

嘉 兴 市 中 职 学 校 地 方 课 程 试 用 本

# 职业生涯教育

# ZHIYIYE

SHENGYA JIAOYU

嘉兴市职业生涯教育课题组 编



浙江教育出版社

嘉兴市中等职业学校地方课程试用本

# 职业生涯教育

# ZHIYEE

SHENGYA JIAOYU

嘉兴市职业生涯教育课题组 编

浙江教育出版社

---

**图书在版编目(CIP)数据**

职业生涯教育/嘉兴市职业生涯教育课题组编. —杭州:浙江教育出版社,2007.8(2008年8月重印)

ISBN 978-7-5338-7103-1

I. 职... II. 吴... III. 职业选择—专业学校—教材  
IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 122644 号

---

责任编辑 金燕峰  
封面设计 曾国兴

责任校对 雷 坚  
责任印务 朱晓洁

## 职业生涯教育

嘉兴市职业生涯教育课题组 编

出版发行 浙江教育出版社  
(杭州市天目山路40号 邮编 310013)  
图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司  
印 刷 杭州余杭人民印刷有限公司  
开 本 787×1092 1/16  
印 张 11.5 插页 1  
字 数 266 000  
印 数 11 001—26 000  
版 次 2007年8月第1版  
印 次 2008年8月第2次  
标准书号 ISBN 978-7-5338-7103-1  
定 价 18.00 元  
联系电话: 0571-85170300-80928  
e-mail: zjyy@zjcb.com 网址: www.zjeph.com

# 课程说明

在国内外注重“生计教育”的今天,我们根据《中华人民共和国职业教育法》、《中共中央国务院关于进一步加强和改革未成年人思想道德建设的若干意见》、《中等职业学校德育大纲》等有关文件精神,在嘉兴市中等职业学校以课题研究的形式开展职业生涯教育,着重在课程设置和实践活动两个方面予以区域性实施。

职业生涯教育,是一门旨在指导中职生确立职业生涯目标、选择职业生涯角色、进行职业生涯设计、寻求最佳生涯发展途径而设立的专门性课程与综合性实践活动,是为每个中职生都能具备经营幸福人生、推动社会进步的能力而设计的专门性教育。基于此,本课题组从嘉兴市经济和社会发展的特点出发,以嘉兴市中职学校职业生涯教育的现状为背景,强化“以学生发展为本”的理念,凸现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的课程目标,注重实践活动设计,重视学生的亲身经历与感悟,构建具有地方特色的职业生涯教育课程。

作为地方课程的试用教材,我们在参考教育科学出版社出版的《职业道德与职业指导》的基础上,编排了包括职业体验、职业思考、职业探索、职业向往、职业规划、职业实习、职业求索、创业引导八个单元的内容。在编写过程中,我们力图从学生的实际出发,把学习、讨论与探索的出发点放在学生亲身经历的生活方面,聚焦发生在学生身边的案例,进行富有理性的“各抒己见”;通过“认知明理”的理性引导和“走向实践”的方式,让学生在体验与经验的积累中实现和谐成长;以“拓展学习”开拓学生视野。总之,课程力图体现职业生涯教育的开放性、实践性和体验性,使教育内容尽可能地接近学生生

活,促进学生良好职业素质的形成。

• 本课程的开设,仅是职业生涯教育研究的内容之一,它的意义和作用是为实施职业生涯教育提供课程框架。我们认为这是一门生成性的课程,希望广大教师不拘一格、形式多样地使用,要敢于创新地引入贴近学生生活、切合学生需要的话题和故事,把职业生涯教育的课程实施变为一个“对话”的过程、一个让学生体验人生并积极规划人生的过程。同时我们希望教师们把实施教育过程中得到的经验、体会、话题、故事等以文字的形式积累起来,希望同学们在接受教育的过程中把产生的想法和体会说出来,让我们来共同完善这一课程,共享课程创设研究带给我们的快乐。

本书由嘉兴市职业生涯教育课题组组织编写,各章节的编写分工为:绪论:吴丽萍;第一单元、第二单元:谢荣;第三单元:沈新民;第四单元:颜谷平;第五单元:陈忠英;第六单元:谢荣;第七单元:杨秋萍;第八单元:沈新民。全书由丁明华策划、吴丽萍统稿。

在编写过程中,我们参考了不少最新的资料,同时许多领导、同仁也给予了我们多方面的支持和帮助,在此一并表示感谢。

由于水平有限,书中难免存在疏漏和不当之处,敬请大家批评指正。

编者

2007年7月

# 目 录

绪 论 .....	1
<b>第一单元 职业体验</b> .....	7
第一课 环视职业教育 .....	7
第二课 了解中职教育 .....	13
第三课 体验职业角色 .....	18
<b>第二单元 职业思考</b> .....	25
第一课 理解职业内涵 .....	25
第二课 规范职业道德 .....	30
第三课 提升职业素质 .....	36
<b>第三单元 职业探索</b> .....	41
第一课 职业心理发展 .....	41
第二课 职业个性探索 .....	47
第三课 职业测评尝试 .....	53
<b>第四单元 职业向往</b> .....	59
第一课 职业生涯概念 .....	59
第二课 职业生涯准备 .....	65
第三课 职业生涯目标 .....	71
<b>第五单元 职业规划</b> .....	78
第一课 职业生涯规划概说 .....	78
第二课 职业生涯规划步骤 .....	83
第三课 职业生涯规划实例 .....	89
<b>第六单元 职业实习</b> .....	99
第一课 职业实习概说 .....	99
第二课 职业实习准备 .....	106

第三课 职业实习评价 .....	114
<b>第七单元 职业求索 .....</b>	<b>121</b>
第一课 了解就业形势 .....	121
第二课 做好求职准备 .....	130
第三课 掌握求职技巧 .....	144
<b>第八单元 创业引导 .....</b>	<b>155</b>
第一课 创业价值概说 .....	155
第二课 创业准备分析 .....	163
第三课 创业实践向导 .....	172

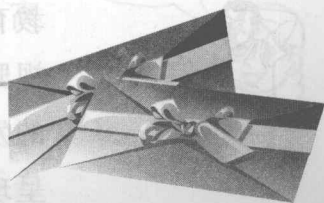
“自我追寻”思想。生命成长的过程也是职业生涯的发展过程，只有不断探索和发现，才能发掘自我的特色和潜能，才能给自己以合适的职业。职业生涯规划，就是让职业理想与现实接轨，从迷茫中走出来，找到属于自己的职业道路。



## 绪 论

亲爱的同学，当你接到中职学校录取通知书的时候，当你站在学校门口凝视校牌的时候，当你走进校门看到笑脸相迎的老师的时候，你是否已经意识到：你已站在职业生涯的起跑线上，全新的生活就要开始！

此时此刻，或许你正打开《职业生涯教育》课本准备阅读，我们情不自禁地想对你说：这是一门全新的课程，它以平实、浅显的语言，引领你站在职业生涯起跑线上，做好起跑的准备；它以实践、体验的形式，让你了解前面的路该怎么走，该如何选择自己的职业、规划自己的职业生涯，该如何完成“职业人”的角色塑造……总之，我们希望通过这门课程，让你感受到自己既是“学习者”又是“职业人”这一双重身份，助你实现对职业人的体验，完成职业生涯起跑线上职业人最佳起跑姿态的塑造……







### 一、职业生涯规划教育

所谓“生涯”，是指从事某种活动或职业的生活，是人的生命成长历程中的一部分。它既是一个自然生命的成长过程，也是一个自我设计与创造的奋斗过程。

广义上说，中职学校的一切课程与教育活动都属于职业生涯规划范畴，都为学生的的人生发展服务；狭义上说，职业生涯规划教育是指导学生确立职业生涯规划目标、选择职业生涯规划角色、进行职业生涯规划、寻求最佳职业生涯规划发展途径的专门性课程与综合性实践活动。实施职业生涯规划教育，实质上是一种满足学生在现代社会追求高质量生存与发展的重要举措，也是文明时代人类自身追求高质量生存的必要探索。

什么是职业生涯规划教育呀？



### 二、职业生涯规划教育课程

古往今来，人们一直在不断地探索生命的意义，规划着自己的人生理想，渴望年轻有为、事业早成。在中职学校开设职业生涯规划教育课程，就是帮助中职生了解职业发展的现状，认识自身的潜能，选择适合自己的职业，产生良好的职业成就感，为走上社会成为成功的职业人奠定基础。

#### ★“以学生发展为本”的课程理念

职业生涯规划教育课程设计，其核心理念是“以学生发展为本”，一切为了促进学生全面、和谐地发展。它立足于学生的生活经验和社会现实，注重获知职业感受与体验，以综合、实践和开放的特点组织课程内容；在知识、技能传授的过程中体现学生的主体地位，将教育与学习、职业与社会紧密地联系起来，将学生的视野由课本、学校引向真实的社会，将学生个性潜能的发展与未来的职业定向及早建立联系。因此，课程呈现出如下鲜明的思想特色：

职业生涯规划教育的课程原来如此！



**“自我追寻”思想** 生命成长的过程也是职业生涯的发展过程,只有不断寻找本我,发现和挖掘自我的特色和潜能,才能给自己以合适的定位,职业生涯的规划才能切实可行、最终实现。

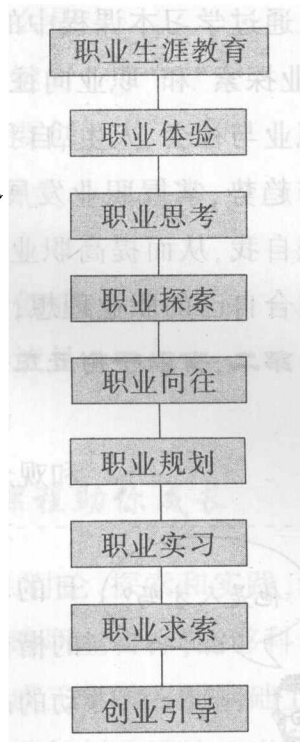
**“目标引领”思想** 人生目标是生命的原动力,只有用宏伟、积极的人生目标引领自己,才能使人生目标通过设定的职业角色和生活角色来实现。

**“魅力人格”思想** 魅力人格培育是职业生涯教育的起点,也是职业生涯教育的归宿,因此要贯穿职业生涯教育的始终。

**“挫折磨练”思想** 挫折是人生的必然,坎坷是生命的历程。职业生涯教育的本意就是让学生直面职业人生、迎接职业挑战、知难而进、感悟成功。

### ★“以职业为导向”的课程内容

职业生涯教育课程内容,就是让中职生了解职业教育的有关情况,体验职业角色;理解职业内涵,规范职业道德,从而树立正确的职业意识,提升职业素质;探索职业心理和职业个性,尝试职业测评;通过职业向往,树立正确的职业理想;学会进行职业生涯规划、多方位的职业实践,为进入职业生涯奠定良好的基础。因而,课程内容始终贯穿“职业”这条主线。



职业生涯教育课程内容示意图

## 三、学习《职业生涯教育》的意义

学习《职业生涯教育》,对中职生朝着“有理想、有道德、有文化、有纪律”的正确方向健康成长,成为高素质的劳动者,具有重要意义。

### 第一,有助于形成职业生涯认知能力

由于传统观念的影响,我国的职业生涯教育还未

我要发言!



得到普遍重视,在以“就业”为导向的中等职业学校的教材中,很难见到关于职业生涯规划方面的内容,更少有专门的课程设置。因而,在毕业生走向社会之时,出现了许多意想不到而又难以解决的矛盾和困难,这在很大程度上是因为缺乏有针对性的教育,而导致职业生涯规划认知能力的短缺。

通过学习本课程中的“职业体验”、“职业思考”、“职业探索”和“职业向往”等相关内容,可以使我们了解职业与社会、人生、自我的关系,了解职业发展的现状与趋势,掌握职业发展对人才素质的要求,科学地认识自我,从而提高职业素质,规范职业道德行为,树立适合自己的职业理想,形成职业生涯规划能力。

### 第二,有助于树立正确的价值观、人生观

认识是情感和行动的基础,只有形成正确的认识和观念,才有可能产生正确的情感倾向和品德行为。

本课程在“职业体验”和“职业向往”中讲述的“昔日的职校学生,今日的企业老总”、“‘平安嘉兴’建设的楷模”、“学有一技之长,铸就私企精英”等一个个生动的故事,无一不是在远大的职业理想指引下所发生的。希望通过对身边人物先进事迹的了解和学习,帮助我们培养职业情感,领会职业责任,感悟职业生涯规划的意义,形成对未来职业的情趣与爱好,树立正确的价值观和人生观,勇于承担社会责任。

### 第三,有助于形成职业生涯规划能力

近几年来,我国高校已开始对应届毕业生进行专门的职业生涯规划指导。这一举措,已引起有识之士的高度重视,但面向中职学校学生而进行的职业生涯规划指导,仅仅是以“文明风采设计”的专题形式刚刚起步,许多学生对此还一无所知。

我适合做  
哪些工作?



他是人才吗?



本课程面对中职学校一年级的学生,讲述职业生涯规划的有关知识,力图通过案例、实践等形式,使学生在科学分析自我的前提下,形成科学规划职业生涯的能力,在了解自身能力的基础上,与未来的职业定向及早建立联系。

我的职业发展过程应该是这样的……



#### 第四,有助于掌握成为职业人的基本技能

中职生在择业和就业时,往往无所适从,要么是好高骛远,要么是急功近利;有的一到面试的关键时刻,就紧张得满脸通红,话不成句;有的雄心勃勃要创业,但又不知道如何起步……这一切,都与缺乏择业、就业、创业的基本技能有关。

本课程讲述的“职业实习”、“职业求索”和“创业引导”等内容,将多方位地介绍作为职业人所应该具备的一些基本技能。



#### 四、职业生涯规划教育课程助你成长

希望通过本课程的学习、讨论、探索和实践,激发学习动力,产生职业意识,明确职业目标,能够科学地设计自己的职业生涯,在完成三年学习的基础上,颇有信心地去参加求职应聘或进行创业设计。当然,要学好职业生涯规划这门课程,必须有端正的学习态度和科学的学习方法。

职业生涯规划教育课程助我成长。



首先,要有务实、勤勉的学习态度。应在课程的引领下进行多方位、多角度的实践探索和体验,在经验的积累中实现成长。

其次,也要讲究学习方法。我们提倡学思结合:在理论学习中更多地联系实际进行思考,既联系客观实际,也联系自己的思想和生活实际。我们提倡多元切磋:可以是一对一,也可以是全班的、小组的;可以是

口头的,也可以是书面的;可以是讨论,也可以是辩论。我们提倡身体力行:将课程的理念渗透于平时的言行之中,在丰富多彩的实践活动中实现成长。

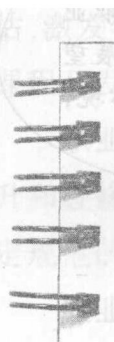
愿职业生涯规划教育课程助你成长!



### 友情交流

1. 通过对“绪论”部分的学习,请你谈谈对职业生涯规划教育课程的认识。
2. 你喜欢“绪论”部分的教学内容和教学方式吗?为什么?
3. 将交流过程中自己的观点用文字形式记录在《职业生涯规划教育课程活动记录册》上。

# 第一单元 职业体验



有些同学是怀着失落的心情走进职业学校的。难道进职校就意味着人生的失败？让我们通过这一章的学习，一起来了解国内外职业教育的情况，领略我市职业教育现状，展望职业与人生的关系，释放失落的心情，体验职业教育带给我们的成功感受。

## 第一课 环视职业教育



### 聚焦心境

中考之后，春桃的心时时都在战栗、流泪，每当面对妈妈充满哀怨的眼神和爸爸严肃的面孔，春桃恨不得钻入地狱去惩罚自己。“我还能做什么？我还能有什么出息？我就这样成为一个人生失败者？”类似的问题时时萦绕在春桃的脑海之中。接到职校录取通知书的那一刻，春桃惘然不知所措，不知道自己的前途究竟在哪里。

进入职校后，面对新的校园、新的伙伴、灿烂的阳光，春桃仍然摆脱不了失落的心境，对职业教育，不甚了解；对职业与人生，无法联想；对自己三年的职校生涯，更是无从展望。春桃陷于苦闷之中，整日郁郁寡欢……

你有过春桃这样的情感历程吗？你能理解她的心境吗？



## 各抒己见

春桃为什么会感到苦闷？  
你能否帮助她走出苦闷的心境、扬起理想的风帆？

我们想通过放眼展望的形式，帮助春桃了解职业教育的一些基本情况，展望美好前景，走出苦闷心境，扬起理想风帆。



## 放眼展望



### 职业教育

职业教育，指对教育对象施以职业知识、技能知识、职业态度及其他教育的一种职能教育。

它具有三方面的特征：

一是职业教育不仅包括就业前的教育，也包含就职后的提高教育，因而是一种终身教育。

二是职业教育不仅对教育对象实施职业知识和技能知识的教育，还施以职业指导（即职业准备）的教育。

三是职业教育在教育层次上不仅包括初等、中等教育，还包括高等教育。

职业教育是国家教育事业的重要组成部分，是促进经济、社会发展和劳动就业的重要途径。



### 全球职业教育特点

职业教育是促进就业的教育 适应劳动力市场的需要，满足社会对

合格劳动力的需求,降低青年就业的门槛,解决社会就业问题,是全球职业教育最主要的目标。

**职业教育是强化创业的教育** 如澳大利亚采用模块化课程,通过大量的案例启发学生,教会学生分析研究市场,设计创业方案,开展考核评估,激发学生的创业动机。联合国教科文组织将“小企业创业技能(ESSB)课程开发”作为面向21世纪教育的三个重点项目之一。

**职业教育是贯穿终身的教育** 如德国将职业继续教育分为改行、晋升和进修三类,对为适应科技进步和劳动组织变化的进修类职后教育,制定规范的进修专业目录和标准。终身教育理念已在全球范围深入人心。

**职业教育是面向全民的教育** 1999年在韩国召开的第二届国际职业技术教育大会上,联合国教科文组织指出:“技术和职业教育与培训应能使社会所有群体的人都能入学,所有年龄层的人都能入学,它应为全民提供终身学习的机会。”

**职业教育是利环保的教育** 各国职业教育重视环保的措施包括两方面:一是设置涉及环保的新专业,二是在职业培训中注重对环保以及相关内容的教学目标。



## 欧美职业教育的新动态

### 一、多种能力和品质综合体现的新型职业能力体系

美国的职业教育综合素质培训有五种“基本能力”与三项“基本素质”。这五种基本能力包括:合理利用与支配各类资源的能力、处理人际关系的能力、获取并利用信息的能力、综合与系统分析的能力、运用各种技术的能力。三项基本素质为:基本技能、联想思维与个人品质。

澳大利亚的职业教育重视培养在工作及其配合中综合运用知识与技术进行有效参与的能力。具体包括:收集、分析、归纳信息的能力;交流思想与意见的能力;计划与组织各类活动的的能力;与其他同事和集体合作共事的能力;运用理论与技术解决实际问题的能力;使用新技术的能力。

### 二、新型课程结构和新型教学模式

英国在新型职业能力体系的配套改革中,按照程序模块化的构想和



原则设计课程。其特点是每个模块均为独立的教学单元,有特定的目标和评估标准,教学时间相对较短,以满足个人和职业需求的变化。

德国在三年制的双元培训中,常把第一学年定为职业基础教育年,集中学习文化课和三门职业基础课,学生可从十三种职业类别(群)中选择学习的范围;第二学年转入某一职业领域进行专业训练;第三学年则向特定职业(专业)深化。

### 三、完善中的职业指导与职业咨询体系

近年来,英、美、德等西方国家在原有体系的基础上,进行了大胆的修订与充实,增加了生涯教育与个人发展课程,加大了学生个性、兴趣、爱好等个体因素的重视力度,突出了计算机互联网络的应用。

## 我国经济建设对职业人才的培养要求

### 第一,职业教育人才培养的地方性与行业性

现代职业教育的功能已经大大拓宽,但出发点、落脚点同样离不开为当地经济社会发展服务,离不开为行业(企业)的生产服务。人们仍然希望职业教育能够为地方和行业提供人才支持和技术支持,以此带动地方和行业发展,特别是促进经济的发展。不同地方和行业对人才的需求是不一样的,不同地区有不同的资源状况,产业结构、开发方向和生产水平也不相同,职业教育培养的人才必须主动适应这种差异性,突出地方和行业的特点。

### 第二,职业教育人才培养的技术技能性

职业教育培养的毕业生主要是直接进入劳动力市场。只有让职业学校的毕业生掌握专业技术和具有熟练的技能,才能胜任就业岗位。这也是职业教育的本质要求。

社会对人才的需求是多种多样的,培养人才的教育应该有所侧重,有所分工。我国许多职业学校能够持续稳定发展,也是因为他们在学习过程中坚持以技术、技能为核心,以创业精神和创业能力为重点,以理论与实践结合为途径,以职业岗位要求为考核标准来主导和组织教学。

### 第三,职业教育人才培养的市场导向性