

大学生职业生涯规划与就业指导

教学指南

中南林业科技大学人力资源管理系

第三章 自我探索

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 自我探索

第一节 兴趣探索

第二节 能力探索

第三节 个性探索

第四节 职业价值观探索

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。

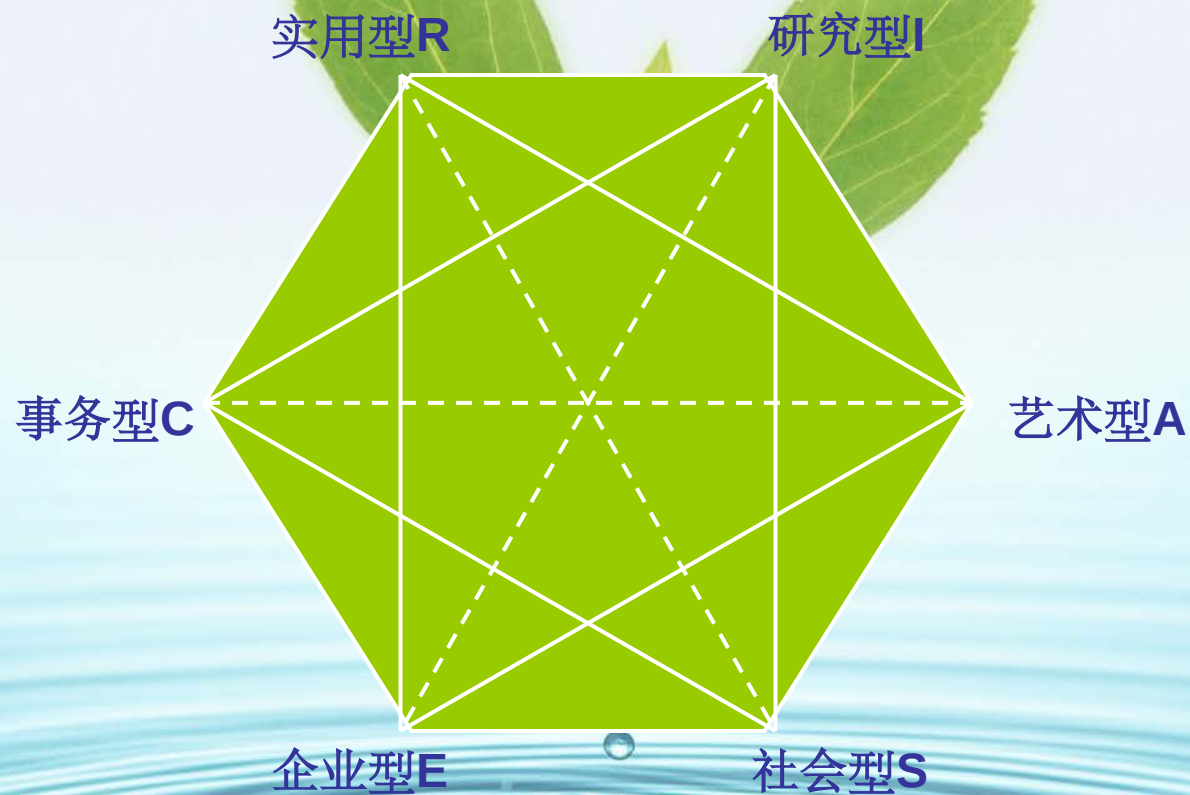
企业型人(persuader):

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必满意时，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

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。努力创建一个有秩序、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的职业。	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。

第四节 职业价值观探索

- 研究表明，**价值观是影响生涯决策的因素之一**，并且价值观与工作满意度水平有关。
- 当人们依循自己的价值观生活时，会有最大程度的幸福感和高自尊。
- 给价值观下一个确切的定义是比较困难的。
- 一种是“某些对你来说很重要或你很想要的东西”，另一种是“某些你应该去做的事情”。

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
独立性
生活安适

社会声望
挑战性
领导力

帮助他人
人际关系

稳定性
自我成长

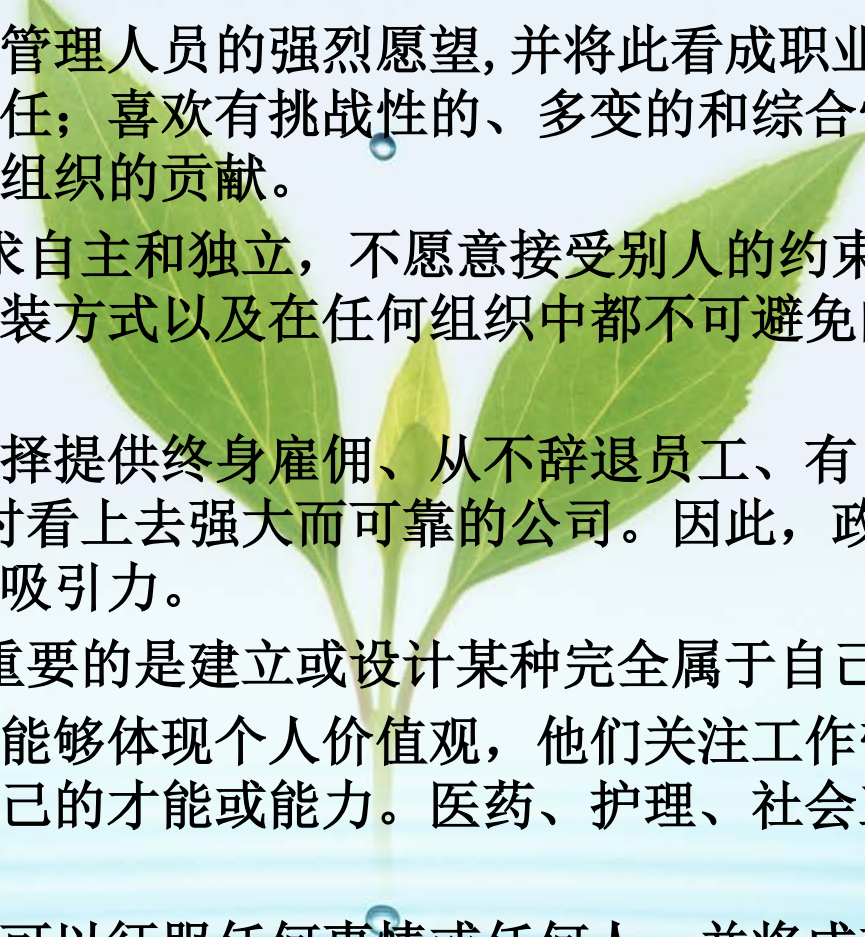
钱多事少离家近

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无法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。