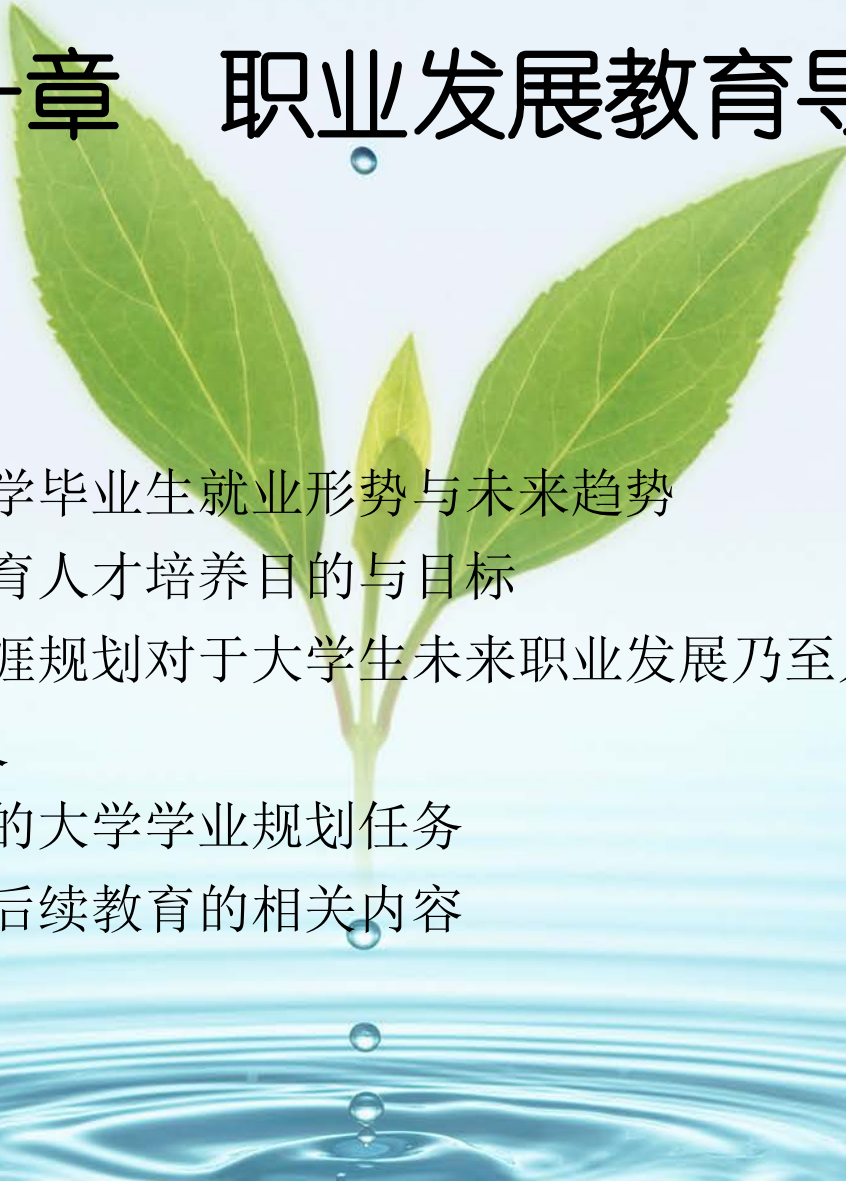


大学生职业发展与就业指导教程

教学指南

中南林业科技大学人力资源管理系

第一章 职业发展教育导论



本章学习目标：

- 了解当前大学毕业生就业形势与未来趋势
- 理解大学教育人才培养目的与目标
- 理解职业生涯规划对于大学生未来职业发展乃至人生发展的重要意义
- 发展为导向的大学学业规划任务
- 熟悉大学生后续教育的相关内容

第一章 职业发展教育导论



- 第一节 大学教育与职业发展
- 第二节 毕业生就业形势与趋势
- 第三节 后续教育相关知识
- 第四节 以职业发展为导向的学业规划

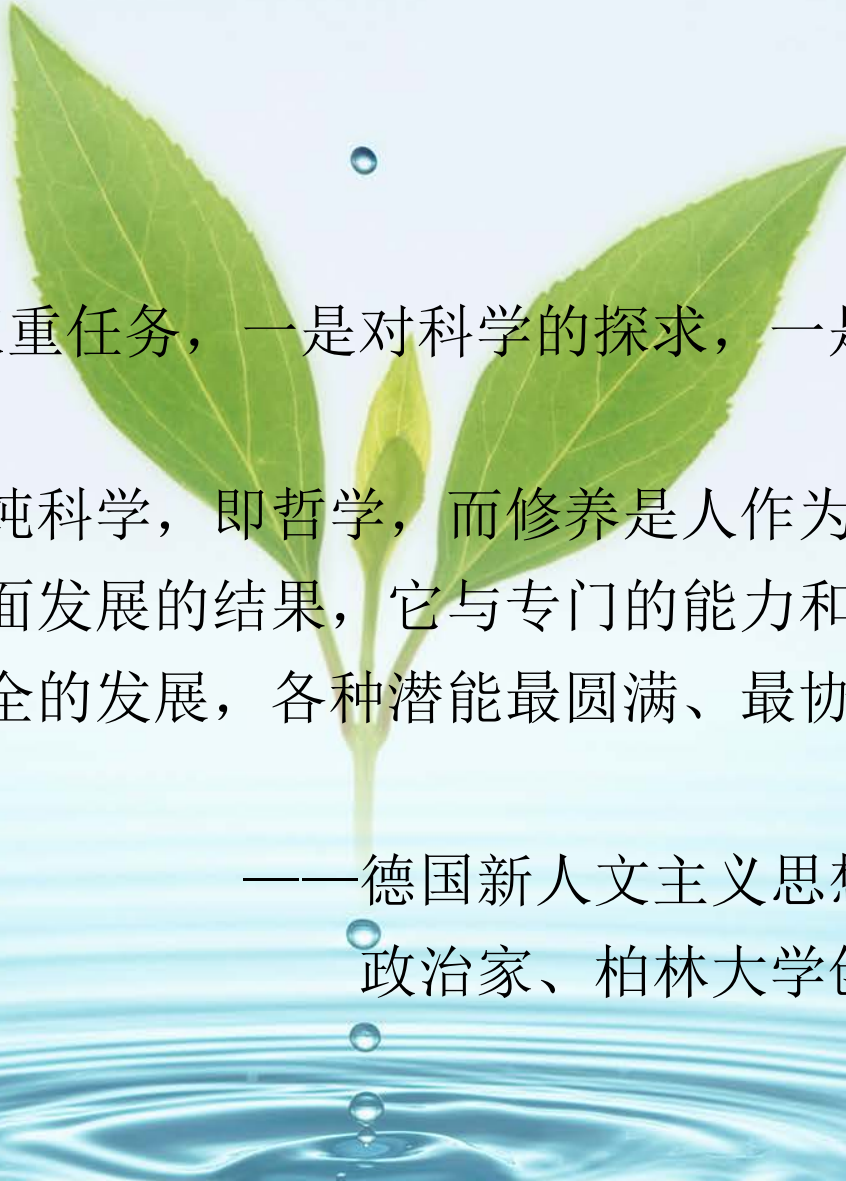
第一节 大学教育与职业发展

课程导入

- 1、回忆——童年的职业目标
- 2、故事——两个兄弟爬楼梯



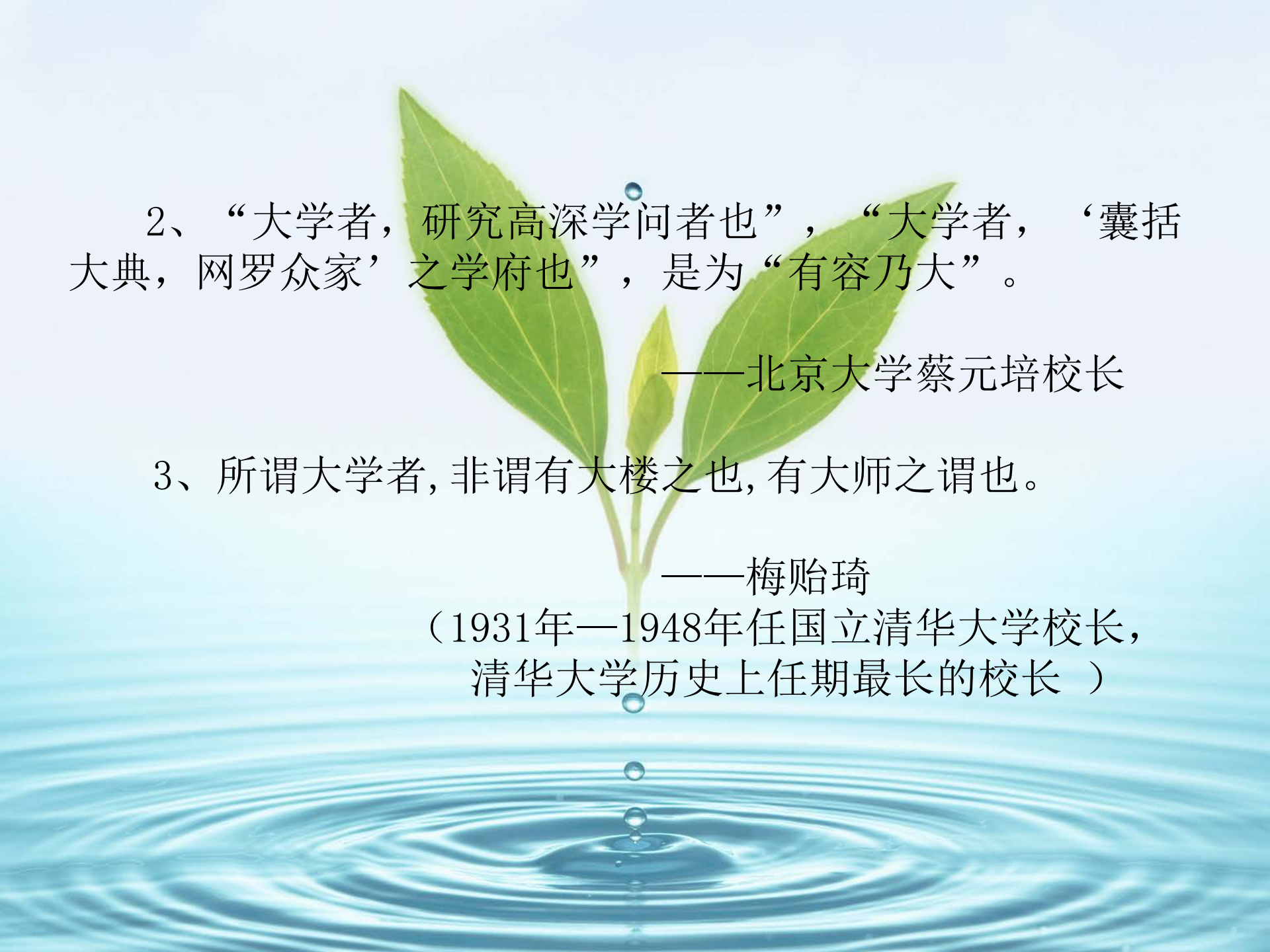
认识大学



1、大学兼有双重任务，一是对科学的探求，一是个性与道德的修养。

解释：科学指纯科学，即哲学，而修养是人作为社会人应具有
的素质，是个性全面发展的结果，它与专门的能力和技艺无关。修
养就是个人天赋完全的发展，各种潜能最圆满、最协调的发展，最
终融合为一个整体。

——德国新人文主义思想家、学者和
政治家、柏林大学创始人洪堡



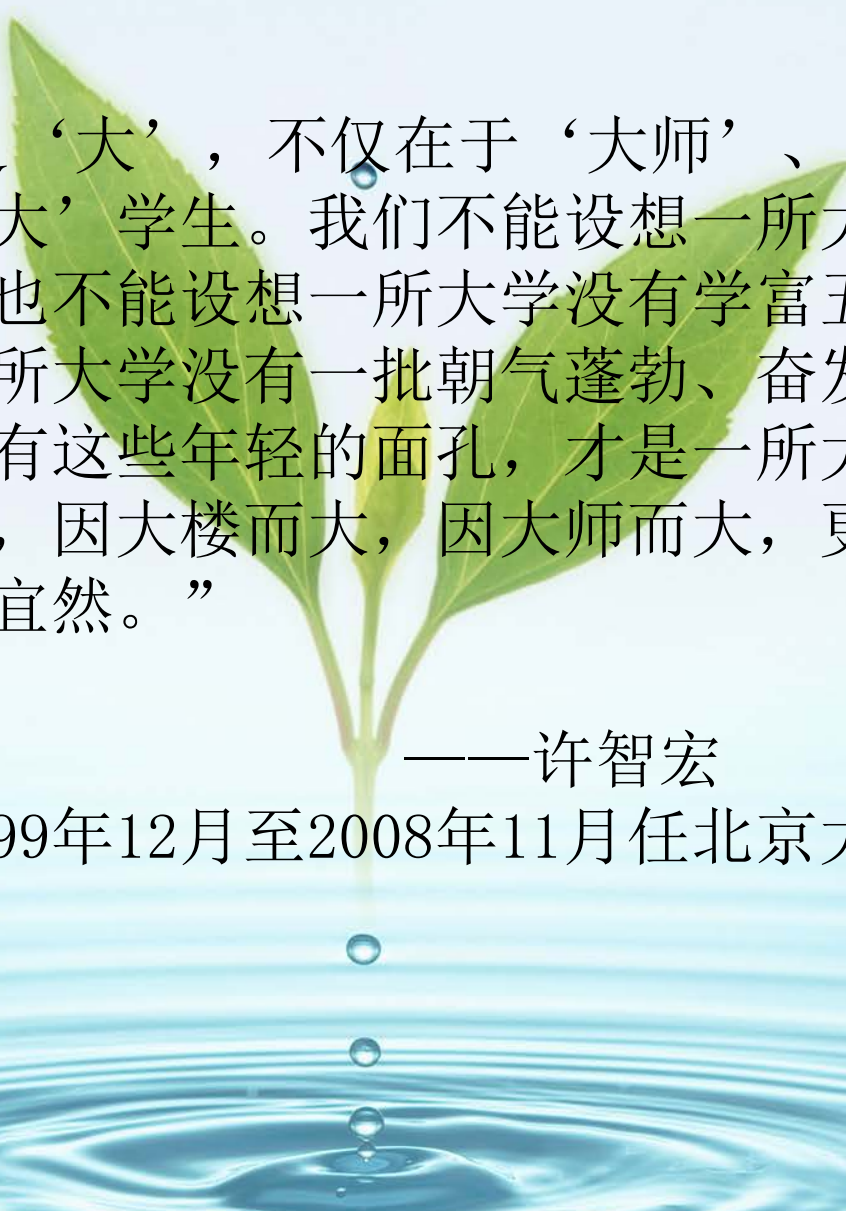
2、“大学者，研究高深学问者也”，“大学者，‘囊括大典，网罗众家’之学府也”，是为“有容乃大”。

——北京大学蔡元培校长

3、所谓大学者，非谓有大楼之也，有大师之谓也。

——梅贻琦

（1931年—1948年任国立清华大学校长，
清华大学历史上任期最长的校长）



4、“大学之‘大’，不仅在于‘大师’、‘大楼’，更在于有一批‘大’学生。我们不能设想一所大学没有宽敞明亮的大楼，也不能设想一所大学没有学富五车的大师，但更不能设想一所大学没有一批朝气蓬勃、奋发向上的‘大’学生，只有这些年轻的面孔，才是一所大学的精魂之所在……大学，因大楼而大，因大师而大，更因‘大’学生而大，理固宜然。”

——许智宏

（1999年12月至2008年11月任北京大学校长）

课程内容

一、人才培养目的与目标

1、人才培养目的：

以法律形式规定：

我国高等教育的目的是为社会主义事业的建设和发展培养具有创新精神和实践能力的德智体美方面全面发展的高级专门人才。

（一）培养高级专门人才；

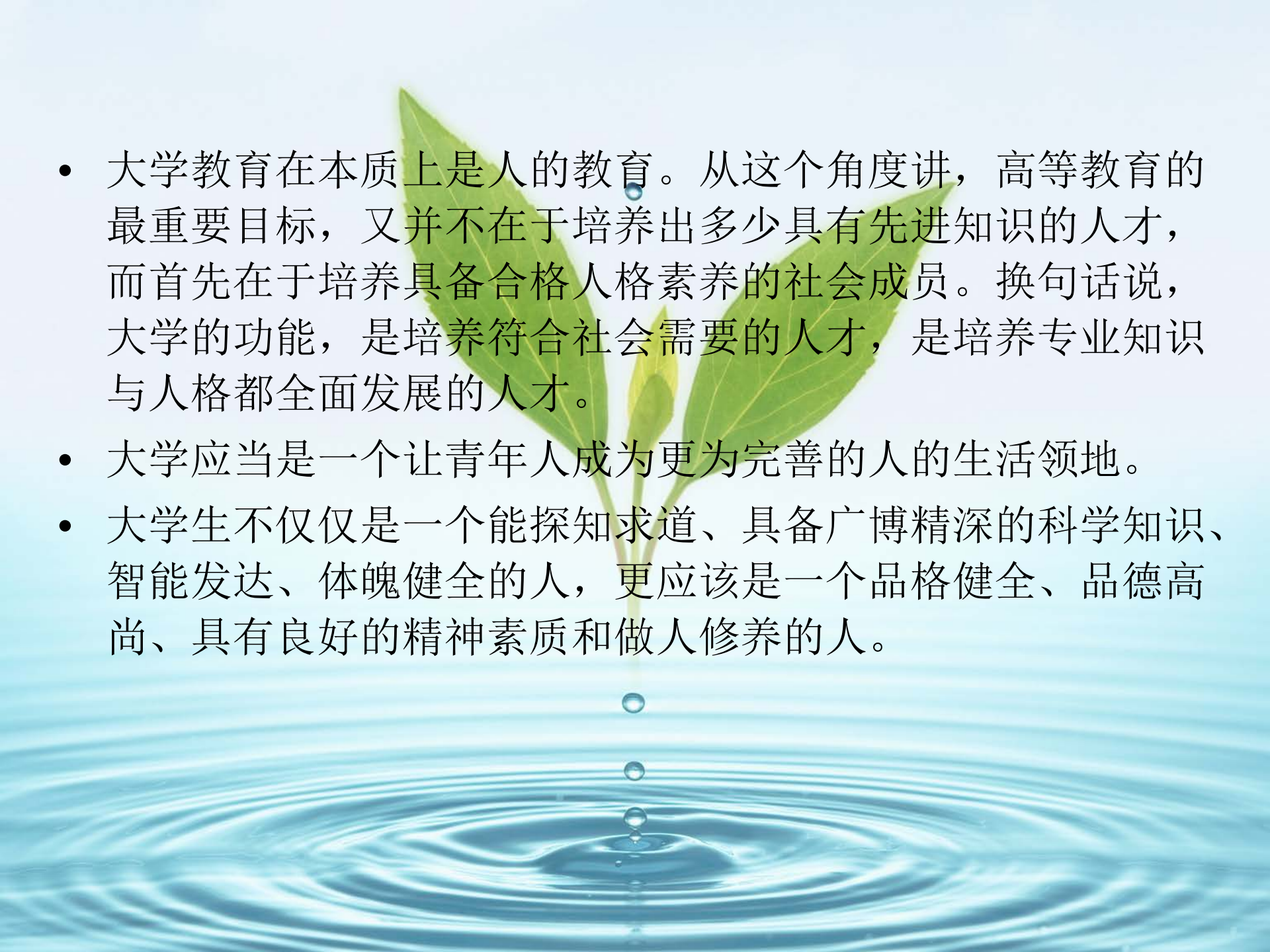
（二）培养为社会主义服务、为人民服务的高级专门人才；

（三）培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才；

（四）培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

2、大学人才培养目标

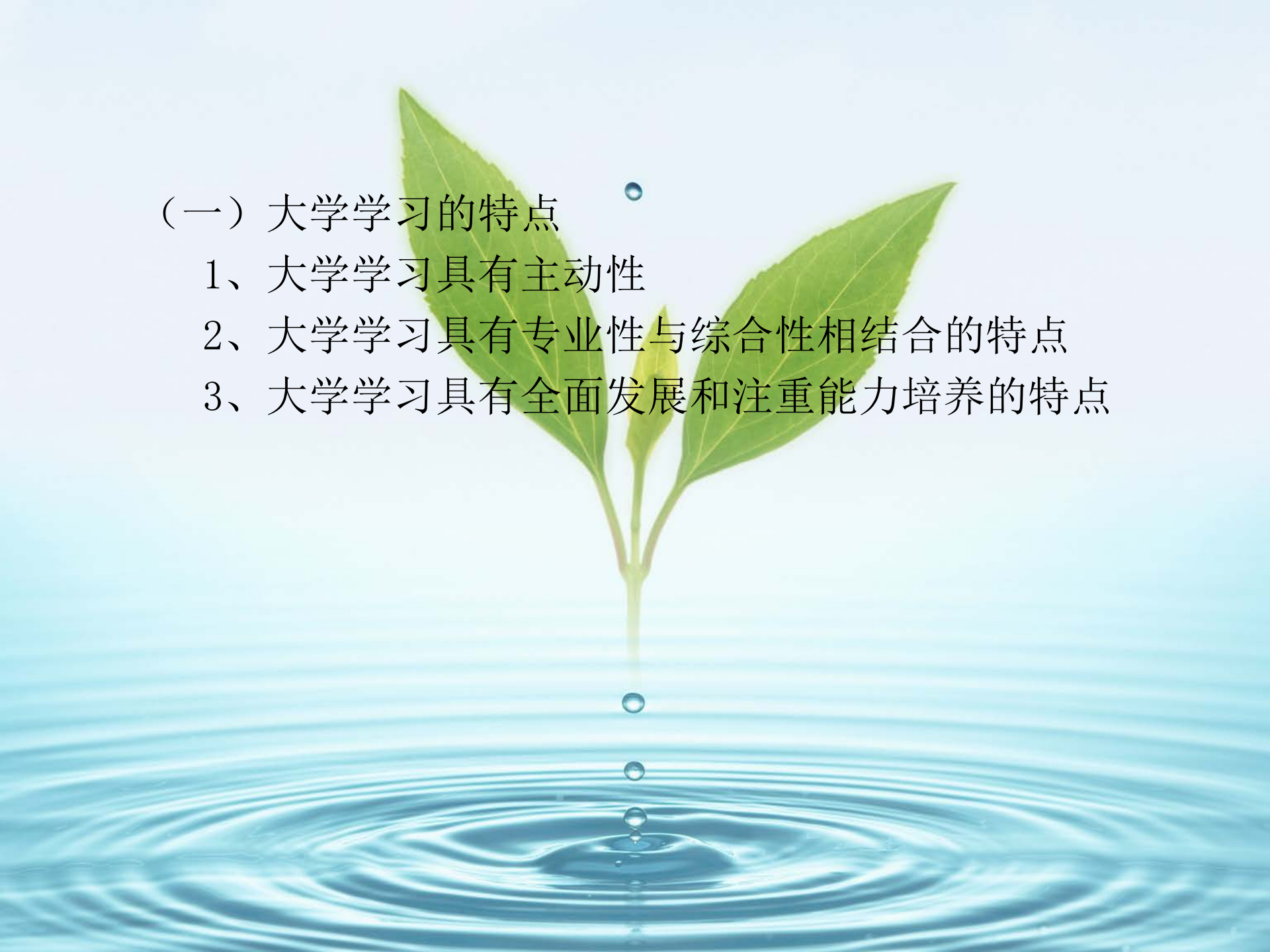
- 将目的具体化，“高级专门人才”：
- 精英人才和一般人才\学术人才和实用人才\通才和专才。
- 从目前我国高等教育“大众化”来看，大学的人才培养目标已逐渐从精英人才向一般人才转变。而就业呢？
- 从社会实际情况来看则需要更多的实用人才，大学生在读期间尤其要注重积累社会大量需求的实用技能，才能在竞争日益激烈的社会形势下占有一席之地。
- 就目前我国高等教育的发展情况来看，许多学者都在倡导大学通才教育与专才教育相结合，为实现这种教育，我国目前的高校中比较流行也比较容易操作的是学分制与选课制相结合的模式。
- （我校是湖南省完全学分制的试点）

- 
- 大学教育在本质上是人的教育。从这个角度讲，高等教育的最重要目标，又并不在于培养出多少具有先进知识的人才，而首先在于培养具备合格人格素养的社会成员。换句话说，大学的功能，是培养符合社会需要的人才，是培养专业知识与人格都全面发展的人才。
 - 大学应当是一个让青年人成为更为完善的人的生活领地。
 - 大学生不仅仅是一个能探知求道、具备广博精深的科学知识、智能发达、体魄健全的人，更应该是一个品格健全、品德高尚、具有良好的精神素质和做人修养的人。

二、大学学业与职业发展。

- (一) 大学学习的特点
- (二) 大学专业
- (三) 专业与职业的关系



A green plant with two leaves grows from a blue water surface. The water has concentric ripples, and a small blue droplet is visible above the plant. The background is a light blue gradient.

(一) 大学学习的特点

- 1、大学学习具有主动性
- 2、大学学习具有专业性与综合性相结合的特点
- 3、大学学习具有全面发展和注重能力培养的特点

(二) 大学专业与职业的五种关系：

- 1、专业包容职业
- 2、专业为核心
- 3、专业与职业部分重合
- 4、专业与职业有关系但没有重合
- 5、专业与职业分离

大学生可以根据自己明确下来的职业理想，判断与自己专业的关系，合理安排大学的学业，做好职业生涯规划，能够直接走向职业发展道路。

第二节 毕业生就业形势与趋势

一、毕业生就业形势严峻

年份（年）	2015	2016	2017	2018	2019	2020
总量 （万人）	749	765	795	821	834	874
增量 （万人）	22	16	30	26	13	40
增幅（%）	2.93%	2.10%	3.70%	3.20%	1.60%	4.60%

二、毕业生就业趋势分析

五大趋势：

- 一是大学生普遍求稳定；
- 二是生育高峰带动教师职业走俏；
- 三是经济刺激计划加大人才需求；
- 四是快速消费品和零售行业发展依旧；
- 五是高级研发人才依然需求旺盛。

第三节 后续教育相关知识

一、高校学科与学位

二、研究生教育

（一）高层次性

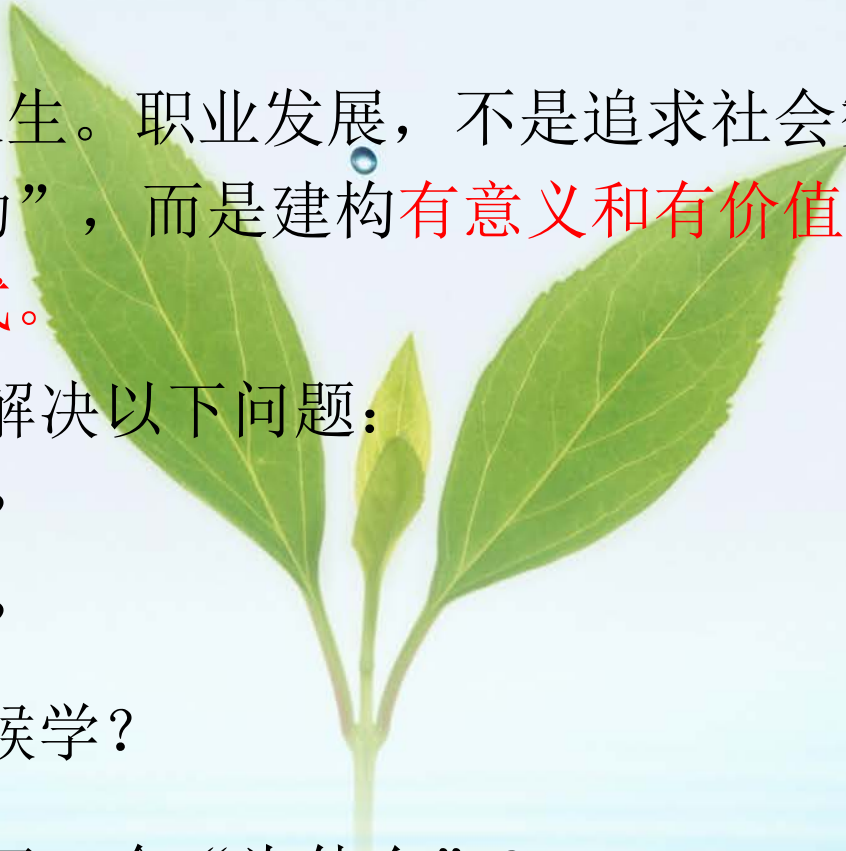
（二）专业性

（三）探究性

（四）创新性

三、终身教育与终身学习





职业决定人生。职业发展，不是追求社会赞许，不是追求所谓的“成功”，而是建构**有意义和有价值的以工作为核心的生活方式。**

人才成长要解决以下问题：

- 1、学什么？
- 2、怎么学？
- 3、什么时候学？

凡事多问自己一个“为什么”？

例：我为什么上大学？

我为什么考研？

我为什么出国深造？

终生教育与终身学习：

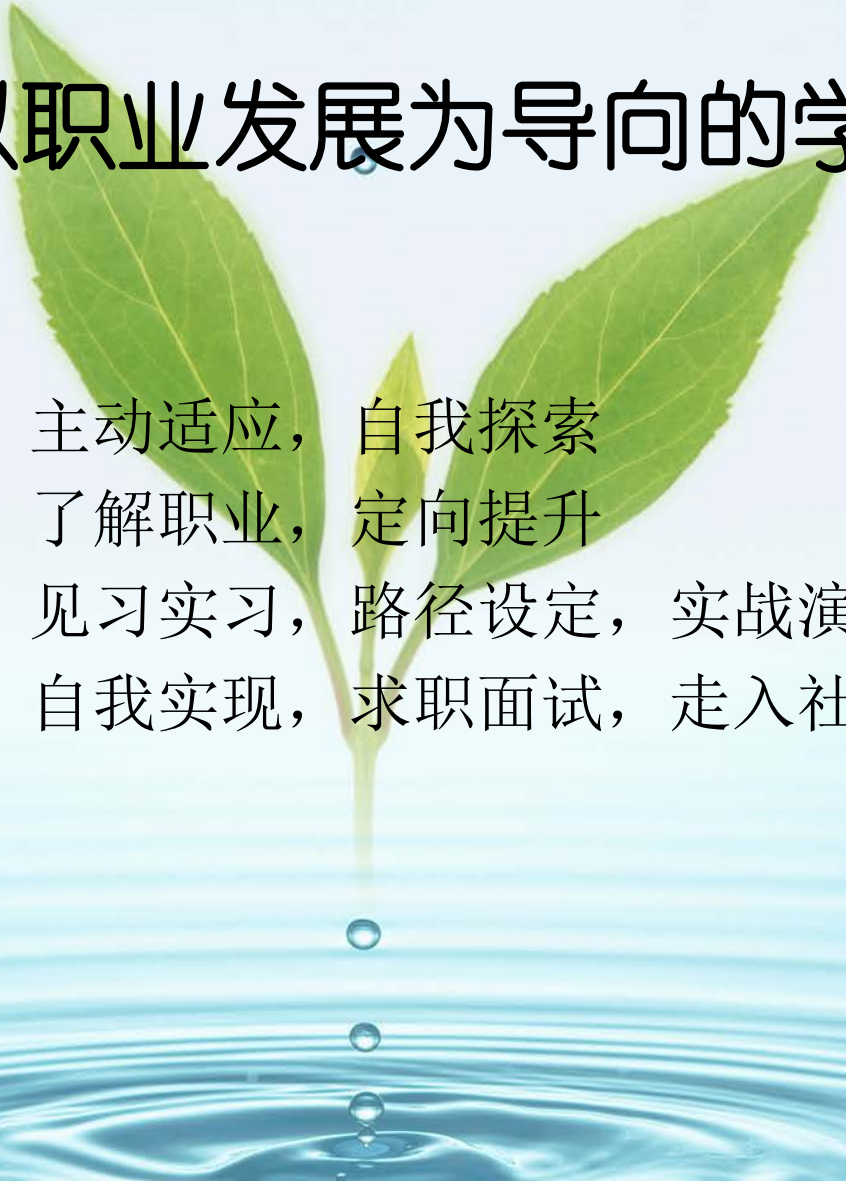
- “终身学习是21世纪的生存概念”

“终身学习是通过一个不断支持的过程来发挥人类的潜能，它激励并使人们有权利去获得他们终身所需要的全部知识、价值、技能与理解，并在任何任务、情况和环境中有信心、有创造力和愉快地应用它们”。

- 终生学习的四大支柱：

- 学会与人相处 (learning to live together)
- 学会追求知识 (learning to know)
- 学会动手做事 (learning to do)
- 学会自我实现 (learning to be)

第四节 以职业发展为导向的学业规划

- 
- 一、一年级：主动适应，自我探索
 - 二、二年级：了解职业，定向提升
 - 三、三年级：见习实习，路径设定，实战演练；
 - 四、四年级：自我实现，求职面试，走入社会。

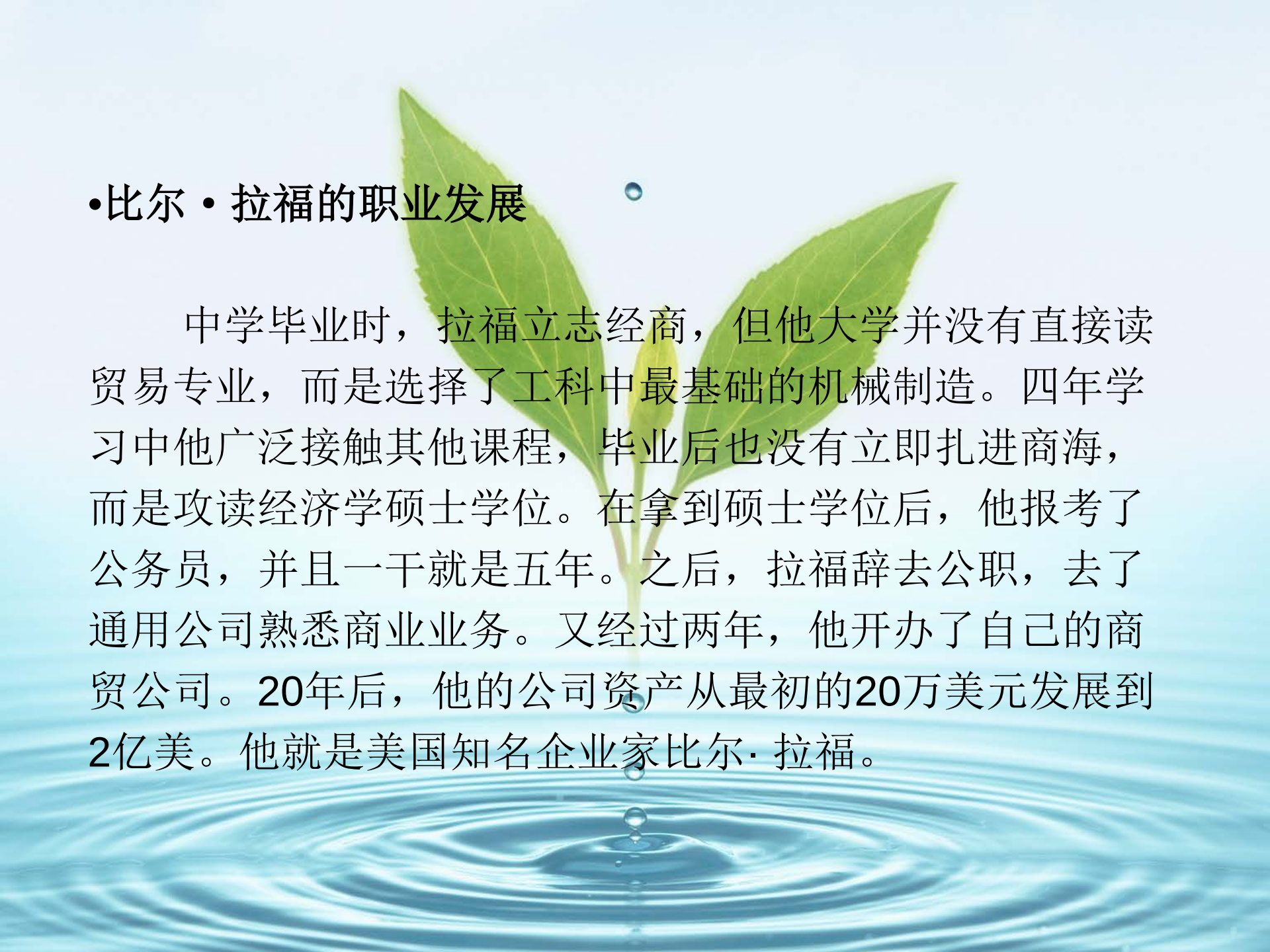
案例：几个生涯发展小故事

- 孔子的人生阶段规划

- 吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。

- 卡耐基的人生阶段划分

- 变化的二十岁，充实的三十岁，成熟的四十岁，秋暮的五十岁。



• 比尔·拉福的职业发展

中学毕业时，拉福立志经商，但他大学并没有直接读贸易专业，而是选择了工科中最基础的机械制造。四年学习中他广泛接触其他课程，毕业后也没有立即扎进商海，而是攻读经济学硕士学位。在拿到硕士学位后，他报考了公务员，并且一干就是五年。之后，拉福辞去公职，去了通用公司熟悉商业业务。又经过两年，他开办了自己的商贸公司。20年后，他的公司资产从最初的20万美元发展到2亿美。他就是美国知名企业家比尔·拉福。

第二章 职业生涯规划理论与步骤

本章学习目标：

- 了解职业生涯的内涵及分类
- 理解职业生涯规划科学理论及应用
- 建立生涯意识，掌握职业生涯规划基本步骤



第二章 职业生涯规划理论与步骤

第一节 职业生涯的内涵

第二节 职业生涯规划基础理论

第三节 职业生涯规划基本步骤

第一节 职业生涯的内涵

一、职业生涯的含义

- 大家普遍认可的职业生涯概念是什么呢？

美国著名职业问题专家萨帕综合了许多学者的看法，指出：职业生涯是指一个人终生经历的所有职位的整体历程，是生活中多种事件的演进方向和历程，是个人独特的自我发展形态。

• 涵义

- 职业生涯规划，是指组织或者个人把个人发展与组织发展相结合，对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析，制定有关对个人一生中在事业发展上的战略设想与计划安排。

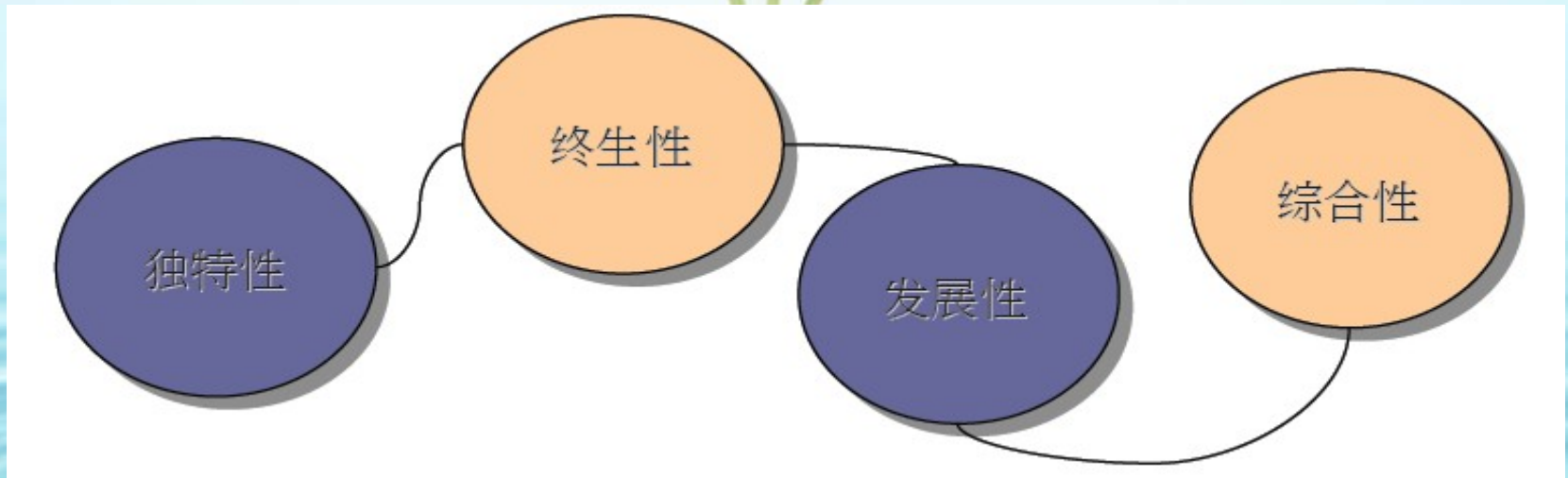
• 如何理解

- 认知——能力、兴趣、个性和价值观
- 分析——一个人和外部环境因素
- 了解——各种职业的需求趋势以及关键成功因素
- 确定——事业发展目标
- 选择——与目标相应的职业或岗位
- 制定——基本措施，高效行动，灵活调整

工作—职业—生涯

- 工作（work）是指体能或心智上的努力，以产生某事或结果。工作占人类生活中的绝大部分，人类是透过工作以掌握生活。个人所追求的工作目标可能是工作本身所带来的愉悦感，工作角色所赋予生活的结构、工作所提供的经济支持、或者是其所伴随的休闲型态。工作可能达成经济、社会及心理上的目的。可能获得经济上的酬赏，也可能没有报酬，例如学校工作（schoolwork）、家庭作业（homework）以及家事工作（housework）、志愿服务工作（voluntary work）等。

- 职业生涯（Career）是生活中各种事件的演进方向与历程，统合了个人一生中各种职业与生活的角色，由此表现出个人独特的自我发展组型。生涯是人生自青春以致退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合，除了职位之外，尚包括任何和工作有关的角色，如副业、家庭和公民的角色等。生涯不仅止于工作和职业，还包括了个人的生活风格（lifestyle），与个人在一生中所从事的所有活动



二、职业生涯的特征

- 1、终身性
- 职业生涯是一生当中连续不断的过程。生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色，因此，生涯不是个人在某一阶段所特有的，而是终生发展的过程。
- 2、独特性
- 每个个体是独特的，具有不同的特点，在职业条件、职业理想、职业选择等方面的不同，以及为实现自己的职业理想所付出的努力不同，构成了人与人之间区别与独特的职业生涯历程。
- 3、发展性
- 职业生涯是一种发展、演进的动态过程，从整体来看，每个人的职业生涯具有一定的逻辑性。在个人与他人、个人与环境、个人与社会的互动中，每个人根据自己不断充实的社会职业信息、职业决策技术、做出与该阶段相符的职业生涯规划。这个发展的过程涵盖了一个人一生的各个层面。

A green plant with two leaves grows from a blue water surface. The water has concentric ripples, and a small blue droplet is visible above the plant's stem. The background is a light blue gradient.

- 4、综合性

- 生涯以个人事业角色的发展为主轴，也包括了其他与工作有关的角色。生涯并不是个人在某一时段所拥有的职位、角色，而是个人在他一生中所有职位、角色的总和，这个总和不仅局限于个人的职业角色，也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色。

三、职业生涯的分类

- 1、按性质分类：

内职业生涯

外职业生涯

- 2、按程序分类：

传统性职业生涯

易变性职业生涯



第二节 职业生涯规划基础理论

一、职业选择理论

（一）、帕森斯人职匹配理论

- 美国波士顿大学教授，被誉为“职业辅导之父”。
- 1909年，在《选择一个职业》中提到：选择职业时，首先必须了解个人的能力、态度、兴趣、局限等；其次，要了解各行各业达到成功的需要和条件、优缺点、酬劳、机会以及未来展望等；最后要以个人和职业的互相配合作为职业选择的最终目标。
- 人职匹配。包括条件匹配和特长匹配。

（二）、佛隆择业动机理论

- 美国心理学家佛隆。
- 1964年出版的《工作和激励》一书中，提出了解释员工激发程度的期望理论。
- 动机强度 (F) = 效价 (V) x 期望值 (E)
- 职业效价越大，期望值越高，员工行为择业动机越强烈，就是说为达到一定目标，它将付出更大的努力。
- 如果职业效价为零或负值，表明目标的实现对个人毫无意义，甚至给个人带来负担。

二、职业发展理论

（一）、金斯伯格的职业生涯发展阶段理论

- 美国著名职业指导专家。
- 1、金斯伯格的职业决策论
 - 职业选择决策是一种发展过程，它不是一个某一时刻就完成的“决定”，而是基于人们长期以来形成的观念。
- 2、金斯伯格职业性成熟论
 - 金斯伯格的职业发展理论分为幻想期、尝试期和现实期。

（二）、舒伯的职业生涯发展阶段理论

- 美国生涯规划理论大师，集大成者。
- 职业自我概念
 - 它是一个适配的理论，即：人们同时考量自己的特质以及一项职业所需要的特质。
- 生涯发展阶段
 - 成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段、衰退阶段
- 生涯彩虹图
 - 人们同时在不同的空间里扮演不同的角色；所有的角色都彼此互相影响

舒伯的生涯发展阶段论

青年期
15岁—24岁

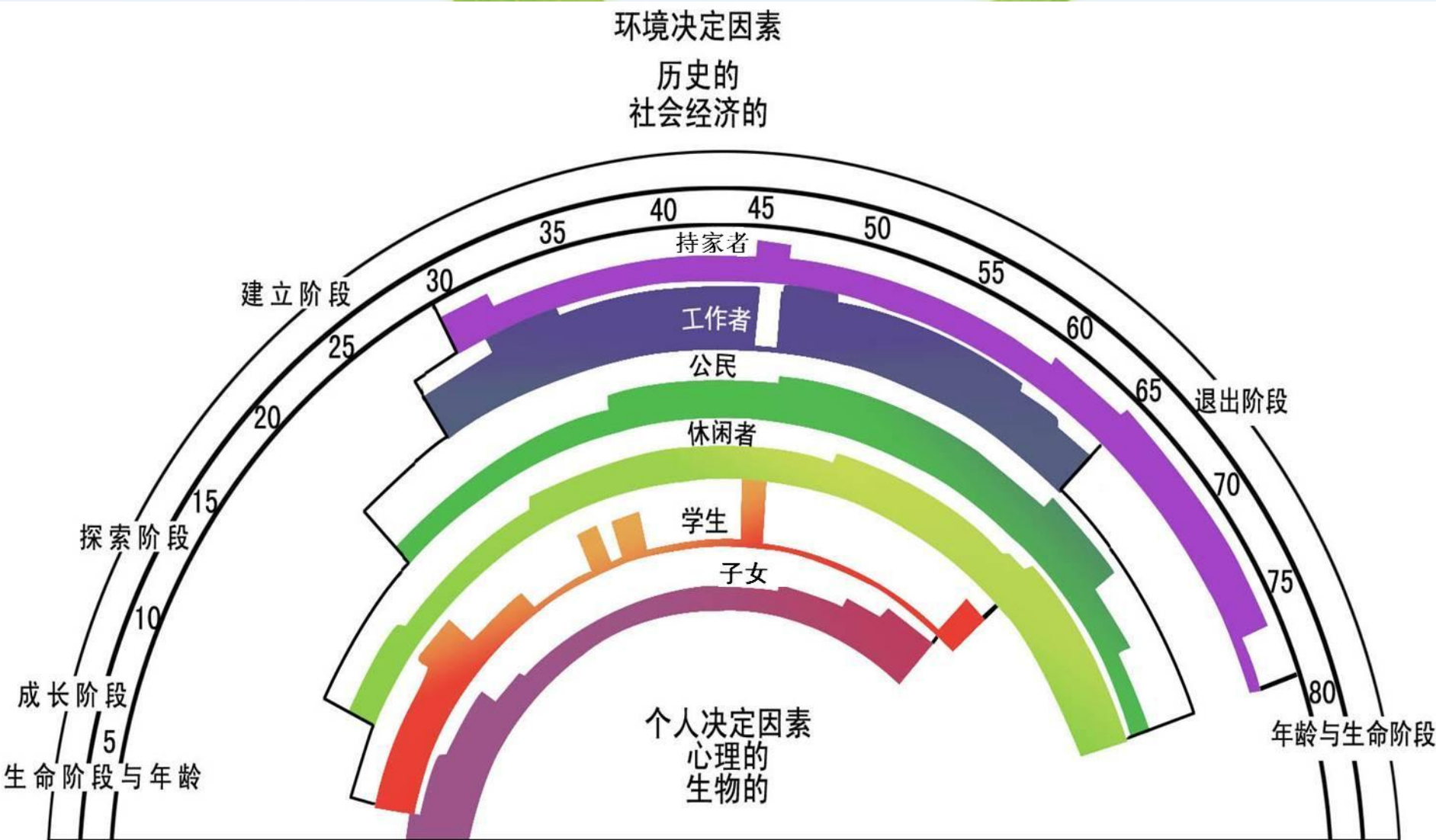
成年期
25岁—44岁

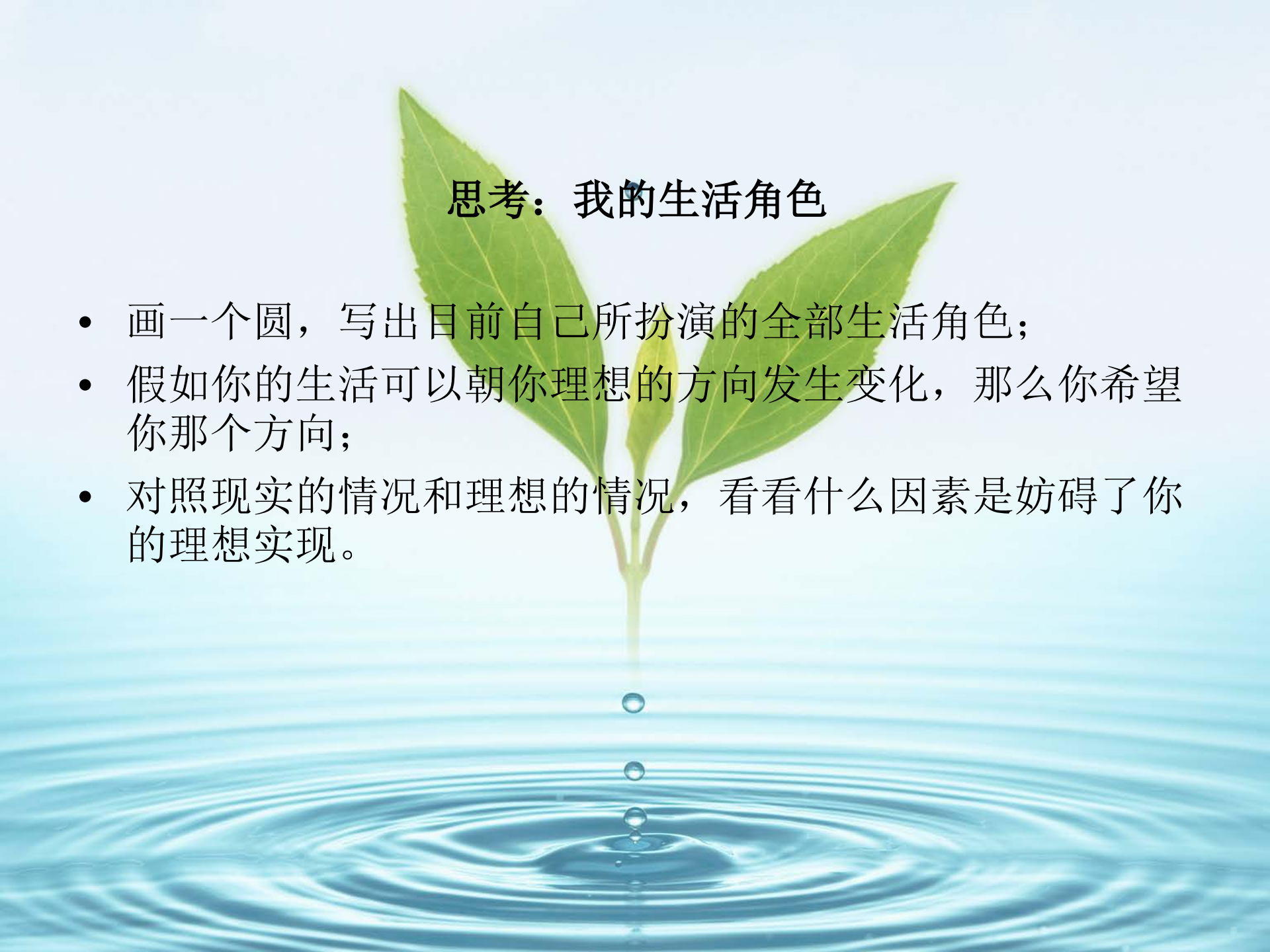
中年期
45岁—65岁

老年期
65岁以上

成长阶段	发展适合的自我概念	学习与他人建立关系	接纳个人的限制	发展非职业性的角色
探索阶段	从许多机会中学习	寻找心仪的工作机会	辨识新问题设法解决	寻找合适的退休处所
建立阶段	在选定的领域中起步	投入所选定的工作	发展新的应对技能	从事未完成的梦想
维持阶段	确定目前所做的选择	维持工作的稳定	巩固自我防备竞争	维持生活乐趣
衰退阶段	减少休闲活动时间	减少体能活动时间	专注于必要的活动	减少工作时间

生涯彩虹图



A green seedling with two leaves is growing out of a blue water surface. The water has concentric ripples around the base of the plant. The background is a light blue gradient.

思考：我的生活角色

- 画一个圆，写出目前自己所扮演的全部生活角色；
- 假如你的生活可以朝你理想的方向发生变化，那么你希望你那个方向；
- 对照现实的情况和理想的情况，看看什么因素是妨碍了你的理想实现。

三、职业锚理论

（一） 职业锚的概念

所谓职业锚就是指当一个人不得不做出选择的时候，他或她无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值。

（二） 职业锚的类型

- 1、技术/职能型
- 2、管理型
- 3、自主/独立型
- 4、安全/稳定型
- 5、创业型
- 6、服务型
- 7、挑战型
- 8、生活型



活动一 绘制自己的生涯彩虹图

- 想象自己未来的生活角色，找一张空白的纸，首先画出彩虹图的半圆，并标注年龄阶段和你可能扮演的角色名称，然后将你在某个年龄所希望扮演角色的区域，按照你认为它重要性的程度，涂上颜色（一种角色一种颜色）。

活动二 幻想十年后的自己

- 设想未来十年在不同的生活角色上，你要完成的事情或目标是什么？你可以发挥想象力，想象未来十年里个人和社会可能发生的变化，你必须要面对的问题，以及你想要达到的目标或梦想。

◎我十年后典型的一天描述：

※我十年后从事的工作（含读书）的描述：

- （1）我十年后从事的工作是 _____。
- （2）我十年后从事的工作内容是 _____。
- （3）我十年后从事工作的场所在 _____。
- （4）我十年后工作的场所周遭环境为何 _____。
- （5）我十年后工作的场所周边人群为何 _____。

活动二 幻想十年后的自己

※ 我十年后生活型态的描述：

(1) 我十年后婚姻状态是 ☐ 已婚 ☐ 未婚 ☐ 其它 _____。

(2) 我十年后家中成员有子女 _____ 人
☐ 父母同居 否 _____ ☐ 其它 _____。

(1) 我十年后居住的场所在 _____。

(2) 我十年后居住的场所周遭环境为何 _____。

(3) 我十年后居住的场所周遭人群为何 _____。

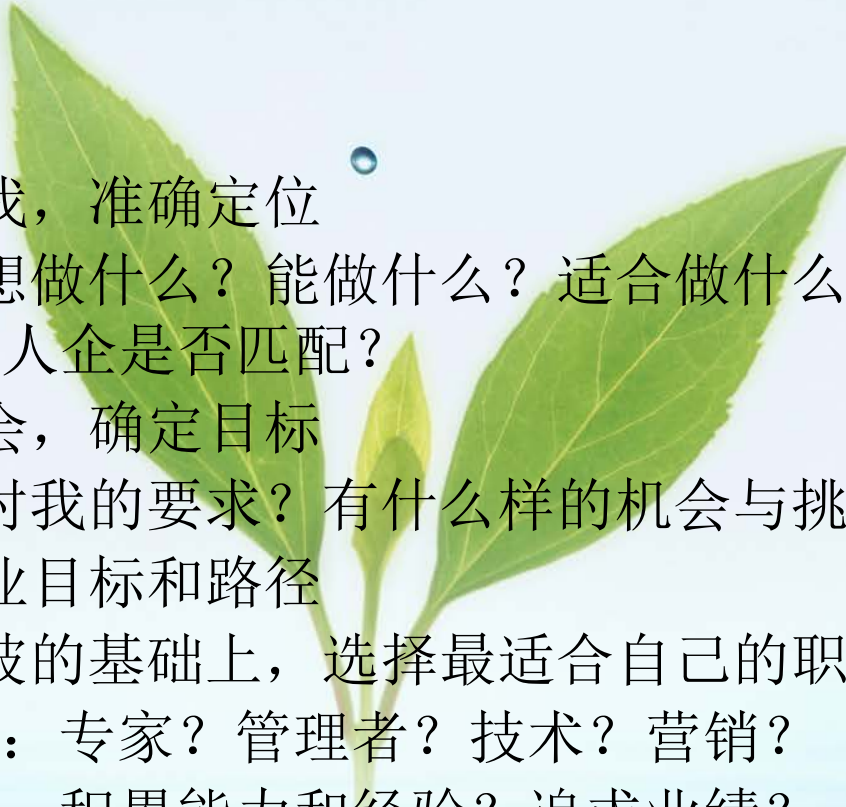
第三节 职业生涯规划基本步骤

职业生涯规划的要素

职业生涯规划

= 知己 + 知彼 + 抉择 + 目标 + 行动

职业规划五步曲



(1) 客观认识自我，准确定位

评估自我：想做什么？能做什么？适合做什么？看重什么？人岗是否匹配？人企是否匹配？

(2) 评估职业机会，确定目标

评估外界：对我的要求？有什么样的机会与挑战？

(3) 择优选择职业目标和路径

在知己、知彼的基础上，选择最适合自己的职业目标

长期目标：专家？管理者？技术？营销？

短期目标：积累能力和经验？追求业绩？

针对目标选择最适合自己的路径，注意要考虑风险指数。

(4) 制定行动策略，终生学习，高效行动

区分轻重缓急，学会时间管理和应对干扰

(5) 与时俱进，灵活调整，不断修正和反馈

不断修正、优化职业规划，以适应各种变化

第三章 了解自我

A green plant with three leaves is growing from a blue water surface. The water has ripples, and a small blue droplet is visible above the plant. The background is a light blue gradient.

本章学习目标：

- 了解进行自我探索对于职业生涯规划的重要性
- 理解兴趣、能力、个性和价值观的概念、类别及其与职业的关系
- 掌握进行自我探索的内容和方法
- 初步确定自己将来的职业发展倾向

第三章 了解自我

- 第一章 兴趣探索
- 第二章 能力探索
- 第三章 个性探索
- 第四章 价值观探索

课程引入

- 梳理自己的成长历程
- 探索自己的职业兴趣、价值观、职业性格等



第一节 兴趣探索

一、兴趣的概念及分类

- 兴趣：人们为了乐趣或享受而做的一些事，确定兴趣也是确定一个人的可能的未来职业的一种方法。
- 在不同职业领域工作的人有着不同的兴趣模式。
- 人格被认为是兴趣、价值观、需要、技能、信念、态度和学习风格的综合体。就职业选择来说，**兴趣是人格中最重要的部分，是匹配人与职的依据。**

单元活动 兴趣岛

- 恭喜你！你获得了一次免费度假旅游的机会，有机会去下列六个岛屿中的一个。唯一的要求是你必须在这个岛上呆满至少半年时间。请不要考虑其他因素，仅凭自己兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的3个岛。
- **R:** 自然原始的岛屿。岛上自然生态保持的很好，有各种野生动物。居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具、喜欢户外运动。
- **I:** 深思冥想的岛屿。有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。
- **A:** 美丽浪漫的岛屿。充满了美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。
- **C:** 现代、井然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。
- **E:** 显赫富庶的岛屿。居民善于企业经营和贸易，能言善道。经济高速发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。
- **S:** 友善亲切的岛屿。居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

二、霍兰德职业兴趣类型

（一）、兴趣类型

- 美国职业指导师约翰·霍兰德于**1959**年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。简单归纳为六种：

实用型 (Realistic)

研究型 (Investigative)

艺术型 (Artistic)

社会型 (Social)

企业型 (Enterprising)

事务型 (Conventional)

职业兴趣特点

实用型 (Realistic):

有机械和运动能力、偏爱使用工具、在户外工作

研究型 (Investigative):

数学和科学能力、独自工作、解决复杂的问题、偏爱观念

艺术型 (Artistic):

艺术能力、想像力、原创性的工作、偏爱观念

社会型 (Social):

社交技能、热衷社会关系、帮助他人、偏爱人

企业型 (Enterprising):

领导力、演说才能、有影响力、热衷于政治和经济、偏爱人和观念

事务型 (Conventional):

文书和计算能力、户内工作、组织事情、偏爱处理文字和数字

职业人特点

实用型人(doer):

喜欢具体的任务；缺乏社会交往能力；机械能力强；喜欢动手；做体力工作；技术性行业工作人员（高级技工）；工程师。

研究型人(thinker):

任务取向；独立的、分析的、保守的、有智慧的、抽象思维；计算机程序员、科学领域工作人员。

艺术型人(creator):

自我表达；有想像力；内省；追求美感价值；创造性的；感觉寻求；编辑、作家。

社会型人(helper):

社会相互作用；对人感兴趣；良好的人际沟通技能；社区服务取向；教师、护士、学校辅导员。

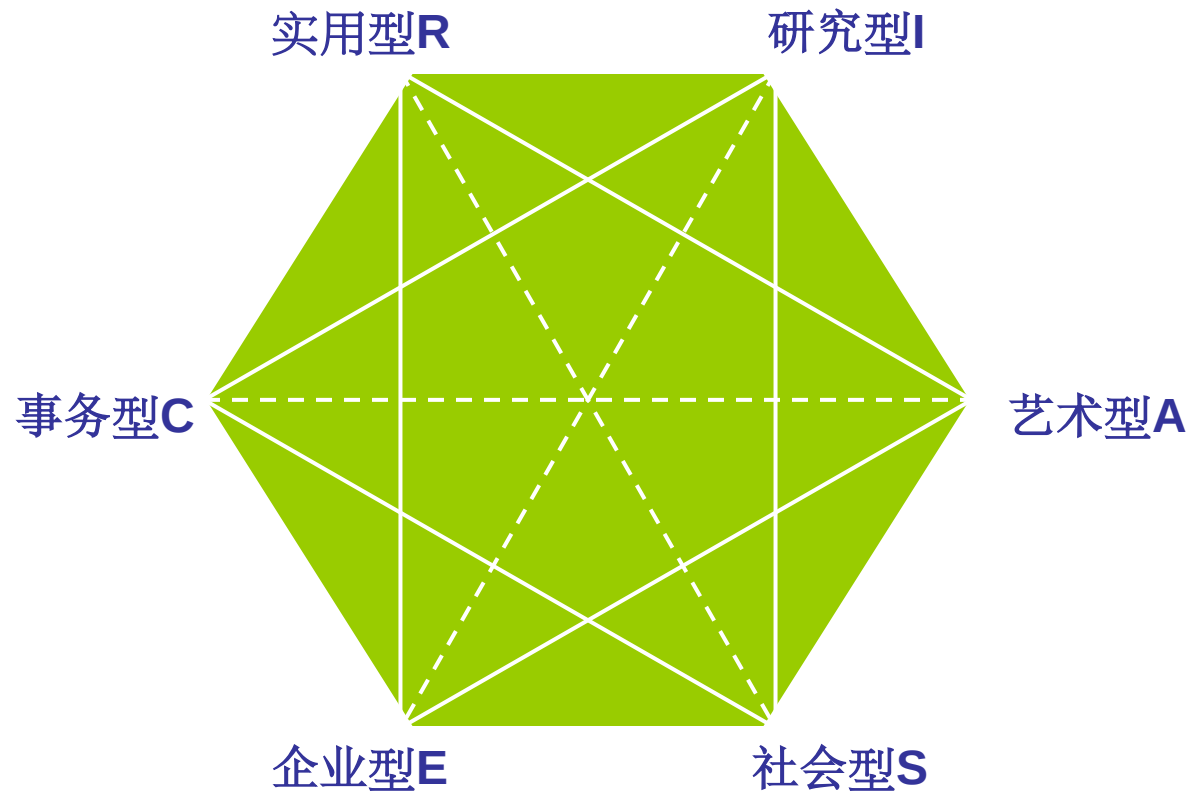
企业型人(persuader):

追求领导与社会影响；有抱负；言语说服能力；销售、管理。

事务型人(organizer):

讲求实际；可以被控制；保守；喜欢结构性、程序化的工作；职员、会计。

（二）、六种类型之间的关系



确定你的类型组合并找到适合你的环境

练习——探索我的职业兴趣

通过回答题目，并参考兴趣岛答案的结果，总结归纳你的职业兴趣。

第二节 能力探索

一、能力的概念与分类

所谓能力，是指顺利完成某一活动时所必需的主观条件。能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。

- 一般能力：观察、记忆、思维、想象等
- 特殊能力：音乐能力、运动能力、绘画能力等

二、能力的探索方法

（一）知识技能

（二）自我管理技能

（三）可迁移技能（最重要的）

三、能力与职业

心理学家罗圭斯特与戴维斯在对个人的工作适应问题进行多年研究以后，提出了明尼苏达工作适应论。他们认为：当工作环境能够满足个人的需求时，个人会感到“内在满意”；而当个人能够满足工作的要求时，个人能够达到“外在满意”（即令自己的雇主、同事感到满意）。当个人能够同时达到内在和外在满意时，个人与环境之间的关系就比较协调，个人的工作满意度会比较高，在该工作领域也能持久发展。

能力的探索与职业的关系

- 言语能力
- 数理能力
- 空间判断能力
- 察觉细节能力
- 书写能力
- 动手能力
- 社会交往能力……

第三节 个性探索

一、气质与职业

早在古希腊时代，医学家希波克拉底就认为人体内有四种液体：粘液汁（生于脑）、黄胆汁（生于肝）、黑胆汁（生于胃）、血液（生于心脏）。这四种液体在人体内占有不同的比例，只有四种体液调和，人才能健康，否则，如果失调，就会生病。他还根据体液在人体内占优势的程度不同，把人的气质分为四种类型：胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。

气质与职业的匹配

气质类别	多血质	胆汁质	粘液质	抑郁质
气质特点	活泼、好动、敏感	热情直率、外露、急躁	稳重、自制、内向	安静、情绪不易外露、办事认真
适合的职业	政府及企事业单位管理者、外事人员、公共人员、驾驶员、医生、律师、运动员、公安、服务员等	导游、推销员、勘探工作者、节目主持人、外事接待人员、演员等	外科医生、法官、财务人员、统计员、播音员等	机要员、秘书、人事、编辑、档案管理员、化验员、保管员等
不适合的职业	单调或过于细致的职业	长期安坐的细致工作	富于变化和挑战性的工作	热闹、繁杂环境下的职业

二、性格与职业

四个维度考察个人的偏好/倾向

- 能量倾向: Extraversion (E) vs. Introversion (I) 外向/内向
- 接受信息: Sensing (S) vs. Intuition (N) 感觉/直觉
- 处理信息: Thinking (T) vs. Feeling (F) 思考/情感
- 行动方式: Judging (J) vs. Perceiving (P) 判断/知觉

四个维度的概念

类型	定义
E 外向--I 内向	与世界的互相作用是怎样的， 能量向什么方向投入/疏导
S 感觉--N 直觉	自然状态下留意、接受信息的方式 和内容类型
T 思维--F 情感	如何做决定
J 判断--P 知觉	信息的导出（结构化，决策） 还是接纳（随意化，理解）

16种心理类型

辨识S		直觉N			
决 断 J	ISTJ 公务员型	ISFJ 保卫者	INFJ 顾问型	INTJ 专家型	内 向 I
	ESTJ 管事型	ESFJ 主人型	ENFJ 教师	ENTJ 将军型	外 向 E
理 解 P	ESTP 导演	ESFP 表演者	ENFP 记者/牧师	ENTP 发明家	外 向 E
	ISTP 手艺人	ISFP 艺术家	INFP 追梦者	INTP 设计师	内 向 I
理性T		感性F		理性T	

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
沉静，认真；贯彻始终、得人信赖而取得成功。讲求实际，注重事实，能够合情合理地去解决应做的事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。以做事有次序、有条理为乐——不论在工作上、家庭上或者生活上。重视传统和忠诚。	沉静，友善，有责任感和谨慎。能坚定不移地承担责任。做事贯彻始终、不辞辛劳和准确无误。忠诚，替人着想，细心；往往记得他所重视的人的种种微小事情，关心别人的感受。努力创造一个有秩序、和谐的工作和家居环境。	探索意念、人际关系和物质拥有欲的意义和它们之间的关系。希望了解什么可以激发人们的推动力，对别人有洞察力。尽责，能够履行他们坚持的价值观念。有一个清晰的理念以谋取大众的最佳利益。能够有条理地、果断地去实践他们的理念。	有创意的头脑、有很大的冲劲去实践他们的理念和达到目标。能够很快地掌握事情发展的规律，从而想出长远的发展方向。一旦作出承诺，便会有条理地开展工作，直到完成为止。有怀疑精神，独立自主；无论为自己或为他人，有高水准的工作表现。
ISTP	ISFP	INFP	INTP
容忍、有弹性；是冷静的观察者，但当有问题出现，便迅速行动，找出可行的解决方法。能够分析哪些东西可以使事情进行顺利，又能够从大量资料中，找出实际问题的重心。很重视事件的前因后果，能够以理性的原则把事实组织起来，重视效率。	沉静，友善，敏感和仁慈。欣赏目前和他们周遭所发生的事情。喜欢有自己的空间，做事又能把握自己的时间。忠于自己所重视的人。不喜欢争论和冲突，不会强迫别人接受自己的意见或价值观。	理想主义者，忠于自己的价值观及自己所重视的人。外在的生活与内在价值观配合。有好奇心，很快看到事情的可能与否，能够加速对理念的实践。试图了解别人，协助别人发展潜能。适应力强，有弹性；如果和他们的价值观没有抵触，往往能包容他们。	对任何感兴趣的事物，都要探索一个合理的解释。喜欢理论和抽象的事情，喜欢理念思维多于社交活动。沉静、满足、有弹性，适应力强。在他们感兴趣的范畴内，有非凡的能力去专注而深入地解决问题。有怀疑精神，有时喜欢批评，常常善于分析。
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
有弹性，容忍；讲求实际，专注即时的效益。对理论和概念上的解释感到不耐烦，希望以积极的行动去解决问题。专注于“此时此地”，喜欢主动与别人交往。喜欢物质享受的生活方式。能够通过实践达到最佳的学习效果。	外向，友善，包容。热爱生命、热爱人，爱物质享受。喜欢与别人共事。在工作上，能用常识、注意现实的情况，使工作富有趣味性、灵活性。易接受新朋友和适应新环境。与别人一起学习新技能可以达到最佳的学习效果。	热情而热心，富于想象力。认为生活是充满很多可能性。能够很快地找出事件和资料之间的关联性，而且有信心依照他们所看到的模式去做。很需要别人的肯定，有乐于欣赏和支持别人。即兴而富于弹性，时常信赖自己的临场表现和流畅的语言能力。	思维敏捷，机灵，能激励他人，警觉性高，勇于发言。能随机应变地去应付新的和富于挑战性的问题。善于引出在概念上可能发生的问题，然后很有策略地加以分析。善于洞察别人，对日常例行事务感到厌倦。甚少以相同的方法处理同一件事情，能够灵活地处理接二连三的新事物。
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ
讲求实际，注重现实，注重事实。果断，很快作出实际可行的决定。能够安排计划和组织人员以完成工作，尽可能以最有效率的方法达到目的。能够注意日常例行工作的细节。有一套清晰的逻辑标准，会有系统地跟着去做，也想别人跟着去做。会以强硬态度去执行计划。	有爱心，尽责，合作。渴望有和谐的环境，而且有决心营造这样的环境。喜欢与别人共事以能够准确地、准时地完成工作。忠诚，即使在细微的事情上也如此。能够注意别人在日常生活中的需要而努力供应他们。渴望别人赞赏他们和欣赏他们所作的贡献。	温情，有同情心，反应敏捷和有责任感。高度关顾别人的情绪、需要和动机。能够看到每个人的潜质，要帮助别人发挥自己的潜能。能够积极地协助个人和组织的成长。忠诚，对赞美和批评都能作出很快的回应。社交活跃，在一组人当中能够惠及别人，有启发人的领导才能。	坦率、果断、乐于作为领导者。很容易看到不合逻辑和缺乏效率的程序和政策，从而开展和实施一个能够顾及全面的制度去解决一些组织上的问题。喜欢有长远的计划、喜欢制定目标。往往是博学多闻的，喜欢追求知识，又能把知识传给别人。能够有力地提出自己的主张。

MBTI 16种性格类型的职业倾向

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
管理者 行政管理 执法者 会计 或者其他能够让他们利用自己的经验和对细节的注意完成任务的职业。	教育 健康护理 宗教服务 或者其他能够让他们运用自己的经验亲力亲为帮助别人的职业，这种帮助是协助或辅助性的。	宗教 咨询服务 教学/教导 艺术 或者其他能够促进他们情感、智力或精神发展的职业。	科学或技术领域 计算机 法律 或者其他能够让他们运用智力创造和技术知识去构思、分析和完成任务的职业。
ISTP	ISFP	INFP	INTP
熟练工种 技术领域 农业 执法者 军人 或者其他能够让他们动手操作、分析数据或事情的职业。	健康护理 商业 执法者 或者其他能够让他们运用友善、专注于细节的相关服务的职业。	咨询服务 写作 艺术 或者其他能够让他们运用创造和集中于他们的价值观的职业。	科学或技术领域 或者其他能够让他们基于自己的专业技术知识独立、客观分析问题的职业。
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
市场 熟练工种 商业 执法者 应用技术 或者其他能够让他们利用行动关注必要细节的职业。	健康护理 教学/教导 教练 儿童保育 熟练工种 或者其他能够让他们利用外向的天性和热情去帮助那些有实际需要的人们职业。	咨询服务 教学/教导 宗教 艺术 或者其他能够让他们利用创造和交流去帮助促进他人成长的职业。	科学 管理者 技术 艺术 或者其他能够让他们有机会不断承担新挑战的工作。
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ
管理者 行政管理 执法者 或者其他能够让他们运用对事实的逻辑和组织完成任务的职业。	教育 健康护理 宗教 或者其他能够让他们运用个人关怀为他人提供服务的职业。	宗教 艺术 教学/教导 或者其他能够让他们帮助别人在情感、智力和精神上成长的职业。	管理者 领导者 或者其他能够让他们运用实际分析、战略计划和组织完成任务的职业。

价值观的故事

- 一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼，这个美国商人问渔夫要多少时间才能抓这么多？墨西哥渔夫说，一会儿功夫就抓到了。美国人接着问道，你为甚么不待久一点，好多抓一些鱼？墨西哥渔夫觉得不以为然，这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！
- 美国人又问：那么你一天剩下那么多时间都在干甚么？
- 墨西哥渔夫解释：我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，我的日子可过得充实又忙碌呢！
- 美国人不以为然，帮他出主意，他说：我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船，再买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约。在那里经营你不断扩充的企业。
- 墨西哥渔夫问：这又花多少时间呢？美国人回答：十五到二十年。
- 然后呢？
- 美国人大笑着说：然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！
- 然后呢？
- 美国人说：到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。你就可以每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他，到时的日子可过得充实又忙碌呢！
- 墨西哥渔夫疑惑的说：我现在不就是这样了吗？

工作价值观

- 心理学家马丁·凯茨找出了10种与工作有关的价值观，他们可以帮助一个人澄清在某个工作中所能得到的回报和满足。

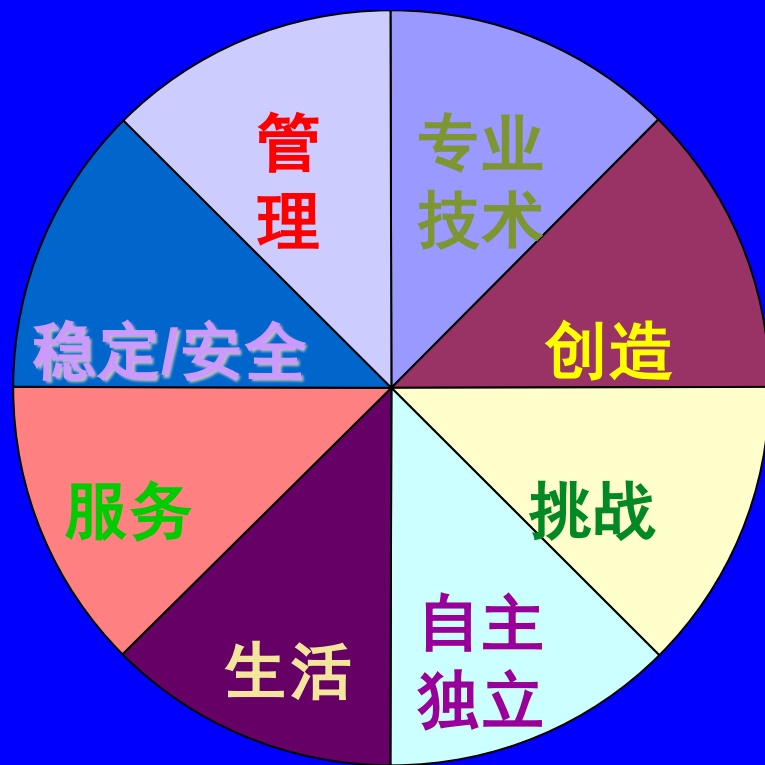
高收入	社会声望	帮助他人	稳定性
独立性	挑战性	人际关系	自我成长
生活安适	领导力		

钱多事少离家近

单元活动 澄清你的价值观

- (1) 找出一张白纸，列出10种工作价值观：
- (2) 不考虑他人和任何环境的压力，剔除其中一种自己认为最容易(最可能)舍弃的；
- (3) 重复上一步骤……直至剩下5种：
- (4) 将5种剩下的价值观，按照你认为的重要性作排序，并与同学分享。

澄清你的价值观—你看中什么



- **技术型：**倾向于一种“专家式”的生活，关注工作的实质和内容。
- **管理型：**具有成为管理人员的强烈愿望,并将此看成职业进步的标准。希望承担更大的责任；喜欢有挑战性的、多变的和综合性的工作；渴望领导机会；看重对组织的贡献。
- **自主/独立型：**追求自主和独立，不愿意接受别人的约束，也不愿受程序、工作时间、着装方式以及在任何组织中都不可避免的标准规范的制约。
- **安全型：**通常会选择提供终身雇佣、从不辞退员工、有良好的退休金计划和福利体系,同时看上去强大而可靠的公司。因此，政府部门和事业单位对这类人很有吸引力。
- **创造/创业型：**最重要的是建立或设计某种完全属于自己的东西。
- **服务型：**希望职业能够体现个人价值观，他们关注工作带来的价值而不在意是否能发挥自己的才能或能力。医药、护理、社会工作者、教育和公共管理等。
- **挑战型：**认为他们可以征服任何事情或任何人，并将成功定义为“克服不可能的障碍，解决不可能解决的问题，或战胜非常强硬的对手”。
- **生活型：**愿意为提供灵活选择的组织工作。相对于组织的态度，生活型职业锚的人更关注组织文化是否尊重个人和家庭的需要。