

中等职业教育课程改革创新教材配套教学用书

职业生涯规划学习指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA XUEXI ZHIDAO

主编 高山 潘能勤

职业生涯规划学习指导

ZHIYE SHENGYA GUIHUA XUEXI ZHIDAO

中等职业教育课程改革创新教材配套教学用书

职业生涯规划学习指导

主编 高山 潘能勤

ISBN 978-7-5608-7281-0



9 787560 872810 >

定价: 19.60元

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

中等职业教育课程改革创新教材配套教学用书

职业生涯规划学习指导

主编 高山 潘能勤

 同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

·上海·

内 容 提 要

全书共分五章,每个章节的设置分别与教材相对应。其中,每节下面都安排了“要点梳理”“职场案例启迪”“生涯活动体验探讨”“阅读小天地”四个学习栏目,以明确学习重点,并以案例评析的形式为学生制定职业生涯规划提供指导。书中同时设置了相关的生涯体验活动和生涯测试等辅助学生完善其职业生涯规划,甄选了启迪性案例以拓展学生视野。

本书适合中等职业院校各专业教学使用,也可作为相关从业者的学习参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

职业生涯规划学习指导 / 高山,潘能勤主编. --上海: 同济大学出版社, 2017. 7(2026. 2 重印)

ISBN 978 - 7 - 5608 - 7281 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 193771 号

职业生涯规划学习指导

高山 潘能勤 主编

责任编辑 李 雪 朱振华 责任校对 徐春莲 封面设计 张瑞阳

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海市四平路 1239 号 邮编: 200092 电话: 021 - 65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 8

字 数 195 000

版 次 2017 年 7 月第 1 版

印 次 2026 年 2 月第 5 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5608 - 7281 - 0

定 价 19.60 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

本书是学习职业生涯规划课程的配套辅导用书。全书共分五章，每节中均设置了“要点梳理”“职场案例启迪”“生涯活动体验探讨”“阅读小天地”四个学习栏目。

“要点梳理”：根据教材中每一节的内容对本节重要知识点进行了概括总结，以帮助学生掌握并巩固所学知识。

“职场案例启迪”：精选了与每节内容相关的经典案例，并给予恰当的评析，可使学生从他人的事迹中吸取经验教训，以便更好地制定自己的生涯规划，争取学生少走弯路。

“生涯活动体验探讨”：根据中职学生学习特点和每节学习内容制定了相关的生涯体验活动或者生涯测试，通过参加活动、测试提高学生动手、动脑的能力，以便学生在实际中更好地完善自己的职业生涯规划。

“阅读小天地”：每节选取了几篇富有启迪性的阅读文章，可拓展阅读视野，增添学习兴趣，以便更好地规划学生的职业生涯。

此外，本书最后以附录的形式列出了一份职业生涯规划书模板，方便学生参考学习。

希望本书可以指导学生完善自己的职业生涯规划，帮助其实现自己的职业理想。如有疏漏之处，望读者批评指正。

编者

▶ 第 1 章	职业生涯规划与职业理想	1
	第一节 面向未来的职业生涯规划	2
	第二节 职业理想的作用	8
▶ 第 2 章	职业生涯发展条件与机遇	16
	第一节 专业与职业生涯发展的关系	17
	第二节 发展要立足本人实际	22
	第三节 发展要善于把握机遇	35
▶ 第 3 章	职业生涯发展目标与措施	45
	第一节 确定发展目标	46
	第二节 构建发展阶梯	55
	第三节 制定发展措施	62
▶ 第 4 章	职业生涯发展与就业、创业	69
	第一节 正确认识就业	70
	第二节 做好就业准备	81
	第三节 创业是就业的重要形式	90
▶ 第 5 章	职业生涯规划管理与调整	99
	第一节 管理规划，夯实终身发展的基础	100

第二节 调整规划, 适应发展条件变化 108

第三节 科学评价职业生涯发展和职业规划 114

 **附录** 个人职业生涯规划书范文 120



学习指导

大纲要求

为贯彻《中等职业学校德育课贯彻党的十八大精神教学指导纲要》精神，在本章学习中，学生应深刻领会实现中华民族伟大复兴的重大意义；深刻领会每个人的前途命运都与国家和民族的前途命运紧密相连；深刻领会“空谈误国，实干兴邦”。学生应坚定理想信念，励志刻苦学习，积极投身实践，用苦干、实干实现国家富强、民族复兴、人民幸福的“中国梦”。学生应了解社会、了解职业，提升对所学专业以及职业的认识。

学习目标

增强职业意识，形成正确的职业观，理解职业生涯规划的特点及其与职业理想的关系，明确职业理想对人生发展的重要性。

学习要求

1. 了解职业、职业生涯、职业生涯规划及中职学生职业生涯规划的特点。
2. 理解职业的作用及职业生涯规划对个人实现职业理想的重要性。
3. 培养正确分析职业目标及理论联系实际的能力。

学习内容

1. 面向未来的职业生涯规划
 - (1) 职业与职业生涯。
 - (2) 职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性。
 - (3) 中职生职业生涯规划的特点。
2. 职业理想的作用
 - (1) 职业理想对人生发展的作用。

- (2) 职业理想对社会发展的作用。
- (3) 职业生涯规划与职业理想的实现。

第一节 面向未来的职业生涯规划



要点梳理

1. 职业与职业生涯的概念。职业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。而职业生涯，又称职业发展，是一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路，是一个人的终身职业经历，包括就业形态、工作经历以及与职业相关的活动等。职业生涯包含了外职业生涯和内职业生涯。

2. 中职学生需要勇于面对就业难的形势，将个人发展与社会、经济发展相联系，应该自己挖掘学习的动力和树立终身学习的理念，从而制定适合自己的职业生涯规划。



职场案例启迪

案例一：比尔·拉福与他的职业生涯规划

比尔·拉福的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，在商界打拼了多年。受到父亲的影响，拉福中学毕业便立志从商。拉福的父亲认为儿子有商业天赋、机敏果断、敢于创新，但并不赞成他直接攻读商业相关专业。拉福父子进行了一次长谈，最终拉福听从了父亲的劝告，升学时没有直接去读贸易专业，而是选了工科中最基础、最普通的专业——机械制造。

这着棋很妙，因为做商贸必须具备一定的专业知识，在贸易中，工业产品占据了绝大多数，如果不了解产品的性能、生产制造情况，很难保证贸易的收益。况且，工科学习不仅是知识技能的培养，还有助于建立起严谨求实的思维体系，训练推理分析能力，使人有一种脚踏实地的工作态度，这些素质对经商帮助极大。比尔·拉福就这样在麻省理工学院度过了4年。他没有拘泥于本专业，学习了许多化工、建筑、电子等方面的基本知识，这些知识在他后来的商业活动中发挥了不可替代的作用。

大学毕业后，比尔·拉福根据计划开始攻读经济学的硕士学位。比尔·拉福考进芝加哥大学，开始了为期3年的经济学硕士课程。这期间，比尔·拉福掌握了经济学的基本知

识，搞清了影响商业活动的众多因素。他还特意认真学习了有关的经济法律。现代商业活动中，法律充当了至关重要的角色，没有法律保障，现代商业将陷入一片混乱。他更注重学习微观经济活动的管理知识，而不把主要精力用来研究理论经济学，那是职业经济学家的工作，他志不在此。这样，几年下来，他在知识上完全具备了经商的素质。

然而，拿到硕士学位的比尔·拉福仍然没有立即投身商海，而是考了公务员，去政府部门工作。他的父亲——这位老谋深算的商人深知，经商必须有很强的交际能力，要想在商业上获得成功，必须深知处世规则，充分了解人的心理特征，善于与人交往，能够给人以良好的印象，使人信任你，愿意与你合作。这种开拓人际关系的能力是在任何学校都学不到的，只有在社会上，在工作中才能得到锻炼，而训练交际能力、观察人际关系的最佳去处就是政府部门。在这种环境里工作，每个人都会逐渐变得机敏、老练、处变不惊。比尔·拉福在政府部门一干就是5年。这5年中，他从稚嫩的热血青年成长为一名老成持重、不动声色的公务员。比尔在环境的压迫下学会了自我保护，胸中筑起了很深的城府。他在后来的商业生涯中，从未上当受骗，这都归功于他在政府中的5年锻炼。此外，他通过那5年的政府机关工作，结识了大批各界人士，建立起一套关系网络。

5年的政府工作结束之后，比尔·拉福已完全具备了成功商人所需的各种条件，羽翼丰满了。于是，他辞职下海，去了父亲为他引荐的通用公司熟悉商业业务。用了两年，他熟练掌握了商情与商务技巧，这时候，他不再耽搁时间，婉言谢绝了通用公司的高薪挽留，跳出来开办了拉福商贸公司，开始了梦寐以求的商人生涯，正式实施多年前的计划。比尔·拉福的准备工作太充分了，他几乎考虑到每个细节，学会了商人应学的一切。因此，他的生意进展异常顺利，拉福公司的资产从最初的20万美元迅速发展为两亿美元，而比尔·拉福本人也成为一个传奇人物。

启示：回头来看，比尔·拉福的职业生涯设计脉络清晰、步骤合理：工科学习→工学学士；经济学学习→经济学硕士；政府部门工作→锻炼处世能力，建立人际关系；大公司工作→熟悉商务环境；开公司→事业成功。比尔·拉福为实现自己的职业梦想，进行了长达14年的准备工作，几乎考虑到了每个细节，每一步都充分考虑了个人兴趣、个人素质，着重突出了职业技能的培养，这种生涯设计在他坚持不懈的努力下，终于变为现实。

案例二：及早规划充分准备

一个偶然的时机，中职毕业生小田到保险公司当起了保险业务员。保险业务跨越的关键一步是“说明关”，就是要向原本陌生的人讲解有关保险的品种和细则，讲解保险对于客户和家人的意义。只有讲得合情合理、精辟入微，才能引起对方的兴趣。小田本是性格内向、多思少语的人，一向不善于在人前侃侃而谈。他便对着镜子练说话，把要介绍的保险品种背得滚瓜烂熟，还每天坚持设法与陌生人说话聊天。小田坚持苦练，练着练着就

放开了，业务也见了成效。如今，小田已是一个性格开朗、能说会道的保险业务员，以他的坦诚和热忱，结交了许多原本陌生的人。他们成了他的客户和朋友，为他引见了更多的新客户和新朋友。

启示：在日常生活中能够发现，从事同样职业的人，往往在性格上有一致之处。文艺工作者往往活泼、开朗、情感丰富；服务人员多半热情、耐心、和气；科学工作者多半严谨、认真、实事求是……长期的实践活动，使原本有不同性格的人，逐渐有了相同的性格特征。在职业生涯规划中，要找准自己的性格类型，给自己合适的职业生涯定位。

案例三：迷茫中及时调整方向

A 同学从国际贸易专业毕业，理所当然地寻找专业对口的工作，A 同学英语并不好，在学校里也没认真努力过，所以毕业后只拿到了 CET-3，对外贸业务这个行业上来说这是最低的要求了。虽然在上学期间 A 也想过毕业后不找本专业的工作，但就业形势和找工作难的让 A 不得不妥协——找了一家很小的外贸公司做外贸业务员。

做业务员的工作底薪都是很低的，如果没提成，那工资只能维持个人温饱，别说能攒下钱了。

在一年多的外贸生涯里，A 不但在业绩上毫无起色，而且性格也从开始的乐观变得消沉，开始变得烦躁，由于做业务压力大，晚上也开始失眠。总之，工作是痛苦的，生活也免不了受工作的情绪带动。

在工作中想得最多的就是跳槽，换行业。但刚毕业的学子们，对自己的职业生涯都是很迷茫的，不知道什么适合自己，自己适合什么，自己的兴趣是什么，自己的所长是什么。

由于工作需要，每天对着计算机，就经常浏览一些帖子，有段时间关于职业生涯的内容深深地吸引着 A。从此，A 的脑子不再平静，开始积极收集这方面的信息，并进行自我分析和总结。后来经朋友介绍，认识了一个从事职业规划的老师，在他的引导和分析下，A 毅然地辞去了那份食之无味的外贸工作，走入了自己感兴趣的网络游戏开发及维护这个行业。在学校玩网络游戏所积累的经验和技术，都在这份工作中派上了用场，并从工作中获得乐趣。开心工作的同时获得了丰厚的劳动报酬，谁说这不是人生的一大乐趣呢？

启示：对自己的工作和前途感到迷茫很正常，但是如果长期迷茫，那就需要调整与改变。职业是一个人终生的事业和发展，所以需要慎重选择，并且不能轻易说放弃；但需要明白的是，“穷则变，变则通”，当你发现这条路确实不适合自己的时候，就需要做出调整，从而更好地实现理想。

案例四：职业规划的必要性

杨萌就读于一所中职学校，毕业时她去参加了一个大型招聘会，当看到许多公司都是招一两人员时，她感到很失望。终于她发现了一家化妆品公司在销售、财务、文秘、宣传、后勤服务等方面都有职位招聘，她想这里一定机会很多，并挤到招聘人员跟前。招聘人员问她：“你想应聘什么职位呀？”她连忙说：“什么职位都行，只要你们给我机会，我一定会努力的！”招聘人员微笑着对她说：“同学，你找什么工作无所谓，但我们招人却一定要找合适的。你喜欢什么、你擅长什么、你将来想成就什么，这些你自己应该很清楚吧？你们在学校也会有职业规划辅导吧？”杨萌听了感觉很不好意思，但她却没能很清楚地说出她最适合的岗位。招聘人员看她很有诚意就准备帮她发现自己的特点，于是问：“你说说在学校期间你做得最成功的事情是什么？最失败的事情是什么？成功与失败的原因是什么呢？”很可惜这次杨萌还是没有把握住机会，因为她自己觉得没有什么很成功的事情可说，而失败的事情她又不敢说。最后招聘人员说：“小杨啊，从你自己来看，你该毕业求职了，但从我们企业看，你还没有达到毕业的要求啊！”

启示：企业招聘人员最后的这句话不但给了杨萌很大的震动，同时也需要在校师生进行深刻反思，学校培养的学生是否符合用人单位的要求，教学内容是否满足就业岗位的需求，学习上经过中职学习如何才能成为一个真正合格的毕业生。由此，进行职业规划和就业指导是非常必要的。



生涯活动体验探讨

活动：撕纸人生

活动场地：室内

人员要求：不限

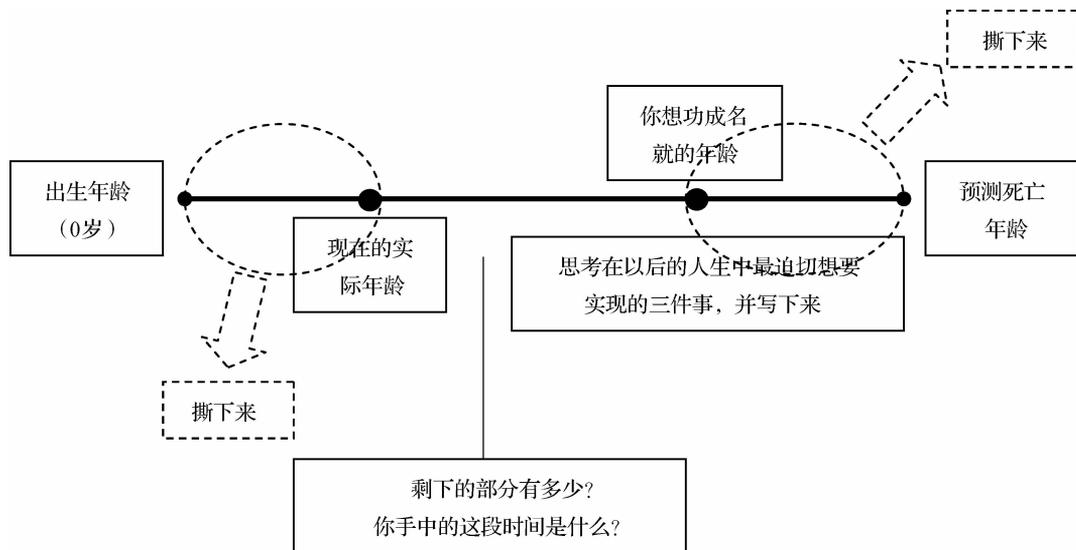
材料准备：纸和笔

活动目标：理解职业生涯规划的重要性

活动流程：“撕纸人生”的小游戏

- (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，有多少？（我们可以用来努力学习工作的时间）

图示：



分组讨论：

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？



好的开始是成功的一半

好的开始是成功的一半。一位哲人曾经说过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处就那么几步。”对于刚刚踏入校园的莘莘学子，应该说在人生道路上已跨过了十分重要的一步。“黑色六月”到“金色九月”，从初中到中职，环境的改变是一个不争的事实，但这并不意味着每一个新生的认识和心态也能迅速、自然地跟上并适应这种改变。中职毕竟和初中有很大的区别，学习、生活的新变化，既是对学生的严峻考验，也为学生系统知识的学习、能力的培养、人格的塑造等提供了有利的条件。因此，尽快认识中职及中职阶段各方面的变化及新的特点，及早了解客观环境，尽己所能调整好个体与环境的关系，才能在人生的新起点上迈出坚实的第一步。

在历练中选择坚强

当你身临暖风拂面、鸟语花香、青山绿水、良田万顷的春景时，一定会陶醉其中；当你面对如金似银、硕果累累的金秋季节时，一定会欣喜不已。你可曾想过，那盎然的春色却是历经严寒洗礼后的英姿，那金秋的美景却是接受酷暑熔炼后的结晶。回眸深思，其实

我们的人生亦是如此。不经历一番理想与奋斗的彻骨寒，哪能得到满身收获的扑鼻香？

理想。是第一层境界，就如一棵大树，但它还仅仅只是一颗种子。人生的光泽需要理想来修饰，它给予了人生最明亮的指示灯。有了它，我们才会坚持在属于自己的道路上越走越远，理想很大，可以是一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想。但理想也很小，甚至一个月、一天、一小时、一分钟的理想也能点燃你心中最美的星星之火，从而洗去一途的茫茫尘埃，一路向前。春天的繁花如何盛开的绚烂，夏日的星辰如何闪烁银辉，人生之路，如何扬帆起航，答案很简单——那就是让心中那颗能长成大树的“种子”落地、生根、发芽。

奋斗，是第二层境界。大树再大，它的成长也需要过程。青春本身，便是一个明丽而耀眼的词，正处于如此灿烂年华下的我们，年轻的心不免也憧憬良多。是啊，谁不渴望成为自己的舵手，引生命之舟航进另一片海阔天空？从专心致志念书识字的学生派毅然成为匆匆忙忙的上班族，我们跨过了成年的分界线，生命中最华丽的章节也从这里悄悄开始上演。一心想着要飞出父母的翼护，搏击属于自己的重霄九天，毕竟，我们的青春，要由我们自己做主！而正当大张旗鼓地喊出口号、不顾一切地脱离温室后，面对无垠的天地，我们是否迷茫，是否该冷静一下：我的青春，我如何做主？在生活中，每个人都会遇到不如意的事，遭受挫折，被人误解，受到批评，等等。当时的感觉，无疑是一道难以逾越的障碍。但这不就是成长中的酸甜苦辣吗？大树的成长是需要阳光跟养分的。必要的时候请付出你的自信和勇气。记住：温室里的花儿长得虽艳，但骨子里却永远散发不出那沁人的芳香。

收获，是第三层境界。金秋来了，我们的大树也就真的长大了。它的成长折射出一段闪亮的人生之路。且不论这“树”是否高大挺拔、枝叶繁茂，甚至是开了花，结了果。也不说这大树最终的收获是否等值它昔日的付出。只要是收获，便已是一种结果。如同人生，成功了，便收获鲜花与掌声；失败了，便收获一段经验，几多教训，然后从头再来。只要我们用执着打破命运的枷锁，用自信和勇气照亮生活。种下理想，不懈奋斗，相信终会有“雁引愁心去，山衔好月来”的一天，相信终会有收获！

往事如歌，在人生的旅途中，尽管有过坎坷、有过遗憾，却没有失去青春的美丽。相信自己，希望总是有的，让我们记住那句话：错过了太阳，我不哭泣；否则，我将错过月亮和星辰。所以，让我们一起加油！

寓言故事：南辕北辙

战国时期，有一个魏国人要出使楚国。楚国在魏国的南面，这个人应该向南走，可是他却让他的车夫赶着车向北行驶。路上，他遇到一位朋友，朋友问他：“你到哪里去？”他回答说：“我要到楚国去。”朋友十分惊讶，忙提醒他说：“你真的要去楚国吗？楚国在魏

国的南面，你应当往南走，赶快掉转车头吧！”他却不以为然，很自信地说：“我当然要去楚国，你不用担心，我知道方向不对，不过我的马跑得很快！”这位朋友仍然提醒他说：“你走的方向不对，马跑得快有什么用呢？马跑得越快，离楚国不就越远吗？”他依然很自信地说：“没有关系，我带了足够多的路费，你不用担心。”朋友说：“路费和方向是两码事儿，你的路费多又有什么用呢？你走的路不通往楚国，你越走不是离楚国越远吗？还是往南走吧！”他执迷不悟，仍然不听劝告，坚持说：“我的车夫赶车本领高，是魏国有名的驾车高手。你不用担心，咱们回来见吧！”说完就让车夫赶着马车飞快地走了。他的朋友无可奈何地望着远去的马车，自言自语地说：“真是一个糊涂人啊！楚国在南面，他偏偏往北走，马好、路费多、车夫本领高有什么用呢？结果还不是离楚国越来越远。真不知道他什么时候能回来啊！”

第二节 职业理想的作用



要点梳理

1. 职业理想对人生发展具有导向作用、调节作用、激励作用，并能促进人生价值的实现。
2. 职业理想与社会发展是相辅相成的，体现在：有明确职业理想的高素质劳动者推动社会的发展；个人的职业理想应建立在社会理想的基础之上。
3. 实现职业理想需要首先正确认识职业理想，将具有客观发展的可能性的职业理想与奋斗目标相联系和结合；其次使自己具备职业理想实现所需要的条件：了解自己，了解职业，了解社会。
4. 实现职业理想的步骤为：择业，立业，创业。
5. 只有科学规划职业生涯，才能顺利实现职业理想，基于此，我们需要将职业生涯规划贯穿于整个学习期间，并且在设计职业理想和职业生涯的目标时需要注意从实际出发。



职场案例启迪

案例一：中职生走向成功的“终南捷径”

- (1) 中专学校毕业生李昌华，不满 16 岁就只身前往深圳，梦想开创一片属于自己的

天地，但残酷的现实给了他无情的“棒喝”——流水线上的操作工、炎炎烈日下的送水工、车水马龙里的推销员，他渐渐意识到知识的匮乏和技能的低下，只能使自己在社会的最底层“挣扎”求活，于是他毅然决定重返校园学技能，然后再闯世界去打拼。可见，过硬的专业技能和生存本领是中职生走向成功的坚实基础。此其一也。

(2) 同样是梦想在深圳立足的技工学校毕业生刘俊，为了省钱，只能租住在市郊农户屋顶的一间小窝棚里。深圳的夏夜闷热难当，买不起风扇的刘俊躺在像蒸笼一般的窝棚里，汗如雨下，根本睡不着觉。无奈之下，他只好打来一盆凉水，多洗多擦来降温。多少次他半夜里爬起来，站在阳台上望着灯红酒绿的繁华都市发呆，无语泪流……但第二天，他照样得爬起来去找工作，因为深圳是一座不相信眼泪的城市。后来，他成功应聘上了华安保险公司深圳分公司的车险理赔人员。因为工作勤奋、吃苦耐劳、业绩突出，他光荣地当选全国保险系统劳动模范，并最终落户深圳，成为一名深圳市民，多年的梦想得以实现。

(3) 毕业于仪表电子学校的刘勇兵，曾经受聘于武汉红桃K公司，从事户外销售工作。北方的初冬之夜，他带领自己的团队头顶冰冷寒风，脚踏泥泞沟壑，走过城镇街道，穿行乡村小路，刷糨糊、贴海报、写标语，渴了喝一口矿泉水，饿了啃一口方便面，凭着一股不怕苦、不怕累、不服输的干劲和斗志，硬是敲开了河北的二级市场，开启了他的职场成功之旅。

(4) 曾经就读职业高中、现任香港鸿安集团中国区总经理助理的周荣，带薪实习时被分配到生产线上从普通员工做起。流水线的工作是枯燥和烦闷的，每天要站十来个小时，长时间的站立使她的小腿肿得像两根柱子，而一个月辛苦下来的工资只有几百元。很多人都受不了这份罪，纷纷跳槽，另觅新路。只有周荣坚持了下来，顺利转正，并一步一个脚印地做到了现在的位置。

(5) 曾经的中专生、现在的海辰友邦科工贸有限公司法人代表罗小虎，因为给玉树等灾区捐款捐物达十多万元而在当地名噪一时。可曾想，他为了开创自己的一份家业，摆过小摊，开过茶馆，办过食堂，屡遭失败，艰辛尝遍。2000年，他抓住国内安防市场的一片大好形势，创办了现在的公司，开始大展宏图，凭借自己多年的打拼和智慧，终于在十堰安防市场中拥有了一席之地。在他人生和事业步入低谷时，是可贵的坚持让他从失败的泥坑中爬了起来，站上了人生和事业的高峰。

启示：中职生的职业生涯要想获得成功，需要很多可贵的品质和精神，譬如诚实守信、吃苦耐劳、脚踏实地、勤学肯钻、开拓创新等。而从案例中我们可以看到，更为重要的是学会坚持，要有一股“咬定青山不放松，任尔东南西北风”的韧劲和精神气，才能一步步向着人生的高处走，实现自己的职业理想。

案例二：人生的导航灯——职业理想

(1) 童年的邓亚萍，因为受当时体育教练父亲的影响，立志做一名优秀的乒乓球运动员。邓亚萍 5 岁时开始学打乒乓球，因为个子太矮被河南省队排除在外，只好进入郑州市队。但她并没有因此而气馁，凭着刻苦练习，以罕见的速度，无所畏惧的胆色和顽强拼搏的精神，10 岁时，在全国少年乒乓球比赛中获得团体和单打两项冠军，后加盟河南省队，1988 年被选入国家队。13 岁就夺得全国冠军，15 岁时获亚洲冠军，16 岁时在世界锦标赛上成为女子团体和女子双打的双料冠军。在她的运动生涯中，她总共夺得了 18 枚世界冠军奖牌，实现了她成为优秀乒乓球运动员的梦想。

(2) 著名化学家格林尼亚教授，曾走过一段曲折的道路。少年时代，由于家境优裕，加上父母溺爱，使得他没有理想、没有志气，整天游荡，日子过得浑浑噩噩。可是好景不长，几年后他家彻底破产，一贫如洗，昔日的朋友都离他而去，甚至连女友也当众羞辱他简直是个废人。从此他醒悟了，开始发愤读书，立志成为一个事业有成的人。九年以后，他研制出格氏试剂，获得了诺贝尔化学奖。

启示：树立正确的职业理想，是迈好职业生涯的第一步，不仅有助于对于求职择业的成功，而且有助于就业后在职业岗位上施展才华，最大限度实现自己的人生价值。材料中的两个名人，都是在理想的推动下，才获得了职业生涯的成功。

案例三：一种执着和自信——“争气壳”上铭刻下中国工人的骄傲

20 世纪 90 年代初，为国家石化、冶金等重点行业核心部件——离心压缩机制造扛大梁的沈鼓集团遇到了一个世界级的工艺难题。

离心压缩机在行业内被称为“心脏”，素有“压缩机一响，黄金万两；压缩机一停，效益为零”之说。而压缩机制造之难点又在于机壳，因其体积庞大、工艺复杂，过去一直采用铸造法。但铸造工艺先天存在着难以克服的弊端，仅工序就有 20 多道，生产周期长的将近一年，而且因为没有统一规格，造价昂贵的模具用一次就报废。为此，世界上同类产品的制造商，一直在寻求机壳制造技术的突破，但都因技术复杂不能如愿。该课题也被列入世界级技术难题。

一个偶然的机，沈鼓集团出国的技术人员听说有制造商尝试采取拼装焊接法取代过去的铸造法，但具体在工艺上如何操作则犹如天机无人知晓。

“这项工艺沈鼓一定要掌握！”作为装备制造业的“国家队”，沈鼓集团决心向这个世界难题挑战。其担纲者，正是沈鼓集团的“技术大拿”杨建华。

无疑，这是一个空前的技术挑战，摆在杨建华案头的只有一张简单得不能再简单的图纸，目标是将 150 个零件拼装成一个数十吨重的机壳。没资料、没经验、没样机，连高吨

位的吊车都没有!“怎么办?党组织把重任交给了我,绝不能‘掉链子’,只有靠智慧、靠创新,来一场工业革命!”杨建华在心中暗下决心。

为了解开这道世界级难题,铆工杨建华将自己“铆”在了车间里,3个月的时间,他没日没夜,将全部精力投放到一块块冰冷的铁疙瘩上。细心“吃”透图纸,反复琢磨各部位支撑、连接关系,分析探求各应力之间相互作用的奥秘。他从危墙的支撑垛得到启发,给易变形的部位加上临时支撑,并通过“轴承体纵梁支撑”、“横向反变板”、“直角刚性固定”等方法,艰难地闯过了一关又一关。

随后,他胆气倍增,招法连出,自制筒体,自制内环测量工具,自制进出口风管画线板……一鼓作气破解了上百个技术难关,大胆地应用了诸多原创新工艺。

如果坚定的决心和信心化为了“刻刀”,那雕琢出来的必定是无可挑剔的“精品”。当第90天的朝霞洒满厂区时,在消耗了1吨多的焊丝后,一台漂亮、气派的焊机壳犹如“变形金刚”般矗立在厂区内。经有关部门检验,各项数据和几何尺寸都达到了技术要求,沈鼓人兴奋得称这台机壳为“争气壳”。

这次的成功,恰似一回难得的历练。尽管此后生产的焊机壳体积越来越大,技术难度越来越高,但杨建华的技艺也越来越纯熟。大庆第一台国产化48万吨乙烯裂解气压缩机,格尔木第一台国产化10万吨甲醇压缩机,上海金山第一台国产化最大的乙烯裂解气压缩机……在生产中,杨建华不断改进、总结和提高,创造性地推出了“一四拼装法”,使沈鼓的大型压缩机机壳生产工艺一跃达到世界最先进水平。而这套工艺技术问世5年后,国外一家知名公司才得以掌握。杨建华也因此被誉为“中国焊机壳拼装第一人”。

高分贝的噪声、混浊的空气,普通的铆焊工,摆弄着一块块熟悉得不能再熟悉的没有生命气息的铁块子……39年的时光就这样荏苒而过。但是,人生的演出并未因舞台的简陋而影响精彩。汗水挥洒处,钢花飞散间,留下的是一串坚实的足迹,书写出的是一篇精彩的人生乐章。

他,是沈阳鼓风机(集团)有限公司的一名普通工人,连初中都没读完的铆焊专家,攻克了世界级工艺制造技术难题的“蓝领专家”——杨建华。

2008年1月,北京人民大会堂内灯火辉煌,镜头和闪光灯对准了朴实的杨建华,凭借着“离心压缩机、鼓风机机壳拼装制造技术”,他获得了国家科技进步二等奖,成为获此奖项的中国第二位生产一线的普通工人。

启示: 职业理想是人在职业活动中,追求工作、事业发展的动力来源。职业理想作为一种具体而现实的奋斗目标,对我们的事业发展具有导向作用、激励作用、调节作用。

案例四: 宋庆龄的不同人生抉择

著名诗人丁玲在献给宋庆龄一首诗中说:“诗人写过傲霜的秋菊,秋菊经受的风风雨雨

雨，怎能与您的一生相比。几十年来，您都在风雨中亭亭玉立。”

诗人用诗的语言，把宋庆龄一生在风风雨雨的逆境中奋斗的高大形象，呈现在我们眼前。宋庆龄一生多半在逆境中度过，她的许多丰功伟业都是在身处逆境的奋进搏击中取得的。身处逆境中的宋庆龄内在的美，所表现出的正直顽强、无私无畏、知难而进的人格魅力更显得光彩照人。

宋庆龄坚决与孙中山结为革命伴侣，是她一生中做出的第一个惊人抉择，也是她一生中遇到的第一个逆境。她在这逆境中奋力抗争，冲破世俗偏见，表现最坚强的自我奋斗，并实现了自我抉择。这个抉择贯彻着她的一生，对中国近现代史和中国革命产生了深远的影响。

1925年3月12日孙中山逝世，对宋庆龄是一个沉重的打击，使她陷入一生中另一个重大的逆境。与她同生死、共患难的孙中山过早地去世，使她万分悲痛，正像她在献给孙中山的一副挽联中说的：

“志在求大同，热爱黎民热爱我；星沉乱方寸，痛哭社稷痛哭君。”它说出了孙中山逝世对她的沉重打击和巨大悲痛。

但为了继承和捍卫孙中山的伟大理想和革命事业，她再一次做出重大的抉择。她不去依靠孙中山的尊荣与威望，过豪华舒坦的生活，更不坐享富裕家庭给她带来的荣华富贵；而是选择了充满着无数风险和复杂斗争的道路。她在献给孙中山的另一副挽联中表达了她为了孙中山的理想和事业，宁愿选择在逆境中搏击的险途：

“先生先行，因求大舍小我；后人后继，誓变曲径为通途。”这是她当时为了化悲痛为力量，所表达出的坚强信念和决心。

抗日战争期间她也遭遇了各种困境，在这之后的“文化大革命”是在她一生中最后一次身处逆境，在这个逆境中她度过了最孤寂、最难熬的动乱十年。特别难能可贵的是，身处逆境的宋庆龄冲破逆境后，表现出了更旺盛的青春活力。

启示：宋庆龄一生在逆境中不懈奋进的精神，所表现的光彩照人的人格魅力，是她留给我们的宝贵财富，我们从中可汲取无尽的力量。这也体现了职业理想的四个特点：社会性、时代性、发展性、个体差异性。

案例五：实现理想贵在坚持

美国的一名小学老师在课上问起学生们的理想是什么？有的学生很爽快地说出了自己的理想，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，发现了多年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没有实现，但只有一篇作文没有被领取，几天以后老人接到一个电话，是一位白宫的领导者，他说那篇作文的作者就是自己，老人问为什么不领走作文？这位领导者说没有必要，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大。

启示：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，总有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？他们怎会不迷恋虚幻的网络？最终又怎能被社会接受？



生涯活动体验探讨

活动：演讲比赛

活动场地：室内

人员要求：不限

活动主题：职业理想开启美好人生

活动流程：全班适当分组，每组推荐一名同学参加演讲比赛，两名同学作为专业评委，其余同学作为大众评委。专业评委按评分标准对选手的表现进行打分，根据得分选出第一、第二、第三名。大众评委投票选出最受喜爱的演讲达人。（附：演讲比赛评分标准）

内容（40分）	语言（30分）	表达（20分）	台风（10分）	总分
紧扣主题， 内容充实， 层次分明，逻辑性强	发音清晰， 语言流畅， 声情并茂	真情实感， 感染力强， 合理运用肢体语言	服装得体， 仪表端庄， 举止大方， 上下场致意、答谢	
得分：	得分：	得分：	得分：	



阅读天地

新生活从选定方向开始

非洲撒哈拉大沙漠中有一个叫比塞尔的村庄，它地处一块绿洲旁边，被誉为沙漠中的一颗明珠，如今每年都有数以万计的旅游者来到这儿观光游览。可当初若不是肯·莱文从

这里走了出去，并把它介绍给世人，恐怕这里至今还不为人们所知。

因为在此之前，这儿的人没有一个走出过大漠。据说不是他们不愿离开这块贫瘠的土地，而是尝试过很多次都没有走出去。所以，人们就认为，这儿根本就走不出去，也就没有人再去尝试了。

英国皇家学院院士肯·莱文来到这儿的时候，听到别人这么说，当然不相信，因为自己既然走得进来，就一定可以走出去。他用手语向这儿的人询问原因，结果每个人的回答都一样：从这儿无论向哪个方向走，最后肯定还是转回原来出发的那个地方。

为了证实这种说法，肯·莱文做了一次试验，从比塞尔村向北走，结果3天就走了出去。但是，比塞尔人为什么就祖祖辈辈走不出来呢？肯·莱文非常纳闷儿，最后他雇了一个比塞尔人，让他带路，看看到底是为什么。他们带了足够半个月吃喝的水和干粮，牵了两峰骆驼，就上路了。肯·莱文这回没有带指南针等现代设备，只是拄了一根木棍跟在那个比塞尔人的后面。

10天过去了，他们走了大约800英里的路程。在第11天的早晨，他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文才终于明白：比塞尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北极星！

在一望无际的沙漠里，一个人如果只凭着感觉往前走，只能走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一个跑道的形状。由于比塞尔位于浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点儿参照物，如果不认识北极星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带走了一个叫阿古特尔的青年，就是上次他雇用的那个比塞尔人。他告诉这个青年，只要你白天休息，夜晚朝着北面那颗最亮的星星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，3天之后果然来到了大漠的边缘。阿古特尔因此成为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央，铜像的底座上刻着一行字：“新生活是从选定方向开始的。”

事实上，任何一段人生之旅都是从选定方向开始的。没有舵手的船只会随波逐流，没有方向的人生不可能取得进步。中职学生应从入学开始就给自己的中职及未来生活确定一个明确的方向。

蚯蚓的目标阶梯

蚯蚓不是原名，由于他长得黑矮瘦弱，因而得名。

18岁分开后，同学们为生活四处奔波；蚯蚓却上了大学，什么事都挺顺当。每一次见面，大家都喜欢问他同一个问题：你将来的目标是什么？得到的答案总是不同。下面记录的是蚯蚓每次谈及的目标。

18岁，高中毕业典礼上：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富！

20岁，春节老同学团聚会上：我想创立自己的公司，30岁时拥有资产2 000万元。

23岁，在某市工厂当技术员，第二职业是炒股：我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用5万元炒到300万元。

25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：我希望一年后能有10万元，让我风风光光地结婚。

26岁，不太风光的结婚典礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。

28岁，所在工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀孕十月的时候：希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。

从上面的小故事可以看出，蚯蚓显然没有对自己的人生进行合理的规划，刚开始的时候当技术员，但他没有去细心研究技术，而是去炒股，想赚到300万元，后来炒股失败忽而又想当车间主任，最后可能技术也不是很精通，担心下岗名单中有他的名字。他这样一个没有规划的人生，显然是很容易失败的。

实际上，我们想要在未来职业生涯中获得成功，首先应该确定一个切合实际的职业定位和职业目标，并把目标进行分解，然后设计出合理的职业生涯规划图，并且付诸行动，经过不断努力和调整，直到最后实现我们的职业发展目标，获得人生最大的成功。