

高等院校公共基础课精品教材



大学生职业素养
修炼与提升



大学生职业素养 修炼与提升

主编 李艳霞

大学生职业素养 修炼与提升

主编 李艳霞

免费提供

*** 精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com

ISBN 978-7-5612-8892-4



9 787561 288924 >

定价: 45.00元

西北工业大学出版社

西北工业大学出版社

高等院校公共基础课精品教材



大学生 **职业** 素养

修炼 **与** 提升

□ 主编 李艳霞

西北工业大学出版社
西安



【内容简介】 本书分为三篇,共 10 个主题。上篇为“认知·起航”,内容包括走进职业世界和培育职业道德 2 个专题;中篇为“实践·提升”,内容包括学会有效沟通、注重团队合作、树立终身学习的理念和科学利用时间 4 个专题;下篇为“修炼·成长”,内容包括塑造个人形象、做好情绪管理、积极应对压力与挫折和弘扬工匠精神 4 个专题。本书内容全面,栏目丰富,注重实践,旨在帮助学生加强职业意识,规范职业行为,养成优秀的职业品质,提升个人职业能力。

本书可作为高等职业院校公共素质教育课程教材,也可供相关人员阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业素养修炼与提升/李艳霞主编. —西安:
西北工业大学出版社,2023.8
ISBN 978-7-5612-8892-4

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生-职业道德-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 147009 号

DAXUESHENG ZHIYE SUYANG XIULIAN YU TISHENG

大学生职业素养修炼与提升

李艳霞 主编

责任编辑:李文乾 胡欣慧

策划编辑:李 萌

责任校对:陈 瑶

装帧设计:张瑞阳

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号

邮编:710072

电 话:(029)88491757, 88493844

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:13

字 数:284 千字

版 次:2023 年 8 月第 1 版

2023 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5612-8892-4

定 价:45.00 元

如有印装问题请与出版社联系调换



职业素养包括职业理想与信念素养、职业道德素养、职业能力素养等必备的品质和关键能力素养。如果把一个人的职业成就比作一棵树，那么其根系就是一个人的职业素养，枝、干、叶等是其体现出来的职业素养的表象。一棵树要想枝繁叶茂，其根系必须发达。

职业素养是大学生实现就业的重要条件，决定着大学生的职业方向、职业信念、职业价值观及职业动力。大学生职业素养缺失具体表现在：以自我为中心，缺乏奉献精神和一定的团队意识，在工作态度上缺乏实干精神等。培养良好的职业素养，有助于大学生树立正确的职业观念，形成良好的职业行为习惯，确立正确的职业方向，积极投身于新时代中国特色社会主义建设。

《职业素养训练》是高等职业院校的一门公共必修课程，也是在国家规定的基础上结合企业对人才的要求和职业院校学生的实际情况而设置的。随着我国现代职业教育体系建设的不断深化，以及产业转型升级对高素质人才的迫切需求，高等职业教育的目的已从扩大教育规模转变为提升教育质量和培养高素质人才，职业素养教育已成为高素质人才培养的重要内容。

本书分为三篇，共 10 个专题。上篇为“认知·起航”，内容包括走进职业世界和培育职业道德 2 个专题；中篇为“实践·提升”，内容包括学会有效沟通、注重团队合作、树立终身学习的理念和科学利用时间 4 个专题；下篇为“修炼·成长”，内容包括塑造个人形象、做好情绪管理、积极应对压力与挫折和弘扬工匠精神 4 个专题。本书旨在帮助学生加强职业意识，规范职业行为，养成优秀的职业品质，提升个人职业能力。

本书具有以下特点：

(1) 内容全面，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展，注重指导学生掌握良好的社会能力，培养学生良好的职业态度，激发学生持久的职业热情。

(2) 栏目丰富，形式多样。每个专题设置“理论课堂”和“提升训练”两大版块，理论课堂前设有“学习任务”“案例导入”和“学思之窗”，理论课堂

部分设有“互动问答”“知识拓展”和“榜样园地”，旨在增强互动，启发学生思考，强化课堂效果。

(3) 学练结合，注重实践。提升训练部分通过测试、活动、游戏等丰富的内容培养学生的独立思考能力，促进学生将理论知识与实践相结合，从而提升其组织协调、表达交流、团队合作、信息处理、计划决策、解决问题等多方面能力。

在编写本书的过程中，笔者参阅了职业素养相关的文献、资料及网络资源，在此向其作者表示感谢。

由于笔者水平有限，书中难免存在不足和疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2023年5月



CONTENTS 目录

上篇 认知·起航

专题一	走进职业世界	3
	一、职业与职业价值	4
	二、职业理想	14
	三、职业生涯规划	19
	四、职业素养	28
专题二	培育职业道德	39
	一、职业道德概述	41
	二、基本职业道德规范	43
	三、行业职业道德规范	52
	四、培养良好的职业道德行为	57

中篇 实践·提升

专题三	学会有效沟通	65
	一、沟通的含义	66
	二、沟通的目的	67
	三、沟通的要求	67
	四、沟通中的误区	68
	五、沟通三部曲	68
	六、培养沟通能力	69
专题四	注重团队合作	77
	一、团队的含义与特征	78
	二、团队的发展阶段	80
	三、团队合作的优势	80
	四、团队意识	81
	五、团队建设	82
专题五	树立终身学习的理念	92
	一、学习与终身学习的概念	94
	二、终身学习的特点	95

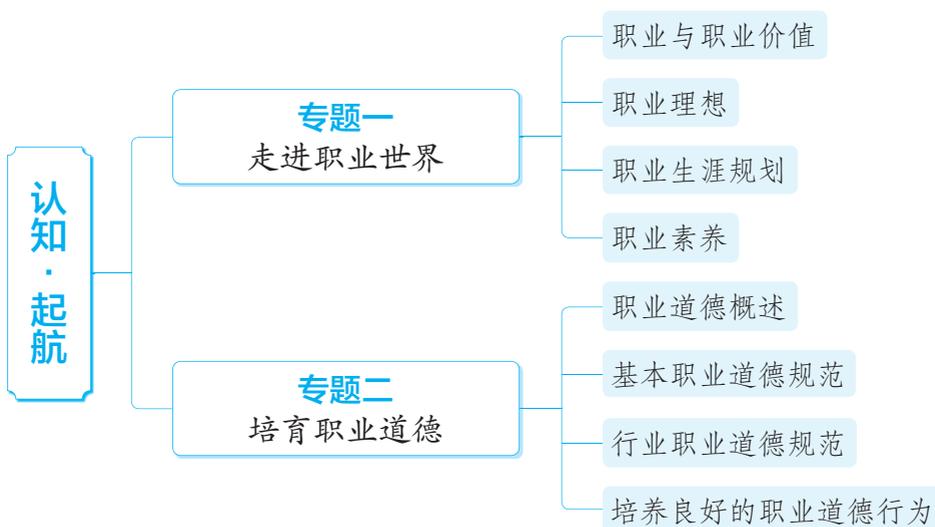


三、终身学习的意义	96
四、培养终身学习的习惯	98
专题六 科学利用时间	107
一、时间和时间管理的含义	108
二、时间管理的方法	109
三、时间管理的技巧	113
下篇 修炼·成长	
专题七 塑造个人形象	123
一、注重仪容修饰	125
二、加强仪态训练	128
三、学会面部神态管理	130
四、掌握穿搭技巧	132
五、遵守职场礼仪	138
专题八 做好情绪管理	144
一、情绪的基础知识	146
二、不良情绪的表现	150
三、情绪管理的原则	151
四、情绪管理的方法	153
专题九 积极应对压力与挫折	162
一、压力与压力反应	164
二、大学生的压力源	165
三、挫折理论	166
四、压力与挫折的管理	170
专题十 弘扬工匠精神	181
一、工匠精神的内涵	182
二、工匠精神的当代价值	185
三、积极践行工匠精神	187
附录	193
附录一 点子图	193
附录二 职业锚问卷测试	195
附录三 中国学生发展核心素养	198
参考文献	201

上篇

认知·起航

知识导图





专题一 走进职业世界



学习任务

知识目标



- ◎了解职业与职业价值的基础知识；
- ◎了解职业理想的特点；
- ◎掌握职业规划的类型与内容。

技能目标



- ◎学会对价值观进行测评；
- ◎学会对个人职业生涯进行合理规划。

素养目标



- ◎树立正确的职业理想；
- ◎养成敢于实践、艰苦奋斗的优良品格。

案例导入

职业学校毕业生站上清华大学讲台

2011年，邢小颖考入陕西工业职业技术学院，因为听说材料专业的毕业生很抢手，所以报考时她选择了材料成型与控制技术专业。在校3年，她待得最多的地方就是实训基地。每次实训课，邢小颖都是第一个到，提前做好准备，课上拆了练、练了拆，通过反复实操，她熟练掌握了一项项技能，为以后的工作奠定了坚实的基础。

2014年，邢小颖以专业综合排名第一的成绩被推荐到清华大学基础工业训练中心任教，和她一样在清华大学任职的毕业生前后有5批13人。扎实的专业技能是他们在清华大学为本科生讲授实践课的根本原因。2015年，邢小颖参加了中国地质大学的专升本考试，2017年顺利拿到学士学位。工作之余，她在专业领域做研究，发论文，申请专利，2021年她获评工程师职称。

邢小颖作为一名职业院校毕业生，不断提升自己，并在清华大学的讲台上绽放自己的光彩。

随着职业教育的吸引力、影响力不断扩大，职业院校毕业生拥有了多元发展路径。每一名职业院校学生都应找到自己热爱的领域，并为之持续努力，因为机会总是留给不断努力的人。

资料来源：张盖伦. 职业教育改革发展十年成果丰硕：职校毕业生站上清华大学讲台 [N]. 科技日报，2022-05-25（2）。（选入时有改动）

学思之窗

党中央、国务院高度重视职业教育，尤其是党的十九大以来，国家加大力度推动职业教育改革发展，不断增强职业教育对经济社会发展需求的适应性。新修订的《中华人民共和国职业教育法》为普通高等学校设置职业本科教育专业、专科层次职业学校设置职业本科教育专业预留了空间，职业学校的学生不仅可以读大专，还可以升本科，这使职业教育的吸引力、影响力不断提高。

结合这一背景，思考下列问题：

- （1）你为什么选择目前的学校就读？
- （2）你就读学校的特色专业是什么？你所学的专业是自主选择的吗？
- （3）你对毕业后的生活、学习做过规划吗？

理论课堂

职业与每个人密切相关。每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业。职业的选择是人生事业发展的起点，选择正确与否直接关系到人生事业的成败。了解和掌握职业基础知识，探索职业世界的奥秘，是大学生正确制定职业生涯规划乃至择业成功的基本条件。

一、职业与职业价值

每一个具有完全民事行为能力的人，都要在社会生活中从事一定的服务于社会并作为主要生活来源的工作，当这种工作能够重复和可持续进行的时候，就可以称之为职业。随着信息技术的发展和人们生活水平的不断提高，新的商业模式和就业形态不断涌现，种类繁多的新职业也应运而生。

（一）职业的含义

从汉语词义的角度看，“职业”一词由“职”和“业”构成，“职”是指职位、职责，“业”是指行业、事业。《现代汉语词典》（第7版）对职业的解释是“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”。据此，可将职业定义为：参与社会分工，利用专门的知识与技

能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。职业也可以指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。这种社会劳动是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、道德情操等方面的综合反映，也是一个人的权利、义务及职责的具体体现和社会地位的一般性表征。

互动问答

充分理解职业的含义后，你能说出 15 种以上职业的名称吗？你能把这些职业按照一定的标准进行分类吗？

（二）职业的特征

1. 社会性

职业的社会性是指劳动者需要承担生产任务，履行公民义务。职业并非人类一出现就存在，而是社会分工的结果。每一种职业的产生都体现了社会分工的细化，体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此，职业是劳动者获取的一种社会分工角色，是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会做出自己的贡献，社会也以全体成员的劳动作为积累而持续发展和进步。

2. 价值性

劳动者利用专门的知识 and 技能从事职业活动，以获取一定的收入作为物质生活的来源，这就是职业的价值性。获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的基本动机，也是其从事职业活动的结果。可以说，直到今天，职业仍然是人们谋生的手段，是维持个人和家庭生存的基础。

3. 稳定性

职业的稳定性是指劳动者从事的职业活动是相对稳定的、持续的。职业一直处在不断发展变化之中，随着生产力和社会分工的发展，新的职业不断出现。某种职业一旦形成，便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性，这是因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能，也使人们的职业生涯规划和发展成为可能。

4. 多样性

职业的多样性是指不同职业之间有很大差异。职业不仅种类繁多，而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、对知识与技能的要求等都存在很大差异。俗话说：“隔行如隔山。”职业间的差异会给人们的职业转换带来一定的障碍和困难，但也会使社会分工更加细化，有利于人们提高工作效率。

5. 规范性

职业的规范性包含两层含义：一是指职业内部的操作要求规范性，二是指职业道德的规范性。不同职业的劳动者在其劳动过程中都有一定的操作规范性，这是保证职业活动的专业性要求。不同职业劳动者对外展现其服务时，存在一个伦理范畴的规范性问题，即职业道德。这两种规范性构成了职业规范的内涵与外延。

6. 技术性

职业的技术性是指劳动者在职业活动中需要具备一定的才能和专长，其揭示了职业的专业性。虽然不同职业对技术的要求有所不同，但都需要劳动者具有一定的技术。可以说，自职业产生时起，就不存在一种没有技术要求的职业。目前，许多职业都对学历、专业、职业资格等有明确的要求。

知识拓展

从总体上看，职业主要由职业主体、职业客体、职业技能和职业报酬四个因素构成。职业主体与职业客体是相对而言的。例如，如果提供工作岗位的单位或组织是职业主体，那么相应岗位上的从业人员就是职业客体。职业技能是指个体就业所需的技术和能力。职业报酬是指个体从事某种职业所拥有的工资、奖金、企业年金、福利津贴、保险保障、带薪假期、学习进修和工作环境等。职业主体与职业客体以职业技能为桥梁，以职业报酬为纽带实现连接。

（三）职业的分类

一个国家的职业构成与其国民经济结构、经济和科学技术发展水平有着密切的关系。由于各国经济发展水平不同，各国的职业分类标准也不同。

1. 国外对于职业的划分

（1）国际标准职业分类。国际标准职业分类是国际劳工组织制定的一个包括全部文职工作人员所从事职业的系统分类结构。为了便于比较，国际劳工组织将职业划分为8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目、1881个职业。8个大类分别是专家、技术人员和有关工作者；政府官员和企业经理；事务性工作和有关工作者；销售工作者、服务工作者；农业、牧业和林业工作者，以及渔民和猎人；生产及有关工作者；运输设备操作者和劳动者；不能按职业分类的工作者。国际标准职业分类对于各国制定适合本国国情和需要的职业分类起着重要的参考作用，但它并不能代替任何一个国家的职业分类。

（2）加拿大《职业岗位分类词典》对职业的分类。加拿大《职业岗位分类词典》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。其对每个职业都有定义，逐一说明了每个职业的内容，以及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格、体质等方面的要求，有较大的参考价值。

2. 国内对于职业的划分

（1）《中华人民共和国职业分类大典》对职业的分类。2022年7月，中华人民共和国人力资源和社会保障部向社会公示了新修订的《中华人民共和国职业分类大典》。



国家职业资格目录

国职业分类大典》(以下简称《大典》)。新版《大典》将近年来发布的新职业纳入其中,增加或取消了部分中类、小类及职业(工种),优化和调整了部分归类,修改和完善了部分职业信息描述。新版《大典》将职业划分为8个大类(见表1-1)、79个中类、449个小类、1636个细类(职业)、2967个工种。其中绿色职业133个(标注为L)、数字职业97个(标注为S),既是绿色职业又是数字职业的有23个(标注为L/S)。

表 1-1 职业的 8 个大类

类 别	内 容
第一大类	国家机关, 党群组织, 企业、事业单位负责人
第二大类	专业技术人员
第三大类	办事人员和有关人员
第四大类	社会生产服务和生活服务人员
第五大类	农、林、牧、渔业生产及辅助人员
第六大类	生产、运输设备操作人员及有关人员
第七大类	军人
第八大类	不便分类的其他从业人员

(2) 国民经济行业分类。《国民经济行业分类》(GB/T 4754-2017)中明确规定,我国行业分类共有20个门类、97个大类、473个中类、1380个小类。与2011年版相比,门类没有变化,大类增加了1个,中类增加了41个,小类增加了286个。其中为体现新产业、新业态、新商业模式,主要增加的行业类别如下:

- 1) 农、林、牧、渔业门类中的种子种苗培育活动、畜牧良种繁殖活动、畜禽粪污处理活动。
- 2) 采矿业门类中的海洋石油开采。
- 3) 制造业门类中的生物质液体燃料生产、生物质致密成型燃料加工、基因工程药物和疫苗制造、特种玻璃制造、工业机器人制造、特殊作业机器人制造、增材制造装备制造、新能源车整车制造、高铁车组制造、可穿戴智能设备制造、智能车载设备制造、智能无人飞行器制造、服务消费机器人制造。
- 4) 电力、热力、燃气以及水生产和供应业门类中的生物质能发电、海水淡化处理。
- 5) 建筑业门类中的节能环保工程施工、核电工程施工、风能发电工程施工、太阳能发电工程施工。
- 6) 批发和零售业门类中的互联网批发。
- 7) 交通运输、仓储和邮政业门类中的公共自行车服务和多式联运。

互动问答

由于特殊的地理环境,重庆诞生了一个特殊的群体——“棒棒军”。你知道什么是“棒棒军”吗?重庆“棒棒”是一种职业吗?为什么?

8) 住宿和餐饮业门类中的民宿服务、露营地服务、外卖送餐服务。

9) 信息传输、软件和信息技术服务业门类中的互联网生产服务平台、互联网生活服务平台、互联网科技创新平台、互联网公共服务平台、其他互联网平台、互联网数据服务、物联网技术服务、地理遥感信息服务。

10) 金融业门类中的小额贷款公司服务、消费金融公司服务、网络借贷服务、创业投资基金、天使投资。

11) 租赁和商务服务业门类中的园区管理服务、商业综合体管理服务、供应链管理服务等。

12) 科学研究和技术服务业门类中的工业设计服务、新能源技术推广服务、环保技术推广服务、三维(3D)打印技术推广服务、创业空间服务。

13) 水利、环境和公共设施管理业门类中的土地管理业等。

知识拓展

《中华人民共和国职业教育法》第一章第十一条规定：“实施职业教育应当根据经济社会发展需要，结合职业分类、职业标准、职业发展需求，制定教育标准或者培训方案，实行学历证书及其他学业证书、培训证书、职业资格证书和职业技能等级证书制度。”职业资格包括从业资格和执业资格。从业资格是政府规定专业技术人员从事某种专业技术性工作的学识、技术和能力的起点标准。执业资格是政府对某些责任较大、社会通用性强、关系公共利益的专业工作实行的准入控制，是专业技术人员依法独立开业或独立从事某种专业技术工作学识、技术和能力的必备标准。

(四) 职业发展趋势

随着社会分工、生产力的发展和社会需求的变化，各种新职业应运而生。人们选择职业时不仅要考虑个人的意愿，还要紧跟时代发展的步伐，充分考虑社会需求的变化趋势。总体来看，职业发展呈现出以下几种趋势。

1. 新职业出现的频率加快

在职业产生初期，职业种类少、发展缓慢。随着社会的发展，科学技术不断进步，社会分工越来越细，新职业增加的速度逐渐加快。从事脑力劳动的职业在职业总数中所占的比例也呈现出快速增长的趋势。2004年，国家劳动和社会保障部建立了新职业发布制度，定期发布新职业目录。

2. 职业分工由简单到精细

职业是社会分工的产物，会随着社会分工的不断细化而变化。职业分工由简单到精细，第三产业的职业数量不断增加。职业的产生是社会分工的结果。社会分工有三个层次，即

一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工区分出第一产业、第二产业、第三产业。特殊分工划分了不同行业。个别分工划分出更多的职业岗位，如：为农业服务的职业，产生了化肥、塑料薄膜的生产等职业；计算机出现后，便有了硬件和软件操作员、计算机教师、计算机销售、维修人员等不同职业。

3. 职业活动的内容不断更新

同一职业活动不断增加新的内容，对从业人员的素质要求也越来越高。在不同的时代，同样职业的工作内容会有很大变化。旧的业务知识、技术方法被新的业务知识、技术方法所取代。如现代的刑事警察职业，远比20世纪初的一般侦探要求高得多，其完成任务需要掌握现代知识并具备使用现代工具的本领，要通晓法律和犯罪心理学知识，掌握侦探技术、电子技术、鉴定技术、擒拿技术和驾驶技术等。虽然其职业类型没有改变，但内容已有很多更新。现代职业除了专业性越来越强以外，还开始向综合化、多元化方向发展。

4. 职业模式趋于灵活和复杂

随着科学技术的发展，热门职业也发生了重大变化。新职业层出不穷，部分老职业越老越吃香。经过市场调查并综合专家分析，有机构预测未来几年的“金牌”职业有理财规划师、人力资源管理师、软件开发工程师、网络媒体高级编辑、企业高级策划/公关经理、游戏/动画设计工程师、公务员、职业规划师、律师、销售等。

总之，大学生了解职业发展趋势，有利于个人职业目标的选择，找准个人职业发展的方向，从而更好地适应变革中的社会职业环境，避免择业的盲目性。

（五）职业价值观

俗话说：“人各有志。”这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观，它是一种具有明确的目的性、自觉性和坚定性的态度。

1. 职业价值观的含义

职业价值观是指人们对职业满足个人或社会的某种需要所做出的评价，是价值观在职业选择领域的延伸或具体化。职业价值观是人们的人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是人们对职业的认识和态度以及对职业目标的追求和向往，是人们对待职业的一种信念和态度，是人们在职业生活中表现出来的一种价值取向。

职业价值观是一种外显或内隐的有关什么职业“值得做”的看法，是个人或群体的职业特征。人们的职业价值观不同，

互动问答

有这样一种职业，从业者需要忍受寂静，默默守护森林，这就是林区瞭望员。林区瞭望员不仅是瞭望塔上的观察者，还是森林中的守夜人。他们身上体现出了什么样的职业价值观？

对某一职业的评价和取向也会不同。例如：有的人喜欢与人打交道的工作，有的人喜欢人际交往少的工作；有的人喜欢刺激、有挑战性的工作，有的人喜欢安安稳稳、挑战性小的工作；有的人择业时看重收入，有的人择业时看重工作的价值；有的人择业时看重发展空间，有的人择业时看重工作地点和环境；等等。不同的人有不同的职业价值观，而具有不同职业价值观的人适合从事不同的职业。

2. 职业价值观与职业的关系

在一定程度上，职业价值观决定了职业期望，影响着职业方向和职业目标的选择。在职业规划中，职业价值观被视为职业定位最关键的因素。一个人只有当其所从事的职业与自我职业价值观相符合时，才不会有心理冲突，才能充分调动积极性，最大限度地发挥自身能力，满足高层次自我实现的需要，从而产生成就感。人们的职业价值观会受所从事职业的影响而发生变化。通过对所从事职业的认知、了解和体验，人们的职业价值观会不断发生变化。人们在从事某项工作之前，对该工作的认识是表面的、肤浅的，只有亲身经历后，才会有收获，才能体会到它的价值所在。

3. 影响职业价值观的因素

职业价值观是一个复杂的、多维度的心理因素，包括发展因素、保健因素和声望因素等，各因素所起的作用不同。

(1) 发展因素包括符合兴趣爱好、机会均等、公平竞争、工作有挑战性、能发挥自身才能、工作自主性强、能提供培训机会、晋升机会多、专业对口、发展空间大、出国机会多等。这些都与个人发展有关。

(2) 保健因素包括工资高、福利好、保险品种全、职业稳定、工作环境舒适、交通便捷、生活方便等。这些都与福利待遇和生活有关。

(3) 声望因素包括单位知名度高、单位规模大、单位行政级别和社会地位高等。这些都与职业声望和地位有关。

4. 职业价值观相关理论

(1) 唐纳德·E. 舒伯 (Donald E. Super) 的职业价值观理论。美国职业规划大师舒伯把职业价值分成 3 个维度，即内在职业价值 (与职业本身性质有关的因素，如职业的创造性、独立性等)、外在职业价值 (与职业本身性质无关的因素，如工作环境、同事关系、领导关系、职业变动等) 和外在报酬 (在职业活动中能获得的因素，包括职业的安全性、声誉、经济报酬、职业带来的生活方式等)。

舒伯对这 3 个维度的不同组合进行总结，得出了 15 种职业价值观，它们代表不同群体在工作中所重视和追求的 15 个方面 (见图 1-1)。

成就满足	管理权力
同事关系	经济报酬
上级关系	多样变化
创造发明	独立自主
生活方式	智力激发
帮助他人	工作环境满意
安全稳定	美的要求
名誉地位	

图 1-1 舒伯总结的 15 种职业价值观

(2) 米尔顿·罗克奇 (Milton Rokeach) 的职业价值观理论。美国心理学家罗克奇于 1973 年在对人类价值观本质的论述中提出了 13 种职业价值观 (见图 1-2)。

成就感	欢乐
美感的追求	独立性
自我成长	爱、家庭、人际关系
协助他人	挑战
权力	健康
安全感	收入与财富
道德感	

图 1-2 罗克奇总结的 13 种职业价值观

榜样园地

用生命托起中国战机

王立春在《罗阳：用生命托起中国战机》一书中写道：“在他懵懂的童年，他对无线电的热爱已超出了对游戏的专注。少年时代，在航模的试验场，他极早地显露出在飞机领域的过人天赋。大学时代的专业积累和专注精神使他大踏步地迈向了自己所爱的领域。研究生时期的深入探索，更使他成了这个领域的专家。”

在部队大院里长大的罗阳，高考成绩优异，报考的志愿全是军工类。他说自己是军人的孩子，从事国防军工工作是他的梦想。1982 年 8 月，罗阳被分配到沈阳飞机设计研究所工作。他历任沈阳飞机设计研究所设计员，组织部副部长、部长，所党委副书记、副所长，所党委书记兼第一副所长，中航工业沈阳飞机工业（集团）有限公司党委书记、副董事长等职。在担任领导职务期间，他以“十个统筹”指导企业发展，企业主要经济指标连年增长。他把军机研制生产作为企业最大的政治任务，“十一五”时期，在他的领导下，企业完成了多个型号新机首飞和设计定型工作，实现了国家战略工程项目的重大突破和生产能力的突破。

罗阳为我国第一艘航母——辽宁舰制造舰载机，填补了中国航空史上的空白。为了制造歼-15舰载机，他每周工作7天，每天工作20小时，把自己当成了铁打的人，直至生命的最后一刻……他将航空报国的志向写在了蓝天碧海之间。

在51年的人生历程中，罗阳书写了生命传奇。无论是永不服输、永不懈怠的劲头，还是“外国人能干成的事情，中国人同样能干成”的志气；无论是力克技术难题锐意创新，还是带领企业迈入改革发展的快车道，罗阳都干出了一番不平凡的事业。正是因为有像罗阳这样的一批又一批改革者、创业者，我国才能不断攀上各项事业的新高峰。

资料来源：李想，薛靖，黄奕. 大学生职业生涯与发展规划 [M]. 大连：辽宁师范大学出版社，2022：46.（选入时有改动）

5. 树立正确的价值观

（1）认识社会，了解社会需要。社会是一个广阔的大舞台，可供无数人尽情地展现自己的才华；同时，社会又是一个高深莫测的领域，需要人们不停地去探索。由于大部分大学生的生活经历比较单一，缺乏艰苦生活和挫折的考验，大学毕业刚步入社会时大多会无所适从。因此，大学生应积极参加社会实践，在社会实践中磨炼自我。

大学生在选择职业时，要考虑社会需要这一问题，因为实现自身价值并不是一味地强调自身的愿望与志向，职业选择首先取决于当前的社会需要。如果没有社会需要，就不会有职业岗位的存在，也不会有这么多职业可供选择。社会需要是大学生选择职业的出发点和归宿。实现个人价值与社会需要是一致的，个人择业只有着眼于社会需要，服从社会需要，才能更好地实现人生价值。

（2）了解职业，理解职业要求。大学生应摒弃传统的职业观念，接受相应的职业思想及道德教育，了解自己专业所具有的社会价值，进而理解未来所从事职业的价值。大学生应学会正确对待社会上各行各业的工作，喜爱自己未来的工作，确立明确的职业目标。大学生要掌握扎实的专业知识，对自己所学专业的内容要有深入、透彻的理解；掌握完整、系统的专业知识，懂得如何向新的学科领域转移，具有较强的应变能力；掌握最新的行业信息，了解学校公布的关于就业的政策、岗位需求等信息；掌握一定的面试技巧，如着装仪表、语言表达、交往过程中的行为规范等；培养团队协作精神，增强职业竞争力，摒除

浮躁心理、依赖心理和恐慌心理。当职业期望过高而无法实现时，大学生应及时进行调整，重新确定符合实际条件的职业选择目标，以增加就业机会。如果不善于灵活变通，就很容易陷入两难的境地。大学生应通过职业培训不断增加对职业的了解，充分考虑自己的专业范围、职业兴趣与实际能力，找到个人职业期望与职业的结合点，使自己逐步成为一个职业人。

(3) 认识自我，了解自我特长。

首先，大学生应正确认识自我，根据自己的身体情况、兴趣、个性及能力等方面的因素确定自己的社会位置。一些大学生在择业时不同程度地存在自大、坐等、自卑、依赖、侥幸等消极心态，存在以个人为本位的观念，这必然会影响他们的正常择业，导致择业出现偏差。大学生应以积极向上、乐观自信、勇于竞争的良好择业态度迎接就业，调整好自我与社会、奉献与索取的关系；当进行职业规划时，要做到不过高地估计自己，也不妄自菲薄，找准自己的社会定位，这样才能有利于自身价值的实现。



霍兰德职业兴趣测试

其次，大学生可以尝试走自主创业之路。大学生可以利用自己的才能和技术，以自筹资金、技术入股、寻求合作等方式创立新的就业岗位，依法获得劳动报酬。大学生有较高的素质，包括较高的思想道德素质、科学文化素质、身体素质，以及勇于创新、大胆进取、不畏艰险的意志品质和独立的工作能力。在条件允许的情况下，大学生完全可以根据社会需要走自主创业之路。

最后，大学生应选择适合自己的工作。大学生应清楚选择的工作不一定是最好的工作，而是最适合自己的工作，是最能发挥自己的专业特长和优势、与自己的兴趣爱好相吻合的工作。大学生在进行职业定位时，应注意不要与其他同学攀比，否则容易迷失方向；要懂得“万丈高楼平地起”，选择的工作往往需要自己从小事做起，从基层做起。大学生应克服眼高手低的缺点，脚踏实地地工作，培养自己的事业心、责任心，这也是每个职业人必须具备的基本职业素质。

榜样园地

最美的坚守

冬日时节的罕山国家级自然保护区内，高山、河流、森林被白雪覆盖，在蓝天的映衬下，宛如一幅美丽的画卷。一大早，伴随着踏雪的咯吱声，护林员高力套开启了一天的巡山工作，这是他巡山的第十六个年头。

高力套是罕山国家级自然保护区森吉管护站的护林员。虽然现在冰天雪地，但高力套与同事对巡山工作一点也不敢松懈，每天都按时巡查管护片区，风雪无阻。

高力套介绍说：“我们白天巡山，晚上就住在管护站，自己烧火做饭，这是我们的工作常态。由于管护区域道路难以通行，摩托车和双腿便是我们的巡护工具，在大道骑摩托车巡山，在崎岖小路就靠步行。”在管护区内巡山是护林员每天必做的工作之一，通过巡山及时排查和消除火灾隐患，发现火情及时报告。除此之外，他们还要制止和上报管护区内乱采乱挖、偷牧盗猎等破坏环境和违法犯罪的行为，担负着保护和观察野生动物等诸多责任。

罕山国家级自然保护区总面积 91 333 公顷，拥有通辽市面积最大、保存最完好的天然次生林，是通辽市的生态屏障，在净化空气、保护生物多样性、维护生态平衡方面具有不可替代的作用。保护区内自然资源丰富多样，是集典型夏绿阔叶林、草原草甸和丰富的河流湿地为一体的综合型生态系统自然保护区，被称为科尔沁草原的“天然肺叶”，具有重要的保护价值。

保护区的大多数管护站驻守在人烟稀少、交通不便的深山老林里。一年四季，不管是刮风下雨还是天寒地冻，护林员都始终坚守在各自的工作岗位，而这坚守的背后，是无声的付出。对于护林员来说，在平凡的岗位上与大山结缘，用真情、用最朴素的方式守护这里的一切，是他们最大的快乐。正是有了这群护林卫士，罕山国家级自然保护区这个宝库才得以绿色发展。

资料来源：郭洪申.最美的坚守 [N].内蒙古日报，2022-02-23（7）。（选入时有改动）

二、职业理想

职业理想是个人对未来职业的向往和追求，是个人在职业上依据社会要求和个人条件而确立的奋斗目标，是一种个人渴望达到的职业境界。它既包括对将来所从事的职业种类、职业方向的寻找和追求，也包括对事业成就的追求。职业理想与个人的世界观、人生观、价值观、职业期待和职业目标等密切相关。

（一）职业理想的特点

职业理想具有差异性、发展性、时代性和社会性等特点。

1. 差异性

人们的职业理想具有差异性。一个人选择什么样的职业，与其思想品德、知识结构、能力水平、兴趣爱好等有很大的关系。政治思想觉悟、道德修养水准及人生观决定着一个人的职业理想方向。知识结构、能力水平决定着一个人的职业理想追求的层次。兴趣爱好、气质性格等非智力因素，以及性别、身体状况等生理特征影响着一个人的职业选择。

2. 发展性

一个人的职业理想会因时、因地、因事而变化。随着年龄的增长、社会阅历的增加、知识水平的提高，一个人的职业理想会由朦胧变得清晰，由幻想变得理智，由波动变得稳定。因此，人们的职业理想具有一定的发展性。

3. 时代性

社会的分工、职业的变化是影响一个人职业理想的决定性因素。生产力发展的水平不同，社会实践的深度和广度不同，人们的职业追求目标也会不同，因为职业理想是一定的生产方式及其所形成的职业地位、职业声望在一个人头脑中的反映。

4. 社会性

每个人都会通过一定的职业履行对社会应尽的义务，在一定的职业活动中承担特定的职责。每种职业都有其特有的社会责任，因此职业理想也具有社会性。

互动问答

你知道教师、医生、司机、建筑工人、环卫工人、公务员、网约配送员、直播销售员、防疫员和嗅辨师这些职业对社会应尽的责任和义务分别是什么吗？

（二）职业理想的作用

社会生活是一个整体，各行各业的工作都是不可缺少的。工人、农民、科学家、教师、医生等职业没有高低贵贱之分，都关系着社会的发展。每个人都在自己平凡的岗位上对社会的发展起着积极的推动作用。

1. 职业理想对人生发展的作用

一个人树立正确的职业理想是进行职业生涯规划的重要一步，这不仅有助于其求职择业成功，而且有助于其就业后在职业岗位上施展才华，最大限度地实现自己的人生价值。职业理想与人生理想紧密相连，它是推动人们求职就业、事业取得成功、实现社会理想和个人生活理想的巨大动力。

（1）职业理想具有导向作用。理想是人前进的方向，是人心中的目标。人生发展的目标是通过职业理想确立的，并最终通过职业理想来实现。俄国作家列夫·托尔斯泰曾说：“理想是指路的明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”作为一名大学生，如果学习目标不明确，学习的热情就会低落，学习的效果就不明显。因此，有了明确的、切合实际的职业理想，再经过努力奋斗，人生的发展目标才能实现。

(2) 职业理想具有调节作用。一个人一旦树立了正确的职业理想,那么他无论处于工作的顺境还是逆境,都会奋发进取,勇往直前。职业理想在现实生活中具有参照物的作用,它指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时,职业理想会发挥纠偏作用;当在工作中遇到困难和阻力时,如果没有职业理想的支撑,人们就会心灰意冷、丧失斗志。此外,如果一个人只把自己的追求定位在找到“好工作”上,即使将来有实现的可能,也不能算是崇高的职业理想,因为这样的理想一旦实现,他可能就会不思进取,甚至虚度年华。

(3) 职业理想具有激励作用。职业理想源于现实又高于现实,它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实,人们会以坚韧不拔的毅力、顽强拼搏的精神和开拓创新的行动为之努力奋斗。树立一个崇高的人生目标,并为实现这个目标坚持不懈、奋斗不息,为人民、为国家做出贡献,这样的人生才有意义。

(4) 职业理想能促进人生价值的实现。人生价值分为自我价值和社会价值两方面。个人的生存与发展是个人适应社会、融入社会、改造社会的过程,是在推动经济、社会发展中的自我完善过程。一个人无论从什么角度去体现自己的人生价值,都要依托某一职业,而对职业理想的追求必然促进人生价值的实现。

实践证明,当人们把职业理想作为自己职业生活中的具体奋斗目标时,会对其选择职业的行为产生积极影响和激励作用。在纷杂的社会职业中,不同的职业理想将引导人们选择不同的职业。一个合理而恰当的职业理想能以巨大的感召力指导人们正确地进行职业选择,唤起人们从业的热情和勇气,使人们在成就事业的征途中奋力拼搏。

2. 职业理想对社会发展的作用

一个人通过对自己职业理想的追求和实践,不仅能满足自己的发展需要与价值追求,而且能在实现自己职业理想的过程中为社会创造财富,推动社会进步;社会的进步和发展又为个人的发展创造了各种有利条件,进一步促进了个人职业理想和价值观的实现。因此,职业理想和社会发展相辅相成。

(1) 有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才是社会发展的推动力量。有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才以出色的工作、优质的产品和服务为企业赢得了效益,为社会做出了贡献。人的职业生涯像一场长跑,要想坚持到底并赢得胜利,不仅需要坚强的毅力,还需要坚定的信念。职业理想是职业人的信念之源、动力之源。

互动问答

(1) 用1分钟的时间写出“我希望做一份……样的工作”,用尽可能多的词语、短句来描述。

(2) 仔细阅读自己对工作的描述,从描述中分析自己选择的职业价值要素中最重要的5个要素依次是什么。

(3) 如果工作只能满足你一个要求,你最终会选择哪个要素?哪些因素影响了你的职业价值观?

(2) 职业理想是实现社会理想的基础。人的社会理想是通过具体的职业理想的确立和职业活动实现的。以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神,不仅是整个民族赖以生存和发展的精神支柱,而且是个人职业生涯成功的动力。大学生在设计自己的职业理想时,考虑的不应仅仅是个人的成功和富足,还应有对国家富强、社会进步的责任。

(三) 职业理想的实现途径

1. 在实践中检验和调适职业理想

实践是检验真理的唯一标准,衡量一个人的职业理想正确与否,不是凭主观上的感觉,而是要坚持客观标准,以社会实践来检验人与职业是否适应。这是因为:一方面,一个人在从事职业活动前,由于缺乏职业实践体验,难免会有理想化的色彩、情绪化的冲动和对个人才能的过高估计,会使自己的职业理想发生偏差;另一方面,一个人在实现职业理想的实践中,会出现难以预料的变故和其他因素,从而影响职业理想的实现,这就需要根据实践调适自己的职业理想。古今中外,伟大的思想家、革命家、科学家、教育家、企业家等无不重视在社会实践中审视和调适自己的职业理想。因此,一个人要想确立职业理想,就必须投身于社会实践,在实践中重新审视自己的选择。

2. 在实践中不断完善职业理想

职业理想是社会历史发展和时代的产物,随着人们认识的深化和主体因素的变化而不断变化。人们在职业实践中通过自身体验,不断加深对社会的认识与理解,不断过滤理想中的幻想成分,正确处理理想与现实、个人与社会、个人与国家、个人与个人之间的关系,通过自己的职业实践为社会、国家和人类造福。职业理想的实现总要受时代和社会条件的制约。任何一个想要奋斗成才的人,都必须把自己的理想根植于所生长的社会时代,置身于特定的历史环境和社会关系之中。因此,人们在确立职业理想的过程中要敢于正视现实。一个人只有把职业理想融入社会现实中,从社会需要出发,实现从“我想做什么”到“我能做什么”,再到“我适合做什么”,直到“我要为社会做什么”的大转变,才能充分发挥自己的聪明才智,实现自身的发展,造福于社会,使自己的职业理想源于现实又高于现实,在职业实践中得以完善。

3. 艰苦奋斗是实现职业理想的桥梁

职业理想只能在实践中实现,这是不言而喻的,而且在实现职业理想的实践中要付出艰苦奋斗。青年时期往往是一个人事业和理想的开创与奠基时期,特别需要艰苦奋斗的精神。这是确立职业理想、实现人生目标的重要保障。

职业理想能够充分调动一个人的积极性、创造性和工作热情,使其最大限度地发挥自己的聪明才智,实现自己的人生价值。因此,大学生要想把职业理想变为现实,就必须脚

踏实地地奋斗，努力学习科学文化知识，提高综合素质；将职业理想与现实相结合，努力做好自己的本职工作；要脚踏实地，从基层工作做起；要瞄准目标，持之以恒，艰苦奋斗。

榜样园地

为梦想奔跑的“95后”工匠

2011年夏天，中学毕业的邹彬乘坐大巴车奔赴父母务工的建筑工地工作。他承担的第一项工作就是给砌墙师傅递砖。这个工作看起来没有技术含量，实则特别有讲究。原来，砖块难免会有断裂，而砌墙又恰好需要长短不一的砖块；这个工作做得好，不仅能让断砖变废为宝、物尽其用，还能帮砌砖师傅减少切砖的时间。

再小的活也要认真干。邹彬一边学习砌墙手法，一边为砌墙师傅递去合适的砖块。实在找不到现成的可用砖块，他就自己动手切砖。由于经验不足、方法不对，邹彬经历了许多次失败，但他从不气馁。在工友们的指导下，他仔细观察不同砖块在密度、干湿度等方面的差异，找准切砖的力度和角度，再反复练习，即便手受伤了，也只是简单处理一下就又回到岗位上。勤学苦练了1个月，邹彬拥有了挑选砖块的“火眼金睛”和娴熟的切砖技术。

在家人的鼓励下，邹彬开始学习砌墙。经过反复练习，他终于能够使砂浆牢牢地粘在砖面上。

邹彬砌筑的第一面墙很快就通过了施工方的质量检验，但他并不满足，总觉得墙面看起来“不那么漂亮”，想方设法给自己“挑刺儿”。他终于发现了原因所在。原来，由于挑浆手法不熟练，每块砖上涂抹的砂浆有多有少，导致灰缝有粗有细。

没有别的办法，只能多练多干。从砌第二面墙开始，他在挑砂浆时就格外细心，力争减少误差，即便是小瑕疵，也要返工。他说：“既然选择了这份职业，就要做到最好。”苦练一年后，只要是邹彬出品的墙面，纵横两向的灰缝都能控制在1厘米以内，砖面清清爽爽，见不到多余的砂浆

或污点。

2014年，邹彬参加了中国建筑第五工程局有限公司举办的“超英杯”技能比武，虽然这是他第一次接触砌艺术墙，但是他凭借扎实的基本功和一丝不苟的态度一举夺魁。之后，他一路过关斩将，在全国技能大赛中脱颖而出，并获得了参加第四十三届世界技能大赛的资格。备赛期间，他进入长沙建筑工程学校学习，迎难而上补短板。在校学习期间，他把墙面当作艺术品来创作，沉下心来精雕细琢。2015年8月，在第四十三届世界技能大赛上，他的作品活灵活现，线条流畅，具有很高的观赏价值，获得了优胜奖，这是中国在世界技能大赛砌筑项目上取得的第一枚奖牌。

现在，已经身为项目质量总监的他，不仅在工地上指导砌墙、砌筑样墙，还承担起质量检查的任务。他说：“技能学无止境，每份职业都很光荣，在平凡的岗位上坚守工匠精神，终将实现自我价值，拥有闪闪发光的机会。”

资料来源：王云娜. 选择这份职业，就要做到最好 [N]. 人民日报，2022-03-17 (13). (选入时有改动)

三、职业生涯规划

职业生涯规划既能帮助大学生合理规划职业生涯，也能为有创业志向的大学生找到发挥自我潜能的路径，提高其创新创业能力。

(一) 职业生涯规划的含义

职业生涯规划又称职业生涯设计，是指对职业生涯和人生发展进行系统而持续的计划。一个完整的职业生涯规划由职业定位、目标设定和通道设计3个要素构成。具体来说，职业生涯规划是指一个人在对自己职业生涯的客观条件进行测定、分析和总结的基础上，对自己的兴趣、能力、个性及态度等进行综合分析权衡，结合时代的特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业定位和奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的行动计划。

职业生涯规划是给自己的未来绘制理想蓝图的过程，是一个职业探索与奋斗的过程，其目的是争取最大的收益，少走弯路，不走错路，避免走回头路，选择最佳的路径实现职业理想，从而实现自我价值。

(二) 职业生涯规划的分类

按时间长短不同，职业生涯规划可分为人生规划、长期规划、中期规划和短期规划(见表1-2)；按职业问题处理方法不同，职业生涯规划可分为依赖型、直觉型和理性型(见表1-3)。



大学生在职业生涯规划中存在的困扰

表 1-2 按时间长短划分职业生涯规划

类 型	定义及任务
人生规划	对整个职业生涯进行规划，设定整个人生的发展目标
长期规划	对 6 ~ 10 年的职业生涯设定目标和任务
中期规划	对 2 ~ 5 年的职业生涯设定目标和任务
短期规划	对 2 年以内的职业生涯设定目标和任务

表 1-3 按职业问题处理方法划分职业生涯规划

类 型	定义及任务
依赖型	依赖父母、朋友、教师，或遵从书本与社会舆论来进行职业规划
直觉型	凭自己的直觉和一时好恶做职业决定
理性型	综合考虑个人和职场等因素，分析利弊得失，做出相应的职业规划

（三）职业生涯规划步骤

1. 生涯觉醒

在职业生涯发展中，沉睡的意识、被动的规划永远无法打开通往成功人生的大门，而生涯意识的觉醒是以确立志向为标志的。志向是人生的航标，是事业的基石，是前进路上的指南针；一个人没有志向，事业的成功也就无从谈起。确立志向实际上就是激发生涯动机，树立职业理想，真正开始踏上职业生涯规划的航程。

2. 自我评估

自我评估就是对自己进行全面的分析，以达到认识自己、了解自己的目的。一个人只有对自己有一个全面、客观的认识，才能做出最正确的职业选择，选定最适合自己的职业生涯规划路线。自我评估主要是分析自己的兴趣、性格、技能、特长和思维方式，认清自己的优势和不足，这至少需要了解四个方面的内容（见图 1-3）。

知识拓展

大学生的职业生涯规划有主动职业生涯规划 and 被动职业生涯规划两种类型。

主动职业生涯规划以自身的发展需求与职业目标为出发点，有利于结合自身特点及发展需求，全面融合多方发展资源，对就业前的职业准备有通盘考虑。

被动职业生涯规划易于“随大流”，或者被裹挟向前，或者在盲目中迷失自我的发展目标。

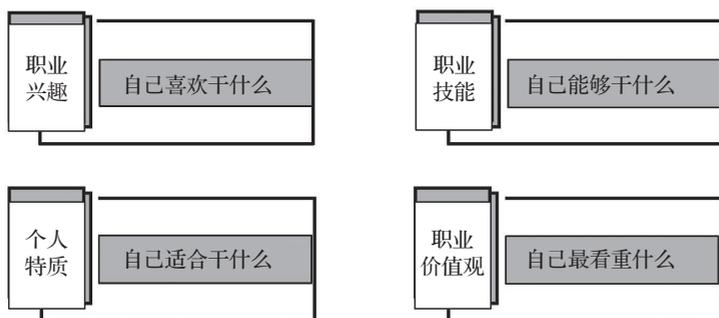


图 1-3 自我评估的四个方面

大学生在进行自我评估时，要充分利用各种科学测评手段（如价值观量表、职业兴趣量表、人格量表等），并结合在校学习、考试情况，老师、同学、家长的评价，以及自我判断等。需要注意的是，自我评估要客观、冷静，不能以点代面，既要看到自己的优点，又要直面自己的缺点。只有这样才能避免职业生涯目标选择的盲目性，达到人职高度匹配。

3. 职业评估

职业评估是针对职业生涯机会的评估，主要是对内外环境进行分析，确定这些因素对自身职业生涯发展的影响。职业生涯评估包括两个部分的内容：一是了解环境情况，如经济形势、法律法规、社会价值观等；二是了解职业情况，如产业与行业的划分，热门行业、热门职位对人才素质与能力的要求等。只有深入了解环境和职业的情况，才能正确选择职业。

4. 职业选择

职业选择正确与否在很大程度上影响着人生事业的成败。如何才能正确选择职业呢？个体在进行职业选择时，要分析自我、分析环境、了解职业，做出最适合的选择；要充分考虑自己的特点，既要考虑性格与职业是否匹配、兴趣与职业是否匹配、特长与职业是否匹配、价值观与职业是否匹配，又要考虑内外环境对职业的影响。

5. 路线选择

在目标职业选定后，向哪一条路线发展，也要做出选择。例如，同样选择教育行业，同样选择担任高校教师，有人从事行政工作，有人担任专业教学教师，这就是两种不同的职业生涯路线。发展路线不同，对职业发展的要求也就相同。同样的职业，不同的岗位，对人的素质要求也不一样。

典型的职业生涯路线是一个“V”形。“V”的两侧分别为行政管理路线和专业技术路线。每条路线都可以划分为许多等级，可以将其作为职业生涯不同阶段的参考目标。当然，在现代社会中，职业的变换和职业路线的调整是非常普遍的现象，很少有人会自始至终待在一一种工作岗位上。

6. 设定目标

设定目标是制定职业生涯规划的核心。好的职业生涯规划要有切实可行的目标。只有确立了可行的职业生涯目标，才能以此为动力，积极排除干扰，保证职业生涯规划的实现。职业生涯目标按照时间的长短可以划分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。中期目标可以再分为10年、5年、3年和1年的职业生涯目标，短期目标可以从1周或1个月开始设定。

7. 制订计划

在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节；没有行动，一切目标和理想都将化为泡影。这里的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达到目标，在工作方面，你计划采取什么措施来提高工作效率？在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能，以提高自身的业务能力？在潜能开发方面，你计划做什么？上述计划都应该具体，以便定时检查。

8. 评估和修订

影响职业生涯规划的因素有很多，有的变化因素可以预测，有的变化因素则难以预测。要使自己的职业生涯规划行之有效，就需要对职业生涯规划进行评估和修订。从这个意义来说，评估和修订是对职业生涯规划再认识、再发现、再完善的过程。

（四）职业生涯规划的原则

1. 量化与清晰原则

量化与清晰原则是指职业生涯规划的内容应当清晰明了，便于理解和使用。要保证职业生涯目标明确，职业生涯各个环节的划分与安排具有可执行性，要根据个人的实际情况，逐步推进，以求质的飞跃。

2. 激励性原则

激励性原则是指制定的职业生涯规划要能最大限度地激发个人学习、工作的积极性，能对个人产生内在的激励作用，确保职业生涯目标的设定符合个人的性格、兴趣与特长。

3. 挑战性原则

挑战性原则是指制定的职业生涯规划要能挑战个体潜能，完善个体性格，突出个体创新意识，挖掘个体的精神动力，能激励个体敢于尝试、善于挑战、不断创新。

4. 可持续发展原则

可持续发展原则是指制定的职业生涯规划要有连续性，考虑职业生涯发展的整个过程，能够使个人奋斗的热情与目标在时间上得以延续。

互动问答

一个人在职业生涯规划实现过程中，需要通过一系列的活动或渠道来逐步培育职业素养，提升职业能力。结合实际想一想，你知道哪些这类活动或渠道？效果如何？

5. 动态性原则

动态性原则是指制定的职业生涯规划的目标或措施要富有弹性，个人能够依循主、客观因素的变化做出调整。职业生涯规划系统内部的联系就是一种运动，与环境的相互作用也是一种运动。从某种意义上来看，一个人的职业生涯规划的稳定状态是相对的，而运动状态是绝对的。

6. 协作性原则

协作性原则是指在职业生涯目标实施的过程中，要保证主要目标与分目标一致，目标与措施一致，人格目标与组织目标一致，个人目标与他人目标具有合作协调性，等等。

7. 可评量原则

可评量原则是指制定的职业生涯规划要有明确的时间限制或标准，以便评量、检查，使自己随时掌握执行状况，并为职业生涯规划的修订提供参考依据。

知识拓展

每个人对自己的职业诉求不尽相同，选择的道路也不一样，重要的是要找准适合自己的道路。现在很多职场年轻人之所以会产生焦虑，一方面，是工作压力大，能力或时间上很难满足工作的需求；另一方面，是对自己的定位不够清晰，不断与自我对抗，自我内耗。当自己的焦虑值超出了合理范围，就要思考是哪里出了问题，如果是环境不匹配，就考虑换个适合自己的环境，没有必要一条道走到黑。但这一定要建立在理性判断的基础上，盲目选择反而会加重焦虑。想要克服职场焦虑，就要把心胸打开，用自己最积极的状态去迎接挑战。

（五）职业生涯规划书的内容

职业生涯规划书的内容主要包括封面、目录、正文和附表。封面一般包括题目、姓名等个人信息。正文一般包括引言、自我探索、环境探索、职业定位与目标选择、职业生涯规划方案设计、评估调整与结束语等内容。附表一般包括个人简历、分阶段目标的完成情况，如每学期的学习成绩、所取得的各类证书复印件等。其中，正文部分是职业生涯规划书的重点内容。

1. 自我探索

自我探索是指正确地认识自身的素质和条件，一般包括兴趣、能力、性格和价值观认知。在自我探索中，首先要收集有关自我的各种信息，把自我信息进行加工处理，形成对自己形象的描述，构成有关自我的图像，对自己形成比较全面的认知。在此基础上思考自己应该成为什么样的人，或者应该走什么样的路。大学生可以通过自我观察了解他人对自己的评价，运用相关测试软件探索自己的兴趣爱好、能力状况、个性特点，明确自己的优

势和劣势，以及自己的现实状况与期望之间的差距。

2. 环境探索

环境探索是指结合自己的专业，了解社会宏观环境、国家政策和事件对行业产生的影响；通过对各种职业环境和组织环境的了解，分析自己想要从事的行业或职业的特点与发展前景；分析当前面临的机遇与挑战，了解影响职业生涯的行业因素，发现环境条件的特点、发展变化情况以及环境对自己有利与不利的因素等；了解用人单位对人才的要求、工作的范畴与特点以及招聘的方法，掌握自己理想职业的特点、准入门槛及薪酬状况等。大学生只有充分了解并分析内外环境给自己的职业生涯带来的机遇和阻碍，才能找到符合自己的核心价值目标。

3. 职业定位与目标选择

一个成功者必定是一个目标意识很强的人，一个人没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，不知道自己将走向何方。只有树立了目标，才能在做就业准备时有明确的方向和路线，知道自己将要做什么，走到哪里，才能清晰地将工作重心集中到一个点上，充分调动自身的积极性、主动性和创造性。

4. 职业生涯方案设计

在确定了职业生涯目标以后，大学生就要制定具体的可行性实施方案。落实目标的具体措施主要包括工作、实操、教育等方面。例如：为实现目标，在工作上，将采取什么措施以提高工作效率；在业务素质上，要学习哪些知识，掌握哪些技能；在开发潜力上，需要采取什么措施。这些措施的制定都要具体、明确，以便日后进行检查与评价。有些大学生不能很好地实施职业生涯规划，这不是个人能力问题，而是目标设立得不科学，遥不可及或毫无挑战性，或没有设立监督和反馈系统，当遇到问题和障碍时无法进行下去。大学生在制定职业生涯方案时，要围绕各个时期、不同层次目标，将学业与职业生涯结合起来，将能力提升与职业发展衔接，从而制定出详尽、具体、可行的方案。

5. 评估调整与结束语

评估调整是指在整个职业生涯规划的过程中对所有环节进行检验，对每个步骤的现实状况与目标之间的差距做出评价，对活动过程进行审视，查看是否有不理想、欠周到的地方或因突发状况打乱原定安排，并及时诊断出现的问题，找出相应对策，调整和完善规划，以更有效率地达成目标。职业生涯规划需要不断进行评估调整，调整的主要内容包职业重新选择、职业生涯规划路线的重新选择、人生目标的修正、实施措施与计划的变更等。

在职业生涯规划书的结束语部分，可以针对要完成的职业目标谈谈个人的看法，或表明决心，或提出自己的期望，也可以对日后实现职业目标的情况进行展望等。

一份好的职业生涯规划书应该步骤齐全、思路清晰、论述深刻、目标明确、阶段分

明、措施具体，具有可行性，有自己的个性特点；应重点突出、内容翔实，避免过分的装饰和华而不实的内容；还应语言通顺、表达清晰。职业生涯规划书正文的具体内容见表 1-4。

表 1-4 职业生涯规划书正文的具体内容

引言：(略)	
<p>第一章 认识自我</p> <p>(结合相关的人才测评报告结果对自己进行全方位、多角度的分析)</p>	
1. 个人基本情况	(略)
2. 我的职业兴趣——喜欢干什么	<p>通过 ××× 测评分析，我的职业兴趣代码是 ×××，得分情况从高到低是 × 型(×分)、× 型(×分)，具有 ××× 的特点(兴趣)倾向</p> <p>现实中，我的具体情况是……</p> <p>结合测评结果和现实情况，我认为自己倾向……，可以从事 ××× 类型的职业</p>
3. 我的职业能力——能够干什么	<p>我的人才素质测评报告结果显示，我的 ××× 能力得分较高(×分)，××× 能力得分较低(×分)，具有 ××× 特点</p> <p>现实中，我的具体情况是……</p> <p>结合以上情况，我认为自己……</p>
4. 我的职业性格——适合干什么	写法同 3
5. 我的职业价值观——最看重什么	写法同 3、4
<p>第二章 职业生涯条件分析</p> <p>(参考人才素质测评报告结果的建议，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析)</p>	
1. 家庭环境分析	如经济状况、家人期望、家族文化等
2. 学校环境分析	如学校特色、专业学习、实践经验等
3. 社会环境分析	如就业形势、就业政策、竞争对手等
4. 职业环境分析	<p>(1) 行业分析，如 ××× 行业的现状及发展趋势</p> <p>(2) 职业分析，如 ××× 职业的工作内容、工作要求、发展前景</p>
4. 职业环境分析	<p>(3) 企业分析，如 ××× 单位的类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等</p> <p>(4) 地域分析，如 ××× 工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等</p>

续表

5. 职业生涯条件分析小结	(略)
---------------	-----

第三章 职业目标的确定及其分解与组合

1. 职业目标的确定	<p>综合第一章、第二章的主要内容进行本人职业定位的 SWOT 分析</p> <p>内部环境因素：优势（S）因素、弱势（W）因素</p> <p>外部环境因素：机会（O）因素、威胁（T）因素</p> <p>分析：（略）</p> <p>结论：职业目标——将来从事（×××行业的）×××职业</p> <p>职业发展策略——进入×××类型的组织（到×××地区发展）</p> <p>职业发展路径——走专家路线（管理路线等）</p>
------------	--

2. 职业目标的分解与组合	<p>把职业目标分成三个规划期，即短期规划、中期规划和长期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。各期规划可设定职务目标、经济目标、能力目标、成果目标、健康目标、学习目标、家庭目标等</p>
---------------	--

第四章 具体执行计划

（每个计划大体包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施、备注等内容）

1. 短期目标的具体实施计划	<p>计划名称：短期计划（大学计划）</p> <p>时间跨度：××××—××××年</p> <p>总目标：大学毕业时要找到什么职业或者要考上什么学校的研究生……</p> <p>分目标：大一要达到……，大二要达到……，或在×××方面要达到……</p> <p>计划内容：如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等</p> <p>策略和措施：如大一以适应大学生活为主，要参加×××社团活动，要去拜访师姐、师兄和老师，要去图书馆查阅什么资料……；大二以专业学习和掌握职业技能为主，我要……</p> <p>备注：提醒自己需要注意的事项</p>
----------------	--

2. 中期目标的具体实施计划	<p>计划名称：中期计划（毕业后5年的计划）</p> <p>时间跨度：××××—××××年</p> <p>总目标：如毕业后第五年时要达到……（从内外职业目标来分析）</p> <p>分目标：如毕业后第一年要……，第二年要……</p> <p>计划内容：如职场适应、三脉积累（知脉、人脉、金脉）、岗位转换及升迁……</p> <p>策略和措施：工作第一年以适应职场生活为主，要广泛地建立各种关系，尽快调整自己的生活节奏，熟悉企业的工作流程和文化……；第二年……</p>
----------------	--

续表

3. 长期目标的具体实施计划	计划名称: 长期计划(毕业后10年或10年以上的计划) 时间跨度: ××××—××××年 总目标: 如退休时要达到…… 分目标: 如毕业10年要达到……, 20年要达到…… 计划内容: 如事业发展, 工作、生活关系, 健康, 心灵成长, 子女教育, 做慈善等 策略和措施: ……
4. 人生总目标的实现	(略)

第五章 检查与修订

(职业生涯规划是一个动态的过程, 必须根据实施结果及变化情况进行及时的检查与修订)

1. 检查的内容	(1) 职业目标评估(是否需要重新选择职业)。如果一直……, 那么我将…… (2) 职业路径评估(是否需要调整发展方向)。当出现……的情况时, 我就…… (3) 实施过程评估(是否需要改变行动策略)。如果……, 我就…… (4) 其他因素评估。身体、家庭、经济状况及机遇、意外情况的及时评估
2. 检查的时间	一般情况下, 我定期(半年或×个月)评估规划; 当出现特殊情况时, 我会随时评估并进行相应的调整
3. 规划修订的原则和备选方案	目标、路线、行动等备选方案

结束语(略)

附: 参考书目(略)

(六) 撰写职业生涯规划书的要求

(1) 要有设计感。职业生涯规划书的整体布局要协调统一、格调一致, 主题鲜明, 创意新颖, 内容和形式一致, 排版合理, 切忌为设计而设计。

(2) 要有整合感。职业生涯规划书的内容要有内在的逻辑性, 要有一条主线。

(3) 要有故事感。职业生涯规划是对人生经验的回忆与对未来的憧憬, 所以职业生涯规划书中要有自己的故事, 这个故事是亲身体验, 是人生总结, 要积极、健康, 能催人奋进, 给人一种向上的力量。

(4) 要有快乐感。职业生涯规划是一个充满快乐的人生设计, 职业生涯规划书不能给人以沉重之感, 要充满阳光, 让人有信心。

(5) 要有意义感。职业生涯规划要紧跟时代步伐, 职业生涯规划书的内容也应把握时代脉搏, 与时俱进, 抓住主流, 为自己所用。

(6) 要有共情感。职业生涯规划目标的实现离不开他人、团体、社会的支持，因此，在制定职业生涯规划时要怀着一颗感恩之心，在关注自己的同时关注社会、关心身边的人和事，让生命之花开在大地上，让人生的旅程更有价值。

四、职业素养

职业素养是从业者在一一定的生理基础和心理基础上通过实践、学习等途径形成的，在职业活动中表现出的内在的、相对稳定的基本品质。个体职业行为的总和构成了自身的职业素养，职业素养是内涵，个体职业行为是外在表象。



培养职业素养的核心内容

(一) 职业素养的核心

职业素养的核心包含职业信念、职业知识技能和职业行为习惯三个方面，具体内容见表 1-5。

表 1-5 职业素养的核心内容

核心要素	内容说明
职业信念	良好的职业信念由爱岗、敬业、忠诚、奉献、正面、乐观、用心、开放、合作及始终如一等关键词组成
职业知识技能	是指从事一个职业应该具备的专业知识和能力
职业行为习惯	是职业素养的外在表现，是建设职业化队伍不可缺少的重要内容

(二) 职业素养的特征

职业素养具有职业性、稳定性、内在性、整体性、发展性等特征，内容详见表 1-6。

表 1-6 职业素养的特征

特征	内容说明
职业性	职业性是职业素养的基本属性。不同职业的职业素养不同，其在工作性质、岗位要求、专业能力等方面存在较大的差异
稳定性	职业素养一旦形成，便会在从业人员的个性品质中稳定地表现出来
内在性	职业素养的内在性是指有意识地内化、积淀和升华的一种心理品质。从业人员在长期的职业活动中，经过自己学习、认识和亲身体验，知道怎样做是对的，怎样做是不对的
整体性	从业人员的职业素养与其自身整体素质有关
发展性	社会发展不断对个体提出新要求，个体为了更好地适应社会的发展，必须不断提高自身的综合素质

(三) 中国学生发展核心素养

学生发展核心素养是指学生应具备的、能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格

与关键能力。核心素养是关于学生知识、技能、情感、态度、价值观等多方面的综合表现，是每个学生适应个人终身发展和社会发展需要的、不可或缺的共同素养。个体核心素养的发展是一个持续终身的过程，可教可学，最初在家庭和学校中培养，随后在一生中不断完善。

明确学生发展核心素养，一方面，可通过引领和促进教师的专业发展，改变当前存在的“知识本位”现象；另一方面，可帮助学生明确未来的发展方向，激励学生朝这一目标不断努力。2016年9月13日，《中国学生发展核心素养》研究成果发布，其以科学性、时代性和民族性为基本原则，以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养（见表1-7），具体细化为人文积淀、人文情怀等18个基本要点。《中国学生发展核心素养》明确了学生应具备的适应终身发展和社会发展需要的必备品格与关键能力，突出强调个人修养、社会关爱、家国情怀，更加注重自主发展、合作参与、创新实践。

表 1-7 中国学生发展核心素养的三个方面和六大素养

三个方面		六大素养	
文化基础	强调能习得人文、科学等领域的知识和技能，掌握和运用人类优秀智慧成果，涵养内在精神，追求真善美的统一，发展成为有宽厚文化基础、有更高精神追求的人	人文底蕴	学生在学习、理解、运用人文领域知识和技能等方面所形成的基本能力、情感态度和价值取向，具体包括人文积淀、人文情怀和审美情趣等基本要点
		科学精神	学生在学习、理解、运用科学知识和技能等方面所形成的价值标准、思维方式和行为表现，具体包括理性思维、批判质疑、勇于探究等基本要点
自主发展	强调能有效管理自己的学习和生活，认识和发现自我价值，发掘自身潜力，有效应对复杂多变的环境，成就出彩人生，发展成为有明确人生方向、有生活品质的人	学会学习	学生在学习意识形成、学习方式方法选择、学习进程评估调控等方面的综合表现，具体包括乐学善学、勤于反思、信息意识等基本要点
		健康生活	学生在认识自我、发展身心、规划人生等方面的综合表现，具体包括珍爱生命、健全人格、自我管理基本要点
社会参与	强调能处理好自我与社会的关系，遵守和履行道德准则与行为规范，增强社会责任感，提升创新精神和实践能力，促进个人价值实现，推动社会发展进步，成为有理想信念、敢于担当的人	责任担当	学生在处理与社会、国家、国际等关系方面所形成的情感态度、价值取向和行为方式，具体包括社会责任、国家认同、国际理解等基本要点
		实践创新	学生在日常活动、问题解决、适应挑战等方面所形成的实践能力、创新意识和行为表现，具体包括劳动意识、问题解决、技术应用等基本要点

（四）职业素养的评估

职业素养评估的途径有很多，常见的有考试与竞赛、他人的评价和职业素养测评等。

知识拓展

信息素养是信息社会评价个人能力的一个新概念，是社会、文化、技术、科学发展的综合产物，可以从技术和人文两个方面进行理解，包括一个人掌握的信息和信息技术的基本知识及基本技能，运用信息技术进行学习、合作、交流和解决问题的能力，以及信息意识和社会伦理道德问题。信息素养主要由信息意识、信息知识、信息能力和信息道德四部分构成。

1. 考试与竞赛

专业知识与技能是职业素养的重要组成部分。课堂学习是学生获取知识的最重要的渠道。学校为了检验教学成果，会对学生进行各种形式的考查，如闭卷考试、操作考试、撰写论文等。虽然一次考查结果不能全面反映学生的知识和技能掌握情况，但可以作为重要的参考依据。另外，学校常会组织各种各样的竞赛，如英语口语大赛、演讲比赛、程序设计大赛等。这些活动可以检验学生所学的知识与技能掌握情况，有利于促进学生查缺补漏、自觉学习。

2. 他人的评价

他人的评价也是了解自我职业素养的重要渠道，如教师的评价，同学的看法，家长、亲友的建议等。他人的评价可以帮助自己发现专业知识、综合能力、品德修养等方面的各种问题。

3. 职业素养测评

素养测评是指测评主体在较短时间内采用科学的方法，收集被测评人各方面的表征信息，并根据一定的评价目标体系做出量值或价值判断的过程，或者直接从其所收集的表征信息中推断被测评人某些素质特性的过程。职业素养测评源于西方国家，我国的职业素养测评于20世纪80年代兴起。近几年，职业素养测评技术在实践中得到了广泛应用，也在社会上引起了广泛关注，已经被广泛应用于人才交流、岗位配置和单位招聘中，同时正在向产业化方向发展。

职业素养测评的内容主要集中在品德和能力方面。对品德的测评一般采用问卷法，主要工具有卡氏16种人格因素量表、艾森克个性问卷、明尼苏达多项人格测验量表等。其中，卡氏16种人格因素量表经我国众多机构试用，被认为具有较高的信度和效度。对能力的测评分为技能技巧测评和能力倾向测评两种。

 提升训练一 测试：职业价值观自测 

以下 36 道题有 A、B 两种观点与态度，比较同一题中的 A 与 B。如果认可其中的一个或觉得其与自己的情况比较符合，在表 1-8 中相应的 A 或 B 上画“√”，另一个画“×”；如果觉得两者都不符合，那么两者都画“○”。请根据自己的实际情况或想法选择合适的答案。通过该测试，你可以大致了解自己的职业价值观念倾向（测试结果仅供参考）。

1. A. 即使现在有所损失，以后也可以挣回来。
B. 如果某事没有确实可靠的利益，就不着手去做。
2. A. 国家的繁荣是经济力量在发挥作用。
B. 国家的繁荣是军事力量在发挥作用。
3. A. 想当政治家。
B. 想当法官。
4. A. 凭衣着打扮或居住条件了解他人。
B. 不想凭外表推测他人。
5. A. 养精蓄锐，以便大刀阔斧地工作。
B. 必要时愿意随时献血。
6. A. 想领养一个孤儿。
B. 不愿让孤儿留在家中。
7. A. 买汽车时会买家人都坐下的大型汽车。
B. 买汽车时会买外形美观、颜色适宜的最新型汽车。
8. A. 留意自己和他人的服装。
B. 无论是自己的事还是他人的事，全都不放在心上。
9. A. 结婚前首先确保自己有房屋。
B. 不考虑以后的事。
10. A. 被认为是一个照顾他人周到的人。
B. 被认为是一个有判断力的人。
11. A. 生活方式同他人不一样也行。
B. 其他人家里有的东西我也想凑齐。

12. A. 为能被授予荣誉勋章而奋斗。
B. 暗地里帮助不幸的人。
13. A. 自己的想法比别人的正确。
B. 必须尊重他人的价值观。
14. A. 婚礼最好能上电视，而且有人赞助。
B. 把婚礼搞得比别人更气派。
15. A. 被认为是手腕高、能推断未来的人。
B. 被认为是处事果断的人。
16. A. 店面虽小，也想自己经营。
B. 不做被人蔑视的工作。
17. A. 对法定的佣金、利息很关心。
B. 关心自己的能力和适应性。
18. A. 如果在人生的道路上不获胜就感觉无意义。
B. 认为人与人之间应该互相帮助。
19. A. 社会地位比收入更有吸引力。
B. 与社会地位相比，安定更实惠。
20. A. 不重视社会的惯例。
B. 经常被邀请主持婚礼。
21. A. 愿意同独自生活的老人交谈。
B. 为别人做事嫌麻烦。
22. A. 度过充实的每一天。
B. 在还有生活费时不想干活。
23. A. 有空闲时间就想学习文化知识。
B. 考虑被他人喜欢的方法。
24. A. 想一鸣惊人。
B. 生活平平淡淡，同别人一样就行了。
25. A. 用金钱能买到别人的好意。
B. 在人生中必需的是爱而不是金钱。
26. A. 一考虑到将来就紧张不安。
B. 把将来能否成功置之度外。
27. A. 伺机重新大干一番。
B. 关心发展中国家人们的生活。

28. A. 应该尽量利用亲戚。
B. 同亲戚友好地互相帮助。
29. A. 如能做一只动物，愿意变成狮子。
B. 如能做一只动物，愿意变成熊猫。
30. A. 严格遵照作息表，生活有规律。
B. 不想忙忙碌碌，愿意轻轻松松地生活。
31. A. 有空时会读成功者的传记。
B. 有空时会看看电视和睡觉。
32. A. 做不赚钱的事是没意思的。
B. 时常请客和给他人送礼。
33. A. 擅长做能决出胜负的事情。
B. 擅长改变居室布局和修理东西。
34. A. 对自己的行动有信心。
B. 注意与对方合作。
35. A. 向别人借东西，但不借给别人东西。
B. 忘记借进、借出的东西。
36. A. 不认为人生由命运决定。
B. 被命运摆布也很有趣。

画“√”者得2分，画“○”者得1分，画“×”者不得分。把所有得分分别按纵向累加，记入表1-8中“合计”项相应的单元格（合计总分为72分）。

表 1-8 职业价值观测定得分

题 号	职业价值观类型								
	一	二	三	四	五	六	七	八	九
1	A	B							
2		A	B						
3			A	B					
4				A	B				
5					A	B			
6						A	B		
7							A	B	
8								A	B

续表

题号	职业价值观类型								
	一	二	三	四	五	六	七	八	九
9							A		B
10						A		B	
11					A		B		
12				A		B			
13			A		B				
14		A		B					
15	A		B						
16	A			B					
17		A			B				
18			A			B			
19				A			B		
20					A			B	
21						A			B
22					A				B
23				A				B	
24			A				B		
25		A				B			
26	A				B				
27	A					B			
28		A					B		
29			A					B	
30				A					B
31			A						B
32		A						B	
33	A						B		
34	A							B	
35		A							B

续表

题号	职业价值观类型								
	一	二	三	四	五	六	七	八	九
36	A								B
合计									

从表 1-8 中的“职业价值观类型”合计栏选出得分最高者，其代表的职业价值观就是你的职业价值观。表 1-8 中汉字序号与相应代表的职业价值观具体说明见表 1-9。

表 1-9 职业价值观的类型及说明

汉字序号	职业价值观类型	内容说明
一	独立经营型	不受别人指使，凭自己的能力拥有自己的小“城堡”，不愿受他人干涉，想充分施展自己的本领
二	经济型	确信世界上的所有幸福都可以用金钱买到，认为人与人之间的关系是金钱关系，连父母对子女的爱也带有金钱的烙印
三	支配型	想当上组织的一把手，飞扬跋扈，为所欲为，无视他人的想法，且视此为快乐
四	自尊型	有很强的受尊敬欲望，爱慕虚荣，渴望社会地位和名誉，欲望得不到满足时会很自卑
五	自我实现型	追求真理，不考虑收入、地位及他人对自己的看法，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，并视此为有意义的生活
六	志愿型	富于同情心，把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿做哗众取宠的事情，把默默地帮助不幸的人视作无比的快乐
七	家庭学校型	过着十分平凡但又安定的生活，珍视同家人的团聚，为人踏实，生活态度保守，不敢冒险
八	才能型	单纯，把深受周围人的欢迎视为乐趣，以不凡的谈吐、新颖的服装博得众人好感，以滑稽的表情使周围气氛活跃
九	自由型	一开始做事时无目的和计划，但能适时地使自己的行动适应当时的环境，并能承担有限的责任，不麻烦他人，无拘无束，生活随意



活动：设计自己5年后的职场名片



（一）设计属于自己的名片

在下列空白处为5年后的自己设计一张职场名片，名片上应包含姓名、工作单位、职务、电话号码、微信号、E-mail、住址等内容。

（二）根据自己设计的职场名片回答以下问题

1. 5年后你所从事的职业属于哪一类？

2. 你如何刻画5年后职场上的自己？

3. 想要成就5年后的自己，你在大学期间要重点做哪些方面的准备？



活动：选择职业兴趣岛



（一）阅读材料

假如你获得了一次免费度假旅游的机会，有6个岛屿（扫描右方的二维码，查看岛屿情况说明）供你选择，唯一的要求是你必须在该岛上与当地居民一起生活至少半年的时间。



岛屿情况说明

（二）选择岛屿

请不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣，从6个岛屿中挑出你最想前往的岛屿。

R岛 I岛 S岛 C岛 E岛 A岛

（三）思考与交流

选择同一个岛屿的学生组成一个小组，在小组内交流下列问题。

1. 为什么选择这个岛屿？

2. 小组成员各自的职业目标是什么？这些职业目标之间有什么共同点？

3. 小组成员有无共同的兴趣爱好？（归纳出关键词）
