

大学生 职业生涯规划与 就业指导教程

王艳梅 主编

Career planning and Development



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生职业生涯规划与 就业指导教程

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Jiuye Zhidao Jiaocheng

主 编 王艳梅

副主编 王晓丽 高 杰 谷春江 田新山

参 编 毕庆三 刘 娟 赵莉莉 岳习新 王 立 李亚楠 张景超



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书以职业生涯规划的理论为基础，结合我国大学生的心理特点与需求，联系职业生涯教育和职业生涯咨询的实际，力求以多样的活动及丰富的个案让读者能够理解职业生涯规划的科学理念，掌握生涯规划的步骤和方法，增强自主就业的信心和主动性。

作为职业、就业类教材，本书旨在让学生了解自我、认知社会，用科学的决策方法，确立生涯目标；让学生了解职场与职位、掌握简历写作方法、学习面试成功经验、提升学生的就业能力；对学生进行初涉职场的心态调整、角色定位、合理规划、价值实现等方面进行指导。

本书适合作为高等院校就业创业指导课程教材，也可作为社会相关人员学习就业创业知识、提高就业创业技巧的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与就业指导教程 / 王艳梅主编. —北京: 高等教育出版社, 2011.9 (2012.5重印)
ISBN 978-7-04-033464-7
I. ①大… II. ①王… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 173178 号

策划编辑	王 博 张 超	责任编辑	邓雁城	特约编辑	宿世臣	封面设计	于 涛
版式设计	王艳红	责任校对	姜国萍	责任印制	韩 刚		

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街4号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京鑫丰华彩印有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	10.75	版 次	2011年9月第1版
字 数	250 千字	印 次	2012年5月第2次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	26.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 33464-00

前 言

教育乃国之根本。经过不断改革创新,中国高等教育事业已走出了一条具有中国特色的教育发展道路。现在高等教育正在以市场为导向不断深化教育体制改革,其中对于大学生职业生涯规划理念培养、创业意识建立以及就业技能提升等方面的教育,已成为高等教育的重点强化部分。

为了适应新形势下的就业指导服务、创业教育和职业生涯规划工作,结合《国务院办公厅关于切实做好2007年普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2007]26号)文件对高等院校提出的“将就业指导课程纳入教学计划”和《国务院办公厅关于加强普通高等学校毕业生就业工作的通知》(国办发[2009]3号)进一步提出的“强化高校毕业生就业服务与就业指导”的要求,以及教育部下发的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)文件之精神,高等院校明确了就业指导工作的发展方向,确定了就业课程建设的总体目标,使高等院校的就业指导工作在严峻的就业形势下发挥着更为重要的作用。

我国各高等院校一线就业指导人员在国家就业工作方针政策精神的指引下,积极探索,努力钻研,力争将就业指导和职业发展领域最前沿的知识理论“本土化”,并试着探索结合本学校自身的实际情况,努力将知识“校本化”。吉林农业大学发展学院较早地认识到了就业指导工作重要性,结合学校的实际情况,形成以就业指导中心为管理核心,以创业教育学院为服务中心,以就业与创业指导教研室为教学实体的“两心一体”就业服务模式。在此基础上,结合当前的大学生就业新形势和就业工作的新任务,学校组织编写了这套针对性、时效性较强的就业与创业指导教材。

本套教材主要特点是时效性强、实用性强、针对性强和可操作性强,把理论与实践有机结合在一起,旨在帮助学生全面了解就业的理论知识,提高就业的基本技能和能力。本书主要内容包括三个部分:第一部分内容为“大学生职业生涯发展与规划”,其授课对象为大一新生,指导学生认识自我,探索世界,合理规划,展望未来;第二部分内容为“大学毕业生就业形势与政策”,其授课对象为大三学生,指导学生了解形势,适应政策,调整心态,把握未来;第三部分内容为“大学毕业生就业技能指导”,主要授课对象为大四毕业生,指导学生掌握技巧,积极应聘,提升技能,成就未来。

本教材凝结了吉林农业大学发展学院大学生就业指导中心、创业教育学院、就业与创业指导教研室以及全校其他相关部门领导和同事的集体智慧,并得到高等教育出版社的鼎力支持。另外,本书还参考了一些同类书籍,引用了不少网络资料。在此一并致以诚挚谢意。

因编者队伍年轻,相对缺乏经验,书中纰漏之处再所难免,敬请各位同行和读者批评指正。

编 者

2011年8月

目 录

第一篇 大学生职业生涯规划与发展

绪论 角色的转换	3	第一节 环境对职业的影响	48
第一章 职业生涯规划初识	8	第二节 职业环境分析	49
第一节 职业生涯的基本概念	8	第四章 职业发展决策与行动	61
第二节 职业生涯规划步骤	15	第一节 确立个人职业发展蓝图	62
第二章 了解自我	20	第二节 制订职业发展行动计划	68
第一节 自我性格探索	20	第五章 实施方案 评估修正	73
第二节 自我职业兴趣探索	29	第一节 职业生涯规划实施方案	73
第三节 自我职业能力探索	38	第二节 职业生涯规划方案的评估与修正	76
第四节 自我职业价值观探索	41		
第三章 了解环境 了解职业	48		

第二篇 大学毕业生就业形势与就业政策

第六章 大学毕业生当前就业形势	83	第二节 与大学毕业生就业相关的法律、法规	97
第一节 大学毕业生的就业形势	83	第八章 大学毕业生常见的心理问题 和心理调适	100
第二节 大学毕业生的就业趋势	85	第一节 常见的心理问题	100
第七章 大学毕业生就业相关的政策及法律、法规	88	第二节 心理问题的调适	106
第一节 国家对大学毕业生就业的政策	88		

第三篇 大学毕业生就业技能指导

第九章 就业程序与就业协议	113	第一节 如何写好求职信	133
第一节 求职择业的程序	113	第二节 撰写求职信的注意事项	137
第二节 就业派遣的基本程序	117	第三节 如何撰写网络求职信	139
第三节 报到证、户口迁移证及档案	118	第四节 求职信模板	140
第四节 就业协议书与劳动合同	123	第十一章 求职简历的制作	143
第五节 大学毕业生维权	131	第一节 简历的内容及作用	143
第十章 求职信写作	133	第二节 撰写简历的方法和技巧	144

第三节

简历制作的原则及注意事项

144

第四节

简历模板

145

第五节

网络简历的制作

146

第十二章

面试与笔试

148

第一节

面试的准备

148

第二节

面试中的提问和回答

151

第三节

面试的礼仪

154

第四节

面试后的跟进

158

第五节

笔试

160

参考文献

162

第一篇

大学生职业生涯规划与发展规划

绪论 角色的转换



困惑与思考

李开复给大学生的回信

今天,我回复了“开复学生网”开通以来的第 1000 个问题。关掉计算机后,始终有一封学生来信萦绕在我的脑海里,挥之不去:

开复老师:

就要毕业了。

回头看自己所谓的大学生活,

我想哭,不是因为离别,而是因为什么都没学到。

我不知道简历该怎么写,若是以往我会让它空白。

最大的收获也许是……对什么都没有忍耐和适应……

这封来信道出了不少大三、大四学生的心声。大学期间,有许多学生放任自己、虚度光阴,还有许多学生始终也找不到正确的学习方向。当他们被第一次补考通知唤醒时,当他们收到第一封来自应聘企业的婉拒信时,这些学生才惊讶地发现,自己的前途是那么渺茫,一切努力似乎都为时已晚……

这封信是写给那些希望早些从懵懂中警醒过来的大学生,那些从未贪睡并希望把握自己的前途和命运的大学生以及那些即将迈进大学门槛的未来大学生们的。在这封信中,我想对所有的同学说:

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学习: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,大学生临到毕业时的最大收获就绝不会是“对什么都没有忍耐和适应”,而应当是“对什么都可以有自信和渴望”。只要做好了这七点,你就能成为一个有潜力、有思想、有价值、有前途的快乐的毕业生。

摘自:李开复的博客 <http://blog.sina.com.cn>

大学是人生的关键阶段。这是因为,进入大学是你一生中第一次放下高考的重担,开始追逐自己的理想、兴趣。这是你第一次离开家庭生活,独立参与团体和社会生活。这是你第一次不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识,而是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。

大学是人生的关键阶段。这是因为,这是你一生中最后一次有机会系统性地接受教育。这是你最后

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、可以不断修正自我的成长历程。这也许是你最后一次能在相对宽松的,可以置身其中学习为人处世之道的理想环境。

大学是人生的关键阶段。在这个阶段里,所有的大学生都应当认真把握每一个“第一次”,让它们成为未来人生道路的基石。在这个阶段里,所有的大学生也要珍惜每一个“最后一次”,不要让自己在不远的将来追悔莫及。在大学四年里,大家应该努力编织自己的梦想,明确自己的方向,奠定自己的基础。

大学是一生中学习能力转变最大的时候,是把“基础学习”和“进入社会”这两个阶段衔接起来的重要时期。因此,在大学四年中,要努力培养自己的学习能力,提高自己的学习境界,让自己成为一个擅长终身学习的人。

转眼间你的大学生活已经过去了半年的时光,请闭上眼睛回忆一下这半年多的大学生活,考虑下面的问题:

- (1) 在过去的时光里有哪些事情值得你记忆?
- (2) 又有哪些事情使你的生活变得有意义?
- (3) 你感觉自己的大学生生活是虚度了还是充实的?
- (4) 你是否已经制订了大学四年的生活计划?
- (5) 你选择好了自己学习奋斗的目标了吗?
- (6) 你考虑过未来职业发展的目标与方向吗?
- (7) 你未来想要一个什么样的生活?
- (8) 现在的你是走在实现自己理想的道路上吗?
- (9) 你的人生要往何处去? 你的道路在哪里?
- (10) 职业生涯道路该如何规划?

有一位大学生在他的一封信中曾经这样写道:“很小的时候,我的目标就是长大,长大了做什么,我当时没有想;读小学的时候,父母给我的目标就是考初中,考上初中做什么,我没有想过;读初中的时候,父母给我的目标就是考高中,考上高中做什么,我没有想过;读高中的时候,父母给我的目标就是考大学,考上大学做什么,我没有想过;上大学的时候,父母给我的目标就是要出国,出国做什么,我也没有想过;现在留学拿到了学位,要找工作了,下一步我该做些什么呢?这一次,我要好好地想一想。”这些类似的问题常常在每一个大学生的心头萦绕,对于低年级的同学来说更是如此。从任务明确、内容单一、紧张繁忙、生活规律的高中生活,一下子迈进大学校门,很多同学在充分享受大学生活的丰富与自由的同时,也陷入了一种前所未有的困惑、迷茫和失落中。为什么会感到困惑、迷茫和失落?很多人是由于丧失了目标,丧失了努力方向,个人内在的学习动机、发展动机好像突然消失了,不知道自己将来要做什么。

之所以困惑,是由于在上大学之前,大多数学生对于自己的未来要从事何种职业没有太多的思考,生活、学习重心都在应付高考上,认为职业的事情等到大学毕业时再考虑也不迟。由于应试教育的要求,大多数学生在成长过程中对于自己考试科目之外的兴趣、能力了解甚少,所以不可能作出成熟的职业决策。上大学后,个人职业发展本应该成为这一阶段的核心任务和重要

目标,但由于缺乏思考和准备,他们难以在短时间内确定一个自己内心高度认同的职业目标,因此陷入困惑、迷茫和失落之中。

大学里常有毕业生感慨地说:大一时不知道自己不知道,大二时知道自己不知道,大三时不知道自己知道,大四时才知道自己知道。我们也把大学分为这样四个阶段。

第一个阶段,磨合期。每个进入大学校园的学生都需要培养自己从高中生向大学生转变的适应能力(包括从走读到住校,从温暖的南方到寒冷的北方等等),对大学新的学习方式和更大压力的调整以及更为复杂的人际关系的处理能力。很多毕业生在回忆刚进入大学时总是感觉一片空白,其实那正是我们成长的一个必然过渡期。不得不承认,适应期的长短与学生个人的性格、成熟度以及人际交往能力密切相关。能够很快融入象牙塔世界的学生会在一两个月成为一道靓丽的风景线。而另一些人却在半年甚至一年以上仍过着高中生活的延续或杂乱无章的日子。

第二个阶段,迷茫期。高考前的我们是来自五湖四海,奔向同一个考场;高考后的我们则是走出同一个考场,奔向不同的新战场。融入大学生活后的那一天,就会本能地开始思考,我们的未来走向何方。向高一届的师兄师姐询问以往考研的情况、工作的走向和出国的比例等。这个阶段是大学生与人才市场初步接触(间接地通过老师与师兄师姐)的时期,但由于自身的硬件条件还未达到人才的初步要求,因此具有一定的盲目性。在这个时期,同学间开始分化,有一定数量的大学生在大二甚至更早就有了一个清晰的前途规划,开始为出国背单词,为考研而苦练高等数学,为了锻炼工作能力而活跃在各种学生组织当中。

第三个阶段,思考期。随着盲目学习或盲目放纵的结束,总会对自己,对身边的师友,对大学产生不满。作为这个大学里资格偏老的一代人,或偶然后悔大一、大二没有更加刻苦,后悔刚上大学没有珍惜时间,怀疑自己为之奋斗的理想是不是真的值得。出现最多的问题是“一两年后出国的形势会好转吗?”“万一到时候考研失败怎么办?”“毕业找不到工作怎么办?”这些再正常不过的问题是年轻的心灵对自己作出的人生规划的不信任。毕竟,这是一个人生的转折点,是我们20年来第一次为自己的命运负责。在这个时期,最恰当的形容就是两个字——郁闷。难怪有大学生在校园BBS上写道:“人总是要经历生活的,对也罢,错也罢,成功也罢,失败也罢,尽情地感受生活吧,大三有被抛弃的感觉……”

第四个阶段,抉择期。毕业,是一个包含了太多感情在内的字眼。在走近毕业的每个日子里,把自己的选择付诸行动,然后品尝硕果或失败,之后,走出校园,结束大学生活。考研的种种艰辛,出国的“路漫漫其修远兮”,职场的万般无奈,都在我们毕业的惆怅与忧伤中变得淡了很多。四年同窗,身边的伙伴似乎一夜之间都长大了。看看自己,发现人生最重要的转折已在不知不觉中作出了决定。大学的最后一个阶段,是收获,是完结,更多的是新的起点。

这就是大学四年的生活。那么如何才能减少困惑,消除对未来发展的迷茫和无力感呢?那就是重建生活目标,重塑理想。职业规划就是通过系统的、有步骤的自我探索 and 职业探索,深入分析自己所处的环境的特点,经过理性、科学的决策,形成自己高度认同的未来职业发展目标的过程。我们相信,通过职业规划,大学生能够积极地看待自己的大学生活,更加有效地利用大学时光。



课堂活动

毕业后的出路

下面有几个备选答案,是我们毕业以后的出路。

- (1) 外资企业或大、中、小型民营企业。
- (2) 国家机关、事业单位。
- (3) 国有企业。
- (4) 升学(升本、考研、出国留学)。
- (5) 自主创业。

接下来请你用排除法,先删除两个你不想选择的发展方向,再删除一个不想选择的发展方向,最后只能留下一个作为你毕业后的出路。

问题:谁能够很容易就做出选择?

思考:1. 你希望自己做出职业抉择时是这样简单决定的吗?

2. 靠直觉准确吗?

3. 有没有一些科学合理的方法可以帮助我们在职业发展的道路上做出抉择?



课堂活动

十年远景书

想象十年以后,有个杂志要写一篇关于你的特别报道,请你选择一种杂志,并写出这篇文章的摘要,特别是你希望它突出的内容,你希望那时别人看自己是一个什么样的人。内容可以涉及职业、社会地位、家庭、财产、物质生活、个人价值观、社会关系等方面。

你选择的杂志是_____;

选择这本杂志的原因是_____;

谁是这本杂志的读者_____;

这篇文章描述你的哪几个方面_____;

文章是如何描述你的_____



课堂活动

未来的名片

请同学们展开丰富的想象,在这张纸上设计自己未来的名片,这里包括姓名、称谓、头衔、机构单位的名称、地址。例如:

× × × 集团 陈 三 董事长、全国人大代表 × × × 工商联主席、慈善家 地址: × × × 电话: × × × 邮箱: × × ×

第一章 职业生涯规划初识

第一节 职业生涯的基本概念



课堂活动

手机的职业联想

请同学们拿出自己的手机,然后展开丰富的想象,看一看,通过手机你能想到社会上存在的职业都有哪些。

1. 通过手机你能联想到哪些职业?
2. 你能够联想到哪些职业是你所学专业 and 手机相匹配的职业?

职业生涯规划由来已久,迄今为止已有百年的历史。19 世纪末 20 世纪初,职业生涯规划(亦可称为职业指导)起源于美国和英国,特别是美国最为典型。职业生涯规划是经济发展、技术进步、职业分化、经济剧烈变化而产生的失业问题等一系列社会矛盾后,社会为了解决就业问题而作出努力的产物。

我国的职业生涯规划教育可追溯到 20 世纪 20 年代初期。1916 年,清华大学校长周治春首次将心理测试的手段应用在学生选择职业中,这标志着职业规划教育在我国开始建立。经过 90 多年的发展,职业生涯规划在我国也渐趋成熟。

一、职业的含义

职业是人类发展到一定阶段的产物。在《辞海》中,职业有两种解释。一是经过选择并受过一定训练的行业和工作;二是只受过专业训练而从事的固定的专业和工作,非业余爱好。所谓职业,是指参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质财富和精神财富,获取合理的报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业是人的一种社会活动和生活方式,又是一种经济行为,也是人们从社会中牟取多种利益的资源,它对于每个人都极为重要,是一个人的社会地位的一般性表现,也是一个人的权利、义务、职责。

二、职业的分类

(一) 国外的职业分类

根据西方国家的一些学者提出的理论,在国外一般将职业分为三种类型。

1. 按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类

这种分类方法把工作人员划分为金领工作人员、白领工作人员和蓝领工作人员三大类。

(1) 金领工作人员:指受过良好的教育,有丰富的工作经验、经营策划能力、专门技能和一定的社会关系资源,是社会的精英。

(2) 白领工作人员:指受过良好的教育,因出色的工作技能而被聘用,懂得把自己打扮得很得体,工作上能独当一面的人才。

(3) 蓝领工作人员:指以实际动手能力为判定标准,具有丰富的操作经验和高超的操作技能,能够传授操作技巧的人才。

2. 按心理的个别差异进行分类

这种分类方法是根据美国著名的职业指导专家霍兰创立的“人格—职业”类型匹配理论,把人格类型划分为六种,即现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。与其相对应的是六种职业类型。

3. 依据各个职业的主要职责或从事的工作进行分类

这种分类方法较为普遍,以两种代表示例。一种是国际标准职业分类,另一种是我国的职业分类。国际标准职业分类把职业由粗至细分为四个层次,即 8 个大类、83 个小类、284 个细类、1506 个职业项目,总共列出职业 1881 个。其中 8 个大类如下。

- (1) 专家、技术人员及有关工作者。
- (2) 政府官员和企业经理。
- (3) 事务工作者和有关工作者。
- (4) 销售工作者。
- (5) 服务工作者。
- (6) 农业、牧业、林业工作者及渔民、猎人。
- (7) 生产和有关工作者、运输设备操作者和劳动者。
- (8) 不能按职业分类的劳动者。

(二) 我国的职业分类

1. 我国的产业和行业

产业是国民经济活动最基本的类型,国家统计局 1985 年根据联合国的划分标准,把我国产业分为三大产业:第一产业、第二产业、第三产业。第一产业包括农业、林业、牧业、渔业、采矿业、水利业;第二产业包括工业和建筑业;第三产业是指第一产业、第二产业以外的服务业和流通业两大类,主要有流通部门、生产生活服务部门、文化科学教育部门、社会公共服务部门等。

行业是指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合。我国于 1984 年颁布的《国民经济行业分类和代码》把我国国民经济行业分为 13 个门类,1994 年又进行了修订,2002 年颁布了新的《国民经济行业分类》国家标准,大量充实了第三产业的新兴产业,新增加了信息传输、计算机服务和软件业、住宿和餐饮业、租赁和商务服务业、水利环境和公共设施管理业、教育、国际组织七个门类。

新标准将国民经济行业划分为 20 个门类(见表 1-1)、95 个行业大类、396 个行业种类以及 913 个行业小类。

表 1-1 国家标准的 20 个行业门类

A	农、林、牧、渔业	K	房地产业
B	采矿业	L	租赁和商务服务业
C	制造业	M	科学研究、技术服务和地质勘察业
D	电力、燃气及水的生产和供应业	N	水利、环境和公共设施管理业
E	建筑业	O	居民服务和其他服务业
F	交通运输、仓储和邮政业	P	教育
G	信息传输、计算机服务和软件业	Q	卫生、社会保障和社会福利业
H	批发和零售业	R	文化、教育和娱乐业
I	住宿和餐饮业	S	公共管理与社会组织
J	金融业	T	国际组织

2. 我国的职业分类

我国现行的职业分类标准是 1999 年正式颁布的《中华人民共和国职业分类大典》把我国职业划分为由大到小、由粗到细的四个层次：大类（8 个）、中类（66 个）、小类（413 个）、细类（1838 个）。细类为最小的类别，即职业。8 个大类如表 1-2 所示。

表 1-2 我国职业分类表

类别		中类	小类	细类（职业）
第一大类	国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人	5	16	25
第二大类	专业技术人员	14	115	379
第三大类	办事人员和有关人员	4	12	45
第四大类	商业、服务业人员	8	43	147
第五大类	农、林、牧、渔、水利业生产人员	6	30	121
第六大类	生产、运输设备操作人员及有关人员	27	195	1119
第七大类	军人	1	1	1
第八大类	不便分类的其他从业人员	1	1	1

八个大类的划分中，第一、第二大类主要是脑力劳动者，第三大类包括部分脑力劳动者和部分体力劳动者，第四、五、六大类主要是体力劳动者，军人和不便分类的其他从业人员是特殊类别。

国有企业单位按照政府与企业的关系分为国家直接管理类企业、国家半直接管理类企业和国家委托管理类企业。

国有事业单位包括教育事业单位（包括大专院校和独立设置的研究生院、部，中等专业学校，中等师范学校，管理干部学院，干部学校，中、小学，幼儿园，盲聋哑学校，职工培训中心和电视

大学教育机构)、科研事业单位(包括从事自然科学研究的机构和情报机构等)、文化艺术事业单位(包括各种剧团、文工团,各类展览机构、图书馆、出版社、报社、杂志社,史料征集单位,各类博物馆和文化宫)、广播电视新闻事业单位、电视台、新华社及国内外分社、中国新闻社及国内驻外机构、综合技术服务事业单位(包括气象台、海洋监测单位、环境保护和监测单位、电子计算机信息网络中心、独立设计院等)、卫生事业单位(包括各类医院、门诊部、卫生防疫站、妇幼保健院、药品检验机构等)、体育事业单位、社会福利事业单位、农林和水利事业单位等。

非国有企业事业单位包括外商投资(外商独资、中外合资或合作)企业、集体所有制企业、乡镇企业、民营事业单位。



课堂活动

我的未来不是梦

我们来想象一下五年以后的自己将会变成怎样的一个人。那时的你在做什么呢?等一下我们要通过时空穿梭机,到未来去旅行,带你到五年后的某一天,感受一下那时的生活……准备好了吗?让我们一起进入未来的生涯。

我五年后典型的一天描述。

※ 我五年后从事的工作的描述

1. 工作是_____。
2. 工作内容是_____。
3. 工作的场所在_____。
4. 工作的场所周围的环境_____。
5. 工作的场所周边的人群_____。

※ 我五年后的生活形态的描述

1. 婚姻状况 ☐ 已婚 ☐ 未婚 ☐ 其他_____。
2. 家庭成员有子女_____人;父母同居☐是☐否;☐其他_____。
3. 居住的场所在_____。
4. 居住的场所周围环境_____。
5. 居住的场所周围的人群_____。

◎ 请说明下列问题:

1. 我在进行幻想的过程中,印象最深刻的画面是_____。
2. 我在进行幻想后,对比与现在环境最大的不同点是_____。
3. 我在进行幻想后,最深的感受是_____。

◎ 我在进行幻想后,我觉得未来的生涯发展会是怎样的?

1. 我认为我未来会从事_____职业。
2. 我认为我的未来会与幻想过程相关吗? ☐是☐不是☐其他_____。