

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划/李树斌,陈建富,苏扬主编. —广州:
中山大学出版社,2013. 7
ISBN 978 - 7 - 306 - 04575 - 1

I. ①职… II. ①李… ②陈… ③苏… III. ①职业选择—
中等职业学校—教材 IV. ①C913. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 118013 号

出 版 人: 徐 劲

策 划: 刘卫银

责任编辑: 曾育林

封面设计: 思雅图

责任校对: 赵 婷

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84111997, 84110779, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160, 18664645604

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 定州启航印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 9.25 印张 202 千字

版次印次: 2013 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 4 次印刷

定 价: 20.00 元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换。

前言

一、编写理念

本书根据教育部最新颁布的中等职业学校《职业生涯规划教学大纲》编写而成。作为中等职业学校的德育课教材，本书在编写过程中坚持贯彻素质教育精神，具有明确的德育功能。《职业生涯规划》旨在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。

本书系统地介绍了职业生涯规划的相关基础理论和详细方法，以明晰的思路、通俗易懂的语言和丰富的案例，帮助中职学生了解就业形势，树立正确的择业观，制订合理的职业生涯规划方案，以期为广大读者提供具可操作性的指导，力求帮助读者解决实际应用的问题。

二、教材结构及特色

1. 编写结构灵活

本书根据职业学校学生的思维特点，采用灵活多样的形式，以调动学生学习的积极性。用深入浅出、贴近中职生的语言表述，按职业生涯规划、管理顺序展开，着力于提高中职生的职业素质和职业能力，促进中职生的可持续发展。

2. 编写内容丰富

每单元以揭示主题的画龙点睛的“开篇寄语”作为开始，每课设置具有中等职业教育特色的、能调动学生阅读兴趣的“案例”，启迪学生思考，得出“案例思

考”，然后引出结合学生实际的“成长话题”，围绕“成长话题”展开新课的学习，文中穿插与正文密切相关的互动学习（“读一读”、“议一议”、“说一说”、“想一想”等），并设置了“拓展活动”和“实训项目”。

3. 编写重视学生操作

为结合全国文明风采大赛之职业生涯规划设计比赛，本书在编写中增加一单元“职业生涯规划实操篇”，力争使学生在以边学边练的形式学完本书内容后，能够形成符合个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。

4. 编写案例接地气

本书在编写过程中用到大量学生喜闻乐见的案例、故事等，能够更好地引起学生的共鸣，同时也更容易让学生接受。根据学生的认知水平、年龄以及学科特点、社会经济发展和专业实际，从学生的思想、生活实际出发，深入浅出，寓教于乐，循序渐进，多用鲜活通俗的语言，多用生动典型的事例，多用喜闻乐见的形式，多用疏导的方法、参与的方法、讨论的方法，增强吸引力和感染力。

三、开发团队

本书的开发团队由中等职业学校一线教师组成，由李树斌、陈建富、苏扬担任主编，徐丹、刘彩红、黄旭旭、王发明、唐勇、李岩、王云飞等担任副主编，孙峰、黄晓芸、邹丹丹参与编写工作。在编写过程中，参阅了大量文献资料，在此对编者表示衷心的感谢。

本书配套的教学课件由黄旭旭老师编写。

四、教学建议

建议用 36 学时完成本书教学工作。为了方便各位老师教学，我们制作了精美的 PPT 课件，有需要的老师请发邮件到 262362254@qq.com，请注明工作单位和联系人。

由于作者学术水平有限，加之时间仓促，《职业生涯规划》一书难免存在一些不当之处，恳请广大读者批评指正，以便再版时修订。

编写组
2015 年 8 月

目 录

第一单元 我的未来不是梦	1
第 1 课 职业与职业生涯规划	1
一、职业生涯规划的内涵	2
二、职业生涯规划的重要意义	3
三、中职生职业生涯规划的特点	4
第 2 课 职业生涯规划的作用	6
一、职业理想	6
二、职业理想对人生发展的作用	8
三、职业生涯规划是职业理想实现的基石	10
第二单元 职业生涯规划的条件与机遇	15
第 1 课 发展职业生涯要立足自身实际	15
一、性格与职业生涯规划	16
二、兴趣与职业生涯规划	23
三、职业价值观与职业生涯规划	27
第 2 课 职业生涯规划发展要重视专业能力的培养	32
一、能力及专业能力	33
二、专业能力对职业的作用	34
三、专业能力的培养	40
第 3 课 职业生涯规划发展要把握机遇	44
一、家庭状况与职业生涯规划	45
二、行业发展动向与职业生涯发展	48
三、区域经济发展是职业生涯规划的摇篮	54
第三单元 职业生涯的发展目标与措施	56
第 1 课 职业生涯的发展目标	56
一、职业生涯的发展目标	57
二、职业生涯发展目标的理论	58

三、职业生涯规划发展目标的实现条件	59
四、职业生涯规划发展目标的选择	61
五、职业生涯规划发展目标的阶段任务及目标制定要领	62
第2课 职业生涯规划的发展措施	67
一、制定职业生涯规划发展措施的必要性	68
二、职业生涯规划发展措施的构成及思路	69
三、职业生涯规划发展措施的重点	70
第3课 职业生涯规划的发展目标管理	73
一、什么是职业生涯规划的发展目标管理	74
二、职业生涯规划目标管理成功的要素	76
第四单元 规划生涯 开创未来	78
第1课 有备而来——职来职往，就业准备	78
一、调整心态，树立正确的就业观	79
二、了解就业形势，确定择业观	80
三、就业资料准备	84
四、就业心理准备	88
第2课 求职面试技巧	90
一、面试前的准备	91
二、面试时机智应答	92
三、面试中的形体语言	94
四、面试后强化印象	96
五、面试禁忌	96
第3课 适应职业 应对压力	103
一、做好角色转换准备	104
二、适应职场生活	105
三、应对职场压力	106
四、热爱你的职业	109
第五单元 职业生涯规划调整与评价	112
第1课 职业生涯规划的调整	112
一、职业生涯规划调整的必要性	113
二、调整职业生涯规划时机	115
三、调整职业生涯规划的方法	116
第2课 职业生涯规划的评价	119
一、评价职业生涯发展的要素	119
二、评价自己的职业生涯规划	120



第六单元 职业生涯规划实操（实操篇）	123
第1课 职业生涯规划与管理	123
一、什么是职业生涯的规划与管理	123
二、如何进行职业生涯的规划与管理	124
三、职业生涯规划设计书的撰写要求	128
第2课 案例欣赏	129
我的未来不是梦	129
理想，赢未来辉煌	132
勇往直前——我的财务路	135

第一单元

我的未来不是梦

开篇寄语

你相信什么，就会吸引到什么，这叫心想事成。你怀疑什么，什么就会与你擦肩而过，这叫不信则无。你抱怨什么，什么事就发生在你身上，这叫墨菲定律。面对机会和挑战，你相信你能与不能都是对的，不一样的意识决定不一样的结果。在这个世界上，我们唯一需要突破的就是自己内心的障碍，所有目标的实现都是潜意识的推动，所有成功都是来自于人生不设限，相信才能拥有，一切皆有可能！

第1课

职业与职业生涯规划

【案例1】

我的梦想我编织

李丽是一个品学兼优但身体比较柔弱的中职学生，她的理想是当一名会计员，为此，她到一家公司去面试，但是这家公司需要的是有工作经验的男会计员。公司问她是否愿意担任办公室的秘书，她同意了。李丽在做好办公室秘书工作的同时，没有放弃自己的理想，参加了会计课程培训并考取了高级会计师。

过了一段时间，当她再次向公司老总表明自己想当会计员的心愿时，正准备出差的公司老总让李丽到财务科独立完成一份报表，如果完成得好，就录用她为公司的会计员。李丽做的报表得到了公司的认可。通过锲而不舍的努力，李丽终于如愿以偿地当上了会计员。

【案例思考】

当我们在头脑中建立了职业生涯的概念，掌握了职业生涯规划的方法并付诸行动时，我们将会自信地说：“我的未来不是梦！”

【成长话题】

1. 职业生涯规划的意义是什么？
2. 中职生如何针对现状进行职业生涯规划？



人从出生到死亡的整个人生经历中，存在着不同的生命周期，有生物社会生命周期、生物生命周期、家庭生命周期和职业生涯周期。而这其中最重要的、对人生起决定作用的则是职业生涯周期。从任职前的职业教育培训到寻求职业、就业，到职业转换、职业发展，再到最后脱离职业工作，这占据了人生的大部分时间。成功者往往都懂得怎样规划这漫长的生命周期，使自己在这个周期里时时能够找到目标，并且能够不懈地去努力实现这些目标。

一、职业生涯规划的内涵

“职业（career）”一词不同于“工作（job）”，因此，职业问题不是简单的工作问题，职业生涯规划也不是找一份满意的工作的问题。

从汉语词义的角度来讲，“职业”一词由“职”和“业”构成，“职”是指职位、职责，“业”是指行业、事业。“职业”一词至少包含了两个方面的含义：

首先，职业体现了专业的分工。没有高度的分工，也就不会有现代意义上的职业观念，职业化意味着专门从事某项事务。

其次，它体现了一种精神追求。职业发展的过程也是个人价值不断实现的过程，职业要求个人对它忠诚。

职业生涯是指个体职业发展的历程，一般是指一个人终生经历的所有职业发展的整个历程。职业生涯的基本含义包括：

（1）职业生涯是一个个体的概念。它是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。

（2）职业生涯是一个职业的概念。它实质上是指一个人一生中的职业经历或历程。

（3）职业生涯是一个时间的概念。它指的是劳动者的职业周期。

（4）职业生涯是一个发展变化的概念。每个人具体的职业内容和职位是在不断变化发展的。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。

职业生涯规划，指的是根据自身主观条件和客观环境因素的分析，确立自己的职业生涯规划发展目标，选择实现这一目标的职业，以及制订相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，采取必要的行动实现职业生涯规划目标的过程。教育部明确指出：一年级了解自我，二年级锁定感兴趣的职业，三年级有目的地提升职业修养，初步完成从学生到职业者的角色转换。职业生涯规划最关键的是第一次职业定位，这时如能清楚地知道自己的优势和劣势、兴趣和特长，并以此为依据选择志向，那么此后的各阶段则可根据具体情况进行不断修改和完善。从入学的第一天就开始进行职业生涯规划，并与学习、生活同步，到了毕业实习时才不会“临时抱佛脚”，产生就业恐慌。特别是面对当前的就业形式，不早下手，就要晚就业。

二、职业生涯规划的重要意义

职业生涯规划是指通过对个人职业兴趣、职业价值观、个性、语言能力、动手能力、社交能力、组织管理能力等综合因素进行详细了解后，以具体的文案对个人所适合的职业类别、工作环境和单位类别进行确定的一种职业指导方式。职业生涯规划能够更好地了解自身的优势及缺陷，使自己有针对性地学习、提高，是就业、再就业以及许多成功企业和个人发展不可或缺的重要手段。职业生涯规划的意义，可以体现在以下几个方面：

(1) 职业生涯规划有助于帮助自己确定职业发展目标。通过分析，认识自己，了解自己，评估自己的能力、智慧以及性格，找出自己的特点，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标，并制订行动计划，使自己的才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。

(2) 职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。随着时间推移，你一步一步地实现规划，这时，你的思维方式和工作方式又会渐渐改变。有一点很重要，你的规划必须是具体的、可以实现的。

(3) 职业生涯规划有助于帮助自己抓住重点。制订职业生涯规划的一个最大的好处是有助于你按轻重缓急安排日常工作。通过职业生涯规划，能使你紧紧抓住工作的重点，增加成功的可能性。

(4) 职业生涯规划有助于引导个人发挥潜能。职业生涯规划能帮助你集中精力，全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面，这样有助于你发挥最大的潜力，最终成功实现目标。

(5) 职业生涯规划有助于评估目前的工作成绩。职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段。你可以根据规划的进展情况评价已取得的成绩。

三、中职生职业生涯规划的特点

（一）体现主体性

“三百六十行，行行出状元。”中职生只要有一套系统合理的职业生涯规划，相信每个人都可能获得成功。职业生涯规划是规划自己的未来，因此，中职生要以自身的特点作为规划的出发点。

（二）突出专业性

中职生制订职业生涯规划时，还要深入了解自身的专业优势是什么。中职生在校期间学习知识和技能，通常都有一技之长。如果能根据自身长处和专业优势规划职业生涯，顺势而为，就会在将来就业时更具有竞争优势，在未来的职场中也会如鱼得水。

（三）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。另外，制订职业生涯规划时，还应当注重掌握文化基础知识，培养良好的道德修养和健康的心理素质，提高沟通能力，培养团队合作意识。

【案例 2】

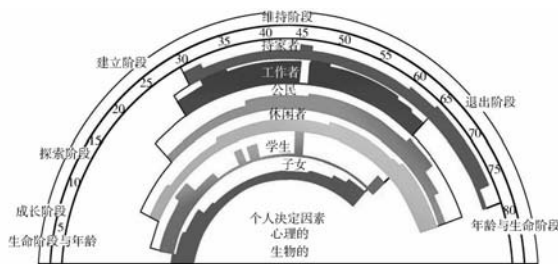
尤玮的故事

1998 年中考，尤玮被上海市信息管理学校（原上海市董恒甫职业技术学校）图书情报管理专业录取。和其他同学不同的是，尤玮没有丝毫的挫败感。她回忆道，考大学是为就业，读职校一样可以找到合适的工作，与其郁郁终日，抱怨壮志难酬，不如踏踏实实走好脚下的路。踏入中职校门的那一刻起，她便告诉自己，这里是一个新的起点，一样可以实现人生目标，只不过需要将自己的人生道路进行一些调整。入学后，尤玮积极参加学校的社团活动，参加辩论赛、演讲比赛，担任文学社社长……锻炼自己的各方面能力，不断学习如何与人交往、如何组织活动。尤玮坦言，参加各种活动，有失败也有成功，这让她渐渐明白，对自己有帮助的不是结果，而是经历和过程。最后，尤玮从一名普通的中职生迅速成长为“2007 年上海十佳讲解员”、中共“二大”会址纪念馆宣教部主任。

【案例思考】

尤玮的故事给了我们什么启发？

【拓展活动】



生涯彩虹图

请同学们分组讨论，各组推荐代表分别讲述：

- (1) 你现在所处哪个阶段？
- (2) 这一阶段有何特征？
- (3) 这一阶段有哪些主要任务？

实训项目

1. 你找到适合自己的职业了吗？

放学后，回到家里，对父母、亲戚、朋友进行调查，调查不同职业的特点是什么？根据自己的实际情况，找到一份适合自己的职业。

2. 个人职业定位（分析），见下表。

	优势因素 (S)	弱势因素 (W)	解决方案
内部环境因素	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____	3. _____
	4. _____	4. _____	4. _____
	5. _____	5. _____	5. _____
	机会因素 (O)	威胁因素 (T)	解决方案
外部环境因素	1. _____	1. _____	1. _____
	2. _____	2. _____	2. _____
	3. _____	3. _____	3. _____
	4. _____	4. _____	4. _____
	5. _____	5. _____	5. _____
结论	分析结果显示：我的内部优势因素 _____，外部机会因素 _____。只要采取恰当的解决方案并逐一落实，弱势因素和威胁因素是能够化解的。因此，对我来说，选择 _____ 职业是一个可行、可靠、可成功的恰当选择		

第2课 职业生涯规划的作用

【案例 1】

逃脱“迷茫族”

小黄刚入学的时候，看到了师兄师姐们求职的狼狈相，感到前途迷茫。职业咨询部门让他做职业生涯规划，由于缺乏自信和社会经验，对未来从事何种职业心中没底，所以，一直到中专毕业，小黄仍没有形成自己的奋斗目标，依然是个“迷茫族”，常常感到无所适从，不知道自己能做什么。后来，经过咨询，小黄了解到有的人一开始没有进行职业规划，在取得一定成绩甚至上升到一定高度之后，又出现职业瓶颈，走了弯路。小黄深受启发，这才感到职业规划真得很有用。于是，在职业规划师的指导下，小黄做了职业生涯规划，并找到了合适的职位。

【案例思考】

我国的就业辅导目前做得很不到位。尚有 63.8% 的学生填报志愿时，没有考虑将来从事的职业，20% 的学生毕业时仍未形成比较明确的职业理想，并因此感到职业迷茫、看不到未来，属于“迷茫族”。没有规划的职业生涯会是前程光明的吗？每个专业的各个职位都有所不同，要早日做好职业规划，做适合自己的。不能做迷茫一族，盲目做事，走了弯路，最后赔上时间成本，追悔莫及。

【成长话题】

1. 我适合担任哪个行业的哪个职位？
2. 我适合在什么样的环境工作？
3. 我希望 20 年后成为什么样的人？



一、职业理想

职业理想是人们在职业上依据社会要求和个人条件，借助想象而确立的奋斗目标，即个人渴望达到的职业境界。它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。职业理想是人们对职业活动和职业成就的超前反应，与人的价值观、职业期待、职业目标、世界观、人生观密切相关。

【说一说】

我说，你说

有的人想当科学家，有的人想当警察，有的人想当医生，有的人想当歌星，有的人想当……大家的想法各不相同。“三百六十行，行行出状元。”你将来想从事哪一行？能与大家分享你的职业理想吗？

职业理想具有以下几个特点：

（一）社会性

每个职业都有其特有的社会责任，通过自己的职业履行对社会应尽的义务。

【说一说】

分析下列职业对社会应尽的责任和义务：教师、医生、售货员、司机、建筑工人、环卫工人、警察、公务员、会计、理财策划师、家政服务员等。

（二）时代性

社会的分工、职业的变化是影响一个人职业理想的决定性因素。生产力发展的水平不同、社会实践的深度和广度不同，人们的职业追求目标也会不同。这是因为职业理想是一定的生产方式及其所形成的职业地位、职业声望在一个人头脑中的反映。

【想一想】

计算机的诞生，演绎出哪些与计算机相关的职业？

随着计算机的产生，产生了计算机工程师、软件工程师、计算机打字员、计算机维护、电子商务、计算机游戏开发等职业。

自2004年8月国家向社会发布了第一批9个新职业以后，12月，国家劳动和社会保障部又向社会发布了第二批10个新职业。这批新职业是会展策划师、商务策划师、数字视频（DV）策划制作师、景观设计师、模具设计师、家具设计师、建筑模型设计师、客户服务管理师、宠物健康护理员、动画绘制员。这些新职业基本上都集中在现代服务业，主要是管理、策划创意、设计和制作。其特点是不但要求从业人员有较高的理论知识水平，而且要求有较强的动手能力，属于高能人才中的知识技能型人才。

（三）发展性

一个人职业理想的内容会因时因地因事的不同而变化。随着年龄的增长、社会阅历的增加和知识水平的提高，职业理想会由朦胧变得清晰，由幻想变得理智，由

波动变得稳定。因此，职业理想具有一定的发展性。

（四）个体差异性

职业是多样性的，一个人选择什么样的职业，与他的思想品德、知识结构、能力水平、兴趣爱好等有很大的关系。政治思想觉悟、道德修养水准以及人生观决定了一个人职业理想的方向，知识结构、能力水平决定了一个人职业理想追求的层次，个人的兴趣爱好、气质性格等非智力因素以及性别特征、身体状况等生理特征也会影响一个人的职业选择。

【案例 2】

追求决定人生

有三个人要被关进监狱三年，监狱长答应满足他们三人每人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄。法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里、鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘记要火了。接着出来的是法国人。只见他手里抱着一个小孩，美丽女子手里牵着一个小孩，肚子里还怀着一个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这几年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了 200%。为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯！”

【案例思考】

如果给你一个提要求的机会，你会要什么？

二、职业理想对人生发展的作用

（一）职业理想是个人对未来职业的向往和追求，是职业生涯发展的动力

理想是人们对未来事物有根据、合理的想象和希望。它犹如人生道路的明灯，为我们的未来指明方向。风华正茂的中职学生应该有美好的人生理想。

【案例 3】

警察之死

在一次追捕行动中，有一位年轻的警察被歹徒用冲锋枪射中左眼和右腿膝盖。三个月后，当他从医院里出来时，完全变了样：曾经高大魁梧、双目炯炯有神的英俊小伙子，成了又跛又瞎的残疾人。

鉴于他的功绩，纽约市政府和其他一些社会组织授予他许多勋章和锦旗。一位



记者采访他，问道：“你以后将如何面对所遭受的厄运呢？”这位警察说：“我只知道歹徒现在还没有被抓获，我要亲手抓住他！”从那以后，他不顾别人的劝阻，参与了抓捕那个歹徒的行动。他几乎跑遍了整个美国，甚至有一次为了一个微不足道的线索，独自一人乘飞机去了欧洲。

许多年后，那个歹徒终于被抓获了，那个年轻的警察在抓捕中起了非常关键的作用。在庆功会上，他再次成为英雄，许多媒体报道了他的事迹，称赞他是最勇敢、最坚强的人。然而，令人意想不到的是，这之后不久，他却在卧室里割腕自杀了。在他的遗书中，人们读到了关于他自杀的原因：“这些年来，让我活下来的信念就是抓住凶手……现在，伤害我的凶手被判刑了，我的仇恨被化解，生存的信念也随之消失了。面对自己的伤残，我从来没有这样绝望过……”

【案例思考】

年轻的警察为什么最终选择了自杀？

（二）职业理想是人追求工作、事业发展的动力来源

我国著名桥梁专家茅以升从小好学上进，善于思考，11岁时在家乡看到端午节龙舟比赛时桥塌人亡的悲惨情景便暗下决心：长大一定要学造桥。从此，他处处留心桥，观察桥。15岁时，他以优异的成绩考入唐山路矿学堂学习。在五年里，他记录了200本笔记，约900万字。他学成以后，就为人民造桥。1937年，他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。茅以升的名字和我国许多新建大桥一起，永远留在祖国大江南北。他实现了个人的职业理想，也实现了为人民造福的宏愿，推动了中国经济建设的发展。

【议一议】

讨论下列问题，谈谈职业理想的实现需要什么条件

1. 有的同学认为，我以后准备从事美术工作，那么只要把美术学好就行了，其他的科目无关紧要，你怎样看？
2. 歌唱家李双江在入学的时候收到两张录取通知书，一张是音乐学院的，一张是医学院的，他根据自己的特长选择了音乐学院，最后成了一名著名的歌唱家。这个故事给了你什么启发？
3. 全国劳动模范李素丽是一名售票员。曾经有人为她在政府部门找了一份轻松的工作，但被她婉言谢绝了。最后，她在售票员的岗位上取得了不平凡的成绩。如果是你，你会去政府部门工作吗？为什么？
4. 爱迪生曾经当过报童，高尔基甚至没有进过学校，但他们都取得了不平凡的成就。如果一开始你就对自己的工作不满意，你还会像他们一样去奋斗吗？为什么？

三、职业生涯规划是职业理想实现的基石

(一) 职业生涯可以明确人生的发展目标

古人云：“凡事预则立，不预则废。”一个没有计划的人生，就像一场没有规则的足球赛，一顿乱踢。人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。

【知识链接】

法国一个调查机构曾对法国 60 岁以上的退休人员进行了一次专题调查，题目是：

1. 你最后悔的事情是什么？
2. 如果你感到自己的事业成功的话，你成功的奥秘是什么？

调查的最后结果显示：67%的人后悔年轻时选错了职业，只有 11%的人后悔没有赚到更多的钱，90%的人感到成功的奥秘是进行了职业生涯规划。

从上述调查结果可以看出职业生涯规划对每一个人是多么的重要，它既是事业的基石，也是人生幸福的源泉。

【案例 4】

十年后的我会怎样

女孩 18 岁之前，是个不知道自己想要什么的人，每天就在艺校里跟着同学唱歌，跳跳舞，偶尔有导演来找她拍戏，她就会很高兴、很兴奋地去拍，无论角色多么不起眼。直到 1993 年的一天，教她专业课的赵老师突然问她：“你能告诉我你对未来的打算吗？”她不明白老师怎么突然问自己如此严重的问题，更不知道该怎么回答。

老师接着问：“你满意现在的生活吗？”她摇摇头，老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在就想想，十年以后你会怎样？”

老师的话音很轻，落在她心里却变得很沉重。沉默许久后，她说：“我希望十年以后的自己能成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问她：“你确定了吗？”她慢慢咬紧嘴唇：“是的。”“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒着算回来。十年以后你 28 岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”“那么你 27 岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多的唱片公司听，对不对？”“25 岁的时候，在演艺事业上你要不断进行学习和思考。另外，你还要有很棒的音乐作品开始录制了。”“23 岁时必须接受各种各样的培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”“20 岁的时候开始作曲、作词，并在演戏方面要接拍大一点的角色……”



老师的话说得很轻松，但是她却感到一阵恐惧。这样推下来，她应该马上着手为自己的理想做准备了。可是她现在什么都不会，什么都没有想过，仍然为演小丫鬟、小舞女之类的角色而沾沾自喜。她觉得有一种强大的压力忽然朝自己袭来。老师平静地笑着说：“要知道，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划。如果你确定了目标，希望你从现在就开始为之努力。”

想想十年后的自己——当她意识到这是一个问题的时候，她发现自己整个人都觉醒了。从那时起，她就始终记得十年后自己要成为最成功的明星。所以，毕业后，她开始很认真地筛选角色。渐渐地，她被大家接受了，她也慢慢尝到了成功的快乐。

2003年4月，恰好是老师和女孩谈话后的十周年，她不知道是偶然还是必然，她居然真的拥有了属于自己的第一张专辑——《夏天》。

这个女孩就是如今红遍全国、驰名海内外的影视歌三栖明星——周迅。从1991年到2008年的17年，周迅拍摄了各类题材的影视剧37部，成为32种知名品牌的形象代言人。她获得过无数奖项，百花奖、金紫荆奖、金像奖、金马奖她都先后一一问鼎，她的歌曲也深受广大歌迷的喜爱。毫无疑问，所有这些成就的取得，正是周迅牢记老师的话，孜孜以求、奋斗不止的结果。

人生能有几个十年？只有不断地拷问自己：十年后我会怎样？及早规划，及早行动，并且矢志不移，百折不挠，你才会拥有多彩的人生。是的，时刻想着十年以后的自己，想想十年以后会怎样，你才会离自己的理想和目标越来越近。

【案例思考】

1. 你希望十年后的自己是什么样子的？
2. 你准备如何实现？

（二）职业生涯规划可以发掘自我潜能

一份行之有效的职业生涯规划将会引导你正确认识自身的个性特质、现有和潜在的资源优势，帮助你对自己的价值重新进行定位并使其持续增值；引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析，使你树立明确的职业发展目标与职业理想；引导你评估个人目标与现实之间的差距；引导你前瞻与实际相结合的职位定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；引导你学会运用科学的方法，采取可行的步骤与措施，不断增强自己的职业竞争力，实现职业目标与理想。

【案例5】

做自己的职业策划师

日本著名企业家井上富雄，年轻时曾在IBM公司工作。进入IBM公司不久，他就因为体质衰弱，积劳成疾而病倒了。他凭着坚强的意志与病魔搏斗了三年之久，终于康复，并重新回到公司工作。

当时，他已经 25 岁，于是立下往后 25 年的职业生涯规划，这是他第一次为自己制订职业生涯规划。此后，他每年都为自己未来的 25 年订立新的规划。比如，28 岁时，就制订了到 53 岁时的职业生涯规划；到了 30 岁时，就制订出至 55 岁时的职业生涯规划。

最初他制订职业生涯规划的动机相当单纯。他觉得，病愈后再回到公司，一些比自己晚入公司的后辈的职位都超过了他，要想在短时间内拉近三年的差距着实不易。但是，井上富雄并不是一个轻易服输的人。由于担心过分逞强会引起旧病复发，于是他就想找出既能悠闲工作又可快速休息的方法。他想：“好吧！别人花三年时间，我花六年的时间；别人花五年的时间，我就花十年的时间。只要不慌乱，一步步地前进，还是会有成就的。”

因此，井上富雄订立了自己的“25 年计划表”，并督促自己按计划实践。他不断地思索“如何才能以最少的劳力，消耗最少的精力，以最短的时间达到目的”，力图找到既轻松，又一定能成功的战术。他经常调整自己的职业生涯规划，追加新的努力目标，使自己的启蒙目标和工作目标逐渐扩展充实起来。当他还是一个小小办事员时，就开始学习科长应具有的一切能力；当上科长时，就学习当经理应具备的能力；当上经理时，就再进一步学习胜任总经理一职的能力。

总之，他总是从自己的现实出发，学习应具备的各种能力，然后再进一步地为未来打基础，以便能随时胜任更高的职位。到了 30 岁时，井上富雄成为经理；到了 40 岁时，他当上了总经理。他的升迁比别人要快得多。而 47 岁时，他干脆离开 IBM，开始自己经营公司。能取得这些成就正是因为他能制订适合自己职业生涯的规划，并且能去实践。

【案例思考】

结合这个案例，谈谈职业生涯规划对发掘自己潜能的重要性。

（三）职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

当今社会处于变革时代，到处充满着激烈的竞争。“物竞天择，适者生存。”职业活动的竞争非常突出，要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，必须做好自己的职业生涯规划。只有这样，才能做到心中有数，打有准备之仗。但是，现在不少学生认为找到理想工作的关键是拥有良好的学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是浪费时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。结果是既浪费了大量的时间、精力与资金，到头来还感叹招聘单位是“有眼无珠”，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。

其实，未雨绸缪，先做好职业生涯规划，对自己的优势有了清晰的认识，明确了自己的职业目标之后再吧求职活动付诸实践，这样效果要好得多，也更经济、更科学。从人力资源的角度出发，用人单位非常看重新进员工的职业生涯规划是否透

明，是否与公司的发展一致。例如，有一位毕业生在自己的求职资料中简要地描述了自己的职业生涯规划——“乐意从最基层的工作做起，用三年至五年的时间熟悉业务，掌握相应经验，然后向高级主管职位挑战”，尽管其成绩在众多竞争者中很一般，却应聘成功了。

【案例 6】

脑袋和屁股

脑袋即“想的事情”，屁股即“坐的位置”。

就业之初都是脑袋决定屁股，也就是你每天在脑袋里想些什么、关注些什么，决定你屁股坐在什么位置。对刚入职场的新人来说，这一点尤其明显，因而工作中的积极主动性也显得尤为重要。

作为新人，业务熟练程度不够、工作能力有限，在职场中往往处于基层最不起眼的位置，要想往更高一层发展，最有效的途径就是学会思考更高一层考虑的问题、能做更高一层要做的事情。例如，一个普通的销售工程师，他必须想大客户经理的事，关注大客户经理关注的问题，然后才有可能坐到大客户经理的位置。只要他具备了大客户经理的能力，即使在甲公司没有做到大客户经理，也有可能跳槽到乙公司做上大客户经理。这就是“脑袋决定屁股”。

一个新人刚进公司的时候只是平面设计师，但是，平常除了做好设计，他会经常关注公司宣传用品中涉及的文案，自己动手完善那些看似与他原本不相干的工作。通过努力，他让公司的平面设计和文案水平都得到了提高，公司形象也得到了提升。接着，他又开始关注和参与策划、媒体传播、年度营销策略方面的工作，以及帮助销售部门提升销售业绩等。不到两年的时间，他已经能管理好整个部门的所有事情。脑袋里所想的，决定了他能把屁股坐在部门经理的位置上。而其他几个同事，虽然已经在公司干了三四年甚至更长时间，但仍然想着他们原来想的事，干着他们原来的工作，当然屁股也坐在原来的位置。

一个职员经常想主管的事，他肯定可以做到主管；一个主管经常思考经理的事，他一定能做到经理；一个经理经常关注总监的事，他就会做到总监……如果经常思考老板的事，总有一天，他就能带领一家公司，或者自己当上老板。

在职业生涯发展的后期，往往是屁股决定脑袋。这也很好理解，因为屁股处于什么样的位置，经常决定脑袋思考什么样的问题。在那些从基层已经走向中层甚至高层的员工身上，显得特别突出。

屁股在什么样的位置上，脑袋思考什么层面的问题，不是别的，而是出于担当和责任。因为所处的位置不一样，思考问题的角度、高度、深度都会不太一样。不同位置的人，对工作负责的范围和程度也不一样。

我们在办公室经常看到这样一幕：基层职员把做好的事情交给主管，主管总能发现一些问题；主管把做好的事情给经理审查，经理总能发现一些缺陷；经理把处

理完的工作总结给总监，总监总能发现一些不足……

也许有人会埋怨职场上的上司总喜欢挑剔，找下属的茬，经理就是“经常不讲理”的简称。其实不然，虽然单从专业能力来讲，执行层的人一般比领导层的人还强，但考虑问题的角度和领导层会有一定的差距，这样的差距正是由他们在公司所处的位置造成的。

【案例思考】

你是否有足够的野心超越现在的自己。

【拓展活动】

利用七巧板拼图形

- (1) 教师把全班学生按 6~8 个人编成一组。
 - (2) 每个组都给同样的图形让各组学生拼。例如，正方形、长方形、三角形、平行四边形、梯形等。
 - (3) 在规定时间内，完成图形多的组为胜。
- 活动完成后，请同学们回答以下问题：
- (1) 从这个游戏中，你认为确定目标重要吗？
 - (2) 联系刚才游戏的过程，谈谈对你有什么启示。

实训项目

趣味访问

课后请同学们访问已经毕业的师兄、师姐们，思考这次访问对你有什么启发？具体访问问题如下：

1. 您小时候的职业理想是什么？
2. 读职校时的职业理想是什么？
3. 现在的职业理想是什么？
4. 职业生涯规划对您实现职业理想起到什么作用？

第二单元

职业生涯规划的条件与机遇

开篇寄语

古人曰：“知彼知己，百战不殆。”然而，“知己”应是首要任务。在个人职业生涯的规划中，“知己”就是要认识自己是什么性格，对什么感兴趣，在哪方面的能力强，个人的学习状况和行为习惯，以及知道自己适合干什么，喜欢干什么，能干什么。只有了解自己，才能谈发展，才能扬长避短，根据自己的价值观选择从事的行业。

职业生涯规划还需要“知彼”，即评估各种环境对职业生涯发展的影响。对所处的客观环境有比较清晰的认识和把握，将有助于我们做出正确的选择，减少“负能量”，增加“正能量”，实现职业生涯的顺利发展。

第1课

发展职业生涯要立足自身实际

【案例1】

发挥性格优势，做到人尽其才……

一位老板想让值得信任的甲、乙、丙三位助手分别负责管理财务、推广业务、策划的工作。这位老板想了解这三位助手的性格特点，并根据他们的性格分配合适的工作，于是他安排三位助手下班后留在公司与他一起研究问题。在这期间，他故意制造了一起假火警，以观察他们三人各自的性格特点。在火警面前：

甲说：“我们赶快离开这里再想办法。”

乙一言不发，马上跑到屋角拿出灭火器去寻找火源。

丙坐着不动说：“这里很安全，不可能有火警。”

老板通过三位助手各自的行为表现，找到了满意的答案。他认为甲首先离开危险区，表现了客观、谨慎、稳重、老练的特点；乙积极向危机挑战，抢先救火，忠

于公司，表现出了勇敢、大胆、敏捷、果断、敢于冒险的特点；丙对公司的安全早有了解和信心，甚至可能是才智过人，早已看出这是一出“戏”，表现出了沉着冷静、深谋远虑、胸有成竹的特点。老板通过自己的观察，根据他们的性格特征，分别将甲、乙、丙安排在不同的岗位上，发挥他们的性格优势，以做到人尽其才。

❖甲——财务管理。

❖乙——业务推广。

❖丙——策划和后勤。

【案例思考】

步入职场前，要摸清楚自身的性格和优势，选择适合自己的职业，使自身素质和职业要求匹配起来，这样自己的才华才能得到充分发挥。

【成长话题】

1. 当你向他人做自我介绍时，你会说自己是什么性格的人呢？
2. 你的兴趣爱好多吗？你会专注于某一项兴趣爱好吗？
3. 你明白自身有什么优势和劣势吗？如何发挥优势、改变劣势呢？



一、性格与职业生涯规划

(一) 什么是性格

性格是一个人在对现实的稳定的态度和习惯了的行为方式中表现出来的人格特征，它表现了一个人的品德，受人的价值观、人生观、世界观的影响。性格是在社会生活中逐渐形成的，同时也受个体的生物学因素的影响。性格可分为外向型、内向型、中间型。外向型人的主要特征是灵活性、开放性、现实性。内向型人的主要特征是计划性、缜密性、克制性。中间型性格的人则兼有前两者的特征。

下面的表格中列举了我们常用来形容性格特征的一些词，仔细阅读并想一想哪些是你身上所具有的，将它们罗列出来，同时也请你的朋友或老师罗列出他们认为你所具备的特征。比照他们列出的特征和你自己列出的，看看他们形容的和你形容的自己是否一致，想想为什么会有这些不同。

顺从	乐观	坚毅	坦率	自然	害羞	勤奋
诚实	有恒心	稳健	谦虚	实际	喜欢分析思考	独立
服从	理性	内向	好奇	重视方法	冷静沉着	批判



(续上表)

具有科学精神	讲究效率	深谋远虑	亲和力	人缘好	喜欢与人接触	乐于助人
为他人着想	随和	宽宏大量	善解人意	温暖	合作	循规蹈矩
有规律	缺乏弹性	节俭	缺乏想象力	传统保守	谨慎	有条理
按部就班	负责	复杂善变	喜欢变化	缺乏条理	想象力丰富	崇尚理想
情绪化	直觉的	不切实际	喜欢标新立异	独创性	易冲动	感性
好冒险	精力充沛	善于表达	慷慨	自信	细心	活泼热情
积极主动	喜欢表现	善于分析	理想化	友善	仁慈	善于社交

(二) 什么是职业性格

职业性格是指人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系的、稳定的心理特征。例如，有的人对待工作总是一丝不苟，踏实认真，在待人处事中总是表现出高度的原则性，果断、活泼、负责，在对待自己的态度上总是表现为谦虚、自信、严于律己等，所有这些特征的总和就是他的职业性格。

事实上，大多数人兼有多种类型的职业性格，只不过有的占主导地位，有的占次要地位。同样，每一种职业要求从业者具有的性格类型也不是一种。由于职业之间存在着差别，对职业性格就提出了多种多样的要求。也正因为如此，职业性格的划分也各不相同，而且这种划分也是相对的，实际生活和工作中具有典型职业性格的人只是少数，多数人是综合性的。

(三) 认清自己的职业性格

对于在未来不久就要踏入职场的同学们来说，每个人都有着属于自己的职业性格，咱们要做到知己知彼，就要摸清自己属于哪种职业性格，再进行职业生涯规划。

科学家依据性格与职业的关系，把纷繁复杂的职业性格分为九种类型：

1. 变化型

这类人在新的和意外的工作情境中感到愉快，他们喜欢工作内容经常有些变化，在有压力的情况下他们工作得很出色。他们追求多样化的工作，善于将注意力从一件事情转移到另一件事情上。典型的职业如记者、推销员、演员、消防员等。

2. 重复型

这类人适合连续不停地从事同样的工作，他们喜欢按照一个机械的或别人已经安排好的计划或进度办事，爱好重复的、有规则的、有标准的工种。典型的职业如纺织工、印刷工、装配工、电影放映员、机床工等。

3. 服从型

这类人喜欢按别人的指示办事，他们不愿自己独立做出决策，而喜欢让他人对

自己的工作负起责任。典型的职业如秘书、办公室职员、翻译人员、打字员等。

4. 独立型

这类人喜欢计划自己的活动并指导别人的活动。他们在独立的、负有责任的工作情境中感到愉快，喜欢对将来的事情做出决定。典型的职业如管理人员、律师、警察、侦察人员、厂长、经理、医生等。

5. 协作型

这类人会在与人协同工作时感到愉快，他们善于引导别人按他们的意愿来办事，希望得到同事的喜欢。典型职业如社会工作者、咨询人员等。

6. 劝服型

这类人喜欢设法使别人同意他们的观点，这一般通过谈话和写作达到，他们对别人的反应具有较强的判断力，并善于影响他人的态度、观点和判断。典型的职业如辅导员、行政人员、宣传工作者、作家等。

7. 机智型

这类人在紧张的、危险的情境下能很好地执行任务。他们在危险的情况下能自我控制和镇定自若，他们在意外的情境中工作得很出色，当事情出了差错时，他们不易慌乱。典型的职业如驾驶员、飞行员、警察、消防员、救生员、潜水员等。

8. 自我表现型

这类人喜欢符合自己的爱好和个性的工作环境，他们根据自己的情感来做出选择，喜欢通过自己的工作来表达自己的理想。典型的职业如诗人、音乐家、画家等。

9. 严谨型

这类人注重细节的精确，他们按一套规则和步骤将工作尽可能做得完美。他们倾向于认真地工作，以便按质、按量、保质、保量地工作。典型的职业如会计、记账员、出纳员、统计员、档案管理员、打字员等。

【测一测】

职业性格测量表

1. 仔细阅读下面的每一个问题，如果符合你的情况，就在“是”一栏中打“√”，如果不符合你的情况，就在“否”一栏中打“×”。最后分别把各栏次数相加，填入总计次数栏中。

2. 最后填好本测验后的统计表，选择“是”次数越多的，则相应的职业性格类型越接近你的性格特点；选择“否”次数越多的，则相应的职业性格类型越不符合你的性格特点。

根据自己的实际情况，回答下面的内容。

**第一组**

1. 喜欢内容经常变化的活动或工作情境。 是 () 否 ()
2. 喜欢参加有新鲜感的活动。 是 () 否 ()
3. 喜欢提出新的活动并付诸行动。 是 () 否 ()
4. 不喜欢预先对活动或工作做出明确而细致的计划。 是 () 否 ()
5. 讨厌那种需要耐心的、细致的工作。 是 () 否 ()
6. 能够很快地适应新的环境。 是 () 否 ()

第二组

1. 当注意力集中于一件事时，别的事很难使我分心。 是 () 否 ()
2. 在做事情时，不喜欢受到出乎意料的干扰。 是 () 否 ()
3. 生活有规律，很少违反作息制度。 是 () 否 ()
4. 按照一个设计好的工作模式来做事情。 是 () 否 ()
5. 能够长时间做枯燥、单调的工作。 是 () 否 ()
6. 喜欢做有条理的、重复性的事情。 是 () 否 ()

第三组

1. 喜欢按别人的指示办事，自己不需要负责任。 是 () 否 ()
2. 你在按别人的指示做事时，自己不考虑为什么要做此事，只要完成任务就行。 是 () 否 ()
3. 喜欢让别人来检查你的工作。 是 () 否 ()
4. 在工作上听从指挥，不喜欢自己做出决定。 是 () 否 ()
5. 工作时喜欢别人对任务和要求讲得明确而细致。 是 () 否 ()
6. 喜欢一丝不苟地按计划做事，直到得到一个圆满的结果。 是 () 否 ()

第四组

1. 喜欢对自己的工作独立地做出计划。 是 () 否 ()
2. 能处理和安排突然发生的事情。 是 () 否 ()
3. 能对将要发生的事情负起责任。 是 () 否 ()
4. 喜欢在紧急情况下果断地做出决定。 是 () 否 ()
5. 善于动脑筋、出主意、想办法。 是 () 否 ()
6. 通常情况下对学习、活动有自信。 是 () 否 ()

第五组

1. 喜欢与新朋友相识和一起工作。 是 () 否 ()
2. 喜欢在几乎没有个人秘密的场所工作。 是 () 否 ()
3. 试图忠实于别人且友好地与人相处。 是 () 否 ()
4. 喜欢花大量的时间来帮助别人。 是 () 否 ()

5. 喜欢与人互通信息、交流思想。 是 () 否 ()
6. 喜欢参加集体活动，努力完成所分担的任务。 是 () 否 ()

第六组

1. 理解问题总比别人快。 是 () 否 ()
2. 试图让别人相信你的观点。 是 () 否 ()
3. 善于让别人按你的想法来做事情。 是 () 否 ()
4. 喜欢通过谈话或书信来说服别人。 是 () 否 ()
5. 试图让一些缺乏自信心的同学振作起来。 是 () 否 ()
6. 试图在一场争论中获胜。 是 () 否 ()

第七组

1. 你能做到临危不惧吗？ 是 () 否 ()
2. 你能做到临场不慌吗？ 是 () 否 ()
3. 你能做到知难而进吗？ 是 () 否 ()
4. 你能冷静地处理好突然发生的事情吗？ 是 () 否 ()
5. 如果发生偶然事故，将摧毁机器或伤害别人时，你能果断地采取措施而避免严重后果吗？ 是 () 否 ()
6. 你是一个机智灵活、反应敏捷的人吗？ 是 () 否 ()

第八组

1. 喜欢表达自己的观点和感情。 是 () 否 ()
2. 做一件事情时，很少考虑它的利弊得失。 是 () 否 ()
3. 喜欢讨论对一部电影或一本书的感想。 是 () 否 ()
4. 在陌生场合不感到拘谨和紧张。 是 () 否 ()
5. 相信自己的判断，而不喜欢模仿别人。 是 () 否 ()
6. 很喜欢参加学校的各种活动。 是 () 否 ()

第九组

1. 工作细致而努力，力求将事情完成得尽善尽美。 是 () 否 ()
2. 对学习和工作抱认真严谨、始终一贯的态度。 是 () 否 ()
3. 喜欢花很长的时间集中于一件事情的细小问题上。 是 () 否 ()
4. 善于观察事物的细节。 是 () 否 ()
5. 无论填什么表格都非常认真。 是 () 否 ()
6. 做事情力求稳妥，不做无把握的事情。 是 () 否 ()

统计和确定你的职业性格类型。根据每组回答的“是”、“否”的总次数，填入下表：

组	回答“是”的总次数	回答“否”的总次数	相应的职业性格类型
第一组	()	()	变化型
第二组	()	()	重复型
第三组	()	()	服从型
第四组	()	()	独立型
第五组	()	()	协作型
第六组	()	()	劝服型
第七组	()	()	机智型
第八组	()	()	自我表现型
第九组	()	()	严谨型

在职业心理中，性格影响着一个人对职业的适应性，一定的性格适合从事一定的职业；同时，不同的职业对人有不同的性格要求。因此，在考虑或选择职业时，要考虑自己的职业性格特点。每个人都有自己独特的性格优势，尽量找到适合自己性格的工作，这样就会为职业的成功奠定基础。

（四）职业性格的调适

人的性格正好与职业性格相适应，这当然很好。但是，当性格与职业性格并不适应，可以使原来不适应职业要求的性格得到改变或调适，最终适应职业，从而实现“人选职业”与“职业选人”的完美结合。

（1）树立正确的职业观。职业观就是人们对职业的基本看法。只有对职业有了正确的认识，才能热爱自己的本职工作，也才能主动调适自己不适应职业要求的性格特征。微软（中国）公司的总裁唐骏有如下的职业观，他说：“没有一个是十全十美的，工作中难免有压抑、有枯燥的时候，把自己喜欢的工作干好是一种享受，把自己不喜欢的工作干好，更需要使命感！”

【案例 2】

一位同学性格外向，开朗、自信、能歌善舞。她喜欢与人交往，非常健谈。高中毕业，这位同学考入公安大学，学习保密专业。了解这个同学的人都认为她不适合做保密工作，选择这个专业是走错了门。但是毕业后，她变得矜持稳健、严谨自重，不再轻易表现自己，很快就胜任了国家安全机关的工作。

一个女生在校时，是全班有名的“东方女性代表”，深沉、文静、少言寡语。毕业后，在一次同学聚会时，同学们惊诧不已，差点认不出她。昔日的“薛宝钗”变成了“王熙凤”，显得精明干练、能言善辩。她从事营销工作，对外的商业应酬磨炼了她，使她逐渐改变了原有的性格，适应了职业的需要。

【案例思考】

从这两个案例中我们能够悟出这样的道理：在人们进入职业工作的初期，他们的性格可能与其所从事的职业不相一致，但是人的性格的确是可以调适、培养的。

(2) 学习榜样，陶冶情操。榜样像一面镜子，照出了我们的差距，会成为我们调适职业性格的无形力量。

美国著名科学家富兰克林早在年轻的时候就下决心“克服一切坏的自然倾向、习惯或伙伴的引诱”。为此，他给自己制订了一份包括 13 项要求在内的性格修养计划：节制、静默、守秩序、果断、俭约、勤勉、真诚、公平、稳健、整洁、宁静、坚贞和谦逊。为了监督自己逐条执行这些要求，在青年时期，他把这 13 项要求记录在小本子上，画出七行空格，每晚做一番自省。如果日间犯了某一种过失，就在相应的空格里记上一个黑点。他希望通过长年累月的自我反省，能够完全消灭这些代表缺点的黑点符号。

(3) 严格要求，提高素养。人的性格的形成受后天的生活、学习和工作环境的影响，职业性格的形成也是如此。

【案例 3】

孟 母 三 迁

孟子，名轲，战国时期鲁国人，俗称“亚圣”，是我国古代著名的思想家，崇尚儒家学说。3 岁时父亲去世，由母亲一手抚养长大。孟子小的时候很贪玩，模仿性很强，他家原来居住在离墓地不远的地方，房子旁就有不少坟墓，有时看见他人挖穴筑墓之类的事情，感到好奇好玩，他就很高兴地做起这样的游戏，“嬉游为墓间之事，踊跃筑埋”。应该说孟子这样做是少儿爱模仿的表现，并不意味着将来要成为一个帮人挖穴筑墓之人。可是，孟母从中看到了问题的严重性，认为这样一种生活环境不利于孟子的成长，于是就搬离了这个地方，在靠近集市的地方住了下来。谁知道孟子玩耍时，又模仿起商贾来，做起买卖人的游戏。孟母见状，决定再次搬家，搬到离学校很近的地方居住下来。这一次孟子又模仿起学校的教师来，礼义周全，在家里摆设礼器，进退很合礼节，孟母这才放下心来。“此地真可以居吾子也”，于是就在学校旁长期居住下来了。

【案例思考】

在能够自由选择的情况下，要选择有利于个人发展的职场环境，这样可以对职业性格的养成起到好的推动作用。即使你无法选择环境条件，也要时刻严格要求自己，提高职业素养。

(4) 积极实践，加强磨炼。性格虽然是稳定的，但又是可以改变的，在职业环境中磨炼自己，会发生变化。任何职业性格的培养都离不开实践活动，人的职业性格是在职业活动中造就的，特殊的职业造就特殊的性格。通过实践和磨炼，长期养



成一种自觉行动，从而形成习惯，就能结硕果——形成良好的职业性格。

【读一读】

丘吉尔的弱点

丘吉尔的演讲功力让世人折服，其演讲措辞的语调和手势中能透出非凡的勇气和力量。“二战”中最困难的时刻，英国军民的精神支持，几乎都是丘吉尔每天的广播演讲。可是有谁知道，最开始丘吉尔表达时特别害羞，一讲话就脸红，期期艾艾。

当他确定自己的远大目标和抱负后，决心彻底改变自己的弱点，于是每天对着镜子练习演讲，自演自练，自讲自听。每一个词语、每一个语调、每一个神态，都经过认真思考和反复锤炼，同时在现实生活中不断地磨炼、提高。几年后，他便风度翩翩，语惊四座。

微软新员工培训

进入微软技术支持中心的第一步，是接受为期一个月的封闭式培训，培训的目的是把头角峥嵘的学子们转化为真正的职业人。光是关于如何接电话，微软就有一套手册。技术支持人员拿起电话，第一句肯定是：“您好，微软公司！”

有一天，公司举行庆祝会，员工们集体在一家宾馆住宿。深夜，某项活动日程临时变动，前台小姐只得一个个打电话通知。第二天她面露惊奇：“我给 145 个房间打电话，起码有 50 个电话的第一句是‘您好，微软公司’！”

二、兴趣与职业生涯规划

（一）什么是兴趣

兴趣是人对客观事物的选择性态度，是人对需要的情绪表现，是一个人认识和掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向。每个人都有自己的心理倾向，例如，张三对乒乓球感兴趣，李四对篮球感兴趣。

（二）什么是职业兴趣

职业兴趣是在职业选择过程中对某种职业需要的情绪表现。“我愿意做”、“我喜欢做”、“我想做”。例如，有的人从小就打算当作家，有的则想当外交官，有的想当警察，有的对当医生有兴趣，有的对当探险家表现出特殊倾向，总之，职业兴趣应该说人人都有。

职业兴趣是人从事职业活动的强有力的动力之一。从事某种职业的愿望，就表明了你的职业兴趣。在选择职业时，兴趣是必不可少的重要因素。由于各种职业的工作性质、社会责任、工作内容、工作方法、服务对象和服务手段不同，因此，对

从业者的兴趣存在不同的要求。如果从业者的兴趣能够与职业的要求相一致，那么，他的职业活动就容易成功，否则，就难以做好工作。

（三）找到自己的职业兴趣

我非常幸运，因为我在很早的时候就找到了我钟爱的东西。

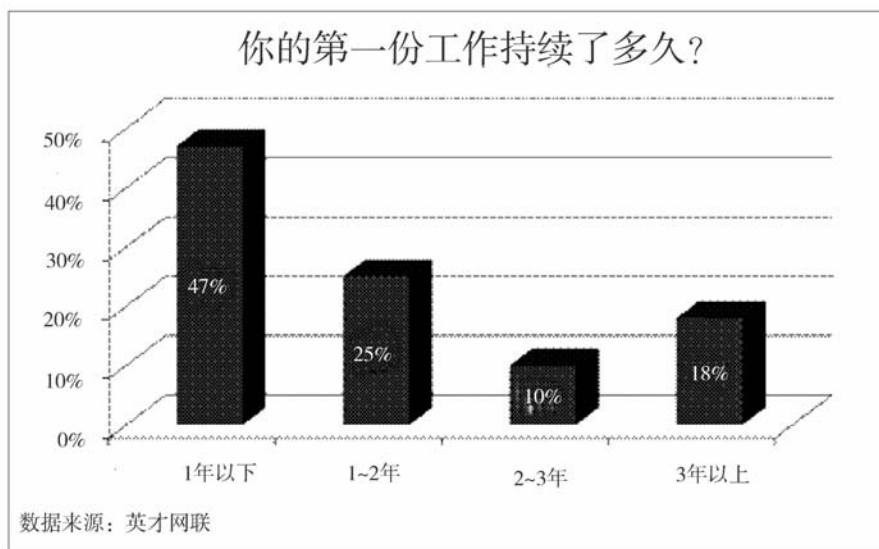
——乔布斯

【想一想】

“苹果之父”乔布斯这么早就找到了自己的职业兴趣，你找到了自己的职业兴趣吗？

【知识链接】

据调查，第一份工作持续时间在1年以下的毕业生占47%，持续时间为1~2年的毕业生占25%，持续时间为2~3年的毕业生占10%，持续时间为3年以上的毕业生仅占18%。兴趣与工作满意度、职业稳定性和职业成就感密切相关。



（四）职业兴趣的分类

美国著名心理学家和职业指导专家霍兰德提出了人的生涯兴趣的六种类型，而每一种职业类型都有与其相适应的职业。

1. 社会型 (S)

共同特点：喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德。



典型职业：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、开发或治疗等事务，并具备相应的能力。如教育工作者（教师、教育行政人员）和社会工作者（咨询人员、公关人员）。

2. 企业型 (E)

共同特点：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有抱负。为人务实，习惯以利益得失、权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

典型职业：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，并具备相应的能力。如项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

3. 常规型 (C)

共同特点：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型职业：喜欢要求注意细节、精确度，有系统、有条理，具有记录、归档、根据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应的能力。如秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析师。

4. 现实型 (R)

共同特点：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

典型职业：喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。要求具备机械方面的才能、体力或对从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应的能力。如技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工）和技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民）。

5. 研究型 (I)

共同特点：思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。

典型职业：喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备分析才能，并将其用于观察、估测、衡量，形成理论，最终解决问题的工作，并具备相应的能力。如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

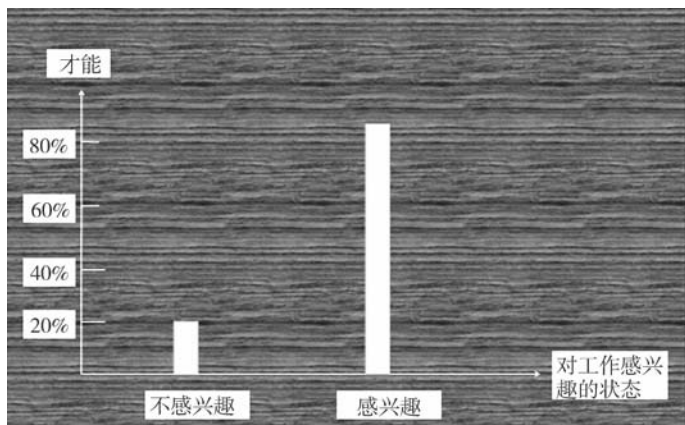
6. 艺术型 (A)

共同特点：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达，怀旧，心态较为复杂。

典型职业：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，具备相应的能力。不善于从事事务性工作。如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影师、广告制作人），音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥），文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

根据霍兰德的理论，一个人的职业兴趣会影响到职业的适宜度。当他从事的职业与其兴趣相吻合时，就可能发挥出能力，容易取得成就；反之，可能导致其原有才能的浪费，或者必须付出更大的努力才能成功。

研究发现，如果一个人对某种工作（专业）有兴趣，能发挥其全部才能的80%~90%，并且能长时间保持高效率而不知疲倦；相反，如果他对某种工作没有兴趣，只能发挥全部才能的20%~30%，还容易精疲力竭，如下图。



对于已经专业定向的人，更应该培养对即将从事的职业的兴趣。只要每个人能找到与职业相匹配的兴趣，就能更好地挖掘出自己的潜能，并付出努力，拥有一个成功的职业生涯。

(五) 职业兴趣的调适

职业兴趣的形成、发展是一个不断从简单到复杂，从模糊到明确，从不完善到完善的过程，它经历了有趣、乐趣、志趣三个阶段。有趣是兴趣过程的第一阶段，也是兴趣发展的低级水平。这种职业兴趣是短暂的，往往一瞬即逝，易起易落，不能用于职业规划。乐趣是在有趣的基础上定向发展形成的，是兴趣发展的中级水平。在这一阶段或水平上，人们的兴趣会向专一的、深入的方向发展。有了乐趣，



才可以列入职业规划的范围。当人的乐趣与人的社会责任感、理想、奋斗目标结合起来时，便由乐趣转为志趣，它是兴趣发展的高级水平。志趣具有社会性、自觉性和方向性的特点，它可以伴随你的整个职业生涯。

现实生活中，我们可以凭兴趣寻找自己喜欢的职业，但由于种种客观因素，许多时候兴趣和职业不相匹配，怎么办呢？

(1) 培养广泛的兴趣。兴趣广泛的人一般见多识广，思考问题时能从多方面受到启发，在职业选择上有较大的余地，在职业变动时也能较快地适应新的职业。

(2) 保持稳定的职业兴趣。一个人应该在某一方面具有持久和稳定的职业兴趣，而不能朝三暮四、见异思迁。稳定的职业兴趣能够使人爱岗敬业、不断进取，能够最大限度地发挥自身潜能，并使自己得到发展和获得成功。

【案例 4】

“舞蹈仙子”成为“画师”

小丽从小喜欢跳舞，中学毕业后进入一所中等职业学校学习舞蹈，被人称为“舞蹈仙子”。

然而天有不测风云，一次交通事故让小丽左腿骨折，成了残疾人，从此不能再跳舞了。她常默默流泪，开始画画解忧。老师看到小丽的画，建议她转修美术，于是小丽依依惜别喜爱的舞蹈，转去美术专业学习。

在学习美术过程中，她也发现了自身的天分，逐渐变得自信。她很刻苦，常常一坐就是一整天，画纸堆满了一层又一层。

毕业后小丽被多家广告公司邀请去做设计，动漫城也邀她去工作，事业前景一片光明。

【案例思考】

从这个故事中，我们可以知道外因固然能影响职业的选择，但个人对职业的理解和认识才是主要原因。职业与个人的兴趣不相吻合也不要紧，因为兴趣不是固定不变的，它可以在专业学习和社会实践活动中通过自己的主观努力去调适培养。

三、职业价值观与职业生涯规划

(一) 价值观的含义

价值观是指个人对客观事物（包括人、物、事）及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价，是对什么是好的、是应该的总的看法，是推动并指引一个人采取决定和行动的原则、标准，是个性心理结构的核心因素之一。它使人的行为带有稳定的倾向性。

价值观是人用于区别好坏，分辨是非及其重要性的心理倾向体系。它反映人对客

观事物的是非及重要性的评价。人不同于动物，动物只能被动地适应环境，人不仅能认识世界是什么、怎么样和为什么，而且还知道应该做什么、选择什么，发现事物对自己的意义，设计自己，确定并实现奋斗目标。这些都是由每个人的价值观支配的。

（二）职业价值观的含义

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。

每种职业都有各自的特性，不同的人对职业意义的认识不同，对职业好坏有不同的评价和取向，这就是职业价值观。职业价值观决定了人们的职业期望，影响着人们对职业方向和职业目标的选择，决定着人们就业后的工作态度和劳动绩效水平，从而决定了人们的职业发展情况。哪个职业好，哪个岗位适合自己，从事某一项具体工作的目的是什么，这些问题都是职业价值观的具体表现。

从实际生活来看，我们的人生价值观决定了我们的生活态度，从而决定了我们的职业取向，并导致我们做出各种各样的职业选择。这种职业选择决定了我们的职业状况，从而也决定了我们的生活方式；而这种生活方式又最终决定了我们的人生幸福感。

我们知道有什么样的决定，就会采取什么样的行动；有什么样的行动，就会有怎样的结果，从而就会有怎样的命运。而主宰我们做出不同决定的关键因素就是个人的价值观。

（三）职业价值观的分类

价值观是一种内心尺度。它凌驾于整个人性，支配着人的行为、态度、信念、理解等，支配着人认识世界、明白事物对自己的意义和自我了解、自我定向、自我设计等，也为人自认为正当的行为提供充足的理由。我们这里考察的职业价值观，不是看人们如何看待“职业价值”的本质，而是注重探讨人们在职业选择和职业生活中，在众多的价值取向里，应优先考虑哪种价值。

职业价值观可以分为三类：一是维持并提高物质生活的需要，通过从事职业活动取得报酬，满足衣、食、住、行等方面的需求，这是最基本的要求；二是满足精神生活，实现人生价值特别是发展个性的需要，在物质生活水平大大提高的今天，人们的这种需要越来越强烈了；三是承担社会义务的需要，即通过从事职业活动，履行社会分工中应尽的职责，为祖国、为人民多做贡献，尽一个公民应尽的义务。

不同思想境界的人，对这三种需求排列的次序不同，但多数人追求的是多重满足，既希望为社会多做贡献，又希望个人的物质、精神需要得到满足。我们要善于根据实际情况，处理好三者之间的关系。

【拓展活动】

美国心理学家洛克奇于 1973 年在《人类价值观的本质》中，提出 13 种价值



观：成就感、道德感和使命感、美感、挑战感、健康、收入和财富、独立性、家庭和人际关系、欢乐、权力、安全感、自我成长、协助他人。

从上列洛克奇的 13 种价值观中挑选出其中 5 种对你来说最重要的价值观，分别写在 5 张小纸条上。

如果你不得不放弃其中的一条，你会放弃哪一条？如果你不得不继续放弃剩下四条中的一条，你会放弃哪一条？继续下去，直到最后一条。这是否是你无论如何也不愿放弃的？

通过这个活动，你对于自己的价值观有什么样的了解？你的价值观会对你的职业选择和人生产生什么样的影响？其他人的价值观会对你的生活造成什么样的影响？

（四）职业价值观对职业生涯规划发展的作用

职业价值取向决定人的就业方向 and 职业行为，影响人在职业活动中的态度，是人在从业过程的驱动力。下面通过两个例子来看看价值取向的作用：

【案例 5】

徐本禹支教

徐本禹出生于山东聊城的一个贫穷的农村家庭，他的父亲教了一辈子的书。徐本禹于 2003 年考取公费研究生，但他放弃了这个机会，到贵州省大方县猫场镇大水乡大石村支教，其后又到非洲支教。他于 2004 年获“感动中国人物”称号，2008 年获“中国第 18 届十大杰出青年”称号。

本·拉登之路

1957 年，本·拉登出生于吉达的一个富裕家庭，从小享受着最好的教育和生活环境。他就读于宗教学校，熟悉教义，并树立了复兴阿拉伯王朝的志向。由于少年本·拉登成长的年代正处于石油价格暴涨、西方经济危机之际，同时，阿拉伯国家一些社会问题使本·拉登感到社会的不公。少年本·拉登和朋友们谈论的话题不是玩乐，而是怎样把金钱用来服务于阿拉伯社会。本·拉登在西方涉足建筑、石油、制造和宝石等诸多行业，个人财产达数十亿美元。本·拉登于 1988 年在阿拉伯建立“基地”军事大本营及训练营，参与策划了 1998 年美国驻肯尼亚大使馆爆炸案、2000 年美国“科尔”号驱逐舰遇袭事件，以及 2001 年“9·11”事件等恐怖主义活动。2011 年，美国总统奥巴马宣布本·拉登被美国军方击毙，地点位于巴基斯坦境内。

【案例思考】

为什么徐本禹和本·拉登所走的职业路线不一样？

（1）价值取向决定了职业生涯规划的方向。价值取向是决定一个人一生方向的重要指标，是保证人职匹配的决定性因素。一个人的价值取向不是与生俱来的，是

在个体成长的过程中由不同环境影响而确立的，而且随着时间的推移，会在人生的不同时期发生转变。相对于性格、兴趣、技能等因素，价值取向是一个综合其他因素的核心。

(2) 价值取向是职业生涯规划成功实施的关键。成功的职业生涯规划会将个人理想与社会需求相结合，运用科学的方法合理设定职业生涯目标，并采取切实可行的措施。同时，可使成就感达到最高限值，突出价值取向的决定性作用。

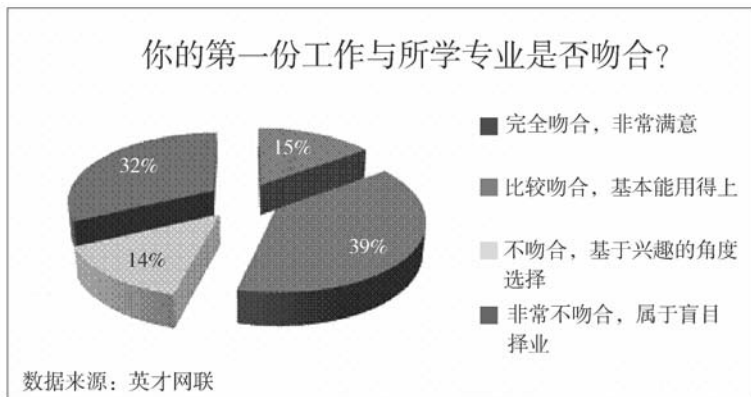
(3) 价值取向能够促进职业生涯规划向多元化发展。不同的历史时期都会使人们形成不同的价值取向，不同的人生经历也可以使人的价值取向发生变化，这也是导致职业生涯规划需要随时调整的客观原因。

(4) 价值取向影响主客体对职业生涯规划的判断。影响价值取向形成的因素分为主体因素与客体因素两类。主体因素强调的是自己的想法与意见，对个人未来的发展起主导性作用，也是科学制订职业生涯规划的关键。“你的船，你掌舵。” 客体因素是指父母、亲朋、师长、劳动力市场等。例如，在实际工作中，通过各种途径找到了主体与职业取向的平衡点后，由于父母或其他因素的干预，可能很快就会放弃之前所做出的选择。

(五) 职业价值观的调适与改变

很少有工作能够完全满足一个人所有的重要价值观，生活中也是如此。因此，我们总是要不断地做出妥协和放弃，这是不可避免的，也是必要的。所以，我们需要对自己的价值观进行澄清和排序，才能知道如何取舍。

因此，在择业过程中需要确立正确的价值观。英才网、腾讯教育联合调查显示：第一份工作与所学专业完全吻合的毕业生仅占 15%，比较吻合并基本能用得上的毕业生占 39%，基于兴趣选择而不吻合的毕业生占 14%，而盲目择业导致工作专业非常不吻合的毕业生占 32%，见下图。



英才网职业指导专家表示，能依据兴趣爱好和所学专业选择工作是最佳的，进入工作领域后容易学有所用，更容易实现职业目标并提升自信心。就算所学专业



并不是自己喜欢的，建议毕业生还是不要完全脱离所学专业，可以先从与本专业相关的岗位进入，同时，多关注自己喜欢的岗位的工作内容、操作流程以及应掌握的技能，在适当的时候可以转岗或者二次择业。而盲目选择工作是不正确的，不利于职业的长期发展，容易产生职业困惑，导致自信心下降，影响职业发展。

从个人意愿出发的职业价值取向不容易满足，原因可以归纳为两方面：第一，脱离本人实际；第二，脱离环境实际。因此适当地调整职业价值取向，是成功就业、愉快工作的前提。在分析自己的职业价值取向之后，应注重：①脚踏实地，从实际出发。一是本人实际，即个人实际能力和家庭的实际状况；二是环境实际，国家、社会、本人生活的区域经济、环境。②注重长远发展，切忌急功近利。③端正职业动机，把个人需要与社会贡献相结合。既能满足个人的物质和精神需要，又能为社会做贡献，将三者有机结合的职业将是最佳的选择，这样个人既能从中获得职业幸福感，社会也将得到和谐发展。

【案例 6】

为什么小李和小刘的人生轨迹发生较大差异？

小李和小刘是某县职教中心机电专业的同学，来自同一个小镇。毕业时，省会一家知名大企业吸引了他们，但这家企业没有适合机电专业的岗位。

小李托关系进入这家企业，并庆幸自己有了衣食无忧的前程。小刘决心学以致用，进了家乡的一家小工厂，收入少但专业对口，能用自己的才能为家乡出一份力。三年后，凭借自己过硬的技术、踏实肯干的工作态度和良好的人际关系，小刘被提升为车间主任。两人相遇，小李西装革履，小刘身着工作服。小李拍拍小刘的肩膀说：“向上走，在大城市舒服一点；向下走，在小庙里太苦喽。”

又过了几年，没有特长的小李终于被大企业裁员。他拿着招聘简章到一家公司登门求职，与小刘不期而遇。原来小刘所在的小工厂扩大规模、改制公司、广招人才，小刘升任公司总经理。小刘握住小李的手说：“来吧，公司需要学机电专业的人。”

【案例思考】

上述案例说明：向上走未必高枕无忧，向下走也能柳暗花明。我们在选择职业时，应了解自己的职业价值取向，并从实际出发及时调整职业价值取向，注重长远发展，既要满足个人物质、精神需求，又要能为社会做贡献。

同学们可以想象一下，如果你是小李或小刘，打算怎么做？

【拓展活动】

你真的认识自己吗？

大家可以假想有一天你和朋友们到外地旅行，但是由于某些原因，你意外掉队失踪了，于是朋友们决定登一则寻人启事。但是这则寻人启事和一般的寻人启事不一样，这则寻人启事将由你本人来写，你必须在寻人启事中详细、清楚地描述自己

的特点，让别人一下就能知道要找的就是你。

实训项目

通过哪些途径和方法来调适自己的职业性格？

参与下面几位同学的讨论，然后请几位同学上讲台将本组同学培养调适自己性格的措施记录在下面的表内。

讨论题：通过哪些途径和方法来调适自己的职业性格？

同学 A：正确对待职业，追求职业成就。

同学 B：我要制订一个自我修养计划，请大家监督我。

同学 C：了解与专业相关的职业到底需要什么性格很重要。

同学 D：要找到能够学习效仿的榜样。

同学 E：积极实践，加强磨炼。

姓名	培养调适职业性格的主要措施

第 2 课

职业生涯规划发展要重视专业能力的培养

【案例 1】

张芳在班级里当班长。一天，她召集班干部们开会讨论，提议组织全班同学搞一次野餐活动，大家都很赞同。搞一次野餐活动有许多准备工作：确定活动的主持人、拟订一份活动程序、同野营基地联系确定活动时间、采购食品、组织几个游戏项目和表演节目、租用一辆大客车、拟一份经费预算，等等。这些事情得请几位同学来做，大家就想，请谁做呢？哪几位同学能够比较顺利而且高效率地完成这些准备工作？

【案例思考】

张芳她们想的就是一个“能力”问题，即谁有能力来办好这些事情。善于利用



他人的长处，合理使用人才，能收到事半功倍的效果。同理，职业生涯规划发展中重视专业能力的培养也很重要，专业能力的提升和应用，能顺利地促进职业生涯规划的发展。

【成长话题】

1. 什么是能力及专业能力？
2. 专业能力对职业发展有什么作用？
3. 如何培养专业能力？



一、能力及专业能力

（一）能力的含义

能力是指直接影响人们活动的效率，保证人们顺利完成某种活动所必需的个性心理特征，它与我们日常语言中“本事”、“能耐”、“才干”等概念相通。这是心理学上的界定，我们要认识到能力是在实践活动中形成和发展的，它包含两层意思：实际能力和潜在能力。

能力可以分为很多种，例如，可以分为学习能力、调解能力、科研能力、组织能力、协调能力、控制能力、指挥能力、写作能力、预测能力、竞争能力、表达能力、演讲能力、领导能力、演技能力、生活能力、模仿能力、创造能力、自学能力等。

依据从业者在职业活动中所表现出来的能力，我们可以把它称作职业能力。职业能力是多种能力的综合，因此，我们可以把它分为一般职业能力、专业能力和综合能力。

（二）专业能力的含义

专业能力是从业者对从事职业活动所需要的专业知识、技能的掌握和运用水平的能力，强调应用性和针对性。它是衡量从业者是否具备胜任岗位工作的专业标准。

我们中职生所学的专业就是有针对性地帮助我们培养专业兴趣，掌握专业知识与技能，提升自己的专业能力与素质，为我们今后所从事的职业打下专业基础。

【案例 2】**华罗庚的数学天赋**

华罗庚出生在江苏省金坛市。少年华罗庚因为时常“呆头呆脑”地想问题，净做“傻事”，竟被人起了个“罗呆子”的绰号。中学时，由于他很顽皮，字又写得不好，语文老师很不喜欢他。但在数学方面，华罗庚很快显示出非凡的才华，并被博学多才、精通数学的王维克老师发现。在王老师的鼓励和帮助下，华罗庚钻研数学的兴趣越来越浓。初中毕业后，他自学数学数年，18 岁那年发表的论文引起了清华大学数学系主任熊庆来教授的注意，清华的教授们以为该论文的作者一定是某大学教授或归国博士。当他们了解华罗庚的情况后，执意要把他请到清华大学来。华罗庚走进清华时，年仅 22 岁。华罗庚的数学天赋，加上他自身的努力，使他在数学领域不断走向成功。

【案例思考】

华罗庚的学习兴趣在数学领域，他后来的职业也与数学科研相关。喜欢数学，并且付出艰辛的行动，练就了很强的专业能力，把数学爱好发展成为自身的职业优势。

二、专业能力对职业的作用

从业者专业能力如何，直接影响到职业活动的开展、任务的完成。

（一）专业与职业的关系

专业指的是某一人群在某一阶段用于谋生的技能或所从事的具体业务的作业规范，俗称“谋生技能”。

职业指的是在社会上承担某一项责任，并以此作为主要生活来源的工作，是一个工作岗位，俗称“谋生手段”。

专业为职业服务，职业为专业作导向；专业是学校设置的，而职业是社会上存在的，是社会经济发展的产物；专业要比职业涉及面宽，一个专业面向一个及一个以上的职业群。每一种职业都要求从业者具备与这个职业相适应的能力，即职业能力。对职业的热爱能促使从业者不但具有符合职业需要的能力，还能形成超乎常人水平的职业能力。

【案例 3】**张秉贵和陈景润的职业能力**

北京市百货大楼售货员张秉贵运用良好的言语能力、眼手协调能力、注意分配能力以及手的灵巧，创造了对排长队的顾客同时接待三人的“接一、问二、联三”



的方法，即接待第一位顾客时，向第二位问好，并用点头或眼神向第三位顾客示意；运用快速心算能力，采取“一口清”的办法，一口气报出商品单价、实重、应收款、实收款、应找款；运用敏捷的操作能力，采取“一抓准”的方法，熟练地对糖果进行抓、称、包、扎等工序。他平均每 50 秒钟就能接待完一位顾客，而且是连续作业，成为全国劳动模范。

陈景润这位在数学世界里闪着奇光异彩的大学问家，曾经当过中学数学教师，而且是一个不大受学生欢迎的教师，或者说是一个讲台上失败的教师。他的学习能力极强，有超常的记忆能力、注意能力、想象能力、思维能力，还有高于常人的算术能力，但他十分缺乏语言能力，人际交往能力和组织管理能力也不高。这种能力特征，使他成为一名攀登科学高峰的数学家，却不能成为一名合格的中学数学教师。

【案例思考】

每一种职业都要求从业者具备与这个职业相适应的能力，即职业能力。对职业的热爱，能促使从业者不但掌握符合职业需求的能力，而且成为岗位能手。

（二）专业所对应的职业岗位群

职业学校的专业主要是按照职业分工与职业岗位群对专门人才的要求而设置的，强调职业性和综合职业能力的培养，同时，也注意基础性和就业的适应性。可以分为适合中职生横向发展的职业群和适合中职生纵向发展的职业群。

1. 适合中职生横向发展的职业群

适合中职生横向发展的职业群主要体现为首次就业时择业面的拓展或今后可能转岗的职业。即使是一些针对性很强的专业，中职生就业时也有相当大的选择空间，可以按自己的个性特点择业。理清适合自己横向发展的职业群，不但能帮助我们深入了解自己所学的专业，而且能开阔我们的思路，使我们在一个职业群中找到适合自己的职业。

2. 适合中职生纵向发展的职业群

适合中职生纵向发展的职业群主要体现为技术等级和职务的提升，是中职生有一段工作经历后可能晋升的岗位，是中职生职业生涯发展潜在的岗位。要做到纵向发展，首先，要学好学校开设的各类课程，即为首次就业做好充分的准备，又为今后发展做好铺垫。其次，要努力提升自身素质，树立终身学习的理念，活到老，学到老，在不同的发展阶段进行有针对性的学习。因为职业生涯的纵向发展，需要从业者不断提高综合职业素质。最后，每个人对于自身的职业生涯发展，应该有一个长远的计划，做到“走一步，看两步，想三步”，目标明确地发展自己的职业生涯。

【案例 4】

以花为伴——小于的花样年华

小于在一所中等职业学校学完了园艺专业的所有课程，毕业后，父母亲都是农民的她十分幸运地被政府录用为绿化干事。可是天有不测风云，政府机构改革，她被精简下岗了。看着街道上的花草树木，她感到十分茫然：是像这些小花，在秋季结束这一季的美丽而沉沦，还是像小草一样，继续坚强地生长呢？几番思索后，她决定从事插花这一当地的冷门职业。

小于开始到各地参加插花培训班，在学习中领悟了宏观园艺与微观花卉的异同，掌握了精湛的插花技术，并取得了当时鲜为人知的插花师资格证书。凭借这些，小于顺利地在全省的花店找到了一份工作，同时她还积极参加花卉行业的活动，结交了不少朋友。

在工作和社会交往中，小于发现鲜花需求量很大，她不禁想到为什么不把父母承包的菜地改种鲜花呢？自己从小就帮助父母干农活，又是园艺专业的毕业生，现在还认识了那么多业内的朋友，如果能把种花和插花相结合，自己就可以创业了。在父亲的支持下，她投身鲜花种植行业，成为名副其实的园丁。小于一边补充园艺方面的知识，一边向专家请教，提高园艺、植保、免疫等技术，她所种的 10 亩花卉当年就获得了丰收。与此同时，她考取了初级花卉园艺师资格证书，并成立花卉种植园艺公司，自任经理。由于她花卉质量高、品种多，在省城鲜花市场很受欢迎，还远销到上海、北京、哈尔滨、长春、青岛、南京、丹东、大连等地，甚至向朝鲜出口。她在经营公司的同时，勤奋自学，获得了景观设计师资格证书。她又成立花卉养护中心即“租绿公司”，承揽许多社会活动的绿化、花坛布置及许多单位的盆花养护服务，向客户出租修剪考究的盆栽。她又看准鲜花庆典市场的潜力，开办了连锁鲜花庆典公司。小于经营讲诚信、保质量，使许多单位有了造型独特、四季常青的盆栽，有了芬芳吐艳、常开不败的盆花，给员工一个愉悦的生活空间，给访客一个全新的视觉享受。她时刻告诉自己，“黑土地和七彩花给了我启迪，我要将自己的理想、愿望和赤诚浇灌出的鲜花奉献给社会，把爱洒落人间，让自己的人生在黑土地上闪光，我要营造美丽的多彩世界”。

【案例思考】

案例中小于的纵向发展的职业群（插花师→初级花卉园艺师→花卉种植园艺公司经理→园林景观设计师）给你的启示是什么？

【拓展活动】

每个职业都有各自横向和纵向发展的路线，我们应该从自己所学专业出发，分析适合自己横向和纵向发展的职业。



所学专业	横向发展的职业	纵向发展的职业

(三) 职业对从业者素质的要求

了解了自己所学专业对应的职业群，我们将来的就业前景将会变得广阔。我们要努力提升自身素质，目标明确地发展自己。那么，职业对从业者的素质有哪些要求呢？

1. 思想道德素质

思想道德素质是指从业者在思想政治上的信仰或信念以及道德上的修养。它是职业素质的灵魂，对其他素质起统领作用，决定一个人从事职业活动的政治方向和价值取向是否正确，是从业者职业生涯发展的根本保证。

【案例 5】

杭州最美司机——吴斌

2012 年 5 月 29 日，杭州长运公司司机吴斌驾驶客车从无锡返杭州途中，突然有一块铁块从空中飞落，在击碎车辆前挡风玻璃后砸向他的腹部和手臂，导致其三根肋骨被撞断、肝脏被击碎。忍着剧烈疼痛，吴斌用 40 秒完成了一系列精准的停车动作：脚踩刹车、拉上手刹、打开双跳、艰难地站起通知乘客、打开车门……一个普通司机用 1 分 16 秒的时间完美地诠释了责任与担当。他在危急时刻勇于担当、坚守岗位、舍己为人。面对突如其来的灾难，他强忍剧痛，换挡、刹车、将车子靠边停好，并不忘打开双跳灯提醒后方车辆，看似平凡的举动，却体现了他在多年学习工作中养成的职业道德和高尚品格。

【案例思考】

吴斌为什么被称为“杭州最美司机”？

2. 科学文化素质

科学文化素质，是人们对自然、社会、思维、科学知识等人类文化成果的认识和掌握的程度，具体包括科学精神、求知欲望和创新意识。因此，它是职业素质的基础。学校所开设的语、数、外等公共学科，可以提高同学们的科学文化素质。

【案例 6】**“活辞海”**

金庸的私人藏书在香港无出其右，他每天坚持读书 6 小时以上，他有一个绰号叫“活辞海”。同事们有了疑难问题，不用去查书，可以直接去问他。如此深厚的文化基础知识，应用到写作方面，金庸的成名就是顺理成章的事了。

【案例思考】

无论你以后从事哪一个行业，都应该抓住业余时间多涉猎各方面的书籍，拓宽自己的知识面，提高自身的科学文化素质。

3. 专业技能素质

专业技能素质是指从业者在职业活动中，在专业技能和专业知识方面表现出来的状况和水平。掌握熟练的专业技能、扎实的专业知识，具有在职业活动中改造自然、改造社会的实践能力。

【案例 7】**十字螺钉的诞生**

在硬木板上拧螺钉是重复性很强的简单劳动，然而美国青年菲力普却在这项简单重复的劳动中发现了创新点。一次，在拧螺钉时，由于木板很硬，螺钉帽上的“一”字形沟滑了扣。他想了想，用钢锯把沟锯得深了一点，螺钉就能接着用了。但他的尝试并未到此为止，他拿着钢锯在螺帽上来回比量，终于想出了更好地办法：在螺帽上锯一条与原来的沟垂直交叉的沟，一种新螺钉——十字螺钉在他手中诞生了。他再接再厉，又设计出了专拧这种螺钉的十字螺丝刀，并将它们申请专利，联系厂家生产。两种新产品投放市场后大受欢迎，很快就流行于全世界。菲力普将创新引入日常工作，还及时申请了专利，既造福于人类社会，又保护了自己的发明权。

【案例思考】

菲力普将创新引入日常工作，还及时申请了专利，既造福于人类社会，又保护了自己的发明权。这是职业对从业者的素质要求中的职业道德素质、科学文化素质、专业技能素质的实证。

4. 身体心理素质

身体心理素质是指从业者身体各器官的机能和个性心理品质的状态和水平，具体体现为健康的体魄和健全的心理。健康的体魄主要表现为体格强健、身体健康、动作协调，健全的心理主要表现为能力齐备、情感健康、意志坚强。

职业素质是一个统一的整体，思想道德素质是灵魂，科学文化素质是基础，专业技能素质是重点，身体心理素质是载体。职业素质的四个方面相辅相成，缺一不可。



可。在平时的学习、生活中，各方面都要加强培养和锻炼。

【案例 8】

当经理不在的时候……

在某知名企业的招聘活动中，四名应聘者经过初试、面试、笔试，“过五关斩六将”已进入到最后一关：由总经理亲自与他们谈话进行考察。想到要进入国际知名企业，他们都很兴奋，也很紧张，暗自叮咛自己在最后一关一定不能有任何闪失。

在约定的时间里，四个人准时进入总经理办公室，刚坐下，办公室桌上的电话响了。总经理拿起来听了一下，说：“好，我马上过来。”然后告诉他们四人：“我现在临时有点急事，很对不起，请你们在这里坐着等我一会儿。”

总经理走后，他们心情平静下来。开始五分钟大家都坐着没动，从第五分钟起，就有人开始看表、看手机，流露出一不安的神色。从第七分钟起，就有人开始站起来踱步，往窗外看，更频繁地关注时间，表现出不耐烦。从第十分钟开始，有人走到总经理的办公桌前翻阅文件，甚至随手打开封面上写着“公司办公记录”的本子……只有一个人在沙发上没有动过。

二十分钟后，总经理来了，宣布坐在沙发上的那个人被录用了。

【案例思考】

为什么坐在沙发上没有动过的那位应聘者被录用了？

从上述案例中，可以总结出求职成功的经验：一个人不但要有能力，还应具有良好的素质。而要提高职业素质，需要加强职业道德修养，培养自己的敬业意识、责任意识和诚信意识；需要不断提高自身的专业技能，强化动手能力，以适应岗位的要求；需要积极参加社会实践，在做中学、学中做，把做和学结合起来，提高自己在实践中运用专业知识的能力和综合素质。

（四）职业资格证书

职业资格是对从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求，反映了劳动者为适应职业劳动需要而运用特定的知识、技术和技能的能力。

职业资格证书是劳动就业制度的一项重要内容，也是一种特殊形式的国家考试制度。它是国家对达到职业资格规定的必备的学识、技术和能力的劳动者发给的证明，也是求职任职、独立开业和用人单位录用的主要依据。我国职业资格证书分为五个等级：初级（五级）、中级（四级）、高级（三级）、技师（二级）和高级技师（一级）。

职业资格证书是求职就业的“入场券”，是具有实力、能胜任岗位的标志，是增强就业竞争力的手段。《以花为伴——小于的花样年华》案例中小于取得插花师资格证书、初级花卉园艺师资格证书、景观设计师资格证书，这些职业资格证书标

志着她的职业能力水平的不断提高，在求职、转岗中起着重要的作用。

职业资格是职业生涯发展的前提和基础，拥有职业资格，可供选择的职业范围将更广，在职业发展过程中也更有优势。

【拓展活动】

根据自己所学专业 and 求职意向填写下表：

获取职业资格证书计划				所学专业：
类别	证书名称	等级	取证时间	落实取证所需要的主要措施
必取				
选取				

【案例 9】

专业知识——进入职场的敲门砖

某职校计算机专业毕业生刘某想在中关村谋份工作，可是，一张中取文凭显得太苍白无力了，他一次次被无情地拒之门外。为了生计，他到一家酒楼做勤杂工。有一天，酒楼经理办公室的电脑出了问题，女秘书急得团团转。他走上前说：“我可以试试。”大家都疑惑地看着他，勤杂工怎么能修电脑？他洗掉手上的尘土，坐在电脑前，利用自己在学校学的专业知识，不一会儿就把电脑修好了。经理顿时对他刮目相看。几天之后，经理又找到了刘某，对他说：“我弟弟在北京中关村开了一家电脑公司，他那里很需要像你这样虚心务实的人。如果你愿意的话，我现在就带你过去。”就这样，刘某顺利地进入了许多本科生都向往的电脑公司。几年后，他凭着过硬的专业知识成了那家公司的部门经理，负责软件开发。

【案例思考】

每个人的发展都是建立在自己的优势之上的。进入了职业学校，选择了今后将从事的专业，那就应使专业成为自己的优势。现代社会对人才的需求是多样的。我们要从社会需要出发，正确认识和发展自己的潜力，加强专业学习和技能训练。

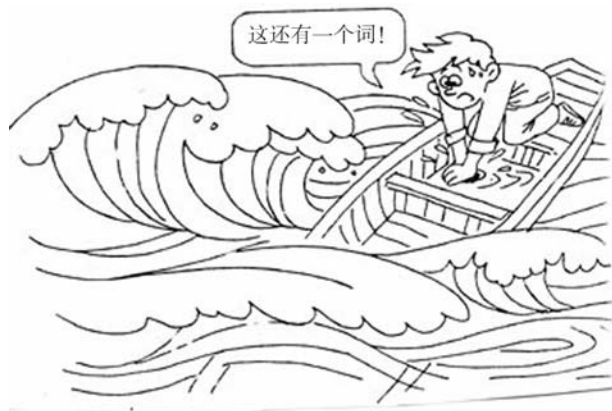
三、专业能力的培养

（一）珍惜光阴，在学校学习中提高

重视学习，提高学习能力，首先应强化学习意识，想学、真学、能学。每一个



时期确立一个学习目标,制订一个学习计划,保证拿出一定的时间来学习。善于把握真知、真谛,努力掌握基本知识、基本经验、基本理论。



书到用时方恨少,船到江中补漏迟

(二) 接触社会,在职业实践中提高

“读万卷书,不如行万里路。”认真学习书本知识,可以使我们少走弯路。而“行万里路”主要是指实践。实践是学习的重要内容,也是学习的重要途径。中职生应自觉地向实践学习,了解实践、尊重实践、总结实践,从实践中获得真知,通过参加各种社会活动,锻炼自己的实际工作能力,在课余时间寻求与自己未来职业或本专业有关的工作进行社会实践,以检验自己的知识和技能。

【案例 10】

纸上谈兵的故事

战国名将赵奢的儿子赵括从小就学习兵法、谈论兵事,认为天下没有谁能比得上他。他曾经和他的父亲赵奢谈论兵事,赵奢都难不倒他,但是并不称赞他。赵括的母亲问赵奢其中的原因,赵奢回答:“打仗是生死攸关的事情,而赵括太轻率地讨论它了。”后来赵奢死了,赵括代替了廉颇带兵,变更了全部军法,轻率地任用军官。秦国的将军白起听说以后,指挥奇兵,假装打败撤退,而断绝赵军的粮道,把赵军一分为二,使赵军士气不能统一。赵军被困四十多天,非常饥饿,赵括亲自指挥精兵搏战,秦军用箭射死了赵括。赵括的军队大败,数十万赵军投降了秦国,秦国将他们全部活埋了。

【案例思考】

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”学习的目的是为了能应用到实际生产和生活中,所以同学们要在课外时间多参与社会实践,做到学以致用。

【漫画启迪】



想一想：这幅漫画告诉我们什么道理？

（三）培养良好的品质

在学习工作过程中，要注意重视对个人品质的培养。面对现实，积极乐观，对前途有信心，具有能够胜任本岗位工作的认知能力；有独创性，能运用有效合理的方式解决工作、生活中遇到的困难和挫折；有较强的心理适应能力和活动能力；有健全的人格，在与他人交往中能和谐相处，积极态度（如尊敬、羡慕、信任、赞等）多于消极态度（如畏惧、怀疑、憎恶、嫉妒等）。注意自我完善，能够自我认识、自我评价、自我监督、自我控制，能正确对待挫折，乐观向上，尊重自己的事业，尊重他人，言行一致。

【案例 11】

中央电视台新闻播音员罗京

1979 年，罗京高中毕业，他认为自己的实力在理科。这年初夏，一位同学邀请罗京报考提前招生的艺术院校——北京广播学院。在同学的一再劝说下，罗京才答应去试一试。直到考试的前一天，罗京还问：“怎么考？”那位同学说：“大概是念篇文章吧。”考试那天，罗京拿着一份报纸走进考场。招生的老师一眼就相中了罗京。罗京清秀端正的形象和清脆悦耳的嗓音给老师留下了深刻的印象。罗京考上了，而那位同学落选了。

两匹马的凯迪拉克

在俄克拉荷马州，有一位大半生都处于贫困之中的印第安老人。有一天，由于在他的属地发现了石油，他顿时变得富有了。于是，他买了一辆豪华的凯迪拉克汽车。每天他都开车到附近的小俄克拉荷马城。当他经过城镇时，会把车一下子开到路的左边，一下子又开到路的右边，以便同他遇到的熟人说话。有趣的是，他从未撞过人，更没有碰伤过人。理由很简单，在那辆车的正前方，有两匹马在拉着汽车走。技师说