

# 职业生涯规划

主编 孟喜娣 王莉莉

北京邮电大学出版社



中等职业教育国家规划创新教材

ZHIYE SHENGYA GUIHUA  
**职业生涯规划**

中等职业教育教材编审委员会审定

主 编 孟喜娣 王莉莉

副主编 景红丽



北京邮电大学出版社  
[www. buptpress. com](http://www.buptpress.com)

## 内 容 简 介

本书是一本职业生涯理论加项目实践的教材,突出教、学、做合一,强调在做中学。本书依据对职业生涯规划各环节中的典型工作任务的分析描述,以职业生涯规划实践活动程序及各环节操作规程为基础,打破一贯到底的单一叙述方式,采用项目引领、任务驱动、行动贯穿的模式编写,基于任务过程的逐渐深入,设计开发了知识模块和任务实践活动有机融合的教材内容框架。其中,每一个项目包含一个或多个任务,每一个任务又包含若干实践活动,在实践中寻找理论知识点的指导和帮助。任务之间、实践活动之间和知识点之间互相关联,具有实践性、操作性和灵活性等特点。

### 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 孟喜娣, 王莉莉主编. -- 北京: 北京邮电大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5635-5187-3

I. ①职… II. ①孟… ②王… III. ①职业选择—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 188425 号

---

书 名: 职业生涯规划  
著作责任者: 孟喜娣 王莉莉 主编  
责任编辑: 满志文 穆晓寒  
出版发行: 北京邮电大学出版社  
社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号 (邮编: 100876)  
发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578  
E-mail: publish@bupt.edu.cn  
经 销: 各地新华书店  
印 刷:  
开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16  
印 张: 7  
字 数: 169 千字  
版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5635-5187-3

定 价: 16.00 元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

# 前 言

我们中等职业学校学生是社会各行各业技能人才的后备军。所以，根据中职学校培养人才的目标，服务领域，今后毕业生就业方向、渠道等问题，作为一名合格的中职生，该怎样选择适合自己的职业，又如何实现个人的理想和抱负，如何规划自己的今后职业发展道路，使自己适应当今的社会环境，是摆在每一位中职生面前既严峻又现实的问题。为了适应这种形势发展的需求，按照《职业生涯规划教学大纲》的要求，我们编写了这本《职业生涯规划》教材。

本教材是以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观以及复兴中国梦和“两学一做”重要思想为指导，对中职生进行职业理想和职业生涯规划教育，目的在于引导学生树立正确的职业观念，学会根据国家需要进行职业生涯规划，并用来调整自己的行为，为顺利就业、创业创造有利条件。

本教材在选择内容上突出了职业特色，贴近学生，贴近当代职场工作实例，内容形式丰富多彩、图文并茂，能够充分调动学生学习的积极性。本教材语句浅显易懂，并注重提高中职生职业素质和职业能力。为此设置了丰富的章节栏目，每一章开头部分的“知识导航灯”是本章的学习任务和知识点；“职场趣事”是本章内容相关的案例；“心灵鸡汤”则是根据案例设计的引发学生的思考；在每小节开头的“智慧之光”则为同学们提供了较多的名人名言；“我要提问”引导学生提出问题；“边读边想”是与各章节的知识点相关的故事、案例等；“小讨论”是将有争议的问题，供大家讨论；“试金石”是根据本章内容制作的课后习题，并以典型的案例材料展现。通过“职场趣事”“心灵鸡汤”“智慧之光”“小讨论”等章节栏目增强本教材的可读性，能够充分调动学生学习的积极性。

本书总学时为 32~36 学时，共 18 周，每周 2 学时。教学时间 32 学时，复习 2 学时，考核 2 学时。

本书由郑州电力职业技术学院孟喜娣、王莉莉、景红丽老师共同编写。由于编者水平有限以及编写时间仓促，书中难免存在不妥之处，敬请广大读者批评指正，以便修订再版，以求日臻完善！

编 者  
2017 年 3 月

# 目 录

项目一 职业生涯规划 and 职业理想	1
模块一 当今社会的职业生涯规划	2
课题一 职业的分类	3
课题二 展示不同职业生涯的特点	4
课题三 职业生涯规划的重要性以及特征	5
模块二 职业理想	7
课题一 职业理想对人生、社会发展的作用	8
课题二 职业理想的实现	10
项目二 职业生涯发展的必要条件	14
模块一 专业与职业生涯发展的关系	15
课题一 专业对应的职业群种类	16
课题二 职业对从业者的素质要求	17
课题三 从业资格要求	18
模块二 发展要立足本人实际	22
课题一 性格、兴趣、分析与培养	23
课题二 能力分析与提高	26
课题三 就业价值取向分析与调整	28
课题四 个人学习状况和行为习惯的培养	30
模块三 个人发展要善于把握和创造机遇	33
课题一 家庭经济状况分析	33
课题二 行业发展前景分析	36
课题三 区域发展动向分析	38
项目三 职业生涯发展目标与措施	42
模块一 职业生涯发展目标的确定	43
课题一 职业生涯发展目标必须符合发展的条件	43
课题二 职业生涯发展目标的选择	44
模块二 职业生涯规划的作用	46



课题一	阶段目标的特征和设计脉络	47
课题二	近期目标的制定要领	48
课题三	围绕近期目标改善发展条件	49
模块三	制定发展措施	53
课题一	制定发展措施的重要意义	53
课题二	措施制定的三个条件（任务、标准、时间）	53
课题三	实现近期目标的具体方案	55
项目四	就业、创业	57
模块一	就业	58
课题一	树立正确的就业观	58
课题二	当今时代的就业形势	59
模块二	做好个人就业准备	62
课题一	做好由“学校人”到“职业人”的角色转变	62
课题二	做好适应社会、融入社会的准备	64
课题三	掌握求职的要领	64
模块三	创业是就业的重要形式	69
课题一	创业的重要性	69
课题二	创业者应具备的素质与能力	70
课题三	中职生创业有哪些优势	75
课题四	在校期间如何进行创业准备	77
项目五	职业生涯规划的管理与调整	83
模块一	制定规划，奠定终身发展的基础	84
课题一	制定职业生涯规划的各项措施	84
课题二	实效执行与定期与检查职业规划	85
课题三	珍惜在校生活，为终身学习打下良好基础	89
模块二	调整规划，适应发展变化趋势	92
课题一	调整职业生涯规划的重要性	92
课题二	把握职业生涯规划的时机	93
课题三	调整职业生涯规划中的策略	94
模块三	科学评估职业生涯规划的发展和规划	97
课题一	评估职业生涯成功的不同价值取向	97
课题二	评估职业生涯发展的要点	99
课题三	评估个人的职业生涯规划	100

# 项目一

## 职业生涯规划 and 职业理想

### 知识导航灯

**教学目标：**了解职业生涯规划的特点和职业，职业生涯、职业理想的内涵。理解职业理想对整个人生发展的作用，理解本教材对实现个人理想的重要性。

**重点：**了解初步形成正确的职业价值取向的方法，以及如何培养适合自己的职业生涯规划的态度。

**难点：**培养、提高个人自强、自信、自尊的心态。



### 职场趣事

#### 著名导演郑晓龙的职业之路

郑晓龙，出生于北京，中国内地导演、编剧、出品人。2017年2月，他获得第十一届全国电视制片业“十佳电视剧导演”奖项。郑晓龙一生的职业生涯经历过这样的路径：从编辑、编辑室主任、摄制部主任到中心副主任、主任。从写剧本到做导演、策划、监制、出品人，每个领域都有涉猎，一次次巨大的跳跃和转型最终造就了一个成功导演。





郑晓龙出生在北京一个军人家庭，“文革”时期，曾任某部宣传部长的爸爸被打成“反革命”，郑晓龙也被迫远赴北大荒建设兵团插队。1968年，在兵团被分到基建班，一本残破的《辞海》成了他翻来覆去阅读的内容。1970年，郑晓龙和当时许多大院里的孩子一样，当了“后门兵”，在河南二炮某部服役。在部队里，郑晓龙开始了写作生涯。因为工作出色，他被调到机关任宣传干事，专职从事部队的新闻报道工作，写的文章时常在军内外报纸上刊登。在这时期他看了大量中外文学藏书。1975年，郑晓龙结束军旅生涯，分配到北京人民广播电台农村部当记者。1978年，郑晓龙参加高考，因前辈艾丰的影响，他决定报考中文系，并考上了北京大学分校中文系。大学期间，发表了他的第一篇小说《轻轻的敲门声》和第一个电影文学剧本《两航归梦》。

1990年，郑晓龙拍摄电视剧《渴望》；1992年，他担任爱情电影《大撒把》的编剧；2000年，他指导的剧情片《刮痧》获得北京市十个一工程奖。2005年，他在军旅剧《幸福像花儿一样》中担任出品人。2007年，他凭借家庭伦理剧《金婚》获得第14届上海电视节白玉兰奖最佳导演奖。2011年，他凭借宫廷剧《甄嬛传》获得第18届上海电视节白玉兰奖最佳导演奖。2014年，他执导古装大剧《芈月传》。2015年8月，他凭借指导的年代剧《红高粱》获得了第17届华鼎奖中国百强电视剧最佳导演奖。2015年7月7日，他根据严歌苓同名小说改编的电视剧《花儿与少年》在京举办项目启动发布会，该剧由北京映华天地影视文化传媒有限公司投资拍摄，金牌导演郑晓龙任总导演、总策划。

## 心灵鸡汤

解剖郑晓龙的职业生涯发展历程，可以知道他的职业生涯经历了三个时期：生涯准备期——定位、积累；生涯转型期——学习、坚持；生涯冲刺期——否定、准备。任何一个人的成功都不是偶然的，是长期坚持、学习、积累的成果。对我们来说，什么样的职业规划才最适合自己呢？请为自己设计一份切实可行的职业规划。

## 模块一 当今社会的职业生涯规划

### 智慧之光

书籍是前人的经验。

——拉布雷

顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰！

——狄更斯



## 课题一 职业的分类

### 1. 职业

说到职业，我们并不陌生，我们的父母、亲人、同事等，他们都有各自的职业，他们可能是教师、会计、司机、医生等。那么，什么才是职业呢？

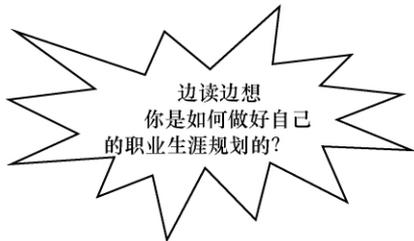
职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富 and 精神财富，获得合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。它是人类发展以及社会分工的结果。另外，职业又包括了四个方面：第一，它强调社会分工，具有社会性和时代性。在不同的历史时期，就有不同的职业。例如，当今的网络警察、快递人员。第二，与职业属性相关，强调利用专门的知识 and 技能，具有专业性。第三，职业是人们在社会中获得生活来源的主要手段，强调创造物质和精神财富，获得合理报酬。第四，与个人生活相关，个人通过职业创造社会财富，又在职业中获得个人精神生活的满足，是个人自我价值的体现。

### 2. 分类

职业生涯有狭义和广义之分。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

你想知道 job、occupation、position 分别是什么意思吗？那就动动你的小手利用手里的工具书或者手机，查询与职业相关的术语，比如，工作、职业、职位。

狭义的，及从职业知识和技能学习开始的职业生涯。职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。外职业生涯主要是指从事职业时的工作单位、工作内容、工作职责、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程；内职业生涯主要是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯带动外职业生涯的发展，外职业生涯的因素通常由别人决定、给予，也容易被别人否定、剥夺，而内职业生涯的因素主要靠自己探索获得，并且不随外职业生涯因素的改变而丧失。



因为职业规划的核心其实就是了解自己，了解职业，进行匹配，一般来讲，要做好职业规划，可以分四步走：

(1) 知己篇。了解自己的兴趣、能力、气质、性格、职业价值观，可以通过测评完成，明确自己喜欢做什么，适合做什么，能做什么。

(2) 知彼篇。包括职业的特质、职业对人的要求、收入待遇、职业声望、职业前景等。

(3) 设定职业目标，进行匹配篇。根据个人与职业的匹配程度，选择行业，设定职



业目标，要有短期目标、中期目标、长期目标，同时目标要明确、具体，看得见摸得着。

(4) 行动篇。根据细分的小目标，落实具体执行计划，要可操作，更要坚持，切忌三天打鱼两天晒网。

## 课题二 展示不同职业生涯的特点

### 1. 概念

职业生涯即事业生涯，又称职业发展，简单地说是指一个人一生的职业经历，即一个人一生连续从事的职业和工作职务的发展道路，是一个人的终生职业经历，包括就业的形态、工作的经历以及与职业相关的活动等。

### 2. 职业生涯的特点

职业生涯也和其他事物一样，有其自身的规律和特点，研究它可以更好地帮助我们进行职业生涯规划。综合起来，职业生涯主要有以下几个特点。

#### (1) 发展性

职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。人们通过持续不断的个人修养来全面提升自己，使自己一步步地成长起来；通过一个个人生追求的实现来促进个人价值的提升，去承担着越来越重要的社会角色；如果我们在职业生涯中能够注重发展性，就会主动发现和抓住每一个职业生涯发展的机会，使自己更快更好地成熟起来。



#### 我要提问

找一位刚毕业的大学生聊一聊，了解一下他/她现在的职业和最初想要找的工作有什么不一样？中间又发生了什么？

#### (2) 阶段性

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。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越好。前后阶段的接续关系无论是趋好还是趋坏，一般都是递进的。因而，注意职业生涯的阶段性，对职业生涯的持续发展就显得更为重要。

#### (3) 差别性

每个人都有自己的职业条件，有自己的职业理想和职业选择，并且每个人在个人气质、能力上都有差别。因而，都有为实现自己的职业理想所做的各自不同的努力。从而，也有着与别人不一样的生涯规划。

#### (4) 终生性

每个人的职业生涯都是动态发展的，而且在每人的不同的成长阶段都会增长，乃至终生。

#### (5) 互动性

人的职业生涯规划是个人与他人、个人与环境的互动过程。一个人的主观观念、所掌握的职业信息，对其职业生涯都有着很大的影响作用。



### 【小讨论】

有一位探险家在撒哈拉大沙漠中发现了一个小村庄，令他奇怪的是在此之前从没有任何人说起过这个地方，而这里的村民居然对沙漠之外的世界也一无所知。

他就问村民为什么不走出沙漠看一看，村民的回答是：走不出去！原来自从他们的祖先定居此地之后，每隔几年就会有人试图走出沙漠去，但不管朝哪一个方向行进，结果都一样：绕一个大圈子之后又回到了村子里，没有一次例外！

探险家感觉非常有趣，他走过无数的地方，这样的情况还是头一次遇到。于是他决定做一个实验，邀请一位村里的青年做向导，收起自己的先进仪器，跟在青年身后走进了沙漠。11天后，他们果然绕了个大圈子回到了村里！

尽管如此，探险家却已经明白是怎么回事了。原来，村民之所以走不出沙漠，是因为他们根本就不认识北斗星！他们没有朝着一个目标努力！几天之后，当探险家准备离开时，他找到了上次与他合作的那位青年，对他说：你按照我的办法，一定能走出沙漠！这个办法很简单——白天睡觉晚上走。但千万记住，一定要对着北方天空最亮的那颗星星走，绝对不能改变方向！

探险家离开了村子，半信半疑的青年最后决定照着探险家的方法试一试，果然，只不过用了三个夜晚，他真的走出了沙漠！

### 课题三 职业生涯规划的重要性以及特征

在我们认识职业生涯规划的重要性之前，首先需要深入理解职业生涯规划。就其内涵来看，职业生涯规划是指规划主题根据自身的天赋、兴趣及未来社会的需要，确定自己的学业及事业（职业）发展生涯，它的根本目的在于最大限度地提高规划者的人生事业（职业）发展效率，即以最小的经济、精力及时间的投入取得事业（职业）上的成就。简而言之，职业生涯规划的意思就是：自己打算选择什么样的职业，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？



彭玉冰曾经说过：“个人没有职业生涯规划也许能找到满意的职业，但在时间、精力等各方面就不会是最经济的。”例如，国外的孩子从幼儿园就开始接受职业生涯规划理念的教育，而国内的一些人只有在“撞到南墙”的时候，才对自己的职业发展产生了疑问，许多人愿意花一个礼拜甚至一个月的时间去计划一次休假、一个旅行，却不愿意花少许时间去进行关系自己一生的职业生涯规划。那么，职业生涯规划到底具有哪些特征呢？

第一，职业生涯规划有助于引导个人发挥自身的潜能，增强个人实力。一份行之有效的职业生涯规划将会引导自己正确认识自身潜在的资源优势，有助于个人发挥最大的潜力，实现自己的职业目标与理想。

第二，职业生涯规划有助于自己抓住重点，增强发展的目的性与计划性，增大成功的机会。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。

第三，当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。

第四，职业生涯规划有助于帮助自己确定职业发展目标。亚里士多德曾经说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”因此，没有规划的人生注定要失败。

不断更新知识和技能，是职业生涯可持续发展的必要条件。在制定自己的职业生涯规划的过程中，既能形成终身学习的理念，又能激励自我，珍惜时间。中职生的职业生涯规划，是为其终生发展打好基础的长远规划。总之，青春的理想是丰富多彩的，凭着它，我们可以绘制出最美丽的人生蓝图。在这张人生蓝图中，职业是最绚丽的一道彩虹，然而，美好的职业不是说拥有就能拥有的。它需要我们认真地规划，一步一个脚印地耕耘。只有这样，当我们回首往事时，才不因碌碌无为而悔恨，不因虚度年华而羞愧；当我们展望未来时，才会为任重道远而奋斗，更为美好前程而欢欣！



### 试金石

一、“我之所以上中职学校”的三大原因。

(1) “我之所以上中职”，是因为：

---

---



(2) “我之所以上中职”，是因为：

---



---



---

(3) “我之所以上中职”，是因为：

---



---



---

二、“我是一名服装制作与营销专业的中职生。毕业时，我被推荐到一家服装厂工作，因对工作不满，两个月后就辞职了。后来我去了一家大型企业做销售。现在在一家公司当文员。毕业至今才一年，我已经做了三份工作了。面对众多的招聘职位，我像坠入云里雾里，不知道今后该向哪个方向发展？”

造成他有这种困惑的原因是：

---



---



---

三、初入中等职业学校，要培养自信、自强的心态，需要早做准备，如何认识自己并做好职业生涯规划呢？

反观自我：

---



---



---

## 模块二 职业理想

### 智慧之光

生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望信心和青春。

——奥斯特洛夫斯基

志向不过是记忆的奴隶，生气勃勃地降生，但却很难成长。

——莎士比亚



## 课题一 职业理想对人生、社会发展的作用

### 1. 职业理想对人生发展的作用

职业理想是个人对未来职业的向往和追求。它是实现个人生活理想、社会理想的手段。要想迈好职业生涯的第一步，必须先树立正确的职业理想。它既可以帮助个人在工作岗位上展示才华，又可以实现自己的人生价值。不同的人有不同的追求，有不同的职业理想，但是所有的职业理想都具有以下几个特点。

#### (1) 追求社会认可

君子爱财，取之有道，劳动能挣钱，经商能挣钱，贩毒、走私也能挣钱，虽然都能挣钱，但是对社会有害的挣钱方式将会受到国家和法律的制裁，不会得到社会的认可。所以，正确的职业理想需要得到社会的认可。

#### (2) 职业理想的引导作用

俄国列夫·托尔斯泰曾说过：“理想是指路的明灯，没有理想就没有坚定的方向，就没有生活。”人生如浩瀚海洋中的航船，如果没有一个明确的目标，就会随波逐流，或触礁沉没，或搁浅沙滩；有了明确的目标就会扬帆远航。在学习生活中，大家可能会深有体会，一旦学习目标明确、态度高涨，学习的积极性就会很高涨；反之，学习情绪就会低落，效果就会不明显。所以，职业理想在我们的学习、工作生活中起着关键的引导作用。



#### (3) 职业理想与奋斗目标相联系

职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实，人们会以坚韧不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。

若想当一名教师，首先得是一名学生；若想当一名将军，首先得是一名士兵；若想当一名医生，首先得是一名医学学生。因此，职业理想与具体的奋斗目标密切相关，只有实现具体的奋斗目标才能实现职业理想。

另外，职业理想对人生发展又起着重要的作用。

#### (4) 有利于确定人生的目标

世界篮球巨星乔丹在六夺 NBA 总冠军后退出了篮坛，几年后，快四十岁的他又重返奇才队，虽然失去了往日在公牛队战无不胜的雄姿，但仍不失当年飞人的风采。乔丹为的



是什么？是篮球事业——他一生的理想和追求。崇高的职业理想是焕发劳动者积极性和创造性的驱动力，是培养良好职业素质的塑造力，是成就事业的向心力和凝聚力。

(5) 有利于激励、增强人生前进动力的作用

职业理想能够促使人们产生实现理想的责任感，并为此坚韧不拔、奋斗不息。一个人只有树立了正确的职业理想，才会在自己所从事的职业活动中产生无穷的力量，创造出非凡的业绩。有了职业理想，无论顺境或逆境都会时时处处给人以激励，奋发向前，赢得壮丽的人生。

## 2. 职业理想对社会发展的作用

每个人都是社会这部大机器中的一颗螺丝钉，这部社会机器是否能良好运转，需要社会上每一个人的努力，因此，每个人的职业发展都与社会发展密切相关。整个社会的发展和进步，又为个人的发展创造了各种有利条件，进一步促进了个人职业理想和价值观的实现。所以，职业理想和社会发展是相辅相成的。

首先，正确的职业理想能造福人类。高素质劳动者和技能型人才是企业和国家可持续发展的重要推动力量。他们都拥有正确的职业观，他们用优质的产品和服务、出色的工作为社会做出了卓越的贡献。个人的职业生涯就像一场长跑，要想坚持到底并取得胜利，不仅需要坚强的毅力，而且还需要有坚定的理想信念。只有那些有职业理想、高素质的人才，才能为自己创造一个成功的职业生涯，才能为社会创造一份财富并造福人类，也才能受到人们的尊敬。

其次，正确的职业理想有利于促进社会的进步。正确的职业理想能够让人发挥自己的特长，其潜能也能得最大限度地发挥。有理想的年轻人，不仅追求个人美好的前程，对社会进步也必定会有所追求。而那些树立了正确职业理想并实现了职业理想的人总是会推动社会的进步。



### 【小讨论】

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们即将开始穿越各自的“玉米地”。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门时，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。以后的25年，他们将穿越“玉米地”。25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大多生活在社会的上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的下层；剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人，抱怨社会，抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道为什么要穿越“玉米地”，而另一些人则不很清楚甚至根本不清楚要穿越“玉米地”。



### 我要提问

和周围的同学讨论一下自己的目标是什么？看看别人的想法和自己有什么不同？

## 课题二 职业理想的实现

### 1. 职业生涯与职业理想实现的关系

职业生涯与职业理想关系密切，前者是后者的有效手段，后者是前者的最终目标。

职业生涯规划是中职生职业生涯成功的第一步，也是树立、形成和实现职业理想的关键因素。中职生正处于职业理想发展的关键时期。他们已经掌握了一定的科学文化知识和一定的技能，并开始探索自己的职业前景，此时加强职业生涯规划，让同学能够正确认识自我，能认识职业，了解社会，找到自身能力及价值与社会需要的最佳结合点，按照社会经济需要来确定、调整自己的职业理想，使个人的职业理想逐步系统化、科学化，所以说，成功的职业生涯规划，为职业理想的实现创造了有利条件。

### 2. 实现职业理想的关键因素

#### (1) 择业

卢梭曾说过：“选择职业是人生的大事，因为择业决定了一个人的未来。”目前，我国实行的是“双向选择”的就业方式，就是用人单位和个人之间相互进行选择。所以，我们就要树立正确的择业观，确立“先生存，再发展”的观念。只有先找到适合自己的岗位，才能以后慢慢地发展，直至实现个人职业理想。

#### (2) 就业

就业，是人类生存和发展的重要手段。对于一个有理想、有抱负的年轻人来说，谋求



### 我要提问

回到家找自己家的长辈，问一下他们少年时代的理想是什么？再结合当时的时代特点，分析他们怀抱不同理想的原因。



生计很重要。所以，择业成功后就必须做到爱岗敬业，尽职尽责，兢兢业业，服从领导，团结同事。只有如此，才能较快地实现自己的职业理想和得到领导的重视，也才能更好地实现个人的价值。

### (3) 创业

创业是创建新的企业和或公司，自己是企业或公司的主人。因此，自主创业，不仅解决了自己的就业问题，而且还能给别人提供就业机会。对广大的中职生来说，创业是一条光明大道，是一个充满泪水、笑容、艰难的伟大历程。同时，也是时代的重要产物。



### 【边读边想】

四十多年前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后做美国总统。

如何能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟订了一系列目标。

做美国总统首先要做美国州长，要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持，要获财团的支持就一定得融入财团，要融入财团最好娶一位豪门千金，要娶一位豪门千金必须成为名人，成为名人的快速方法就是做电影明星，做电影明星前得练好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后，借着发达的肌肉，一身似雕塑的体魄，在以后的几年中，他囊括了各种世界级的“健美先生”称号。

22岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了十年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，也终于接纳了这位庄稼人。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年，年逾五十七岁的他，告老退出影坛，转而从政，成功竞选为美国加州州长。

他的下一个目标就是美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。

他的经历告诉我们：科学规划职业理想，行动有力，就能成功。



### 试金石

一、请你为自己的职业生涯做一个简单的规划。

(1) 我是什么样的人？

---

(2) 我的优点和缺点是什么？

---

(3) 我自己能做什么呢？

---