高等职业教育新形态一体化教材

高职生职业生涯规划与就业指导教程

主　编　柏　挺　孙保强　林秀丽
副主编　晏　毅　龚　剑　许　愿

合肥工业大学出版社
HEFEI UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目（CIP）数据

高职生职业生涯规划与就业指导教程 / 柏挺，孙保强，林秀丽主编. —合肥：合肥工业大学出版社，2024.8

ISBN 978-7-5650-6635-1

Ⅰ.①高… Ⅱ.①柏… ②孙… ③林… Ⅲ.①职业选择－高等职业教育－教材Ⅳ.①G717.38

中国国家版本馆CIP数据核字(2024)第002482号

高职生职业生涯规划与就业指导教程

GAOZHISHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO JIAOCHENG

主编 柏 挺 孙保强 林秀丽

责任编辑 孙南洋
出版发行 合肥工业大学出版社
地 址 合肥市屯溪路193号
网 址 www.hfutpress.com.cn
电 话 人文社科出版中心：0551-62903200
营销与储运管理中心：0551-62903198
规 格 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 17
字 数 368千字
版 次 2024年8月第1版
印 次 2024年8月第1次印刷
印 刷 三河市海新印务有限公司
书 号 ISBN 978-7-5650-6635-1
定 价 48.50元

如果有影响阅读的印装质量问题，请与出版社营销与储运管理中心联系调换。

前言

PREFACE

就业是最大的民生，高校毕业生就业是重中之重。长期以来，党和国家高度重视高校毕业生就业工作，强化就业优先政策，健全就业促进机制，千方百计促进高校毕业生高质量的就业。职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要途径，为全面建设社会主义现代化国家提供强有力的人才支撑。当前，高职院校毕业生依然存在着“有业不就”“非好不就”等现象，这些现象对高职院校就业指导工作的前置性、系统化提出了更高要求。

面临新形势、新问题，着眼于新时代、新征程，迫切需要编写既能体现高校毕业生就业指导共同规律，又能体现高职院校毕业生职业发展个性特征的新教材，进而有效促进精准化就业育人。本书的编写由广西建设职业技术学院招生就业处牵头，组建了一支由长期从事高职院校学生就业创业课程授课与就业创业指导的教师团队、广西高校毕业生公共就业创业指导导师团队和企业导师团队组成的专业化教材编写团队，聚焦落实立德树人根本任务，根据国家和地方新修订及实施的就业创业政策和制度，基于职业教育类型特征，结合高职院校学生就业创业指导实践，提供丰富鲜活的案例分析、实用工具和拓展资源，教育引导广大高职院校毕业生立足当前、面向未来，做好职业生涯发展规划，提升生涯适应力、岗位适配度和就业竞争力，增强服务国家战略的主动性，自觉自愿到祖国和人民需要的地方建功立业。

在编写过程中，编者参考了大量的文献资料和案例，在此向文献的作者致以诚挚的感谢。由于该书涉及内容广泛，编者水平有限，书中难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编　者

目录

CONTENTS

项目一　夯实职业生涯之基 ……1

任务一　遇见大学　从心开始 …… 2
任务二　初识生涯　规划先行 …… 7

项目二　探寻工作世界之本 …… 15

任务一　揭示维度　明晰方向 …… 16
任务二　洞悉动态　游刃有余 …… 26
任务三　解锁代码　聚焦发力 …… 30

项目三　澄清自我认识之源 …… 36

任务一　追寻本心　我中有我 …… 37
任务二　选我所爱　爱我所选 …… 39
任务三　技能成才　持续精进 …… 46
任务四　适合的　才是最好的 …… 51
任务五　回归初心　笃定前行 …… 55

项目四　筑牢自我提升之根 …… 63

任务一　心有目标　行有方向 …… 64
任务二　练好内功　增强本领 …… 70
任务三　实践为本　修正为要 …… 78

项目五　明晰就业环境之势 …… 84

任务一　知势而为　应势而行 …… 85
任务二　乘策而上　蓄势而发 …… 91

项目六　划好就业信息之桨 …… 104

任务一　阡陌纵横　四通八达 …… 105
任务二　去伪存真　对标对表 …… 110
任务三　栽培“职”树　理顺“职”脉 …… 115

项目七　把稳就业思想之舵 …… 121

任务一　千丝万缕　精准定位 …… 122
任务二　不畏风雨　安渡彼岸 …… 131

项目八　扬起就业求职之帆 …… 138
任务一　人职匹配　磨好敲门砖 …… 139
任务二　千磨万炼　沉着面对面 …… 151
项目九　编织保驾护航之网 …… 166
任务一　约法三章　步步为营 …… 167
任务二　何去何从　谁来保障 …… 181
任务三　知法善用　保障权益 …… 186
任务四　菜鸟进阶　达人可期 …… 191
后记 …… 201
参考文献 …… 202

项目三

澄清自我认识之源

目标愿景

知识赋能

1. 了解自我认知的内涵、方法和途径；

2. 认识兴趣、性格、技能、价值观与职业发展的关系；

3. 认识大学阶段是兴趣、性格、技能、价值观养成和塑造的关键期。

能力助长

1. 能够客观理性地评估自我，并找到适合自己的职业方向；

2. 能够借助霍兰德职业兴趣理论和过往经验，探索个人职业兴趣，并理解将兴趣整合进职业的四种策略；

3. 能够利用性格理论和过往经验，探索自己的职业性格特征，澄清自己理想的工作方式和适合自己的工作环境；

4. 正确理解技能的分类，能识别自己的“能力三核”，能对照岗位需求有意识地培养自己的技能；

5. 能够对自己的职业价值观进行澄清和梳理，在进行职业选择和决策时，能够有意识地考虑价值观因素的影响。

价值引领

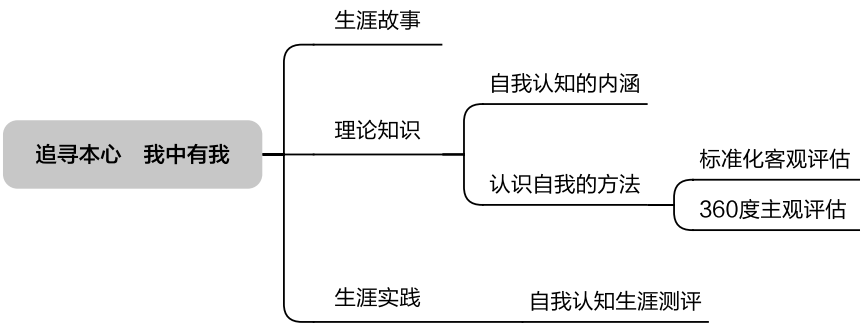
1. 理解大学阶段是兴趣、性格、技能、价值观养成和塑造的关键期，愿意积极主动通过生涯人物访谈、实践训练等方式，找到自己的职业兴趣，养成更符合社会需求的职业素养和价值取向；

2. 能够对个人的职业价值观进行澄清，自觉摒弃不合理、不正确的职业价值观；

3. 能够理解人生永远有选择，艰难方显勇毅，磨砺始得玉成，学会取舍深耕，用奋斗成就诗和远方。

任务一　追寻本心　我中有我

学习地图



生涯故事

李小月的烦恼：我是谁？

李小月是广西某高职院校2020级计算机网络技术专业的学生。大学这两年，李小月忙于课业学习和学校的各种活动，并没有仔细想过自己将来的职业发展方向。2022年暑假，李小月通过亲戚介绍到南宁一家民营企业实习，从事行政文员的工作。实习期间，李小月的工作得到部门经理的认可，希望李小月能留在公司，但李小月并不喜欢行政文员的工作。

小月喜欢南宁的城市生活，一心向往留在南宁，不过她也不知道自己到底能做什么、适合做什么。李小月的父母都在县城事业单位上班，希望她毕业后也回县城考个事业单位，并且一直在帮李小月联系单位。对于父母的建议，李小月考虑到工作的稳定性也觉得可行，但令她纠结的是，她并不喜欢留在县城，感觉地方小发展机会不多。

距离毕业还有三个月，这些问题一直困扰着李小月。回顾大学这三年，李小月也很恍惚：这三年我到底在学什么？我喜欢的到底是什么？我适合做的又是什么？

（案例来源：作者自编）

【评析】认识自己不仅是对自己的人生负责，也是为了更好地理解自己在这个世界中的位置和作用。通过认识自己，人们可以更好地理解自己的价值和使命，以及自己在人生旅程中的方向和目标。要想进行有效的职业生涯规划，自我探索是最基础也是最重要的步骤。唯有对自己及环境有足够的了解，才能确定适合自己的生涯发展目标。

理论知识

一、自我认知的内涵



杨绛先生的自我认识

自我包括生理自我、心理自我和社会自我。生理自我包括对自己的身体和生理状况的认识，比如，对自己身高、体重、容貌、身材等的认识。心理自我包括对自己的心理和行为特征的认识，比如，对自己能力、情绪、兴趣、爱好、性格、价值观等的认识。社会自我包括对自己的社会关系和人际关系的认识，比如，自己的出身、社会关系、社会角色、社会责任与义务等的认识。认识自我就是对自己的以上特性有深刻的认识、客观的评价。

二、认识自我的方法

（一）标准化客观评估

1. 标准化测评工具

随着社会的发展，相关学者逐渐摸索出一些量表或问卷等职业测评方法来帮助人们认识自己。这些职业测评方法是一种标准化的测量手段，通过测评，个人能够在较短时间内获得自己某方面特点的描述，对于了解自己的职业兴趣、职业能力、职业性格及职业价值观有一定的参考作用。比较流行的包括霍兰德职业兴趣测试、九型人格测试、大五人格测试、舒伯职业价值观量表等。

2. 科学使用测评结果

使用标准化评估，需要注意两点：一是不能一味将测评结果等同于自我认知的结果，要将测评结果与个人的行为特点、过往经历进行佐证澄清，提高认知结果的客观性；二是不要拘泥于量表推荐的职业名称本身。不同国家、地区及文化环境的差异会导致同一个职业有不同的名称。

（二）360 度主观评估

306 度主观评估主要通过自我评价和征集他对自己的评价来了解自己。

（1）通过反思自己的学习、生活和社交等方面的表现，了解自己的优点和不足。

（2）征集重要他人（父母、家人、教师、同学、朋友等）对自己的描述和评价，修正自我认知的结果，更好地了解自己。

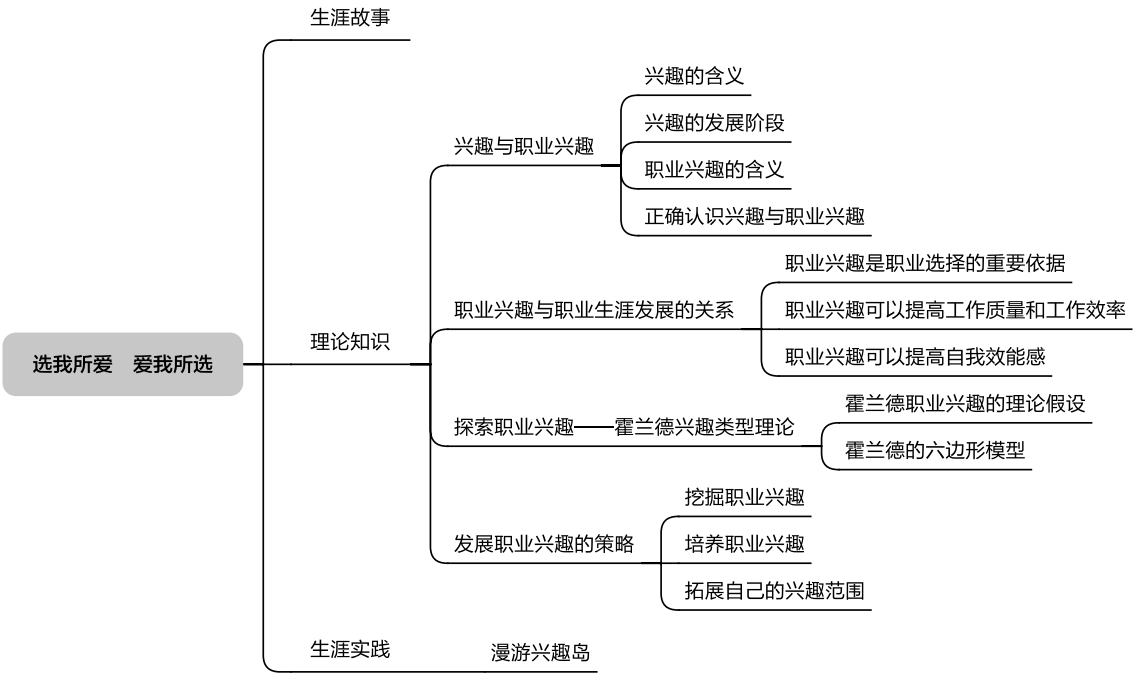
大学生通过对自我评价和重要他人评价的综合分析，可以更全面地了解自己的优点和不足，从而制订针对性的改进计划，提高自己的学习效率和社会能力。同时，这种自我认知方法还可以帮助大学生更好地规划自己的未来，发现自己的潜力和优势，为未来的职业发展打下基础。

生涯实践

请完成“实践手册”中项目三任务一“追寻本心 我中有我——自我认知生涯测评”的实践活动。

任务二　选我所爱　爱我所选

学习地图



生涯故事

“草根舞王”卓君：热爱成就职业梦想

2011 年，在《中国达人秀》的舞台上，一位来自广西南宁农村的 91 年小伙子，将自己的梦想搬上大荧幕展现在全国观众面前，其凭借高超的街舞技艺夺得冠军。一夕之间，这位小伙获得“草根舞王”“街舞王子”“街舞达人”等诸多称号，这位小伙就是卓君。

1991 年 10 月 18 日，卓君生于广西壮族自治区南宁市武鸣县府一户农村人家，家庭并不富裕，可这并没有影响卓君对舞蹈的热情。高中三年的学业繁重，但卓君依旧坚持舞蹈的练习。不论是在学校的课余时间，还是田间的休憩时分，卓君会利用一切机会，进行舞蹈的练习。渐渐地，田间的乡亲父老都知道了村里有个爱跳舞的小伙子，在田间散发着活力；学校的师生也都被他活力四射的舞蹈所感染着，校方更是支持他在学业之外发展自己的兴趣爱好。

2011 年，卓君进入广西机电职业技术学院学习动漫设计。同年，卓君参加国内人气选

秀节目《中国达人秀》，凭借《梦幻狂想曲》获得 8 万观众的喝彩，得到全部评委的一致认可成功晋级。最终，他以一首自编自导的《稻草人之恋》夺得《中国达人秀》的年度冠军。

从 2020 年开始，卓君积极投身创业，将街舞教育事业作为自己创业的主赛道。“街舞是我的兴趣和爱好，我愿意为此追逐一生。教育是我钟爱的事业，能将事业与爱好相结合，让我更加热爱这个舞台。”谈及接下来的人生计划，卓君表示，将考虑重回舞台，输出更多、更好的、更有思想的舞蹈作品，也会积极搭建平台，让更多年轻人有机会登上舞台证明自己，做个永不懈怠的奋斗者。

（案例来源：作者根据学习强国等平台相关资料整理）

【评析】兴趣是职业选择的重要依据，是取得职业成就的动力，是成功的重要保证。卓君因为兴趣而结缘街舞，因为街舞而结缘教育事业，他成功让自己的兴趣成了职业兴趣，收获了属于自己的人生舞台。大学是重要的职业探索和定向期，大学生应该珍惜大学生活，努力探索和发展自己的兴趣特长，并结合兴趣爱好进行职业定向，让自己做到选我所爱，爱我所选。

理论知识

一、兴趣与职业兴趣

（一）兴趣的含义

兴趣是人们内心动力和快乐的最终来源。

兴趣是指个体力求认识某事物或者从事某种活动的心理倾向，呈现为认识事物或者从事活动的积极、热情的态度。个体的兴趣不是凭空产生，而是源于自身需要并在活动中发展起来的，是推动个体生活、学习、就业和工作的巨大内在动力。

兴趣探索是自我探索的重要方面，也是职业生涯发展研究中研究较多、研究范围比较广的领域。

（二）兴趣的发展阶段

兴趣的发展水平，一般被分为有趣、乐趣和志趣三个阶段。

有趣是兴趣发展的第一阶段，处于低级水平，是指由于被特定对象的某些外在现象所吸引而产生的新奇感。有趣具有注重表面、参与较少、时间短暂和体验表浅的特点，一旦特定对象的新奇感消失，原本有趣的事物就会变得无趣，兴趣也会随之消失。

乐趣是兴趣发展的第二阶段，处于中级水平，是指在有趣基础上逐步定向并趋于稳定的兴趣。乐趣具有基本定向、积极参与、时间较长和体验深刻的特点。乐趣对个体在某个特定人生阶段的学习、工作与生活会产生重要影响。乐趣常常能够把能力和兴趣结合起来。比如，你喜欢美食并陶醉于体验味蕾带来的快感，对各种美食都能娓娓道来，于是就产生了报班学习或自主进一步学习的想法。通过学习，你明白了各大菜系的特点，掌握了蒸、煎、煮、炸的技能，

最后烹饪能力得到了提高，凭借这个能力又找到了适合的工作。乐趣总是能够让人从学习中提升，从提升中又发现新的世界。

志趣是兴趣发展的第三阶段，处于高级水平，是指建立在乐趣基础之上的，与个体的社会责任感、人生理想、奋斗目标紧密结合的兴趣。志趣具有方向明确、服务社会、积极自觉和矢志不渝的特点，是个体取得学业和工作业绩的根本动力，也是个体事业成功的重要保证。

（三）职业兴趣的含义

职业兴趣是指人们对某种职业活动的关注程度以及乐于从事某种职业活动的稳定、积极而持久的心理倾向。

拥有职业兴趣将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。浓厚的职业兴趣能最大限度调动人的潜能，使其长期专注于某一方向，做出艰苦的努力，最终取得职业生涯的成功。

（四）正确认识兴趣与职业兴趣

兴趣与职业兴趣两者之间是一种交叉的关系，两者具有诸多相同特点，但也有本质的区别。

1. 职业兴趣是兴趣引领和能力支撑的双重构建

喜欢什么，不一定代表就都能去从事什么职业，因为由兴趣向职业兴趣的转换，还需要具备诸多因素，其中最关键的因素就是能力。如果仅仅有兴趣，而无从事这项职业的能力，是无法胜任这项工作的。比如，有些人看了几本小说，就认为自己应当去从事作家职业，有些人喜欢打游戏，就觉得自己应该去学计算机，而真的接触这些专业时，可能会发现并不喜欢也不合适。职业兴趣是要与将来的工作相关的。只有想清楚自己要从事什么样的具体工作，并对工作的内容、职责、性质等特点有所了解，且乐于储备可以达到工作要求的知识技能时，才谈得上是真正的职业兴趣。

2. 职业兴趣是兴趣领航、能力筑基及责任铸魂的多元融合

职业兴趣不仅强调对工作的兴趣，也强调对工作的责任。在日常生活中，人们对某项事情产生兴趣，完全是以“个人兴趣为中心”的。而在工作中，应该以“兴趣和责任为中心”，必须为所从事的工作的结果承担责任。因为人们所从事的工作内容不是单一的，经常会有一部分内容个人感兴趣，也有一部分个人不感兴趣。比如，有人喜欢软件开发，但不太喜欢与人交往，可工作中又不得不与客户交往，必须按照客户需要开发软件，所以，人们也要清楚认识到，做自己感兴趣的工作是快乐的，甚至可以激发工作热情，但并不意味着工作过程总是会轻松愉快的。

3. 职业兴趣是可以培养的

能从事自己感兴趣的职业是每个人的理想，但职业选择除了兴趣以外，还要综合考虑性格、能力等问题，这也是理想与现实的差距和矛盾。因此，我们需要立足于现实，积极主动去实践，在实践中发现兴趣、培养兴趣、积累技能、寻找新的机会，将时间的体验培养成兴趣，这种“曲线救国”的方式也未尝不可。

二、职业兴趣与职业生涯发展的关系

（一）职业兴趣是职业选择的重要依据

职业兴趣是个人在选择职业时的重要考虑因素之一，它反映了个人对某种职业或领域的偏好和热情，是决定个人职业发展方向的关键因素。当个人对某个职业领域或方向产生浓厚的兴趣时，这种兴趣会激发其积极学习和发展相关技能的动力，并引导其在该领域中寻找合适的工作机会。

（二）职业兴趣可以提高工作质量和工作效率

职业兴趣对工作质量和效率有着重要的影响。当一个人对某个职业领域感兴趣时，他们倾向于在工作中表现出更高的热情和动力。当一个人对某个职业感兴趣时，他们会感到更加兴奋和更有动力去完成工作任务。这种积极的态度和情绪可以提高他们的工作效率和质量。同时，当一个人对某个领域感兴趣时，他们更有可能产生创新性的想法和解决方案。

（三）职业兴趣可以提高自我效能感

职业兴趣可以增加人们对工作的满意度。当人们做自己喜欢的事情时，他们更容易感到满足和自豪，这有助于提高员工的工作满意度和忠诚度。当个人对某个职业领域感兴趣时，他们会更加珍惜工作机会，并努力追求职业发展和个人成长。这种热情和动力可以帮助个人克服职业生涯中的困难和挑战，保持持续的职业发展动力。

三、探索职业兴趣——霍兰德兴趣类型理论

（一）霍兰德职业兴趣的理论假设

霍兰德职业兴趣理论是由约翰·霍兰德提出的一种职业指导理论。该理论的假设主要包括以下几点。

（1）职业选择是人格的一种表现，某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人，这种人格特质反映在职业上就是职业兴趣。

（2）不同职业对职业兴趣的要求不同。不同的职业需要不同的职业兴趣特质，因此可以根据个体的职业兴趣来指导其选择适合的职业。个人兴趣类型和职业环境之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。

（3）个人的职业兴趣往往是多方面的，很少只是集中在某一种类型上。通常用最强烈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”。这三个字母间的顺序表示了兴趣的强弱程度的不同。

（4）职业兴趣是一种相对稳定的特质，个体的职业兴趣在一段时间内是相对稳定的，因此可以根据个体的职业兴趣来预测其未来的职业发展方向。

（二）霍兰德的六边形模型

霍兰德认为，人们的职业兴趣可以归结为六个基本类型，这六个类型被排列成一个六边形

模型，相邻类型之间的职业环境及人格特质的相似程度较高（即相邻两种类型间有一定的共同特点），相对角之间的类型一致性最弱。如图 3-1 所示，企业型和社会型在六角形模型中是相邻的类型，它们的相似性也最高，因为这两种类型的人都比其他类型的人更喜欢与人打交道，只是他们打交道的方式不同而已；而事务型和艺术型处于对角线的位置上，它们就缺少一致性，并具有相反的特质，事务型的人喜欢循规蹈矩，而艺术型的人则追求自由与个性化。

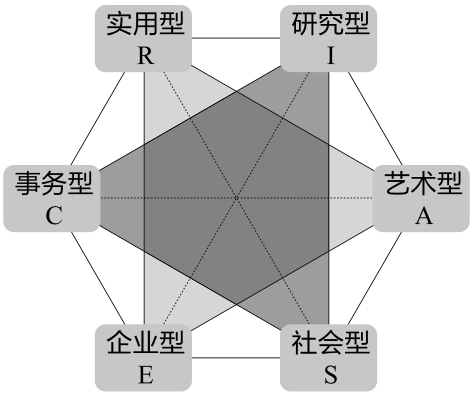


图 3-1　霍兰德六边形模型

六边形模型可以帮助我们对兴趣类型与职业环境类型之间的适配性（congruence）进行评估，见表 3-1。

表 3-1　霍兰德六种职业倾向类型特征表

职业倾向类型	喜欢的活动	职业环境要求	性格特征	典型职业
R 型（实用型）	用手、工具和机器制造或修理东西，愿意从事实物性工作、体力活动，喜欢户外活动或操作机器，不喜欢在办公室纯脑力地工作	使用手工或机械技能对物体、工具、机器、动物等进行操作与“事物”工作的能力比与“人”打交道的能力更突出	重视物质、顺从、温和、实际、自然、坦白、害羞、谦虚、有恒心、诚实、稳定、节俭	园艺师、木匠、汽车修理工、工程师、军官、兽医、足球教练员
I 型（研究型）	喜欢探索和理解事物，喜欢研究思考抽象问题，对未知问题的挑战充满兴趣，喜欢独立工作	分析研究问题，有运用复杂和抽象的思考创造性地解决问题的能力，谨慎缜密，能运用智慧独立地工作	重视方法、分析、独立、温和、谨慎、智慧、精细、好奇、批判、内向、理性、保守	实验室工作人员、生物学家、化学家、研发人员、教授
A 型（艺术型）	喜欢自我表达，喜欢文学、音乐、艺术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性	具有创造力，对情感的表现能力，以非传统方式来表现自己，自由、开放	崇尚理想、不从众、有创意、复杂、无条理、富有幻想、善表达、直觉化、情绪化、不实际、独立、冲动	设计师、编辑、作家、音乐家、摄影师、漫画家

续表

职业倾向类型	喜欢的活动	职业环境要求	性格特征	典型职业
S型（社会型）	喜欢与人合作，热情，关心他人幸福，愿意帮助别人成长、解决困难或为他人提供服务	具备较强的人际交往能力，具有教导、医治、帮助他人等方面的技能，对他人表现出精神上的关爱，愿意承担社会责任	令人信服、社会化、乐于助人、敏锐、善解人意、能同理、宽宏、爱合作、有责任心、仁慈、友善、温暖	教师、社会工作者、心理咨询师、护士
E型（企业型）	喜欢领导和支配，通过领导、劝说或推销来达到组织或个人的目标，非常希望成就一番事业	有说服他人、支配他人的能力，敢于承担风险，目标导向	精力充沛、爱冒险、武断、外向、善于表达、有野心、冲动、自信、引人注意、乐观、善社交、热情	律师、市场、销售、制片人
C型（事务型）	喜欢固定、有秩序的工作或活动，需要确切指导工作的要求和标准，愿意在一个大机构中处于从属地位，对文字、数据和事务进行细致有序的系统处理，以达到特定的标准	具备文书技巧、组织能力，听取并遵从指示的能力，能够按时完成工作并达到严格标准，有组织、有计划	缺乏弹性、守本分、顺从、抑制、缺乏想象力、有良知、节俭、保守、有条理、谨慎、有恒心、有责任感	文字责编、会计师、银行家、税务员

四、发展职业兴趣的策略

（一）挖掘职业兴趣

人们对即将从事的职业往往要经历了解、喜欢、热爱、沉醉和奉献的过程。许多有成就的人并非一开始就对自己所从事的职业有兴趣，而是在后来的接触中了解这个职业，通过了解开始喜欢，并在喜欢的基础上产生了对职业的热爱。所以，大学生要多收集自己所学专业对应职业群的有关信息，关注它们的现状和发展趋势；多参与职业实践活动，在实践中感受取得成功的快乐，收获有趣的感觉；多了解本行业成功人士的事迹，通过真人真事感悟这一职业的乐趣。

（二）培养职业乐趣

知识的积累和技能的提高是形成职业兴趣的源泉，乐趣是在长期的教育影响与社会实践中不断发展起来的。大学生对专业课的学习过程，也是对即将从事的职业深入了解的过程。

（三）拓展自己的兴趣范围

世界上各种职业是有联系的。如果兴趣比较广，就有可能留意到其他职业的成功经验，从而借鉴到自己的工作之中，进而获得成功。当然，在对一个职业群产生广泛兴趣的基础上，还应重点培养对其中某一职业的兴趣，从而更好地发挥兴趣具有的导向性作用。如果在横向发展的职业群中没有自己感兴趣的职业，而只对某一职业的纵向发展路线中的某个职位感兴趣，那

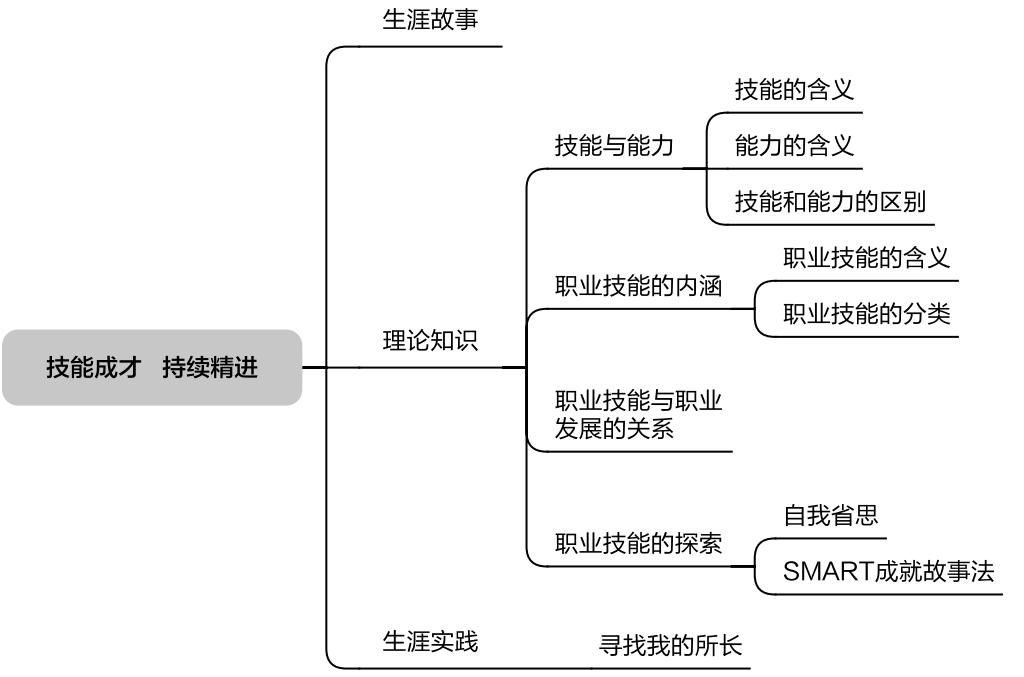
么“先苦后甜”的策略能解决这个问题：只有经过实践锻炼和理论提高，积累一定的工作经验后，岗位才能得到晋升。为了将来能从事自己感兴趣的工作，要学会适应并尽力做好现在的工作。

生涯实践

请完成“实践手册”中项目三任务二“选我所爱 爱我所选——漫游兴趣岛”的实践活动。

任务三　技能成才　持续精进

学习地图



生涯故事

小张的烦恼：我的优势技能是什么？

小张是临近毕业的一名大学生。大学三年，他将全部精力都放在了学习上，鲜少参加班级或社团等活动。他总觉得，参加活动就是浪费时间，只有学习才是最重要的。临近毕业，小张开始在网上到处投递简历，可惜大部分都石沉大海，没有回音。一天，小张终于接到一家公司的网络面试通知，他高兴又紧张。面试过程中，除了自我介绍外，面试官要求小张谈谈自己的优势和能力特长，这可让小张犯了难。在校三年，他仅专注于专业学习，缺乏其他工作的锻炼。毕业在即，他对自我的职业技能评估不清，对自己的特长优势不了解，找工作也是广撒网，缺乏对岗位需要和自身技能的基本认识，最终面试果然以失败而告终。

（案例来源：作者根据相关知识整理）

【评析】人与人的技能各不相同，有人擅长人际沟通，有人善于动手操作，而有人善于理论分析，每个人都有自己独特的能力结构。职业技能是大学生成功求职的关键因素之一。大学生应该了解职业技能，有意识地培养个人技能，提升综合能力，才能在职业生涯中收获成功。

理论知识

一、技能与能力

（一）技能的含义

技能是个体运用已有的知识经验，通过练习而形成的一定的动作方式或智力活动方式。它包括初级技能和技巧性技能。前者是借助于有关的知识和过去的经验，经过练习和模仿而达到“会做”某事或“能够”完成某种工作的水平；后者则要经过反复练习，形成一套操作系统以达到自动化的程度，如打球、骑自行车、织毛衣之类等。

技能可以通过反复练习和模仿来提高和改进，而且技能的水平往往与个人的专业领域和知识背景密切相关。

（二）能力的含义

能力则是指一个人在完成一项目标或者任务时所体现出来的综合素质。它是一种更为广泛的、多方面的素质，包括了一个人的智力素质和非智力素质。能力不仅与一个人的知识和技能有关，还与他的价值观、自我认知、做事动机和人格特征等非智力素质密切相关。

（三）技能和能力的区别

技能和能力是相互区别又相互联系的两个概念。技能的掌握是能力形成的基础，但并不是所有的技能都能转化为能力。作为大学生，我们通过专业学习和训练，掌握了系统的专业知识和技能。然而，知识和技能的掌握程度，并不等同于能力的高低。部分学生掌握知识和技能的程度可能很高，但他们分析问题和解决问题的能力有可能很差，只有那些能够广泛应用和迁移的技能，才能真正转化为能力。

二、职业技能的内涵

（一）职业技能的含义

职业技能是指个体在特定职业领域内所具备的技术和能力。职业技能通常与一个人的职业知识和经验相关，是个人在职场中取得成功所必须具备的技能之一。职业技能的类型和范围非常广泛，对于不同的职业领域和职位，职业技能的内容也会有所不同。

职业技能对于一个人的职业发展非常重要。通过学习和实践，不断提高自身的职业技能，

可以增强个人在职场中的竞争力，实现职业发展和个人成长。

（二）职业技能的分类

1. 职业技能的分类

辛迪·梵和理查德·鲍尔斯在其著作《你的降落伞是什么颜色》一书中，将职业技能分为专业知识技能、可迁移技能和自我管理技能三大类。

（1）专业知识技能。专业知识技能是指那些需要通过教育或者培训才能获得的特别的知识或能力，也就是个人学习的科目、懂得的知识，经常用名词来表达或者描述。专业知识技能不可迁移，需要经过有意识的、专门的学习才能掌握。它们常常与我们的专业学习或工作内容直接相关。

（2）可迁移技能。可迁移技能也被称为通用技能，是职业生涯中除岗位专业能力之外的基本能力，其适用于各种职业，能适应岗位的不断变换，是伴随人终身的可持续发展能力。可迁移技能通常用动词来表达，比如管理能力、组织能力、表达能力、语言能力等。

可迁移技能的特征是它们可以从生活中的方方面面得到发展，并且能迁移应用于不同的工作之中。比如，大学生在宿舍里发生“是否使用空调”的矛盾时，宿舍长可以组织室友们一起开会讨论，协商解决如何错峰使用、电费分摊等问题。在这个过程中，就用到了组织、商讨、问题解决、管理等重要的可迁移技能。而几乎在所有的工作中，或多或少都会用到这些技能。与知识技能相比，可迁移技能不受时空限制，也不会“过时”，工作者随着经验和阅历的增加，亦可不断发展。

（3）自我管理技能。自我管理技能经常被看作是个性品质，通常用副词或者形容词加以描述。良好的自我管理技能能够帮助个体更好地适应周围的环境、应对工作中出现的问题，因此它也被称为“适应性技能”。一个人是如何使用自己的专业知识、以什么样的态度从事工作的，这甚至比工作内容本身更为重要。自我管理技能无论是一个人先天具备的还是后天习得的，都需要练习，它们可以从非工作（生活）领域迁移转换到工作领域。例如，耐心、负责、热情、敏捷这些技能并不是通过专门的课程学习到的，而是在日常生活中随时随地培养的。在大学生从校园走向社会之前，培养良好的自我管理技能，学会如何为人处世，是至关重要的。

2. 三种技能之间的关系

专业知识技能、可迁移技能和自我管理技能构成了职业技能三项必备的要素。可以用盖房子来比喻三种技能的关系：专业知识技能如同各种原材料，比如砖、水泥、沙子、钢筋、水等，这是盖好房子的基础；可迁移技能如同施工的工人，他们用自己的行动，把这些零散的原材料，变为建筑物并真正为人类所用；而自我管理技能如同这房子的质量检测标准，关系到房子的用途和使用年限。由此可见，三种技能是有机联系，相辅相成的。

需要注意的是，求职时并不是只需要单一技能或某一种技能的单一方面，而更为重要的是技能的组合。通常我们所说的“复合型人才”，正是指具有不同层次、不同类型技能的人。技能的组合使得我们更有可能将工作完成好，在人才市场上也更具有竞争力。因此，大学生在校期间，一定要在学好专业知识的基础上，加强对自我管理技能和可迁移技能的培养。

小测试

请你认真阅读下方招聘信息，识别出三种技能并写一写。

岗位名称：硬件研发工程师

岗位职责：

1. 负责SRU或LRU级产品硬件平台的设计开发；
2. 负责设计和开发过程中相关文档的编制和归档；
3. 完成产品硬件平台通用CBB的构建。

职位要求：

1. 计算机/通信/电子/控制相关专业；
2. 具有良好的硬件基础知识，熟悉数字电路、模拟电路，具备电路分析能力者优先；
3. 熟练使用万用表、示波器、网络分析仪等仪器设备；
4. 具有整机级、模块级设计经验优先；
5. 具备良好的英文听说读写能力；
6. 工作积极、态度端正，注重团队合作，具备良好的沟通能力。

专业知识技能：_____

_____

可迁移技能：_____

_____

自我管理技能：_____

_____

三、职业技能与职业发展的关系

职业技能与职业发展息息相关，职业技能是职业选择的重要依据，是大学生开启职业大门的钥匙。当一个人的能力和工作的要求相匹配时，最容易发挥自己的潜能，并且获得一种满足的感觉。相反当一个人去做自己力所不及的工作时，就会感到焦虑，甚至出现挫败感。而当一个人的工作能力超出工作要求太多时，又容易感到工作缺乏挑战，没有成就感。因此，在选择职业时，我们同样要寻求个人与职业技能要求的匹配。

大学生在校期间要充分利用学校提供的资源，有目的、有计划地发展个人的能力，在突出一种专业技能的同时，努力拓展多种技能，培养计算机应用能力、外语交流能力、信息收集和筛选能力、独立决策和实施的能力、准确的自我评价能力、团队协作、人际交往等可迁移技能。这样才会有更多的机会得到能够发挥自身特长、令自己满意的岗位。

四、职业技能的探索

（一）自我省思

大学生可以通过回顾自己的学习、工作、志愿活动等经历，认真思考和总结反思，分析梳

理个人职业技能优势。例如，可询问自己以下这些问题，并通过问题答案的梳理，找到自己的能力优势。

（1）你大学学习的是什么专业？掌握的技能有哪些？

（2）你的专业课有哪些？掌握的技能有哪些？

（3）除了专业课，你还选修了哪些课程？掌握的技能有哪些？

（4）你参加过哪些相关培训？掌握的技能有哪些？

（5）你最近在看什么书和电影？掌握的技能有哪些？

（6）你参加过哪些社会实践？掌握的技能有哪些？

（7）请用 5~10 个词来概述你的工作能力。

（8）你觉得自己最突出的工作能力有哪些？

（9）请用 5 个形容词来描述你的优点。

（10）在老师眼里，你是一个什么样的学生？

（11）你的同学通常怎么评价你？

（12）通常你给人留下最深刻的印象会是什么？

（13）你觉得自己身上最明显的特点是什么？

（二）SMART 成就故事法

SMART 成就故事法是用来描述一个人或团队如何通过实现具体的目标，展现自身的成就和价值的故事。一个 SMART 成就故事应该包含以下五个要素。

SMART 成就故事法案例

（1）目标（S）：有一个明确的目标，这个目标应该是可度量的，并具有一定的挑战性。

（2）努力（M）：需要付出努力去实现这个目标，这个努力应该是具体的，而不是抽象的。

（3）成就（A）：通过努力实现了一个或多个目标，这个成就应该是可以量化的，并且对个人或团队有积极的影响。

（4）困难（R）：在实现目标的过程中，需要克服一些困难或挑战，这些困难或挑战应该是具体的、具有代表性的。

（5）感受（T）：在实现目标后的感受应该是积极的，这个感受应该是具体的、具有代表性的。

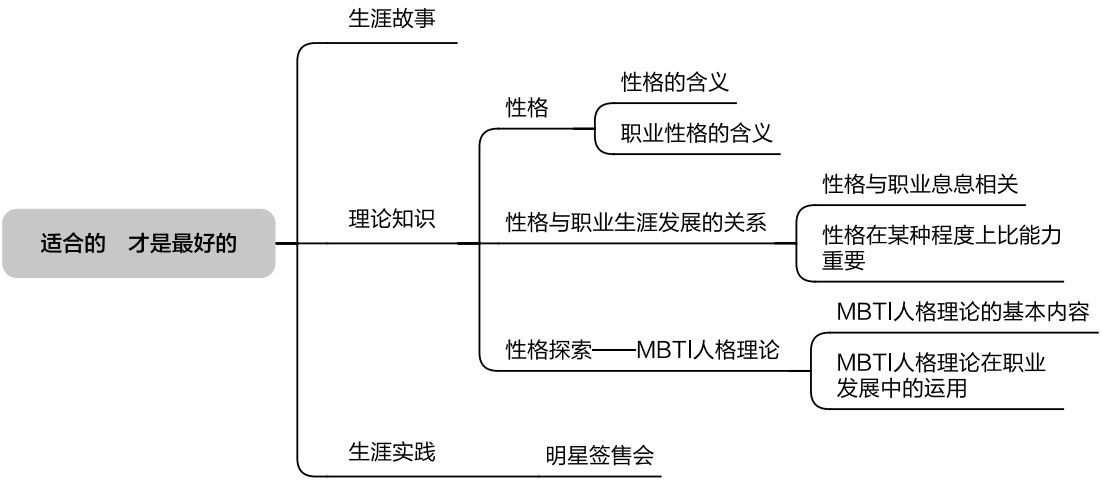
大学生可以通过回忆那些自己做过的、自认为比较成功的或是感觉很不错的事情，来梳理自己在这些事情中的优势能力。需要注意的是，这里的“成就”并不要求惊天动地，只要它们符合以下两条标准，就可以被视为“成就”：你喜欢做这件事时的感觉，并且你为完成它所带来的结果感到自豪。当然，如果同时你还因此获得了他人的认可和表扬那就更好了。

生涯实践

请完成“实践手册”中项目三任务三“技能成才 持续精进——寻找我的所长”的实践活动。

任务四　适合的　才是最好的

学习地图



生涯故事

袁小美的职业选择：合适才是王道

袁小美是广西某高职院校移动互联应用技术专业的学生，性格开朗，爱好广泛，在校期间曾担任学校文艺部部长。袁小美不但多才多艺，组织能力强，学习成绩也很突出，各门功课都很好。毕业时，一家物流企业来学校招聘办公室文员兼企业外联，许多同学都对这个岗位犹豫不决，没有想清自己将来到底做技术还是做行政。

袁小美认为这个岗位很适合自己，不但能用上所学的移动互联应用技术专业知识，还能把自己的组织能力发挥出来，同时这份工作的外向性特点也很适合她的性格。入职一年多以来，袁小美凭借自己高度的工作热情和出色的工作表现，已经成为企业重点培养的对象。当大批同届毕业生还在左顾右盼、怨天尤人的时候，袁小美已经明确了自己的职业成长路径。

（案例来源：作者根据相关资料整理）

【评析】性格对于职业道路的选择有着深远的影响。小美对自己的性格认识清晰，找到了适合自己的工作。明晰职业性格，确定兴趣方向，才能帮助自己成就精彩职业生涯。

理论知识

一、性格

（一）性格的含义

性格也称为人格特质，是一个人在生活中对他人、对事、对自己、对外在环境所表现出来的一致性适应方式。每个人在其成长经历中，可能受到生理、遗传、家庭教养、文化、学习经验等因素的交互作用，而形成自己的独特个性，在不同的情境中表现出特定的气质。

（二）职业性格的含义

职业性格也称为职业人格，是指人们一旦从事某种职业后，因为职业需求或者对该职业从业者的普遍要求所形成的较为固定的性格要素集合。

二、性格与职业生涯发展的关系

性格对职业生涯发展有很大的影响。一个人的性格特点决定了他们在职场中的表现和适应能力，更决定了他们适合从事哪些职业。



王磊的性格探索

（一）性格与职业息息相关

性格无所谓好坏，关键要看能否在适合的地方发挥其特质，每一类性格都有与之相适应的职业范围。

每一种职业由于工作的特殊性，对于从业人员都有不同的要求，就像对工程师而言，职业性格的要求在于细致、严谨；对艺术家而言，职业性格的要求则变成了热情、果敢。如果自己的本质性格与职业性格相差甚远，那工作起来会是一种煎熬；如果自己的性格与职业性格较为贴切，那么工作起来就会快乐许多，如鱼得水，可以把职业当成终生的事业。

此外，性格特点也影响了个人在职场中的人际关系。不同性格的人有不同的交际风格，这可能影响他们与同事之间的关系。因此，在职业选择中，我们应尽可能充分考虑自己的个性特征与职业要求是否相适应。

（二）性格在某种程度上比能力重要

在职业发展上，某种程度上说，性格比能力更重要。在职业发展上，性格可以影响一个人在工作中与同事、领导和客户的关系，以及他们的工作表现。例如，一个具有积极态度和责任感的人可能更能够与团队成员合作，并在困难情况下保持坚韧不拔的精神。这种性格特质对于领导者和团队成员来说都是非常重要的。如果一个人能力不足，可通过培训提高，一年不行就两年，两年不行就三年，但一个人的性格与职业或岗位不吻合，要改变起来就很困难。所以，越来越多的公司在招聘新人时，将性格的测验放在首位，当确定应聘者性格与职业或岗位吻合后，才对其能力进行测验考查。

三、性格探索——MBTI人格理论

（一）MBTI人格理论的基本内容

MBTI人格理论是一种基于心理学的人格测试工具，由凯瑟琳·布里格思和伊莎贝尔·迈尔斯在深入研究荣格的心理类型理论基础上创建。它通过四个维度来描述个体的性格特征，包括能量来源、接受信息方式、决策方式和应对外部世界的方式。这四个维度的相反极性组合起来，形成了16种不同的类型。

1.人格类型及维度

（1）与世界的相互作用方式分为外向和内向。

外向（E）：关注自己如何影响外部环境，把心理能量和注意力聚焦于外部世界和与他人的交往上，如聚会、评论、聊天。

内向（I）：关注外部环境的变化对自己的影响，把心理能量和注意力聚焦于内部世界，注重自己的内心体验，如独立思考、看书。



MBTI职业性格测试问卷

（2）获取信息的主要方式分为感觉和直觉。

感觉（S）：关注由感觉器官获取的具体信息，喜欢收集真实存在、已经出现的真实信息，关注现实。

直觉（N）：关注事物的整体及其发展变化趋势，喜欢创造和想象，善于看到新的可能性，相信灵感。

（3）决策方式分为思考和情感。

思考（T）：重视事物之间的逻辑关系，喜欢通过客观分析做出决定、评价，行为较理智和公正。

情感（F）：以自己和他人的感受为重，把价值观作为评定标准，善于体贴他人、感同身受。

（4）做事方式分为判断和知觉。

判断（J）：喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序，习惯按部就班、有条理的生活，尊重时间期限。

知觉（P）：灵活，试图去理解、适应环境，倾向于留有余地，任事情自由发展，可以随机应变，调整目标。

2.16种人格类型及特征

MBTI人格理论将人格类型分为16种，每一种类型都对应着一种职业倾向。每一个职业倾向后面都对应着适合选择的一些典型工作，但要注意的是每一种职业倾向描述的都是一种类别，每一组典型工作都只是一种概括性描述。下面列举16种性格类型适合的职业发展方向，见表3-2。希望本表能有助于大学生灵活地运用性格类型理论来帮助自己选择工作。

表3-2　MBTI 16种人格类型及其对应的职业类型

ISTJ 检查者 （细致、谨慎地执行现有规则）	ISFJ 保护者 （值得信赖和依靠）	INFJ 劝告者 （基于博爱的理想，设身处地关怀他人）	INTJ 策划者 （追求能力与独立）

续表

ISTP 手艺者 （平静地思考着，但有时候其行为往往出人意料）	ISFP 创作者 （用有形的作品展示丰富的内心世界）	INFP 化解者 （生活在自己的理想世界）	INTP 设计者 （聪颖机智地解决问题）
ESTP 企业家 （注重当前，享受和他人一起工作，喜欢物质享受）	ESFP 表演者 （整个世界就是一个大舞台）	ENFP 奋斗者 （天下没有不可能的事）	ENTP 发明家 （总有一些新点子）
ESTJ 监督者 （掌控当下，让各种事务有条不紊地进行）	ESFJ 供应者 （热情主动地帮助别人把事情做好）	ENFJ 教师 （循循善诱地引导他人）	ENTJ 统帅者 （一切尽在掌握）

（二）MBTI人格理论在职业发展中的运用

1. 帮助个人更好地规划职业生涯

通过了解自己的性格倾向，我们可以更好地理解自己的优点、缺点，更加准确地判断哪些职业更适合自己，从而制订出更加适合自己的职业发展计划，并在职业发展中发挥自己的优势，避免走弯路。例如，一个ISTJ类型的人可能更适合从事会计、工程师、法律等需要严谨、细致和有条理的工作，一个ENFP类型的人则可能更适合从事销售、市场营销等需要表达能力和创意的工作，而一个ESTJ类型的人可能更适合担任管理职位，因为他们通常具备领导才能和组织能力。

2. 帮助个人更好地处理人际关系

通过了解自己和他人的性格倾向，我们可以更好地理解和接受他人，理解为什么人与人之间在思维、行为、观念、表现等方面存在差异，从而接受其他观点的合理性，避免固执己见或者简单地判定某种做法的正确或错误。通过了解自己的性格特点，个人可以更好地理解自己与他人的互动方式和沟通风格，从而更好地适应不同的人际环境。例如，一个ENFP类型的人可能更倾向于用情感和直觉来与他人互动，而一个ISTJ类型的人可能更注重逻辑和事实。此外，通过了解领导者和团队成员的性格特点，领导者可以更好地辅导员工、解决各类问题以及制订更加合理的计划和决策。

3. 帮助个人理解和完善而非对抗

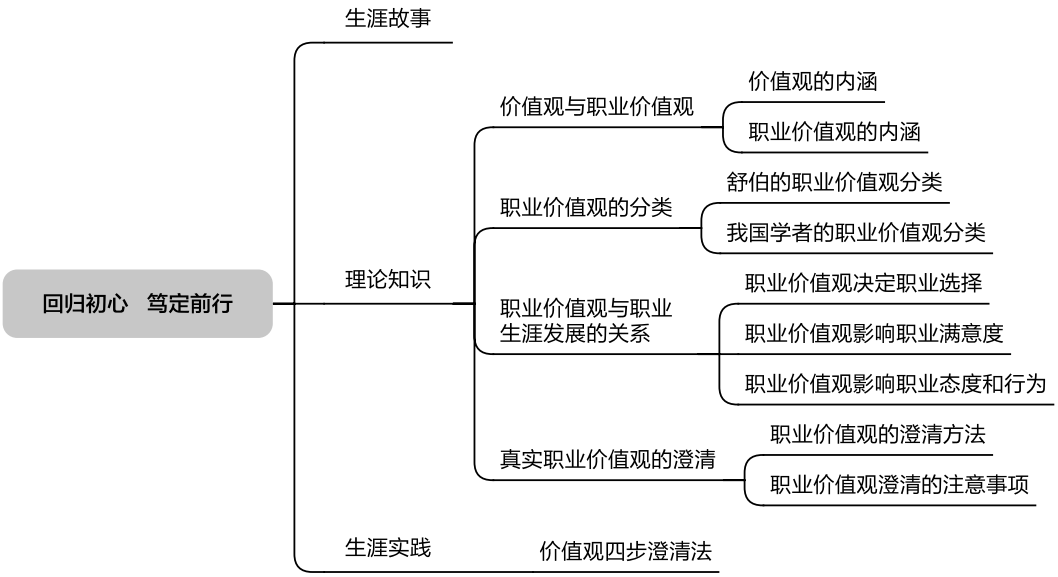
认识自己的性格类型，我们可以更好地了解自己，理解自己的行为、做事和思维的特点，找到适合自己性格特点的职业类型。需要说明的是，世界上没有百分之百适合某种性格的职业，也没有百分之百不适合某种性格的职业，懂得用己所长，整合资源，才是解决问题之道。

生涯实践

请完成“实践手册”中项目三任务四“最适合的 才是最好的——明星签售会”的实践活动。

任务五　回归初心　笃定前行

学习地图



生涯故事

小丽的烦恼：回桂林？还是去上海？

工程造价专业的小丽是家里的独生女。她从小偏爱美妆，也拥有熟练的摄影技术，平日里喜欢帮同学化妆，也时常接个化妆和摄像的小单。临近实习，父母给小丽在桂林老家找了个企业，从事预算员实习工作，很是稳定且离家近，而小丽抱着试试的心态，私信了仰慕已久的远在上海的微博美妆大V，想要获得一份美妆实习生的工作，没想到大V回复了小丽的私信，还同意了其诉求。

小丽该何去何从？留在桂林，还是去上海？

（案例来源：作者根据相关资料整理）

【评析】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。价值观是我们确定职业人生目标的前提，对一个人的职业目标和择业动机起着决定性的作用。小丽职业抉择的困惑源于其个人职业价值观的模糊。大学生进行职业生涯规划时，首先要科学合理地认识与澄清自我的职业价值观。

理论知识

一、价值观与职业价值观

（一）价值观的内涵

价值观是一个人对周围事物的是非、善恶和重要性的总的评价和看法。价值观不回答客观现象的本来面目是什么，也不具体解释客观对象的本质规律，或预测客观对象的未来趋势，而是反映某类客观事物对于人和人类的意义或价值。价值观虽然看不见、摸不着，在现实生活中却以一种强大的力量实实在在地作用于每一个社会个体，影响、制约、支配着个体的思想行为。

（二）职业价值观的内涵

职业价值观是人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，是一个人对职业的认识和态度及其对职业目标的追求和向往。职业价值观反映了一个人的人生哲学，反映了个人在工作中所寻找的是什么、需要的是什么、用什么样的标准来判断工作的“好”与“坏”等。简单来讲，就是你为什么想从事这个职业？ 你所追求的是什么？

小测试

我眼中的好工作

请在纸上写下“我眼中的好工作是×××”。请在一分钟的时间内尽可能多地写下你头脑中所联想到的任何短语。

职业价值观具有如下特点。

（1）稳定性。职业价值观是随着人们认知能力和工作能力的发展，在环境、教育和生活需求的影响下，逐步形成的。职业价值观一旦形成，便是相对稳定的，具有持久性。

（2）阶段性。马斯洛（Maslow，1970）提出，人有五个层次的需求：生理需求、安全需求、归属需求、尊重需求和自我实现的需求。只有当低层次的需求得到基本满足后，个人才能关注并致力于满足下一层次的需求。这些需求是强大的内在驱动力，我们所做的事情正是为了满足这些需求，它们在我们的生活和职场中，就体现为我们的价值观和职业价值观。

（3）个体性。由于每个人的先天条件和后天成长环境及受教育水平不同，人生经历也不尽相同，每个人都有属于自己的职业价值观。

（4）多样性。个人基于生存需求或情感需求，在一定阶段内，职业价值追求也是多样的，不是单一的。如，一个求职者在某个职位上，既关注职位带来的报酬上的满足程度，同时也关注该职位的发展前景或工作氛围等要素。

二、职业价值观的分类

根据不同的划分标准，人们对职业价值观的种类划分也不同。以下列举典型的职业价值观的分类。

（一）舒伯的职业价值观分类

美国心理学家舒伯在其所著《职业心理学》一书中，提出了 10 种职业价值观。

（1）独立性：在工作中有机会独立自主地作出决策，并对结果负责。

（2）经济报酬：工作能够提供合理和丰厚的经济报酬。

（3）声望地位：工作能够使自己在社会和组织中拥有较高的声望和地位。

（4）自我实现：工作能够使自己充分发挥才能，并实现自我价值。

（5）权力支配：工作能够使自己掌握一定的权力，并对他人产生影响。

（6）美学追求：工作能够使自己在美感和艺术方面得到满足。

（7）创意创新：工作能够使自己不断进行创新和发明。

（8）追求快乐：工作能够使自己获得快乐和满足感。

（9）成就需求：工作能够使自己不断取得成就和进步。

（10）社会交往：工作能够使自己与他人建立良好的关系，并获得社会交往的机会。

（二）我国学者的职业价值观分类

我国学者阚雅玲将职业价值观分为 12 类。

（1）收入与财富：工作能够明显有效地改变自己的财务状况，将薪酬作为选择工作的重要依据；工作的目的或动力主要来源于对收入和财富的追求，并以此提高生活质量，显示自己的身份和地位。

（2）兴趣特长：以自己的兴趣和特长作为选择职业最重要的因素，能够扬长避短、趋利避害、择我所爱、爱我所选，可以从工作中得到乐趣、得到成就感。在很多时候，会拒绝做自己不喜欢、不擅长的工作。

（3）权力地位：有较高的权力欲望，希望能够影响或控制他人，使他人照着自己的意思去行动；认为有较高的权力地位会受到他人尊重，从中可以得到较强的成就感和满足感。

（4）自由独立：在工作中能有弹性，不想受太多的约束，可以充分掌握自己的时间和行动，自由度高，不想与太多人发生工作关系，既不想制人也不想受制于人。

（5）自我成长：工作能够给予受培训和锻炼的机会，使自己的经验与阅历能够在一定的时间内得以丰富和提高。

（6）自我实现：工作能够提供平台和机会，使自己的专业和能力得以全面运用和施展，实现自身价值。

（7）人际关系：将工作单位的人际关系看得非常重要，渴望能够在一个和谐、友好甚至被关爱的环境中工作。

（8）身心健康：工作能够免于危险、过度劳累，免于焦虑、紧张和恐惧，使自己的身心健康不受影响。

（9）环境舒适：工作环境舒适宜人。

（10）工作稳定：工作相对稳定，不必担心经常出现裁员和辞退现象，免于经常为谋求工作而奔波。

（11）社会需要：能够根据组织和社会的需要响应某一号召，为集体和社会作出贡献。

（12）追求新意：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。

三、职业价值观与职业生涯发展的关系

（一）职业价值观决定职业选择

职业价值观是一个人的人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，体现了一个人对职业的认识和态度，以及对职业目标的追求和向往。例如，如果一个人的职业价值观是追求稳定、安全和舒适，那么他可能会选择一些传统的职业，如医生、教师、公务员等。而如果一个人的职业价值观是追求挑战、创新和自由，那么他可能会选择创业、自由职业或者科技行业的工作。

（二）职业价值观影响职业满意度

一份职业越能满足个人的价值需求，个人对职业的满意度就会越高，职业稳定性也越高。例如，如果一个人追求个人兴趣和成就满足，因此选择了一个自己喜欢的而且能够提供充满挑战的工作，他可能会感到成功和满足。相反，如果一个人追求保守和稳定，却选择了一个充满挑战性和不确定性的工作，他可能会感到厌倦和疲惫。

（三）职业价值观影响职业态度和行为

一个人的职业价值观决定了他在工作中的态度和行为，包括对待工作的认真程度、对待同事的态度、对待公司价值观的态度等。如果一个人的职业价值观与他的职业选择相匹配，他可能会表现出积极的职业态度和行为。例如，如果一个人看重团队合作和共同成长，他会在工作中积极参与团队合作，帮助同事解决问题，这种行为会改善他的职业形象并促进职业发展。相反，如果一个人的职业价值观与他的职业选择不匹配，他可能会表现出不正确的职业态度和行为。如果一个人过分看重金钱和地位，他可能会为了追求这些目标而牺牲公司的利益或者同事的利益，这种行为会损害他的职业形象和职业发展。

四、真实职业价值观的澄清

（一）职业价值观的澄清方法

每个人都有自己独特的价值观，而且不论喜欢与否，生活中重要他人（如父母、同学、师长等）的价值观也常常会对我们产生影响。重要的不是去评判对错，而是去考量这些价值观给自己的生活和职业发展带来的影响，并适时作出调整。

了解和澄清一个人的价值观对于职业发展和人生规划非常重要。纽约大学教育学院教授路易斯·拉斯等人提出“价值观七步澄清表（三阶段七步骤）”，见表 3-3 所列。

表 3-3　价值观七步澄清法

价值形成的阶段	分析与评价之步骤
选择（choosing）	1. 自由选择：只有在自由的选择中，才能根据自己的价值观行事，被迫的选择是无法使这种价值整合到他的价值体系中的。 2. 从多种可能中选择：尽量考虑多种可能的选择，分析思考选择带来的利弊关系。 3. 对结果深思熟虑的选择：对各种选择都做出理论的因果分析、反复衡量利弊后的选择，在此过程中，个人在意志、情感以及社会责任等方面都会受到考验。

续表

价值形成的阶段	分析与评价之步骤
珍视（prizing）	4. 珍视与爱护：珍惜自己的选择，并为自己能有这种理性选择而自豪，将其看作自己内在能力的表现和自己生活的一部分。 5. 确认：以充分的理由再次肯定这种选择，并乐意公开与别人分享而不会因这种选择而感到羞愧。
行动（actioning）	6. 依据选择行动：用信奉的价值观，指导行动，使行动反映出所选择的价值取向。 7. 反复地行动：反复坚定地把价值观付诸行动，使之成为某种生活方式或行为模式。

（二）职业价值观澄清的注意事项

1. 要处理好职业价值观与金钱的关系

金钱是一种成就的报酬，它是在确定职业价值观时首先要面对的问题。大学毕业生在求职时，将金钱作为重要职业价值观，本无可厚非，但是对于一些人来说，拥有的知识、能力、经验和阅历还不足以使其一走上社会就获得大量金钱回报。怀有一夜暴富的心理是不正常的，更是危险的，容易被社会上的不法分子利用，甚至误入歧途。特别是面对严峻的就业形势，更应理性地降低对金钱的期望值，把眼光放远一些，应尽可能地将自我成长和自我实现作为在毕业求职时的首选价值观。

2. 处理好职业价值观与个人兴趣和特长的关系

职业价值观、个人兴趣和特长是人们在择业时需要考虑的最重要的三个因素。在确定价值观时，一定要考虑它是否与自己的兴趣和能力相适应。如果一个人从事自己不喜欢的工作，通常难以在其选择的职业上获得成功；而如果选择了自己喜欢的工作则可以充分调动自己的潜能，获得职业发展的原动力。此外，选择一项自己擅长的工作，也会事半功倍。

3. 处理好职业价值观中个人与社会的关系

人不能离开社会而独立存在，个人只有在工作中为社会作贡献才能实现自己的职业价值。当然并不是说要忽略择业中的个人因素，只去尽社会责任，这样不但不利于个人，也是社会的损失。例如，让一个富于科学创造力、不善言辞的学者去从事普通的教师工作，可能使国家损失一项重大的发明，而社会不过多了一个也许并不出色的老师。因此，我们反对只为个人考虑，毫不考虑国家和社会需要的职业价值观。

生涯实践

请完成“实践手册”中项目三任务五“回归初心 笃定前行——价值观四步澄清法”的实践活动。

榜样引领

“95 后”工匠邹彬：从砌墙工成长为世界技能大师

认真专注、精益求精，在第四十三届世界技能大赛中，湖南小伙子邹彬一鸣惊人，拿到了砌筑项目优胜奖，为中国捧回该项目的第一块奖牌。如今，这个“95 后”小伙子已经从农民工成长为中建五局总承包公司项目质量总监。

【执着专注，下足苦功夫】

2011 年夏天，一辆大巴车载着邹彬，从湖南省娄底市新化县驶往长沙。此次离开家乡，邹彬打算到父母务工的建筑工地。“学业上虽然败下阵来，但我不能轻易认输，要在事业上好好干。”旅途中，这个中学毕业的山里娃心中燃起了一团火。

第二天一早，邹彬跟着父母走进中建五局的施工现场。他承担的第一项任务就是“搬砖”，把一块块红砖递给正在砌墙的“大师傅”。

邹彬心里明白，这道工序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。如果“搬砖小工”给力，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。

“我提醒自己，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，我就自己动手切砖。”邹彬说。

有时候，一刀下去红砖直接碎成好多块，没法再用；有时候，切好的砖块太长或太短，还得返工……由于经验不足、方法不对，邹彬经历了许多次失败，但他并不气馁，虚心请教。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，即便受伤，也只是简单处理一下，就立刻回到岗位上。

勤学苦练一个月后，邹彬拥有了挑选砖块的“火眼金睛”和愈发娴熟的切砖技术。一次，舅舅刘尧述在砌筑一个结构比较复杂的马牙槎，需要多块长短不一的红砖。没等他开口，邹彬就将大小刚好合适的砖块一一递来。舅舅入行多年，对此十分惊讶，“他年纪小、话不多，但确实下足了苦功夫。”

【熟能生巧，磨出精湛技艺】

在家人的鼓励下，邹彬开始学习砌墙。他碰到的第一个难题就是铺浆。一块红砖足足有 4 斤重，砖块之间的黏合，离不开水泥砂浆。邹彬学着砌墙师傅的样子，左手持砖、右手拿刀，将砌刀往浆桶里一铲，挑上一大团砂浆，再把砂浆铺在砖块上。没想到还没来得及抹平，水泥砂浆就从砖面脱落，掉在地上。邹彬一下子蒙了，他又挑出一团砂浆，抹在砖块上，依旧粘不住，“别人都是这么做的，为什么我没成功？”

不懂就问。舅舅的一番讲解，让邹彬发现了问题：砖面不能太过倾斜，砌刀要在砖面上用力一刮，才能让砂浆粘得更牢。他反复练习，终于让砂浆牢牢地粘在砖面上。即使将砖面倒过来，水泥砂浆也没有落下。一排砖、两排砖……额头冒出豆大的汗珠，戴着手套的左手也磨出水泡，但邹彬没有停下来，心想：“熟能生巧，找到了对的感觉，就多练练手。”

邹彬砌筑的第一面墙很快就通过了施工方的质量检测，但他并不满足，总觉得墙面看起来“不那么漂亮”。他的目光一寸寸扫视墙面，不放过一个角落，想方设法“挑刺儿”。

他发现，砖块间的水泥砂浆组成墙面的一条条灰缝。可无论横向还是竖向，这些缝隙都宽窄不一，禁不起细看。

“归根结底还是技术不过关。”邹彬说，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，他在挑砂浆时更加心细，力争减少差别。每砌完一排，都会回过头来检查一次，看看灰缝有没有对齐，墙面平整度、垂直度是否合格。即便是小瑕疵，也要返工，绝不放过。

为砌好一面墙，邹彬常常选择推倒重来，速度比别人慢了不少。看着儿子从早忙到晚，母亲很心疼，“砌得再好，也不会加工钱。质量过关就行，你别太累了。”“既然选择了这份职业，就要做到最好。”这个倔强的伢子说。

一块又一块砖，一面又一面墙。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，见不到多余的水泥或污点。“哪堵墙是邹彬砌的，看一眼就知道。”邹彬砌的墙在当时的项目施工员心里打下了“免检”的烙印。

【一丝不苟，坚守工匠精神】

“一面青砖墙，留出一扇窗。窗户下，红色砖块组成的数字‘14’，略微凸出墙面……”2014年，中建五局举办的“超英杯”技能比武上，邹彬拿到了这样一道考题。

这是他第一次接触艺术墙，但凭借扎实过硬的基本功和一丝不苟的态度，邹彬一举夺魁。此后，他一路过关斩将，在全国技能大赛中脱颖而出，并且获得了参加第四十三届世界技能大赛的资格。

世界技能大赛的砌筑项目比的也是艺术墙砌筑，但花纹更加复杂，墙面更为立体，砌筑难度更大。“参赛选手必须拥有大量的几何知识，能够根据图纸的尺寸，计算墙面图案的角度、弧度和大小，再切割砖块、组砌，”邹彬说，“这恰恰是我的短板所在。”于是，邹彬来到中建五局长沙建筑工程学校，“回炉”再造。“什么不会就学什么，必须迎难而上。”邹彬告诉自己。

运用几何知识，力求“零误差”，离不开大量的辅助工具。过去砌砖，邹彬只有砌刀、卷尺等“老家什”当助手，而在学校，光是勾灰缝的工具就分了好几种，还有激光仪等他以前没见过的工具。在老师的指导下，邹彬逐渐掌握了100多种工具的使用方法，对它们的特点和优势了如指掌。

“几个月后，邹彬只要看一眼样图，就能迅速找到需要的砌筑工具。”中建五局长沙建筑工程学校副校长盛良曾是邹彬的教练，让他印象最深的是，邹彬把墙面当作艺术品来创作，沉下心来精雕细琢。一项计分点多达七八十项的砌筑任务，拿到90分还不满足，硬要重新来过，拿到95分才罢休。“这个分数，连拥有超强大脑的工业机器人也拿不到。可以说，他已经具备了用砖头‘绣花’的能力。”盛良副校长说。

2015年8月，第四十三届世界技能大赛在巴西举行。邹彬完成的墙面上，巨大的足球活灵活现，每一根线条都清晰流畅，具有很高的观赏价值。最终，他取得了第十三名的成绩，获得优胜奖，这也是中国在世界技能大赛砌筑项目上取得的第一枚奖牌。

他被中建五局总承包公司破格录取为项目质量管理员。如今，邹彬成为项目质量总监，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。

“三百六十行，行行出状元。”邹彬说，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。

（案例来源：作者根据《人民日报》刊载内容整理）

【生涯小贴士】职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，是培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要途径。在全面建设社会主义现代化国家新征程中，职业教育前途广阔、大有可为。从砌墙工成长为世界技能大赛获奖者的“95后”工匠邹彬，在平凡的岗位上用自己的努力和坚守，练就了世界一流的技能，开创了精彩的人生。大学生除学习基础的专业技能之外，也应注重个人可迁移技能、自我管理技能等方面的培养，努力筑一条属于自己的路，坚定地踏出充满无限可能的每一步，一定可以创造美好未来。