

中等职业教育“十二五”规划教材
中等职业教育公共通识课规划教材系列

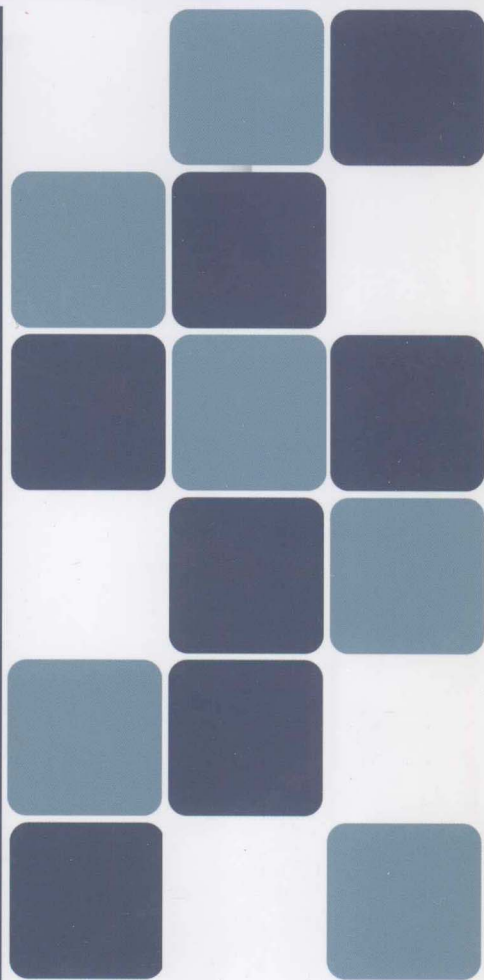
职业生涯 规划



主 编：罗云明 廖松书
副主编：韦美鲜 古 伟 唐承符 刘盛坤



ZHI YE SHENG YA GUI HUA



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

职业生涯规划

主 编：罗云明 廖松书

副主编：韦美鲜 古 伟 唐承符 刘盛坤

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本教材根据教育部颁布的中等职业学校《职业生涯规划教学大纲》编写而成。作为中等职业学校的德育课教材,旨在对学生进行职业生涯教育和职业理想教育,引导学生树立正确的职业观念和职业理想,学会根据社会需要和自身特点确定目标,进行职业生涯规划,并以此规范和调整自己的行为,为顺利就业、创业创造条件。

全书指导性、可读性、趣味性兼备,既可作为中等职业学校在校生进行职业生涯规划的教学用书。也可作为对职业生涯规划有兴趣的读者的参考书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划/罗云明,廖松书主编. —北京:电子工业出版社,2013.8
ISBN 978-7-121-21031-0

I. ①职… II. ①罗… ②廖… III. ①职业选择—中等专业学校—教材 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第163625号

策划编辑: 祁玉芹

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 9.5 字数: 231千字

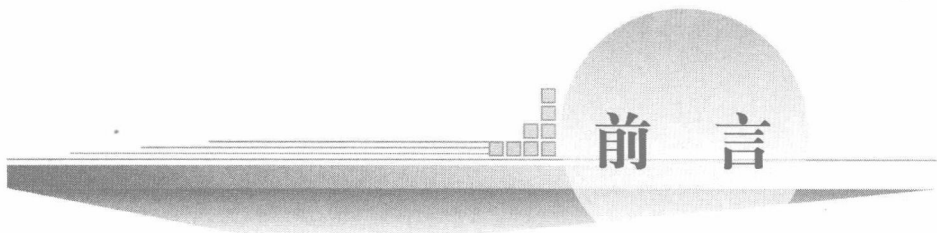
印 次: 2013年8月第1次印刷

定 价: 22.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。



本教材根据教育部颁布的中等职业学校《职业生涯规划教学大纲》编写而成。作为中等职业学校的德育课教材，旨在对学生进行职业生涯教育和职业理想教育，引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点确定目标，进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。

本教材结构新颖，形式生动，内容丰富，深入浅出，共分为五章。第一章说明对于读中职的意义。第二章通过探索职业兴趣、技能、性格、价值观帮助中职生了解自己到底想干什么？能干什么？适合干什么？以及到底为什么干？第三章通过对工作的认识认清自己的职场和人生。第四章结合以上两个方面的探索结果，应用决策策略，帮助中职生确立安身立命之本，订立适合自己的中职学习生活方案和职业生涯规划，让自己从一年级开始就积极行动起来，为实现自己的人生梦想打下坚实的基础。第五章介绍了时间管理的内容，为中职生实现自己的职业生涯持续保驾护航。全书每章都有一些小板块，例如“活动园”、“案例分析”和“行动建议”等。它们并非是可有可无的内容，而是对正文的重要补充，使理论与实践相结合，突出教、学、做的统一，强调在做中学，在实践中寻找理论知识点的指导和帮助。全书指导性、可读性、趣味性兼备，既可作为中等职业学校在校生进行职业生涯规划的教学用书，也可作为对职业生涯规划有兴趣的读者的参考书。

由于时间紧迫加之编者水平有限，尽管我们做了努力，教材中缺点和疏漏亦在所难免，对书中不当之处，恳请专家和读者批评指正，提出宝贵意见，以便于修订再版，使之不断完善。

第一章 上中职到底为什么?	1
单元导语	1
生活角	1
活动园	2
理论拓展	5
行动建议	13
第二章 了解自己 职业生涯内部环境探索	19
第一节 我到底想干什么?	19
单元导语	19
生活角	19
活动园	20
理论拓展	23
行动建议	28
第二节 我到底能干什么?	36
单元导语	36
生活角	37
活动园	37
理论拓展	38
行动建议	49
第三节 我到底适合干什么?	51
单元导语	51
生活角	51
活动园	52
理论拓展	53
行动建议	62
第四节 我到底为什么干?	63
单元导语	63

生活角.....	64
活动园.....	65
理论拓展.....	68
行动建议.....	74
第三章 了解职业环境 职业生涯外部环境探索	79
单元导语.....	79
生活角.....	79
活动园.....	80
理论拓展.....	81
行动建议.....	92
第四章 确定职业生涯发展目标与措施.....	97
单元导语.....	97
生活角.....	97
活动园.....	98
理论拓展.....	101
行动建议.....	116
第五章 时间管理与职业生涯的调整	119
第一节 时间管理.....	119
单元导语.....	119
生活角.....	120
活动园.....	121
理论拓展.....	124
行动建议.....	130
第二节 职业生涯的调整.....	134
单元导语.....	134
生活角.....	134
理论拓展.....	136
参考文献	145
后记.....	146

第一章 上中职到底为什么？

——中职学习与职业发展



单元导语

走进中职学校，恐怕能清楚地回答“上中职到底为了什么？”的，还真不如想象的那样多。一份题为《上中职为了什么？》的回卷调查中，在面向“中考考生”发出的问卷中，87%的被调查者选择了“A”——“当然是为了找一份好工作”；72%的被调查者选择了“E”——“事实上，我也不知道为什么，有谁知道为什么吗？”。从以上两个群体的调查结果可以看出，期待进入中职的“中考考生”和即将离开中职的“毕业生”对于“上中职为了什么？”的看法大相径庭！由于近年大学生的就业压力，社会上更有一种风气，号称读书无用论，认为上中职不再是一件“划算”的事情。与此同时，校园里能静下心来读书的学生也越来越少了，相比之下，逃课、作弊、沉溺于网络、游戏爱情……如此的慵懒、困惑、迷茫反而越来越成了中职校园里屡见不鲜的现象。人们禁不住要反问：当今的中职究竟怎么啦？读书，有用吗？怎样度过中职时代才是“划算”的呢？本单元希望借助实际案例、游戏活动、理论梳理，以及行动建议四个环节，为同学们提供一次梳理过往，反思人生的契机；以及审视当下，唤醒上中职的初衷，重新调整人生航向的可能性。

附：《上中职为了什么？》的问卷调查

- (1) 当然是为了找一份好工作。
- (2) 学习自己感兴趣的课程。
- (3) 父母的意见，被他们养大，他们就这点儿要求不能不满足。
- (4) 有人上中职，我干吗不上？
- (5) 事实上，我也不知道为什么，有谁知道为什么吗？



生活角

案例 1 小明的日志

刚到中职的第一天，我对中职充满了渴望、好奇、向往、追求……充满着对中职知识的渴望……而中职新生当了还没多久，就感到中职并不是我想象的那么美妙啦！我发现不仅是我，还有身边的朋友都变得一个比一个懒，许多周末都睡得昏天黑地，寝室乱了也不爱收拾，上课嫌道远，除了玩手机，吃饭不拖延以外，总是把昨天的事留到明天再做。真得改改了，可面对周围沉迷于网络游戏、QQ 聊天、玄幻小说、媒体影评，扑克满天飞，开演唱会到半夜的哥们儿，就是想做个好孩子去看看书，还怕被他们骂成白痴呢，有时只

好一个人漫无目的地在校园里“晃”……上了中职，没了中考的压力，时间多了，空闲多了，自由多了，却不知道做些什么了，我也时时提醒自己来中职的目的和抱负，可就是拿不出实际行动，我怎么就这么没用呢？有时候还真想念父母和初中班主任的督促与管制，我这人是不是欠管呀？自由了反而不知所措！这种迷茫的日子还不知什么时候是个头呢。

案例2 小美的日志

今天开主题班会，一开场，戴老师就这次的主题活动发表了自己的看法，她让大家了解了怎样才可以获得毕业证和资格证；她希望大家现在认真学习能顺利毕业。宣传委员宣读了学校发生的三个作弊案例，希望大家从中了解到作弊的危害性，不要做出自毁前程的行为。随后，班长也结合实际发表了对班级的学风建设的观点。戴老师由这个作弊事件引申出今天的主题：“我上中职为什么？”，她说这个问题不仅是大家将来的工作问题，更是每位的人生大问题，要求我们结合自己的实际情况写一篇心得体会。我坐在桌前愣了大半天，不知该写些什么，说实话，我真不知道为什么就进了中职，好像中职都是这样一路走来，我也就如此一路走来了，似乎上中职也没什么特别的意义，……也许我的看法不对，可又错在哪儿呢？一年级的半年已经过去了，有些课真的很无聊耶——老师活像一架PPT念诵机，无聊得我要考试了都背不进去，居然第一学期就挂了一门，爸妈要是知道了，会怎么想呢？我真是浪费他们的血汗钱！听师兄师姐说工作难找、不易找，虽然才一年级，我也一样胆战心惊，想提前准备准备吧，却找不到方向，不知道都该干些啥，郁闷！

以上是两篇学生的博客日志，同学们是否也有过类似他们的问题呢？



活动园

活动1 我之所以上中职的十大理由

活动场地：室内。

人员要求：不限。

材料准备：纸和笔。

活动目标：澄清上中职的初衷。

活动流程：填空与思考。

我之所以上中职的十大理由

我之所以上中职，是希望/因为：1。

我之所以上中职，是希望/因为：2。

我之所以上中职，是希望/因为：3。

我之所以上中职，是希望/因为：4。

我之所以上中职，是希望/因为：5。

我之所以上中职，是希望/因为：6。

我之所以上中职，是希望/因为：7。

我之所以上中职，是希望/因为：8。

我之所以上中职，是希望/因为：9。

我之所以上中职，是希望/因为：10。



引导讨论:

请同学们以小组为单位,分享自己填写的“上中职的十大理由”,并参考下面网上一些学生关于“上中职到底为什么?”的跟帖,找出本组认为的最重要的十大理由。然后各小组派代表在班里宣读讨论结果,再在全班评选出大家公认的最重要的十大理由。

(1) 上中职无非是教育的一种传统模式。至于说为了什么?说到底还不是为了家人能有一个好的生活,还有就是自己的事业。

(2) 上中职,也许真的是为了钱!不上中职你也可以挣到很多钱,但上了中职,好像就让自己少走许多弯路,因为,差不多好一点的工作都会要求中职学历以上作为职位准入资格。

(3) 上中职,也许是为认识更多的朋友。你也许本身就有很多朋友,但是进了中职后,你就会体会到真正的朋友和利益朋友的区别。

(4) 上中职,也许是为了能更好地进入社会。如果没有进入中职,你也许能找到工作,经历过磨炼,有了经验,也能把工作做得很棒,但没上过中职的人,还是会重返校园进修的,终究逃不过技能培训,就看自己的选择了。

(5) 上中职嘛,就是为了好好享受,享受学校读书的知识海洋,享受中职里不同社团的熏陶,享受茫然不知所措的困惑,享受所谓中职生的无聊思想,享受每天浪费时间消耗生命的寂寞。

(6) 其实上中职也没什么,只是以此可以跟上潮流走,可以安慰自己和家人,可以拿到等级证书。就是可以给自己长面子,可以屁颠屁颠地说自己是有技能的人啦!

(7) 我是那种思想独立的学生,在一所重点中职读书,但是,现在我真的不知道我的理想在哪里,我发现中职和我格格不入。也许我的见解很幼稚,我觉得上中职就是在浪费生命,浪费我的大好青春!独立思考很痛苦,可我宁愿做痛苦的苏格拉底也不愿做一头快乐的猪!

(8) 上中职就是接受技能教育,认识同学。不过,当教育成为一门产业,学校也只能是:进一批猪加工加工“培养培养”再卖个好价钱。所以,中职只是一个圈圈加一群人,就看你找什么。

(9) 上中职,是为打基础。

(10) 一张学历,一次经历,一种实力。

(11) 我们上中职就是为了以后更有钱,是为了让幻想不再是幻想……

活动2 我的生命线 with 鱼骨图

活动场地:室内。

人员要求:不限。

材料准备:“我的生命线 with 鱼骨图”打印纸(也可直接画在自己的课本上)、笔。

活动目标:对过去的我、现在的我、未来的我做评估和展望。

活动流程:

- 团体指导者先说明内容,见图 1-1,然后让团体成员自行绘制和填写。
- 15 分钟后大家一起分享交流。小组交流中,每个人都拿出自己的生命线与鱼骨图给其他同学看,边展示边解说,注意自己与他人内心的反应。

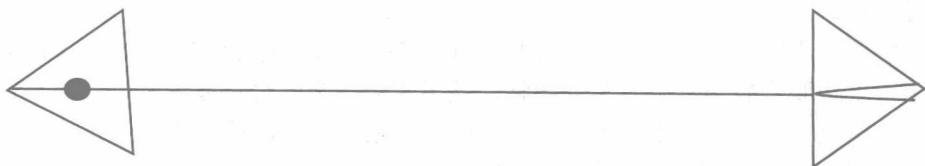


图 1-1 我的生命线鱼骨图

附：生命线鱼骨图绘制说明。

鱼头：原点、出生点。

鱼尾：生命逐渐老去的方向。

预测死亡年龄的依据：

本人的健康状况、家族的健康状况、生活地域的平均寿命。

找出今天你的位置：写上今天的年龄和今天的日期。

思考过去的我与未来的我：

- 在生命线上标出过去影响你最大或令你最难忘的 6 件事，积极事件鱼刺朝上，消极事件鱼刺朝下，需要别人参与或者全部靠别人定夺的鱼刺朝下；
- 再在生命线上标出今后你最想做的 3 件事或最想实现的 3 个目标，能够由自己全权决定的鱼刺朝上，需要别人参与或者全部由别人定夺的鱼刺朝下。

引导讨论：

- 对过去的我的看法怎样？
- 对现在的我是否满意？
- 对未来的我有什么预期？

活动 3 20 个“我是谁”

活动场地：室内。

人员要求：20 人以上。

材料准备：“我是谁”活动单（也可以直接填写在自己的课本上）、笔。

活动目标：认识自我、悦纳自我、完善自我，做最好的自己。

活动流程：

- 活动说明：用 5 分钟的时间，在“我是谁”活动单上写下以“我”字开头的 20 个词句，这些词句是你头脑中浮现出的关于“我”的任何联想内容。

“我是谁”活动单

我……
我……
我……
我……
我……
我……
我……



我……

我……

我……

我……

我……

……

- 将重要和不重要的分开，把重要的按重要程度排序标号。

分组讨论：

- 你是怎么样的一个人？是什么使你成为这样的一个人？
- 请大家谈谈你所列出的 20 个我，以前是否意识到？问一下小组同学对你的看法，比较二者有何异同？
- 你是否接纳自己列出的 20 个我？为什么？你打算怎样完善你自己？

活动 4 今天我们相识

活动场地：室内。

人员要求：不限。

材料准备：制作海报的彩笔和纸。

活动目标：彼此尝试认识，建立学习团体。

活动流程：

a) 有缘相聚，建立团体

★ 操作：报数，分组就座，每人 5 分钟轮流分享：

1. 姓名，生日，个人信息；
2. 最喜欢自己的两个身体部位，为什么？
3. 个人特质，最大的优点；
4. 你的职业困惑，你的梦想的中职生活。

b) 小组大比拼

★ 选组长（权力、责任）、起组名、拟组训。

讨论：

组名和组训的意义；

期望（希望从本课程得到什么收获）；

顾虑（参加这样的活动课程有什么担忧或顾虑）；

努力（为了达到目标在整个学期中会做哪些努力）；

制作海报 签名（组长、组员）。

小组大比拼：每组派代表在全班进行海报分享。



理论拓展

1. 安身与立命

“安身与立命”其实就是职业发展对于人的不同层次之需求的满足，“安身”，就是在

某处安下身来,也可理解为安居,找个归宿,撑起一个稳定的家。而“立命”,则是指在“安身”——生活有着落的基础上,满足人类更高层次的需求——思想上、精神上有所寄托。与“安身立命”比较接近的词还有:“安家立业”和“安居乐业”;与其相反的词则是:“萍踪浪迹”、“颠沛流离”、“浪迹天涯”。

我们每个人都有自己人生的梦想,对美好生活的渴望,生活中最需要的东西和生命中最在意的领域。前面调查中 87%的中职生之所以读中职,是为了将来能够“找一份好工作”。笼统地讲,就是为了将来职业发展能够更好一些。这说明大部分同学之所以上中职,是与将来“安身立命”挂钩的,观察一下周围的成年人,你们就会发现,每个人都在为自己的“安身立命”奔波着,虽然方向不同,遭遇也不同,但每个人都有着自己“安身立命”的途径,都有自己的生活方式,即使最平凡的小人物也一样都在努力“安家立业”,人生下来,就是要努力地过活,为了安家而奋斗,为立命而拼搏。

2. 需要与职业

刚出生的婴儿不用别人教,就知道吃奶;想学习的同学,不用提醒早早就会去学习……这就是需要的力量!无论是处于群体中的人还是个体中的人,其行为的内在动力都是需要。这里集中讨论一下职业与需要的问题。

1) 需要的分类

人的需要是多种多样的,而分类的标准也是多种多样的,我们只能择其一二来讨论。

(1) 从需要的起源来看,需要主要有自然性需要和社会性需要。

自然性需要主要指人的衣、食、行、性等需要,这是为了维护个体存活和人口再生产而自然产生的。虽然人和动物都有自然的需要,但在需要的内容、表现方式及满足需要的手段上有本质的区别。人的需要不仅可以通过自然物体得到满足,还可以通过人际交往活动过程中的社会生产得到满足。例如,对食物的需要不仅是为了机体的存活,还有饮食文化,对食品的色香味、餐具、进餐环境、进餐礼仪都有不同的需求。着装不仅满足了遮盖、保暖的需要,还为审美提供了满足空间。可以说,现在普通人的各种需要都体现着社会性。

社会性需要是社会生活的要求在人脑中的反映,是人在社会交往中产生的对人际关系、生产活动的需要和欲望,如交友的需要、学习需要、受人尊重的需要等。社会性需要是人所特有的,是在自然性需要的基础上发展和升华出来的。

(2) 从需要的指向性看,需要主要有物质需要和精神需要。

物质需要是指对物质产品的占有为目的的需要。它可分为低级的物质需要和高级的物质需要。低级的物质需要是指对最基本的食物、性、生存等的需求,高级的物质需要是指对高级住宅、高档服饰等的需求。

精神需要是指人对社会精神生活及其产品的需要,如对文学艺术的需要,对爱的需要,对审美的需要。

物质需要与精神需要既有联系又区别,精神需要的满足要建立在物质的基础之上,如人对艺术品的收藏,首先要有一定的物质基础,才能实现这种收藏的愿望;物质需要不等同于精神需要,物质生活水平低同样可以有精神的需求;反之高水平的物质生活未必就能满足精神上的需要。

(3) 从需要的总体归类来看,主要有生理的需要、心理的需要和精神的需要。

① 生理的需要。

生理的需要与上面所谈的自然性需要,物质需要有重合的地方,主要涉及物质方面。然而生理需要中还有一种本能性需要,即逃避痛苦、追求快乐的需要(包括性的需要)。每个人都不喜欢痛苦,因为它使人难受,为了避免这种痛苦,人们就会想尽办法来躲避。快乐则正好相反,它使人觉得释放、自由,人们都想“找快乐”。为了满足生理方面的快乐感,逃避某种程度上的痛苦,人们于是抽烟、喝酒、追求性欲的满足,甚至吸食毒品……

② 心理的需要。

根据马斯洛的需要层次理论及奥尔德福(C.P.Alderfer)的ERG理论,心理的需要可分为尊重的需要、安全的需要、自主的需要及归属感的需要。

- 尊重的需要。尊重就是一种“关心”和“重视”的表示。每个人都有被关心及被重视的需要,当这种需要被满足时,个体对自己肯定与自信会增加,否则,自我怀疑、自我否定很容易产生。
- 安全的需要。安全是人毕生所追求的一种感觉。孩子对母亲为何总是具有吸引力呢?当孩子在独立学步、开始探索这个陌生世界时,他常常走出两步就要回头看母亲,为什么?当长大离家之后,受到挫折时,人们第一个想到的往往是家、母亲,为什么?从本质上来说,这是因为母亲给我们的是一种安全感。
- 自主的需要。对于一个刚开始学吃饭的婴儿,同样的饭,母亲喂他的时候他不吃,如果让他自己吃,即使弄得一塌糊涂,也兴趣盎然。
- 归属感的需要。一个组合的班级,其凝聚力总是比不上一个旧班级。班里的每个成员都会觉得这个新班级不如原来的班级好。实际上,真的是原来的班级更好吗?真实原因可能是这些新成员在这个新班级里找不到归属感。归属感左右了班级成员对一个班集体的评价。

③ 精神的需要。

此处精神的需要与上面所讲的与物质需要相对的精神需要不完全一致。简单地说,精神的需要是指一个人“心灵”的需要,是一种超越狭隘的自我的需要,比如,中国古人倡导的“天人合一”、“大同世界”之理想;又如当今环保主义者对环保的追求,历史上科学家对真理的追求,艺术家对于美的追求,还有人类普遍的对于善的渴望等。

2) 需要与职业

为什么有的中职生做出这样的职业选择而其他则不是?为什么有的中职生放弃了大多数人觉得宝贵的职业岗位去开辟另一片新的天地?为什么有的青年人虽然按照某种固定的生活模式生活得挺投入,但总是找不到自己应该有的职业满足感?诸如此类的问题都涉及人们的职业需要。与人的其他需要一样,职业需要的内容涉及多种因素,构成类型也是十分复杂的。简单来说,职业需要包括以下几个方面。

① 较多考虑“保健”因素,为了自身的生存和后代的延续、为了满足人的衣食住行等方面的需要而工作,这是属于较为低级的维持生计的生理和安全的职业需要,也就是典型的所谓的“安身”需要。

② 通过职业活动为自己开辟一片新的天地,结识一定的人群,归属一定的群体,获得一定的声望,这是属于爱及尊重层面上的交往归属的职业需要。

③ 注重自己成长,期望在职业活动中不断地发展自己之所长,提升自己的能力,从而

在有成就地为社会服务的过程中对自己更加充满信心，更加清楚看到自己生命的价值，进而更加忠实地献身于自己所从事的事业之中，这是属于较高的自我实现层面上的发展和承担社会责任的需要。

当然，人的职业需要不是机械地做上述划分，也不是简单地由低层次到高层次。人们在职业活动中往往是多种需要共存，只是各种需要的强度因人因事而异。而且，我们还看到这样的现实情形，当人们的“保健”因素有着基本的保证、工作所获得的物质待遇相关也不大的时候，人们的职业行为目标比较容易指向高层次的精神需要；但是，若“保健”因素缺乏现实的保障，现实中又存在着可以通过努力来获得更多的物质利益的可能性时，人们的职业行为目标反而容易指向满足低层次的物质需求的方向。这也许能够更加有力地说明人的需要这一内部因素与外部环境之间的相互影响、相互制约的复杂关系。

在实践中，职业需要的满足经常会受到来自各方面的阻碍。比如，社会的经济发展水平及社会的经济结构等因素，都会使人们的职业需要与社会对劳动力资源的需求的状况之间产生矛盾。说到底，两者之间的平衡只具有相对意义，不平衡才是绝对的。还有，即使人们清楚自己的职业需要，但是未必能够具有满足这种需要所应该具备的相应的条件。而且，有时这些条件，诸如职业心理品质，未必能够通过学习、训练去获得。

了解人的需要及其与职业的关系，目的是为了帮助你决定职业选择的方向，指导你正确地进行职业设计，掌握必要的职业技能，进而更强化自己的职业需要，并在未来的职业生涯中获得职业需要的满足。同时，也使你能够根据社会的实践情况和未来的发展趋向，来调整自己的职业需求与职业世界现实的矛盾，实现中职生个体与社会的统一。这部分内容在本书后面的章节中会详细具体地展开，届时请同学们进一步探讨和学习。

3. 中职能给我们的人生带来什么？

新一轮的就业招聘旺季就要到了，很多中职毕业生开始四处撒网寻找自己的“婆家”了。想起去年这个时候，一个毕业生问我的一个问题：命运为什么这样不公平，为什么周围的人都找到工作了，我还一直没有着落呢？中职究竟给我带来了什么？早知道我还不如不读中职呢！

中职究竟给我们带来了什么？这是一个很值得考虑的问题。事实上，很多人就是长期处在“不知为何要上中职？”这个问题的矛盾、困惑中。如何度过中职三年生活？初入校门的同学如果能够认真思考这个问题，会收益颇深，至少在以后几年的中职生活中会有一个比较明确的奋斗方向。套用西方的一句谚语：“一艘没有航向的船，任何风都不会是顺风。”

下面与同学们分享一些对于这个问题的思考，供大家参考。

1) 一个新起点、一种新的视野

中职是一个新起点、一种新的视野：这是因为，进入中职，你终于放下中考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣；这是你离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活；这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践；这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。

中职是一个新起点、一种新的视野：还是因为，这可能是你一生中最后一次有机会系统地接受教育；这可能是你最后一次能够全心建立你的知识基础；这可能是你最后一次



可以将大段时间用于学习的人生阶段,也可能是最后一次可以拥有较高的可塑性、集中精力充实自我的成长历程;这也许是你最后一次能在相对宽容的,可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

中职是一个新起点、一种新的视野。在这个人生的关键阶段里,所有中职生都应当真把握每一个“第一次”,让它们成为未来人生道路的基石;在这个阶段里,所有中职生也要珍惜每一个“最后一次”,不要让自己在不远的将来追悔莫及。在中职三年里,大家应该努力为自己编织生活梦想,明确奋斗方向,奠定事业基础。

2) 一个大平台、一种新的生活

中职为我们继续获取知识、训练技能、发挥潜能、展示才华提供了更大的平台。

(1) 中职是一个全新的学习平台

① 中职学习观念的五大转变。

中职学习和中学学习有很大的不同,中职的学习更主动、更独立、更开放、更注重学习能力和创造潜能的开发,以及为人处世、人格修养和生活能力的提高;中学学习以各门学科的基础知识为主要内容,而中职学习则更突出专业性和实践性,为走向社会、服务社会做必要的准备。概括地讲,同学们进了中职,基本上面临学习观念的五大转变。

- 由依赖型学习观向自由型学习观转变。依赖型学习观指的是一种学习上无自立性、无主动性,呈现被动、依赖等品质和特征的学习观。自主型学习观也称为主体型学习观,表现为自觉地、能动地、有目的地从事学习活动,自觉而有目的地学习、个性化地学习、创造性地学习等。
- 由知识型学习观向智力—能力型学习观,向人格学习观转变。知识型学习观是一种重知识、轻能力,重理论、轻实践的传统学习观。智力—能力型学习观强调既重学习者能力的提高和智力的开发,又重学习者职业适应能力与职业发展能力的提高,它满足现代社会能力本位人才观对学习所提出的要求。人格型学习观不仅重视知识和能力的相互促进和共同提高,而且更重视受教育者人格的健全发展,它要求“千学万学,学做真人”。
- 由封闭型学习观向开放型学习观转变。封闭型学习观是一系列“以课堂为中心、以课本为中心、以教师为中心”的学习观的总称。开放型学习观则是与之相对立的一种面向社会、面向生活,多层次全方位开放的学习观。
- 由学会型学习观向会学型学习观转变。学会型学习观是一种“教什么学什么,学什么会什么”的观念,它用“学懂”、“学会”来回答学习上的“学得如何”的问题,往往突出了实用,而忽视了创新。会学型学习观不仅包括“学懂”、“学会”,而且还用“懂学”、“会学”来回答学习上“如何学”的问题。古人说:“授人以鱼不如授人以渔”。说的就是要学会学习,要讲究学习的方法,要善于学习。
- 由传承型学习观向创造型学习观转变。传承型学习观表现为重视学习在继承人类文化成果、传递生活经验方面的独特利用,但却忽视了学习者在学习过程中的探索、发现和创造,即创造性的培养。创造型学习观是从适应与发展两大任务出发,既强调继承与适应,又强调创造与发展。

② 图书馆——知识的殿堂。

图书馆是每一所学校重点建设的场所。许多中职图书馆不仅藏有各类丰富的典籍,

供我们与前人进行思想对话，而且还拥有数量众多的现代各类科技期刊，供我们摄取现代最前沿科技知识。随着现代网络技术的发展，图书馆的信息化建设取得了长足的进步。现在，许多中职图书馆都拥有各类先进的数据库和电子图书系统，非常方便查询各类信息。总之，懂得利用图书馆，是我们在中职里获取知识的重要途径。

（2）中职是一个全新的生活舞台

我们进了中职，新的学习环境、新的生活环境、新的人际环境，为我们奠定了充满希望和挑战的全新的生活。

① 中职是迈入真实社会前的彩排。

有的同学毕业后可能直接进入社会工作，但不管怎样，中职时代都会是你迈入真实社会前的一个彩排，中职也是一个社会！里边也有很多接触社会的机会，关键是看你怎么想，怎么做。中职生活的经验是很重要的，它可以帮助你习得包括：竞争力、适应力、操作力、创造力、自控力、交往力、表达力、自学力等诸多方面的实践能力。为了提高这方面面的能力，中职里的竞争力是相当激烈的，比如，你中学时代可能并不热衷于什么学生会、社团，但是中职确实人人都想锻炼锻炼，预演一下我们即将进入的社会，边做边学，积累宝贵的人生经验、习得必需的生存技能。

● 学生社团是学会独立、适应社会和展现自己的舞台。

自立是一门重要的学科，特别是独生子女，进入中职要和来自不同地域、不同习惯、不同文化的同学一起相处，更要学会自立行事。而学生社团是中职里自我修炼的最佳舞台。

学生社团是中职生依据自己的兴趣和爱好而自愿组成、按照章程自主开展活动的群众性组织，是中职生自我教育、自我管理、自我服务的重要阵地。学生社团凭借其“社团精神”和丰富多彩的社团活动，越来越受到师生的喜爱，成为校园文化亮丽的风景。同学们通过有选择性地参加一些社团组织，不仅可以得到一种具体的参照，在此参照下更好地认识自己，判断自己，而且，还可以通过参与、组织和策划各类社团活动锻炼和提高自己各方面的素质，促进自己的成长。通过参与社团活动，可以学到一些沟通能力，而且社团更像一个微型的社会，该怎么周旋？该怎么适应？其间要学会怎么正视别人的白眼，学会怎么调节好自己的利益和别人的利益之间的关系……如此种种，社团都提供了正式走入社会前一个很好的彩排机会。

另外，担任学校学生干部也是快速提高自身各方面素质的一个非常有效的途径，但记住，不要奢望回报太多，不要仅以“当官”和获取“就业资本”为目的，否则会迷失自我。

● 广交朋友，构建人脉，走向社会的舞台。

有人把成功的过程比喻成织网，随着社交圈越来越大，朋友越来越多，就越接近成功。这话不无道理，成功学家认为，成功=20%个人奋斗+80%人脉（人际关系）。现在社会分工越来越细，工作压力越来越大，一个人若想单打独斗取得成功越来越难，如果有一群能够帮助你、支持你的朋友，就方便多了。良好的人际关系是走向成功的必须要素，人际关系也是一种资源，会利用这种资源的人才会取得成功。

② 中职是各类技能高手的聚集地，除此之外，也汇聚了富有激情、敢于挑战、思想活跃、来自五湖四海的同学。

在这里可以建立起自己最初的人脉关系——往往在中职期间所建立起来的良好师生关系和同学关系，也会成为今后职业发展中的重要资源——人脉。不少老师、同学会成为未



来闯荡社会的帮手,要知道在中国这个人情社会混,没有关系会事倍功半的。因此,中职期间要广交朋友,不要把自己封闭在宿舍的小圈子里;也不要只和你一样的人交往,认为有共同语言,其实更重要的是和其他类型的人交往,了解他们的经历、思维习惯、爱好,学习他们处理问题的模式,了解社会各个角落的现象和问题,这是以后发展的巨大本钱。

③ 中职是触摸梦想、设计未来的空间。

中职三年将是生命里美好的回忆。可以拥有美丽的爱情、多彩的活动、晚上深夜里的卧谈会、睿智的老师、可爱的同学……当然最重要的是,终于可以在这里学习想要接触的科目,在这里能够触摸到自己的梦想,感受到心灵的激情,为自己树立一个目标,并且为之前行!

④ 中职是独立思考、品味人生的摇篮。

走过中职会发现,其实最值得珍惜的不是掌握的知识;不是学会的社交能力;不是所拥有的关系。其实,走过时,最值得珍惜的是曾走过的这段人生!好好去品味这段人生吧,只要认真去品味中职三年,一定会获益匪浅。这是有生以来第一次可以独立地感知社会、感悟人生,一定要认真品味、仔细阅读,争取中职三年能够有苦有累,但更多的是乐在其中。

3) 一种中职精神、一个人生追求

中职最吸引人也最为世人津津乐道的东西之一就是中职精神。中职精神既深藏于“中职”之中又游离于“中职”之外。它给中职注入了生命活力,使中职不仅是教学楼、图书馆、林荫道等冷冰冰的建筑群落,也不仅仅是人才的集散地,而是人、思想、价值观念、理性思考、创新、智慧与博大胸怀的代表。萧雪慧教授认为:“独立自主、开放、容忍、自由探索、追求真理、秉持理想,以及在值守这些传统理念与作为变革前沿之间保持张力,是中职在数世纪中展示出来的形象,也是中职之间为中职的基本特质。”中职虽不能直接赋予我们职业、态度、思想、信念和幸福,但中职精神却会潜移默化地滋润我们的精神、信念和信仰,使我们经历一种无形的洗礼和熏陶,这种影响虽然无声,但却巨大,往往是持续终身的。梁漱溟在论述北大精神时说:“彼此质疑,相互问难,兼容并包,追求真理。在这种气氛中,怎能不奋发向上?”好学精神潜移默化的影响,将使我们更深刻地体会生命的尊严和人生的价值。

4. 中职怎么度过才“划算”?

2003 的《中职生》杂志曾经这么描述过中职不同年级的特点:追梦的一年级(忙忙碌碌、糊里糊涂);激扬的二年级(理想放飞、个性发展);执著的三年级(走自己路、独立自由);不知什么时候开始,逃课、迟到,上课睡觉、看小说、听 MP3、发短信,作弊现象也屡屡发生。究竟为什么当今中职生会出现诸如此类的学习倦怠现象呢?稍做调查就会发现,其实同学也有着自己的苦衷,撇开极个别老师授课水平和敬业态度问题不讲,现在中职开设的很多课,有些不是学生很想学的专业知识,而是规定学、要求学的课程,对学生未来闯社会可能没什么很大的实际帮助,因此这些在经济大潮冲击下的中职生们,早把“投入”和“产出”当作是否上课的重要决策标准。当今很流行一种说法叫做“经营人生”,作为“经营者”,不少中职生对上中职的投入产出比表示了不满。他们认为自己投入了过多的时间与金钱——三年的学习与高昂的学习费用,可收获的却是“没学到什么有用的