

精品教学资料包

400-615-1233

www.huatengedu.com.cn



中等职业教育课程改革创新教材



中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育德育课系列教材

职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

职业生涯规划

ZHIYE SHENGYA GUIHUA

主编 高山 潘能勤

职业生涯规划

主编 高山 潘能勤

ISBN 978-7-5608-7276-6



9 787560 872766 >

定价: 28.00元



同济大学出版社



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

- 支持移动端学习, 拓展学习维度
- 优质二维码资源, 有机融入教材
- 配备星级资料包, 支持立体教学



智慧学习平台

中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育德育课系列教材

职业生涯规划

主编 高山 潘能勤

 同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

全书共分五章,分别是职业生涯规划与职业理想,职业生涯规划条件与机遇,职业生涯规划目标与措施,职业生涯规划发展与就业、创业,职业生涯规划管理与调整。书中设置了“学习指南”“职场趣事”“智慧之光”“芝麻开门”“边读边想”“阅读链接”“试金石”等学习栏目,编排了大量的职业生涯规划相关案例与故事、引导问题、实践活动等。全书可读性强,有助于学生全面发展。

本书适合中等职业院校各专业教学使用,也可作为相关从业者的学习参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划 / 高山, 潘能勤主编. --上海: 同济大学出版社, 2017. 7(2021. 8 重印)

ISBN 978 - 7 - 5608 - 7276 - 6

I. ①职… II. ①高… ②潘… III. ①职业选择 - 中等专业学校 - 教材 IV. ①G717. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 193779 号

职业生涯规划

高山 潘能勤 主编

责任编辑 李 雪 朱振华 责任校对 徐春莲 封面设计 张瑞阳

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海市四平路 1239 号 邮编: 200092 电话: 021 - 65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 11

字 数 268 000

版 次 2017 年 7 月第 1 版 2021 年 8 月第 3 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5608 - 7276 - 6

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

PREFACE

前言

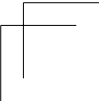
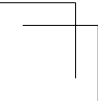
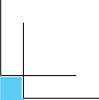
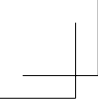
为了落实《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》和《国务院关于大力发展职业教育的决定》，加强和改进中等职业学校德育课教学工作，进一步加强德育课教学的针对性、实效性和时代感，提高职业教育质量，教育部颁布了新修订的《中等职业学校德育课教学大纲》。本书是依据上述要求，根据《职业生涯规划教学大纲》编写而成的。

本书从职业生涯规划展开，注重提高中职生职业素质和职业能力，为此设置了丰富的章节栏目，每章开头部分的“学习指南”概述本章的学习任务和知识点，“职场趣事”为与本章内容相关的案例，“心灵鸡汤”是根据案例设置的问题及引发的思考。在每节中，“智慧之光”为学生提供了相关的名人名言；“我要提问”引导学生提出问题；“边读边想”是与主要知识点相关的故事、案例等，并启发学生思考；“芝麻开门”是与职业生涯规划相关的测试问卷、心理游戏等；“阅读链接”安排了富有哲理的案例，引导学生进一步理解相关知识；“搜查查”设置了相应的检索内容，锻炼学生的动手与思考能力；“小讨论”是根据课程内容提出的相关问题，供学生讨论；“试金石”是根据本章内容设置的问题或活动等，并以一定的材料呈现；每章最后都设置了“知识总结”，带领学生回顾、总结本章主要知识点。

本书语言浅显，并配有插图，体例活泼。主要有以下特点：一是突出职业教育的特点，有利于促进中职生的全面发展和职业技能的形成；二是适应中职生的学习方式和职业教育模式的改变，注重能力的培养；三是进行体例上的创新和发展，通过“职场趣事”“心灵鸡汤”“智慧之光”“小讨论”等章节栏目增强本书的可读性。

由于时间仓促，加之编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请读者批评指正。

编者



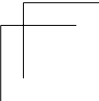
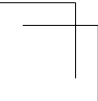
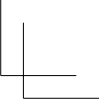
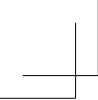
CONTENTS

目录

第 1 章 职业生涯规划与职业理想	1
第一节 面向未来的职业生涯规划	2
一、职业与职业生涯	2
二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性	4
三、中职生职业生涯规划的特点	6
第二节 职业理想的作用	10
一、职业理想对人生发展的作用	10
二、职业理想对社会发展的作用	12
三、职业生涯规划与职业理想的实现	14
第 2 章 职业生涯发展条件与机遇	25
第一节 专业与职业生涯发展的关系	26
一、专业和专业对应的职业群	26
二、职业对从业者的素质要求	28
三、职业资格与职业生涯发展	31
第二节 发展要立足本人实际	40
一、兴趣分析与培养	40
二、性格分析与调适	42
三、能力分析与提高	45
四、就业价值取向分析与调整	49
五、个人学习状况和行为习惯分析与改善	53
第三节 发展要善于把握机遇	58
一、家庭状况变化分析	58
二、社会关系分析	61

	三、行业发展动向分析·····	64
	四、区域经济发展动向分析·····	66
第3章	职业生涯规划发展目标与措施 ·····	71
	第一节 确定发展目标 ·····	72
	一、职业生涯规划发展目标的构成·····	72
	二、职业生涯规划发展目标必须符合发展条件·····	78
	三、职业生涯规划发展目标的选择·····	80
	第二节 构建发展阶梯 ·····	87
	一、阶段目标的特点和设计思路·····	87
	二、近期目标的重要性和制定要领·····	89
	三、围绕近期目标补充发展条件·····	92
	第三节 制定发展措施 ·····	95
	一、制定发展措施的重要性·····	95
	二、措施制定三要素·····	96
	三、实现近期目标的具体计划·····	98
第4章	职业生涯规划发展与就业、创业 ·····	102
	第一节 正确认识就业 ·····	103
	一、职业生涯规划发展与就业观·····	103
	二、就业形势与择业观·····	107
	第二节 做好就业准备 ·····	114
	一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换·····	114
	二、做好适应社会、融入社会的准备·····	117
	三、掌握求职的基本方法·····	119
	第三节 创业是就业的重要形式 ·····	125
	一、创业的重要意义·····	125
	二、创业者应有的素质和能力·····	127
	三、中职生创业的优势·····	136
	四、在校期间的创业准备·····	136

第 5 章 职业生涯规划管理与调整	141
第一节 管理规划, 夯实终身发展的基础	142
一、认真执行职业生涯规划的各项措施	142
二、定期检查职业规划执行实效	143
三、珍惜在校生活, 奠定终身学习基础	146
第二节 调整规划, 适应发展条件变化	151
一、调整职业生涯规划的必要性	151
二、调整职业生涯规划的最佳时机	152
三、调整职业生涯规划的方法	156
第三节 科学评价职业生涯发展和职业规划	159
一、评价职业生涯成功的不同价值取向	159
二、评价职业生涯发展的要素	161
三、评价自己的职业生涯规划	162
参考文献	167



第1章

职业生涯规划与职业理想



学习指南

认知

了解职业生涯规划及中职生职业生涯规划的特点，了解职业、职业生涯、职业理想的内涵。理解职业理想对人生发展的作用，理解职业生涯规划对实现职业理想的重要性。

态度

初步形成正确的职业理想，基本形成正确的职业价值取向，形成适合自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度。

运用

区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同，培养自信、自强的心理。



职场趣事

比尔·拉福的成功之路

当美国著名企业家比尔·拉福还是一个小伙子时，他就立志做一名优秀的商人。中学毕业后，他考入了麻省理工学院，却没有去读贸易专业，而是选择了工科中最普通、最基础的机械专业。大学毕业后，他没有马上投入商海，而是考入了芝加哥大学，攻读为期3年的经济学硕士学位。出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考取了公务员。在政府部门工作了5年后，他才辞职开始下海经商。又过了两年，他开办了自己的商贸公司。20年后，他的公司资产从最初的20万美元发展到2亿美元。比尔·拉福的每个选择好像都是计划好的，事实也确实如此。

1994年10月，比尔·拉福率团来中国进行商业考察，在北京长城饭店接受《中国青年报》记者采访时说：他的成功应感激父亲的指导，他们共同制定了一个重要的职业生涯规划。最终，这个职业生涯规划使他功成名就。这个规划的简图如下：

工科学习—工学学士—经济学学习—经济学硕士—政府部门工作—锻炼处世能力，建立广泛的人际关系—大公司工作—熟悉商务环境—开公司—事业成功。

心灵鸡汤

我们从比尔·拉福的职业生涯规划案例中可以看出：职业生涯规划制定得越早、步骤越详细，实现自己的梦想的可能性越大。任何一个人的成功都不是偶然的，是长期坚持、学习、积累的成果。制定一份职业生涯规划，然后一步一个脚印，坚持到底地去完成，终有一日会实现自己的理想。那么，想一想：什么样的职业生涯规划才是最适合自己的呢？请结合自身特点，为自己设计一份切实可行的职业生涯规划。

第一节 面向未来的职业生涯规划

智慧之光

立志是事业的大门，工作是登门入室的旅途。

——巴斯德

百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲。

——汉乐府《长歌行》

一、职业与职业生涯

1. 职业的内涵及个人与职业的关系

职业一般是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源，并能满足自己精神需求的在社会分工中具有专门技能的工作。它是人类经济发展及社会劳动分工的结果。职业至少应包含四层含义：第一，一项工作只有变得足够重要、足够丰富以至能吸引劳动者长期且稳定地投入其中才能成为职业；第二，职业不仅满足劳动者的物质生活需求，也能满足他们的精神需求；第三，劳动者在职业活动中可以展现自己的才能，

并使个人特长得到发挥；第四，职业是劳动者获得的社会角色、参与社会劳动、尽到社会职责、与社会产生联系的纽带。

职业和每个人都密切相关，每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业。人只有通过自己的职业，通过交换各自的劳动才能满足其生存需要。在实现自我价值的同时，又体现为他人服务，为社会、为国家做贡献，从而实现其社会价值。

2. 职业生 涯的含义及划分

职业生 涯即事业生 涯，又称职业发 展，简单地说，就是一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路，是一个人的终生职业经历，包括就业形态、工作经历及与职业相关的活动等。

职业生 涯分为外职业生 涯和内职业生 涯。外职业生 涯主要是指从事职业时的工作单位、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程；内职业生 涯主要是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生 涯的发展是外职业生 涯发展的前提，内职业生 涯带动外职业生 涯的发展，外职业生 涯的因素通常由别人决定、给予，也容易被别人否定、剥夺，而内职业生 涯的因素主要靠自己探索获得，并且不随外职业生 涯因素的改变而丧失。

搜 搜 查 查

你知道英语 position、job、occupation 分别是什么意思吗？利用手中的工具书或网络，查询与职业有关的术语：职位、工作、职业。

边 读 边 想 >>

日本生涯专家高桥宪行将人的生涯形态归纳并概述为 18 种生涯形态，具体如下：

(1) 超级巨星型。这类人具有较高知名度，他们的举动时常在无形之中牵动许多人的利益，是大家公认的名人。

(2) 卓越精英型。这类人品德好，知识渊博，具有深刻的洞察力，常常能适时化险为夷，扭转乾坤。

(3) 劳碌命型。这类人愿意安分守己，过着朝九晚五的普通生活。

(4) 得过且过型。这类人没有什么理想和抱负，很少为工作奋斗和拼搏，凡事只求过得去即可。

(5) 捉襟见肘型。这类人即使机会来了也不知道如何把握，但是，一旦错过机会却又怨天尤人、自暴自弃。

(6) 祸从口出型。这类人喜欢批评别人，常常将自己的过错推卸给别人，而且喜欢标新立异，但提出的一些计划常常根本无法实现。

(7) 中兴二代型。这类人继承了可观的家产，自己也兢兢业业，大都能将

家业发扬光大。

(8) 出外磨练型。这类人虽然家有产业，却将第二代接班人送到其他公司去工作，让他们从基层做起，靠自己的能力和关系发展自己，在磨练中得到成长。

(9) 家道中落型。这类人在面对困境时，常常束手无策，欲振乏力。

(10) 游龙翻身型。这类人能充分运用人生的蛰伏期，深刻思考自己的未来，并重新规划自己，终至飞跃。

(11) 转业成功型。这类人在面对生涯困境时，可以断然下定决心，迈开步伐，解脱束缚，另谋出路，闯出一番新天地。

(12) 一飞冲天型。这类人才华出众，又具有拼搏精神，一旦遇到伯乐，就能一跃而起。

(13) 强力搭档型。这类人如果能获得志趣相投、能力互补的强力搭档配合，就一定可以开创属于自己的成功职业生涯。

(14) 福星高照型。这类人相当幸运，往往随着时势的推移，在风云际会中成就美好的事业前程。

(15) 暴起暴落型。这类人常常人生多舛，起伏不定，崛起、衰败往往均在一夕之间。

(16) 随波逐流型。这类人常常目标不够明确，策略不够坚定，行动也三心二意，最终只能随波逐流，很难有所成就。

(17) 强者落日型。这类人虽然才能出众，也曾呼风唤雨，但常因人生的际遇而虎落平阳，从此一蹶不振，虚度残生。

(18) 一技在身型。这类人一般专注于某一领域，认真钻研，始终不懈，踏踏实实。



想一想：想想自己会选择哪种生涯形态，为什么？



微课
生涯彩虹图与
职业生涯规划

二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

1. 职业生涯的特点

了解职业生涯的特点可以帮助我们更好地进行职业生涯设计。从总体上看，职业生涯主要有以下几个特点：

(1) 可规划性。在职业生涯规划过程中存在很多偶然性因素，职业生涯规划正是表现在对偶然性因素的把握上。职业生涯规划不是预言职业生涯规划过程中的具体细节，而是给个人提供一个总体的职业生涯规划发展状态的指导，战略性地把握职业生涯规划方向。

(2) 差异性。每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异，因而在职业目标的选择、职业规划的确定上都有所不同。正是由于这种差异的存在，职业生涯规划才是个性化的，职业生涯规划越个性化，它对职业生涯规划的发展越具有切实的指导意义。

(3) 阶段性。职业生涯规划的发展过程可以划分为不同的阶段。每个阶段都有不同的目标和任务，各个阶段之间并不是并列关系，前一阶段的状态是后一阶段的基础，各个阶段之间具有连续性和递进性。利用好职业生涯规划发展的阶段性，高质量地完成各阶段的任务对职业生涯的持续发展至关重要。

(4) 发展性。职业生涯规划是一个动态的发展过程。一方面，个体自身通过持续不断的努力来提高个人能力和职业水平，通过实现职业追求来提升个人价值，从而承担着越来越重要的社会角色；另一方面，个体在与他人、环境和社会的互动中，根据自己不断丰富

我要提问
找一个中年人聊一聊，了解他现在的职业和生活情况，问一问他现在的职业和最初想做的工作一样吗。如果不一样，中间发生了什么。

社会职业信息、个人职业能力和职业决策技术，做出与该阶段相符合的职业生涯规划。

2. 职业生涯规划的重要性

如果把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么出发之前最好先设定旅游线路，这样既不会错过梦想已久的地方，又不会经历千辛万苦却到达并不喜欢的景点。

职业生涯规划的目的不只是协助个人达到和实现一己目标，更重要的是能帮助个人真正了解自己，并且进一步评估内、外部环境的优势和限制，

小 河 论

蛹看到美丽的蝴蝶在花

丛中飞舞，非常羡慕，就问：“我能不能像你一样在阳光下自由地飞舞？”蝴蝶说：“第一，你必须渴望飞翔；第二，你必须要有脱离你那非常安全、非常温暖的巢穴的勇气。”蛹又问：“这是不是就意味着死亡？”蝴蝶说：“从蛹的生命意义上说，你已经死亡了；从蝴蝶的生命意义上说，你又获得了新生。”

这个寓言告诉我们一个什么样的道理？它与职业生涯的实现过程有联系吗？



在对内、对外做出综合评价的情形下，设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

第一，职业生涯规划有助于帮助自己确定职业发展目标。通过分析，认识自己，了解自己，估计自己的能力、智慧及性格；找出自己的特点，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标并制订行动计划，使自己的才能得到充分发挥，以实现职业发展目标。

第二，职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。对许多人来说，制定和实现规划就像一场长跑比赛，随着时间推移，一步一步地实现规划。

第三，职业生涯规划有助于自己抓住重点。制定职业生涯规划的一个最大好处是有助于我们有轻重缓急地安排日常工作。通过职业生涯规划，我们可以紧紧抓住学习的重点，以增加成功的可能性。

第四，职业生涯规划有助于引导个人发挥潜能。职业生涯规划能使人集中精力，全神贯注于自己有优势并且会有高回报的方面，这样有助于个人发挥最大的潜力，最终实现目标。

三、中职生职业生涯规划的特点

职业生涯规划对人生有着重要的作用，合理的职业生涯规划可以帮助人们尽早实现职业目标。中职生与初中生、普高生、大学生的年龄、起点、经历、学习环境各不相同，要制定适合自己的职业生涯规划，必须了解中职生职业生涯规划的特点。

1. 勇敢面对就业难的形势

中职生面临激烈的就业竞争，不能过分强调“选职业”。中国是个发展中的人口大国，就业难将在相当长的时期内存在，所以我们必须面对劳动力供大于求的现实。

学习对职业生涯进行规划，有助于中职生学会处理“职业选人”与“人选职业”之间的辩证关系，树立正确的就业观、择业观。中职生的职业生涯规划是中职生正确面对当前的就业形势，结合自身特点，对职业生涯进行务实、合理的规划。



2. 将个人发展与社会、经济发展相联系

中职生在进行职业生涯规划时，要把个人发展与社会经济发展联系起来，把个人的自信、自强、积极向上的精神与国家兴亡联系起来。中职生的职业生涯规划是把个人发展与祖国的繁荣富强融为一体的规划。

芝麻开门 >>

自信心测验

下面是一份关于自信心的心理问卷，由25个题目组成，每个题目都用一个陈述句表示，都涉及对自我的感觉和态度（像我或不像我）。

- (1)我一般不会遇到麻烦事。
- (2)我觉得在众人面前讲话是很困难的。
- (3)如果可能，我将会改变我自己的许多事情。
- (4)我可以轻而易举地做出决定。
- (5)我有许多开心的事做。
- (6)我在家里常常感到心烦。
- (7)我适应新事物较慢。
- (8)我与我的同龄人相处得很好。
- (9)我家里的人通常很关心我的感情。
- (10)我常常会做出让步。
- (11)我的家庭对我的期望太多。
- (12)我是个很麻烦的人。
- (13)我的生活一团糟。
- (14)别人通常听我的话。
- (15)我对自己的评价不高。
- (16)我有许多次想离家出走。
- (17)我常常觉得我的工作很烦。
- (18)我不像大部分人长得那么漂亮。
- (19)如果我有什么话要说，我通常会说出来。
- (20)我的家里人理解我。
- (21)我不像大部分人那样讨人喜欢。
- (22)我常常觉得我的家里人好像在督促我。
- (23)我常常对我所做的事情感到失望。
- (24)我常常希望我是另外一个人。
- (25)我是不能被依靠的。

评分标准：如果你的选择与参考答案一致，则得1分；若不一致，则不计分。计算时在既得分的基础上乘以4，就是你的“自信分”。

参考答案：(1)、(4)、(5)、(8)、(9)、(14)、(19)、(20)题的参考答案为“像我”，其他题目的参考答案为“不像我”。

3. 引导自己形成学习的动力和终身学习的理念

科学的职业生涯规划有利于学习目标、方法的明确和自信心的建立，中职生会从以往无目的的学习向有目标的学习转变，由被动学习向主动学习转变，会发现“学习其实充满了乐趣”，从而产生学习的动力。

不断更新知识和技能是职业生涯可持续发展的必要条件：在制定自己的职业生涯规划的过程中，不但会形成终身学习的理念，还能激励自我，珍惜时间，努力学习。中职生的职业生涯规划是为其终身发展打好基础的规划。

试金石

1 脑力激荡

中职学习与初中学习有何不同？

- (1) 向2~4个学长了解中职学习与初中学习有何不同，以及他们是怎样学习的。
- (2) 以宿舍为单位讨论和回答上面的问题，并将本宿舍人的看法和打算记录下来。
- (3) 利用班会或晚自习的时间分享各宿舍同学的观点，抽签决定发言的顺序，内容不能重复。

2 活动园

活动1 我之所以上中职的五大理由

活动场地：室内。

人员要求：不限。

材料准备：纸和笔。

活动目标：澄清上中职的初衷。

活动流程：填空与思考。

我之所以上中职的五大理由

- 我之所以上中职，是希望/因为：1. _____
- 我之所以上中职，是希望/因为：2. _____
- 我之所以上中职，是希望/因为：3. _____
- 我之所以上中职，是希望/因为：4. _____
- 我之所以上中职，是希望/因为：5. _____

活动2 我的生命线 & 鱼骨图

活动场地：室内。

人员要求：不限。

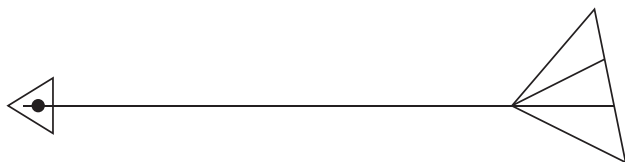
材料准备：“我的生命线 & 鱼骨图”打印纸（也可直接画在自己的课本上）、笔。

活动目标：对过去的我、现在的我、未来的我做出评估和展望。

活动流程：

（1）教师先说明内容，然后让团体成员自行绘制和填写。

（2）15分钟后大家一起分享与交流。在小组交流中，每个人都拿出自己的生命线与鱼骨图给其他同学看，边展示边解说，注意自己与他人的反应。



我的生命线 & 鱼骨图

附：生命线 & 鱼骨图绘制说明

鱼头：原点、出生点。

鱼尾：生命逐渐老去的方向。

预测死亡年龄的依据：本人的健康状况、家族的健康状况、生活地域的平均寿命。

找出今天你的位置：写上今天的年龄和今天的日期。

思考过去的我与未来的我：

（1）在生命线上标出过去影响我最大或令我最难忘的6件事，积极事件鱼刺朝上，消极事件鱼刺朝下；

（2）在生命线上标出今后我最想做的3件事或最想实现的3个目标，能够由自己全权决定的鱼刺朝上，需要别人参与或者全部由别人定夺的鱼刺朝下。

引导讨论：

对过去的我的看法怎样？

对现在的我是否满意？

对未来的我有什么预期？

3 思考与调查

中职毕业后你最可能会靠什么工作来安身立命？把想法分别告诉3~5个亲朋好友，听听他们的反馈意见，与他们一起清点一下自己的库存潜力和在就业竞争中的薄弱环节。

4 交流园地

请以“反思：我为什么上中职”为题写一篇作文，贴在班级墙报栏上进行交流。希望该活动能促进同学们梳理过往，反思人生，审视当下，唤醒上中职的初衷，重新调整自己的人生航向。

第二节 职业理想的作用

智慧之光

所有成就事业的人并不都是大脑聪锐、才华横溢的人，关键取决于自己的进取精神和必胜的信念。而孕育这种精神和信念的源泉，正是远大的志向和抱负。只有拥有这种精神才能取得长足的进步。

——大屋普三

大鹏一日同风起，扶摇直上九万里。

——李白

一、职业理想对人生发展的作用

树立正确的职业理想是迈好职业生涯的重要一步，这不仅有助于求职择业的成功，而且有助于就业后在职业岗位上施展才华，最大限度地实现自己的人生价值。职业理想与人生理想紧密相连，它是推动人们求职就业、就业后取得事业的成功、实现社会理想和个人生活理想的巨大动力。

1. 职业理想的导向作用

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的，并最终通过职业理想来实现。俄国的托尔斯泰曾说过：“理想是指路的明灯，没有理想就没有坚定的方向，就没有生活。”同学们在现阶段的学习生活中应该已经深切地感受到，一旦

学习目标不明确，学习的热情就会低落，学习的效果就不明显。因此，有了明确的、切合实际的职业理想，再经过努力奋斗，人生发展目标必然实现。

阅
读
链
接

铁路总裁的故事

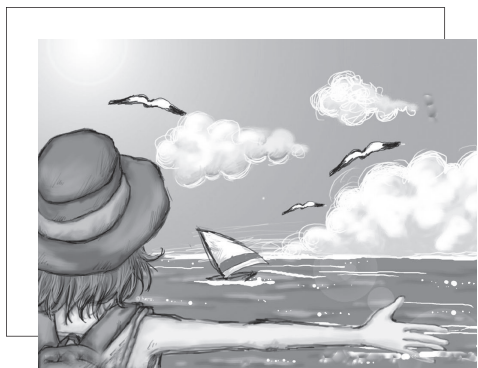
一个炎热的夏天，一群人正在铁路上工作。远处一列火车缓缓驶来，在后面的站台停了下来，一位老人走下火车，冲着正在工作的工人喊道：“大卫，是你吗？”被称作大卫的工人抬起头来，看了他一眼，说：“哦，总裁，是您来了啊。是我，大卫。”他们聊了一会儿，火车开走了。大卫的同事立刻把大卫围了起来：“原来你认识我们总裁啊？”大卫笑道：“是啊，我们当年一起在这条铁路上抡过铁镐呢！”“哦，他是怎么当上总裁的？这么厉害！”一个年轻人问道。大卫沉思了一会儿，回答：“23年前，我为1小时1.75美元的薪水而工作，而他却为这条铁路在工作。”理想的差异已经变成了现实的差异。

2. 职业理想的调节作用

一个人只要树立正确的职业理想，无论在顺境或逆境中，都会奋发进取，勇往直前。职业理想在现实生活中具有参照物的作用，它指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时，职业理想就会发挥纠偏作用，尤其当在实践中遇到困难和阻力时，如果没有职业理想的支撑，人就会心灰意冷、丧失斗志。此外，如果一个人只把自己的追求定位在找“好工作”上，即使将来有实现的可能，也不能算是崇高的职业理想。因为，这样的理想一旦实现，他就会不思进取，甚至虚度年华。

3. 职业理想的激励作用

职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实，人们会以坚韧不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动去为之努力奋斗。12岁时，周恩来就发出“为中华之崛起而读书”的誓言，表达了他从小立志“振兴中华”的伟大志向。我们应该向敬爱的周总理学习，从小立志，树立一个崇高的人生目标，然后为实现这个目标坚持不懈、奋斗不息，为人民、为国家做出贡献，这样我们的人生才有意义。



4. 职业理想促进人生价值的实现

人生价值分为自我价值和社会价值两个方面。个人的生存与发展是个人适应社会、融入社会、改造社会的过程，是在推动经济、社会发展过程中的自我完善。无论从什么角度去体现自己的人生价值，总要依托某一职业，对职业理想的追求必然促进人生价值的实现。

小河论

有这样一则故事：有3个人要被关进监狱3年，监狱长答应满足他们每人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了3箱雪茄。法国人爱浪漫，要一个美丽的女子相伴。而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。3年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里、鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，我要火！”原来他忘了要打火机了。接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个小孩，美丽的女子手里牵着一个小孩，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这3年我每天与外界联系，我的生意不但没有停止，反而增长了20%，为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯！”

正是他们3人3年前不同的想法决定了3年后不同的结局。和周围的同学讨论一下自己对中职3年学习后的打算，看看别人的想法和自己的想法有哪些不同。



实践证明，当人们把职业理想作为自己职业生活中具体奋斗的目标时，其具体选择职业的行为将会受到积极的影响并产生激励作用。在纷杂的社会职业中，不同的职业理想将引导人们选择不同的职业。一个合理而恰如其分的职业理想能以巨大的感召力指导人们正确进行职业选择，唤起人们从业的热情和勇气，在成就事业的征途上奋力拼搏。

二、职业理想对社会发展的作用

一个人通过对自己职业理想的追求和实践，不仅满足和实现了自己的发展需求与价值追求，而且在实现自己的职业理想中为社会创造了财富，满足了经济社会的发展需求，推动了社会进步。整个社会的进步和发展又为个人的发展创造了各种有利条件，进一步促进了个人职业理想和价值观的实现。所以，职业理想和社会发展是相辅相成的。

1. 有明确职业理想的高素质劳动者推动社会的发展

有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人



才，既是企业也是社会可持续发展的重要推动力量。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、良好的职业道德和从业的技能特长，他们以出色的工作、优质的产品和服务，为企业赢得了效益，为社会做出了贡献。改革开放以来，党和政府非常重视职业教育，采取了一系列措施发展和加强我国的职业教育。

中职生是未来的劳动者，是社会发展的潜在动力，“以服务为宗旨，以就业为导向”的职业教育学校是培养高素质劳动者和技能型人才的摇篮。人的职业生涯像一场长跑，坚持到底并赢得胜利，不仅需要坚强的毅力，更需要坚定的信念。而理想特别是职业理想，是职业人的信念之源、动力之源。只有那些有明确职业理想、高素质的人才，才能为自己创造一个成功的职业生涯，为社会创造一份财富。

2. 个人的职业理想应建立在社会理想的基础之上

社会理想是以社会大多数成员为主体的共同理想，人们总是通过社会理想的实现，达到改造社会、造福人类的目的。现阶段我国各族人民的社会理想是全面建成小康社会，建设中国特色社会主义。社会理想是人生理想的核心，它影响和制约着职业理想。每个人对社会现实与发展的憧憬及对人生所持的态度不同，其职业理想就会有不同的表现形式。有理想的青年人不仅追求个人美好的未来，而且对社会进步也必定有所追求。

同时，职业理想是实现社会理想的基础，因为人的社会理想也是通过具体的职业理想的确立和职业活动实现的。以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神，不仅是整个民族赖以生存和发展的精神支柱，也是个人职业生涯成功的动力。中职生作为爱国的、有责任心的公民，在设计自己的职业理想时，考虑到的绝不应仅仅是个人的成功和富足，更应有对国家富强、社会进步的责任。个人职业理想的实现也就是公民社会责任的完成。个人生存发展的需求、个人价值的实现离不开社会发展的大环境，只有将个人的发展融入国家社会的发展中，才会最大限度地实现自我价值。



我要提问

寻找出生在 20 世纪 60 年代、70 年代、80 年代的人各一个，问一下他们少年时代的理想是什么。再结合当时的时代特点分析他们怀抱不同理想的原因。

群众信得过的建房人

范玉恕，中国共产党党员，天津建工集团三建建筑工程有限公司项目经理、副总工程师，全国劳动模范，全国优秀项目经理。“老老实实做人，结结实实盖房”是范玉恕始终坚持的职业信条，他许诺：绝不向人民交付一平方米不合格的工程。为兑现诺言，范玉恕把全部心血都用在了提高工程质量上，始终坚持“四个一样”：大事和小事一个样，外露工程和隐蔽工程一个样，分内事和分外事一个样，有要求和没要求一个样。在每项工程施工中，他都坚持制定一个高于国家要求的质量标准，拿出一套质量创优的措施，建立一套完备的质量保证体系，做出每道工序的质量样板。通过多年实践，他创造出保证工程质量的“8,1,15”工作法。1999年，范玉恕负责的所有工程质量全部优良，创造出天津建筑史上的“四个第一”，两次获得全国建筑行业工程质量最高奖——鲁班奖，被誉为“群众信得过的建房人”。

三、职业生涯规划与职业理想的实现

实现职业理想是一个人一生的奋斗目标，良好的职业生涯规划是实现职业理想的前提。

1. 正确认识职业理想

为了实现职业理想，不仅要做好职业生涯规划，更应理解职业理想的含义。职业理想是人们特有的对自己职业生活的规划。职业生活占人生的绝大部分，而且人们对未来的追求和向往都要通过职业活动来实现。人有其主观能动性，并不是被动地通过职业活动来满足生存的需要，而是理性地、自觉地规划自己的物质生活和精神生活，把职业活动作为实践对象并设定追求和奋斗的目标。

职业理想是以客观发展的可能性来展示明天的现实。科学的职业理想必须建立在客观现实发展可能性的基础上，以一种历史的必然趋势来展示明天的现实。理想与空想、幻想不同。空想尽管也是人们对未来的一种想象，但它是脱离实际的主观臆想，是不可能变为现实的；幻想虽然反映了人们的一定需要和愿望，但一般离现实较远，不表现为人们确定的追求目标；职业理想则是建立在现实可能的基础之上，反映人们对职业愿望和需求的有形化的构想。

职业理想同奋斗目标相联系，是人们对未来美好现实的向往和追求。职业理想作为一种可能实现的奋斗目标，是人们实现职业愿望的精神支柱和力量源泉。在人类历史上，大凡有作为、有成就的人，都与其坚定的志向和明确的目标分不开，成就的背后是奋斗者的足迹。职业理想一旦确立，人们就会为之孜孜不倦，力争在奋斗中使之变为现实。



边读边想 >>

我的选择我负责，出水才看两腿泥

他是耶鲁大学一年级的学生，刚进校时就知道自己的智商低，但他一直对心理学感兴趣。可惜的是，他在心理学导论的课程考试中只得了C，这似乎很难证明他将在心理学领域有一个光明的前途；稍后的智力测验再次证实了这一点。显然他的心理学老师也这么认为。一天，老师将一张考卷退还给他，并说：“在心理学上已经有了一个著名的斯腾伯格（索尔·斯腾伯格），看来不会再出现另一个同姓的名人。”听了这话，他决定另择其他学科作为专业。他选择了数学，因为这是门有用的学科。可是他的数学概论的成绩比心理学导论的成绩还糟糕，于是又重新回到心理学专业学习。不一样的是，他在后面的课程里表现出色，大学毕业仅三年，就于1975年获得斯坦福大学心理学博士学位，后任耶鲁大学心理学教授。他被《科学文摘》评为全美前100位科学家之一，曾被公认是美国40岁以下的杰出人才，拥有约1000万美元的研究经费，出版著作40余部，发表论文500余篇。这个人就是著名的心理学家R.J.斯腾伯格。

想一想：每个刚踏进校门的中职生都怀揣着各自的希望与梦想，并期待着通过在学校的学习可以实现自己的梦想。然而，并不是所有人都可以在离开校园时梦想成真。同样的校园，不同的人却过着完全不同的生活，一切都源于各自不同的选择。R.J.斯腾伯格的选择证明了自己，也成就了自己。那么，亲爱的同学们，面对中职专业的学习，你会如何选择呢？

2. 实现职业理想的条件

现实有了理想的指导才有前途；相反，理想也必须通过现实的努力才能实现。职业理想的实现需要具备以下条件：

(1) 了解自己。年轻人容易把自己放在很高的起点上，在思考未来职业时会希望将来所从事的工作条件要比别人好一些，付出的劳动比别人少一些，拿的工资却要比别人高一些。显然，这种失去“自我”的职业憧憬是“空中楼阁”，是“水中月亮”，永远是可望而不可即的。因此，只有从自身出发，从自己所受的教育、自己的能力倾向、自己的个性特征和身体健康状况出发，才能够准确定位，瞄准适合自己的岗位去不懈努力。

芝麻开门»

六岛环游游戏

假设在旅行途中你所乘坐的轮船出现意外故障，必须紧急靠岸，此时你会选择以下六个岛屿中的哪一个靠岸？请按照优先顺序选择三个岛屿。

A 岛——“美丽浪漫岛”

这个岛上到处是美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。岛民们保留着传统的舞蹈、音乐与绘画。许多文艺界人士都喜欢来到这里寻找灵感。

C 岛——“现代井然岛”

该岛处处耸立着现代建筑标志。这是一个现代的、都市形态的岛屿，岛上的户籍管理、地政管理及金融管理都十分完善。岛民们个性冷静、保守，处事有条不紊，善于组织规划。

E 岛——“显赫富庶岛”

该岛经济高度发展，到处都能看到高级饭店、俱乐部和高尔夫球场。岛民性格热情豪爽，善于企业经营和贸易活动。岛上往来者多是企业家、经理人、政治家、律师等。这些商界名流与上等阶层人士在岛上享受着高品质生活。



I 岛——“深思冥想岛”

这个岛绿野平畴，人少僻静，适合夜观星象。岛上有很多天文馆、科技博物馆、科学图书馆。岛民们最喜欢天天猫在自己的小房子里钻研学问，沉思冥想，探究真知。哲学家、科学家和心理学家们在这里聚会，讨论学术，交流思想。

R 岛——“自然原始岛”

这是个自然生态优良的绿色之岛。岛上不仅保留了热带雨林等原始生态系统，而且建立了相当规模的植物园、动物园、水族馆。岛民以手工制造见长，自己种植花果，栽培蔬菜，修缮房屋，打造器物，制作工具。

S 岛——“温暖友善岛”

岛民们性情温和，乐于助人，十分友善。大家互助合作，重视教育后代。每个社区都能自成一个密切互动的服务网络，处处充满着人文关怀气息。

你最想去的三个岛能反映你的兴趣和职业倾向。

(2) 了解职业。每种职业都有与之相适应的职业能力要求。除了具备观察、思维、表达、操作、公关等一般能力外,一些特殊行业还有特殊要求。例如,对于图形的阴暗、线条的宽度和长度能做出视觉上的区别和比较的人,就能够从事美术装潢、电器修理、动植物检疫等工作。对于会计、出纳、统计、建筑师、药剂师等职业来说,从业人员必须具备很强的计算能力;与图纸、建筑、工程等打交道的工作,以及牙科医生、内外科医生等职业,对空间判断能力的要求较高。

(3) 了解社会。职业的存在和发展与社会的需求是紧密联系的,了解社会的需求是成功择业并就业的关键。了解社会主要是要了解社会需求量、竞争系数和职业发展趋势。社会需求量是指一定时期职业需求的总量,这是一个动态的又相对稳定的数量。例如,有的职业有很高的社会名望,但需求量很少;有的职业不为多数人所看好,但有发展前途,且需求量较大。有些职业一时需求量大,竞争激烈,但随着社会的发展将日趋衰落;有些职业暂时处于冷落状况,但随着社会的发展会日益兴旺。因此,加强对社会职业需求的分析和预测,了解社会职业岗位需求情况是极其重要的。

3. 实现职业理想的步骤

实现职业理想的步骤如下:

(1) 择业。我国现阶段实行的是“双向选择”的就业方式,即个人和用人单位的相互选择。这就要求人们在择业时必须树立正确的就业观。首先要形成“自找市场”的就业观。就业凭竞争,上岗靠技能。想就业就要勇敢地投身于就业竞争的劳动力市场中,这是实现就业的必由之路。其次要确立“先求生存,再求发展”的就业观。不要把“既舒适又赚钱”作为择业的必要条件,而是要先找到岗位,只有融入社会才能实现自身价值。

边读边想 >>

劳动者类型与职业类型的对应关系

类型	劳动者	职业
现实型	愿意使用工具从事操作性工作;动手能力强,手脚灵活,动作协调;不善言辞,不善交际	主要是指工程技术、农业各类专业工作,通常需要一定体力,需要运用工具或操作机器。主要职业有工程师,技术员,机械操作、维修、安装工人,矿工,木工,电工,鞋匠,一般翻译人员,司机,测绘员,绘图员等
研究型	抽象思维能力强,求知欲强,肯动脑,善思考;喜欢独立的和富有创造性的工作;知识渊博,有才华,不善于领导他人	主要是指科学研究和科学实验工作。主要职业有自然科学和社会科学方面的研究人员、专家,化学、冶金、电子、计算机、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员,飞机驾驶员,计算机程序员等

续表

类型	劳动者	职业
社会型	喜欢为他人服务和教育他人；喜欢参与解决人们共同关心的社会问题；渴望发挥自己的社会作用，体现自身社会价值；看重社会义务和社会道德	主要是指各种直接为他人服务的工作，如咨询服务、医疗服务、教育服务、生活服务等。主要职业有教师，保育员，行政人员，心理咨询师，医护人员，衣食住行服务行业的管理人员、服务人员，福利人员等
事务型	喜欢按计划办事，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务；不喜欢冒险和竞争；工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律	主要是指与文件档案、图书资料、统计报表相关的各类科室工作。主要职业有会计、出纳、统计人员、打字员、办公室人员、秘书、文书、图书管理员、导游、外贸职员、保管员、邮递员、审计人员、人事职员等
企业型	精力充沛，自信，善交际，具有领导才能；喜欢竞争，敢冒风险，处理事情稳重且果断；喜爱权力、地位和物质财富	主要是指那些组织并对之施加影响，使他人共同完成组织目标的工作。主要职业有经理、企业家、政府官员、商人、领导者、管理者等
艺术型	喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身的价值；具有特殊艺术才能和个性；乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果；渴望表现自己的个性	主要是指各类艺术创作工作。主要职业有音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术编导、教师，文学艺术的评论员，广播节目的主持人、编辑、记者，画家，书法家，摄影家，艺术、家具、时装、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等

想一想：你与哪种职业类型相对应？

(2) 立业。求职不易，立业更难。立业有两种理解。一是指选定一个可以赖以谋生的职业，即“谋生”。这是低层次上的但也是最基本的需求，因为就业是人生存和发展的基本手段。二是指不仅谋生，而且求发展，说的是一个人有抱负、有追求，并且事业有成，即所谓的“谋业”。这是高层次上的立业。对青年而言，谋求生计很重要，因为获取必要的物质生活资料必须通过就业来获得，此外别无他法。因此，在成功择业后就须热爱就业岗位，同时要使自己尽快进入角色，适应职业岗位，服从安排，主动工作，尽职尽责，在工作中严于律己、宽以待人、尊重他人、团结互助。只有这样，才能使自己在较短的时间里适应工作岗位的需要。我们应当肯定“谋生意义上的立业”，但更应鼓励“谋业意义上的立业”，因为这种立业更能体现个人价值，对社会的贡献也更大。

(3) 创业。创业，顾名思义，是指创建一份自己的事业，是创业者运用知识和技能，以创造性的劳动把理想转化为现实的过程。它包括两层意思：一是在自己所从事的职业活动中，以有别于以往、有别于常规、有别于他人的思维方式和行为方式开展工作；二是自

主创业，不仅解决自己的生存问题，而且为别人提供就业岗位。在激烈的市场竞争下，创业已经成为我们这个时代的特征和潮流。

4. 科学规划职业生涯，顺利实现职业理想

实现职业理想是一个人一生的奋斗目标，科学的职业生涯规划是实现职业理想的前提。

(1) 将职业生涯规划贯穿于整个学习期间。随着知识的增加、能力的增强，中职生对自身、对社会、对职业有了更深刻的认识和了解，政治上、思想上、心理上逐渐成熟，能够把自己的主观愿望、主观条件同社会现实协调起来，在理性的基础上形成相对稳定的职业理想。在理性的职业理想的激励下，其职业生涯规划也就更合理、更有意义。通过对工作三年以内的职场新人的调查发现，对目前的状态不甚满意者都有一个共同的特点，就是在校期间从未仔细思考过自己适合做什么，将来准备做什么。等到毕业后，猛然面对充满竞争的社会和岗位，一时间从父母的掌上明珠变为被岗位使唤的工具，在茫然之余，失落的心态油然而生。而那些工作和生活都很平衡、很完美的职场新人，往往在学校时就根据自己的兴趣开始锻炼自己的相关能力，其中最普遍的现象是通过选修课去拓展知识面，同时帮助自己尽可能地减少在不喜欢的专业就读所造成的负面影响。还有不少人把各种各样的社交作为锻炼自己、拓展资源的方式，不少人凭借在校期间获得的社会资源，找到了令自己满意的工作。两相对比，就像职业专家所说，成功的职场新人其实是把毕业后的职场适应期尽可能地提前到学校内，这样，无论是时间成本还是机会成本，都比别人小得多。

搜搜查查

通过图书馆或网络查找不同行业成功人士的故事，思考他们是如何科学规划自己的职业生涯，并通过怎样的努力实现其职业理想的。

(2) 职业理想、职业生涯设计目标要注意从实际出发。职业生涯设计目标是职业生涯规划的核心，也是实现职业理想的起点。对于个人来说，它不是一步完成的，它大体包括求学期间职业理想的萌动与职业的认知；职业目标的初步确立；相关知识的学习和培训；毕业时对职业信息的收集、筛选和运用；就业协议的签订；从业后职位的选定及职位流动和岗位迁移等。因此，中职生一要在在校期间完成规定的学习任务，在自身素质、专业能力方面达到国家规定的标准，具备初级专业人才的基本条件。二要明白，如不全面完成学习任务，任何职业设计、目标都是空话，任何职业理想都是不可能实现的。三要调整谋生、择业、创业的期望值。要充分考虑自身个性、能力、知识结构、心智、体质、兴趣、特长及习惯等方面的因素，理性地选择职业。应明白理想职业的选择是相对的，应该到最需要的地方去建功立业。四要明白职业理想与理想职业的辩证统一关系，要了解国家对劳动力资源配置及就业的相关政策，国家对人才培养和使用的政策；要转变陈旧观念；要有成才、立业的紧迫感；要有竞争意识和挑战精神。

职业理想是一个人进行科学、合理的职业生涯设计的动力因素。只有有了职业理想，

才有明确的人生奋斗目标。只有明确了职业理想、职业目标，才会为职业理想、职业目标的实现制定出科学且合理的发展规划并付诸实施，避免随波逐流，也才能顺利就业并乐于从业。

阅
读
链
接

茅以升的造桥理想

我国著名桥梁专家茅以升幼年在家乡看到端午节龙舟比赛中桥塌人亡的悲惨情境后就暗下决心，长大一定要学造桥。从此，他发奋学习，处处留心观察桥，15岁就以优异的成绩考入唐山路矿学堂学习。5年里，他记录了200本笔记，约900万字，这些笔记本堆在一起足有一人多高。1937年，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。20世纪50年代，他主持设计建造了闻名世界的武汉长江大桥……茅以升的名字和我国许多新建大桥一起永远留在祖国大江南北。他实现了个人的职业理想，也实现了为人民造福的社会理想。

试金石

1 脑力激荡

中央电视台《绝对挑战》有一期节目，是阿里巴巴旗下的淘宝网招聘商务谈判经理。当时，马云问了3个很经典的问题，其中一个：“如果你感兴趣的事情，你的上司偏不让你做，而你不感兴趣的事情，上司偏让你做，你会怎么办？”

当时二号选手说：“和上司沟通。”

“如果沟通不成呢？”马云接着问。

二号选手说：“那我要告诉他，不为结果负责任。”

马云意味深长地点了点头。

如果是你，你会怎样回答这个问题？

2 活动园

活动1 今天我们相识

活动场地：室内。

人员要求：不限。

材料准备：制作海报的彩笔和纸。

活动目标：彼此深度认识，建立学习团体。

活动流程：

1. 有缘相聚，建立团体

操作：报数，分组就座，每人5分钟轮流分享。

- (1) 姓名、生日、个人信息。
- (2) 最喜欢自己哪两个身体部位？为什么？
- (3) 个人特质，最大的优点。
- (4) 职业困惑，梦想的中职学习生活。

2. 小组大比拼

- (1) 选组长（权力、责任）、起组名、拟组训。
- (2) 讨论。
 - ① 组名和组训的意义
 - ② 期望（希望从本课程得到什么收获？）
 - ③ 顾虑（参加这样的活动课程有什么担忧或顾虑？）
 - ④ 努力（为了达到目标，在整个学期中会做哪些努力？）
- (3) 制作海报签名（组长、组员）。
- (4) 小组大比拼：每组派代表在全班进行海报分享。

活动2 你会参加这个晚宴吗？为什么？

活动场地：室内。

人员要求：主持人、记录员各1名，学生若干名。

材料准备：“西餐晚宴”的海报。

活动目标：体验和思考休闲角色在你人生中的位置，以及它可能带来的影响。

活动流程：

- (1) 请同学们先看2分钟“西餐晚宴”海报。
 - (2) 同学们举手决定是否参加。
 - (3) 按照举手表决的结果把同学们分成“参加组”和“不参加组”（如果有的同学不能确定是否参加，就作为“观察组”）。
 - (4) “参加组”和“不参加组”轮流派代表发言，说明“参加”或“不参加”的理由，看哪个组的理由更充分（记录员把同学们的发言理由写到黑板上）。
 - (5) 活动结束后，建议同学们找高年级的同学、朋友、父母或其他长辈继续讨论。
- 附：“西餐晚宴”的海报。

西餐晚宴

时间：本周末晚 19:00—21:00

地点：校西餐厅

活动内容：

- (1) 专人讲解、示范如何用西餐及正式西餐礼仪。
- (2) 餐后可听一场 ×× (名人) 的演讲。
- (3) 就餐人员自由交流。

就餐人员：

- (1) 校方邀请的与会各界知名专家、学者、名人共 10 人。
- (2) 学生自愿报名 (按排名先后取 50 人)。

就餐要求：

男生要穿西服，女生要穿晚礼服，晚餐费用自付。

3 思考与调查

家庭、家族、邻居和朋友，他们的言行会影响你做人做事的态度。他们从事的职业也一般是你比较容易接触到的。因此，相比之下，在众多的职业当中，你是比较容易对这些职业产生了解和准确认识的。而对某一职业感兴趣，也通常是要建立在对它的准确认识基础上的。要想了解自己感兴趣的职业，就从这里开始吧。

确认家庭、家族、邻居、朋友们的职业，把其中感兴趣的职业写下来。

关系	他们从事 (或曾经从事) 什么职业?
父亲	_____
母亲	_____
兄弟	_____
姐妹	_____
叔叔 / 舅舅	_____
婶婶 / 舅妈	_____
姑姑 / 姨妈	_____
祖父 / 外祖父	_____
祖母 / 外祖母	_____

堂 / 表兄妹 _____
 邻居 _____
 朋友 _____
 其他人 _____

4 交流园地

根据下面的清单列出 20 个“我是谁”的内容，用 5 分钟时间写下以“我”字开头的 20 个词句，这些词句是你头脑中浮现出的关于“我”的任何联系内容。大家交换清单，然后彼此谈一下对他人的看法，看看他人眼中的“我”与清单上的“我”有何差异。

我 是 谁

我……
 我……
 我……
 我……
 我……
 我……
 我……
 我……
 我……
 我……
 ……



知识总结

- 1 职业的内涵：一般是指人们在社会生活中所从事的以获得物质报酬作为自己主要生活来源，并能满足自己精神需求的在社会分工中具有专门技能的工作。
- 2 职业生涯的含义：职业生涯即事业生涯，又称职业发展，简单地说，就是一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路，是一个人的终生职业经历，包括就业的形态、工作的经历及与职业相关的活动等。
- 3 职业生涯的划分：职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。
- 4 职业生涯的特点：可规划性、差异性、阶段性和发展性。

- 5 中职生职业生涯规划的特点：勇敢面对就业难的形势，将个人发展与社会、经济发展相联系，引导自己形成学习的动力和终身学习的理念。
- 6 实现职业理想的条件：了解自己，了解职业，了解社会。
- 7 实现职业理想的步骤：择业，立业，创业。