

职业生 涯

规 划

Zhiye Shengya guihua
shicao shouce

实操手册

主编 谭汝长 李 源

参编 张健雄 庞媛媛 李咏燕

职业生涯规划实操手册

主编 谭汝长 李 源

参编 张健雄 庞媛媛 李咏燕

华中科技大学出版社

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划实操手册/谭汝长,李源主编. —武汉:华中科技大学出版社,2013.12
ISBN 978-7-5609-9580-9

I. ①职… II. ①谭… ②李… III. ①职业选择-中等专业学校-教学参考资料 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 307957 号

职业生涯规划实操手册

谭汝长 李 源 主编

责任编辑:金 紫

封面设计:李 嫚

责任校对:祝 菲

责任监印:张贵君

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321915

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:华中理工大学印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:6

字 数:140千字

版 次:2014年2月第1版第1次印刷

定 价:26.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

编者的话

“职业生涯规划”是中职学校对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育的一门德育必修课。为配合中等职业教育德育课程改革国家规划新教材《职业生涯规划》的使用,我们编写了《职业生涯规划实操手册》,使用对象主要是中职教师和学生。该手册具有以下特点。

(1) 从中职学生的认知水平和心理特点实际出发,在简要概括职业生涯规划理论的基础上,着力强化职业规划实操训练,将其作为《职业生涯规划》课程辅助教材使用。

(2) 针对职业生涯规划设计各要素,将职业生涯规划内容化整为零、化难为易,深入浅出,循序渐进,寓教于乐,使学生掌握职业生涯规划的基础知识和基本方法,最终能真正做出一份符合自身发展条件的职业生涯规划。

(3) 将知识传授与能力训练相结合,能力训练与行为养成相结合,有助于学生主动按照职业行为规范要求自己,提升综合素质和陶冶情操,培养自信心。

(4) 指导参加全国“职业生涯规划”设计比赛。学生在完成《职业生涯规划实操手册》的同时,已完成大赛要求的初稿。学校可以每年通过评比,选送优秀作品参加比赛。

限于编者水平,书中难免有不足之处,恳请使用者多提宝贵意见,以利改进。

2013年11月

序 言

生命清单,其实就是人生规划,而职业生涯又是人生最为重要与关键的年轮。

职业生涯规划是个人根据社会经济的发展需要,对自身在职业生涯中应具备的各种条件进行反思、分析、研究,确立最佳的奋斗目标,并寻求相应的发展途径和职业道路。

加强职业生涯规划指导,是帮助中职学生正确认识自我、全面分析职业需求、培养自主规划与自我创业能力的教育;是指导中职学生进行职业生涯认知、确立职业生涯规划目标、构建发展台阶、寻求最佳发展途径、制订发展措施、调整发展规划的课程与活动。

教育部自2004年开始组织全国中等职业学校举办“文明风采”竞赛活动,其中“职业生涯规划”设计比赛是竞赛主要内容之一。经过多年的实践,我们认为:“职业生涯规划”设计是中等职业学校落实德育教育工作的一项十分有益的实践活动。通过组织学生参加职业生涯设计活动,开展职业生涯规划比赛,强化职业意识、职业理想、职业道德和就业观、创业观教育,引导学生树立“成功者”的心态,形成提高自身素质的动力。参与大赛的过程既是就业教育的过程,也是德育的过程。帮助和指导中职学生进行切合实际的职业生涯规划,可使中职学生充分认识自己,客观分析环境,引导学生合理定位,科学树立职业目标,正确选择职业,使他们从容走向社会。

广东省理工职业技术学校积极探索以促进中职学生形成良好的道德素质为目标,以中职学生职业生涯规划能力的课程体系为基础,以建立和形成职业生涯规划的教育机制为保障,以多元化的社会资源为支持,以团体辅导与个别咨询相结合为辅助,以“中职学生文明风采”竞赛活动为载体,以职业实习实践为特色的职业生涯规划指导模式,大力加强和改进中职学校德育工作,取得了一定成效。

为了更系统更科学地指导职业生涯规划,广东省理工职业技术学校素质教育研究室谭汝长、李源等老师将多年努力探索实践的成果重新总结整理,汇编成册出版,希望对推进中职学校文化育人、活动育人、实践育人,促进中职学生全面发展有所帮助。

陆国铭

2013.11.20

前 言

青春是多梦的年龄，
这梦是多彩的梦，是编织未来的梦，是走向未来的梦。
你的梦想能成为现实吗？能成为自己真正的未来吗？
常言道：“凡事预则立，不预则废”，预——预测、准备、规划。
《职业生涯规划》能帮助你找到美梦成真的途径。

你了解自己吗？
你了解你的专业吗？
你有自己的职业目标吗？
你知道怎样进行专业和职业的选择吗？
你准备怎样度过中职校园生活？
当你离开校园时，你认为必须要完成哪些任务？

为了帮助中职学生更好地完成职业生涯规划，确定职业发展方向和实施方案，规划好在校几年的学习、生活、工作，合理安排时间，避免盲目、被动地学习，顺利完成学业；毕业后成功就业，在今后的职业发展道路上少走弯路；配合“职业生涯规划”课程，我们编写了《职业生涯规划实操手册》，希望你有所帮助。

祝愿你拥有一个美好的中职校园生活！从这里走向成熟，走向成功。

人生舞台的大幕随时都可能拉开，
关键是你愿意表演，还是选择躲避。

目 录

职业生涯规划理论篇	(1)
一、职业	(1)
二、职业资格证书	(1)
三、职业生涯	(2)
四、职业生涯规划	(2)
(一) 职业生涯规划的原则	(2)
(二) 职业生涯规划要求	(3)
(三) 职业生涯规划方法	(3)
五、职业测评	(5)
(一) 什么是职业测评?	(5)
(二) 职业测评内容	(5)
六、中职生进行职业生涯规划的意义	(6)
七、中职生职业生涯规划资源利用	(6)
职业生涯规划实操篇	(7)
一、前言篇:放飞理想 规划未来	(7)
二、内部环境分析篇——认识自己	(9)
(一) 个性特征分析	(10)
(二) 职业兴趣分析	(12)
(三) 职业能力分析	(14)
(四) 职业价值观评估	(16)
(五) 心理健康评估	(18)
(六) 360 度评估	(21)
(七) 认识自己总结	(24)
三、外部环境分析篇——认识职业	(26)
(一) 家庭环境分析	(26)
(二) 学校环境分析	(28)
(三) 社会环境分析	(30)
(四) 目标行业的职业环境分析	(31)
(五) 目标地域分析	(32)
(六) 职业访谈	(33)

(七) 认识职业总结	(34)
四、职业生涯发展篇——确立目标	(36)
(一) SWOT 分析	(36)
(二) 确立职业目标	(38)
五、职业生涯策略篇——行动措施	(40)
六、职业生涯规划管理篇——评估调整	(46)
(一) 职业生涯规划管理评估调整	(46)
(二) 备选方案	(49)
七、结束语篇	(51)
附录一 职业生涯规划测评系统使用说明	(52)
附录二 广东省理工职业技术学校参加全国《职业生涯规划》比赛获奖作品名单	(57)
附录三 学生获奖作品	(61)
参考文献	(87)
后记	(88)

职业生涯规划理论篇

凡职业无论大小、官阶无论高卑,若不能立志,虽然做帝、总统,亦无事可做;若能立志,虽一个小官、一个工人,亦足以成大事。

——孙中山

一、职业

从远古的氏族社会开始,人类的劳动便出现了最原始的社会分工,由于劳动的分工,便产生了职业。而劳动分工的细化,又促使职业走向不断分化和综合。

职业是指个人在生涯中扮演的一系列工作角色。它具有以下特征。

(1) 目的性。职业活动以获得现金和实物等报酬,以及实现自我价值和为社会作出贡献为目的。

(2) 社会性。职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动。

(3) 稳定性。职业在一定的历史时期内形成,有一定的从业人数,具有较长的生命周期。

(4) 专业性。从事某种职业必须具备相关知识、能力和特有的职业道德品质。对相应职业执行者进行专业学习训练,使其行为与职业要求相吻合。

(5) 规范性。职业活动必须符合国家法律和社会道德规范。

二、职业资格证书

(1) 职业资格:是对从事某一职业所必备的学识、技能和能力的基本要求。

(2) 职业资格证书:是一个人能否胜任某一职业的证明,由人力资源和社会保障部或委托的部门颁发。

从事就业准入职业的新生劳动力,就业前必须经过一至三年的职业培训,并取得相应职业资格证书。

(3) 国家职业资格证书等级。分为5个等级:初级(五级)、中级(四级)、高级(三级)、技师(二级)、高级技师(一级)。

(4) 职业资格证书类型。可参见相关教材。

- ① 生产、运输设备操作人员。
- ② 农林牧渔水利业生产人员。
- ③ 商业、服务人员。
- ④ 办事人员和有关人员。

三、职业生涯

职业生涯指个人职业的发展道路,是一个人从职业学习开始到职业劳动结束的经历过程。

在职业心理学领域里,“职业生涯”有两种经典定义。

(1) 广义的定义。萨博认为,人的一生所经历的职业及非职业活动都应视为职业生涯内容,职业生涯除了职业角色外还包括各种生活角色。

(2) 狭义的定义。霍尔主张,职业生涯只包括一个人一生中与职业相关的活动与经验。

在一个人有限的生命中,职业生涯占有绝对重要的地位。从走向职业岗位前的学习和教育,到离职退休,职业生涯活动伴随绝大部分人的大半生时间,左右个人生活的质量和生命的价值。所以,拥有成功的职业生涯,才能实现自己的人生价值。

四、职业生涯规划

职业生涯规划是在内心动力驱使下,为自己的未来人生绘制理想蓝图。

职业生涯规划指在对个人内部环境因素进行客观分析的基础上,深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素,确定自己的事业发展目标,并选择实现目标的职业和岗位,编制相适应的工作、教育、培训计划,制定出基本措施和高效的行动方案,以及相应的灵活的调整方案。有效地提升职业发展所需的执行力,以获得最大程度的事业成功。

简单地说,就是要解决职业生涯规划设计中的四个基本问题。

- (1) “干什么?”——定向:确定自己的职业方向。
- (2) “何处干?”——定点:确定职业发展地点。
- (3) “怎么干?”——定位:确定自己在职业人群中的位置。
- (4) “以什么样的心态干?”——定心:稳定自己的心态。

(一) 职业生涯规划的原则

1. 职业生涯规划的四黄金准则

- (1) 择己所爱。兴趣是最好的老师。从事自己喜欢的工作,工作会变得妙趣横生。
- (2) 择己所长。选择有利于发展自己优势的职位。
- (3) 择世所需。社会的需求不断变化,分析社会需求择世之所需要。
- (4) 择己所利。当你通过职业实践造福社会的同时,社会则赐予你由收入、地位、自我实现等调制成的幸福美酒。

2. 良好的职业生涯规划具备的基本原则

- (1) 可行性。规划不是美好幻想或不着边际的梦想。规划要从现实出发,为自己设定一个具体的职业规划。
- (2) 清晰性。目标与措施的制定要清晰、明确,以保证可以按计划具体实施。

(3) 适时性。规划中的各项措施与行动要有明确的时间表,何时实施、何时完成,都要有时间和时序上的科学安排,作为检查行动的依据的同时便于及时评估和修正。

(4) 适应性。规划要有一定的弹性,能随着环境的变化适时调整。

(5) 连续性。人生的每个发展阶段之间具有持续连贯性,规划要考虑生涯发展的整个过程。

(6) 长远性。规划要从大方向着眼,制定出远期目标。

(7) 挑战性。每一个目标的实现,都需要经过一定的努力才能成功,这样对自己的人生才具有激励性。

(二) 职业生涯规划要求

“职业生涯规划”是中职学校学生开启美好人生的一门德育必修课。职业生涯规划要求学生根据自身的职业兴趣、性格特点、能力倾向,以及自身所学的专业知识技能等自身因素,同时考虑到各种外界因素,经过综合权衡考虑,将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置,以便最大限度地实现自我价值。职业生涯规划内容要体现其条理性、层次型、逻辑性、完整性、实用性和可操作性。

一个职业目标与生活目标相一致的人是幸福的,职业生涯规划实质上是追求最佳职业生涯的过程。

(三) 职业生涯规划方法

职业生涯规划是一个过程,不仅有内容要求,还需要遵循一定的方法来操作。要做好职业生涯规划必须按照职业生涯设计流程,认真做好每一个环节。具体包括以下几个方面。

1. 树立正确的职业理想,明确职业目标

中职生树立职业理想的过程,便是心中进行职业生涯规划过程的开始。当你在心中有了自己理想的职业,就会依据职业目标,去规划自己的学习和实践,为获得自己认为理想的职业去做各种准备。

2. 运用科学认知的方法和手段,正确进行自我分析和职业分析

通过个人素质测评、职业测评等科学测评工具,以及走访和社会实践等系列活动,全面客观地认识自己和社会,为职业定位、实现人职匹配、确立目标提供比较清晰的思路。

(1) 自我评估,全面了解自己。

一个有效的职业生涯规划必须是在充分正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己,做好自我评估。

自我评估的内容包括自己的性格、兴趣、特长、能力、价值观、思维方式、智商、情商、行为习惯等。

自我评估结果可以通过自我分析、职业测评、他人评价等方法获得。

(2) 外部环境分析,评估环境因素对自己职业生涯发展的影响。

分析环境条件特点、发展变化情况,了解本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势。

外部环境包括家庭、学校、市场与用人单位等因素。

3. 设定自己的职业目标和发展路径

目标确立,是职业生涯规划的核心内容。立定志向可以成为成功的驱动力,可以使自己把握方向,明确应该做的事情。

在自我评估、外部环境分析的基础上选择自己的职业方向,对职业进行定位。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据,为职业目标与自己的主客观条件谋求最佳匹配。包括性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、能力与职业的匹配、专业与职业的匹配等。

在人职匹配的框架下确立职业生涯发展目标后,规划实现目标的路径。将目标分解为近期目标、中期目标、长期目标和人生目标。

4. 制定生涯策略

没有行动,职业目标只能说是一种梦想,职业目标的实现要有具体的行为措施来保证。制定实现职业生涯目标的行动方案——实施策略,即将职业目标具体化后采取的行动方案。具体应从以下几方面去考虑。

(1) 培养职业需要的综合能力和素质。

高素质劳动者和技能型人才受到各行各业的欢迎。

用人单位不仅考核中职生的专业技能,更注重综合能力素质的考察。

进行职业生涯规划时,除了构建自己合理的知识、技能结构,还要注重培养从事本专业岗位的基本能力、专业能力素质、道德素质、心理素质、智力素质、能力素质。

(2) 参加有益的职业实践。

在职业生涯规划中应设计职业训练活动,并积极主动地投入其中,帮助更多、更早期地了解职业,掌握职业技能。

根据自身条件利用假期到父母或亲友的单位实习;利用节假日从事社会兼职工作;参加校园内的社团活动、毕业实习等。

(3) 结合社会实际,关注区域发展动态。

每一个人都处在一定的区域环境之中,所以,在制定个人的职业生涯规划时,区域环境发展变化情况对自己提出的要求,区域环境对自己有利的条件与不利的条件,及时关注区域发展动态、区域规划方面的基本知识,了解自己在这个环境中的地位,对于职业规划的制定有着积极作用。

5. 管理、评估与调整

职业生涯规划要在实施中去检验,影响职业生涯规划的因素诸多,要使职业生涯规划行之有效,就必须不断对职业生涯规划进行管理、评估、调整。

加强对职业生涯规划的管理,高效行动,定期检查,根据实施效果及时评估规划各个环节出现的问题,找出相应对策,对规划及时进行修改与完善。

调整的内容包括人生目标、职业的重新选择。

五、职业测评

(一) 什么是职业测评?

职业测评是运用现代心理学、管理学以及相关学科的研究成果,是心理测试的一个分支,科学的职业测评是客观化、标准化的问卷。它可以通过对个人的能力结构、个性特征、动机需求水平和职业兴趣偏好等方面进行系统性测评,以便人们更客观、全面、深入地了解个体,确定其职业适应性,为帮助个人挖掘潜在才能,预测个体在将来的学习生活中可能达到目标的成功程度,为选择适合自己的职业提供参考,目的在于帮助规划者制定最适合的行动发展计划。

如果你想借助职业测评达到了解自我的目的,则要选择科学的职业测评工具。如“个人素质测评”、“职业适合度测评”等,包括职业规划、求职能力、心理健康等方面。职业测评是职业生涯规划过程中不可缺少的关键环节。



(二) 职业测评内容

- (1) 职业个性倾向测验——你适合干什么工作?
- (2) 职业兴趣倾向量表——你喜欢什么样的工作?
- (3) 职业价值观量表——你追求什么样的工作和生活方式?
- (4) 一般能力倾向成套测验——你擅长干什么工作?
- (5) 情商测验——你具有什么样人际交往观念?
- (6) 职业适合度——所学专业与个人的匹配程度。

.....

六、中职生进行职业生涯规划的意义

对中职生而言,职业生涯规划就是在自我认知的基础上,根据自己的专业特长、知识结构、技能的掌握,结合社会环境与市场环境对将要从事的职业以及要达到的职业目标做方向性的方案。对个人未来职业走向和职业发展有深远的影响。

通过对自己职业生涯的规划,有助于尽早确定自己的职业目标,选择自己职业发展的地域范围,把握自己的职业定位,保持平稳和正常的心态,按照自己的目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

职业生涯规划的训练有助于全面提高中职生的综合素质和能力,避免学习生活的盲目性和被动性,激发学习、实践动力,为使自己实现各阶段目标不断进取。

从人力资源的角度出发,用人单位乐意接受职业目标明确、职业规划透明的人。保洁北京市技术有限公司高级人力资源经理透露,该公司在中国每年招聘应届毕业生100名,凡是职业生涯规划得早的人,现在大多数已成为总监、副总监或高级经理。

重视职业生涯规划意识的培养、引导和训练,为未来的职业生涯发展打下坚实的基础。

七、中职生职业生涯规划资源利用

- (1) 认真学习“职业生涯规划”课程,完成职业生涯规划各要素内容。
- (2) 参加学校各个类型的就业指导系列学习指导。
- (3) 有效利用职业测评工具,可以帮助了解自己 and 职业环境。
- (4) 参加职业生涯规划大赛。
- (5) 认真对待实训、实习。
- (6) 善用学校资源。主动向专业教师、学生工作教师、师兄师姐请教。
- (7) 利用寒暑假、节假日做社会兼职,感知社会,积累职场经验。
- (8) 通过网络了解国家经济形势、本行业发展趋势、人才需求信息等。

天才就是百分之九十九的汗水加百分之一的灵感。

——爱迪生

职业生涯规划实操篇

一、前言篇：放飞理想 规划未来

人有了物质才能生存，人有了理想才谈得上生活。你要了解生存与生活的不同吗？动物生存，而人则生活。

——雨果

实操项目：

写一篇 100~150 字以内的关于自己理想的文章。

目的任务：

通过对职业理想的思考、表述、体验活动，引发学生对职业生生涯的关注和职业生生涯规划探索的兴趣。

相关知识：

职业理想是人们对未来职业生活的构想和规划，对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往。中职生树立职业理想的过程，便是心中进行职业生生涯规划过程的开始。

选择什么样的职业，为什么选择某种职业，通常都是以职业理想为出发点。

理想和现实之间存在着一定的差距。正是这种差距，让我们产生一种心态的张力，而这种张力往往能够爆发巨大的能量。

职业生生涯规划就是为自己的未来人生绘制理想蓝图，帮助我们找到美梦成真的途径。

体验活动：

撕思人生

活动说明：

(1) 在白纸条上画一个长线段，在起点上写出你的出生日期和年龄 0 岁，在终点上标出你自己预测的死亡年龄。

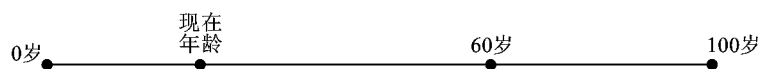
(2) 在线段的适当位置标出你现在的年龄，并将这之前的线段撕下来。

(3) 然后在剩下的线段上写出你认为今后的人生中最迫切想要实现的三件事。

(4) 在线段的适当位置标出你想功成名就的年龄，然后把这以后的线段撕下来。

(5) 剩下的部分有多少？你手中拿的这段时间是什么，有多少？思考我们可以用来努力学习和工作的时间。

如图所示：



实操练习：

你是一个有理想、有追求的中职生。用你的激情、你优美的文笔写出你对理想的追求，并谈谈职业生涯规划对你人生的指导意义。

A large, empty rectangular box with a black border, intended for writing. The bottom right corner of the box is folded over, creating a shaded triangular area.

二、内部环境分析篇——认识自己

志向和热爱是伟大行为的双翼。

——歌德

“知己知彼，百战不殆。”成功的职业规划，从良好的自我认识开始。客观分析自己的职业兴趣、个性特征、能力倾向、价值观等。

了解自己喜欢干什么？

适合干什么？

能够干什么？

看重什么？

帮助自己最大可能地达到人职匹配，提高达成职业目标的概率。

分析方法：

- (1) 自我评价。
- (2) 职业生涯规划测评。
- (3) 360 度评估。

不必羡慕他人的才能，也不必悲叹自己的平庸；各人都有他的个性魅力。最重要的，就是认识自己的个性，而加以发展。

——松下幸之助