

赠送电子课件

职业教育课程体系创新规划教材
决胜职业生涯系列读本

择业宝典

周骏林 杨燕珠 总主编
陈伟娜 何秀兰 主 编



职业教育课程体系创新规划教材
决胜职业生涯系列读本

择业宝典

总主编 周骏林 杨燕珠
主 编 陈伟娜 何秀兰
副主编 黎嘉莉
参 编 陈莉莉 苏 琳 陈 实
黎杏玲 刘建卫
主 审 苏国炎



机械工业出版社

本书共计三个专题的学习内容,包括认识自我,发展自我(培养职业兴趣、分析职业能力);认识专业,热爱专业(立足我的专业、转变学习方式);认识职业,选择职业(探究职业内涵、了解专业影响、认知个人因素);最后,通过“实训工场,走进职业”感悟所学知识。

本书结合学生特点,采用项目式教学法,以任务驱动指引学生灵活应对各种问题,帮助学生正确地认识自己,客观地认识职业,有针对性地发展自我,为以后的就业做准备。

本书可作为职业院校就业与创业指导课程教材,也可供班主任开展班级教育之用,还可供学生自学使用。

图书在版编目(CIP)数据

择业宝典/陈伟娜,何秀兰主编.—北京:机械工业出版社,2011.8
职业教育课程体系创新规划教材.决胜职业生涯系列读本
ISBN 978-7-111-35625-7

I. ①择… II. ①陈… ②何… 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(2011)第164209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:蔡 岩

封面设计:马精明 责任印制:乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011年9月第1版第1次印刷

184mm×260mm·7.5印张·183千字

标准书号:ISBN 978-7-111-35625-7

定价:25.00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

读者购书热线:(010)88379203

封面无防伪标均为盗版

前言



新生入学，告别中学时熟悉的校园、老师和同学，容易彷徨无助。来到新的学习环境，接触陌生的人与事，总会无所适从。各种变化容易使学生产生自卑、叛逆等不良心态，在转型期如果教师没有适当地引导，学生的学习态度很难端正，甚至会自暴自弃，故在新生入学的第一学年设置了择业宝典的教学内容，帮助学生正确地认识自己，客观地认识职业，选择合适的学习方式，有针对性地发展自我，为以后的就业作准备。

本书结合现实需要，根据学生实际，有针对性地选择层层递进的教学内容和教学方法，为学生量身定做，具有逻辑性，教学方法多样，教学内容丰富，教学环境契合，考核方式独特，并采用项目式教学法，以任务驱动为引导，指引学生灵活应对各种问题。本书首先通过科学测评方法，帮助学生客观、科学地认识自我，了解个人职业兴趣和职业能力；然后通过参观企业、聘请企业负责人来校授课，帮助学生更直观地认识专业和职业，激发学生对专业的热情；最后指导学生在客观了解和认识职业的情况下，通过亲身调查与专业相关的职业，以手抄报的形式展现调查成果和个人收获，为后面的学习奠定基础。

周骏林、杨燕珠任本套丛书总主编，陈伟娜、何秀兰任本书主编，黎嘉莉任本书副主编，苏国炎教授任本书主审。参加本书编写的还有陈莉莉、苏琳、陈实、黎杏玲、刘建卫。此外，在本书编写过程中，编者得到了相关领导、老师的大力支持和指导，在此表示感谢。本书在编写中还参阅了一些资料，在此对相关作者表示感谢。

因编者水平有限，内容如有不妥之处，恳请读者提出宝贵意见与建议。

编 著

目 录

前言

专题一 认识自我 发展自我.....	001
项目一 培养职业兴趣	002
项目二 分析职业能力	022
专题二 认识专业 热爱专业.....	035
项目一 立足我的专业.....	036
项目二 转变学习方式.....	048
专题三 认识职业 选择职业.....	063
项目一 探究职业内涵.....	064
项目二 了解专业影响.....	077
项目三 认知个人因素.....	089
实训工场 走进职业.....	103
附录.....	108
附录A 职业索引	108
附录B 职业能力倾向对照表	113

专题一

认识自我 发展自我



“认识你自己是很难的！”这是镌刻在古希腊宗教中心德尔菲神庙墙上的一句箴言。

然而，孙子兵法言“知己知彼，百战不殆”。

“知己”虽不易，但“知己”是基础，
只有客观认识自己，才能有效发展自我。

项目一 培养职业兴趣

一、任务布置



情景 展示

兴趣——成长的阶梯

小谢毕业于汽车维修专业，现任职某汽车修理厂，多次获得杰出员工的称号。

修车容易，但把车修好并不容易。把车修好的前提是对车要感兴趣，有兴趣才能有钻研精神，才能热爱这个行业。小谢深深地热爱修车这个职业，为了能掌握修车本领，他不怕吃苦，不怕受累，有时为了修好一部车的变速箱或发动机，反复拆下装上几次、十几次，费时费力，他不计较工时得失，更不怕麻烦，他的宗旨就是一条，哪怕一分钱不挣，也要把问题查清楚、搞明白，不达目的决不罢休。

被问到是什么原因使他选择汽车修理行业并一直坚持下来，小谢的回答十分简单：“兴趣——成长的阶梯，助我通向成功。”小谢谈及个人成长经历时总结道：“兴趣是个起源点，只有爱一行，才能干好一行。干什么都在于兴趣，如果没有兴趣，什么也干不好。当然，职业生涯未必一帆风顺，不可能每样工作都是自己感兴趣的，因此，我的心得是‘做己所爱，爱己所做’”。

有句台词说得好“不入园林，怎知春色如许”。小谢对自己所喜欢的修车职业认知越全面、越深刻，他的职业兴趣就越浓厚，在修车行业这个广阔的园林里，他愿为姹紫嫣红的春天奉献青春年华。

案例分析：

小谢在谈及个人成长经历时提到“只有爱一行，才能干好一行”，兴趣是最强的动力，一个人从事自己感兴趣的事情就会全身心地投入，钻研拼搏。但更可贵的是，我们从小谢的身上看到了“做己所爱，爱己所做”的积极心态，这是当我们的职业兴趣与现实工作有所偏离时应该抱有的积极心态，职业兴趣是可以培养的，把工作当乐趣看，那么我们天天都有乐趣。

同学们，要想适应新世纪社会经济、政治发展的要求，选择理想的职业，并能使自己在未来的职业岗位上有所建树，就必须从学生时代起注意培养自己良好的职业兴趣。

你了解自己的职业兴趣吗？要如何培养呢？

知识目标：通过各项任务的完成，学习什么是职业兴趣，影响职业兴趣的因素有哪些，从正确认识自己出发，了解自己的职业兴趣，并掌握培养良好职业兴趣的方法，为将来进行职业选择做好智力、能力、心理等各方面的准备。



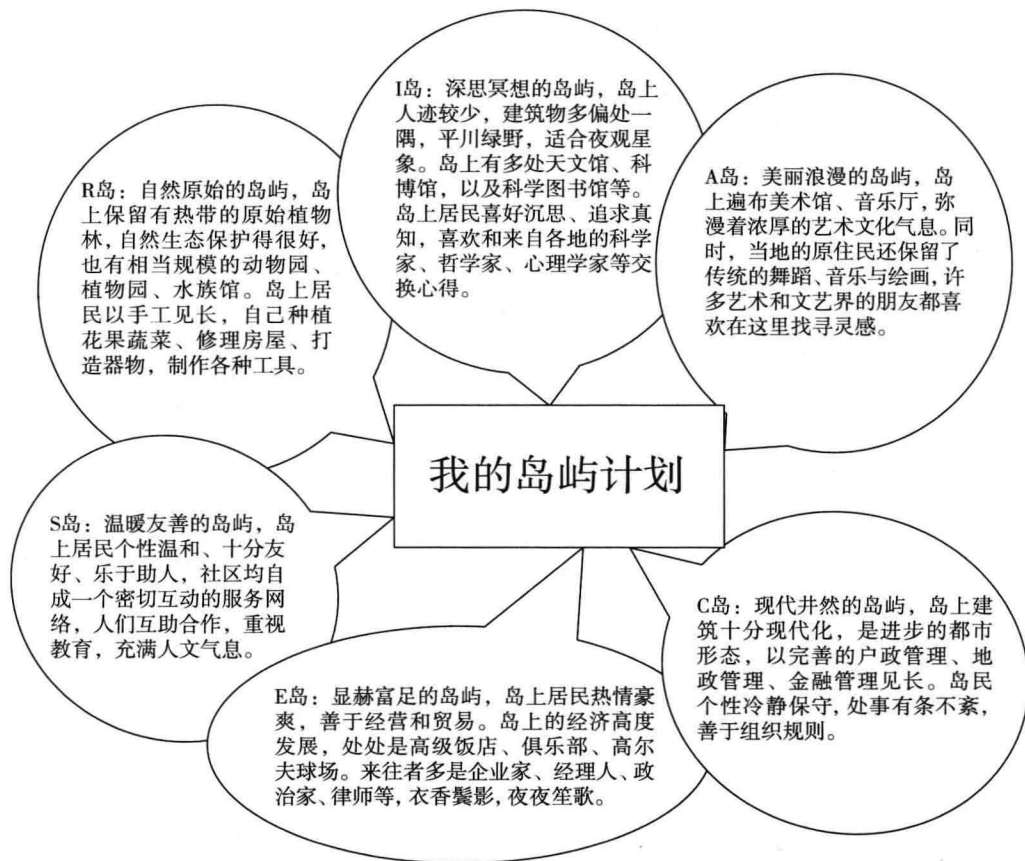
二、任务实施

任务一 任务描述



任务实施

恭喜你！你获得了一次免费度假的机会，可以去下列六个岛屿中的一个，唯一的要求是你必须要在这个岛上住满至少三个月的时间。请凭自己的兴趣按一、二、三的顺序挑出你最想前往的三个岛屿。可选择的岛屿如下图所示。



按照既定的分组，各小组成员分工协作，根据自己的理解概括出职业兴趣的概念，搜集资料分别说明以上六个岛屿分别代表的是什么类型的职业兴趣，完成任务书 I。

《培养职业兴趣》任务书 I

班别 _____ 组别 _____ 完成时间 _____

任务	任务要求	组员姓名	任务分工	得分	
演示职业 兴趣概念	以图文的方式展示职业兴趣的概念	组长:	统筹全组工作		
		演讲能手:	代表小组发言		
		情报专家:	负责使用手机在网上收集资料		
		监督专员:	监督并协作情报专家收集资料		
		书记员:	文字记录及资料整理		
职业兴趣 的概念 (文字表述)					
不同岛屿 分别代表的 职业兴趣类型	岛屿名称		对应职业兴趣类型		
	R岛屿				
	I岛屿				
	S岛屿				
	A岛屿				
	E岛屿				
	C岛屿				
师生总结					

任务二 任务描述



任务实施

搜集资料说明霍兰德关于职业兴趣各类型的特点及适合从事的职业，完成任务书Ⅱ。

《培养职业兴趣》任务书Ⅱ

班别 _____ 组别 _____ 完成时间 _____

任务	任务要求	组员姓名	任务分工	得分
说明职业兴趣各类型特点及适合从事的职业	搜集资料说明职业兴趣类型特点并举例说明不同职业类型适合从事的职业有哪些	组长:	统筹全组工作	
		演讲能手:	代表小组发言	
		情报专家:	负责使用手机在网上收集资料	
		监督专员:	监督并协作情报专家收集资料	
		书记员:	文字记录及资料整理	
职业兴趣的各类型的特点				
列举不同职业兴趣的人适合做的工作				
师生总结				

任务三 任务描述



任务实施

结合任务一和任务二，根据你所选择的岛屿类型归纳出个人的职业兴趣倾向类型，并思考以下问题，完成任务书Ⅲ。

《培养职业兴趣》任务书Ⅲ

1. 自己的职业兴趣测试倾向如何？有什么想法？

2. 现实生活中是否人人都能根据自己的兴趣选择职业？

3. 人的职业兴趣是否固定不变？能否培养发展？

任务四 任务描述



任务实施

一起来了解培养职业兴趣的途径和方法有哪些，完成任务书Ⅳ。

《培养职业兴趣》任务书IV

班别 _____ 组别 _____ 完成时间 _____

任务	任务分解	任务实施				
如何培养职业兴趣	方法一	填写下表：列出假期或课余时间有兴趣做的事情				
		兴趣	兴趣一	兴趣二	兴趣三	兴趣四
		内 容				
	思考并分享： ● 你的兴趣多吗？ _____ ● 你从这些感兴趣的活动中获得了什么？ _____ ● “牛顿的兴趣”给我们的启示是什么？ _____					
						
	方法二					
	● 请同学从以上填写的表中找出最感兴趣的一项： _____ ● 对于各个兴趣，你是怎样分配你的业余时间的？ _____ ● 阅读《找水的故事》，议一议：小伙子怎样才能找到水呢？ _____ ● 从中得到什么启发： _____					
						
	方法三					
	说一说：在你的印象中，你的各种兴趣分别维持了多长时间？至今保持的是哪个？					
	兴趣					
	维持时间					
	至今仍保持（打“√”）					
阅读《第一架飞机——莱特兄弟》的故事，你得到了什么启发？ _____						
						
方法四						
阅读古希腊寓言：《一头驴的故事》，你得到了什么启发？ _____						
						



我的放大镜

知识点一：职业兴趣的含义与作用

含义：职业兴趣指一个人在探究某种职业活动或者从事某种职业活动中所表现出来的特殊个性倾向，它使个人对某种职业给予优先的注意，并具有向往的情感。

作用：

1. 影响职业选择

兴趣是人们从事职业活动的强有力的动力之一，它能指引人的择业行为，是影响求职择业的重要因素之一。

2. 促进智力开发

一个人一旦对某一工作或某一活动产生兴趣，这一兴趣符合其心理内在的需要，就会激起他对做好该工作或活动的求知欲望和探索热情，促使他上下求索、广收博采，不断地积累和丰富与这一工作或活动有关的知识和经验，主动地、积极地去工作，并创造性地完成任务。

3. 提高工作效率

兴趣可以调动人身心的全部精力，以敏锐的观察力、高度集中的注意力、深刻的思维能力和丰富的想象力投入工作，从而有助于工作效率的提高。

4. 增强职业适应

每一类职业除了对从业者的知识、技能、素质等具有特定的要求外，对从业者的兴趣也有不同的要求。因此，应该在学习和生活中培养自己多方面的兴趣，满足不同职业的要求，应付多变的环境，适应变化的工作。

5. 帮助人成才

兴趣是最好的老师，是每个人人生道路上重要的引导者，它可以引导我们克服

困难，披荆斩棘，走向成功。



知识点二：职业兴趣的类型

美国著名职业指导师霍兰德将职业兴趣分为六种类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、常规型。

各个兴趣类型的特点及较为适宜的职业环境如下。

1. 现实型

- 1) 愿意使用工具从事操作性工作；
- 2) 动手能力强，做事手脚灵活，动作协调；
- 3) 不善言辞，不善交际。

现实型主要是指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。

现实型主要职业包括：工程师、技术员；机械操作、维修、安装工人，矿工、木工、电工、鞋匠等；司机，测绘员、描图员；农民、牧民、渔民等。

2. 研究型

- 1) 抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手；
- 2) 喜欢独立的和富有创造性的工作；
- 3) 知识渊博，有学识有才能，不善于领导他人。

研究型主要是指科学研究和科学实验工作。

研究型主要职业包括：自然科学和社会科学方面的研究人员、专家；化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员；飞机驾驶员、计算机操作员等。

3. 艺术型

- 1) 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；
- 2) 具有特殊艺术才能和个性；
- 3) 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。

艺术型主要是指各类艺术创作工作。

艺术型主要职业包括：音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家、编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法、摄影家；艺术、家具、珠宝、房屋装饰等行业的设计师等。

4. 社会型

- 1) 喜欢从事为他人服务和教育他人的工作;
- 2) 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;
- 3) 比较看重社会义务和社会道德。

社会型主要是指各种直接为他人服务的工作,如医疗服务、教育服务、生活服务等。

社会型主要职业包括:教师、保育员、行政人员;医护人员;衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员;福利人员等。

5. 企业型

- 1) 精力充沛、自信、善交际,具有领导才能;
- 2) 喜欢竞争,敢冒风险;
- 3) 喜爱权力、地位和物质财富。

企业型主要是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。

企业型主要职业包括:经理企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等。

6. 常规型

- 1) 喜欢按计划办事,习惯接受他人指挥和领导,自己不谋求领导职务;
- 2) 不喜欢冒险和竞争;
- 3) 工作踏实,忠诚可靠,遵守纪律。

常规型主要是指各类与文件档案、图书资料、统计报表之类相关的各类科室工作。

常规型主要职业包括:会计、出纳、统计人员;打字员;办公室人员;秘书和文书;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。



知识点三: 培养职业兴趣的途径和方法

1. 培养广泛的兴趣

广泛的兴趣不仅可以使我们的生活丰富多彩,兴趣的广度还是一个人成才的重要因素。兴趣广泛可以使人增加知识、开阔眼界,开拓思维和想象能力。

2. 形成中心兴趣

人的精力是有限的,如果能把精力集中于一个地方,坚持下去,一定能够有所收获。人的兴趣也是一样,如果对任何事情都感兴趣,四面出击,但没有一个中心

兴趣，时间和精力投入不少，最终很可能一事无成。

3. 保持稳定的兴趣

兴趣不稳定或易改变是在学生中较为普遍的现象，站在这座山上觉得那座山高，做事情三分钟热度。稳定的兴趣能使人思维专注、连续保持长时间，为成功起到了保障作用。蜻蜓点水，虽然忙得不可开交，却永远不会知道江河的深浅。

4. 培养切实的职业兴趣

兴趣的培养不能为追求清高而不考虑其可行性，有些人的职业兴趣脱离客观条件，往往曲高和寡，只能画地为牢，自缚身手。如能结合自己所学的专业、社会的职业需求，把职业兴趣建立在切实可行的基础上，那就容易心想事成，获得成功。



我的记事本

