



中等职业教育“十二五”规划教材

职业生涯规划与

创业指导

主编 李贞



中等职业教育“十二五”规划教材

职业生涯规划与创业指导

主编 李 贞

 江苏大学出版社
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

镇 江

内 容 提 要

本书根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,并从实用的角度出发,增加了就业、创业的基本知识,旨在提高中职生的职业素质、求职能力和创业能力。全书共分六章,内容包括:树立职业理想、寻求自身发展、规划职业生涯、管理职业生涯、做好就业准备、培养创业能力。

本书可作为中等职业学校就业指导课程、创业教育课程的教材,也可作为从业人员的参考用书和学习资料。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与创业指导 / 李贞主编. -- 镇江 :
江苏大学出版社, 2013.7
ISBN 978-7-81130-525-8

I. ①职… II. ①李… 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(2013)第 176148 号

职业生涯规划与创业指导

Zhiye Shengya Guihua yu Chuangye Zhidao

主 编 / 李 贞

责任编辑 / 顾海萍 米小鸽

出版发行 / 江苏大学出版社

地 址 / 江苏省镇江市梦溪园巷 30 号(邮编: 212003)

电 话 / 0511-84446464(传真)

网 址 / <http://press.ujs.edu.cn>

排 版 / 北京金企鹅文化发展中心

印 刷 / 北京忠信印刷有限责任公司

经 销 / 江苏省新华书店

开 本 / 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 / 11

字 数 / 257 千字

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-81130-525-8

定 价 / 24.00 元

如有印装质量问题请与本社营销部联系(电话: 0511-84440882)



在日益严峻的就业形势面前，当代中职生既缺乏前瞻性的职业规划，也急需系统性的创业指导。为了给中职学子提供有效的帮助，我们组织编写了《职业生涯规划与创业指导》一书。

本书根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，并从实用的角度出发，增加了就业、创业的基本知识，旨在提高中职生的职业素质、求职能力和创业能力。全书共分六章，内容包括：树立职业理想、寻求自身发展、规划职业生涯、管理职业生涯、做好就业准备、培养创业能力。

本书具有以下鲜明特色：

- **内容实用：**本书从实用的角度出发，介绍了职业生涯规划的基本理论和就业、创业的基本知识，旨在帮助中职生正确、科学地规划职业生涯，掌握求职技巧，培养创业素质。
- **体例新颖：**本书充分借鉴优秀教材的写作思路和写作方法，在内容讲解中穿插了“寓言故事”“拓展阅读”“讨论区”“名人名言”“名人风采”“生活实例”等栏目，大大增强了本书的趣味性与可读性。
- **案例丰富：**书中列举了大量贴近中职生学习、生活的案例，有利于中职生举一反三，提高职业素质和职业能力。

在编写过程中，我们参考了大量的文献资料。在此，我们向所参考文献的作者表示诚挚的谢意。

由于编写时间仓促，加之编者水平有限，书中疏漏与不当之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

本书配有精美的教学课件和课后习题答案，读者可到北京金企鹅文化发展中心网站（www.bjjqe.com）下载。

编者
2013年7月

目 录

第一章 树立职业理想	1
第一节 面向未来的职业生涯规划	1
一、职业与职业生涯	2
二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性	5
三、中职生职业生涯规划的特点	8
思考与练习	10
第二节 职业理想的作用	10
一、职业理想对人生发展的作用	11
二、职业理想对社会发展的作用	13
三、职业生涯规划与职业理想的实现	15
思考与练习	17
第二章 寻求自身发展	18
第一节 发展要从所学专业起步	18
一、专业和专业对应的职业群	19
二、职业对从业者的素质要求	22
三、职业资格与职业生涯发展	25
四、树立正确的成才观	28
思考与练习	30
第二节 发展要立足本人实际	31
一、兴趣分析与培养	31
二、性格分析与调适	34
三、能力分析与提高	36
四、职业价值取向分析与调整	38



五、个人学习状况和行为习惯分析与改善	40
思考与练习	42
第三节 发展要善于把握机遇	43
一、家庭状况变化分析	43
二、行业发展动向分析	45
三、区域经济发展动向分析	47
思考与练习	48

第三章 规划职业生涯..... 50

第一节 确定发展目标	50
一、职业生涯发展目标的构成	51
二、职业生涯发展目标必须符合发展条件	54
三、职业生涯发展目标的选择	56
思考与练习	58
第二节 构建发展阶梯	59
一、阶段目标的特点和设计思路	59
二、近期目标的重要性和制定要领	62
三、围绕近期目标补充发展条件	64
思考与练习	66
第三节 制定发展措施	67
一、制定发展措施的重要性	68
二、措施制定三要素	69
三、实现近期目标的具体计划	72
思考与练习	75

第四章 管理职业生涯..... 76

第一节 管理规划，夯实终身发展的基础	76
一、认真执行职业生涯规划的各项措施	77
二、定期检查职业规划执行实效	79
三、珍惜在校生活，奠定终身学习基础	82
思考与练习	85



第二节 调整规划, 适应发展条件变化	85
一、调整职业生涯规划必要性	86
二、调整职业生涯规划时机	87
三、调整职业生涯规划方法	90
思考与练习	92
第三节 科学评价职业生涯发展	93
一、评价职业生涯成功不同价值取向	93
二、评价职业生涯发展的要素	96
三、评价自己的职业生涯规划	97
思考与练习	100
第五章 做好就业准备	101
第一节 端正就业观念	101
一、认清就业形势	102
二、树立正确的择业观	103
思考与练习	105
第二节 做好求职准备	106
一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换	107
二、做好适应社会、融入社会的准备	110
三、掌握求职的基本方法	112
思考与练习	119
第六章 培养创业能力	121
第一节 创业认知	121
一、创业的重要意义	122
二、创业者应有的素质和能力	124
三、中职生创业的优势	127
四、在校期间的创业准备	128
思考与练习	131

第二节 创业过程.....	132
一、寻找创业机会	133
二、组建创业团队	150
三、编写创业计划书.....	158
思考与练习	167
参考文献	168

第一章 树立职业理想



学习目标

- ◆ **认知：**了解职业、职业生涯、职业理想的内涵；理解职业理想对人生发展的作用；理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。
- ◆ **态度：**初步形成正确的职业理想，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。
- ◆ **运用：**区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同，培养自信、自强的心态。

第一节 面向未来的职业生涯规划



职业生涯规划指引我走向成功

小张是某中职学校电气专业的毕业生，在校成绩优异，他的梦想是开一家电器维修中心。但现实离梦想越来越远，万般无奈之下，他回到母校，向他的班主任李老师求救。

小张告诉李老师：“中职毕业后，我满怀信心地走向社

会，做的第一份工作竟然是推销员。专业不对口，整天忙忙碌碌，一个月才挣 800 元，半年不到我就辞职了。后来我在家人的帮助下找到了一份电工的工作，由于专业对口，工作起来得心应手，收入也迅速提高。一开始自己也挺满意，但想起自己的梦想，还是不甘心，于是我又辞去了工作。半年来，我一直在找工作，可哪份工作都不合适。我该怎么



办啊？”

李老师耐心地倾听小张诉说，并帮助小张分析他的现状和现有条件，为他进行了职业生涯规划，使他对自已的职业生涯有了充分认识。半个月后，小张到一家电器公司做维修工，虽然工资不高，但他认为可以积累电器维修经验。

几年来，小张在工作中不断学习，电器维修技能越来越娴熟。前不久，在父母的帮助下，小张注册了一家小型电器维修公司，兼营小家电零售业务，终于实现了自己的职业理想。

一、职业与职业生涯

从进入职业学校开始，我们就与职业结缘，了解职业知识、尝试职业活动；不久的将来，我们还将以“准职业人”的身份走向社会，开始我们的职业生涯。

（一）职业的含义、特点 and 作用

1. 职业的含义

职业是指人们从事的较稳定的有合法收入的活动。能称为职业的活动必须具备三个条件：一是有专门的分工；二是比较稳定，从事某种职业必须达到一定时间；三是有一定的合法收入。

2. 职业的特点

（1）专业性

每一种职业都有一定的技术含量和技术规范要求。常言道：“隔行如隔山”，人们在从事某一职业之前，一般要接受特定的专业知识教育，并进行专门的技能或操作训练。随着经济社会的发展，职业对专业技术的要求越来越高。

（2）多样性

俗话说说的“三百六十行”在一定程度上反映了职业的多样性。随着社会分工越来越细，人们的生活需求越来越丰富，职业种类也越来越多，呈现出更

判断以下活动是否是职业活动：

（1）小赵整天无所事事，以偷盗为生。

（2）小毕是某职业学校二年级的学生，利用节假日在商场当售货员。

（3）小魏喜欢打篮球，这周除正常上课以外，参加了四次篮球比赛。

讨论区

加多样化的特点，这为我们规划自己的职业生涯提供了更为广阔的空间。

（3）时代性

职业的产生和演变与时代的发展和变化紧密相关。高科技时代催生了一批批新的职业，一些传统职业则不断被淘汰。这就要求我们顺应时代的要求，不断更新自己的知识，根据时代的变化调整自己的职业生涯规划。

3. 职业的作用

职业对于我们每个人的生活、发展及自我价值的实现都有着重要作用。

第一，职业是谋生的手段。从职业中获得的收入是每一位从业者及其家庭成员生存和发展的主要经济来源。

第二，职业是进行社会交往的重要渠道。职业使我们以一定的社会角色进入社会，以较为固定的形式同外界交往，这种交往可以使我们保持与社会的联系，不致脱离社会，也不致落后于社会。

第三，职业是实现人生价值的舞台。每个人都有自己的职业理想，理想的实现需要一定的机遇和物质条件，而职业中就蕴含着丰富的机遇和条件，它为每一个从业者提供了实现理想的平台。



拓展阅读

一项有关职业的调查

有人曾做过一项调查：当你拥有一笔不必工作也能维持生计的财产时，你会不会脱离职业人的行列？结果发现，竟然有 80% 的人表示仍然愿意继续工作。理由如下：

- 工作是一种乐趣；
- 希望自己的内心保持充实；
- 以此维持自己的健康；
- 通过工作可以促进人际交往；
- 保持自尊心；
- 在工作中能不断提升自己。

（二）职业生涯的含义与发展阶段

1. 职业生涯的含义

职业生涯是指一个人一生的职业经历，即一个人一生职业发展、职位变迁及职业理想实现的过程。

职业生涯对于个人发展的意义十分重大。拥有一份有成就感和自我实现感的职业是生活幸福、个人充分发展的重要基础。

2. 职业生涯的发展阶段

职业生涯发展的阶段性一般以工作年限划分，每一阶段都有不同的任务。具体来说，职业生涯的发展可分为以下五个阶段。

第一阶段：职业准备。一般从 14~15 岁开始，延续到 18~28 岁。主要任务：发展职业想象力，对职业进行评估和选择，接受必需的职业教育。

第二阶段：就业与择业。一般集中在 17~30 岁。主要任务：在获取足够信息量的基础上，尽量选择一份合适的、较为满意的职业，并在一个理想的互动组织或机构中获得一份工作。

第三阶段：职业生涯初期。一般在就业后一两年到 40 岁。主要任务：学习职业技术，提高职业能力，了解与学习组织纪律和规范，逐步适应和融入组织，为未来的职业成功奠定基础。

第四阶段：职业生涯中期。一般为 40 岁及之后的工作时间。主要任务：对早期的职业生涯进行重新评估，强化或调整自己的职业理想，调适职业方向，努力工作，有所成就。

第五阶段：职业生涯后期。一般为退休前几年。主要任务：继续保持已有的职业成就，维护尊严，准备退休。





拓展阅读

贝克汉姆的职业生涯

1992年5月，帮助曼联获得当年的青年英格兰足总杯（简称足总杯）冠军。

1996年，帮助曼联获得英格兰足球超级联赛（简称英超）和足总杯双冠王。

1999年，帮助曼联成就足总杯、英超和欧洲冠军联赛（简称欧冠）的三冠王伟业。

2000年11月，在英格兰做客都灵挑战意大利的比赛中，第一次戴上了国家队队长袖标。

2005年11月，在英格兰同阿根廷的友谊赛中完成了自己代表国家队的第50次演出。

2009年2月，在英格兰对阵西班牙的友谊赛中换下唐宁，从而追平了1966年率队捧起世界杯的传奇队长博比·摩尔的108场纪录。

2013年3月，被正式宣布成为中国青少年足球发展及中国足球协会超级联赛（简称中超联赛）推广大使。

2013年5月16日，通过英足总官网发布公告，宣布将在本赛季结束后正式退役。



二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

职场上有句名言：“今天你站在哪里不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。”成功的人生需要正确的规划，合理规划自己的职业生涯，是每一名中职生迈向成功人生的第一步。

（一）职业生涯的特点

1. 独特性

每个人所从事的职业不同，个体状态不同，其职业生涯也会有很大的不同。由于多年所从事的专业岗位的历练，每个人无论在生理、心理、习惯，还是在行为模式上，都会打上所在岗位的烙印，从而形成不同的职业生涯状态。

2. 发展性

职业生涯是伴随着个人的成长而发展的。每个人刚进入工作岗位与工作 3 年、10 年、20 年所经历的工作过程不一样，所在的岗位不一样，所做的工作内容也不一样，一般都处于不断发展中。

3. 阶段性

每个人的职业生涯过程都可分为不同的阶段。前一阶段的状态是后一阶段的基础，前一阶段的状态越好，后一阶段的状态也越好。

4. 终生性

一个人由幼年到老年是一个自然发展的过程，必须遵循由盛到衰的规律。人们在这个过程中不断地蜕变、成长，职业生涯也随之成为一种动态发展的历程。正确认识职业生涯的终生性，可以使人们正确地认识自己、做好规划，不给自己留下遗憾。

5. 互动性

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。从长远来看，职业生涯发展的关键在于人的自身及其与外部互动的水平。

（二）职业生涯规划的重要性

职业生涯规划是指在对职业生
涯的主客观条件进行测定、分析、
总结的基础上，对自己的兴趣、爱
好、能力、价值观、职业素质等进
行综合分析 with 权衡，确定最佳的职
业奋斗目标，并为实现这一目标做



名言名言

只有对职业作出正确的选择，
才能使劳动愉快。

——克鲁普斯卡娅

出行之有效的安排。简单地说,职业生涯规划就是规划从开始工作到退休的整个职业历程。

对中职生来说,职业生涯规划的重要性主要体现在以下几方面:

首先,通过职业生涯规划可以充分认识自我,不断提升自我。在进行职业生涯规划时,人们会对自己进行评估,正确认识自己在个性、能力和兴趣等方面的优势和劣势。在对自己的优势和劣势进行对比分析后,确定目标,并且为了目标不断努力,不断地在各个方面提升自我。

其次,职业生涯规划能够使自己的奋斗目标更明确,同时增强自身发展的目的性与计划性。职业生涯规划是在充分认识自我和对外界环境进行评估的基础上做出的职业选择。有了自己的职业目标和职业方向,也就确定了自己的奋斗方向,从而使自己的活动有了很强的指向性。

最后,职业生涯规划可以激发一个人的潜能,增加成功的概率。一个人有了自己的奋斗目标,也就有了前进的动力。在目标的指引下,人们往往会唤醒自己的潜能,爆发出惊人的力量。

如果一个人没有进行职业生涯规划,会如何?如果一个人做出错误的职业生涯规划,会如何?如果一个人做出了正确的职业生涯规划,又会如何?

讨论区

生活实例

小强毕业于某中职学校烹饪专业,他在初中时成绩特别差,但他有一个爱好——做菜。上职业学校时,他毫不犹豫地选择了烹饪专业。但从不喜欢上课的他虽下定决心,开始努力学习,可就是管不住自己,因此经常受到老师的批评。但他对刀工、炒菜、配料、调酒等却很感兴趣,并抓紧时间练习这些基本功,因为他有一个梦想,那就是有朝一日成为大厨师。

他用行动实践着自己的梦想,中职二年级时就考取了特级厨师证,还练就了一手绝妙的调酒手艺。一次,各界的企



业老总来小强的学校参观，小强调出的色香味俱全的鸡尾酒让老总们赞不绝口，他当即就被一家五星级酒店看中。两年后，小强去了美国一家酒店工作。他不但成为国内知名的厨师，还走向了世界，曾经的梦想终于变成了现实。

点评：了解自己，明确自己的爱好与优势，并趁早规划自己的职业生涯，对自己的成才有着非常重要的作用。

三、中职生职业生涯规划的特点

职业生涯规划是规划自己的未来，因此，要以自身特点为规划的出发点。中职生职业生涯规划具有以下特点。

（一）体现主体性

制定职业生涯规划，首先要明确自己的理想和志向，确定自己的职业发展目标，对自己的将来有所规划。进入职业学校后，我们就是“准职业人”了，而且很快就要步入社会，只有明确了自己将来想要干什么，才能制定出适合自己的职业生涯规划。

同时，制定职业生涯规划时还要了解自己的特点、优势、兴趣和不足，从而对自己有一个准确的定位，既不高估自己，又不妄自菲薄，从实际出发规划自己的职业生涯。



生活实例

小丽身材高挑，性格外向，从小就向往成为一名出色的“白领”。初中毕业后，她进入一所职业学校学习文秘专业。

入校后的第一年，她便着手为自己制定职业生涯规划。她看了很多成功人士的职业生涯规划，但都觉得不合适。为此，她专门请教了老师，老师告诉她，要制定出一份适合自己的职业生涯规划，首先应认清自己的性格、气质、优势、能力，然后还要给自己一个合理的定位。



小丽经过深思熟虑后，认为自己在人际交往与沟通方面有优势，现在所学的专业也比较适合自己，她决定：努力学好专业技能，进一步锻炼沟通能力与表达能力，逐步提高英语水平和计算机操作能力；在校期间，考取文秘英语、计算机等方面的资格证书，将来找一份文秘类的工作。就这样，她制定了一份属于自己的职业生涯规划。

点评：职业生涯规划只有符合自身条件，才能激励我们朝着自己的目标前进。

（二）突出专业性

制定职业生涯规划时要立足专业，这样在择业时才能更具针对性和方向性，才能在就业市场中准确地找到自己的位置，实现自己的职业理想。

此外，中职生制定职业生涯规划还要深入了解自身的专业优势是什么。中职生作为专业技能型人才，专业技术方向明确，通常能学会一技之长。如果能根据自身长处和专业优势规划职业生涯，顺势而为，就会在将来就业时更具竞争优势，在未来的职场中也会如鱼得水。

（三）注重实践性

制定职业生涯规划，要针对自身学习和未来职业的特点，突出实践性的导向，要把参加实训实习和社会实践、不断提高动手能力和实际操作能力作为制定职业生涯规划的出发点。

因此，我们不仅要明确自己的职业方向，还要了解工作实践对该职业的要求，针对职业对从业者素质和能力的要求进行规划。特别是要在规划中突出对动手能力、操作能力的培养，要利用实习、实践环节完成所学专业与未来职业的接轨。

