

山东省义务教育必修地方课程教科书(试用)

人生规划

(九年级用)



山东省义务教育必修地方课程教科书(试用)

人生规划

(九年级用)



山东省义务教育必修地方课程教科书（试用）

人生规划

九年级用

主 管：山东出版集团

出版者：山东教育出版社

（济南市纬一路321号 邮编：250001）

电 话：（0531）82092663 传真：（0531）82092661

网 址：<http://www.sjs.com.cn>

发行者：山东教育出版社

印 刷：山东新华印刷厂

版 次：2009年7月第1版第1次印刷

规 格：787mm × 1092mm 16开本

印 张：6.5印张

字 数：100千字

书 号：ISBN 978-7-5328-6372-3

定 价：5.98元

（如印装质量有问题，请与印刷厂联系调换）

山东省义务教育必修地方课程教科书（试用）

《人生规划》编委会

主 编： 周桂珍 张茂聪

编写人员：（以姓氏笔画为序）

王崇秀 王福建 宁 杰 毕廷延

孙言高 李秀伟 宋 敏 张茂聪

郑立平 郝月元 路吉民

说 明

目前,我国已经进入全面建设小康社会,加快推进社会主义现代化建设历史阶段。全球化竞争和社会发展对当代中学生的综合素质提出全新要求,也对教育教学改革提出新的任务。针对初中生面临的升学与就业等现实的人生发展问题,为帮助他们明确人生目标,增强学习动力,搞好生涯发展规划,我们组织省内外教学名师依据教育部《基础教育课程改革指导纲要(试行)》的要求和《山东省义务教育地方课程人生规划课程实施指导意见》编写这本教科书。

本教科书强调思想性,始终以科学发展观为指导,全面贯彻国家教育方针,把人生发展规划和职业准备融入课程内容体系中,通过引导学生树立正确的人生观、劳动观和职业价值观,增强社会责任感和适应职业生活的能力,力求引领学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。本教科书倡导综合性,针对学生面临的升学与就业等现实问题,将个人发展与社会需求的关系、未来就业形势、职业生涯认知、职业领域探索、职业权益保障、职业生涯准备等内容有机地融为一体,具有较强的综合性。本教科书遵循探究性,紧密结合学生的生活经验和社会实际,以观察、访谈、讨论、分享、体验等为主要方式,引导学生主动探究并寻找问题的答案。本教科书富于实践性,以社会实践为重要载体,通过走出去、请进来、参观访问、社会调查、模拟演练、亲身体验等方式,拓展学生视野,开发潜能,丰富人生,确立正确的职业理想。本教科书重视开放与生成,人生规划课程是面向学生未来

的，是一个以“问题破解”和“未来设计”为载体的课程体系，它要求学生自己去发现问题、分析问题、讨论问题，并通过各种科学实践手段，对搜集到的信息进行加工处理，然后得出结论。

本教科书通过案例引导、问题引领以及探索与思考等内容，集思想性、综合性、探究性、实践性于一体，帮助学生认识自我，确定人生不同阶段的发展目标。通过学习，不断了解社会，了解职业，并根据自身优势确立发展道路，发挥自我潜能，得以不断成长。

我们期待同学们通过本课程的学习，调整和修正自己的人生规划，从而收获理想的人生。

编者



目 录

CONTENTS

专题一 劳动最光荣

- 一、劳动创造财富 1
- 二、劳动是我们的权利和义务 3
- 三、享受劳动 7
- 四、感恩社会 10

专题二 走近职业

- 一、关于职业 14
- 二、新兴职业 17

专题三 职业理想

- 一、我与理想一起飞 20
- 二、理想与职业 22
- 三、树立正确的职业理想 23

专题四 寻找适合自己的职业

- 一、正确认识自我 26
- 二、树立正确的职业价值观 39
- 三、职业成功重在选择 44

专题五 理性面对现实与未来

- 一、哪里是我的职业生涯起点 48



二、追求成功的职业人生 51

专题六 知识储备与技能形成

一、知识就是力量 55

二、完善知识结构 58

三、能力与素质 61

专题七 心理准备与道德修养

一、做好职前心理准备 65

二、树立良好的职业心态 69

三、培养高尚的职业道德 72

专题八 生涯规划与实践

一、我将走向哪里 76

二、我要到达哪里 83

专题九 求职准备与求职技巧

一、求职信息哪里找 88

二、如何应聘 91



专题一 劳动最光荣

现实生活中，由于工作性质不同，人们从事的劳动有体力劳动和脑力劳动之分。就劳动而言，它不分高低贵贱，只要对社会主义现代化建设事业做出贡献，所有的劳动都一样光荣；对劳动者而言，不管什么身份，从事何种劳动，只要付出辛勤劳动，为社会创造财富，就是最受尊敬的人。

一、劳动创造财富

▶ 1. 什么是劳动

劳动，是人类通过一定方式支出自己的体力和脑力创造物质财富和精神财富的活动。比如，人们在田野上耕作，在汽车制造厂生产零件，在学校里教学，在手术台上做手术，在舞台上演出，在马路上指挥车辆等。

劳动的价值在于为社会创造物质财富和精神财富。现阶段劳动是人们谋生的手段，是实现人生价值的途径，是人类幸福的源泉。

现代人不仅要有现代生活方式，而且要有现代劳动观念，诸如诚信观念、责任意识、敬业精神、职业道德等。在日常生活中，我们要注意培养这些观念，养成良好的劳动习惯，自觉适应现代社会的要求。



相关链接

在共和国英模录上，铭刻着一位叫时传祥的普通掏粪工人的名字。他以“宁肯一人脏，换来万家净”的精神，为首都的干净美丽做出过贡献。旧社会，掏粪工地位低贱，阔太太竟用猫食碗给他喝水；新社会他仍然掏粪，却当上全国劳动模范、北京市政协委员、全国人大代表。在1959年



全国“群英会”期间，刘少奇和周恩来接见他。刘少奇勉励他说：“我们都要好好地为人民服务。你当清洁工是人民的勤务员，我当主席也是人民的勤务员。这只是革命的分工不同，都是革命事业中不可缺少



的一部分。”

国庆节前，毛泽东请他到中南海去住，并把他当贵宾请上天安门，参加国庆观礼。



从这个事例可知：不管干什么，只要辛勤劳动，为他人和社会做出贡献，都是光荣的，都会受到人们的尊敬。“以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻”。



2. 培养劳动习惯

马克思说：“任何一个民族，如果停止劳动，不用说半年，就是几个星期，也要灭亡，这是每一个孩子都知道的。”当女儿问世界上什么最光荣时，马克思坚定地说：“劳动最光荣。”那么，我们应该怎样培养劳动习惯呢？

我们要在家务劳动中培养劳动意识。家务劳动有理财购物、洗刷清扫、整理归类、煮饭做菜、缝补编织等。我们可以参加力所能及的家务劳动；如购物、扫地、擦桌、做饭、铺床等，从而习得基本生活能力，培养对家庭的责任感。

我们要在活动中培养劳动意识，掌握劳动本领。没有劳动本领，就不能



实现远大理想。通过劳动培养适应能力、承受能力，以适应将来的社会生活。

我们还可以通过阅读有关名人奋斗足迹的书籍，学习他们不逃避、不怕苦、不怕累的乐观劳动态度。



说一说：你在日常生活中经常承担哪些劳动？有什么收获？

我的收获

讨论与交流

要成为热爱劳动的人，我们应该怎么做？

把讨论得出的结论要点列在下面：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

二、劳动是我们的权利和义务

公民通过自己的劳动创造财富，推动社会发展，满足自身需要。劳动权利是有劳动能力的公民获得参加社会劳动、按劳动取酬的权利，是人们生活的第一基本条件，是一切物质财富、精神财富的源泉。



▶ 1. 法律保护每个公民的劳动权利

《中华人民共和国宪法》规定：“公民有劳动的权利和义务。”不仅如此，在宪法这一条款指导下，我国还颁布专门用于维护公民劳动权利的具体法律——《劳动法》、《就业促进法》、《劳动合同法》等，将维护劳动者的权利明确化、具体化。

《中华人民共和国就业促进法》第二条规定，国家把扩大就业放在经济、社会发展的突出位置，实施积极的就业政策，坚持劳动者自主择业、市场调节就业、政府促进就业的方针，多渠道扩大就业。在这一政策指引下，政府部门应当规范人才市场秩序，取缔人才招聘中的黑中介，对坑蒙拐骗等犯罪行为实施有效打击，以保护劳动者的合法权益。采取措施鼓励劳动者自主择业和创业，并创造一定的条件，促使他们择业和创业。

相关链接

《中华人民共和国劳动法》第十二条规定：“劳动者就业，不因民族、种族、性别、宗教信仰不同而受歧视。”第十三条规定：“妇女享有与男子平等的就业权利。在录用职工时，除国家规定的不适合妇女的工种或者岗位外，不得以性别为由拒绝录用妇女或者提高对妇女的录用标准。”

《中华人民共和国妇女权益保障法》（修正）第二十二条规定：“国家保障妇女享有与男子平等的劳动权利和社会保障权利。”第二十三条规定：“各单位在录用职工时，除不适合妇女的工种或者岗位外，不得以性别为由拒绝录用妇女或者提高对妇女的录用标准。各单位在录用女职工时，应当依法与其签订劳动（聘用）合同或者服务协议，劳动（聘用）合同或者服务协议中不得规定限制女职工结婚、生育的内容。”

保护劳动者合法权利，需要劳动者本人不断学习法律知识，增强自我保护意识，学会运用法律手段，通过相关维权机构来维护自己的合法权利，并进一步养成遵守法律的习惯，自觉以法律来规范自己的言行。



相关链接

陈若虹原是深圳某酒店服务员，经过几年努力，被提升为服务部主管。2008年，她因产假休息半年，休完产假，回酒店上班的时候却被告知：酒店因为工作需要进行调整，她的服务部主管职位已由他人代替。酒店负责人说她要从最底层重新做起，不然就只能另谋高就。陈女士想讨个说法，总经理却避而不见。

陈女士越想越不是滋味：自己为酒店做出那么大的贡献，却在未被通知的情况下被撤职甚至辞退。她深感自己的劳动权利受到侵害，一怒之下将酒店告上法庭。酒店以她的产假影响酒店正常运营为由与之对簿公堂。在调解未果的情况下，法庭公开审理此案。经过一番唇枪舌剑的辩论，最终，法庭依据《劳动法》相关规定，判酒店败诉，赔偿陈女士相关损失，无条件让陈女士回到原来工作岗位。

陈女士赢了官司，但对酒店工作前景失去信心，最终辞职。面对记者，陈女士说：“我打这场官司，以法律手段维护了自己的劳动权利。赢了官司以后我选择辞职，是因为对这样的工作环境失去信心。”



陈女士这样做对吗？你对此有什么看法？

我认为

▶ 2. 劳动既是权利又是义务

从个人来说，为了生存与发展，人们必须劳动。从国家的角度看，劳动是国家强大的依靠，是每个公民为国家做出贡献的途径。我国是社会主义国家，人民当家做主，每个公民都有劳动的权利。



公民既是享受权利的主体，也是履行义务的主体，权利和义务是统一的。没有无义务的权利，也没有无权利的义务，权利和义务是相互依存、互相促进、相辅相成的。人们掌握科学技术的目的，就是将所学投入社会劳动，在实现个人价值的同时促进社会发展。

相关链接

劳动是我们的权利和义务

大概是上小学时候，在书上看到“劳动是我们的权利和义务”这句话，我觉得不可思议。虽然口头上说热爱学习，热爱劳动，但是很少有人从心里热爱劳动，小小的脑筋会常常想到这些事情：劳动是大家的义务，但是为什么还说劳动是每个人的权利呢？要是不让打扫教室、擦窗子，那该是多么好啊。那时候，我已经在意别人对自己的看法，觉得劳动虽然不是一件多么令人喜欢的事，但是已经朦胧地懂得说自己热爱劳动应该是一个不错的、容易接受的说法。如今，在这个工作难求的时代，再回头看这句话，才真正体会到劳动是一种基础性权利。

讨论与交流

我国《劳动法》规定，劳动权益是指劳动者依照法律法规的规定应该享有的各项权利。那么，应如何理解劳动是权利与义务的统一？

我认为



三、享受劳动

李大钊说：“我觉得人生求乐的方法，最好莫过于尊重劳动。”人生大部分时间在劳动中度过，在劳动中体现个人的生命价值。只有享受劳动的人才能从中得到心灵的满足，曾经劳累、枯燥的劳动才会变得愉悦和充满幸福感，从而在艰辛的付出中得到丰实的回报。

▶ 1. 劳动彰显生命价值

人生的真正价值在于对社会的奉献。一个人对社会进步和生产力发展起到积极的推动作用，其人生才有价值。这个作用越大，意味着对社会的贡献越多，其人生价值也就越大。只有把对社会的奉献作为人生价值标准，且放在人生价值首位，人类社会才能生存和发展，个人才能实现自我价值。正如爱因斯坦所说：“一个人的价值，应当看他贡献了什么，而不应当看他取得了什么。”

📞 相关链接

李素丽是北京公交公司 21 路公共汽车售票员。自 1981 年参加工作以来，她二十几年如一日，在平凡的岗位上热情地为乘客服务，被誉为“老人的拐杖，盲人的眼睛，外地人的向导，病人的护士，群众的贴心人”。1996 年，她被全国妇联授予“全国三八红旗手”称号。



“礼貌待客要热心，照顾乘客要细心，帮助乘客要诚心，热情服务要恒心”，这是李素丽为自己制定的服务原则。“多说一句，多看一眼，多帮一把，多走一步；口到，眼到，手到，腿到，情到，神到”，这是李素丽



对自己工作的要求。李素丽说：“人人都有自尊心，售票员不能得理不饶人。让乘客下台阶，我的服务就上了台阶。我永远属于我的乘客，属于我的岗位。”李素丽说：“我为我的劳动、我的岗位自豪，是它给了我每天都能向他人奉献真情的机会，让我每一天都感到充实和快乐。”

李素丽从劳动中找到乐趣，在劳动中实现人生价值，成为在劳动中奉献而获得享受的人。

享受劳动，既要享受劳动成果，又要享受劳动过程。

劳动过程往往会有新的发现，新奇感常常带给我们兴奋和喜悦。与人相处的劳动中，得到他人的良好评价，或跟他人建立友善的合作关系，同样会有幸福感产生。

一般说来，人们对自己的劳动成果都是倍加珍惜的。一个学生，经过冥思苦想写出一篇好作文，自然会欣喜若狂；一个农民，看到自家田里那黄澄澄的稻谷，他会兴奋不已；一个工人，看到自己加工的成品零件，他会像对工艺品一样欣赏；一个医生，看到起死回生的病人，他会感到十分欣慰；一个清洁工人，看到干净的马路，他会非常自豪……

讲一讲自己享受劳动的故事吧。



▶ 2. 劳动者是最受尊敬的人

有人说最受尊敬的人是父母，因为父母通过辛勤劳动养育自己长大成人；有人说最受尊敬的人是老师，因为老师用知识和思想帮助自己叩开立业之门；还有人说最受尊敬的人是科学家，因为科学家的创造发明推动社会发展……这些最受尊敬的人的共同特点是为人类社会付出辛勤的劳动，在平凡岗位上做出贡献。



医生是我最
尊敬的人。

解放军是我
最尊敬的人。

农民是我
最尊敬的人。

作家是我
最尊敬的人。

体验与探索

1. 利用课余时间，从事力所能及的劳动，如和交警叔叔一起值勤，到幼儿园当小老师，到田间、养殖场劳动，到商店当店员等。同时访问普通劳动者，寻找生活中“最受尊敬的人”。

设计访谈提纲，内容包括：被采访者从事的职业，从事现在职业的原因，在社会上受人尊敬程度等。

采访摘要

被采访人姓名：_____

被采访人职业：_____

从事现在职业的原因：_____

受人尊敬程度：_____

其他：_____