

第一单元

职业生涯规划 与职业理想



学习目标

【知识目标】

1. 了解职业和职业生涯。
2. 了解中职生职业生涯规划的特点。
3. 了解职业理想的作用。

【能力目标】

1. 初步形成正确的职业理想。
2. 形成正确的职业价值取向。



学习建议

1. 上网了解近两年出现了哪些新兴的职业。
2. 收集有关本专业的最新动态。



情境导入

2018年1月31日,“清华大学大数据职业教育示范校项目启动仪式暨大数据职业教育专业建设研讨会”在山东青岛举行。东莞理工学校作为清华大学认定的全国十所大数据专业中职示范校之一,派出副校长关锦文、计算机专业系主任刘猛参加了本次会议,并被聘为“清华大学数据科学研究院大数据基础设施研究中心大数据职业教育专家委员会”委员。

根据《东莞市大数据发展规划(2016—2020年)》,广东东莞市政府将大数据产业作为重点打造和发展的新经济增长极。计划到2020年,建设3个大数据产业园,培育两家以上大数据核心龙头企业,20家以上大数据应用、服务和产品制造领域的骨干企业,实现800亿元的大数据产业规模。

东莞理工学校主动对接东莞市大数据产业发展,并通过了清华大学数据科学院的考察,成为清华大学认定的全国大数据专业中职示范校。2017年9月,学校分别在计算机应用专业开设“数据中心运维”方向、在电子商务专业开设“商务数据分析与应用”方向的教学班,共105人。未来,该校将与“清华大学数据科学研究院大数据基础设施研究中心”就师资队伍建设和实训室建设、课程建设等方面展开具体合作。

(资料来源:东莞阳光网)

第一节 面向未来的职业生涯规划



知识探索

一 职业

(一) 职业的定义

《中华人民共和国职业分类大典》中给出了职业的定义:“职业是指从业人员为获取主要生活来源所从事的社会工作类别。职业须同时具备下列特征:第一,目的性,即职业活动以获得现金或实物等报酬为目的;第二,社会性,即职业是从业人员在特定社会生活环境中从事的一种与其他社会成员相关联、相互服务的社会活动;第三,稳定性,即职业在一定的历史时期内形成,并且有较长生命周期;第四,规范性,即职业活动必须符合国家法律和社会道德规范;第五,群体性,即职业必须具有一定的从业人数。”

为了自身的生存和社会发展,很多人要从事某种专门的社会工作和承担一定的社会责任,并以此作为自己获得生活资料的主要手段。这种社会工作就是职业。职业是由于社会分工而形成的具有特定专业和专门职责,并以所得收入作为主要生活来源的工作。

职业既是人们谋生的手段,又是人们与社会交往的一种主要渠道。

（二）我国职业的发展趋势

1. 由单一基础向跨专业、复合型转化

从目前招工就业的情况来看，职业岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂方面转化，过去单一技能就能胜任的工作，现在职业内涵发生了变化了，往往需要相关专业的许多知识和技能，还需要跨专业的复合型人才。

2. 由传统工艺型向信息化、智能型转化

生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量，改善劳动组织和生产手段，提高劳动生产率。能熟练应用信息管理方法的智能型工作人员，是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

3. 创新型人才需求增加

新技术革命促使人类经济社会发生了翻天覆地的变化，这就更加要求社会成员必须树立开拓创新的精神，在自己的职业岗位上进行创造性劳动，用科学发展观武装头脑，将科学技术成果迅速转化成生产力。劳动效率的迅速提高改变着职业岗位的职业特性，只有创新型人才才能胜任岗位职责。

4. 第三产业发展壮大，服务行业的职业大增

第三产业未来的发展肯定是上升趋势，我国 21 世纪中叶要达到中等发达国家水平，第三产业产值比重可能在 50%—60% 左右。因此，未来从事第三产业，如交通运输业、邮电通信业、饮食业、物流和仓储业、金融保险业、房地产管理业、居民服务业、旅游业、信息咨询服务业、教育、文化、卫生和社会福利事业等行业的人数将会大增。未来第三产业将是吸收就业的主渠道。



未来职业发展的趋势

知识链接

2017 年第三季度结束的时候，国家统计局公布了中国的经济现状，第三产业的产值比重达到了 51.6%。相比之下，发达国家第三产业的产值比重一般要占到 60%—70%。

从各国经济发展史来看，到了第三产业占优势的时代，GDP 增速能维持 3% 已经是很了不起了，很多国家还停留在 3% 以下。中国在这个阶段应该注意到，未来的关键还是在结构调整，转变经济发展方式，而不要追求数量性的扩张，因为结构调整比总量更重要。

第三产业的快速发展是生产力提高和社会进步的必然结果。第三产业的兴旺发达是现代化经济的一个重要特征。大力发展第三产业有利于增强农业生产的后劲，促进工农业生产的社会化和专业化水平的提高，有利于优化生产结构，促进市场充分发育，缓解就业压力，从而促进整个经济持续、快速、健康发展。

5. 职业模式趋于灵活和复杂

全职工作、兼职工作、多重工作、工作共享、远程办公、自由职业、自我创业等工作形式不断出现，五天工作制、朝九晚五、弹性工作制更加灵活多样。

二 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，专指人生职业工作经历；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。



小贴士

根据中国职业规划师协会定义，职业生涯成长分为内职业生涯（对个人自身而言）和外职业生涯（对外在职场而言）。

内职业生涯是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。它是别人无法替代和窃取的人生财富。

外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作时间、工作地点、工作内容、工作职务与职称、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。它是依赖于内职业生涯的发展而变化的。

三 职业和职业生涯的关系

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。

四 职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

（一）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。

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需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、独特的职业生涯历程。

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。

(二) 职业生涯规划的重要性

1. 实施战略举措，经营美好未来

职业生涯设计或规划，简而言之就是对人才与职业进行匹配与再规划的过程。职业生涯本身就是一个动态的、发展的变化过程。职业规划不是应变之策，而是经营未来。有效的职业规划，有利于明确人生未来的奋斗目标。一个人的事业究竟应向哪个方向发展，可以通过制定职业生涯规划明确起来。“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。”只有有了明确的目标，才能激励人们去奋斗，并积极创造条件去实现目标。

2. 把握自己，争取成功

职业生涯规划是以人的认知为基础，又要解决目标问题，这些问题解决好了，也就把握住了自己。如何从一个学生转变成一个有能力的从业人员，对于我们来说，还有很长的一段路要走。现实竞争的残酷，并不允许你慢慢地成长，它要求每个人不仅要看清自己，还要看清前方，快速地成长起来。对于年轻人来说，可以有困惑，可以有迷茫，但绝不允许自己放弃努力。

3. 先给一个高度，经过努力会跳得更高

职业生涯规划，就是我们每一个人根据自己的实际工作能力和专业知识，大致设计好一个自己将要为之奋斗的目标，即自己以后要走的路。在前进的道路上，先给自己定下一个合适的高度，然后再通过自己一步一步的努力朝着那个方向前进，直至达到既定高度后再设新的高度，渐行渐高，那个前方的高度就是我们的未来。

4. 没有规划的人生注定要失败

通过职业生涯规划，可选择适合自己发展的职业，确定符合自己兴趣与特长的生涯路线。正确设定自己的人生目标，运用科学的方法，采取有效的行动，化解人生发展中的危机与陷阱，使人生事业发展获得成功，担当起一定的社会角色，实现自己的人生理想。所以，职业生涯规划能解决“社会角色”的稳定问题。

案例精选

一个已经 35 岁的男人，工作了 12 年，有老婆、有孩子，唯一没有的，就是稳定的工作。12 年来，平均不到一年就换一份工作。现在年龄大了，家庭的责任也大了，他想找份长期工作稳定下来，但发现很难。别人问他，为什么不早点儿考虑这

个问题？他说：“那时候年轻，不懂事，现在意识到了，却发现困难重重，并深深后悔以前没有早点儿做打算。”

分析：你是否在困惑、迷茫中消耗着自己的青春？相比一年前，你的这一年是进步了，还是在重复劳动？你是否知道一年以后自己会成为什么样子，5年以后又会成为什么样子？如果所有的问题都等“以后再说”，那么5年以后，你会遇到再也解决不了的问题。所以职业生涯规划很重要。

五 中职生职业生涯规划的特点和意义

（一）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，都面临着就业难的问题。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。

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。



园林专业职业生涯规划

（二）中职生职业生涯规划的意义

职业生涯规划伴随人的大半生，甚至更长远，拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。因此，职业生涯规划，只要开始，永远不晚。职业生涯规划对于中职学生实现人生的价值具有特别重要的意义，具体表现在以下几个方面。

1. 激发中职学生自我实现的需要，培养积极向上的人生观

“自我实现”来源于美国心理学家马斯洛的人本主义心理学，其含义是人们在获得了生理、安全和情感需要的满足后，就要追求自我实现的满足，即在与环境积极协调和适应的前提下，个人潜能得以充分发挥。为做到这一点，个人必须超越自我。

在我国，自我实现有时可以被理解为“事业有成”“功成名就”，而事业有成必须以正确的职业选择与发展为前提。因此，中职学生必须以科学的方法来正确地、全面地认识自己，了解社会对人才的需要，找出自己在知识、能力等方面与社会需要的差距，确定自己的发展方向与目标。为了完成自我实现的人生目标，中职学生有必要对职业生涯规划进行科学合理的规划，并通过规划采取实际的具体行动。

2. 引导中职学生树立职业生涯规划意识，提高职业生涯规划能力

做好职业生涯规划，通过引导中职学生对自己的专业特长、兴趣爱好、性格特征、待人接物的能力、擅长的技能做充分全面的分析，可以帮助他们对自己进行正确的评估，迅速准确地为自己定位，明白自己更适合什么样的工作，自己将来有可能在哪些方面获得成功，逐步理清职业生涯发展的方向，形成较明确的职业意向，并提升自己的职业生涯自主意识和责任，为今后的职业发展做全面、长远的打算。

3. 促进中职学生树立明确的职业目标和职业理想

职业生涯规划有助于中职学生通过对自己的优势和劣势进行对比分析，通过对外部世界的了解和分析，树立明确的职业目标和理想；通过评估目标与实际状况之间的距离，学会运用科学的方法，采取切实可行的步骤和措施，不断增强自己的职业竞争力，实现自己的职业理想和目标。

4. 增强中职学生在就业中的核心竞争力

理想的工作不是依靠运气得来的，而是多种因素共同作用的结果。影响中职学生求职的自身因素包括专业技能、个人综合素质、就业观念、就业技巧、性别、家庭环境等。对于中职学生而言，职业生涯规划就像一座灯塔，指引着自己在追求人生目标的道路上前进。通过职业生涯规划，明确了努力目标，中职学生才能不断激励自己、提高自己、完善自己，增强就业中的核心竞争力。此外，在前进道路上遇到困难，坚持不住而想放弃时，职业生涯规划会使个人产生源源不断的动力，让你坚定地走下去，直到成功的终点。

总之，职业生涯规划的目的就是要突破障碍、发挥潜能、实现自我，它向个人提供一些有效的方法和工具，使自己有能力在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视和评估的机会。



发展建议

专家建议：在充满竞争的社会，提前做好自己的职业生涯规划对我们更好地适应社会会有很大的帮助。

反观自我： _____

第二节 职业理想的作用



知识探索

一 职业理想的含义

所谓理想，就是以客观可能性为内在根据的关于未来的美好构思、设计或愿望，是人的心理情感倾向与现实呼唤相结合的产物。就一般含义而言，理想是指人们在实践中形成的、同奋斗目标相联系的、符合事物发展规律的、有实现可能性的对美好未来的追求与向往。人本质的社会性、人类社会生活的多样性、人们对现实的认知和对未来想象的多层次性，决定了人们的理想是多方面的和多类型的。理想包括生活理想、道德理想、社会理想和职业理想。

职业理想是人们对未来的工作部门、工作种类以及业绩的向往和追求，它在人的社会生活中占有重要位置，甚至会影响人的一生。职业理想同个人的气质、性格、兴趣、文化修养和生活影响是分不开的，同时又受社会分工和社会需要的制约。随着科学技术的进步，职业分工越来越多、越来越细，人们的职业理想就越来越丰富，选择职业的机会也增多了。同时，在社会主义初级阶段，传统的社会分工还在起作用，正确地对待个人在职业目标选择上的矛盾是中职生面对的一个现实问题，而如何把自我价值的实现同社会需要有机结合起来则是问题的关键。选择职业应以能否发挥专长、服务社会，是否符合社会主义现代化建设需要为标准。

二 职业理想的特征

（一）职业理想具有现实可能性

职业理想源于现实，从实际出发，与空想、幻想不同。空想是脱离实际的一种主观臆想，是人们对未来的一种想象，是不可能变为现实的。幻想是人们对未来的一种特殊想象，虽然反映了人们一定的需要和愿望，但是一般离现实比较远，不表现为人们确定的、努力追求的目标。职业理想则是建立在现实可能的基础之上，反映了人们对职业愿望和需求的有形化的构想。

（二）职业理想追求社会对劳动的认可

任何正当的职业，都需要从业者为之付出辛勤的劳动。人们关心自己付出的劳动对社会发展所起的作用，并关心社会对自己劳动的认可。职业理想与人们的辛勤劳动相联系，因此，人们对职业性质、工作经验、工资待遇、晋升机会等与辛勤劳动直接有关的内容的关心与追求，也是职业理想的组成部分。

（三）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相关

职业活动是有报酬的劳动，而经济收入的高低直接影响生活水平。不同的职业岗位经济收入不同，是一个不可避免的现实。职业活动占人生的绝大部分，人们对美好生活的追求和向往，往往要通过职业活动来实现。

（四）职业理想同具体的奋斗目标相联系

职业理想特别是近期的职业理想，往往表现为所要具体选择的职业岗位，远期的职业理想可能是一个方向，但是也有一个大致范围和标准。人们对职业活动有其主观能动性，并不是被动地通过职业活动来满足生存的需要，而是理性地、自觉地规划自己的职业活动。人们把职业选择和职业活动作为实践对象，并设定追求和奋斗的目标。

职业理想对人生发展的作用

树立崇高的职业理想，不仅使人生有了明确的奋斗目标，有助于正确地求职择业，还有助于在未来的职业岗位上施展才华，最大程度实现自己的人生价值。崇高的职业理想在人们改造自然、改造社会的实践中，在人生实践中都起着重要作用。

★ 案例



职业理想的作用

（一）确定人生发展目标

人生的发展目标是通过职业理想来确定的，有了职业理想就为自己确定了人生发展的目标。人们常把人生比喻为在大海中航行，如果没有一个明确的目标，就会随波逐流，或被波涛抛往礁石，沉没于大海，或被海水弃于海滩，不能前行。而有了明确的目标，就能扬帆远航，朝着既定的方向前进。

职业理想对确定人生目标、促进人生目标的实现有积极作用，它是人生的知识、意志、情感等因素的综合表现，它蕴藏着强烈的力量，促使人们为了实现美好的未来，以坚强的毅力、顽强的斗志，向着既定目标拼搏奋斗。

中职生要根据自身的特点以及社会发展变化的客观事实，树立崇高的职业理想，树立符合时代要求的人生发展目标。为职业理想和人生发展目标积极地储备知识，经历磨炼，积累经验，深入实践掌握技术和技能，孜孜以求。

案例精选

王丽，在中职学校学的是文秘专业，在校任学生干部。毕业后她很顺利地就业，在一家集团企业下属的商贸公司，被分配到新组建的大型仓储超市工作。在综合办公室、售后中心、连锁加盟中心等部门实习后，王丽最终到采购管理中心任文秘一

职。工作内容非常琐碎，但王丽为了积累经验，坚持工作了一年。这一年领导对她的工作态度及工作能力评价较好，但觉得她的魄力还不足。

王丽的第二份工作是在一家大型电器集团总部的行政中心工作。到岗后任总监秘书，这份工作很容易上手，主要工作是在行政中心总监和下属之间做好桥梁，同时与其他各中心保持良好沟通。工作大半年后，行政中心总监离开单位，王丽转到集团办公室工作。在集团办公室，王丽的工作重心在集团企业文化建设上，接手这份工作没多久，王丽选择了离开，因为她对薪水感到不满，对自己的职业发展方向也不太确定。就这样，王丽度过了工作后的第二年。接下来半年是王丽职业生涯的一个断层。如今王丽已结婚，并在一家代理进口医疗器械的公司做办事处的销售助理。在工作方面算是得心应手，但是在这个岗位上，她没有更高的发展。她有一种压抑感，觉得自己应该有更好的前途、更好的发展方向，可是这个方向在哪里？适合自己的工作岗位应该是什么？

分析：王丽所做的工作是没有连续性和相关性的，导致她没有明确要实现的目标，没有一个要实现的职业理想。当她不知道要实现什么时，就会迷失工作方向，胡乱做着各种能做的工作。没有理想的人是最可悲的，他们在职场中打拼，付出了精力、时间，却不知道为了什么而努力，即使是一时的加薪升职也是暂时的满足，总是找不到归宿和方向，心灵的空虚是永远不能用一时的工作满足的。所以，这种人是职场上最大的弱势群体。

（二）增强人生前进的动力

一个人只要树立了崇高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，创造出无穷的业绩。崇高的理想是焕发劳动者积极性和创造力的内驱力，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。一个人只有树立了崇高的职业理想，才能在自己所从事的职业中拥有顽强的毅力和进取精神，才能在平凡的岗位上勤勤恳恳、任劳任怨，创造出不平凡的业绩，同时，也为成就一番事业准备了必要的条件。一个人如果缺乏崇高的职业理想，就会失去爱岗敬业的动力，就只能浑浑噩噩、庸庸碌碌虚度一生。古往今来，凡是为人类进步事业做出巨大贡献的人，无不被崇高的职业理想所鼓舞，所激励。

职业理想既是一种推动人们为了获得理想职业不断提高自身素质的动力，也是推动中职生做好就业准备的动力。职业理想作为奋斗目标，是人们实现职业愿望的精神支柱和力量源泉。

（三）激励人生价值的实现

人生价值可分为自我价值和社会价值两个方面。任何个人都是社会的一员，个人的存在和发展是个人适应社会和改造社会的过程。作为中职生，不仅要实现人生的自我价值，还应当实现人生的社会价值，融入社会，改造社会，在推动社会变革的过程中完善自我。

人生价值可以从多种角度去实现，然而，无论从哪一种角度去实现人生价值，总要依托一定的职业。职业理想转化为现实的道路是曲折的，必须经过努力才能转化为现实。我们应当充分认识自我，把职业理想建立在能够胜任的、能够发挥自己优势的基础之上，促成自己人生价值的实现。有了崇高的职业理想，无论处于顺境或逆境，都会时时处处给人以激励，促人奋发向前，赢得壮丽的人生。

四 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颗螺丝钉，这部社会机器的良好运转需要每个人的努力，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。

（一）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。

（二）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。

五 树立崇高的职业理想

在树立理想的过程中，社会理想始终处于主导地位，它制约和决定着人们的道德理想、职业理想、生活理想。而道德理想、职业理想、生活理想则是社会理想在每个人身上的具体体现。

（一）中职生要树立造福人类、造福社会的崇高职业理想

职业活动既是人们为社会服务的途径，同时又是人们谋生的手段。一个具有崇高职业理想的人，总是把造福人类、造福社会作为自己奋斗的根本目标。

造福人类的崇高职业理想，会激起一个人强烈的事业心和献身精神。“为人类工作”，这是马克思最喜欢的箴言之一。造福人类的崇高理想，能铸造坚韧不拔、百折不挠的顽强意志。职业理想作为思想观念形成以后，就会使人们在行动中产生一种强烈的意志和感情。确立了造福人类、造福社会的崇高职业理想，就能给人以巨大的精神动力和克服困难的坚强意志。只有在对社会的奉献中，个人志趣和发展才有坚实的基础。时代是造就人才的摇篮。职业理想的实现总是要受到时代和社会条件的制约。任何一个想奋斗成才的人，都必须把自己的理想植根于他生长的社会时代。知识的获取、才智的发展、事业的建树，都是在完成这个特定历史时代所赋予的使命中实现的。从这个意义上

可以说，一个人在社会所需要的岗位上，充分发挥自己的创造才能造福人类，这样做非但不会限制、妨碍其才能的施展，相反还能为充分施展才华、实现自身发展提供现实的可能性。

案例精选

律师、建筑师、小学老师、药剂师……求学是为了更好地充实自己，但伴随着成长和 responsibility，求学就必须和自己未来的职业有机融合。那么什么职业才是最适合自己的？

张铭程的职业理想是当律师。她对自己的职业规划有个别具特色的开场白：“每个人的一生都是有限的，在有限的时间里，所有人都希望自己能够达到梦想的巅峰。如果把人生比作一场最与众不同的属于自己的案件，那我认为，做好生涯规划，就是为这场案件做出最完美的开案陈词。”她的这份生涯规划是在征求师长、同学对自己的特点分析并且进行了相关职业测评后确定的。“根据分析和各方面测评得出：我的当事人‘我’是一个善于思考、讲求公平正义但是较为内向的人，希望自己再活泼开朗些。”

对于从业初期可能会遇到的问题，她也有明确的认识：“有可能会很长时间才接到一个案子，也可能一个月有10个案子，生活会很不稳定；同时法律法规不断更新，要时刻关注时事；要孜孜以求，学而不怠，把做律师当作一种生活方式；提高文书写作的水平和能力，注意细节；工作要认真负责，主动、及时跟进主办案件的进程；要有服务精神，尊重客户，提高与客户沟通的能力和技巧。”

陈岚卿同学想从事药品监督管理或药剂师的工作，“认识到这一职业的挑战性和艰苦的特点，但是也符合个人爱好。我从事该行业的优势是，我明白该做什么；我拥有较为理智的思考能力和较强的责任感；我对药学方面感兴趣；我也有较强的研究能力和分析能力；该工作能发挥我敏锐的观察力、理解力以及对事实的记忆力……”

分析：马云说：“梦想还是要有的，万一实现了呢？”对于这些中职生来说，梦想不是“万一”实现的，而是努力且肯定要实现的，因为他们在说出自己的理想后，还非常详细地规划出了实现理想的途径。

（二）树立崇高职业理想应做到的几点

正确的职业理想要建立在正确的社会理想基础之上，建立在对自己、对社会的正确认识之上，建立在正确的人生观、价值观和职业观之上，并始终植根于社会需要的土壤之中。中职生要树立崇高的职业理想，应该做到以下几点。

1. 正确认识自己

要树立崇高的职业理想，就必须全面地认识自己。一要全面认识自己的生理特点，主要包括性别、身高、体重、视力、体质和相貌等。二要全面认识自己的心理特点，主

要包括兴趣、能力、气质和性格特点、人格类型以及道德品质等。三要全面认识自己的学习水平。四要正确认识自己的身心特点、知识能力等与未来职业需要之间的差距。要在全面认识自己的基础上，结合自己的发展潜力，对自己进行合理的定位。只有这样，才能制定出一个适合自己特点的、切实可行的奋斗目标，才能确立一个可以实现的职业理想。

2. 全面了解社会和职业

树立崇高的职业理想，一要了解我国的基本国情，党和国家的路线、方针、政策，社会的经济构成及其发展状况。二要了解各地区的产业结构、行业结构和职业结构。三要了解各种产业、行业和职业对从业人员共同的基本要求和不同的具体要求。四要了解所学专业对应的职业群及其在社会建设中的作用。五要了解社会对人才的总的需求情况，以及当年的就业政策。只有全面、科学地了解社会、了解职业，才能使自己所确立的职业理想符合社会的要求。

3. 树立科学的人生观

人生观是人们对于人生目的、人生意义的根本看法和根本态度。持不同人生观的人，其职业理想一定不同。正确的人生观会产生正确的职业理想，错误的人生观则会产生错误的职业理想。因此，中职生要根据时代和社会发展的要求，不断加强学习，不断提高自己的思想觉悟、思想素质、文化素质、能力素质，不断完善自我，做到自尊、自爱、自强、自立，树立正确的价值观、苦乐观、幸福观、荣辱观，进而树立为人民服务的正确的人生观。

六 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。



（一）职业生涯规划是树立、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。

（二）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。《人生道路的选择》的作者戴维·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。”哲学

家卢梭也说过：“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。



发展建议

专家建议：有了明确的、切合实际的职业理想，再经过努力奋斗，人生发展目标必然实现。

反观自我： _____



思考与训练

1. 为我们的职业生涯规划做一个简单的初步设想。

(1) 我们想做什么样的工作？

(2) 我们能做什么样的工作？

(3) 我们要做什么样的工作？

(4) 我们怎样才能做自己想做的工作？

(5) 我们如何把想做的工作做好？

2. 想一想。

4名来自通讯、机械行业的一线工人走上浙江工商职业技术学院实训室的讲台，成为该校首批“特聘教授”。据悉，这4名“特聘教授”此前都获得过“宁波市首席工人”的称号，是模具、车工、软件等工种的佼佼者。据了解，在宁波经常有高校请工人讲课，但聘请工人当“特聘教授”还是第一次。

想一想：这个事例对你有什么启发？



中职生职业生涯规划

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为人才竞争中的另一重要利器。对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。为了让自己从千万学子中脱颖而出，让自己的人生充满色彩，为自己未来的职业生涯做一个规划是很有必要的。

在当今社会，作为中职生，职业规划必不可少，现在的学习是为了将来的生活，为了未来能在社会中安稳地生存，只有试着为自己拟定一份职业规划，将来在社会上立足时才能不慌不忙，冷静地朝着自己设计好的路线走，才不会浪费时间。中国是个人口大国，就业是个普遍的难题，若此时不为自己设计好前程，又怎么能在社会上占据一席之地？因此，拟定一份职业生涯规划，为自己即将踏入社会做铺垫，设定目标，才会有动力。

一、对职业生涯规划的认识

职业生涯规划是一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自己，帮助学生进一步了解社会。增强学生的自信心，促进学生实现人生理想。目前中职学生职业生涯规划存在着一些问题：

1. 职业发展期望过高，职业路径设计不合理

不少中职学生盯着大城市、大企业、大公司、高收入、高福利的单位。很少有人主动愿意去欠发达地区。不少中职学生选择考取各种证书为发展主路径，以升入大学继续深造，乃至把考研作为自己职业生涯的目标。

2. 社会实践方向不清晰

为了增加“工作经验”，不少中职学生选择兼职，做钟点工、促销员和业务员等。社会实践缺乏职业方向，遍地开花，注重量的累积而忽视了质的要求，不仅使中职学生疲于奔命，而且风险性很大。

二、自我盘点与职业规划

1. 自我盘点

作为当代中职生，希望自己能够成就一番大事业，我性格开朗、活泼，在校和同学、朋友、老师之间关系融洽，业余时间喜欢交朋友、听音乐、散步、爬山，还喜欢看小说、杂志，尤其爱看心理学方面的书籍，这可以陶冶人的情操。做事认真、投入，有自信，从不轻易认输，喜欢创新，懂得如何完善自己的人格。此外，上网学习是我的最大爱好，网上的知识非常丰富，而且学习的范围没有限制，它是人的创造思维的实践基地与辅助工作的好帮手，因此，我对它“情有独钟”。但我脾气暴躁，喜欢钻牛角尖，缺乏毅力一直是我的缺点，所以我一直在努力改变。

虽然有人说“江山易改，本性难移”，但我更相信“有志者事竟成”。只要认真去做，我的一些缺点必定能够改正。有时候我做事恒心不够，但我能凭借那份积极向上的

热情鞭策自己；有时候脾气暴躁，我会不停地提醒自己遇到事情三思而后行，慢慢地改掉自己的暴躁脾气；对于自己不喜欢的课，主动和任课老师沟通，了解那门课程的重要性。课下与同学交流，虚心向同学请教，提高自己的成绩。

2. 职业规划

根据自己的兴趣和所学专业，我未来的目标是在园林规划设计方面有所造诣、获得成就。当然“不积小流，无以成江海”，为了这个目标的实现，我要一步一个脚印地努力，所以现在对未来五年的人生做一个初步规划：

2017年—2019年，学习期：充分利用校园环境及条件优势，认真学习专业知识，提高自己的专业素质；同时阅读一些励志性的书籍，积极参加学校活动，全面提高个人综合素质；培养学习、工作、生活能力，为就业做好准备工作。

2020年—2021年，实习期：用两年时间，在自家盆景园实习，利用自己在学校所学的专业知识以及结合家长的经验，提高自己的专业能力为以后应聘工作增加砝码。

2022年—2023年，适应期：在两年内，找到自己的工作岗位并适应它。在自己的工作岗位上不断钻研创新，取得一定成绩。

三、具体实施方案

园林规划设计是一个新兴行业，其技术要求高，知识面要求广，故机遇与挑战并存。目前从事该行业的人员大部分为本科以上学历，许多园林公司人才济济。这就要求我们工作之余，不断地为自己充电，扩大自己的专业知识面，对本行业所需知识进一步的研究和探讨，运用发展的眼光设计出更高水平的作品。

1. 学习进行期

在这一期间主要做好职业生涯基础工作，和老师加强沟通，向同学虚心求教，以及培养自己的社交能力；提升专业技能，达到专业知识过关、专业技能熟练并考取园林师证书。实习期间不断充电，在自家盆景园实习，从基层做起，不怕苦、不怕累，虚心向父母请教，结合所学的专业知识进行一次实质性的园林规划设计，同时留心网络、报刊上的招聘工作，找到一个适合自身发展的工作岗位。

2. 熟悉适应期

园林设计是带有艺术性的工作，让园林设计服务于生活，又将生活提升到艺术的层面，这样才能得到好的效果。所以在设计时要学会考虑别人在此环境中是否舒适，是否符合当地需求，从而让设计作品不但美观而且实用。在工作期间，努力做好自己本职工作，多看、多学、多交流、多动手。经常出去观察生活中的实景，在业余时间做规划设计，不要求多，但要求精，做出一两幅具有自己特色的设计图。

3. 蓬勃发展期

园林设计具有时代性和发展性。只有不断深造学习，才能满足工作需求。争取一些机会，代表公司外出实地考察学习，丰富自己的工作经验。在山石水景、盆景方面更进一步钻研。不断努力，争取成为一名优秀的园林设计师。

总之，计划固然好，但更重要的在于具体实践并取得成效。任何目标，只说不做，到头来都会是一场空。然而，现实是未知的、多变的，目标、计划随时都可能出现问

题，要有清醒的头脑调整计划，迎接挑战。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气、付出努力，拼搏、奋斗。成功与未来，要靠自己去打拼！

(资料来源：参考网)

