

职业

生涯规划学习指导

国家中等职业教育改革发展示范学校建设教材

主 编 雷成瑶



西南交通大学出版社
www.xnjdcbs.com

国家中等职业教育改革发展示范学校建设教材

职业生涯规划学习指导

主 编 雷成瑶
副主编 陈燕萍
主 审 周满芬

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

职业生涯规划学习指导 / 雷成瑶主编. — 成都:
西南交通大学出版社, 2014.7

国家中等职业教育改革发展示范学校建设教材
ISBN 978-7-5643-3159-7

I. ①职… II. ①雷… III. ①职业选择—中等专业学校—
教学参考资料 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 142098 号

国家中等职业教育改革发展示范学校建设教材
职业生涯规划学习指导

主编 雷成瑶

责任编辑	杨岳峰
特邀编辑	王治田
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	3.5
字 数	80 千字
版 次	2014 年 7 月第 1 版
印 次	2014 年 7 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3159-7
定 价	10.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

为增强中职德育课的针对性、实效性与时感，进一步体现“三贴近”原则（贴近实际、贴近学生、贴近生活），坚持以服务为宗旨，以就业为导向，把社会主义核心价值观体系的基本内容融入课程中，结合国家示范校课程建设要求，武汉铁路桥梁学校德育教研室组织编写了《职业生涯规划学习指导》。本书作为《职业生涯规划》教材的辅导读物，旨在为教师教学与学生自主学习提供必要的参考。

在编写理念上，本书注重实用性，以“行动导向教学法”为指导，以小组合作学习为重要形式。在编撰体系上，本书分为7个模块。每个模块设置了导语、活动设计、练习巩固、思维拓展4个栏目。

“导语”明确本模块的学习内容。

“活动设计”这一环节是本教材的核心内容。通过活动，学生能够更好地参与课堂教学，并和老师产生更好的互动，提升学生的综合素养，包括团队合作能力、组织能力、沟通协调能力。

“练习巩固”主要有两项练习内容：选择和判断对错。在新授课的教学中，由于学生初次接触一些新的概念或新的教学方法，多数学生处在“似懂非懂”的状态，这时需要及时做一些练习，使学生理解课堂所学内容。课本的练习题也可以引导学生思考，让学生自己去发现，深化所学内容，培养学生的思维能力。

“思维拓展”中选取的案例都很贴近学生的生活，因为生活中发生的点点滴滴都是最好的教学素材，也以自然的独特魅力吸引着学生。所以，要从学生的视角寻找一些他们关心的问题，这样学生会更感兴趣，更易于理解知识。同时，选取的案例具有启发性，这样就能使抽象、空洞的理论深入浅出、生动活泼，使学生易于理解记忆，更重要的是还可以丰富学生的见识，提高他们分析问题与解决问题的能力。

本书由雷成瑶主编并统稿，陈燕萍任副主编，周满芬主审。具体编写分工如下：陈燕萍编写一、二、七模块，雷成瑶编写三、四模块，方菲编写五、六模块。

在本书编写时，我们得到了有丰富教学经验的同行与专家的指导，同时参考了相关文献资料，在此一并表示感谢。

由于编者知识水平有限，在资料的甄核、内容的剪裁、文字的表述各方面，疏漏在所难免。恳请各位同仁予以指正，不胜荣幸！

编者

2014年2月

目 录

模块一 我能成为什么？	1
一、导 语	1
二、活动设计	1
三、练习巩固	3
四、思维拓展	5
模块二 我需要完善什么？	8
一、导 语	8
二、活动设计	8
三、练习巩固	10
四、思维拓展	12
模块三 我能做什么？	16
一、导 语	16
二、活动设计	16
三、练习巩固	18
四、思维拓展	19
模块四 我该怎么学？	21
一、导 语	21
二、活动设计	21
三、练习巩固	22
四、思维拓展	23
模块五 路要怎么走？	27
一、导 语	27
二、活动设计	27
三、练习巩固	28
四、思维拓展	31
模块六 我能立足吗？	38
一、导 语	38
二、活动设计	38
三、练习巩固	39

四、思维拓展	41
模块七 我可以做到吗？	44
一、导 语	44
二、活动设计	44
三、练习巩固	45
四、思维拓展	47
参考文献	49

模块一 我能成为什么？

一、导语

人生似一个坐标系，每个人都会确定自己的象限，找到自己的对应点，这个对应点就是理想。有了理想，就不会在人生这个大舞台上迷失自我，就可以寻找到自己的天地，用智慧与知识武装自己的头脑，用辛勤的劳动打造自己美好的未来。中职生只有清楚地认识自我，才能实事求是地制定自己的职业目标，采取及时有效的行动措施，才能实现完美的职业生涯。在本模块中，我们主要是帮助学生了解自己将来的职业方向，并树立自己的职业理想，明确自己将来要成为什么样的人。

世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。

—— 苏格拉底

二、活动设计

活动一：官兵捉贼

活动用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸。

活动目的：通过这个游戏，首先让同学们认识到土木专业的理想有哪些，这些理想对每一个人的重要作用。

活动规则：

1. 这个游戏最好是四个人来玩。将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张。
2. 抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。
3. 惩罚项目：（1）唱一首关于理想的歌。
（2）读一首关于理想的小诗。

活动二：制作以“桥梁”为主题的海报

活动目的：通过制作海报这一活动，使同学们在实践中感受“桥文化”，更进一步

认识到职业理想的重要作用。

活动规则：

1. 要求每一小组都选择与“桥梁”相关的主题，制作一张海报，在这张海报中要体现出自己的职业理想。
2. 海报的设计要突出主题，即观看者无需更多解说就能轻易理解海报传达的观念。
3. 在规划的课堂时段，让同学们张贴他们的作品，其他同学自由参观。
4. 参观结束后，小组内讨论，他们在观察的过程中发现了与理想相关的、有价值的东西。

活动三：畅谈儿时理想

活动目的：通过游戏，帮助同学们回忆自己儿时的理想，通过小组讨论，让同学们认识到理想没有实现的原因，同时从感情上深刻理解理想的重要作用。

活动规则：

1. 报数，从“1”开始报，遇到“3”或者“3”的倍数就喊：“跳”或“过”。喊“跳”的话，就轮到第五位同学喊，第五位要喊“4”，而第四位不说话；喊“过”的话，就轮到第四位同学喊“4”，这样一直轮下去，出现差错的同学就站起来，谈一谈自己的理想。
2. 请想一想：有没有一个人从小就树立了远大的理想，比如成为像杨利伟一样的航天员，像周杰伦一样的歌手，像爱因斯坦一样伟大的科学家，像爱迪生一样伟大的发明家。但是，现在这些理想实现了吗？
3. 小组内讨论，同学们的理想为什么没有实现？

活动四：策划我的“职业”理想

活动目的：对沙漠中的人群来说，新生活是从选定方向开始的；而对于现实中的人们来说，新生活是从确定目标开始的。对于土木专业的中职学生，现在最迫切的任务是树立远大理想，制定好实现理想的各个时期的目标。只有这样，他们才会珍惜每一天的时间，规划好每一天的生活，实现早日成功的梦想。

活动规则：

1. 设计伟大理想蓝图。

(1) 我的职业理想：	(5) 我一周的目标：
(2) 我中职阶段的目标：	(6) 我一天的目标：
(3) 我一个学期的目标：	(7) 我一节课的目标：
(4) 我一个月的目标：	

2. 相互交流, 相互监督。小组成员互相交换意见, 修订和完善个人目标。
3. 通过推荐或自荐方式, 每组选出一位同学在全班面前交流。

三、练习巩固

(一) 单项选择题

1. “理想是指路明灯, 没有理想、就没有坚定的方向; 没有方向, 就没有生活。”列夫·托尔斯泰这句话主要表明 ()。
 - A、人生就是立足现实不断追求各种理想的历程
 - B、人们在追求自己理想的过程中、推动着社会向前发展
 - C、人生需要理想, 理想对人的行为有导向、驱动和调控作用
 - D、理想是实现人生价值的唯一途径
2. 在实际生活中, 现实往往与职业理想发生矛盾。很多人不能按照自己的理想标准选到合适的职业, 于是有的人索性不就业, 坐等理想职业的出现; 有的人随便谋个有收入的职业混日子; 也有的人对与自己的职业理想不相符的工作怨天尤人, 无所作为。你认为出现这种情况的原因是 ()。
 - A、把理想职业与职业理想混为一谈, 合理的职业理想应该建立在个人的专业知识与能力、兴趣和职业激情的基础上, 而不等同于幻想中的“理想职业”
 - B、职业是职业、理想是理想, 两者是无法联系起来的, 应该理性对待
 - C、很多人选择职业过于武断, 应该等找到感兴趣的职业再就业
 - D、以上都不对
3. 在我国, 古时候的老中医在弟子学成出师时, 要赠送两件礼物, 一把雨伞和一个灯笼。老中医为什么送这两件礼物 ()。
 - A、送这两件礼物是为了让弟子能够风雨无阻地为患者服务
 - B、是为了让弟子不分昼夜地为患者服务
 - C、是为了给弟子个人生活提供方便
 - D、是为了让弟子能够经常到师傅家看望
4. 为自己设定一个 () 而现实的职业理想, 是每个中职生在进行职业生涯规划时首先应考虑。

A、近期	B、完美
C、宏大	D、具体
5. “千里之行, 始于足下”这句话告诉我们, 理想的实现 ()。

① 需要我们从身边的小事做起	② 要脚踏实地的努力
③ 只要制订人生计划就行	④ 只要有强烈的热情就行

A、①③	B、①④
C、①②	D、③④

6. 有的同学想做一件事情，但没能坚持到底。从职业生涯规划的角度看，其最重要的原因在于（ ）。

- A、意志力不坚强
- B、缺乏克服困难的勇气
- C、目标不够明确
- D、没有树立远大的理想

7. 每个人都有热情，不同的是有的人的热情能够保持三天，有的人的热情能够保持 30 天，有的人的热情能够保持 3 年。而一个成功的人能够保持 30 年，甚至终生。终生的热情来自对奋斗目标的热爱与追求。上述话表明（ ）。

- A、职业理想是人在活动中，追求工作、职业发展的动力来源
- B、每个人都有理想，不同的是有的人的理想是远大的，有的人的理想则是渺小的短暂的
- C、理想的实现不应该仅凭热情
- D、只有更好的热爱的不懈地追求奋斗目标，理想才能实现

8. 理想，犹如人生道路上的明灯，为我们的未来指出方向，说的是理想对人生具有（ ）。

- A、激励作用
- B、调节作用
- C、导向作用
- D、发展的作用

9. 职业理想是（ ）。

- A、个人对未来工作部门、工作种类及业绩的向往和追求
- B、个人对未来的物质、精神、文化方面消费性生活的向往和追求
- C、个人对未来社会制度和政治结构的向往和追求
- D、个人对未来职业的向往和追求

10. 志不立，天下无可成之事。这里的“志”指的是（ ）。

- A、职业规划
- B、职业理想
- C、职业道德
- D、职业生涯

（二）判断对错（画√或×）

- 1. 理想是缺乏客观依据的随心所欲地对未来的想象。 ()
- 2. 确立目标时，目标越高越好。 ()
- 3. 在社会这个统一的有机整体中，职业无贵贱，关键在贡献。 ()
- 4. 播种一种行为，收获一种习惯，播种一种习惯，收获一种品格，播种一种品格，收获一种命运。 ()

5. 理想在没有实现以前就是空想和幻想。 ()
6. 规划自己的职业生涯,就是将理想的人生转化为现实的人生。 ()
7. 理想可以转化为现实,但这个转化是有条件的,是艰苦奋斗的过程。 ()
8. 理想理想,有“利”就想,前途前途,有“钱”就图。 ()
9. “千里之行,始于足下”,实现崇高的理想,必须从平凡的工作做起。 ()
10. 俄罗斯著名作家尼古拉·车尔尼雪夫斯基说:“人的活动如果没有理想的鼓舞,就会变得空虚渺小。”这句名言告诉我们,理想能够提供人生的前进动力。 ()

四、思维拓展

1. 著名桥梁专家——茅以升

茅以升,1896年生,从小好学上进,善于思考,10岁时在家乡看到端午节龙舟比赛中桥塌人亡的悲惨情景,暗下决心:长大一定学造桥。从此,他处处留心桥,观察桥,15岁时,以优异的成绩考入唐山路矿学堂(今西南交通大学)学习。在五年里,他记录了两百本笔记,约900万字,摞在一起,足有一人多高。他学成以后,就为人民造桥。1933—1937年,他主持设计和建造了中国桥梁建筑史上第一座现代化大桥——钱塘江铁路公路两用桥。但由于1937年,抗日战争爆发,茅以升不得已亲自炸毁自己亲手设计的大桥。1955年,在长江大桥建设过程中,茅以升担任由中外专家组成的技术顾问会主任委员,攻克了14个难题,建成武汉长江大桥。茅以升的名字和我国许多新建大桥一起,永远留在祖国大江南北。他实现了个人的职业理想,也实现了为人民造福的宏愿——为人民造福,推动了中国经济建设事业的发展(资料来源:新华网, http://news.xinhuanet.com/politics/2006-01/12/content_4042920.htm)。

想一想,茅以升为什么能实现自己的伟大理想,作为一名中职生,我们如何为自己的理想做准备?

2. 马拉松运动员的故事

1984年,在东京国际马拉松邀请赛中,名不见经传的日本选手山田本一出人意外地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时,他说了这么一句话:凭智慧战胜对手。当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动,只要身体素质好又有耐性就有望夺冠,爆发力和速度都还在其次,说用智慧取胜确实有点勉强。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。10年后，这个谜终于被解开了，他在自传中是这么说的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把目标定在40多公里外终点线的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了……（资料来源：《人民公安报》2002年5月15日）

谈一谈马拉松运动员山田本一的故事对自己的启发？

3. 马加爵的悲剧命运

下面是马加爵（对话中简称“马”）被执行死刑前，与记者的最后对话节选：

记者：你理解的成功的标志是什么？

马：说不上来，反正也不比别人差。（又想了想）你这样一问，我也觉得自己不怎么成功，没什么特别的。我没有什么方面特别不如人意，只能算是个普通人。不是成功，也不算失败，这在于一个人的心态，你认为满足就满足，我认为自己平时挺满足的。

记者：事情的发生，改变了你的这些想法？

马：肯定改变了，是失败了。我觉得没有理想是最大的失败。这几年没什么追求，就是很失败。

记者：这个问题可能很大，但每个人必须给出自己的答案，活着才能有意义。你觉得人生的意义和价值是什么？

马：活着的价值为自己是有的，但更多的应该为别人。以前没想过这些问题，现在意识到了。

记者：知道家里人为什么给你起名“加爵”吗？

马：（笑）名字是我爷爷起的。他那一代还很封建，希望我当官发财，但官和钱不是我的理想。小时候想过当科学家，长大后就没有什么理想了。

记者：为什么上了大学，有了知识、能力来实现理想时，理想却没了？

马：（晃腿，镣铐声响）不知道。“理想”这个词，可能在初中就消失了。理想很重要，后来不知道为什么我成为没什么理想的人了。

记者：想过大学生也应该承担一定的社会责任和义务吗？

马：这个问题以前没想过，来看看守所后，经常想。我觉得很多大学生的生活是失败的。平时，我与周围的人，浑浑噩噩过日子。学习不怎么努力，也没有想过为社会国家

做什么贡献。想到的、关心的都只是自己的那点心事。

记者：如果把大学生与有社会责任、承担义务、乐于奉献相联系，你觉得这会显得挺高尚吗？

马：（果断地）不是高尚，我觉得这很实在。我觉得这样的话，一个人会非常充实。不能用高尚来形容，只能说是信念。有信念的人活着才会快乐。像我以前在大学时，如果找工作不算一种追求的话，就没什么追求了。以前嘻嘻哈哈的不觉得，现在回想起来很失败（结束）（资料来源：《中国教育报》2004年6月20日）。

请问马加爵将自己的悲惨人生归因于什么？我们的理想是什么？

模块二 我需要完善什么？

一、导 语

渴望认识自我是人天性的需要。因为只有了解自我，了解自己真正的需求和愿望，才可以在现实中找到方向，明白生命的意义。作为中职生，更加需要认识自我。因为在当今的社会风气下，大多数人仅把中职生当成是未来的蓝领阶层。许多中职生自己也感觉升学无望，前途渺茫，觉得自己什么都不行，他们的内心充满了自卑，所以，重树中职生自信心是第一要务。本模块主要是帮助他们正确的认识自我，完善自我，重新扬起信心的风帆，最大限度地挖掘他们的潜能，使他们都能够成为富有创造力的优秀专业人才，做事业的成功者。

二、活动设计

活动一：游戏：猜猜我是谁？

活动目的：

通过这一活动，使学生清楚地认识到自我，只有讲求实际，实事求是地认识了自己，才能合理定位自己的行动方向，才能每天朝着这个方向努力前进。

具体步骤：

1. 每一组将组内某个成员的名字写在纸上，折好后放在教室中央的容器中。
2. 全班各小组代表依次从盒中抽出一张纸（如果是抽到本小组人员名单，将名单投入后重新再抽）。
3. 抽到名字的小组用 5 分钟时间来分析抽中者的三个特征，并构思哑剧。
4. 开始表演，其他小组则猜测他们在演谁，每队猜一次，猜对得分。如果最终无法猜出正确答案，则直接给出答案。

活动二：产品竞标

活动规则：这是一个全班同学参与的产品竞标。每个人都有 1 000 元可以自由支配，你可以先安排一下你打算花在每一个项目上的最高限价。你可以用全部的钱去买下面拍

卖品中的一项，也可以把手中的钱同时用在几个项目上。

	待出售的项目	你的预算金额
1	健康长寿且没有疾病	
2	巨富	
3	成为一个团体或者政党中最有影响力的人	
4	一个幸福完美的家庭	
5	为自己的追求和信仰献身	
6	一门精湛的技艺	
7	一份稳定的工作和收入	
8	三五个知心朋友	
9	名垂青史	
10	创造一个能让人们自由地给予和付出爱的气氛	

思考：

当你选择一个项目时，你心中真正想要的价值是什么？

活动三：优点轰炸

活动目的：（教师总结）

通过游戏，我们让每个同学都认识到自己是有优点的，帮助他们学会全面地认识自己、确立自尊，认清自己的短处与不足，也要充分发现自己的长处，扬长避短，不断进步。我国古代著名的军事家孙武曾说过：“知己知彼，百战不殆。”可见，正确认识自己是多么重要。只有正确认识自己，才能悦纳自己，才能自信地面对生活。

活动规则：

1. 以小组为单位，每组抽签确定一名同学作为找优点的对象。
2. 将派出的代表名字写在黑板上，其他小组开始寻找这些代表的优点。这些“优点”不光是指学习好，体育好、唱歌好、人缘好、模仿能力强、做饭好等都是优点。每个小组提出的优点要诚恳真实，最好用事例说明。
3. 10 分钟后，代表依次站在讲台上，同学们开始对他实行优点“轰炸”，每次“轰炸”后都要给予热烈的掌声。

活动四：卡片游戏

活动目的：通过这个游戏让每个同学都了解自己的不足之处，通过小组讨论分析原因，找到解决办法，实现扬长补短地完善自己。

活动规则：

1. 同学们分别想一想自己的不足之处，记录在手中的卡片上。
2. 教师在教室里在全班设置 8 个区域，分别张贴 8 张卡片，卡片的内容分别为：沟通能力、学习自觉性、组织能力、表达能力、团队合作能力、创造力、专业技术、管理能力。
3. 同学们在教室自由走动，寻找与自己的卡片内容相同的特质，然后在这个区域内坐好。
4. 让卡片同属一类的同学讨论这些不足之处的危害性，并思考解决的对策。
5. 每小组派出代表大声说出自己目前的不足之处和解决对策，请全班同学和老师帮助监督。

三、练习巩固

(一) 单项选择题

1. 每一个人都有自己不完美的地方，接受自己的不完美，每天给自己一个美丽的笑脸。这就是（ ）。
A、悦纳他人的表现
B、悦纳自己的表现
C、自恃清高的表现
D、看不起别人的表现
2. “只有那些晓得控制他们的缺点，不让这些缺点控制自己的人才是强者。”对此正确的理解是（ ）。
A、展示自己的优点，发挥自己的长处
B、取人之长，补己之短
C、提高自己的自我控制能力
D、学会用发展的眼光看待自己
3. 贝多芬在年轻时曾被告知没有音乐才华，但他却为人类写下不朽的音乐作品；爱迪生在他 4 岁时被老师称为“不可调教的低能儿”，日后他却成了伟大的发明家；沃尔特·迪斯尼曾屡次被认为没有才华而遭到报社的拒绝，但他笔下诞生的米老鼠却风靡全世界。请问下面哪种说法不对（ ）。
A、要有主见，不要被他人的意见所左右
B、不要盲目服从权威的论断，对于自己认准的优点，要肯定和发扬
C、名人在成名之前有许多缺陷，影响他们成材
D、善于自知，有利于挖掘自身的潜能
4. 霍兰德提出了职业兴趣六种类型，其中愿意和事物打交道（工具、机械、设备），用手、工具、机器制造或修理东西，愿意从事实物性的工作，喜欢户外活动或操作机器，而不喜欢在办公室工作，属于何种类型（ ）。

- A、企业型
B、社会型
C、实用型
D、研究型

5. 在选择实习单位时，很多大学生都带有很大的盲目性，有的是哪儿钱多去哪儿，有的是哪儿轻松去哪儿，而有的是看哪里有熟人再过去。这些都是实习兼职的误区，你认为大学生应该怎样选择实习企业？以下说法正确的是（ ）。

- A、尽量选择感兴趣以及和专业沾边的行业
B、要对企业的性质、产品和老板有所选择
C、要选择你了解和知道资讯最多的单位以便融入其中
D、以上都对

6. 如果一个人追求领导力与社会影响，喜欢向别人推销自己的产品或观点，且具有较强的言语说服力，你觉得下列哪个职业比较适合他？（ ）

- A、工程师
B、护士
C、政治家
D、会计

7. 心理学中一般把人的气质分为（ ）几种：① 多血质，② 胆汁质，③ 黏液质，④ 抑郁质。

- A、①②
B、③④
C、①②③
D、①②③④

8. 性格不是一成不变而是可以改变的，这说明性格具有（ ）。

- A、可塑性
B、可变性
C、多变性
D、动态性

9. 《水浒传》中的张顺，在陆地上他是李逵的手下败将，可在水中，张顺却占了上风。这说明我们应该（ ）。

- A、专一地发展自己
B、目标明确地发展自己
C、在水中发展自己
D、扬长补短地发展自己

10. “骏马能历险，犁田不如牛；坚车能载重，渡河不如舟；舍长以求短，智者难为谋。”这句话对我们有什么启示呢？请选出错误的选项（ ）。

- A、我们要善于认识自己，客观、公正、正确地认识和评价自己
B、在认识自己的过程中，既要看到自己的长处，又要看到自身的缺点和不足
C、我们要善于发现自己的长处和优势，做到扬长避短
D、挑战自己的能力和最短处

（二）判断对错（画√或×）

1. 古人云，人贵有自知之明。因此，了解认识自我，只需要通过自我观察就可以了。（ ）

2. 对于已经专业定向的中职生来说，更应该加强培养对即将从事的职业的兴趣。