

经河北省教育厅批准试验

河北省普通高中

综合实践与创新活动 职业生涯规划

Comprehensive practice & innovation activities

高三年级使用

河北省教育科学研究所 编



河北人民出版社

河北省普通高中

综合实践与创新活动

职业生涯规划

(高三年级使用)

河北省教育科学研究所 编

河北人民出版社

主 编 李丽芳 傅中和
编写人员 (按姓氏笔画顺序排列)
王运敏 田秀梅 任国荣
闫东利 李丽芳 赵鸿杰
张小九

河北省普通高中
综合实践与创新活动

职业生涯规划(高三年级使用)

河北省教育科学研究所 编

河北人民出版社出版 (石家庄市友谊北大街 330 号)
保定天德印务有限公司印刷 河北省新华书店发行

787×1092 毫米 1/16 5.5 印张
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1-3700
ISBN 7-202-04410-2/G·1417 定价: 5.45 元

如发现印装质量问题请与承印厂调换

未经授权,不得使用本书图文制作各类出版物及相关产品

写在前面的话

同学们：

你想过十几年的寒窗苦读是为了什么吗？你思考过高中毕业后怎样选择自己的人生之路吗？或许你心目中早已有了自己向往的大学；或许父母已经为你的未来做好了安排……可是，你考虑过吗：在理想的大学里，你会选择什么专业？父母的周密安排是否就是你的理想？在他人为你预设的未来人生中，是否体现了你的兴趣、特长及追求？……

也许，你会说：我的学生生涯还很漫长，我还要读大学、研究生、博士生……可是无论你的学习生涯有多长，迟早都要开始自己的职业生涯。要拥有自己的生活与人生，要成就一番事业与梦想，就必须以一定的职业为载体。职业生涯就是你漫漫人生路的体现与证明！从这个意义上讲，今天的学习生活就已经是你漫长职业生涯的准备期了，当你开始接受高等学校的专业教育、职业技术教育的时候，就已经开始了你的职业生涯。所以，从现在开始，你就必须考虑未来的人生路要怎么走，为了未来的事业前途、工作成就、生活幸福，你需要做哪些准备……

职业生涯规划与设计，就是一种人生设计，是对未来命运的选择。呈现在你面前的这本书，是专门指导高中生进行职业学习、体验与规划的。它以一系列活动设计和方法提示，引导你们通过自己的体验与思考，来全面地认识自己，了解自己的个性与潜能，明确自己的兴趣和理想，在对外界职业环境和家庭条件与背景进行分析的基础上，准确地判断自己，发现自己的职业适应性，进而科学、合理地设计自己的职业生涯规划，制定切实可行的人生发展目标和实施计划与方案。

一位哲人说过，人生的价值在于选择。让我们从现在开始，学习自主地选择人生。璀璨的人生、成功的职业生涯就在我们脚下，让我们用智慧的头脑来规划自己的未来，用积极的行动去实现理想的目标吧！

敬 告

在本书编写过程中，选用了一些网络作品，在此向作者表示感谢！由于时间仓促，虽然我们多方联系，但仍有个别作者没能联系到，敬请有关作者尽快与我们联系，以便支付稿酬。

联系地址：河北省石家庄市友谊北大街 330 号

河北人民出版社

邮 编：050061

联 系 人：王琳

联系电话：0311-87786726

E-mail: zonghe_shijian@163.com

为了及时了解教师、学生、家长在综合实践与创新活动课程教学及本教科书使用过程中的意见建议，特提供各有关方面的联系电话，真诚希望各位师生、家长以及从事教育工作的专家、学者与我们联系，为综合实践与创新活动的开展建言献策。

教材编写：0311-87892729

教材出版：0311-87786726

教材发行：0311-87053181

目录



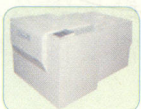
1 第一单元 认识自我——职业选择的前提



18 第二单元 性格、兴趣——职业选择的基础



34 第三单元 职业能力——职业选择的关键



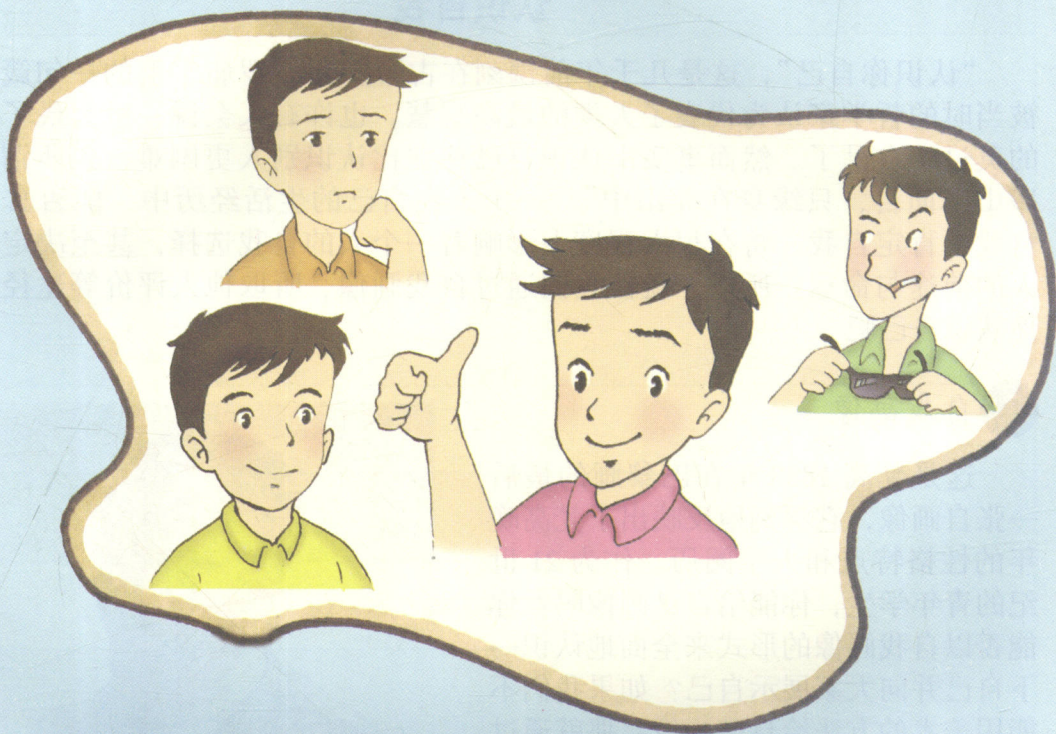
50 第四单元 职业的社会环境——职业选择的条件



62 第五单元 我的职业生涯规划

第一单元

认识自我 ——职业选择的前提



你认识自己吗？知道自己的特长与不足吗？中国青年政治学院陆士桢教授在京津沪渝港澳青少年教育研讨会上提交的调查报告显示，青少年对自己特长的知晓率仅有 37.13%，不清楚和一点也不知道的占 21% 左右。其中，职业高中生“清楚地知道”的比例最高，占 43.13%；普通高中生比例最低，占 33.96%。在对未来职业的了解上，有一半以上的学生对自己所选择的职业缺乏了解，选择“非常了解”的比率依次为职业高中生 9.16%、普通高中生 8.96%、大学生 6.54%，均低于一成。这说明我们对自己并不了解，对未来人生规划还处于一种迷茫、盲目的状态。所以，要科学地设计职业生涯规划，真正成就人生理想，就要从认识自我开始。

活动目的

1. 通过自我认识、他人评价和有关访谈等活动，了解和掌握认识自我的方法和途径。
2. 通过自我分析，明确自己的优势和劣势，进行正确的自我定位。
3. 通过自我评估，正确设定自己的职业发展目标，并制定自我完善的行动计划。

自主探究

认识自我

“认识你自己”，这是几千年前镌刻在古希腊阿波罗庙宇上的一句箴言，曾被当时的哲学家认为代表了人类的最高智慧。也许有人会说，世上最了解自己的莫过于自己了。然而事实上认识自己往往比认识别人更困难，正所谓“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。一个人在自己的生活经历中，能否真正认识自我、肯定自我，将在很大程度上影响着一个人的自我选择，甚至决定着一个人的前途与命运。所以，就让我们通过自我画像、听取他人评价等途径来客观地认识自己吧。

自我画像

这是梵高 1888 年在巴黎画的最后一张自画像，它深刻地反映出了梵高晚年的性格特点和人生阅历。作为 21 世纪的青年学生，你能给自己画像吗？你能否以自我画像的形式来全面地认识一下自己并向大家展示自己？如果我们不能用美术的方法给自己画像，那就通过以下方法来尝试一下吧。

★ 写出真实的自我

面对自己，写出 15 个“我是……”的叙述句，每一句话都要符合自己的真实情况，包括生理的、心理的、社会的我，如“我是一个身材苗条的人”、“我是一个快乐的人”等等，写得越全面越具体越好。



★ 描述自我

你能准确地描述自己吗？你知道怎样描述自己吗？这里，我们向大家提供一种描述自己的方法。请你对下面的形容词做出标号，圆圈代表像你，叉号代表不像你。然后查看你画圆圈最多的是哪一组。下面的形容词大都带有积极的个性特征，这个练习让你有机会了解自己积极个性的一面。

现实性的	务实 执著 矫健 随和 质朴 脚踏实地 稳定 自强自立 直率
社会性的	乐于助人 善解人意 深入思考 受人欢迎 善良 善于合作 友好 积极回应他人 老练成熟 嘴甜
艺术气质	情绪化 感情 善于描述 灵活 想象力丰富 理想主义 不拘小节 本色 创造性
企业家气质	精力充沛 勇于冒险 进取 咄咄逼人 雄心勃勃 善于说服 果断 有竞争性 热情
传统式的	理智 谦和 坚持 井井有条 彻底 高效 服从 注重细节 可信赖 细致
调查性的	谨慎 内向 追求目标 自信 好奇 善于分析 精细 书卷气 独立

请在下面空格中写下你选出形容词最多的前三组组名，按顺序排列。

1. _____ 2. _____ 3. _____

★ 为自己“画像”

从生理、心理和社会等多方面尽可能深刻、客观地描述自我，找出自己的身心特点中哪些是自己喜欢的，哪些是自己不满意的，并试着说出理由。

我的“自画像”		
	我满意的（长处）	我不满意的（不足）
生理的我（年龄、身高、体重、外貌、健康等）		
心理的我（智力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、道德观和人生观等）		
社会的我（在班级及在社会中的地位、角色、与他人的关系等）		



他人眼中的我

常言道，“当局者迷，旁观者清”。一个人对自己的认识往往不够全面和客观，尤其是自己身上的缺点，自己不容易看到。可以听取家庭、同学和老师长的意见，力求对自己有真正全面的认识。

★ 同学眼中的我

同学们朝夕相处，彼此之间比较了解，可以采用分组讨论，同学互评的方式来互相交流看法。让小组内每一个同学给自己至少提一条优点和一条需要改进的方面。在充分讨论的基础上进行归纳总结。



同学眼中的我		
	我的长处	需要改进的地方
性格	1. 2.	1. 2.
学习	1. 2.	1. 2.
交往	1. 2.	1. 2.
品德	1. 2.	1. 2.
日常生活	1. 2.	1. 2.
其他	1. 2.	1. 2.

★ 老师眼中的我

采用访谈法，走访不同的任课教师，了解老师对自己的认识和评价，写出访谈记录。

老师眼中的我



★ 家人眼中的我

同学老师所看到的往往只是你在学校的表现，那么在家里的表现如何，就要请父母等家人根据“家人评价表”中的内容对自己进行评价了。

家人眼中的我			
	有哪些地方值得发扬	有哪些地方需要改进	整体评价
性格			☆☆☆☆☆
学习			☆☆☆☆☆
交往			☆☆☆☆☆
品德			☆☆☆☆☆
日常生活			☆☆☆☆☆
其他			☆☆☆☆☆



独特的我

通过自我认识和同学、老师、家人对自己的评价，从生理、心理、社会等各方面全方位地描述独特的我，并与自己的自画像进行比较，看看有哪些不同。



拓展延伸

自我定位

自我定位是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行性计划的前提。有效的个人职业生涯规划要求我们首先对自己作全面的分析，准确、深刻地认识自己，只有这样，才能对自己未来的职业生涯做出最佳的选择。



进一步认识自我

在初步认识了自己的长处和不足之后，还需要对这些长处和不足做进一步的分析，对自己进行合理的定位。大家可以事先例举“我最成功(或失败)的一件事”，分析成功或失败的原因，特别是分析成功或失败与自己的长处和不足之间有什么关系，从中可以得到哪些启示，并与小组成员交流。

我最成功（或失败）的一件事

成功（或失败）的事情及原因：

这件事情给我的启示：

大家的分析和评价：



承认自我，接纳自我

借助与同学、父母的交流，找出自己的长处和不足，分析它们的成因及其对个人发展的影响。

我的长处是：

我的长处对自己今后的发展有什么好处：

我的不足是：

我的不足对自己今后的发展会造成什么影响：



自我定位

在职业生涯规划中，进行自我分析、自我定位时常常用到这样一种方法——SWOT 分析法。SWOT 是四个英文字母的缩写，既 Strength(优势),Weakness(劣势), Opportunity (机会), Threat (威胁)。通过分析自己的优势（如在校期间，我学习了什么，从中获取了什么，社会实践活动提高了我哪些方面的知识和能力？我曾经做过哪些工作？担当过什么职务？取得了哪些成绩？积累了哪些工作经验？在我做过的事情中最成功的是什么？如何成功的？）和劣势（如不善言辞，感情用事等个性弱点；经验或经历欠缺等），给自己一个客观的评价，并进行合理的自我定位。

自我 SWOT 分析法		
	优势优点 (Strength)	弱势弱点 (Weakness)
学识 经验 技能		
	发展机会 (Opportunity)	阻碍威胁 (Threat)
专长 个性 工作		
自我鉴定：		
需要改善的方面：		



完善自我

完善自我、超越自我可以说是一场自我革命。为了实现这一目标，需要制定自己的行动计划，构建成功的态度，设定成功宣言，并付诸行动，时时进行自我监督和修正。

制定自己的行动计划，完善自我

制定计划的过程，其实就是一个自我完善的过程。首先要在心中确定你期望的形象，其次要考虑怎样做才能达到这一目标，并设定达到目标的日期。在制定计划的过程中，可以寻求父母和同学的帮助，制定的计划要切实可行。

★ 与父母交流自己的目标与期望

把你的梦想和对自己的期望告诉父母，请求他们的帮助和鼓励。同时请父母把他们对你的希望也告诉你。如果双方的意见不一致，就要深入地讨论一下，看看问题出在哪儿，谁的想法更客观、更注重实际，力求达成共识。为了有效地进行交流，可以请父母讲一讲他们儿时的梦想和期望及其实现情况，这会有助于相互理解。

我与父母交流的内容和体会

★ 制定并完善行动计划

在与父母交流的基础上，还可以将自己的行动计划告诉要好的同学，听听他们的意见和建议。通过交流和反思，调整自己的期望，最终制定出完善自我的计划（可参照下表进行）。

完善自我的计划			
自我确认	如何确认	需要做什么（对应左边的 问题写出答案）	在什么时间前完成 （设置完成时限）
期望的形象	你希望自己的外表看起来像谁？ 希望自己用何种方式说话？ 希望自己有怎样的行为方式？ 想要成为什么样的人？ 你最敬佩和喜爱的人是谁？		
开拓人生	一生中你想掌握哪些技巧？ 希望有什么样的朋友？ 想拥有一个怎样的身体？ 想从事何种职业？ 想上哪所大学？ 想学什么专业？ 希望去国外留学吗？ 希望具备哪些专长？ 希望克服在演讲、登高、游泳等活动时的恐惧吗？		
实际行动方案	根据以上几个方面的答案，结合自己的现实情况，确定自己最想做的几件事，列出为做到这些事情应该先做什么，什么时间完成。		



构建成功的态度

决定人能否成功的要素是什么？易发久在他的《成功一定有方法》一书中写到，通过上万人次的调查，发现一系列与我们的自我取向相关的诸多因素与成功有直接关系，我们将它定义为“态度”，如积极、主动、努力、果断、毅力、奉献、乐观、信心、雄心、恒心、决心、爱心、责任心，这类因素大概占 80% 左右；另一类要素，属于后天修炼所得，叫“技巧”，如善于处理人际关系，口才好，有远见，