

职业生涯规划

◎主编 吴培培

职业生涯规划

◎主 编 吴培培
◎编 委 崔益华 夏丽萍
王成明 华 俊



版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 吴培培主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017.3
ISBN 978-7-5682-3771-0

I. ①职… II. ①吴… 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 (2017) 第 042239 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 定州市新华印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 10.25

字 数 / 190 千字

版 次 / 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 23.00 元

责任编辑 / 张荣君
文案编辑 / 张荣君
责任校对 / 周瑞红
责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

Preface

职业生涯规划是职业学校学生必修的一门德育课。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻落实科学发展观，对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育，其任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。本教材是根据《中等职业学校职业生涯规划大纲（2014年修订）》编写而成，是中等职业学校教育课程改革国家规划新教材。

职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与管理，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服职业生涯发展困阻，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，最后获得事业的成功。职业生涯规划的目的，绝不只是帮助个人按照自己的资力条件找到一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，在全面估量主、客观条件和内外环境优势和限制，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的、合理而又可行的职业生涯发展方向。

在当今这个人才竞争日益激烈的时代，我们必须要进行合理的职业生涯规划。作为在校生的我们，只有认真、合理地规划未来，才能认识到自己的优势与不足，才能不至于让学校生活茫然虚度，才能认真学习到真本领，从而在以后的职业道路上畅通无阻。

本教材图文并茂、语言通俗，共五个单元，设计了14个相互联系的主题，通过案例引出单元要解决的问题。主题中设置了目标导航、探索活动（说一说、写一写、读一读等

形式)、知识链接、案例分析及练习与拓展等栏目。教材结构灵活开放,满足了职业学校学生个性化、多样化的学习需要;教材内容丰富、覆盖面广、包容性强,体现了现代性、职业性的要求。

在教材编写过程中,参与写作、编辑的同志付出了辛勤劳动,具体编写情况如下:崔益华负责第一单元,夏丽萍负责第二单元,王成明负责第三单元,华俊负责第四单元,吴培培负责第五单元,并同时负责全书的统稿和定稿。

在编撰的过程中,我们参考和借鉴了同类教材,一些专家、学者的专著,以及相关学术论文和资料,在此表示谢意。由于编者的水平有限,时间仓促,书中难免存在错误与不足之处,敬请各位专家和读者批评指正。

编者

2016年10月

目 录

Contents

第一单元 职业生涯规划与职业理想	001
主题 1 面向未来的职业生涯规划	003
主题 2 职业理想	020
第二单元 职业生涯发展条件与机遇	036
主题 3 发展要从所学专业起步	038
主题 4 发展要立足本人实际	050
主题 5 发展要善于把握机遇	063
第三单元 职业生涯发展目标与措施	071
主题 6 确定发展目标	073
主题 7 构建发展阶梯	084
主题 8 制定发展措施	092
第四单元 职业生涯发展与就业创业	102
主题 9 正确认识就业	104
主题 10 做好就业准备	111
主题 11 创业是就业的重要形式	120

第五单元 职业生涯规划管理与调整	129
主题 12 管理规划, 夯实终身发展基础	131
主题 13 调整规划, 适应发展条件变化	142
主题 14 科学评价职业生涯发展	151

第一单元 职业生涯规划与职业理想

寄语

年轻的我们做过很多选择，这次，我们选择了职业学校。这是一个培养人才的地方，别怀疑！在这里，我们调整自己，思考未来，规划自己的职业生涯。我们将心中的理想放飞，向着目标奋斗，坚定不移。我们将自己蓬勃的朝气注入社会，注入国家，让中国梦在我们脉搏的跳动中一一实现！

案例

尤玮：由中职生成长为“2007年上海十佳讲解员”



尤玮，中共二大会址纪念馆的一名讲解员。学习档案管理专业的她，在2001年毕业后来到博物馆从事文物管理工作，在领导的鼓励下，她从幕后走到了台前，成为一名讲解员。她从一名普通的中职生迅速成长为“2007年上海十佳讲解员”、中共二大会址纪念馆宣教部主任。

1998年中考，尤玮被上海市信息管理学校图书情报管理专业录取。和其他同学不

同的是,尤玮没有丝毫的挫败感,她回忆道,考大学是为就业,读职校一样可以找到合适的岗位,与其郁郁终日说什么大志难筹,不如踏踏实实走好脚下的路。从踏入中职校门的那一刻起,她便告诉自己,这里是一个新的起点,一样可以实现人生目标,只不过需要将自己的人生方向进行一点点调整。

参加辩论赛、演讲比赛,担任文学社社长……入学后,尤玮积极参加学校的各个社团活动,锻炼自己各方面的能力,不断学习如何与人交往、如何组织活动。尤玮坦言,参加各种活动,有失败也有成功,让她渐渐明白,对自己有帮助的不是结果,而是有这段活动的经历和过程。2002年,鲁迅纪念馆需要招聘一位讲解员,前来应聘的学生都是一些名牌大学的学生,甚至还有多位研究生前来应聘。面试者需要现场讲解鲁迅纪念馆,并接受面试官的提问。此时,站在一旁做志愿者的尤玮胆怯地问道:“可以给我一次面试机会吗?”现场的面试官说,可以啊,你就来试试吧!一段声情并茂的讲解后,面试官决定破格录用这位中职学生。此后她怀着一颗炽热的心,不断学习业务知识,给自己充电。正是因为喜爱这份职业,她任劳任怨、勤勤恳恳地从零开始,从对讲解员一无所知到颇具名气。2007年,尤玮荣获“上海十佳讲解员”称号。



思考:

1. 尤玮在校期间是怎样规划自己的人生并不断提高职业素质的?
2. 面试官为什么决定破格招聘尤玮?



本单元要解决的问题

1. 什么是职业生涯规划?职业生涯规划有什么重要性?
2. 职业理想有什么作用?如何进行职业生涯规划?

主题 1 面向未来的职业生涯规划



目标导航

1. 走近职业，了解职业的内涵。
2. 透视职业生涯，把握职业生涯发展阶段的特点。
3. 了解职业生涯规划，理解职业生涯规划的作用。

说一说

下面卡通人物图片中的人物是从事什么职业的，请说一说他们都需要掌握什么样的职业技能？



一、职业

人无业不立，职业是人生之本。社会是由不同职业组成的机器。每个人都要在社会上寻找一份职业，大家进入职业学校的大门学习职业技能，为的是将来步入社会，谋取一份职业。今天，我们就一起来认识一下开启生存、发展之门的钥匙——职业。

谈一谈

1. 爸爸、妈妈从事什么职业？
2. 你还知道有哪些职业？你想从事什么职业呢？

（一）职业的内涵

“职业”这个词在我们日常生活中并不陌生，比如护士、医生、教师、警察、司机等，都是具体某种职业的从业者。

职业是个人在社会中所从事的有稳定收入的工作，既是人们实现人生价值、为社会做贡献的舞台，也是人们谋生——在社会中生存、发展的手段。

从以上的各种定义，我们不难看出职业包含以下几层含义：

1. 职业是具有一定的专门技能的工作

职业是指需要具有一定的专门技能才能执行的工作，是随社会不断地分工而产生出现的。在社会分工越来越细的情况下，职业门类也越来越多，如农业、工业、教育、卫生、演员、新闻等。职业同时体现了人们从事某种专业活动时所担当的角色，如农民、工人、教师、医生、记者、作家等，都表示不同的职业从业者所担当的角色。

2. 职业是一项具有一定时间性和规范性的活动

所谓时间性是指职业作为一种社会分工所必备的稳恒性。对于某人偶然或短期从事某项业务，不能算是职业活动，职业活动必须具有长期连续性。“规范性”是指每种职业活动都有它的行业规矩和一定的行为规则、特点，如工人上班不允许迟到，商店营业员必须站立服务，财务工作中会计与出纳必须严格分开等，从事各行各业的人员必须按一定规范行事。

3. 职业强调服务性和功能性

职业活动强调其服务性和功能性，即创造出相应的社会价值或经济价值，是劳动者从创造的价值中取得自己应得报酬的活动。

说一说

1. 教师劳动创造了什么价值？

2. 学生是职业吗？为什么？

（二）职业的基本特征

从以职业内涵分析不难看出，职业有以下基本特征：

（1）稳定的收入。通过职业带来合法的收入，从而改变你的生存环境，提高你的生活质量。

（2）责任的担当。工作就意味着承担责任。销售农药的业务员答应了准时送货，如



【名言】

工作就是人生的价值、人生的欢乐，也是幸福之所在。

——罗丹

果不能及时把农药送到农民手里，就会影响庄稼收成，造成严重后果。

(3) 理想的实现。人要活得有意义有价值，实现人生价值、完善自我，并不难也不复杂，就是要不断地充电，提高个人修养和能力去实现理想抱负，而理想的实现必须依靠工作。

(4) 社会的发展。职业的发展可以促进社会的发展。当你意识到你的工作可以促进社会发展时，你会有成就感，会感到自豪。

说一说

请结合职业特点谈谈教师、医生等职业有什么责任，促进了社会哪些方面的发展？

(三) 职业的重要性

职业活动是人生存、生活的根基。职业是个人在社会中从事的、有稳定收入的工作，既是人们实现人生价值、为社会做贡献的舞台，也是人们谋生，在社会中生存、发展的手段。

众所周知，职业是人们生存和发展的基本途径，是实现人生价值的主要舞台，探究职业对每个劳动者的作用，有以下三个方面：

1. 职业是人们得以生存的手段

这一作用主要表现在人们必须通过参加社会劳动来获取生存必需的生活资料。职业生活就构成了人生的重要部分，在现实社会中，劳动的目的是为了取得一定的报酬来作为生活资料的来源。人们通过参加一定职业岗位的劳动，换取劳动报酬，满足谋生的需要，并积累个人的财富，人类社会的生存与发展都是基于劳动创造实现的。没有社会中每个人的劳动创造，个人会失去生活来源，也就没有人类社会今日的进步与发展。

2. 职业是塑造个性和实现自我价值的舞台

每种职业都有其独特的劳动成果，对从业者在生理和心理等方面都有特定的要求。人们通过参加职业活动，就是不断地让一个自然人变成一个职业者，逐步形成并不断发展与完善自我的个性。随着从业时间的增加，从业者的智力、体力、知识与技能水平都有长足的发展与提高，从而满足了其自我价值实现的需要。

3. 职业是实现社会价值的重要途径

现代社会的劳动者有着十分明显的分工。一个人只能从事某种具体的劳动，不可能同时从事直接生产其所需的全部生活资料的各种劳动，劳动者只有通过各自劳动成果的交流，才能满足各自的需要。在这种平等的相互交换劳动成果的过程中，既体现了劳动者为他人服务的程度，又可衡量出劳动者对社会和国家所做贡献的大小，从而实现其社会价值。职业的本质是劳动力与生产资料的结合，它体现着人与人之间的社会关系。所以说，职业劳动在为个人获得谋生的生活资料的同时，也为社会创造了财富。

案 例

感动中国十大人物：木拉提·西日甫江



木拉提·西日甫江，是新疆和田地区的一名公安民警，曾荣立个人二等功两次，个人三等功四次。早在中国人民公安大学读书期间，木拉提就多次参与警方的反恐行动，担当卧底和翻译。从警十四年来，木拉提·西日甫江始终坚持战斗在打击暴恐犯罪活动第一线，用热血和行动保护了人民群众的生命财产安全与社会的和谐稳定，被当地群众誉为大漠“猎鹰”（维吾尔语的尊称，传说中老百姓的守护者）。

2014年4月，木拉提获得重要情报，一伙隐藏在和田农村的暴恐分子，正在秘密制造大批炸弹，准备实施多点连环袭击。秘密侦查发现，暴恐分子有很强的反侦查意识，布置了大量机关，还在制爆窝点的内部和周边预埋了遥控启爆的炸药，事情一旦败露，就打算和警察同归于尽。情况紧急，木拉提和战友们没有犹豫，在摸清位置、确定时机后，果断行动，击毙了歹徒。当场搜出了200多枚自制炸弹的成品和半成品，其中包括杀伤力巨大的汽油炸弹和人体炸弹。

和田是暴力恐怖斗争的前沿阵地，面对艰巨繁重和复杂危险的维稳任务，木拉提·西日甫江与犯罪分子机智周旋、斗智斗勇，先后数十次将暴恐犯罪活动打击在预谋之中。

战友的牺牲、亲人的牵挂让木拉提更加坚定。他说，我们的这个工作背后，是美好的一个未来。因为我们热爱我们的祖国，热爱我们的新疆。

? 思考：

木拉提·西日甫江在平凡的工作岗位上实现了怎样的社会价值？

做一做

下列属于职业的有()

1. 职业球员
2. 小偷
3. 公务员
4. 演员
5. 走私、贩卖毒品
6. 职业军人

二、职业生涯

人的生存生活离不开职业,职业是人生发展的载体。既然职业如此重要、职业生涯与人生如此密不可分,可以说人生的过程就是职业生涯的发展过程。我们职校生有必要深入了解职业生涯发展阶段过程,从而指导我们在职业发展的道路上越走越好!



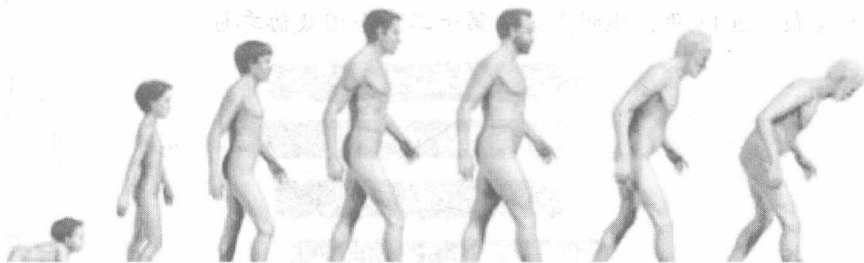
【名言】

在职业发展的道路上,重要的不是你现在的位置,而是迈出下一步的方向。

——程社明

说一说

人的一生可以分为几个年龄段,你处于人生什么阶段?



知识链接

半个世纪之前,人类的平均寿命只有50岁,20世纪的90年代已经达到75岁。21世纪之初的生命科学认为:人的基因工程寿命完全可以达到180岁以上。至少在50年内,平均寿命可以达到100岁左右。这样,过去对人生道路的简单划分,就不适用了。

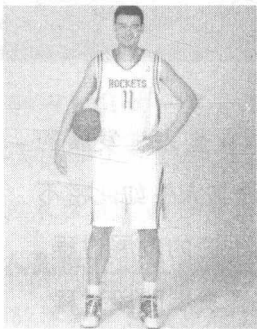
（一）职业生涯

生涯就是人的生命意义实践的历程，也意味着人的一生所有的生活内涵。换言之，生涯是指一个人一生中所从事的工作，所担任的职务、角色的总和。

职业生涯是指一个人一生的职业历程，即一个人一生职业、职位的变迁及职业理想的实现过程。

案 例

巨人姚明的职业生涯



姚明，1980年生于上海市徐汇区，祖籍吴江震泽。中国篮球运动员。

1998年4月，他入选王非执教的国家队，开始篮球生涯。2002年，他以状元秀身份被NBA的休斯敦火箭队选中。2003年至2008年连续六个赛季入选NBA西部全明星阵容。2009年，姚明收购上海男篮，成为上海大鲨鱼篮球俱乐部老板。2011年7月20日，姚明正式宣布退役。2013年，姚明当选为第十二届全国政协委员。

CBA 上海队老板

中国男篮，NBA 火箭队

中国男篮，CBA 上海队

中国青年男篮，CBA 上海队

体校篮球队员

? 思考：

姚明的职业生涯经历了哪些职位变迁，给你什么启示？

（二）职业生涯的特点

职业生涯也和其他事物一样，有它自身的规律和特点，认识它可以更好地帮助我们进行职业生涯设计。

1. 独特性

每个人的职业生涯都有自己的特点，拥有自己的目标，欣赏自己的选择，不妄自菲薄，不怨天尤人，把自己的潜能发挥到极致，就可以实现自己的目标。社会有很多分工，只要认识你自己，找到你自己感兴趣的，就可以乐在其中。

我们经常和别人比，却忘记了自己真正要的是什么。每个人都应该走自己不同的路，做自己想做的事，拥有自己想拥有的人生。

谈一谈

你的职业发展道路与其他同学会有什么不同？

2. 发展性

职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。正像春种秋收一样，生长是必然的，而由于种种原因收获的多少会有很大的差异。发展性在职业生涯中的表现是多方面的。

随着时间的推移，不管你自己是否愿意，每个人都会以不同的程度在这个过程中成熟起来。有明确目标和强烈进取精神的人会成熟得快一些、好一些，否则就成熟得慢一些、差一些。人们通过持续不断地增强个人修养来全面提升自己，使自己慢慢地成长起来；通过一个个人生目标的实现来促进个人价值的提升，去承担越来越重要的社会角色；通过有效的技能训练来提高自己的职业化水平，使自己成为某一方面的专家。个人职业生涯发展的结果是整个社会的进步和发展。

说一说

说说你未来人生打算，怎样发展自己？

3. 阶段性

与人的自然生长规律相一致，职业生涯的发展具有阶段性。这种阶段性一般以工作年限为主要特征，而且每一个阶段都会表现出不同的特点来。除了准备阶段以外，每个阶段都以岗位工作为中心展开，并表现出各阶段的不同。各阶段之间并不是并列关系，前一阶段的状态是后一阶段的基础，前一阶段的状态越好，后一阶段的状态才可能达到，才会越好。

前后阶段的接续关系无论是趋好还是趋坏，一般是递进的。因而，注意职业生涯发展的阶段性，高质量顺利地完成任务对职业生涯的持续发展就显得非常重要。

说一说

要想成为一名高级技师需要经历哪些发展阶段？

4. 整合性

职业生涯涵盖了人生整体发展的各个方面，并非仅仅局限于工作或职位。每个人在职业生涯发展过程中或者从事某项工作时，不是孤立地干工作，而是与自己的家庭、业余生活等紧密地联系在一起。每个人所从事的工作，往往决定他的生活状态，而且职业与生活两者之间又很难区别。

胡适先生说：人与人的区别在于八小时之外如何运用。有时间的人不能成功，挤时间的人才能成功。八小时之内决定现在，八小时之外决定未来。什么样的想法决定什么样的生活。

谈一谈

顶岗实习时，你会选择工作报酬高的岗位，还是有利于将来发展的岗位呢？

5. 互动性

个人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人是社会关系的总和，人不能脱离社会而存在。个人职业生涯的状态、职业选择的观念、职业能力的锻炼、职业信息的掌握对其他人会产生影响，好的环境能坚定个人从事某种职业的信念。社会上新职业的出现，职业需求的变化，则会使个人对自己未来职业生涯重新进行思考。

（三）职业生涯阶段

人的生存生活离不开职业，职业是人生发展的载体。

围绕职业，人的一生大致可分为三个阶段：从业准备阶段、从业阶段、从业回顾阶段。
(1) 从业准备阶段——从婴儿开始，直到完成学校的学习、开始从事某种职业以前，均属于从业准备阶段。

职校生进入学校以后的活动，几乎都是为职业生涯发展做准备的。不但为首次就业做准备，而且为今后的职业生涯发展奠定基础。