



中等职业教育课程改革创新教材  
“互联网+”创新型教材



# 职业生涯规划

《中等职业教育创新教材》编委会编



“互联网+”  
—创新型教材—

名师视频：“看”书“听”书 直观学习  
教学案例：融汇案例 生动解读

西北工业大学出版社



中等职业教育课程改革创新教材  
“互联网+”创新型教材



# 职业生涯规划

《中等职业教育创新教材》编委会编

西北工业大学出版社

**【内容简介】** 本书是根据党的十八大精神和教育部印发的《中等职业学校德育课贯彻党的十八大精神教学指导纲要》编写而成的。全书共分5个单元,第一单元为职业生涯规划与职业理想,第二单元为职业生涯发展条件与机遇,第三单元为职业生涯发展目标与措施,第四单元为职业生涯发展与就业、创业,第五单元为职业生涯规划管理、调整与评价。在内容编排上,贴近社会,贴近职业,贴近学生的实际情况,深入浅出,图文并茂,能够提高学生学习的兴趣。

本书可供各类中等职业学校的学生使用,也可作为对职业生涯规划有兴趣的青年人的参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/《中等职业教育创新教材》编委会编. —西安:西北工业大学出版社,2009.6

中等职业教育创新教材

ISBN 978-7-5612-2573-8

I. ①职… II. ①中… III. ①职业选择—专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第089461号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路127号 邮编 710072

电 话:(029) 88493844 88491757

网 址:www.nwpu.com

印 刷 者:廊坊市广阳区九洲印刷厂

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:9.5

字 数:198千字

版 次:2009年6月第1版 2014年9月第6次印刷

定 价:24.80元

# 本书编委会

主 编： 胡茂林 戴 红 陈 浩

副主编： 刘翠玲 官荣华 李枝泉

编 委： 曹根生 苏 艳 王少怀 伍代银

李从胜 刘盛泉 刘华微 申艳萍

王万国 郑 倩 张 毅



# 前言

中等职业学校学生是国家各行各业技能人才的后备力量。目前,根据中等职业学校的培养目标、服务领域、毕业生就业方向和就业渠道等情况,学生怎样选择适合自己的职业,在职业中实现个人的理想和抱负,如何规划自己的职业发展道路,使自己适应于竞争激烈的社会环境,是摆在每一位中职生面前既紧迫又现实的问题。为了适应这种形势的需求,我们编写了这本《职业生涯规划》。

《职业生涯规划》力求对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育,引导学生树立正确的职业观念和职业理想,学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划,并以此规范和调整自己的行为,为顺利就业、创业创造条件。

本书以实现最新颁布的《职业生涯规划教学大纲》规定的教学目标为依据,结合中等职业学校学生的认知规律和心理特点来编排内容和设计体例。内容的选择突出了职业特色,贴近学生,贴近实际,贴近生活;内容呈现形式多样化,图文并茂,能够充分调动学生学习的积极性。

本书的体例设计如下:

★**单元导读**:用生动形象的语言概述本单元的主要内容,提高学生学习兴趣;

★**目标透视**:列出通过本单元学习所要达到的学习目标;

★**情境感悟**:创设情境,提出问题,引导学生关注本节知识点;

★**知识探究**:阐述每节主要的知识点;

★**案例启迪**:用生动的案例帮助学生进一步掌握相关知识点;

★**发展建议**:结合本节知识点,针对中职生职业发展给出相关建议;

★**学以致用**:通过富有趣味性和实践性的练习,让学生们体会学以致用;

★**活动体验**:设置具有启发性的活动,提高学生的学习水平、能力水平和认知水平;

★**知识拓展**:选取可读性强的材料,延伸介绍本单元相关知识点,拓展学生们的知识面。

本书总学时为 32~36 学时,每周 2 学时。教学时间 32 学时,考核 2 学时,机动 2 学时。具体安排如下:

课程内容	学时
课程介绍	2
第一单元 职业生涯规划与职业理想	4
第二单元 职业生涯发展条件与机遇	8
第三单元 职业生涯发展目标与措施	6
第四单元 职业生涯发展与就业、创业	6
第五单元 职业生涯规划管理、调整与评价	6
考 核	2
机 动	2
合 计	36

由于编者水平有限以及编写时间仓促,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正,以求日臻完善!

编 者





# 目 录

## CONTENTS

课程介绍 .....	1
------------	---

### **第一单元 职业生涯规划与职业理想**

第一节 面向未来的职业生涯规划 .....	6
一、职业与职业生涯 .....	6
二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性 .....	9
三、中职生职业生涯规划的特点 .....	12
第二节 职业理想的作用 .....	13
一、职业理想对人生发展的作用 .....	13
二、职业理想对社会发展的作用 .....	15
三、职业生涯规划与职业理想的实现 .....	16

### **第二单元 职业生涯发展条件与机遇**

第一节 发展职业生涯要从所学专业起步 .....	22
一、专业和专业对应的职业群 .....	23
二、职业对从业者的素养要求 .....	26
三、职业资格与职业生涯发展 .....	29
四、树立正确的成才观 .....	31
第二节 发展要立足本人实际 .....	33
一、兴趣分析与培养 .....	34
二、性格分析与调适 .....	37
三、能力分析是提高 .....	40



四、职业价值取向分析与调整 .....	43
五、个人学习状况和行为习惯及其改善 .....	45
第三节 发展要善于把握机遇 .....	46
一、家庭状况变化分析与职业生涯发展 .....	47
二、行业发展动向分析与职业生涯发展 .....	48
三、区域经济发展动向分析与职业生涯发展 .....	54

## **第三单元** 职业生涯规划发展目标与措施

第一节 确定发展目标 .....	66
一、职业生涯规划发展目标的构成 .....	67
二、职业生涯规划发展目标必须符合发展条件 .....	67
三、职业生涯规划发展目标的选择 .....	68
第二节 构建发展阶梯 .....	71
一、阶段目标的特点和设计思路 .....	72
二、近期目标的重要性和制定要领 .....	73
三、围绕近期目标补充发展条件 .....	76
第三节 制定发展措施 .....	77
一、制定发展措施的重要性与终身学习 .....	77
二、发展措施的三要素及制定要领 .....	79
三、实现近期目标的具体计划 .....	81

## **第四单元** 职业生涯规划发展与就业、创业

第一节 正确认识就业 .....	88
一、职业生涯规划发展与就业观 .....	88
二、就业形势、就业政策与择业观 .....	91
三、提高就业质量 .....	94
第二节 做好就业准备 .....	95
一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换 .....	95
二、做好适应社会、融入社会的准备 .....	97
三、掌握求职的基本方法 .....	99
第三节 创业是就业的重要形式 .....	105
一、创业的重要意义 .....	105
二、创业者应有的素养 .....	106

三、中职生创业的优势 .....	110
四、在校期间的创业准备 .....	111

## **第五单元 职业生涯规划管理、调整与评价**

---

第一节 管理规划,夯实终身发展的基础 .....	118
一、认真执行职业生涯规划的各项措施 .....	118
二、定期检查职业生涯规划执行实效 .....	119
三、珍惜在校生活,奠定发展基础 .....	122
第二节 调整规划,适应发展条件变化 .....	125
一、调整职业规划的必要性 .....	126
二、调整职业规划的时机 .....	127
三、调整职业规划的方法 .....	127
第三节 科学评价职业生涯发展和职业生涯规划 .....	129
一、评价职业生涯成功不同价值取向 .....	129
二、评价职业生涯发展的要素 .....	131
三、评价自己的职业生涯规划 .....	132



# 课程介绍

职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课。本课程以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,根据党的十八大精神,引导学生将“我的梦”与“中国梦”紧密结合起来,对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育。本课程的总体教学目标是使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法,树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观,形成职业生涯规划的能力,增强提高职业素质和职业能力的自觉性,做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

## 职业生涯规划教育的必要性

### 一、就业形势严峻

随着高等教育的扩招,越来越多的大学生涌入了就业市场,使得社会上对人才的要求越来越高,这无疑给中职生的就业带来了很大的冲击。作为天之骄子的大学生尚且面临着越来越尖锐的就业难题,而对处于高中层次的中职生来说,就业形势就更显严峻了。为了应对这种形势,中职生在就业前必须做好职业生涯规划。

### 二、职业环境变化快

市场经济条件下,科技迅速发展,知识日新月异,一个人在学校里学到的知识或许在几年后已不能适应社会的发展。在这种形势下,中职生不能仅仅满足于毕业后找到一份工作,而应立足于整个人生来思考、规划自己在学校的学习和生活,把自己的人生发展与社会变迁紧密结合起来,将自己培养成有发展潜力的人,随时迎接新世纪带来的新挑战。



### 三、中职学校教育体制不完善

虽然中职学校在教育理念、治理体制、教学内容等方面都进行了改革,但仍存在一些弊端。首先,我国的中职教育多注重对知识的记忆、模拟和重复性的练习,而忽视对学生创新精神的培养;其次,我国的中职教育多以学科为中心,忽视知识的整体性,最终导致专业口径过窄、分科过细,这种学科体制造成了毕业生知识面狭窄、专业单一、适应性不强、后劲不足的问题;最后,我国的教育是以智力为中心的教育,只注重智力因素,而忽视了非智力因素,如学生的动机、爱好、情感、意志和性格等。

### 四、中职生发展的内在需要

目前,很多中职生在学校的学习中以及就业中表现出诸多不适:自我定位不准、学



习动力不足,甚至厌学;对职业了解不够,对社会和就业环境认识不深,对前途感到迷惘。而在调动中职生的学习积极性,发挥他们的主体作用方面,职业生涯规划教育就显得尤为重要,主要原因有两点:一是职业生涯规划教育就其内容而言能唤起学生的主体意识,引导学生去思考“我是一个怎样的人”、“我今后应该走怎样的人生道路”及“成为怎样的人”这些切实而又现实的自身问题,有利于解决学生方向迷惘、对自己缺乏科学认识的问题;二是职业生涯规划教育就其形式而言能激发学生的主动性,让学生主动设计未来,让学生自己设计怎样逐步去实现自己的目标,并把现阶段的学习和未来的发展结合起来,使其在学习期间自觉合理地进行职业生涯规划。

## 职业生涯规划课程的特点

职业生涯规划课程体现的教育理念和职业生涯设计思路,符合国情,符合职业教育的培养目标,符合“以服务为宗旨、以就业为导向”的要求,主要体现在以下几个方面:

### 一、以首次就业和今后创业为目标

就业是中职生毕业后职业生涯发展的起始点,创业既是就业的一种形式,更是职业生涯发展的飞跃。职业生涯规划课程对准学生面临首次就业和今后创业的需要,引导学生立足于所学专业,落实于为职业生涯发展做好准备,帮助学生确立适合自身条件的首次就业和今后创业的具体目标。

具体地说,本课程的目标是帮助学生了解就业形势和创业的意义,树立正确的就业观、择业观和创业观,掌握求职和创业的基本方法及途径,形成创业意识,结合即将从事的职业设计自己的未来,自觉提高职业素养和职业能力。

### 二、引导学生达到人一职匹配

中职生处于青少年阶段,可塑性强,本课程强调“兴趣可以培养、性格可以调适、能力可以提高”,让学生体验个性调适和自我控制的过程,引导学生通过对职业的主动适应来达到人一职匹配。

### 三、引导学生形成正确的成才观,最终走向成功

教育实践证明,反复成功的孩子会越来越好,而反复失败的孩子会越来越差。当体验较多成功的时候,孩子的自我概念、自我约束就比较强,其自信心也比较强,有利于其形成积极、健康的人格,而自信心强,又是成功的关键因素。本课程在帮助学生分析发展条件时,强调学生要挖掘自己的优势和长处,同时鼓励学生找到自己与职业要求的差距和短处,努力按照即将从事的职业对从业者的要求提高自身素质。

本课程引导学生热爱所学专业,增强职业生涯成功的自信心,增强提高职业素养和职业能力的自觉性,积极做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。



#### 四、帮助学生珍惜在校生活,强化时间观念,形成终身学习理念

职业学校教育既不同于基础教育,也不同于职业培训,既要以首次就业为近期发展目标,又要为职业生涯持续发展和实现长远发展目标奠定基础。不断提高自身就业质量,是一个人职业生涯发展的具体体现,而不断更新知识和技能是职业生涯可持续发展的必要条件。从职业院校毕业后,必须不断学习,才能让职业生涯得到持续发展。因此,本课程着重帮助学生了解经济社会发展、科技进步对职业演变的影响,形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度,理解终身学习与职业生涯发展的关系,形成科学管理、适时调整职业生涯规划的观念,确立终身学习、持续发展的理念。

#### 五、引导学生目标明确地不断发展自己

经济社会的可持续发展,需要可持续发展的劳动者。促进人的发展,是教育的本质。引导学生学会发展,是职业院校职业生涯教育的“灵魂”。

人的精力和时间是有限的,不能漫无边际地发展。职业院校的职业生涯教育必须引导学生依据祖国繁荣富强的需要和自身现实条件,从所学专业起步,采取针对性强的措施,目标明确地不断提高自身素质。

利用有限的时间,目标明确地不断发展自己,使自己的职业生涯发展与经济社会发展同步,争取有一个成功的职业生涯,而不被经济社会发展所淘汰,是本课程的又一大特点。

## 学习职业生涯规划的方法

### 一、认真学习理论知识

理论是基石,理论是基础,理论是保证,正确的行为方式需要科学的理论知识做指导。中职生应认真学习《职业生涯规划》的教学内容,掌握进行职业生涯规划的方式、方法,在理论的指导下设计合理的职业生涯。

### 二、实践性学习

“读书是学习,使用也是学习,而且是更重要的学习”这句名言说明了实践性学习的重要性,学生在学好理论知识的基础上,有目的地参加社会实践、社会服务、参观访问、行业发展趋势和就业市场调查等活动,可以更好地熟悉职业世界、熟悉自我,形成科学的职业观、职业理想等,为自己的职业生涯奠定坚实的基础。中职生长期生活在校园中,很容易形成不切实际的幻想,只有走出校园,亲身去实践,才能对社会有深刻的认识,才能制订出符合现实的职业生涯规划。



### 三、学会自我反思

反思是一种对自己的决策、行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程。在学习职业生涯规划理论的过程中,在规划自己的职业生涯中,在实施职业生涯规划方案的实践中以及在平时的学习生活中,都需要学生进行不断地反思,包括反思自我、反思规划、反思执行情况,发现职业生涯规划中存在的问题,从而不断调整自己的职业生涯规划,更新职业观念,优化职业理想,使得自己的职业生涯规划更加合理。

### 四、与经济社会发展联系起来学习

进行职业生涯规划学习必须通过分析发展条件和机遇,把个人发展与经济社会发展联系起来,把个人自信、自强、积极向上的精神与国家兴亡联系起来。学生应该珍惜在校生活,并在即将开始的职业生涯中,以发展的观念审视自己与经济社会需要的差距。

希望通过本课程的学习,能够提高学生对职业生涯规划的兴趣,制订一份既实事求是又富有激励功能的发展规划,形成具有很强的自信心和成功者的心态,并主动按照职业对从业者的素养要求规范自己的行为。

# 第一单元

## 职业生涯规划 与职业理想

习近平总书记说：“青年最富有朝气、最富有梦想。”青春的理想是丰富多彩的，凭着它，我们可以绘制出最美丽的人生蓝图。在这张人生蓝图中，职业是最绚丽的一道彩虹，拥有它，我们的人生就会丰盈而美满。然而，美好的职业不是说拥有就能拥有的，它需要我们认真地规划，一步一个脚印地耕耘。只有这样，当我们回首往事时，才不会因碌碌无为而悔恨，才不会因虚度年华而羞愧；当我们展望未来时，才会为任重道远而奋斗，更为美好前程而欢欣！





### 目 标 透 视

- ➔ 了解职业、职业生涯和职业理想的内涵
- ➔ 了解中职生职业生涯规划的特点
- ➔ 理解职业生涯的特点
- ➔ 理解职业生涯规划的重要性
- ➔ 理解职业生涯规划与职业理想的关系
- ➔ 明确职业理想对人生发展的作用
- ➔ 形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度

## 第一节 面向未来的职业生涯规划



### 情境感悟

小旭是一名服装制作与营销专业的中职生,毕业时,他被推荐到一家服装厂工作,因对工作不满,两个月后就辞职了。后来小旭去了一家大型企业做销售工作,现在他在一家公司当文员。毕业至今才一年,小旭已经换了三份工作了。面对众多的招聘职位,他像坠入云里雾中,不知道今后该往哪个方向发展。



造成小旭这种困惑的原因是\_\_\_\_\_。



### 知识探究

#### 一、职业与职业生涯

##### ■ 职业

职业对于我们来说并不陌生,我们的父母、亲属、朋友都有各自的职业,可能是医生、教师、工程师、会计师等。那么,什么是职业呢? 职业就是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。



职业这一概念的外延包含以下四个方面：

第一，与人类的需求和职业结构相关，强调社会分工，具有社会性和时代性。职业是社会分工细化的结果，每一种职业都是社会分工的一个部门，在不同的历史时期，就有不同的职业。

第二，与职业的内在属性相关，强调利用专门的知识 and 技能，具有专业性。同一职业对从业者的知识技能要求类似，如律师需要具有相应的法律知识。这也是产生职业资格考试的内在依据。

第三，与社会伦理相关，强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬。职业是人们在社会中获得生活来源的主要手段，是个人社会价值的主要体现方式。

第四，与个人生活相关，强调物质生活来源，并满足精神生活。个人通过职业创造社会财富，也在职业中获得个人的满足，是个人自我价值的体现。

根据职业产生的发展历史及其对人类社会发展的影响，职业具有以下特征：

#### (1) 产业性

一般来说，世界各国将不同产业划分为三大类：第一产业、第二产业和第三产业。第一产业和第二产业都是物质生产部门，第三产业虽然并不生产物质财富，但却是社会物质生产和人民生活必不可少的部门。在传统农业社会，农业人口比重最大；在工业化社会，工作领域中的职业数量和就业人口显著增加；在科学技术高度发达和经济发展迅速的社会，第三产业职业数量和就业人口显著增加。



第三产业

#### (2) 行业性

行业是根据生产工作单位所生产的物品或提供服务的人的不同而划分的。同行业的职业内部，其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。不同行业间存在着很大的差异，劳动条件、工作对象、工作性质等都不相同。

#### (3) 职位性

职位是一定的职权和相应责任的集合体。职权和责任是组成职位的两个基本要素，职权相同，责任一致，就是同一职位。在职业分类中，每一种职业都含有职位的特性。从社会需要的角度来看，职业并没有高低贵贱之分，但是，现实生活中由于不同职业对从业者的素质要求不同以及人们对职业的看法或舆论的评价不同，职业便有

### 至理名言

每个人的工作，不管是文学、音乐、美术、建筑还是其他工作，都是自己的一幅画像。

——勃特勒. S.



了层次之分,这种职业的不同层次往往是由于不同职业所要求的体力、脑力劳动的付出、收入水平、工作任务的轻重、社会声望、权力地位等因素决定的。

### (4) 组群性

无论以何种依据来划分职业都带有组群特点,如科学研究人员中包含哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学等研究人员,再如咨询服务事业包括科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者等。

### (5) 时代性

随着社会的发展和进步,职业变化迅速,除了弃旧更新外,同一种职业的活动内容和方式也会发生变化,所以职业的划分带有明显的时代性,不同时代有不同的热门职业。我国曾出现过的“当兵热”、“从政热”,后又发展到“下海热”、“外企热”等,都反映出了特定时期人们对某种职业的热衷程度。

## 思想者时刻

当今社会,人们对哪种职业的热衷程度较高?



### ■ 职业生涯

职业生涯是指一个人一生的职业经历,即一个人一生连续从事的职业和工作职务的发展道路。狭义的职业生涯是指一个人从职业学习开始,到职业劳动结束,专指人生职业工作历程;广义的职业生涯是从职业能力的获得,职业兴趣的培养到就业、职业发展,直至最后退出职业劳动这一完整的职业发展的过程,其起点可以说从一出生就开始了。我们这里探讨的是狭义的,即从职业知识和技能学习开始的职业生涯。

职业生涯的基本含义包括以下几个方面:

- ① 职业生涯是个个体的概念,它是个体的行为经历,而非群体或组织的行为经历。
- ② 职业生涯是个职业的概念,它是指一个人一生中的职业经历或历程。
- ③ 职业生涯是个时间的概念,它指的是劳动者的职业周期。

④ 职业生涯是个发展变化的概念,每个人的具体的职业内容和职位是在不断发展变化的,它既体现着时间的长短,也反映着职业变更和发展的经历和过程,包括职业的选择、职业的发展、职业的转换和晋升等具体的内容。

### ■ 职业与职业生涯的关系

职业与职业生涯是两个紧密联系的概念,职业是职业生涯的基础,职业生涯是一系列职业的综合。当一个人的一生都从事一种职业时,职业生涯的外延就等同于职业的外延。然而在目前世界经济一体化与中国社会经济转型加速的背景之下,人们越来越不满足于在同一个工作岗位上终老,而是随时寻找更好的发展机会、更大的舞台,职业与职业生涯不再等同。职业与职业生涯的区别在于职业是分类性的、静态的描述,



个人色彩较淡,而职业生涯注重发展,即将个人的职业生活看成是一个动态的过程。

从职业心理学的角度而言,职业是一个中性的概念,既可以从社会的角度来看它,也可以从个人的角度来看它。从社会的角度而言,职业是指人们为了谋生和发展而从事相对稳定、有收入的、专门类别的社会劳动;从个人的角度而言,职业则是指个人扮演的一系列工作角色。而职业生涯则更能体现个人的主体性特点,表示个人的职业生活的发展和变化历程。当使用职业这个词的时候,人们往往会潜意识地将自己放在一个旁观者的位置上,而在使用职业生涯这个词的时候,它更多地给人一种活力、自主的心理感觉。

随着社会的发展,职业作为谋生手段的工具作用减少,而更多地与人的价值的实现、与工作之外的休闲、家庭生活联系在一起,与个人生命的意义紧密相连。职业生涯在人生发展中的作用也就显得尤为重要,在我们一生的职业发展中,要随时能够根据自己拥有的资源以及社会需要、自我个性化需求调整自己的职业定位,寻找最适合自己的职业生涯发展道路。

## 二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

### ■ 职业生涯的特点

职业生涯也和其他事物一样,有它自身的规律和特点,研究它可以更好地帮助我们进行职业生涯规划。综合起来,职业生涯主要有以下几个特点:

#### (1) 发展性

职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。人们通过持续不断的个人修养来全面提升自己,使自己一步步地成长起来;通过一个个人生追求的实现来促进个人价值的提升,去承担越来越重要的社会角色;通过有效的技能训练来提高自己的职业化水平,使自己成为某一方面的专家。如果我们在职业生涯中能够注重发展性,就会主动发现和抓住每一个职业生涯发展的机会,使自己更快更好地成熟起来。

#### (2) 阶段性

阶段性一般以工作年限为主要特征,而且每一个阶段都会表现出不同的特点。除了准备阶段以外,每个阶段都以工作岗位为中心展开,并表现出各阶段的不同。各阶段之间并不是并列关系,前一阶段的状态是后一阶段的基础,前一阶段的状态越好,后一阶段的状态才可能越好。前后阶段的接续关系无论是趋好还是趋坏,一般都是递进的。因此,注意职业生涯的阶段性,顺利地完成任务,对职业生涯的持续发展特别重要。

### 思想者时刻

认真领会职业生涯的阶段性,想想为了以后各个阶段的发展,现在我们应该做些什么?





### (3) 整合性

个人所从事的工作或职业,往往决定了他的生活状态和对社会贡献的大小。因此职业生涯规划涵盖了人生整体发展的各个层面,而非仅仅局限于工作或职位。

### (4) 终身性

每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程,是根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变和增长的,直至终身。

### (5) 独特性

每个人都有自己的职业条件,有自己的职业理想和职业选择,有为实现自己的职业理想所做的种种不同努力,从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。



青春是美丽的,但一个人的青春可以平庸无奇,也可以放射出英雄的火花;可以因虚度而懊恼,也可以用结结实实的步子,走向光辉壮丽的成年。

——魏巍

### (6) 互动性

人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人的自我观念、主观能动性,个人所掌握的社会职业信息、职业决策能力,对于其职业生涯来说有着重要的影响。

### ■ 职业生涯规划的重要性

在我们认识职业生涯规划的重要性之前,首先需要深入地理解职业生涯规划。就其内涵来看,职业生涯规划是指规划主体根据自身的天赋、兴趣及未来社会的需要,确定自己的学业及事业(职业)发展生涯,其根本目的在于最大限度地提高规划者的人生事业(职业)发展效率,也就是以最小的经济、精力及时间的投入来取得事业(职业)上的成就。简单地说,职业生涯规划的意思就是:你打算选择什么样的行业、什么样的职业、什么样的组织,想达到什么样的成就,想过一种什么样的生活,如何通过你的学习与工作达到你的目标。



职业生涯规划是职业发展最经济的模式。

——彭玉冰

彭玉冰博士是广东科龙集团人力资源的总监,他认为,一个人没有职业生涯规划也许能找到满意的职业,但在时间、精力等各方面,绝不会是最经济的。国外的孩子从幼儿园就开始接受职业生涯规划理念的教育,而国内的一些人只有在撞到南墙的时候,才会对自己的职业发展产生疑问,许多人愿意花一个礼拜甚至一个月的时间去计划一次休假、一次旅行,却不愿意花少许时间去进行关系自己一生的职业生涯规划。

正如彭玉冰所说“职业生涯规划是职业发展最经济的模式”,职业生涯规划的重要性主要体现在以下几个方面:

#### (1) 职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力

一份行之有效的职业生涯规划将会引导自己正确认识自身潜在的资源优势,重新



对自己的价值进行定位,运用科学的方法,采取可行的步骤与措施,不断增强自己的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(2)职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性,增大成功的机会

生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候我们的职业生涯受挫就是由于职业生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,古语讲的“凡事预则立,不预则废”就是这个道理。

(3)职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争,物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,尤其是在我国加入 WTO 后,个人要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地,就必须设计好自己的职业生涯规划,这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。

(4)没有规划的人生注定要失败

亚里士多德曾经说过:“人是一种寻找目标的动物,他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”完全没有规划的职业生涯是注定要失败的。



## 案例 启迪

19 岁的刘宁,中职刚毕业,便已是银泰的营管员(管理某区域的营业员)。这个辉煌成就,让他成为杭州开元商贸职业学校的神话。10 年后的刘宁,也没有让人失望,他进入砂之船杭州分公司,成为一名年轻的营运主管。很多人向刘宁探问秘诀,他总结说,“早准备,多锻炼”是自己获得成功的主要原因。

刘宁认为,要成功就业,提早进行职业生涯规划最重要。刚入学时,他就做好了职业生涯规划,首先把主要精力放在专业知识的学习上,因为入学时养成的学习习惯、处事态度,对将来的学习和工作都有深远的影响。

在校期间,学校通过营销课、会计课等教给了刘宁专业知识,学生会的锻炼为他作了前期的积累,比如做企划活动、组织协调管理、与同学老师沟通等。刘宁还通过自己的努力考取了营业员中级证书等,“这些经历在企业看来,还是挺重要的,相当于拿到了一块敲开职业大门的敲门砖。”刘宁说道。

在刘宁看来,有时候能力比学历更重要,学历可以“弥补”,他利用业余时间,考上了成人大专,可能能力,需要积累与适时地展现。工作后,刘宁常常逛联商网和大浙商网,关注行业发展动态。他还经常翻看财经类杂志,心理、管理、营销类的书,摆满了床头。

**分析:**上面的案例启示我们——职业生涯规划是我们取得职业成功最重要的一块垫脚石。机会总是留给有准备的人,准备是否充分决定着人生前进的距离。作为中职生,我们应该及早地做好职业生涯规划,并积极地实施我们的职业生涯规划。



### 三、中职生职业生涯规划的特点

中职生的职业生涯规划,既不同于初中生、高中生、大学生等在校生的职业生涯规划,又不同于已有工作经历的成年人的职业生涯规划。中职生的职业生涯规划是专业定向后的职业学习、准备和起步阶段的职业生涯规划,是必须面对就业难这一问题的职业生涯规划,是必须把个人发展与经济社会发展联系起来的职业生涯规划,是引导自己强化时间观念、形成终身学习理念的职业生涯规划,是引导自己初次就业成功的职业生涯规划。

中职生职业生涯规划具有以下几个特点:

#### (1)专业定向后的职业学习、准备和起步阶段

初中生和高中生等在校生的职业生涯规划目标为是否升学或如何升学;对于已有工作经历的成年人,他们的职业生涯规划目标是为了获取一定的职业地位或取得一定的职业成绩。而中职生的专业已经定向,处于职业的准备阶段,其职业生涯规划主要是结合自己所学专业,努力调整自己的个性特点,发展专业能力,做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

#### (2)必须面对就业难的现状

目前,不论中职生,还是大学生,都面对着就业难的问题。这就要求我们在进行职业生涯规划时,必须树立正确的就业观,正确面对当前的就业形势。



### 思想者时刻

作为中职生,我们应该如何面对就业难的现状?



#### (3)必须把个人发展与经济社会发展联系起来

个人的发展离不开经济社会的发展,在进行职业生涯规划时,我们必须把两者联系起来,把个人的发展与祖国的繁荣富强联系起来,把自己的梦想同“中国梦”联系起来。

#### (4)引导自己强化时间观念,形成终身学习理念

职业生涯是一个长期的过程,它的可持续发展,需要我们在进行职业生涯规划时,养成良好的时间观念,形成终身学习的理念。

#### (5)引导自己初次就业成功

中职生的职业生涯规划,最根本也最现实的目标是初次就业成功,即能拥有一个与自己的兴趣、性格、能力等相适应的职业岗位。



### 发展建议

**专家建议:**初入中等职业学校,要培养自信、自强的心态,早做准备,认识自己并且做



好职业生涯规划。

反观自我：\_\_\_\_\_

## 第二节 职业理想的作用

### 情境感悟



我觉得职业理想\_\_\_\_\_

### 知识探究

#### 一、职业理想对人生发展的作用

职业理想是个人对未来职业的向往和追求，它是人们实现个人生活理想、道德理想和社会理想的手段，并受社会理想的制约。不同的人有不同的追求，有不同的职业理想，但所有的职业理想都具有以下几点内在要求：

##### (1) 职业理想具有现实可能性

职业理想是以现实为基础的，脱离现实生活的职业理想是不存在的。所有的职业理想都与我们的现实生活联系着，它是对未来职业的美好向往，但它不是现实，有待于转化为现实。

##### (2) 追求社会对劳动的认可

君子爱财，取之有道，劳动能挣钱，经商能挣钱，贩毒、走私也能挣钱，虽然都能挣钱，





但是采取对社会有害的挣钱方式去挣钱将会受到国家和法律的制裁,得不到社会认可。因此,正确的职业理想需要得到社会的认可。

### (3) 职业理想与人们对精神生活、物质生活水平提高的向往直接关联

“搞导弹的不如卖茶叶蛋的”,这是 20 世纪 80 年代改革开放初期,经济与知识的反差形成的“读书无用论”的产物。随着 2001 年中国加入世界贸易组织,中国步入知识经济时代,高学历意味着高收入,人们开始重新崇尚科学文化知识。

### (4) 职业理想与具体的奋斗目标相互联系

若想当一名教师,首先得是一名学生;若想做一位将军,首先得是一名士兵;若想当一名医生,首先得是一名医学学生。因此,职业理想与具体的奋斗目标密切相关,只有实现具体的奋斗目标才能实现职业理想。



### 至理名言

理想是指路的明灯,没有理想就没有坚定的方向,就没有生活。

——托尔斯泰

人生如浩瀚海洋中的航船,如果没有一个明确的目标,就会随波逐流,或触礁沉没,或搁浅沙滩;有了明确的目标就可扬帆远航。作为中等职业学校的学生,可以说人生刚刚启程,要想一路走好就必须有一个明确的目标,职业理想恰恰起到了这个作用,它对人们的人生发展有着重要作用,具体体现在以下几个方面:

人生如浩瀚海洋中的航船,如果没有一个明确的目标,就会随波逐流,或触礁沉没,或搁浅沙滩;有了明确的目标就可扬帆远航。作为中等职业学校的学生,可以说人生刚刚启程,要想一路走好就必须有一个明确的目标,职业理想恰恰起到了这个作用,它对人们的人生发展有着重要作用,具体体现在以下几个方面:

### (1) 职业理想有利于确定人生发展的目标

人生发展的目标是通过职业理想来确定的,有了职业理想就有了人生发展的目标。世界篮球巨星乔丹在六夺 NBA 总冠军后退出了篮坛,几年后,快 40 岁的他又重返奇才队,虽然失去了往日在公牛队战无不胜的雄姿,但仍不失当年飞人的风采。乔丹为何重返篮坛? 因为篮球是他一生的理想和追求。崇高的职业理想是焕发劳动者积极性和创造性的驱动力,是培养良好职业素质的巨大塑造力,是成就事业的向心力和凝聚力。

### (2) 职业理想有利于增强人生前进的动力

职业理想能够促使人们产生实现理想的责任感和紧迫感,激发其坚忍不拔、奋斗不息的精神。一个人只要树立了正确的职业理想,就会在自己所从事的职业活动中产生无穷的力量,创造出非凡的业绩。

### (3) 职业理想有利于激励人生价值的实现

人生价值分为自我价值和社会价值两个层面。个人的生存、发展是个人适应社会、融入社会、改造社会的过程,是在推动经济社会发展过程中的自我完善。因此,人生价值可以从多种角度来体现,然而,无论从哪一种角度去体现人生价值,总要依托一定的职业。有了职业理想,无论顺境或逆境都会时时、处处给人以激励,促人奋发向前,赢得壮丽的人生。



案例

人生价值





## 二、职业理想对社会发展的作用

每个人都是社会这部大机器中的一个螺丝钉,这部社会机器的良好运转需要每一个人的努力,因此,每个人的职业发展都与社会发展密切相关。这里探讨的职业理想对社会发展的作用,主要是以个人的职业理想对社会发展的作用为出发点的。

### (1) 正确的职业理想能够造福人类

人具有社会属性,因此,造福人类也是个人职业理想的最高追求。职业的形成与发展是人类社会发展的缩影,职业本身就是为协调社会生活、为发展社会而存在的,它的本质是从属于社会的,而不是从属于个人的。在目前和相当长的一段时间内,职业还是人们谋生的手段,但树立了正确职业理想的人,总是能通过自身职业理想的实现来造福人类,因而他们也会受到人们的尊敬。

### 至理名言

只有把人生理想融入国家和民族的事业中,才能最终成就一番事业。希望你们珍惜韶华、奋发有为,勇做走在时代前面的奋进者、开拓者、奉献者,努力使自己成为祖国建设的有用之才、栋梁之材,为实现中国梦奉献智慧和力量。

——习近平

### (2) 正确的职业理想有利于促进社会的进步

正确的职业理想能够让人发挥自己的特长,人的潜能也会得到最大限度的发挥。职业只有与适应其特殊需要的人相匹配,才能发挥出它应有的社会功能。那些树立了正确的职业理想并实现了职业理想的人总能推动社会的进步。



## 案例 启迪

郑震,上海市城市科技学校 2010 届电子与信息技术专业毕业生。在校期间,他虽然不是班里的学习尖子,但也是班里的活跃分子,总是积极参加各种校园活动,提高自己的综合素质和综合能力。怀着毕业后自主创业的梦想,他对学校的职业生涯规划课和职业指导课尤感兴趣,不仅在课堂中努力地汲取创业知识,还在社会实践活动中培养创业能力。

2009 年 9 月,一直想自主创业的郑震在家人的帮助和支持下,在学校和老师的关心下,向银行贷款成立了无锡本佳金属材料有限公司,成为一家小规模公司的法人代表,专门从事钢材批发和销售,最初的公司人员只有 5 名。

创业初期,自认为有一点生意头脑的郑震雄心勃勃,但却屡屡受挫,很多事情想得很好,实施起来却很难,公司有货但接不到订单,好不容易接到订单,又找不到货源。郑震深深地感觉到前所未有的压力,几乎有了打退堂鼓的想法。但他不是一个轻易认输的人,经过不断地反思和总结,郑震选择了坚持,公司业务逐渐走上正轨。

目前公司已有 10 名员工,钢材销售和批发的经营区域由原来的无锡市拓展到江苏省各城市,业务量不断增加,公司也开始盈利。



眼下,郑震又为公司制订了新的发展规划,他的目标是:在五年内将经营区域由原来的江苏省延伸到浙江省和上海市,业务量增加两倍,经营利润翻番,同时进军汽车维修和装潢领域,为创造社会财富贡献自己的力量。

**分析:**郑震的事例告诉我们,确立正确的职业理想,对自己的职业充满信心,把自己的精力放在自己的职业岗位中,通过不断的奋斗不但能实现自己的职业理想,还能推动社会的发展。

### 三、职业生涯规划与职业理想的实现

职业生涯规划与职业理想的实现之间的关系非常密切,科学合理的职业生涯规划是实现职业理想的有效途径,职业理想的实现又是职业生涯规划的目标和动力因素。

(1)职业生涯规划是中职生职业生涯成功的第一步,是树立、形成和实现正确职业理想的关键

中职生正处于职业理想发展的关键时期,这个时期他们已经掌握了一定的科学文化知识和一定的技能,并随着接触社会的增多和对社会职业的进一步了解,开始探索自己的职业前景,对职业进行价值评价。此时加强职业生涯规划,能够让中职生正确认识自我,即认识自己的性格、兴趣、特长、价值观、学识、技能等个人基本素质,能够知己所长、知己所短,知己所能、知己所不能;也能认识职业,了解社会,找到自身能力、价值与社会需要的最佳结合点,按照社会经济需要来确定、调整自己的职业理想,使个人的职业理想逐步系统化、科学化,并开始为实现职业理想而努力。成功的职业生涯规划,为职业理想的实现创造了条件。

#### 至理名言

每一代青年都有自己的际遇和机缘,都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。

——习近平

(2)职业理想的实现是一个人进行科学合理的职业生涯规划的动力因素

一个人有了职业理想,才有明确的人生奋斗目标。美国的戴维·坎贝尔说过:“目标之所以有用,仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。”卢梭也说过:“选择职业是人生大事,因为职业决定了一个人的未来。”从这个意义上说,职业理想教育有助于帮助中职生进行科学合理的职业生涯规划,有利于促进中职生成长成才。调查表明,如果中职生的职业目标不明确,就会引起厌学、逃课等现象,在职业选择中也会盲目追随,体会不到工作的快乐,缺乏成就感。因此,加强中职生的职业理想教育,引导中职生树立现实的、科学的、适宜的职业理想,是提高中职生参与职业生涯规划自觉性的必要措施,也是促进其取得职业生涯成功的必要条件。

#### 至理名言

理想的琴键,只有扣动奋斗的琴弦,才能奏出人生美好而动听的音乐。

——居里夫人



## 思想者时刻

如何理解职业生涯规划与职业理想的关系？



## 发展建议

**专家建议：**从现在起，摆脱幻想色彩，初步确定自己的职业理想。

**反观自我：**\_\_\_\_\_



## 学以致用

◎ 为自己的职业生涯规划作一个简单的初步的设想。

1. 自己是什么样的人？

\_\_\_\_\_

2. 自己想要什么？

\_\_\_\_\_

3. 自己能做什么？

\_\_\_\_\_

4. 自己的优势是什么？

\_\_\_\_\_

5. 什么是最适合自己的？

\_\_\_\_\_

6. 最后自己能够选择什么？

◎ 通过搜集、整理资料，我了解到中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划有以下不同之处：\_\_\_\_\_

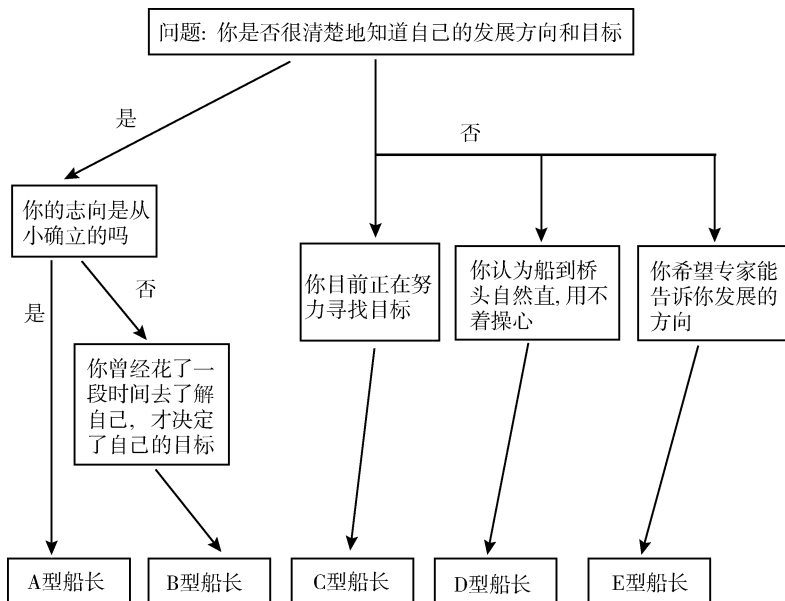
◎ 采访几位事业有成、岗位成才的本校毕业生，记录他们对树立职业理想的看法，体会职业理想的作用。

要求以采访时间、地点、被采访人、采访过程记录、采访内容小结等形式，写一篇采访稿。



## 活动体验

你的生涯之船已经起锚，在茫茫大海中，你将怎样前行？下面是一张生涯船长类型分析表，请你依次回答，你将会知道自己是哪一类型的生涯船长。



知道你自己是哪一种类型的船长了吗? 每一种类型代表着人们对职业生涯规划所持的不同态度,具有不同的特色。

### • 致 A 型及 B 型船长:

你已经拥有了清楚的发展方向和目标! 在未来的职业生涯航程中,你的充足自信将成为你的最大资本。不过,光有自信还不足以战胜未来可能出现的惊涛骇浪,用心地学习《职业生涯规划》并且学以致用,将能够使你获得有关职业生涯航行的知识和技巧,在必要的时候及时调整航向,让你的航行更加顺利。

### • 致 C 型船长:

虽然你现在还没有清晰的发展方向和目标,但是你现在正在努力探索,通过学习应用课程中的有关技能,相信你一定能很快找到自己的人生方向。《职业生涯规划》将系统地帮助你认识自己、认识工作与职业,使你获得职业生涯航行所必需的知识和技能,通过这些阶段的学习,相信你的职业生涯发展目标会逐渐清晰起来。

### • 致 D 型及 E 型船长:

虽然你现在还没有清晰的发展方向和目标,还在等待时机的来临,这门课程的学习将为你提供一次良好的机遇。如果你用心地学习《职业生涯规划》,相信你会在其中找到一些答案。



## 知识拓展

### 职业生涯规划的十大误区

#### • 误区之一:我的目标就是当总裁

不少人相信“不想当将军的士兵不是好士兵”这句话。其实,现实生活中的情况是:



将军的位置很少,如果大家的目标都是当“将军”,那么这种主观愿望就会与客观条件产生差距,使你在执行计划时,产生许多挫折。因此,确定职业前程时要从实际出发,确保计划切实可行。

· 误区之二:能做好下属就能做好主管

有人认为,只要把本职工作做好,就可以升任主管,其实不然,优秀的运动员不一定是好教练,一些表现优异的工程师、销售人员等升任主管后却表现不佳,这是因为主管还需要工作以外的条件,如决策能力、协调能力、领导能力等。所以,在某个职位做得好,并不表明能在其他职位做得好。

· 误区之三:成功的关键在于运气

很多人坚信成功者是由于有好的机会,因此,他们被动地等待命运的安排,而不去主动计划、经营和努力把握自己的生活,这种人只能守株待兔。

· 误区之四:做计划是人事部门的事,与我无关

职业前程计划是组织和个人都要参与的事,而且最终的实现者个人,因此,我们不能抱着做一天和尚撞一天钟的态度来对待自己的未来。

· 误区之五:只有加班工作,才会得到赏识

有些人以为在单位待的时间越长,越能显示自己的勤奋。其实,工作效率和工作业绩是最重要的,整天忙忙碌碌但出不了成果的人,并不是一个有效工作者。

· 误区之六:由老板决定升迁的快慢

如果过于迷信老板对你升迁的影响,你会因为迎合他的好恶而妨碍自己真正的成长。如果你失败了,你又会归咎老板,而看不到自己的问题,这样会使你走入歧途。

· 误区之七:只有改正了缺点,才能得到升迁

这种想法使人注意到自己的不足,而忽视了自己的强项。一个人要完成自己的职业计划,要依靠自己的优势,将自己的强项发挥出来后,再去试着纠正自己的弱点,这是扬长避短。

· 误区之八:不管事大事小,都要尽力去做

有些人总说自己忙,老有干不完的活,可事无巨细、亲力亲为会浪费很多时间和精力,应该将要做的事做好计划,分清轻重缓急,要抓住主要矛盾,不要芝麻西瓜一把抓。

· 误区之九:生活是生活,工作是工作,内外有别

在进行职业前程计划时不要忽略了自己的生活乐趣,因为,工作和生活都是人生的重要目标。

· 误区之十:这山望着那山高

拥有这种心态的人总是觉得别人的工作更理想,因此产生跳槽的想法,而他们没有想到,新的工作岗位要建立新的人际关系,会面对新的矛盾和挑战。我们应认识到,不管做什么工作,都是不容易的。因此,要客观分析自己的工作,要有现实的态度。

