

## 图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康与职业生涯学习指导/肖婵婵主编. —汕头:  
汕头大学出版社, 2021. 8  
ISBN 978-7-5658-4435-5

I. ①心… II. ①肖… III. ①心理教育—健康教育—中等专业学校—教学参考资料②职业选择—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G444②G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 168745 号

心理健康与职业生涯学习指导 XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA XUEXI ZHIDAO

主 编: 肖婵婵

责任编辑: 邹 峰

责任技编: 黄东生

封面设计: 易 帅

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市大学路 243 号汕头大学校园内 邮政编码: 515063

电 话: 0754-82904613

印 刷: 河北钰柠印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 6

字 数: 128 千字

版 次: 2021 年 8 月第 1 版

印 次: 2021 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 22.50 元

ISBN 978-7-5658-4435-5

---

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

# 目录

## 第一章 时代导航 生涯筑梦

- 第一节 树立符合时代要求的职业理想 ..... 1
- 第二节 面向未来的职业生涯规划 ..... 6

## 第二章 认识自我 健康成长

- 第一节 正确认识自我 ..... 11
- 第二节 直面困难，战胜挫折 ..... 14
- 第三节 健康心理，驱散烦恼 ..... 20
- 第四节 认识情绪，管理情绪 ..... 25

## 第三章 立足专业 谋划发展

- 第一节 专业起步，提升素质 ..... 31
- 第二节 精益求精，践行工匠精神 ..... 35

## 第四章 和谐交往 快乐生活

- 第一节 珍惜亲情，学会感恩 ..... 41
- 第二节 尊敬老师，建立良好师生关系 ..... 45

第三节	关爱同学，建立友好同伴关系 .....	49
第四节	抵制校园暴力，拒绝不良诱惑 .....	54

## 第五章 学会学习 终身受益

第一节	端正学习态度，解决学习问题 .....	63
第二节	掌握学习方法，科学高效学习 .....	68
第三节	提升信息素养，树立终身学习意识 .....	72

## 第六章 规划生涯 放飞理想

第一节	职业生涯，贵在坚持 .....	77
第二节	科学评价职业生涯发展 .....	81
第三节	调整职业生涯规划，适应发展条件变化 .....	86

# 第一章

## 时代导航 生涯筑梦

### 第一节

### 树立符合时代要求的职业理想



#### 情境导入

#### ◎ 现象透视

##### “要牟利，勿从医”，坚守最初的职业理想

转眼间，王晟宇已经在临床一线工作了8个年头。作为一名已经拥有一定工作经验的医生，王晟宇感触颇多。前不久，王晟宇接触了一位老年眼病患者，手术前夜他准备好了一切手术前的知情文件，并向患者告知了手术的诸多并发症，患者耐心听取并表示了充分的信任，王晟宇深感荣幸。患者眼睛里映射出的那份坚定和信任，无疑是对医生最大的鼓舞。

就在术前沟通签字快要完成时，这位患者突然问王晟宇：“像你们每天这样的工作强度，收入应该比较可观吧？”

王晟宇苦笑着，脑海里浮现出自己每月那张一成不变的工资条，不自觉地叹了一口气。患者似乎明白了什么，没有再追问。手术后有一天，患者语重心长地对王晟宇说：“很多老医生说过‘要牟利，勿从医’这句话，一旦选择当医生，就意味着你可能需要

付出更多。对于这一点，当初在选择这个专业时就应有思想准备。”

这句话对王晟宇触动很大，回家后他想了很久，突然少了许多抱怨。医生面对的是人的生命，这份工作不仅要求从业者具备扎实的专业知识和技术，更要求从业者坚守职业道德，要用人性和爱心来从事这份工作。

美国人称社区医生为“社区领袖”，就意味着他们不光要看病，还要用职业精神和正气赢得老百姓的尊重。这也是医生职业的特殊魅力所在。

王晟宇认为，虽然现在要承受写论文、评职称、求学晋升等成长、成才方面的压力，还要为结婚、购房、养育孩子等现实的生存困境而忧心，而且还要面对可能发生的医疗纠纷，但是医生应该守护最初的职业理想，在岗位上默默尽责，用真诚付出弥补医患关系的一道道裂痕，努力实现自己的人生价值。

### ◎ 问题思考

我们应如何坚守自己的职业理想？



### 知识点拨

#### 一、职业理想的含义和特点

##### （一）职业理想的含义

职业理想是人们对未来的工作部门、工作种类以及业绩的向往和追求，在人的社会生活中占有重要位置，甚至会影响人的一生。职业理想同个人的气质、性格、兴趣、文化修养和生活影响是分不开的，同时又受社会分工和社会需要的制约。

##### （二）职业理想的特点

职业理想具有以下几个特点。

- （1）差异性。
- （2）发展性。
- （3）社会性。
- （4）时代性。

## 二、职业理想的作用

### （一）职业理想对人生发展的作用

#### 1. 确定人生发展目标

职业理想对确定人生发展目标、促进人生发展目标的实现有积极作用。它是知识、意志、情感等因素的综合表现，蕴藏着强大的力量，促使人们为了实现美好的未来，以坚强的毅力、顽强的斗志，向着既定目标拼搏奋斗。

#### 2. 增强人生前进的动力

职业理想既是一种推动人们为了获得理想职业不断提高自身素质的动力，也是推动人们做好就业准备的动力。职业理想作为奋斗目标，是人们实现职业愿望的精神支柱和力量源泉。

#### 3. 激励人生价值的实现

人生价值可以从多种角度得以实现，然而，无论从哪一种角度去实现人生价值，总要依托一定的职业。我们应当充分认识自我，把职业理想建立在能够发挥自己优势的基础上，促成自己人生价值的实现。

### （二）职业理想对社会发展的作用

#### 1. 有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才是社会发展的推动力量

高素质劳动者和技能型人才之所以受到各行各业的欢迎，是因为他们有明确的职业理想、良好的职业道德和相应的技能特长，他们以出色的工作表现、优质的产品和服务为企业赢得了效益，为社会做出了贡献。

#### 2. 职业理想是实现社会理想的基础

职业理想是实现社会理想的基础，因为人的社会理想都是通过具体的职业理想的确立和职业活动而得以实现的。

## 三、树立崇高职业理想的条件

### （一）中职生要树立造福人类、造福社会的崇高职业理想

职业活动既是人们服务于社会的途径，也是人们谋生的手段。一个具有崇高职业理想的人，总是把造福人类、造福社会作为自己奋斗的根本目标。

### （二）树立崇高职业理想应做到的几点

（1）正确认识自己。

（2）全面了解社会和职业。

## 四、抓住机会，成就未来

### （一）新时代为个人发展提供广阔的舞台

新时代创造美好生活、逐步实现全体人民共同富裕的事业为青年创造了实现人生抱负的大好机会，提供了施展聪明才干的广阔舞台，每一个有志青年都应自觉把个人的梦

想与中国梦联系起来，把人生出彩与国家富强联系起来，不断拓展事业发展的空间，实现自己的人生理想和生命价值。

### （二）新时代对职业素养提出新要求

21 世纪是信息时代，是全球化时代，需要建设一支知识型、技能型、创新型劳动者大军，弘扬劳模精神和工匠精神，营造劳动光荣的社会风尚和精益求精的敬业风气。这支劳动者大军需要具备将知识和技能用于解决复杂问题与不可预测情境的能力及品格，能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格与关键能力。

### （三）现代职业发展趋势

- （1）新职业出现的频率加快。
- （2）职业分工由简单到精细。
- （3）职业活动的内容不断弃旧更新。
- （4）职业模式趋于灵活和复杂。



## 能力升华

### ◎ 试题演练

#### 一、单项选择题

1. ( ) 是个人对未来职业的向往和追求。  
A. 社会理想            B. 职业理想            C. 道德理想            D. 生活理想
2. 人生价值可分为 ( ) 和社会价值两个方面。  
A. 自我价值            B. 道德价值  
C. 职业价值            D. 人生价值
3. ( ) 等决定着职业理想追求的层次。  
A. 政治思想觉悟、道德修养水平            B. 知识结构、能力水平  
C. 性格、气质、情感、意志            D. 性别、身体等生理特质

#### 二、填空题

1. 人生发展目标是根据 ( ) 来确定的。
2. 职业理想作为奋斗目标，是人们实现 ( ) 的精神支柱和力量源泉。
3. 一个具有崇高职业理想的人，总是把 ( ) 作为自己奋斗的根本目标。
4. 在树立理想的过程中，( ) 始终处于主导地位，它制约和决定着人们的道德理想、职业理想、生活理想。

### 三、简答题

1. 职业理想对社会发展的作用有哪些？
2. 树立崇高职业理想应做到哪几点？
3. 如何在“中国制造 2025”的背景下，抓住机会，成就未来？

### ◎ 参与践行

小王收到两张录取通知书，一张是美术学院的，另一张是电影学院的。他根据自己的特长和职业理想选择了美术学院，最后成了一位著名的画家。

小王的故事带给你什么启发？





### 情境导入

#### ◎ 现象透视

多年以前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里写自己长大后要当美国总统。如何才能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟订了一系列计划。

当总统首先要竞选成为州长——要竞选成为州长必须得到财团的支持——要获得财团的支持就一定要融入财团——要融入财团最好娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是成为电影明星——成为电影明星前要练好身体，练出阳刚之气。

按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操协会主席库尔后，他相信练习健美是强身健体的好点子。从此他开始练习健美，他渴望成为世界上最结实的壮汉。之后，凭借着发达的肌肉和健硕的体魄，他获得了各种世界级“健美先生”的称号。

22岁时，他踏入了好莱坞。在好莱坞，他花费了十年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年，他退出影坛，转而从政，成功竞选为美国加州州长。他的下一个目标就是当上美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。

#### ◎ 问题思考

从阿诺德·施瓦辛格的故事中，我们能得到什么启示？



## 知识点拨

### 一、职业与职业生涯

#### (一) 职业的含义

《中华人民共和国职业分类大典》中给出了职业的定义：“职业是指从业人员为获取主要生活来源所从事的社会工作类别。职业须同时具备下列特征：第一，目的性，即职业活动以获得现金或实物等报酬为目的；第二，社会性，即职业是从业人员在特定社会生活环境中所从事的一种与其他社会成员相关联、相互服务的社会活动；第三，稳定性，即职业在一定的历史时期内形成，并具有较长生命周期；第四，规范性，即职业必须符合国家法律和社会道德规范；第五，群体性，即职业必须具有一定的从业人数。”

#### (二) 职业生涯的含义

(1) 职业生涯是一个个体的概念，是个体的行为经历，而非群体或组织的行为经历。

(2) 职业生涯是一个职业的概念，是指一个人一生中的职业经历或历程。

(3) 职业生涯是一个时间的概念，是指劳动者的职业周期。

(4) 职业生涯是一个发展变化的概念，每个人的具体的职业内容和职位是在不断发展变化的，它既体现着时间的长短，也反映着职业变更和发展的过程，包括职业的选择、职业的发展、职业的转换和晋升等具体的内容。

#### (三) 职业与职业生涯的关系

职业与职业生涯是两个紧密联系的概念，职业是职业生涯的基础，职业生涯是一系列职业的综合。

### 二、职业生涯的特点

职业生涯主要有以下几个特点。

(1) 发展性。

(2) 阶段性。

(3) 可规划性。

(4) 差异性。

### 三、中职生职业生涯规划的特点和意义

#### (一) 中职生职业生涯规划的特点

(1) 专业定向后的职业学习、准备和起步阶段。

(2) 必须把个人发展与经济社会发展联系起来。

(3) 引导自己强化时间观念，形成终身学习理念。

(4) 引导自己初次就业成功。

(二) 中职生职业生涯规划的意义

(1) 激发中职生自我实现的需要，培养积极向上的人生观。

(2) 引导中职生树立职业生涯规划意识，提高职业生涯规划能力。

(3) 促进中职生树立正确的职业目标和职业理想。

(4) 增强中职生在就业中的核心竞争力。



## 能力升华

### ◎ 试题演练

#### 一、单项选择题

1. 下列各项不属于职业的是 ( )。

- A. 医生                      B. 会计                      C. 学生                      D. 工程师

2. 职业生涯的特点不包括 ( )。

- A. 发展性                      B. 合作性  
C. 可规划性                      D. 阶段性

3. 职业生涯注重发展，即将个人的职业生活看成是一个 ( ) 的过程。

- A. 动态                      B. 静态                      C. 不变                      D. 稳定

4. 中职生的职业生涯规划，最根本也最现实的目标是 ( )。

- A. 实现理想                      B. 到名企工作  
C. 找到稳定的工作                      D. 初次就业成功

#### 二、填空题

1. 职业生涯是一个时间的概念，是指劳动者的 ( )。

2. 职业既是人们谋生的手段，又是人们与 ( ) 的一种主要渠道。

3. 职业生涯是指一个人一生的 ( )，即一个人一生连续从事的职业和工作职务的发展道路。

4. 职业生涯是一个个体的概念，是个体的 ( )，而非群体或组织的行为经历。

#### 三、判断题

1. 判断下列人员所做的是不是职业。

(1) 小王从农村来到城市，通过劳动服务公司介绍，成为给居民提供家政服务的小时工。 ( )

(2) 张老板开了个印刷厂，专印盗版书，牟取暴利。 ( )

(3) 刘某为一家旅游公司在街头发放、张贴广告。 ( )

(4) 周某刻图章，做办证业务。他什么章都刻，什么证都办。 ( )

2. 判断下列说法是否正确。

(1) 职业就是挣钱。 ( )

(2) 职业就是上班。 ( )

(3) 小强毕业后，不断跳槽，做过送货、组装、营销策划等工作，平均每项工作都干半年。他也是有职业的人。 ( )

(4) 一个人犯罪坐牢，出狱后成为卖果蔬的个体户，他也是有职业的人。 ( )

(5) 徐某是家庭妇女，她的职业就是在家里做家务。 ( )

(6) 靠倒卖文物发大财，这种职业是文物商贩。 ( )

3. 判断下列人员的理想是不是职业理想。

(1) 小刘的理想是挣够了钱之后去周游世界。 ( )

(2) 小赵做的是会计工作，他希望能挣大钱。 ( )

(3) 小李参军入伍那天开始就立志要当将军。 ( )

(4) 李某的业余爱好是摄影，成为一名专业摄影师是他的理想。 ( )

(5) 小王目前在某工地打工，他的理想是通过成人高考获得大学文凭。 ( )

#### 四、简答题

1. 简述职业生涯的特点。

2. 中职生职业生涯规划的特点有哪些？

3. 中职生职业生涯规划的意义有哪些？

### ◎ 参与践行

上网搜索资料，谈谈你对职业生涯规划的认识，并写出不少于 400 字的感想。