

010101110 10101010 10 10 101010101
111010101110 10101010 10 10 101010101

10101010 10 10 101010101

111010101110

10101010 10 10 101010101

101010101

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书



0101000101010101010

101010101 1010100010101000101010101010101010

职业指导·生涯规划

ZHIYE ZHIDAO SHENGYA GUIHUA

(实验本)

浙江省教育厅职成教教研室 编



课
业
手
册

浙江省职业教育地方教材审定委员会审定通过
浙江省中等职业学校教学用书

职业指导·生涯规划

(实验本)

浙江省教育厅职成教教研室 编



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

职业指导·生涯规划(实验本)课业手册/浙江省教育厅职成教教研室编. —杭州: 浙江人民出版社, 2012. 1

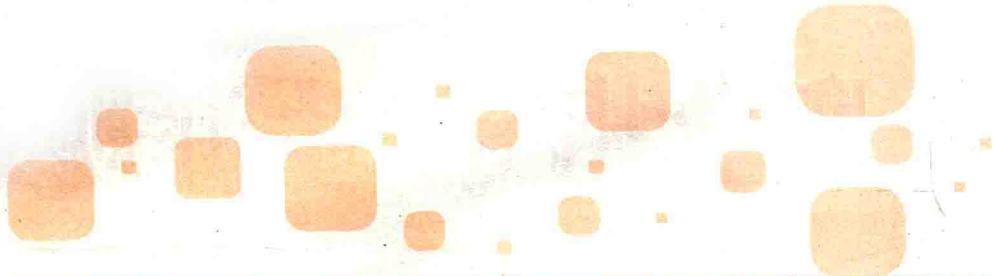
ISBN 978 - 7 - 213 - 04760 - 2

I. ①职… II. ①浙… III. ①职业选择—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 258366 号

书 名	职业指导·生涯规划(实验本) 课业手册
作 者	浙江省教育厅职成教教研室 编
出版发行	浙江人民出版社 杭州市体育场路 347 号 市场部电话: (0571)85061682 85176516
责任编辑	赵一明
责任校对	张志疆
封面设计	厉 琳
电脑制版	杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷	杭州钱江彩色印务有限公司
开 本	787×1092 毫米 1/16
印 张	6
字 数	10.7 万
版 次	2012 年 1 月第 1 版·第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 213 - 04760 - 2
定 价	14.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



编委会主任 方展画

编委会副主任 张建国

主 编 张建国

副 主 编 郎岸青

编 写 人 员 张建国 郎岸青 忻洁琳 章文珍

曹珍莲 周 岚 应秀芳

为了进一步贯彻《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》的精神,提高职业学校德育课教学的时代性、针对性和实效性,我们特组织长期从事职业学校德育课教学和研究的专家和教师编写了这套《职业道德·职业指导·生涯规划》实验教材,作为中等职业学校德育课的必修课程,供浙江省中等职业学校学生使用。

《职业道德·职业指导·生涯规划》实验教材以职业生涯规划为主线,注重职业指导与职校生成长阶段的特点相结合,突出职业生涯规划与生活、社会和职业的联系,强调课程实施的实践性和开放性。它包括《职业道德·职业指导·生涯规划》(学生用书)、《职业道德·职业指导·生涯规划》(教师用书)和《职业道德·职业指导·生涯规划》(课业手册)。

为了促进学生自主学习,实现教材教学化的目标,我们汲取了以往德育课教材改革的经验,在教材结构体系、版式设计等方面进行了求新、求实、求活的探索,力求既有利于教师教学,又有利于学生主动思考、自主探究。

首先,教材在框架体系上采用模块和专题的形式设计教学内容。它分“择业篇”、“就业篇”、“创业篇”和“规划篇”四个模块,包括职场“万花筒”、认识“我”自己、开启职场之门等 12 个主题单元。

其次,在单元内容设计上,以生活德育为主线,采用“问题中心式”和“任务导向式”的形式组织内容。《职业道德·职业指导·生涯规划》(学生用书)采用“职场故事—职场航标—职场冲浪—职场频道—职场演练”的模式进行架构,注重教材内容的开放性和学生学习的自主性,体现了“以生为本”、“以学为先”的现代教育理念。

《职业道德·职业指导·生涯规划》(教师用书)着重对单元的教学目标、教学重难点、教学法建议等进行了介绍,方便教师参考。《职业道德·职业指导·生涯规划》(课业手册)是针对单元学习内容而设计的检查和反馈学生学习情况的练习册,通过“重点检索”、“连线职场”、“成果记录”和“展示台”等生动有效的练习形式,帮助学生掌握所学知识,

培养学生能力。

本套教材由张建国任主编,由郎岸青任副主编。参加编写的人员有:张建国、郎岸青、忻洁琳、章文珍、曹珍莲、周岚、应秀芳。在编写过程中,编写者们求实创新,精益求精,反复斟酌和修改单元内容。可以说,本套教材凝结着每位编写者的心血,也是《职业道德·职业指导·生涯规划》编写团队集体智慧的结晶。

这是一套形式新颖、内容丰富、特色鲜明、具有较强创新意识的教材,符合中等职业学校学生实际和发展需求,具有一定的时代性和实效性。当然,由于编写时间较紧,经验不足,书中不妥之处,恳请从事中等职业学校德育课教学的教师和专家提出宝贵意见。

编者

2008年1月

《职业道德·职业指导·生涯规划》自 2008 年出版以来,对中等职业学校学生进行职业生涯规划教育,帮助学生掌握科学的职业选择方法,引导学生树立正确的职业观、人生观和价值观,起到了重要的作用。教材在设计理念、结构体系、组织形式、版式设计等方面进行求新、求活、求实的创新,深受中等职业学校德育课教师和学生的欢迎。

在此期间,这本教材得到了长期从事中等职业学校德育课教学的专家和教师的关注,针对职业教育发展和社会形势的变化,他们提出了许多宝贵的修改意见。在浙江省教育厅职成教教研室的组织下,我们对教材进行了修订。修订主要有以下两方面的内容:一是突出职业指导和生涯规划,以职业生涯规划为主线,根据中等职业学校德育课课程标准要求,把原有的《职业道德·职业指导·生涯规划》更名为《职业指导·生涯规划》,并对教材体系和内容重新进行了调整;二是对原有教材中针对学生分析和解决问题能力的一些探究活动进行了优化设计,使学习活动更适合中职学生实际。

参加教材修订的人员有:张建国、郎岸青、章文珍、周岚、黄珍。具体分工如下:张建国负责修订提纲的制订和书稿的修改、统稿和定稿;郎岸青修订第七、八、九、十单元;章文珍修订第一、二、三、四单元;周岚修订第五、六、十一、十二、十三单元;黄珍参与了提纲讨论和资料收集。同时,在修订过程中,我们还参阅了部分国内外德育教材,吸收了许多专家的意见,在此一并表示感谢。

由于编者水平有限和时间仓促,教材难免存在不足之处,恳请广大专家和读者批评指正,以期在今后的再次修订中使教材不断完善。

编者

2011年12月

主题一 择业篇

- 第一单元 职场“万花筒” 2
- 第二单元 认识“我”自己 7
- 第三单元 开启职场之门 14

主题二 就业篇

- 第四单元 迈好职场第一步 24
- 第五单元 学做职业人 28
- 第六单元 提高竞争力 34
- 第七单元 创新求发展 40

主题三 创业篇

- 第八单元 扬起创业的风帆 46
- 第九单元 创业我能行 52
- 第十单元 闯下一片天 59

主题四 规划篇

- 第十一单元 人生,因设计而美丽 66
- 第十二单元 给未来找准一个方向 73
- 第十三单元 我的生涯我作主 80

主题一 择业篇

职业是学生未来播种劳动果实的土壤，是实现理想的桥梁，是创造人生价值的舞台。当告别学生生涯、走向社会时，我们正处在人生的一个重要的转折阶段。今后怎样选择一份适合自己的职业，并努力做好自己的工作，自然成为我们每位职校生共同关心的问题。

职校生是 21 世纪社会主义现代化建设的生力军。从现在起，我们要自觉地将社会需要和个人特点结合起来，树立远大的职业理想，脚踏实地地做好职业准备，提高择业就业和立业创业的能力，在社会主义市场经济的大潮中扬帆远航，实现自己的人生价值。

第一单元

职场“万花筒”



重点检索 <<<<

一、填空题

职业是人们在社会中所从事的作为主要_____的工作,通常又称_____。它主要具有_____、_____、_____的特性。

二、选择题

1. _____全面、系统地反映了我国现阶段的职业分类情况 ()

- A. 《国际标准职业分类》
- B. 《加拿大职业分类词典》
- C. 《中华人民共和国职业分类大典》
- D. 《职业分类词典》

2. 职业的重要意义有 ()

- A. 职业是劳动者及其家庭成员生存和发展的主要生活来源
- B. 职业是每个劳动者创造社会财富、实现人生价值的舞台,是实现生活理想的桥梁
- C. 职业与社会的发展紧密联系
- D. 职业与我们的生存和生活紧密联系

3. 下列是关于专业与职业关系的论述,正确的是 ()

- A. 专业是对学习而言,职业是对工作而言
- B. 专业学习是从事职业的基础,是为职业服务的
- C. 任何职业都需要一定的专业知识和技能
- D. 一个具体的专业,它对应的只是社会上一个具体的职业

4. 当代职业多样化表现为 ()

- A. 职业种类不断增加
- B. 职业种类在更新
- C. 职业内容也在改变

D. 职业结构在调整

5. 老师：“激情时代，催生多姿多彩的新职业，使得新旧职业交相辉映。IT 业俊俏，园艺也风采，人生路漫漫，职业显风流。现在，我要问你：‘职业对于人生的意义何在？’”

同学：“职业可以满足一个人生存的需要，通过从事一定职业，还可以为社会做出贡献，实现自己的人生价值。”

在这段对话中，老师与学生探讨了()等问题。

A. 职业对人生的意义

B. 职业的作用

C. 如何选择职业

D. 人生的意义

三、是非题

1. 职业与专业有很大的不同，但是两者又是密切联系的。()

2. 每一种职业都有一定的技术含量或技术规范要求。()

3. 职业的种类与一个国家的科技发展、经济繁荣、社会进步密不可分。()

4. 随着科技的迅速发展，职业的技术性越来越低。()

5. 随着时代的发展，有的职业可能会消失，但也会产生新的职业。()



谈一谈

通过各种途径，调查从事不同职业的优秀人物的先进事迹，并谈谈你对“三百六十行，行行出状元”的理解。

查一查

调查一下本校毕业生中你所羡慕的职业成功人士及他们获得成功的诀窍,你所学专业所对应的职业群中有哪些成功人士。

想一想

你所了解的职业中,有哪些是随时代发展而新产生的?哪些职业增加了新的内容?

说一说

试分析你所了解的某一职业的技术性。



成果记录 <<<<

整理昨天,激励明天

请把你在这一阶段的学习中所取得的收获、所存在的问题和困惑,以及老师的教导、同学的帮助、父母的期望、值得珍藏的记忆等汇集在这里,初步建立起自己的成长树。你看,下面以“人”字为骨架的成长树多像一棵茁壮成长的生命的树。把它充实起来吧,它会成为你今后生活里的一个美好回忆,并不断激励自己奋发向上!

我的成长树



轻松一刻 <<<<

开玩笑

一天,一个名牌大学的高才生到一家公司去应聘。

“你有什么要求?”老板问。

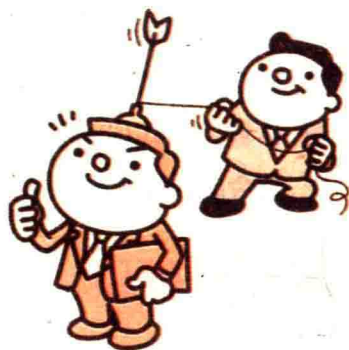
“一个月薪水 10 万元,一年有一个月公费出国,公司给我租房子。”高才生说。

“我一个月给你薪水 20 万元,一年有两个月让你公费出国,还有,公司送你一栋房子。”

“不会是跟我开玩笑吧?”高才生惊讶不已。

“你难道不是在跟我开玩笑?”老板说。

找工作应该从实际出发,根据自身能力要求报酬。很多时候,作为一名员工,不要问公司能为你提供多少薪水,而是要想想你到底能为公司创造多少财富。



展示台

<<<<
.....

第二单元

认识“我”自己

重点检索 <<<<

一、填空题

1. 影响一个人的职业选择的因素很多,其中一个人的_____、_____、_____对职业的选择有着密切的关系。
2. 职业能力是在学习活动和职业活动中发展起来的,直接影响_____,使职业活动得以顺利完成的个性心理特征。它可分为_____和_____两类。

二、选择题

1. 下列关于性格特征的描述,正确的有 ()
- A. 性格是一种比较稳定的独特个性,但并不是完全不可改变的
- B. 遗传是影响一个人的性格特征的因素之一
- C. 人的性格特征一目了然
- D. 性格特征不会影响一个人对某种职业的喜好感
2. 人对某种职业有了兴趣,就会对该职业以积极的、优先的关注。你认为这种观点 ()
- A. 正确 B. 错误 C. 很难确定
3. 不同的职业需要不同的兴趣,这是由于 ()
- A. 各种职业的社会责任和服务对象不同
- B. 各种职业的工作性质和内容不同
- C. 各种职业的工作方式和服务手段不同
- D. 各种职业的劳动报酬不同
4. 提高职业能力的有效途径是 ()
- A. 努力学习文化专业知识
- B. 加强专业技能训练
- C. 积极参加体育锻炼

D. 增强科技意识

5. 刘老师曾说:“人的魅力在于人性的美丽,人性的美丽源于迷人的个性,而职业活动的成功在很大程度上取决于一个人的职业性格。”刘老师在工作中认真执著、活泼开朗、热情大方、决断果敢。画线部分是指刘老师的 ()

- | | |
|---------|---------|
| A. 职业性格 | B. 生活情趣 |
| C. 业余爱好 | D. 职业能力 |

三、是非题

1. 兴趣是天生的,既无法培养也不会改变 ()
2. 一个人一旦形成了不良的职业性格,就无法改变了 ()
3. “播种性格,收获命运”这句谚语说的是人的命运完全取决于性格好坏 ()
4. 不同的职业需要不同的职业性格 ()
5. 一个人只要具备与所从事的工作相适应的某一种职业能力就够了 ()
6. 如果不具备与自己从事的职业相适应的综合能力,就难以胜任工作 ()



连线职场 <<<<

轻松换岗

小程是某职业学校旅游服务专业毕业的学生,兴趣广泛,在校期间除了努力学好本专业的知识之外,还积极参加各种文体和社团活动。她毕业后,到一家宾馆当了一名客房服务员,还利用业余时间学习节目主持。当这家宾馆因经营不善倒闭后,小程很快在一家广播电台找到一份导播工作。

问:小程从突然失业到迅速找到新的工作,这一过程显得如此从容、轻松自如。为什么她能够在自己的职业生涯中这么游刃有余?

著名的数学家≠成功的中学数学教师

我国著名数学家陈景润在数学领域取得了举世瞩目的成就。他曾经当过一名中学数学老师,却是一个不受学生欢迎的老师,或者说是一位讲台上失败的老师。他的数学智商极高,有很强的记忆能力、想象能力、思维能力,有高于常人的运算能力,但他口头表达能力不强,人际交往能力和组织管理能力也不强。

问:陈景润为什么可以成为一名著名的数学家却无法成为一名受欢迎的中学老师?

兴趣的作用

丁肇中教授曾经说过:“任何科学研究,最重要的是看对自己从事的工作有没有兴趣,换句话说,也就是有没有事业心,这不能有丝毫的强迫。比如,搞物理实验,因为我有兴趣,我可以三天两夜,甚至三天三夜待在实验室里,守在仪器旁。我急切地希望发现我所要的东西。”正是这种对科学的兴趣和事业心的驱使,丁肇中经过科学实验,终于发现了“J粒子”,为人类的科学事业做出了重大的贡献。

请结合以上材料,概括地说说职业兴趣有哪些作用。