

职业生涯规划指导用书

职业准备

主题性综合实践课程研究项目组 编

初中·上册



高等教育出版社

职业生涯教育指导用书

职业准备

初中（上册）



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业准备. 初中. 上册/主题性综合实践课程研究项目组编. —北京: 高等教育出版社, 2005. 3

ISBN 7-04-013616-3

I. 职… II. 主… III. 职业选择—初中—教学参考资料 IV. G634.983

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 019352 号

策划编辑 张 华 责任编辑 王冰烽

封面设计 刘晓翔 责任印制 孔 源

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京新丰印刷厂		
开 本	880 × 1230 1/32	版 次	2005 年 3 月第 1 版
印 张	3.5	印 次	2005 年 3 月第 1 次印刷
字 数	85 000	定 价	6.20 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 13616-00

前言



伴着欢乐，伴着烦恼，我们走过了小学，走进了中学。如果我们一如既往地努力，可能还会一路顺畅地走到大學，还会上研究生。学生时代之后的路怎样走，你想过吗？

无论校园生活多么美好，多么令我们流连忘返，它只能是漫漫职业生涯旅程的一个准备阶段，总有一天，我们会走入社会，走向生活。初中毕业后，或许有一部分同学会选择直接就业，从此登上职业生涯的舞台；或许有一部分同学会选择接受更高一级的职业技术教育和各类短期技术培训，拉开职业生涯的序幕；或许还有一部分同学选择接受普通高中教育，为未来的职业生涯打造更为厚重的知识基础。

无论是怯场还是期待，我们每个人都要独立踏入社会，走向属于自己的人生舞台，走进能够施展我们才能的职业领域，去追求自身的幸福生活，演绎自己的事业辉煌，印证自己的人生价值，实现自己的人生理想。

明日的灿烂始于今日的准备，怎样使今天的学习目标更好地指向我们人生追求的美好理想？怎样按照社会需要和自身条件选择未来的职业发展领域？怎样根据职业工作的基本要求继续接受专业的职业技术教育与培训？接下来的日子里，我们要带着这些问题去学习、去思考、去体会。



职业生涯教育指导用书 **职业准备**

目 录

1	第一单元 职业与社会
2	◎ 第1课 了解产业变迁
11	◎ 第2课 探索行业动态
21	◎ 第3课 体验职业意义
30	◎ 主题活动建议——走向社会
35	第二单元 职业与组织
36	◎ 第4课 端正劳动态度
45	◎ 第5课 树立团队精神
55	◎ 第6课 实践终身学习
65	◎ 主题活动建议——请进课堂
67	第三单元 职业与自我
68	◎ 第7课 发现工作兴趣
81	◎ 第8课 体会工作要求
91	◎ 第9课 锻炼工作能力
102	◎ 主题活动建议——职业倾向咨询

第一单元

职业与社会

面向未来，我们都有自己的职业向往：到什么地方工作？走上什么样的岗位？取得什么样的成就？体验什么样的生活？这些问题我们或多或少都会想到过。我们的梦想或许始终坚定，或许几经变换，或许只是海市蜃楼般的虚幻，或许经过努力终能如愿……

让梦想成真，首先要让梦想符合社会的现实需要、符合组织的工作要求、符合个人的实际条件。这就需要我们了解职业生活的知识，为了明天的幸福人生做好准备。

做好职业生涯发展的准备，首先要学习社会经济状况、组织机构要求以及个人能力倾向等方面的知识。只有了解社会、了解组织、了解自己，才能真正使自己的未来人生理想与当前的学习生活联系起来，切实做好让梦想成真的一切准备，不断创造让梦想成真的必要条件，最终找到让梦想成真的现实途径。

社会，我们生活在其中。但是，对于社会经济文化环境，我们究竟了解多少？从现在起，就让我们坐下来读一读，静下来想一想，围起来说一说，社会中的产业是怎样划分的？每个产业中有多少行业？各个行业的原始工作状态是什么样？哪些行业的技术进步速度最快？你的职业理想属于哪个产业领域？对于你喜欢的职业工作来说，你需要学会哪些知识、培养哪些能力？

职业是社会分工的结果，随着社会需求而产生，随着社会变迁而变化。了解社会不能局限于书本知识，走出校门看一看，我们一定会收集到更新鲜的社会知识；到网络媒体报刊上查一查，我们一定会了解到更丰富的行业信息；请来社会各行业的成功人士讲一讲，我们一定会感受到更深刻的人生哲理。

第1课

了解产业变迁



职业规划知识

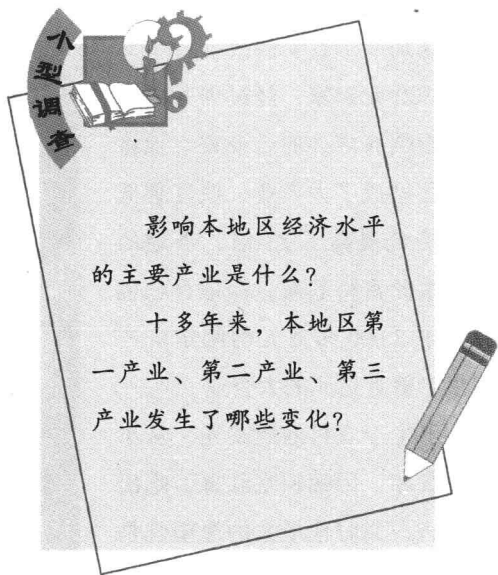
每个成长中的青少年都有自己的职业向往。为了了解你所向往的职业，首先要了解那个职业在社会分工中的基本位置；看看你所向往的职业处于哪个行业；这个行业归属在哪个产业之中；这个产业的发展趋势，尤其是产业技术水平的提高将对劳动者产生什么样的影响。了解这些知识，可以帮助你将自己的职业理想变为合乎社会实际需要的职业选择。

人们常说“三百六十行，行行出状元。”可见，社会分工之细密古已有之。而伴随社会的发展，行业分支会越来越多，而所有这些行业又都会划归于三个产业之中，就是报刊中经常见到的“一产”、“二产”、“三产”。那么，你知道我国的产业是如何划分的吗？第一产业、第二产业、第三产业的结构又是如何变动的吗？

第一产业就是我们非常熟悉的农业，其中包括农、林、牧、渔业等相关行业。农业是人类社会最早出现的一大产业，人类历史的开篇就讲

述了人类学会刀耕火种的重大意义。民以食为天，农业至今仍然是人类社会最基础性的产业。但是，斗转星移，人类社会经过漫漫数万年的持续发展，科学技术进步已经推动农业的生产方式发生了翻天覆地的变化。今天，农业领域对简单体力劳动的需求大大降低，依然坚守土地的农民已不必像原来那样天天围着黄土转，他们可以参与农产品加工运输，可以投身农产品的经销市场。农业的产业化经营，已经成为许多农民发家致富的重要手段。同时，随着社会城镇化进程的不断加快，各国农、林、牧、渔业的比重都在逐步下降，农村中实际从事农业的人数也在不断减少。在我们身边，一座座厂房和一幢幢高楼拔地而起，一批批昔日的农民转眼变成了城镇居民，“农民工”的身影也遍布城市的各个行业。

第二产业就是我们常说的工业，包括采矿业，制造业，电力、燃气及水的生产和供应业，建筑业等。目前，我国第二产业稳步发展，我国彩电、洗衣机、冰箱、空调、微波炉、摩托车等产品的生产规模已经位居世界第一。我国生产的电视机在全世界总产量中的比重超过了40%，我国生产的办公用复印机设备更是达到全球总产量的60%。越来越多注明“中国制造”的产品出现在国际市场上，中国正在逐渐成为“世界工厂”和“全球制造业中心”，劳动力市场对工业技术人才，尤其是高级技工的需求十分旺盛。



影响本地区经济水平
的主要产业是什么？

十多年来，本地区第
一产业、第二产业、第三
产业发生了哪些变化？

第三产业的行业领域最广泛，囊括了第一、二产业以外的其他所有行业，具体包括：交通运输、仓储和邮政业，信息传输、计算机服务和软件业，批发和零售业，住宿和餐饮业，金融业，房地产业，租赁和商务服务业，科学研究、技术服务和地质勘查业，水利、环境和公共设施管理业，居民服务和其他服务业，教育、卫生、社会保障和社会福利业，文化、体育和娱乐业，公共管理和社会组织、国际组织等。第三产业领域广泛，所吸纳的劳动力数量也最多。或许，在我们同学中，把职业理想定位在第三产业的人数也将是最多的。



职业人物案例

农业产业化造就了一代企业家

这是一个真实的故事，主人翁从 500 元起家，经过创业成为一名影响海内外的企业家。他将小红薯做成了大产业，使红薯低廉的身价提高了 23 倍，当地的薯农由此富裕起来，而他自己也拥有了 3 000 多万元的固定资产和年产值近亿元的大企业。

出生于农村的周友光，从小家境贫寒，因顿顿吃红薯，吃出了胃病，当时他最大的愿望就是长大后一定要跳出农村，再也不



吃红薯了。然而让人意想不到的，几十年后的今天，带给他财富的恰恰是红薯。

初中毕业后，周友光经人介绍进入县土产果品公司工作，由于工作出色，几年后就被调到县建设区。刚到办公室上班，区长就给他布置



了任务——到甘肃学习红薯高产技术。

学成归来，周友光带着“新经”走镇串乡，指导农民用科学方法种植红薯。当年，建设区的红薯产量增收了近20%。然而，丰收并没有给老百姓带来喜悦，因为红薯价格低廉，人们很少费心去卖它，大多用来喂了猪。

难道煞费苦心提高了红薯产量，就是为了养猪？周友光开始了市场行情的调查，他发现城里人涮火锅时喜欢粉丝，红薯做的粉丝很有销路。周友光心里一亮：为何不带领老百姓搞红薯加工，提高红薯的身价呢？从此，周友光和红薯结下了不解之缘。

经过几个月的努力，第一批产品问世了，这种粉丝下锅后不断、涩味很小，比城里火锅店卖的粉丝还要好。于是他在全区建起了30多个红薯粉丝加工点和近50家手工加工作坊。

就在周友光的开发初见成效时，县里打算把他调回县里任局级干部。可是，受农业产业化前景的深深吸引，周友光毅然做出一项重大的人生选择——辞官下海卖红薯。

1992年，怀揣着仅有的500块钱，周友光来到绵阳，在一间不到

20平方米的小房子里开始了新的历程。

通过技术创新，周友光在粉丝行业进行了三次革命：第一次是发明精白红薯粉丝，解决传统工艺中的发黑问题；第二次是发明方便红薯粉丝，提升红薯产品附加值；第三次首创无明矾粉丝，为“友光粉丝”进军国际市场拿到了“绿色”通行证。在接下来的10年里，“友光薯业”获得多项发明专利。一次次的技术创新，大大地提升了红薯的身价。

就这样，周友光在小小的红薯身上，做出了农业产业化的大文章。现在，他的目标更为远大：在未来5~10年内，努力让公司产值达到20亿元，并利用现代企业制度的优势，带动更多的农民富裕起来。



职业发展介绍

现代农业的发展必须引入人工、商业经营成分，形成包括传统的养殖种植业、农副产品精深加工、农副产品进入市场的完整产业链条。这样的产业化经营把企业管理引入农业领域，充分利用技术、资金、人才和市场的结合，激活本区域内的劳动力以及土地等资源，使农民增产增收。农业产业化经营将彻底改变第一产业的原始面貌，从而使农业成为社会

查阅资料

了解本地区农业
发展有哪些新变化、
新特点？

看看农业产业化
对新一代农民提出了
哪些新的素质要求？



化大生产的重要组成部分。

订单农业就是农户在养殖种植劳动开始之前，就与专营公司签订合同，农民根据合同规定的品种和产量要求生产，公司按时按

量收购。这是保证农民安心生产、公司放心收购的现代农业生产形态。这种链条式经济组织好比为农民的收成上了销售保险。例如，吉林省九台市 2004 年初落实了 9 万农户生产增收计划，使全市订单农业面积达 10 万公顷。天津市蓟县各类龙头企业，通过订单合同带动农产品基地 53 万亩，农户 11.1 万，使全县 60% 以上的农民实现靠订单务农，从而有了稳定的致富渠道。



职业知识学习

农产品加工是把农产品按其用途分别制成成品或半成品的生产过程。针对原料的加工程度而言，可分为初加工和深加工。根据农产品加工原料的不同，可以分为粮食作物加工、油料作物加工、果蔬加工、畜禽加工、蛋制品加工、乳制品加工等。

目前全国较大规模的农产品加工企业约 56 000 多家，涉及食品、饮料、纺织、服装和皮革等 12 个行业。其中，许多加工品品质优良，在国际市场上具有较强的竞争力。

苹果汁加工

我国是全球最大的苹果生产国，年产量 2 200 万吨，约为世界年产量的 50%，具有明显的原料优势和成本优势。近年来，欧洲、北美国家受饮食习惯影响，以果汁为代表的非碳酸饮料在市场上的消费额增幅巨大，蔬菜汁、啤酒中加入苹果汁等混合饮料普遍受到欢迎。目前欧美一些国家主要依靠进口

苹果汁来满足市场需求，这为我国苹果汁出口提供了巨大的国际市场。



参观两个本地有名的农产品加工企业，或就近采访现代化水平较高的农村或农户。

听听农民的市场观念发生了哪些变化？

他们经营的品种增加了多少？

他们的劳动方式与以往有哪些不同？

鸡蛋深加工

目前，国外已经成功开发的营养蛋品种有五六十种，如高碘蛋、高锌蛋、低胆固醇蛋、天然风味蛋等，这些特种蛋售价比普通鸡蛋要高出数倍甚至几十倍。

鸡蛋除传统的食用方法外，还可加工成蛋黄酱、色拉调味剂、冰淇淋等；利用鸡蛋的热变形和凝固性，可用作火腿腊肠、鱼糜等制品的粘



结剂以及其他食品的脱水防止剂。由于家庭食用各种饮品和营养冲剂的需求直线上升，各种蛋黄粉、蛋清粉、速溶蛋松等也有广阔的市场。

鸡蛋不仅用于食品方面，它的提取物还可广泛应用于医疗、保健、美容等各个领域。例如从蛋黄中提取的高级补品“卵磷脂”就风靡世界各国。目前各国科技工作者正在对蛋壳、蛋膜、蛋清进行更深层的开发，已研制成功的产品有溶菌酶、蛋黄油、柠檬酸钙等。另外，鸡蛋潜在的许多功能和价值远未被开发。

茶叶深加工

茶叶深加工是指用茶的鲜叶、成品茶叶，或是用茶叶、茶厂的废次品、下脚料为原料，利用相应的加工技术和手段生产出的含茶制品。含茶制品可能以茶为主体加工而成，也可能是以其他物质为主体加工而成。茶叶深加工



技术大体可分为机械加工、物理加工、化学和生物化学加工、综合技术加工 4 个类别。



职业资格准备

专业名称 农副产品加工

培养目标 培养农副产品储藏、加工、营销和质量监测人员。

业务要求 掌握农副产品储藏、加工的基本知识和技能；掌握当地主要农副产品的加工技术；具有农副产品储藏、加工的经营管理及市场营销的知识和能力；具有农副产品资源开发的基本能力。

主要课程 食品营养与卫生、食品分析与检验、环保知识、商品经济基础、农副产品储藏工艺及加工工艺、农副产品加工实习。

学习年限 3 年

就业方向 主要面向农村基层企业、加工厂、监测站等，从事农副产品储藏、加工、营销和质检等工作。



第2课

探索行业动态



职业规划知识

职业就是参与社会分工、运用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，为个人获取满足物质生活需要的合理报酬，同时满足自身发展的精神需要。

参与社会分工，首先要了解社会分工以及这种分工的变化趋势。在实际进入劳动力市场之前，最好先了解影响劳动力市场状况的基本行情。

世纪之交，席卷全球的技术革命浪潮，特别是计算机和网络技术，像阳光一样覆盖了地球的每一个角落，给我们的社会经济生活带来了翻天覆地的变化。行业变化的速度明显加快，部分传统行业逐渐消退，新行业不断产生。例如，传统产业中的纺织业、钢铁业和非金属矿物业在工业产值中的比例可能会逐步缩小，而新兴的电子通讯行业、汽车行业正在逐渐成为我国的主导产业。

同时，在各个传统产业内部，技术水平升级的速度日益加快，也催

生出一批新兴行业领域，在一定程度上回应着“没有夕阳产业，只有夕阳技术”这一论断。例如，现代物流业就是在传统运输业的基础上，用系统运筹的理念和数控技术将运输、仓储等环节高效整合，将空中运输、铁路运输、海上运输、汽车运输以及城市速递等多种运输方式实现最优化、最便捷的物资配送，将原材料到厂家、再到经销商、最后到客户的全部运输环节整体调配。

随着高新技术的发展，新型的技术产业群逐渐产生。主要包括电子技术产业群、生物技术产业群、超导技术产业群、核技术产业群、空间技术产业群、海洋技术产业群、光技术产业群。这些都已成为影响我国经济增长的重要力量。

可见，由于受到科学技术进步的直接影响，社会各个行业的技术应用水平不断升级，行业内部的生产状况及岗位分工持续变化，各个行业的劳动力配置状况也随之不断改变。了解这方面的知识和信息，了解人才市场、劳动力市场对各类人才的需求信息，对于职业选择将大有裨益。



职业人物案例

朝阳行业中的先行者

张浩，大学毕业不过 10 年，民营企业家中的佼佼者。她创办的方联彩印制版有限公司经过短短 5 年，已经发展成为省内最大的制版企业。取得这样的成绩，在一定程度上，得益于她对印刷行业现状的了解和对行业动态的把握。

1992 年，张浩从印刷学院毕业，分配到市印刷总厂，当时印刷总