



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定



ZHIYE SHENGYA
GUIHUA

职业生涯

主编 柳君芳 姚裕群

规划

 中国人民大学出版社

[下一页](#)

全国迷你型MBA职业经理双证班

- 学习方式：**全国招生 函授学习 权威双证 国际互认**
- 认证项目：注册高级职业经理、人力资源总监、营销经理、财务总监、酒店经理、企业培训师、品质经理、生产经理、营销策划师、物流经理、项目经理、广告策划师等高级资格认证。
- 颁发双证：通用高级职业经理资格证书（全国通用钢印证书）+ **MBA**高等教育研修结业证书（随证书附全套学籍档案与高等教育人才推荐函）
- 收费标准：仅收取**1280元** 网址：www.mhjy.net
- 报名电话：**13684609885** 咨询教师：王海涛老师
- 地址：哈尔滨市道外区南马路**120**号职工大学**109**室美华教育。



国际认证



美华论坛
www.mhjy.net

- 近千本**MBA**职业经理教程免费下载
 - -----请速登陆：www.mhjy.net

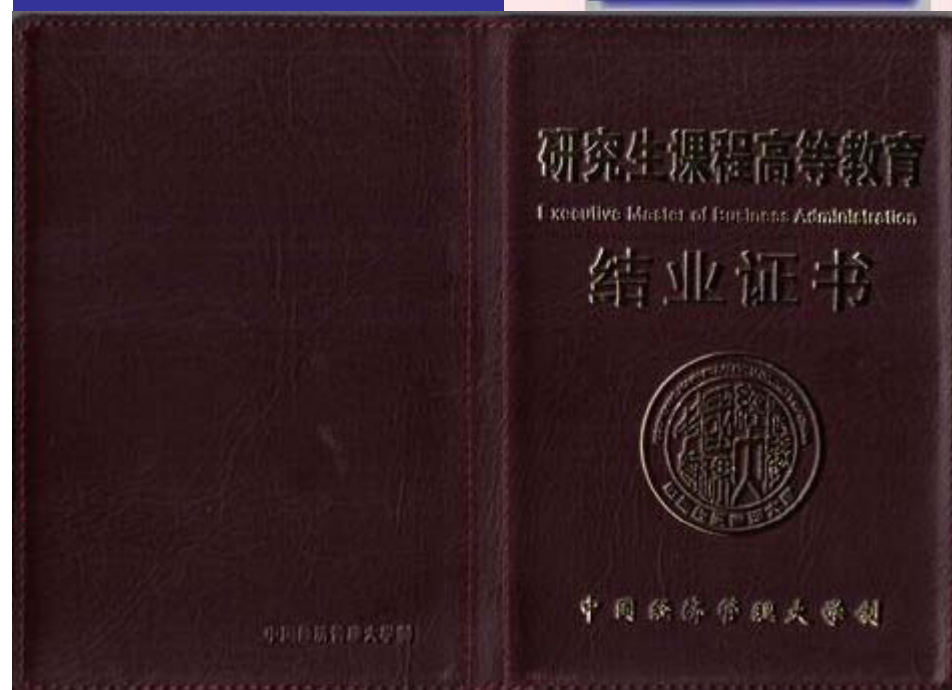
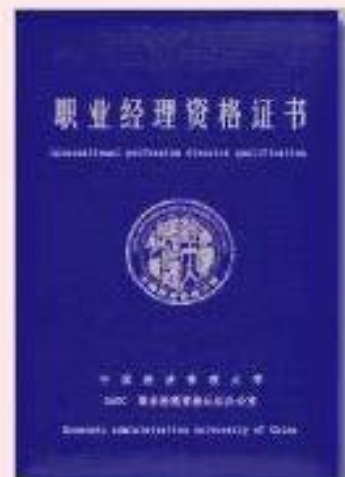
全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电



- 近千本MBA职业经理教程免费下载
- -----请速登陆: www.mh jy.net



美华论坛
www.mhjj.net

目 录

- 模块一 职业生涯规划与职业理想
 - 第一课 面向未来的职业生涯规划
 - 一、命运之魂——职业与职业生涯
 - 二、漫漫人生需运筹——职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性
 - 三、成功属于我——中职生职业生涯规划的特点
 - 第二课 职业理想的作用
 - 一、指路的明灯——职业理想对人生发展的作用
 - 二、从小我到大我——职业理想对社会发展的作用
 - 三、天时地利人和——职业生涯规划与职业理想的实现

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

- 模块二 职业生涯发展条件与机遇
 - 第三课 发展要从所学专业起步
 - 一、寻找飞翔的起点——专业和专业对应的职业群
 - 二、素质是成功的基础——职业对从业者的素质要求
 - 三、职场通行证——职业资格与职业生涯发展
 - 四、天生我才必有用——树立正确的成才观
 - 第四课 发展要立足本人实际
 - 一、最好的老师——兴趣分析与培养
 - 二、认识你自己——性格分析与调适

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

- 三、发现自己的亮点——能力分析 with 提高
- 四、做职业人生的掌舵人——职业价值取向分析与调整
- 五、每天进步一点点——个人学习状况 and 行为习惯分析与改善

— 第五课 发展要善于把握机遇

- 一、善于挖掘身边的资源——家庭状况变化分析
- 二、善于把握社会趋势——行业发展动向分析
- 三、善于利用本地优势——区域经济发展动向分析

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

- 模块三 职业生涯发展目标与措施
 - 第六课 确定发展目标
 - 一、描画理想的轨迹——职业生涯发展目标的构成
 - 二、斟酌现实的选择——职业生涯发展目标必须符合发展条件
 - 三、定位人生的坐标——职业生涯发展目标的选择
 - 第七课 构建发展台阶
 - 一、不谋一时，不成一事——阶段目标的特点和设计思路

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

- 二、千里之行，始于足下——近期目标的重要性和制定要领
- 三、查缺补漏，止于至善——围绕近期目标补充发展条件

— 第八课 制定发展措施

- 一、好的开始是成功的一半——制定发展措施的重要性
- 二、细节决定成败——措施制定三要素
- 三、明天就要出发——实现近期目标的具体计划

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

- 模块四 职业生涯发展与就业、创业

- 第九课 正确认识就业

- 一、为了成功的明天——职业生涯发展与就业观

- 二、从理想到现实——就业形势与择业观

- 第十课 做好就业准备

- 一、职场的呼唤——做好由“学校人”到“职业人”的角色转换

- 二、塑造符合社会需要的“我”——做好适应社会、融入社会的准备

- 三、找工作有诀窍——掌握求职的基本方法

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

— 第十一课 创业是就业的重要形式

- 一、事业由我开创——创业的重要意义
- 二、成功需有才——创业者应有的素质和能力
- 三、寸有所长——中职生创业的优势
- 四、编织理想——在校期间的创业准备

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

- 模块五 职业生涯规划管理与调整
 - 第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础
 - 一、知行合一——认真执行职业生涯规划的各项措施
 - 二、防患未然——定期检查职业生涯规划执行实效
 - 三、学无止境——珍惜在校生活，奠定终身学习基础
 - 第十三课 调整规划，适应发展条件变化
 - 一、与时俱进——调整职业规划的必要性
 - 二、机不可失——调整职业规划的时机

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

目 录

➤ 三、有想法更要有办法——调整职业生涯规划的方法

— 第十四课 科学评价职业生涯发展

➤ 一、姹紫嫣红都是春——评价职业生涯成功的不同价值取向

➤ 二、全面盘点——评价职业生涯发展的要素

➤ 三、给方案亮分——评价自己的职业生涯规划

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

模块一 职业生涯规划与职业理想

第一课 面向未来的职业生涯规划

第二课 职业理想的作用



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

- ➡ 一、命运之魂——职业与职业生涯
- ➡ 二、漫漫人生需运筹——职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性
- ➡ 三、成功属于我——中职生职业生涯规划的特点

第一课 面向未来的职业生涯规划

➡ 一、命运之魂——职业与职业生涯

- 职业与人生

- 职业生涯与发展

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

一、命运之魂——职业与职业生涯

职业与人生

- 职业是指人们从事的比较稳定的有合法收入的工作。能称为职业的工作必须具备三个条件：一是有专门的分工；二是比较稳定，从事某种工作达到一定的时间；三是有一定的合法收入。



想一想

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

职业与人生

职业的特点：

- ④ 第一，专业性。
- ④ 第二，多样性。
- ④ 第三，时代性。

职业的重要作用：

- ④ 第一，职业是我们谋生的手段。
- ④ 第二，职业是我们与社会进行交往的重要渠道。
- ④ 第三，职业是我们实现人生价值的舞台，是我们人生理想发芽破土、开花结果的土壤。
- ④ 第四，职业是我们为社会创造财富的途径。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

● 职业生涯与发展

- 在职业生涯的起步阶段，认清自身条件，规划好自己的职业生涯，做好思想、知识和技能上的各项准备，迎接职场挑战，显得尤为重要。
- 职业生涯说的是一个人一生从事职业的全部经历，即一个人一生连续从事的职业活动的发展轨道。
- 职业生涯发展的过程贯穿于人生的发展过程。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

二、漫漫人生需运筹——职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

- 职业生涯的特点

- 职业生涯规划的重要性



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

二、漫漫人生需运筹——职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

● 职业生涯具有以下特点：

- 第一，独特性。
- 第二，发展性。
- 第三，阶段性。
- 第四，终身性。
- 第五，互动性。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

● 职业生涯规划的重要性

■ 职业生涯规划对中职生的作用：

- ④ 第一，帮助我们确定职业发展目标。
- ④ 第二，有助于鞭策自己努力学习。
- ④ 第三，引导我们发挥潜能。
- ④ 第四，提升我们应对竞争的能力。



[上一页](#)

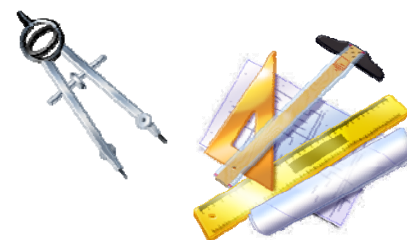
[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

三、成功属于我——中职生职业生涯规划的特点

- 体现主体性
- 突出专业性
- 注重实践性



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

➡ 三、成功属于我——中职生职业生涯规划的特点

● 体现主体性

- 首先要明确自己的理想和志向，确定自己的职业发展目标，对自己的将来有所规划。
- 其次，制定职业生涯规划还要了解自己的特点、优势、兴趣和不足，从而对自己有一个准确的定位，既不高估自己，又不妄自菲薄，从实际出发规划自己的职业生涯。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

全国迷你型MBA职业经理双证班

- 学习方式：**全国招生 函授学习 权威双证 国际互认**
- 认证项目：注册高级职业经理、人力资源总监、营销经理、财务总监、酒店经理、企业培训师、品质经理、生产经理、营销策划师、物流经理、项目经理、广告策划师等高级资格认证。
- 颁发双证：通用高级职业经理资格证书（全国通用钢印证书）+ **MBA** 高等教育研修结业证书（随证书附全套学籍档案与高等教育人才推荐函）
- 收费标准：仅收取**1280元** 网址：www.mhjy.net
- 报名电话：**13684609885** 咨询教师：王海涛老师
- 地址：哈尔滨市道外区南马路**120**号职工大学**109**室美华教育。



国际认证



美华论坛
www.mhjy.net

- 近千本**MBA**职业经理教程免费下载
 - -----请速登陆：www.mhjy.net

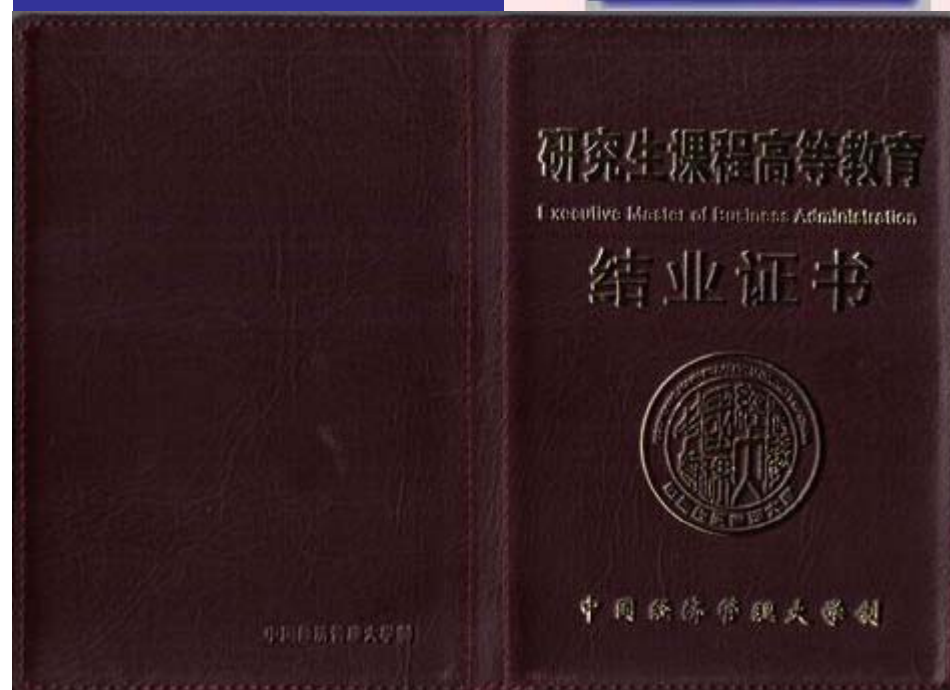
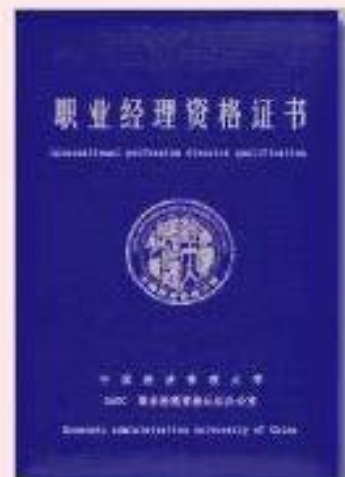
全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电



- 近千本MBA职业经理教程免费下载
- -----请速登陆: www.mh jy.net



美华论坛
www.mhjj.net

第一课 面向未来的职业生涯规划

● 突出专业性

- 中职生制定职业生涯规划，要充分考虑到自己的专业优势。
- 专业技能是我们未来就业的资本。立足专业，注重发挥专业优势，在择业时才能更具针对性和方向性，才能在就业市场中准确地找到自己的位置，实现自己的职业理想。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

注重实践性

- 我们要在做职业生涯规划时，就把实践环节的内容纳入其中，通过规划和落实措施，把自己培养成一个“准职业人”。
- 注重掌握文化基础知识、培养良好的道德修养和健康的心理素质，提高沟通能力，培养团队合作意识，这些也是职业素质中不可或缺的部分，有益于我们综合素质的全面提高，从而为将来的职业发展开拓更广阔的空间。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

➡ 学以致用

🌈 [课堂活动]

- 已经参加了多次面试的中职生小刘总结面试的成败时说：“我第一次参加面试的时候，领导问我对今后的工作有什么打算。因为我从来没有规划过我的职业生涯，一听到这个问题，我的心里就开始打鼓，脑子里一片空白，只能说‘边做边看，慢慢摸索自己适合的方向’。当时就隐约觉得自己没戏了，后来也的确没被录取。”
- 讨论：职业生涯规划真的这么重要吗？

🌈 [思考职业与人生]

- 1. 中职生的职业生涯规划应有哪些特点？
- 2. 制定科学的职业生涯规划对我们目前的学习与将来的就业有什么帮助？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

- ➡ 一、指路的明灯——职业理想对人生发展的作用
- ➡ 二、从小我到大我——职业理想对社会发展的作用
- ➡ 三、天时地利人和——职业生涯规划与职业理想的实现

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

一、指路的明灯——职业理想对人生发展的作用

- 职业理想确立人生的总体定位
- 职业理想确定人生的具体目标
- 职业理想是个人成长的动力
- 职业理想促进人生价值的实现

第二课 职业理想的作用

► 一、指路的明灯——职业理想对人生发展的作用

● 职业理想确立人生的总体定位

- 职业理想的确定，就等于为自己确立了人生最主要的奋斗目标，确立了人生的总体定位。
- 我们中职生应当充分认识社会大环境，根据自身的客观条件，树立正确的职业理想，按照职业理想的指引来规划自己的人生。



说一说

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

● 职业理想确定人生的具体目标

- 有了职业理想，既明确了人生的总体定位，也等于找到了现实与理想之间的通道。职业理想是一个“远景规划”，有了这个规划，我们就可以据此确定职业发展的阶段性目标。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

● 职业理想是个人成长的动力

- 职业理想既能促使我们不断提高自身素质，为获得理想的职业做好准备，又能推动我们的职业生涯不断地向前发展。
- 中职生应该根据自身特点及社会发展的需要，确立正确的职业理想，并用职业理想激励自己，使自己能够更快更好地成长，为即将开始的职业生涯做好准备。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

● 职业理想促进人生价值的实现

- 人生价值可分为自我价值和社会价值两个层面。
- 无论从哪个层面去实现人生价值，总要依托某一职业，因此对职业理想的追求 必然会促进人生价值的实现。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

二、从小我到大我——职业理想对社会发展的作用

- 职业理想是社会进步的助推器
- 职业理想是构建和谐社会的基础



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

二、从小我到大我——职业理想对社会发展的作用

职业理想是社会进步的助推器

- 职业有明显的社会性，每个人从事的职业活动，既是在为实现自己的职业理想而努力，也是在为社会创造价值，履行着公民对社会应尽的义务。
- 每个职业人如果都能坚守自己的职业理想，在职业理想的引领和激励下努力工作、奋发有为，主动把精力倾注到自己的职业的活动中，就一定能在实现个人职业生涯发展的基础上，推动经济发展，促进社会进步，实现全社会的共同理想。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

● 职业理想是构建和谐社会的基础

- 职业活动是促进社会稳定的重要手段。
- 如果每个人都能通过正当的职业活动去追求职业理想，就一定能在社会需要的岗位上发挥聪明才智，为社会发展做出贡献。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

➡ 三、天时地利人和——职业生涯规划与职业理想的实现

- 职业生涯规划促进职业理想的实现
- 实现职业理想需要合理规划



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

➡ 三、天时地利人和——职业生涯规划与职业理想的实现

🌈 职业生涯规划促进职业理想的实现

- 职业生涯规划有助于职业理想的实现。
- 做好职业生涯规划，就是为了更好地实现职业理想，更充分地发挥职业理想的导向作用和动力作用。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

● 实现职业理想需要合理规划

- 首先，制定职业生涯规划时要瞄准职业理想，以职业理想为目标，不能偏离这一目标。
- 其次，制定职业生涯规划时要立足自身，从自己的实际条件出发，制定适合自己的职业生涯规划。
- 最后，制定职业生涯规划时要综合考虑社会因素。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第二课 职业理想的作用

➡ 学以致用

🎨 [课堂活动]

■ 组织一次 30 分钟的主题班会，请同学们“晒晒”自己的职业理想。活动步骤如下：

- ① 1. 分组讨论。全班分小组交流自己的职业理想，并说说自己打算如何实现职业理想。
- ② 2. 代表发言。每组推举一名代表在全班发言。



第二课 职业理想的作用

➡ 学以致用

- ③ 3. 点评。全班同学就代表们发言的内容自由发表看法，讨论制定职业生涯规划 and 没有职业生涯规划对理想的实现会有何不同。
- ④ 4. 总结。每个同学针对这次课堂活动写一篇总结或者博客文章，抒发一下自己的感想或者记录自己的心得。

🌈 [思考职业与人生]

- 1. 职业理想在我们的学习、成长过程中能发挥什么作用？
- 2. 职业生涯规划与实现职业理想有什么关系？

[上一页](#)

[返回首页](#)

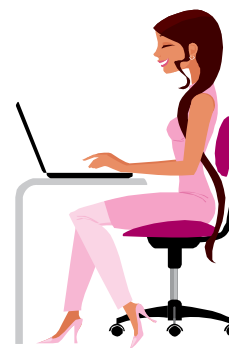
[下一页](#)

模块二 职业生涯发展条件与机遇

第三课 发展要从所学专业起步

第四课 发展要立足本人实际

第五课 发展要善于把握机遇



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

- ➡ 一、寻找飞翔的起点——专业和专业对应的职业群
- ➡ 二、素质是成功的基础——职业对从业者的素质要求
- ➡ 三、职场通行证——职业资格与职业生涯发展
- ➡ 四、天生我才必有用——树立正确的成才观

第三课 发展要从所学专业起步

一、寻找飞翔的起点——专业和专业对应的职业群

● 我的专业

● 专业对应的职业群

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

一、寻找飞翔的起点——专业和专业对应的职业群

我的专业

- 专业是根据学科分类或者生产部门的分工把学业分成的门类。
- 只有具备扎实的专业知识和过硬的专业技能，才能在就业中占有优势，为顺利就业创造有利条件。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

● 专业对应的职业群

- 每一个专业既可以对应一个职业，也可以对应一个职业群或几个相关的职业群，甚至对应一个或几个相关的行业。



- 专业与职业既有区别又有联系，专业为职业服务，职业对专业具有引领的作用。

第三课 发展要从所学专业起步

二、素质是成功的基础——职业对从业者的素质要求

- 职业素质的构成

- 职业素质的提高

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

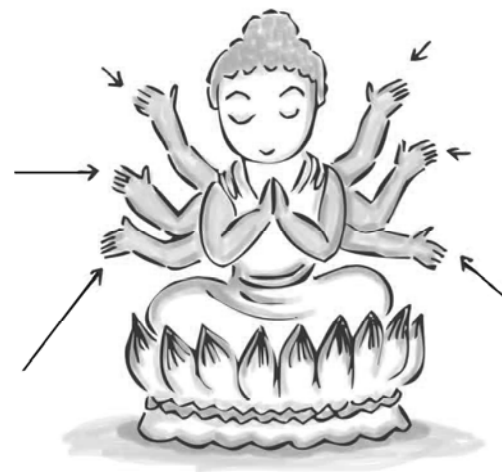
第三课 发展要从所学专业起步

职业素质的构成

- 思想政治素质。
- 职业道德素质。
- 科学文化素质。
- 专业技能素质。
- 身心素质包括身体素质和心理素质。

④ 身体素质是指人体各器官的机能状态。

④ 心理素质是指人的个性心理品质的状态和水平。



第三课 发展要从所学专业起步

职业素质的提高

- 要提高职业素质，需加强职业道德修养，培养自己的敬业意识、责任意识和诚信意识；
- 要不断提高自身的专业技能，强化动手能力，以适应岗位的要求。
- 同时，要积极参加社会实践，在做中学、学中做，把做和学结合起来，提高自己在实践中运用专业知识的能力和综合素质。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

三、职场通行证——职业资格与职业生涯发展

- 职业资格

- 职业资格证书

- 职业资格与职业生涯发展的关系

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

● 职业资格

- 职业资格是衡量人们具备某一职业基本要求的重要尺度。
- 职业资格是对将要从事某一职业的劳动者所必备的学识、技术和能力的基本要求，它包括从业资格和执业资格。
 - ④ 从业资格是指从事某一专业（工种）的学识、技术和能力的起点标准，例如教师资格、秘书资格等。
 - ④ 执业资格是指国家对某些责任较大，社会通用性强，关系国家、社会公共利益的专业（工种）实行准入控制，是依法独立开业或者从事某一特定专业（工种）的学识、技术和能力的必备标准，例如执业医师、注册会计师等。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

职业资格证书

- 职业资格证书是国家发给达到职业资格规定的学识、技术和能力要求的劳动者的证明。
- 常见的职业资格证书有：
 - ④ 行业单项技术证书；
 - ④ 专业技术证书；
 - ④ 公共技能水平证书；
 - ④ 专业职务证书；
 - ④ 国际通行的证书。



说一说

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

● 职业资格与职业生涯发展的关系

- 职业资格是职业生涯发展的前提和基础，它所代表的技能水平是职业岗位要求的必要条件。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

➡ 四、天生我才必有用——树立正确的成才观

- 三百六十行，行行出状元
- 我的专业有前途
- 认识自我、实现自我



[上一页](#)

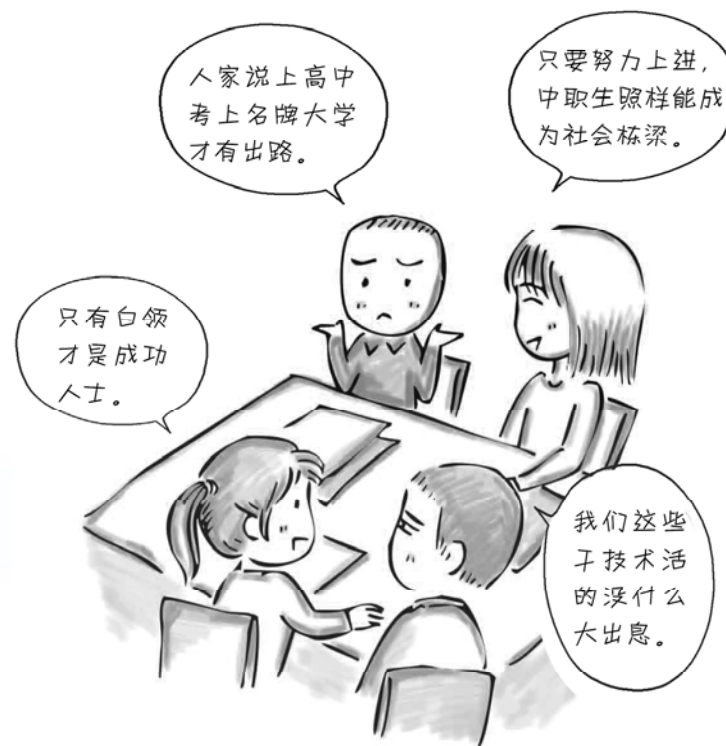
[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

● 三百六十行，行行出状元

■ 一个人能否有所作为，并不在于他从事何种职业，而在于他能否将个人的理想与职业的需求统一起来。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

● 我的专业有前途

- 专业是职业发展的基础。
- 只要学好自己的专业，同时注重提高综合素质，就能找到用武之地，成为有用之才。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

●认识自我、实现自我

■认识自我是职业生涯成功的前提条件之一。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

➡ 学以致用

🎨 [课堂活动]

当总经理不在的时候

在某知名企业的招聘活动中，四位应聘者通过初试、面试、笔试，“过五关斩六将”，已经进入到最后一关：由总经理亲自与他们谈话进行考察。想到即将进入的是很多人都想进的国际知名企业，他们都很兴奋，也很紧张，暗自叮咛自己在最后一关一定不能在言语上失误。

在约定的时间，四个人准时走进总经理的办公室，刚坐下，总经理桌上的电话铃就响了。总经理拿起来听了一下，说：“好，我马上过来。”然后告诉他们四人：“我现在临时有点急事，很对不起，请你们在这里坐着等我一会儿。”

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

总经理走后，他们紧张的心情放松下来。开始五分钟大家都坐着没动，从第五分钟起，就有人开始看表、看手机，流露出不安神色。从第七分钟起，就有人开始站起来踱步，往窗外看，更频繁地关注时间，表现出不耐烦。从第十分钟开始，有人到总经理的办公桌上翻文件，看来信，甚至随手打开封面上写着“公司办公记录”的本子……只有一个人坐在沙发上没有动过。

二十分钟后，总经理回来了，宣布那个坐在沙发上没有动过的人被录用了。

■ 讨论：为什么坐在沙发上那位没有动过的应聘者被录用了？

■ [思考职业与人生]

- 1. 根据所学的专业以及对应的职业，描绘自己的职业理想。
- 2. 在校学习期间，你打算如何提高自己的职业素质？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

- ➡ 一、最好的老师——兴趣分析与培养
- ➡ 二、认识你自己——性格分析与调适
- ➡ 三、发现自己的亮点——能力分析与提高
- ➡ 四、做职业人生的掌舵人——职业价值取向分析与调整
- ➡ 五、每天进步一点点——个人学习状况和行为习惯分析与改善

第四课 发展要立足本人实际

➡ 一、最好的老师——兴趣分析与培养

- 兴趣与职业

- 职业兴趣的培养

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

一、最好的老师——兴趣分析与培养

兴趣与职业

■ 所谓兴趣，是指一个人力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向，这种心理倾向与一定的情感相联系。

- ① 第一，兴趣是职业选择的重要依据。
- ② 第二，职业兴趣可以提高职业稳定性和工作满意度，增强职业生涯的适应性。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

职业兴趣的培养

- 职业兴趣是人们通过参与到某种自己感兴趣的职业而体验到心理上的满足后产生的长期心理感受。
- 兴趣的培养有多种方式，对于中职学生来说，
 - ④ 首先应该认识到专业、职业的重要性，加强专业知识的学习与专业技能的提高，发现并培养兴趣，增强专业学习的自觉性；
 - ④ 其次，在实习、实训、实践中加强锻炼，体验学习中的乐趣，在实际工作中不断取得新成绩，强化成就感。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 二、认识你自己——性格分析与调适

- 性格与职业

- 职业性格的调适

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

二、认识你自己——性格分析与调适

性格与职业

- 性格是一个人最重要、最显著的个性特征，是个人在长期生活实践和环境因素作用下形成的较为稳定的特征。
- 不同职业对从业人员的性格有不同的要求。



想一想

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

职业性格的调适

- 职业性格是个人在长期的职业活动中所形成的，与职业性质相关。
- 职业性格是可以调适的。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 三、发现自己的亮点——能力分析与提高

- 能力与职业

- 职业能力的提高

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 三、发现自己的亮点——能力分析 with 提高

🌐 能力与职业

■ 能力受两方面因素的影响：

- ① 一是先天遗传因素；
- ② 二是后天的学习和实践因素。

■ 能力有一般能力与特殊能力之分。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

● 职业能力的提高

- 职业能力是就业的基本条件，是胜任职业岗位工作的基本要求，是个人取得社会认可并谋取更大发展的根本所在。
- 在校学习的中职生首先应尽可能地提高自己的职业能力。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 四、做职业人生的掌舵人——职业价值取向分析与调整

- 职业价值取向
- 职业价值取向分析
- 职业价值取向调整

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 四、做职业人生的掌舵人——职业价值取向分析与调整

● 职业价值取向

- 作为一种内心尺度，价值取向支配着人的行为、态度、观点、信念等。
- 一个人的职业价值取向包括人们对专业、职业本质的认识，个人选择专业、职业的标准，职业理想等内容，它对职业的发展有着重要作用。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

职业价值取向分析

- 第一，我们在进行职业价值取向分析时，应符合社会发展要求。
- 第二，职业价值取向分析应根据个人的实际情况，考虑自己的兴趣、性格、能力，做到人职匹配。
- 第三，我们还应该树立竞争意识，主动参与社会竞争。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

● 职业价值取向调整

- 每个中职生都会对职业进行一番判断而形成自己的职业价值取向，选择什么样的职业，是由其职业价值取向所决定的。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 五、每天进步一点点——一个人学习状况和行为习惯分析与改善

- 学习状况分析

- 行为习惯及改善

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 五、每天进步一点点——一个人学习状况和行为习惯分析与改善

🌈 学习状况分析

- 一个人的学习效果如何，受到很多因素的影响，其中最主要的因素是有没有正确的学习动机和学习方法。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

● 行为习惯及改善

- 习惯是表现为一种惯性的态度和行为。
- 行为习惯就像我们体内的指南针，指引着我们的行动。



思维广角

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

➡ 学以致用

🎨 [课堂活动]

- 从兴趣、性格、能力、职业价值取向、学习状况、行为习惯等方面，写出反映个人实际情况的语句。
- 1. 我是一个_____的人。
- 2. 我是一个_____的人。
- 3. 我是一个_____的人。
- 4. 我是一个_____的人。
- 5. 我是一个_____的人。
- 6. 我是一个_____的人。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

- 评估一下自己在各个方面是积极的还是消极的，是否有利于将来的工作和自己的进步。你愿意把你自己评估的情况与同学们分享吗？大家在课堂上交流一下。

[议一议]

- 阅读下面的材料并讨论。

唤醒沉睡的“巨人”

每个人的心中都有一个“巨人”，这个“巨人”就是人的潜能。有些人心中的“巨人”一直在沉睡，有些人心中的“巨人”已被唤醒。醒着的“巨人”给人以巨大的力量去战胜各种困难，去争取更有意义的人生。

- 讨论：你心中的“巨人”已经被唤醒了么？如何唤醒我们心中的“巨人”。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第四课 发展要立足本人实际

●【思考职业与人生】

- 1. 兴趣、性格与能力对职业选择与职业成功有什么作用？
- 2. 中职生在校学习期间，如何有意识地培养和提高自己多方面的能力？
- 3. 请说说你的职业价值取向。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

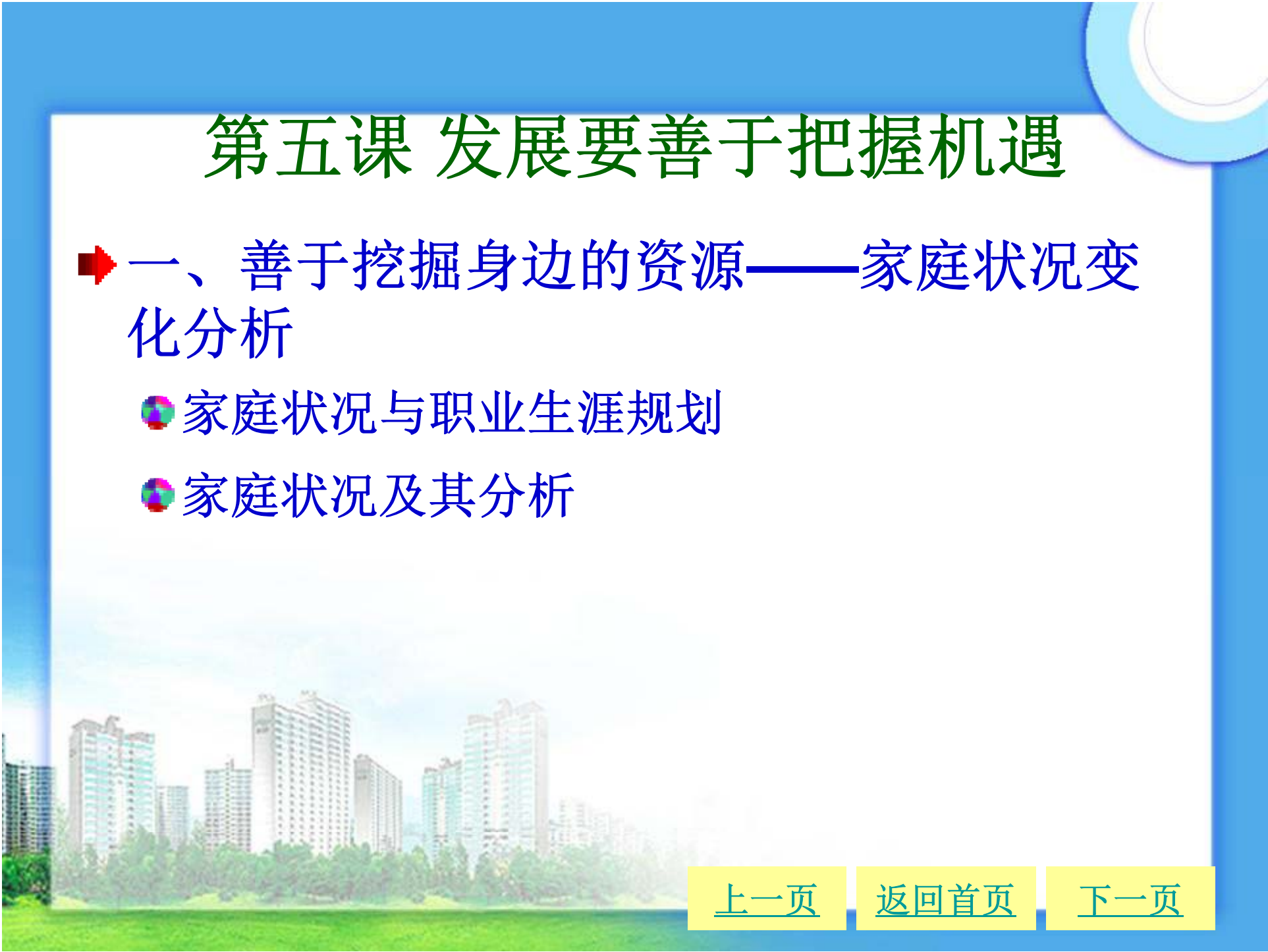
- ➡ 一、善于挖掘身边的资源——家庭状况变化分析
- ➡ 二、善于把握社会趋势——行业发展动向分析
- ➡ 三、善于利用本地优势——区域经济发展动向分析

第五课 发展要善于把握机遇

一、善于挖掘身边的资源——家庭状况变化分析

- 家庭状况与职业生涯规划

- 家庭状况及其分析



上一页

返回首页

下一页

第五课 发展要善于把握机遇

一、善于挖掘身边的资源——家庭状况变化分析

家庭状况与职业生涯规划

- 每个人都生活在家庭、学校、单位等编制的社会网络中，家庭在职业生涯发展的过程中会留下深刻印记。家庭状况同一个人的职业生涯有着紧密的联系，在很大程度上会影响一个人的职业生涯规划 and 未来职业选择。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

● 家庭状况及其分析

■ 家庭状况主要包括以下方面：

- ④ 一是父母的职业背景。
- ④ 二是家庭的人际关系。
- ④ 三是家庭经济状况。

■ 家庭经济状况及其变化不仅影响我们就业和创业的基础，也影响我们对机遇的把握和实现。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

二、善于把握社会趋势——行业发展动向分析

- 行业发展动向
- 行业发展中的机遇



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

二、善于把握社会趋势——行业发展动向分析

行业发展动向

- 目前我国行业发展动向的突出表现是：第一产业的从业人数越来越少，第三产业的从业人数越来越多，而且就业空间越来越大。这在很大程序上与我国当前的产业政策决定的。
- 我国当前的产业政策是：大力加强第一产业、调整提高第二产业、积极发展第三产业，推进产业结构优化升级，形成以高新技术产业为先导、以基础产业和制造业为支撑、服务业全面发展的产业格局。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

行业发展动向

- 作为第一产业的农业，包括农、林、牧、渔各业。
- 第二产业为工业，包括采掘、制造、自来水、电力、蒸汽、热水、煤气和建筑各业。
- 第三产业是指除第一产业和第二产业之外，凭借一定的物质技术设备，为社会生产和人民生活提供服务的各种行业的总称。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

● 行业发展中的机遇

- 机遇人人都会碰到，关键在于能否把握。
- 每个人都是社会的一员，我们只有把个人的发展融入经济社会的发展之中，对行业发展的整体动向有所了解，才有可能抓住机遇，取得成功。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

三、善于利用本地优势——区域经济发展动向分析

- 区域经济发展动向
- 区域经济发展中的机遇



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

三、善于利用本地优势——区域经济发展动向分析

区域经济发展动向

- 我国幅员辽阔，各地区差别很大，且都有自己独特的自然、经济和社会条件，从而造成各地区经济发展水平、结构和布局的特性。
- 区域城市的发展还表现为形成了一批具有地方特色的主导产业，这种新变化也蕴含了中职生就业的大好机会。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

● 区域经济发展中的机遇

- 不同的区域具有不同的发展特色，我们要利用区域经济发展提供的机遇，来规划个人的职业发展道路。
- 需要强调的是，这些机遇既来源于区域的自然资源、社会资源，也受到国家政策和发展规划的影响。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第五课 发展要善于把握机遇

◆ 学以致用

● [填一填]

■ 请思考后填写下表，老师可以引导同学们进行讨论。

你的家庭状况对你的职业规划有何影响？	
你的专业可以从事的行业有哪些？ 这些行业的发展状况如何？	
你所在地区的主要优势产业有哪些？ 你有意在哪个产业中发展？	

● [思考职业与人生]

- 1. 把握区域经济发展中的机遇对我们的职业生涯发展有哪些意义？
- 2. 选定一个行业，上网查查该行业近几年的发展，看看对你的职业选择有什么机遇。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

模块三 职业生涯发展目标与措施

第六课 确定发展目标

第七课 构建发展台阶

第八课 制定发展措施



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

- ➡ 一、描画理想的轨迹——职业生涯发展目标的构成
- ➡ 二、斟酌现实的选择——职业生涯发展目标必须符合发展条件
- ➡ 三、定位人生的坐标——职业生涯发展目标的选择

第六课 确定发展目标

一、描画理想的轨迹——职业生涯发展目标的构成

- 职业生涯发展的长远目标
- 职业生涯发展的阶段目标
- 职业生涯发展的近期目标

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

一、描画理想的轨迹——职业生涯发展目标的构成

职业生涯发展的长远目标

- 长远目标，就是沿着职业理想指引的方向，所确立的最远期的奋斗目标。
- 长远目标是一个人职业生涯发展的骨架，是决定职业生涯规划成功与否的关键性因素。
- 对于中职生来说，长远目标既可以是个奋斗方向、范围，也可以是具有激励作用的某个职业。

第六课 确定发展目标

● 职业生涯发展的阶段目标

- 职业生涯的发展是有阶段性的。不同的阶段所面临的问题不同，目标也不同。
- 阶段目标是根据个人的具体情况所做出的实现长远目标的具体计划。
- 阶段目标的确立，是实现长远目标的重要保障。
- 阶段目标介于近期目标与长远目标之间，起着承上启下的作用。

第六课 确定发展目标

● 职业生涯发展的近期目标

- 近期目标就是当前所面临的第一个目标。
- 近期目标的最大特点就是只要自己努力就一定能实现，所以，近期目标一定是切实可行的，不仅看得到，而且摸得着。
- 对于中职生而言，职业生涯发展的近期目标就是对自己在校学习期间所要完成任务的规划。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

二、斟酌现实的选择——职业生涯发展目标必须符合发展条件

- 职业生涯发展目标与个人条件

- 职业生涯发展目标与社会条件

[上一页](#)

[返回首页](#)

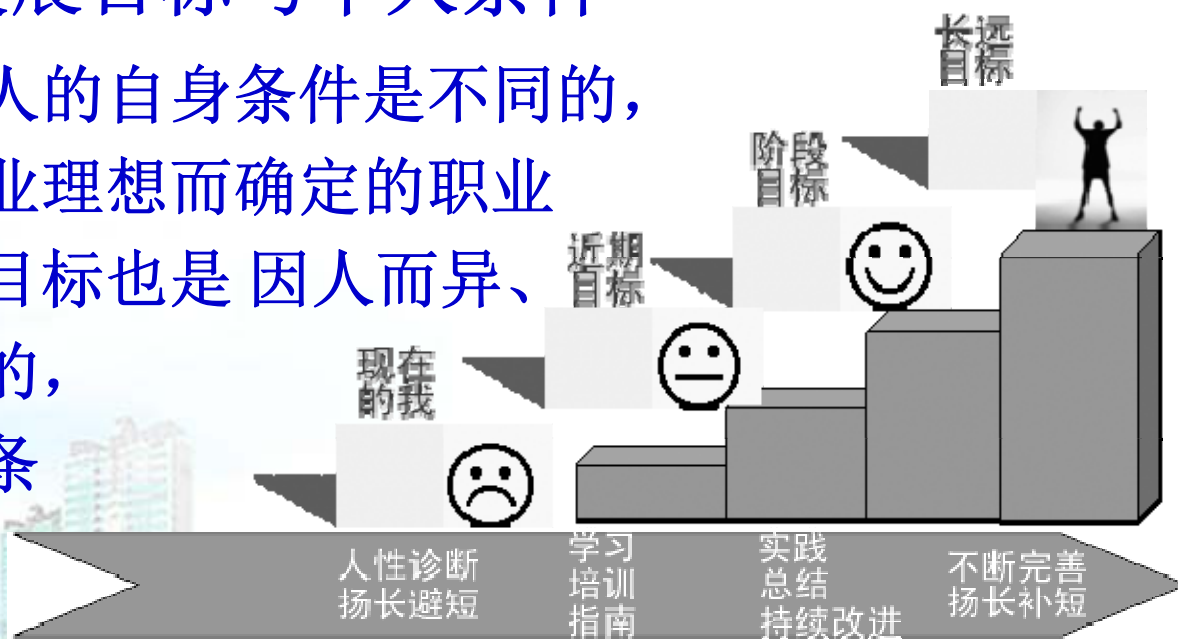
[下一页](#)

第六课 确定发展目标

二、斟酌现实的选择——职业生涯发展目标必须符合发展条件

职业生涯发展目标与个人条件

- 因为每个人的自身条件是不同的，所以为职业理想而确定的职业生涯发展目标也是因人而异、多种多样的，正所谓“条条大道通罗马”。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

● 职业生涯发展目标与社会条件

- 职业生涯发展目标要适应社会条件，既包括适应国家经济社会发展的大环境，也包括适应所在地区经济社会发展的小环境。
- 个人的职业生涯发展目标不是一成不变的，还要与时代的前进步伐相结合。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

➡ 三、定位人生的坐标——职业生涯发展目标的选择

- 不同时期职业生涯发展目标的选择

- 职业生涯发展目标选择的方法



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

➡ 三、定位人生的坐标——职业生涯发展目标的选择

🌈 不同时期职业生涯发展目标的选择

- 人的职业生涯可大致分为职业准备期、职业选择期、职业适应期、职业稳定期、职业衰退期和职业结束期。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

● 职业生涯发展目标选择的方法

- 要想正确选择职业生涯发展目标，让自己每个时期的努力都能和自己最终的美好愿望形成一个科学的、紧密的连接，让目标发挥指引定位和方向的作用，必须掌握科学的选择方法。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

➡ 学以致用

🎨 [课堂活动]

■ 画一棵职业生涯树要求：

- ④ 1. 每个同学将自己的职业生涯目标填入树冠中，注意要分为长远目标、阶段目标、近期目标。
- ④ 2. 为使职业生涯之树枝繁叶茂，请补全土壤（自身条件）、阳光和雨露（社会条件），尽量写得详细。
- ④ 3. 结合你所补充的“土壤”和“阳光雨露”，看看你所填的职业生涯目标是否适合自己。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

●【议一议】

- 请同学们分成几个小组，每组选择不同的填装方法，往相同形状、体积的瓶子内填装石块、小石子和沙子。看看按照哪个方法填装，瓶子里的石块、小石子、沙子的数量能达到最多。为什么？



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第六课 确定发展目标

●【议一议】

- 讨论：如果这个游戏中的瓶子就是我们的职业生涯，石块、小石子、沙子代表不同的目标选择，要想让我们更成功，应如何选择、安排自己的人生目标？

●【思考职业与人生】

- 1. 职业生涯发展目标中，长远目标，阶段目标与近期目标之间是什么关系？
- 2. 在选择职业生涯发展目标时，为什么说“适合自己的，才是最好的”？
- 3. 社会条件是如何影响个人确定职业生涯发展目标的？

第七课 构建发展台阶

- ➡ 一、不谋一时，不成一事——阶段目标的特点和设计思路
- ➡ 二、千里之行，始于足下——近期目标的重要性和制定要领
- ➡ 三、查缺补漏，止于至善——围绕近期目标补充发展条件

第七课 构建发展台阶

一、不谋一时，不成一事——阶段目标的特点和设计思路

- 通向长远目标的台阶

- 阶段目标的特点

- 阶段目标的设计思路



[上一页](#)

[返回首页](#)

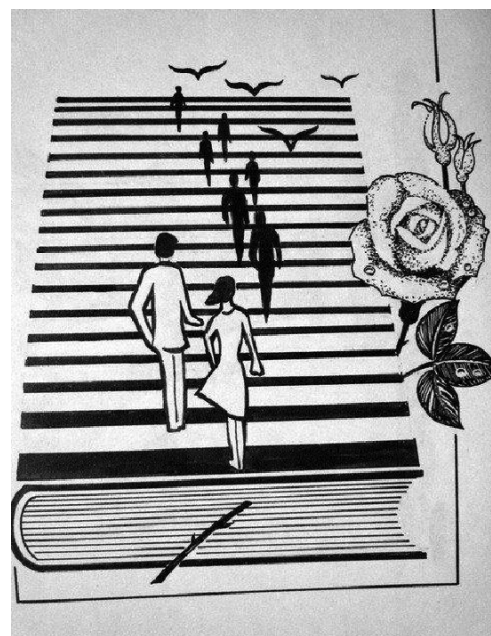
[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

一、不谋一时，不成一事——阶段目标的特点和设计思路

通向长远目标的台阶

- 我们要想实现职业生涯的长远目标，就必须找到适合自己的职业生涯路径。
- 在这个成功之路上，一旦实现了一个目标，一个新的更高的目标又会出现。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

● 阶段目标的特点

- 一是每个阶段目标都十分具体。
- 二是每个目标都有实现的可能性，让人感觉“够得着”、“有希望”。
- 三是目标要有一定高度，有一定的挑战性。
- 四是阶段目标之间具有关联性。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

● 阶段目标的设计思路

- 每个人的阶段目标各有不同，阶段目标的设计也因
人而异。
- 实现各阶段目标的过程，实际上就是分步缩小自己
与长远目标的差距的过程。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

➡ 二、千里之行，始于足下——近期目标的重要性 and 制定要领

- 近期目标是阶段目标的着陆点

- 近期目标的制定要领



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

二、千里之行，始于足下——近期目标的重要性和制定要领

● 近期目标是阶段目标的着陆点



想一想

- 所有的阶段目标都要通过变为近期目标才能得以落实。
- 对于中职生来说，为职业生涯发展制定长远目标，科学规划阶段目标是必需的，但又是不足的，因此应拿出更多的精力关注近期目标。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

● 近期目标的制定要领

- 第一，目标要具体、明确。
- 第二，目标要可及。
- 第三，目标要切合实际。
- 第四，目标要考虑环境的变化。
- 第五，目标要具有可评估性。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

➡ 三、查缺补漏，止于至善——围绕近期目标补充发展条件

- 寻找发展差距

- 制定改善措施



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

➡ 三、查缺补漏，止于至善——围绕近期目标补充发展条件

🎯 寻找发展差距

- 根据前面所学的知识，在职业生涯规划中，我们要做两次发展条件分析，但两次分析的针对性各有侧重，第一次分析侧重“定目标”，第二次分析侧重“找差距”、“定措施”。

第七课 构建发展台阶

制定改善措施

■ 为了让我们制定的改善措施更有指导性与可行性，需要把握如下原则：

- ④ 第一，改善措施要有针对性。
- ④ 第二，改善措施要合理可行。
- ④ 第三，改善措施要具体、明确。
- ④ 第四，改善措施要有一定的弹性或缓冲性。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

► 学以致用

● [课堂活动]

马拉松冠军眼里的目标

在日本东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：“凭智慧战胜对手。”在意大利国际马拉松邀请赛中，他又获得了冠军。记者又请他谈谈经验，不善言谈的山田本一回答的仍是那句令人费解的话：“用智慧战胜对手。”

当时许多人并不理解这句话。这个谜终于被山田本一的自传解开了：每次比赛之前，他都要乘车把比赛的线路仔细看一遍，并画一幅赛程图把沿途比较醒目的标志记下来，比如一

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

[课堂活动]

个银行，一棵大树，一幢红房子……并将它们设定为阶段目标。比赛开始后，山田本一就奋力地向第一个目标冲去；等达到这个阶段目标后，他又向第二个目标冲去。40 多公里的赛程，就这样被他分解成许多个小目标，一个一个加以“解决”。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

【课堂活动】

在运动生涯初期，山田本一并不懂得这样的道理，而是把目标定在 40 多公里外的终点线上，一开始就如冲刺般猛跑，结果跑到十几公里时就疲惫不堪了。后来他懂得应用科学规划、细分目标来激励自己，终于取得了职业生涯的辉煌。

- 讨论：山田本一在运动生涯初期也设定了目标，为什么没有成功？你认为阶段目标的设计应注意什么？



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

[练一练]

搭建我的职业生涯发展台阶

请同学们结合自身条件，找出自己目前与长远目标的差距，设计自己的职业生涯发展台阶，可以用简明的图表示。

■要求：

- ④ 1. 每个同学可在课前或课后完成个人的图示。
- ④ 2. 以小组为单位，在小组内进行自评和互评。
- ④ 3. 每个小组可以自由辩论，可以对本小组任一成员的图示提出建议。
- ④ 4. 每个小组选出一名代表向全班同学陈述自己的近期目标与存在的差距，请同学们和老师帮忙提出改进的措施。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第七课 构建发展台阶

[思考职业与人生]

- 1. 阶段目标应该按照什么思路设计？
- 2. 不同年级的中职生在近期目标设计上的区别是什么？
- 3. 针对近期目标，怎样才能制定合理、可行的改进措施？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

- ➡ 一、好的开始是成功的一半——制定发展措施的重要性
- ➡ 二、细节决定成败——措施制定三要素
- ➡ 三、明天就要出发——实现近期目标的具体计划

第八课 制定发展措施

一、好的开始是成功的一半——制定发展措施的重要性

- 生涯发展的第一步

- 实现目标的重要保证

[上一页](#)

[返回首页](#)

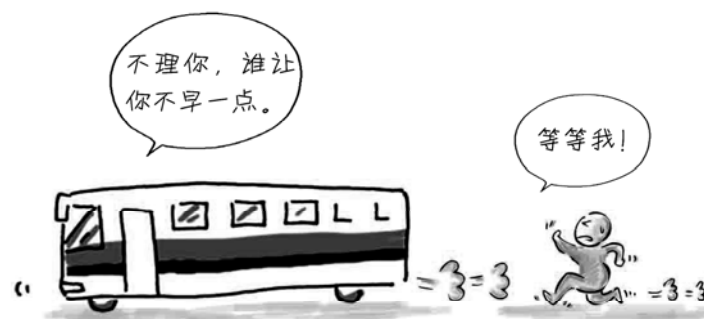
[下一页](#)

第八课 制定发展措施

一、好的开始是成功的一半——制定发展措施的重要性

生涯发展的第一步

- 俗话说，万事开头难。
- 制定发展措施是所有生涯设计中最困难的工作，因为这是职业生涯发展的第一步。



想一想

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

● 实现目标的重要保证

- 有人说“有目标是百米赛跑，无目标是饭后散步”，这说明目标的重要。
- 要使自己有一个美好的发展前景，就要赶快围绕自己的目标制定发展措施。
- 行动不一定会成功，但不行动一定不会成功！

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

二、细节决定成败——措施制定三要素

● 任务要素

● 标准要素

● 时间要素

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

二、细节决定成败——措施制定三要素

任务要素

- “任务”是指我们围绕实现职业生涯发展目标而要做各项事业、工作，主要阐述“做什么”的问题。

标准要素

- “标准”是衡量事物的准则，引申为榜样、规范。
- 标准必须是规范的、严密的，而且应是量化的。
- 标准是为实现目标服务的，也是追求学习效果和工作质量的一个重要环节。

第八课 制定发展措施

● 时间要素

- 一是目标实现的期限，也就是什么时候达到这个目标；
- 二是任务完成的时间段，也就是什么时间落实达到目标所采取的各项措施。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

➡ 三、明天就要出发——实现近期目标的具体计划

- 制定近期目标的计划

- 实现近期目标的途径



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

➡ 三、明天就要出发——实现近期目标的具体计划

🌐 制定近期目标的计划

- 中职生实现近期目标的计划，必须是易量化、有指标、可操作的具体措施。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

● 实现近期目标的途径

- 第一，瞄准目标，有效行动。
- 第二，脚踏实地，忍耐坚持。
- 第三，灵活机动，迂回前进。
- 第四，管理时间，有效利用。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第八课 制定发展措施

➡ 学以致用

🌈 [想一想]

- 在职业生涯发展中，时间管理意识与方法非常重要，请反思自己在时间管理方面存在的不足，总结一下如何提升自己时间管理的能力。这方面的书籍或网上资料较多，可以查阅。

🌈 [思考职业与人生]

- 1. 职业生涯发展措施的三要素是什么？
- 2. 实现近期目标的途径有哪些？

模块四 职业生涯发展与就业、创业

第九课 正确认识就业

第十课 做好就业准备

第十一课 创业是就业的重要形式



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

- ➡ 一、为了成功的明天——职业生涯发展与就业观
- ➡ 二、从理想到现实——就业形势与择业观



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

一、为了成功的明天——职业生涯发展与就业观

- 发展从今天起步
- 正确的就业观奠定成功基础



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

一、为了成功的明天——职业生涯发展与就业观

发展从今天起步

- 对于我们中职生来说，无论是在校学习期间，还是将来毕业走上社会，职业生涯的规划和发展都伴随我们共同成长。

[上一页](#)

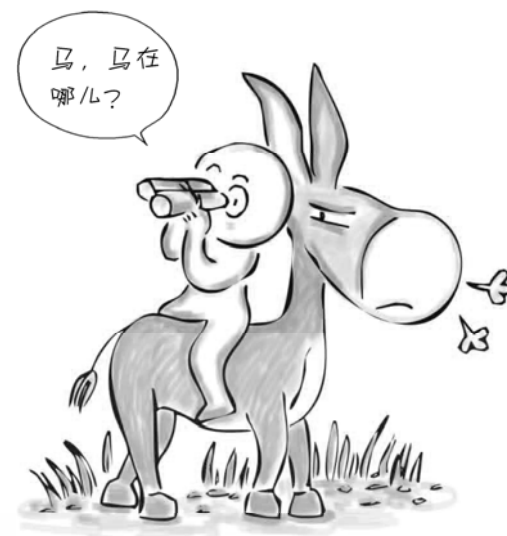
[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

● 正确的就业观奠定成功基础

- 第一，树立“先就业再择业”的思想，打破一步到位、一次选择定终身的观念。
- 第二，树立竞争就业的思想，不断充实和提升自己。
- 第三，树立自主就业的思想，在就业过程中发挥自己的创造性。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

二、从理想到现实——就业形势与择业观

- 我国的就业形势
- 中职生面对的就业市场
- 务实的择业观念是顺利就业的关键



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

二、从理想到现实——就业形势与择业观

我国的就业形势

- 第一，社会就业形势严峻。
- 第二，技能型人才紧缺。
- 第三，各地区就业形势差异大。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

● 中职生面对的就业市场

- 30多年来我国经济高速增长，已经成为世界制造中心，各行各业对技能人才有着很大的需求。
- 职业学校教育注重实践能力的培养。

● 务实的择业观念是顺利就业的关键

- 第一，立足个人实际。
- 第二，立足社会需要。
- 第三，立足长远发展。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

➡ 学以致用

🎨 [辩一辩]

■ 辩论题目：先就业再择业，还是先择业再就业

■ 活动要求：

- ④ 1. 组织学生成立正、反方辩论队，参赛辩手每队 4 名，其余同学做后援团；
- ④ 2. 选出 1 名主持人，2 位计时员，教师指导学生设计好辩论赛程序；辩论赛程序参考：主辩阐明观点，自由发言、自由辩论、总结发言；
- ④ 3. 请职业指导教师、德育教师或班主任以及 2 名学生代表做评委，辩论赛结束后请评委进行点评；
- ④ 4. 评选出最佳辩手、最佳表现奖等奖项。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第九课 正确认识就业

[思考职业与人生]

- 1. 结合我国当前的就业形势，想想与你的就业有何影响。
- 2. 作为在校学习的中职生，目前你的就业观是什么？将来会有什么改变吗？
- 3. 面对当前的就业形势，我们中职生应树立什么样的择业观？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

- ➡ 一、职场的呼唤——做好由“学校人”到“职业人”的角色转换
- ➡ 二、塑造符合社会需要的“我”——做好适应社会、融入社会的准备
- ➡ 三、找工作有诀窍——掌握求职的基本方法

第十课 做好就业准备

一、职场的呼唤——做好由“学校人”到“职业人”的角色转换

- 认识“职业人”

- 塑造“职业人”的角色

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

一、职场的呼唤——做好由“学校人”到“职业人”的角色转换

认识“职业人”

■简单来说，职业人就是指有职业的人或是从事职业活动的人，也可以说是职业活动领域中的人。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

● 塑造“职业人”的角色

■ 要想将自己塑造成为成功的“职业人”，就要做到德艺双修。

④ 首先，要具备优良的道德品质，也就是要学会做人，在日常生活中严于律己、宽以待人、诚实守信；在工作中认真负责、爱岗敬业。

④ 其次，要具备高超的技艺。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

二、塑造符合社会需要的“我”——做好适应社会、融入社会的准备

- 树立团队合作意识
- 遵守组织制度规范
- 保持和谐的工作关系
- 调整和改进行为方式

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

二、塑造符合社会需要的“我”——做好适应社会、融入社会的准备

● 树立团队合作意识

- “职业人”之间的关系复杂、任务多样，以完成职业任务为主。
- 职业任务的完成不能只靠个人行为，而要靠大家的合力。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

● 遵守组织制度规范

- “没有规矩，不成方圆。”
- 社会生活总是在一定的规范下运行，是不以人的意志为转移的。
- 一般来说，组织中的规范主要是指组织中的各项规章制度，如员工守则、考勤制度、报销制度等。



第十课 做好就业准备

● 保持和谐的工作关系

- 在工作中，与上级、同事或下级保持和谐、良好的工作关系非常重要。

● 调整和改进行为方式

- 其中最好的方法是设计一个明确的弥补差距的计划，不断地提醒自己，直到成为自觉行为。在这个过程中，他人的反馈和评估可以帮助自己更好地进行调整。

第十课 做好就业准备

➡ 三、找工作有诀窍——掌握求职的基本方法

- 收集和整理信息
- 了解求职途径
- 学习简历写作
- 掌握面试技巧

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

三、找工作有诀窍——掌握求职的基本方法

收集和整理信息

- 信息是决策的重要依据，全面、准确的职业信息，能够确保我们做出正确的职业决策。
- 收集职业信息的渠道主要包括：职业介绍机构，招聘洽谈会，报刊，网络，自己的观察，亲友、邻居、校友的介绍，以及学校就业指导部门。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

了解求职途径

- 一是学校推荐。
- 二是实习就业。
- 三是参加招聘会。
- 四是网络求职。
- 五是社会关系。



想一想

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

● 学习简历写作

■ 简历是一个人重要信息的汇集。

简历的内容

项目	具体内容
个人基本情况	列出自己的姓名、年龄、性别、籍贯、政治面貌、学校和专业等基本信息，此外还有健康状况、爱好与兴趣、联系方式等。
学习情况	写明各阶段学习的起止时间，在中职学校所学主要课程及考核成绩，在班级所担任的职务，在校期间所获得的奖励和荣誉，考取的职业资格证书等。
实习经历	包括实习单位的名称、实习内容、实习的时间、从事工作的内容和性质等。
专业特长	写出专业学习中的亮点（如有哪些专业设计的成果）、专业比赛中的成绩（如获得某个竞赛项目的奖项）、实习中的亮点（如参与了师傅的哪些创造发明），以及与招聘岗位相关的个人特长。
求职意向	写明自己求职时希望得到什么样的工种或岗位，此外还可以写明自己的发展目标等。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

● 掌握面试技巧

■ 一个完整的面试分为以下三个阶段：

- ④ 第一阶段：面试前的准备阶段。
- ④ 第二阶段：面试进行阶段。
- ④ 第三阶段：面试结束后的追踪阶段。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

➡ 学以致用

🎨 [辩一辩]

- 有人说：“在团队中，组员之间的相互帮助可以弥补个人能力的不足。因此，没有完美的个人，只有完美的团队，个人只有融入团队才能充分发挥自己的能力。”
- 此论断是否正确？全班同学分为正反两方，各选三个代表发言。
- 正方：这一题目说得很精辟，原因是：_____。
- 反方：这一题目并不尽然，原因是：_____。

第十课 做好就业准备

[议一议]

- 阅读下表，然后请讨论：如何才能做好从“学校人”向“职业人”的转变。

“学校人”与“职业人”的比较

	学 生	学 生 职业人
社会 责任	<ul style="list-style-type: none">． 学习专业知识、技能． 完成知识储备和能力锻炼	<ul style="list-style-type: none">． 以特定的身份去履行自己的岗位职责． 用自己的知识和技能为社会服务． 完成工作任务，承担成本和风险责任
社会 规范	<ul style="list-style-type: none">． 德、智、体、美全面发展． 符合合格公民以及职业岗位要求	<ul style="list-style-type: none">． 遵守各类职业工作者的共同规范． 遵守所从事职业的特殊规范． 违背了规范要承担相应的责任
社会 权利	<ul style="list-style-type: none">． 享受家庭和社会给予的条件． 享有依法接受教育的权利	<ul style="list-style-type: none">． 依法行使职权、从事工作． 向外界提供自己的职业劳动． 在履行义务的同时取得经济报酬

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十课 做好就业准备

[练一练]

- 运用学到的知识，结合自己的情况，试写一份求职简历。

[思考职业与人生]

- 1. 找一找自己目前与职业人之间的差距。
- 2. 作为在校生，如何做好适应社会、融入社会的准备？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

- ➡ 一、事业由我开创——创业的重要意义
- ➡ 二、成功需有才——创业者应有的素质和能力
- ➡ 三、寸有所长——中职生创业的优势
- ➡ 四、编织理想——在校期间的创业准备

第十一课 创业是就业的重要形式

一、事业由我开创——创业的重要意义

- 创业是提高个人素质的途径
- 创业促进职业生涯目标的实现
- 创业有利于社会的发展



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

一、事业由我开创——创业的重要意义

● 创业是提高个人素质的途径

- 创业，是一项比较艰辛和充满了挑战的活动，可能会遇到许多挫折和风险，但对于创业者来说，也是饱含着喜悦与憧憬、充满了振奋与激情的过程。
- 创业是自我学习和探索的过程，是磨炼和提升的过程。
- 创业是发挥个人潜能的良好途径。

[上一页](#)

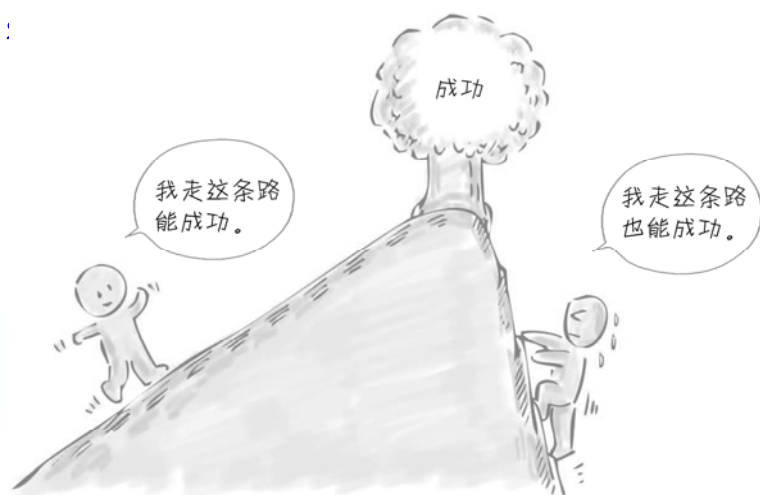
[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

● 创业促进职业生涯目标的实现

- 中职生走创业之路，有利于按照自己的意愿实现职业生涯目标。
- 创业者有着充分的自主性，可以按按照自己的思路选择经营项目，按照自己的想法运作企业，从而成为自己事业的主人。
- 创业者可以结合自己的兴趣、爱好设计职业生涯发展目标。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

● 创业有利于社会的发展

- 第一，创业有利于缓解和解决就业问题。
- 第二，创业鼓励竞争，有利于社会资源更加合理地配置。
- 第三，创业伴随着创新，有利于推动科学技术的进步和社会生产力的发展。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

二、成功需有才——创业者应有的素质和能力

- 创业意识

- 综合素质

- 应用能力

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

二、成功需有才——创业者应有的素质和能力

创业意识

■ 创业意识是创业成功的前提，是创业素质的重要组成部分。

■ 创业意识主要包括三个方面：

- ① 一是创业动机与事业追求。
- ② 二是风险意识。
- ③ 三是责任观念。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

综合素质

- 一是专业技术知识。
- 二是经济法知识。
- 三是经营管理知识。
- 四是创新思维。
- 五是眼界和悟性。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

● 应用能力

- 一是学习能力。
- 二是实践能力。
- 三是管理能力。
- 四是协作能力。
- 五是服务能力。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

➡ 三、寸有所长——中职生创业的优势

- 年龄优势
- 专业技能
- 实践经验
- 社会帮助

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

三、寸有所长——中职生创业的优势

● 年龄优势

- 中职生在毕业之时还不足 **20** 岁，年轻就有梦想，年轻就有未来。

● 专业技能

- 中等职业学校不仅向学生传授专业知识，还十分重视专业技能的培养。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

实践经验

- 学校组织的社会实践、实训实习等活动，为我们中职生更广泛地了解企业运作创造了条件。



想一想

社会帮助

- 目前，国家大力提倡在中等职业学校种开展创业教育。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

➡ 四、编织理想——在校期间的创业准备

- 熟悉创业流程
- 了解市场行情
- 积累人脉资源
- 构思企划方案
- 着手创业准备
- 进行创业体验

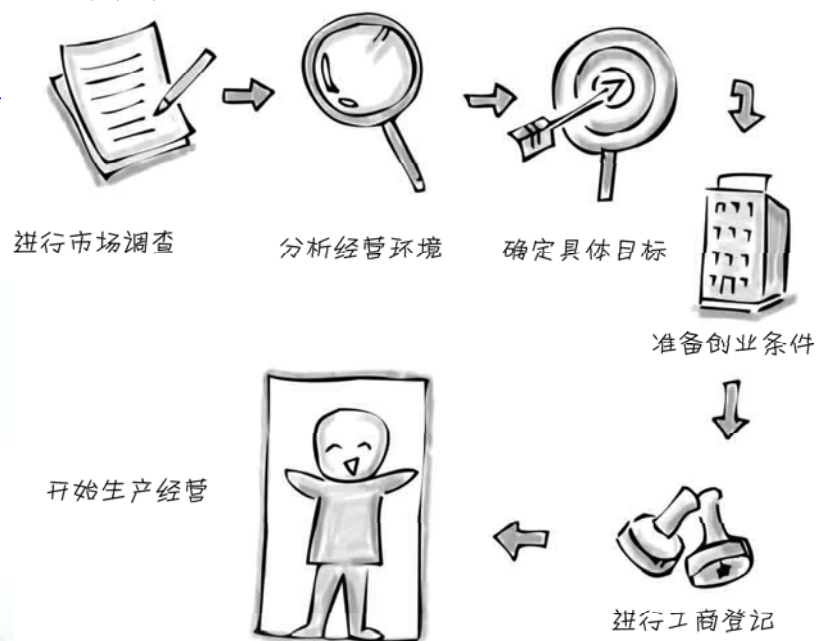
第十一课 创业是就业的重要形式

四、编织理想——在校期间的创业准备

熟悉创业流程

■ 熟悉创业流程是进行创业活动的基础。

■ 创业的基本流程包括进行市场调查、分析经营环境、确定具体目标、准备创业条件、进行工商登记、开始生产经营等。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

● 了解市场行情

- 了解市场行情，就是要了解拟创业项目所在行业的经营管理特点、顾客需求的特点、原材料和人力资源等的供给渠道、竞争对手的情况、行业的发展趋势等。

● 积累人脉资源

- 建立人脉资源是一个挖井的过程，付出的是一点点汗水，得到的将是未来的成功和财富。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

构思企划方案

- 我们在中职学校学习期间可以开始考虑未来的创业，结合自己的职业生涯总体方向，对市场进行了解，构思创业的方向和具体方案。
- 在构思创业方案时，要注意小而精，而不要贪大求全。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

● 着手创业准备

- 要创业必须有前期的经济投入，要想办法筹集资金。
- 取得创业资金的主要途径有：家庭出资、亲友的经济支持（或帮助）、政府的创业贷款、社会的资助，等等。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

进行创业体验

■ 创业体验可以采取模拟创业或者体验式创业的形式。

- ④ 模拟创业，即由同学合作建立模拟企业，并模拟经营。
- ④ 体验式创业，即利用学校的环境和条件，真正进行小规模创业的尝试，如在校园内外开设小花店、小影楼、小书摊、冰点屋、复印社、洗车房等。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

➡ 学以致用

🎨 [课堂活动]

- 如果你创业，你打算经营什么项目？请根据本课所学知识填写下表。填完后分小组进行互评，并推举代表与全班同学分享所撰写的创业书。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

我的创业计划书

		计划内容
1. 市场定位		
2. 创业环境分析		
3. 拟订方案	产品设计	
	资金来源	
	人员分工	
	设备技术	
	经营场地	
	销售渠道	
	经营效益	
4. 项目可行性分析		
5. 调整实施		

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

● [思考职业与人生]

- 1. 创业者需要具备哪些素质和能力？
- 2. 你如果创业，有哪些素质优势和能够挖掘的资源？



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

模块五 职业生涯规划管理与调整

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

第十四课 科学评价职业生涯发展



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

- ➡ 一、知行合一——认真执行职业生涯规划的各项措施
- ➡ 二、防患未然——定期检查职业生涯规划执行实效
- ➡ 三、学无止境——珍惜在校生活，奠定终身学习基础

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

一、知行合一——认真执行职业生涯规划的各项措施

- 按照目标规范自己的行为
- 按照计划落实每一步的行动

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

一、知行合一——认真执行职业生涯规划的各项措施

按照目标规范自己的行为

- 职业生涯发展的历程好似攀登一座陡峭险峻的高山，虽然我们有着明确的目标和比较充分的准备，但是仍然会遇到各种情况。
- 职业生涯规划一旦制定，就要按照职业发展目标的要求规范自己的行为。

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

● 按照计划落实每一步的行动

- 对于中职生来说，确立自己的发展目标后，就要立即按照计划采取行动。
- 只有付出行动，才会有一个成功的职业生涯，才能实现我们的职业理想。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

二、防患未然——定期检查职业生涯规划执行实效

- 定期检查的内容
- 定期检查的方法

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

二、防患未然——定期检查职业生涯规划执行实效

定期检查的内容

■ 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。

- ① 一要检查职业理想是否有偏差。
- ② 二要检查自我认识是否有变化。
- ③ 三要检查自己所处的环境是否有变化。
- ④ 四要检查职业目标定位是否合理。
- ⑤ 五要检查措施是否落实。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

● 定期检查的方法

- 首先，要对计划的执行情况进行检查，确定哪些目标已按计划完成，哪些目标未完成。
- 然后，对未完成目标进行分析，找出未完成的原因及发展障碍，制定相应的解决障碍的对策及方法。
- 最后，依据评估结果对下一年的计划进行修订与完善。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

三、学无止境——珍惜在校生活，奠定终身学习基础

- 珍惜在校的学习机会
- 树立终身学习理念

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

三、学无止境——珍惜在校生活，奠定终身学习基础

● 珍惜在校的学习机会

- 第一，努力学好文化知识和专业技能。
- 第二，全面提高职业素质和综合职业能力。
- 第三，积极参加各种职业技能大赛。
- 第四，积极参加社会实践和各种与专业相关的职业活动。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

● 树立终身学习理念

- 终身学习应贯穿职业生涯发展变化的全过程。
- 终身学习既是个人可持续发展的要求，也是社会发展的必然要求。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

➡ 学以致用

🌈 [议一议]

- “中职阶段的学习让我学到了一技之长，使我在激烈的市场竞争中多了一个筹码。”这是一名中职毕业生的肺腑之言。结合自己所学专业，了解本专业对应的职业群，分析一下，目前你能胜任什么岗位？要适应职业需要，你还需具备哪些知识与技能？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

[填一填]

- 我成绩最好的一门课是_____。
- 原因是_____。
- 我学得最不理想的一门课是_____。
- 原因是_____。
- 改进措施是_____。

[查一查]

- 设计一个职业生涯规划与措施检查表，并根据自己的实施情况和现实的变化情况进行检查与修正。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十二课 管理规划，夯实终身发展的基础

● [思考职业与人生]

- 1. 如何按照职业生涯规划的目标规范自己的日常行为？
- 2. 检查和修正职业生涯规划的内容有哪几个方面？
- 3. 定期检查职业生涯规划的方法有哪些？
- 4. 作为中职学生，你觉得应当如何珍惜在校的学习机会？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

- ➡ 一、与时俱进——调整职业生涯规划的重要性
- ➡ 二、机不可失——调整职业生涯规划时机
- ➡ 三、有想法更要有办法——调整职业生涯规划的方法

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

一、与时俱进——调整职业生涯规划的重要性

- 变化的经济社会发展趋势

- 与时俱进的职业生规则

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

一、与时俱进——调整职业生涯规划的重要性

变化的经济社会发展趋势

- 职业状况与经济、社会的发展水平密切相关。
- 科学技术的进步也推动着职业的变迁。

[上一页](#)

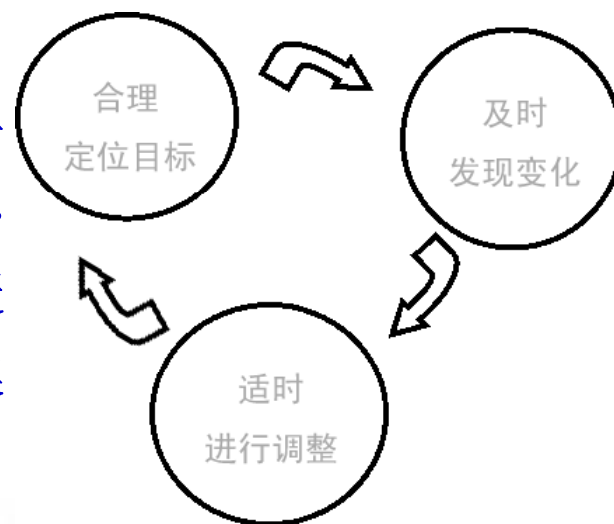
[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

● 与时俱进的职业生规则

- 我们中职生要想最终实现自己的职业理想，在进行职业生涯规划时，必须与时代的步伐相结合，不能闭门造车。
- 我们在校期间进行的职业生涯规划，是在有了职业理想的萌动与对职业的认知，进而在职业目标初步确立的基础上完成的。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

二、机不可失——调整职业生涯规划时机

- 判别调整的时机

- 把握调整的时机

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

二、机不可失——调整职业生涯规划时机

判别调整的时机

- 机会稍纵即逝，只有目光敏锐、勇敢果断者才能发现并抓住它。
- 对初次走入社会与职场的中职毕业生而言，职业生涯规划调整有两个最佳时期。

① 一是毕业前夕。

② 二是工作后三至五年。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

● 把握调整的时机

■ 中职生在职业生涯发展的前五年，通常要完成的任务是：

- ① 第一，如果顺利适应职业，完成角色转换，在本行业内站稳脚跟乃至开始晋升，就应坚持原定的发展方向，进一步完善原有的发展措施。
- ② 第二，在职业实践中，如果发现原定规划与实际不符，就应重新审视自己，重新分析发展环境，在通过实践实事求是地认识自己的基础上，修正发展目标甚至调换发展方向。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

➡ 三、有想法更要有办法——调整职业生涯规划的方法

- 评估自身条件
- 评估职业生涯机会
- 修正职业生涯规划
- 落实修正后的职业生涯规划

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

三、有想法更要有办法——调整职业生涯规划的方法

评估自身条件

- 对于中职在校生来说，在进行初次职业生涯规划时，应强调先分析发展条件、后确定发展目标，以避免因涉世未深而眼高手低。
- 但对于已有求职实践或从业实践的中职毕业生来说，进行职业生涯规划的调整，往往应该先确定发展目标，再重新评估当前的自身条件，这样才能检验初定目标是否符合实际。

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

● 评估职业生涯机会

- 职业生涯机会的评估，主要是分析环境因素对自己职业生涯发展的影响。
- 职业生涯机会的评估，也要对当前经济社会发展趋势、所从事的职业在当前与未来社会中的地位、社会发展对自身发展的影响、自己所在企业的内外部环境、个人的人际关系等因素进行评估。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

修正职业生涯规划

职业生涯规划修正的内容主要包括：

- ④ 职业方向的重新选择；
- ④ 职业生涯路线的选择；
- ④ 阶段目标的修正；
- ④ 实施措施和计划的变更等。

[上一页](#)

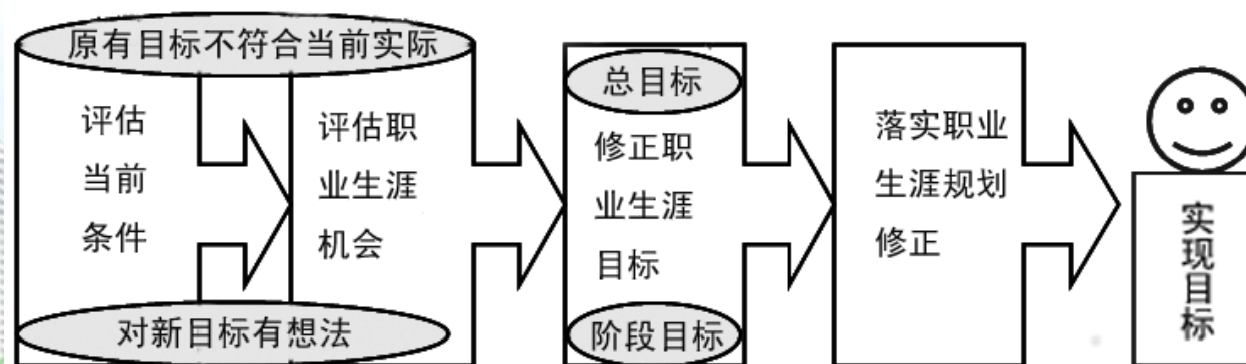
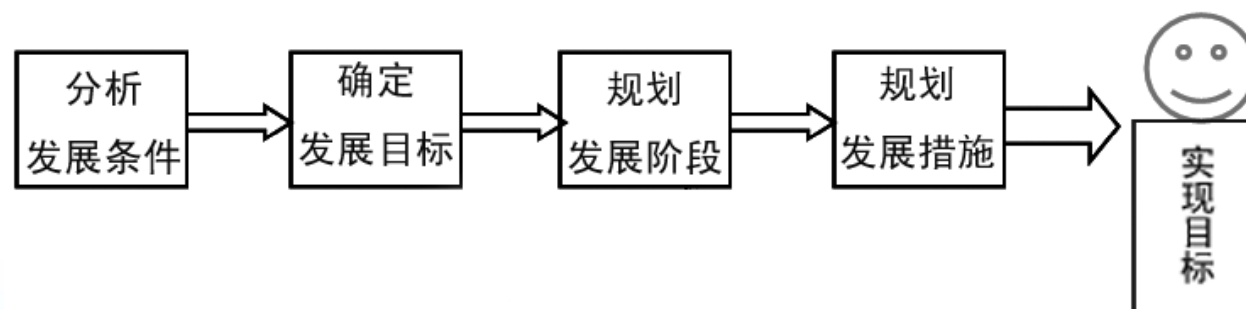
[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

落实修正后的职业生涯规划

- 职业生涯规划贯彻、落实和其设计、制定同样重要。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

➡ 学以致用

🎨 [课堂活动]

- 有一个关于水煮青蛙的实验：把一只青蛙放进装有沸水的杯子，它会马上跳出来。但把一只青蛙放进另一个装有水的杯子中，并慢慢加热至沸腾，青蛙刚开始时会很舒适地在杯中游来游去，到它发现太热时，已经没有能力跳出来了。
- 讨论：这个试验给了你什么启示？你在进行职业生涯规划过程中，如何避免变成那只被煮的青蛙？

第十三课 调整规划，适应发展条件变化

[议一议]

- 据美国一家咨询公司调查，现在美国人每隔五年左右，就会出现知识技能跟不上工作岗位的情况，必须迅速完成知识技能的更新。这给你什么启示？

[思考职业与人生]

- 1. 搜集本地区、本学校职业生涯成功者的案例，总结一下他们面对变化是怎样进行职业生涯规划的调整与修正的。
- 2. 对职业生涯规划进行调整应该采取哪些有效的方法？
- 3. 如果你已制定了自己的职业生涯规划，针对目前你自身条件和外部环境因素的变化，想想应如何加以调整？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

- ➡ 一、姹紫嫣红都是春——评价职业生涯成功
的不同价值取向
- ➡ 二、全面盘点——评价职业生涯发展的
要素
- ➡ 三、给方案亮分——评价自己的职业生
涯规划

第十四课 科学评价职业生涯发展

一、姹紫嫣红都是春——评价职业生涯成功 的不同价值取向

- 成功的根本在于职业生涯
- 职业生涯成功的个人取向
- 职业生涯成功的社会取向

第十四课 科学评价职业生涯发展

一、姹紫嫣红都是春——评价职业生涯成功不同价值取向

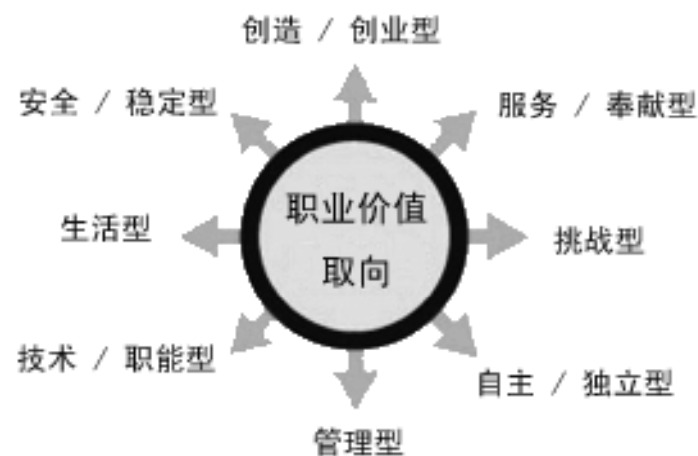
成功的根本在于职业生涯

- “成功”一词的基本含义，是指做完了某种事（“成”）和有了好的结果（“功”）。
- 成功，从根本意义上看，就是人生的顺利、人生的成功、人生的圆满，就是事业的成功，也可以说，成功的核心就是职业生涯的成功。

第十四课 科学评价职业生涯发展

● 职业生涯成功的个人取向

- 成功的职业生涯对个人来说应该意味着依据兴趣所在而发挥才能、实现个人价值和职业理想。
- 每个人的职业需求不同，职业目标各异，职业价值取向也不一样。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

职业生涯成功的社会取向

- 作为社会的一员，我们在规划职业生涯时不能只想到职业能给我们带来什么，更应考虑这份工作会给社会 and 他人带来什么。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

二、全面盘点——评价职业生涯发展的要素

- 评价职业生涯发展的必要性

- 评价职业生涯发展的要素

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

二、全面盘点——评价职业生涯发展的要素

评价职业生涯发展的必要性

- 对职业生涯的发展做出科学的评价，有助于我们确立正确的职业理想。
- 规划好自己的职业之路，正确认识和评价自己的职业生涯发展，是我们每个中职生必修的一门功课。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

● 评价职业生涯发展的要素

- 第一，职业生涯发展是否符合社会发展趋势，满足社会需求。
- 第二， 职业价值取向是否正确，也就是我们经常说的“干什么最值得”。
- 第三，个人专业技能是否与职业相结合。
- 第四，是否挖掘了个人的职业优势。



各抒己见

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

三、给方案亮分——评价自己的职业生涯规划

- 职业生涯规划的自我评价

- 职业生涯规划的他人评价

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

三、给方案亮分——评价自己的职业生涯规划

职业生涯规划自我评价

- 个人的职业生涯规划应该是符合自身条件、发挥自身优势、满足自身需求的设计。



[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

● 职业生涯规划的评价

- 作为在校生，我们对职业了解不深，缺乏工作经历和社会经验，为了保证职业规划能够真正落实和真正适合自己，应当借助他人的智慧和力量，根据他们的指导和建议修改自己的职业规划。

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

➡ 学以致用

🌈 [议一议]

- 什么是职业生涯的成功？从个人与社会两个方面加以讨论。

🌈 [思考职业与人生]

- 1. 为什么要进行职业生涯评价？
- 2. 如何判断职业生涯规划是否科学？
- 3. 在职业生涯规划实现过程中，自我评价和他人评价发生分歧时，你会怎么办？

感谢您的关注



结束放映

第一课 面向未来的职业生涯规划

他们做的事是职业吗？

1. 小 A 今天当投递员，明天当收银员，后天当司机，一直在不停地变换工作。
2. 小 B 喜欢篮球，这周除正常上班以外，参加了四次篮球比赛。
3. 篮球运动员姚明，目前在NBA休斯敦火箭队 担任中锋。



[返回本课](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

课间时，几个学生畅谈未来三到五年的规划：

- A 同学：我一入学就有规划，但总觉得计划不如变化快，我现在已经实习了，在三到五年内，我会在营销岗位上锻炼自己，之后我准备创业。
- B 同学：我只有一个目标——毕业三年成为部门主管，五年成为公司主管。
- C 同学：我要成为行业精英，同时希望用几年时间的积累让领导信任我并给我更大的舞台。
- D 同学：走一步看一步，把自己要做的事情做好就行。请分别对他们的职业生涯规划作出评价。

[返回本课](#)

第一课 面向未来的职业生涯规划

有的人想当医生，有的人想当歌手，有的人想当警察，大家的想法各不相同。三百六十行，你将来想从事哪一行？说说你的职业理想。



[返回本课](#)

第三课 发展要从所学专业起步

有人说，“中职生只要把专业学好，走遍天下都不怕”，请说说你的看法。



[返回本课](#)

第三课 发展要从所学专业起步

下面是在报纸上发布的几则招聘启事。联系实际，谈谈你对职业资格与就业的关系的看法。

招 聘

文秘：3人
任职条件：女，25 岁以下，中技以上学历，中级以上秘书职业资格证书，具备2年以上相关工作经验，熟悉办公办会办文的基本流程，做事认真负责，具备一定的协调和沟通能力。

招 聘

专柜业务经理：2人
任职条件：35岁以下，中专以上学历，有1年以上零售业务工作经验，熟练使用办公软件，有汽车驾驶执照者优先。

招 聘

焊工：5人
任职条件：35岁以下，中技以上学历，中级以上职业资格证书，具有 5 年以上生产实践经验，有解决本工种关键操作技术和生产工艺难题业绩者优先。

[返回本课](#)

第四课 发展要立足本人实际

现在有两份工作摆在面前：一份工资待遇较高，但和自己的兴趣并不吻合；另一份工资待遇较低，却是自己喜欢的。有人认为：“先接受那份待遇高而自己不感兴趣的工作，积累一定的财富后，再去追求自己的兴趣爱好。”请说说你的选择，并说明理由。



[返回本课](#)

第四课 发展要立足本人实际

小王该怎么办？受整体经济形势下滑的影响，小王从中职学校市场营销毕业后求职受挫，已经在家待了三个多月了。有人给他介绍了两份工作，他都谢绝了。第一次给他介绍的是做超市理货员，他嫌干活又累又脏，收入又不算高，就谢绝了。第二次是公司保洁员，他嫌是伺候人的工作，怕说出去被人瞧不起，所以也没去。



[返回本课](#)

第四课 发展要立足本人实际

美国实用主义教育家杜威提出了著名的“从做中学”的教育思想，鼓励学生在实际操作过程中学习新知识，发挥学生的主动性，调动学生的积极性。

结合你的专业学习情况谈谈你对该教育思想的理解。

[返回本课](#)

第四课 发展要立足本人实际

习惯的“力量”

一位没有继承人的富豪死后将自己的大笔遗产赠送给了远房的一位亲戚，这位亲戚是一个常年以乞讨为生的乞丐。这名接受遗产的乞丐立即摇身一变，成了百万富翁。新闻记者便来采访这名幸运的乞丐：“你继承了遗产之后，想做的第一件事是什么？”乞丐回答说：“我要买一只好一点的碗和一根结实的木棍，这样我以后出去讨饭时方便一些。”

思考：“这位亲戚”是百万富翁了，但他为什么仍有乞丐的思维？

[返回本课](#)

第五课 发展要善于把握机遇

你觉得近几年人们在衣、食、住、行等方面发生了哪些变化？这些变化有没有产生新的机遇？说说你的切身体会。



[返回本课](#)

第五课 发展要善于把握机遇

你所学的专业对应的是是什么行业？近几年该行业的发展趋势如何？其中给你的职业生涯发展带来什么机遇？



[返回本课](#)

第七课 构建发展台阶

除了前面说过的“千里之行，始于足下”外，你
还有哪些名言是讲这个道理的？（小提示：读读我们的
语文课本，这样的内容不少哦！）



[返回本课](#)

第八课 制定发展措施

你有什么样的职场目标？你有为此目标制定的措施吗？

[返回本课](#)

第十课 做好就业准备

除了上述途径，还有哪些途径可以帮助你获得职业岗位？



[返回本课](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

我还有那些可以去实践、去创业做准备的渠道

[返回本课](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

蓝天陶艺厅校园创业计划书评析

蓝天陶艺厅是由湖云市职业学校学生主办、学生管理的校园模拟创业小公司。

1. 市场定位

- 蓝天陶艺厅在校园里主要经营瓶、罐、杯、碟等各种陶艺产品的艺术设计、制作加工、陈设销售，并且承接有关的培训指导业务。陶艺厅还提供 DIY 个性服务，可以让顾客尽情发挥设计才能，制作独一无二的个性化产品，以满足现代青年发挥想象力、追求艺术实践和对个性化生活用品的需求。

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

2. 创业环境分析

- S (strength) ——优势。广告语是“我这款是最新的”、“我是艺术家”，产品制作全透明，广大师生随时可以来观看各式产品的设计和制作全过程，使光顾陶艺厅的同学和其他顾客获得个性化产品的制作和指导服务，这会非常吸引年轻人。
- W (weakness) ——劣势。经验不足是我们最大的劣势，尤其是在原料采购、财务管理、产品烧制方面没有经验。

第十一课 创业是就业的重要形式

- O (opportunity) ——机会。国家大力扶持职业学校的实训基地，给我们创建陶艺厅带来更多的机会和可能。我们的主要参与群体是正值青春期的、爱动手和对新鲜事物十分好奇的在校中职生。
- T (threat) ——挑战。我们的营业时间主要集中在下午 4—5 点和 7 点以后，一些同学放学回家了，潜在顾客受影响。校园内的纪念品门市部以及校园里的其他手工艺品经销点是我们的主要竞争对手。

第十一课 创业是就业的重要形式

3. 拟订方案

■具体项目内容包括：

- ④ (1) 产品设计；
- ④ (2) 资金来源；
- ④ (3) 人员分工；
- ④ (4) 设备技术；
- ④ (5) 经营场地；
- ④ (6) 销售渠道；
- ④ (7) 经营效益。

[下一页](#)

第十一课 创业是就业的重要形式

4. 项目可行性分析

- 首先，结合学校所设专业对学生的爱好进行了调查，发现许多应用美术专业的学生追求新款产品，愿意自己设计，喜欢动手制作。
- 其次，通过对非应用美术专业的问卷调查，了解到广大师生对由自己亲手制作一款 DIY 产品有浓厚的兴趣。
- 最后，分析这个项目存在的潜在风险，并提出解决办法，以应对各种变化。

第十一课 创业是就业的重要形式

5. 调整实施

- 为此，拟从应用美术班学生和文秘班学生中组织 15 人作为蓝天陶艺厅的员工，每人出资 300 元，并从学校创业贷款办公室贷款 5000 元，作为项目启动资金。任命主管 1人，原料采购人员1人，产品设计人员和 DIY 指导人员 5人，会计人员1人，生产人员 6 人，卫生人员1人。

讨论：

- 本创业计划的优点有哪些？
- 本创业计划的不足有哪些？
- 本创业计划应进行怎样的调整？

[返回本课](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

在我们身边，总有这样一群人，他们在社会中也许很不起眼。他们可能是清洁工、乡村邮递员，甚至可能是一名殡仪馆工人。他们每天从事着艰苦而平凡的工作，默默地承受了许多、牺牲了许多……

讨论：你是如何看待上面提到的这些职业的？如果有一天你在选择职业时面临个人取向和社会需求不一致，你会作出怎样的选择？



[返回本课](#)

第十四课 科学评价职业生涯发展

小 A 说：在职业生涯早期，对自己锻炼最大的工作是最好的工作；在职业生涯中期，挣钱最多的工作是最好的工作；在职业生涯后期，能最大地实现人生价值的工作是最好的工作。

小 B 说：无论在职业生涯的早期、晚期和中期，都是挣钱最多的工作是最好的工作。你更倾向于哪一种说法？你对“好工作”的评价标准是什么？

[返回本课](#)

第四课 发展要立足本人实际

1. 你了解自己的性格特点吗？
2. 你是一个外向的还是内向的人？
3. 你对于新事物和与自己不同的想法，通常乐于接受吗？
4. 你有没有想过，你的这些性格特点来源于哪里？
你想到要改变它们吗？它们会对你未来的职业生涯发展有怎样的影响？

[上一页](#)

[返回首页](#)

[下一页](#)

第三课 发展要从所学专业起步

你所学专业涉及哪些职业资格证书？

[返回本课](#)