

职业生涯规划与职业理想

1.1 面向未来的职业生涯规划（第 1、2 课时）

【教学目标】

认知：职业、职业生涯、职业生涯规划的内涵，职业生涯规划的重要性和中职生职业生涯规划的特点。

能力：开始思考分析职业与人生，感悟职业生涯规划的重要性，区分中职生职业生涯规划与其他人群职业生涯规划的不同。

德育：感受职业生涯规划的重要性，尽快对自己的职业生涯进行规划，形成关注自己的职业生涯及未来职业发展的习惯。增强职业意识，基本形成正确的职业价值取向和正确的职业观。

【教学重点】职业的内涵，职业生涯规划的重要性

【教学难点】中职生职业生涯规划的特点。

【教学方法和手段】

【组织教学】学生起立。师生互致问候。检查出勤。

【新课介绍】

1、《职业生涯规划》课程性质与任务

职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻落实科学发展观，对我们进行职业生涯教育和职业理想教育。其任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。

2、教学总体目标

使我们掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，形成职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

3、学科介绍

职业生涯规划简单地说，就是根据经济社会发展的需要和本人的实际情况，制订未来职业生涯的发展规划，是对个人职业前途的设想和谋划。

它是理想信念与目标行动教育，也是自我管理教育。职业生涯规划因其对就业的具有非常实际的指导意义而成为一门学科列入大学和中职教育范畴。

4、主编及其教育理念

蒋乃平一直倡导推广“职业生涯设计”理念，他认为职业学校素质教育的真谛：让受教育者扬长避短地得到发展，“人人有才，人无全才，扬长避短，个个成才”；教师应该是指点学生确立人生方向的导师；在以就业为导向的职业教育中，学生参加职业生涯设计活动的过程，既是在了解自己、了解职业、了解社会的基础上，制定符合经济社会发展需求的个人发展规划的过程，又是建立自信、树立理想、形成动力的过程；也是依据职业对从业者素质要求调整自我、提高自我、并适应职业岗位的过程，是学生为走向社会、为今后的可持续发展做准备的过程。

5、教材介绍（5单元 14课 43个案例故事）

①、职业生涯规划——分析条件，确定目标，构建阶梯，制定措施，践行规划

②、职业生涯管理——认真执行规划，科学评价规划，不断调整规划

【课首案例导入】：

[阅读]P8 执着的追求，是通向成功的必由之路

[分析讨论]：1、小陈是怎样设计和实现自己的职业生涯规划的？（他给自己的未来制订了“三步走”的计划……）

2、小陈为什么能当上项目经理？（在校时、毕业时、进入公司后……）

[归纳总结]：职业是一个人生存和发展的基础，而岗位成才是成才的重要途径。职业生涯规划能让我们明确发展目标，并有步骤地向目标迈进。

【新课讲授】

§ 1.1 面向未来的职业生涯规划

一、职业与职业生涯

1、职业与民生之本

职业是——在社会中所从事的、有稳定收入的工作，既是…舞台，也是…手段。

职业是参与社会分工，利用专门知识和技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作

职业内涵有四个要点：①稳定的收入（必须合法）。②要承担相应责任。③是实现人生价值和进行自我完善的途径。④个人与社会相互联接的纽带。

2、职业生涯与人生

职业生涯——指一个人一生的职业历程，及一个人一生职业、职位的变迁及职业理想的实现过程。职业生涯中不仅仅有职业活动，而且还包括与职业有关的行为和态度等内容。

职业生涯规划——是在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之

有效的安排。

职业生涯规划——对个人来说是科学规划人生并实现人生梦想，它的目的决不只是协助自己找一份工作，更重要的是帮助我们真正了解自己，为自己一生的可持续发展设计出合理且可行的职业生涯发展方向和发展措施。它不但对职业的畅想，也是对理想的生活方式的追寻。

作为一个现代人，每个人都应该是自己人生事业的规划者、设计师。我们不仅要有短期的打算、中期的计划、长期的规划、还须有终生的目标。所以我们每个人都应及早做好职业生涯规划，树立明确的目标，认清自己，挖掘自己的内在潜能上，努力创造有利条件，正确把握人生方向，创造属于我们自己的成功人生。

人的生存、生活离不开职业，围绕职业，人的一生可分为三个阶段：

- ①、从业准备阶段（职业认知、职业试探、职业选择、职前准备、就业）
- ②、从业阶段：
- ③、从业回顾阶段：

二、职业生涯的特点与职业生涯规划重要性

1、职业生涯的特点（略讲）

- ①发展性 ②阶段性 ③整合性 ④终生性 ⑤独特性 ⑥互动性

2、职业生涯规划的重要性（精讲）

- ①帮助我们目标明确的发展自己（少走弯路促进个人发展）

[举例说明]：

假如，你和你的同学都学习建筑学，但你一直将自己的目标定位于当一名出色的建筑师，而另一名同学并未树立这样的理想，只是按部就班地学习理论知识。当你确定了这个目标后，就会注意收集与建筑学相关的材料。你走在

街上就会注意建筑的风格、结构和特色，并进行比较，外出旅游就会考虑到有建筑差异的地方去，到了书店，就会自觉地留意建筑方面的书籍，选择电视节目也会倾向于了解世界各地的建筑风情。总之，不知不觉间，你的建筑知识已然非常丰富，最终真的实现了你的理想。如果你没有当建筑师这个目标，走在街上就不会注意建筑，甚至一座很有研究价值的建筑矗立在你的面前，你也会忽略它的存在，或者看不到它的价值，只当作一般的房屋。这就是说，两个人在同一条街上走过，一个有目标意识和一个无目标意识的人，其收获大不相同。一开始就树立当建筑师理想的同学和另一位在毕业时才苦苦思索人生方向的同学，因为目的意识不同，在学习过程上努力的程度不同，对个人生涯的整体规划上的不同，就会很可能在现在和将来过上完全不同的两种生活。

[归纳总结]尽管没有职业生涯规划，个人也可能获得事业成功。但是，如果有了有效的职业生涯规划，你的事业会取得更快的成功，取得更大的成就。

“尽早学会规划自己，清清楚楚过一生。”“走一步、看两步、想三步，才能取胜。”

②帮助我们扬长避短的发展自己（平衡性发展、和谐发展），提升个人职业竞争力（降低求职成本加快求职速度），获得更高的回报。

[阅读分析案例]（读读想想：从小立志的陈东）

[讨论问题]：陈东为什么那么快圆了“名厨”的梦

（陈东从小喜欢……经常……中考报烹饪……圆了“名厨”的梦）

归纳总结：早些形成职业生涯观念，设计好自己的职业生涯，就……

三、中职生职业生涯规划的特点（精讲）

1、针对专业定向后初次就业

为了就业必须结合专业，提高素质和能力，调整和发展职业个性……

2、必须面对就业难的现状——树立正确的就业观和择业观

在人口开始或接近负增长的发达国家，就业市场以“人选职业”为主，求职者处于强势地位，可以从本人个性出发择业，从个人爱好出发转岗，并因此获得职业生涯发展。

而我国有 13 亿人口，有 7.5 亿劳动力，就业市场长期供大于求，基本处于“职业选人”为主的状态，求职者处于弱势地位，必须正确面对职业生涯起步和发展过程中首次就业和转岗再就业并非易事的现实。

3、必须把个人与经济社会发展联系起来

个人发展和经济社会发展，个人的自信、自强、积极向上的精神和国家国家兴亡

4、引导自己形成学习的动力和终身学习的理念

“学习真没劲”——“学习其实很有意思”——“学习真有用”

5、指导自己就业和创业

[案例阅读分析]（读读想想：脚踏实地 步步为营）

[分析讨论]：晓健为什么能创业成功？

（晓健学西餐专业，他规划了自己的职业生涯：第一步……第四步……，为实现自己的规划，不但……还……，边打工边学管理。他拿出全部积蓄开了一家西餐厅。）

[归纳总结]：机会总是为有准备的人敞开大门。

【课堂小结】 1、职业，职业生涯，职业生涯规划

2、性职业生涯规划重要性

3、中职生职业生涯规划的特点

【作业】

P16 “学以致用”

- 1、观察走访——观察家长或亲友的工作过程、环境、内容……
- 2、思考人生——观察他人、比照过去、想象未来……
- 3、看图思考——①②③

【板书设计】

§1 职业生涯规划与职业理想

§1、1 面向未来的职业生涯规划

一、职业与职业生涯

1. 就业是民生之本

(1) 职业的含义 (2) 职业四个特征

2. 职业与人生

二、职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

三、中职生职业生涯的特点

