

中等职业学校公共基础课国家规划教材
经广西中等职业教育教材审查委员会审查通过

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

职业生涯规划

(广西版)

黄艳芳 主编



广西科学技术出版社

中等职业学校公共基础课国家规划教材
经广西中等职业教育教材审查委员会审查通过

职业生涯规划

(广西版)

黄艳芳 主编



广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划:广西版/黄艳芳主编. —南宁:广西科学技术出版社,2009.7

ISBN 978 - 7 - 80763 - 285 - 6

I. 职… II. 黄… 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 065821 号

职业生涯规划(广西版)

主编:黄艳芳

出版:广西科学技术出版社

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

发行:广西新华书店

印刷:广西民族印刷厂

(南宁市高新三路 1 号 邮政编码 530007)

开本:787mm × 1092mm 1/16

印张:11.5

字数:229 000

版次:2009 年 7 月第 1 版

印次:2009 年 7 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80763 - 285 - 6/G · 77

定价:18.00 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

编写人员名单

主编 黄艳芳

编写 黄艳芳 许援竺 卢玉珑

孙锦瑞 黄雪萍 罗华江

目 录

第一单元 开创你的未来	(1)
第一节 人生发展要规划	(3)
一、职业与职业生涯	(3)
二、职业生涯规划与人生发展	(5)
三、中职生职业生涯规划的特点	(6)
第二节 职业理想的作用	(7)
一、职业理想激励人生发展	(8)
二、职业理想是社会发展的驱动力	(9)
三、职业生涯规划与职业理想的实现	(10)
【课程实践】	(11)
第二单元 职业生涯准备	(12)
第一节 职业生涯发展条件	(13)
一、专业、职业与学业	(13)
二、职业资格与职业素质要求	(16)
三、正确认识职业生涯成功	(21)
第二节 认识自我,规划人生	(22)
一、兴趣、性格与能力的分析	(22)
二、兴趣、性格与能力的培养	(24)
三、职业价值取向分析与调整	(29)
四、个人学习习惯分析与改善	(30)
第三节 把握职业生涯发展的机遇	(31)
一、分析家庭因素	(32)
二、关注行业发展动向	(32)
三、关注区域经济发展动向	(34)
【课程实践】	(36)
第三单元 职业生涯发展目标与措施	(38)
第一节 确定职业生涯发展目标	(40)
一、职业生涯发展目标的构成	(40)
二、职业生涯发展目标的选择	(41)
第二节 制订职业生涯发展步骤	(44)
一、设计职业阶段目标	(45)
二、确定近期职业目标	(47)
三、进行自我条件再评估	(47)
第三节 制订职业生涯发展措施	(48)
一、制订行动计划	(48)
二、审视职业生涯发展措施	(49)
三、编制职业生涯规划书	(51)
【课程实践】	(58)
第四单元 职业生涯发展与就业	(60)
第一节 正确认识就业	(63)
一、职业生涯发展与就业	(63)

二、树立正确的就业观	(65)
三、掌握职业信息	(65)
第二节 求职与应聘	(66)
一、求职材料	(67)
二、求职面试技巧	(72)
三、中职毕业生常见的面试错误	(76)
四、求职中的陷阱及防范	(77)
【课程实践】	(79)
第五单元 职业生涯发展与创业	(82)
第一节 创业是一种人生挑战	(84)
一、中职毕业生：创业你能行	(84)
二、创办企业的自我分析	(89)
第二节 创业准备	(91)
一、确定创业目标	(91)
二、选择创业项目	(94)
三、拟订创业计划	(98)
第三节 创办你的企业	(104)
一、创业与知法守法	(104)
二、筹集资金	(105)
三、合理选址	(107)
四、经营与管理	(109)
【课程实践】	(115)
第六单元 职业生涯规划管理与调整	(116)
第一节 实施职业生涯规划	(118)
一、执行职业生涯规划的各项措施	(118)
二、检查职业生涯规划的执行实效	(120)
三、树立终身发展的理念	(122)
第二节 适时调整职业生涯规划	(122)
一、审时度势调整职业生涯规划	(122)
二、调整职业生涯规划的方法	(123)
第三节 评价职业生涯发展	(125)
一、职业生涯发展的评价要素	(125)
二、职业生涯规划自我评价	(127)
【课程实践】	(129)
附录一 职业生涯设计书实例	(131)
附录二 创业计划书实例	(137)
附录三 职业与创业素质测评	(140)
附录四 中职生创业实例	(144)
附录五 职业学校专业与职业技能鉴定职业（项目）对应目录（试行）	(149)
参考文献	(176)
后记	(177)



第一单元

开创你的未来

这是一个没有终身职业的时代，我们唯一要做的，是让自己终身拥有职业。在职业生涯发展的道路上，重要的不是你现在所处的位置，而是迈出下一步的方向。成功的人生是科学规划的结果。

职业生涯规划关注谋生、职业目标实现和职业发展，体现对人生幸福的主动追求和创造。

职业生涯规划，只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。对自己职业生涯进行规划并认真实施，你会一步步走向成功人生。



案例

成功的人生必有成功的职业生涯规划

尽管越来越多的人开始认识到职业生涯规划的重要性,但人生不可预测的事情太多。职业生涯规划能否设计,职业生涯规划目标能否按规划的进程得以实现,这是人们在进行职业生涯规划时首先会提出的问题。在回答这个问题之前,我们先来看看比尔·拉福——一位美国青年企业家成功的职业生涯规划。

早在中学毕业之际,比尔·拉福就已立志经商。比尔·拉福的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员,在商界摔打了多年,对商海中的事务了如指掌,深谙其中奥妙。他发现儿子有商业天赋,且机敏果断、敢于创新,但很少经历磨难,没有经验,更缺乏知识。于是,他与比尔·拉福共同制订了计划,描绘出职业生涯的蓝图。比尔·拉福听从了父亲的劝告,升学时并没有直接去读贸易专业,而是选择了工科中最基础、最普通的专业——机械制造。工科学习不仅是知识技能的培养,它还能帮助你建立一套严谨求实的思维体系,训练你的推理分析能力,使你有一种脚踏实地的工作态度,这些素质对经商帮助极大。比尔·拉福就这样在麻省理工学院学习了许多化工、建筑、电子等方面的基础知识,这些知识在他后来的商业活动中发挥了极其重要的作用。

大学毕业后,比尔·拉福并没有立即一头扎进商海,按照原先的设计,他开始攻读经济学的硕士学位。在市场经济条件下,一切经济活动都通过商业活动来进行,不了解经济规律,不学习经济学方面的知识,很难在商业领域立足。于是比尔·拉福又考进芝加哥大学,开始了为期3年的经济学硕士课程的学习。他还特意认真学习了有关的经济法律。在现代商业活动中,法律充当了至关重要的角色,没有法律保障,现代商业将陷入一片混乱。比尔·拉福对会计、财务管理也较为精通。这样,几年下来,他在知识上完全具备了经商的素质。

令人感到意外的是,比尔·拉福拿到硕士学位后仍没有立即投身于商海,而是考了公务员,去政府部门工作。原来,他的父亲,这位老谋深算的商业活动家深知,经商必须有很强的交际能力,人际关系在商业活动中异常重要,要想在商海中获得成功,必须深谙处世规则,充分了解人的心理特征,善于与人交往,能够给人以良好的印象,使人信任你,愿意与你合作。而训练交际能力和观察人际关系的最佳场所就是政府部门。比尔·拉福在政府部门一干就是5年。这5年中,他从稚嫩的热血青年成长为一名老成、世故、不动声色的公务员。此外,他通过这5年的政府机关工作,结识了一大批各界人士,建立起一套人际关系网络。

5年的政府部门工作结束之后,他辞职下海,去了父亲为他引荐的通用公司熟悉商业业务。又经过2年,他已熟练掌握了商情与商务技巧,业绩斐然。这时他不再耽误时间,婉言谢绝了通用公司的高薪挽留,辞职开办拉福商贸公司,开始了梦寐以求

的商人生涯,正式实施多年前的商业计划。他的生意进展得异常顺利,公司的发展速度出奇的快。20年之后,拉福公司的资产从最初的20万美元增长到了2亿美元。

比尔·拉福成功的职业生涯设计图是工科学习—工学学习—经济学学习—经济学硕士—政府部门工作—锻炼交际能力及熟悉人际关系—到大公司工作—熟悉商务环境—开公司—致富。他的职业生涯规划脉络清晰、步骤合理,充分考虑了个人兴趣和个人素质,着重突出了职业技能的培养,这种生涯规划在他坚持不懈的努力下,终于变为现实。当然,比尔·拉福的成功还有许多其他有利的条件和因素,但从他的成功之路中,我们仍可以得到一个重要的启示,就是个人的职业生涯规划乃事业成功的导航图和助推器,是经营人生的法宝。

(来源: <http://www.lanfanpus.com/>)

第一节 人生发展要规划

今天你站在哪里并不重要,但是下一步你迈向何方却很重要,成功的人生是科学规划的结果。或许你已经知道,进入中等职业学校后你的职业生涯预备期便已开始,但你是否想过为自己的职业生涯做一份计划呢?

一、职业与职业生涯

自从人类社会分工出现以后,职业就产生了,它是以生产的社会分工为基础的。尤其是工业革命极大地提高了生产力水平后,职业活动的种类就越来越多,人们不免对选择什么职业、如何从事某个职业产生困惑。因此,了解职业基础知识,对我们正确择业、规划人生有重要意义。

(一) 职业的内涵

1. 职业的概念。所谓职业,是指由于社会分工而形成的具有特定专业和专门职责,为社会创造物质和精神财富,以获取合理的报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业是在人类社会出现分工之后而产生的一种社会现象,它是个人价值转化为社会价值的载体,是一个人社会地位的一般性表征。人们为了自身的生存和社会的发展,都要从事某种专门的社会工作和承担一定的社会责任,并以此作为自己获得生活资料的主要手段,因此职业既是人们谋生的手段,又是人们与社会进行交往的一种主要的渠道。

2. 职业的产生与历史演化。职业是社会分工的产物。从原始社会后期开始,人类

进行了三次社会大分工,即畜牧业和农业的分工、手工业和农业的分工、体力劳动和脑力劳动的分工,从而产生了职业。在奴隶社会和封建社会,生产力的发展、科学技术的进步比较缓慢,人们大多从事农牧业、手工业,职业的分化也是缓慢的。到了资本主义社会,特别是经过工业革命,大机器生产的出现促进了社会生产力的迅速发展,机械化、电气化、自动化的实现使社会结构、产业结构发生了巨大变化,人们的生产方式、生活方式、行为方式也发生了巨大变化,新的职业不断增加,旧的职业不断更新发展。从工业革命时期的纺织业到20世纪的钢铁业,用了一个多世纪,而电子计算机业从生产到发展只用了短短几十年。特别是到了今天的知识经济时代,以高新技术为特点的第四产业迅速发展,知识不断更新,职业的演变速度加快,职业的更替频率也加快。

3. 职业的特征。职业作为一种普遍的社会现象,具有六个特点。

(1) 职业的经济性。人们从事职业活动并因此而获得经济收入,构成维持生活稳定的、持续的主要经济来源。

(2) 职业的稳定性。职业通常有着长期积累和发展的历史,在一定时期内相对稳定,有明显的连续性。职业一旦形成以后往往具有较长的生命周期,它要经历一个从酝酿到形成,从发展到完善再到消亡的变化过程。

(3) 职业的社会性。职业是人们所从事的种种社会活动,职业活动过程也是为社会提供服务的过程,每个人的职业岗位远远超出了个体范围而具有广泛的社会意义。因此,职业劳动具有深刻的社会性。

(4) 职业的群体性。职业作为一种社会活动,往往由群体共同承担其复杂的活动内容,职业内不同的岗位对知识、技能及工作规范的要求也不同,但一定会存在与职业相关的内在联系。

(5) 职业的规范性。职业主体所从事的职业活动必须符合国家法律规定和社会伦理道德准则。所谓“行有行规”,每一种职业都由其特定的职业规范来维持其有序地开展活动。

(6) 职业的技术性。纵观职业发展的历史,但凡职业都表现出以一定知识、技巧为基础的思维方式、动作方式或操作程序等要求。尽管每一种职业所表现出来的技术性要求不同,但它们都是职业得以存在的基本表现形式。因此,现代社会中某种技能往往又成为相应职业的代名词。

(二) 职业生涯的内涵

职业生涯就是一个人的终身职业经历。职业生涯是个发展的概念,是一个动态的过程。它不仅包括一个人的过去、现在和未来那些可以实际观察到的连续从事的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。

职业生涯的含义可分为广义和狭义两种。广义的职业生涯是指从职业能力的获得、

职业兴趣的培养、选择职业、就职,直至最后完全退出职业劳动的一个完整的职业发展过程,其上限从0岁开始。狭义的职业生涯则是指从职业学习开始,到踏入社会从事工作到职业劳动的最后结束、离开工作岗位为止的这段人生职业工作历程。

职业生涯定义应包含这样几层含义:第一,这是一个个体的行为经历,与组织或群体关系较小,它随主体的不同有很大的变化;第二,这个生涯是以职业为核心的,是一个人一生中的工作任职经历;第三,这是一个发展的过程,这个过程随着时间的延续而改变。当今世界,很少有人能够终身从事某一职业,每个人都是在工作的过程中慢慢寻找最适合自己的职业,即使在同一职业中,个人的职位也在不断发展和变化着。应该说,每个人的职业生涯是漫长的,它占据了人们的大部分生命历程。

(三) 职业生涯发展阶段

职业生涯发展阶段是指个人职业生涯中具有各种不同特征的不同时期。

职业生涯的发展常常伴随着年龄的增长而变化。尽管每个人从事的具体职业各不相同,但在相同的年龄阶段往往表现出大致相同的职业特征、职业需求和职业发展任务,据此可以将一个人的职业生涯划分为不同的五个阶段。

1. 职业准备期。一般从就学到22岁。这一阶段主要任务是为职业选择而接受教育。个人职业的自我设想,大多数是在少年期、青年期和成年初期逐步发展起来的。在职业准备期,主要是发展及发现个人的价值兴趣和能力,积极培养自身良好的品德,学习各种文化知识,培养各种能力,为下一阶段的奋斗打下坚实的基础。

2. 职业适应期。一般在22~30岁。主要任务是在职业和组织中确立自己的位置。包括适应环境和工作条件、调整职业期望、建立初步的人际关系、掌握工作流程。此时刚刚步入社会,社会经验尚不足,处事不够老练,需要多学、多问,获取长辈乃至同辈的教导和经验,以利于下一阶段的继续发展。

3. 职业稳定期。一般在30~40岁。主要任务是积极开创自己的事业,争取获得更大的发展空间。在这个阶段,人们承担起了工作的责任,发挥并发展了自己的能力,积累了比较丰富的经验,为提升或进入其他职业领域打基础。

4. 职业成熟期。一般在40~55岁。主要任务是根据形势的变化和自身的条件,不断修订事业目标,攀上新高峰。学会为别人承担责任,从别人的成就中感到满足,平衡工作和家庭的关系。

5. 职业引退期。一般从55岁开始。大多数人对成就和发展的期望减弱,而希望维持保留自己目前的地位和成就,开始注重做个人感兴趣的事。

二、职业生涯规划与人生发展

职业生涯规划其实是对人的一生发展的规划。对于中职生来说,职业生涯规划

过程是强化职业意识、职业理想、职业道德和就业观、创业观教育的过程。科学、合理的职业生涯规划,有助于我们树立积极的心态,顺利踏入社会,走上职业岗位,实现职业理想和人生目标。对于中等职业学校来说,作为职业指导的一项重要内容,职业生涯规划应受到高度重视。

(一) 职业生涯规划的概念

职业生涯规划是根据经济社会发展需要即就业环境和本人实际情况,对决定一个人职业生涯的主、客观因素进行分析、总结和测定,制订未来职业生涯发展的实施计划。职业生涯规划的实质是追求最佳职业生涯的过程。

对中等职业学校的学生而言,职业生涯规划就是在对自我和职业世界认知的基础上,根据自己的专业技能、兴趣、性格、价值观,结合社会环境分析,对将来要从事的职业以及要达到的职业目标作出方向性选择,并制订出实现目标的可行性实施方案。

(二) 职业生涯规划对人生发展的意义

人凭借职业服务社会,获取相应报酬,用以成家立业、养老抚幼……在人的一生中,职业期最长,占了人生的一半。一个人有无职业决定其有无作为,职业期是人生最有作为的时期。人将一生最珍贵的年华都献给了职业,人生最辉煌的成就体现在职业之中。

职业生涯规划是满足人生需求的重要手段,能促成个人自我价值的实现。

面对人生大舞台,相信每个人都渴望实现自我的价值,追求成功是人的本性。美国心理学家马斯洛曾经说过“人是永远不能满足的动物”,并提出了著名的“需要层次论”,认为人的需要由低级向高级递进,即从生理需求向心理需求递进,人最本质的需要是自我实现的需要。谁都希望能在自己的职业生涯中有所成就,但是成功仅凭主观努力是不够的,关键是你是否选择了正确的方向。一个人的职业生涯是生活的重要组成部分,选择了一份职业,就选择了一种社会角色,进而选择了一种生活方式。我们在社会舞台上的职业角色扮演得如何,过着什么样的生活,其实是可以把握的。每一个人都应该是自己人生职业的规划者和耕耘者,为实现自我价值规划好发展蓝图,扬长避短,最终走向成功。

三、中职生职业生涯规划的特点

不同的生涯阶段有不同的发展任务,中职生正处于职业准备和建立阶段,这一阶段的主要任务是建立自信心,学习专业知识和技能,积累经验,培养以敬业精神为核心的人文素质和以职业技能为核心的职业素养。积极探索自我和职业世界,根据社会需要和自身的素质及愿望,学习尝试作出合理的职业决策。因此,中职生的职业生涯

规划侧重于以探索自我和职业世界,以提高自身竞争力为主轴开展的学业生涯规划,同时兼顾初次就业目标的实现和发展。其目标设定、时间规划和实施策略都与已参加工作的从业者不尽相同。中职生进行职业生涯规划的特点如下。

1. 开放性。中职教育一方面向学生提供教育服务,另一方面向市场提供人才培养服务,服务性质凸显。因此,中职生能够确定自己的职业定位,及早就开始职业生涯规划。中职学习的三年将不再是努力适应校园,而是转为努力适应社会,适应自己未来的职业。这使中职生在职业定位和形式上呈现出开放性的特点。如果个人在制定自己的职业生涯规划时,不考虑社会和企业环境的要求与发展趋势,单从个人愿望出发,只顾闭门造车,规划就难以实现。

2. 个别性。人的发展的动力源泉在于自身,个人职业生涯规划必须由个体自己来主导。由于个体间的性格、价值观、思维方式、行为方式、对成功的评价等方面的认知差异,以及个体成长环境、文化背景、能力、职业目标等不尽相同,所以,个人职业生涯规划只能是个性化的发展蓝图。从这个意义上来说,个人职业生涯规划没有一个固定的模式,只能根据自己的实际情况悉心制定。

3. 不稳定性。人生职业分为三个层次:就业、职业、事业。职业生涯规划是通过一个个目标链来绘制个体人生发展的蓝图。现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特征,比如特殊政策、行业现状、人才需求、平均工资状况等。毕业时的就业环境、自身素质很可能使职业生涯与所学专业关系毫不相关。这要求中职生在进行职业生涯规划时具有前瞻的眼光、敏锐的洞察力,及早明确职业方向,制定择业策略。

第二节 职业理想的作用

理想是人们对美好未来的向往和追求,是人们的立场、观点在奋斗目标上的体现。理想包括社会理想、道德理想、职业理想和生活理想。职业理想是指个体在一定世界观、人生观和价值观的指导下,对自己未来所从事的职业和发展目标作出的想象和设计,也就是人们对未来工作种类和工作成就的向往和追求。职业理想是人们实现个人生活理想、道德理想和社会理想的手段,并受社会理想的制约。职业理想是人们对职业活动和职业成就的超前反映,与人的价值观、职业期待、职业目标密切相关,与世界观、人生观密切相关,决定着人们在职业活动中的事业心和责任感。

一、职业理想激励人生发展

(一) 职业理想是职业选择的向导

由于职业理想是人们对未来职业的向往,一个人一旦确立了科学的职业理想,就应当朝着实现这一理想的方向去努力。而为了实现自己的职业理想,首先必须选择一个与之相适应的职业,这个职业可以是所从之业,也可以是所创之业,否则职业理想就无法或者很难得到实现。因此在进行职业选择时,职业理想将起到非常重要的导向作用。

实践证明,当我们把职业理想作为自己在职业生活中的具体奋斗目标时,其具体选择职业的行为将会受到积极的影响并产生激励作用。在繁杂的社会职业中,不同的职业理想将引导人们选择不同的职业,一个合理、正确的职业理想能以巨大的感召力指引人们正确进行职业选择,唤起人们从业的热情和勇气,在成就事业的征途上奋力拼搏。一个人一旦在心中确立了自己的职业理想,就会为具体的目标去积极地准备,努力奋斗。由此看来,职业理想可以帮助我们确立职业目标,在就业和从业过程中起激励和导向作用。

(二) 职业理想是职业成功的推动力

由于职业理想是人们对未来职业的追求,它不仅包括工作的部门、工作的种类,还包括工作成就。无论是从业还是创业,每个人都有自己的职业理想。为了实现自己的职业理想,从学生时代起,就必须积极进行相关知识的积累和相关能力的培养,为选择自己理想中的职业作准备;走上职业岗位后,还要能够利用自己所学的知识 and 所掌握的能力,努力地、创造性地做好岗位工作,力争取得优异的工作成绩,并最终取得职业成功。

在社会主义现代化建设时期,中职生只有找准明确的奋斗目标和正确的发展方向,找准自己的职业岗位,才能为实现全社会的共同理想和远大理想建功立业。因为人们在力所能及的范围内,追求的目标越高,直接激发出来的动力就越强。职业理想作为一种可能实现的奋斗目标,是人们实现职业愿望的精神支柱和力量源泉。职业理想一经确立,就会激励人们为之付出努力,激发人们的精神力量,直到取得事业上的成功。

(三) 职业理想是事业成功的精神支柱

职业理想能帮助人们将自己所从事的职业升华为事业,职业生涯的最高境界,便是职业与事业的统一。

职业与事业是有区别的,职业是主要生活来源的工作,你可以喜欢也可以不喜欢,

它与事业并不矛盾。但事业是你的兴趣所在，你的爱好与追求，你一生奋斗的目标。在现实生活中，有人把职业当成谋生糊口的手段，有人把职业当事业，两种职业取向的结果有天壤之别。通常，职业成功的人一定是属于把职业当事业的人。

把职业当事业，关键是要有远大的职业理想，职业理想是事业成功的原动力。职业理想体现了人们为了实现人生理想对未来发展目标的向往和追求，决定着一个人的生活方向和道路，是人们进行有目的的实践活动的一种强大的精神动力。功业的建立、社会的前进、人类的发展都与职业理想分不开，一个人没有职业理想，就会失去学习和工作的动力。

（四）职业理想是实现人生价值的导航灯

每个人的人生目标是通过职业理想来确立的，并最终通过职业理想来实现。人们一旦确立了自己认为理想的职业方向，就会根据职业理想所确定的目标来规划自己的学习、工作实践，从知识、技能等去完善职业素质，提升职业道德。托尔斯泰曾说过：“理想是指路的明灯，没有理想就没有坚定的方向，就没有生活。”

人生价值分为自我价值和社会价值两个层面。个人的生存、发展是个人适应社会、融入社会、改造社会的过程，是在推动经济、社会发展过程中的自我完善。人生理想一旦形成，就会变成自觉的实际行动，使人在行动中产生强烈的意志和情感。一旦明确了职业目标，确定了未来的从业方向，就会把今天的学习与明天的职业成就联系起来，把人生融入国家和民族的伟大事业中，不为职业优劣所困扰，更好地珍惜在学校的学习时光，为将来所从事的社会角色作充分的准备。

二、职业理想是社会发展的驱动力

社会理想是理想的核心，它贯穿于一切理想之中，起着支配、制约其他理想的作用。社会理想主要指一定社会集团（群体）或社会中一定成员对所向往和追求的未来社会的一种美好的想法，是人们思想和行为的总目标，影响着职业理想的发展和实现程度。社会理想所向往、追求和设想的是社会的经济制度、政治制度以及整个社会形态，职业理想所向往、追求和设想的是职业岗位及就业要求。职业理想是社会理想的具体化，没有职业理想，社会理想就是空谈。人们通过从事一定职业，并以此为依托去实现自己的社会理想。它们是相辅相成、相互影响的统一体。职业理想是实现社会理想的桥梁。人们总是通过职业理想的实现达到改造社会、造福人类的目的。一个人在社会所需要的职业岗位上发挥聪明才智，作出了有利于社会经济发展的贡献，就是为实现自己的职业理想作出努力。人们通过对职业理想的追求和实践，既满足了经济社会发展的需求，推动了社会进步，又满足了个人生存发展的需求。

经济社会发展需求本质上就是人类的需要，经济社会发展需求反映的是人类需要

的共性，必须通过人的活动才能满足。个人对社会现实与发展的憧憬以及对人生所持态度的不同，其职业理想就会有不同的表现形式。正确的职业理想是推动社会进步的精神力量，是人在职业活动中的精神支柱。现阶段我国人民对全面建设小康社会的追求，引导着人们正确职业理想的形成，促使人们在职业活动中付出更多的努力。个人生存发展需求与个人价值的实现离不开社会发展的大环境，只有社会成员的愿望符合社会发展的需要，社会才能进步，个人也才能发展。正确的职业理想保证了社会理想的实现。有正确职业理想的人，对自己的职业前途充满信心，乐于把自己的精力倾注到自己的职业岗位中去，为社会、为人民作出更大的贡献。

三、职业生涯规划与职业理想的实现

一个人选择什么样的职业，通常都是以其职业理想为出发点的，有兴趣、符合个人爱好是做好职业工作的重要前提。萨波根据心理学观点在 1951 年提出：职业规划是协助个人发展并接受完整而适当的自我形象，发展并接受完整而适当的职业角色形象，在现实世界中检验并转化为实际的职业行为，以满足个人的需要，造福社会，将自我职业、个人与社会融为一体，成为职业规划指导的新方向。

（一）有助于树立良好的职业理想

随着经济社会的发展，社会对人才的要求越来越高。这就要求我们从入学开始就要有个明确的方向，对自己的未来有所思考：毕业后我想做什么？要实现目标必须具备哪些条件？在两年的在校学习期间和一年的企业实习期间，如何才能一步步地达到目标？事实上，这就是一种职业生涯规划。它可以帮助我们更早地确立自己的目标，树立合适自己的职业理想，更高效地过好每一天；不断提高自己的知识能力和专业操作技能，建立良好的人际关系；适应现代社会对人才的要求，更好地向人生目标迈进。

（二）有助于实现自己的职业理想

职业生涯规划是人生规划，是成功实现职业理想的桥梁。职业生涯规划能够将个人的职业理想具体到日常的生活和学习中，使自己的活动具有目的性、条理性、计划性。通过职业生涯规划，不仅能够帮助自己正确认识现实的我，而且还能合理预测明天的我。这既是确定职业生涯目标的重要依据，也是制定实现目标的具体措施的基础。

职业的存在和发展与社会的需求是紧密联系的，因此了解社会的需求是成功择业并就业的关键。了解社会主要是要了解社会需求量、竞争系数和职业发展趋势，从而使我们能够正确地选择符合社会需要及自己身心特点的职业，了解职业世界和自身素质，较合理地确定未来职业方向，实现自己的职业理想。

课程实践

案例分析:《蚯蚓的目标阶梯》

蚯蚓并不是他的原名,而是由于他长得黑矮瘦弱,因而得名。

18岁高中毕业后,蚯蚓什么事都挺顺当。在过去的十年里,他与朋友见面时都被问到同一个问题:你将来的目标是什么?

朋友得到的答案总是不相同,蚯蚓每次谈及目标时的原话是这样的:

18岁,高中毕业典礼上:“我发誓要当李嘉诚第二!我要当中国首富!”

20岁,春节老同学聚会上:“我想创立自己的公司,30岁前拥有资产2 000万元。”

23岁,在某市工厂当技术员,第二职业是炒股:“我正在为离开这家工厂而奋斗,因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股,三年内用5万元炒到300万元。”

25岁,炒股失意而情场得意,开始准备结婚:“我希望一年后能有10万元,让我风风光光地结婚。”

26岁,不太风光的结婚典礼上:“我想生一个胖小子,不久的将来当个车间主任就行,别的不想了。”

28岁,所在工厂效益下滑,偏偏正是妻子怀胎十月的时候:“希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。”

蚯蚓的职业生涯轨迹并不是少数人的情况,我们身边有许多人都重复着这样一个过程:



请你分析:蚯蚓为什么会有这样的心态历程?他在职业生涯发展的道路上到底犯了哪些错误?蚯蚓的职业生涯经历代表相当一部分人的状况,对此你有什么看法?