



## 相关链接

职业资格是指从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求。职业资格证书代表着持证者具备从事某一职业岗位的专业知识与技能,对求职就业具有重要意义。国务院2019年1月印发的《国家职业教育改革实施方案》提出了“1+X”证书制度。从2019年开始,在职业院校、应用型本科高校启动“学历证书+若干职业技能等级证书”(简称“1+X”证书)制度试点工作。学历证书全面反映学校教育的人才培养质量;职业技能等级证书是毕业生、社会成员职业技能水平的凭证,反映职业活动和个人职业生涯发展所需要的综合能力。



## 启思导行

- 通过自我反思和与他人交流,结合所学专业,制订提升自身职业素养的计划。

职业素养	表现较好的方面	有待提升的方面	提升策略
职业信念			
职业知识技能			
职业行为习惯			

## 二、综合评估,制订规划

### 1. 分析自身条件



#### 阅读与思考

小夏、小陈是好朋友,但他们的性格、兴趣和特长却各不相同。

小夏性格开朗,脾气随和,待人热情友好,适应性强,他擅长与陌生人打交道,有很多好朋友。平时同学有困难和不开心的事情,都喜欢跟小夏说。小夏多才多艺,总是积极参加学校的各种集体活动。

小陈性格内敛,平时话不多,动手能力很强。他从小就喜欢摆弄玩具、做手工,还喜欢拆卸、修理东西。小陈曾经独自修好奶奶的旧电视,还帮老师修理教室的计算机。小陈自制、发明了很多小玩意,被同学们称为“发明家”。



- 小夏、小陈各自适合从事哪些职业?为什么?
- 你觉得自己适合从事哪些职业?

制订职业生涯规划,需要充分认识自己的职业兴趣、职业性格、职业能力和职业价值观等,立足实际、着眼未来、不断发展。

职业兴趣及其培养。职业兴趣是个体对某种职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向。职业兴趣和职业选择相匹配时,可以提高工作效率、职业稳定性和满意度。在制订职业生涯规划时,要充分考虑个人的职业兴趣,更好地发挥兴趣的导向作用。职业兴趣是可以培养的,我们要在学习和实践中认识到所学专业的重要性,以及专业所对应职业对社会的意义和价值,增强专业学习的自觉性,主动培养对未来从事职业的广泛兴趣。



## 相关链接

不同的兴趣对应不同的职业群。根据霍兰德的职业兴趣理论,人和职业都可分为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型、常规型六种类型。大多数人并非典型的某种类型,而是两三种类型的组合。

实用型	喜欢使用工具从事操作性工作,动手能力强,偏好要求明确的具体任务。典型职业有机械装配工、制图员、修理工、厨师等。
研究型	抽象思维能力强,求知欲强,喜欢独立的和富有创造性的工作,逻辑分析和推理能力强。典型职业有科研人员、产品检验员、工程师、计算机程序设计员、系统分析员等。
艺术型	有创造力,乐于创造新颖、与众不同的作品,渴望表现自己的个性,做事理想化,追求完美,有一定的艺术才能和个性等。典型职业有演员、画家、平面设计师、摄影师、广告制作人等。
社会型	喜欢与人交往,不断结交新的朋友,善言谈,愿意教导别人,渴望发挥自己的社会作用等。典型的职业有导游、护士、教师、社工、咨询师等。
企业型	追求权威和物质财富,具有领导才能,喜欢影响他人,喜欢竞争,敢冒风险,有抱负等。典型职业有销售人员、项目经理、创业者等。
常规型	尊重权威和规章制度,喜欢按计划办事,细心,有条理,关注实际和细节情况,通常较为谨慎和保守。典型职业有秘书、会计、出纳、行政助理、速记员等。

职业性格及其调适。职业性格是个体形成的与职业相关的比较稳定的心理特征,以及与之相适应的习惯化的行为方式。性格不同,所适合的职业存在差异;不同职业也有不同的性格要求。在制订职业生涯规划时,要了解自身的性格类型和特征,选择与自己性格相适应的职业。事实上,每个人的性格不会百分之百地适合某种职业,我们可以有意识地自我锻炼、自我完善,通过调适自己的性格,主动适应职业的要求,培

养、发展相应的职业性格。

职业能力及其提高。职业能力是个体从事某种职业活动必须具备的能力。人的能力有差异,可以通过学习和实践获得发展和提高,成功的职业人往往都具有多种职业能力。在制订职业生涯规划时,要综合评估自己的条件,除了考虑“想做什么”之外,还要考虑自身能力能否胜任。我们要主动在学习和实践中,努力提高自己的职业能力,为将来顺利就业和胜任工作做准备。

职业价值观及其调整。职业价值观是个体衡量某种职业优劣和意义的内心尺度。职业价值观决定职业期望和择业动机,影响职业方向和职业选择,以及就业后的工作态度和行为。要明确自己在职业中最看重的是什么,优先考虑和选择的是什么,也要能够根据实际情况,经常反思并及时调整自己的职业价值观,处理好物质需要和精神需要、眼前利益与长远发展之间的辩证关系,把个人职业理想与社会的发展进步联系起来,努力在为社会作贡献中实现自己的人生价值。

## 2. 分析外部环境



### 阅读与思考

小王在中职学校学的是中草药栽培专业。中职毕业前夕,小王综合考量内外因素后,选择进入一家中药材种植公司上班。工作三年后,小王的家乡全面实施乡村振兴战略,当地政府出台了很多支持创业的好政策,如对首次创业的大中专毕业生发放创业补贴等。基于自己的工作经验,小王感到创业的时机到了。



于是,小王先用自家的土地种了太子参和党参,结果大获成功。接着,她在家人的支持下,又承包了百余亩土地,扩大种植规模,收益颇丰。几年后,小王联合几个同学创办了集种植、销售为一体的中草药公司,并发展养殖业等联合产业。小王招聘了很多当地的乡亲,帮助乡亲们留在家乡就业。小王的公司取得了良好的经济效益和社会效益。

● 结合小王的经历,说说制订职业生涯规划时,应从哪些方面分析外部环境。

国家、区域、行业发展和家庭状况等外部环境,会影响个人的职业生涯发展,是制订职业生涯规划时必须考虑的重要条件。在制订职业生涯规划前,要分析外部环境,善于捕捉、把握发展机遇。

国家发展是个人职业生涯发展的基础。祖国的繁荣富强、和谐稳定是我们发展的重要机遇。目前,我国正在加快构建新发展格局,着力推动高质量发展。要关心国家大事、关注国家经济社会发展,善于从国家发展的角度审视自己的职业发展方向,把个人发展与国家发展结合起来,将个人梦想自觉融入中华民族伟大复兴的事业中。



从现在起,中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标,以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴。

——习近平

区域发展为个人职业生涯发展提供有利条件。不同区域的自然、经济和社会条件不同,国家实施的区域发展战略不同,区域发展水平和布局也不同,因此,各个区域的行业和产业具有地方特色。在制订职业生涯规划时,要充分了解区域发展动向和人才需求状况,分析家乡经济发展特点,比较本地经济与其他地区经济的差异,把握职业生涯发展的有利条件。



## 相关链接

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和 2035 年远景目标纲要》指出,我国深入实施区域协调发展战略。

### 深入实施区域协调发展战略

推进西部大开发形成新格局。强化举措推进西部大开发,切实提高政策精准性和有效性。

推动东北振兴取得新突破。从维护国家国防、粮食、生态、能源、产业安全的战略高度,加强政策统筹,实现重点突破。

开创中部地区崛起新局面。着力打造重要先进制造业基地、提高关键领域自主创新能力、建设内陆地区开放高地、巩固生态绿色发展格局,推动中部地区加快崛起。

鼓励东部地区加快推进现代化。发挥创新要素集聚优势,加快在创新引领上实现突破,推动东部地区率先实现高质量发展。

支持特殊类型地区发展。统筹推进革命老区振兴;推进生态退化地区综合治理和生态脆弱地区保护修复;推动资源型地区可持续发展示范区和转型创新试验区建设等。

行业发展为个人职业生涯发展提供机会。随着经济社会发展,产业结构不断优化升级,新技术、新工艺层出不穷,新职业、新岗位不断涌现。在制订职业生涯规划前,要充分搜集相关行业信息,了解行业现状和发展趋势,分析国家政策对行业的影响,探索行业人才需求与要求,搜集相关就业政策,关注典型企业动向和特点等,从中寻找个人职业生涯发展的机会,明确发展方向。

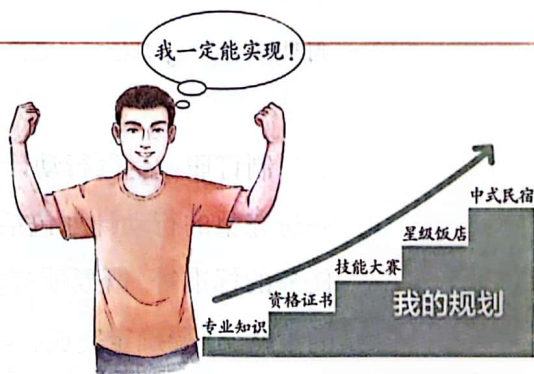
家庭状况与个人职业生涯发展联系最紧密、最直接。家庭结构、教养方式、经济条件、社会关系以及家庭成员的职业等,都是影响个人职业选择和未来发展的重要因素。要客观地分析家庭状况及其变化,在充分考虑家庭资源的基础上,制订个人职业生涯规划。

### 3. 绘制生涯蓝图



#### 阅读与思考

小李在中职学校学习高星级饭店运营与管理专业,他的职业生涯目标是在家乡的旅游景区创办一家中式风格的民宿。为实现这一目标,他计划在学校学好专业知识,考取资格证书,参加专业技能大赛并获奖,为顺利进入星级饭店工作做准备;工作5年后,争取成为星级饭店的中高层管理人员,掌握饭店运营的基本模式和核心技术。



对未来职业生涯有了初步规划之后,小李努力学习专业课程,积极参加各级各类技能大赛,并通过校友介绍引荐,利用假期空闲时间去星级饭店实习,不断提升实践能力。

- 小李的职业生涯目标与规划对你有哪些启发?

在综合评估自身和外部条件的基础上,确定职业生涯目标,制订职业生涯行动计划,并在执行规划、逐步实现目标的实际行动中持续完善规划,构成相对完整的职业生涯规划过程。

确定职业生涯目标。职业生涯目标是个人希望未来某时在某个职业领域所要达到的具体成就,是职业理想的具体化,指引着个人的行动方向。确定职业生涯目标是制订职业生涯规划的核心。明确而合理的目标,有助于减少个人行为的盲目性,激励、引导个人为实现目标而努力。按

照由远及近的顺序,可以将职业生涯目标分为长期目标、中期目标和近期目标。中长期目标要分解为一个个具体的近期目标,近期目标必须清晰、明确、具体、可行。



## 相关链接

长期目标,就是符合职业理想的最长远的奋斗目标。长期目标既可以是奋斗方向、范围,也可以是某个具体的职位。中期目标是为实现长期目标而根据个人的具体情况所确定的分阶段实现的具体目标。近期目标是中期目标和长期目标在现阶段的体现。

职业生涯目标的确定,应遵循以下原则。

目标明确	目标设定清晰明确,不笼统模糊。
可衡量	目标可量化、可衡量,对个人行为有清晰、具体的要求。
可实现	目标既符合个人实际,又具有一定的挑战性,不是空想的。
相关性	目标设定与所学专业、职业发展方向等相关。
时限性	目标有确定完成的日期。

制订职业生涯行动计划。行动计划是实现职业生涯目标的具体措施。一份完整的行动计划包括实现目标的具体任务、完成任务的期限、完成任务的标准等,既要明确完成任务期望达到的结果,又要制订实现结果的策略,还要确定完成各项任务的起止时间和进度安排。在行动计划中,要注意近期目标、中期目标和长期目标的关联性,近期目标要为中期目标和长期目标打好基础,做好铺垫。

制订行动计划,可采用从年计划开始,向学期、月、周、日逐步细化的方法。年计划应依据学校人才培养方案 and 未来发展目标制订,学期计划、月计划和周计划可以根据每个学期的专业教学计划和近期发展目标制订,计划的落实需要体现在每天的安排上。日计划的制订可按照列举当天所有任务、估算每项任务所需时间、预留弹性时间、专注重要的任务、分析对比时间计划五个步骤进行。



## 启思导行

根据所学知识,分析自身条件和外部环境,绘制出自己的职业生涯蓝图。