



# 职业生涯规划课件

阜阳乡镇企业中专学校

2022.10

# 第一单元

- ❖ 教学重点：
- ❖ 1、面向未来的职业生涯规划
- ❖ 2、职业理想的作用



# 第一课

## ❖ 一、职业内涵的四个要点

❖ 稳定的收入。

❖ 要承担相应的责任。

❖ 是实现人生价值和进行自我完善的途径。

❖ 是个人与社会相互联结的纽带。

## 二、职业生涯与人生

- ❖ 此阶段人与职业的关系主要表现为两个方面：一是依靠从业阶段的积蓄和通过社会保障得到的回馈，即以从业阶段对社会贡献而得到的医疗、养老方面的福利，安度晚年；二是通过回顾职业生活，以讲授、写作、聊天等多种形，不同程度地指导和影响着年轻人的职业生涯发展。



# 三、职业生涯的含义

- ❖ 职业生涯是指一个人一生的职业经历，即一个人一生职业、职位的变迁及职业理想的实践过程。
- ❖ 事业成功的人，在职业生涯中都是有一定共性的，咱们来试着分析一下：

# 职业生涯的特点

- ❖ 职业生涯的特点

- ❖ (1) 发展性

- ❖ 问：毕业五年后，大家比一比，会不会有明显的差距？

- ❖ (2) 阶段性

- ❖ 吾十有吾而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。——孔子

- ❖ 与人的自然生长规律类似，职业生涯的发展也具有阶段性。

- ❖ (3) 整合性

- ❖ (4) 终生性

- ❖ 职业生涯的终生性提醒人们要十分重视职业生涯发展的每一步，因为今天的每一次选择，都可能影响你的下一次选择，个人在青年阶段的成功，很大程度上决定了其职业生涯的整体基调。事实上，人们常常有“一着不慎，全盘皆输”的经验和感受。

- ❖ (5) 独特性

- ❖ 问：你能快速判断一个陌生人的职业吗？

- ❖ (6) 互动性

- ❖ 职业生涯的互动性表现在对职业生涯发展过程中许多偶然因素的把握上，以克服职业生涯发展中因偶然因素而导致的盲目性。

# 布置作业

- ❖ 用职业生涯的特点，梳理一下自己家长的职业生涯，畅想一下自己即将开始的职业生涯。

# 请你谈谈自己即将开始的职业生涯？

- ❖ 大家对于自己职业生涯的畅想其实就是对于职业生涯规划。今天，我们来学习职业生涯规划。



# 《撕思人生》

- ❖ 我们要理解职业生涯规划的重要性，先一起来做一个《撕思人生》的游戏。
- ❖ 《撕思人生》游戏说明
- ❖ 1.在所发的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，在终点上标注出你自己预测的死亡年龄。
- ❖ 2.在线段的适当位置上标注出你现在的年龄，并将这之前的得线段撕下来。
- ❖ 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上你想功成名就的年龄，然后经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，有多少？（我们可以用来努力学习和工作的时间）

- 1.面对这张纸，你有何感受？那仅有的，可以用来努力学习和拼命工作的时间，我们又该怎样利用呢？
- 2.职业生涯规划是个人对自己一生职业发展道路的设想和规划，是对个人职业前途的瞻望，使实现职业理想的长远计划。

## 进入中职学校原因

1. 中考失利
2. 盲目从众（父母）
3. 省心省事
4. 拜金主义



# 《从小立志的陈东》 提问

- ❖ 从故事中，你发现职业生涯规划对于我们个人的重要性是什么？



# 四、职业生涯规划的重要性

- ❖ (1) 帮助我们目标明确的发展自己
- ❖ (2) 帮助我们扬长补短地发展自己



- ❖ “扬长”即根据职业生涯发展目标，有意识地理清、挖掘并充分发挥自己的长处。“补短”即根据职业生涯发展目标，了解自己的短处，同时不断调整自己，不断缩小自身条件与发展目标之间的差距。
- ❖ 人无完人，扬长补短才能最终成功。在校期间，扬长补短，主动适应即将从事的职业的要求；择业阶段，扬长避短，要选择能让自己“扬长避短”的岗位；就业以后，扬长补短，更具晋升或转岗的发展前景。

# 讨论

- ❖ 请以组为单位将《脚踏实地步步攀登》中新建的职业生涯规划，找出中职生的职业生涯规划应该具有什么特点？



## 五、中职生职业生涯规划的特点

- ❖ 1、专业定向后初次就业
- ❖ 2、必须面对就业难的现状
- ❖ 3、必须把个人与经济发展联系起来
- ❖ 4、引导自己形成学习的动力和终身学习的理念
- ❖ 5、指导自己就业和创业



# 深入探究

- ❖ 我们专业的学生，在做职业生涯规划时还有什么特殊性吗？

## 第二课 职业理想的作用

- ❖ 写一写 每个学生写出自己的职业理想并相互交流。
- ❖ 1. 相互交流并说出自己建立职业理想的依据是什么？
- ❖ 2. 结合每个人的特点讨论分析谁的职业理想实现的可能性更大？

议一议 大家刚才在考虑自己的职业理想时是如何理解职业理想的含义的？

- ❖ 职业理想是个人对未来职业的向往和追求。
- ❖ 上述大家的职业理想绝大部分都是非常具体并且又符合每个人的特点是可以实现的。

# 试一试 通过大家的职业理想总结 归纳职业理想具有哪些特点？

- ❖ 职业理想的特点是：
  - ❖ 1. 社会性。通过自己的职业履行对社会应尽的义务，每个职业都有其特有的社会责任。
- ❖ 说一说 分析下列职业对社会应尽的义务和责任是什么？（抢答）
- ❖ 教师、医生、售货员、司机、建筑工人、环卫工人、警察、公务员、农业、运输业、会计、理财策划师、家政服务员等等。



❖ 2. 时代性。社会的分工、职业的变化是影响一个人职业理想的决定因素。生产力发展的水平不同、社会实践的深度和广度的不同，人们的职业追求目标也会不同，因为职业理想，它总是一定的生产方式及其所形成的职业地位、职业声望在一个人头脑中的反映。

# 想一想 计算机的诞生，从而演绎出 与计算机相关的哪些职业？

- ❖ 老师总结：随着计算机的产生，产生了计算机工程师、软件工程师、计算机打字员、计算机维护，电子商务、计算机游戏开发等等职业。2004年8月份国家向社会发布了第一批9个新职业以后，近日，国家劳动和社会保障部又向社会发布了第二批10个新职业。这批新职业是会展策划师、商务策划师、数字视频（DV）策划制作师、景观设计师、模具设计师、家具设计师、建筑模型设计师、客户服务管理师、宠物健康护理员、动画绘制员。这些新职业基本上都集中在现代服务业，主要是管理、策划创意、设计和制作。其特点是不仅要求从业人员有较高的理论知识水平，而且要求有较强的动手能力，属于高技能人才中知识技能型人才。

❖ 3.发展性。一个人的职业理想的内容会因时因地因事的不同而变化。随着年龄的增长,社会阅历的增强和知识水平的提高,职业理想会由朦胧变得清晰,由幻想变得理智,由波动变得稳定。因此,职业理想具有一定的发展性。孩提时代,想当一名警察,长大后却成了一名教师的事实就说明了这一点。

❖ 4.个体差异性。职业是多样性的，一个人选择什么样的职业，与他的思想品德、知识结构、能力水平、兴趣爱好等都很大的关系。政治思想觉悟、道德修养水准以及人生观决定着一个人的职业理想方向。知识结构、能力水平决定着一个人的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特征、身体状况等生理特征也影响着一个人的职业选择。大家刚才交流的各自不相同的职业理想充分说明了这一点。



**说一说 分析P17—P18的故事，说说职业理想对个人的发展起什么作用？用一句话简单概括一下。**

- ❖ 职业理想是我们人生发展的指路明灯、方向标、努力目标、动力来源、一种信仰、一种支柱、力量的源泉等等。
- ❖ 教材上把职业理想对人生的发展作用可以归结为两点：
  - ❖ 一是提供有充足的动力——不怕困难，积极进取。
  - ❖ 二是提供有持久的动力——坚持不懈，永不放弃。

# 议一议 分析下列故事和名言谈谈对你的启发？从中感悟职业理想的力量。

- ❖ 1. 一个老师在课上问起同学们的理想是什么？有的同学很爽快的说出了自己的理想，有的说想当政府要员，有的想当医生……，也有一些同学并不确定自己的理想是什么。很多年以后的一天，已经成为老人的这位教师在收拾屋子时，发现了二战前自己所教的学生写的理想，现在看看他们写的理想都很有趣，于是这位老人就想何不把作文重新发给他们让他们看一看自己儿时的理想呢？于是就把这个消息登在报纸上，几天后作文全被领走了。但是大多数人的理想都实现了，但只有一篇作文没有被领取，几天以后的老人接到一个电话，是一位白宫的领导者，他说那篇作文的作者就是自己，老人问为什么不想领走作文？这位领导者说没有的必要，因为他完成了他的理想，这么多年他一直记得自己的理想，所以他实现了自己的理想，可见理想对人的作用有多么的大。

❖ 2.许振超事迹。他是青岛港的吊车司机，很普通的岗位——吊车司机;很单调的工作——把货物从码头吊上车、船,或从火车、船吊到码头.30个春秋就这样悄然而去。然而,人们说,30年来,他从坚守的这个普通的操作台上流泻出的,不是单调的音符,而是一曲曲华美的乐章,一个一年内两次刷新世界集装箱装卸纪录的人——许振超。“干活不能光用力气,还要动脑筋;干一行,就要爱一行,精一行”。许振超就是在自己平凡的工作岗位上追求着自己。



### 3.莱辛说：“走得最慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的地人走得快。”

- ❖ 确立职业理想和职业意识是我们必须要做的一件事，现在很多家长和孩子在孩子的十几年的教育过程中，几乎从来没有考虑过孩子的人生理想、专业选择与职业目标，其实这才是教育的终极目标。在从小没有理想、没有个人爱好，没有人生职业目标的教育环境下成长，是让学生处于“学习无目的”和“学习无动力”的状态。这种学生，仅仅跟着家长和老师的任务走，学习不主动，容易满足，容易放弃，没有兴趣，总不知道自己要干什么的感觉。他们对人生怎能不迷茫？他们怎能不厌学？他们怎能恋虚幻的网络？最终又怎能被社会接受？



# 课堂小结

- ❖ 任选一个问题回答。
- ❖ 1.什么是职业理想，可以用自己的话总结归纳。
- ❖ 2.职业理想的特点？你的职业理想如何体现这些特点。
- ❖ 3.职业理想对人生发展的作用？结合自己从正反两方面试着总结归纳。

# 课后作业

- ❖ 同是我们职业中专的学生,为什么有的学生每天学习很认真,利用一切机会锻炼自己提高自己,而有的学生每天上课就昏昏欲睡,说话吵闹,看课外书,无所事事呢?
- ❖ 对照自己分析上述现象的产生原因,试着找找解决方法。

## 二 职业理想对社会发展所起的作用

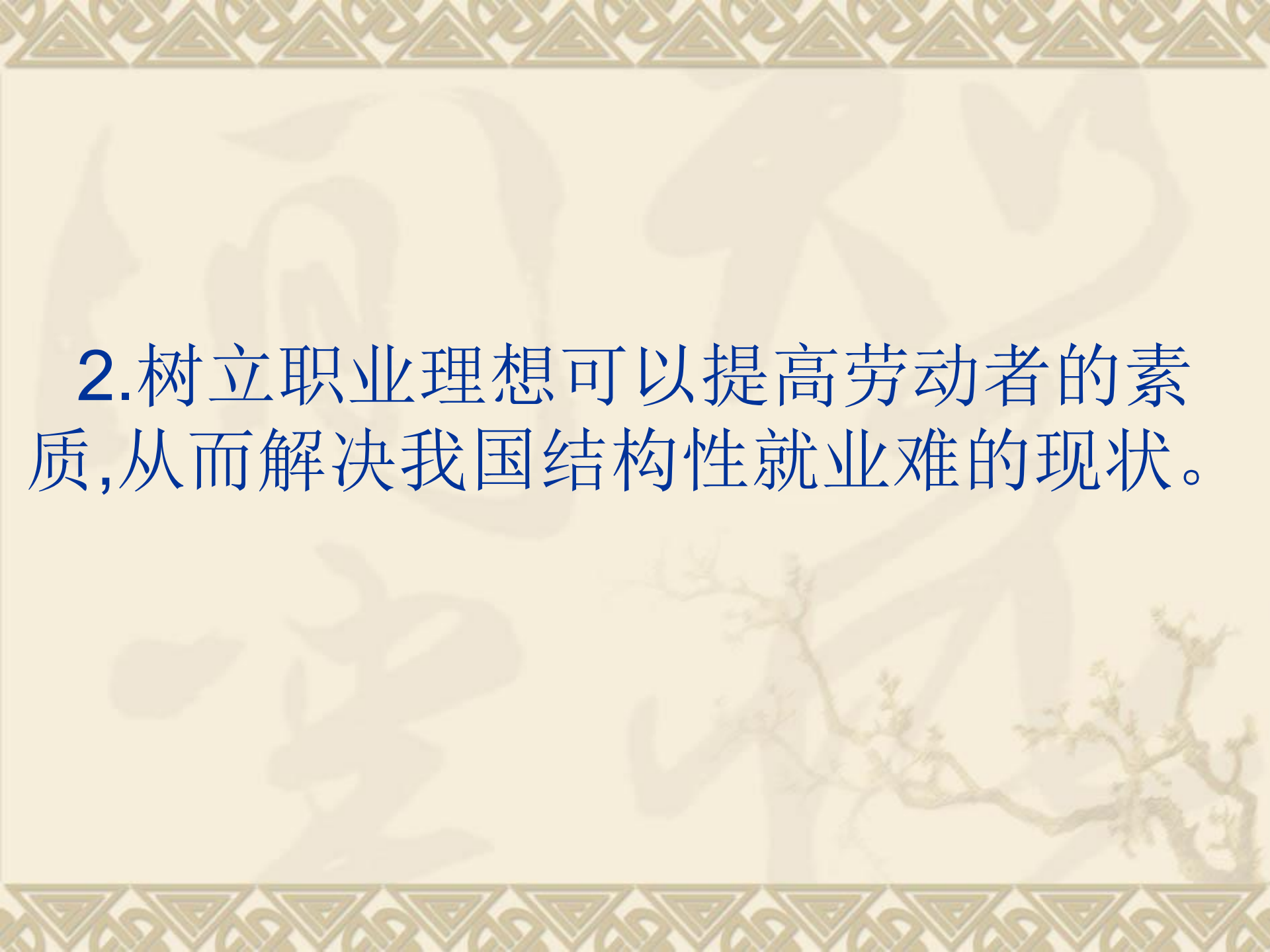
### ❖ 说一说

举例说明个人的职业理想对社会发展的作用？



# 1.职业理想是实现社会理想的基础





2.树立职业理想可以提高劳动者的素质,从而解决我国结构性就业难的现状。



3.从业者的成功是经济社会发展的动力

## 想一想

- ❖ 上述例子中的夏明翰和鲁迅都是在我国革命时期把自己的职业理想和社会理想结合，为实现社会主义新中国而奋斗。处于和平建设时期的我们，如何把我们的职业理想和社会理想有效结合呢？如何体现我们的爱国之心呢？（课后作业）

# 议一议 讨论下列问题，谈谈职业理想的实现需要什么条件？

- ❖ 1. 有的同学认为，我以后准备从事美术工作，那么只要把美术学好就行了，其它的课目无关紧要，你怎样看呢？
- ❖ 2. 歌唱家李双江在入学的时候收到两张录取通知书，一张是音乐学院的，一张是医学院的，他根据自己的特长选择了音乐学院，最后成了一名著名的歌唱家，这个故事给你什么启发呢？



# 职业理想的实现需要两个条件：

1. 职业生涯规划一定要务实，符合个人实际。
2. 职业规划的过程是提高自己的过程。

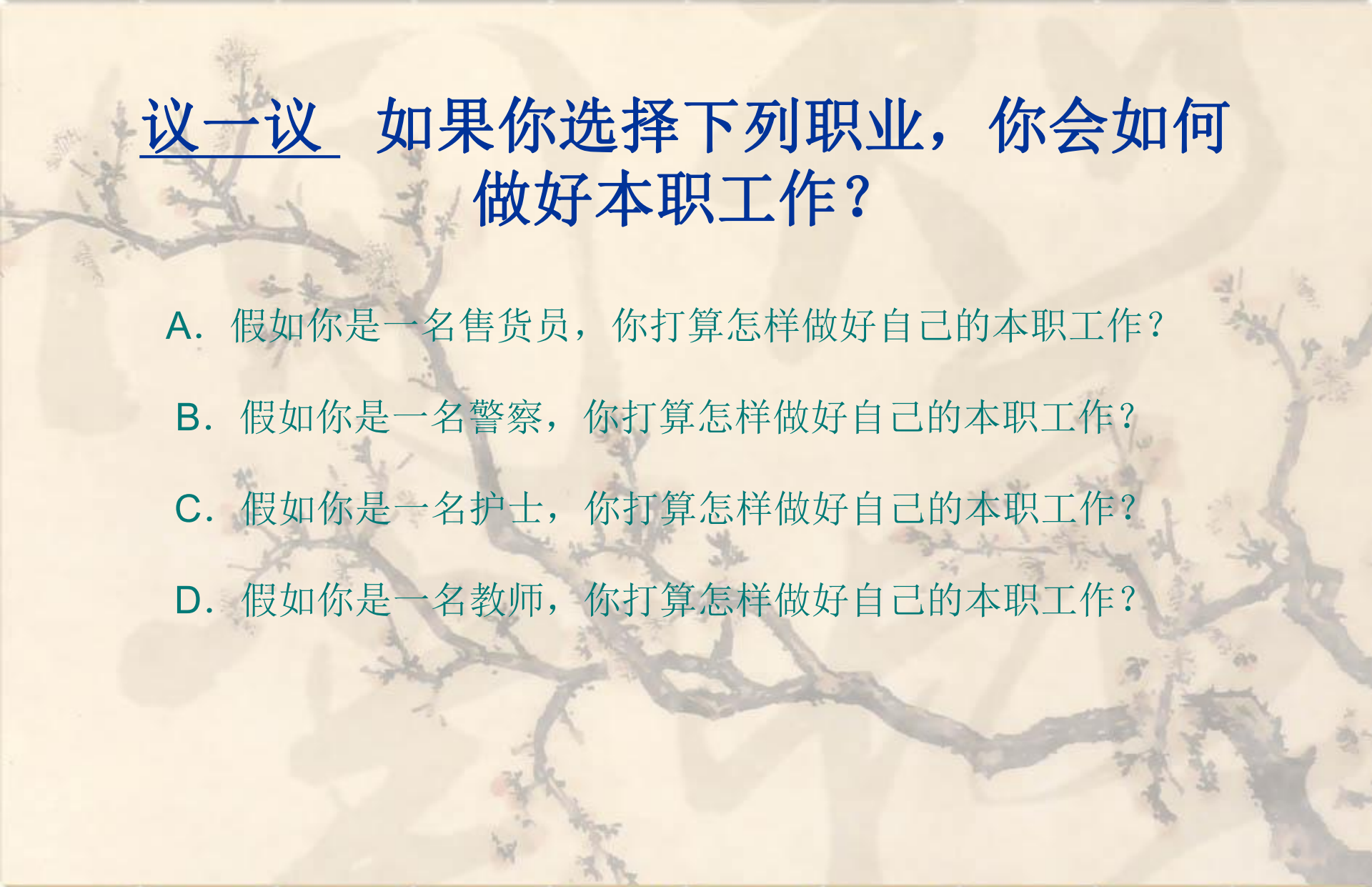

说一说 我们完成一个抢答题：  
(举例即可)

(1) 近视患者不宜从事哪些职业？

(2) 发音不准确者不宜从事哪些职业？

(3) 手指不灵活者不宜从事哪些职业？

(4) 身高不足1.50米者不宜从事哪些职业？



## 议一议 如果你选择下列职业，你会如何 做好本职工作？

- A. 假如你是一名售货员，你打算怎样做好自己的本职工作？
- B. 假如你是一名警察，你打算怎样做好自己的本职工作？
- C. 假如你是一名护士，你打算怎样做好自己的本职工作？
- D. 假如你是一名教师，你打算怎样做好自己的本职工作？



# 课堂小结

著名寓言作家克雷洛夫曾做过一个精彩的比喻：“实现是此岸，理想是彼岸，中间隔着宽敞的河流。行动则是架在川上的桥梁。”扣开职业理想的大门，重要的是持之以恒的奋斗。职业学校学生必须认识实现职业理想的持久性和艰巨性，珍惜在校的学习生活，为实现未来的职业理想打好基础。





## 第二单元：职业生涯发展条件与机遇

# 提问：

你对所学的专业了解多少？

（我们主要会学习些什么课程，以后出来我们可以做什么，我们需要取得些什么职业资格证书）

# 一、寻找飞翔的起点-----专业和专业对应的职业群

- ❖ 1、专业和专业学习
- ❖ 2、专业对应的职业群
- ❖ 3、专业与职业的关系：

# 视野

## ❖ 会计（电算化）专业

- ❖ 培养目标：本专业培养以电子计算机操作为手段、专门从事财务管理、会计核算及会计事务管理工作的实用型财务会计中等专业人才。
- ❖ 就业方向：本专业毕业生面向国有、集体、私营、个体工商企业、外资企业、社会中介机构及行政事业单位从事财务会计工作。
- ❖ 就业岗位群：主办会计、出纳会计、电脑记帐员、收银员、统计员、核算员、仓管员、审计稽核员、税务代理员、文员、营销员、初级程序操作员等。

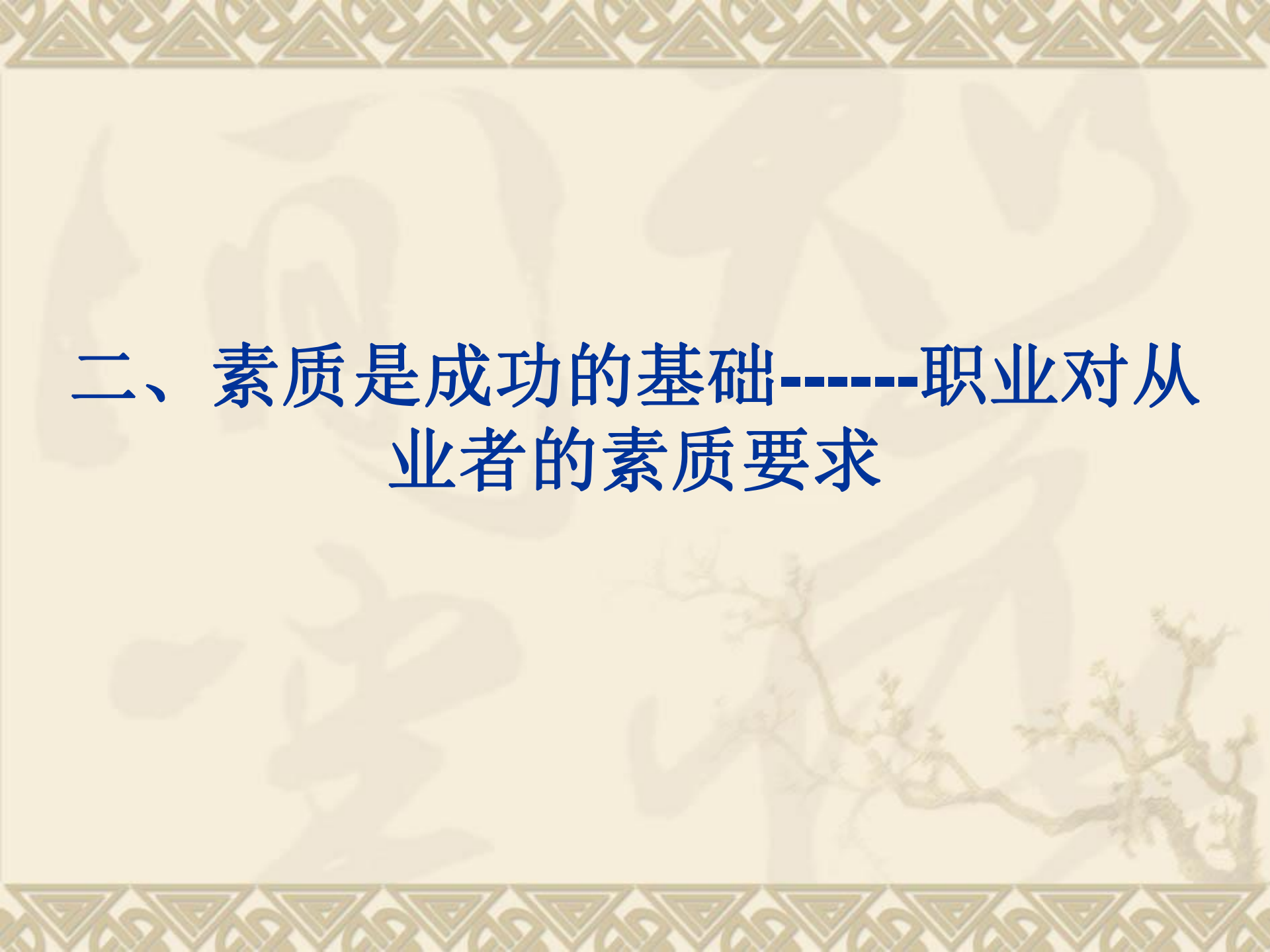



# 电子商务专业

- ❖ 培养目标：培养适应社会主义市场经济需要，德智体美全面发展，具有计算机、市场营销及网络基础知识，掌握电子商务、网络信息管理、商务谈判、营销策划、国际贸易等专业技能的专门人才。
- ❖ 主要课程：电子商务概论、商务礼仪、商务管理、市场营销、商品知识、外贸单证、网络营销、连锁经营、物流概论、商务谈判、物流配送管理、物流会计、计算机网络、网页制作、VFP程序设计、ASP、网站设计、国际商务单证实务、国际结算实务、电子商务模拟软件。
- ❖ 就业方向：在大中型工矿企业、商品流通企业、物流运输公司、外贸公司、海关、电子信息等单位的电子商务及内部信息系统的操作策划、商品的营销、信息管理维护、物流配送工作，IT行业电子商务网站的设计与开发工作，企事业单位的电子商务教学或培训工作。
- ❖ 技能证书：助理电子商务师、助理物流师、中高级营业员资格证书，计算机资格证书

# 动漫设计专业

- ❖ 培养目标：本专业培养具备较高职业素质、艺术修养和动画制作能力的复合型高级人才。引进国际先进的教学方案，学习各类国际同步的动漫设计思想和相关软件，采用基于真实案例的教学方法，注重美术设计能力和软件应用技巧双重能力的培养，注重沟通能力的培养，除了获得相关公办中专学历外，考核通过后将获得CEAC国家级三维动画设计师认证相关国际认证证书。
- ❖ 主要课程：数字艺术概论、设计手绘基础、动漫设计理论、动画概论、影视语言基础、角色设定、动画导演基础、Adobe Photoshop数字图像处理、2D动画制作、3D制作、动画后期合成、配音及音效处理、非线性编辑。
- ❖ 就业方向：在新闻媒介部门、制片厂、影视公司、大型广告公司、动画设计室、游戏制作公司等从事影视动画的创意及制作，网络动画、影视特技创意及制作、广告创意及动画制作、游戏设计制作等领域的工作。



## 二、素质是成功的基础-----职业对从业者的素质要求

## 二、职业对从业者素质的要求

### （一）、职业素质的含义：

职业素质是劳动者在一定的心理和生理条件的基础上，通过教育、劳动实践和自我修养等途径而形成和发展起来的，在职业活动中发挥作用的 一种基本品质。



## 二、职业对从业者素质的要求

- ❖ 思想政治素质
- ❖ 职业道德素质
- ❖ 职业素质的构成
- ❖ 科学文化素质
- ❖ 专业技能素质
- ❖ 身心素质
- ❖ (身体素质和心理素质)

## 二、职业对从业者素质的要求

- ❖ 1.思想道德素质：
  - ❖ (1)、含义：思想道德素质主要是从业者在思想政治上的信仰或信念以及道德上的修养等。是职业素质的灵魂，对于其他素质起统领作用。
  - ❖ (2)、职业道德素质的重点是敬业、诚信。衡量一个人职业道德素质的高低，主要看他是否具有良好的职业行为习惯。
- ❖ 2.科学文化素质：
  - ❖ -----科学文化素质是指从业者对自然、社会、思维、科学知识等人类文化成果的认识和掌握的程度，是职业素质的基础。表现在强烈的求知欲。

## 二、职业对从业者素质的要求

### ❖ 3.专业素质：

❖ -----专业素质是指从业者在职业活动中，在专业技能和专业知识方面表现出来的状况和水平。专业素质是职业素质构成中的重点

### ❖ 4 .身体心理素质：

❖ -----身体心理素质是指从业者身体各器官的机能和个性心理品质的状态和水平，具体表现为健康的体魄、健全的心理。

❖ 职业素质是一个统一整体。其中思想道德是灵魂，科学文化素质是基础，专业素质是重点，身体心理素质指载体。由这些素质构成的职业素质，在职业活动中集中表现为从业者具有的实践能力和创新精神。

# 三、职场通行证-----职业资格与职业 生涯发展

- ❖ 1、职业资格
- ❖ 职业资格是对将要从事某一职业的劳动者所必备的学识、技术和能力的基本要求，它包括从业资格和执业资格。
- ❖ 2、职业资格证书对职业生涯发展的作用：
  - ❖ （1）、职业资格证书能证明持证者具有从事某一职业所必备的学识、技术和能力，对中职生就也有特别重要的意义。
  - ❖ （2）、“证”是求职就业的“入场券”，“证”是具有实力、能胜任岗位的标志，“取证”是增强就业竞争力的手段。取得多个职业资格证书，不但能扩大择业面，增加就业机会，而且能大大提高择业过程中的主动性，使自己具备第一岗位任职能力，又具备转换岗位的适应能力。



### ❖ 3、学历文凭与职业资格证书：

❖ 学历文凭是一个人接受教育的年限、所具有的文化程度或者学业程度的证明，由教育部门颁发。职业资格是指从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求。

### ❖ 4、与中职生就业有关的职业资格证书：

❖ -----有三大系列以技能为主的职业资格证书、专业技术人员职业资格证书和公务员职业资格证书。

### ❖ 5、职业资格证书的选择

❖ 第一，中职生应该在理清所学专业对应职业群的基础上，了解适合自己横向发展的职业群中各职业的职业资格标准。

❖ 第二，对所选职业的职业资格标准做进一步了解，并以此为据设计出职业生涯的具体阶段。

❖ 第三，了解所选职业纵向发展的途径，找出所选职业对于职务晋升的要求，了解为晋升应该做那些准备。

## 四、树立正确的人才观

- ❖ 1、中职生能成才：人才观是对人才本质及发展成才规律的基本观点。
- ❖ 2、各行各业里人才辈出：树立“天生我材必有用”的理念，为“三百六十行行出状元”。



## 第二课 发展职业生涯要立足本人实际

# 案例故事

❖ 思考问题：

❖ 1、“舞蹈仙子”小丽为什么转修美术？

❖ 2、小丽为什么能成为小有名气的画师？



# 一、最好的老师——兴趣及其培养

# 1、兴趣对职业生涯的发展作用

- ❖ 兴趣：是指一个人力求认识某种事物或爱好某种活动的心理倾向，这种心理倾向与一定的情感相联系。（如有的人喜欢看书，有的人喜欢打球，有的人喜欢听流行歌曲等。）

# 1、兴趣对职业生涯发展的作用：

- ❖ 有关研究资料表明，如果一个人对他所从事的工作不感兴趣，他在工作中只能发挥其全部才能的20%--30%，而一个人如果对他的工作有兴趣，他就能发挥其全部才能的80%--90%。因此，在考虑自己未来的发展方向时，尽可能选择与专业对口、自己感兴趣的职业作为自己的发展方向。

## 2、职业兴趣：

-----依据兴趣与职业的关系，把的人兴趣划分为十类(P44)

- ❖ (1) 喜欢同工具、器具或数字等事物打交道的人
- ❖ (2) 喜欢与人打交道
- ❖ (3) 喜欢有规律的工作
- ❖ (4) 喜欢帮助别人的人
- ❖ (5) 喜欢从大局着眼
- ❖ (6) 喜欢研究人的行为、举止和心理状态的人
- ❖ (7) 喜欢分析、推理、测试之类的活动
- ❖ (8) 有想象力和创造力，喜欢挑战和创新的人
- ❖ (9) 喜欢运用一定的技术、操纵制造产品或完成其他任务的人
- ❖ (10) 喜欢制作能看的见摸的着的的产品



### 3、兴趣需要培养：

不了解自己即将从事的职业，就认为自己不感兴趣，是不少初入学的中职生的心态。人们对某种职业往往需要有一个了解、喜欢、热爱、沉醉和奉献的过程。

那我们应该怎么了解即将从事的职业呢？

### 3、职业兴趣的培养：

- ❖ （1）多搜集自己所学专业对应职业群的有关信息，关注他们的现状和发展趋势；多参与职业实践活动，在实践中感受取得成功的快乐；多了解本行业成功人士的事迹，通过真人真事感悟这一职业的乐趣。
- ❖ （2）学好专业课。
- ❖ （3）要拓展自己的兴趣范围。

## 二、认识你自己——性格及其调适

- ❖ 读读想想：
- ❖ 学汽车维修也能在汽车营销行业得到发展。  
(P45)

# 1、性格对职业生涯发展的作用：

- ❖ 性格，是一个人在对待客观事物和社会行为方式中所表现出来的比较稳定的个性心理特征。
- ❖ 性格一般分为外向型、内向型和中间型三类。
  - (1) 外向型：主要有活动性、灵活性、开放性、现实性、适应性、显示性等。这类的人多为开朗的乐天派，为人处事灵活多变、热情好客，能较好的适应外界变化，善于与人打交道。然而，他们有时做事马虎、松散，容易急躁。工作内容变化较大的职业。



# 1、性格对职业生涯发展的作用：

(2) 内向型：主要特征有安全性、规律性、伦理性、计划性、慎密性、克制性等。有时处事犹豫不决，迟迟不见行动。专心致志、持之以恒是内向型人的长处能够较好的处理工作内容相国定的工作。

(3) 中间型：既有外向型和外向型的一些特点

## 2、职业性格

- ❖ 职业性格是指人们在长期特定的职业生活中所形成的与职业相联系比较稳定的心理特征。
- ❖ 作用：不同类型的职业对从业者性格要求各不相同，而不同性格类型的人适合的职业也各不相同。
- ❖ 按照职业活动的重要性将职业性格排序（P47）  
变化型、重复型、服从型、独立型、协作型、劝服型、机智型、自我表现型、严谨型

### 3、性格可以调适

- ❖ 影响职业性格形成的因素：
  - ❖ (1) 职业性格的形成受职业环境的影响。
  - ❖ (2) 职业性格是在职业实践活动中不断发展和完善的。
  - ❖ (3) 自我培养对于职业性格的形成也起到了作用。

### 三、发现自己的亮点——能力及其提高



# 1、能力对职业生涯发展的作用

- ❖ 能力受两方面因素的影响：一是先天遗传因素；二是后天的学习和实践因素。
- ❖ 能力直接影响人们工作和学习的效率。
- ❖ 根据分类依据不同，能力分为：
  - 1、从使用范围角度分：一般能力与特殊能力
  - 2、从发展水平角度分：再造能力与创造能力
  - 3、从心理学角度分：显能和潜能

# 职业能力

职业能力：是从业者在职业活动中表现出来的、能动地改造自然和改造社会的实践能力。

专业能力：专业知识、技能的掌握和运用水平

方法能力：对工作方法和学习方法的掌握、选择和运用水平。

社会能力：适应和融入社会的水平和程度。

# 职业能力

- ❖ 依据能力与职业的关系，可把能力划分为9类
  - 1.一般学习能力
  - 2.语言能力
  - 3.算术能力
  - 4.空间判断能力
  - 5.形态知觉能力
  - 6.文秘能力
  - 7.眼手协调能力
  - 8.手指灵活能力
  - 9.手的灵活能力

## 2、职业能力的提高：

- ❖ 第一好好学习。
- ❖ 第二重视实践。
- ❖ 第三培养良好的品质。



## 四、职业价值取向及其调整

❖ 1、形形色色的职业价值取向：

❖ 职业价值取向：

它是人们谋取一份职业的社会行为目的，决定人的就业方向 and 职业行为，影响人们在职业生活中的态度，是人们在从业过程中的驱动力。

职业价值取向分类：

成就感、道德感和使命感、美感、挑战感、健康、收入与财富、独立性、家庭和人际关系、欢乐、权力、安全感、自我成长、协助他人。

## 四、职业价值取向及其调整

❖ 职业价值取向调整：

A、应适当定位，脚踏实地，切忌“这山看着那山高”。

B、应看重发展，切忌“急功近利”。

C、应立足自身实际，切忌“好高骛远”。

D、端正职业动机，树立正确的职业价值取向。

## 四、职业价值取向及其调整

- ❖ 2.从实际出发调整自己的职业价值取向
- ❖ 价值取向不容易得到满足的原因：
  - 第一，脱离本人实际（个人能力和家庭实际状况）
  - 第二，脱离环境（国家经济社会发展的大环境和本人生活的区域环境和社区环境）实际。
- ❖ 前述13种职业价值取向可分为三类：
  - 一是维持并提高物质生活的需要
  - 二是满足精神生活，实现人生价值特别是发展个性的需要。
  - 三是承担社会义务的需要。

## 五、个人学习状况和行为习惯及其改善

### ❖ 1、正确面对自己的学习状况和行为习惯：

首先，要敢于面对现实，能正视自己。

其次，要善于发现自己的长处，挖掘自己的潜能。

发现中职生的优势所在

中职教育以就业为导向，注重职业素质与职业能力的培养。中职生要发现并善加利用自己的优势。



## 五、个人学习状况和行为习惯及其改善

### ❖ 2、在日常学习和生活中养成良好习惯：

在日常学习和生活中养成良好习惯，是提高职业素质的重要途径。

文化课：除了学习知识外，重点要提高学习能力、掌握学习方法、养成学习习惯，为今后更新知识打好基础。

专业课：一类是面向职业群；另一类是针对某一职业的

## 五、个人学习状况和行为习惯及其改善

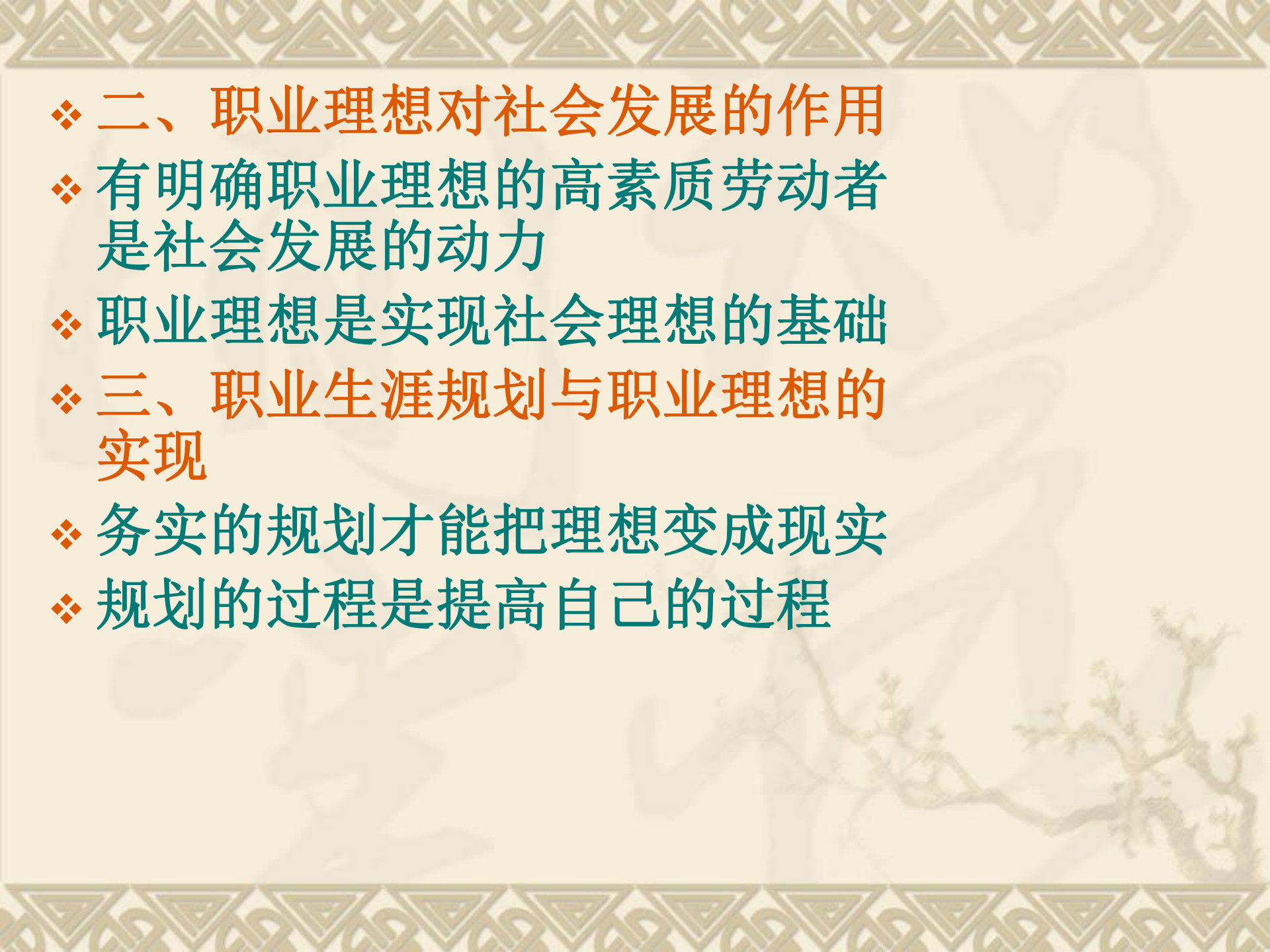
### ❖ 2、在日常学习和生活中养成良好习惯：

对于想要获得成功职业生涯的人来说，仅有良好的学习习惯尚不够，还需养成遵守纪律、注意安全、文明礼貌的习惯。

习惯：是一种定性的行为，是长期积累，反复强化的产物，是经历反复练习而养成的。

- ❖ 二、职业理想对社会发展的作用
- ❖ 有明确职业理想的高素质劳动者是社会发展的动力
- ❖ 职业理想是实现社会理想的基础
- ❖ 三、职业生涯规划与职业理想的实现
- ❖ 务实的规划才能把理想变成现实
- ❖ 规划的过程是提高自己的过程

2. 歌唱家李双江在入学的时候收到两张录取通知书，一张是音乐学院的，一张是医学院的，他根据自己的特长选择了音乐学院，最后成了一名著名的歌唱家，这个故事给你什么启发呢？

- 
- ❖ 二、职业理想对社会发展的作用
  - ❖ 有明确职业理想的高素质劳动者是社会发展的动力
  - ❖ 职业理想是实现社会理想的基础
  - ❖ 三、职业生涯规划与职业理想的实现
  - ❖ 务实的规划才能把理想变成现实
  - ❖ 规划的过程是提高自己的过程



## 第二单元 职业生涯发展条件与机遇

### ❖ 重点问题：

- ❖ 一、专业和专业对应的职业群
- ❖ 中等职业学校专业设置的特点
- ❖ 中职生面对的两类职业群
- ❖ 适合中职生横向发展的职业群
- ❖ 适合中职生纵向发展的职业群

## 二、职业对从业者素质的要求

思想道德素质  
科学文化素质  
专业素质  
身体心理素质



# 三、职业资格证书与职业生涯发展

职业资格证书对职业生涯发展的作用

学历文凭与职业资格证书

与中职生就业有关的职业资格证书

职业资格证书的选择

- 第一，中职生应该在理清所学专业对应职业群的基础上，了解适合自己横向发展的职业群中各职业的职业资格标准。
- 第二，对所选职业的职业资格标准做进一步了解，并以此为据设计出职业生涯的具体阶段。
- 第三，了解所选职业纵向发展的途径，找出所选职业对于职务晋升的要求，了解为晋升应该做好哪些准备。



# 第2课 发展职业生涯要立足本人实际

## ❖ 一、兴趣及其培养

### ❖ 1、兴趣对职业生涯发展的作用

### ❖ 2、职业兴趣

### ❖ 3、兴趣需要培养

❖ 首先是多搜集自己所学专业对应职业群的有关信息，关注它们的现状和发展趋势。

❖ 其次，学好专业课。

❖ 再次，要拓展自己的兴趣范围。



## 二、性格及其调适

- ❖ 1、性格对职业生涯发展的作用
- ❖ 外项型人的主要特征有活泼性、灵活性、开放性、现实性、适应性、显示性等。这种类型的人多为开朗的乐天派，为人处世灵活多变、热情好客，能较好地适应外界变化，善于与人打交道。
- ❖ 内向型的人主要特征有安全性、规律性、伦理性、计划性、缜密性、克制性等。这种类型的人多数较严谨、有计划、讲信誉、遵守规则。但他们有时处事犹豫不决，迟迟不见行动。
- ❖ 中间型既有外向型的一些特征，又有内向型的一些特征，所以中间型的人在职业适应性方面更宽泛。
- ❖ 2、职业性格
- ❖ 3、性格可以调适

## 三、能力及其提高

- ❖ 1、能力对职业生涯发展的作用
- ❖ 2、职业能力
- ❖ 3、能力可以提高



# 四、职业价值取向及其调整

## ❖ 1、形形色色的职业价值取向

❖ 以下**13**种职业价值取向：

- ❖ 1. 成就感
- ❖ 2. 道德感和使命感
- ❖ 3. 美感
- ❖ 4. 挑战感
- ❖ 5. 健康
- ❖ 6. 收入和财富
- ❖ 7. 独立性
- ❖ 8. 家庭和人际关系
- ❖ 9. 欢乐
- ❖ 10. 权力
- ❖ 11. 安全感
- ❖ 12. 自我成长
- ❖ 13. 协助他人

## ❖ 2、从实际出发调整自己的职业价值取向

❖ 第一，脱离本人实际；

❖ 第二，脱离环境实际。

❖ 前述**13**种职业价值取向可以分为三类：  
一是维持并提高物质生活的需要，通过从事职业活动取得报酬，满足衣、食、住、行等方面的需求，这是最基本的、要  
求；二是满足精神生活，实现人生价值特别是发展个性的需求，在物质生活水平大大提高的今天，人们的这种需要越来越强烈了；三是承担社会义务的需要，即通过从事职业活动，履行社会分工中应尽的职责，为祖国、为人民多做贡献，尽一个公民应尽的义务。

# 五、个人学习状况和行为习惯及其改善

- ❖ 1、正确面对自己的学习状况和行为习惯
- ❖ 首先，要敢于面对现实，能正视自己。
- ❖ 其次，要善于发现自己的长处，挖掘自己的潜能。
- ❖ 在日常学习和生活中养成良好的习惯
- ❖ 专业课学习对绝大多数同学来说都是零起点，只要从一开始就养成良好的学习习惯，就完全能进入角色。
- ❖ 不论学习专业课还是文化课，都要养成好的学习习惯。
- ❖ 对于想获得成功职业生涯的人来说，仅有良好的学习习惯尚不够，还需养成遵守纪律、注重安全、文明礼貌的习惯……
- ❖ 具有良好的职业道德和行为习惯，是用人单位在录用一线从业者十分看重的素质。
- ❖ 习惯是一种定型的行为，是长期积累、反复强化的产物，是经过反复练习而养成。



# 第3课 发展职业生涯要善于把握机遇

案例故事：水上种菜的现代农民

# 一、善于挖掘身边的资源

## ——家庭状况变化分析

1、家庭状况与职业生涯规划

2. 家庭状况及其分析

一是父母的职业背景。

二是家庭的人际关系。

三是家庭经济状况。



# 实践指南：分析你的家庭情况

## 二、善于把握社会趋势

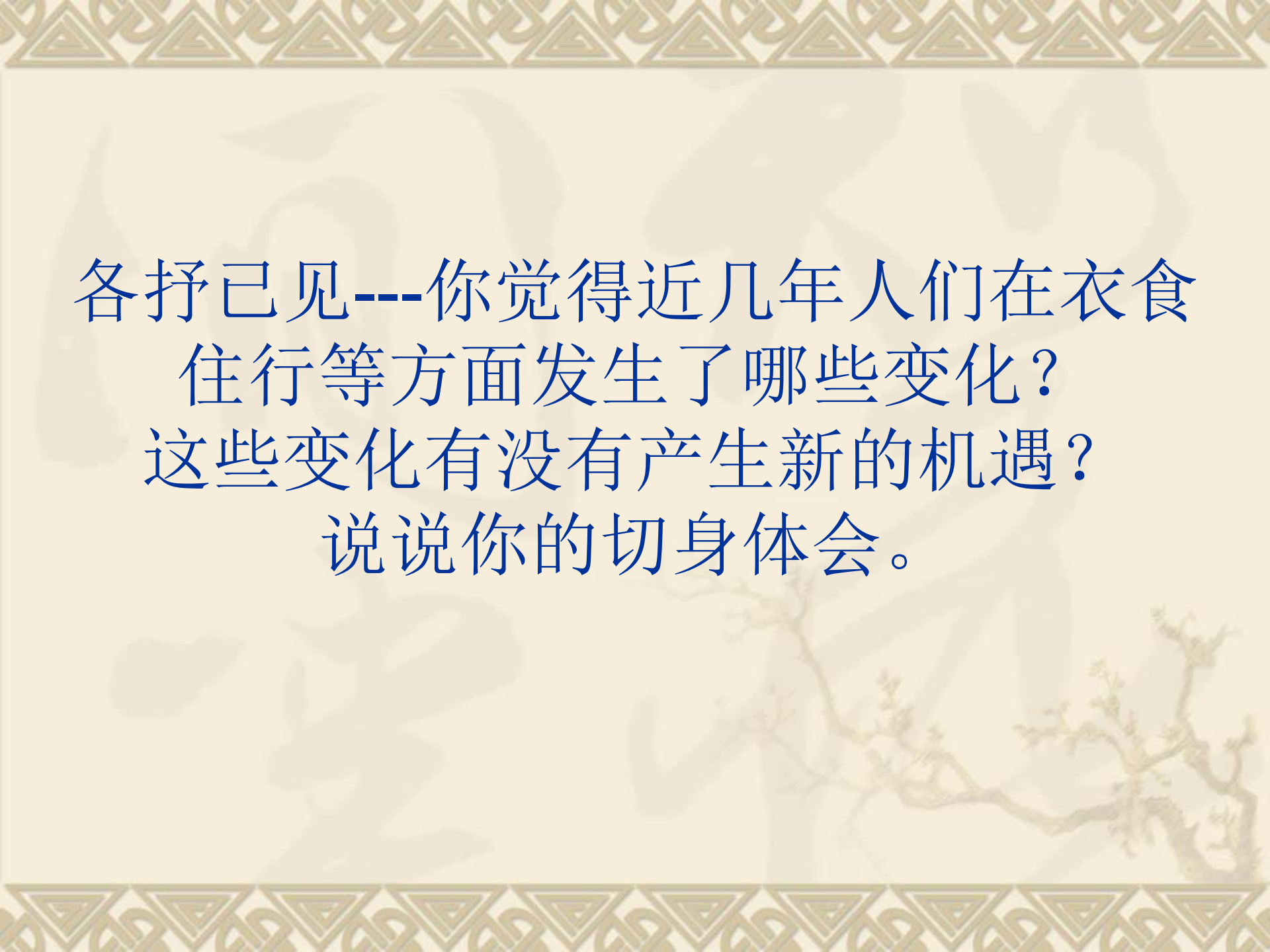
### ---行业发展动向分析

#### 1、行业发展动向：

我国行业发展动向的突出表现是：

第一产业的从业人数越来越少，第三产业的从业人数越来越多，而且就业空间越来越大。





各抒己见---你觉得近几年人们在衣食住行等方面发生了哪些变化？  
这些变化有没有产生新的机遇？  
说说你的切身体会。

# 读读想想

❖ 小磊为什么能够成功？

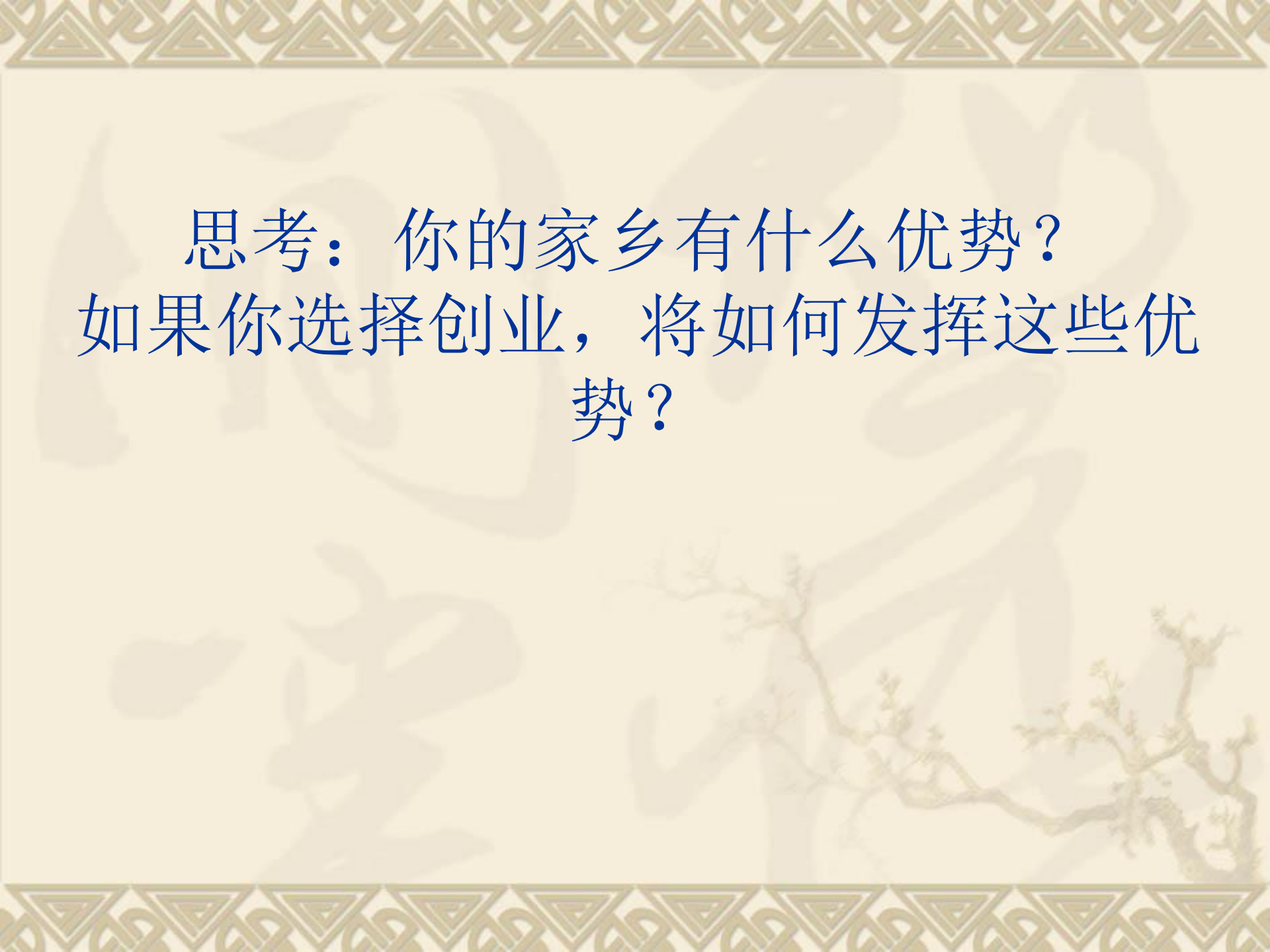

### 三、善于利用本地优势---区域经济发展动向分析

- ❖ 1、区域经济发展的动向：
- ❖ 2、区域经济发展中的机遇：

# 晓涵的“茶韵人生”

❖ 她如何发展自己的职业生涯？





思考：你的家乡有什么优势？  
如果你选择创业，将如何发挥这些优势？

## 填一填：

- ❖ 你的家庭状况对你的职业规划有何影响？你的专业可以从事的行业有哪些？这些行业的发展状况如何？你所在的地区主要优势产业有哪些？你有意在哪个产业中发展？

# 第三单元 职业生涯规划发展目标

## 第一课 确定发展目标

- ❖ 职业生涯规划发展目标的构成
- ❖ 职业生涯规划发展目标，分为长远目标和阶段目标。
- ❖ 职业生涯规划发展目标必须符合发展条件
- ❖ 职业生涯规划发展条件有外部、内部两类。外部条件主要指本人可能有的发展机遇，即家庭状况、区域经济特点和行业发展动向。内部条件主要指自信心和现实的个性特点、学习状况、行为习惯及其变化趋势。
- ❖ 职业生涯规划发展目标的选择
- ❖ 预测
- ❖ 衡量
- ❖ 比较

# 第2课 构建发展阶梯

## ❖ 阶段目标的特点及设计思路

### ❖ 一、阶段目标的特点与要素

#### ❖ (1) 阶段目标的特点

❖ 阶段目标有三个特点：一是必须“跳一跳”；二是“够得到”；三是“很具体”。

#### ❖ (2) 阶段目标“四要素”

❖ 一是“什么”，即具体的职位、技术等级等；二是“何时”，即什么时间达到；三是“内涵”，即该职位对从业者素质的具体要求，以及该职位对从业者可能有达到的精神、物质方面的汇报或期望；四是“机遇”，即达到此目标应有的外部环境，以及环境变化后的调节手段或备选方案。



## 二、阶级目标设计要领与思路

### (1) 设定阶级目标的要领

第一，在分段数量，职业生涯发展的阶级目标即可分为近期目标与中期目标两大段，也可细分3~5个阶段，甚至更多。

第二，在表现形式上，有人用简图，有人用表格，有人用文字叙述，有人兼而用之。

第三，在分段方法上，既可以按职务晋升设计自己的阶段目标，也可以按职业资格标准的提升安排阶段目标，还可以按时间设计自己的阶段目标。

### (2) “倒计时”的设计思路

- ①理清长远目标对从业者的要求。
- ②以差距为依据“搭台阶”。
- ③注明每个“台阶”对从业者的要求。
- ④理顺各“台阶”的衔接。
- ⑤设定达到目标的标准。

## 二、近期目标的重要性和制定要领

- ❖ 近期目标是最重要的阶段目标
- ❖ 近期目标的制定要领
  - ❧ 脚踏实地，不好高骛远。
  - ❧ 内涵充实，能激励斗志。
- ❖ 指向明确，有年级特点。



# 第3课 制定发展措施

- ❖ 制定发展措施的重要性
- ❖ 措施的要素以及制定要领
- ❖ 措施三个要素
- ❖ 实现目标的措施有三个要素：任务（含方法）、标准和时间。措施不但应该有实现目标的具体任务（含方法），而且要有完成任务的标准。时间包括两个方面：一是目标完成期限，二是落实措施的时间进度。
- ❖ 措施三个制定要领
- ❖ 即措施必须是具体的、可行的、针对性强的。“具体”强调措施内容要实在，清晰明确；“可行”强调措施要符合自身条件和外部环境，有可操作性；“针对性强”则强调措施不但直接指向目标，而且指向目标本人与奴婢奥的差距。
- ❖ 制定措施的思路
- ❖ (1) “近细远粗”的思路
- ❖ (2) 针对“三个方面”的思路
- ❖ (3) “弥补差距”的思路

# 第四单元 职业生涯发展与就业、创业

## 第一课 正确认识就业

### 首次就业与职业生涯发展

- 首次就业是我们人生中的重要转折，它将带来生活方式的重大变化，是职业生涯发展的重要经历和起点。
- 首次就业的目标要务实，忌好高骛远、眼高手低。

### 就业形势与择业

- 必须正视就业难
- 先就业、再择业
- 作为一个现代社会中的青年人，不应该把职业单纯地看成是谋求生存的手段，而应把职业视为一生追求的事业。



# 第2课 做好就业准备

## ❖ 一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换

### ❖ 1、“学校人”和“职业人”的区别

### ❖ 2、角色转换的四个重点

❖ 第一是在学生时代做好转换的心理准备，了解两种角色的定位区别，在日常学习和生活中加强针对性训练，在实训期间由意识的强化；第二步是在首次就业后，结合岗位特点，在从业实践中锻炼能力，争取尽快完成角色转换。

❖ 以下四方面的转变是角色转换的重点，我们应该特别重视：

- ❖ 成长导向向责任导向的转变。
- ❖ 个性导向向团队导向的转变。
- ❖ 思维导向向行为导向的转变。
- ❖ 智力导向向品德导向转变。

## 二、做好适应社会、融入社会的准备

1、职业生涯在适应社会、融入社会的过程中得到发展

2、中职生社会能力提高的途径

## 三、掌握求职的基本方法

### 1、讲究求职技巧

(1) 收集就业信息

(2) 掌握面试技巧

谈话时要口齿清晰，语言流利，语气平和，语言要含蓄、机智、幽默，注意听者的反应。

(3) 善于推销自己

在求职中，我们要消除畏惧心理，积极地向用人单位推销自己、展示自己，尽量给对方留下良好的第一印象。

# 第3课 科学评价职业生涯发展和职业生涯规划

- ❖ 评价职业生涯成功不同价值取向
- ❖ 不同的人对职业生涯成功的理解不同
- ❖ 你追求哪类职业生涯成功
- ❖ 评价职业生涯发展的要素
- ❖ 从个人、家庭、企业、社会的角度判断
- ❖ 要经得住历史检验

# 第三课

- ❖ 评价自己的职业生涯规划
- ❖ 评价职业生涯规划的目的和依据
- ❖ 评价自己的职业生涯规划时要从以下两方面把握：
  - ❧ 现实性。
  - ❧ 激励性。
- ❖ 评价职业生涯规划的方法和形式
- ❖ 我们可以采用以下两个方法评价自己的规划：
  - ❧ 按职业生涯规划的设计过程，即按发展条件、发展目标、发展台阶、发展措施四个环节的顺序，审视各环节的现实性、激励性。
  - ❧ 重点检查近期目标与发展条件的匹配程度，以及近期目标的成功概率和实现近期目标措施的可行性。
- ❖ 对职业生涯规划做出评价，主要有自我评价、集体评价和教师评价三种形式。
- ❖ 集体评价是完善职业生涯规划的根本保证。