

项目三 了解职业



思政目标

1. 树立学生积极的就业观、择业观，面对恶劣的环境不消极、不逃避。
2. 培养学生艰苦奋斗、求实创新的精神。



学习目标

1. 了解有前景的十大行业。
2. 了解社会整体环境和企业环境。
3. 掌握搜索与分析职业信息的方法和渠道。
4. 掌握探索工作世界的方法。

情境导入 →

职场现状调研报告

根据前程无忧发布的《2022 新生代员工职场现状调研报告》(以下简称《报告》), 49% 的新生代员工对职场现状比较满意, 42.3% 的受访者觉得一般, 仅有 8.7% 的人对职场整体状况不太满意。满意度是工作客观条件和从业者主观感受的总和, 综合体现了从业者对工作的获得感程度。从行业来看, 来自计算机/互联网/通信/电子行业的职场人对工作满意度最高(21%)。

在参与调研的新一代职场青年中, 九成受访者目前正处于在职状态, 处于离职、灵活就业、创业状态的人员占比 8.7%。《报告》发现, 在职的新生代人员中, 有 29.3% 在主动寻找新的工作机会, 其中, 物流/运输行业(40%) 比例显著高于平均水平(29.3%)。还有 36.3% 的员工处于被动求职状态、随时考虑其他的合适机会。

有调研显示, “80 后” 的第一份工作平均 3 年半一换, “90 后” 则是 19 个月, “95 后” 更是缩减到 7 个月。《报告》发现, 在入职 1 年以内的新生代人员中, 已有 65% 拥有两段及以上的工作经历, 35% 仅经历过 1 份工作。由此可见, 随着时代发展, 职场人第一份工作的平均在职时间呈现出代际显著递减趋势。

从应届生的就业情况来看, 据前程无忧《应届生调研报告》, 2021 届应届生整体离职率为 22.5%, 较 2020 届上升 3.6 个百分点。同时, 应届生履约率、转正率较上届均小幅下降。在此次调研中, 《报告》发现, 国企新生代员工在入职 1 年以内的离职率(2.8%) 明显低于民企(3.5%) 和外企(8.5%)。

案例分析: 全球化浪潮已经深刻地影响了中国的经济、政治、文化、社会生活的各个方面, 改变了每个人的工作方式、生活方式, 乃至生存方式。大学生通过分析环境对个人职业发展的要求, 并对各种影响因素加以衡量、评估和作出反应, 才能做到在复杂的环境中扬长避短、趋利避害, 从而在职场的竞争中立于不败之地。

任务一 职业世界概述

【学习目标】

1. 了解职业的概念和分类。
2. 了解职业世界的变化趋势。
3. 了解有前景的十大行业。

【任务导入】

随着时代的发展,人们的就业方式不断发生新变化,一个个新职业应运而生的同时,也有一些旧职业消失在日常生活中。职业结构的变迁,映射着社会的新发展,也反映出人们就业观念的改变。社会发展的巨轮,正是由一个个不同的从业者努力向前推动的,而天生具备创新活力的新兴职业,将为社会进步注入新动力。

【任务实施】

职业世界是一个人实现其生涯理想的外部平台,帮助个人实现其理想,是职业生涯中很关键的一部分内容。对职业世界的探索要趁早,先对职业世界有个大致的了解,然后再对心仪的行业深入了解,这对大学生的职业生涯规划很有帮助。

一、职业的概念与分类

了解职业的概念与分类有助于人们在生涯规划时做出更明智的选择,找到最适合自己的工作领域,实现个人价值和社会贡献。

(一) 职业的概念

职业是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。职业是某种精细的、专门的社会分工,能反映一个人的社会身份、社会地位、知识、能力、素质水平等。换言之,所谓职业,就是以生计维持、社会角色分担、个性发挥和自我实现为目的,持续进行的劳动或工作。因此,职业的定义应包含以下五个要素。

1. 维持生计

人类是为了解决最基本的需求即衣食住行而工作的。也就是说,拥有了职业,才会拥有合理的报酬,由此维持生计。

2. 分担社会角色

正如我们从“人类是社会性动物”这句话中可知,人通过职业而归属到某个组织里,分担特定的社会角色。只有每个人忠诚地履行所承担的责任时,社会才能得以维系并得到发展。

3. 自我实现

人们通过职业可以发挥自己的聪明才干,使自我实现成为可能。

4. 持续性的活动

职业并不是一时的，是有周期性的，即使没有明确的周期，也是一种持续进行的活动。

5. 伴随着劳动行为

职业一定伴随着劳动行为。这里的劳动既可以是脑力劳动，也可以是体力劳动。从这个意义上说，没有劳动行为的利益分摊和投机等都不能叫作职业。

(二) 职业分类

职业分类，是指按一定的规则、标准及方法，按照职业的性质和特点，把一般特征和本质特征相同或相似的社会职业，分成并统一归纳到一定类别系统中去的过程。

《中华人民共和国职业分类大典》把我国职业划分为由大到小、由粗到细的四个层次：大类（8个）、中类（66个）、小类（413个）、细类（1838个）。细类为最小类别，即职业。8个大类分别如下。

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括5个中类、16个小类、25个细类；

第二大类：专业技术人员，其中包括14个中类、115个小类、379个细类；

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括4个中类、12个小类、45个细类；

第四大类：商业、服务业人员，其中包括8个中类、43个小类、147个细类；

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括6个中类、30个小类、121个细类；

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括27个中类、195个小类、1119个细类；

第七大类：军人，其中包括1个中类、1个小类、1个细类；

第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括1个中类、1个小类、1个细类。

【活动与练习】

主题：了解职业分类、职业现状和发展趋势

活动：

1. 根据所学专业培养目标，确定一个将来要从事的职业，登录国家人力资源和社会保障部网站，点击在线查询栏目——业务信息查询，进入“国家职业资格管理数据库”，在职业分类查询下面输入职业名称，可了解该职业的相关内容并填入下面相应位置。

职业名称：_____

职业编码：_____

所在分类：_____

职业描述：_____

2. 根据上述选定的职业，分组收集资料，分析所在地区产业、行业与职业现状与发展趋势。

二、职业世界的变化

职业世界的变化是持续不断的，受到技术进步、全球化、社会需求和人口结构变化等多种因素的影响。以下是一些主要的变化趋势。

1. 数字化和自动化

随着人工智能、机器学习、大数据分析和自动化技术的发展，许多行业的工作方式正在发生根本性变化。这些技术虽然提高了效率，但也可能导致某些岗位的消失。

2. 远程工作的兴起

互联网和通信技术的进步使得远程工作成为可能。疫情期间，远程工作变得更加普遍，许多公司发现这种工作模式可以提高效率并减少成本。

3. 职业灵活性

越来越多的人选择自由职业、兼职或临时工作，而不是传统的全职工作。这为工作和生活的平衡提供了更多选择，但也带来了职业安全感的下降。

4. 终身学习和技能更新

随着职业生涯的延长和技术的快速发展，个人需要不断学习新技能以保持竞争力。这意味着教育和培训成为一个持续的过程。

5. 多元化和包容性

企业和组织越来越重视创建一个多元化和包容性的工作环境，这不仅体现在招聘上，也体现在企业文化和领导风格上。

6. 绿色经济和可持续发展

环境保护和气候变化问题推动了绿色经济的发展，创造了新的就业机会，如可再生能源、节能建筑和可持续农业等领域。

7. 健康与福祉

随着对健康和福祉的关注增加，相关行业的需求也在增长，包括医疗保健、养老护理、心理健康服务和健身行业。

8. 创业精神

创业精神被广泛鼓励，许多人选择创立自己的企业或成为独立顾问，这要求具备创新思维和风险管理能力。

9. 国际化和全球竞争

全球化使得跨国工作和国际合作变得更加常见，掌握多种语言和文化适应能力成为重要的职业技能。

10. 网络安全和隐私保护

随着网络攻击和数据泄露事件的增加，网络安全成为一个重要领域，对专业人才的需求不断增长。

这些变化要求个人和企业不断适应新的工作环境，更新技能和知识，以及采用新的方式思考和管理职业生涯。同时，这也为那些能够抓住机遇的人提供了新的职业机会和发展前景。

三、有前景的十大行业

随着全球经济的不断发展和技术的迅速进步，某些行业展现了特别的增长潜力和前景。以下是目前被普遍认为有前景的十大行业。

（一）互联网科技行业

互联网科技行业一直是当今时代最热门、最具发展潜力的行业之一。随着 5G、物联网、人工智能等新技术的不断涌现，互联网科技行业将迎来更加广阔的发展空间。互联网科技行业包括软件开发、网络安全、数据挖掘、人工智能等领域，这些领域都有着巨大的市场需求和增长潜力。

（二）生物医药行业

随着人们健康意识的不断提高，生物医药行业也迎来了巨大的发展机遇。生物医药行业包括药品研发、医疗器械、医疗服务等领域，这些领域都有着广阔的市场需求和发展前景。在生物医药领域，基因编辑、免疫疗法等新技术也在不断涌现，为这个行业带来了更多的发展机遇和挑战。

（三）新能源行业

随着环保意识的不断提高，新能源行业也迎来了巨大的发展机遇。新能源行业包括太阳能、风能、地热能、核能等领域的开发和应用，这些领域都有着广阔的市场需求和前景。新能源行业需要的人才不仅需要掌握相关技术，还需要具备市场分析和商业策划的能力。

（四）金融行业

金融行业是一个永远不会过时的行业，随着经济的发展和人们财富的增长，金融行业的需求也在不断增长。金融行业包括银行、保险、证券、投资等领域，这些领域都有着广阔的市场和前景。金融行业需要的人才不仅需要具备丰富的金融知识和经验，同时也需要具备一定的管理和领导能力。

（五）教育行业

教育行业是一个永远不会过时的行业，随着人们对教育的重视程度不断提高，教育行业的市场需求也在不断增长。教育行业包括高等教育、职业培训等领域，这些领域都有着广阔的市场和前景。教育行业需要的人才需要具备丰富的教育背景和经验，同时也需要具备一定的创新和领导能力。

（六）新媒体行业

随着社交媒体的普及和人们信息消费习惯的改变，新媒体行业也迎来了巨大的发展机遇。新媒体行业包括自媒体、短视频、直播等领域，这些领域都有着广阔的市场和受众群体。新媒体行业需要的人才需要具备丰富的创意和营销能力，同时也需要具备一定的技术和数据分析能力。

（七）旅游休闲娱乐行业

随着人们生活水平的提高和消费观念的转变，旅游休闲娱乐行业也迎来了巨大的发展机遇。旅游休闲娱乐行业包括旅游景点开发、旅行社、酒店、影院等领域，这些领域都有着广阔的市场需求和发展前景。旅游休闲娱乐行业需要的人才需要具备丰富的经验和资源整合能力，同时也需要具备一定的创新和团队合作能力。

（八）环保产业

随着环保意识的不断提高，环保产业也迎来了巨大的发展机遇。环保产业包括垃圾分类处理、污水处理、绿色建筑等领域，这些领域都有着广阔的市场需求和发展前景。环保产业需要的人才需要具备丰富的环保知识和经验，同时也需要具备一定的管理和商业策划能力。

（九）智能制造行业

智能制造是未来制造业的发展方向之一，随着科技的进步和应用，智能制造领域的需求也在不断增长。智能制造领域包括自动化生产、机器人技术、工业互联网等领域，这些领域都有着广阔的市场和前景。智能制造领域需要的人才需要具备相关的专业知识和技能，同时也需要具备一定的创新和管理能力。

（十）高端服务行业

随着经济的发展和水平的提高，高端服务行业的需求也在不断增长。高端服务行业包括金融咨询、法律服务、医疗服务、教育培训等领域，这些领域都有着高端客户和高附加值的特点。高端服务行业需要的人才需要具备丰富的专业知识和技能，同时也需要具备一定的创新和团队合作能力。

任务二 职业环境分析

通过职业环境分析可以帮助你了解行业的发展趋势，确定可能的机会和威胁，并制定相应的职业发展策略。

【学习目标】

1. 了解社会环境的内容。
2. 了解企业环境的内容。
3. 掌握搜集与分析职业信息的方法。

【任务导入】

中国正处于快速发展的重要时期，充满着人才发展的机遇，但对大学生来说，人才竞争激烈、就业难，就业环境不是很乐观，所以就需要大学生更好地了解职业环境，做好自己的职业生涯规划和发展方向。

【任务实施】

职业环境，就是某职业在社会大环境中的发展状况、技术含量、社会地位、未来发展趋势等。进行职业环境分析的要求是，通过职业环境分析弄清职业环境对职业发展的要求、影响及作用，对各种影响因素加以衡量、评估并做出反应。

一、社会环境分析

社会环境对我们职业生涯乃至人生发展都有着重大影响。通过对社会大环境包括国际、国内与所在地区3个层次的分析，来了解和认清国际、国内和自己所在地区的政治、经济、科技、社会文化、法制建设、政策要求及发展方向，以更好地寻求各种发展机会及道路。

（一）政治

政治环境是社会环境的重要因素之一。政治制度、法律法规、政府政策等都对社会的发展和稳定产生重要影响。中国是一个社会主义国家，社会主义制度是中国的根本制度。中国实行人民代表大会制度，人民是国家的主人。中国共产党是中国特色社会主义事业的领导核心，在经济和社会生活中发挥核心领导作用。党的中央委员会、中央政治局、中央政治局常委会是党的领导决策核心。国家最高权力机关是全国人民代表大会。中国的政治体制所特有的优势表现为中国共产党的领导，坚持人民利益至上，能统一规划、全面协调、有序推进社会发展，集中力量办大事。

（二）经济

经济环境是社会环境中最为重要的因素之一。经济的发展水平和质量直接关系到人民的生活状况和社会稳定。中国是世界第二大经济体，经济发展迅速。

首先，中国的经济增长呈现出高速度和稳定性。近年来，国内生产总值持续增加，人民生活水平不断提高。尤其是一些大城市和经济特区，经济发展更加迅猛。

其次，中国经济正在从传统的制造业向创新和服务业转型。大力发展高科技产业、互联网经济等新兴产业，成为经济增长的新动力。

最后，中国的经济改革和开放政策吸引了大量外商投资，促进了国际贸易和合作。中国已成为全球最大的制造业基地和最大的出口国之一。

（三）科技

随着科技的日新月异，我们的生活方式和工作方式也发生了巨大的变化。人工智能、大数据、物联网等新兴技术的不断涌现，为我们提供了更多的发展机遇。然而，科技环境也带来了一些问题，比如信息泛滥、网络安全等。因此，我们需要在科技的推动下，加强科技创新和人才培养，提高我国的科技水平和竞争力。

（四）社会文化

社会文化是指一个社会团体所持有的价值观念、行为规范、习俗、传统等方面的因素。它对个人的行为和思维方式有着重要影响。在我国，社会文化因素十分丰富。

首先，中国传统文化源远流长。儒家思想、道家思想、佛教等对中国社会产生了深远影响，并形成了中国特有的价值观念和行为规范。尊老敬老、孝顺父母、勤劳节俭等

是中国文化中的重要价值观。

其次，中国是一个多民族国家。不同的民族拥有不同的文化传统和风俗习惯，这对社会文化的多样性产生了积极作用。

最后，全球化的影响也在改变中国的社会文化。外来文化的输入和传播使得中国的社会文化更加开放和多元化。

【活动与练习】

主题：分析社会环境对职业的影响

活动：我们不可避免地要受到所处社会环境的影响，它不但影响到我们的职业，还影响到我们生活的方方面面。我们已经了解社会环境的变化趋势及社会环境的变化怎样影响我们的职业选择和职业发展，为了更清楚地认识我们所处的社会环境对职业选择和职业发展的影响，请大家来回答下列问题：

1. 你所在地区的经济发展形势怎样？是发展很好，还是一般或者较差？这个地区给你提供了怎样的发展机会？

2. 你感兴趣的行业是处于发展上升时期，还是处于衰落时期？这个行业会为你提供哪些发展机会？机会有多大？

3. 社会中可能出现哪些新兴的行业？哪些新兴的行业比较适合你的发展？

4. 社会上还有哪些地方、哪些行业和哪些企业有更好的发展机会？

5. 还有哪些重要的社会因素影响你的职业选择和发展？

二、企业环境分析

企业环境对个人的职业生涯有直接的影响，所有的职场人士都处于企业的小环境之中，个体的成长与企业的发展息息相关。企业环境对大学毕业生职业发展的正面影响主要体现在职业激励上。如果企业文化与社会价值取向保持一致，企业组织的成员彼此间有良好的人际关系，领导善于沟通且富有宽容气度，那么个人就会充满集体的归属感并获得极大的发展空间。大学生对企业环境进行分析，可以及时了解企业的实际发展状况及前景，把个体的成长与企业的发展联系在一起，并融入企业组织之中，实现职业生涯目标。

（一）企业文化

企业文化基本分为三种：第一种是权威型，这样的企业令行禁止，要求员工恪尽职守、尊重权威、遵守规则，一般会对员工制定较为严格和详细的职位要求和工作标准，这样的企业一般要求很强的专业教育背景和很强的责任心；第二种是创新型，这样的企业希望员工打破原有的观念和规则，提出创新的产品设计及管理方法，员工虽然也需要具有一定的专业背景，但是更注重员工的创新能力；第三种是和谐型，这样的企业重视员工关系、注重员工的发展，要求员工之间互相尊重，企业对员工的专业教育背景要求稍弱一些，更强调团队合作精神。

总之，通过企业环境分析，应理出一条清晰的线索，确定自己的职业生涯在这个企业中有没有足够的发展空间，衡量自己的目标能够在该企业得以实现的可能性。

企业文化是全体员工在长期的生产经营活动中形成并共同遵循的最高目标、价值标准、基本信念和行为规范。企业文化是影响企业经营效益的重要因素，往往左右一个员工的职业生涯。如果一个人的价值观与企业文化有冲突，就难以适应企业文化，最终在组织中无法立足。先进的企业文化能促进员工的发展，如鼓励员工参与管理的企业文化会比实行独裁专制的企业文化能为员工提供更多的发展机会；落后的企业文化则会限制个人的进步，如渴望发展、追求挑战的员工难以在论资排辈的企业文化中受到重用。所以，企业文化是个人在制订职业生涯规划时要考虑的重要因素。

（二）企业制度

企业员工的职业发展，归根结底要靠企业的管理制度来保障，其中包含合理的培训制度、晋升制度、绩效考核制度、奖惩制度、薪酬制度等。企业价值观、企业经营哲学也只有渗透到制度中，才能使制度得到切实贯彻和执行。在没有制度或者制度不合理、不到位的企业中，员工的职业发展就难以实现。

企业制度涉及的范围比较广，包括管理制度、用人制度、培训制度等，尽可能了解这些信息，了解企业在组织结构上的特征与发展变化趋势，分析这种安排对自己的未来可能带来什么样的影响，特别要注意企业用人制度如何，能否提供教育培训机会，提供的条件是什么；自己将来有没有可能在该企业担任更高级的职务或担负更大的责任；个人待遇提升的空间有多大，是基于能力还是工作年限；企业的标准工作时间怎样，是固定的还是可以变通的；当然也要考虑企业提供的薪酬和福利待遇与行业内其他公司相比如何。

（三）企业实力

企业实力主要包括财力、生产能力、技术水平、管理水平、销售能力等。在激烈的市场竞争中，不一定是最大、最强的企业才能生存，而是适者生存，即只有适应环境变化、适应发展趋势的企业才能生存。

（四）领导魅力

企业的文化和管理风格与其领导的素质及价值观有直接的关系，企业经营哲学往往就是企业家的价值观。企业主要领导的抱负及能力是企业发展的关键因素。优秀的管理

者善于倾听员工的心声，贯彻以人为本的思想，恰当地引导和激励员工，从而促进企业的良性循环。

企业内部除了正式组织，还有非正式组织。非正式组织是为了满足员工某些心理需求而自发形成的不具有组织结构特点的人际关系群体。其成员由于彼此间情趣相投或有共同的价值取向而自发、自愿、自然形成。非正式组织的特点是组织结构一般比较松散，没有正式的组织结构，成员不固定，容易受偶然因素的影响，具有很大的不确定性。非正式组织虽然没有固定的正式结构，没有明确的组织界限，没有严格的规章制度，但对个人的思想和行为有着很大影响，同时也会影响组织管理。企业可以通过建立良性的企业组织文化，创造一种和谐的人际关系，引导非正式组织做出积极的贡献，提高企业员工的凝聚力。

三、搜集与分析职业信息

职业信息的收集和分析对于大学生来说是非常重要的，它能够帮助他们了解不同行业的就业前景、薪资待遇以及所需技能等方面的信息。

大学生可以利用互联网资源、参加招聘会和职业讲座、进行实地调研等方式来获取职业信息。在收集到职业信息后，大学生需要进行信息的分析和筛选，以便更好地了解就业前景、薪资待遇和技能要求等方面的信息。通过职业信息的收集和分析，大学生可以为自己的职业规划提供更准确、全面的参考，增加就业的竞争力。

（一）利用互联网资源

互联网是大学生获取职业信息的重要途径之一。首先，大学生可以通过搜索引擎查找相关的职业网站和招聘网站，如智联招聘、前程无忧等，这些网站提供了大量的职位信息和招聘信息。其次，大学生可以关注一些专业性的社交平台，如 LinkedIn 等，这些平台上有许多行业内的专业人士，他们的动态和经验分享对于大学生来说是非常有价值的。最后，大学生还可以参加一些行业论坛和社群，与行业内的人士进行交流，了解行业的最新动态和发展趋势。

（二）参加招聘会和职业讲座

招聘会和职业讲座是大学生获取职业信息的重要途径之一。大学生可以通过学校的招聘会和职业讲座来了解不同行业的就业前景和招聘需求。在招聘会上，大学生可以与企业的招聘人员进行面对面的交流，了解企业的文化和岗位要求。在职业讲座上，大学生可以聆听业界专家的讲解，了解行业的发展趋势和技能要求。通过参加这些活动，大学生可以与行业内的人士建立联系，获取更多的职业信息。

（三）进行实地调研

实地调研是大学生获取职业信息的一种有效方式。大学生可以选择一些自己感兴趣的行业或企业，亲自前往实地进行调研。在实地调研中，大学生可以与企业的员工进行交流，了解企业的文化和工作环境。此外，大学生还可以观察企业的运营状况和员工的工作状态，从而更好地了解该行业的工作内容和要求。通过实地调研，大学生可以获得

更直观、更真实的职业信息。

在收集到大量的职业信息后，大学生需要进行信息的分析和筛选。首先，大学生可以针对不同行业的就业前景进行比较，了解哪些行业的就业机会更多、更稳定。其次，大学生可以针对不同企业的薪资待遇进行比较，了解哪些企业的薪资水平更高。此外，大学生还可以分析不同岗位的技能要求和发展空间，选择与自己专业和兴趣相匹配的职业方向。通过对信息的分析，大学生可以更好地了解职业市场的需求和趋势，为自己的职业规划提供参考。

通过这些方法搜集和分析职业信息，个人可以更好地了解自己的职业兴趣、能力定位和职业发展的可能性，从而做出更加明智和符合自身期望的职业决策。

任务三 职业探索的途径

【学习目标】

1. 了解形成职业库的必要性。
2. 掌握探索工作世界的方法。

【任务导入】

很多大学生不知道如何进行工作世界的探索，其中一个很重要的原因就是工作世界的信息浩如烟海，根本搞不清应该从哪儿入手，更谈不上如何进行了。因此大学生要学会探索世界的方法，结合个人的实际情况分析总结，形成个人的职业库。这样在以后的求职过程中就会事半功倍。

【任务实施】

职业探索是个人在生涯规划过程中寻找和确定适合自己的职业道路的活动。它包括对不同行业、职位以及工作环境的研究，旨在帮助个体发现符合自己兴趣、技能和价值观的职业机会。

一、形成自己预期的职业库

通过对工作世界的探索，可以帮助个人初步形成一个探索的范围。通过自己的兴趣、性格、专业等因素寻找与自己相适应的职业。结合你的能力和价值观对得到的职业清单进行筛选，最终便可得到你预期的职业库。

例如：大学生小刘期待做商业方面的工作，但是具体选择什么工作因其对社会还不太了解，就难以决定。通过性格探索，他适合做人力资源管理者、咨询顾问、教师等；通过兴趣探索，他应该做社工、教师、培训人员等；通过能力探索，他可以做教育、销售、客户服务等工作；通过价值观探索，他期待做服务、自由职业、护理等工作。从小刘职业探索得出的各种选择中，我们可以看到，教师职业、教育工作出现的频次最高；社工、客户服务、服务、护理等虽然名称不同但都明显体现了帮助他人的特点。所以最

适合小刘的职业首先具有与人打交道、帮助他人的特点，其次还有沟通性、商业性等特点，由此他可以列出或搜索一些符合这些特点的职业，比如培训、咨询顾问、客户服务等，进行详细调查。

在做决策时，太多的信息容易让人迷失，反而拿不定主意；而过少的信息又起不到让当事人了解客观事实的作用。所以，在形成预期职业库的时候，库的大小根据自己的情况要有适当的平衡，通常5~10个职业的调查是比较适中的。在信息探索过程中，抛开自己固有的想法，保持开放的心态，就容易获得客观的信息。

【活动与练习】

主题：职业倾向测评

活动：测试你适合从事什么职业，进行以下职业倾向的测试。

测评题第一部分

1. 墙上的画挂不正，我看着不舒服，总想设法将它扶正。()
2. 洗衣机、电视机出了故障时，我喜欢自己动手摆弄、修理。()
3. 我做事情时总力求精益求精。()
4. 我对一种服装的评价是看它的设计而不关心是否流行。()
5. 我能控制经济收支，很少有“月初松、月底空”的现象。()
6. 我书写整齐清楚，很少写错。()
7. 我不喜欢读长篇大作，喜欢读议论文、小品或散文。()
8. 闲暇时间我爱做智力测验、智力游戏这一类题目。()

测评题第二部分

9. 我不喜欢那些零散、琐碎的事情。()
10. 以我的性格来说，我喜欢与年龄较小而不是年龄大的人在一起。()
11. 我心目中的另一半应具有与众不同的见解和活跃的思想。()
12. 对于别人求助我的事情，总尽力帮助解决。()
13. 我做事情考虑较多的是速度和数量，而不是在精雕细琢上下功夫。()
14. 我喜欢新鲜这个概念，如新环境、新旅游景点、新同学等。()
15. 我不喜欢寂寞，希望与大家在一起。()
16. 我喜欢改变某些生活习惯，以使自己有一些充裕的时间。()

测评标准

填“是”加1分，填“否”加0分。

测评分析

第一部分得分小于第二部分得分：是一个肯钻研，很谨慎、理性的人。适合的职业：律师、医生、工程师、编辑、会计师等。

第一部分得分大于第二部分得分：善于与人交往，思想较活跃。适合的职业：服务员、艺人、采购员、推销员、记者等。

第一部分得分约等于第二部分得分：适合的职业有美容师、美发师、护士、教师、

秘书等。

二、探索工作世界的方法

探索工作世界的方法多种多样，包括自我评估、职业规划、实习实践、网络社交和职业咨询等。通过这些方法，求职者可以更好地了解自己、找到适合自己的职业方向，并在实践中不断提升自己的职业技能和求职能力。在选择方法时，求职者需要根据自己的实际情况和需求进行选择，以便更好地实现职业目标。

（一）自我评估

自我评估是探索工作世界的第一步，也是非常重要的一步。求职者需要了解自己的兴趣、优势和劣势，以便找到适合自己的职业方向。可以通过自我反思、心理测试和职业咨询等方式进行自我评估。

（二）职业规划

在自我评估的基础上，求职者需要制订职业规划，明确自己的职业目标和发展方向。职业规划需要考虑自己的专业背景、技能和兴趣，同时也要考虑市场趋势和行业前景。制订职业规划有助于求职者明确自己的职业发展方向，并为之努力。

（三）实习实践

实习实践是求职者积累工作经验和提升职业技能的重要途径。通过实习实践，求职者可以了解行业背景、公司文化和职位要求，同时也可以锻炼自己的沟通能力和团队协作能力。在选择实习实践机会时，求职者需要了解行业趋势和公司文化，以便更好地融入工作环境。

（四）网络社交

求职者可以通过社交媒体、招聘网站、行业论坛等途径，结交同行、了解行业动态、获取招聘信息。同时，也可以通过社交媒体建立个人品牌，展示自己的专业技能和经验，提高自己的求职竞争力。

（五）职业咨询

职业咨询是寻求他人建议和指导的重要途径。求职者可以寻求家人、朋友、职业导师或专业咨询机构的建议，了解行业趋势、市场行情和公司文化等信息。职业咨询有助于求职者更好地了解自己和职业市场，制订更合理的职业规划。



思考与讨论

1. 分析政治、经济、科技、文化环境对职业的影响。
2. 在收集到职业信息后，大学生应如何进行信息的分析和筛选？
3. 探索工作世界的方法有哪些？