

现代大学生

职业发展与就业指导

XIANDAI DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN YU
JIUYE ZHIDAO

赵 柯 编著



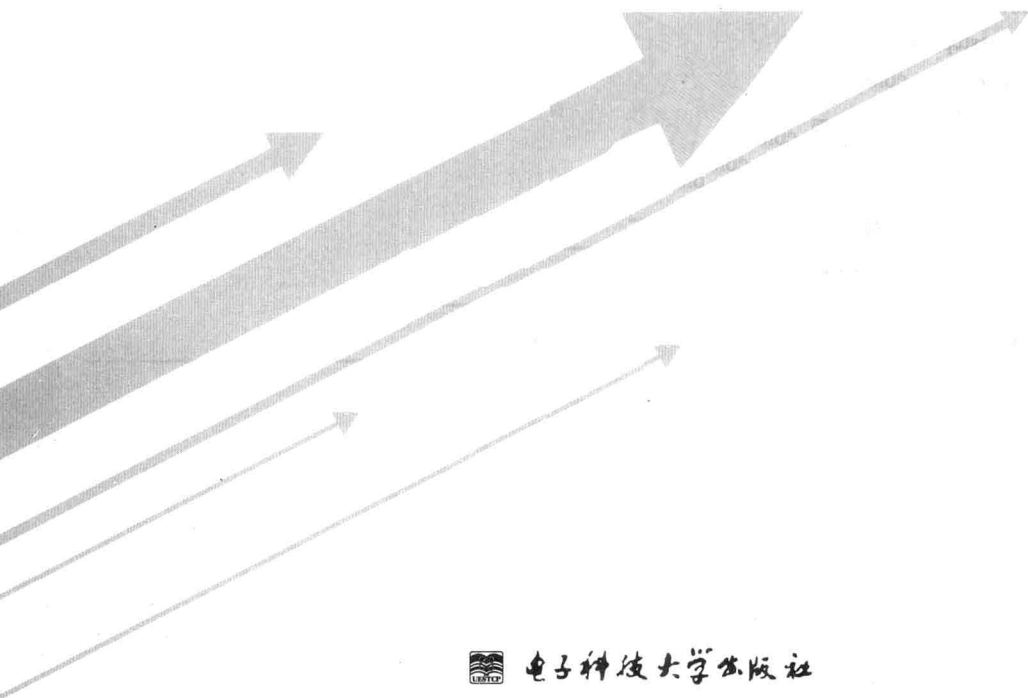
电子科技大学出版社

现代大学生

职业发展与就业指导

XIANDAI DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN YU
JIUYE ZHIDAO

赵 柯 编著



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代大学生职业发展与就业指导 / 赵柯编著. —成都:
电子科技大学出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5647-1232-7

I. ①现… II. ①赵… III. ①大学生—职业选择
IV. ① G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 138585 号

现代大学生职业发展与就业指导

赵 柯 编著

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 万晓桐

责任编辑: 万晓桐

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 郫县犀浦印刷厂

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 11.5 字数 287 千字

版 次: 2012 年 7 月第一版

印 次: 2012 年 7 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-1232-7

定 价: 26.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

大学时光对每位大学生来讲都是非常宝贵的，是大学生成长成才的关键时期。当大一的学子带着稚气、带着对大学生活的美好憧憬迈入校门的一瞬，你的职业发展规划就已开启。入学之初即能确定人生理想、职业目标者，经过四年的学习、拼搏和历练，定能收获过硬的专业知识和技能，良好的综合素质能力，避免在迷茫地碌碌无为中流逝光阴。因此，“立志”与“成才”是大学生生活中非常重要的两项任务，根据理想与目标合理规划大学学习、生活，掌握基本的职业规划理论与方法，了解大学生的就业心理，熟悉维护大学生就业合法权益的途径，掌握求职的方法和技巧，有针对性的提升自己的综合素质和能力，进而主动适应职场、开展自主创业，这些对莘莘学子拥有灿烂而美好明天至关重要。

与现有的职业规划与就业指导用书相比较，本书具有以下一些特点：一是书中所介绍的内容均是紧密结合大学生学习和生活的实际需求，是大学生在规划职业、就业实践中必然会经历的环节和问题，以及适用的技能和方法。文中内容不是文字的简单堆砌，而是作者与同行共同工作中，痛心于学生因应知而未知的职业认知所带来的种种损失的诸多实践心得的积累，并在工作中得以改进和完善的总结。二是本书是一部实用性强的操作手册，引用了大学生职业规划、求职中典型的案例，并进行深入浅出的分析，具有极强的参考价值。同时安排了大量工具性资料，如表格、量表、分析工具等，扩大了读者的受众面，阅读人员可以直接将其运用于自己的学习和工作中。三是参与本书写作的人员都有着多年从事大学生一线就业指导的工作经历，具有教育学、心理学、法学等硕士及其以上的专业学科背景，具有丰富的就业指导、职业发展规划咨询的经验，其扎实的理论功底和丰富的实践经验确保了本书的专业性和实用性。

本书内容共分十章，包括职业发展规划的知识和方法，大学生就业心理内涵、特点及影响因素，就业心理危机的调适和干预，就业权益的获得、行使和保护途径，求职、面试的方法与技巧，国家现行毕业生就业政策框架及程序解读，职业能力的内涵及其构成，创业的基本程序和风险防范等。本书在介绍职业规划、就业的知识和技能的同时，辅以案例和评析，目的是供学习者借鉴和参考。每一章前都设有“本章导航”，让学生明确各章中应了解和掌握的知识要点；章后安排了“思考与练习”，旨在让学生通过思考与练习，巩固所学知识要点，以期在教与学的过程中循序渐进，学以致用。

本书各章的编写人员为：第一章、二章张由月；第三章、四章杨琳娜；第五章、六章毛莉姝；第七章、九章、十章赵柯；第八章陈江麟。全书由赵柯负责文字统稿工作及全部编辑审定工作。

由于作者水平所限，书中难免纰漏，诚盼专家、同仁、读者不吝赐教。最后，谨向为本书出版给予大力支持的电子科技大学出版社表示诚挚的感谢，他们的热情支持令人感动。

编 者

目 录

第一章 职业认识与自我探索	1
第一节 认识职业	2
第二节 自我探索	8
第二章 大学生职业生涯规划	20
第一节 职业生涯规划概述	21
第二节 生涯发展阶段	24
第三节 大学生职业生涯规划途径	30
第三章 大学生就业心理	40
第一节 大学生就业心理内涵、特点及影响因素	40
第二节 大学生就业心理教育	45
第三节 大学生就业心理素质培养	50
第四章 大学生就业心理问题及心理危机	58
第一节 大学生就业心理问题	58
第二节 大学生就业心理危机	67
第三节 大学生就业心理问题调适和心理危机干预	72
第五章 大学生就业权益的法律保护	78
第一节 大学生就业权益的含义及内容	78
第二节 大学生就业权益的法律保护	85
第六章 大学生就业权益受损的法律救济	90
第一节 大学毕业生就业权益遭到侵害的表现	90
第二节 大学生就业权益受损的法律救济途径	100
第三节 关于大学生就业法律问题典型案例分析	102
第七章 大学生求职途径与方法	111
第一节 就业信息获取	111
第二节 就业的主要程序	114
第三节 就业资料的有效准备	117
第八章 面试技巧与礼仪	126
第一节 如何为面试做准备	126



第二节 叩响职场的礼仪	132
第三节 面试常遇问题及解析	136
第九章 我国劳动力市场基本状况及高校毕业生就业现状	142
第一节 我国劳动力市场机制的基本状况	142
第二节 我国现行高校毕业生就业政策与促进措施	148
第三节 高校毕业生就业服务工作	151
第十章 职业适应与自主创业	159
第一节 职业适应	159
第二节 沟通与团队合作	162
第三节 自主创业	168
参考文献	178

第一章 职业认识与自我探索

【本章导航】

古希腊伟大哲人苏格拉底曾经语重心长地对人们说“认识你自己！”这是对后人发出的最重要的提醒和最伟大的建议。职业成功与否是基于对自己的了解程度，你越了解和接受自己的独特性，你就越可能做出适合自己的生活和职业选择。在本章的内容里，将介绍有关职业方面的理论知识，提高学生的职业认知能力；同时还将系统介绍职业生涯规划中自我认知的有效方法，从探索自己的性格、兴趣、价值观和能力入手，来全面认识自我，促进自我成长，使得我们在职业生涯中能做到人职匹配。

“知己知彼，百战不殆”，相信每个人都很熟悉这句至理名言。每个人都希望打赢自己的人生中的每一场胜仗，而这一切的基础，便是“知己”。知己，意思是认识自我，认识自我是指人对自己及其外界关系的认识，也是认识自己和对自我的统一。只有拥有认识自我的基本本领，才能拥有认识他人，认识社会的基础，它是人提高生活质量和生命意义必需的过程。

因此，每个人都应该问自己“我是谁”“我能做什么”“我想要什么样的生活”。但是，不是每个人都能准确的回答。于是就造成了在实现目标的过程中走弯路、浪费自身资源的现象，最后还可能造成失败的结果。所以，当你对自己有一个准确的定位，当你在深入分析了解自己的性格、能力、兴趣和价值观之后，你才能更好地实现自我价值，创造更多的社会财富，获得自我的人生幸福。

职业是一个人的安身立命之本、成就自我之途，选择了一种职业，就意味着选择了一种生活方式，选择了一种人生状态。人在进入职场之前受的所有教育，说到底就是为从事一种职业做准备的；而一个人即使离开了职场，退休了，他的身上仍然存留着终生都抹不掉的职业印记。职业之事，可谓大矣，不可不慎。了解一点职业性格的道理，对人们不走错路、少走弯路，是非常有必要的。

【寓言】

唐朝贞观年间，长安城西的一座磨坊里，有一匹马和一头驴，它们是好朋友。马在外面拉货，驴在家中拉磨。贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，前往西域取经。17年后，这匹马驮着佛经回到长安，它重回到磨坊会见驴朋友。马谈起这次旅途的经历：浩瀚无边的沙漠，高入云霄的山岭，凌峰的冰雪，热海的波澜……驴惊叹道：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”马说：“其实，我们跨过的距离是大体相等的。当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照



始终如一的方向前进，所以我们打开了一个广阔的世界。”^①

其实，我们知道它们的差别，在于有无遥远而明确的目标。有遥远目标的，终生奋斗，跋涉不止，千难万险，踩于脚下；无遥远目标的，碌碌无为，仅仅为“一捧草料”而终日转着圈子。人生也如此，企业也是如此。

第一节 认识职业

一、职业的概念及分类

（一）什么是职业

职分应作之事。《国语·鲁语下》：“昔武王克商，通道於九夷百蛮，使各以其方贿来贡，使无忘职业。”宋王禹偁《和杨遂贺雨》：“为霖非我事，职业唯词臣。”清梁章钜《退庵随笔·官常一》：“士君子到一处，便思尽一处职业，方为素位而行。”^②

职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作；从社会角度看职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；在社会分工中具有专门技能的工作。从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。职业须同时具备下列特征：

（1）目的性，即职业以获得现金或实物等报酬为目的；

（2）社会性，即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动；

（3）稳定性，即职业往往是一定历史时期内形成的，并具有相对较长的生命期；

（4）规范性，即职业必须符合国家法律和社会道德规范；

（5）群体性，即职业必须具有一定的从业人数。

有关“就业”“职业”“事业”和“职业生涯”这几个词的含义在理论上仍然存在着一定程度的争议，不过我们可以大致将它们定义如下：

就业：为谋生工作。从某种程度上讲是为生存而就业，我们只能向生活妥协，能与不能、愿与不愿、干得好还是干不好，都得干。你可能在一个未必热爱、更多出于功利而选定的岗位上，尽心尽力。

职业：为终生工作。经过就业的艰辛，干出点业绩后，也知道了自己的个性特征，可以考虑发展和创造自己了。这时你可能进入职业发展阶段，就是工作既为生存而干，同时也有兴趣干，愿意干，可赖以安身立命。

事业：为献身工作。事业与生存关系不大。事业是立志要干的事，所谓生“事”造“业”。事业追求的是那种崇高感、成就感、意义感、满足感和自我实现。进入事业状态，没困难要干，有困难也要干；有条件要干，没条件也要干；挣钱要干，不挣钱甚至赔钱也要干；不畏千难万险，直至于付出生命也要干。事业的成或败未必是最动人、最美好的，事业追

^① 都兴秋. 差别不完全在于天赋. 思维与智慧, 2005 (04)

^② 摘自《汉语大辞典》

求的是成败之外的人心和人情。

职业生涯(Career)这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在20世纪70年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。

从经济的观点来看,职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色,它们和个人的职业发展过程相联系,是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

(二) 职业分类

职业分类是以工作性质的同一性为基本原则,对社会职业进行的系统划分与归类。所谓工作性质,即一种职业区别于另一种职业的根本属性,一般通过职业活动的对象、从业方式等的不同予以体现。职业分类的目的是要将社会上纷繁复杂,数以万计的现行工作类型,划分成类系有别,规范统一,井然有序的层次或类别。对从事工作性质的同一性所作的技术性解释,要视具体的职业类别而定。而职业分类体系则通过职业代码、职业名称、职业定义、职业所包括的主要工作内容等,描述出每一个职业类别的内涵与外延。

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上,劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。

世界各国国情不同,其划分职业的标准也有所区别。

1. 根据西方国家的一些学者提出的理论,在国外一般将职业分为3种类型:

(1) 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类。这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括:专业性和技术性的工作,农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括:手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

(2) 按心理的个别差异进行分类。这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰创立的“人格—职业”类型匹配理论,把人格类型划分为6种,即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是6种职业类型。

(3) 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。这种分类方法较为普遍,以两种代表示例。其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为4个层次,即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,总共列出职业1881个。其中8个大类是:①专家、技术人员及有关工作者;②政府官员和企业经理;③事务工作者和有关工作者;④销售工作者;⑤服务工作者;⑥农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人;⑦生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者;⑧不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为23个主类,主类下分81个子类,489个细类,7200多个职业。此种分类对每种职业都有定义,逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求,有较大的参考价值。

2. 我国职业分类,根据我国不同部门公布的标准分类,主要有下面两种类型。

(1) 第一种:根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室1982年3月公



布,供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》(以下简称:《标准》)。该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类,将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层,即8大类、66中类、413小类、1838细类。其8个大类的排列顺序是:第一,各类专业、技术人员;第二,国家机关、党群组织、企事业单位的负责人;第三,办事人员和有关人员;第四,商业工作人员;第五,服务性工作人员;第六,农林牧渔劳动者;第七,生产工作、运输工作和部分体力劳动者;第八,不便分类的其他劳动者。在八大类中,第一、二大类主要是脑力劳动者,第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者,第四、五、六、七大类主要是体力劳动者,第八类是不便分类的其他劳动者。

(2)第二种:国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准,于1984年发布,并于1985年实施的《国民经济行业分类和代码》。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类,即按其所属行业分类,将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。门类共13个:①农、林、牧、渔、水利业;②工业;③地质普查和勘探业;④建筑业;⑤交通运输业、邮电通信业;⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业;⑦房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业;⑧卫生、体育和社会福利事业;⑨教育、文化艺术和广播电视业;⑩科学研究和综合技术服务业;⑪金融、保险业;⑫国家机关、党政机关和社会团体;⑬其他行业。这两种分类方法符合我国国情,简明扼要,具有实用性,也符合我国的职业现状。

根据不同标准的职业,可有不同的分类方法。如:从行业上划分,可分为第一、第二、第三产业;从工作特点上划分,可分为务实(使用机器、工具和设备的工种)、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学(钱财管理、资料统计)、自然界职业、管理、一般服务性职业等10多种类型的职业。每一种分类方法,对其职业的特定性都有明确的解释,这对我们更好地掌握某一职业的特点,去选择适合自身职业有指导作用。

二、职业的发展与变迁

职业是社会劳动分工发展的必然产物,它的产生和发展是同生产力的发展相一致的,是随着生产力及生产力水平的提高和社会分工的发展而产生和发展的。社会分工是职业划分的基础和掌握。在人类社会发展的历史长河中,职业并非一成不变,而是在多种因素作用下不断变化与发展的。社会生产力的发展引起的社会分工的变化,决定和制约着职业的发展和变化,社会经济是直接制约和影响职业变化的重要因素。社会政治制度、宗教、文化、经济发展等诸多因素都会带来许多职业的兴衰。随着我国经济、社会文化和科学技术的发展,我国的产业结构将发生根本变化,而随着我国产业结构的变化,当代职业发展变化将有向发达国家方向发展的趋势。

(一)职业种类越来越多,分工不断趋于精细,职业间的差异不断加大,许多新兴职业应运而生

经济领域是集中职业种类和职位数量最多的社会领域。改革开放以来我国经济飞速发展,在经济发展的过程中产生了对各个行业人才的需求。所以目前职业已远远超过“三百六十行”,据有关资料介绍,大约在20世纪70年代,世界职业种类就超过42 000种,目

前则更多。

职业种类的增多还要归功于现代科学技术的新发展,社会经济发展,一些边缘科学的开发,社会服务的变化,社会政治体制及管理的变化。

(二) 未来职业的专业性,技术性,功能性特点越来越强。

知识是人类实践活动和思维成果的结晶,是人类文明得以发展和延续的基础,是人类改造自然和社会的强有力的工具。对求职者而言,知识的积累是成才的基础和必要条件。但知识数量的多寡并不能完全代表一个人真正的智能水平,因此求职者应把知识转化为专业技术。

随着社会主义市场经济体制的建立和不断完善,社会人才观及人才模式也发生了巨大变化,社会对未来人才知识的综合性结构提出了更高的要求,要求求职者不仅能够成为领域具有专业知识和技能的专门化职员,而且能够突破专业限制,成为掌握多种知识和技能的高素质复合型人才,更应当具有良好修养,成为对社会和单位负责的合格公民。技能短缺确实阻碍经济增长,生产力发展和技能革新。低技能约束技术革新速度,而且约束采用更有生产力的劳动组织,因此,未来职业的专业性、技能性、功能性特点越来越强。

(三) 未来职业中体力劳动类职业与各种职业中的体力成分大大降低,而逐渐被脑力劳动或创意性工作所代替。

科技进步给职业发展带来巨大冲击,现代科技的发展带来了许多新技术、新产品和新工艺,这些新技术、新工艺的研究开发、应用必然导致部分职业的新旧更替。比如:电子计算机技术的发展,使得诸如电报发报、电话接线、机械打字等传统职业逐渐走入末路,但随之而来的电子通信网络服务、电脑保安、计算机制造、调试、维修、设计、培训等新职业却一个个破土而出。因此科技发展使职业发展越呈现出这样的特点,即脑力劳动职业发展速度越来越快,体力劳动职业将越来越少,信息时代社会产业结构的变化将不断加剧,这使得一部分职业兴旺,而另一部分职业被淘汰的现象大大增加,也使得人们在职业间的流动大大增加,结构性失业问题会越来越多。

信息对人们的职业发展具有不可估量的价值,它是现代社会个人或组织赖以生存的基础性资源,信息不仅是知识的载体,也是机遇的化身。信息隐含着许多机遇信号,职业人员要想谋取理想的职业岗位,充分发挥职业才能,不仅取决于学识技术能力和社会经济需求等因素,也取决于求职者能否掌握足够的职业信息。

(四) 未来职业不再仅仅把人作为一种“工具”,作为劳动的手段,它越来越注重发挥人的智力和潜能,在创造社会财富的同时也促进人类自身的发展。

现在的企业要想保持竞争力并占有市场,必须不断改进产品,提供更全面周到的服务。领导不再欢迎那种可有可无的职员,企业也没有多余的钱去养一些没有头脑,每天只会眼巴巴拿着薪水的人。时间就是效益,创造就是价值。现代企业只喜欢那些灵活能干有创意、会解决新问题等对企业有价值的脑力劳动者。据有关资料介绍,1996年美国的脑力劳动者占就业总数的43.3%,1997年,上升到51.4%。在我国,脑力劳动者和专业技术人员的比重也在不断增大,并且据1997~2003年17个OECD国家的统计,人均受教育程度多一年,



相当于增长到 6 个百分点的 GDP。取得高职学历资格普遍能带来收入增加。德国、意大利和匈牙利达到收入增加 20%~40%。职业教育明显提高个人收入在部分发展中国家,在其他条件相同的情况下,每一年额外教育能平均提高个人月收入 5%,这也说明了人的智力和潜能得到开发后将更容易被企业接受。

21 世纪劳动力市场需要的不再是只懂得遵守纪律的生产线工人,而是有主见、独立的公民,能承担风险的企业家,并且在全球化技术进步的背景下,能不断汇聚新出现的专业技能的技术人才,在对技能的需求方面,劳动力市场对常规及非常规动手能力,常规认知的需求降低,而对非常规分析和交往能力的需求增加。并且还要具备创造力和创新技能,批判性思维,信息和通信技术,交流与工作能力,伦理和社会责任感等新能力。

三、职业与专业

职业活动是以专业作为支撑的,专业反过来又会促进一个人的职业发展,学生入学选择专业,往往不是单纯为了学到相关的知识和技能,还会考虑这些知识和技能的适用场合和方式。那么,摆正职业和专业的关系,对学生的成才就显得十分重要。

(一) 专业的概念

所谓专业,指的是高等学校或中等专业学校根据社会分工需要而划分的学业门类。各专业都有独立的教学计划,以体现本专业的培养目标和要求。这个定义基本与《辞海》的解释一致,认为专业是一种学业门类。周川的“专业散论”从广义、狭义、特指三个层面来理解专业。从广义角度看,专业即某种职业不同于其他职业的一些特定的劳动特点。狭义的专业,主要是指某些特定的社会职业。特指的专业即高等学校中的专业。它是依据确定的培养目标设置于高等学校(及其相应的教育机构)的教育基本单位或教育基本组织形式。

作为学生,在校期间,面对学习活动和知识掌握的需求,我们理应以学科专业的眼光看待对象和解决问题。如果走出校门,且不再从事基础性工作,那么就要以业务专业的视角对待工作和工作对象。也只有这样,这两类活动才会各得其所,各安其到。诚然,这种转换也不是轻易就能做好的。首先需要我们对这两种专业差异有明确的认识;其次在活动中审慎判断,准确辨别;最终要在行为方式上得以过渡和表现。一旦错位,轻则造成误解,重则影响发挥和发展,需要警惕。

(二) 专业识别

我国的大学教育基本是专业教育,社会人才选拔也基本采用专业与学历结合的模式,学生一旦进入某一专业领域后,踏上社会时的职业选择范围就基本确定。因此,在学校知名度、专业冷门与热门与否外,学校专业力量强弱与个人今后发展的关系是选择专业时最应考虑。

专业设置与社会需求间往往存在一定滞后性,“冷门”与“热门”往往是相对的,选择专业时就要有一定的前瞻意识。就业市场化程度加深与毕业生就业基数的扩大,使得今后几年内大学生就业竞争压力将持续存在,因此更应扬长避短,及早选择或转换更有利于自己就业的专业及职业发展方向。

根据《普通高等学校本科专业目录》(1998年颁布),目前大学本科共设有11个一级学科门类,下设二级类71个,专业249种。此后又新调整了一些专业,目前大约有260多个专业。

11个专业门类是:哲学、经济学、法学、教育学、文学、历史学、理学、工学、农学、医学、管理学。每个专业门类下面设有专业大类。专业和专业大类都用特殊的代码来表示。

从专业选择与转换角度看,可将专业分为三大类:

理工类专业,主要包括:实用技术类;公安学类;职业技术教育类;数学类;物理类;化学类;生物学类;天文学类;地质学类等几十类专业。

文史类专业,主要包括:哲学类;法学类;马克思主义理论类;社会学;政治学;教育学类;中国语言文学类;历史学类;图书档案学类等。

文理兼收类专业,主要包括:经济学类;体育学类;外国语言文学类;艺术类;中医类;药学类;管理科学与工程类;工商管理类;公共管理类;新闻传播学类等。

(三) 专业与职业

我们在做学业规划时,职业与专业之间的关系是必须面对又要解决好的重大问题。有人说,专业决定了职业;又有人说,专业与职业没有多少联系,你看现在成功的人有多少从事的是自己原来所学的专业?其实,这只能说明人们对两者关系认识上的片面与肤浅,职业与专业之间不是前者所说的一一对应的关系,当然也不是后者所说的一点关系也没有。学习中文的依然可以成为记者和专业人员,学习新闻也可以成为高校教师或者公务员。的确,许多成功者现在所从事的职业并不是原来所学的专业,但我们要看他毕业后从事的第一份正式职业。因为我们知道学以致用是最符合经济效益的个人发展原则。职业与专业各自有着自身严格的规定性,他们之间有着明显的不同,是不能等同视之或相互混淆的,因此把专业当职业或把职业当专业往往是错误和不现实的。^①

因此,自己从事的第一份正式职业如果就是原来所学的专业,对提高个人发展效率有着非常重要的战略意义。大学毕业后,你可以从事你学过的专业,但在社会分工越来越细,在每行所需要的知识和技能越来越专业的时候,你要在非本专业上承担起相应的工作,那么你将要花费很大的个人代价(时间、精力、金钱),所以,求学之前要认真选择专业,争取让自己的专业和毕业后所从事的职业联系起来,尽量避免个人走弯路。在劳动力市场上,面对专业和职业的各种选择时,恰当处理专业与职业的关系,必然有助于一个人的职业发展。

如果说,职业理想和就业目标是目的地,那么专业选择就是路线的主要内容。我们知道不同的职业需要不同的知识、技能及德育、体育条件,而不同的知识和技能则是专业的主要内容。从经济和效率的角度来看,我们所选择的专业当然应该是职业目标所需要的知识和技能。然而从专业与职业的相关关系来讲,它们之间的关系可以概括为三种:一对一、一对多、多对一的关系。

1. 一对一。

一对一,这种情况最为简单。一个专业方向对应一个职业目标,比如数控机床专业学

^① 贺杰,朱光辉.大学生职业生涯发展规划与就业指导,2008



生毕业后最适合的也只是在企业中做数控机床的操作与维护人员，最后发展成为高级技师。烹饪专业学生毕业后最适合的也只是成为一名厨师。这类专业一般都存在于中职类学校或高职院校，培养目标单一明确。此类职业的技术含量比较高，也比较单一，它属于学业规划中比较主动的一种态势。可以让我们先定目标，后选路线，在各种路线中选择求学成本最低的一条，这类专业和职业一般都适合于专业技术人员。

2. 一对多。

一对多，这类专业一般都存在于普通高校中，人们常说的宽口径、厚基础就是指这类专业。它们所对应的职业目标有多个，从职业的人格特征来看，许多都对应了两种以上人格类型的职业。比如，经济学专业毕业的学生可以从事企业管理、经济学研究、新闻记者、策划营销、经济分析、高校教师等多种职业；比如还以经济学专业为例，你确定自己毕业后从事新闻记者这一职业，那么你在学习经济学知识的同时，还要根据新闻记者所需要的其他知识和技能有针对性地开发和学习，比如写作能力、社交能力、新闻敏感度的培养、驾驶技术等。此种类型适合于在学业规划时先确定专业后确定职业目标的形式。应该说，先定专业再定职业目标已经是一种比较被动的人生发展状态。然而由于这一类型的存在，它可以让学比较顺利地由被动转化为主动。因此，作为刚入学的大学新生，一定要抓住这一关键时机，让被动走向主动，否则自己的人生发展将陷入更大的被动。

3. 多对一。

多对一，就是多种专业都可以发展到某一种职业的形式。这类职业一般属于管理型人格的职业。比如高校教师、科研人员、新闻记者、编辑人员、营销主管、企业管理人员等。而对于某一职业比如新闻记者，它可以接收经济学、新闻、中文、哲学、历史等许多专业的学生，这种类型也适合用于先确定职业目标后再确定专业方向的情形。它其实和第一种比较类似，在学业规划时处于比较主动的态势，能够比较好地找到一条求学成本最低的学业路线。

第二节 自我探索

一、性格探索

要适应社会生活，建立良好的人际关系，前提是必须先了解自己，接纳自己，认识别人，接纳别人。

练习：写出 20 个“我是谁”

活动目的：过去的我、现在的我和将来的我（包括理想、信念、道德、职业、生活等）认识并接纳自我，认识并接纳独特的他人。

活动时间：约 50 分钟。

活动准备：一张白纸，一支笔。

具体操作：指导者可以先找出一个成员示范，连续让他回答“我是谁”？当他说出一些众所周知的特征时，如“我是男人”指导者告诉大家，这种回答不反映个人特征，应尽量选择一些能反映个人风格的语句。然后指导者开始让大家开始边思考边回答“是谁”这

个问题,至少写出20个。当指导者看到最后一位放下笔时,请团体成员在小组(5~6人)内交流。任何人抱着理解他人的心情,去认识团体内的一个个独特的人。最后指导者请每个小组代表发言,交流活动感受。^①

性格会决定一个人的职业命运——职业适应性和职业成就。性格是一个人的职业素质中最核心、最具稳定性的内容。人的职业选择带有很大的偶然性,自己起初也不知道自己这辈子该干什么。比如大家都知道,宋徽宗是个好画家,李后主是个好词人。但他们都不是一个好皇帝。那么,你认识自己的职业性格吗?

【案例】

晋惠帝司马衷有个儿子叫司马遹,是个聪明懂事的孩子。当太子后,却不爱读书,喜欢做买卖。他在宫里让人同他一起杀猪卖酒,竟锻炼到可以用手掂肉的斤两,毫厘不差。这么好的营业员人才,偏偏去当了皇上,结果当得一塌糊涂,连小命也丢了。

明朝的天启皇帝的爱好是盖房子。他亲自当木匠,操作斧锯凿削,活做得比正经木匠还好。他一天到晚都迷这个,从不厌倦。当他干活起劲时,最烦有别的事儿分心。魏忠贤就抓住了他这个特点,专门等他干木匠活时进来奏事。天启一听,就赶紧打发说:“你们去办吧,我知道了。”于是大权旁落,最后断送了大明江山。^②

(一) 我们一般可以从四个方面来归纳人们不同的个人风格

a. 心理活动的指向性

内向型:个体的心理活动主要指向自己的内心世界。

外向型:个体的心理活动主要指向外部世界。

b. 思维方式

辨识型:注重实际、具体、事实。

直觉型:注重事件的可能性与整体性的关系。

c. 做决定的方式

理性型:注重客观、公平与逻辑的分析推理。

感性型:主观、以情感体验为特征。

d. 处世态度

决断型:做事注重步骤和计划。

熟思型:做事注重突发的灵感和弹性的做法。

人格风格,不仅支配着个体的行为及其结果,也影响着对自己、对人、对事的态度和看法。正是如此,才使得世界拥有丰富多彩的、形形色色的人,人与人不会混淆。8种人格风格衍生出16种个人风格类型。

① 樊富珉. 团体咨询的理论与实践. 北京:清华大学出版社, 1996

② 浮萍论坛. 网人文集, 2000(05)



(二) 个人风格的类型特征^①

风格类型	风格特征	适合从事的职业
外向感觉思维判断	爱出风头、责任心强	厂长、项目经理、银行官员
外向感觉思维知觉	乐观、活泼、实在、随和	记者、工程师、推销员、企业家
外向感觉情感判断	合作、认真、果断、坚决、人际关系	销售代表、餐饮业者、接待员
外向感觉情感知觉	贪玩、有活力、适应性好、随和	公关、社会工作者、经纪人、保险代理
外向直觉情感判断	有爱心、爱热闹、社交高手	导游、作者、记者、经理
外向直觉情感知觉	热情、乐观、自信、创造性、灵活、自由	宣传员、营销经理、广告人、研发者
外向直觉思维判断	领导、决策、明察、发号施令	经理、顾问、工程师
外向直觉思维知觉	激动、健谈、聪明、机敏、钻研	投资经纪人、设计者、策划者
内向感觉思维知觉	务实、行动、不空谈、分析、好奇	证券分析、电子工程师、经济学者、软件开发
内向感觉思维判断	严谨务实、有条不紊、明智豁达	审计员、编程员、会计、工程师
内向感觉情感知觉	敏感、耐心、随和、体贴	行政人员、厨师、室内设计师
内向感觉情感判断	忠诚、同情心、助人	人事管理、电脑操作员、信贷顾问
内向直觉情感知觉	注重内在和谐、敏感、理想化、镇静	团队建设顾问、营销人员、艺术指导、媒体规划师
内向直觉情感判断	极富创造性、情感强烈、原则性、独立、坚定	事业发展顾问、营销人员、艺术指导、媒体规划师
内向直觉思维知觉	睿智、挑剔、独立性强	发明者、研发专家、战略规划师
内向直觉思维判断	逻辑性、严格、求完美、自主	管理、经济学家、金融规划师

(三) 九型人格的理论^②

九型人格 (Ennea Gram) 之起源一般认为可追溯至 2000 多年前中亚细亚一带, 这被视为古巴比伦的民间智慧, 7 世纪由阿拉伯的伊斯兰教苏菲 (SUF) 派传承, 世代以口相传, 为教派的灵修学问, 一直带有神秘主义色彩, 但九型人格并非宗教思想。九型人格按照古老的图腾的九个角展开, 揭示了九种不同的内心动力, 每个人天生都是独一无二的个体。九型人格论所描述的九种性格类型, 并没有好坏之分, 不同性格类型的人响应世界的方式具有可辨识的根本差异。九型人格的理论核心是发现自己, 准确地说就是发现自己内在的动力, 了解为什么我要追求这些? 而为什么我会烦恼? 这些烦恼的源泉究竟是什么? 简单点讲就是九型人格理论是了解自己与别人的内心动力的理论。现今各个学派的心理学家已经发现九型人格和现代的人格论述竟然不谋而合。

① 陈华, 鲁亚平. 大学生生涯规划. 成都: 四川大学出版社, 2009

② 海伦·帕默尔著. 九型人格. 徐扬译. 北京: 华夏出版社, 2003

基本观念

1. 人格被分为九型，你必然属于其中一型。而这个型就是你的基本人格型态。一个人的基本人格类型是不会变的，即使在现实生活中，因为某些因素，而有了种种变化，但即使你的基本人格型态可能有某部分的隐藏或是调整，却不会真正改变。

2. 虽然人的基本性格型态是不会改变，但是某一型的典型描述，却不一定完全符合某一个人，原因正是上面说过的：人们为了顺应成长环境、社会文化，他们在安定或压力的情况下，有可能出现一些差异。而必须强调的是：每一个人的成长环境都是独一无二，所以同类型人之间可能有许多共同点，但却也各自拥有一些属于自己最特殊的特质。

3. 九型人格中，没有哪一型是完全属于男人的型，而哪一型又是女人的专属。

4. 没有哪一型比较好，哪一型比较差的绝对价值观。事实上，每一型的人都各有其优缺点。

5. 了解你自己和别人的人格类型后，不是希望将每一个人贴上标签，拿自己的类型做借口而划地自限，或是铁口直断别人会有什么行为表现。因为每一型的人也都有朝向健康或是不健康的方向，而产生的不同变化。

类型

九型人格各类型的名称是后期加上去的，而且并不统一，有时更因其名称而误解其类型，所以现在暂且约略其名称，介绍如下。

1. 完美型。

【主要特征】：原则性、不易妥协、常说“应该”及“不应该”、黑白分明、对自己和别人要求甚高、追求完美、不断改进、感情世界薄弱；希望把每件事都做得尽善尽美，希望自己或是这个世界都更进步。时时刻刻反省自己是否犯错，也会纠正别人的错。

属于第一型的你，你们常有愤怒、不满的感觉都是源自你们超高的生活要求。当遇到什么不顺意时，就很容易感到愤怒、不满，觉得事情不应该这样发生……这种情绪不单是对自己，对周围的环境和人都一样。同样因为你们事事追求完美的态度，让你们在生活里常常感到碰钉子、不如意。表现是对外发泄愤怒情绪，其实在内心不断经历挫败，不断经历失望。这些情绪对你们并不健康，必须积极处理。最根源的方法不是让自己做得更出色，而是调节对每事每情的看法，轻松面对！

2. 全爱型、助人型。

【主要特征】：渴望别人的爱或良好关系、甘愿迁就他人、以人为本、要别人觉得自己、常忽略自己；很在意别人的感情和需要，十分热心，愿意付出爱给别人，看到别人满足地接受他们的爱，才会觉得自己活得有价值。

第二型的你，一向表现得助人为快乐之本，通过热心帮助人去肯定自己，要朋友接纳欣赏自己。所以当有朋友找你们帮助，你自是开心不已，也会有自豪和骄傲之感，因为在过程中你得到肯定和满足。正因为帮人得到这么多的满足，你们很想继续这样的关下去，这个很正常！可是，当你们“投资”下越多时间和心力，你希望得到的回报越多。很有可能，你们会很希望朋友也很关注你，甚至是只关注你一个，事事对你说，跟你分享。这便