



第三章

深入剖析自我

《大学生职业生涯规划（慕课版 双色版 第2版）
》

【案例导入】

小张从小就对互联网技术感兴趣，高中时计划报考相关大学专业。但由于高考成绩不是很理想，只能退而求其次。经过综合考虑，他选择到某职业技术学校学习信息技术，以满足自己的愿望。毕业后，因为求职不顺利，加上家人劝说，小张决定回家乡寻求发展。然而，小张最拿得出手的编程技能在家乡没有太大的施展空间。出于生活方面的考虑，小张最终接受了高中同学的邀请，到同学开的小广告公司从事广告设计相关工作。

经过一段时间的发展，小张在广告行业的工作还算稳定，通过个人的努力和学习，甚至在设计方面也有了很大进步，但是小张开始感到困惑。原来，随着时间的推移，他开始对自己的工作有了强烈的排斥感。经过多方面考虑，小张决定改变当前的工作方式和状态，重新寻找一份工作，开启自己喜欢的生活。根据对自己状态的分析，小张觉得从事导游工作是自己喜欢的，便辞去了工作，开始备战导游资格考试。

【案例思考】

1. 为什么案例中小张的职业生涯没有取得理想的效果？
2. 大学生应该如何制订自身的职业发展规划？

启示

正所谓“亡羊补牢，为时未晚”。在这种情况下，小张需要对自己进行深刻的分析，否则导游工作也不会做得长久。现在的大学生中，有一部分和小张一样，对自己的认识处于朦胧状态。对未进入职场的大学生来说，更多的是要未雨绸缪，全面了解自身特点。那么，大学生需要从哪些方面对自己进行认识呢？

目录

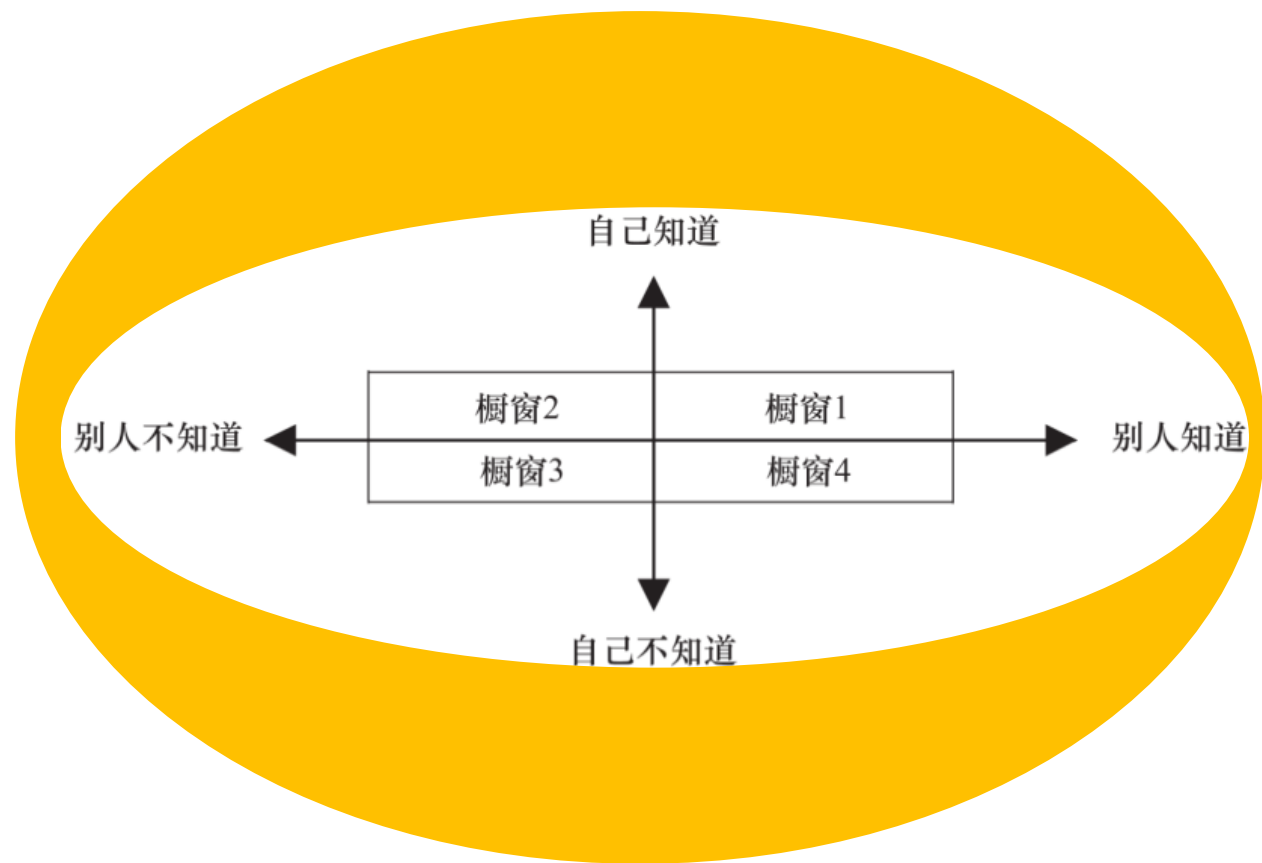


- 第一节 认识自我的内容和方法
- 第二节 兴趣与职业
- 第三节 性格与职业
- 第四节 能力与职业
- 第五节 价值观与职业
- 第六节 拓展阅读 — 最美奋斗者



认识自我建立在个人自我观察与自我分析的基础上，是对自身条件和状态的全面评估，这些因素影响个人对待自身和外界的态度与方式。人们需要认识和了解的自身内容很多，主要包括性别、年龄、健康状况、兴趣、性格、能力和价值观等。

大学生在对职业生涯进行规划的过程中，通过对自我的认识，可以将个人从“我想干什么”转变到“我能干什么”。要认识自我，就必须运用科学合理的方法。心理学家将认识自我的内容划分为4个部分，并以橱窗的形式展现出来，如图所示。



自我是由态度、情感、信仰和价值观等众多成分构成的。除了自己进行分析外，征询他人的意见或看法也是认识自我较有效的方法。大学生可以采取与家人、朋友和老师等交流的方式来进行自我认识。虽然认识自我的途径很多，但总的说来可以归纳为经验法和职业测评法两类。

经验法指在人际交往中，依据过去活动的成果，由他人或本人对自己进行主观的分析和评价，主要包括自我反省和他人评价两条途径。

1. 经验法



2. 职业测评法

职业测评法就是使用一些心理量表进行心理测验，通过个人处理问题的方式对个人心理特征进行推断，也就是从个人的外在行为模式推知自己的内在心理特征。为了发挥测评的最大效用，需要选用权威性较高的心理测量工具。

目录

第一节 认识自我的内容和方法



第二节 兴趣与职业

第三节 性格与职业

第四节 能力与职业

第五节 价值观与职业

第六节 拓展阅读 — 最美奋斗者



兴趣和职业兴趣存在一定的差别；兴趣是指人们力求认识和掌握某种活动，并经常参与该种活动的心理倾向。职业兴趣是指人们对某种职业或工作所抱有的积极态度，是有关职业偏好的认识倾向。根据霍兰德职业兴趣理论，人们一般倾向于寻找与自己的个性类型相协调的职业，追求能充分施展个人能力、价值观匹配、令人愉快的工作和角色。然而，职业兴趣类型受到个人行为和个人特质限制，通过对个人行为和个人特质进行分析，霍兰德对人的个性特点、适宜的职业环境和匹配度较高的典型职业进行了整理和归纳。

类型名称	特点	职业环境	典型职业
现实型 (R)	此类型的人通常具有较好的身体技能。他们可能在自我表达和向他人表达方面感到困难，不善于与人打交道。他们喜欢在户外活动，喜欢使用和操作工具，尤其是操作大型机械。他们愿意从事操作性工作，偏好于具体任务，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调	喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作，倾向于需要技能、体力和合作等方面的职业	计算机硬件人员、飞机检修工、汽车驾驶员、工地检查员、钳工、建筑工、制图员、机械装配工、木匠、厨师、技工、修理工等
	他们遵守规则，对新观点和新变化兴趣不大。这种类型的人不善言辞，喜欢独立做事		
社会型 (S)	此类型的人关心社会的公正和正义，比较看重社会义务和社会道德，责任感强，关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用，具有较强的人道主义倾向，社会适应能力强	喜欢参加提供信息、启迪、帮助、咨询、培训、开发、治疗、教学和各種理解、帮助他人的活动，倾向于需要人际交往技能方面的、与人打交道的工作	教师、学校校长、临床医师、导游、营业员、教育行政人员、咨询人员、公关人员、临床心理学家、就业指导顾问、护士和律师等
	他们善于表达，善于与周围的人相处，追求广泛的人际关系网，喜欢处于集体的中心地位，喜欢通过与他人交流讨论来解决存在的难题。他们不喜欢需要剧烈的身体运动的工作，不喜欢与机器打交道，具有与他人相处共事的能力		

类型名称	特点	职业环境	典型职业
企业型 (E)	此类型的人通常精力充沛、热情洋溢，做事有较强的目的性、喜欢竞争、富有冒险精神、自信、支配欲强、有野心和抱负	善于辞令，爱好商业或与经理人有关的职业，倾向于要求具备经营、管理、监督和领导才能的工作，适合做推销工作和领导工作	经理、推销员、主持人、宣传人员、营销管理人员、企业领导、法官、律师和社会活动家等
	他们喜欢争辩，总是力求使别人接受自己的观点，通常追求权力、财富、地位，有领导才能，为人务实，习惯以利益得失，如权力、地位、金钱等来衡量做事的价值		
传统型 (C)	此类型的人通常谨慎保守、忠诚、尽职尽责，忠实可靠、自我控制能力强，尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，不喜欢冒险和竞争，缺乏创造性，富有自我牺牲精神	倾向于规则较多、高度有序性的工作，包括语言方面和数量方面等规范性较强的工作，倾向于要求注意细节、精确度、有系统、有条理的 职业	秘书、计算机操作员、办公室人员、统计员、打字员、记事员、会计、行政助理、出纳员、投资分析员、审计员、图书管理员、税务员和交通管理员等
	他们既不喜欢从事笨重的体力劳动，也不喜欢在工作中与别人形成过于紧密的联系，对于明确规定的任务可以很好地完成，喜欢关注实际和细节情况，不喜欢模棱两可的指示，希望能精确地了解自己所要做的事情		

类型名称	特点	职业环境	典型职业
研究型 (I)	<p>此类型的人抽象思维能力强，求知欲强，善于思考，对科学研究和科学探索有热情，并表现出对工作的极大热情，对周围的人并不感兴趣。他们习惯于通过思考来解决所面临的难题，而并不一定实现具体的操作</p> <p>他们常常具有非传统的观念，倾向于创新和怀疑。此类型的人知识渊博，不善于领导他人，考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，并不断探讨未知的领域</p>	<p>喜欢各种与生物、物理科学有关的活动，不喜欢那些必须遵循许多固定程式的任务，倾向于需要认知能力、独立和富有创造性的工作</p>	<p>科学研究人员、教师、工程师、计算机编程人员、医生、系统分析员、工程设计、生物学家、社会科学研究人员、实验研究工作者、物理学研究人员、气象学者等</p>
艺术型 (A)	<p>此类型的人天资聪慧，喜欢具有较多自我表现机会的艺术环境，不喜欢从事粗重的体力活动和高度规范化和程式化的任务，喜欢单独活动，有强烈的自我表现欲望，往往过于自信</p> <p>他们的独立性、自主性、自发性、非传统性和创造性都较强，好表现，不拘小节，自由放任，不受常规约束，情绪变化大，比较敏感</p>	<p>具有语言、美术、音乐、戏剧或写作等方面的技能，爱好能发挥创造才能的职业，倾向于需要艺术修养、创造力、表达能力和直觉性的工作，不善于事务性工作</p>	<p>艺术家、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人、画家、作家、作曲家、歌唱家、戏剧导演、诗人、记者、演员、音乐演奏家、剧作家等</p>

霍兰德认为，人和职业环境都可以大致分成 6 种类型。但是每个人和每种职业环境都比较复杂，一个人不会是单一的某种类型，所以在霍兰德职业兴趣理论中，一个人的职业兴趣和职业环境特点一般是用 3 个类型的字母来表示的，第一个字母为主类型，这 3 个字母的组合就是这个人的职业类型，如你的职业兴趣编码是 RIA，那么牙科医生、陶工等职业就符合你的职业兴趣。另外，你还可以寻找与 R、I、A 组合对应的职业，如 IAR 编码对应的职业等

兴趣的重要性是毋庸置疑的，从事自己感兴趣的工作是大学生保持工作热情的动力，但也不能片面地强调兴趣的意义，不能将兴趣作为跳槽的借口，更不能将“没有兴趣”的心态带到正在从事的工作中。除了兴趣，职业生涯规划中，还有多种因素需要大学生考虑。同时，不是所有的兴趣都可以发展成自己的职业，大学生在进行职业目标选择时还需要考虑各种现实情况，比如自己有无该项能力、行业的整体情况等，并且需要明白职业兴趣是可以在工作中逐渐培养的。

目录

第一节 认识自我的内容和方法

第二节 兴趣与职业



第三节 性格与职业

第四节 能力与职业

第五节 价值观与职业

第六节 拓展阅读 — 最美奋斗者



1. 内向型性格和外向型性格

按不同的分类方法，性格可以被分成多种不同的类型，其中最基础、最直观、最传统的是瑞士心理学家卡尔·古斯塔夫·荣格（Carl Gustav Jung）的划分，他按照个人心理能量倾向将性格分为内向型性格和外向型性格，并对这两种性格特征和其适合的职业进行了初步的归纳总结，如下表所示。

性格类型	性格特征	较适合的职业
内向型	感情比较深沉，待人接物小心谨慎，喜欢单独工作，喜欢思考，具有自我分析和自我批判精神；但不善于表达自己的思想、不善社交、对新环境的适应不够灵活	较适合从事有计划的、稳定的、不需要与人过多交往的职业，如自然科学家、技术人员、会计师、打字员、程序设计员、统计员、资料管理人员、一般事务性工作人员等
外向型	活泼开朗、善于交际、心直口快、感情外露、待人热情，与人交往时随和、不拘小节，适应环境的能力较强；但注意力不稳定、兴趣容易转移、活动不能持久	较适合从事与外界广泛接触的职业，如管理人员、律师、推销员、警察、记者、教师、人力资源工作者等

2.9 种典型职业性格

近年来，一些教育学、心理学研究人员根据我国居民的实际情况，将职业性格总结为9种基本类型。

1 变化型

在新的或意外的活动或工作情境中感到愉快，喜欢多样化的工作，善于转移注意力。

2 重复型

适合连续从事同样的工作，按固定的计划或进度办事，喜欢重复的、有规律的、有标准的工作。

3 服从型

愿意配合别人或按别人的指示办事，而不愿意自己独立做出决策、担负责任。

4 独立型

喜欢计划自己的活动与指导别人活动，喜欢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。

2.9 种典型职业性格

5 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。

6 劝服型

通过谈话或写作等方式使别人认同自己的观点，对别人的反应有较强的判断力，善于影响别人的态度和观点。

7 机智型

在紧张和危险的情况下能自我控制与沉着应付，发生意外和差错时能不慌不忙出色地完成任务。

8 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。

9 严谨型

注重工作过程中各个环节与细节的精确性。愿意按一套规划和步骤工作，希望尽可能做得完美，倾向于严格、努力地工作以看到自己出色完成工作的效果。

3. 麦尔斯 - 伯瑞格斯类型指标

麦尔斯 - 伯瑞格斯类型指标 (Myers-Briggs type indicator , MBTI) 是凯瑟林·伯瑞格斯、依莎贝尔·伯瑞格斯·麦尔斯根据瑞士心理学家荣格的心理类型理论建立的指标体系。该指标体系根据 4 组维度 8 个向度 , 即外向 (E) - 内向 (I)、感觉 (S) - 直觉 (N)、思维 (T) - 情感 (F)、判断 (J) - 知觉 (P) , 将人的性格分为 16 种类型。其主要特征及与之较适合的职业如下表所示。

性格类型	性格特征	较适合的职业
ISTJ型(内向、感觉、思维、判断型)	安静、严肃，通过全面性与可靠性分析获得成功；有责任感，决定有逻辑性，并一步步地朝目标前进，不易分心；喜欢将工作、家庭和生活安排得井井有条；重视传统和忠诚	信息系统执行官、天文学家、会计、房地产经纪、行政管理、信用分析师、数据库管理员、数据分析师
ISFJ型(内向、感觉、情感、判断型)	安静、友好、有责任感和良知，坚定地致力于完成他们的义务；全面、勤勉、精确、忠诚、体贴，留心人的细节，关心他人的感受；努力把工作和家庭环境营造得有序而温馨	内科医生、营养师、图书管理员、档案管理员、室内装潢设计师、特殊教育教师、酒店管理者、职业培训师
INFJ型(内向、直觉、情感、判断型)	寻求思想、关系、物质等的意义和联系，希望了解能够激励人的方法，对人有很强的洞察力；有责任心，坚持自己的价值观；在对目标的实现过程中有计划且果断坚定	建筑设计师、建筑幕墙设计师、培训经理、培训师、职业策划咨询顾问、心理咨询师、作家
INTJ型(内向、直觉、思维、判断型)	在实现自己的想法和目标过程中有创新的想法和非凡的动力；能很快洞察到外界事物间的规律并形成长期的远景计划；一旦决定做一件事就会开始规划直到完成为止；对自己与他人的能力和表现要求都非常高	首席财务执行官、知识产权律师、设计工程师、精神分析师、新媒体策划运营人员、网络管理员、集成电路工程技术人员
ISTP型(内向、感觉、思维、知觉型)	灵活、忍耐力强，是个安静的观察者，一旦有问题发生，就会立即行动，找到实用的解决方法；善于分析事物运作的原理，能从大量的信息中很快地找到关键症结所在；对原因和结果感兴趣，用逻辑的方式处理问题，重视效率	信息服务业经理、计算机程序员、服务机器人应用技术员、密码技术应用员、警官、软件开发员、律师助理、消防员、私人侦探、药剂师

性格类型	性格特征	较适合的职业
ISFP 型 (内向、感觉、情感、知觉型)	安静、友好、敏感、和善，享受当下，喜欢有自己的空间，喜欢能按照自己的时间表工作；有责任心；不喜欢争论和冲突，不会将自己的观念和价值观强加到别人身上	按摩师、客户服务专员、服装设计师、厨师、护士、牙科医生、旅游管理者、调饮师、在线学习服务师
INFP 型 (内向、直觉、情感、知觉型)	理想主义，希望外部的生活和自己内心的价值观是统一的；好奇心重，能很快看出事情的可能性，能够加速想法的实现；善于理解别人并乐于帮助他们开发潜能；适应力强，灵活，善于接受，除非是有悖于自己的价值观的	心理学家、人力资源管理者、翻译人员、大学教师（人文学科）、社会工作者、服装设计师、编辑、网站设计师
INTP 型 (内向、直觉、思维、知觉型)	对于自己感兴趣的任何事物都寻求合理的解释；喜欢理论性和抽象的事物，热衷于思考而非社交活动；安静、内向、灵活、适应力强；对于自己感兴趣的领域有超凡的精力与深度解决问题的能力；多疑，有时会有点挑剔，喜欢分析	软件设计师、风险投资家、独立制作人、企业合规师
ESTP 型 (外向、感觉、思维、知觉型)	灵活、忍耐力强，为人实际，注重结果；觉得理论和抽象的解释非常无趣，喜欢采取积极的行动解决问题；注重当下，自然不做作，享受和他人在一起的时刻；喜欢物质享受和时尚；认为学习新事物最有效的方式是亲身感受和练习	企业家、股票经纪人、保险经纪人、土木工程师、职业运动员、教练、经纪人、电子游戏开发员、房产开发商
ESFP 型 (外向、感觉、情感、知觉型)	外向、友好、接受力强，热爱生活及物质上的享受；喜欢和别人一同将事情做成功；在工作中讲究常识和实用性，并使工作显得有趣；灵活、自然不做作，对于任何新事物都能很快适应；认为学习新事物最有效的方式是和他人一起尝试	幼教老师、公关专员、职业策划咨询师、导游、促销员、演员、海洋生物学家、销售人员、互联网营销师
ENFP 型 (外向、直觉、情感、知觉型)	热情洋溢、富有想象力，认为人生有许多可能性；能很快地将事情与信息联系起来，自信地根据自己的判断解决问题；需要得到别人的认可，也给他人赏识和帮助；灵活、自然不做作，有很强的即兴发挥的能力，言语流畅	广告客户管理师、平面设计师、艺术指导师、公司团队培训师、心理学家

性格类型	性格特征	较适合的职业
ENTP型（外向、直觉、思维、知觉型）	反应快、睿智，有激励人的能力，警觉性强、直言不讳；在解决新的、具有挑战性的问题时机智而有策略；善于找出理论上的可能性，然后用战略的眼光分析；善于理解别人；不喜欢例行公事，很少用相同的方法做相同的事情，倾向于发展不同的新爱好	投资银行家、广告创意总监、文案策划者、广播主持人、电视主持人、二手车经纪人、易货师
ESTJ型（外向、感觉、思维、判断型）	为人实际、现实主义；果断，一旦下决心就会立即行动；善于将项目和人组织起来完成任务，并尽可能用最有效率的方法得到结果；注重日常的细节；有非常清晰的逻辑标准，有系统性地遵循，并希望他人也能同样遵循；在实施计划时强而有力	公司首席执行官、军官、预算分析师、药剂师、教师（贸易/工商类）、物业管理者、工业视觉系统运维员、管廊运维员
ESFJ型（外向、感觉、情感、判断型）	热心肠、有责任心、喜欢合作；希望周边的环境温馨和谐；喜欢和他人一起精确并及时地完成任务；事无巨细，能体察到他人在日常生活中的需要并通过帮助他人来得到满足；希望自己能受到他人的认可和赏识	零售商、理货员、采购员、运动教练、饮食业管理者
ENFJ型（外向、直觉、情感、判断型）	热情、为他人着想、易感应、有责任心，非常注重他人的感情、需求和动机；善于发现他人的潜能，并乐于帮助他们开发出来；能成为个人或群体成长与进步的催化剂；忠诚，对于赞扬和批评都会积极地回应；友善、好社交，在团体中善于帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力	广告客户管理者、杂志编辑、公司培训师、电视制片人、记者、市场专员
ENTJ型（外向、直觉、思维、判断型）	坦诚、果断，有天生的领导能力，能很快看出公司、组织、程序或政策中的不合理性和低效能性，发展全面有效的系统来解决问题并实施；善于设定长期的计划和目标；通常见多识广，博览群书，喜欢拓展自己的知识面并将此分享给他人；在陈述自己的想法时强而有力	管理咨询顾问、教育咨询顾问、投资顾问、法官、公司金融顾问

人的性格具有一定的稳定性，但又不是一成不变的，客观环境的变化和个人的主观调节都会使性格发生改变，所以性格与职业的匹配也并非绝对的。每个人在现实中应发挥自己的性格优势，找准适合自己性格的职业。但若某项职业不是百分之百地适合自己的性格，个人也可以培养并发展相适应的职业性格。



目录

第一节 认识自我的内容和方法

第二节 兴趣与职业

第三节 性格与职业

第四节 能力与职业

第五节 价值观与职业

第六节 拓展阅读 — 最美奋斗者



能力是一个人解决问题的个性心理特征，是完成任务或达到目标的必备条件。能力直接影响活动的效率，是活动顺利完成的重要内在因素。能力中有天赋的成分，也有后天训练的技能成分。一个人的能力可以从多个角度去描述，如观察力、注意力、记忆力和理解力等。心理学家在关于能力的研究中，根据个人能力特点与职业成就之间的规律，将与职业成就和职业满意度相关的能力分为以下3种。



(1) 为自己的生活和工作设立目标。目标是给自己树立标杆，使自己有个奋斗的方向。有个明确的目标能够让自己清楚地认识自身与目标之间的差距，从而去努力提高、缩小差距，提升自己的能力。

(2) 积极组织、参与各种校内外活动。大学生会在活动中提高自己的组织管理能力和人际交往能力等。

(3) 积极参与竞选班级或学生会的干部。在平时的管理班级的工作或者学生会的工作中，大学生会让自己的工作能力、组织协调能力等得到充分培养。总的来说，能力的提升方式是多种多样且不固定的。只有当你发现某种能力有所欠缺的时候，你才会有针对性地去提升这种能力。所以，在平时的生活当中，大学生应该不断地对自己进行反思和总结，及时发现自己能力的不足，完善自我。

目录

第一节 认识自我的内容和方法

第二节 兴趣与职业

第三节 性格与职业

第四节 能力与职业



第五节 价值观与职业

第六节 拓展阅读 — 最美奋斗者



价值观是基于个人思维 and 感受做出的评价、判断、理解或选择，主要以潜在的方式对个人的思想和行为进行主导和影响。职业研究机构和职业专家通过调查，对职业价值观进行了总结，我国学者阚雅玲将职业价值观分为以下 12 类。

收入与财富

自由独立

人际关系

工作稳定

兴趣特长

自我成长

身心健康

组织和社会需要

权力地位

自我实现

环境因素

追求新意

价值观对于大学生选择职业有非常重要的影响。从本质上讲，价值观用于解决“为什么活着”这样的终极命题，涉及人的理想和追求。可在现实中，并不是所有的理想都能够实现的。因为在现实生活中，人们除了要遵从价值观，还需要承担起各种责任，如对家人与社会的责任。这种时候大学生只能暂时放下自己的理想，将它延后实现。

目录

第一节 认识自我的内容和方法

第二节 兴趣与职业

第三节 性格与职业

第四节 能力与职业

第五节 价值观与职业

第六节 拓展阅读 — 最美奋斗者



2019年，为隆重庆祝新中国成立70周年，学习英雄事迹、弘扬奋斗精神、培育时代新人，中共中央宣传部、教育部、国务院国资委、中央军委政治工作部等党政部门决定，授予张富清等278名个人、西安交通大学“西迁人”爱国奋斗先进群体等22个集体“最美奋斗者”称号。

在这些“最美奋斗者”个人和集体中，既有基层优秀党员干部，也有做出重要贡献的各行各业代表人士，还有在平凡的岗位上做出不平凡业绩的工人、农民、知识分子、干部和各界人士，以及人民解放军指战员、武警部队官兵、公安干警、消防救援队伍指战员等。

这些“最美奋斗者”个人和集体，扎根基层、奉献人民，在各自岗位上做出了非凡业绩，不仅实现了自己职业生涯理想，而且赢得了人民广泛赞誉，受到了党和政府的表彰，是大学生进行职业生涯规划的榜样。

祝你成功！



——《大学生职业生涯规划（慕课版 双色版 第2版）》

 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS



第四章

全面探索职业世界

《大学生职业生涯规划（慕课版 双色版 第2版）》

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/406200020105011004>