

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com

心理健康 与职业生涯

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA

心理健康与职业生涯

《心理健康与职业生涯》编写组 编

中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

ISBN 978-7-5636-6870-0



9 787563 668700 >

定价: 29.80元

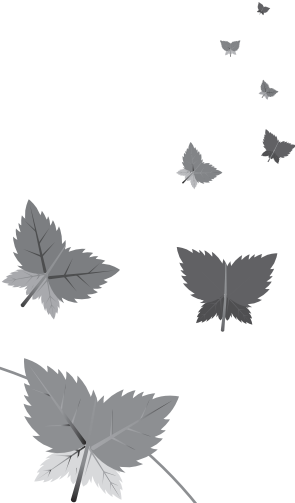
策划编辑: 师丽华
责任编辑: 隋 芳 刘洪恩
封面设计: 刘文东

心理健康 与职业生涯

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA

《心理健康与职业生涯》编写组 编

中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS



心理健康 与职业生涯

《心理健康与职业生涯》编写组 编



中国石油大学出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

山东·青岛

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与职业生涯/《心理健康与职业生涯》编写组编. -- 青岛: 中国石油大学出版社, 2020. 10(2023. 8 重印)
ISBN 978-7-5636-6870-0

I. ①心… II. ①心… III. ①心理教育—健康教育—中等专业学校—教材 ②职业选择—中等专业学校—教材
IV. ①G444 ②G717. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 178551 号

如有印装质量问题, 请与中国石油大学出版社发行部联系。
服务电话: 400-615-1233

书 名: 心理健康与职业生涯

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA

编 者: 《心理健康与职业生涯》编写组

策划编辑: 师丽华

责任编辑: 隋 芳 刘洪恩

责任校对: 马振法

封面设计: 刘文东

出 版 者: 中国石油大学出版社

(地址: 山东省青岛市黄岛区长江西路 66 号 邮编: 266580)

网 址: <http://cbs.upc.edu.cn>

电子邮箱: uppbok@upc.edu.cn

排 版 者: 华腾教育排版中心

印 刷 者: 三河市骏杰印刷有限公司

发 行 者: 中国石油大学出版社(电话 010-88433760)

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 10.25

字 数: 230 千字

版 印 次: 2020 年 10 月第 1 版 2023 年 8 月第 5 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5636-6870-0

定 价: 29.80 元

《心理健康与职业生涯》

编写组

主 编 张晓婷 遵义市播州区中等职业学校

副主编 简兴云 开阳县职业技术学校

祁光耀 临夏现代职业学院

黄庆芬 禄丰县职业高级中学



前言

P R E F A C E

中等职业教育担负着培养德智体美劳全面发展的高素质劳动者和技术技能型人才的任务，是国民教育体系的重要组成部分。为进一步深化中等职业学校课程改革，提升教育质量，教育部于2020年2月颁布了中等职业学校思想政治、语文、历史三科课程标准，完善了课程设置，优化了结构体例，改变了我国中等职业教育长期以来有教学大纲而无课程标准的局面。

党的二十大报告强调重视心理健康和精神卫生。《心理健康与职业生涯》一书以课程标准为依据，坚持立德树人的育人导向，围绕课程核心素养，梳理出社会发展对中职学生心理素质、职业生涯发展提出的新要求，以及心理和谐、职业成才的培养目标；通过丰富的栏目阐释心理健康与职业生涯知识，引导学生树立心理健康意识，掌握心理调适和职业生涯规划的方法。

本书共六章，主要内容包括时代导航、生涯筑梦，认识自我、健康成长，立足专业、谋划发展，和谐交往、快乐生活，学会学习、终身受益，规划生涯、放飞理想，旨在帮助学生正确处理生活、学习、成长和求职就业中遇到的问题，培养学生自立自强、敬业乐群的心理品质和自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，根据社会发展需要和学生心理特点进行职业生涯指导，为中职学生职业生涯发展奠定基础。

本书栏目丰富，包括“学习导航”“课程导入”“知识卡片”“走近生活”“小讨论”“小故事”“情境感悟”“活动平台”。这些栏目是正文内容的有机组成部分，为学生提供了思考问题的方向和切实可行的活动方案。

本书具有较强的互动性和实践性。“学习导航”提示章节重点；“课程导入”以典型的故事或案例开头，引发学生思考，顺势导入本章知识；“知识卡片”对相关概念、名词、观点做进一步引申、拓展和说明，能够辅助教师进行知识的讲解，

有效激发学生的学习兴趣,拓宽学生的知识面,加深学生对重点和难点的理解;“走近生活”“小讨论”“小故事”“情境感悟”“活动平台”栏目能够激发学生思考,活跃课堂气氛,让学生在学完理论知识后有针对性地巩固所学,实现理论与实践的结合。

由于编者水平有限,书中难免有不足之处,恳请广大读者批评指正。

编 者



目 录

C O N T E N T S

第一章 时代导航 生涯筑梦	1
第一节 树立符合时代要求的职业理想	2
第二节 面向未来的职业生涯规划	11
第二章 认识自我 健康成长	16
第一节 成长中的自我	17
第二节 直面困难和挫折	21
第三节 青春期话题	26
第四节 情绪的调适	32
第三章 立足专业 谋划发展	42
第一节 专业与职业的关系	43
第二节 职业发展的基础	48
第三节 职业发展的影响因素	56
第四节 择业取向分析与调整	60
第五节 制定职业生涯规划	64
第四章 和谐交往 快乐生活	74
第一节 珍惜亲情 学会感恩	75
第二节 建立和谐的师生（徒）关系	77
第三节 人际交往助成长	85
第四节 抵制校园暴力 拒绝不良诱惑	96

第五章 学会学习 终身受益 114

第一节 端正学习态度 培养学习兴趣 115

第二节 掌握学习方法 养成良好学习习惯 122

第三节 提高核心素养 树立终身学习意识 125

第六章 规划生涯 放飞理想 134

第一节 了解就业形势 加强职业适应 135

第二节 科学评价职业生涯发展与职业生涯规划 143

第三节 职业生涯规划的评估与调整 146

参考文献 155



第一章

时代导航 生涯筑梦



学习导航

- (1) 理解社会发展是实现人生梦想的客观条件。
- (2) 了解个人职业梦想与社会发展的关系。
- (3) 理解职业生涯规划的重要性。



课程导入

方向比努力更重要

有一位著名的美国科学家进行了这样一项十分有趣的实验：他在两个玻璃瓶里分别放进了 5 只苍蝇和 5 只蜜蜂，然后将玻璃瓶的底部对着有光源的一方。几个小时之后，科学家发现，那 5 只蜜蜂全部都死了，而 5 只苍蝇早就在玻璃瓶口找到了出路。

经研究发现，蜜蜂通过经验认定有光源的地方才是出口，它们不停地重复这种合乎逻辑的行为。对蜜蜂来说，玻璃是一种超自然的神秘之物，它们在自然界中从来没有遇到过这种不可穿透的“大气层”，这种障碍让它们无法接受和不可理解。它们每次朝光源飞，都用尽了力量，被撞后还是不吸取教训，失败后仍继续撞向同一个地方，同伴们的牺牲并不能唤醒它们的觉悟，它们依旧朝那个有光源的方向拼命挣扎，最终导

致死亡。而那些苍蝇对事物的逻辑毫不留意，全然不顾亮光的吸引四下乱飞，结果误打误撞地碰上了好运气。

其实，生活中类似蜜蜂和苍蝇这样的事例不少。许多人选定一个方向后为之坚持不懈地努力，尽管结果事与愿违，可他们仍不愿放弃，他们认为自己是智者，自己选的方向总没错，而事实上这个错误的方向让他们的一生都活在失败中；也有些人在意识到失败后，仔细分析，调整努力的方向，不断尝试，最终获得了成功。

（资料来源：http://www.360doc.com/content/17/1210/17/30398636_711853876.shtml，有改动。）

第一节 树立符合时代要求的职业理想

社会是职业的社会，每个人的职业理想都不是一成不变的，会随着时间、空间的变化而变化；不同时代背景下，每个人的职业理想也是不同的，因为社会在发展，职业也会有产生、发展、消亡的过程。每个人都有自己的际遇和机缘，都要在自己所处的时代条件下谋划人生、创造历史。

一、职业理想的含义和特点

职业理想是指人们在一定的世界观、人生观和价值观的指导下，对其未来所从事的职业及事业上获取成就的追求和向往；是人们在职业上依据社会要求和个人条件，凭借想象确立的奋斗目标。

（一）职业理想的含义

职业理想是人们实现个人生活理想、道德理想和社会理想的手段，并受社会理想的制约。职业生活占人生的绝大部分，而且人们对未来的追求和向往都要通过职业活动来实现。人具有主观能动性，并不是被动地通过职业活动来满足生存的需要，而是能够理性地、自觉地规划自己的物质生活和精神生活，把职业活动作为实践对象并设定追求和奋斗的目标。一个人选择什么样的职业及为什么选择某种职业，通常都是以其职业理想为出发点的，一旦在心目中有了自己认为理想的职业，人们就会依据职业理想的目标去规划自己的学习和实践，并为获得自己认为理想的职业而进行各种准备。

（二）职业理想的特点

职业理想是以客观发展的可能性，以一种历史的必然趋势来展示明天的现实。理想与空想、幻想不同。空想尽管也是人们对未来的一种想象，却是脱离实际的主观臆想，

是不可能变为现实的；幻想虽然反映了人们的一定需要和愿望，但一般离现实较远，不表现为人们确定的追求目标；职业理想则是建立在现实可能的基础之上，反映人们对职业愿望和需求的有形化的构想。职业理想同奋斗目标相联系，是人们对未来美好现实的向往和追求。职业理想具有差异性、发展性、社会性和时代性。

1. 差异性

职业理想具有差异性。职业多种多样，每个人的思想品德、知识结构、能力水平、兴趣爱好等都会影响个人的职业选择，其中政治思想觉悟、道德修养水准、人生观等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的层次，兴趣爱好等非智力因素也影响着一个人的职业选择。

2. 发展性

职业理想具有发展性。一个人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、社会阅历的丰富、知识水平的提高，职业理想会由模糊变得清晰，由幻想变得理智，由波动变得稳定。

3. 社会性

职业理想具有社会性。每个职业都有其特有的社会责任，每个人都会通过一定的职业履行对社会应尽的义务，在一定职业活动中承担特定的职责。

4. 时代性

职业理想具有时代性。职业理想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。人们的职业追求目标会因生产力发展水平、社会实践的深度与广度的不同而不同。



知识卡片



中国制造目标

《中国制造 2025》是中国实施制造强国战略第一个十年的行动纲领，以推进智能制造为主攻方向，以满足经济社会发展和国防建设对重大技术装备的需求为目标，强化工业基础能力，提高综合集成水平，完善多层次多类型人才培养体系，促进产业转型升级，培育有中国特色的制造文化，实现制造业由大变强的历史跨越。

《中国制造 2025》提出，坚持“创新驱动、质量为先、绿色发展、结构优化、人才为本”的基本方针，坚持“市场主导、政府引导，立足当前、着眼长远，整体推进、重点突破，自主发展、开放合作”的基本原则，通过“三步走”实现制造强国的战略目标：第一步，到 2025 年迈入制造强国行列；第二步，到 2035 年中国制造业整体达到世界制造强国阵营中等水平；第三步，到中华人民共和国成立一百年时，综合实力进入世界制造强国前列。

二、职业理想的作用

社会生活是一个整体，各行各业的正当工作都是不可缺少的。工人、农民、科学家、教师、医生等职业没有高低贵贱之分，都关系着社会的发展，每个人都在自己平凡的岗位上对社会的发展起着积极的推动作用。

（一）职业理想对人生发展的作用

树立正确的职业理想是进行职业生涯规划的重要一步，这不仅有助于求职择业的成功，而且有助于就业后在职业岗位上施展才华，最大限度地实现自己的人生价值。职业理想与人生理想紧密相连，它是推动人们求职就业、就业后取得事业的成功、实现社会理想和个人生活理想的巨大动力。

1. 职业理想的导向作用

理想是前进的方向，是心中的目标。人生发展的目标是通过职业理想来确立的，并最终通过职业理想来实现。俄国作家托尔斯泰（Tolstoy）曾说过：“理想是指路的明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”作为一名中职学生，一旦学习目标不明确，学习的热情就会低落，学习的效果就不明显。因此，有了明确的、切合实际的职业理想，再经过努力奋斗，人生发展目标必然会实现。

小故事

职业与理想

三名工人在建筑工地上砌墙，有人问他们在做什么。

第一个工人悻悻地说：“没看到吗？我在砌墙。”

第二个人认真地回答：“我在建大楼。”

第三个人快乐地回应：“我在建一座美丽的城市。”

十年以后，第一个工人还在砌墙，第二个工人成了建筑工地的管理者，第三个工人则成了这个城市规划部门的工作人员。

在同一条起跑线上，态度决定一切。成功的人总是目光远大，有理想，自己的人生奋斗目标，不会只看到眼前的困境而碌碌无为。

2. 职业理想的调节作用

一个人只要树立正确的职业理想，无论在顺境或逆境中，都会奋发进取，勇往直前。职业理想在现实生活中具有参照物的作用，它指导并调整着我们的职业活动。当一个人在工作中偏离了理想目标时，职业理想就会发挥纠偏作用，尤其当在实践中遇到困难和阻力时，如果没有职业理想的支撑，就会心灰意冷、丧失斗志。此外，如果一个人只把自己的追求定位在找到“好工作”上，即使将来有实现的可能，也不能算是崇高的职业理想，因为这样的理想一旦实现，他就会不思进取，甚至虚度年华。

3. 职业理想的激励作用

职业理想源于现实又高于现实，它比现实更美好。为使美好的未来和宏伟的憧憬变成现实，人们会以坚韧不拔的毅力、顽强的拼搏精神和开拓创新的行动为之努力奋斗。周恩来 12 岁时，就发出“为中华之崛起而读书”的誓言，表达了他从小立志振兴中华的伟大志向。我们应该向敬爱的周总理学习，从小立志，树立一个崇高的人生目标，然后为实现这个目标坚持不懈、奋斗不息，为人民、为国家做出贡献，这样我们的人生才有意义。

4. 职业理想促进人生价值的实现

人生价值分为自我价值和社会价值两个方面。个人的生存与发展是个人适应社会、融入社会、改造社会的过程，是在推动经济、社会发展过程中的自我完善。无论从什么角度去体现自己的人生价值，都要依托某一职业，而对职业理想的追求必然促进人生价值的实现。

实践证明，当人们把职业理想作为自己职业生活中具体奋斗的目标时，其具体选择职业的行为将会受到积极的影响并对其产生激励作用。在纷杂的社会职业中，不同的职业理想将引导人们选择不同的职业。一个合理而恰如其分的职业理想能以巨大的感召力指导人们正确进行职业选择，唤起人们从业的热情和勇气，使人们在成就事业的征途上奋力拼搏。

（二）职业理想对社会发展的作用

一个人通过对自己职业理想的追求和实践，不仅满足和实现了自己的发展需求与价值追求，而且为社会创造了财富，满足了经济社会的发展需求，推动了社会进步。整个社会的进步和发展又为个人的发展创造了各种有利条件，进一步促进了个人职业理想和价值观的实现。所以，职业理想和社会发展是相辅相成的。

1. 有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才是社会发展的推动力量

有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才是企业和社会可持续发展的重要推动力量。高素质劳动者和技能型人才之所以受到各行各业的欢迎，是因为他们有明确的职业理想、良好的职业道德和从业的技能特长，他们以出色的工作、优质的产品和服务为企业赢得了效益，为社会做出了贡献。党和政府非常重视职业教育，采取了一系列措施发展和加强我国的职业教育。中职学生是未来的劳动者，是社会发展的潜在动力，“以服务为宗旨，以就业为导向”的职业教育学校是培养高素质劳



小讨论

2020 年，国家主席习近平在新年春节团拜会上说：“时间不等人！历史不等人！时间属于奋进者！历史属于奋进者！为了实现中华民族伟大复兴的中国梦，我们必须同时间赛跑、同历史并进。”作为一名中职学生，更应该勇敢追逐自己的梦想。你梦想的工作是什么？你会如何努力实现自己的梦想呢？

动者和技能型人才的摇篮。人的职业生涯像一场长跑，要想坚持到底并赢得胜利，不仅需要坚强的毅力，更需要坚定的信念。而职业理想是职业人的信念之源、动力之源。只有那些有明确职业理想的高素质劳动者和技能型人才，才能为自己创造一个成功的职业生涯。

2. 职业理想是实现社会理想的基础

社会理想是以社会大多数成员为主体的共同理想，人们总是通过社会理想的实现达到改造社会、造福人类的目的。现阶段我国各族人民的社会理想是全面建成小康社会，建设新时代中国特色社会主义。社会理想是人生理想的核心，它影响和制约着职业理想。个人对社会现实与发展的憧憬及对人生所持的态度不同，其职业理想的表现形式也不同。有理想的青年人不仅追求个人美好的未来，而且对社会进步也必定有所追求。

职业理想是实现社会理想的基础，因为人的社会理想都是通过具体的职业理想的确立和职业活动实现的。以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神，不仅是整个民族赖以生存和发展的精神支柱，也是个人职业生涯成功的动力。中职学生作为爱国的、有责任心的公民，在设计自己的职业理想时，考虑到的绝不应仅仅是个人的成功和富足，还应有对国家富强、社会进步的责任。个人职业理想实现的过程也是公民社会责任完成的过程。个人生存发展的需求、个人价值的实现离不开社会发展的大环境，只有将个人的发展融入国家和社会的发展中，才能最大限度地实现自我价值。

小故事

茅以升的造桥理想

茅以升是我国著名的桥梁专家。他幼年在家乡看端午节龙舟比赛时，曾目睹过桥塌人亡的悲惨场景，之后暗下决心，长大一定要学习造桥。从此，他发奋学习，15岁就以优异的成绩考入唐山路矿学堂。5年里，他记了200本笔记，约900万字，这些笔记本堆在一起足有一人多高。

1937年，他主持设计和建造了中国桥梁建筑史上第一座现代化大桥——钱塘江铁路公路两用桥；20世纪50年代，他主持设计和建造了闻名世界的武汉长江大桥……茅以升的名字和我国许多新建大桥一起永远留在了祖国大江南北。他实现了个人的职业理想，也实现了为人民造福的社会理想。

三、实现职业理想的条件

现实有了理想的指导才有前途，理想也必须通过现实的努力才能实现。职业理想的实现需要具备以下条件。

（一）了解自己

年轻人容易把自己放在很高的起点上，在思考未来职业时会希望将来所从事的工作

条件要比别人好一些，付出的劳动比别人少一些，拿的工资却要比别人高一些。显然，这种失去“自我”的职业憧憬是“空中楼阁”，是“水中之月”，永远是可望而不可即的。因此，只有从自身出发，从自己所受的教育及自己的能力倾向、个性特征和身体健康状况出发，才能够准确定位自己，朝看适合自己的岗位不懈努力。

（二）了解职业

每种职业都有与之相适应的职业能力要求。除了具备观察、思维、表达、操作、公关等一般能力外，一些特殊行业还有特殊要求。例如，对于会计、出纳、统计师、建筑师、药剂师等职业来说，从业人员必须具备很强的计算能力；与图纸、建筑、工程等打交道的工作，以及牙科医生、外科医生等职业，需要从业人员具有较高的空间判断能力。

（三）了解社会

职业的存在和发展与社会的需求是紧密联系的，了解社会的需求是成功择业并就业的关键。了解社会主要是要了解社会需求量、竞争系数和职业发展趋势。社会需求量是指一定时期职业需求的总量，这是一个动态的又相对稳定的数量。有的职业有很高的社会名望，但需求量很少；有的职业不为多数人所看好，但有发展前途且需求量较大；有些职业一时需求量大，竞争激烈，但随着社会的发展将日趋衰落；有些职业暂时处于冷落状况，但随着社会的发展会日益兴旺。因此，加强对社会职业需求的分析和预测，了解社会职业岗位需求情况是极其重要的。



知识卡片



《中国制造 2025》十大重点领域（表 1-1）对中国制造业实现由大变强、高端引领要在哪些技术上突破提出了方向，也是我国成为制造强国必须实现的基础技术目标。

表 1-1 《中国制造 2025》十大重点领域

领 域	关 键 词
新一代信息技术产业	4G/5G 通信、IPv6（Internet protocol version 6，互联网协议第 6 版）、物联网、云计算、大数据、三网融合、平板显示、集成电路、传感器
高档数控机床和机器人	五轴联动机床、数控机床、机器人、智能制造
航空航天装备	大飞机、发动机、无人机、北斗导航、长征运载火箭、航空复合材料、空间探测器
海洋工程装备及高技术船舶	海洋作业工程船、水下机器人、钻井平台
先进轨道交通装备	高铁、铁道及电车道机车
节能与新能源汽车	新能源汽车、锂电池、充电桩

续表

领 域	关 键 词
电力装备	光伏、风能、核电、智能电网
农机装备	拖拉机、联合收割机、收获机、采棉机、喷灌设备、农业航空作业
新材料	新型功能材料、先进结构材料、高性能复合材料
生物医药及高性能医疗器械	基因工程药物、新型疫苗、抗体药物、化学新药、现代中药, CT (计算机断层扫描)、超导磁共振成像、X 射线机、加速器、细胞分析仪、基因测序仪

四、新时代催生新职业

面对中华民族伟大复兴的光明前景,新时代青年既是追梦者,又是圆梦人,中职学生更应珍惜这个时代、担负时代使命,在担当中历练,在尽责中成长,让青春在新时代改革开放的广阔天地中绽放,让人生在实现中华民族伟大复兴的中国梦的奋进追逐中展现出勇敢奔跑的英姿,努力成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

(一) 新时代为个人发展提供广阔的舞台

习近平总书记在党的十九大报告中指出:“经过长期努力,中国特色社会主义进入了新时代,这是我国发展新的历史方位。”中国特色社会主义进入新时代,我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。新时代是不断创造美好生活、逐步实现全体人民共同富裕的时代,是决胜全面建成小康社会、进而全面建设社会主义现代化国家的时代,是中国日益走近世界舞台中央、不断为人类做出更大贡献的时代。全面建成小康社会的事业为青年创造了实现人生抱负的大好机会,提供了施展聪明才干的广阔舞台,每一个有志青年都应自觉把个人的梦想与中国梦联系起来,把人生出彩与国家富强联系起来,不断拓展事业发展的空间,实现自己的人生理想和生命价值。

青年一代总是时代中最奋发的力量,在改革发展的实践中随处可见他们的身影。他们有的扎根基层,让青春散发泥土的芬芳;有的投资兴业,让青春绽放无限的魅力;有的投身军营,让梦想在奉献中成就辉煌;有的勇攀科学高峰,让激情在攻关中焕发光彩……青年一代用年轻的臂膀扛起了时代的重任,也续写着时代的华章。新时代属于每一个人,每一个人都是新时代的见证者、开创者、建设者。在新时代的中国,经济建设主战场、文化发展大舞台、社会建设新领域、科技创新最前沿、基层实践大熔炉,都是当代青年学生贡献聪明才智、书写青春篇章的热土福地。

走近生活

2020年2月25日,国家人力资源和社会保障部与国家市场监督管理总局、国家统计局联合向社会发布了智能制造工程技术人员、工业互联网工程技术人员、虚拟现实工程技术人员、连锁经营管理师、供应链管理师、网约配送员、人工智能训练师、电气电子产品环保检测员、全媒体运营师、健康照护师、呼吸治疗师、出生缺陷防控咨询师、康复辅助技术咨询师、无人机装调检修工、铁路综合维修工和装配式建筑施工作业工等16个新职业。这是自2015年版《中华人民共和国职业分类大典》颁布以来发布的第二批新职业。随着经济社会不断发展,新兴技术的应用和人们需求的提升,新产业、新业态、新模式不断涌现。为反映职业发展变化,适应经济社会发展需要,我国建立了发布新职业制度。新职业的发布,对于引领产业发展、促进就业创业、加强职业教育培训、增强对新职业从业人员的社会认同度等具有重要意义。

问题:你身边有人从事这些职业吗?选择两种自己感兴趣的职业,详细了解该职业的工作内容和从业要求。

(二) 新时代对职业素养提出新要求

不断涌现的新职业,不仅为更多人提供了人生出彩的机会,而且能激发中国经济创新驱动发展的潜能。高新技术领域正成为我国新职业的密集诞生地,如云计算工程技术人员、电子竞技运营师、无人机驾驶员……技术进步带来分工细化,催生更多职业,这是历史发展的必然。科技日新月异,越来越多的职业正朝着高价值、数字化、个性化方向发展。

新一代信息技术与制造业深度融合,正在引发影响深远的产业变革,形成新的生产方式、产业形态、商业模式和经济增长点。各国都在加大科技创新力度,推动三维(3D)打印、移动互联网、云计算、大数据、生物工程、新能源、新材料等领域取得新突破。基于信息物理系统的智能装备、智能工厂等智能制造正在引领制造方式变革,网络众包、协同设计、大规模个性化定制、精准供应链管理、全生命周期管理、电子商务等正在重塑产业价值链体系,可穿戴智能产品、智能家电、智能汽车等智能终端产品不断拓展制造业新领域。中国制造业转型升级、创新发展迎来重大机遇。

21世纪是信息时代,是知识社会,是全球化时代,需要建设一支“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。这支劳动者大军需要具备将知识和技能用于解决复杂问题与不可预测情境的能力及品格,能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格与关键能力。



小讨论

在国家人力资源和社会保障部、国家市场监督管理总局、国家统计局公布的新职业中,很多都与人工智能有关。为什么国家如此重视这些新兴职业,并将它们作为正式职业发布呢?

（三）现代职业发展趋势

现代职业的发展趋势是职业随着社会分工、生产力的发展和社会需求的变化而不断地发展变化。在这些因素的推动下，种种新职业应运而生。我们选择职业时不仅要考虑个人的意愿，还要紧跟时代发展的步伐，充分考虑社会需求的变化趋势。总体上看，职业发展呈现出以下几种趋势。

1. 新职业出现的频率加快

在职业产生初期，职业种类少、发展缓慢。随着社会的发展，社会分工越来越细，科学技术不断进步，职业种类增加的速度逐渐加快。从事脑力劳动的职业在职业总数中所占的比例也呈现出快速增长的趋势。2004年，国家劳动和社会保障部（2008年与人事部合并为人力资源和社会保障部）建立了新职业发布制度，定期发布新职业目录。

2. 职业分工由简单到精细

职业是社会分工的产物，也会随着社会分工的不断细化而发展变迁。职业分工由简单到精细，第三产业职业数量不断增加。职业的产生是社会分工的结果。社会分工具有三个层次，即一般分工、特殊分工和个别分工。一般分工区分出第一产业、第二产业、第三产业；特殊分工划分了不同行业；个别分工划分出更多的职业岗位，如为农业服务行业产生了化肥、塑料薄膜的生产等职业，计算机出现后有了计算机教师、计算机销售、计算机维修人员等不同职业。

3. 职业活动的内容不断弃旧更新

同一职业活动不断增加新的内容，对从业人员的素质要求也越来越高。同样的职业，在不同的时代工作内容会有很大变化，并且旧的业务知识、技术方法也会被新的业务知识、技术方法所取代。例如，刑事警察职业，如今对从事这一职业人员的要求远比20世纪初的一般侦探要高得多，完成任务不仅需要掌握现代知识并具备使用现代工具的本领，还要通晓法律和犯罪心理学，掌握侦探技术、电子技术、鉴定技术、擒拿技术、驾驶技术等。虽然职业类型没有变，但内容已大为更新。现代职业除了专业性越来越强以外，还开始向综合化、多元化方向发展。

4. 职业模式趋于灵活和复杂

现阶段，全职工作、兼职工作、多重工作、工作共享、远程办公、自由职业、自我创业等工作形式不断出现，五天工作制、四天半工作制、弹性工作制等工作制度更加灵活多样。

随着知识经济时代的来临，热门职业正发生着重大变化，新职业层出不穷，传统职业越老越吃香。经过市场调查并综合专家分析，有机构预测理财规划师、人力资源师、软件开发工程师、网络媒体高级编辑、企业高级策划/公关经理、游戏/动画设计工程师、公务员、职业规划师、律师、销售等可能成为“金牌”职业。

总之，了解职业发展趋势，有利于中职学生把握好个人职业目标的选择，找准个人职业生涯发展的方向，从而更好地适应变革中的社会职业环境，避免择业的盲目性。

第二节 面向未来的职业生涯规划

中国特色社会主义新时代的变化是全方位的，中职学生在这一社会大环境下要选择并走好职业道路，主动适应这些变化，做好职业生涯规划，确定未来的奋斗目标，树立未来的发展理想。

一、职业与职业生涯

每个有自己职业的人都把一生最美好的时间奉献给它，职业可以带来快乐、地位、幸福等精神财富，也可以带来焦虑、烦恼、沮丧等不良心理。职业对每个人而言都十分重要，如果缺乏对职业知识的了解，人们很容易在进行职业规划时感到迷茫无助。

（一）职业的含义

职业一般是指人们在社会生活中所从事的，以获得物质报酬作为自己主要生活来源，并能满足自己精神需求的，在社会分工中具有专门技能的工作。它是人类经济发展及社会劳动分工的结果。职业至少应包含以下四层含义：

（1）一项工作只有变得足够重要、足够丰富，能吸引劳动者长期且稳定地投入其中，才能称其为职业。

（2）职业不仅能满足劳动者的物质生活需求，还能满足他们的精神需求。

（3）劳动者在职业活动中可以展现自己的才能，使个人特长得到发挥。

（4）职业是劳动者获得的社会角色，是参与社会劳动、尽到社会职责、与社会产生联系的纽带。

职业和每个人都密切相关，每个具有劳动能力的人一生中都会从事一种或几种职业。人只有通过自己的职业，通过交换各自的劳动才能满足其生存需要。职业还能使人们以一定的社会角色进入社会，保持与社会的联系，在实现自我价值的同时，为他人服务，为社会、为国家做贡献，从而实现其社会价值。

（二）职业生涯的含义及类型

1. 职业生涯的含义

职业生涯是一个人一生所有与职业相连的行为与活动及相关的态度、价值观、愿望



小讨论

下面几个人分别做着不同的事情，他们从事的事情属于职业吗？

（1）刘某做事情没有恒心，投递员没干两天，就改做收银员。

（2）李某喜欢打篮球，一周内除正常上班外，还会参加四次篮球赛。

（3）孙某是某职业学院一年级学生，暑假期间在某公司当实习生。

等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及职业目标的实现过程。简单地说，一个人职业发展的状态、过程及结果构成了个人的职业生涯。

2. 职业生涯的类型

职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。

(1) 外职业生涯。外职业生涯主要是指从事职业时的工作单位、工作内容、工作职责、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

(2) 内职业生涯。内职业生涯主要是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯带动外职业生涯的发展。外职业生涯的因素通常由别人决定、给予，也容易被别人否定、剥夺，而内职业生涯的因素主要靠自己探索获得，并且不随外职业生涯因素的改变而丧失。



知识卡片



职业生涯形态

日本生涯专家高桥宪行将人的生涯形态归纳并概述为 18 种，具体如下：

(1) 超级巨星型。这类人具有较高知名度，他们的举动时常在无形之中牵动许多人的利益，是大家公认的名人。

(2) 卓越精英型。这类人品德好、知识渊博，具有深刻的洞察力，常常能适时化险为夷，扭转乾坤。

(3) 劳碌命型。这类人愿意安分守己，过着朝九晚五的普通生活。

(4) 得过且过型。这类人没有什么理想和抱负，很少为工作奋斗和拼搏，凡事只求过得去即可。

(5) 捉襟见肘型。即使机会来了，这类人也不知道如何把握，而一旦错过机会却又怨天尤人、自暴自弃。

(6) 祸从口出型。这类人喜欢批评别人，常常将自己的过错推卸给别人，而且喜欢标新立异，但提出的一些计划大多无法实现。

(7) 中兴二代型。这类人继承了可观的家产，自己也兢兢业业，大多能将家业发扬光大。

(8) 出外磨炼型。这类人虽然家有产业，却将第二代接班人送到其他公司去工作，让他们从基层做起，靠自己的能力和关系发展自己，在磨炼中得到成长。

(9) 家道中落型。这类人在面对困境时常常束手无策，欲振乏力。

(10) 游龙翻身型。这类人能充分运用人生的低谷期深入思考自己的未来，重新规划自己，终至飞跃。

(11) 转业成功型。这类人在面对生涯困境时可以断然下定决心，迈开步伐，解脱束缚，另谋出路，闯出一番新天地。

(12) 一飞冲天型。这类人才华出众，具有拼搏精神，一旦遇到伯乐，就能一跃

而起。

(13) 强力搭档型。这类人如果能获得志趣相投、能力互补的强力搭档配合，就一定可以开创属于自己的成功职业生涯。

(14) 福星高照型。这类人相当幸运，往往随着时势的推移，在风云际会中成就美好的事业前程。

(15) 暴起暴落型。这类人常常人生多舛，起伏不定，崛起、衰败往往均在一夕之间。

(16) 随波逐流型。这类人常常目标不够明确，策略不够坚定，行动也三心二意，最终只能随波逐流，很难有所成就。

(17) 强者落日型。这类人虽然才能出众，也曾获得成功，但常因人生的际遇而虎落平阳，从此一蹶不振，虚度残生。

(18) 一技在身型。这类人一般专注某一领域，认真钻研，始终不懈，踏踏实实。

二、职业生涯的特点

了解职业生涯的特点可以帮助中职学生更好地进行职业生涯设计。从总体上看，职业生涯主要有以下几个特点。

(一) 可规划性

在职业生涯发展过程中存在很多偶然性因素，职业生涯的可规划性正是表现在对偶然性因素的把握上。职业生涯的可规划性不是预言职业生涯发展过程中的具体细节，而是给个人提供一个总体的职业生涯发展状态的指导，战略性地把握职业生涯发展方向。

(二) 差异性

每个人在个人特质、性格气质、能力特点上都有差异，因而在职业目标的选择、职业规划的确定上都有所不同。正是由于这种差异的存在，职业生涯设计才是个性化的。职业生涯设计越个性化，对职业生涯的发展越具有切实的指导意义。

(三) 阶段性

职业生涯的发展过程可以划分为不同的阶段。每个阶段都有不同的目标和任务，各个阶段之间并不是并列关系，前一阶段的状态是后一阶段的基础，各个阶段之间具有连续性和递进性。利用好职业生涯发展的阶段性，高质量地完成各阶段的任务，对职业生涯的持续发展至关重要。

(四) 发展性

职业生涯是一个动态的发展过程。一方面，个体通过持续不断的努力来提高个人能力和职业水平，通过实现职业追求来提升个人价值，从而承担越来越重要的社会角色；另一方面，个体在与他人、环境和社会的互动中，根据自己不断丰富社会职业信息、个人职业能力和职业决策技术，做出与该阶段相符合的职业规划。

三、职业生涯规划的重要性

如果把一个人的职业生涯比作一次旅行，那么出发之前就应设定好旅行线路，这样既不会错过梦想已久的地方，又不会经历千辛万苦却到达并不喜欢的景点。职业生涯规划的目的不只是协助个人实现一己目标，更重要的是能帮助个人真正了解自己，进一步评估内、外部环境的优势和限制，在对内、外部环境做出综合评价的情形下，设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

(1) 职业生涯规划有助于帮助个人确定职业发展目标。个人通过职业生涯规划，可以认识自己，了解自己，评估自己的能力、智力及性格，找出自己的特点，明确自己的优势，正确设定自己的职业发展目标并制订行动计划，使自己的才能得到充分发挥，从而实现职业发展目标。

(2) 职业生涯规划有助于鞭策个人努力工作。对许多人来说，实施职业生涯规划就像一场长跑比赛，随着时间推移，一步一步地实现目标。

(3) 职业生涯规划有助于个人抓住工作和学习的重点。制定职业生涯规划有助于个人有轻重缓急地安排日常工作。通过职业生涯规划，个人可以紧紧抓住学习的重点，增加成功的可能性。

(4) 职业生涯规划有助于引导个人发挥潜能。职业生涯规划能使人集中精力，全神贯注于自己有优势且会有高回报的方面，有助于个人发挥最大的潜力，最终实现目标。

))) 情境感悟 (((

一名刚毕业的中职学生由于经验不足在工作中出现了失误，受到了上司的严厉批评，他很不开心，没心思工作。有人问他：“你为什么不开心？”他回答说：“经理批评我了。”别人又问：“你是不是工作没做好？”他回答：“即便工作没做好，他也不应该对我态度恶劣。”别人问他：“那你希望怎么样？”他回答：“我希望我再犯错的时候，他的态度能好点。”

这名中职学生的话意味着什么？
他的这种态度对吗？为什么？



活动平台

活动一 职业理想主题班会

组织班级学生开展一次以“职业理想”为主题的班会，时间 30 分钟左右。

(1) 全班学生 4 ~ 6 人一组，分组讨论自己的职业理想，向组内成员说一说自己打算如何实现这一理想。

(2) 每组推选一个代表，按照小组序号的顺序进行发言。每一次发言结束，班级其他同学均可对该同学的发言自由发表看法，讨论职业生涯规划与职业理想实现之间的关系。

(3) 教师对此次班会进行总结，每个学生写一篇书面总结，分享自己的学习心得。

活动二 我的生命线 with 鱼骨图

通过绘制我的生命线 with 鱼骨图 (图 1-1)，对过去的我、现在的我、未来的我做出评估和展望。



图 1-1 我的生命线 with 鱼骨图

(1) 教师先说明内容，然后让学生自行绘制和填写。

① 鱼头：原点、出生点。

② 鱼尾：生命逐渐老去的方向。

③ 预测死亡年龄的依据：本人的健康状况、家族的健康状况、生活地域人们的平均寿命。

④ 找出今天你的位置：写上今天的年龄和今天的日期。

⑤ 思考过去的自己与未来的自己。

a. 在生命线上标出过去对自己影响最大或令自己最难忘的 6 件事，属于积极事件的，鱼刺向上；属于消极事件的，鱼刺向下。

b. 在生命线上标出今后自己最想做的 3 件事或最想实现的 3 个目标，能够由自己全权决定的，鱼刺向上；需要别人参与或者全部由别人定夺的，鱼刺向下。

(2) 15 分钟后大家一起分享与交流。在小组交流中，每个人都拿出自己的生命线与鱼骨图向其他同学展示，边展示边解说，并注意他人的反应。