

职业生涯规划与就业指导 教师指导手册 (实践篇)

ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO
JIAOSHI ZHIDAO SHOUC
(SHIJIANPIAN)

贺继伟 魏臻◎编著
谢伟◎顾问

职业生涯规划与就业指导 教师指导手册 (实践篇)

贺继伟 魏 臻 编著
谢 伟 顾问

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

作为生涯教育课程的顶层设计的实施部分,本书着力将融合了中国传统文化和哲学思想、符合中国国情和思维模式的本土化生涯理论和理念付诸实践。

全书分九章呈现从“生涯关注”到“规划行动”的教学过程。每一章开篇均首先做与主题相关的背景分析,接下来把涉及主题的知识呈现给读者(即担任课程教学任务的讲师),为教师教学提供理论支撑。本书最有价值之处在于为每一章设计了参考教学方法和多媒体教案,教师可以此为基础,添加符合自己特色的教学内容,从而快捷地形成属于自己的教学方案。本书还提供了许多可供参考的教学资源。

本书适合作为高等院校职业生涯规划与就业指导教师的辅助手册,对从事生涯教育和研究的人员也具有一定的参考价值。

图书在版编目(CIP)

职业生涯规划与就业指导教师指导手册. 实践篇 /
贺继伟, 魏臻编著. —北京: 中国铁道出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-113-21447-0

I. ①职… II. ①贺… ②魏… III. ①职业选择—高等学校—教学参考资料 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 060811 号

书 名: 职业生涯规划与就业指导教师指导手册(实践篇)
作 者: 贺继伟 魏 臻 编著

策划编辑: 魏 娜
责任编辑: 周 欣
编辑助理: 刘丽丽
封面设计: 一克米工作室
责任校对: 汤淑梅
责任印刷: 郭向伟

读者热线: (010) 63550836

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.51eds.com>

印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

版 次: 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

开 本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 11.75 字数: 156千

书 号: ISBN 978-7-113-21447-0

定 价: 49.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社教材图书营销部联系调换。电话: (010) 63550836
打击盗版举报电话: (010) 51873659



《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确提出要大力发展职业教育，满足人民群众接受职业教育的需求，满足经济社会对高素质劳动者和技能型人才的需求。全国职业教育大会的召开，更使职业教育开始受到全社会的关注和重视。

高职教育在面向谁？在做什么？

2012年，《高职的前程》出版。原中山大学校长黄达人先生在该书的代前言中深情地说，高等职业教育已经成为一项民生工程。有媒体披露，普通高校中来自贫困家庭、农村地区的学生比例在不断降低，他们流向了高职。根据《2012中国高职教育人才培养质量年报》显示，近三年来，我国高等职业教育为全国850万个家庭实现了高等教育学历“零”的突破；85.2%的2010届高职毕业生是家庭第一代大学生；88.1%的2011届高职毕业生是家庭第一代大学生。当高职教育面向这样的群体时，生涯教育又该致力于什么样的理念、文化和价值观呢？

基于此，近几年，北京市教委不断加大投入，在大学生就业指导和职业生涯规划方面做了一些有益的探索和尝试，如开展示范性就业指导中心建设，给予每校100万元的资金支持，全面提高了就业指导中心的软、硬件建设；开展就业特色项目建设，全方位提高就业工作的质量和水平；开展就业质量提升项目建设，重点加强职业规划和就业指导课程建设等，取得了明显成效，在全国形成了一定的影响力。

就就职业生涯尤其是高职院校的生涯教育工作而言，坦诚地说，关于职业生涯课程的设计大部分人头脑中保留的还是“香蕉”模式——用的是中国的形，行

的是美国的理。当我把这样的担忧和北京高职类院校的同行们交流时，北京工业职业技术学院就业中心贺继伟主任告诉我，他们通过与国内潜心致力于本土生涯发展教育的仁能达教育科技有限公司合作，研发了基于本土文化和“系统思维”的生涯规划课程框架，经过两年“接地气”的实践，将成果编撰成教师指导手册，供高职同行研讨切磋。

我很希望北京市的高职院校以此为起点，将职业规划教育开展起来，创出特色。我更愿意看到北京市高职院校从事生涯教育的教师们不懈努力，勤奋学习，大胆创新，坚持实践，肩负起生涯教育的使命，不断推动中国本土生涯教育的进程。

沈聪伟
2014年9月

前



在高等学校深入推进素质教育的进程中，“全人教育”的理念逐步被认同，生涯教育也越来越受到重视。在这里，我们愿意与教师们分享我们几年来在生涯课程教学方面的探索经验，携手探索具有中国高等职业教育特色的生涯教育教学新路。

本书是《职业生涯规划与就业指导教师指导手册（理论与案例）》的实践篇。编者基于多年讲授“生涯教育”课程的教学实践和研究，以本土文化为基石，结合西方生涯理论，编写了这套辅助教师教授“职业生涯规划 and 就业指导”课程的辅助手册。本书提出本土生涯教育顶层设计理念，并将其付诸实践。职业规划课程的相关理论和理念性内容在理论与案例中阐述，而教学背景资料、多媒体资料、可用于教学的社会资源、教学课件和教学录像在实践篇中提供，便于教师使用，大大减轻了教师的备课工作量。

本书共九章，从生涯关注论起，经过生涯定位、环境资源分析、职业技能提升等章节的铺垫，目标是将学生引向有效的行动，增强自我效能感，提高行动力，寻找资源将自己的愿景变为现实。每一章的体例安排都是遵照一名授课教师从搜集资料、备课到教学实施过程中的实际需求，为教师们提供了充足而有针对性的教学资源、知识准备、背景分析等材料，并且把完整课堂教学使用的多媒体教学课件和教学内容、方法毫无保留地提供给大家，抛砖引玉，期待共创生涯教育精品课程。

本书由贺继伟、魏臻编著。参加编写的人员还有尹燕功、王楚琛、荣津、赵丹丹、牛晨光、贾宸、贾音等。在编写过程中，北京工业大学通州分校、北京

信息职业技术学院、北京电子科技职业学院、北京财贸职业学院、北京农业职业学院等北京市高职类兄弟院校鼎力配合，参与完成了部分教学实践、教学录像片的拍摄工作，在此一并致谢。

特别鸣谢北京市教委学生处沈聪伟处长为本书作序。

北京仁能达教育科技研发中心谢伟老师对本书的编写进行了指导，在此表示感谢。谢伟老师于2005年开始生涯教育，经历近10 000学时的努力之后，认识到本土生涯教育的核心在于“知悟行”。编者与谢伟老师在本土生涯教育领域进行了长达3年的合作实践探索。

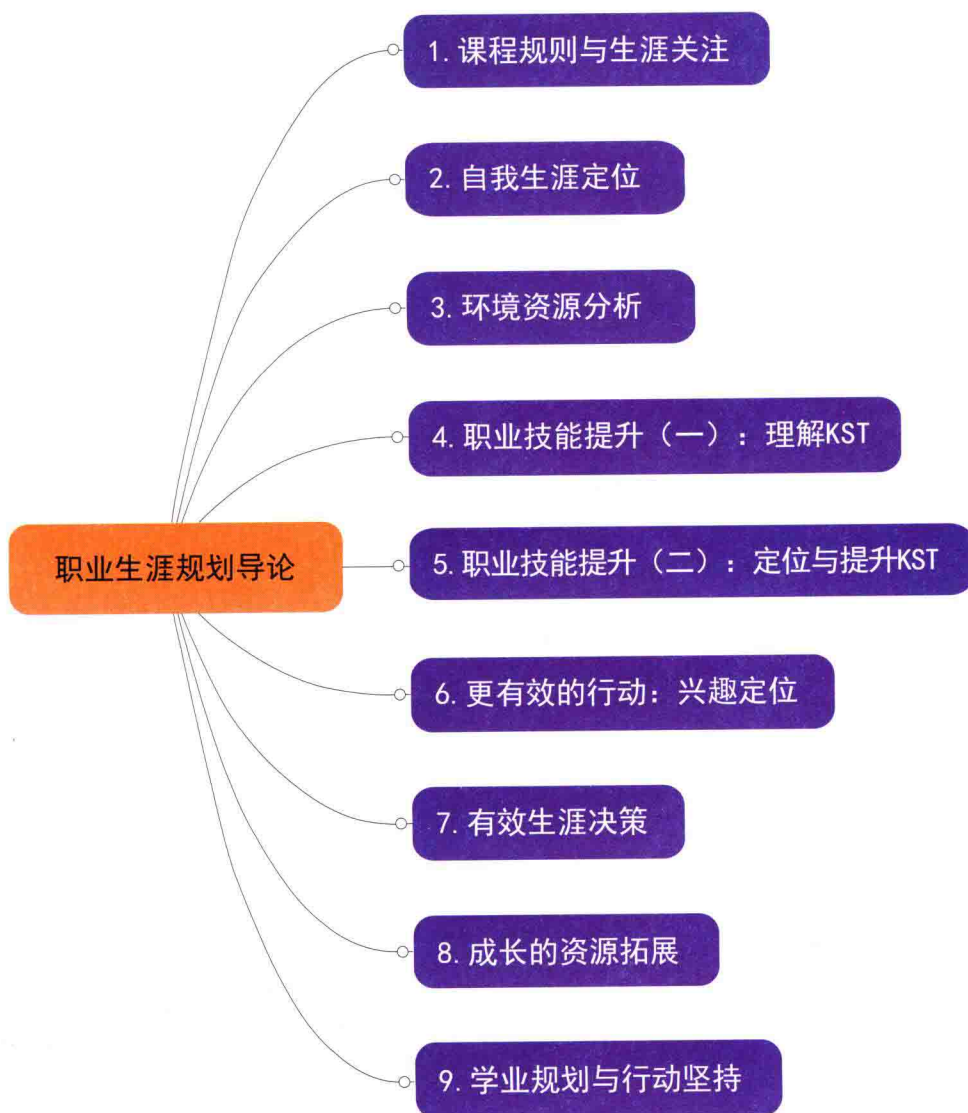
本书在写作过程中，还得到了许多专家的大力支持，参考了大量的文献资料，在此表示诚挚的谢意。

限于编者水平，书中难免存在不足之处，恳请读者予以指正。

编 者

2015年10月

本书架构：



 越是有故事和阅历的人，越是表现得简单和沉静；而自夸和滔滔不绝的人则更多的是肤浅单薄、浮躁不安。生活的10%由你的遭遇组成，剩余的90%由你对遭遇的回应组成。



第一章 课程规则与生涯关注.....	1
第一节 背景与目标.....	3
第二节 知识准备.....	4
第三节 教学实施与课件范例.....	17
第四节 教学资源.....	26
第二章 自我生涯定位.....	27
第一节 背景与目标.....	29
第二节 知识准备.....	30
第三节 教学实施与课件范例.....	41
第四节 教学资源.....	46
第三章 环境资源分析.....	47
第一节 背景与目标.....	49
第二节 知识准备.....	50
第三节 教学实施与课件范例.....	62
第四节 教学资源.....	72
第四章 职业技能提升(一): 理解KST.....	73
第一节 背景与目标.....	75

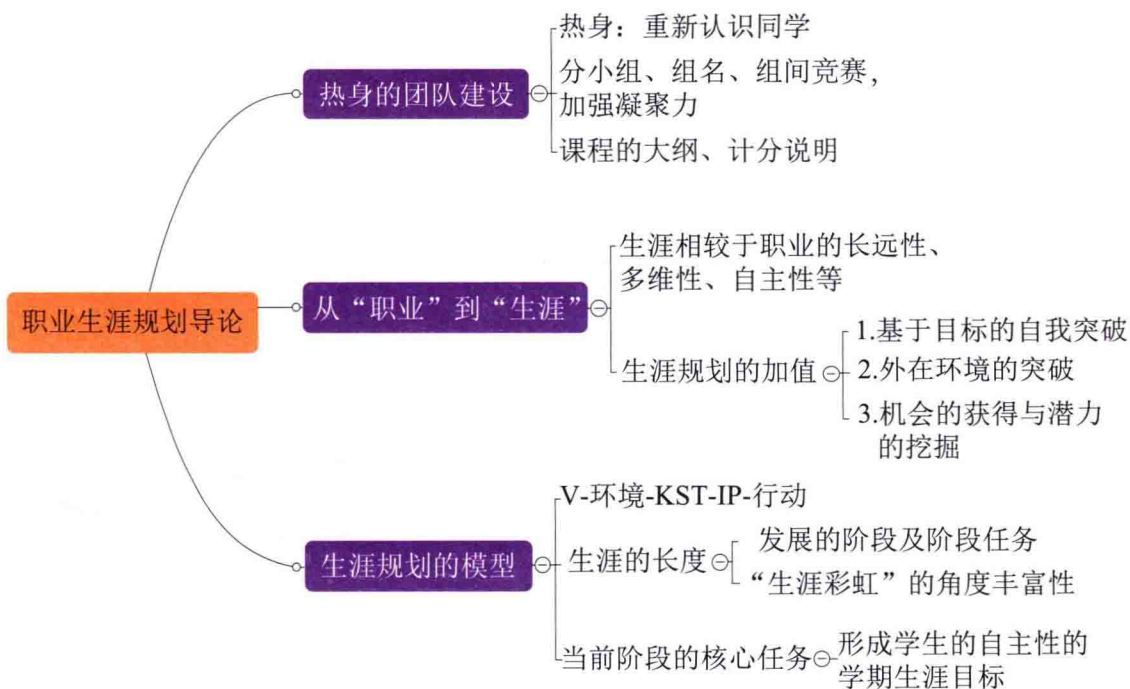


第二节 知识准备	76
第三节 教学实施与课件范例	83
第四节 教学资源	89
第五章 职业技能提升(二)：定位与提升KST	91
第一节 背景与目标	93
第二节 知识准备	94
第三节 教学实施与课件范例	101
第四节 教学资源	106
第六章 更有效的行动：兴趣定位	107
第一节 背景与目标	109
第二节 知识准备	110
第三节 教学实施与课件范例	114
第四节 教学资源	120
第七章 有效生涯决策	121
第一节 背景与目标	123
第二节 知识准备	124
第三节 教学实施与课件范例	128
第四节 教学资源	135
第八章 成长的资源拓展	137
第一节 背景与目标	139

第二节 知识准备	140
第三节 教学实施与课件范例	147
第四节 教学资源	153
 第九章 学业规划与行动坚持	 155
第一节 背景与目标	157
第二节 知识准备	158
第三节 教学实施与课件范例	172
第四节 教学资源	176

第一章

课程规则与生涯关注



第一节 背景与目标



学生的困惑与误区

学生可能存在的认识误区：

- “找工作”就是“找职业”吗？
- 学习职业生涯理论有什么用？
- 都说职业生涯很重要，为什么呢？
- 找到好工作就等于有好的职业生涯吗？



老师的引导误区

由此，老师可能会产生的引导误区：

- 片面强调职业生涯规划的重要性，忽略从学生的主观能动性出发去发掘职业生涯的深刻内涵。
- 单纯讲述职业生涯的相关理论，不重视该理论对职业生涯指导的应用。
- 课堂讲述成功人士的案例过多，使学生觉得离榜样过远，而放弃规划自己的职业生涯。



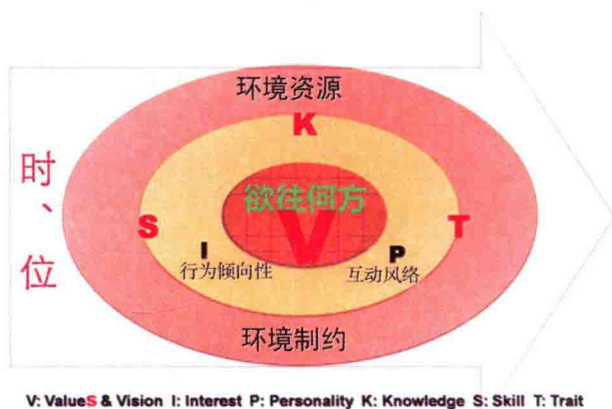
本节目标

- 使学生形成对这门课的积极态度，准备做一些反思以了解自己。
- 让学生对“生涯”有更合理的定位，用一个更全面的思维来体会自己当前的“生涯”。
- 让学生聚焦于“当前的生涯”，能为自己当前的核心任务做一些准备。



第二节 知识准备

在“V-环境-KST-IP-行动”的模型（见下图）里，有一个箭头，即时、位。人生发展是一条单行线，一路向前，如“滚滚长江东逝水”，往者不可谏，唯来者尤可追。另外，人生在不同的“位”，其势与能不同，如晋朝左思《咏史》诗之二（部分）：“郁郁涧底松，离离山上苗，以彼径寸茎，荫此百尺条。世胄蹑高位，英俊沉下僚。地势使之然，由来非一朝。”通俗地说，这首诗讲的是出身门第的影响，但具体化到发展的每一个时段，每个人扮演的角色不同，其行为方式也迥异。



一、人生发展阶段：时

人的生涯发展是一条单行线，但这条线可以被大致分成许多不同的区间。在不同的区间里，已经放置了一些不同的“必修课”。例如，上小学之前，需要养成良好的玩的习惯；上中学之前，需要养成良好的生活习惯；上中学时需要养成良好的学习习惯；上大学需要养成良好的人际交往习惯；进入社会，需要养成良好的为人处世的习惯；退休的

时候需要有良好的休闲习惯；老年需要有良好的“放下”习惯。也如孔子所说：“少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”。这就是人作为一个“事物”，其发展的大规律性。那么，顺着这个规律，人就可以平静而充实地完成自己的生涯发展。

但是，如果没有遵循这个规律会如何呢？人生发展最大的悲剧就是这些顺序的混乱。例如，小学甚至幼儿园的时候便养成了学习习惯，中学继续惯性，到了大学反而开始补幼儿园、小学、中学的课。

“时”的内涵是指：人生每一阶段的必修课，就如同人生拼图中的一块，无论如何都需拼上；如果该拼的时候未能拼上，它会攒着直到拼上为止。但是，恰当的时机过去后再去做补课的工作，其成本是高昂的，成效是低微的。小的时候，没有养成良好的生活与学习习惯，长大后这些“必修”内容都会成为教训，逼你补课。而补课成本必然非常巨大——有可能花很多倍的时间，也有可能需要强制“补课”。

面对“时”，若人生把握住，那么生涯发展的任务大多时候都只是个“顺手”的任务。

对于人生之“时”，孔子的教导是：吾十有五而志于学；三十而立；四十不惑；五十而知天命；六十而耳顺；七十而从心所欲不逾矩。

比上述孔子的“生涯发展阶段理论”更早的中国古代哲学思想中也有关于“生涯发展”的体现。

生涯发展的第一阶段，即人生发展的前19年，不要给自己过早定性，总认为自己是某种类型的人，而应以安之若素的姿态去感受生活的多面性。这个阶段，一个人身上的标签越多，越可能约束自己的潜力。

卡尼曼的实验也证明了这一点：一个人丢100块钱而产生的痛苦与持久程度，远远高于得到100块钱产生的快乐与持久程度，即一个小于19岁的孩子当得到一个心仪的标签时，例如，“你是个听话的孩子”“我女儿唱歌是最好的”“一定将来是个科学家”，等等，其快乐远远低于失去这个标签产生的痛苦感。于是，孩子为了不失去这些“标签”（避免痛苦），就会花额外的精力去维持这个“标签”，从而放弃其他方面的兴趣探索，而把时间都花在“听话”“唱歌”“理性思考”等方面。当孩子以这样的方式生活的时候，快乐已经成为一件稀缺品，其损失是无法估量的。

所以，这个阶段理想的生涯发展方式就是“闷声自乐”，去体验自己可能感兴趣的东西，而不致力于得到别人的“标签”奖励。现在大家可以回顾一下自己从小到大的朋友，看看是否那些少年时期身上标签少的孩子，其快乐程度会更高一些。记得小时候，家人都说孩子会成为科学家，相信这与孩子长大后的“极度理性”是有关联的。其损失就是做事情时的忘我感和投入感很低，总会不由自主地跳出来去思考科学问题。

生涯发展的第二阶段，不能再“无为”了。这时，需要让自己的才干展现出来，而且是给领导或前辈展示，从而获得发展的机会，为自己的价值增值。所以，成功的第一推动力在于“机会”，而机会来源于自我的展示。

生涯发展的第三阶段，相当于“入职”之后的一两年。领导或前辈还没有对你寄予厚望，但会对你进行观察，然后对你进行分类。如果入职之后，即被定为“不靠谱”一类，那么一个恶性循环就产生了。因为被认为“不靠谱”，单位就不会给更多的重要机会，而你就会更展现“不靠谱”的抱怨行为。反之，这个阶段如果能够任劳任怨，而且都可以超越预期地完成任务，