

ZHIYE 职业生涯
SHENGYA
GUIHUA 规划

主 编 钱可铭 陈炎钦 林启豫

ZHIYE 职业生涯 *SHENGYA* 规划 *GUIHUA*

主 编 钱可铭 陈炎钦 林启豫
主 审 高国潮

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/钱可铭,陈炎钦,林启豫主编. —南京:河海大学出版社,2008.8

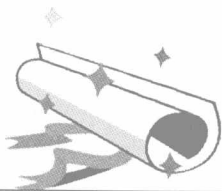
新世纪职业教育全国统编教材. 中职

ISBN 978-7-5630-2505-3

I. 职… II. ①钱…②陈…③林… III. 职业选择—专业学校—教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 114435 号

丛 书 名 新世纪职业教育全国统编教材·中职
书 名 职业生涯规划
书 号 ISBN 978-7-5630-2505-3/G·709
作 者 钱可铭 陈炎钦 林启豫
策 划 陈国荣
责任编辑 史 虹
责任校对 蒋振云
封面设计 瀚清堂
出 版 河海大学出版社
地 址 南京市西康路 1 号(邮编:210098)
电 话 (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)
经 销 江苏省新华书店
印 刷 南京工大印务有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 8.25 印张 202 千字
版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
定 价 19.80 元



出版说明

进入“十一五”规划的年度以来,我国社会发展的三个重大课题日益受到人们的重视:一是全民如何在国家社会经济获得实惠;二是社会如何在发展的过程中保持和谐;三是如何增强以创造力为核心的发展后劲。与这三个问题相关联的个人的职业发展,在培养和发挥个人创造力的同时,能增进社会的和谐发展,并使个人享有国家发展所带来的实惠。故而,推进个人的高水平的职业化,培养个人职业的成功追求,促进个人的职业发展,是社会发展的新的要求。

职业教育是现代国民教育体系的重要组成部分,是经济社会发展的重要基础。大力发展职业教育,是深入实施科教兴国战略、又快又好地发展社会经济的重大举措。提供社会需要的高质量的职业教育出版物是出版工作者的天职。为切实提高职业教育工作的水平,根据《国务院关于大力发展职业教育的决定》的精神,贯彻全国职业教育工作会议精神,决定实施“新世纪职业教育全国统编教材”出版项目。

围绕“新世纪职业教育全国统编教材”项目,组织全国一线的职业教育专家进行调研、制定选题、编写,力求教材体现以下特色:

突出以能力为本位,理论以必需、够用为度。教材要以社会需求为导向,从劳动力和职业岗位分析入手,纠正现行教材重理论轻实践、专业理论学习与专业技能训练和职业行为形成相脱节的倾向。

突出教材的实践性和实用性。教材要将理论与实践、知识传授与能力培养相结合,能力培养要贯穿教学全过程。要切实加强实践教学环节,增加实训、实践的时间和内容,以使学生掌握所从事工作的基本能力和基本技能,逐步形成基本实践能力与操作技能、专业技术应用能力与专业技能、综合实践能力与综合技能有机结合的实践教学体系。

突出教材的时代性。在教材的编写过程中,努力做到教材的形式与内容双更新,教材的内容要有一定的前瞻性,注重高等应用型岗位群所需人才的素质、技能的训练,改变旧教材从“概念到概念”的讲述形式,教材讲述方式灵活,栏目设置多样,如“学习目标、案例分析、典故、知识窗、讨论训练”等。

突出教材的职业性。职业技术教育的培养目标、教学计划、课程设置、教材内容和教学方式都以应用型职业需要为中心。

希望通过这一项目,推动出版一系列体现职业教育实践水平、专业和行业发展水平的教材,形成具有明显特色和引领作用的教材体系,从而构建符合现代职业教育教学需要、专业建设需要、课程改革需要的教材出版平台。



《职业生涯规划》是专门面向中等职业学校开发的公共课教材。本教材按照《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《教育部关于印发中等职业学校德育课程教学大纲(试行)的通知》的精神进行编写。

本教材以在实践中逐渐成熟的认识(Cognizance)、目标(goal)、阶梯(ladder)、结合(cohesion)的“CGLC”模式进行教材内容体系的调整,贯穿新理念,采用新形式。以适合中等职业学校学生学习特点的“例知行”作为编排序列,通过贴切的案例导入,以实用的知识进行解释,引导学生进行有效的职业生涯探索;通过有序的编排,使学生很好地了解即将面临的职业世界,观察现实自我和职业的理想自我,探索解决问题、进行选择、自我管理、自我发展的路径,激发学生良好的职业成功追求,推进其职业理想的实现。

本教材的每一讲包含如下内容:

1. 职业成功语录:在每一讲前,以学生喜欢的格言的形式进行提示。
2. 职业生涯案例:以和本讲内容有关的案例作为导引,启发学生对学习知识的兴趣。
3. 职业生涯知识视窗:将本讲的知识点突出展示,帮助学生理解职业生涯规划的知识。
4. 职业生涯探索:以富有参与性的探索方案,促进学生生活学活用,努力实践。
5. 要点提示:对本讲要点进行归总,帮助学生形成知识核心。
6. 思考和讨论:通过设置问题,引发学生结合本讲的内容进行思考和讨论。

本教材由“新世纪职业教育全国统编教材编审委员会”组织,由总策划陈国荣同志提出教材大纲并进行总审;钱可铭担任主编并承担第一讲至第六讲的编写;陈炎钦承担第七讲至第十一讲的编写;林启豫承担第十二讲至第十六讲的编写。

本教材参考了大量的国内外相关著作、教材,在此向有关著者、编者表示衷心的感谢!

本教材虽经多次讨论、修正,但是作为新教材形式的尝试,也由于编者的局限性,一定存在诸多的不足,请各学校的使用老师、各方面的专家给予批评指正。我们的联系邮箱是:jiaocai333@126.com。

“新世纪职业教育全国统编教材”编审委员会

2008年2月



前言 Foreword

绝大多数中专生的校园学习生涯结束后,将进入人生中最重要的职业生涯阶段。从时间顺序上看,“中专生”这一角色是“职业人士”角色的准备,因为对绝大多数中专生来说,学校是他们走向职业生涯之前的正规教育的最后一站,这最后一站走得如何,和下一站的目标是密不可分的。

每一个中专生走出校门的第一件大事是解决职业问题,对中专生进行职业生涯辅导应该是中等职业教育不可缺失的重要内容。如果中专生在校时未能对职业生涯进行充分的思考,就缺乏充分的准备,而缺乏充分准备的职业生涯,当然就会遇到相当多的困难。

中等职业学校可能给学生开设几十门课程,在这几十门课程中,我觉得有一门课必不可少,这就是:《职业生涯规划》——教会学生如何展开自己成功的职业生涯。

本书以获得职业成功为导向,按实用的思路进行编写,将职业生涯规划的一系列步骤和方法集纳为四个部分:认识(Cognizance),目标(goal),阶梯(ladder),结合(cohesion),归结为“CGLC”模式。职业生涯规划经由对个体自身诸多方面的认识开始,进而确立有效的职业目标,然后实施有效的阶梯式的行进过程,同时,必须从“场”的观念出发,结合多方面的因素去实现目标。

我们相信:在职业生涯中,中专生的成功之火将由于其内在的特质而越烧越旺。令人欣慰的是,我所面对的是心智发展逐渐成熟的学生,他们的视野和创造力往往远超过我们的想像,所以,相信他们能很好地掌握这些问题,而他们的成功大多是源于他们自身的努力和能力,我们只不过点了一根小小的火柴,他们自身有足够的条件让智慧和成功之火燃烧。

编者

2008年2月



Contents 录

出版说明 1

前言 1

第一讲 今天的职业和工作世界 1

职业成功语录 1

职业生涯案例 1

职业生涯知识视窗 2

职业生涯探索 6

要点提示 7

思考和讨论 7

第三讲 初识职业生涯规划 16

职业成功语录 16

职业生涯案例 16

职业生涯知识视窗 17

职业生涯探索 21

要点提示 22

思考和讨论 22

第五讲 求问自己的能力 30

职业成功语录 30

职业生涯案例 30

职业生涯知识视窗 31

职业生涯探索 35

要点提示 36

思考和讨论 36

第七讲 建立属于自己的职业过滤器 47

职业成功语录 47

职业生涯案例 47

职业生涯知识视窗 48

职业生涯探索 52

要点提示 53

思考和讨论 53

第二讲 未来职业发展路线 8

职业成功语录 8

职业生涯案例 8

职业生涯知识视窗 9

职业生涯探索 14

要点提示 14

思考和讨论 15

第四讲 认识自己的气质和性格 23

职业成功语录 23

职业生涯案例 23

职业生涯知识视窗 24

职业生涯探索 28

要点提示 28

思考和讨论 29

第六讲 探索职业的理想自我 38

职业成功语录 38

职业生涯案例 38

职业生涯知识视窗 39

职业生涯探索 43

要点提示 44

思考和讨论 45

第八讲 定位自己的职业坐标 55

职业成功语录 55

职业生涯案例 55

职业生涯知识视窗 56

职业生涯探索 60

要点提示 60

思考和讨论 61



ZHIYESHENGYAGUIHUA

第九讲 学习如何进行选择 62

职业成功语录	62
职业生涯案例	62
职业生涯知识视窗	63
职业生涯探索	67
要点提示	68
思考和讨论	68

第十一讲 培养自己的职业发展能力 76

职业成功语录	76
职业生涯案例	76
职业生涯知识视窗	76
职业生涯探索	82
要点提示	82
思考和讨论	83

第十三讲 解决自己面临的职业问题 90

职业成功语录	90
职业生涯案例	90
职业生涯知识视窗	90
职业生涯探索	96
要点提示	96
思考和讨论	97

第十五讲 做好创业准备 105

职业成功语录	105
职业生涯案例	105
职业生涯知识视窗	106
职业生涯探索	110
要点提示	111
思考和讨论	111

参考书目 120

后记 121

第十讲 塑造自己的职业形象 69

职业成功语录	69
职业生涯案例	69
职业生涯知识视窗	70
职业生涯探索	74
要点提示	75
思考和讨论	75

第十二讲 开始有效的时间管理 84

职业成功语录	84
职业生涯案例	84
职业生涯知识视窗	85
职业生涯探索	87
要点提示	89
思考和讨论	89

第十四讲 做好就业准备 98

职业成功语录	98
职业生涯案例	98
职业生涯知识视窗	99
职业生涯探索	104
要点提示	104
思考和讨论	104

第十六讲 追求成功的职业生涯 112

职业成功语录	112
职业生涯案例	112
职业生涯知识视窗	112
职业生涯探索	117
要点提示	119
思考和讨论	119

第一讲

今天的职业和工作世界

• 职业成功语录 •

我们的世界，是由不同职业的人共同支撑的。



职业生涯案例

走在职业路上的李素丽

李素丽的职业是公交车上的售票员，是一种在路上的职业，“跑不完的重复杂路一圈又一圈，说不完的重复杂话一遍又一遍”。就是在这样的职业岗位上，李素丽实现了人生的价值。

但是，最初李素丽的职业理想是做一名播音员。高考落榜后，18岁的她开始了自己的公交售票员的职业生涯。

就是这样的职业，李素丽把它作为自己喜爱的事业。她觉得：“这里面有很多的学问等待你去琢磨、去研究。比方说，人与人打交道，你怎么让每一个人上你的车都高高兴兴地来、高高兴兴地走。老人、小孩、外地人，方方面面的人他是一种怎么样的心理，什么时间段需要你提供什么服务。这就要讲究点心理学了。”由于李素丽认真钻研业务，使她在处理与乘客之间的矛盾时，显示出良好的素养和水平，受到了人们的赞誉。

李素丽为自己的职业感到自豪，“每一条公共汽车的线路都有终点站，但为人民服务没有终点站。我永远属于我的乘客，属于我的岗位”。这份别人看来毫不起眼的职业，李素丽干得有声有色，一干就是18年。

1999年12月，北京公交总公司开通了一条以李素丽命名的服务热线，人们打个电话就可以问到去北京任何一个地方坐什么车最方便，新开通什么旅游线路，等等。李素丽被调到这里当负责人。从前是在车上服务几十个乘客，现在她和热线的几十个接线员一起，通过细细的电话线，温暖着各地来北京的人。

普通的职业，做出了不普通的贡献。



职业生涯知识视窗

如果你不知道某一个职业应该做什么,你就无论如何也做不好它。所以,认识自己所要从事的职业是一个人进行职业决策的一个前提。一般说,职业和劳动是密不可分的,劳动是职业产生和发展的基础,人们通过劳动,获得正当的职业收入,并在职业岗位上为社会做贡献;劳动的分工使职业分化,“三百六十行,行行出状元”,只要付出劳动,就会在职业上有所成就。

一、职业的重要性

职业对于一个人来说是很重要的,它的重要性体现在三个方面:

1. 绝大多数人一生中的最大收入来自职业收入。
2. 绝大多数人一生中最重要黄金时间都用于职业活动。
3. 一个人要对社会有所贡献,最主要的是在职业活动中完成的。

职业代表了一个人的角色,角色是个体在特定的社会关系中的身份,以及由此而规定的社会规范和行为模式的总和。当个体产生了符合自己社会身份所规定的行为规范和行为模式时,职业便充当了角色。

职业会给人带来安全感,使人体验到责任感,并产生自尊感。

二、职业的概念

职业是人为了维持自己生存,实现社会联系和自我实现而进行的持续的活动方式。从组织角度看,职业是一个组织为保证其顺利的生存和发展而拥有确定的功能和结构的任务分工形式;从社会角度看,它则是形成协调的可满足多方面需要的社会劳动任务分工形式。

职业是人类社会分工的结果,随着社会发展和生产水平的提高,尤其在现代科学技术发展的推动下,社会分工愈发精细,职业类别的内部构成也随之愈发丰富和复杂,对职业概念界定的角度及其相应的内涵也有了广泛的理解,所以就现代意义的职业来看,它至少具有三大特性。

社会性:职业以社会所需,劳动者进行的是社会生产劳动。

连续性:劳动者连续从事某种社会活动,在一定阶段维持某种程度的持续稳定。

经济性:劳动者必定从其所从事的职业中获得经济收入。

三、职业类型

1. 工作对象类型的划分。

职业要求个人与工作相适应,即做到个人能力和人格与职业要求相协调。按照职业的工作对象类型,职业可以分成以数据、观念、人和事物为对象的四种类型。

总的来说,倾向于与“人”共事,并在该方面颇具技巧的人能从与他人的交往之中获得乐趣,他们喜欢人际交往中的领导、劝说、教导或咨询等事务。而对“数据”王国颇感兴趣并具备一定才能的人,倾向于与数字和符号打交道。喜欢使用机器工具、器械的人属于喜欢“事物”的人,他们喜欢在实际的环境中解决问题。而对“观念”王国颇感兴趣的人倾向于在思想观念中自找乐趣,喜欢通过语言来表达抽象概念。不同的基本工作对象类型见表 1-1。

表 1-1 基本工作对象类型

数据 / 观念	人 / 事物
数据(事实,记录,文件,数字;辅助人们对商品和服务进行消费的系统化过程)。“数据活动”包括记录、纠错、传播、组织代表商品与服务的事实或数据等“非人过程”。订票代理处、会计和文秘等工作主要与数据打交道。	人(无代替名词)。“人的活动”包括帮助、提供信息、服务、劝服、娱乐、激励和指导等“人际过程”,总的目的是使他人的行为发生改变。老师、售货员和护士等工作属于此类。
观念(抽象,理论,知识,洞见,表达的新方式,如通过语言等方式或音乐)。“观念活动”包括创造、发现、理解和综合抽象或实践抽象等。科学家、音乐家和哲学家的工作属于此类。	事物(机器,机械,材料,工具,物理和生物过程)。“事物活动”包括生产、运输、服务和修葺等“非人过程”。建筑工人、农民和工程师等主要与此类事物打交道。

2. 工作群和工作类。

可以将职业分成六个工作群或工作类:商务往来、商务操作、技术、科学、艺术和社会服务,见表 1-2。

表 1-2 工作类型与相应工作

工作类型	相应工作
商务往来工作群	A. 市场营销 商店销售人员;路线运输工(送奶工);采购员;旅行代理人;探访顾客的销售人员(房地产和保险代理人,股票经纪人,农产品、办公用品和医疗设备销售人员)。 B. 管理计划 商店、汽车旅馆、饭馆和农业综合企业经理;办公室管理人员;采购代理人;大公司经理;娱乐场所/公园经理;病历卡管理人员;交通规划者。
商务操作工作群	C. 记录联络 办公室、图书馆、旅店和邮局职员;招待员;电脑盘片管理员;办公室、医疗和司法部门秘书;法院书记官;病历记录技术员。 D. 财务处理 簿记员;会计;杂货店收账员;银行出纳;售票员;保险商;财务分析人员。 E. 储存发送 运货和收货职员;邮递员;卡车、出租车和飞机运货工;船运人员;空中航线监控人员。 F. 商用机器/电脑操作 电脑控制台、打印机等操作员;办公设备操作员;打字员;字处理设备操作员;统计人员。
技术工作群	G. 交通工具操作维修 巴士、卡车和出租汽车司机;汽车和飞机机械师;铲车驾驶员;商务海运人员;飞机驾驶员。 H. 建造维修 木匠;电工;油漆工;保管员(看门人);砖匠;金属片工;推土机和起重机操作员;建造监督人员。 I. 农业和自然资源 农夫;林务官;农场工人;庭园美化师;树木整形专家;植物护养工;宠物商店服务员。 J. 手工艺和相关服务 厨师;屠夫;面包师;修鞋匠;钢琴/管风琴调音师;裁缝;珠宝商。 K. 家用/商用设备维修 电视机修理工;印刷工;打字机、电话、供热系统、复印机等修理工。 L. 工业设备操作和维修 机械工;印刷工;缝纫机操作员;焊接工;工业机器修理工;产品油漆匠;机器操作员;矿工;救火员。
科学工作群	M. 编程和其他实用技术 各领域内的工程师和工程技术人员;生物和化学实验室技术人员;电脑编程人员;电脑服务技术人员;起草人;调查人;技术说明者。 N. 医疗专业技术 牙齿清洁师;光学仪器制造商;弥补术技术人员;医务技术人员;牙医;验光师;药剂师;兽医。 O. 自然科学和数学 农学家;生物学家;化学家;生态学家;地理学家;地质学家;园艺家;数学家;物理学家。 P. 社会科学 市场调查分析家;人类学家;经济学家;政治学家;心理学家;社会学家。
艺术工作群	Q. 实用艺术(可视) 植物设计;商品陈列;商业艺术家;时尚艺术家;时尚设计师;摄影师;内部设计师;建筑师;园林师。 R. 造型/表演艺术 喜剧演员;舞蹈家;音乐家;歌唱家;艺术、音乐等教师。 S. 实用艺术(书面与口头) 广告文案编撰人;唱片播放调音师;法律助手;广告文案管理员;翻译;记者;公关人员;律师;图书管理员。

(续 表)

工作类型	相 应 工 作
社会服务 工作群	T. 医疗保健 勤杂人员;牙医助手;护士;营养学家;职业临床医学家;外科大夫;病理学家;心理医生。
	U. 教育及相关服务 教师助手;学前教师;小学教师和技校教师;特殊教育教师;大学教师;职业指导顾问;体育教练。
	V. 社会、政府服务 安全警卫;警察;心理健康咨询员;安全、食品等检查员;儿童福利工作人员;家庭经济顾问;重新安置顾问;社会工作者。
	W. 个人/顾客服务 杂货店装袋工;侍应生;空中服务人员;化妆师(美容师);理发师;家政服务人员。

3. 中国的职业分类。

据产业划分,我国国民经济可分为三个产业:第一产业,指农业、林业、畜牧业、渔业等;第二产业,指采矿业,制造业,电力、燃气及水的生产和供应业,建筑业;第三产业,指除第一第二产业外的其他行业,具体包括:交通运输、仓库和邮政业,信息传输、计算机服务和软件业,批发和零售业,住宿和餐饮业,金融业,房地产业,租赁和商务服务业,科学研究、技术服务和地质勘查业,水利、环境和公共设施管理业,居民服务和其他服务业,教育、卫生、社会保障和社会福利业,文化、体育和娱乐业,公共管理和社会组织,国际组织。

按工作特点划分,职业可分为事务、社会服务、文教、科研、艺术及创作、户外管理、一般服务性职业等十多种类型。

1999 年我国第一部《中华人民共和国职业分类大典》将职业归为八个大类,66 个中类,413 个小类,1 838 个系类(职业)。

四、职业三维结构

为了从职业对从业者的内在要求进行分析,我们提出一种三维的职业类型分析方法。

职业三个维度: { 人的关联程度;
物的关联程度;
创新程度。

人的关联程度:指该职业在多大程度上与人的因素是关联的,高的关联程度体现为与具体的人密切接触,并主要处理和人有关的事务(如心理咨询员);低的关联程度体现为与人只有抽象的联系,或者几乎没有联系(如历史学家、天文学家)。

物的关联程度:指该职业在多大程度上与物、事物相关联,高的关联程度体现为与具体的物密切接触,并以处理物的事务为主要职责(如搬运工);低的关联程度体现为与物产生抽象的联系,甚至几乎没有联系(如数学家、作家)。

创新程度:指该职业在多大程度上对解决任务有创新的要求,高的创新程度表明该职业从业人员如果不依靠创新,就难以维持该职业(如时装设计师);低的创新程度表明该职业从业人员只要依靠一套既有的解决任务的方法,就可以维持该职业(如砖瓦厂工人)。

以上维度一般从职业自身出发来分析,并不考虑从事某职业人员的情况,如一个砖瓦厂工人可能具有很高的创新能力,但并不表明在砖瓦制作的职业方面,要有高创新能力的从业人员。

所以,一系列的职业可以在这个三维构成的空间中找到合适的位置,每一个职业都可以显示出三个维度上的特点(见图 1-1)。可以把“人的关联度”、“物的关联度”、“创新程度”区分成

1~10 档次,各个职业都分布在适当的档次上,当我们的能力、兴趣也分布在这个档次上时,我们就容易找到对应的相匹配的职业了。

相应地,在职业选择方面,个体可以按照三个维度审查自己在这些方面的趣向与特长。

在学科上,社会科学更侧重于人的关联,理工科更侧重于事物的关联。

趣向:是否倾向于与具体的人打交道(护士、老师、牧师、保育员、售货员等);

是否倾向于与抽象的人打交道(哲学家、政治家);

是否倾向于与具体的物打交道(农夫、机械师、建筑工人);

是否倾向于与抽象的物(数据、信息等)打交道(会计、网站管理员、统计员);

是否喜欢创新。

特长:是否擅长于与具体的人打交道;

是否擅长于与抽象的人打交道;

是否擅长于与具体的物打交道;

是否擅长于与抽象的物打交道。

方向:喜欢或擅长于具体的人的哪方面的工作;

喜欢或擅长于抽象的人的哪方面的工作;

喜欢或擅长于具体的物的哪方面的工作;

喜欢或擅长于抽象的物的哪方面的工作;

喜欢或擅长于哪方面的创新。

这样,在三维空间上分布的职业,显示出了极高的丰富性和差异性。

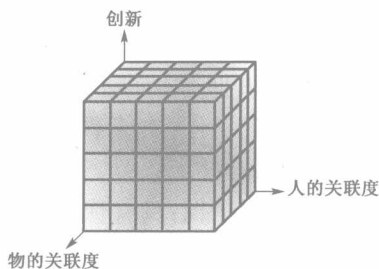


图 1-1 职业三维结构

五、职业资格证书制度

在全社会实行学业证书与职业资格证书并重的制度下,实施职业技能考核鉴定,国家颁发职业资格证书。《职业教育法》第一章第八条明确指出:“实施职业教育应当根据实际需要,同国家指定的职业分类和职业等级相适应,实行学历文凭、培训证书和职业资格证书制度。”这些法规确定了国家推行职业资格证书制度和开展职业技能鉴定的法律依据。

职业资格是对从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求。根据原劳动部、人事部联合颁发的《职业资格证书规定》有关精神,我国今后从业人员的职业资格分为从业资格和执业资格两种。

从业资格是指从事某一职业(专业)的学识、技术和能力的起点标准,即从事某种职业的起点资格、起码水平。执业资格是指政府对某些责任较大、社会通用性强、关系到公共利益的职业(专业)实行准入控制,是依法独立开业和从事某一特定职业(专业)的学识、技术和能力的必备标准。

职业资格证书是表明劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明。它是劳动者求职、任职、开业的资格凭证,是用人单位招聘、录用劳动者的主要依据,也是境外就业、对外劳务合作人员办理技能水平公证的有效证件。

我国国家职业资格证书采取等级式结构。国家职业资格通常分为五个等级,即国家职业资格五级(初级)、国家职业资格四级(中级)、国家职业资格三级(高级)、国家职业资格二级(技

师级)、国家职业资格一级(高级技师级)。政府还规定了国家职业资格和社会上通行的其他专业资格之间的相互对照关系,以确保国家职业资格获得者的相应社会地位和经济地位。

国家职业资格一级。能够熟练运用专门技能和特殊技能在本职业的各个领域完成复杂的非常规性的工作;熟练掌握本职业的关键操作技能技术;能够独立处理和解决高难度的技术或工艺问题;在技术攻关、工艺革新和技术改革方面有创新;能组织开展技术改造、技术革新和进行专业技术培训;具有管理能力。

国家职业资格二级。能够熟练运用专门技能和特殊技能完成较为复杂的非常规性的工作;掌握本职业的关键操作技能技术;能够独立处理和解决技术或工艺问题;在操作技能技术方面有创新;能组织指导他人进行工作;能培训一般操作人员;具有一定的管理能力。

国家职业资格三级。能够熟练运用基本技能和特殊技能完成较为复杂的工作,包括完成部分非常规性的工作;能够独立处理工作中出现的问题;能指导他人进行工作或协助培训一般操作人员。

国家职业资格四级。能够熟练运用基本技能独立完成本职业的常规工作,并在特定情况下,能够运用专门技能完成较为复杂的工作;能够与他人进行合作。

国家职业资格五级。能够运用基本技能独立完成本职业的常规工作。



职业生涯探索

1. 我们知道,出租车司机通常运送一位客人时所产生的营业额为 10 元钱,一般的出租车司机不会为了自己正在车上吃一块面包点心而拒绝一次产生 10 元钱营业额的业务。问题是:如果你开的是一辆自己上下班用的车,你正在车上吃一块面包点心,这时,你的一位可以信赖的朋友打电话告诉你:在距离你三公里的某地,你只要车子开到那里,就可以捡到 10 元钱,你会开过去吗?

如果你会去,是因为什么?

如果你不去,为什么会与出租车司机有如此的不同?

2. 对照一下,自己有没有这些职业选择误区。

别人看来蛮不错的工作,但对你来说也许不那么完美,许多人在选择职业和职业发展中存在误区,以下是最常见的几种:

- 只求当前利益,不注重将来发展。许多人在寻求职业时,十分注重选择那些经济效益好、单位牌子响、工资待遇高的企业,而不愿到那些目前经济效益差、尚有发展潜力的企业。他们常常偏重眼前利益,忽视长远利益,对于有发展前景的新兴企业、民营企业、私营企业不予过问,也许这样就错失了人生重要的机会。

- 只求目前稳妥,不求发展机会。过去在国有企业工作,端的是“铁饭碗”,时下建立市场经济,调整产品结构,转换企业机制,打破了“铁饭碗”,有一技之长的人才纷纷涌向三资企业。他们认为,三资企业待遇好、工资高,却没想到制度严、抓得紧,弄不好随时会被“炒鱿鱼”,也不再“保险”了。于是,近年来人才择业又出现新的趋势,较多的人会选择那些工作较好、收入稳定的单位,期盼端上“银饭碗”、“金饭碗”。他们看中了银行、证券交易所、期货公司、进出口贸易公司,不少“天之骄子”还选中了日趋火爆的行业——国家公务员。尤其是那些“下了海呛口水”的人更想重新上岸,找个“旱涝保收的单位”吃安稳饭。

- 过于求全、脱离实际。把择业想得十全十美,这种想法是不现实的。那些刚出校门的

大学生进入人才市场求职时,往往开价过高,一开口就要高工资,否则根本不考虑。还有少数人想到发达地区去一展身手,可又想一步到位,户口、房子、票子全要解决,不然就不干。即使一家三口进来了,户口迁来了,住房暂时没解决,还是一走了之。

- 意气用事,随意跳槽。有些人的工作岗位及待遇均不错,仅仅为了一点小事跟上司或同事意见不和,便不够冷静地跳槽而去,结果酿成更大的遗憾。所以,一定要保持头脑清醒,冷静分析,权衡利弊之后再决定。

- 急于求成,频繁改行。有的人为了获得工资待遇高又能一展所长的工作,很少考虑自身的专长,不断变换工作及环境。要知道,一个人的精力是有限的,要形成自己的优势,就必须把自己的精力相对集中,专注于某一行业,如果你跨行业地多次跳槽,必然导致优势的分散,许多企业在招聘中,对有过这种经历的人是十分防备的。其实,每个人自身的价值是靠日积月累才能逐步增加的,没有敬业乐业的精神,干哪份工作都不可能有所成就,也不可能增加自身的价值。

- 不加分析,偏听偏信。这种人做事缺少主见,听到别的单位宣传介绍,就不假思索,不考虑自身长远的发展。到了新单位后发觉并不理想,又再跳槽,进入恶性循环。

3. 访问你的长辈,对他所从事的职业进行记录:

目前职业的名称。

什么时候开始该职业?

从事该职业的地点。

从事该职业的方式。

从事该职业的年收入。

这些收入的主要开支项目。

该职业是否符合自己的职业理想?

自己在这个职业上能否胜任?

主要和哪些人打交道?

自己觉得这个职业对社会有哪些贡献?

如果重新选择,会选择现在的职业吗?



要点提示

1. 职业是人们为了维持自己生存、实现社会联系和自我实现而进行的持续的活动方式。
2. 职业的特性:社会性、连续性、经济性。
3. 按工作对象分,职业可以分成以数据、观念、人和事物为对象的四种类型。
4. 职业也可以分成六个工作群或工作类:商务往来、商务操作、技术、科学、艺术和社会服务。
5. 职业三个维度是人的关联程度、物的关联程度、创新程度。
6. 国家实施职业资格证书制度。
7. 未来,以脑力劳动为主的职位逐渐增加,创造性劳动的职位逐渐增加,专业性劳动的职位逐渐增加,第三产业的职位逐渐增加。



思考和讨论

1. 选择一种你喜欢的职业,分析该职业的三维结构。
2. 你所学的专业,毕业后可以相对应的职业有哪些?
3. 讨论李素丽职业成功的关键是什么?



第二讲

未来职业发展路线

• 职业成功语录 •

知道未来在哪里，你才拥有未来。



职业生涯案例

未来在哪里？

张建和李宏伟是一所中专的同学，毕业四年后的同学会上，一个说找到了自己的未来；另一个感叹，不知道自己的未来在哪里？

张建毕业后在苏州昆山的一家民营企业工作。与他一同前往的还有浙江大学、苏州大学、上海交通大学的毕业生。张建在经过了半年多的车间“染缸染房的高温水煮”日子后，体重下降了十几斤，被提到总裁办公室当副主任，一同提升的还有来自名牌大学的 B 君，被提拔为人事主管。其余的受不了如此的“虐待”，纷纷离去。一年半后，B 君也熬不住民营企业的用人机制和氛围，对自己仍然还是人事主管很不满意，看不到自己的职业希望。同时，看到外面的机会不断地向他招手，于是他也“水往高处流”了。然而，一年后，张建就坐上了总裁办公室主任的位置，而同时进去的那些名牌大学高材生们包括 B 君，依然还在全国各地为生存而努力，来回反复奔波着。

李宏伟毕业后到东莞工作，先在车间呆了一年，后被派到销售部做售后服务，三个月前又被任命为销售部助理。毕业后几年里经过了好几次职位的变动，他觉得自己现在对哪一行都学得不深，以前所学的专业知识在慢慢荒废，本职工作也开始没有了新鲜感，因此对未来感到危机重重，不知道以后该如何选择自己的职业道路。

这是许多初出茅庐的年轻人容易走进的一个盲区。在这个计划没有变化快的知识经济时代里，有太多的目标会因为现实状况的改变而不断得到修改，我们总是听到太多诸如“现实太残酷”、“这世界很精彩，可惜我很无奈”的抱怨。所以，职业生涯规划对处于任何职业年龄的人来说都很重要，特别是对于步入社会不久的年轻人来说，良好的职业生涯规划将会帮助他们重新认识自己，并对自己的职业发展起到重要的导向性作用。



职业生涯知识视窗

一、职业发展阶段

个人在不同的发展阶段对人生的追求和对职业的需要是不同的,比如 45 岁以下的人追求有发展的职业,敢于冒风险,而 45 岁以上的人可能追求事业平稳,趋向于规避风险。认识到职业发展道路的阶段性和渐进性,对个人进行职业生涯规划是十分重要的,这使得我们能够客观地评价自己和他人,做到不冒进,不沮丧,“心中”有数地向职业目标迈进。

人生通常的四个职业发展阶段是:

1. 探索学习阶段:15~24 岁。

在这个阶段,你应该像一块晒干的海绵一样,随时随地、随人随事地吸收知识、信息、经验,在工作和生活中多观察、多倾听、多思考、多动手,不断尝试、总结、改正、再尝试,从中找出自己的职业兴趣所在。这个阶段的你要求从事多种不同的工作,希望自己进行探索;进行试探性的职业选择,在比较中逐渐选定自己的职业。

2. 确立阶段:25~44 岁。

此阶段包括了三个子阶段,即尝试子阶段(25~30 岁)、稳定子阶段(30~40 岁),以及中期危机阶段(在 35~44 岁之间)。这个阶段的你希望做具有挑战性的工作,希望在某一领域发展自己的专业知识和技能,希望在工作中有创造性,希望再经历 3~5 年时间转向其他领域,希望面对各种竞争,敢于面对成败;能处理工作和人际关系矛盾,希望互相支持,希望独立自主。

3. 维持阶段:45~64 岁。

职业生涯的最高点应该在这个阶段,并会有一个平稳发展的过程,上下起伏一般不会过大。这个阶段的你希望更新技能,具有中年人较稳健的思想感情,对工作、家庭和周围看法有所改变,自我陶醉以及竞争性逐渐减弱,希望能培训和辅导青年。

4. 下降阶段:65 岁以上。

此阶段应该考虑的是——退休和晚年生活的问题。这个阶段的你计划好退休后,从掌握知识与技能转向咨询和指导性工作,寻找自己的接班人,希望把咨询看做对他人的帮助,希望能接受和欣赏组织外的其他活动。

中专的学生一般都处于职业探索阶段,这一阶段开始于青年人刚涉足于工作到 25 岁左右,这是一个自我考察、角色扮演、探索职业方向的阶段。在这个阶段,青年人力图更多地了解自我,并做出尝试性的职业决策,同时,在探索的过程中通过经验的积累,不断地改变自己的职业期望。

这一时期的职业生涯规划特点是:个人在试探性地选择自己的职业,试图通过变动不同的工作或工作单位而选定自己一生将要从事的职业。在这个时期里,员工希望经常调换不同工作岗位的愿望十分强烈,如在本单位得不到满足,则往往会跳槽,因此,跳槽率也很高。从企业组织来说,就要了解就业初期青年人的这一特点,给予他们选择职业方面的引导,并努力为他们提供多种工作岗位,特别是既具有挑战性,又能吸引他们兴趣的工作机会和自我探索的机会。

职业探索阶段可以细分为试验、过渡和试行三个阶段(见表 2-1)。