

职业生涯规划指导用书

职业规划

主题性综合实践课程研究项目组 编

高中·下册



高等教育出版社

职业生涯教育指导用书

职业 规划

高中（下册）



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划. 高中. 下册/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 7-04-014266-X

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 019862 号

策划编辑 张 华 责任编辑 王冰悱
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
经 销	北京蓝色畅想图书发行 有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京新丰印刷厂		http://www.landaco.com.cn
开 本	880×1230 1/32	版 次	2005 年 3 月第 1 版
印 张	4	印 次	2005 年 3 月第 1 次印刷
字 数	95 000	定 价	7.20 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 14266-00

前言



读过小学上中学，读过初中考高中，读过高中考大学，读过大学也许你还要考研究生，如果一路顺利读完博士，你或许将以学生的身份在学校度过 20 多年的时光。然后呢？

无论你的学生生涯有多长，对于人生更为漫长的职业生涯来说，只能是一个准备期。事实上，在你开始接受高等学校的专业教育、各级职业技术教育和各类短期技术培训的时候，你人生的职业生涯已经拉开了序幕。中学后你所有的学历证书、资格证书，都将成为你能否适应或胜任一种职业工作的基本证明。

每个学生或迟或早都要独立走上社会，进入劳动世界的职业领域，在工作和生活的交替活动中，做出自己的事业成就，追求自身的幸福生活。

那末，我们今天在中学读书学习究竟是为了什么？我们应该为未来的事业前途、未来的工作成就、未来的生活幸福作哪些准备？在我们即将结束中学学习的时候，如何根据自己的职业理想，选择更加符合社会现实需要、更加适合个人未来发展的专业领域，去继续高等专业技术教育阶段的学习？如果我们选择毕业后立即工作，我们将以怎样的精神状态去经受社会对我们全面素质的考验？

为了把未来命运真正掌握在自己的手中，我们应该尽早了解职业生涯规划的有关知识，初步认识社会职业生活的实际状况、了解组织机构对员工素质的基本要求、体会个人性格、兴趣、潜能对实际工作的潜在影响。通过相关的学习活动，逐步端正择业态度、提高从业素质、培养创业精神，逐步明确自己职业生涯发展的未来目标、规划和行动方案。

就让我们从现在开始，努力学会共处、学会求知、学会做事、学会生存，学会为未来发展做一个初步的规划，再用自己的积极行动去实现美好的人生理想。



职业生涯规划指导用书 职业规划

目 录

1	第四单元 职业与学习
2	◎ 第 10 课 学会就业与生存
14	◎ 第 11 课 学会从业与做事
27	◎ 第 12 课 学会转业与选择
38	◎ 主题活动建议——应聘过程观摩
41	第五单元 职业与发展
42	◎ 第 13 课 创业意识与精神
54	◎ 第 14 课 创业准备与机遇
66	◎ 第 15 课 创业条件与要求
77	◎ 主题活动建议——创业精神测试
81	第六单元 职业与人生
82	◎ 第 16 课 人生目标与定位
94	◎ 第 17 课 人生规划与事业
106	◎ 第 18 课 人生理想与实践
118	◎ 主题活动建议——成功测试

第四单元

职业与学习

告别美好的学校生活，我们职业生涯的实践期也就正式开始了。但毕业并不是学习的终结，而是另一种学习的开始。工作中同样需要学习，而且这是我们一生中时间最长、内容最丰富、难度最大的学习阶段。在知识经济时代，学习与工作是一种多向循环，学习不再只是工作的准备，它将与工作同时进行，伴随人的一生。

从走出校门的那天起，寻找一份赖以生存的职业就成为我们的首要任务。可求职找工作却远非校园生活那样快乐，进入职业领域后的日子也不会一如学生时代那样单纯。能不能从工作中的点滴做起？能不能积累新的知识与经验？能不能接受新的挑战？早一天直面这些问题，才能在工作中游刃有余，体验到成功与快乐。

职业为我们提供赖以生存的物质基础，为我们提供休养生息的空间，为我们提供生命的精神食粮，为我们提供自我实现的幸福体验。然而，怎样获得一份工作？怎样在工作中体现自我价值？对这些问题的思考应该贯穿我们职业生涯规划的整个过程。

在就业、从业、转业这些职业生涯的关键时期，我们必须掌握知识经济时代新的生存法则——终身学习。让我们从现在开始，关注自己的生存，关注自己的发展，通过课堂，通过公共文化设施，通过大众传媒，通过社会实践，汲取让我们终身受益的知识和养料。

第 10 课

学会就业与生存



职业规划知识

每一个毕业生在毕业之后都会面临一项重要抉择：升学还是就业？在哪一个领域中发展开拓？在你了解了社会需要、组织要求和自身条件之后，将面临着把理想付诸实践的各种考验。

选择职业并不难，难的是获得你想要的那一份合适的工作。求职就业的基本理念，就是要根据自己的特点，去寻找、争取、直至获得一份工作。不论我们的人生理想有多么远大，不论我们的职业倾向有多么明晰，只有当我们选定了一份可以赖以生存的工作，才完成了职业生涯“零”的突破，才开始了迈向人生理想的第一步，才有了进一步发展的空间和平台。

我们选择社会，同时也被社会选择。面对职业选择，我们不仅要知己所长，更要知己所短；不仅要契合自己的爱好与特长，更要契合自己的实际素质与能力；不仅要考虑到自己的专业方向，更要考虑到社会的实际需要。我们想做什么，我们能做什么，社会需要什么，三者的有机

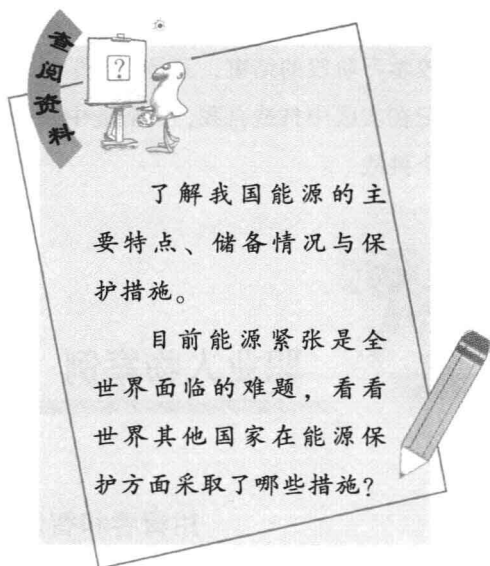
结合才是实现职业理想的基本出发点。

在竞争无处不在的年代里，劳动力市场的就业竞争，将是我们走上社会必须面对的重大挑战。未来几年是我国劳动力供给持续增长的高峰期，城镇新增劳动力、下岗职工、失业人员和农村剩余劳动力四支大军汇集，数量上供大于求，质量上急需提高。在这种背景下，找到一份适合自己理想的工作并非易事。调整心态，树立生存就业的理念至关重要。

物竞天择，适者生存。我们要根据劳动力市场需求的状况，及时调整自己的求职策略和方向。职业没有贵贱之分，成功掌握在每个人的手中。我们要坦诚地面对现实，放弃那些不切合实际的想法，树立目标，坚定信念，满怀热情，成就一番事业。在未来的日子里，只有在生存的基础上，我们才有发展的机会与可能。

职业是谋生的重要手段，是自身发展的重要平台，更是实现人生价值的惟一途径。薪水对我们来说虽然很重要，而能力的增长更重要，比储存积蓄更明智的做法是储存知识和才干。生存和发展需要能力，知识和才干需要在实践中增长、锻炼。只有在第一份工作中，边做边学、边学边做，才能积累知识，增长才干，逐渐拥有职业生涯发展的主动权。

理想与现实总会有差距。刚刚走出校门的我们，仿佛出自深山的玉石，需要经过雕琢才能成器。绝大多数岗位需要我们调整心态，从小事做起，需要我们用拼搏和勇气来一步步缩小理想和现实的距离。



知识经济时代，惟有终身学习才能应对各类挑战。走向社会，既是学校学习阶段的结束，又是实践学习的开始。职业生涯进程中，要时刻铭记在实践中打造自我，在职业中发展自我，在不断克服困难中迎接下一个挑战。

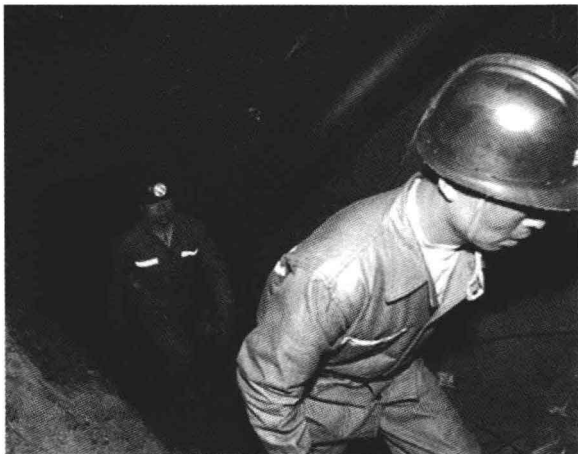


职业人物案例

用青春和智慧开采光明

煤矿工人是我们这个社会的光明使者。他们远离阳光，把自己的青春奉献到地层深处，捧回光明与温暖，他们是为社会开采光明的人。

刘雨祥出生在一个农民家庭。1983年，他从家乡来到煤矿当了一名采煤工。煤炭开采是艰苦行业，也是危险行业。在没有阳光的地层深处，刘雨祥面对的是高温或阴冷，面对的是潮湿，面对的是水、火、瓦斯。但血气方刚的刘雨祥一到工地就一头扎到工作中，仿佛浑身有使不完的劲儿，总是早出晚归，队领导说他是“上班别人踏着他的脚印入井，下班他踩着别人的脚印出坑”。刘雨祥也



因为自己的勤勤恳恳获得了“劳动模范”等荣誉。

荣誉给刘雨祥带来了美丽的光环，同时也给他带来了沉甸甸的压力。他深知，想要在未来的社会中求得生存，仅仅靠体力是行不通的，必须要抓紧时间提高自身素质。随着煤炭科学技术的发展，煤矿生产不断采用新技术、新装备、新工艺。这就要求煤矿工人的素质要符合现代化煤炭生产的要求，不仅要有拼劲，还应成为懂技术、会管理的新型人才。刘雨祥所在的矿井是一座年产150万吨的现代化大型矿井，设备大多是从国外引进的，自动化程度很高。刘雨祥意识到，一个劳动型的矿工是不能适应现代化大生产的需要的。要想在采煤工作中更好地生存和发展，必须掌握现代化的综合采矿技术。

刘雨祥开始把井下干活的猛劲和狠劲用在学习上。他主动要求参加有关方面的学习和培训。在培训期间，他勤奋好学、扎实钻研，对于自己不明白的问题，常常独自研究到深夜。在井下生产实践中，他处处留心，不懂就问，随时随地向工程技术人员和内行人请教。因为他坚信：勤能补拙！就是这种坚忍不拔的刻苦精神，弥补了他自身文化的不足，付出的心血也终于迎来了喜人的收获。1990年，在全矿第一次职工技术比赛中，他夺得了

职场
体验



从学校转换到职场，是一个考验的过程。面对考验，我们就业前应该做好哪些准备？

- 要做好充分的心理准备。
- 要树立正确的就业观念。
- 要具备一定的专业技能。
- 了解一定的就业知识和技能。

你认为就业前还应该做好哪些准备？

技术单项冠军；第二年又以 99 分的成绩晋升为工人技师。阳光明媚中，刘雨祥轻松地笑了……

一个开采光明的人不仅仅需要奉献体力和青春，更需要奉献头脑和智慧。



职业发展介绍

人类发展史同时也是一部能源发展史。人类文明的每一步，都和能源息息相关。自远古以来，人类对能源的利用经历了柴薪时代、煤炭时代和石油时代，现在正在向绿色能源时代进发。

远古时代直至中世纪是农业文明时代，能源对应的是柴薪时代。自从人类学会使用火，人们用树枝、杂草等作为燃料，用于烤食、取暖和防卫。人类用草喂养牲畜，然后让它们牵拉一些简单机械，从事生产和交通运输活动。18 世纪，西欧产业革命开创了工业文明，能源进入了煤炭时代。以煤炭作为燃料的蒸汽机的发明和应用，使纺织、冶金、采矿、机械加工等工业获得迅速发展。同时，蒸汽机车、轮船的出现，使交通运输业得到巨大发展。19 世纪以来，电磁感应现象的发现，使得由蒸汽轮机作动力的发电机开始出现，煤炭作为一次能源被转换成更加便于输送和利用的二次能源——电能。

随着工业进步，能源消耗大幅度增长，而煤炭、石油均为不可再生能源，使得人类面临能源危机。同时，石油、煤炭等能源在给人类带来巨大利益的同时，也对环境产生了巨大的副作用，大气污染、“酸雨”和“温室效应”严重危害了人类的健康和生活。

随着人类的进步，绿色能源时代应时而生。绿色能源主要包括新能

源（如核能）和可再生能源（包括水电能、生物能、太阳能、风能、地热能、海洋能等）。在21世纪，高效、清洁和安全的绿色能源将成为人类的主流能源。



职业群体观察

钻井工程师

钻井工程师负责设计穿入地层的方法、选择套管和安全设备，还要经常指导操作。钻井工程师需要了解岩石的性质、岩石的应力、可用于钻入地下层并对其控制的方法。由于现代钻井需要组织大批机器和材料、投入巨资、为公众提供安全和福利待遇，所以，钻井工程师还必须掌握监控、管理和谈判方面的技能。

石油生产工程师

石油生产工程师的工作是指导选择产油间隔，布置各种附件、控件和设备，然后控制和测量所开采的流体（石油、天然气和水）、设计和安装采集与储存系统、向管道公司和其他运输代理商输送初级产品（天然气和石油）。生产工程师还要做防腐、油井动态和岩层处理等方面的工作。

采油工程师

采油工程师关注石油和天然气分布的物理特性以及它们通过多孔岩石时的流动特性。他们分析岩石流体系统、建立有效的油井排水模式、预测石油或天然气储集层的动态性能，并引入最有效的产油方法。

采油工程师从用简单的手工计算预测油井的生产率和储量，到采用更复杂的方法进行分析和物质平衡计算，再到采用最先进的功能强大的计算机支持的数字模拟器，采油技术在不断进步。



职业知识学习

“石油”的由来

石油又称原油，是从地下深处开采的棕黑色可燃的黏稠液体。历史上，石油曾被称为石漆、膏油、肥、石脂、脂水、可燃水等，国外称石油为“魔鬼的汗珠”、“发光的水”等，直到北宋时，科学家沈括在其所著的《梦溪笔谈》中，才第一次提出了“石油”这一科学的命名。而后，“石油”这一词汇便广为流传。

石油矿藏开采史话

从寻找石油到利用石油，大致要经过4个主要环节，即寻找、开采、输送和加工，这4个环节一般又分别称为石油勘探、油田开发、油气集输和石油炼制。

石油勘探有许多方法，但地下是否有油，最终要靠钻井来证实。一个国家在钻井技术上的进步程度，往往反映了这个国家石油工业的发展状况。

油田开发是用钻井的办法证实油气的分布范围，并且可以投入生产而形成一定生产规模。

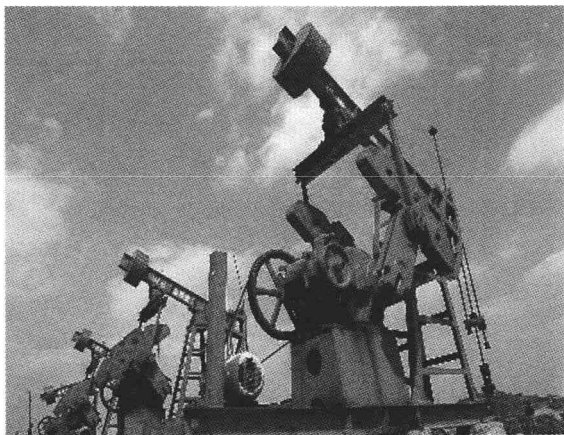
油气集输技术随着油气的开发应运而生。公元 1875 年左右，人们采用竹子为原料，去节打通，外用麻布缠绕涂以桐油，连接成我们现在所谓的“输气管道”，总长二三百里，在当时的自流井地区，绵延交织的管线翻越丘陵、穿过沟涧，形成输气网络，使天然气的应用向外延伸，推动了气田的开发，使当时的天然气达到年产 7 000 多万立方米。

至于石油炼制，起始的年代还要更早一些，北魏时酈道元所著的《水经注》（成书年代大约是公元 512 ~ 518 年）介绍了从石油中提炼润滑油的情况，说明早在公元 6 世纪我国就萌发了石油炼制工艺。

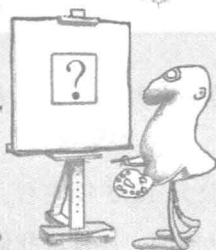
中国的石油资源

中国陆上和沿海大陆架沉积盆地总面积约 550 万平方千米，其中陆上 420 万平方千米，沿海大陆架 130 万平方千米，石油总资源量 940 亿吨。

根据含油气区的地质特征和勘探程度，全国分为 6 个含油气区：东部含油气区（东北、华北）；中部含油气区（陕、甘、宁和四川地区）；西部含油气区（新疆、青海和甘肃西部地区）；南部含油气区



问
题
思
考



在职业生涯的任何阶段，职业生活都将是人的生存意义与价值的重要表现。人只有在基本需求（如生理需求和安全需求）得到满足后，才会有更高级的需求，如社会需求、尊重需求和自我实现的需求。就是说，在职业生涯初期，职业主要是谋生的手段。

有一份调查，显示了职业对满足人生发展各种需求的期望值比重：

——对满足“生活来源”需求的平均期望值为 99%

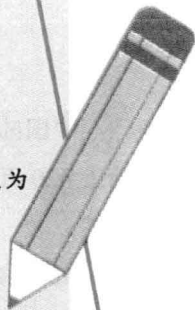
——对满足“归属和爱”需求的平均期望值为 55%

——对满足“自我需要”需求的平均希望值为 80%

——对满足“来自他人的尊重”需求的平均期望值为 86%

——对满足“自我实现”需求的平均期望值为 95%

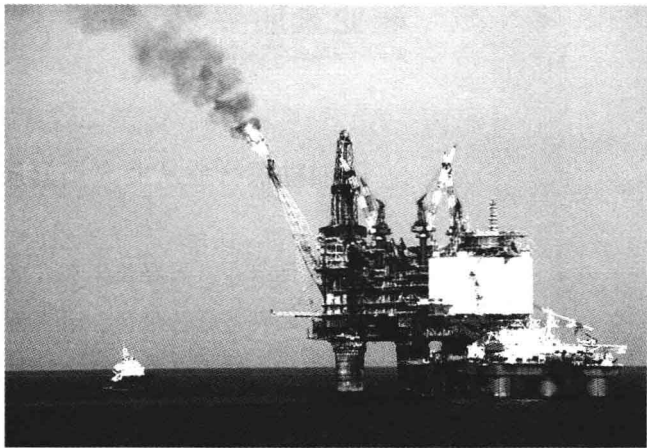
你對自己未來第一份工作的期待是什麼？在你的期待中，上述 5 種需要的比重是多少？能說說你的理由嗎？



(苏、浙、皖、闽、粤、湘、赣、滇、黔、桂)；西藏含油气区（昆仑山脉以南，横断山脉以西地区）；海上含油气区，包括东南沿海及南海海域。

“油田”的含义

人们经常从新闻媒体中看到或听到“大庆油田”、“胜利油田”、“辽河油田”等名字，这里所称的“油田”，指的都是一个石油企业，其确切称呼是“××石油管理局”或“××石油勘探局”。在石



油勘探里所说的“油田”，则是地下能够生成石油、储藏石油、保护石油的一个复杂的“地质体”。两个字相同，但各具不同的内在涵义。

温室效应

大气中的二氧化碳浓度增加，阻止地球热量的散失，使地球气温升高，这就是有名的“温室效应”。如果二氧化碳含量比现在增加一倍，全球气温将升高 $3^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$ ，两极地区可能升高 10°C ，气候将明显变暖。气温升高，将导致某些地区雨量增加，某些地区出现干旱，飓风力量增强，自然灾害加剧。

更令人担忧的是，气温升高将使两极地区冰川融化，海平面升高，许多沿海城市、岛屿或低洼地区将面临海水上涨的威胁，甚至被海水吞没。因此，必须有效地控制空气中的二氧化碳含量，科学使用燃料，加强植树造林，绿化大地，防止温室效应给全球带来的巨大灾难。



职业素质要求

石油勘探行业从业人员素质要求

石油勘探是一个特种行业，需要长年在人烟稀少的野外工作。因此，石油地质工作者必须具备吃苦耐劳、艰苦创业的精神。

石油工业是知识密集、技术密集、资金密集、高风险的行业，也是综合运用各项新技术和高精技术的行业，需要多种学科交叉，各种知识综合运用，知识更新快、技术换代快、实践性强。因此，坚实的基础和广博的知识是石油地质勘探与开发人员必须具备的素质。



职业资格准备

专业名称 石油工程

培养目标 具备工科基础理论和石油工程专业知识，能在石油工程领域从事油气钻井与完井工程、采油工程、油藏工程、储层评价等方面的工程设计、工程施工与管理、应用研究与科技开发等方面工作，获得石油工程师基本技能的高级专门技术人才。

业务要求 掌握数学、物理、化学、力学、地质学、计算机科学及与石油工程有关的基本理论、基本知识；具有应用数学、地质学方法及系统的力学理论进行油气田开发设计的基本能力；具有应用基础理论和