

职业教育公共素养系列教材



职业素养实践教程

主 编◎魏莹敏 莫荣军 廖松书

副主编◎黄春燕 韦 敏 陆龙燕 叶婷婷 袁常红

参 编◎朱小宇 赖婷婷 劳海燕 邹 琳 梁 铨
唐峥峥 徐莉惠 姚文丽 钟 岚 班 铭
黄翠灵 罗锦耀

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

内 容 简 介

本书以职业院校学生职业发展需求为导向,构建六大模块二十个学习单元的素养培养体系。从“职业素养概述”切入,引导学生认知素养内涵、完成自我画像并对接专业职业;“职业理想素养”模块通过信念培养、价值观塑造及生涯规划,助力学生明确职业方向;“职业人格素养”模块结合兴趣、性格与道德训练,夯实职业情感基础;“职业意识素养”模块聚焦责任、安全、协作等岗位核心意识培养;“职业能力素养”模块涵盖创造思维、动手操作、沟通、学习、适应等五大实践能力训练;“职业一般素养”模块则从知识与技能、行为习惯、礼仪形象等基础层面规范职业行为。本书案例丰富,实用性、针对性强,符合中职学生认知规律,能帮助学生正确理解职业素养在个人职业生涯发展中的重要意义,有利于提升中职学生职业素养意识,助力中职学生快速适应岗位和职业发展的需求。

本书可作为职业院校公共基础课教材,也可作为职场新人提升职业素养的参考用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

职业素养实践教程 / 魏莹敏, 莫荣军, 廖松书主编.
北京: 电子工业出版社, 2025. 7. -- ISBN 978-7-121-
-50730-4

I. B822.9

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025HM6948 号

责任编辑: 游 陆

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×1 092 1/16 印张: 8.25 字数: 211.2 千字

版 次: 2025 年 7 月第 1 版

印 次: 2025 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254489, youl@phei.com.cn。

丛书编审委员会

(排序按笔画顺序)

陈世富 邱少清 佟建波 莫荣军

赵彦鸿 黄兹莉 雷武逵 陈宇前

莫慧诚 蒋漓生 瞿道航 马翠芳

黄春燕 张 伟 班祥东 吴建成

梁 志 伍国樑 李运光 廖松书

电子工业出版社有限公司
版权所有



一、编写背景与意义

在产业升级与职业教育改革深度融合的背景下，职业院校学生的职业素养培养已成为对接岗位需求的关键环节。当前职场不仅要求熟练的技能，更强调责任意识、创新思维等综合素养的协同发展。本书立足新时代职业教育育人目标，参考《中国学生发展核心素养》总体框架，通过充分调研现代企业用人需求，针对职业院校学生从校园到职场过渡的痛点，将抽象素养转化为可训练的学习模块，力求填补技能教学与职业素养培养的衔接空白，全面提升中职学生的职业素养。

二、本书内容特色

1. 系统性与实用性并重

本书全面系统梳理职业素养内容，分为职业理想素养、职业人格素养、职业意识素养、职业能力素养、职业一般素养五大类别进行阐述。结合职业院校学生的认知规律，全书有针对性地设置六个模块二十个学习单元，帮助学生系统认知职业素养，全方位提升职业素养。

2. 理论知识与探究活动结合

本书采用学习目标、知识链接、知识拓展、探究活动的编写结构，既详细阐述了职业素养的理论知识，又在“探究活动”环节通过案例分析等任务对学生进行职业核心素养与核心能力的“实战”训练，通过“学中做”切实提升学生的职业素养。

3. 紧密联系岗位实际

本书针对岗位实际中易被忽视的部分职业核心素养，在“职业意识素养”模块设置“主体责任意识与质量效益意识”“职业法律法规意识与安全责任意识”等学习单元，强化学生的质量效益、安全责任、法律法规等重要意识，帮助学生树立“安全即效益”的职业思维，引导学生在未来岗位中自觉成为质量与安全的守护者。

三、教学理念创新

本书贯彻“以学生为中心”的教育理念，强调“三个转变”：

第一，从“知识灌输”转为“行为塑造”，将职业素养标准转化为可量化的习惯训练；

第二，从“被动接受”转为“主动实践”，通过“探究活动”等任务设计，让学生在案例分析中通过“模拟”自主建构素养认知；

第三，从“单一训练”转为“系统全面”，通过系统全面地学习五大素养内容，推动学生全面提升职业素养。

通过“三个转变”，帮助学生将职业素养要求内化为岗位行为准则，实现从“知道”到“做到”的能力跃升。

四、致使用者的建议

教师可根据不同专业学生特点灵活重组教学模块，如工科类专业可侧重“职业法律法规意识与安全意识”等训练，旅游服务类专业可强化“职业礼仪形象素养”等单元的学习。对学生而言，建议主动参与“探究活动”等互动环节，在每一次活动中提升职业素养和职业能力。

本书凝聚了来自不同中等职业学校十余位一线教师的集体智慧，历经充分的调研论证、教学实践与内容迭代，旨在帮助中职学生系统构建职业素养认知，全面提升职业素养和职业能力，为学生快速胜任工作做好准备，为学生未来职业生涯奠定基础。

▶ CONTENTS 目 录 ● ● ●

模块一 职业素养概述	001
学习单元一 认知职业素养	002
学习单元二 自我认知	010
学习单元三 认知专业和职业	016
模块二 职业理想素养	021
学习单元一 职业信念与职业认同	023
学习单元二 职业价值观与目标定位	026
学习单元三 职业选择与职业生涯规划	029
模块三 职业人格素养	037
学习单元一 职业兴趣与职业情感	040
学习单元二 职业性格与职业道德	043
学习单元三 职业诚信与敬业精神	048
模块四 职业意识素养	055
学习单元一 主体责任意识与质量效益意识	056
学习单元二 职业法律法规意识与安全意识	061
学习单元三 竞争创业意识与团队合作意识	065
模块五 职业能力素养	072
学习单元一 创造思维与判断能力	073



学习单元二 动手操作与实践能力	079
学习单元三 语言表达与沟通能力	087
学习单元四 职业信息处理与学习能力	093
学习单元五 岗位适应与耐挫能力	102
 模块六 职业一般素养	 109
学习单元一 职业知识与技能素养	110
学习单元二 职业行为习惯素养	117
学习单元三 职业礼仪形象素养	121

模 块 一

职业素养概述



学习单元一

认知职业素养



学习目标

1. 理解职业素养的内涵与特性。
2. 明确职业素养的构成要素。
3. 掌握职业素养培养的基本途径。

职业素养是职场成长与成功的第一动力，是衡量个人能否胜任所处岗位、体现个人能否适应职场的能力。良好的职业素养可以帮助我们顺利地进入职业状态并取得职业生涯的成功，实现我们的职业理想。一般来说，职业素养高的人在职业发展过程中获得成功的机会更多，更易于取得成就。

一、职业素养的内涵



知识链接

“素养”文化内涵的语义学分析

“素养”一词源于古代汉语，意指平日的修养。在我国，“素养”最早出现在《汉书·传·睦两夏侯京翼李传》中所载的“马不伏历，不可以趋道；士不素养，不可以重国”，意为“修习涵养”。在现代社会中，“素养”一词泛指个体在知识、技能、态度、价值观等方面的综合水平和能力。它不仅涵盖了个体的先天条件，更着重于经过后天的学习与实践所形成的一种内在品质。

2001 年之前，“素养”在教育领域的使用频率远不及“能力”和“素质”，无论是教育研究者还是一线教师对这个词语都很陌生。2001 年之后，虽然“素养”在国家教育文件中被频繁使用，其甚至取代了基础知识和基本能力，成为新的核心培养目标，但官方文件却始终未对素养的内涵作出明确的正面界定。学者们或着眼于“素养”的语义分析，或借鉴国外研究成果，或对“素养”“素质”“能力”进行比较，以界定和解释“素养”一词。

有研究者根据《辞海》对素养“经常修习涵养”的释义，将素养理解为“是可以培养的，是在后天的学习中养成的”。还有研究者综合了素养在《现代汉语词典》和《辞海》中的释义，将其理解为“人通过长期的学习和实践（修习培养）在某一方面所达到的高度，包括功用性和非功用性”，并据此提出了能力与素养的关键区别，即是否具有非功用性，该论者认为，能力重在功用性。语义分析是阐释名词学理意蕴的基础方法，但若想得到全面、客观的内涵理解，还需结合词语在具体使用范畴和语境中的意蕴。

职业素养也称职业修养，就是一个人在职场上待人处事时所表现出来的内心的、习惯的、本来的，时常会不自觉展现出来的基本品性。

二、职业素养的特性

职业素养不同于一般素养，是在职业中表现出来的素养。职业素养是个体在职业活动中所展现出的综合品质和能力，它决定了个人在职场中的表现和发展潜力。一个具备良好职业素养的人，不仅能够在工作中取得出色的成绩，还能为团队和组织带来积极的影响。一般来说，职业素养主要具有下列特性。

（一）职业性

不同的职业，职业素养是不同的。对建筑工人的职业素养要求，不同于对护士的职业素养要求；对商业服务人员的职业素养要求，不同于对教师的职业素养要求。李素丽的职业素养始终是她作为一名优秀的售票员联系在一起的，正如她自己所说：“如果我能把10米车厢、三尺票台当成为人民服务的岗位，实实在在去为社会做贡献，就能在服务中融入真情，为社会增添一份美好。即便有时自己有点烦心事，只要一上车，一见到乘客，就不烦了。”

（二）稳定性

一个人的职业素养是在长期执业过程中日积月累形成的。它一旦形成，便会产生相对的稳定性。比如，一位教师，经过多年的教学实践，就会逐渐形成怎样备课、怎样讲课、怎样热爱自己的学生、怎样为人师表等一系列教师职业素养，于是，便会保持相对的稳定性。

当然，随着继续学习、工作和环境的影响，他的这种素养还可能继续提高。

（三）内在性

职业从业人员在长期的职业活动中，经过学习、认识和亲身体验，他们会知道怎样做是对的、怎样做是不对的。这样，有意识地内化、积淀和升华这一心理品质就是职业素养的内在性。人们常说：“把这件事交给某某去做，有把握，请放心。”这反映了职业素养的



内在性。

（四）整体性

一个从业人员的职业素养是与其整体素养有关的。一个人的职业素养好，不仅指他的思想政治素养、职业道德素养好，而且指他的科学文化素养、专业技能素养好，甚至指他的身体、心理素养好。一个从业人员的思想道德素养好，但科学文化素养、专业技能素养较差，就不能说这个人整体素养好。相反，一个从业人员的科学文化素养、专业技能素养都不错，但思想道德素养比较差，同样，也不能说这个人整体素养好。所以，职业素养的一个重要特点就是整体性。

（五）发展性

一个人的职业素养是通过教育、社会实践和社会影响逐步形成的，它具有相对性和稳定性。但是，随着社会的发展，职业素养对人们不断提出新的要求，人们为了更好地适应、满足社会发展的需要，总是不断地提高自己的职业素养，所以职业素养具有发展性。

三、职业素养的构成要素

职业素养是指个体在从事职业活动中所必备的各种能力和品质的综合体现。它不仅涵盖个人的专业知识和技能，还包括沟通、合作、责任、解决问题、学习创新、职业道德以及自我管理和情绪控制等方面的能力。一般来说，职业素养的构成要素如下。

（一）专业知识和技能

专业知识和技能是职业素养的基础。具备扎实的专业知识和相应的技能是个体能够胜任本职工作的基本要求。专业知识和技能的掌握程度直接影响着工作效率和质量。

（二）沟通和表达能力

有效的沟通和表达能力对于职场成功至关重要。良好的沟通能力能够帮助个体清晰地传递自己的想法，准确理解他人的需求，并有效地进行团队合作。

（三）团队合作和协调能力

在多数工作环境中，团队合作是必不可少的。具备良好的团队合作和协调能力，能够与团队成员相互支持、配合默契，共同完成任务。

（四）责任心和敬业精神

责任心是职业素养的重要体现。具备强烈责任心的人会对自己的工作负责，追求卓越，

并展现出高度的敬业精神。

（五）解决问题的能力

面对问题和挑战时，能够迅速分析、判断并采取有效措施解决问题是职业素养的重要组成部分。这种能力能够帮助个体在职场中应对各种复杂情况。

（六）学习和创新能力

在不断变化的社会和职场环境中，具备持续学习和创新的能力至关重要。这种能力能够帮助个体适应变化，把握机会，创造新的价值。

（七）职业道德和操守

职业道德和操守是职业素养的重要组成部分。具备高尚的职业道德和操守能够确保个体在工作中坚守道德底线，维护职业形象和声誉。

（八）自我管理和情绪控制

有效的自我管理和情绪控制对于个人职业发展至关重要。这种能力能够使个体合理规划时间、调整心态、控制情绪，有助于个体在高压环境下保持高效的工作状态。

综上所述，职业素养的构成涵盖了专业知识和技能、沟通和表达能力、团队合作和协调能力、责任心和敬业精神、解决问题的能力、学习和创新能力、职业道德和操守及自我管理和情绪控制等多个方面。这些部分共同构成了一个人的职业素养体系，对于个人在职场中的发展和成功具有重要影响。

四、职业素养的培养

职业素养是每个职场人士必备的重要能力，它不仅关系到个人的职业发展，更直接影响到团队协作和公司的整体形象。培养职业素养的基本途径包括以下几个方面。

（一）专业知识学习

作为职场人士，要不断深化自己的专业知识，通过系统学习和积累实践经验成为所在领域的专家。这样不仅能够提高工作效率，还能够赢得同事和上级的信任与尊重。

（二）沟通技巧提升

沟通是职场中不可或缺的技能。要想提升沟通技巧，首先要学会倾听，理解他人的需求和想法；其次要清晰、准确地表达自己的观点，并学会使用恰当的语气和措辞。只有不断练习和实践，提高沟通能力，才能使自己在与同事、上级和客户沟通时更加得心应手。



（三）团队协作训练

团队协作是现代职场中非常重要的能力，因此要学会与团队成员建立良好的合作关系，积极参与团队活动，为团队目标贡献自己的力量。同时，还要学会在团队中发挥自己的优势，帮助团队解决问题，推动团队向前发展。

（四）时间管理优化

时间管理能力是职业素养的重要组成部分，因此要学会合理规划时间，提高工作效率。首先，要设定明确的工作目标，制订切实可行的计划。其次，要遵循时间管理原则，如优先级原则、时间分配原则等，确保工作能够按时完成。

（五）职业道德培养

职业道德是职场人士必须具备的品质，因此要时刻保持诚信、敬业、有责任心等良好品质，严格遵守职业道德规范。同时，要学会在面对困难和挑战时保持冷静和理智，始终坚持正确的道德观念。

（六）自我学习能力

职场变化迅速，要想跟上时代的步伐，必须具备自我学习能力，因此要学会利用业余时间进行学习，不断充实自己。此外，还要学会从实践中学习，通过总结经验教训来提高自己的技能和能力。

（七）解决问题能力

在职场中，面对问题和挑战时，拥有解决问题的能力至关重要，因此要学会分析问题，找出问题的根源，并提出切实可行的解决方案。同时，要保持冷静和乐观的心态，勇于面对困难，不断寻求突破。

（八）持续自我反思

自我反思是提升职业素养的重要方法，因此要定期对自己的工作进行总结和反思，找出自己的不足和需要改进的地方。同时，要学会从他人的反馈中汲取经验，不断完善自己。

总之，职业素养的培养是一个长期而持续的过程。通过在专业知识学习、沟通技巧提升、团队协作训练、时间管理优化、职业道德培养、自我学习能力、解决问题能力及持续自我反思等方面的努力和实践，可以不断提升自己的职业素养，为自己的职业发展打下坚实的基础。



常见职业的素养要求

1. 工程技术人员的基本素养

具备突出的创新思维能力，能够运用科学的学习方法独立获取、加工、利用专业信息，解决实际问题。

具备扎实的专业基础知识，包括但不限于工程学原理、材料科学、生产工艺等。

熟练掌握相关的技术技能，如 CAD（计算机辅助设计）绘图、实验操作、机械加工等。这些技能将有助于工程技术人员将理论知识转化为实际应用，提高生产效率和质量。

具备良好的团队协作精神，能够与其他成员有效沟通、协同工作，共同推进项目的顺利进行。

具备较强的解决问题能力。在面对技术难题和突发问题时，能够迅速分析原因，提出并实施有效的解决方案，确保项目的顺利推进。

具备深厚的安全意识，严格遵守安全操作规程，确保人员和设备的安全。

2. 广告策划、设计人员的基本素养

具有大局观，能以战略眼光解决实际问题。

具备较丰富的知识，具备扎实的视觉设计技能，包括色彩搭配、排版设计、图形处理等。具备创新思维和设计感，能够提出新颖、独特的广告创意，具有较强的识别判断能力。

法治道德观念较强，有法律意识，有道德标准。

具备良好的沟通技巧和团队协作能力，确保广告策划和设计的顺利实施。

需要对品牌有深入的理解和定位，确保广告活动与品牌形象的一致性。需要了解品牌的核心价值和目标消费者，从而在广告策划和设计中传达出正确的品牌信息。

需要研究消费者的购买决策过程、需求、偏好等，从而在广告中触发消费者的购买欲望。

具备良好的时间管理和效率意识。需要合理安排工作时间，确保项目按时完成，同时保证工作质量。

需要保持持续学习的态度，不断更新自己的知识和技能。需要关注行业动态、学习新技术、提升设计能力，以应对不断变化的市场需求。

3. 推销、采购人员的基本素养

自我管理能力强，严格自律。需要保持持续学习的态度，不断提升自己的专业水平和能力。

具备扎实的专业知识基础和敏锐的市场洞察力，能够较准确地把握市场行情。



具备优秀的沟通能力，能够清晰、准确地传达信息，同时善于倾听他人的需求和意见。

善于分析客户的需求和偏好，以便提供符合客户期望的产品或服务。

坚守诚信的职业道德，做到诚实守信、言行一致。

具备灵活的解决问题的能力。

具备良好的团队协作精神，能够与他人有效沟通、协调配合。

4. 金融、财会人员的基本素养

法治意识强，能坚持原则。

专业知识扎实。

具备强大的数据分析能力，包括数据处理、数据挖掘、财务比率分析等。通过对数据的深入分析，能够为企业的决策提供有力的数据支持。

遵守职业道德，确保财务报告的真实性和准确性。

具备高度的保密意识，确保财务信息的安全。

具备良好的沟通能力和协调能力，能够清晰、准确地传达财务信息，解决各种问题。

保持持续学习的态度，不断提高自己的专业水平和能力。

具备高效执行和落实的能力。

5. 外贸工作人员的基本素养

思想政治素养过硬，讲究国格和人格。

具备扎实的专业知识基础。拥有优秀的外语能力并深入了解国际商务规则、贸易惯例和支付方式等基本知识。

具备市场分析能力，能够分析国际市场的趋势、竞争对手的情况及消费者的需求，从而为企业制定有效的市场进入策略。同时，还需要关注汇率、关税等经济因素，以及政策变化对市场的影响。

具备高超的谈判技巧和策略，包括如何设置底线、如何进行有效沟通、如何运用心理战术等。同时，还需要具备灵活应变能力，以应对谈判中可能出现的各种意外情况。

具备跨文化理解的能力，尊重并适应不同文化背景下的商务习惯和价值观。

严格遵守相关法规，确保业务的合规性。应该了解并遵守出口管制、知识产权保护、反洗钱等方面的规定，避免发生违法行为而给企业带来损失。

具备优秀的客户关系管理能力，包括客户信息管理、客户需求分析、客户维护等。

6. 教师的基本素养

热爱教育，有献身精神。

热爱学生，有爱心、有耐心。

具备扎实的专业知识，对所教学科有深入的了解和研究。

具备先进的教育理念，理解教育的本质和目的，关注学生的全面发展。

具备良好的沟通能力，能够倾听学生的心声，理解学生的需求，为学生提供有效的指导和帮助。

具备灵活多样的教学方法，根据学生的年龄、性格、兴趣等特点，选择合适的教学方法，激发学生的学习兴趣，提高教学效果。

具备高尚的情操和良好的师德。教师要以身作则，恪守职业道德。

具备持续学习成长的能力和创新思维能力，勇于探索和实践新的教育模式、教学方法。

7. 商业经营人员的基本素养

具备一定的商业知识和诚信守法意识，了解市场运行规律。

具备敏锐的市场分析能力，能够准确把握市场动态，洞察消费者需求，预测市场趋势。

具备良好的沟通技巧和客户服务技能，包括沟通能力、解决问题的能力、应变能力等。在与客户交流时，要热情、耐心、细致，积极解决客户问题，提高客户满意度。

具备商业道德操守，做到公平竞争、诚实守信、尊重知识产权等。在商业活动中，要遵循道德原则，不做损害消费者利益和企业形象的行为。同时，要积极履行社会责任，关注环境保护、公益事业等，为企业树立良好的社会形象。

具备敏锐的洞察力、丰富的想象力和勇于尝试的精神。



探究活动

1. 选择一位职业导师，可以是专业教师、企业导师，或社区导师，做一次访谈，了解导师的从业历程及其对所从事职业的认识，完成以下练习。

导师姓名：_____ 年龄：_____ 技术等级：_____

职业（岗位）名称：_____ 从业年限：_____

取得的荣誉：_____

（1）职业导师的工作内容及工作事迹（100字左右）：

（2）分析职业导师工作中体现出的职业素养有哪些：

外显职业素养：

内隐职业素养：



2. 案例分析

小王是某职业院校会计专业的学生，在校期间学习成绩优良，毕业后应聘到一家公司做出纳工作。入职后，小王工作态度认真，业务进步，与同事和领导的关系处理得也不错，得到了单位的一致认可。小王的几个同事热衷炒股，其中一个人还靠炒股票赚的钱买了车，于是小王在业余时间也跟着学习，开始涉入股市。然而，股票市场并不像小王想象的那样简单，他炒股后没多久就被套牢了。小王不甘心，就找借口向同学借钱，想通过继续炒股把钱赚回来。但借来的钱再次打了水漂。急于翻盘的小王，开始偷偷地挪用自己经手的单位资金，由于单位的财务主管对小王比较信任，有些工作流程没有严格按规章制度执行，这给小王留下了可钻的空子，小王的行为在很长一段时间内没有被发现。等到事情败露时，单位蒙受了巨大的经济损失，小王也受到了严厉的法律制裁。

讨论：小王缺乏哪些基本职业素养？

学习单元二

自我认知



学习目标

1. 理解自我认知的内涵。
2. 明确自我认知的重要性。
3. 掌握自我认知的方式。

最有希望的成功者，并不是才华最出众的人，而是那些有着清醒的自我认知和善于利用每一时机发掘开拓的人。

——比尔·盖茨

知人者智，自知者明。

——老子

有些人几十年来，一直麻木不仁、随波逐流地生活，很少去思考：我是谁？我与他人究竟有什么不同？我究竟想要什么？我是否活成了自己真正想要的样子？

认识自己确实是一个很困难的过程，每个人都是一个矛盾的组合体，他（她）也许在事业上表现得很独立，但在生活中却需要别人的呵护。只有真正地了解和认识自己的特点、优势、劣势和需求，才能找到自己在事业和生活定位和方向，取得自我成长和发展。

一、自我认知的内涵

自我认知是一个复杂的心理过程，指的是个体对自己的认识和理解。它涵盖多个方面，包括自我观察、自我评价、自我理解 and 自我调节等。自我认知涉及个体对自己的感知、思维、情感、行为、能力、气质、价值观念等方面的知觉和关系。通俗来讲，自我认知就是通过各种方法清晰地知道自己是谁。

从心理学的角度来看，自我认知是指个人对自己的情绪、动机、目标以及个人特点和知识的认识。这种认知活动不仅涵盖了对外界的认知，还包括了对自己内心世界的认知。自我认知是一个动态的过程，它随着个体的成长和发展而不断变化。

在社会心理学中，自我认知被认为是个体在社会中的主观认知和认识活动。这种认知活动包括对自己的态度、兴趣、技能、特点以及在不同情境下表现的认识。通过自我认知，个体可以更好地理解自己，从而更好地适应社会和生活。

自我认知往往是随着人的发展变化而动态变化的。自我认知的前提是，你需要认识到“我并不真的了解自己”这个普遍的事实，并且不认为这是一种不成熟的标志。然后，你愿意敞开自己的心扉，去探索自己的行为、习惯、思维背后的原因，并乐于接纳。不断地探索自己内心的奥秘与探索外部世界一样，都需要非凡的勇气。因为你发现的有可能是珠玉，也有可能是苦难。挖出自己矛盾、纠结、偏离常态的行为模式背后的意愿，常常伴随着原生家庭、成长经历中伤痛的回忆，而这些回忆之所以演化成了行为模式中的矛盾之处，很可能是因为长期以来你的潜意识里是希望掩盖和逃避它们的。

认知的核心是自我认知，一个人只有足够了解自己，才能够了解和理解自己与他人的关系、交流的方式、互动的模式，从而更好地了解他人；只有了解自己和他人的关系，人们才能了解自己所处的社会、环境，甚至了解这个世界。

总的来说，自我认知是个体对自己的全面认识和理解，它既包括对自己内在和外在外在方面的认知，也包括对自己的思维过程、学习能力、适应能力等的认知。通过自我认知，个体可以更好地了解自己，进而更好地规划自己的人生和发展方向。

探究活动

探究活动 1：“10 个我”

准备 1 张空白纸，1 支笔，写出 10 句“我是怎样的人”，要求尽量写一些反映自己风格的句子，尽可能避免出现类似“我是一个男生/女生”这样的句子，写完可以跟同伴交流或者向全班展示。

我是一个_____的人。



我是一个_____的人。

.....

二、自我认知的重要性

自我认知是个体对自己内心世界的了解与洞察，它在个人成长与发展中扮演着至关重要的角色。以下从多个方面详细阐述自我认知的重要性。

（一）个人成长导向

自我认知是个人成长的指南针。通过深入了解自己的兴趣、优势、劣势、价值观和目标，个体能够更有针对性地制订成长计划，明确发展方向，避免盲目努力。这种以自我认知为基础的成长导向，有助于个体在职业、学术和个人生活中取得更好的成就。

（二）情感智慧提升

自我认知有助于提升个体的情感智慧。情感智慧是指个体在情感管理、人际交往和情绪调节方面的能力。通过深入了解自己的情绪、情感需求和反应模式，个体能够更好地管理情绪，增强情感稳定性和自控力，从而提升情感智慧。

（三）决策质量优化

自我认知能够优化个体的决策质量。在面临选择时，了解自己的价值观、需求和风险承受能力，有助于个体作出更符合自身实际情况的决策。同时，自我认知还能帮助个体预见和评估决策可能带来的后果，从而避免盲目冒险或过度保守。

（四）自信心建设

自我认知对于自信心建设至关重要。通过了解自己的优点、成就和价值，个体能够建立起积极的自我形象，增强自信心和自尊心。这种自信心有助于个体在面对挑战和困难时保持坚定和勇敢，积极寻求解决问题的方法。

（五）人际关系改善

自我认知有助于改善个体的人际关系。了解自己的性格特点、沟通风格和需求，有助于个体更好地理解他人，减少误解和冲突。同时，自我认知还能帮助个体建立起健康的人际关系边界，在保护自己的同时尊重他人。

（六）自我价值实现

自我认知是实现自我价值的关键。通过深入了解自己的价值观、使命和目标，个体能够明确自己的人生追求，为实现自我价值提供方向。这种对自我价值的清晰认识，能够激

发个体的内在动力，推动其不断追求进步和发展。

（七）自我激励持续

自我认知有助于个体保持持续自我激励。了解自己的成就动机、兴趣点和激励方式，有助于个体设定合理的目标，制定有效的奖励机制，从而保持积极的学习和工作态度。这种持续自我激励能够推动个体不断挑战自我，实现更好的成长和发展。

（八）生活满意度提升

自我认知有助于提升个体的生活满意度。通过了解自己的需求、期望和幸福源泉，个体能够更有针对性地调整生活方式，寻求满足感和幸福感。同时，自我认知还能帮助个体更好地应对生活中的挑战和困境，保持积极的生活态度，从而提升生活满意度。

综上所述，自我认知在个人成长与发展中具有多方面的重要性。它不仅能够引导个体实现更好的成长，提升情感智慧和决策质量，还能助力自信心建设、人际关系改善、自我价值实现、自我激励持续及生活满意度提升。因此，个体应该积极培养自我认知能力，不断探索和了解自己，为未来的成长和发展奠定坚实的基础。

三、自我认知的有效途径

每个人的自我认知都是活到老学到老的终生修炼课程，常用的自我认知方法或途径有三种：内省、寻求反馈、专业测评辅导。

（一）内省

内省主要是通过自我观察的方式认识自己，如所秉持的价值观、信念，遇事时自己的所思所想和情绪反应等。内省的方式可以是多种多样的，如写日记、记感受、写经验总结等。借助内省的方式进行自我认知，最主要的是要如实地记录和观察自己的内心活动。

但在实际应用过程中，很多人却把内省仅仅用于失败场合，花费大量的时间反思“为什么”，挖掘失败的原因。这可能会导致自省的人陷入自我批判和质疑，或者不断地为自己的行为找借口和理由。

（二）寻求反馈

心理学家乔瑟夫·勒夫和哈里·英汉姆提出了一个名为“乔哈里资讯窗”的模型，这一模型根据我们对自己的了解、对自己的不了解、别人对我们的了解、别人对我们的不了解这四种情况，认为每个人的自我都应该分为四部分，也就是四扇窗户，分别是“开放我”“盲目我”“隐藏我”和“未知我”。



1. 开放我：我知道，你也知道

你非常清楚自己是怎样的人，同时身边的人对你也有比较清晰的认识，指的是“我自己知道、别人也知道”的自我概念，比如你的外形、学历、性别、籍贯、爱好、特长和外显的人格特点等。这部分涵盖了一个人最基本的信息，是了解和评价自我的基本依据。“开放我”的大小取决于自我心灵的开放程度、个性张扬的力度、人际交往的广度及他人对你的关注度。比如，一个性格外向、乐于自我暴露的人，“开放我”的部分就会分量较重。这类人勇于进行自我展示，不畏惧别人对自己的评价和看法，并且乐于和别人分享自己的观点和感受，给人的感觉像是一池清水，清澈透明，一眼见底。

2. 盲目我：我不知道，可你知道

你不知道自己有这样的特点，然而身边的人却对你有这样的认识，指的是“我自己不知道，而别人知道”的自我概念，也就是“别人眼中的你”，通常，这是人际关系中发生误会乃至冲突的根源，因为“别人眼中的你”和“你眼中的自己”并不一致。

3. 隐藏我：我知道，你不知道

你知道自己有这样的特质，但身边的人都不清楚，指的是“我自己知道，而别人不知道”的自我概念。这一部分，有可能是我们还没有机会展示给别人看的优点，理由可能是为人低调、不想太张扬，也有可能是我们刻意隐藏起来的缺憾，比如一些童年往事、痛苦的经历和身体上的隐疾等。人人都有隐私。一些隐私，我们不愿意让别人知道，这是正常的心理需要。心理学认为，适度的内敛和自我隐藏有助于心理平衡和健康。但是，如果隐私太多、隐藏太深，别人就可能认为你很难接近，难以看懂，难以走进你的内心，难以做朋友，而你自己也会觉得孤独。

4. 未知我：我不知道，你也不知道

你不清楚自己有这样的一面，他人也不清楚，指的是“我自己不知道，而别人也不知道”的自我概念。这个部分通常指的是我们尚待开发的能力和个性，很有可能是我们潜藏的“宝藏”。充分挖掘自己的潜力，也许会让你的人生从此不同。

因此，仅依靠自身的自我认知是有盲区的，这就需要我们借助他人的反馈更清晰地认知自己。同时，这也是提升外在自我认知的重要途径，有效自我认知的实质是扩大“开放我”，与他人分享“隐私我”，通过他人的评价减少“盲目我”，不断通过他人的优点开发“未知我”。

（三）专业测评辅导

自我认知最难的部分是深层次的东西，即隐藏于冰山之下的价值观、信念、个性、动机等。依靠内省和他人反馈，自我认知的过程可能会漫长而零散。而专业测评辅导则是相对快捷和系统的方式。

在使用测评辅导时，最好选择应用较广的、相对成熟的工具和方法，并有专业人员帮

助解读和辅导。切记不要随意在网上进行测验，以免徒添烦恼。

四、自我认知的方式

（一）保持开放心态，追求真相

自我认知是一个漫长且痛苦的过程，每个人都有两面性，既有我们乐于展示的一面，也有我们不想看到的一面。那么，保持开放的心态就显得非常重要。与开放的心态相对应的是封闭的心态，二者的最大区别就在于：开放的心态更关注事实的真相，而封闭的心态则更关注自己是否正确，以及在他人眼里自己是否正确，从而产生逃避和掩饰心理。因此，若我们想要追求的是自我的真相，那么不论使用哪种自我认知的方式，都需要秉持开放的心态。

（二）正视事实，不进行自我批判

一个人在进行自我认知时，有时会过于关注负面信息，反而会陷入自我批判和质疑之中。这会导致自我认知陷入停滞或者失之偏颇。

在自我认知过程中，不论我们呈现出的自己是什么样子的，我们都要正视事实。在事实面前，我们既不需要欢呼雀跃，也不需要妄自菲薄，只要如实地看待自己即可。

（三）探索“是什么”，而非“为什么”

自我认知的最终目的是自我成长与发展，我们要做的事情不是追根溯源，而是要明确“是什么”“做什么”。只有当我们知道了“是什么”，我们才能对自己的现状进行准确定位，然后朝着我们希望到达的地方行动。因此，在自我认知的过程中，探索“是什么”远比“为什么”来得重要。

总之，认识自己、理解自己、成为自己是我们一生的课题，保持积极的心态，去享受这痛并快乐着的旅程吧！



探究活动

探究活动 2：你眼中的我

拿出 1 张空白纸，在白纸左上角写上你的名字，然后以顺时针在小组内传递，由小组其他成员对你进行评价，每位小组成员至少写出一点后传递给下一位小组成员，直到卡片重新传递到你的手中。（要求：认真、准确、如实描述，后面的人不要与前面重复）最后数一下有几个是自己认同的，有几个是自己不认同的。



学习单元三

认知专业和职业



学习目标

1. 理解专业和职业的内涵。
2. 理解专业与职业的关系。
3. 了解专业与对应职业岗位群。

有事可做的人就等于有了自己的产业，而只有从事天性擅长的职业，才会给他带来利益和荣誉。站着的农夫要比跪着的贵族高大得多。

——富兰克林

一、专业和职业的内涵

（一）专业的内涵

1. 专业的含义

(1) 广义的专业，是指人类在社会科学技术进步、生活生产实践中，用来描述职业生涯某一阶段、某一人群，用来谋生，长期从事的具体业务作业规范。

(2) 狭义的专业，是指在职业院校里，根据科学分工或生产部门分工把学业分成的门类。

2. 专业的作用

学习专业可以发展思维能力、解决问题的能力 and 批判性思维能力，帮助人们认识自己的兴趣爱好和天赋，为未来职业提供所需的知识和技能，同时在奉献社会中创造价值。

（二）职业的内涵

1. 职业的含义

职业是参与社会分工，利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬并将其作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。它是指一个人所从事的具体工作的种类。可以从多角度理解职业的含义：从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色；从国家的角度来看，职业是社会分工的一个部门；从个人的角度来看，职业是为承担一定义务并享有相应权利而“扮演”的社会角色。

2. 职业的特性

- (1) 社会特性：充分体现社会分工。
- (2) 经济特性：在承担职业岗位职责并完成工作任务之后，获得报酬，获得收入。
- (3) 技术特性：任何一个职业岗位都有技术要求和技术水准。

3. 职业的作用

(1) 播种劳动果实的土壤。职业是播种劳动果实的土壤，是获得经济收入的来源，能维持家庭生活。职业能促进人的个性发展，增长专业能力，促进综合能力的全面发展。

(2) 实现人生价值的舞台。个人在社会劳动中从事具体劳动的体现是个人贡献社会、实现人生价值的途径和体现。职业能使人获得名誉、权力、地位和金钱，同时能维持社会稳定，推动行业、科技发展和社会进步，实现国家的长治久安、繁荣昌盛。

二、专业和职业的关系

专业是学业门类，职业是工作门类。专业是基础，职业目标则是动力和努力方向。专业和职业呈递进关系：学业（即专业）的完成意味着工作（即职业）的开始。专业水平在一定程度上决定了自身的职业方向，而职业的发展需要掌握专业知识和专业技能。一个专业可选择多种职业，同时一种职业要求具备多种专业技能。

（一）专业包容职业

在专业领域内发展职业，一生的职业发展基本限制在专业领域内，专业技能在职业发展中的重要性 $\geq 80\%$ 。特点：自己选择的职业与所修专业高度一致。要求：学精专业。例如，师范专业、医护专业。

（二）以专业为核心发展职业

一生的职业发展以专业为核心，重要性 $\geq 60\%$ 。特点：选择职业与专业较一致，但职业发展明显超越专业领域。要求：学好专业，选修与职业发展一致的课程。例如，计算机专业、语言专业等。

（三）专业与职业部分重合

以专业为基础发展职业，一生的职业发展是在专业基础上确定的，有重点地沿某些方向拓展，重要性 $\geq 40\%$ 。要求：学好专业，选修其他喜欢的专业。例如，学习外语专业，成为主持人。

（四）专业与职业相切

一生的职业发展与专业基本无关或在专业边缘发展职业，重要性为 $10\% \sim 20\%$ 。要求：



保证专业合格，辅修其他适合专业。例如，学习雷达系统专业，从事计算机服务和软件业。

（五）专业与职业分离

一生的职业发展与专业完全无关，重要性 $<10\%$ 。要求：尽量调整专业或辅修其他专业。例如，学习外语专业，从事电商行业。

三、专业与对应职业岗位群

（一）职业岗位群及分类

1. 职业岗位群

职业岗位群，顾名思义，就是与职业相关的岗位群体，指与职业岗位互相联系的一个职业系统。

2. 职业岗位群分类

横向职业岗位群，是指第一次就业择业面的拓展或者今后可能转岗的职业。例如，护理专业对应的横向职业岗位群是临床护理（内科护理、外科护理、妇产科护理、儿科护理、急救护理等）、社区护理（母婴保健、儿童保健、老年保健、康复保健等）及老年福利护理（老年保健、康复保健、营养保健）等。

纵向职业岗位群分为两类：一是指个人技术等级或业务职称的发展；二是指个人行政职级、职务或角色的转换的进步（见图 1-1）。

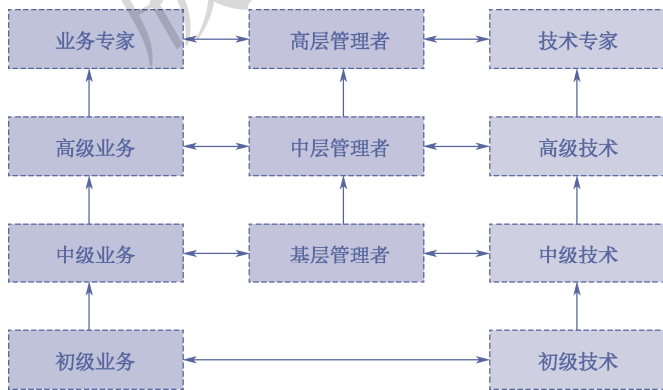


图 1-1 纵向职业岗位群

（二）不同专业的职业发展路径

1. 计算机科学与技术专业的职业发展路径

软件开发工程师：负责设计和开发软件应用程序，包括前端和后端开发。

数据分析师：负责收集、处理和分析大量数据，以提供有价值的见解和预测。

网络安全工程师：负责保护组织的网络安全，防范各种网络威胁。

系统架构师：负责设计和规划系统架构，确保系统的稳定性和可扩展性。

2. 金融专业的职业发展路径

投资银行家：负责为企业提供融资、并购和上市等金融服务。

风险管理师：负责评估和管理组织的风险，确保业务稳定和可持续发展。

会计师：负责审计、核算和管理财务数据，确保财务信息的准确性和合规性。

理财规划师：负责为客户提供财务规划、投资和保险等理财服务。

3. 医学专业的职业发展路径

医生：负责诊断、治疗和预防疾病，为患者提供专业的医疗服务。

护士：负责照顾患者、执行医嘱和提供护理服务。

药师：负责管理药品、提供用药咨询和药物调配等服务。

公共卫生专家：负责研究和管理公共卫生问题，制定和实施公共卫生政策。



知识拓展

我国职业分类

《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为 8 个大类。

第一大类：党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人，其中包括 6 个中类；

第二大类：专业技术人员，其中包括 11 个中类；

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括 4 个中类；

第四大类：社会生产服务和生活服务人员，其中包括 15 个中类；

第五大类：农、林、牧、渔业生产及辅助人员，其中包括 6 个中类；

第六大类：生产制造及有关人员，其中包括 32 个中类；

第七大类：军队人员，其中包括 4 个中类；

第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括 1 个中类。



探究活动

1. 请学生分享对专业和职业及其关系的理解

你现在所学的专业是_____，未来你想要从事的职业是_____，
你知道你所选择的专业与你将来所从事的职业有怎样的关系吗？



2. 案例分析

获得“感动中国”2023年度人物的杨华德于1983年7月从绵阳农业专科学校农学专业毕业并正式加入农业“大家庭”，他开始奔走在田间地头，围着老农技专家“打转”。然而，其并不满足于已有成就，毅然前往广西农学院农学系遗传育种专业攻读研究生，专注修炼“本领内功”。学成归来的他，又一头扎进“三农”事业中，从事杂交水稻科研工作。近9年的援非时间，他成功地将布隆迪这个非洲国家的水稻产量由平均每公顷3吨提升至10吨，创造了非洲水稻高产新纪录。2024年，60岁的杨华德开始了第三期援非工作，11年的辛勤耕耘，通过“一带一路”倡议将中国的友谊和智慧播撒在这片非洲大地上。

讨论：从杨华德身上体现了专业与职业之间存在着怎样的关系？