

特 殊
教 育

TESHU JIAOYU XUEXIAO XUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA ZHIDAO

特殊教育学校学生 职业生涯规划指导

于慧珠◎编著

吉林人民出版社



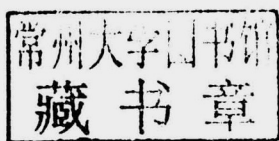
TESHU JIAOYU XUEXIAO XUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA ZHIDAO

特 殊
教 育



特殊教育学校学生 职业生涯规划指导

于慧珠◎编著



吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

特殊教育学校学生职业生涯规划指导 / 于慧珠编著.
-- 长春 : 吉林人民出版社, 2017.3
ISBN 978-7-206-14065-5

I. ①特… II. ①于… III. ①特殊教育—学生—职业选择
IV. ①G76

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第162361号

特殊教育学校学生职业生涯规划指导

编 者：于慧珠

责任编辑：赵梁爽

封面设计：听 卉

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街7548号 邮政编码：130022)

印 刷：长春市中海彩印厂

开 本：787mm × 1092mm

1/16

印 张：21.25

字 数：310千字

标准书号：978-7-206-14065-5

版 次：2017年3月第1版

印 次：2017年3月第1次印刷

定 价：32.00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

特邀编委

(按姓氏笔画顺序排序)

王冬梅 王志奇 刘 颖

华玉红 安北英 刘家萍

刘璐菡 吴晓芳 宋艳菊

周建文 徐 萍 韩月萍

前言

QIANYAN

人世间，人人有生涯，人人需要一种既适合自己又能为社会做贡献的职业，这就要求每个人对自己的生涯进行认真规划，特别是对自己的职业生涯进行科学规划。可谓生也有涯，业必规划。特殊教育学校更有必要对残障学生开展职业生涯规划教育，这是帮助残障学生成功走向社会的基础。在学校期间残障学生通过学习生涯规划知识和实践，来正确地认识自己、懂得如何规划自己的学业，知道什么样的职业适合自己；正确地了解社会，知道社会对就业者有什么要求；面对学习、升学、就业、创业应该如何选择。通过《职业生涯规划指导》课程的学习，残障学生在学习期间就逐步为自己的职业前程和生涯发展做好准备。

特殊教育学校的学生由于身体的残障因素和来自外部的压力因素，这一群体在职场上处于弱势地位，残障学生的职业之路要比正常学生走得更艰难，残障学生的就业问题已成为家长、学校和政府及社会各界最为关心的问题之一。因此在特殊教育学校对残障学生进行有效的职业指导和生涯规划有助于他们正确地认识自我，让他们知道自己的缺陷和优势，以此选择适合自己兴趣、能力和适应社会发展需要的专业，制定符合自身实际情况的职业生涯规划，才能扬长避短，提升他们的生存能力、获取适合他们能力的职业，促使他们能积极地适应社会、融入社会、服务社会。但是由于残障学生身体条件的特殊性所致，在特殊教育学校对残障学生开展职业指导和生涯规划是非常困难的，这不仅需要学校和职业指导工作人员有一颗真挚的爱心，而且还要形成针对残障学生开展职业指导和生涯规划的应对策略，才能提高职业指导的有效性。

大连盲聋学校通过开展针对残障学生的职业指导和职业生涯规划教学、研究和实践，收到了较好的效果，残障学生既清楚自己的缺陷之处，更知道自己的长处和优势，既清楚自己来到学校学什么，也知道怎样学 and 如何学得更好，既清楚自己毕业将从事什么工作，也知道怎样才能把工作做得更好。实现了残障学生入学时专业选得准，学习中专业目标定得准，

毕业后能准确实现学用一致的专业性就业目标。特别是自2012年以来，学校取得了残障学生就业率100%和升学率100%的双百成绩，形成了学生、家长、企业、政府、社会和学校多方满意的良好局面。

这本书以指导特殊教育学校的残障学生学会规划职业生涯，提高就业、创业的职业能力为出发点，结合特殊教育学校残障学生的身心发展特点和认知规律来编排内容和设计体例，以充分调动残障学生学习的积极性和主动性，贴近残障学生实际、贴近职业生活、贴近社会实际。

本书的基本框架由上、中、下三篇构成，三篇各有所言、各有所指、各有所用、目的归一，所以三篇既相互联系，又各有区别，从不同维度来实现为特殊教育学校学生提供良好的职业生涯规划指导服务，以提升残疾学生自我职业生涯规划的能力和求得良好的职业生涯结果这一教育教学目的。上篇——职业生涯：规划·指导·发展，又可谓之“知行·课程教育教学篇”；中篇——职场校友：成人·成才·成功，又可谓之“榜样·阅读学习借鉴篇”；下篇——职业指导：创新·策略·政策，也可谓之“本校经验与培养模式·政策与法律法规篇”。

本书的体例和具体栏目设计如下。

说在篇首：用生动的语言概述本模块的主要内容，提高学生的学习兴趣。

名言选粹：用富有启迪作用的名人名言来开阔学生的视野。

问题引导：将学生平时谈论的问题转化为各主题内容的引导性问题。

知识聚焦：针对引导问题，深入浅出地聚焦问题，讲解问题。

案例启示：通过案例再现来启发、帮助学生理解相关问题。

探索活动：通过对生涯发展中典型问题的探索来科学规划自己的职业生涯。

自我感悟：通过本主题学习，让学生自己感悟学习内容的心得体会。

知识链接：对本模块知识的补充与拓展，使学生获得更多的相关知识。

学用结合：学完每一主题内容，引导学生主动实践，达到学用结合、学以致用目的。

职场校友：通过展现本校毕业生的就业创业风采，为在校学生树立生涯发展榜样。

我也能行：通过生涯规划学习和职场校友的榜样教育，使在校生生树立我也能行的信心。

上篇 职业生涯：规划·指导·发展 / 1

模块一 职业生涯规划概述 / 2

- || 主题01 职业生涯的内涵 / 3
 - || 主题02 职业生涯规划的内涵 / 10
 - || 主题03 职业生涯规划的目的与意义 / 15
-

模块二 生涯规划中的自我分析 / 23

- || 主题04 认识自己的性格特征 / 24
 - || 主题05 分析自己的兴趣 / 32
 - || 主题06 能力评估与自我定位 / 40
-

模块三 认识工作与职业 / 56

- || 主题07 工作的意义和功能 / 57
 - || 主题08 职业的意义和内涵 / 62
 - || 主题09 认识工作世界和职业类型 / 68
-

模块四 职业生涯能力与素质的培养 / 78

- || 主题10 培养专业能力 / 79
- || 主题11 培养解决问题的能力 / 83
- || 主题12 培养终身学习的能力 / 87
- || 主题13 培养职业道德 / 92

模块五 职业生涯目标的确定 / 103

‖ 主题14 理想与目标在职业生涯发展中的作用 / 104

‖ 主题15 职业目标的确定与意义 / 108

‖ 主题16 选择适合自己的职业目标 / 114

模块六 职业生涯规划的制作与管理 / 126

‖ 主题17 职业生涯规划的制订 / 127

‖ 主题18 职业生涯发展的阶段与任务 / 134

‖ 主题19 职业生涯管理的内涵 / 139

模块七 就业准备与求职技巧 / 146

‖ 主题20 就业准备 / 147

‖ 主题21 求职面试技巧 / 154

‖ 主题22 增强就业风险意识 / 160

模块八 自主创业与创业能力的培养 / 168

‖ 主题23 创业者的特征 / 169

‖ 主题24 创业素质与创业能力 / 177

‖ 主题25 创业模式 / 187

‖ 主题26 创业计划书 / 193

中篇——职场校友：成人·成才·成功 / 203

职场校友01 尹平：于无声处尽展风采 / 204

职场校友02 程超：用激情化解苦难的盲人强者 / 209

职场校友03 滕玉涛：用行动放飞梦想 / 215

职场校友04 刘芝鸿：用超常的努力做好常人常事 / 220

职场校友05 杜青：盲人女院长活出灿烂人生 / 226

- 职场校友06 刘勇：用服装装点美丽人生 / 230
- 职场校友07 王伟：德高一筹艺高一招的盲人按摩名师 / 235
- 职场校友08 汲镔铭：在无声的世界里绽放出彩的人生 / 240
- 职场校友09 满林锦：一位盲人女孩的求学梦 / 245
- 职场校友10 王琦：残疾人的楷模萨克斯王子 / 249
- 职场校友11 李晓东：奔跑在创业路上的聋人棒小伙 / 254
- 职场校友12 刘闯：一个“闯”出来的盲人硬汉 / 259
- 职场校友13 文世鹏：盲人理事的精彩人生 / 263
- 职场校友14 宋传兴：懂得专心做好“一件事”原则的职业按摩师 / 271
- 职场校友15 刘芳园：一个聋哑女孩的良好学业和职业操守 / 275
- 职场校友16 董文强：盲人艺术家的音乐人生 / 279
- 职场校友17 董文强：祭我的启蒙音乐老师 / 284

下篇——职业指导：创新·策略·政策 / 289

- 职业指导 特殊教育学校职业指导的特殊策略研究 / 290
- 转型发展 基于融合教育的特殊学校转型发展研究与实践 / 300

附 录

- 附录一 残疾人就业条例 / 310
- 附录二 辽宁省实施《中华人民共和国残疾人保障法》办法 / 314
- 附录三 大连市残疾人保障若干规定 / 321

参考文献 / 326

后 记 / 327



职业生涯：规划·指导·发展

职业生涯规划概述



说
在
篇
首

残障学生与所有的健康学生一样，都有自己的青春梦想，凭着它，他们可以开垦出一片神奇的土地，走出一条金光大道。一旦在心目中有了自己梦想的职业生涯，他们便会依据它去规划自己的学习和生活，并为获得自己认为美好的职业而去做各种准备。生活中，很多长期的目标是我们无法在极短的时间内能够完成的，因此我们必须学会通过科学规划把整体目标、长期目标分解成一个个“小目标”“短期目标”，再把这些“小目标”“短期目标”作为“小工作”“小任务”分解成一系列可操作的步骤，这样，再宏大的整体目标、再遥远的长期目标也会一点点、一步步实现的。

职业生涯是一块丰厚的沃土、是一片七彩的天空，需要残障学生投入时间和智慧去经营。残障学生树立职业梦想的过程，便是在心中进行职业生涯规划的过程。残障学生如何科学地规划自己的未来，是他们克服生理和心理问题，实现由特殊学生到有专长、有特长学生而健康成长过程中需要探求的大问题。当残障学生在头脑中建立了职业生涯的概念，掌握了生涯规划的科学方法并将其付诸行动，他们将会自信地说：“我一定能实现我的职业梦！”

|| 主题01 职业生涯的内涵

■ 名言选粹

人在生活中遇到不幸，没什么比一门技艺会给人更好的安慰，因为当他一心钻研那门技艺时，船已不知不觉越过了重重危难。

——[古希腊]米南德《技艺给人安慰》

人的生涯规划是新时代的潮流、现代人的课题，生涯规划愈早做愈好，胜算也愈大，而且愈到老愈受用。自己不但要早做生涯规划，让自己活出快乐人生，而且要做子女、学生、员工的生涯贵人，为他们的生涯点灯，协助指导他们适应社会发展。生涯即人生，生涯即竞争，生涯规划就是个人一生的竞争策略规划。

■ 问题引导

1. 什么是职业生涯？
2. 职业生涯与人生有何意义？
3. 职业生涯有哪几个阶段？

■ 知识聚焦

人从出生到死亡的整个人生过程，存在着不同的生命周期，如生物生命周期、家庭生命周期和职业生涯周期。而这其中最重要的、对人起决定作用的则是职业生涯周期。从任职前的职业教育培训到寻求职业、就业、创业，到职业转换、职业发展，再到最后脱离职业工作，这个过程是人生的最好时光，占据了人生的大部分时间。成功者往往都懂得怎样策划自己这漫长的生命周期，使自己在这个周期里时时能够找到自己的目标，处处能够围绕自己的目标，事事能够为了这个目标，能够通过不断努力去实现

自己的目标。

一、职业生涯的含义

职业生涯是指人一生的工作历程的总和。职业生涯有广义和狭义之分。广义的职业生涯是职业能力的获得，从职业兴趣的培养到就业、创业、职业发展，直到最后退出职业劳动这一完整的职业发展的过程，其起点可以说从人一出生就开始了；狭义的职业生涯是指一个人从职业学习开始，到职业劳动结束，专指人生职业工作历程。我们这里探讨的是狭义的，即从职业知识和技能学习开始的职业生涯。

1. 职业生涯的基本含义包括：

（1）职业生涯是个个体的概念，它是个体的行为经历，而非群体的或组织的行为经历；

（2）职业生涯是个职业的概念，实质是指一个人一生中的职业经历或职业里程；

（3）职业生涯是个时间概念，指的是劳动者的职业周期；

（4）职业生涯是个发展的变化的概念，每个人具体的职业内容和职位是不断发展变化的，它既体现着时间的长短，也反映着职业变更和发展的经历和过程，包括职业的选择、职业的发展、职业的转换和晋升等具体的内容。

2. 职业生涯与人生

在漫长的职业生涯中，每个人的具体情况都不相同，但追求职业生涯发展却是每个人的共同追求。职业生涯发展是指每个人实现最初的职业生涯目标、不断制订新的更高目标的过程。而这一过程也就是追求人生价值的过程，所以就业参加工作或自我创业，从根本上说，不是一个关于做什么事和得到多少报酬的问题，而是一个关于生命的意义的问题。

■ 案例启示

三个应聘者

毕业于原大连建筑学校的中职生李东和另外两人同时来到大连滨

海建筑公司应聘，三个年轻人都被录用了。一位职业指导教师为了解毕业生对于同一个工作的态度上的差异，来到滨海建筑公司一处建筑工地，对现场忙碌的工人进行访问。他前后分别对小李和与他同时录用的另两位工人进行了询问，“请问你们在干什么？”第一位工人爱答不理地回答：“你没看到吗？我们正在运砖，这活太累了，真不是人干的。”第二个工人回答：“为了每天100元钱，若不是为了挣钱养家，谁愿意干这种又累又苦挣钱又少的活。”但是，当问到第三个工人李东时，李东眼光中闪着喜悦回答：“我正在参加一个新小区的建设，这个小区建成后，生活在老城区的上万居民将搬到这里，他们的住房条件将得到极大的改善。”五年后，当这位职业指导老师再次来到滨海建筑公司工地时，接待他的正是李东，他已经升为了公司下属单位的项目经理，而那位第一个被问到的工人两年后已经被公司辞退，第二位被问到的工人仍然在原岗位上干着原来的工作。

第一位工人很快就失去这份工作，成为工作的弃儿。因为他不仅是对工作的漠视，更是对生命的尊严缺乏理解。第二位工人是个为了钱而工作的人，对工作缺乏责任感和荣誉感。这样的人，很难获得职业的发展，任何一个企业都不会信赖这样的人。但是李东却完全不同，他具有高度的责任感，充分享受着工作的快乐，工作给他带来了足够的尊严和实现自我的满足感，他赋予了自己生命无限的价值，这也就是人们为什么在人生要付出那么多的时间和精力去追求职业发展的原因。

职业生涯的成功与否，在一定意义上决定着一个人的人生价值。人都要工作，而工作是我们施展才华的舞台，世界上没有哪项活动能提供如此高度的充实自我、表达自我的机会以及如此强的个人使命感和一种活着的理由。每个人的职业，都是他的志向的展示和理想所在。美国的一位教育家曾说过，工作是我们用生命去做的事。卡耐基先生这样解释志气：“朝着一定目标走去是‘志’，一鼓作气中途绝不停歇是‘气’，两者结合起来就是‘志气’，一切事业成败都取决于此。”古今中外之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。有志气的

人知道自己的目标，并且向着目标不懈地努力，所以会获得成功。每一名学生也都是有志气的人，都有自己的人生理想，从现在开始，向着自己的目标不断前进，去努力争取一个工作的机会，为生命的尊严和人生的幸福而努力学习、工作吧！

三、职业生涯的阶段

人生的职业生涯漫长，我们把从职业学习开始到职业劳动结束的职业工作过程分为以下几个阶段。

1. 职业准备和选择阶段（15~18岁上下）

这一阶段的特殊学校学生的主要角色就是学生，任务就是学习，具体包括：完成公共基础课程学习和专业技能课程学习，注重职业能力的培养和培养；同时要提高个人素质和修养，除了良好的公共道德素质外，重要的是要培养职业素质，掌握求职的知识和技巧，完成职业选择，顺利就业。为了更好地应对就业市场的挑战，还要培养开发自己的特长，以便拓展自己就业的空间。再具体一些就是要取得一个专业学历证书、一个或两个岗位资格证书（或技术等级证书）、具有良好的个人素质，特别是良好的学习和生活习惯；同时要培养一项特长或爱好，比如唱歌、舞蹈、器乐、书法、体育等，这些都会为自己的成长增光添彩，有的甚至会成为自己的职业；最后就是经过双向选择顺利就业。对于有升学意愿的中等特殊学校学生则要努力学习，考上高一级的学校。



在这一学习阶段，特殊学校的学生既然选择了这一专业，就必须努力完成学业，因为这是再发展的基础。如果在保证能够完成正常的学习后还有精力，那么可以采取其他形式去学习自己喜欢的，而且在自己的职业生涯发展中能够用得上的专业。对于想升学的处于中等教育阶段的特殊学校学生，

则要加强对文化基础课程的学习。另外，上学期间会面临许多岗位资格证书和等级证书的考试，通过考试取得这些证书固然很好，它从一个方面证明了自己具有一定的技术技能，起码增加了就业竞争中取胜的砝码。但是不可整天裹挟在考证的大潮中，却忽略了证书是专业技能水平的证明，如果只为考证而考，而不去提高自己的专业技能，到头来同样是实现不了考证的目的，因为任何一个企业都不会只要有证就聘用，企业人力资源部门和技术部门肯定要对应聘者进行现场的操作考试。虽然说“艺多不压人”，但更重要的是“艺不在多，而在精”，“一招鲜，吃遍天”，所以特殊学校的残障学生更应该实实在在地磨炼自己的技能，要从熟练到精通，而不应单纯追求考取的各种证书越多越好。人的精力都是有限的，特别是特殊学校的残障学生一定要在一技之长上下功夫，而不是在多拿证书上下气力。

2. 职业生涯初期（18~35岁上下）

在这个阶段，求学于特殊教育学校取得专业技能的残障学生的角色发生了变化，即将成为职场的新学员、见习人员、试用人员或者是新成员。他们的主要任务是适应新的环境，尽快掌握岗位要求，能够完成岗位的工作。同时他们还要适应组织的文化，不只是在外在形式上成为组织成员，而是要真正融入新的组织。此外，他们还要面对更有针对性的岗位培训和岗前教育，寻找自己工作中的良师。

这一时期需要注意的是要处理好工作和学习的关系。有的人新到一个工作岗位，不是积极主动地去熟悉岗位职责、岗位工作内容、岗位工作规范，而是要求单位提供学历进修保障。既然这个岗位招聘的是中等教育学历的人员，那么单位肯定认为中等教育学历的人员是能胜任此岗位工作的，单位没有必要再培养你去攻读更高的学历。当然，自己在做好岗位工作的同时，利用业余时间学习是应该得到鼓励的，一般的具有中等学历的人员在此期间都要通过各种学习形式完成专科或本科学历的进修任务。此外，这一时期要处理好工作报酬与发展机会的关系。刚参加工作，有些人普遍感到工资待遇较低，这是很正常的，关键是我们该如何看待工资报酬。也许有许多人认为，我付出了劳动，单位给我报酬，这是等价交换，仅此而已，但是却忽略了工资以外的价值。

■ 案例启示

能力与薪酬

毕业于大连电子学校的王大力经过十年的努力已升为公司副经理。他公司的一名职员，在公司工作了十年，却从来没有涨过工资。有一天，他终于忍耐不住了，问王大力经理是什么原因。王经理对他说：“虽然你在公司快十年了，但你的工作经验却仍停留在入职一两年的新员工的水平上，而且业绩平平，工作没有创新，总是跟在别人的后面走，能力没有比新手高出多少。公司之所以没有辞退你，主要是考虑你的家庭比较困难……”其实，薪酬只是工作的一种回报形式，刚参加工作的人，更应该看重和珍惜工资以外的东西。譬如：艰难的工作任务能锻炼我们的意志，新的工作能拓展我们的才能，与同事合作能培养我们的人格等，公司付给你的是金钱，但工作赋予你的是可以让你终身受益的能力。我们不能将自己困在工资卡里，要明白，我们不能仅仅为了现在的薪水工作，还要为将来的薪水工作，为自己的职业发展和未来而工作，如果我们能够领悟到这一点，就不会盲目抱怨自己的薪水低而去应付工作了。要知道你应付了工作，薪水就应付了你，你应付了现在的工作，将来就没有工作让你来应付了，自然也就没有薪水来应付你了。

3. 职业生涯中期（35~50岁上下）

这一时期的从业者都应该成为组织中的重要成员，成为各项工作的骨干，一些出色的人应该成为组织中的管理者或技术能手，甚至是专家。这个时期是人生的黄金阶段，也是最容易出成绩、创造价值的阶段，可以说这一阶段的成绩有可能就是你人生中最重要价值。所以，要充分发挥自己的才能，将自己的理想与组织目标很好地融为一体，同他人保持良好的关系，特别是要建立自己的工作网络。继续深入专业知识的学习和技术的研究，为进一步晋升做好充分的准备。

到了职业生涯中期，人们普遍的感觉是工作和公司的人都十分熟悉了，工作也就变得得心应手了，这时要面对的问题是，要继续努力，追求