



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定



ZHIYE SHENGYA
GUIHUA

主 编 陈 济
副主编 邵凤臣
主 审 张俊英

职业生涯 参考教案

规划

责任编辑 龙明明 毛润琳
封面设计 夏梓婷
版式设计 嘉泰利德+赵星华

本书特点：

- ◎严格贯彻新大纲，强调适用性、应用性
- ◎提升职业能力，为中职学生成长服务
- ◎倡导榜样示范，重在实践运用
- ◎贯彻职业教育新理念，突出职业生涯规划方法

本书配套服务：

- ◎主教材：栏目丰富，图文并茂，体例活泼，激发学生自主探究学习
- ◎教师参考用书：包括模块导航、目标解读、要点概述、教学建议、参考资料、参考书目等
- ◎参考教案：包括教学目标设计、教学重点分析、教学难点分析、教学过程设计、备课资料等
- ◎学习指导用书：包括名师导学、延伸阅读、知识点理解与运用、自测题等
- ◎教学课件：包括PPT、情境模拟、动漫等
- ◎《职业生涯规划》课程网站：即时更新，满足“教学做一体”需要
- ◎欢迎登录中国人民大学出版社网站（www.crup.com.cn），可获取更多免费教学资源





中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

职业生涯规划

参考教案

主 编	陈 济
副主编	邵凤臣
主 审	张俊英

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

职业生涯规划参考教案/陈济主编
北京:中国人民大学出版社,2009
中等职业教育课程改革国家规划新教材
ISBN 978-7-300-10226-9

I. 职…
II. 陈…
III. 职业选择-教案(教育)-专业学校
IV. G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 135024 号

中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定
职业生涯规划参考教案

主 编 陈 济
副主编 邵凤臣
主 审 张俊英

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn	
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	涿州星河印刷有限公司	
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次 2009 年 8 月第 1 版
印 张	12.25	印 次 2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	264 000	定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

前 言



为贯彻落实党的十七大精神和《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《国务院关于大力发展职业教育的决定》，加强和改进中等职业学校德育课教学工作，进一步增强德育课教学的针对性、实效性和时代感，提高职业教育质量，教育部颁布了《关于中等职业学校德育课课程设置与教学安排的意见》和《关于印发中等职业学校德育课课程教学大纲的通知》。

编写本书的目的是为帮助教师理解教学大纲和把握新教材，做好备课工作。本书是由中国人民大学出版社根据教育部 2008 年 12 月颁布的《职业生涯规划教学大纲》和中国人民大学出版社版《职业生涯规划》组织职业学校一线德育课教师编写而成的。

课程改革的效果，离不开一线教师的教学实践。教案是教师贯彻教学大纲，根据教材对教学内容和教学方法的思考基础上对教材再创造的结果。教学大纲和教材是确定的，但是，教学过程是千变万化的，在教学中采取什么方法和步骤，如何针对具体的教学对象把教学内容呈现出来，帮助学生理解、感悟，需要教师的智慧，需要教师的再创造，需要教师在教学前做充分的准备。

教学有法，教无定法。教案的形成需要根据具体的教学情况而定，没有普遍适用的万能的教案。教案是教师个性的展示，必须由教师本人完成，是任何人都无法替代的。这就要求教师在准备教案的过程中，既要体现教师的个性特点，同时还要落实教学大纲的要求，要以教材为依据。尤其是作为新一轮德育课程改革的实践，教师一定要在教案的准备中努力贯彻新课程改革的精神，才能准确把握课改的方向，保证课程教学符合教学大纲的要求。

我们所收集的教案，也只是为教师加深对新教材内容的理解，深入贯彻落实教学大纲精神，帮助教师备课，提供一些借鉴和参考。这些教案，力图体现这样一些特点：

首先，备课时确定具体的明确的教学目标。目标引领教学。德育课教学目标不仅要按照教学大纲的要求，定出知识、能力和情感态度价值观的三维目标，还要在落实教学大纲的基础上，针对中职生的实际情况，把目标化为“小、近、亲、实”，即与学

生的实际紧密结合。这样才能更好地提高课堂教学的实效性，增强课堂教学的吸引力。

其次，在备课中注意运用案例导入法。案例导入法是新课程教学改革的一个亮点。在课堂教学中，运用案例导入新课要注意以下问题：一是案例的选取，要考虑学生的实际接受能力，要尽量贴近学生的生活实际，这样才能起到营造教学情境、激发学生兴趣的作用；二是问题的设计，既要突出本课主题，引导学生思考，又要有一定的层次性，循循善诱，真正达到启迪学生的作用。

再次，在备课中注意活动设计。在“学中做，做中学”是本课程教学的另一特点。学与做的结合点就是教学活动的设计和组织实施。这里的教学活动设计不是作为教学的补充，而是教学的主要环节，教学的主要内容应该在教学活动中展开。设计教学活动，要求教师必须明确活动的目的，要有活动的步骤和要求，要有活动的体验、交流以及评价。在活动的组织和实施中，要突出学生的主体地位，使学生在活动中获得体验。同时，在教学过程中，活动与活动之间要有一定的内在联系。因此，教学活动设计得如何，组织实施得如何，关系到课堂教学效果的优劣。

最后，在备课中注意归纳总结。归纳总结的过程不仅是通过交流分享达成共识的过程，也是教师引导学生提升认识的过程。归纳总结的过程也要考虑如何调动学生的积极性、主动性，引导学生在归纳总结中提升自己的认识，巩固在学习中所获得的成果。

不仅教学方法是多样的，而且教案的呈现形式是多样的。我们在这里所提供的教案反映了教学一线教师在贯彻落实教学大纲和把握新教材的基础上，对课堂教学方法改革的思考，既体现了对教学大纲的理解，也反映出了教师的个性特点。作为新课程的改革探索，我们所提供的教案也仅仅是探索的开始，希望能为一线教师的教学方法的改革提供借鉴和参考。同时，为了进一步帮助教师备课，写出高质量的教案，我们在每一课的教案后面还提供了丰富的备课资料。

参加教案编写的老师都是来自中职学校的德育课骨干教师。在此感谢他们为本书编写所付出的努力。全书最后由陈济和邵凤臣修改完成。

由于编者的学术水平有限，时间仓促，对书中的不当之处，敬请读者批评指正，以便再版时修改。

编者

2009年7月

目 录



- 第 1 课 面向未来的职业生涯规划 /1
- 第 2 课 职业理想的作用 /13
- 第 3 课 发展要从所学专业起步 /23
- 第 4 课 发展要立足本人实际 /38
- 第 5 课 发展要善于把握机遇 /48
- 第 6 课 确定发展目标 /70
- 第 7 课 构建发展台阶 /82
- 第 8 课 制定发展措施 /91
- 第 9 课 正确认识就业 /101
- 第 10 课 做好就业准备 /122
- 第 11 课 创业是就业的重要形式 /135
- 第 12 课 管理规划, 夯实终身发展的基础 /150
- 第 13 课 调整规划, 适应发展条件变化 /163
- 第 14 课 科学评价职业生涯发展 /180

- 后 记 /189

第 1 课 面向未来的职业生涯规划



教学目标设计

知识目标

1. 了解职业、职业生涯的内涵，职业生涯规划以及中职生职业生涯规划的特点。
2. 理解职业的作用、职业生涯规划对实现职业理想的重要性。
3. 能举例说明职业生涯规划对个人发展的作用，并运用所学知识对在校学习生活和未来的职业生涯进行设计。能区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同，培养学生的自信心和上进心。

能力目标

1. 通过对职业、职业生涯规划等知识点的学习，培养学生正确地分析职业目标、理论联系实际的能力。
2. 初步培养学生根据现实社会需要和个人特点进行自身分析及设计职业生涯规划的能力。

情感态度价值观目标

从实际出发，树立职业生涯规划意识，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的态度，形成正确的职业价值取向，为人生发展打下基础。

教学重点分析

教学重点

职业与职业生涯的特点、职业生涯规划的重要性。

解决思路

教材从职业入手,首先阐明是职业的概念及其作用,然后引出职业生涯的概念及特点;特别强调了职业生涯规划的重要性:它是个人就业、择业、从业、创业不可或缺的重要手段,可以帮助学生确定职业发展的目标、鞭策学生努力学习、引导学生发挥潜能、提升学生应对竞争的能力。

教师在教学过程中要将这部分内容和学生的实际生活紧密结合起来,要让学生明白职业是什么、职业生涯有哪些特点、职业生涯规划对人生有哪些重要作用。

教学难点分析

教学难点

中职生职业生涯规划的特点。

解决思路

教师应该让学生在明确职业生涯规划重要性的基础上,明确中职生职业生涯规划的特点,并学会区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同,培养自信、自强的心态,为自己的职业生涯规划制定打下基础。所以教师应该结合学生的专业特点和自身实际情况,有针对性地对学生进行职业生涯规划的教育,帮助学生认识到科学的职业生涯规划是我们实现职业理想、达到人生目标的有力保障。教师在教学方法和教学形式的选择、设计上更要考虑学生的接受能力。

教学过程设计

导入新课

教师引导:我们的学生大部分没有接触过职业,对职业的认识不是很多。在讲什么是职业时,可以让一部分学生扮演职业角色,或用形体来表现某一职业的特征,让其他学生猜职业。

学生活动:学生扮演职业角色,或用形体来表演某一职业的特征,让大家猜。
活动结束后,让学生谈谈对职业的认识,从而导入新课。

新课讲授

第一课 面向未来的职业生涯规划(板书)

一、命运之魂——职业与职业生涯(板书)

(一)职业与人生(板书)

1. 职业的内涵(板书)

教师引导:职业对于我们来说并不陌生,我们的父母每天上班、下班,辛勤地工

作，都在从事职业活动。但到底职业是什么，又似乎说不清楚，那么，现在请大家举例说明。

学生答：工人、个体户……

在此基础上，教师进一步提问：

- 你周围的亲朋好友都从事哪些职业？
- 职业与人的生存关系如何？
- 职业和社会的发展、人民生活水平有什么关系？
- 从事职业活动需要具备什么条件？

分组讨论，请学生回答上述问题。学生可结合自己父母所从事的职业回答上述问题。

学生回答：职业就是为了挣钱、为了生存，为了生活得更好……

教师总结：从同学们的讨论结果可以总结出，职业是人们从事的比較稳定的有合法收入的工作，通常称为工作岗位。从个人角度上看，是谋生手段；从社会角度看，是每个劳动者获得的社会角色，对社会承担一定的责任义务（贡献、创造价值）。要做到这些，在工作中都要具有相关的技能。由此可以得出职业的含义。

职业是人们从事的比較稳定的有合法收入的工作。（板书）

教师讲解：区分职业与职位、职称的不同。

“职位”是和分配给个人的一系列具体任务直接相关的。因此，职位和参与工作的个人相对应，有多少参与工作的个人，就有多少个职位。例如，小张是某俱乐部足球队的前锋。

职称是一种任职资格，是国家对个人专业技术水平、专业技能的一种认定。国家机关、企事业单位中符合一定条件的专业、技术人员都可以通过考试、考评等方式获得相应专业和等级的职称。

【设计意图】学生要想更好理解什么是职业，就要学会区分与职业相近的概念。

通过刚才的讨论及总结，已经知道了什么是职业，下面请同学们再想一想职业有哪些特点。

2. 职业的特点（板书）

教师提问：要从事职业需要具备什么条件？以自己身边的人从事的职业为例谈谈从事职业要具备什么能力。

学生回答，教师引导、归纳：专门知识、技术能力、职业道德水平。

职业是人们从事的专门业务，必须具备专门的知识、专门的能力，符合该职业要求的职业道德。例如：殡仪馆的化妆师，要了解人体的骨骼、肌肉结构、生理知识，要了解家属的需求，必须有心理学知识、化妆品化学的知识、美容知识及技巧。要学会与家属交往、沟通，要有敬业精神。所以职业的第一特性是具有专业性。

专业性：专门知识和能力、特定的职业道德。

提问：你所了解的职业都有哪些？为什么会有这么多种职业呢？

在日常生活中，人们的需求很多，为了满足人们的需求就产生了多种职业，如工

人、农民、文艺工作者、教师等。现代社会，人们的需求更加多样，如心理咨询、养宠物，心理咨询医生、宠物医生越来越受到欢迎。同时，由于社会分工越来越细，已有的职业中又产生出新的职业。

随着社会的发展，会产生很多新职业。

多样性：需求多、分工越来越细。

提问：请同学们谈谈所了解的人才招聘时对人才要求的规格。

总结：目前，很多企业、公司在招聘人才时，除了注重学历、工作经验外，还要求有相关的职业资格证书。

由此可见，随着社会的不断进步、科技水平的提高，各种职业的技术含量越来越高，在从事某一职业前，必须经过专业知识技能的教育和训练，而且不断地提高技术水平。例如：厨师在刀工、火候上有一定的技术要求和操作规范。

另外，职业活动的内容、种类都在随着时代的发展而发展变化，所以说职业具有时代性。

时代性：新生职业、旧职业新内容。

职业特性：专业性、多样性、技术性、时代性。（板书）

提问：随着时代的发展，新产生的职业有哪些？

（也可用幻灯打出几种新产生的职业的图片，让学生判断是什么职业，产生于哪个年代，如图书导读员、服饰搭配师。）

总结：随着时代的变化发展、人们需要的增多，会有许多新的职业产生，例如模特、计算机程序设计员，同时原来有的职业也获得了新的时代内容，例如：司仪——主持人，理发师——美发形象设计，而且很多职业的科技含量也越来越高，例如：教师——多媒体技术教学、网络教学等。

【设计意图】通过教师讲解和提问、学生思考参与，把握职业的特性，也进一步理解职业的含义。

3. 职业的作用（板书）

第一，职业是人们谋生的手段。（板书）

学生结合自己家庭情况举例说明。

教师总结：人要生存就要工作，人们通过职业活动为社会奉献劳动，社会按照一定的标准付给劳动者报酬，以此来解决其生存和生活问题。劳动者一旦下岗，生活将成问题，因此职业是人们的谋生手段，为了使自己能适应职业科技含量的不断提高，人们必须不断进取学习，提高自己的业务能力。例如：会计不仅要会用算盘，还必须掌握相关的计算机知识及实际操作。

第二，职业是人们与社会进行交往的重要渠道。（板书）

运用教材中第4页“超链接”的素材，让学生分析为什么会有80%的人表示仍然愿意继续工作。通过分析，让学生明确职业不仅是人们谋生的手段，也是人们与社会交往的重要渠道。

第三，职业是劳动者创造人生价值的舞台。（板书）

教师举例：全国劳模、十大杰出人物（例如李素丽作为一名普通的售票员，在平凡岗位上一心为乘客服务，成为全国劳动模范和人大代表）。人们通过职业获得一定的社会角色，为社会创造财富，并得到社会的承认。贡献越大，回报越高。无论什么职业都是为了满足人民的需要，是社会发展进步中不可缺少的。因此，职业没有高低贵贱之分，都会得到社会的认同。只要努力发挥聪明才智，干好本职工作，就会得到人们的尊敬和爱戴，就能实现人生的价值。

第四，职业是人们为社会创造财富的途径。（板书）

还可以通过分析本校优秀毕业生的事迹或成功人士的事迹，来说明职业是我们创造人生价值的舞台，同时也是我们为社会创造财富的途径。

【设计意图】教师举例、讲解，学生深刻体会：职业不仅是人们谋生的手段，而且是为社会做贡献的岗位，是实现人生价值的舞台，是人们为社会创造财富的途径。

（二）职业生涯与发展（板书）

1. 什么是职业生涯（板书）

生涯（career）意指两轮马车，引申为道路，也就是人生的发展道路。生涯发展大师苏伯（Super）认为：所谓生涯是指一个人在一生中所扮演的角色的综合及结果，这些角色包括儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母及退休者等九项，而九个角色在四个主要场所——家庭、社区、学校及工作场所中扮演。生涯就是生命周期，是一个人从生到死这样一个生命过程。

教师讲解：职业生涯是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等的连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。

2. 职业生涯发展的五个阶段（板书）

第一阶段：职业准备

第二阶段：就业与择业

第三阶段：职业生涯初期

第四阶段：职业生涯中期

第五阶段：职业生涯后期

让学生初步设想一下自己在职业生涯发展这五个阶段的主要任务是什么，与大家交流分享。

【设计意图】让学生通过参与活动，对职业生涯规划有初步打算。

二、漫漫人生需运筹——职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性（板书）

（一）职业生涯的特点（板书）

运用职业生涯规划案例来分析说明职业生涯的特点。

案例：职业目标是当一名优秀的火车司机（放幻灯片）

1. 2008—2012年 学习有成期

目前，火车司机都需要大专学历，所以我准备在中专的四年生活里，一边学习轨道交通专业知识，一边参加学校的大专班的学习，并在中专的学习中取得电工证书。

2. 2013—2017 年 熟悉适应期

火车司机需要很强的实践能力，对于我来说，走出校园进入职场后，还是要不断学习职业技术，提高工作能力，了解组织纪律和规范，向师傅学习，掌握技术，用1~2年的时间先考取副司机驾驶证，然后再用1~2年的时间考取正司机驾驶证。不断积累驾驶经验，适应火车司机的生活。

3. 2018—2025 年 稳步发展期

经过几年的努力以后，我的工作经验会越来越丰富，但同时我需要学习的知识也还很多。随着铁路事业的发展，机车也会更新换代，我会继续学习，不仅了解我国的机车发展，还会学习一些外语，了解国外机车的发展，不断提升技能，不仅要开好火车，还要学会机车的检修，参与技术改造，成为技术骨干。

4. 2026—2040 年 事业有成期

此时的我，事业稳定，生活快乐，不断努力，继续学习。在技术领域搞一些研发，为铁路的发展做出一定的贡献。我相信，只要我努力了，就会成功的！

学生分析案例：……

教师总结：通过对上述案例分析我们不难看出，这个同学的职业条件、职业理想、职业选择以及为实现自己的职业理想所做的种种努力，是与其他人不同的。所以说，职业生涯具有独特性。

上述案例，规划了从2008年到2040年的职业生涯，可以看出职业生涯是伴随着个人的成长而发展的，具有发展性。

上述案例分了四个阶段，由此可以分析出每个人的职业生涯发展过程都有着不同的阶段，每一阶段都有不同的目标和任务。

【设计意图】通过上述案例分析，让学生理解职业生涯作为一个动态发展的过程，会随着个人在不同阶段的追求而不断推进，直至职业生涯结束，而且人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。

职业生涯具有独特性、发展性、阶段性、终身性和互动性。（板书）

（二）职业生涯规划的重要性（板书）

教材第9页“学以致用”栏目中的“课堂活动”提到中职生小刘面试失败的案例，请讨论：职业生涯规划真的这么重要吗？

通过学生的讨论，最终明确职业生涯规划已成为个人就业、择业、从业、创业不可或缺的重要手段。

再对照本课的“案例导入”，分析小张的事例，说明职业生涯规划的重要作用。

第一，帮助我们确定职业发展的目标。（板书）

教师用寓言故事引入（幻灯片展示）：

有一个魏国人要到楚国去。他带上很多的盘缠，雇了上好的车，驾上骏马，请了驾车技术精湛的车夫，就上路了。楚国在魏国的南面，可这个人不问青红皂白就让车夫赶着马车一直向北走去。

路上有人问他要往哪儿去，他大声回答说：“去楚国！”路人告诉他：“到楚国去应

往南走，你这是在往北走，方向不对。”那人满不在乎地说：“没关系，我的马快着呢！”路人替他着急，拉住他的马，阻止他说：“方向错了，你的马再快，也到不了楚国呀！”那人依然毫不醒悟地说：“不打紧，我带的路费多着呢！”路人极力劝阻他：“虽然你的路费多，可是你走的不是那个方向，你路费花得再多也只能白花呀！”那个一心只想着到楚国去的人有些不耐烦地说：“这有什么难的，我的车夫赶车的本领高着呢！”路人无奈，只好松开手，眼睁睁看着那个盲目上路的魏国人走了。

那个魏国人不听别人的指点劝告，仗着自己的马快、钱多、车夫好等优越条件，朝着相反方向一意孤行。那么，他条件越好，他就只会离要去的地方越远，因为他的方向错了。

学生分析得出：这个寓言告诉我们，无论做什么事，都要首先看准方向，才能充分发挥自己的有利条件；如果方向错了，有利条件就只会起到相反的作用。

所以，在你开始努力之前，请一定要认真地思考：你的方向是否正确？

【设计意图】让学生理解职业生涯规划就是帮助我们确定职业生涯发展的目标。

第二，鞭策自己努力学习。（板书）

教师举例：教参中本课案例故事“做好职业生涯规划，铸造人生辉煌”。小李从中专生最后读到博士毕业，铸就了人生辉煌。

职业生涯规划让人们目标明确地发展自己，帮助自己成才，学会不断学习、终身学习。

名言警句：一个人努力的目标越高，他的才力就发展得越快，就越能为社会做出贡献。

第三，引导我们发挥潜能。（板书）

第四，提升我们应对竞争的能力。（板书）

教师介绍教参中案例故事“美国 NBA 职篮高手‘飞人’迈克尔·乔丹的故事”。

学生思考：乔丹为什么能取得如此成绩？

回答：乔丹树立了职业目标，做出了自己的努力，发挥了潜能，提高了竞争能力。

在明确职业生涯规划的重要性后，让学生思考：“职业生涯规划能为你做什么？”

回答：定目标、找优势、查差距、明定位、抓机遇、促学习。

【设计意图】职业生涯规划对每个人都很重要，所以我们要有计划职业生涯的意识，在中职学校学习期间，为职业生涯做出初步规划。

既然职业生涯规划那么重要，每个人都要及早做出规划。我们首先就要明确中职生职业生涯规划有哪些特点，以便为我们做职业生涯规划打下基础。

三、成功属于我——中职生职业生涯规划的特点（板书）

中职生在了解职业生涯特点的基础上，还要注意中职生职业生涯规划的特点。

（一）体现主体性（板书）

教师引用“备课资料”中资料“爱因斯坦的选择”。

爱因斯坦的选择体现出他的职业规划是从自己的特点、优势、兴趣和不足出发的，体现了主体性。

让学生阅读教材第 7 页“身边的故事”栏目中的“制定职业生涯规划要合身”，分

析为什么小丽看了那么多成功人士的职业生涯规划却都觉得不合用。

学生答：……

【设计意图】制定职业生涯规划，首先要明确自己的理想和志向，确定自己的职业发展目标。其次，制定职业生涯规划还要了解自己的特点、优势、兴趣和不足，从实际出发规划自己的职业生涯，体现主体性。

（二）突出专业性（板书）

教师引用案例：教材第8页“身边的故事”栏目中的“我想当一名优秀的汽车修理技师”。

学生阅读后，分析陈一的职业生涯规划是否得当、能否体现他的专业优势。

学生答：陈一学的是汽车相关专业，动手能力强，对汽车有浓厚的兴趣，立足专业，发挥优势……

中职生的职业生涯规划要突出专业性。

（三）注重实践性（板书）

学生思考总结：制定职业生涯规划，突出实践性的导向。要把参加实训实习和社会实践，不断提高动手能力和实际操作能力，作为制定职业生涯规划的出发点。

归纳小结

本课是学生第一次接触职业方面的知识，因此主要通过案例分析、讨论等方法让学生学习什么是职业及职业的作用、职业生涯规划的重要性，让学生树立职业生涯规划的意识，为以后职业生涯规划打下基础。认识职业生涯规划的必要，就是为了将来学生能更好地就业、择业、从业、创业。

同学们，从现在开始着手做自己的职业生涯规划吧。

布置作业

完成职业调查及走访一名事业发展比较成功的校友。



备课资料

◇资料1◇

我国的职业种类有哪些？

《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为8个大类、66个中类、413个小类、1 838个细类（职业）。8个大类分别是：

第一大类：国家机关、党群组织、企事业单位负责人，其中包括5个中类、16个小类、25个细类；

第二大类：专业技术人员，其中包括14个中类、115个小类、379个细类；

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括4个中类、12个小类、45个细类；

第四大类：商业、服务业人员，其中包括8个中类、43个小类、147个细类；

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括 6 个中类、30 个小类、121 个细类；

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括 27 个中类、195 个小类、1 119 个细类；

第七大类：军人，其中包括 1 个中类、1 个小类、1 个细类；

第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括 1 个中类、1 个小类、1 个细类。

在我国改革开放之前，有许多在国外极为普遍的职业，在我国并不存在，比如保险推销员、职业经纪人、广告策划人等。如今这些职业已为我们所熟悉。特别是近年来，随着改革开放的进一步深入，社会主义市场经济体制的建立和完善，经济快速发展，人民生活水平也不断提高。一些新兴行业出现，很多新职业涌现。例如房地产业的发展，使物业管理员、小区保安员、卫生保洁员等职业出现，它们为生活质量的提高提供了保证。这说明职业的种类与社会政治、经济制度以及国家政策密切相关。

（新华网北京 2009 年 4 月 29 日电）从事咖啡调配、制作和服务等工作的咖啡师等 14 个新职业，29 日由劳动和社会保障部正式向社会发布。这是我国发布的第六批新职业。

这 14 个新职业是：数控机床装调维修工、体育经纪人、木材防腐师、照明设计师、安全防范设计评估师、咖啡师、调香师、陶瓷工艺师、陶瓷产品设计师、皮具设计师、糖果工艺师、地毯设计师、调查分析师、肥料配方师。

据介绍，截至目前，我国已有近 2 000 个职业。

◇资料 2◇

职业之旅——个人规划

人生如大海航行，职业规划就是人生的基本航线。有了它，我们就不会偏离目标，更不会迷失方向；有了它，我们就可以规划人生远景，描绘生命的蓝图；有了它，我们就能发挥出自己的才能，写出人生的剧本。它能够让我们更加顺利和快速地向成功的彼岸。

有调查显示，90%以上的成功人士都对自己的未来有明确的期待，都有明确的人生目标；也有研究表明，进行生涯规划的职业人有 70%以上能够取得良好的工作表现，并且有强烈的成功体验。可见，科学的职业生涯规划与成才成功之间有着密切的关系。

◇资料 3◇

职业调查

一、怎样进行职业调查

首先是对社会大环境的认识与分析，包括：当前社会、政治以及经济的发展趋势；社会热点职业门类分布与需求状况；自己所选择职业在当前与未来社会中的地位情况；社会发展趋势对自己职业可能的影响。

可以通过以下途径和手段，着手进行职业市场的调查和前景预测：

1. 报纸、杂志、电视、广播等媒体

从一些大众媒体上，我们能获得一些有价值的信息，特别是一些专业报纸、杂志和电视栏目，如《职海》、《人才市场报》等，能够提供最直接的职业市场信息。

2. 网络检索

网络资源丰富，检索功能强大，信息更新速度相对较快，时效性好。我们可以很快从中找到相关职业的背景信息。搜狐、新浪、网易以及谷歌等专业搜索引擎都具备这样的功能。此外，还有很多专业网站也可以为我们提供大量职业信息，如中国人力资源网、前程无忧网等。

3. 专业机构

虽然可能还不十分成熟，但目前国内的确有一些咨询机构可以提供这样的服务。像“展动力”、浩竹猎头、科瑞尔、达而成等人力资源资源中心与服务中介公司，都已经开设有“职业生涯规划与设计”的服务项目。在一些高校中也设有职业指导中心，有的还有专业的职业指导师为来访者提供服务。

4. 家人、朋友、师长

除了上面提到的途径外，向自己信任的师长、父母或朋友征求意见，也是一个不错的选择。这些“过来人”的直接经验有时候更具有参考价值，因为他们更了解你，更能够从你的情况出发为你出谋划策。

二、职业调查的成果

通过以上途径搜集的职业信息应包括：自己所感兴趣的职业的发展状况及未来前景；该职业的顶级企业或重要人物；该职业的胜任力标准；该职业的发展阶段；该职业的市场价值。

◇资料4◇

目标对人生有巨大的导向性作用

哈佛大学曾做过一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。该项调查的对象是一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有比较清晰的短期目标；

3%的人，有十分清晰的长期目标。

25年的跟踪调查发现：

那3%的人，25年来几乎不曾更改过自己的人生目标，他们始终朝着同一个方向不懈地努力。25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

那10%的人，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是，那些短期目标不断地被达到，生活质量稳步上升。他们成为各行各业不可缺少的专业人士，如医生、律