



21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列
“互联网+”新形态教材

大学生职业生涯规划 与就业指导

DA XUE SHENG ZHI YE SHENG YA GUI HUA YU JIU YE ZHI DAO

陈清义 主 编

余国伟 副主编

陈洪华 孔祥荣 李 慧 编 委



 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

· 南京 ·

内容提要

本书是依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的指导精神,并结合教育部《关于深化教学改革,培养适应21世纪需要的高质量人才的意见》及普通高等院校教育教学特点编写而成。本书设计了学习目标、情境导入、知识链接、综合案例解析、教学检测、拓展阅读等板块,以求在教学中能够充分地理论联系实际,提高学生的实际应用能力。

本书可作为本科院校的公共基础课教材,也可供高职高专院校、成人高校及本科院校的二级职业技术学院和民办高校学生使用,亦可作为广大青年朋友学习的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导/陈清义主编. —南京:
东南大学出版社, 2015.10(2021.6重印)

21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5641-6044-9

I. ①大… II. ①陈… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第229739号

大学生职业生涯规划与就业指导

主 编: 陈清义

出版发行: 东南大学出版社

社 址: 南京市四牌楼2号, 邮编210096

出 版 人: 江建中

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 18

字 数: 374千

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2021年6月第3次印刷

书 号: ISBN 978-7-5641-6044-9

定 价: 52.00元

(凡因印装质量问题, 请直接与营销中心调换, 电话: 025-83791830)

随着高等教育招生规模的扩大，高校毕业生就业形势的新变化，对大学生的就业教育愈显迫切与必要。如何有效解决大学生就业难这一重大社会问题？笔者认为，这不仅需要政府和全社会的共同努力，更需要大学生树立正确的择业观念，提高自身就业能力。因此，加强对新时期大学生的就业指导就显得尤为迫切和重要。

为了适应和满足普通高校教育快速发展的需要，经过长期调研，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的指导精神，并结合教育部《关于深化教学改革，培养适应21世纪需要的高质量人才的意见》，根据普通高校教育人才培养目标及要求，遵循普通高校教育教学特点，针对普通高校学生的实际情况，结合教学实践，我们编写了本书。

本书契合当前大学生就业的新形势和就业指导工作的客观需要，融入了编者多年就业教育及指导的实践工作经验。希望本书能帮助大学生认清当前的就业形势，树立正确的择业观念，做好职业规划，调整好心态，了解大学生就业政策、就业维权知识等，并掌握求职择业的方法和技巧，从而顺利就业，走向成功。

本书在编排上，注重理论与实践相结合，突出实践环节，分别设置了学习目标、情境导入、知识链接、案例精选、课堂讨论、名人名言、综合案例解析、教学检测、拓展阅读等特色模块，意在提高学生的学习兴趣，并起到充分拓展教学的功能，促进学生全面发展，从而更好地适应今后的学习、工作和生活。

本书在编写过程中借鉴、参考了相关教材和互联网的相关资料，在此谨向这些文献、资料的作者表示衷心的感谢！

由于作者的水平和能力有限，书中的疏漏和不足之处在所难免，敬请读者批评指正，以便我们进一步修改和完善。

编 者

第一章 职业与职业生涯规划概述

学习目标	1
情境导入	1
第一节 职业概述	2
第二节 职业生涯与职业生涯规划	10
第三节 人生理想与职业生涯规划	21
综合案例解析	24
本章小结	25
教学检测	25
拓展阅读	26

第二章 职业生涯规划中的著名理论

学习目标	31
情境导入	31
第一节 人格匹配理论	32
第二节 职业生涯发展理论	39
第三节 职业生涯决策理论	47
综合案例解析	54

本章小结	55
教学检测	55
拓展阅读	56

第三章 自我职业认知

学习目标	57
情境导入	57
第一节 自我认知的内容	58
第二节 自我认知的方法	73
第三节 职业价值观自测	78
综合案例解析	83
本章小结	83
教学检测	83
拓展阅读	84

第四章 确定目标与制订规划

学习目标	85
情境导入	85
第一节 确定目标	86
第二节 制订规划	93
综合案例解析	97

本章小结	98
教学检测	98
拓展阅读	98

第五章 职业定位与决策

学习目标	101
情境导入	101
第一节 职业定位	102
第二节 职业生涯决策	107
综合案例解析	117
本章小结	117
教学检测	118
拓展阅读	118

第六章 职业生涯规划的实施

学习目标	121
情境导入	121
第一节 制定职业生涯规划实施 方案	123
第二节 职业生涯规划的评价与 修正	125
综合案例解析	131
本章小结	131
教学检测	132
拓展阅读	132

第七章 大学生就业心理及其调适

学习目标	135
------------	-----

情境导入	135
第一节 求职过程中常见的心理 状态	136
第二节 影响大学生心理健康的 主要因素	141
第三节 大学生如何养成良好的 心理素质	147
第四节 大学生就业心理调适	150
综合案例解析	156
本章小结	157
教学检测	157
拓展阅读	157

第八章 求职面试

学习目标	159
情境导入	159
第一节 求职材料的准备	160
第二节 面试前的准备	167
第三节 面试礼仪	172
综合案例解析	187
本章小结	188
教学检测	188
拓展阅读	188

第九章 劳动教育与职业道德规范

学习目标	191
情境导入	191
第一节 劳动教育的价值与改革 途径	192

第二节	职业道德规范概述	196
第三节	现阶段我国职业道德规范 要求	202
第四节	加强大学生职业道德规范 修养	206
综合案例解析		225
本章小结		225
教学检测		226
拓展阅读		226

第十章 就业政策与就业权益保障

学习目标		229
情境导入		229
第一节	大学生就业方针与政策	230
第二节	就业侵权与维权	235
第三节	就业法律意识培养	240
第四节	就业权益维护	243
第五节	加强防范意识 谨防求职 陷阱	246

综合案例解析		252
本章小结		252
教学检测		253
拓展阅读		253

第十一章 创业指导

学习目标		255
情境导入		255
第一节	大学生自主创业的时代 背景与现实意义	256
第二节	大学生创业准备	262
第三节	自主创业设计	274
综合案例解析		277
本章小结		278
教学检测		278
拓展阅读		278

参考文献

第一章

Chapter 1

职业与职业生涯规划概述



学习目标

1. 了解职业的含义、特点、功能与分类。
2. 了解职业生​​涯的含义、特点与作用。
3. 了解职业生​​涯规划的概念与要素。
4. 了解人生理想与职业生​​涯规划的联系。



情境导入

在一个风雨交加的夜晚，一只雄鹰跟暴风雨搏击了整整一个晚上后，最终，它还是因为受伤而跌落在了地面上。

这时，一只麻雀走了过来，很关切地询问了雄鹰受伤的经过。之后，麻雀语重心长地劝告雄鹰：“你飞那么高干吗？好处没多少，风险倒很多。你看我们，祖祖辈辈就生活在屋檐下，风吹不到，雨淋不着，多逍遥多安稳！我说呀，不如这样吧！跟我们一起住，我保证你一辈子无忧无虑，怎么样？”

雄鹰说：“谢谢你的好意！我觉得作为一只雄鹰，就必须有雄鹰的理想。不能因为一时的挫折而放弃自己的目标，也不能因为目前的利益而改变了自己的追求。你认为屋檐下的生活很惬意，这是你的理想。而在我看来，翱翔长空、俯瞰四野才是最快乐的事情。尽管要承担风险，但是，这种快乐是不能用语言来表达的。”

麻雀觉得太不可思议，它摇了摇头，也斜了一下雄鹰说：“你太不务实了，偏偏去追求些虚无缥缈的东西，这不是自找苦吃吗？”

没多久，不听劝告的雄鹰伤口愈合了。于是，它又重新飞上了蓝天，快乐地翱翔着。

后来，想不到的事情竟然出现了，那只可怜的麻雀，被另一场暴风雨打湿了翅膀，因为无法飞回巢穴，而乖乖地做了顽童手中的“玩具”。

雄鹰理想的故事告诉我们：态度决定高度，格局决定结局；抱着小富则安的思想是很难成就大事业的；只有相对的风险，没有绝对的安全，你要做的事情是给自己一个合理的定位，让自己变得非常强大。

职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的在社会分工中具有专门技能的工作。大学生在不久的将来就会走上职业岗位，面对自己的职业，开始自己的职业生涯，所以应了解职业的相关知识，从而更好地把握自己的人生，明确自己的职业定位。

第一节 职业概述

一、职业的含义与特点

(一)职业的含义

1. 汉语中职业的含义

在汉语中，“职”指职务，即执掌之事，《书·周官》中有所谓的“六卿分职”；“业”指业务，包含学习的内容或过程，我国古代把要做的事刻到木棒上成锯齿状，每个锯齿代表一件事，每完成一件事情就去掉一个锯齿，名曰“修业”。“职业”一词连用，最早见于《国语·鲁语》：“昔武王克赏，通道于九夷百蛮，使各以其方略来贡，使勿忘职业。”职业在《现代汉语词典》中解释为“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”。

2. 外语中职业的含义

在英语中，“Vocation”（职业）一词是由拉丁文“Vocare”转化而来的，意为由神感召

★ 案例



职业生涯解读

而得的圣职，这与人们认为劳动可以赎偿“原罪”、恢复神圣和谐的世界的宗教理念有关。无独有偶，德语中“Beruf”(职业)一词同样具有天职的含义。可见，无论英语还是德语，从词源上看，“职业”都具有浓厚的宗教色彩。

3. 社会分工中职业的含义

从社会分工的角度出发，职业是指人们以社会分工为基础，在获得物质收入的同时，体现并努力实现其生活意义的社会化工作。美国社会科学家阿瑟·萨尔斯认为，职业是人们为了获得经常性收入而从事连续性的特殊活动，这种活动具有市场价值，并且决定着人们的社会地位。现代社会中，职业是个人与特定的生产资料相结合所形成的特定劳动方式或状态，它是个人在社会中获得生存和发展的依据，是个人为社会创造财富、做出贡献的手段和前提。一个人的职业对他的思想观念、行为方式以及人格特征都会产生重要影响。职业导致了工作相关的人群关系和社会关系的形成，构成了职业群体。

4. 个人生活中职业的含义

从个人角度出发，职业是指人们为了谋生和寻求发展而从事的相对稳定的、有经济收入的某种专门类别的脑力或体力劳动，是人们在不同组织、不同时间从事相似活动的一系列工作的总称。职业是指随着社会分工而出现的、并随着社会分工的稳定发展而构成的人们赖以生存的不同生活方式。因此，职业是劳动者寻求生计、谋求发展、实现和创造自身价值、建立社会联系的主要途径。

5. 职业的综合含义

综合上述观点，职业是参与社会分工，利用专门的知识技能，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。此观点包含以下四点：①与人类需求相关，强调社会分工；②与内在属性相关，强调利用专门的知识技能；③与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬；④与个人生活相关，强调物质生活来源，并涉及精神生活。职业是对人们生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映，它代表了一个人的权利、义务、权力、职责，是一个人社会地位的一般性表征。

(二)职业的特点

人们的职业劳动不仅为个人谋生，同时也是在尽社会义务。一个人通常只能从事一种或几种具体的劳动，不可能生产出个人所需要的所有生活资料，人与人之间是相互依存的，需要用自己的劳动成果与别人的劳动成果进行交换。通过交换，在满足自己需要的同时，也满足其他社会成员的需要，从而起到了为他人服务的作用，对国家和社会也做了贡献。在人的一生中，职业生活占有重要位置。职业活动对于人的个性发展有着至关重要的作用。人们接受教育所获得的知识能力，通过职业劳动发挥出来，产生社会作用。人们在职业劳动的实践中，使自己的体力、智力、知识和技能的水平不断得到发展和完善。

根据职业产生与发展的历史及其对人类社会发展的影响，职业具有以下特征。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

1. 产业性

一个国家，一个社会，就大的方面可以分为三类产业：第一产业和第二产业都是物质生产部门，第三产业虽然并不生产物质财富，但却是社会物质生产和人民生活必不可少的部门。在传统农业社会，农业人口比重最大；在工业化社会，工作领域中的职业数量和就业人口明显增加；在科学技术高度发达和经济发展迅速的社会，第三产业职业数量和就业人口显著增加。

2. 行业性

行业是根据生产工作单位所生产的物品或提供服务的人的不同而划分的，它按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动性质的同一性进行分类。一种行业的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。由于环境的同一，人们就会形成同一的行为模式，有共同的语言习惯和道德规范。不同职业间存在着很大的差异，劳动条件、工作对象、工作性质等各不相同。随着社会的进步和发展，新的职业(如经纪人等)将会不断涌现，各种职业间的差异也会不断变化。

3. 职位性

职位是一定的职权和相应责任的集合体。职权和责任是组成职位的两个基本要素。职权相同，责任一致，就是同一职位。在职业分类中，每一种职业都含有职位的特性。从社会需要的角度来看，职业并没有高低贵贱之分，但是，现实生活中由于对从事职业的素质要求不同，以及人们对职业的看法或舆论的评价不同，职业便有了层次之分。这种职业的不同层次往往是由不同职业体力、脑力劳动的付出，收入水平、工作任务的轻重，社会声望、权力地位等因素决定的。

4. 组群性

无论以何种依据来划分职业，其都带有组群特点。如科学研究人员中包含哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学等学科的工作者，咨询服务事业包括科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者等。

5. 时空性

随着社会的发展和进步，职业变化迅速，除了不断更新外，同一种职业的活动内容和方式也会发生变化，所以职业的划分带有明显的时代性，不同时代有不同的热门职业。我国曾出现的“当兵热”“从政热”，后又出现的“下海热”“外企热”等，都反映出特定时期人们对某种职业的热衷程度。



工作就是人生的价值，人生的欢乐，也是幸福之所在。

——罗丹

二、职业的功能

职业是人与社会联系的纽带。不同的职业把劳动者区分在不同的职业岗位上，相互合作。就其功能(价值取向)而言，正如黄炎培先生所概括的，职业是“为己谋生，为群服务”，这是职业不可分割的两方面。

(一)职业对社会的意义和作用

职业一旦产生就在社会中独立存在，成为人们认识、选择、从事和发展的对象。职业具有重大的社会意义，其意义和作用表现为以下几个方面。

- (1)职业的存在和职业活动构成了人类社会的基本框架。
- (2)职业劳动创造出社会财富，从而为社会的存在和发展奠定物质基础。
- (3)职业的分工是构成社会经济制度运行的主体。
- (4)职业也是维持社会稳定、实现社会控制的手段。
- (5)职业的运动(如职业结构的变化、职业层次间矛盾的解决)是推动社会进步的一种动力。

(二)职业对个人的作用

职业对于个人的发展也是十分重要的。人作为社会成员，其需要是多方面的。

- (1)职业是谋生的手段，个人通过职业实现个人和家庭生存的需要。“民以食为天”，解决好就业问题，是个人安身立命之本，是人最根本的需要。
- (2)职业使人获得对社会、行业、集体、单位的归属感，提供一个最经常的社交场所，满足人们对归属和爱的需要。个人的价值不通过社会职业是不可能表现出来的。择业的成功和职业上的成就，能够满足人们实现社会价值的需要，让人成为在社会中有所作为的人，获得成就感，满足受到社会尊重的愿望。
- (3)职业是促进个性发展的手段。世界上没有完全相同的人，这种个体差异有先天的生理和心理上的差异，更主要是由后天环境、教育、机遇特别是职业所形成的。从事不同职业的人各有特质。人们可以通过对职业的选择，发挥自己的特长，满足自己的兴趣，实现自己的理想，满足自己展示个性的需要。同时，人们根据社会发展和职业的需求，不断地完善自我，促进自我的全面发展。

三、职业的分类

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上，劳动对象、劳动工具及劳动的支出形式都各有其特殊性，这种特殊性决定了各种职业之间的区别。

根据国际职业分类词典的介绍，现代社会职业分类有一万多种。如此众多的职业

★ 视频



职业不分高低贵贱

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

Chapter
10

Chapter
11

岗位，是在社会分工和劳动分工的基础上划分的。社会分工是指“由于生产发展需要而引起的国民经济各部门之间的分工，也包括各部门内部的分工”。

（一）我国的职业分类

根据不同标准，我国的职业可有不同的分类方法。如从行业上划分，可分为一、二、三产业；从工作特点上划分，可分为务实（使用机器、工具和设备的工种）、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学（钱财管理、资料统计）、自然界职业、管理、一般服务性职业等十多种类型的职业。每一种分类方法，对其职业的特性都有明确的解释，这对于更好地掌握某一职业的特点、去选择适合自身的职业有指导作用。

目前，我国的职业分类主要依据的分类标准有以下两种。

第一种是根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室 1982 年 3 月公布，供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。该标准依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类，将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层，即 8 大类、64 中类、301 小类。

第一类，各类专业技术人员。

第二类，国家机关、党群组织、企事业单位的负责人。

第三类，办事人员和有关人员。

第四类，商业工作人员。

第五类，服务性工作人员。

第六类，农、林、牧、渔劳动者。

第七类，生产工作、运输工作和部分体力劳动者。

第八类，不便分类的其他劳动者。

在八大类中，第一、二大类主要是脑力劳动者，第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者，第四、五、六、七大类主要是体力劳动者，第八类是不便分类的其他劳动者。

第二种是国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准总局批准，于 1984 年发布并于 1985 年实施的《国民经济行业分类和代码》。

这项标准主要按企业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类，即按其所属行业分类，将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类 4 级。门类共 13 个：a. 农、林、牧、渔、水利业；b. 工业；c. 地质普查和勘探业；d. 建筑业；e. 交通运输业、邮电通信业；f. 商业、公共饮食业、物资供应和仓储业；g. 房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业；h. 卫生、体育和社会福利事业；i. 教育、文化艺术和广播电视业；j. 科学研究和综合技术服务业；k. 金融、保险业；l. 国家机关、党政机关和社会团体；m. 其他行业。

这两种分类方法符合我国国情，简明扼要，具有实用性，也符合我国的职业现状。

(二)国外的职业分类

世界各国国情不同,其划分职业的标准也有所区别。根据西方国家的一些学者提出的理论,在国外职业一般有三种类型的分类方法。

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

如美国的职业分类方法之一是把工作人员分为两大类。

一类为白领工作人员,另一类为蓝领工作人员,即通常所讲的白领阶层与蓝领阶层。

白领工作人员包括:①专业性和科技性的工作,如会计师、建筑师、计算机专家、工程师、医生、教师、科学家、作家等;②农场以外的经理和行政管理人员;③销售人员;④办公室工作人员。

蓝领工作人员包括:①手工艺术及类似工人,如木匠、砖瓦匠、油漆工等;②农场以外的工人,如饲养人员、建筑工人、垃圾工、伐木工等;③服务性行业工人,如清扫服务工、农场工人、私人服务人员等。这种分类概括简要,但明显表现出职业的等级性。

2. 按心理的个别差异进行分类

如美国著名的职业指导专家约翰·霍兰德(John L. Holland)创立的人格职业类型,把个性心理特征与职业类型二者统一了起来,便于实施职业指导。如企业型的适合去企业,艺术型的可以去做乐队指挥、音乐教师等,研究型的可以从事科学研究、做工程技术人员等。这种分类方法能使从业者在心理上得到满足,充分发挥创造性,进而提高工作效率。但在择业或实施职业指导时,必须采取严格准确的心理测试。况且,人的个性心理特征和职业都是发展变化的,也很难用固定的格式把人与职业匹配起来。比如企业型,其人格特征是偏好说服、操纵、指导他人,重视物质成就和社会地位,拥有销售和说服能力,缺乏科学能力。那么他应当选择的职业应该是项目经理、零售商、政府官员、企业领导或者是律师等。

3. 依据各个职业的主要职责或所从事的工作进行分类

这种分类方法较为普遍,以两种典型为例。其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为4个层次,即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目,总共列出职业1881个。其中8个大类是:①专家、技术人员及有关工作者;②政府官员和企业经理;③事务工作者和有关工作者;④销售工作者;⑤服务工作者;⑥农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人;⑦生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者;⑧不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它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。此种分类对每种职业都有定义,逐一说明了各种职业的内容及对从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格及体质等方面的要求,有较高的参考价值。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

案例精选

一个美国留学生在日本东京一家餐馆打工，老板要求洗盆子时要刷5遍。一开始他还能按照要求去做，刷着刷着，发现少刷一遍也挺干净，于是就只刷4遍；后来，发现再少刷一遍还是挺干净，于是就又减少了一遍，只刷3遍，并暗中留意另一个打工的日本人，发现他还是老实地刷5遍，速度自然要比自己慢许多，便出于“好心”，悄悄地告诉那个日本人说，可以少刷一遍，看不出来的。谁知那个日本人一听，竟惊讶地说：“规定要刷5遍，就该刷5遍，怎么能少刷一遍呢？”结果美国留学生最终被开除了，而踏实工作的人却得到了长期雇佣。

由此可见，学历资格已不是公司招聘首先考虑的条件，很多雇主认为，正确的工作态度是公司在雇用员工时优先考虑的，其次才是职业技能，接着是工作经验。毫无疑问，工作态度已被视为组织遴选人才时的重要标准。所以，在工作之中我们一定要树立正确的工作态度。

四、职业与专业的关系

一般而言，大学生在择业时主要考虑自己的专业，再考虑依据自己的兴趣爱好、特长等来选择就业单位。反过来，用人单位在招聘新职员时一般首先考虑的是应聘者的就业素质和所学专业、特长及相关经历。

（一）专业与职业

专业对人的影响有时比大学对人的影响还要大。专业在极大程度上影响着择业的决策过程，在一定程度上也影响着一个人的职业生涯。

高校专业设置是人才培养规格的重要标志。高校专业的设置既要使培养的人才具有较强的适应性，又要适宜培养合格的专业人才。

有些专业从无到有，蓬勃发展；有些专业则日渐衰落。在市场经济时代，专业的兴衰必然与市场需求息息相关。国家可以通过宏观调控，增加一些专业的招生数量，限制某些专业的招生规模，但最终的检验标准还是看是否符合市场要求。

大学生能否尽早地认识职业，明确个人的职业发展方向，并有目的地选择以及学好专业，是决定能否顺利就业，实现人职和谐的关键。高等院校适应社会发展需要，为学生提供较为宽广的专业选择范围和灵活的学习机制，是学生顺利就业的关键，也是决定高校可持续健康发展的关键。

（二）应当具备的就业素质

毕业生应该具有什么样的素质才能被用人单位录用是每个毕业生就业时所必须思

考和解决的现实问题。近年来，用人单位大致从以下四个方面考查和录用毕业生。

1. 思想道德素质

思想道德素质是大学生非职业素质的核心，它包括公民观念、国家观念、法律观念等素质内容。思想道德素质一般包括：“三观”，即人生观、价值观和政治观；“三义”，即集体主义、爱国主义和社会主义；“三德”，即社会公德、伦理道德和职业道德。当然，对于用人单位来说，最主要的是看重职业道德这一素质。

2. 科学文化素质

大学生应该具备高的科学文化素质，主要体现在以下三个方面：一是具备能适应自身成才目标需要的基础宽广、有弹性、便于同各种新知识相连接的知识结构。它包括宽厚的综合基础知识、精深而系统的专业理论知识、以某个专业的最新研究动态为主的知识等；二是具有强烈的科学意识、科学观念，具备科学的思维方法和工作方式，同时具有科学的精神和态度；三是具备运用自己掌握的科学知识解决实际问题的能力。

3. 生理素质

对于初入社会的大学生来讲，要干出一番成绩必将要求你承担更多的压力、投入更多的精力，如果没有一个好的生理素质，是难以支撑的。好的生理素质一方面是先天遗传的，另一方面也是后天培养和锻炼出来的。形成良好的生活规律，杜绝不良的生活习惯，合理安排工作与休息，是每个大学生必备的习惯。

4. 心理素质

人力资源专家在谈到开发大学生自身的人力资源时提到两个重要的方面，一是生理素质，二是心理素质，这两者是紧密联系的。良好的心理素质体现在：一是主动转换角色，适应社会需要；二是能客观评价自己，有良好的就业心态；三是能正确认识社会，寻找自己的最佳位置。因此，良好的心理素质、健全的人格也是择业成功的重要方面。

知识拓展

什么是职业资格认证

职业资格认证是对从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求。职业资格包括从业资格和执业资格。从业资格是指从事某一专业(工种)学识、技术和能力的起点标准。执业资格是指政府对某些责任较大、社会通用性强、关系公共利益的专业(工种)实行准入控制，使依法独立开业或从事某一特定专业(工种)学识、技术和能力的必备标准。

职业资格认证分别由国家劳动和社会保障部、国家人事行政部、国资委商业技能鉴定与饮食服务发展中心等各相关部委通过学历认证、资格考试、专家评定、职业技能鉴定等方式进行评价，对合格者授予国家职业资格证书。



Chapter 1

Chapter 2

Chapter 3

Chapter 4

Chapter 5

Chapter 6

Chapter 7

Chapter 8

Chapter 9

Chapter 10

Chapter 11

职业资格证书是表明劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明。它是劳动者求职、任职、开业的资格凭证，是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据，也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。

根据劳动和社会保障部规定，国家职业资格分为五个等级，从高到低依次为高级技师、技师、高级技能、中级技能和初级技能。

第二节 职业生涯与职业生涯规划

一、职业生涯的含义、特点与作用

(一) 职业生涯的含义

职业生涯就是指一个人从职业学习开始到职业劳动结束所经历的全部职业历程，即一个人终生的工作经历。进一步来说，职业生涯是由时间、范围和深度构成的一个复杂概念：时间上包含着人生的不同职业阶段；范围上是指人的一生扮演着许多社会角色；深度上表现在对各种社会角色的投入和贡献。关于职业生涯，美国心理学家舒伯和霍尔分别从广义和狭义的角度提出了定义。舒伯认为，职业生涯包括个人一生多种职业和生活角色，即自青春期至退休所有有酬或无酬职位的综合，以及与工作有关的多种角色。霍尔则认为，职业生涯是一个人终其一生，与工作或职业有关的经验与活动，是个体跨越时间的一系列工作经历的总和，其中包含了一个雇用期。可以看出，职业生涯是指一个人一生职业活动中所经历的过程，这是毫无疑问的。

(1) 职业生涯表示某人一生在各种职业岗位上度过的整个历程，而不仅仅指其中的某一工作阶段。

(2) 职业生涯从主观而言涉及理想、价值观、个性、能力等因素，从客观而言反映在工作时期所进行的各种职业活动和行为举止表现的连续性。

(3) 职业生涯的形成决定于主观和客观的多种因素。它是由本人的职业素养、目标追求，家庭成员的支持，组织的管理与培养，社会环境的变动与机遇等诸多因素相互作用而形成的结果。人生在世，自童年开始就产生了职业和职业发展的萌芽。家庭教育、经济地位、环境熏陶都影响到幼儿对职业的看法和定向。随着年龄的增长，由于知识和能力的积累，逐渐把个人愿望、条件与客观现实需要协调起来，步入职业历程。职业的发展是连续的、有规程的、无法回头的。职业生涯有两大类型，一种是传统(从一而终)型，另一种是易变(多种多样)型。前者是一生从事一种稳定的职业，如一生经商、一生行医等，这类人在我国改革开放之前特别多。后者是自主择业，先后从事多

种不同行业的职业活动，随着我国市场经济的发展，这类人越来越多。

名人名言

一分耕耘，一分收获，要收获得好，必须耕耘得好。

——徐特立

(二) 职业生涯的特点

职业生涯是指一个人终其一生所扮演职业角色的全过程。它有下列特点。

1. 发展性

职业生涯是一个动态发展的历程。在不同的年龄或生命阶段，人们有不同的追求目标。这些目标随着内部和外部条件的变动在不断地调整，从而推动了职业生涯的发展，促进了个体的持续成长。

2. 终身性

职业生涯是人生中的连续发展过程。它不只包含了在特定年龄阶段的“辉煌”或“潦倒”，而且涵盖了人在有生之年所拥有的各种职业和社会角色。

3. 独特性

诚然，职业发展具有一般的规律和动态的历程。许多人在职业生涯的形态上有诸多相似之处，但绝不可能完全一致。可以说，世界上没有职业生涯完全相同的两个人。一般来说，每个人都是根据其人生理想为实现自我而逐步开创其职业前程的；但是，对于不同的人，其内容与结果却充满了独特性与唯一性。

4. 综合性

就社会角色而言，职业生涯是以个体的事业发展为主线而发展的。它包含了个人一生中扮演的所有社会角色，以及不同的职业角色，还有公民、学生、子女、夫妻、父母、朋友等各种层面的社会角色。

(三) 职业生涯的作用

职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我、实现自我的重要人生阶段，对人生价值、自我价值起着决定性作用。

1. 决定人生价值和自身需求的满足程度

人的价值类型有三种，即人生价值、人格价值和自我价值。人生价值是指人对社会的价值，它是通过个人对社会的贡献而体现的。人生的价值在于贡献。人格价值则是指社会对个人的价值，它体现为尊严与权利人人平等。人的自我价值是指人对自身需求的满足程度，它是通过个人努力来满足自身的生理、物质、精神需求的。社会上尊重人格价值，并通过职业生涯的有效管理来提高人的自我价值。也就是说，通过个

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

Chapter
10

Chapter
11

人在职业活动中的绩效来取得经济收入、物质待遇和精神奖励，从而满足自己追求的各种需求。人生有所需求，这是人的天性。人生需求是什么呢？美国心理学家马斯洛（Abraham H. Maslow）的需求层次理论指出，人的需求是有规律、分层次的，在低级需求（生理需求、安全需求等）得到满足后，就会自动上升到新的更高级需求（友爱、尊重、自我实现等）。归纳马斯洛及后人在需求层次理论方面的研究成果，可以看出，人生需求从低级到高级共有 5 个层次的内容，如图 1-1 所示。

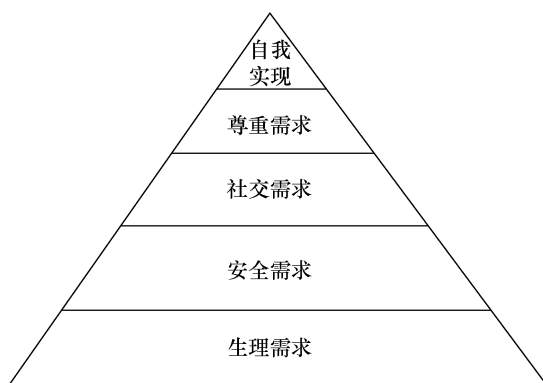


图 1-1 马斯洛人生需求金字塔

- (1)生理需求即氧气、水、食物、休息、性。
- (2)安全需求包括身体的与心理的。
- (3)社交需求即得到同伴的认同与关爱。
- (4)尊重需求即要求自己的人格和成果受到尊重。
- (5)自我实现需求即发挥潜能，实现富有意义的目标。

毋庸置疑，人生需求正是通过职业生涯来满足的。人的一生投入时间（约占三分之一）、精力（体力、智力、情感）最多的活动就在职业生涯中。职业生涯使每个人展现才华、对社会做出贡献，也使个人得到报酬、满足需求、享受生活、实现美好愿望。它占用了个人一生最美好的年华，确定了个人的生理、心理状况与家庭生活格调，基本上决定了个人一生的人格尊严、生活层次和质量。一个人对社会的贡献越大，其人生价值就越高，其实现的自我价值也更高。

2. 要求人们提高职业素质

既然职业生涯决定着人的一生幸福，那么，人人都需要面向社会发展，提高职业素质，以便开创美好的职业人生。任何人，特别是青年人，都渴望拥有健康的身体、渊博的知识、卓越的能力、良好的人际关系；渴望在事业上有所建树的同时，享有幸福和谐的家庭生活与丰富多彩的休闲时光。这就要求我们正确地认识自我，从职业生涯大局考虑，发挥主观能动性，不断积累知识和能力，提高自身素质和修养，全面发展，成为祖国需要的人才，迈向成功。优良的职业素质是打开理想职业之门的“金钥匙”，是实现自我价值的保证。

案例精选

弥勒佛与韦陀

去过庙里的人都知道，一进庙门，首先是弥勒佛，笑脸迎客，而在他的北面，则是黑口黑脸的韦陀，两尊佛像的形象相差甚远。但相传在很久以前，他们并不在同一个庙里，而是掌管不同的庙。

弥勒佛热情快乐，所以来的人非常多，但他什么都不在乎，丢三落四，性格松散，没有好好地管理账务，所以依然入不敷出。而韦陀虽然管账是一把好手，但成天阴着个脸，太过严肃，搞得人越来越少，最后香火断绝。

佛祖在查香火的时候发现了这个问题，就将他们俩放在同一个庙里，由弥勒佛负责公关，笑迎八方客，于是香火大旺。而韦陀铁面无私，锱铢必较，则让他负责财务，严格把关。在两人的分工合作中，庙里一派欣欣向荣的景象。

每个人的职业技能不同，存在很大的差别，但工作中需要合作，因为只有合作互补才能把工作做得更好。所以，我们在自己的职业生涯里应该注重培养团队合作的精神。

二、职业生涯规划的概念与要素

每年都有许多经过十年寒窗苦读的学子，怀着雄心壮志，风华正茂，从校园来到社会，开始自己新的生活。然而，当这些天之骄子涉世于社会之时，面对纷繁复杂的社会大舞台，有的取得了成功，成为生活的主宰，有的却失去了自我，成为生活的失败者。究其原因，是因为许多刚毕业的学子没能真正地认识自己，缺乏对自我职业生涯方面的全面规划，因而在社会的大潮中沉沦下来，成为生活的失败者。实践告诉我们，要避免这种情况，就必须在大学期间进行科学的人生设计，规划好自己的职业方向，为毕业走向社会做好准备。那么，作为校园学子，该如何规划自己的职业生涯呢？

(一) 职业生涯规划的概念

职业生涯规划(career planning)简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指在个人与组织发展相结合的基础之上，在对一个人主客观条件进行测定、分析、总结的基础之上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代要求，按人生发展各阶段的不同，自行设计的、适合自己各阶段发展的、带有个性化色彩的个人职业生涯的一种中长期发展计划。职业生涯规划不仅能帮助个人实现目标，更重要的是有助于真正了解自己，规划出合理、可行的职业生涯发展方向。尤其是在市场竞争激烈和人才济济的时代，只有掌握个人的竞争优势，才能把握稍纵即逝的机会，发挥个人潜能，实现预定目标。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11



(二) 职业生涯规划的要素

职业生涯规划主要由五大要素构成，分别为知己、知彼、抉择、确定目标和行动。它们之间关系如图 1-2 所示。

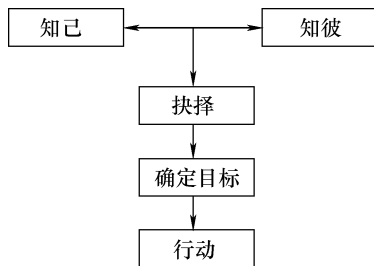


图 1-2 职业生涯规划五大要素关系图

1. 知己

知己，就是充分认识自己、了解自己，包括了解自己的性格和气质特征、兴趣爱好、能力和价值观的取向，以及父母、学校与社会教育等对自己的影响等。

2. 知彼

知彼，就是了解外面的世界，熟悉周围的环境，特别是与职业生涯发展相关的工作世界，包括职业特征、职业要求、职业发展前景、行业及职业薪酬等。

3. 抉择

抉择，是根据自己对外界的分析结果，对自己将要从事的职业进行选择、确定，包括抉择技巧、抉择风格以及抉择可能面临的冲突、阻力和助力等。

4. 确定目标

抉择之后就是确定目标，考虑自己职业生涯的前景，确定切合实际的目标，并以此指导行动。

5. 行动

行动是极其重要的一个环节，即使前面的所有工作都做得很好，但如果没有付诸行动，这些规划只不过是空中楼阁而已。

以上五个环节是相互关联的，知己是了解自己本身特性，知彼则是了解工作本身的特性；应做到知己知彼，使确定的个人职业生涯规划符合现实；对自己所从事的职业很感兴趣，而不是被动地工作。知己知彼是抉择、确定目标和付诸行动的现实基础，只有这样，才能制定出科学的职业生涯规划。

（三）影响职业生涯规划的主要因素

职业生涯是个人发展的基础，也是个人发展历程的体现。在这个重要而又漫长的过程中，每个人的职业生涯都会受到教育、家庭、人格、价值观、性别、健康状况、社会环境、机遇等主客观因素的影响。

1. 教育程度

教育是赋予个人才能、塑造个人人格、促进个人发展的社会活动，它奠定了一个人的基本素质。一个人通过接受教育或培训，形成自己特有的知识结构、能力和才干。

2. 家庭

一个人的家庭也是造就其素质以致影响其职业生涯的主要因素之一。人从幼年起，就会受到家庭潜移默化的影响，形成一定的价值观和行为模式。有的人还从家庭中自觉或不自觉地获得某些职业知识或技能。此外，家庭成员在个人择业或就业后的流动中往往给予一定的干预，也会对人的职业生涯产生较大影响。

3. 人格因素

性格与一个人的职业生涯有极大的相关性。只有从事与自己人格特征相适合的工作，才能充分施展自己的才华，全身心地投入，取得良好的成绩。如果性格与工作不适合，再好的能力也难以发挥。

4. 价值观

个人需求与动机以及个人的追求、价值观、行为方式等，都会直接影响职业生涯的发展。同样的工作对不同的人有着不同的价值，同一个人对不同的职业也会有不同的态度与抉择。在择业时，人们会根据对不同职业的评价和价值取向来选择自己的职业。人们在不同的年龄阶段、不同的阅历、不同的职业经历状况下，都会针对自己的主客观条件，在对职业的选择和调整方面产生不同的动机和需求。

5. 性别因素

虽然男女平等的观念已经普遍被现代社会所接受，但“性别因素”仍然影响着个人的职业生涯。事实上，很少有人能够完全漠视性别问题。因此，每个人都必须合理地考虑自己的职业生涯规划目标，以便充分发挥自己的性别特色，并使自己获得成功。

6. 健康状况

身心健康因素是不容忽视的。健康对于职业选择特别重要，所有的职业都需要健康的身心。

7. 社会环境及组织

社会环境及组织也是影响职业生涯规划的重要因素。首先，社会的政治经济形势、

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

社会文化与习俗、职业的社会评价等，这些大环境因素决定了社会职业岗位的数量和结构，决定了其出现的随机性与波动性，也决定了人们对不同职业的认定和步入职业生涯、调整职业生涯决策。其次，一个人的职业空间来自组织，因此，组织的用人机制、管理行为及管理水平，也是影响个人职业生涯的重要因素。

8. 机遇

在个人职业生涯发展过程中，不可避免地受到某些被称为机遇的偶然性因素的影响。有时这些影响的作用是巨大而难以抵御的。然而，机遇总是青睐于有所准备的人，准备充分的人更容易获得主动权。



名人名言

时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。

——郭沫若

三、职业生涯规划的原则、内容与步骤

职业生涯规划的过程，包括职业选择的过程。因此，在介绍职业生涯规划原则的时候，有必要先介绍一下职业选择原则。

(一) 职业选择的原则

1. 择己所爱

从事一项你所喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师，是成功之母。调查表明：兴趣与成功概率有着明显的正相关性。在设计自己的职业生涯时，务必注意，考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己所喜欢的职业。

2. 择己所长

任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的能力条件。而一个人一生中不能将所有技能全部掌握。所以你必须在进行职业选择时择己所长，发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己，尽量选择冲突较少的优势行业。

3. 择世所需

社会的需求不断演化着，旧的需求不断消失，新的需求不断产生。新的职业也不断产生。所以在设计职业生涯时，一定要分析社会需求，择世所需。最重要的是，目光要长远，能够准确预测未来行业或者职业发展方向，再做出选择。

4. 择己所利

职业是个人谋生的手段，其目的在于追求个人幸福。所以在择业时，首先要考虑

的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值，这就是选择职业生涯中的收益最大化原则。

(二) 职业生涯规划的原则

个人职业生涯规划应该遵守以下十条原则。

1. 清晰性原则

考虑目标措施是否清晰明确，实现目标的步骤是否直截了当。

2. 变动性原则

目标或措施是否有弹性或缓冲性？是否能依据环境的变化而调整？

3. 一致性原则

主要目标与分目标是否一致？目标与措施是否一致？个人目标与组织发展目标是否一致？

4. 挑战性原则

目标与措施是否具有挑战性？还是仅保持其原来状况而已？

5. 激励性原则

目标是否符合自己的性格、兴趣和特长？是否能对自己产生内在激励作用？

6. 合作性原则

个人的目标与他人的目标是否具有合作性与协调性？

7. 全程性原则

拟订生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程，做全程的考虑。

8. 具体性原则

生涯规划各阶段的路线划分与安排，必须具体可行。

9. 实际性原则

实现生涯目标的途径很多，在做规划时必须要考虑自己的特质、社会环境、组织环境以及其他相关因素，选择切实可行的途径。

10. 可评量原则

规划的设计应有明确的时间限制或标准，可评量、检查，使自己随时掌握执行状况，并为规划提供参考的依据。

(三) 职业生涯规划的内容

职业生涯规划一般应包括以下六方面的内容：自我职业性格分析、确定职业目标、确定成功标准、制订职业发展道路计划、明确需要进行的培训和准备、大概的时间安排。

1. 自我职业性格分析

自我职业性格分析也就是要全面了解自己。一个有效的职业生涯规划必须是在充

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我职业性格分析，包括分析自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

2. 确定职业目标

确立职业目标是制订职业生涯规划的关键，通常职业目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，是长远目标的组成部分。

3. 确定成功标准

不同的职业目标，成功的标准不同。职业发展的领域有两种形态：技术形态和管理形态。

(1) 技术型成功标准。

典型特征：喜欢独立思考，做事谨慎细致。职业选择时，主要注意力是工作的实际技术。即使提升，也不愿到全面管理的位置，而只愿在技术职能区提升。

成功标准：在本技术区达到最高管理位置，保持自己的技术优势。

(2) 管理型成功标准。

典型特征：考虑问题比较理智，善于从宏观角度考虑问题。能在信息不全的情况下，分析解决问题，善于影响、监督、率领、操纵、控制组织成员，善于依法使用权力。

成功标准：管理越来越多的下级，承担的责任越来越大，独立性越来越强。

4. 制订职业发展道路计划

把职业生涯中的重要方面(发展、调动、晋升等)结合在一起，它的第一个步骤是确定组织内部(企业)的职业生涯通路。职业生涯通路实际上包括一个个职业阶梯，个人由低至高拾级而上。

职业生涯发展道路计划应该包括以下内容：

(1) 描述各种流动的可能性。

(2) 反映工作内容、组织需要的变化。

(3) 详细说明职业生涯通路的每一职位的学历、工作经历、技能和知识。

5. 明确需要进行的培训和准备

可以列一个目录：在职业生涯与生活中，什么自己做得好？什么做得不好？还需要什么？(需要学习？需要扩大权利？需要增加经验?)另外，要明确自己应该接受哪些方面的培训？怎样有效运用培训成果？自己拥有什么资源？自己应该准备些什么？

6. 大概的时间安排

职业生涯规划应该以职业目标为方向，以三年为单位，提出近期、中期与远期目标。在近期目标中应进一步明确当年的具体目标，并将当年的目标分解为季度目标、

月目标、周目标、日目标。职业生涯规划应列出每一阶段职业目标的实现时间，以保证职业规划长远目标的实现。

(四) 职业生涯规划步骤

职业生涯规划对一个人一生的发展来说，是一项前瞻性的系统工程。正确的规划步骤是保证这项工程顺利完成的重要环节。职业生涯规划是一个周而复始的连续过程，具体来说包括八个步骤。

1. 自我评估

自我评估的目的是认识自己，了解自己，寻找最适合自己的职业之路。成功职业规划的前提就是充分地认识自我。通常自我评估包括自己的兴趣、能力、特长、性格、学识、气质、技能、智商、情商以及组织管理、协调、活动能力等。只有正确地了解自己，才能根据自己的特点来进行适合自己的职业生涯规划。

著名漫画家蔡志忠说：“做人最重要的就是了解自己。有人适合做总统，有人适合扫地。如果适合扫地的人以做总统为人生目标，那只会一生痛苦不堪，受尽折磨。”要想成功地规划自己的人生，就要做一个聪明的自我，就要对自己有一个正确的认识。

2. 生涯机会的评估

职业生涯规划还要充分认识与了解相关的环境，评估环境因素对自己职业生涯发展的影响，分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制。了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。生涯机会评估主要分析内外环境因素对自己生涯发展的影响，在复杂的环境中趋利避害，使生涯规划具有实际意义。环境因素评估主要包括：组织环境(组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会)；社会环境(社会道德风尚、舆论环境)；经济环境(宏观经济状况、行业经济政策)。

3. 确定志向

志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就。

4. 设定职业生涯目标

职业生涯目标的设定是职业生涯规划的核心。这种抉择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等条件为依据的。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标的人，就如同一个人走在一望无际的茫茫大漠中，不知道自己该走的方向。通常目标分短期目标、中期目标和人生目标。

5. 职业定位

职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

专业与职业的匹配等。职业定位应注意：①依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系；②比较鉴别，比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业；③扬长避短；④审时度势，及时调整，要根据情况的变化及时调整择业目标，不能固执己见，一成不变。

6. 制定职业生涯路线

在确定了自己的职业定位和职业生涯目标之后，就要考虑实现这一目标的途径，即制定职业生涯路线。要注意，发展路线不同，对其要求也就不同。因此，在职业生涯规划中，必须选定自己的职业生涯发展路线，以便使自己的学习、工作以及各种行动沿着职业生涯路线或预定的方向前进。通常在选择职业生涯路线时要考虑以下两个问题：①我可以往哪些路线发展？②哪条路线最适合我，对我的发展最为有利？

7. 制订行动计划与采取措施

在确定了职业生涯目标后，就要按照这个目标制订相应的行动计划，并按照计划开始行动。行动，即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。如果没有达成目标的行动，职业目标就只能是一种梦想。要制定周详的行动方案，更要注意去落实这一行动方案。

8. 评估与反馈

要使生涯规划行之有效，就需要不断对生涯规划进行评估与修订。整个职业生涯规划要在实践中去检验，看效果如何，及时诊断生涯规划各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。影响职业生涯规划的因素有很多，有的因素变化是可以预测的，有的因素变化难以预测。因此，要使职业生涯规划行之有效，就必须根据变化对职业生涯规划进行修订。修订的内容包括：职业的重新选择、职业生涯路线的选择、人生目标的修正、计划和行动的变更。由此可以看出，整个规划流程中正确的自我评价是最为基础、最为核心的环节，这一环做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划各个环节出现问题。

以上是制定职业生涯规划八个步骤。其实，根据未来职业方向选择一个对自己有利的职业和得以实现自我价值的组织，应该是每个人的良好愿望，也是实现自我的基础，但这一步的迈出要相当慎重。就人生第一个职业而言，它往往不仅是一份单纯的工作，更重要的是它会初步使你了解职业、认识社会，在一定意义上它是你的职业启蒙老师。

人生成功的秘密在于当机会来临时你已经充分地准备好了。机遇只留给有准备的人。

第三节 人生理想与职业生涯规划

一、人生理想

人生理想是人们对未来的一种美好憧憬，是人生的奋斗目标。理想作为一种精神现象，给人以动力，催人奋进。人生理想经过努力奋斗，就有可能实现。

(一)人生理想的概念

人生理想就是人生的奋斗目标，是人们对客观事物现实可能性的反映，是人们在把握了现实必然规律的基础上，对事物未来发展趋势与结果的追求。从一定意义上讲，理想是人类社会实践的产物，是人们在社会实践中形成的、有可能实现的、对未来社会和自身发展的向往与追求。理想不是空想和幻想，不是脱离实际的主观臆造。

人生理想从内容上分为生活理想、道德理想、社会理想和职业理想四大类。生活理想就是过一种怎样的生活。道德理想是见贤思齐，保持纯真的良知，践行着质朴的信仰，关爱他人，奉献社会。社会理想则是社会全体成员的共同理想。当代大学生担负着时代发展、全面建成小康社会和实现社会主义现代化的历史重任。

(二)职业理想

职业理想是人生理想的重要组成部分，是人们在职业上依据社会需求和个体条件，借助想象而确立的奋斗目标，即个人对未来职业的向往与追求。职业理想是人们对职业活动和职业成就的超前反映，与人的世界观、人生观、价值观、职业期待和职业目标密切相关。职业理想受社会理想的制约，是实现生活理想、道德理想和社会理想的手段。

人类个体在社会环境和教育的影响下，随着知识水平和兴趣爱好的发展，会逐步培养起对某种职业的爱好的，并在此基础上形成一定的职业理想。职业理想具有初级、中级和高级三个层次：

(1)初级层次，即工作的目的是维持自己和家庭的生存，它具有普遍性。每一个健康的人，随着年龄的增长，知识的增加，都会有这样的职业理想，这表明初级层次的职业理想具有普遍性。

(2)中级层次，即工作的目的是通过特定的职业发挥自己的特长，施展个人的才智。由于人们的爱好各异，中级层次职业理想表现出因人而异的多样性。

(3)高级层次，即工作的目的是承担社会义务，通过社会分工把自己的职业同他人、社会、人类的发展联系起来。

一般来说，职业理想的层次越高，他就越能发挥个人的主观能动性和创造性，其

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

对社会的贡献就越大。职业理想的三个层次的内容和要求虽然有明显的不同，但在一个人身上可以同时并存。对于同一个人，其工作的目的可以是谋求生存、发展个性和服务社会三者并存。

崇高的社会理想对社会、对个人都有着极其重要的指导和促进作用。它是我国民族团结、共同奋斗的精神力量，是每个人的精神支柱。青年时期是学生形成人生观、世界观的重要阶段，也是孕育人生理想的关键时期。在大学阶段，学会“做什么人”“为什么学”“走什么路”，是大学生时刻面临的人生课题。因此，大学生只有树立崇高的社会理想，明确职业理想，有清晰的生活理想和道德理想，才会有人生的奋斗目标，才能提高人的精神境界，才能有不断前进的动力，才能最终达到人生成功的彼岸。

案例精选

小王是某师范学校的毕业生。在毕业后两年的教学过程中发现自己并不适合做老师，虽具备相应的学历，但不具备老师应有的管理学生能力，课堂上调动学生积极性的能力亦不够，所带班级成绩并不理想，学校对其工作表现不是很满意，自己也很苦恼。从小王的性格特点分析可知，小王的确不适合教师行业，教师不仅需要有所教相应学科的知识，更需要懂得如何管理学生，调动学生的积极性。小王性格文静、寡言少语，交际能力不强，不能适应教师工作。

分析

工作经验在2~3年阶段的职业者，往往会发现自己当初刚刚走出校门时懵懵懂懂选的工作并不适合自己，于是就面临一个重新择业的问题。所以找工作的时候，必须按照自身的个性能力特点，个人价值倾向，结合职场情况，准确定位适合自己长远发展的出发点。

二、职业生涯规划及其特点

职业生涯规划就是在对个人的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上，根据个人的兴趣爱好、能力特点确定人生最佳的奋斗目标，并为实现这一目标做出有效安排的过程。它通常建立在个人对自己深刻全面认识的基础上，同时需要结合职业发展的一般性特点来确定个人的奋斗目标，选择实现这一目标的职业，并制订相应的教育、工作和培训计划，并对每一步骤做出行之有效的安排。科学合理设计自己的生涯规划，是我们迈向成功的第一步。

职业生涯规划具有四个方面的特性。

1. 可行性

规划不是脱离实际的幻想，它要结合个体的主客观条件(自身能力、兴趣爱好、气

★ 案例



职业生涯规划的调整

质性格、组织的发展状况、机遇等)来进行。

2. 适时性

规划确定的目标符合当时的情况,因此各项活动的实施、进度和完成都应有时间和顺序上的安排。

3. 适应性

规划未来的生涯目标,牵涉许多可变因素,因此规划需要有适当的弹性和变通性,留有余地,以增加其适应性。

4. 持续性

不同年龄阶段、不同时期均有不同的目标,但都指向一个共同的大目标。人生不同阶段的小目标是按一定的逻辑顺序排列,均持续连贯,都围绕大目标的实现进行。

三、人生理想与职业生规划的联系

大学生要想获得事业的成功,实现自己的人生理想,就应尽早规划自己的人生,在做好人生规划的同时,做好自己的职业规划。苏联作家高尔基说过:“个人追求的目标越高,他的才力就发展得越快,对社会越有益,我确信这也是一个真理。”人生理想和生涯规划的联系表现在相互促进的两个方面。

一方面,实现人生理想需要合理规划。人生理想在生涯规划中起着重要的调节和指南作用。一个人选择什么样的人生,选择什么样的职业以及为什么选择某种职业,通常都是以其人生理想为出发点的。

人生理想形成后,要根据“择己所爱、择己所长、择世所需、择己所利”的生涯规划的四项基本原则来确定个人的职业发展规划,确立短期目标、中期目标和长期目标。以人生理想为目标,制订适合自身发展的人生规划,同时要综合考虑社会的现实因素。为实现人生理想而制订的合理规划,对个人成功有积极的影响。

另一方面,生涯规划促进人生理想的实现。做好人生规划就是为了更好地实现人生理想,更充分地发挥人生理想的导向作用和动力作用。

知识链接

李开复谈大学生就业：“职业理想”不等于高薪

很多求职者被问到“职业理想”的时候,给出的答案是:月薪过万,或者进入全球500强企业。

我们常认为,理想就是实现某些物质利益,比如钱、名誉或者地位。我的一位同事,在认为自己赚够了钱之后,说了声“拜拜”就去享受他的环球旅行了。当时他才三十多岁。然而几个月后,他发现自己当初的决定是错误的,他不用担

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

心温饱，但并不快乐。因为真正的快乐来自工作的过程，而不是他获得的报酬。

所以，在确立职业理想时要考虑到这个前提：高薪并不等于职业理想。我们生命的价值不在于拥有多少钱，而在于做了多少有意义的工作。还有一些研究告诉我们，那些追求理想的人，在多年以后会比那些只追求金钱的人赚到更多钱。

所以，我希望所有的求职者都记住一句话：事业比金钱重要，机会比安稳重要，未来比今天重要。

用大学四年做职业规划。很多求职者说，刚开始找工作时还有目标，现在是越找越没有标准，感到很迷茫。我想说的是，如果大学四年(甚至更长的求学时间)里没有培养起自己的理想，那么，迷茫是正常的。

求学十几年目标就是考上大学，这是家长为你们树立的“理想”。而现在大学毕业了，面对求职，没人告诉你该做什么了，于是迷茫产生了。那么，如何摆脱这种迷茫呢？当然是做人生规划，让自己有个目标。但是，这不是一步登天的过程，理想不是一天就能树立的。

我一直建议大学四年的时间应该用来做人生规划，当然也包括树立职业理想。大一、大二是理解自己的过程：你喜欢什么，适合做什么，这些问题应该得到解决。我大学时选了很多不务正业、奇奇怪怪的课，都跟自己的专业没什么关系。但是这些课让我知道了自己的兴趣在哪里，这是我最大的收获，也是我确立职业理想的基础。

到了大三、大四，你们的疑惑就不该指向自己了，而应该更多地去理解外界。比如，我想做的这个行业现在发展到了什么程度？有哪些公司能提供相关工作机会？如果要得到这些工作机会，我需要做哪些准备？其实在这个过程中，你就逐渐树立了自己的职业理想，而且初步探索了一条通向理想的路。

综合案例解析

小张的理想是当一名职业高级调酒师。但是，对于各种饮料和酒水的品质鉴定、颜色调配等基础知识还十分欠缺，在必须认真学好专业课的同时，还要利用课余时间收集有关饮料、调酒等方面的信息，学习有关专业知识。下面是小张的个人职业规划。

在酒吧打工(23~25岁)

因为调酒师的工作一般都是在酒吧中，所以毕业之后，小张找了一份在酒吧中的工作，这样他可以自力更生，趁此机会存一点钱；还可以与酒吧中的调酒师们进行交流学习，请教一些实用的专业技能。

学习调酒技艺(25~30岁)

经过几年的打工,小张对于调酒师的工作特点已经有了进一步的了解,这时就可以转向学习调酒知识了。

成为调酒师(30岁)

通过专业培训和学习,这时的小张对调酒知识有了一定的掌握,取得了相关的证书,自己完全可以胜任一间普通酒吧的调酒师了!

向更专业化、国际化发展(30~35岁)

自己可以参加一些专业性的比赛,在竞争中提升自己的能力。在比赛之中可以针对调酒的文化性、知识性、技术性、观赏性和调酒师们互相交流学习,这样来提高自己的水平。有可能的话小张还可以出国深造,拓宽自己的视野,缩短自己与国际水平的差距。

实现梦想,成为国际水平的高级调酒师(35岁以后)

通过自己的努力实现自己的梦想,在人生的道路上还要进一步地努力,争取获得更大的进步。

分析:小张通过对自身条件的分析,采取了阶段性的职业规划形式,并根据形式一步步走向自己的梦想。这启示我们,在做职业规划的时候应该有步骤地进行,而不是一次性地实现最终目标。



本章小结

本章通过一系列的阐述,探讨了有关职业和职业生涯规划的一系列问题。

职业的综合含义是参与社会分工,利用专门知识和技能,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。职业是人与社会联系的纽带。就其功能(价值取向)而言,正如黄炎培先生所概括的,职业是“为己谋生,为群服务”,这是职业不可分割的两面。

职业生涯就是指一个人从职业学习开始到职业劳动结束所经历的全部职业历程,即一个人终生的工作经历。

职业生涯规划,简称生涯规划,又叫职业生涯设计,是指在个人与组织发展相结合的基础之上,在对一个人主客观条件进行测定、分析、总结的基础之上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡,结合时代要求,按人生发展各阶段的不同,自行设计的、适合自己各阶段发展的、带有个性化色彩的个人职业生涯规划的一种中长期发展计划。职业生涯规划不仅能帮助个人实现目标,更重要的是有助于真正了解自己,从而规划出合理、可行的职业生涯发展方向。尤其是在市场竞争激烈和人才济济的时代,只有了解个人的竞争优势,才能把握稍纵即逝的机会,发挥个人的潜能,实现预定的目标。



教学检测

1. 简述职业的含义与特点。

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

Chapter
10

Chapter
11

2. 简述职业的功能与分类。
3. 职业与专业的关系是什么？
4. 简述职业生涯的含义、特点与作用。
5. 何谓职业生涯规划？职业生涯的要素有哪些？
6. 简述职业生涯规划的原则、内容与具体步骤。
7. 人生态理想与职业生涯规划的联系是什么？



职业倾向测试

指导语：以下有 60 道题目。如果你认为自己属于这一类人，便在序号上画个圈，反之，便不必做记号。答题时不需要反复思考。

1. 我喜欢自己动手干一些具体的能直接看到效果的活。
2. 我喜欢弄清楚有关做一件事情的具体要求，以明确如何去做。
3. 我认为追求的目标应该尽量高些，这样才可能在实践中多获成功。
4. 我很看重人与人之间的友情。
5. 我常常想寻找独特的方式来表现自己的创造力。
6. 我喜欢阅读比较理性的书籍。
7. 我喜欢生活与工作场所布置得朴实些、实用些。
8. 在开始做一件事情以前，我喜欢有条不紊地做好所有准备工作。
9. 我善于带动他人、影响他人。
10. 为了帮助他人，我愿意做些自我牺牲。
11. 当我进行创造性工作时，我会忘却一切。
12. 在我找到解决困难的办法之前，通常我不会罢手。
13. 我喜欢直截了当，不喜欢说话婉转。
14. 我比较善于注意和检查细节。
15. 我乐于在所从事的工作中担当主要责任人。
16. 在解决我个人问题时，我喜欢找他人商量。
17. 我的情绪容易激动。
18. 一接触到有关新发明、新发现的信息，我就会感到兴奋。
19. 我喜欢在户外工作与活动。
20. 我喜欢有规律，干净整洁。
21. 每当我要做重大的决定之前，总觉得异常兴奋。
22. 当别人叙述个人烦恼时，我能做一个很好的倾听者。
23. 我喜欢观赏艺术展和好的戏剧与电影。
24. 我喜欢先研究所有的细节，然后再做出合乎逻辑的决定。
25. 我认为手工操作和体力劳动永远不会过时。

26. 我不大喜欢由我一个人负责来做重大决定。
27. 我善于和能为我提供好处的人交往。
28. 我善于调节他人相互之间的矛盾。
29. 我喜欢比较别致的着装，喜欢新颖的色彩与风格。
30. 我对各种大自然的奥秘充满好奇。
31. 我不怕干体力活，通常还知道如何巧干体力活。
32. 在做决定时，我喜欢保险系数比较高的方案，不喜欢冒险。
33. 我喜欢竞争与挑战。
34. 我喜欢与人交往，以丰富自己的阅历。
35. 我善于用自己的工作来体现自己的情感。
36. 在动手做一件事情之前，我喜欢先在脑中仔细思索几遍。
37. 我不喜欢购买现存的物品，希望能购买到材料自做。
38. 只要我按照规则做了，心里就会踏实。
39. 只要成果大，我愿意冒险。
40. 我通常能比较敏感地觉察到他人的需求。
41. 音乐、绘画、文字，任何优美的东西都特别容易给我带来好心情。
42. 我把受教育看成是不断提高自我的一辈子的过程。
43. 我喜欢把东西拆开，然后再使之复原。
44. 我喜欢每一分钟都花得要有价值。
45. 我喜欢启动一项项工作，具体的细节让其他人去负责。
46. 我喜欢帮助他人，提高他人的学习能力。
47. 我很善于想象。
48. 有时候我能独坐很长时间来阅读、思考或做一件难对付的事情。
49. 我不怎么在乎干活时弄脏自己。
50. 只要能仔细地完整地做完一件事情，我就感到十分满足。
51. 我喜欢在团体中担当主角。
52. 如果我与他人有了矛盾，我喜欢采取平和的方式加以解决。
53. 我对环境布置比较讲究，哪怕是一般的色彩、图案都希望能赏心悦目。
54. 哪怕我明知结果会与我的期盼相悖，我也要探究到底。
55. 我很看重有健壮灵活的灵活的身体。
56. 如果我说了我来干，我就会把这件事情彻底干好。
57. 我喜欢谈判，喜欢讨价还价。
58. 人们喜欢向我倾诉他们的烦恼。
59. 我喜欢尝试有创意的新主意。
60. 凡事我都喜欢问一个“为什么”。

然后，请根据你在上面自测过程中画圈子的序号，在下表中相同的数字上同样画圈。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

R	C	E	S	A	I
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60

接着，计算每一栏所画圈的多少。排在前三位的栏目顶上的字母就是你的职业倾向了。

(1) 实际型(R)

实际型劳动者愿意从事“看得见、摸得着”的工作。喜欢使用工具，特别喜欢操作大型机器。他们做起事来手脚灵活、动作协调。但不善言辞，不善交际，在社交场合往往觉得很不自在，最不喜欢教育工作与接待他人的工作。

给人的印象是：不合群的、实利主义的、谦卑的(避免抛头露面的)、循规蹈矩的、自然的、倔强的(不可变通的)、直率的、精神健全的、节俭的、坦诚的、有毅力的、缺少见识的、固执的、注重实际。

对应职业类型：各类工程技术工作与农业工作。主要有：机械、汽车、飞机、土木、采矿等方面的工程师和技术员；机械操作、维修、安装、热处理工人，矿工、电工、木工、鞋匠等；公共汽车、出租汽车、工业卡车的司机；轮船、火车驾驶员；测绘员、绘图员、消防队员等；农业机械师、牧民、渔民等。

(2) 探索型(I)

探索型劳动者乐于解决抽象问题，喜欢运用词、符号和观念进行工作。非常好奇，急于了解周围的未知世界。宁愿思考问题而不愿动手去处理问题，喜欢独立的和富有创造性的工作，不喜欢从事社会性的和重复性的活动。通常不愿意受人督促，也不愿意督促别人。知识渊博，为自己的学识和才能感到自豪，而对自己的领导能力缺乏信心。

给人的印象是：分析型的、独立的、理性的、细心谨慎的、有智慧的、冷漠的(沉默寡言的)、不满的、内向的、孤独的、复杂的、悲观主义的、不摆架子的、好奇的、精确的和不合群的(不讨人喜欢的)。

对应职业类型：科学研究和科学实验工作。主要有：物理、化学、数学、生物学、动物学、植物学、经济学、人类学等方面的专家和助手；化学、飞机、电子、冶金、无线电和电视等方面的工程师和技术员；飞机驾驶员、电子计算机操作人员等。

(3) 艺术型(A)

艺术型劳动者喜欢在以写作、作曲、绘画、摄影、建筑等各种艺术形式表现自己的环境里工作。乐于创造新颖的与众不同的东西，渴望表现自己的个性。比较敏感，易动感情，喜欢独立工作，而不过多关心社会纠纷。一般对单调的或经营性的工作不感兴趣。

给人的印象是：复杂的、不切实际的、直观的、目无法纪的、不守常规的、感情冲动的、有独创性的、善于表达的、独立的、敏感的、理想主义的和开放的。

对应职业类型：各类艺术创作工作。主要有：艺术、音乐、戏剧、外语、文学、舞蹈等方面的教师；歌唱家、舞蹈家、乐队指挥等；编辑、广播节目作者；艺术、家具、珠宝等行业的设计师；文学、艺术方面的评论员等。

(4) 社会型(S)

社会型劳动者喜欢从事为人服务和教育他人的工作，喜欢参与解决人们关心的社会问题。热情慷慨，善于交际，关心他人，人际关系很融洽。总是在寻求与群众接触的机会，渴望发挥自己的社会作用。平时，比较看重社会义务与社会道德。一般缺乏技术特长，不喜欢从事需要运用劳动工具的工作。

给人的印象是：向上的、乐于助人的、有责任心的、合作的、理想主义的、合群的、耐心的、八面玲珑的、友好的、仁慈的、善解人意的、慷慨的、有说服力的和温暖的。

对应职业类型：各种直接为他人服务的工作。主要有：社会科学、历史、体育等方面的教师，保育员，教育行政人员；社会科学、政治科学、社会学、历史学等方面的专家；政治工作人员、职业护士；社会服务指导，体育教练；食品、戏院、酒店、旅社的经理；房屋管理人员；发型师；牙科助手、福利人员等。

(5) 事业型(E)

事业型劳动者喜欢竞争，敢冒风险，精力充沛，乐观自信，善于交际、能说会道，具有领导才能。喜爱权力、地位与物质财富。一般不擅长科学研究，对系统而复杂的思维工作很不耐烦。

给人的印象是：精力旺盛的、好出风头的、乐观的、大胆的、兴奋的、自信的、讨人喜欢的、外向的、合群的、野心勃勃的、滔滔不绝的、盛气凌人的、风流的和贪得无厌的。

对应职业类型：组织与影响他人共同完成组织目标的工作。主要有：家具、杂货、艺术品、礼品、零售等行业的商人；农场、家庭用品店的经理；工程师；律师；市场和商业系统分析专家；银行、固定资产工作人员；工作关系指导、管理助手；供销人员、售货员；政府官员；无线电和电视播音员等。

(6) 常规型(C)

常规型劳动者喜欢按计划办事，乐于完成指令性的任务。总希望知道别人期望他干什么，自己从不谋求领导职务。不喜欢冒险，对复杂的人际关系问题不感兴趣。工作踏实，忠实可靠，遵守纪律。

给人的印象是：小心的、缺乏灵活性的、有恒心的、遵守常规的、自我约束的、

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10Chapter
11

实际的、认真的、有条理的、拘谨的、被动的、顺从的、节俭的、有效率的、守纪律的和缺乏想象力的。

对应职业类型：各类科室工作。主要有：会计、出纳、统计人员；打字人员；办公室人员；秘书与文书；商业教师；图书馆助理；旅游、外贸职员；邮递员；接线员；保管员；书刊销售员；财政专家；审计人员；人事职员等。