

# 大学生 职业生涯规划 规划

DAXUESHENG  
ZHIYE SHENGYA  
GUIHUA

主编◎余 凯 曹新宇



### 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划/余凯,曹新宇主编. —南昌:江西高校出版社,2017.8

ISBN 978 - 7 - 5493 - 5021 - 6

I. ①大… II. ①余… ②曹… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 191016 号

出版发行社	江西高校出版社
社址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
总编室电话	(0791) 88504319
销售电话	(0791) 88500223
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西新华印刷集团有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	12.25
字 数	250 千字
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5493 - 5021 - 6
定 价	25.00 元

赣版权登字 - 07 - 2017 - 909

版权所有 侵权必究

图书若有印装问题,请随时向本社印制部(0791 - 88513257)退换

# 前 言

职业生涯规划理论建设与应用总体上还处于探索阶段,效果也不够理想,大学生就业难与用工荒的矛盾就是一个证明。国内的高校尤其是高等职业院校,应当学习发达国家的经验,把职业生涯规划课程作为大学第一课来规划设计好,通过学习课程提高大学生职业规划的能力。在校提高学生适应社会的能力和职业基础能力,使其成功就业是教育者的责任。

为此,我们邀请了江西制造职业技术学院余凯教授、曹新宇、颜颖、曾东保、王永坚老师参与编写此教材,尤其是以服务职业院校学生为宗旨,设计了职业与职业生涯规划基础知识、把握职业发展的环境与时代趋势,认识自己及提高职业生涯规划能力与技巧等五大模块,分别包括:职业认知导论、职业生涯和职业素养、职业生涯的发展阶段、职业生涯规划、大学对于职业生涯的意义、把握职业新环境、认识自我、职业生涯规划的制定、职业生涯规划实施与控制、职业实现中的技巧规划,共10个学习单元,编写了这本《大学生职业生涯规划》。其中,余凯编写模块一、曹新宇编写模块二、王永坚编写模块三、颜颖编写模块四、曾东保编写模块五。期望通过教学,提高大学生的职业和职业规划的基本知识,培养其职业意识与思维,使其深刻认识大学在职业生涯中的重要性,把握环境与时代发展趋势,根据身心特点确定职业方向与目标,不断根据变化的情况调整自己,做好职业发展规划,走好职业发展阶段的每一步,掌握职场技巧,开启成功就业之门,实现精彩职业生涯。为了增强学习效果,我们遵循当今大学生的学习心理与习惯,采取知识直通车牵引方式,简明、朴实、清晰和有针对性地阐明有关知识理论,穿插故事分享、阅读材料、案例、专家视角、小贴士、想一想、做一做、思考与讨论等形式,拓展知识、增强趣味、开动脑筋、学做结合。

最后,相信本教材将成为大学生职业生涯的宝典,学习生活的手册,职业人特别是期待为子女择业出谋划策的父母们的工具书!

编 者

2017年6月30日于南昌

# 目 录

<b>模块一 职业与职业生涯规划基础知识</b> .....	1
学习单元一 不识庐山真面目,只缘身在此山中 ——职业认知导论 .....	3
学习单元二 扬起人生的风帆 ——职业生涯和职业素养 .....	17
学习单元三 走好职业生涯的每一步 ——职业生涯的发展阶段 .....	32
学习单元四 机遇总是留给有准备的人 ——职业生涯规划 .....	52
<b>模块二 把握职业发展的环境与时代趋势</b> .....	69
学习单元五 大学,让梦想起飞的地方 ——大学对于职业生涯的意义 .....	71
学习单元六 时势造英雄 ——把握职业新环境 .....	94
<b>模块三 在职业发展中认识自己,了解自己</b> .....	107
学习单元七 了解自己,挑战职场 ——认识自我 .....	109

<b>模块四 提高职业生涯规划能力</b> .....	129
学习单元八 把梦想庄严地写在纸上 ——职业生涯规划制定 .....	131
学习单元九 这个世界唯一不变的就是变化 ——职业生涯规划实施与控制 .....	148
<b>模块五 提升职业生涯规划技巧,成功就业</b> .....	165
学习单元十 打开职业之门的金钥匙 ——职业实现中的技巧规划 .....	167
参考文献 .....	187

# 模块一 职业与职业生涯规划基础知识



选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来……选择职业,就是选择将来的自己。

——哲学家罗素

古今中外,凡成就事业、对人类有作为的无一不是脚踏实地、艰苦攀登的结果。

——钱三强

世上没有卑贱的职业,只有卑贱的人。

——林肯

青年朋友,你现在遇到问题了吗?你是否在困惑、迷茫中消耗自己的青春?相比一年前,你的这一年是进步了,还是在重复劳动?你现在是否感到找工作的紧迫感与压力?你是否对这种状况有一个清晰的认识?你是否对自己的未来设有目标?在人生的旅途中,职业是幸福生活的源泉。职业对你来讲并不陌生,小时候你就知道父母需要工作,他们是工人、农民、教师或医生……你一定记得,小学的作文中,你写下你的理想是成为科学家、人民教师、演员、画家等。其实这就是职业,你从小就有关于职业意向的构想。今天,让我们一起去了解一下职业,畅想一下未来。

## 学习单元一

# 不识庐山真面目,只缘身在此山中 ——职业认知导论



### 案例

#### 一个即将毕业的学生的职业困惑

资料简介:小敏,应届毕业生,专业是生物工程。

小敏的陈述:我认为自己是个很细腻的女孩子,比较感性,性格有点内向,喜欢独自做一件事情;业余很喜欢读书,写东西,多以散文、随笔之类为主。所以觉得我不太适合做与人打交道的工作,因为改变性格应该是一件很棘手的事。通过一些职业兴趣测试和对自我的了解,我觉得文案、编辑、翻译等类型的工作挺适合我的,因为这种类型的工作大部分都是个人独自进行的,而且具有创造性。我希望自己从事的工作每天都能给自己带来新的认识和发

现,所以想往传媒行业转。但是没有科班出身的基础,说起来很没有底气。我自己认为英语不差,而且一直抱有很大的兴趣,工作一年来没有停止过学习,口语发音不错,考过中级口译笔试。我是广东人,粤语、国语、英语都算熟练。现在又陷入找工作的漩涡,不知道怎么样才能走到想走的那条路上去,从哪里着手改变现状。

本来想得好好的就做 Web 前端工程师,然后就把这方面学好了就行(也有人跟我说“女生不要去接触程序啦”)。可是现在又对网站编辑感兴趣,但又不知道做网站编辑以后可以往哪个方向发展,我不知道该怎么对自己进行职业规划。我觉得自己本来就学得挺乱的,现在又要学习分析什么用户心理、用户体验,感觉学的东西更乱了,而且感觉以前学的完全用不到,也不知道怎么去做好,好迷茫。我更适合做什么呢?还有,我想更好的提高自己,考研什么的都可以,但是我又不知道考什么(高中的时候物理特好,大学毕业的时候还想着考研考电子呢,但是最终还是放弃了)。

## 知识直通车 1 职业的基本概念

### (一) 职业的概念

职业是人类文明进步、经济发展以及社会劳动分工的结果。在现实生活中,人们总是在一定的工作岗位实现就业,但人们对“职业”一词却有着不同的理解。有人认为职业就是“工作”,如医生、教师、法官等;有人认为职业是一种“生活来源”;有人认为职业是一种等级身份。

“职业”一词是由“职”与“业”二字构成。“职”:社会职责、天职、权利与义务等“业”:从事业务、事业、事情、独特性工作。“职业”是一个个人与社会互动的范畴。所谓职业,是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映;也是一个人的权利、义务、权力、职责,从而是一个人社会地位的一般性表征。

从社会的角度来看,职业是劳动者获得的社会角色;从国家的角度来看,每一种职业都是一个具体的社会分工;从个人的角度来看,职业则是劳动者“扮演”的社会角色,他因此而为社会承担一定的责任和义务,并获得相应的报酬。

职业在社会生活中,主要体现三方面的要素:一是职业职责,即每一种职业都包含一定的社会责任,必须承担一定的社会任务,为社会做出应有的贡献。二是职业权利,即每一个从业人员都有一定的职业业务权利,也就是说,只有从事这种职业的人才有这种权利,而在此职业之外的人不具有这种权利。三是职业利益,即每个从业人员都能从职业工作中取得工资、奖金、荣誉等利益,从而使个人获得心理平衡,达到“乐业”的境界。任何一种职业都是职业职责、职业权利和职业利益的统一体。

职业的特性:

1. 社会性。职业是为社会所需要的,是劳动者进行的社会生产劳动。每一种职业都体现了社会分工的细化以及社会生产和社会进步的积极作用。
2. 连续性。职业是社会发展过程中需要将一些劳动者相对稳定地固定在社会分工体系的某岗位之上,并使其专门从事某项工作的时候才产生的。
3. 技术性。人们在社会生活中无论从事何种职业,都需要掌握或具备该职业所需要的知识和技术,而且有些职业必须经过较长时间的专门知识学习或技术培训才能胜任。
4. 经济性。人们从事某种职业很重要的一个目的就是谋生,通过自己的劳动,换取相应的劳动报酬,并以此作为维持、丰富生活的主要收入来源。
5. 规范性。任何一个职业岗位都有相应的职业要求,承担岗位工作的人在从事职业活动时必须符合国家法律,讲究职业道德,遵守各种操作规则及办事章程。

干活——受累遭罪,养家糊口。  
 工作——上班挣钱,安全保障。  
 职业——社会地位,专业技能。  
 事业——社会贡献,人生价值。

## (二) 职业的分类

我国古代就曾对封建社会初期的社会职业进行分类。现在人们常说的“三百六十行”,源于近代徐柯的《清稗类钞·农商类》,此书中曰“三十六行,倍之为七十二行,十之则为三百六十行。”这其实就是对职业的分类。

1999年,原劳动和社会保障部、国家质量技术监督局和国家统计局,组织50多个部门和有关企业、大专院校、研究单位的近千名专家学者,在对我国现有职业构成进行分析研究与归类的基础上,又参考了国际职业分类标准,逐步建立起了科学规范、先进合理、内容完整、层次分明的职业分类体系。《中华人民共和国职业分类大典》对我国社会现有的职业结构进行了划分,见表1-1。

表 1-1 职业分类

类 别	种 类	小 类	细 类
第一大类 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类 专业技术人员	14	115	379
第三大类 办事人员和有关人员	4	12	45

续表

类 别	种类	小类	细类
第四大类 商业、服务业人员	8	43	147
第五大类 农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类 生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1 119
第七大类 军人	1	1	1
第八大类 不便分类的其他从业人员	1	1	1

小  
贴  
士

#### 10 种新职业

会展设计师、珠宝首饰评估师、创业咨询师、手语翻译师、灾害信息员、孤残儿童护理员、城轨接触网检修工、数控程序员、合成材料测试员、室内装饰装修质量检验员。

### (三) 职业的变化

21 世纪处于世界经济在世界领域全面推进和全球经济一体化的格局。在这种形势下,随着经济、社会面貌的变化,社会对职业的需求潜移默化地变革着,也影响着人们对职业的选择。职业的变化主要有:

#### 1. 新职业种类涌现出来

随着社会分工的发展加快,为了满足社会的各种需求,出现了许多新兴职业。新职业种类的出现显得十分的频繁。3G 工程师、短信写手、营养师等新兴职业受到人们的青睐。这种趋势不仅丰富了社会生活,为人们提供更全面的服务,而且使人们有更多的机会根据自己的兴趣和特点选择职业。

#### 2. 科技与信息人才职业岗位需求越来越大

现代社会是信息化社会,高新技术和信息技术是未来社会发展的引擎。以电子技术、生物工程、航天技术、海洋利用、新能源、新材料为代表的高新技术的兴起,是一批高科技人才研究、开发的结果。电子信息科学与技术、计算机科学与技术、微电子学、光信息科学与技术、电子信息工程、通信工程等领域对人才的需求更加紧迫。这种变化也促使了相关职业的产生,丰富了职业发展的途径。

#### 3. 服务行业人才比重增加

伴随着产业结构调整,第三产业——服务业发展越来越迅速,包括交通运输业、邮电通

信业、商业服务业、金融保险业及卫生、体育、教育和文化艺术等行业滋生出许多新的职业，增加了职业需求。更多的人从事服务行业，获取生存与发展的机遇。

此外，职业的体力劳动成分大大降低，而逐渐被脑力劳动或创造性工作所代替；职业的冷热交替越来越频繁，人们在职业间的流动增多，结构性失业问题越来越多；职业越来越注重发挥人的智力和潜能；等等。

## 知识直通车 2 职业的重要意义

在我们身边，大多数的人对职业意义的理解很肤浅，要么从来没有思考过工作是为了什么，要么认为工作只是为了赚钱养家，被逼无奈而已。他们总是哀叹工资不高，生活悲惨，有的怨恨父母没让自己成为富二代，有的痛骂老板吃人不吐骨头，还有的愤世嫉俗走上不归路。因此社会上永远都有一些人浑浑噩噩地度过终生，碌碌无为。那么职业的意义究竟是什么呢？

### （一）职业对社会的意义

俗话说“天下兴亡，匹夫有责”，个人在社会中的角色对促进社会持续发展具有重要意义。人力资源是经济活动中最活跃的因素，也是一切资源中最重要资源。而人力资源的作用要通过职业这个中介来发挥作用。职业的本质是劳动力与生产资料的有机结合，它体现着人与人之间的社会关系。人们的职业劳动在满足个人需要的同时，也为社会创造了财富。职业劳动生产出的物质财富和精神财富，构成了社会发展的基础。

首先，职业是社会存在的基础。人们的职业生活表现在必须通过参加社会活动来获取生存必需的生活资料。社会存在需要物质资料与精神资料的综合，并通过人的活动来立足。职业以其现实性、社会性凝聚着众多的人力资源，创造了千千万万的财富。房屋、机器、工具、服务等构成社会的元素都是通过各种职业实现的。

其次，职业是促进社会发展的动力。技术工人不断改进生产工艺提高劳动生产率，高科技人才研发新的技术创造着新的科技和事物，信息技术人才通过深入研究开发出新的电子产品，各行各业的人才在本职工作上不断努力，最终促进了社会的发展。

社会像一个封闭的链条，无头无尾，一环扣一环。每种职业都是其中的一环，缺一不可。三百六十行，行行相连，息息相关。你的职业劳动为社会、为他人做出了贡献，你同时也享受到他人的职业劳动成果。职业既是为自己谋生，也是为社会做奉献、为人民服务的岗位。人承担社会义务，主要在职业中体现。就业机会，是承担社会义务的必要条件，是个人为社会做贡献的基本途径。

美丽的引思:

职业赋予时间更多的意义。

职业赋予我们一个全新而重要的社会角色。

职业可以满足我们重要的生活需求。

## (二) 职业对个人的意义

职业关系着个人一生的发展,联系着个人的理想与目标。当我们第一次与一个人相见时,首先问的是他的职业;在日常生活的聊天中,工作也是我们最经常提及的话题。因而,工作与个人息息相关、相互依存。

### 1. 职业是谋生的手段

人们谋职,首先是为了谋生,在商品社会中,就是要挣钱,这点应当肯定,谋生是人的最基本的需要。职业活动几乎贯穿人一生的全过程,人们在生命的早期阶段接受教育与培训,为的是做职业准备。在商品交换中,钱可以买到人的衣、食、住、行所必需的物质或条件,从这个角度说,钱就是食品、钱就是服装、钱就是住房、钱就是交通工具。而钱的获取要靠劳动、靠正当的职业。这一切的获得都需要以职业为媒介,通过自己的劳动获取。获取劳动报酬是人生最基本的需要,这是维持个人生存与发展的必要手段,是维系家庭生活的重要条件。

如果你是一名作家,就可以靠写文章、写书来获取尊重与报酬;如果你是一位农民,就可以自给自足或卖粮食作物养活自己;如果你是一名公务员,就可以凭借自己工作获得的工资购买生活必需品;如果你是一个个体户,那么就能通过自己的买卖赚取其他物质的满足……

虽然社会不断发展,人们对于生活的追求越来越高,但职业是永恒的概念。它是获得其他一切的基础,因为它是正当的生财之道。通过职业中诚实的劳动获取报酬是社会公正给予你的劳动所得,它可以是工资、奖金、加班费、劳务费等。正是这些劳动所得才能满足个人及家庭的各种消费支出。

### 2. 为个人发展自我个性、实现自我价值提供了空间

人都想生活得有意义、有价值。人生的价值有两个指标,一是自我价值,一是社会价值。就社会价值而言,职业是社会价值的体现。求职挣钱谋生是基础,但人生仅仅为挣钱是不行的。人,除了生存之外还应有所追求,或在事业上做出成绩,或对社会有所贡献。社会价值的评判标准就是对社会的贡献,本本分分做好工作,按时完成工作任务,遵守职业道德就是对社会贡献的具体表现。

就自我价值而言,职业是个人价值的媒介。职业,既是生存的需要,又是人生的载体。人生,可以称之为职业人生。职业是个人发挥才能和获得发展的条件,是创造人生价值的舞

台。职业对个人的意义体现在：以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略；突破生活的条条框框，塑造清新充实的自我；准确评价个人特点和强项，评估个人目标和现状的差距；准确定位职业方向；重新认识自身的价值并使其增值；发现新的职业机遇；将个人、事业与家庭联系起来。

著名心理学家马斯洛的需求层次理论把人的需要分为五个层次，即生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要，前两种需要为基本需要，后三种需要为精神需要。职业是个人获得名誉、地位、权利、成就、尊重以及自我实现等精神需要的重要需要。由于每种职业都有其独特的活动内容和要求，对从业者的生理和心理必然产生重大的影响。当这种工作能够使个人的才能得到发挥、个性得到不断发展和完善时，它就成为促进个性健康发展的途径。

## 博您一笑

### 普华永道的故事

各大公司到非洲去看大象，轮到普华永道的哥们儿，他过去先跟大象说：我是普华永道的。大象就哭了，因为连大象都知道普华干的活辛苦。然后他跟大象说：我们来非洲数大象，大象就乐了，原来普华永道还是不着四六靠审计吃饭。最后他跟大象说：我们来非洲还打算招几头大象回公司上班，结果大象吓得一边哭一边掉头就跑。

启示：并不是所有人都会选择那些认为很好的职业。

## 知识直通车 3 职业选择

当我们步入职场，接纳我们的用人单位肯定不止一个，并且我们也有自己的个人兴趣，但最后我们只能选择一个工作，而选择得合适与否，又直接关系到我们个人才能的施展、对社会贡献的大小、个人职业理想的实现等一系列问题。什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的选择将决定我们三年后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，从而更好地创造自己的将来。

### (一) 职业与专业

或许我们经常听到许多人在感慨所从事的工作与当初大学的专业一点关系都没有，其实不然，职业与专业存在息息相关的联系。一方面，一个好的对口的专业能极大地调动一个人的学习兴趣，同时专业在极大程度上影响着择业的决策过程，在一定程度上也影响着一个人的职业生涯。另一方面，择业过程的变迁和社会职业的发展又从一定程度上反馈于大学

生专业的选择和高校专业的设置。

我们的观念中对职业与专业有两种不恰当的观点:一是认为专业不重要,只要综合能力强,什么专业都可以成功。学中文的不仅可以成为记者或作家,也可以做管理、营销等工作。即所谓条条道路通罗马,成功的道路千万条。其实不然,当我们从事其他专业的职业时,我们要花费更多的时间和精力去取得成功。此外,我们的专业知识潜移默化地影响着我们的工作,这是不能摆脱的,也是不能回避的。一般来说,在我们毕业时,绝大多数人是寻求与专业相关的职业的,比如学中文的可以做行政,学外语的可以做国贸,学电子的可以做销售等。随着经验的积累,对其他行业有所了解,我们才去做其他工作。再则,社会上很多职业是与专业密切相关的,如生物科技、电子开发、勘探等都需要专业出身的人员。二是认为只要选择了好专业,就要从一而终。当今社会也有一些人仅局限于自己专业对口的职业,不能以开阔的视野看待职业发展,将自己局限于狭窄的发展领域。工作有许多,适合自己的很少,所学专业并不能决定人一生的发展。所以既不能因为所学专业是热门而沾沾自喜,也不能因专业前景不好而垂头丧气,要以开阔的眼光看世界。

对于职业与专业的关系,可以从以下几个方面去分析:首先,当专业和职业相交时,专业的部分只能作为职业技术要求的某个部分,专业的其他部分并不适合职业的技能需求,也就是专业可选择多种职业,同时,职业要求多种专业技能。其次,当专业与职业分离时,个人所学的专业与其未来的职业发展方向基本无关。再次,当专业包含职业时,是在专业的基础上发展职业的。最后,当专业包含于职业时,表现为专业与职业高度相符,其专业应用于职业的范围较狭窄,同时职业发展依赖于该专业知识,两者之间存在特定的相互依附关系,任何一方的不足都会导致对方的存在和发展。因此,职业与专业存在密切联系,我们在做职业规划时要考虑专业的特点,在选择专业时要思考未来职业的发展路径。

## 想 一 想

一个大学中文专业毕业的女孩,热爱文学,有着希望从事编辑、记者的职业梦想,但残酷的现实生活使她觉得自己距离这个梦想是如此遥远。由于没有实际工作经验,找到一份正式媒体的从业工作几乎不可能,为了生活,只能在一家企业里从事网站更新的简单劳动。在这个职位上,她的工作很简单,主要就是复制、粘贴之类的简单重复,但工作量既大又长,休息时间还经常被占用。而且,岗位的收入水平还很低,她不清楚自己应该做出怎样的抉择,内心很是苦闷和困惑。如果是你,你该怎么办?

## (二) 职业选择的依据

### 1. 人—职匹配

人—职匹配是指将个人的主观条件(如个性心理、知识、技能、经验等)与打算从事的职业的岗位要求相比较,帮助个人寻找与其个人条件较为一致的职业,最终达到人与职业的最佳匹配的过程,实现人—职匹配的和谐就业。

在我们选择职业岗位时,总会表现为对某种职业有兴趣,对另一种职业兴趣不大,这是正常的、客观的。每个人都有自己的职业兴趣,这是由个人的心理品质和职业的客观条件决定的。实现职业选择的效益最大化就是职业与个人的平衡与优化,根据美国波士顿大学的帕尔森教授提出的人一职匹配理论,我们将其具体化为选择职业时应注意的以下两个条件。

(1) 应清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征。

(2) 应清楚地了解职业选择成功的条件,所需知识,在不同职业工作岗位上所占有的优势、不利和补偿、机会和前途。

## 2. 职业性向的选择

美国心理学教授约翰·霍兰德认为,职业性向包括价值观、动机和需要等,是决定一个人职业选择的重要因素。测试并了解自己的职业性向是职业选择的关键一步。个人职业性向可划分为实际型、研究型、艺术型、社会型、开拓型和常规型六种。同时,职业类型也相应具有上述六种类型,如图 1-1 所示。

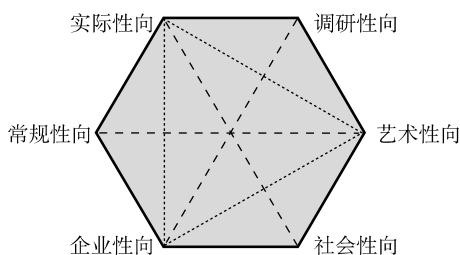


图 1-1

(1) 实际性向。偏好规范、有序、清楚、明确的活动,顺从、高效、实际、缺乏想象力、缺乏灵活性,从事那些包含着体力活动并且需要一定的技巧、力量和协调性才能承担的职业。这些职业的例子有:森林工人、耕作工人以及农场主等。

(2) 调研性向。偏好需要思考、组织和理解的活动,具有分析、创造、好奇、独立的特点,从事那些包含着较多认知活动(思考、组织、理解等)的职业,而不是那些主要以感知活动(感觉、反应或人际沟通以及情感等)为主要内容的职业。这类职业的例子有:天文学家、生物学家、化学家以及大学教授等。

(3) 社会性向。偏好能够帮助和提高别人的活动,沟通、友好、合作、理解,从事那些包含着大量人际交往内容的职业,而不是那些包含着大量智力活动或体力活动的职业。这种职业的例子有:诊所的心理医生、外交工作者以及社会工作者等。

(4) 常规性向。偏好技能、力量、协调性的体力活动,害羞、真诚、持久、稳定、顺从、实际,从事那些包含着大量结构性的且规则较为固定的活动的职业,在这些职业中,雇员个人的需要往往要服从于组织的需要。这类职业的例子有:会计以及银行职员等。

(5) 企业性向。偏好能够影响他人和获得权力的活动,自信、进取、精力充沛、盛气凌人。具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着大量以影响他人为目的的语言活动的职业。

这类职业的例子有: 管理人员、律师以及公共关系管理者等。

(6) 艺术性向。偏好需要创造性表达且无规则可循的活动, 富于想象力、无序、理想主义、情绪化、不实际, 从事那些包含着大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业。这类职业的例子有: 艺术家、广告制作者以及音乐家等。

小贴士

职业选择的策略

(1) 探索性策略

在职业选择中不一定要一锤定音或从一而终。

(2) 重点把握策略

对职业进行探索, 不是盲目的, 而是有重点的。选择工作时要把握两个维度: 一是以专业为重点, 二是以工作为重点。

### (三) 职业选择的原则

#### 1. 符合社会需要的原则

一方面, 一个人在选择职业岗位时, 应把社会需要作为出发点和归宿, 以社会对自己的要求为准绳, 去观察、认识问题, 进而决定自己的职业岗位。虽然大学生就业实行双向选择、自主择业, 但自主择业是相对的、有条件的, 并非可以不顾社会需要, 一味地追求“自我设计”。社会的发展、科技的进步、经济的繁荣的实现也都需要合格的大学生为之去奋斗。从另一方面看, 社会是由人构成的, 社会需要本质上就是人类的需要。在现实生活中, 个人需要的内容无论怎样多、个人需要结构无论怎样复杂, 它总是受现实社会要求的制约。人们正是通过不同的职业活动, 在满足社会需要的同时, 也满足着个体的需要。社会的每一步发展, 都是不同职业活动共同作用的结果。

#### 2. 发挥个人素质优势的原则

一个人在选择职业时, 应综合考虑自己的素质情况, 根据自身的特长和优势选择职业, 以利于在职业岗位上顺利、出色地完成本职工作。发挥个人素质优势主要包括: 一是发挥专业所长。大学生经过大学阶段的学习, 不仅具有了较为扎实的基础知识, 而且具有了一定的专业知识。因此在选择职业时, 要从所学专业特点出发, 做到专业基本对口, 这样就可以在职业岗位上发挥所长, 大显身手。二是发挥能力所长。同一专业的同届毕业生, 由于个人的情况不同, 能力也有差异, 根据不同的能力选择不同的职业岗位, 是充分发挥个人素质优势的最佳方式。比如, 有的人语言表达能力较强, 适合搞教学、宣传工作; 有的人设计能力较强, 适合从事设计工作; 有的人研究能力较强, 适合搞科研; 有的人组织能力较强, 适合领导或管理工作; 还有的人文字表达能力较强, 适合从事文秘、编辑等工作。由此可见, 根据自己的能力所长选择职业岗位, 既是胜任工作的需要, 也是发挥个人最大潜力、进行创造性劳动的需要。否则的话, 事与愿违, 功不成、业不就, 就会贻误事业与前程。三是适当考虑性格特