



中等职业教育课程改革规划新教材
中等职业教育教材编写委员会审定



*Career
Planning*

职业生 涯 规 划

和艳芳 于一才 梁志广 莫崇亮 主 编
龚星鹏 赵爱萍 陶庆团 周丽芳 王志红 副主编



经济科学出版社



ISBN 978-7-5058-8439-7
定价：12.90元

ISBN 978-7-5058-8439-7



9 787505 884397 >

中等职业教育课程改革规划新教材

职业生涯规划

和艳芳	于一才	梁志广	莫崇亮	主 编
龚星鹏	赵爱萍	陶庆团	周丽芳	王志红 副主编

经济科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/和艳芳等主编. —北京:经济科学出版社,2009.8

中等职业教育课程改革规划新教材

ISBN 978-7-5058-8439-7

I. 职… II. 和… III. 职业选择—专业学校—教材 IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 131196 号

责任编辑:王东萍 张力

责任校对:杨晓莹

技术编辑:李长建

职业生涯规划

和艳芳 于一才 梁志广 莫崇亮 主编

经济科学出版社出版 发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100142

教材编辑中心电话:88191307 发行部电话:88191540

网址:www.esp.com.cn

电子邮件:esbj3@esp.com.cn

北京市密兴印刷厂印装

787×1092 16 开 7.75 印张 190000 字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5058-8439-7 定价:12.90 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

(版权所有 翻印必究)

中等职业教育课程改革规划新教材

出版说明

为了更好地贯彻《国务院关于大力发展职业教育的决定》(国发〔2005〕35号)精神,落实《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》(教职成〔2008〕8号)关于“加强中等职业教育教材建设,保证教学资源基本质量”的要求,确保新一轮中等职业教育教学改革顺利进行,全面提高教育教学质量,保证高质量教材进课堂,中等职业教育课程改革规划新教材编写组组织相关力量对中等职业学校德育课、文化基础课等必修课程和部分大类专业基础课教材进行了统一规划并组织编写。从2009年秋季学期开始,中等职业教育课程改革规划新教材将陆续出版,提供给广大中等职业学校使用。

中等职业教育课程改革规划新教材是面向中等职业教育的规范性教材,严格按照教育部最新发布的教学大纲编写,并通过了专家的审定。本套教材深入贯彻素质教育的理念,突出中等职业教育的特点,注重对学生创新能力和实践能力的培养。本套教材在内容编排、例题组织和图示说明等方面努力做出创新亮点,在满足不同学制、不同专业以及不同办学条件教学需求的同时,使教学效果最优。

希望各地、各校在使用本套教材的过程中,认真总结经验,及时提出改善意见和建议,使之不断完善和提高。

中等职业教育课程改革规划新教材编写组

前言

“职业生涯规划”是中等职业学校学生必修的德育课程之一。根据中等职业教育的现状和中等职业学校学生的特点,依据教育部最新颁布的中等职业学校“职业生涯规划”教学大纲编写了本书,供全国中等职业学校教学使用。

本书深入浅出,内容丰富。全书围绕“发展”二字,介绍了职业生涯与人生发展的关系,通过发展条件分析、发展目标确立、发展台阶构建、发展措施制定四个规划环节操作方法的训练,帮助学生形成职业生涯规划的能力。本书包括“职业生涯规划与职业理想”、“职业生涯发展条件与机遇”、“职业生涯发展目标与措施”、“职业生涯发展与就业、创业”、“职业生涯规划管理与调整”五个单元,旨在对学生进行职业生涯教育,引导学生树立正确的职业观念和职业理想,学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划,并以此规范和调整自己的行为,为顺利就业、创业创造条件。

本书图文并茂,生动活泼。每节节首都设有“案例故事”,正文中穿插“名言”、“阅读感悟”、“焦点讨论”、“相关链接”以及“想一想”、“比一比”、“问一问”等互动练习;每节后设置“实践之窗”,便于教师采用案例分析、主题辩论、小组讨论、调查研究、社会实践等形式实施教学,以充分调动学生的积极性。

本书由和艳芳、于一才、梁志广、莫崇亮担任主编,龚星鹏、赵爱萍、陶庆团、周丽芳、王志红担任副主编,胡凤莲、彭达贞、江家良、吕麟、刘盛坤参与编写。由于编者水平有限,时间仓促,本书难免存在一些不当之处,恳请广大读者批评指正,以便再版时修订。

编者

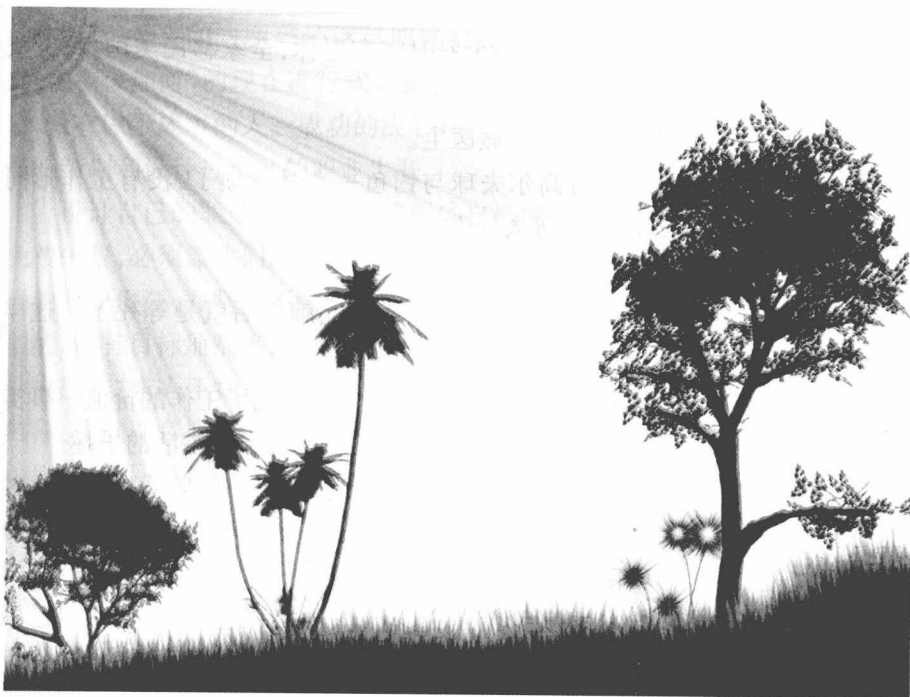
目 录

引言 点击希望人生的鼠标	1
第一单元 职业生涯规划与职业理想	5
第1节 面向未来的职业生涯规划	6
一、职业与职业生涯	6
二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性	7
三、中职生职业生涯规划的特点	11
实践之窗	13
第2节 职业理想的作用	14
一、职业理想对人生发展的作用	15
二、职业理想对社会发展的作用	17
三、职业生涯规划与职业理想的实现	19
实践之窗	20
第二单元 职业生涯发展条件与机遇	21
第1节 职业生涯发展要从所学专业起步	22
一、专业和专业对应的职业群	22
二、职业对从业者素质的要求	23
三、职业资格与职业生涯发展	25
四、树立正确的成才观	27
实践之窗	28
第2节 职业生涯发展要立足本人实际	30
一、兴趣分析与培养	30
二、性格分析与调适	32
三、能力分析与提高	34
四、就业价值取向分析与调整	35
五、个人学习状况和行为习惯分析与改善	37
实践之窗	39

第3节	职业生涯规划要善于把握机遇	41
	一、家庭状况变化分析	42
	二、行业发展动向分析	42
	三、区域经济发展动向分析	44
	实践之窗	46
第三单元	职业生涯规划目标与措施	47
第1节	确定发展目标	48
	一、职业生涯规划目标的构成	48
	二、职业生涯规划目标必须符合发展条件	49
	三、职业生涯规划目标的选择	51
	实践之窗	53
第2节	构建发展阶梯	54
	一、阶段目标的特点和设计思路	55
	二、近期目标的重要性和制定要领	59
	三、围绕近期目标补充发展条件	59
	实践之窗	61
第3节	制定发展措施	62
	一、制定发展措施的重要性	63
	二、措施制定三要素	63
	三、实现近期目标的具体计划	65
	实践之窗	66
第四单元	职业生涯规划发展与就业、创业	67
第1节	正确认识就业	68
	一、职业生涯规划与就业观	69
	二、就业形势与择业观	70
	实践之窗	73
第2节	作好就业准备	74
	一、作好由“学校人”到“职业人”的角色转换	75
	二、作好适应社会、融入社会的准备	77
	三、掌握求职的基本方法	78
	实践之窗	83
第3节	创业是就业的重要形式	84
	一、创业的重要意义	85
	二、创业者应有的素质和能力	86
	三、中职生创业的优势	87

四、在校期间的创业准备·····	89
实践之窗·····	91
第五单元 职业生涯规划管理与调整·····	93
第1节 管理规划,夯实终身发展的基础·····	94
一、认真执行职业生涯规划的各项措施·····	95
二、定期检查职业生涯规划执行实效·····	95
三、珍惜校园生活,奠定终身学习基础·····	97
实践之窗·····	98
第2节 调整规划,适应发展条件变化·····	100
一、调整职业生涯规划的必要性·····	101
二、调整职业生涯规划时机·····	102
三、调整职业生涯规划的方法·····	104
实践之窗·····	107
第3节 科学评价职业生涯发展·····	108
一、评价职业生涯成功的不同价值取向·····	109
二、评价职业生涯发展的要素·····	109
三、评价自己的职业生涯规划·····	111
实践之窗·····	113

点击希望人生的鼠标



每个孩子在小的时候,就有了一个美好的梦想。

此刻的你,梦想的未来是什么样子呢?

刚刚成为中职生的你,正处于多梦的时代,
这梦是多彩的,是充满活力的,是热情洋溢的。

青年人都是有梦想的一代,

有梦的人生才会有希望,

有梦的人生才会更美好。

也许此时的你正处于迷茫之中,

但请不要再迷茫,

请对自己的未来充满希望。

《职业生涯规划》会为你指点迷津,

告诉你前方的路该如何走,

帮助你点击希望人生的鼠标。

《职业生涯规划》既是你的良师,也是你的益友,

它会永远陪伴在你的左右。

让我们携手构建美好未来……

做职业生涯的掌舵手

人为什么必须工作呢？大部分人也许会回答：工作就是为了赚钱。工作之后有了收入，才能养家糊口。

有一位医生，在他从医10年之后，赚了一笔钱，45岁时宣布退休，全家移民美国，每天从事他最喜爱的两项休闲活动：打高尔夫球与钓鱼。

一年后，出人意料地，他又回到原来的地方继续做医生。

朋友们都很奇怪，这位医生诚实地说：“打高尔夫球与钓鱼一个月就烦了，没有工作形同坐牢。后来我在美国跟许多移民一样，成了‘三等入’。”

朋友们都好奇地问：“何谓‘三等入’呢？”

这位医生苦笑道：“首先是等吃饭，吃完饭之后是等打牌，打完牌之后就是等死了。这样等了一年实在让人受不了，只好回来再开业了。”

这个故事说明：假如我们认为工作只是为了赚钱养家，那的确是贬低了工作的价值。事实上，工作不只是为了赚钱，更重要的意义在于，从工作中可以得到自我肯定与生活的乐趣。

要使自己的一生有意义，让自己有一个美好的未来，就应尽早设计自己的职业生涯。此时只有十几岁的你，正处于人生中多梦的时节，或许你已经经历过了许多成功和失败，但过去的成功与失败都已不再重要，重要的是你现在的心态。此时的你，需要开始人生中新的征程，因为生涯是一个人一生的经历，向往未来的你，不论以往有过多少失败，一定要下决心做自己职业生涯的掌舵手，要信心十足地向往美好的未来，努力取得一个成功的职业生涯。

为成功添加筹码

美国的成功学大师安东尼·罗宾斯曾经提出过一个成功的万能公式：

成功 = 明确目标 + 详细计划 + 马上行动 + 检查修正 + 坚持到底

从这个公式可以看出，我们要想成功，首先要明确目标和制订详细计划。职业生涯领域也是如此。我们首先要选择一个最适合发展的行业和工作，然后确定目标，同时对整个职业生涯进行初步规划，最后付诸行动，并且经常对自己的目标和计划进行检查修正，还要坚持到底，这样才能获得成功。

那么，你了解自己吗？首先你自己要给自己一个定位。《职业生涯规划》将帮助你从职业的角度，了解自己，了解社会；帮助你从所学专业的角度，了解将要从事的职业，了解今后职位晋升的路径；帮助你从发展的角度，了解职业对从业者素质的要求，了解就业、创业在职业生涯发展中的作用；帮助你从中职生的角度，了解怎样为成才打好基础，怎样珍惜时间为自己的成功添加筹码，去创造辉煌的人生。



让梦想照进现实

做一个自己想做人,是每个人的愿望;获得成功,使自身的价值得到最大限度的体现,更是每个人的梦想与追求。而如何才能使梦想成真呢?这是你必须思考的问题。进入中职学校的你,目前最大的问题恐怕就是明确目标,进行职业生涯设计了。人生的蓝图是“我未来如此,现在该如何”的现在进行式。机会永远只光顾那些事先有准备的人。世上没有做不成的事,只有做不成事的人。成功的决心和热情无法取代科学的方法。纵览成功人士,他们大多都精心策划和设计过自己的职业生涯。

设计自己的职业生涯,首先要明确自己的人生目标。职业生涯本身并非上帝赋予我们的免费午餐,必须靠我们的智慧、勤奋去选择、去创造、去实践!命运掌握在自己手里,选择了正确的职业生涯,并坚持不懈地努力下去,你就能够取得人生的成功。如果整日像一只无头苍蝇似的,没有目标地乱飞,终将一事无成。任何人都无法挽救你,真正可以帮助你成功的人只有你自己。“求人不如求己。”你或许可以依赖别人一时,但绝对无法让人帮你一世。也许曾经的你,受过许多挫折,进了一所令你不太满意的学校;但请相信:“上帝为你关上一扇门,必会为你开启另一扇窗”,你不必为自己过去的点点失意而自扰,没有谁的人生是一帆风顺的。

翻阅一下这本《职业生涯规划》,你会发现本书共有五个单元、十四节。每个单元前面都有催人奋进的话,能使你不断地增长战胜困难、勇往直前的勇气;每个单元前面也都配有让人赏心悦目的插图。图文结合,让你心旷神怡,浮想联翩,你或许已经觉得自己置身于未来职业生涯的蓝图中……在每一节的开头,你还会看到一个给你人生启迪的小案例,这将极大地激发你心中的职业生涯理想,让你提前感受自己未来成功后的美好。除了这些小案例,本书中还有许多能让你眼前一亮的小板块,比如“阅读感悟”中的小故事和故事后的“温馨提示”,以及文中穿插的“想一想”、“搜一搜”、“比一比”和“名言”、“相关链接”、“焦点讨论”等栏目。在每节的后面,都设有“实践之窗”,让你不会感觉有学而无用的尴尬;这也是它不同于传统书籍的关键所在。有的需要你去亲自试试,亲自做做,亲自动脑想一想,而不管以何种形式去实践都会令你的生活更加精彩,都能让你更适应未来社会的发展。

用心地学一学这本书吧!若干年后,处于人生事业巅峰的你,也许会想起这本书对你的影响,也许你已经忘记它的存在,这都不重要;只要你现在认真地学习了、领悟了并付诸实践了,本书作者的目的也已经达到。正值青春年少的你,赶快设计自己的职业生涯吧!“少壮不努力,老大徒伤悲。”为了自己的梦想,为了自己美好的人生,从现在开始,努力奋斗吧!

第一单元

职业生涯规划 与职业理想

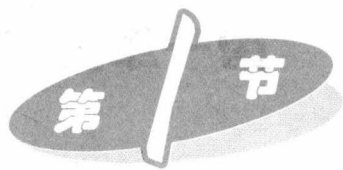


“天生我材必有用。”

中职生更应该深信这一点。

“三百六十行，行行出状元。”

只要你心中有理想，有激情，有奋斗目标，
学会规划自己的职业生涯，抓住现在难得的学习机会，
时刻为自己未来的职业生涯添加筹码，
你就一定能成为职场上的有用人才！
开动你人生的播种机，
为了那属于你的美好未来，
播下一颗颗属于你的希望的种子吧！



面向未来的职业生涯规划

案例故事 执著的追求,是通向成功的阶梯

【心海导航】

1. 小于刚进企业就设计职业生涯的做法对你有什么启示?
2. 小于最后当上该企业的总经理说明了什么?

小于某著名外资企业的总经理。2005 年他毕业于一所中职学校的市场营销专业。刚进入该公司时,他做后勤服务工作,与那些搞管理、搞设计、跑业务的人相比,真是有不小的失意感。但他在内心有着自己的理想,他在进入该企业时就设计了自己的职业生涯目标:要成为企业的骨干力量。为此,他在做杂务活的同时,还主动学习其他业务知识。慢慢地,他被上级领导看重,被送到国外接受销售培训,凭着自身所掌握的知识和接受的专业培训,他很快就重返祖国做销售业务。制定了明确目标的他,凭着那一股好学的精神,销售业务做得越来越出色,很快被提升为销售组长。但他并不满足于,经常利用业余时间学习管理知识,提升自己的组织管理能力。功夫不负有心人,他不断地得到提拔,最后成为该外资企业的总经理。



【人生启迪】

一个人是否能够取得职业生涯的成功,不在于他上的什么学校,或学的什么专业,而在于他是否为自己心中的目标坚持不懈地努力。趁早设计自己的职业生涯,并为之不懈努力,成功就能属于你!

一、职业与职业生涯

1. 职业

职业是指人们在社会中所从事的有稳定、合法收入的活动,它既是人们为社会做贡献、实现人生价值的舞台,也是人们谋生的手段。

在经济社会的历史上,职业早已存在。职业是人类社会发展到一定历史阶段的产物,是随着社会分工的产生而出现的。随着社会生产力的发展和生产工具的改革以及社会化大生产的实现,涌现出成千上万种职业,职业划分不断细化。职业的发展变化主要表现为:职业分工由简单到精细,职业内容不断吐故纳新,职业结构不断调整,新型职业不断产生,对从业人员的素质要求越来越高。

职业对社会和人生起着十分重要的作用。它是决定人们生活方式的基础,是实现个体价值的途径和完善人们个性的手段,同时也是推动社会进步的动力。

2. 职业生涯

从广义的角度讲,职业生涯指个体一生所有的经历与活动,包括生活经历、职业经历、情感经历等,综合涵盖个体所扮演的各种角色;从狭义的角度讲,职业生涯指个体有意识地进行与职业活动紧密联系的事件与角色的总和,包括与职业活动紧密联系的家庭生活、公民生活等的部分事件与角色。

职业生涯是一个发展的概念,是在个人的一生中,由社会、经济、心理、生理及机遇等因素相互作用所造成的职业的发展变化。职业的发展是个人发展中的一个最主要的方面,它跨越人的一生,并涵盖个人的自我概念、家庭生活以及个人所处的社会环境、文化氛围等方方面面。职业生涯对于个人发展的意义十分重大。拥有一份工作是重要的,但更重要的是要拥有一份适合自己的工作。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。因此,每个人都应该认真规划自己的职业生涯。

【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



【想一想】

如果一个人作出错误的职业生涯规划,会有什么后果? 如果一个人没有进行职业生涯规划,会怎样? 如果一个人作出了正确的职业生涯规划,又会怎样?

二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

1. 职业生涯的特点

要拥有一个光明的未来和理想的职业前途,就必须了解职业生涯的特点——发展性、阶段性、整合性、终生性、独特性和互动性。了解这些特点有助于我们更好地进行职业生涯规划。

(1) 发展性。职业生涯是一个持续的动态过程,在这个过程中人在不断地发展。不管人们本身是否愿意,每个人都会随着时间的推移不同程度地成熟起来。有明确目标和强烈进取精神的人会成熟得快一些、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,而收获的多少则会因为种种原因有很大的差异。发展性在职业生涯中