

# 第一章 职业生涯规划与职业理想

---

- 1.1 职业
- 1.2 职业生涯规划
- 1.3 中职生职业生涯规划的特点
- 1.4 职业理想对人生发展的作用
- 同步练习

# 1.1 职业

---

## ○ 1. 职业的概念

- 职业，就是一种承担了某种责任、义务的行业性、专门化的活动。职业是社会分工体系中劳动者所获得的一种劳动角色，是一种具有社会经济收益性的活动。职业是社会分工体系中的一种社会位置，是已经成为模式并与专门工作相关的人群关系和社会关系，同权利和利益紧密相连并得到国家确定和认可。所谓职业，是指人们从事的一种相对稳定、有经济收入、专门类别的社会劳动，它综合反映了人们生活方式、经济状况水平、行为模式、思想情操等，是一个人的权利、义务、责任及其社会地位的一般性表征。

# 1.1 职业

---

## ○ 2. 职业的几重含义

- 主要有以下三点：
  - (1) 职业是具有一定的专门技能的工作。
  - (2) 职业是一项具有一定时间性和规范性的活动。
  - (3) 职业强调服务性和功能性

## ○ 3. 职业的特点

- 根据主体职业者的多种需要来分析，职业具有以下几种典型特征：

# 1.1 职业

---

- **（1）职业的专业性和技术性** 职业作为专门业务，一个人要从事某种职业，必须具备相关专业的知识、能力和特有的职业道德品质才能胜任。例如教师只有在熟练掌握学科知识要求的基础上，懂得教育学、心理学和社会学的相关知识才能胜任教书育人的工作。由于每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求，这就要求对相关职业执行者进行专门的学习与训练，使其行为与职业要求吻合。特别是在现代职业的科学技术含量越来越高的情况下，要求人们在从事某种职业之前，必须利用一定时间，针对特定的职业进行专门的技术技能、操作规程的学习。

# 1.1 职业

---

- **（2）职业的时代性和多样性** 伴随着时代的发展和变化，职业变化迅速，有新职业的产生和就职业的废弃，同一种职业的活动内容和方式也会相应地发生变化，使得职业的划分带有明显的时代性，不同时代呈现出不同的热门职业。随着社会的进步和科学技术的发展，社会分工越来越精细，职业种类越来越多，不同职业间的差别也越来越大，这就导致了职业的多样性。
- **（3）职业的稳定性** 往往一种职业产生后，不是转瞬即逝的，它总是要相对稳定地存在一段相应的时期。因为社会发展到任何一个阶段时，总是要相对稳定一定时期。尽管生产力在不断发展，但是总是和社会的发展相适配的，这就形成了职业的稳定性。还有相当部分的职业不因社会形态的更替而更替，长期稳定存在，比如教师、医生等具有长期稳定性。

# 1.1 职业

---

## ○ 4. 职业的作用

- 职业是人们生存和发展的基本途径，是实现人生价值的主要舞台。职业的作用主要有以下**3**个方面：
- **（1）**职业是人们得以生存的手段。主要表现在人们必须通过参加社会劳动来获取生存必需的生活资料，职业生活就构成人生的重要部分。在现实社会中人们通过参加一定职业岗位的劳动，换取劳动报酬，满足谋生的需要，并积累个人的财富。
- **（3）**职业是塑造个性和实现自我价值的舞台。通过参加职业活动，就是不断地让一个自然人变成一个职业者，逐步形成并不断发展与完善自我的个性。随着从业时间的增加，从业者的智力、体力、知识与技能水平都有长足的发展与提高，从而满足了其自我价值实现的需要。

# 1.1 职业

---

- **(3)** 职业是实现社会价值的重要途径。一个人只能从事某种具体的劳动，不可能同时从事直接生产其所需的全部生活资料的各种劳动。劳动者只有通过各自劳动成果的交流，才能满足各自的需要。在这种平等的相互交换劳动成果的过程中，既体现了劳动者为他人服务的程度，又可衡量出劳动者对社会和国家所做贡献的大小，从而实现其社会价值。
- **5. 职业的分类**
- 所谓职业分类，是指采用一定的标准和方法，依据一定的分类原则，对在业人员按照从事工作的种类和性质进行全面、系统的划分。

# 1.1 职业

---

- **(1) 职业分类的原则** 随着科技的发展、产业结构的调整和职业的变化，职业分类的标准、内容和方法也在不断的变化，一般有以下原则。
  - **1) 注重现实性。**
  - **2) 注重同一性。**
  - **3) 注重层次性。**
  - **4) 注重应用性。**
- **(2) 职业分类的意义**
  - **1) 职业分类是形成产业结构、产业组织及产业政策研究的前提也是择业者了解职业、认识职业特点，并结合自身情况，切合实际地选择职业的前提。**

# 1.1 职业

---

- **2)** 科学的职业分类可以真实的反映国民经济中各行业的结构及社会有关部门的设置和发展情况，揭示职业间的相互关系，从而为择业者了解职业和选择职业提供科学依据。
- **3)** 科学的职业分类可以为就业指导人员及求职者提供关于各种职业信息，及其对从业人员的素质要求，使职业指导及其教育活动更具针对性，也可以为学生在学习期间准备将来的求职、择业、积累职业知识和技能，提供依据和指导。
- **4)** 科学的职业分类可以为就业指导部门开展就业指导、进行就业咨询提供依据。

# 1.2 职业生涯规划

---

## ○ 1. 生涯和生涯规划的概念

- 生涯是指一个人一生中所从事的工作、所担任的职务、角色的总和。生涯具有独特性、终身性、发展性、综合性等特征。生涯规划就是指个人对自己未来发展所做出的主动的、自觉的计划与设计。

## ○ 2. 生涯规划的主要内容

- 从年龄、性格、兴趣、局限、生活方式等方面评估自己，了解自己；了解工作的世界，包括工作的要求、工作环境、发展机会和发展前景等；培养抉择能力，综合以上两种因素，选择适合自己的工作；随着内外环境的变化调整自己的规划，培养个人面对转变的弹性。

# 1.2 职业生涯规划

---

## ○ 3. 职业生涯的含义

- 职业生涯是指一个人一生连续从事和负担的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。
- **Herr&Cramer(1996)**曾归纳出当代生涯规划领域所关注的**6**项主题。
  - **(1)** 致力于发展生涯决定 协助学生和成人发展决定技巧、获取及应用适当的资讯于不同的生涯选择行动中
  - **(2)** 关注自我概念无论是生涯决定或生涯规划均是个人自我概念的表达。

## 1.2 职业生涯规划

---

- **(3)** 关注生活风格、价值和休闲 教育、休闲、职业或生涯彼此间的交互作用，会建立或影响个人的生活风格，且与个人的价值观息息相关。
- **(4)** 自由选择 生涯规划指导并不引导学生做出特定的职业选择，而是引导学生探索较大范围的可能选择、与这些选择相关的个人特质，以及这些选择将产生的可能结果等，以使学生能做出个人的自由选择。
- **(5)** 个别差异生涯规划指导应认识到现代多元社会中，无论是个人天赋或环境机会均有莫大的差异。
- **(6)** 适应变化的弹性和能力生涯规划指导必须协助个人考虑持续性的生涯规划、达成目标的多种途径和目标的弹性，并发展出能适应社会及职业条件的快速变迁方法。

# 1.2 职业生涯规划

---

- **4. 职业生涯的特点与作用**
- **(1) 职业生涯规划的特点。**
- **1) 可行性** 规划要有事实依据，并非是美好幻想或不着边的梦想，否则将会延误生涯良机。
- **2) 适时性** 规划是预测未来的行动，确定将来的目标，因此各项主要活动，何时实施、何时完成，都应有时间和时序上的妥善安排，以作为检查行动的依据。
- **3) 适应性** 规划未来的职业生涯目标，牵涉到多种可变因素，因此规划应有弹性，以增加其适应性。
- **4) 连续性** 人生每个发展阶段应能持续连贯性衔接。

# 1.2 职业生涯规划

---

- **(2) 职业生涯规划的作用。**
- **1) 职业生涯规划是个人成才的有效办法**通过对一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，可以发现自身所具有的潜质、优点和缺点，在此基础上，通过学习和实践，充分发挥个人的长处，努力克服弱项，挖掘潜在的能力，使之成为有用人才。
- **2) 职业生涯规划是组织开发人才的有效手段**随着知识经济时代的到来，知识已成为社会的主体，而掌握和创造这些知识的恰恰就是人。现代许多管理学家认为，早期的传统产品属“集成资源”，而未来的产品则属于“集成知识”，企业应更加注重人的智慧、技艺和能力的提高与全面开发。通过员工职业生涯开发与管理，使人尽其才，才尽其用，是资源合理配置的首要问题。

## 1.2 职业生涯规划

---

- **3)**职业生涯规划是组织留住人才的最佳措施任何成功的企业，成功的根本原因是拥有高素质的企业家和高素质的员工。通过企业员工职业生涯开发与管理，努力提供人才施展才能的舞台，实现人才的自我价值，是留住人才、凝聚人才的根本保证，也是企业长盛不衰的组织保证。一旦人的才能和潜力得到充分发挥，人才资源不虚耗与浪费，企业的生存成长就有了取之不尽、用之不竭的源泉。
- **5. 职业生涯规划的目的**
- 职业生涯规划的目的就是帮助个人达成其每一阶段生涯发展任务，并为下一个阶段发展做好预先的规划和准备。适当地完成人生各个阶段的生涯发展任务，即是“生涯成熟”的表现。

# 1.2 职业生涯规划

---

- **6. 职业生涯规划的重要性**
- **(1)**要实现目标首先得确立目标，生涯规划是人们确立目标和找到实现目标方法的步骤，是减少遗憾、将自己的人生过得成功和有意义的必然要求。
- **(2)**职业是人的生活的重要组成部分，影响着个人的整个事业发展，也影响着个人的家庭幸福程度和身心发展状况。工作和职业不仅仅是谋生的手段，可以满足人的衣食住行的基本需要，也给人们带来精神上的充实感，满足个人潜能发挥和自我价值实现的要求。

## 1.2 职业生涯规划

---

- **(3)**职业生涯规划可以解决在当今迅速变化的社会环境中，广大的青年和即将走出校门的学生普遍充满着对职业生涯的困惑：自己能干什么、自己想干什么、自己适合干什么、社会需要什么样的人、怎样才能获得自己喜欢的工作机会等问题。大多数人都在困惑中摸索，属于寻求方向者，但也不乏迷失方向和他主定向者，可以进行科学地自主定向的人却犹如凤毛麟角。从这个意义上来说，了解生涯规划的相关理论，掌握生涯规划的基本要素和方法，应该成为每个青年人的必修功课。

# 1.3 中职生职业生涯规划的特点

---

- **1.职业生涯规划的几个部分**
- 职业生涯规划既包括个人对自己进行的个体生涯规划，也指企业对员工进行的职业规划管理体系。职业生涯规划是指客观认知自己的能力、兴趣、个性和价值观，发展完整而适当的职业自我观念；深入了解各种职业的需求趋势以及关键成功因素，有效提升职业发展所需的应变和决策技能。
- **(1)客观认识自我** 要知己，即要全面认清自我，充分了解自己的兴趣、能力特点、性格、自己的优势与劣势与职业价值观等。只有正确的认识自己，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线，才能对自己的职业生涯规划目标做出最佳选择。

## 1.3 中职生职业生涯规划的特点

---

- **(2) 评估职业机会** 除了要正确认识自我，还必须更多地了解各种职业机会，尤其是一些热门行业、热门职位对人才素质与能力的要求。深入地了解这些行业与职位的需求状况，结合自身特点评估外部事业机会，才能选择可以终生从事的理想职业。
- **(3) 确定职业目标和路径** 职业生涯规划的核心是制定自己的职业目标和选择职业发展路径，通过前面两个步骤，对自己的优势劣势有了清晰的判断，对外部环境和各行各业的发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，在此基础上制定出与符合实际的短期目标、中期目标与长期目标。

## 1.3 中职生职业生涯规划的特点

---

- **(4) 高效行动、终生学习** 这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，你计划采取什么措施，提高你的工作效率？在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高你的业务能力？在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。并且，这些计划要特别具体，以便于定时检查。
- **(5) 职业发展咨询** 影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与调整。其调整的内容包括：职业的重新选择；职业生涯路线的选择；人生目标的修正；实施措施与计划的变更等等。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/035123210040011333>