



全国中等卫生职业教育规划教材

# 职业生涯与发展规划

*Zhiyeshengyayufazhanguihua*

主编/闫天杰



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

G717.38

3

全国中等卫生职业教育规划教材

# 职业生涯与发展规划

ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA

主 编 闫天杰

副主编 江锡富 张好莲 郝会欣

编 者 (以姓氏笔画为序)

刘予梅 河南省周口市卫生学校

闫天杰 河南省周口市卫生学校

江锡富 安徽省计划生育学校

张好莲 河南省郑州市卫生学校

郝会欣 河北医科大学西山校区

高云山 包头医学院职业技术学院

康 栩 首都铁路卫生学校



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

封面黄皮并本, 脊页蓝, 封, 北京 封面并本黄皮

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯与发展规划/闫天杰主编. —北京:人民军医出版社,2010.4

全国中等卫生职业教育规划教材

ISBN 978-7-5091-3483-2

I. ①职… II. ①闫… III. ①职业选择—专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 055161 号

闫天杰 主 编

刘会涛 姜铁岩 富慧斌 副主编

(卫生职业教育规划教材) 普 通 教 育 出 版 社

策划编辑:郝文娜 文字编辑:王 庆 责任审读:张之生

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927300-8724

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:7.75 字数:180千字

版、印次:2010年4月第1版第1次印刷

印数:0001~6000

定价:20.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换



# 全国中等卫生职业教育规划教材

## 编审委员会

主任委员 于晓谟 毕重国

副主任委员 李一杰 李新春 张展 许煜和 苏传怀  
张又良 姚磊

委员 (以姓氏笔画为序)

丁来玲	马惠萍	王萍	王燕	王安民
王学纯	王春先	车春明	毛珍娥	龙霖
田仁	田廷科	生加云	闫天杰	刘岩
刘琳	刘大川	江红	许丽	许爱娣
孙元儒	孙利民	孙洪军	李秀金	李尚丽
杨壮来	邸淑珍	张庆	张小蕾	张文选
张淑爱	张燕京	陈秀娟	林峰	赵从玲
赵树重	胡捍卫	姜丽芳	姜德才	秦爱军
袁泉	莫玉兰	桂平	贾延刚	党占涛
黄涛	黄惟清	符秀华	韩少瑞	韩新荣
曾乐强	曾建平	翟向红	魏琬	魏海青

编辑办公室 郝文娜 杨小玲 曾小珍 李玉梅 徐卓立

# 全国中等卫生职业教育规划教材

## 教材目录

会员委审编

1	解剖学基础	于晓谟	苏传怀	主编
2	生理学基础	姜德才	柳海滨	主编
3	病理学基础		张文选	主编
4	生物化学概论		许煜和	主编
5	病原生物与免疫学基础		许丽	主编
6	药物应用护理	莫玉兰	符秀华	主编
7	护理学基础		龙霖	主编
8	护理礼仪与人际沟通		王燕	主编
9	健康评估		张展	主编
10	内科护理		张淑爱	主编
11	外科护理		张燕京	主编
12	心理与精神护理		胡捍卫	主编
13	妇产科护理		王春先	主编
14	儿科护理		王萍	主编
15	社区护理		黄惟清	主编
16	急救护理技术		李一杰	主编
17	护理专业技术实训		曾建平	主编
18	美育		刘岩	主编
19	青少年心理健康		刘大川	主编
20	社会学基础		刘琳	主编
21	就业与创业指导		丁来玲	主编
22	卫生法律法规		姜丽芳	主编
23	护理伦理学		孙元儒	主编
24	营养与膳食指导		袁泉	主编
25	职业生涯与发展规划		闫天杰	主编
26	口腔临床护理与预防保健		马惠萍	主编
27	老年护理		邱淑珍	主编
28	五官科护理		桂平	主编
29	康复护理		王安民	主编
30	中医护理		赵从玲	主编
31	重症监护技术		许爱娣	主编
32	产科护理		翟向红	主编
33	妇科护理		陈秀娟	主编
34	母婴保健		李尚丽	主编
35	遗传与优生学基础		田廷科	主编

## 出版说明

在全国各类教材推陈出新、百花齐放的繁荣形势下,为了落实《国务院关于大力发展职业教育的决定》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划精神,贯彻《护士条例》,针对护士执业考试实行全国统一组织、统一大纲、统一试题、统一评分标准的管理办法,人民军医出版社组织全国30余所卫生职业院校和医疗机构中具有多年教学、医疗和护理实践经验的教师和医护人员,对涉及护理执业考试的专业课程和专业基础课程进行了规划和编写,出版了这套《全国中等卫生职业教育规划教材》。

本系列教材共35种,各书紧紧把握护士执业资格的基本要求,围绕护理人才就业市场,突出职业性和技能型,体现了思想性和实用性。可供护理、助产及其他医学相关专业的教学和护士执业考试选用。从2010年春季本系列教材开始陆续出版并向全国中等卫生职业院校供应。

本教材的编写从理论体系、组织结构到内容描述方法等方面进行了大胆尝试,主要着力于体现“必需为准、够用为度”,使其更加贴近学生的认知能力和掌握知识程度。在课程内容的取舍和课程结构设计方面,紧贴护理专业,适应就业市场,做到科学继承,有所创新,既反映出必要的新知识、新技术、新标准,又符合综合、够用、实用和精简的课程优化原则,且始终贯穿渗透对学生实事求是的科学态度、良好的职业技能和职业道德及创新精神的培养。在内容的编排和描述方面,针对学生的年龄阶段、文化程度、学习动机和态度采取了“分段描述,适时点拨”的手法,用“学习要点”和“重点提示”等强化学习效果的方式予以提醒或解释,表现形式新颖,文字描述浅显易懂,便于学生尽快掌握所学知识或开启学习的兴趣。

我们衷心感谢本系列教材组织编写中各卫生职业院校的大力支持和辛勤付出,希望参编的院校积极推广编写成果和选用本套规划教材,在使用过程中不断总结经验,及时提出修改意见,使编写成果不断得到完善和提高,更好地服务于护理职业教育和护士执业考试,也希望其他院校积极选用本教材并多提宝贵意见。

第1章	职业生涯规划基本理论	4学时
第2章	影响职业生涯规划的因素	4学时
第3章	职业生涯规划规划的制定与实施	6学时
第4章	职业心理与职业个性	3学时
第5章	职业生涯规划发展与就业、创业	6学时
第6章	职业生涯规划的管理	5学时

在编写过程中,我们得到了各位编者所在学校的大力支持,得到了人民军医出版社领导和编辑的精心指导,在此表示感谢!

由于编者学识水平和能力有限,书中疏漏和不足之处殷切希望各位同仁和读者批评指正,以便进一步修订完善。

# 前 言

编 者

是不,强西卧不原一人干医都途野,中时原亦,一之静固本基的国医量途众口人,俄固两众  
 时人用味大静的代祖业篇会并全香润,来以5世 IS 人哲。”业期“求”人“县而,”人“求”业期”  
 至主业期,前目。愿同点热式取巨勉拜业期又均业份,业篇的主业半等中,大,革变的出湿市肆  
 中,大途野卧,书关到高的勉聘育选业期最限特界谷会并同受巨然是,符学兴德门一次书以默  
 数日业半,封目育的入野育具面式甄突业期又业份,业施。群选业等亦,几天寥寥香女联主等寺  
 。从回去同联不和向去群  
 (号 0[800] 血厚选)《从意出社交学选已置对器器育器对学业期等中干关》语育选以门舞  
 感照业期味至主业期开主等期中议县前目,特选本玄《成赋甄突已至主业期》丁巨能,早甜式  
 并器群前主等刺,以器出成赋至主业期选新,愿想业期味念取业期的解五立例主等号序,育选  
 份业份,业篇的司以式,式符的巨自器赋味器赋以并,成赋至主业期符点并自味要需会  
 。特案查  
 持,发出要需利突的育选业期主工等中从,便服的主等查议,新主设制,润突近模需查并本  
 升初味并初融,封田突,并板特,封学样”血派求代,平本除器的主等期中麻点群的主等主工权  
 等”人甜世查中文五,示器点重出常做开的并群,点要区幸能即做开篇章并。色群前”合器群想  
 选中血查,主吞突前不而器点查查,查器人器不而刺器器做以,“附案”策”封器器以”“示器案  
 。器圈味学自合近出,受封时输器主等期中干勇,增器学选育  
 。表器封,表不成器代初学等选章群,初学 38 书共,章 9 份共并本

初学选卷	容 内	章 目
初学 1	分册	章 1 章
初学 2	国器业期已业期	章 2 章
初学 3	器器业期已器器器主业期	章 3 章
初学 4	分册本基改器器主业期	章 4 章
初学 5	案器器器器器主业期印道	章 5 章
初学 6	器器器器器器器器器器主业期	章 6 章
初学 7	器个业期已器个业期	章 7 章
初学 8	业份,业篇已器器器主业期	章 8 章
初学 9	器器器器器器器器主业期	章 9 章



# 目 录

<p><b>第1章 绪论</b>..... 1</p> <p>    <b>第一节 职业生涯与发展规划的含义</b>..... 1</p> <p>        一、职业生涯的概念 ..... 1</p> <p>        二、职业生涯规划 ..... 2</p> <p>    <b>第二节 职业生涯规划的内容、方法和意义</b>..... 2</p> <p>        一、职业生涯规划的内容 ..... 2</p> <p>        二、职业生涯规划的方法 ..... 3</p> <p>        三、职业生涯规划的意义 ..... 4</p> <p><b>第2章 职业与职业素质</b>..... 6</p> <p>    <b>第一节 职业</b>..... 6</p> <p>        一、职业与行业、产业的区别和联系 ..... 6</p> <p>        二、职业的特点与分类 ..... 7</p> <p>        三、职业的作用 ..... 8</p> <p>    <b>第二节 职业素质</b>..... 9</p> <p>        一、职业素质的涵义 ..... 9</p> <p>        二、职业素质的构成 ..... 10</p> <p>    <b>第三节 职业未来发展特点</b> ..... 12</p> <p><b>第3章 职业生涯规划与职业理想</b> ..... 14</p> <p>    <b>第一节 面向未来的职业生涯规划</b> ..... 14</p> <p>        一、职业生涯规划的理性认识 ..... 14</p> <p>        二、职业生涯规划的特点与类型 ..... 17</p> <p>        三、中职学生职业生涯规划的特点 ..... 19</p> <p>    <b>第二节 职业理想的特点和作用</b> ..... 20</p> <p>        一、职业理想的特点 ..... 20</p> <p>        二、职业理想对人生发展的作用 ..... 21</p>	<p>        三、职业理想对社会发展的作用 ..... 22</p> <p>        四、职业生涯规划与职业理想的实现 ..... 23</p> <p><b>第4章 职业生涯规划基本理论</b> ..... 25</p> <p>    <b>第一节 人-职匹配理论</b> ..... 25</p> <p>        一、特性-因素论 ..... 25</p> <p>        二、人格类型理论 ..... 27</p> <p>    <b>第二节 职业生涯发展理论</b> ..... 29</p> <p>        一、萨柏的职业生涯发展理论 ..... 30</p> <p>        二、金斯伯格的职业生涯发展理论 ..... 31</p> <p>        三、施恩的职业生涯发展理论 ..... 32</p> <p>        四、格林豪斯的职业生涯发展理论 ..... 34</p> <p><b>第5章 影响职业生涯发展的因素</b> ..... 36</p> <p>    <b>第一节 专业因素</b> ..... 36</p> <p>        一、专业和职业群 ..... 36</p> <p>        二、职业资格与职业生涯发展 ..... 37</p> <p>        三、树立正确的成才观 ..... 38</p> <p>    <b>第二节 个人因素</b> ..... 39</p> <p>        一、兴趣分析与培养 ..... 39</p> <p>        二、性格分析与调适 ..... 41</p> <p>        三、能力分析与提高 ..... 42</p> <p>        四、就业价值取向分析与调整 ..... 43</p> <p>        五、个人学习状况和行为习惯 ..... 44</p> <p>    <b>第三节 家庭与社会因素</b> ..... 45</p> <p>        一、家庭状况 ..... 46</p> <p>        二、企业与行业环境 ..... 46</p> <p>        三、经济环境 ..... 48</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



附 1: 职业兴趣类型测试 .....	48	二、完成角色转换 .....	83
附 2: 职业能力测试 .....	51	三、适应环境, 融入社会 .....	86
<b>第 6 章 职业生涯规划</b> 的制定与 <b>实施</b> .....	55	<b>第二节 常用求职技巧</b> .....	87
<b>第一节 职业生涯规划</b> 发展目标 .....	55	一、自我推销 .....	87
一、职业生涯规划目标的构成 .....	55	二、面试 .....	89
二、职业生涯规划目标的选择 .....	57	三、笔试 .....	93
三、职业生涯规划目标必须符合实际 .....	59	<b>第三节 创业</b> .....	94
<b>第二节 职业生涯规划</b> 的原则和步骤 .....	60	一、创业是就业的重要形式 .....	94
一、职业生涯规划的原则 .....	60	二、创业者应有的素质和能力 .....	96
二、职业生涯规划步骤 .....	62	三、中职学生创业的优势 .....	97
三、阶段性发展目标的特点和设计 思路 .....	63	四、创业计划书 .....	98
<b>第三节 职业生涯规划</b> 的实施 .....	67	<b>第 9 章 职业生涯规划</b> 的管理 .....	101
一、制定发展措施的重要性 .....	67	<b>第一节 科学管理</b> 职业生涯规划 .....	101
二、制定发展措施的三要素 .....	68	一、认真落实职业生涯规划 .....	101
三、近期目标的实施与评价 .....	71	二、定期检查规划执行实效 .....	105
<b>第 7 章 职业心理</b> 与职业个性 .....	74	三、把握方法, 打好职业发展基础 .....	106
<b>第一节 职业心理</b> 与自我定位 .....	74	<b>第二节 适应环境</b> 条件, 适时调整 规划 .....	107
一、职业心理分析 .....	74	一、适时调整规划的必要性 .....	107
二、职业规划中自我定位 .....	77	二、把握职业生涯规划调整的时机 .....	107
<b>第二节 择业心理</b> .....	78	三、调整职业生涯规划的方法 .....	108
一、中职学生择业心理分析 .....	79	<b>第三节 科学评价</b> 规划, 促进职业 生涯发展 .....	109
二、中职学生择业心理调适 .....	80	一、评价职业生涯成功的不同价值 取向 .....	110
<b>第 8 章 职业生涯</b> 发展与就业、创业 .....	82	二、评价职业生涯发展的要素 .....	110
<b>第一节 适时</b> 就业 .....	82	三、评价自身的职业生涯规划 .....	112
一、职业生涯发展与就业观 .....	82		

# 第1章

## 绪论

### 学习要点

1. 职业生涯与职业生涯规划的概念
2. 职业生涯规划的内容及4种类型
3. 自我规划法及职业生涯规划规划的6个步骤

### 第一节 职业生涯与发展规划的含义

进入知识经济时代,科学技术突飞猛进的发展和突发事件的意外发生,对个人、组织及整个社会的运行产生深刻影响,不断改变着人们的生活和工作,使人们时常面临新的问题和挑战。世界正在迅速而戏剧性地变化着,来自于政治、经济、文化和技术的变化对职业领域有着深远的影响,一个人一生中只从事一种工作的时代已经过去,现代职场人面临着太多的问题和选择,各种兼职的、弹性的、临时和应急的工作越来越多,使人们的生活和职业生涯结构的复杂性日益增加。我想干什么?我能干什么?我该干什么?我应该怎样去干?诸多问题明显地摆在求职者特别是大、中专毕业生的面前。

#### 重点提示

掌握职业生涯与职业生涯规划的概念。

#### 一、职业生涯的概念

职业生涯是以人的潜能开发(包括心理开发、生理开发、伦理开发、智力开发以及技能开发等)为基础,以工作内容的明确和变化、工作业绩的评价、工资待遇和职务或职称的变化为标志,以满足需求为目标的工作经历。简单地说,职业生涯就是一个人终生的职业经历。职业生涯是人生最主要的历程,是追求自我实现的人生目标,对实现人生价值起着决定性的作用,是一个人价值观的具体体现。

职业生涯是一个动态的、发展的概念,它把人的职业活动看成是一个漫长的、动态的过程,

与人的生活密不可分。一个人一生中从事的职业,不仅包括过去的和现在的职业,而且包括未来可能的职业发展过程,还包括个人对职业以及职业生涯发展的期望和看法。一个人的职业和职业生涯发展受多种因素的影响和制约,包括政治的、经济的、社会的因素,当然也包括意外的和不可预测的因素。有的人一生中可能只从事一种职业,有的人一生中可能从事过多种职业,这里需要明确的是,一生中从事职业的多少并不重要,重要的是从事适合自己的、相对稳定的、能够实现或体现自身价值的职业。职业生涯作为个人实现职业愿望的主要体现,受时代发展变化等多种因素的影响,个体如何去应对新问题、新挑战,如何规划自己的职业生涯,始终是我们无法回避和需要解决的问题,更是大、中专学生面临的现实问题。

## 二、职业生涯规划

职业生涯规划是指在个人发展与组织发展相结合的基础上,通过对影响职业生涯的各种因素的分析、综合和测定,从而确定个人的职业目标,并为实现这一目标而对职业生涯规划发展的预先安排或准备的过程或活动。

职业生涯规划是建立在对个人、组织和社会等方面的综合分析以及有效引导的基础上,根据分析结果来制定个人发展目标,选择实现目标的职业,制定与目标和职业相应的教育、培训及发展等行动计划,从而逐步实施。正常情况下,个人一般都希望从职业生涯的经历中不断得到发展,通过职业生涯规划使自己的职业发展有目标、有方向,并沿着这个方向不断努力、发挥潜能,走向职业成功,实现人生目标。

## 第二节 职业生涯规划的内容、方法和意义

职业生涯规划在我国虽然是一门新兴的学科,但确实是职场人立足于现代社会必须具备的知识,更是中职在校学生的必修课程。学习职业生涯规划的内容和方法,对毕业时的职业选择和未来的职业发展具有重要意义。

### 重点提示

1. 掌握职业生涯规划的内容。
2. 熟悉职业生涯规划的方法。
3. 掌握职业生涯规划的意义。

### 一、职业生涯规划的内容

著名职业生涯规划专家罗双平用以下公式概括了职业生涯规划的内容,即“成功的职业生涯设计=知己+知彼+抉择”,要使职业生涯规划能够成功实现,必须注重知己、知彼和抉择三大要素。

#### (一) 知己——自身因素

所谓“知己”,就是要全面认识自己、了解自己,包括自身的知识、能力、兴趣爱好、个性特征、价值观、家庭及社会背景等。作为求职者尤其是中职学生,应更好、更全面地了解自我,定位自我。



## (二) 知彼——社会、组织及环境因素

所谓“知彼”，是指要了解 and 探索外界因素，包括所选职业的特点和要求、不同职业的能力需求、岗位工作的具体内容、行业发展前景、人才市场状况、经济运行状况、工作待遇及择业渠道等。

## (三) 抉择

是指在知己、知彼的基础上确定职业生涯目标。确定的目标要切合实际，不仅自己感兴趣、有利于自身专长的发挥，而且要与经济、社会发展的要求相适应。社会主体价值观念影响着个人价值观，从而影响个人的职业选择。个人在社会环境中生活与发展，思想认识的形成、发展和成熟过程，其实就是个人认可并接受社会主体价值观念的过程。在职业选择时，把握机遇也很关键。机遇不等同于运气，运气是天上掉下来的馅饼，而机遇是指好的机会或境遇，能否把握住机遇，同样需要判断和选择。

## 二、职业生涯规划的方法

### (一) 职业生涯规划的方法

目前，自我规划法是职业咨询和职业规划常用的一种方法，简单易行。自我规划法是由国外职业专家推荐而引入我国的，要求学生自己独立思考并回答以下7个问题，找出自己职业规划的优势和劣势，综合6个问题的答案，即可设计出自己的职业生涯规划。

1. Who am I? (我是谁?) 这个问题主要是对自己的深刻反思。首先考虑自己目前扮演的社会角色，要突显自己的能力、性格特点、优点和缺点，尽可能多地回答这个问题，以全面认识自己，认清自己的真实面目；其次要看哪些答案需要增加或修改，以做到准确表达自己的想法；答案确定后，最后按重要性对答案进行排序。

2. What do I want to do? (我想做什么?) 这个问题是对自己职业发展的一种心理趋向的检查。在校学生回答这个问题时，需要回忆并列出从儿时到现在每个阶段的理想，再按照理想实现程度的大小进行排序。

3. What can I do? (我能做什么?) 这个问题是对自己能力和潜力的考察。一个人的职业定位主要归结于能力，而职业的发展空间则取决于潜力。一个人的能力一般来说是外显的，而对潜力的了解，主要从兴趣、做事的韧性、遇事判断力、知识结构的补充以及调整与完善程度等方面着手。要认真思考，把自己的能力和潜力总结出来，认真排序。

4. What can support me? (环境支持或允许我做什么?) 这个问题主要考察影响求职者或学生职业生涯规划的主观和客观因素。前者主要指人际关系，包括同事关系、上下级关系、亲属关系等；后者包括人事制度、就业政策、经济发展形势及职业发展空间等方面的因素。回答这个问题时，要把有利于自己发展的主、客观因素全部列出来。

5. What is my advantage? (我的优势是什么?) 主要是分析自己的优势，从3个方面考虑：①学到了什么？即在学校进行专业学习时学到了哪些知识和技能，在社会实践中学到了哪些知识，培养了哪些能力；②曾经做过什么？在学校期间担任过哪些学生职务，在社会实践活动中积累了哪些工作经验；③最成功的是什么？在校学习期间和社会实践活动中，做过哪些成功的事情，如何成功的等。

6. What is my disadvantage? (我的劣势是什么?) 这个问题主要分析自己的劣势，需要注意两点：一是自己性格的不足；二是经历、经验的欠缺。在职业生涯规划时，不可回避自己的



缺点,要勇于发现自己的缺点和不足,要敢于发现问题,学会取长补短,善于总结提高。

7. What can I be in the end? (我最终的职业目标是什么?) 只要明确回答了前6个问题,就能在现实中找到有利和不利于职业目标的相关条件,列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做到的职业目标,就是第7个问题的答案。

### (二) 职业生涯规划环节

职业生涯与发展规划包括自我评价、分析外部环境、评估职业机会、确立职业目标、制定实施计划和反馈评估等环节,具体的规划步骤将在有关章节中阐述。需要指出的是,职业生涯与发展规划不是万能的,也不是一劳永逸、一成不变的,各个环节或步骤的顺序在实际职业生涯中也不是固定不变的。

## 三、职业生涯规划的意义

职业生涯与发展规划,就是从理论到实践来指导求职者的职业选择和职业生涯的发展与规划,针对中职卫生学校的学生,更多的是从实际需要出发、从实践的角度来阐述职业生涯与发展规划的知识 and 技能,增强针对性、时效性和时代感。开设职业生涯与发展规划课程,除帮助中职学生掌握必要的求职、择业方法和技巧外,主要引导学生客观认识就业形势,明确专业发展方向,在自我认知的基础上树立正确的职业理想和职业观念,学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划,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,并以此规范和调整自己的行为,做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

### (一) 有利于使“学”与“用”紧密结合,避免就业错位

知识经济时代的产业结构、人们的工作和生活方式都不同于工业经济时代,将更为科技化和人性化,更符合人的发展需求,知识经济还抛弃了那种局限的、短期的和狭隘的发展观,须从长远的职业生涯规划来谋划人的长远发展。目前,大、中专学生的就业问题日益严峻,推行和完善职业生涯与发展规划是解决就业问题的有效措施之一。有调查显示,当前大学生中“只有11.7%的人十分了解自己将来从事的具体工作内容,只有10.3%的人十分清楚自己未来3~5年的职业发展规划”,这种结果令人担忧。好的职业生涯与发展规划,可引导学生使“学”与“用”更加紧密结合,在一定程度上能够避免学生“就业错位”,使人才效益和社会效益得以体现。

### (二) 有利于确立个人职业发展目标

日益开放的市场经济大环境,为人们拓展了越来越大的发展空间,提供了越来越多的择业机会,但同时也带来了更多、更复杂的挑战和社会风险。人们在复杂多变的社会环境中探索着职业发展道路,寻求着更好的职业发展机会,以确定合适的人生角色。求职者在职业选择或求职过程中,往往随“大流”,哪里人多往哪里去,哪个职业热门选哪个职业,而不是根据职业规律和对自身特点的全面认识去分析和选择,择业过程中难免出现这样或那样的问题,就业后也很难有长远的发展,其主要原因是对其职业生涯规划的知识、技能缺乏了解和认识。

职业生涯规划是青年学生对自己未来发展的计划或设计,可以帮助在校学生进行自我分析,全面地认识自己、了解自己。通过分析,可以综合评估自己的能力,了解并确认自己的性格,总结自身的特点;通过分析,可以发现自己的兴趣,明确自己的优势,找出自身的不足或差距;通过分析,可以规划符合自身特点的职业生涯发展路线,从而确立符合自身实际的职业生

涯发展目标。

### (三)有利于促进学习,提高整体素质和竞争力

科学合理的职业生涯规划,有目的、有计划、有措施、有步骤,有总体规划、有阶段性目标,有潜在资源的挖掘、有自身知识和技能的完善和贮备,可促使个人在不同的职业阶段学习、掌握不同的知识和技能,指导在校学生学习相应的人文社科知识、边缘学科及交叉学科知识,提高学习运用法律法规的意识、能力和水平,掌握人际沟通、自我推销的技巧和本领,不断提高自身的整体素质和竞争力,培养自身的竞争优势,以在激烈竞争的职场中能够脱颖而出。

如果不进行职业生涯与发展规划,在市场经济日趋成熟的今天,在“自主择业,双向选择”的就业体制下,大、中专毕业生在职业活动中将会出现行为上的盲目性,将会在职业生涯发展中遇到挫折时不知所措、甚至悲观气馁或导致职业失败。

### (四)有利于个人潜能的挖掘和发挥

一份科学合理的职业生涯规划,好比战场上的一份“作战计划”,能帮助学生充分认识自己的潜能、优势、劣势或不足,分析现有和潜在的资源优势;能帮助学生评估现实与职业发展目标的差距,比较综合优势和劣势,明确需要补充的知识、技能和资源,挖掘相对优势;能帮助学生学会运用优势,指导学生在什么时期运用什么优势、怎样避开劣势和弥补劣势。职业生涯规划可促使学生充分发挥个人的主观能动性,运用自己的智慧,积极探索行之有效的方法,采取符合实际的措施,补充完善自身的知识结构,不断提高自身综合竞争能力,努力实现职业目标。

### (五)有利于促进实现职业理想和自我价值

职业生涯是人生投入时间和精力最多的部分,人生过程中的物质需求和精神需求主要是通过职业生涯才能得到满足,人生的充实往往体现在职业的成功上,职业的成功又可升华为美好的人生,所以,从这个角度讲,职业活动体现了生命的意义。美国心理学家马斯洛提出著名的“人生需求理论”,指出人的需求是按由低到高的层次推进,即按层次需要为:生理需求→安全需求→友爱和归属的需求→尊重的需求→自我实现的需求,这些层次构成一个从低到高、从宽到窄的塔形结构。自我实现的需求是人的最高层次需求,必须通过满足他人及社会的需求来实现,必须通过社会职业活动才能完成,同时,自我价值的实现还取决于个人的职业生涯规划情况。

职业活动是满足个人需求的平台,是实现人生价值的载体。一个人通过职业活动获得相应报酬,可以满足衣、食的需求,可以拥有房宅、汽车,满足住、行的需求;通过职业活动,创建工作业绩,可以获得他人及社会的认可与尊重;职业生涯与发展规划能帮助个人选择职业、规划职业未来的发展及创业,引导个人走向职业成功,实现人生价值。

## 讨论与思考

1. 什么叫职业生涯? 什么叫职业生涯规划?
2. 职业生涯规划的内容有哪些? 分几种类型?
3. 请你运用“自我规划法”,尝试设计自己的职业生涯与发展规划。

(闫天杰)

## 第2章

# 职业与职业素质

### 学习要点

1. 职业的概念、特点与分类
2. 职业与行业、产业的区别和联系
3. 职业素质的概念及其构成
4. 未来职业的发展趋势

## 第一节 职业

一般来说,人的一生是伴随着职业度过的,职业不仅为人的生活提供了经济来源,同时也为人们实现自身价值提供了机会和条件。不论从事何种职业,都需要一定的知识和技能,需要具备与职业需求相适应的素质或品质,这样才能满足职业要求,才能顺利进行职业发展,实现职业目标。

### 重点提示

1. 掌握职业、行业、产业的概念。
2. 掌握职业的作用。
3. 了解职业、行业、产业的区别和联系。

### 一、职业与行业、产业的区别和联系

#### (一) 职业

1. 职业的概念 职业是工作门类,是指从业人员以获取主要生活来源为目的、相对稳定的、由一定人数组成的、从事社会活动的专门工作类别。如教师、医师等都是指从事某种职业的人。职业是一个人社会地位的一般性象征,说明一个人的权利、义务和职责,是人们生活方式、经济状况、行为模式和思想情操的综合反映。

2. 职业的涵义 职业包含4层涵义。

(1)有工作:即有事可为。如教育、卫生、新闻等职业,是随社会分工而出现的、需要专门技



能的工作。

(2)有收入:即通过劳动获得工资或其他形式的报酬。人们通过职业活动创造经济价值或社会价值,应从创造的价值中获得自己应得的报酬。

(3)有时限:即有时间限度。职业是具有一定时间性和规范性的活动,人们偶然或短期从事某种活动,不能算作职业活动,职业活动必须具有长期性和连续性。

(4)有职责:即承担一定的职责并得到社会承认,如工人、农民、军人等担当着不同的社会角色,承担着相应的社会责任和义务。

需要说明的是,职业必须通过职业活动来体现。所谓职业活动,是指劳动者在一定的时空条件下,从事职业劳动的行为方式,必须具备职业主体、职业条件和职业目标等要素,它们相互联系、相互作用,不是孤立存在的。

3. 职业的特征 职业具有产业性、行业性和职位性 3 大特征。

(1)产业性特征:产业涵盖职业,职业体现产业。

(2)行业性特征:行业是产品生产、销售或者服务类型相近的企业集合,行业领域反映了职业的工作门类和工作单位性质。

(3)职位性特征:职位是责、权、利的统一体,反映了职业的类别和等级。

## (二)行业

行业是指从事相同性质的职业活动的集合。随着科技的进步和社会的变化,21世纪我国发展形成的行业有信息产业、生物工程业、建设行业、经贸行业、金融业、现代生活品制造业、科学技术业、环境科学行业、教育产业、健康产业、社会服务业、社会管理业、文化与休闲业、知识产业以及咨询业等。如金融业,包括银行、证券和保险三大行业;建设事业,包括房地产开发业、建筑业、装饰业、绿化及园林事业等。

### 知识链接

据有关部门专家估计,21世纪我国热门职业包含:会计、计算机、软件开发、环保、健康与保健医药、咨询服务、法律、老人医学、服务、公关、市场营销、生命科学、咨询与社会工作、旅游管理与服务、人力资源等 16 个行业所包含的职业。

## (三)产业

产业是指一切从事物质产品生产的行业和部门。社会经济发展的历程,是从农业经济到工业经济再到知识经济,即以农业为主导的经济、以工业为主导的经济和以知识技术为主导的经济,依其特征和顺序划分为三大产业。

1. 第一产业 指农、林、牧、渔业等直接取自于自然物质的生产部门,简称农业。

2. 第二产业 指制造业、工业等经加工取自于自然物质的生产部门,简称工业。

3. 第三产业 指广义的服务业,包括商业、金融、教育、卫生、信息、旅游、餐饮及政府公共行政事业和其他公益事业。

## 二、职业的特点与分类

### (一)职业的特点

1. 专业性 职业是人们从事的专门业务,每一种职业都有其技术规范要求,要从事某种职



业,从业者必须具备相应的专业知识、能力和职业道德品质,需要进行专门的学习或训练。随着科技的发展和社会进步,职业的专业性尤其是现代职业的科学技术含量会越来越强,对从业者专业化程度的要求也会越来越高,人们在从事某种职业前,应进行一定时间的专业理论学习和专业技能培训,以适应或符合职业的专业性要求。

2. 时代性 指职业随着时代的变化而变化,不同的时代有不同的热门职业。在知识经济时代,社会职业的变化更为迅速,职业的划分也体现着明显的时代气息,越来越细而又相互交叉、融合,具有明显的时代性。

3. 稳定性 指一种职业产生后,总是要相对稳定地存在于相当的时期。一种职业出现后,总会存在一定的时间,在社会稳定发展时期,职业的稳定性更明显,有些职业则长期稳定存在。

4. 多样性 随着生产力的发展,产业结构的调整变化,社会分工会越来越细,职业的分类越来越多,即职业的多样性。知识经济时代,随着科学技术的迅猛发展,学科划分越来越细,交叉学科、边缘学科越来越多,新的行业不断涌现,将会增加许多新的职业。

## (二) 职业的分类

职业的分类是指运用一定的标准和方法,对从业人员按照工作的种类和性质进行的划分。职业分类是形成产业结构、产业组织以及产业政策的前提,是择业者了解职业、认识职业和选择职业的基础。

我国现行的职业分类,是以1999年颁布的《中华人民共和国职业分类大典》(简称《大典》)为依据。《大典》对我国社会职业进行了科学划分和归类,全面反映了我国现阶段社会职业的结构状况。《大典》把我国现有的社会职业划为8个大类,66个中类,413个小类,1838个细类(职业)。8个大类分别如下。

1. 第一大类 国家机关、党群组织、企业事业单位负责人。
2. 第二大类 即专业技术类。
3. 第三大类 办事人员及有关人员。
4. 第四大类 商业及服务业人员。
5. 第五大类 农、林、牧、渔及水利业生产人员。
6. 第六大类 生产、运输设备操作人员及有关人员。
7. 第七大类 军人。
8. 第八大类 不便分类的其他从业人员。

在职业的8个大类中,除第7大类和第8大类外,职业数量最多的是第6大类“生产、运输设备操作人员及有关人员”,该大类计有1119个职业,占实际职业总量的74.8%;职业数量最少的是第一大类“国家机关、党群组织、企业事业单位负责人”,共计25个职业,占实际职业总量的1.67%。科学的职业分类反映了国民经济的行业结构、社会相关部门的设置及发展情况,可以为就业指导部门开展就业咨询和职业指导工作提供依据,为求职者包括大、中专毕业生提供职业信息和就业、择业方面的指导。

## 三、职业的作用

个人的生存、成长和发展,要借助于职业这一手段,社会的形成、发展与进步,也是以职业为基础的。没有职业,人就无法生存,社会也不复存在。生活在社会上的人,通过社会化劳动为社会创造了财富,也为自己的生存和发展创造了条件,这就是职业的作用。具体讲,职业的