

## 职业适应性考试参考大纲

一、职业适应性测试面向普通高中类考生将在网上参加职业适应性测试。考生在填报专科批次常规志愿时，须先行登录省教育考试院网站志愿填报网页，参加职业适应性测试后，方可填报专科批次常规志愿(题型为选择题)。

二、职业适应性测试考试内容：主要考核考生的职业意识、职业潜质和职业素养。

三、考试题型：全部选择题

四、考试时间：填志愿当天登录福建省教育考试网填报系统

### 福建省2022年高职分类招考网上志愿填报

#### 考生登录入口

帐号

密码  [忘记密码?](#)

验证码  

注:登录帐号密码与网上报名系统一致

网上填报志愿软件技术支持电话：0591-87856627 0591-86215771 建议使用稳定的网络填报志愿

五、考试地点：登录福建省教育考试院官网

六、福建省考试院网站：<https://www.eeafj.cn>

七、考试内容详解

第一、**职业意识** (Professional Awareness) 是作为职业人所具有的意识，以前叫做主人翁精神。具体表现为：具有基本的职业道德。

第二、**职业道德**主要有如下内容：

1、爱岗敬业：要求会计人员热爱会计工作，安心本职岗位，忠于职守，尽心尽力，尽职尽责。

2、诚实守信：要求会计人员做老实人，说老实话，办老实事，执业谨慎，信誉至上，不为利益所诱惑，不弄虚作假，不泄露秘密。

3、廉洁自律：要求会计人员公私分明、不贪不占、遵纪守法、清正廉洁。

4、客观公正：要求会计人员端正态度，依法办事，实事求是，不偏不倚，保持应有的独立性。

5、坚持准则：要求会计人员熟悉国家法律、法规和国家统一的会计制度，始终坚持按法律、法规和国家统一的会计制度的要求进行会计核算，实施会计监督。

6、提高技能：要求会计人员增强提高专业技能的自觉性和紧迫感，勤学苦练，刻苦钻研，不断进取，提高业务水平。

7、参与管理：要求会计人员在做好本职工作的同时，努力钻研相关业务，熟悉本单位经营活动和业务流程，主动提出合理化建议，协助领导决策，积极参与管理。

8、强化服务：要求会计人员树立服务意识，提高服务质量，努力维护和提升会计职业的良好社会形象。

职业意识既影响个人的就业和择业方向，又影响整个社会的就业状况。职业意识由就业意识和择业意识构成。就业意识指人们对自己从事的工作和任职角色的看法；择业意识指人们对自己希望从事的职业。

职业意识是人们对职业劳动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综合反映，是支配和调控全部职业行为和职业活动的调节器，它包括创新意识、竞争意识、协作意识和奉献意识等方面。

职业意识是职业道德、职业操守、职业行为等职业要素的总和。职业意识是约定俗成、师承父传的。职业意识是用法律、法规、行业自律、规章制度、企业条文来体现的。职业意识有社会共性的，也有行业或企业相通的。它是每一个人从事你所工作的岗位的最基本，也是必须牢记和自我约束的。

## 诚信意识

古人曰，人无信不立，人而无信，不知其可，市场经济是信用经济，一个企业、一个职业人、市场信誉是可以价值（金钱）来度量的（信誉度）所谓名牌、品牌可以作为无形资产、产权交易就是这个道理。

## 顾客意识

大家都明白一句话，顾客是上帝，心术不正者往往把上帝作为宰上一刀的对象。

顾客是商品的接受者、选择者、购买的决定者，顾客是商家的衣食父母，对待顾客的态度，实质上就是对待自己“饭碗”的态度。市场的回报是公平又残酷的。

## 团队意识

团队与社会、团队、整体是统一的，但有时又是矛盾的，对立的，所以要正确处理与社会，整体之间的关系，我们研究的是在遵守法律、法规、服从社会利益和整体利益的前提下应该具备的。

我们一个企业就是一个独立的社会经营团队是由我们所有员工所组成的一个利益共同体，他即由我们大家来维护、创造、又给每人带来了生活的经济利益与精神生活维护团队的声誉和利益，不说诋毁团队的话，不做损害团队的事。

保守团队的商业秘密；积极主动地做好团队中自己的工作，及时提出有利于[企业发展的](#)合理化建议；尊重和服从领导，关心与爱护[同事](#)；建立团队内部的协作、开展有效、健康的部门、同事之间的合作竞争、互为平台、互通商机、共同进步。

## 自律意识

分清职业与业余的不同，从而在扮演职业角色时，能够克制自己的偏好，[克服自己的弱点](#)约束自己的行为。

## 学习意识

时代进步、[社会发展](#)突飞猛进，新的知识不断出现。每个人要想使自己有所成就，只有具备良好的学习心态、意识、不断充电、吸氧、与时俱进才能保持自己跟上时代步伐，才有可能实践人生价值，职业生涯的成功。

素质和能力，是就业和职业发展的核心。通过实践，把潜力锻造为实力，从需要工作的人转变为工作需要的人，为就业创业作好准备。

## 职业素质

主动，认真，勤奋，踏实； 努力，进取，拼搏，奋斗；  
决心，意志，毅力，坚强； 耐心，坚持，专注，执着；  
诚信，合作，互助，共赢； 真诚，尊重，理解，宽容；  
胸怀，分享，勇气，勇敢； 胆识，志向，抱负，理想；  
自信，积极，乐观，希望； 热忱，激情，敬业，奉献。

### **职业意识**

角色意识，责任意识，团队意识，规则意识，学习意识，  
竞争意识，效率意识，成本意识，问题意识，创新意识。

### **职业能力**

自我认知能力，自我管控能力，自我激励能力，总结反省能力，  
目标管理能力，事务规划能力，时间管理能力，心态管理能力，  
情绪管理能力，习惯管理能力，形象管理能力，健康管理能力，  
自立能力，处事能力，交际能力，沟通能力，演讲能力，  
影响能力，谈判能力，说服能力，组织能力，策划能力，  
决策能力，执行能力，协作能力，竞争能力，抗压能力，  
耐挫能力，适应能力，创新能力，借力能力，应变能力，  
领导能力，管理能力，创业能力，财富能力，专业能力，一般能力。

## 生涯规划与职业意识的建立

试卷总分:100分 通过分数:60分 考试时长:60分钟

客观题(每小题:2分)

1,多年不见的朋友或老同学,在自己的脑海中的印象最深的,其实就是临别时的情景,这是( )的表现。利用这种效应,在与朋友分别时,给予他良好的祝福,这样自己的形象会在对方的心中美好起来。



- A. 群体效应
- B. 破窗效应
- C. 马太效应
- D. 近因效应

正确答案: D

2,如果强迫自己去做那些不适合自己的、模仿别人的事情,就无法从内心深处投入足够的精力和激情。在这种状态下,即使尽了200%的努力,也往往事与愿违。这要求我们在有效管理大学生涯时,应注意:



- A. 控制局面,不管事情重要与否,先完成最紧急的
- B. 运用“二八”原则
- C. 严格规定完成期限
- D. 明确价值观是前提

正确答案: D

3,社团是学生自发组织的( )团体,在校党委、团委的领导下,在学生会的指导下,组织开展健康、积极有益的课外文化、科技体育、艺术等活动。



- A. 广泛性
- B. 群众性
- C. 特殊性
- D. 专业性

正确答案: B

4,大学生要广泛地建立自己的人脉,不但可以对就业有帮助,还能够对以后的工作产生很大的影响。下列选项中,能够有效地帮助自己建立起广泛的人脉资源的方法是:(1)名片 (2)建立人脉资源数据库 (3)用惊喜和感动创造人脉忠诚 (4)用二八原理经营人脉资源 (5)友情投资宜走长线 (6)结交落难英雄



- A. (1) (2) (4) (5)
- B. (1) (3) (7) (9)
- C. (2) (3) (4) (5) (6)
- D. (1) (2) (3) (4) (5) (6)

正确答案: D

5,大学里的合理消费是一种智力投资,财商更是反映了一个人在经济社会中的生存能力。你觉得以下哪项不是正确的理财方法?



- A. 合理消费,量入为出,养成节俭的习惯,有意识的控制自己的消费
- B. 理财,从记账开始,根据自己的消费习惯设计自己的账本
- C. 尽可能地多办几张可以透支的信用卡
- D. 利用勤工俭学或兼职,增长社会活动经验的同时增加收入

正确答案: C

6,时间是无法“开源”的,大学四年其实十分短暂,如何进行时间管理,确保大学生活的充实呢?下列说法错误的是:



- A. 规定事情的先后顺序,摒弃拖延的习惯
- B. 合理使用网络,养成规律的作息习惯
- C. 学习良好的做事方式,达成事半功倍的效果
- D. 以上说法都不对

正确答案: D

7,马斯洛需求层次理论中,最底层的需求是:



- A. 社会需求



- B. 生理需求
- C. 安全需求
- D. 自我需求

正确答案：B

8,我们最好在什么时候开始考虑个人的职业生涯发展问题？



- A. 大学毕业前
- B. 刚进大学时
- C. 上大学之前
- D. 尽早

正确答案：D

9,将人的生涯发展阶段划分为成长期、试探期、决定期、保持期和衰退期五个阶段的生涯发展学家是：



- A. 舒伯
- B. 金斯伯格
- C. 沙特尔
- D. 格林豪斯

正确答案：A

10,除了从课堂上获得老师传授的知识外,我们还能从什么途径来得到学习资源,丰富扩展我们的知识面呢？



- A. 与同学、朋友进行交流和讨论
- B. 聆听校园内精彩的大师讲座
- C. 利用图书馆或网络
- D. 以上都可以

正确答案：D

11,尽早为职业生涯做好准备无疑是获得一份满意工作的最好方法。对于大学阶段应该做好哪些职业准备，以下选项中正确的是？



- A. 积累精深的专业知识和技能
- B. 培养自己的个人能力
- C. 懂得心理调适的方法，具有良好的沟通和人际协调能力
- D. 以上都对

正确答案：D

12,关于愿景，以下说法错误的是：



- A. 愿景是对自己理想和目标的具体描述
- B. 愿景是发生于自己内心的最真切、刻骨铭心的愿望
- C. 愿景是现实生活中存在的
- D. 愿景在头脑中是一幅生动而清楚的图像

正确答案：C

13,到各种工作场所或招聘会现场走马观花一番，再选择最顺眼的工作。这种生涯规划方法，我们称之为：



- A. 自然发生法
- B. 目前趋势法
- C. 刻板印象法
- D. 橱窗游走法

正确答案：D

14,学习是获取知识和（ ）的过程，既包括通过正规的教育和训练获得知识技能，也包括在日常生活和实践活动中积累知识经验。



- A. 掌握技能
- B. 利用知识
- C. 理解知识



D. 掌握技巧

正确答案：A

15,细节决定成败,这一职场名言同样适用于实习和兼职工作。在实习和兼职过程中,应该注意哪些细节,下列描述不正确的是:



A. 实习或兼职工作过程中,应该主动出击,寻找学习机会

B. 实习或兼职工作中,应该端正态度,要有主人翁的精神,当作正式工作一样严格要求自己

C. 实习或兼职过程中,应该关注并且重视自己所获得的报酬,如果收获与付出不成比例,绝对不要继续下去

D. 实习或兼职过程中,注意人脉资源的积累,实习或兼职结束之后,最好能拿到相关的推荐或者证明

正确答案：C

16,我们进行职业发展规划,重要原因之一是职业资源稀缺,体现为:相对于高校毕业生数量而言,存在岗位的稀缺;相对于自我实现的需要而言,“好”岗位的稀缺。你认为这种说法:



A. 正确

B. 错误

正确答案：A

17,著名生涯学家沙特尔认为:职业生涯是一个人在工作生活中所经历的职业或( )的总称。



A. 职位

B. 角色

C. 过程

D. 体验

正确答案：A

18,生涯规划过程中,必须先进行完自我认知的过程,才能开始职业探索的步骤。你认为这种说法:



A. 正确

B. 错误

正确答案：B

19,职业生涯规划所涉及的内容就是个人对于人生理想、职业价值观、兴趣爱好、个性特征、能力状况等主体方面的认识。你认为该说法:



A. 正确

B. 错误

正确答案：B

20,个人职业生涯规划,是指个人结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素,遵循特定的准则,为自己确立职业目标,选择职业道路,确定培训、发展计划,并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。你认为这种说法:



A. 正确

B. 错误

正确答案：A

21,关于大学学习资源,下列表述不正确的是:



A. 学习资源是指在学习过程中可被学习者利用的一切要素,主要包括支持学习的人、财、物、信息等

B. 按照学习资源的属性,可以分为知识资源、智慧资源、工具资源、素材资源

C. 按照学习资源的表现形态,可以分为硬件资源和软件资源

D. 以上说法都不对

正确答案：D

22,在实际生活中,现实往往与职业理想发生矛盾。很多人不能按照自己的理想标准选到合适的职业,于是有的人索性不就业,坐等理想职业的出现;有的人随便谋个有收入的职业混日子;也有的人对与自己的职业理想不相符的工作怨天尤人,无所作为。你认为出现这种情况的原因是?



A. 把理想职业与职业理想混为一谈,合理的职业理想应该建立在个

专业知识与能力、兴趣和职业激情的基础上，而不等同于幻想中的“理想职业”

B. 职业是职业，理想是理想，两者是无法联系起来的，应该理性对待

C. 很多人选择职业过于武断，应该等找到感兴趣的职业再就业

D. 以上都不对

正确答案：A

23,环境资源的稀缺性，是我们进行职业发展规划的重要原因之一。就个人发展而言，环境资源包括哪些：(1)组织环境 (2)社会环境 (3)个体环境

A. (1)(2)

B. (1)(3)

C. (2)(3)

D. (1)(2)(3)

正确答案：D

24,社团是松散的、自由的。大学生需要把自己最大的平面展示给社团，才能更多的接收社团的阳光。这种说法，你认为正确与否？

A. 正确

B. 错误

正确答案：A

25,目前，我国的大学教育正在从普及性教育向精英教育演变。你认为该说法：

A. 正确

B. 错误

正确答案：B

26,青年生涯定向的类型包括哪些：(1)自主定向型 (2)他主定向型 (3)寻求方向型 (4)迷失方向型

A. (2)(3)(4)



- B. (1)(2)(3)
- C. (1)(3)(4)
- D. (1)(2)(3)(4)

正确答案: D

27, ( )是指值得个人投入一生心力, 以获得最大人生价值的生涯目标。



- A. 工作 (work/job)
- B. 职业 (vocation)
- C. 事业 (Enterprise)
- D. 生涯 (career)

正确答案: C

28,在一望无际的沙漠里, 一个人如果凭着感觉往前走, 他只会走出许多大小不一的圆圈。可是有一位青年在北斗星的指引下, 成功地走到了大漠边缘。这则故事给我们的大学生活怎样的启示?



- A. 要学会观察身边事物
- B. 大学生活要有一个明确的方向
- C. 要正确认识自我能力
- D. 以上说法都正确

正确答案: D

29,生涯规划的要素包括哪些: (1)知己 (2)知彼 (3)抉择 (4)目标 (5)行动



- A. (1)(2)(4)
- B. (1)(2)(3)(4)
- C. (1)(2)(3)(5)
- D. (1)(2)(3)(4)(5)

正确答案: D

30,进入大学校门,很多地方需要慢慢适应和调整。一些曾经闯过“千军万马独木桥”的同学在大学期末考试中却屡屡挂彩。导致这种情况的原因可能是:



- A. 学习动力不足,还停留在应试教育模式,未能从接受式学习转变为研究式学习
- B. 学习缺乏计划,带有很大的盲目性
- C. 不会根据具体的学习对象、内容和自身情况选择合适的学习方法
- D. 以上说法都对

正确答案: D

31,进入大学后3个月至第一学年结束前两个月这段时间,大学生的生涯发展阶段任务包括哪些: (1)进行相应的素质测评 (2)了解社会职位素质要求 (3)确定阶段性的具体目标 (4)参加校园文化活动和社会实践活动 (5)参加能力提升训练



- A. (2)(3)(4)
- B. (1)(3)(4)(5)
- C. (1)(2)(4)(5)
- D. (1)(2)(3)(4)(5)

正确答案: D

32,第一印象往往会对一个人的整体评价起到决定性的作用。第一印象一旦形成,就不易改变,并且会一直影响着双方以后的交往过程。即使后来的印象与第一印象之间不甚吻合,我们仍然习惯于服从最初的印象。这种现象称为( )。



- A. 群体效应
- B. 破窗效应
- C. 马太效应
- D. 首因效应

正确答案: D

33,某校学生小王今年刚上大一,因为父母希望自己以后可以上研究生,所以放暑假期间每天都自学英语和数学,感觉和高中一样紧张,工作的事情先不

考虑，社会活动也不想参加，怕影响学习。这说明了什么问题：

- 
- A. 职业准备容易走入一个极端
  - B. 职业准备不应遵循父母的意愿
  - C. 职业准备应该循序渐进，早准备不是坏事，但也不用想一口吃成个胖子或两耳不闻窗外事
  - D. 以上说法都不对

正确答案：C

34, ( ) 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角色，有此表现出个人独特的自我发展形态。

- 
- A. 工作 (work/job)
  - B. 职业 (vocation)
  - C. 事业 (Enterprise)
  - D. 生涯 (career)

正确答案：D

35,任何一门学科领域都包含基本概念、基本理论和基本方法，因此通过学习任何一门专业，都可以掌握一套“如何学习的方法”。你认为这种说法：

- 
- A. 正确
  - B. 错误

正确答案：A

36,由于我们所处的职业环境变化很快，有很多事情并不是个人能够掌控的，因此做职业生涯规划时在时间的把握上不能太短也不能太长，这同时也说明了职业规划的什么特点？

- 
- A. 职业生涯规划应由自己来主导
  - B. 职业生涯规划是一个动态的规划
  - C. 做职业生涯规划时，应有自己可量化的检验标准
  - D. 职业生涯规划，要首先明确个人目标

正确答案：B

37,职业生涯规划的重要环节和流程是：



- A. 知己、知彼、计划、评估
- B. 知己、知彼、决策、行动
- C. 知己、知彼、评估、决策
- D. 知己、知彼、行动、评估

正确答案：B

38,社团是一个大家庭，无论在社团中是什么定位，扮演什么角色，融入这个集体是首要的。这种说法，你认为：



- A. 正确
- B. 错误

正确答案：A

39,影片《美国空姐》讲述了这样的故事：唐娜是一个平凡的小镇姑娘，小镇的沉闷、闭塞，加上家庭不和，曾令她决心离开这一切。但是，与英俊男友的初恋让她忘了自己的目标，直到有一天，男友另觅新欢。失恋的唐娜绝望地跌入谷底，在酒馆借酒浇愁。此时，她看到了电视上正在播放对著名空姐萨莉的访谈。从乡下姑娘变成空姐典范的萨莉在电视里说：“无论你来自何方，无论你是谁，你都能够梦想成真，但是你必须付诸行动，就在现在！”萨莉的话一下子把唐娜唤醒，她清醒地意识到：自己的目标成为萨莉那样优秀的空姐！在历经各种挫折，甚至被同事偷梁换柱顶替之后，唐娜始终都没有气馁，没有放弃，因为有一个目标始终在支撑着她——“巴黎，头等舱，国际航线，这是通往幸福的捷径。”这个故事给了我们怎样的职场启示？



- A. 明确的职业目标就像一台发电机，足以激发难以想象的能量
- B. 除非你不工作，否则永远不要以抵触的心态做事，因为那样只能使你的能力大打折扣
- C. 不要碍于习惯、主观认知等原因，应尽可能地坚持在工作中发挥自己的潜能
- D. 以上都不对

正确答案：A

40,大学生活中,应如何培养良好的生活习惯,下列表述哪项是错误的:



- A. 远离吸烟、酗酒、沉溺于电子游戏等不良的生活习惯
- B. 生活作息随心所欲
- C. 合理的营养供应和养成良好的饮食习惯
- D. 适当的体育锻炼和文娱活动

正确答案: B

41,某大学计算机系的小周是家里的独生子,刚入学的时候,父母给了他 5000 元作为第一个学期的生活费。可没想到才一个多月,他就把生活费花了个精光。原来小周到校不久就换了个 2000 多元的彩屏手机,平时又常和同学聚会吃饭唱歌,不知不觉中钱就花光了。“其实我也想节约些,可是今天花一些明天花一点,积累起来就多了。”结合上述材料,下列哪项说法是正确的:



- A. 大学生高消费现象是市场经济发展的必然,应给予支持
- B. 家庭无限制的支出是导致大学生高消费的主要原因
- C. 学校应该设置理财课程,引导高校大学生合理消费
- D. 高校大学生高消费是由于大学生消费的无节制性造成的

正确答案: C

42,在选择实习单位时,很多大学生都带有很大的盲目性,有的是哪钱多去哪,有的是哪轻松哪去,而有的是看哪里有熟人再过去,这些都是实习兼职的误区。你认为大学生应该怎样选择实习企业? 以下说法正确的是:



- A. 尽量选择感兴趣以及和专业贴边的行业
- B. 要对企业的性质、产品和老板有所选择
- C. 要选择你了解和知道资讯最多的单位以便融入其中
- D. 以上都对

正确答案: D

43,小明在大四上学期找到一家企业实习,实习过程中他对工作中不懂的地方不求甚解,认为实习仅仅是积累经验,以后也未必会用到这些知识。你认为他这种做法:



- A. 正确
- B. 错误

正确答案：B

44,每个大学生都希望能找到挚友，彼此在生活、学习、工作、事业等各方面互助共进。但深厚友谊的建立需要一定的基础，对此，你认为下列说法正确的是：



- A. 共同的思想志向是友谊的前提
- B. 共同的兴趣爱好是友谊的催化剂
- C. 诚实守信是友谊的保证
- D. 以上说法都正确

正确答案：D

45,职业对于个人的作用主要表现在：



- A. 维持生存
- B. 发展个性
- C. 参与社会劳动，承担社会义务
- D. 以上都是

正确答案：D

46,职业生涯规划第一步是：



- A. 自我分析
- B. 确立目标
- C. 可行性分析
- D. 设计方案

正确答案：A

47,下列各项中，不属于大学生团队精神基本内涵的是：



- A. 团队的凝聚力
- B. 团队的合作意识
- C. 团队的经济利益
- D. 团队的高昂士气

正确答案：C

48,所谓“职业”，其含义等同于“工作”。你认为这种说法：



- A. 正确
- B. 错误

正确答案：B

49,大学学位论文答辩结束至离校前两周的生涯发展阶段任务不包括：



- A. 参加相关的素质测评和能力提升训练
- B. 进一步了解社会及职位的发展变化
- C. 了解本届大学生就业相关政策及相关程序
- D. 结合自己的职业实践和职业发展理想，寻找现实我和理想职业人之间的差距

正确答案：A

50,“千里送鹅毛，礼轻情义重；有情，礼轻亦重；无情，礼重亦轻”，这句话体现了大学生人际交往中的哪项原则？



- A. 平等尊重原则
- B. 真诚宽容原则
- C. 互利互惠原则
- D. 有益互助原则

正确答案：D

## 第二、专业潜质测试

每个人进行职业选择，一方面是为了施展自己的技能和水平，另一方面也是为了表现自身的态度、价值观和人格。职业选择的第一关，便是高考时的志愿选择。许多同学在填报志愿时，往往只注意专业的冷热，而忽视了自身的人格特点（即自己最适合从事哪方面的工作），选择了一个不适合的专业，即使能顺利地升上大学，却可能为将来从事一个自己不感兴趣的工作而懊悔终身。怎样才能准确地判断自己最适合就读的专业呢，笔者以霍华德“人格-职业类型匹配”的理论为基础，结合考生的实际心理状态和高校专业特征，为你精心准备了一系列测试，快来瞧瞧哪种专业 style 匹配你的气质类型吧。请大家根据对每一道题目的第一印象作答，不必仔细推敲，答案没有好坏、对错之分。具体填写方法是，根据自己的情况在答案的“是”或“否”字上划一个“√”号，准备好了吗？那就开始测试吧！

1. 我对自己平时的花销都记得很清楚。是
2. 课余时间我喜欢阅读通俗小说、诗歌。否
3. 在老师提出问题后，即使我知道，我也往往保持沉默。否
4. 我很羡慕做戏剧、音乐、歌舞、新闻采访等方面工作的人。否
5. 每次写作文时，我往往一挥而就，不再重复。否
6. 我经常不停地思考某一问题，直到想出正确的答案。是
7. 对同学借我的和我借同学的东西，我都能记得很清楚。是
8. 虽然复习很紧张，但我仍喜欢参加学校的各种活动。是
9. 我喜欢成为老师和同学们注意的焦点。是
10. 家里的电器如果出了小毛病，我喜欢自己搞定。否
11. 我希望有机会参加探险。否
12. 我曾渴望当一名汽车司机或飞机驾驶员。是
13. 我总是保持我的房间和书桌整洁。否
14. 看情感影片时，我经常禁不住眼睛湿润。是
15. 我喜欢做一名教师。否
16. 我小时候经常把玩具打开，把里面看个究竟。否
17. 音乐能使我陶醉。是

18. 我喜欢阅读自然科学方面的书籍和杂志。是
19. 在我的职业选择中可以考虑当校长。是
20. 我喜欢需要运用智力的游戏。是
21. 有时，我感到自己有文艺方面的天赋。是
22. 我喜欢亲自动手制作一些东西(如贺年卡)，从中得到乐趣。是
23. 如果同学们有困难，我很乐意帮助他们。是
24. 和不熟悉的人交谈对我来说毫不困难。是
25. 和同学交谈时，我对政治问题较感兴趣。否
26. 我喜欢动手的工作，不喜欢抽象的工作。是
27. 大家公认我是一个勤劳塌实、愿为大家服务的人。是
28. 我有能力说服别的同学同意我的观点。是
29. 我是一个沉静而不易动感情的人。是
30. 当我学习时，我喜欢避免干扰。是
31. 我的理想是当一名科学家。否
32. 与推理小说相比，我更喜欢言情小说。是
33. 我喜欢按部就班地完成要做的事。否
34. 我有很强的动手能力。否
35. 我总是主动地向别人提出自己的建议。是
36. 我喜欢使用锤子、榔头一类的工具。是
37. 与同学相比，我有较强的策划能力。是
38. 我能坚持写日记。否
39. 看电影是我的兴趣之一。否
40. 我喜欢利用逻辑原理解决问题。否
41. 有时我也关注飞行器方面的知识。否
42. 我喜欢关注青少年犯罪问题。否
43. 有条件的话，我可以去听听歌剧。是
44. 对我来说，会计是一个不错的职业。否
45. 我很羡慕那些优秀的企业家。是
46. 一般情况下，我能想到用法律来保护自己的合法权益。是

47. 我对侦破题材的节目很感兴趣。否

48. 随便讲出一些世界名车的品牌，对我来说并不是个难事。是

测试结果：

请将以上测试依样在以下对应的题号内计算得分。（答“是”的计一分，答“否”的不得分）

A 艺术型（ 2、4、14、17、21、32、39、43 ） 计分 5

C 传统型（ 1、3、7、13、29、33、38、44 ） 计分 3

E 管理型（ 5、9、11、25、28、35 、37、45） 计分 5

I 研究型（ 6、16、18、20、30、31、40、47） 计分 4

R 现实型（10、12、22、26、34、36、41、48） 计分 5

S 社会型（8、15、19、23、24、27 、42、46） 计分 5

【A 艺术型】有艺术直觉、创造力，喜欢运用想象力和创造力，在自由的环境中工作。可参考填报：教育学：学前教育、艺术教育、装潢设计与工艺、汉语言文学、汉语国际教育、中国少数民族语言、外国语言文学、新闻传播学类所有专业、艺术学类所有专业；历史学：民族学、文物保护技术；管理学：旅游管理；理学：地理科学类所有专业；工学：广播电视工程、土建类所有专业、测绘类所有专业、轻工纺织食品类所有专业、航空航天类所有专业、宝石及材料工艺学；农学：园艺、园林；医学： 医学影像学。

【C 传统型】喜欢从事资料工作，有写作或数理分析的能力，能够听从指示，完成细琐的工作。

可参考填报：

文学：中国语言文学类所有专业；历史学：历史学类所有专业；管理学：会计学、财务管理、电子商务、物流管理、劳动与保障、土地资源管理、农林经济管理、农村区域发展、图书馆学、档案学；理学：理学类所有专业；工学：仪器仪表类、能源动力类、电气类、水利类、测绘类、化学与制药类、交通运输类、海洋工程类、航空航天类、武器类、工程力学类、生物工程类、农业工程类、森林工程类、公安技术类所有专业；农学：农学类所有专业；医学：医学类所有专业。

**【E 管理型】**喜欢和人群互动，自信、有说服力、领导力，追求政治和经济上的成就。可参考填报：法学：社会学、社会工作、外交学、思想政治教育、公安学类所有专业；教育学：特殊教育、旅游管理、市场营销；文学：新闻学、广播电视新闻学、广告学、导演、播音与主持艺术、广播电视编导；管理学：管理科学与工程类所有专业、工商管理类所有专业、公共管理类所有专业、农林经济管理类所有专业；工学：航空航天类、武器类、公安技术类所有专业；农学：植物生产类、草业科学类、森林资源类、环境生态类、动物生产类、水产类所有专业；医学：法医学。

**【I 研究型】**喜欢观察、学习、研究、分析、评估和解决问题。

可参考填报：

哲学：哲学类所有专业；经济学：保险、金融工程、税务、网络经济学；法学马克思主义理论类所有专业、社会学类所有专业、公安学类所有专业；教育学：教育学、学前教育、教育技术学、小学教育、艺术教育、人文教育、社会体育；文学汉语言文学、古典文献、外国语言文学类；历史学：历史学、世界历史、考古学、博物馆学、文物保护技术；理学：理学类所有专业；工学：工学类所有专业；农学：农学类所有专业；医学：基础医学、临床医学、眼视光学、康复医学、精神医学、中医学类所有专业、药学类所有专业。

**【R 现实型】**有运动机械操作的能力，喜欢机械、工具、植物或动物，偏好户外活动。

可参考填报：

哲学：逻辑学；教育学：教育技术学、体育教育、运动训练、社会体育、运动人体科学、民族传统体育、汽车维修工程教育、应用电子技术教育、装潢设计与工艺；文学：传播学；管理学：信息管理与信息系统、电子商务；理学：理学类所有专业；医学：医学影像学、医学检验、眼视光学、康复医学、口腔医学、针灸推拿学、法医学、护理学、药学类所有专业。

**【S 社会型】**擅长和人相处，喜欢教导、帮助、启发或训练别人。

可参考填报：

哲学：宗教学；经济学：国际经济与贸易；法学：社会学、社会工作、政治学类所有专业、治安学；教育学：教育学类所有专业、体育学类所有专业、其他教育

学类新兴专业；文学：新闻学、广播电视新闻学、播音与主持艺术、广播电视编导；管理学：人力资源管理、旅游管理、公共事业管理、劳动与社会保障、公共关系学、农林经济管理类所有专业；理学：资源环境与城乡规划管理、心理学、应用心理学；工学：电气类、环境与安全类、公安技术类所有专业。

**第三、职业素养是人类在社会活动中需要遵守的行为规范。**个体行为的总合构成了自身的职业素养，职业素养是内涵，个体行为是外在表象。

## 包含内容

### 1、职业素养的三大核心：

#### （一）职业信念

“职业信念”是职业素养的核心。那么良好的职业素养包涵了那些的职业信念呢？应该包涵了良好的**职业**道德，正面积极的职业心态和正确的职业价值观意识，是一个成功职业人必须具备的核心素养。良好的职业信念应该是由爱岗、敬业、**忠诚**、奉献、正面、乐观、用心、开放、合作及始终如一等这些关键词组成。

#### （二）职业知识技能

“职业知识技能”是做好一个职业应该具备的专业知识和能力。俗话说“三百六十行，行行出状元”没有过硬的专业知识，没有精湛的职业技能，就无法把一件事情做好，就更不可能成为“状元”了。

所以要把一件事情做好就必须坚持不断的关注行业的发展动态及未来的趋势走向；就要有良好的沟通协调能力，懂得上传下达，左右协调从而做到事半功倍；就要有高效的执行力，我们研究发现：一个企业的成功 **30%**靠战略，**60%**靠企业各层的执行力，只有 **10%**的其他因素。中国人在世界上都是出了名的“聪明而有智慧”，中国人不缺少战略家，缺少的是执行者！执行能力也是每个成功职场人必修炼的一种基本职业技能。还有很多需要修炼的基本技能，如：职场礼仪、时间管理及情绪管控等等，这里就不一一罗列。

各个职业有各职业的知识技能，每个行业还有每个行业知识技能。总之学习提升职业技能是为了让我们把事情做的更好。

### （三）职业行为习惯

“职业行为习惯”，职业素养就是在职场上通过长时间地学习-改变-形成而最后变成习惯的一种职场综合素质。

信念可以调整，技能可以提升。要让正确的信念、良好的技能发挥作用就需要不断的练习、练习、再练习，直到成为习惯。

## 2、职业素养概括的说包含以下四个方面：

（一） 职业道德

（二） 职业思想（意识）

（三） 职业行为习惯

（四） 职业技能

前三项是职业素养中最根基的部分。而职业技能是支撑职业人生的表象内容。

在衡量一个人的时候，企业通常将二者的比例以 6.5—3.5 进行划分。

前三项属世界观、价值观、人生观范畴的产物。从出生到退休或至死亡逐步形成，逐渐完善。而后一项，是通过学习、培训比较容易获得。例如，计算机、英语、建筑等属职业技能范畴的技能，可以通过三年左右的时间令我们掌握入门技术，在实践运用中日渐成熟而成专家。可企业更认同的道理是，如果一个人基本的职业素养不够，比如说忠诚度不够，那么技能越高的人，其隐含的危险越大。

那当然做好自己最本质的工作，也就是具备了最好的职业素养。

所以，用大树理论来描述两者的关系比较直接。

每个人都是一棵树，原本都可以成为大树，而根系就是一个人的职业素养。枝、干、叶、型就是其显现出来的职业素养的表象。要想枝繁叶茂，首先必须根系发达。

## 培养方向

如何培养大学生素养？

近几年，大学毕业生的就业已经成为比较重要的社会问题，也可以说是一个难题。对于很多毕业生来说，先不说找到好工作，即便是找到一份工作就已经比较困难了。高校把毕业生的就业率作为考察学校教育效果的一大指标：毕业生就业率的高低直接影响到学校的声誉，同时也会影响到学校的招生及培养计划。而从社会的角度来看，很多企业又在叹息“招

不到合适的人选”。很多事实表明，这种现象的存在与学生的职业素养难以满足企业的要求有关。“满足社会需要”是高等教育的目的之一。既然社会需要具有较高的职业素养的毕业生，那么，高校教育应该把培养大学生的职业素养作为其重要目标之一。同时，高校也不是关起门来办教育，社会、企业也应该尽力与高校合作，共同培养大学生的职业素养。

## 一、职业素养及其在工作中的地位

中国知网(CNKI)将职业素养定义为：职业素养是指职业内在的规范和要求，是在职业过程中表现出来的综合品质，包含职业道德、职业技能、职业行为、职业作风和职业意识等方面。很多企业界人士认为，职业素养至少包含两个重要因素：敬业精神及合作的态度。敬业精神就是在工作中将自己作为公司的一部分，不管做什么工作一定要做到最好，发挥出实力，对于一些细小的错误一定要及时地更正，敬业不仅仅是吃苦耐劳，更重要的是“用心”去做好公司分配给的每一份工作。态度是职业素养的核心，好的态度比如负责的、积极的，自信的，建设性的，欣赏的，乐于助人等态度是决定成败的关键因素。敬业精神就是在工作中要将自己作为公司的一部分，

所以，职业素养是一个人职业生涯成败的关键因素。职业素养量化而成“职商。”英文 career quotient 简称 CQ。也可以说一生成败看职商。

那么，职业素养在工作中的地位如何呢？

《一生成就看职商》的作者吴甘霖回首自己从职场惨败者到走上成功之道的过程，再总结比尔·盖茨、李嘉诚、牛根生等著名人物的成功历史，并进一步分析所看到的众多职场人士的成功与失败，得到了一个宝贵的理念：一个人，能力和专业知识固然重要，但是，在职场要成功，最关键的并不在于他的能力与专业知识，而在于他所具有的职业素养。提出，一个人在职场中能否成功取决于其“职商”，而职商由以下 10 大职业素养构成：工作中需要知识，但更需要智慧，而最终起到关键作用的就是素养。缺少这些关键的素养，一个人将一生庸庸碌碌，与成功无缘。拥有这些素养，会少走很多弯路，以最快的速度通向成功。

前面已经提到，很多企业之所以招不到满意人选是由于找不到具备良好职业素养的毕业生，可见，企业已经把职业素养作为对人进行评价的重要指标。如成都大翰咨询公司在招聘新人时，要综合考察毕业生的 5 个方面：专业素质、职业素养、协作能力、心理素质和身体素质。其中，身体素质是最基本的，好身体是工作的物质基础；职业素养、协作能力和心理素质是最重要和必需的，而专业素质则是锦上添花的。职业素养可以通过个体在工作中的行为来表现，而这些行为以个体的知识、技能、价值观、态度、意志等为基础。良好的职业素养是企业必需的，是个人事业成功的基础，是大学生进入企业的“金钥匙”。

## 二、大学生职业素养的构成

“素质冰山”理论认为，个体的素质就像水中漂浮的一座冰山，水上部分的知识、技能仅仅代表表层的特征，不能区分绩效优劣；水下部分的动机、特质、态度、责任心才是决定人

的行为的关键因素，鉴别绩效优秀者和一般者。大学生的职业素养也可以看成是一座冰山：冰山浮在水面以上的只有 1/8，它代表大学生的形象、资质、知识、职业行为和职业技能等方面，是人们看得见的、显性的职业素养，这些可以通过各种学历证书、职业证书来证明，或者通过专业考试来验证。而冰山隐藏在水面以下的部分占整体的 7/8，它代表大学生的职业意识、职业道德、职业作风和职业态度等方面，是人们看不见的、隐性的职业素养。显性职业素养和隐性职业素养共同构成了所应具备的全部职业素养。由此可见，大部分的职业素养是人们看不见的，但正是这 7/8 的隐性职业素养决定、支撑着外在的显性职业素养，显性职业素养是隐性职业素养的外在表现。因此，大学生职业素养的培养应该着眼于整座“冰山”，并以培养显性职业素养为基础，重点培养隐性职业素养。当然，这个培养过程不是学校、学生、企业哪一方能够单独完成的，而

应该由三方共同协作，实现“三方共赢”。

### 三、大学生职业素养的自我培养

做为职业素养培养主体的大学生，在大学期间应该学会自我培养。

首先，要培养职业意识。雷恩·吉尔森说：“一个人花在影响自己未来命运的工作选择上的精力，竟比花在购买穿了一年就会扔掉的衣服上的心思要少得多，这是一件多么奇怪的事情，尤其是当他未来的幸福和富足要全部依赖于这份工作时。”很多高中毕业生在跨进大学校门之时就认为已经完成了学习任务，可以在大学里尽情地“享受”了。这正是他们在就业时感到压力的根源。清华大学的樊富珉教授认为，中国有 69%—80% 的大学生对未来职业没有规划、就业时容易感到压力。中国社会调查所最近完成的一项在校大学生心理健康状况调查显示，75% 的大学生认为压力主要来源于社会就业。50% 的大学生对于自己毕业后的发展前途感到迷茫，没有目标；41.7% 的大学生表示目前没考虑太多；只有 8.3% 的人对自己的未来有明确的目标并且充满信心。培养职业意识就是要对自己的未来有规划。因此，大学期间，每个大学生应明确我是一个什么样的人？我将来想做什么？我能做什么？环境能支持我做什么？着重解决一个问题，就是认识自己的个性特征，包括自己的气质、性格和能力，以及自己的个性倾向，包括兴趣、动机、需要、价值观等。据此来确定自己的个性是否与理想的职业相符：对自己的优势和不足有一个比较客观的认识，结合环境如市场需要、社会资源等确定自己的发展方向和行业选择范围，明确职业发展目标。

其次，配合学校的培养任务，完成知识、技能等显性职业素养的培养。职业行为和职业技能等显性职业素养比较容易通过教育和培训获得。学校的教学及各专业的培养方案是针对社会需要和专业需要所制订的。旨在使学生获得系统化的基础知识及专业知识，加强学生对专业的认知和知识的运用，并使学生获得学习能力、培养学习习惯。因此，大学生应该积极配合学校的培养计划，认真完成学习任务，尽可能利用学校的教育资源，包括教师、图书馆等获得知识和技能，做为将来职业需要的储备。

再次，有意识地培养职业道德、职业态度、职业作风等方面的隐性素养。隐性职业素养是大学生职业素养的核心内容。核心职业素养体现在很多方面，如独立性、责任心、敬业精

神、团队意识、职业操守等。事实表明，很多大学生在这些方面存在不足。有记者调查发现，缺乏独立性、会抢风头、不愿下基层吃苦等表现容易断送大学生的前程。如厦门博格管理咨询公司的郑甫弘在他所进行的一次招聘中，一位来自上海某名牌大学的女生在中文笔试和外语口语中都很优秀，但被最后一轮面试淘汰。他说：“我最后不经意地问她，你可能被安排在大客户经理助理的岗位，但你的户口能否进深圳还需再争取，你愿意么？”结果，她犹豫片刻回答说：“先回去和父母商量再决定。”缺乏独立性使她失掉了工作机会。而喜欢抢风头的人被认为没有团队合作精神，用人单位也不喜欢。如今，很多大学生生长在“6+1”的独生子女家庭，因此在独立性、承担责任、与人分享等方面都不够好，相反他们爱出风头、容易受伤。因此，大学生应该有意识地在学校的学习和生活中主动培养独立性、学会分享、感恩、勇于承担责任，不要把错误和责任都归咎于他人。自己摔倒了不能怪路不好，要先检讨自己，承认自己的错误和不足。

大学生职业素养的自我培养应该加强自我修养，在思想、情操、意志、体魄等方面进行自我锻炼。同时，还要培养良好的心理素质，增强应对压力和挫折的能力，善于从逆境中寻找转机。

#### 四、高校对大学生职业素养的教育对策

为了培养大学生的职业素养，高校或高等教育应该从以下几个方面着手以满足社会需要：首先，将大学生职业素养的培养纳入大学生培养的系统工程，使高中毕业生在进入大学校门的那一天起，就明白高校与社会的关系、学习与职业的关系、自己与职业的关系。全面培养大学生的显性职业素养和隐性职业素养，并把隐性职业素养的培养做为重点。其次，成立相关的职能部门协助大学生职业素养的培养。如以就业指导部门为基础成立大学生职业发展中心，并开设相应的课程，及时向大学生提供职业教育和实际的职业指导，最好是要配合提供相关的社会资源。再次，深入了解学生需要，改进教学方法，提升大学生对专业学习的兴趣，满足学生对本专业各门课程的求知需求，尽可能向学生提供正确、新颖的学科信息。

#### 五、社会资源与大学生职业素养的培养

大学生职业素养的培养不能仅仅依靠学校和学生本身，社会资源的支持也很重要。很多企业都想把毕业生直接投入“使用”，但是却发现很困难。企业界也逐渐认识到，要想获得较好职业素养的大学毕业生，企业也应该参与到大学生的培养中来。可以通过以下方式进行：

(1)企业与学校联合培养大学生，提供实习基地以及科研实验基地。

(2)企业家、专业人士走进高校，直接提供实践知识、宣传企业文化。

(3)完善社会培训机制，并走入高校对大学生进行专业的入职培训以及职业素质拓展训练等。

总之，大学生职业素养的培养是目前高等教育的重要任务之一，而这一任务的进行，需要大学生、高校及社会 3 方面的协同配合才能有效。

# 员工必备

员工必备的职业素养

## 1、像老板一样专注

作为一个一流的员工，不要只是停留在“为了工作而工作、单纯为了赚钱而工作”等层面上。而应该站在老板的立场上，用老板的标准来要求自己，像老板那样去专注工作，以实现自己的职场梦想与远大抱负！

以老板的心态对待工作

不做雇员，要做就做企业的主人

第一时间维护企业的形象

## 2、学会迅速适应环境

在就业形势越来越严峻、竞争越来越激烈的当今社会，不能够迅速去适应环境已经成了个人素质中的一块短板，这也是无法顺利工作的一种表现。相反，善于适应环境却是一种能力的象征，具备这种能力的人，手中也握有了一个可以纵横职场的筹码。

不适应者将被淘汰出局

善于适应是一种能力

适应有时不啻于一场严峻的考验

做职场中的“变色龙”

## 3、化工作压力为动力

压力，是工作中的一种常态，对待压力，不可回避，要以积极的态度去疏导、去化解，并将压力转化为自己前进的动力。人们最出色的工作往往是在高压的情况下做出的，思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为取得巨大成就的兴奋剂。

别让压力毁了你

积极起来，还有什么压力不能化解

生机活力 PK 压力

## 4、表现自己

在职场中，默默无闻是一种缺乏竞争力的表现，而那些善于表现自己的员工，却能够获得更多的自我展示机会。那些善于表现自己的员工是最具竞争力的员工，他们往往能够迅速脱颖而出。

善于表现的人才有竞争力

把握一切能够表现自己的机会

善于表现而非刻意表现

## **5、低调做人，高调做事**

工作中，学会低调做人，你将一次比一次稳健；善于高调做事，你将一次比一次优秀。在“低调做人”中修炼自己，在“高调做事”中展示自己，这种恰到好处的低调与高调，可以说是一种进可攻、退可守，看似平淡，实则高深的处世谋略。

低调做人，赢得好人缘

做事要适当高调

将军必起于卒任

## **6、设立工作目标，按计划执行**

在工作中，首先应该明确地了解自己想要什么，然后再去致力追求。一个人如果没有明确的目标，就像船没有罗盘一样。每一份富有成效的工作，都需要明确的目标去指引。缺乏明确目标的人，其工作必将庸庸碌碌。坚定而明确的目标是专注工作的一个重要原则。

目标是一道分水岭

工作前先把目标设定好

确立有效的工作目标

目标多了等于没有目标

## **7、做一个时间管理高手**

时间对每一个职场人士都是公平的，每个人都拥有相同的时间，但是在同样的时间内，有人表现平平，有人则取得了卓著的工作业绩，造成这种反差的根源在于每个人对时间的管理与使用效率上是存在着巨大差别的。因此，要想在职场中具备不凡的竞争能力，应该先将自己培养成一个时间管理高手。

谁善于管理时间，谁就能赢...

学会统筹安排

把你的手表调快 10 分钟

## 8、自动自发，主动就是提高效率

自动自发的员工，善于随时准备去把握机会，永远保持率先主动的精神，并展现超乎他人要求的工作表现，他们头脑中时刻灌输着“主动就是效率，主动、主动、再主动”的工作理念，同时他们也拥有“为了完成任务，能够打破一切常规”的魄力与判断力。显然，这类员工才能在职场中笑到最后。

不要只做老板交代的事

工作中没有“分外事”

不是“要我做”，而是“我要做”

想做“毛遂”就得自荐

## 9、服从第一

服从上级的指令是员工的天职，“无条件服从”是沃尔玛集团要求每一位员工都必须奉行的行为准则，强化员工对上司指派的任务都必须无条件地服从，在企业组织中，没有服从就没有一切，所谓的创造性、主观能动性等都建立在服从的基础上才能够产生。否则公司再好的构想也无从得以推广。那些懂得无条件服从的员工，才能得到企业的认可与重用。

像士兵那样去服从

不可擅自歪曲更改上级的决定

多从上级的角度去考虑问题

## 10、勇于承担责任

德国大众汽车公司认为：“没有人能够想当然地‘保有’一份好工作，而要靠自己的责任感去争取一份好工作！”世界上也许没有哪个民族比得上德国人更有责任感了，而他们的企业首先强调的还是责任，他们认为没有比员工的责任心所产生的力量更能使企业具有竞争力的了。显然，那些具有强烈责任感的员工才能在职场中具备更强的竞争力！

工作就是一种责任

企业青睐具备强烈责任心的员工

本份材料是根据福建省去年的扩招考试出的试卷类型，以及省里对本次考试文件来准备复习资料。大家多看几遍就行，不需要背诵，考试难度不大，考题是以选择题形式出现。

最后希望大家在职业适应性测试中顺利通关，考出满意成绩！