



21世纪高等学校立体化精品教材

大学生综合素养—— 理想，在这里放飞

主 编 刘 娟

副主编 陈 晴

参 编 王启峰 李 想 曾 娣 赵厚程

黄春林 颜美丹 李林峰 李 思

吴佳琪 姜绍梅

内 容 简 介

本系列教材共分五册，本册主题为“理想，在这里放飞”，内容从广阔的文化背景出发，打破狭窄的专业知识的界限，围绕着基础知识、形象管理、心理健康、能力提升和职场启蒙五个方面展开，融汇了社会学、哲学、心理学、教育学等各类学科知识，系统地阐述了综合素养的基本内容。本书内容有把握职业发展方向；双创零距离；筑好求职的敲门砖；有趣的灵魂万里挑一；组织行为学初探；爱，到底是什么；小幽默，大智慧；学会说“不”；把话说到点子上；一切从赞美开始；放下就是幸福；走近哲学；宗教里的另一个世界；听见世界，音乐鉴赏；艺术探美——中国书画鉴赏；用新思维发现“新大陆”。

图书在版编目(CIP)数据

大学生综合素养：理想，在这里放飞 / 刘娟主编.
—哈尔滨：哈尔滨工程大学出版社，2019.8(2020.8重印)
ISBN 978-7-5661-2438-8
I. 大… II. 刘… III. 大学生—素质教育—高等学校—教材 IV. G640
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 181675 号

责任编辑 张 彦
封面设计 易 帅

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
地 址 哈尔滨市南岗区南通大街 145 号
邮政编码 150001
发行电话 0451-82519328
传 真 0451-82519699
印 刷 河北祥浩印刷有限公司
开 本 787mm×1 092mm 1/16
印 张 14.5
字 数 309 千字
版 次 2019 年 8 月第 1 版
印 次 2020 年 8 月第 2 次印刷
定 价 42.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail:heupress@hrbeu.edu.cn

“素质冰山”理论认为，个体的素质就像水中漂浮的一座冰山，水上部分的知识、技能仅代表表层的特征，不能区分实质优劣；水下部分的动机、特质、态度、责任心才是决定人的行为的关键因素，由此鉴别优秀者和一般者。大学生的综合素养也可以看成是一座冰山：冰山浮在水面以上的只有1/8，它代表你的形象、资质、职业行为和职业技能等方面，是人们看得见、显性的素养，这些可以通过各种学历证书、职业资格证书来证明，或者通过专业考试来验证。而冰山隐藏在水面以下的部分占整体的7/8，它代表你的认知、道德、职业作风和职业态度等方面，是人们看不见、隐性的综合素养。显性素养和隐性素养共同构成了所应具备的综合素养。由此可见，大部分的素养是人们看不见的，但正是这7/8的隐性素养决定、支撑着外在的显性素养，显性素养是隐性素养的外在表现。因此，综合素养的培养应该着眼于整座“冰山”，并以培养显性素养为基础，重点培养隐性素养。

亲爱的同学们，在大学生活中，你们将遇到来自五湖四海的同学，会学到更多、更深层次的知识，会开启更加精彩的人生。“青春虚度无所成，白首衔悲亦何及。”当今时代，知识更新不断加快，社会分工日益细化，新技术、新模式、新业态层出不穷。不论是成就自己的人生理想，还是担当时代的神圣使命，青年都要珍惜韶华、不负青春，努力学习掌握科学知识，提高内外素养，使自己的思维视野、思想观念、认识水平跟上越来越快的时代发展。

为此，我们编写了本系列教材，希望各位同学在学习的过程中能够真正有所领悟，将综合素养融入为人处世的思想 and 行为中，为以后的生活奠定必要的基础，为将来的事业提供有力的支持。

本系列教材共分五册，主题分别为“蜕变，成长的教育”“启航，打造自己的亮点”“奋斗，我们在路上”“理想，在这里放飞”“职场，你准备好了吗”。内容从广阔的文化背景出发，打破狭窄的专业知识界限，围绕着基础知识、形象管理、心理健康、能力提升和职场启蒙五个方面展开，融汇了社会学、哲学、心理学、教育学等各类学科知识，系统地阐述了综合素养的基本内容。只要同学们用心去学习、去体悟，必然能够有所收获。最后，祝愿各位同学能够学有所获，在将来的职业生涯中能够有所成就。

编者

2019年5月

第一章 把握职业发展方向

案例背景	1
案例思考	2
本章导读	2
第一节 职业规划概述	2
第二节 大学生职业规划的 意义及重要性	3
第三节 从大学生到职业人的 角色转换	14

第二章 双创零距离

案例背景	17
案例思考	17
本章导读	18
第一节 创业是从无到有	18
第二节 创业是一场艰苦的 持久战	19
第三节 领军者与团队	23
第四节 选择正确的创业方向	25
第五节 创业团队必备特质	27

第三章 筑好求职的敲门砖

案例背景	31
案例思考	31
本章导读	32
第一节 搞清楚 HR 想要什么	32
第二节 简历具备的基本要素	34
第三节 简历的排版技巧	40
第四节 投递简历注意事项	43

第四章 有趣的灵魂万里挑一

案例背景	47
案例思考	47
本章导读	48
第一节 有趣，事关灵魂品质	48
第二节 有趣，是一项技能	51
第三节 有趣，是一种心态	54
第四节 什么才是“真正的有趣”	57

第五章 组织行为学初探

案例背景	61
------------	----

案例思考	61
本章导读	62
第一节 认知组织行为学	62
第二节 组织行为学的应用精选	64
第三节 大学生学习组织行为学的意义	67

第六章 爱，到底是什么

案例背景	71
案例思考	71
本章导读	72
第一节 了解感情真谛	72
第二节 别让“情感绑架”	77

第七章 小幽默，大智慧

案例背景	81
案例思考	81
本章导读	82
第一节 幽默的益处	82
第二节 幽默的开始	85
第三节 培养幽默感	86
第四节 莫把无知当有趣	88

第八章 学会说“不”

案例背景	91
案例思考	91
本章导读	92
第一节 初识“拒绝”	92

第二节 拒绝的时机	93
第三节 拒绝的方法	96
第四节 智慧拒绝的意义	99

第九章 把话说到点子上

案例背景	103
案例思考	103
本章导读	104
第一节 把话说好，是一种技巧	104
第二节 说声“对不起”，放下面子 和为贵	106
第三节 “救火队长”，哪里都很 欢迎	108
第四节 巧言说“不”，你的生活 你做主	110
第五节 多读多练多用，把话说到 点子上	112

第十章 一切从赞美开始

案例背景	115
案例思考	115
本章导读	115
第一节 解读赞美的深意	116
第二节 把握赞美的原则	120
第三节 避免赞美的误区	124

第十一章 放下就是幸福

案例背景	131
------------	-----

案例思考	131
本章导读	132
第一节 放下负担，一身轻松	132
第二节 放下执着，进退自如	134
第三节 放下：追寻幸福的方式	136
第四节 人生的差异在于你的 选择	138

第十二章 走近哲学

案例背景	145
案例思考	145
本章导读	146
第一节 哲学是什么	146
第二节 古希腊哲学	148
第三节 中国古典哲学	151

第十三章 宗教里的另一个世界

案例背景	161
案例思考	162
本章导读	162
第一节 认识“宗教”	162
第二节 世界三大宗教	165
第三节 我国本土宗教——道教	170

第十四章 听见世界，音乐鉴赏

案例背景	175
案例思考	176
本章导读	176
第一节 音乐与人生	176
第二节 音乐的结构要素	178
第三节 音乐作品的鉴赏要素	185

第十五章 艺术探美——中国书画鉴赏

案例背景	191
案例思考	192
本章导读	192
第一节 感悟艺术	193
第二节 中国的书法艺术	194
第三节 中国的绘画艺术	201

第十六章 用新思维发现“新大陆”

案例背景	211
案例思考	211
本章导读	212
第一节 思维概述	212
第二节 思维导图	220
第三节 思维发散	222

把握职业发展方向



案例背景

小张,女,21岁,家庭经济条件一般,形象好气质佳,专科学历。

基本情况:四川某汽车高职院校大二在校学生,汽车工程系。

同学评价:有进取心,性格独立,善于沟通,人脉广,学习能力强。

个人职业目标:高端品牌汽车4S店销售经理。

面临的问题:大二上学期收到宝马4S店销售顾问的offer,同时也收到四川某大学汽车服务工程本科录取通知书(全日制),小张必须做出选择,先工作或先深造。

从职业发展考虑,宝马4S店,有完善的培训计划、良好的工作氛围、规范的工作流程、良好的职业晋升机会,对职业目标的实现大有好处。如选择先深造,而放弃这次难得的工作机会,是不明智的。

宝马4S店销售顾问工作与小张大学所学专业对口,且小张有进取心,性格独立,善于沟通、拓展人脉,学习能力强,加上大学期间自身职业素养的提升,保证了小张在工作中必会有所作为。



案例思考

小张在先就业与提升学历之间面临选择，无论是先就业，还是先提高学历，最终的目的都应该是获得更好的职业发展前景。到底是先工作更有利于将来职业发展，还是先提高学历更有利于职业发展，是每一个面临类似情况的毕业生都应该仔细考虑的问题。



本章导读

作为即将毕业的大学生，选择合适的职业发展方向尤为重要，人生精力有限，必须选准方向，强化发展。职业方向的确定必须结合个人特长、兴趣所在并综合考察行业前景来确定。

第一节 职业规划概述

一、职业规划的概念

所谓职业规划就是职业生涯规划，它包括人们对自己择业、就业及就业后的自身发展的详细规划，职业规划是人生规划的一个重要组成部分，它的具体内容包括规划者对自身职业定位、目标定位和通道设计三个方面，也包括在这三个方面中的具体做法和规划。

二、职业规划的必要性

(一)职业生涯规划有助于帮助自己确定职业发展目标

通过分析，认识自己，了解自己，估计自己的能力、智慧以及性格；找出自己的特点，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标，并制订行动计划，使自己的才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。

(二)职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作

对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛，随着时间的推移，你一步一步地实现规划，这时你的思维方式和工作方式又会渐渐改变。但有一点很重要，你的规划必须具体，且每一步规划都是在朝着确定的职业发展目标前进的。

(三)职业生涯规划有助于自己抓住重点

制定职业生涯规划的一个最大的好处是有助于我们安排日常工作的轻重缓急。通

过职业生涯规划,能使我们紧紧抓住工作的重点,增加我们成功的可能性。

(四)职业生涯规划有助于引导个人发挥潜能

职业生涯规划能帮助你集中精力,全神贯注地发挥自己的优势,这样有助于你发挥潜力,最终实现成功的目标。

(五)职业生涯规划有助于评估目前工作成绩

职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段。你可以根据规划的进展情况评价你目前取得的成绩。

第二节 大学生职业规划的意义及重要性

一、大学生职业规划的意义

(一)能够激发自身的潜质和斗志

切实可行、符合自身发展的职业规划方案,能够使大学生了解自身的实力和定位,使其能够总结自身的长处,了解自己的不足,并改善不足,在求职和日后工作之中游刃有余、扬长避短,并且职业规划是阶段性的,每一个阶段使大学生能够有一个目标,这个目标是其自身努力和奋斗的动力,能够在无形之中激发大学生自身的潜质和斗志,达到事半功倍的效果。

(二)能够增加其就业成功率,促进其自身价值的实现

职业规划的可行性、适时性、适应性和连续性能够使大学生更加明确自己的职业方向和发展路线。有科学合理的职业规划的学生,就像大海中航行的船只有了灯塔的指引;而没有职业规划的学生就像没有灯塔指引的船只,盲目地在大海中游荡。显然,前者的就业成功率要远远大于后者,而且很可能逐步促进其自身价值的实现。

二、大学生职业规划的重要性

(1)大学生职业规划能够使其在工作遇到苦难时不迷失自身。大学生无论在择业、求职和工作过程中,谁都不能够保证是一帆风顺的,一个合理的职业规划方案能够使大学生在遇到困难的时候不退缩,为了自己的目标和职业理想坚持不懈。

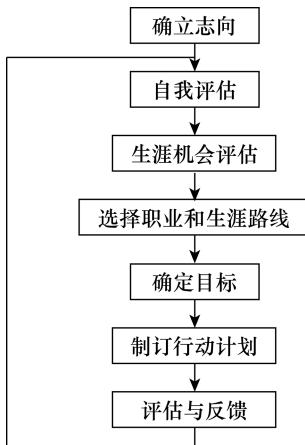
(2)大学生职业规划能够使其自身的综合实力更强,在自己职业规划方案的指引下,大学生能够不断地积累工作经验、提高自身综合实力,在不同的阶段和平台中吸收对自己有

益的东西，拒绝影响自身职业发展的因素，使自己按部就班地完成职业规划方案。

三、大学生职业生涯规划的方法和步骤

我的人生，我做主。大学是人生非常重要的一个阶段，尤其对个人的职业发展而言，如何能做好这个阶段的主人呢？——做好规划。

大学生职业生涯规划的基本步骤



(一) 确立志向

职业生涯规划的关键：

- (1) 你追求什么？
- (2) 什么能让你达到内心的满足？
- (3) 你是否正在朝着自己憧憬的理想而努力？

1. 目标的困惑

有一次，在讲职业规划时，问及一个学生：“三年后你是什么样子？想象一下那个时候你会拥有什么？”

得到的回答是：“我有一辆名车！”

“那么是什么牌子的呢？”——“劳斯莱斯！”

“它价值多少钱呢？”——“300多万元吧。”

“这就是说，你在三年后至少年薪要300万元？”——“是啊。”

“那么，两年后，你的年薪大概多少呢？”——“200万元。”

“那么你现在必须要达到什么状态呢？”——“我现在必须每年有50万元的收入！”

“那么，现在有没有？”——“……”

不清楚自己的追求是什么？

不明白自己的现状是什么？

不清楚自己的环境是怎样？

实际上,就是同学们不了解自己、不了解社会(环境),这就需要做好自我评估和社会(环境)评估!

2. 职业目标

- (1)企业 CEO、公司经理、外企的高级管理人员。
- (2)销售巨人、销售代表、销售或者外事接待。
- (3)科学家、大学教师、律师、金融师、软件设计师。
- (4)礼品行业的销售专员、名企创新工场校园推广员。
- (5)开蛋糕店、服装店、咖啡店。
- (6)自由职业者,如理财顾问、社会工作者。
- (7)自主创业。
- (8)过上小资生活,爱情、事业、家庭都能兼顾。
- (9)不确定自己到底适合做什么。

(二)自我评估

自我评估是职业规划过程的第一步,是收集自己的信息、做出明智的职业选择。自我评估包括评估价值观、兴趣、性格、技能等方面。

- (1)价值观 你看重的东西,如成就感、地位、自主性。
- (2)兴趣 你喜欢做什么,如打高尔夫球、散步、和朋友泡吧。
- (3)性格 一个人的个性特征、内动力、需求、态度。
- (4)技能 你擅长的活动,如写作、计算机编程、教学。

大部分人选择咨询职业顾问,因为他们会提供一系列自我评估的量表。下面是你可能用到的不同类型的工具表,以及变换职业时应该考虑的其他问题。

1. 价值观量表

选择职业时,价值观可能是最重要的考虑因素。如果规划职业时不考虑价值观,你将很有可能不喜欢你的工作,也不能取得成就。例如具有工作自主性的人,不会喜欢那种所有行为都由别人决定的工作。

价值观有两种:内在价值观和外在价值观。内在价值观与工作本身和对社会的贡献有关;外在价值观则包括外在要素,如工作环境、加薪潜力等。

价值观量表会问你这样一些问题:

- (1)高薪对你是否重要?
- (2)与人互动对你的工作是否重要?
- (3)为社会做出贡献对你的工作是否重要?
- (4)拥有一份有声望的工作对你是否重要?

2. 兴趣量表

兴趣量表在职业规划中也很常用。当你完成一份兴趣量表的时候,你得回答一系列关于你的兴趣的问题(有时很令人惊讶)。E. K. Strong 开拓了兴趣量表的发展之路,通过收集人们对各种活动、目标、人群类型的好恶数据,发现相同职业(且对这个职业满意)

的人兴趣相似。Dr. John Holland 等人提供了一个系统，把兴趣大致分为六种典型：现实型、调研型、艺术型、社交型、进取型、传统型。然后他们把六种典型与职业匹配。你的兴趣量表结果将与研究结果比较，得出适合你的职业。

Strong Interest Inventory (SII) 曾被称为 Strong-Campbell Interest Inventory, 是比较受欢迎的兴趣量表之一, 它需由职业发展专业人士进行打分并解释结果。Self-Directed Search (SDS), 正如其名一样, 可以由自己打分、自己解释。

3. 人格量表

职业规划中使用的很多人格量表是基于心理学家卡尔·荣格的理论。荣格把人分成八种人格类型：外倾型、内倾型、思维型、情感型、感觉型、直觉型、判断型、知觉型。职业顾问通常用基于荣格性格理论的测试结果来帮助顾客择业。职业顾问认为, 某种特定人格类型的人适于某一类职业。例如很明显内倾型的人做不好需要公众演讲技能的工作。但是性格不能单独用来预测你能否在某一职业上取得成功。人格量表应该与其他量表(比如兴趣量表和价值观量表)结合使用。

4. 技能评估

要决定进入哪个领域, 还需要考虑自己拥有什么技能。你应该看看自己擅长做什么, 以及喜欢做什么。可能你很擅长某种技能, 却又不屑于花费时间去做。但总体上, 你通常喜欢做你擅长的工作。

评估技能时, 你还要考虑自己愿意用于进一步学习或重新学习技能的时间。你可以问自己——如果一个职业对我很有吸引力, 但是要花×年的时间为之做准备, 我是否愿意并有能力保证在这段时间有所收获?

(三) 生涯机会评估(职业环境评估)

职业生涯机会评估包括对长期的机会和短期的机会的评估。通过对社会环境的分析, 结合本人的具体情况, 评估有哪些长期的发展机会; 通过对组织环境的分析, 评估组织内有哪些短期的发展机会。通过职业生涯机会的评估可以确定职业和职业发展目标。

一个大学生大学四年的学习过程也就是一个“产品”塑造的过程, 这种产品必须适应市场的需要。

社会环境分析包括宏观环境(政治、经济、文化)、就业形势、就业政策、竞争对手等。

职业环境分析包括(1)行业分析, 如××行业现状及发展趋势, 人业匹配分析;(2)职业分析, 如××职业的工作内容、工作要求、发展前景, 人岗匹配分析;(3)企业分析, 如××单位类型、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, 人企匹配分析;(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, 人城匹配分析。

1. 大学生职业生涯规划常用的方法

(1) SWOT 分析法

一种功能强大的分析工具, 是检查个人技能、能力、职业、喜好和职业机会的有用工具。通过它, 当事人很容易知道自己的个人优点和弱点在哪里, 并且会仔细地评估出自

己所感兴趣的、不同职业道路的机会和威胁所在。

<p>S—Strength 优势</p> <p>①擅长什么？</p> <p>②有什么新技能？</p> <p>③能做什么别人做不到的？</p> <p>④和别人有什么不同？</p> <p>⑤最近因何成功？</p> <p>⑥什么领域适合我？</p>	<p>W—Weakness 缺点</p> <p>①什么做不来？</p> <p>②缺乏什么技能？</p> <p>③别人有什么比我好的？</p> <p>④不能够满足何种学习领域？</p> <p>⑤最近因何失败？</p>
<p>O—Opportunity 机会</p> <p>①这个领域有什么适合我的机会？</p> <p>②可以学到什么技术？</p> <p>③可以提供什么新的技能？</p> <p>④可以吸引什么新的顾客？</p> <p>⑤怎样可以与众不同？</p> <p>⑥在 5~10 年内的发展是什么？</p>	<p>T—Threat 威胁</p> <p>①最近有什么改变？</p> <p>②竞争者最近在做什么？</p> <p>③是否赶不上学习领域需求的改变？</p> <p>④环境的改变是否影响学习？</p> <p>⑤有什么威胁学习的因素？</p>

SWOT 分析法应遵循 5 个步骤：

- ①评估自己的长处和短处；
- ②找出你的职业机会和威胁；
- ③提纲式地列出一份今后 3~5 年的职业目标；
- ④提纲式地列出一份今后 3~5 年的职业行动计划；
- ⑤寻求专业帮助。

(2) 五“WHAT”分析法

许多职业咨询机构和心理学专家进行职业咨询和职业规划时，常常采用有关五个“WHAT”的归零思考的模式。

从自己是谁开始。然后顺着一路问下去，如果能够成功回答完五个问题，你就有最后答案了。

- ①What are you? (你是谁?)
- ②What do you want? (你想干什么?)
- ③What can you do? (你能干什么?)
- ④What can support you? (支持或允许你干什么?)
- ⑤What you can be in the end? (你到底能做什么?)

SWOT 和五“WHAT”分析法是个人职业生涯规划中常用的两种方法，正确地加以使用，可以制定出科学的职业生涯规划，从而更正确地指导自己的职业道路。

2. 九型人格与职业规划

(1) 什么是九型人格

九型人格是从人的基本焦虑应对策略出发，进而从人的基本需要的角度对人格进行考察和诠释人格类型的理论，近年来由美国加州斯坦福大学 Helen Palmer 发扬光大，并

已进入斯坦福、哈佛、牛津等国际知名学府的主流教程。九型人格是一门属于人格心理学范畴的社会科学理论，是目前使用率较高的识人、用人的人才管理工具。由于其理论掌握难度较低、人格判断迅速、应用简单实用，已被广泛推广到制造业、服务业、金融业等多个领域的许多行业的杰出工作者，如心理学家、精神分析师、管理者、教师、律师及宗教导师等，不但有助于个人成长、企业管理及人际沟通，而且更加适于企（事）业单位在人员招聘、组织构建、团队沟通、提升业绩、促进协作过程中，作为评价人员性格的工具，近年来更扩展至夫妻相处、子女教育及家庭和谐等方面。如今九型人格论更被全球大部分先进国家和商业机构，如通用、微软、AT&T、HP（惠普）、可口可乐、Nokia、安利、美国中央情报局、俄罗斯安全部等广泛应用。

（2）九型人格与职业生涯规划

心理学家经过多年的研究与试验发现，个人职业生涯与人格类型之间存在必然且重要的联系，因为能力、兴趣、价值观这几方面都是随时间和社会环境的变化而变化的，但是一个人的基本人格类型自接近成年以后就有着良好的稳定性。人们会被一种特定的人格类型所支配，人们在一生中都无法摆脱某一特定的行为方式与特点的影响和约束，而适合你的工作就是那些能最大限度地发挥你的人格中的天赋优势和才能的工作，因此根据人的天赋优势和才能进行职业选择和规划，才能使人的天赋、才能得到充分的施展与发挥，人们才能在工作中获得深层的满足和由衷的快乐。

（3）九型人格与职场应用

企业组织可以应用九型人格来认清客户的需要、获取更加准确的资讯、怎样与雇员更好地沟通。很多企业在如何在工作场所开发更加人道及以人为本的方法以吸引及留住最有价值的雇员方面有兴趣，令企业的生产力达到高峰。如果想在工作场所提高生产力，我们需要学会怎样管理自己和不同类型的人。九型人格正好能切合这些个人和企业的需要。

无论从事何种事业，与他人良好的沟通都是开启成功之门的钥匙，借此能启发他人因而有了共同的愿景和目标，并且提供清楚的指示和通过清楚的反馈令事情按部就班地进行。如果人格类型不被充分考虑，沟通经常是困难的，因为人们倾向于相信自己和他人以同样的方式处事，并且相信其他人和自己有同样的动机、价值观、优先次序以及对事物有同样的反应。

即使我们获悉不同人需要不同的管理，如果对这些不同之处没有一个充分及实际的了解，我们很难更有效地管理他们。一旦各类型号的人被区别出来，洞察到各型号的本质，会使我们更容易解答问题，包括各型号常见的反应及他们的动机。当型号被考虑到时，沟通开始变得有效而且人们能认识到和尽量利用到人与人之间的差异性。九型人格帮助经理了解各级人员，他们对问题有九种不同的看法、九套鲜明的价值观、九个不同的沟通模式、九个解决问题的方法等，而且那九种方式是同等的有效和正确。所有型号对事物都有特别的贡献，也平衡了工作的环境。

了解人格类型后，我们可以用别人的语言和别人沟通，哪怕是与我们自己的想法非常不同。真正的沟通是可行的，而且能更公平有效地应付冲突、无效的工作习性、办公室政治、

不同的管理风格及其他重要的工作问题。九型人格润滑所有工作场所的运作,给人们一个共同的词汇和框架。而且,它帮助雇员增加工作满意程度和生产力。九型人格适用于招聘行政人员、执行教练等,帮助人们在工作时发挥出最高的能量。九型人格在团队发展中更可贵,能有效为冲突找出解决方案、策略,对领袖发展尤其重要。

此外,九型人格有助于我们更加清楚地认识自己个性的动力,一旦我们意识到人格类型的重要性,我们便会看见自己的处事方式不是对所有人都同样有效,因而九型人格最有用的地方,是怎样从自我的思维方式和价值观发展到更加灵活的管理方式,从而发挥他人的力量和潜力。由此我们可帮助其他人开始更加有效地自我管理,最终形成一个和谐、高生产力的工作场所。

(4) 九型人格的特点与工作建议

① 一号完美型人

特点:我有我的标准——我公平正直,讲究原则,做事严谨认真,有条不紊,井然有序,同时力求完美,但别人却说我吹毛求疵,爱挑毛病。一号为世界带来善良。基本恐惧为怕自己出错、变坏、被腐蚀;基本欲望为希望自己是好的、贞洁的、有诚信的。顺境时,正直踏实,能包容他人,能打破条条框框,处事有一定弹性,判断力强,聪慧而理性,重视公平与诚实,大胆挑战不公平的现象,凡事依据原则而行,有理智,能自律与节制,有很高的道德标准;逆境时,挑剔、心胸狭窄、不肯接纳别人的意见,容易把别人的意见视为不善意的抨击,不接受自己处事极端呆板、教条主义、绝对化、缺乏弹性,爱否定打击别人。作为领导,你要倾听员工的意见、注意员工的态度,鼓励员工往正面看。

适合工作:财务、监察、审计、品质管理等。

② 二号助人型人

特点:我要帮助所有的人,我富有爱心,善解人意,热情付出,总是优先帮助他人的需求,可别人却常常忽略我的存在。基本恐惧为不被爱,不被需要;基本欲望为感受爱的存在。顺境时,慷慨无私,富有很强的同情心,体谅他人,热心助人,主动付出,热情而有活力,充满阳光气息,诚恳而温暖,容易接近,很受人欢迎;逆境时,情绪化,虚荣心重,操控别人,讨好别人,觉得自己特殊,专制而易怒,爱抱怨,因觉得自己的付出与收获不成正比而扮演受害者角色。主要动机为被爱,被需要,希望别人喜欢他多于尊重,成就他人,追求情感上的满足。二号容易把焦点放在他人身上,要避免使用激烈的口吻。

适合工作:秘书、社工、服务工作等。

③ 三号成就型人

特点:我要出人头地,我追求个人成就,渴望比他人更成功,喜欢成为别人关注的焦点,希望被人尊重、肯定和羡慕,很多人却说我是“工作狂”。基本恐惧为没有成就,一事无成;基本欲望为感觉有价值,被接受。顺境时,精明能干,充满活力,自信而有魅力,愿意自我肯定内在的价值,乐观主动,感染力强,外向,行动敏捷,不断进取,成就出众,有“不到黄河心不死”的韧性,是富有同情心的领袖;逆境时,工于心计,为达目的不择手段,会欺骗与说谎,妒忌心强,踩踏别人、抬高自己,会剥削和利用他人,把他人当成成功的垫脚石,自恋与残暴。要给三号正面的评价,不要批评和胡乱判断,在处理事情中配合他的

速度。

适合工作：销售、公关等。

④四号自我型人

特点：我是独一无二的，我注重感觉、敏感而多梦，我渴望别人能够了解我的内心感受，注意到我的独特与恐惧之处，但是这个世界好像没有人能够真正明白我。基本恐惧为没有独特的自我认同或找不到存在意义；基本欲望为寻找自我，在内在经验中找到自我认同。顺境时，灵感不断，富有创造力，感情真挚而坦诚，观人细微，给予别人贴身的支持，感恩，自我认同，观察力强，直觉，敏感，肯定自我并表现自我，有幽默感，愿意承担；逆境时，忧郁，多愁善感，自怜自爱，自我怀疑，自我破坏，对世界充满不信任的感觉，远离人群，爱回忆过去，依附于痛苦等负面情绪中难以自拔。平时要称赞四号的独特之处、承认他的感觉和情绪，让他感受你对他的支持。

适合工作：设计、创作等需要创意的工作。

⑤五号理智型人

特点：我要了解世界，我总是喜欢分析、思考，追求知识，渴望比别人懂得更多，我不善表达内心感受，给人缺乏感情的印象，由于不善于交际应酬，身边人总说我“不懂人情世故”。基本恐惧为无助、无能、无知；基本欲望为能干、知识丰富。顺境时，聪明，有卓越的观察力与分析能力，见解独到而深刻，能专注于某一领域，博学而专精，办事仔细无遗，好学，求知欲强，有独创与革新精神；逆境时，逃避，愤世嫉俗，充满敌意，妄想、孤独、狂躁，自我封闭，把自己困于某些思维模式中，有破坏别人及自己的倾向。尊重五号的界线，确定你的表达方式是一种邀请而非要求，以直接而实际的态度赞美他。

适合工作：策划、整合、管理、研究工作。

⑥六号疑惑型人

特点：我很小心谨慎，我为人忠诚，但却太多疑虑，我总觉得世界充满危机，内心深处常有担心、焦虑，我过于考虑安全方面，常因此延迟采取行动。基本恐惧为得不到支持及引导，单凭一己的能力没法生存；基本欲望为得到支持及安全感。顺境时，有亲和力，忠诚可靠，肯支援团队，有责任心，勤奋，值得信赖，有良好的合作精神，相信自己与他人，懂得享受生命，踏实、平和；逆境时，焦虑，紧张，缺乏自信，极度缺乏安全感，到处寻找安全感，对刺激过度反应，自我打击，有被虐倾向。

适合工作：顾问等工作。

⑦七号活跃型人

特点：我是快乐的，我天生开心、贪玩，喜欢新奇的事物，我追求自由自在、率性而为的生活，但总有些不得不处理的事情占用我的娱乐时间。基本恐惧为被剥削、被困于痛苦中；基本欲望为追求快乐、满足、得偿所愿。顺境时，充满欢乐，乐观豁达，热心而宽容，有想象力与创造力，精力充沛，多才多艺，具有鉴赏力，为他人带来欢乐，令人觉得生命充满希望；逆境时，不切实际，经常妄想，能够以小博大，冲动、有功击性，爱出风头，有时候行为失控，夸张炫耀，在逸乐中逃避现实。轻松愉快地与七号交谈、留意七号有没有实质计划，以理论依据跟七号沟通。

适合工作:创作、娱乐工作。

⑧八号领袖型人

特点:我是百折不挠的,我刚强自信,有正义感,勇于承担,我喜欢带领并保护身边的人,但是别人却经常觉得我太过于“霸道”而与我保持距离。基本恐惧为被认为软弱,被人伤害,控制,侵犯;基本欲望为决定自己在生命中的方向,捍卫本身的利益,做强者。顺境时,充满正义感,主持公道,保护他人,勇于承担,宽宏大量,自信坚定,行动力强,能领导他人,坚强,有决断力;逆境时,手段强硬,独裁而充满暴力,要求别人牺牲小我去成就他的大我,喜欢追求权力,我行我素,冷漠、夸大、报复心重。与八号沟通要直接与自信,不要取笑或言语相向。

适合工作:管理者、领导者。

⑨九号和平型人

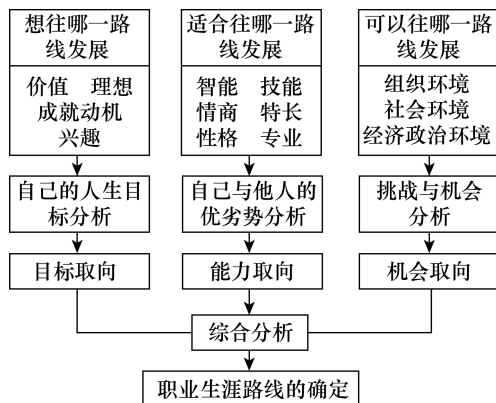
特点:我宁愿息事宁人,我待人友善,喜欢和谐的氛围,希望大家和睦相处,可别人却说我太过好好先生,优柔寡断,没有立场。基本恐惧为失去、分离、被歼灭;基本欲望为维系内在的平静和安稳。顺境时,有童心,对人和善,慷慨大度,心平气和,纯真而富有耐心,支持他人,轻松温和,有同情心,勇于实践;逆境时,抱怨,麻木不仁,将事情过分合理化,懒惰拖延,没有行动力,缺乏焦点,迷茫。与九号沟通不要用高压的态度,留意九号的情绪,把事情向合理化推进,用提问的方式帮助其集中精神。

适合工作:人事、调研、仲裁。

(四)选择职业和生涯路线

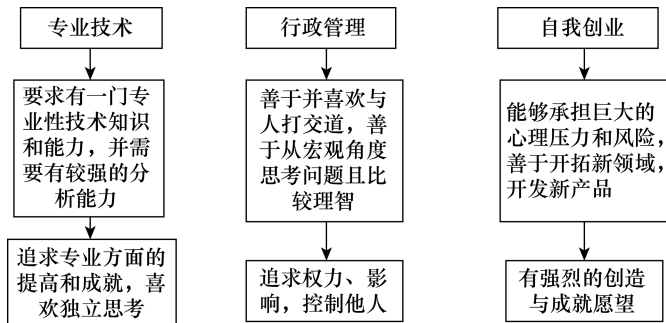
- (1)我想往哪一路线发展?
- (2)我能往哪一路线发展?
- (3)我可以往哪一路线发展?
- (4)我的职业选择能帮助我实现人生的最终目标吗?
- (5)我是否有一种途径可以让现有的职业与人生的基本目标一致?

1. 分析过程



2. 确定职业生涯路线

职业生涯路线是当一个人选定职业后,为了实现职业目标和职业理想而选择的路径。



(五)确定目标

目标抉择:确定自己想成为一个怎样的人。

对于职业生涯规划来说,最重要的就是方向,就是目标!



一个未来的成功者,一定是一个目标意识很强的人。

成功与不成功的人的差别在于——成功的人可以无数次地修改方法,而绝不轻易放弃目标,与之相反,不成功的人总是修改目标,就是不改方法。

职业生涯目标的分类:人生目标、长期目标、中期目标与短期目标,它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。一般来说,我们首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标,然后再把人生目标和长期目标进行分化,根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标(大学期间)。

(六)制订行动计划

1. 大一——探索期

进入大学后很多人会发现,当前所学的并非自己感兴趣的,明明想当律师,却偏偏学的市场营销;希望成为IT高手,学的却是机电专业……大一处于职业生涯的探索阶段,这时需要同学们尽早树立正确的职业理想,对就业方向早做规划。在这一阶段可以通过对自我和职业环境的综合分析,找到初步的职业定位,如通过专业的生涯辅导,或借助一

些分析问卷和科学测评工具,对自己的能力、兴趣、性格、价值观以及需要等方面进行全面分析,客观认识自己的优势与特长、劣势与不足。同时注重对职业环境的分析,整合自己各种资源,评估就业机会,了解目标行业/企业现状和发展前景,以及胜任该职位的条件与资历要求等。

2. 大二——准备期

有了初步的职业定位后,在学习准备阶段就要围绕定位来确定专业、选修课及自学课程。同时构建合理的知识结构,将已有的知识重组,最大限度地发挥知识的整体效能。这两年里除了尽可能多地吸收专业知识外,还可以参加一些商业课程及相关职业资格证书的准备。CCDM中国职业规划师培训认证中心指出,当下很多大学生已经认识到,越早确立职业定位和开展职业生涯规划,就越有利于就业。在职场中快速获得成功的,往往是在大学期间就提前做好规划、事先做好充分准备的人。他们不仅注重自己在个性化知识结构方面的培养,同时也懂得积累丰富的实践经验,更重要的是在此期间加强人脉关系的拓展与维护,大大地提升了就业能力,使自己的知识结构与适应社会所需的各种能力统一起来,使自己立于不败之地。

3. 大三——冲刺期

在不断加强专业学习、寻求工作机会的同时,千万别忽略了收集和获取目标公司/职位的各种信息。要知道大三是求职的最关键时期,要调动所有的资源,尽可能挖掘适合自己的就业机会。不但要了解求职目标企业的相关信息,通过多种渠道了解就业市场的需求情况,更要清楚地知道招聘单位对应聘者的知识、技能的要求情况等,以便随时完善自身的知识和能力体系。总而言之,大学期间所付出的努力归根结底,就是找到一份适合自己的好工作。就像赛跑一样,离终点越近,速度和力量就越要加倍。签约才是硬道理。

4. 大四——离校期

在离校前拿到企业的 offer,真算得上是人生一大乐事,但这时不能因为拿到了 offer 而沾沾自喜、忘乎所以,毕竟校园与社会生活还是有着较大差异的。签约至离校前的时间段里,可以有针对性地弥补一些知识与技能。大学生想让自己的职场发展顺利,需要不断提升良好的适应能力,比如建立与强化自己的职业角色意识,调整生活规律,尽快完善职业岗位的智能结构,建立良好的人际关系,掌握职场生存的法则,破解快乐工作的秘密等。

(七)评估与反馈

由于社会环境的巨大变化和一些不确定因素的存在,会使我们与原来制定的职业生涯目标与规划有所偏差,这时需要对职业生涯目标与规划进行评估和做出适当的调整。

进行如下修正:

- (1)职业的重新选择;
- (2)职业生涯路线的选择;
- (3)人生目标的修正;

(4) 实施措施与计划的变更。

第三节 从大学生到职业人的角色转换

一、学生和职业人的区别

(一) 现在大多数企业“不想要”应届毕业生的原因

(1) 仍然有一些不切实际的期望，主要表现在薪酬、地域、个人发展机会、职位要求、行业要求、假期要求和要求专业对口等方面期望过高且不肯改变自己的要求与想法。

(2) 就业心态浮躁，喜欢相互攀比。

(3) 动手能力差，眼高手低，大事做不了、小事不愿做。

(4) 频繁跳槽。

(二) 大学生与职业人的区别

(1) 承担的责任不同。

(2) 面对的环境不同。学校：寝室—教室—图书馆—食堂；社会：复杂多变的人文环境和地域。

(3) 人际关系不同。学校：简单而单纯的人际关系；社会：复杂而多变的人际关系。

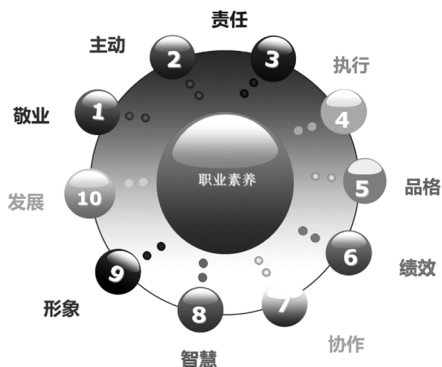
(4) 面对的文化环境不同。

(5) 面对的要求不同。

学校：①学习时间可以弹性安排
②少许逃课没有人管
③鼓励公平研讨
④有具体的教学大纲安排
⑤按时完成作业

社会：①规定上下班时间
②不能迟到早退
③按规定操作作业
④在规定时间内完成任务
⑤以经济利益为导向

二、十大职业素养



三、如何有效地从学生向职业人转变

心理适应	发挥自身健康的心理机能——整体协作意识、独立工作意识、创造意识
生理适应	调整生活规律，在工作期间不能犯那些懒病、娇病、馋病
岗位适应	结业生在踏上工作岗位后，要能够根据现实的环境调整自己的期望值和目标
知识技能适应	因为在学校里的時候，我们比较注重的是学习理论知识，然而到了职场上，更注重的是动手能力和经验的累积

四、大学生应具备什么样的从业心态

- (1) 要有良好的心态和心理承受力。
- (2) 增强独立生活能力。
- (3) 建立良好的人际关系。
- (4) 培养应对挫折的能力。
- (5) 增强角色意识。
- (6) 努力成为“复合型”人才。

五、把握影响职业成功过渡的关键

- (1) 职业成功需要激励。
- (2) 职业成功需要付出艰苦的努力。
- (3) 确定目标、梦想并努力追逐。
- (4) 展现你的多种才能。
- (5) 管理你自己的情绪。
- (6) 只冒可以控制的风险。



画重点

1. 职业规划是人生规划的一个重要组成部分,通过分析自己并制订行动计划,实现职业发展目标。

2. 职业规划步骤

(1) 自我评估,从客观上分析自己,了解自己的兴趣、技能、个人特质、优缺点、职业价值观等。

(2) 职业环境评估,通过对社会环境、组织环境的分析,结合本人的具体情况,评估有哪些长期及短期的发展机会。

(3) 选择职业和生涯路线,帮助自己实现人生的最终目标。

(4) 职业目标,确定自己想成为一个什么样的人。

(5) 制订行动计划,探索期、准备期、冲刺期、离校期。

(6) 评估与反馈,社会环境的巨大变化和一些不确定因素的存在,会使我们与原来的职业生涯目标与规划有所偏差,这时需要对职业生涯目标与规划进行评估和做出适当的调整。