



NE4C育才

NORTHEAST YUCAI SCHOOL

东北育才学校优才教育精品校本课程系列教材

GAOZHONGSHENGZHIYESHENGYAGUIHUA

高中生职业生涯规划

主编/高琛 副主编/刘子军



本册主编/吴凤丽



辽宁教育出版社



东北育才学校优才教育精品校本课程系列教材

高中生职业生涯规划

ISBN 978-7-5382-8196-5



9 787538 281965 >

定价：29.00元



东北育才学校优才教育精品校本课程系列教材

高中生职业生涯规划

主编 / 高琛 副主编 / 刘子军

本册主编 / 吴凤丽

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生职业生涯规划/吴凤丽主编. —沈阳: 辽宁教育出版社, 2009.3
(东北育才学校优才教育精品校本课程系列教材/高琛主编)
ISBN 978-7-5382-8196-5

I. 高… II. 吴… III. 职业选择—高中—教学参考资料 IV. G634.931

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 208567 号

辽宁教育出版社出版、发行
(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)
沈阳七二二二工厂印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 字数: 268 千字 印张: 14½ 插页: 1
印数: 1—2000 册

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

责任编辑: 崔 崇 王 莹 宋 燕	责任校对: 王 静
封面设计: 熊 飞	版式设计: 熊 飞

ISBN 978-7-5382-8196-5

定 价: 29.00 元

继《中国古代文化常识》《影视制作及多媒体技术初步》《团体心理训练》《陶林漫步》和《有机化学》之后，东北育才学校又集中出版了《成功心理训练》《天文观测》《高中生职业生涯规划》《茶艺》《中学生单片机技术》《算法艺术》《咨询员培训》《稚拙的世界》《动态数理探究课程》《中国古代小说简史》《初中综合数学》《新语文》等一套共 12 本精品校本课程系列教材，可喜可贺。这是东北育才学校校本课程开发和建设的又一丰硕成果。它伴随着育才文化建设的时代脚步，承载着育才文化的基因面世，从一个侧面表明育才的改革在深化，育才的事业在发展。

比较而言，这一套校本教材在内容上，更加关注受教育者的成功立志，关注意志品格的锤炼，关注创造精神和实践能力的形成，关注思维品质和学习品质的培养，关注素养、人格和终身发展，既体现了东北育才学校“培养各方面领军人物领袖资质”的培养目标，也反映了该校认真落实“建设人力资源强国”的基本国策，使学生成为强国兴邦之栋梁的高度自觉。把打基础“全面、有个性”的做法，又提高到了一个新的层次。这启示我们，贯彻校本课程开发与建设的基础性原则，既要注意从本校实际出发，又要紧跟时代的脚步。

这套教材更加注重多样性和补充性，从实施操作角度，大大增加了学生自主选择的机会，拓展了他们涉猎更多课外领域知识和参与互动对话的空间，这在“校本课程主要服务于学生获取综合性知识和直接经验，主要满足于学生兴趣需

求”的宗旨定位上是一大进步。这启示我们，校本课程的独到之处与独特作用的呈现，有赖于“校本课程开发与建设必须坚持以学生发展为本，追求校本课程最大限度贴近学生个性发展需要”方针的认真贯彻。开发是为了应用，应用也有助于开发。这套教材中的许多内容就是源自学生社团活动的诉求和活动的感悟与经验的升华。

依托包括学生社团在内的各种组织，特别是场所设施并作为资源加以充分的开发与利用，是东北育才学校校本课程开发与建设的一个显著特点，也是该校不断开创校本课程开发与建设新局面并使之上层的重要原因。东北育才学校伴随新课程改革和校园文化建设，有计划地建设了一大批能满足学生个性发展需要，培养探索、实践和动手能力的诸如机器人技术实验室、软件科学研究实验室、辽宁资源展馆、生命科学展馆、生态科普教育基地、天文观测站、校史馆、陶艺室、茶艺室、服装及设计教室、建筑及设计教室、汽车模拟驾驶室等高水平的实验基地和实习场所，催生了类似茶艺、天文观测等一些新的校本课程，同时又为这些校本课程的增效，发挥了不可替代的支撑作用。例如，在堪称国内一流的茶艺室讲茶道，通过文雅凝重的文化氛围，弘扬中华传统美德，帮助学生修身养性，提高人文素养；在本校的天文台上进行“天文观测”，感受浩渺星空的浩瀚和神秘，自有亲切别样情趣；在辽宁资源展馆流连，感受家乡的史之悠久、地之广博、物之丰饶；在校史馆中徜徉，回望那一段如歌的岁月，品味育才踟躅前行的艰难与沧桑，更幸福于作为一名育才人的自豪……所有这些启示我们，注重资源开发是校本课程开发与建设的重要条件，也是取得育人实效的有利保障，特别是校内资源的充分开发与利用，不可或缺，它具有独到性，有时是无法替代的。

以上各点表明，坚持优才教育的办学理念和追求卓越的行为方式的东北育才学校校本课程的开发与建设本身也在前进和发展。本套校本教材的出版是育才文化在闪光！其品位价值的客观存在，对我市中小学的借鉴意义不可低估。我们确信，在东北育才学校绚丽的校本教材的引领下，我市也会迎来校本课程开发的万紫千红。希望东北育才学校开发出更好更多的校本课程系列丛书，祝愿全市中小学的校本课程开发与建设的局面越来越喜人！

苏文捷

编者寄语

“有志之人立长志，无志之人常立志。”人的一生，常常因为有没有长远规划而不同，对于生活在今日充满竞争和强烈要求自我实现的高中生来说尤为如此。高中阶段属于青年早期，处于青年早期的学生将开始发现自己的兴趣和能力，并且感知自己适合哪一种工作。《高中生职业生涯规划》就是让学生找到自己最擅长的一面，充分发挥并挖掘自身最大的潜能，让学生在将来选择符合自己的兴趣、爱好和特长，适合自己个性特点的，同时又能够满足自身需求的职业，利用自己的特长和优势实现自己的人生理想。

一年一度的高考牵动着社会各界，但是考生和家長面对志愿选择常会一脸茫然、不知所措，这主要是因为缺少对职业方面的认识，考生缺少对自己人生发展的规划，只知道要上大学，却不知道要上什么大学；或者只知道要学什么专业，却不知道将来要从事什么职业，对人生的职业规划全无意识。对于高中生来说，要想上理想的大学和专业，除了平时的努力学习，考试前的积极准备，考试中的充分发挥取得好的成绩以外，高考志愿的填报当属最重要的，因为高考填报志愿是个人定位的过程，也是人的职业生涯规划的起始阶段，因此，从高中阶段开始学会规划自己的人生是成功的第一步！

《高中生职业生涯规划》告诉你们应该从哪些方面分析、思考自己未来职业的发展。总的说来有三大步骤：

第一，了解学生自身，包括了解学生的兴趣爱好、气质、性格、价值观等。

第二，了解行业、职业、专业和学校的信息。

第三，综合分析自身的情况和专业、职业的信息，做出匹配，明晰将来的职业发展方向。

《彷徨少年时》的作者赫曼·赫塞曾经说过：“生命究竟有没有意义并非我的责任，但是怎样安排此生却是我的责任。”希望通过《高中生职业生涯规划》帮助同学们安排自己的高中生活，设计自己的人生，并通过自己的努力来实现梦想。

由于本人水平有限，书中难免会有疏漏和不足之处，恳请广大读者提出宝贵建议。

目 录

序言

编者寄语

第一章 绪论	1
第一节 什么是职业生涯规划	1
第二节 什么是高中生职业生涯规划课程	8
第二章 认识你自己	14
第一节 我喜欢干什么——职业兴趣	14
第二节 我适合做什么——气质和性格	39
第三节 我能够干什么——职业技能	67
第四节 我最看重什么——职业价值观	75
第五节 我要追求什么——职业理想	84
第三章 认识你将来的职业	91
第一节 行业大搜索	91
第二节 职业大揭秘	102
第三节 大学专业解读	142
第四章 学习与职业的关系	190
第一节 各类职业的素质要求	190
第二节 高中生活的职业素质准备	198
第五章 在社会实践中获得职业信息	204
第一节 高中生获得职业信息的渠道	204
第二节 高中生应该获得哪些职业信息	206
第六章 做出你的职业生涯决定	211
第一节 制订你的职业目标	211
第二节 实现你的职业目标	218
参考文献	223

第一章 绪论

第一节 什么是职业生涯规划

导语

成功的人生离不开职业生涯规划。

——胡专

关注

“有志之人立长志，无志之人常立志”，人的一生常常因为有没有规划而不同，现在大学校园也流行一句话：“你规划了吗？”如果你的回答是还没有呢，那人家就会说不会吧你落伍了，抓紧时间规划吧，兴许还来得及。高中阶段是最适合职业生涯规划的，那么什么是职业生涯规划，如何设计个人的职业生涯规划呢？

知识要点

一、什么是职业生涯规划

我们经常会听到别人问你：爸爸、妈妈是做什么的？你将来打算做什么？这是个很常见的问题，在实际生活中，职业具体体现为工作，我们将来要从事的某一职业，寻找一份工作，事实上就是在找个饭碗，因为工作对于人们的重要性是不言而喻的。工作中寄托了很多人的理想。比如说，一个祈望救死扶伤、减轻别人痛苦的人，可能会选择医生作为职业；一个心怀国家民族安危的人可能会把成为政治家作为自己奋斗的目标，在他们看来，工作的成功意味着理想的实现，但一定要注意：理想不等于职业。

对很多人来说，工作只是一种谋生的手段，但对世界上最有钱的那些人，

比如比尔·盖茨、李嘉诚，他们所积累的财富，自己一生都享用不尽，但他们还在努力地工作，这是为什么？一位富人说，金钱积累到了一定程度时，它就只是数字了，不再诱人了。显然，工作并非只是挣钱的方式，它有更多、更重要的意义。

职业生涯规划是在对一个人职业生涯的主观条件和客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，同时根据社会、时代的发展需求，根据自己的职业倾向，确定自己最适合的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出具体、有针对性的规划。职业生涯规划包括组织的职业生涯规划 and 个人的职业生涯规划，这里主要研究个人对自己进行的职业生涯规划。

职业生涯规划就是你打算选择什么样的行业，什么样的职业，什么样的组织，想达到什么样的成就，想过一种什么样的生活，如何通过你的工作达到你的目标。用一个职业规划师的话说：“职业生涯规划就是做你自己感兴趣的事，让公司的老板出钱。”

高中生职业生涯规划，就是让高中生学会认识自己、认识职业、认识学习与职业的关系，学会职业决策，根据自己感兴趣的职业目标，从知识、技能和综合素质方面锻炼自己的职业竞争力的过程。

二、职业生涯规划的特点

可行性：有事实依据，理想不等于职业，并非美好的幻想或者不着边际的梦想。

适时性：规划是预测未来的行动，确定将来的目标，所以何时计划、何时实施都应有时间和时序上的安排。

适应性：存在可变因素，应有一定的弹性。

连续性：人生每个发展阶段应能持续连贯性衔接。

三、职业生涯规划的分类

类型	定义及任务
人生规划	整个职业生涯的规划，时间长至 40 年左右，包括从求学阶段的学业规划到退休之后的生活规划，设定整个人生的发展目标。如规划成为一个有数亿资产的 CEO。
长期职业规划	5~10 年的规划，主要设定较长远的目标。如规划 30~35 岁时成为一家中型公司的部门经理。
中期职业规划	一般为 2~5 年内的目标与任务。如规划在不同的业务部门做经理。
短期职业规划	2 年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。如对专业知识的学习。



四、职业生涯规划的基本原则

我喜欢——符合自己的兴趣

我适合——适合自己的气质与性格

我擅长——匹配自己的能力

五、如何设计个人的职业生涯规划？

这里介绍职业生涯规划五步法，通常采用5个“What”的思考模式。

第一，What are you? 问自己，你是什么样的人？这是自我分析过程。

要求一个人对自己做一个深刻反思与认识，对自身的优势与弱点都要加以深入细致的剖析。分析的内容包括个人的兴趣爱好、性格倾向、身体状况、教育背景、专长、过往经历和思维能力。这样对自己有个全面的了解。

回答的要点是：面对自己，真实地写出每一个想到，写完了再想想有没有遗漏，认为确实没有了，按重要性进行排序。

第二，What do you want? 你想要什么？这是目标展望过程。

要求一个人对自己未来职业发展的目标和前景，做出一种愿望定位、心理预期和取向审视。包括职业目标、收入目标、学习目标、名望期望和成就感。特别要注意的是学习目标，只有不断确立学习目标，才能不被激烈的竞争淘汰，才能不断超越自我，登上更高的职业高峰。

回答的要点是：将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生的一个想干什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过、想干的事，再一一地记录下来，写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就认真地进行排序。

第三，What can you do? 你能做什么？

要求一个人对自己的素质，尤其是自身的潜能和实力进行全面的测试和把握。自己专业技能何在？最好能学以致用，发挥自己的专长，在学习过程中积累与自己的专业相关的知识技能。同时个人工作经历也是一个重要的经验积累。最后判断你能够做什么。

回答的要点是：把确实能证明的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来，认为没有遗漏，就认真地进行排序。

第四，What does the situation allow you to do? 环境支持或允许你干什么？

要求一个人对自己所处的环境状况和所拥有的各种资源状况有一个客观、准确的认识和把握。你具有哪些职业竞争能力以及资源和社会关系了？个人、家庭、学校、社会的种种关系，也许都能够影响你的职业选择。什么是最适合你的？行业和职位众多，哪个才是适合你的呢？待遇、名望、成就感和工作压力及劳累程度都不一样，看个人的选择了。选择最好的并不是合适的，选择合适的才是最好的。这就要根据前面的问题再回答这个问题。

回答的要点是：从小向大，只要认为自己有可能借助的环境，都应在考虑

范畴之内，在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持和允许，搞明白后一一写下来，再以重要性排列一下。

第五，What is the plan of your career and life? 你的职业与生活规划是什么？

要求一个人对自己所提出的职业目标以及实现方案做出一个具体明确的说明。通过前面的过程，你就能够做出一个简单的职业生涯规划了。

回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，你就有了自己的职业生涯规划。

机会偏爱有准备的人，你做好了你的职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。

六、萨柏的职业生涯发展理论

萨柏是美国一位有代表性的职业学家。他把人的职业发展划分为五个大的阶段。

1. 成长阶段。

0~14岁。经历对职业从好奇、幻想到兴趣，到有意识培养职业能力的逐步成长过程。萨柏将这一阶段，具体分为三个成长期：

(1) 幻想期（10岁之前）：儿童从外界感知到许多职业，对于自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想和进行模仿。

(2) 兴趣期（11~12岁）：以兴趣为中心，理解、评价职业，开始进行职业选择。

(3) 能力期（13~14岁）：开始考虑自身条件与喜爱的职业是否相符合，有意识地进行能力培养。

2. 探索阶段。

15~24岁。择业、初就业。具体分为三个时期：

(1) 试验期（15~17岁）：综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会，开始进行择业尝试。

(2) 过渡期（18~21岁）：查看劳动力市场，或者进行专门的职业培训。

(3) 尝试期（22~24岁）：选定工作领域，开始从事某种职业。

3. 建立阶段。

25~44岁。为建立稳定职业阶段。经过两个时期：

(1) 尝试期（25~30岁）：对初就业选定的职业不满意，再选择、变换职业工作。变换次数各人不等。也可能满意初选职业而无变换。

(2) 稳定期（31~44岁）：最终职业确定，开始致力于稳定工作。

4. 维持阶段。

在45~64岁这一长时间内，劳动者一般达到常言所说的“功成名就”阶段，已不再考虑变换职业，只力求维持已取得的成就和社会地位。



5. 衰退阶段。

人达到 65 岁以上，其健康状况和工作能力逐步衰退，即将退出工作岗位，结束职业生涯。



实践作业

我的 5W

1. What am I? (我是谁?)

优势: _____

不足: _____

2. What do I want? (我想做什么?)

(1) _____

(2) _____

(3) _____

3. What can I do? (我能做什么?)

(1) _____

(2) _____

(3) _____

4. what does the situation allow me to do? (环境支持或允许我做什么?)

支持: _____

限制: _____

5. What is the plan of my career and life? (我的职业与生活规划是什么?)

6. 为了达到我的职业目标，我的行动计划是：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

温馨提示

5W 法是通过一步步的分析，帮助你澄清职业生涯目标的选择，在分析中让你渐渐地了解自己的个人特点和职业机会，从而最终确立适合自己的职业生涯目标。

个人简介：小静，女，商务英语专业，大四学生。在临近毕业时她还是难以确立自己的职业目标。就现在来说，外语专业较为热门，找一份差不多的工作并不难，但由于自己性格外向，小静并不喜欢单调的办公室生活，而是特别喜欢导游这一职业。

What are you?某高校商务英语专业毕业生, 优秀学生干部, 学业成绩优秀, 英语通过大学英语六级的考试; 辅修旅游英语、旅游管理、导游概论等课程; 已取得旅委办发的“导游证书”。家庭状况一般, 父母工作稳定, 身体健康, 暂时还不需要有人特别照顾; 自己身体健康, 个性活泼, 喜欢热闹, 组织能力特强。

What do you want? 很想成为一名导游, 自己比较喜欢这个职业; 其次可以成为宾馆、饭店的管理人员; 也可以考虑出国读本科, 回国做翻译工作。

What can you do? 曾在宾馆做过前台接待，并因英语口语良好，受邀担任过随团导游兼翻译，很有成就感；当过学生会干部，团队合作意识较强，多次参与学校组织的有影响的大型活动。

What does the situation allow you to do? 家长希望她能去国外继续深造; 学校老师推荐她去一家品牌化妆品公司担任外方客户维护; 有同学自己开了一家货贷公司, 希望她能够加盟, 但她自己并不了解货贷公司的具体业务, 也不知道它有多大的发展前途; 在暑期社会实践时找到了一份兼职导游的工作, 自己希望能成为全职导游。

What is the plan of your career and life? 最后的可能选择有四种，分别如下：

(1) 到国外去继续深造，学成归来做自己梦寐以求的翻译工作。但考虑家境一般，要举债读书，心里很不舒服，压力也太大，想等自己有能力有精力了再去深造，也好减轻父母的负担。

(2) 到品牌化妆品公司担任外方客户维护, 收入应当不错, 但从发展的角度来看, 化妆品行业竞争激烈, 起伏较大, 自己对此行业的兴趣也不是很大。

(3) 去同学的货贷公司做管理，一是害怕自己的专业知识用不上，日久会荒废掉；二是担心对货贷行业不熟悉，承担风险较大；三是来自家庭的阻力，会令自己左右为难。

(4) 如愿从兼职导游转为全职导游。一面带团出游, 一面利用业余时间继续读些书, 把外语知识与旅游知识有机结合起来。

单纯从职业发展上看,这四种选择都有其合理性,但如果从个体而言,第

四种选择显然更符合小静本人的职业价值取向。从心理学上看,选择导游这个职业能够满足她乐于与人打交道的个性特点,在工作中也最容易投入,做出一定的成绩后会有很大的成就感。从职业前途看,导游这个职业社会需求量很大。从职业兴趣上看,这种职业也比较符合她的职业兴趣倾向。从能力角度来看,当导游能发挥她的组织能力和交往能力。当然带团出游可能会影响她继续深造,但如果她能够确定自己的最终目标并努力去弥补,那么小静实现自己的职业理想将为时不远。

二、职业生涯的成功需要自信

美国作家爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。”不管是一件事情,还是职业生涯的成功,都需要自信。一般来说,自信的人应该具备以下特征:活泼、坦诚、虚心、大度、轻松、勇敢、幽默、果断、诚信、开放。而实际上,有很多人表现出来是对批评很敏感、优柔寡断、容易悲观、固执等,其实这都是不自信的表现。

心理学家认为,人的自信的组成是包括20%外在的表现,如你的长相、穿着;而80%是来自你内在的涵养,如你的言谈举止、气质、个性、处事方式,等等。所以,自信心的树立需要你关注内在和外在的两方面,尤其是内在自信心的树立。

我们认为树立自信心可以通过以下几种方式:

1. 客观正确地评估自己,发现自己的长处,并肯定这些长处和能力。同时也能如实地看到自己的短处,通过其他途径缩小自己的不足。

2. 给自己一个自信的形象。有很多人因为外表的不自信,使自己内在的信心全无。在正确认识自信构成的同时,能通过整洁干练的衣着和说话的语气等给自己一个自信的外表。

3. 提升工作能力,需要深入了解本职工作需要何种人才,自己欠缺的能力到底在哪里,能通过学习和努力提升这些能力。

4. 给自己制订合适的行动目标和行动计划,让自己的行动更有方向,并能不断修正计划,当遇到执行不成功时,不能轻易放弃,能不断鼓励自己。

5. 即使你很不自信,那么从现在开始,应努力使自己的行为显得自信一些。在行动上能平静呼吸,站直,直视别人的眼睛,用清晰、坚定的语调说话。这样做你就能感觉自信很多。

6. 与了解自己的乐观的朋友在一起,这也会让你更乐观。不要浪费时间去阅读别人不幸的新闻,乐观的朋友能够向你提供有效的忠告,消除你的自卑和不安,树立信心。

7. 能热情地帮助别人,通过不断地帮助别人,你会找到更多事业上的支持

者,使你的工作更加顺利,从而增强你的自信。

8.在做决策方面,能让自己更理性和果断一些,在人际交往上,应能体谅和包容他人。

缺乏自信心对个人的家庭和工作都会有不好的影响,如果严重不足会导致抑郁症的产生,这时候就应该找心理咨询专家来辅助治疗了。

第二节 什么是高中生职业生涯规划课程

导语

人生设计在童年。

——高燕定

不做人生规划,你离挨饿只有三天。

——徐小平



关注

有一位高中生对自己的生活充满了困惑:他说自己的成绩不错,但每天没学完该学的就不敢睡觉,可又不知自己为什么这么努力,仅仅是因为背负许多的期待吗?他觉得自己的前途很渺茫,这样的生活并不快乐,不免让他开始怀疑现在的日子是在浪费青春……他的怀疑只是因为对自己的职业生涯没有什么规划。其实每个人都应该有一个职业生涯规划,而且是越早越好!“谁准备得早,谁就抢占先机!”

高中阶段属于青年早期,处于青年早期的学生将开始发现他们的兴趣和能,并且感知他们适合哪一种工作。美国的职业学家萨柏的职业生涯发展理论认为,高中阶段(15~17岁)属于职业发展的试验期,这个时期是综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会,开始进行择业尝试的时期。最近心理学家也研究发现,高中阶段人的个性基本形成,基本的人格类型接近成年,在人格类型刚刚稳定的时候发掘自己的职业潜质,并在这个时候就为自己制定一套长远、可行的职业生涯规划非常重要。



知识要点

一、课程目标

1.总目标:提高学生的职业意识,探索职业兴趣,提高自我决策能力以及



对自己未来进行规划的意识 and 能力。

2. 具体目标:

(1) 知己。深入了解个人的性格特点、兴趣能力、气质类型,全面认识自我。

(2) 知彼。对社会的发展和工作的变化与要求有所了解,重点综合分析“三业”,即行业、职业、专业。

(3) 认识学习与职业的关系。确定自己的职业目标,了解从事该职业需要的职业技能和综合素质,从而选择适合自己的教育、社会实践及职业发展道路。

(4) 进行职业决策。将“知己”与“知彼”相匹配,选择适合自己的职业。

二、课程内容

模块一——“知己”:认识你自己

我喜欢干什么——职业兴趣

我适合做什么——气质和性格

我能够干什么——职业技能

我最看重什么——职业价值观

我要追求什么——职业理想

模块二——“知彼”:认识你将来的职业

行业大搜索

职业大揭秘

大学专业解读

模块三——认识学习与职业的关系

各类职业的素质要求

高中生活的职业素质准备

模块四——在社会实践中获得职业信息

高中生获取职业信息的渠道

高中生应该获得哪些职业信息

模块五——做出你的职业生涯决定

制订你的职业目标

实现你的职业目标

三、课程实施

1. 以课堂讲授为切入口——理论介绍阶段

职业生涯规划的理论知识介绍包括:职业生涯规划的内涵、特点、分类、设计原则,职业生涯规划发展理论等。