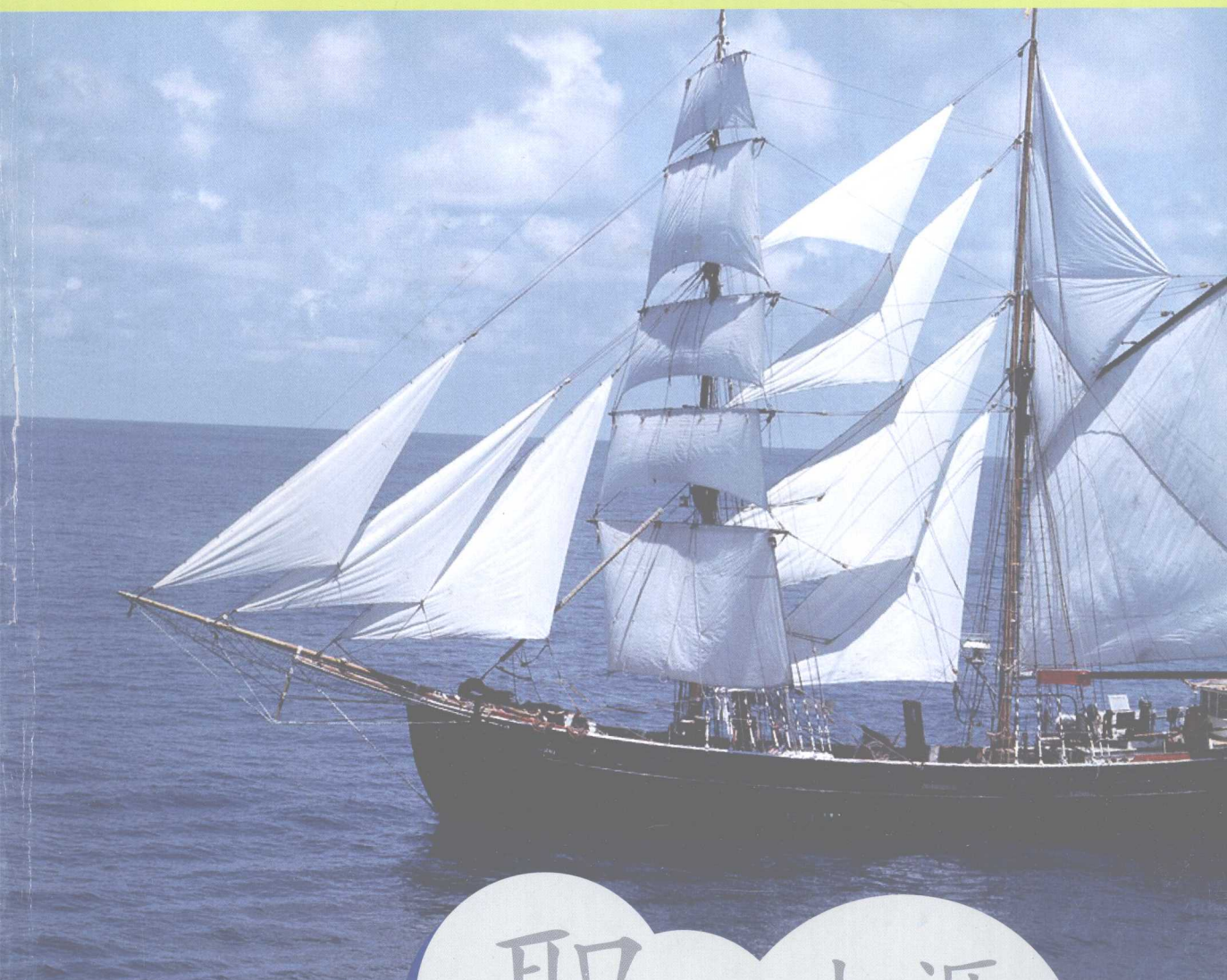




中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定



Career
Planning

◎ 主编 蒋乃平

职业生涯 规划



高等教育出版社



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

Career
Planning

◎ 主编 蒋乃平
◎ 主审 朱启臻 蔡少惠

职业生涯 规划

内 容 简 介

本教材根据教育部 2008 年 12 月颁布的中等职业学校《职业生涯规划教学大纲》编写,本教材由全国中等职业教育教材审定委员会审定,是中等职业教育课程改革国家规划新教材。

本教材包括“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评价”五个单元,包含四十余个贴近中职生的案例,内容涉及三大产业的诸多行业,旨在提高中职生职业素质、形成职业能力、促进中职生可持续发展。全书图文并茂、内容充实、生动活泼,具有较强的针对性、实用性、时代性。本教材在篇幅和课时安排上更加适应中等职业学校教学实际需要。

为方便教学,本教材配套教师教学参考书和学生学习指导书,以及内容丰富、形式多样的网络资源,根据教材后所附学习卡提供的账号信息登录网站 <http://sve.hep.com.cn> 即可获得。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 蒋乃平主编. — 北京: 高等教育出版社,
2009.6
ISBN 978-7-04-027773-9

I. 职… II. 蒋… 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093800号

策划编辑	黄琳娜	责任编辑	黄琳娜	封面设计	张申申	版式设计	张申申
责任绘图	张申申 赵 阳			责任校对	刘 莉	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 9.25
字 数 150 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
定 价 14.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物料号 27773-00

中等职业教育课程改革国家规划新教材

出版说明

为贯彻《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，教育部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年秋季学期起，国家规划新教材将陆续提供给全国中等职业学校选用。

国家规划新教材是根据教育部最新发布的德育课程、文化基础课程和部分大类专业基础课程的教学大纲编写，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过的。新教材紧紧围绕中等职业教育的培养目标，遵循职业教育教学规律，从满足经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才的需要出发，在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了新的探索与改革创新，对于提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力，促进中等职业教育深化教学改革，提高教育教学质量将起到积极的推动作用。

希望各地、各中等职业学校积极推广和选用国家规划新教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

2009年5月

前言

为贯彻落实党的十七大精神和《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《国务院关于大力发展职业教育的决定》，加强和改进中等职业学校德育课教学工作，进一步增强德育课教学的针对性、实效性和时代感，提高职业教育教学质量，教育部颁布了《关于中等职业学校德育课课程设置与教学安排的意见》，将“职业生涯规划”列为中等职业学校德育必修课，并于2008年12月颁发了中等职业学校《职业生涯规划教学大纲》。本教材根据《职业生涯规划教学大纲》编写而成，是中等职业教育课程改革国家规划新教材。

本教材用深入浅出、贴近中职生的语言表述，按职业生涯的规划、管理顺序展开，着力于中职生提高职业素质、职业能力，促进中职生可持续发展。每单元以揭示主题的漫画起始，每课设置具有中等职业教育特色的节首案例（“案例故事”）、文中案例（“读读想想”），并穿插与正文密切相关的互动练习（“议一议”、“比一比”等），以及节尾的活动设计（“学以致用”）等，便于教师采用案例教学、角色扮演、主题辩论、小组讨论、调查研究、社会实践等调动学生参与的方法来实施教学。力争使学生以边学边练的形式学完本教材内容后，能够形成符合本人条件，并满足自身发展和经济社会发展需要的职业生涯规划，把个人的职业生涯发展与祖国的繁荣富强融为一体。

本教材图文并茂、体例活泼，语言通俗、内容浅显。为方便教学，配有教学参考书、学习指导等教学辅助用书以及配套的助教光盘、助学光盘；开发了借助于网络平台的网络资源、学科网站，内容包括电子教案、演示文稿、flash 动画等数字化教学资源，有利于师生的教与学。同时，可登录<http://sve.hep.com.cn>上网学习，下载相关资源。具体登录方法可参见书末“郑重声明”页。

本教材主要编写人员全程参与了教育部2008年《职业生涯规划教学大纲》的研究制定工作，在教材编写中，能深入领会教学大纲精神，将当前教学改革的精神以及教学大纲提出的教学内容要求与学校实际教学情况相结合；《职业生涯规划教学大纲》制定负责人、中国职教学会学术委员会委员、德育工作委员会副主任、中华职业教育社专家委员会委员、教育部全国中等职业教育教学改革专家咨询委员会专家蒋乃平担任主编，中国职教学会德育工作委员会理事、德育工作委员会教学研究会秘书长杜爱玲担任副主编，马永明、王方、王荣、王海霞、叶景、孙明利、安嘉、何文明、杜平、李兵、邹本杰、张盈、杨光、周洁、孟美玲、苑超、洪培毅、赵亚冬、赵秀琴、赵春山、徐艳霞、郭俊玲、郭毓麟、谢昌秀、蔡睿执笔本书案例和参与部分插图策划。

本教材经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过，由中国农业大学朱启臻教授、北京劲松职业高中蔡少惠副校长任主审。教材编写过程中，高等教育出版社还聘请天津工程师范学院职业教育学院张元院长、宁波市社会科学院社会发展研究所俞建文所长、华东师范大学钱景舫教授担任审稿人，在此一并感谢。

由于编者的学术水平有限，时间仓促，对书中的不当之处，敬请读者批评指正，以便再版时修改。如有反馈意见，请发邮件至zz_dzyj@pubhep.cn。

编者

2009年6月

目录

引言	开启充满希望的人生	1
第一单元	职业生涯规划与职业理想	7
第 1 课	面向未来的职业生涯规划	8
	一、职业与职业生涯	9
	二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性	10
	三、中职生职业生涯规划的特点	13
	学以致用	16
第 2 课	职业理想的作用	17
	一、职业理想对人生发展的作用	18
	二、职业理想对社会发展的作用	20
	三、职业生涯规划与职业理想的实现	23
	学以致用	23
第二单元	职业生涯发展条件与机遇	25
第 1 课	发展职业生涯要从所学专业起步	26
	一、专业和专业对应的职业群	27
	二、职业对从业者素质的要求	30
	三、职业资格证书与职业生涯发展	33
	四、树立正确的人才观	38
	学以致用	40

第 2 课	发展职业生涯要立足本人实际	42
	一、兴趣及其培养	43
	二、性格及其调适	45
	三、能力及其提高	49
	四、职业价值取向及其调整	52
	五、个人学习状况和行为习惯及其改善	54
	学以致用	57
第 3 课	发展职业生涯要善于把握机遇	59
	一、家庭状况变化与职业生涯发展	60
	二、区域经济发展动向与职业生涯发展	60
	三、行业发展动向与职业生涯发展	61
	学以致用	63
第三单元	职业生涯发展目标与措施	65
第 1 课	确定发展目标	66
	一、职业生涯发展目标的构成	67
	二、职业生涯发展目标必须符合发展条件	67
	三、职业生涯发展目标的选择	69
	学以致用	71
第 2 课	构建发展阶梯	73
	一、阶段目标的特点及设计思路	74
	二、近期目标的重要性和制定要领	76
	三、围绕近期目标补充发展条件	79
	学以致用	80

第 3 课	制定发展措施	82
	一、制定发展措施的重要性	83
	二、措施的要素以及制定要领	83
	三、落实近期目标的措施要有计划	86
	学以致用	87
第四单元	职业生涯发展与就业、创业	89
第 1 课	正确认识就业	90
	一、首次就业与职业生涯发展	91
	二、就业形势与择业	91
	学以致用	93
第 2 课	做好就业准备	94
	一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换	95
	二、做好适应社会、融入社会的准备	98
	三、掌握求职的基本方法	100
	学以致用	103
第 3 课	创业是就业的重要形式	104
	一、创业的重要意义	105
	二、创业者应有的素质和能力	106
	三、中职生创业的优势	108
	四、在校期间的创业准备	109
	学以致用	113

第五单元	职业生涯规划管理、调整与评价	115
第 1 课	管理规划, 夯实终身发展的基础	116
	一、认真执行职业生涯规划的各项措施	117
	二、定期检查职业生涯规划执行实效	118
	三、珍惜在校生活, 奠定发展基础	119
	学以致用	121
第 2 课	调整规划, 适应发展条件变化	122
	一、调整职业生涯规划的必要性	123
	二、调整职业生涯规划时机	124
	三、调整职业生涯规划的方法	126
	学以致用	128
第 3 课	科学评价职业生涯发展和职业生涯规划	130
	一、评价职业生涯成功的不同价值取向	131
	二、评价职业生涯发展的要素	132
	三、评价自己的职业生涯规划	134
	学以致用	136

寻找充满希望的人生

刚刚迈进中等职业学校大门的你，梦想过未来吗？

青年时代是多梦的时代，

这梦是多彩的梦，是编织未来的梦，是走向社会的梦。

每个人都希望美好的梦想能成为现实，

《职业生涯规划》会让你找到美梦成真的途径，

帮助你开启充满希望的人生。

如果你认真学习了《职业生涯规划》，

它不仅能帮助你获得成功，

还可能成为你终身难舍的伙伴。



要做生涯的赢家



虽然刚刚十五六岁，但也经历过许多成功和失败。这些成功、失败已成为过去，一切都从今天开始。生涯是人一生的经历，要下决心做生涯的赢家，信心十足地向往美好的未来，努力取得一个成功的生涯。回首往事，品味走过的岁月，会发现人生其实是一个不断积累的过程。过程中有成功、有失败，有顺利、有挫折，关键在于怎样对待。《职业生涯规划》将帮助你把失望转变为希望，把惆怅转变为自信，把烦恼转变为快乐，让你在挫折中振奋、困惑中警醒、迷惘中看到光明，引导你走向成功。

添加未来的筹码

人的一生中，职业是如此重要，不但是获取报酬、维持生存的手段，还提供了发展自己、实现自我的机会，是实现人生抱负、为社会作贡献的平台。在人的一生中，职业生涯是最漫长、最重要的阶段。从婴儿学语开始，直到进入职业学校，都是在为自己的职业生涯奠定基础；年老退休之后，也依靠从业阶段得到的积蓄和社会保障制度对自己的反馈，颐养天年。人人都离不开职业，成功的职业生涯是美好人生的基础。

为了实现职业生涯的成功，中职生在校阶段需要为生涯发展做好准备。职业教育是“以服务为宗旨、以就业为导向”的教育，它以人为本，关注学生职业生涯持续发展的实际需要。在中职学校学习，不仅能提高综合素质和职业能力，从而实现首次就业；同时还为职业生涯的发展打下良好基础。

《职业生涯规划》将帮助你从职业的角度，了解自己，了解社会；从所学专业的角度，了解即将从事的职业，了解今后晋升的路径；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；从中职生的角度，了解怎样为成才打

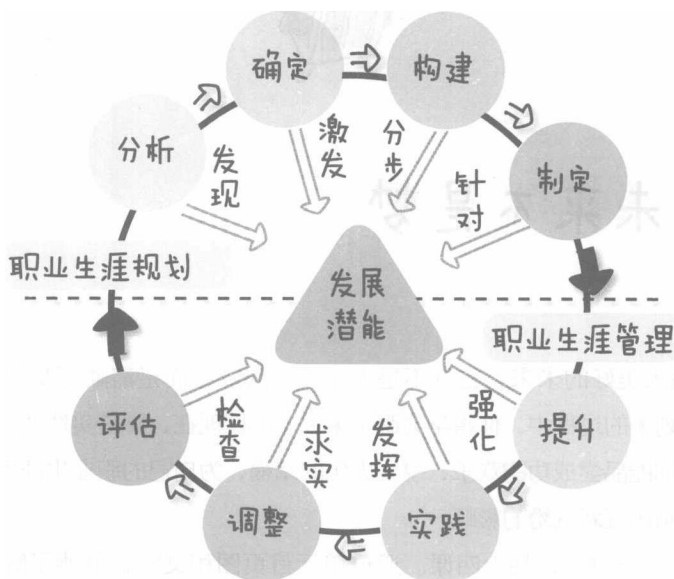
好基础，怎样珍惜时间为自己添加未来的筹码，去争取美好的未来。

清醒醒过一生

“三百六十行，行行出状元”。在已经进入了全面建设小康社会，构建社会主义和谐社会的新时代，经济社会发展为每一位有理想、有追求的青年人获得职业生涯成功提供了良好机遇。但成功没有偶然，更无侥幸。职业生涯的成功，需要点亮心灯，知道自己的起跑点和目的地，用最适合自己的方式，按部就班地向目标攀登；需要了解家乡所在地区的经济发展特点，了解所学专业相关行业的发展趋势，学会把个人的职业生涯发展和祖国的繁荣富强融为一体；需要以自立、自强、自信的心态对待未来，奋发图强，拼搏向上；需要明白“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，抓住现在，瞄准未来，掌握自己生命的时钟。

科学发展观是《职业生涯规划》的灵魂，规划职业生涯的真谛就在于可持续发展。全书围绕“发展”二字，介绍了职业生涯与人生发展的关系，针对中职生特点，通过发

职业生涯的规划与管理



展条件分析、发展目标确立、发展台阶构建、发展措施制定四个环节，学会规划职业生涯，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，并以此规范和调整自己的行为，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

设计好的职业生涯规划还需要进行有效管理。职业生涯管理根据发展需要，由四个环节组成：有目标地提升自身素质；实实在在地付之于实践；适时调整目标、查漏补缺；及时进行效果评估。职业生涯管理有利于激发自身的潜能，实现职业生涯的发展。

要想把握好自己的人生，就应尽早规划自己的职业生涯。《职业生涯规划》是你实现职业理想、美梦成真、相伴终身的好朋友。希望拥有成功的职业生涯吗？那就应该“走一步、看两步、想三步”，学会规划自己，清醒清醒过一生。



你的未来不是梦

人人都追求美好的未来，它并不是虚无缥缈的梦，而是清晰可及的境界。在学习《职业生涯规划》的过程中，你将学会眼望未来、把握现在，脚踏实地地去努力创造人生的辉煌。希望你能品尝成功的欢乐，享受人生的幸福，为自己的职业生涯添上一份绚丽，为自己的人生画出五彩缤纷的彩虹。

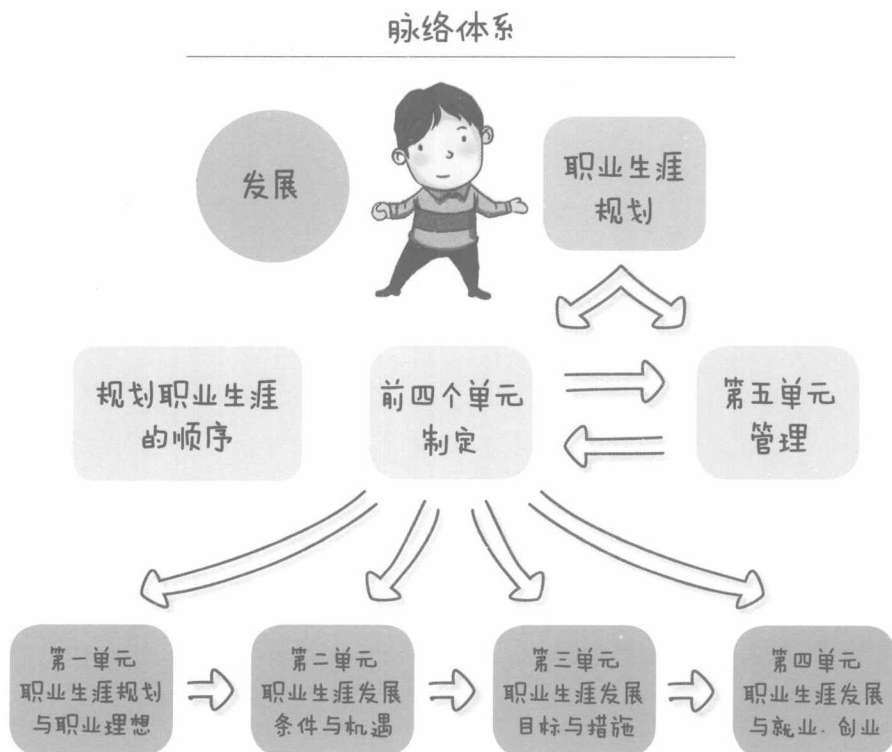
本书分为五个单元，共十四课。通过单元首页图和文字，就能了解这个单元的主

题。每课都以一个案例故事开始，其中“心海导航”在案例开头提出问题，浏览故事后通过“人生启迪”能更好地理解正文中的知识和观点。除了每课起始的14个案例故事以外，全书还有34个以“读读想想”为题的小故事，故事结尾处的“温馨提示”，帮助你感悟职业生涯发展。

为了帮助掌握规划职业生涯的方法，更好地理解正文中的观点，文中穿插了“想一想”、“比一比”、“议一议”等小练习，并设置了“名言”、“链接”和“问题聚焦”等栏目。它们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。留心看看，跟着想想，动手做做，就会对怎样规划和发展自己有更深入的感受。

本书每课后面都有“学以致用”，要完成这个栏目中的训练，需要动脑想、动手写、找人问、上网查，有的需要与朋友、同学展开互动，有的需要向父母、师长请教才能寻找到答案。这些训练都围绕促进可持续发展而设计，按照规划职业生涯的步骤来安排。如果认真完成每课的“学以致用”，学完这门课，就能拥有一份属于自己的职业生涯规划了。

自信是成功的前提！从现在做起，脚踏实地付出努力，未来就会充满希望。“少小不努力，老大徒伤悲”。作为有理想、有追求、自信、自强的青少年，只要努力，一定能拥有成功的职业生涯！



职业生涯规划 与职业理想

中职生能成才吗？能！

只要你心中有理想，有奋斗目标，

学会规划自己的职业生涯，珍惜在学校学习的大好时光，

为自己未来的职业发展做好准备，

你就一定能成为一个职场上有用的人才。



>> 案例故事 执著的追求，是通向成功的必由之路

【心海导航】

1. 小陈是怎样设计和实现自己的职业生涯规划的?
2. 小陈为什么能当上项目经理?

小陈家在农村，父亲外出打工，母亲务农，生活拮据。年少懂事的小陈为了减轻父母的沉重负担，决定报考中职学校，学习一技之长，好早日踏上工作岗位。

在机电专业学习的他，知道有几十家国内外著名公司在家乡附近的开发区落户，需要大批专业技术工人。他给自己的未来制定了“三步走”的计划：第一步，在校努力学习，成为一名优秀的中职毕业生；第二步，毕业后争取进入某一家大企业工作，尽快熟悉业务，在企业里立足；第三步，努力钻研业务，争取成为技术能手。

小陈在校时，心中一遍遍描绘着自己未来的职业前景，不但努力学习，积极参加班级、学校组织的活动，而且还担任了校刊的主编及校团委宣传部部长，实习时也有意识地加强实际工作能力的锻炼。

正因为有这些平时的积累，毕业时，他从众多竞争者中脱颖而出，顺利地被一家大公司录用。进入公司后，他虚心好学、爱岗敬业，成为一名称职的员工。经过公司考察，他被安排到产品检验科，负责空调器安全、性能测试。他注意和同事团结协作，责任心强、刻苦钻研，不但很快适应了新的工作环境，而且提出了多项合理化建议。

他负责过公司新产品开发测试、成品质量控制等工作，参加过阻燃性常规检验等项目。他与同事合作，消除本公司

