

| 中等职业教育规划教材 |

职业生涯规划

王志洲 李树斌◎主 编
罗燕红◎副主编

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

| 中等职业教育规划教材 |

职业生涯规划

王志洲 李树斌◎主 编
罗燕红◎副主编

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 王志洲, 李树斌主编. —北京: 人民邮电出版社, 2008.8 (2009.2 重印)
中等职业教育规划教材
ISBN 978-7-115-17867-1

I. 职… II. ①王…②李… III. 职业选择—专业学校—教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 040932 号

内 容 提 要

本书是针对中等职业学校学生编写的素质教育教材, 目的是帮助学生树立职业生涯规划观念, 培养职业生涯规划能力, 学习职业生涯规划方法, 实施职业生涯规划行动。本书共分七篇, 分别为概述篇、自我篇、认识篇、能力篇、目标篇、规划篇和就业篇, 主要内容包括: 职业生涯规划概述、生涯规划中的自我分析、认识工作与职业、职业生涯规划能力与素质的培养、职业生涯规划目标的确定、职业生涯规划的管理以及就业准备与求职技巧。

本书体例新颖, 内容深入浅出、图文并茂, 能够激发学生学习的积极性, 为其终身的职业生涯发展奠定良好的基础。

本书可作为中等职业学校公共素质教育教材。

中等职业教育规划教材

职业生涯规划

◆ 主 编 王志洲 李树斌

副 主 编 罗燕红

责任编辑 张孟玮

执行编辑 左艾鑫

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 8.5

字数: 194 千字

2008 年 8 月第 1 版

印数: 5 001—8 000 册

2009 年 2 月北京第 2 次印刷

ISBN 978-7-115-17867-1/TN

定价: 16.00 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

前言

中等职业学校学生是国家各行各业技能人才的后备力量。目前,根据中等职业学校的培养目标、服务领域、毕业生就业方向和就业渠道等情况,学生怎样选择到适合自己的职业,在职业中实现个人的理想和抱负,如何规划自己的职业发展道路,使自己适应于竞争激烈的社会环境,是摆在每一位中职学生面前紧迫又现实的问题。中等职业学校在深化教育教学改革的同时,应充分认识到职业指导工作的重要性。

随着职业指导工作研究的深入,相关研究人员对职业指导工作有了新的认识,即就业指导工作的重点是职业生涯规划。也就是说指导工作不仅仅是就业指导,而且要帮助学生学会规划自己的职业生涯,培养学生的职业意识和职业生涯规划能力,以期为学生终生的职业生涯发展奠定良好的基础。为此,我们编写了这本《职业生涯规划》。

本教材以指导中等职业学校学生学会规划职业生涯、提高职业能力为出发点,结合中等职业学校学生的认知规律来编排内容和设计体例,以充分调动学生学习的积极性和主动性,贴近社会实际、贴近职业生活,突出职业教育的实用性。

本书体例及具体栏目设计如下。

- ★ **开篇寄语**: 用生动的语言概述本篇的主要内容,提高学生学习兴趣。
- ★ **成长话题**: 列出当今学生平时谈论、关心的有关职业的问题。
- ★ **知识探究**: 针对“成长话题”,阐述讲解相关内容。
- ★ **案例启迪**: 通过案例启发、帮助学生理解相关知识。
- ★ **反观自我**: 学习本课后,让学生自己感悟学习这一课的心得体会。
- ★ **知识拓展**: 对本篇知识的补充与拓展,使学生获得更多的相关知识。
- ★ **学以致用**: 每学完一篇,就让学生行动起来去实践,达到学以致用的目的。

本书的内容与体例安排,充分体现了新课改的教学理念,科学引领教与学的全过程,增强素质教育。

本书由王志洲、李树斌主编,罗燕红担任副主编,张小华、解天华、邓泳、姚淑芳、伍红燕参与了编写工作。在编写过程中,参阅了大量文献资料,在此对其作者、编者表示真诚的感谢。

由于编者水平有限,且编写时间仓促,书中难免存在缺点和不妥之处,敬请专家及广大读者批评指正,以求日臻完善!

编 者

2008年3月

目录

概述篇——职业生涯规划概述

第一课	职业生涯的内涵	2
第二课	职业生涯规划的内涵	7
第三课	职业生涯规划的目的与意义	11

自我篇——生涯规划中的自我分析

第一课	认识自己的性格特征	18
第二课	分析自己的兴趣	24
第三课	能力评估与自我定位	29

认识篇——认识工作与职业

第一课	工作的意义和功能	42
第二课	职业的意义和内涵	46
第三课	认识工作世界和职业类型	50

能力篇——职业生涯能力与素质的培养

第一课	培养专业能力	58
第二课	培养解决问题的能力	61
第三课	培养终身学习的能力	64
第四课	培养职业道德	68

目标篇——职业生涯目标的确定

第一课	理想与目标在职业生涯发展中的作用	78
第二课	职业目标的确定与意义	82
第三课	选择适合自己的职业目标	86

规划篇——职业生涯规划的制作与管理

第一课	职业生涯规划的制定	96
第二课	职业生涯发展的阶段与任务	101
第三课	职业生涯管理的内涵	105

就业篇——就业准备与求职技巧

第一课	就业准备	112
第二课	求职面试技巧	117
第三课	增强就业风险意识	122

参考文献

概述篇

职业生涯规划概述



开篇寄语

青春的理想，有如七彩长虹，凭着它，我们可以开垦出一片神奇的土地，走出一条金光大道。一旦在心目中有了自己认为理想的职业，便会依据它去规划自己的学习和生活，并为获得自己认为理想的职业而去做各种准备。生活中很多长期的目标是我们无法一天就能够完成的，因此我们必须学会通过科学规划，把整体目标分解成为一系列的“小目标”，再把这此“小目标”作为“小工作”分解成为一系列可操作的步骤，如此，再远大的目标最终也会实现的。

职业生涯是一片沃土，需要我们投入时间和智慧去经营。我们树立职业理想的过程，便是在心目中进行职业生涯规划的过程。科学地规划自己的未来，是我们成长中需要探求的大问题。当我们在头脑中建立了职业生涯的概念，掌握了生涯规划的方法并付之以行动，我们将会自信地说：“我的未来不是梦！”

第一课 职业生涯的内涵

青春是美丽的,但一个人的青春可以平庸无奇,也可以放射出英雄的火光;可以因虚度而懊恼,也可以用结结实实的步子,走向光辉壮丽的成年。

——魏巍



成长话题

1. 什么是职业生涯?
2. 职业生涯与人生有何意义?
3. 职业生涯有哪几个阶段?



知识探究

人从出生到死亡的整个人生经历中,存在着不同的生命周期空间,有生物社会生命周期、生物生命周期、家庭生命周期和职业生涯周期。而这其中最重要的、对人生起决定作用的则是职业生涯周期。从任职前的职业教育培训到寻求职业、就业,到职业转换、职业发展,再到最后脱离职业工作,这占据了人生的大部分时间。成功者往往都懂得怎样策划自己这漫长的生命周期,使自己在这个周期里时时能够找到自己的目标,并且能够不懈地去努力实现这些目标。

一、职业生涯的含义

职业生涯是指人一生的工作历程的总和。狭义的职业生涯是指一个人从职业学习开始,

到职业劳动结束,专指人生职业工作历程;广义的职业生涯是从职业能力的获得,职业兴趣的培养到就业、职业发展,直至最后退出职业劳动这一个完整的职业发展的过程,其起点可以说从一出生就开始了。我们这里探讨的是狭义的,即从职业知识和技能学习开始的职业生涯。

职业生涯的基本含义包括:

- (1) 职业生涯是个个体的概念,它是个体的行为经历,而非群体或组织的行为经历;
- (2) 职业生涯是个职业的概念,实质是指一个人一生中的职业经历或里程;
- (3) 职业生涯是个时间的概念,指的是劳动者的职业周期;

(4) 职业生涯是个发展的变化的概念,每个人的具体的职业内容和职位是在不断发展变化的,它既体现着时间的长短,也反映着职业变更和发展的经历和过程,包括职业的选择、职业的发展、职业的转换和晋升等具体的内容。

二、职业生涯与人生

在漫长的职业生涯中,每个人的具体情况都不相同,但追求职业生涯发展却是每个人的共同追求。职业生涯发展是指每个人在实现最初的职业生涯目标,不断制定新的更高目标的过程。而这一个过程也就是追求人生价值的过程,所以就业参加工作,从根本上说,不是一个关于做什么事和得到多少报酬的问题,而是一个关于生命的意义的问题。



案例启迪

三个工人

一位心理学家为了了解人们对于同一个工作在心理上所反映出来的个体差异,来到一处建筑工地,对现场忙碌的工人进行访问。他前后分别对三个工人进行了询问,问他们“请问您在做什么?”第一个工人没好气地回答:“在做什么?你没有看到吗?我正在运砖,这车太沉了,我都要累死了,这真不是人干的活儿。”第二个工人回答:“为了每天的40元钱呀!若不是为了挣钱养家,谁愿意干这种又累又苦的工作。”但是,第三个工人眼光中闪着喜悦回答:“我正在参与一个新住宅小区的建设,这个小区建成后,生活在老城区的上万人将搬到这里,他们的住房条件将得到极大的改善。虽然我现在很累,但是想到他们搬入新居时的笑脸,也就不感到累了。”

第一位工人可能很快就会失去这份工作,成为工作的弃儿。因为他不仅是对工作的漠视,而是对生命的尊严缺乏理解。第二个工人是个为工作而工作的人,对工作缺乏责任感和荣誉感。这样的人,很难获得职业的发展,任何一个企业都不会信赖这样的人。但是第三个工人却完全不同了,他具有高度的责任感,充分享受着工作的快乐,工作给他带来了足够的尊严和实现自我的满足感,他赋予了自己生命无限的价值。这也就是人们为什么在人生中要付出那么多的时间去追求职业发展的原因。

职业生涯的成功与否,在一定意义上决定着一个人的人生价值。人都要工作,而工作是我

们施展自己才华的舞台,世界上没有哪项活动能提供如此高度的充实自我、表达自我的机会,以及如此强的个人使命感和一种活着的理由。每个人的职业,就是他的志向的展示和理想所在。美国的一位教育家曾说过,工作是我们用生命去做的事。卡耐基先生这样解释志气:“朝着一定目标走去是‘志’,一鼓作气中途绝不停歇是‘气’,两者合起来就是‘志气’,一切事业的成败都取决于此。”古之立大事者,不唯有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。有志气的人知道自己的目标,并且向着目标不懈地努力,所以会获得成功。每一名学生也都是有志气的人,都有自己的人生理想,从现在开始,向自己的目标不断迈进,去努力争取一个工作的机会,为生命的尊严和人生的幸福而努力学习、工作吧!

三、职业生涯的阶段

这里按照科学、简明清晰的原则,以及中职生的成长发展特点,我们可以把职业发展分为以下几个阶段。

1. 职业准备和选择阶段(15~28岁)

这一阶段中职生的主要角色就是学生,任务就是学习,具体包括:要完成专业知识和技能的学习,注重职业能力的开发和培养;同时要提高个人的素质和修养,除了良好的公共道德素质外重要的是要培养职业素质,掌握求职的知识和技巧,完成职业选择,顺利就业。为了更好地应对就业市场的挑战,还要培养开发自己的特长,以便拓展自己就业的空间。再具体一些就是要取得一个专业的学历证书、一个或两个岗位的岗位资格证书(或技术等级证书)、具有良好的个人素质,特别是良好的学习和生活习惯;同时要培养自己的一项特长或爱好,比如唱歌、书法、体育等,这些都会为自己的成长增光添彩的,有的甚至会成为自己的职业;最后就是经过双向选择顺利就业。对于要升学的中职生则要考入更高一级的学校。

在这阶段,由于中职生能够主动选择学校或者选择专业的还是少数,来到学校后,往往会有一部分同学对自己的专业感到不满意。但既然选择了就必须完成学业,因为这是再发展的基础。如果在保证能够完成正常的学习后还有精力,那么可以采取其他形式去学习自己喜欢的专业,比如通过自学考试、业余学习、选修其他专业的课程等。对于想升学的中职生则要加强文化基础课的学习。当然,通过学习和了解喜欢上自己的专业,这是最好的结果。另外,上学期间会面临许多岗位资格证书和等级证书的考试,有的同学认为证书多了好找工作,整天裹挟在考证的大潮中,却忽略了证书是专业技能水平的证明,如果只为考证而考证,而不去提高自己的专业技能,到头来同样是一场空,因为任何一个企业都不会只要有证就聘用,他们肯定要进行现场的操作考试。俗语说“艺不在多,而在精”,“一招鲜,吃遍天”,所以同学们应该实实在在地磨炼自己的技能,要从熟练到精通,而不应单纯追求考多少个证书。

2. 职业生涯初期(20~35岁)

在这阶段中,中职生的角色会发生变化,即将成为新学员、见习人员、试用人员或者是组织的新成员。主要任务是适应新的环境,尽快掌握岗位要求,能够完成岗位的工作。同时要适应组织的文化,不只是在外在形式上成为组织成员,而要真正融入新的组织中去。此外,要面对更有针对性的岗位培训和岗前教育,寻找自己工作中的良师。

这一时期需要注意的是要处理好工作和学习的关系。有的人新到一个工作岗位,不是积极主动地去熟悉岗位职责,而是要求单位提供学历进修保障。既然这个岗位招聘的是中职学历的人,那么作为单位肯定认为中职生应该能够胜任工作,单位没有必要再去培养你去攻读

更高的学历。当然,自己在做好工作的同时,利用业余时间学习是应该鼓励的,一般的具有中职学历的人在此期都要完成本科学历的进修任务。此外,在这一时期还要处理好工作报酬与发展机会的关系。刚参加工作,有些人普遍感到工资待遇低,这是很正常的,关键是我们该如何看待工资报酬。也许有很多人认为,我付出劳动,单位付给我报酬,这是等价交换,仅此而已,但是却忽略了工资以外的价值。



案例启迪

能力与薪金

某公司的一名职员,在公司工作了10年,却从来没有涨过工资。有一天,他终于忍不住了,问经理是什么原因。经理回答说:“虽然你在公司干了10年,但你的工作经验却不到1年,能力与新手没有什么区别。”

也许大家会认为,这个经理的判断有失公证,其实,薪水只是工作的一种回报形式,刚参加工作的人,更应该看重和珍惜工资以外的东西。譬如,艰难的任务能锻炼我们的意志,新的工作能拓展我们的才能,与同事合作能培养我们的人格等,公司付给你的是金钱,但工作赋予你的是可以让你终生受益的能力。我们不能将自己困在装着工资的信封里,要明白,我们不能为了现在的薪水而工作,还要为将来的薪水而工作,为自己的成长和未来而工作,如果我们能够领悟到这一点,就不会抱怨自己的薪水低,而去应付工作了。



3. 职业生涯中期(28~50岁)

这一时期从业者都应该成为组织中的重要一员,成为工作的骨干,一些工作出色的人应成为管理者或技术能手,甚至是专家。这个阶段是人生的黄金阶段,也是最容易出成绩、创造价值的阶段,可以说这一阶段的成绩有可能就是你人生的价值。所以,要充分发挥自己的才能,将自己的理想与组织目标很好地融为一体,同他人保持良好的关系,特别是要建立自己的工作网络。继续深入专业知识的学习和技术的研究,为进一步晋升做好充分的准备。

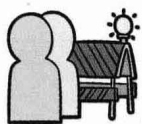
到了中期,人普遍的感觉是工作和公司的人都十分熟悉了,工作也就变得得心应手了,这时要面对的问题是,是继续努力,追求更高的成就,还是躺在已取得的成就上,颐养天年呢?比尔·盖茨拥有几百个亿美元资产,即使一年花一亿美元,也要花几百年,但他依然在努力工作。我们应该认识到金钱只不过是许多报酬的一种,人所追求的最高目标是自我提高、自我价值的实现,所以在这一阶段要保持积极的工作态度。为了保持自己的进取心,如果经过客

观的分析,在现在的组织中不可能再有大的发展,可以尝试到新的组织或新的领域去发展自己。面对新的环境,会激发自己的潜能的。

4. 职业生涯后期(50岁以后到退休)

这一时期不同的人开始的时间有所不同,但是共同的特点是:精力和体力开始衰退,接受新任务、新职责的愿望开始淡化,普遍开始总结审视自己的职业生涯,工作的重点向帮助培养新同志转移,角色转变为师傅、专家、顾问。

以上这四个阶段,每个阶段都处在不同的职业状态中,都要面临不同的职业发展任务,所以作为从业者,要时刻明确自己发展的目标,这样才能实现职业理想。



反观自我

告别初中进入中等职业学校,有时有一种莫名其妙的怅然若失;想象未来,似乎又缺乏准备。但无论如何,我已经踏上了职业生涯的征程。通过学习这一课,我真正感悟到:

第二课 职业生涯规划的内涵

理想是石,敲出星星之火;理想是火,点燃熄灭的灯;理想是灯,照亮旅行之路;理想是路,引你走向黎明。

——流沙河



成长话题

1. 什么是职业生涯规划?
2. 职业生涯规划的内容是什么?
3. 职业规划的步骤是什么?
4. 职业生涯规划的基本原则是什么?



知识探究

人的一生会遇到许多机遇和挑战,做好准备的人会很好地利用这些稍纵即逝的良机,做出正确抉择,从而实现自己的人生理想。在这众多的抉择中,对人生影响最大、最长远的就是职业的发展,每个人现在都应该对自己的职业生涯做出一个全面的规划,然后努力实施,在职业发展中实现人生的价值。



案例启迪

刘玲毕业于一所职业学校,学的是酒店管理专业,她毕业前实习的时候曾经接待过一位广告公司的行政经理。刘玲热情周到的服务给这位行政经理留下了深刻的印象,于是邀请刘玲到她的公司做前台接待,而这时刘玲的实习单位(酒店)也有意留下她。刘玲权衡再三,觉得自己更希望做一名广告人,于是就选择了去广告公司。在接下来长达4年的从接待到文秘的职业生活中,刘玲在完成好自己本职工作的同时,还处处注意观察学习,有针对性地参加一些培训,主动参与一些广告创意的设计。4年后,当另一家广告公司邀请她去做行政主管时,刘玲却出人意料地提出希望成为一名创意助理,尽管这个职位的待遇比行政主管低了很多,但她却由此正式踏入了广告行业的专业岗位。现在,刘玲已经是这个公司的业务骨干了。她给自己定下的5年目标是:成为公司的创意总监。回顾自己毕业以来的生活,刘玲感到自己过得充实和富有激情,抓住了可能的发展机会,而且最重要的是:她对实现自己的目标充满了信心。

这个案例中的主人公刘玲,是一位拥有很强职业生涯规划能力的人,她的规划使她能够在人生的十字路口上较为容易地做出明确的选择,因为她知道自己愿意努力的方向。在未来的人生中,我们每个人都会面临很多难以预料的事件和问题,需要我们做出抉择。职业生涯规划就像大海航行中的灯塔,使我们能够始终把握住前行的方向,坚定自己的步伐,发掘自己迎接困难和挑战的潜力。

一、职业生涯规划的含义

职业生涯规划是在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标,并制定相应的计划,以避免就业的盲目性,降低就业失败的可能性,为个人的职业成功提供最有效率的路径,或者说,是在“衡外情,量己力”的情况下设计出合理且可行的职业生涯发展方案。

职业生涯规划的含义是:自己打算选择什么样的行业,什么样的职业,什么样的组织,想达到什么样的成就,想过一种什么样的生活,如何通过自己的学习与工作达到自己的目标。在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上,对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。职业生涯规划是对个人职业前途的展望,是实现职业理想的重要途径。



二、职业生涯规划的内容

1. 客观地对自身条件和客观条件做出分析

(1) 分析自身条件。脱离自身条件的目标是没有激励作用的,是空想而不是理想。认识自己不但要了解“现在的我”,还要预测“明天的我”,找出自身条件与职业需求的差距。

(2) 要冷静地分析自己所处的客观环境。每个人的家庭背景,以及所处地区的就业政策、经济发展水平,都会影响到就业和今后职业的发展。

2. 根据分析的结果确定自己的职业发展目标

职业目标既可以是方向、范围,也可以是十分具体的职业。成功要靠目标来领航,强烈的成功欲望和信心,会极大地激发自身的能量和热情,使其精神百倍地为目标的实现而做出努力。

3. 设计出不同阶段的目标

职业生涯是漫长的,职业理想的实现是需要一个过程的,所以我们需要将职业理想这个远期目标做出分解,制定出分阶段实现的阶段目标。阶段性目标是指可望又可即的,经过努力就可能实现的,而且是十分具体的,不能是空泛的。每一个阶段目标之间的关系是阶梯形的,前一个目标是后一个目标的基础。

4. 制定确保目标实现的措施

要想将目标变为现实,还需要付出实实在在的努力。制定出可行而具体的措施,是职业生涯规划的重要内容。措施要包括:实现目标的期限、目标的具体评价标准、各项措施的内容及其完成时间等。

三、职业生涯规划步骤

面对日益激烈的职场竞争,每个人都不得不面对这样的问题:我未来的路在哪?如何找到我满意的工作?所以,每个人其实都在心里想过自己的职业规划。也许这只是一个很模糊的意识。只要通过问以下几个问题,职业生涯规划过程就明确了。

(1) 首先问自己,自己是什么样的人?这是自我分析过程。分析的内容包括个人的兴趣爱好、性格倾向、身体状况、教育背景、专长、过往经历和思维能力。这样对自己有个全面的了解。

(2) 自己想要什么?这是目标展望过程。包括职业目标、收入目标、学习目标、名望期望和成就感。特别要注意的是学习目标,只有不断确立学习目标,才能不被激烈的竞争淘汰,才能不断超越自我,登上更高的职业高峰。

(3) 自己能做什么?自己专业技能何在?最好能学以致用,发挥自己的专长,在学习过程中积累与自己的专业相关的知识技能。同时个人工作经历也是一个重要的经验积累。判断自己能够做什么。

(4) 自己的优势是什么?自己具有哪些职业竞争能力?自己的资源和社会关系如何?个人、家庭、学校、社会的种种关系,也许都能够影响自己的职业选择。

(5) 什么是最适合自己的?行业和职位众多,哪个才是适合自己的呢?待遇、名望、成就感和工作压力及劳累程度都不一样,就看个人的选择了。选择好的并不一定是合适的,选择合适的才是最好的。这就要根据前4个问题再回答这个问题。

(6) 最后自己能够选择什么? 通过前面的过程, 自己就能够做出一个简单的职业生涯规划了。机会偏爱有准备的人, 自己做好了职业生涯规划, 为未来的职业做出了准备, 当然比没有做准备的人机会更多。

四、职业生涯规划的基本原则

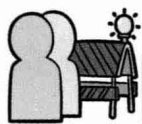
职业生涯规划的基本原则介绍如下。

择己所爱。调查表明: 兴趣与成功机率有着明显的正相关性。在规划自己的职业生涯时, 考虑自己的特点, 珍惜自己的兴趣, 选择自己所喜欢的职业, 职业生涯会由此变得妙趣横生。

择己所长。在进行职业选择时择己所长, 从而有利于发挥自己的优势。运用比较优势原理充分分析别人与自己, 尽量选择冲突较少的优势行业。

择己所利。在择业前首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。明智的选择是在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值。

择世所需。在规划自己的职业生涯时, 一定要分析社会需求, 从社会的整体利益出发, 择世所需。最重要的是, 目光要长远, 能够准确预测未来行业或者职业发展方向, 再做出选择。不仅仅是有社会需求, 并且这个需求要长久。



反观自我

我们每一个人都像是一艘拥有巨大潜力的航船, 但是这艘航船要在人生的道路上乘风破浪, 勇往直前, 必须在一个个航标的指引下才能最终到达理想的彼岸。通过学习这一课的内容, 我真正意识到:
