



- 中等职业教育课程改革规划新教材
- 根据教育部中等职业教育教学新大纲编写

职业生涯 ZHIYE SHENGYA SHEJI DAOHANG 设计导航

主编 ◆ 刘 鑫 李 林



哈尔滨工程大学出版社

中等职业教育课程改革规划新教材

职业生涯设计导航

主 编 刘 璠 李 林

副主编 陈敬松、张晓抒

编 委 曹富兰 余婷婷 马杰华

刘 香 赵 超

哈尔滨工程大学出版社

内 容 简 介

本书是中等职业教育系列规划新教材。

本教材分别通过“职业生涯规划与职业理想”、“职业生涯发展条件与机遇”、“职业生涯发展目标与措施”、“职业生涯发展与就业、创业”和“职业生涯规划管理和调整”五个部分介绍职业生涯规划相关内容,对学生进行职业生涯和职业理想的教育。

该书从中等职业学校实际出发,理论联系实际,由浅入深,通俗易懂。本书可作为中等职业学校公共素质课程教材,也可作为岗位培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯设计导航 / 刘鑒, 李林主编. — 哈尔滨:
哈尔滨工程大学出版社, 2010.3

ISBN 978 - 7 - 81133 - 682 - 5

I. ①职… II. ①刘… ②李… III. ①职业选择—基本知识 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 030531 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 四川墨池印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 11.25
字 数 288 千字
版 次 2010 年 6 月第 1 版
印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷
定 价 19.80 元
<http://press.hrbeu.edu.cn>
E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

进入二十一世纪以来随着我国中等职业学校扩招不断的进行，学校规模越来越大，毕业生数量急剧增加，每年都有众多毕业生走出校园进入社会，这中间很多毕业生成为了毕业便失业中的一员。由于学生就业压力的增加以及工作不确定性的增加使大量学者开始关注学生职业生涯规划的问题，希望通过从学生自身的角度促进学生就业与职业生涯发展。

在这样严峻的就业形势之下，职业生涯规划课程应运而生，并且成为了很多学校的德育教育课程之一。本教材根据中等职业技术学校学生特点，分别通过“职业生涯规划与职业理想”、“职业生涯发展条件与机遇”、“职业生涯发展目标与措施”、“职业生涯发展与就业、创业”和“职业生涯规划管理和调整”五个部分介绍职业生涯规划相关内容，对学生进行职业生涯规划教育和职业理想的教育。

本教材在大量案例、小故事的串联之下，深入浅出的介绍了什么是职业生涯规划、为什么要进行职业生涯规划、职业生涯规划的目标和原则、如何进行职业生涯规划、如何管理和随时调整自己的职业生涯规划。对于提高学生对就业现状、就业压力的认识，促进学生全面发展、合理规划职业生涯，促进学生就业有着积极的作用。

本教材由成都体育学院刘鑒、李林任主编，陈敬松、张晓抒任副主编。参加编写的人员还有：曹富兰、余婷婷、马杰华、刘香和赵超。具体为：马杰华编写第一章；余婷婷和曹富兰编写第二章；刘鑒和陈敬松编写第三章；赵超和李林编写第四章；刘香和张晓抒编写第五章。全书由李林、刘鑒负责统稿，陈敬松和张晓抒协助。

本书提供网上售后服务及后期技术支持，开展网上调查、勘误、答疑、交流、收集反馈信息等活动。读者还可通过电子邮箱 196308071ql@163.com 与作者进行交流。同时，在我们网站（<http://www.dztf.com>）的论坛中提供了交流场所。**部分书籍**需要提供下载，下载地址为<http://www.dztf.com> 中“中职教材系列”专栏。

在编写过程中，我们参考了我们所能找到的所有文献和资料，包括互联网上的一些信息，在此一并表示感谢！由于时间仓促，加上作者水平有限，书中错误在所难免，恳请专家和广大读者不吝赐教！

编 者

2010 年 6 月

中等职业教育规划教材出版说明

为培养 21 世纪新型职业技术人才，贯彻执行《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据教育部关于《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1 号）的精神，我们组织力量对中等职业教育进行分析和研究，结合为新世纪培养新型职业技术人才以及为实现“十一五”规划制定的目标。从 2003 年起就按中等职业教育基本教学要求陆续对德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和 80 个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写。从 2004 年起陆续提供给各类中等职业学校选用。

本套教材全部经中等职业教育教材审定委员会审定。在编写过程中，全面贯彻了素质教育思想，从社会发展需要出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养，并大胆融入一些先进的教学理念和教学方法。使得该批教材能满足不同办学要求、不同学制、不同专业的需要。

希望各地相关部门积极推广该规划教材。在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，促使我们不断完善和提高。

中等职业教育教材编写委员会

目 录

第一章 职业生涯规划与职业理想.....	1
第一节 面向未来的职业生涯规划.....	2
一、职业与职业生涯.....	2
二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性.....	4
三、中职生职业生涯规划的特点.....	6
第二节 职业理想的作用.....	8
一、职业理想对人生发展的作用.....	9
二、职业理想对社会发展的作用.....	11
三、职业生涯规划与职业理想的实现.....	12
第二章 职业生涯发展条件与机遇.....	16
第一节 发展要从所学专业起步.....	17
一、专业和专业对应的职业群.....	17
二、职业对从业者的素质要求.....	21
三、职业资格与职业生涯发展.....	28
四、树立正确的成才观.....	35
第二节 发展要立足本人实际.....	40
一、兴趣分析与培养.....	40
二、性格分析与调适.....	45
三、能力分析与提高.....	54
四、职业价值取向分析与调整.....	56
五、个人学习状况和行为习惯分析与改善.....	62
第三章 职业生涯发展目标与措施.....	65
第一节 确定发展目标.....	65
一、职业生涯发展目标的构成.....	66
二、职业生涯发展目标必须符合发展条件.....	68
三、职业生涯发展目标的选择.....	71
第二节 构建发展台阶.....	74
一、阶段目标的特点和设计思路.....	74
二、近期目标的重要性和制定要领.....	80
三、制定发展措施.....	83
第四章 职业生涯发展与就业、创业.....	87
第一节 正确认识就业.....	88

一、职业生涯发展与就业观.....	88
二、就业形势与择业观.....	97
第二节 做好就业准备.....	103
一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换.....	103
二、做好适应社会、融入社会的准备.....	103
一、就业信息的收集和处理.....	107
二、自荐材料的准备.....	111
三、自荐的方法与技巧.....	118
四、求职面试的方法与技巧.....	121
第三节 创业是就业的重要形式.....	126
一、创业的重要意义.....	126
二、创业者应有的素质和能力.....	129
三、中职生创业的优势.....	132
四、在校期间的创业准备.....	134
第五章 职业生涯规划管理与调整.....	137
第一节 管理规划、夯实终生发展的基础.....	138
一、认真执行职业生涯规划的各项措施.....	138
二、定期检查职业生涯规划执行实效.....	145
三、珍惜校园生活,奠定终身学习基础.....	147
第二节 调整规划、适应发展条件变化.....	150
一、调整职业生涯规划的必要性.....	150
二、调整职业生涯规划时机.....	154
三、调整职业生涯规划的方法.....	157
第三节 科学评价职业生涯发展.....	166
一、评价职业生涯成功的不同价值取向.....	166
二、评价职业生涯发展的要素.....	168
三、评价自己的职业生涯规划.....	170
参考文献	173

第一章

职业生涯规划与职业理想

开篇案例：目标对人生影响的跟踪调查

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的大学毕业生。结果是这样的：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；

3%的人，有清晰而长远的目标。

以后的 25 年，他们开始了自己的职业生涯。

25 年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：

3%的人，25 年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；

10%的人，他们的短期目标不断的实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；

60%的人，他们安稳的生活与工作，但都没有什么特别的成绩，几乎都生活在社会的中下层；

剩下 27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常抱怨他人，抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25 年前，他们中的一些人知道自己到底要什么，而另一些人则不清楚或不很清楚。

小故事：新生活是从选定方向开始的

这个故事，同样说明了清晰的目标和方向，对我们人生成功的重要意义：

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个村庄，它靠在一块 1.5 平方公里的绿洲旁，可是在肯·莱文 1926 年发现它之前，这儿的人没有一个走出过大沙漠。肯·莱文作为英国皇家学院的院士，当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问其原因，结果每个人的回答都是一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是要转到这个地方来。为了证实这种说法的真伪，他做了一次实验，从比塞尔向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底如何？他们带了半个月的水，牵上两匹骆驼，肯·莱文收起指南针等现代化设备，只拄一根木棍在后面。10 天过去了，他们走了数百英里的路程，第 11 天的早晨，一块绿洲出现在眼前。他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本没有认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若没有认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，这个青年就是上次和他合作的人，他告诉这位小伙子，只要白天休息，夜晚朝北面那颗最亮的星走，就能走出沙漠。阿古特尔跟着肯·莱文，3天之后果然来到了大漠的边缘。

现在比塞尔已是西撒哈拉沙漠中一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿，阿古特尔作为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

从以上两个调查，我们可以看出——成功，需要明确的目标和方向。

通过本章学习你可以了解到

1. 在认知方面：了解职业生涯规划以及中职生职业生涯规划的特点，了解职业、职业生涯、职业理想的内涵。理解职业理想对人生发展的作用，理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。
2. 在情感态度观念方面：初步形成正确的职业理想，基本形成正确的职业价值取向，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。
3. 在运用上：区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同，培养自信、自强的心理。

内容提要

万事预则立，职业生涯也不例外。规划的职业生涯是美好人生的重要组成部分，没有规划的职业人生是必定要失败的。为了中等职业技术学校学生能够实现自己的美好职业前程和美好人生，本章就职业生涯规划的基础知识和常用方法做一定的介绍，以便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。

第一节 面向未来的职业生涯规划

本节主要名词解释

1. 职业：是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自己精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。
2. 职业生涯：这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。从经济的观点来看，职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，它们和个人的职业发展过程相联系，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。
3. 职业生涯规划：是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析、总结研究的基础上，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

一、职业与职业生涯

（一）职业与职业生涯的概念

1. 职业的概念

职业是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源并能满足自

已精神需求的、在社会分工中具有专门技能的工作。它有四个方面的含义:

- (1) 与人类的需求和职业结构相关, 强调社会分工。
- (2) 与职业的内在属性相关, 强调利用专门的知识 and 技能。
- (3) 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。
- (4) 与个人生活相关, 强调物质生活来源, 并设计满足精神生活。

知识扩展: 职业的分类

社会分工是职业分类的依据。在分工体系的每一个环节上, 劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性, 这种特殊性决定了各种职业之间的区别。

世界各国国情不同, 其划分职业的标准有所区别。

1. 根据西方国家的一些学者提出的理论, 在国外一般将职业分为三种类型:

(1) 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类。这种分类方法把工作人员划分为白领工作人员和蓝领工作人员两大类。白领工作人员包括: 专业性和技术性的工作, 农场以外的经理和行政管理人员、销售人员、办公室人员。蓝领工作人员包括: 手工艺及类似的工人、非运输性的技工、运输装置机工人、农场以外的工人、服务性行业工人。这种分类方法明显地表现出职业的等级性。

(2) 按心理的个别差异进行分类。这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰创立的“人格—职业”类型匹配理论, 把人格类型划分为六种, 即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

(3) 依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类。这种分类方法较为普遍, 以两种代表示例。其一是国际标准职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次, 即8个大类、83个小类、284个细类、1506个职业项目, 总共列出职业1881个。其中8个大类是: ①专家、技术人员及有关工作者; ②政府官员和企业经理; ③事务工作者和有关工作者; ④销售工作者; ⑤服务工作者; ⑥农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人; ⑦生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者; ⑧不能按职业分类的劳动者。这种分类方法便于提高国际间职业统计资料的可比性和国际交流。其二是加拿大《职业岗位分类词典》的分类。它把分属于国民经济中主要行业的职业划分为23个主类, 主类下分81个子类, 489个细类, 7200多个职业。此种分类对每种职业都有定义, 逐一说明了各种职业的内容及从业人员在普通教育程度、职业培训、能力倾向、兴趣、性格以及体质等方面的要求, 有较大的参考价值。

2. 我国职业分类, 根据我国不同部门公布的标准分类, 主要有两种类型:

(1) 第一种: 根据国家统计局、国家标准总局、国务院人口普查办公室1982年3月公布, 供第三次全国人口普查使用的《职业分类标准》。该《标准》依据在业人口所从事的工作性质的同一性进行分类, 将全国范围内的职业划分为大类、中类、小类三层, 即8大类、64中类、301小类。其8个大类的排列顺序是: 第一, 各类专业、技术人员; 第二, 国家机关、党群组织、企事业单位的负责人; 第三, 办事人员和有关人员; 第四, 商业工作人员; 第五, 服务性工作人员, 第六, 农林牧渔劳动者; 第七, 生产工作、运输工作和部分体力劳动者; 第八, 不便分类的其他劳动者。在八大类中, 第一、二大类主要是脑力劳动者, 第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者, 第四、五、六、七大类主要是体力劳动者, 第八类是不便分类的其他劳动者。

(2) 第二种: 国家发展计划委员会、国家经济委员会、国家统计局、国家标准局批准, 于1984年发布, 并于1985年实施的《国民经济行业分类和代码》。这项标准主要按企业、事业单位、机关团体和个体从业人员所从事的生产或其他社会经济活动的性质的同一性分类, 即按

其所属行业分类,将国民经济行业划分为门类、大类、中类、小类四级。门类共13个:①农、林、牧、渔、水利业;②工业;③地质普查和勘探业;④建筑业;⑤交通运输业、邮电通信业;⑥商业、公共饮食业、物资供应和仓储业;⑦房地产管理、公用事业、居民服务和咨询服务业;⑧卫生、体育和社会福利事业;⑨教育、文化艺术和广播电视业;⑩科学研究和综合技术服务业;⑪金融、保险业;⑫国家机关、党政机关和社会团体;⑬其他行业。这两种分类方法符合我国国情,简明扼要,具有实用性,也符合我国的职业现状。

根据不同标准的职业,可有不同的分类方法。如:从行业上划分,可分为一、二、三产业;从工作特点上划分,可分为务实(使用机器、工具和设备的工种)、社会服务、文教、科研、艺术及创造、计算及数学(钱财管理、资料统计)、自然界职业、管理、一般服务性职业等10多种类型的职业。每一种分类方法,对其职业的特定性都有明确的解释,这对我们更好的掌握某一职业的特点,去选择适合自身职业有指导作用。

2. 职业生涯的概念

职业生涯(Career)这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在20世纪70年代,职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后,又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中,其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。从经济的观点来看,职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色,它们和个人的职业发展过程相联系,是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。

二、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. 可规划性

每个人由于所处的情况不同,加之个体之间的差异,职业生涯的发展过程中实际上充满了偶然因素,许多时候,人们以为是偶然因素在左右他们的前程,但是从长远来看,职业生涯的发展是可以规划的。因为偶然因素的存在一定有必然因素在起作用,偶然存在于必然之中。况且,职业生涯规划的目的,不是预言职业生涯发展过程中的具体细节,而是给个人提供一个总体的职业生涯发展状态的指导,对职业生涯发展方向做出战略性的把握。职业生涯的可规划性正是表现在对职业生涯发展过程中许多偶然因素的把握上,以克服在职业生涯发展中因偶然因素而导致的盲目性。

2. 不可逆转性

“人生无草稿”,这句话生动地说明了职业生涯发展的不可逆转性。职业生涯发展的不可逆转性是因为人的自然成长和发展过程的不可逆转性,一个人由幼年到老年,这是一个自然发展的过程,它必须遵守从生到衰的规律,想重来是不可能的。任何一个人的历史都是不能随意篡改和抹杀的,哪个人的经历也不可能按照自己的想法从头再来一次,而只能在原来的基础上一步步地走下去。职业生涯发展的不可逆转性提醒人们要充分重视职业生涯发展中的每一步,因为今天每一个选择,都可能影响你的下一步选择。事实上,人们常常有一招不慎全盘皆输的经验和感受。正确认识职业生涯的不可逆转性目的就是要好好地设计自己,不给自己留下“如

果能重来”的遗憾。

3. 差异性

每个人所从事的职业不同,个体状态不同,职业生涯就会有很大的差异性。由于多年所从事的专业岗位的历练,每个人无论在生理、心理、习惯,还是行为模式上都会打上这个岗位的烙印,从而形成不同的职业生涯状态。特别是一个人由于心态、思想和价值观的不同,面对岗位工作就会有不同的感受,就会向着自己潜意识支配着的职业生涯方向发展,随着时间的推移,这种职业生涯的差异性就会越来越大。正是由于这种差异性的存在,每个人的职业生涯设计才是个性化的。职业生涯设计越是个性化的,它对自己的职业生涯发展才越具有切实的指导意义。差异性并不妨碍人们对职业生涯发展规律的认识和运用,在职业生涯设计过程中,对职业生涯发展规律把握得越深刻,对自己的差异性认识得越充分,自己的职业生涯设计才会越有针对性。

4. 阶段性

与人的自然生长规律相一致,职业生涯的发展具有阶段性。这种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来。除了准备阶段以外,每个阶段都以岗位工作为中心展开,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,一般是递进的。因而,注意职业生涯发展的阶段性,高质量顺利地完成任务对职业生涯的持续发展就显得非常重要。

5. 发展性

职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。随着时间的推移,不管你自己是否愿意,每个人都会以不同的程度在这个过程中成熟起来。有明确目标和强烈进取精神的人会成熟得快一些、好一些,否则就成熟得慢一些、差一些,正像春种秋收一样,生长是必然的,而由于种种原因收获的多少会有很大的差异。发展性在职业生涯中的表现是多方面的。人们通过持续不断地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,去承担着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,如此等等,个人职业生涯发展的结果是整个社会的进步和发展。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机会,使自己更快更好地成熟起来。

(二) 职业生涯规划的概念

职业生涯规划是指个人和组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

1. 职业生涯规划的重要性

职业生涯规划的作用在于帮助你树立明确的目标与管理,运用科学的方法,切实可行的措施,发挥个人的专长,开发自己的潜能,克服生涯发展困阻,避免人生陷阱,不断修正前进的方向,最后获得事业的成功。

职业生涯规划的目的,决不只是帮助个人按照自己的资历条件找到一份工作,达到和实现个人目标,更重要的是帮助个人真正了解自己,为自己订下事业大计,筹划未来,进一步详尽估量主、客观条件和内外环境优势和限制,在“衡外情、量己力”的情形下,设计出符合自己



特点的合理而又可行的职业生涯规划发展方向。职业生涯规划的重要性具体体现如下:

(1) 实施战略举措, 经营美好未来

职业生涯规划或规划, 简而言之就是对人才与职业进行匹配与再规划过程。职业生涯规划本身就是一个动态的不断发展的变化过程。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, 可以通过制订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, 以免漫无目标四处漂浮, 随波逐流。

(2) 把握自己, 争取成功

职业生涯规划是以人的认识为基础, 又要解决目标问题的, 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为一个精明的从业人员, 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

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。

知识扩展: 职业生涯规划的十条基本原则

1. 清晰性原则: 考虑目标措施是否清晰明确? 实现目标的步骤是否直截了当?
2. 变动性原则: 目标或措施是否有弹性或缓冲性? 是否能依据环境的变化而调整?
3. 一致性原则: 主要目标与分目标是否一致? 目标与措施是否一致? 个人目标与组织发展目标是否一致?
4. 挑战性原则: 目标与措施是否具有挑战性, 还是仅保持其原来状况而已?
5. 激励性原则: 目标是否符合自己的性格、兴趣和特长? 是否能对自己产生内在激励作用?
6. 合作性原则: 个人的目标与他人的目标是否具有合作性与协调性?
7. 全程原则: 拟定生涯规划时必须考虑到生涯发展的整个历程, 作全程的考虑。
8. 具体原则: 生涯规划各阶段的路线划分与安排, 必须具体可行。
9. 实际原则: 实现生涯目标的途径很多, 在作规划时必须考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其他相关的因素, 选择确定可行的途径。
10. 可评量原则: 规划的设计应有明确的时间限制或标准, 评量、检查, 使自己随时掌握执行状况, 并为规划提供参考的依据。

三、中职生职业生涯规划的特点

(一) 可行性: 规划要有事实依据, 并非是美好幻想或不着边的梦想, 否则将会延误生涯良机

上有高校生, 下有中学生, 中职生一直扮演着“鸡肋”的角色。这是即将毕业的中职生的就

业困惑。近些年来,在社会对人才的要求越来越高,的确对中职生的就业起了一定的制约作用,但是起主要作用的还是每位中职生自身。一个人的择业目标是否能够实现,除了个人才能、经验、机遇等条件之外,还取决于个体的职业期望是否合理。人的一生中,对职业的认识是不断发展的,随之的职业期望也在不断发展。中职生的年龄一般不足 19 岁,身心都还不成熟,但他们马上面临就业,所以对于中职生而言,客观准确地制定自己的个人职业生涯规划自然是必不可少,这样能使自己逐渐形成科学、合理的职业期望,有利于发挥自己的优势,扬长避短,顺利走上工作岗位并能很快适应和发挥个人的潜力。

认识自我是中职生职业规划上首先要迈出的一步,因为只有充分认识了自我,才能给自己合理定位。只有认识了自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的长处短处,才能按照自己的这些特点来找到真正属于自己的东西。职业选择也一样,比如说,自己天生好动,比较粗心,就不能选择会计这一职业。但很多人在当初选择职业的时候并没有考虑到自己的兴趣或性格,而直接考虑的是这个职业在社会中的地位或外界人员的影响。一时的选择错误,不免有点遗憾,但是自己可以利用课余时间再去学习一些自己感兴趣的专业。笔者有位朋友,由于中考失利,考进了一所中职学习会计方面的知识,但是他一直对电脑感兴趣,课余时间就不断地学习一些计算机知识,现在他在一家民营企业里担任网管,而他的工作绩效并不输于同行的本科生。可见,充分认识自己对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

(二) 步骤性: 规划是预测未来的行动, 确定将来的目标, 因此各项主要活动, 何时实施、何时完成, 都应有时间和时序上的妥善安排, 以作为检查行动的依据

俗话说: 万事预则立。虽然影响个人职业生涯发展的因素有很多, 如进取心与责任心、自信心、自我表现认识和自我表现调节、情绪稳定性、社会敏感性、社会接纳性、社会影响力等, 但中职生在职业规划上必须要在正确的认识自己, 正确的分析周围的社会环境的基础上, 对自己的职业规划有一个合理定位, 有了自己的职业目标后, 有计划有步骤的实施自己的职业规划, 一步一步地向自己的目标靠近是接下来必须要做的事情, 如果你走好了规划的每一步, 那么你距离你的目标就不远了。

很过做出杰出成就的人都是有计划有规划的, 他们总是坚持向自己的目标努力, 多余才取得了最后的成功。比尔盖茨给年轻人的 11 条准则里面说: 成功不会自动降临, 成功来自积极的努力, 要分解目标, 循序渐进, 坚持到底。他在总结自己的成功的原因时也说: 目标明确 坚持到底。盖茨 17 岁时创办了他的第一家软件公司, 而且从一开始, 就梦想做成行业巨头。“青年时期, 盖茨花了大量的时间实践他的技能并搜寻更多有关他感兴趣的事物的信息。他是个天才, 有着令人难以置信的专注。”

(三) 适应性: 规划未来的职业生涯目标, 牵涉到多种可变因素, 因此规划应有弹性, 以增加其适应性

前两个方面做好了, 还有注意在环境中的灵活变通。因为人和环境都在不断的变化, 因此职业规划也要有弹性, 增加其适应性。

研究表明, 目前中职生中普遍存在着一些不利于就业的职业心理, 如: 依赖心理、自卑心理、职业心理定式——认为自己只能在所学专业范围内找工作, 勉强心理——反正也找不到什么好工作, 学校推荐的工作即使不满意也只能接受。如果抱着这样的心态, 即使机会在面前, 也无法好好把握住。正确认识自己, 合理定位, 充满自信的迈向自己的未来, 这是中职生一定要

牢记的。适应性并不是说随意改变自己的方向,而是在确定了大目标后,可以根据情况的变化做适当的调整,朝秦暮楚是不利于目标的实现的。例如国家有一个总体的发展目标,同时又有五年规划,还有每年的计划。而这些计划在实施的时候,又根据情况的不同可以做相应的调整,但是大目标是不变的,仍然是朝着既定的方向。人的职业规划也是一样的,也可以有五年规划,一年计划,甚至更细化,到半年计划,总之是为了实现目标,但是如果在行进的路途上发现走快了,不稳,或走慢了,或有点偏离航线了,都要学会调整。

(四) 连续性: 人生每个发展阶段应能持续连贯性衔接

人生是一步步的向前,是在原来的基础上,朝着自己的目标向前,因此,人生总是持续连贯的衔接,脱离了人生轨道的乱跑必定是失败的人生。如果你学的是技术,你应该不大可能去做文秘工作,如果你再深造,估计选择另外的专业的可能性也比选择以前的技术的可能性要小些。当你在工作中积累了很多经验后,再去学习理论知识时,你更多的倾向于学习跟你工作相关的理论知识。

成功需要不断学习。我们不能否认,现在社会更注重的是综合素质,所以在中职的专业技能学习后,进一步强化学习综合知识也是个非常好的选择。现在国家也提供了很多这样的机会,如中职考大专,还有专升本,另外,三好生还可以直接考本科等,机会和选择非常多,关键是如何选择,而这些选择又全部回到了最初的认识自我这一点上。其实,工作与学习是密不可分的,工作是在实践中学习,而学习则是为了更好的实践。就看自己更需要什么,对将来的规划是什么了。笔者比较赞同先学习,再工作,因为通过后面的分析,会发现先学习比先工作更适合将来的长期发展。有一位女生,初中毕业直接考入了民航中职学校。毕业后她当上了空姐,每月的收入很不错,但是做了一年后,她又去学习了,她希望取得更高的学历。她从为,空姐只是暂时可以获得高收入,但吃的是青春饭,必须要为将来做打算。现在外面很多人都在边工作边学习,目的就是为了保住自己的岗位而不会被淘汰,或者为了晋升和跳槽。在不用工作的情况下,把书读好。极为重要,至少不用那么辛苦地两面作战了。

拥有了工作后,就该考虑如何保住岗位、如何晋升,等等。当然成功只青睐懂得把握机会的人,懂得如何提升自己的人,所以应该尽可能多地参加各种培训来提高自己的能力,并且每5年制定一次目标,随着时间的变化再做相应的调整。其中要考虑到工作调整、晋升,以及跳槽或者自主创业,这些都是要根据自己的工作情况来具体选择的。当然不要为了一些眼前的利益盲目跳槽。西方一些学者认为,30岁前不要考虑收入,这个阶段应该是为未来的发展积累经验,丰富自己的人力资本。有时艰苦环境的磨炼也是一种财富。

中职生也是人才,三百六十行,行行出状元,只要有一套系统合理的职业生涯规划,相信每个人都能获得成功。

第二节 职业理想的作用

本节主要名词解释

职业理想:是指人们在一定的世界观、人生观和价值观的指导下,对未来职业的向往和追求,既包括对将来所从事的职业种类和职业方向的追求,也包括对其未来职业及事业上获取的成就高度的追求和向往。职业理想随着社会的发展而变化,并通过一定具体事业的成就来实现。

一、职业理想对人生发展的作用

（一）职业理想的概念

职业理想是指人们在一定的世界观、人生观和价值观的指导下,对未来职业的向往和追求,既包括对将来所从事的职业种类和职业方向的追求,也包括对其未来职业及事业上获取的成就高度的追求和向往。职业理想随着社会的发展而变化,并通过一定具体事业的成就来实现。

（二）职业理想对人生发展的作用

一个人对职业的态度大致可分为五个阶段:了解、喜欢、热爱、沉醉、奉献。通过职业指导引导学生了解、喜欢甚至热爱即将从事的职业,形成胜任即将从事的职业不断提升自身素质的动力,毕业后才有可能进入对自己从事的职业热爱、沉醉、奉献的境界,才有可能成为建设小康社会的高素质劳动者。

职业兴趣是可以培养的,是中等职业技术学校职业指导的重要理念。刚入学的新生不喜欢所学专业,往往是社会上鄙薄职业教育的影响,是对即将从事的职业不真正了解。江泽民同志在《关于教育问题的谈话》中谆谆告诫:“不是上了大学,才能成为人才,社会需要的人才是多方面的。”《决定》要求:“在全社会弘扬‘三百六十行,行行出状元’的风尚。”是职业指导的重要依据。职业院校应通过职业指导,让学生了解繁花似锦的职业大千世界,了解所学专业对应的职业群,看到各行各业都有各领风骚的成功者,理解“最适合自己的职业就是最好的职业”,形成对即将从事的职业的兴趣,并在此基础上确立实事求是的职业理想。

1. 职业理想的导向作用

理想是前进的方向,是心中的目标。人生发展的目标是通过职业理想来确立,并最终通过职业理想来实现。俄国的托尔斯泰曾说过:“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。”同学们在现阶段的学习生活中也已经深切地感受到,一旦学习目的不明确,学习的热情就会低落,学习的效果就不明显。因此,有了明确的、切合实际的职业理想,再经过努力奋斗,人生发展目标必然会实现。

2. 职业理想的调节作用

职业理想在现实生活中具有参照系的作用,它指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时,职业理想就会发挥纠偏作用,尤其是在实践中遇到困难和阻力时,如果没有职业理想的支撑,人就会心灰意冷、丧失斗志。此外,如果一个人只把自己的追求定位在找个“好工作”上,即便是将来有实现的可能,也不能算是崇高的职业理想,因为,这样的理想一旦实现,他就会不思进取,甚至虚度年华。总之,一个人只有树立正确的职业理想,无论是在顺境或者是在逆境,都会奋发进取,勇往直前。

3. 职业理想的激励作用

职业理想源于现实又高于现实,它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实,人们会以坚忍不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。12岁时,周恩来就发出“为中华之崛起而读书”的誓言,表达了他从小立志振兴中华的伟大志向。同学们,你们现在是学生,你们有什么样的理想啊!我想,我们应该向敬爱的周总理学习,从小立志,树立一个崇高的人生目标,然后,为实现这个目标坚持不懈,奋斗不止,为人民,为国家做出贡献,这样的人生才有意义。

小故事:任正非为理想而奋斗

素来低调的任正非已经成为全球关注的“建设者与巨子”。美国《时代周刊》评价说,华



为重复当年思科、爱立信等卓越的全球化大公司的历程，并且正在成为这些电信巨头“最危险”的竞争对手。

1944年出生的任正非，从小就经历了战争与贫困的折磨。任氏兄妹7个，加上父母共9人，生活全靠父母微薄的工资维持。当时家里每餐实行严格分饭制，以保证人人都能活下去。任正非上高中时，常常饿得心慌，也只能用米糠充饥。他家当时是两三人合用一条被盖，破旧被单下面铺的是稻草。他高中三年的理想只是吃一个白面馒头，生活的艰辛以及心灵承受的磨难，成就了少年任正非隐忍与坚定的性格。他感慨：“我能真正理解活下去这句话的含义！”

1967年在重庆上大学时，因挂念挨批斗的父亲，任正非扒火车回家。因为没有票，挨过车站人员的打。步行十几里，半夜到家，父母来不及心疼长子，怕被人知道，受牵连，影响儿子前途，催促着他第二天一早就返校。分别时父亲脱下唯一的翻毛皮鞋给他，特别嘱咐：“记住，知识就是力量，别人不学，你要学，不要随大流。‘学而优则仕’是几千年的真理。以后有能力要帮助弟妹。”任正非知道那临别嘱咐的分量，啃书本、钻研技术，成了他唯一要做的事情。功夫不负有心人，20世纪70年代任正非成了部队的技术尖兵。

转业到深圳南油集团后，任正非在家庭和事业中都出现了不适应。他的夫人先他转业高居南油高管层，他则在南油下属的亏损企业中运营连连失利。偏偏他又是孝子，还要把父母与弟妹接到一起居住。支柱倾斜，那个家解体了。

为了活下去，任正非自己创办公司。在起初的两年时间，公司主要是代销香港的一种HAX交换机，靠打价格差获利。代销是一种既无风险又能获利的方式，经过两年的艰苦创业，公司财务有了好转。少许好转的财务并没有用来改善生活，而是继续被投进了经营。当时任正非与父母等住在深圳一间十几平方米的小屋里，在阳台上做饭。父母通常在市场收档时去捡菜叶或买死鱼、死虾来维持生活。

穷困是有大作为的人的第一桶金，饥饿感就是一个人不竭的动力源。“忧劳兴国，逸豫亡身。”任正非感谢生活给自己的馈赠。他认为：“华为最基本的使命就是活下去。”在高新技术领域活下去更需要超凡的毅力。

他一定听到一种神秘的声音：离开商人唯利是图这个“一般”，要敢想敢做，不流俗、不平庸，做世界一流企业。这是生命充实激越起来的根本途径，他禁不住这种诱惑。

任正非甘愿把自己藏于九地之下。商人们花巨资才可以现身的媒体盛事，企业家们趋之若鹜的工商联副主席和全国人大代表资格，他守拙婉拒。别人的价值在广场上，他的价值在对企业经营的专注上。他是沉默、孤独、果决、不求闻达、坚持到底的人，而具有敢于胜利的大勇，总能对一切胜利者以及对每次胜利的偶然因素做出独立而精辟分析。

一个历经人生冷暖的灵魂，从最低的山谷，走到了人生的正午，避开喧闹，获得一种静观。看事、看人、看物都有了别样的视野。他常常根据企业、市场、大环境的发展，不时抛出凝聚着深刻洞见和教益的美文，说公司、谈战略、话做人。他对中国人素质教育的建言、对“冬天”的忧患，以及对英雄主义的旷野呼喊，既能与一线员工保持共鸣，又能为广大公众所接受，有些思想甚至直接被国家领导人所熟悉和欣赏。

视野即价值。超乎常人的视野，铸造了华为超乎寻常的武器。动态竞争学创始人陈明哲在2007CEO年会上说，“凡是战略，都是专注，凡是执行都是坚持。”任正非对此心有灵犀，专注是华为的一种强大力量。

（摘自：<http://www.kaoyansky.cn/viewthread.php?tid=479257&fromuid=0>）