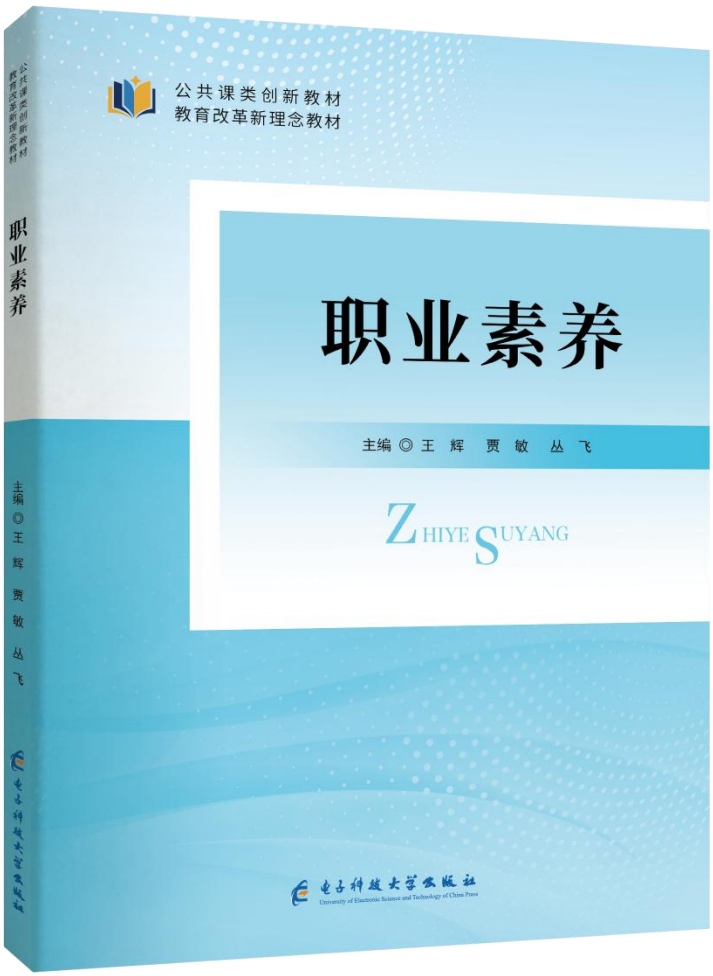
职 业 素 养



类目：公共基础课
书名：职业素养
主编：王 辉　贾 敏　丛 飞
出版社：电子科技大学出版社
开本：大 16 开
书号：978-7-5770-2055-6
使用层次：通用
出版时间：2026 年 4 月
定价：46.80 元
印刷方式：双色
是否有资源：有

公共课创新教材
教育改革新理念教材

职业素养

主编◎王 辉 贾 敏 丛 飞

ZHIYE SUYANG

公共课创新教材
教育改革新理念教材

职业素养

主编◎王 辉 贾 敏 丛 飞

策划编辑：万晓桐
责任编辑：胡 梅
封面设计：旗语书装

扫描二维码
关注更多精彩资讯

ISBN 978-7-5770-0355-6

定价：46.80元

电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press

公共课创新教材
教育改革新理念教材

职业素养

主　编◎王　辉　贾　敏　丛　飞
副主编◎明鸿辉　黄翠灵　韩丽娜
程　瑶　孙浩然　苗兴国
郭春艳　万广瑞　韩若冰
宋莹莹

电子科技大学出版社
University of Electronic Science and Technology of China Press
·成都·

图书在版编目（CIP）数据

职业素养 / 王辉，贾敏，丛飞主编. -- 成都 ：成都电子科大出版社，2026. 4. -- ISBN 978-7-5770-2055-6

Ⅰ. B822.9

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025AJ8367 号

职业素养

ZHIYE SUYANG

王　辉　贾　敏　丛　飞　主编

策划编辑　万晓桐
责任编辑　胡　梅
责任校对　万晓桐
责任印制　梁　硕

出版发行　电子科技大学出版社
　　成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦九楼　邮编 610051
主　　页　www. uestcp. com. cn
服务电话　028-83203399
邮购电话　028-83201495

印　　刷　三河市祥达印刷包装有限公司
成品尺寸　210 mm×285 mm
印　　张　11
字　　数　307 千字
版　　次　2026 年 4 月第 1 版
印　　次　2026 年 4 月第 1 次印刷
书　　号　ISBN 978-7-5770-2055-6
定　　价　46.80 元

版权所有，侵权必究

前言 Preface

随着时代的发展与进步，社会对人才的要求越来越高。要在激烈的竞争中立足，就必须具备较强的职业素养。古语曰：“凡事预则立，不预则废。”对学生而言，从入学伊始就接受职业素养教育，围绕个人职业生涯发展，自觉培养自身的职业素养，是时代和社会的需要。

基于此，编者编写了《职业素养》一书。本书主要探讨职业成功所需的基本素养，旨在帮助学生了解和掌握在现代职场环境中取得成功所需的基本素质，成为全面发展的“职业人才”。全书共七章，内容包含职业素养概述、树立职业理想、坚守职业道德、培养职业意识、塑造职业形象、养成职业行为习惯和提升职业能力七个方面。通过对本书的学习，毕业生和职场工作者能够科学地认识自我、认识社会、认识所从事行业必需的基本素养，树立正确的世界观、人生观、价值观，具备优秀的职业道德素养、扎实的职业知识素养和专业的职业能力素养等，增加就业机会，促进职业发展，为适应职业竞争和发展做好准备。

具体来讲，本书具有以下三点特色。

1. 课程思政，立德树人

本书积极践行“课程思政，立德树人”的理念，将思政元素贯穿于知识讲解中，以培养学生正确的世界观、人生观、价值观。例如，每章都提出了学习目标和思政目标，将德育渗透于教学过程中；在案例选取上，收录了许多在基层岗位上默默奉献的人物事迹，使学生在学习的同时，能够更深刻地认识到诚信、敬业、责任等职业素养的重要性。

2. 内容全面，结构合理

本书从实用的角度出发，根据职业素养所包含的内容，将全书分为七章，在使学生充分认识到职业素养对个人职业生涯发展的重要性的基础上，从职业理想、职业道德、职业意识、职业形象、职业行为、职业能力六个方面阐述了职业素养的相关要求及提升途径，以帮助学生有意识地培养相关素养，为将来的职业生涯打下良好基础。

3. 体例丰富，趣味性强

本书体例丰富多样，每章开始设有“本章引言”“学习目标”“思政目标”“思维导图”“素养启航”等模块，帮助学生明确学习要点，引出本章的学习内容；在正文中穿插“素养典例”和“素养延展”，能够更好地帮助学生理解和掌握相关知识，同时也增强了本书的趣味性和实用性；此外，章末设置了“躬行践悟”模块，通过各种实践活动检验和巩固学生的学习成果。

在本书的编写过程中，编者参考并引用了一些专家学者的相关研究成果，在此对他们表示衷心的感谢。由于编者学识有限，书中难免有不足，恳请各位专家、广大师生批评指正。

目录 Contents

第一章　谦和守正·睿智笃行——职业素养概述 …… 1

第一节　职业认知 …… 3

第二节　职业素养的认知 …… 11

第三节　职业素养的培养方向及意义 …… 15

第四节　职业素养提升的办法 …… 17

第二章　风华致远·行守初心——树立职业理想 …… 20

第一节　认识职业个性 …… 22

第二节　树立职业理想 …… 26

第三节　提升职业敏感度 …… 32

第三章　德馨业精·雅行致远——坚守职业道德 …… 36

第一节　爱岗敬业 …… 38

第二节　工匠精神 …… 40

第三节　诚实守信 …… 45

第四节　忠诚奉献 …… 49

第四章　明责守正·业魂自彰——培养职业意识 …… 52

第一节　责任意识 …… 54

第二节　规范意识 …… 57

第三节　质量意识 …… 59

第四节　服务意识 …… 61

第五章　形端表正·德润芳华——塑造职业形象 …… 64
第一节　职业形象设计与礼仪 …… 66
第二节　演讲与表达 …… 85
第三节　职场面试 …… 91
第六章　秉心修业·行止有度——养成职业行为习惯 …… 99
第一节　自我管理 …… 101
第二节　团队合作 …… 112
第三节　现场把控 …… 118
第四节　职业心态 …… 124
第七章　术精于勤·业臻至善——提升职业能力 …… 128
第一节　沟通交流的能力 …… 130
第二节　解决问题的能力 …… 141
第三节　勇于创新的能力 …… 149
第四节　社会实践的能力 …… 161
参考文献 …… 170

第一章
谦和守正·睿智笃行——职业素养概述

本章引言

职业活动是个人社会生活的重要组成部分。每一个怀揣梦想的人都有自己的职业追求，都想获得一份满意的工作，取得事业上的成功，从而实现自己的人生价值。而要想在职场中获得成功，个人的职业素养起着关键作用。良好的职业素养既是每个组织对员工的基本要求，也是个人事业成功的基础。

学习目标

知识目标

1. 了解职业的定义。
2. 熟悉职业素养的内涵和基本内容。
3. 了解职业素养的培养方向及意义。
4. 掌握职业素养提升的方法。

能力目标

1. 能够养成良好的职业素养。
2. 提升自我认知能力，明确职业素养提升方向。

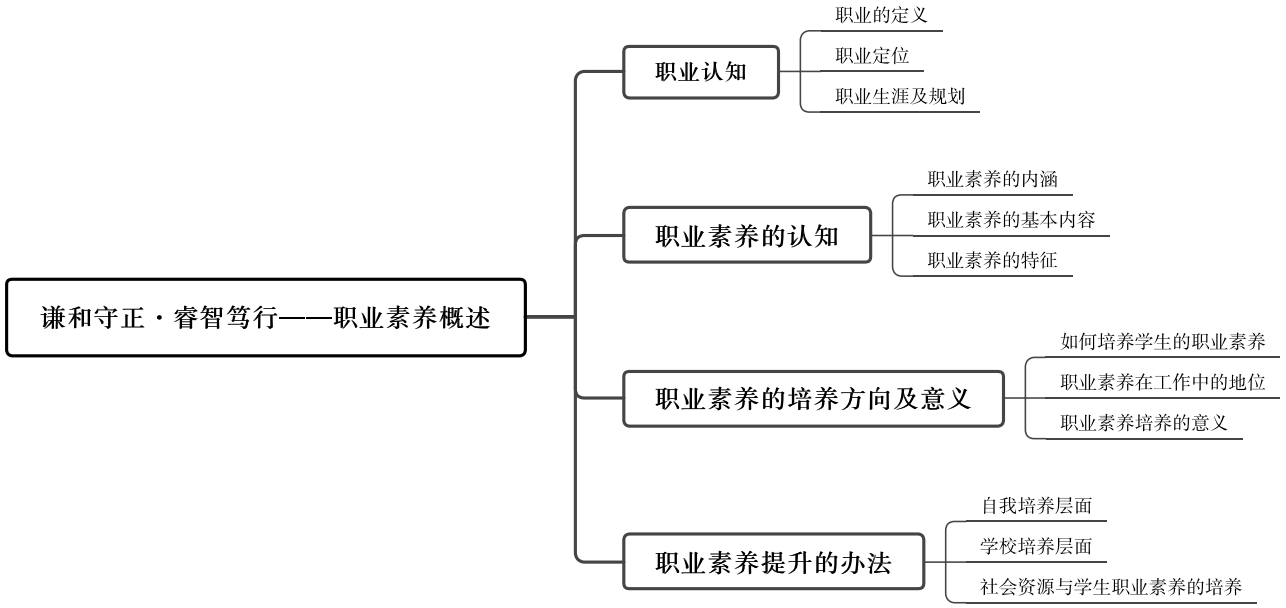
素养目标

1. 树立正确的职业价值观，增强职业认同感。
2. 提高职业适应能力，形成终身学习的职业发展观。

思政目标

1. 引导学生理解职业素养与国家发展、社会进步的关系，增强职业使命感。
2. 结合中华优秀传统文化（如“敬业乐群”“工匠精神”），增强学生的职业文化自信。

思维导图



素养启航

频繁按下职业重启键

小陈毕业4年了，换了11份工作。最近的一份工作竟然是和自己的学弟、学妹同场竞技，小陈的心态到了崩溃的边缘。反思自己毕业后的这4年，小陈发现除了年龄增长了，其他的能力都没有什么变化。

刚毕业的时候，由于性格比较外向，小陈在学校附近找了一份销售工作，这份工作和自己的专业也完全没有关系。半年后，由于待遇的原因，他去了一家建材公司，做建材销售；再后来，他觉得北京这样的一线城市工资收入高，也没多想，就辞职开始了“北漂”生活。在北京的第一份工作依然是销售，小陈在一家电器厂做低压电器销售。刚开始业绩还不错，收入也有很大的提高，之后由于公司内部竞争比较激烈，小陈和同事出现了矛盾，就又跳槽到了另外一家公司。这时，小陈觉得销售又累又辛苦，还没有上升的空间，就尝试着换其他的职位，立志重新开始。之后，小陈开启了频繁换工作、换岗位、换行业的模式，做过运营、项目管理，在行业选择上也进入过大数据、区块链这些热门领域。就这样，他不断按下自己的职业重启键。

直到最近，小陈还在一家软件公司做销售。由于不了解公司业务模式，他工作3个月就被辞退了。回看自己4年的职业经历，小陈大部分时间从事的是和销售相关的工作，但是为什么没有在一个行业和一家公司长时间地工作下去呢？同期毕业的同学，从基层做起，现在基本上已成为小主管或者职业已趋于稳定；而自己无论薪资还是稳定性都和刚毕业时一样，被彻底打回原形。

小陈的职业经历在很大程度上代表了一类职业人群。他们看似选择了一个职业方向，其实并没有理解岗位、工作和职业的区别。像销售这样的岗位，其实也存在行业差别。如果小陈从一开始就扎根一个行业的销售岗位去做，经过4年也一定会成长为一名经验丰富的销售人员，而不是在不断地重启自己的职业生涯。在职业生涯的前两年，选择职业方向、培养职业能力才是职场人实现职业化的重点。

第一节　职业认知

一、职业的定义

（一）职业的内涵

“职业”一词由“职”与“业”构成。“职”指职位、职责，“业”指行业、事业。职业是劳动者参与社会分工，运用专业技能和知识创造物质财富或精神财富，获取合理报酬，丰富社会物质生活或精神生活的一项工作，是劳动者的社会角色和社会标志。

为了理解职业的内涵，我们可以先来比较一下工作、职业、事业这三者之间的关系。三者之间是一个递进的关系，工作是职业发展的基础，职业又是事业的基础。工作可以选择，职业可以塑造，事业需要经营，这是一个循序渐进、不断提升的过程。职业的发展自然成为我们事业发展中承上启下的关键环节，职业中也存在多个关键要素。

1. 职业环境

职业环境包括外在的“硬环境”和人为的“软环境”。硬环境包括自然环境和作业环境，即地理环境和人为布置的相关环境（办公室、工厂等）；软环境包括职业声望、组织制度和组织文化等。不同职业的从业者所处的工作环境有所不同，如设计师和快递员的工作环境就不同。即使是同类型的职业，具体的工作环境也会有所不同，如体育老师和数学老师的工作环境就不同。

此外，职业环境还可划分为大环境和小环境。大环境包括国家经济发展和社会现实等因素，小环境即组织内部环境。职业环境是由多种因素构成的复合体系，既有主观因素，也有客观因素。不管职业环境多么复杂，决定个人职业发展的最重要因素仍在于从业者自身。因此，学生应该提升自己适应环境变化的能力。

2. 职业待遇

职业待遇涵盖范围比较广，一般包括薪酬待遇、社保待遇、福利待遇等方面，其中，薪酬待遇是其核心内容。薪酬待遇是指人们在从事相关劳动活动后所获得的合法收入。由于不同职业所要求的技术能力和知识水平不同，因此从事不同职业的劳动者所获得的职业待遇也是存在差距的。

3. 职业素养

职业素养是人们在长期的职业活动中所表现出来的较为稳定的职业道德、职业观念、职业行为和职业能力的综合体现，是职业发展的基石，表现为职业兴趣、职业道德、职业能力、职业性格和职业礼仪等方面。影响和制约职业素养的因素很多，主要包括受教育程度、实践经验、社会环境、家庭环境、工作经历以及身体状况等。

4. 职业资格

职业资格是从事某一职业所必备的学识、技术、能力等方面的基本要求，包括从事某种职业所

需的生理素质、心理素质、思想品德、职业道德、职业知识，也包括从事某种职业所必需的实践经验、技能和技巧等。

我国的职业分类和各类职业资格标准主要由人力资源和社会保障部确定。职业技能鉴定是劳动者获得自身技能水平和从业资格认可的重要形式。职业技能鉴定是指按照国家技能标准和任职资格条件，通过政府认定的考核鉴定机构，对劳动者的技能水平和职业资格进行客观公正、科学规范的评价和鉴定，并对合格者颁发相应的国家职业资格证书的一种国家制度。

5. 职业规范

职业规范是指每种职业的特定规范，主要包括职业活动中的操作规则、办事章程、道德规范等。这些规范要符合国家法律法规和社会伦理道德的要求。

6. 职业技能

职业技能是指从业者就业所需的技术和能力。不同的职业对从业者职业技能的要求是不同的。目前，我国技能人才一般分为技工和技师两类：技工类包括学徒工、初级工、中级工、高级工；技师类包括技师、高级技师、特级技师、首席技师。

（二）职业特性

1. 社会性

职业是人类在劳动过程中的分工现象，它体现的是劳动力与劳动资料之间的结合关系，也体现出劳动者之间的关系。劳动产品的交换体现的是不同职业之间的劳动交换关系。这种在劳动过程中结成的人与人之间的关系无疑具有社会性，劳动交换反映的是不同职业之间的等价关系。这反映了职业活动以及职业劳动成果的社会属性。

2. 规范性

职业的规范性应该包含两层含义：一是指职业内部要求的操作规范性，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，这是保障职业活动专业性的要求。不同职业向外提供服务时，还存在一个伦理范畴的规范性，即职业道德。这两种规范性构成了职业规范的内涵与外延。

3. 功利性

职业的功利性也叫职业的经济性，是指职业作为人们赖以谋生的劳动过程中所具有的逐利性的一面。职业活动既满足职业者自身的需要，又满足社会的需要。只有把职业的个人功利性与社会功利性结合起来，职业活动及职业生涯才具有生命力和意义。

4. 技术性和时代性

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相应的技术要求。职业的时代性是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，导致其被打上不同时代的“烙印”。

（三）职业人

职业人随着职业这个概念的出现而出现。职业人是参与社会分工，自身具备较强的专业知识、技能和素质等，并能通过为社会创造物质财富或精神财富而获得合理报酬，在满足自我精神需求和

物质需求的同时，实现自我价值最大化的群体。

传统的职业人概念建立在物的基础上，以物为中心，以技术为中心，人是机器的附属物，人越来越“机器化”，成为“非本质”的人。现代职业人概念建立在人本主义基础上：人是目的，一切为了人，为了人的一切。为了达到目的，人在职业活动中又发挥着“工具”的功能。但这种功能已不是物的替代，而是作业活动中上位功能和下位功能之间的关系，是一种以作业为载体的人与人之间的关系。

（四）职业化

职业化就是工作状态的标准化、规范化、制度化，包含工作中应该遵循的职业行为规范、职业素养和匹配的职业技能，即在合适的时间、合适的地点，用合适的方式，说合适的话，做合适的事，不为个人感情所左右，冷静且专业。职业化也是一种职场氛围，人们使用同一种职业语言，遵守同一种约定俗成的职业规则。职业化是职业人在职场的立身之本。

通俗地理解，职业化就是员工以自我经营的观念对待自己的事业，树立为自己打工的工作意识，具备职业心态、职业道德、职业规范、职业素养、职业行为等素质，提倡快乐工作，强化成功意识，提高工作绩效，实现个人价值最大化。职业化过程就是从一个普通人到一个职业人的转变过程。在这个过程中，员工的观念态度、职业技能、职业行为等都会发生转变。

职业化包含职业化理念、职业化精神、职业化心态、职业化技能、职业化形象和职业化道德六个方面。

（1）职业化理念。职业化理念是职业发展的根基，支撑着职业化的发展。

（2）职业化精神。树立职业化精神就是树立正确的职业价值观和态度，从而为个人职业生涯的发展提供必要的养分。

（3）职业化心态。在正确的职业心态的指引下，职业化之树就能健康生长。如果没有及时调整错误的职业心态，待观念成形，再想去矫正就很难了。

（4）职业化技能。一个人在职业成长过程中要不断学习技能。这些技能不一定能立即起到作用，但在以后，它们会给个人的发展带来更广阔的空间。

（5）职业化形象。一个职业人的形象细节可以体现这个人的职业化程度。职业化形象由其自身的职业素养决定。

（6）职业化道德。职业化员工通常具备很多良好的职业道德品质，如诚实、正直、守信、忠诚、公平、关心他人、尊重他人、追求卓越、承担责任等。

二、职业定位

（一）职业兴趣类型

职业可依据工作者在社会岗位上从事的活动所包含的目标、应完成的任务以及所体现的社会职能等进行分类。职业随着社会、经济、科技的发展而不断演变，很多职业在这个过程中分化、消亡，也有很多新的职业出现、繁荣。依据美国约翰斯·霍普金斯大学心理学教授、著名的职业指导专家约翰·霍兰德（John Holland）提出的霍兰德职业兴趣理论，按照人格类型的不同可将职业分为社会型、企业型、常规型、现实型、研究型、艺术型六种类型（如图 1—1 所示）。

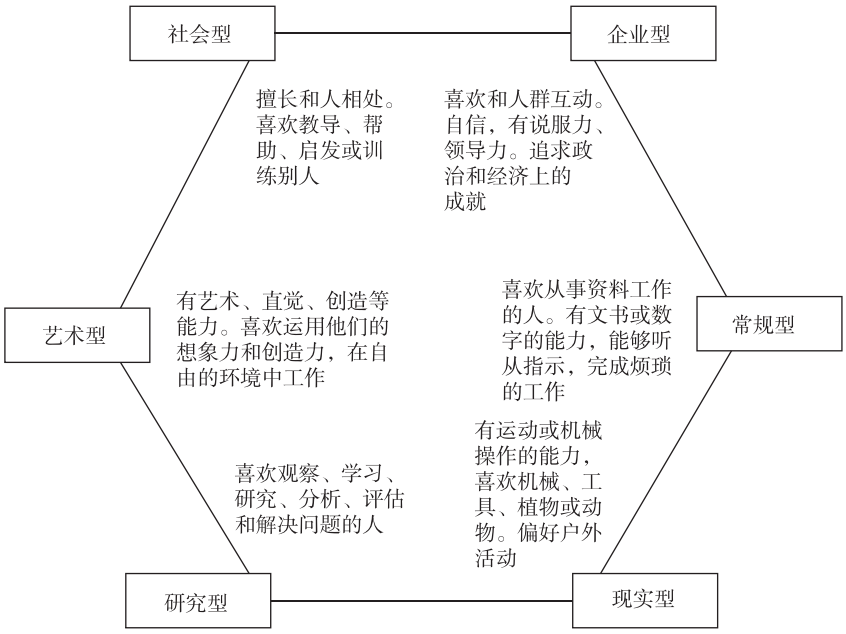


图 1—1　霍兰德职业兴趣类型

1. 社会型

共同特征：喜欢与人交往，不断结交新的朋友，善于言谈，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：要求从业者与人打交道，能够不断结交新的朋友，倾向于从事提供信息、培训、开发或治疗等事务的职业，如教育工作者（教师、教育行政人员）、社会工作者（咨询人员、公关人员）等。

2. 企业型

共同特征：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，有野心、有抱负；为人务实，习惯以利益得失——权力、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：要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构的政治、社会及经济目标的职业，如项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官或律师等。

3. 常规型

共同特征：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯于接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。他们喜欢关注实际和细节，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：注重细节、精确度，有系统、有条理，习惯于根据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，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、打字员或投资分析员等。

4. 现实型

共同特征：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；偏好具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚；通常缺乏社交能力，喜欢独立做事。

典型职业：需要使用工具、机器的工作，及需要基本操作技能的工作，如技术型职业（程序员、摄影师、制图员、机械装配工）或技能型职业（木匠、厨师、修理工）。

5. 研究型

共同特征：这类人是思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手；喜欢独立且富有创造性的工作，知识渊博，有学识和才能，不善于领导他人；考虑问题偏理性，做事讲求精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探索未知领域。

典型职业：要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量，形成理论并最终解决问题的职业，如科研人员、教师、工程师、程序员、医生或系统分析员。

6. 艺术型

共同特征：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：要求具备艺术修养、创造力、表达能力、直觉，并具有极强的审美能力的职业，如艺术工作者（演员、导演、设计师、雕刻师、建筑师、摄影家、广告制作人）、音乐工作者（歌唱家、作曲家、乐队指挥）、文学工作者（小说家、诗人、剧作家）。

然而，大多数人并非只能归为一种职业兴趣类型。比如，一个人的职业兴趣很可能同时包含社会型、现实型和研究型。霍兰德认为，这些职业兴趣类型越相似，相容性就越强，一个人在选择职业时所面临的内在冲突和分歧就会越少。为了帮助描述这种情况，霍兰德建议将这六种职业兴趣类型分别放在一个正六边形的六个角上。

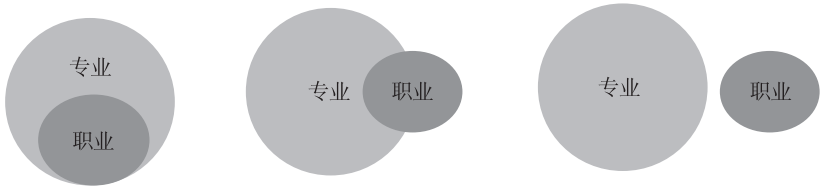
员工的工作满意度与流动倾向性，取决于个体的性格特点与职业环境的匹配程度。当人格和职业相匹配时，会产生最高的满意度和最低的流动率。例如，社会型的个体应该从事社会型的工作，社会型的工作对现实型的人则可能不合适。这一模型的关键在于：一是个体之间在人格方面存在着本质差异；二是个体可归为不同类型；三是当工作环境与人格类型协调一致时，会产生更高的工作满意度和更低的离职可能性。

（二）专业与职业的关系

在我们填报高考志愿的那一刻，就已经涉及专业的选择了。高校的专业是根据学科体系的内在逻辑以及社会分工的需要而划分的学科门类，每个专业的设置都有教学计划和培养方案作为支撑，专业的设置也会依据经济发展而不断满足人才培养的新需求。近些年，“智能化”“数字化”已经成为各专业发展的新要求。

1. 专业与职业的关系

（1）专业与职业是包含关系［如图 1—2（左）所示］。一个人所从事的职业一直在其所学专业领域内。在这种情况下，选择的职业与所学专业相吻合，能够做到学以致用。



（左）　　（中）　　（右）

图 1—2　专业与职业的关系示意图

（2）专业与职业是交叉关系［如图 1—2（中）所示］。这是指一个人的职业发展在其所学专业的基础上，有重点地朝某一方向扩展。在这种情况下，专业学习同样起到了基础性作用，这就要求学

生在学好专业知识的同时，需要增加新的专业技能。很多专业本身也具有这种学科交叉属性。

（3）专业与职业是分离关系［如图 1—2（右）所示］。这是指一个人所从事的职业或者行业与原专业没有关系。

2. 如何处理好职业与专业的关系

学生在以就业为导向和前提的情况下，如何处理专业与职业的关系，关系到未来职业的发展。

（1）充分了解专业。通过与辅导员、专业教师、毕业校友等群体沟通，充分了解自己的专业以及未来的职业方向，明确专业与未来期待的职业之间的关系。同时，了解专业所学技能和基础理论知识，以及人才培养体系和标准，为自己制定专业学习计划和未来的职业规划。

（2）学好专业技能。在校学习已经不再是单纯的理论和基础学习，更多的是理论和实践相结合的学习方式。所以，在养成良好的学习习惯、树立正确的学习目标并提高专业技能的同时，要提升自学能力和思维能力，有目标、有计划地处理好专业和职业的关系，及时调整自己的学习侧重点。

（三）获取职业信息

我们所处的时代是一个信息高度互通的时代，各种信息触手可及。我们获取职业相关信息的方式也有很多种。一方面，可通过学校的途径向老师、校友咨询；另一方面，可以通过网络等途径自行搜索，以下几类方式值得借鉴。

1. 招聘平台的招聘信息

通过招聘平台的招聘信息可以了解所学专业对应的岗位有哪些、岗位的录用标准和所需专业技能。通过比对分析这些信息，可以大致形成一个信息矩阵，帮助你加深对专业的了解，并明确在校期间应该学习哪些技能。此外不同信息平台之间的比对也非常重要。

2. 访谈活动

通过积极参加校外的一些专业活动（如分享会、行业论坛、技术培训等），向行业从业者直接了解当前职业发展的最新资讯。

3. 实习实践活动

大学生应积极参加和专业相关的社会实践、企业实习。实习应尽量选择与专业相关的岗位，否则可能只是浪费时间。例如，在街头发传单、在快餐店打工等。如果你是商科专业的学生，那么发传单也许是有意义的；但如果你是制造类专业的学生，那么这样的实践意义不大，对职业发展和专业认知帮助有限。

总体而言，职业的定位需要以充分了解自己的专业为前提。之后结合自己的兴趣、性格等因素，找到专业方向上的职业目标。设定了目标后，有意识地提高自己需要具备的职业能力。

三、职业生涯及规划

职业生涯是一个人终生的职业经历，是追求自我实现的重要人生组成部分。与职业不同，职业生涯是一个发展的概念，是一个动态的过程。这个动态过程会经历不同的阶段，不同阶段也会有不同的发展重心和追求。

职业生涯规划是指以个人对自己的人格特征、职业兴趣、工作价值观、素质能力等进行综合分析和衡量为依据，结合所处时代的社会条件、政治现实、经济发展状况、个人所扮演的社会角色等

特点，与某个行业或职业相结合，确定最佳的职业生涯目标，并为实现这一目标而付诸行动的计划。在制定个人职业生涯规划时，要考虑的要素主要包括三个方面。第一，个人基本情况，主要包括个人的兴趣爱好、性格、特长、能力和价值观。第二，个人能力和需求，主要包括个人能力、潜力、优势与劣势，以及达到目标所需的特殊能力与教育培训需求。第三，个人外部环境，主要包括社会和企业的需求、家庭的期望、科技的发展、经济环境、职业政策与社会机遇等。

个人职业生涯规划的步骤与方法主要包括以下几点。

第一，职业生涯认知。了解职业生涯规划的重要性和必要性。

第二，自我认知。全面评估自己的兴趣、性格、能力、价值观和行为取向等个性特征，通过全面分析对自己进行准确定位。

第三，外部分析。评估各种外部环境因素对自己职业生涯发展的影响，如经济环境、行业环境、企业环境、家庭环境等。

第四，确立职业目标。依据自我认知和外部分析，确定个人未来所希望从事的职业领域。

第五，规划与行动。根据自己的职业目标，制订切实可行的职业规划。职业规划中应包含时间节点、发展方向、实现路径，并依据计划采取行动。

（一）职业发展的阶段

1. 准备阶段

准备阶段指进入职场之前的两年。这个阶段主要是就业前的专业学习、技能学习、职业规划，也是职业素养的启蒙阶段。在这个阶段，学生应该多向他人咨询，充分了解未来的职业信息。

2. 选择阶段

选择阶段一般指进入职场的第一年。在这个阶段，一个人刚从学校毕业，走入职场，面临着巨大的挑战和心理调整，也需要不断学习和反思职业规划。这也是在进入职场后职业生涯的第一个阶段。可以进行不同的尝试，但是这个阶段的时间不能超过两年，否则会进入不断选择职业、重新开始的死循环。

3. 适应阶段

适应阶段指进入职场后的 1～3 年。在这个阶段，职场人已经明确了自己的职业方向，对目前从事的工作也有了一定的了解。这个阶段是职业经验积累、专业能力快速提高的阶段。不断接受具有挑战性的任务，也是职业角色转变的塑造过程。这个阶段越短，代表专业能力与职业能力越强。

4. 稳定阶段

稳定阶段指进入职场 3～5 年后。这个阶段是职业发展的黄金期的开始，职场人正处于做事游刃有余、经验足以应对各种职业场景的阶段，也是走向管理层的一个时机。在专业技能提升的同时，职场人也提高了综合职业素养和管理能力，可以逐渐管理更大的项目和团队，获得更高的职业成就。

5. 衰退阶段

50 岁之后，由于生理条件的变化，各方面的精力和能力发生了变化。在这个阶段，适合及时调整自己的工作方向，例如转向教育、技术传承、管理咨询等依赖经验与阅历的岗位。

6. 结束阶段

职业生涯结束后，职场人的生活重心更多地向退休生活或者其他方面转移，有的职场人被企业

返聘，继续为行业贡献自己的力量。随着医学的进步，这个阶段的起始年龄也逐渐向更高的年龄推移，60 岁后还工作在一线的人员也越来越多，发挥的价值也越来越大。

各职业发展阶段如图 1—3 所示。

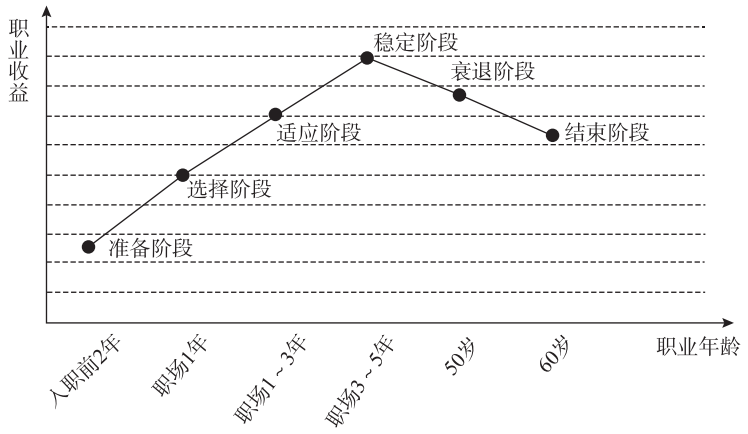


图 1—3　职业发展阶段示意图

职业生涯的前两个阶段对职场发展具有重大意义，也是我们可以主动选择职业的重要时期。这两个阶段作出的选择也基本上为个人职业生涯确定了目标和方向，因此需要格外珍惜这两个阶段的职业机会，并注重能力提升。

（二）职业发展趋势

社会发展到今天，已经进入智能化新时代。新知识、新技术层出不穷，相应的产业结构也将加快调整和升级，职业也因此表现出一些新的发展趋势。

1. 职业种类更新速度加快

随着社会的发展以及科技进步的加快，职业的种类也出现了快速迭代：一部分新的职业不断出现并繁荣发展，一部分传统的职业逐渐消失、转型。未来，职业的发展、变化及更替将更加迅速。现代大生产的显著特点是市场竞争激烈，产品更新换代速度加快，这必将不断催生新的职业。

2. 第三产业类职业和与高新技术相关的职业更加发达

随着社会的发展，以服务为主的第三产业类职业将得到全面发展，在产业结构中的比重将大幅提高。据统计，在发达国家，第三产业的产值占国内生产总值（GDP）的比重已达 60%～70%；而我国第三产业的产值仅占 GDP 的 40%左右，这说明我国的第三产业的发展空间非常大。相应的行业必将不断扩大规模，越来越发达。

科学技术突飞猛进，高新技术产业、高效益产业、轻型产业、绿色环保型产业的比重越来越大，大量新技术、新工艺、新设备应用于各产业领域，这也必将带动相关行业的快速发展。

3. 职业的综合化、智能化、专业化程度越来越高

从职业的专业化程度方面分析，对职场人的知识要求越来越高，技术含量也将越来越高。现代教育之所以要普及，要与生产劳动相结合，人的平均受教育年限之所以越来越长，都是因为职业需要越来越多、知识和技术不断升级，而高新技术产业的相关职业更是企业离不开强大的技术支持。而且，一个职业所需要的知识和技术已经不是单一的，而是越来越丰富和复杂，需要从业者具备综

合职业能力。

职业的发展与国家的经济建设息息相关。例如，2025 年工业和信息化部、教育部、人力资源和社会保障部等联合发布了《制造业人才发展规划指南》，在一定程度上为这类职业人群指明了职业发展的方向。表 1—1 所示的几个行业领域也会迎来较大的发展机遇和就业机会。

表 1—1　制造业十大重点领域人才需求预测

单位：万人

序号	十大重点领域	2015 年	2020 年		2025 年	
		人才总量	人才总量预测	人才缺口预测	人才总量预测	人才缺口预测
1	新一代信息技术产业	1 050	1 800	750	2 000	950
2	高档数控机床和机器人	450	750	300	900	450
3	航空航天装备	49.1	68.9	19.8	96.6	47.5
4	海洋工程装备及高技术船舶	102.2	118.6	16.4	128.8	26.6
5	先进轨道交通装备	32.4	38.4	6	43	10.6
6	新能源汽车	17	85	68	120	103
7	电力装备	822	1 233	411	1 731	909
8	农机装备	28.3	45.2	16.9	72.3	44
9	新材料	600	900	300	1 000	400
10	生物医药及高性能医疗器械	55	80	25	100	45

第二节　职业素养的认知

一、职业素养的内涵

“素养”一词在古代汉语中就有记载。《汉书·李寻传》记载：“马不伏历，不可以趋道；士不素养，不可以重国。”这里的素养指的是修习涵养，也就是说，素养是需要经过躬身践行才能获得的技巧或能力。学术界将职业素养定义为职业内在的规范和要求，是一个人在从业过程中表现出来的综合品质，包括职业道德、职业能力和职业意识等方面。可见，职业素养是人们在长期的职业活动中所表现出来的比较稳定的道德、观念、行为和能力的总和。职业素养可以通过教育培训、职业实践、自我修炼等途径培养，并在职业活动中起决定性作用。

职业素养既受个人气质等先天禀赋因素的影响，也受教育、实践和家庭背景等后天因素的影响。其中，后天因素的影响更大。因此，我们可以通过学习和实践来提升职业素养。

素养延展

冰山模型

冰山模型又称“冰山素质模型”（如图 1—4 所示），是由美国心理学家戴维·麦克利兰提出的。他将个体素质比喻为一座冰山，并将其划分为水上的冰山和水下的冰山两个部分。

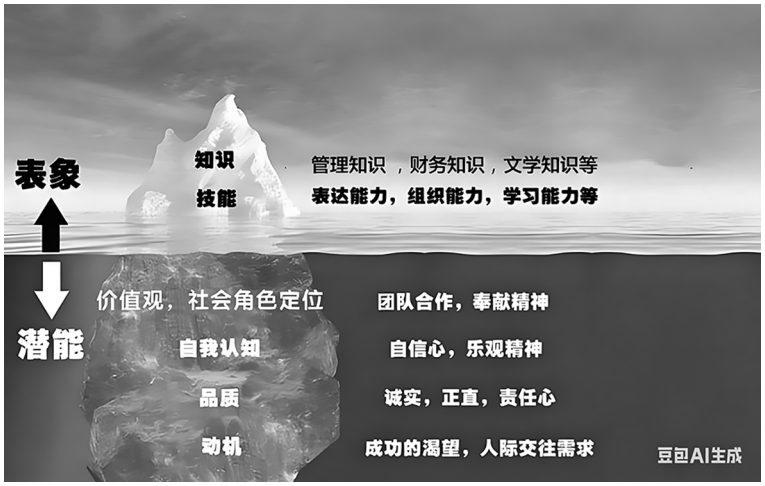


图 1—4　冰山模型

（1）水上的冰山部分包括知识和技能，是个体素质的外在表现。这部分不需要深入接触，通过简单的观察和分析就能识别，而且能通过培训改变和发展。

（2）水下的冰山部分包括价值观、社会角色定位、自我认知、品质和动机，是个体素质内在的、难以测量的部分。它对个体的行为与表现起着关键性作用，必须通过深入接触，以及全面、系统地分析才能识别，且不容易受外界影响而改变。

通过冰山模型可以发现，越是水上的冰山部分越便于识别、易于改变；越是水下的冰山部分越难以识别、不易改变。戴维·麦克利兰认为，主导个体行为的是水下的冰山部分，层次越深，影响效果就越明显。因此，预测个体的工作业绩不能仅仅根据其学历、技能等外在条件，即水上的冰山部分进行判断，还应该根据个体的深层素质，即水下的冰山部分进行判断。

素质是后天形成的，是一个人内在素养和品质的综合反映。因此，对于组织来说，冰山模型为管理者选拔能够胜任岗位的员工、测评员工的职业素养提供了依据和标准，还能够促进人力资源管理工作的有序进行。对于学生来说，冰山模型可以帮助学生更深入地了解自己的优势和短板，提升相应的职业素养，从而更好地定位自己的发展方向。

二、职业素养的基本内容

（一）职业道德

职业道德是指从事一定职业的人在职业活动中应当遵循的、具有职业特征的道德要求和行为准则。在现代社会中，职业道德通常以“准则”“守则”“条例”等形式表现，主要用于说明哪些行为是

被允许的，属于道德行为；哪些行为是不被允许的，属于不道德行为。

从来源上看，职业道德随劳动分工的出现而逐步形成，又随着劳动分工的发展而不断发展。随着新兴职业的出现，职业道德也随之产生新的内容。例如，理财规划师向客户提供服务时，应遵循客观公正的原则，勤勉谨慎，并注意保护客户隐私；人工智能从业人员在用技术改变人们生活的同时，也要守住伦理道德的底线，让人工智能更好地为人类服务；等等。从形式上看，职业道德是一般社会道德的特殊形式，是社会道德的一个有特色的分支。从内容上来看，各行各业都形成了各具特色的职业道德，如不做假账是会计的职业道德，救死扶伤是医生的职业道德，诲人不倦是教师的职业道德，为官一任、造福一方是干部的职业道德，发生灾难时最后离船是船长的职业道德，等等。

在我国现阶段，各行各业普遍适用的职业道德的基本内容包括爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众和奉献社会五个方面。

（二）职业意识

职业意识是指人们对职业活动的认识、评价、情感和态度，如职业心态、责任意识、安全意识、竞争意识等。它是职业人应具备的基本意识，是其职业认知与职业行为的结合。

（三）职业行为习惯

职业行为习惯是指人们在职业活动中形成的相对稳定的、自动化的行为方式。它是职业素养的外在表现，如职场礼仪、自我效能、时间管理、情绪管理等。

良好的职业行为习惯是做好工作的前提条件，对个人职业发展起着重要的推动作用。它决定着职业人能否高效率、高质量地完成工作，能否出色、完美地实现预期目标。良好的职业行为习惯不能仅仅通过短期的入职培训养成，还需要学生在平时的生活中有意识地培养自己守时、守法、做事有条理、注重与人交往的礼仪规范等行为习惯，为将来走进职场奠定良好的基础。

（四）职业能力

职业能力是指人们从事某一职业活动必须具备的多种能力的综合。例如，测试工程师不仅要具备较强的逻辑思维能力，还要具有敏锐的洞察力及良好的沟通能力。又如，教师只具备表达能力是不够的，还必须具备对教学的组织和管理能力，对教材的理解和运用能力，对教学问题和教学效果的分析与判断能力等。

一般来说，职业能力主要包括专业能力和一般能力。其中，专业能力是指从事某一职业活动所必须具备的专业知识和技能。学生可以通过在校阶段的学习，获得从事本专业所对应的职业活动需要的专业知识和技能。一般能力主要包括人际沟通能力、团队合作能力、创新能力、学习能力等。这些能力则需要学生在日常学习生活及今后的职业生活中，通过不断锻炼和积累而获得。

素养典例

职场比拼

小董入职一家公司刚满 5 个月，在销售部工作。老张是他的同事，小董刚来的时候，老张还偶尔

指导一下小董的工作。小董平时工作很努力，上个月还获得了业绩第一，于是被破格提拔为销售部的副部长。这让资历更老的老张心里很不服气，便去找经理理论。

“刘总，请问我有迟到早退或违纪违规的现象吗?”

“没有。”

“那是公司对我有偏见吗?”

“当然没有。”

“但是为什么比我资历浅的人可以得到重用？我来到公司好几年了，为什么没有升职呢?”

刘总看了看老张，然后说：“你的事等一下再说，我现在手里有件重要的事，要不你先帮我处理一下?”

“好吧。”

“有一家客户公司要来咱们公司考察，你联系一下，看看他们什么时候来。”

“这可真是个重要任务。”说完，老张愤愤不平地走了。

“联系到了，他们说可能下周过来。”

“具体下周几?”

“我没细问。”

“他们有几个人?”

“你没让我问这个呀。”

“他们是坐火车还是坐飞机?”

“你也没让我问啊。”

说完，刘总拿起电话：“小董，有个客户要来公司考察，你联系一下，电话号码我现在发给你。”

半小时之后，小董走进了办公室。

“刘总，我已经跟那边联系好了，他们乘坐下周三下午 2 点的航班，大约下午 4 点到达。他们一行 6 人，由采购部的赵经理带队。我跟他们说了，我们公司会派人去机场接机。他们计划考察两天，具体行程等到了以后双方再作商榷。为了方便工作，我建议把他们安排在附近的国际酒店，如果您同意的话，我明天就预订房间。”

“行，你去办吧。”

“好的。刘总，下周天气预报说有雨，我会随时跟他们保持联系，一旦情况有变，我会及时向您汇报。”

刘总点了点头，转而看着站在一旁的老张，老张也自愧不如地默默低下了头。

刘总起身拍着老张的肩膀说：“你也是老员工了，工作业绩也还可以，但就是差一点，差在哪儿了呢?”

入一行，先别惦记着赚钱，要先学着让自己“值钱”。没有哪个行业的钱是好赚的，没有哪一份工作是一帆风顺的，受点气是正常的。一时赚不到钱，还可以学到知识、积累经历，赚不到经历赚阅历，以上都赚到了，就不可能赚不到钱。只有先改变自己的态度，才能改变人生的高度。让人迷茫的原因只有一个，就是在本该拼搏的年纪想得太多、做得太少。

小董作为一个职场新人，具备了良好的职业意识和综合的职业素养，这造就了他做事的风格和工作能力。职场有时候比拼的不仅仅是某一项技能的高低，而是综合全面的职业素养。

三、职业素养的特征

职业素养具有职业性、稳定性、内在性、整体性、发展性等特征（如图 1—5 所示）。

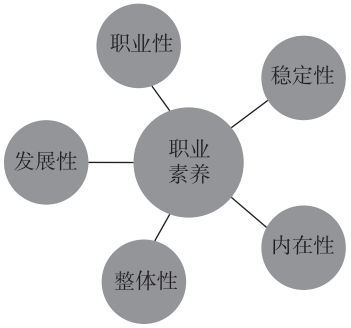


图 1—5　职业素养的特征

（一）职业性

职业性是职业素养的基本属性，职业素养的要求因职业的不同而不同。不同的职业在工作性质、岗位要求、专业能力等方面都存在很大差异。例如，对销售人员的素养要求往往不同于对财务人员的素养要求。

（二）稳定性

职业素养具有稳定性。个人的职业素养是在长期职业实践中通过“认识—实践—再认识—再实践”的过程，在循环往复、螺旋式上升中形成的。它一旦形成，便具有相对的稳定性，并潜移默化地内化到人们的思想意识和实践行为中。

（三）内在性

职业素养是一个人内在特质的重要组成部分。从业人员在长期的职业活动中，会通过学习、认识和亲身体验意识到怎样做是对的，怎样做是不对的。有意识地内化、沉淀和升华这一心理品质，就是职业素养的内在性。

（四）整体性

从业人员的职业素养和他的整体素养密切相关。职业素养不仅包括职业道德素养、职业行为素养，还包括科学文化素养、思想政治素养、专业技能素养。如果一个人的职业行为素养和专业技能素养都较好，但职业道德素养较差，我们就不能判定此人的整体素养较高。

（五）发展性

职业素养具有发展性，一个人的素养是通过教育、自身社会实践和社会影响逐步形成的。社会和职场是不断变化发展的，工作岗位也会不断产生新的职业素养要求。人们为了更好地适应社会的发展和满足职场变化的需要，必须不断提高自己的素养。

第三节　职业素养的培养方向及意义

一、如何培养学生的职业素养

近几年，毕业生的就业已经成为比较重要的社会问题，也可以说是一个难题。对部分毕业生来

说，先不说找到好工作，即便是找到一份工作也已经比较困难了。高校毕业生的就业率是衡量学校教育效果的重要指标之一，也关系到学校的社会声誉和可持续发展。从社会角度来看，很多企业又在叹息“招不到合适的人”。很多事实表明，这种现象的存在与学生的职业素养难以满足企业的要求有关。“满足社会需要”是高等教育的目的之一。既然社会需要具有较高职业素养的毕业生，那么高校就应该把培养学生的职业素养作为重要目标之一。同时，高校也不能关起门来办教育，社会、企业也应该尽力与高校合作，共同培养学生的职业素养。

二、职业素养在工作中的地位

《一生成就看职商》的作者吴甘霖回首自己从职场惨败到走上成功之道的过程，总结比尔·盖茨、李嘉诚等著名人物的成功经历，并进一步分析所看到的众多职场人士的成功与失败，得到了一个宝贵的理念：一个人，能力和专业知识固然重要，但是，在职场要取得成功，最关键的是他所具有的职业素养。一个人在职场中能否成功取决于其职商的高低，而职商由主动、责任、发展、敬业、品格、执行、协作、形象、智慧、绩效十大职业素养构成。

工作中需要知识，但更需要智慧，而最终起关键作用的就是素养。缺少这些关键素养，一个人将一生庸庸碌碌，与成功无缘；拥有这些素养，一个人会少走很多弯路，并以最快的速度走向成功。

前面已经提到，很多企业之所以招不到满意的员工，是因为找不到具备良好职业素养的毕业生。可见，企业已经把职业素养作为招聘员工的重要指标。如成都某公司在招聘新人时，要综合考查毕业生的 5 个方面：专业素质、职业素养、协作能力、心理素质和身体素质。其中，身体素质是最基本的，好身体是工作的物质基础；职业素养、协作能力和心理素质也是重要且必需的，而专业素质则是锦上添花。职业素养可以通过个体在工作中的行为表现出来，而这些行为以个体的知识、技能、价值观、态度、意志等为基础。良好的职业素养是企业员工必须具备的，也是个人事业成功的基础，更是学生进入企业的“金钥匙”。

三、职业素养培养的意义

（一）职业素养培养对个人成长的意义

从个人角度来看，培养职业素养最直接的意义在于能大大提高学生的就业竞争力。适者生存，若个人缺乏良好的职业素养，就很难取得突出的工作业绩，更谈不上建功立业。职业素养中的职业道德属于人生观和价值观的范畴，其重要内涵是爱岗敬业、诚实守信。随着大众化高等教育的发展，用人单位对人才的选择余地逐渐扩大，劳动者的职业素养问题逐渐受到用人单位的关注，其重要性已超越学历。

现在，很多人缺乏对所投身职业所需基本素养的了解，还不懂得学历与职业之间经常存在不对等的关系。当一个人的职业素养与工作技能不能满足用人单位的要求时，就业难的问题就难以避免。一方面，学生感叹就业难；另一方面，许多用人单位也在抱怨很难招聘到合适的新员工。多数企业在招聘一些重要岗位的人员时，更多考虑的是为企业输入所需人才，实现合理配置，促进企业长足发展。因此，应聘人员的职业素养（尤其是道德品质），就成为一个重要的录用标准。如果学生既具有一定的专业水准，又能够表现出良好的职业素养，就有被录用的可能。但现实是不容乐观的，大多数毕业生的基本职业能力达不到企业的要求，学生在校时更多地专注于技能的养成而忽视了基本

工作能力的培养，但这恰是职场中很重要的素质。企业对这些新员工评价不高，大部分原因是其工作态度差，而非工作业绩差或业务能力欠缺。在供需见面会上的自主择业过程中，职业素养好的毕业生往往更受招聘单位欢迎，比较容易就业，而职业素养差的毕业生可能难以就业。在求职过程中，部分学生专业水平较低，不能通过专业测试；部分学生能顺利通过专业测试，但因不善沟通、不注重细节、不讲诚信等职业素养的欠缺，最终失去就业机会。

（二）职业素养培养可以提高企业在市场上的竞争力

从企业角度来看，唯有聚集具备较高职业素养的人员，才能实现生存与发展的目的。这些人员可以帮助企业节省成本、提高效率，从而提高企业在市场中的竞争力。

（三）职业素养培养直接影响国家经济的发展

从国家角度看，国民职业素养的高低直接影响国家经济的发展。正因为如此，职业素养教育才显得尤为重要。当前学生群体中，相当一部分学生对自己要求不严，职业素养缺失，从而导致就业状况不理想。因此，着力培养学生的职业素养已成为当前高校教育的迫切任务。这需要高校深入实际，不断探索，重视学生职业素养的培养，为社会培养合格、有用的人才，为我国社会主义市场经济的稳步发展作出贡献。

第四节　职业素养提升的办法

一、自我培养层面

作为职业素养培养主体的学生，在校期间应该学会自我培养。

（一）培养职业意识

雷·吉尔森说：“个人花在影响自己未来命运的工作选择上的精力，竟比花在购买穿了一年就会扔掉的衣服上的心思要少得多，这是一件多么奇怪的事情，尤其是当他未来的幸福和富足要全部依赖于这份工作时。”很多学生在跨进高校校门之时就认为自己已经完成了学习任务，可以在学校里尽情地“享受”了。这正是他们在就业时感到压力的根源。清华大学的樊富珉教授认为，中国有69%～80%的学生对未来职业没有规划，因此就业时容易感到压力。培养职业意识就是要对自己的未来有规划。因此，在校期间，每个学生都应明确：“我是个什么样的人？我将来想做什么？我能做什么？环境能支持我做什么？”并着重解决一个问题，就是认识自己的个性特征，包括自己的气质、性格和能力，以及自己的个性倾向，如兴趣、动机、需要、价值观等，据此来确定自己的个性是否与理想的职业相符。对自己的优势和不足有一个比较客观的认识，结合环境如市场需求、社会资源等确定自己的发展方向和职业选择范围，明确职业发展目标。

（二）显性职业素养的培养

配合学校的培养任务，完成知识、技能等显性职业素养的培养。职业行为和职业技能等显性职业素养比较容易通过教育和培训获得。学校的教学及各专业的培养方案是针对社会需要和专业需要制定的，旨在使学生获得系统化的基础知识及专业知识，加强学生对专业的认知和对知识的运用，并使学生获得学习能力、形成学习习惯。因此，学生应该积极配合学校的培养方案，认真完成学习任务，尽可能利用学校的教育资源（包括教师、图书馆等）获得知识和技能，作为将来职业需要的储备。

（三）隐性职业素养的培养

有意识地培养职业道德、职业态度、职业作风等方面的隐性职业素养是学生职业素养培养的核心内容。核心职业素养体现在很多方面，如独立性、责任心、敬业精神、团队意识、职业操守等。事实表明，很多学生在这些方面存在不足。有记者调查发现，缺乏独立性、喜欢抢风头、不愿下基层吃苦等毛病容易断送学生的前程。喜欢抢风头的人被认为没有团队合作精神，也不受用人单位欢迎。如今，很多学生生长在独生子女家庭，因此，在独立性、承担责任、与人分享等方面都做得不够好，却爱出风头、容易受伤。因此，学生应该有意识地在学校的学习和生活中主动培养独立性，学会分享、懂得感恩、勇于承担责任，不要把错误和责任都归咎于他人。自己摔倒了，不能怪路不好，要先检讨自己，承认自己的错误和不足。

学生职业素养的自我培养应注重加强自我修养，在思想、情操、意志、体魄等方面进行自我锻炼。同时，我们还要培养良好的心理素质，增强应对压力和挫折的能力，善于从逆境中寻找转机。

二、学校培养层面

职业素养是整体综合素质的体现，学校应该从以下 5 个方面着手加强对学生职业素养的培养。

（一）把职业素养的培养纳入系统工程

从学生进入校门的那一天起，学校就应该使他们明白高校与社会的关系、学习与职业的关系、自己与职业的关系。学校应全面培养学生的显性职业素养和隐性职业素养，并把隐性职业素养作为培养重点。

（二）构建科学的培养体系

例如，以就业指导部门为基础成立学生职业发展中心，并开设相应课程，及时向学生提供职业教育和实用的职业指导，最好配合提供相关的社会资源。另外，教师要深入了解学生需要，改进教学方法，提升学生对专业学习的兴趣，满足学生对本专业各门课程的求知需求，尽可能向学生提供正确、新颖的学科信息。

（三）形成正确的职业培养意识

帮助学生树立正确的人生观和价值观，形成良好的学习和生活理念；帮助学生认识社会、观察社会，并结合学生自身的实际情况，使其初步形成正确的职业意识和理性的从业观念。

（四）明确专业技能的重要性

要在课堂教学中，尤其是在专业学科教育中加强引导，使学生认识到专业课的学习将直接影响学生将来就业或进一步从事研究工作。新生从入学开始，如果能懂得专业课的重要性，就可以在在校学习期间做到有的放矢，围绕专业课逐步了解并热爱自己的专业，为未来工作奠定坚实的基础。通过专业知识的学习和研究，学生可以养成好学上进的优良品质，最终形成良好的职业素养。

（五）树立良好的职业理想

指导学生制订职业生涯规划，培养学生的职业理想。职业生涯规划是指将个人和组织相结合，在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结和研究的基础上，对个人的兴趣爱好、能力、特长、经历及不足等方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据个人的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。美国心理学家戴维·坎贝尔说过："目标之所以有用，仅仅是因为它能帮助我们从现在走向未来。"职业生涯规划的目的就是规划自己的未来。职业规划的过程，也是认识自我、分析自我、提升自我的过程。学生应根据自身的个性制订职业生涯规划，明确职业发展目标，筹划未来，为自己选择一条真正适合自己的发展道路，最终实现职业理想。

三、社会资源与学生职业素养的培养

学生职业素养的培养不能只依靠学校和学生自身，社会资源的支持也很重要。很多企业都想让毕业生直接上岗，却发现这很困难。企业界也逐渐认识到，要想获得职业素养较好的毕业生，企业也应该参与学生职业素养的培养。企业可以通过以下几种方式参与学生职业素养的培养。

（1）企业与学校联合培养学生，提供实习基地以及科研实验基地。

（2）企业家、专业人士走进高校，直接提供实践知识，宣传企业文化。

（3）完善社会培训机制，让社会培训机构走进高校，对学生进行专业的入职培训及职业素质拓展训练等。

总之，学生职业素养的培养是目前高等教育的重要任务之一，而这一任务需要学生、学校及社会三方面的协同、配合和共同努力才能有效完成。

躬行践悟

1. 活动主题：听职场故事，谋职业规划。

2. 活动目的：通过聆听职场成功人士的职业故事，加深学生对职业认同、职业情感、职业意志在实现职业梦想中的重要性的认识，增强学生的职业信念意识，引导学生初步形成职业规划。

3. 活动内容：邀请职场成功人士来校讲述职业成功故事，或者组织学生到相关场所（如纪念馆、展览馆等）参观并听取因树立职业信念而取得成功的典型人物的故事；学生结合个人的专业特点和兴趣，以及社会需求情况，制订职业发展规划，明确职业方向，夯实职业基础。每位同学展示自己制订的职业规划，由同学、教师对其合理性和可行性进行评价。

4. 活动要求：人物选取要具有职业信念代表性，故事内容要具有职业信念教育意义；学生活动结束后要撰写心得体会。

第二章
风华致远·行守初心——树立职业理想

本章引言

职业理想是职业发展的灯塔，为我们指明方向，并赋予我们奋斗的意义与前进的动力。无论是初入职场的新人，还是寻求突破的从业者，清晰而坚定的职业理想都能帮助我们在挑战中保持方向，在机遇面前作出明智的选择。本章将探讨职业理想的核心价值，引导学生如何结合个人兴趣、能力与社会需求，规划切实可行的职业目标，并通过持续学习与实践逐步实现理想。让我们共同探索如何点燃职业梦想，让理想照亮现实，成就更有价值的人生。

学习目标

知识目标

1. 了解职业个性的内涵。
2. 熟悉理想和职业理想的概念。
3. 了解职业敏感度的内涵。
4. 掌握提升职业敏感度的途径。

能力目标

1. 能结合个人兴趣、能力和社会需求，明确自身职业发展方向。
2. 能够科学规划职业理想，并在实践中逐步实现个人与职业的共同成长。

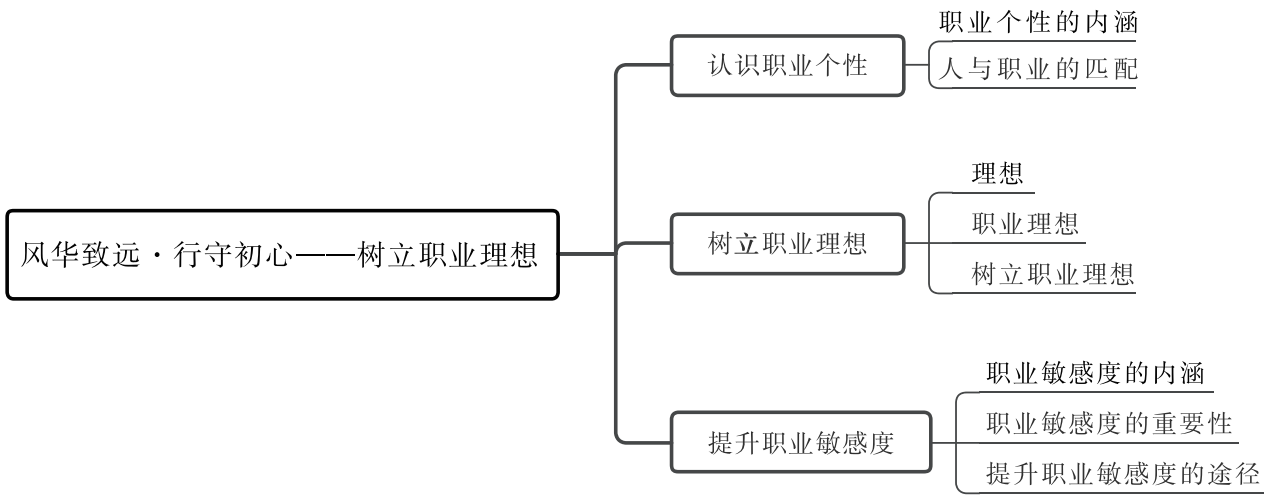
素养目标

1. 树立正确的职业价值观和崇高的职业理想。
2. 形成坚定的职业追求和持久的职业热情。

思政目标

1. 增强前瞻性的职业规划意识，培养开拓创新的职业精神。
2. 强化职业使命感和社会责任感，树立可持续发展的职业成长观念。

思维导图



素养启航

职业理想助推职业飞跃

小陈是某高校电子技术专业的学生。在校期间，她学习刻苦，成绩优秀。毕业后，她被一家中日合资企业录用，成为一名生产线工人。但她有个当翻译的梦想，所以她在工作之余报考了某大学的日语专业课程。一边工作，一边学习，虽然很辛苦，但是无论严寒酷暑，无论多么劳累，她从不缺课。经过努力，她取得了日语专业大专学历。

在工作中，她踏实肯干，表现突出，于是公司派她到日本学习。“我一定要利用这次难得的机会，好好学习日语，提高自己的口语水平。”小陈暗下决心。在日本期间，她有意识地抓住每一个锻炼机会，日语水平提高很快。为了实现当翻译的梦想，小陈又继续求学深造。后来，在公司日语翻译岗位竞聘时，由于她不仅有较高的日语水平，还懂专业技术，受到评审人员的一致认可，获得了日语翻译这个职位。

在翻译岗位上，小陈兢兢业业，精益求精，几年后又通过竞聘成为公司的首席翻译，不仅实现了自己的职业理想，还完成了从生产线工人到首席翻译的职业飞跃。

机遇只偏爱有准备的人。小陈很有追求，也很执着，一直朝着自己的目标前进。正是因为有坚定的信念，她才有了克服困难的勇气，最终梦想成真。可见，树立职业理想对于年轻人来说是多么重要。

第一节　认识职业个性

一、职业个性的内涵

职业个性是个人对职业环境中的人、事、物的喜好程度，以及主动接触和参与职业相关活动的积极心理倾向。职业个性在个人的职业活动中起着重要作用，如果个人的职业个性特点与职业环境所要求的职业类型相匹配，则可以促进个人的职业定向和职业选择，增强个人的职业适应性和稳定性。

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，做事果断而负责；在自我要求上总是表现为谦虚、自信、严于律己等。所有这些特征的总和就是他的职业个性。

二、人与职业的匹配

在职业心理中，个性影响着一个人对职业的适应性；同时，不同的职业对人有不同的性格要求。因此，我们不仅要考虑自己的职业兴趣，还要考虑自己的职业性格特点。只有从自身出发，从自己所受的教育、自己的能力倾向、自己的个性特征、身体健康状况出发，才能够准确定位，瞄准适合自己的岗位并不懈努力。

（一）认识自己才能科学合理地进行职业定位

古希腊德尔斐的一座神庙前竖立着一块石碑，上面刻着一句箴言：“认识你自己。”它表达了人们最朴素的愿望和渴求，耐人寻味。职业定位是一个理性审视自我的过程，在了解自我的基础上确定自己的职业方向与目标，并制订相关计划，避免就业盲目性，降低就业失败率，是个人走向职业成功的有效的途径和方法。选择职业就是选择将来的自己。每个人都应该在自己擅长的岗位上工作，这样才能有所发展。

每个人在成长过程中都会面临很多选择，而择业是其中重要的选择之一，因为择业将决定一个人今后奋斗的目标和人生的方向，每个人一生中都应有一个定位。定位准确是职业成功的前提和基础。把目光投向希望，把目标锁定未来，职业劳动者才有可能踏上成功之路。

（二）职业匹配的原则及方法

毕业生在对自己未来的职业进行定位时，需要把握一些基本原则，依靠这些原则可以快速、正确地缩小自己的选择范围，从而使职业定位变得清晰起来。

1. 选择自己所爱的

进行职业定位首先要思考自己喜欢哪种职业，或者对哪种职业比较感兴趣。研究表明，一个对所从事职业感兴趣的人，往往能够充分发挥其才能，而且能保持较长时间高效率地工作。而对所从

事的职业不感兴趣的人，则往往难以充分发挥才能，且容易精疲力竭。一般来说，只有从事自己喜爱的、感兴趣的工作，工作本身才能给职业劳动者带来一种满足感，职业生涯才会变得妙趣横生。因此，选择自己所爱的职业是毕业生未来职业定位的首要原则。

2. 选择自己所长的

在激烈的就业竞争中，毕业生必须认清自己的所长和所短，即竞争中的优势和劣势，并在此基础上，按照“择己所长、扬长避短”的原则进行具体的职业定位。要尽可能做到学以致用，发挥自己的专业特长，把未来的职业定位在与自己所学专业有较密切联系的行业或领域。

3. 选择市场所需的

任何职业的兴起、发展、衰落及消亡均是由社会需求的变化引起的。因此，毕业生在进行职业定位时，不仅要了解当前的社会职业需求状况，还要善于预测职业需求随社会需要而变化的未来走向，以使自己的职业定位具有一定的远见。否则，一味关注眼前热门的职业，可能导致长远的选择失误。可以预见，即使是目前特别热门的许多职业也有可能随着社会需求的变化而没落。

（三）人与职业的匹配

1. 性格与职业的选择

近年来，许多用人单位在选人时出现了一种新观念，这就是性格比能力重要。其原因是，能力可以通过培训提高，但如果一个人的性格不好，改变起来就困难多了，正所谓“江山易改，本性难移”。

一般来讲，与职业相关的个人特征大致有三个方面：性格、兴趣和能力。其中，性格决定着人的行为方式及特点，兴趣表现出行为的倾向性，而能力是顺利完成某种活动并影响活动效率的个人特征。这里，性格起着最重要的作用，它反映了一个人独特的行为方式。

那么，性格与职业岗位究竟如何匹配呢？广义上讲，每种职业岗位都有其独特的行为要求，而这种要求是否与自己的性格行为趋向一致呢？如果一致，则顺其而行，很容易满足职业岗位的要求；反之，则须调整自己与职业岗位行为相悖的性格。通常，个人在选择职业时要先考虑自己的性格是否符合这一职业岗位的要求，应选择适合个人性格特点的职业和工作。

美国心理学家弗洛伦斯·妮蒂雅提出了活泼型、力量型、完美型及和平型四种性格类型。这一分类既容易被人掌握，又具有概括性和科学性。运用这一分类，职业劳动者很容易描画出自己的性格轮廓。从职业角度来说，活泼型属于交际型，力量型属于行动型，完美型属于研究型，和平型属于执行型。

交际型的人喜欢与人交往，热情助人，通常想法直接、充满活力、情感丰富，适合从事富于变化的工作，如销售、公关、主持等。他们着眼于工作的面而不是工作的点，对于需要长时间独自钻研、重复细节的工作，可能会觉得枯燥，需要更多耐心或毅力来保持专注。

行动型的人喜欢行动，精力充沛，意志坚定，充满自信，理智果断，目标明确，做事效率高，但有时过于聚焦目标和结果，对人际关系关注不足，比较固执，以自我为主。这类人适合从事管理类、具有挑战性或竞争性的工作，如企业家、管理者、商人等。

研究型的人喜欢思考，善于分析，责任感强，做事预先制订计划，想好了再干，不像行动型的人先干起来再想。他们追求完美，注重细节，富有创造力，喜欢独处，善于进行批判性思考和风险预判，因而容易发现问题，避免麻烦出现，同时也容易因思虑过多而产生疑虑或陷入焦虑。许多工

程师、发明家、科学家、思想家、作家、艺术家等都属于研究型人才。

执行型的人性格低调，容易相处，平静有耐心，容易适应环境，不易生气，避免冲突，善于面对压力，有同情心，通常不习惯发起变革，更偏好按部就班、职责明确的任务。这类人适合的职业有档案管理员、保密员、办公文员等。

现在的学生可以将自己的习惯行为与上面所描述的性格类型对照一下，确定自己属于哪种类型。但根据专家多年的测评经验，大多数人的性格都是多种类型的。学生应该确定混合类型中哪一类常常占主导地位。在大方向上，如果自己偏向外向型，则应该选择那些与人交往的、工作内容富有变化的工作，如管理者、销售、公关、记者、营业员、客户服务等，因为外向型的人在这方面具有天生的亲和力；如果自己偏向内向型，则应该选择那些需要思索及耐心的工作，如设计、编程、财会、科研、档案管理等。如果性格与职业错位，如让一个外向型的人去从事设计，尽管在工作要求下也能取得一定成绩，但相对于一个匹配合理的岗位来说，要付出更多的代价，且不容易获得成功。

人的性格类型是复杂的，自身的调整、环境的影响等都可能对其产生影响，不同学者的研究结论也并非完全一致。无论是求职者选择职业，还是招聘者选人，都不应单纯以此为依据。

2. 兴趣与职业的选择

诺贝尔物理学奖获得者丁肇中说：“兴趣比天才重要。”兴趣是影响一个人职业选择和发展的非常重要的情感性倾向因素之一，在职业活动中起着十分重要的作用。只有当人对自己从事的职业产生浓厚的兴趣时，才能够充分调动内在的积极性和创造性。达尔文如果没有兴趣，就不会创立具有划时代意义的进化论；牛顿如果没有兴趣，就不会发现万有引力定律。所以，了解自己的兴趣是求职择业前必须明确的一个重要方面。

在日常生活中，兴趣对人生事业的发展至关重要，但在选择职业时，还要注意自身具备的条件。建议在自身优势能力范围内，选择自己感兴趣的领域。

素养延展

影响职业兴趣形成的因素

人们的职业兴趣的形成，主要受以下几个方面的影响。

1. 家庭、学校、社会的影响

家庭职业环境对职业兴趣的影响具有特殊意义。受家庭职业环境的影响，家庭中父母亲友所从事的职业和他们对职业的兴趣，会形成学生对职业的最初认识，并可能由此激发学生对某些职业的兴趣。父母的职业观念和行为作为子女学习的榜样，对子女职业兴趣的形成起到了潜移默化的作用。

学校教育不同于家庭教育，前者是有目的、有计划、有组织的教育。它通过一定的步骤将社会规范、价值观以及人类积累下来的知识和技能传授给学生，从而培养学生的职业兴趣。其中，教师的作用尤为突出，一位有威信的教师能够使学生乐于接受他所传授的职业知识和职业经验。教师在教学中，有目的地向学生介绍一些社会职业，能够增加学生对某些职业的认识，培养他们对一些职业的兴趣。此外，教师对学生未来职业的期待和对学生未来从业的要求，也会对学生职业兴趣的形成产生积极作用。

社会上各种职业对人们的影响是多渠道、多方位、多角度的。随着人们与社会接触的不断深入，人们对社会职业的认识也会不断加深。学生虽然还没有正式工作，但在与社会的接触中已对职业有了一定的认识，并会对一些职业产生兴趣。社会还会为学生提供其感兴趣的职业的丰富信息和知识

载体，同时强化学生对所喜爱职业的认知，使学生的职业兴趣进一步得到激发。在社会影响中，大众传媒对学生职业兴趣形成的作用尤为突出，如书籍、报刊、影视、网络等媒体传播的职业信息，有助于职业兴趣的形成。

2. 职业认知的影响

从职业角度看，人的一生可以分为以下七个时期。

（1）职业萌芽期，即学龄前期。这一时期儿童主要在家庭中度过，主要受父母和亲友的影响。

（2）职业准备期。进入学校后，学生就开始为今后的就业做准备，每个阶段的学校生活都在为他们以后的事业和生活奠定基础。

（3）职业选择期，这是学生人人都必须面临的选择，有人早一些，有人晚一些。

（4）就业初期，即职业适应期。

（5）就业中期，即职业稳定期。

（6）就业后期，即职业能力衰退期。

（7）职业结束期，即从工作岗位上退下来的时期。

在上述任何一个职业时期，人们对职业的认知都会影响他们的职业兴趣。当然，一个人在不同的职业阶段，其职业认知能力、职业认知水平、职业认知的广度和深度都有所不同。在同一个职业时期，人们在以上几方面也存在差异，因而对职业的兴趣也不同。一个人的职业认知能力的发展与其对职业知识的掌握存在密切关系，而一个人的职业认知水平又与其职业兴趣的形成关系密切。一个人对其所喜欢的职业认知越全面，他对该职业的兴趣就越大；一个人对其所喜欢的职业认知越深刻，他对该职业的兴趣就越强。同样，人们对某个职业的兴趣越大、越强，就会愈加全面和深刻地认知这一职业。所以，培养并形成对自己感兴趣的职业的认知，并通过职业认知提高自己对某些职业的兴趣是十分重要的。

3. 专业学习和社会实践活动的影响

《牡丹亭》中有一句唱词：“不到园林，怎知春色如许？”的确，只有进入学校的专业学习过程以及参与社会实践活动，特别是在假期实习或毕业实习以后，才能体会到自己对所喜爱的职业的兴趣得到进一步深化。在现实生活中，有不少人在接触某一职业前，并不喜欢这种职业。通过亲身的职业实践并真正了解这个职业以后，才形成了浓厚的职业兴趣，才能在原来不感兴趣的岗位上一展才华。

2. 能力与职业的选择

众所周知，要从事一项职业，必须具备该职业所需要的能力。能力是一个人择业的筹码。从职业能力要素分析，职业劳动能力是由体力、智力、知识、技能四个要素构成的。

第一是体力，即人的身体素质，包括人体生理结构、人体运动功能、人体对劳动的承受能力，以及消除疲劳、恢复体力的能力。

第二是智力，即人们认识客观事物、运用知识解决问题的能力。智力因素包括感知力、记忆力、思维力、想象力四个方面。

第三是知识，即人们通过学习和实践掌握的有关职业活动的理论知识和实践经验。对于每一种职业来说，知识包括一般知识和专业知识两个方面。

第四是技能，即人们经过训练而形成的熟练化、规范化的动作系列或思维系列，是具体从事职业活动的本领。

毕业生可依据能力倾向进行合理定位，借助能力倾向分析自己的职业方向。能力具体可分为以下几个方面。

（1）语言能力。这种能力是指善于清楚地表达自己的观点并向他人传递信息的能力。这种能力突出的人比较适合从事作家、秘书、编辑、研究人员、教师、政治家等职业。

（2）数理逻辑能力。这种能力是指能够准确、迅速地运算以及准确、及时地推理解决实际问题的能力。这种能力是从事科学研究必备的，许多科学家就是这种能力突出的人。这种能力突出的人比较适合从事科学家、工程师、计算机程序开发者、会计师和哲学家等职业。

（3）空间判断能力。这种能力是指能从三维空间观察环境并在头脑中构成形象的能力。这种能力突出的人适合从事建筑师、艺术家、工程师和城市规划师等职业。

（4）运动协调能力。这种能力是指个体控制身体运动和熟练操作对象的能力。运动协调能力突出的人喜欢体育运动和体育竞赛。这种能力突出的人适合从事运动员、舞蹈表演者、手工艺者、军人等职业。

（5）人际关系能力。这种能力是指善于理解他人、揣摩他人的能力。这种能力表现出色的人深谙人情世故，掌握人际交往规律，长于组织活动，善于协调关系和理解对方情感，并能促使各方通力合作。这种能力突出的人适合从事教师、营销人员、政治家、企业家等职业。

（6）艺术能力。这种能力是指运用艺术手段再现社会生活和塑造艺术形象的能力。这种能力表现出色的人喜欢演奏乐器，容易记住音乐的旋律，能够辨别他人演唱是否走调，音乐节奏感强。这种能力突出的人适合从事作家、画家、歌手、乐手等职业。

第二节　树立职业理想

一、理想

（一）理想的含义

作为一种精神现象，理想是人们在实践中形成的、具有实现可能的、对未来社会和自身发展目标的向往和追求，是人们的世界观、人生观、价值观在奋斗目标上的集中体现。简言之，理想是人生的奋斗目标。

理想犹如人生道路上的明灯，为未来指明方向。毕业生应该有美好的人生理想。理想是多方面、多类型的，根据不同的标准，有如下几种分类方式。根据理想的性质划分，有科学理想和非科学理想。理想源于现实，又超越现实。理想虽然在现实中产生，但它不是对现实的简单描绘，而是与奋斗目标相联系的未来图景，是人们的要求和期望的集中表达。科学理想是人的主观能动性与社会发展客观趋势一致性的反映，是人们在正确把握社会历史发展客观规律的基础上形成的。反之，非科学理想则是违背事物发展规律的，如脱离现实的幻想、空想、妄想等。按理想的内容划分，有社会理想、道德理想、职业理想和生活理想等。按照理想的时间长短划分，有长期理想和短期理想。

（二）理想的类型

人的社会性、生活的多样性，以及人们对现实生活和未来追求的复杂性，决定了人类理想的多种类型。

1. 按理想的性质划分

按理想的性质划分，有科学理想与非科学理想、崇高理想与庸俗理想。符合事物发展规律的是科学理想，违背事物发展规律的是非科学理想。崇高理想的出发点是他人、集体、人民的利益；庸俗理想总是从个人或家庭狭隘的眼前利益出发，以自我为中心，一切为个人打算，甚至损人利己。

2. 按理想的内容划分

按理想的内容划分，有社会理想、道德理想、职业理想和生活理想。社会理想是指人们对未来社会制度和社会面貌的预见和期望。道德理想是指人们对做人的标准和道德境界的向往和追求，职业理想是指人们对未来工作的向往和追求。生活理想是指人们对未来的吃、穿、住、行、爱情、婚姻、家庭等具体目标的追求。其中，道德理想、职业理想和生活理想属于个人理想，所以理想也可以分为社会理想和个人理想。

哪种理想起决定作用？社会理想是人们的精神支柱，是生活的动力源泉，是全部理想的核心，它贯穿于道德理想、职业理想、生活理想之中，并决定和制约着这三方面理想的发展和实现程度。一个人的眼界往往也决定着其人生舞台的高度。一个缺乏社会责任感的人，如果只把个人和家庭的幸福安逸当成追求的终极目标，那么他必然目光短浅，难以成就大业。即使他成了一个企业家，也只会急功近利，不可能打造出闻名中外、经久不衰的企业。历史上的伟人无不心系祖国、忧国忧民，具有强烈的社会责任感。

3. 按理想的时间长短划分

按理想持续时间的长短划分，可分为远大的长期理想和具体的短期理想。例如，实现共产主义是中国共产党的远大理想，它为党的一切行动指明了方向。

学生也是一样，可以有一个远大的长期理想，指引自己前进的方向。但是理想的实现不是一朝一夕的事情，长期理想可能让人感到遥远。因此，还需要一些阶段性的理想，如五年内要达到的目标、十年内要达到的目标，这些目标的实现要比长期理想的实现容易得多。每一次阶段性目标的实现，都意味着自己在逐步接近远大理想。这些阶段性的理想具有指导和激励作用，能使自己不迷失方向。

（三）理想的特征

1. 理想具有时代性

理想具有时代性。因为理想在实践中产生，所以必然受社会历史条件的制约。

在故事片《小兵张嘎》中，有个叫玉英的小姑娘问嘎子：“革命胜利后想干啥？”嘎子回答：“先坐一回‘嘁哩喀嚓，呜——’的火车过过瘾，再去学会开小火轮，拉大伯、大妈下天津卫逛逛。”在旧社会，像嘎子这样想坐火车、开轮船的孩子应该是很有追求的。但是今天，如果问一个孩子同样的问题，他可能不会说：“我想坐火车、开轮船。”因为时代发展了，生产力水平提高了，这些事情看起来很平常。现在的孩子可能会说：“我要当一名宇航员，遨游太空。”可见，人们的理想受自己所处的时代和社会生活条件的影响和制约。

为什么父母和子女之间往往有“代沟”？因为父母和子女是两代人，从小接触的社会生活环境、接受的教育有很大差异，所以追求的目标也会有所不同。如果不能有效地沟通、相互理解，就会产生“代沟”，甚至形同陌路。

2. 理想具有超前性和客观性

理想作为一种社会意识，从形式上看是主观的，属于人的主观精神现象；从内容上看，理想具有客观性，是人们在实践活动中逐渐形成的对客观现实的反映；但理想又高于现实，是现实的升华，因此理想又具有超前性。科学理想在一定条件下可以转化为现实。

理想与幻想、空想的共同点在于：三者都是人的主观想法，都是对美好未来的设想。而它们的区别在于是否存在现实的根据、是否有实现的可能。

空想是不切实际的想法，虽然也是人们对未来的一种想象，也反映了人们的某种追求目标，但它缺乏客观根据，是脱离实际的主观想象，不符合事物发展的规律，是不可能实现的。

幻想是一种指向未来的特殊的想象，它与人们的生活愿望相结合，与现实有一定的距离。如果幻想是不科学的，脱离现实，就不能成为追求目标。

理想不同于前两者，它不是人们单纯的主观想象，而是社会实践的产物，既源于现实，又高于现实。

很多毕业生对未来充满美好的憧憬和期待，但是他们所追求的目标带有幻想色彩，如想成为歌星、球星、影星等。但是成为耀眼的明星，对于大多数人来说，只能是一种幻想。如果为了这个目标投入太多的时间和精力，就是一种浪费，到头来“竹篮打水一场空”，浪费了青春，荒废了学业，却一事无成。职业院校的学生把成为有一技之长的专业技术人员、成为某个行业中的专家作为自己的理想，更切合实际。因为它源于现实，高于现实，经过努力能够实现。如果毕业生把宝贵的时间用在切合实际的目标上，那么青春就不会虚度，生活也会变得充实。而且今天的行动为将来的一生打下了良好的基础，将使自己终身受益。

（四）理想对人生具有重要意义

1. 理想是人生的精神支柱

人的生活可以分为物质生活和精神生活两方面。物质生活固然重要，但精神生活往往具有更加重要的意义。理想可以成为人们强大的精神支柱。有了精神支柱，人生就会更加充实，使自己无论是在顺境，还是在逆境，甚至是在死亡威胁面前，都能毫不动摇、不退缩，勇往直前。

事情发生在 1928 年 3 月，这是敌人最后一次审讯夏明翰了。敌军官：“你姓什么？”夏明翰：“姓冬。”敌军官：“胡说，你明明姓夏，为什么乱讲？”夏明翰：“我是按照你们的逻辑回答的，你们不是经常把黑说成白，把天说成地，把杀人说成慈悲，把卖国说成爱国，我姓夏，就当然应该说姓冬了。”敌军官：“你多大岁数？”夏明翰：“我是共产党党员，共产党万岁！”敌军官：“你的籍贯？”夏明翰：“革命者以四海为家。我的籍贯是全世界！我相信，总有一天，红旗会插遍全世界！”敌军官：“这成什么话？有没有宗教信仰？”夏明翰：“我们共产党不信神、不信鬼。”敌军官：“那么，你没有信仰喽？”夏明翰：“有信仰，我信仰马克思主义。”敌军官：“你究竟知不知道你们的人在哪里？”夏明翰：“知道，都在我心里，就是不告诉你！”对于这样一位共产党人，敌人用尽心机，但没有丝毫效果，最后宣布将他就地枪决。夏明翰：“给我一张纸、一支笔。”他接过来，微微一笑，然后在纸上写下一首正气凛然的就义诗：“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人！”

请学生思考一个问题：夏明翰为什么有这种大无畏的革命精神，临死前面对敌人的淫威，不但没有丝毫畏惧，还能镇定自若地写诗抒发自己对革命胜利的坚定信念？

这说明，理想可以成为人们强大的精神支柱。人有了理想，无论是在顺境，还是在逆境，甚至是在死亡威胁面前，也毫不动摇和退缩。

有的人，没有理想，精神空虚，往往寻求精神上的寄托，迷恋网络游戏，整天沉醉于虚拟世界，而对现实世界采取逃避的态度。但是，这样下去，生活会变得越发空虚、颓废，甚至可能葬送自己的一生。毕竟我们生活在现实社会中，逃避现实生活，只能导致在现实生活中的失败。

2. 理想是人生前进的方向

正如革命前辈李大钊同志所倡导的，青年在行动前应该明确方向。譬如航海远行的人，必先定个目的地，中途的指南针总是指向这个方向，才能有到达目的地的一天。若是方向不定，随风飘转，恐怕永无到达的日子。

理想是人生的奋斗目标，它一经确立，就会指引人生前进的方向。没有理想，就没有方向。青年人只有树立远大的理想，才能在人生的旅途中不畏艰难险阻，不论遇到什么挫折甚至失败，都能积极、乐观地面对人生。

理想即古人所说的“志”。北宋苏轼说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”明代学者王阳明说：“志不立，天下无可成之事。”

孔子概括自己的一生时曾说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

孔子少年时期就立下远大志向，为实现理想而周游列国，虽颠沛流离，却终生不悔。

3. 理想是人生前进的动力

理想来源于现实，又高于现实，比现实更美好。人们为了把美好的理想变为现实，就会以坚强的毅力、顽强的斗志、拼搏的精神去奋斗。所以，理想能给人们提供强大的精神力量。

世界著名的音乐家贝多芬，17 岁时，母亲去世，遭受沉重打击；28 岁时，出现明显耳疾，这对于一个酷爱音乐的人来说无疑是毁灭性的打击。但他没有消沉下去，而是顽强地进行创作。在完全丧失听力的情况下，他仍然创作出动听的乐曲。远大的志向使他战胜了一系列困难，走向了人生辉煌的顶点。

清代小说家蒲松龄虽家境贫寒，但少年有志，刻苦攻读，青年时期便享誉文坛。虽然他参加科举考试屡试不中，但他没有灰心丧气，反而转向著书。他曾写下一副落第自勉联：“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”远大的理想激励着他，经过数十年努力，他创作出著名的文言短篇小说集《聊斋志异》，这部著作成为中国古典文学名著之一。

二、职业理想

职业理想是人们在职业方面的追求目标。职业理想的确定要符合客观实际。这个客观实际包括社会现实和个人实际情况两部分。个人实际情况又包括个人的兴趣、能力、性格、专业技能等。兴趣对人生事业的发展至关重要，但在选择职业时，首先考虑的还是能力，这样才更加现实。毕业生应结合自身能力，选择自己感兴趣的领域。

（一）职业理想的内涵

职业是维持个人、家庭生存和发展的手段，是获得个性发展、实现自我价值的途径，同时也是

个人社会地位的象征。学生在步入职业生涯之前，就已经有了初步的职业意识和职业道德，并开始形成和发展自己的职业理想。

职业理想是指人们在一定的世界观、人生观、价值观的指导下，对自己未来所从事的专业、工作部门、工作种类、发展目标做出的想象和设计，以及对自己在事业上取得成就的向往和追求。

树立正确的职业理想，对于学生正确处理择业问题和正确规划职业生涯，最大限度地施展自己的才华和实现自身价值，具有十分重要的意义。

（二）职业理想的形成过程

职业理想的形成，是职业理想由浅薄、主观逐步趋于成熟、稳定的发展过程，这一过程大致可分为以下几个阶段。

1. 幻想阶段

这一阶段主要在小学时期。小学生的职业意识初步萌芽，并带有空想色彩。小学生根据自己原始的兴趣爱好和崇拜对象形成职业理想，对现实因素考虑极少，带有随机性，易随客观环境刺激的变化而变化。

2. 分化阶段

这一阶段主要是在中学时期。中学生已经初步形成了兴趣爱好和价值取向。职业理想由兴趣主导、能力作辅，逐渐受到价值取向的影响，并试图将兴趣和能力统一于价值观体系中。这一时期的职业理想主要属于单纯的个人主观意识，而这种职业理想到了一定阶段往往会受到现实条件的限制。随着生理、心理等各种因素的不断发展，中学生的职业理想开始出现分化，分化的原因主要是中学生认识到未来职业与自身状况的内在联系。他们在不断地分析比较中选择并调整自己的职业理想，并为之进行各种各样的努力。

3. 成熟阶段

这一阶段是由具体职业倾向向抽象职业成就过渡的阶段，也是职业理想逐渐稳定的过程。高校毕业生处于这一阶段的初期。专业选择是职业理想的具体表现，学生通过权衡各类职业的价值，选取相对价值最高的职业目标。尽管将来未必从事本专业工作，但相关专业课程的学习为将来择业、就业，实现职业理想做好了前期准备。随着知识的增长以及对社会职业了解的深入，人们逐渐形成为某个目标或某项事业而奋斗的职业理想，即实现了由倾向于具体的职业形象向倾向于抽象的职业成就感的过渡。毕业生的职业理想在一定时期内处于不完全稳定状态，这是由他们在这一阶段的自我认知水平和心理成熟度决定的。毕业生处在职业社会的边缘地带，并已开始向职业社会过渡，通过实践，其职业理想也逐步趋于稳定。

（三）职业理想的作用

1. 职业理想是个人成功的基石

职业理想是实现个人理想、体现人生自我价值的必要条件。现实生活中，一个人要想事业有成，往往需要通过职业活动来实现自己的抱负和自我价值。人生的理想追求、成败得失大多体现在职业生活当中。职业理想是一种成就事业、推动社会进步的精神力量，是实现人生理想的基础。

2. 职业理想是个人成功的导向标

职业理想在择业、创业及其准备过程中起着精神引领和导向作用。每个人的人生目标都是通过

职业理想来确立的，并通过职业理想来实现。也就是说，科学的职业理想确立后，人们会根据职业理想来规划学习、工作实践，从知识、技能等方面提升职业素质，有明确的职业目标和切合实际的职业理想，再经过努力奋斗，人生目标就有可能实现。所以，职业理想起着非常重要的导向作用。

3. 职业理想是个人成功的原动力

职业理想是成就事业、推动社会进步的动力。一个人一旦树立了远大的职业理想，在精神上就有了支撑，就有了坚强的意志。有了这样的精神支柱，在实现职业理想的过程中，不论遇到多大的困难和挫折、多少艰难险阻，都能做到坚持不懈、百折不挠、一往无前。科学的职业理想能激发学生的斗志，促使其为实现职业目标而努力奋斗。因此，职业理想是高职学生择业、创业的原动力。

三、树立职业理想

（一）职业理想分类

1. 短期职业理想

短期职业理想是指两年以内的职业规划，主要目的是确定近期具体目标，明确近期应完成的任务并制订近期计划。

2. 中期职业理想

中期职业理想是指 2～5 年的职业规划，主要是完成从理想向实践的过渡。

3. 长期职业理想

长期职业理想是指 5～10 年的职业规划，是在前期实践的基础上修正并制订更长远的目标。

4. 终身职业理想

终身职业理想是指对整个职业生涯的规划，时间跨度可达 40 年，目的在于确定整个人生的发展目标。

（二）树立自己的职业理想

1. 确立近期职业目标

要树立职业理想，首先要确立近期的职业目标，学生应进行积极的人生探索，树立正确的职业观和择业观；了解职业的内涵及其在人生中的重要意义，懂得性格与未来所要从事的职业之间的关系；正确对待社会分工和职业差异，能够根据社会需要和自身条件合理地选择就业目标。

2. 树立中期、远期职业理想

树立正确的职业理想和职业期望，学生应根据自身特点、职业需求和职业兴趣正视自身优缺点，扬长避短，选择最适合自己特点的专业和职业；建立所学专业与未来可能从事的职业之间的联系，并由此形成自身的职业兴趣。

职业理想不等于理想职业。一般认为，当个人能力、职业理想与职业岗位实现最佳结合，达到三者的有机统一时，这个职业才是自己的理想职业。只要你的职业理想符合社会需要，自己又确实具备从事那种职业的职业素质，并且愿意不断地付出努力，就迟早会实现自己的职业理想。相比之下，脱离现实条件的理想职业往往带有很大的幻想成分。

第三节　提升职业敏感度

一、职业敏感度的内涵

职业敏感度是指一个人对职业的关注程度和反应的敏捷程度，也就是一个人对他所从事的行业或岗位中随时可能发生的事件所具备的敏锐的洞察力和灵敏的反应处置能力。

职业敏感度是对职业的一种悟性，是对某一职业有超乎常人的洞察力，对职业信息有强烈的接收、反应、判断和分析能力，是从业者对职业的理解与适应能力的综合体现。同时，职业敏感度又是一种职业潜能，是智力结构中的一种关键属性。反扒警察能从嫌疑人游离的眼神中抓住小偷，银行柜员能凭手感辨别纸币真伪，这种依靠职业磨炼出来的本领就是职业敏感度。

二、职业敏感度的重要性

职业敏感度对一个人的职业成就至关重要，没有职业敏感度的人无法成为行业的佼佼者。

职业敏感度与个人兴趣、职业天赋（潜力）、职业阅历（从业时间、培训程度）等因素有密切关系。

（一）职业敏感度有助于人们成为行业的佼佼者

人们可以观察到以下 3 种现象。

（1）通过对大量不同职业的人进行观察，可以发现，不同的人对不同的职业有不同的敏感度。有些人对某些行业或事情悟性极高，做事效率和质量都是一流的，堪称天才；而在另一些行业或事情面前却显得愚钝，难以开窍。这一现象反映了一个人的职业适应性，也就是职业天赋（潜力）。

（2）绝大多数人对同一行业或同一件事情，因熟练程度和从业时间长短不同，其工作效率和质量也大不相同。这一现象说明人的职业敏感度可以通过培训和实践锻炼得到提高。

（3）人们对自己喜欢的事情或行业的职业敏感度会提高得相对快一些，而对自己不喜欢的事情或行业的职业敏感度则会提高得相对慢一些。

人们常说兴趣是最好的老师，人的职业兴趣至关重要。职业兴趣既有先天的，也就是与生俱来的；也有后天的，也就是通过培养而激发出来的。但不论是先天的还是后天的，都是从业的基本条件。

职业天赋是与生俱来的，也许一时看不出来，但可以通过实践开发出来。一个人如果没有天赋，即使有浓厚的兴趣、百倍的努力，也可能碌碌无为。职业兴趣和职业天赋所带来的职业敏感度是有限的，没有大量的职业实践，也很难培养出很高的职业敏感度。

随着科学的飞速发展，研究人的职业适应性和培养人的职业敏感度，对于个人的职业选择和职业成就具有重要的科学价值和社会意义。一位从事人力资源管理的资深人士坦言：“出于工作上的原因，我的职业敏感度特别强。尤其是面试一个人时，从头到脚、从少年到成年、从优点到缺点、从工

作到个人生活、从本人到家庭成员，我都会想方设法去了解。通过多年的工作，我感觉职业敏感度对一个人的职业成就至关重要。”

（二）职业敏感度有助于提高团队竞争力

团队竞争力的强弱，宏观表现是团队在静态市场环境下产出规模的差异，或在变动市场环境下资源的有效利用率与稳定性的差异。职业敏感度有利于养成“主动发现问题、主动思考问题、主动解决问题”的习惯，激发工作热情，使团队焕发激情、保持活力、勇于创新、积极进取。因此，职业敏感度有助于提高团队竞争力。

（三）职业敏感度有助于事业创新

职业敏感度可帮助我们发现新问题、提出新观点、实现新突破，还有助于节约时间，让我们少走弯路。



“斜杠青年”

“斜杠青年”指一群不再满足于“专一职业”的生活方式，而选择拥有多重职业和身份的多元生活的人。该词来源于英文 Slash，出自《纽约时报》专栏作家麦瑞克·阿尔伯撰写的书籍《双重职业》。这些人在自我介绍中会用斜杠来区分不同身份，例如，张三，记者/演员/摄影师。“斜杠”便成了他们的代名词。“斜杠青年”越来越流行，已成为年轻人热衷的生活方式。

“斜杠”的切入，往往是在职业之外，从自己的兴趣和爱好着手，通过自我学习、自我提高，发展成独特的专长，最终实现技能的收益。它可以是一种兼职行为，但不仅仅是兼职。

小李本职工作是新媒体策划编辑，副业是签约作者，副业月均收入 1 万元。

小李能走上签约作者这条路，和她自己的爱好及多年的坚持密不可分。她从小就喜欢写作，空余时间喜欢看书、写博客；毕业后做过编辑、记者，所从事的主业也是与文字相关的工作。不过，她更喜欢教育、科技类的题材，于是利用业余时间开通了今日头条、知乎、简书等平台账号。一开始，这些账号只是作为写作的发布渠道。一年后，小李的关注度逐渐提高，成了这几个平台专业领域的签约作者，每篇文章都会有相应的收益。

小张本职工作是新能源汽车维修工程师，副业是技术培训师，副业收入月均 2 万元。

小张和朋友一起经营一家汽车维修厂，规模不大，但收入相对稳定。他个人对新能源汽车的维修比较感兴趣，平时一直钻研这方面的技术，也参加过一些专业技术培训。几年下来，他的维修厂成了当地为数不多的可以维修多品牌新能源汽车的维修厂之一。工作之余，他也开始从事技师的培训工作。后来，他的教学经验越来越丰富，就开办了新能源汽车维修培训班，自己也成了自由培训师，偶尔还去外地给其他企业培训，后来还开设了在线付费教学课程。

“斜杠青年”是这个时代年轻人的新的工作方式和生活方式。

分析：“斜杠青年”的出现，展现了一种新的职业发展模式，这是在互联网技术大发展的环境下产生的。职业素养的综合性和职业能力的可塑性，让更多的职场人有机会将自己的职业技能发展成副业，甚至发展成新职业。

三、提升职业敏感度的途径

（一）勤于学习

必须坚持不懈地学习，养成良好的学习心态和学习习惯，克服骄躁情绪和浮躁心态，忙中求静，挤出时间来学习和“充电”，以增加自己知识的广度和深度，使自己能够跟上时代的步伐，不断接受新观念。力求多读书、读好书，多实践、勤思考，多总结、善归纳。抱着迂腐的旧观念不放是许多人职业敏感性差的直接原因。由此可见，我们要注意在实践中不断积累经验，特别要经常回顾并反思别人或自己成败的原因，做到温故知新。

从业者必须不断提高自身的业务素质，努力成为所学专业的“千里眼”“顺风耳”。俗话说：“要揽瓷器活，得有金刚钻。”要在持续学习的基础上不断创新思想观念、工作思路和工作方法，才能使管理更加成熟，提升自己的创新能力、应对市场的能力，以及增强自己的职业敏感度。

（二）勤于分析

分析信息是培养职业敏感度的关键。

1. 建立信息渠道

要在第一时间了解所需要的信息，就需要建立信息渠道，并与领导建立沟通平台。可以通过报刊、电视、网络等渠道获取信息，也可以通过下属的报告、与人闲谈等方式间接获得信息。自己在这方面的渠道越多，信息来源越便捷，就越能为下一步及时有效地分析信息打下良好基础。

2. 分析信息

这是最关键的一步，如分析本单位局域网的工作信息，分析上级单位公布的信息，留心报纸上的信息，关注发生在自己身边的新闻。这并不难，任何人只要想做、认真做，都能做得很好。

3. 评估预判

根据分析结果，评估、预判自己的下一步工作，形成分析报告，提出合理化建议，这样工作才能化被动为主动。

（三）勤于实践

不断实践是提高人的职业敏感度的最好途径。实践的作用是提高人对事物或工作认识的深度、细度和全面性，提高人感知的灵敏性、判断的准确度。当重复面对同一种事物或工作时，你可以不经过理性分析就能准确无误地解决问题。熟能生巧的道理人人都懂，《庖丁解牛》《卖油翁》的故事很多人耳熟能详。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”陆游的这句诗也道出了读书和实践的关系。在实践中，书上的信息、知识、方法会变得具体、生动、鲜活起来，经过实践验证的东西，会从平面状态变成立体状态，让人记忆深刻。信息、知识、方法经过实践，会转化为人的智慧和能力。

实践能使人分辨出事物中的细微差别，可以揭开许多伪装，让人看清事物的本来面目，从而采取准确有效的解决方法，收到预期效果。有人曾说：“你要想知道梨子的味道，就得亲口尝一尝。”要想成为一个成熟的管理者，一定要深入管理实践，摸爬滚打，品尝苦辣酸甜，熟悉行业、熟悉专业、熟悉人员、熟悉资源、熟悉市场、熟悉政策和环境等。当你对所在单位的一切都了如指掌时，你就会忽然觉得轻松起来，那就是你对管理入了门。