


中国教育学会素质教育研究丛书



职业生涯设计 与潜能开发

——中等职校职业生涯教育指导用书

主编 竺辉

北京出版社出版集团
北京教育出版社

中国教育学会素质教育研究丛书

职业生涯设计

潜能开发

——中等职校职业生涯教育指导用书

主编 竺 辉

北京出版社出版集团
北京教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯设计与潜能开发/《中国教育学会素质教育研究丛书》编委会编.—
2版.

—北京:北京教育出版社,2006

(中国教育学会素质教育研究丛书·宁波卷)

ISBN 7-5303-3925-7

I. 职… II. 中… III. 教学理论—研究—中小学
IV. G630

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第055264号

中国教育学会素质教育研究丛书 第三辑 ①

职业生涯设计与潜能开发

ZHIYE SHENGYA SHEJI YU QIANNENG KAIFA

——中等职校职业生涯教育指导用书

主编 竺 辉

北京出版社出版集团 出版
北京教育出版社

(北京北三环中路6号 邮编100011)

网 址:www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

上海星海印刷公司印刷

2006年11月第1版 2006年11月第1次印刷

850mm×1168mm 1/32 88印张 220万字

印数1~5000 定价:200.00元(共10册)

ISBN 7-5303-3925-7/G·3855

质量投诉电话:010-58572245 010-58572393 021-52583252

中国教育学会素质教育研究丛书
(NB—3 卷) 编辑委员会

顾 问 顾明远

主 编 郭永福 陈大申

副主编 庄允吉(常务) 高祖祥

编 委 (按姓氏笔画排列)

史耀芳 庄允吉 许军国

陈大申 郭永福 高祖祥

傅培年

本书编委会

顾 问 包彭兴 毛建立

主 编 竺 辉

副主编 杨莉敏

编 委 夏 勇 何存璋 毛朝晖

邬林洁 邬宏尉 胡云威

李 刚

前 言

20世纪80年代中期以来,我国广大教育工作者在邓小平同志“三个面向”题词和1985年全国教育工作会议精神指引下,针对中小学教育存在的弊端,积极进行旨在提高学生素质的教育改革实践,涌现了一大批教改先进单位和先进人物,逐步形成了素质教育的思想和模式,提高了我国基础教育的质量和效益。

1999年召开的全国工作会议和党中央、国务院作出的关于深化教育改革、全国推进素质教育的决定,在科学总结我国广大教育工作者实施素质教育丰富实践经验的基础上,赋予素质教育以时代特征和新的内涵,把对素质教育的认识提高到一个崭新的高度,在我国教育改革和发展史上,具有里程碑的意义。

为了检阅我国中小学和广大教师研究、实施素质教育方面取得的丰硕成果,总结交流经验,探索和掌握规律,推动素质教育的深入开展,同时,也为广大基层学校和一线老师发表文章、著书立说创造条件,中国教育学会决定出版《中国教育学会素质教育研究丛书》(以下简称《丛书》)。

《丛书》忠实反映了基层学校和一线老师开展教育科研的巨大热情、在素质教育理论与实践研究方面付出的辛勤努力和取得的丰硕成绩,这其中不乏闪光思想和先进做法。虽然不成熟、不完善的东西在所难免,有些观点和做法还需要琢磨,但是从总体上讲,学校、老师们的情感和成绩是应该获得充分肯定和倍加珍惜的。

教育科学是一门实践性很强的科学。教育科研是广大教育工作者的共同事业。实践证明,广大教育工作者参加教育科研,既是提高他们自身综合素质的有效途径,也是提高教育教学质量、深化教育改革、全面推进素质教育的有力措施。群众性的教育科研,有力地促进了教育科学的发展和提高。

坚持教育创新,全面实施素质教育,是党中央和国务院为加快实施科教兴国战略作出的又一重大决策,是我国教育事业的一场深刻变革,是一项事关大局、影响深远和涉及社会各个方面的系统工程。我国的广大教育工作者在这方面肩负着神圣的使命,任重而道远。但愿《丛书》的出版,能为推进教育创新,全面实施素质教育尽点绵薄之力。热切期望有更多的素质教育研究成果问世。

《中国教育学会素质教育研究丛书》编辑部

2006年10月

序

职业生涯设计又称职业规划,是指个人结合自身情况和眼前的制约因素,为自己实现职业目标并为实现这一目标而确定行动方向、行动时间和行动方案,即在“量己材,衡外情”的情况下设计出个人合理可行的职业生涯发展方向。它是个人一生中在事业发展上的战略设想和计划安排。一个人的职业是生命、生活的重要组成部分,选择了一份职业,就是选择了一个社会角色,进而选择了一种生活方式。可见,在当今竞争十分激烈的社会中,职业生涯设计对个人具有十分重要意义。

今天的学生,就是明天祖国的建设者、接班人,他们的学习能力、就业能力、工作适应能力和创业能力,必然成为其生存发展的立身之本。面对建设人力资源强国的战略要求,作为传播先进文化知识和学生学习的主要场所——学校,更应当坚持以人为本的教育观,大力加强对学生的职业生涯设计教育,并能根据学生个性特长,开发学生潜能,为学生未来的专业知识学习、就业创业和职业生涯发展作好思想准备。

由于受传统教育思想的影响,家长、学校片面追求升学率,社会对人才的评价往往以“分数”作为唯一的标准,从而忽视了对孩子的职业生涯设计教育,许多学生离开学校走上社会后,感到茫然、无所适从。为了更好地推动职业生涯教育的理论与实践研究,帮助学生树立正确的职业意识、职业理想、职业道德和就业观、创业观,2004年12月,在教育部基础教育司、国家教育发展研究中

心的指导下,我市开始进行了关于“农村中学实施职业生涯教育”的课题研究和实验任务,选取了奉化中学、江口中学、实验中学、溪口中学、莼湖镇初中、市职业教育中心学校等6所学校作为实验重点学校,积极探索、总结和推广我市中学实施职业生涯教育综合实践活动的有效途径、方法和经验。通过实验,旨在建设一支专业化的师资队伍,提高家长指导子女创业意识和初步规划人生的能力,让学生形成正确的职业价值观,为学生就业创业打下坚实基础。经过近两年的现状调研分析、实施者培训、分年龄段分层次的职业生涯教育,取得了初步的理论成果和实践经验。

本书是承担课题研究和实验任务的市职业教育中心学校课题组在总结教育经验的基础上,取得的阶段性的理论成果。它以学生个性发展、终身发展为视点,精心设计教育方案,充分运用典型的情景案例和丰富的事实资料开展教育,重点从观念提升、自我经营、潜能开发和学子创新等四个层面展开,探讨中等职业学校学生为什么要进行职业生涯设计,如何进行职业生涯设计,怎样实现自我设计的目标、怎样来发展自己的潜能等等,以帮助中等职业学校的学生解决职业生涯设计过程中的实际问题,使学生明白职业生涯发展目标,全面提升自我就业创业的能力,具有很强的理论性、针对性和现实指导意义。

希望该书能为广大学生就业创业、实现自己心中的梦想搭建发展平台。

奉化市教育局副局长 李嘉海

二〇〇六年五月

目 录

| | |
|--------|---|
| 序..... | 1 |
|--------|---|

观念提升篇

| | |
|---------------------------|----|
| 第一章 职业生涯设计:给自己创一片蓝天 | 3 |
| 第一节 职业生涯设计:精神的雨露 | 3 |
| 第二节 职业生涯设计:直达的马路 | 7 |
| 第二章 职业生涯设计基础 | 17 |
| 第一节 职业与职业生涯含义 | 17 |
| 第二节 职校生职业生涯里程 | 22 |
| 第三节 人职和谐理论与职业锚 | 27 |
| 第三章 个人职业生涯设计引航 | 37 |
| 第一节 何谓职业生涯设计 | 38 |
| 第二节 职业生涯设计的步骤与内容 | 41 |
| 第三节 职校生职业生涯设计个案 | 45 |

自我经营篇

| | |
|------------------------|-----|
| 第四章 审视自我——我是谁 | 73 |
| 第一节 个性与职业 | 76 |
| 第二节 能力与职业 | 90 |
| 第三节 兴趣与职业 | 93 |
| 第四节 职业价值观 | 100 |
| 第五章 外部环境分析——我在哪儿 | 105 |

| | | |
|-----|----------------|-----|
| 第一节 | 社会环境分析 | 105 |
| 第二节 | 企业环境分析 | 108 |
| 第三节 | 学习环境分析 | 114 |
| 第六章 | 职业生涯规划——我怎么做 | 123 |
| 第一节 | 职业生涯规划的目标 | 123 |
| 第二节 | 职业生涯规划目标的分解与实施 | 132 |
| 第三节 | 职业生涯规划目标的反馈与评估 | 158 |
| 第四节 | 如何进行职业抉择 | 163 |

潜能开发篇

| | | |
|-----|--------|-----|
| 第七章 | 潜能开发 | 181 |
| 第一节 | 潜能及其作用 | 182 |
| 第二节 | 潜能开发策略 | 188 |
| 第八章 | 情商修炼 | 223 |
| 第一节 | 情商是什么 | 223 |
| 第二节 | 情商修炼策略 | 227 |

学子创业篇

| | | |
|-----|------------|-----|
| 第九章 | 敢为天下先：学会创业 | 237 |
| 第一节 | 学会创业的内涵 | 237 |
| 第二节 | 创业心理品质 | 246 |
| 第十章 | 风雨彩虹路：学子创业 | 255 |
| 第一节 | 一个简单的创业案例 | 256 |
| 第二节 | 校友创业与成才案例 | 264 |
| | 献给正在探索的你 | 285 |
| | 职业生涯规划标语 | 286 |
| | 后记 | 289 |

● ● ● ● 观念提升篇 ● ● ● ●

先有蓝图,才有高楼大厦。没有规划,再好的资源也难以有所建树。

一个规划很好的城市,处处有着美丽的景观,体现出特有的品味;一个不善于规划的城市则常常拆拆建建,一切都是乱糟糟的。

——摘自张文勇的《我的职业在哪里》



第一章

职业生涯设计:给自己创一片蓝天

一个想盖厨房的人,就会注意收集砖块、瓦片等材料,就会注意哪里有砖块,哪里有瓦片。一个没有盖厨房目标的人,走在街上就不会注意砖块,也不会注意瓦片,甚至砖块、瓦片摆在你的面前,你也不会认为它有用。学习也一样,一个没有目标和方向的人,他就会不知事事,迷惑而过。唯有目标,才有前进方向,才会使学习变得有意义、有计划和有针对性。据此,他认为职业技能重要,他就会想办法提高自己的职业技能;他认为人际交往对自己重要,他就会有意提高自己的交往技巧。

第一节 职业生涯设计:精神的雨露

☞ [心语传递]

所有的道路,不是别人给的,而是你自己选择的结果。你有什么样的选择,也就有了什么样的人生。

——新格言

面对着同一个世界、同一件事情,不同的人会采取不同的态度。

——新格言

☞ [生涯 BBS]

一次生涯设计主题班会课上,同学们讨论着毕业后的设想。

同学 A:现在是市场经济,毕业后能做什么,谁知道?

同学B:我们是职校生,既没高学历,又没社会经验,能找到工作已经不错了。

同学C:我不满足现状,我要做一个服装设计师,做一个技术管理者。

同学D:我有好多亲戚都在办厂,我计划在亲戚办的厂里打几年工后自己办厂。

同学E:十年后我要办一个广告公司。

……

那么,你有没有想过:将来做什么?是做生意呢还是去打工?到哪里去做呢?怎样做才能站稳脚跟?你对自己的未来有设计吗?我现在应该如何做呢?

长期来,人们在积极探索生命的意义,希望自己年轻有为,事业成功。然而,事业的成功,并非人人都能如愿以偿,问题的关键在于是否有职业生涯规划。因为职业生涯规划为你提供成功的技术与方法。良好的职业生涯规划可使我们充分认识自己,客观地分析环境,科学地树立目标,正确地选择职业,并采取有效的措施、适当的方法克服职业生涯发展中的险阻,避免人生陷阱,从而获得事业的成功。

一件成功的产品,在它问世之前,要经过精心的策划,从调查市场需求,到了解消费者的偏好,到收集相关产品市场现状、前景,权衡本企业生产、销售条件,之后设计实施生产工艺流程,制造、包装、销售……

那么,职校生是否也应该对自己的职业生涯有一个设计呢?应该有。

也许有人会说,不搞职业生涯规划也能成功啊。你看,有许多名人包括厂长、经理,他们不知道职业生涯规划,也没搞过职业生涯规划设计,不是也取得了事业成功吗?对。但是,他们不是没有搞职业生涯规划,只不过搞的不规范罢了。如果你搞了职业生涯规划,你的

发展方向更为明确,学习也变得更有目标和活力,你事业的成功机会也会更大。从下面的故事中就可悟出其中的道理。

故事一:曾经有两名建筑专业毕业的学生,有一天他们在炎炎烈日下辛苦地建筑一堵墙,一位行路人走过,问他们:“你们在做什么?”一个回答:“我们在砌砖。”而另一个回答:“我们在修建一座美丽的剧院。”那个将自己的工作视为砌砖的瓦工砌了一生的砖,而另一个则成了颇具实力的建筑师,承建了许多美丽的剧院。为什么同样是瓦工,他们的成就却有如此巨大的差异。其实,从他们的不同回答中已经可以看到他们之间的人生态度——前者把工作仅仅当成工作而已,后者则把工作当成一种创造。两个人同样地工作,一个有目标,一个没有目标,这就是造成两个人成就不同、命运不同的根本原因。

故事二:假如,你现在住着平房,想在院内盖个小厨房。当你确定了盖厨房这个目标后,就会注意收集砖块、瓦片等材料。你走在街上就会注意哪里有砖块、哪里有瓦片,碰见砖块捡砖块,碰见瓦片捡瓦片,用不了多长时间,你就会把原料备全,把小厨房盖起来。如果你没有盖厨房这个目标,走在街上就不会注意砖块,也不会注意瓦片,甚至砖块、瓦片摆在你的面前,你也不会认为它有用。这就是说,两个人在同一条街上走过,一个有目标意识和一个无目标意识的人,其收获大不相同。同样,你现在想做技术工人,你现在就会注意如何提高自己的专业技能;你想开办一家饭店,你就会注意如何经营,如何提高自己的管理能力,如何处理好人际关系。

当今时代是一个充满变革的时代,机构重组、企业改制、业务流程再造、技术改进、新产品新服务开发以及战略转型、管理信息化等。我们只有把握自己,才能预知未来;我们只有树立勇气,才能创造智慧。新东方教育集团文化研究院院长徐小平在《哈佛职业生涯规划》一书的序言《首先认识你自己》中指出:

急剧变化的中国职业市场,对人才的需求和标准已经并正在发生剧烈的变化,变化产生了迷茫。从来没有一个时代,身处其中受过良好教育的一代青年,既拥有那么多激动人心的机会,却面临那么多进退两难的选择,既享受那么多经济繁荣的实惠,又遭受那么强烈心理失衡的痛苦。在这个中国社会正在走向未来走向伟大复兴的时代,最需要的精神雨露之一,就是以职业市场为导向的正确职业规划和职业指导。

然而,很多人把宝贵的时间和精力都浪费在观看别人如何实现自己的目标上了。曾有人巧妙地把人比喻为一条船。在人生的海洋中,大约有95%的船是无舵船。他们总是漫无目的地漂泊,面对海潮的起伏变化,他们束手无策,只有任其摆布,任其漂流。结果他们要么触岩,要么撞礁,以沉没而告终。那些无舵船一辈子航行的距离,他们只要稍加努力两三年就可以达到了。而约5%左右的人,他们有方向、有目标,并研究了最佳航线,同时学习了航海技巧,从此岸到彼岸,从此港到彼港,有计划地进行着。他们像现实中的船长一样,既熟知下一个停泊或通过的港口,也深知航船的目的地。即使航行的目的地暂不明确(如探险航行),也能清楚地知道目标的特殊性、目的地上应有什么和现在航行在什么水域。如果出现了狂风暴雨,他们也不会慌张,因为他们知道,只要把应该做和能做的都做到,那么,抵达目的地就是确定无疑的事。

由此可见,成大事者的习惯之一是善于在自己的人生规划图上精打细算。因此,人生需要仔细规划,没有规划的习惯只能使自己每天过粗糙的生活,更谈不上打开人生的新局面。因此,基于自己对生活的最根本目标即生活质量和人生价值观的追求,就要分析自己所做事业的兴趣和能力,确定自己到底追求什么,什么职业最合适,这对于在读的职校生来说,是生活滋润的水源,是实现自我价值的前提,也是获得事业成功的坐标。