

2023年职业生涯规划中职业价值观 中职 生职业生涯规划(优质9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

职业生涯规划中职业价值观篇一

当代中职生正处在一个充满竞争与变革的时代，他们无不渴望自己的人生能顺利通达成功。当每个学生对未来满怀期待或对就业感到迷茫时，他们都会想到同一个问题：我将选择什么样的工作？我该怎样为自己的成功做好思想、心理和技能上的准备？其实，从那一刻开始，他们就在思考自己的。

由于中职生阅历和社会经验的局限，对自我和社会往往缺乏全面的认识，在走上社会之前内心很容易产生各种各样的矛盾和冲突，这些都会制约他们的生涯发展。“职业教育就是就业教育”，在当下严峻的就业形势面前，要让学生学会审时度势，实现顺利就业，走好职业生涯第一步，开设生涯规划这一课就显得尤为重要。

另一方面，传统教育的重点是人在社会化早期所应掌握的基本知识和基本技能，对学校教育与社会的连接较为忽视。而生涯规划教育恰恰跨越学校教育与社会之间的“鸿沟”，在注重了社会化过程中的一般知识和技能的传授与培养的同时，职业规划更加关注每个社会化个体间的差异性，注重个性特征的发展，依据每个人的兴趣爱好、心理特质、身体条件而进行特殊知识与特殊能力的传授。因此，生涯规划教育本身充分体现了在以就业为导向过程中的“以人为本”，强调人的自我成长，强调人与环境的协调与互动，这与时代和

社会发展的要求十分吻合。

基于这样的认识，上海经教育部批准率先试行职业生涯规划课程，将该课程的开发与试验纳入《上海市中等职业教育深化课程教材改革行动计划(20__~20__)》之中，并于20__年9月起，在上海市商业学校等5所中职学校展开教学试验和跟踪调查。与此同时，上海在借鉴国内外职业教育课程开发成功经验的基础上，编制了具有地方特色的《中等职业教育专业教学标准开发指导手册》，其中以发展为目标来明确职业定位成为中职课改的先进理念。我们认为，学生的职业生涯发展是实现其自身发展和社会发展需要的结合点。专业定位要立足于学生职业生涯发展，尊重其基本学习权益，提供多种选择方向，使他们获得个性发展与工作岗位需要相一致的职业能力，为学生的职业生涯发展奠定基础。

上海的职业生涯规划教育从新生入学开始到毕业，根据不同年级确立不同的教育内容、目标和方法，选择恰当的培养方式和途径，构建起全程指导的职业生涯规划教育体系，让学生在认识自我、认识专业的基础上完成规划设计。这样的实施过程，突破了“季节性促销”的短视行为，转变了以实现学生就业安置为目标的思路，坚持“以人为本”，从学生的终身发展出发规划人生；这样的教育理念，从发展性视角关注了学生的前程与未来，帮助他们获得面向社会和未来的可持续发展能力，并把教育与人的成长和价值实现联系起来。

正是由于较早地将职业生涯规划教育纳入课程改革体系，才使上海中职在突如其来的全球金融危机面前，有了沉着应对的底气。不少学校在创造性地实施生涯规划课程的过程中，还展开全程化、全员化、专业化、信息化、个性化的职业指导工作，使上海中职毕业生就业率和就业质量保持稳定。有些学校还将开展职业生涯规划教育同科学研究相结合，作为学生树立正确的职业意识、创业意识及职业理想的主渠道，职业指导和生涯发展规划课程也因此成为学校教学中最受学生欢迎的课程之一。

亚里士多德曾说：“人生活的意义在于是否正在寻找和追求自己的目标。”我想，本身就是一个动态的不断发展的过程。生涯规划不是应变之策，而是让每个学生学会“经营”未来，真正有效的生涯规划，将有利于明确人生未来的奋斗目标。为此，上海中职今后将进一步完善职业指导和生涯规划体系建设，造就出一批批既具有从业需要的知识和技能，又具有良好的职业适应能力和开拓、进取、创新精神的中等技术人才，为推进上海“四个中心”建设、发展先进制造业和现代服务业提供强有力的支撑。

职业生涯规划中职业价值观篇二

我的名字是班竹，而我的名字意思是做一个有思想有道德的人，同时也要像竹子一样挺拔、坚强。我今年__岁了，是一名中专生，虽然还没有工作经验，但是我会认真仔细的对待每一个工作，把他们当作朋友来看待，所以我相信我会做好。我喜欢空闲时间读一些书，来充实自己的知识，更有信心来面对将来的挑战。

分析自己所处的环境和变化趋势

我生活在一个四口之家，父亲很温善，从小教育我们要做一个诚实的人。而母亲也很善良，我非常爱我的家庭。现在父母年纪大了，身体也不如从前了，以后的生活只有靠自己，不管站起来如何困难，我都要努力去面对每一份挑战，我坚信，功夫不负有心人，谁笑到最后谁就笑得最甜。

目前，随着社会经济的了展，而我国的大学教育基本是专业教育，社会人才选拔也基本采用专业与学历相结合的模式，要使自己在激烈的竞争时代立于不败之地，只有努力学好专业知识并要不断求索，才能找到一份好工作，才能有实现理想有一个自己的美丽人生。

分析自我的优缺点及应对方法

我的优点是诚实，做事认真负责，自己的事自己完成，从不推给别人。我喜欢和朋友们一起学习，并且能把快乐带给大家，大家都说我很幽默，所以我要把更多的快乐带给大家。我的缺点是放假期间爱睡懒觉，但是在上学期间从没迟到旷课的纪录，所以我要改掉睡懒觉的习惯，每天坚持锻炼，做一个身体健康的好青年。分析自身条件及将来的职业目前自己还是个职业生，还没有工作经验，对服务的行业还不熟悉，专业技能也不熟练，但是我坚信，只要努力的学习，将来我一定能够做好。

我所学的专业是会计，我很喜欢这个专业，我认为它是一个服务行业，因为我从小的梦想就是要服务于大家，只要自己的能力能达到，我要用最真诚的微笑来迎接一位顾客。

确立职业目标

我的专业是航空票务，我要用最好的服务质量去服务每一位顾客，做一个对社会、对国家有用的人。

短期目标(1年)：利用在校期间学习更多的专业知识，并把五笔打到及格，能找到一份好工作，做一个好员工。

中期目标(3年)：在公司有一份稳定的工作，并能在公司有一份好职务，和同事相处融洽，并能有一定的积蓄，有一辆自己的汽车。

长期目标(5年)：在成为一名优秀的领导同时，希望有家属于自己的公司，并有一家服装店，希望有一个幸福健康的家庭，父母亲身体健康。

实现我的职业生涯目标对我的职业道德素质的要求首先是要做到成信，说到做到。还要有吃苦耐劳的精神，不能轻言放弃。三是要爱岗敬业，对本职工作尽职尽责。四是要做事办事公道，还要真心实意的奉献。

我已具备的职业道德素质

我虽然不是最高尚的人，但是我有诚实守信的道德。从来没有多欺骗、利用过别人。也正是因为如此，我才拥有了更多的朋友和快乐。无论做什么事，我都非常认真，从没出现过差错。所以我一会更努力的学习来充实自己。

我尚不具备的职业道德素质

我没有吃苦耐劳的精神，但是我一定会坚持到底，无论做什么事都要坚持，生活工作中难免遇到挫折，只有相信自己的力量，才会有坚持不懈的追求目标的勇气。我应该怎样去培养自己的职业道德素质我要利用课余时间来读一些关于成功企业家的经历，把他们当做我的榜样，还要认真听取别人的意见。正如搏击商海的日本松下公司的创始人松下幸之助说过的，细心倾听他人的意见，这样才能有成功的把握。我要多培养自己的思考能力与创新意识。每天定一个小目标，来培养自己的坚持不懈的精神。

俄国寓言大师克雷洛夫有句名言：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”任何伟大的目标，伟大的计划，最终必然落实到行动上。可见，行动是成功的保证。所以让我们用积极的行动去选择并实现自己的璀璨人生，成功的职业生涯就在我们脚下。

职业生涯规划中职业价值观篇三

中等职业教育是一种职业定向教育，一方面为社会培养经济发展所需的职业技能型人才，另一方应对受教育而言是为其从事某一职业而实施的教育，而新时期，中等职业教育迎来历史性的发展机遇，同时也存在巨大的挑战：严峻的就业形势，日新月异的职业环境变化，中职生综合素质相对偏低等制约了中等职业学校的人才培养。所以，如何使学生从入学之处就逐步构成良好的职业价值取向，使他们对职业主角要

求更具自我价值现实性，即如何开展中职生的职业生涯规划教育，在当前中等职业教育改革和发展的大潮下，是一个不容忽视的问题。

如何帮忙学生做好科学合理、合身的职业生涯规划，本人从以下几方面谈一谈个人的看法。

1. 引导学生分析自我加以定位职业生涯规划是规划自我的未来，所以。要引导学生以自身的特点为规划的出发点。

中职生制定职业生涯规划，首先要明确自我的梦想和志向，确定自我的职业发展目标，对自我的将来有所规划。明确的梦想和志向是成才的基本前提。进入职校后，我们就是“准职业人”了，并且很快就要步入社会、步入职业的大门，这时，应当对自我的将来有所研究、有所预期。仅有明确了自我将来想要干什么，才能做出适合自我的职业生涯，我们应立足于整个人生来思考、规划自我在校期间的学习和生活，把自我的职业规划与未来的人生发展紧密结合起来，把自我培养成有发展潜力和职业竞争力的人。

其次，制定职业生涯规划还要了解自我的性格、气质、本事、兴趣以及自我的长处短处，仅有明确自我适合干什么，能干什么，才能对自我有一个准确的定位。既不高估自我，又不妄自菲薄，从实际出发规划自我的职业生涯。制定职业生涯时，要与自我的个性倾向、心理特征及个人本事特点等方面相结合。经过职业生涯规划，认清自我，充分发挥自我的特长，挖掘自身的潜力。

2. 根据自我的特点和现实条件，确立自我的职业生涯目标帮忙学生确立职业目标时，教师要引导学生充分研究自身条件和现实的社会环境，在客观认识自身条件、现实环境及其变化的基础上进行科学合理、合身的职业生涯规划。

首先，职业生涯发展目标的选择要从了解自我开始。仅有对

自我的本事、兴趣、个性、价值观等有了比较清晰和明确的认识，才能够切实设定自我的职业生涯发展方向和目标，仅有了解自我的优势和不足，才能使自我理性地应对纷繁复杂的职场，在规划职业生涯时走出盲目从众、眼高手低、无所适从的误区。

其次，制定职业生涯发展目标时还要综合研究社会因素，如了解市场需要什么人才、当地有什么资源能够利用、哪些人际关系资源有助于实现职业梦想等，形象地说，就是要做到天时、地利、人和。所谓天时，就是要明白国家经济发展的大趋势。天时对每个人都是平等的，是机遇，可遇而不可求，必须做好准备，待机而动；地利，就是要了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇；人和，就是要了解你的家庭成员及社会关系，熟悉你所在学校教师和你的同学、朋友在内的人际网络，处理好周围的人际关系，并善于从人际网络中寻找对自我未来职业有进取意义的成员，多向他们学习，多与他们交流，从中获取对自我有益的成分。

3. 详细分解目标，制定可操作的短期目标与相应的教育或培训计划任何人都不能瞬间实现自我的人生目标，任何一个远大、宏伟的目标都不可能一挥而就。职业生涯发展的长远目标是经过若干阶段目标的达成才得以实现的。

对于中职生来说，为职业生涯发展制定长远目标，除了科学合理规划还不够，还必须拿出更多的精力关注近期目标。古人说：“千里之行，始于足下”，仅有从具体的近期目标出发，才能一步一个脚印地前进。所以，制定近期目标时需要注意以下几点：

3.1 目标要具体、明确。不仅仅要证明需完成的任务、所能到达的状态，还要列出措施，并保证措施明确、得当、有可操作性，切忌空洞、不着边际。

3.2 目标要可及。制定目标不必定得太高，要从“稍加努力就

能到达”的目标开始，使自我在攀登一个个台阶的初始阶段，能比较容易地品尝到胜利的喜悦，体验到成功的欢乐，获得继续攀登的信心，增强向长远目标奋斗的决心。

3.3目标要切合实际。近期目标要贴合个体的性格、兴趣、特长，并能产生内在的激励作用。

3.4目标要具有可评估性。要有明确的时间限制及标准，以便进行检查和评估，为修正职业生涯规划供给可靠的依据。

为了实现近期目标，我们首先要找到自身发展条件与近期目标之间的差距，然后为缩短这个差距，制定具体、可行的改善措施。要重点分析近期目标对职业本事、思想品质、日常行为习惯等方面有什么要求，分析自身兴趣、性格、本事等个性特点与近期目标要求的匹配程度，从中找出差距，归纳出自我在知识、技能、行为习惯等方面存在的缺点。

经过以上分析，我们能够清楚地看到自我的差距，对于自我的弱点和不足，要制定一个明确、详细、可实施的改善方案。其中，应包括技能的提高、知识的学习、职业行为习惯的养成、弱点个性的调整、职业心理素质的培养、职业经验的积累等。这样，能够全面提升自我。

4. 根据个人需要和现实变化，不断调整职业发展目标与规划要使职业生涯规划行之有效，就需要对职业生涯规划的具体资料和计划的实施情景进行定期检查，及时发现变化、不断反省，从而修正职业生涯目标，改善职业生涯策略，以适应环境的变化。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施效果以及客观环境的变化及时进行检查与修正。检查的资料主要有以下几个方面：

一要检查职业梦想是否有偏差。职业梦想是事业成功的基本

前提。没有正确的职业梦想、向上的信念，事业的成功也就无从谈起。梦想和信念，反映着一个人的胸怀、情趣和价值观，影响着一个人职业生涯的目标和方向。

二要检查自我认识是否有变化。职业成功的起点来自清醒的自我认识，首先要了解自我是一个什么样的人；其次要了解自我人生的目标是什么；最终要了解自我选择什么样的职业最适宜。

三要检查自我所处的外部环境是否有变化。环境是制约职业目标设定与职业梦想实现的外部条件。个人所处地区的经济发展环境和就业形势，往往影响着我们的职业选择和职业发展。所以，根据自我所处环境的变化，适当调整职业生涯发展方向，是职业生涯规划管理的一个主要资料。

四要检查职业目标定位是否合理。在职业生涯规划中，必须有明确的职业目标，以便使自我的学习、工作以及各种行动措施沿着正确的方向前进。一个人的职业目标必须要同自我的本事、特点及工作适应性相符，同时还要贴合社会发展变化，过高或过低的目标都要及时修正。

五要检查措施是否落实。在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。

事物总是不断变化发展的。我们中职生要想实现自我的职业梦想，在进行职业生涯规划时，必须与时俱进，灵活调整，不能一次把终身职业生涯的每一个细节都确定下来，而要在实施中去检验规划的效果，及时诊断职业生涯规划各个环节出现的问题，找出相应的对策，并对规划进行调整与修正。这样才能让我们的职业生涯规划更加合理、更有意义，我们的职业梦想才有可能实现。

常言道：“三百六十行，行行出状元”，只要有一套科学合

理、合身的职业生涯规划，只要我们向着既定的目标努力前行，相信我们每一个中职生都能获得成功。

职业生涯规划中职业价值观篇四

1.1 教育对象的分析。

尽管国家大力提倡发展职业教育，但目前来看中职学校的生源情况却令人不是十分乐观。大部分学生择进职校的初衷很盲目，76%的学生是因为“成绩不好、考不上普通高中”，10%的学生是为了“毕业后能尽快地找到工作”，而真正为“掌握一种技能”而进职校的学生仅为8%，还有6%的学生根本不想学，是父母不想让孩子过早的走入社会“逼”着上职校的。这部分学生普遍存在基础薄弱，学习兴趣不强，自我约束能力差，学习的积极性、主动性不够，对自己学习目标不明确，对自己所学专业缺乏应有的认识，对自己缺乏合理的认知，对自己的未来与前途缺乏必要的信心的特点。

1.2 中职生生涯规划的现状。

职业生涯规划(career planning)起源于20世纪初的美国，20世纪90年代中期从欧美国家传入我国。教育部从中职学校实际出发，在20__年将职业生涯规划列为中等职业学校德育课必修内容，20__年《职业生涯规划》被确立为一门独立设置的德育必修课，对20__年秋季入学的新生实施教育。因此关于中职生的职业生涯规划在我国可以说是刚刚起步，一切还都处于探索阶段。尽管为了帮助中职生就业，各学校也采取了不少措施，如开设了就业指导讲座，开展了就业指导咨询活动等，但大多停留在有关面试经验介绍的层面，而未触及整个职业生涯的规划。在中职学校中从事职业指导工作的大多数是由思想政治教育课教师来担当，还有一些是从事学生招生就业的行政人员，他们几乎没有受过专业训练，而一些教师本身就缺乏对职业生涯规划的深入了解与研究，缺少对新知识、新信息、新工艺、新规范的了解，本身又大多是直

接从“大学门”进“学校门”，可以说是没有在企业、商场上进行专业工作和商场创业磨砺的实践经历的，教学中往往不能将市场对专业能力的要求与职业生涯规划的教学紧密结合起来，致使他们对学生的职业生涯规划指导性不强，指导质量不高，导致无法开展诸如学生求职心理辅导、职业咨询和职业倾向度测试等个性化的求职指导，及相关职业测评工具的使用和测试报告的解读，使教学效果大打折扣。虽然各个学校对于职业生涯规划教育的重视程度逐渐加强，在落实开展的过程中方法和手段单一，主要依靠的是一周一节的德育课，教师在授课的过程中往往受课时的限制导致一言堂、满堂灌，对学生而言缺少实际的指导意义，而有针对性的逐一辅导难度又很大。

2 中职生职业规划的必要性

当代中职生正处于充满竞争与变革的时代，他们无不渴望自己的人生能顺利成功。面临着众多的高校毕业生的冲击，虽然近年来中职生就业率一直保持着较高水平，但有一半以上的毕业生初次从业岗位与所学专业不对口，52%的毕业生在初次工作半年内就更换了工作岗位，可见中职生就业质量不高。因此加强对中职生进行职业规划的指导显得尤为重要。

2.1 中职生职业生涯规划教育是社会经济发展的客观要求。

20世纪后期以来全球的经济结构、经济形态与经济增长方式都呈现出了新的时代特征。科技迅速发展，资讯及知识日新月异，成倍增长。市场经济蓬勃发展，一切生产活动都要依据市场需求进行。企业必须按照市场需求及时调整产品或服务，这就导致了企业对人才需求的易变性。人们的职业从单一化、终身化的职业走向综合化、多样化职业。在这种形势下，中职生不能仅以毕业后找到一份工作为满足，而更应立足于整个人生来思考自己适合从事什么职业，从事这一职业有哪些要求，在这一职业领域要有怎样的发展，进而规划自己在学校的学习和生活，把自己的人生发展与社会变迁紧密

结合起来，做到最好的人职匹配。要做到这些，对中职生进行那个职业生涯规划教育是必不可少的。

2.2 中职生职业生涯规划教育是中等职业教育本质任务的要求。职业教育就是就业教育，这是常人所理解的中等职业教育的主要任务。

倘若仅以此为指导，那么我们在职业教育的过程中将会只注重职业技能的培养，而忽视对学生的动机、兴趣、情感、意志和性格等培养，那我们培养出来的只能是符合一时之需的“机械式”工人。无论是高等教育还是职业教育尽管培养的具体目标有所不同，但其最终追求的都是为了实现人的全面发展。所以职业教育不仅要交给学生掌握一种在社会生存的技能，还应承担起培养学生全面发展的使命。职业人的全面发展，除了职业专业技能这一硬件条件之外，还包括职业道德素质、职业发展能力、职业纪律观念、职业规范要求等软件。中职学校通过对学生职业生涯规划的教育帮助学生培养规划自我职业生涯目标、选择自我职业发展道路、管理自我职业发展过程的能力，促使其拥有终身学习、自我心理调适的能力以满足学生就业和职业生涯发展及自身发展的需求，为学生拥有成功的职业生涯服务。

3 中职生职业生涯规划教育是提高中职生个人综合素质，满足自身发展需要的要求职业生涯规划教育向学生展示了职业生涯发展的形态，帮助学生充分认识自我，了解自身条件和发展方向，发现自己的优势和劣势，了解职业对从业者素质的要求，分析自己与之匹配的程度，选择适合自己的生涯道路，确定生涯目标和规划人生的发展历程。因此，职业生涯规划的过程是在对自己的优势和劣势进行综合分析后，确定目标，并为实现目标不断努力，使各方面能力都得到锻炼和提升的过程。这一过程会在无形中就增强了中职生的综合素质，提高其竞争力。中职生最终必将走向社会，他们只有在社会中寻求和争取到最适合自己的位置，最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，才能充分发挥自身的潜能，实现自身的全面发展，职业生涯规划的历程对于一个人的人生至关

重要。

职业生涯规划中职业价值观篇五

受有关自我同一性观念的影响，芬兰心理学家jari-erik nurmi在前人研究的基础上提出，未来取向是一个复杂的、多阶段的心理过程，是人类意识所独有的三大特征之一，并从认知—动机的角度提出未来取向的过程模型，他认为个体的未来取向包括动机、计划和评价三个心理过程。

1. 动机阶段。本阶段，人们将个人的价值取向、个性特征和兴趣等与环境中所拥有的资源和机会进行比较，从而确定自己未来的目标。在憧憬未来的过程中，人们会担忧自己在完成目标的过程中遇到挫折和困难，然而担忧并不总是消极的，它会在人们实现未来目标的过程中起引导作用。

2. 计划阶段。计划阶段主要包括探索和投入，探索是指个体通过考虑多个选择方向，搜集各方面的信息，努力寻找适合自己的目标；投入是指人们选择自己的未来目标并坚持不断为之付出精力和时间，努力实现目标。在这一过程中，个体会经常比照现实的条件和资源，考虑自己最初确立的目标是否合适；如果目标不合适，个体会做出必要的调整。

3. 评价阶段。在确定和实现目标的过程中，个体会经常对自己能否实现目标或能否如期完成计划进行评价。评价过程主要包括对影响目标实现的因素的归因以及计划未来的过程中伴随的情感体检是积极还是消极的。评价过程直接影响着个体对实现自己先前目标的坚持性。

4. 三阶段构成一个系统。未来取向的三个心理过程彼此相互联系，构成一个系统。个体评价自己行为结果的前提是确立了未来发展的目标，如果实现目标，个体可能将成功归因于内部因素，有助于积极自我概念的形成；计划的有效性和合理性会影响个体目标是否实现，进而影响个体对自己的评价；

同时，个体如何评价自己的行为结果又会影响个体以后的志向和目标，如果个体对影响未来事件的因素做内部归因，并在计划过程中伴随着积极的情感体验，那么个体对该事件的兴趣会增加并且更愿意制定有关该事件的高水平目标。

二、中职生未来取向发展的特点

1. 中职生对未来的目标和担忧。已有研究表明，在社会文化的影响下，中职生已经形成了个人未来发展的图式，该图式与社会文化模式是一致的。他们预期自己在二三十岁会依次经历教育事件、有关工作的事件和有关婚姻家庭的事件等重要生活事件。大多数中职生都对自己的未来感兴趣，同时也对自己未来发展中可能会遇到的各种障碍和困难产生担忧，而且他们要比普高生更关注职业发展，更早地对职业目标产生预期和担忧。

2. 中职生对未来的规划和态度。研究发现，虽然中职生与普高生处于相同的年龄阶段，但由于中等职业学校与普通高中的培养目标不同，中职生对未来职业的探索水平显著高于普高生。另外，研究还发现，相比于高中生，中职生对未来教育和职业这两个成就领域目标的实现持更消极更悲观的态度。当今社会，个体受教育水平越高，就越有可能获得较高的社会经济地位。普高生的未来教育目标是接受高等教育，毕业后就可能会找到比中职生更好的工作，而中职生初中毕业就进入中等职业学校接受职业培训，将来从事的是第一线的工作，在他们的眼中，这很难得到较高的社会经济地位。

3. 未来取向在中职生心理发展中的作用。作为一种指向未来的心理结构，未来取向使个体的行为服务于未来的目标，起到推动个体行为的动机作用。对于处于青少年期的中职生而言，关于未来的思考和规划对他们的成长有着重要而特殊的作用，主要表现在以下几个方面：

第一，中职生未来取向的发展有助于个体形成积极的自我概

念、进行内部归因。未来取向的发展可以使他们对未来的计划更加的具体，并对个人是否具有达到未来目标的能力做出更为现实和客观的评价，具体目标的实现有助于他们形成积极的自我概念、进行内部归因，增加自己对未来的期待和向往。

第二，中职生的未来取向会对其以后的生活适应产生影响。中职生指向未来的决定，主要包括职业、生活方式、未来婚姻与家庭等方面的选择会影响他们成年后的生活，特别是个体的主观幸福感和未来的婚姻状况等。中职生积极的态度，如乐观、强调目标的重要性以及持有较强的成就信念等，可能会使其将来为实现自己的目标更加努力，获得学业和工作成功的可能性更高，反之则可能造成成年后的抑郁或失败。

第三，中职生未来取向的发展在其自我同一性的形成中起着十分重要的作用。形成自我同一性是个体人格发展成熟不可或缺的心理历程，也是青少年期心理社会发展的主要任务。而“我要到哪里去”的问题是形成自我同一性必须要解决的任务。中职生未来取向的积极发展可以使其明确自己的职业发展目标，促进其顺利解决“我要到哪里去”的问题。”

第四，未来取向在中职生的发展过程中可以起到保护性作用。面对就业过程中的激烈竞争，许多中职生出现了各种心理困惑：有人担心学历低找不到合适的工作；有人缺乏主见，择业时不能做出合理的选择；有人担心求职中存在着不公平竞争；有人孤芳自赏，不能面对现实。如果能够对自己的未来进行积极规划并不断进行探索和投入，那么他们就能较好应对就业等重大事件的压力。

三、未来取向的过程模型在中职生职业生涯规划中的应用

中职生的职业生涯规划是指中职生基于个人和组织方面的需要，结合环境中的机会，分析影响个体职业生涯的主客观条件，并综合分析并权衡自己的能力特点、职业兴趣和职业倾

向等，确定最佳的职业目标，并为实现该目标做出切实有效的安排。做好职业生涯规划，有助于中职生的顺利就业和以后的职业发展。未来取向的过程模型有利于帮助中职生确定在职业选择中必须经历的几个不同阶段，能够为其职业生涯规划提供科学有效的理论基础和指导框架。

1. 动机阶段。该阶段，中职生要思考自身的职业兴趣、个性特征、工作价值观是怎样的。职业兴趣是个体对某类专业或职业所持有的积极态度；个性特征是一个人对事物的稳定性态度和习惯化了的行为表现，例如有些人言谈举止尽显豪迈之气，有些人则多显拘谨；有些人活泼开朗，而有些人则沉静少语；工作价值观则是指个人与从事的具体工作相关的价值观，个体能否从职业生活中找到自己的价值，感到工作是有意义的，当代中职生看重的工作价值观包括收入、福利、社会地位、社会意义等。通过这些分析，中职生要明确自己想要从事的职业，分析自己在该职业领域的优势和不足。只有找到自己能力和兴趣与社会需要的最佳结合点，中职生才能选择自己喜欢的专业，在充分了解自己所学专业培养目标、课程设置、毕业出路以及该专业对基础能力要求的基础上，根据社会需要来确定自己的职业理想和目标，进而为实现自己的理想而努力。

2. 计划阶段。该阶段，中职生要比较动机和实际的机会空间，了解社会需要什么样的人，社会对各类人才的要求是什么，以便做出有意义的选择。在顶岗实习阶段和刚就业的几年内，中职生要充分发掘和利用各种机会不断探索，初步找到适合自身发展的工作岗位和工作环境，再根据自己的成就水平、受教育水平、工作经历、对继续教育的支付能力等，分析实现职业目标的可能性，从而确定自己的职业目标。接下来，中职生应为自己制订相应的计划，然后投入精力和时间，努力实现计划。有些中职生在意志、耐挫折能力等方面存在不足，非常缺乏艰苦奋斗的精神，不讲实干和奉献，只追求工作轻松待遇高。因此，应培养中职生吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神，教育他们遵守职业纪律、岗位规范等。在实现职业目

标的过程中，必然伴随着坎坷和障碍，但如果在坎坷和障碍发生之前，考虑到这些困难或障碍，会让中职生受益更多。只有经历了这样的计划阶段，才能使中职生树立正确的择业观，提高自己的竞争意识和竞争能力，更容易实现职业目标。

3. 评价阶段。中职生要评价自己在动机阶段和计划阶段中影响自己实现目标的因素有哪些，形成合理的归因方式。在未来取向的评价阶段，中职生应当进行积极的归因，失败时更多地归因于主观努力程度方面，相信自己以后经过努力就能获得成功；成功时更多地归因于内部的、稳定的因素如能力强、做了努力等，以增强自尊心和自信心。另外，中职生在评价阶段要合理管理自己的情绪，做自己情绪的主人，使自己在职业生涯规划过程中保持积极向上的情绪情感体验，只有这样才能逐步实现职业目标、提高职业素养、促进职业生涯发展。

当今社会，就业竞争日益激烈，社会职业流动不断加快，开展中职生的职业生涯规划教育尤为重要。在未来取向的过程模型的科学指导下进行职业生涯规划，不仅能够引导学生具备正确的职业意识，确定合理的学习目标，努力提高专业技能，还能够全面提升他们的职业能力，为以后的就业和职业生涯的长远发展做好准备。

职业生涯规划中职业价值观篇六

以往读过一篇关于周迅的文章，当她还是一名学生时，她的教师问她是否想过10年后自我是什么样貌，要想实现目标此刻该作些什么。教师的问题引起她深深的思考，从而开始从新审视自我，定下目标一步一步走向成功。教师的话同样也引起我的思考：是啊，10年后的我会是什么样貌我的路该怎样走平平庸庸碌碌无为是一种生活，有目标有规划也是一种生活，我想，作为一名大学生，我们应当选择后一种生活来实现自身价值，不枉费家长，教师，国家的培养。下头我将从自我认知，职业认知和职业生涯规划三方面来谈一谈我的观

点.

我是一个当代中专生，(平时)是家里最大的期望成为有用之才，性格外向、开朗、活泼，课余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是周恩来，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手本事较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是三天打渔，两天晒网，以致一向不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。但身高上缺乏自信心，且害怕别人在背后评论自我。

所谓江山易改，本性难移，虽然恒心不够，但可凭借那份向上的热情鞭策自我，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一向关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、教师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不一样并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

根据自我的兴趣和所学专业，在未来应当会向化学和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来五十年作初步规划如下：

1□20xx-20xx年学业有成期：充分利用学校环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活本事，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。(具体规划见后)。

2□200xx-20xx年，熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到适宜自身发展的工作环境、岗位。

完成主要资料：

(1)学历、知识结构：提升自身学历层次，从中专走向本科生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀、普通话过级，且

拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2)个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量构成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

3□20xx-20xx年，在自我的工作岗位上，踏踏实实的贡献自我的力量，拥有一个完美的家庭。

虽然此刻的经济形势不是很好，但我们不能因为一点点的小困难、小挫折而放弃自我的梦想，要有勇于战胜困难和挫折的勇气。我想只要我们坚信自我的信念，就能成功，就能到达顶峰。我愿意为了提高全人类的生活品质努力奋斗，经过对生物制药的研究，成为一名出色的药剂师。

职业生涯规划中职业价值观篇七

一、引言

古语有云：志不定，天下无可成之事。制定职业生涯规划对于每个人，尤其是在校高中学生是非常重要的。只有当我们制定了明确的规划书，我们才会有奋斗的目标和方向，才能时刻检验自己的所作所为是否正确，才能为自己谋得精彩人生！

二、自我分析

通过冷静的自我剖析，理性的思考，我对自己的性格及自己的未来有了一个更透彻，更全面的认识。这使我写下了如下

的职业规划书： 职业兴趣：

我的理想职业是在外企当一名注册会计师，我希望自己将来有一份稳定体面的工作，而注会无疑是最佳选择，我现在是一名高二学生，希望高中毕业后能考上一所重点大学。

职业能力：

我相信通过高中三年的学习和大学阶段的学习，在专业方面，我的能力会得到极大的提高。

个人特质：

我的个性比较温和，有耐心，有极强的责任心，与同学关系相处融洽，但是不太善于和陌生人交流，我选择注会这个职业，从一定意义上讲，也是希望可以锻炼自己与他人交流的能力。

职业价值观：

我认为，无论从事什么职业，最重要的一点是喜欢并可以胜任这份工作

作，我认为注会是一个比较适合我的工作。同时，可能是因为自己的母亲是外企的工作人员，对于外企有更多的了解和期待，可以保持一种进取的心态，积极向上的精神面貌，有时间，有能力，也有优势进一步丰富自己，充实自己。

胜任能力：

优势：1、基础扎实，专业知识丰富

2、责任心强，有耐心

3、人缘好，与周围的人相处融洽

劣势：1、不擅长与陌生人沟通

2、缺乏实际工作经验，社会经验

三、职业分析：

力，才可在这社会中占有一席之地。

职业环境分析：

1、行业分析：注会是当今比较热门也比较稀缺人才的一个专业

2、职业分析：外企工作环境相对单纯，对注会本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。

3、企业分析：能够在工作期间得到出国进修的机会

七、结束语

制定职业计划书是件容易的事，但是若想真正按照规划书的要求来做还是有相当的难度的，我希望自己可以按照规划书的步骤，一步一步向自己的目标迈进。

我身为一名学生，在教室里读了十年书，接受了十年的教育。在不久的将来，我也要像许许多多的人们一样步入社会，然后从事自己的某一职业坚持三十年。一个人只有在为社会为国家为人来事业做出贡献时，他的人生意义才有价值。所以我应该好好想想自己的未来，为自己的人生做出规划，然后朝着自己的目标不断努力，长大成为一个有用的人。

第一方面：自我的分析评价

我平日里喜欢音乐，喜欢唱歌听纯音乐，有时高兴了自己吹弄吹弄笛子。但我知道，这只能是我的兴趣爱好。小时的我

曾一度想当一名歌手，但随着年龄的增长，我觉得自己的理想不太符合实际。我身材比较瘦小，不适合做例如空姐飞行员之类对身高有要求的职业。我表达能力比较差，有时自己的想法不能很好地表述清楚，同时领导能力也不强，所以我不适合做教育工作者。我属于那种比较较真的人，对一个东西可以花很长时间去研究，同时我的胆子比较大，我喜欢冒险喜欢刺激，喜欢接触新事物，喜欢小动物，充满爱心。所以我觉得我比较适合科学研究方面的工作。

就目前为止，我最理想的职业是医生，尤其是外科医生。我希望长大以后的我可以穿上白大褂成为白衣天使中的一员。每天当我们在一个相对和平安定的环境里享受着国家给予我们一切的时候，我们不知道，在很多地方，许多人正因疾病无法医治而死去。他们其实离我们并不遥远。有多少母亲失去孩子，有多少家庭支离破碎。生命很顽强但也很脆弱。如果我能尽我所能，能去更多的挽救生命，那么就会有更多的孩子重新展露笑脸，更多的家庭重获新生。在这个社会中有很多现象，有病人是多么多么希望自己能顽强的战胜病魔，也有医生是多么无私的治病救人，当然也有医生为了一己私利谋财害命。我清楚地认识到人们需要医生，人们需要好医生。一个人最大的价值莫过于奉献。我愿意花一辈子的时间去做一名医生，为生命的延续做出自己的努力，人们重获健康时所展露的笑脸将是对我最大的回报。

客观的自我分析，我从事医生有如下优势：1、我有爱心，我想这是医生的首要条件。2、我很勇敢，胆子大，不晕血不晕刀，这点也很重要，这保证我在遇到病情严重的病人时不会吓得逃脱，不会乱了阵脚。3、我有毅力，做事情我会坚持不懈，这就保证我在手术台上无论时间多久我都会坚持，面对一项难题，无论多么困难我都会找到解决方案。

但我也有如下不足：1、我的身材矮小，一般外科医生都基本身材高大。2、我比较粗心，做很多事情并不仔细，很多同学跟我开玩笑说我以后会把手术刀落在病人的肚子里。3、我的

头脑比较简单，很多事情不能考虑周全。2、3两点是很严重的弊病。因为这样的'我很容易造成医学事故。4、我做事慌张，性格不稳重。医生的手术室里很安静，医护人员们都能沉得住气，所以我要改掉自己毛毛躁躁的性格。

第二方面：自我的职业分析与评价

我之所以想当医生，有一个很重要的原因是我奶奶退休前就是一名医生。我一直以我的奶奶为荣，所以我也希望能成为一名像我奶奶一样的医生。医生的职责是治病救人，管理人们的健康。所有的人都不能保证一辈子不生病不去医院，老人小孩体弱多病的人都需要医生的护理。哪有重大灾害，医生也要跑到前线救死扶伤。这都说明医生这个职业很重要，社会离不开医生。

当然在当今这个社会，想要成为一名医生并不容易。并不是因为学医多么多么的困难，而是若想去大医院当一名医生必须要交给医院一笔很大很大的钱。否则即使你的医术再高明，恐怕也是英雄无用武之地。但很遗憾的一点是，我家并不富裕。

第三方面：初步的职业规划 及实施步骤：

成为医生是我的终极目标。为了成为医生我要接受专业训练，所以我最起码要在两年后报考医科大学。医科大学基本以接受理科生为主，所以在文理分科的时候我选择了理科。因为医学和生物化学密不可分，所以在今后的学习中我尤其要学好生物化学，同时要重视物理重视数学。物理数学不分家，同时物理学习对人的思维很有帮助。

成为一名医生并不容易。学医五年，本科毕业后还要考研，甚至考硕士博士。但我并不畏惧。越是具有挑战性我越喜欢。面对成为医生这个大的目标，我能做的是把大的目标分成各个小的目标然后在各个击破。在文理分科上我选择了理科这

是我迈向成功的第一步。接下来乃至未来两年我要做的是努力学习，尽最大努力学好数理化，努力在高考中取得好成绩，考入一所相对不错的医科大学。如果我能如此，我将会又向成功迈了一步。升入大学后我要做的就是克服一切困难努力学习医学知识，争取考取研究生。至于这以后的道路就要看我自身的造化和机遇了。

我爱医生这个崇高的职业。我会始终坚持着我理想的风帆，不断努力不断进取，不怕苦不怕累，我相信凭着我一步步的努力，在未来的十几年后我一定会成为一名合格的医生。我会带着我对着这分职业的热枕，为人民服务，去见证生命的开始与结束，一直这么干下去，不断奉献自己，超越自己。病人战胜疾病重获新生，创造生命的奇迹将会是对我最好的回报。我也会在这之中使我的生命不断升华，我的个人价值也会不断提升。

职业生涯规划中职业价值观篇八

关键词：中职生；职业生涯规划；终身发展能力

措施。

一、研究对象及方法

1. 研究对象

本研究选取汕头市林百欣科学技术中等专业学校的在校学生进行随机抽样调查，发放调查问卷580份，收回有效问卷532份，有效回收率91.7%。其中男生234人，女生298人。

2. 研究方法

本研究采用整群分层随机抽样调查的方法，通过制订调查问

卷对中职生进行调查。问卷绝大部分使用封闭式问题，调查内容包括：职业生涯规划意识、自我认识能力、环境认识能力、参与职业生涯辅导主动性等。

二、中职生职业生涯规划现状分析

1. 职业生涯规划意识淡薄

经调查显示：中职生的职业生涯规划意识不强。只有36%的被调查者有“明确的职业理想”，而在职业生涯规划方面，超过一半的被调查者并不清楚或没有进行职业生涯规划，近2/3的被调查者没有朝着自己的职业生涯规划而努力。

于是很多学生过不久发现不合适又胡乱跳槽，受此影响，中职生的口碑只会越来越差，使得其就业局面更加严峻。

2. 自我认识能力较低

和15%。在对自己职业发展的优、劣势的了解程度方面，非常了解的只有7%，而表示了解一点甚至不了解的占了73%和20%。在选择理想职业时，中职生最注重个人发展前景，其次是行业发展前景，工作的意义和价值居第三位。在“所期望的工资水平”问题上，近一半的被调查者选择2 000~4 000元，22%的被调查者选择4 000元以上。同时有67%的被调查者表示选择工作时主要考虑自己的职业理想。

由于中职生没有真正地认识自己，不清楚自己的兴趣爱好更适合哪种类型的职业，对自己的特长能力认识也不到位，忽略自身的竞争实力，择业期望值也与现实存在偏差。这些情况很大程度上是由于中职生对自我认识不清，或者自我定位不够准确，导致他们很难顺利就业。

3. 环境认识能力偏弱

经调查显示：中职生对社会环境的认识能力有限。中职生的就业优势之一就是专业技能，但对于所学专业的发展前景的了解程度，只有8%的被调查者表示非常了解。对用人单位及岗位要求的要求的认识，关系到中职生能否根据理想的职业目标进行有效的能力准备，但有18%的被调查者表示根本不了解，绝大部分毕业生只是处于初步了解状态，非常了解的比例仅有7%。由于中职生缺乏对社会环境的充分了解，容易产生过于乐观或过于悲观的现象，从而影响其职业发展定位，不能进行科学的职业决策。

4. 参与职业生涯辅导被动

参与职业生涯辅导情况的调查结果如表2所示。调查显示：中职生参与职业生涯辅导被动。目前中职学校为学生提供了多种职业生涯辅导途径，如，开设《职业生涯规划》课程、学校广播站和宣传栏的宣传、学校就业指导机构的咨询及其他教师的辅导等。这对促进学生进行科学的职业生涯规划起到积极作用。但学生参与职业生涯辅导的主动性普遍不高，他们只是被动地接受学校的职业生涯辅导课程，而没有主动地寻求其他辅导资源，如，职业测评工具，甚至有部分学生表示没有接触过任何生涯辅导。由此可见中职生参与职业生涯辅导比较被动，很少有学生能够主动反思自己，认识自己的兴趣所在，并制订科学的职业生涯规划，为实现职业理想而做好各种准备。

三、中职生职业生涯规划改进措施

1. 加强师资队伍培训，提升职业生涯辅导水平

《职业生涯规划》是中等职业学校德育课四门必修课之一，其教育的重任基本落在德育课教师身上，但多数德育课教师对职业生涯指导的专业知识了解甚少。由于与企业联系少，也没有到企业调查、实践的机会，因此在进行职业生涯规划指导时，虽具有一定的理论性，但缺乏说服力，难以给学生

科学的指导。所以，应加强师资队伍的培训，特别是多组织教师到企业进行调研实践，了解学生的就业环境以及生产环境。另外教师自身也要加强理论知识的学习和调研实践，并尽量持有职业指导师资格证书上岗，科学地指导学生的职业生涯规划。

2. 提供全程化指导，强化学生的职业生涯规划意识

职业生涯规划是一个阶段性与连续性相统一的过程，并非只是入学时或毕业后才要面对的问题，而是伴随着整个中职学习阶段。因此从学生进校之日起就要开始对其持续的生涯规划教育，不同年级确立不同的目标，并开展不同的指导，帮助学生建立对职业生涯规划的正确认识。

如，针对一年级的新生，提供全面而详细的专业信息，引导学生结合专业，了解职业、认识自我，树立正确的职业理想。针对二年级学生，教师在平时的专业理论教学中，要适当地介绍本专业的就业形势及行业的发展趋势、学生的就业方向等，引导他们提升自己的专业理论与专业技能水平及实践能力。针对即将毕业的三年级学生，要尽量使学生了解社会需求情况和企业招聘要求，邀请社会上不同行业的人士介绍本行业的发展趋势和对人才的要求等，帮助学生根据就业形势，调整自己的职业生涯规划，使之更加合理、科学，从而提升终身发展能力。

3. 提供个性化指导，提高学生的自我认识和评价能力

科学地规划职业生涯，需要引导中职生学会全面、正确地认识自我，做到人职匹配，确定合适的职业理想。目前中职生择业存在一些误区，其中一点就是择业期望值过高，往往只注重高收入、高福利，而忽视自身的兴趣、性格及能力，所从事的职业与自身不相符合，从而难以提升职业的发展空间，导致职业生涯失败。为此，教师可借助部分科学测量工具来了解学生的个性特征。如，职业兴趣自测表、职业性格自测

表等个性化测试工具，帮助学生提高自我认识能力。也可引导学生参与形式多样的社团活动和比赛，如，演讲比赛、辩证赛、技能竞赛、主题班会等，通过活动，让学生展现自己、提高自己，从而更客观、全面地了解自己，剖析自己的兴趣、性格、能力和价值取向等，使职业生涯规划更能符合本人实际，从而提升终身发展能力。

4. 参与社会实践，提高学生的环境认识能力

很多中职生就业时一方面对自己缺乏合理的定位，另一方面对就业环境缺乏正确的认识，没有形成科学的就业观和择业观，因此学校应提供条件，加强实践，让学生了解职业、认识社会，使他们了解社会需要什么样的人才，知道自身的优缺点，明确自己将来可以发展的职业方向，把自己的学业与社会的职业需求和就业形势结合起来。而随着职业教育的改革，以及“工学结合”、校企合作的培养模式在各学校的铺开，中职生到企业进行中期实习、顶岗实习，都是职业教育的内容。教师可以指导学生在实习期间检验自己前期制订的职业生涯规划与企业的岗位要求的能力、素质要求是否相匹配，是否需要根据就业形势对职业目标进行调整，从而使职业生涯规划更加科学。

5. 积极引导，激发学生职业生涯规划的主动性

学生是职业生涯规划的主体，教师只是起到引导作用，因此是否激发学生的主动性、积极性，关系到其职业生涯规划能否成功。从分析发展条件、确定职业目标到规划发展阶段和构建发展阶梯，包括就业后的调整与评价等一系列过程的规划是否科学，不仅关系到中职生的首次就业，而且关系到其终身发展能力。但中职生的心理特点和生理特点，决定了需要教师组织相关活动来调动他们的主动性和积极性。如，以全国中职生“文明风采”竞赛的“职业生涯规划”设计竞赛活动作为载体，鼓励学生制作职业生涯规划书参加比赛，让学生在参与、体验中产生进行职业生涯规划的强烈意愿，只

有这样才能让教师的职业生涯辅导起到事半功倍的作用。

总之，科学地规划职业生涯是每一个中职生就业的必备工作，也是成功的职业生涯的必然要求。而职业生涯规划教育是一项漫长的系统工程，需要学校和教师的引导，也需要学生自身的配合，才能使规划更加科学，从而帮助学生顺利就业，并在职业生涯过程中充分发挥才能，不断提升终身发展能力。

职业生涯规划中职业价值观篇九

每个青年人都想成就一番事业，然而成功者是少数，多数人不能如愿，中职生职业生涯规划书。是这些人没有努力？没有奋斗？不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为什么呢？因为人生事业的发展需要技术与方法。这种技术与方法就是职业生涯规划。职业生涯规划能够帮助青年人成才，是青年人成才的有效方法。

目前的我是在学习会计专业，现在的知识完全不够我的学习，所以我必须从课外获得更多的知识，从而立足于社会。

要想设计出好的人生规划图，第一就应该学会确定目标；

所谓确定目标就是：现在的我们即将走向社会，面临着两者选择，第一，继续就读；第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位！目前，我们更应该确定自己的目标，选定自己的人生道路！

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析，所以第二就应该学会认识自我；

所谓认识自我就是：目前的我们即将走向社会，我们首先要知道自己的价值何在？自己的能力何在？自己的特点何在？自己的兴趣爱好何在？自己的气质，修养何在？所以我们就更应该学会自我认识，职业选择也一样，比如说，一个人天

生好动，比较粗心，那么他（她）将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响！所以我们中专生，在确定自己的专业的时候，就应该考虑自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨！

所谓的合理的定位就是：目前的我们首先确定我们还只是一名中专生，现在来说，只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到；定得太低，又觉得无法展现自己的能力。所以心理学家指出：专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。所以合理的定位是我们规划人生的重要阶段。

所谓制定更高的目标就是：单单一个中专文凭是不可以满足我们自身的，所以我们现在不单单学好现有知识，更应该掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个伸展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏！

最后一步规划就是学会我思我悟，所以我的第五个规划是我思我悟；

所谓的我思我悟就是：当我的规划有了一丁点的成功之后，我就应该总结一下，下一步我该怎么做，我该怎么去领悟更高的境界，我该怎么去思考我接下来的应该做的事情，这些都是我们应该做的，比如说，当我们的学习和工作都有了更进一步的提高，我们应该怎么去安排更多的时间去放松我们的“脑细胞”或者是怎么去进一步的向上发展等等，这些都是我们应该学习和思考、领悟的！

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，我们必不比本科生差，只要我们努力，只要我们相信自己，只要我们有一份自己的职业生涯规划，我相信是金子总会发光，我们自己的未来我们自己来选择，自己来规划！