

全国中等职业学校规划教材

宋成学 韩 菲/主 编

QUANGUO ZHONGDENG ZHIYE
XUEXIAO GUIHUA JIAOCAI

职业
生涯
发展
与
规划



中国财政经济出版社

全国中等职业学校规划教材

职业生涯发展与规划

宋成学 韩 菲 主 编

同

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯发展与规划 / 宋成学, 韩菲主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2009. 8

全国中等职业学校规划教材

ISBN 978 - 7 - 5095 - 1775 - 8

I. 职… II. 韩… III. 职业选择 - 专业学校 - 教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153124 号

责任编辑: 孙 琛

责任校对: 张 凡

封面设计: 陈 瑶

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京中兴印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 16 开 18.25 印张 409 000 字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月北京第 1 次印刷

印数: 1—3 000 定价: 19.60 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 1775 - 8/G · 0040

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

全国中等职业学校规划教材编审委员会

主任：崔亮

副主任：胡泮基 宋成学 解威 徐俊

黄志泉 张普增 余达人 潘红

程运木 彭友生 李存义 周凤仙

严青 王晓明

编委：陆广德 李玲兰 高金利 李冰

孙琛 杨钧珺

策划：陆广德

职业生涯发展与规划

主编：宋成学 韩菲

副主编：解威 陈军 邓金荣

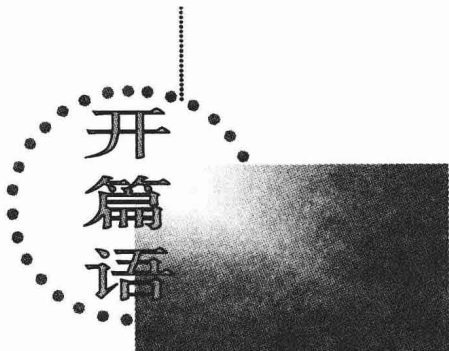
编写人员（按姓氏笔划排序）：

邓金荣 叶永鹏 孙学英 汤新平

宋新发 宋成学 陆杰 陆卫东

陈军 赵爱玲 梁岚 梁伟明

曾记有 程晓华 韩菲 解威



教育部《关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》中明确指出，要坚持以人为本，关注学生职业生涯持续发展的实际需要；要在职业生涯教育和职业指导中加强创业教育，全面培养学生的综合素质和职业能力，提高其就业创业能力。为了落实这一精神，贯彻“以服务为宗旨，以就业为导向”的职业教育办学方针，帮助中职生在刚进校时就能考虑自身将来的职业定位和职业发展方向，使自己在激烈的竞争时代立于不败之地，我们组织了全国部分中职学校的一线骨干教师编写了这本教材。

我国著名作家柳青在小说《创业史》中，有一段富有哲理的话：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。有些岔道口，你走错了一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。”虽然我们已进入职校，正在接受职业教育和职业技能的培训，可以说我们已经迈出了第一步。但是对于现在的我们来说，以后的路怎么走显得尤为重要。

怎样迈出职业生涯的第一步？怎样才能找到一个适合自己生存和发展需要的职业？如何结合自身实际树立明确的职业生涯目标？为实现自己的职业生涯目标应该做些什么准备？面对纷繁复杂的社会，我们应该如何正确树立就业意识、摆正择业心态、增强创业信心？本书将告诉你怎么做。

本书一开始就从现在中职生的就业形势和职场环境入手，勉励学生直面困难，增强信心，成为大有作为的中职生。书中介绍了职业生涯与人生发展的关系，自我分析与职业生涯，职业生涯发展的目标、措施与调整，职业理想与生涯规划，如何沟通与协作，中职阶段职业生涯规划的具体任务，在职业生涯中常出现的问题及解决方法等。本课程就是以中职生“怎样才能成功”、“怎样才能就业”为出发点，把中职生的专业学习、求职就业和创业发展各个职业阶段有机地联系起来，并从了解自我中扬长避

短, 创造出好成绩; 在了解职业中寻找适合自己的职业, 创造高质量的职业生活; 在了解社会中找到自己的位置, 确定恰当的社会角色。同时强化职业意识、职业理想和创业教育, 引导学生树立正确的就业观、择业观和创业观, 树立能取得职业生涯成功的自信心, 提高自我控制、应对挫折、匹配职业、适应社会、就业创业的能力。

作为中职学校的教材, 本书力求内容上贴近社会、贴近学生的生活实际, 不一味追求系统、全面, 让学生能真正从中感悟到科学、合理规划自己职业生涯的重要性; 形式上体例新颖、图文并茂, 在各模块中都设有“航标灯”、“心灵频道”、“议一议”、“测一测”、“名人堂”、“哈哈镜”、“发动机”、“焦点”和“特训营”等栏目, 寓一般的说教于丰富灵活的形式之中, 寓深刻的教育于生动翔实的故事和案例之中。这些既是正文的重要补充, 也是提高职业生涯规划能力的必要手段, 不但可读性强, 而且也具有操作性, 使这本书更具有针对性、实效性。我们希望学生在学习过程中、在规划职业生涯的过程中能领悟人生, 发现真谛。

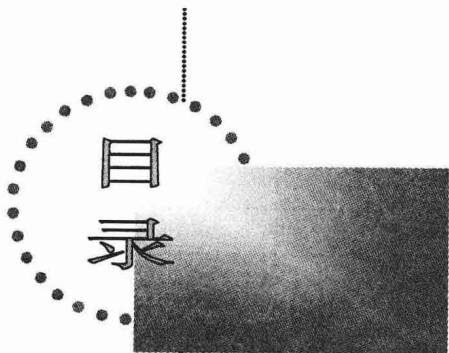
本书由广西玉林财经学校宋成学、武汉市财政学校韩菲任主编, 山西运城财校解威、贵阳市女子职业旅游学校陈军、武汉市供销商业学校邓金荣任副主编, 参加编写的还有北京市商业学校孙学英、桂林财贸学校曾记有、武汉市财政学校程晓华、广西玉林财经学校汤新平、贵州省旅游学校陆杰、山西运城财校梁岚和赵爱玲、广西梧州财校梁伟明、湖北三峡旅游职业技术学院叶永鹏、湖北秭归县职教中心宋发新、云南财校陆卫东。本书插图由武汉市财政学校彭守祥老师绘制。

本书的编写过程, 得到了北京市商业学校胡东鸣, 郑州财校孙霞、黄真老师的大力支持和协助。同时, 我们吸取了有关文献和教材的研究成果, 引用了网络资源中的一些图片, 在此一一表示诚挚的谢意。

由于编者的水平有限, 在写作过程中难免有疏漏和错误存在, 恳请广大专家和读者提出宝贵意见, 以便今后进一步修改和完善。

编 者

2009年6月



模块一 憧憬——中职生大有作为	(1)
1 用实力迎接中职生就业的挑战	(2)
1.1 认识就业形势、了解职场环境	(3)
1.2 知识改变命运、素质决定未来	(5)
2 扬起理想风帆, 做大有作为的中职生	(8)
2.1 理想释义	(8)
2.2 用理想引领中职生的人生之路	(9)
模块二 勾勒人生图景——职业生涯规划	(14)
1 职业	(15)
1.1 职业的要素	(16)
1.2 职业资格	(19)
1.3 职业素质分析	(23)
1.4 职业素质测评	(28)
2 职业生涯——人生中最重要轨迹	(30)
2.1 生涯及其特征	(30)
2.2 职业生涯	(34)
2.3 职业生涯发展的目标与措施	(43)
3 职业生涯规划	(48)
3.1 职业生涯规划释义	(49)
3.2 影响职业生涯规划的因素	(51)
模块三 我的生涯我做主——认识自我	(57)
1 自我分析	(58)
1.1 兴趣分析与培养	(59)

1.2	性格分析与调适	(62)
1.3	能力分析是提高	(67)
1.4	价值取向分析与调整	(73)
1.5	个人学习状况和行为习惯分析与改善	(75)
2	职业理想与职业生涯规划	(79)
2.1	职业理想	(80)
2.2	职业理想的实现	(80)
2.3	职业理想与职业生涯规划	(84)

模块四 千里之行，始于足下——中职阶段的职业生涯规划

1	中职阶段职业生涯规划的核心和基本原则	(91)
1.1	中职阶段职业生涯规划的核心	(91)
1.2	中职阶段职业生涯规划遵循的原则	(97)
2	中职阶段职业生涯规划从所学专业起步	(98)
2.1	中职生所学专业与职业化	(98)
2.2	促进中职阶段个人职业化的发展进程	(103)
3	确定中职阶段个人特定的发展任务	(112)
3.1	金字塔型的人才的结构模型	(112)
3.2	中职生在中职阶段每一学年个人特定的发展任务	(113)
4	中职阶段职业生涯规划如何规划自己	(115)
4.1	目标管理	(115)
4.2	时间管理	(120)
4.3	自我管理	(123)
5	毕业后的中短期规划	(124)
5.1	毕业后 3 ~ 5 年的短期规划	(124)
5.2	毕业后 5 ~ 10 年的中期规划	(126)

模块五 让大家都走向成功——沟通与协作

1	成功的金钥匙——有效沟通	(132)
1.1	沟通释义	(132)
1.2	沟通的要素	(134)
1.3	沟通的法则	(138)
1.4	如何有效沟通	(141)
1.5	不同环境中的沟通	(146)
1.6	不同人之间的沟通	(150)

2	成功的推进器——团队协作	(155)
2.1	团队释义	(156)
2.2	团队构成要素	(156)
2.3	团队协作精神	(158)
2.4	团队协作的技巧	(163)
模块六	学会做事——打造竞争优势	(169)
1	踏入社会的基础——学会本领	(170)
1.1	打造中职生的核心竞争力	(170)
1.2	实践——社会竞争的必胜法宝	(186)
2	培养良好的心理品质	(188)
2.1	自信是万事成功之源	(189)
2.2	积极心理暗示是保持良好心态的法宝	(193)
2.3	阳光思维塑造美好人生	(195)
2.4	有效控制情绪	(197)
3	挫折——职业生涯的常伴	(199)
3.1	挫折及其承受力	(200)
3.2	战胜挫折	(201)
模块七	打开成功之门——踏入社会	(205)
1	工作	(206)
1.1	工作的要素	(207)
1.2	工作的意义	(212)
2	就业、择业、创业	(213)
2.1	就业	(214)
2.2	择业	(220)
2.3	创业	(223)
模块八	在职业生涯中常出现的问题及解决方法	(235)
1	求职的关键——简历、求职信、面试	(236)
1.1	求职的敲门砖——简历	(236)
1.2	求职信	(240)
1.3	面试	(244)
2	在职业生涯中常见的心理困惑及解决方法	(250)
2.1	焦虑与紧张	(250)

2.2	自信心不足	(252)
2.3	不合理的预期	(254)
2.4	人际关系障碍	(255)
2.5	表现欲不强	(258)
3	管理规划, 夯实终身发展的基础	(259)
3.1	定期检查职业规划, 提高执行实效	(259)
3.2	调整规划, 适应发展需要	(266)
3.3	珍惜在校生活, 奠定终身学习基础	(272)
参考书目		(280)

模块一

憧憬——中职生大有作为

航标灯

每个人都渴望自己的人生和事业获得成功。可是为什么有的人能成功有的人却不能成功呢？其根本原因在于做人做事的态度不同。有的人虽然想成功，可是，他心中既无目标，行动又无方向，显然，这样的人永远不可能成功。与之相反，有的人不仅想成功，而且懂得怎样才能成功。他们心中有目标，行动有方向，每天围绕着目标方向去做自己应该做的事，这样的人就会获得成功。

我们在学校学习的主要目标是为了就业，能在毕业后找到理想的职业，能在将来的职业生涯中求得更大的发展，就是中职生人生和事业的最大成功。因此，我们应该在“怎样做人”、“怎样做事”的问题上作出严肃的选择。正确的选择将会受益终身，错误的选择将会贻误终身。

我们中职生能否有一片自己的天地？一定能！我们中职生会不会成功？一定会！无论你的现状如何，只要心存憧憬，精心设计，扬起理想风帆，增强自身实力，你的职业生涯一样会绽放异彩，你的未来一样会大有作为！

同学们，当你由一个初中生转变为一名中职生时，也许心里会有几分惆怅，面对自己在中职学校“学什么”“怎么学”“为什么学”等问题难免会有一些茫然。下面这个事例可以帮你化解心中的疑团。



心灵频道

张达生是一名初中毕业生，因学习成绩不好而没考上一所理想的中学，他又不想上职业学校读书，呆在家里一段时间后又觉得厌倦了。于是，他找到一家汽车修理厂当上了学徒，由于他没有学过这种专业，对汽车的油路、电路和机械原理一窍不通，连工具的名称和作用都不懂，工作完全不能达到师傅的要求，常常被师傅批评训斥。面对自己这样的工作状况，他心里很不好受，思考再三，他认识到，这都是自己缺乏专业技能和知识造成的，不能怨天尤人。

于是，他下定决心辞去了工作，到一所交通学校上学去了。

由于他懂得了自己为什么而学习，所以在读书期间他非常刻苦，书本知识和操作技能的成绩总是名列前茅。不仅如此，他还在学习过程中明白了许多做人做事的人生道理，培养了良好的职业素质。功夫不负有心人，经过一番努力他终于以优异的成绩毕业了。当他再次回到修理厂以后，老板因为他技术过硬，劳动素养好，不久就晋升他为修理技师。

此事例充分说明，一个初中毕业生，一旦没有考取高中，选择一所职业学校学习专业知识，培养职业技能仍然是一条阳光大道。只要自己不好高骛远，能针对自己的能力、兴趣和优势“量身打造”自己的发展目标，中职生不仅可为，而且是大有作为。

§ 1

用实力迎接中职生就业的挑战

学习的本意在于改变，改变的目的在于实现，中职生要改变的是什么？要实现的是什么？你想过吗？要回答这一问题，关键是自己要明白，我为什么而学？

就业是我们学习的重要目的。也许有些同学还从来没有想到这个问题，认为自己离上班的时间还早着呢！也许有些同学想到了自己的就业问题，但简单地把就业理解为去上班赚钱，很少想到自己怎样去上班，怎样才能赚到钱这样的深层次问题。

哈哈镜

刘小兵同学在妈妈的带领下来到了一所全封闭管理的中职学校报名了，目的是改正他爱上网的坏习惯。妈妈告诉老师：“小兵是一个非常聪明的孩子，学习成绩一直很好，自从初三开始迷恋上网之后，成绩就一落千丈。来这里报名读书，就是想约束约束他。”

在一个星期一的早上，小兵没有去教室上课，同学告诉班主任：“小兵还在寝室里睡觉。”班主任来到寝室一问，原来他星期六、星期天连续两天都是在网吧里度过的。



刘小兵作为一名中职生，仍然沉湎网络。你认为，他应该思考什么问题才对呢？

就业意味着一个人有了职业，有了职业才能去上班，上班才能养活自己，这个道理很简单。但是，怎样才能就业呢？为什么有的人赚钱多，有的人赚钱少呢？为什么许多中职生在职场上比大学生还要春风得意呢？这些问题只有三个字才能回答，这就是“凭实力”。

1.1 认识就业形势、了解职场环境

职业是社会中的职业，任何人就业都意味着要融入社会。我们要就业就必须认识当前社会的就业形势，必须认识人才市场的用人政策和机制，既要看到社会和企业给中职生就业带来的机遇，还要看到我们中职生面临的就业挑战。只有这样，我们才能在职业理想指导下作出合理的就业规划。

了解社会的就业形势，中职生首先要看到自己的机遇。

• 党的十七大指出：就业是民生之本，要坚持实施积极的就业政策，完善市场就业机制，扩大就业规模，大力发展职业教育，促进经济社会的科学和谐发展。当前，各级政府十分关心老百姓的民生问题，制定了许多政策法规，开拓了大量的就业渠道。从而有了一个良好的社会就业环境。

• 随着经济全球化的发展，我们的科学技术水平和新型工业化水平日益提高，不仅实现了由加工大国向制造大国的转变，而且正在由制造大国向制造强国的转变。中国制造业强劲的发展趋势无疑给中职生就业，提供了广阔的空间。

• 大力发展现代服务业一直是国家力推的方向。所以，当前中国的信息业、交通运输业、金融业、旅游业、零售服务业等第三产业正方兴未艾，各行各业的迅速发展为中职生就业提供了极大的就业良机。



图 1.1 有实力就会成功

想一想

社会经济的发展特别是第三产业的发展为中职生就业提供了哪些机遇？

社会上经常举办各种人才招聘会，中职生应该多关注这方面的信息，并亲临招聘会的现场，这样可以体验人才市场中的氛围，又能够从中获得求职就业的相关资料。我们要明白一个道理，机遇是为有心人而准备的。

社会就业形势除了对中职生有利和机遇的一面，也有不利和挑战的一面。

• 经济全球化和市场经济的本质决定了我国现代制造业、现代服务业的发展方向是以科学技术含量为主导，粗放型的生产经营模式已一去不复返了。高技术含量的生产、经营、管理方式客观要求企业用人标准的提高，他们不仅要求中职生掌握过硬的专业技术、还要求中职生对各种知识能综合运用，从而驾驭自己的职业，创造性地工作。毫无疑问，现代企业的用人标准给中职生就业提出了挑战。

• 中职生就业面临的挑战还来自于劳动力市场的供需矛盾。由于我国是一个劳动力资源极其富余的国家，每年不仅以千万计的大中专毕业生需要就业，还有大量的农民工和因企业转型而下岗的工人需要就业，他们共同形成了浩浩荡荡的求职大军，中职生要在其中找到自己的一席之地，势必是一种挑战。

根据国家统计局的数据，2005年1月6日，中国的总人口达到13亿人（不包括香港、澳门特别行政区和台湾省），其中15~64岁的劳动年龄人口为92184万人，占70.92%。在未来几十年内，中国每年将新增劳动力700万左右，同时，农村约有2亿剩余劳动力；按照农村人口城市化每年增长1%计算，农村劳动力每年向城市转移约1000万人；而在经济每年增长8%~9%的情况下，每年新增就业岗位800万~900万个；城镇每年约有1000万以上的劳动力得不到工作岗位。就业总量矛盾突出，中国将长期面临巨大的就业压力。



图 1.2 当前的就业形势

• 市场经济的就业机制是“自主择业，双向选择，竞争上岗，择优录用。”这十六个字既为中职生求职择业提供了广阔的社会空间，同时也向中职生提出了严峻挑战。因为这十六个字的字里行间告诉我们一个硬道理：就业是要用实力说话的。没有实力，从何自主选择职业？没有知识，你的选择只能是一厢情愿；没有能力，自己在竞争中就只能被淘汰。由此可见，中职生市场中求职就业，一定要树立“有能力走遍天下，无能力寸步难行”的观念，刻苦学习，积极锻炼，真正做到用实力应对挑战。

• 全球金融危机的影响。百年不遇的金融海啸，以排山倒海之势向我们呼啸而来。

全球经济市场受到了严重的冲击。金融危机下，国内外许多企业遭遇到前所未有的“寒冬”。同样，国内许多企业的发展和生存也面临着严峻的挑战，不得不采取集体瘦身的措施应对金融海啸，企业职工随时面临失业改行的抉择。我们的一些同学也担心，目前环境对我们就业会不会产生影响？如果有影响，影响到底有多大？大家的担心不是没有道理，现在出口企业订单减少，国内消费指数也有所下降，这些确实影响了企业的生产和发展，而中等职业教育多数学生又是在劳动密集型企业当中工作，金融危机对我们就业的影响是不可否认的。但是，只要我们有真才实学，做好充分的就业准备，再把握好机遇，即使在目前形势下，我们同样也能找到一份工作。

绝大多数企业负责人坦言，相对而言，用中职生对企业来讲要“实在”些，不会那么心思浮动、好高骛远。“高学历人才好找，钳工、技工难求”、“好钳工比研究生还难找”的现实，已成为制约大学毕业生就业的瓶颈，但这恰恰是中职生的机遇。



世界十大富豪之一的李嘉诚是香港工商业界的首富。有人问他：“李先生，你是靠什么成功的？”李嘉诚说：“靠的是不断学习，因为学习可以让自己增长知识，还可以获得更多的讯息。自己才能适应社会的变化。物竞天择，适者生存嘛！”



李嘉诚的成功之道对于我们有什么启示？面对机遇和挑战，最关键的是什么？



发动机

中职生认清当前的就业形势，了解企业的用人机制，可以使自己保持清醒的头脑，明白自己学习的使命，不虚度大好时光。如果我们既看到努力的方向，又发现自己就业还存在的差距，我们就会严肃的、认真地规划人生，对自己的今天、明天和将来早作出安排。

1.2 知识改变命运、素质决定未来

中等职业教育是就业教育，就业是民生之根本，所以，有人形象地把中职教育说成是饭碗教育，即围绕着“吃饭”问题展开的教育。就业是中职生学习的主要

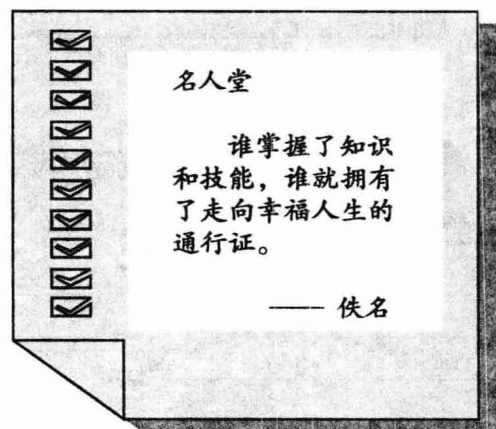
目的。因此说，中职生今天的学习就是为将来“吃什么饭”、“怎样吃得更好”而进行的学习。

谈到吃什么饭的问题，也许有的同学会感叹：我们中职生肯定不如大学生，人家大学生知识比我们多，当然可以找到好工作。要知道，这样的心理和感叹，恰恰说明了一个道理：今天这个社会，知识可以改变一个人的命运，素质可以决定一个人的未来。



图 1.3

什么是命运？科学的解释指一个人或者事物存在的必然发展趋势。任何人的命运都不是天生的，只要经过努力是可以改变的。中职生虽然学历层次低，但不等于我们学习的能力低。只要我们认识到学习的重要性，行动上刻苦学习和锻炼，不断提升知识含量，不断强化专业技能，即使我们没有大学文凭，我们也能胜过大学生。



发动机

知识可以改变命运，说明知识对人生的重要，它是一个人的生存之本，因此只有获得知识，才能提高一个人的认知、做事、处世的综合能力，知识是人的综合能力的基础。

张玲同学是市场营销专业毕业的中职生，与某大学毕业的两位女生同时被聘为一家公司的产品推销员。由于她专业知识很好，每接待一位顾客，她都能有问必答，主动热情，销售额总是排在全公司前列。不仅如此，她还根据市场变化，不同季节和不同消费者心理以及她的营销经验，主动编写了一本小册子，便于自己的推销工作，为此得到了公司领导的高度赞赏。由于她的工作业绩突出，公司决定晋升她为营销部部长。那两位大学生，因业绩一般，一个还在原岗位，一个却另找出处了。



张玲是靠什么成功的？

也许有的同学会说，我知道知识可以改变命运，可是谈到学习我就十分矛盾，因为我的数理化和英语基础太差。在我们学生当中，有此类想法的同学不在少数。如果不消除这样的思想顾虑，势必会影响同学们的进步。

- 我们一定要清楚，中职生学习的主要目的是就业而不是上大学，就业就必须掌握专业知识和技能。所以，中职生是以学专业知识和技能，而不是单纯的学习数理化和英语；

- 专业知识和技能的学习过程重在动脑、动手的实际锻炼，增强实际操作能力，而不是简单的书面作业；

- 中职生重在个人综合素质的培养，将来能更好地适应企业工作的需要。

基于以上三个方面的学习特点，我们不要因文化基础课功底不扎实而厌学、弃学，不要自暴自弃，应勇于向自我挑战，向命运挑战，用过硬的专业技能，良好的道德素养，超群的综合表现，应对就业的挑战。

思考

中职生就业要具备的知识是什么？怎样具备这些知识？