

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

情境导入

◎ 现象透视

多年以前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里写自己长大后要做美国总统。如何才能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟定了一系列目标。

做总统首先要做州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持——要获得财团的支持就一定要融入财团——要融入财团最好娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前要练好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操协会主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子。从此他开始练习健美，他渴望成为世界上最结实的壮汉。之后，凭借着发达的肌肉和健硕的体魄，在以后的几年中，他获得了各种世界级“健美先生”的称号。

22岁时，他踏入了好莱坞。在好莱坞，他花费了十年时间，利用自身优势，刻意

打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年，他退出影坛，转而从政，成功竞选为美国加州州长。他的下一个目标就是美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。

◎ 问题思考

我们从施瓦辛格的身上能得到什么启示？



理论探究

◎ 知识点拨

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互关联、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。”

（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。
- （2）由传统工艺型向信息化、智能型转化。
- （3）创新型人才需求增加。
- （4）第三产业发展壮大，服务行业的职业大增。
- （5）职业模式趋于灵活和复杂。

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。

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，即将个人的职业生涯看成是一个动态的过程。

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

- （1）发展性。
- （2）阶段性。
- （3）整合性。
- （4）终身性。
- （5）独特性。
- （6）互动性。

（二）职业生涯规划的重要性

- （1）实施战略举措，经营美好未来。
- （2）把握自己，争取成功。
- （3）先给一个高度，经过努力会跳得更高。
- （4）没有规划的人生注定要失败。

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

- （1）专业定向后的职业学习、准备和起步阶段。
- （2）必须面对就业难的现状。
- （3）必须把个人发展与经济社会发展联系起来。
- （4）引导自己强化时间观念，形成终身学习理念。
- （5）引导自己初次就业成功。

（二）中职生职业生涯规划的意义

- （1）激发中职学生自我实现的需要，培养积极向上的人生观。
- （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。
- （3）促进中职学生树立明确的职业目标和职业理想。
- （4）增强中职学生在就业中的核心竞争力。

◎ 职业讲堂

中学毕业后他考入麻省理工学院，没有去读贸易专业，而是选择了工科中最普通、最基础的专业——机械专业。

大学毕业后，这位小伙子没有马上投入商海，而是考入芝加哥大学，攻读为期三年的经济学硕士学位。

出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考了公务员。

在政府部门工作了五年后，他辞职下海经商。又过了两年，他开办了自己的商贸公

司。二十年后，他的公司资产从最初的 20 万美元发展到两亿美元。

这位小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

比尔·拉福有一次率团来中国进行商业考察，在北京长城饭店接受记者采访时，说起他的成功应感激他父亲的指导，他们共同制定了一个重要的职业生涯规划。最终这个职业生涯设计方案使他功成名就。

分析：比尔·拉福的职业生涯设计脉络清晰、步骤合理，充分考虑了个人兴趣、个人素质，并注重职业技能的培养，这种职业生涯设计在他坚持不懈的努力下，终于变为现实。



能力升华

◎ 素质演练

一、单项选择题

1. 下列各项不属于职业的是（ ）。
 - A. 医生
 - B. 会计
 - C. 学生
 - D. 工程师
2. 职业生涯的特点不包括（ ）。
 - A. 发展性
 - B. 合作性
 - C. 终身性
 - D. 阶段性
- 3 职业生涯注重发展，即将个人的职业生活看成是一个（ ）的过程。
 - A. 动态
 - B. 静态
 - C. 不变
 - D. 稳定
4. 中职生的职业生涯规划，最根本也最现实的目标是（ ）。
 - A. 实现理想
 - B. 到名企工作
 - C. 找到稳定的工作
 - D. 初次就业成功

二、填空题

1. 职业生涯是个时间的概念，它指的是劳动者的_____。

2. 有效的职业规划, 有利于明确人生未来的_____。
3. 职业既是人们谋生的手段, 又是人们与_____的一种主要渠道。
4. 职业生涯是指一个人一生的_____, 即一个人一生连续从事的职业和工作职务的发展道路。
5. 职业生涯是个个体的概念, 它是个体的_____, 而非群体或组织的行为经历。

三、判断题

1. 判断他们所做的是否是职业。
 - (1) 小王从农村来到城市, 通过劳动服务公司介绍, 做为居民做家政服务的小时工。()
 - (2) 张老板开了个印刷厂, 专印盗版书, 牟取暴利。()
 - (3) 刘某为一家旅游公司在街头发放、张贴广告。()
 - (4) 周某刻图章, 做办证业务, 什么证章都给刻。()
2. 下列说法对吗?
 - (1) 职业就是挣钱。()
 - (2) 职业就是上班。()
 - (3) 小强毕业后, 不断跳槽, 干过送货、组装、营销策划, 平均每项工作都干半年。他也算是有职业。()
 - (4) 一个人犯罪坐牢, 出狱后干个体户, 蔬菜水果什么都卖, 他也是有职业的人。()
 - (5) 徐某是家庭妇女, 她的职业就是在家里做家务。()
 - (6) 靠倒卖文物发大财, 这种职业是文物商贩。()
3. 判断是否是职业理想。
 - (1) 小刘的理想是挣够了钱去周游世界。()
 - (2) 小赵干的是会计工作, 他希望能挣大钱。()
 - (3) 小李参军入伍那天开始就立志要当将军。()
 - (4) 李某业余时间爱好摄影, 成为一名专业摄影师是他的理想。()
 - (5) 小王在某工地打工, 他的理想是通过成人高考, 获得大学文凭。()

四、简答题

1. 谈谈职业生涯规划的重要性。
2. 中职生职业生涯规划的特点有哪些?
3. 中职生职业生涯规划的意义有哪些?

◎ 参与践行

上网搜索资料, 谈谈你对职业生涯规划的认识。



情境导入

◎ 现象透视

“要牟利，勿从医”，坚守最初的职业理想

转眼间在临床一线已经工作了8个年头，作为一名已经不再年轻的青年医生，王晟宇感触颇多。前些时候，王晟宇接触了一位老年眼病患者，手术前夜他准备好了一切手术前的知情文件，并向患者告知了手术的诸多并发症，患者耐心听取并表示了充分的信任，王晟宇深感荣幸。每当看到患者眼睛里映射出那份坚定和信任时，无疑是对医生最大的鼓舞，同时也会觉得肩上的担子很重。

就在术前沟通签字快要完成时，这位老者突然问王晟宇：“像你们每天这样的工作强度，收入应该比较可观吧？”

王晟宇苦笑着，脑海里浮现出自己每月那张一成不变的工资条，不自觉地叹了一口气。老者似乎明白了什么，没有再追问。手术后有一天，老者突然语重心长地说：“很多德艺双馨的老医生说过‘要牟利，勿从医’，一旦选择当医生，就意味着你可能需要付出更多。对于这一点，当初在选择这个专业时就应有思想上的准备。”

这句话对王晟宇触动很大，回家以后他想了很久很久，突然少了许多抱怨。医生面对的是人的生命，不仅要求专业知识与技术过硬，更重要的是人格修养与职业道德，要用人性和爱心来践行。要让自己从消极情绪中走出来，医生要拒绝诱惑，恢复这份职业的神圣感。

美国人称社区医生为“社区领袖”，就意味着他们不光要看病，还要用职业精神和正气赢得老百姓的尊敬和拥戴。这也是医生职业的特殊魅力所在。

王晟宇说，虽然现在要承受写论文、评职称、求学晋升等成长、成才的压力，还要为结婚、购房、养育孩子等现实的生存困境而忧心，而且还要面对可能发生的医疗纠纷，但是医生应该守护着最初的职业理想，在岗位上默默尽责，用真诚付出弥补医患关系的一道道裂痕，也为自己的青春留下一份不悔的记忆。

◎ 问题思考

想一想，如何去坚守自己的职业理想？



理论探究

◎ 知识点拨

一、职业理想的含义

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。

二、职业理想的特征

（一）职业理想具有现实可能性

职业理想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

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。

（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。

三、职业理想对人生发展的作用

（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。

（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。

（三）激励人生价值的实现

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

（1）正确的职业理想能够造福人类。

（2）正确的职业理想有利于促进社会的进步。

五、树立崇高的职业理想

(一) 中职生要树立造福人类、造福社会的崇高职业理想

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。

(二) 树立崇高职业理想应做到的几点

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。
- (2) 全面了解社会和职业。
- (3) 树立科学的人生观。

六、职业生涯规划与职业理想的实现

(1) 职业生涯规划是树立、形成和实现正确职业理想的关键。

(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。

◎ 职业讲堂

英国大型旅游公司“首选”日前对该国1 000名6岁到17岁的儿童和青少年的志向进行了调查，结果令他们大跌眼镜。34.2%的孩子希望在视频社交网站 Youtube 上成为名人，18.1%的人想成为博客或视频网站的博主。这两项成为孩子们愿望的最大选项，歌手或音乐家、演员和电影制片人分列第三至第五位。传统职业中，只有医生或护士最热门，是13.4%孩子的愿望。

近年来在互联网的冲击下，人们对循规蹈矩的传统职业渐失兴趣，却对时下当红的自媒体明星很瞩目。他们对这个行业的重视受到该国较早的气质网红美女柔伊·萨格（网名柔拉）的影响。柔拉于2007年注册自媒体频道，2009年开通个人博客，并于同年成为自媒体频道时尚、美容和生活方式的主持人，演播内容和风格深受欢迎。她还在2014年出版了处女作小说《网络女孩》，一度打破了英国出版界的多项纪录，成为新人作家最高单周销售量纪录的保持者。这样一位外形甜美的大姐姐型网红和博主，赢得了人们的好感，柔拉的成功也启示他们，这条路也可以是他们“成功”的途径。

至于为什么要把自媒体当作首选，孩子们的回答各式各样。他们认为，自媒体能给予他们自由，他们可以按照自己的想法，制作各种内容和视觉效果都很“酷”的视频节目。此外，他们渴望成名、赚钱，拥有大量粉丝，获得大众的认同并且可以经常去国内外旅游等。

很多孩子认为，做自媒体视频会更容易受到欢迎，至少他们自己觉得这样的视频更具有娱乐性，比电视里的节目有趣和好看。所以，他们更愿意学习与此相关的知识，包括视频编辑软件和计算机编程等课程，感兴趣的孩子超过总人数的三分之一。当然还有相当一部分孩子表示将来想当歌手、演员和电影制作人，而很多传统的行业如医生、律师、教师和作家的排名则比较靠后。此外，英国孩子的理想中，还包括以后要成为高级特工、乐高玩家、街舞舞者、赛马骑师、汽车设计师等。

分析：每个人都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。



能力升华

◎ 素质演练

一、单项选择题

- () 是个人对未来职业的向往和追求。
 - 社会理想
 - 职业理想
 - 道德理想
 - 生活理想
- 人生价值可分为 () 和社会价值两个方面。
 - 自我价值
 - 道德价值
 - 职业价值
 - 人生价值
- () 决定着职业理想追求的层次。
 - 政治思想觉悟、道德修养水平
 - 知识结构、能力水平
 - 性格、气质、情感、意志
 - 性别、身体等生理特质
- 职业生涯规划是实现职业理想的 ()。
 - 动力
 - 目标
 - 有效途径
 - 因素

二、填空题

- 人生的发展目标是通过_____来确定的。
- 职业理想作为奋斗目标，是人们实现_____的精神支柱和力量源泉。
- 人具有社会属性，因此，造福人类也是个人职业理想的_____追求。
- 在树立理想的过程中，_____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。
- 要树立崇高的职业理想，就必须_____。

三、简答题

1. 职业理想对社会发展的作用有哪些？
2. 树立崇高职业理想应做到哪几点？

◎ 参与践行

小王收到两张录取通知书，一张是美术学院的，一张是电影学院的。他根据自己的特长和职业理想选择了美术学院，最后成了一位著名的画家。

这个故事给你什么启发呢？