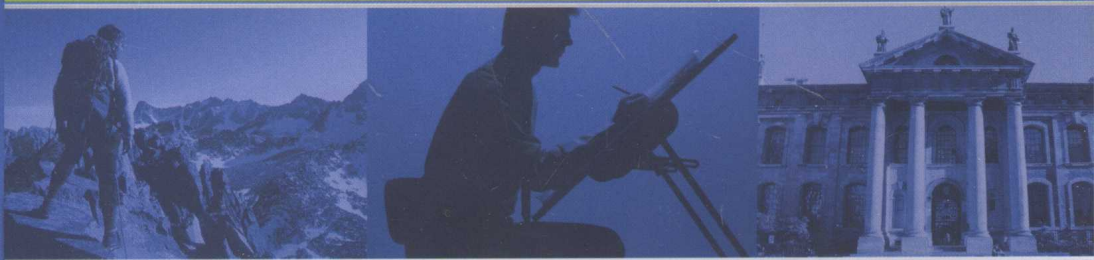




职业教育课程改革规划新教材

职业生涯规划 与自我管理



史志洪 史益大 主编



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



配助教课件

职业教育课程改革规划新教材

职业生涯规划与自我管理

主 编 史志洪 史益大

参 编 赵 斌 迟 亮 卫新忠

主 审 王秀文



机械工业出版社

本书紧扣当前中等职业学校学生最关心的职业生涯探索与选择等现实问题,根据系统职业生涯规划的五步步骤(即知己、知彼、决策、行动和反馈)展开阐述。各章内容都按照问题呈现、问题分析与问题解决的思路进行编写。全书在内容上贴近社会、贴近职业并贴近学生的生活实际;形式上案例丰富,深入浅出,穿插实践活动;表达上图文并茂,符合学生阅读习惯。本书旨在帮助中职生自觉、主动地学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯规划,加强自我管理,提高职业素质,增强就业创业能力。

本书既可作为中等职业学校的教材,又可供高中、高职教学和社会有关人士学习之用。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划与自我管理/史志洪,史益大主编. —北京:机械工业出版社,2010.6
职业教育课程改革规划新教材

ISBN 978-7-111-31364-9

I. ①职… II. ①史… ②史… III. ①职业选择—专业学校—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第141752号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:宋 华

责任编辑:高峰

封面设计:王伟光

责任印制:乔 宇

三河市国英印务有限公司印刷

2010年8月第1版第1次印刷

184mm×260mm·13.75印张·334千字

标准书号:ISBN 978-7-111-31364-9

定价:22.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066

门户网:<http://www.cmpbook.com>

销售一部:(010)68326294

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售二部:(010)88379649

读者服务部:(010)68993821

封面无防伪标均为盗版

前 言

在 2010 年 3 月第十一届全国人民代表大会第三次会议上，温家宝总理在政府工作报告中指出“继续加强职业教育。以就业为目标，整合教育资源，改进教学方式，着力培养学生的就业创业能力”，阐明了国家发展职业教育的方针和当前的主要任务。就业是民生之本，是建设和谐社会的重要基础。为了贯彻落实这一精神，贯彻“以服务为宗旨，以就业为导向”职业教育的办学方针，帮助中职生在刚进校时就能自觉、主动地学会依据社会发展、职业需求和个人特点进行职业生涯规划，树立正确的择业、就业与创业观念，增强就业创业能力，我们编写了这本教材。

在编写中我们坚持“贴近社会、贴近职业、贴近学生”的原则，在内容编拟上力求做到由浅入深，由易到难，循序渐进，灵活多样，重视知识的实践运用能力，加强了探索活动、案例分析和实践环节。

本书第一章从现在中职生的就业形势和职场环境入手，勉励学生直面困难，增强信心，成为大有作为的中职生；第二、三章为总括的职业生涯规划的介绍性章节，介绍生涯、职业、生涯规划及中职生与职业、生涯规划的关系等重要概念；第四章至第八章以及第十章讲授的是职业的发展与管理的五个环环相扣的步骤，即知己、知彼、决策、行动和反馈；第九章是介绍拓展职业情商的章节，探讨如何通过提高职业情商来提升自己的职场竞争力。每一个章节都根据实际需要使用一些固定的编写体例。

本书在编写上力求避免过分注重概念、理论问题，而着眼于阐述的生动明了、案例的丰富实用。为便于中职生学习、思考和借鉴，本书结合当代中职生的特点，以清晰简洁的结构安排、通俗易懂的语言和丰富的案例一层层地引导学生认识自我、认识职业和社会，认识自己的前途，作好职业生涯规划，并处理好自我发展与社会、企业发展的关系。但需要提醒中职生们的是，职业生涯探索是一个非常漫长而艰辛的过程，要有思想准备，自己会在不懂——懂——不懂的循环中不断去提升自我，认识职业和社会。

本书由史志洪、史益大任主编，由江苏省职业教育学会秘书长王秀文任主审。具体编写分工：史益大编写第一章、第九章；迟亮编写第三章第二节；赵斌编写第四章第一节；卫新忠编写第七章第一节；史志洪编写其余章节。本书部分插图由王永红、曲长利绘制。

此外，本书在撰写过程中得到了中国职业教育学会周稽裘副会长的大力指导和帮助。他审看了全部稿件，提出了许多宝贵的意见和建议。在此谨向他表示诚挚的谢意！

为方便教学，本书配备助教课件。凡选用本书作为教材的教师，均可登录机械工业出版社教材服务网（<http://www.cmpedu.com>）免费下载。

由于时间仓促，水平有限，对书中的不当之处，望读者提出宝贵的意见和建议。

编者联系方式：szhsrp@163.com。我们期待着与您交流！

编 者

目 录

前言

绪论	2
优秀是自我管理出来的	2
一、自我管理的含义	2
二、自我管理的重要性	3
三、职业生涯规划与自我管理	3
第一章 中职生大有可为	5
第一节 争当代急需的高技能人才	6
第二节 树立正确就业观念,拓展生存发展模式	10
第三节 扬起理想风帆,做大有作为的中职生	16
第二章 走进职业生涯规划	22
第一节 职业生涯规划的内涵及其重要意义	24
第二节 职业生涯规划的前提和原则	29
第三节 职业生涯规划的方法和步骤	33
第三章 中职生与职业生涯规划	43
第一节 中职生发展与职业生涯规划	44
第二节 中职生职业生涯规划中的常见问题及对策	48
第四章 认识职业	58
第一节 感受职业(理论篇)	59
第二节 感受职业(方法篇)	64
第三节 职业从专业学习开始	69
第五章 认识企业	78
第一节 认识企业制度	79
第二节 认识企业文化	84
第三节 企业对人才的要求	90
第六章 探索自我	96
第一节 培养职业兴趣	97
第二节 调适职业性格	103
第三节 探索职业价值观	109
第四节 提升职业能力	115
第七章 明确职业生涯选择	121
第一节 职业生涯选择的影响因素	122



第二节 职业方向的选择.....	129
第三节 职业发展目标的选择.....	137
第四节 职业生涯发展路径的选择.....	140
第八章 职业发展目标与行动计划的制订	146
第一节 职业发展目标的细化设计.....	147
第二节 行动计划的制订与实施.....	153
第三节 学校行动计划的制订与实施.....	162
第九章 成功必经之路	169
第一节 提高自我情绪管理能力.....	170
第二节 培养吃苦耐劳的精神.....	177
第三节 培养团队合作能力.....	182
第四节 塑造个人品牌.....	188
第十章 职业适应与发展.....	193
第一节 适应职业规律，掌握挫折应对技巧.....	195
第二节 职业生涯的管理和成功要素.....	202
后记.....	210
参考文献	211



方向明确，攀登就有动力。

这里，同样是放飞梦想的地方

当今这样一个知识经济时代，
充满着希望和机遇，更充满着挑战。

刚刚迈入中等职业学校大门的你，
也许因为曾经的挫折而正处于自卑、迷茫之中，
也许因为怀疑自己的能力而不敢做梦；

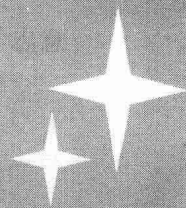
其实，我们每个人的身上都蕴藏着无限的潜力，
需要我们不断去挖掘和开拓。

职业生涯规划与自我管理是一把通向梦想的梯子，
是一串走出迷途的脚印，

也许艰辛，

但它却是通往光明的

最短的旅途……



绪 论

优秀是自我管理出来的

1. 此刻打盹，你将做梦；而此刻学习，你将圆梦。
2. 谁也不能随随便便成功，它来自彻底的自我管理和毅力。

——哈佛大学图书馆自习室墙上的训言

从小到大，我们周围都有一些非常优秀的人，他们身上散发着与众不同的光芒，或是在学业上非常出众，或是在职场上一帆风顺，或是在商场上如日中天。总之，他们好像天生注定就是幸运的人。

但实际上，那些事业有成的人无论是智力还是外貌，与我们普通人并无太大的区别，在资质方面也很普通，上天并没有对他们格外眷顾。只因为他们懂得如何通过自我管理来为自己创造良好的机遇。深入那些所谓的佼佼者之中，不难发现他们身上的确有着异于常人的特质，他们的心从不受到束缚，近乎顽固地坚持自己的理想，为此甘愿承受重负。他们有着果敢的行动力，对人生抱着踏实的态度；他们有着行之有效的自律生活，以及毫不虚华、积极热忱的生活态度，所以他们理当受到生活的厚遇，在平凡中脱颖而出。

成功的人们和其他人中间有一条明显的界线，这个界线不是天赋和学历的差异，更不是时来运转，而是自我管理。



一、自我管理的含义

自我管理是指处在一定社会关系中的人，为实现个人目标有效地调动自身能动性，规划和控制自己的行动，训练和发展自己的思维，完善和调解自己心理活动的自我认识、自我评价、自我开发、自我教育和自我控制的完整活动的过程。

自我管理具有三个最基本的特征。

- 1) 从管理主体上看，自己就是自我认识的主体，是自己的管理者，是开发自我宝藏的“厂长和经理”。
- 2) 从管理对象上看，自我管理以自己为认识和管理对象。具体来说，就是以自己所拥有的内在资源（如思想观念、时间、情绪、行为、身体和信息等）为管理对象。
- 3) 从管理工具上看，自我管理以自身素质，尤其以自我认知和自我情绪、情感和自我意志等学识和心理品质为工具去管理自我。

中职生的自我管理，就是指中职生为了实现中等职业教育的培养目标以及为满足社会日



益发展对个人素质的要求,充分调动自身的主观能动性,卓有成效地利用和整合自我资源(价值观、时间、心理、行为、身体和信息等),运用科学的管理方法,而开展的自我认识、自我计划、自我组织、自我控制和自我监督的一系列自我学习、自我教育和自我发展的活动,从而使个体达到自我实现、自我成就和自我超越的一门科学与艺术。

二、自我管理的重要性

学会如何治理世界,必须首先学会如何管理我们自己。现实生活中,那些极其成功的商界精英——俞敏洪、李开复、比尔·盖茨……他们都是自我管理成功的典范。在他们成长的过程中,并没有展现出特别的才华,唯有一点与普通人不同,那就是他们自我管理得好。在很大程度上,也正是自我管理使他们成为成功的商界精英。

对于我们每个人来说,想要成功就必须学会自我管理,只有管理好自己,才能激发出自己潜在的能力,才能在复杂多变的社会竞争中实现个人的事业发展。

纵观古今中外,凡大成者,绝不仅仅是被别人管理或在管理别人中获得成功的,而是通过严格的自我管理才获得大成和圆满的。美国著名演员阿诺·施瓦辛格转型成为加利福尼亚州州长,靠的不是钢铁般的肌肉,而是自身钢铁般的意志。

美国可口可乐公司原董事长兼执行长官罗伯特·古兹维塔年轻的时候还是一名普通员工,他可以一连5个小时把自己锁在房间里读书,不理睬外面的喧闹,也不会踏出房间的门。后来,因为懂得自我管理,古兹维塔掌管可口可乐公司16年,使可口可乐公司的规模扩大了3倍。

西门子公司有个口号叫做“自己培养自己”。自我管理是每一位员工都应该掌握的能力。在当今社会,优秀的企业需要的是能够积极做好自我管理的员工。只有进行自我管理的员工,才能实现业绩的最优化,才能够缔造企业与自己的共同成功!



三、职业生涯规划与自我管理

伴随着经济发展、技术创新和竞争加剧,社会发展日新月异。中职生要能够实现自我价值,就必须从自我管理角度出发,主动进行职业生涯规划。

职业生涯规划,指的是根据自身主观条件和客观环境因素的分析,确立自己的职业生涯发展目标,选择实现这一目标的职业,以及制订相应的学习、工作、培训和教育计划,并按照一定的时间安排,采取必要的行动实现职业生涯目标的过程。

刚入学的中职新生,在做好职业生涯规划的前提下,必





须要做好学业生涯规划。因为学业是获取职业和事业发展的准备，学业生涯规划是职业生涯规划里面的重要环节，做好学业生涯规划是成功职业生涯的坚实基础。学业生涯规划就是个人针对职业岗位进行有目的的学习，做好知识和能力的储备，提高将来的就业素质。另外，学业生涯规划还能促进中职生对一些课堂之外的专业相关知识进行学习，培养自学能力。

在中职生成长过程中，两大管理难题普遍困扰着他们：一是被别人管理；二是“我们没长大”。

被别人管理，就是长期以来把自己的“管理权”让给了家长、让给了学校，让学校和家长来代替自我进行规划。在老师、家长的规划下，不少中职生丧失了自我选择的能力，不知道如何自主选择，不知道自己的未来在什么地方，没有自己的人生规划，最终导致在择业过程中存在着严重的“等、靠、要”的思想。

“我们没长大”，就是缺少对自己负责任的精神。每一个人都是自我管理的主人，但是很多时候，不少中职生对学习、工作和生活持一种“得过且过”的态度，似乎自我管理的好坏完全与己无关，十分消极和被动。他们旷课、迟到无所谓，面对批评无所谓，学习好坏无所谓，受到处分无所谓，甚至面临退学也无所谓……他们完全把自己置身于学业之外。一个人，他对自己不负责，就难以对家庭负责，对集体负责，也很难对社会负责，对组织负责。

要解决管理的难题，首先需要让中职生树立起自我管理的意识，把曾经失去的自主选择的能力重新培养起来，把缺失的自主选择的意识树立起来。只有真正对自己负责，才可能主动设计、选择自己的未来，并根据自己的选择付出实际行动。

职业生涯规划就是对自我的管理。职业生涯规划的教育，就在于引导中职生对自我的现状进行反思之后，确定自己的目标，迈出实际的行动步伐。

这本书，在于唤起中职生直面竞争的斗志，树立自我管理的意识。

这本书，在于引导中职生分析自身的环境，进行个性职业生涯发展规划。

显然要达到以上目标，需要中职生的积极主动。事实上，主动接受职业发展的理念和知识并以之指导自己的行动，正是当前中职生走向事业成功十分有效的“一招”。



第一章 中职生大有可为

职业指导师提示

人的成才之路是多元化的。古语说：“三百六十行，行行出状元。”只要树立理想，确定奋斗目标，学会规划自己的职业生涯和严格管理好自己，抓住现在的学习机会，时刻为自己的职业生涯添加筹码，你就一定能成为社会有用之才。因此，职业学校同样可以成为你人生旅程的起点，同样可以让你展翅高飞。

经济的发展、社会的进步急需“术业有专攻”的技能型人才。温家宝总理反复强调，在整个教育结构和教育布局当中，必须把职业教育摆到更加突出、更加重要的位置，要大力发展职业教育。这表达了国家对职业教育的高度关怀和支持，也昭示了一种希望：中职生通过在职业学校的学习，必将大有可为！

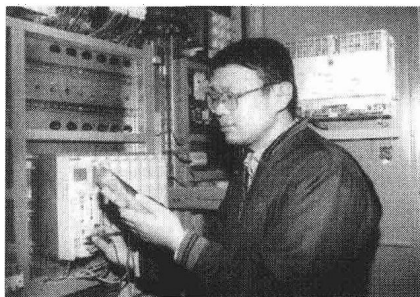
“蓝领精英”邓建军

邓建军，19岁在中职学校毕业后，被分配到常州一家纺织集团有限公司工作，成为一名普普通通的技术工人。他立志岗位成才，干一行、爱一行、钻一行、精一行，走出了一条“以学习增加能力、以创新创造业绩、以奉献体现价值”的成才之路。参加工作以来，他屡破世界难题，参与技术改造项目400余个，解决技术难题23个，其中独立完成145个技术改造项目，书写了一名中国技术工人震惊世界的东方传奇。

邓建军在世界纺织行业中率先破解了连续生产不停车的牛仔布纱线染色难题。他挑战并解决了世界级难题——提高预缩机预缩率的稳定性，令世界同行刮目相看。他高超的维护设备能力，让日本客商见识到了“中国功夫”。

这名普普通通的技术工人用他过硬的“中国功夫”感动和激励着当代中国工人。邓建军曾3次受到中共中央总书记胡锦涛的接见、4次登上天安门城楼。他说：我想告诉刚入学的学弟学妹，我先后荣获“全国劳动模范”、“全国技术能手”、“新世纪全国首批‘能工巧匠’”、“全国职工职业道德建设十佳标兵”等许多荣誉称号，但众多荣誉中，我最珍爱的是江苏省教育厅为我颁发的“江苏省自学考试优秀毕业生称号”。因为只有“你要学”，才能超越自我；只有“我们要学”，中国的工业强国梦才能早日实现。

邓建军的事迹充分说明，在新的时代，只要不畏艰难、踏实肯干、好学爱钻、开拓创新，即使是在平凡的岗位上，也能干出不平凡的业绩；即使是与机器、零件打交道，也能谱写出无愧于时代的辉煌诗篇。



自我思考

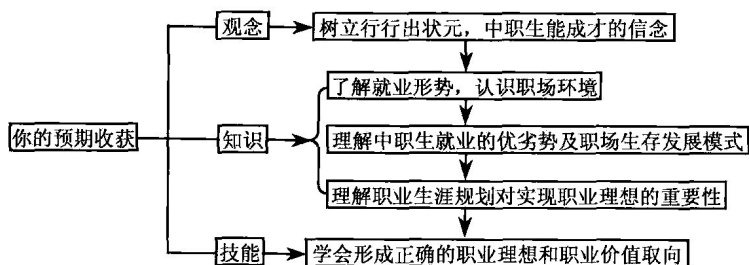
下面请根据你的实际情况回答以下几个问题。



- 1) 你了解中职生现在的就业形势和职业环境吗?
- 2) 你认为中职毕业生今后有发展前途吗?
- 3) 与大学生相比,你知道中职生就业的优劣势吗?
- 4) 你有自己的职业理想吗?
- 5) 你知道职业理想与职业生涯的关系吗?

随着社会对人才需求的变化,学历不再是就业唯一的“敲门砖”,能力和品行成为就业的关键。特别是近几年,我国经济的迅猛发展促使企业不断进行技术升级,高素质的技术工人更是成为紧缺资源。而随着很多产业从“中国制造”向“中国创造”的转型,更需要高素质的技术工人作为支撑。因此,今后具备高素质的实践专业技能人才将供不应求。海阔凭鱼跃,天高任鸟飞,广大中职毕业生将大有可为。

学习本章,你将得到的收获:



第一节 争当时代急需的高技能人才



学习要求

1. 了解就业形势, 认识职场环境。
2. 树立坚定信念, 明确职业优势。

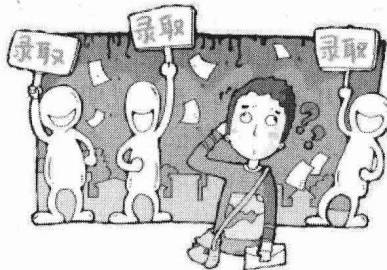


知识必备

中国急需高素质技术工人

2009年12月21日,胡锦涛总书记前往广东珠海市高级技工学校,亲切看望师生,了解技能型人才培养和毕业生就业情况,他还亲自拿起锉刀锉零件,并语重心长地指出,没有一流的技工就没有一流的产品。针对我国技术工人特别是高级技工非常匮乏的状况,胡锦涛总书记希望同学们刻苦学习科学文化知识,潜心钻研专业技能,努力成为高素质技能型人才。

国家最高领导人前往技工学校的考察,表明了中央已经意识到高素质技能型人才的重要性。“中国制造”要向全球制造业产业链高端发展,高素质技术工人已不可或缺。



近几年,中等职业学校毕业生的一次性就业率已突破 95%。中职学校针对企业生产一线



培养的有技能“蓝领”成为就业新宠。有些学校的毕业生供不应求，中职生就业趋势越来越好。这充分表明社会对于高素质技能型人才、应用型人才的需求非常强烈，另一方面也说明中职教育经过几年来的快速发展，在适应社会主义现代化建设的需要、提高办学质量、培养适应就业需要的学生方面取得了明显成效。

一、中等职业学校毕业生就业形势看好的原因

1. 现代化制造业急需技术工人

随着经济全球化的发展，我国的科学技术水平和新型工业化水平日益提高，不仅实现了由加工大国向制造大国的转变，而且正在处于由制造大国向制造强国转变的新阶段，这种转变迫切需要大批高素质的技术工人。

2. 企业用人渐趋理性

随着市场经济主体的日益成熟，企业用人的标准也在逐渐开始务实，一味追求高学历的标准开始动摇，适应岗位的需要和为企业创造更多的价值成为企业选择劳动者的现实标准，因此，中等职业学校的学生将越来越受企业的欢迎。



3. 大力发展服务业一直是国家力推的方向

当前我国的信息业、物联网业、交通运输业、金融业、旅游业和零售服务业等第三产业正方兴未艾，各行各业的迅速发展为中职生就业提供了极大的就业良机。

4. 中等职业学校坚持以就业为导向，创新人才培养模式，不断深化教育教学改革，努力加强职业指导工作

首先，学校努力转变办学的指导思想，坚持以就业为导向，面向社会、面向市场办学，适应市场和社会需要，大力发展面向新兴产业和现代服务业的专业，努力突出职业教育的特色。其次，学校进一步深化教育教学改革，不断更新人才培养模式和教学内容，改善教学方法，突出能力培养。大力推行校企合作、工学结合的培养模式。改变以学校和课堂为中心的传统人才培养模式，推进产教结合和校企合作，积极开展“订单式”培养。再次，各学校都重视加强职业指导、创业教育和就业服务。



延伸阅读

低碳经济时代与技术工人息息相关

2009年12月，在哥本哈根召开的联合国气候变化大会上，我国提出了一个碳排放减排目标，即到2020年单位GDP碳排放强度在2005年的基础上降低40%~45%。有关人士表示，这个目标的实现将是我国有史以来最大规模的温室气体减排行动。不过，由于国内还处在城市化、工业化快速发展的阶段，温室气体减排仍面临着很大的挑战和压力。

清华大学公共管理学院教授齐晔指出，低碳经济的实质是能源高效利用、清洁能源开发，核心是能源技术和减排技术创新、产业结构和制度创新以及人类生存发展观念的根本性转变。

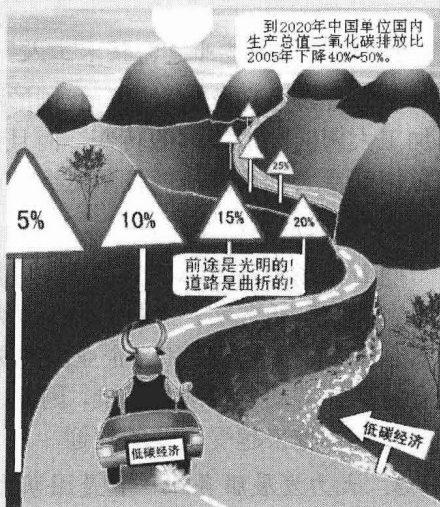


国务院发展研究中心对外经济部副部长赵晋平说,日本在节能减排与新能源领域一直引领世界潮流。若以日本生产一个单位产品的能耗为 1 的话,美国为 2,中国则是 8。中国科学院政策所资深专家张洪石说:“高技术含量的节能减排技术与项目,表面上看与普通技能人才相距甚远,实际上同他们的生产实践密切相关。”

车工似乎与节能减排风马牛不相及。曾在第三届“振兴杯”全国青年职业技能大赛决赛获奖的石家明介绍了自己进行节能减排实践的体会。

普通车床加工一件长 1.75m、外圆 50mm 的轴,用普通刀具与转速加工需要一个小时。他加工时就把车床转速调至 260~300r/min,装上跟刀架提高加工深度 2mm,增加刀具刚性与稳定性,以及调整刀具角度增加其锋利度,反向走刀则让刀具更具弹性,减少变形。“别人一个小时的活,我 45 分钟便可完工。”石家明说,“中国三江航天集团通过优化工序,节省能源消耗也是一个不小的数字。”

第一届“振兴杯”全国青年职业技能大赛决赛电焊工冠军刘新海在中国石油天然气第一建筑公司电焊班工作,“想方设法缩短电焊机的待机时间”是他的节能秘诀。他说,整个班组有 50 台大功率的电焊机,一台电焊机一个工作日省电 10kW·h,一年就可以节电 12.55 万 kW·h。



物联通信时代来临

最近 IT 界有一个词迅速蹿红,那就是“物联网”。温家宝总理屡次提及这个词汇,现在也是通信行业发展关注的焦点。业内人士预测,这个被称为继计算机、互联网之后,世界信息产业第三次浪潮的物联网,未来几年,伴随国内物联技术的逐渐成熟,相关专业人才将走俏。

二、中等职业学校毕业生就业形势喜中带忧

与此同时,我们也应该看到毕业生就业形势依然严峻,毕业生就业难的问题还没有从根本上得到解决。因为,就业难存在着众多深层次的复杂原因。

1. 我国大中专毕业生人数连续数年大幅增加

自 1999 年开始,全国普通高等学校正式向社会大规模扩招,经过几年的发展,我国高等教育已经从“精英教育”时代走进了“大众化教育”时代。全国高校毕业生人数也逐年大幅增长。近几年全国高校毕业生人数分别是:2001 年 114 万,2002 年 145 万,2003 年 212 万,2004 年 280 万,2005 年 338 万,2006 年 413 万,2007 年 495 万,2008 年 559 万,2009 年达到了 611 万;2009 年毕业生人数比 2001 年增加了 5 倍多,高校毕业生已成为城镇新增劳动力最大的群体。中职生的招生数量也呈现出年年递增的态势,2009 年,中等职业教育的招生规模已达到 860 万人,在校学生突破 2 000 万人。



2. 下岗失业人员和农村富余劳动力的数量居高不下

下岗失业人员需要再就业，农村富余劳动力转移到城镇就业，这两股就业大军也是我国就业市场上不可忽视的群体。

3. 新增就业岗位难以满足需求，总量性失业和结构性失业并存

我国就业市场上总量性失业和结构性失业并存。一是从总量看，劳动力供大于求的矛盾进一步加剧。人力资源和社会保障部部长尹蔚民 2009 年初指出，2009 年全年城镇需要就业的总人数为 2 400 万人，包括高校毕业生 611 万人在内的城镇新增就业超过 1 300 万人，就业的供求矛盾比较突出。这还不包括 2 000 万已经失业的农民工和农村每年新增的 500 万~600 万劳动力。如果把这些数字相加，那么即使是保守估计，2009 年也将有超过 5 000 万人需要工作。而全年能够提供的新增就业岗位总数仅约为 1 200 万个，供求缺口与 2008 年相比将进一步加大。二是从群体看，高校毕业生、农民工和城镇困难人员三个群体的就业问题更加突出。三是从产业结构看，对就业的影响问题进一步显现。因受金融危机影响，外向型企业吸纳就业的能力显著下降。产业结构调整 and 升级，使就业容量大的劳动密集型中小企业受到影响。第三产业发展滞后，对就业的拉动作用不足。



探索活动

寻找本校的优秀毕业生，了解他们的创业或工作经历和先进事迹，详细分析他们取得成功的秘诀。



案例分析

知识改变命运，素质决定未来

世界十大富豪之一的李嘉诚是我国香港工商业界的首富。他创业之前是给别人跑业务的，是一个只读完初中的人。有人问他：“李先生，你是靠什么成功的？”李嘉诚说：“靠的是不断学习，因为学习可以让自己增长知识，还可以获得更多的信息，自己才能适应社会的变化，物竞天择，适者生存吗！”

【问题反思】上述案例对我们有什么启示？面对机遇和挑战，最关键的是什么？



拓展训练

主宰自己的生活

1. 游戏准备

准备一些与课程主题相关的、有感召力的短文。

2. 游戏步骤

1) 首先请学生放松且闭上眼睛，集中注意力倾听充满热情的演讲。

2) 教师用热情的语言向学生演讲下面具有暗示力量的短文。

每一天，我对自己都充满了信心，相信自己能做好一切事情。我是自己思想的主宰、行为的主宰、态度的主宰和自己工作力量的主宰，因此我是自己生活的主宰！

作为主宰，我能决定自己的命运。但我很清楚，我的行为结果不是由运气或天命决定的，而是由我自己的行为决定的。只要我对世界施加了作用力，世界也会回赠给我同等的



反作用力。

过去，我像常人一样，只利用了自身能力的 10%，还有 90% 的潜力尚待发掘。

每一天，我将能妥善处理自己碰到的所有事情，因为我将利用更多自身尚未发挥的潜力。我是有用之才，我是自己生活的主宰，我将保持积极进取的生活态度。我有潜力！我有能力！

3) 请学生睁开眼睛，谈谈自己的体会。

温馨提示

- 人的潜能是无限的，只有成为自己生活的主宰，才能最大限度地发掘自身的潜能。
- 激发自己的潜能需要全身心地投入，把精力集中在专业知识和技能的学习上，在思维转换过程中不要去怀疑自己的判断和行动。

第二节 树立正确就业观念，拓展生存发展模式



学习要求

1. 了解顺利就业需要避免的心理冲突。
2. 树立正确的就业观念与就业心态。
3. 掌握今后的生存发展模式，做大有作为的中职生。



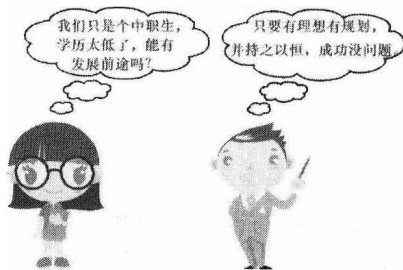
知识必备

蚂蚁和蝗虫的故事

一只蝗虫在路上遇到一只勤劳的蚂蚁，于是问道：“为何你要在大好的季节里辛苦工作，为何不像我一样快乐地唱歌跳舞？”蚂蚁回答：“现在，我必须做好计划且准备好食物，以度过寒冬。”当冬雪飘荡时，蝗虫就被冻死了，蚂蚁却安全地躲在温暖的小窝里……

同学们，为什么蚂蚁和蝗虫会有截然不同的结局呢？原因显而易见：蚂蚁做事有理想，有规划，并能持之以恒地为之奋斗，而蝗虫做事没有任何规划，生活上得过且过，做一天和尚撞一天钟。

当前，激烈的市场竞争环境会促使企业将一些得过且过、不求上进的青年技工淘汰。但是，像邓建军式的与时俱进的高素质技能人才一直能得到企业的追捧，他们在竞争中找到了立足之地。2009 年年初，温家宝总理在江苏考察工作期间，专门来到职业教育发展迅速的常州市一所职业学校，语重心长地和同学们谈心。温总理在和同学们的坦诚交流中，让人印象深刻的一句话就是：学会生存。温总理在谈心中进一步指出“学会生存”的基本法则——“懂知识、会技能”。学会生存，同学们首先要树立正确的人生观、价值观，将个人的前途、命运与企业、国家的前途、命运紧紧地捆绑在一起；其次还要随着经济和社会的发展，与时俱进，刻苦学习和掌握生存的本领。





我们刚刚迈入中等职业学校的同学应像蚂蚁一样，做一个有理想，有规划，并能持之以恒为之奋斗的有为青年。到毕业时，我们应认识到从学校步入社会，是人生的一个重要转折点，意味着我们要从学生时代进入职业生涯，面临着从“学生”到“职业人”、从以获得知识为主到以运用知识为主、从校园人际环境到社会人际环境的角色转换。同时，我们由于年龄、知识、经验、社会和家庭等多方面的影响，还没有全面建立正确的职业观，往往引发自身在就业过程中表现出这样或那样的心理问题，不同程度地影响着我们的就业。

下面，就中职生就业过程中常见的心理冲突作一简单介绍，希望能引起我们的重视，并积极树立正确的就业观念和心态，拓展自身的生存发展模式。

一、中职毕业生顺利就业要避免的心理冲突

1. 中职生自身理想与社会现实的矛盾

中职生思想敏锐，接受新事物的能力强，受外界影响大，对未来充满了憧憬，对自身的发展充满了希望。在校时，中职生学到了一定的专业理论知识，受到了扎实的专业技能训练，有较强的自信心，渴望在社会上一展身手。在求职时，由于阅历较浅，对社会的认识不深，未切身感受到社会竞争的激烈，不了解相关职业岗位的人才需求，往往会脱离现实。当中职生体验到主观想象与客观现实不一致时，容易感到迷惘。心理上的矛盾转化为浮躁意识，在求职过程中，或盲目地追求理想的岗位，反复碰壁；或顾虑重重，犹豫不决，即使有好的机会也一再错过，留下许多遗憾。

2. 中职生自我认知与实现自我价值的矛盾

中职生的自我意识日趋完善，对自我存在的意义有了较深入的思考，迫切希望通过自身的努力得到社会的认可，体现自身的价值，但中职生的人生观、价值观还没有定型，在求职过程中就容易进入以下误区。

(1) “好高骛远”心理 有的中职生就业心理期望值从入校时就很高，直至毕业依然好高骛远。其表现在求职时一味追求高薪水、高职位和高起点。一旦不能成功就产生嫉妒心理，常常对成功者讽刺挖苦，造谣中伤，伤了别人也伤害了自己。

(2) “怀才不遇”心理 一些毕业生高估了自己的能力，就业期望值比较高，但求职时却因自身能力与岗位要求有较大距离而四处碰壁。于是抱怨招聘单位，抱怨生不逢时，整天闷闷不乐，又不愿及时调整求职目标，最终难以就业。

(3) “自卑依赖”心理 求职免不了会遭受挫折，但一些毕业生不能正确对待，总觉得自己技不如人，在求职时胆小畏缩，陷入失败→自卑→失败的恶性循环，而派生出来的便是依赖心理，把求职就业推到学校、家人和亲友身上，放弃了求职的主动性。

(4) “盲目从众”心理 有这种心理的毕业生脱离自己的实际情况，盲目跟随别人。在求职过程中，只要某个岗位被大家看好，他们就对那个岗位表现出热情，缺乏实事求是的态度，放弃自主权，结果只能是一再失败。

(5) “朝三暮四”心理 面对就业机会，有些毕业生采取了消极等待的拖延态度，他们这山望着那山高，信奉“一慢二看三挑剔”的就业原则，导致错失良机而待业。

