

# 职业生涯与发展规划

主 编 全 玲 王杰法



人民军医出版社



全国医学院校高职高专规划教材

供护理、助产及其他相关专业使用

# 职业生涯与发展规划

ZHIYE SHENGYA YU FAZHAN GUIHUA

主 编 仝 玲 王杰法  
副主编 许丽红 陈 谨 肖 珊 温俊轶  
编 者 (以姓氏笔画为序)

于姗姗 辽宁卫生职业技术学院  
王杰法 宁波天一职业技术学院  
王利敏 廊坊职业技术学院  
仝 玲 廊坊卫生职业学院  
申俊霞 漯河医学高等专科学校  
许丽红 广州医学院护理学院  
陈 谨 安徽医学高等专科学校  
陈兰云 廊坊卫生职业学院  
陈红光 广州医学院护理学院  
陈 刚 淄博职业学院  
肖 珊 江西医学院上饶分院  
张中兴 沧州医学高等专科学校  
林栓宝 石家庄医学高等专科学校  
温俊轶 廊坊卫生职业学院



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

---

**图书在版编目(CIP)数据**

职业生涯与发展规划/仝 玲,王杰法主编. —北京:人民军医出版社,2012. 1  
全国医学院校高职高专规划教材  
ISBN 978-7-5091-5290-4

I. ①职… II. ①仝… ②王… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G717. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 235396 号

---

策划编辑:曾小珍 文字编辑:陈 卓 责任审读:陈晓平  
出版人:石 虹  
出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店  
通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036  
质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283  
邮购电话:(010)51927252  
策划编辑电话:(010)51927300—8163  
网址:[www.pmp.com.cn](http://www.pmp.com.cn)

---

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司  
开本:787mm×1092mm 1/16  
印张:8.25 字数:193千字  
版、印次:2012年1月第1版第1次印刷  
印数:0001—6000  
定价:18.00元

---

版权所有 侵权必究  
购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 全国医学院校高职高专规划教材(护理、助产专业·第2版)

## 编 审 委 员 会

主任委员 黄 敏 宋国华

副主任委员 牟兆新 封苏琴 欧阳蔚 单伟颖  
田 仁 姚 磊

委 员 (以姓氏笔画为序)

丁淑贞	马 骥	马可玲	王安民
王志敏	王桂琴	王惠珍	牛卫东
牛春雨	叶文忠	刘昌权	刘晓芳
刘家英	关 红	杜友爱	李军改
李志强	李怀珍	杨云山	杨壮来
杨美玲	肖建英	邱兰萍	冷圣梅
沈曙红	宋大卫	宋小青	张 敏
张立力	陈月琴	陈佩云	陈俊荣
陈瑞领	周 英	周立社	周更苏
周国明	周恒忠	周晓隆	周菊芝
赵 玲	赵佩瑾	贲亚琍	胡雪芬
保颖怡	侯继丹	耿 杰	钱 明
徐江荣	高江原	常唐喜	崔香淑
崔洪雨	雷 慧	慕江兵	蔡文智
薛洲恩			

编辑办公室 郝文娜 徐卓立 曾小珍 池 静  
袁朝阳

# 全国医学院校高职高专规划教材(护理、助产专业·第2版)

---

## 教 材 书 目

1. 信息技术应用基础
2. 职业生涯与发展规划
3. 就业与创业指导
4. 医用化学基础
5. 人体解剖学
6. 组织学与胚胎学
7. 生理学
8. 生物化学
9. 病理学
10. 病理生理学
11. 病原生物学与免疫学基础
12. 医学遗传与优生
13. 护理药理学
14. 营养与膳食
15. 预防医学(含卫生统计)
16. 护理学导论
17. 基础护理学
18. 健康评估
19. 社区护理学
20. 内科护理学
21. 外科护理学
22. 妇产科护理学
23. 儿科护理学
24. 传染病护理学
25. 眼耳鼻咽喉口腔科护理学
26. 精神科护理学
27. 皮肤病与性病护理学
28. 中医护理学
29. 急危重症护理学
30. 康复护理学
31. 老年护理学
32. 护理美学
33. 护理心理学
34. 护理管理学
35. 护理礼仪与人际沟通
36. 护理伦理学
37. 卫生法律法规

# 出 版 说 明

---

人民军医出版社4年前组织全国各地近50所医学院校编写出版了《全国医学院校高职高专规划教材(护理、助产专业)》第1版。全套教材出版后在几十家院校应用,先后多次重印,有的学科重印10余次,逐步成为医学教育领域中的一套优质品牌教材,为我国高等医学职业教育和专科教育事业作出了贡献。

随着我国医疗卫生事业的发展和进步、国家大力促进医疗体制改革、加快卫生职业教育步伐、加强社会主义新农村和社区医疗建设,进一步提高基层医疗卫生水平成为日渐迫切的需求;为各级卫生机构大量输送既有良好职业素质和沟通技巧,又有精湛专业知识和实践能力的医护人员,是当前医学教育的重要目标。人民军医出版社有60年的医学专业出版历史,出版了大批优秀学术著作和教材,具有较强的出版力和影响力。按照国家教育部、卫生部的有关文件精神,人民军医出版社广泛征求各院校的意见,决定组织《全国医学院校高职高专规划教材(护理、助产专业)》的修订再版。

修订再版工作从2011年年初开始,组成第2版教材编委会,召开主编会议及各本教材的编审会议,确定教材的编写思路,按规定进度完成教材的编写出版工作。

本套教材秉承科学严谨、特色鲜明、质量一流的传统,坚持精理论强实践、精基础强临床、培养实用技能型人才的核心思想,遵循“三基”“五性”原则,结合当前医学模式的变化和整体化护理的进程,针对新的需要,注重与国家护士执业考试新大纲接轨,突出护理专业实践技能培养,紧贴高职高专这一层次的人才培养目标,满足“双证上岗”的需求。

本版教材的书目调整为37本,保留了第1版教材的精华,补充了近年来的新知识新发展,改进了部分章节的讲授方式,修改删除了原教材中部分不够实用的内容。本版教材淡化学科界限,围绕“基础课为专业课解惑、专业课渗透人文关怀、体现先进护理理念”的主线展开。第2版教材经过精简、融合、重组、优化的精心打造,内容更加充实,更适用于技能型人才的培养模式,更能促进校内的理论和实践教学与临床实际工作相结合,也更符合当前医疗卫生事业的发展需求。

本套教材涉及面广,起点较高,涵盖了护理、助产专业的基础课、专业基础课、专业课和人文课4个领域,可供高职高专护理、助产以及其他相关专业的学生使用,基本满足了多数院校的教学要求。欢迎各高等医学专科学校、职业技术学院以及有高职高专培养需求的医学院校选用本套教材并对教材存在的不足提出宝贵意见。

# 前 言

---

我国“十二五”发展规划提出,要提升居民幸福指数。人的一生中,有近40%的幸福来源于职业,职业伴随人的一生,是每个人一生中的重大课题,它关乎个人发展,更关系着个人和家庭的幸福感知。规划职业生涯就是在设计幸福生活。职业生涯规划对一个人的未来发展具有举足轻重的作用,有规划的人生与没有规划的人生大相径庭,我们必须重视在职业生涯规划中的幸福教育。让大学生接受良好的职业规划教育,树立正确的职业观念,这将影响求职者的职业发展,对增强其职业幸福感具有重大意义,而大学生职业生涯规划不清晰,是导致职业幸福感缺失的重要原因。

本书的首要目标是培养学生职业生涯规划自我管理的能力,而不是记忆系统的理论知识,全书体现出时代性、趣味性和针对性,并力求贴近高职高专学生的生活。

**时代性:**目前国内外职业生涯开发具有持续、综合的新理念,着重强调个人的自由尝试与自我管理,发展生涯智慧;职业生涯开发的特点是模式多元、路径多样、手段与方法丰富。本书立足当代,又继承民族优秀传统文化,立足本国,又充分吸收世界文化的优秀成果,准确把握当今世界的发展趋势,深刻认识当代中国发展的规律,贴近实际、贴近生活、贴近学生,帮助学生增长知识、提高能力和素质,体现其时代性。

**趣味性:**本书可读性强,结构合理,语言表达通俗易懂、生动活泼,各案例的叙述简单明了,让人耳目一新,并能够帮助读者梳理职业生涯发展规划中遇到的问题,思考人生的发展路径。

**针对性:**本书针对当前高职高专学生的身心发育特点,密切联系经济社会发展实际,尤其贴近卫生类高职院校大学生的择业实际,贴近学生的生活,集中反映高职高专学生生涯的重要问题或任务,唤起学生的问题意识与目标期望;本书中的案例以情节化的叙事方式展开,提供职业生涯问题、条件与实践方法等信息,具有较强的针对性,对高职高专学生起到示范或警示作用。

在编写中,尽管我们进行了一些积极探索,但由于水平有限,时间仓促,书中仍有不足和错误,敬请读者批评指正。

编 者

2011年9月

# 目 录

<b>第1章 职业生涯意识</b> ..... (1)	
<b>第一节 职业及其分类</b> ..... (1)	
一、职业 ..... (1)	
二、职业的分类 ..... (2)	
三、职业的更新和演变趋势 ..... (3)	
<b>第二节 职业生涯的含义及特点</b> ..... (4)	
一、含义 ..... (4)	
二、特点 ..... (5)	
<b>第三节 树立正确的职业观</b> ..... (6)	
一、职业观的含义 ..... (6)	
二、正确职业观的形成 ..... (7)	
<b>第2章 职业发展规划</b> ..... (12)	
<b>第一节 职业发展规划的重要性</b> ... (12)	
一、职业发展规划的概念..... (12)	
二、职业发展规划的意义..... (12)	
三、高职学生职业发展规划的特点 ..... (15)	
<b>第二节 职业理想对人生的作用</b> ... (16)	
一、职业理想的含义和特点..... (16)	
二、职业理想对人生的作用..... (17)	
<b>第三节 职业发展规划与职业理想的实现</b> ..... (17)	
一、职业发展规划与职业理想的关系..... (17)	
二、职业发展规划和职业理想的实现..... (18)	
三、规划生涯就是设计幸福人生 ..... (19)	
<b>第3章 全面认识自己</b> ..... (24)	
<b>第一节 科学评价自己</b> ..... (24)	
一、自我认知的含义..... (24)	
二、自我认知的内容..... (25)	
三、自我认知的基本方法..... (26)	
<b>第二节 准确定位角色</b> ..... (33)	
一、角色定位..... (33)	
二、准确定位的作用..... (34)	
三、角色定位的误区..... (34)	
四、准确的角色定位..... (35)	
<b>第三节 正确成才观的确立</b> ..... (35)	
一、发展立足本人实际..... (36)	
二、理清发展思路..... (36)	
三、树立正确的成才观..... (37)	
<b>第4章 客观分析职业</b> ..... (42)	
<b>第一节 了解职业</b> ..... (42)	
一、职业的三维结构..... (42)	
二、职业的特性..... (43)	
三、职业对个人的意义..... (45)	
<b>第二节 专业学习的重要性</b> ..... (45)	
一、了解所学专业..... (45)	
二、正确对待自己所学专业..... (46)	
<b>第三节 形成职业期望</b> ..... (48)	
一、职业期望及分类..... (48)	
二、正确的职业期望..... (50)	
三、形成正确的职业期望..... (51)	
<b>第四节 把握职业发展趋势</b> ..... (51)	
一、我国未来社会职业发展特点 ..... (51)	
二、职业的未来走向..... (52)	
<b>第5章 职业生涯目标的确立</b> ..... (57)	
<b>第一节 确立职业生涯目标的要素</b>	



和原则 .....	(57)	意的问题 .....	(81)
一、影响职业生涯规划确立的要素 .....	(57)	<b>第7章 职业生涯规划的实施</b> .....	(84)
二、职业生涯规划阶段目标确立的原则 .....	(63)	第一节 奠定实施职业生涯规划的基础 .....	(84)
<b>第二节 职业生涯规划目标的构成与开展条件</b> .....	(64)	一、学会良好的决策方式——CASVE 决策模型 .....	(84)
一、职业生涯规划目标的构成 .....	(64)	二、利用职业生涯规划平衡单 .....	(86)
二、职业生涯规划发展的条件 .....	(67)	<b>第二节 职业生涯规划的具体实施</b> .....	(88)
<b>第三节 职业生涯规划确立的方法</b> .....	(69)	一、实施职业生涯规划的意义 .....	(88)
一、自我规划法 .....	(69)	二、实施职业生涯规划的措施 .....	(89)
二、SWOT 法 .....	(70)	三、职业生涯规划的目标评估 .....	(89)
三、生涯愿景模型法 .....	(71)	四、职业生涯规划的目标调整 .....	(90)
<b>第6章 职业生涯规划目标的制定</b> .....	(73)	<b>第8章 培育职业素质与技能</b> .....	(92)
第一节 制定职业生涯规划步骤 .....	(73)	第一节 培养职业素质 .....	(92)
一、自我评估 .....	(73)	一、重要性 .....	(92)
二、职业生涯规划机会的评估 .....	(74)	二、职业对从业者的素质要求 .....	(93)
三、确定职业发展目标 .....	(74)	三、提升职业素质 .....	(94)
四、选择职业生涯规划发展路线 .....	(74)	<b>第二节 培养职业技能</b> .....	(100)
五、制定职业生涯规划行动计划与措施 .....	(74)	一、培养职业技能的重要性 .....	(100)
六、评估与反馈 .....	(74)	二、提升职业技能的方法 .....	(101)
<b>第二节 制定职业生涯的阶段目标</b> .....	(75)	三、获取相关职业证书 .....	(103)
一、制定职业生涯阶段目标的重要性 .....	(75)	<b>第9章 调整和评价职业生涯规划</b> .....	(106)
二、制定职业生涯阶段目标的特点 .....	(76)	第一节 调整职业生涯规划 .....	(106)
三、制定职业生涯阶段目标的设计思路 .....	(77)	一、职业生涯规划的意义 .....	(106)
<b>第三节 制定职业生涯的近期目标</b> .....	(79)	二、调整职业生涯规划必然性 .....	(108)
一、近期目标的制定要领 .....	(79)	三、调整职业生涯规划时机 .....	(108)
二、制定职业生涯规划发展目标应注意的问题 .....	(81)	四、调整职业生涯规划的方法 .....	(110)
		<b>第二节 评价职业生涯规划</b> .....	(113)
		一、职业生涯规划的价值取向 .....	(113)
		二、科学评价职业生涯规划 .....	(116)
		<b>参考文献</b> .....	(123)

# 职业生涯规划意识

每颗珍珠原本都是一粒沙子,但并不是每一粒沙子都能成为一颗珍珠。

——谚语

## 第一节 职业及其分类

### 一、职业

#### (一)职业的形成

1. 职业是社会生产力发展的产物 人类社会发展的进程表明,职业作为一种社会现象,是伴随着人类社会分工的需要而产生的。人类从猿转变成人距今约有 300 万年的历史。当猿单独零散地生活时,是不存在职业区分的,猿自己既猎食又建巢,还要防寒和御敌等。人类在原始社会的蒙昧时期,男女老幼一起劳动,没有专门的社会分工,也就谈不上专门的职业。当群居组合成家庭或部落出现之后,原始萌芽状态的社会分工随之产生。例如,力大善跑的男性专事外出打猎、捕鱼、作战和制造工具等;体质相对较弱的女性就专事在家带孩子、缝缀、收藏和管家等。这既有利于从业者发挥自身的优势,同时也体现了社会群体对从业者某种优势的鼓励与认可。但职业作为一种工作,最初都是兼职的。随着群体数量的扩大与相互之间交往的增加,有一部分能满足多数人需要的某种技巧性的工作慢慢也就变成专职。如在一个原始人家庭中,父亲不可能专事捕鱼或打猎,母亲也不可能专事养鸡或烹饪,但氏族或部落中,就有可能专职负责烹饪、管理物资的人等。当然,在取得某项分工之前,他或她肯定曾经先表现过,或者表现出在某方面的兴趣或天赋,以后又在实际专职工作中更进一步增长了这方面的才干和技艺,于是某项职业也就慢慢地形成。

2. 职业伴随着社会生产力的发达而发展 职业是伴随着社会生产力的发达而不断地发展和细化的,每发生一次社会大分工,都会伴随着诞生一批新的更多的职业。

在人类历史发展的进程中,大约距今六七千年,人类开始进入金石并用时代,它促进了原始农业和畜牧业的发展。在适合农业生产的地方,农业成为主要的经济部门,在适合畜牧业的草原地区,畜牧业则成为主要的经济部门。这就使畜牧业从农业中分离出来,形成了第一次社会大分工。

第一次社会大分工使劳动生产率显著提高,社会生产的产品开始出现剩余,但产品属于不同的所有者,这为商品生产和商品交换产生提供了条件。随着商品生产和交换的发展,使手工业生产日趋复杂,铜器和铁器的铸造,制陶、纺织、榨油、酿酒等手工业都逐渐成为专门的行业。于是手工业从农业和畜牧业中又分离出来,这就是第二次社会大分工。

第二次社会大分工促进了生产规模的扩大和劳动生产率的提高,使商品货币关系进一步发展起来。由于社会财富的迅速增加,获取财富也成为一些氏族成员的重要生活目的之一,渐渐出现了直接以交换为目的的商品生产。到原始社会瓦解、奴隶社会形成时期,已经出现了一些不从事生产、只单纯以商品交换为业的商人,恩格斯称其为第三次社会大分工。

这三次社会大分工,每次都促进了生产力的发展和剩余产品的增加,也促进了私有制的发展,同时促进了职业的形成与逐渐细化。

到了现代,随着科技革命时代到来,在电子学、信息论、分子生物学、海洋工程学、核子学、生态学及太空科学等综合学科的理论基础上,接连出现了一系列新兴工业,即电子学和计算机、宇航工业、海洋工业、遗传工程,出现了分散化、多样化的社会结构及分散化的生产,加速了信息的流动,增加了文化的多样性,职业的种类又更进一步地增加和细化,更新淘汰的速度也更快。

从20世纪90年代开始,电子计算机、生物工程、海洋工程、宇航工程、光导纤维、激光、新能源、新材料、机器人工业9大支柱主体工业相继出现,随之而来的是职业必然将再一次出现大规模增加。

### (二)职业的含义

职业是伴随着社会分工和人的物质生活或精神需求而产生的,它必将随着社会的发展而发展。所谓职业是指在业人员所从事有偿工作的种类,也就是有劳动能力的人为生活所需发挥个人能力并为社会做贡献的持续性活动。

### (三)职业构成的要素

职业由以下几要素构成:

1. 职业名称 职业的符号特征。
2. 职业主体 从事一定社会分工活动的劳动者。
3. 职业客体 工作的对象、内容、劳动方式和场所。
4. 职业资格 承担该职业工作所需要的资格和能力。
5. 职业报酬 工作取得的各种报酬。

职业的要素充分体现社会整体依靠每个个体通过职业活动来推动和实现发展目标,个体则通过职业活动对整体作出贡献并索取一定的回报以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作,构成了人类共同生活的基本结构。

## 二、职业的分类

### (一)职业分类的概念

职业分类是采用一定的标准和方法,依据一定的分类原则,对从业人员所从事的各种专门化的社会职业进行全面、系统的划分与归类。我国社会职业分类的历史,可以追溯到春秋时期。随着社会的发展,劳动分工越来越细,职业不断增加,职业分类的必要性日益突出。

### (二)社会职业分类的基本依据和方法

社会职业分类的基本依据是工作性质的统一性。按照工作性质的统一性进行职业分类,

一方面是根据职业活动工作特征的相异程度进行职业划分,另一方面是根据职业活动工作特征的同程度进行职业归类。

职业分类的基本方法是工作分析法。职业分类工作分析法是将任何一种职业活动依据其工作的基本属性进行分析,按照工作特征的相异与相同程度进行职业的划分与归类。

任何一个国家的职业分类都是建立在一个分类结构体系之上,针对体系中的每个层次,依据不同的原则和方法,才能实现总体结构的职业划分与归类。根据国际职业分类的通行做法,职业分类一般划分为大类、中类、小类和细类4个层次。大类层次的职业分类是依据工作性质的统一性,并考虑相应的能力水平进行;中类层次的职业分类是在大类范围内,根据工作的任务与分工的统一性进行;小类的职业分类是在中类的范围内,按照工作的环境、功能及其相互关系的统一性进行;细类的职业分类即为职业的划分与归类,它是在小类的基础上,按照工作分析法,根据工艺技术、对象,操作流程和方法相似统一性进行,细类是最基本的类别即职业。

### (三)我国现行的职业分类

我国先后制定了国家标准,包括《职业分类和代码》《中华人民共和国工种分类目录》《中华人民共和国职业分类大典》,逐步形成了一个行业齐全、内容完整、层次分明、结构合理的分类体系,建立了既符合中国国情,又可与国际标准体系相转换的科学规范的职业分类体系。

《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业划分为8个大类、66个中类、413个小类、1 838个细类(职业)见表1-1。

表 1-1 各职业分类数量简表

类别	中类	小类	细类(职业)
第一大类 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类 专业技术人员	14	115	379
第三大类 办事员和有关人员	4	12	45
第四大类 商业、服务业人员	8	43	147
第五大类 农、林、牧、渔、水利生产人员	6	30	121
第六大类 生产运输设备操作人员及有关人员	27	195	1 119
第七大类 军人	1	1	1
第八大类 不便分类的其他从业人员	1	1	1

例如,高等学校校长这一职业,它属于第一大类——国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人;中类——事业单位负责人;小类——教育教学单位负责人。其他如各级各类学校校长、卫生及科研单位负责人等都属于这一类。

高等学校教师这一职业,它属于第二大类——专业技术人员;中类——教育人员;小类——高等教育教师。这一职业是指在高等学校专门从事教育教学及科研工作的人员。

导游这一职业,属第四大类——商业、服务业人员;中类——饭店、旅游及健身娱乐场所服务员;小类——旅游及公共游览场所服务员;细类——导游。这一职业是指为中外游客组织安排旅行和游览事项,提供向导、讲解和旅途服务的人员。

## 三、职业的更新和演变趋势

社会发展、科技进步带来经济结构、产业结构的调整变化,社会职业随之发生变化。如第

一、第二产业的传统职业数量、从业人员总量和比例减少,但随着第三产业的快速发展使之成为新生职业的密集区,信息服务业成为发展速度最快的职业群,“信息职业”占各种新生职业总和40%以上。有专家认为,信息产业有可能从第三产业领域独立出来,成为第四产业。管理咨询业对社会和个人的影响越来越大,已成为第三产业领域另一个发展最快的职业群,金融分析师、投资咨询师、心理咨询师、理财代理师等已成为当今最新的热门职业。在第三产业领域,提高生活质量、满足消费需求的服务性职业也有突破性地发展,涌现出许多新的职业,如养老护理师、育婴师、健身教练等。从发展态势看,我国未来职业变迁将出现以下态势:

1. 由单一基础向跨专业、复合型转化 从目前就业情况分析,职业岗位的要求和劳动方式逐步由简单向复杂方面转化,过去单一技能就能胜任的工作,现在职业内涵发展扩大,往往需要相关专业的知识和技能,需要更多跨专业的复合型人才。

2. 由封闭型向开放型转化 职业岗位工作的范围和面向的服务对象越来越广泛,接受信息的渠道也必须加大,人们相互之间的交往和协作大大加强,所以要求人们具有开放的观念和心态,彻底摆脱封闭的状态。另外,开放型体现在职业岗位工作的性质上,也增加了一些以人与人之间联络、沟通、信息咨询和交易为表现形式的内容。

3. 由传统工艺型向信息化、智能型转化 传统工艺型在科技含量上相对滞后,在技术更新速度方面比较缓慢,有时跟不上时代前进的步伐。生产力发展的关键之一是增加职业岗位科技含量,改善劳动组织和生产手段,提高劳动生产率,能熟练应用信息管理方法的智能型操作人员,是今后职业岗位更新、工作内容更新需要的新型人才。

4. 由继承型向知识创新型转化 知识经济的到来,要求社会成员必须不断树立创新意识,在自己的职业岗位上进行创造性劳动。今后,只有创造型人才才能更好地胜任职业岗位职责。

准确把握职业变迁趋势,对高职学生至关重要,它能够对职业目标的选择提供思路,对职业生涯规划提供方向,高职学生应密切关注职业变迁和发展趋势,更好地适应变革中的职业环境,防止择业的盲目性。

## 第二节 职业生涯的含义及特点

### 一、含 义

对于“生涯”一词有许多解释,目前广为接受的是美国生涯理论专家萨珀的观点:“生涯”是生活里各种事件的方向;是个人一生中各种职业和生涯的角色,由此表现个人独特的自我发展形态;它也是人生自青春期至退休所有有报酬或无报酬职位的综合,除了职位之外,还包括与工作有关的各种角色。生涯发展是以人为中心的,只有个人在寻求它的时候,它才存在。

职业生涯是指个体职业发展的历程,一般是指一个人终身经历的所有职业发展的整个历程。职业生涯体现着一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程,也是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的价值观、职业意向、职业角色、专业和工作匹配等连续性经历的过程。

职业不仅是人们谋生的手段,更是实现个人价值,追求和实现理想生活的重要途径。职业生涯是人生极为重要的方面,是社会与个人、整体与个体的联结点。在职业生涯中,人们的自我意识伴随着职业角色的发展而发展,在社会发展、职业组织发展的前提下,个人的需要得以满足,个

人的潜能得以发挥,个人的目标得以实现。职业生涯规划是人们获得自我实现的最主要途径。

职业生涯规划是贯穿人一生职业的漫长过程,科学地将其划分为不同的阶段,明确每个阶段的特征和任务,做好人生发展规划,对更好地从事自己的职业,实现确立的人生目标非常重要。

## 二、特点

职业生涯规划和其他事物一样,有其自身的特点,归纳起来主要有以下特点:

1. 可规划性 每个人由于所处的情况不同,加之个体因素之间的差异,在职业生涯规划的发展过程中,实际上充满了偶然因素,许多时候人们以为是偶然因素在左右他们的前程,但从长远来看,职业生涯规划的发展是可以规划的。因为偶然因素的存在一定有必然因素在起作用,偶然存在于必然之中。况且职业生涯规划的目的,不是预言职业生涯规划发展过程中的具体细节,而是给个人提供一个总体的职业生涯规划发展状态的指导,对职业生涯规划发展方向做出战略性的把握。职业生涯规划的可规划性,正是表现在对职业生涯规划发展过程中许多偶然因素的把握上,用以克服在职业生涯规划发展中因偶然因素而导致的盲目性。

2. 不可逆转性 “人生无草稿”,这句话生动地说明了职业生涯规划发展的不可逆转性。职业生涯规划发展的不可逆转性是由人的自然成长和发展过程的不可逆转性决定的,一个人由幼年到老年,这是一个自然发展的过程,它必须顺应从生到衰的规律,想重新再来是不可能的。职业生涯规划发展的不可逆转性提醒人们要充分重视职业生涯规划发展中的每一步,因为今天的每一个选择,都可能影响你的下一步选择。事实上,人们常常有一招不慎全盘皆输的经验和感受。正确认识职业生涯的不可逆转性,目的就是要较好地设计自己的人生,不给自己留下“假如能重来”的遗憾。

3. 差异性 每个人所从事的职业不同,个体状态不同,职业生涯规划也会有很大差异。由于一个人心态、思想和价值观的不同,面对岗位工作就会有不同的感受,就会向着自己潜意识支配着的职业生涯规划方向发展,随着时间的推移,这种职业生涯的差异就会越来越大。正是由于这种差异的存在,每个人的职业生涯规划设计应是个性化的。职业生涯规划设计越是个性化,它对自己的职业生涯规划发展才越具有现实的指导意义。差异性并不妨碍人们对职业生涯规划规律的认识和运用,在职业生涯规划设计过程中,对职业生涯规划发展规律把握越深刻,对自己的差异性认识越充分,自己的职业生涯规划设计才越具有针对性。

4. 阶段性 与人的自然生长规律相一致,职业生涯规划的发展具有阶段性。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。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。因此,注意职业生涯规划发展的阶段性,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。

5. 发展性 职业生涯规划是一个人一生连续不断的发展过程。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人会成熟得快一些、好一些,否则就成熟得慢一些、差一些,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。发展性在职业生涯规划中的表现是多方面的。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;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。个人职业生涯规划发展的结果是整个社会的进步

和发展。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。

## 第三节 树立正确的职业观

### 一、职业观的含义

#### (一) 职业观及作用

1. 职业观 职业观是指人们对某一特定职业的根本看法和态度,也是社会对从事某种专业工作人员较为恒定的角色认定。职业观由3个要素构成:维持生活、完善个性和服务社会,三者不同的地位和比例,构成不同的职业观,包括职业地位观、职业待遇观、职业苦乐观等。

2. 职业观的形成 职业观是在长期的职业实践中逐步形成的,有其产生和发展的规律,它一经形成,又反过来影响甚至指导具体的职业工作和职业行为。特别是当一种职业观内化为从业人员价值体系的一部分时,往往表现出很强的自主性,这种自主性可能达到与职业组织力量相抗衡的程度。如对为什么要选择职业、选择什么职业、什么是好职业、个人适合从事什么职业劳动等的不同看法。正是由于在这些问题上的看法不同,也就产生了不同的择业方向及职业行为。有人择业方向正确,有人进入误区;有人在职业劳动中成绩卓著,有人毫无作为,甚至屡次在择业竞争中失败。由此可见,职业观对高职学生职业选择具有非常重要的作用。

#### 3. 职业观的作用

(1) 职业观是择业者选择职业的指导思想:社会生活中职业化程度越高、职业地位越巩固的职业,人们对其从业者的角色认定也越明确。如医护人员被称为“白衣天使”,邮递员被认作“绿衣使者”,教师被视为“园丁”“蜡烛”等。

(2) 职业观影响人生的发展前景:职业观是人生理想在职业问题上的反映,是人生观的重要组成部分;正确的人生观决定正确的职业观。在劳动力市场上,每个择业者都自觉或不自觉地以一种职业观指导自己选择职业。

#### (二) 正确的职业观

一种全新的职业观认为,工作不是重负,工作是充满喜乐的游戏、实现人生价值的礼物,甚至是尽情抒发情感的艺术活动,这种观点是符合时代潮流的职业观,是每位高职学生必须具备的。高职学生只要在择业时不去舍本逐末、不急功近利、不为身外之物而耗尽生命本身时,就能够获得这样一种职业观。

这种职业观可以说是新的,也可以说是永恒的,它体现了人类对生命过程意义的思考。在“我们从哪里来?到哪里去?现在要做什么?”的问题当中,新职业观所回答的,就是我们“现在要做什么?”的问题。人生短暂而有限,而其中职业所占的比重越来越大,我们如何从人生意义的高度来把握职业观,如何从生命信仰的高度来认识职业对个体的意义,确实是关系到我们生命本身、存在本身的大问题。

新职业观是以每个个体的生命信仰为基石的职业观,它谋求生命信仰的实现与工作完全融为一体,它使我们每个人能在工作中体验到爱、美、快乐、意义与永恒。在这样一种职业精神的关照下,人才能活得有价值、有意义,否则就像划过天空的流星,就像去而不返的轻风,到头来仍是虚无与荒谬。也只有将工作与生命信仰紧紧联系起来的新职业观,才能既满足每位职

业人士的生命渴求,也能推动企业、地区、国家的兴旺发达、文明进步。

## 二、正确职业观的形成

### (一) 职业态度

职业态度是职业发展的一个重要方面,态度决定职业的成败,自己的目标能否成功,关键在一个人的心态。由于人们在职业态度和职业观念上的差别,形成了职业地位和价值的差异。工作态度好,努力程度高,积极开拓,敢于创新的人,在职场上的位置会获得提升,取得比较好的职位,自主权和自我实现的空间都能获得拓展,向上发展的空间和工作机会越来越多。而一些态度不好,工作积极性、主动性较差的员工则容易被竞争淘汰,在前进的道路上遇到发展的障碍,而自己又不能突破,最终要么离开组织或被组织遗弃。

#### 链接

有一则寓言故事,就说明了这个道理,会使人从中深受启发。这个寓言故事说的是,有三个邻居坐在一起讨论财产的话题,一个人很骄傲地说:“我很富有啊,我有一栋豪宅。”第二个人也不甘示弱,宣称自己有大片物产丰富的农场;第三个人很平静地说:“我有乐观的态度。”两个邻居都嘲笑他,态度有什么用,不能当饭吃,也不能当衣服穿。后来有一天晚上狂风暴雨,狂风摧毁了第一个邻居的豪宅,他非常伤心,哭着说:“我该怎么做?”暴雨也蹂躏了第二个邻居的农作物,什么都没有给他留下,他也非常难过,哭着说:“我该怎么办?”第三个邻居的房子和农田也没能在狂风暴雨中幸免于难,但是他非常乐观,并没有过分地难过,而是想:“现在我要采取什么样的措施来弥补我的损失呢?”然后他就开始动手干活,重新修葺了房屋,而且重新播种,庄稼很快就长出来了。他的两个邻居在做什么呢?他们只会一直坐着顾影自怜,什么都没有做。

终于有一天,他们发现那个邻居已经重建了自己的家园,决定要去向他请教秘诀。“这里没有任何秘密,”那人说,“我唯一拥有的就是我的想法,我想如何才能让情况变得好起来。”两个邻居恍然大悟,他们在第三个邻居的帮助下重建了家园。从那个时候开始,他们的话题再也不会围着财产打转,他们会抱着感恩的心去对待生活,并且分享彼此的经验,紧紧抱着那些身外之物有什么意义呢?

同一件事反映出两种不同的结果,折射的实际上是从业者的不同心态。前两位是悲观主义者,当他们遇到困难的时候,只能束手无策,而没有积极的想办法解决问题,后一位是乐观主义者,在他们都遭受突如其来的灾难时,他想到的是如何想办法来解决,因此,他会更加努力,勤勉而快乐地付出,并最终一步步走向成功。

能不能把一件事做好,除了自身的能力以外最重要的就是心态。心态的好坏直接决定着业绩的大小,最好的从业心态当然是寓言故事中讲到的第三种,可是很少有人能达到这样的境界。工作中我们不时会听到牢骚和抱怨,有时候我们自己也不自觉地卷入其中,抱怨为什么老是加班,抱怨自己总比别人干得多却和别人拿一样的钱。岂不知这样只会给工作带来很大的负面影响,只会让工作成了我们的苦役,让单位成了我们的监狱。那样的话,每一天都觉得在受着痛苦的煎熬,度日如年,哪还有幸福和快乐可言?

## (二) 职业观的形成步骤

1. 认清形势 当前世界正处于知识创造财富的时代,市场经济成为全球的主流经济形态,任何事情都要通过市场这只看不见的手来调节,任何事情都牵扯到竞争的问题,有竞争就有成败,强者胜弱者败也是市场经济下一个不可辩驳的事实。

职业也是一样,当今社会竞争不断存在,而且愈演愈烈。每年毕业的学生一批批加入到竞争的行列,他们的到来对于正处于职场的人来说既是新鲜血液,更是巨大的竞争威胁,稍有疏忽,就可能被充满活力的年轻人取代。

路是一步步的走,职业也是这样,是一点一滴做起来的。我们经常看到那些在媒体露面的优秀企业家,他们或者拥有工人的工作经历,或者拥有白手起家的艰苦历程。正是一步一个脚印的努力才使他们拥有了今天风光和魅力。

大多数人是这样,有一个卑微的开始,一份不被人看好却要付出巨大辛苦的初始职业,做着辛苦的工作,拿着微薄的薪水,这种景况别人可以看不起我们,我们却不可以看不起自己。我们正是要凭借着这个不显眼的开始,一步步走向成熟,走向深入。

2. 理清思路 思路决定出路。人总是从平坦中获得的教益少,从磨难中获得的教益多;从平坦中获得的教益浅,从磨难中获得的教益深。一个人在年轻时经历磨难,如能正确视之,冲出黑暗,那就是一个值得敬慕的人。其实,没有钱、没有经验、没有阅历、没有社会关系,这些都不可怕。没有钱,可以通过辛勤劳动去赚;没有经验,可以通过实践操作去总结;没有阅历,可以一步一步去积累;没有社会关系,可以一点一点去编织。但是,没有梦想、没有思路才是最可怕的,才让人感到恐惧,很想逃避。

人必须有一个正确的方向,无论你多么意气风发,无论你是多么足智多谋,无论你花费了多大的心血,如果没有一个明确的方向,就会过得很茫然,渐渐就丧失了斗志,忘却了最初的梦想,就会走上弯路甚至不归路,枉费了自己的聪明才智,耽误了自己的青春年华。

生活中面对困境,一个人常常会有走投无路的感觉。不要气馁,坚持下去,要相信年轻的人生没有绝路,困境在前方,希望在拐角。只要我们有了正确的思路,就一定能少走弯路,找到出路。成功的人不是赢在起点,而是赢在转折点。起点可以相同,但是选择了不同的拐点,终点就会大大不同。学校里培养起来的行为习惯,将决定一个人一生的高度。一个人能否成功,在某种程度上取决于自己对自己的评价,这就是定位。你给自己定位是什么,你就是什么。定位能决定人生,定位能改变命运。丑小鸭变成白天鹅,只要一双翅膀;灰姑娘变成美公主,只要一双水晶鞋。

想要卓尔不群,就要有鹤立鸡群的资本。忍受不了打击和挫折,承受不住忽视和平淡,就很难达到辉煌。年轻人要想让自己得到重用,取得成功,就必须不断磨砺自己。事业难免大起大落,人生难免有得有失,但是只要自己始终拥有一颗不畏浮云遮望眼的心,就一定能够拨开云雾见日出。如果你在工作上有些不如意,要相信自己不会一直处于人生的低谷期,总有一天能冲破重重云层。告诉自己:“我并没有失败,只是暂时没有成功。只要在内心点亮一盏希望之灯,一定能驱散黑暗中的阴霾,迎来光明。”

3. 经营职业 职业也是一种事业,需要我们好好经营。经营职业,要有经营的理念和态度。除了认真做好本职工作,完成组织的任务,更要把它看成自己的事业,以做事业的态度对待职业,把自己的职业当成自己的事业,认真对待每天的工作,认真做好每件工作的每个环节,在达到领导满意的基础上,多一些创新的意识和创新的实践,不怕领导拒绝,不怕同事耻笑,更