



中等职业教育公共基础课课程改革创新教材

心理健康与职业生涯

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA

根据教育部发布的 2020 年版课程标准编写

主 编 余春林 李红梅

心理健康与职业生涯

主 编
余春林
李红梅

北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

目录

第一单元 时代导航 生涯筑梦 | 1

- 第一课 职业选择需要规划 | 1
- 第二课 我的未来不是梦 | 15

第二单元 认识自我 健康成长 | 25

- 第一课 正确认识自己 | 25
- 第二课 直面困难和挫折 | 35
- 第三课 谁的青春不迷茫 | 41
- 第四课 做好情绪的主人 | 50

第三单元 立足专业 谋划发展 | 60

- 第一课 了解所学专业 | 60
- 第二课 树立正确劳动观 | 75

第四单元 和谐交往 快乐生活 | 82

- 第一课 感恩父母心 | 82
- 第二课 难忘恩师情 | 93
- 第三课 良友在身旁 | 105
- 第四课 心灵防火墙 | 115

第五单元 学会学习 终身受益 | 123

- 第一课 增强学习兴趣 | 123
- 第二课 改善学习方法 | 130
- 第三课 树立终身学习意识 | 136

第六单元 规划生涯 放飞理想 | 143

- 第一课 中职学生的就业形势 | 143
- 第二课 职业生涯发展的评价要素 | 154
- 第三课 职业生涯规划的调整 | 165

参考文献 | 177

北京出版社

第一单元 时代导航 生涯筑梦

第一课 职业选择需要规划

案例导入

刘伟是某职业学校畜牧养殖专业的毕业生。家乡的贫困促使他从小就立志学好专业技能，带动和帮助乡亲们共同致富。毕业时，刘伟选择了一条与大多数同学不同的路——他没有像同学们那样选择留在城市，而是怀揣着理想回到了“农门”。

刘伟家乡的自然条件特别适合养殖白鹅，但由于都是散户养殖，规模效益不明显。刘伟在校学习时就已经开始思考这个问题，并有意识地加强了这方面的学习。毕业后刘伟贷款建起了养殖白鹅的基地，经过努力，他的白鹅远销广州、深圳，在当地被称为“养鹅大王”。

先富起来的刘伟没有忘记身边的乡亲，他毫无保留地向乡亲们传授养殖白鹅的经验，并主动介绍产品的销路，甚至还聘用了两名同学，解决了他们的就业问题。有人开玩笑地问刘伟：“你有没有想过他们会抢了你的生意？”刘伟也开玩笑地回答：“大家好才是真的好！”

想一想：你怎样看待刘伟的职业理想？

一、职业

“凡事预则立，不预则废。”生活中，面对一次旅行，我们通常要预先规划，而成功的人生旅程更需要尽早谋划。

一个社会有各种各样的职业，有医生、教师、营业员、物流员……随着社会的发展，职业所涵盖的门类越来越广泛，职业与人们生活的联系也越来越紧密。从进入职业学校学习开始，我们就与职业结缘，了解职业知识、练习职业技能。不久的将来，我们还将以“准职业人”的身份从学校走向社会，开始我们的职业生涯。

从踏入社会做第一份工作开始，我们每天将有三分之一的时间在职场中度过。我们不仅要通过职业维持生活，还要通过职业实现人生的价值。

（一）职业及职业的特点

职业是一种社会现象，从不同的角度看职业其定义也不同。从社会角度看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。综上所述，职业是指参与社会分工，用专业知识和技能创造物质或精神财富，获取合理报酬，丰富社会物质或精神生活的一项工作。

职业有着丰富的内涵，具体来说有以下几个特点。

（1）社会性。职业的社会性是指职业为社会所需要的，是劳动者进行社会生产的活动。每一种职业都是一种社会活动，每一种职业都体现了社会分工，每一种职业在社会上都需要得到认可。

（2）多样性。职业的多样性是指岗位的多种多样，比如有教师、金融师、演员、作家、歌手等。每一个职业工作的要求都不一样，多样性的岗位对工作对象、工作性质、工作条件的要求都不同。职业的多样性对社会的经济发展和人类的文明起到了关键性的作用。

（3）技术性。职业的技术性是指不同的职业有不同的技术要求，每一种职业往往表现出相应的技能要求。职业的技术性要求即将步入职场的学生，或是已经在职场的学生努力学好专业知识，掌握专业技能，以专业优势谋求事业的发展；也要求他们不断地更新专业技术技能，紧跟时代发展的步伐。

（4）时代性。科学技术、人们的生活方式和习惯等因素的变化使得新的职业出现，旧的职业逐渐淘汰，从而导致职业被打上了时代的“烙印”，不同的时代有着不同的职业。比如上海的垃圾分类政策使得上海就业岗位增加，出现了垃圾分类检查员。

（5）市场性。有的职业在社会中需求量小，人员过多，这时就是供过于求。有的职业需求很大，但人员远远不够，那么就业就比较容易，工资往往较高，这时则是供不应求。不同的职业在市场中会有一些差别，这些差别根据不同国家的情况、社会的变化而变化。

(6) 规范性。职业的规范性是指人们在就业活动中应遵守的操作规则、办事章程、职业道德规范和在职活动中养成的种种习惯等。职业规范或以法律、法规明确规定,或以组织章程、有关公约和守则的方式体现出来,或以一些约定俗成的非正式的规范表现出来。但无论何种职业活动都要受到一定职业规范的约束。

(7) 经济性。职业的经济性是指人们从事某种职业,并取得经济成果,从而获得经济收入或报酬。职业的经济性是支持人们生活的主要来源,人们通过职业活动,获得报酬,能实现一定的经济自由。

知识窗

职业分类

根据 2015 年版《中华人民共和国职业分类大典》,职业分类结构为 8 个大类、75 个中类、434 个小类、1481 个职业。与 1999 版相比,维持 8 个大类、增加 9 个中类和 21 个小类,减少 547 个职业(新增 347 个职业,取消 894 个职业)。新增职业包括“网络与信息安全管理员”“快递员”“文化经纪人”“动车组制修师”“风电机组制造工”等。

8 个大类分别是:

第一大类:党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人,其中包括 6 个中类、15 个小类、23 个职业。

第二大类:专业技术人员,其中包括 11 个中类、120 个小类、451 个职业。该类别主要考量职业的专业化、社会化和国际化水平。

第三大类:办事人员和有关人员,其中包括 3 个中类、9 个小类、25 个职业。该类别强化其公共管理、企事业管理等领域行政业务、行政事务属性。

第四大类:社会生产服务和生活服务人员,其中包括 15 个中类、93 个小类、278 个职业。该职业分类特别关注新兴服务业的社会职业发展,主要按服务属性归并职业。

第五大类:农、林、牧、渔业生产及辅助人员,其中包括 6 个中类、24 个小类、52 个职业。

第六大类:生产制造及有关人员,其中包括 32 个中类、171 个小类、650 个职业。

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。

（二）职业的意义及作用

没有职业的人生是不全面的。职业对于我们每个人的生活、发展及自我价值的实现有着重要的意义和作用。

第一，职业是我们谋生的手段。从职业中获得的收入是每一位劳动者及其家庭成员生存和发展的主要经济来源。

第二，职业是我们与社会进行交往的重要渠道。它使我们以一定的社会角色进入社会，以较为固定的形式同外界进行交往。这种较为固定的社会交往可以使我们保持与社会的联系，不致脱离社会，也不致落后于社会。

第三，职业是我们实现人生价值的舞台，是我们的人生理想发芽破土、开花结果的土壤。每一个人都有自己的理想，理想的实现需要一定的机遇和物质条件，而职业中就蕴含着丰富的条件和机遇，它给每一个从业人员提供了实现理想的平台。

第四，职业是我们为社会创造财富的途径。每个人都是社会的一分子，从出生起，我们就享受着社会给我们的福利和服务。作为合格的社会成员，我们也应该对社会有所回报，在工作中为社会创造财富。

职业无疑在人的一生中占据了至关重要的地位，因为职业占据了人们大部分的时间，甚至在一定程度上决定着人们的生活空间和生活形态。在社会经济和科学技术迅速发展的今天，人们的职业视角逐步转移到强调发展、重视未来、创造有意义的人生上。

■ 小故事

新时代的工匠

进入中职学校后，初中时贪玩的张志坤迫使自己专心埋头苦学。同学们做一遍的作业，他做上两遍；舍友熬夜打牌闲聊，他熬夜打磨加工零件；他只允许自己每天睡6个小时，平日里不是在车间，便是到学校图书馆汲取知识；学习勤奋上进，训练努力刻苦，却从不张扬。2015年8月4日，张志坤以99.7分刷新了世赛数控铣项目的最高得分纪录，并以此获得该项目的金牌。然而，张志坤的成绩却只在世赛官网公布2个小时便被撤下。张志坤后来才知道，自己的夺冠无意间打破了德国、日本、韩国多年来在世赛数控铣项目轮流坐庄的局面，3国代表团推说测量仪可能出现技术故障，成绩需要重新评定。真金不怕火炼。无论是德英的还是日韩的标准，检测结果均显示，张志坤是当之无愧的金牌得主。荣誉因其“难产”更显珍贵，10天后，世赛为张志坤举行赛史上首次网络颁奖。载誉归来后，经省政府特别批准，张志坤留校任教，被聘为

高级技师，成为精英班教练。如今，他对人生有了新的追求：“我要用自己所学，帮助更多学弟学妹铸就金牌人生。”

思考：张志坤从事的职业是什么？其职业有什么意义？请结合你所学专业对应的职业，说说职业对你的发展有哪些意义。

二、职业、产业、行业、专业

（一）职业与产业

职业与国民经济部门中的产业有着密切的联系。国民经济部门是由社会分工而独立出来的、专门从事某一类别生产经营活动的单位总和。产业是国家经济部门按照国民经济的产业结构进行划分的，通常分为三大产业部门，即第一产业：农业，第二产业：加工制造业，第三产业：服务业。

（1）第一产业：农业。农业指人们利用生物的生长机能，采用人工培养和养殖的办法，以取得产品的物质生产部门。按农业生产的经营范围区分，有狭义农业和广义农业。在我国，狭义农业泛指种植业，它包括种植粮食作物与经济作物；广义农业除种植业外，还包括林业、畜牧业、副业和渔业。这五业合在一起通常被称为“大农业”。农业是国民经济的基础，农业部门的职业包括农业、林业、畜牧业、渔业的劳动者、管理人员、专门技术人员、技术人员、技术工人等。农业部门中各种不同的职业，对从事农业生产、经营或技术的劳动者有着不同的技术与文化的要求，其劳动特点也不同。

（2）第二产业：加工制造业。第二产业是加工制造业，简称工业，它是社会大生产的主导。工业是采掘自然物质资源和对各种原材料进行再加工、深加工的物质生产领域。它所包含的行业和门类较多。按照劳动对象，可分为采掘工业和加工制造业。工业在社会化大生产中的主导功能表现在为国民经济各部门提供先进的技术装备，它是各部门进行技术改造、实现现代化的物质技术先导。例如，传统农业主要靠人和畜类的粪便为肥料来发展地力，靠精耕细作提高单位面积产量。而在工业化基础上的现代化农业是用优良品种、化肥、农药、除草剂、农用机械等来提高产量和质量。总之，工业在国民经济中占有非常重要的地位，发挥着主导作用，即起着领导和决定方

向的作用。工业企业中的从业人员划分为四大类，即经营管理人员、生产工人、工程技术人员和其他辅助人员。

（3）第三产业：服务业。第三产业主要是服务业，是指除第一、第二产业以外的向全社会提供各种各样服务的服务性行业。第三产业的内涵非常丰富，它是随着生产力的发展而变化的。它所包括的部门在不断扩大、增多，因而第三产业是个发展性的概念。第三产业可具体分为两大部门：一是流通部门；二是服务部门。再细分又可分为四个层次：第一层次的流通部门，包括交通运输行业、邮电通讯行业、物资供销和仓储行业；第二层次为生产和生活服务的部门，包括金融业、商业，饮食业、保险业、地质普查业、房地产业、公用事业、技术服务业和生活服务修理业务；第三层次为提高科学文化水平和居民素质服务的部门，包括教育文化、广播电视事业、科学研究事业、卫生、体育和社会福利事业；第四层次为社会公共需要服务的部门，包括国家机关、党政机关、社会团体，以及军队和警察公安司法机关等。

第三产业以第一、第二产业所创造的物质产品为基本条件，通过服务的形式生产出非物质形态的产品，满足第一、第二产业及社会生活的多种需要。这种服务性的产业活动就像“润滑剂”和“增效剂”，渗透到第一、第二产业，物化于各物质生产要素之中。

（二）职业与行业

行业是根据企事业单位所使用加工的原料、所生产的物品或提供的服务不同来表示的社会分工类别。每一个国民经济部门或产业包括许多行业，物质生产部门也可以按其所提供的服务性质分为各种行业。各种行业在社会分工体系中都有着其自身特定的含义、范围和地位，不同行业之间在职责内容上既有明显的界限，也有密切的联系。

我国的《国民经济行业分类与代码》于 1984 年制定，于 1994 年和 2002 年进行修订，2011 年进行第三次修订。2017 年进行第四次修订，将其中的行业分为 20 个门类，97 个大类，473 个中类，1380 个小类。其中 20 个门类的名称和代码如下：

A. 农、林、牧、渔业

B. 采矿业

- C. 制造业
- D. 电力、燃气及水的生产和供应业
- E. 建筑业
- F. 批发和零售业
- G. 交通运输、仓储和邮政业
- H. 住宿和餐饮业
- I. 信息传输、计算机服务和软件业
- J. 金融业
- K. 房地产业
- L. 租赁和商务服务业
- M. 科学研究、技术服务业
- N. 水利、环境和公共设施管理业
- O. 居民服务、修理和其他服务业
- P. 教育
- Q. 卫生、社会工作
- R. 文化、体育和娱乐业
- S. 公共管理、社会保障和社会组织
- T. 国际组织

职业与行业之间相互交叉，一种职业主要存在于某一行业之中，而不同的行业可以含有相同的职业。各种职业之间存在着密切的联系，它们共同推动着国民经济的正常运转，整个国民经济的分工体系正是由产业到行业再到职业这三个层次组成的。

（三）产业、行业与职业的关系

产业、行业和职业三者之间既有相同点，联系密切，又是有区别的。

产业、行业和职业都是社会分工的产物，是社会生产力不断发展的必然结果。这是它们在本质上的共同点。在社会发展中，随着新技术的出现，产生了新产品及相应的从业人员。随着新产品的生产及相应从业人员数量的不断扩张，新的行业逐渐形成。当新行业发展到一定规模时，就会与其他相关行业进行整合，依据发挥作用的程度并入或形成新的产业。

产业、行业和职业的不同之处是它们在国民经济领域中，从着眼点的层

次上是由高到低的，概念上涉及的范围是由大到小的。产业的着眼点是生产力布局的宏观领域，体现的是以产业为单位的生产力布局上的社会分工，产业由行业组成。行业的着眼点是企业或组织生产产品的微观领域，体现的是以行业为单位的产品在生产上的社会分工，行业由企业或组织组成。职业的着眼点是组织内工作人员的具体工种，体现的是在以人为单位的劳动技能上的社会分工，职业是由人的技能组成的。由上可知，这三者各有区别。

（四）职业与专业

由于社会分工的存在，人们从事着不同的社会劳动，在不同的国民经济产业、行业领域中，有成千上万种不同的职业。专业 and 职业是两种不同属性的概念，但是两者又有密切的联系。所谓专业，是指学校根据社会分工的需要分成的学业门类，它是从学科与技术、学习与培养的角度来划分的。为帮助学生掌握更多的专业知识和技能，便于学生多方面就业，不少学校除完成本专业教学计划之外，还增开第二专业的课程，供学生选修。而职业则是从生产劳动的角度对工作形式所做的区分。

不管学习哪个专业，都可大体上知道将来要从事的职业领域。例如，从大的分类讲，学工科的可以当工程师、技术员、技师、技工；学农科的可以当农业劳动者、农业技术员和农业经营者；学服务的可以当服务员、营业员、售票员，也可以当经理等。一个具体的专业可以是社会上的一个具体的职业，也可以是社会上的多种职业，例如，机电专业，可以在制造业、建筑业里当钳工、电工和机修工，也可以个体经营创业当维修工。又如，计算机专业，它面临的职业更是各种各样，计算机制造工程师、专业软件编制员、计算机调试和维修人员、电子保安人员、计算机辅助设计人员、计算机培训人员、计算机信息情报员、计算机操作和应用人员等。

中职院校的专业设置是与当地社会经济发展的需要密切结合的。它强调专业对职业的适应性和应用性。在科学技术飞速发展、社会主义市场经济制度逐步建立的今天，专业设置已从过去按行业、产品、岗位细分专业的做法，逐步深化为综合交叉型。专业的课程内容也不再只为一种工作做准备，而是为某一领域的通用技术奠定基础，使学生能在各行各业中多专多能。

三、职业生涯规划的重要性

职业生涯是人们一生职业发展、职位变迁及职业理想实现的过程，拥有

成功的职业生涯才能实现完美的人生。正如在大海中航行的船只需要目标一样，只有经过规划的职业人生，才有明确的方向和强大的动力，从而使人能够客观地认识自我，明确目标定位，不断完善自我。

（一）职业生涯的特点

要做好职业生涯规划，首先要了解和认识职业生涯的特点。从总体上看，职业生涯具有以下特点。

第一，独特性。每个人都有自己的职业条件、职业理想、职业选择，都有为实现自己的职业理想所做的种种努力，因此，每个人都有自己独特的职业生涯。

第二，发展性。职业生涯是伴随着个人的成长而发展的。每个人刚进入工作岗位、工作3年、工作10年和工作20年所经历的工作过程不一样，所在的岗位不一样，所做的工作内容也不一样，一般都处于不断发展中。

第三，阶段性。每个人的职业生涯发展过程都有着不同的阶段，可以分为不同的时期。人在不同的职业生涯阶段有着不同的目标和任务。

第四，终身性。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。“老骥伏枥，志在千里”，正反映了人生晚期在职业生涯发展中的精神风貌。

第五，互动性。作为社会中的一分子，人的职业生涯是自己与他人、个体与环境、个体与社会互动的结果。

（二）职业生涯规划的重要性

古人云：人无远虑，必有近忧。我们今天站在哪里并不重要，但是下一步迈向哪里却很重要。职业生涯规划既可以使我们充分认识自己，客观分析环境，科学树立目标，正确选择职业；又为我们提供了走向成功的行之有效的技巧与方法，并帮助我们克服职业生涯发展中的困难，让我们少走或不走弯路。

小故事

目标规划与人生

美国哈佛大学对一群智力、学历、环境等条件都差不多的年轻人进行了一次关于

目标对人生影响的调查：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。

25年后，哈佛大学再次对这群人进行了跟踪调查，结果是：3%的人，25年间他们朝着一个既定的方向不懈努力，现在几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断实现，成为各个行业、各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没什么特别突出的成绩，他们几乎都生活在社会的中下层；剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

思考：你怎么看待目标规划对人生的影响？

在现实中，有很多人付出了很多努力却没能取得事业的成功，原因并非是他们没有知识和才能，而是没有设计和采用最适合他们成长与发展的职业生涯规划。对自己的职业生涯做设计规划，就是将自己的理想化为现实的统筹安排，把对未来事业发展的预期转变为明确的行动步骤。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。

对我们中职生来说，职业生涯规划的作用具体体现在以下几个方面。

第一，帮助我们确定职业发展目标。职业生涯规划有助于我们认识自己，找出自己的特点，明确自己的优势，从而科学合理地设定自己的职业发展目标。有了目标，一个人才有奋斗的动力，才会努力去创造条件实现目标，才不会随波逐流、荒废青春。

第二，鞭策自己努力学习。职业生涯规划可以增强我们学习的目的性与计划性，明确学习的重点；同时还可以供我们对照规划评估自己取得的成绩，找到不足，找准努力的方向。

第三，引导我们发挥潜能。职业生涯规划促使我们集中精力，全神贯注于自己具有优势并可能大有作为的方面，发挥最大的潜力，最终实现成功的人生。

第四，提升我们应对竞争的能力。当今社会处在知识经济迅猛发展、科技日新月异的时代，竞争日益激烈。物竞天择，适者生存。设计好自己的职业生涯规划，有助于我们抓住发展的机会，在竞争中胜出。

四、中职生职业生涯规划的特点

制定一个方向正确、目标实在、符合实际、内容翔实、措施具体的职业生涯规划，不仅有利于指导我们在校期间如何学习，而且有利于我们实现个人的职业理想，还能帮助自己更好地适应社会、融入社会，为社会发展做贡献。“三百六十行，行行出状元”，只要有一套系统合理的职业生涯规划，相信我们每个人都能获得成功。

（一）体现主体性

职业生涯规划是规划自己的未来，因此，要以自身的特点为规划的出发点。

我们制定职业生涯规划，首先要明确自己的理想和志向，确定自己的职业发展目标，对自己的将来有所规划。进入中职学校后，我们就是“准职业人”了，而且很快就要步入社会、步入职业的大门，这时，应该对自己的将来有所考虑、有所预期。只有明确了自己将来想要干什么，才能做出适合自己的职业生涯规划。我们应立足于整个人生来思考、规划自己在校期间的学习和生活，把自己的职业生涯规划与未来的人生发展紧密结合起来，把自己培养成有发展潜力和职业竞争力的人。

另外，制定职业生涯规划还要了解自己的特点、优势、兴趣和不足，从而对自己有一个准确的定位，既不高估自己，又不妄自菲薄，从实际出发规划自己的职业生涯。制定职业生涯规划时要与自己的个性倾向、心理特征及个人能力和特长等方面相结合。通过职业生涯规划，认清自己，充分发挥自己的特长，挖掘自身的潜力。

小故事

制定职业生涯规划要“合身”

小丽身材高挑，性格外向，是一个十分开朗的女孩，从小就向往成为一名出色的“白领”。初中毕业后，小丽进入一所中职学校学习文秘专业。入学后的第一年，她便着手为自己制定职业生涯规划。她看了很多成功人士的职业生涯规划，但都觉得不适合自己。为此她请教了老师，老师告诉她，要制定出一份适合自己的职业生涯规划，首先应认清自己的性格、气质、优势、能力以及兴趣，然后还要给自己一个合理的定位。小丽在经过仔细思考后，认为自己在人际交往与沟通方面有优势，现在所学的专业也比较

适合自己，决定努力学好专业技能，进一步锻炼沟通与表达能力，逐步提高英语水平和计算机操作能力，在校期间，考取文秘英语、计算机等方面的专业证书，将来在外资企业找一份文秘类的工作。就这样，她制定了一份属于自己的职业生涯规划。

思考：为什么小丽看了那么多成功人士的职业生涯规划，却都觉得不适合自己的？

（二）突出专业性

制定职业生涯规划，要充分考虑到自己的专业优势。专业技能是我们未来就业的资本。立足于专业，注重发挥专业优势，在择业时才能更具有针对性和方向性，才能在就业市场中准确地找到自己的位置，实现自己的职业理想。

制定职业生涯规划，还要深入了解自身的专业优势，掌握专业核心技能。中职生作为专业技能型人才，不仅要学好专业知识，而且要练好专业技能，为将来的职业发展打下基础。中职生在校期间学习的知识与技能，针对性很强，不少知识能直接对应某个工作岗位，这是中职生未来的立足之本。如果能根据自身长处和专业优势规划职业生涯，顺势而为，就会在将来就业的双向选择中更具竞争优势，在未来的职场中也会如鱼得水。

（三）注重实践性

制定职业生涯规划，要针对自身学习和未来职业的特点，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。

为此，我们不仅要明确自己的职业方向，还要了解工作实践对该职业的要求，针对职业对从业者素质和能力的要求来做规划。特别是要在规划中突出对动手能力、操作能力的培养，要利用实习、实践的环节，完成所学专业与未来职业的接轨。一旦就业上岗，就是相对成熟的职业人、相对熟练的技术工人，这是我们中职生就业的显著竞争优势。因此，我们要在做职业生涯规划时就把实践环节的内容纳入其中，通过规划和落实措施，把自己培养成一个合格的“准职业人”。

（四）提高职业素养

职业素养是从业者在职业活动中展现出来的工作态度，以及完成工作所

具备的各项素质和能力。良好的职业素养是衡量一个职业人成熟程度的标志。良好的职业素养不仅包括扎实的文化基础知识和专业操作技能，还包括良好的职业道德修养和健康的心理素质，以及一定的沟通能力、团队合作意识和责任心等。对中职生而言，培养职业素养具有十分重要的意义。只有具备良好的职业素养，才能取得较佳的工作业绩，在工作岗位上建功立业，为国家和社会做出贡献。

（五）培养工匠精神

工匠精神是指工匠对自己的产品精雕细琢、精益求精，使之更完美的精神。工匠精神的目标是打造本行业最优质的产品，其他同行无法匹敌的卓越产品。工匠精神就是追求卓越的创造精神、精益求精的品质精神、用户至上的服务精神。

当今社会很多人心浮气躁，追求“短、平、快”带来的即时利益，从而忽略了产品的品质灵魂。因此我们需要培养工匠精神，打造自己的核心竞争力。坚持“工匠精神”的企业，依靠信念、信仰，追求卓越。这个过程，精神上是完完全全的享受，也是正面积极的。

超链接

劳模精神的核心是工匠精神

劳动模范是广大劳动者的先进代表，每一个时期的劳模，都是那个时代的精神符号和力量化身，劳模精神也就被赋予了时代的内涵和元素。新时期的劳模，他们是改革的先锋、现代化建设的主力，与以往相比，更闪耀着新的特征，既体现了勤劳之美的精神原色，又展示了创造之美的价值升华。当今时代，是一个更加注重精细品质、独特体验的时代。企业对高精尖、炫彩酷的追求，同工匠精神不谋而合。工匠精神成了劳模精神的新内涵，工匠精神是实干、创新、专注、执着、精益求精，是各行各业的人都可践行的行动指南。

名人名言

选择职业是人生的大事，因为职业在很大程度上决定了一个人的未来。

——罗素

课后拓展

1. 各抒己见

几个学生畅谈未来的职业生涯规划：

A 同学：我一入学就有规划，但总觉得计划不如变化快，我现在已经在企业实习了，在三到五年内，我会在营销岗位上锻炼自己，之后我准备创业。

B 同学：我只有一个目标——毕业三年后成为部门主管，五年后成为公司主管。

C 同学：我希望用几年时间的积累让领导信任我并给我更大的舞台。

D 同学：走一步看一步，把自己要做的事情做好就行。

E 同学：如果发现工作不适合自己的，那就换呗，干吗要做规划！年轻就是资本！

讨论：职业生涯规划真的这么重要吗？

2. 撕纸悟人生

活动内容：

（1）在白纸条上画一个长线段。在起点上写上你的出生日期和年龄 0 岁，在终点上标注出自己预测的终止年龄。

（2）在线段的适当位置上标注出你现在的年龄，并将这之前的线段撕下来。

（3）然后在剩下的线段下写出你认为今后的人生中最迫切想要实现的三件事。

（4）在线段的适当位置上标注出你想功成名就的年龄，然后将这以后的线段撕下来。

（5）剩下的部分有多少？你手中拿的这段时间是什么？（我们可以用来努力学习和工作的时间）

活动要求：小组每个人都要参与，每组推选代表进行分享。

讨论：通过参与活动，你有何感受？我们该怎样利用有限的时间让生命精彩绽放？

3. 描绘自己的生命历程

活动内容：请在纸上画三个圆（分别代表过去、现在与将来），代表自己的生命历程。

活动要求：

（1）给每个圆涂（写）上自己所认为的颜色。

（2）每个圆里，注明这个阶段所发生（将发生）的重大事件是什么，如最伤心、最快乐、最难忘、最艰难、最遗憾、最郁闷、最期待的……

(3) 展示表述自己的生命历程。

讨论：通过参与活动，你有哪些感受？你怎样看待职业生涯规划对生命历程的意义？

知识窗

职业生涯的五个阶段

成长阶段：职业准备。一般从 14 岁或 15 岁开始，有的延续到 18~28 岁。主要任务：发展职业想象力，对职业进行评估和选择，接受必需的职业教育。

探索阶段：就业与择业。一般集中在 18~28 岁。主要任务：在获取足够信息量的基础上，尽量选择一种合适的、较为满意的职业，并在一个理想的互动组织或机构中获得一份工作。

确定阶段：职业生涯初期。一般从就业后一两年到 40 岁。主要任务：学习职业技术，提高工作能力；了解和学习组织纪律和规范，逐步适应职业要求，适应和融入组织；为未来的职业成功奠定基础。

维持阶段：职业生涯中期。一般为 40 岁及之后工作的一二十年时间。主要任务：需要对早期职业生涯重新评估，强化或调整自己的职业理想；调适职业方向，努力工作，有所成就。

下降阶段：职业生涯后期。一般为退休前几年。主要任务：继续保持已有职业成就，维护尊严，与青年人分享工作经验，准备退休。

第二课 我的未来不是梦

案例导入

梦想成真

任正非，华为技术有限公司主要创始人、总裁。

任正非出生于普通家庭，上学、当兵、转业。1987 年，年满 43 岁的任正非和同伴集资，在深圳的一个“烂棚棚”里起家创业，成立华为技术有限公司。一个把企业带向“相当高度”的企业家，一定是一个心怀梦想的人。把华为做成世界优秀企业，是任正非的远大理想。他带领着几十万华为人为努力实现心中的梦想。

创业是艰辛的。任正非说：“当问题集中到自己这里，自己不拿主意就无法运行时，才知道 CEO 不好当。”每天十多个小时的工作，仍然是一头雾水，公司内外矛盾交集。2002 年，公司差点破产了，而他自己似乎无力控制这个公司，有半年时间都是从噩梦中哭醒。

从内忧外患、身患重病，到奋起反击、越挫越强，任正非只用了短短两年的时间。凭着一个梦、一双手，跨越沟坎，华为实现了技术积累、人才积累、客户积累、品牌积累。这是一个漫长、痛苦的过程。面对棘手问题，任正非从来不退缩，带领着华为，坚定向前。

今天的华为公司，已经是世界著名的通信企业，在大数据传送上领先了世界。在华为人的执着努力下，梦想终成现实。

想一想：任正非为什么能够克服困难，带领华为走向成功？你认为职业理想在任正非的职业生涯发展中有什么作用？

一、职业理想对人生发展的作用

“志不立，天下无可成之事。”职业理想就像一盏指路的明灯，它不仅照亮了我们的职业发展之路，也照亮了我们的人生之路。

人的发展离不开职业，职业是现代人生存、发展的重要条件。人的理想往往会与职业相关联，对于现代人而言，职业理想已日渐成为人生理想的重要组成部分。

（一）职业理想确立人生的总体定位

职业理想是个人对未来职业的向往和追求。职业理想并不是虚无缥缈的，而是具体、现实的，与社会发展密切联系在一起。从宏观角度来说，我们需要从新时代坚持和发展中国特色社会主义的总目标、总任务这一大的背景来认识我们所处的时代，即实现社会主义现代化和中华民族伟大复兴的历史视角来树立我们的职业理想。从微观角度来说，就是要确定努力的具体方向，而且指向具体的工作岗位，并可能有更具体的逐步晋升的岗位阶梯，同时这种理想有实现的可能性，而不是脱离实际的空想，而且要根据周围环境的变化不断做出调整。

职业生涯占据了人生的绝大部分，人们对美好生活的向往和追求要通过

职业活动来实现。所以，职业理想的确定，就等于为自己确立了人生最主要的奋斗目标，确立了人生的总体定位。我们中职生应当充分认识社会大环境，根据自身的客观条件，树立正确的职业理想，并按照职业理想的指引来规划自己的人生。

（二）职业理想确定人生的具体目标

有了职业理想，不仅明确了人生的总体定位，也等于找到了从理想到现实之间的桥梁。沿着这一通道，我们还可以规划人生发展各阶段的具体目标。可以说，职业理想是一个“远景规划”，有了这个规划，我们就可以据此确定职业发展的阶段性目标。

同学们请想一想，你在校期间要达到什么目标？工作 5 年后要达到什么目标？30 岁时的目标是什么？这样就能够把我们的职业理想落到实处，把一个长期的任务分解成一个个比较小的任务，使我们能够更好地规划和实施每个阶段的行动。

小故事

自主创业的“榜样之星”

活泼开朗的小王喜欢旅游，初中毕业后，他进入某职业学校学习旅游服务与管理专业。

小王对自己所学的专业表现出浓厚的兴趣和热情。小王给自己定下了一个目标：成为一名优秀的导游，进而创办属于自己的旅游公司。为实现这样的职业理想，小王努力着。

在校学习期间，他给自己树立了明确的目标：努力学习专业知识，掌握导游方法和技巧；提升人际沟通能力；积极参加学校的技能大赛；考取导游证书。

毕业后，他一直等待的机会也如期而至。小王在某旅行社找到了一份专职导游工作。他一心扑在工作上，学习知识，积累经验。在工作之余，看书和到各处“取经”构成了他每天生活的主要内容。去当地著名的景点听资深导游的讲解，增强实战经验，买书、泡图书馆，查阅对景点的介绍，增强对名胜古迹、传统文化知识的积累。很快小王便成长为一名在行业内颇有名气的导游。

凭借做导游时积攒下的 5 万元启动资金，小王创办了畅游假日国际旅行社。他深入调研市场，找准自身定位，带领公司不断发展壮大。

如今的小王，成功开创了一片属于自己的天地，他凭借自己对旅游事业的满腔热情和执着追求，成为一颗自主创业的“榜样之星”，一路顺风顺水，事业蒸蒸日上！

思考：你认为在小王成功创业的过程中，他的职业理想起了什么作用？

（三）职业理想是个人成长的动力

一个人只有树立了职业理想，才能努力学习和工作，不断进取，才能在平凡的工作岗位上勤勤恳恳、任劳任怨，创造出不平凡的业绩。反之，如果一个人缺乏职业理想，就会失去学习和工作的动力，浑浑噩噩，庸庸碌碌，虚度一生。职业理想既能促使我们不断提高自身素质，为从事理想的职业做好准备，又能推动我们的职业生涯不断地向前发展。一个人在能力所及的范围内，追求的目标越高，学习、做事的动力也就越大，潜力就越能得到充分的发挥。

我们中职生应该根据自身特点及社会发展的需要，确立正确的职业理想，并用职业理想激励自己，使自己能够更快更好地成长，为即将开始的职业生涯做好准备。

小故事

工匠胡双钱

胡双钱，上海飞机制造有限公司高级技师，在航空领域被誉为国宝级技工。

出身于普通家庭的胡双钱，从小就特别喜欢飞机，经常跑到机场看飞机。他自幼就立志“一定要当一名航空技术工人，造出世界一流的飞机”。

技校毕业后，胡双钱开始了自己的钳工生涯。凭着对职业理想的追求，靠着钻研和坚守，成为这个行业不可或缺的人才。

作为一名钳工，为了让中国的大飞机在蓝天翱翔，30多年来，胡双钱加工飞机零件数十万个，无一次品，创造了打磨过的零件百分之百合格的惊人纪录。在中国新一代大飞机C919的首架样机上，有很多他亲手打磨出来的“前无古人”的全新零部件。他说：“零件制造，是飞行安全最基本的保障，绝不能出差错，99.99%和100%是天壤之别，是生与死的差别，容不得半点疏忽。”“如果年龄允许的话，我最好再干10年、20年，为中国大飞机多做一点贡献，这是我的理想。”

怀揣梦想，数十年如一日地追求着职业技能的极致化，靠着传承和钻研，凭着专注和坚守，胡双钱缔造了一个又一个的“中国制造”，在职业岗位上实现了自己的人生价值！

思考: 胡双钱的职业理想是什么? 你认为他的职业理想对其人生发展有哪些作用?

(四) 职业理想促进人生价值的实现

人生价值可分为自我价值和社会价值两个层面。无论从哪个层面去实现人生价值, 总要依托某一职业, 因此对职业理想的追求必然会促进人生价值的实现。

有正确职业理想的人, 会对自己的职业前途充满信心, 乐于把精力倾注到自己热爱的事业中去, 活出闪亮的自我, 实现个人价值。有正确职业理想的人, 会认识到自己对社会的责任, 有“螺丝钉”的精神, 爱岗敬业, 做好每一项具体工作, 在实现自己职业理想的同时创造社会价值, 回馈社会。

作为一名有志青年, 我们要用职业理想激励自己实现人生价值, 服务社会。职业有明显的社会性, 每个人从事的职业, 在社会创造价值的同时也提升自我价值。

二、职业理想对社会发展的作用

中华民族, 从半个多世纪前的一穷二白一步步走到今天的发展繁荣, 靠的就是一代又一代人的顽强拼搏, 靠的就是中华民族自强不息的奋斗精神。当前, 我们既面临着重要发展机遇, 也面临着前所未有的困难和挑战。梦在前方, 路在脚下。实现新时代中国特色社会主义的总目标, 实现我们的人生价值, 需要我们锲而不舍地坚定自己的职业理想, 并为之付出不懈的努力。

每个人都是社会的一分子, 每个人在自己的工作岗位上辛勤工作, 就是为社会、为人类做出了自己的贡献; 个人职业理想的树立和为之付出的努力, 在客观上推动了社会的发展和进步。

(一) 职业理想是社会进步的助推器

职业有明显的社会性, 每个人从事的职业活动, 既是在为实现自己的职业理想而努力, 也是在社会创造价值, 履行着公民对社会应尽的义务。

如果每个职业人都乐业、勤业、敬业, 各行各业都正常运转, 社会就会不断向前发展。而能使职业人乐业、勤业、敬业的最佳动力就是职业理想。每个职业人如果都能坚守自己的职业理想, 在职业理想的引领和激励下努力

工作、奋发有为，主动把精力倾注到自己的职业活动中，就一定能在实现个人职业生涯发展的基础上，推动经济发展，促进社会进步，实现全社会的共同理想。

超链接

从古至今、从国内到国际的许多科学家、发明家和思想家，发挥自己的聪明才智，在实现自己职业理想的同时，为人类、为社会做出了巨大的贡献。例如：战国时期修建的都江堰水利工程，就是决心变水患为水利的李冰父子的杰作，至今仍发挥着水利工程的作用；明代的李时珍，历经 27 年探索，以其毕生精力所撰写的《本草纲目》巨著，不仅为中国医药学的发展做出了重大贡献，而且对世界医药学、植物学、动物学、矿物学、化学的发展也产生了深远的影响；获诺贝尔奖的中国科学家屠呦呦，发现了青蒿素这种用于治疗疟疾的药物，从而挽救了全球特别是发展中国家数百万人的生命。

（二）职业理想是构建和谐社会的基础

职业活动是促进社会稳定的重要手段。从业者通过自己创造性的劳动，为社会的发展做出贡献。经济社会发展了，又能创造更多的就业岗位，为更多的人创造就业机会，为从业者增加报酬，从而有助于从业者及其家庭物质和精神生活水平的提高。而这一理想的社会状态，来自每个社会成员都有自己的职业理想。如果每个人都能通过正当的职业活动去追求职业理想，就一定能在社会需要的工作岗位上发挥聪明才智，为社会发展做出贡献。

小故事

心系家乡，志在远方

小张是我国西部某职业学校的电子商务专业的学生。他非常热爱电子商务专业，也特别珍惜在大都市学习的机会，立志努力学习，自主创业，为家乡做贡献。

顶岗实习期间，小张所销售的产品量最多，但始终局限在日用品、文具、零食等产品上。在专业指导老师的帮助下，他开始把关注的视角投向自己的家乡。家乡的特产那么多，拿出来肯定受欢迎。果然，在学校的年货大集上，小张所联系的云南滇红等家乡特产很抢手，他的网店更是流量惊人。

在山里长大的小张知道家乡农民的难处，家乡盛产土特产，但是山里的路都是土

路，老百姓出入非常困难，特产卖出去就更难了。毕业后，小张带领自己的团队回到了家乡，做起属于自己的滇红网店。每天虽然会忙到忘记吃饭，但小张的脸上总是挂着幸福的笑容。不光是因为他的网店越来越成功，更是因为他在用自己的方式努力改变着家乡。

先富起来的小张没有忘记身边的乡亲，在他的带动下，村里的好多小伙伴做起了电商，再也看不见路上闲逛的年轻人，更多的是忙碌的身影。老人们笑得合不拢嘴，娃娃进了大都市，见识多了，我们的日子会越来越好呀！

思考：你怎样看待小张的职业理想？为什么？

（三）“中国梦”与我的职业理想

党的二十大报告指出，要动员全体中华儿女围绕实现中华民族伟大复兴中国梦一起来想、一起来干。习近平总书记号召广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。作为职业学校的学生，要勇于投入实现“中国梦”的伟大建设中！

“中国梦”的本质内涵是实现国家富强、民族振兴、人民幸福。“中国梦”是人民的梦，也是我们青年人的梦。对我们青年人来说，中国梦就是成才之梦、创新之梦、报国之梦。“中国梦”和“我的梦”紧密相连。我们要确定职业理想，努力学习、勤于学习、善于学习，勇于担当，从一点一滴做起，在工作中贡献自己的力量、实现自己的职业理想和人生价值。只有这样，我们的“中国梦”才能实现。

习近平总书记指出：青年兴则国家兴，青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。作为即将走上工作岗位的青年人，我们中职生应该明确自己承担的社会责任，为了个人的不断进步，也为了国家和社会的不断发展，及早确立自己的职业理想，让职业理想指引我们实现自己的人生价值。

三、职业理想的实现

为了努力实现职业理想，发挥职业理想对人生发展、社会发展的重要作用，做好职业生涯规划是十分必要的一步。

小故事

“世界第一剪”——聂凤

2015年8月17日，第四十三届世界技能大赛在巴西圣保罗闭幕。中国代表团表现出色，实现了金牌“零”的突破。

聂凤夺得美发设计行业冠军，成为“世界第一剪”，不仅代表国家实现了该项大赛金牌“零”的突破，还成为亚洲参赛国家65年来第一个世界冠军。

看到发型师可以把头发做得那么好看、那么酷，长大后成为一名美发师的想法在聂凤的心里慢慢发了芽。

在学校，聂凤全身心地投入到造型美发的学习中。为了尽快提升自己的能力，除了上课，她还在老师的工作室里进行封闭训练，每天至少练习、操作12个小时，一年到头基本上没休息过。

苦练练就真功夫。很快，聂凤便脱颖而出，入选国家队备战世界技能大赛。为了在比赛中发挥出最佳状态，聂凤比初学时更加努力。

把每一个模块都尽可能做到完美，每一项规则 and 标准都牢记于心。聂凤对细节的极致追求，赢得了评委的一致认可。

大赛归来的聂凤有了新打算：整理自己几年来从事美发行业以及参加国内外赛事的经验汇编总结；开发设计适合中国学生的美发教材；在教师、教练的岗位上，带出一批具备“工匠精神”、受国际认可的学生，为国内美发造型行业助力。

思考：聂凤为实现其职业理想，是怎样进行合理规划的呢？

（一）职业生涯规划促进职业理想的实现

职业生涯规划有助于职业理想的实现。如果对自己的职业生涯没有科学的规划，那么再正确、再崇高的职业理想也会成为空中楼阁。做好职业生涯规划，就是为了更好地实现职业理想，更充分地发挥职业理想的导向作用和动力作用。

通过规划自己的职业生涯，我们可以更明确自己的阶段发展目标，对努力的方向心中有数；通过规划自己的职业生涯，我们可以细化实现目标和理想的具体措施，能够自我督促、自我激励；通过规划自己的职业生涯，我们可以将实现职业理想的步骤更明确化，使其更具有操作性，使职业理想不再是空洞的口号，而转化为实实在在的行动。

正如习近平总书记所讲的：“青年有着大好机遇，关键是要迈稳步子、

夯实根基、久久为功。”所以，为了实现职业理想，我们应当从现在开始，着手规划自己的职业生涯，一步一个台阶，朝着自己的职业理想不断迈进。

（二）实现职业理想需要合理规划

职业生涯规划虽然对实现职业理想很有帮助，但并不是随便做个规划就可以促进职业理想实现的，职业生涯规划还必须科学、合理。

什么样的职业生涯规划是科学、合理的呢？

首先，制定职业生涯规划时要瞄准职业理想，以职业理想为目标，不能偏离这一目标。

其次，制定职业生涯规划时要立足自身，从自己的实际条件出发，制定适合自己的职业生涯规划。如果对自己的情况不了解，不清楚自己想干什么、适合干什么、能干什么，就盲目制定职业生涯规划，职业理想的实现便会成为泡影。

最后，制定职业生涯规划时要综合考虑社会因素，如了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等，形象地说，就是要做到天时、地利、人和。

我们制定职业生涯规划时，要努力做到上述三方面，从社会现实与发展的需要、区域优势以及自己的特点出发，确保职业生涯规划合理、可行。

超链接

如何看待“天时、地利、人和”？

- 天时。要知道国家经济发展的大趋势，我国经济发展处于什么时期，在世界上扮演什么样的角色。天时对每个人都是平等的，“天时”是机遇，可遇而不可求，必须做好准备，待机而动。

- 地利。首先要了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇；其次要分析所在职业学校的特色、专业特色和毕业生就业特点、就业方向。

- 人和。首先要了解你的家庭成员及社会关系；然后要熟悉包括你所在学校教师和你的同学、朋友在内的人际网络。要处理好你周围的人际关系，并善于从人际网络中寻找对自己未来职业有积极意义的成员，多向他们学习，多与他们交流，从中获益。

名人名言

未有不立志之人，便能做得事业。

——戚继光

课后拓展

1. 晒一晒职业理想

2. 名人启迪

收集你所敬佩的名人资料，了解他们的奋斗目标和奋斗过程。你从名人身上学到了什么？对你的学校生活有什么启发？

亦可选择与学生所学专业相关的案例。

分组学习，4~5 人一组。每个小组可以从上述案例故事中任选一个进行讨论。

小组讨论约 5 分钟，每个小组推举一位代表向全班陈述本组的讨论结果。

知识窗

职业理想有个体差异性

职业理想来源于现实，具有明显的个性化特点。职业理想是多种多样的，一个人选择什么样的职业，与他（她）的价值取向、知识结构、能力水平、兴趣爱好等都有很大的关系。政治思想觉悟、道德修养水准以及价值观决定着一个人职业理想的方向。知识结构、能力水平决定着一个人职业理想追求的层次。个人的兴趣爱好、气质性格等非智力因素以及性别、身体状况等生理特征，也影响着一个人的职业选择。因此，职业理想具有一定的个体差异性。