



# 大学生 职业生涯规划

## 项目四 职业选择与职业目标定位

1

任务一 职业选择

2

任务二 确定职业锚

3

任务三 测定职业发展目标

# 任务一 职业选择

## 一、职业选择的概念

### 职业选择的定义

人们从自己的职业期望、职业理想出发，依据自己的兴趣、能力、特点等自身素质，从社会现有的职业中选择一种适合自己的职业的过程。

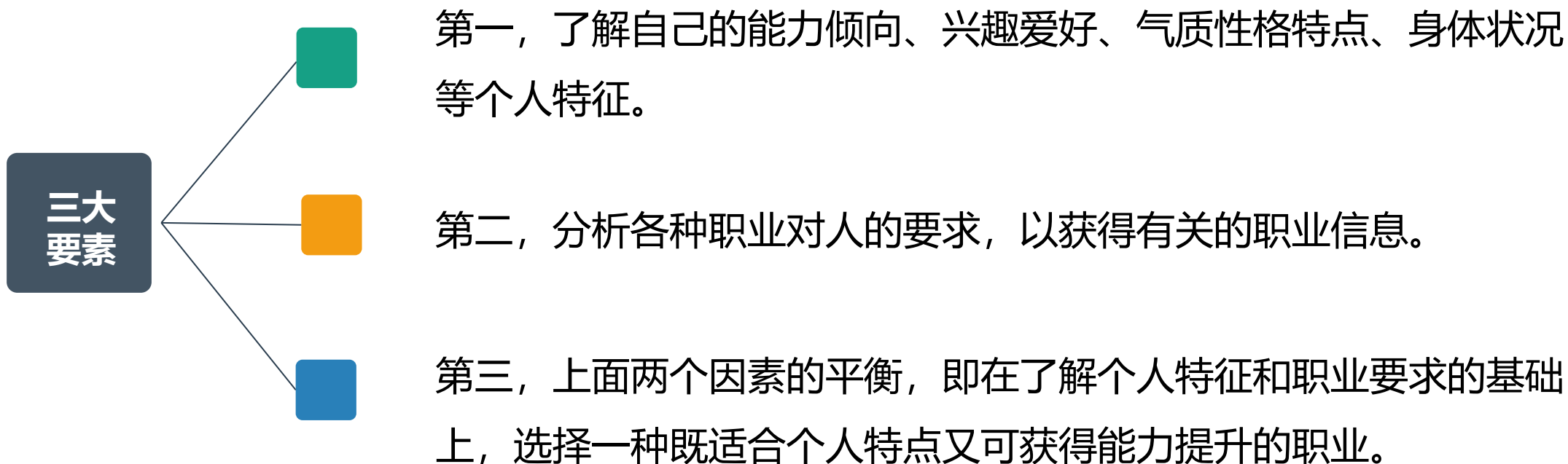
### 职业选择的重要性

职业选择如果符合个人的才能、性格、气质特征、兴趣等，就容易发挥自己的能力和水平，在工作中做出成绩，获得成就感、满足感，而且有利于将来职业生涯的进一步发展。

# 任务一 职业选择

## 一、职业选择的概念

职业选择的三大要素：



# 任务一 职业选择

## 二、影响职业选择的因素

### (一) 内在因素

#### 1. 健康

健康是最具影响力的因素，几乎所有的职业都需要健康的身体。健康状况直接影响个人的职业选择和职业发展。

#### 2. 个性特征

不同气质、性格、能力的人适合不同类型的工作，如多血质的人较适合做管理、记者、外交等工作，不适合做过细的、单调的机械性工作。

# 任务一 职业选择

## 二、影响职业选择的因素

### (一) 内在因素

#### 3. 职业兴趣

有人喜欢具体工作，如室内装饰、园艺栽培等；有人喜欢抽象和创造性的工作，如经济分析、新产品开发等。职业兴趣对职业选择和职业发展都有一定的影响。

#### 4. 担当

担当是指对家人或朋友和社会所承担的财务等方面的义务。职业的选择在一定程度上会受各种义务的影响。

# 任务一 职业选择

## 二、影响职业选择的因素

### (一) 内在因素

#### 5. 性别

虽然人们都在提倡男女平等，但在职业发展中性别因素仍然有着十分重要的影响。

#### 6. 年龄

同年龄阶段的人对工作的看法和态度、对机会尝试的勇气，胜任工作的能力和经验都有所不同，因此，对职业的选择和成功的概率也有所不同。

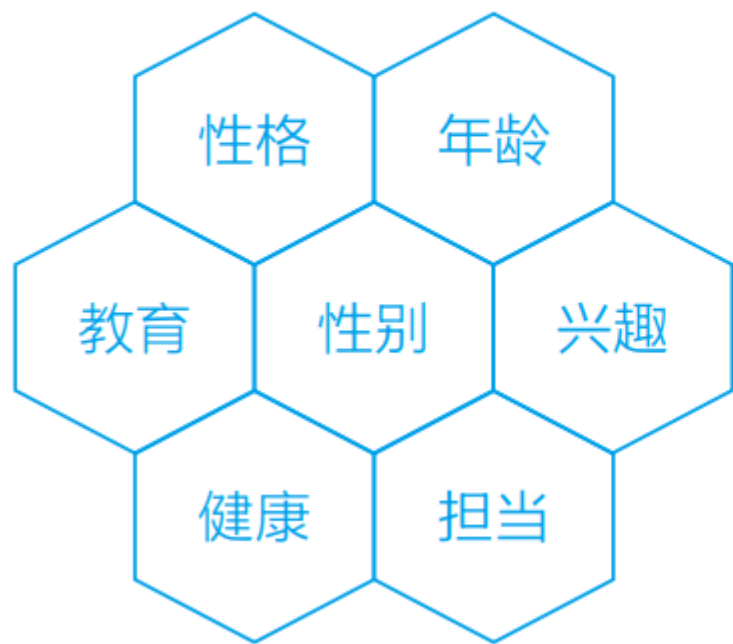
#### 7. 教育

个人所受教育的程度，直接影响他的职业选择方向和成功的概率以及将来的职业发展。

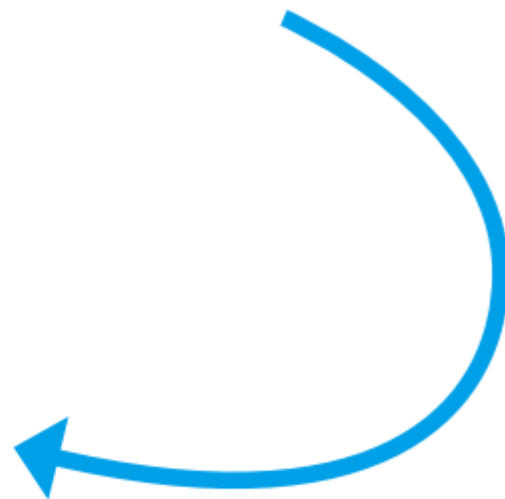
# 任务一 职业选择

## 二、影响职业选择的因素

### (一) 内在因素



影响职业选择的内在因素



# 任务一 职业选择

## 二、影响职业选择的因素

### (二) 外在因素

#### 1. 家庭的影响

家庭的教育方式影响个人认知世界的方法；父母是孩子最早观察模仿的对象；父母的价值观、态度、行为、人际关系等对个人的职业选择有着较大的直接和间接影响。

#### 2. 朋友、同龄群体的影响

朋友、同龄群体的工作价值观、工作态度、行为特点等，不可避免地会影响个人对职业的偏好和选择，以及职业选择和职业变换的机会。

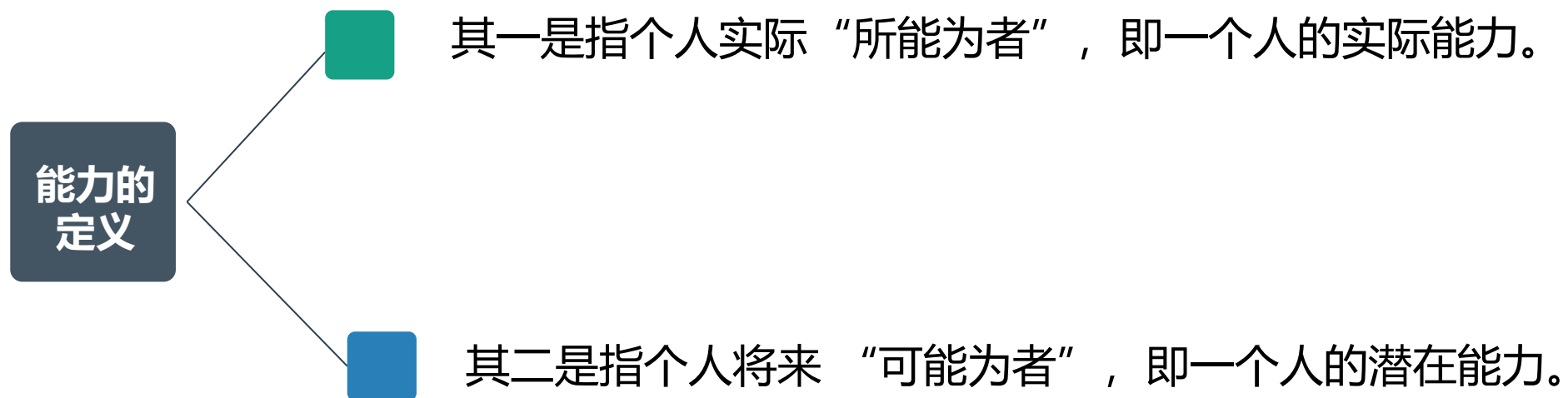
#### 3. 社会环境的影响

社会环境，如流行的工作价值观、政治经济形势、产业结构的变动等因素，无疑对个人的职业选择有着极大的影响。

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

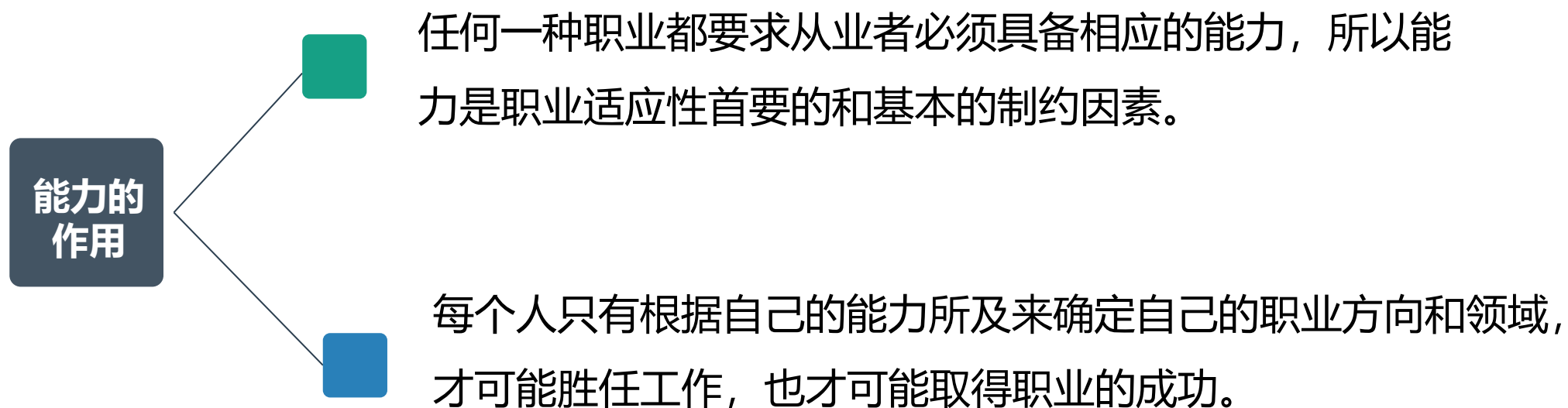
### (一) 能力与职业选择



# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (一) 能力与职业选择



# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (一) 能力与职业选择

相应职业对特殊能力的要求表

| 能力类型       | 概念与特点                                                                         | 职业方向                                               |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 语言表达<br>能力 | 对词的理解和使用能力，对词、句子、段落、篇章的理解能力，以及善于清楚而正确地表达自己的观点和向别人介绍信息的能力，它包括对语言文字的理解能力和口头表达能力 | 教师、营业员、护士等                                         |
| 算术能力       | 迅速而准确的运算能力                                                                    | 会计、出纳、统计、建筑师、工业药剂师等                                |
| 空间判断<br>能力 | 能看懂几何图形、识别物体在空间运动中的联系，解决几何问题的能力                                               | 与图纸、工程、建筑等打交道的工作，牙科医生、内科医生等职业，裁缝、电工、木工、无线电修理工、机床工等 |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (一) 能力与职业选择

相应职业对特殊能力的要求表

| 能力类型   | 概念与特点                                                 | 职业方向                                               |
|--------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 形态知觉能力 | 对物体或图像的有关细节的知觉能力，如对于图形的阴暗、线的宽度和长度做出视觉的区别和比较，能看出其细微的差异 | 生物学家、建筑师、测量员、制图员、农业技术员、动植物技术员、医生、兽医、药剂师、画家、无线电修理工等 |
| 事务能力   | 对文字或格式材料细节的知觉能力，发现错字或正确地校对数字的能力                       | 设计、经济、记账、出纳、办公室、打字等工作                              |
| 动作协调能力 | 迅速准确和协调地做出精确的动作和运动反应能力                                | 驾驶员、飞行员、牙科医生、外科医生、雕刻家、运动员、舞蹈家                      |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (一) 能力与职业选择

相应职业对特殊能力的要求表

| 能力类型      | 概念与特点              | 职业方向                          |
|-----------|--------------------|-------------------------------|
| 手指<br>灵巧度 | 手指迅速准确、和谐地操作小物体的能力 | 纺织工、打字员、外科医生、五官科医生、护士、雕刻家、画家等 |
| 手腕<br>灵活度 | 手灵巧而迅速活动的能力        | 体育运动员、舞蹈家、画家、兽医等              |

# 任务一 职业选择

---

## 三、选择适合自己的职业

### (一) 能力与职业选择

从能力差异的角度出发，在职业选择时应遵循以下原则：

(1) 能力类型与职业相吻合的原则。

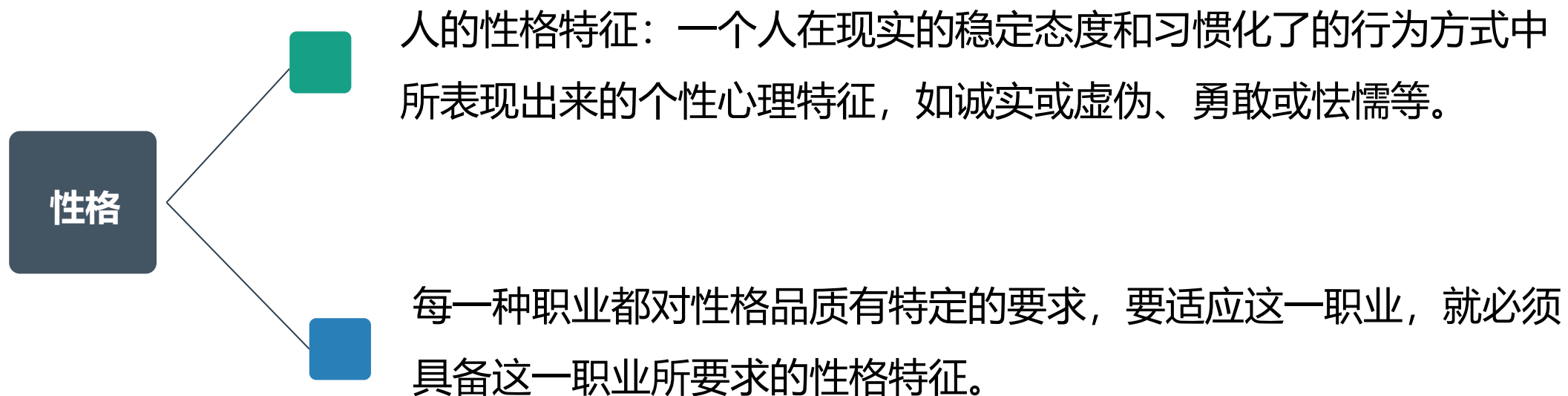
(2) 能力水平与职业层次相一致的原则。

(3) 充分发挥优势能力的原则。

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (二) 性格与职业选择



# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (二) 性格与职业选择

性格类型的职业匹配表

| 性格类型 | 性格特征                                      | 典型职业               |
|------|-------------------------------------------|--------------------|
| 变化型  | 在新的和意外的活动或工作情境中感到愉快，喜欢有变化的和多样化的工作，善于转移注意力 | 记者、推销员、演员等         |
| 重复型  | 适合连续从事同样的工作，按固定的计划进度办事，喜欢重复的、有规律的、有标准的工种  | 纺织工、机床工、印刷工、电影放映员等 |
| 服从型  | 愿意配合别人或按别人指示办事，而不愿意自己独立做出决策、担负责任          | 办公室职员、秘书、翻译等       |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (二) 性格与职业选择

性格类型的职业匹配表

| 性格类型 | 性格特征                                             | 典型职业                       |
|------|--------------------------------------------------|----------------------------|
| 独立型  | 喜欢计划自己的活动和指导别人的活动<br>或对未来的事情做出决定，在独立负责的工作情境中感到愉快 | 管理人员、律师、<br>警察、侦察人员等       |
| 协作型  | 在与人协同工作时感到愉快，善于引导别人，并想得到同事们的喜欢                   | 社会工作者、咨询<br>人员等            |
| 劝服型  | 通过谈话或写作等使别人同意自己的观点，对别人的反应有较强的判断力，并善于影响别人的态度和观点   | 辅导员、行政人<br>员、宣传工作者、作<br>家等 |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (二) 性格与职业选择

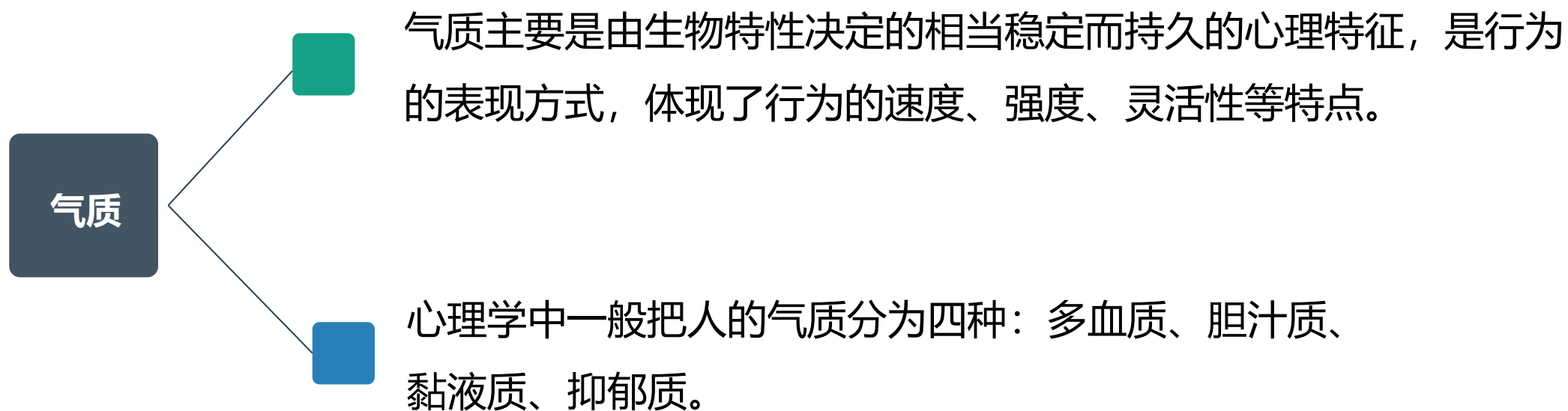
性格类型的职业匹配表

| 性格类型  | 性格特征                                                              | 典型职业                        |
|-------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 机智型   | 在紧张和危险的情况下能自我控制、沉着应对，发生意外和差错时不慌不乱地出色完成任务                          | 驾驶员、飞行员、公安员、消防员、救生员等        |
| 自我表现型 | 喜欢表现自己的爱好和个性，根据自己的感情做出选择，通过自己的工作来表现自己的思想                          | 演员、诗人、音乐家、画家等               |
| 严谨型   | 注重工作过程中各个环节和细节的精确性，愿意按一套规划和步骤将工作尽可能做得完美，倾向于严格、努力地工作以看到自己出色完成工作的效果 | 会计、出纳员、统计员、校对员、图书档案管理员、打字员等 |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (三) 气质与职业选择



# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (三) 气质与职业选择

四种气质类型的心理特征表

| 气质类型 | 心理特征                                                                                                                                                           |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 多血质  | 活泼而好动型。由于神经过程平衡且灵活性强，这种人更容易适应环境的变化，性格开朗、热情，喜闻乐道，善于交际，在群体中精神愉快，相处自然，常能机智地解脱窘境，在工作和学习上肯动脑筋，常表现出机敏的工作能力和较高的办事效率。对外界事务有广泛的兴趣，不安于循规蹈矩的工作。情绪不够稳定，易于浮躁，时有轻诺寡信、见异思迁的表现 |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (三) 气质与职业选择

四种气质类型的心理特征表

| 气质类型 | 心理特征                                                                                                                                                                                                           |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 胆汁质  | 兴奋而热烈型。表现为有理想、有抱负，有独立见解，反应迅速，行为果断，表里如一，在言语上、面部表情和神态上都给人以热情直爽、善于交际的印象，不愿受人指挥而喜欢指挥别人。一旦认准目标，就希望尽快实现，遇到困难也不屈不挠，有魄力，敢负责，但往往比较粗心，自制力较差，容易感情用事，有时有刚愎自用、鲁莽的表现。由于神经过程的不平衡，工作带有明显的周期性，能以极大的热情投身于事业，一旦精疲力竭，情绪顿时转为沮丧而心灰意冷 |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (三) 气质与职业选择

四种气质类型的心理特征表

| 气质类型 | 心理特征                                                                                                                                                                                                                                            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 黏液质  | 缄默而安静型。由于神经过程平衡且灵活性低，反应迟缓，无论环境如何变化，都能基本保持心理平衡。凡事力求稳妥、深思熟虑，一般不做无把握的事，具有很强的自我克制能力。外柔内刚，沉静多思，很少流露出内心的真情实感，与人交往时态度持重适度，不卑不亢，不爱抛头露面或做空泛的清谈。行动缓慢而沉着，有板有眼，恪守既定的生活秩序和工作制度。因此，能够高质量地完成那些要求有坚忍不拔、埋头苦干的品质和长时间地集中注意力、有条不紊的工作。其不足之处是过于拘谨，不善于随机应变，常常墨守成规、故步自封 |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (三) 气质与职业选择

四种气质类型的心理特征表

| 气质类型 | 心理特征                                                                                                                                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 抑郁质  | 呆板而羞涩型。精神上难以承受或大或小的神经紧张，常为微不足道的小事引起情绪波动，情绪体验的方式较少，极少在外表流露自己的情感，但内心体验却相当深刻。喜欢独处，交往拘束，兴趣爱好少，性格孤僻，在友爱的集体里可能是一个很易相处的人，对力所能及的工作认真完成，遇事三思而后行，求稳不求快，因而显得刻板。学习工作易疲倦，在困难面前怯懦、自卑、优柔寡断 |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (三) 气质与职业选择

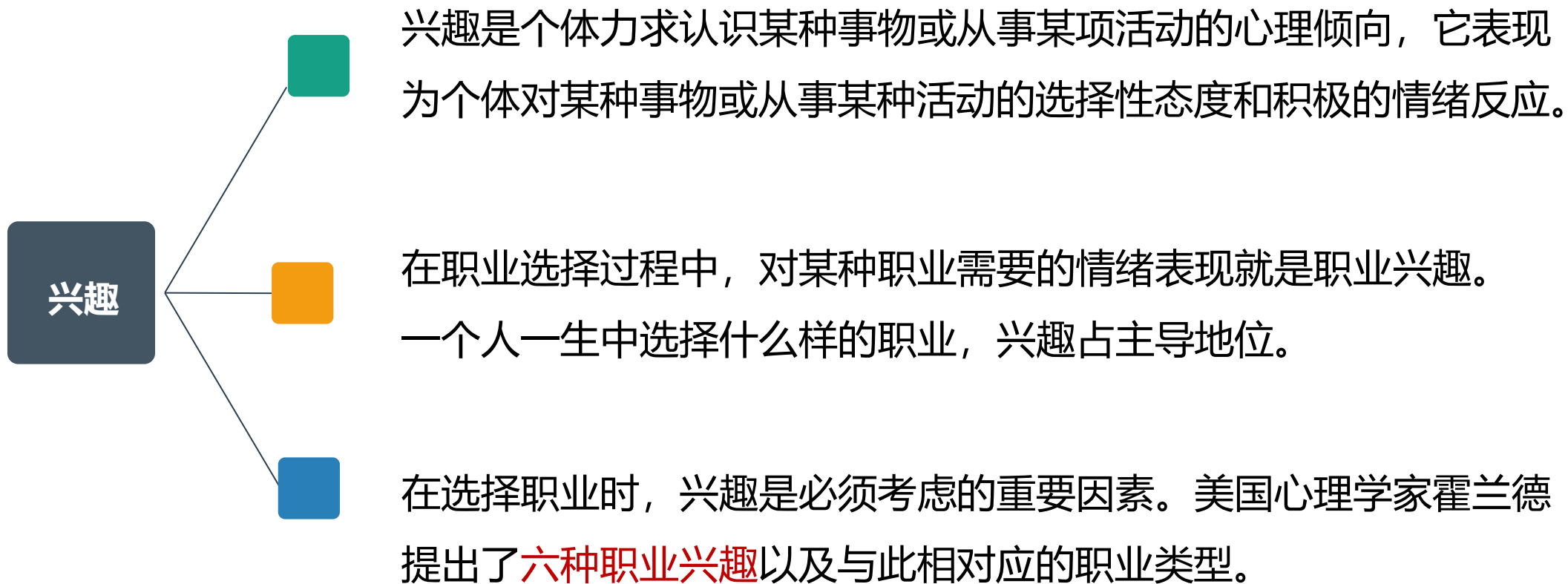
气质类型与其相应的职业表

| 气质类型 | 相应职业                                                                        |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 多血质  | 适合与外界打交道，从事灵活多变、富有刺激性和挑战性的工作，如外文、经商、管理、记者、律师、驾驶员、运动员等。他们不太适合做过细的、单调的机械型工作   |
| 胆汁质  | 喜欢从事与人打交道、工作内容不断变化、环境不断转换并且热闹的职业，如导游、推销员、节目主持人、公共关系人员等，但明显不适合长期安坐、持久耐心细致的工作 |
| 黏液质  | 适合做稳定的、按部就班的、静态的工作，如会计、出纳员、话务员、保育员、播音员等                                     |
| 抑郁质  | 适合安静、细致的工作，如校对、打字、排版、检查员、化验员、登记员、保管员等                                       |

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (四) 兴趣与职业选择



# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (四) 兴趣与职业选择

#### (1) 实际性向

具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着体力活动并且需要一定的技巧、力量和协调性才能承担的职业。如：森林工人、耕作工人以及农场主等。

#### (2) 调研性向

具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着较多认知活动（思考、组织、理解等）的职业。如：生物学家、化学家以及大学教授等。

#### (3) 社会性向

具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着大量人际交往内容的职业。如：诊所的心理医生、外交工作者以及社会工作者等。

# 任务一 职业选择

## 三、选择适合自己的职业

### (四) 兴趣与职业选择

#### (4) 常规性向

具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着大量结构性的且规则较为固定的活动的职业。如：会计以及银行职员等。

#### (5) 企业性向

具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着大量以影响他人为目的的语言活动的职业。如：管理人员、律师以及公共关系管理者等。

#### (6) 艺术性向

具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业。如：艺术家、广告制作者以及音乐家等。

# 任务一 职业选择

---

## 拓展阅读

### 选择最适合自己的职业的九大前提

第一，你的天赋是什么？

第二，你的工作风格是什么？

第三，你喜欢在什么地方工作？

第四，你喜欢社交吗？

第五，工作与生活的平衡是否重要？

第六，你希望得到回报吗？

第七，众目睽睽之下你舒服吗？

第八，你会应对压力吗？

第九，对薪水的要求有多高？

## 任务二 确定职业锚

### 一、职业锚的概念

职业锚的定义 → 指新员工在早期工作中逐渐对自我加以认识而发展出来的更加清晰全面的职业自我观，是一个人无论如何都不会放弃的最重要的东西。

自我观的组成 {

- ① 一是自省的才干和能力，以多种作业环境中的实际成功为基础。
- ② 二是自省的动机和需要，以实际环境中的自我测试和自我诊断的机会以及他人的反馈为基础。
- ③ 三是自省的态度和价值，以自费与雇用组织和工作环境的准则与价值观之间的实际遭遇为基础。

## 二、职业锚的类型和特征

### (一) 技术 / 职能型职业锚

如果你的职业锚是技术 / 职能型的，你始终不肯放弃的是在专业领域中展示自己的技能，并不断把自己的技术发展到更高层次的机会。

你希望通过施展自己的技能以获得别人的认可，并乐于接受来自专业领域的挑战。

你可能愿意成为技术 / 职能领域的管理者，但管理本身不能给你带来乐趣，你极力避免全面管理的职位，因为这意味着你可能会脱离自己擅长的专业领域。

## 二、职业锚的类型和特征

### (二) 管理型职业锚

如果你的职业锚是管理型的，你始终不肯放弃的是升迁到组织中更高的管理职位，这样你能够整合其他人的工作，并对组织中某项工作的绩效承担责任。

你希望为最终的结果承担责任，并把组织的成功看作自己的工作。

如果你目前在技术职能部门工作，你会将此看成积累经验的必经过程，你的目标是尽快得到一个全面管理的职位，因为你对技术职能部门的管理不感兴趣。

## 二、职业锚的类型和特征

### (三) 自主 / 独立型职业锚

如果你的职业锚是自主 / 独立型的，你始终不肯放弃的是按照自己的方式工作和生活，你希望留在能够提供足够的灵活性并由自己来决定何时及如何工作的组织中。

如果你无法忍受任何程度上的公司约束，就会去寻找那些有足够自由的职业，如教育、咨询等。你宁可放弃升职加薪的机会，也不愿意丧失自己的自主独立性。

为了能有最大的自主性和独立性，你可能会创立自己的公司，但你的创业动机与后面叙述的创业家的动机是不同的。

## 二、职业锚的类型和特征

### (四) 安全 / 稳定型职业锚

- 如果你的职业锚是安全稳定型的，你始终不肯放弃的是稳定的或终身雇佣制的职位。

- 你关注财务安全（如养老金和退休金方案）和就业安全。你对组织忠诚，对雇主言听计从，希望以此换取终身雇用的承诺。

- 虽然你可以到达更高的职位，但你对工作的内容和在组织内的等级地位并不关心。

## 二、职业锚的类型和特征

### (五) 创造 / 创业型职业锚

- 你始终不肯放弃的是凭借自己的能力和冒险愿望，扫除障碍，创立属于自己的公司或组织。

- 你希望向人们证明你有能力创建一家企业，现在你可能在某一组织中为别人工作，一旦你认为时机成熟，就会尽快开始自己的创业历程。

- 你希望自己的企业有非常高的现金收入，以证明自身的能力。

## 二、职业锚的类型和特征

### (六) 服务 / 奉献型职业锚

- 你始终不肯放弃的是做一些有价值的事情，比如让世界更适合人类居住、解决环境问题等。

- 你宁愿离开原来的组织，也不会放弃对这些工作机会的追求。

- 你也会拒绝任何使你离开这些工作的调动和晋升。

## 二、职业锚的类型和特征

### (七) 挑战型职业锚

你始终不肯放弃的是去解决看上去无法解决的问题、战胜强硬的对手或克服面临的困难。

对你而言，职业的意义在于允许你挑战不可能的事情。

新奇、多变和困难是挑战的决定因素，如果一件事情非常容易，它马上会变得令人厌倦。

## 二、职业锚的类型和特征

### (八) 生活型职业锚

- 你始终不肯放弃的是平衡并整合个人的、家庭的和职业的需要。

- 你希望生活中的各个部分能够协调统一地向前发展，因此你希望职业有足够的弹性允许你来实现这种整合。

- 你与众不同的地方在于过自己的生活，包括居住在什么地方、如何处理家庭事务及在某一组织内如何发展自己。

### 三、测定职业锚类型

#### (一) 职业定位问卷

职业定位问卷的目的 → 在于帮助你思索自己的能力、动机和价值观。

#### 操作流程

根据你的实际情况，从1~6中选择一个数字。数字越大，表示这种描述越符合你的实际情况。

重新看一下你给分较高的描述，从中挑选出与你的日常想法最为吻合的三个，在原来评分的基础上，将这三个题目的得分再各加上4分。

计分方法：将每一题的分数填入计分表中，然后按照列进行分数累加得到一个总分，将每列的总分除以5得到每列的平均分。

### 三、测定职业锚类型

#### (二) 职业锚访谈

访谈目的 → 通过关键的职业事件，来明确事件或事件背后的潜在原因，帮助你和你的搭档识别出指导和制约职业选择的因素。

- 访谈问题 {
- (1) 教育（重点探讨大学阶段）。
  - (2) 第一份工作。
  - (3) 目标。
  - (4) 下一份工作或重要生活事件。
  - (5) 下一份工作或重要生活事件。
  - (6) 继续思考并分析工作、组织、职业或生活的重大变动。
  - (7) 回顾迄今为止的职业和生活，有没有发现重要的转折点？

### 三、测定职业锚类型

#### (二) 职业锚访谈

##### 访谈问题

- (8) 用同样的格式，描述其他的重要转折点。
- (9) 回顾迄今为止的职业和生活，你能否描绘出一些你感到非常快乐的时期？
- (10) 有没有让你感到特别不开心的时期？
- (11) 你曾经拒绝过一份工作或一次晋升吗？
- (12) 当你展望职业发展时，你有什么特别想回避的事情吗？
- (13) 自从开始工作后，你曾经改变过抱负或长期目标吗？
- (14) 当展望你的职业发展时，有什么事情是你非常期待的吗？
- (15) 在接下来的十年中，你认为在你职业发展的过程中会发生什么事情？
- (16) 你如何向别人介绍你的职业？
- (17) 当你重新考虑以上这些答案时，你是否在其中发现了些相似的脉络？

### 三、测定职业锚类型

#### (三) 确定职业锚

##### 操作流程

- ① 首先，尝试以访谈为基础的职业锚排序，1代表最符合你的职业锚，8代表最不符合的。
- ② 与合作搭档讨论一下，达成一致意见，然后一起完成表格的排序。
- ③ 中间的职业锚很难排序，最有效的方法是：先设想你容易放弃的三个（排在后三位）和你非常难放弃的三个（排在前三位），然后再思考你在任何情况下都不肯放弃的（排在第一位），这就是你的职业锚。

### 三、测定职业锚类型

#### (三) 确定职业锚

职业锚的等级顺序表 （以问卷为基础）

等级1

等级2

等级3

等级4

等级5

等级6

等级7

等级8

### 三、测定职业锚类型

#### (三) 确定职业锚

职业锚的等级顺序表（以访谈为基础）

等级1

等级2

等级3

等级4

等级5

等级6

等级7

等级8

一、霍兰德人业互择理论

霍兰德的六种人格类型及相应的职业表

| 人格类型 | 人格特点                                  | 职业兴趣                 | 代表性职业                             |
|------|---------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| 实际型  | 真诚坦率，重视现实，讲求实际，有坚持性、实践性、稳定性           | 手工技巧、机械的、农业的、电子的、技术的 | 体力员工、机械操作者、飞行员、农民、卡车司机、木工、工程技术人员等 |
| 研究型  | 分析性、批判性、好奇心、理想的、内向的、有推理能力的            | 科学、数学                | 物理学家、人类学家、化学家、数学家、生物学家、各类研究人员等    |
| 艺术型  | 感情丰富的、理想主义的、富有想象力的、易冲动的、有主见的、直觉的、情绪性的 | 语言、艺术、音乐、戏剧、书法       | 诗人、艺术家、小说家、音乐家、雕刻家、剧作家、作曲家、导演、画家等 |

一、霍兰德人业互择理论

霍兰德的六种人格类型及相应的职业表

| 人格类型 | 人格特点                           | 职业兴趣                | 代表性职业                        |
|------|--------------------------------|---------------------|------------------------------|
| 社会型  | 富有合作精神的、友好的、肯帮助人的、和善的、爱社交和易了解的 | 与人有关的事、人际关系的技巧、教育工作 | 临床心理学家、咨询者、传教士、教师、社交联络员等     |
| 组织型  | 喜欢冒险的、有雄心壮志的、精神饱满的、乐观的、自信的、健谈的 | 领导、人际关系的技巧          | 经理、汽车推销员、政治家、律师、采购员、各级行政领导者等 |
| 传统型  | 谨慎的、有效的、无灵活性的、服从的、守秩序的、能自我控制的  | 办公室工作、营业系统的工作       | 出纳员、统计员、图书管理员、行政管理助理、邮局职员等   |

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/755000010010011221>