

党的十九大对优先发展教育事业，加快教育现代化，办好人民满意的教育作出了部署，对发展职业教育提出了新的要求——完善职业教育和培训体系，加快实现职业教育的现代化，深化体制机制改革，加强师德建设，深化产教融合、校企合作，提升职业教育开放水平和影响力。为我国新时代职业教育和继续教育指明了方向，明确了任务。

科学出版社深入贯彻党的十九大精神，积极落实教育部最新《中等职业学校专业教学标准(试行)》要求，并结合我国医药类职业院校当前的教学需求，组织全国多家医药职业院校编写了“全国中等职业教育数字化课程建设规划教材”。本套教材具有以下特点。

1. 新形态教材 本套教材是以纸质教材为核心，通过互联网尤其是移动互联网，将各类教学资源与纸质教材相融合的一种教材建设的新形态。读者可通过“爱一课”互动教学平台，用手机扫描书页，快速实现图片、音频、视频、3D模型等多种形式教学资源的共享，并可在线浏览重点、考点及对应习题，促进教学活动的高效开展。

2. 对接岗位需求 本套教材中依据科目的需要，增设了大量的案例和实训、实验及护理操作视频，以期让学生尽早了解护理工作内容，培养学生学习兴趣和岗位适应能力。教材中知识链接的设置，旨在扩大学生知识面，鼓励学生探索钻研专业知识，不断进步，更好地对接岗位需求。

3. 切合护考大纲 本套教材紧扣最新“国家护士执业资格考试大纲”的相关标准，清晰标注考点，并针对每个考点配以试题及相应解析，便于学生巩固所学知识，及早与护考接轨，适应护理职业岗位需求。

《职业生涯规划与就业指导》是本套教材中的一本。职业生涯规划贯穿于人生的重要发展阶段，职业生涯规划是每个人职业生涯顺畅发展的路线图。本教材旨在协助学生及早了解职业方向，结合自身特点和社会需求找准职业发展目标，抓住机遇，顺利达成目标，实现自己的就业梦、成才梦。本教材紧扣时代发展主题，将中职生职业理想、职业生涯规划发展目标与实现中华民族伟大复兴的“中国梦”融合，体现社会主义核心价值观，传播社会正能量，具有较强的思想性和时代感。本教材内容难度适宜，采用案例、知识链接和多种形式的数字资源的形式，深入浅出地分析、说明问题，循序渐进地讲授知识、传授方法，力争让学生在轻松的形式中领悟道理，得到启发。

在本教材的编写过程中，得到了全国多家医药院校专家的鼎力支持，在此表示诚挚的谢意。由于水平所限，教材中若有不当之处，敬请同行批评指正！

编者

2018年1月

<p>第 1 章 认知职业生涯与职业生涯规划····· 1</p> <p> 第 1 节 职业与职业生涯····· 1</p> <p> 第 2 节 职业生涯规划的内涵····· 6</p> <p>第 2 章 关注环境</p> <p> 抓住职业生涯发展机遇····· 12</p> <p> 第 1 节 认知专业及对应 职业岗位群····· 12</p> <p> 第 2 节 职业资格证书是职业生涯 的“敲门砖”····· 21</p> <p> 第 3 节 家庭、社会对职业发展 的影响····· 25</p> <p>第 3 章 剖析自我</p> <p> 为职业生涯发展打基础····· 31</p> <p> 第 1 节 职业性格与职业生涯····· 31</p> <p> 第 2 节 职业兴趣与职业生涯····· 34</p> <p> 第 3 节 职业能力与职业生涯····· 39</p> <p> 第 4 节 自我评估实训 (自我评估报告)····· 45</p> <p> 第 5 节 职业价值观与职业 生涯发展····· 46</p>	<p>第 4 章 确定目标</p> <p> 制定职业生涯规划····· 53</p> <p> 第 1 节 职业生涯发展要有目标····· 53</p> <p> 第 2 节 职业生涯发展要 精心设计····· 60</p> <p> 第 3 节 中职生(阶段)职业 生涯规划实训····· 67</p> <p>第 5 章 制定措施 管理职业生涯规划····· 72</p> <p> 第 1 节 严格管理职业生涯规划····· 72</p> <p> 第 2 节 适当调整职业生涯规划····· 76</p> <p> 第 3 节 职业生涯规划管理实训····· 80</p> <p>第 6 章 提高能力 促进职业生涯发展····· 83</p> <p> 第 1 节 正确认识就业与创业····· 83</p> <p> 第 2 节 做好就业准备····· 88</p> <p> 第 3 节 做好求职准备····· 94</p> <p> 第 4 节 个人求职简历实训····· 102</p> <p>参考文献····· 106</p> <p>教学基本要求····· 107</p> <p>自测题答案····· 112</p>
--	--

第 1 章

认知职业生涯与职业生涯规划

一个人的职业生涯是其生命、生活的重要组成部分。选择了一份职业，就是选择了一种社会角色，进而，选择了一种生活方式。古人云：“凡事，预则立，不预则废。”这“预”不只是一事、一年，而是事事、年年，甚至数十年。我们中职生要及早规划自我发展蓝图，做自己人生事业的规划者、耕耘者，为实现自我价值创造机会，扬长避短，迈向成功。

第 1 节 职业与职业生涯

一、职业及其特征

案例 1-1

小彤已读完九年义务教育，中考成绩一般，在班主任的推荐下选择了在本市卫生学校就读农村医学专业。小彤在读卫校期间，认真学习、苦练技能，以优秀的成绩和突出的表现毕业，被学校推荐到一家镇中心卫生院上班做导诊，一年后又通过努力考取助理执业医师资格证，成为一名真正医生。小彤凭着自己的能力有了一份体面的职业，受到人们的尊重，既为社会贡献着自己的一份力量，又实现了她的抱负和理想。

问题：1. 中考成绩不理想是否就意味着没有了前途？

2. 小彤为什么能那么快获得工作？

（一）职业的涵义

所谓职业是指参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获得合理报酬，满足物质生活及精神需求，实现自我价值的工作。

通俗地说，职业就是性质相近的工作的总称，通常指个人服务社会并作为主要生活来源的工作。在特定的组织内它表现为职位，即我们在谈某一具体的工作（职业）时，其实也就是在谈某一类职位。每一个职位都会对应着一组任务，作为任职者的岗位职责。而要完成这些任务就需要这个岗位上的人，即从事这个工作的人，具备相应的知识、技能、态度等。

具体来说，职业的内涵可以从以下几个方面来理解：第一，与人类的需求和职业

构成相关,强调社会分工;第二,与职业的内在属性相关,强调专业知识和技能;第三,从社会伦理角度看,注重物质财富与精神财富的创造,获取合理报酬;第四,从社会角度看,职业是劳动者获得的社会角色,劳动者为社会承担一定的义务和责任,并获得相应的报酬;第五,从国民经济活动所需要的人力资源角度来看,职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位(图 1-1)。



图 1-1 不同的职业

作为卫生类中职生,毕业后将会在各类卫生医疗单位、基层医院、诊所等相关医疗机构从事医疗护理工作,卫生类中职生不能只把职业看成谋生的手段,更应把职业当成实现自己人生价值或抱负的舞台,因此要倍加努力,钻研专业知识和苦练专业技能,将来为社会做更多贡献,为自己谋求更大的发展平台。

(二) 职业的特征

职业作为一种普遍的社会现象,具有以下五个特征。

1. 社会性 职业是人类在劳动过程中形成的社会分工和社会活动,它体现的是劳动力与劳动资料之间的结合关系,也体现了劳动者之间的关系,劳动产品的交换体现的是不同职业之间的劳动交换关系,这种劳动过程中结成的人与人的关系是具有社会性的。

2. 功利性 职业作为人们赖以谋生的手段,其劳动过程具有逐利性一面。人们从事职业活动并由此获得满足职业者自己的生活需要,逐渐积累个人的财富。只有把职业的个人功利性与社会功利性结合起来,职业活动及其职业生涯才具有生命力和积极意义。

3. 技术性 职业的技术性是指不同的职业具有不同的技术要求,每一种职业往往都表现出一定相应的技术规范。比如,护理人才就有专门的护理技能操作项目和操作规范要求。当今社会快速发展,职业的科学含量越来越高,一个人在从事某种职业之前,除了必须接受一段时间的针对某一特定职业的专业知识教育和培训外,还需进行专门的技术技能或操作规程的训练。

4. 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。不同的职业在其劳动过程中都有一定的操作规范性,在劳动内容、劳动方式、劳动手段等方面具有不同的要求,即一个人要从事某种职业,就

必须具备专门的知识、能力和特定的职业道德品质。

5. 时代性 职业的时代性指职业由于科学技术的变化,人们生活方式、习惯等因素的变化导致职业打上那个时代的“烙印”。

二、职业与职业生涯

案例 1-2

小强中考成绩不理想,初中毕业后不想读高中,就和家人一起外出打工,但由于年龄太小又无一技之长,找不到工作。在要好同学邀请下,小强“跟着感觉走”来到中职卫生学校药剂专业学习。进卫校学习后,小强渐渐明白职业生涯的含义,知道专业学习还有“3+2”“3+3”等途径,决定努力学习,认真学好专业知识和技能,提升职业素养,准备将来在职业生涯发展的道路上,准确选择职业目标,开创自己的事业。

问题:李强进卫校读书后,能开创属于他的事业吗?

跨进中职学校大门,我们将迎来丰富多彩的中职学习生活,经过学习和努力,我们将获得专业知识和技能,增长人生阅历和才干,为我们今后的职业生涯发展打下坚实的基础。

(一) 职业生涯的含义

生涯(career),“生”即“活着”;“涯”即“边界”。广义上理解,“生”,自然是与一个人的生命相联系;“涯”,则有边际的含义,即指人生经历、生活道路和职业、专业、事业。

职业生涯就是一个人的职业经历,它是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动,以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程,也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。简单地说,职业生涯就是一个人终生的工作经历。职业生涯是一个动态的过程,它并不包含职业上成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

一般认为,我们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训,终止于退休。我们选择什么职业作为我们的工作,这对于每个人的重要性都是不言而喻的。

(二) 职业生涯发展阶段

职业生涯发展阶段是指个人职业生涯中具有各种不同特征的不同时期。围绕职业,人的一生大致可划分为三个阶段:从业准备阶段、从业阶段、从业回顾阶段。

1. 准备阶段 从孩童开始,到完成学校的学习,开始从事某种职业之前,都属于从业准备阶段。中等职业学校学生跨进职业学校的学习生活,应都属于为职业生涯发

展做准备的阶段，不仅为首次就业做准备，还为一生职业生涯发展奠定基础。按时间先后、学习内容和职业之间的关系，从业准备阶段又可细分为职业认知、职业试探、职业选择、职前准备 4 个既有差别又相互交融的阶段。

2. 从业阶段 从业阶段是人生的关键阶段。职业生涯长短与个人的兴趣、能力、健康等有关。人们通过职业行为满足多种需求；职业生涯发展，是一个不断学习、不断积累、不断提高即应终身学习的过程。

3. 回顾阶段 第三阶段是从业回顾阶段，逐步退出和结束职业生涯，开发更为广泛的社会角色，减少权利和义务，依靠从业阶段的积蓄和通过社会保障得到的回馈，即用从业阶段对社会贡献而得到的医疗、养老等方面的福利，安享晚年天伦之乐。

三、职业生涯与职业理想

案例 1-3

林巧稚(图 1-2)是我国现代妇产科医学的奠基人之一。5 岁那年，母亲因患宫颈癌逝世。母亲的离世在林巧稚幼小的心灵中留下了无法磨灭的印象，从那时候起她决心学医(妇科)救苦救难，成为一名医生的种子就这样留在林巧稚心中。1921 年夏，已有 20 岁的林巧稚到上海报考北京协和医学院。经过八年的艰苦学习，林巧稚终于实现了当初的理想，穿上了神圣的白大褂，成为我国优秀妇产科医生之一。



图 1-2 林巧稚

问题：1. 林巧稚成为一名著名的妇产科医生，你得到什么启发？

2. 你的职业理想是什么？怎样去实现自己的职业理想？

(一) 职业理想的含义

职业理想是个人在一定世界观、人生观及价值观的指导下，对自己未来所从事的职业与发展目标做出的想象和设计，简言之，职业理想是个人对未来所从事的职业的向往和追求，是职业生涯发展的动力。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和方式。

(二) 职业理想的特点

1. 时代性 社会分工、职业演变是影响一个人职业理想的决定因素。生产力发展水平不同，社会实践的深度和广度不同，人们的职业追求目标也不同。职业理想总是一定的生产方式及其所形成的职业地位、职业声望在个人头脑中的主观反映。个人的职业理想既要符合时代进步，还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。

2. 社会性 通过自己的职业履行对社会应尽的义务,每个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。社会稳定、经济发展个人才可能追求职业理想的实现。个人的职业理想和社会理想相一致才是有意义的。

知识链接

中国梦 我的梦

实现中华民族伟大复兴,是近代以来中国人民最伟大的梦想,我们称之为中国梦,其基本内涵是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。中华民族伟大复兴是中国梦的核心内容。

3. 发展性 职业理想的内容也会因为时间、地域、处境的不同而变化。随着年龄的增长、社会阅历的丰富及知识水平的提升,职业理想会由朦胧变得清晰,由幻想变得理智,要善于审时度势地及时调整职业理想。

4. 个体差异性 职业是多种多样的,每个人选择什么职业,与他的知识结构、能力水平等有较密切的关系。道德修养及人生观、价值观影响着职业理想的方向,兴趣、性格、身体状况会影响职业理想的具体定位,而知识结构、能力水平影响着职业理想的层次。

(三) 职业理想对人生发展的作用

案例 1-4

比塞尔小村落的故事

在撒哈拉沙漠,有一个名叫比塞尔的小村落,不为人知,与世隔绝。当地人没有一个人走出过村庄。据说比塞尔人曾多次试图走出沙漠,但每一次都又绕回原地。

后来,有一个叫肯莱文的欧洲青年,来到了比塞尔,当地一个叫阿古特尔的青年,跟随着肯莱文,一直向着北斗星的方向走,用三天时间,终于走出了沙漠。原来,比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间,在一望无际的沙漠里,如果一个人凭着感觉往前走,会走出许多大小不一的圆圈,最后的足迹会是一把卷尺般的形状,只能回到起点。

多年以后,比塞尔成了远近闻名的旅游名城。比塞尔人在村子中央小广场上,设立了一个阿古特尔的铜像,铜像的基座上镌刻着一句话“新生活从选定方向开始”。

问题: 1. 比塞尔人为什么多年未走出沙漠?

2. 你对“新生活从选定方向开始”的感悟是什么?

1. 导向作用 理想是前进的方向,是心中的目标。一个人一旦确定了职业理想,就应朝着实现这一理想的方向去努力。人生发展的目标是通过职业理想来确立,并最终通过职业理想来实现的。俄国托尔斯泰曾说过:“理想是指路的明灯,没有理想就没

有坚定的方向，就没有生活。”在学习和生活中，如果我们的学习目的不明确，就没有前进的方向和动力，学习的效果就不明显。因此，有了明确的、切合实际的职业理想，再经过努力奋斗，人生发展目标才会实现。

2. 激励作用 职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。职业理想是个人对未来所从事的职业的向往和追求，是职业生涯发展的动力。它是我们职业活动中，追求事业、工作发展的精神支柱和动力源泉，激励我们持久、自觉地追求既定目标。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实，人们会以坚韧不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。中职生有了正确的职业理想，才能展望未来、珍惜现在，自觉地、目标明确地锤炼和提高自己，为实现职业理想而不懈奋斗。

3. 调节作用 职业理想在现实生活中具有参照的作用，它指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时，职业理想就会发挥纠偏作用，尤其是在实践中遇到困难和阻力时，如果没有职业理想的支撑，人就会心灰意冷、丧失斗志。反之，倘若有坚定的职业理想，无论是处在顺境还是逆境，都会奋发进取，勇往直前，不会虚度年华。可见在职业活动中，职业理想具有调节作用。

谁说中职生没有希望，前途暗淡？殊不知，中职生更有不服输的精神气概和力量。我们拥有一技之长，在向课本寻求知识和能力的同时，更注重实践和技能。中职生正站在职业理想的起跑线上，积极储备充足的人文底蕴和实践技能，奠定扎实的专业基础，成功不再是幻想和奢望。

第2节 职业生涯规划的内涵

案例 1-5

小王是某中职卫校临床医学（3+2）专业毕业生。上学时他就对自己的职业生涯做了具体的规划，他的理想是未来能有自己的一家专科医院。毕业两年后，他按照自己设计的职业生涯规划路线，在家乡小镇上开了一家私人诊所。在此期间，他一边工作一边学习，参加医科大学临床医学专业本科的半脱产学习，取得了本科毕业证。在过去十几年的时间里，他到过北京、上海等地三甲医院进修，拜访过许多地方名医。小王的医术越来越精湛，名气在当地也越来越大。2015年，小王的私人诊所从小镇搬到了市里，他和几个志同道合的朋友合伙创建了一所拥有多科室临床门诊部，成为当地规模较大的私人医院。

- 问题：1. 小王为什么能实现理想？
2. 小王的行为对我们有怎样的启示？

一、职业生涯规划的含义

我们中职生对未来的职业有着美好的憧憬，在职业生涯发展的道路上，重要的不

是你现在所处的位置，而是你迈出下一步的方向。职业生涯规划帮你确立人生的方向，提供奋斗的策略；突破现实的局限，塑造清新充实的自我。

（一）职业生涯规划概念解析

1. 职业生涯规划 职业生涯规划又称职业生涯设计，是指一个人根据自己的现实情况，对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、梳理、测定并确立适合自己的职业生涯的发展目标，并为实现这一目标，制定相应的学习和工作计划，按一定的时间安排、采取必要实际行动实现职业生涯目标的过程。它是个人对自己一生职业发展轨迹的谋划和设计，是一个不断探寻的过程，也是对个人职业前程的瞭望，是实现职业理想的前提条件。

对广大的中职生来说，职业生涯规划就是在对自我内外因分析和职业世界认知的基础上，根据自己的兴趣、性格、习惯、价值观及专业技能，再结合社会环境诸因素综合分析，对将来准备从事的职业和要达到的职业目标做出方向性选择和判断，并制定出实现目标的可行性方案及措施。

2. 职业生涯规划分类

（1）职业生涯规划按期限划分，可分为短期规划、中期规划和长期规划。

职业生涯规划从短期到中期再到长期直至整个人生，是一个连续渐进的过程。可在实际的执行过程中，如果时间段太长，不利于根据环境、形势等变化而进行调整；倘若时间太短，就有可能没有发挥规划的实际作用。因此，个人职业生涯规划应以3~5年的中期规划为宜。

（2）职业生涯规划按主体上划分，还可分为小学生、初中生、中职生（高中生）、大学生等职业生涯规划。

正所谓“职业生涯规划要趁早，人生设计在少年”，中职生应为实现自己的职业理想，尽早思考自己的爱好兴趣和将来愿意从事的职业，提前做点相关职业需要的知识、技能和综合素质的功课，进而积极参加相关职业社会实践活动，提升自己相关职业需要的从业能力。

（二）职业生涯规划的特性

1. 可行性 进行职业生涯规划，要提供事实依据，便于执行。若没有事实依据的规划往往只是美好的幻想或是不着边际的梦想，没有可行性，会贻误职业生涯良机。

2. 适时性 职业生涯规划是预测一个人在将来的职业活动中的行动，确定将来的职业目标，由此，对于各项主要目标和活动、实施阶段、完成时间等都应有具体适时安排，以作为检查行动情况的依据。

3. 适应性 规划将来的职业生涯目标，会牵涉到多种可变因素，因此，职业生涯

规划要有弹性，以增强其适应性，便于在实施规划过程中可以依据环境、形势变化而做出相应调整。

4. 连续性 职业生涯规划中，每个发展阶段都应该能与其他发展阶段持续连贯地衔接。

案例 1-6

爱吃苹果的四只毛毛虫

爱吃苹果的四只毛毛虫来到了苹果树下。第一只毛毛虫根本就不知道这是一棵苹果树，没有目的，不知终点。第二只毛毛虫知道这是一棵苹果树，找到了一个大苹果就扑上去大吃一顿，但它发现要是选择另一个分枝，它就能得到一个多得多的苹果。第三只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并制订了一个完美的计划，最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，但是真实的情况往往是：毛毛虫的爬行速度相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。第四只毛毛虫做事有自己的规划，它的目标并不是一个大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花；它计算着自己的行程，结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果。

问题：1. 如果你是毛毛虫，你属于哪一种？

2. 如果可以选择，你最想做哪一只毛毛虫？为什么？

二、职业生涯规划的意义

（一）帮助我们明确自我发展方向

只有职业发展目标明确并不懈追求的人，才有可能成为成功者。目标是对活动预期结果的主观设想，是在头脑中形成的一种主观意识形态，是想要达到的境地或标准，也是活动的预期目的，为活动指明方向。目标是需要通过努力、有步骤地去实现的，和目的有所不同；目的则相对来说更加具有即时性，往往加入了自己的动机，更加具体化。目标明确会让自己少走弯路，更快地实现职业理想。

中职生进入学校后，应从所学专业的实际出发，在真正了解自己、了解所学专业、了解即将从事的职业的基础上，确立既实事求是、又催人奋进的职业发展目标，制定切实可行的职业发展措施，为获得成功的职业生涯做好准备。

（二）帮助我们发掘潜能完善自己

职业生涯规划有利于发掘自我潜能，提高自身能力。通过职业生涯规划，在充分认识自我的前提下，重新对自己的价值取向进行分析和定位，并使其持续增值；促使自己对自身的综合优势与劣势进行对比梳理，找到个人目标与现实的真正差距，定位

前瞻与实际相结合的职业, 搜索或发现新的或有潜力的职业发展机会, 进而发掘自身潜力, 积极参加竞争, 不断提高自身素养, 为拥有一个成功的未来而奋斗。

(三) 帮助我们适应社会转换角色

通过职业生涯规划可以广泛地了解关注社会, 充分认识当前职业的需要和发展, 较好地定位适合自己的职业发展, 并在学习、生活中进行角色转换。

案例 1-7

小 D 的职业生涯发展及角色转换

小 D 如今是某知名艺人的最佳拍档。小 D 的歌词充满画面感, 在传统歌词创作的领域中独树一帜, 如今已经是华语乐坛优秀词作人之一。但实际上小 D 是电子专业毕业, 原来的理想是做一位优秀的电影编剧, 进而成为电影导演。为了圆梦, 小 D 苦苦打拼。他做过推销员, 还曾帮别人送过外卖、送过报纸, 做过中介、安装管线工。在打工的同时, 他花大量时间创作歌词 100 多首, 并集成文稿, 再把文稿寄出……直到被发掘并赏识, 通过写歌词这个渠道, 最终进入电影圈。

- 问题:** 1. 小 D 的职业理想是什么? 他是如何进行社会角色转换的?
2. 看到小 D 的成功之路, 你有什么感悟?

三、中职生职业生涯规划的特点

中职生职业生涯规划除了具备上述职业生涯规划特点外, 还有其自身的特点。中职生正处在职业准备时期, 主要任务是学习专业知识和技能, 培养以敬业精神为核心的人文素质和以专业技能为核心的职业素养。只有在充分了解中职生职业生涯规划特点的基础上, 才能切实制定一份实用的职业生涯规划。

1. 以紧密结合所学专业为前提 中职生毕业后是初次就业, 其职业生涯规划大多数是紧密结合所学专业进行规划的。跨进校门就已进入职业准备阶段, 不可忽视职业意识。中职生立足于所学专业, 为确立适合自身条件的首次就业多做准备。因此, 职业定位和职业选择大多数应紧密结合其所学专业来考虑, 其职业生涯规划应紧贴专业学习。

2. 以获得就业岗位为目标 我们就读中职学校的目的就是为了一技之长, 毕业后能获得就业机会。中职生的职业生涯规划应根据行业、企业对从业者的知识、技能和素养要求, 确定调整职业生涯规划目标, 用就业岗位标准来规范自己的行为, 刻苦学习专业知识, 强化专业技能实践, 不断提高自身的职业素养和职业能力, 为职业生涯发展做准备。

3. 以提升综合素质为宗旨 综合职业能力是中职生的职业素质在能力上的集中和综合表现, 是多种能力的组合。中职生职业生涯规划, 除了要构建自己合理的知识

结构外，还要在从事本行业岗位的综合能力上进行具体规划，要对参加社会调查、生产实习、公益劳动、社区服务等社会实践和职业活动进行阶段性规划，在职业活动中提高自己的社会适应能力。

4. 以终身学习为理念 中职生的职业生涯规划，是为终身可持续发展打好基础的规划。不断更新知识和技能是职业生涯可持续发展的必要条件。在进行职业生涯规划的过程中，随着目标、方法的明确，自信心的建立，慢慢就会从过去无目标的学习向有目的的学习转变，由被动学习慢慢向主动学习变换。终身学习是适应社会发展和实现个体进步的需要并贯穿于人的一生的理念。

5. 以利于发挥特长为原则 中职生制定职业生涯规划过程中，要立足于发挥自身特长，一定要结合个人的特点，不同的职业对人的要求不一样，不能盲从。要与自己的个性倾向、个性心理特征及个人能力特长等方面相结合，通过职业生涯规划相关的测评，认清自己，明确自身特点，准确定位，充分发挥自己的优势，结合自身特点才能体现人尽其才、才尽其用的要求。



小结

职业是人们利用专门的知识技能，为社会创造物质财富和精神财富获取报酬，并满足精神需求的工作。中职生在校学习，要明白职业能为人们提供广阔的就业、择业和创业平台，正确选择适合自己的职业，建立起职业自信，树立职业理想，科学地规划自己的职业生涯，确定职业前进目标，才能更好地展示自己美好而绚丽的将来。

自测题



选择题 (A₁)

- 不属于职业的特性是()
 - 开放性
 - 社会性
 - 功利性
 - 技术性
 - 时代性
- 不属于职业理想的特点是()
 - 发展性
 - 功利性
 - 时代性
 - 社会性
 - 个体差异性
- 不属于职业理想对人生发展的作用是()
 - 导向作用
 - 调节作用
 - 激励作用
 - 定位作用
- 职业生涯规划的划分可按期限分类，不属于其中的是()
 - 短期规划
 - 中期规划
 - 长期规划
 - 人生规划
- 中职生职业生涯规划的特色中没有的是()
 - 紧密结合所学专业，积极做好职业准备工作
 - 以获得就业为主目标
 - 应利于发挥特长
 - 帮助中职生积极适应社会转换角色
- 不属于职业生涯规划的特性是()
 - 可行性
 - 适时性
 - 适应性
 - 连续性