

我的职业 成长手册

WODE ZHIYE
CHENGZHANG SHOUC

周骏林 黎嘉莉 主编



 机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

我的职业成长手册

主 编 周骏林 黎嘉莉
副主编 杨燕珠 刘美美 陈 实 周巨洪
参 编 陈文深 赖剑贤 刘剑雄 邱蔚洁
陈兆熙 罗 贤 杨小平 李赛霞

专 业：_____

求职人：_____



机械工业出版社

这是一本记录着职业院校学生在校学习期间职业成长的心路宝典。

现代产业结构调整继续深化,产业升级速度不断加快,企业对技能人才的综合素质要求越来越高。作为培养技能人才重要阵地的职业院校,一直在探索技能人才的培养模式。为此,编者单位开展了《技工院校学生职业生涯规划体系构建与应用》课题研究。作为课题研究成果之一,我们面向广大职业院校学生,精心编制了《我的职业成长手册》,用于记录他们职业成长的点点滴滴,帮助其有效进行职业生涯规划,促进自我发展。本手册精心设计栏目,合理设置关键记录点,邀请社会各界参与,有利于学生职业成长,体现了职业院校学生职业生涯规划教育的新观念、新方法、新思维。

图书在版编目(CIP)数据

我的职业成长手册/周骏林,黎嘉莉主编. —北京:机械工业出版社,2011.3
ISBN 978-7-111-33684-6

I. ①我… II. ①周… ②黎… III. ①中等专业学校—学生—职业选择
IV. ①G717.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第035721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:李 兴

版式设计:墨格文慧

责任校对:姜 婷

责任印制:乔 宇

北京汇林印务有限公司印刷

2011年3月第1版第1次印刷

184mm×260mm·6印张·140千字

0 001—5 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-33684-6

定价:19.00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

学校寄语

欢迎你们来到新校园，这里是技能学习的天地，是你放飞理想、快乐成长的乐园，是你人生的新起点。

十七八岁正当年少，是激情燃烧的岁月、是充满憧憬的时光。在这个人生的关键阶段，最主要的任务之一就是学习一技之长，同时还要培养自己广泛的兴趣爱好和养成良好的习惯。从某种意义上说，养成良好的职业习惯，比学会知识和技能更重要。

滴水能穿石，溪水汇成河。只要我们从现在开始，从身边的小事做起，注重每一个细节，与专业交朋友，每天进步一点点，每天收获一点点，你就会发现寻觅理想的职业并不是一件遥不可及的事情。我们自立、我们创业、我们腾飞的美好明天即将来临，让我们共同努力吧！



前言



这是一本记录着职业院校学生在校学习期间职业成长的心路宝典。

在国外，人们从小就开始有意识地规划自己的未来，青少年时代就开始接受职业生涯规划教育，认真地设计自己的事业之路。在我国，大学生职业生涯规划并不是一件新鲜的事物，学校在学生入学后都会有计划地开展就业教育和职业指导；但在职业院校中，学生职业生涯规划教育几乎是一片空白，绝大多数学校仍旧停留在单纯依赖学生毕业前夕就业讲座进行传经授道等传统方式的初级阶段。

现代产业结构调整继续深化，产业升级速度不断加快，企业对合格技能人才的综合素质要求越来越高。作为培养技能人才重要阵地的职业院校，一直在探索技能人才的培养模式。学生一旦进入职业院校，就要明确朝着技能人才的方向发展。他们的价值取向、特长、能力取向的适应领域，在入学之初就应该得到正确的指引。

编者单位站在时代前沿，率先开展了《技工院校学生职业生涯规划体系构建与应用》课题研究，作为该课题研究成果之一，精心编制了《我的职业成长手册》。本手册面向广大职业院校学生，记载了他们职业成长的点点滴滴，帮助其有效进行职业生涯规划，促进自我发展。

《我的职业成长手册》具有以下特点：

- ◆ 第一时间培养学生的职业意识。本手册在学生入学阶段便启用，尽早地引导其树立正确的职业意识。
- ◆ 密切关注学生学习期间的职业成长。以学生接受职业教育的各阶段为主线，将职业生涯规划教育贯穿在学校整体教育活动中。



- ◆ 内容和形式迎合学生认知特点。精心设计填写栏目，合理设置关键记录点，巧用插图，激发学生记录的兴趣。
- ◆ 丰富学校德育教育的内容。本手册作为配套学习资料与主题班会课、就业指导课配合使用，普及面广。
- ◆ 邀请社会参与，实现多元评价。本手册邀请老师、家长、企业共同填写学生各学习阶段的评语。

本手册的编写，融入了课题研究的实践经验和心得，得到了广州市人力资源和社会保障局黄远飞副书记的关注和肯定，同时也得到了广东教育学院苏国炎副教授、广州市人力资源市场服务中心邹菁副主任、华南师范大学李江雪博士、罗品超博士等专家的悉心指导，在此一并向他们致以真诚的谢意。正是由于有这么多关心和支持的领导和热心职业教育事业的人士，才丰富了我国职业教育学生职业生涯规划教育的实践内容。

由于编写时间仓促，本手册不足之处在所难免。我们真诚期待广大同行、专家和读者的批评指正，您的意见将会帮助我们不断完善。

让我们共同期待中国的职业教育有更美好的明天！

编者

目 录



学校寄语

前言

Who am I? 认识自己是成功的基础

1

- 2 我的镜子
- 3 我军训，我成长——军训感言
- 4 我的职业倾向
- 5 我对所学专业的认识
- 6 我的初次职业生涯规划

How do I grow up? 架起通往成功的阶梯

15

- 16 我的职业成长储蓄本（第1学期）
- 21 学期大盘点（第1学期）
- 22 我的职业成长储蓄本（第2学期）
- 27 学期大盘点（第2学期）
- 28 学年大检阅（第一学年）
- 29 我的职业成长储蓄本（第3学期）
- 34 学期大盘点（第3学期）
- 35 我的职业成长储蓄本（第4学期）
- 40 学期大盘点（第4学期）
- 41 学年大检阅（第二学年）
- 42 我的职业成长储蓄本（第5学期）
- 47 学期大盘点（第5学期）
- 48 我的职业成长储蓄本（第6学期）

53	学期大盘点 (第 6 学期)
54	学年大检阅 (第三学年)
55	我的职业成长储蓄本 (第 7 学期)
60	学期大盘点 (第 7 学期)
61	我的职业成长储蓄本 (第 8 学期)
66	学期大盘点 (第 8 学期)
67	学年大检阅 (第四学年)

What is my plan? 未来的路 一步一脚印 69

70	我的职业生涯规划书
78	我的实践之路

Are you ready? Go! 启程吧 前路由我创 81

82	我的求职公文包
83	我的就业经历



Who am I?

认识自己是成功的基石



我的镜子

我的相片

姓名：

性别：

出生年月：

性格：

兴趣爱好：

喜欢的颜色：

喜欢的电影：

喜欢的歌曲：

朋友眼中的我：

家人眼中的我：

我军训，我成长——

军训感言



军训里那些挥洒汗水浑身酸痛的日子已经过去，但它留给我们的感悟与启示却不曾离开……

军训留影



我的职业倾向

职业倾向测试结果：

我的职业兴趣测试报告

我的宣言

我觉得这个测试结果 ☐ 符合 ☐ 基本符合 ☐ 不太符合我目前的实际情况。（请在“☐”中打勾）

选择不太符合是因为我实际上是这样的：_____

_____。

我希望通过职业学习得到以下收获：_____

_____。

“我的孩子是最棒的！”—— 家长寄语





我对所学专业的认识

专业名称: _____

主修课程: _____

培养目标: _____

就业方向: _____

必备证书: _____

工作环境: _____

“给你一个指向标”



—— 班主任寄语



我的初次职业生涯规划

_____年_____月_____日



自我认识

我理想的职业：我喜欢从事_____职业。

我能够胜任的工作：我觉得以我的能力能够从事_____
_____的工作。

我的职业价值观：找工作的时候，我最看重的是_____

我的优势是：_____

我的劣势是：_____



环境分析



家庭环境分析

我的家庭：

家人对我的期望是：

☐ 平凡是福，有工作就好

☐ 出类拔萃，出人头地

☐ 平稳安逸，从事稳定的职业

☐ 高薪厚职，挑战压力

☐ 自主创业，突破自我

☐ 没有期望

☐ 其 他

家庭的人际关系对我就业的影响：

☐ 有助于我找工作

☐ 没帮助



学校环境分析

我所读学校的办学特色是什么？

我所读的专业有什么特色？



社会环境分析

我觉得目前的就业形势是这样的：

我觉得职业学校学生的就业情况是这样的：



职业环境分析

我打算从事的职业日常要做什么？

我要成为怎样的人才可以胜任这类工作？



职业目标确定

我的职业目标：

我打算将来从事_____职业。

我知道职业道路上不可能一帆风顺，我把自己的职业之路分成四个阶段，每个阶段设定一个目标：

