



职业教育“十三五”改革创新规划教材

中等职业学校德育、文化素质课

职业生涯规划

吕翠 编

清华大学出版社

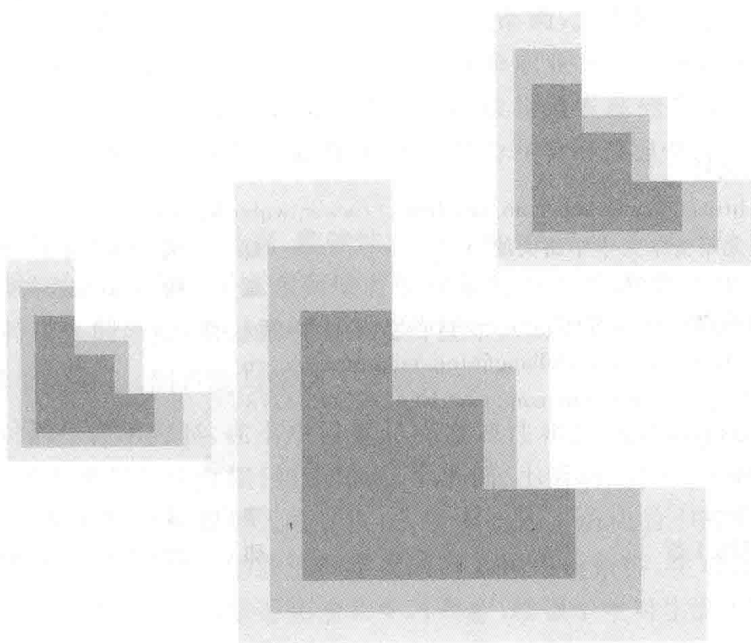




职业教育“十三五”改革创新规划教材

职业生涯规划

吕翠 编



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书是职业教育“十三五”改革创新规划教材,依据教育部颁布的《中等职业学校职业生涯规划教学大纲》编写而成。

本书主要内容包括职业生涯规划与职业理想;知己:积极的自我探索;知彼:认识职业;预则立,不预则废:职业生涯规划目标与措施;千里之行,始于足下:就业与创业;职业生涯规划管理与调整。

本书可作为中等职业学校职业生涯规划课程的教材,也可作为职业院校在校生的课外读物。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/吕翠编. —北京:清华大学出版社,2017

(职业教育“十三五”改革创新规划教材)

ISBN 978-7-302-45634-6

I. ①职… II. ①吕… 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(2016)第 283821 号

责任编辑:刘士平

封面设计:张京京

责任校对:袁芳

责任印制:沈露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

课件下载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62770175-4278

印 装 者:北京嘉实印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:9.25

字 数:208千字

版 次:2017年1月第1版

印 次:2017年1月第1次印刷

印 数:1~2000

定 价:28.90元

产品编号:070148-01

本书是职业教育“十三五”改革创新规划教材,依据教育部颁布的《中等职业学校职业生涯规划教学大纲》编写而成。通过本书的学习,可以使学生掌握必备的认知自我、了解职业环境的技能,提升学生的职业意识,增强学生职业规划的能力。

本书在编写时努力贯彻教学改革的有关精神,严格依据教学大纲的要求,努力体现以下特色。

1. 立足职业教育,突出实用性和指导性

(1) 编写内容紧扣大纲要求,定位科学、合理、准确,力求降低理论知识点的难度;正确处理知识、能力和素质三者之间的关系,既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发学生职业生涯发展的自主意识,树立正确的就业观,促使学生理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和职业生涯管理能力。

(2) 内容通俗易懂,指导性强、趣味性强。例如,在讲到“职业要处理好个体和家庭就业期望的关系”时,书中介绍了京东商城老板刘强东的案例,详细展示了创业过程中母亲和女友不支持带来的压力,通过案例向学生传授家人期望和自我理想矛盾的处理方法。

2. 以学生为中心,创新编写体例

(1) 针对部分教学内容,在书中设置具有直观性和带有感情色彩的引导文、实物图片、对比性表格及链接知识介绍(如小知识、小案例、小活动、名人故事等)等。例如,在介绍探索职业环境的方法时,提到人物访谈法,书中插入了访谈的小活动,展示了访谈的过程和典型的访谈问题,将缺少活泼性的学习内容表现出通俗性、生动性、实用性和指导性,以此激发学生对该课程的学习热情和学习兴趣,增强学生对生涯人物访谈工具的应用能力。

(2) 为了加深学生对相关知识的理解,在每节的最后我们都设置了拓展阅读。比如“了解职业世界”一节,我们的拓展阅读是“‘三百六十行,行行出状元’的由来”,增强学习的趣味性,激励学生“选一行,专一行”。

3. 重视学生个性发展需要,树立正确的职业观和成功观

(1) 体现以人为本,面向学生个性发展的需要,让学生学会尊重自我,以此为基础,进行职业生涯设计。

(2) 引导学生树立正确的职业观和成功观。正确科学的职业观和成功观对人生有着十分重要的影响。本书介绍了经济转型带来的多层次市场需求,行业和职业种类的增多,引导学生在面临机遇时树立正确的职业观和成功观,更好地回报社会、成就自我。

本书建议学时为 32 学时,具体学时分配见下表。

单 元	建议学时	单 元	建议学时	单 元	建议学时
单元 1	2	单元 3	6	单元 5	6
单元 2	10	单元 4	6	单元 6	2
总 计	32				

本书在编写过程中参考了大量的文献资料,在此向文献资料的作者致以诚挚的谢意。由于编写时间及编者水平有限,书中难免有错误和不妥之处,恳请广大读者批评、指正。了解更多教材信息,请关注微信订阅号: Coibook。

编 者

2016 年 12 月

CONTENTS

目 录

单元 1 职业生涯规划与职业理想	1
1.1 中职生与职业生涯规划	1
1.2 职业理想	7
单元 2 知己：积极的自我探索	12
2.1 兴趣	12
2.2 性格	23
2.3 职业价值观	37
2.4 能力	43
2.5 学习状况和行为习惯	49
单元 3 知彼：认识职业	53
3.1 了解职业世界	53
3.2 了解职业宏观环境	60
3.3 了解职业微观环境	65
单元 4 预则立，不预则废：职业生涯发展目标与措施	75
4.1 职业决策的方法	76
4.2 职业目标的确定	85
4.3 构建发展阶梯和措施	92
单元 5 千里之行，始于足下：就业与创业	98
5.1 树立正确的就业观	98
5.2 做好就业准备	102

5.3 发展职业能力	108
5.4 创业是就业的重要形式	116
单元 6 职业生涯规划管理与调整	124
6.1 管理规划, 夯实终身发展的基础	124
6.2 科学评价职业生涯发展	129
6.3 调整规划, 适应发展条件变化	134
参考文献	139

单元 1

职业生涯规划与职业理想

近几年我国大学毕业生的一次性就业率始终在 75% 左右徘徊,而中职毕业生的一次性就业率已经连续四年突破 95%。高就业率下依然存在着很多问题,比如起薪低、专业对口率低等。面对日益严峻的就业形势和日趋激烈的就业竞争,知识储备方面处于相对劣势的中职生更需要对自己进行客观定位,发挥优势以便在职场竞争中脱颖而出。

从毕业后的出路来看,根据 2014 年的统计数据,中职毕业生到国家机关、企事业单位就业的比例为 55.79%,进入各类高一级学校就读的占 15.32%,合法从事个体经营的占 14.59%,其他占 14.30%,同时,自主创业和参与创业开始蔚然成风。出路的多元化也要求中职生提早规划方向,对自己职业上的发展方向和目标有一个清晰的认识,通过具有前瞻性的设计,能够减少在人生路上的迷茫和犹豫,避免浪费时间,为更好地迎接未来职业发展的挑战做好充分的准备,为以后的职业成功奠定良好的基础。职业生涯规划恰好能帮助我们完成这个任务。

在本单元里,将要了解中职阶段进行职业生涯规划的必要性、中职生如何进行职业生涯规划、职业理想的作用等内容。

1.1 中职生与职业生涯规划

根据学生对职业生涯规划的态度,可以把他们分为两类。

第一类人群认为计划不如变化快,变化无时无刻不存在,世事变化无常,不可能全按自己的计划发展,职业也不需要规划,车到山前必有路,等到毕业的时候自然能找到工作。

第二类人群认为职业需要规划,职业发展的过程就是根据自身的特点和外部环境,制定目标、实现目标的过程。

其实,抱有“计划不如变化快”观念的学生不在少数。所以首先要端正对职业生涯规划的认识。职业生涯规划真的会对职业发展有益吗?哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人影响的跟踪调查,对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人,调查结果发现:

27%的人,没有目标可言。

60%的人,目标比较模糊。

10%的人,有比较清晰但大多是短期的目标。

3%的人,有十分清晰且长期的目标。

25年后跟踪调查发现,他们的生活发生了翻天覆地的变化。

3%的人,他们几乎都成了社会各界顶尖成功人士,他们中不乏白手起家的创业者、行业领袖、社会精英。

10%的人,大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是,那些短期目标不断地被达成,生活质量稳步上升,他们成为各行各业不可缺少的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。

60%的人,几乎都生活在社会的中下层,他们安稳地生活和工作,但都没有什么特别的成绩。

最后27%的人,他们几乎生活在社会的最底层,他们的生活都过得很不如意,常常失业,靠生活救济,并且抱怨他人,抱怨社会。

这四类人最初的差别仅仅在于目标的有无以及清晰程度,25年之后,他们的社会地位、生活质量和自我评价的差别却是巨大的。这个研究告诉我们目标对于人生成功有着极其重要的意义。但是目标和成功之间还需要规划和行动作为桥梁,只有朝着目标、精心规划、踏实行动,成功才会如期而至。职业生涯规划就是带领大家寻找目标,并找到实现目标最短路径的过程。

一、职业生涯规划概述

职业生涯是指一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束这一生的职业工作经历。职业生涯规划就是对职业生涯乃至人生进行持续、系统的计划的过程。职业生涯规划需要对一个人职业主客观条件进行测定、分析、总结,确定其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。

根据时间段的不同,职业生涯可以划分为不同的类型。

(1) 短期规划:指2年以内的职业生涯规划。规划目的主要是确定近期目标,制订近期应完成的任务计划。

(2) 中期规划:指2~5年内的职业生涯规划。这是最常用的一种职业生涯规划。

(3) 长期规划:指5~10年内的职业生涯规划。规划目的主要是设定比较长远的目标。

如果只有长期规划,外部环境的变化会难以把握,如果仅有短期规划,目标的愿景作用难以充分发挥,所以对于中职生而言,在制定职业生涯目标时,要长短期相结合,特别要关注中期规划的制定。

二、中职阶段进行职业生涯规划的必要性

职业是个体参与社会活动的重要方式,是其社会属性的重要表现方式;职业是展示自我价值的重要平台,个人的能力和才华需要工作来实现;职业还是完善生活的需要,个体

可以在工作中获得快乐、成就感、归属感等。就中职生而言,他们对自身优劣势缺乏合理的认知,对未来缺乏必要的信心,对行为缺乏有效的控制,更需要提前认识自我、了解职业,制定科学合理、合身的职业生涯规划。

1. 职业生涯规划可以帮助我们认识自我,提升职场竞争力

职业生涯规划的第一步就是自我认知,需要对个体的兴趣、价值观、能力和性格做详细的分析,明确我喜欢做什么、我需要做什么、我能做什么、我适合做什么,真正根据自身特点量身定制相匹配的职业路径。尤其是随着社会分工的深化,职业种类的增加,每种职业的具体要求差异较大,想要获得职业成功,个体的最优能力必须与职业匹配,以“扬长避短”策略提升职场竞争力。

2. 职业生涯规划可以帮助我们准确定位职业方向

职业规划强调知己知彼,不仅需要认知自我,还需要对外部职业环境做分析,找到环境允许和支持我们做的事情,找到成长性和收益性较好的领域。在职业选择的过程中,很多学生容易从众,看到同学和朋友或者往届师兄师姐的选择,不假思索地盲从。其实职业规划的环境分析就是灌输“市场需求”意识的过程。要研究未来行业的走势、未来缺乏什么类型的人才、未来的职业发展趋势怎样。从而找到市场的缺口,准确定位职业方向。

3. 职业生涯规划可以帮助我们发挥个人潜能

先思考一个问题:“你认为自己的潜能发挥了多少?”科学研究证明,智力正常的人潜能只发挥了2%~5%。这个结果会让很多人吃惊,原来我们巨大的潜能都在沉睡。如果能找到一种方法,唤醒我们的潜能,使之多发挥一些,我们的人生会截然不同。

由于自卑、懒惰、不思进取等原因,自我埋没成了必然,很多时候我们根本不知道自身存在的潜能有多大,当多一点刺激、多一点干劲、多一分毅力和坚持时,当奋不顾身全力以赴时,就是潜能发挥的时候。职业生涯规划会让我们对自己的未来更有责任感和使命感,职业生涯规划会让我们看到了自己应为之奋斗的美好未来,因此也会带给我们一种实现理想的强烈愿望。这股力量会促使我们努力学习、创造条件、增长经验,从而使我们的潜在目标的指引下被激发出来,促使我们克服困难,取得令人瞩目的成绩。

4. 职业生涯规划有助于我们进行时间管理

有些同学经常抱怨时间不够用,或因为办事拖沓而陷入危机,或要做的事情太多,而且都很重要,无法定夺。还有些同学在各种目标中挣扎,想要考托福,还想要去企业实习,想要参加各种学生会活动,还想参加项目组进行创业……他们都遇到了一个问题——不会时间管理。

考考你:如果银行明天向你的账号拨款9万元,你在这一天可以随心所欲,想用多少就用多少,用途也没有任何的规定。条件只有一个:用剩的钱不能留到第二天再用,也不能节余归自己。你如何用这笔钱?

大家肯定会把钱花在最该买的东西上。其实这笔钱代表的是每天我们拥有的时间,我们也应该把时间用在最该做的事情上。那么什么是最该做的事情呢?职业生涯规划帮我们确定了职业目标,现状与理想差距下的行动方案就是最该做的事情。

时间管理测试——你需要时间管理吗？

下面，我们用最简单的办法测试你对时间的掌控程度，你只需回答：

- (1) 如果没有完成你所希望做的事情，是否有负罪恶感？
- (2) 即使没有出现严重问题或危机，你也经常感到压力很大？
- (3) 你有许多并不重要但长时间未处理的文件或邮件吗？
- (4) 你常常不能集中精神来工作或学习，常常在做重要事情时被打断吗？
- (5) 你常常感觉有许多事情要做，但做起事情来又感觉效率低下吗？
- (6) 你时常把事情推到最后一分钟，然后再很努力地去做完它们吗？
- (7) 你感觉自己的任务落下了很多，总是很难在既定目标内完成吗？
- (8) 你很想跟家人多待一会儿，可你感觉根本就没有时间吗？
- (9) 都没有时间和朋友聚一聚，感觉自己生活的圈子越来越小了。
- (10) 你知道自己迫切需要提高，但总是无暇阅读与工作或学习有关的书籍。
- (11) 你没有时间尝试新鲜事物，感觉自己落伍了。
- (12) 什么，你问我的业余爱好？我哪有时间去从事什么业余爱好，太奢侈了吧！
- (13) 感觉自己没有在有限的时间内做自己应该做的事情，每天都忙却忙得不是地方。

- (14) 很想好好给自己放个假，但如果长休了一段时间，又会有负罪恶感。
- (15) 你常常沉醉于过去的成功或失败中，不敢想象未来会怎样。
- (16) 还记得自己的理想吗？或许自己的宏图大志等都只有在梦中实现了。

看看你属于哪类。

0~3个 YES：恭喜你，保留并坚持你的方法吧，并多介绍经验！

4~7个 YES：还可以，方向正确，但需要进一步提升技能。

8~11个 YES：当心哦，你需要重新审视你的时间管理方法了。

12~16个 YES：你迫切需要学习时间管理并付诸实施。

5. 职业生涯规划是进行成长评估的依据

有了职业生涯规划，我们就有了一个参照系，就可以对自己目前学习和成长状况有一个评估的标准。制定目标需要满足 SMART 原则，即目标要满足具体的、可衡量的、可达到的、相关的、有时限的要求。我们就可以根据时间的要求和目标实现的情况，评价自己目前的学习和成长状态，决定是再接再厉还是及时调整。如何预期目标没有实现，需要具体分析原因：是努力不够还是外部职业环境的变化，要根据不同的原因找出不同的对策，对职业生涯规划中不切合实际的地方及时做出调整，或者对行动方案进行修正。

三、中职生如何进行职业生涯规划

中等职业教育是一种职业定向教育，一方面为社会培养经济发展所需的技能型人才；另一方面对受教育者而言是为其从事某一职业而实施的教育。近年来，随着社会对人才要求的提高，中职生的就业和发展有了一定的制约，但同时学历在求职就业过程中的作用也在下降，是金子总会发光，中职生不断“武装”自己，增加实践经验才是正确的选择。职业生涯规划通过五个步骤可以帮助中职生赢得职场的先机。

1. 知己：自我认知

世界上没有两片相同的树叶,人和人也是千差万别,适合的职业也不尽相同。所以进行职业生涯规划的第一步是自我认知。这一步是规划的核心内容,也容易成为大家的盲点。自我认知需要回答几个问题:第一,我的职业兴趣是什么?平时我喜欢做哪些活动,其中哪些可以与职业结合,成为一生的诉求?第二,我希望职业带给我哪些回馈?比如挑战性、创新、成就感、安稳、财富、权力等。它们的相对重要性如何?第三,我能干什么?我的哪些能力非常突出,这些能力对应什么职业?第四,我的性格有什么特点?比较适合从事什么职业?

2. 知彼：职业环境认知

职业环境认知需要回答:环境支持或允许我干什么?回答这个问题需要从职业宏观和微观两个层面进行分析,宏观层面包括经济发展、行业情况、政治状况、科技发展、文化风俗等。微观层面包括家庭情况、学校情况、职业和企业状况等。

3. 职业目标的确定

在知己知彼的基础上,我们可以从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件,列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标。

4. 行动方案的制订

在目标确定的前提下,我们可以分析目前状况和实现目标之间的差距,据此建立行动方案。比如想要毕业进入外资企业工作,要提高英文运用能力,要学好专业知识等,可以就这些分目标建立具体的行动方案;比如每天早起一小时练习英语口语等。


5. 评估与反馈

职业发展中总是有一些预期不到的情况出现,要根据具体问题和环境特点定期对规划进行评估和反馈,一成不变的发展规划就是形同虚设。要不停地总结、反思并对规划的目标和行动方案做出修正或调整。



思考题

1. 你怎样理解“计划不如变化大”?你认为这句话和职业生涯规划有矛盾吗?
2. 你做事有计划性吗?能回忆一件经过严密计划,取得预期效果的事例吗?

 拓展阅读

选择职业的 14 大认知偏差：你知道几个？

1. 从众效应

你是否经常考虑：选择什么职业才能得到周围人(包括父母、朋友等)的认可？你是否花费了太多精力去关注本专业其他的毕业生去哪儿了？

2. 权威偏见

你是否特别中意某个职业，因为某个你很尊敬和喜欢的人曾经向你推崇或者描述过这个职业？

3. 急于贴现

你是否去追求一个现在的可接受结果，而不是去等待一个将来有更大成长的结果？比如过分重视底薪、过分重视第一年薪水等。

4. 验证性偏见

你认为对于自己的了解和对于职业的看法是正确的，那么你是不是仅仅去关注那些有助于证明自己看法的信息呢？比如你一直认为“公务员是一份稳定的工作”，那么你有没有问自己：我的这个观点是不是有可能是错误的？

5. 比较效应

当你在过去发生了一个很坏的经历，你是否在将来的职业选择中过度地关注它的反面？比如你以前很缺钱，在职业选择中可能会高估薪水的重要性。

6. 聚焦效应

当你考虑自己的职业选择时，是否过度依靠单一因素？比如选专业就选热门的，你只考虑“热门”一个因素；选公务员是因为稳定，你只考虑“稳定”一个因素而忽略其他因素的影响。

7. 框架效应

你是否更加容易受到这个职业呈现方式的影响，而不是这个职业本身的影响？比如仅仅因为这个公司在你们学校开了声势浩大的宣讲会，你就更加喜欢这个公司，而忽视了那些同样适合你，但是没有开这个宣讲会的公司。

8. 影响偏差

人们往往会高估一个事件对自己的影响。在你某一天对公司厌倦之前，你是否高估了你能够享受这个工作的时间？

9. 纯粹接触效应

纯粹的增加接触，就可以增加你对一个事物的喜好。比如很多人喜欢互联网行业往往是因为接触多而已，实际上，在你不熟悉的领域，可能有很多适合你的公司。

10. 易得性启发

我们认为一个因素很重要，实际上往往不是因为它很重要，而是因为它容易被想到。比如大量研究证明，对婚姻幸福最重要的影响因素是“积极建设性回应”和“成长心态”。而很多人在相亲时却更加看重“有没有房子”等因素。在考虑某个决定时，你是否过分看

重那些容易被想起来的因素？比如你过分看重起薪和公司名气，而不是更加重要的“内部合作关系”“职场公平性”“能否提高能力”等因素。

11. 愿望思维

我们做计划时，总是倾向于按我们最希望的情况来计划，而不是按照它最有可能的情况来计划。比如你想进入煤电行业，是因为想一辈子安稳地获取高收入，在你的愿望中，煤电相关公司会在未来40年维持高成长、高利润和垄断地位。但是如果问你：这可能吗？你也知道在全世界大力发展绿色能源的今天，这是不可能的。那么，这就是基于“愿望”做出的决策，而不是基于“信息”做出的决策。

12. 刻板印象

刻板印象是指你在做判断时过度分类，而形成的对某一群体固定不变的印象。比如你看到一个山东人说“我从来不喝酒”会惊讶地说：“山东人都很能喝酒啊！”当你觉得某个职业对你很有吸引力，是不是基于对它所属类别的印象？比如喜欢外企，这家公司属于外企，因此喜欢这个公司。

13. 光环效应

一旦你对某事物最初形成了印象，这种印象就会像光环一样遮盖其他的部分。你对一个职业最初的良好或负面印象，是否让你对其后续的问题或优点视而不见？

14. 沉没成本

在你选择职业的时候，执意要选择和自己所学专业对口的，是不是仅仅因为你觉得自己已经在这个专业上花了太多时间、金钱，不对口就浪费了？

1.2 职业理想

拿破仑小时候的一天，叔叔问他长大后想做什么？拿破仑滔滔不绝地描述心中构想已久的伟大抱负：他从立志从军开始，说到带领法国的雄兵，席卷整个欧洲，建立一个前所未有的超级大帝国，自己成为大帝国的皇帝。叔叔听完大笑不已，嘲讽道：“你所说的一切全都是空想！想当法国皇帝？那是不可能的！依我看，你长大之后，还是去当一个小小说家，反倒更容易实现你的皇帝迷梦。”小拿破仑被叔叔这一阵抢白，非但没有动怒，反而静静地走到窗前，指着远处的天边，认真地问道：“叔叔你看得到那颗星星吗？”这时还是正午时分，叔叔诧异地走到窗前，茫然地答道：“什么星星？现在是中午，当然看不到啊！孩子，你该不会是疯了吧？”小拿破仑依然镇定而冷静地说道：“就是那颗星星啊！我真的看得到，它依然高挂在天边，不分日夜，一直为了我而闪烁着。那是属于我的希望之星。只要它存在一天，我的梦想就永远不会破灭。”

拿破仑所说的星星就是内心坚定的理想。凭借内在希望之星的引导，终于使拿破仑成为真正的法国皇帝。正如列夫·托尔斯泰的名言：“理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；而没有方向，就没有生活。”古今中外的名人志士都有远大而切实际的理想：贝多芬的音乐梦想、凡·高执着的绘画梦想……本节探讨的问题是职业理想。

一、什么是职业理想

小时候我们经常被大人询问：长大后你想当什么？我们会有各种回答：老师、科学家、警察、医生……每个人小时候都会有不同的“职业理想”，我们看到电视里警察抓坏人的情景，想象自己有一天也成为警察，也可以英姿飒爽地守护人民的安全；看到说上一句话“惊天动地”的老师，想象自己长大后也成为“桃李满天下”的老师；看到白衣天使把病人从死神手里夺回来，想象自己也能救死扶伤。是的，小时候的理想总是那么强烈，但有时却只能保持三分钟热度，一段时间后却又抛诸脑后。

其实小时候的种种“职业理想”还不能称为理想，只能是“职业幻想”。职业理想是个人对未来职业的向往和追求。既包括对将来所从事的职业种类和职业方向的追求，也包括事业成就的追求。职业理想需要在全面了解自我、了解社会、树立正确的职业观和人生观的基础上形成。青年时期是个体职业观和人生观形成的关键时期，同时也是孕育职业理想的关键时期。青年学生的职业理想是在直接和间接的社会实践中产生的，受到社会氛围、父母和亲友的评价、学校等多种因素影响下形成的。由于这些因素是不断演变的，所以青年的职业理想也是发展变化的。随着年龄的增长、职场工作经验的丰富，职业理想会由模糊变得清晰，由变动变得稳定。

读故事：小李的理想

18岁成人礼上，小李写下自己的理想：“我要成为世界一流的翻译师！”

23岁同学聚会时，小李说：“我要去500强企业里当翻译。”

28岁时，小李在一家乡镇企业里当文员，他说：“我要离开这家企业，在这里工作太没前途了。”

32岁时，金融危机，小李所在的那家乡镇企业准备裁员，小李暗自企盼：“希望这次裁员名单里千万不要有我的名字。”

思考：小李有职业理想吗？为什么他实现不了自己的职业理想？

二、职业理想的特点

1. 个体性

俗话说：人各有志。由于出生环境和成长经历的不同，个体的兴趣、价值观也不同，每个人都拥有自己独特的职业理想。林则徐“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”是立志；莱特兄弟“你们也能飞起来”是立志；茅以升“造的大桥结结实实，永远不会倒塌”是立志；班超投笔从戎也是立志。他们的理想各不相同，是个体思维在特定时代特征下的产物。

2. 长远性

俗话说“长计划短安排”，职业理想是一项具有根本性、战略性、长远性的重大命题。只有具备这些性质，理想才能发挥指路的明灯的作用。理想要长远，是指人追求的目标一定要远大，可以保证人生不迷失方向；而具体是指阶段性的理想目标，一定要具体，具有可实现性。理想越是高远，它的实现过程就越复杂，需要的时间就越长。事实上理想的实现

常常比事先所预料的时间要长,特别是比较高远的理想,当人们热切期待着它的到来时,它却总是姗姗来迟。理想实现的长期性是对人们的毅力和信心的考验,对此必须做好充分的思想准备。纵观人类发展史,任何一个理想的实现都不是轻而易举的,必然会遇到各种各样的困难和波折,充满着艰险和坎坷。而阶段性职业目标的设定就显得非常重要了,它不仅可以定期进行评估反馈,也能以短期激励的方式降低远大目标下的巨大压力。“合抱之木,生于毫末;九层之台,起于累土;千里之行,始于足下”,只有一步一个脚印踏踏实实走好了,短期目标不断实现,远大理想才会慢慢靠近。

3. 发展性

理想是在与现实的矛盾运动中向前发展的,它的历史进程表现为从低级到高级、从不成熟到成熟的递进过程。职业理想的形成和发展也有一定的规律可循,一般分为以下几个阶段。

(1) 萌芽阶段。萌芽阶段一般是成年之前。这个时期通过父母的职业、媒体中的宣传和影视作品等途径,会对职业产生一定的倾向性,比如产生一种念头:长大后要当音乐家、舞蹈家、科学家、律师等。由于这个年龄段的个体思维能力的局限,因此职业理想往往是感性而简单的。同时也是易变的、片面的、肤浅的。

(2) 确定阶段。成年之后,个体的自我意识逐步形成,价值观、职业观和世界观慢慢稳定,对职业世界也有了较为深入的了解,同时了解职场的渠道大大增加,他们会主动地以各种方式进行职业探索,把兴趣、价值观、能力、性格等因素融入职业理想中,职业理想也更加科学、系统。但是由于此阶段个体对社会和自我的了解还不够深入,因此职业理想还有一定的调整空间。

(3) 稳定阶段。由于个体情况的不同,人们职业理想的特定阶段差异也较大,一般来说,中年时期职业理想达到稳定阶段。在拥有了大量的职场经验,对社会的认识日益全面深入之后,人们能排除不切实际的职业目标,把职业理想建立在理性思考的基础上,达到职业理想的稳定阶段。

三、职业理想的作用

有无职业理想,有什么样的职业理想,决定了人生是充实,还是空虚。追求远大理想,坚定崇高信念,是中职生健康成长,成就事业,开创未来的精神支柱和前进的动力。职业理想的作用主要表现在以下方面。

1. 导向作用

没有理想,人生就如无舵的小舟,或随波逐流,或触礁,或搁浅。职业理想就是人生大海上的灯塔,指引我们前进。古往今来,无数事实证明,科学的人生理想,能让我们在黑暗中看到光明,在困难挫折时越挫越勇。强者与弱者、奋起和沉沦之间其实就是理想和信念的差别,一切强者都是为了自己的理想而奋起,一切弱者都是因为失去了生活的目标而沉沦。

2. 磨炼作用

俗话说:“打江山难,守江山更难”,对于职业理想也是一样,确定理想不易,坚守理想

更不易。在努力的过程中,会遇到非常多的艰难险阻,也会感受到其他目标的吸引诱惑。坚守职业理想、努力不懈的过程就是个体磨炼的过程,也是自我升华、自我成长的过程。唐僧师徒四人西天取经,让我们佩服,不是因为他们修成正果,而是历经九九八十一难而不停步、不回头、不放弃,信仰坚定、意志坚强,恶魔、死亡不足以惧,财宝、美色不足以诱,这种精神让我们感动。所以为了实现职业理想而奋斗,是对人巨大的磨炼。

3. 激励作用

我们每个青少年都有自己的理想:升学,成才,成为文学家、政治家、画家……事业上有所成就,为人民做出贡献。但是,到达理想的彼岸并不是一帆风顺的,需要我们去奋斗、去实践。管理学中有个非常著名的激励理论——期望理论。这个理论可以用公式表示为:激动力量=期望值×效价。在这个公式中,激动力量是指调动个人积极性,激发人内部潜力的强度;期望值是根据个人的经验判断达到目标的把握程度;效价则是所能达到的目标对满足个人需要的价值。这个理论的公式说明,人的积极性被调动的大小取决于期望值与效价的乘积。也就是说,一个人对目标的把握越大,估计达到目标的概率越高,激发起的动力越强烈,积极性也就越大。这个理论给我们启示:职业理想是我们行动的“发动机”,给我们前进巨大的动力。理想所提供的动力的大小与理想的层次密切相关。一般来说,理想的层次越高,其所提供的动力就越大,反之则越小。



资料链接

欣赏下面的歌词,体会这首歌表达了什么含义。

梦的怒放

魏晨

梦的芽快乐生长
梦就是我心的方向
她是我的信仰勇敢去闯
梦是最美的地方
梦就是全部的方向
我骄傲的倔强是我的力量
谱写我梦的乐章
有你陪伴我身旁
挺起我坚实的胸膛
炙热的心能燃烧太阳
就给我一双翅膀让我自由地飞翔
麦克风为我鼓掌聆听我放声歌唱
就给我一双翅膀拥有冲破云霄的力量
期待着最后的怒放