

策划编辑：周 鑫
责任编辑：王庆芳 方楚君
封面设计：张瑞阳

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

精彩人生

——职业生涯规划

JINGCAI RENSHENG—ZHIYE SHENGYA GUIHUA

精彩人生

——职业生涯规划

JINGCAI RENSHENG—ZHIYE SHENGYA GUIHUA

程 刚 ● 主编

精彩人生

职业生涯规划

程 刚 ● 主编

广东人民出版社

ISBN 978-7-218-17208-8



9 787218 172088 >

定价：36.00元

免费提供

*** 精品教学资料包

服务热线：400-615-1233
www.huatengzy.com

SEM
南方传媒

广东人民出版社

中等职业学校公共基础课程教材
中等职业教育新形态一体化教材

精彩人生

——职业生涯规划

JINGCAI RENSHENG——ZHIYE SHENGYA GUIHUA

程 刚 ● 主编

SEM
南方传媒

广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

精彩人生：职业生涯规划 / 程刚主编. —广州：广东人民出版社，2023.12
ISBN 978-7-218-17208-8

I. ①精… II. ①程… III. ①职业选择—中等专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 231184 号

JINGCAI RENSHENG—ZHIYE SHENGYA GUIHUA

精彩人生——职业生涯规划

程刚 主编

版权所有 翻印必究

出版人：肖风华

责任编辑：王庆芳 方楚君

责任技编：吴彦斌 周星奎

出版发行：广东人民出版社

地址：广州市越秀区大沙头四马路 10 号（邮政编码：510199）

电话：(020) 85716809（总编室）

传真：(020) 83289585

网址：<http://www.gdpph.com>

印刷：三河市骏杰印刷有限公司

开本：787mm×1092mm 1/16

印张：10.25 字数：167 千

版次：2023 年 12 月第 1 版

印次：2023 年 12 月第 1 次印刷

定价：36.00 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-85716849）联系调换。

售书热线：(020) 85716863



习近平总书记在党的二十大报告中指出：“青年强，则国家强。当代中国青年生逢其时，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。”殷切嘱托，言犹在耳。同学们正值人生当中最美好的年华，也许会对未来有些憧憬，也许会对生活有些迷茫，也许会对枯燥的书本不感兴趣。当职业生涯即将启程，却还不知道怎样做好规划时，你可以翻开本书，或许能从中找到很多问题的答案。

职业生涯规划之所以日益受到人们的重视，是因为职业生涯规划有助于学生合理地选择职业发展道路，确定职业发展目标，有助于学生在学习、实训的过程中提高工作技能，提升职业竞争力。通过职业生涯规划，学生能够对自身的兴趣、能力、性格以及所掌握的知识进行全面的分析，同时权衡好外界的各种因素，经过统筹考虑，理智地走好职业生涯的第一步，并在不断探索和开发自身潜能的基础上逐步完善自我，最终实现职业生涯发展的突破。

为进一步深化中等职业学校课程改革，提升职业教育发展质量，帮助中职生学好职业生涯规划相关课程，编者遵照教育部最新颁布的课程标准的要求编写了本书。作为一本中等职业学校公共素质课教材，本书基于经济社会发展对中职生职业生涯发展提出的新要求以及职业成才的培养目标，阐释与职业相关的知识，引导学生掌握职业生涯规划的基本方法，正确地处理生活、学习和求职就业中遇到的问题，培育自立自强、敬业乐群、积极向上的良好心态，为将来的职业生涯发展奠定基础。

本书共有六个单元，涵盖了中职生在进行职业生涯规划的过程遇到的大部分问题，既介绍理论，又讲授方法，既有宏观上对整体职业现状、职场环境的介绍，又有对制订职业生涯规划的过程中出现的问题的实际指导，还有对当前中职生就业形势的介绍，并对中职生职业发展的每个阶段都展开了深入的探讨。



本书融理论与实践为一体，并加入贴近中职生生活和社会实践的案例模块“读读想想”和问题模块“议一议”“做一做”等，为学生提供了思考问题的方向和切实可行的课堂活动方案。每一单元末的实践模块“学以致用”结合各单元讲述的内容，系统地设计与教学过程紧密结合的实践内容，着重于知识间的联系，有助于学生扩展思路，可以作为学生职业生涯认知成长的记录。本书中还穿插有拓展模块“小贴士”。丰富多彩的内容能够激发学生的学习兴趣，通俗易懂的语言便于学生自主学习，从而使得本书成为中职生自觉开展职业生涯规划的重要参考。

本书由四川省犍为职业高级中学程刚任主编。编者在编写本书的过程中参考和借鉴了一些专家学者的著作和研究成果，引用了有关资料、案例等，在此向相关人员表示深深的敬意和感谢。

由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在不足之处，真诚地欢迎广大读者提出宝贵的意见和建议，以便修订、完善。

编者

第一单元	生涯筑梦——职业理想与职业生涯	1
	学习导航	1
	学有榜样	2
	第一课 踏入职业世界	4
	一、职业的内涵	4
	二、职业的特征	5
	三、职业与人生	8
	四、职业的意义及作用	8
	第二课 新时代的职业理想	10
	一、职业理想的含义和特点	10
	二、职业理想对人生发展的作用	12
	三、职业理想对社会发展的作用	14
	四、职业生涯规划与职业理想的实现	16
	五、实现职业理想的条件	17
	第三课 初识职业生涯规划	19
	一、职业生涯的相关知识	19
	二、职业生涯规划的概念和作用	22
	三、中职生职业生涯规划的特点	24
	学以致用	27
第二单元	科学立志——自我定位与信念锤炼	29
	学习导航	29
	学有榜样	30
	第一课 职业从自我出发	32
	一、自我定位的必要性	32
	二、准确定位自我的方法	33



三、兴趣及其培养	38
四、性格分析与调适	40
五、职业能力的评估	44
第二课 克服职业挫折	48
一、理想与现实的矛盾	48
二、认识职业挫折	49
三、职业挫折产生的原因	50
四、克服职业挫折的方法	51
第三课 树立正确的价值观	54
一、价值观与职业价值观的定义	54
二、从实际出发调整职业价值观	55
三、树立新时代的劳动观	57
四、树立正确的人才观	60
学以致用	62

第三单元 术业专精——专业学习与职业素养 65

学习导航	65
学有榜样	66
第一课 从专业到职业	68
一、专业与职业的关系	68
二、中等职业学校的专业设置	69
三、中职生的两类职业群	70
第二课 学会高效学习	74
一、激发学习兴趣	74
二、掌握学习方法	76
三、树立终身学习的观念	79
第三课 职业素养	82
一、职业素养的定义	82
二、提升职业素养的途径	83
三、取得职业资格证书	85



四、职业素养的升华	88
学以致用	90
第四单元 职业启航——职业选择与职业发展	93
学习导航	93
学有榜样	94
第一课 职业取向与择业	96
一、认识职业取向	96
二、树立正确的择业方向	98
三、实事求是地进行择业	99
四、先就业，后择业	100
第二课 确定职业发展目标	102
一、职业发展目标的构成	102
二、确定合适的职业发展方向	104
三、职业发展目标的选择	107
学以致用	109
第五单元 规划未来——职业生涯规划落实	111
学习导航	111
学有榜样	112
第一课 职业生涯规划的阶段	114
一、一年级为探索期	114
二、二年级为定向和冲刺期	114
三、三年级为实现期	115
第二课 制订职业生涯规划步骤	117
一、自我探索职业方向	117
二、环境探索与评估	118
三、职业定位及目标选择	120
四、确定行动方案并实施	121
五、评估调整与反馈	122



第三课 认真实施职业生涯规划	124
一、依靠集体力量规范行为	124
二、加强职业生涯规划管理	126
三、定期检查规划执行情况	126
学以致用	127

第六单元 成长跃迁——就业形势与规划调整

学习导航	131
学有榜样	132
第一课 就业形势与职业适应	134
一、当前我国就业的总体形势	134
二、中职生面临的就业挑战	136
三、中职生的就业优势	138
四、职业适应过程中的问题	139
五、中职生职业适应的策略	141
第二课 科学评价职业生涯规划	144
一、评价职业生涯规划的要害	144
二、评价自己的职业生涯规划	146
第三课 职业生涯规划的调整与完善	149
一、调整职业生涯规划必要性	149
二、调整职业生涯规划的时机	150
三、调整职业生涯规划的方法	151
学以致用	153

参考文献

第一单元



生涯筑梦

——职业理想与职业生涯

学习导航



- 理解社会发展是实现人生梦想的客观条件。
- 领会新时代为个人发展提供了广阔的舞台，对个人素养提出了新要求，确立符合时代要求的职业理想。
- 理解职业生涯规划的重要性，懂得职业生涯规划的过程也是促进个人成长的过程。





学有榜样



小建在学校中学的是西餐烹饪专业。他在进入学校就读时就规划好了自己的职业生涯：第一步，在校认真学习西餐烹饪的原理和方法，锤炼西餐烹饪的基本功，考取西餐厨师证；第二步，到西餐厅担任厨师，学习正宗“不走味儿”的西餐菜式；第三步，逐步提高厨艺，开创新菜式，成为主厨；第四步，拥有一家属于自己的地道的西餐厅。西餐烹饪专业对英语水平有一定的要求，他初中时英语基础差，一开始连菜谱都读不懂，就借来一本厚厚的英文词典，把菜谱上的英文逐一翻译出来，每日背记。在专业方面，他用心学习西餐烹饪的原理和方法，并考取了西餐厨师证。

刚从学校毕业的小建虽然有西餐厨师证，但想当一名西餐厨师的愿望几经周折还是没能实现，他不想拖累已经为自己付出了很多的父母，就进入一家快餐店当洗碗工。尽管工作和生活都非常辛苦，小建在完成洗碗工作之余还经常到餐厅中帮忙收拾碗筷。有一次，小建遇见了一位常来光顾的外国顾客，小建用熟练的英语同他打招呼，两人慢慢地熟络起来。在攀谈中，这位外国顾客知道了手脚勤快、干活利落的小建“出身”西餐专业，有着想成为西餐厨师的愿望时，就提议要把他介绍给自己的朋友——一位来自法国的西餐厨师菲利普。

于是，小建不但成功地进入西餐厅，而且有机会观摩学习正統的法式西餐。他的积极上进以及良好的烹饪基本功也赢得了菲利普的赞赏。没过多久，小建正式拜师。小建十分尊重菲利普，菲利普也欣赏他的谦虚好学，时常把招待重要客人的任务交给他。菲利普回国后，技艺精湛的小建正式出师，担纲主厨。他地道的厨艺和时常翻新的菜式使得餐厅门庭若市，日日客满。

此时的小建依然没有忘记自己的规划，他一边工作，一边攒下资金，还利用工作间隙学习餐饮经营管理知识，同时广开门路，结识了不少西餐界的朋友。时机日渐成熟，收获的时刻终于到了，小建下定决心，拿出多年的积



蓄，加上朋友的投资，开了一家属于自己的法式西餐厅。他的餐厅以诚取利，菜肴正宗，价格合理，服务周到，一开张便生意红火。当上老板兼行政总厨的他并没有就此止步，又多方筹划，开始准备扩大经营规模，在当地扎稳脚跟。

生涯启示：机会总是为有准备的人敞开大门。中职生在校时要为职业生涯发展打好基础。确立职业理想要脚踏实地，就业以后要不断充实自己，为实现自己的发展目标付出不懈的努力，为终身可持续发展打好基础。



第一课

踏入职业世界

人为什么要有一份职业？因为从事职业活动是人生存、生活的根基。一个社会当中有各种各样的职业，如医生、教师、营业员、快递员等。随着社会的发展，职业所涵盖的门类越来越广泛，职业与人们生活的联系也越来越紧密。从进入职业学校学习开始，人们就与职业结缘，了解职业知识，练习职业技能。在不久的将来，人们还将以职业人的身份从学校走向社会，开始职业生涯。

一、职业的内涵

对于职业的含义，不同的人、不同的社会有不同的看法和认识。从汉语词义的角度来看，“职业”一词由“职”和“业”构成，“职”是指职位、职责，“业”是指行业、事业。《现代汉语词典》（第7版）对“职业”的解释是“个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作”。因此，职业就是指参与社会分工，利用专门的知识与技能，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。

职业的内涵包括以下四个要点：

（1）有稳定的收入。职业是有报酬的劳动，有稳定的收入是职业区别于其他劳动的主要特征。稳定的收入是指所从事的工作有一定的连续性，其报酬构成从业者赖以生存的主要经济来源。但是，收入必须合法，从事违法活动的人必将受到法律法规的制裁。

（2）要承担相应的责任。例如，护士的责任是为患者提供优质的服务，公共汽车司机的责任是把乘客安全地送到目的地。所有的职业都是这样，在获得稳定收入的同时，必然要承担相应的责任。

（3）是实现人生价值和进行自我完善的途径。人通过职业活动完善和发展自我，获得精神上的愉悦和满足。



(4) 是个人与社会相互联结的纽带。现代社会的职业如同一张网,把不同的人联系起来。职业是社会分工的产物,社会通过人们的职业活动才能正常运转,人们通过职业活动才能在社会中和谐共存。

职业与每个人都密切相关,每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业。人只有通过自己的职业、通过交换各自的劳动才能够满足其生存需要。职业还能使人们以一定的社会角色进入社会,保持与社会的联系,在实现自我价值的同时为他人服务,为社会和国家做贡献,从而实现社会价值。

做一做

由教师在课堂上组织,请若干位学生上台,每人背后贴一张纸,写上某种职业;上台的学生可以问台下的学生每人三个问题(如是户内还是户外、是否以体力为主、是否有从业资格的门槛),回答者只能回答“是”或“否”;上台的学生应尽可能多地提问,然后猜测自己背后的纸上写的是什么职业,并简单说明这样猜测的理由。

二、职业的特征

辨别职业,首先要看其是否具有下列特征。

1. 社会性

职业的社会性即劳动者承担生产任务,履行公民义务。职业并非人类一出现就存在的,而是一种社会历史现象,是人类社会发展到一定阶段的产物,是社会分工的结果。每一种职业的产生都体现了社会分工的细化,体现了社会生产力的提高和社会的不断进步。因此,职业是劳动者获取的一种社会分工角色,是个人与社会结合的体现。社会成员通过从事职业活动为社会做出自己的贡献,社会也以全体成员的劳动作为积累而持续发展和进步。

2. 价值性

职业的价值性即劳动者从中创造价值,取得收入。劳动者利用专门的知识 and 技能从事职业活动,以获取一定的收入作为物质生活的来源,这是职业的经济性。获取一定的收入既是劳动者从事职业活动的主要动机,也是其从事职业



活动的成果。可以说，直到现在，职业仍然是人们谋生的手段，是维持个人和家庭生存的基础。

3. 稳定性

职业的稳定性即劳动者从事的职业活动是相对稳定的，是持续的。职业一直处在不断发展变化之中，随着生产力和社会分工的发展，新的职业不断出现。但是，某种职业一旦形成，便会在较长的一段时期内存在和发展。职业的生命周期具有相对的稳定性，这是因为决定职业存在的社会条件的变化是比较缓慢的。职业的稳定性使人们学习、掌握专业知识和技能成为可能，也使人们职业生平的规划和发展成为可能。

4. 多样性

职业的多样性即不同职业之间有很大的差异。职业不仅种类繁多，而且不同种类职业的劳动内容、生产工具、知识与技能要求等都存在很大的差异。俗话说“隔行如隔山”，职业间的差异会给人们的职业转换带来一定的障碍和挑战，也使社会分工更加细化，有利于提高工作效率。

5. 规范性

职业的规范性应该包含两层含义：一是指职业内部的规范操作要求，二是指职业道德的规范性。不同职业的劳动者在劳动的过程中都有一定的操作规范，这是保证职业活动的专业性要求。当不同的职业对外展现其服务时，还存在一个伦理范畴的规范性，即职业道德。这两种规范性构成了职业规范的内涵与外延。

6. 技术性

职业的技术性即劳动者在职业活动中需要具备一定的技能和专长。职业的技术性揭示了职业的专业性。虽然不同的职业对技术的要求有所不同，但都需要劳动者具有一定的技术。可以说，

议一议

以下几个人分别做着不同的事情，请结合所学的知识判断他们所做的事情是否属于职业的内容：

(1) 刘某做事没有恒心，快递员没干两天，又改行做销售。

(2) 李某酷爱打篮球，一周内除正常上班外，还会参加四次篮球赛。

(3) 孙某是某职业学院的一年级学生，暑假期间在某公司实习。

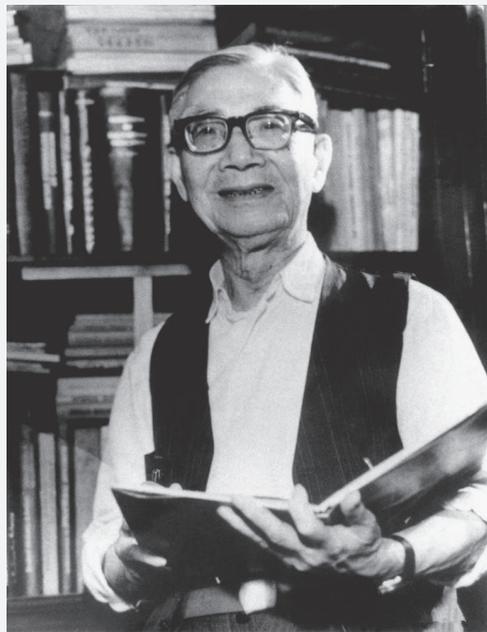


自职业产生起，就不存在一种没有技术要求的职业。目前，许多职业都对学历、专业、职业资格等有明确的要求。

随着社会的不断发展，“职业”一词的含义越来越广泛，过时的职业会被逐渐淘汰，新的职业不断出现。例如，印刷业中的铅字排版工随着计算机排版技术的普及而被淘汰。再如，与传统职业的工作方式相比，现代职业具有更加灵活、多样的特点。过去职业的概念强调持续性、稳定性等特征，而现在自由职业者越来越多，逐渐成为社会中的一大群体。

读读想想

茅以升（1896—1989）是我国著名的建筑学家和桥梁专家。他幼年在家乡看端午节龙舟比赛时曾目睹过桥塌人亡的悲惨事故，之后便暗下决心，长大以后一定要学习桥梁知识，造出结实可靠的桥。从此，他发奋学习，15岁时就以优异的成绩考入唐山路矿学堂。5年时间内，他做了200本笔记，后人统计其约有900万字，堆起来足有一人多高。



1937年，茅以升主持设计和建造了中国桥梁建筑史上第一座现代化大桥——钱塘江铁路公路两用桥；20世纪50年代，他主持设计和建造了有“万里长江第一桥”之称闻名世界的武汉长江大桥，毛泽东称赞“一桥飞架南北，天堑变通途”。茅以升的名字也与我国许多的新建大桥一起永远地留在了祖国的大江南北。

想一想：茅以升不仅实现了个人的职业理想，也实现了为人民造福的社会理想。茅以升的人生经历对于你确定自己的职业理想有何启发？



三、职业与人生

人的生存和生活离不开职业，职业是人生发展的载体。围绕职业，人的一生大致可以分为三个阶段，即从业准备阶段、从业阶段、从业回顾阶段。

1. 从业准备阶段

一个人从出生开始，直到完成学校的学习，开始从事某种职业以前，均属于从业准备阶段。中职生进入职业学校以后的活动几乎都是为职业生涯发展做准备的，不但为首次就业做准备，而且为今后的职业发展奠定基础。按时间先后和学习内容与职业的关系，从业准备阶段可以细分为职业认知、职业试探、职业选择、职前准备四个既有区别又相互交融的阶段。

2. 从业阶段

从业阶段是人生的主要阶段。个人的职业生涯与职业能力、健康状况等息息相关。职业与人生的关系集中体现在两个方面：一是人们通过职业活动满足多种需要，其满足的程度反映出职业发展的程度；二是人的职业活动是一个不断学习、不断积累、不断提升、不断发展的过程。

从正式踏入社会所做的第一份工作开始，人们每天将有三分之一的时间在职场中度过。人们不仅要通过职业活动维持生活，还要通过职业活动实现人生的价值。

3. 从业回顾阶段

人生的第三阶段即从业回顾阶段，通常也是人生的最后阶段。此阶段人与职业的关系主要表现为两个方面：一是依靠从业阶段的积蓄和通过社会保障得到的回馈，即以从业阶段对社会所做出的贡献而得到的医疗、养老方面的福利保障，能够安度晚年；二是通过回顾职业生活，以讲授、写作、聊天等多种形式不同程度地指导和影响年轻人的职业生涯发展。



图文

青年在选择职业时的考虑

四、职业的意义及作用

没有职业的人生是不全面的。职业对于每个人的生活、发展及自我价值的



实现有着重要的意义和作用。

(1) 职业是人们借以谋生的手段。从职业中获得的收入是每一位劳动者及其家庭成员生存和发展的主要经济来源。

(2) 职业是人们与社会进行交往的重要渠道。它使人们以一定的社会角色进入社会，以较为固定的形式同外界进行交往。这种较为固定的社会交往可以使人们保持与社会的联系，不致脱离社会，也不致落后于社会。

(3) 职业是人们实现人生价值的舞台，是人生理想发芽破土、开花结果的土壤。每一个人都有自己的理想，理想的实现需要一定的机遇和物质条件，而职业中就蕴涵着丰富的条件和机遇，为每一位从业人员提供了实现理想的平台。

(4) 职业是人们为社会创造财富的途径。每个人都是社会的一分子，从出生起，人们就享受着社会的福利和服务。作为一名合格的社会成员，人们也应该对社会有所回报，在工作中为社会创造财富。

职业无疑在人的一生中占据了至关重要的地位，因为职业占据了人们大部分的时间，甚至在一定程度上决定着人们的生活空间和生活形态。在社会经济和科学技术迅速发展的今天，人们的职业视角逐步转移到强调发展、重视未来、创造有意义的人生等目标上。

生涯寄语

“ 职业尽管不同，但
天才的品德并无分别。

——巴尔扎克
(Balzac) ”



第二课

新时代的职业理想

理想是人们对未来事物有根据、合理的想象和希望。有所思才能有所梦，梦的内容反映的是追求，体现的是抱负。“志不立，天下无可成之事。”理想犹如人生道路上的明灯，为人们的未来指引方向。风华正茂的中职生应当怀揣美好的人生理想。

人的发展离不开职业，职业是现代人生存和发展的重要条件。人的理想往往会与职业相关联。对于现代人而言，职业理想已日渐成为人生理想的重要组成部分。

一、职业理想的含义和特点

职业理想是指人们在一定的世界观、人生观和价值观的指导下对其未来所从事的职业及事业上获取成就的追求和向往，是人们在职业上依据社会要求和个人条件凭借想象确立的奋斗目标。

1. 职业理想的含义

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。职业生活占据了人生的绝大部分，而且人们对于未来的追求和向往都要通过职业活动实现。人具有主观能动性，并非被动地通过职业活动满足生存的需要，而是能够理性地、自觉地规划自己的物质生活和精神生活，把职业活动作为实践对象，并设定追求和奋斗的目标。

一个人选择什么样的职业以及为什么选择某种职业通常都是以其职业理想为出发点的。一旦在心目中有了自己认为理想的职业，人们就会依据职业理想的目标规划自己的学习和实践，并为获得自己认为理想的职业而进行各种准备。



2. 职业理想的特点

职业理想是以客观发展的可能性，以一种历史的必然趋势展示明天的现实。理想与空想、幻想不同，空想尽管也是人们对未来的一种想象，却是脱离实际的主观臆想，是不可能变为现实的；幻想虽然反映了人们一定的需要和愿望，但一般离现实较远，不表现为人们确定的追求目标；职业理想则是建立在现实可能的基础之上，反映人们对职业愿望和需求的有形化的构想。职业理想同奋斗目标相联系，是人们对未来美好现实的向往和追求。职业理想具有社会性、时代性、发展性和个体差异性的特点。

（1）社会性。从业者通过自己的职业履行公民对社会应尽的义务，每种职业都有其特定的社会责任。职业理想的实现取决于一定的社会因素，社会秩序稳定，经济繁荣发展，个人的职业理想才有可能实现。在现阶段，只有符合全面建成社会主义现代化强国需要的职业理想才有可能实现。

（2）时代性。生产方式越先进，社会经济越发达，社会分工越精细，职业种类就越多；科学技术越进步，职业演化越迅速，人们选择职业的机会就越多。个人的职业理想既要符合时代进步的要求，也要适应职业所在行业的发展趋势和职业演变、岗位晋升的内在规律。

（3）发展性。职业理想会随着社会进步、经济发展和社会阅历的丰富而不断发展，要善于审时度势地及时调整职业理想。

（4）个体差异性。由于自身条件、所处环境不同，每个人的职业理想也各不相同。知识结构、能力水平会影响职业理想的层次；思想政治觉悟、道德修养水准及世界观、人生观和价值观会影响职业理想的方向；性格、气质、人生经历、健康状况等会影响职业理想的具体定位。只有从自身实际出发且适合自己的职业理想才是最好的职业理想。



读读想想

一家公司的总裁视察自己的工厂。视察期间，他简单地与厂里的技术工人开了座谈会。有技术工人不服气，质问公司总裁：“为什么我整天工作累死累活没多少工资，总裁你却这么有钱呢？”总裁说：“这其中我们三个比较大的差别。首先，公司成立之初，我把我的全部身家都投了进去，只许成功不许失败。而公司人力部门只是看了你的简历，觉得你适合这一岗位，就招聘你来上班，你干得不顺心随时可以离职。这其中的差别就在于：我是创业，你是就业。其次，公司的主攻方向是连接器，最终产品成功、与其他公司开展战略合作是因为我的判断准确。而你适合在哪个岗位上班是由你的专业和能力决定的。这其中的差别就在于我是做选择的，你是被选择的。最后，我每天都在思考如何为公司创造价值和利润，我的每个决策都可能会影响到无数个家庭。而你只要正常上下班，完成你的本职工作就可以了。这其中的差别就在于价值实现的方式不同。”

想一想：职业理想的个体差异性在本案例中有哪些体现？

二、职业理想对人生发展的作用

树立正确的职业理想是进行职业生涯规划的重要一步，这不仅有助于求职择业的成功，而且有助于就业后在职业岗位上施展才华，最大限度地实现自己的人生价值。职业理想与人生理想紧密相连，是推动人们求职就业、取得事业的成功、实现社会理想和个人生活理想的巨大动力。

1. 通过职业理想确立人生的总体定位

职业理想是个人对未来职业的向往和追求。职业理想并不是虚无缥缈的，而是具体、现实的，与社会发展密切联系在一起。从宏观角度来看，人们需要从新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务这一大的背景认识所处的时代，即从实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴的历史视角树立职业理想。从微观角度来看，就是要确定努力的具体方向，指向具体的工作岗位，并尽可能有更具体的逐步晋升的岗位阶梯，同时这种理想有实现的可能性，而



不是脱离实际的空想，而且要根据周围环境的变化不断做出调整。

职业生涯占据了人生的绝大部分，人们对于美好生活的向往和追求要通过职业活动实现。所以，职业理想的确定就等于为自己确立了人生最主要的奋斗目标，确立了人生的总体定位。中职生应当充分认识社会大环境，根据自身的客观条件，树立正确的职业理想，并按照职业理想的指引规划自己的人生。

2. 通过职业理想确定人生的具体目标

有了职业理想，不仅明确了人生的总体定位，也等于找到了从理想到现实之间的桥梁。沿着这一通道，人们还可以规划人生发展各阶段的具体目标。可以说，职业理想是一个远景规划，有了这一规划，人们就可以据此确定职业发展的阶段性目标，就能够把职业理想落到实处，把一个长期的任务分解成几个比较小的任务，从而能够更好地规划和实施每个阶段的行动。

3. 职业理想是个人成长的动力

一个人只有树立了职业理想，才能努力学习和工作，不断进取，才能在平凡的工作岗位上勤勤恳恳、任劳任怨，创造出不平凡的业绩。反之，如果一个人缺乏职业理想，就会失去学习和工作的动力，浑浑噩噩，庸庸碌碌，虚度一生。职业理想既能促使人们不断提高自身的素质，为从事理想的职业做好准备，又能推动人们的职业生涯不断地向前发展。一个人在能力所及的范围内追求的目标越高，学习、做事的动力也就越大，潜力就越能得到充分的发挥。

中职生应该根据自身的特点以及社会发展的需要确立正确的职业理想，并用职业理想激励自己，使自己能够更快、更好地成长，为即将开始的职业生涯做好准备。

4. 职业理想促进人生价值的实现

人生价值可分为自我价值和社会价值两个层面。无论从哪个层面实现人生价值，总要依托某一职业，因此对职业理想的追求必然会促进人生价值的实现。

有正确职业理想的人会对自己的职业前途充满信心，乐于把精力倾注到自己热爱的事业中，活出闪亮的自我，实现个人价值。有正确职业理想的人会认识到自己对社会的责任，有“螺丝钉”的精神，爱岗敬业，做好每一项具体的工作，在实现自己职业理想的同时创造社会价值，回馈社会。



作为一名有志青年，中职生要用职业理想激励自己实现人生价值、服务社会。职业具有明显的社会性，每个人从事的职业在为社会创造价值的同时能够提升自我价值。

三、职业理想对社会发展的作用

中华人民共和国从半个多世纪前的一穷二白一步步走到今天的发展繁荣，靠的就是一代又一代人的顽强拼搏，靠的就是中华民族自强不息的奋斗精神。当前，人们既面临着重要的发展机遇，也面临着前所未有的困难和挑战。梦在前方，路在脚下。

为了社会的进步与发展，为了实现人生价值，人们需要锲而不舍地坚定自己的职业理想，并为之付出不懈的努力。同时，整个社会的进步和发展又能为个人的发展创造各种有利的条件，进一步促进个人职业理想和价值观的实现。所以，职业理想和社会发展是相辅相成的。

1. 有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才是社会发展的动力

近年来，党和政府非常重视职业教育，采取了一系列措施发展和加强我国的职业教育。“以促进就业和适应产业发展需要为导向”的职业学校是培养高素质劳动者和技能型人才的摇篮。高素质劳动者和技能型人才之所以受到各行各业的欢迎，是因为他们有着明确的职业理想、良好的职业道德和较强的专业技能。他们以出色的工作、优质的产品或服务为企业赢得了效益，为社会做出了贡献。因此，有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才既是企业也是社会可持续发展的重要推动力量。

中职生是未来的劳动者，是社会发展的潜在动力。中职生应该严格要求自己，树立明确的职业理想，培养良好的职业道德，努力学习、掌握专业知识和技能，成为高素质劳动者和技能型人才，从而能够在步入社会之后在企业 and 行业中脱颖而出，为国家和社会贡献一份力量。

2. 职业理想是实现社会理想的基础

社会理想是指人们对未来社会制度和政治、经济结构的追求、向往和想象，是对社会现实及其发展的希望和憧憬。人们对全面建成社会主义现代化强国和



实现中华民族伟大复兴的追求，对实现中国梦的向往，就是社会理想。社会理想是人生理想的核心，影响和制约着职业理想。

每个人对社会现实与发展的憧憬以及对人生所持态度不同，其职业理想也就会有不同的表现形式。有理想的青年人不仅追求个人美好的未来，对社会进步也必定有所追求。

职业理想与社会理想相辅相成、相互影响。正确的社会理想是人在职业活动中的精神支柱，对中国梦的追求引导着人们在职业活动中付出更多的努力。同时，职业理想是实现社会理想的基础，因为人们的社会理想也是通过具体的职业理想和职业活动实现的。作为一名爱国的、有责任心的公民，在设计自己的职业理想时，考虑到的绝不仅仅是个人的成功和富足，更有对国家富强、社会进步的责任。个人职业理想的实现也就是公民社会责任的完成。个人生存发展的需求、个人价值的实现离不开社会发展的大环境，只有将个人的发展融入国家和社会的发展中，才能最大限度地实现自我价值。

以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神是整个民族赖以生存和发展的精神支柱，也是个人职业生涯取得成功的不竭动力。中职生在实现职业理想的过程中应当积极弘扬民族精神，投身社会主义现代化建设中，以实际行动报效祖国。



小贴士

伟大民族精神

习近平总书记在2023年新年贺词中指出：“今天的中国，是赓续民族精神的中国。”民族精神体现一个民族在长期历史演变中涵养而成的基本价值，是牢固而持久的文化基因。中华民族在漫长历史长河中形成的以爱国主义为核心的民族精神源远流长、历久不衰，始终是人们坚定前行的精神动力，是不屈不挠、英勇奋斗的精神支撑。伟大民族精神铸就了中华民族独有的品格和气魄，是中华民族须臾不可或缺的精神基因和思想资源，是中华民族数千年来一直坚定前行在自己的历史大道上的底气和动力。站在新的历史起点上，面对充满希望与挑战的未来，要更加珍惜民族精神的历史传承。



四、职业生涯规划与职业理想的实现

为了努力实现职业理想，发挥职业理想对人生发展、社会发展的重要作用，做好职业生涯规划是十分必要的一步。

1. 职业生涯规划促进职业理想的实现

古人云：有志者事竟成。现实生活中不乏志大才疏、一事无成的人。这是因为他们的发展目标脱离实际，或没有把目标落到实处的措施。所以，树立理想固然重要，而将其落到实处，做好规划，实施规划，才能真正地将理想变为现实。

作为一名尚未踏入工作岗位的中职生，在确立职业理想之后，首先要做的是根据职业理想制订一份职业生涯规划。职业生涯规划必须务实，且具有鲜明的个性，符合个人实际，有明确的方向和可操作性。特别应当强调的是，目标要明确，阶段要清晰，措施要具体。要找到自己的梦与所在地区经济发展的关系、与所学专业对应行业发展的关系。这样的规划才具有指导和激励自己奋发向上的实效。

2. 职业生涯规划的过程是提高自己的过程

职业生涯规划的过程是了解自己、了解职业、了解社会的过程，是恢复自信、树立理想、形成动力的过程，是依据职业对从业者职业素养的要求调整自我、提高自我、适应工作岗位的过程，是为走向社会，为今后可持续发展做准备的过程，是不断发展自己、享受成功乐趣的过程，是把自己的梦与中国梦联系在一起的过程。

职业生涯规划的过程有助于中职生强化职业意识，巩固和完善职业理想，认识职业道德行为养成和专业学习对实现职业理想的作用，形成正确的职业观、择业观、创业观以及成才观，增强提高职业素养和职业能力的自觉性，并规范和调整自己的行为，积极做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。只有制订出适合自身发展的职业生涯规划，才能把命运掌握在自己手中，才能实现自己的职业理想。



五、实现职业理想的条件

现实有了理想的指导才有前途，理想也必须通过现实的努力才能实现。职业理想的实现需要具备以下条件。

1. 了解自己

青年人容易把自己放在很高的起点上，在思考未来职业时会希望将来所从事的工作条件要比别人好一些，付出的劳动要比别人少一些，获得的报酬要比别人高一些。显然，这种脱离现实、不考虑自我的职业憧憬只能是“空中楼阁”“镜花水月”，永远是可望而不可即的。因此，只有从自身出发，从自己所受的教育及自己的能力倾向、专业特长、个性特征和身体健康状况出发，才能够准确地定位自己，朝着适合自己的岗位不懈努力。

2. 了解职业

每种职业都有与之相适应的职业能力要求。除了具备观察、思维、表达、操作、公关等一般能力外，一些特殊行业还有特殊的要求。例如，对于会计、统计师、精算师、架构师等职业而言，从业人员必须具备很强的计算能力；与图纸、建筑、工程等打交道的工作，以及外科医生、牙医等职业需要从业人员具有较高的空间感知和判断能力。

3. 了解社会

社会发展是实现人生梦想的客观环境，新时代为个人发展提供了广阔的舞台，对个人素养提出了新要求。职业的存在和发展与社会的需求是紧密联系的，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。社会需求量是指一定时期职业需求的总量，是一个动态的又相对稳定的数量。有的职业有很高的社会名望，但需求量很少；有的职业不为多数人所看好，但有发展前途且需求量较大；有的职业一时兴起，需求量大，竞争激烈，但随着社会的发展将日趋衰落；有些职业暂时处于受人冷落的状态，但随着社会的发展会日益兴旺。因此，加强对社会职业需求的分析和预测，了解社会职业岗位的需求情况是极其重要的。



读读想想

小伟是某职业学校畜牧养殖专业的毕业生。家乡的贫困促使他从小就立志学好专业技能，带动和帮助乡亲们共同致富。毕业时，小伟没有像同学们一样选择留在城市，而是选择了一条与大多数同学不同的路——怀揣着理想回到了自己的家乡。

小伟家乡的自然条件特别适合养殖白鹅，但由于都是散户养殖，鹅的质量参差不齐，规模效益不明显。小伟在校学习时就已经开始思考这一问题，并有意识地加强了这方面专业知识的学习。毕业后，小伟利用国家的助农贷款和自己的积蓄投资建起了养殖白鹅的基地，收购散户家中的优质鹅种，精心培育，配以自动化的管理和科学的养殖流程，使产出的白鹅质量上乘，远销粤港澳，他在当地被称为“养鹅大王”。

先富起来的小伟没有忘记身边帮助过他的乡亲们，他毫无保留地向前来取经的乡亲们传授养殖白鹅的经验，在当地牵头组织起了养殖公社，亲自把关出品质量，主动拓宽白鹅的销路，又建起副产品加工产业链，当地养殖的白鹅逐渐成为远近闻名的特色标杆农产品。有人半开玩笑地问小伟：“你当初有没有想过乡亲们会抢了你的生意？”小伟真诚地回答：“大家好才是真的好！”

想一想：你如何看待小伟的职业理想？他实现职业理想依靠了哪些外部条件？

第三课

初识职业生涯规划

职业生涯是人们一生职业发展、职位变迁及职业理想实现的过程，拥有成功的职业生涯才能实现完美的人生。正如大海中航行的船只需要航标一样，只有经过规划的职业人生才有明确的方向和强大的动力，从而使人们能够客观地认识自我，明确目标定位，不断完善自我。

一、职业生涯规划的相关知识

1. 职业生涯的界定

人们在日常生活中常常要用到“生涯”一词。例如，在描述一个人当兵的经历时，人们会说“在他的军旅生涯中……”；在描述已经退休的一个人以前的职业生活时，人们会说“在他的职业生涯中……”等。

“生涯”一词最早见于《庄子·养生主》：“吾生也有涯，而知也无涯。”这里的“生涯”指的是生命的边际。在《现代汉语词典》（第7版）中，“生”是“具有生命力的；活的”的意思，“涯”泛指边际。生涯就是“指从事某种活动或职业的生活”。在英语中，“生涯”对应的单词 career 的本义是“两轮马车”，后引申为“道路”，即人生的发展道路，也可指人或事物所经历的成长途径，还可指人一生中所扮演的系列角色。

职业生涯是指一个人一生的职业历程，即一个人一生职业、职位的变迁及职业理想的实现过程。它是一个复杂的概念，由时间、范围和深度构成。时间是指人的一生中不同的阶段，范围是指人的一生中所扮演不同职业角色的数量，深度是指人对一种职业角色的投入程度。

2. 职业生涯的类型

职业生涯可分为外职业生涯和内职业生涯，这被称为内外职业生涯理论。

（1）外职业生涯。外职业生涯主要是指从事职业时的工作单位、工作内容、



视频

生涯、生涯规划
与职业生涯规划



工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

(2) 内职业生涯。内职业生涯主要是指从事一种职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，外职业生涯的因素通常由别人决定、给予，也容易被别人否定、剥夺；内职业生涯的因素主要靠自己探索获得，并且不随外职业生涯因素的改变而丧失，能够带动外职业生涯的发展。因此，在职业生涯的各个阶段都应重视内职业生涯的发展，尤其是在职业生涯早期和中前期，一定要把对内职业生涯各因素的追求放在首位，这是因为它对一个人职业生涯的成功乃至人生的成功具有关键性作用。

3. 职业生涯的特点

了解职业生涯的特点有助于中职生更好地进行职业生涯设计。总体而言，职业生涯主要有以下几个特点：

(1) 可规划性。在职业生涯发展过程中存在很多偶然性因素，职业生涯的可规划性正是表现在对职业生涯发展过程中许多偶然性因素的把握上。中职生职业生涯规划的目的不是预言职业生涯发展过程中的具体细节，而是给个人提供一个总体的职业生涯发展的指导，使其能够战略性地把握职业生涯的发展方向。

(2) 差异性。每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异，因而在职业目标的选择、职业生涯规划的确立上都有所不同。正是由于这种差异的存在，职业生涯设计才是个性化的，职业生涯设计越个性化，对职业生涯的发展越具有切实的指导意义。

(3) 阶段性。职业生涯的发展过程可以划分为不同的阶段。每个阶段都有不同的目标和任务，各个阶段之间并不是并列关系，前一阶段是后一阶段的基础，各个阶段之间具有连续性和递进性。利用好职业生涯发展的阶段性，高质量地完成各阶段的任务，对职业生涯的持续发展至关重要。

(4) 发展性。职业生涯是一个动态的发展过程。一方面，个体通过持续不断的努力提高个人能力和职业水平，通过实现职业追求提升个人价值，从而承担着越来越重要的社会角色；另一方面，个体在与他人、环境和社会的互动中



根据自己不断丰富的社会职业信息、个人职业能力、职业决策技术设计出与该阶段相符的职业生涯规划。

(5) 互动性。在职业的社会属性基础之上,每个人的职业生涯都是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。不同的人在同样的外部和社会条件下既会有成功,也会有失败。“幸运之神”总是倾心于积极追求职业生涯成功的有心人。中职生要珍惜在校生活,主动增强自己与外部互动的能力,扮演好职业生涯准备阶段的学生角色,为将来成功的职业生涯打好基础。



小贴士

中国近代职业生涯思想的代表人物

1. 梁启超

中华民国成立以后,梁启超积极投身于职业教育实践,大力倡导职业教育。其职业教育思想发端更早。概而言之,梁启超的职业生涯思想主要蕴含于其职业教育思想中。他提出将充分发展人的个性和挖掘人的潜能作为要旨,即“要把各人的天赋良能,发挥到十分圆满……然后人人各用其所长”,而这些恰是职业生涯教育和职业生涯规划所要追求的。梁启超还认为职业不分贵贱,“凡职业没有不是神圣的,所以凡职业没有不是可敬的……因自己的才能境地做一种劳作做到圆满,便是天地间第一等人”。

2. 黄炎培

黄炎培是著名的职业教育家,也是近代中国最早的职业教育机构(中华职业教育社)的发起者和创办者。他领导的中华职业教育社在成立职业指导部和职业指导委员会后,在全国大中学校中倡导“一周职业指导运动”,以帮助学生择业和就业;1927年,他领导的中华职业教育社成立近代中国首个为社会服务的职业指导机构(上海职业指导所),汇聚了邹韬奋、王志莘、秦翰才、黄竹铭等众多职业指导专家,为民众提供职业指导服务。概而言之,近代中国早期的职业生涯教育活动几乎都与黄炎培相关。

3. 陶行知

陶行知是著名的教育家。他的职业教育思想很丰富,包含不少职业生涯教育思想。他和黄炎培同为中国职业生涯教育的先行者。陶行知指出:



“从定义上说，生活教育是给生活以教育，用生活来教育，为生活向前向上的需要而教育。从生活与教育的关系上说，是生活决定教育。从效力上说，教育要通过生活才能发出力量而成为真正的教育。”

从陶行知“生活即教育”的观点上思考职业生涯问题和职业生涯教育问题颇有深度：职业生涯不仅是职业的生涯，也是人生的生涯，其中包含了生活。职业生涯是指生活中各种事情、状态的连续进展，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由个人对工作的献身而流露出独特的自我发展形式。职业生涯教育也是一种面向生活的教育，工作与生活的平衡是职业生涯理论和职业生涯教育的内容。

二、职业生涯规划的概念和作用

职业生涯规划是“圆梦”的计划，是个人对自己一生职业发展道路的设想和谋划，是对个人职业前途的展望，是实现职业理想的前提。

1. 职业生涯规划的概念

职业生涯规划简称生涯规划，又称职业生涯设计，是指对职业生涯和人生发展进行系统而持续的计划。一个完整的职业生涯规划应该由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成，如图 1-1 所示。具体来说，职业生涯规划是一个人在对职业生涯的客观条件进行测定、分析和总结的基础上对自己的兴趣、能力、个性及态度等进行综合分析并权衡，结合时代的特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业定位和奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的行动计划。



图 1-1 职业生涯规划的构成要素



由此可见，职业生涯规划是指个体为未来职业发展所做的一种分析、策划和准备，是为自己的未来绘制理想蓝图的过程，是一个职业探索与奋斗的过程，其目的是选择最佳的路径以实现职业理想，少走弯路，不走错路，避免走回头路，从而实现自我价值。

2. 职业生涯规划的作用

古人云：人无远虑，必有近忧。今天站在哪里并不重要，下一步迈向哪里却很重要。职业生涯规划既可以使人们充分认识自己，客观分析环境，科学树立目标，正确选择职业，又为人们提供了走向成功的行之有效的技巧与方法，并有助于人们克服职业生涯发展中的困难。

在现实生活中，有很多人付出了很多努力却没能取得事业的成功，原因并非他们没有相应的知识和才能，而是没有设计和采用最适合他们成长与发展的职业生涯规划。对自己的职业生涯进行设计规划，就是将自己的理想化为现实的统筹安排，把对未来事业发展的预期转变为明确的行动步骤。职业生涯规划已成为个人无论是择业、就业还是创业都不可或缺的重要手段。

职业生涯规划的过程也是促进个人成长的过程。对于中职生而言，职业生涯规划的作用具体体现在以下几个方面：

（1）有助于个人确定职业发展目标。职业生涯规划有助于人们认识自己，找出自己的特长，明确自己的优势，从而科学合理地设定自己的职业发展目标。有了目标，个人才有奋斗的动力，才会努力创造条件实现目标，才不会随波逐流、荒废青春。

（2）鞭策个人努力学习。职业生涯规划可以增强人们学习的目的性与计划性，明确学习的重点，还可以供人们对照规划评估自己取得的成绩，找到不足，找准努力的方向。

（3）引导个人发挥潜能。职业生涯规划促使人们集中精力，全神贯注于自己具有优势并可能大有作为的方面，发挥最大的潜力，最终实现成功的人生。

（4）提升个人应对竞争的能力。当今社会处在知识经济迅猛发展、科技日新月异的时代，竞争日益激烈。物竞天择，适者生存。设计好自己的职业生涯规划，有助于人们抓住发展的机会，在竞争中胜出。



(5) 评估目前的学习或工作成绩。职业生涯规划的一个重要手段就是自我评估。如果个人的规划是具体的, 规划的实施结果是看得见、摸得着的, 个人就可以根据规划的进展情况评价自己目前取得的成绩。失败者面临的共同问题是极少评估自己所取得的进步, 他们大多数人不明白自我评估的重要性, 或者无法实现自我价值。

生涯寄语

“过去的, 让它过去, 永远不要回顾; 未来的, 等来了时再说, 不要空想; 我们只抓住了现在, 用我们现在的理想, 做我们所应该做的。”

——茅盾”

三、中职生职业生涯规划的特点

不同年龄、不同起点、不同经历、不同环境中生活的人规划职业生涯的思路有所区别。为了制订一份有用的职业生涯规划, 中职生应该了解中职生职业生涯规划的特点。

1. 专业定向后初次就业

中职生与初中生、普高生的职业生涯规划的不同点是: 初中生和普高生没有专业定向, 他们的规划重点在于是否升学以及如何升学, 侧重于选择适合自己的发展方向或学习的专业; 而中职生的专业已经定向, 即将步入社会。

中职生与已经有职业经历的人的职业生涯规划的不同点是: 有职业经历的人的职业生涯规划是在熟悉职场的基础上为晋升或调整发展方向而做的规划; 而中职生毕业后是初次就业, 对职场了解不多。

中职生职业生涯规划是结合所学专业, 自觉提高自身的职业素养和职业能力, 努力调整和发展自己的个性, 争取美好未来的规划。

2. 必须面对就业难的现状

近年来, 我国毕业生的就业形势日趋严峻, 中职生也面临着激烈的就业竞争, 不能过分强调“人选职业”。中国是个发展中的人口大国, 就业难即“职业选人”, 将在相当长的时期内存在, 所以必须面对劳动力供大于求的现实。

学习对职业生涯进行规划, 有助于中职生学会处理“职业选人”与“人选职业”之间的辩证关系, 树立正确的就业观、择业观。中职生的职业生涯规划是正确面对当前的就业形势的规划。



3. 体现主体性

中职生制订职业生涯规划，首先要明确自己的理想和志向，确定自己的职业发展目标，对自己的将来有所规划。进入中职学校后，中职生就是“准职业人”，而且很快就要步入社会、迈进职业的大门。这时，中职生应该对自己的将来有所考虑、有所预期。只有明确了自己将来想要干什么，才能做出适合自己的职业生涯规划。中职生应立足于整个人生思考，规划自己在校期间的学习和生活，把自己的职业生涯规划与未来的人生发展紧密结合起来，把自己培养成有发展潜力和职业竞争力的人。

另外，制订职业生涯规划还要了解自己的特点、优势、兴趣和不足，从而对自己有一个准确的定位，既不高估自己，又不妄自菲薄，从实际出发规划自己的职业生涯。制订职业生涯规划时，要结合自己的个性倾向、心理特征及个人能力和特长等方面。应通过职业生涯规划认清自己，充分发挥自己的特长，挖掘自身的潜力。

读读想想

小丽性格开朗，精明能干，是一位十分受别人欢迎的女生，从小就向往成为一名出色的职场白领。初中毕业后，小丽进入一所中职学校的文秘专业学习。入校后的第一年，她便着手为自行制订职业生涯规划。她参考了很多成功人士的职业生涯规划，但都觉得不适合自己的职业生涯规划，为此她请教了老师，老师告诉她，要制订出一份适合自己的职业生涯规划，首先应认清自己的性格、气质、优势、能力以及兴趣，然后还要给自己一个合理的定位。小丽在经过仔细的思虑之后，认为自己在人际交往与沟通方面有优势，现在所学的专业也比较适合自己，决定努力学好专业技能，进一步锻炼沟通与表达能力，逐步提高英语水平和计算机操作能力。在校期间，小丽获得了文秘英语、计算机等方面的专业证书，希望将来在外资企业找到一份文秘类工作。就这样，小丽制订了一份匹配自身的职业生涯规划。

想一想：为什么小丽在参考了很多成功人士的职业生涯规划后，却都觉得不适合自己的？请结合材料说明原因。



4. 突出专业性

制订职业生涯规划，要充分考虑到自己的专业优势。专业技能是人们未来就业的资本。立足于专业，注重发挥专业优势，在择业时才能更具有针对性和方向性，才能在就业市场中准确地找到自己的位置，实现自己的职业理想。

制订职业生涯规划，还要深入了解自身的专业优势，掌握专业核心技能。中职生作为专业技能型人才，不仅要学好专业知识，而且要练好专业技能，为将来的职业发展打下基础。中职生在校期间学习的知识与技能的针对性很强，不少知识能直接对应某个工作岗位，这是中职生未来的立足之本。如果能根据自身的长处和专业的优势规划职业生涯，顺势而为，就会在将来就业的双向选择中更具竞争优势，在未来的职场中也会如鱼得水。



5. 注重实践性

制订职业生涯规划，要针对自身学习和未来职业的特点，突出实践性的导向，要把参加实训实习和社会实践、不断提高动手能力和实际操作能力作为制订职业生涯规划的出发点。

为此，不仅要明确自己的职业方向，还要了解工作实践对该职业的要求，针对职业对从业者素质和能力的要求进行规划。特别是要在规划中突出对动手能力、操作能力的培养，要利用实习、实践的环节，完成所学专业与未来职业的接轨。中职生一旦就业上岗，就是相对成熟的职业人、相对成熟的技术工人，这是中职生就业的显著竞争优势。因此，中职生要在制订职业生涯规划时就把实践环节的内容纳入，通过规划和落实措施把自己培养成一个合格的“准职业人”。



学以致用

实践活动一 未来职业大猜想

(1) 准备一张 A4 印刷纸，其不应有任何条纹或横线。在纸的中心简单写下自己目前的状态（年级、专业、在读/实习）。用一个方框把自己的现状框出。

(2) 开始头脑风暴，想一想自己希望未来的五年后、十年后甚至二十年后从事哪些职业，写下任何想到的可能性，只要内心期待有这种可能性即可。这些职业不需要有任何的顺序，也不需要纸上编排它们的位置，可随意地写，然后用圆圈把每个可能的职业分别圈出，先不用做任何解释，只需要把职业的名称或简述写出即可。

此处需要注意以下几点：

- ①不要考虑自己的专业或受教育程度的限制。
- ②不要考虑未来的就业市场能否满足自己。
- ③不要考虑薪酬。
- ④写出自己的任何想法（即使现在感觉并不现实）。
- ⑤应列出尽可能多的想法，下限为 9 个，多多益善。
- ⑥留出一个空白的圆圈给自己还未发现的职业。

(3) 将写出的职业进行简单的分类，寻找它们之间的联系。

(4) 寻找职业取向。分别思考每种职业吸引自己之处，用关键词进行描述，并写在对应的圆圈旁。然后查看有无反复出现的关键词，并思考自己所期待的职业的共同特点。把反复出现的关键词找出，这些关键词代表着职业取向。在纸的背面记录这些关键词，要求至少列出 5 个。



实践活动二 “祖国与我的未来”主题班会

组织所在班级学生开展一次以“祖国与我的未来”为主题的班会，时长为 30 分钟左右。

(1) 全班学生 4 至 6 人为一组，分组讨论自己的职业理想 / 职业生涯规划与国家发展的关系，向组内成员介绍自己打算如何将个人的职业选择同社会和国家的需要进行匹配。

(2) 每组被推选出的代表按照小组的序号顺序进行发言。每一次发言结束，其他学生均可对该代表的发言自由提问和发表看法，讨论国家发展与个人职业理想 / 职业生涯规划之间的关系。

(3) 教师对此次班会进行总结，每位学生写一篇书面总结，分享自己的学习心得。