



中等职业学校公共素质课改革创新教材

职业
生涯
规划

主
编
肖
俭
伟

职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编 肖俭伟

北京
出版
集团
公司
北
京
出
版
社

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 肖俭伟主编. — 北京 : 北京出版社, 2016.2 (2021 重印)
ISBN 978-7-200-11880-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 007808 号

职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主 编: 肖俭伟
出 版: 北京出版集团公司
北 京 出 版 社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总发行: 北京出版集团公司
经 销: 新华书店
印 刷: 定州市新华印刷有限公司
版 次: 2016 年 2 月第 1 版 2020 年 11 月修订 2021 年 6 月第 6 次印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 12.5
字 数: 267 千字
书 号: ISBN 978-7-200-11880-3
定 价: 29.00 元
质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目 录

学习单元一 不识庐山真面目，只缘身在此山中——职业认知导论

知识直通车 1 职业的基本概念	2
知识直通车 2 职业的重要意义	4
知识直通车 3 职业选择	7

学习单元二 扬起人生的风帆——职业生涯和职业素养与能力

知识直通车 1 职业生涯的基本概念	15
知识直通车 2 职业素养的养成	19
知识直通车 3 职业心态的调整	23
知识直通车 4 职业能力的培养	27

学习单元三 走好职业生涯的每一步——职业生涯的发展阶段

知识直通车 1 关于职业锚的知识	32
知识直通车 2 职业生涯发展的阶段理论	38
知识直通车 3 职业生涯发展的探索阶段——入学阶段	42
知识直通车 4 职业生涯发展的确立阶段——中职毕业后	46

学习单元四 规划未来，放飞梦想——职业生涯规划

知识直通车 1 职业生涯规划的基本理论	50
知识直通车 2 职业生涯规划的意义	56
知识直通车 3 职业生涯规划的模式	57
知识直通车 4 职业生涯规划的基本步骤	59

学习单元五 中等职业教育——学子成才的摇篮

知识直通车 1 职业教育的历史发展	66
-------------------------	----

知识直通车 2 中等职业教育概述	68
知识直通车 3 中等职业教育的地位	72
知识直通车 4 中等职业教育的教学管理模式	78
知识直通车 5 知识就是力量	81
知识直通车 6 职业技能教育的重要性	83

学习单元六 时势造英雄——把握职业新环境

知识直通车 1 时代发展对人的发展的影响	89
知识直通车 2 人口与人才资源的发展特点	92
知识直通车 3 职业发展的新趋势	97

学习单元七 了解自己，挑战职场——认识自我

知识直通车 1 自我认知及方式	104
知识直通车 2 兴趣与职业	108
知识直通车 3 职业兴趣的分类	109
知识直通车 4 职业兴趣的培养	110
知识直通车 5 气质的含义和类型	111
知识直通车 6 性格的含义和类型	112
知识直通车 7 职业对从业者性格的要求	114
知识直通车 8 职业性格调适的途径和方法	115
知识直通车 9 能力与能力结构	119
知识直通车 10 职业能力倾向及其测量	120

学习单元八 把梦想庄严地写在纸上——职业生涯规划的制作

知识直通车 1 职业方向及目标的确立	128
知识直通车 2 职业生涯规划的调整	131
知识直通车 3 制定职业生涯规划	132
知识直通车 4 反馈与修正	134
知识直通车 5 职业生涯规划书的撰写	135

学习单元九 这个世界唯一不变的就是变化——职业生涯规划实施与控制

知识直通车 1 学业规划的含义	145
知识直通车 2 学业规划实施与控制的内容	146
知识直通车 3 生活成长规划的实施策略	148
知识直通车 4 生活方式的规则	150
知识直通车 5 职业生涯规划实施策略	151
知识直通车 6 职业生涯规划实施常见的问题	154
知识直通车 7 职业生涯规划评估	156
知识直通车 8 影响职业生涯规划的因素	157
知识直通车 9 职业生涯规划修正	159

学习单元十 打开职业之门的金钥匙——职业实现中的技巧规划

知识直通车 1 收集就业信息	160
知识直通车 2 职业形象	162
知识直通车 3 职业形象设计的含义	163
知识直通车 4 职业形象设计的原则	164
知识直通车 5 参加入职培训	165
知识直通车 6 求职信的撰写	166
知识直通车 7 毕业生推荐表及简历	168
知识直通车 8 网上求职	169

学习单元十一 改变人生的阶梯——成功就业

知识直通车 1 就业的途径与方式	173
知识直通车 2 毕业就业过程中的权益保护	175
知识直通车 3 创业是最好的就业	178
知识直通车 4 创业设计与规划	181
知识直通车 5 中职学生自主创业的前景	188

参考文献	191
------------	-----

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……选择职业，就是选择将来的自己。

——哲学家罗素

古今中外，凡成就事业，对人类有作为的无一不是脚踏实地、艰苦攀登的结果。

——钱三强

世上没有卑贱的职业，只有卑贱的人。

——林肯

青年朋友，你现在遇到问题了吗？你是否在困惑、迷茫中消耗着自己的青春？相比一年前，你的这一年是进步了，还是在重复劳动？你现在是否感到找工作的紧迫感与压力？你是否对现状有一个清晰的认识？你是否对自己的未来有目标？在人生旅途中，职业是幸福生活的源泉。职业对你来讲并不陌生，小时候你就知道父母需要工作，他们是工人、农民、教师或医生……你一定记得，小学的作文中，你写下你的理想是成为科学家、人民教师、演员、画家等。其实这些就是职业，你从小就有职业意向的构想。今天，让我们一起去了解一下职业，畅想一下未来。

学习单元一

不识庐山真面目，只缘身在此山中 ——职业认知导论

案例

一位职业学校毕业学生的职业困惑

资料简介：小敏，应届毕业生，专业是服装设计。

小敏的陈述：自认为自己是个很细腻的女孩子，比较感性，性格有点儿内向。喜欢独自做一件事情。业余时间很喜欢读书，写东西，多以散文、随笔为主，所以觉得自己不太

适合做与人打交道的工作。如果要改变性格应该是一件很棘手的事。职业学校毕业后，在一家商场做导购，与学校所学专业有一些联系，但联系不大，这个职业也不是自己喜欢的职业。通过一些职业兴趣测试和对自我的了解，自己觉得对文案、编辑、翻译等类型的工作感兴趣，认为这种类型的工作大部分是个人独自进行，而且有创造性。希望自己从事的工作每天都能带来新的认识和发现，所以想往传媒行业转。但是没有科班出身的基础，说起来很没有底气。现在又陷入找工作的漩涡，怎么样才能走到向往的那条路上去呢？需要从哪里着手改变呢？

知识直通车 1 职业的基本概念

一、职业的概念

职业是人类文明进步、经济发展及社会劳动分工的结果。在现实生活中，人们总是在一定的工作岗位上实现就业，但人们对“职业”一词却有着不同的理解。有人认为，职业就是“工作”，如医生、教师、法官等；有人认为职业是一种“生活来源”；有人认为职业是一种等级身份。

“职业”一词由“职”与“业”二字构成。“职”，社会职责、天职、权利与义务等；“业”，从事业务、事业、事情、独特性工作的意思。“职业”是一个个人与社会互动的范畴。所谓职业，是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的工作。它是对人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操的综合性反映，也是一个人的权利、义务、职责，因而是一个人的社会地位的一般性表征。

从社会的角度来看，职业是劳动者获得的社会角色。从国家的角度来看，每一种职业都是社会分工的一个部门。从个人的角度来看，职业则是劳动者“扮演”的社会角色，他为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬。

职业在社会生活中，主要体现三方面的要素：一是职业职责，即每一种职业都包含一定的社会责任，必须承担一定的社会任务，为社会做出应有的贡献。二是职业权利，即每一种从业人员都有一定的职业业务权利。就是说，只有从事这种职业的人才具有这种权利，而在此职业之外的人不具有这种权利。三是职业利益，即每种从业人员都能从职业工作中取得工资、奖金、荣誉等利益，从而使个人获得生计收入、心理平衡，达到“乐业”的境界。任何一种职业都是职业职责、职业权利和职业利益的统一体。

知识拓展

职业的特性

1. 社会性。职业是为社会所需要的，是劳动者进行的社会生产劳动，每一种职业都体现了社会分工的细化以及社会生产和社会进步的积极作用。

2. 连续性。职业是社会发展过程中需要将一些劳动者相对稳定地固定在社会分工体系的某岗位之上，并使其专门从事某项工作的时候才产生的。

3. 技术性。人们在社会生活中无论从事何种职业，都需要掌握或具备该职业所需要的知识和技术，而且要想从事某些职业必须经过较长时间的对专门知识的学习或接受技术培训才能胜任。
4. 经济性。人们从事某种职业很重要的一个目的就是谋生：通过自己的劳动，换取相应的劳动报酬，并以此作为维持、丰富生活的主要收入来源。
5. 规范性。任何一个职业岗位都有相应的职业要求，能胜任和承担岗位要求的人在从事职业活动时必须符合国家法律，讲究职业道德，遵守各种操作规则及办事章程。

小贴士

- 干活——受累遭罪，养家糊口
工作——上班挣钱，安全保障
职业——社会地位，专业技能
事业——社会贡献，人生价值

二、职业的分类

我国古代就曾对封建社会初期的社会职业进行分类。现在人们常说的所谓“三百六十行”，源于徐珂的《清稗类钞·农商类》：“三十六行者，种种职业也。就其分工而约计之，曰三十六行，倍则为七十二行，十之则为三百六十行。”这其实就是职业的分类。

1999 年，我国在对现有职业构成进行分析、研究与归类的基础上，又参考国际职业分类标准，逐步建立起科学规范、先进合理、内容完整、层次分明的职业分类体系，制定了《中华人民共和国职业分类大典》，对我国社会现有职业的结构进行划分（见表 1-1）。

表 1-1 职业分类

大类	中类	小类	细类（职业）
第一大类 国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类 专业技术人员	14	115	440
第三大类 办事人员和有关人员	4	12	53
第四大类 商业、服务业人员	8	43	197
第五大类 农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	135
第六大类 生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1176
第七大类 军人	1	1	1
第八大类 不便分类的其他从业人员	1	1	1

小贴士

10 种新职业

会展设计师、珠宝首饰评估师、创业咨询师、手语翻译师、灾害信息员、孤残儿童护理员、城轨接触网检修工、数控程序员、合成材料测试员、室内装饰装修质量检验员。

三、职业的变化

21 世纪处于知识经济在世界领域全面推进和全球经济一体化的演进格局当中。在这种形势下，随着经济、社会面貌的变化，社会对职业的需求潜移默化地变革着，也影响着人们对职业的选择。职业的变化主要有以下几方面。

（一）新职业种类涌现出来

随着社会分工的发展加快，为了满足社会的各种需求，出现了许多新兴职业。这些新兴职业种类的出现十分频繁。3G 工程师、短信写手、营养师等新兴职业受到人们的青睐。这种趋势不仅丰富了社会生活，为人们提供更全面的服务，而且使人们有更多的机会根据自己的兴趣和特点选择职业。

（二）科技与信息人才职业岗位需求越来越大

现代社会是信息化社会，高新技术和信息技术是未来社会发展的引擎。以电子技术、生物工程、航天技术、海洋利用、新能源、新材料为代表的高新技术的兴起，是一批高科技人才研究、开发的结果。电子信息科学与技术、计算机科学与技术、微电子学、光信息科学与技术、电子信息工程、通信工程等对人才的需求更加紧迫。这种变化也促使了相关职业的产生，丰富了职业发展途径。

（三）服务行业人才比重增加

伴随着产业结构的调整，第三产业——服务业的发展越来越迅速。包括交通运输业、邮电通信业、商业、服务业、金融保险业、卫生、体育、教育和文化艺术等行业产生了許多新的职业，增加了职业需求。这也使更多的人从事服务行业，以获取生存与发展的机遇。

此外，职业中的体力劳动成分将大大降低，而逐渐被脑力劳动或创造性工作所代替。职业的冷热交替越来越频繁，即人们在职业间的流动增多，结构性失业问题会越来越多，职业越来越注重发挥人的智力和潜能，等等。

知识直通车 2 职业的重要意义

在我们的身边，大多数的人对职业意义的理解很肤浅：要么从来没有思考过工作是为了什么，要么认为职业只是为了赚钱养家，被逼无奈而已。他们总是哀叹工资不高、生活悲惨，有的怨恨父母没让自己成为富二代，有的痛骂老板吃人不吐骨头，还有的愤世嫉俗走上不归路。因此，社会上永远都有一些人浑浑噩噩、碌碌无为地度过一生。那么，职业的意义究竟是什么呢？

一、职业对社会的意义

俗话说“天下兴亡，匹夫有责”，个人在社会中的角色对促进社会持续发展具有重要意义。人力资源是经济活动中最活跃的因素，也是一切资源中最重要的资源。而人力资源要通过职业这个中介来发挥作用。职业的本质是劳动力与生产资料的有机结合，它体现着人与人之间的社会关系。人们的职业劳动在满足个人需要的同时，也为社会创造了财富。职业劳动生产出的物质财富和精神财富，构成了社会发展的基础。

首先，职业是社会存在的基础。人们的职业生活表现在必须通过参加社会活动来获取生存必需的生活资料。社会存在需要物质资料与精神资料的结合，并通过人的活动来立足。职业以其现实性、社会性凝聚着众多的人力资源，职业创造了千千万万种财富，如房屋、机器、工具、服务等构成社会的元素都是通过各种职业创造的。

其次，职业是促进社会发展的动力。技术工人不断改进生产工艺来提高劳动生产率，高科技人才研发新的技术创造着新的科技和事物，信息技术人才通过深入研究开发出新的电子产品……各行各业的人才在本职工作上不断努力，最终促进社会的发展。

再次，社会像一个封闭的链条，无头无尾，一环扣一环。每种职业都是其中的一环，缺一不可。三百六十行，行行相连，息息相关。你的职业劳动为社会、为他人做出了贡献，你同时也享受到他人的职业劳动成果。职业是既为自己谋生，也为社会做奉献、为人民服务的岗位。人承担的社会义务，主要在职业中体现。就业是承担社会义务的必要条件，是个人为社会做贡献的基本途径。

小贴士

职业，我因你而美丽

美丽的引思：

职业赋予时间更多的意义，
职业赋予我们一个全新而重要的社会角色，
职业可以满足我们重要的生活需求。

二、职业对个人的意义

职业关系着个人一生的发展，关系着个人的理想与目标。当我们第一次与一个人相见时，首先问的是他的职业。在日常生活的聊天中，工作也是我们最经常提及的话题。因而，工作与个人息息相关、相互依存。

（一）职业是谋生的手段

人们谋职，首先是为了谋生。在商品社会中，就是要挣钱，这点应当肯定，毕竟谋生是人最基本的需求。职业活动几乎贯穿于人一生的全过程，人们在生命的早期阶段接受教育与培训，就是为职业做准备。在商品交换中，钱可以买到人的衣、食、住、行所必需的物质或条件。从这个角度说，钱就是食品，钱就是服装，钱就是住房，钱就是交通工具。而钱的获取要靠劳动、靠正当的职业。这一切的获得都需要以职业为媒介通过自己的劳动获取。获取劳动报酬是人生存的最基本的需求。这是维持个人生存与发展的必要手段，是

维系家庭生活的重要条件。

如果你是一名作家，就可以靠写文章、写书来获取尊重与报酬；如果你是一位农民，就可以自给自足或卖粮食作物养活自己；如果你是一名公务员，就可以凭借自己工作获得的工资购买生活必需品；如果你是一个个体户，那么就能通过自己的买卖赚取其他物质的满足……

虽然社会不断发展，人们对于生活的追求也越来越高，但职业是永恒的概念。它是获得其他一切的基础，因为它是正当的生财之道。通过职业中诚实劳动获取报酬，是社会公正给予你的劳动所得，它可以是工资、奖金、加班费、劳务费等。正是这些劳动所得，才能满足个人及家庭的各种消费支出。

（二）为个人发展自我个性、实现自我价值提供了空间

人都想生活得有意义、有价值。人生的价值有两个指标：一是自我价值，二是社会价值。就社会价值而言，职业是社会价值的体现。求职挣钱谋生是基础，但人生仅仅为挣钱是不行的。人，除了生存之外还应有所追求：或在事业上做出成绩，或对社会有所贡献。社会价值的评判标准就是对社会的贡献。本本分分做好工作，按时完成工作任务，遵守职业道德就是对社会贡献的具体表现。

就自我价值而言，职业是个人价值的媒介。职业，既是生存的需要，又是人生的载体。人生，可以称之为职业人生。职业是个人发挥才能和获得发展的条件，是创造人生价值的舞台。职业对个人的意义体现在：以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略；突破生活的条条框框，塑造清新充实的自我；准确评价个人特点和强项；评估个人目标和现状的差距；准确定位职业方向；重新认识自身的价值并使其增值；发现新的职业机遇；将个人、事业与家庭联系起来。

著名心理学家马斯洛的需求层次理论，把人的需要分为五个层次，即生理需要、安全需要、社交需要、尊重需要和自我实现的需要。前两种需要为基本需要，后三种需要为精神需要。职业是个人获得名誉、地位、权利、成就、尊重以及自我实现等精神需要的重要手段。由于每种职业都有其独特的活动内容和要求，所以它对从业者的生理和心理必然产生重大的影响。当这种工作能够使个人的才能得到发挥、个性得到不断发展和完善时，它就成为促进个性健康发展的途径。

博您一笑

普华永道的故事

各大公司到非洲去看大象，轮到普华永道的哥们儿，他过去先跟大象说：“我是普华永道的。”大象就哭了，因为连大象都知道普华永道干的活辛苦。然后他跟大象说：“我们是来非洲数大象的。”大象就乐了，原来普华永道还是不着四六靠审计吃饭。最后他跟大象说：“我们来非洲还打算招几头大象回公司上班。”结果大象吓得一边哭，一边掉头就跑。

启示：并不是所有人都会选择那些人们认为很好的职业。

知识直通车 3 职业选择

当我们步入职场，有可能接纳我们的用人单位不止一个，并且我们也有自己的个人兴趣，但最后我们只能选择一个工作。而选择得合适与否，又直接关系到我们个人才能能否施展、对社会贡献的大小以及个人职业理想能否实现等一系列问题。什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们3年后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，从而更好地创造自己的将来。

一、职业与专业

或许我们经常听到许多人在感慨所从事的工作与当初学校所学专业一点儿关系都没有，其实不然。职业与专业息息相关。一方面，一个好的对口的专业能极大地调动一个人的学习兴趣，在很大程度上影响着择业的决策过程，在一定程度上也影响着一个人的职业生涯。另一方面，择业过程的变迁和社会职业的发展，又从一定程度上影响着学生个人专业的选择和学校专业的设置。

我们观念中对职业与专业有两种不恰当的观点：一是认为专业不重要，只要综合能力强，什么专业都可以成功。学中文的不仅可以成为记者或作家，也可以做管理、营销等工作。条条道路通罗马，成功的道路千万条。其实不然，当我们从事其他专业的职业时，我们要花费更多的时间和精力去取得成功。此外，我们的专业知识在潜移默化地影响着我们的工作，这是不能摆脱的，也是不能回避的。一般来说，在我们毕业时，绝大多数人是寻求与专业相关的职业的，比如中文专业可以做行政、外语专业可以做国际贸易等。随着经验的积累，对其他行业有所了解了，我们才适合去做其他工作。再有，社会上很多职业是与专业密切相关的，如生物科技、电子开发、勘探等都需要专业出身的人员。二是认为只要选择了好专业，就可以从一而终。当今社会也有一些人仅局限于自己专业对口的职业，不能以开阔的视野看待职业发展，将自己局限在狭窄的发展领域。结果，工作有许多，适合自己的很少。其实，所学专业并不能决定人一生的发展。所以既不能因为所学专业是热门而沾沾自喜，也不能因为专业前景不好而垂头丧气，要以开阔的眼光看世界。

对于职业与专业的关系，可以从以下几个方面去分析。首先，当专业和职业相交时。此时，专业的部分内容只能作为职业技术要求的某个部分，专业的其他部分并不适合职业的技能需求。也就是说，一种专业可选择多种职业。同时，职业要求多种专业技能。其次，当专业与职业分离时，个人所学的专业与其未来的职业发展方向基本无关。再次，当专业包含职业时，在专业的基础上发展职业。最后，当专业包含于职业时。此时，表现为专业与职业高度相符，其专业应用于职业的范围较狭窄，同时职业发展依赖于该专业知识，两者之间存在特定的相互依附关系，任何一方的不足都会影响对方的存在和发展。因为，职业与专业存在如此的密切联系，因而在我们做职业规划时要考虑专业的特点，在选择专业时要思考未来职业的发展路径。

前沿关注

研究分析：目前中职与高职毕业生就业的特点

目前中职毕业生就业呈现四个特点：一是加工制造类专业毕业生人数最多，就业最好。人数占 20%，就业率达 98%。二是在本地就业人数最多，占 69.7%。三是在第三产业就业人数最多，占 57.7%。四是绝大多数在城镇就业，占 95.8%。其中每年约有 500 万农村学生通过接受职业教育实现了到城镇就业的梦想。高职毕业生就业呈现两个特点：一是毕业生持续发展、后劲足。以 2010 届毕业生为例，与就业半年后相比，就业三年后月收入翻了一番以上，58% 的毕业生获得职位晋升，自主创业比例增长了 270%。据我了解，4S 店的员工绝大部分是高职毕业生、中职毕业生，有的年薪达 10 万~20 万。二是就业对口率逐年提升，64% 的理工、农、医类毕业生所从事的工作与其所学专业直接相关。上述数据表明，职业教育已成为我国发展实体经济、转变经济发展方式、推进产业结构调整和新型城镇化建设的重要支撑。

资料来源：中商情报网（<http://www.askci.com>）日期：2014-06-28

二、职业选择的依据

（一）人—职匹配

人—职匹配是指将个人的主观条件（如个性心理、知识、技能、经验等）与打算从事的职业岗位的要求相比较，帮助个人寻找与其个人条件较为一致的职业，最终达到人与职业的最佳匹配的目的，从而实现和谐就业。

在我们选择职业岗位时，总会表现出对某种职业有兴趣，对另一种职业兴趣不大，这是正常的、客观的。每个人都有自己的职业兴趣，这是由个人的心理品质和职业的客观条件决定的。实现职业选择的最大化就是职业与个人的平衡和优化。根据美国波士顿大学帕尔森教授提出的职业—人匹配理论，我们将其具体化，即选择职业时注意以下两个条件：

1. 应该清楚地了解自己的态度、能力、兴趣、智谋、局限和其他特征。
2. 应该清楚地了解职业选择成功的条件、所需知识及在不同工作岗位上所占有的优劣势、机会和前途。

（二）职业性向的选择

美国心理学教授约翰·霍兰德认为，职业性向包括价值观、动机和需要等，是决定一个人职业选择的重要因素。测试并了解自己的职业性向是职业选择的关键一步。个人职业性向可划分为实际性向、研究性向、艺术性向、社会性向、开拓性向和常规性向六种。同时，职业类型也相应有所上述六种类型（如图 1-1 所示）。

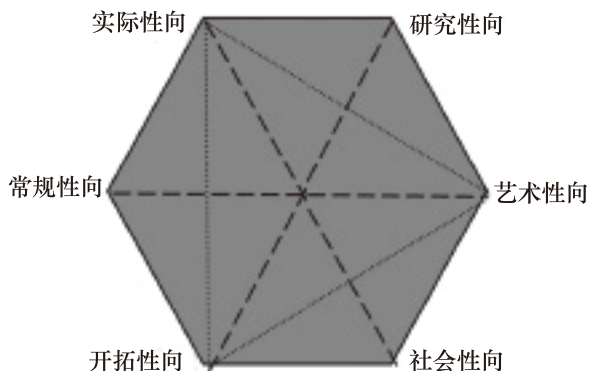


图 1-1 职业性向的类型

1. 实际性向。偏好规范、有序、清楚、明确的活动。顺从、高效、实际，缺乏想象力、灵活性。从事那些包含着体力活动并且需要一定的技巧、力量和协调性才能承担的职业。如森林工人、耕作工人以及农场主等。

2. 研究性向。偏好需要思考、组织和理解的活动。具有分析、创造、好奇、独立的特点。从事那些包含着较多认知活动（思考、组织、理解等）的职业，而不是那些主要以感知活动（感觉、反应或人际沟通及情感等）为主要内容的职业。如天文学家、生物学家、化学家和大学教授等。

3. 社会性向。偏好能够帮助和提高别人的活动。善于沟通、友好、善于合作、善于理解他人。从事那些包含着大量人际交往内容的职业，而不是那些包含着大量智力活动或体力活动的职业。这种职业的例子有诊所的心理医生、外交工作者和社会工作者等。

4. 常规性向。偏好技能、力量、协调性的体力活动。害羞、真诚、持久、稳定、顺从、实际。从事那些包含着大量结构性且规则较为固定的活动的职业。在这些职业中，雇员个人的需要往往要服从于组织的需要。如会计和银行职员等。

5. 开拓性向。偏好能够影响他人和获得权利的活动。自信、进取、精力充沛、盛气凌人。具有这种性向的人会被吸引去从事那些包含着大量以影响他人为目的的语言活动的职业。如管理人员、律师和公共关系管理者等。

6. 艺术性向。偏好需要创造性表达且无规则可循的活动。富于想象力、无序、理想主义、情绪化、不实际。从事那些包含着大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业。如艺术家、广告制作者和音乐家等。

小贴士

职业选择的策略

1. 探索性策略

职业选择不一定要一锤定音或从一而终。

2. 重点把握策略

对职业进行探索，不是盲目的，而应该是有重点的。选择工作时要把握两个度：一是以专业为重点，二是以工作为重点。

三、中职生的职业选择

十年前，在面对普通高中、大学与职业教育的选择时，绝大多数家长和考生会选择读普通高中、大学。然而，近几年，这种状况正在悄然发生变化：越来越多的考生面临普通高中、大学与职业教育的选择时，会放弃去普通高中、大学深造，而选择读中、高等职业学校。在人才市场上，研究生、本科学历人才需求相对“过剩”，而职业教育的毕业生却总体“短缺”。在人才需求排前 10 名的职业类型中，机械制造、建筑工程类人才的需求上升最快。而进入人才需求排行榜前 10 名的职业，基本属于应用性很强的实践型工种，且这些职业的人才供给方主要是职业学校。

（一）为何中职是职业选择的良好平台

从就业上来看，现在都说大学生就业难，其主要原因就是普通高中、大学现在教的内容主要是理论、学科知识，体现岗位、职业特点的实际技能欠缺，与实际工作的需要有一定的差距，常使学生显得高不成低不就。而职业教育，尤其是中职教育以胜任具体岗位和职业的技能培养为宗旨，以职业实现为己任，突出“职业性”，放下身段，以能找到为社会和他人服务的具体工作为就业期望。因此，中职学生的就业范围更加广泛，就业前景更加广阔，这几年基本不用为就业发愁。

随着国家全面深化的发展和国际竞争与分工日益激烈和细密，国家和社会对人才的要求越来越高，这为中职生升学、完成继续深造的梦想提供了多种途径。从个人发展来看，随着社会对人才素质要求的提高，“应用型本科”“专业硕士”也应运而生。中职学生因为既有一定的基础知识，又有扎实的专业知识，更能成为行业的专家。从这一层面来说，因为他们选择的是复合型平台，其未来的发展空间更大，发展机会更多。

（二）如何选择适合的专业

1. 选择技术性强的专业

一个人在选择职业岗位时，应把社会需要作为出发点和归宿，以社会对自己的要求为准绳，去观察、认识问题，进而决定自己的职业岗位。中职类学校的专业门类齐全，可为社会培养多种类型的实用型人才，因此专业之间差异性很大。同属技能型操作人才，学数控技术的与学烹饪技术的大不相同，学表演艺术的与学 IT 的也完全不一样。现代社会的职业分工越来越精细，职业能力越来越专一和明确，专业各有特点，不能简单分为好和不好。但是专业人士也指出，从社会经济、技术发展的趋势看问题，在不牺牲本人兴趣爱好的条件下，选择知识与技能含量高、毕业后能从事复杂劳动的专业，相对较为合适。因此，中职生在选择时要根据社会需求和自身喜好选择符合社会需要的专业。

2. 注意专业的独特性和通用性

职业教育的目标是培养生产、服务、技术、管理第一线的应用人才。学校所开设的专业，有的具有很强的独特性，有的则具有相当大的通用性。独特和通用无所谓孰优孰劣，犹如磁的两极，永远存在。独特性的专业往往是定向地为一定范围内的企业、事业单位培养专业人才，例如护理专业，唯有医疗卫生单位需要，不太可能在其他行业谋到职位。通用性专业往往是为一定技能岗位培养专门人才，例如文秘、会计、计算机等在各行各业各单位都设有相应的岗位。独特性专业的优势在于就业方向明确，就业竞争群体较小。通用

性专业的优势是就业范围广，不惧怕流动。

3. 适合自己的才是好专业

为选择升学志愿而考察专业，与对中职专业进行评价不是一回事。再客观、再精确的评价，也不能作为选择某一专业的最终理由。一个专业，即使就业前景再好，社会声誉再高，再有独特性或通用性，再有知识含量或继续深造机会，只要有一两点不适合本人的个性特点，就不应该作为升学的重点目标，因此适合自己的选择中职专业的关键。例如，市场营销专业具有发挥个人才能智慧的巨大空间，其岗位也是一切企业不可缺少的，专业通用性强，就业范围也很广。但是，如果学生性格内向，不善言辞，缺乏交际能力，那么这个专业就不适合填报，不是专业不好，而是不适合你的个性特点。

从某种意义上讲，选择职业就是选择人生，就是选择自己的未来。一个人生活的好坏、社会地位的高低以及对社会贡献的大小，在很大程度上是由他所从事的职业及其在职业岗位上做的贡献的大小决定的。为什么有些人本该在事业上获得成功，却事与愿违？这并不完全是因为他们能力不够，而主要是他们选择了不适合发挥自身特长的职业。而那些事业有成的人，也并不一定比别人聪明，关键在于他们找到了适合自己特点的职业。合适的职业使他们的个人才能得到充分发挥，为他们带来了无限的创造机会，也带来了事业的成功。职业活动中的创造，体现了一个人一生中最主要的创造。人们在职业生活中体验到的幸福，含义最深刻，生命力最持久。所以说，职业选择是决定一个人的社会地位、经济收入乃至生活方式的重要因素。

在教育的世界里，每个孩子都是一道亮丽的风景：有的人善于理论分析，有的人擅长动手操作；有的人适合做学术研究，有的人喜欢和机器打交道……因此，只有适合学生智力结构、能力水平和兴趣爱好的教育才是真正的好教育。普通教育与职业教育的互动分流，是教育科学发展的必然趋势，两者不存在高低优劣之分。职业教育以培养技能型人才为目标，更强调直接性和实践性。两者都是为了使学生最大限度地发挥他们的潜力，并培养学生的发展能力。普通高中教育与中等职业教育是两种不同类型的教育，两者同等重要，都是不可或缺的教育。

试一试

从选择岛屿看职业类型

如果有机会让你到以下六个岛屿旅游，不用考虑费用等问题，你最想去的是哪个？可以按照喜欢程度选出三个。

A 岛

美丽浪漫的岛屿。岛上到处都是美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友喜欢来这里找寻灵感。

I 岛

深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科博馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思，追求真知，喜欢和来自各

地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

C 岛

现代井然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

R 岛

自然原始的岛屿。岛上保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜，修缮房屋，打造器物，制作工具。

S 岛

温暖友善的岛屿。岛上居民个性温和，十分友善，乐于助人。社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作，重视教育，弦歌不辍，充满人文气息。

E 岛

显赫富庶的岛屿。岛上的居民热情豪爽，善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发达，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。

六个岛屿代表着六种典型的职业生涯兴趣类型。其中，第一个是主要兴趣，第二、三个是辅助兴趣。

结论：

选择 A 岛

类型：艺术型 (Artistic)

喜欢的活动：创造，喜欢自我表达，喜欢写作、音乐、艺术和戏剧。

喜欢的职业：作家、艺术家、音乐家、诗人、漫画家、演员、戏剧导演、作曲家、乐队指挥和室内装潢人员。

选择 I 岛

类型：研究型 (Investigative)

喜欢的活动：处理信息（观点、理论），喜欢探索和理解、研究那些需要分析、思考的抽象问题。喜欢独立工作。

喜欢的职业：实验室工作人员、生物学家、化学家、社会学家、工程师、物理学家和程序设计员。

选择 C 岛

类型：常规型 (Conventional)

喜欢的活动：组织和处理数据，喜欢固定的、有秩序的工作或活动，希望确切地知道工作的要求和标准。愿意在一个大的机构中处于从属地位。

喜欢的职业：会计师、银行出纳、簿记管理员、行政助理、秘书、档案文书、税务专家和计算机操作员。

选择 R 岛

类型：实际型 (Realistic)

喜欢的活动：愿意从事事务性的工作，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室

工作。

喜欢的职业：制造业、渔业、野外生活管理业、技术贸易业、机械业、农业、林业、特种工程师和军事工作。

选择 S 岛

类型：社会型 (Social)

喜欢的活动：帮助别人，喜欢与人合作，热情关心他人的幸福，愿意帮助别人解决困难。

喜欢的职业：教师、社会工作者、牧师、心理咨询员、服务性行业人员。

选择 E 岛

类型：开拓型 (Enterprising)

喜欢的活动：喜欢领导和影响别人，或善于为了达到个人或组织的目的而说服别人。

希望成就一番事业。

喜欢的职业：商业管理、律师、政治运动领袖、营销人员、市场或销售经理、公关人员、采购员、投资商、电视制片人和保险代理。

思考与讨论

1. 如何理解职业的概念？
2. 你认识的新职业有哪些？
3. 怎样理解职业对社会的意义？
4. 简述职业与专业的关系。
5. 你选择职业时考虑了哪些因素？

链接网站

1. 职业规划中国网：<http://www.iienjoyjob.com>
2. 独之秀职业规划：<http://www.careerslife.com>
3. 嘉搏咨询：<http://www.pappt.com>
4. 三和招聘网——职业生涯规划：<http://zph.szsh.com>
5. 中国教育新闻网：<http://www.jyb.cn>