



Career

主 编 林家祥 徐珊妮

职业生涯——我规划



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



Career

职业生涯——我规划

主 审 严少青

主 编 林家祥 徐珊妮

副主编 成晓丽 易 梅



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯——我规划/林家祥, 徐珊妮主编. —广州: 暨南大学出版社, 2013. 11

ISBN 978 - 7 - 5668 - 0745 - 8

I. ①职… II. ①林… ②徐… III. ①职业选择—中等专业学校—教材
IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 211603 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州市天河星辰文化发展部照排中心

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 12.75

字 数: 240 千

版 次: 2013 年 11 月第 1 版

印 次: 2013 年 11 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 29.80 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

职业生涯——我规划编委会

顾 问：汪永智 彭志斌 黄桂众 梅 栋

主 编：林家祥 徐珊妮

副 主 编：成晓丽 易 梅

主 审：严少青

编委会成员：林家祥 徐珊妮 易 梅 成晓丽

严少青 李 华 梁丽媚 周 才

袁吉玉 罗能赞 廉 捷 晋 利

何 红 陈春兰 荣爱珍 黄洁瑜

李承柏 赵健秀 陈 栋 黄 云

龙卫平

编 者

2013年9月6日

前 言

“职业生涯规划”是国家教育部根据中职德育新一轮课程改革而推出的中职学生德育必修课之一，是激励中职学生成长成才的德育创新课程。其目的在于帮助中职学生认识自我，明确自己的发展方向和奋斗目标，并通过思考、分析和论证，最后设计出适合自己的发展规划书。

然而，在教学实践中，我们发现中职学生对自己的发展规划认识不足，对自己未来的发展不愿意花时间深入思考，有不负责任或逃避现实的现象。有的是由于受到家庭生活背景的限制和社会阅历少等原因，打不开思路，对自己未来的定位表现得较随意；还有的是因为学生自身文字表达能力不强而导致规划书过于简单等等。

自从2009年中职德育新一轮课程改革以来，我们就开始注重收集“职业生涯规划”新课程实践教学过程中出现的问题，并对学生普遍存在的问题不断加以总结和研究，探索出一套提高中职学生规划能力的有效做法，汇编成《职业生涯——我规划》一书。本书可作为中职生在开展职业生涯设计过程中的辅助教材或设计指导书。职业生涯规划就是对未来美好职业人生的规划，激发学生产生梦想，然后追逐梦想，最终实现梦想。本书上编为实用指导，我们把它转变为进行“四个我”的训练，即“我是谁”、“我在哪里”、“我往何处去”、“我如何到达”；下编为获奖设计。本书编写过程突出“以学生为主体，突出学生本我和自我”的指导思想。获奖设计所收集的案例均获得由教育部主办的全国中职学校“文明风采”竞赛二等奖以上，这些案例具有覆盖面广、设计新颖、借鉴性强等特点。

本书由林家祥负责策划，徐珊妮负责统稿和整理，易梅、成晓丽等对书稿进行了修改和完善，严少青负责审稿。在编写过程中得到了广东省佛山市顺德区陈村职业技术学校、广东省佛山市南海区信息技术学校、广东省轻工职业技术学校、广东省食品药品职业技术学校、广东黄埔卫生职业技术学校、广州市交通运输职业学校、惠州商贸旅游高级职业技术学校、珠海市第一中等职业学校、浙江省信息工程学校、浙江省宁波市镇海区职业教育中心学校等同行的大力支持，他们为本书提供了丰富的优秀设计案例。在此，表示衷心感谢！因水平有限，敬请广大读者在使用过程中进行批评和指正。

编 者

2013年9月6日

目 录

前 言	001
-----------	-----

上编 实用指导

项目训练一 我是谁——分析个人条件	002
专题 1 职业个性	003
专题 2 职业价值观	013
项目训练二 我在哪里——分析发展的外部条件	021
专题 3 我的生活环境	022
专题 4 行业发展前景	028
项目训练三 我往何处去——确立发展目标	033
专题 5 选择合适的职业目标	034
专题 6 构建合理的发展阶梯	040
项目训练四 我如何到达——职业目标计划与实施	048
专题 7 制订行动计划与措施	049
专题 8 职业生涯规划的评价与调整	057

下编 获奖设计

1. 毛毛虫，大梦想——开设全国品牌精品连锁店
..... 陈诗涵，指导老师：李美春 / 062
2. 超越梦想，打造未来——成为一名优秀的建筑设计师
..... 罗亚萍，指导老师：钱国妹 / 074
3. 乐 YO 咖啡馆——回家乡开一家咖啡馆
..... 马情情，指导老师：苏映柳 / 88
4. 彩虹道上的钢牙妹——做一名室内设计专业的教师
..... 梁钰茵，指导老师：晋利 / 97
5. 敢梦想，敢追求——成为著名的广告设计师
..... 周梦俐，指导老师：晋利 / 107
6. 立足现在，胸怀未来——成为一名软件工程师
..... 潘小飞，指导老师：洪敏 / 117
7. 我要一步一步往上爬——成为星级酒店经理
..... 邝敏华，指导老师：张志凤 / 132
8. “蜗牛” de 梦想——我想成为服装设计师
..... 黄思莹，指导老师：胡雪君 / 140
9. 扬梦想之帆，起未来之航——成为一名顶尖的计算机高级技术人才
..... 伍慧玲，指导老师：李华 / 147
10. 为了明天笑得更好——成为一名高级翻译员
..... 谢素云，指导老师：徐珊妮 / 153
11. 我的模具人生——成为一名模具设计师
..... 何国旺，指导老师：易梅 / 161
12. 放飞梦想，翱翔天际——成为一名出色的外语导游
..... 李伟汉，指导老师：周才 / 167

13. 规划未来，让梦想照进现实——创办一家物流运输公司
..... 梁雪妍，指导老师：梁丽媚 / 174
14. 美味人生——做一名高级中式烹饪技师
..... 冯肖莹，指导老师：成晓丽 / 183
15. 半边翅膀的天使也有美丽人生——我选择做人殓师
..... 杨仪雯，指导老师：赵健秀 / 191

上篇 实用指导

职业生涯规划是对自己未来职业人生的规划，它离不开“我”。我们经过多年的教学实践总结，把同学们在设计自己职业生涯规划过程中遇到的核心问题归纳为四个“我”，即“我是谁”、“我在哪里”、“我往何处去”、“我如何到达”。我们在指导同学们进行多年职业规划的过程中，也总结出了一个较为实用的模板。同学们只要认真地按照模板的内容完成，即可轻松地设计出一份初步的职业生涯规划，再经过不断地修改和完善，相信同学们设计的杰作一定能为自己未来的职业发展拉上一盏明灯，照亮自己的人生。

上编 实用指导

职业生涯规划是对自己未来职业人生的规划，它离不开“我”。我们通过多年的教学实践总结，把同学们在设计自己职业生涯规划过程中遇到的核心问题归纳为探讨“四个我”，即“我是谁”、“我在哪里”、“我往何处去”、“我如何到达”。我们在指导同学们进行多年职业规划的过程中，也总结出了一个较为实用的模板。同学们只要认真地按照模板的内容完成，即可轻松地设计出一份初步的职业生涯规划，再经过不断地修改和完善，相信同学们设计的杰作一定能为自己未来的职业发展点上一盏明灯，照亮自己的人生。

项目训练一 我是谁——分析个人条件

每个人都是独一无二的，每个人在职场中的发展必须先充分地了解“我是谁”，才能为自己绘制独特的职场路径。这是职业生涯规划最终能否实现成功的前提。

你知道自己的职业兴趣、职业性格、职业能力吗？你知道自己适合什么职业吗？你的个性与将来从事的职业是否吻合？不知道或不清楚，没关系，下面我们来做个调查了解一下自己吧。

1. 你了解自己的兴趣吗？（ ）
A. 了解，我的兴趣是_____ B. 不了解
2. 你喜欢从事什么工作？（ ）
A. 业务类（如销售、市场） B. 管理类（如行政、人事）
C. 技术类（如工程师、物流师） D. 操作类（如钳工、电工）
E. 创业类 F. 体力类
3. 你了解自己的性格吗？（ ）
A. 了解，我的性格是_____ B. 不了解
4. 你的性格适合从事什么职业？（ ）
A. 业务类（如销售、市场） B. 管理类（如行政、人事）
C. 技术类（如工程师、物流师） D. 操作类（如钳工、电工）
E. 创业类 F. 体力类
5. 你哪种能力最强？（ ）
A. 人际沟通能力 B. 空间几何能力 C. 事务处理能力
D. 动手操作能力 E. 学习能力
6. 这种能力适合从事什么工作？（ ）
A. 业务类（如销售、市场） B. 管理类（如行政、人事）
C. 技术类（如工程师、物流师） D. 操作类（如钳工、电工）
E. 创业类 F. 体力类
7. 你求职择业的时候看重什么？（ ）
A. 薪酬待遇 B. 工作发展前景 C. 舒适稳定
D. 人际关系和谐 E. 智力刺激

专题1 职业个性

职业个性是一种态度和行为方式，是一种智慧和能力。人才职业个性的状况决定职业生涯的进退与荣辱。打造属于自己的“职业个性”，用独特并适合自己的职业兴趣、职业性格、职业能力去赢得成功。

【规划达人】

李纳斯昔日是个“长相丑陋”的校园小子，地地道道的无名之辈，但他突然向比尔·盖茨统辖的微软帝国发起了挑战。由其发明的自由软件 Linux 操作系统一夜之间吸引了全世界的目光，成为能与微软 Windows NT 抗衡的第二大操作系统。李纳斯的软件系统使得比尔·盖茨如坐针毡，寝食难安。

李纳斯曾经是“丑小鸭”，他自称“我是个长相丑陋的孩子”。上学时，李纳斯是个社交能力差得一塌糊涂的书呆子，是被人取笑的对象。1981年，李纳斯11岁，他外公抱回了一台 VIC-20 计算机，从此他被这台计算机迷住了。10年后，李纳斯做出了一个重大财政决定，由于囊中羞涩，他以部分付账、分期交付余款的方式，搬回了一台只有 DOS 操作系统的电脑。在这台电脑上，他开始自己制作终端仿真系统程序的研制。他工作很投入，他的日常工作息程序是：编程—睡觉—编程—吃饭（饼干）—编程—睡觉—编程—洗澡（匆匆了事）—编程。这样的生活对平常人来说是最枯燥乏味的了，但李纳斯认为编程是世上最有趣的事情。人最大的弱点就是寻求安逸和为世俗的欲望所左右。能不为这些所动并在枯燥的工作中自得其乐，这大概就是天才与平常人的差别。李纳斯在电脑操作领域苦中作乐，畅快地遨游，与其说是为了事业，毋宁说是一种求索的乐趣。天才就这样产生了。

权威机构推测，Linux 将以每年 23% 的速度快速增长，前途远大，不可限量。让人意料不到的是，李纳斯表示他不会去搞实业赚大钱，他觉得自己需要一种新的挑战。挑战比金钱更重要。只有进行开拓、创新，探索出超一流的程序设计，才是他的兴趣所在，才是他终身追求的目标。

资料来源：张小明．从李纳斯的成才看职业兴趣规划．

思维与智慧，2003（6）．

◆ 李纳斯的成功说明了什么？

◆ 职业兴趣在职业发展中起什么作用？

李纳斯的成功说明了兴趣是人们活动的巨大动力；兴趣可以提高工作效率，充分发挥个人才能；兴趣是保证职业稳定、职场成功的重要因素。因此，兴趣是职业生涯选择的重要依据。

职业兴趣是一个积极探究某种职业或从事某种职业活动所表现出来的特殊个性倾向，它使人对某种职业给予优先的注意，并对其产生向往的情感。一个人在做职业生涯规划时要考虑到自己的职业兴趣。凡是从事有兴趣的职业，都可以提高其积极性，促使其愉快地从事该职业，并有助于其在该职业上取得成功。

【中职风采】

在很多同龄人仍在校园中对前途感到迷茫的时候，一个 20 岁的上海小丫头已经背起行囊远赴北京，走进中央电视台的后期制作机房，开始了追逐自己梦想的征程。

她就是上海商贸旅游学校 2011 届美术专业学生王莹。虽然只有中职学历，但凭借着全国职业技能大赛第一名的优异成绩，她被中央电视台后期制作部门破格录用，参与了《夕阳红》等央视名牌节目的制作。

选择中职，并非因为成绩不好。事实上，王莹中考成绩超过了 500 分，进一所好高中完全没有问题。但是，从小喜欢画画的她，偶然在报纸上看到商贸旅游学校的招生简章后，对该校美术专业产生了兴趣，便一个人跑到学校了解该专业的情况。

进入中职之后，从练习美术基本功到熟悉各种软件，王莹觉得心底那个调皮、活跃、快乐的自己正在苏醒。“老师鼓励我们自己动手，自己找素材，自己想创意，自己发现问题。”王莹觉得，自己的学习热情被激发了出来，她也渐渐找到了自己的职业方向。

三年级时，为了备战“星光计划”职业技能大赛，她需要使用一款名为“Avid Media Composer”的剪辑软件。特技、转场效果等各个环节都和以前使用的软件有很大不同。因此，王莹每天都要在学校机房里“泡”到晚上 10 点以后才回家。学校和一些影视制作公司开展校企合作，专业技术人员不仅会不定时踏上讲台，还会带着一整套电视台后期制作设备走进校园，这让王莹觉得学习成了很“过瘾”的事。

扎实的专业技能功底，不仅为王莹带来一块金牌，而且在踏上工作岗位

后，她也因此经常被师傅表扬“上手快”。她觉得，这其中的奥秘就在于“学校学的专业技能和实际岗位需求真的是‘零时差’”。

能被央视录用，王莹已经得到不少羡慕目光。不过她仍不满足，去年，她通过了成人高考，进入中国传媒大学攻读电视编导专业。用更丰厚的文化底蕴支持创意生涯，是她对自己新的要求。

资料来源：陆梓华．新民晚报，2012-05-26.

◆王莹的成功说明了什么？

◆职业能力在职业发展中起什么作用？

王莹的成功说明了职业兴趣和职业能力在职业发展中起着重要作用。职业兴趣引领着王莹以极大的热情投入专业学习。职业能力是直接影响人们活动效率、保证人们顺利完成某种职业活动所必需的个性心理特征。王莹在专业学习和校企合作中培养了扎实的影视制作方面的职业能力，为她获得全国职业技能大赛第一名打下了坚实的基础。

所以，一个人在做职业生涯规划时要考虑到自己的能力倾向。一般来说，越是与自己的能力倾向相配的工作，越容易学得好，越容易保持兴趣，也越容易有成就感。如当一名营业员要具有较强的职业观察和职业表达能力；当一名研究人员，需要较强的观察、逻辑、语言能力；当一名机械操作人员，需要较强的视力和动作能力；当一名社会工作者要有较强的人际交流和语言表达能力，等等。

【规划诊断】

开朗外向的小严的第一个实习单位就是中国银行。这是一个人人羡慕的工作单位。小严进银行后的第一个任务就是参加各种专业培训，准备一个月后上柜当“出纳”。这下可难倒了专业基础薄弱的小严，更要命的是他忍受不了成天面对那些枯燥的统计数据。勉强上柜后，还不到一个星期，小严就出了许多问题，不是忘填了这个单子就是忘盖了那个印章，三个月实习期未满，小严就被“炒了鱿鱼”。小严无颜面对学校老师，更不敢面对曾因他进了中国银行而自豪的父母。

小严强忍着痛苦四处找工作，后经朋友介绍到了某成衣店当营销员。能言善辩、开朗外向的他很快就在营销工作中崭露头角，使这家生意平平的成衣店营业额明显上升。小严受到了老板的青睐，并很快被提升为营销部负责人。

◆你认为小严为什么会被中国银行“炒鱿鱼”，后来又在销售行业取得

成功？

◆ 职业性格在职业发展中起什么作用？

性格是一个人对事物的稳定态度和与其相适应的习惯化了的行为方式。比如有的人热情好客，有的人冷漠粗暴，有的人喜欢对周围的人和事评头品足，有的人却沉默寡言，不愿发表意见。这些就是不同的人对现实事物的稳定态度和行为方式的差别，这些对事物稳定态度的差异和行为方式的差别就造成了性格的不同。

职业性格是指人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系比较稳定的心理特征。比如有的人工作严谨，有的人办事粗心。不同性格类型的人适合的职业各不相同，而不同类型的职业对从业者的性格要求也各不相同。我们在做职业生涯规划时，特别是选择职业时，要把自己的性格特征和职业特点结合起来考虑，这样可以更好地发挥性格优势和潜能，提高主观能动性，从而获得较高的业绩和效率。

【规划宝典】

人们在择业时主要受三个因素的影响：职业兴趣（你想做什么——兴趣倾向）、职业能力（你能做什么——个人经历）和职业性格（你适合做什么——人格倾向）。不同的职业对从业者的个性有不同的要求，那么我的个性与将来从事的职业是否吻合呢？

美国职业指导专家霍兰德在其一系列关于人格与职业关系的假设的基础上，按照不同的职业特点和个性特征，认为一般可以将人分为六类：现实型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）和常规型（C）。这六种类型的人具有不同的典型特征。

1. 现实型（R）

基本的人格倾向是：喜欢有规则的具体劳动和需要基本操作技能的工作，缺乏社交能力，不适应社会性质的职业。具有这种类型人格的人，其典型的职业包括技能性职业（如一般劳动、技工、修理工等）和技术性职业（如摄影师、机械装配工等）。

2. 研究型（I）

基本的人格倾向是：具有聪明、理性、精确、批判等人格特征，喜欢抽象的、分析的、独立的定向任务以及这类研究性质的职业，愿意选择那些需要利用智慧、词、符号和观念进行工作的职业环境，但缺乏领导才能。其典型的职业包括科学研究人员、工程师等。

3. 艺术型 (A)

基本的人格倾向是：具有想象、冲动、直觉、理想化、有创意、不重实际等人格特征，适合于在需要运用感情、想象来观赏、理解和创造艺术形式的环境中工作，但不善于事务工作。其典型的职业方向包括艺术方面（如演员、导演、摄影师、作曲家等）和文学方面（如诗人、剧作家等）。

4. 社会型 (S)

基本的人格倾向是：具有合作、友善、善社交、善言谈、洞察力强等人格特征，有较强的社会交往能力以及教导别人的能力，善于从事那些要利用人际沟通能力技能的工作，能够在要求理解他人矛盾的环境中如鱼得水。其典型的职业包括教育工作者和社会工作者。

5. 企业型 (E)

基本的人格倾向是：有野心，具有冒险、独断、乐观、自信、精力充沛等人格特征，喜欢从事领导及企业性质的职业，愿意选择那些有高度能量、高度热情和开拓精神的工作，以及具有关键作用和推动作用的任务。其典型的职业包括政府官员、企业领导、律师、广告宣传员、公关人员等。

6. 常规型 (C)

基本的人格倾向是：具有顺从、谨慎、保守、实际、稳重等人格特征，喜欢有系统、有条理的工作任务，适合于需要对众多信息进行系统处理的工作环境。其典型的职业包括办公室职员、会计、成本估算员、税务员、打字员等。

人们通常倾向于选择与自我兴趣类型匹配的职业环境，如具有现实型兴趣的人希望在现实型的职业环境中工作，这样可以最好地发挥个人的潜能。但在具体职业选择中，个体并非一定要选择与自己兴趣完全对应的职业环境，这主要是因为个体本身通常是多种兴趣类型的综合体，出现单一类型显著的情况不多，因此评价个体的兴趣类型时也时常以其在六大类型中得分居前三位的类型组合而成，组合时根据每个类型得分高低依次排列字母，构成其兴趣组型，如 EIS、AIS 等。

【规划体验】

1. 测一测：霍兰德职业倾向测试量表

霍兰德职业倾向测试量表由三部分组成：兴趣倾向问卷、个人经历问卷和人格倾向问卷，分别对测评者的兴趣、能力和人格特点进行测评。通过对测评结果的综合分析，可以帮助测评者发现和确定自己的职业兴趣及能力特长，使我们对与自身性格匹配的职业类别、岗位特质有更为明晰的认识，从

而在我们就业、升学、进修或职业转向时，做出最佳的选择。

在这六种类型所列举的活动中，你选择“喜欢”次数多的就是你的职业倾向类型所在。下面是六个兴趣与择业自测量表，它们分别就这六种职业类型列举了 10 项活动，选择汇总之后，找出你的兴趣所在，希望这能帮你选择到你喜欢的职业。

兴趣与择业自测量表一

现实型	喜欢	不喜欢
A. 参加制图绘图学习班		
B. 参加机械和电力学习班		
C. 参加木工技术学习班		
D. 用木头加工东西		
E. 开某一种车辆		
F. 使用机器加工东西		
G. 装配、修理电器或玩具		
H. 修理自行车		
I. 驾驶卡车或拖拉机		
J. 装配、修理机器		
总计次数		

兴趣与择业自测量表二

研究型	喜欢	不喜欢
A. 化学课		
B. 调查了解金属等物质的成分		
C. 在实验室工作		
D. 生物课		
E. 读科技图书和杂志		
F. 物理课		
G. 几何课		
H. 改良水果品种，培育新的水果品种		
I. 做数学游戏		
J. 研究自己选择的特殊问题		
总计次数		

兴趣与择业自测量表三

艺术型	喜欢	不喜欢
A. 创作诗歌或吟诵诗歌		
B. 参加美术或音乐培训班		
C. 阅读剧本、小说		
D. 欣赏戏剧或音乐		
E. 从事摄影创作		
F. 参加乐队或练习乐器		
G. 参加制图或素描培训		
H. 参加话剧或戏剧表演		
I. 练习书法		
J. 设计家具, 布置室内环境		
总计次数		

兴趣与择业自测量表四

社会型	喜欢	不喜欢
A. 结识新朋友		
B. 出席茶话会、晚会、联欢会		
C. 照顾儿童		
D. 帮助别人解决困难		
E. 参加学校或单位组织的各类活动		
F. 参加某个社会团体的活动		
G. 参加辩论会, 听各种讲座		
H. 想获得关于心理方面的知识		
I. 观看或参加体育比赛和运动会		
J. 和大家一起出外郊游		
总计次数		