

职业教育公共基础课系列教材

2022年修订

生涯规划

SHENGYA GUIHUA

主编 王鸿泽 沈文兵 刘爱红

生涯规划

SHENGYA GUIHUA

生涯规划

主编 王鸿泽 沈文兵 刘爱红



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

U03



定价: 35.00元



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

策划编辑: 张海红
责任编辑: 李特军
封面设计: 华腾视觉·刘文东

职业教育公共基础课系列教材

生涯规划

SHENGYA GUIHUA

主 编	王鸿泽	沈文兵	刘爱红
编 委	贺璐瑶	葛 璇	王翌颀
	白芙蓉	曹 慧	翁 毅
	李 琼	余 锋	肖 月
	陈亚玲	谢雯雯	韩 群



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

中国·成都

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划/王鸿泽,沈文兵,刘爱红主编. —成都:西南财经大学出版社,
2021.9(2022.2重印)

ISBN 978-7-5504-5004-2

I. ①生… II. ①王… ②沈… ③刘… III. ①高中生—职业选择
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 175462 号

生涯规划

主编 王鸿泽 沈文兵 刘爱红

策划编辑:张海红

责任编辑:李特军

封面设计:华腾视觉·刘文东

责任印制:朱曼丽

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://cbs.swufe.edu.cn
电子邮件	bookcj@swufe.edu.cn
邮政编码	610074
电 话	028-87353785
印 刷	三河市龙大印装有限公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	11
字 数	147 千字
版 次	2021 年 9 月第 1 版
印 次	2022 年 2 月第 2 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5504-5004-2
定 价	35.00 元

版权所有,翻印必究。

序1

人生是必须规划的

你是否接受并坚信这样的理念？

人生是可以规划的！

人生是应该规划的！

人生是必须规划的！

我们刚出生时，有人的容貌，有人的皮肤，有人的器官，有人的骨骼；父母给起姓名，医院开具一份出生证明，父母去派出所报一个户口，国家发一个身份证号码。于是，我们作为一个自然人就正式成立了。

一个自然人要成为一个合格的社会人，需要有两方面的成长：身体的成长 and 精神的成长。身体成长依靠父母的遗传基因，再加上后天的营养；而精神成长主要由成长环境因素和后天教育决定。一个人的身体成长和精神成长都良好发展，才能成为一名合格的社会人。

合格的社会人应该是什么样的呢？面对家庭，带来希望，带来亲情，带来温暖；面对邻居，文明礼貌，助人为乐；走上职场，能够创造物质财富和精神财富；面对国家，遵纪守法，热爱祖国。各个家庭、每所学校、每个企业、每个政府部门、每个社会机构都要努力完成一个共同的目标：把我们自己和孩子、我们的学生、我们的员工、我们的组织成员培养成合格的社会人。

现在社会上有一些伪劣产品，对人民的健康和安全造成了损害。这表面上是产品质量出了问题，但本质上是伪劣产品的制造者出了问题，或者是他们没有遵守职业道德，或者是他们专业技术水平低下。在职场上，他们不是合格的职业者。



通过开展生涯教育,特别是职业生涯教育,制订和实施生涯规划,可培养一代又一代合格的社会人,培养优秀的职业人。这关系到个人实现人生价值,家庭和谐幸福,企业持续发展,大众人文素质提升。这不是一件可做可不做的事情,而是一项必须做、一定要做好的事业。

在学校、家庭和企业中开展生涯教育,需要有优秀的教材。我认为,在近年涌现的多种相关书籍中,由王鸿泽等编写的《生涯规划》一书是一本不可多得优秀教材。该书中有正确的观念讲解,有精确的概念表述,有生动的案例证明,有悉心的启发引导;所讲道理深刻又不艰涩,论述通达却无低俗,学生、老师、家长、员工、管理者只要认真阅读,都能看得懂、学得会、用得上。

我与王鸿泽相识、相知已经有 14 年了。他有院校管理、政府工作、企业运营、赛场裁判等多种职业生涯阅历,也有健康生涯、情感生涯、性格生涯、学习生涯、兴趣爱好生涯等方面的丰硕成果。王鸿泽正直善良的君子品德、终生学习的刻苦精神、敬业负责的工作态度使他当之无愧地成为《生涯规划》一书编委会的带头人,而该书的良好品质也体现了编委会每一位成员严肃认真的治学态度和良好的写作能力。因此,应为该书的所有编委喝彩。

我祝愿该书的每一位读者阅读愉快,应用快乐,成长欣慰!

2021 年 8 月于天津云鼎花园

序2

一本值得职业院校学子认真读的书

前几天,王鸿泽与我联系,希望我给他领衔主编的《生涯规划》写序,我欣然答应。一是因为我知道王鸿泽长期关注该领域,已有不少研究成果。二是国家进入新发展阶段,对青少年(包括职业院校、技工院校学生)的“三观”教育、引导有新的更高的要求。在这一历史阶段,生涯规划、职业指导等书籍尤其需要。三是20多年前,本人在深圳市劳动局工作期间曾经编写过一本与之相关的书——《深圳求职与就业》。基于此,为本书写序,自觉不算太外行。

读完本书,比较突出的印象有以下三个:

(1) 有效性。全书共设基础篇、学习篇、赋能篇、就业篇、梦想篇,每篇之下分节,每节主要由知识介绍和实训任务两个核心部分构成,这种结构布局和内容设计相信会收获较好的效果。

(2) 思想性。本书编者以树立学生正确职业观为导向,以助力学生成人成才为目标,筛选历史和当代典型事例,渗透劳模精神、劳动精神和工匠精神的教育,帮助学生建立正确就业观念。这样的内容进入教材,进入课堂,进入学生的头脑,能够充分体现此类教材应有的思想性特色。

(3) 通俗性。本书语言浅显易懂;以能力为训练重点,贯穿行为教学法;图文并茂,版面结构安排合理。

据了解,本书的主编都是从事职业生涯研究和职业院校教学实践多年的行家里手,他们个人丰富而成功的职业生涯对该书质量的把关提供了有利条件。这种性质的书籍对引导学生制订自己的生涯规划,实践自己的生涯规划,不断优化其人生观、世界观、价值观必将产生积极的影响。我相信,职业院校



学生如果能够阅读此书,那么对自己的职业生涯规划一定有所裨益;我希望,全国有更多的此类书籍,从而很好地引导我国的青年学生按照党和国家要求规划自己的职业生涯,将来为祖国更加繁荣富强做出应有的贡献。

黄景容

2021年8月20日

自序

随着全球一体化进程的不断加快、中国特色社会主义制度的不断完善,我国综合国力得到快速提升,正以不可阻挡之势走向世界舞台的中央。以习近平同志为核心的党中央提出了“中华民族伟大复兴”等振奋人心的行动纲领,倡导全球多国联动、共同推进“一带一路”建设。实现这些重要的国家战略和国际合作,需要国家的政治治理能力、军事外交能力、经济基础能力、文化软实力不断提升,这就要求大批有知识、有文化、有理想、有道德,具备职业化素养的科学、技术、技能、管理、外交等各类优秀人才作为支撑和保障。习近平总书记对我国职业教育工作作出重要指示,强调要加快构建现代职业教育体系,培养更多高素质的技术技能人才、能工巧匠、大国工匠。

职业院校作为我国培养技术技能实战人才的主阵地,自改革开放以来为我国经济建设培养了数以亿计的技术技能人才,为国家各项建设做出了不可磨灭的突出贡献。然而,当下我们必须承认和面对的现状是:唯分数论的通行选才用人观念导致最终进入职业院校,特别是进入技工院校学子大多缺乏自信心,对未来人生缺乏远大的志向;与此同时,这些学子正处于世界观、人生观、价值观形成的最关键年龄段,正是进行人生规划的黄金时期。因此,帮助他们恢复或建立自信心,科学规划好自己的人生,将各自的人生价值实现与国家命运、民族振兴、家庭幸福紧密联系在一起,并通过在职业院校中几年的努力学习与实践,成为一个具备优秀职业素质的准职业化人才,为将来成长为能工巧匠、大国工匠打下坚实的基础,让每一个生命更有意义、人生更加多彩,这是每一所职业院校的职责所在和重要使命担当。

生涯教育与规划,可以充分发掘人的潜能,增强其内在驱动力,进而达到



自我实现的目的,使个人成为一个活在当下、活出自我且充满自信的个体;面对家庭,成为给家庭带来温暖和幸福的可爱家人;面对社会,成为维护公德、助人为乐的社会人;面对职场,成为贡献大于收获的优秀职业人;面对国家,成为遵纪守法、爱国担责的好公民。学生通过生涯规划学习,不仅能够厘清今天的学业、专业与未来的职业、事业、人生理想、人生梦想之间的关系,还能自动自发地探索未知的世界,找到实现人生理想、梦想的路径和方法。

在中华民族走向伟大复兴的时代,在这个可以自由绽放的时代,职业院校的学子们当不负韶华、把握机会,努力做到“怀揣梦想仰望星空,追寻理想保有一天真,确定目标激发潜能,规划人生强化行动”。

“以终为始,定果修因;科学规划,把握人生”。编者编写本书,旨在帮助进入职业院校的学子们重新认识自己,重新找回自信,发现自己的潜能,应用正确的方法规划合适的路径,进而达成“科学规划人生,实现人生梦想”的最终目标。

人生,没有无缘无故的失败,更没有无缘无故的成功!

打开本书吧! 它会带领你成为自己人生之舟的船长!

本书由一群长期从事职业生涯研究和中德职业教育合作实践、教育教学的从业者共同编写。虽然全体编委发心纯正、不舍昼夜,但由于编写水平和能力有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

在本书的编写过程中,编者参考了程社明博士的生涯规划专著《你的船你的海:职业生涯规划》及其团队编写的高中生涯规划教材相关内容,在此向相关人员表示衷心的感谢。

2021年6月 于武当山

目 录

CONTENTS

导引 凡事预则立,不预则废	1
基础篇 职业生涯概述	5
第一节 职业的产生与发展	6
实训任务	13
第二节 职业的定义与内涵	14
实训任务	19
第三节 职业生涯的相关知识	20
实训任务一	30
实训任务二	31
学习篇 学会学习	33
第一节 学习的重要意义	34
实训任务	38
第二节 学习的技巧与方法	41
实训任务	46
第三节 学习的四种规律	48
实训任务	56



赋能篇 塑造核心能力	59
第一节 成才与成人	60
实训任务	67
第二节 培育“四化思维”	69
实训任务	81
第三节 锤炼“四种能力”	82
实训任务	105
就业篇 正确认识就业	107
第一节 就业与职业生涯概述	108
实训任务一	120
实训任务二	121
第二节 企业选人用人观	126
实训任务	134
第三节 实习更好促就业	135
实训任务	142
第四节 就业信息分析与就业准备	143
实训任务一	153
实训任务二	154
梦想篇 搭建梦想阶梯	155
第一节 人生需求与职业生涯的关系	160
第二节 生涯规划是通向梦想的阶梯	162
实训任务	163
参考文献	165

导引 凡事预则立,不预则废

伟大的哲学家亚里士多德曾说过:“人是一种寻找目标的动物,他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”

有一项围绕一群智力、学历、环境等因素相近的年轻人进行的长达 25 年的生涯规划跟踪调查结果显示:3%有清晰而长远生涯规划的人根据规划,不懈地努力成了社会各界顶尖的成功人士;10%有清晰而短期生涯规划的人生生活在社会的中上层;60%有模糊生涯规划的人生生活在社会的中下层;27%完全没有生涯规划的人生生活在社会的底层。造成这种等级划分的因素除了机会、资源等,更为重要的因素应该是个人对人生生涯有无规划。

“平时做事无计划,急时做事无头绪”,有计划的生活即使紧张,但却井然有序;有计划的工作即使繁忙,但也使人感到充实且有效率;有计划的人生即使艰辛,但也能让人处之泰然。如果把人生比作旅途,每个人的人生之旅皆是从选定方向开始的。做自己人生之舟的船长,为自己扬起梦想的风帆,努力前行,才能够有机会实现自己的人生价值,如图 0-1 所示。



图 0-1 做自己人生之舟的船长



【读一读】

四只毛毛虫的故事

有一天,四只毛毛虫相约一同进入森林找苹果。

1. 第一只毛毛虫的经历

它不知道什么是苹果树,也没见过苹果的样子。它看到就近有一棵树,就稀里糊涂地往上爬。它没有目的,不知终点,更不知自己到底想要的是什么,也没想过要如何得到。大部分的毛毛虫都是这样活着的,没想过什么是生命的意义、为什么而活着。

2. 第二只毛毛虫的经历

它爬到苹果树下,明确知道自己的“虫”生目标是找到一个大苹果。它猜想大苹果应该生长在大树枝上,于是它每当爬到分枝时就选择较粗的树枝继续爬。它一直往上爬,最终找到了一个苹果,它刚想扑上去大吃一顿,却发现这个苹果是树上最小的一个。

3. 第三只毛毛虫的经历

它知道自己想要大苹果,并且研制了一副望远镜。它还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番,找到了一个很大的苹果。同时,它发现当从下往上找路时,会遇到很多分枝,有各种不同的爬法;但若从上往下找路,却只有一种爬法。它根据苹果的位置记下了一条确定的路径。在向上爬行的过程中,就算遇到分枝,它也知道该往哪条路走,而不是跟着一大堆毛毛虫“挤破头”。最后,这只毛毛虫应该会有一个很好的结局,因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是,因为毛毛虫的爬行相当缓慢,当它抵达终点时,苹果不是被别的虫捷足先登,就是早已熟透而烂掉了。

4. 第四只毛毛虫的经历

它做事有自己的规划。它知道自己要什么样的苹果,也知道苹果将如何生长。因此,它在观察苹果时,并不是找一个苹果,而是找一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程和到达的时间,当到达时,它如愿以偿,得到了一个又大又甜的苹果。

第一只毛毛虫是只毫无目标,一生盲目,没有“虫”生规划的糊涂虫,不知

道自己想要什么。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是却不知道该怎么去得到苹果,在常规思维的影响下,它做出了一些看似正确却使它渐渐远离大苹果的选择。

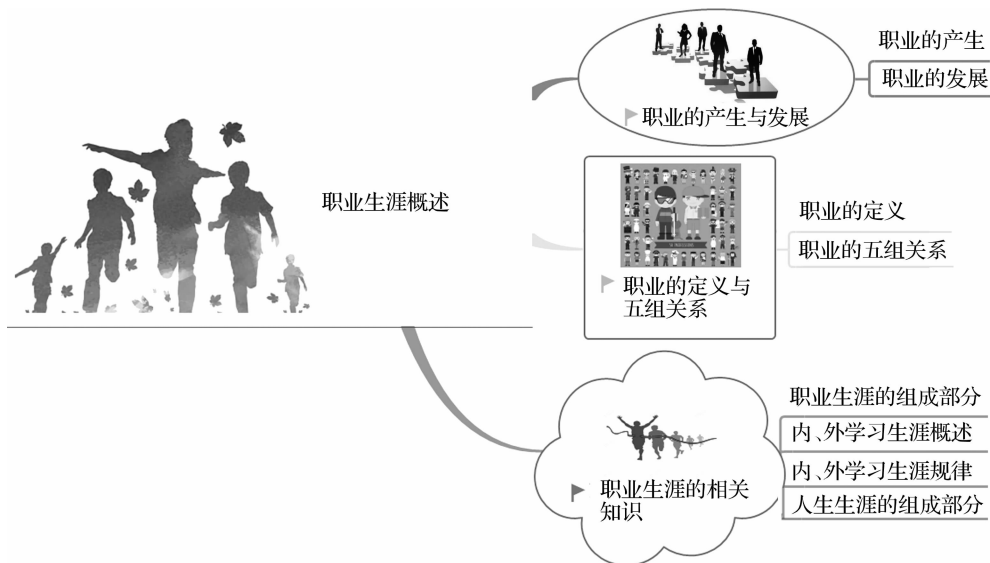
第三只毛毛虫有清晰的“虫”生规划,也总是能做出正确的选择,但是它的目标过于远大,而自己的行动又过于缓慢,成功对它来说已经是明日黄花,机会、成功不等“虫”。

第四只毛毛虫不仅知道自己想要什么,也知道如何得到自己想要的苹果,以及得到苹果应该需要什么条件,然后制订了清晰、实际的计划,在望远镜的指引下它一步步地实现了自己的理想。

其实,人就像是向上爬行的毛毛虫,而“苹果”就是目标,爬树的过程则是人生生涯的道路。望远镜就如同人的生涯规划,学生在毕业后都得爬上人生这棵“苹果树”去寻找未来。

科学规划人生,实现人生梦想。有什么样的规划,就有什么样的人生。人的时间非常有限,越早规划人生,可能越早成功。要想得到自己喜欢的“苹果”,改变自己的人生,就要先从改变自己开始,做好生涯规划。

基础篇 职业生涯规划概述



当下,很多职业院校的学生由于对人生生涯缺少规划,在人生道路上没有明确的目标,最终影响了个人的“健康”发展。因此,生涯规划显得尤为重要。其前提就是正确认识自我,做自己人生之舟远行的船长,把对未来人生发展的预期转变为明确的行动步骤。



第一节 职业的产生与发展



学习目标

1. 能够描述职业的产生与发展过程。
2. 能对当代职业环境和发展趋势有整体的认识。



翻转课堂

“能工巧匠”高凤林:为火箭焊接“心脏”

中国航天科技集团公司第一研究院特种熔融焊接高级技师、全国十大能工巧匠、中华技能大奖获得者——中国第一焊接工高凤林是技工学校毕业生。在火箭发动机焊接工作岗位上,他刻苦钻研,大胆创新,实现技术革新近百项。他提出和创造多层快速连续堆焊加机械导热等多项新工艺方法,攻克运载火箭发动机大喷管焊接难关,高标准地完成了多种运载火箭重要部件的焊接任务。他曾拒绝外企给的8倍年薪,比起钱财这种身外之物,他更想实现梦想,报效国家。

高凤林的职业发展经历可以分为以下几个阶段:

1. 职业准备期

高凤林从小就对卫星等关于太空方面的内容很感兴趣,为了能够与航天事业接轨,报考了北京七机部一院211厂技校。

2. 职业转型期

来到这所技校之后,高凤林大失所望,因为他没能如愿选上心仪的专业,而是被分配到了焊接专业,高凤林对这一专业甚至有一点排斥。当时的高凤林内心很迷茫,成绩更是一落千丈。

直到有一天,他和同学一起参观工厂,高凤林终于意识到焊接工的价值,原来这个职业并非自己想象中的那般不堪,对航天事业的影响也是不可小觑。

如果没有焊接将每一个环节做好,航天事业就寸步难行,于是他开启发奋学习的模式,以优异的成绩毕业。

3. 职业冲刺期

高凤林因学习成绩优异最终得到了一份心仪的工作机会,他认为这正是自己的学习机会,所以他不仅工作时兢兢业业,闲暇时更是刻苦钻研。当时,有些发动机隔板在焊接后容易出现裂缝,返修率很高,高凤林提出了工艺改进措施,在他的努力下,在1994—1996年间产品检测的合格率高达100%。高凤林工作多年,任劳任怨,攻克了96项难关,在1994年成为被美国ABS焊接取证认可的最佳焊缝成型者。每当在焊接技术方面遇到困难时,人们总是第一个想到高凤林,他总是能够给人们带来惊喜。

4. 职业发展期

在焊接领域中,高凤林是绝对的标杆。工作之余,为了让自己紧跟时代发展,弥补自己学历上的不足,不断进修学习。不仅如此,高凤林还不忘实践。在国家专利与国防专利的申报中,高凤林一共参加了9次,并且突破了200多项难关。

在高凤林身上,人们看到了“咬定青山不放松,立根原在破岩中”的精神。高凤林的成长历程告诉人们,清晰的职业规划是成功的基础。持之以恒的努力是成功的保障。学生有很好的学习环境,也有更好的成才条件,应该抓住机遇,合理地规划职业发展路径,以获得职业生涯的成功。

议一议

1. 高凤林的职业规划可分为哪几个阶段?
2. 你认为高凤林的职业规划有什么值得借鉴的地方?



知识介绍

职业是一个耳熟能详的词汇,每个人都会与该词产生密切的联系。职业是每个人工作和生活的重要部分,同时又对人们的生活方式和工作方式产生深刻的影响。职业的种类很多,不同的人可以从事不同的职业,在享有相应的权利、承担相应的义务与职责



微课
如何看待你的
第一份工作



的同时,通过创造社会财富的方式来实现自我价值。此处将对职业的产生与发展进行介绍,使学生对职业有一个整体的认知和了解,为今后规划自己的职业生涯奠定基础。各种职业如图 1-1 所示。



图 1-1 各种职业

一、职业的产生

随着人类社会的不断发展,人们从事不同的社会劳动,于是产生了不同的社会分工,进而形成了不同的职业。因此,从历史角度来看,职业是人类发展到一定阶段社会出现分工后的产物。

人生最宝贵的是生命,人生最需要的是学习,人生最愉快的是工作,
人生最重要的是友谊。

——斯大林

拓展阅读

职业经理人的产生

1841年10月15日,美国马萨诸塞州的铁路上发生一起两列客车迎头相撞的事故,社会公众反响强烈,认为铁路企业没有能力管理好这种现代企业,在州议会的推动下,人们对企业管理制度进行了改革,选择有管理能力的人担任企业的管理者。因此,一种新的职业——职业经理人(见图1-2)产生。

界面新闻2020中国上市公司最佳职业经理人							
排名	姓名 职位	所属公司	增长		盈利		规模 市值(亿元)
			2019/2018 营收增速	2019/2018 净利润增速	2019 净资产收益率	2019 销售净利率	
1	张勇 董事会主席、首席执行官	阿里巴巴	35%	70%	20%	28%	41600
2	刘炽平 总裁	腾讯控股	21%	19%	22%	25%	38521
3	谢永林 总经理	中国平安	20%	36%	22%	14%	13521
4	杨从登 董事长	华峰氨纶	211%	313%	24%	13%	240
5	周云曙 董事长、总经理	恒瑞医药	34%	31%	22%	23%	4555
6	方洪波 董事长、总裁	美的集团	7%	17%	24%	9%	4198
7	蔡方良 总裁	中国飞鹤	32%	75%	30%	29%	1184
8	周佳 总经理	宁德时代	55%	34%	12%	11%	3516
9	向文波 总裁	三一重工	36%	82%	25%	15%	1645
10	王佶 首席执行官	世纪华通	81%	184%	9%	19%	901

图 1-2 界面新闻 2020 中国上市公司最佳职业经理人榜单

那么,什么是职业经理人呢?

经理是指企业中负责经营管理的人;职业经理人则是指在一个所有权、法人财产权和经营权分离的企业中承担法人财产的保值增值责任,全面负责企业经营管理,对法人财产拥有绝对经营权和管理权的职业,是由企业聘任,而其自身以受薪、股票期权等为获得报酬主要方式的职业化企业经营管理专家。

美国的职业经理人大体上经过了以下三个发展阶段:



第一个阶段是从1841年世界上第一位职业经理人诞生到1925年美国管理协会成立。这一阶段标志着美国企业基本完成了从业主式(世袭式)经营企业向以聘用经理人经营企业方式的转换,也可以看作职业经理人的成长期。由此,美国的企业也基本形成了近代公司制占主导地位的格局。

第二个阶段是从1925年到20世纪60年代。随着美国哈佛大学企业管理研究院的成立,到20世纪60年代末,80%以上的企业都聘请了职业经理人,这标志着美国职业经理人职业的成熟,其企业制度完成了近代公司制向现代企业制度的过渡。

第三个阶段是从20世纪70年代至今。美国现代企业制度不断走向成熟,职业经理人阶层也随之不断走向完善,成了在美国社会发挥越来越重要作用的阶层。与此同时,职业经理人的培养和培训、认证机制也相当健全,对职业经理人理论方面的研究也已经成熟并形成系统。

议一议

职业经理人具体是做什么工作的?

二、职业的发展

随着社会科技的进步和生产力水平的发展,如今的职业已经涵盖了社会经济、生活的多个层面,旧职业不断消失,新职业不断产生,新、旧职业更替的速度愈益加快。世界各国国情不同,其职业发展趋势和分类方式也有所不同。此处以我国的职业发展为例。

在我国,职业的形成和发展过程大致分为古代、近代、现代三个时期。与此相适应,我国的职业分类也大体经历了雏形期、发展期、成熟期三个阶段。

(一) 雏形期

在远古时代,社会生产劳动以采集和狩猎为主;进入奴隶社会,特别是到

了春秋时期,社会生产力有了长足的发展,人们完成了农业、畜牧业、手工业的社会大分工。据《考工记》称,当时“国有六职”,即“王公、士大夫、百工、商旅、农夫和妇功”。六职的划分可谓我国最早的职业分类。当时,这些职业类别具有结构单一、技能单一、发展缓慢、互有交叉等特点。

(二) 发展期

在我国近代史上,随着生产工艺的革新细化,我国不仅形成了数量庞大的工人队伍,还出现了专职技术人员,为国家增添了新的重要职业类别。职业类别在我国近代史上的形成与发展过程表明,它具有随经济发展速度的加快而加快、随生产部门的增多而增多的特点。

(三) 成熟期

随着经济的快速发展,我国的职业类别发生了巨大变化。2015年版《中华人民共和国职业分类大典》将职业归为8个大类、75个中类、434个小类、1481种职业。如今,我国已初步建立起行业齐全、类别完整、层次分明的职业分类体系。

如今,我国的社会发展进入了一个新阶段,人们对创新观念的重视,使新观念、新知识、新技术井喷式地出现。而国家对于产业结构调整和供给侧结构性改革的开展,使职业发展又呈现出了一些新的趋势。

拓展阅读

通过分析表1-1,可知如今的职业发展有以下趋势:

- (1) 传统职业不断消逝,新兴职业不断产生。
- (2) 随着科技的高速发展,职业的专业化、技术化程度越来越高。
- (3) 第三产业相关的职业高速发展。
- (4) 很多第三产业将直接跨入第五产业。
- (5) 第五产业将迅速崛起。



表 1-1 产业分类与产业范围

产业分类		产业范围
第一产业	农业	农、林、牧、渔业
第二产业	工业	采矿业、制造业、电力、燃气及水的生产和供应业、建筑业
第三产业	服务业	商业、金融、保险、不动产业、运输、通信业、服务业及其他非物质生产部门
第四产业	知识产业、信息产业	教育、文化、广电、卫生、体育、民政、环保、国防、司法、社会保障、宗教及民族事务等具有社会公共性和行政管理职能性的产业
第五产业	以人文关怀为主的产业	心理疏导、艺术赏析、心灵陪伴等

因此,选择未来职业发展的方向时,不仅要考虑个人职业发展的意愿,还要考虑社会需求趋势的变化。需要对行业发展趋势、职业环境做出合理清晰的分析,抓住关键信息,对职业发展趋势做出合理、正确的判断,把握未来的就业机会与方向。



实训任务

一、任务描述

2020 年新年伊始,一场突如其来的新冠肺炎疫情肆虐全球。这场疫情不仅使人民的健康遭受严重威胁,也给世界经济带来了影响。疫情之后,哪些行业会出现新机遇?面对突如其来的变化,该如何应对?以小组为单位,收集整理近几年新兴职业的相关文件或资料。

二、任务实施

1. 小组成员分工整理近几年新兴职业的相关文件或资料。
2. 进行小组讨论并整理相关成果。



第二节 职业的定义与内涵



学习目标

1. 能够准确地说出职业的定义。
2. 能够准确地说出职业的五组关系。



翻转课堂

下列称谓中哪些不属于职业？为什么？

农民	义工	董事长	婚庆主持	小偷	公务员
教师	运动员	志愿者	家庭主妇	空姐	举报人
经理	家教	政治家	保险经纪人	保姆	私家侦探

议一议

学生是一种职业还是一种称呼？为什么？



知识介绍

一、职业的定义

参与社会分工,利用专门知识和技能,创造物质财富、精神财富,获得合理报酬,以满足物质生活、精神生活的工作称为职业。

二、职业的五组关系

(一) 社会分工

第一组关系是个人与他人的社会关系,即社会分工。

例如,某人要穿牛皮鞋,不能从养牛做起。实际上,在养牛、杀牛、制皮、设计皮鞋、制作皮鞋、销售皮鞋的各个环节中,都需要不同的人参与其中,每个人都要做一部分工作,最终才能满足该人穿皮鞋的需求。

中国历史上出现的三次社会分工见表 1-2。

表 1-2 中国历史上出现的三次社会分工

社会分工	标 志	具体内容
第一次	畜牧业与农业的分离	形成牧民、农民,出现养殖业牧场、种植业耕地
第二次	手工业与农业的分离	出现简陋的手工业作坊和极少数手工艺人
第三次	商人的出现	出现了商品、商人、商业

(二) 必备素质

第二组关系是职业与专门知识技能的关系,即必备素质。

每一种职业都要求具备正确的观念、专业的知识、娴熟的技能、健康的心理和强健的身体。

例如,主持人需要的专业的技能包括:联络主办方、承办方,明确活动的各项要求的能力;参与方案的构思和撰写,进行活动细节安排的能力;导入、串联、整合活动各个环节,推进活动进程的能力;与活动参与者进行交流互动,营造热烈气氛的能力。

思考:你以后想要从事的职业需要什么样的观念、知识、技能、心理和身体素质?

(三) 创造财富

第三组关系是知识技能与财富的关系,即创造财富。

例如,农民种粮食、蔬菜,服装设计师设计漂亮的衣服,建筑工人建造高楼大厦等,都属于创造财富。

有的职业创造物质财富,有的职业创造精神财富。有的人是直接创造财富,如生产产品;有的人是间接创造财富,如安保人员保护别人的财富。

(四) 合理报酬

第四组关系是创造财富与报酬的关系,即合理报酬。



一个人创造出了财富,将其中一部分上缴给国家,一部分留在企业,其余获得的部分即合理报酬。对各部分的比例,应以法律或协议加以规定,或者由利益各方商定。

(五) 满足需求

第五组关系是获得报酬与需求的关系,即满足需求。

一个人可通过获得报酬满足其在物质生活和精神生活上的需求。物质生活需求的满足是指使用资金购买生活必需品,精神生活的需求包括喜悦感、团队认同感、实现自我价值以后的满足感等。如果一个人的需求不能得到满足,在职场上就会选择“跳槽”(“职场跳高”)。

职业的五组关系如图 1-3 所示。

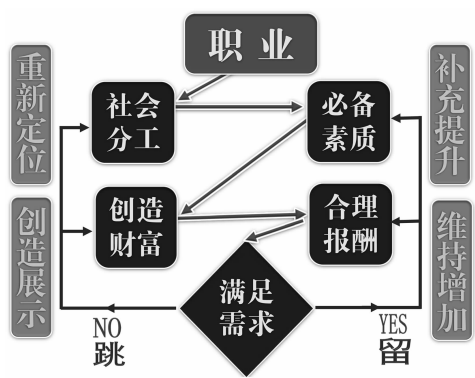


图 1-3 职业的五组关系



罕见而又“奇葩”的高薪职业

“男怕入错行,女怕嫁错郎”“工作不分高低贵贱,都是为人民服务”。下面介绍三种罕见而又“奇葩”的高薪资职业。

1. 闻臭师

空气中有时会有一些来历不明的臭味,即使用仪器也无法识别。闻臭师(见图 1-4)的主要工作内容就是监测与分析“臭味”对城市空气的污染,

并为其划定级别。在日本,闻臭师的月薪可高达 50 多万日元。闻臭师虽然看似没有什么技术含量,但实际上并不是什么人都能胜任的。



图 1-4 闻臭师

2. 狗粮品尝师

狗粮品尝师(见图 1-5)会定期打开新制作的狗粮罐头样本闻味后再品尝。入门级的狗粮品尝师年薪可达 3 万美元,而有经验的狗粮品尝师年薪可达 7.5 万美元。



图 1-5 狗粮品尝师



3. 小鸡性别鉴定师

刚孵化的小鸡(见图 1-6)性征相当不明显,这时就需要小鸡性别鉴定师进行性别鉴定。经验丰富的小鸡性别鉴定师平均 2 秒就可以判别一只小鸡的性别,时薪高达 100 多元,年薪可以达到 40 多万元。但这份工作并不容易,不仅要长时间忍受鸡粪的臭味,一个不小心还会被小鸡弄得满手粪便。



图 1-6 刚孵化的小鸡

议一议

为什么不是每个人都能胜任上述看似简单而又高薪的工作?



实训任务

一、任务描述

李某某直播带货,曾于2018年9月成功挑战“30秒涂口红最多人数”的吉尼斯世界纪录,成为此项世界纪录保持者;2020年6月23日,李某某作为特殊人才落户上海。

二、任务实施

1. 分组讨论:网络主播是否作为一种职业?为什么?
2. 分组讨论:李某某的案例给了人们哪些启示?
3. 分组讨论后整理成果。



第三节 职业生涯的相关知识



学习目标

1. 能准确说出职业生涯的组成部分。
2. 能概述内、外学习生涯之间的关系和规律。
3. 能理解职业生涯对人生发展的重要意义。



翻转课堂

邓亚萍生于1973年,在父亲的影响下5岁开始学打乒乓球,却因个子太矮一度被拒于省队、国家队的门外。面对省队、国家队的质疑和否定,她并没有因此而却步;相反,她用无数个日夜的流血流汗浇铸出一位永不言败,一切追求最高、最好、最快的巾帼英雄。

邓亚萍的成功主要源于她职业人生的三次角色转换。

1. 第一次角色转换——世界冠军

邓亚萍5岁开始学打乒乓球,最终用实力证明了自己,登上了世界乒坛冠军的宝座,共拿到18个世界冠军头衔,是中国奥运历史上首夺四金的第1人、国乒历史上排名世界第一时间最长的运动员(连续8年)。由于竞技体育的职业特性和生理周期,再加上多年练习带来的伤病困扰,她开始思考以后的人生方向,通过努力考上了清华大学外语系。

2. 第二次角色转换——体育研究专家

1997年,邓亚萍通过努力考上清华大学外语系。2001年9月,她到英国诺丁汉大学攻读当代中国研究专业硕士;同年,在国际奥组委道德委员会及运动和环境委员会分别担任职务。在获得硕士学位后,邓亚萍又开始攻读英国剑桥大学的博士学位,研究课题是奥运会对中国的影响。就这样,她一步一步地塑造着自己国际体育专家的形象。

3. 第三次角色转换——社会体育活动家

邓亚萍连续两次入选国际奥委会官员。在国内,她是全国人大代表,又是全国政协委员。2003年,邓亚萍在北京奥组委市场开发部工作。后来,她从英国返回祖国,担起了申奥形象大使的重任,为成功申办2008年奥运会做出了杰出的贡献。2008年,邓亚萍就任国家体育总局器材管理中心副主任。2009年,邓亚萍就任共青团北京市委副书记。

议一议

世界冠军邓亚萍的案例对你的人生发展有何启示?



生涯规划

画一画：如果把自己未来的职业生涯比作一棵树，你会怎么画？



知识介绍

一、人生生涯的组成部分

人随着成长要经历不同的年龄阶段,而每个年龄阶段都有着各自的特点。如以每七年为一个阶段,可将人生分为 10 个阶段,具体见表 1-3。

表 1-3 人生的 10 个阶段

年 龄	时 期	主要特征
1~7 岁	幻想期	有形象思维,想说就说,说话内容常与事实不符
8~14 岁	想象期	说话内容与事实相符,但常有使成年人惊奇的想法
15~21 岁	青春期	经历初恋,人生观逐渐形成
22~28 岁	社会人成长期	积累社会知识、能力、经验
29~35 岁	核心能力期	逐渐形成职场核心竞争力
36~42 岁	第二青春期	按内心召唤重新调整人生方向
43~49 岁	得失期	成功者收获喜悦,失败者狂躁或抑郁
50~56 岁	抗衰老期	开始与衰老做斗争,防止思想僵化
57~63 岁	思想成熟期	形成完整的人生观、价值观
64~70 岁及之后	第二童年期	返璞归真,有人生的更高起点

一个人的人生生涯共由学习生涯、情感生涯、性格生涯、健康生涯、兴趣生涯以及职业生 涯 6 个部分组成。

(一) 学习生涯:不能停下

在如今知识更新日益加速的时代,想要在信息大潮中不掉队、不落伍,唯有保持一颗求知的心,不断学习新知识,更新自身的认知,做到与时俱进。学习必将伴随着人的整个生命,因此人人都要成为终身学习者,活到老,学到老。

职业生涯的每一次质跃发展都是以学习新知识、树立新观念为前提条件的,要牢固地树立终生学习的观念。



(二) 情感生涯:酸甜苦辣

情感的产生常常是非理性的,说不清楚,那是一种感觉。

情感的处理总是需要理性的,要想明白,这会影响人生。

人的成长与发展都无法摆脱家庭环境、人际关系等因素的影响。在进行生涯规划时,人们必须充分考虑家庭、人际关系等因素的影响,这些因素不仅会影响个体的发展,还会影响人们目标的确立。

学生在处理与同学、老师、家长甚至是朋友之间的关系时,应做到以下几点:

- (1) 保持融洽、正确的同学、老师、家长甚至是朋友之间的关系。
- (2) 严于律己、宽以待人。
- (3) 保持良好的沟通关系。
- (4) 尽量不要依靠他人产生自信心。
- (5) 正确看待他人对自己的评价。
- (6) 能有效地管理自己的情绪。

(三) 性格生涯:不易变化

“性格决定命运”,这句话让很多人相信性格的力量及影响力。相关研究发现,一个人的内在核心价值观是影响其性格最根本的因素。俗语说,“七岁定终身”,风靡全球的九型人格理论提出,人在成长到七岁左右时内在核心价值观就基本形成了,即一个人的人格基本定型,而影响人内在核心价值观形成的因素除了父母的基因(DNA),还有幼时 1~7 岁陪伴者、成长环境以及一些特殊经历等。

学者柏格森说过:“我们的性格即我们的自身。”我们要全面了解自己,就必须了解自己的性格。人是一种社会性动物,每天都要与形形色色的人打交道,不同的人因为生长环境、后天经历不同,性格也各不相同。性格影响着一个人对职业的适应性,一定的性格适于从事一定的职业。同时,不同的职业对人也有不同的性格要求。因此,在选择职业时,性格也是一个重要的考量因素。

(四) 健康生涯:终生强化

有一天,你辉煌了,一定要有个好身体,才能享受人生。

有一天,你落魄了,一定要有个好身体,才能东山再起!

一个人拥有健康,才能拥有一切。人们如果爱自己,就应养成健康的生活方式,在身强力壮时就必须关心自己的健康,多运动,培养良好的生活习惯。在注重身体健康的同时,人们还必须重视心理健康,以积极的眼光看待世界,以乐观的态度对待周围的人和事。

(五) 兴趣生涯:张弛变化

人们常说“兴趣是最好的老师”,每个人都有自己的兴趣,而且每个人的兴趣都是不同的。兴趣既可以为一个人所从事的职业提供持久的动力,是提高工作满意度的重要因素,又可以使人在面对困难和挫折时仍能意志坚定,对成功充满信心。因此,清楚地了解自己的兴趣所在,对于提高自我认识、进行职业生涯规划都有非常重要的意义。

学生在现阶段应养成以下三个好习惯:

1. 爱运动

生命因运动精彩,身心因运动而愉悦。健康的身心是科学把握人生道路、创造人生价值的基本前提。

2. 乐学习

兴趣是最好的老师,应培养对学习的兴趣,把“学海无涯苦作舟”变为“学海无涯乐作舟”。这里所说的学习除了课业知识的学习,还包括个人综合素质的学习。培养对学习的兴趣不仅可以提高学习的质量,更对个人发展有推动作用。

3. 善交友

善交益友、乐交诤友、不交损友是交友的三原则。掌握好这三个原则,才能使友谊之树常青,对人一生的发展才能起到积极的推动作用。

良好的习惯是助人成功的动力,多一个好习惯,就多一份自信;多一个好



习惯,就多一份成功的机会;多一个好习惯,就多一份享受生活的能力。就如叶圣陶先生所说的,“好习惯养成了,一辈子受用”。

(六) 职业生涯:影响最大

每个人都应该认真想一想:自己一生最高层次追求是什么?怎样才能更多地实现自己的人生价值?需要通过什么途径来实现?有人说:“我家有钱,不愁吃穿,一生无忧。”但是,如果一个人不从事一种或者几种职业,只在家里待着,最多满足的是吃饭、喝水和安全等基本的需求,受尊敬的需求却无法得到满足,无法在团队中感受到归属感,自己的潜能也得不到发挥,很难得到他人的认可,更不用说实现自己的人生理想了。

一个人的人生价值是在为社会做出贡献和对自我价值的不断认知过程中来实现的,而这一过程就是职业生涯。职业生涯是实现人生价值的重要途径。



微课

如何做职业规划设计

二、职业生涯的组成部分

职业生涯可分为外职业生涯和内职业生涯。

外职业生涯是从事一种职业时的工作时间、工作地点、工作单位、工作职务、工作内容与职称、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

内职业生涯是从事一种职业时的知识、经验、观念、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程。

外职业生涯通常由别人决定、给予、认可,也容易被别人否定、收回或剥夺。内职业生涯主要靠自己在实践中不断探索才能获得。内职业生涯不随外职业生涯的获得而自动具备,也不因为外职业生涯的失去而自动丧失。



微课

生涯彩虹图与职业生涯规划

三、内、外学习生涯概述

作为学生,同样要重视内、外学习生涯的发展。其中,内学习生涯包括掌握的知识、具备的技能、学习方法、与人沟通、团队合作等内容,而外学习生涯

则包括学历、证书、班级职务、考试分数等内容。

在校学生必须明白内、外学习生涯之间的关系：一个人的外学习生涯发展需要依靠内学习生涯作为支撑，而内学习生涯成长可以促进外学习生涯成功，如图 1-7 所示。例如，班主任方老师在开学第一天选了班上考试成绩最好的小刘担任本班班长，方老师发现刚开始小刘不仅成绩优异，而且自律性很好，但却因不善于与其他同学交往，而慢慢被其他同学孤立，一个月以后小刘不仅成绩有所滑坡，还萌生了不想当班长的想法。当一位学生的内学习生涯与外学习生涯不匹配时，即使给予他很重要的班级职务，他也可能无法胜任；反之，也有一些学生会因此奋发向上，不断突破，提升自己，就像电影《穿普拉达的女王》中的女主角毕业后进入自己完全不了解的时尚圈而感到一片茫然，工作一塌糊涂，但是她并没有因为不擅长而自我放弃，而是不断学习和突破，即便遭到各种否定和打压，也要为自己拼出一条辉煌的成功之路。

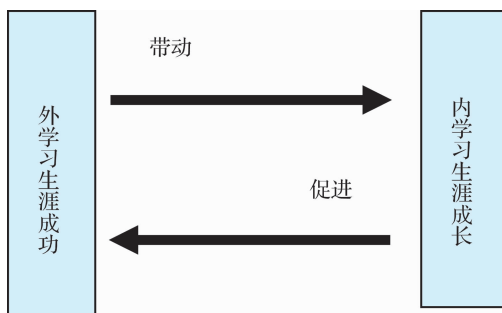


图 1-7 内、外学习生涯之间的关系

学生的内学习生涯匮乏会以外学习生涯的停滞、倒退或失败来呈现。因此，内、外学习生涯关系就如同一棵树的树根和树冠的关系，同时进行，相互影响。

四、内、外学习生涯规律

凡事都有规律可循，在学习生涯发展的道路上同样有规律可循。

（一）重视内学习生涯成长超过重视外学习生涯成功

内学习生涯发展不仅是促进外学习生涯成功的基石，更对个人在人生价值实现起到至关重要的作用。作为学生，除了关注自己的学业外，其还应通过



参加学校组织的社团、各类比赛、社会实践、公益活动等方式提升自己的综合能力,从而获得外学习生涯的成功。

对于学生而言,内学习生涯是最根本、最有价值的部分,所以在任何时候都应当把学习的重点放在内学习生涯发展上。

(二) 内学习生涯、外学习生涯交替发展

生涯要规划,更要经营,起点是自己,终点也是自己,没有人能代劳。

——佚名

任何一位学生都不可能只发展内学习生涯,或者只发展外学习生涯,最理想的状态是内、外学习生涯发展相互促进,螺旋交替发展。当内学习生涯得到提升时,学生也希望外学习生涯有所发展,学习成果得到认可。但实际上,内、外学习生涯的发展往往是动态的平衡过程,很难同时达到绝对的一致。



拓展阅读

有一个男生没考上大学,被家人安排在本村的小学教书,结果不到一个星期他就不得不回家了。家人安慰道:“满肚子的东西,有人倒得出,有人倒不出,没必要伤心,也许有更合适你的事情在等你去做。”

后来,他出去打工,因为手脚慢被老板辞退了。家人安慰道:“手脚总有快有慢,别人已经干了很多年了,而你一直在读书,怎么快得了呢?”他做过很多工作,但最终都半途而废,然而每一次他沮丧地回到家中,家人总是安慰他,从没有抱怨。

30岁时,他凭借自己的努力成为一名聋哑学校的辅导员,后来又开办了一所残障学校,再后来他在很多城市开办了残障人用品连锁店。如今,他已是一位拥有几千万资产的老板。

有一天他问家人:“当年我自己都觉得前途渺茫时,是什么原因让你们对我那么有信心?”家人回答道:“一块地如果不适合种麦子,可以试试种豆子;如果豆子也种不好,可以试试种瓜果;要是瓜果也不济,可以试试撒上

一些荞麦种子,就可能开花结果。因为一块地总有一粒种子会适合它,也终有属于它的一片收成。”

世界上的每一个人都是有价值的,只不过要放对位置。

一根稻草被扔在路上就没有任何价值,被捆在白菜上就卖出了白菜的价格,被捆在螃蟹上就卖出了螃蟹的价格。可见,事物的价值取决于其所在的位置。



实训任务一

一、任务描述

搜寻并阅读钟南山院士人生发展之路的材料。

二、任务实施

1. 思考钟南山院士的成长经历对自己的人生规划的启示(依据人生生涯的 6 个组成部分)。
2. 进行小组讨论并整理成果。



实训任务二

一、任务描述

思考在现行的学习生涯中内学习生涯与外学习生涯的关系。

二、任务实施

结合所学内容,将表 1-4 填写完整。

表 1-4 内学习生涯与外学习生涯的比较

比较的内容		结 果
内学习生涯比外学习生涯	超前恰当	
	超前较多	
	超前太多	
外学习生涯比内学习生涯	超前恰当	
	超前较多	
	超前太多	