

大学生职业生涯规划与就业指导



类目：公共基础课

书名：大学生职业生涯规划与就业指导

主编：艳春 李悦 李文叶

出版社：湖南大学出版社

开本：大16开

书号：978-7-5667-4471-5

使用层次：通用

出版时间：2025年9月

定价：49.80元

印刷方式：双色

是否有资源：有

责任编辑：周文娟
封面设计：熊语书装



大学生职业生涯规划 与就业指导

公共基础课类创新融合精品教材
“互联网+”教育改革新理念教材

大学生职业生涯规划与就业指导

主编◎ 艳 春 李 悦 李文叶



公共基础课类创新融合精品教材
“互联网+”教育改革新理念教材



大学生职业生涯规划 与就业指导

主编◎ 艳 春 李 悦 李文叶

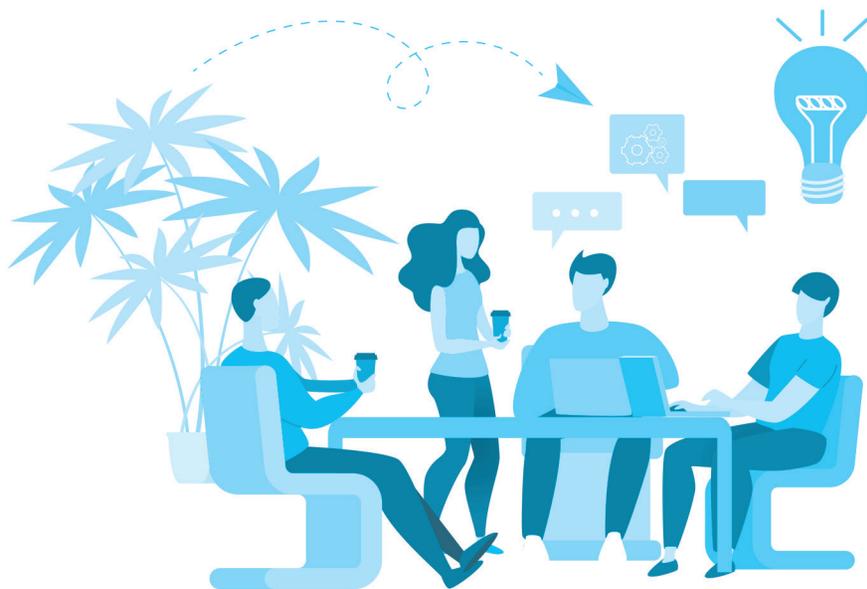


湖南大学出版社

湖南大学出版社



公共基础课类创新融合精品教材
“互联网+”教育改革新理念教材



大学生职业生涯规划 与就业指导

主 编 ◎ 艳 春 李 悦 李文叶
副主编 ◎ 张 铭 庞振宇 李 静
赵 鑫 张晓俊 韩如坤
栗 苏 沈 庆 易梦娟
席得月 李彦鑫 马冯莉
陈 晨 闫光超 王 丹
马 强

湖南大学出版社

· 长 沙 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划与就业指导 / 艳春, 李悦, 李文叶主编. -- 长沙: 湖南大学出版社, 2025.9.
ISBN 978-7-5667-4471-5
I .G647.38
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025Q1T442 号

大学生职业生涯规划与就业指导

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

主 编: 艳 春 李 悦 李文叶

责任编辑: 周文娟

印 装: 唐山唐文印刷有限公司

开 本: 889 mm×1194 mm 1/16 印 张: 14 字 数: 347 千字

版 次: 2025 年 9 月第 1 版 印 次: 2025 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5667-4471-5

定 价: 49.80 元

出 版 人: 李文邦

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559 (营销部) 88821174 (编辑室) 88821006 (出版部)

传 真: 0731-88822264 (总编室)

网 址: <http://press.hnu.edu.cn>

电子邮箱: xiaoshu1ianwenhua@163.com

版权所有, 盗版必究
图书凡有印装差错, 请与营销部联系



前言

PREFACE

党的二十大报告指出：“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。坚持以人民为中心发展教育，加快建设高质量教育体系，发展素质教育，促进教育公平。”

在当今社会，就业已成为每个大学生必须面对的重要课题。大学生职业生涯规划与就业指导工作，需以党的二十大精神为指引，致力于深入贯彻新发展理念，促进高质量充分就业，强调教育与产业需求精准对接，提升人才培养质量，以及鼓励创新创业等方面，从而服务人才强国战略，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

本书内容包括认识大学与学业、探索自我、探索职业、决策与规划职业生涯、了解就业形式与途径、准备求职材料、掌握面试与笔试技巧、把握创新创业机会、维护就业权益、职场适应与职业发展。

本书旨在帮助即将步入职场的大学生做好职业规划，全面了解就业权益，掌握职场适应与职业发展的策略，为他们的职业生涯打下坚实的基础。

本书的编写特色如下：

1. 结构清晰

本书分为两大模块，分别是“职业生涯规划”和“就业指导”，每个模块下又细分为多个项目和任务，层次分明，便于读者按部就班地学习和掌握内容。

2. 更新及时

本书内容紧跟就业市场和政策的最新变化，如解读最新就业政策、分析升学与公考趋势等，确保读者能够获取前沿就业信息和指导。

3. 跨学科融合

本书将心理学、教育学、管理学等多个学科的知识融合在一起，为读者提供全面的职业生涯规划



划和就业指导。

4. 知识延伸

为了加强学生对知识点的理解和应用，本书提供了课堂练习和拓展阅读材料等，帮助学生拓宽知识面，深化对职场知识的理解。

本书既可作为大学生职业生涯规划与就业指导的教材，也可作为初涉职场新人的学习用书。

本书的编写参考、引用了相关书籍和资料，在此向原作者表示衷心的感谢。由于编者的时间及知识水平有限，书中不当之处在所难免，恳请广大读者在使用过程中批评指正，并提出宝贵的意见和建议。

编者

2025年6月



目 录

CONTENTS

模块一 职业生涯规划

项目一

认识大学与学业 \ 2

- 任务一 认识上大学的意义 \ 3
- 任务二 掌握大学的学习内容与学习方法 \ 7
- 任务三 培养大学生应具备的素质与能力 \ 14

项目二

探索自我 \ 21

- 任务一 开启自我探索 \ 23
- 任务二 探索职业兴趣 \ 27
- 任务三 探索职业性格 \ 32
- 任务四 探索职业能力 \ 37
- 任务五 探索职业价值观 \ 41

项目三

探索职业 \ 45

- 任务一 认识职业 \ 46
- 任务二 认识职业环境 \ 48
- 任务三 掌握职业探索的维度与方法 \ 52
- 任务四 掌握职业决策的内容与方法 \ 59

项目四

决策与规划职业生涯 \ 68

- 任务一 认识职业生涯规划 \ 70
- 任务二 设立职业生涯目标 \ 77
- 任务三 决策职业生涯 \ 80
- 任务四 评估修订职业生涯规划 \ 85
- 任务五 制订职业生涯规划书 \ 88



模块二 就业指导

项目五

了解就业形式与途径 \ 94

- 任务一 了解就业政策 \ 96
- 任务二 了解就业程序与就业途径 \ 99
- 任务三 处理与应用就业信息 \ 104
- 任务四 做好考研与考公务员准备 \ 112

项目六

准备求职材料 \ 128

- 任务一 撰写求职信 \ 129
- 任务二 制作个人简历 \ 134
- 任务三 准备附件材料 \ 140

项目七

掌握面试与笔试技巧 \ 145

- 任务一 做好面试前的准备 \ 146
- 任务二 掌握面试的技巧 \ 152
- 任务三 掌握笔试的方法和技巧 \ 155

参考文献 \ 218

项目八

把握创新创业机会 \ 162

- 任务一 做好创业准备 \ 163
- 任务二 掌握创业流程 \ 173
- 任务三 规避创业风险 \ 177

项目九

维护就业权益 \ 182

- 任务一 了解就业权利与义务 \ 183
- 任务二 签订就业协议 \ 187
- 任务三 保护劳动权益 \ 191

项目十

职场适应与职业发展 \ 196

- 任务一 完善认知以适应职场 \ 198
- 任务二 提高职业能力 \ 204
- 任务三 培养职业道德 \ 212



模块一
职业生涯规划



项目一

认识大学与学业



项目概述

对大学生生活和学业进行全面了解和认识，可以使学生理解上大学对个人成长和未来发展的重要性，以及大学在社会中的角色和地位。掌握大学的学习内容与学习方法，有助于学生更好地适应大学生活，提高学习效率和质量。培养大学生应具备的素质与能力，是为了使学生成为社会的栋梁之材。这些认识、学习和培养过程对于学生形成正确的世界观、人生观和价值观，以及成为有理想、有本领、有担当的时代新人具有重要意义。



学习目标

知识目标

1. 了解上大学对个人成长和未来发展的重要意义。
2. 掌握大学的作用与特点，理解大学在社会中的角色和地位。
3. 熟悉大学的学习内容和课程体系。

能力目标

1. 能够运用大学的学习方法，提高自主学习和解决问题的能力。
2. 能够合理规划学习时间，提高学习效率。



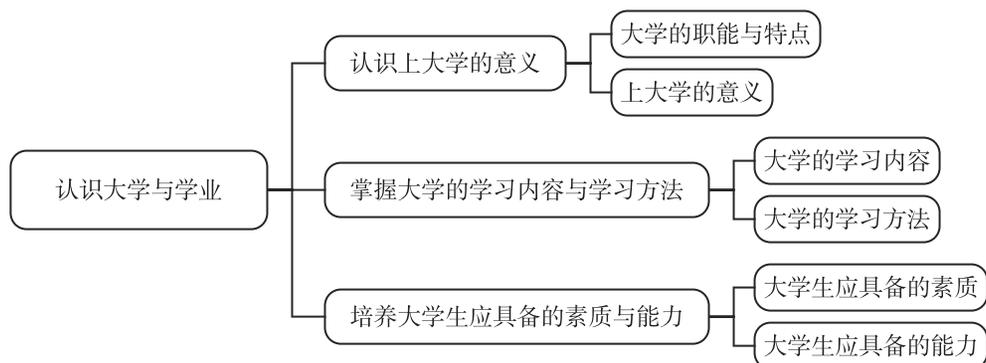
3. 能够积极参与团队合作，提升沟通协调和领导能力。

素质目标

1. 培养良好的道德品质和社会责任感。
2. 培养批判性思维和创新能力。
3. 养成终身学习的习惯，不断提升自我。



思维导图



情境导入

你是一名大学生，即将参加学校的“未来职场挑战赛”。该比赛要求参赛者在演讲中展示个人的综合素质，包括社会公德、职业道德、家庭美德、民主法治观念、专业素质、网络技术素质、创新素质和身心素质。

问题：

请设计一个方案，能够使你在“未来职场挑战赛”中展示自己的综合素质，并突出展示自己的网络技术素质和创新素质。



任务一 认识上大学的意义

通过上大学，个人在知识、技能、思维、价值观以及社交能力等方面可以获得全面提升。这一过程不仅有助于个人实现自我成长与发展，还为其未来的职业生涯和社会参与奠定坚实基础。

一、大学的职能与特点

对大学生而言，大学是知识殿堂，承载着他们的梦想。大学时期是知识和技能积累的重要阶段，



更是大学生生命中关键的转折点。大学生要想在大学期间更好地获取知识、提升素质、培养能力，需从认识大学、适应大学生活开始。

（一）大学的职能

大学的职能反映了其与社会的关系，随着社会的发展而演变。最初，大学职能偏重学术研究，较为单一，后逐渐多元化并向社会需求靠拢。在当今高科技驱动的新经济时代，大学职能进一步扩展，要求大学从社会的边缘走向核心，以适应并推动社会发展的新需求。

目前，普遍认同大学具有四个核心职能：人才培养、科学研究、服务社会以及文化传承和创新。

1. 人才培养

大学之所以能够持续存在并拥有广阔的发展前景，关键在于其人才培养的职能。然而，这一职能在不同历史时期和不同国家中具有不同的内涵。

中世纪大学起源于11至13世纪的欧洲，如意大利的萨莱诺大学、法国的巴黎大学、英国的牛津和剑桥大学。当时，西欧封建制度已基本确立，国家机构逐步完善，需要官吏、教会人员等各类专业人才，这些需求构成了中世纪大学的主要职能。中世纪大学专注于培养满足统治阶级需求的专门人才，如神职人员、律师、法官和医生等，服务于上层社会的利益。

在当今时代，随着经济全球化、社会知识化、文化多元化和网络信息化的发展，各行各业对全面型、高素质、专业化人才的需求日益增长。大学的任务是培养符合社会需求的人才，这体现在“培养什么样的人”和“如何培养人”两个方面。因此，大学不仅要为学生提供学习知识、培养技能、成长成才的机会和条件，还要帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，塑造品格，培养高尚的道德品质。

2. 科学研究

大学拥有优越的物质和精神条件，应成为知识创新和推动科技成果转化为现实生产力的重要力量。

传统上，大学是知识传授的场所，研究和发现知识并不在其范畴之内。文艺复兴后，科学家在大学的地位有所改变。19世纪初，威廉·冯·洪堡以新人文主义思想为指导，创建了柏林大学，将培养学者和促进学术发展作为目标，推崇“学术自由”和“教学与研究的统一”，为科学研究成为大学主要职能之一奠定了基础。

在科技迅速发展的今天，科学研究的地位日益受到各国大学的重视。大学将科研成果广泛应用于国家各项事业的发展中，直接转化为生产力，推动社会进步。例如，美国斯坦福大学推动硅谷科学工业园发展、北京大学创办方正集团等，都体现了大学在产学研中的重要作用。

因此，发展科学研究是各国对大学发展的必然要求，也是大学与时代同步发展的必经之路。

3. 服务社会

大学应致力于满足社会需求，没有社会支持，大学无法生存。面对社会变革的新要求，大学若脱离社会实际，不仅不利于科学的进一步发展，也会阻碍大学自身的发展。



在服务社会方面，大学通过培养社会所需人才、开展科学研究间接服务社会，但更需要直接服务社会。作为社会科学文化的中心，大学在科学研究和文化研究方面处于领先地位，有能力承担对社会机构的指导与咨询责任，帮助解决社会发展中的理论和实际问题。

4. 文化传承创新

文化传承创新是大学的重要职能。教育是传递人类文化、传授知识的活动。大学作为高级的教育机构，也是传承与创新文化的专门机构，推动民族文化的发展。大学通过讲坛、书籍和讲义等形式，以特定的方式影响学生。大学集中专业领域的教师和专家学者，有计划地将高深的文化知识传授给学生。青年一代富有创造精神，在大学中继承优秀的传统文化。

同时，大学自诞生起就承担文化使命。文化是民族精神的结晶，是民族凝聚力与创造力的源泉，是国家经济社会发展的主要支撑，即软实力。守护、传承、创新软实力已成为大学的新功能和第四大职能。

（二）大学在人才培养过程中的特点

大学作为培养人才的关键机构，必须把握时代脉搏，深入思考并明确其人才培养目标。在这一过程中，大学应着重体现以下四个核心特征。

1. 以学生为中心的人才培养理念

大学的人才培养理念是其教育哲学的核心，贯穿于整个教育过程。回顾历史，大学教育理念经历了从忽视学生个性到重视学生发展的转变。1952年，卡尔·罗杰斯在美国哈佛大学教育学院提出“以学生为中心”的教育理念，强调教育应以学生的需求和成长为核心。这一理念已被全球众多大学采纳，其核心在于将学生置于教育过程的中心，尊重学生的主体性，培养其创造力，并营造一个和谐的人文环境。

2. 强化学生的社会责任感

教育的根本目的在于培养全面发展的人。现代大学将德育放在首位，强调以中国特色社会主义理论体系为指导，培养学生将个人梦想与中国梦相结合，实现个人价值与社会价值的统一，确保每位学生都能成为有益于国家、社会和人民的人才。

3. 着重培养创新与实践能力

创新源于独立思考和探索精神。大学应鼓励学生个性发展，挖掘潜力，并创造一个鼓励创新的环境。此外，大学还应结合市场需求，提供个性化的培养方案，如分阶段的培养模式，确保学生能够选择适合自己的成长路径。同时，大学应重视实践教学，增加实践环节的比重，并通过校企合作等方式增加学生的实习实践机会。

4. 以适应社会需求为人才培养的落脚点

衡量人才培养质量高低的关键在于其是否能满足社会和人的发展需求。大学应以社会评价为指导，及时调整专业设置和课程内容，以提高教育与经济社会发展的契合度。通过分析毕业生就业情况和人才市场供需，大学能够更好地适应社会需求，确保其培养的人才质量。



大学的特征

根据国内外学者对大学的定义,大学通常具备以下特征:首先,大学是汇聚杰出学者的场所;其次,它承担着知识传播、真理探索和科学研究的使命;再次,大学致力于培养人才,促进学生个人成长;最后,大学通常设有藏书丰富的图书馆、设施先进的教学楼和实验室等,同时通过学术讲座、学术会议、社团活动等形式,营造浓厚的学术文化氛围。

二、上大学的意义

近年来,随着就业市场的竞争加剧,高考报名人数呈现下降趋势,“读书无用论”等思想在一些家长和学生中蔓延,这一现象对“知识改变命运”的观念提出了挑战。特别是有小部分学生开始质疑教育的价值。而一些大学生在某些社会不良思潮的影响下,对大学教育感到迷茫,甚至质疑大学教育能为他们的人生带来什么。



扫一扫

上大学的意义

在人生的成长过程中,大学阶段不仅是知识积累的重要时期,更是个人素质全面提升、职业能力逐步形成的关键阶段。深入理解上大学的意义,有助于我们更好地把握学习方向与人生目标。

(一) 提升学生的思想境界

大学教育能够提升学生的思想境界。大学的价值不仅在于传授知识,更在于培养学生的思维方式和世界观。虽然思想境界看似与实际利益无关,但它对个人的长远发展和对社会的贡献具有深远影响。大学教育旨在向学生灌输崇高的社会理念和历史责任感,帮助他们在追求理想、真理和知识的过程中不断超越自我。

(二) 为学生提供多样化的文化体验

大学作为文化传承与创新的中心,汇集了多元文化资源,为学生提供了丰富的文化体验机会。通过接触和体验不同的文化,学生能够内化人类社会的经验和智慧,从而增强适应各种文化环境的能力。相反,若缺乏这种多元文化的熏陶,学生在面对新文化环境时可能会遇到适应上的困难。

(三) 为学生的成长提供一个新的起点

大学为学生的成长提供了新的起点。在大学之前,学生的生活和学习大多由家长和老师安排。进入大学后,新的学习和生活环境以及人际关系为学生带来了新的挑战。大学教育不仅传授知识,还重视培养学生的求知欲和探索精神,鼓励自学和独立思考。在生活上,大学鼓励学生独立处理日常事务,这对学生来说既是挑战也是成长的机会。在人际关系方面,大学为学生提供了学习如何与人相处和交往的平台,这对于他们未来的职业发展至关重要。



（四）培养学生立足未来职业发展的专业知识和实践能力

大学教育培养了学生未来职业所需的专业知识和实践能力。随着社会专业化程度的提高，大学教育越来越注重专业知识的深入学习和实践能力的培养。大学图书馆、专家资源和学术活动为学生提供了丰富的学习资源。通过课堂教学、实验、实践、研究和论文写作等环节，学生能够深入理解专业知识，并将其应用于实际问题的解决。大学还鼓励学生参与各种活动和社团，以拓展个人能力，并提供与专业人士交流的机会，为学生的职业发展打下坚实基础。

综上所述，大学教育为学生提供了思想境界的提升、文化体验的丰富、成长新起点的创造以及专业知识和实践能力的培养。每个学生对“为什么要上大学”的问题都有自己的答案，但重要的是，通过选择适合自己的大学生活，把握青春时光，可以让大学生活变得充实而有意义。



任务二 掌握大学的学习内容与学习方法

相关案例



小王是一名大学生，来自南方的一个小城市。他性格内向，不善于与人交流，这让他在大学生活中遇到了不少困难。刚进大学时，他因为不适应集体生活，与室友的关系处理得并不好。小王的作息时间比较规律，而他的室友则喜欢熬夜学习，这常常影响到小王的休息。起初，小王对此感到非常烦恼，但又不知道如何解决。

在一次心理辅导课上，老师讲到了学会与人相处的重要性，并提到了通过他人对自己的反应来认识自我。小王开始反思自己的问题，意识到自己需要改变，才能更好地适应大学生活。他首先尝试与室友进行沟通，表达了自己的困扰，并且提出了一个折中的方案：希望室友能在晚上11点之后保持安静。室友虽然开始有些抵触，但在小王的耐心沟通下，最终同意了这个提议。

此后，小王还主动参与班级和社团活动，通过这些活动，他认识了更多来自不同地方的同学，了解了不同的文化和生活习惯。他渐渐学会尊重和欣赏别人的差异，也在这个过程中逐渐克服了自己内向的性格，变得更加开朗和自信。

在与人相处的过程中，小王学会了宽容和大度，明白每个人都有自己的优点和缺点，只有相互理解和尊重，才能营造一个和谐的环境。他开始主动帮助他人，也乐于接受别人的帮助。通过这些努力，小王结交了许多好朋友。



一、大学的学习内容

大学是人的一生中重要的一个阶段，是完善自我、提高综合素质、为将来的学习和工作打基础以及真正学本领的时期。

对许多刚刚踏入大学校园的学生来说，小学、中学阶段的学习往往是在老师和家长的指导下完成的。然而进入大学后，学习压力相对变小，自主时间相对变多，校园文化活动丰富多彩，面对生活和学习中的众多选择，许多学生感到困惑迷茫，不知道要学什么。

针对困扰当今大学生的这一问题，联合国教科文组织雅克·德洛尔等人撰写的《教育——财富蕴藏其中》把大学生在校期间的主要任务界定为“四个学会”：学会做人（learn to be）、学会学习（learn to learn）、学会做事（learn to do）和学会与人相处（learn to live together）。

（一）学会做人

教育学生学会做人，旨在培养他们理解应成为何种人以及如何成为那样的人，这主要关注他们的思想道德素质。人作为社会性生物，学会做人的实质是学会适应社会，妥善处理与他人、社会和自然的关系。对大学生这一教育的核心对象，教师不仅传授知识，还教授他们如何做人，将相关道理融入整个教育过程中。因此，学生应在学习的各个环节、思想政治教育、校园文化活动和实践中，有意识地学习如何做人。当前教育理念已从侧重个人道德完善转向培养社会所需的基本思想品德素质。

学会做人，需要保持积极的心态。心理素质是人格的重要组成部分，与思想感情、认识追求、思维方式和价值取向紧密相关。学生在校园中会遇到各种问题和机会，能否成功应对往往取决于他们的心态是否积极。积极的心态有助于正确处理困难和矛盾，让人相信命运掌握在自己手中。积极的心态通常伴随着自信、诚实、乐观、勇敢等心理品质，这些品质能够影响个人的长远发展。

学会做人，须具备良好的品格。在个人发展过程中，道德品质修养应达到一定的境界。中国传统文化对“品”和“格”有明确的界定，而西方成功学之父塞缪尔·斯迈尔斯在《品格的力量》中也强调品格的重要性，认为它是展现人性价值的强大动力。历史证明，正义、勇气、忠诚、爱心等品格是实现自我价值的必要条件。大学承担着品格教育的重要职责，应培养学生具有高尚的道德修养、强烈的责任感和道德感，使其学会关心他人，关心社会。

学会做人，需将个人价值观与社会价值观统一。人的价值必须通过社会价值体现，只有与社会价值保持一致，以奉献社会为前提，才能获得社会的尊重和回报，进而产生成就感。自私功利的价值观即使能带来短暂成功，也难以获得社会的认可与尊重。只有积极承担社会责任，为社会贡献力量，才能实现个人价值与社会价值的统一。

学生接受知识教育的过程，也是社会化的过程，其目标在于实现自我价值与社会价值，获得人生幸福。教育的终极目标是培养快乐、高尚且成功的人。

（二）学会学习

学习是大学生生活的重心，对于他们的个人成长和自信心建立至关重要。它不仅关系到学生的



成就感的获得，还关系到他们的职业发展和人生道路走向。未来学家阿尔温·托夫勒曾指出，未来的文盲将是那些不懂得如何学习的人。同样，罗马俱乐部在1979年发布的报告《学无止境》中强调了学习方法的落后是应对全球挑战失败的根源。这些观点提醒我们，大学生必须要掌握有效的学习方法以适应大学生活。

在大学期间，学生应专注于以下几个方面的学习：

1. 专业知识

专业知识是学生知识结构的核心，也是他们未来职业生涯的基础。学生需要系统地掌握本专业的知识，并对专业领域有深入的了解。

2. 英语

作为国际交流的通用语言，英语学习对于掌握沟通工具至关重要。

3. 计算机技能

在当今社会，计算机与网络技能如同书写一样成为一项基本技能。学生应熟练使用计算机、互联网、办公软件和搜索引擎。

4. 数学

理工科知识体系建立在数学之上，数学学习能够锻炼人的思维能力，培养逻辑推理和概率统计分析的能力。

在科技迅速发展的今天，大学生应平衡通识教育和专业教育，既要有扎实的专业知识，也要有广泛的知识面。他们需要在学习过程中融合人文科学和自然科学，构建全面的知识结构。学习是终身的事业，而大学教育的成功在于为学生提供持续学习的动力和基础。

（三）学会做事

培养学生的实践能力是教育的重要目标之一，这不仅包括科学文化素质的提升，还涉及适应社会发展的技能。传统教育中的实践技能多侧重于通过职业和技术培训获得劳动技能，而现代教育则更注重满足知识经济和终身学习社会的需求。具体而言，学生应具备以下能力：

1. 独立生活能力

学生应将个人需求与社会需求相结合，适应实际工作环境，通过勤奋工作和专业技能的提升，培养良好的行为习惯和自主能力，同时在服务社会的过程中实现个人成长和生存技能的锻炼。

2. 团队合作能力

在科技飞速发展的今天，无论是创新发展还是大规模生产，成果往往源于团队合作。合作技能主要通过实际工作和人际交往来培养，而非仅仅依赖课堂和书本。

3. 科学思维能力

学生应具备较高的文化素质和对事物规律性的认识，提高分析和判断能力。从实际出发，科学地认识事物本质，并注重思维方式的培养，成为具有健康思维的人。

学会做事不仅仅是掌握某项具体技能，更重要的是在认知过程中培养综合素质，并具备适应未来社会的应变能力。



（四）学会与人相处

在大学这一美丽且特定的环境里，学会与人相处有着别样的内涵。朋友、同学、老师、父母、恋人等构成了大学生活的主要交往对象。

人们为了更好地发挥自己的潜能，通常需要得到周围环境的支持和帮助，至少不应受到别人有意的阻碍。而良好的人际关系是营造个人工作和生活环境的必要前提。即使彼此不能成为朋友，也应相互尊重，这是人际关系的基本原则。

大学生活的一大特点就是要求学生独立自主，不论是衣食住行、学习交友，还是认识社会和人生，都需要更多地依靠自己的知识与能力去思考、判断、选择和行动。要学会与人相处，就要积极适应大学校园这种独特的生活方式。

学会与人相处首先是要认识自己，同时关心、尊重他人。那么在人际交往中如何认识自我呢？在人际交往中他人对自己的赞赏、尊重和友好合作常常与自己身上的某些优点相联系；相反，他人对自己的否定、厌恶和疏远态度则可能暗示着自己存在某些缺点。因此，大学生可以通过同学的某种反应来分析自我，识别自身的优缺点，然后扬长避短。然而，由于人们认识的局限性，如偏爱、成见、了解不充分等因素的影响，别人的评价可能会有歪曲或夸张的地方。因此，要正确看待别人的评价，多与人接触，在多元的评价中认识更加真实的自己。

大学的同学来自五湖四海，因为地域文化、生活习惯、为人处世的差异，互相之间难免产生摩擦、纠纷。对于一些性格不同、兴趣有差异的同学，可以适当接触了解，这样既可以加深自己对不同类型的人的了解，培养与人打交道的能力，同时也可以弥补自己的不足。

为了适应大学生活，还要学会调整改变自己。大学生应该懂得，任何新环境和生疏的地方，都会有新的困难和不习惯的地方，必须正视困难，并努力克服。比如在同一寝室，作息时间往往不一致，有的人喜欢“开夜车”，睡觉较晚，有的人爱早起。此时要处理好同学的关系，委婉地劝说大家按时就寝，遵守作息制度。如果有的人实在不愿意按时休息，就应建议他尽量不要影响他人休息。在处理问题时，要勇于承担自己的责任，不要过于计较对方的态度和言辞，要谦让大度、克制忍让，做到退一步海阔天空。宽容大度能使人在相处时感到舒畅，也能为自己赢得更多的朋友。

二、大学的学习方法

在大草原上，一只狮子和一只小鹿都在奔跑。狮子为了捕食，小鹿为了生存。狮子说：“我必须跑得比猎物快才能有食物。”小鹿则说：“我得跑得比同伴快才能避免被捕食。”这个故事揭示了一个道理：无论是强者还是弱者，只有不断努力、超越自我，才能生存。对大学生来说，同样适用。

大学期间，要学的东西很多，如何在有限的四年时间里不碌碌无为，应当从以下几个方面规划和实施。

（一）树立全新的学习理念

大学阶段与中学阶段不同，学习的环境、方式、目标有了很大的变化，这就需要学生树立全新的学习理念。



1. 自主学习

根据专业特点、教学计划和社会需要，合理确定学习目标，科学安排学习时间，掌握正确的学习方法，全面提高自主学习的能力。在教师的指导、启发下，坚持自主学习，培养个人强烈的求知欲和主动性。

2. 全面学习

在大学阶段，学生不仅要学好专业知识，而且要掌握与专业有关的各类“本领”，主要包括知识的学习、科学方法的掌握、求知热情的孕育、科学精神的培养，以及理论和实际问题的分析、解决等。通过全面的学习，努力使自己成为“专才”的同时也成为“通才”。

3. 创造性学习

学习过程中，在夯实专业基础的同时，还要善于思考，勇于开拓，努力探索，敢于突破思维定势，不断激发自己的创新意识，培养创新精神。

4. 终身学习

要树立终身求知、终身学习的理念，为终身学习、继续学习奠定好基础，不断地学习新知识、获得新本领。

（二）掌握学习的途径

大学有很多的学习资源，但这些资源不会主动找上门来，现实中大部分学生都不知道如何去获取这些学习资源。

1. 向大师“学”

首先，学生可以通过参加学术讲座与大师互动，从而系统地掌握专业知识和了解学科前沿。然而，选择讲座时应有所筛选，专注于那些高质量且符合个人兴趣的内容。此外，课堂学习也是重要的学习途径，老师们的讲解和交流往往能帮助学生解决疑惑，并修正观点。

2. 利用图书馆“学”

图书馆是大学学习的另一个重要场所，被誉为知识的殿堂。学生应充分利用图书馆资源，包括纸质和电子资料，以提高对知识的理解和应用。通过独立检索和处理信息，学生可以培养自己的信息处理能力和独立学习能力。

3. 通过实践“学”

在大学里，学生应该懂得如何将每一个学科的知识、理论、方法与具体的实践应用结合起来，尤其是理工科的学生更是如此。

无论学习何种专业、何种课程，如果能在学习中努力实践，做到融会贯通，学生就可以更深入地理解知识体系，牢牢地记住学过的知识。因此，在大学学习中，学生应多选修一些与实践相关的专业课。实践中，最好与他人合作，这样既可通过实践理解专业知识，也可以培养团队精神。

4. 向他人“学”

大学的学习不像高中阶段的学习，学生在学习方面既要向老师和长者学习，也要重视向同学和朋友学习。每个人对问题的认识和理解不尽相同，只有互帮互学，才能共同进步。例如，同样是会



计专业的学生，有些人可能将更多的精力放在研究专业知识领域，有些人可能喜欢通过实践锻炼自己的职业能力。这就是大学生应当向他人学习的原因之一。要善于与同班同学交流，以他人之长补己之短；要善于与其他专业的同学交流，不断拓宽自己的知识面；要善于与高年级的同学交流，主动吸取他们的经验教训，及时地调整自己的学习方法。

通过向他人学习，学生走出了自己的小圈子、小世界，这将对个人收获一个成功、丰富、多彩的大学生活，获得一份学生时代的友谊，以及今后个人的成功和发展，都具有非常重要的影响。

（三）学会管理时间

所谓时间管理，通俗地说，就是指用最短的时间或在预定时间内，把事情做好。大学生在校的时间是短暂的，但在这个过程中需要学习的知识和提高的能力却很多。在短暂的时间内，有效地进行时间管理，是完成学业的基本保障。纵观国内外，关于时间管理的方法有很多种，这些方法都从不同的角度运用一定的技巧、方法和工具实现对时间的灵活、有效运用，从而实现组织或个人的既定目标。在这里为大家介绍几种常见的时间管理方法。

1. 四象限时间管理法

四象限时间管理法是美国的管理学家柯维提出的时间管理理论。该方法是将事情分为重要紧急、重要不紧急、不重要紧急和不重要不紧急四类。该理论是以优先顺序决定哪些事情必须先做，哪些事情放在第二位处理，哪些事情可以延缓处理。即在处理事情之前，应该先对事件进行归类：A类重要紧急、B类重要不紧急、C类不重要紧急和D类不重要不紧急，如图1-1所示。

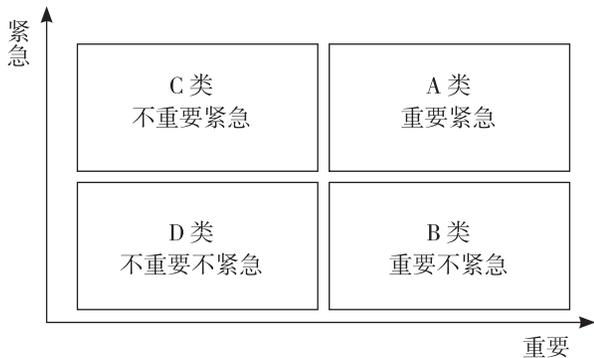


图 1-1 四象限时间管理法示意图

面对四类不同的事件时，人们应该采取不同的应对措施。

A类重要紧急事件，往往要求本人集中精力即刻去做，例如明天要交的作业、即将到期的工作任务、临时的重要会议等。

B类重要不紧急事件，则要求本人花大量的时间进行规划。如个人长期的发展规划、工作中的长期目标、期末考试等，这些事件要求我们在生活、工作中花费大量的时间和精力。但在B类事件的处理过程中，事先的规划、准备和预防措施就显得尤为重要，而且在较长时间内要求人们主动去做，从而避免B类事件向A类转变。这一点也是传统低效管理者与卓越管理者的重要区别。

C类不重要紧急事件，往往包含很多日常事务，也就是那些必须很快解决的任务，但从长远来看并不十分重要。工作中，许多日常性的工作可以自己干或者委托他人来完成，从而发挥组织中团队的作用。在处理此类事件时，如果处理得不够及时，也会演变成A类事件。例如，造成干扰的电话，某些信件、文件的处理，某些必要而不重要的会议、活动等。

D类不重要不紧急事件，则可以去处理。通常这样的事情会给人们的生活带来乐趣，例如上网、聊天、逛街等。虽然这些事情没有什么重要意义，但属于人们喜欢做的事情，可以在没有重要或紧



急安排的情况下去做。如果遇到重要或紧急的事情，那么则要处理好这些喜欢的事情与其他事情之间的关系。

2. 艾维利的效率法

效率大师艾维利在为一家美国钢铁公司提供咨询服务期间，提出了一个效率提升方法。该方法帮助钢铁公司在五年内从濒临破产的企业跃升为当时美国最大的私营钢铁企业。作为对其咨询工作的认可，艾维利获得了 25 000 美元的报酬。因此，在管理界，这一方法被誉为“价值 25 000 美元的时间管理技巧”。

该方法的核心在于每天仅需五分钟，规划出次日（或下周、下月）的六项关键任务，并按照任务的重要性进行排序。将最重要的任务标记为第一优先级，次重要的任务标记为第二优先级，依此类推。随后，将这些任务记录在纸上，并在工作开始后按照既定的优先级顺序逐一执行。完成每项任务后，再继续执行下一项，确保每一刻都在处理有价值 and 重要的工作。艾维利的时间管理法强调任务的重要性与价值，而非仅仅关注紧急性。

鉴于每个人的时间和资源都是有限的，而且在工作任务无法避免的情况下，有效利用时间的关键在于做出明智的选择，专注于执行那些重要和很有价值的任务。

3. 帕累托理论

帕累托理论又称为二八定律，其核心内容是生活中 80% 的结果几乎源于 20% 的活动，意思就是说在工作或生活上可能有一些现象，就是少数的几件事却成就了大部分的价值，如果人们能管理好这少数的几件事，就掌握了大部分的利益。二八定律时间管理的要诀就是做事要做重点，如果不善于管理，整天忙着 80% 的事情，结果会发现这些事情带来的利益只有 20% 而已。

二八定律在经济学、管理学领域应用广泛，受到世界许多国际大公司的关注。比如通用电气公司永远把奖励放在第一，它的薪金和奖励制度使员工们工作得很出色，但只奖励那些完成了高难度工作指标的员工。

在生活中，二八定律对人们自身发展也有重要启示，让人们学会避免将时间和精力花在琐事上，学会抓主要矛盾。一个人的时间和精力都是非常有限的，在庞杂的社会关系网中，数量少但程度深厚的人际关系好过广泛而肤浅的人际关系，所以要把 80% 左右的时间花在 20% 的重要人物人际关系的处理上。要想真正“做好每一件事情”几乎是不可能的，要学会合理分配个人的时间和精力，抓住关键点，进行重点突破。

纵观国内外，关于时间管理的方法还有很多种，比如日程表时间管理法、生理节奏法、麦肯锡的 30 秒电梯理论等，这些方法都从不同的角度运用一定的技巧、方法和工具实现对时间的灵活和有效运用，从而实现组织或个人的既定目标。

（四）做好学业规划

大学生的学业规划涉及根据个人情况、现有资源和限制因素，设定整个大学期间的学习目标，并制订相应的行动计划、时间表和策略等问题。简而言之，学业规划帮助学生解决学什么、如何学以及何时学的问题，确保顺利完成学业，并为将来的就业或职业发展打下坚实基础。



如果将大学期间的学习分为三个阶段，学生可以遵循以下步骤进行学业规划。

1. 第一阶段为探索期

第一阶段，学生应深入了解自我，包括兴趣、技能和职业倾向。若不明确，可利用专业评估工具或咨询专业人士以促进自我认知。随后，根据职业需求，规划学业路径。

2. 第二阶段为定向期

第二阶段，学生已适应大学生活并完成角色转变。通过一年的学习，他们对专业、社会需求和职业方向有了更深入的理解。学生应利用业余时间参与社会实践和社团活动，以丰富知识并明确职业方向，构建合理的知识体系和实践技能。

3. 第三阶段为分化期

第三阶段，学生开始为学历提升或求职做准备。无论目标为何，都应不断自我完善和提升。通过搜集招聘信息和职业访谈，深入理解职业要求，并考取相关职业资格证书。

对于选择就业的学生，此阶段关键在于求职。根据个人职业倾向，调查和分析潜在雇主，筛选目标单位。求职过程中，深入了解职业要求，识别与职业人士的差距，并利用毕业前的时间提升个人综合素质，为职场生活做准备。

进入大学标志着经过长期努力后进入了一个新的阶段，大学是人生旅程中的新起点和新的起跑线。对新时代的大学生来说，大学是确立未来理想、奠定发展基础、锻造充实身心和启动梦想的地方。



任务三 培养大学生应具备的素质与能力

相关案例



大学生小魏和许多同龄人一样，每天都会花费大量时间在社交媒体上与朋友聊天、分享生活点滴。然而，他对于网络的使用仅限于此，对于网络技术的应用和网络素质的提升并没有太多关注。直到一次偶然的的机会，小魏参加了学校组织的网络素质提升讲座，他才意识到自己在网络世界中的潜力和责任。

在讲座中，小魏了解到网络素质不仅包括基本的计算机操作技能，还包括政治、道德、信息和技能等方面的素质。他开始反思自己过去对网络的使用方式，意识到自己对网络的认识过于片面，忽视了网络在学习和电子商务等领域的巨大潜力。

小魏决定改变自己的网络使用习惯，他首先从提升网络技能开始。他报名参加了学校新开设的网络技术课程，学习了网络安全、数据分析和电子商务等知识。通过这些课程，小魏不仅提高了自己的网络技能，还对网络世界有了更深入的理解。



同时,小魏也开始关注网络道德。他积极参与学校组织的网络伦理讨论会,学习如何在网络环境中保持正确的价值观和树立正确的道德标准。通过讨论会等活动,小魏逐渐培养了正确的网络世界观,明白了自己作为未来信息化社会的一员所肩负的责任。

在小魏的努力学习下,他的网络素养得到了显著提升。他不仅能够熟练地运用网络技术进行学习和研究,还经常在网络空间中传播正能量,积极参与健康网络活动。

大学生应具备的素质与能力,是指大学生在学习、生活、工作中所表现出来的综合品质与实际操作能力。这些素质与能力对于大学生的个人成长、职业发展以及社会贡献都具有重要意义。

一、大学生应具备的素质

大学生应具备的素质包括思想道德素质、专业素质、网络技术素质、创新素质和身心素质。

(一) 思想道德素质

素质通常指个体在先天条件的基础上,通过环境和教育的作用以及个人的认知与实践所形成的稳定的身心特质。具体到当代大学生,他们应具备以下素质。

1. 思想政治素质

以科学理论为指导,坚定正确的政治方向和立场是核心。在多元经济发展和复杂社会环境里,大学生必须树立中国特色社会主义共同理想,形成正确的世界观、人生观和价值观。他们应解放思想、实事求是,深刻理解社会发展规律,坚定信念,并运用马克思主义的世界观和方法论来研究新情况、解决新问题,增强全局观念,确保理论的科学性和思想的正确性。

2. 道德素质

以全心全意为人民服务为宗旨,这是社会主义道德建设的核心,也是当代人才道德素质的集中体现。大学生应实践集体主义精神,尊重和关心他人,热爱集体,积极参与公益事业,扶贫帮困,反对拜金主义、享乐主义和个人主义。他们应承担社会责任,正确处理国家、集体和个人的关系,反对小团体主义和本位主义,以及损公肥私和损人利己的行为。大学生还应倡导文明礼貌、遵纪守法的社会公德,爱岗敬业、诚实守信的职业道德,尊老爱幼的家庭美德,并增强民主法治观念,依法行事,加强自我约束。

这些素质是适应未来社会发展需求的基础,也是用人单位在挑选和考察毕业生时的首要考量。社会期望大学生能够妥善处理个人与他人、主体与客体的关系,展现出良好的合作精神和奋斗拼搏精神。大学生应首先学会如何做人,因为这是做事的基础,学会关心他人、集体和社会,学会包容和与他人合作,具备竞争意识和进取精神等。

(二) 专业素质

知识构成了素质发展的根基,而高素质的人才通常具备扎实的专业知识。这种知识是全面的,它涵盖了自然科学和人文科学的广泛学科知识。只有当个人拥有综合性的知识结构,能够融会贯通时,才能深入研究复杂的学术问题,这本身体现了个人的素质。精神层面是素质的核心,大学生的专业



和生活理想应当遵循政治和道德的准则，缺乏这些准则的理想和目标是不被社会和群体接受的。

高尚的理想和信念是构建科学世界观、人生观和价值观的基石，而坚定的政治立场能够激发无限的奋斗精神，无私奉献则是精神境界的极致体现。能力是综合素质的外在表现，高素质往往包含能力的提升。

在某种程度上，能力是衡量素质的关键指标。个人的才能与所从事活动的匹配程度决定了其在活动中的表现：当才能与活动要求相契合且水平较高时，个人能够轻松应对，效率倍增；相反，才能不足、能力不强的人在执行任务时可能会感到困难重重，效率低下。能力的提升依赖于知识的吸收和应用，而不仅仅是知识的积累。

（三）网络技术素质

部分大学生的网络技术素质有待提高，主要由学校网络教育资源不足、网络素质教育缺失以及学生对网络认识存在的偏差造成。尽管学校安排了丰富的计算机课程，但网络相关课程却相对匮乏。此外，学生自身对网络素养的轻视也是原因之一。他们往往仅将网络用于基本的通信和社交，而未深入应用于学习和电子商务。

长远来看，大学生将在我国信息化和网络化的社会中扮演关键角色。因此，提升大学生网络素质是信息化建设的基础，也是发展新经济的关键。网络素质包括政治、道德、信息和技能素质。

大学生应坚定网络政治立场，树立正确的世界观，遵守网络道德规范，并积极参与健康的网络活动。同时，他们应深入学习网络知识，提高技能，以适应未来社会的需求。

学校应加强网络建设，重视网络素质教育。这包括在网络环境里加强思想道德教育，引导学生正确使用网络，培养网络伦理，参与信息管理，以及加强信息素质教育。如可以建立完善的FTP站点，定期推荐优质网址，并普及网络知识。还可以举办网络知识讲座和开设相关课程，提高学生网络应用水平，并在活动中提升学生的网络技能。

总之，提升大学生网络素质是当前紧迫的任务，需要学生、学校和社会共同努力。

（四）创新素质

创新素质与能力是建立在多种基础能力之上的，主要为大学生的自学、观察、独立思考、科研、表达、审美鉴赏、自我管理、社交、操作、组织管理等能力。创新素质是创新能力的基础，二者相辅相成。

培养大学生的创新素质是时代发展的必然要求。历史上，创新需求和能力要求随社会进步而变化。在科技和生产水平较低的时代，创新需求有限，社会发展缓慢。但随着科技发展，创新成为推动社会进步的关键，对人才的创新素质要求随之提高。当前，在全球科技、文化、经济竞争加剧的背景下，高素质人才已成为竞争焦点。因此，加强大学生的创新意识和素质培养，是适应科技快速发展和激烈竞争社会的需要。

创新素质的培养是提升大学生综合素质、实现新型人才培养目标的关键。当前大学生虽理论基础扎实、专业知识丰富，但动手能力、想象力、创新意识和技能不足。创新教育能激发学生的创新



潜能,培养探索精神和创新思维,提高学习和吸收新知识的能力,增强对社会变化的敏感性和判断力,全面提升思想道德、文化、专业 and 身心素质,促进全面发展,为学校培养符合社会需求的高素质人才提供保障。

（五）身心素质

健康的体魄、良好的身体素质已成为人才竞争的物质资本。人们普遍认为德、才、学、识、体是人才的内在因素,而体是最基本的东西,是成长、成才的物质基础。同时,在社会急剧变革的今天,多种思想文化的激荡、新旧价值观念的冲突、激烈的竞争、物质生活水平的悬殊差异、社会生活和经济生活不协调等,无不冲击着大学生的心灵,引起了部分学生认知失调、心理失衡和行为失范。这不仅影响了学生的学习、生活,也不利于他们顺利就业求职。因而,大学生必须加强心性修养,提高心理素质,要能正确评价自我,胸襟开阔、豁达大度、积极乐观;要正确对待挫折,克服期望值过高的心理,培养坚韧不拔的毅力;要克服自卑感,增强自信心,培养心理调适能力,以良好的心理素质迎接挑战。

竞争激烈的时代需要人有一个强健的身体,全面发展的社会需要人有一个良好的体质。居里夫人曾说过:“科学的基础是健康的身体。”大学生肩负着实现现代化、发展科技、提高全民族科学文化素质和思想道德素质的历史重任,应坚持体育锻炼。通过体育运动和锻炼,锻造强健的体魄,培养不畏艰险、百折不挠的坚毅性格,以旺盛的精力、饱满的精神投入国家的现代化建设中。

二、大学生应具备的能力

大学生应具备的能力包括表达能力、动手能力、适应能力、人际交往能力、组织管理能力、创新能力和决策能力。

（一）表达能力

表达能力包括中文、外文的口头和书面表达能力,是重要的人际交往能力,也是顺利开展教学、科研、管理和技术工作的最基本能力。缺乏必要的表达能力是很难适应社会发展的。有的同学自荐中屡遭冷落,其中一个很重要的原因就是不善于表达和推荐自己,不能把自己的优点和长处用文字和语言表达清楚。随着经济的发展,企业越来越注重自身的形象。一个不能清晰表达、介绍自己的人是很难代表企业参与市场竞争的。

（二）动手能力

动手能力是将理论知识转化为实践工作的重要保证。对大学生来说,毕业之后无论从事教育教学研究、自然科学研究,还是在生产第一线从事技术管理工作,动手能力都会影响大学生的发展前途。为此,当代大学生要勤动手,重实践,多做实事,在扎实的理论知识的指导下,提高自己的实际动手能力。

（三）适应能力

社会在不断地发展变化,人在这种发展变化中也会不断地转变角色,包括工作性质、工作单位、



工作地域等的变化。如何及时、有效地适应这种变化，迅速进入新的角色，需要大学生具有一定的适应能力。社会突飞猛进，市场经济变幻莫测，人才流动频繁，在这种情况下，大学生若不具备很强的适应能力，就容易被社会淘汰。相反，适应能力强的人更容易把握机遇，成为强者。

（四）人际交往能力

人际交往是一门学问，它存在于社会的任何角落，是人们实践经验的结晶，是大学生在课本上学不到的能力。大学生必须具备这个能力，它关系到以后的就业与生存，而要具备很好的社会交往能力，大学生就要大胆地把握各种交流机会，提高自己与他人沟通的水平。同时，在人际交往中还要做到诚实守信、人格平等。

（五）组织管理能力

作为一名初步掌握专业技术知识的大学生，如果再具备一定的组织管理能力，便会如虎添翼。现代科技发展的整体性和综合性，使得科学技术人员需要面对大系统进行研究开发，并借助学科整体的优势联合攻关，这对大学生提出了更高的要求，要求他们善于组织协调和科学管理。事实证明，用人单位选人时对学生党员、学生干部通常会优先考虑。这也说明大学生在校期间应积极参加各种活动来锻炼自己，培养团队合作精神，提升自身的组织管理能力。

（六）创新能力

创新技能是大学生创新素质的核心，涵盖实践操作、创新方法应用及成果表达与转化。这些技能通常通过实验、实习、社会实践和科技活动等途径培养。学校应改革教学方法，鼓励学生自主设计实验和实习，激发他们的想象力和创新力，同时避免统一的实验报告模式，以促进学生独立思考和操作能力的发展。社会实践不仅有助于理论与实践的结合，巩固知识技能，还能解决实际问题，拓宽思维，激发创新灵感。因此，学校应重视社会实践，不断探索新方法以提升学生的创新素质。大学生若仅满足于记忆知识，缺乏开拓和创新精神，所学知识将失去价值。因此，大学生在学习过程中应不断强化开拓创新能力。

（七）决策能力

决策能力是一个人综合能力的表现。决策能力是在面临多项选择时及时、果断做出最佳选择的一种能力，通常包括调查研究、发现问题、分析问题的能力和逻辑判断的能力。人的一生往往会遇到许多重大的选择，大学生在创业时，就要从众多的目标和方向中进行分析比较，选择适合自己特长的创业途径和方法，并能从错综复杂的现象中找出真正存在的问题，分析原因，从而做出正确的处理。逻辑判断能力是决策能力的基础，是指能从客观事物的变化中找出因果关系，并善于从中把握事物的发展方向，具备预见未来的本领。优柔寡断、错失良机 and 草率决断会给人生带来很大的消极影响。因此，大学生在校学习期间要有意识地培养自己的逻辑思维和决策能力，从日常小事的决策做起，形成不断锻炼能力的习惯。当然，并不是说要拒绝他人的建议和意见，而是要在参考他人意见的基础上，形成自己的独立判断，避免事事都请别人拿主意，这样会让自己失去主见



和判断力。

大学生应具备的能力包括许多方面，每个人的潜质不一样，所处的环境不一样，所接受的教育、所掌握的知识也不一样，这就决定了每个人的能力不一样。现代社会对大学生所要求的能力必须全面、有高度，但并不是要求大学生具备所有的能力，可以先培养基本素质，再逐步发展所要掌握的能力。



课后实训

请完成表 1-1 中实训信息的填写。

表 1-1 实训信息

| | | | | |
|------|----------------|----|----|----|
| 任务名称 | 大学生综合素质与能力提升实训 | | | |
| 姓名 | | 班级 | | 学号 |
| 学时 | | | 日期 | |

一、任务描述

学生将分成小组，在一系列的实践活动和讨论中，提升个人的综合素质和专业能力。实训内容包括模拟职场环境、团队合作项目、创新思维训练以及网络技术应用挑战等。

二、任务目的

1. 增强学生对个人综合素质和专业能力重要性的认识。
2. 通过参与实践活动，提升学生的表达能力、动手能力、适应能力、人际交往能力、组织管理能力、创新能力和决策能力。
3. 培养学生的网络技术素质和创新素质以及身心素质，为未来社会和职场做好准备。

三、分组讨论

全班学生以 3 ~ 6 人为一组，选出各自组长，组长对组员进行任务分工并将分工情况记录在表 1-2 中。

表 1-2 分工情况

| 小组成员 | 姓名 | 学号 | 任务分工 |
|------|----|----|------|
| 组长 | | | |
| 组员 | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

问题 1：如何在日常生活中培养和提升个人的表达能力和人际交往能力？

问题 2：在团队合作中，如何有效地发挥组织管理能力，同时保持良好的适应性，并培养创新思维？

问题 3：面对网络技术的快速发展，大学生应如何提升自己的网络技术素质，以适应未来社会的需求？



四、实施过程

在实际操作过程中，组长将操作内容及实施过程中遇到的问题和解决办法记录在表 1-3 中。

表 1-3 问题与解决办法

| 序号 | 操作内容 | 遇到的问题 | 解决办法 |
|----|------|-------|------|
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |

五、实训评价

请各组选出一名代表展示实施成果，并配合指导老师完成表 1-4 中的实训评价。

表 1-4 实训评价

| 项目名称 | 评价内容 | 分值 | 评价分数 | | |
|---|--|-------|---------|----|-----|
| | | | 自评 | 互评 | 教师评 |
| 职业素养考核项目 (50%) | 学生在实训中展现出对社会、集体和他人的关心与责任感 | 15 分 | | | |
| | 学生在实训中遵守职业道德规范，展现出诚实守信、尊重他人等职业行为 | 15 分 | | | |
| | 学生在实训中能够自我约束，有效管理时间、情绪和行为，展现出良好的自我控制能力 | 20 分 | | | |
| 专业能力考核项目 (50%) | 学生能够将所学知识应用到实际问题解决中，展现出扎实的专业知识基础 | 15 分 | | | |
| | 学生在实训中展现出创新思维和实践操作能力，能够独立思考并解决问题 | 15 分 | | | |
| | 学生在团队项目中能够有效沟通、协作，共同完成任务，展现出良好的团队合作精神 | 20 分 | | | |
| 合计：综合分数_____ 自评（20%）+ 互评（20%）+ 教师评（60%） | | 100 分 | | | |
| 综合评估 | | | 教师（签名）： | | |



项目二

探索自我



项目概述

探索自我，是指个体通过反思和体验，深入了解自己的性格、兴趣、价值观和能力等，从而明确自己的发展方向和目标。开启自我探索有助于个体认识自己，挖掘潜能；探索职业兴趣，能帮助个体找到适合自己的职业领域；探索职业性格，有助于个体找到与性格匹配的职业；探索职业能力，能让个体了解自己在职业发展中的优势和不足；探索职业价值观，则能引导个体树立正确的职业追求。这些探索对于个体的职业发展和人生规划具有重要意义。



学习目标

知识目标

1. 了解自我探索的基本内涵，包括自我认知、自我接纳等方面的内容。
2. 掌握霍兰德职业兴趣理论的基本框架和应用方法。
3. 理解职业性格、职业能力和职业价值观的概念及其相互关系。

能力目标

1. 能够运用多种方法开启自我探索。
2. 能够根据霍兰德职业兴趣理论，初步判断自己的职业兴趣方向。



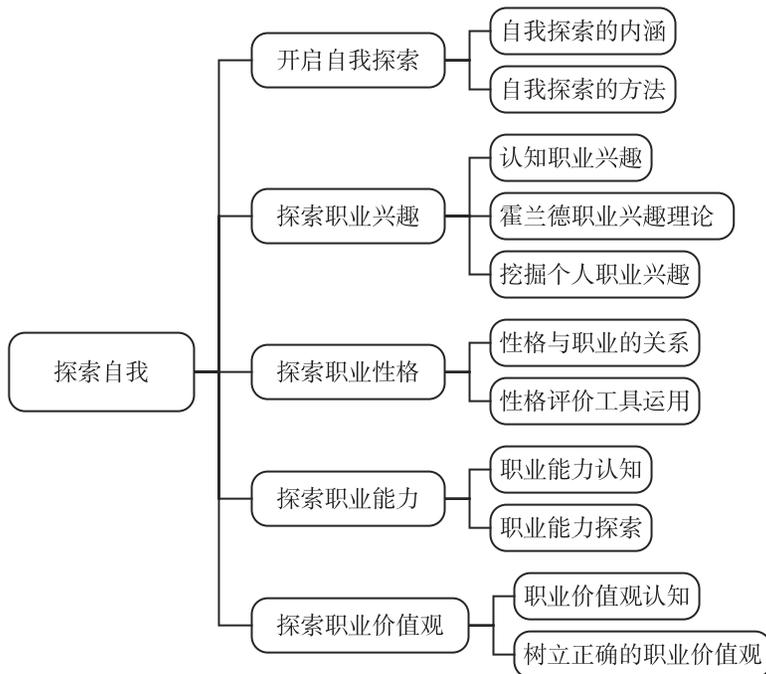
3. 能够通过性格评价工具，分析自己的职业性格特点和适合的职业类型。

素质目标

1. 培养积极主动、勇于探索自我的精神。
2. 树立职业规划意识，提升自我认知能力和职业素养。
3. 培养正确的职业价值观，增强职业道德感和责任感。



思维导图



情境导入

你是一名即将毕业的大学生，正面临一个重要的职业选择。你收到了两份工作邀请：一份来自大型科技公司，提供较高的薪水和稳定的工作环境；另一份来自初创企业，虽然薪水较低，但工作内容更具挑战性和创新性。

问题：

请你根据自己对职业价值观的理解，分析你将如何做出选择，并说明你的职业价值观排序。



任务一 开启自我探索

自我探索，是指个体对自身进行深入反思与辨识的过程，旨在理解个体的本质特征，包括个体行为模式以及他人对个体的评价感知。

一、自我探索的内涵

自我探索是主观自我对客观自我的一种全面认知与评价，涵盖了自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析以及自我评价等多个方面。其核心在于回答“我是谁”“我具备何种特质”等根本性问题。

从职业生涯规划范畴来讲，自我探索就是对自我进行分析和研究，明确个人的职业发展方向，获得自我价值认同。它是个体进行职业决策的重要前提，可以从兴趣、人格、技能、价值观等维度进行探索。其中，性格决定一个人最自然的行为，兴趣决定自己喜欢做什么，能力决定一个人能够做什么，价值观决定一个人愿意做什么。

总之，自我探索是个体深入了解个人特质和潜力的过程，涉及多个维度，每个维度揭示了内在的不同方面。

（一）兴趣

兴趣是自我探索的重要维度，它代表了解决问题的意愿与动机。兴趣不是通过测验得到的分数，而是内心深处对于某些事物的热爱和追求，是愿意投入时间和精力去探索和实践的动力源泉。

（二）性格

性格是自我探索中的关键维度，是由基因和心智成长共同作用的结果。性格不是简单的道德修养，而是面对不同情境时的自然反应和行为倾向，它影响着与他人的互动方式以及处理问题的方法。

（三）技能

技能是自我探索的重要方面，关乎找到合适的人生发展平台。技能不是他人对我们的评价，而是通过学习和实践获得的能力，这些能力使我们能够在特定领域内有效地工作和创造价值。

（四）价值观

价值观构成了自我探索的核心，关乎对意义的创造与表达。价值观不是社会地位的象征，而是内心深处对于什么是重要的、什么是正确的、什么是美好的根本信念和判断标准，它们指导着行为和决策。



在职业选择的过程中，这四个维度都发挥着重要的作用。其中，价值观是核心，它决定了职业取向和人生目标；性格是关键，它影响着对待工作的态度和方式；兴趣和技能则是两个重要的辅助因素，它们决定了工作中的热情和效率。

大学生在选择职业的过程中，可能会遇到各种外来的影响因素，比如金钱与地位、家人的期望、朋友的影响等。如果仅受到这些因素的影响来选择职业，可能使自己陷入职业与自我脱节、工作缺乏内在动力、职业发展难以持续的困境。不要让外界的声音淹没自己内心的声音，一定要遵从自己的性格、兴趣、能力等，才能找到真正适合自己的方向。

大学生在自我探索的过程中，不仅需要运用分析式思维，深入剖析自身在价值观、兴趣、能力等多方面的独特属性，更应当借助整合式思维，将这些特征进行系统性的综合考量，以实现心理特性的和谐统一发展。这一做法有助于避免陷入“个人兴趣与专长不匹配”“当前工作与个人价值观相悖”等不协调的境地，确保个人发展与内心需求的高度契合。

二、自我探索的方法

相关案例



大学生小冯在参加学校组织的职业规划课程时，接触到了360°评估法。他决定利用这个方法更好地了解自己的优势和劣势，以便为未来的职业发展做好准备。小冯首先进行了自我评价，然后分别邀请了家人、朋友、同学和老师对他进行评价。在收集了所有反馈后，他发现家人认为他很有责任心，朋友觉得他很幽默，同学评价他学习认真，老师认为他具有很强的团队合作精神。同时，他也注意到了一些差异较大的反馈，比如在团队合作能力上，有的同学认为他表现突出，而有的同学则认为他有时过于固执己见。小冯决定与这些同学进行深入交流，了解背后的原因，并反思如何改进。

通过360°评估法，小冯不仅更全面地认识了自己，还学会了如何处理和分析来自不同角度的反馈，为个人成长和职业规划打下了坚实的基础。

在探索自我的旅途中，存在着多种严谨且有效的方法。这些方法包括但不限于：深入内心的自我反省法、借助外界反馈的他人评价法、利用多维度分析的橱窗分析法、全面审视的360°评估法以及专业的职业测评法。为了形成全面而准确的自我认识，建议将这些方法综合运用，以确保评估的全面性和准确性。

（一）自我反省法

古希腊著名哲学家苏格拉底曾指出，未经自我反省的生活是没有意义的。通过深入回顾个人的成长历程，每个人都可以细致审视那些曾让自己深感愉悦、充满成就感的经历，以及那些让自己倍感困扰、痛苦不堪的挑战。这种自我审视有助于更准确地发现自己的职业兴趣所在，以及个人能力

的独特优势。

通过反省，还可以发现自己的成绩和进步，找出存在的不足，明确努力的方向。在使用自我反省法时，要尽量客观地评价自己，避免因为个人的偏见或不良动机而出现较大的失误。

（二）他人评价法

在进行深入的自我探索时，应广泛吸纳来自不同人物角色的意见。除了自我反省，还应考虑长期与自己共处的群体的意见，如父母、亲属、教师及同学等的意见。相较于自我审视，他人的反馈往往更为客观，尽管并非所有人都能给出全面的评价，但他们在特定领域可能具备独到的见解。时常审视自己与他人的差异，有助于深化自我探索，从而更精准地识别个人的优点与不足之处。

（三）橱窗分析法

橱窗分析法是自我探索的一个重要方法，它借助直角坐标系的四个象限来分析人的不同部分。坐标的横轴表示“别人是否知道”，正向表示别人知道，负向表示别人不知道；纵轴表示“自己是否知道”，正向表示自己知道，负向表示自己不知道。如图 2-1 所示。

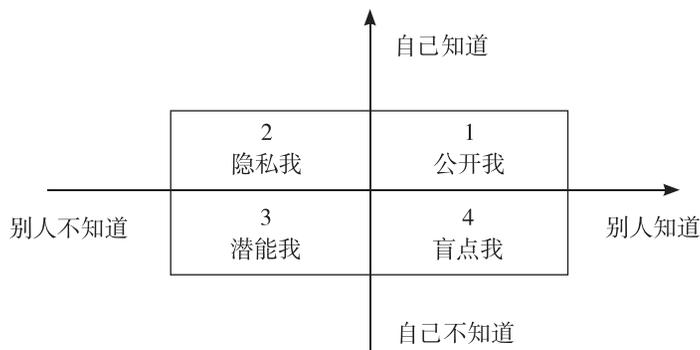


图 2-1 橱窗分析法

纵横坐标把橱窗分成了 4 个部分，即 4 个橱窗，其含义如下表 2-1 所示。

表 2-1 橱窗的含义

| 橱窗 | 内容 | 含义 |
|------|-----|--|
| 橱窗 1 | 公开我 | 指的是自己知道且别人也知道的部分，属于个人展现出来、无所隐藏的信息。例如，个人的外貌、身高、性别等 |
| 橱窗 2 | 隐私我 | 指的是自己知道而别人不知道的部分，属于个人内在的隐私和秘密。例如，一些童年往事、痛苦辛酸的经历、身上的隐疾、心中的某些不快及自身不愿意让人知道的信息 |
| 橱窗 3 | 潜能我 | 指的是自己不知道且别人也不知道的部分，属于潜能巨大、有待开发的部分。例如，从没有上过台讲话的人，可能一直不知道自己的演讲很棒 |
| 橱窗 4 | 盲点我 | 指的是自己不知道而别人却知道的部分，就像自己的背部，自己看不到，别人却看得很清楚。例如，个体一些习惯性的小动作、口头禅等 |

通过橱窗分析法进行自我探索，能帮助个体有意识地探索“潜能我”和“盲点我”的内容。对于“潜能我”的探索，需要个体积极主动探索新的领域，尝试新的行动。对于“盲点我”，个体可以通



过真心实意地征询他人的意见和看法，多与家人、朋友、同事等开展深入交流，了解“盲点我”的部分。

（四）360° 评估法

360° 评估法源自人力资源管理中的绩效考核方法，其特点是评价主体多元化（通常是4个或4个以上）。360° 评估法是由熟悉自己、与自己关系密切的来自不同层面的人员作为评估者（如家人、老师、朋友、同学等），对自己进行多角度的评估。这种方法可以减少盲目的自我评估。当别人对自己的印象都很一致时，这个反馈意见就非常值得重视。要注意的是，在获得很多反馈时，要懂得分辨，尤其是那些反馈差异很大的信息，更需要花时间去深入了解和辨别。

可以通过360° 评估法表测试一下自己，见表2-2。然后相互交流，看看评价是否客观。

表 2-2 360° 评估法表

| 评价人群 | 优点 | 缺点 |
|------|----|----|
| 自我评价 | | |
| 家人评价 | | |
| 朋友评价 | | |
| 同学评价 | | |
| 老师评价 | | |
| 结论 | | |

（五）职业测评法

职业测评法是大学生在进行自我探索时常用到的一种方法。该方法是借助先进的职业发展理论，使用比较成熟的职业测评工具，对自己的兴趣、性格、价值观及能力等进行全方位的、深层次的量化评价和分析。通过职业测评，可以更科学、全面地认识自己，了解自己最看重的是什么，自己最喜欢的是什么，自己最擅长的职业技能又是什么，进而清晰地确定自己喜欢又适合自己的职业发展目标和方向。当测评结果与自我探索差异较大的时候，建议寻求心理测试领域的专家或职业咨询顾问的帮助来解读测试结果，或者通过其他自我探索的方式来对测评结果进行求证和澄清。

为了最大限度地发挥职业测评的效用，需要注意以下几点：首先，应该选用一个权威性比较高的心理测试工具；其次，在做测验的过程中，一定要按自己的真实想法回答，避免受到主观情绪的影响；最后，要选择一个安静、没有外界干扰的环境进行测验。

（六）专业咨询法

专业咨询法，即通过寻求心理咨询或就业指导领域的专家进行专业的咨询服务，以达到自我探索的目的。这种方法在实践中被广泛采用，对大学生而言，学校的就业指导中心及心理咨询中心是提供此类咨询服务的重要渠道。



任务二 探索职业兴趣

职业兴趣，是指一个人对于某种职业或职业领域的偏好和倾向。它基于个人的性格、价值观、能力、经验和外部环境的相互作用，形成了个体对特定职业活动的兴趣和爱好。职业兴趣对于个人的职业发展和职业满意度具有重要影响。

一、认知职业兴趣

拥有明确的职业兴趣能够显著提升个体的职业满意度。在预测一个人的职业选择时，最有效的方法之一是直接询问其个人的职业意愿和目标。



认知职业兴趣

一个人对某种职业感兴趣，通常会在工作中表现出更高的专注度、热情和创造力，积极努力完成所从事的工作。相反，一个人对自己的专业或工作缺乏兴趣，即使聪明能干，也可能在本专业或本行业中难以取得显著成就。在择业过程中，职业兴趣一旦产生，就会成为影响择业的重要因素。

知识链接



兴趣类型及相适应的职业

兴趣本身不是为了从事什么职业而形成的，但它可以按照职业的种类进行分类，这样就出现了职业兴趣类型。不同的职业需要不同的兴趣特征。表 2-3 列举了 10 种兴趣类型的特点及适宜从事的职业。

表 2-3 10 种兴趣类型的特点及适宜从事的职业

| 序号 | 兴趣类型 | 特点 | 适宜从事的职业 |
|----|-------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 实际操作型 | 喜欢接触工具、器具和数字，倾向于通过实际操作解决问题，注重成果的可见性 | 制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、勘测人员、工程技术人员、机器制造人员等 |
| 2 | 社交型 | 喜欢与人交往 | 推销员、营业员、外交联络人员等 |
| 3 | 事务型 | 喜欢有规律的工作，习惯在预先安排的程序中工作 | 邮件分类员、办公室职员、档案整理员、打字员、统计员 |
| 4 | 自然型 | 喜欢自然环境和生命科学 | 农业技术员、饲养员、化验员、园艺师、畜牧兽医 |
| 5 | 社会服务型 | 乐于帮助人和改善他人状况，为他人排忧解难 | 律师、咨询人员、社会工作者、医生、护士 |
| 6 | 领导型 | 追求权力感和影响力，擅长资源整合 | 各级各类组织管理者，如项目管理者、企业管理干部、学校领导等 |



续表

| 序号 | 兴趣类型 | 特点 | 适宜从事的职业 |
|----|------|---|--|
| 7 | 研究型 | 喜欢探索人的行为举止和心理状态 | 心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作者，以及教育工作者、经济管理工作者、社会科学工作者等 |
| 8 | 技术型 | 喜欢通过逻辑推理、理论分析、独立思考和实验去发现和解决问题，对分析、推理、测试活动感兴趣，善于理论分析，喜欢独立地解决问题，也喜欢通过实验有新发现 | 工程技术人员、软件工程师、自动化控制专家等 |
| 9 | 创造型 | 追求创新和抽象思维 | 演员、画家等 |
| 10 | 机械型 | 对运用一定技术操作各种机械、制造产品感兴趣 | 飞行员、驾驶员、机械制造人员、建筑工人、无人机操作员等 |

（一）职业兴趣的作用

职业兴趣的作用主要如下。

1. 影响职业的选择

在求职择业的过程中，个体除了考虑待遇等因素外，常常以自己的职业兴趣作为重要的考虑因素。一旦发现自己对某种职业有浓厚的兴趣，个体通常会努力地去谋取或追求这一职业，并在从事这一职业后，尽心尽力地投入工作。

2. 开发个体的潜力

职业兴趣能够促使一个人发挥自己的主动性和创造性，以一种积极的态度来面对工作。当遇到困难时，职业兴趣会促使个体积极地去思考，想方设法解决难题，而不是轻易放弃。在这一思考的过程中，人的潜力会得到充分的开发，自己的能力也在不知不觉中得到增强，从而更容易在职业中取得成就，促进个体的进步。

3. 使人能更快地适应职场环境

在职业兴趣的引导下，个体通常会以一种乐观向上的态度面对自己所处的职业环境，积极努力地去适应它，以求得到更大的发展。

（二）职业兴趣的培养

职业兴趣是可以通过多种途径加以培养和发展的。在培养职业兴趣时，可从以下几个方面努力。

1. 培养广泛兴趣

具有广泛兴趣的人，不仅对自己的职业领域有着浓厚的兴趣，对其他领域也有一定的兴趣。这种人眼界比较开阔，在解决问题时也可以从多方面得到启发，在职业选择上有较大的余地。

2. 明确中心兴趣

人的兴趣应广泛，但不能过于泛，要有一定的集中爱好，即在广泛兴趣的基础上有所侧重，才能学有所长。如无中心兴趣，往往会知识肤浅，没有确定的职业方向，难有成就。

3. 重视培养间接兴趣

人在最初接触某种职业时，往往对职业本身缺乏强烈的兴趣，此时，可以从间接兴趣入手培养职业兴趣。如了解该职业在社会中的意义、对人类的贡献、职业的发展机会等，以引起职业兴趣。

4. 积极参加职业实践

通过职业实践，可以对职业本身有深刻的认识和了解，以便激发自己的职业兴趣。职业实践活动包括生产实习、社会调查、参观访问及组织兴趣小组等。

5. 客观评价自身能力

兴趣是成功的重要前提，但事业成功还需具备相应的能力。因此，在培养职业兴趣的同时要客观评价自己的能力，看自己是否适合某种职业。在此基础上形成的职业兴趣才是长久的。

二、霍兰德职业兴趣理论

霍兰德是美国著名的职业指导专家，他于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。该理论认为，职业选择是个人兴趣的延伸和表现；每一个特定兴趣类型的人，会对相应的职业类型中的工作或学习感兴趣；个人的兴趣与工作环境之间的适配与对应，是职业满意度、职业稳定性与职业成就的基础。

霍兰德将职业兴趣分为六种基本类型，如图2-2所示。

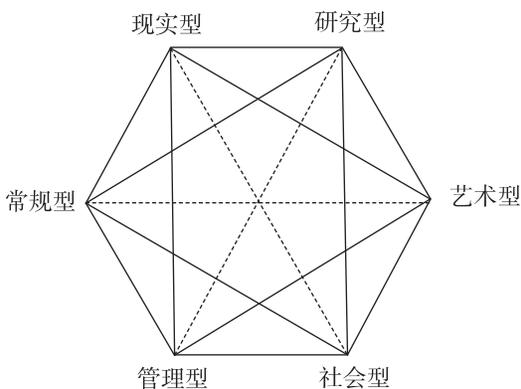


图2-2 霍兰德职业兴趣的六种基本类型

（一）现实型（R）

现实型人士倾向于设定并达成具体目标。他们具备高度的纪律性和稳定性，更专注于实际操作，对情感表达较为内敛。他们倾向于操作工具、机器，并能很好地适应客观自然环境和具有明确任务的工作环境，重视物质的实际回报，因此，这类人士通常适宜从事具有明确要求、需要一定技能技巧，并能按照既定程序进行的工作，例如农业、机械制造、电子技术以及采矿等行业。

（二）社会型（S）

社会型人士乐于助人、善于交际、容易合作、重视友谊、责任心强。他们适合要求理解、引导和帮助他人行为的环境，对那些为他人直接服务、为别人谋福利、与他人建立和发展各种关系的职业一往情深，如教育、咨询、医疗等行业。

（三）研究型（I）

研究型人士好奇心强、强调分析和反思。他们喜欢需要观察、科学分析和探索研究的创造性活动与工作项目，如科研、创作、计算机编程等行业，喜欢处于能够充分发挥其探索精神和分析能力的环境。



（四）艺术型（A）

艺术型人士以其卓越的想象力、坚定的理想和激情四溢的性格特质，在创新领域展现出卓越的能力。他们擅长运用情感、直觉与想象力，倾向于选择那些自由度高，且要求运用感情和直觉来欣赏、领会或创造具有艺术性成果的行业，包括但不限于美工、作曲、影视制作和文学创作等领域。这些选择充分体现了他们对艺术深刻的理解和无尽的热爱。

（五）管理型（E）

管理型人士具有高度热忱和冒险精神，他们自信、交友广泛、精力旺盛、善于表达自己的意见，追求权力与地位，乐于承担责任，能够有效地管理和组织人力、财力、物力等资源以达成目标。管理、生产销售、政治、外交等方面的职业比较适合他们。

（六）常规型（C）

常规型人士，具有良好的自我控制能力，更倾向于遵循既定规则和流程开展工作。他们喜欢稳定、有秩序的工作环境，适合从事对众多信息进行加工和整理的工作，如办事员、仓库管理员、会计等。

然而，大多数人都并非只有一种性向（倾向性或适应性）。比如，一个人的性向中很可能同时包含社会性向、现实性向和研究性向等。霍兰德认为，这些性向越相似、相容性越强，则一个人在选择职业时所面临的内在冲突和犹豫就会越少。

三、挖掘个人职业兴趣

相关案例



大学生小黄一直对编程和人工智能领域充满兴趣，但同时也意识到自己需要不断学习新知识和技能以保持竞争力。于是，小黄利用课余时间参加了多个在线课程，学习了Python、机器学习和数据科学等前沿技术。此外，他还积极参加各类技术竞赛和研讨会，结识了许多行业内的专家和同行。

通过这些努力，小黄不仅提高了自己的编程能力，还对人工智能领域的最新动态有了更深入的了解。他发现自己对自然语言处理特别感兴趣，并决定将这个方向作为自己的研究重点。在大三时，小黄成功申请到了一个与自然语言处理相关的科研项目，在项目深耕细作中，他进一步提升了在该领域的专业技能。

小黄凭借自己在人工智能领域的扎实基础和丰富的实践经验，顺利获得了多家知名科技公司的实习机会。通过实习，他不仅进一步拓宽了自己的职业视野，还最终拿到了一家顶尖科技公司的全职工作邀请。

挖掘个人职业兴趣是一个重要而有趣的过程，它能帮助个体找到真正热爱并愿意长期投入的工作领域。以下是几种挖掘个人职业兴趣的方法。



（一）自我反思

思考自己喜欢做什么，不喜欢做什么。回忆过去的学习和工作经验，聚焦让自己感到兴奋和满足的活动或任务。同时，评估自己的技能、天赋和优点，考虑它们如何与职业兴趣相匹配。

（二）职业咨询

寻求职业咨询师或心理学家的帮助，他们可以提供专业的评估工具和方法，帮助个体更深入地了解自己的职业兴趣和倾向，并根据个体的特点和兴趣，推荐合适的职业路径和发展方向。

（三）实践探索

通过实习、兼职或志愿者工作，尝试不同的职业领域，亲身体验不同工作的内容和环境。实践中的经验可以帮助个体更好地了解自己的兴趣和优势，同时积累宝贵的职场经验。

（四）兴趣爱好

仔细观察和思考自己的兴趣爱好，它们往往与个人的职业兴趣密切相关。尝试将兴趣爱好转化为职业技能，例如，喜欢摄影的人可以考虑从事与摄影相关的工作。

（五）社交媒体和在线资源

利用社交媒体平台，关注与职业兴趣相关的账号和话题，了解行业动态和趋势。还可以利用在线资源，如职业网站、招聘网站、行业报告等，获取更多关于不同职业的信息和案例。

（六）寻求反馈

向家人、朋友、同事或导师寻求反馈，了解他们对自己的看法。他们的观点和经验可以提供更多关于自己职业兴趣的线索和启示。

（七）试错和调整

在探索职业兴趣的过程中，勇于尝试新的职业领域和机会，不要害怕犯错或失败，依据实践反馈不断调整自己的职业目标和规划。

（八）持续学习

保持对新知识、新技能和新行业的关注和学习，不断提高自己的综合素质和竞争力。持续学习可以更好地了解自己的职业兴趣和潜力，同时拓宽自己的职业发展空间。

（九）培养兴趣爱好

很多人苦于自己没有特定的兴趣爱好或抱怨自己兴趣太宽泛而不专注。其实每个人都可以通过刻意练习，如制订练习计划、逐步提升技能水平等，培养长期而稳定的兴趣爱好。

（十）加入同类组织

加入同类组织，一方面可以与同行交流，提高自己的水平；另一方面，又可强化自己的兴趣，



甚至使其成为自己的终生职业。

（十一）积极发表自己的作品

积极分享自己的作品，不仅可以增强自信，激发希望，还能在获得认可时感受到自己对社会的贡献，进而将其作为人生追求的目标之一。

通过上述方法，可以更深入地认识自己的职业兴趣，并找到真正适合自己的职业路径。职业兴趣的探索是一个长期且持续的过程，需要不断地尝试、学习和调整。



任务三 探索职业性格

职业性格，即个体在从事特定职业后，因职业需求、职业活动本身的引导以及普遍的职业期待等因素相互作用下，逐渐形成的相对稳定的且具有该职业特征的性格特质集合。当个体的性格特质与职业性格相契合时，这无疑将为其带来职业满足感与幸福感；反之，则可能导致职业适应困难，甚至产生职业挫败感。每一种职业都有其独特的性格要求，例如，驾驶员需要具有注意力集中、反应敏捷的性格特质；护士则应具备耐心细致、热情服务的性格特质；而艺术家则要求拥有丰富的想象力和创造力等性格特质。

一、性格与职业的关系

人的性格类型与职业选择之间存在着密切而深刻的内在联系。这种联系主要体现在两个方面：首先，不同性格类型的人往往更适合某些特定职业的要求。例如，外向开朗的人可能更适合需要人际交往和团队协作的工作，而内向沉思的人可能更适合需要独立思考和深入研究的职业。其次，职业环境对性格特征的影响也不容忽视。选择某种职业后，职业本身的要求和环境会不断地对个人的性格特征产生影响，促使其巩固或者调整自己的性格特点。

（一）性格对职业成功的影响

从上述现象中可以看出，性格对于个人的职业成功具有重要的作用。如果一个人选择的职业与他自身的性格特点相符合，那么他在工作中就能够如鱼得水，心情愉悦，并且更容易取得优异的成绩。相反，如果一个人的性格与他的职业不相匹配，那么这种不协调就会成为他工作的障碍，使他感到工作乏味、缺乏动力、兴趣全无，心有余而力不足，精神状态紧张，这样的状态自然不利于取得成功。

（二）职业生涯规划中的性格考量

在规划职业生涯时，个人性格特点的考量至关重要。性格是影响职业道路的重要因素之一。选

择与个人性格特征相匹配的职业，不仅能提升工作满意度和幸福感，还能提高工作效率和成就，从而促进职业成功。因此，了解并根据自己的性格特点来选择职业，是职业规划中不可或缺的一步。

知识链接



招聘中性格测试的作用

人们常说“性格决定命运”，这句话在职业选择领域的内涵是，什么样性格的人适合从事什么样的职业。在职业的选择上，性格和职业相匹配，能够提高人在职业上的幸福感。这也是近年来许多用人单位在招聘时加入性格测试这一项目的原因。如果一个人能力不足，可以通过后期的培训逐渐提高，一年不行两年，两年不行三年，终究能够有所成效；但如果一个人的性格与岗位要求不符，想要改变则难度较大。

性格是一个人在对现实的稳定态度和习惯化的行为方式中所表现出来的个性心理特征。人的性格特点主要表现在以下四个方面，见表 2-4。

表 2-4 人的性格特点表现

| 表现方面 | 含义 |
|------|--|
| 态度 | 态度主要是指处理各种社会关系方面的性格特征，如能言善辩或沉默寡言、直率或虚伪、细致或粗心 |
| 意志 | 意志主要是指人在对自己行为的自觉调节方面的性格特征，如主动或被动、勇敢或怯懦 |
| 情绪 | 情绪主要是指人产生情绪活动时，在强度、稳定性、持续性和主导心境等方面表现出来的性格特征，如情绪起伏波动的大或小。大学生应努力让自己的情绪强度适宜，情绪稳定且持续时间合理，保持积极的主导心境，塑造良好的情绪性格特征 |
| 理智 | 理智主要是指人在认知过程中的性格特征，如幻想型和现实型 |

二、性格评价工具运用

职业性格是职业生涯规划中的重要考量因素。如果职业性格能和职业规划吻合，那么个人成功的概率就会增大。

迄今为止，在各个领域应用最多的性格评价工具是 MBTI。MBTI 的全称是 Myers-Briggs Type Indicator，即迈尔斯-布里格斯类型指标。MBTI 是一种基于瑞士心理学家卡尔·荣格的心理类型理论而设计的性格测试，由美国心理学家伊莎贝尔·布里格斯·迈尔斯和她的母亲凯瑟琳·库克·布里格斯共同制定。

根据大量的观察，荣格推断不同的行为是源于个人在运用心智方面具有不同的倾向。个体习惯按照各自的倾向行事，就逐渐形成了各自的行为模式。

荣格提出，世界上有 3 个维度和 8 种性格类型。到了 20 世纪 50 年代，美国的一对母女迈尔斯和布里格斯在此基础上多发展出 1 个维度，并逐渐形成了 MBTI 性格类型理论。

MBTI 性格类型理论是目前国际上权威的、广泛使用的理论。它系统地分析了人的性格，也解释了为什么不同的人对不同的事物感兴趣、擅长不同的工作，并且有时不能互相理解。



MBTI 性格类型理论把人的性格分为 4 个维度，每个维度有 2 个方面，共计 8 个方面，如表 2-5 所示。

表 2-5 MBTI 的性格分类标准及类型特点

| 分类标准 | 类型 | 特点 | 类型 | 特点 |
|------|--------|--|--------|--|
| 能量倾向 | 外倾 (E) | 注意力和能量都主要指向外部的人和事，习惯于从外部获取能量，喜欢与人打交道 | 内倾 (I) | 注意力和能量主要集中于内心世界，喜欢独处、内省和安静 |
| 接收信息 | 感觉 (S) | 注意和留心事物的细节，用感官接收信息，着眼于现在 | 直觉 (N) | 用超越感官的方式获取信息，相信灵感和直觉，从整体上看事物，着眼于未来 |
| 处理信息 | 思维 (T) | 崇尚逻辑公正，倾向于通过事实和数据进行决策，有一套既定的行为准则，很少把自己个人情感牵涉决定当中 | 情感 (F) | 通过个人的价值观和感受作出决定，关注他人的需要和感受，注重人际和睦 |
| 行动方式 | 判断 (J) | 倾向于通过思维去组织、计划和调控自己的生活，喜欢条理分明、秩序井然，希望凡事都在掌控中，注重结果 | 知觉 (P) | 倾向于用感觉和知觉的方式做决定，不介意变化，希望事情能任其自然发展，注重过程，通过接触新事物获得满足 |

这 8 个方面分别回答了行事的不同风格：

外倾 (E) 和内倾 (I)，我们与世界的相互作用是怎样的？

感觉 (S) 和直觉 (N)，我们自然留意的信息类型是什么？

思维 (T) 和情感 (F)，我们如何做决定？

判断 (J) 和知觉 (P)，我们的做事方式是什么？

每个人的性格特征均可归于多个维度的两端之某一侧，这些维度的两端称为“偏好”。具体而言，若某人的性格特征倾向于外倾的一侧，则表明其具备外倾的偏好；反之，若性格特征倾向于内倾的一侧，则表明其具备内倾的偏好。需要注意的是，这些偏好是相对的，个体在不同的情境下可能会表现出不同的倾向。

(一) MBTI 各种类型的特征

MBTI 各种类型的主要特征比较见表 2-6 ~ 表 2-9。

表 2-6 外倾型 (E) 和内倾型 (I) 的特征比较

| 外倾型 (E) | 内倾型 (I) |
|--------------------|--------------------|
| 与他人相处时精力充沛 | 独处时精力充沛 |
| 行动先于思考 | 思考先于行动 |
| 喜欢边想边说 | 在心中思考问题 |
| 易于“读”和了解；随意地分享个人感受 | 更封闭，更愿意在小群体中分享个人感受 |
| 说的多于听的 | 听的比说的多 |
| 高度热情地参与社交 | 不把兴奋说出来 |
| 反应快，喜欢快节奏 | 仔细考虑后，才有所反应 |
| 喜欢广度而不是深度 | 喜欢深度而不是广度 |