

职业 院校 学生 人文 社科 知识 读本

主编 ● 刘翠英

职业生涯设计



苏州大学出版社
Soochow University Press

职业生涯设计

主 审：杨晓敏

主 编：刘翠英

副主编：吴春晴 陈 晨

编 者：（排名不分先后）

彭 敏 赵海燕 顾 丹

桑昭惠 张 成 焦 姣



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯设计/刘翠英主编. —苏州:苏州大学出版社,2014.6
(职业院校学生人文社科知识读本)
ISBN 978-7-5672-0895-7

I. ①职… II. ①刘… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 103584 号

职业生涯设计

刘翠英 主编

责任编辑 施小占

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

苏州恒久印务有限公司印装

(地址:苏州市友新路28号东侧 邮编:215128)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 10 字数 202 千

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0895-7 定价:23.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



职业院校学生人文社科知识读本

丛书编审委员会

主 任 张建初

副主任 黄学勇 刘宗宝

委 员 (排序不分先后)

吴兆刚 刘爱武 强玉龙 吕 虹 杨晓敏

沈晓昕 李翔宇 刘 江 张秋勤 仇靖泰

梁伟康 刘立明 陈修勇 王建林

职业院校学生人文社科知识读本

参加编写学校名单(排序不分先后)

徐州经贸高等职业学校

徐州生物工程职业技术学院

连云港工贸高等职业技术学校

宿迁经贸高等职业技术学校

淮安生物工程高等职业学校

盐城技师学院

扬州高等职业技术学校

泰州机电高等职业技术学校

南通理工学院

南京财经大学

苏州旅游与财经高等职业技术学校

苏州农业职业技术学院

苏州职业大学

苏州工业园区职业技术学院

苏州工业园区工业技术学校

苏州经贸职业技术学校

德州职业技术学院

安徽工商职业学院

安徽广播影视职业技术学院

南昌航空大学

九江学院

上海李伟菴音乐学校

上海商业学校

上海师范大学天华学院

中山市中等专业学校

深圳职业技术学院

总 序

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》(以下简称《纲要》)中明确提出“要把育人为本作为教育工作的根本要求”;《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)中也明确指出“高等职业院校要坚持育人为本,德育为先,把立德树人作为根本任务”。其宗旨都要求高职教育的终极目标须以育人为本,为此,全面提升学生的人文素质就成为必然选择。

从人才和就业市场反馈的信息看,备受青睐的毕业生往往具备如下特点:道德素质较高,具备较强的事业心、责任感;有艰苦奋斗精神、奉献精神和创新精神;基础扎实,知识面宽;有较好的组织管理能力,善于处理人际关系等。从国家、社会和用人单位层面来讲,也都要求毕业生具备良好的道德修养、专业知识技能、职业心理、创新精神、团队合作能力、人际交往与沟通能力、承受挫折能力等综合素质。因此,高等职业院校在教育教学中必须结合学校实际,加强调研与分析,在学校的各项教育教学活动中多渠道、多方位地加强学生人文素质的教育与培养。

在高职院校的专业设置中,人文素质课程是薄弱环节。要想培养出“既具有过硬的专业知识和岗位技能,又具有远大的个人理想和良好的道德风尚”的毕业生,必须进行课程体系的改革和创新,同时要加强人文素质教育的研究与总结;在课程设置上做到人文素质课程与职业技能课程并重,善于发现人文素质教育的素材和切入点,并根据学校自身的特点设置人文素质教育课程。

1. 改革课程体系,完善人文教育

人文素质教育课程体系的构建必须以马克思主义为指导,突出文理渗透、工管结合的学科交叉特点,全面提高学生的人文素养。此外,课程体系的构建还必须从实际出发,考虑课程的相对系统性和完整性,考虑师生的承受能力,考虑理工科院校的特殊性,使课程体系改革具有可操作性。课程体系除了开设人文学科的选修课和必修课外,还可以经常举办人文学术报告与讲座、职业生涯规划课程与就业创业指导讲座等。职业院校应结合高职生的心理特点和成长规律,成立心理健康咨询中心,建立心理健康咨询网站,通过

多种形式进行心理健康教育的宣传和指导,让学生真正感受到人文关怀,培养人文情怀。

2. 专业课程渗透人文教育

人文教育不仅仅体现在人文课程的教学中,在专业课程教学中同样可以处处渗透着人文精神,同样可以进行人文教育。在专业教学中,要让学生了解与专业相关的真实的历史背景、自然和谐的文化精神、真善美的文化底蕴等人文方面的知识,在专业技能的应用中处处展示这些人文精神,从而进一步激发学生学习专业的兴趣与热情,夯实专业基础,加强专业技能和人文素质的共同培养。

3. 综合考核,协调运转

高职教育要适应社会的发展,必须让教育系统内的各个子系统及各个要素之间协调运转,形成技能教育和人文素质教育的合力。要建立科学的人文素质培养评估体系,明确每门课程的职业人文素质教育目标,完善对学生在人文社科知识、思想道德、社会活动参与等多方面的考核指标及人文素质测评,在产、学、研中渗透、融合人文素质的培养,将素质考核纳入整个考试考核体系。

《纲要》中还指出:“职业教育要面向人人,面向社会,要着力培养学生的职业道德、职业技能和就业创业能力。”因此,职业教育的主旋律是“育人”而非“制器”,不应只要求学生掌握技能,也需培养学生富有人文素养,兼具对国家和社会的责任感。高职院校应通过建设多种符合自身特色的人文素质教育的路径,把学生培养成高技能与全素质的人才,从而适应社会和企业对人才的需求。

这套“职业院校学生人文社科知识系列读本”正是基于这样的理念和出发点而编写的,不过分追求学科的系统性、完整性,强调从学生的实际出发,重点突出文学、历史、地理、音乐、美术、书法、传统文化、职业规划等人文学科的基础知识,力求深入浅出,雅俗共赏,融知识性和趣味性于一体,使学生在阅读中感悟人生,体会关怀,于无形中得到精神熏陶和境界升华。

我们希望这套丛书的出版能够为高职院校开展人文素质教育做出有益的贡献,并通过试用、修订,反复锤炼,能够更具特色,并广受师生的欢迎,成为人文素质教育的精品图书。

我们也希望通过系列教材的编写、出版,能锻炼、培养一批专注于职业院校素质教育教学的教师群体,使其能成为推动学校实施素质教育建设的骨干力量,从而全面促进职业院校素质教育工作更有声有色、卓有成效地展开。

前言

Preface

为了适应当前职业教育课程改革的需要,我们组织编写了本教材,教材内容由6个单元16个学习目标构成。在编写中,我们突出“以学习者为中心,以能力为本位,以就业为导向”的职业教育理念,立足职业教育发展现状,结合职业学校课程改革实际,坚持理论与实践相结合的原则,遵循“贴近实际、贴近社会、贴近学生”的基本思路,突出教材的时代特征,力求做到新颖性、科学性和实效性的统一。

本教材突破传统教材的说教形式,以职场最鲜活、最具说服力的案例贯穿其中。每个学习目标都设置了鲜活形象的教学情境和人性化的互动环节,充分尊重学生的主体性,充分体现人本关怀,以富有活力的教育流程和饱含魅力的德育情境激发学生兴趣,引导学生进行体验和探究,帮助学生学会进行职业生涯设计,培养和锻炼学生的创新意识、创造思维和创造能力,为学生走向职场做好知识、素质、能力等方面的准备,以实现职业发展规划和事业梦想。

每个单元设有心灵寄语、游戏导入、体验探究、职场达人、悦读心赏、拓展训练等栏目,具有新颖的结构体系、先进的职教理念和清新的教育流程,体现时代性、职业性和生活性,满足职业学校学生个性化和多样化的学习需要。

本书由刘翠英(江苏联合职业技术学院徐州经贸分院教授,苏州大学教育学硕士,江苏师范大学硕士生导师,江苏省教育厅职业教育职业生涯规划教科科研中心组成员)任主编;杨晓敏(江苏联合职业技术学院徐州经贸分院)任主审。参加本书编写的有:徐州生物工程职业技术学院彭敏;徐州机电工程学校陈晨;仪征技师学院赵海燕;江苏联合职业技术学院徐州经贸分院顾丹;徐州生物工程职业技术学院桑昭惠;江苏联合职业技术学院徐州经贸分院刘翠英;南京财经大学张成;上海师范大学天华学院焦姣。

全书的大纲编写、教材目录、前言及统稿工作由刘翠英、杨晓敏负责完成。

在编写过程中,编者参考了大量文献资料。有些文献资料在教材中已直接标注出,有些文献列在教材后的“参考文献”中。所引用的研究成果为本教材提供了很大帮助。

在此,特向所有相关文献的作者表达诚挚的谢意!

本书不仅适用于高职院校、中等专业学校各专业使用,也适用于成人院校、独立学院各专业使用,还可供从事职业生涯设计与就业创业指导的工作人员、社会工作者培训使用和其他择业者参考使用。

由于编者水平和能力有限,本书肯定还存在需要进一步完善的地方,期待职业教育界各位专家和同仁们的批评指正。

编 者

2014 年 3 月

目 录

Contents

单元一

新生活从生涯设计开始

001/

学习目标一 职业生涯及意义 001

一、生涯与职业生涯 002

二、职业生涯发展理论 003

三、职业生涯的意义 005

学习目标二 职业生涯设计 008

一、什么是职业生涯设计 009

二、职业生涯设计的意义 009

学习目标三 马上行动

设计你的职业生涯 011

一、职业生涯设计的内容 012

二、职业生涯设计的步骤 013

三、实现职业生涯设计的途径 016

四、职业生涯设计的调整 018

单元二

认识你自己

024/

学习目标一 了解你的兴趣 024

一、什么是兴趣 026

二、了解你的兴趣 028

学习目标二 了解你的能力 034

一、什么是能力 034

二、如何认识你的能力 037

学习目标三 了解你的性格	042
一、什么是性格	043
二、性格测试	047
学习目标四 了解你的情商	054
一、什么是情商	054
二、如何提高情商	055

单元三

了解你的职业

063/

学习目标一 你了解职业吗	063
一、如何成就完美的职业	064
二、职业与价值观念的关系	068
学习目标二 学会进行职业测评	074
一、职业能力倾向测评	074
二、职业个性测评	077

单元四

明确你的目标

083/

学习目标一 没有目标 导致失败	083
一、确立目标的意义	084
二、目标确立的原则	087
学习目标二 适当的目标是你成功路上的导航仪	089
一、职业生涯发展路线的概念	090
二、如何确立职业目标	092
三、目标的评估与反馈	099

单元五

经营你的长处

102/

学习目标一 利用有利的环境因素	102
一、社会环境分析	103
二、行业与职业环境分析	104
三、企业环境分析	105
四、职业期望分析	107
学习目标二 经营你的长处	109
一、家庭因素分析	109
二、个人因素分析	111

单元六

成为最好的自己

119/

学习目标一 学会进行科学的职业 生涯决策	119
一、职业生涯决策的含义	120
二、职业生涯决策的步骤与方法	122
学习目标二 学会运用职场中的皮格马利翁 效应	125
一、皮格马利翁效应简介	125
二、皮格马利翁效应的职场运用	128
学习目标三 学会进行智慧的生涯管理	133
一、时间管理	133
二、学习管理	136
三、压力管理	137
四、情绪管理	139
五、阶段管理	142



单元一 新生活从生涯设计开始



心灵寄语

仅有知识是不够的,我们必须应用;仅有愿望也是不够的,我们必须行动。——歌德(德)

人,就像钉子一样,一旦失去了方向,开始向阻力屈身,那么就失去了他们存在的价值。——兰道(德)

人的一生怎样度过才有意义?有意义的人生与职业又有着怎样的关系?职业在人生中到底占有怎样的地位?明确职业生涯的方向,是职业发展道路上关键的第一步。本单元会告诉你,新的生活将从职业生涯设计开始。



学习目标一 职业生涯及意义



游戏导入

两个和尚

有两个和尚分别住在相邻的两座山上的庙里。两山之间有一条溪,这两个和尚每天都会在同一时间到山下的溪边去挑水。久而久之,他们便成了好朋友。

五年过去了,一天,和尚甲没有下山挑水,和尚乙心想:“他大概睡过头了。”便不以为意。过了一个星期,和





尚甲还是没有下山挑水。和尚乙决定去看看朋友到底怎么回事,于是他爬上了和尚甲所在的那座山。等他看到和尚甲时,不由大吃一惊:和尚甲正在庙前打太极拳,一点也不像一个月没喝水的人。

和尚乙好奇地问:“你已经一个月没有下山挑水了,难道你不用喝水吗?”

和尚甲说:“来来来,我带你去看。”

于是,和尚甲带着和尚乙来到庙的后院,指着一口井说:“这五年来,我每天做完功课,都会抽空挖这口井。即使有时很忙,也要做到能挖多少就算多少。如今,终于让我挖出了水,我就不必再下山挑水了,我可以有更多时间,练我喜欢的太极拳。”

思考:对照一下自己,看看自己像哪个和尚,你又想做哪个和尚。

我们每天都要认真地工作,就像和尚每天都要“挑水”。因为我们觉得自己有薪水,而不会用下班后的时间挖一口属于自己的“井”,培养自己的实力。那么,当我们年纪大了,体力拼不过年轻人了,可仍需要喝水时,怎么能喝得很悠闲呢?

现在很多同学从小的思维都是上小学上中学,上完中学上好的大学,可是上完大学后呢?许多同学便开始迷茫,没有了目标。当我们还未成年时,我们的学习、生活、成长和发展道路,一般都是由父母和老师帮助安排的,只要自己朝着他们指引的目标去努力就行了,至于达到什么目标,早就有人安排好了,不需要自己考虑这些问题。但是当我们上了大学了,终于可以自己做主,真正需要自己决定未来人生和职业前程时,却不知所措了。本课程就是要引导我们关注自己的职业生涯,设计自己的职业生涯,并为自己设计的目标而付诸行动。

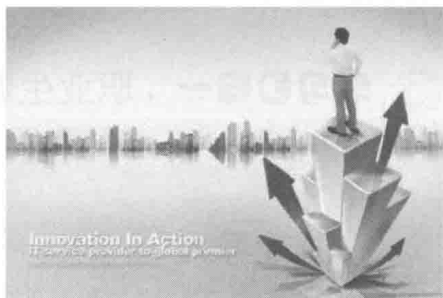
让我们先来了解一下生涯与职业生涯的含义及意义。

一、生涯与职业生涯

1. 生涯

生涯,“生”,即“活着”;“涯”,即“边界”。广义上理解,“生”,自然是与一个人的生命相联系;“涯”,则有边际的含义,即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。人的一生,包含少年、成年、老年几个阶段,成年阶段无疑是最重要的时期。这一时期之所以重要,是因为这是人们从事职业生活的时期,是追求自我、实现自我的重要人生阶段,是人生全部生活的主体。

美国国家生涯发展协会将生涯定义为:个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。由这个定义可以看到生涯不是个人随意的、短暂的行为,也不能简单地认为是一份工作,它是经人们规划、思考、权衡而创造出来的一种生活模式。职业心理学家舒伯(Super)曾提出生涯即生活的观点:生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,生涯整合了人一生中依次发展的各种职业和生活的角色,它不仅包括职





业角色,也包括和工作有关的其他角色,包括学生、家长、配偶、公民、休闲者等。

每个人从出生到死亡,每一个阶段的求学、工作、休闲生活及健康,都与未来的人生规划密不可分。人的生命是有限的,在有限的生命中,找寻人生的快乐源泉,达到自我了解与自我实现的目标,让自己的人生发挥得淋漓尽致,这其实就是一连串的决策过程。每个人都应该针对自己的人格特质、兴趣、能力,规划出适合、属于自己的生涯历程。



2. 职业生涯

职业生涯是指个体职业发展的历程,一般是指一个人终生经历的所有职业发展的整个历程。职业生涯是一个动态的过程,是指一个人一生在职业岗位上所度过的、与工作活动相关的连续经历,并不包含在职业上成功与失败或进步快与慢的含义。也就是说,不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

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的集合,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。

简单地说,职业生涯是一个人一生的工作经历,特别是职业、职位的变动及工作理想实现的整个过程。一般可以认为,我们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。我们选择什么职业作为我们的工作,这对于我们每个人的重要性都是不言而喻的。

职业生涯是人一生中最重要的历程,对人生价值的高低与实现与否起着决定性作用。

二、职业生涯发展理论

职业生涯不仅仅是职业活动,而且包括与职业有关的行为和态度等内容。美国的一位职业指导专家舒伯(Donald E. Super)把人的职业发展过程分为五个阶段:

(1) 成长阶段(出生—14岁),以幻想、兴趣为中心,对自己所理解的职业进行选择与评价;

(2) 探索阶段(15—24岁),逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑,开始进入劳动力市场或开始从事某种职业;

(3) 确立阶段(25—44岁),对选定的职业进行尝试,从变换工作到逐步稳定;

(4) 维持阶段(45—{60} 64岁),劳动者在工作中已经取得了一定的成绩,维持现状,提升自己的社会地位;



(5) 衰退阶段(60|64|岁以后), 职业生涯接近尾声或退出工作领域。

我国专家也提出与之相似的划分方法, 即萌发期、继承期、创造期、成熟期和老年期。

“成长期”(萌发期)和“探索期”(继承期)是指出生到22岁左右, 一般来说就是大学毕业以前, 这是人生在校学习的阶段。虽然职业教育或大学教育也有分科、分系, 学生可以学到一些专业的知识, 并摸索到自己的兴趣所在, 对自己的未来事业也会有些期望和目标, 但事实上, 由于种种原因, 学校教育和实际的工作差异颇大, 大多数学生对专业设置、自身的兴趣、社会未来的变迁也不能在刚进入校门时就能完全了解和掌握。因此, 探索期及成长期对个人生涯的影响, 视个人不同而有所差异。探索期的主要任务是: 职业取向逐渐具体化; 职业取向的特定化; 实现职业取向; 发展合于现实的自我概念; 学习开创较多的机会。

“确立期”(创造期)是生涯中最重要的阶段。因为从23岁到45岁是一个人一生工作最主要的阶段, 企业组织中90%以上的员工多在这个年龄范围内。刚出校门的职场新人对企业运作、工作本质及职业的内涵特质并不了解, 选择企业、职业多是听从父母、师长的意见或是道听途说的。等到实际投入后, 往往事与愿违, 差异颇大。因此, 不稳定是他们的特点。理想与现实的落差, 也使他们不断调职、跳槽、换工作, 以寻求自己的理想, 这就是“试验期”。一般要到30岁左右, 才会逐渐安定下来, 进入“稳定期”。

“稳定期”(成熟期)是指30—40岁这一段时间, 大部分的人在此时应该已确立了其事业的目标, 经过约十年的试验和磨练, 无论在专业或人际关系上都有相当的基础和圆润, 正好全力发挥、贡献所能。

40岁左右至50岁左右(老年期)。在历经稳定期的充分发挥及个人的知识、能力和技能的竞争和评比后, 小部分表现特殊或特别获得赏识的人员, 可能更上一层楼进入企业核心, 或成为独当一面的部门主管、高级顾问等, 肩负更大的责任。但大部分的人员可没那么幸运, 金字塔型的组织越往上层人数越少, 这是必然的。一般人心理上时无法调适, 因而会对自己的能力、理想等产生怀疑。





体验探究

有人做过这样的调查:高中毕业后,选择现在的职业院校,选择现在所学的这个专业,是你自己的独立决定吗?你了解这个专业吗?

90%以上的同学都有这样的回答:我不了解这个专业,是父母叫我选择的;我不了解这所学校,是听了招生老师的意见决定的;我有同学在这里学这个专业,所以我选择了这个专业;我不知道对这个专业感不感兴趣,我不知道我的兴趣是什么;随便啦,以后随便找个工作再说……



也就是说,我们的同学在进入职业院校之前,在做决定人生的重大选择时,往往不是自己独立进行选择的,更谈不上职业生涯设计了。

如果把一个人的职业生涯比作一次旅行,那么出发之前最好先设定旅游线路,这样既不会错过梦想已久的地方,也不会千辛万苦却去到自己并不喜欢的景点。

三、职业生涯的意义

1. 职业生涯是满足人生需求的重要手段

现代人大部分时间是在社会组织中度过的。我们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足。作为个人生命中投入时间和精力最多的人生组成部分,职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福,受人尊敬、享受美和成就感的快乐。相对而言,人的素质愈高,精神需求就愈高级,对职业生涯的期望也就愈大。

2. 职业生涯是促进人的全面发展的重要手段

职业生涯,是一个人一生的工作经历,是个人职业、职位的变动及工作理想实现的全过程。现代人追求全面发展,随着生活水平的提高,人们的自我意识逐步增强,人们在渴望拥有健康、丰富的知识、能力、良好的人际关系的同时,也渴望在事业上有所建树,并享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。我们追求成功的职业生涯,最终是要获得个人的全面发展。



悦读心赏

人生中最大的遗憾是什么?

美国一家著名的管理咨询公司对100位退休老人进行了问卷调查,其中有一道题是这样问的:“回顾你的一生,你最大的遗憾是什么?”你绝对想不到这些白发苍苍的老人是怎样回答的,也绝对想不到对于他们来说一生最大的遗憾是什么。他们之中竟然有90%的人这样认为——一生中最大的遗憾是选错了职业!