DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN YU
JIUYE ZHIDAO XUNLIAN
JIAOCHENG

大学生职业发展与就业指导训练教程

主编 张敏 邓莹 杨珊



西北大学出版社

西北大学出版社
需要全本请访问 www.ertongbook.com

大学生职业发展与就业指导训练教程

主　　编　张　敏　邓　莹　杨　珊

编写人员　张　琳　所亚男　卫娟娟

田菲菲　孔令娟　张　鹏

西北大学出版社

内容简介

《大学生职业发展与就业指导训练教程》充分体现“教、学、思、做、悟”的教学理念，力求做到贴近专业、贴近学生实际和贴近社会需求，实现由“教师中心”向“学生主体”的转变，注重实践教育、体验教育。全书分为职业规划篇、自我管理篇、就业指导篇和创业教育篇四部分，旨在让每一位学生进一步树立正确的职业意识、就业意识、择业意识、自我管理意识、生涯发展意识和创业意识，提高就业创业质量和可持续发展的能力。

本书既适用于培养应用型、技能型人才的高职高专院校，亦可作为应用型本科院校的职业指导、就业指导类课程。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导训练教程 / 张　敏，邓　莹，杨　珊主编. —西安：西北大学出版社，2016. 1
ISBN 978-7-5604-3839-9

Ⅰ. ①大…　Ⅱ. ①张…　②邓…　③杨…　Ⅲ. ①大学生—职业选择—高等学校—教材　Ⅳ. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 031316 号

大学生职业发展与就业指导训练教程

主　　编：张　敏　邓　莹　杨　珊
出版发行：西北大学出版社
地　　址：西安市太白北路 229 号
邮　　编：710069
电　　话：029-88302825
经　　销：全国新华书店
印　　装：陕西奇彩印务有限责任公司
开　　本：787 毫米 × 1092 毫米　1/16
印　　张：15. 5
字　　数：368 千字
版　　次：2016 年 1 月第 1 版　2016 年 1 月第 1 次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5604-3839-9
定　　价：29. 80 元

前　言

大学生就业是当今社会关注的热点焦点问题。当前，随着我国高等教育由精英教育步入大众化教育，大学生就业也进入到“双向选择，自主择业”的新阶段。大学毕业生人数逐年递增，大学生面临的就业压力显著加大，就业难成为大学生普遍的共识。就业后，也仍然有相当一部分学生对工作岗位不满意，不断地跳槽。与此同时，面对成千上万的求职学子，用人单位却常常找不到合适的岗位人才。大学生为什么就业难？为什么就业后满意度不高，常常跳槽？归根结底还是缺乏全过程、全方位的就业指导。

本书在编写过程中充分体现“教、学、思、做、悟”的教学理念，在篇章划分、教学内容上注重结合学生认知特点及社会需求，注重教学过程中的实践教育、体验教育，让学生在训练中自己感悟、不断升华。旨在让每一位学生进一步树立正确的职业意识、就业意识、择业意识、自我管理意识、生涯发展意识、创业意识，提高就业创业质量和可持续发展的能力。

教师在使用本书的过程中，切忌用类型理论来贴标签，误导学生。对于职业测评的使用，要注重对测评结果的解释。在课堂训练项目的使用上，需与配套手册《我的生涯训练手册》同步使用，教师可以根据教学实际情况，有选择地加以运用。

本书是就业指导教师在具体教学中边探索、边实践的过程中形成的，在编写过程中，得到了许多专家、学者、同人和学生们的帮助，在此一并表示感谢。

在本书的编写过程中，我们还参考和借鉴了众多学者的研究成果，并力求尽可能在注释和参考文献中予以标注，再次致以衷心感谢。由于经验不足，水平有限，书中难免有错漏不妥之处，诚请各级领导、专家和读者指正。

本书编写组

二〇一五年十二月

目　录

第一篇　职业规划篇

第一章　职业生涯规划基本理论 …… 3
第二章　自我认知 …… 9
第三章　职业环境认知 …… 52
第四章　职业生涯发展目标及措施 …… 73

第二篇　自我管理篇

第一章　自我管理概述 …… 99
第二章　健康管理 …… 101
第三章　时间管理 …… 108
第四章　学习管理 …… 114
第五章　计划管理 …… 118

第三篇　就业指导篇

第一章　了解就业形势 …… 127
第二章　掌握就业政策 …… 129
第三章　搜集就业信息 …… 137
第四章　准备求职资料 …… 143
第五章　体验求职面试 …… 151
第六章　调适就业心理 …… 160

第四篇　创业教育篇

第一章　创业的内涵与意义 …… 171
第二章　创业精神与创业素质 …… 176
第三章　创业准备与创业过程 …… 182
第四章　拟定创业计划 …… 199
第五章　创业政策法规 …… 209

参考文献 …… 241

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一篇　职业规划篇

你了解自己吗?
你是谁?
未来你想干什么?
你适合干什么?
你能干什么?
外界环境允许你干什么?
未来的你将是什么样子?
带着这些疑问,让我们一起进入到第一篇——职业规划篇。

第一章 职业生涯规划基本理论

规划的力量

我们需要一个献身的目标，以便把力量整合到一个方向，超越我们孤独的生存状态，超越此状态所造成的一切疑虑与不安之感，并且满足我们企求生活之意义的需要。

——弗洛姆(Erich Fromm)

什么是职业生涯规划？树立目标，规划人生对我们的未来有何意义？

第一节 职业生涯规划基本理论

一、职业

职业是人类社会发展到一定阶段的产物。它是指人们从事相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。

课堂讨论：请列举自己知道的职业，这些职业有哪些特点？

职业内涵的四个要点：

第一，稳定的收入。从事职业活动是有报酬的劳动，有稳定的收入是职业区别于其他劳动的主要特征。稳定的收入是指所从事的工作有一定的连续性，其报酬构成从业者赖以生存的主要经济来源。但是，收入必须合法，从事违法活动的人，必将受到法律、法规的制裁。

第二，要承担相应的责任。职业是为社会、他人做的有责任的工作。护士的责任是为患者提供优质服务，公共汽车司机的责任是把乘客安全送到目的地，所有职业都是这样，在获得稳定收入的同时，必须要承担相应的责任。

第三，是实现人生价值和进行自我完善的途径。人通过职业活动完善和发展自我，获得精神上的愉快和满足。

第四，是个人与社会相互联结的纽带。现代社会的职业如同一张网，把不同的人联结起来。职业是社会分工的产物，社会通过人们的职业活动才能正常运转，人们通过职业活动才能在社会中和谐共存。

课堂讨论：近年来热门的职业有哪些？已经消失或即将消失的职业有哪些？

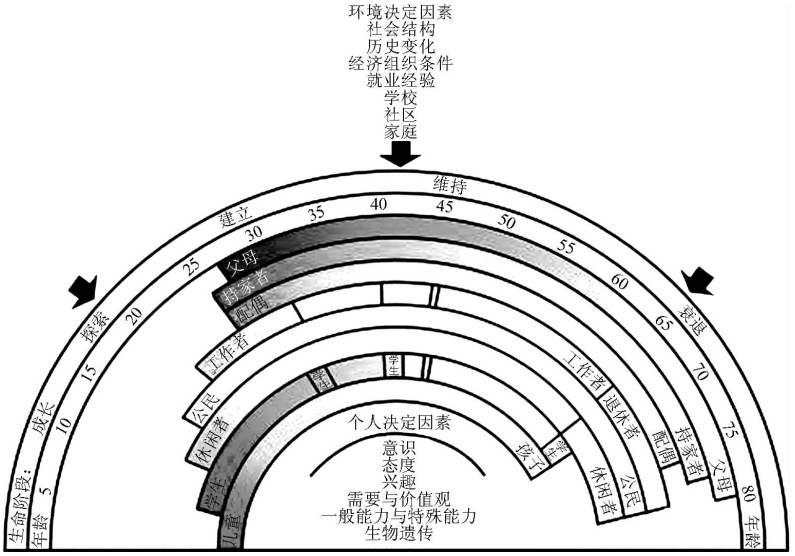
二、生涯

(一)生涯

生涯即人生的发展道路，它是个人一生所扮演的系列角色和职位的总和。

课堂讨论：在每个人的一生中都要扮演哪些角色？

知识拓展



舒伯(Super)的生涯彩虹图

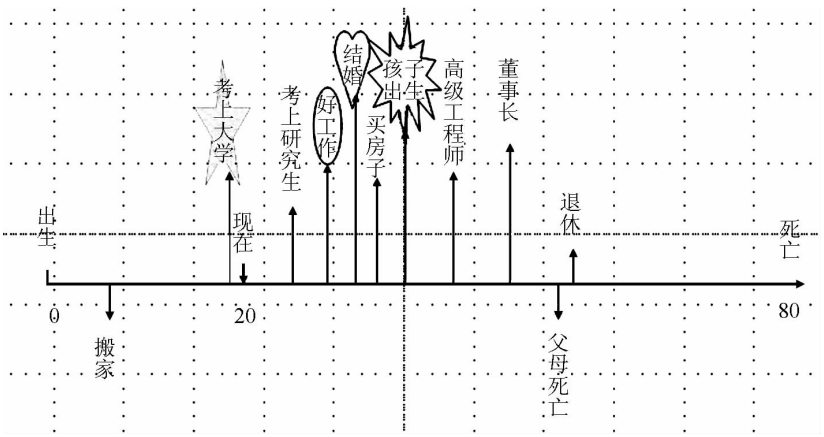
著名职业生涯规划大师舒伯依照年龄将每个人生阶段与职业发展配合,将生涯发展阶段划分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段,之后提出了一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观。这就是彩虹图。在生涯彩虹图中,纵向层面代表的是纵观上下的生活空间,是由一组职位和角色所组成。分成:儿童、学生、休闲者、公民、工作者和家长六个不同的角色,他们交互影响,交织出个人独特的生涯类型。

课堂训练:绘制自己的生涯彩虹图

想象你未来将要扮演的生活角色,在下面彩虹图的半圆中,标注年龄阶段和你可能扮演的角色名称,然后在某个年龄所希望扮演角色的区域,按照你认为的重要程度,涂上颜色(一种角色一种颜色)。

课堂训练:画出我的生命线

以下是一位大学生描绘的生命线,可以供你参考,但你的生命线可以描绘得更详细、更具体。



步骤1:请准备红、蓝铅笔各一支,或不同色调的彩笔,用颜色区分心情。

步骤2:横放白纸,在纸的中部,从左至右画一道长长的横线,加上箭头,让它成为一条有方向的线。

步骤3:以数字刻度表示你生命的长度,找出你现在所处的位置。

步骤4:在标志的左边,即代表着过去岁月的那部分,把对你有重大影响的事件用笔标出来。如果你觉得是件快乐的事,就用鲜艳的笔来写;如果是悲伤的事,就用暗淡的笔来写。如果这件事对你产生了积极的影响,标注在生命线的上方,负面影响标注在生命线的下方,高低程度代表对你的影响程度。

请注意,重要的是你对这些事件的感受,而不是事件本身。

回顾你过去的生命历程,哪些事哪些人影响着你成为现在的你?积极事件多还是消极事件多?同样的一件事,是不是只有单向的影响?有没有一些挫折和磨难,虽然给你带来了悲伤,但同时也促进了你的成长?

步骤5:现在,步入未来的设想,请继续在生命线上把你这一生想做的事标出来,尽可能注明时间,同样使用彩笔的颜色和线的高低区分不同事件对你的影响。

三、职业生涯

职业生涯是指一个人一生的职业历程,即一个人一生职业、职位的变迁及职业理想的实现过程。

知识拓展

职位、工作、职业和职业生涯的区别:

职位(professional position):是和分配给个人的一系列具体任务直接相关的。因此,职位和参与工作的个人相对应,有多少参与工作的个人,就有多少职位。

工作(job):是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。

职业(occupation):是在同一专业领域中一系列相似的服务。

职业生涯(career):是指从职业能力的获得、职业兴趣的培养、选择职业、就职,直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。

四、职业生涯规划

案例 讨论

两兄弟爬楼梯的故事

有一对兄弟,他们的家住在30层楼上。有一天他们外出旅行回家,发现大楼停电了!虽然他们背着大包的行李,但看来没有什么别的选择,于是哥哥对弟弟说:“我们就爬楼梯上去!”于是,他们背着两大包行李开始爬楼梯,爬到10楼的时候他们开始累了,哥哥说:“行李太重了,不如这样吧,我们把行李放在这里,等来电后坐电梯来拿。”于是,他们把行李放在了10楼,轻松多了,他们有说有笑地往上爬。但是好景不长,到了20楼,两人实在累了,想到还只爬了一大半,两人开始互相埋怨,指责对方不注意大楼的停电公告,才会落得如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了25楼,到了25楼,弟弟对哥哥说:“我们不要吵了,爬完它

吧。”于是他们默默地继续爬楼,终于30楼到了!兴奋地来到家门口,兄弟俩这才发现他们的钥匙留在10楼的行李里了。

思考讨论:读了这则故事,对你有什么启示?

职业生涯规划是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合,对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析,制定个人一生事业发展上的战略设想与计划安排。职业生涯规划是对自己一生职业发展道路的设想和谋划,是对个人职业前途的展望,是实现职业理想的前提。

职业(生涯)规划是一个过程,规划的功能在于为生涯设定目标,并找出达成目标所需采取的步骤。

课堂活动:生涯幻游

我们来想象一下10年后的自己将变成怎样的一个人,那时的你在哪里做什么呢?

等一下我们要通过时空旅行的活动,带我们到我们的目的地,十年后的某一天,感觉一下那时的生活……

通过环游,请填写《生涯幻游——十年后的我》。

我十年后从事的工作(含读书)的描述:

1. 我十年后从事的工作是:
2. 我十年后从事的工作内容是:
3. 我十年后从事工作的场所在:
4. 我十年后工作的场所周围的环境是:
5. 我十年后工作的场所周边的人群是:

我十年后生活形态的描述:

1. 我十年后婚姻状态是:已婚/未婚/其他
2. 我十年后家中成员有:
3. 我十年后居住的场所在:
4. 我十年后居住的场所周围的环境是:
5. 我十年后居住的场所周围的人群是:

请说明下列问题:

1. 我在进行幻游过程时,中断于_____情境。
2. 我在进行幻游过程时,印象最深刻的画面是_____。
3. 我在进行幻游过程后,比对与现在环境最大的不同为_____。
4. 我在进行幻游过程后,我的感觉为_____。

在进行幻游过程后,我未来的生涯是怎样的?

1. 我认为我未来会从事_____职业。
2. 我认为我的未来会与幻游过程相关吗?□是 □不是 □其他

五、职业生涯规划的意义

课堂活动:请学生闭上眼睛,猜一猜身边有没有人穿红色的衣服,有多少人穿红色的衣服。

提问:红颜色在人群中一般会很显眼,为什么大家都没有注意到呢?

小结:当一个人的生涯发展中有目标时,他就容易集中所有的能量和资源去实现,成功

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的可能性就大。正如人们所说:“如果我不知道我要到哪儿去,那通常我哪儿也去不了”。

1. 帮助我们目标明确地发展自己

目标即想要达到的境地或标准。目标明确会让自己少走弯路,更快地实现目标。职业生涯规划能帮助学生从所学专业出发,在真正了解自己、了解所学专业、了解即将从事的职业的基础上,确定既实事求是,又催人奋进的目标,制定实实在在的发展措施,为获得成功的职业生涯做好准备。

2. 帮助我们扬长补短地发展自己

职业生涯规划的落脚点是扬长补短地发展自己。发现自己的长处,可以提高自信心。有自信心,才能大胆参加竞争,接受挑战,实现自己的职业理想。了解自己的短处,才能找到应该改进的问题,提高学习的针对性和实效性。

寓言 故事

做我自己

森林里有一只乌鸦,它过得很不快乐,因为它每次飞在天空,看到湖畔的天鹅们穿着漂亮的白衣裳,整天悠哉地戏水、抓鱼时,就常感叹:“唉!为什么我的羽毛都是丑陋的黑色呢?”狐狸告诉它:“傻瓜,你看看那些天鹅,整天在水边洗澡,羽毛当然又白又亮啦!”

于是,乌鸦离开了它原本生活的森林,搬到了湖边居住,但无论怎么洗,羽毛还是黑色的。更糟的是,在森林里觅食惯了的它,根本不知道如何在湖面上捕鱼吃,不久,这只可怜的乌鸦就饿死了。直到闭上眼的那一刻,它仍然以为天鹅的白羽毛是被湖水“洗”出来的,仍旧不明白自己到底为什么怎么洗也洗不白。

思考讨论:读了这则寓言故事,对你有什么启示?

思考与展望

如果说人生就如同大海,如果说理想在彼岸,现实在此岸,你愿意做海上航行的舰艇还是漂泊的小船?相信你一定愿意做海上航行的舰艇,有目标、有方向、有路线,而不是漫无目的漂泊的小舟。

第二节 职业生涯规划的内容与步骤

课堂训练:“我的旅游计划”

给我 15 天的休假出去旅游,请以小组为单位讨论,为我们制定一个详细可行的旅游计划。

问:我们的旅游计划是什么?(包括目的地、去该地的原因、日程安排、交通工具等)

我们制定这个计划经过了哪几个步骤?

我们将如何落实这个旅游计划?

这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处?

职业生涯规划的基本步骤:

(一)觉知与承诺

在这个阶段,你已觉悟到职业生涯规划的重要性,并愿意花时间来规划自己的生涯;但也要了解:有时我们所播下的种子,未必能马上发芽。

(二)自我探索

系统化职业规划是一个“从内而外”的过程,因此在职业规划时,要先认识自己。诚实地

自问：我的兴趣是什么，我的性格是怎样的，我最有效的工作方式是什么，我有哪些技能是与众不同的，我愿意在工作中使用哪些技能，哪些东西是我生命中不能缺少的，我最渴望从工作中获得什么。

（三）探索工作世界

工作世界信息和自我信息是生涯规划中重要和基础的部分。对工作世界的了解具体包括：职业的分类和内容；具体职业对工作人员的要求；教育方面的选择；获取以上信息的方法有哪些。

（四）决策

决策是综合整理和评估信息的部分，在决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤，具体内容包括：选择与决定；综合与评估；目标设立与计划；处理决定过程中的各种问题：生涯信念，障碍。

（五）求职行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。学生要通过行动来实现自己设立的工作目标，通常包括：求职准备；信息获取；简历、面试技巧；积极的心态。

（六）再评估

当学生在实践中迈出职业生涯的重要一步——进入工作世界时，随着外部环境的变化，他们或许会继续沿着过去的规划前进，也有可能发现过去的规划已不适合自己，或者发现过去的规划并不尽如人意。这就需要再次进行职业生涯探索，修正职业生涯规划。所以说，职业生涯规划是一个循环的过程，需要一辈子来探索。因此我们要理解动态平衡的意义；为职业生涯变化做准备；学习管理职业生涯；保持发展的观念。

思考与训练

生涯规划简表

1. 如果要用一句话描述我的个性或特质，我是：_____
2. 我所具备的能力或专长是：_____
3. 我最重视的价值观或最看重的是：_____
4. 到目前为止，我生活中最大的成就是：_____
5. 到目前为止，我生活中最大的挫折是：_____
6. 我最理想的工作是：_____
7. 我最理想的生活形态是：_____
8. 我最理想的工作与我最理想的生活形态结合成什么工作：_____
9. 我的长期目标是：_____
10. 我的中期目标是：_____
11. 我的短期目标是：_____
12. 这些目标从我现实的状况看来，实现的可能性如何：_____
13. 根据目标，我暂时决定要做的事情是：_____理由是：_____

思考与展望

生涯规划不是用一个计划去限制人生的发展，而是让人们在更加了解自己的基础上勇于探索，更大程度地实现自我。

第二章 自我认知

李白的诗中写道:“天生我材必有用,千金散尽还复来。”这说明任何人都有他自身的价值所在,关键是如何找到让自己有价值的那一点,当然做到的前提是对自己要有深入全面的了解。

正如一个有趣的谜语所言:“手能摸到的,但是眼睛看不到,这是什么?”

眼睛。

真是不可思议,眼睛能看到所有有形的东西,为什么却看不到“自己”?

拿破仑说:“一切的成就,一切的财富,都是始于自我认知。”

认识自我是我们每个人自信的基础与依据。

认识自我就是要搞明白:

我喜欢干什么——职业兴趣

我能够干什么——职业能力

我最看重什么——职业价值观

我适合干什么——个人特质

第一节 兴 趣

课堂活动:回忆我的幸福时光

请学生听一段轻音乐,让学生放松、深呼吸,然后回忆这一个月内三个自己感到特别愉快、忘了时空和自己的时候。请仔细回想当时的场景细节以及自己的感受,并写下关键词。

课堂讨论:人在什么时候会感到幸福?

曾有人问:“怎样才能成功?”答:“做喜欢做的事。”事实确实如此,很多成功的人士就是因为将兴趣和事业结合在一起,才创造了伟大的成功。经济上的成功往往只是结果,而不是目的,如果只考虑眼前的困难,就会将自己的目标一再降低或者偏移。给自己做职业规划的时候,第一件事情就是要问自己:我的兴趣是什么? 其实,纵观现在许多理论,也是越来越提倡遵循自己的兴趣去选择职业道路。在此,寄语那些正在选择职业目标的求职者,把握好自己,遵从内心最真实的想法,让自己的兴趣和工作相结合,创造出属于自己的成功。

一、兴趣

兴趣是个体力求认识某种事物或从事某项活动的心理倾向,它表现为个体对某种事物或从事某项活动的积极态度。

一个人对工作的兴趣与其成就大小密切相关。有关研究资料表明,如果一个人对他所从事的工作不感兴趣,他在工作中只能发挥其全部才能的 20%—30%;而如果一个人对他的工作感兴趣,他就能发挥其全部才能的 80%—90%。因此,在考虑自己未来发展方向时,要尽可能在所学专业对应职业群中,选择自己感兴趣的职业作为自己的发展方向。

二、自我兴趣的探索

1. 兴趣探索练习

(1)请写出你最感兴趣的三种职业,并标出哪些地方最吸引你。

(2)你最敬佩、崇拜的人是谁?

(3)你喜欢的杂志、书刊是什么类型的?

(4)你喜欢浏览什么类型的网站?

(5)从小到大,你最喜欢的科目是什么?

(6)你最喜欢看哪几类电视节目?

(7)从以上的答案中,总结出一两个关键词,来找出你兴趣的共同点是什么?

2. 兴趣坐标图

将你的兴趣的共同点综合起来,看看你的"职业生涯兴趣坐标"会落在哪一个象限?

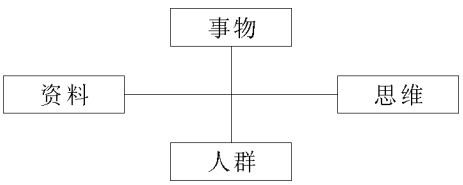
提示:

资料:喜欢处理文字或数字资料的记录、查对、分类、组织等工作

思维:喜欢创造、发现、解释抽象的概念,从事知识的开发、整理与传递

事物:喜欢从事与机械、器具有关的工作,并且喜欢处理物理现象的问题

人群:喜欢从事与人群有关的工作,喜欢处理人际状况



三、兴趣与职业发展

大量研究表明,兴趣和工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间存在着明显的关联。正因为如此,职业生涯辅导界普遍将兴趣作为自我探索的一个重要方面,并研制出多种量表来测量人们的职业兴趣。同时,对工作世界的分类,由于受霍兰德类型论的影响,在很大程度上也是参照对职业兴趣类型的划分来进行的。

当然,并不是所有的兴趣都应该或能够在自己的职业中得到满足。兴趣也可以通过兼职、志愿活动、参加社团、业余爱好等多种方式来实现。关键在于工作和生活之间的协调和平衡,以及工作和个人爱好的适度统一。在选择职业的时候,有必要将兴趣作为一个重要的考虑因素。在现实的基础上进行择业,是成功就业的前提和基础。

在实际生活中,兴趣和职业也往往交织在一起。虽然我们将兴趣划分为职业兴趣和非职业兴趣,但这两者之间往往很难划分,几乎每种兴趣都可以与某种职业联系起来。例如,逛商场、购物的兴趣可以演变为采购或者着装指导的工作;饲养小动物的兴趣可以与动物饲养人员、宠物医生、野生动物保护专家等挂钩。有很多人也的确将自己的业余爱好变成了自己的职业。例如,有的人因为喜欢收集地图而成为文物所的研究人员,也有的人因为喜欢旅游而成立野外探险俱乐部并成为旅游器材经销商。这样的例子比比皆是。

课堂训练:兴趣与专业、职业

想一想,你的兴趣可以和哪些职业相联系?这些兴趣有可能和你的专业相结合吗?如果自己做这个练习感到有困难,可以就这个问题请教一下同学、老师、父母、有相同爱好的朋

友，也可以与同专业的前辈交流……集思广益，或许会对你有所启发。

四、霍兰德职业兴趣测试

（一）游戏模拟

恭喜你！你获得了一次免费度假游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须要在这个岛上待满至少三个月的时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的三个岛屿。选择的岛屿如下所示：

R 岛：自然原始的岛屿。岛上留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，有各种野生动物。岛上的居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

I 岛：深思冥想的岛屿。本岛与其他岛屿距离较远。岛上人烟稀少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科技博览馆及图书馆等。岛上居民喜好观察、学习，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

A 岛：美丽浪漫的岛屿。岛屿上到处都是美术馆、音乐厅、街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

C 岛：现代、井然的岛。岛上建筑十分现代化，具有进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

E 岛：显赫富庶的岛屿。居民热情豪爽，善于企业经营和贸易，能言善道。经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业经理人、政治家、律师等。

S 岛：友善亲切的岛屿。居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

你最想去的三个岛屿是：

（二）案例测试结果分类和讨论

1. 按你们第一选择的岛屿分组就座。

2. 同一岛屿的人交流一下：你为什么选择这个岛屿，看看大家有什么共同的兴趣爱好。

3. 根据大家的交流给你们的小组命名并选取一个标志物，在白纸上制作一张小组的宣传图。

4. 每个小组请一位同学展示小组的图并在全班介绍一下小组成员共同的特点。

（三）案例测试结果分类分析（测试分析结果见本章附录 1）

课堂训练：职业卡片分类

将以下职业按照感兴趣、有点感兴趣、不太感兴趣、不感兴趣、无法区分进行分类。分类时不需要考虑自己是否有能力或是有机会从事该职业，只需考虑自己的兴趣。

职业：健康顾问、物流管理师、内科医生、计算机程序员、工具装卸员、心理咨询师、书店销售员、鲜花店主、行政助理、木匠、小学老师、接待员、出纳员、园艺学家、电工、心理学家、旅馆服务员、房地产代理商经纪人、售货员、计算机操作员、图书管理员、博物馆管理员、社会科学教师、银行家、印刷工、牧场负责人、护士、销售经理、商学老师、轮船船长、教育家、演艺人员、学院院长、空中服务员、公共汽车驾驶员、外语教师、舞蹈家、校务管理、保险代理、电子技工、儿童看护员、家教教育工作者、服装设计师、经济学家、计算机程序员、电话接话员、音乐家、职业咨询师、邮递员、社会福利工作者、办公室主任、记录员、劳务仲裁员、化学实验员、社

工、旅游代理商、时尚设计员、手术室技术员、验光师、律师、画家、零售员、统计学家、旅游指导、裁判员、人力资源经理、农民、卡车司机、护士长、报刊专栏作家、兽医、保险人员、按摩治疗师、法官、广播电视播音员、物理教师、娱乐活动导演、合唱队指挥、排版操作员、工程师、舞蹈教师、电影导演、人事专员、建筑师、化学家、物理学家、体育教练、计算机系统分析员、电脑图形设计员、信息管理员、广告商、数学家、数学教师、牙医、牙医助理等。

我感兴趣的职业有：

我有点感兴趣的职业有：

我不太感兴趣的职业有：

我不感兴趣的职业有：

我无法区分的职业有：

进行分类后想想自己感兴趣的职业有什么共同的特征？除了上面列出的职业外，你还对哪些职业感兴趣？

知识拓展

职业兴趣

很多大学生面临求职择业时，往往不知道自己应该去干什么工作，不知道什么工作适合自己，只好走一步算一步，随波逐流，要么听从父母的建议，要么附和同学的选择，就是没有自己的想法。他们迷茫的原因在于不了解自己的职业兴趣，不知道自己的职业方向。一般来说，兴趣是个体积极探索某种事物，并带有积极情绪色彩的心理倾向，是对客观事物所表现的选择性态度，“积极的情绪色彩”是指个体乐意关注该事物，愿意了解与之有关的知识，愿意探索与之有关的未知领域。在了解和探索的过程中愿意为之付出极大的代价。也可以说兴趣是活动的重要动力之一，是活动成功的重要条件。当兴趣的探索对象指向某种职业时，就形成职业兴趣。职业兴趣即指一个人力求认识、接触和掌握某种职业或专业的心理倾向。诺贝尔物理奖的获得者丁肇中先生曾经说过“兴趣比天才重要”。一个人所从事的工作与其职业兴趣相吻合，能发挥其全部才能的80%—90%，并能长时间地保持高效率的工作而不疲劳；反之，在这方面只能发挥全部才能的20%—30%，还容易感到厌倦和疲劳。因此，对大学生来说了解自己的职业兴趣就显得至关重要。第一，职业兴趣是职业选择的重要依据，一旦对某种职业有浓厚的兴趣，就会坚定地追求这一职业，尽心尽力地去工作。第二，职业兴趣可以使大学生更快地熟悉并适应职业环境和职业角色。因为兴趣可以通过工作动机促使能力的发挥，兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。第三，在职业活动中，职业兴趣能发挥个体的主动性和创造性，开发个体的潜力，使个体在职业活动中取得新的发现、新的成果，促进个人的进步和社会的发展。

案例 讨论

篮球成为求职“敲门砖”

某院校国际贸易专业小李非常喜欢打篮球，是院队的篮球主力，高中时就已获得国家篮球二级运动员证书，上大学后又拿到一个篮球三级裁判员证书。令小李自己没想到的是，体育方面的爱好和优势竟成为其求职优势，篮球成为他求职成功的“敲门砖”。

毕业前，在一次大型招聘会上，国内某著名通信公司的展厅前，求职者异常拥挤，该公司开出的待遇比其他招聘企业高出一筹。小李发现自己的条件符合“行政助理”一职，便投递

需要全本请访问 www.ertongbook.com