

中小学名师指导系列丛书

中学生职业生涯规划 教学设计

张纪元◆编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中小学名师指导系列丛书

中学生职业生涯规划 教学设计

张纪元◆编著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生职业生涯规划教学设计/张纪元编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2012.3

(中小学名师指导系列丛书)

ISBN 978-7-303-14096-1

I. ①中… II. ①张… III. ①中学生—职业选择—教学设计—中小学—师资培训—教材 IV. ①G637.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 018464 号

营销中心电话 010-58802755 58800035
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com.cn>
电子信箱 bsdzyjy@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印刷: 北京市易丰印刷有限责任公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 240 mm
印张: 12
字数: 165 千字
版次: 2012 年 3 月第 1 版
印次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
定价: 23.00 元

策划编辑: 倪 花	责任编辑: 倪 花
美术编辑: 高 霞	装帧设计: 富宇仙通
责任校对: 李 菡	责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序

中国传统文化经典里有许多职业生涯的精辟见解。

子曰：“志于道，据于德，依于仁，游于艺。”（《论语·述而》）“志于道”旨在人生追求，“据于德”重在德行修养，“依于仁”绝不背离人生正途，“游于艺”优游自在，涵泳六艺之中。孔子的这四句话揭示出职业生涯就是以终为始的人性之旅。

“士志于道，而耻恶衣恶食者，未足与议也。”（《论语·里仁》）意思是说，一个读书人如果立志追求自己的理想，但却耻于粗糙的衣服与恶劣的食物，这样的人不值得与他多谈。“德之不修，学之不讲，闻义不能徙，不善不能改，是吾忧也。”（《论语·里仁》）孔子之意：德行不好好修养，学问不好好讲习，听到该做的事却不能跟着去做，自己有缺失却不能立即改正，这些都是我的忧虑啊。孔子这两句话道破了职业生涯成功的秘诀——以修身为本，关注自身素质的提高。

《庄子》第一篇《逍遥游》一开始就讲了一个“鲲化为鹏”的故事，揭示了生涯发展的四个阶段：待风、乘风、背风和弃风。待风是指鲲从小鱼变成大鱼后，要想变成大鹏飞走，它还必须等待一样东西才能起飞，那就是风。乘风是指理想的大风来了，鲲必须全力一搏，趁风的运动、海的运动飞起来，与风融为一体，御风而行。背风是指乘风之后，鹏在风中，不能妄为，不得受风的控制，等到自己力大无比完全可以脱离风的控制时，于是它一个侧身，借风的弹力飞到了风的上面，“所以鹏飞九万里，那厚积的风就在它的下面，然后才乘着风力，背负青天而没有阻碍”。弃风后，鹏才是鹏，飞才是飞，一切自由自在，借天道婉转天地，



自我实现，才是真正的逍遥游。从鲲到鹏是指个体的成长，风就是个体所处的环境，其实，生涯设计就是实现个人与所处环境双赢的过程。

许多西方生涯发展理论家都把他们的焦点放在青少年期，因为这个时期正是要对未来的生涯选择决定教育方向的一个阶段。自心理学家霍尔 100 年前出版其里程碑性的青少年心理学专著以后，这方面的研究一直在不断开展和深化。

根据霍尔的观点，青少年期是“风雷激荡”的时期，其本质是动荡的：时而感到无聊，时而感到兴奋；今天无动于衷，明天又热情洋溢。这种情绪极端之间的摇摆不定一直持续到 20 岁左右。而且，霍尔认为我们对此无能为力，因为这是由遗传决定的。

精神分析学派的代表人物弗洛伊德认为青少年期是一个性兴奋、焦虑的时期。青春期个体最重要的任务是要从父母那里摆脱自己，同时，到了青春期，容易产生性的冲动，也容易产生同成人抵触的情绪与驱力。

在格式塔心理学代表人物考夫卡·勒温看来，青少年期是一个过渡期，这期间发生的是儿童朝向成人期转化过程中团体成员资格的改变。青少年是边缘人，意味着青少年想要回避成年人的责任，言行举止又像一个儿童。

认知心理学派的代表皮亚杰认为青少年期是温和的躁动期。他承认，青少年脱离了具体、实际的经验，开始用一种更为逻辑、抽象的方式来思考。在解决问题、得出结论的过程中，他们能够使用系统的、命题的逻辑。青少年能够进行演绎推理，对理论进行科学地检验和证明，能够使用代数符号和隐喻象征。此外，他们能够思考假设，把自己投身到未来，并为之做准备。

新精神分析学派的代表艾里克森认为青少年正处于自我认同期和角色混乱期。要建立自我认同，就要求个体努力评估自己拥有什么、欠缺什么，努力学习如何利用这些条件去形成更为清晰的概念，

明白人应该是什么样的、应该变成什么样的。通过自由的角色尝试可能会在社会中找到一个适当的位置。因此，青少年期成了一个分析和尝试五花八门的角色的时期，而他们又不必为任何一个角色负责任。但是，在青少年期快结束的时候，如果还没有建立起自我认同，那么他们就会因为角色扩散而深受困扰。

如何汲取东西方关于生涯发展的理论精华，结合我国中学生的身心发展特点，形成中学生的生涯规划体系是困难的。将自己思考成熟的生涯规划体系，付诸教学实践，变成教师教授职业生涯课的可操作性工具，更是难上加难。张纪元老师迎难而上，躬耕不辍，经过多年教学实践，凝练而成《中学生职业生涯规划教学设计》，这是我国基础教育课程建设中的一部力作。这本书有以下几个特点：

第一个特点是它的系统性。全书包括生涯探索、生涯规划和生涯准备三大部分。生涯探索是通过了解自我、了解职业、了解环境做出职业选择。生涯规划是对所选择的职业做出长、中、短、近期的目标安排。生涯准备是塑造生涯规划所需的身心条件。本书从性格、兴趣、价值观和气质类型四个方面让学生了解自我，为学生的自我认识提供了多方面的选择，可谓“知己”。了解职业、了解就业市场、了解职业精英的成长足迹，可谓“知彼”。有了这两方面的了解，职业选择水到渠成。从职业素养和职业能力两个方面详尽阐述了生涯准备。全书从宏观到中观，从中观到微观，层次清楚，逻辑严谨，比较全面地介绍了中学生职业生涯规划的步骤及方法。

第二个特点是实用性。在全书涉及的每一部分，都有大量的案例、练习和测评工具，操作性强。既可用于讲授，又可用于学生自学。

第三个特点是深刻性。纵览全书，如果没有长期在这一领域的耕耘，很难做到细致入微地刻画职业生涯的每一环节，所以，本书



有一定的深度。

张纪元老师在我们心理系以全国优秀硕士论文毕业，在读期间成绩优异。她在自己的岗位上工作多年，屡获奖励，她已是我们熟知的生涯设计领域里理论与实际兼具的专家了，让我为本书作序，心有惴惴。但能首先拜读大作，谈谈读后感受，却是我的荣幸。若能在全国中学普及此书的理念与技术，功在当代，福泽后人。

田 宝
于首都师范大学教育学院心理系
2011年9月5日

目 录

CONTENTS

第一节	中学生职业生涯规划概述	1
第二节	了解自己——性格与职业	13
第三节	了解自己——价值观与职业	23
第四节	气质与职业	30
第五节	了解自我——兴趣与职业	38
第六节	了解职业途径（一）——采访职业人	48
第七节	了解职业途径（二）——网络查询	59
第八节	了解职业（三）——实地考察	65
第九节	寻找职业精英的成长足迹	70
第十节	了解当今就业市场（一）	74
第十一节	了解当今就业市场（二）	84
第十二节	目的、目标、方向	86
第十三节	如何制定规划书	96
第十四节	职业素养——自信心	101



第十五节	职业素养——责任心	113
第十六节	职业素养——感恩	118
第十七节	职业素养——毅力	127
第十八节	职业素养——积极心态	142
第十九节	职业能力——交际能力（一）	147
第二十节	职业能力——交际能力（二）	151
第二十一节	职业能力——时间管理	154
第二十二节	职业能力——创新思维	159
第二十三节	职业能力——合作能力	166
第二十四节	职业能力——选择	170
附录	学生学习感悟摘录	176
参考文献		180
后记		182



第一节 中学生职业生涯规划概述

【教学目标】

1. 了解中学生职业生涯规划的概念。
2. 了解中学生职业生涯规划的内涵及意义。

【教学重点】

充分认识做好中学生职业生涯规划的意义。

【教学步骤】

教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
问题导入	1. 教师自我介绍并提问学生： 你认为这门课程讲述什么内容？ 2. 教师总结，并讲述学习课程的相关要求及课程学习目标。（1）准确认识自己；（2）分析自己的优势、劣势；（3）明确职业目标及发展方向；（4）根据自己所选择的未来职业，规划自己的中学生活；（5）提升职业素养和职业能力	学生回答自己的思考。	让学生对这门课程展开陈述和想象，以此了解学生的需求，以便及时调整课程内容。

续表

教学环节	教师活动	学生活动	设计意图
练习 (一)		读材料（见附件一，P3）思考问题： 1. 想象一下，3年后，6年后，10年后，你的生活状况是什么样的？ 2. 为了实现自己的目标（3年后、6年后，10年后），分别写出你的行动计划。	做规划，首先要了解自己的职业目标。围绕职业目标，设置一个个小目标，以及行动计划。
过渡语	“千里之行，始于足下”，抓住了现在，也就抓住了未来		
澄清概念	中学生职业生涯规划：指的是学生为了未来更好地从事某种职业，在中学阶段即着手规划自己的学习及生活，并为此做好一切准备。		了解中学生职业生 涯规划的内涵
练习 (二)		读附件（二），见P4思考：这篇文章对于你规划自己的职业生涯，有什么借鉴之处？	人生的每一个阶段都需要规划。
总结 提升	这门课，会告诉大家如何规划自己，如何了解自我，了解职业世界，如何选择。3年后的你，6年后的你，10年后的你的生活状况，完全取决于你现在的行动。		

教学反思

学生对这门课程的开设，充满了好奇心。为什么要开设职业生
涯课？开设思品课、心理课？这在备课中，都预想到了。当我告诉
学生，这门课程涉及领域：成功学、心理学、哲学、管理学等课时，
我看到学生的眼里写满了惊讶，这是一门综合性学科。要教好这门
课，只能以超过常人的速度，才能修炼自己。

学生对于行动计划，容易写得不具体，需要
教师加以引导，行动计划一定是可以测量的，具
体的。在引导学生认识自我的时候，可以让学生
问自己五个“W”：我是谁？我想做什么？我能
做什么？环境（家庭、社会）支持或允许我做什



么？我最终的职业目标是什么？会有一些学生认为，什么计划不计
划，现在首先学好功课，考上好高中，好大学，再说。对于这种想
法，需要加以引导。可以紧扣社会发展，带来人才的需求变化，朝
令夕改，我们能做的就是不断地提升基本的职业能力和基本的职业
素养。

板书设计

规划 { 内容：认识自己、了解职场、学会选择、规划学习及生活
意义：快乐生活，造福社会

学生活动材料

附件一

世界马拉松冠军的制胜秘诀

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手
山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此
惊人的成绩时，他说：凭智慧战胜对手。

当时，许多人都认为马拉松比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，山田本一又获得了冠军。记者又问他成功经验，山田本一回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。

那么，他说的“智慧”到底是什么呢？在他的自传中，人们找到了答案。“每次比赛前，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，我就以同样的速度由第一个目标向第二个目标冲去。40 多公里的赛程，被我分解成若干小



目标。这样，我就轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在 40 多公里外终点线上的那面旗帜上，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。后来，我慢慢总结出经验，马拉松比赛，对于我而言，也就轻松了许多。”

附件二

大学生活应该怎样度过

大学是人一生中最为关键的阶段。从入学的第一天起，你就应当对大学四年有一个正确的认识和规划。为了在学习中享受到最大的快乐，为了在毕业时找到自己最喜爱的工作，每一个刚进入大学校园的人都应当掌握七项技能：学习自修之道、基础知识、实践贯通、培养兴趣、积极主动、掌控时间、为人处世。只要做好了这七点，你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐毕业生。

自修之道：从举一反三到无师自通

记得有位学生家长向我抱怨说：“你们大学里到底在教些什么？我孩子读完了大二计算机系，居然连 VisiCalc 都不会用。”

我回答道：“电脑的发展日新月异。我们不能保证大学里所教的

任何一项技术在五年以后仍然管用，我们也不能保证学生可以学会每一种技术和工具。我们能保证的是，你的孩子将学会思考，并掌握学习的方法，这样，无论五年以后出现什么样的新技术或新工具，你的孩子都能游刃有余。”

在大学期间，学习专业知识固然重要，但更重要的还是要学习思考的方法，培养举一反三的能力，只有这样，毕业时才能适应瞬息万变的未来世界。

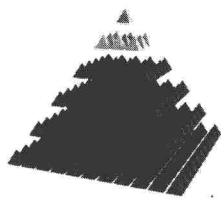
进了大学以后，学生必须自主地学习、探索和实践。走上工作岗位后，自学能力就显得更为重要了。微软公司曾做过一个统计：在每一名微软员工所掌握的知识内容里，只有大约10%是员工在过去的学习和工作中积累得到的，其他知识都是在加入微软后重新学习的。

大学生应当要求自己“理解”知识并善于提出问题。对每一个知识点，都应当多问几个“为什么”。对怀疑的地方，应该多问几个“为什么不”。很多问题都有不同的思路或观察角度。在学习知识或解决问题时，不要总是死守一种思维模式，不要让自己成为课本或经验的奴隶。只有在学习中敢于创新，善于从全新的角度出发思考问题，潜在的思考能力、创造能力和学习能力才能被真正激发出来。

大学生应当充分利用学校里的人才资源，从各种渠道吸收知识和方法。如果遇到好的老师，你可以主动向他们请教，或者请他们推荐一些课外的参考读物。除了资深的教授以外，大学中的青年教师、博士生、硕士生乃至自己的同班同学都是最好的知识来源和学习伙伴。每个人对问题的理解和认识都不尽相同，只有互帮互学，大家才能共同进步。

大学生应该充分利用图书馆和互联网，培养独立学习和研究的本领，为适应今后的工作或进一步的深造做准备。首先，除了学习老师规定的课程以外，大学生一定要学会查找书籍和文献，以便接触更广泛的知识 and 研究成果。其次，在书

本之外，互联网也是一个巨大的资源库，可以借助搜索引擎在网上查找各类信息。



总之，善于举一反三，学会无师自通，这是你送给自己的最好的礼物。

基础知识：数学、英语、信息技术、专业基础课

想做企业领导或想做管理工作的同学必须从基层做起，必须首先在人品方面学会做人，在学业方面打好基础。

大学是一个学习和进步的平台。这个平台的地基就是大学里的基础课程。在大学期间，同学们一定要学好基础知识（数学、英语、计算机和互联网的使用，以及本专业要求的基础课程，如商学院的财务、经济等课程）。在科技发展日新月异的今天，应用领域里很多看似高深的技术在几年后就会被新的技术或工具取代。只有对基础知识的学习才可以受用终身。另外，如果没有打下好的基础，也很难真正理解高深的应用技术。

数学是理工科学生必备的基础，绝大多数理工科专业的知识体系都建立在数学的基石之上。数学也是人类几千年积累的智慧结晶，学习数学知识可以培养和训练人的思维能力。大家一定要用心把数学学好，不能敷衍了事。学习数学也不能仅仅局限于选修多门数学课程，而是要知道自己为什么学习数学，要从学习数学的过程中掌握认知和思考的方法。

21 世纪最重要的沟通工具就是英语。学习英语的根本目的是为了掌握一种重要的学习和沟通工具。在未来的几十年里，世界上最全面的新闻内容，最先进的思想和最高深的技术，以及大多数知识分子间的相互交流都将用英语进行。因此，英语学习是至关重要的，除非你想做一个与国际脱轨的人。在软件行业里，不但编程语言是以英语为基础设计出来的，最重要的教材、论文、参考资料、用户手册等资源也大多是用英语写就的。学英语绝不等于崇洋媚外。中国正在走向世界，中国需要学习西方的先进思想和先进科学技术，学好英语才是真正的爱国。

信息时代已经到来，大学生在信息科学与信息技术方面的素养已成为进入社会的必备基础之一。所有大学生都应能熟练地使用计算机、互联网、办公软件和搜索引擎，都应能熟练地在网上



浏览信息和查找专业知识。在 21 世纪,使用计算机和网络就像使用纸和笔一样是人人必备的基本功。不学好计算机,你就无法快捷全面地获得自己需要的知识或信息。

实践贯通:“做过的才真正明白”

有一句关于实践的谚语是这样说的:“我听到的会忘掉,我看到的能记住,我做过的才真正明白。”

无论学习何种专业、何种课程,如果能在学习中努力实践,做到融会贯通,我们就可以更深入地理解知识体系,可以牢牢地记住学过的知识。以计算机专业为例,实践经验对于软件开发来说更是必不可少的。微软公司希望应聘程序员的大学毕业生最好有十万行的编程经验。理由很简单:实践性的技术要在实践中提高。计算机归根结底是一门实践的学问,不动手是永远也学不会的。因此,最重要的不是在笔试中考高分,而是实践能力。

培养兴趣:开阔视野,立定志向

如何能找到自己的兴趣呢?要客观地评估和寻找自己的兴趣所在:不要把社会、家人或朋友认可和看重的事当做自己的爱好;不要以为有趣的事就是自己的兴趣所在,而是要亲身体验它并用自己的头脑做出判断;不要以为有兴趣的事情就可以成为自己的职业。

寻找兴趣点的最好方法是开拓自己的视野,接触众多的领域。唯有接触你才能尝试,唯有尝试你才能找到自己的最爱。而大学正是这样一个可以让你接触并尝试众多领域的独一无二的场所。

积极主动:果断负责,创造机遇

积极主动的第一步是要有积极的态度。积极规划自己的人生目标,追寻兴趣并尝试新的知识和领域。

积极主动的第二步是对自己的一切负责,勇敢面对人生。不要把不确定的或困难的事情一味搁置起来。

积极主动的第三步是要做好充分的准备:事事用心,事事尽力,不要等机遇上门;要把握住机遇,创造机遇。

积极主动的第四步是“以终为始”,积极地规划大学四年。任何



规划都将成为你某个阶段的终点，也将成为你下一个阶段的起点，而你的志向和兴趣将为你提供方向和动力。如果不知道自己的志向和兴趣，你应该马上做一个发掘志向和兴趣的计划；如果不知道毕业后要做什么，你应该马上制定一个尝试新领域的计划；如果不知道自己最欠缺什么，你应该马上写一份简历，找你的老师、朋友打分，或自己审阅，看看哪里需要改进；如果毕业后想出国读博士，你应该想想如何让自己在申请出国前有具体的研究经验和学术论文；如果毕业后想进入某个公司工作，你应该收集该公司的招聘广告，以便和你自己的履历对比，看自己还欠缺哪些经验。只要认真制订、管理、评估和调整自己的人生规划，你就会离你自己的目标越来越近。

掌控时间：事分轻重缓急，人应自控自觉

除了积极主动的态度，大学生还要学会安排自己的时间，管理自己的事务。

除了做一个时间表外，更重要的是“事分轻重缓急”。

每个人都有许多“紧急事”和“重要事”，想把每件事都做到最好是不切实际的。我建议大家把“必须做的事”和“尽量做的事”分开。必须做的事要做到最好，但尽量做的事尽力而为即可。

大学四年是最容易迷失方向的时期。大学生必须有自控的能力，让自己交些好朋友，学些好习惯，不要沉迷于对自己无益的习惯里。要做一些有意义并能给自己带来满足感的事情。

为人处世：培养友情，参与群体

第一，以诚待人，以责人之心责己、以恕己之心恕人。与人交往时，你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。这就好比照镜子一样，你自己的表情和态度，可以从他人对你流露出的表情和态度中一览无遗。

第二，培养真正的友情。交朋友时，不要只去找与你性情相近或只会附和你的人做朋友。好朋友有很多种：乐观的朋友、智慧的朋友、脚踏实地的朋友、幽默风趣的朋友、激励你上进的朋友、提升你能力的朋友、帮你了解自己的朋友、对你说实话的朋友等。

第三，学习团队精神和沟通能力。社团是微观的社会，参与社