



中等职业学校公共素质课改革创新教材

职业生涯规划 学习指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA XUEXI ZHIDAO

主 编 周 韬 白淑坤

职业生涯规划学习指导

主 编 周 韬 白淑坤

北京出版集团公司
北京出版社

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划学习指导 / 周韬, 白淑坤主编. — 北京: 北京出版社, 2018.5 (2021 重印)
ISBN 978-7-200-13977-8

I. ①职… II. ①周… ②白… III. ①职业选择—中等专业学校—教学参考资料 IV. ① G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 072793 号

职业生涯规划学习指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA XUEXI ZHIDAO

主 编: 周 韬 白淑坤
出 版: 北京出版集团公司
北 京 出 版 社
地 址: 北京北三环中路 6 号
邮 编: 100120
网 址: www.bph.com.cn
总发行: 北京出版集团公司
经 销: 新华书店
印 刷: 定州市新华印刷有限公司
版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2020 年 11 月修订 2021 年 6 月第 2 次印刷
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张: 7
字 数: 140 千字
书 号: ISBN 978-7-200-13977-8
定 价: 21.00 元
质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目录

学习单元一 不识庐山真面目，只缘身在此山中——职业认知导论 | 1

- 目标点击 | 1
- 学习体验 | 1
- 走进梦想 | 3
- 匠心筑梦 | 4

学习单元二 扬起人生的风帆——职业生涯和职业素养与能力 | 10

- 目标点击 | 10
- 学习体验 | 11
- 走进梦想 | 12
- 匠心筑梦 | 13

学习单元三 走好职业生涯的每一步——职业生涯的发展阶段 | 17

- 目标点击 | 17
- 学习体验 | 17
- 走进梦想 | 18
- 匠心筑梦 | 20

学习单元四 规划未来，放飞梦想——职业生涯规划 | 26

- 目标点击 | 26
- 学习体验 | 26
- 走进梦想 | 29
- 匠心筑梦 | 30

学习单元五 中等职业教育——学子成才的摇篮 | 37

- 目标点击 | 37
- 学习体验 | 37
- 走进梦想 | 39
- 匠心筑梦 | 40

学习单元六 时势造英雄——把握职业新环境 | 48

- 目标点击 | 48
- 学习体验 | 48
- 走进梦想 | 50
- 匠心筑梦 | 52

学习单元七 了解自己，挑战职场——认识自我 | 58

- 目标点击 | 58
- 学习体验 | 58
- 走进梦想 | 59
- 匠心筑梦 | 61

学习单元八 把梦想庄严地写在纸上——职业生涯规划的制作 | 66

- 目标点击 | 66
- 学习体验 | 66
- 走进梦想 | 67
- 匠心筑梦 | 69

学习单元九 这个世界上唯一不变的就是变化——职业生涯规划实施与控制 | 73

- 目标点击 | 73
- 学习体验 | 73
- 走进梦想 | 75
- 匠心筑梦 | 76

学习单元十 打开职业之门的金钥匙——职业实现中的技巧规划 | 81

- 目标点击 | 81
- 学习体验 | 81
- 走进梦想 | 83
- 匠心筑梦 | 84

学习单元十一 改变人生的阶梯——成功就业 | 93

- 目标点击 | 93
- 学习体验 | 93
- 走进梦想 | 97
- 匠心筑梦 | 98

参考答案 | 106

学习单元一 不识庐山真面目，只缘身在此山中

——职业认知导论



目标点击

【知识要点】◆ ...

1. 职业是指人们从事的比較稳定的有合法收入的工作。职业有三个要素：一是职业职责；二是职业权利；三是职业利益。

2. 职业的意义。对促进社会持续发展具有重要意义，关系着个人一生的发展，关系着个人的理想与目标。

3. 中职生的职业选择。个人要结合自己的特点和社会现状，选择合适的专业，选择技术性强的专业，注意专业的独特性和通用性。

【学习重点】◆ ...

1. 认识到许多新兴的职业种类开始出现，科技与信息人才职业岗位需要增大，服务行业的人才比重增加。

2. 职业与专业的关系密切相关。当专业和职业相交时，一种专业可以选择多种职业，职业要求多种技能；当专业包含职业时，在专业的基础上发展职业；当专业包含于职业时，二者之间存在特定的相互依附关系。

【能力点】◆ ...

1. 从客观上对个人的特点和所学专业的情況做出分析。

2. 在了解本专业职业发展情况的基础上，初步设计自己的职业生涯。



学习体验

【自我探究】◆ ...

请写出下面的图片所指的各是什么职业。



A ()



B ()



C ()



D ()



E ()



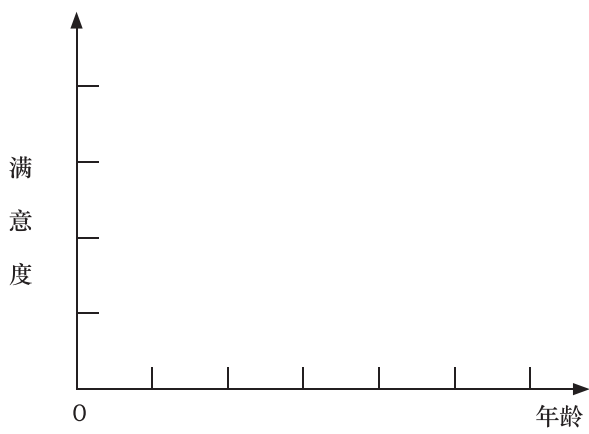
F ()

【体验分享】◆ …

1. 举例说明你的家庭收入来源有哪些。

2. 请在课余采访一下已经参加工作的师哥师姐，在工作中他们感觉最大的成就是什么？

3. 请你为自己在不同的年龄的生活满意程度（0~100%）画一个坐标，并对各阶段的自己加以说明，可以是你的岗位、收入、个人生活等内容。



序号	对生活的简单描述	满意度

走进梦想

【学习检测】

- 1~3题为单项选择题，4~5题为多项选择题。将正确的序号填入括号中。
- 1. 职业是指人们从事的相对稳定的、有（ ）的、专门类别的工作。
A. 收入 B. 兴趣
C. 成就 D. 技术
 - 2. 我们要不断学习新的知识，根据时代的发展调整自己的职业生涯规划，这是因为职业具有（ ）。
A. 多样性 B. 专业性
C. 稳定性 D. 时代性
 - 3. 职业生涯规划是实现职业理想的（ ）。
A. 动力 B. 有效途径
C. 目标 D. 因素
 - 4. 职业的特性包括（ ）。
A. 社会性 B. 连续性
C. 经济性 D. 规范性
 - 5. 个人职业类型可以划分为几种性向，包括（ ）。
A. 实际性向 B. 研究性向

- C. 社会性向 D. 艺术性向
E. 开拓性向 F. 常规性向

【实践检测】◆ …

1. 对即将要消失的或新出现的职业进行调查，完成下表。

序号	职业名称	即将消失或新出现	消失或出现原因
……			

2. 分小组查找职业理想对个人职业生涯有重要作用的例子，并相互交流。

 匠心筑梦

【拓展案例】◆ …

以专业为起点，放飞梦想——我的钳工技师梦

我是机电设备安装与维修专业的学生，是班级唯一的女生。也许有人对我选择这个专业感到不解，认为一个柔弱的女生选择又脏又累的工科专业是不明智的。可是，我喜欢动手，喜欢做手工。我努力学习专业知识，练习操作技能，争取成为一名优秀的女技师。

从梦想出发，不简单的实训

理想虽美好，可是若想实现它，还真没那么容易！这个学期，根据教学安排，我们到实训车间进行了为期两周的钳工实训。



实训前，我们在教室里学习了关于钳工的专业基础知识。专业基础知识貌似很简单，同学们都觉得这次实训应该也没有什么难度，对顺利完成实训任务抱有很大的信心。平时我就爱好做一些小的木质手工，钳工实训所用到的手工锯、锉刀、游标卡尺等工具，我在平时的手工制作中曾经用过，对这些工具如何使用并不陌生，我想我完成实训任务应该比其他同学更顺利。

初次来到实训车间，亲眼看到实训设备，亲手摸到设备外壳，这种感觉十分奇妙。我之前只在路过车间时从窗外看到机器大约的样子，现在摸到了真家伙，我对它们充满了好奇。大家围绕在机器旁，细细地打量着，但又牢记着老师对我们的警告，不敢随意触摸。我们此次的实训任务是将两块 50 毫米厚、130 毫米长、78 毫米宽的铁块，按图纸分别加工成长为 100 毫米、宽为 70 毫米、误差为 ± 0.5 毫米的凹凸件。领到任务时，我心里有些慌。虽然相比其他同学，平时对木工制作的爱好让我能比较熟练地使用加工工具，拥有察觉微小误差的眼力，可是加工的原料是铁块，得有一定的手劲。我是女生，手劲没有那么大，加工起来肯定有点吃力。

困难来临，咬牙坚持

尽管有些困难，可我还是咬咬牙，用了两天半的时间完成了对配合件的加工，速度是班级第二。我顿时觉得十分自豪。当我自信地将作品交给老师检查，满心欢喜地等待老师的夸奖时，老师却给我浇了一桶冷水。老师将我加工的凹凸件拿到灯光下让我仔细看，配合件的匹配不完全问题一下子显露了出来。老师说我的作品精度还没有达到，突出配合部分不对称，要继续打磨。听到这里我心里有些难过，自己辛辛苦苦做出来的作品这么快就被否定了。可是事实摆在那里，我只能灰溜溜地走了回去，开始进一步仔细打磨。

在后来的几天里，我又将配合件反复加工，自己觉得差不多了，给老师看了好几次，可是老师仍说不行，没有达到加工精度。有时，我觉得快要做成的时候，又在一边多锉了两下，数据就又不对了。连续的失误，让我的心里有些焦躁，我觉得自己第一次动手做铁质加工件，能做成这样已经很不错了，老师是不是在鸡蛋里挑骨头？之前满满的信心开始动摇，我有些想放弃了。我迷茫地走到窗边，望向了窗外。



迷茫中，榜样的力量激励了我

窗外，是小花园，再望过去，就是缓缓流向黄浦江的淀浦河。我想起曾经看过的中央电视台播放的《大国工匠》中“两丝”顾秋亮的故事。顾秋亮是一名技术过硬的钳工技师，也是我国“蛟龙号”载人潜水器首席装配技师，能把载人潜水器的组装做到精密度达“丝级”，号称“顾两丝”。1丝，只有0.01毫米，也就是一根头发丝的1/10那么细，他要达到这种加工精度，绝不是一日之功，想必，他一定是经过一次又一次的练习，一次又一次的失败，又一次次地坚持，对每个细节都进行精细操作，认真、踏实地攻坚克难，才练就这样扎实的技术，才积累了厚实的实践经验吧？我们毕业之后进入企业，如果加工产品的质量不合格，势必会让企业遭受损失，甚至有可能产生严重的后果。只有现在练好技能，以后才能对自己的产品负责。想到这，我顿时觉得老师对我的不断纠正，是对我的严格要求。我加工的配合件精度与图纸的要求，还存在着较大的误差。从河边吹来的凉风带走了室内的炎热，也将我的迷茫带走。



千锤百炼，达成目标

我开始沉下心来，耐心地一点一点地慢慢打磨加工件。别人在聊天的时候，我在打磨；别人在休息的时候，我在打磨；别人收拾工具准备回家时，我还在抓紧时间打磨。时间一长，腰酸了，我扭扭腰；手指磨出泡了，我咬咬牙。卡尺一量，长边多一点，再挫一挫；高度多一点，再磨一磨，加工件精度离标准误差越来越近。功夫不负有心人，在实训结束前一天，我终于将配合件打磨到正反都能配合，符合图纸精度要求了！这对我来说，有多不容易，只有自己亲历了才知道。

通过这一段时间实训，我明白了：提高技能水平，必须坚持认真、细致的工作态度

度，不断练习操作，熟能生巧；同时要有对高品质的追求，在实践中反复打磨，不断总结经验，精益求精，将来才能胜任自己的岗位，做出高品质的产品，实现“成为一名优秀女技师”的梦想，骄傲地为我的产品命名：“中国制造”！

（本规划作者为上海市材料工程学校季海慧，指导教师为夏裕冬；图片来自网络）

资料来源：《我有一个技师梦》，见 http://www.sohu.com/a/163198830_99901823

【思考】

（1）中职生季海慧的梦是什么？她为什么会有这个梦？她从哪些方面了解即将从事的职业？

（2）你所学的专业毕业后能从事什么职业？今后晋升的台阶和每一步台阶对从业者的要求是什么？

（3）中职生有梦，对人生发展有什么意义和作用？

【拓展阅读】 ...

“巴渝工匠”曹光富：28载练就绝技

曹光富是重庆江增船舶重工有限公司的一名数控车工、高级技师。很少出现在聚光灯下的他，却有着一摞过膝的奖状，曾获“重庆市优秀技能人才”称号，重庆

市“五一劳动奖章”和中国船舶重工集团公司“技术能手”等荣誉称号。

勤学苦练成就技术能手

“干不好就谈不上喜欢”这是曹光富对自己工作的评价。2018年是他到公司的第28个年头，从毕业只想找一份谋生的工作到如今的高级技工，曹光富表示这都是公司对自己的培养。然而，成功的背后需要付出多少个日夜，只有他自己清楚。

在曹光富至今的工作历程中，最难忘的莫过于2006年。那一年公司为了满足生产的需要，决定将车间的大部分普通机床更换为数控机床，而此时的曹光富已经在“老设备”上工作了整整16年。

俗话说“人过三十不学艺”，当时已经37岁的曹光富从未掌握过任何计算机知识，但这并没有难倒他，白天在车间熟悉设备，向技术员虚心请教，晚上下班回家后，根据书本上的教程一点一点在电脑上操作。

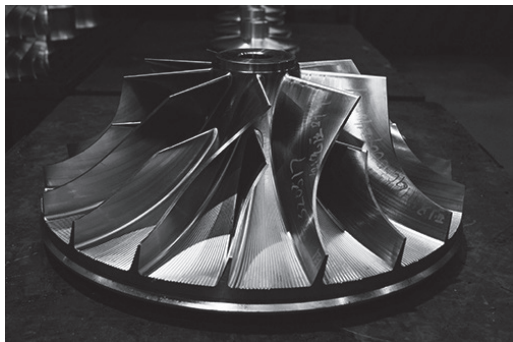
功夫不负有心人，通过曹光富的努力，短短几年就掌握了C6140、C630、CW61100等普通车床和1.2米荣田数控立车，1.6米、2.5米和3.15米等数控车床的操作技能和数控程序编制工作，这几乎是车间所有的设备。与此同时，他还充分利用业余时间学会了InteCAD绘图软件、Solidworks三维设计软件和工艺文件编制等大家看似“技术员”才该掌握的技能，并加以灵活运用。

28载练就“制刀”绝技

“车工就靠一把刀”是该领域的一句行话，是否能打造适合生产的一把好刀，是判断一名优秀车工的标准，而曹光富就是这样一位“制刀”好手。

由于在实际生产过程中材料、设计图纸的不同，选取合适的刀具就显得十分重要。曹光富表示，生产铝材薄壁产品时，如果选择不好刀具，极易发生变形；另外，如果航母增压器的压气叶轮，原材料为钛合金，本身具有热硬性（即在高温下仍可保持其硬度），加工时刀具材料的选择极为讲究，如果选择不当，即会发生刀具的崩裂和产品表面的光滑度达不到要求。

除了刀具本身的选材外，刀具的刃磨技术也是曹光富的拿手绝活，毫米级的刀具需要按照设计图纸的需求刃磨出不同的角度，这种技艺全凭多年积累的实践经验。



加工后的压气叶轮（栗翹楚摄）

曹光富表示只有将“制刀”技术吃透了，才能胜任一些异形结构的部件的生产。除了刀具外，曹光富还会根据部件制作专用的夹具和测具。基于对数控机床的了解，优化零件，根据实际加工状态调整程序。

车间主任赵刚表示，由于一些部件用料昂贵，如果在加工中一个环节出现纰漏，可能会导致整体作废，这让欠缺经验的年轻的工人们不敢下手，曹光富就守在他们身旁，一点一点地教，并向徒弟们讲自己失败的经验。

“后知后觉”完成航母重要部件

曹光富是事后才知道自己生产的增压器压气叶轮被用在了航母上，这让他很自豪。当问及当时有没有察觉到这是个大项目的时候，曹光富表示，当时有留意到材质的不同，一般民用船舶上不会选择这种特殊材料，但很快就投入紧张的工作中了，心里所想的就是保证其加工精度，做好每一件产品，全心全意为每一位用户服务。

据了解，曹光富在工作 28 年来，未出现过重大纰漏，产品合格率高达 99%。谈及这一点，他表示合格率的保障除了工作经验之外，最重要的就是仔细，每一步做完都要小心地检查核验，只有确保万无一失，才能将产品放心地交付到用户手中。

不善言辞的曹光富在带徒弟方面却是一把好手，在日常工作中，他将自己所掌握的全部技艺毫无保留地传授给每一位成员，年轻人在工作中出现纰漏后，他首先想到的并不是训斥，而是耐心地指出问题所在，并给出一套补救的办法。

他的一位弟子这样说：“有一次，曹师父为了一个变形严重的部件，在机床上一遍遍地用砂纸打磨、装配，再打磨再装配，这种在我们年轻人看来几乎不可恢复的部件，曹师父用了整整两个小时将它挽救了回来。”

十九大报告中指出“建设知识型、技能型、创新型劳动者大军，弘扬劳模精神和工匠精神，营造劳动光荣的社会风尚和精益求精的敬业风气”。

已经有 15 年党龄的曹光富表示自己只是一名普通的一线工人，但作为一名共产党员会以最坚强的意志迎接工作中的任何挑战，在他眼里，带领团队做好每一件产品就是最大的愿望。

资料来源：《曹光富：精益求精 28 载 完成航母重要部件》，见 <http://acftu.people.com.cn/n1/2017/1122/c403834-29660792.html>