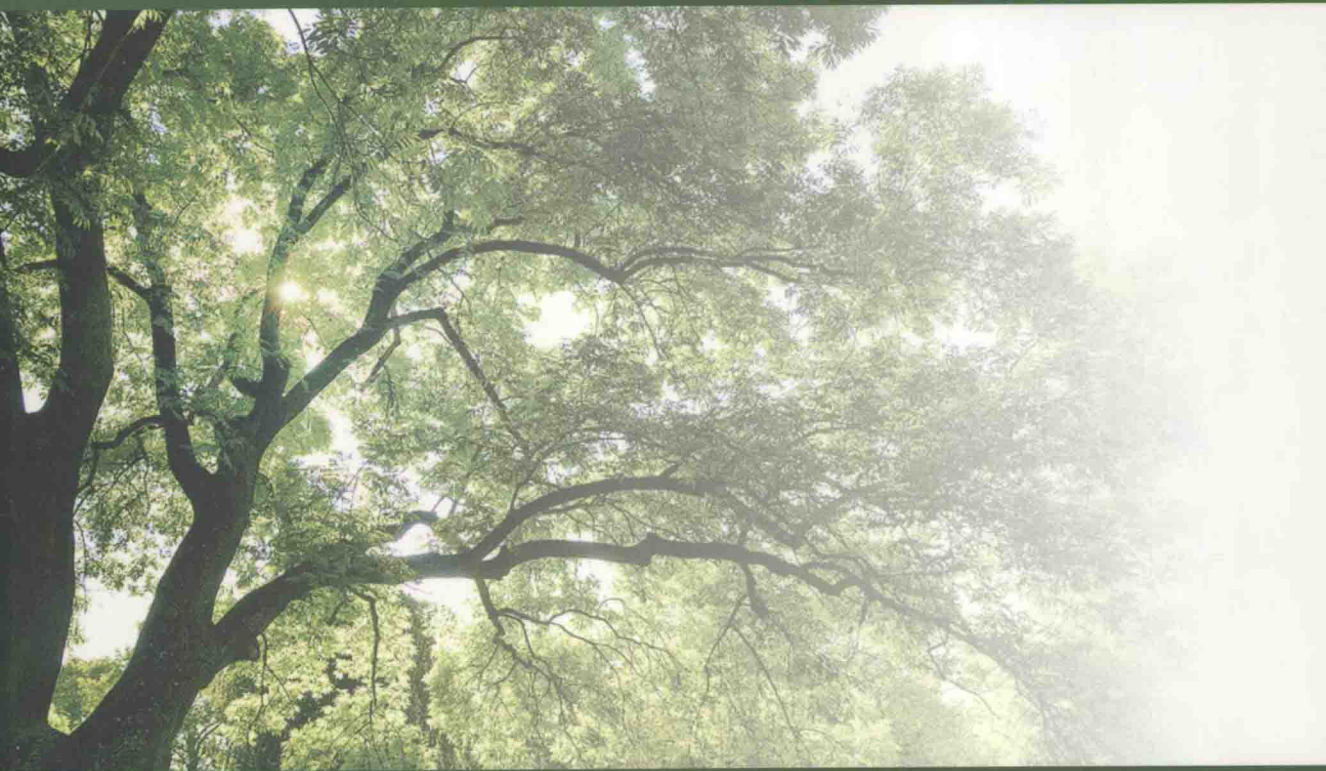




全国教育科学“十一五”规划教育部重点课题实验教材

生态体验式 职业生涯规划

上册

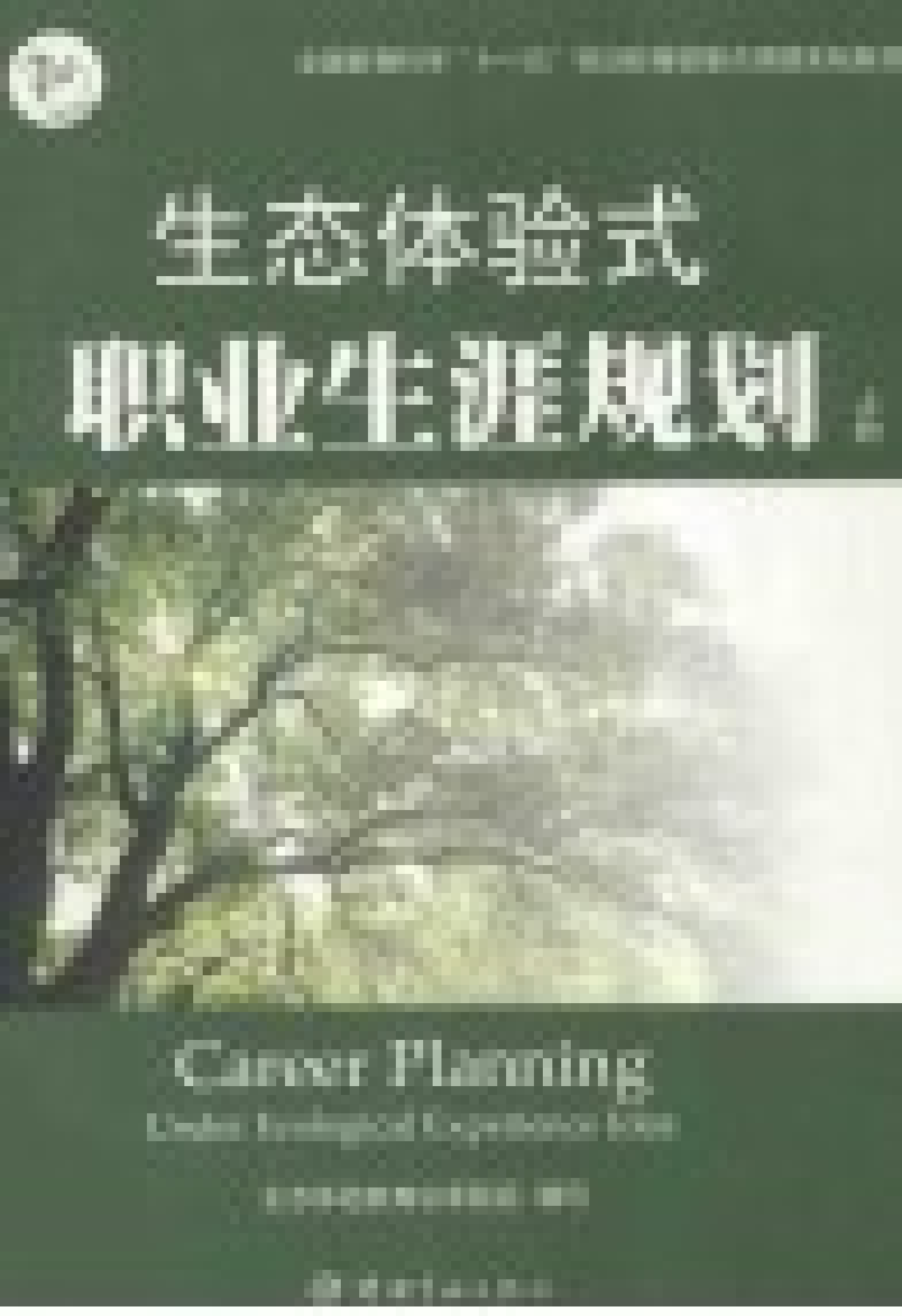


Career Planning
Under Ecological Experience Idea

生态体验教育总课题组 编写



中国宇航出版社



中国生态体验式职业生涯规划

生态体验式 职业生涯规划

Career Planning

Under Ecological Experience Mode

中国生态体验式职业生涯规划

中国生态体验式职业生涯规划

生态体验式 职业生涯规划

上册

生态体验教育总课题组 编写

主 编 刘惊铎 姚亚萍

副主编 (以姓氏笔画为序)

王洪霞 杨世海 郑忠平

荆在京 贺永琴 高贤波

编写人员 (以姓氏笔画为序)

牟临阳 孙立枫 苏文丽

李冬英 李晓凡 杨 芳

张世琴 张晓芳 张爱玉

侯再刚



中国民航出版社

• 北京 •

版权所有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

生态体验式职业生涯规划. 上册 / 生态体验教育总课题组
编写. -- 北京 : 中国宇航出版社, 2011. 3
ISBN 978-7-80218-937-9

I. ①生… II. ①生… III. ①大学生—职业选择—高
等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第036326号

总策划 姚亚萍 装帧设计 锐品理想
责任编辑 张翔 责任校对 百合 梁佳晨

出版 中国宇航出版社

社址 北京市阜成路8号 邮编 100830
(010) 68768548

网址 www.caphbook.com / www.caphbook.com.cn

经销 新华书店

发行部 (010) 68371900 (010) 88530478 (传真)
(010) 68768541 (010) 68767294 (传真)

零售店 读者服务部 北京宇航文苑
(010) 68371105 (010) 62529336

承印 北京智力达印刷有限公司

版次 2011年3月第1版
2011年3月第1次印刷

规格 787 x 1092

开本 1 / 16

印张 17.25

字数 336千字

书号 ISBN 978-7-80218-937-9

定价 36.20元

本书如有印装质量问题, 可与发行部联系调换

编者的话

亲爱的同学们：

漫长又混沌的人生、千变万化又扑朔迷离的职场，是我们每个人都必须经历，而又对之缺乏必要的认知和经验的。对人生和职场的不同处置策略及方式，会产生不同的前景和结果。我们每个人都期待美好的人生和畅达的职场发展，然而却不可能凡事都先去亲历一番，在获取了足够的经验和智慧后，再踏上征程。一方面生命是有限而又不可逆的，另一方面世界上没有后悔药可吃。人生和职场的重大转折，往往是和机遇紧密联系在一起。如果错过了最佳时机，常常会陷入漫长的跋涉和等待，甚至要付出生命时光的巨大代价。

今天的时代，一切瞬息万变，机遇转瞬即逝，我们每个人遇事都应该当机立断地做出决定，并迅速采取正确有效的行动。如果一个人缺乏足够的职业生涯规划知识和能力储备，一事当前，先瞻前顾后、左顾右盼一番，不仅会心烦意乱，而且会错失良机，只好眼睁睁地看着人生和职场世界里“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”。我们预先知道了这些道理，就要趋利避害，争取理想的结果，而防止和避免不愉快的结果。

人生和职场，对每一个人来说都是完全公平的，我们都只能直接登场，而没有彩排的机会。孔子以“人无远虑，必有近忧”提醒我们，凡事要有提前量，即必须提前预测和谋划自己的人生和职场，并积极做好行动上的准备。只有这样，我们才能自觉地把握自己的人生命运和职场机遇，顺利实现自己的发展蓝图。所以，孔子深切领悟到“凡事豫则立，不豫则废”。

处在这样一个时代大背景下，如果我们在上学期间就能够用最前沿的科学研究成果作为自己职场体验的蓝本，在老师用心用情的指导下为自己的职业生涯早做谋划，那将是一件多么幸福的事情啊！

在“十五”和“十一五”期间，全国教育科学规划教育部重点课题“生态体验教育研究”总课题组组织国内外众多的顶级专家和一线骨干教师，浓缩前沿的思想理论成果，优选职场案例，汇聚职场智慧，结合你们学习、生活和周围世界的新变化，经过多年的反复研讨和近百次修改而凝结成这套《生态体验式职业生涯规划》。这套书作为国家教育部重点课题的实验教材，是专应同学们的亟需而出版的，充满着生命感动和思想智慧。

在具体呈现样态和阐述风格上，我们强调把人的感受作为这套生态体验式教材的基础，尊重和顺应人生命感受的节奏感，艺术化地处理正文和辅文的关系，让同学们在学习的过程中先有感动，后有领悟，再有超越。这样，同学们不仅学习了职业生涯规划的知识，锻炼了应对职场风云的能力，更重要的是洞开生命感觉之门，感动生命，震撼心灵，开启生态智慧，融通内外关系，享受职场幸福，提升职业生涯规划的总体境界。

我们可以通过“活动体验”、“开放式对话”和“生命叙事”，让心灵震撼，让生命感动，让思想意识深处领悟；还可以借助“生态智慧”开启慧眼，通过“相关链接”一览丰富多彩的职业生涯规划知识和信息，并在“行为引领”下获得实际的训练与提升。那么，我们弱小的生命就会逐渐变得强大、充满力量感，我们就会获得人生和职业生涯的核心竞争力。正如孔子所悟：“果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”

希望同学们能够珍惜这套教材，用好这套教材，珍藏这套教材。也期待同学们带着专家和老师们的美好期盼，为自己的人生希冀和职场幸福，全息沉浸，心力并用，虚心学习，积极探索，深度体验。为了我们的梦想和未来，为了我们劬劳的父母，为了我们心灵的安宁和成长，真正学有所获，学以致用。

屈原有云：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

愿我们一起携手共勉！

生态体验教育总课题组

2011年仲春

目 录

第一章 职业生涯规划与职业理想	1
第一节 职业与职业生涯	3
一、感悟职业	3
二、走进职业生涯	8
第二节 职业理想	19
一、职业理想的意义	20
二、职业理想的确立和实现	25
三、发挥职业理想的航标作用	27
第三节 职业生涯规划	32
一、职业生涯规划是人生发展图谱	35
二、职业生涯规划影响人生命运	38
三、科学规划职业生涯	41
第二章 认识职业世界	49
第一节 专业和职业群	51
一、感悟专业	52
二、理解专业与职业	56
三、探索专业对应的职业群	59
第二节 职业基本素质	66
一、职业素质及其时代气质	66
二、职业素质的基本构成	69
三、努力提高职业素质	76
第三节 职业资格与职业生涯发展	84
一、职业资格与职业资格证书	84
二、职业资格与职业生涯发展的关系	87
三、职业资格证书的辨析和选择	89

第三章 职业道德与职业价值取向	97
第一节 职业道德与修养	99
一、职业道德的涵义与社会功用	99
二、职业道德的时代特征	103
三、职业道德修养的意涵	106
四、职业道德修养的核心	108
五、职业道德修养的路径	120
第二节 职业价值取向	127
一、职业价值取向的意义	128
二、职业价值取向的澄清	131
三、职业价值取向的调整	133
第三节 树立正确的成才观	139
一、正确解读“成才”	140
二、树立科学发展的人才观	143
三、只要努力，皆有可能成功	148
第四章 个性心理特征与职业定位	155
第一节 兴趣与职业匹配	157
一、兴趣对职业定位的意义	158
二、职业兴趣与职业的匹配	158
三、职业兴趣的发现与陶养	161
第二节 性格与职业匹配	169
一、性格对职业定位的作用	170
二、性格与职业的匹配	171
三、职业性格的调适与陶养	174
第三节 能力与职业匹配	185
一、能力与职业匹配的意义	186
二、职业能力的自我认知	188
三、职业能力的提高方略	194

第四节 习惯与职业的匹配	202
一、习惯对于职业生涯的意义	203
二、学习习惯的陶养	207
第五章 把握职业发展机遇	217
第一节 发展机遇影响职业命运	219
一、认识发展机遇	220
二、机遇偏爱有准备的人	224
三、善于把握住发展机遇	227
第二节 家庭为职业发展奠基	234
一、家庭的影响因素	235
二、家庭对个人成长的影响	237
三、家庭对职业生涯的影响	240
第三节 行业发展是职业生涯的扳道岔	245
一、行业的内涵	245
二、行业对于职业生涯的意义	247
三、行业发展动向分析及目标行业确定	249
第四节 区域经济发展是职业生涯的调节阀	256
一、区域经济的时代凸显	256
二、区域经济发展对职业生涯规划的挑战	258
三、目标区域的选择	263
后记	267



第一章

职业生涯规划与职业理想

你希望这一生怎样度过？是目标明确、成就不凡、获得尊重和圆满，还是漫无目的、庸庸碌碌、丧失尊严且充满缺憾？相信答案肯定是前者。可是，如何实现这一理想呢？那就首先要科学合理地规划自己的职业生涯。

职业在我们的生命中占据着极其重要的位置。据调查，一个人可利用的社会活动时间约有71%~92%在从事职业活动。现实中，我们常常制定各种各样的计划，比如学习计划、购物计划、旅游计划等；但对于影响自己未来命运的职业以及职业理想，又曾花过多少时间思考、用过多少时间规划呢？

在这一章里，我们将一起来感悟职业，认识职业生涯、职业理想和职业生涯规划。我们相信，只要学会科学地规划自己的职业生涯，树立合理的职业理想，善于抓住每一个磨炼自己的机会，时刻为自己未来的职业生涯积累高能资源，我们就会逐步体验到成功的喜悦、生命的价值和人生的幸福。

现在，就让我们一起踏上自觉关心自己职业生涯规划、科学探索职业理想的多彩旅程吧！

第一节 职业与职业生涯



活动体验

你的职业生涯有多长？

人的一生能用于工作的时间可能只有40年。在这40年中，睡眠耗时13.3年，吃饭耗时4.2年，交通耗时2.5年，电话耗时1.7年，看电视、上网耗时5年，看报、聊天耗时5年，刷牙、洗脸、洗澡耗时1.7年，午休、休息、闹情绪等耗时3.3年，我们工作的时间只有3.3年。

绳子的长度象征一个人的寿命，一厘米代表一年。在一个长度为40厘米的绳子上剪掉相应的睡眠、吃饭等时间，看看你的职业生涯还剩多长。



开放式对话

- 剪绳子时，你感触最深的是什么？
- 你怎样看待和管理你的职业生涯？
- 你还有哪些新的领悟？

职业在我们每个人的一生中都占据着极大的比重。我们这一生是否过得幸福美满、过得具有价值和意义，一个很重要的衡量和评价因素就是职业成就。

一、感悟职业

1. 职业是人们所从事的作为主要生活来源的社会活动



活动体验

说一说

过去最古老的职业 现在最热门的职业 未来最时兴的职业

职业是人们参与社会分工，利用一定的知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富的社会活动。在从事职业的过程中，人们获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求。



图1-1 各种职业



相关链接

职业的产生和发展

原始社会早期是没有“职业”这个概念的。大家日出而作，日落而息，为维持生存而共同劳动。到了原始社会后期，随着社会生产力水平的提高，畜牧业、手工业与农业分离。于是就有了农民、牧民、工匠、商人等从事专门工作的群体，最初的职业也由此产生。

随着生产力的发展和社会分工的变化，职业一直处在不断的演变之中，且呈现出以下特点：职业种类不断增加；职业种类更新加快；职业分工由简单到精细；职业的内容不断弃旧更新。

从发展态势来看，我国未来职业变迁有五大趋势：由单一型向跨专业、复合型转化；由封闭型向开放型转化；由传统工艺型向信息型、智能型转化；由继承型向知识创新型转化；由服务型向知识技能型转化。

从我国现有的职业结构看，技能型与技术型职业占主导。60.88%的职业分布在“生产、运输设备操作人员及有关人员”这一大类中，而这一大类中的职业分布在我国工业生产的各个主要领域。我们职业院校的学生可以在这个广阔的领域中寻找属于自己的“地盘”。



相关链接

表1-1 《中华人民共和国职业分类大典》（1999）职业分类表

大类	职业名称	中类	小类	细类
一	国家机关、党群组织、企业和事业单位负责人	5	16	25
二	专业技术人员	14	115	379
三	办事人员和有关人员	4	12	45
四	商业、服务业人员	8	43	147
五	农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
六	生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
七	军人	1	1	1
八	不便分类的其他从业人员	1	1	1

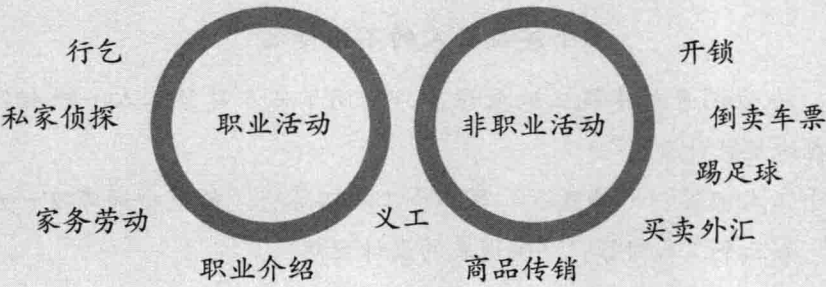
2. 职业的本质属性



活动体验

连一连

下面的表达哪些是职业活动？哪些不是？用线将之与相应的圆圈连起来。



职业与其他形式的社会活动相比，具有以下本质属性：

(1) 社会性 职业的社会性，首先体现在职业是社会分工的产物，不同的职业承担着不同的社会责任，任何一种职业都不能独立存在，而是整个社会生产、生活体系中的一个环节。其次体现在每个职业的从业人员都是在一定的社会环境中，从事着与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。再次体现在每一种职业都必须具有一定规模的从业人数。

(2) 专门性 职业的专门性，首先体现在每一种职业都有一定的知识和技能要求。在从事某种职业之前，从业人员必须经过一定时间的专业知识学习和职业技能培训。其次体现在每一种职业都有相应的职业道德准则和行为规范，要求人们必须遵守。再次体现在每一种职业都有自己特定的工作内容、工作方式和工作场所等。比如纺织劳动和服装制作、商品批发和商品零售、保险代理和保险经纪等，各有各的工作范围、要求和模式。

(3) 经济性 职业的经济性，是指劳动者在承担职业岗位职责并完成工作任务的过程中，要从中获得经济收入。这种回报的意义首先在于它是个人维持自身生存的主要物质来源；其次表明这种职业劳动被社会认可的程度，从而激励人们为社会提供更多更优质的职业劳动。

(4) 稳定性 职业的稳定性，是指某个职业的产生并不是基于社会某种临时性的需要，而是在一个相对长的时期内，经过社会分工的不断细化后，某种需要被相对固定下来，从而吸引劳动者持续不断地从事这种劳动。简单地说，就是职业都有较长的生命周期。职业的稳定性使人们学习并掌握职业知识和技能成为可能，也使人们的职业生涯规划变得可行。

3. 职业活动的基本功用



生态智慧

三个建筑工人的不同命运

一天，一位记者到建筑工地采访，分别问了三个建筑工人一个相同的问题：“你在这里做什么？”

第一个工人回答：“挣钱。”第二个工人回答：“给这个城市建一座漂亮的大楼。”第三个工人回答：“实现我的设计理想。”

若干年后，记者在整理过去的采访记录时，突然看到了这三个不同的回答，于是很想去看看这三个工人现在怎么样了。等他找到这三个工人的时候，结果令他大吃一惊。

第一个工人现在还是一名普通工人，仍然在辛苦地挣钱；而在施工现场指挥全局、安排部署的总监竟然是当年的第二个工人；至于第三个工人，他现在成了著名的建筑设计师，前两个工人正在为他的设计蓝图工作着……

人们借助某种职业不仅满足了自身的需要，而且通过劳动成果的交流也满足了他人的需要。因此，职业无论对于个人还是社会都发挥着非常重要的功用。这里我们主要谈谈职业活动对个人而言的三种基本功用。

(1) 职业活动是获得生活来源的主要途径 我们在职业活动中追求合理的报酬，让自己过上富足的生活，这是具有现实意义的事情。但是，如果我们把获得报酬作为职业的唯一目的，抱着为薪水而工作的态度，那就对工作难以充满责任感和荣誉感，也就难以成为单位可信赖、可倚重的员工，既得不到升迁和加薪的机会，也很难赢得社会的认可。

(2) 职业活动是扮演社会角色、履行社会职责的主要方式 职业活动从本质上说是一种服务社会的活动。在工作中，人们总是以一定的职业身份与社会组织、部门和个人打交道，并在此过程中承担和履行着一定的社会责任。可以说，职业活动不仅仅是一种个人的行为，更是社会正常运转乃至健康发展的有机环节。

(3) 职业活动是实现人生价值的主要手段 人的一生可以称为“职业的一生”，所以人生价值主要通过职业活动得以实现。职业为我们提供了充分的发展自我、实现自我的机会。如果脱离职业空谈什么个人价值，就会陷入不切实际的空想，因为这种所谓的“价值”没有了职业的依托很难体现。从另一个角度说，一个人如果不能通过职业活动为他人、为社会创造价值，就不会被社会认同；反之，一个人如果能不断地为他人、为社会创造价值，那么他被社会认同的程度就会越来越高，其人生价值也会因此得到最大限度的实现。

工作能够锻炼人性、磨砺心志，工作是人生最尊贵、最重要、最有价值的行为。

——【日本】稻盛和夫

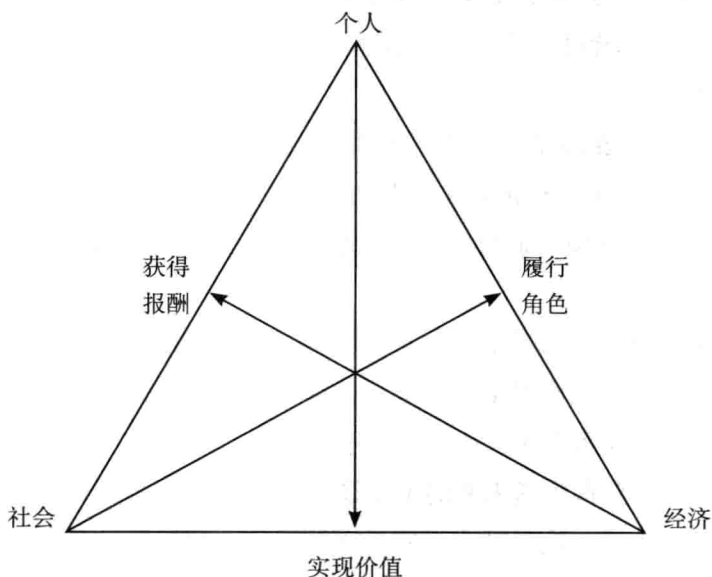


图1-2 职业三要素

综上所述，经济、社会和个人是职业的三要素。我们通过职业活动，可以获得经济报酬，履行社会角色，并最大限度地实现个人价值。

二、走进职业生涯

1. 职业生涯的涵义

(1) 广义的职业生涯和狭义的职业生涯 广义的职业生涯是从培养职业兴趣、获得职业能力、选择职业方向、拓展职业空间，直至最后完全退出职业劳动这样一个完整的职业发展过程。可以说，广义的职业生涯是一个人终其一生的过程，不仅包括获取职业岗位后的职业行为，还向前延伸到获取职业岗位前的知识储备和能力准备阶段，向后延伸到退出职业岗位后的角色转换和心理调试阶段。

狭义的职业生涯则专指个体职业发展的历程。通俗地讲，是指一个人一生之中的工作任职经历，包括从上岗前的职业培训开始，到离开工作岗位为止的过程。

我们在本书中所讲的是广义的职业生涯。