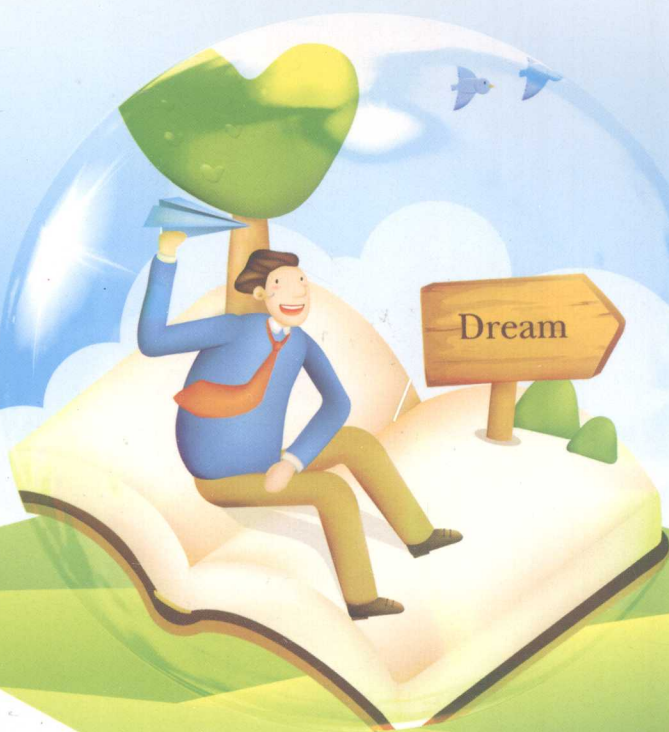


中等职业教育课程改革规划新教材

职业生涯规划

—— 中等职业教育规划教材编委会 编 ——



西北工业大学出版社

中等职业教育课程改革规划新教材

职业生涯规划

—— 中等职业教育规划教材编委会 编 ——



西北工业大学出版社

【内容简介】 本书是根据教育部 2008 年最新颁布的《中等职业学校德育课课程教学大纲》中的《职业生涯规划教学大纲》编写。全书共分 5 个单元。第一单元为职业生涯规划与职业理想,第二单元为职业生涯规划发展条件与机遇,第三单元为职业生涯规划发展目标与措施,第四单元为职业生涯规划发展与就业、创业,第五单元为职业生涯规划管理与调整。在内容编排上,贴近社会,贴近职业,贴近学生的实际情况,深入浅出,图文并茂,能够提高学生学习的兴趣。

本书可供各类中等职业学校的学生使用,也可作为对职业生涯规划有兴趣的青年人的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划/中等职业教育规划教材编委会编. —西安:西北工业大学出版社,2009.6
中等职业教育规划教材

ISBN 978-7-5612-2573-8

I. 职… II. 中… 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 089461 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编 710072

电 话:(029) 88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:三河市耀德印务有限公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:9.25

字 数:221 千字

版 次:2009 年 6 月第 1 次印刷

定 价:15.60 元

本书编委会

主 编： 胡茂林 戴 红 李枝泉

副主编： 刘翠玲 官荣华 陈丽梅

编 委： 苏 艳 王少怀 伍代银 李从胜

刘盛泉 刘华微 申艳萍 王万国

郑 倩 张 毅

前言

中等职业学校学生是国家各行各业技能人才的后备力量。目前,根据中等职业学校的培养目标、服务领域、毕业生就业方向和就业渠道等情况,学生怎样选择到适合自己的职业,在职业中实现个人的理想和抱负,如何规划自己的职业发展道路,使自己适应于竞争激烈的社会环境,是摆在每一位中职生面前既紧迫又现实的问题。为了适应这种形势的需求,按照2008年最新颁布的《职业生涯规划教学大纲》的要求,我们编写了这本《职业生涯规划》。

《职业生涯规划》以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育,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。

本书以实现教学大纲规定的教学目标为依据,结合中等职业学校学生的认知规律和心理特点来编排内容和设计体例。内容的选择突出了职业特色,贴近学生,贴近实际,贴近生活;内容呈现形式多样化,图文并茂,能够充分调动学生学习的积极性。

本书的体例设计如下:

- ★**单元导读:**用生动形象的语言概述本单元的主要内容,提高学生学习兴趣;
- ★**目标透视:**列出通过本单元学习所要达到的学习目标;
- ★**情境感悟:**创设情境,提出问题,引导学生关注本节知识点;
- ★**知识探究:**阐述每节主要的知识点;
- ★**案例启迪:**用生动的案例帮助学生进一步掌握相关知识点;
- ★**发展建议:**结合本节知识点,针对中职生职业发展给出相关建议;
- ★**学以致用:**通过富有趣味性和实践性的练习,让学生们体会学以致用;
- ★**活动体验:**设置具有启发性的活动,提高学生的学习水平、能力水平和认知水平;
- ★**知识拓展:**选取可读性强的材料,延伸介绍本单元相关知识点,拓展学生们的知识面。

本书总学时为32~36学时,每周2学时。教学时间32学时,考核2学时,机动2学时。具体安排如下:

课程内容	学时
课程介绍	2
第一单元 职业生涯规划与职业理想	4
第二单元 职业生涯发展条件与机遇	8
第三单元 职业生涯发展目标与措施	6
第四单元 职业生涯发展与就业、创业	6
第五单元 职业生涯规划管理与调整	6
考 核	2
机 动	2
合 计	36

由于编者水平有限以及编写时间仓促,书中难免存在不妥之处,敬请广大读者批评指正,以求日臻完善!

编 者

2009年4月



目 录

课程介绍	1
------------	---

第一单元 职业生涯规划与职业理想	5
------------------------	---

第一节 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	9
----------------------------	---

三、中职生职业生涯规划的特点	11
----------------------	----

第二节 职业理想的作用	13
-------------------	----

一、职业理想对人生发展的作用	13
----------------------	----

二、职业理想对社会发展的作用	15
----------------------	----

三、职业生涯规划与职业理想的实现	16
------------------------	----

第二单元 职业生涯发展条件与机遇	21
------------------------	----

第一节 发展要从所学专业起步	22
----------------------	----

一、专业和专业对应的职业群	23
---------------------	----

二、职业对从业者的素质要求	25
---------------------	----

三、职业资格与职业生涯发展	29
---------------------	----

四、树立正确的成才观	31
------------------	----

第二节 发展要立足本人实际	33
---------------------	----

一、兴趣分析与培养	33
-----------------	----

二、性格分析与调适	37
-----------------	----

三、能力分析与提高	40
-----------------	----

四、就业价值取向分析与调整	43
---------------------	----

五、个人学习状况和行为习惯分析与改善	45
--------------------------	----

第三节 发展要善于把握机遇	47
---------------------	----

一、家庭状况变化分析	47
------------------	----

二、行业发展动向分析	49
------------------	----

三、区域经济发展动向分析	57
--------------------	----



目 录

第三单元 职业生涯规划目标与措施 67

第一节 确定发展目标 68

一、职业生涯规划目标的构成 68

二、职业生涯规划目标必须符合发展条件 69

三、职业生涯规划目标的选择 70

第二节 构建发展阶梯 73

一、阶段目标的特点和设计思路 73

二、近期目标的重要性和制定要领 75

三、围绕近期目标补充发展条件 77

第三节 制定发展措施 79

一、制定发展措施的重要性 79

二、发展措施制定的三要素 80

三、实现近期目标的具体计划 81

第四单元 职业生涯规划与就业、创业 87

第一节 正确认识就业 88

一、职业生涯规划与就业观 88

二、就业形势与择业观 90

第二节 做好就业准备 94

一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换 94

二、做好适应社会、融入社会的准备 96

三、掌握求职的基本方法 98

第三节 创业是就业的重要形式 104

一、创业的重要意义 104

二、创业者应有的素质和能力 106

三、中职生创业的优势 110

四、在校期间的创业准备 111



目 录

第五单元 职业生涯规划管理与调整	117
第一节 管理规划, 夯实终身发展的基础	118
一、认真执行职业生涯规划的各项措施	118
二、定期检查职业生涯规划执行实效	119
三、珍惜在校生活, 奠定终身学习基础	121
第二节 调整规划, 适应发展条件变化	125
一、调整职业生涯规划的必要性	125
二、调整职业生涯规划时机	126
三、调整职业生涯规划的方法	127
第三节 科学评价职业生涯发展	128
一、评价职业生涯成功的不同价值取向	129
二、评价职业生涯发展的要素	130
三、评价自己的职业生涯规划	131



课程介绍

职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课。本课程以毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导,对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育。其总体教学目标是使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法,树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观,形成职业生涯规划的能力,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。

职业生涯规划教育的必要性

一、就业形势严峻

随着高等教育的扩招,越来越多的大学生涌进了就业市场,使得社会上对人才的要求越来越高,这对中职生的就业形成了很大的冲击。作为天之骄子的大学生尚且面临着越来越尖锐的就业难问题,而对处于高中层次的中职生来说,就业形势就更加严峻。为了应对这种形势,对于中职生来说,就业前必须做好职业生涯规划。

二、职业环境变化快

市场经济条件下,科技迅速发展,知识日新月异。一个人在学校中所学到的知识,几年后可能有大部分过时。在这种形势下,中职生不能仅以毕业后找到一份工作为满足,而应立足于整个人生来思考、规划自己在学校的学习和生活,把自己的人生发展与社会变迁紧密结合起来,把自己培养成有发展潜力的人,迎接新世纪带来的新挑战。

三、中职学校教育体制不完善

虽然中职学校的教育理念、治理体制、教学内容都进行了改革,但仍存在一些弊端。首先,我国的中职教育更加注重对知识的记忆、模拟和重复性的练习,而忽视创新精神的培养。其次,我国的中职教育是以学科为中心,忽视了整体化的知识,造成专业口径太窄、分科太细。这种学科体制导致了毕业生知识面相对狭窄、专业单一、适应性不强、后劲不足。再次,我国的教育是以智力为中心的教育,只注重智力因素,而忽视了非智力因素,如学生的动机、爱好、情感、意志和性格等。

四、中职生发展的内在需要

目前,很多中职生在学校的学习和就业中表现出诸多不适:自我定位不准、学习动力不足甚至厌学,对职业了解不够,对社会和环境认识不多,对前途感到迷惘。为了调动

他们的学习积极性,发挥他们的主体作用,职业生涯规划教育就显得尤为重要。一是职业生涯规划教育就其内容而言能唤起学生的主体的意识,唤起学生去思考“我是一个怎样的人”、“我今后应该走怎样的人生道路”、“成为怎样的人”这些切实而又现实的自身问题,有利于解决学生对自我缺乏科学认识,方向迷惘的问题。二是职业生涯规划就其形式而言能激发学生的主动性,让学生主动设计未来,让学生自己设计怎样逐步去实现自己的目标,把现阶段的学习和未来的发展结合起来,使其在学习期间自觉合理地进行职业生涯规划。

职业生涯规划课程的特点

职业生涯规划课程体现的教育理念和生涯设计思路,符合国情,符合职业教育的培养目标,符合“以服务为宗旨、以就业为导向”的要求,主要体现在以下几个方面。

一、以首次就业和今后创业为目标

就业是中职生毕业后职业生涯发展的起始点,创业既是就业的一种形式,更是职业生涯发展的飞跃。职业生涯规划课程对准学生面临首次就业和今后创业的需要,引导学生立足于所学专业,落实于为职业生涯发展做好准备,帮助学生确立适合自身条件的首次就业和今后创业的具体目标。

具体地说,本课程的目标是帮助学生了解就业形势和创业的意义,树立正确的就业观、择业观、创业观,掌握求职和创业的基本方法和途径,形成创业意识,结合即将从事的职业设计自己的未来,自觉提高职业素质和职业能力。

二、引导学生达到人职匹配

中职生处于青少年阶段,可塑性强,本课程强调“兴趣可以培养、性格可以调适、能力可以提高”,让学生体验个性调适和自我控制的过程,引导学生通过人对职业的主动适应来达到人职匹配。

三、引导学生走向成功,形成正确的成才观

教育实践证明,反复成功的孩子会越来越好,反复失败的孩子会越来越差。当体验较多成功的时候,孩子的自我概念、自我约束就比较强,他的自信心也比较强,并由此化为一种积极、健康的人格。而自信心强,又是成功的关键因素。本课程在帮助学生分析发展条件时,强调学生要挖掘自己的优势和长处,又要鼓励学生找到自己与职业要求的差距和短处,努力按照即将从事的职业对从业者的要求提高自身素质。

本课程引导学生热爱所学专业,增强职业生涯成功的自信心,增强提高职业素质和职业能力的自觉性,积极做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。



四、帮助学生珍惜在校生活,强化时间观念,形成终身学习理念

职业学校教育既不同于基础教育,也不同于职业培训,既要以首次就业为近期发展目标,又要为职业生涯持续发展和实现长远发展目标奠定基础。不断提高自身就业质量,是一个人职业生涯发展的具体体现,而不断更新知识和技能是职业生涯可持续发展的必要条件。从职业院校毕业后,必须不断学习,才能让职业生涯得到持续发展。因此,本课程着重帮助学生了解经济社会发展、科技进步对职业演变的影响,形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度,理解终身学习与职业生涯发展的关系,形成科学管理、适时调整职业生涯规划的观念,确立终身学习、持续发展的理念。

五、引导学生目标明确地不断发展自己

经济社会的可持续发展,需要可持续发展的劳动者。促进人的发展,是教育的本质。引导学生学会发展,是职业院校职业生涯教育的“灵魂”。

人的精力和时间是有限的,不能漫无边际地发展。职业院校职业生涯教育必须引导学生依据祖国繁荣富强的需要和自身现实条件,从所学专业起步,采取针对性强的措施,目标明确地不断提高自身素质。

利用有限的时间,目标明确地不断发展自己,使自己的职业生涯发展与经济社会发展同步,争取有一个成功的职业生涯,而不被经济社会发展所淘汰,是本课程的又一大特点。

学习职业生涯规划的方法

一、认真学习理论知识

理论是基石,理论是基础,理论是保证,正确的行为方式需要科学的理论知识做指导。认真学习《职业生涯规划》的教学内容,掌握进行职业生涯规划的方式、方法。在理论的指导下设计合理的职业生涯。

二、实践性学习

“读书是学习,使用也是学习,而且是更重要的学习。”这句名言说明了实践性学习的重要性。对于职业生涯规划课程的学习,更重要。学生有目的地参加社会实践、社会服务、参观访问、行业发展趋势和就业市场调查等活动,可以更好地熟悉职业世界、熟悉自我,形成科学的职业观、职业理想等,为自己的职业生涯奠定坚实的基础。作为中职生,长期生活在校园中,很容易形成不切实际的幻想。只有走出校园,亲身去实践,才能对社会有深刻的认识,才能制定出符合现实的职业生涯规划。

三、自我反思法

反思是一种对自己的决策、行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程。在学习职业生涯规划理论的过程中、在规划自己的职业生涯中、在实施职业生涯规划方案的实践中、在平时的学习生活中,都需要进行不断地反思。反思自我、反思规划、反思执行情况,发现职业生涯规划中存在的问题,从而不断调整自己的职业生涯规划,更新职业观念,优化职业理想,使得自己的职业生涯规划更加合理。

四、与经济社会发展联系起来学习

进行职业生涯规划学习必须通过分析发展条件和机遇,把个人发展与经济社会发展联系起来,把个人自信、自强、积极向上的精神与国家兴亡联系起来。学生应该珍惜在校生活,并在即将开始的职业生涯中,以发展的观念审视自己与经济社会需要的差距。

希望通过本课程的学习,能够提高学生对职业生涯规划的兴趣,制订一份既实事求是又富有激励功能的发展规划,形成具有很强的自信心和成功者的心态,并主动按照职业对从业者的素质要求规范自己的行为。

第一单元

职业生涯规划

与职业理想

青春的理想是丰富多彩的，凭着它，我们可以绘制出最美丽的人生蓝图。在这张人生蓝图中，职业是最绚丽的一道彩虹，拥有它，我们的人生就会丰盈而美满。然而，美好的职业不是说拥有就能拥有的。它需要我们认真地规划，一步一个脚印地耕耘。只有这样，当我们回首往事时，才不因碌碌无为而悔恨，不因虚度年华而羞愧；当我们展望未来时，才会为任重道远而奋斗，更为美好前程而欢欣！



目标透视

- ◇ 了解职业、职业生涯和职业理想的内涵
- ◇ 理解职业生涯的特点
- ◇ 理解职业生涯规划的重要性
- ◇ 了解中职生职业生涯规划的特点
- ◇ 明确职业理想对人生发展的作用
- ◇ 理解职业生涯规划与职业理想的关系
- ◇ 形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度

第一节 面向未来的职业生涯规划



情境感悟

我是一名服装制作与营销专业的中职生。毕业时，我被推荐到一家服装厂工作，因对工作不满，2个月后就辞职了。后来我去了一家大型企业做销售。现在在一家公司当文员。毕业至今才1年，我已经做过3份工作了。面对众多的招聘职位，我像坠入云里雾中，不知道今后该向哪个方向发展？



造成他有这种困惑的原因是_____。



知识探究

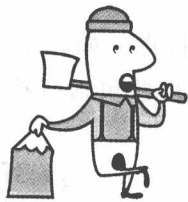
一、职业与职业生涯

1. 职业

职业对于我们来说并不陌生，我们的父母、亲属、朋友，他们都有各自的职业，可能是



医生、教师、工程师、会计师等等。那么,什么是职业呢?职业是参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。



职业这一概念的外延包含四个方面。第一,与人类的需求和职业结构相关,强调社会分工,具有社会性和时代性。职业是社会分工细化的结果,每一种职业都是社会分工的一个部门,在不同的历史时期,就有不同的职业。第二,与职业的内在属性相关,强调利用专门的知识 and 技能,具有专业性。同一职业对从业者的知识技能要求类似,例如,律师需要具有相应的法律知识。这也是产生职业资格考试的内在依据。第三,与社会论理相关,强调创造物质财富和精神财富,获得合理报酬。职业是人们在社会中获得生活来源的主要手段,是个人社会价值的主要体现方式。第四,与个人生活相关,强调物质生活来源,并满足精神生活。个人通过职业创造社会财富,也在职业中获得个人的满足,是个人自我价值的体现。

根据职业产生的发展历史及其对人类社会发展的影响,职业具有以下特征:

(1) 产业性

一个国家,一个社会,就大的方面可以分为三类产业。第一产业和第二产业都是物质生产部门,第三产业虽然并不生产物质财富,但却是社会物质生产和人民生活必不可少的部门。在传统农业社会,农业人口比重最大;在工业化社会,工作领域中的职业数量和就业人口显著增加;在科学技术高度发达和经济发展迅速的社会,第三产业职业数量和就业人口显著增加。

(2) 行业性

行业是根据生产工作单位所生产的物品或提供服务的人的不同而划分的。同行业的职业内部,其劳动条件、工作对象、生产工具、操作内容相同或相近。不同行业间存在着很大的差异,劳动条件、工作对象、工作性质等都不相同。

(3) 职位性

职位是一定的职权和相应责任的集合体。职权和责任是组成职位的两个基本要素。职权相同,责任一致,就是同一职位。在职业分类中,每一种职业都含有职位的特性。从社会需要的角度来看,职业并没有高低贵贱之分,但是,现实生活中

每个人的工作,不管是文学、音乐、美术、建筑还是其他工作,都是自己的一幅画像。

——勃特勒.S.

由于对从事职业的素质要求不同以及人们对职业的看法或舆论的评价不同,职业便有了层次之分,这种职业的不同层次往往是由于不同职业体力、脑力劳动的付出、收入水平、工作任务的轻重、社会声望、权力地位等因素决定的。

(4) 组群性

无论以何种依据来划分职业都带有组群特点。如科学研究人员中包含哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学等,再如咨询服务事业包括科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者等。

(5) 时空性

随着社会的发展和进步,职业变化迅速,除了弃旧更新外,同一种职业的活动内容和方式也会发生变化,所以职业的划分带有明显的时代性,不同时代有不同的热门职业。我国曾出现过的“当兵热”、“从政热”,后又发展到“下海热”、“外企热”等,都反映出了特定时期人们对某种职业的热衷程度。



思想者时刻:当今社会,人们对哪种职业的热衷程度较高?

2. 职业生涯

职业生涯是指一个人一生的职业经历,即一个人一生连续从事的职业和工作职务的发展道路。狭义的职业生涯是指一个人从职业学习开始,到职业劳动结束,专指人生职业工作历程;广义的职业生涯是从职业能力的获得,职业兴趣的培养到就业、职业发展,直至最后退出职业劳动这一完整的职业发展的过程,其起点可以说从一出生就开始了。我们这里探讨的是狭义的,即从职业知识和技能学习开始的职业生涯。

职业生涯的基本含义包括:

- (1) 职业生涯是个个体的概念,它是个体的行为经历,而非群体或组织的行为经历;
- (2) 职业生涯是个职业的概念,实质是指一个人一生中的职业经历或里程;
- (3) 职业生涯是个时间的概念,指的是劳动者的职业周期;
- (4) 职业生涯是个发展变化的概念,每个人的具体的职业内容和职位是在不断发展变化的,它既体现着时间的长短,也反映着职业变更和发展的经历和过程,包括职业的选择、职业的发展、职业的转换和晋升等具体的内容。

3. 职业与职业生涯

职业与职业生涯是两个紧密联系的概念,职业是职业生涯的基础,职业生涯是一系列职业的综合。当一个人的一生都从事一种职业时,职业生涯的外延就等同于职业的外延。然而在目前整个世界经济一体化与中国社会经济转型加速的背景之下,人们越来越不满足于在同一个工作岗位上终老,而是随时寻找更好的发展机会,更大的舞台,职业与职业生涯不再等同。职业与职业生涯的区别是职业是分类性的、静态的描