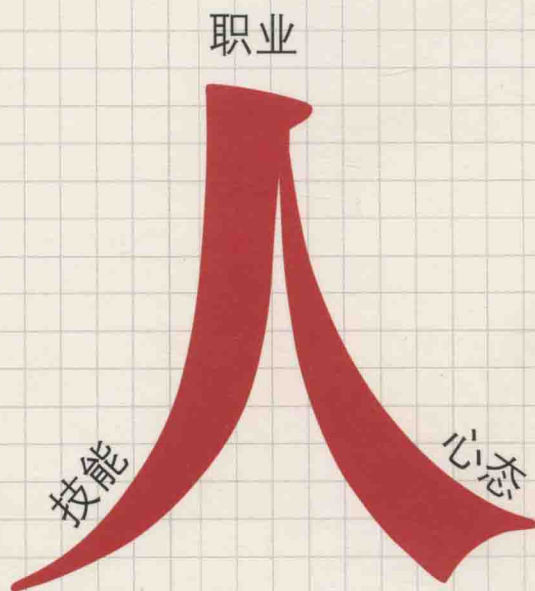


中学生 职业规划

中学生职业规划就是让中学生能尽早的认识自我、
认识职业、认识社会，认识教育与职业的关系，学会职业决策。

吴志兰◎编著



人重要的不是所站的位置，而是所朝的方向

我是谁？我需要什么？
我到底想干什么？我到底能干什么？

人大附中职业策划师、中学生职业规划第一人吴志兰倾情力作



中学生职业规划

吴志兰 编著

中国
市场
出版
社



图书在版编目 (CIP) 数据

中学生职业规划/吴志兰编著. —北京: 中国市场出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5092-0274-6

I. 中… II. 吴… III. ①中学生-职业选择-基本知识

IV. G637.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200069 号

书 名: 中学生职业规划

编 著: 吴志兰

责任编辑: 宋 涛

出版发行: 中国市场出版社

地 址: 北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼 (100837)

电 话: 编辑部 (010) 68034118 读者服务部 (010) 68022950

发行部 (010) 68021338 68020340 68053489

68024335 68033577 68033539

经 销: 新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

规 格: 700×960 毫米 1/16 19 印张 280 千字

版 本: 2010 年 4 月第 1 版

印 次: 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5092-0274-6

定 价: 25.80 元

序

在 2008 年将要结束的时候，我拿到了吴志兰老师编写的这本《中学生职业规划》。几年前，我与吴老师结识，她当时已辞去了中学英语教师一职，立志要为中学生职业规划做点实实在在的事情，并查阅了国内外大量的相关资料，有了较为明确而成型的想法。我被她的勇气和执著所感动，也因此而得以将她的想法在人大附中付诸实施。她所开设的中学生职业规划选修课程成为人大附中独特而丰富的选修课体系的一部分，很多学生从中受益。于是，当这本书到我手里时，我毫不犹豫地答应了吴老师的请求，为其欣然作序。希望更多的学生通过这本职业规划书能受到触动，参照书中的各个条目去设计自己未来的发展之路。

20 世纪 90 年代以前，我国大学毕业生的工作是国家包分配的，我们中国人习惯了让父母、老师、组织来安排自己的人生。过去有不少年轻人抱怨自己无法选择自己的职业、工作单位，乃至生活，但当可以选择的时候，却发现自己不会选择。记得大学生分配刚实行单位和个人双向选择的时候，很多学生都感到无所适从。那时，不少到美国等西方国家留学的学生感叹说：“自由意味着自我的释放，但也意味着没人管，什么都要自己去做，什么都要自己去选择，没人告诉你该做什么、怎么去做，压力太大了，很累很累。”进入 21 世纪后，中国的这种状况有所缓解，青少年对独立、自主、个性化发展有了自己的要求，并能得到实现。然而，由于缺乏这方面的有效指导，我们的学生还是面临着到了大学才发现自己学的专业不是自己喜欢和擅长的，大学毕业时才发现自己将要从事的职业是自己完全没有准备充分的，甚至工作很多年以后才发现自己“入错了行”，到那时才发现自己“浪费了那么多时间在不应该、没必要学习的东西”上，但已为时晚矣。

中国已经进入文化、经济、个人多元化发展的时代，青少年越早认识自我，越早规划职业，就能越快越好地发现自我、发展自我，实现自我的价值。家长、学校应该为学生的职业规划提供支持、帮助和引导，这不仅

关系到个人的发展，也关系到国家的安定和强大。据我所知，在中学开设系统的职业规划课程，为中学生编写出职业规划指导书籍，吴老师是开创者。我认真翻看了这本书，觉得它的突出特点是实用，从一个一个问题出发详细解答，并有很多自我测试题目和表格，学生学习完书中的内容后，就能对自己的职业倾向、兴趣、能力、发展潜力等有所了解，是真真正正的自助书籍！

在2008年新一轮的全球金融危机之际，我听到了太多大学生、研究生毕业就失业的故事，也看到了太多在职人员被公司裁员、工作多年的人突然失业的新闻，这和大环境有关，也和个人的职业能力有关。2009年是中国的牛年，中国人必将渡过难关，我们要靠自己创造辉煌。我相信，这本职业规划自助书将为众多中学生树立职业规划意识、提高职业规划能力助一臂之力，自主、自助、自强，使他们在未来的职业生涯中少犯错误、少走弯路。

人生的路上，有人指出正确的路固然好，但，自我探索、早作准备、看准方向，然后一步一步向着自己选择的目标前进，则更有乐趣、也更可靠。

中国人民大学附属中学校长 刘彭芝

前言

任何一个见到我的人都会问：“你为什么要作中学生职业规划？”

也许是机缘巧合，也许是上天安排，也许是性格使然。

我们这一代人在受教育过程中从来没有过“职业规划”的教育，所以，今天我虽然在作职业规划，但我做这件事情完全是“没有经过规划的产物”。

我在中学做了近十年的英语老师，几年前大学生开始出现毕业找不到工作的问题，一名成绩很好的学生问我：“大学生毕业都找不到工作，我还学习考大学做什么？”我一时语塞，不知道如何回答学生的问题，但这个问题一直留在我的脑中：学习，究竟是为了什么？

机缘巧合，就在我为这名学生的问题百思不得其解时，看到了美籍华人高燕定老师写的《人生设计在童年》，书中提到美国孩子从6岁起就开始进行职业规划，对孩子进行职业意识的渗透，孩子从小就为自己的职业目标进行知识、技能和综合素质方面的准备。我豁然开朗，“职业规划”！我们学习的目的，不就是在为我们以后的职业作准备吗？我们考大学也好，出国留学也罢，不都是为了实现自己的职业目标吗？

然而，我们的职业目标是什么？

不要说中学生不知道，就连很多研究生或者留学归来的“海归”们也不清楚自己究竟要做什么！

由于大学生毕业找不到工作，当时为大学生们指路的新东方的徐小平老师非常“火”，我一直在关注他的书和博客。徐老师在任何一个他所能到达的场合大声疾呼：“升学要有明确的就业意识，反对升学无意识！”

徐小平老师被称做“中国人生设计第一人”，许多迷茫的本科生、研究生、“海归”、“海待”们密切关注着徐老师“邮箱里的灯光”，殷殷期待着这个可爱的“仙人”为自己指路。

我看过徐老师所有关于人生规划的书，被他的观点和激情所打动，同

时又为那些辛苦学习十几年的硕士、博士最后连一份工作都找不到的学生感到痛心疾首！在徐老师的博客上，汇集了很多号称“无头苍蝇”的大学生，他们在徐老师精彩的文章下面留言：“如果我在中学时能有徐老师观念的引导，我现在就不会这么迷茫了！”“如果……，我就……”这样的假设到处都是！

然而，如果，仅仅只能是如果，如果，永远不会成为现实。

可是，有一个“如果”却是可能的！那就是——如果现在的中学生有一点点职业规划的意识，如果现在的中学生知道一点点职业规划的方法，他们的未来，就不会如此痛苦！

那些号称“无头苍蝇”的大学生的种种痛苦让我比他们还“崩溃”，我像中了魔一样，大脑里盘旋的，全是中学生职业规划。我要推广中学生职业规划的理念和方法，让更多的中学生能少走弯路，让更多的中学生有一个满意的职业、幸福的人生。

我辞了职，中学里一点都不缺英语老师，但中学里非常非常缺作中学生职业规划的老师，我要学习如何为中学生作职业规划。

我到书店买了很多与职业规划相关的书籍，到网上看了很多关于职业规划的文章，还 google 了高燕定老师书中提到的美国的 National Career Development Guidelines（国家职业发展指导方针），搜到了美国无数职业规划指导的网站，其中美国的国家职业发展资源中心是一个资源非常丰富的地方，有对学生、家长、老师和职业顾问进行指导的所有资料。我如获至宝，每天从早到晚挂在这个网站上，如饥似渴地学习着别人已经有了近百年的丰富经验。我一边学习，一边想着如何和我们国家的教育结合起来，让我们国家的孩子也能像美国孩子一样，也能从 6 岁开始激发自己的职业潜能。

那些日子，我前所未有地感到学习新知识的充实和愉快！

当我为中学生作职业规划的思路比较成型时，非常幸运地得到了人大附中刘彭芝校长的支持，让中学生职业规划进入了人大附中学生的课堂。在几轮实践中，我不断改进教学内容和教学方法，实实在在地给了学生一些帮助。记得有学生很自豪地说：“我比别人提前 10 年为自己的工作作准备！”我相信他们在未来的日子里，会少很多的迷茫。

我的脑海中常常出现宋庆龄的一句话：“什么都可以等待，唯有孩子的

教育不能等待!”看着一届一届学生不断成长，我总害怕自己的懈怠耽误了他们的前程。因此，我不敢懈怠！

我深知一个人的力量是多么的微薄，我希望更多志同道合的朋友和我一起努力，希望这本书能助我一臂之力，为传播和推广中学生职业规划尽我微薄的力量，让更多的孩子不再迷茫，让更多的孩子知道如何为实现自己的职业目标作知识、技能和综合素质上的准备，让更多的孩子将来拥有满意的职业、幸福的人生！

在编写这本书的过程中，我力图让它更简单，便于操作，因此，我把它简单地分为理念篇、方法篇、管理篇和拓展篇，转变观念、掌握方法、立即行动，相信你就一定能按部就班地实现自己的职业理想。

在文化学科的学习中，你付出的努力能在下一次的考试中看到效果，职业规划却不能，它的效果可能得在几年后、在你工作后才能看出来。当别人高考不知道选择什么专业时，当别人大学毕业找不到工作时，当别人工作了却不喜欢自己的工作时，你，却不会面临这些问题！因为你早有规划，你在按照自己科学的规划一步一步地选择适合自己的道路，所以，你知道自己在大学时应该按照自己的职业目标选择专业，你知道在实践中锻炼自己的职业竞争力，你知道什么工作是自己喜欢又擅长的，更为重要的是，你从接触这本书开始，就开始为实现自己的职业目标在一步一步地作专业知识、职业技能和综合素质的准备了。

机会，只垂青有准备的人！

满意的工作，只垂青有规划的你！

永远为你们祝福加油的朋友 吴志兰

目 录

理念篇

第一节	答媒体问	2
第二节	答家长问	7
第三节	答学生问	10
第四节	媒体报道	13

方法篇

第一章	认识自我，发现内心的渴望	20
第一节	你喜欢干什么——职业兴趣	20
第二节	你适合做什么——气质和性格	44
第三节	你能够干什么——智能和技能	54
第四节	你最看重什么——职业价值观	63
第二章	认识职业，发现身边的机会	68
第一节	认识职业，从身边开始	68
第二节	行业概览	73
第三节	职位概览	75
第四节	职业概览	77
第三章	进行职业探索，找到职业方向	80
第一节	获取信息的途径	80

第二节	如何进行行业探索	85
第三节	如何进行职业探索	89
第四节	如何进行专业探索	95
第五节	如何进行企业探索	96
第六节	轻松阅读	106
第四章	教育与职业——你的学业计划	116
第一节	教育与职业的关系	116
第二节	国内上大学探索及准备	121
第三节	出国读本科如何早作准备	122
第四节	国外留学探索及准备	127
第五节	如何为自己的职业目标早作准备	128
第六节	你的学习、实践计划	139
第五章	进行职业体验——锻炼职业竞争力	141
第一节	职业体验的重要性	141
第二节	如何进行职业模拟	143
第三节	如何进行职业体验	144
管理篇		
第一章	梦想管理	148
第一节	明确你的理想	148
第二节	管理你的理想	153
第三节	轻松阅读	167
第二章	人脉管理	174
第一节	积极的人际关系网络让你找工作如鱼得水	174
第二节	如何建立积极的人际关系网络	177

第三节 建立人际关系，从身边做起	181
第四节 轻松阅读	187

拓展篇

第一章 世界五百强企业的用人标准	196
第一节 敬业精神	196
第二节 团队精神	199
第三节 沟通技能	202
第四节 创新能力	206
第五节 重视细节	208
第六节 应对压力	211
第七节 执行能力	213
第二章 创业，如果你适合，将是不错的选择	218
第一节 自主创业的好处和弊端	218
第二节 什么样的人适合创业	221
第三节 创业准备	228
第四节 轻松阅读	234
参考文献	237
附 录	238
后 记	289

第一节 答媒体问

1. 什么是中学生职业规划？

简单地说，中学生职业规划就是让中学生能尽早地认识自我、认识职业、认识教育与职业的关系、学会职业决策，能从小根据自己感兴趣的职业目标，从知识、技能和综合素质等方面锻炼自己的职业竞争力。

2. 中学生职业规划有哪些具体内容？

认识自我、认识职业、认识教育与职业的关系、学会职业决策是中学生职业规划的重要内容。

认识自我就是让学生充分认识自己的兴趣爱好、能力、性格和价值观，并根据这些确立自己的职业目标，树立“学习是为了实现自己的职业理想”的理念，并在长期的学习、实践中不断提升实现自己职业目标所需要的文化知识、职业技能和综合素质，将素质教育真正落到实处。

认识职业是学生通过探索职业和体验职业的过程，了解自己将来要从事的职业每天都要做些什么；从事这项职业需要具备哪些知识、技能和综合素质；需要什么样的教育；在哪里可以得到相关的培训；在什么地方可以找到相关的工作，等等。学生通过探索和体验职业，亲身感受自己是不是真正喜欢并适合这样的职业，并在探索和体验的过程中锻炼自己查找信息的能力、分析问题解决问题的能力、与人交往的能力、与人合作的能力以及适应社会的能力，等等。

认识教育与职业的关系是指认识如何将现在的学习与将来的职业联系起来，并根据自己的职业目标选择合适的教育。

进行职业决策是指了解影响作职业决策的因素，知道作职业决策的步骤，并根据自己了解的相关信息作出科学的决策。

3. 中学生职业规划的核心是什么？

中学生职业规划的核心是行动，即实践。

职业规划不完全是坐在教室里讲理论。理念和方法对于学生来说，当然是很必要的，但更重要的是行动。要了解职业，必须到网上、书店、图

书馆，尤其是真正的工作环境中去了解。很多职业，你没有自己去观察、访问和体验，就不可能知道其中的酸甜苦辣，只听别人说一份职业怎么样是不科学的，因为每个人的感受是不一样的，所以我们一定要自己去体验。

同时，综合能力的提高，也不是靠理论讲出来的，必须在社会实践、职业体验中去锻炼。比如与人沟通的能力，你只知道一些沟通的理论和技巧，却不实实在在地去与人打交道，肯定是无法提高的。

所以，我们希望学生在知道职业规划的理念和方法以后，一定要积极主动地去找寻实践机会，在实践过程中锻炼自己各方面的能力！

4. 哪一类孩子最需要职业规划？

所有的孩子都需要职业规划。

成绩好的孩子需要。他们需要知道自己以后要做什么，如何把自己努力学习的知识和未来要从事的职业挂钩，除了书本知识外，自己想从事的职业还需要什么综合素质。同时，职业规划还可以帮助他们在高中毕业时选择合适的专业，在大学毕业后选择合适的职业。

成绩差一点儿的孩子更需要。他们可以在职业规划的过程中，发掘自己除了书本学习能力之外的其他潜能，发现自己的兴趣和特长，并将自己的兴趣和特长与将来的工作联系起来，把自己锻炼成某方面的行家里手，获得未来就业市场上稳定的就业竞争力。

5. 中学生作职业规划是不是太早了？

应该说是太晚了。

在美国以及一些欧洲发达国家，他们的职业教育是从幼儿园开始的。在西方，特别是美国、德国等职业系统非常规范和发达的国家，职业生涯发展指导更是贯穿小学、中学和大学，通过职业模拟、看录像、实际尝试操作等方式使孩子从小就对自己和职业有一定的了解，孩子从小学开始就在为自己要从事的职业从知识、技能和综合素质上作准备，为提高综合素质参加各种各样的志愿者活动、职业体验、兼职工作。

而我们呢？往往很多人到大学毕业了还不知道自己该做什么。我们不能总是比别人晚好几步。

教育部基础教育课程教材发展中心主任曹志祥认为，大学生能不能找到合适的工作，应该将工作做在前面，如果初、高中课程中有涉及职业

生涯教育的内容，我们各部门的压力可能不会像现在这样大。

教育部学生司陈瑞武也曾经说过，“职业生涯规划是实施素质教育的有效手段，关系到国家未来人才的质量。目前，高等学校职业指导发展很快，但职业生涯规划应该将重心放到基础教育阶段”。

6. 中学生职业规划从什么时候开始最好？

初一开始最好。学生到了初中阶段，自我意识逐渐增强，开始有了自己的思考能力和独立探索能力，我们可以指导他们去做一些对他们今后职业发展有帮助的事情。

高三就晚了点。因为职业规划是一个不断探索的、循环的过程，你不可能一下子就知道你的职业目标，它需要你去作很多的职业探索，在探索的过程中感受它是否适合你，如果不适合，你可以作进一步的调整、进一步的探索，如此循环，直到找到适合自己的职业目标为止。

越早探索，越可以尽早锻炼各方面的能力，同时，越有时间进行大量的探索，收集大量的信息，这样到自己作职业决策的时候就会有更多的依据来选择自己喜欢的、适合的职业。如果到了高三才开始探索，由于考试的压力，不可能有充裕的时间去收集大量的信息，因此在决策时就难免有失偏颇。

7. 老师和家长有必要了解中学生职业规划的理念和方法吗？

当然有必要。

科任老师可以在教学中将现在学习的知识和学生将来工作的领域联系起来，这样学生就会将学习和生活紧密结合，真正做到学以致用。

班主任可以通过职业规划全面了解学生的兴趣、能力、个性和价值观，为学生作出有针对性的指导，为学生实现职业理想提供有力的帮助。

家长知道一些职业规划的观念便于更好地与孩子沟通，引导孩子成长。现在有些初中生的家长说孩子到初中后就逆反了，自己没法和孩子交流了。其实你想想，小学6年中，每天孩子回家你都是问孩子“在学校乖不乖”、“考试得多少分”、“作业做完了吗”，到了初中，孩子渐渐有了自己的思想，知识面也越来越广，孩子们都在讨论“纳米”、“克隆”、“登月”等高科技了，你还是天天纠缠于“老三篇”不放，你说孩子能不反感能不产生逆反心理吗？如果这时家长知道一些职业规划的方法，就能和孩子一起讨论他

感兴趣的话题，从中发现孩子的兴趣，并在孩子感兴趣的方面提供更多的信息，让孩子的眼界越来越广，知识越来越丰富。家长在和孩子交流的过程中，应引导孩子在自己感兴趣的领域找到相应的职业，指导孩子去进行一些探索，让孩子将现在的学习和未来自己感兴趣的职业目标联系起来，从现在开始作一些必要的准备。同样也是要求孩子学习，这种方式就更有针对性，孩子也更愿意接受，因为他能感觉到你理解他、支持他。

8. 我们国家的职业满意度不高，是不是因为缺少职业规划的教育？

职业满意度不高和很多因素有关，其中缺少职业规划教育是关键的一项因素。

我国长期以来教育资源不足，大多数人没有更多的选择余地；长期的计划经济让大部分人习惯了被别人安排，从没有认真想过自己需要什么样的职业、什么样的生活；我们的教育没有引导我们如何认识自我，如何认识职业，如何寻找一份自己喜欢的工作。

随着市场经济的发展，随着我国大学的扩招及国外教育市场对中国的开放，我们在教育上有了更多的选择余地，也为我们从事自己喜欢的职业提供了一种可能。因此，这种时候的学生就需要进行职业规划，让自己不仅能上大学，还能在上完大学后找到一份心仪的工作。

9. 能否把人大附中近1 000名学生的调查详情介绍一下？

有人听说人大附中初一的孩子上职业规划课会感到困惑：“那么小的孩子他知道自己以后要干什么吗？”

我在课程结束时作了一次问卷调查，对于“你在职业规划课程中有什么收获”这个问题，很多孩子回答：“我知道了自己以后想从事的工作，并知道了如何去了解与之相关的信息。”有的孩子说：“我比别人提前10年为自己要从事的职业作准备！”

对于“你是否需要一些针对你的职业理想的社会实践活动”这个问题，95%的学生回答“是”，有的学生还在旁边强调：“非常非常期待！”

可以看出，孩子们渴望了解自己想从事的职业，渴望到社会上去锻炼自己。可遗憾的是，我们的学校和社会为孩子提供的职业实践机会太少了！这就导致很多学生大学毕业后走向社会时，对社会的了解、对职业的认识

几乎还是一片空白。

为了让孩子尽早地适应社会、了解职业，学校应该提供更多的实践机会。如果学校操作起来有困难，家长应该主动为孩子寻找一些职业体验的机会，不要让孩子课余时间、节假日全部被课外补习班所占据。孩子的假期需要一种不同于常规学习生活的体验，孩子的大脑需要调节，而参加丰富多彩的社会活动、职业体验活动是最好的形式，它既让孩子有了不同于学校生活的体验，又锻炼了孩子适应社会的各种能力，可谓休息、提高两不误。

10. 就目前我国的教育体制来看，如何有效地将职业规划教育和学校课堂教育结合？

职业规划教育和其他教育目标并没有任何的冲突。学校不能只关心学生的升学，还应该帮助学生充分了解自己以后要从事的职业，并协助他们制订计划逐步实现自己的职业理想。所以，各科目的教师应该强调该科目对学生个人成功职业生涯的可能贡献，在教导抽象的理论内容时，应通过恰当的职业指导，将现在的学习和以后的工作联系起来，引导学生进行有效的学习。我们的任何学习活动，都应该和学生未来的职业生涯发展有关系。

具体操作方法建议：

(1) 融入各科教学。将职业生涯教育观念融入各科的教学，配合各学科的课程设计活动。各学科老师共同研究如何将教材的各单元和孩子今后的职业生涯结合起来，这些单元的知识能在孩子今后的发展中起到什么作用。

(2) 利用综合实践活动时间。从2007年高中新课改可以看出，国家对提高学生的综合素质下了一定的决心。一学年的综合实践活动包括108学时研究性学习、不少于5个工作日社区服务、参加1周社会实践。我们可以利用这些时间对学生进行职业规划理念的输入和方法的指导，指导学生认识自我、认识职业，明确自己的职业理想，并通过研究性学习、社会实践进一步探索职业；可以将职业探索作为研究性学习的一项课题，学生在探索自己感兴趣的职业过程中掌握研究性学习的一些方法，同时也对自己将来要从事的职业有了一定的了解。职业规划理念的引入，可以让学生的