

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·上册



高等教育出版社

职业生涯教育指导用书

职业 规划

高中（上册）



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划. 高中. 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 7-04-013617-1

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 019355 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.landrace.com
经 销	北京蓝色畅想图书发行 有限公司		http://www.landrace.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	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 13617-00

前言



小学、初中、高中、大学，继而硕士、博士，或许你将以学生的身份在学校度过 20 多年的时光。然而，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，都只是一个准备期。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时，你的职业生涯已经拉开了序幕。你所有的学历证书、资格证书，都将成为你能否适应或胜任某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，进入职业领域，在工作和生活的交替活动中，成就一番事业，追求幸福生活。

那么，我们今天在中学读书学习究竟为了什么？我们应该为开创美好的未来做哪些准备？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、更加适合个人发展的专业领域，去继续高等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接受社会对我们的考验？

为了把命运真正掌握在自己手中，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，逐步明确职业生涯发展的未来目标、规划和行动方案。

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，学会为未来发展做初步规划，并用自己的积极行动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	第一单元 职业与社会
2	◎ 第1课 社会变迁与产业
12	◎ 第2课 社会发展与行业
27	◎ 第3课 社会需要与职业
40	◎ 主题活动建议——走向社会
43	第二单元 职业与组织
44	◎ 第4课 职业态度与机会
57	◎ 第5课 职业能力与成功
69	◎ 第6课 职业素质与未来
79	◎ 主题活动建议——能力测试
83	第三单元 职业与自我
84	◎ 第7课 个人兴趣与特长
95	◎ 第8课 个人性格与发展
106	◎ 第9课 个人潜能与成就
116	◎ 主题活动建议——性格测试

第一单元

职业与社会

还记得儿时对未来的许多愿望吗？是日渐模糊，还是愈加清晰？当重新面对“我长大了要干什么”这个问题时，我们学会了把问题细化：我理想的职业是什么？我最适合做什么工作？为此我要做哪些准备？我从中会得到什么样的人生体验？

这些问题期待我们理性的回答，因为它们关系到我们的人生理想和信念。人生最美好的年华就像流水，在不知不觉中流淌。梦想可以成为现实，也可能化为泡影。毫无疑问，我们每个人都希望是前者。

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、符合个人的实际情况。学习职业生涯规划的知识，就是要了解与未来职业生活相关的社会经济信息、企业组织特点以及个人素质状况和未来社会发展要求。只有了解社会、了解职业、了解自己，才能使自己的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。

校园的空气虽然纯净、甜美，但我们需要更多的养分。我们只有以社会产业为基点，了解更新鲜的社会知识；以网络媒体报刊为工具，认识更多的行业信息；以社会成功人士为楷模，体验他们生命品质提升的轨迹，才能为职业生涯奠定良好的基础，也只有理解社会发展对职业变迁的影响，才能更好地规划自己的未来，实现有价值的人生。

第1课

社会变迁与产业



职业规划知识

每个人都有自己的人生理想，而职业向往一定是人生理想的重要内容。随着社会的发展和人类认识水平的不断提高，人们对职业的理解和选择也会不断发生变化。要想把握自己的人生与职业生涯，必须了解社会发展与产业变迁之间的关系，了解产业结构、行业特点和有关职业的发展趋势，掌握社会发展对职业要求的影响，使自己的职业理想在符合社会需要的轨道上成为职业现实。

职业、行业和产业的关系非常密切。职业源于工作，从事同样工作的人达到一定数量并满足一定条件后，就可称为职业；行业是企业的集合，从事同样产品生产和销售的企业，或提供类似服务的企业达到一定数量并满足一定条件后，就可称为行业；当某一行业生产的产品总值或销售总额在社会经济中占有相当权重时，就可称为产业了。尽管行业分类越来越多样化，行业对国民经济的贡献只能统计到三个产业之中，那就是我们在报刊中经常见到的“一产”、“二产”、“三产”。

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。民以食为天，农业是人类社会最早出现的大产业，至今仍然是人类社会最基础的产业。斗转星移，经过漫漫数千年



的持续发展，科学技术进步使农业的生产方式发生翻天覆地的变化。今天，农业领域对简单体力劳动的需求大大降低，农村实际从事农业劳动的人数也在不断减少。依然坚守土地的农民已经不需要天天围着黄土转，他们或者参与农产品加工运输，或者投身于农产品的经销市场，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。在我们身边，成片的农田和村落正在变成一座座厂房和一幢幢高楼，一批批昔日的农民转眼变成了城镇居民，农村进城务工人员的身影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，我们所熟悉的彩电、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。中国生产的电视机在全世界总产量的比重超过了40%，中国生产的办公用复印机设备达到全球总产量的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

是高级技工的需求日益旺盛。

第三产业的行业领域最广泛，它囊括了第一、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、技术服务和地质勘察业，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。由于第三产业领域广泛，所吸纳的劳动力数量也最多。

随着工业化进程的加快，劳动力逐渐由第一产业转向第二产业，进而转向第三产业，第三产业的从业人数不断增加。目前，全球产业结构调整带来了职业的变化，第一产业的就业数量比例很小，劳动生产率逐渐提高，产品呈现“绿色”、高科技、深加工等特点，职业岗位少而精，对从业者——“现代农民”的素质技能要求不断提高；第二产业的结构

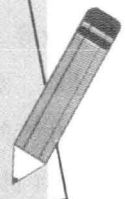
随着社会需求变化而不断更新，产品和工艺的种类繁多，从业者总体上可以分为经营者、技术开发人员、管理人员、生产人员和服务人员；第三产业发展非常迅速，产业内部行业差异很大，未来职业分布趋势是从业者数量和比例会进一步加大，许多老职业脱胎换骨，新职业大量出现，职业要求逐渐提高。

集体讨论



——根据新的产业划分标准，第一产业主要包括农、林、牧、渔业4个行业，在本地区哪个行业更具有影响力？

——本地区第一产业、第二产业、第三产业哪个产业对你日常生活的影响最大？



社会在发展，产业在变迁，我们对职业的认识也会越来越深刻。让我们把职业生涯规划的每一次准备都当成人生发展的台阶与轨迹，永远镶嵌在职业生涯的里程中。

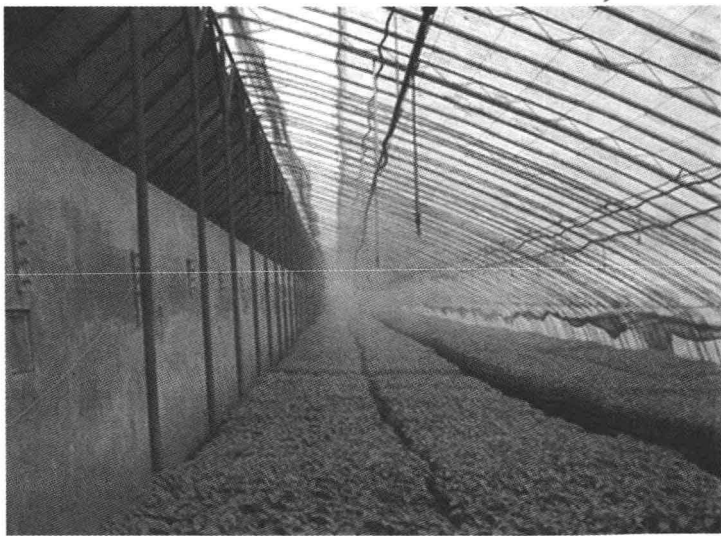


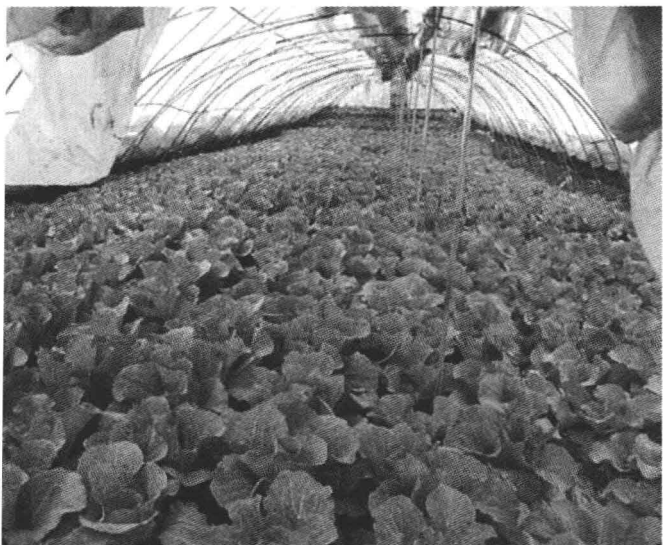
职业人物案例

“蔬菜大棚”天地宽

走进富强村菜农陈秀云的蔬菜大棚，会有一种强烈的震撼：瓜架上鲜嫩的各类瓜果，珍宝般挂在藤上；地上的各种时鲜蔬菜翠绿欲滴，鲜红的番茄、紫色的茄子、嫩绿的黄瓜——俨然一幅绚丽多彩的天然图画。

陈秀云的家乡人多地少，要靠土地致富，确实还得动点脑筋。几年前，当地科技局、科协、办事处给农民送来了大批蔬菜种植的实用技术，引导、鼓励他们发展大棚蔬菜产业。年轻的陈秀云敢于接受挑战，多方筹集资金搭起几个大棚，雄心勃勃地





干了起来。

可是，就在大棚建成的当年，一场突然袭来的狂风，无情地摧毁了它，瓜果蔬菜一片狼藉。万事开头难。倔强的陈秀云在突然降临的自然灾害面前，昂起头，擦干泪水，咬紧牙决心继续干下去。她分析失败原因，意识到大棚

太高，不适宜于南方风大、时有龙卷风产生的地方气候，于是她降低了大棚的高度。这一招果然奏效，春节到来时，棚内蔬菜大获丰收，一下子给她带来了可喜的经济效益，几年来的辛劳总算没有白费，她成功地走出了第一步。

第一步并未让她裹足不前，面对不断更新的蔬菜品种，她深知科技知识对农业致富的重要性。考虑到自己的文化程度远远不能满足这种需求，感到不继续学习就会停滞不前，或再次失败。她开始有目的地借阅种植大棚蔬菜的资料，不懂就向人求教。她还订购了《长江蔬菜》《农村百事通》等有关种菜的农业科学书刊，经常阅读和钻研。同时，每天收看农业频道节目，从中汲取农业科学知识。2004年，当地妇联派陈秀云到山东寿光参加了全国妇联主办的农业（主要是种菜）科技培训。为期一周的培训中，陈秀云兢兢业业，认真学习、研究，不仅购买了许多新品种蔬菜的种子，准备带回去栽种，还购买了有关蔬菜种植的成套光盘和资料。

陈秀云不断地向市场推出蔬菜新品种，在日新月异的蔬菜市场上，

她用知识给自己增添了信心和力量。



职业知识学习

农业产业化经营

农业产业化经营是指拉长农业的产业链条，发展农产品精深加工，把企业经营引入农业领域，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；同时，彻底改变第一产业的面貌，使农业成为社会大生产的一个组成部分。



绿色农业

绿色农业是指将农学、生态学、环境学、营养学、卫生学等多学科的原理综合运用于农产品的生产、加工、包装、储藏、运输、销售以及相关环节，从而形成完善的无污染、无公害的安全、营养、优质食品的产供销及管理系统。

大力发展绿色农业，开发绿色安全食品，关系到农业增效、农民增收和农村健康发展等问题，是我国农业应对入世的关键对策和必由之路。

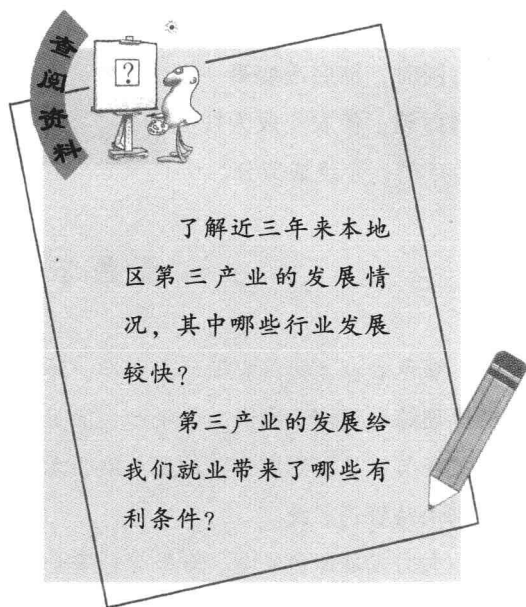
数字农业

数字农业又叫精细农业或信息农业，主要指以大田耕作为基础，运用数字地球技术（包括遥感、遥测技术、全球定位系统、计算机网络技术、地理信息技术系统）定位到每一寸土地的全部种植过程。它以促进农业增产为目的，使每一寸土地都得到最优化使用，形成对农作物、土地和土壤从宏观到微观的监测预测、农作物生产发育状况以及环境要素的现状和动态分析等在内的信息农业技术系统。

近年来，数字农业的范围已经扩大到精细园艺、精细养殖、精细加工、精细经营与管理，甚至包括农、林、牧、种、养、加工、生产、供销等全部领域。

基因农业

联合国环境开发署的一项统计表明，随着化肥、农药的过量使用及自然资源的无节制开发，全球每年有近 2 100 万公顷可耕地丧失生产能力。粮农组织认为，到 2025 年，人均可耕地面积将从 1990 年的 0.3 公顷减少到 0.24 公顷，目前全球已经有 8 亿以上的人口存在饥饿或营养不良的问题。



改变这种处境的惟一途径是提高单位面积土地的生产率，以保障人类对食品、纺织品乃至饲料的需求，转基因革命则提供了实现这一目标的可能性。转基因革命的效果立竿见影，在美国，转基因玉米产品获得的超额利润每年达 40 亿美元。

我国是全球转基因棉花的两大主要种植国之一，在我国棉花主产区之一的河北省，抗虫害转基因棉花的种植面积已经达到棉花种植面积的 20%，大大节约了杀虫剂费用和劳动力，增加了 25% 的产量。

无土栽培

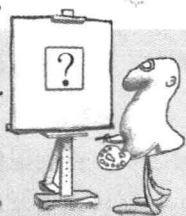
无土栽培是指不用天然土壤栽培作物，而是将作物种植在装有营养液的栽培装置中，或是在充满营养液的砂、砾石、珍珠岩、稻壳、炉渣、岩棉、蔗渣等非天然土壤材料做成的种植床上，由营养液代替天然土壤，向作物提供水分、养分、氧气、温度，使作物能够在整个生命周期中正常生长。

我国无土栽培的历史源远流长。在南方，船户将蔬菜种植在竹筏上，竹筏随船在江河湖泊中移动，成为“流动菜园”，这就是我国古代的无土栽培。

1929 年，美国科学家格里克用营养液种出了一株 7.5 米高的番茄，收获果实 14 公斤。格里克还是第一位把无土栽培用于农作物商品化生产的人。

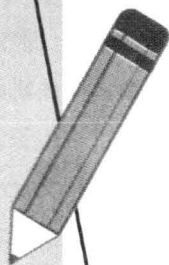


实
际
体
验



参观两个本地区有名的企业或工厂，或者本地经营较好的理发店、零售店等。了解最近几年他们所在的行业发生了哪些变化？他们对这些变化有什么看法？这些变化对劳动者提出了哪些新要求？

如果在家乡给你一个农场，根据当地的自然条件、人文条件以及外部的经济环境，你打算怎样经营你的小农场？做一个计划书，包括选择种植、养殖项目，确定市场开拓策略，策划成本投入方案等具体内容。



由于技术不断完善、先进设施和新型的基质材料广泛应用，无土栽培已完全可以根据不同作物的生长发育需要进行温度、水、光、肥、氧气的自动调节与控制，实行工厂化生产。因此，无土栽培是当今现代化农业的高新技术，是现代设施栽培的新技术。



职业资格准备

专业名称 农学

培养目标 具备作物生产、作物遗传育种以及种子生产与经营管理等方面的基本知识和技能，能在农业及其他相关的部门或单位从事与农学有关的技术与设计、推广与开发、经营与管理等工作的高级科学技术人才。

业务要求 学习农业生物科学、农业生态科学、作物生长发育和遗传规律等方面的基本理论和基本知识，受到作物生产和作物新品种选育等方面的基本训练，具有作物育种、作物栽培与耕作、种子生产与检验等方面的基本能力。

主要课程 植物生理与生物化学、遗传学、田间试验设计、农业生态学、作物栽培与耕作学、育种学、种子学、农业经济管理、农业推广学。

学习年限 4年

授予学位 农学学士



第2课

社会发展与行业



职业规划知识

俗话说：三百六十行，行行出状元。职业行当不胜枚举，各国对行业的划分有所不同。我国 2002 年国民经济行业分类共有行业门类 20 个，行业大类 95 个，行业中类 396 个，行业小类 913 个。20 个行业门类包括农、林、牧、渔业，采矿业，制造业，电力、燃气及水的生产和供应业，建筑业，交通运输、仓储及邮政业，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、技术服务和地质勘察业，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。

社会的发展不断催生新的行业，行业内部也会随着社会的进步而不断自我更新。面对纷繁多样的行业变迁，我们不仅要了解未来职业的发展趋势，更要清楚未来职业对于我们工作能力的挑战。

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，像春雨般洒遍了地球的每一个角落，给我们的社会、经济和生活带来了