



国家示范性高等职业教育精品规划教材



高职就业指导

Gaozhi Jiuye Zhidao

◎主编 张文娟



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

国家示范性高等职业教育精品规划教材

高职就业指导

主 编 张文娟

副主编 孙艳普 王维园

参 编 张振秀 赵 燕 回建永

赵春梅 史洪云 孙家春

王友云 刘文庆

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高职就业指导 / 张文娟主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 7
ISBN 978 - 7 - 5640 - 3336 - 1

I. ①高… II. ①张… III. ①高等学校: 技术学校 - 毕业生 - 就业 - 教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 125956 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http:// www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京市通州富达印刷厂

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 17.75

字 数 / 337 千字

版 次 / 2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 4000 册

定 价 / 24.00 元

责任校对 / 张沁萍

责任印制 / 边心超

序

就业是民生之本，尤其是大学毕业生能否顺利就业，不但关乎经济社会平稳较快发展，关乎社会和谐稳定，而且还关系到我们的教育是否成功，关系到每位毕业生的人格尊严。在大学生中有一类学生的就业更为引人注目，这类学生就是职业院校的学生。众所周知，职业院校历来倡导以行业为基础，以就业为导向。我从来就认为，确定这样的办学宗旨，是非常明智的，完全合乎中国的实际情况。教育界的许多专家、学者都有这样的共识：对一个地区来说，拔尖人才完全可以靠引进来解决，但百万高素质技能型人才不可能靠引进，只能靠自己培养。确实如此，在中国这样一个经济增长方式正在发生历史性转变、经济社会正在又好又快发展着的大国，在中国这样一个正在由人力资源大国向人力资源强国迈进的世界上最大的发展中国家，有没有数以亿计的技能型人才源源不断地从学校跨入职场，确实关系到国民的素质、国家的前途、民族的希望。

大学生，特别是高职学生就业工作的重要性，怎么估计也不会过高。在充分估计了这项工作的重要性之后，我们还应当认识到，大学生就业又是一项系统工程，它涉及就业政策、就业程序、就业技术、就业意识，以及学生的人生观、价值观、心理素养和社会形态等诸多因素。同时，这些因素也随着社会的发展进步在不断发生着变化。因此，党和政府历来高度重视大学生就业问题。胡锦涛总书记2008年12月在辽宁省考察时讲到：“就业是民生之本，这关系到千家万户。”温家宝总理在2010年政府工作报告中也指出，要“继续加强职业教育，以就业为目标，整合教育资源，改进教学方式，着力培养学生的就业创业能力”。大学生就业也成了全社会关注的热点，各类院校和研究机构相继编纂了很多书籍，对大学生就业进行指导。我认为，高职院校学生的就业问题更有鲜明的自身特点，需要在理论和实践两方面进行研究和探索，使就业理论与实践不断适应变化的形势，符合特定学生群的就业要求，从而更具有时效性和针对性。

本书作者长期从事学生就业指导工作，积累了丰富的实践经验。本书以实地调查为基础，以职业、谋业、就业为主线，通过对就业思想、就业政策、就业程序、就业意识、就业技术、就业能力等具体环节的论述，并辅以实际案例，同时借鉴国内外大学生就业指导的成功经验，对学生在面临就业时可能遇到的问题进行有针对性的指导。本书结构新颖，层次清晰，内容丰富，观点明确，语言也生

动活泼，很有可读性，能够对高职院校学生就业起到指导和启示作用，具有较高的参考价值。

我希望本书的出版，能够起到“抛砖引玉”的作用。希望能有更多的职业院校的管理者关心就业、研究就业、亲自从事学生就业工作，使我们的职业院校学生都能找到适合本人的职业，让学生满意，让家长高兴，让全社会更加和谐、稳定。

靳润成

前 言

“以就业为导向，培养高技术型人才”是高职教育的办学指导方针。随着就业形势的日益严峻，做好高职院校学生的就业工作已成为当前高职院校改革和发展的一项紧迫任务；而要做好学生的就业工作，就需要学校从事就业指导工作的相关部门认真探寻就业指导的客观规律，为大学生提供及时而科学的指导和服务。鉴于此，对高职院校就业指导进行全面分析和研究，编写一套科学系统、具有较强指导意义的教材有着特别重要的意义。本书的编写旨在帮助高职院校学生全面了解就业指导的意义、内容和方法，提升学生的就业能力和综合素质，为就业做好充分思想、心理和政策认识的准备。

本书紧紧围绕教育部相关文件精神，结合我国高等教育改革和高职院校发展的特点，根据高职院校毕业生的求职就业需要而编写。本书借鉴和吸收了国内外大学生就业指导的成功经验和研究成果，用三个模块详细阐述了就业指导的理论，同时还包含如何制订职业生涯规划、就业的准备、择业的策略及方法、就业程序及法律问题、创业指导等内容，体系完整、内容丰富。同时，本书重点突出了高职院校的特点，结合具体事例对高职生的择业提供具体方法和指导，实用性、针对性和可操作性强。本书可作为高等职业院校就业指导教学用书，也可作为学生补充就业知识的参考用书。

由于作者水平有限，加之时间仓促，书中难免有不足之处，望广大读者及同行批评指正。

编 者

目 录

模块一 职业规划设计	(1)
知识链接一 职业	(1)
知识点1 职业的认识	(2)
知识点2 职业的选择	(7)
知识链接二 职业道德	(17)
知识点1 职业道德的作用	(17)
知识点2 职业道德的内涵	(19)
知识点3 职业道德修养	(23)
知识链接三 职业生涯规划	(29)
知识点1 职业生涯与职业生涯规划	(29)
知识点2 职业生涯规划的必备要素和制订原则	(34)
知识点3 职业生涯规划步骤	(35)
知识点4 职业生涯规划书模板	(45)
知识点5 职业生涯规划的方法	(50)
模块二 就业指导	(62)
知识链接一 就业形势解析	(62)
知识点1 就业现状分析	(63)
知识点2 就业趋势分析	(67)
知识链接二 就业政策导读	(70)
知识点1 国家公务员制度	(71)
知识点2 就业准入制度	(72)
知识点3 高职升本相关政策	(73)
知识链接三 毕业手续导读	(78)
知识点1 就业协议	(79)
知识点2 毕业生报到	(86)
知识点3 劳动争议处理的基本知识	(91)
知识链接四 就业准备	(101)
知识点1 思想准备	(102)
知识点2 心理准备	(106)

知识点3	知识准备	(118)
知识点4	能力准备	(124)
知识链接五	自主创业	(140)
知识点1	自主创业概述	(141)
知识点2	自主创业意识和能力的培养	(145)
知识点3	自主创业的必备条件	(152)
知识点4	自主创业的基本步骤	(157)
模块三	择业技巧	(181)
知识链接一	自荐技巧	(181)
知识点1	自荐概述	(182)
知识点2	自荐材料的准备	(184)
知识点3	自荐的技巧	(191)
知识链接二	面试技巧	(194)
知识点1	面试概述	(196)
知识点2	面试的准备	(198)
知识点3	面试礼仪准备	(203)
知识点4	面试的技巧	(207)
知识点5	经典面试问题回答思路	(213)
知识链接三	笔试技巧	(219)
知识点1	常见笔试的种类	(220)
知识点2	笔试的准备	(223)
知识点3	笔试的技巧	(224)
知识链接四	网络求职	(233)
知识点1	就业信息网站一览	(234)
知识点2	网络求职准备	(236)
知识点3	网络求职技巧	(240)
附录一	中华人民共和国劳动合同法	(249)
附录二	中华人民共和国企业劳动争议处理条例	(263)
附录三	普通高等学校毕业生就业工作暂行规定	(268)
参考文献		(275)

➡ 模块一

职业规划设计

知识链接一 职业

学习目标

1. 了解职业的定义、分类和意义；
2. 掌握职业的选择。



职业选择：螺丝钉 or 万金油

大学毕业求职，安安被一家著名的跨国公司录用，佳雯只能屈就一家小公司。安安喜不自禁，佳雯略感委屈。

安安每天挤地铁，穿套装，就像标准的公司白领。在这家大公司里，安安觉得自己就是流水线上的一个零件，随着非常有规律的流程运转，周而复始，天天如此。

而佳雯是一家小公司的出纳、秘书兼行政助理，穿休闲装还是套装没人规定，基本上她得视当天的工作状况而定。因为，她每天的日程不定，从公司注册到开银行账户，同文具商、家具商、展商或者广告商讨价还价，与物业管理处、税务局、工商局打交道，到处寻找打折机票，给客户预订合他们心意的酒店，甚至给老板买晚报，帮老板娘到“杏花楼”门口排队领月饼等。整天跑来跑去，佳雯觉得自己像一个打杂的。偶尔做些会议记录、回复信函、资料翻译工作的时候，她才有一点白领的感觉。

两年之后，安安的公司裁员，安安非常倒霉，名列裁员名单中。安安忽然发

现，离开了大公司的流水线，自己似乎一无所长。她的确非常“专业”，但她从事的这份专业在当年的职业市场上并不走俏。安安换了一家小公司，原以为自己出身“大家”，应付这样的小地方绰绰有余，没想到自己如同刚刚入行的新生，没有了流水线，她还真的不知道从何做起。

而佳雯重新去招聘中心的时候，发现自己跟两年前真的不可同日而语，同什么人都能聊出道道来，非常胸有成竹，对她感兴趣的单位不少。想起当年自己进小公司时，有经验的长者曾经安慰她道：“大公司学做人，小公司学做事。”不知从什么时候开始，自己已经成了职场“万金油”，佳雯想起来就欣喜不已。

知识点 1 职业的认识

一、职业

（一）职业的定义

“职业”一词由“职”和“业”两个字组合而成。“职”字包含着责任、工作中所担当的职务等含义；“业”字含有行业、业务、事业等含义。关于职业的定义仁者见仁，智者见智。

职业是从业人员为获取主要生活来源而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合反映，也是一个人的权利、义务、职责，从而也是一个人社会地位的一般表征。不同的职业，通常意味着不同的发展机会与空间，也决定了不同的生活方式。

【格言警句】

职业是唯一能使个人的特异才能和他的社会服务取得平衡的事情。天下最可悲的事情，莫过于一个人不能实现一生的真正事业，或未能发现他已随波逐流或为环境所迫陷入了不合志趣的职业。

——杜威

（二）职业的意义

1. 职业首先是谋生的手段

“民以食为天”，个人通过就业实现生存的需要，获得个人最基本的安全感。在谋生的过程中，个人通过职业活动为社会创造着无尽的财富，为人类的繁衍提供保障。

2. 职业使人获得了社会地位

职业依人们参加社会劳动的性质和形式，形成了不同的社会集团，即不同的社会层次。它区分人们在社会劳动分工中的具体劳动方式及承担的具体工作类

型。一方面,由于各种职业主体的劳动方式、经济收入的不同,形成了不同的职业层次;另一方面,又由于政治、经济、文化、历史等方面的差异,形成了特定的等级、地位与身份。

3. 职业为个人发展自我个性、实现自我价值提供了空间

人生价值的体现,无论从哪方面看,都离不开职业活动。职业规定了一个人的工作岗位及其奋斗目标,个人只有以工作岗位为起点,才能实现与社会整体的融合。一个人将丰富的知识、熟练的技能出色地运用于职业活动时,就会创造出一定的效益来回报社会,从而实现自己的人生价值。通过职业活动,一方面满足了个人对社会、集体与单位的归属感,并提供了个人为社会做贡献的场所;另一方面也满足了个人对归属、爱、尊敬与被尊敬的需要。

二、行业分类

依据企业、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,即按所属行业分类。

2002年颁布的《国民经济行业分类》将国民经济各行业划分为20个行业门类,95个行业大类,396个行业中类,913个行业小类。其中20个门类分别是:

- (1) 农、林、牧、渔业;
- (2) 采矿业;
- (3) 制造业;
- (4) 电力、燃气及水生产和供应业;
- (5) 建筑业;
- (6) 交通运输、仓储和邮政业;
- (7) 信息传输、计算机服务和软件业;
- (8) 批发和零售业;
- (9) 住宿和餐饮业;
- (10) 金融业;
- (11) 房地产业;
- (12) 租赁和商务服务业;
- (13) 科学研究、技术服务和地质勘查业;
- (14) 水利、环境和公共设施管理业;
- (15) 居民服务和其他服务业;
- (16) 教育;
- (17) 卫生、社会保障和社会福利业;
- (18) 文化、体育和娱乐;
- (19) 公共管理与社会组织;
- (20) 国际组织。

三、我国未来的主导职业

进入 21 世纪以后,人们的生活内容逐渐丰富,职业的种类也随之加速更新。大量的新兴热门职业将会脱颖而出,同时一些旧的职业被世人冷落,甚至被市场淘汰出局。了解当前职业发展趋势,对于设计个人职业生涯有着重要的意义。根据全国各类专业协会的有关统计资料,人事管理机构对我国未来需要的人才进行了分析和预测。分析结果认为,我国未来的主导职业有 16 种。

1. 教育

随着社会竞争的日益激烈,信息更替的进一步加快,人们将越来越重视教育的作用。21 世纪的教育将发展为终身教育和全民教育,各种各样的职业教育和教育方兴未艾,教育也将越来越强调个性化发展,强调非智力因素在教育中的作用。该职业从业者应该是毕业于师范类院校,具有教育学、管理学和心理学等相关专业的学历或学位,并且是具备教师资格认证的专业人才。而科技和经济的发展也必将促使教育走向专业化,对教师的个人素质提出更高的要求。

2. 财会

随着社会经济的发展和财务管理规范化,社会对会计的需求大大增加,会计将成为各行业中的一个热门职业,社会地位和收入也较高。该职业从业者应该是具有助理会计师、会计师和高级会计师等职称或专业资格认证的专业人才,一般需要具有会计、财经、统计等专业的学历或学位。

3. 计算机技术

随着计算机技术的发展和广泛应用,各行业(如银行、医院、政府部门、企业等)对计算机技术方面的职业人才需求越来越大,从业者待遇也比较优厚。这些职业包括计算机硬件工程师、程序员、网路管理员、系统维护专家、数据库管理人员等,他们一般需要获得计算机、信息技术、电子技术或相关专业的学历或学位。

4. 计算机软件开发

计算机技术的普及促进了计算机软件业的飞速发展,软件开发成为计算机行业的重要领域,软件设计专家成为软件开发业热门人才。软件开发专家主要从事操作系统、开发工具、应用软件等计算机软件的开发工作,要求具有计算机软件专业或相关专业的学历或学位,并具有一定的软件开发经验,这种职业在未来相当长的时间里,会一直是社会上的高技术和高待遇的职业。

5. 环境保护

随着环境污染的加重和国家与公众环保意识的增强,社会对环境保护类职业的人才需求将呈直线上升趋势。环境保护具体包括环境监测、环境质量评价、环境治理(环境工程)、环境卫生等方面的工作,需要环境科学、地理学、生物学、环境化学、环境工程等方面的专业人才。

6. 医疗保健

随着人民生活水平的提高,人民对自己的生活状态和健康状况越来越关注,健康医学应运而生,医用保健品的市场也随之壮大,中医学和健康医学成为受大众关注的领域。因此,社会对中医师和健康医学人才的需求量将逐渐增加。通常这方面职业从业者需要具有生物医学或中医学专业方面的学历或学位。

7. 咨询服务

当今的社会是一个信息膨胀的社会,信息获取已经成为科学技术发展和商业运作的关键环节。社会分工的精细化和专门化促进了信息咨询和相关咨询行业的发展,并成为社会发展和进步的一个主导职业。目前,社会上的咨询行业有企业咨询、心理咨询、信息咨询(包括各种信息服务咨询)、教育咨询等。从事咨询业需要具有教育学、心理学、管理学、信息科学、经济学等方面的学历或学位。

8. 保险

社会经济结构的变化和各种不可预测的因素给人们的工作和生活增添了很多不确定的因素,这就需要有完善的社会保障体系。社会保障体系不断完善促进了保险业的发展,保险业的发展将人们生活中的不确定因素造成的损失降低到最小的限度。社会对保险业务员、管理人员、精算师和索赔估价员的需要也不断增加,待遇也高于一般的职业。一般从事保险业的人员需要具有保险专业、金融专业、经济类专业、管理类专业的学历或学位。

9. 法律

随着社会的发展和进步,法律法规也不断健全和完善,国家颁布的各种法律法规将越来越多、越来越详细,一般的老百姓对众多的法律条文不可能了解得很清楚,因此社会需要众多宣传法律的工作者;同时,从事司法工作的政府机构(如法院、检察院)也需要高素质、高学历的法律人才。此外,为了更好地开展法律咨询和处理各种刑事及民事案件,社会对律师的需求量将越来越大,律师行业将成为一个高智力、高社会地位和高收入的职业。从事律师行业需要具有法律或其他专业领域的学历或学位,并获得国家的律师资格证书。

10. 家庭护理和服务

社会生活和工作节奏的加快使家庭成员的压力加大,照顾病人、老人和孩子成为年轻人和中年父母的沉重负担,家庭护理的需求量也因此大大增加。相关的热门职业为幼儿教师和家庭服务员,这类人员通常不需要很高的学历。但是,对于这个行业的管理者,则需要具备社会服务、管理学等方面的学历或学位。

11. 专业公关

公关和企业形象设计对一个公司或企业的发展是至关重要的,公关因此成为极有发展前景的职业。该职业的从业者一般需要具有公关专业、社会服务类专业、经济贸易类专业、管理类专业的学历或学位,并具有相关的工作经验。

12. 市场营销

市场经济的日趋完善和发达,使市场营销成为产品销售非常重要的一个环节,从事商品生产和经营的企业或公司均需要市场营销方面的专业人才。该类职业人员一般需要具有市场营销学、管理学、经济类专业的学历或学位。

13. 生物化学和生物技术

生物化学和生物技术是近些年化学研究与生物技术开发的一个热门领域,该领域在生物制药、保健品开发、治疗疑难病症的药品研制、人工蛋白质合成等方面有巨大的发展潜力。目前,新药主要是生物化学家与生物技术专家开发出来的,并对治疗和预防疾病起到了重要的作用。该领域的从业者一般需要具有生物化学、生物技术、生物医学、分子生物学等专业的学历或学位。

14. 心理学研究

随着国家在心理学领域的投入力度逐年加大,心理科学也逐渐成为一个受国家和社会关注的专业,在社会各行业中的需求量也不断增加。如从事市场研究、人力资源开发与管理、心理测量与评价、心理咨询与心理治疗、教育心理与心理健康研究、人机交互作用的研究等均需要大量的心理学人才。从事心理学方面的职业人员需要具有心理学专业或应用心理学专业的学历或学位。

15. 旅游服务

随着人们收入和生活质量的提高,对户外娱乐、休闲和旅游活动在经济和时间上的投入也逐渐增加,这将极大地促进旅游业的迅速发展。旅游业的发展,必将带动相关产业的迅速发展,如航空公司、出租车公司、客运公司、商业、宾馆和餐饮业等。旅游业是投入少、收益高的行业,因此旅游业也将成为国家重点开发的产业之一。该职业的从业者一般需要具有旅游管理或管理学、地理学或相关专业的学历或学位。

16. 人力资源开发与管理

在近些年的发展中,无论是政府机构还是企业,都建立了专门负责招聘人才的人事机构或人力资源部。其职能已不再是传统的人才档案管理,而是招聘和培训员工,使人尽其才,才尽其用,最大限度地开发人力资源的潜力,创造最大的经济效益和社会效益。人力资源管理也因此备受企事业单位的重视,并成为政府机构和企业的重要职能机构。在未来社会发展中,对人力资源专家的需求也将不断增大。从事这方面职业的人员需要具有人力资源管理、心理学、管理学等专业的学历或学位。

【案例讲坛】

冷专业 热就业

高考后,成绩不理想的嘉文被调剂到××学院第一志愿率为零的档案学专业。刚入学时,嘉文郁闷了很长一段时间,档案学对于嘉文及其家人来说是完全

陌生的。但随着对专业学习的深入，嘉文发现档案学其实很适合心思缜密而又讲究条理的自己，加上老师对档案学专业前景的介绍，嘉文开始对本专业有了兴趣和信心。她对自己的职业定位是：依靠档案学的专业优势和自己对文字工作的喜好和擅长，争取进入大型企业做行政或者档案管理工作。为了实现自己的职业理想，嘉文还利用课余时间选修了汉语言文学专业作为自己的第二学位。

大学时光很快就过去了，昔日最受女生青睐的新闻、法学等专业如今却遭遇到了“僧多粥少”的尴尬，就业率竟然跌到全校倒数几名。与此相反，手持冷门专业毕业证书的嘉文，求职之路却一路绿灯。好多单位的文秘岗位看中了档案学专业毕业生在资料存档和信息搜集方面的优势，频频向她抛出“绣球”，加上嘉文手中还有双学位这张“王牌”，找起工作来更是游刃有余。最后嘉文选择了通信业的龙头——华为公司。

点评：行业无优劣，专业无冷门，表面上再热的专业几年后也可能因为供大于求而备受冷落，而看似冷门的专业却往往因为无人问津而供不应求，特别是对这一领域有兴趣的同学，一旦真正钻研进去了，再冷的专业也可以成为通向成功的坦途！

知识点 2 职业的选择

一、职业选择理论

（一）职业选择的概念

职业选择是指人在自身价值的指导下，依照自己的职业期望和兴趣，凭借自身的能力挑选职业的过程。

职业选择是迈向职场的第一步，是职业规划付诸实践的第一步，因而具有重要意义。在职业选择时，应坚持人职和谐的理念。所谓人职和谐，是主张人应该去发现并从事自己喜欢、擅长，又有相对优势的职位，使自己生命能量的积聚和消耗最大限度地满足由低到高的各种需要，提高个人和社会的生存力量。人职和谐是在对自己、对职业、对社会发展具有正确、客观认识的基础之上建立起来的，不能清醒地认识自己、认识职业，就无法实现人职和谐。人职和谐的代表性理论是人格—职业类型匹配理论。

（二）人格—职业类型匹配理论

1959年，美国咨询心理学家约翰·霍兰德以自己的职业咨询经验为基础提出了一种关于职业选择的人格类型理论。这是一种在特质因素理论基础上发展起来的人格与职业类型相匹配的理论。人格类型理论的实质在于择业者的人格特点与职业类型的适应。适宜的职业环境中个人可以充分施展自己的技能和能力，表达自己的态度和价值观，并且能够完成那些令人愉快的使命。

在人格和职业的关系方面，霍兰德提出了一系列假设：

(1) 在现实的文化中，可以将人的人格分为六种类型：实际型、研究型、艺术型、社会型、企业型与传统型。每一特定类型人格的人，便会对相应职业类型中的工作或学习感兴趣。

(2) 环境也可区分为上述六种类型。

(3) 人们寻求能充分施展其能力与价值观的职业环境。

(4) 个人的行为取决于个体的人格和所处的环境特征之间的相互作用。

在上述假设的基础上，霍兰德提出了人格类型与职业类型的模式。或许霍兰德的建议为我们进行职业选择提供了具有更大灵活性的自由空间（见表1-1-1）。

表1-1-1 六种人格类型的特征和适宜的职业

类 型	人格特征	适宜的职业
实际型	喜欢有规则的具体劳动和需要基本操作技能的工作，缺乏社交能力，不适应社会性质的职业	工程师、技术员、机械操作、维修、安装工人、矿工、木工、电工、鞋匠、司机、测绘员、绘图员、农民、牧民、渔民等
研究型	具有聪明、理性、好奇、精确、批评等人格特征，喜欢独立的和富有创造性的工作	自然科学和社会科学方面的研究人员、专家，化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员，飞机驾驶员、计算机操作员等
艺术型	具有想象、冲动、直觉、无秩序、情绪化、理想化、有创意、不重实际等人格特征；喜欢不受常规约束，创造性强，不拘小节，自由放任，具有特殊的才能和个性，渴望表现自己的个性，具有语言、美术、音乐、戏剧、写作等方面的技能	音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家，编导、教师，文学、艺术方面的评论员，广播节目的主持人，编辑、作家、画家、书法家、摄影家，艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等
社会型	具有合作、友善、助人、负责、圆滑、善社交、善言谈、洞察力强等人格特征；喜欢参加咨询、培训、教学和各種理解、帮助他人与教育他人的活动	教师、保育员、行政人员、医护人员、衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员、福利人员等
企业型	具有冒险、野心的人格特征；善交际，喜爱权力、地位和物质财富，喜欢领导和左右他人，具有领导能力、说服能力；雄心勃勃，友好大方，精力充沛，信心十足，喜欢竞争，敢冒风险；爱好商业及与管理人有关的职业	经理、企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等

续表

类 型	人格特征	适宜的职业
传统型	具有顺从、谨慎、保守、实际、稳重、有效率等人格特征,喜欢按计划办事,忠实可靠;爱好记录,整理文件,打字,复印及操作计算机等职业	会计、出纳、统计人员、打字员、办公室人员、秘书和文书、图书管理员、旅游业从业人员、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等

二、如何进行职业选择

【格言警句】

对你而言,你所做的工作选择是正确的概率大约只是百万分之一。如果你认为你的第一选择是正确的话,那么就表明你是十分懒惰的。

——彼得·德鲁克

(一) 职业选择的过程

职业选择需要经过这么几个基本环节:了解自我、理解职业、认知行业、情况分析、设定职业。

1. 个性气质特征——了解自我

俗话说:“人和人不一样。”在生活中,你会看到各种类型的人。有心理学家认为人的气质有四种:一是强而不平衡的胆汁质——这样的人情感和情绪发生迅速,爆发力强,情绪趋于外向,智力活动灵敏有力,意志力坚强,工作热情高。二是强而平衡、灵活性高得多的血质——这种人情感和情绪发生迅速,表露于外,极易变化,灵活而敏捷,活泼好动,工作适应力强,讨人喜欢,交际广泛,容易接受新事物,也容易见异思迁而显得轻浮。三是强而平衡、灵活性低的黏液质——这种类型的人情绪比较稳定,兴奋性低,内向,喜欢沉思,思维和言行稳定,冷静而踏实,对工作考虑细致周到。四是弱性、易抑制的抑郁质——这种人情绪体验深刻,不易外露,对事物有较高的敏感性,观察事物细致,行动缓慢,多愁善感,工作中常缺乏果断性,交往面较窄。

人的气质带有先天遗传的性质,它能影响人的行为方式、能力的形成和发展。各种气质都有自己的优缺点,而且它和人的个性紧密联系在一起。人的性格是一个复杂的统一体,它主要表现在态度、意志、情绪等方面。人格特点决定了个体的行为方式和内心体验的特点。与气质相比,性格更具有后天可塑性,更大程度上反映了人的社会特性。

在选择职业的过程中,我们可以对自己的个性特征进行分析,评价个人的生理、心理特征,进而分析想要选择的各种职业自己是否可以胜任,最后,在了解