

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康与职业生涯/肖婵婵, 徐晓黎主编. —汕头:  
汕头大学出版社, 2021. 8  
ISBN 978-7-5658-4434-8

I. ①心… II. ①肖… ②徐… III. ①心理教育—健  
康教育—中等专业学校—教材②职业选择—中等专业学校  
—教材 IV. ①G444②G717. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 169440 号

心理健康与职业生涯

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA

主 编: 肖婵婵 徐晓黎

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 易 帅

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 河北铄柠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 8

字 数: 170 千字

版 次: 2021 年 8 月第 1 版

印 次: 2021 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 31.50 元

ISBN 978-7-5658-4434-8

---

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

# 目录

## 第一章 时代导航 生涯筑梦

- 第一节 树立符合时代要求的职业理想 ..... 4
- 第二节 面向未来的职业生涯规划 ..... 13

## 第二章 认识自我 健康成长

- 第一节 正确认识自我 ..... 22
- 第二节 直面困难，战胜挫折 ..... 25
- 第三节 健康心理，驱散烦恼 ..... 29
- 第四节 认识情绪，管理情绪 ..... 35

## 第三章 立足专业 谋划发展

- 第一节 专业起步，提升素质 ..... 44
- 第二节 精益求精，践行工匠精神 ..... 48

## 第四章 和谐交往 快乐生活

- 第一节 珍惜亲情，学会感恩 ..... 58
- 第二节 尊敬老师，建立良好师生关系 ..... 61
- 第三节 关爱同学，建立友好同伴关系 ..... 63

第四节 抵制校园暴力，拒绝不良诱惑 .....	68
-------------------------	----

## 第五章 学会学习 终身受益

第一节 端正学习态度，解决学习问题 .....	79
-------------------------	----

第二节 掌握学习方法，科学高效学习 .....	83
-------------------------	----

第三节 提升信息素养，树立终身学习意识 .....	90
---------------------------	----

## 第六章 规划生涯 放飞理想

第一节 职业生涯，贵在坚持 .....	99
---------------------	----

第二节 科学评价职业生涯发展 .....	106
----------------------	-----

第三节 调整职业生涯规划，适应发展条件变化 .....	110
-----------------------------	-----

参考文献 .....	117
------------	-----

# 第一章

## 时代导航 生涯筑梦



### 学习目标

1. 了解职业理想的作用。
2. 理解社会发展是实现个人职业理想的客观环境。
3. 领悟职业生涯规划对人生发展的引导作用。



### 学习建议

1. 上网检索并阅读“中国制造 2025”的相关资料。
2. 搜集与本专业相关的人才市场最新行情。



### 情境导入

2015年5月，国务院发布《中国制造2025》，这是我国实施制造强国战略第一个十年的行动纲领。

中华人民共和国工业和信息化部（以下简称“工信部”）数据显示，自“中国制造2025”实施以来，制造业创新中心建设、智能制造、工业强基、绿色制造、高端装备创



新等“五大工程”扎实推进。在2016年度15个重大标志性项目中，7个完全落实，4个基本落实，其余正在推进。47%的大企业搭建了运营协同创新平台，两化融合（信息化和工业化融合）管理体系贯标企业运营成本平均下降了8.8%，经营利润平均增长了6.9%。

工信部运行监测协调局副局长黄利斌在2017年5月召开的国新办新闻发布会上表示，两年来，“中国制造2025”的实施，“为稳定工业增长、加快制造业转型升级发挥了重要作用”，效果初步显现。

在国务院发展研究中心产业经济研究所研究员许召元看来，《中国制造2025》提出的一系列任务中，有三个最大的亮点。

“首先是推动国家制造业创新中心建设，这是构建国家制造业创新体系的重要举措。”许召元表示，继国家动力电池创新中心成立后，目前国家增材制造创新中心进入创建阶段，北京、江苏等省（市）建设了19家省级制造业创新中心。形成开放性的平台，能够为更多企业提供服务，也有利于解决我国长期以来产学研联动的问题，推进制造业与互联网融合发展和优化制造业发展环境。工业互联网领域必须要抢先发展才有话语权，营造良好的营商环境，对其他行业都有很好的引导作用。

赛迪智库规划研究所所长乔标表示，“中国制造2025”的实施，引起了社会各界的广泛关注，得到了各地政府的高度重视。在这些成绩中有两点最为突出。一方面，全社会重视实体经济，重视制造业的良好局面正在形成。国家层面先后出台了11个重点领域的实施方案或行动计划，绝大多数省（区、市）成立了制造强省（区、市）建设领导小组，制定了实施方案或行动纲要，启动了一批重大工程和专项。这些措施有力地促进了制造业投资，对制造业企稳向好起到了积极作用。2017年第一季度，高技术产业和装备制造业增加值同比分别增长13.4%和12.0%，增速分别比规模以上工业快6.6个百分点和5.2个百分点。

另一方面，一批重大创新成果不断涌现，“中国制造”的国际竞争力明显增强。例如，高精度数控齿轮磨床、多轴精密重型机床、数控冲压生产线等产品跻身世界先进行列；ARJ21-700新型涡扇支线客机投入商业运营，C919大型客机实现首飞，全球首颗量子卫星发射成功；自主研制的“海斗”号无人潜水器使我国成为继日本、美国后第三个拥有研制万米级无人潜水器能力的国家；等等。

“中国制造2025”的实施取得了初步成效，但与发达国家相比，我国制造业大而不强特征还很明显，尤其是在工业基础、自主创新、绿色发展等方面还有较大差距。

许召元表示，我国制造业的首要短板是普遍盈利能力偏低，影响了创新升级的能力。企业的创新能力，并不是只需要一个成熟的智能化制造方案，还需要将企业的创新能力嵌入智能制造中。

“以工业基础为例，基础不牢依然是制造强国建设的重要短板。”乔标介绍说，一方

面，核心零部件、基础原材料、控制系统等主要依赖进口，“中国制造”遭遇“锁喉痛”。大量使用国外核心零部件和控制系统，不仅价格高，设施安全稳定运行的控制权也基本掌握在他人手中。另一方面，基础产品的可靠性、稳定性不足，使用寿命不长，“中国制造”出现“软骨病”。

乔标说，总体来看，这些短板领域，往往也是市场失灵的领域，需要发挥好政府的引导和扶持作用，多措并举、综合施策。发挥中央政府的统筹作用，强化顶层设计和制度安排，发挥地方政府的枢纽作用，抓好强基项目落地和企业培育。同时，还要发挥骨干企业的引领作用、行业协会的桥梁作用和科研机构的支撑作用。

此外，从国际上来看，近年来为推动制造业发展，不少国家推出了新的计划。“工业4.0”是德国推出的概念，美国推出“工业互联网”，我国推出“中国制造2025”，这三者本质内容是一致的，都指向一个核心，就是智能制造。

许召元表示，智能制造是“中国制造2025”最核心最重要的发展方向，也是我国转型升级最重要的部分。我国制造业总体处于中低端，但是也有一些企业具有相当的竞争实力，目前很多行业都已经出现了一些比较好的智能制造案例。例如，三一重工的“18号厂房”的“柔性生产线”，不仅可以同时生产多种产品，还可以保证最快一小时下线一台泵车。

“智能制造是全球制造业发展的大趋势，也是制造强国建设的主攻方向。”乔标表示，近年来，我国不断完善顶层设计、标准体系建设和开展试点示范，成效较为明显。智能家电、智能移动终端、智能机器人等产业快速发展，协同研发制造在航空、汽车等行业开始兴起，大规模个性化定制在家具、服装等行业快速推广。

乔标说，下一步，我们还要围绕智能制造工程，重点在两个方面下功夫：一是聚焦感知、控制、决策、执行等核心关键环节，突破高档数控机床与工业机器人、增材制造装备、智能传感与控制装备、智能检测与装配装备、智能物流与仓储装备等关键短板装备；另一方面，需要加快培育离散型智能制造、流程型智能制造、网络协同制造、大规模个性化定制和远程运维服务等智能制造新模式，推动传统制造业焕发新的活力。

许召元表示，从目前的趋势和制造业的整体表现来看，“中国制造2025”的前景还是非常乐观的。我国制造业有自己的独特机遇和优势，中国制造规模大，移动支付、共享单车、网约车等互联网相关的领域，发展非常快，创新能力很强。加上中国政府的组织和支持力量大，企业可以有更好的心态来经营实业，有利于企业核心能力的培育。这些对于实现“中国制造2025”目标是很重要的支撑和保障。

“中国制造2025”，可期可待。

## 第一节 树立符合时代要求的职业理想

### 一 职业理想的含义和特点

#### （一）职业理想的含义

所谓理想，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、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，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，选择职业的机会也日益增多。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。中职生在选择职业时，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）职业理想的特点

职业理想是以客观发展的可能性，以一种历史的必然趋势来展示未来的现实。理想与空想、幻想不同。尽管空想也是人们对未来的一种想象，但它是脱离实际的主观臆想，是不可能变为现实的。幻想虽然反映了人们的一定需求和愿望，但一般离现实较远，不表现为人们确定的追求目标。职业理想则是建立在现实可能的基础上，反映人们对职业愿望和需求的有形化的构想。职业理想同奋斗目标相联系，是人们对未来美好现实的向往和追求。职业理想具有差异性、发展性、社会性和时代性。

##### 1. 差异性

职业理想具有差异性。职业理想多种多样，每个人的思想觉悟、道德修养水准、人生观、知识结构、能力水平、兴趣爱好等都会影响个人的职业理想。思想觉悟、道德修养水准、人生观等决定一个人职业理想的方向；知识结构、能力水平等决定一个人职业理想的层次；兴趣爱好等非智力因素影响一个人的职业选择。

## 2. 发展性

职业理想具有发展性。一个人职业理想的内容会因时因地因事的变化而变化。随着年龄的增长、社会阅历的丰富、知识水平的提高，职业理想会逐渐变得清晰、理智、稳定。

## 3. 社会性

职业理想具有社会性。每个职业都有其特有的社会责任，每个人都会通过特定的职业履行对社会应尽的义务，以实现自己的职业理想。

## 4. 时代性

职业理想具有时代性。职业理想是一定的生产方式及其所形成的职业地位、职业声望在一个人头脑中的反映。人们的职业理想会因社会生产力发展水平、社会实践的深度与广度的不同而不同。

## 二 职业理想的作用

### (一) 职业理想对人生发展的作用

树立崇高的职业理想，有助于人们明确自己的奋斗目标，正确地求职择业，进而在未来的工作岗位上施展才华，最大限度地实现自己的人生价值。崇高的职业理想在人们改造自然、改造社会的实践中起着重要作用。

#### 1. 确定人生发展目标

人生发展目标是根据职业理想来确定的。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发展目标、促进人生发展目标的实现有积极作用。它是知识、意志、情感等因素的综合表现，蕴藏着强大的力量，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，确定符合时代发展要求的人生发展目标。为了实现职业理想，中职生应当积极地储备知识，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

我国著名的桥梁专家、工程院院士茅以升先生，从小好学上进、善于独立思考。茅以升10岁那年在家乡过端午节，由于有太多人拥挤在桥上观看龙舟比赛，桥面不堪重负，造成了塌桥事故，死伤惨重。这令少年时的茅以升深受触动，便暗下决心：长大了一定要造出最结实的桥。通过多年的努力学习，他学有所成。1933年至1937

年，茅以升主持修建我国第一座公路铁路兼用的现代化大桥——钱塘江大桥。1955年至1957年，他任武汉长江大桥技术顾问委员会主任委员，参与修建了武汉长江大桥。茅以升为国家桥梁事业奉献了一生，也实现了自己的职业理想。

**分析：**从茅以升的故事中，我们能看出职业理想的作用和重要性。当一个人树立了正确的职业理想，那么无论他身处顺境还是逆境，都会奋发进取，勇往直前。中职生要抛弃自卑心理、从众心理，要结合自身特点和实际，树立积极向上、符合社会需要、顺应时代发展的职业理想。

### 2. 增强人生前进的动力

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。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、积极进取，创造出不平凡的业绩，同时也为成就一番事业准备了必要条件。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、庸庸碌碌地度过一生。古往今来，凡是为人类进步事业做出巨大贡献的人，无不树立崇高的职业理想。

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，也是推动人们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。

### 3. 激励人生价值的实现

人生价值包括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得以实现，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。我们应当充分认识自我，把职业理想建立在能够发挥自己优势的基础上，促成自己人生价值的实现。当一个人有了崇高的职业理想，无论处于顺境或逆境，他都会时时刻刻奋发向前，进而赢得壮丽的人生。

## (二) 职业理想对社会发展的作用

一个人通过对自己职业理想的追求和实践，不仅满足了自己的发展需求，实现了自己的价值追求，而且在实现自己的职业理想的同时，也为社会创造了财富，满足了经济社会的发展需求，推动了社会进步。整个社会的进步和发展又为个人的发展创造了各种有利条件，进一步促进了个人职业理想的实现。因此，职业理想和社会发展是相辅相成的。职业理想对社会发展的作用有以下两点。

### 1. 有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才是社会发展的推动力量

有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才是企业和社会可持续发展的重要推动力量。高素质劳动者和技能型人才之所以受到各行各业的欢迎，是因为他们有明确的职业理想、良好的职业道德和相应的技能特长，他们以出色的工作表现、优质的产品和服务为企业赢得了效益，为社会做出了贡献。人的职业生涯像一场长跑，要想坚持到底并赢得胜利，不仅需要坚强的毅力，更需要坚定的信念。而职业理想就是职业人的信念之源、动力之源。只有那些有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才，才能为自己创造成功的职业生涯。

### 2. 职业理想是实现社会理想的基础

社会理想是以社会大多数成员为主体的共同理想，人们总是通过社会理想的实现达到改造社会、造福人类的目的。现阶段，我国各族人民的社会理想是建设富强民主文明的社会主义国家。社会理想是人生理想的核心，它影响和制约着职业理想。个人对社会现实与发展的憧憬及对人生所持的态度不同，其职业理想的表现形式也不同。有理想的人不仅追求个人的美好未来，而且对社会进步也有所追求。职业理想是实现社会理想的基础，因为人的社会理想都是通过具体的职业理想的确立和职业活动而得以实现的。以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神，不仅是整个民族赖以生存和发展的精神支柱，也是个人职业生涯成功的动力。中职生作为爱国的、有责任心的公民，在设计自己的职业理想时，考虑的绝不应仅仅是个人的成功和富足，还应有对国家富强、社会进步的责任。个人职业理想的实现也是公民社会责任的完成。个人生存发展的需求、个人价值的实现离不开社会发展的大环境，只有将个人的发展融入国家社会的发展中，才能最大限度地实现个人的自我价值。

## 三 树立崇高职业理想的条件

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

职业活动既是人们服务于社会的途径，也是人们谋生的手段。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。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根植于他生长的社会时代。知识的获取、才智的发展、事业的建树，都是在完成特定历史时代所赋予的使命中实现的。

## （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，并始终植根于社会的土壤中。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

中职生要树立崇高的职业理想，就必须全面地认识自己。一是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。二是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。三是要全面认识自己的学习水平。四是要正确认识自己的身心特点、知识能力等与未来职业发展需要之间的差距。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，才能找到适合自己的、切实可行的奋斗目标，才能确立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，一是要了解我国的基本国情，党和国家的路线、方针、政策，社会的发展状况。二是要了解各地区的产业结构、行业结构和职业结构。三是要了解各种产业、行业和职业对从业人员的要求。四是要了解所学专业对应的职业群及其在社会建设中的作用。五是要了解社会对人才的总体需求情况，以及当前的就业政策。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发展需求。



## 拓展阅读

### 中国制造 2025

2015年5月，国务院印发《中国制造2025》，文件指出：“当前，新一轮科技革命和产业变革与我国加快转变经济发展方式形成历史性交汇，国际产业分工格局正在重塑。必须紧紧抓住这一重大历史机遇，按照‘四个全面’战略布局要求，实施制造强国战略，加强统筹规划和前瞻部署，力争通过三个十年的努力，到新中国成立一百年时，把我国建设成为引领世界制造业发展的制造强国，为实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实基础。”“中国制造2025”包括五大重点工程和十大重点领域。

#### （一）五大重点工程

如图1-1所示，五大重点工程包括制造业创新中心（工业技术研究基地）建设工程、智能制造工程、工业强基工程、绿色制造工程、高端装备创新工程。

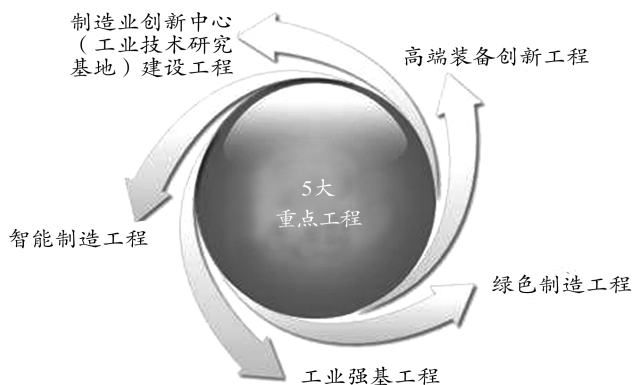


图 1-1 “中国制造 2025” 五大重点工程

**制造业创新中心（工业技术研究基地）建设工程：**围绕重点行业转型升级和新一代信息技术、智能制造、增材制造、新材料、生物医药等领域创新发展的重大共性需求，形成一批制造业创新中心（工业技术研究基地），重点开展行业基础和共性关键技术研发、成果产业化、人才培养等工作。制定完善制造业创新中心遴选、考核、管理的标准和程序。

**智能制造工程：**紧密围绕重点制造领域关键环节，开展新一代信息技术与制造装备融合的集成创新和工程应用。支持政产学研用联合攻关，开发智能产品和自主可控的智能装置并实现产业化。依托优势企业，紧扣关键工序智能化、关键岗位机器人替代、生产过程智能优化控制、供应链优化，建设重点领域智能工厂/数字化车间。在基础条件好、需求迫切的重点地区、行业和企业中，分类实施流程制造、离散制造、智能装备和产品、新业态新模式、智能化管理、智能化服务等试点示范及应用推广。建立智能制造标准体系和信息安全保障系统，搭建智能制造网络系统平台。

**工业强基工程：**开展示范应用，建立奖励和风险补偿机制，支持核心基础零部件（元器件）、先进基础工艺、关键基础材料的首批次或跨领域应用。组织重点突破，针对重大工程和重点装备的关键技术和产品急需，支持优势企业开展政产学研用联合攻关，突破关键基础材料、核心基础零部件的工程化、产业化瓶颈。强化平台支撑，布局和组建一批“四基”研究中心，创建一批公共服务平台，完善重点产业技术基础体系。

**绿色制造工程：**组织实施传统制造业能效提升、清洁生产、节水治污、循环利用等专项技术改造。开展重大节能环保、资源综合利用、再制造、低碳技术产业化示范。实施重点区域、流域、行业清洁生产水平提升计划，扎实推进大气、水、土壤污染源头防治专项。制定绿色产品、绿色工厂、绿色园区、绿色企业标准体系，开展绿色评价。

**高端装备创新工程：**组织实施大型飞机、航空发动机及燃气轮机、民用航天、智能绿色列车、节能与新能源汽车、海洋工程装备及高技术船舶、智能电网成套装备、高档数控机床、核电装备、高端诊疗设备等一批创新和产业化专项、重大工程。开发一批标



志性、带动性强的重点产品和重大装备，提升自主设计水平和系统集成能力，突破共性关键技术与工程化、产业化瓶颈，组织开展应用试点和示范，提高创新发展能力和国际竞争力，抢占竞争制高点。

### （二）十大重点领域

如图 1-2 所示，十大重点领域为新一代信息技术产业、高档数控机床和机器人、航空航天装备、海洋工程装备及高技术船舶、先进轨道交通装备、节能与新能源汽车、电力装备、农机装备、新材料、生物医药及高性能医疗器械。



图 1-2 “中国制造 2025” 十大重点领域

“中国制造 2025” 的突出特点是生产的智能化、信息化、环保化，它开启了一个新时代，产生了更多的就业机会，也对人才素质提出了新要求。

## 四 抓住机会，成就未来

面对中华民族伟大复兴的光明前景，新时代青年既是追梦者，又是圆梦人，中职生更应珍惜这个时代，担负时代使命，在担当中历练，在尽责中成长，让青春在新时代的广阔天地中绽放，努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

### （一）新时代为个人发展提供广阔的舞台

习近平总书记在党的十九大报告中指出：“经过长期努力，中国特色社会主义进入了新时代，这是我国发展新的历史方位。” 中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。新时代创造美好生活、逐步实现全体人民共同富裕的事业为青年创造了实现人生抱负的大好机会，提供了施展聪明才干的广阔舞台，每一个有志青年都应自觉把个人的梦想与中国梦联系起来，把人生出彩与国家富强联系起来，不断拓展事业发展的空间，实现自己的人生理想和生命价值。

在新时代的中国，经济建设主战场、文化发展大舞台、社会建设新领域、科技创新最前沿、基层实践大熔炉，都是当代青年学生贡献聪明才智、书写青春篇章的热土

福地。

## （二）新时代对职业素养提出新要求

不断涌现的新职业，不仅为更多人提供了人生出彩的机会，而且能激发中国经济创新驱动发展的潜能。高新技术领域正成为我国新职业的密集诞生地，如云计算工程技术人员、电子竞技运营师、无人机驾驶员等。技术进步带来分工细化，催生更多职业，这是历史发展的必然。科技日新月异，越来越多的职业正朝着高价值、数字化、个性化方向发展。

新一代信息技术与制造业深度融合，正在引发影响深远的产业变革，形成新的生产方式、产业形态、商业模式和经济增长点。各国都在加大科技创新力度，推动三维（3D）打印、移动互联网、云计算、大数据、生物工程、新能源、新材料等领域取得新突破。基于信息物理系统的智能装备、智能工厂等智能制造正在引领制造方式变革；网络众包、协同设计、大规模个性化定制、精准供应链管理、全生命周期管理、电子商务等正在重塑产业价值链体系；可穿戴智能产品、智能家电、智能汽车等智能终端产品不断拓展制造业新领域。中国制造业转型升级、创新发展迎来重大机遇。

21世纪是信息时代，是全球化时代，需要建设一支知识型、技能型、创新型劳动者大军，弘扬劳模精神和工匠精神，营造劳动光荣的社会风尚和精益求精的敬业风气。这支劳动者大军需要具备将知识和技能用于解决复杂问题与不可预测情境的能力及品格，能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格与关键能力。

## （三）现代职业发展趋势

现代职业的发展趋势是职业随着社会分工、生产力的发展和社会需求的变化而不断地发展变化。在这些因素的推动下，种种新职业应运而生。我们选择职业时，不仅要考虑个人的意愿，还要紧跟时代发展的步伐，充分考虑社会需求的变化趋势。总体来看，现代职业发展呈现出以下几种趋势。

### 1. 新职业出现的频率加快

在职业产生初期，职业种类少、发展缓慢。随着社会的发展，社会分工越来越细，科学技术不断进步，职业种类增加的速度逐渐加快。从事脑力劳动的职业在职业总数中所占的比例也呈现出快速增长的趋势。

### 2. 职业分工由简单到精细

职业是社会分工的产物，也会随着社会分工的不断细化而发展变迁。职业分工由简单到精细，第三产业职业数量不断增加。职业的产生是社会分工的结果。社会分具有三个层次，即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工区分出第一产业、第二产业、第三产业。特殊分工划分了不同行业。个别分工划分出更多的职业岗位，例如，为农业服务行业，产生了化肥、塑料薄膜的生产等职业；计算机出现后，有了计算机教师、计

计算机销售、计算机维修人员等职业。

### 3. 职业活动的内容不断弃旧更新

同一职业活动不断增加新的内容，对从业人员的素质要求也越来越高。同样的职业，在不同的时代工作内容会有很大变化，并且旧的业务知识、技术方法也会被新的业务知识、技术方法所取代。例如，刑事警察职业，如今对其的要求远比 20 世纪初的一般侦探要高得多，如今的刑事警察不仅需要掌握现代知识并具备使用现代工具的本领，还要通晓法律和犯罪心理学，掌握侦探技术、电子技术、鉴定技术、擒拿技术、驾驶技术等。虽然职业类型没有变，但内容已大为更新。现代职业除了专业性越来越强以外，还开始向综合化、多元化方向发展。

### 4. 职业模式趋于灵活和复杂

现阶段，全职工作、兼职工作、远程办公、自由职业、自主创业等工作形式不断出现，工作制度更加灵活多样。

随着知识经济时代的来临，热门职业正发生着重大的变化。新职业层出不穷，传统职业越老越吃香。经过市场调查并综合专家分析，有机构预测未来几年的“金牌”职业有理财规划师、人力资源师、软件开发工程师、网络媒体高级编辑、企业高级策划/公关经理、游戏/动画设计工程师、公务员、职业规划师、律师、销售等。

总之，了解职业发展趋势，有利于中职生把握好个人职业目标的选择，找准个人的发展方向，从而更好地适应日新月异的社会环境，避免择业的盲目性。



## 成长故事

### 时代点燃梦想 技能改变人生

2020 年 8 月 16 日上午，由浙江省人民政府主办，浙江省人力资源和社会保障厅和宁波市人民政府承办的首届浙江技能大赛在宁波国际会展中心开幕。本次大赛以“时代点燃梦想，技能改变人生”为主题，记者采访了 3 名代表宁波出战的选手，他们的经历很好地诠释了主题。

#### 许明明：模具的世界色彩斑斓

许明明是嘉兴海宁人，1991 年出生，2007 年中考失利时感到迷茫。

“当时父母一直在想办法让我上普高，但我怕自己的成绩跟不上。有一次，亲戚劝我学一项技能。正好宁波技师学院来我们学校宣传，我就决定来宁波了。”

许明明选择了模具专业，第一次下车间、第一次自己动手设计操作……很快，他迷上了做模具。在他看来，模具是一个色彩斑斓的世界，冰冷的大铁块就是画家手中的画布，只要想得到，就能雕琢出世界上最精妙的作品。

2012 年 8 月，许明明从全国参赛选手中脱颖而出，入选模具国家队集训营 10 人大

名单，又经过“十进五”“五进二”的淘汰赛，拿到2013年7月第42届世界技能大赛的入场券。

稍有遗憾的是，世界技能大赛每个项目每个国家只能派出一名选手，作为备选选手，许明明最后没能上场。

现在，许明明是宁波技师学院教师。在这次大赛上，他的参赛项目是“塑料工程模具”。

### 房晴：技能改变了我的人生

中考失利让房晴措手不及，“对自己感到失望，甚至觉得害怕，当时唯一的目标就是考大学。”即使到现在，房晴仍为没能读大学而感到遗憾，“但现在我不再失落，毕竟技能改变了我的人生。”

来到宁波第二技师学院，从小喜欢涂涂画画的房晴选择了广告制作专业。“在学校里，我真的学到了不少有用的东西。”同时，她还结合原本就有的兴趣爱好，在平面设计等专业课上表现相当不错。

2019年，在北京举行的全国选拔赛上，房晴拿下“商品展示技术”项目全国第二名。当年8月，她作为该项目国家队备选选手赴俄罗斯喀山参加了世界技能大赛。

现在，房晴在一家企业从事设计工作。在这次大赛上，她的参赛项目是“商品展示技术”。

### 翁研：感觉维修本领每天都有进步

和许明明、房晴有些不同，翁研其实有机会读普通高中。翁研来自安徽，但从小就跟着父母在宁波生活。“我的分数离普高录取分很接近，本来还是想读普高的。”但在一家服装企业担任技术管理岗位的父母觉得技能也能成就人才，建议他到宁波技师学院学习汽修。

在学习过程中，翁研被选拔到学校重型车辆集训队，并表现优异。当别人问道：“每天对着这些车辆进行维修，会不会觉得枯燥？”翁研说自己不觉得枯燥，他每天对着这些车辆，感觉自己的维修本领每天都有进步。

作为此次技能大赛的参赛选手，他将在重型车辆维修比赛项目中，和来自全省的高手同台竞技。

## 第二节

## 面向未来的职业生涯规划

### 一 职业与职业生涯

#### （一）职业的含义

《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所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，并具有较长生命周期；第四，规范性，即职业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）职业生涯的含义

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过程。我们在这里探讨的是狭义的职业生涯，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）职业生涯是一个个体的概念，是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。

（2）职业生涯是一个职业的概念，是指一个人一生中的职业经历或历程。

（3）职业生涯是一个时间的概念，是指劳动者的职业周期。

（4）职业生涯是一个发展变化的概念，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。

### （三）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；而职业生涯注重个人发展，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、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。

随着社会的发展，职业不仅仅是谋生手段，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联系。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

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。

### （一）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发展的机会，使自己更快成长起来。

### （二）阶段性

职业生涯的发展过程可以划分为不同的阶段，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。

### （三）可规划性

在职业生涯发展过程中存在很多偶然性因素，职业生涯的可规划性正是表现在对偶然性因素的把握上。职业生涯的可规划性，并非指预言职业生涯发展过程中的具体细节，而是给个人提供职业生涯发展的总体指导，战略性地把握职业生涯发展方向。

### （四）差异性

每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异，因而在职业目标的选择、职业规划的确立上都有所不同。因此，职业生涯设计是个性化的。职业生涯设计越个性化，对职业生涯的发展越具有切实的指导意义。

### 三 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，其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. 必须把个人发展与经济社会发展联系起来

个人发展离不开经济社会发展，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。

##### 3. 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。

##### 4. 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、能力等相适应的工作岗位。

#### （二）中职生职业生涯规划的意义

职业生涯活动伴随人的大半生，甚至更长远。职业生涯规划对于中职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。

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，中职生必须以科学的方法来正确、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，中职生有必要对职业生涯进行科学合理的规划，并通过规划采取实际行动。

### 2. 引导中职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，逐步找准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规划能力。

### 3. 促进中职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生通过对自己的优势和劣势进行分析，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. 增强中职生在就业中的核心竞争力

影响中职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、家庭环境等。对于中职生而言，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，明确努力目标，中职生才能不断激励自己、完善自己，增强核心竞争力。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，克服眼前的困难并坚定地走下去，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，使自己在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有重新审视和评估的机会。



## 拓展阅读

### “90后”焊工让国旗在国际赛场升起

2011年10月4日至8日，在英国伦敦举办的第41届世界技能大赛上，中国石油工程建设公司第一建设分公司21岁的焊工裴先峰，在与51个国家的944名顶级选手的激烈角逐中脱颖而出，一举摘得焊接项目银牌，为中国代表团首战这项有60年历史的世界青年技能顶级赛事就取得总平均分第二的好成绩作出突出贡献。



### （一）学习决不能放弃

2006年9月，裴先峰以考入中油一建技校焊接专业。

“一开始，他在班里处于中等水平。”技校操作老师王爱萍辅导过数千名学生，但对裴先峰记忆特别深刻。

王爱萍告诉裴先峰，要想把焊工专业学好，一方面要认真听讲并多看参考书，把理论学好；另一方面要多上手练习，在操作中用心琢磨。

裴先峰很努力。每天下午放学，他都留在教室里静静地看书。晚上巡视宿舍的老师也发现，这孩子晚上多数时间都在伏案苦读。

每次操作集体讲评结束后，裴先峰都要把自己的试件拿给老师点评，然后把学到的点滴收获整理成学习笔记。就这样，裴先峰做得一次比一次好，焊接水平从班上中等到优秀直到遥遥领先，并最早通过考核领到焊接中级资格证。

2008年年底，裴先峰代表中油一建技校队，参加中国石油在廊坊管道学院举办的院校组电焊技能竞赛，获得第二名。

2009年年初，裴先峰闯入第九届全国工程建设系统焊工技能竞赛，在“希望杯”组比赛中获得第六名。

### （二）工作勤勤恳恳

2009年8月，裴先峰凭借优异成绩进入国家石油化工施工总承包特级企业中油一建。

裴先峰参与的第一项工程是随中油一建303工程队完成中国石油庆阳石化年300万吨炼油工程搬迁改造任务。

工作中，裴先峰先后攻克了各项难关，并掌握了多种“障碍焊”工艺。

### （三）焊场历练，扎实积累为更好迸发

2010年8月，中国石油集团人事部技能开发处把裴先峰选送到“中国石油焊接安装技术培训中心（洛阳）”强化培训。近年来，从这里走出的学员先后有17人在全国焊接大赛中获得前三名。中国石油30多位技能专家中有16位在这里深造过。

进入培训中心，裴先峰白天练习操作，晚上学习理论。铁锤砸肿了手，裴先峰一声不吭。双手磨出了血泡，裴先峰咬牙坚持。好几次仰脸焊接时，由于精神太集中，铁水顺着棉工作服口袋往下流，衣服被点着了，裴先峰才发现。

在培训指导老师、中国石油集团技能专家曹遂军和众多“金牌教练”指导下，裴先峰的焊接技术和综合素质突飞猛进，并在层层选拔赛中脱颖而出。裴先峰2010年5月获得第三届全国院校焊接专业河南省选拔赛第一名；2010年9月获得第三届全国院校焊接专业比赛第七名；2011年3月夺得第十届全国工程建设系统焊工技能竞赛职工组铜牌，并被评为中国石油集团技术能手。

#### (四) 心系熔池，让国旗在国际赛场升起

第41届世界技能大赛是国际技能和技术培训的顶级赛事，10月4日在英国伦敦开幕。比赛内容涵盖46个技能门类。中国2010年加入世界技能组织后首次参加焊接、数控车、数控铣、CAD（计算机辅助）机械设计、美发和网站设计6个项目比赛。按照赛事规定，每个国家每个项目只能选派1名选手参加。为鼓励青年人崇尚技能，参赛选手年龄被限定在22周岁以下。

2011年年初，中国人力资源和社会保障部在各省市自治区、各行业和全国职业院校系统进行层层推荐选拔。裴先峰代表中国石油参加选拔，在高手如林的竞赛中节节获胜，经历11进8、8进5和5进2的淘汰赛后，最终胜出。6月中旬在英国伦敦的世界技能大赛热身赛中，裴先峰成绩排名第一，以绝对优势取得代表中国代表团首次参加焊接项目比赛的资格。

赛前几个月，裴先峰在国家人力资源和社会保障部指定的北京集训基地埋头苦练。

中国石油集团人事部特地将经验丰富的“金牌教练”、中国石油集团技能专家董留寨调到裴先峰身边指导。董留寨每天6时领着裴先峰到附近的西土城公园跑步，完成每天培训任务后，晚上还要进行当天问题总结、第二天要点分析和赛前心理辅导等。

“比赛连续进行4天，共22个小时，完成8个试件，有的试件重达35千克。这不仅是焊接技术的国际较量，也是对体能和毅力的一场考验。”董留寨嘱咐裴先峰。

10月5日至8日，在第41届世界技能大赛中国代表团专家和教练组的指导下，裴先峰沉着冷静地参加了焊接项目22小时的比赛。他不惧怕由突尼斯、葡萄牙、印度尼西亚、日本和泰国五国专家出的高难度考题和外国强手，把心思和技能融进焊接熔池里，娴熟地运用不锈钢焊接、铝合金焊接、低碳钢板与管道焊接操作技能，以及健康安全防护技能，按照国际焊接标准精心操作，高水平完成了组合件、压力容器、铝合金结构和不锈钢结构等四个模块的焊接。焊接件一次性通过焊缝X射线探伤、折断、弯曲和水压等试验，质量优秀，成型美观，赢得30名国际裁判的一致好评。裴先峰以高分夺得银牌。

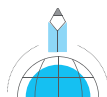
裴先峰弘扬大庆精神铁人精神，坚持立足岗位、技能报国，在艰苦环境中磨炼自己，始终保持昂扬向上的精气神，永不放弃，闯出一条青年技能工人攀登世界技能高峰的闪光之路。



### 发展建议

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

反观自我： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### 思考与训练

1. 为我们的职业生涯规划做初步设想。

- (1) 我们想做什么样的工作？
- (2) 我们能做什么样的工作？
- (3) 我们要做什么样的准备？
- (4) 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？