



中等职业教育课程改革创新教材



# 职业生涯规划 学习指导

中等职业教育创新教材编委会编

本册主编：汪红泉 胡茂林 戴 红  
编 委：周德竹 王少怀 伍代银  
李从胜 刘胜泉 刘华微  
申艳萍 王万国 刘 倩

国防科技大学出版社

## 内 容 提 要

本书是与中等职业教育课程改革创新教材《职业生涯规划》(西北工业大学出版社)配套而编写的学习指导。全书与教材对应分为五个单元,每个单元以节为单位进行编写。每节分别从“情境探究”“理论导航”“能力升华”三部分进行教材解读与课后训练,帮助学生深入理解教材阐述的职业生涯规划知识。另外,书中含有一套综合模拟测试题,可作为学生复习考试使用。

本书可供中等职业学校的教师和学生使用。

## 图书在版编目(CIP)数据

德育课配套学习指导/中等职业教育创新教材编委会编.

—长沙:国防科技大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-81099-761-4

I. ①德… II. ①中… III. ①德育—专业学校—教学参考资料 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 089524 号

国防科技大学出版社出版发行

电话:(0731)4572640 邮政编码:410073

责任编辑:曹红

全国各新华书店经销

定州市新华印刷有限公司

\*

开本:787×1092 1/16 印张:35 字数 745 千字

2017 年 6 月第 3 次印刷

总定价:90.00 元

本册定价:18.00 元


# 前言


随着国家对中等职业教育的高度重视,为了适应教育教学改革的需要,进一步推动教育教学改革的深入发展,帮助中等职业学校学生更为科学、扎实、全面地掌握德育课教材讲授的内容,我们依据2008年12月教育部最新颁布的课程改革教学大纲编写了这套《中等职业教育课程改革创新教材——学习指导》丛书。


在现代社会,职业生涯规划能力是社会成员必须具备的综合能力之一。中等职业学校学生是未来社会主义现代化建设的职业技能型人才,要想人生之路走得更稳健,就必须加强对职业生涯的规划。

学习这门课并不是简单、机械地背诵概念。有句话叫“处处留心皆学问”,生活中只要你留心观察、注重感悟就能获得相应的提升,学习这门课重要的是体验、感悟和理解书本当中的知识,在潜移默化中加强职业生涯规划的能力。

为了帮助同学们更好地学习和运用这些知识,在学习的过程中感悟人生的道理,用良好的职业生涯规划为人生的前行保驾护航,我们结合“职业生涯规划”课程的特点,配合本课程的教学过程,试图改变传统的学习方式,设计了“情境探究”“理论导航”“能力升华”三个学习栏目,帮助同学们在参与活动、合作交流中加深体验,更好地掌握教材中的学习内容。

 **情境探究** 本栏目主要是为同学们的学习创设了一个实际的情境,增加同学们的感受和体验。栏目中的“问题思考”则可以帮助同学们加深对情境中材料的思考和理解。

 **理论导航** 本栏目中的“知识点拨”是对本节主要知识的概论。“职业观点”是结合本节知识提出的一些职业观点,供同学们参考。“职业讲堂”是通过对实际案例中的道理的感悟,加深对本节所学内容的理解。

 **能力升华** 本栏目不仅是对同学们知识学习的检验,更重要的是希望同学们能够通过参与训练,提高自己的认知、情感和行为能力。

由于编者的水平有限,书中难免存在不足之处,敬请读者提出宝贵的意见和建议,以便再版时修改。

编者



# 目 录

<b>第一单元 职业生涯规划与职业理想</b> .....	1
第一节 面向未来的职业生涯规划 .....	1
第二节 职业理想的作用 .....	6
<b>第二单元 职业生涯发展条件与机遇</b> .....	11
第一节 发展职业生涯要从所学专业起步 .....	11
第二节 发展要立足本人实际 .....	16
第三节 发展要善于把握机遇 .....	23
<b>第三单元 职业生涯发展目标与措施</b> .....	28
第一节 确定发展目标 .....	28
第二节 构建发展阶梯 .....	35
第三节 制定发展措施 .....	40
<b>第四单元 职业生涯发展与就业、创业</b> .....	46
第一节 正确认识就业 .....	46
第二节 做好就业准备 .....	52

第三节 创业是就业的重要形式 .....	58
<b>第五单元 职业生涯规划管理、调整与评价</b> .....	65
第一节 管理规划，夯实终身发展的基础 .....	65
第二节 调整规划，适应发展条件变化 .....	69
第三节 科学评价职业生涯发展和职业生涯规划 .....	75
<b>综合模拟测试</b> .....	83
<b>参考答案</b> .....	87



# 第一单元

## 职业生涯规划与职业理想

### 第一节 面向未来的职业生涯规划



#### 情境探究

##### ◎ 现象透视

小寒刚入学的时候,就从师哥师姐们那里看到了求职的狼狈相,自己也感到前途迷茫,于是经常与职业咨询部门联系,可是一让他做职业规划,他就说:“我自己最了解自己,自己会做规划。”可是真正做起来时,心中总是没底,所以,一直到毕业,小寒也没有形成自己的奋斗目标,依然是个迷茫族,常常感到无所适从,不知道做什么工作好。看到做了职业规划的同学都早早上了班,而自己毕业半年了还没有头绪,小寒很着急。

##### ◎ 问题思考

- (1)想一想,造成小寒一直迷茫的原因是什么。
- (2)你认为在学校读书阶段,应该怎样做,才不会出现小寒这种情况?



#### 理论导航

##### ◎ 知识点拨

###### 1. 职业生涯规划

职业生涯规划是以科学的人力资源管理理论为指导,在全面分析国内外政治、经济形式

的前提下,了解和把握最新就业动态,预测社会对人才的需求状况,同时做出符合自身实际的职业选择,进而规划整个职业生涯的过程。

职业生涯的特点主要有以下几个:

- ①发展性。
- ②阶段性。
- ③整合性。
- ④终身性。
- ⑤独特性。
- ⑥互动性。

## 2. 职业生涯规划的意义

职业生涯规划的根本目的在于最大限度地提高规划者的人生事业发展效率,即以最少的经济、精力及时间的投入来取得事业(职业)上的成就,所以职业生涯规划对一个人的职业生活有重大的意义。

### (1)有利于实现职业理想

一份行之有效的职业生涯规划将会引导自己正确认识自身潜在的资源优势,重新对自己的价值进行定位,运用科学的方法,采取可行的步骤与措施,不断增强自己的职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

### (2)有利于适应社会发展的需要

职业生涯规划起步阶段,毕业生一般都会考虑到社会的需求和本职业的未来发展前景,把握住了社会对人才需求的动力,以社会需求作为职业生涯规划的出发点和归宿点。

### (3)有利于指导在校学习

职业生涯规划的完成,表示我们已经有了一个完整的职业规划,它详细地确定了我们人生每一阶段的职业奋斗目标和行动措施。而在学校学习的阶段是其中最重要和最基础的阶段,我们一生所需要的专业知识、专业技能和学习能力的初步学习就是在学校里完成的。

## ◎ 职业观点

### 1. 规划前的思考

职业规划师着重表示,职业规划不是一个空泛的口号,而是一个非常明确的计划和方案,其中,挑选一个就业和发展都良好的行业与职业、掌握相应的职业技能,是非常重要的两个原则。在挑选行业与职业时,毕业生注意选择朝阳产业,这些行业往往人才需求量大、发展空间广阔、薪资待遇好,例如IT行业中的新兴职业软件测试就具有这样的优点。当然,如果不具备相应的职业技能,这些行业也是无法进入的。所以需要掌握相应的技能,才能获得就业的主动权。



## 2. 做好职业生涯的准备

职业生涯规划是一份自身职业发展的规划,而职业生涯准备要从在校期间开始。职业生涯规划准备包括珍惜在校学习生活,积极参加社会实践和职业活动,关注职业发展动态、适当地调整职业发展方向,全面提高职业素质和综合职业能力等方面。

### (1) 珍惜在校学习生活

要建立适合自己的学习计划。在学校期间是最好的学习阶段,中职生要针对自身劣势,制定学习的具体内容、方式和时间安排,并付诸行动。要珍惜在校学习生活,珍惜在校期间接受教育的良好条件,为今后工作做准备。

### (2) 积极参加社会实践和职业活动

毕业生的综合能力和知识面是用人单位选择毕业生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能,而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。毕业生进行职业生涯规划时,除了构建自己合理的知识结构外,还要构建具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。一般来说,毕业生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

### (3) 关注职业发展动态,适当调整职业发展方向

影响职业学校学生职业生涯规划的因素很多,有的变化因素是可以预测的,而有的变化因素是难以预测的。

每个职业都有特定的工作目标和工作任务,这应该成为学生确定职业方向的基本依据。因此,参加工作后,我们应加强对职业的关注,在了解本职业的同时还要关注其他职业的发展状态,为今后的职业调整做好心理准备和现实条件的准备。

### (4) 全面提高职业素质和综合能力

职业素质包括良好的职业道德、合理的知识结构、稳定的心理素质以及合作共处的能力和敬业精神等。从某种意义上说,能力比知识更重要,毕业生只有将合理的知识结构和社会需要的各种能力综合起来运用,才能立于不败之地。

## ◎ 职业讲堂

### 1. 不要把梦想留在 20 楼

有一对兄弟,他们的家住在 80 层楼上。有一天他们外出旅行回家,发现大楼停电了!虽然他们背着大包的行李,但看来没有什么别的选择,于是哥哥对弟弟说:“我们就爬楼梯上去!”于是,他们背着两大包行李开始爬楼梯。爬到 20 楼的时候,他们有些累了,哥哥说:“包太重了,不如这样吧,我们把包放在这里,等来电后再坐电梯来拿。”于是,他们把行李放在了 20 楼,轻松多了,继续向上爬。

他们有说有笑地往上爬,但是好景不长,到了 40 楼,两人实在太累了。想到才只爬了一

半,两人便开始互相埋怨,指责对方不注意大楼的停电公告,才会落得如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了60楼。到了60楼,他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说:“我们不要吵了,接着爬吧。”于是他们默默地继续爬楼,终于到了80楼!他们兴奋地来到家门口,这时才发现钥匙留在了20楼的包里了。

**职业建议** 有人说,这个故事其实反映了我们的人生:20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多的压力、包袱,自己也不够成熟、能力不足,因此步履难免不稳。20岁之后,离开了众人的压力,卸下了包袱,开始全力以赴地追求自己的梦想,就这样愉快地过了20年。可是到了40岁,发现青春已逝,不免产生许多的遗憾和追悔,于是开始遗憾这个、惋惜那个、抱怨这个、嫉恨那个。就这样在抱怨中度过了20年。到了60岁,发现人生已所剩不多,于是告诉自己不要再抱怨了,就珍惜剩下的日子吧!于是默默地走完了自己的余生。到了生命的尽头,才想起自己好像有什么事情没有完成。原来,我们所有的梦想都留在了20岁的青春岁月。所以要提前做好规划,不要让自己的人生留下太多的遗憾。

### 2. 毕业生,你为什么找不到工作

小王来自云南罗平,眼看就要毕业了,可他还未找到工作。学校的一位老师去参加国家医药管理局的供需见面协调会,顺便将他的应聘材料带过去了。刚好罗平有一家制药厂要他,专业对口,又是家乡,然而他本人的择业意向却是:单位地点必须在昆明市,至于到昆明的什么单位、具体做什么工作都无关紧要,除此以外,什么单位都不考虑。在这种心态下,小王毕业后许久都没有找到工作。

**职业建议** 像小王这样的人在广大中职生中肯定有不少,小王的思想在当前毕业生的择业过程中具有一定的代表性。不少毕业生过于向往经济发达地区,尤其是沿海地区的中心城市,最低的期望也是回自己家乡所在地的中心城市。他们只注重经济文化发达、工作环境优越的一面,而忽视了当前就业形势中人才济济、人才相对过剩的一面,择业期望值居高不下,从而导致主观愿望与现实需求之间的巨大落差。所以职业顾问认为,在择业的时候应避免理想主义,以防错失就业良机。



## 能力升华

### ◎ 素质演练

#### 一、单项选择题

1. 下列各项不是职业的为( )。

- A. 教师
- B. 会计
- C. 学生
- D. 建筑师

2. 职业生涯是指( )。  
A. 一个人一生的职业追求  
B. 一个人一生的职业爱好  
C. 一个人一生的职业经历  
D. 一个人一生的职业规划
3. 职业与职业生涯的关系是( )。  
A. 职业是职业生涯的基础  
B. 职业生涯是职业的基础  
C. 职业生涯指一种职业  
D. 职业与职业生涯无关
4. 职业生涯的特点不包括( )。  
A. 发展性  
B. 合作性  
C. 终身性  
D. 阶段性
5. 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、简答题

1. 简述职业生涯规划的意义。
  
  
  
  
  
2. 联系实际,说说中职生职业生涯规划的特点。

## 三、分析理解题

小赵是某中等职业学校英语专业的毕业生,由于她对自己所学的专业兴趣不大,在毕业求职时,她研究了国家关于养猪业的政策,钻研养猪技术,又仔细估算了经济效益,决定回老家办个养猪场。她制定了详细的计划步骤,规划了她的养猪场的发展思路,并制定了具体的实现措施。当地政府以最优惠的条件划出40亩地予以支持,金融部门破例贷款给她100万元作为启动资金……小赵的养猪场效益很好,盈利几百万。

通过这个事例,谈谈你的认识。

#### ◎ 参与践行

1. 为自己做一份简单的职业生涯规划书。
2. 上网搜索资料,谈谈你对职业生涯规划的认识。

## 第二节 职业理想的作用

### 情境探究

#### ◎ 现象透视

徐芳芳是某中职学校文秘专业的学生,但在她的心里一直有做记者的理想,于是在上学期间,她积极锻炼自己捕捉、书写新闻的能力,有时候课程很紧张,压力很大,但是做一名记者的理想一直支撑着她继续前进。她锻炼了自己的能力,获得了很大的进步。临近毕业的一天,她得知一家企业内刊招聘记者,当即赶了过去。经过层层选拔,她从百余名竞争者中脱颖而出,实现了自己的理想。

#### ◎ 问题思考

- (1)想一想,徐芳芳是如何在百余名竞争者中脱颖而出的。
- (2)从徐芳芳找工作的经历中,你读懂了什么?

### 理论导航

#### ◎ 知识点拨

##### 1. 职业理想在人生中的作用

树立正确的职业理想有利于确立人生发展的目标,增强人生前进的动力,激励人生价值的实现。

##### (1)有利于确定人生发展的目标

理想是前进的方向,是心中的目标。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,职业理想对一个人能否沿着正确的人生道路前进有着决定性的意义。

能否确立正确的职业理想,不仅关系到个人走什么道路,也关系到祖国的前途与命运。

#### (2)有利于增强人生前进的动力

职业理想作为人的精神生活支柱,不仅是人生的方向,也是人生的动力。功业的建立、社会的前进、人类的发展,都与给人们以巨大推动力的职业理想分不开。一个人没有职业理想,就会失去工作的动力。一个树立了崇高职业理想的人,就会有克服困难的勇气和毅力,甘愿为职业理想的实现牺牲一切。

#### (3)有利于激励人生价值的实现

职业理想源于现实又高于现实,比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实,人们会以坚忍不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。

### 2. 职业理想对社会发展的作用

- ①正确的职业理想能够造福人类。
- ②正确的职业理想有利于促进社会的进步。

### 3. 职业理想与社会理想的关系

从内容看,理想可分为个人理想、社会理想和道德理想,三者既相互联系又相互区别。其中,社会理想是最根本、最重要的理想,它决定并制约着个人理想和道德理想的发展方向和实现程度。社会理想本身就具有感召力,我们应该将职业理想与社会理想结合起来,积极投身到社会主义建设事业中。

#### (1)职业理想促进社会理想的实现

社会理想是全人类的奋斗目标,是人类的精神支柱,是生活前进的动力;而职业理想则是实现社会理想的桥梁。人们总是努力实现职业理想,以促进社会理想的实现。

人生的价值是社会价值和自我价值的统一。自我价值的实现,是社会价值实现的基础。重视自我价值和自我发展,是毕业生个性发展的需求。以实现自我价值为动力,能够充分施展自己的才能,有利于事业的成功,由此达成人们社会理想的实现,这是我们所提倡的。

#### (2)社会理想制约着职业理想

理想虽高于现实,但不能脱离现实。也就是说,个人理想必须建立在社会现实需要的基础上才有可能得以实现。不同性质的职业理想发挥作用的领域和程度是不同的。如果不能把职业理想同社会理想统一起来,职业理想是不会对个人产生多大推动力的。只有把个人的理想建立在崇高的社会理想基础上,个人才会有力量,才能高瞻远瞩、心胸宽阔,在任何艰难困苦面前都充满必胜的信心,才能取得成就。

## ◎ 职业观点

### 1. 拥有理想,脚踏实地

理想指人们希望达到的人生目标和追求向往的奋斗前景。所谓理想的事物,是以人对现在的认识为参照的。理想是人生的奋斗目标,树立良好、正确的理想,对于我们的人生道路有

很大的帮助。在生活理想上要追求健康高尚的生活方式,做生活的强者;在职业理想上要把社会发展需要和自身实际结合起来,成为社会的有用人才;在道德理想上要养成良好的品德,做高尚的人;在社会理想上要志存高远,成为大有作为的人。有了正确的理想,我们才能“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”。

### 2. 人生路是自己走出来的

曾经有一位 65 岁的老人从纽约步行到了佛罗里达州的迈阿密市。在那里,有几位记者采访了他。他们想知道:这路途中的艰难是否吓倒过他?他是如何鼓起勇气,徒步旅行的?

“走一步路是不需要勇气的,”老人答道,“我所做的就是这样。我先走了一步,接着再走一步,然后再走一步,我就到了这里。”

也许你早已为自己的未来勾画了一个美好的蓝图,但是它同时也给你带来烦恼,你感到自己迟迟不能将计划付诸实施,你总是在寻找更好的机会,或者常常对自己说:留着明天再做。这些做法将极大地影响你的做事效率。因此,要获得成功,必须立刻开始行动。任何一个伟大的计划,如果不去行动,就像只有设计图纸而没有盖起来的房子一样,只能是空中楼阁。

目标再伟大,如果不去落实,永远只能是空想。成功在于意念,更在于行动。制定目标是为了达到目标,目标制定好之后,就要付诸行动去实现它。如果不去行动,那么所制定的目标就成了毫无意义的东西。

## ◎ 职业讲堂

### 1. 莱特兄弟的职业理想

飞机的发明,是 20 世纪最伟大的发明之一。人类自古以来就梦想着能像鸟一样在天空中飞翔。2000 多年前中国人发明的风筝,虽然不能把人带上天空,但它确实可以称为飞机的鼻祖。

20 世纪初在美国有一对兄弟,他们在世界飞机发展史上做出了重大的贡献,他们就是莱特兄弟。当时大多数人认为飞机依靠自身动力的飞行完全不可能,而莱特兄弟却不相信这种说法,从 1900 年到 1902 年他们进行了 1000 多次的滑翔试飞,终于在 1903 年制造出了第一架依靠自身动力进行载人飞行的飞机——“飞行者 1 号”,并且试飞成功。他们于 1909 年获得美国国会荣誉奖。同年,他们创办了“莱特飞机公司”。这是人类在飞机发展的历史上取得的巨大成功。

**职业建议** 莱特兄弟的心中一直有着飞天的理想,确定目标后,他们便积极地投入行动。成功的路从来就不会是一条风和日丽的坦途,面对每一次挫折与失败,我们应该始终怀有“再试一次”的勇气与信心。

### 2. 平凡的岗位,不平凡的人生

聂小雨是某中等职业学校 2015 级的毕业生,小时候她就树立了当教师的理想,并为之不

断奋斗着,在她的心目中,教师这个职业无上光荣。在学校她认真学习专业知识,苦练基本功,毕业后终于进入当地的一所小学,成为一名光荣的人民教师。聂小雨在自己的岗位上兢兢业业,还被评为优秀教师,实现了自己的职业理想。

**职业建议** 为理想而奋斗是快乐而骄傲的事情,聂小雨从小就树立了要成为教师的职业理想,并不断为之努力奋斗,最终实现了自己的理想。



## 能力升华

### ◎ 素质演练

#### 一、单项选择题

- ( )是个人对未来职业的向往和追求。
  - 社会理想
  - 职业理想
  - 道德理想
  - 生活理想
- ( )决定着职业理想的方向。
  - 政治思想觉悟、道德修养水平
  - 知识结构、能力水平
  - 性格、气质、情感、意志
  - 性别、身体等生理特质
- ( )决定着职业理想追求的层次。
  - 政治思想觉悟、道德修养水平
  - 知识结构、能力水平
  - 性格、气质、情感、意志
  - 性别、身体等生理特质
- 下列关于职业理想说法错误的是( )。
  - 职业理想是社会理想的具体化
  - 职业理想的实现决定了社会理想的实现
  - 职业理想有着一定的个体差异性
  - 职业理想具有发展性
- 职业生涯规划是实现职业理想的( )。
  - 动力
  - 目标
  - 有效途径
  - 因素

#### 二、简答题

- 简述职业理想与社会理想的关系。

2. 简述职业理想在人生中的作用。

### 三、分析理解题

**【例 1】** 夏明翰烈士在敌人的屠刀面前奋笔疾书：“砍头不要紧，只要主义真。杀了夏明翰，还有后来人！”这种慷慨就义的豪迈气概，就是来自于他的最高理想，是中国革命成功的重要力量。

**【例 2】** 鲁迅先生青年时代曾留学日本学习医术，他对美术也很感兴趣。面对日本帝国主义侵略行径和祖国山河的破碎状况，他感到唤起民众的觉悟，比医治人民的身体更重要。从此他弃医从文，拿起战斗的笔，向帝国主义、封建主义、官僚资本主义宣战，成为中国伟大的无产阶级革命文学家，为推翻“三座大山”、建立新中国做出了巨大的贡献。

**【例 3】** 我国著名桥梁专家茅以升从小好学上进、善于思考，少年时在家乡看到端午节龙舟比赛中桥塌人亡的悲惨情景，暗下决心：长大一定学造桥。从此，他处处留心桥、观察桥，他以优异的成绩考入唐山路矿学堂。在学校里，他记录了 200 本笔记，约 900 万字，摞在一起，足有一人多高。他学成以后，就为人民造桥。他主持设计和建造了中国桥梁建筑史上第一座现代化大桥——钱塘江铁路公路两用桥。他实现了个人的职业理想，也实现了为人民造福的宏愿。

**【例 4】** 一位由高职生成长起来的路桥建设先进工作者，小时候生活在偏远的河边小村，因为没有过河的桥，去对岸上学必须绕很远的路，还多次遇到过危险。因此，中学毕业时，他根据自身的条件，怀着为人民修路建桥的理想，报考了一所高职院校新开设的路桥专业。毕业后，他用所学的技术，奋战在路桥建设第一线，很快成为所在单位的骨干，并成了先进工作者。

根据以上事例归纳总结个人的职业理想对社会发展的作用。

## ◎ 参与践行

1. 分小组查找职业理想对个人职业生涯帮助的例子，并相互交流。
2. 小李在入学的时候收到两张录取通知书，一张是音乐学院的，一张是医学院的。他根据自己的特长和职业理想选择了音乐学院，最后成了一名著名的歌唱家。这个故事给你什么启发呢？