

中等职业学校公共基础课学习用书

# 心理健康与职业生涯 同步导学与测试

华腾新思职教高考研究中心 主编

## 图书在版编目(CIP)数据

心理健康与职业生涯同步导学与测试 / 华腾新思职教高考研究中心主编. -- 北京: 开明出版社, 2026. 3.  
ISBN 978-7-5131-9675-8  
I. G444; G717.38  
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025HW5617 号

责任编辑: 卓 玥

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA TONGBU DAOXUE YU CESHI

## 心理健康与职业生涯同步导学与测试

主 编: 华腾新思职教高考研究中心

出 版: 开明出版社

(北京市海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

印 刷: 河北龙大印务有限公司

开 本: 880 mm×1230 mm 1/16

成 品: 420×285

印 张: 7.75

字 数: 160 千字

版 次: 2026 年 3 月第 1 版

印 次: 2026 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换。联系电话: (010)88817647

 开明出版社

# 前 言

# 目 录

“心理健康与职业生涯”课程是中等职业学校学生必修的公共基础课,本书是该课程的学习用书。

本书的特点如下。

## 1. 目标科学,规划合理

本书学习目标明确,可以有效引导学习方向。本书编写团队结合中等职业学校教学实际、学生学习情况,合理规划,制定了每一课的能力目标。这些目标严格遵循《中等职业学校思想政治课程标准(2020年版)》中对本学科核心技能与核心素养的要求,不仅能帮助学生更好地把握每一课的学习脉络,还能有效帮助学生合理规划课程学习,养成良好的学习习惯和思维习惯,找到行之有效的学习方法。

## 2. 编排合理,设计科学

本书在内容编排上,分为课程导学和同步测试卷两部分。

课程导学包括导学图、能力目标、每课问答、要点强化4个模块,并针对部分课设置典型的拓展案例,为学生的课堂学习提供有力支撑。

同步测试卷分为课堂测试卷、单元测试卷、期中期末测试卷,方便学生根据学习进度,检测对知识的掌握程度,查漏补缺。

## 3. 讲练结合,稳步提升

本书采用讲练结合的模式,既有对课本知识点的回顾,又有与课本紧密衔接的练习题。这些练习题以课内知识为主,兼顾课外知识,与中等职业学校升学考试中的常考题型相联系,重点突出,难度适中。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏之处,望广大读者多提宝贵意见,以便我们再版时改进。

编 者

## 课程导学

第一单元 时代导航 生涯筑梦	1
第1课 立足时代 志存高远	1
第2课 生涯规划 筑梦未来	3
第二单元 认识自我 健康成长	5
第3课 发现自我 完善自我	5
第4课 直面挫折 积极应对	7
第5课 认识情绪 管理情绪	9
第6课 呵护花季 激扬青春	11
第三单元 和谐交往 快乐生活	13
第7课 珍视亲情 学会感恩	13
第8课 良师相伴 亦师亦友	15
第9课 友好相处 学会合作	17
第10课 和谐校园 共同维护	19
第四单元 学会学习 终身受益	21
第11课 主动学习 高效学习	21
第12课 终身学习 持续发展	23
第五单元 规划生涯 放飞梦想	25
第13课 立足专业 谋划发展	25
第14课 执行规划 夯实基础	27
第15课 完善规划 奋发有为	29

## 同步测试卷

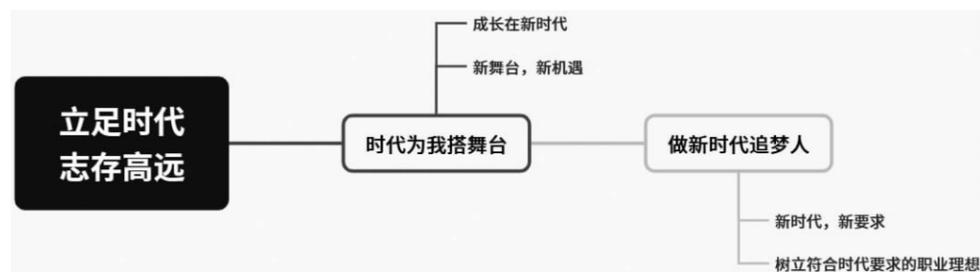
第1课课堂测试卷	共4页
第2课课堂测试卷	共4页
第一单元测试卷	共4页
第3课课堂测试卷	共4页
第4课课堂测试卷	共4页
第5课课堂测试卷	共4页
第6课课堂测试卷	共4页
第二单元测试卷	共4页
第7课课堂测试卷	共4页
第8课课堂测试卷	共4页
第9课课堂测试卷	共4页
第10课课堂测试卷	共4页
第三单元测试卷	共4页
期中测试卷	共4页
第11课课堂测试卷	共4页
第12课课堂测试卷	共4页
第四单元测试卷	共4页
第13课课堂测试卷	共4页
第14课课堂测试卷	共4页
第15课课堂测试卷	共4页
第五单元测试卷	共4页
期末测试卷	共4页

## [课程导学]

# 第一单元 时代导航 生涯筑梦

## 第1课 立足时代 志存高远

### 导学图



### 能力目标

了解道德与法律的关系  
领会新时代为个人发展和实现人生梦想提供了广阔舞台,珍惜伟大时代,紧跟时代发展,争做新时代的奋斗者、追梦人。  
明确新时代对个人素养提出的新要求,理解职业理想对人生发展的引导作用,树立符合新时代要求的职业理想。

### 每课问答

新时代与个人成长之间是一种怎样的关系?

### 要点强化

#### 一、时代为我搭舞台

##### 1. 成长在新时代

(1)新时代的中国青年要以\_\_\_\_\_为己任,增强做中国人的志气、骨气、底气,不负时代,

不负韶华,不负党和人民的殷切期望!

(2)\_\_\_\_\_是我国发展新的历史方位。在全面建成小康社会、实现第一个百年奋斗目标之后,我们乘势而上,开启了全面建设社会主义现代化\_\_\_\_\_新征程,正阔步向第二个百年奋斗目标进军,以\_\_\_\_\_全面推进中华民族伟大复兴。

##### 2. 新舞台,新机遇

新时代为我们提供了广阔的舞台和无限的机遇,如更多的就业机会,更好的\_\_\_\_\_,更宽的\_\_\_\_\_。

#### 二、做新时代追梦人

##### 1. 新时代,新要求

(1)我们要树立\_\_\_\_\_,热爱伟大祖国,担当\_\_\_\_\_,勇于砥砺奋斗,练就\_\_\_\_\_,锤炼\_\_\_\_\_。

(2)人生目标会有不同,职业选择也有差异,但只有把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中,与\_\_\_\_\_同步伐、与\_\_\_\_\_共命运,才能更好实现人生价值、升华人生境界。

##### 2. 树立符合时代要求的职业理想

(1)\_\_\_\_\_是从业人员为获取主要生活来源所从事的社会工作类别,是不同行业和组织中存在的一组类似职位的\_\_\_\_\_。职业既是个人在社会中生存、发展的手段,又是实现人生价值、为社会做贡献的舞台。

(2)职业只有\_\_\_\_\_不同,没有\_\_\_\_\_之分,任何一份职业都有其独特的社会贡献。

(3)\_\_\_\_\_是个人对未来所从事职业的向往和追求,是人生理想的重要组成部分。人们对美好生活的向往和追求往往通过具体、实际的职业活动来实现。

(4)我们要自觉将个人的发展融入\_\_\_\_\_的发展中,在为\_\_\_\_\_而奋斗的过程中实现个人职业理想。

### 拓展阅读

#### 新时代的中国青年(节选)

青年是整个社会力量中最积极、最有生气的力量,国家的希望在青年,民族的未来在青年。中国青年始终是实现中华民族伟大复兴的先锋力量。

.....

时代造就青年,盛世成就青年。新时代的中国繁荣发展、充满希望,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。新时代中国青年生逢中华民族发展的最好时期,拥有更优越的发展环境、更广阔的成长空间,面临着建功立业的难得人生际遇。

(选自《人民日报》,2022年4月22日)

## 第2课 生涯规划 筑梦未来

### 导学图



### 能力目标

了解职业生涯的含义、阶段和特点,理解职业生涯规划的重要性。  
增强职业生涯规划意识,树立正确的职业生涯规划理念。

### 每课问答

职业生涯规划的作用有哪些?

### 要点强化

#### 一、认识职业生涯

##### 1. 职业生涯的含义

职业生涯,是一个人一生中以职业为核心所串联起来的全部经历,是一个人一生通过\_\_\_\_\_、职业发展,不断追求\_\_\_\_\_的过程。

##### 2. 职业生涯阶段的划分

职业生涯可以划分为\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、维持阶段和退出阶段五个阶段。

#### 3. 中职生所处职业生涯阶段的主要任务

(1)中职生进入中职学校学习,正处于职业生涯的探索阶段。在这一阶段,除了继续认识和完善自我,学习知识与\_\_\_\_\_,更要通过多种方式深入认识职业,做好\_\_\_\_\_,为首次就业做好准备,为未来的职业生涯发展奠定基础。

(2)\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_是我们在职业生涯发展中必须坚持的理念。

#### 4. 职业生涯的特点

职业生涯具有独特性、\_\_\_\_\_、阶段性和\_\_\_\_\_的特点。

### 二、走进职业生涯规划

#### 1. 职业生涯规划的含义

职业生涯规划,是一个人对自己职业前景的展望,是对自己职业发展道路的\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

#### 2. 职业生涯规划的作用

职业生涯规划可以帮助我们明确发展目标,可以帮助我们\_\_\_\_\_,可以帮助我们提高\_\_\_\_\_。

#### 3. 面向未来的职业生涯规划

职业生涯规划要与社会发展相一致,要以\_\_\_\_\_为出发点,要立足\_\_\_\_\_。

### 拓展阅读

#### 施恩的职业生涯发展九阶段理论

根据人在不同年龄段所面临的问题和职业任务,著名的职业生涯管理学家施恩(E. H. Schein)将人的职业生涯周期分为九个阶段。

- (1)成长、幻想、探索阶段(0—21岁)。
- (2)进入工作世界阶段(16—25岁)。
- (3)基础培训阶段(16—25岁)。
- (4)职业早期的正式成员资格阶段(17—30岁)。
- (5)职业中期阶段(25岁以上)。
- (6)职业中期危险阶段(35—45岁)。
- (7)职业后期阶段(40岁—退休)。
- (8)衰退和离职阶段(40岁—退休)。
- (9)退休阶段(因人而异)。

# 第二单元 认识自我 健康成长

## 第3课 发现自我 完善自我

### 导学图



### 能力目标

理解认识自我与心理健康、专业学习与职业发展的关系。  
掌握认识自我的正确方法,能够全面、客观地看待自我,形成自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态。  
学会接纳自我和完善自我,促进自立自强和积极心理品质的形成和发展。

### 每课问答

心理健康的人有哪些表现?

### 要点强化

#### 一、认识自我

##### 1. 心理健康的含义

心理健康是人在成长和发展过程中自我认识恰当、\_\_\_\_\_良好、\_\_\_\_\_良好、\_\_\_\_\_适当、人际交往良好、\_\_\_\_\_良好的一种状态。

##### 2. 全面准确地认识自我

全面准确地认识自我是个体心理健康的基本标准之一,也是个体未来成长成才的重要基础。一般来说,可以从生理、\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_三个方面来认识自我。

##### 3. 认识自我对职业发展的作用

通过认识自我,可以发现自己的兴趣、性格和价值观,树立与自我相符的\_\_\_\_\_,找准\_\_\_\_\_,明晰职业使命。

##### 4. 认识自我的方法

认识自我的方法多种多样,我们可以通过自我觉察、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_的方法来认识自我。

## 二、接纳和完善自我

##### 1. 接纳自我的含义

接纳自我,是个体对自己采取\_\_\_\_\_的态度,在充分、深入地认识自我的基础上,正确对待自己的\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_,认可自己的想法、行为和情绪。

##### 2. 接纳自我的方法

- (1) 接纳自我,就要学会\_\_\_\_\_自己。
- (2) 接纳自我,就要正确对待\_\_\_\_\_的评价。
- (3) 接纳自我,就要学会理性地进行\_\_\_\_\_。

##### 3. 完善自我的含义

完善自我,就是要坚信自己人生的\_\_\_\_\_,勇于向着自己的目标坚定前行,不断变得更好、更优秀。

##### 4. 完善自我的方法

- (1) 完善自我,要持续不断地自我反思,学会\_\_\_\_\_。
- (2) 完善自我,要善于听取\_\_\_\_\_。
- (3) 完善自我,要向\_\_\_\_\_学习。

### 拓展阅读

#### 名言佳句

知人者智,自知者明。

——《道德经》

吾日三省吾身。

——《论语·学而》

自知者不怨人,知命者不怨天;怨人者穷,怨天者无志。

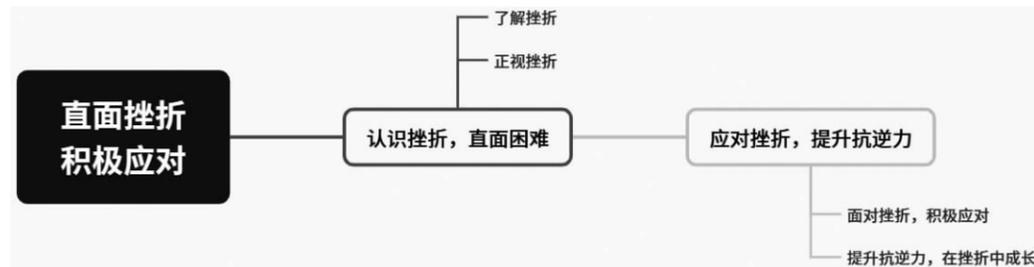
——《荀子》

尺有所短,寸有所长。

——屈原《卜居》

## 第4课 直面挫折 积极应对

### 导学图



### 能力目标

正确认识生活、学习和实现职业理想过程中遇到的挫折,能够正视挫折,将挫折视为成长的机会。

掌握积极应对挫折的方法,培养热爱生活、珍爱生命和勇于担当的积极心态。

掌握提升抗逆力的方法,养成自立自强、坚韧乐观的心理品质。

### 每课问答

成长的路上难免遇到挫折,我们应如何看待挫折?

### 要点强化

#### 一、认识挫折,直面困难

##### 1. 挫折的含义

(1)当人们有目的、有动机的活动遭到\_\_\_\_\_或失败时,就会产生挫折。一般来说,挫折与挫折情境、\_\_\_\_\_和挫折反应相关。

(2)在学校中,\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_是经常遇到的挫折情境。进入职场,可能还会面临更多的挫折情境,如理想与现实的差距,所学知识和专业技能不能适应工作要求等。

##### 2. 正视挫折

(1)面对挫折,不同的人往往会有不同的挫折反应。用\_\_\_\_\_的视角认识挫折,有助于我们正视挫折、积极应对。

(2)挫折是生活的一部分。在追求目标的过程中遭遇失败时,也不要轻言放弃,而要把失败视为\_\_\_\_\_的必经之路。

(3)前进道路上的各种挫折都有其独特的价值,处于逆境时,要将挫折视为\_\_\_\_\_的机会,积极总结经验,找出失败的症结。

(4)我们应\_\_\_\_\_挫折中无法改变的事实。对于能改变的因素,比如自己的目标、\_\_\_\_\_、行动方式等,要积极寻求改变的方法。

#### 二、应对挫折,提升抗逆力

##### 1. 积极应对挫折

以\_\_\_\_\_的态度对待遭遇挫折的自己,积极寻找\_\_\_\_\_的方法,积极寻求他人帮助,牢记生命至上。

##### 2. 抗逆力的含义

抗逆力,指个体在面对不幸、逆境或者挫折等压力情境时的\_\_\_\_\_能力。

##### 3. 提升抗逆力

提升抗逆力,要确立明确的\_\_\_\_\_;提升抗逆力,要志存高远、\_\_\_\_\_;提升抗逆力,要学会积极看待自己、照顾好自己;提升抗逆力,要与重要他人建立良好的关系。

### 拓展阅读

#### 扼住命运咽喉的张海迪

张海迪五岁时因患脊髓血管瘤导致高位截瘫,在残酷的命运面前,她以顽强的毅力和恒心做到了很多健全人都无法做到的事情,被誉为“当代保尔”。轮椅上的张海迪不仅写出了大量脍炙人口的作品,还曾经作为运动员参加过一场国际运动会。中央电视台有一档节目介绍了张海迪著作《生命的追问》中关于她本人参加国际运动会的那段鲜为人知的经历。

## 第5课 认识情绪 管理情绪

### 导学图



### 能力目标

了解情绪的基本特征和成因,理解情绪的功能,认识自己的情绪状态。  
学会接纳、体验情绪,能够合理表达情绪,促进身心健康发展。  
掌握调节情绪的方法,提高情绪管理能力,逐步形成理性平和、自信乐观、积极向上的心态。

### 每课问答

应该怎样管理自己的情绪?

### 要点强化

#### 一、破解情绪的密码

##### 1. 情绪的含义

情绪是一种非常复杂的心理现象。它不仅包括个人内心的\_\_\_\_\_,也伴随着个体相应的外部表现,还表现出相应的\_\_\_\_\_。三者共同构成了我们丰富的情绪世界。

##### 2. 情绪的分类

根据愉悦度,情绪通常可以分为\_\_\_\_\_和负性情绪。正性情绪有开心、满足、兴奋等,\_\_\_\_\_有愤怒、恐惧、悲伤等。根据生理激活水平不同,情绪还有不同的\_\_\_\_\_之分。

##### 3. 情绪的作用

正性情绪使人心情舒畅,能提高学习、工作的效率,也是维系和谐\_\_\_\_\_的纽带;负性情绪使人心情压抑,会影响人的\_\_\_\_\_,但能提醒我们远离\_\_\_\_\_。

##### 4. 情绪的产生和变化

(1)情绪的产生和变化既受到\_\_\_\_\_因素的影响,也受到个体\_\_\_\_\_因素的影响。  
(2)环境会影响情绪,\_\_\_\_\_会影响情绪,个体对事件的\_\_\_\_\_也会影响情绪。

## 二、成为情绪的主人

##### 1. 正视情绪

要成为情绪的主人,我们首先需要正视情绪。\_\_\_\_\_并主动体验情绪,\_\_\_\_\_情绪。

##### 2. 学会管理情绪

我们可以通过\_\_\_\_\_来改变负性情绪,通过正确的方式来\_\_\_\_\_,也可以通过调整自己的\_\_\_\_\_来提升正性情绪。

### 拓展阅读

#### 用音乐改善情绪

心理学研究证明,音乐能改善人的情绪,使人产生兴奋、镇定和平衡等状态;音乐还能消除人的紧张感,促使大脑更有序地工作。音乐本身就是一门用来表达情感的艺术,喜、怒、哀、乐、悲、忧、恐、惊等情绪都能被它表达得淋漓尽致。我们可以利用不同音乐来改善情绪。

当不安、紧张和烦躁时,平稳、松弛、安静类的音乐能调节人的心律与呼吸,具有镇静松弛的作用,让人心平气和、安静入睡。例如,中国民乐《二泉映月》、贝多芬的《月光奏鸣曲》等。

当忧郁、焦虑时,柔和、优美、抒情类的音乐能让人心情舒畅、心旷神怡,获得欣喜与满足。例如,中国音乐《茉莉花》、舒伯特的《小夜曲》等。

当不开心时,活跃、欢快类的音乐能让人体验到轻松愉快、开朗、热情,获得积极情绪。例如,中国音乐《花好月圆》《在希望的田野上》,贝多芬的《献给爱丽丝》、约翰·施特劳斯的《蓝色多瑙河圆舞曲》等。

当消沉、郁闷时,激情、兴奋类的音乐能让人振奋、坚强、开朗。这类音乐同时还具有镇痛的作用。例如,中国音乐《长江之歌》、柴可夫斯基的《天鹅湖组曲》第六首等。

## 第6课 呵护花季 激扬青春

### 导学图



### 能力目标

正确认识青少年身心发展的特点及个体差异,能够理解、接纳和尊重个体的身心差异。  
理解爱与责任的关系,形成正确的爱情观,能够理智面对和处理萌动的青春。  
学习并掌握科学的青春期性心理知识,了解过早性行为的危害,养成健康向上的生活方式。  
了解性骚扰、性侵害及相关法律法规,增强自我防护意识,提高识别、防范与应对性骚扰、性侵害的能力。

### 每课问答

应该如何看待和处理萌动的青春情?

### 要点强化

#### 一、青春正当时

##### 1. 青少年期的身心变化

青少年期是从儿童到成年的过渡期。这一时期,身体发育走向成熟,\_\_\_\_\_进一步增

强,\_\_\_\_\_逐渐提升,\_\_\_\_\_逐渐提高,逐渐走向\_\_\_\_\_。

##### 2. 个体身心发展差异

(1)青少年的身心发展特点存在一定普遍性,但人与人之间又具有一定的个体差异。主要表现在身体发育差异和\_\_\_\_\_差异。

(2)人与人之间的身心发展差异在一定程度上受到\_\_\_\_\_影响,也与\_\_\_\_\_有关。

#### 二、萌动的青春情

##### 1. 爱与责任的关系

(1)\_\_\_\_\_是爱情不可或缺的部分。真正的爱情,需要双方互相理解、互相尊重、互相关心、互相帮助,更需要双方承担应有的责任。

(2)拥有美好的爱情还需要有\_\_\_\_\_。要自立自强自爱,具备维护良好恋爱关系的能力。

(3)\_\_\_\_\_不是人生的全部。在学生时期,最重要的是以认真负责的态度完成自己的学业,获得未来就业的专业技能,培养健全的人格和适应社会的能力。

##### 2. 与异性交往要遵循的原则

在与异性交往时,应遵循\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_等原则,避免逾越正常交往的边界。过早性行为会给青少年身心造成很大伤害。

##### 3. 预防性骚扰、性侵害

(1)性骚扰是指违背他人意愿,以言语、文字、\_\_\_\_\_、肢体行为等方式对他人进行带有\_\_\_\_\_的冒犯或侮辱。

(2)从广义上讲,性侵害是指为满足某种性欲望,违背被侵害人的\_\_\_\_\_,对被侵害人的性(行为)自主权造成不同程度损害的行为。

(3)性骚扰、性侵害的受害人可能是女性,也可能是男性;侵害者可能是陌生人,也可能是周围的熟人。

##### 4. 呵护花季健康

青少年应该从\_\_\_\_\_获取相关的科学知识,培养在体育运动、艺术活动等方面的\_\_\_\_\_,养成\_\_\_\_\_的生活方式。

##### 5. 做好自我保护

随时让家长、朋友知道自己的\_\_\_\_\_;远离\_\_\_\_\_;对不轨行为严厉拒绝,明确说“\_\_\_\_\_”;如果遭遇性骚扰、性侵害,不要\_\_\_\_\_;学习一些必要的防身技术;要学会用\_\_\_\_\_武器保护自己。

## [同步测试卷]

# 第 1 课 课堂测试卷

### 一、单项选择题(本大题共 10 小题,每小题 4 分,共 40 分。每小题只有一个选项符合题目要求)

- 下列各项中,不属于职业的是( )。  
A. 教师  
B. 环卫工人  
C. 防疫志愿者  
D. 作家
- 下列各项中,对职业的理解不正确的是( )。  
A. 职业是社会分工的产物  
B. 职业就意味着承担一定的责任和义务  
C. 任何有经济收入的谋生手段都是职业  
D. 职业是合法的、相对稳定的、有报酬的工作
- 个人对未来所从事职业的向往和追求,属于( )。  
A. 职业规划  
B. 职业生涯  
C. 职业理想  
D. 职业历程
- 追求幸福人生的个人梦想是在( )的整体画卷中展开的。  
A. 职业梦  
B. 中国梦  
C. 青年梦  
D. 发展梦
- 我们成长的新时代为我们实现人生梦想提供了良好的( )。  
A. 梦想基础  
B. 主观条件  
C. 客观环境  
D. 生活环境
- 小李的家乡是旅游区。随着旅游业的发展,家乡的民宿成为热点。小李在中职学校学的是旅游服务与管理专业,他发现家乡的民宿管理工作非常需要年轻人加入,而且收入不菲。于是,他打算毕业后就留在家乡工作。这说明( )。  
A. 在校期间学什么专业并不重要  
B. 农村经济的发展要依靠建设乡村民宿  
C. 社会发展需要依靠旅游产业  
D. 新时代为我们提供了更多的就业机会
- 小刘是服装设计与工艺专业的中职学生,她特别喜欢中国风,她的理想是成为一名中式服装设计师。随着中国文化的传播,富含“中国元素”的作品频频在世界舞台上大放异彩。小刘对实现自己的理想越来越有信心。这说明( )。  
A. 职业理想要符合时代要求,才更有可能实现  
B. 中国风是时尚界的一股清流

- 梦想的实现需要每一个人的努力奋斗
  - 职业理想就是要做自己喜欢的事情
8. 小赵是中职学校电子商务专业的学生,他发现在当前数字化的发展趋势下,不仅需要学会传统的电子商务知识和技能,还需要进一步学习数字化管理和运营的知识和技能。这说明( )。  
A. 我们要德智体美劳全面发展  
B. 新时代为我们提供了更多的发展机遇  
C. 新时代对我们提出了新要求  
D. 我们施展才干的舞台无比广阔
9. 有一种幸福叫“长大后我就成了你”。李星宇经历过汶川地震,是被中国人民解放军海军陆战队从地震废墟中救出来的。感恩的他从未忘记自己的理想就是也要做一名保家卫国的军人。下列关于职业理想内涵表述正确的是( )。  
A. 职业理想是个人在社会中所从事的、有稳定收入的工作  
B. 职业理想是个人对未来所从事职业的向往和追求,是职业生涯发展的动力  
C. 职业理想是指一个人一生的职业历程  
D. 职业理想是从业者在职业活动中表现出来的综合品质
10. “志不立,天下无可成之事”,这里的“志”指的是( )。  
A. 职业规划  
B. 职业理想  
C. 职业道德  
D. 职业生涯

### 二、多项选择题(本大题共 3 小题,每小题 6 分,共 18 分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

- 职业内涵的要点包括( )。  
A. 稳定的收入  
B. 要承担相应责任  
C. 是实现人生价值和进行自我完善的途径  
D. 是个人与社会相互联结的纽带
- 下列各项中,对职业理想的作用理解正确的有( )。  
A. 职业理想是人在职业活动中追求工作、事业的动力来源  
B. 有明确的职业理想的高素质劳动者是社会发展的动力  
C. 职业理想是实现社会理想的基础  
D. 职业理想是人生理想的核心,它影响和制约着社会理想
- 小周在参加青年创新创业大赛的过程中,了解到很多针对技能人才创业的优惠政策。他立志练好专业技能,将来要创业自己做老板。这说明( )。  
A. 新时代有更多的创业机会  
B. 新时代有更好的创业条件  
C. 新时代有更高的专业要求  
D. 新时代有更多的就业机会

三、判断题(本大题共 5 小题,每小题 3 分,共 15 分)

1. 社会发展所提供的客观环境是我们实现理想的前提。 ( )
2. 个人梦想的实现与中国梦的实现息息相关。 ( )
3. 我们国家开启了全面建设社会主义现代化国家新征程。 ( )
4. 新时代为我们的成长成才提供了广阔的舞台和无限的机遇。 ( )
5. 我们发展和取得成功的关键在于过硬的本领,品德如何无关紧要。 ( )

四、名词解释题(本大题共 2 小题,每小题 6 分,共 12 分)

1. 职业

2. 职业理想

五、材料分析题(本大题共 1 小题,共 15 分)

阅读材料,回答问题。

习近平在参观《复兴之路》展览时提出和阐述了“中国梦”。他指出,每个人都有理想和追求,都有自己的梦想。实现中华民族伟大复兴,就是中华民族近代以来最伟大的梦想。这个梦想,凝聚了几代中国人的夙愿,体现了中华民族和中国人民的整体利益,是每一个中华儿女的共同期盼。历史告诉我们,每个人的前途命运都与国家和民族的前途命运紧密相连。国家好,民族好,大家才会好。实现中华民族伟大复兴是一项光荣而艰巨的事业,需要一代又一代中国人共同为之努力。

结合上述材料,谈谈要在伟大的新时代建功立业,我们现在需要怎么做。

## 第 2 课课堂测试卷

### 一、单项选择题(本大题共 10 小题,每小题 4 分,共 40 分。每小题只有一个选项符合题目要求)

- 下列各项中,对职业生涯的特点理解不正确的是( )。
  - 职业生涯虽然不是人生的全部历程,却会影响甚至决定人的一生
  - 职业生涯的每一个阶段都是前一个阶段的延续
  - 职业相同、发展轨迹相同的人,职业生涯也相同
  - 职业生涯是个人与他人、与环境、与社会互动的结果
- “职业生涯规划是‘圆梦’的计划”,对此理解不正确的是( )。
  - 职业生涯规划要有明确的方向和可操作性
  - 职业生涯规划具有鲜明的个性,要符合个人实际
  - 职业生涯规划要目标明确,阶段清晰,措施具体
  - 只要有了职业生涯规划,就一定能实现职业理想
- 一般来说,职业生涯可以划分为成长阶段、( )、建立阶段、维持阶段和退出阶段。
  - 思考阶段
  - 探索阶段
  - 规划阶段
  - 学习阶段
- 职业生涯的特点包括独特性、( )、阶段性和互动性。
  - 变化性
  - 持续性
  - 连续性
  - 发展性
- 小刘把自己的职业生涯目标贴在宿舍床头,激励自己不断努力。这说明职业生涯规划能( )。
  - 让我们有奋斗的动力
  - 愉悦我们的心情
  - 让我们了解自身的优势
  - 让我们明确职业的要求
- 职业生涯规划可以帮助我们扬长避短,指的是( )。
  - 择业时,我们要选择适合自己的职业
  - 工作后才会知道自己的长处
  - 规划可以帮助我们补短处掩藏起来
  - 长处和短处都难以改变

7. 小丁的实训生活又苦又累,但是一想到自己的职业生涯规划,他就觉得这些苦和累都是值得的。这说明职业生涯规划能( )。

- 帮助我们确立目标
- 帮助我们发挥自己的优势
- 帮助我们弥补短处
- 鞭策我们直面困难和挑战

8. 下列不属于正确的成才观的是( )。

- 三百六十行,行行出状元
- 钻一行,精一行
- 干一行,爱一行
- 做一天和尚撞一天钟

9. 中职生进行职业生涯规划的核心要素不包括( )。

- 自我认知
- 职业认知
- 盲目跟风选择
- 目标设定与行动

10. “认识自己的兴趣、性格、技能优势”是职业生涯规划的第一步,这一环节属于( )。

- 职业探索
- 自我认知
- 目标确立
- 行动计划

### 二、多项选择题(本大题共 3 小题,每小题 6 分,共 18 分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

1. 下列各项中,对职业生涯规划的重要性理解不正确的是( )。

- 职业生涯规划帮助我们扬长补短地发展自己
- 职业生涯规划帮助我们目标明确地发展自己
- 职业生涯规划确保我们轻松实现职业理想
- 职业生涯规划帮助我们一帆风顺地走完职业历程

2. 小李热爱美食,从小的理想就是做一名厨师。为了实现自己的理想,他到一所中职学校学习中餐烹饪专业,还在学校烹饪比赛中获得过一等奖。小李的职业生涯规划主要考虑了( )。

- 自己的专业
- 自己的家庭
- 自己的兴趣爱好
- 自己的性格

3. 为了做好职业生涯规划,小赵特地访谈了一位同专业毕业的校友来了解职业相关要求。他这么做是考虑到了职业生涯规划要( )。

- 立足所学专业
- 了解自己的性格特点
- 扬长补短
- 对照职业要求

### 三、判断题(本大题共 5 小题,每小题 3 分,共 15 分)

- 做不做职业生涯规划,对个人发展没有影响。( )
- 职业生涯规划可以帮助我们明确发展目标。( )
- 再远大的理想,如果没有规划和行动,就会变成空想。( )

- 4. 职业生涯规划要以自身实际为出发点。
- 5. 职业生涯规划是个人的事情,与他人无关。

( )

( )

#### 四、名词解释题(本大题共 2 小题,每小题 6 分,共 12 分)

1. 职业生涯

2. 职业生涯规划

#### 五、材料分析题(本大题共 1 小题,共 15 分)

阅读材料,回答问题。

小唐是某中职学校商务英语专业的学生,在刚入学时,她对自己的评价很低,觉得自己性格内向,学习成绩也不上不下。后来,在老师的指点下,小唐发现了自己英语好、嗓音条件好和性格认真细致等优点,她据此确定了去外贸企业工作的目标,规划了自己的职业生涯,并制订了实现目标的具体措施,如学好专业课、担任课代表、参加英语口语比赛及多参加集体活动等。慢慢地,那个曾经连做个自我介绍都会满面通红的学生,成长为一个能在大家面前侃侃而谈的优秀学生。毕业时,小唐如愿以偿地找到了在一家大型外贸企业当办公室文员的工作。

结合材料,谈谈职业生涯规划如何促进了小唐成长。

# 第一单元测试卷

## 一、单项选择题(本大题共 10 小题,每小题 4 分,共 40 分。每小题只有一个选项符合题目要求)

1. “时代为我搭舞台”的核心内涵是( )。  
A. 时代发展为个人职业成长提供机遇与条件  
B. 个人发展完全由时代决定  
C. 时代变化与个人职业选择无关  
D. 只需等待时代馈赠,无须主动努力
2. 当前我国推动“技能强国”战略,其对中职生的直接意义是( )。  
A. 降低了职业发展要求  
B. 提升了技能型人才的社会价值,拓展了其发展空间  
C. 无须重视专业学习  
D. 所学所有专业都能轻松就业
3. 下列属于时代发展带给中职生的职业机遇的是( )。  
A. 新兴产业催生新的岗位  
B. 传统职业完全消失  
C. 就业竞争将完全取决于学历  
D. 职业选择范围越来越窄
4. 中职生把握时代机遇的核心前提是( )。  
A. 紧跟当下热点选择热门职业  
B. 完全依赖时代红利  
C. 等待父母安排工作  
D. 提升自身专业技能与职业素养
5. 关于时代发展与个人职业发展的关系,下列说法正确的是( )。  
A. 时代发展是个人职业成功的唯一影响因素  
B. 个人努力加上时代机遇能实现更大价值  
C. 时代变化只会阻碍个人职业发展  
D. 个人职业规划无须适应时代趋势
6. 中职生制定职业生涯目标时,应遵循的原则是( )。  
A. 越高远越好  
B. 具体、可行、有阶段性  
C. 照搬他人的成功路径  
D. 只关注短期目标,不必关心长期发展
7. 有的人终身从事同一种职业,有的人会因为社会环境、兴趣能力或机遇等调整自己的职业。

这体现了职业生涯的( )特点。

- A. 独特性
- B. 阶段性
- C. 发展性
- D. 互动性

8. 当职业环境发生重大变化时,中职生的职业生涯规划应( )。  
A. 坚守原规划不变,避免变动  
B. 及时评估调整,尽快适应新环境  
C. 放弃规划,重新开始  
D. 等待环境稳定后再考虑

9. 下列关于职业生涯规划与职业发展关系的说法,正确的是( )。

- A. 职业生涯规划能为职业发展明确方向
- B. 职业发展无须规划,顺其自然即可
- C. 职业生涯规划一旦确定就不能调整
- D. 职业发展只取决于运气,与个人规划无关

10. 职业生涯规划的最终目的是( )。

- A. 找到高薪工作
- B. 实现个人价值与人生幸福
- C. 满足父母期望
- D. 获得社会名利

## 二、多项选择题(本大题共 5 小题,每小题 5 分,共 25 分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

1. 小吴是电子技术应用专业的优秀毕业生,他说:“新时代给了我们更多的机会,也提出了更高的要求。要想成功,就需要有新时代追梦人那样的梦想,就必须不断钻研,学好每一项技能。”这说明,要想不辜负这个伟大的时代,我们需要( )。

- A. 选择好专业
- B. 树立远大理想
- C. 练就过硬本领
- D. 四处寻找机会

2. 从中职学校毕业的小楚进入工厂成为一名工人。虽然工作普通,但是他热爱本职工作,脚踏实地且怀揣梦想。企业新进了一批先进的数控加工机床,急需操控人员。小楚主动报名,凭借过硬本领顺利上岗。之后通过刻苦学习和实践历练,小楚成为一名数控加工高级技师,为企业解决了很多技术难题。这说明( )。

- A. 从事任何职业都能做出贡献
- B. 只有勤奋努力,才能做出成绩
- C. 职业理想激励我们成长成才
- D. 毕业后找到一个工作很重要

3. 新时代要求我们肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命,我们要( )。

- A. 立大志
- B. 明大德
- C. 成大才
- D. 担大任

4. 俗话说,“三百六十行,行行出状元”,这说明( )。

- A. 在自己的岗位上努力奋斗,是可以取得优异成绩的
- B. 社会需要多种多样的人才
- C. 干一行、爱一行、钻一行,是可以成为栋梁之材的
- D. 每个人的工作都是不同的

5. 小王在做职业生涯规划时写道:随着我国人口老龄化程度的加深,医养健康服务行业将会得到更多关注和发展,将来从事这方面的职业必定大有作为。这是考虑到了( )。

- A. 自己的兴趣
- B. “职业选人”的问题
- C. 社会发展需求
- D. 职业发展的机会

**三、判断题(本大题共 5 小题,每小题 2 分,共 10 分)**

- 1. 任何一份职业都有其独特的社会贡献。 ( )
- 2. 只要运气好,不奋斗也可以实现人生理想。 ( )
- 3. 有利于国家发展和社会进步的职业理想才容易实现。 ( )
- 4. 计划赶不上变化,因此做职业生涯规划没有意义。 ( )
- 5. 将来做什么都可以,干一行、爱一行,因此不需要做职业生涯规划。 ( )

**四、简答题(本大题共 1 小题,共 10 分)**

简述职业生涯规划的重要性。

**五、材料分析题(本大题共 1 小题,共 15 分)**

阅读材料,回答问题。

小金是模具制造技术专业的学生,他一直就有当“大国工匠”、用技能报国的念头。在得知模具是“工业之母”,但我国尚缺乏高水平的模具技能大师后,他就立志要成为“中国最好的模具工匠”,为中国成为世界制造强国贡献自己的力量。心怀梦想的他,自强不息、不断追求,不仅刻苦学习文化知识和专业技能,还报名参加了学校模具技能训练队。毕业后,他被当地一家知名模具企业录用,他的模具技能也在实践中不断提高。最终,小金成为一名全国知名的模具技能大师。

结合上述材料,谈谈作为中职学生,我们应该树立怎样的职业理想。

## 第3课课堂测试卷

### 一、单项选择题(本大题共10小题,每小题4分,共40分。每小题只有一个选项符合题目要求)

- 关于心理健康的说法,正确的是( )。  
A. 人的心理健康分为健康和不健康两种水平  
B. 只有心理“有病”的人,才需要心理咨询  
C. 健康不仅包括生理健康,还包括心理健康  
D. 心理健康看不见摸不着,不用太在意
- “小我融入大我,青春献给祖国”,是从( )角度来认识自我的。  
A. 身高、体重  
B. 兴趣、能力  
C. 我与社会之间的关系  
D. 和自我没有关系
- 下列各项中,不能帮助我们认识自我的一项是( )。  
A. 和同学讨论对彼此的看法  
B. 全盘接受别人的意见  
C. 进行专业化心理测验  
D. 写日记,并时常把过去的我和现在的我进行对比
- 对于“择其善者而从之,其不善者而改之”的含义,下面说法错误的是( )。  
A. 看见别人做得好的地方,就要学习;对其做得不好的地方,如果自己也有就要改正  
B. 我们可以向榜样学习,学习他们的高尚品质和优良作风  
C. 向善良的人学习,帮助不善良的人改正缺点  
D. 看到别人的缺点,如果自己也有同样的缺点,就要改正
- 关于认识自我、接纳自我和完善自我的关系,以下说法错误的是( )。  
A. 认识自我是接纳和完善自我的基础  
B. 接纳自我是个体对自己采取积极的态度  
C. 完善自我是接纳自我的延续与发展  
D. 三者之间没有必然联系
- 下列各项中,属于健康心理的是( )。  
A. 抑郁情绪  
B. 不愿与人交往  
C. 经常感觉自己一无是处  
D. 遇到困难时,想办法克服
- 心理健康在社会交往中可表现为( )。  
A. 经常与素不相识的人十分热情地交谈,保持兴奋的状态

- 对同事、好友无缘无故地表现冷漠,对他人漠不关心
- 有自己喜欢与不喜欢的人
- 接触异性时经常表现出紧张的情绪
- 人生幸福需要心理健康,事业的成功需要心理健康,现代社会生活更需要心理健康。心理健康指的是( )。

- 情绪不急不躁  
B. 思维正常,体格强壮  
C. 体质好,身体无疾病的状态  
D. 一种持续的、积极的心理状态
- “有则改之,无则加勉”告诉我们的道理是( )。  
A. 要全面地认识自己  
B. 要通过自我观察来了解自己  
C. 要用发展的眼光来看待自己  
D. 要重视他人的态度与评价,冷静地分析,既不能盲从,也不能忽视
- “金无足赤,人无完人。”这告诉我们( )。  
A. 任何人都有缺点,追求完美是不现实的  
B. 人不可能是十全十美的,每个人都需要不断完善自己  
C. 不可能有十全十美的人,所以我们不必改正自己全部的缺点  
D. 有缺点我也不怕,因为“人无完人”

### 二、多项选择题(本大题共3小题,每小题6分,共18分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

- 小王是建筑工程施工专业的学生。刚入学时他觉得很迷茫,不知道自己是否适合这个专业、能否学好专业课程,也不知道自己未来能干什么。通过认识自我,小王逐渐树立起自信,找到了适合自己的学习方法和职业目标。小王的经历表明,认识自我对个体发展的作用有( )。  
A. 找到自己的优点和长处,提升自尊和自信  
B. 知道自己的缺点和短处,为完善自我提供方向和动力  
C. 了解自己擅长的学习方式,提高专业学习的效率  
D. 发现自己的兴趣、性格和价值观,树立与自我相符的职业目标
- 小李原本是个爱笑的女生,可是最近她对自己的相貌越来越不满意。不是觉得自己个子不高,就是嫌弃自己眼睛不够漂亮。这不仅影响了她的心情,还让她变得非常不自信。小李可以从( )方面全面认识自我。  
A. 形体、容貌、身体素质  
B. 能力、性格、气质、理想、价值观念  
C. 专业学习兴趣和方式  
D. 在家庭、学校、社会等关系中的角色、地位

3. “横看成岭侧成峰,远近高低各不同。不识庐山真面目,只缘身在此山中。”如果把庐山比作自我,下列说法正确的是( )。

- A. 从不同的角度认识自我,会发现自我的不同方面
- B. 当对自我的认识出现分歧时,应理性分析和总结
- C. 个体最不了解自我
- D. 认识自我不能只靠自我的感觉

### 三、判断题(本大题共 5 小题,每小题 3 分,共 15 分)

- 1. 认识自我主要是对自己身高、体重和相貌的认识。 ( )
- 2. 真正接纳自我的人,是在面对赞扬时保持清醒,不骄傲自满;在面对批评时,则持有则改之,无则加勉的态度,不妄自菲薄。 ( )
- 3. 心理健康的人,会有效地调节情绪、天天开心。 ( )
- 4. 一个恰当认识自我的人,对自己的总体评价较为积极。 ( )
- 5. 看到他人的优点,要学会欣赏和学习;发现别人做得不好之处,要反省自我是否有同样的问题。这种做法有助于完善自我。 ( )

### 四、名词解释题(本大题共 2 小题,每小题 6 分,共 12 分)

- 1. 心理健康
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 2. 接纳自我

### 五、材料分析题(本大题共 1 小题,共 15 分)

阅读材料,回答问题。

小尤中考毕业后到中职学校学习图书档案数字化管理专业。她了解自己的优势和不足,认为读中职更有利于自己未来就业。从踏入中职校门的那一刻起,她便告诉自己,这里是一个新的起点。在学校期间,小尤积极参加各个社团活动,还做志愿者,锻炼并提升自己各方面的能力。小尤毕业后很顺利地应聘到某纪念馆做讲解员,她很珍惜这份工作。小尤探索出一套根据参观者的年龄、职业等特征进行讲解的方法。在工作岗位上,她迅速成长为一名优秀的讲解员。

从认识自我的角度来分析小尤成为优秀讲解员的原因。

## 第4课课堂测试卷

### 一、单项选择题(本大题共10小题,每小题4分,共40分。每小题只有一个选项符合题目要求)

- 一般来说,与挫折不直接相关的是( )。  
A. 所学专业  
B. 挫折情境  
C. 挫折认知  
D. 挫折反应
- 在挫折中不能改变的因素是( )。  
A. 目标  
B. 认知  
C. 事实  
D. 心态
- 以下各项,不是正确应对挫折的方式的是( )。  
A. 正视挫折,积极应对  
B. 否认挫折中无法改变的事实  
C. 以关怀和友善的态度对待自己  
D. 牢记生命至上
- 下面关于积极应对挫折的表述正确的是( )。  
A. 为了应对挫折,可以不择手段  
B. 无论如何也不要向他人求助  
C. 要以恰当的方式应对自己的消极情绪  
D. 遇到挫折时要回避
- 提升抗逆力,在挫折中成长,要做到( )。  
A. 在情况好转前静静等待  
B. 只靠自己  
C. 遇到挫折时要想到最坏的结果  
D. 志存高远、保持乐观
- 下列各项中,不能增强挫折承受力的是( )。  
A. 避免类似情境  
B. 总结经验教训  
C. 调节抱负水平  
D. 建立和谐的人际关系
- 下列各项中,属于积极应对挫折的方法的是( )。  
A. 攻击  
B. 压抑  
C. 酸葡萄心理  
D. 奋起

8. “她幼时因病致盲,但她没有自暴自弃,她抓住自己的音乐天赋,潜心学习音乐,成为著名歌手。每一个在指尖跳跃的音符,每一声婉转悦耳的吟唱,都是她为逆转命运奏响的乐章。”如果给这段故事起个标题,恰当的是( )。

- 改善心理状况,促进心理健康
- 关心帮助他人,奠基幸福生活
- 生活总有困境,懂得顺其自然
- 磨炼意志品质,增强生命韧性

9. 关于挫折与成长的关系,下列说法正确的是( )。

- 挫折只会阻碍成长,带来心理创伤
- 经历挫折能积累经验,提升应对挫折的能力
- 越害怕挫折,越容易获得成功
- 遭受挫折的次数越多,成长就越快

10. 某中职生求职时被多家企业拒绝,下列各项中,属于积极的应对方式的是( )。

- 放弃求职,在家待业
- 总结面试不足,提升职业技能与表达能力
- 认为“企业没眼光”,抱怨社会不公
- 随便找一份工作,不再规划职业

### 二、多项选择题(本大题共3小题,每小题6分,共18分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

1. 在参选班级干部时,小王没有当选,他心情非常低落。以下安慰他的话,正确的是( )。

- 肯定有“黑幕”,要抗争到底
- 你一直那么优秀,结果没有选上,心里难受是难免的
- 咱们以后继续努力,是金子一定会发光的
- 有什么好烦的,不就是个班级干部吗?走,咱们玩游戏去

2. 小郑是中职一年级学生,他对自己的专业不感兴趣,小郑应该( )。

- 寻找专业兴趣点
- 课余时间学习感兴趣的知识和技能
- 郁郁寡欢,混到毕业再说
- 向老师了解专业特色与发展前景

3. 小林平时上课积极,成绩优异。但是在考职业资格证时,因为没发挥好未能通过。以下想法不利于小林积极应对这一事件的有( )。

- 老师教的都没考,我自己学更靠谱
- 再怎么努力也考不过,算了
- 不要紧,只是一次失败而已,我要继续努力
- 这种考试就是为了为难我们的,以后不考了

三、判断题(本大题共 5 小题,每小题 3 分,共 15 分)

1. 挫折反应仅受到挫折情境的影响。 ( )
2. 面对挫折,不能有沮丧、愤怒或失望的情绪,因为这是脆弱的表现。 ( )
3. “吃一堑,长一智”的意思是挫折也有其价值。 ( )
4. 面对挫折,我们不仅要积极寻找解决问题的方法,必要时还可以向他人求助。 ( )
5. 遇到挫折时应该选择最简单的方式去面对。 ( )

四、名词解释题(本大题共 2 小题,每小题 6 分,共 12 分)

1. 挫折

2. 抗逆力

五、材料分析题(本大题共 1 小题,共 15 分)

阅读材料,回答问题。

小王一直有一个开办装修设计工作室的梦想。中职毕业后,他虽然开办了工作室,但是因为专业技能不扎实,设计出来的作品很难让顾客满意。不久,他的工作室就开不下去了。小王痛定思痛,一边找工作一边努力提升专业技能。在朋友的鼓励和支持下,小王顺利进入当地一家口碑良好的工作室。在工作中,他遇到困难积极应对,经常向同事、师傅请教专业问题。通过不断总结经验,小王的专业技能受到同事和客户的认可。小王说:“幸好在面对挫折时我没有放弃。虽然现在距离自己最初的梦想还有很长的路,但是我相信自己能够坚持下去,最终取得成功。”

结合材料谈一谈:当职业理想受挫时,我们应当如何积极面对?

## 第 5 课课堂测试卷

### 一、单项选择题(本大题共 10 小题,每小题 4 分,共 40 分。每小题只有一个选项符合题目要求)

- 下列各项中,构成情绪的因素是( )。  
A. 主观体验  
B. 外部表现  
C. 生理反应  
D. 以上都是
- 下列各项中,对正性情绪和负性情绪的说法正确的是( )。  
A. 正性情绪是好的情绪,负性情绪是不好的情绪  
B. 开心、满足、兴奋等正性情绪对我们有益无害  
C. 正性情绪也要避免过于激烈  
D. 负性情绪能提醒我们远离危险和伤害,因此比正性情绪更有用
- 我们可以通过“察言观色”了解他人的感受,也可以通过身体姿势、面部表情、语气声调等把自己的感受传递给他人。这体现了情绪的( )。  
A. 适应功能  
B. 动机功能  
C. 组织功能  
D. 信号功能
- 下列各项中,关于影响情绪的因素说法错误的是( )。  
A. 情绪受环境、生理状态等因素影响,因此不受人自身控制  
B. 睡眠、饮食、药物、激素等可能影响人的生理状态,从而影响人的情绪体验  
C. 个体对事件的看法和评价可能影响情绪  
D. 自然环境,重大社会事件,家庭、校园和社会环境等因素都可能影响情绪
- 根据“情绪 ABC”理论,下列说法错误的是( )。  
A. 不合理信念会导致负性情绪  
B. 全面、客观地看待事件,不是只看到事件的消极面,有助于调节负性情绪  
C. 用积极的信念替代消极的信念,有助于提升正性情绪  
D. 事件是引起情绪的原因,只有改变引发情绪的事件才能改变情绪
- 考试中,有人常常因过度紧张而没能考出已有的水平,甚至很简单的题目都会做错。这说明( )。  
A. 人不能有任何情绪  
B. 不良情绪会影响人正常水平的发挥  
C. 情绪是无法调控的  
D. 情绪带来的影响都是消极的
- 当受到挫折,思绪混乱时,下列解决问题的策略不恰当的一项是( )。  
A. 沉着冷静,不慌不怒  
B. 学会宣泄,摆脱压力  
C. 夜以继日,誓不罢休  
D. 情绪转移,寻求帮助

8. 某工厂的工人都是从乡村招募的。这些工人由于不习惯在车间里工作,总觉得车间里空气太少,因而顾虑重重,工作效率降低。后来厂方在窗户上系了一条条轻薄的丝巾,这些丝巾不断飘动,暗示着空气正从窗户里涌进来。工人们由此去除了“心病”,工作效率随之提高。对该案例理解正确的一项是( )。

- A. 暗示愈含蓄,效果愈不好  
B. 心理暗示对人的影响不大  
C. 心理暗示对人都有积极意义  
D. 暗示有积极意义,也有消极意义

9. 下列各项中,不属于情绪健康的主要标志的是( )。

- A. 情绪稳定  
B. 情绪愉快  
C. 经常开心  
D. 喜怒无常

10. 下列各项中,跟积极心态作用无关的是( )。

- A. 内心的平静  
B. 信心  
C. 成功的意识  
D. 浮躁

### 二、多项选择题(本大题共 3 小题,每小题 6 分,共 18 分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

- 小程是大家眼中的“乖乖女”,她从不与人发生冲突,即使生气也表现得“若无其事”。但是,大家发现小程好像越来越沉默了。我们可以给小程的建议有( )。  
A. 坦然接纳自己正在体验的情绪,并通过语言文字或其他合理的方式表达出来  
B. 通过合理的方式释放自己的情绪,比如唱歌、跑步等活动  
C. 压抑或逃避负性情绪,保持情绪稳定  
D. 出现负性情绪不能压抑或逃避,可以随意宣泄
- 小李是班级的心理委员。快到“心理健康日”了,他正在帮助大家整理增加正性情绪的小妙招。下列做法能提升正性情绪的有( )。  
A. 保持教室卫生,多与家人团聚  
B. 保持睡眠充足,多做运动,生病及时就医  
C. 发现事物的闪光点,学会换位思考  
D. 高兴的时候,就要强烈地放大这一积极情绪
- 小张是个“暴脾气”,只要和别人发生争执就要争个你输我赢,说不过时还会动手。每当平静之后,他就开始后悔,总是说:“我就是控制不住自己的脾气。”我们可以向小张普及调节情绪的知识,包括( )。  
A. 情绪是可以调节和控制的  
B. 改变对事件的看法和评价,情绪也会发生相应变化  
C. 避免身体疲倦,保持精力充沛,有助于调节情绪  
D. 通过运动、转移注意力等方式可以缓解情绪的强度

三、判断题(本大题共 5 小题,每小题 3 分,共 15 分)

1. 高兴可以令我们思维活跃、全身舒畅,所以越高兴越好。 ( )
2. 考试紧张会令大脑一片空白,因此只有一点儿都不紧张才能考出好成绩。 ( )
3. 情绪是自发产生的,控制不了。 ( )
4. 情绪是一个人内心的感受,与外界环境没有太大关系。 ( )
5. 情绪不仅包括个人内心的主观体验,也伴随个体相应的外部表现,还表现出相应的生理反应。 ( )

四、名词解释题(本大题共 2 小题,每小题 6 分,共 12 分)

1. 情绪

2. 情绪管理

五、材料分析题(本大题共 1 小题,共 15 分)

阅读材料,回答问题。

小张是中职学校二年级学生,他和队友代表学校参加全国职业院校技能大赛,遗憾的是,他们没有获得奖项。这让小张感到特别难过。他和队友是带着全校师生的殷切期望来参赛的,老师和同学们还等着为他们庆功呢。小张越想越伤心,可是他又觉得伤心是不好的情绪,只好强忍着,让自己看起来像什么事也没有发生一样。

分析小张的情绪及其成因,提出帮助小张正视情绪的建议。

## 第6课课堂测试卷

### 一、单项选择题(本大题共10小题,每小题4分,共40分。每小题只有一个选项符合题目要求)

- 在青少年期,个体身体和心理的发展不包括( )。  
A. 性机能逐渐发育成熟  
B. 感觉能力显著增强  
C. 自我意识进一步增强  
D. 情绪管理能力逐渐提高
- 影响个体身心发展的主要因素不包括( )。  
A. 营养  
B. 睡眠  
C. 遗传  
D. 天气
- 以下各项中,关于爱情的表述不正确的是( )。  
A. 在学生时期,爱情也可以是最重要的  
B. 责任是爱情不可或缺的部分  
C. 拥有美好爱情需要具备维护良好关系的能力  
D. 事业是维系爱情的重要基础
- 青少年异性交往应遵循的原则是( )。  
A. 单独、排他  
B. 公开、适度  
C. 友情、恋爱  
D. 公开、集体
- 防范性骚扰、性侵害的正确做法是( )。  
A. 怀疑身边每个人  
B. 在酒吧等公开场合与网友见面  
C. 学习一些防身术  
D. 尽量走偏僻路径
- 青少年身心发展还不成熟。下列各项,会给青少年身心造成伤害的是( )。  
A. 过早性行为  
B. 出现性幻想  
C. 培养艺术爱好  
D. 向喜欢的人表白
- 男女生正常交往的好处不包括( )。  
A. 开除学籍  
B. 有激励作用  
C. 取长补短  
D. 提高人际交往能力
- 与异性朋友相处应该( )。  
A. 偷偷摸摸  
B. 单独相处  
C. 自然大方  
D. 互相欺骗
- 青春期是人身体发育的重要时期。下列表述中,属于青春期生理变化的是( )。  
A. 个子猛长,脸上还长了不少粉刺,声音发生变化  
B. 觉得自己长大了,但情绪不稳定,经常因为小事冲动

- 开始厌烦父母和老师的唠叨,总觉得他们落后于时代
- 关注和了解异性,对某个异性有好感,愿意与其接近

10. 男生和女生拥有各自的性别优势,关于“他”和“她”,以下说法正确的是( )。

- 青春期的男生和女生在心理方面的差异比在生理方面的差异更加明显
  - 与异性交往能增进彼此了解,提高社会交往能力
  - 与异性的交往会平添烦恼,不利于完善自我
  - 男生和女生应相互学习、相互欣赏、取长补短
- A. ①②  
B. ①③  
C. ②④  
D. ③④

### 二、多项选择题(本大题共3小题,每小题6分,共18分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

- 小张认为与同学相比,自己长得不高,为此感到有些自卑。如果你是小张的朋友,以下说法可以劝慰他的有( )。  
A. 生长发育上的差异是正常现象,高有高的好,矮有矮的好  
B. 大家没有那么在意你的身高,都夸你心地善良,是个好人  
C. 我们现在正值青春期,加强锻炼和营养,还是有可能再长高的  
D. 你想太多了,以后少想这些没用的
- 中职一年级学生小吴发现自己对班上一位女同学特别上心,总忍不住去关注她的一举一动。你认为小吴应该采取的正确应对方式有( )。  
A. 大胆示爱,执着追求  
B. 将好感放在心里,先认真完成学业  
C. 公开、适度交往,提升爱的能力和责任心  
D. 提醒自己现在谈爱情为时过早
- 关于呵护花季健康,以下观点正确的有( )。  
A. 在青少年时期出现性欲望是正常的,要注意养成健康向上的生活方式  
B. 过早性行为会给青少年身心带来很大伤害  
C. 青少年遭遇性骚扰、性侵害的可能性较小,不用担心  
D. 青少年要有自我保护的意识

### 三、判断题(本大题共5小题,每小题3分,共15分)

- 处于青少年期的人只会经历身体的巨大变化。( )
- 青少年的身心发展主要受遗传影响。( )
- 青少年的心理特征并不相同。( )
- 拥有美好的爱情离不开责任,也离不开爱的能力。( )
- 拥有爱情就是拥有了人生的全部。( )

四、名词解释题(本大题共 2 小题,每小题 6 分,共 12 分)

1. 青少年期

2. 性骚扰

五、材料分析题(本大题共 1 小题,共 15 分)

阅读材料,回答问题。

中职二年级学生小吴动手能力强,专业技能掌握快,平时经常帮助其他同学,受到同学们的普遍认可。但是小吴对自己很不满意,特别是为自己内向的性格而感到苦恼。因为他发现班上不少同学都非常活跃,说起话来都是滔滔不绝,很受欢迎。而自己一开口就紧张,不知道说什么好。他很担心自己在同学眼中是个笨嘴笨舌的傻小子。

假如你是小吴的好朋友,你将如何开导和安慰他?

## 第二单元测试卷

### 一、单项选择题(本大题共 10 小题,每小题 4 分,共 40 分。每小题只有一个选项符合题目要求)

- 下列行为属于心理健康的范围的是( )。  
A. 能极力满足个人的需要  
B. 对自己有过高的评价  
C. 为维持自己的心理平衡,极力宣泄自己的情绪  
D. 有充分的自我安全感
- 改变悲观心理的方法不包括( )。  
A. 和人攀比  
B. 突出自己的优势  
C. 采用“积极想象法”  
D. 避免老是看到自己的不足
- 下面对认识自我的理解正确的是( )。  
A. 认识自我很难办到  
B. 认识自我就能完善自我  
C. 每个人都应该学会认识自我  
D. 别人的意见对于我们认识自我都有帮助
- 认识自我,这是一个既简单又深刻的问题。下列不属于认识自我的是( )。  
A. 经常在镜子前流连  
B. 通过与他人的比较,发现自己的长处和短处  
C. 提高自己的自我控制能力  
D. 写日记记录、描述自己的心理活动
- 我们需要不断更新、不断完善对自己的认识,才能使自己变得更完美。正确认识自己,就是要做到( )。  
A. 努力发现自己的优点和长处  
B. 用全面的、发展的眼光看待自己  
C. 用自己的长处去比别人的短处  
D. 少看自己的缺点和错误
- “你无法改变天气,却可以改变心情;你无法控制别人,但能够掌握自己。”这句话告诉我们的道理是( )。  
A. 要有积极向上的生活态度  
B. 要学会正确认识与评价自己  
C. 要善于调节和控制情绪  
D. 要有广泛的兴趣爱好
- 《三国演义》中有一个“诸葛亮三气周瑜”的故事,因为不能控制自己的情绪,周瑜最后竟被活活气死了。这个故事告诉我们( )。  
A. 要学会避免产生任何情绪  
B. 情绪是不能调节和控制的  
C. 人们在消极情绪面前是无能为力的  
D. 消极情绪有害身心健康

8. 短跑运动员在上场比赛时,常常心里默念“我是最棒的”“我一定能跑赢别人”,这种调控情绪的方法是( )。

- A. 幽默化解  
B. 目标转移  
C. 换位思考  
D. 自我暗示

9. 有人提出“为健康而哭”的倡议,这表明我们在排解不良情绪时,有一种有效的方法是( )。

- A. 向他人倾诉  
B. 在适当的场合哭一场  
C. 进行剧烈运动  
D. 用哭转移我们的注意力

10. 当你的好朋友情绪低落时,你可以( )。

- ①偷看他的日记来了解情况  
②与他谈心来改变他的认识  
③和他玩耍来让他合理发泄  
④陪他听歌转移他的注意力

- A. ①②③  
B. ①②④  
C. ②③④  
D. ①③④

### 二、多项选择题(本大题共 5 小题,每小题 5 分,共 25 分。每小题有两个或两个以上选项符合题目要求,未选、错选、多选或少选均不得分)

1. 小郑平时学习认真,对自己的要求比较高。但是,无论他怎么努力,有一门课程的考试成绩总是达不到他理想的分数。小郑感到特别难受,觉得自己很没用。下列说法中,正确的有( )。

- A. 小郑要接纳不完美的自我,要对自己充满自信  
B. 小郑可以不管这科的成绩,学会满足现状  
C. 小郑可以通过写日记的形式与自我对话,保持心态平和  
D. 小郑要看到自己的优势,不要妄自菲薄

2. 小张是电气技术专业的学生,他觉得自己的学习基础不够扎实,性格也偏内向,想努力完善自我,实现自己的理想。小张完善自我的方式包括( )。

- A. 树立明确目标,例如成为一名高级电气工程师  
B. 不断反思、总结,增强自信,提高行动的实际效果  
C. 多听取他人建议,尤其关注他人建议中那些重要、具体和有建设性的部分  
D. 以先进人物或本专业的劳动模范为榜样,改进学习方法,汲取精神力量

3. 小李是电子商务专业的应届毕业生。对于找工作,他本来信心满满,但是在求职中却屡次遭遇失败。他非常沮丧,开始怀疑自己的能力。面对挫折,小李应该( )。

- A. 向老师咨询用人单位看重的技能和品质  
B. 抄袭优秀同学的简历  
C. 安慰自己说失败是提醒自己要更加努力  
D. 不轻易放弃,相信风雨后总有彩虹



**心理健康与职业生涯  
同步导学与测试**

**参考答案**

# 目 录

## 课程导学

## 同步测试卷

第一单元 时代导航 生涯筑梦····· 1	第 1 课课堂测试卷····· 4
第 1 课 立足时代 志存高远····· 1	第 2 课课堂测试卷····· 4
第 2 课 生涯规划 筑梦未来····· 1	第一单元测试卷····· 5
第二单元 认识自我 健康成长····· 1	第 3 课课堂测试卷····· 5
第 3 课 发现自我 完善自我····· 1	第 4 课课堂测试卷····· 6
第 4 课 直面挫折 积极应对····· 1	第 5 课课堂测试卷····· 6
第 5 课 认识情绪 管理情绪····· 2	第 6 课课堂测试卷····· 6
第 6 课 呵护花季 激扬青春····· 2	第二单元测试卷····· 7
第三单元 和谐交往 快乐生活····· 2	第 7 课课堂测试卷····· 7
第 7 课 珍视亲情 学会感恩····· 2	第 8 课课堂测试卷····· 8
第 8 课 良师相伴 亦师亦友····· 2	第 9 课课堂测试卷····· 8
第 9 课 友好相处 学会合作····· 2	第 10 课课堂测试卷····· 9
第 10 课 和谐校园 共同维护····· 3	第三单元测试卷····· 9
第四单元 学会学习 终身受益····· 3	期中测试卷····· 10
第 11 课 主动学习 高效学习····· 3	第 11 课课堂测试卷····· 10
第 12 课 终身学习 持续发展····· 3	第 12 课课堂测试卷····· 11
第五单元 规划生涯 放飞梦想····· 3	第四单元测试卷····· 11
第 13 课 立足专业 谋划发展····· 3	第 13 课课堂测试卷····· 12
第 14 课 执行规划 夯实基础····· 3	第 14 课课堂测试卷····· 12
第 15 课 完善规划 奋发有为····· 4	第 15 课课堂测试卷····· 13
	第五单元测试卷····· 13
	期末测试卷····· 14

## [课程导学]

### 第一单元 时代导航 生涯筑梦

#### 第1课 立足时代 志存高远

一、

1. (1)实现中华民族伟大复兴  
(2)中国特色社会主义新时代 社会主义现代化国家 中国式现代化

2. 创业条件 升学渠道

二、

1. (1)远大理想 时代责任 过硬本领  
品德修为

- (2)时代 人民

2. (1)职业 集合

- (2)分工 高低贵贱

- (3)职业理想

- (4)国家和社会 实现中华民族伟大复兴

#### 第2课 生涯规划 筑梦未来

一、

1. 职业准备 职业理想
2. 成长阶段 探索阶段 建立阶段
3. (1)掌握技能 职业生涯规划  
(2)活到老 学到老 干到老
4. 发展性 互动性

二、

1. 设想 谋划
2. 扬长避短 执行力
3. 自身实际 所学专业

### 第二单元 认识自我 健康成长

#### 第3课 发现自我 完善自我

一、

1. 情绪体验 认知效能 行为举止  
环境适应

2. 心理 社会

3. 职业目标 职业定位

4. 他人反馈 社会比较

二、

1. 积极 优点 缺点

2. (1)善待

- (2)他人

- (3)社会比较

3. 目标

4. (1)自我调控

- (2)他人的建议

- (3)榜样

#### 第4课 直面挫折 积极应对

一、

1. (1)阻碍 挫折认知  
(2)学业问题 人际冲突

2. (1)积极

- (2)成功

- (3)成长

- (4)接纳 心态

二、

1. 关怀和友善 解决问题

2. 有效适应

3. 人生目标 保持乐观

## 第5课 认识情绪 管理情绪

### 一、

1. 主观体验 生理反应
2. 正性情绪 负性情绪 强度
3. 人际关系 身心健康 危险和伤害
4. (1)环境 内部  
(2)生理状态 看法和评价

### 二、

1. 接纳 合理表达
2. 调整想法 适度宣泄 身体状态

## 第6课 呵护花季 激扬青春

### 一、

1. 自我意识 抽象思维能力 情绪管理能力 独立
2. (1)心理特征  
(2)遗传 成长环境

### 二、

1. (1)责任  
(2)爱的能力  
(3)爱情
2. 公开 适度
3. (1)图像 性意味  
(2)性意愿
4. 正规渠道 兴趣爱好 健康向上
5. 行踪 危险环境 不自责 法律

## 第三单元 和谐交往 快乐生活

### 第7课 珍视亲情 学会感恩

#### 一、

1. 身心健康成长 规划未来人生

2. (1)教养方式 性格特点 童年经历  
(2)互相信任 亲密和谐

#### 二、

1. 尊重父母 理解父母 换位思考 信赖父母
2. 饮水思源 行胜于言 回报父母
3. 肯定的言辞 贴心的陪伴

### 第8课 良师相伴 亦师亦友

#### 一、

1. (1)传授知识 传授技能  
(2)尊重 理解
2. 尊师爱生 心理相容
3. (1)学业发展  
(2)良好品德  
(3)心理健康

#### 二、

1. 换位思考 保持理性 彼此信任
2. 礼貌的言行 主动交往

### 第9课 友好相处 学会合作

#### 一、

1. (1)心理健康  
(2)归属 交往  
(3)社会交往
2. 认真倾听 有效沟通 处理矛盾
3. 肯定 解释 果断

#### 二、

1. 友爱互助 志同道合
2. (1)团结合作 互相帮助  
(2)团队合作能力  
(3)融入团队 乐于付出