

责任编辑：陈丹丹

封面设计：唐洵设计

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 职业生涯规划 与就业指导

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生职业生涯规划与就业指导

主编 姚晓峰 潘庆云 沐会云

北京交通大学出版社



扫一扫
学习资源库



定价：46.00元



北京交通大学出版社
<http://www.bjtup.com.cn>

通 识 课 教 育 系 列 教 材
“互联网+”新形态一体化教材

大学生 职业生涯规划 与就业指导

主编 姚晓峰 潘庆云 沐会云



北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

本书立足新时代大学生的职业发展与就业需求,以“理论指导实践,实践赋能发展”为核心理念,系统构建职业生涯规划与就业指导的知识体系,帮助大学生科学认识自我、探索职业世界、提升就业竞争力,实现从校园到社会的顺利过渡。本书分为“生涯规划篇”与“就业指导篇”,共八个项目,内容涵盖职业生涯规划指导理论,以及职业能力探索、就业技能提升、创业准备等关键领域,兼具理论性、实践性和时代性。本书既可作为高校职业生涯规划与就业指导课程的教材,又可作为大学生自主学习的实用指南,还可作为高校就业指导教师、职业咨询从业者的参考用书。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 姚晓峰, 潘庆云, 沐会云主编. -- 北京: 北京交通大学出版社, 2025. 8. -- ISBN 978-7-5121-5576-3

I. G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025T6C027号

大学生职业生涯规划与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

责任编辑: 陈丹丹

出版发行: 北京交通大学出版社 电话: 010-51686414 <http://www.bjtup.com.cn>

地 址: 北京市海淀区高粱桥斜街 44 号 邮编: 100044

印 刷 者: 三河市华骏印务包装有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185 mm × 260 mm 印张: 15.5 字数: 338 千字

版 印 次: 2025 年 8 月第 1 版 2025 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—3 000 册 定价: 46.00 元

本书如有质量问题, 请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评, 我们表示欢迎和感谢。
投诉电话: 010-51686043, 51686008; 传真: 010-62225406; E-mail: press@bjtu.edu.cn。

编写委员会

主 编 姚晓峰 潘庆云 沐会云

副主编 王 岳 朱文超

参 编 代继玲 徐丽婷 毛宏文
夏珍珍 许 勇

前言

党的二十大报告指出“高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务”，强调“实施就业优先战略”“强化就业优先政策”，并明确提出要“促进高质量充分就业”。在全面建设社会主义现代化国家的新征程中，青年大学生肩负着时代赋予的使命。如何将个人职业理想融入国家发展大局，如何以创新精神应对百年未有之大变局，如何在社会需求与自我价值之间找到平衡点，是新时代大学生必须深入思考的问题。

本书立足新时代职业环境的特点，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引，以立德树人为根本任务，结合职业生涯规划的理论与实践，系统构建了兼具理论性、实践性和时代性的内容体系。本书以“生涯规划—职业探索—就业实践—创业发展”为主线，通过理论阐释、案例呈现、互动实践、知识拓展等多维度设计，引导大学生树立正确的职业价值观，提升职业素养，增强社会责任感，实现个人成长与国家发展的同频共振。

本书具有以下特色。

1. 紧扣时代脉搏，强化思想引领

本书遵循党的二十大精神指引，将“职业报国”“工匠精神”“创新驱动”等理念融入其中，通过“青年风采”“增广见闻”等栏目展现新时代优秀青年的案例和前沿职业发展的趋势，引导大学生将个人理想融入国家发展大局。

2. 注重知行合一，突出实践导向

通过“游声游色”“学以致用”等互动栏目，设计职业性格测评、AI 简历优化、创业风险认识等实践任务，结合人力资源社会保障部的微课资源，强化大学生的职业决策能力、就业技能和职场适应能力，助力大学生顺利实现从校园到社会的过渡。

3. 结构科学合理，内容系统全面

全书分“生涯规划篇”与“就业指导篇”两大板块，包括职业生涯规划认知、自我探索、职业分析、决策制订、就业准备、权益保障、职场适应和创业实践等内容，形成“目标—探索—行动—反馈”的闭环体系。每个项目设置“学习目标”，以任务驱动学习，结合“学习导引—理论解析—实践拓展”的阶梯式设计，兼顾知识传授与能力培养。

本书在编写的过程中借鉴了一些公开出版的文献和网络资料，参考了一些专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本书难免存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本书还为广大一线教师提供了服务于本书内容的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编者

2025 年 2 月

目 录

生涯规划篇

项目一	树立生涯意识，规划职业之路	3
任务一	认识职业生涯规划	5
一、	大学生职业生涯规划的原则与意义	5
二、	职业生涯规划步骤	7
任务二	了解职业生涯规划指导理论	12
一、	特质因素论	13
二、	生涯发展理论	13
三、	认知信息加工理论	18
学以致用	我的职业初评估	20
项目二	正确认识自我，激发成长动力	23
任务一	剖析自我性格	25
一、	性格与职业性格	26
二、	分析自己的职业性格	28
任务二	发现自我兴趣	33
一、	兴趣与职业兴趣	33
二、	探索自己的职业兴趣	35
任务三	澄清职业价值观	39
一、	价值观与职业价值观	40
二、	探索自己的职业价值观	41
三、	树立正确的职业价值观	46

任务四 探索职业能力	48
一、能力与职业能力	49
二、探索自己的职业能力	52
三、提高职业能力	53
学以致用 认识自我	55
项目三 进行职业探索, 追求自我发展	57
任务一 进行职业探索	59
一、产业、行业与职业	60
二、职业探索方法	68
任务二 分析职业环境	71
一、社会环境	72
二、行业环境	75
三、企业环境	77
四、岗位环境	77
学以致用 就业环境分享会	79
项目四 进行职业决策, 制订生涯规划	81
任务一 进行职业决策	83
一、职业决策的类型	84
二、职业决策的影响因素	86
三、职业决策的方法	88
任务二 制订职业生涯规划	94
一、设定职业目标	94
二、撰写职业生涯规划书	97
三、评估与修正职业生涯规划	102
学以致用 撰写职业生涯规划书	106

就业指导篇

项目五 开展就业探索，做好就业准备113

任务一 明确毕业去向 115

一、认识毕业去向 115

二、登记毕业去向 118

任务二 收集就业信息 125

一、获取就业信息 126

二、处理就业信息 129

任务三 制作求职简历 131

一、简历的类型 132

二、简历的制作技巧 135

学以致用 求职准备大作战——打造个人求职品牌 138

项目六 提升就业技能，保障就业权益141

任务一 攻克笔试和面试 143

一、笔试 144

二、面试 147

任务二 维护合法权益 158

一、认识就业相关概念 158

二、防范就业陷阱 167

三、进行权益维护 169

学以致用 面试攻防战与权益保卫战 173

项目七 适应职业身份，谋求职业发展177

任务一 努力适应职场 179

一、认识不同角色 179

二、顺利融入职场 181

任务二 实现职业发展	183
一、遵守职业道德	184
二、增强职业意识	191
三、培养职场礼仪	193
四、提高职场情商	196

学以致用 学习先进事迹	198
-------------	-----

项目八 做好创业准备，开启创业之路 201

任务一 正确认识创业	203
一、大学生创业的现状	203
二、大学生创业存在的问题	204
三、创业精神与创新意识	206

任务二 做好创业准备	210
一、储备创业知识	211
二、组建和管理创业团队	214
三、筹备创业资金	216
四、选择创业方式	218
五、编写创业计划书	221

任务三 应对创业风险	226
一、认识创业风险	226
二、识别创业风险	229

学以致用 撰写创业计划书	235
--------------	-----

参考文献	238
------	-----

生涯规划篇

项目一

树立生涯意识， 规划职业之路

职业生涯规划是大学生从学校迈入社会的必要准备。了解职业生涯规划的原则与意义，掌握职业生涯规划步骤和指导理论，才能减少试错成本，更好地融入社会。规划职业生涯不是“按计划刻板执行”，而是通过持续反思与调整，在动态中把握人生主动权。尽早树立职业生涯规划意识，相当于为人生装备“导航系统”，既能帮助大学生减少迷茫与焦虑，又能促使其在关键时刻做出更理性的选择。

🎯 学习目标

● 知识目标

- (1) 了解职业生涯规划的原则与意义。
- (2) 了解职业生涯规划指导理论：特质因素论、生涯发展理论、认知信息加工理论。

● 能力目标

- (1) 能够按步骤做好职业生涯规划。
- (2) 能够运用职业生涯规划指导理论做好职业生涯规划。

● 素养目标

- (1) 树立正确的人生观，培养为人生目标而努力奋斗的精神。
- (2) 学习自我反思和自我审视，培养良好的习惯。

🧱 抛砖引玉

以下是三名大学生对职业生涯规划的困惑和观点（图 1-1）。



有人说创业才能赚到钱，有人说要去“大厂”闯一闯，父母希望我找个稳定的工作，哪一种选择更适合我呢？



我想要规划一下我的职业道路，但是感觉职业和社会离我太远，怕自己盲目规划，不切实际。



我觉得职业生涯规划没有意义，社会是随时在变的，我们现在好好学习就够了，船到桥头自然直。

图 1-1 三名大学生对职业生涯规划的困惑和观点

你是否有与这三名同学相同的困惑和观点？请回答下列问题。

- (1) 你觉得职业生涯规划是否有意义？
- (2) 你对自己未来会从事的职业是否有想法？

任务一 认识职业生涯规划

学习导引

进入大学后，天津小伙周维对自己的未来发展时常感到迷茫。直到 2025 年年初，他看到媒体对国务院新闻办公室举行的“技能成才 技能报国”中外记者见面会的报道，会上多位世界技能大赛金牌选手分享了他们的成长故事，这让周维受到强烈震撼：“原来，把一门手艺练到极致如此荣耀！”

从那以后，周维开始密切关注大国工匠的成长故事。“比如说高磊，他才 27 岁，就已经破格晋升为中国冶金科工集团首席技师了。他获得了第 45 届世界技能大赛全国焊工选拔赛二等奖、2024 年内蒙古自治区第二届职业技能大赛焊接项目金牌，是内蒙古自治区最年轻的‘北疆工匠’‘技能大奖’获得者，还成立了以他名字命名的技能大师工作室。”

催人奋进的故事读了不少，周维又产生了新的困惑：从一名学生到大国工匠，这一路绝非坦途。我该如何做好职业生涯规划，不断提升自己，一步步靠近这个目标呢？

（资料来源：《光明日报》，2025-04-15，13 版，有删改）

想一想：

- （1）你是否有职业生涯规划？
- （2）职业生涯规划对我们有什么意义？

职业生涯规划对于大学生而言，具有深远意义。它不仅是个体职业旅程的启航点，而且是构筑个人梦想和自我价值实现的宏伟蓝图的基石。通过深入学习职业生涯规划的知识，大学生可以洞察自我潜能，发现兴趣所在和优势领域，从而精准锚定职业航向，绘制出既具前瞻性又具可行性的职业目标蓝图。制订并实施职业生涯规划，对大学生而言，不仅是时代赋予的紧迫任务，还是关乎个人职业成就与人生幸福的重要抉择。



微课：规划自己的人生“蓝图”

一、大学生职业生涯规划的原则与意义

（一）大学生职业生涯规划的原则

职业生涯规划对大学生而言，就是在自我认知的基础上，根据专业特长和知识结构，

结合就业环境,对所从事的职业和职业目标的达成做出指向性的方案。如果一个人做的是自己喜欢的事情,同时也是自己擅长的领域,并且觉得做这件事很有价值,这就具备了成功的基本条件。若该领域有很好的发展前景,自己又能找准努力的方向并为之坚持不懈,这将是成功的保障,能为个人获得长久发展奠定基础。因此,大学生在制订职业生涯规划的具体方案时,可以从以下的八个方面考虑。

(1) 实际性。制订职业生涯规划的具体方案需根据个人特质、社会环境和其他相关因素,从实际出发,有切实可行的发展依据。

(2) 适应性。一方面,职业目标的制订要符合个人的性格、兴趣和特长等,从而产生内在的激励作用;另一方面,职业目标应与外在职业环境相契合。

(3) 清晰性。各阶段的目标与措施要清晰,实现目标的步骤和方法要明确、得当。

(4) 一致性。发展目标要与个人意愿相一致,实际行动也应遵循职业生涯规划的方案。

(5) 变动性。目标与措施应具有弹性和缓和性,可根据环境的变化进行调整。

(6) 合作性。个人的目标与他人的目标应具有适当的合作性与协调性。

(7) 整体性。职业生涯规划要兼顾个人的整个生命发展历程,为人生做全程的量化考虑。

(8) 可评估性。职业生涯规划的制订应具备相应的时间限制和评估标准,以便个人能实时进行检查并掌握实施情况,从而为修正职业生涯规划提供参考依据。



游声游色

理想职业生涯

畅想自己理想的职业生涯,如想从事的职业、工作内容、工资待遇和职务等。

毕业 1 ~ 3 年 _____。

毕业 3 ~ 6 年 _____。

毕业 6 ~ 10 年 _____。

毕业 10 年以上 _____。

(二) 大学生职业生涯规划的意义

人生最大的幸福是能以自己选择的方式生活,并能择己所爱、爱己所择、以己为荣,最终实现圆满、丰足的人生,而这些都可以通过成功的职业生涯规划来实现。大学生需要明确职业生涯规划的意义,以便在职业生涯探索的过程中更好地把握职业方向,探寻人生价值。职业生涯规划对大学生成长和发展的意义可以归纳为以下四个方面。

1. 主动寻求提升，增强自信心

职业生涯规划是指个体积极、主动地对自己的发展进行思考与计划。当个体的改变来自其内在的动机、反映其内在的需求时，个体才能有更好的发展。职业生涯规划的过程也是个体逐步挖掘自身需要、明确奋斗目标的过程。目标具体而不含糊，才会促使个体采取更加有意义、更加积极、更加高效的行动。这种主动、高效的行动常常会给个体带来成功的经历和体验，促使个体不断学习、积累和提升。随着接受的培训和教育增多，知识得到积累，个体对自身和职业生涯的认识不断加深，自信心也就逐渐建立起来。

2. 扬长避短，提高职业竞争力

当今大学生就业竞争非常激烈，在这样的市场环境下，要想脱颖而出并立于不败之地，大学生必须制订好自己的职业生涯规划。由于每个人在职业兴趣、价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等方面各不相同，因此大学生只有通过职业生涯规划，才能找出自己的特点，明确自己的优势和缺陷，使自己有针对性地学习和提高，最后把内在优势和外在优势整合在一起，提升职业生涯的核心竞争力。

3. 了解就业市场和职业环境，选择适合自己的职业

在规划职业生涯的过程中，大学生需要不断地获取外部信息。获得的外部信息越多，心理准备也就越充分，更能够根据社会的需要，考虑眼前利益和长远发展的关系，从而合理规划职业生涯。在规划职业生涯的过程中，对就业市场、就业机会、行业、岗位进行分析，能够帮助大学生审视自己的目标和选择是否合乎现实、是否适合自己、有多少风险，以及能否从职业中获得自己期望的回报。

4. 实现自我价值，使事业成功最大化

职业生涯规划是一个力图实现人职匹配、实现自我价值的过程。合理的职业生涯规划，会把一个人定位在一个最适合自己的特点、最能发挥自己的特长的职位上，进而最大限度地实现自我价值。同时，对个人来说，合理的职业生涯规划也会使自己清楚哪些部分需要提升、哪些部分需要锻炼、哪些部分比较有竞争力。有了对所从事职业的认同，个人才会更加主动地投入工作，成就更大的事业。

二、职业生涯规划步骤

职业生涯规划的系统化、合理化程度和可行性等因素影响着职业生涯的成功与否。根据职业生涯的阶段性的特点来制订合理的职业生涯规划并逐步推进是非常重要的。

职业生涯规划步骤如图 1-2 所示。在职业生涯规划的过程中，自我评估与环境分析是基础，通过分析结果确定自己的职业目标，进而制订和实施自己的职业生涯规划，

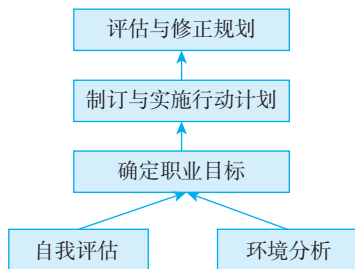


图 1-2 职业生涯规划步骤

最后对职业生涯规划进行不断的评估与修正。

（一）自我评估

自我评估是指个体在依据心理学测评系统对心理素质、人格特征等方面进行测评的基础上,结合个人的兴趣、爱好和过往经历等加以综合评价,给自己进行职业“画像”。自我评估是大学生进行职业生涯规划的重要环节,要求大学生全面、深入、客观地分析和了解自身,是“知己”的过程。自我评估的内容主要包括以下四个方面。

1. 职业性格

“我的性格是什么?”大学生要在认真回答了这个问题的基础上,再去思考性格与职业的相关性。对于职业性格的分析,可以借助性格测试来实现,根据测评结果进行总结,从而分析自己的性格与职业目标之间的适配度。

2. 职业兴趣

职业兴趣是职业生涯取得成功的重要推动力,可以最大限度地调动人的积极性,使人长期专注于某一方向,并为之付出不懈的努力,最终取得职业生涯的成功。通俗地说,职业兴趣就是喜欢什么职业。大学生可以采用职业兴趣的相关测试来进行职业兴趣分析,根据分析结果确定自身的职业兴趣类型。

3. 职业价值观

职业价值观表明了一个人在选择职业时的一种内心尺度。大学生可以依据职业锚理论,对自己勤加观察或征求他人的意见,选择最符合自己的职业锚,并以此探索自己的职业价值观。

4. 职业能力

大学生要对自己的专业知识、专业技能做出全面评估。除了特定的专业技能外,大学生还应了解自身参与社会实践活动的具体情况,从而发现自身已经具备的各类可迁移的能力,挖掘自身的发展潜能,制订相应的学习、训练计划,化潜能为才能。此外,大学生应具备一些就业通用能力,在撰写职业生涯规划书时,可以对通用的表达能力、动手能力和创新能力等做出具体的分析。

➤ 增广见闻



职业锚理论

在职业心理学中,职业锚是指个体选择和发展自己的职业时围绕的中心。例如,某人在选择是接受公司将自己晋升到总部的安排,还是辞去现职,转而开办和经营自己的公司时,其工作经历、兴趣、资质和潜能等将汇集成一个富有意义的职业锚。这个职业锚会显示,对他来说,到底什么东西才是最重要、最合适的。

职业锚共有八种类型。由于职业锚是人与职业之间相互作用的产物，因此我们通过分析具有某类职业锚的人的特点来介绍各个职业锚的类型，具体如表 1-1 所示。

表 1-1 职业锚的类型

类型	具有此类职业锚的人的特点	适合的职业
创造 / 创业型职业锚	具有强烈的创造需求和欲望，意志坚定，敢于冒险；往往追求开发、开创完全属于自己的东西，如开发以自己名字命名的产品和工艺、创办自己的公司等，并以此体现自己的才干	导游、主持人、采购员和记者等
服务 / 奉献型职业锚	一直追求内心认可的核心价值，如帮助他人、保障人民的安全等；无论遭遇什么困境也不会改变初衷	医生、警察和社区工作者等
挑战型职业锚	喜欢挑战强硬的对手，勇于克服困难与障碍；参加工作或选择职业的重要原因是工作允许他们去战胜各种不可能，其职业生涯往往是新奇的、变化的、不断进步的	政治家、社会活动家、行政管理者、群众团体组织者和运动员等
自主 / 独立型职业锚	更喜欢独来独往，希望能够随心所欲地选择自己的工作方式、工作习惯和生活方式；追求最大限度地摆脱制约，并享受能充分施展个人能力的工作环境	研发人员、数据处理员、市场调研员和财务分析师等
管理型职业锚	善于与人沟通，具有较强的分析能力和领导能力；往往倾心于管理工作，追求职位、收入的提升，同时对组织有很大的依赖性	新闻媒体工作者、行政管理者和职业指导师等
技术 / 职能型职业锚	追求技术或职能领域的成长和技能的不断提升，以及运用技术获取职能的机会；往往选择在专业领域发展，追求专业领域上技术或职能的成就	工程技术人员、财务分析师、系统分析师和企业计划师等
生活型职业锚	注重个人的生活体验，希望将生活的方方面面整合为一个整体；追求能平衡个人需要、家庭需要和职业需要的工作环境	文学艺术创作者、财务管理员、护理人员、秘书和办公室职员等
安全 / 稳定型职业锚	最关心的是职业的安全性和长期稳定性，追求安定的工作、可观的收入、优越的福利与良好的退休保障	教师、医生、翻译人员和会计师等

（二）环境分析

环境分析又称职业生涯机会评估，相对于自我评估的“知己”过程，对环境分析就是“知彼”的过程。环境分析主要是认清所选职业在社会大环境中的发展情况、技术含

量、社会地位和未来发展趋势，了解职业环境对职业发展的要求和影响，并对各种影响因素进行衡量、评估，分析环境中的有利因素和不利因素，以便做出相应的调整。

环境分析是职业生涯规划的重要内容，可以从外部环境、内部环境和个人所处环境三个方面入手。

1. 外部环境

外部环境包括政治环境、经济环境、文化环境等方面。大学生通过分析外部环境可以开阔视野，了解我国的政治、经济的发展趋势，所选定的职业在社会环境中的地位，社会发展趋势对此职业的影响，等等。

2. 内部环境

内部环境涉及行业、职业的现状和发展趋势，用人单位的性质、发展前景、领导体制、组织制度、组织文化、工作氛围，用人单位所在城市的地理位置、发展前景、历史文化、气候特征、风土人情，以及岗位的工作内容、工作要求、发展路径等信息。

3. 个人所处环境

个人所处环境主要包括家庭环境和学校环境。大学生需要了解家庭经济状况、家人期望和家庭成员对自己的影响和帮助，并清楚学校文化、专业前景、就业趋势和实习实践方式等，通过分析进一步缩小职业目标的范围。

（三）确定职业目标

按照职业生涯规划的时间跨度不同，职业目标可分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标四种类型。

短期目标作为职业生涯规划的基础，通常是掌握特定技能、完成某个项目或获得某个职位，如参加某个技能培训、通过特定的资格证书考试、学会使用一个新软件、建立初步的工作人际关系网络等。大学生应先从短期目标入手，在解决各种问题的过程中，不断提升各方面的能力，完善自身知识体系，丰富自身阅历。中期目标承上启下，是连接短期目标与长期目标的关键桥梁。长期目标侧重个人未来较长时间的职业发展轨迹和事业高度，更具战略性和方向性，需要大学生宏观思考和持续努力。人生目标超越具体的职业阶段，侧重个人的整个职业生涯乃至人生的终极愿景和意义。

人生目标为长期目标指明方向，长期目标为中期目标设定框架，中期目标为短期目标提供依据，而短期目标的实现则是中期目标、长期目标乃至人生目标实现的基石。

个人职业目标从短期到中期，再到长期，直至整个人生目标，如同台阶一样一步一步地发展。但需注意的是，时间跨度太大的目标往往由于环境和个人情况的变化而让人难以把握，所以，人们一般把个人职业目标的重点放在短期目标上，这样既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实的反馈对职业目标进行修正或调整。

（四）制订与实施行动计划

在职业生涯规划中，为实现既定的职业目标，需要制订具体且切实可行的行动计划。制订行动计划时需要分析自身当下的条件与职业目标的差距，以提升能力、缩小差距为目的，制订出可以实现又具有一定挑战性的行动计划并实施。

制订行动计划可从以下三个方面入手。

1. 制订学习计划

学习计划主要是关于个人大学期间获取知识、完成学业的计划，包括学习专业知识和提升专业技能。教育提升是职业生涯规划的核心之一。通过选修课程、参加专业培训、参加讲座或会议及考取相关证书，大学生可以不断更新和扩充自己的知识体系，确保与行业发展保持同步。这些学习活动不仅有助于大学生提升专业技能，还能增强其在职场上的自信和竞争力。

2. 制订时间计划

大学生在校期间闲暇时间相对较多，学会合理规划时间至关重要。制订好时间计划有助于用最短的时间达成更多的目标，实现时间利用最大化，保障职业生涯规划有效实施。大学生在保证认真完成学业任务的同时，可以利用空闲时间参加社会实践活动、参与实习等，在实践中锻炼和提升自己的能力，积累工作经验。这些实践或实习经历不仅能丰富个人履历，还能为未来的职业发展提供宝贵的参考和借鉴。

3. 制订成长计划

成长计划的内容包括很多方面。在大学生职业生涯规划中，最重要的是提升专业能力（包括岗位必备技能、沟通能力、团队协作能力、领导力等）以满足未来岗位的需求。同时，人际关系的建立也是实现职业目标的关键因素。大学生在校期间可以积极拓展人脉资源。例如：积极与老师沟通，可以获得宝贵的指导和建议；拓展行业网络，则有助于了解行业动态，发现潜在的职业机会。这些人际关系的维护和发展，对于个人职业的长远发展具有深远影响。此外，养成良好的生活习惯、培养健康的兴趣和积极的心态、学会自我管理、培养良好的思维方式、形成科学的世界观等对于大学生的职业发展同样重要，大学生要注意这些素养的提升，促使自己不断成长。

（五）评估与修正规划

职业生涯规划是一个动态的过程。社会不断发展进步，个人也在不断成长进步，所以需要定期评估职业生涯规划的进展并根据实际情况做出调整。职业生涯规划评估和修正就是为了确保个人的职业发展路径与不断变化的内外部环境相匹配。

从外部环境来看，国家政策、经济发展形势、法律法规、文化氛围、行业发展状况等都会对职业生涯规划的实施产生一定的影响。因此，大学生应结合环境变化和客观需要，

及时评估与修正职业生涯规划。

从内部环境来看，个人的兴趣、能力、价值观等都可能随着时间推进发生变化，这些因素的改变也会对职业生涯规划的实施产生影响。有时兴趣的变化还会彻底改变个人职业生涯规划的方向，所以需要对自己的职业目标、职业生涯规划路线进行重新确定和选择。因此，大学生需要定期评估职业生涯规划的适用性，并根据评估结果进行必要的修正。

此外，职业生涯规划的评估过程也涉及对行动计划实施的审视，这有助于帮助大学生发现在执行具体行动计划时存在的问题或不足之处，如行动计划中的措施与目标不匹配、个人执行力不足等。大学生可以通过有意识地检查阶段目标的达成情况，督促自己执行，保证职业生涯规划顺利进行。

总而言之，职业生涯规划对大学生来说非常重要。大学生必须面向未来，明确职业目标，科学规划职业生涯，并坚定不移地逐步实施。如此，才能在人生旅途中稳步前行。

任务二 了解职业生涯规划指导理论

学习导引

现在社会上流行着这样一种说法：人生是旷野而不是轨道。这句话的言外之意是人生有很多种可能，过多的规划有可能捆住自己的手脚。这种观点看似自由洒脱，但实际上却忽视了规划对人生方向的重要指引作用。

某学校就业指导中心主任刘老师多年从事学生就业指导工作。她介绍，从现实情况看，那些未思考未来职业目标的大学生，就业结果通常不如那些已思考并梳理过未来职业目标的大学生。“职业生涯规划并不是禁锢学生，而是让学生对未来的这片‘旷野’进行更理性的思考。让他们了解‘旷野’上哪些方向杂草丛生、哪些方向一片坦途，以及‘旷野’上的路应该怎么走。”刘老师说。

职业生涯规划教育最大的意义是唤醒，唤醒大学生职业生涯规划的意识。有了清晰的规划意识后，大学生便可在学习过程中不断调整自己或科学规划未来的职业。

（资料来源：《中国青年报》，2025-05-26，5版，有删改）

想一想：

- （1）你如何看待职业生涯规划对人生的影响？
- （2）科学的职业生涯规划指导理论在这个过程中能起到什么作用？

职业生涯规划相关理论的发展是一个多学派共同发展的过程。从生涯规划、生涯发展、生涯指导到生涯教育，各种理论的独特见解不仅推动了职业生涯规划理论本身的发展，而且对实践起到了极大的启发和指导作用，许多量表、计算机系统和用于职业生涯规划的理论也应运而生。大学生在了解这些理论发展历程的同时，还可以借鉴、参考这些理论，以制订出更好的职业生涯规划。

一、特质因素论

特质因素论是职业选择与职业指导领域中经典的指导性理论。1909年，美国波士顿大学教授弗兰克·帕森斯在《选择一个职业》一书中提出个人和职业都具有稳定的特征，职业选择就是在这二者之间进行适当的取舍，即“人与职业相匹配是职业选择的焦点”的观点。

特质因素论明确阐述了职业选择的三大要素，如图1-3所示。

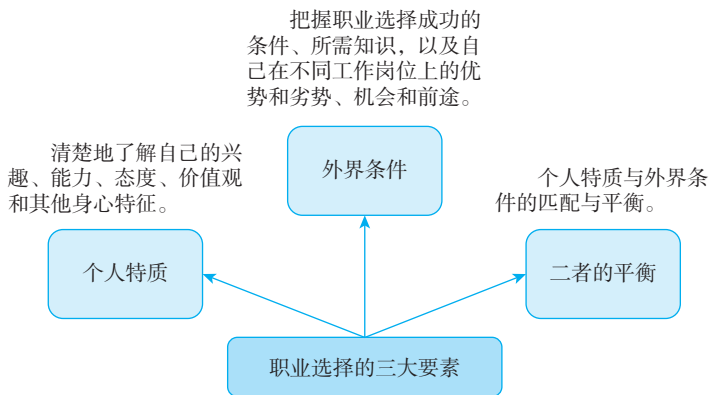


图 1-3 职业选择的三大要素

帕森斯认为，职业选择的关键在于个人特质与职业的匹配。只有个人特质与外界条件相匹配，才是个人和职业的最佳搭配形式，这会使个人和用人单位最大限度地受益。从这一理论出发，我们可以得出职业选择和职业生涯规划的三大基本原则。

(1) 了解自我。对自我进行探索，包括了解个人的性格、能力、资源、优势和劣势等方面。

(2) 了解工作。了解职业所要求的能力、素质和知识经验，工作环境、薪酬、晋升机会，以及发展前途等相关因素。

(3) 协调匹配。对自我和工作进行综合分析，得出个人特质与外界条件相匹配与平衡的最佳职业。

二、生涯发展理论

从20世纪50年代开始，美国心理学家唐纳德·舒伯以新的方式对生涯发展进行思考，

经过不断研究，最终确立了一套围绕职业生涯这一过程的理论，该理论较好地概括了人生的职业发展历程。

（一）生涯发展的五个阶段

舒伯认为生命发展具有前进、持续不断和不可逆的特性，他将职业生涯分为成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段与衰退阶段（图 1-4）。

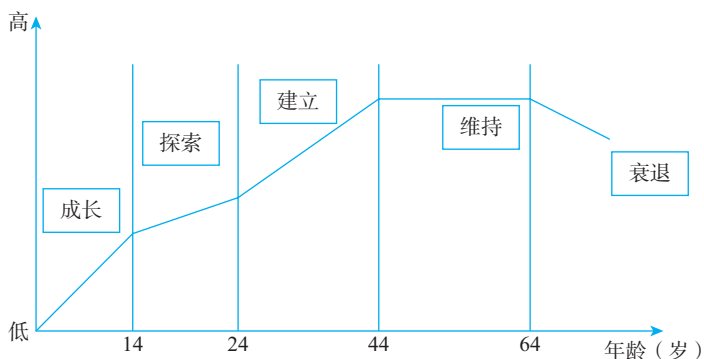


图 1-4 职业生涯的五个阶段

1. 成长阶段（0—14 岁）

此阶段的孩童逐渐发展起“自我”的概念，尝试以各种不同的方式来表达自身的需要，通过对现实世界的不断摸索和探究，开始对自身角色加以修饰。个人通过经验，形成对工作世界的正确态度，并开始了解工作的意义。这个阶段的主要发展任务是身体与心理的成长。

成长阶段包括幻想期、兴趣期、能力期三个时期（表 1-2）。

表 1-2 成长阶段的三个时期

时期	特征
幻想期（0—10 岁）	个体主要考虑需求，对幻想中的角色进行扮演
兴趣期（11—12 岁）	个体主要考虑喜好，喜好是个体期望从事某个活动的主因
能力期（13—14 岁）	个体主要考虑能力，能力逐渐发展成为个体从事某个活动的主导力量

2. 探索阶段（15—24 岁）

此阶段的青少年，在学校、社会等场所的活动中逐步对自我能力和所扮演的社会角色有了尝试性的探索 and 了解，因而扩展了其在职业生涯规划上的选择弹性。此阶段的主要发展任务是自我概念与职业概念的形成、自我检视、角色尝试。

探索阶段包括试探期、过渡期、尝试期三个时期（表 1-3）。

表 1-3 探索阶段的三个时期

时期	特征
试探期（15—17 岁）	个体会考虑需求、兴趣、能力、价值观与机会，并会通过幻想、讨论等方式加以尝试
过渡期（18—21 岁）	个体开始进行专业技能培训或进入就业市场，更加考虑现实的状况，并开始形成自我概念
尝试期（22—24 岁）	个体的职业概念初步形成，并对其成为长期职业生活的可能性加以验证。若不合适，则可能再经历上述各时期以确定方向

3. 建立阶段（25—44 岁）

个体在此阶段通常能明确整个职业生涯中适合自己的目标和属于自己的位置，并逐步建立自己的地位。此阶段的主要发展任务是保持工作上的稳固并追求上进。

建立阶段包括试验稳定期、建立期两个时期（表 1-4）。

表 1-4 建立阶段的两个时期

时期	特征
试验稳定期（25—30 岁）	个体趋于稳定，也可能因生活或工作上的变动而尚未感到满意
建立期（31—44 岁）	个体致力于工作上的稳固，极具创造性价值，资历渐深，业绩优良

4. 维持阶段（45—64 岁）

此阶段的个体在面对新生力量挑战的同时，仍希望继续维持属于自己的工作和职位，因而这一阶段的主要发展任务是维持既有的成就和地位。

5. 衰退阶段（65 岁至死亡）

在此阶段，个体由于生理和心理机能的衰退，不得不面对现实，开始逐步隐退。这一阶段中个体往往注重新角色的开辟和发展，通过寻求不同的生活方式来替代和满足原有的身心需求。

衰退阶段包括减速期、退休期两个时期（表 1-5）。

表 1-5 衰退阶段的两个时期

时期	特征
减速期（65—70 岁）	个体的工作速度变慢，工作责任或性质也发生改变，以适应逐渐衰退的体力与心智。许多人会找份代替全职的兼职工作
退休期（71 岁至死亡）	有些人能很愉快地适应完全停止工作这一状态；有些人则适应困难，郁郁寡欢

通过舒伯的生涯发展理论，个体可以清楚地看到自己所处的生涯发展阶段。大学生处在生涯发展的探索阶段，经历了试探期，进入过渡期，即将迈入尝试期。因此，大学生在

这一阶段一定要对自己进行充分探索,同时积累足够的社会经验,以便在以后顺利地实现个人与职业的合理匹配。

以上五个阶段并非完全独立。在各个阶段之间,存在转型期,这些转型期可以视为不同阶段之间的过渡和缓冲。舒伯认为,在这些转型期内,个体会重新经历一次生涯发展的五个阶段(成长—探索—建立—维持—衰退),但时间较短,这个过程可以被称为小循环。此外,这些阶段之间也存在相互影响,前面阶段生涯任务的完成情况会影响后面阶段,但这种影响并不一定是线性的。例如,如果个体在探索阶段没有充分探索,可能会选择不合适的职业,从而影响其取得和维持工作成就,甚至可能迫使个体重新回到探索阶段。

(二) 生涯彩虹图

舒伯还认为,人在一生中会扮演多种角色。这些角色与年龄、社会期望、个人所投入的时间及情绪程度有关。不同的角色在不同的发展阶段相互交织,形成个体生涯发展的复杂性和多样性。舒伯强调,角色之间需要相互平衡,一个角色的成功会对其他角色产生积极影响,但如果在某个角色上投入过多精力,可能会导致其他角色的失败。

为了更直观地展现生涯发展阶段与角色之间的相互影响,舒伯总结出了生涯彩虹图(图 1-5)。在生涯彩虹图中,最外面的层面代表了人生的广度。在人生的广度中,个体要经历成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段五个生涯发展阶段。里面的各层面代表个体人生的空间,有孩子、学生、休闲者、公民、工作者和持家者六种角色。不同时期、不同角色的组合构成个体独特的人生发展形态,每个人都是通过扮演这些角色来寻求人生的满足感、实现人生发展的。

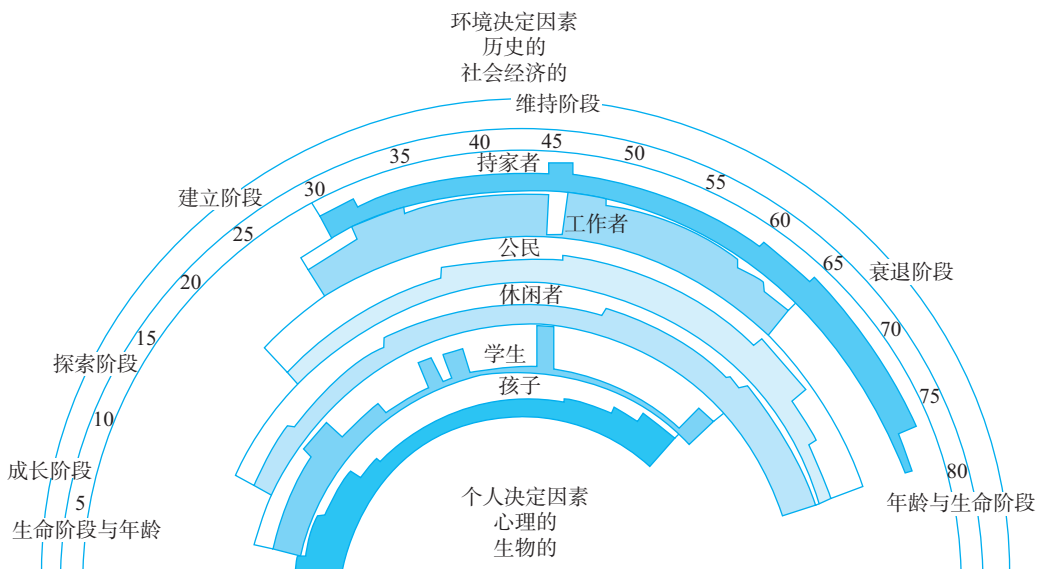


图 1-5 生涯彩虹图

生涯彩虹图不仅展示了生涯发展的各个阶段和角色，还揭示了它们之间的动态关系和相互影响。通过生涯彩虹图，个体可以更好地理解自己的生涯发展路径，规划未来的角色和生涯目标。

舒伯的生涯发展理论不仅对个体的生涯发展进行了深入的分析，还为生涯辅导和职业指导提供了重要参考。舒伯的生涯发展理论能够帮助大学生更好地规划自己的职业生涯。



游声游色

绘制生涯彩虹图

回顾自己从儿童到大学生人生角色的变化，并预想自己未来会担任哪些角色，以及如何投入。要注意角色的排序，最好是把最重要的角色置于最里面，把最不重要的角色置于最外面，以方便调整和改进。为每个角色选择一支不同颜色的笔。在一张空白的生涯彩虹图（图 1-6）上，用每个角色对应的彩笔描绘角色出现的起止年龄。

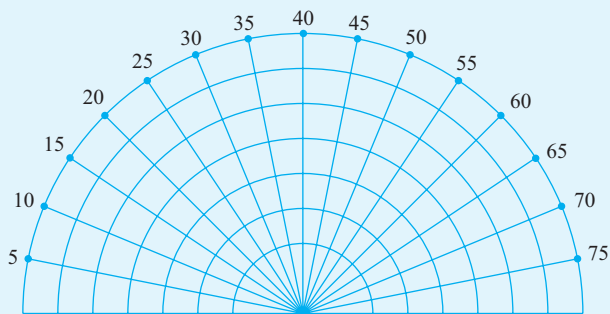


图 1-6 空白的生涯彩虹图

画完后思考下面的问题。

(1) 完成生涯彩虹图后，你有什么感受？说一说你的想法。

(2) 你现在最重要的角色是什么？你打算如何扮演这个角色？

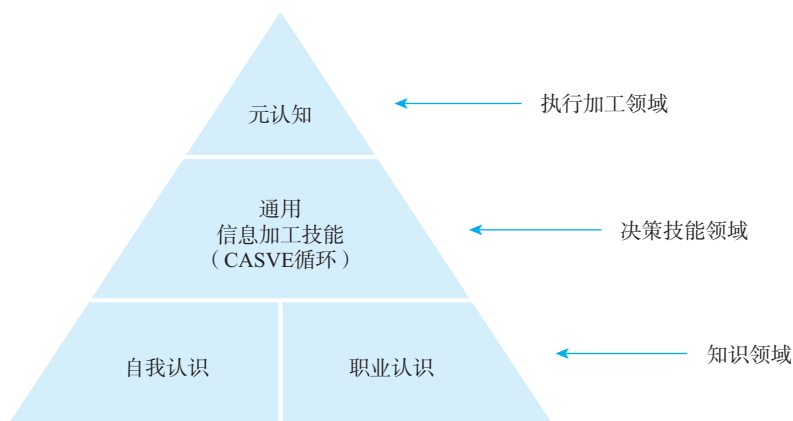
(3) 画完后, 你对自己的职业生涯规划是否有了清晰的认知?

三、认知信息加工理论

认知信息加工理论是生涯发展的重要理论之一, 由盖瑞·彼得森及其团队在 20 世纪 90 年代初提出。认知信息加工理论深入浅出地剖析了生涯问题解决和生涯决策的认知过程。自创立以来, 基于该理论的干预和研究不断增加, 应用范围涉及不同的人群和国家, 使得该理论成为生涯领域“理论—研究—实践整合”的范例之一。

(一) 认知信息加工金字塔模型

认知信息加工理论构建了一个信息加工层面的金字塔模型, 为个体理解和指导生涯决策提供了一个全新的视角。认知信息加工金字塔模型如图 1-7 所示, 主要分为知识领域、决策技能领域、执行加工领域。



(二) CASVE 循环

在认知信息加工金字塔模型中, 决策技能领域是生涯决策的核心。它主要指决策的方法, 即 CASVE 循环。CASVE 循环是一种职业生涯规划决策的技术, 包括沟通 (communication)、分析 (analysis)、综合 (synthesis)、评估 (value) 和执行 (execution) 五个步骤, 各步骤间有层层递进的关系, 如图 1-8 所示。

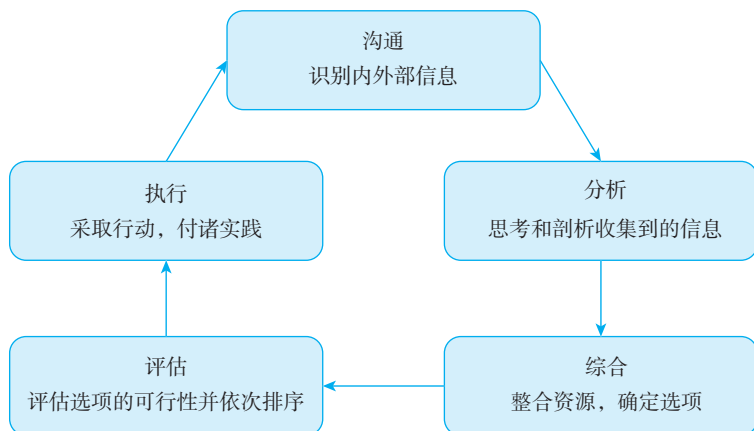


图 1-8 CASVE 循环

- (1) 沟通：意识到问题的存在，并着手探索自我需求。
- (2) 分析：对所有的信息进行了整理，考虑各种可能性。
- (3) 综合：综合分析，寻找能够解决问题的方法。
- (4) 评估：评估各选项的优劣，选出最优方案并做出适应性调整。
- (5) 执行：依照方案采取行动。

从认知信息加工金字塔模型和 CASVE 循环中可看出，认知信息加工理论重点关注的是职业生涯的决策问题。作为职业生涯规划为指导理论，它能够引导大学生做出科学合理的选择和判断，从而为职业生涯的健康发展提供保障。

我的职业初评估

经过对本项目内容的学习，我们认识到了职业生涯规划的原则和意义，学习了职业生涯规划的步骤与指导理论。接下来，我们可以运用这些知识，进行初步分析与评估，并制订简单的行动计划。同时可以利用人工智能（AI）工具分析和完善职业生涯规划。

🕒 活动准备

- （1）纸、笔（用于记录自我评估、环境分析等内容）。
- （2）AI 工具（用于分析和优化职业生涯规划）。
- （3）职业测评工具（如霍兰德职业兴趣测评等）。
- （4）个人简历或经历清单（便于回顾硬技能、软技能和过往经历）。
- （5）行业报告或就业市场数据（用于环境分析，可从招聘平台、政府统计网站等获取）。
- （6）学校、家庭资源清单（如校友网络、校内培训课程、家庭人脉等）。

🔄 活动过程

一、自我评估

可以从性格、兴趣、能力等方面分析自己，列出当前掌握的硬技能（如编程、外语）与软技能（如沟通能力、领导能力），反思过往经历，总结性格特质对职业选择的影响。

二、环境分析

分析外部环境，主要是国家政治经济环境、当前就业政策、就业形势等；分析内部环境，如行业、职业的现状和发展趋势等；最后结合个人环境，从家庭和学校出发，完成环境分析。

三、确定职业目标

因为现阶段难以把握长期目标，所以目前主要制订中期目标。可在职业、薪酬、工作内容、职位、技能等方面制订中期目标。

四、制订行动计划

列出实现目标的具体步骤（如学习计划、项目经验积累、人脉拓展），识别所需资源（如培训课程、导师、资金）和获取途径，预测潜在风险（如技术变革、竞争加剧）并制订预案。

五、AI 工具分析

将自我评估、环境分析、职业目标、行动计划等内容输入 AI 工具，让它对整个规划

进行评估，看看是否需要调整和修正。

六、修正规划

结合 AI 工具给出的内容，对自己的职业生涯规划进行调整。

活动总结

活动结束后，根据实际情况进行活动总结，并填写表 1-6。

表 1-6 活动总结表

自我分析	
外部环境分析	
内部环境分析	
个人所处环境分析	

续表

确定职业目标	
制订行动计划	
AI 工具分析	
我的职业初评估	

项目二

正确认识自我， 激发成长动力

进行职业生涯规划的第一步就是探索内在的自我，知晓自己的优势与劣势。“知人者智，自知者明。”大学生只有重视自我认识，才能对自己的职业性格、职业兴趣、职业价值观和职业能力有全面且深入的了解，才能科学、合理地进行职业生涯规划，找到未来道路的发展方向。

🎯 学习目标

● 知识目标

- (1) 了解性格、兴趣、价值观、能力的内涵。
- (2) 了解性格、兴趣、价值观、能力在职业生涯发展中的作用。

● 能力目标

- (1) 能够提升自我认知能力。
- (2) 能够客观地认识自我，找到适合自己的职业方向。

● 素养目标

- (1) 学会正确地悦纳自己。
- (2) 树立科学的职业生涯规划意识，合理规划职业发展方向，制订明确的职业目标。

🎲 抛砖引玉

以下是三名大学生在就业过程中的困惑（图 2-1）。



面对众多职业选择，我不知道哪个比较适合我，也不知道自己应该往哪个方向努力，常常感到不知所措。



我有过一段实习经历，但实习期间发现自己的能力好像不足以胜任这项工作。我觉得压力很大，不知道应该如何提升自己的能力。



父母说某个职业稳定、待遇好，想让我从事那个职业，可是我自己想要从事的职业。我是应该听从父母的意见还是坚持自己的想法？

图 2-1 三名大学生在就业过程中的困惑

你是否有与这三名同学相同的困惑？请回答下列问题。

- (1) 你是什么样的性格？你有哪些兴趣？你认为自己适合什么样的职业？
- (2) 你认为应该如何培养自己的能力？
- (3) 你在选择职业时最看重什么？

任务一 剖析自我性格

学习导引

不同于“外向”和“内向”这些片面的形容词，“浓人”和“淡人”渐渐开始浮现在我们的生活中。这两个词代表着两类不同性格和生活态度的人，反映了他们不同的心理活动。

“浓人”倾向于热情、社交性强的生活方式。他们热衷于社交活动，追求物质享受和感官刺激，通过这些方式来表达自我、获得认同和满足感。“浓人”更加强调与外部世界的互动和联系，在人群中更加自信和有魅力。

相比之下，“淡人”更加注重内心的平和与宁静。他们倾向于通过独处、沉思或与自然和谐共生来寻找生活的意义和价值。“淡人”在外界纷扰中保持清醒和理智，他们的生活态度表现为对任何事情都保持稳定的情绪，不轻易为外界所动，对待生活和社交都持有一种淡然的态度。

（资料来源：中国大学生在线网，2024-04-03，有删改）

想一想：

（1）你觉得自己是“浓人”还是“淡人”？你觉得这两个词对应的性格和你未来的职业选择有关吗？为什么？

（2）你还知道哪些关于性格的知识？请谈一谈。

每个人都有不同的做事方式，即不同的做事习惯，这些不同的习惯成就了每个人不同的性格。性格对个人职业的选择和职业生涯的成功有着重要的影响。

许多职业对性格有着特定的要求，很多公司在招聘时也会将职业性格测试作为考核的一个重要标准。从事任何一种职业都需要与之相匹配的职业性格，相符的职业性格有助于个体更好地完成工作。

当然，除了少数职业对性格类型有着近乎苛刻的要求外，大多数职业并不一定过分强调性格与职业之间的严格对应。因为不同的性格类型在同一个职业领域内可能发挥不同的作用，而同一性格类型的人在不同的职业领域内也可能出现各具特色的表现。

性格特征与职业生涯规划的关系是很密切的，所以在进行职业生涯规划前，首先需要了解自己具有什么样的性格特征。

一、性格与职业性格

（一）性格

性格是指人对现实的态度和在相应的行为方式上所表现出的比较稳定的、具有重要意义的个性心理特征。人的性格的形成是一个长期的过程。每个人在成长过程中都会受到遗传素质、家庭环境、文化背景和学习经验等因素的影响，从而形成自己独特的性格。

从不同的角度和侧面，可以划分出不同的性格类型。

按照知、情、意在性格中的表现程度，性格可分为理智型、情绪型和意志型三种。理智型的人可以理智支配自己的行动。情绪型的人情绪体验深刻，举止容易受情绪左右。意志型的人具有较明确的目标，行为比较主动。

按照个体的心理倾向，性格可分为外倾型和内倾型。外倾型的人心理活动倾向于外部，一般表现为活泼开朗，善于交际，感情易于外露，处事不拘小节，独立性较强，但有时粗心、轻率。内倾型的人心理活动倾向于内部，一般表现为感情含蓄，处事谨慎，自制力强，交往面窄，适应环境比较困难。

按照个体独立性程度，性格可分为独立型和顺从型。独立型的人不易受外来事物的干扰，他们具有坚定的信念，能独立地判断事物，发现问题并解决问题，在紧急和困难的情况下不慌张，易发挥自己的能力，但有时会把自已的意志强加于人，固执己见，不易合群。顺从型的人随和、谦虚，易与人合作，但独立性较差，易受暗示的影响，容易接受别人的意见，在紧急情况下易惊慌失措。



游声游色

性格关键词

描写性格的词语有很多，如爱憎分明、温文尔雅、急公好义、不拘小节、刚正不阿、温柔体贴等。请同学们拿出一张卡片纸，按照以下步骤完成随堂活动。

（1）在卡片纸上写上自己的名字，再写上3~5个你认为最能体现自己性格的词语，并将这些词语抄写在下面的横线上。

（2）收到被打乱的其他同学的卡片纸后，根据你对该同学的印象写上1~3个你认为最能体现该同学性格的词语，并填在下面的横线上。

①你收到了谁的卡片？

②你认为最能体现他 / 她性格的词语是什么？

(3) 收到自己的卡片纸后，看看别人眼中自己的性格是什么样的，并填在下面的横线上。

①谁填写了你的卡片？

②他 / 她认为最能体现你性格的词语是什么？

(二) 职业性格

职业性格是性格在职业活动中的体现，是人在长期特定的职业生活中形成的与职业相关的、稳定的心理特征。例如，一个人对待工作总是一丝不苟、踏实认真，待人处事总是表现出高度的原则性和责任心，自信且严于律己，等等，这些特征共同构成了他的职业性格。

职业性格可以有两层含义。一是“职业的性格”，它源于职业的要求，是职业环境中长期形成的一类职业的特征，即某个职业需要它的从业者具有某种特点，如会计的谨慎、法官的公正。二是“我的职业性格”，即自身原本的性格经过长期与外界接触后，逐渐形成的相对稳定的性格，每个人的职业性格都有其独特之处。

一个人的职业性格在各种因素的影响下形成并不断发展。其中，最主要的影响因素有家庭环境、实践活动和职业因素。

(1) 家庭环境。在实际生活中，一个家庭的几代人在性格、信仰、能力等方面有很多相似之处。一个人的家庭环境会潜移默化地影响其职业性格。子女会经常观察和模仿父母的职业行为，并在自己的成长过程中和职业活动中逐渐表现出父母身上的某些个性特征。

(2) 实践活动。影响职业性格形成的主要实践活动类型会随着年龄的变化而变化：在幼年时期，游戏活动起主导作用；在学生时期，校园活动起主导作用；在成人时期，职业活动起主导作用。

(3) 职业因素。职业的类型、薪资、获得的荣誉、与领导和同事的关系等都会影响个体职业性格的形成和发展。例如：人际关系和谐、领导信任、工作得心应手，会使一个人的工作热情高涨、能力得到充分发挥，从而让人表现出积极、主动、热心的职业性格；反

之，则可能让人产生消极的职业性格。

二、分析自己的职业性格

人的性格分为很多类型，不同心理学家按照各自的原则对性格进行了分类，形成了各种各样的性格类型学说或性格类型理论。MBTI（Myers Briggs Type Indicator，迈尔斯－布里格斯人格类型量表）就是其中之一。

MBTI 理论基于瑞士心理学家卡尔·荣格的人格类型说，经美国心理学家凯瑟琳·布里格斯和她的女儿伊莎贝尔·迈尔斯深入研究并发展成型，用以衡量和描述人们在获取信息、做出决策、对待生活等方面的心理活动规律和人格类型表现。MBTI 主要应用于职业发展、职业咨询、团队建设等方面，是目前国际上应用较广的人才甄别工具。

➤ 增广见闻



MBTI 成部分大学生的社交“破冰”神器

近几年，MBTI 在年轻人群中越来越火爆。网络上关于不同人格类型的搞笑段子热火朝天，一批专门分析 MBTI 人格类型的账号也不断涌现，涉及领域颇为全面：求职、交友、婚恋……

MBTI 为什么会在大学生群体中突然火起来了呢？

对不少大学生来说，MBTI 更像是一个“破冰”神器，让大家在彼此都不熟悉的情况下能很快找到人人“有话可说”的话题。很多大学生认为 MBTI 并不是毫无科学依据的，它能提供一定的参考，尤其是在时间如此宝贵的今天，MBTI 帮助人们快速完成对一个人的初步判断，降低时间成本。

某大学学生心理健康教育与咨询中心工作人员发现，在新生班会上，即使自己并没有规定学生必须介绍自己的 MBTI 类型，但只要有一名同学介绍了，后面的同学几乎都会介绍自己的 MBTI 类型。

该工作人员说，大学生希望尽快融入群体，所以他们会更容易“从众”。不过，也有专家提醒，MBTI 在“破冰”期能起到加速了解和拉近距离的作用，但是在后续真正的交往中，人们不应该一直被 MBTI 牵着鼻子走。此外，人们也要防止“标签化”的出现。MBTI 就像为人提供了标准、标签，但是，人不可能只有 16 个类型，在每一个测评维度的两端，都有不同的比例情况，可以组合出成千上万个不同的“你”，每一个人都是独特的存在。

“即使就是这 16 种，我在测的时候，测了几次结果都是不同的。”一名学生说，“我并不认为可以通过 MBTI 真正了解一个人。”

需要注意的是，不要因为 MBTI 分类给自己太多的心理暗示。人是会不断变化和成长的，不要因为某个标签束缚自己。

（一）MBTI 理论的维度及其人格特征

MBTI 衡量的是一个人的性格类型偏好，即特定的行为和思考方式。这些性格类型偏好虽并无优劣之分，却让与人之间产生性格差异。MBTI 从能量倾向、接收信息、决策风格、行动方式四个维度来评估一个人的性格类型，每个维度又分为两个方向，具体如下表 2-1 所示。

表 2-1 MBTI 理论的维度及其人格特征

维度	方向	人格特征
能量倾向	外向型（E）	关注外部世界的人和事，喜欢与人交往，在与人交往中得到活力；喜欢交流，在交流中形成自己的意见；善于表达，兴趣广泛；在工作中积极主动，先行动，后思考
	内向型（I）	从内心世界获取能量，自省、安静而显得内向；兴趣专一，注重内心体验；在思考中形成自己的意见；当情景与事件对他们有重要意义时，他们会变得主动，先思考，后行动
接收信息	感觉型（S）	通过感觉器官获取信息；习惯注意那些确实已出现的信息，对于周围发生的事件观察入微；相信自己的经验，在详细的推理中一步步得出结论
	直觉型（N）	通过想象和直觉获取信息；习惯注意事件的全貌与内在联系，忽略细节；善于看到新的可能性，靠直觉得出结论
决策风格	思维型（T）	重视事物之间的逻辑关系，进行一番客观分析后才会做出决策；爱讲理，理智、公正
	情感型（F）	以自己和他人的感受为重，考虑行为对他人情感的影响，将自己的价值观作为判定标准；善解人意，有同情心
行动方式	判断型（J）	希望生活井然有序、能够按部就班地进行，喜欢组织和管理自己的生活，喜欢制订计划并按计划行事；凡事追求结果，不喜欢计划变更带来的压力
	知觉型（P）	喜欢宽松自由的生活方式，不愿被过于详细的计划束缚；注重事件发生的过程和意义，不喜欢过早地把事情确定下来，以便出现新的情况时改变目标

MBTI 理论认为，在每个维度上，一个人只能有一种性格类型偏好。一个人的性格类型偏好如果是内向型，就不可能同时是外向型；如果是感觉型，就不可能同时是直觉型。但是这并不代表内向型的个体就没有丝毫的外向型性格特征，或感觉型的个体就没有丝毫

的直觉型人格特征。例如：一个内向腼腆的人在面对自己热爱的事物时，也会表现出自己性格中热情开朗的一面；一个在绝大多数时候通过感觉器官获取信息的人，有时也会靠想象和直觉获取信息。

（二）MBTI 的 16 种人格类型

在 MBTI 理论中，人格类型的四个维度和每个维度包含的两个方向彼此结合就构成了 16 种人格类型。MBTI 的 16 种人格类型及其特点如表 2-2 所示。

表 2-2 MBTI 的 16 种人格类型及其特点

人格类型	特点	职业倾向
ISTJ	沉着、认真；做事贯彻始终，得人信赖；讲究实际，注重事实，能够合情合理地决定应做的事情，而且会坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精力；做事以有次序、有条理为乐；不论是在工作上、家庭上，还是在生活上，重视传统和忠诚	程序员、天文学家、数据库管理员、会计、房地产经纪入、行政管理者、气象学家、保健管理员、审计师等
ISFJ	沉着、友善；有责任感且谨慎，能坚定不移地承担责任；做事贯彻始终、不辞辛劳，力求准确无误；忠诚，替人着想，细心；往往记得所重视的人的种种微小事情，关心别人的感受；努力创造一个有秩序、和谐的工作环境和居家环境	内科医生、营养师、图书管理员、室内设计师、客户服务专员、记账员、特殊教育教师、酒店管理者、律师助手、人事管理专员、营养学家、保险代理人等
ISTP	能容忍、有弹性；是冷静的观察者，当有问题出现时，便会迅速行动，找出可行的解决方法；能够分析出哪些因素可以使事情顺利进行，又能够从大量的资料中找出实际问题的重心；很重视事件的前因后果，能够以理性的原则把事实组织起来，重视效率	程序员、警察、软件开发员、律师助理、消防员、银行职员、管理咨询顾问等
ISFP	沉着、友善，敏感且仁慈；欣赏周围发生的事情；喜欢有自己的空间，做事又能把握自己的时间；忠于自己所重视的人；不喜欢争论和冲突，不会强迫别人接受自己的意见或价值观	客户服务专员、服装设计师、厨师、护士、牙医、旅游管理者、园艺设计师、测量员、行政人员等
ESTP	有弹性，能容忍；讲求实际，注重效益；会对理论和概念上的解释感到不耐烦，希望以积极的行动去解决问题；专注于“此时此地”，喜欢主动与别人交往；喜欢追求物质享受的生活方式；能够通过实践达到最佳的学习效果	企业家、保险经纪人、土木工程师、旅游管理者、职业运动员 / 教练、电子游戏开发员、房地产开发商、促销商、证券经纪人、管理咨询顾问、消防员、警察等
ESFP	外向、友善、包容；热爱生命，关爱他人，享受物质；喜欢与别人共事；富有灵活性，容易接受新朋友和适应新环境；与别人一起学习新技能可以达到最佳的学习效果	幼儿园教师、公关专员、策划咨询师、导游、促销员、演员、海洋生物学家、牙医、兽医、培训人员、融资者等

续表

人格类型	特点	职业倾向
ESTJ	讲求实际，注重现实；果断，能很快做出实际可行的决定；能够制订计划并组织人员完成工作，尽可能以最有效率的方法达到目的；能够注意日常工作中的细节；有一套清晰的逻辑标准，会有系统地跟着去做，也想跟着别人去做；会以强硬的态度去执行计划	公司首席执行官、军官、房地产经纪人、保险经纪人、教师、物业管理员、首席信息官、信息总监、项目经理等
ESFJ	有爱心，尽责，易合作；渴望和谐的环境，而且有决心营造这样的环境；喜欢与别人共事，能够准确地、准时地完成工作；忠诚，即使在细微的事情上也如此；能够注意别人在日常生活中的需要并努力满足他们；渴望得到别人的赞赏	房地产经纪入、零售商、护士、理货员、运动教练、餐饮管理者、旅游管理者、兽医、家庭保健员、人力资源顾问、秘书等
INFJ	注重探索意念、人际关系和物质拥有欲的意义，以及它们之间的关系；希望了解可以激发人们动力的因素，对别人有洞察力；尽责，能够履行坚持的价值观念；有清晰的理念为大众谋取最佳利益，并能够有条理地、果断地实践这个理念	建筑设计师、培训经理、职业咨询师、心理咨询师、网站编辑、作家、仲裁员、人力资源经理、编辑、艺术指导、作家、营销人员、口译员等
INTJ	具有充满创意的头脑，有很大的冲劲去实践自己的理念并达到目标；能够很快掌握事物发展的规律，从而想出长远的发展方向；一旦做出承诺，便会有条理地开展工作，直至完成；有怀疑精神，独立自主；无论是为自己还是为他人，都会有高水准的工作表现	财务人员、知识产权律师、设计工程师、媒体策划师、网络管理员、经济学家、技术专家、医学专家、财务专家等
INFP	理想主义者，忠于自己的价值观念和自己所重视的人；追求外在的生活与内在的价值观配合；有好奇心，能很快看到事情的可能性，能够加速对理念的实践；试图了解别人，协助别人开发潜能；适应力强，有弹性；如果对他人的价值观不抵触，往往能包容他人	心理学家、人力资源管理者、翻译员、大学教师（人文学科）、社会工作者、编辑、职业规划师、时装设计师、推拿师、顾问等
INTP	对任何感兴趣的事物都要探索出一个合理的解释；喜欢理论和抽象的事物，喜欢理念思维多于社交活动；沉静，易满足，有弹性，适应力强；在感兴趣的范畴有非凡的能力去专注而深入地解决问题；有怀疑精神，常常善于分析	软件设计师、风险投资家、法律仲裁员、金融分析师、大学教师、音乐家、网站设计师、建筑师、财务分析师、经济学家、战略规划师等
ENFP	热情，富有想象力；认为生活充满可能性；能够很快地找出事件和资料之间的关联性，而且有信心依照自己期望的模式去做；很需要别人的肯定，又乐于欣赏和支持别人；喜欢即兴而行且富有弹性，信赖自己的临场表现能力和流畅的语言能力	广告客户关系管理人员、管理咨询顾问、演员、平面设计师、艺术指导、心理学家、人力资源管理、公关专员、创业导师、节目策划人、作家、制片人等
ENTP	思维敏捷，机灵，能激励他人，警觉性高，勇于发言；能随机应变地应对新的和富有挑战性的问题；善于引出在概念上可能发生的问题，然后很有策略地加以分析；善于洞察别人；对日常事务感到厌倦；较少以相同方法处理同一事情，能够灵活地处理接二连三的新事情	企业家、投资人、广告创意总监、市场管理咨询顾问、电视主持人、演员等

续表

人格类型	特点	职业倾向
ENFJ	有同情心，反应敏捷且有责任感；高度关注别人的情绪、需要和动机；能够看到每个人的潜质，能帮助别人发挥自己的潜能；能够积极地协助他人和促进团队成长；忠诚，对赞美和批评都能很快做出回应；社交活跃，在一组人当中能够惠及他人，有启发人的领导才能	广告客户关系管理人员、杂志编辑、企业培训师、电视制片人、市场专员、作家、社会工作者、人力资源管理者、临床医师、职业规划师、大学教师、销售经理、记者等
ENTJ	坦率、果断，乐于作为领导者；很容易看到不合逻辑和缺乏效率的程序和政策，从而制订和实施能够顾及全局的制度去解决团队中的一些问题；喜欢制订长远的计划，喜欢既定的目标；博学多闻，喜欢追求知识，又能把知识传授给别人；能够有依据地提出自己的主张	公司首席执行官、管理咨询顾问、政治家、房地产开发商、教育咨询顾问、投资顾问、法官、网络专家、个人理财顾问、知识产权律师、经济分析师等

需要明确的是，每一种人格类型都没有绝对的“好”与“坏”，但不同的人格类型对不同的工作存在“适合”与“不适合”的区别，从而表现出个体在具体条件下的优势与劣势。大学生不应强求改变自己的人格类型，而应该通过把握自己的优势和劣势，扬性格之长，避性格之短，选择最适合自己的职业。



游声游色

测试自己的人格类型



MBTI 测试题

请同学们利用 MBTI 工具，测试一下自己的人格类型。测试后仔细阅读前文的该人格类型的特点和职业倾向，并结合自身实际情况选择三个自己最倾向的职业。

(1) 你的人格类型：_____

(2) 该人格类型的职业倾向：_____

(3) 结合自身实际情况最终选择的三个最倾向的职业：_____

任务二 发现自我兴趣

学习导引

2024年4月，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，以“你求职时比较看重什么因素”为题目对1334名应届大学毕业生进行了一项调查。

调查显示，自身兴趣（48.6%）排在首位，接下来是个人发展空间（48.4%）和薪资福利（47.5%），其他主要还有晋升机会（43.8%）、公司人际氛围（36.8%）、稳定性（34.6%）、工作与生活平衡（33.4%）、行业前景（30.8%）。

针对这一调查结果，专家表示，以往的大学毕业生大都以薪酬待遇作为首要追求，而本次调查中该项已退居第三，兴趣排在了首位。他分析，产生这种变化主要有两方面的原因：一方面，家庭经济条件的改善，使得赚钱养家不再是刚毕业大学生的迫切需求了；另一方面，当代大学生更注重未来发展与自身职业生涯规划的一致性，更在意个人的长远发展，“可能他们早在高考选专业、刚进入大学时，就已经开始思考自身的定位了，而且这种定位一定是结合兴趣的，这是一个好现象”。

（资料来源：《中国青年报》，2024-04-19，5版，有删改）

想一想：

- （1）你的兴趣是什么？你的兴趣可以作为你的职业吗？
- （2）当你的兴趣与你的专业不相关时，该如何选择职业？

每个人所适合从事的职业都存在着差异。明确个人的优势与劣势，了解哪些职业更具吸引力、哪些职业应予以规避，对于个人的职业定位具有至关重要的意义。唯有深入探究自身兴趣之所在，方能准确把握职业发展的方向，并充分发挥个人专长。当个体能够根据个人兴趣来选择职业道路，并投身于所热爱的工作中时，其潜能将得到充分激发，从而取得卓越的职业成就。

一、兴趣与职业兴趣

（一）兴趣

兴趣指的是个体力求认识、掌握某种事物和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种活动的选择性态度和积极的情绪反应。一个人若对某事物有兴趣，便会对它产生特别的注意力，并对该事物感知敏锐、记忆牢固、情感浓厚。

兴趣的发展一般要经过有趣、乐趣和志趣三个阶段，如图 2-2 所示。

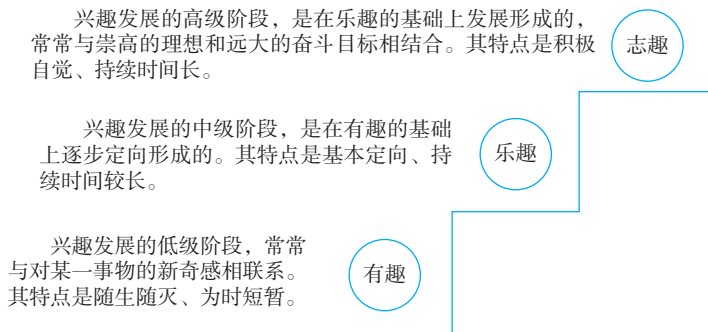


图 2-2 兴趣的发展阶段

对于职业活动，大学生应从感到“有趣”开始，逐渐形成更加稳定、持久的“乐趣”，进而将其与奋斗目标和职业志向相结合，发展成为有着明确方向性和意志性的“志趣”，从而坚定地追求某种职业，并为之尽心尽力。

（二）职业兴趣

职业兴趣指的是人对某种职业活动的关注程度和乐于从事某种职业活动的稳定、积极而持久的心理倾向。它使个体对某种职业活动给予优先的关注，并产生向往的情感。浓厚的职业兴趣能最大限度地调动个体的潜能，使其长期专注于某一方向，并为之付出不懈努力直到取得职业生涯的成功。

增广见闻

影响职业兴趣的因素

职业兴趣是在职业生涯实践过程中逐渐产生和发展起来的，它与个人认识与情感、家庭环境、受教育程度、职业需求和社会因素有着密切的关系。

1. 个人认识与情感

若个体对某一职业领域缺乏必要的知识或对其一无所知，那么他对该职业产生兴趣的可能性将微乎其微。相反，个体对该职业的理解越深入，情感体验越丰富，其兴趣就会越发浓厚。例如：某人对集邮产生了浓厚的兴趣，他认识到邮票不仅具有收藏价值，还具备观赏价值；集邮不仅能够扩展知识面，还能陶冶情操。随着邮票收藏品的日益增多和丰富，集邮这件事极有可能演变为他的职业兴趣，从而影响其职业选择。

2. 家庭环境

家庭环境在个人职业兴趣的产生过程中发挥着显著的指引作用。多数人在童年

时期便开始在家庭氛围中体验父母的职业生活，随着年龄的增长，他们逐渐构建起对职业价值的理解，并在职业选择上可能表现出与父母职业的相似性。

3. 受教育程度

个体的受教育程度显著影响其职业兴趣的产生。各种职业均对从业者提出了知识与技能上的要求，而个体的知识与技能水平在很大程度上受到其受教育程度的制约。通常而言，个体的受教育程度越高，其接受职业培训的广度越大，相应地，其职业兴趣的领域也越宽广。

4. 职业需求

职业需求指的是用人单位在特定时期内提供的各种职业岗位对从业者的总体需求量。它对个人的职业兴趣具有一定的指导作用。职业需求能够增强个人的职业兴趣，或者抑制那些与现实不符的职业兴趣，同时也可能激发个人产生新的职业兴趣。

5. 社会因素

影响个人职业兴趣的社会因素主要体现在政府的就业政策、传统的就业观念和就业模式、社会潮流等方面。其中，政府的就业政策在个人职业兴趣中发挥着主导作用，传统的就业观念和就业模式常常限制着个人的职业兴趣，而社会新潮职业始终是许多年轻人感兴趣的职业目标。例如，随着互联网的迅猛发展，越来越多的年轻人倾向于选择从事带货主播、自媒体达人等新潮职业。

二、探索自己的职业兴趣

职业兴趣通常与个体的性格、价值观和能力相匹配，因此，不同的人可能对不同的职业有不同的兴趣倾向。了解并培养自己的职业兴趣，有助于个体在职业发展中找到适合自己的方向，并在工作中获得更大的成就感。

（一）了解自己的职业兴趣

大学生探索自己的职业兴趣，可以借助约翰·霍兰德的职业兴趣理论。

霍兰德在研究中发现，不同的人具有不同的职业兴趣和能力，而拥有不同职业兴趣和能力的人适合从事不同类型的职业。他认为，大多数人的职业兴趣可以被归纳为六种类型，即研究型（investigative,I）、艺术型（artistic,A）、社会型（social,S）、企业型（enterprising,E）、常规型（conventional,C）、现实型（realistic,R）；人所处的环境和所从事的工作也可以被划分为六种类型，与职业兴趣的分类一致；职业兴趣与职业环境的适配程度将影响一个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。一个人从事的职业与其性格和

兴趣相吻合时，他就可能发挥出最佳水平，易于取得成就；反之，则可能感到极不适应或毫无兴趣，即使取得一定成绩也难以获得成就感。

六种职业兴趣类型及其典型职业如表 2-3 所示。

表 2-3 六种职业兴趣类型及其典型职业

类型	特征	典型职业
研究型	喜欢探索和理解事物，喜欢学习和研究那些需要分析、思考的抽象问题，喜欢阅读和讨论有关科学性的论题，喜欢独立工作，对挑战未知充满兴趣	能收获知识、获得成就感、可独立完成的职业，如科学研究人员、工程师、计算机编程人员和分析员等
艺术型	喜欢自我表达，喜欢文学、音乐和表演等具有创造性、变化性的工作，重视作品的原创性和创意	能够自我表达、创造新颖事物的职业，如画家、演员、摄影师、诗人、歌唱家和作曲家等
社会型	喜欢与人合作，热情关心他人，愿意帮助别人解决问题，甚至为他人提供服务	能服务他人和社会的职业，如教师、心理咨询师、护理人员、社区工作者、服务员等
企业型	喜欢领导他人或渴望被认同，不惧竞争，敢于冒险，喜爱权力、地位和物质财富	能够成就一番事业的职业，如项目经理、销售人员、企业领导、法官和律师等
常规型	喜欢固定的、有秩序的工作或活动，注重细节，愿意在一个大的机构中处于从属地位，愿意对文字、数据和事物进行细致有序的系统处理以达到特定的标准	准确、有条理的职业，如秘书、办公室人员、会计、行政助理和图书管理员等
现实型	喜欢用手、工具和机器制造或修理东西，愿意从事实际性的工作和体力活动，喜欢户外活动或操作机器，不喜欢在办公室里工作	具体实际、有较强的常识性的职业，如计算机硬件人员、技术人员、厨师、制图员和机械装配工等

需要注意的是，大多数人并非只有一种职业兴趣类型。例如，一个人的职业兴趣类型可能同时包含社会型、现实型和研究型。职业兴趣类型越相似，相容性越强，个人在选择职业时面临的内在冲突和犹豫就越少。为了描述这种情况，霍兰德以六边形表示出这六大类型的关系，并将其命名为霍兰德六角模型，如图 2-3 所示。

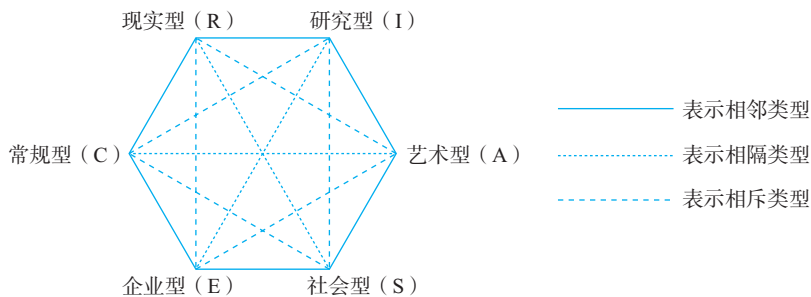


图 2-3 霍兰德六角模型

霍兰德六角模型中存在三类关系。

(1) 相邻关系，即两种类型相邻，如 IA、AS、SE、EC、CR 和 RI 等。具有相邻关系的两种类型之间有更多的共同点。例如，现实型(R)和研究型(I)都不太偏好人际交往，这两种类型对应的职业也都较少与人接触。

(2) 相隔关系，即两种类型相隔开，如 IS、IC、AE、AR、SC 和 ER 等。具有相隔关系的两种类型之间的共同点较相邻关系少。

(3) 相对关系，即两种类型处在一条对角线上，如 IE、AC 和 SR 等。具有相对关系的两种类型之间的共同点最少。因此，一个人同时对处于相对关系的两种职业都感兴趣的情况也较为少见。

由于每个人通常是多种兴趣类型的综合体，单一类型显著突出的情况不多，因此，在评价个体的兴趣类型时，通常用最强的三种兴趣的字母代码来表示一个人的兴趣，这个代码就称为霍兰德代码。霍兰德代码中的三个字母间的前后顺序反映兴趣的强弱程度。例如，霍兰德代码为 SAI(社会型、艺术型、研究型)和 AIS(艺术型、研究型、社会型)的人具有相似的兴趣，但他们对同一类型事物的兴趣的强弱程度不同。同样从事教师职业，SAI 类型的人会比 AIS 类型的人更快适应。



游声游色

职业兴趣岛

假如你获得了一次免费度假旅游的机会，可以去下列岛屿中的其中一个上生活几天。请你不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣挑选出最想前往的一座岛屿。

(1) 自然原始的岛屿。岛上的自然生态环境保持得很好，有各种野生动物。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。

(2) 追求真知的岛屿。岛上有多处天文馆、科技馆、博物馆和图书馆。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、心理学家等专家交流心得。

(3) 美丽浪漫的岛屿。岛上有美术馆、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，许多文艺界的人都喜欢来这里寻找灵感。

(4) 友善亲切的岛屿。岛上的居民个性温和、友善、乐于助人，社区间形成一个密切互动的服务网络；居民们重视互助合作，重视教育，关怀他人，岛上充满人文气息。

(5) 富庶的岛屿。岛上的居民善于经营企业和开展贸易，能言善辩。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

(6) 现代化的岛屿。岛上的建筑十分现代化，体现着进步的都市形态。此岛以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。居民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

根据你的兴趣，你会选择哪一座岛屿？

你的选择对应霍兰德职业兴趣中的哪一种类型？

(二) 培养自己的职业兴趣

了解自己的职业兴趣只是第一步，我们还需要培养自己的职业兴趣，让自己对喜欢的职业有更深入的了解和认同，这样才能更加全身心地投入所从事的职业。培养自己的职业兴趣可以帮助我们提高职业能力和水平，增加职业竞争力和价值，也可以帮助我们提高职业满意度和幸福感，增加职业成就感和快乐。

具体来说，可以采用以下三种方法来培养自己的职业兴趣。

1. 学习相关的知识和技能

学习相关的知识和技能是培养自己的职业兴趣的基础，可以帮助我们提高职业素养和专业性，也可以帮助我们拓展职业视野和思维，增加职业创新性和价值。例如，我们可以通过阅读专业书籍和文献、参加专业课程培训、学会运用专业软件和工具等，来掌握自己所从事或想从事的职业所需的知识和技能，提高自己的职业兴趣。

2. 参与相关的实践项目

参与相关的实践项目是培养自己的职业兴趣的关键，可以帮助我们将知识和技能运用到实际的职业中，也可以帮助我们获得职业的反馈，增加自己的职业成就感。例如，我们可以通过参加实习和兼职、加入社团和组织、参与比赛和活动、承接项目和任务等，来参与和体验自己感兴趣和擅长的职业，提高自己的职业兴趣和职业能力。

3. 与相关的人群和环境互动

与相关的人群和环境互动是培养自己的职业兴趣的途径，可以帮助我们了解与职业相关的人和事，也可以帮助我们建立和发展职业关系和网络，增加职业支持和资源。例如，我们可以通过加入相关社交平台 and 群组结识相关的同行和专家、参加相关的聚会寻求相关

的导师和合作伙伴等，来与自己感兴趣的职业环境中的人互动，提高自己的职业兴趣和影响力。

任务三 澄清职业价值观

学习导引

广西壮族自治区百色市乐业县新化镇百坭村，是“七一勋章”获得者黄文秀生前担任驻村第一书记的地方。硕士毕业后，黄文秀放弃大城市工作的机会，主动请缨扎根贫困山村，把生命奉献给脱贫攻坚事业。在黄文秀和“接棒者”们的接续奋战下，百坭村的交通路网四通八达，砂糖橘、油茶等产业的发展形势喜人，村民们的精神面貌也焕然一新。

近年来，百坭村的游客越来越多。在黄文秀先进事迹展览馆里，不少游客在一件件展品前驻足观看，聆听讲解。截至2025年3月，百坭村已开办2家农家乐，这些农家乐经常游客爆满。村里还采用“公司+村集体+农户”的模式，将8栋民房装修改造成特色民宿。

在百坭村文秀幼儿园里，教师带着孩子们做运动，满是欢声笑语。不仅是百坭村，附近3个村的村民也纷纷将孩子送到这所幼儿园就读。“2018年以来，我们村许多家庭出了大学生，60余名学生考上大学，还有6人考上了硕士研究生。这在十里八乡都是叫得响的！”百坭村党支部书记周昌战自豪地说。

35岁的农俊海与黄文秀是同一批广西定向选调生，2023年4月在乐业县谱里村担任驻村第一书记即将期满时，他主动申请接任百坭村驻村第一书记，倾情投入乡村振兴事业。2024年，百坭村村民人均收入同比增长8.6%。

“我们每个人都很有努力，用实实在在的成绩来告慰文秀。大家与春光同行，感恩奋进，相信村民们的日子将越过越红火。”农俊海说。

（资料来源：新华网，2025-03-11，有删改）

想一想：

- （1）你了解黄文秀的故事吗？你怎么看待黄文秀和“接棒者”们的职业选择？
- （2）你的职业价值观是怎样的？和同学们谈一谈。

在工作中，人们往往会有不同的表现：有的人追求成就感，有的人看重报酬，有的人则在意工作环境或人际关系。这是由不同的职业价值观形成的。为了明确自己的喜恶，认清未来发展的方向，大学生有必要明晰自己的价值观和职业价值观。

一、价值观与职业价值观

（一）价值观

价值观是指一个人对周围客观事物（包括人、事、物）存在的意义、重要性的总评价和总看法，是精神层面相对稳定的、起主导作用的部分，是人的期望、态度和行为的心理基础。要深入了解价值观，可从以下两个方面入手。

1. 价值观的内容

价值观的内容包括价值原则、价值规范和价值理想。

价值原则是价值观的根本，有什么样的价值原则，就会有什么样的价值规范和价值理想，价值原则规定了价值观的性质。例如：个人主义的价值观以个人利益为价值原则，并将之作为评判其他一切价值的根据；马克思主义价值观以个人与社会的辩证统一为价值原则，以人的全面、自由发展为最高价值。

价值原则总是渗透在价值规范中。所谓规范，其本意就是规则、标准或尺度，明确规定着人应该怎样、不应该怎样。任何价值观只有通过价值规范具体化为如何行动的规范，才能引导人们的活动。有什么样的价值原则，就有什么样的价值规范。

确定的价值原则、价值规范必然产生确定的价值理想。价值理想是人们所追求的、具有现实可能性并合乎自己愿望的价值目标，具有强烈的感召力和凝聚力。

价值原则、价值规范和价值理想三者的关系如图 2-4 所示。

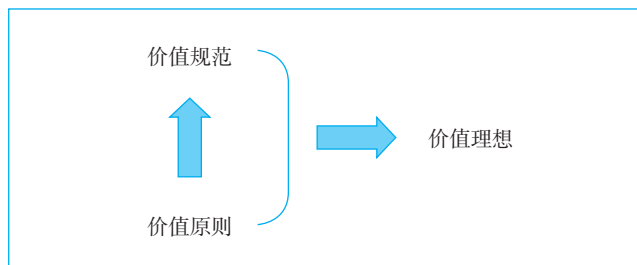


图 2-4 价值原则、价值规范和价值理想三者的关系

2. 价值观的类型

价值观是一个多元化的复杂系统，包含多种成分。每个人的价值观都具有多种成分，这些成分的强弱不同，这就使每个人的主导价值观不同。德国哲学家爱德华·斯普朗格提出了六种类型的价值观取向：经济型、理论型、审美型、社会型、政治型和宗教型。不同的价值观取向有不同的特点，具体如表 2-4 所示。

表 2-4 斯普朗格提出的六种价值观取向及其特点

价值观取向	特点
经济型	务实，追求财富，对有用的东西感兴趣
理论型	智慧，求知欲强，富于幻想，重视用批判和理性的方法去寻求真理
审美型	追求世界的形式与和谐，以美的原则（如对称、均衡、和谐等）评价事物
社会型	热衷于社会活动，尊重他人的价值，注重利他和人文关怀
政治型	追求权力、影响和声望，喜欢支配和控制他人
宗教型	认为最高的价值是统一和整体，相信神和命运，寻求把自己与宇宙联系起来的方式

（二）职业价值观

职业价值观是指一个人对职业的认识和态度，以及对职业目标的追求与向往，也可以说是对工作的“欲求”和“动机”。职业是个人生活中的重要活动，从职业中能够获得什么样的回报，是大学生在选择职业时一定会考虑的问题，它同时也决定了我们对职业满意度的评估。

每个人在工作中的价值取向是不同的。有人重视报酬的高低，有人重视工作环境良好与否、老板是否赏识或同事之间相处如何，这就形成了每个人不一样的工作价值观。如果一份工作与自己重视的工作价值观相符，那这份工作就与个体相匹配。因此，在进行职业生涯规划时应根据自己的工作价值观谨慎考虑，寻找最匹配的职业。

二、探索自己的职业价值观

职业价值观测试（work values inventory,WVI）是由美国心理学家弗雷德里克·舒伯于1970年编制的一种测试工具，旨在衡量个体在工作中和工作以外的价值观，以及这些价值观如何激励人们工作。

WVI量表（表2-5）共有52道题目，每道题目都有1～5个数字作为答案。其中，5代表“非常重要”，4代表“比较重要”，3代表“一般”，2代表“较不重要”，1代表“很不重要”。测试者可根据自己的实际情况或想法，在表中相应的数字下做标记，每题只能选择一个答案。

表 2-5 WVI 量表

序号	题目	1	2	3	4	5
1	你希望自己的工作必须经常解决新的问题					
2	你希望自己的工作能为社会带来福利					
3	你希望自己的工作奖金很高					

续表

序号	题目	1	2	3	4	5
4	你希望自己的工作内容经常变换					
5	你希望自己能在工作范围内自由发挥					
6	你希望自己的工作能使同学、朋友非常羡慕					
7	你希望自己的工作带有艺术性					
8	你希望自己的工作能使人感觉到你是团体中的一分子					
9	你希望不论怎么工作, 总能和大多数人一样晋升和涨工资					
10	你希望自己的工作使你有可能经常变换工作地点、场所或方式					
11	你希望自己在工作中能接触到各种不同的人					
12	你希望自己的工作上下班时间比较自由					
13	你希望自己的工作可以使你不断获得成功					
14	你希望自己的工作赋予你高于别人的权力					
15	你希望在工作中自己的一些新想法能够被采纳					
16	你希望在工作中不会因为身体或能力等因素被人瞧不起					
17	你希望能从工作的成果中知道自己做得不错					
18	你希望工作经常要外出, 参加各种集会和活动					
19	你希望只要自己干上一份工作, 就不再被调到其他单位或岗位上去					
20	你希望自己的工作能使世界变得更美丽					
21	你希望在工作中不会有人常来打扰					
22	你希望只要努力, 自己的工资会高于其他同龄人, 升职或涨工资的可能性比干其他工作大得多					
23	你希望自己的工作是一项对智力的挑战					
24	你希望自己的工作要求你把一些事务管理得井井有条					
25	你希望自己的工作单位有舒适的休息室、更衣室、浴室及其他设施					
26	你希望自己的工作有可能结识各行各业的知名人物					
27	你希望在工作中能和同事建立良好的关系					

续表

序号	题目	1	2	3	4	5
28	你希望自己的工作在别人眼中是很重要的					
29	你希望在工作中经常接触到新鲜的事物					
30	你希望自己的工作能常常帮助别人					
31	你希望自己在工作单位中有可能经常变换工作内容					
32	你希望自己的作风使你被别人尊重					
33	你希望领导和同事人品较好，相处比较随和					
34	你希望自己的工作会使许多人认识你					
35	你希望自己的工作场所很好，有适度的灯光，安静、清洁，甚至恒温、恒湿					
36	在工作中，你为他人服务，使他人感到很满意，你自己也很高兴					
37	你希望自己的工作需要计划和组织别人的工作					
38	你希望自己的工作需要敏捷的思维					
39	你希望自己的工作可以使你获得较多的额外收入，如工作单位常发实物和商品的提货券、自己可以常购买打折的内部商品和有机会购买进口货等					
40	你希望在工作中自己是不受别人差遣的					
41	你觉得自己的工作结果应该是一门艺术，而不是一般的产品					
42	你希望在工作中不必担心因为所做的事情使领导不满意而受到训斥或经济惩罚					
43	你希望在工作中能和领导有融洽的关系					
44	你希望可以看见自己努力工作的成果					
45	你希望自己的工作常常要你提出许多新的想法					
46	你希望由于自己的工作，经常会有许多人来感谢你					
47	你希望自己的工作成果常常能得到上级、同事或社会的肯定					
48	你希望在工作中可以做一个负责人，虽然可能只领导很少的几个人，但你有“宁做兵头，不做将尾”的追求					
49	你希望自己的工作经常在报刊、电视中被提到，因而这份工作在人们的心目中很有价值					

续表

序号	题目	1	2	3	4	5
50	你希望自己的工作有可观的夜班费、加班费、保健费或营养费					
51	你希望自己的工作任务比较轻松，精神上也不紧张					
52	你希望自己的工作需要和影视、戏剧、音乐、美术和文学等艺术打交道					

在上面的 52 道题目中，分别有 3 个维度（内在价值观、外在价值观和外在报酬）对应着 WVI 量表中的 13 种价值观。测试者可根据以下计分标准来计算自己在这 13 种价值观上的得分：选择 5 即得 5 分，4 即得 4 分，以此类推。了解了计分标准，测试者就可以在表 2-6 中对应的题号处写出自己的得分了，最后可以汇总出每种价值观上所累计的总分。

表 2-6 价值观测评得分表

价值观	题号	得分	题号	得分	题号	得分	题号	得分	总分
利他主义	2		30		36		46		
审美	7		20		41		52		
智力刺激	1		23		38		45		
成就感	13		17		44		47		
独立性	5		15		21		40		
社会地位	6		28		32		49		
管理	14		24		37		48		
经济报酬	3		22		39		50		
社会交际	11		18		26		34		
安全感	9		16		19		42		
工作环境	12		25		35		51		
人际关系	8		27		33		43		
多样性	4		10		29		31		

测试者需要选出得分靠前的 3 个价值观，仔细阅读其主要特征和对应的职业类型，作为自己职业选择的参考。对于得分靠后的 3 个价值观所对应的职业类型，测试者则应该谨慎选择。价值观测评对照表如表 2-7 所示。

表 2-7 价值观测评对照表

价值观	特征	适合的职业类型
利他主义	追求工作的目的和价值，希望工作可以让自己为大众的幸福和利益尽一份力	教师、社会工作者、医生、护士
审美	在工作中能不断地追求美的东西，得到美感的享受	产品设计师、广告设计师、电视编导
智力刺激	在工作中可以不断动脑思考，学习、探索新事物，解决新问题	设计师、开发人员、研究者、产品经理
成就感	认为工作的目的和价值在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬，或不断实现自己的梦想	市场专员、销售、生产商、研发人员
独立性	注重在工作中充分发挥自己的独立性和主动性，按自己的方式、步调或想法去做事，不受他人的干扰	培训师、自媒体工作者、创业者
社会地位	希望自己从事的工作在人们的心目中有较高的社会声望，从而使自己得到他人的重视与尊敬	公务员、教师、医生、大型企业员工
管理	获得对他人或某事物的管理支配权，能指挥和调遣一定范围内的人或事物	管理者、律师、政治或经济学者
经济报酬	非常重视报酬，期望工作使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足	互联网从业者、金融工作者
社会交际	期望能和各种人交往，建立比较广泛的社会关系，甚至能和知名人物结识	人力资源管理师、记者、导游、咨询师
安全感	希望工作有一个安稳的局面，不会因为奖金、涨工资和调动工作等经常提心吊胆、心烦意乱	政府、事业单位或大型国有企业的工作人员
工作环境	认为工作是一种消遣、休息或享受的形式，追求比较舒适、轻松、自由和优越的工作条件和环境	待遇好的单位工作人员、大型企业的工作人员
人际关系	希望一起工作的大多数领导和同事人品较好，相处在一起感到愉快、自然，认为与他们和谐相处就是很有价值的事，可以获得极大的满足	成员年龄与自己接近的单位工作人员
多样性	希望工作的内容经常变换，使工作和生活显得丰富多彩，不单调、枯燥	市场策划专员、互联网从业者、广告创意设计师



游声游色

职业价值观测评

请同学们根据自己的实际情况填写 WVI 量表，并将每道题目的对应得分填写在价值观测评得分表中。选出得分靠前的 3 个价值观，对照价值观测评对照表，并仔细阅读其主要特征和对应的职业类型，结合自身所学的专业、兴趣爱好等，选出

最适合自己的3个职业。

(1) 得分靠前的3个价值观:_____

(2) 适合自己的职业类型:_____

(3) 结合自身所学的专业、兴趣爱好等,选出的最适合自己的3个职业:_____

三、树立正确的职业价值观

要树立正确的职业价值观,必须重视以下几个方面的问题。

(一) 考虑个人兴趣与特长

在确立职业价值观时,一定要思考清楚它是否与自己的兴趣或特长相适应。在职业价值观的选择上除了考虑自己要成为哪种人,也要考虑自己能成为哪种人。也就是说,要充分结合自身条件,即兴趣、特长和追求等方面来确立职业价值观。如果选择了自己喜欢的工作,那么就可以充分激发自己的潜能,获得职业发展的原动力。此外,选择一项自己擅长的工作,工作效率也会事半功倍。

(二) 处理好个人与社会的关系

人不能离开社会而独立存在,个人在实现自己的职业价值的同时也要为社会做出贡献。所以,我们要将社会价值的实现融入个人的职业价值观。当然,这并不意味着要忽略择业中的个人因素而只尽社会责任,这不仅不利于个人发展,也会对社会造成一定的损失。例如,让一个富有科学创造力、不善言辞的学者去从事普通的教师工作,其在教师职位上所能创造的价值远小于在科学界进行发明所创造的价值。因此,正确的职业价值观要兼顾二者,平衡社会需要和个人需要,力求在社会发展中实现个人价值的最大化。

(三) 正确看待名利

有些大学生将名利作为毕业求职时首要考虑的因素,从根本上讲这并没有错,金钱、名誉和地位是大部分人工作的目标和追求。但是对于刚毕业的大学生而言,追名逐利、一夜暴富的心理可能会使其误入歧途,特别是在就业竞争激烈的当下,大学生更应理性地追求名利,把眼光放长远,尽可能地将自我成长和自我实现作为毕业求职时的首选价值观。

(四) 合理进行排序与取舍

价值观的主观性和顺序性决定了每个人都不会只有一个职业价值观,并且大部分工作

几乎不能满足一个人的所有价值观。所以，大学生要对自己的职业价值观进行排序，找到最重要、最不能放弃的职业价值观，也要找到较重要、但在特殊情况时可以放弃的职业价值观。这样，当我们需要在现实生活中做出选择时，就不会胡乱取舍或优柔寡断了。

（五）克服确立职业价值观时的不良倾向

在树立正确的职业价值观时，要注意克服一些当代大学生几乎普遍存在的不良倾向。

1. 敬业精神不足

敬业精神是人们对待自己所热爱的工作尽心尽力，全身心投入甚至达到忘我的一种精神状态。当代部分大学生对工作的积极性不够、创新性不足，不愿意投入太多的精力以及花费更多的时间去处理工作事务，可见其缺乏一定的敬业精神。要克服这种不良倾向，需要大学生不管从事任何工作，都要尽量做到“干一行，爱一行”，对自己的行为负责，对自己的工作负责。

2. 享乐主义过度

随着经济的发展，当代大学生不仅追求物质水平的提高，而且注重精神需求的满足。大学生有这样的期待本身是与时代发展相适应的，但万事都有一个“度”，一旦突破了底线，就会带来负面的影响。当大学生开始不断追求享乐，甚至在择业时，过分追求薪酬和环境的舒适度，并将其作为人生唯一的目标时，享乐主义就开始悄悄地滋生了。这种倾向，一方面，不利于大学生树立科学、正确的职业价值观；另一方面，也与社会主义核心价值观背道而驰。

★ 青年 风采

2022年毕业的杜翠积极响应国家号召报名参加“大学生志愿服务西部计划”，选择做一名西部计划志愿者。

2022年8月，怀揣着刚毕业的茫然和初入社会的忐忑，杜翠来到了服务地——贵州省六盘水市六枝特区大用镇。来到这里的第二天，杜翠加入了禁毒办这个站所，和禁毒办的老同志一起为建设美好家园而努力。在同事的带领下，杜翠逐渐熟悉了工作流程，从一个“新手小白”成长为能积极配合同事开展工作的熟练工。她从最初熟悉辖区内所有涉毒人员的信息和禁毒办的管理制度到接收和反馈上级管理部门下发的任务，再到和各村（居）禁毒联络员一起完善和规范管理制度，下到田间地头、房前屋后、废弃厂房、城乡交界等地进行排查，杜绝辖区内种植毒品原植物的行为。同时，她还认真组织动员广大干部、职工、群众关注国家、省、市及特区禁毒宣传账号，利用赶集日向广大群众宣传毒品的危害性，鼓励群众积极参与到禁毒工作中来，让“种毒违法、种毒必铲、种毒必究”的理念深入人心。在每学期

开学时，她还会联合辖区内的各个学校开展“开学第一课”，宣传毒品的危害性和如何预防毒品等知识。

2023年，杜翠从原来的禁毒办调整到退役军人服务站。为了尽快熟悉工作流程，早日上手，她虚心向同事求教，多看、多问、多学。在退役军人服务站，杜翠主要负责接待来访退役军人，登记当年退役军人的信息，建立和完善退役军人个人档案，办理退役军人优待证，走访优抚对象，宣传退役军人相关政策，开展双拥（地方拥军优属，军队拥政爱民）知识宣传工作，增强群众的双拥意识，为构建双拥模范城出一份力；每年征兵季，积极到学校、社区等地进行宣传；在建军节等重要节日组织老兵开展座谈会，慰问烈士家属、抗美援朝老兵等；在烈士纪念日和清明节、建军节等节日期间维护好烈士陵园的环境卫生，与各单位一起开展党的活动和祭扫活动。

到基层工作之后，杜翠才知道“A4纸上看不见真基层，屏幕里看不清真乡镇”的真正意义。她深刻认识到基层工作的复杂性和烦琐性，特别感谢自己有参加基层建设和服务基层的机会，这使她能在实践中学习到更多知识，得到更多锻炼，积累更多工作经验。这几年的经历和宝贵经验让杜翠更加坚定服务基层的心，也让她更有动力将身边的小事做好，把应尽的责任落实，用无言的行动默默贡献自己绵薄的力量，去实现“小草虽小，一样能铺成辽阔无垠的草原”的价值。

（资料来源：贵州师范学院微信公众号，2025-01-09，有删改）

任务四 探索职业能力

学习导引

2024年，上海职工劳动和技能竞赛工作结出累累硕果。在第八届全国职工职业技能大赛中，上海代表团以团体总分第三名的成绩，创下了历史最佳战绩。

“劳动和技能竞赛是工会的‘传家宝’。”上海市人大常委会副主任、党组副书记，市总工会主席郑钢淼指出，劳动和技能竞赛是深化产业工人队伍建设改革、提升职工队伍素质的重要“抓手”，是工会服务经济社会发展的重要载体，是工会的

传统优势和工作品牌，也是需要不断深化和持续发展的工作。

展望新征程，“技能强国”的号角已然吹响。2025年下半年，第二届全国职工数字化应用技术技能大赛即将拉开帷幕；2026年9月，第48届世界技能大赛将举行……面对接踵而至的技能竞技舞台，上海职工仍需以“千字当头、奋力一跳”的精气神，将劳动热情转化为创新创造的磅礴动能，成长为上海高质量发展的主力军，谱写中国式现代化上海新篇章。

（资料来源：人民网，2025-03-27，有删改）

想一想：

- （1）你认为上海如此重视职工技能竞赛的原因是什么？
- （2）你将如何提升自己的职业技能？

在日常生活中，不同的人做同一件事情时，一些人可以在短时间内轻松完成，而另一些人却无论怎么努力都不尽如人意，其关键就在于个人能力的差异。“尺有所短，寸有所长”，每个人所具备的能力不尽相同。大学生在进行职业生涯规划时，需要正确认识自己的能力，以自己的能力为出发点，选择能够充分发挥自身能力，不断充实自我的职业。

一、能力与职业能力

（一）能力

从心理学的角度看，能力是人们顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。任何一种活动都要求参与者具备一定的能力，而且能力直接影响着活动的效率。例如，观察的精确度、记忆的准确性和思维的敏捷性是完成许多活动不可缺少的，节奏感和曲调感对从事音乐工作的人来说是必须具备的，等等。

当然，个体要顺利地完成某项活动，单靠一种能力是不够的，需要多种能力有机结合。例如，要当作家，单有想象力是不够的，还需要文字表达能力、观察能力、逻辑思维能力等。在从事某种活动时，各种能力的独特结合被称为才能。如果一个人的各种能力与活动完美结合，那他就能最大限度地实现自己的人生理想，创造更多的社会财富。

能力可以从不同的角度被划分为不同的类型，具体如表 2-8 所示。

表 2-8 能力的类型

划分角度	类型	说明
能力的适用范围	一般能力	也称普通能力或智力，指能够满足广泛实践活动要求的能力，包括观察力、记忆力、想象力和抽象思维能力等。从事任何一种实际工作，都需要一定水平的一般能力

续表

划分角度	类型	说明
能力的适用范围	特殊能力	也称专门能力,指适用于某种专业活动的的能力,如音乐能力、绘画能力、体育能力、数学能力和机械能力等。特殊能力的形成与个体的先天因素有关,但更主要的是后天的环境和教育
能力的创造性	模仿能力	个人通过观察他人的行为或活动,以相同的方式做出反应的能力。例如,学画、习字时的临摹都是模仿。模仿能力是个体早期获得进步的重要方式
能力的创造性	再造能力	个人在活动中顺利地掌握前人所积累的方法,并按现成的模式进行活动的的能力。人们在学习活动中的认知、记忆和操作能力多属于再造能力
	创造能力	个人在活动中创造出独特的、新颖的和有社会价值的事物的能力。创造能力具有独特性、变通性和流畅性
能力的功能	认知能力	提取、加工和储存外界信息的能力,也是个人用于学习、理解、分析和概括的能力。认知能力是掌握知识、完成各种活动所必备的最基本、最重要的能力
	操作能力	用于操纵、制作和运动的能力,如艺术表演能力、劳动能力、体育能力、实验能力和制作能力等
	社交能力	与他人交往的能力,如组织能力、管理能力、领导能力和语言感染力等
能力获得的方式	潜能	上天赋予个人的特殊才能,如音乐能力、运动能力等。潜能是个体与生俱来的,可能因未开发而荒废,也可能在经过一定训练后得以发展
	技能	经过后天的学习和练习培养而形成的能力,通常表现为某种动作系统和动作方式,如阅读能力、人际交往能力和沟通能力等

（二）职业能力

职业能力是个体将知识、技能和态度在特定的职业活动或情境中进行迁移与整合,从而形成的能完成一定职业任务的能力。

随着时代的发展,越来越多的职业彼此交叉、融合,其所需的职业能力也表现出了一定的共通性。大学生要适应职业环境,除了具备一些专业能力外,还必须具备社会所需要的各种通用职业能力,具体如表 2-9 所示。

表 2-9 通用职业能力

能力类型	说明
表达能力	运用语言或文字阐明自己的观点、意见或抒发思想的能力。良好的表达能力的关键在于表达的准确性、鲜明性和生动性
动手能力	通过实际操作将智力转化为物质力量的能力。例如:电子相关专业需要学生会使用电烙铁,要求焊接速度快、质量好;操作精密仪器的人需要手指灵活程度好;等等

续表

能力类型	说明
适应能力	面对全新环境时尽快做出反应、主动适应的能力，主要表现在情绪是否稳定、态度是否乐观、工作效率是否稳定等方面
人际交往能力	与他人相处的能力。例如，一个人在人际交往中能够积极主动地与人交流、与人为善等
组织管理能力	为了有效地实现目标，个体灵活地运用各种方法，把各种力量合理地组织和有效地协调起来的能力。例如，一个组织管理能力强的人在工作中善于观察，总是能够做到物尽其用
创新能力	利用已知信息创造新颖、独特、具有社会价值的新理论或新产品的能力，具体包括强烈的好奇心、敏锐的观察力、深刻的洞察力、勇于探索的精神，以及提出问题、研究问题和解决问题的能力等
决策能力	对未来的行为、目标进行决断和选择的能力，表现在一个人下决定果断与否、决定结果好坏等方面
自控能力	一个人自觉地确定目的，并根据目的来支配、调节自己的行动，克服各种困难的能力，表现为一个人是否能够吃苦耐劳、顽强拼搏，是否能长时间地坚持，等等

★青年风采

小时候，郑伟常常拿着一个飞机玩具在院子里跑来跑去。那架飞机仿佛是他探索广阔天空的钥匙，每一次起飞与降落都牵动着他的心弦。从那时起，逐梦“星辰大海”的种子就在他的心中种下了。

高考后，郑伟怀揣着对航空的无限憧憬，踏入了飞机机电设备维修（以下简称航维）专业的大门。刚开始，又多又难的专业知识接踵而至，又精又细的实践要求纷至沓来，让郑伟有些不知所措。但是他迅速调整心态，告诉自己“加把劲！”。短短几个月的时间，郑伟迅速完成了从一个无专业背景、无实训经验、无实操能力的“三无”新手到理论扎实、实操熟练、从容自信的专业能手的成功蜕变。

郑伟深知，航维专业技术要求高、知识体系广泛、技能操作要求高，作为航维工匠，就要用技能征服航维的“星辰大海”。他积极加入飞机维修赛项实训团队，渴望在其中不断淬炼自己的技能。为期整整8个月的技能竞赛训练周期，漫长且充满挑战，他每天的训练时长达10小时，“白加黑”“5加2”是常有的事情。功夫不负有心人，他荣获全国技能竞赛三等奖2项，浙江省职业技能大赛第二名，并申报专利1项。在大三那年，他凭借过硬的实践技能为自己成功赢得了春秋航空的录用通知书。

如今的郑伟在春秋航空宁波分公司担任维修勤务员。在工作中，他始终保持着对技术的钻研热情。面对新型飞机的复杂故障，他主动请缨，加入团队日夜攻关。他跟随团队深入研究新型飞机的技术资料，结合过往经验，反复试验各种解决方案。在一次棘手的发动机故障排查中，他凭借敏锐的观察力和丰富的经验，从细微的异常声响中判断出问题所在，成功避免了一次可能发生的飞行事故，成为名副其实的“飞机医生”。

匠心为翼，信念为舟，郑伟带着他的匠心一步一步用小螺丝“拧”出了蓝天大梦想。

（资料来源：现代高等职业技术教育网，2025-03-04，有删改）

二、探索自己的职业能力

在日常的学习、生活和工作中，大学生可以通过多种途径和方法来探索自己的职业能力，这里提供以下三种方法。

（一）设定目标法

设定目标法是指设定一个具体目标，并根据完成目标的程度来探索自己的职业能力。大学生可以在学习、人际交往、任务执行程度、任务完成速度和才艺等方面设定具体目标来广泛地探索自己的职业能力。

（二）量化成果法

量化成果法是个体通过回顾自己过往的成长经历，寻找可以量化的成果，并通过这些成果来探索职业能力的办法。对于大学生而言，可以回顾校内校外的实践活动，通过一些数据直观地认识自己的职业能力。例如：作为学生社团的部长，成功组织了为数 300 人的大型表演活动；在兼职时，为门店招揽顾客、推销商品，每天的个人销售额达到了 400 元；等等。



游声游色

认识自己的职业能力

请回顾自己过往的成长经历，利用量化成果法，寻找可以量化的成果，并通过这些成果探索自己的职业能力。

（1）你组织 / 参加过什么实践活动或参加过什么实习工作？

(2) 你在实践活动或实习工作中取得过什么优秀的成果?

(3) 通过以上成果, 结合实际情况, 思考自己具有什么样的职业能力, 并填写在下面的横线上。

(4) 和同学交流上面的结果, 询问同学对以上结果是否认同, 并说明理由。

(三) 能力倾向测验法

能力倾向测验可以预测一个人将来在某方面“可能”取得的成就, 激发其职业发展的潜能。需要特别注意的是, 与性格、兴趣和价值观一样, 外部的、客观的技能测验不一定能完全反映真实的自我, 检测的结果有时候可能并没有主观的自我审视准确。正确的方法是综合运用多种测验方式, 来完善对自己能力的认识。

三、提高职业能力

任何一个职业都有相应的职业要求, 一定的职业能力是胜任某种职业岗位的必要条件。大学生可以从夯实知识基础和参与实践活动两个方面来提高自己的职业能力。

(一) 夯实知识基础

大学生应具备的理论知识主要包括专业知识和通识知识。专业知识是指在特定的行业、环境、工作等条件下, 个人履行岗位职责、完成工作任务所必需的知识, 具有一定的针对性和适用范围。通识知识则涵盖人文科学、社会科学、自然科学等多个领域, 具有普遍的适用范围。

1. 学习专业知识

虽然现实中有许多大学毕业生从事着与自己专业不相关的职业, 但这并不意味着专业知识不重要。相反, 专业知识的学习和掌握在大学生的就业过程中仍然占有重要地位。对于专业型用人单位来说, 专业成绩的好坏仍然是选拔人才的重要标准。

获得专业知识最直接、最重要的途径就是在校期间学习专业课程。大学生在课堂上应主动参与讨论、练习, 注重基础知识的学习、吸收, 厘清专业知识的脉络和结构; 在课外

应通过阅读专业书籍和论文、参加学术会议等来扩展和深化专业知识，从而形成完整的专业知识体系。

2. 拓展通识知识

当今社会需要的是复合型人才，大学生如果能在具备本专业知识和能力的同时还能够拥有通识知识和综合能力，无疑会在就业市场中赢得更多的职业机会。大学生可以选修或旁听通识教育课程，广泛涉猎不同领域的书籍来拓展自己的知识面；或从自己的兴趣爱好出发，深入挖掘相关知识，发展自己的优势能力。

（二）参与实践活动

对于即将步入社会的大学生而言，个人能力直接服务于将来的职业发展。因此，大学生要在实践活动中培养个人能力，从实际工作对个人能力的需求出发，寻找相应的提升点。

1. 参加社团活动

高校的社团通常包括专业实践型社团、社会服务型社团、兴趣爱好型社团等多种类型，大学生可以根据自己的规划进行选择。通过参与社团活动，大学生可以全面地提升自我认知能力、创新能力、团队合作能力、人际沟通能力和组织管理能力等。

2. 参加职业技能培训

职业技能培训是指按照国家职业分类和职业技能标准进行的规范性培训。大学生可以结合自己的职业目标，积极参加学校的各种职业技能培训活动，从中汲取关键知识，实现职业能力的提升。例如，大学生可以通过参加企业沙盘模拟训练提升沟通表达、团队合作和经营管理等能力。

3. 把握实习机会

大学生应积极争取和充分利用各种实习机会，选择与职业目标相对应的行业和岗位实习，经过实际工作的锤炼，提升个人能力。一方面，专业相关的实习可以使大学生加深对理论知识的理解，锻炼实际操作能力，建立起对本专业的感性认识；另一方面，大学生可以通过实习提前了解行业、用人单位的工作内容和工作方法，提升个人职业素养，提高职业适应能力。

学以致用

认识自我

在项目二的学习中，我们已经测试了自己的职业性格、职业兴趣、职业价值观和职业能力，并获得了对应的结果。接下来，请和自己认为最了解自己的人交流，听听他们是如何评价自己的。这些来自不同角度的反馈，一定会让我们有所收获，帮助自己更好地认识自我。同时，利用 AI 工具，结合自己对职业性格、职业兴趣、职业价值观、职业能力的测试结果，以及自己和其他人的评价，让它推荐最适合自己的职业，并与同学们讨论。

🕒 活动准备

一、设计、制作评价表

设计并制作评价表，让评价者对自己的不同性格特质、能力表现、行为习惯、人际关系进行评分，并填写在评价者心中自己最突出的优点和缺点，以及评价者对自己的整体印象。

二、分发、回收评价表

- (1) 将评价表发给自己邀请的家人、老师、同学和朋友等。
- (2) 回收填写完毕的评价表。

🔄 活动过程

一、对比与分析

对比自我评价结果和他人对自己的评价结果，看看有什么不同。分析这些不同产生的原因。

二、归纳与总结

根据不同人对自己的评价结果，归纳与总结出自己的优点与缺点，并对自己的缺点进行反思。

三、向 AI 工具输入指令

结合自己的职业性格、职业兴趣、职业价值观、职业能力的测试结果，以及自己和其他人的评价，向 AI 工具输入指令，让它推荐最适合自己的职业。

指令示例如下：

我是一名大_____的学生，我的职业性格是_____，我的职业兴趣是_____，我的职业价值观是_____，我具有_____的职业能力，我认为我有_____的优点和_____的缺点，身边的人认为我有_____的优点和_____的缺点，请为我推荐 3 个最适合我的职业。

四、交流分享

与同学分享自己的推荐结果，并交流对本次活动的感受。

活动总结

活动结束后，根据实际情况进行活动总结，并填写表 2-10。

表 2-10 活动总结表

我的职业性格	
我的职业兴趣	
我的职业价值观	
我的职业能力	
我对自己的评价	
其他人对我的评价	
AI 工具为我推荐的职业	
我认为自己是否适合 AI 工具为我推荐的职业	