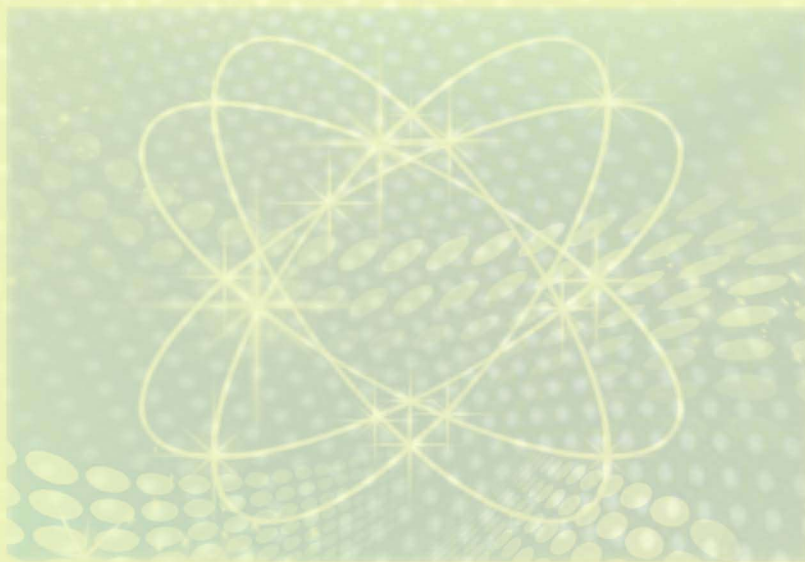


中职生职业生涯规划

周武杰 林芳 主编



北京理工大学出版社

中职生职业生涯规划

主 编 周武杰 林 芳
副主编 周 岚 沈耀星 沈勤峰
参 编 许白梅 陶婵婵 胡娃娃
倪 丰 陈 潇 叶晶晶
吴金木 张佳慧 吴小红
夏梦瑶 许 萍 陈根娣
高彦华 姜雪妮 钟秋丽

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

中职生职业生涯规划 / 周武杰, 林芳主编. -- 北京:
北京理工大学出版社, 2021.7

ISBN 978-7-5682-9930-5

I. ①中… II. ①周… ②林… III. ①职业选择—中
等专业学校—教学参考资料 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第114992号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 定州市新华印刷有限公司

开 本 / 889毫米 × 1194毫米 1/16

印 张 / 7

字 数 / 156千字

版 次 / 2021年7月第1版 2021年7月第1次印刷

定 价 / 30.00元

责任编辑 / 徐艳君

文案编辑 / 徐艳君

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

当下，各中职学校建立了学生多次选择机制，高度重视职业生涯规划教育，学生在学习过程中尤其是在专业学习过程中需要逐步发现和培育兴趣，明确成长方向，树立发展目标。

然而当学生被赋予选择权的同时也出现了一个问题：学生是否真正会根据自己的实际情况做出适合自己的选择？基于这样一个问题，我们组织了一批长期从事中等职业学校教育教学工作的老师编写了这本《中职生职业生涯规划》教材，供中职高一年级学生使用。

本书以职业生涯发展和职业决策理论为指导，以“主题+活动”的形式展开，具体分为探索自我、确立志向、评估机会、职业选择、选择路径、设定目标、制定措施、调整管理八大主题。

围绕每一主题，分别安排两个话题展开，每个话题按导语、生涯故事、生涯导航、生涯体验、生涯泛舟、生涯寄语六个彼此独立又紧密衔接的环节展开。

本书以体验式学习为主，运用启发式、探究式的方法，来引导学生自主学习，全书共有 16 课时。全书由周武杰老师和林芳老师组织编写，林芳老师、周岚老师和沈耀星老师主持研讨商定全书的主题与活动；主题一探索自我由陈潇老师和吴小红老师编写，主题二确立志向由许白梅老师编写，主题三评估机会由陶婵

婵老师编写，主题四职业选择由吴金木老师编写，主题五选择路径由倪丰老师编写，主题六设定目标由张佳慧老师编写，主题七制定措施由叶晶晶老师编写，主题八调整管理由胡娃娃老师编写；林芳老师和沈勤峰老师负责统稿，许萍老师、姜雪妮老师、陈根娣老师负责文字编辑与校对，夏梦瑶老师、钟秋丽老师、高彦老师负责插图绘制与调整。

本书形式新颖、内容丰富、特色鲜明，符合中职生实际和发展需求，具有一定的创新性和实践性。当然，由于时间较紧，经验不足，书中不妥之处，恳请从事中等职业学校职业生涯规划教育教学的老师和专家提出宝贵意见。

编 者

主题一

探索自我

- 话题一 价值观与职业兴趣分析 2
- 话题二 MBTI 性格类型与职业能力探索 6

主题二

确立志向

- 话题一 职业理想树立 12
- 话题二 职业定位分析 17

主题三

评估机会

- 话题一 个体因素分析 23
- 话题二 环境因素分析 28

主题四

职业选择

- 话题一 认知自我与职业选择 34
- 话题二 认知社会与职业选择 42

主题五

选择路径

- 话题一 认识职业生涯规划 49
- 话题二 选择职业生涯规划 54

主题六

设定目标

- 话题一 描绘发展轨迹——职业生涯
目标的构成 63
- 话题二 构建发展台阶——职业生涯目标的
建构阶梯 69

主题七

制定措施

- 话题一 制定措施的重要性与基本要求 76
- 话题二 实现近期目标的具体计划 85

主题八

调整管理

- 话题一 动态调整职业生涯规划 94
- 话题二 认真管理职业生涯规划 100

- 参考文献 106

探索自我

主题一

习近平总书记在《中央人才工作协调小组关于2013年工作情况的报告》的批示中指出，“开创人人皆可成才、人人尽展其才的生动局面”。对于每一个个体而言，个体的成才道路是不相同的。每一个人都有自己的兴趣、爱好、特长和梦想，都可以从自身实际情况出发，选择适合自己的成才之路，选择不同的岗位，在岗位上充分发挥自己的才能和潜能，创造价值、走向成功，为社会贡献自己的才华。



话题 价值观与职业兴趣分析

话题导语

“人人皆可成才、人人尽展其才”。在自身感兴趣和擅长的领域，学生更愿意学习和钻研，更能挖掘潜能，发挥才能。提高中职学生的自信心，鼓励学生树立成为大国工匠的梦想，探索职业兴趣和价值观，找到前进的方向。

生涯故事

世界面包冠军蔡叶昭

第44届世界技能大赛烘焙项目金牌获得者蔡叶昭，1995年出生在安徽芜湖的一个小村庄。初中毕业的蔡叶昭去学校学习蛋糕裱花，毕业后，在无锡做了一名蛋糕裱花师，一个月四千到五千的工资。这个过程中他被面包深深吸引，从那时起，蔡叶昭有了明确的人生目标——做最优秀的面包师，做出世界好面包。

当他转行成为一个烘焙学徒的时候，工资只有1600元左右。父母特别反对，然而他还是坚持做自己喜欢的东西。转行做面包师，他每天埋头工作。有一天，他辞去工作，代表母校参加面包比赛。凭借自己的努力与专业能力，他通过层层选拔，一步一步拿到中国参加世界比赛的资格，创下了属于自己的奇迹，获得世界冠军。以他现在的水平，完全可以进入最好的西餐厅，拿着高薪。可是，他还是选择回到母校，当一名老师。他想用自己的经验和经历，告诉每一个迷茫的年轻人：我们可以通过专注自己

的技能，去实现自己的理想。

思考：

1. 蔡叶昭为什么放弃蛋糕裱花师，从事面包师工作？

2. 将来在选择具体工作时，你看重哪些因素？

利他主义	美感	智力刺激	成就感	独立性
社会地位	管理	经济报酬	社会交际	安全感
舒适	人际关系	追求新意		

最重要的5个_____；_____；_____；_____；_____。

生涯导航

约翰·霍兰德，美国著名的职业指导专家。他把职业兴趣类型分为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型六种类型。

实用型：喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作，要求具备机械方面才能、体力，从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业，如技术性职业、技能性职业等。

研究型：喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的的工作，如科学研究人员、工程师等。

艺术型：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，不善于事务性工作，如艺术、文学工作。

社会型：喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等工作，如教育工作者、社会工作者等。

企业型：喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治 / 社会及经济目标的工作，如项目经理、律师等。

事务型：喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的工作，如秘书、会计等。

生涯体验

一、想一想

假如你有 7 天的假期，要去岛屿度假。共有 6 个不同风情的岛屿，各有特色，你想去哪座岛屿？下面是关于这些岛屿的描述。

A 岛——“美丽浪漫岛”

这个岛上到处是美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。岛民们保留着传统的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界人士都喜欢来到这里开沙龙派对寻求灵感。

C 岛——“现代井然岛”

处处耸立着的现代建筑，标志着这是一个进步的、都市形态的岛屿，岛上的户政管理、地政管理及金融管理都十分完善。岛民们个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

E 岛——“显赫富庶岛”

该岛经济高度发展，处处都有高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。岛民性格热情豪爽，善于企业经营和贸易活动。岛上往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等，这些商界名流与上等阶层人士在岛上享受着高品质生活。

I 岛——“深思冥想岛”

这个岛平畴绿野，人少僻静，适合夜观星象。岛上有很多天文馆、科技博物馆、科学图书馆。岛民们最喜欢猫在自己的小房子里，天天钻研学问，沉思冥想，探究真知。哲学家、科学家和心理学家们在这里约会，讨论学术，交流思想。

R 岛——“自然原始岛”

这是个自然生态优良的绿色之岛。岛上不仅保留有热带雨林等原始生态系统，而且建立了相当规模的植物园、动物园、水族馆。岛民以手工制造见长，他们自己种植花果，栽培蔬菜，修缮房屋，打造器物，制作工具。

S 岛——“温暖友善岛”

这个岛的岛民们性情温和，乐于助人，人际关系十分友善。大家互助合作，重视教育后代。每个社区都能自成一个密切互动的服务网络，处处充满着人文关怀气息。

二、说一说

一共有 7 天游玩时间，除去路上的 1 天时间，剩余 6 天。你可以选择 3 个岛屿，6 天的时间你会如何安排？

你最想去的岛是_____岛，度假_____天。

其次想去的岛是_____岛，度假_____天。

最后想去的岛是_____岛，度假_____天。

三、议一议

你最看重的价值观与你的霍兰德兴趣类型是否相符合？

生涯泛舟

1. 根据你的价值观、职业兴趣类型，你可以做哪些调整或改变呢？
2. 你的职业兴趣类型让你想到自己过往的哪些经历？

生涯寄语

“兴趣是最好的老师”这句话，道出了兴趣在职业选择上的重要性。从事一个自己感兴趣又符合自己价值观的职业，人们可以全身心地投入工作，获得更强烈的幸福感和成就感，在岗位上取得更大成绩。

话题



MBTI 性格类型与职业能力探索

话题导语

“人人皆可成才，人人尽展其才”。大家知道适合自己尽展其才的方向吗？在寻找适合自己的方向之前，我们需要先了解自己的性格与能力。我们每个人的能力各不相同，都有所偏向，能力有先天就具备的，更多的是后天习得的。

有些中职学生喜欢自己的专业，但是不知道自己是否具备相应的职业能力；有些学生认为自己还没有工作，不需要去考虑能力；有些学生意识到自己可以在学校学习中提高自身的能力，但是不清楚自身的能力。通过本堂课，你将探索自身的职业能力、优势能力，以及自己的性格类型，明确职高学习目标，为职高生涯规划打下扎实的基础。

生涯故事

漫画家朱德庸

朱德庸，出生于台北市，台湾著名漫画家，毕业于世新大学，电影编导科毕业。在那长达十几年的学生时代，他学习成绩不好，但是对图形敏感，喜欢画画。大学的电影专业并不是他自己的选择，而是被分配的结果，所幸他一直没有放弃画画。渐渐地，不断有媒体为他开设漫画专栏，后来他还进入了台湾最大的报纸之一《中国时报》。毕业后，他边在报社

工作，边画画，后来他辞去报社工作，专门从事绘画工作。渐渐地，他成为一位有名的漫画家。其漫画《醋溜族》专栏连载十年，创下了台湾漫画连载时间之最；其漫画作品《双响炮》《涩女郎》《醋溜族》等在内地青年男女中影响极大，并且其作品被拍摄成同名电视剧，受到很多人的喜欢。

思考：

1. 漫画家朱德庸是如何成为一名漫画家的？
2. 你知道你的优势能力吗？

生涯导航

美国哈佛大学心理学家霍华德·加德纳提出了多元智能理论，分成八种智能，具体内容见下表。

八大智能	内容
言语智能	有效地运用口头语言及文字的能力，即听说读写能力，表现为个人能够顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与人交流，擅长快速阅读、写作等能力。
逻辑—数学智能	数字运算、抽象思维和逻辑推理能力。如有很强的数字运算能力，对事物间的各种关系非常敏感，善于通过数据分析揭示现象和规律等。
视觉—空间智能	对色彩、线条、形状、形式、空间及它们之间关系的敏感性很高，感受、辨别、记忆、改变物体的空间关系并借此表达思想和情感的能力比较强，表现为对线条、形状、结构、色彩和空间关系的敏感以及通过平面图形和立体造型将它们表现出来的能力。
身体—运动智能	用身体来表达想法和感觉，以及运用双手灵巧地生产或改造事物的能力。如善于运动、模仿动作，动手能力强。
音乐智能	感知音调、旋律、节奏和音色等能力，表现为个人对音乐节奏、音调、音色和旋律的敏感以及作曲、改变音乐、演奏和歌唱等表达音乐的能力。

续表

八大智能	内容
人际智能	辨识与了解他人的感觉、信念和意向，并作出恰当反应的能力。如善于处理人际交往中出现的各种状况，能敏锐觉察他人的情感动向，人缘很好，能与他人融洽相处。
自我认知智能	认识、洞察和反省自身的能力。如有明确的目标，常常思考规划未来，能够清晰地觉察自己的情绪想法，善于站在他人的角度考虑问题等。
自然观察智能	对周围环境中的植物、动物、物品进行有效辨识和分类的能力。如擅长养花、照顾小动物，喜欢植物园、动物园、自然博物馆等地方，善于观察植物偏好、动物习性等。

邀请三位同学，请他们选出比较符合你的三种智能。结合同学与自己的观点，将出现次数最多的三种智能作为你自己的优势智能结构。

我的三种优势智能是：_____、_____、_____。

生涯体验

一、看一看

MBTI 性格类型理论主要将人的性格区分为 4 个维度，每个维度有两个方向，共计 8 个方面，分别是外向(E)和内向(I)、感觉(S)和直觉(N)、思考(T)和情感(F)、判断(J)和知觉(P)，组成 16 种不同的性格类型。

内向感觉 思考判断型	严肃、沉静，因专注和执着而取得成功；务实、有条不紊；尊重事实、逻辑严密、现实、可信，能够承担责任。
内向感觉 情感判断型	沉静、友好，可靠、尽责，能全力以赴地承担责任；持之以恒、细致、忠诚、周到。
内向直觉 情感判断型	不屈不挠，有原创力，渴望做任何有需要的事；尽最大努力在工作上，很有可能获得别人的景仰，说服别人谋取最佳的福利。
内向直觉 思考判断型	有原创力，有较大动力去实现自己的构想和目的；眼界宽阔，很快能发现外在事件的意义；在有兴趣的领域，有很好的组织和实践能力；具有批判性，独立、坚决，拥有高水准的工作表现。

续表

内向感觉 思考觉察型	冷眼旁观者，沉静、保守，以好奇心远远地观察和分析生活，具有非预期的幽默感；关心事件的因果，应用逻辑原则来组织事实；擅长直接切入实际问题的核心，并找出解决的办法。
内向感觉 情感觉察型	沉静、友善、敏感、善良、谦虚，即使有不同意见，也不会勉强他人接受其意见和价值观；不喜欢领导别人，而是忠实的跟随者；喜欢享受眼前的时刻，不急于完成事情。
内向直觉 情感觉察型	沉静的观察者、理想主义者，忠实、重视外在生活与内在价值的一致性；充满好奇心，很快看到事情的可能性，并将之作为实践其想法的催化剂；具有调适的弹性与包容性；较少关注周围的现实。
内向直觉 思考觉察型	沉静且保守，特别喜欢理论和科学探讨；喜欢运用逻辑来分析并解决问题，对意念思考充满兴趣，较不喜欢热闹的聚会和闲聊；常有清楚明确的兴趣，并将该强烈的兴趣应用于职业生涯中。
外向感觉 思考觉察型	擅长切中要害解决问题，喜欢和朋友一起行动，或做机械性工作和运动；适应力强、容忍力佳，注重实用性且获得结果；不喜欢长篇大论，最擅长处理可以掌握、参与或投入的真实事情。
外向感觉 情感觉察型	喜交朋友、善于接纳、对人友善，让每一件有兴趣的事更为有趣，使别人感到快乐；喜欢行动，知道正在发生什么事并且热切地参与；记忆事实比精通理论容易，对需要常识判断且实务技能的情况可妥善处理。
外向直觉 思考觉察型	迅速、聪敏，擅长许多事，警觉性高，口才好；可能因乐趣和人争论不休，善于解决新的、挑战性的难题，但可能会忽略因循不变的工作；兴趣一直转变，很快能找到逻辑性的理由。
外向直觉 情感觉察型	温暖热情、精神高昂、聪明、富有想象力；很快能想出问题的解决办法，帮助任何有困难的人；常依赖即兴创作的能力而非事前充分准备，总能找到让人信服的理由。
外向感觉 思考判断型	务实、实际，倾向商业或机械，对抽象理论不感兴趣，学习须有直接或立即性的应用目的，喜欢组织和操作活动；是很好的行政人员，很快就能做出决定，注意日常细节。
外向感觉 情感判断型	有温暖的心、善于谈话、受欢迎、有良心，能合作且主动参与团体；喜欢和谐氛围，能创造和谐，总是对人很好；在鼓励和赞美下尽最大的努力；主要的兴趣在于直接、显著地影响人们的生活。
外向直觉 情感判断型	负责任，真诚地关心其他人的想法和希望，依据他人的感觉来处理事情；能轻松提出计划或领导团体讨论，社会性强、受人欢迎、富有同情心；对他人的赞美和批评能及时做出反应；喜欢催化他人，协助他人发挥潜能。

续表

外向直觉 思考判断型	坦率，是活动的领导者；善于建立并发展全面的方法体系，以解决组织的问题；擅长需推理和知识性的谈话，如公开演说；知识广博，而且喜爱任何能增长知识的活动。
---------------	--

二、说一说

你觉得性格对职业有什么影响？

三、试一试

如果你对 MBTI 性格类型感兴趣，可以查找测验量表进行测验，或者寻找学校心理老师的帮助。在专业量表测验分析后，你的 MBTI 类型是_____。

生涯泛舟

1. 你的性格类型、优势能力对你的专业发展是否有帮助？
2. 探索职业能力、发掘优势智能、了解性格类型之后，对你的职业规划有什么启发或影响吗？你打算做哪些调整呢？

生涯寄语

任何一个岗位都有相应的岗位要求，一定的职业能力、职业性格是胜任某种职业岗位的必要条件。探索自己的职业能力、性格类型，发挥主观能动性，积极培养自身能力，提高自己的竞争力，合理规划职高生涯，为美好的未来做出努力。