

第1单元 第1课 第1课时

面向未来的职业生涯规划

教学内容		本节课主要教授职业和职业生涯规划的含义、特点，以及人生的三大阶段。		
教学目标	认知	了解职业和职业生涯规划的内涵，掌握人生的三大阶段，理解职业和职业生涯规划的特点。		
	情感	通过分析职业与人生，帮助学生基本形成正确的职业价值取向，引导学生增强职业意识，形成正确的职业观。		
	运用	能够运用所学的职业及职业生涯规划的知识，对实际生活中的典型事例进行分析的能力。		
教学重点		职业内涵、职业与人生的关系。		
教学难点		职业生涯规划的含义与特点。		
教学方法		案例探究法、小组互动式探究法。		
教学手段		多媒体投影仪。		
教学过程	教师活动	学生活动	教学意图	时间
	前期准备 全班学生平均分成5组，各组抽签获得课前预习主题： 1. 采访一个还没有参加工作的人，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。 2. 采访一个已经工作的学长，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。 3. 采访一个已经退（离）休的老人，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。 4. 上网查一个我们专业的先进工作者或者你们所敬佩的名人的事迹。（2组分别准备） 导入新课 小故事：《执著的追求，是通向成功的必由之路》 引导学生思考问题： 1. 小陈为什么到职业学校学习？ - 你为什么选择了职业学校？ 2. 你认为小陈能当上项目经理的原因是什么？ - 你觉得自己将来能够事业成功，成才吗？ 第一单元 职业生涯规划与	根据抽到的预习主题，学生以组为单位搜集整理材料，准备小组发言。 学生思考，讨论。	一方面可以调动学生课余学习的兴趣，引导学生有针对性的预习新知，同时培养学生小组合作学习的能力，各组准备的材料也将成为课堂教学的主要案例。 以中职学生成功的实际案例故事导入，引导学生对于小陈和自己进行比较，树立自信，找到差距。	4分钟

职业理想 一、面向未来的职业生涯规划 (二) 职业与职业生涯 1. 就业是民生之本 (1) 职业的含义 讲授新课 提问：你认为什么是职业？ 先看书上 P4 右下方的图表，然后谈谈职业对于我们每个人的意义是什么？ 教师归纳职业的含义。 (2) 职业四个特征 请同学在书上找到职业四个特征，归纳一下。 然后在《执著追求，是通向成功的必由之路》故事中，找找小陈的职业中的这四个特征都分别表现在哪儿？ 2. 职业与人生 (1) 人生、生涯与职业 讲授：人生即人生存、生活的整个过程，生涯是一个人一生的经历。人的生存、生活离不开职业，职业是生涯发展的载体。 职业与人生的关系我们从人生的三个阶段分别来看一看。 (2) 人生三大阶段 从业准备阶段——从业阶段——从业回顾阶段。 指导三个小组的学生展示预习作业，引导学生在小组间进行讨论。 (二) 职业生涯规划的特点与职业生涯规划的重要性 1. 职业生涯规划的特点 (1) 职业生涯规划的含义 讲授：职业生涯规划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： 指导两个小组的学生展示作业 4，并引导其他学生对展示材料进行分析，归纳总结出职业生	学生发言。 学生思考，讨论。 看书，归纳。 运用职业特征分析实际案例。 思考，理解。 小组分别展示对不同的采访，并在各小组间进行讨论，分析不同阶段职业和人生的关系。 思考，理解。 学生以组为单位展示上网搜集到的本专业的先进工作者或你们所	此知识点很重要。职业意识的形成，是关注自身职业生涯发展的前提。 一般学生自己能够得出结论：职业就是工作，再通过第二个问题和教材上图表，引发学生深入思考“什么样的工作才是职业？”，从而得出正确结论。 将导入所用的案例深入分析，巩固对职业特征的理解。 此知识点为本节课的重点，给学生充分的时间进行小组展示和小组间讨论，让学生在交流中梳理知识，建构新知识。 职业生涯规划的特点必须结合实际材料分析，	3 分钟 4 分钟 1 分钟 18 分钟 12 分钟 2 分钟
---	--	---	---

	涯的特点。 巩固新课 以图表的方式回顾所讲内容,指出知识重点。 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。	敬佩的名人的事迹。 然后对于这两组展示材料进行分析,归纳出职业生涯的特点。	引导学生用所学的知识分析身边的实际,并能够思考自己的人生。	1分钟
板书设计	第一单元 职业生涯规划与职业理想 一、 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 (1) 人生、生涯与职业 (2) 人生三大阶段 (二) 职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性 职业生涯的特点 (1) 职业生涯的含义 (2) 职业生涯的特点			

第1单元 第1课 第2课时

面向未来的职业生涯规划

教学内容		本节课主要教授职业生涯规划的含义和重要性以及帮助学生明确中职生职业生涯规划的特点。			
教学目标	认知	了解职业生涯规划的内涵，理解职业生涯规划的重要性和中职生职业生涯规划的特点。			
	情感	通过感受职业生涯规划的重要性，帮助学生尽快对自己的职业生涯规划进行规划，形成关注自己的职业生涯规划及未来职业发展的重要性。			
	运用	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，培养自信、自强的心态。			
教学重点		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		案例探究法、游戏式教学法。			
教学手段		多媒体投影仪。			
教学过程	教师活动		学生活动	教学意图	时间
	复习提问 请你谈谈自己即将开始的职业生涯。		学生回答问题，复习职业生涯的相关知识。		3分钟
	导入新课 大家对于自己职业生涯的畅想，其实就是对于职业生涯的规划。今天，我们来学习职业生涯规划。				1分钟
	2. 职业生涯规划的重要性				
	讲授新课 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。 教师带领学生进行游戏。（游戏说明附后） 分享：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？ 讲授：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。		学生进行游戏。 学生思考，回答问题，相互交流共享，形成正确认识。	此心理游戏目的在于让学生通过直观的撕纸活动，看到职业生涯的短暂，不规划或晚规划都将会让自己错失成功的时机。	10分钟
	(1) 帮助你目标明确地发展自己		学生思考，理解。	活动之后，教师适当的点拨可以起到画龙点睛的作用。	2分钟 3分钟

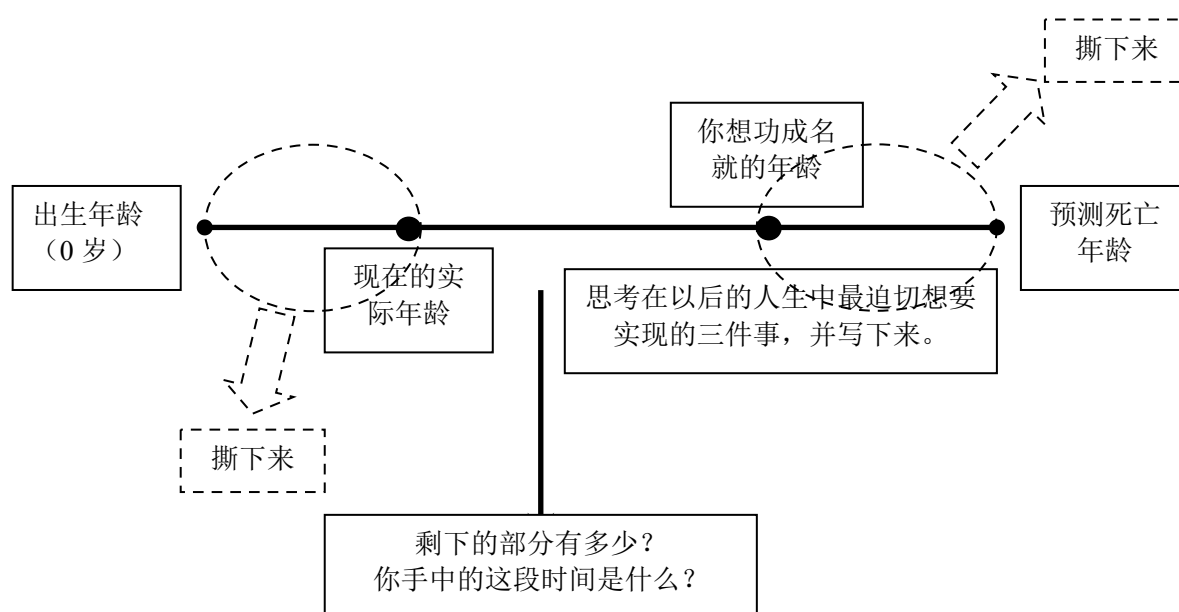
上次课，同学们都说了自己为什么会来到职业学校的，下面我们给大家的心态分分类，同学们自己对号入座： 中考失利 盲目从众（父母） 省心省事 拜金主义 下面我们再看看同样是中学生的陈东。 《从小立志的陈东》 提问：从故事中，你发现职业生涯规划对于我们个人重要性是什么？ （2）帮助你扬长补短的发展自己 指导学生进行小游戏：《比一比》。 “扬长”即根据职业生涯发展目标，有意识地理清、挖掘并充分发挥自己的长处。 “补短”即根据职业生涯发展目标，了解自己的短处，同时不断调整自己，不断缩小自身条件与发展目标之间的差距。 人无完人，扬长补短才能最终成功。在校期间，扬长补短，主动适应即将从事的职业的要求；择业阶段，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。 （三）中职生职业生涯规划的特点 指导各组活动： 1. 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，和给出各组的几份职业生涯规划进行比较和分析，找出中职生的职业生涯规划应该具有什么特点？ 2. 归纳结论，简单分析点评。 3. 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？ 巩固新课 以图表的方式回顾所讲内容，	学生发言。 听故事，思考问题。 学生发言，讨论。 学生进行游戏。 理解、思考。 以组为单位，把中职生的职业生涯规划分别同大学毕业生的职业生涯规划 and 已有职业经历的成年人的职业生涯规划以及英国青年的职业生涯规划进行比较。 各组代表发言，归纳总结。 思考，探究。	以活动的形式将学生中存在的问题呈现出来 帮助学生学会用比较的方法来思考问题。 以活动的方式，帮助学生正确看待自己，树立自信，扬长避短。 以组为单位合作探究突破学习难点。 指导学生正确运用比较的方法得出正确结论 深入探究，结合学生的专业实际，为后面的教学做出铺垫。	4分钟 7分钟 2分钟 18分钟 2分钟 2分钟 1分钟
---	--	---	---

	指出知识重点。 布置作业 整理本章节教材中的所有《名言》，并选择一个你最喜欢的名言，用所学的职业生涯规划的知识进行分析。	巩固知识。	运用所学知识分析名言，巩固知识的同时，帮助学生以名言的方式把知识转化为正确的情感态度价值观，指导今后的实践。
板书设计	第一单元 职业生涯规划与职业理想 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 （1）人生、生涯与职业 （2）人生三大阶段 （二）职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性 职业生涯的特点 （1）职业生涯的含义 （2）职业生涯的特点		

附：《斯思人生》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）

图示：



第1单元 第2课 第1课时

职业理想的作用

课程名称	职业生涯规划	适用 班级	中职学校一年级
课 题	职业理想的特点和对人生发展的作用	所在 章节	第一单元第二课
教学目标	知识目标：明确掌握职业理想的特点对学生人生发展的作用。 能力目标：培养比较与鉴别、综合分析、理论联系实际的能力。 情感目标：感悟确立职业理想的紧迫性和重要性。		
重点难点	1. 职业理想对人生发展的作用（重点）。 2. 职业理想的特点（难点）。		
教学设想	针对学生自己的职业理想进行启发式讲解，用老师提问——学生总结——老师提升的方式启发学生理解相关内容，运用六个活动把课堂内容串联起来，既能发挥学生的学习积极性，又可以使所学的知识由学生自己总结归纳，活跃课堂气氛，突出重点和难点。		
教学方法	案例教学法、讨论法、归纳法、演绎法。		
教学手段	电脑及多媒体设备、幻灯片。		
板 书 设 计	1. 职业理想的含义：是个人对未来职业的向往和追求。 2. 职业理想的特点是： （1）社会性；（2）时代性；（3）发展性；（4）个体差异性。 3. 职业理想对人生的发展作用： 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。		

课前导入 （10 分钟）

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？

导入新课 （25 分钟）

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？

学生积极发言。

老师总结：

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？

学生积极发言。

老师总结：

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？

学生积极发言。

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。

课堂过渡

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

学生积极回答。

老师总结：

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. 我看过一则国外的故事，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。”

学生积极发言。

老师总结：

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？

课堂小结 （5 分钟）

老师提问，学生任选一个问题回答。

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？结合自己从正反两面试着总结归纳。

课后作业 （5 分钟）

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。

第1单元 第2课 第2课时

职业理想的作用和实现

课程名称	职业生涯规划	适用年级	中职学校一年级
课 题	职业理想对社会发展的作用和实现	所在章节	第一单元第二课
教 学 目 标	知识目标：明确掌握职业理想对社会发展的作用和如何实现职业理想。 能力目标：学会结合个人分析自己职业理想的缺失或存在问题。 情感目标：树立正确的职业理想。		
重 点 难 点	1. 职业理想的实现（重点）。 2. 职业理想对社会发展的作用（难点）。		
教 学 设 想	本节课的内容理论性强，所以用案例启发式讲解，用老师提问——学生总结——老师提升的活动方式启发学生理解相关内容。运用四个问题把课堂内容串联起来，既能发挥学生的学习积极性，又可以使所学的知识由学生自己总结归纳，突出重点和难点出，充分让学生动脑动手，参与课堂。		
教学方法	案例教学法、讨论法、归纳法、演绎法。		
教学手段	电脑及多媒体设备、幻灯片。		
板 书 设 计	职业理想对社会发展的作用： 1. 树立职业理想可以提高劳动者的素质。 2. 从业者的成功是经济社会发展的动力。 3. 职业理想是实现社会理想的基础。 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。		

课前导入（10分钟）

说一说 根据下列事例归纳总结个人的职业理想对社会发展的作用？

【例1】夏明翰烈士在敌人的屠刀面前奋笔疾书：“砍头不要紧，只要主义真，杀了夏明翰，还有后来人”这种慷慨就义的豪迈气概，就是来自于他的最高理想——**是中国革命的成功的重要力量。**

【例2】鲁迅先生青年时代曾留学日本学习医术，另外对美术也很感兴趣，面对日本帝国主义侵略行径和祖国山河的破碎状况，感到唤起民众的觉悟，比医治人民的身体更重要。从此弃医从文，拿起战斗的笔，向帝国主义、封建主义、官僚资本主义宣战，成为中国伟大的无产阶级革命文学家，为推翻三座大山建立新中国做出了巨大的贡献——**让中国人民的觉醒，增加革命意识。**

【例3】我国著名桥梁专家茅以升从小好学上进，善于思考，11岁时在家乡看到端午节龙舟比赛中桥塌人亡的悲惨情景，暗下决心：长大一定学造桥。从此，他处处留心桥，观察桥，15岁时，以优异的成绩考入唐山路矿学堂学习。在五年里，他记录了二百本笔记，约900万字，摞在一起，足有一人多高。他学成以后，就为人民造桥。1937年，他主持设

计和建造了中国桥梁建筑史第一座现代化大桥——钱塘江铁路公路两用桥。茅以升的名字和我国许多新建大桥一起，永远留在祖国大江南北。他实现了个人的职业理想，也实现了为人民造福的宏愿——**为人民造福，推动了中国经济建设事业的发展。**

【例 4】一位由高职生成长起来的路桥建设先进工作者，小时候生活在偏远的河边小村，因为没过河的桥，去对岸上学必须绕很大的弯子，走很远的路，还多次遇到过危险。因此，中学毕业时，他根据自身的条件，怀着为人民修路建桥的理想，报考一所高职院校新开设的路桥专业并如愿以偿了。毕业后，他用所学的技术，出色地奋战在路桥建设第一线，很快成为所在单位的骨干，并当上了全行业的先进工作者——**为人民服务，提高了劳动者自己的素质。**

讲授新课（30 分钟）

通过以上讨论，可以总结出职业理想对社会发展的作用有以下三点：

1. 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。也就是改变那种“许多人没事干，许多事没人干”的就业现实。（见例 4）

2. 从业者的成功是经济社会发展的动力（见例 3）。这样的例子还有很多，大家还可以课下去搜集一些这方面的资料。

3. 职业理想是实现社会理想的基础（见例 1、例 2）。

（1）社会理想是指人们对未来社会制度和政治结构的追求、向往和想象，是对社会现实及其发展的希望和憧憬。

（2）职业理想和社会理想的关系：一方面职业理想促进社会理想的实现，另一方面社会理想制约职业理想。

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）

课堂过渡

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，其它的科目无关紧要，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？

3. 全国劳动模范李素丽是一名售票员，曾经有人为她在政府部门找了一个轻松的工作，但被她婉言谢绝了，最后在售票员岗位上取得了不平凡的成绩。如果是你，你会去政府部门工作吗？为什么？

4. 爱迪生曾经当过报童，高尔基甚至没有进过学校，但他们都取得了不平凡的成就，如果一开始你就对自己的工作不满意，你还会象他们一样去奋斗吗？为什么？

学生积极发言。

老师总结：

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。

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？

教师引导分析：在选择职业的时候，一定要考虑到自己适合从事哪些职业，不适合从事哪些职业，这样才能发挥出自己最大的能力，做出更大的贡献。

2. 职业规划的过程是提高自己的过程。

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？

教师引导分析：

我们不管做什么工作，都应当干一行爱一行，以兢兢业业的员工风格，无私奉献的公仆精神，尽自己最大的能力去把工作做好。

课堂小结 （3 分钟）

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。

课后作业 （2 分钟）

我们处在和平时期，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？

要求：

1. 要有实例，结合自己进行论述。

2. 字数不少于 600 字。

第2单元 第1课 第1课时

一、发展要从所学专业起步

教学内容	第2单元 职业生涯发展条件与机遇 一、发展要从所学专业起步 （一）专业和专业对应的职业群 （二）职业对从业者的素质要求		
选用教材	《职业生涯规划》高等教育出版社出版		
教学目标	认知：了解所学专业及其对应职业群和相关行业，理解职业对从业者的素质要求。 情感态度观念：培养学生的职业素质意识，树立行行出状元、中职生能成长的信念，形成正确的职业价值取向。 运用：能够运用所学知识分析自己所学专业对应的职业或职业群，分析本人发展条件，了解本专业的社会需要，挖掘自己与职业要求相符的长处，找到存在的差距。		
教学重点	中职生面对的两个职业群	教学难点	职业对从业者的素质要求
教学方法	案例教学法、 师生合作法		
教学手段	多媒体教学		
课时安排	1 课时		

教 学 设 计	备 注
新课导入（8 分钟） 让学生分析案例：以花为伴——小于的花样年华 问题： 1. 小于的经历对你的启发是什么？ 2. 在小于的经历中，有哪些属于园艺专业毕业生横向发展即转岗的职业，有哪些属于园艺专业毕业生纵向发展，即晋升的职业？ 我们学校是一所中等职业学校。我们学校设置了哪些专业（学生回答），你目前所学的专业是什么？你为什么会选择这个专业呢？你认为学习这个专业将来可以从事什么工作？（学生回答） 【查一查】 上图书馆找中等职业学校专业目录，查一查你所学专业属哪个大类，有哪些专门化，相关专业有哪些？ 课前布置，锻炼学生信息收集能力，帮助学生从宏观认识专业，把专业放在系统中加以认识，对学生既是专业分类知识教育，也是方法论的教育。 讲授新课（32 分钟） （一）专业和专业对应的职业群 1. 中等职业学校专业设置的特点 （1）专业的内涵 中等职业学校专业是根据社会、生产分工需要所分成的学业门类。 （2）专业设置的分类 专业大类、专业、专门化。 （3）专业与职业的关系 专业和职业既有区别，又密切相关。 2. 中职生面对的两个职业群（重点） 【学生活动】 画出我的“职业树” （大地：社会；树干：专业；树枝：职业群〈老师讲解什么职业群〉） 目的：活动完毕后，通过老师归纳小结，引导学生明白一个专业可以对应一个或几个相关职业群。我们将来的就业前景广阔，应树立正确的就业观与择业观。 （1）适用中职生横向发展的职业群 A: 主要体现为首次就业时择业面的拓展或今后可能转岗的范围。 图示：（以我校今年专业设置为例，计算机应用专业对应职业群的导向细化）	利用案例进行分析，引发学生学习兴趣，导入新课。 利用课件演示声图并茂的直观效果，提高课堂效果。 图表归纳总结。

<pre> graph TD A[计算机应用] --> B[办公自动化方向] A --> C[硬件维修方向] A --> D[网络技术方向] B --> B1[计算机操作] B --> B2[软件检测] B --> B3[办公自动化] C --> C1[计算机操作] C --> C2[计算机组装] C --> C3[计算机维修] D --> D1[计算机操作] D --> D2[网站制作] D --> D3[网络维护] B1 --> B4[机关事业单位任职] B2 --> B4 B3 --> B4 C1 --> C4[制造业技术工人] C2 --> C4 C3 --> C4 D1 --> D4[公司职员] D2 --> D4 D3 --> D4 </pre>									
B:意义：帮助中职生拓宽眼界，深入了解自己所学的专业；能找到适合自己个性发展的职业；为首次就业的中职生提供了比较宽的择业范围，为中职生今后调整职业生涯发展方向提供了可能。 (2) 适用中职生纵向发展的职业群 利用节首案例“以花为伴——小于的花样年华”，揭示小于的纵向发展的职业群。 插花师→初级花卉园艺师→花卉种植园艺公司经理→园林景观设计设计师 说明：主要体现为技术等级和职务的提升，是中职生有一段工作经历后可能晋升的岗位，是中职生职业生涯发展潜在的岗位。 【比一比】 找个对手，请位裁判，轮流说。比一比谁能说出所学专业对应的职业多。说出一个得一分，能把它们区分为适合中职生横、纵向发展的，说一个得两分。看谁总分高。 通过学生比赛，激发热爱本专业的兴趣，激发本专业就业的信心，激发学生美好的职业愿景与理想。活动也可以以小组为单位进行，激发学生的集体荣誉感和团队协作精神。 【Are you ready】 中职生在纵向发展中应做好哪些准备？（设问） 一是学好职业学校开设的各类课程； 二是努力提升自身素质； 三是树立终生学习的理念； 四是对于自身的职业生涯发展，应该做到心中有数，“走一步，看三步”，目标明确地发展自己。 【问题聚焦】 设法找到你所学专业的教学计划，认真阅读本专业的培养目标、能力要求。把教学计划中的科目分一分，看看哪些科目属于别的专业也要学的，哪些是为本专业对应职业群服务的，哪些专门指向一个职业。想想这些科目形成“基础平台加专门化方向”的结构，对自己的职业生涯发展有什么作用。 通过本活动，让学生了解本专业的知识与能力结构体系，进一步明确专业思想和专业意识，通过专业学科了解职业群，通过职业群进一步规划职业目标。 (二) 职业对从业者的素质要求（难点） 【学生活动】 汇报在课下寻找已经当上领班、组长的中职毕业生，请他结合自己的管理工作，聊聊他喜欢本组同事具有什么素质，了解用人单位对一线从业者的素质要求情况。（也可采访实训就业中心老师） 【活动方案】									
师生互动设问启发学生思考培养学生分析问题的能力。									通过分析讨论的形式发挥学生的主体作用，引

① 分小组采访。 ② 主题:企业中什么样的员工受欢迎, 中职生培养良好职业素质的重要性。 ③ 课堂汇报。 老师归纳小结: (引出职业素质的内涵和构成) 职业素质是指劳动者在一定的生理和心理条件的基础上, 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。 1. 思想政治素质——灵魂 2. 职业道德素质——保证 【议一议】 你看见或听说过职业活动中的“缺德”行为吗? 和同桌议议, 不按职业道德规范做事的人, 他的职业生涯会受到什么影响。 缺少职业道德的现象在社会生活中随处可见, 用学生生活中的事作为案例进行分析, 体现了德育活动的“三结合”原则, 能更真切地感受到职业道德的力量。 3. 科学文化素质——基础 【读读想想】 文中案例《十字螺钉的诞生》是职业对从业者的素质要求中的职业道德素质、科学文化素质、专业技能素质的实证, 可以适当展开类比联想。 4. 专业技能素质——本领 5. 身体心理素质——本钱 小结: 职业素质构成的五个方面, 相辅相成, 缺一不可。通过学习, 我们一定牢牢记住, 社会所需要的从业者必须具备这五个方面的素质。我们要检查一下自己, 具备这些素质了吗? 差距有多大? 怎么办? 现在我们还是在校生, 应该按照社会和企业的要求塑造自己, 增强竞争能力, 培养创业意识。 学以致用 (5 分钟) 说明: 既可以作为课后作业完成, 也可运用于班会内容, 展开讨论。 【试试填写】 结合一 (一) 2.1 【找一找】 互动项目训练, 课后完成。 【仿图创意】 基础是首次就业对应职业群, 中上层是职业发展纵向职业群, 很好的勾画了一次职业生涯专业规划的设计。学生完全可以据此图模仿, 设计自己的职业发展图。	出难点 内容通过 利用分析 比较的方 法突破 难点。
--	---

第2单元 第1课 第2课时

(三) 职业资格与职业生涯发展

(四) 树立正确的成才观

教学目的

1. 认知：了解职业资格证书对职业生涯发展的意义。
2. 情感态度观念目标：增强学生在自己所学专业对应的职业舞台上有所成就的决心和信心，增强学生的创业意识。
3. 运用：能够举例说明所学专业可以取得哪些职业资格证书。

教学重点

1. 职业资格证书对职业生涯发展的作用。
2. 树立正确的成才观。

教学难点

中职生怎样了解职业资格证书及其标准。

教学过程

复习提问：

什么是职业素质？职业素质主要包括哪些内容？（学生回答）

归纳：职业素质是指劳动者在一定的生理和心理条件的基础上，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。职业素质主要包括思想政治素质、职业道德素质、科学文化素质、专业技能素质、身体心理素质。

（导入）在求职就业的过程中，劳动者怎样才能证明自己已经具备某种职业所要求的职业素质呢？

(三) 职业资格与职业生涯发展

1. 职业资格证书对职业生涯发展的作用

请同学们回忆一下：在节首案例中，小于取得过哪些职业资格证书？这些证书对她的职业生涯发展有什么重要作用呢？

（归纳）

小于取得的职业资格证书：

“插花师”资格证书→→初级花卉园艺师资格证书→→园林景观设计资格证书

这些职业资格证书标志着她的职业能力水平的不断提高，在求职、转岗中有着重要的作用。

2002年3月30~31日进行了首届国家司法考试。据悉，今后要想成为公证员、律师、法官、检察官，首先必须通过国家司法考试，取得“法律职业资格证书”。2002年7月1日起，北京市从事道路旅客运输的驾驶员必须接受理论、实际操作方面的职业培训，经考试合格获得职业资格证书，无职业资格证书的人员将不得再从事旅客运输活动。

（拿出自己的教师资格证书）这是我能够从事教师工作的资格证明。

职业资格证书就是国家对达到职业资格规定的必备的学识、技术和能力的劳动者发给的证明，这是求职任职、独立开业和用人单位录用的主要依据。可见，在现代社会里，你要工作就必须按照标准去做；你要达到标准，就要考取职业资格证书。

我们来模拟一个招聘现场：

（小品）招聘

（1）确定参加活动人选：2 名同学代表用人单位的招聘者，5—6 名求职者。

（2）内容：5—6 名同学准备去一单位应聘会计工作。（只有一个录用名额）其中有 2—3 名同学没有任何职业资格证书，2—3 名同学有珠算等级证、会计证，1—2 名同学不仅有珠算等级证、会计证，还有电算化证、计算机等级证等。

（3）场景布置：

①黑板：诚聘英才

②教室前面摆放两张课桌椅，上面放好“招聘单位名称”的标牌。

（4）参加活动的同学提前做好“提问”、“回答”的准备，提出的问题尽量能考察求职人员的能力素质，求职人员能尽量表现出自己的才华。

（5）应聘中，有多种资格证书的同学受到青睐。

老师小结：从这个小品中，同学们能体会到职业资格证书对劳动者来说起什么作用呢？请把你们的答案写在笔记本上。

即：

职业资格证书是求职就业的“入场券”

职业资格证书是具有实力、能胜任岗位的标志

职业资格证书是增强就业竞争力的手段

同学们今天的模拟面试不只是在表演，而是一次练兵，是在为将来踏上社会，步入自己的职业生涯做准备。

2. 中等职业学校推行学历文凭和职业资格两种证书制度

一个人的一生是一个不断学习的过程。经过一段时间的文化学习、正规教育，达到一定程度，考试合格，有教育部门颁发给学生一份证明其所接受的这段教育的证明性文件，即毕业证书，或称文凭或学历证书。同学们现在手中拥有什么学历？（学生答：初中）将来在我们这所中等职业学校学习完毕，同学们将会获得什么学历？（学生答：中专）以后通过各种方式的学习，陆续还将会拥有什么学历呢？（学生答：大专、本科……）

同学们知道，不同的职业对学历有不同的要求。（例：选取几则招聘广告）从这些招聘广告里，我们看到，随着社会的发展，科技的进步，职业对学历的要求是越来越高。那么有了学历，就一定具备胜任工作的能力了吗？学历证书和职业资格证书之间有什么关系呢？

学生辩论：

（1）准备：成立甲、乙两支代表队，选出一名主辩。

(2) 内容:

甲方: 学历高, 就一定能胜任所学专业知识对应的相关职业;

乙方: 学历高, 不一定能胜任所学专业知识对应的相关职业。

(3) 过程:

①请各方主辩阐明自己的观点;

②依次请各代表队其他同学发言;

③自由辩论;

④同学自由发言。

老师小结:

(1) 简单评价辩论会的水平。

(2) 明确自己的态度, 归纳学生发言。

辩论双方唇枪舌剑, 例证丰富, 说明同学们很重视这个实际问题。

在现实职业生活中, 学历确实很重要, 但学历并不等于能力, 学历证书只能证明一个人所具有的文化程度或学业程度, 学历高的人能力不一定高, 比如在招聘会上有的单位明确指出, 名牌大学的毕业生免谈, 原因何在? 其中有一个很重要的原因就是怕他们高知低能。而学历低的人能力并不一定低, 正如刚才乙方同学所举事例。

学历证书和职业资格证书是相互包含的。随着职业资格证书的实行, 越来越多的职业学校在完成正常教学计划的同时, 进行相关的职业资格证书的考试、考核, 鼓励学生一专多能, 比如我校就鼓励同学们将来毕业的时候, 要拿到毕业证、计算机等级证、会计电算化证、珠算等级证等。国家有关部门也明确规定学历认定是获得职业资格证书的必要条件。随着我国劳动力市场的发育和完善, 将逐步实行学历文凭和职业资格两种证书制度, 既鼓励和调动大家学习专业理论和专业技能的积极性, 又有利于我们积极适应多种专业岗位的需求。

3. 中职生怎样了解职业资格证书及其标准

证书实物展示: 计算机等级证书、外语等级证书、专业技术等级证书、学历证书、汽车驾照、劳模证书、先进工作者证书等。

(教师引导学生区分哪些是职业资格证书, 这些证书与人生的关系) 通过学习获得证书→找个好工作→工作中努力做出贡献→社会给以回报或肯定→发给证书以说明。

我们应该取得什么证书、怎样取得证书、取得证书后有什么作用呢?

繁花似锦的职业大千世界, 有多种多样的职业资格证书。中职生应该化繁为简, 从两方面了解职业资格证书及其标准:

(1) 三大系列的职业资格证书

----以技能为主的职业资格证书

如: 电子商务师、物流师、物业管理师、理财规划师、园艺师、景观设计师等

----专业技术人员职业资格证书

如：会计从业资格证、会计职称、教师资格证

——公务员职业资格证书

（详见附表）

（2）了解与自己职业生涯发展有关的职业资格

首先，了解适合自己横向发展的职业群各职业的职业资格标准

第二，对选中的职业，对其职业资格标准做进一步的细致了解，

并以此为据理清自己扬长补短的具体方向和标准。

第三，在适合自己纵向发展的职业群中，找出中职生可能晋升的职务对从业者要求的标准，理清自己为这一晋升应该做哪些铺垫。

目前，全国职业资格证书种类繁多，我们应该从现在开始关注与所学专业相对应的职业所要求的职业资格，在今后的专业学习过程中要将获取职业资格证书列入自己的学习计划之中，并贯穿于中职学习的全过程，以此作为自己职业生涯规划的导向标，不断激励自己开拓职业新天地。

也许有些同学对所学的专业不感兴趣，缺少学习的动力。其实，“条条大路通罗马”，我们人生的第一个基本愿望应该是为人类做贡献，为人民服务。本着这个宗旨，无论学习什么专业，都可以学到知识和本领，都可以报效国家，实现自己的人生价值。

（四）树立正确的成才观

1. 中职生能成才

学生阅读“读读想想”，参与活动：汇报在课下对本专业优秀毕业生的采访。

活动方案：

①分小组对本专业优秀毕业生进行采访

②采访的主题：中职生一定能成才；中职生如何尽快成才？

③课堂汇报

老师归纳：同学们的汇报很精彩，所采访的这些优秀毕业生给我们做出了很好的榜样。事实证明，一批又一批中职毕业生通过自己的拚搏，在各自的职业领域中成为带头人。当今时代，是务实创新、人尽其才、百舸争流、人才辈出的新时代，为“三百六十行，行行出状元”创造了更有利的外部环境。在各行各业里涌现了一大批佼佼者，为本行业的发展，为祖国的繁荣富强做出了贡献。我相信我们的同学通过自己的努力，也一定会成为有用之才。

2. 各行各业里人才辈出

先进人物展示：

雷锋、焦裕禄、王进喜、孔繁森、徐虎、李素丽、吴登云、王启民、包起帆、王涛等

这些是我们熟悉的各行各业的先进人物，他们在平凡的岗位上做出了不平凡的事迹。

下面请同学们来谈谈自己父母的工作情况（事先让学生调查了解）。

老师小结：同学们的父母在各行各业辛苦地工作着，都在为祖国的建设事业默默地奉献着自己的一份力量。业无尊卑，贵在奉献。无论从事哪种职业都是社会的需要，只要爱岗敬业，勇于创新，就一定能干出一番事业来。

学以致用

根据自己所学专业 and 求职意向，填写下表

获取职业资格证书计划				所学专业：
类别	证书名称	等级	取证时间	落实取证所需要的主要措施
必取				
选取				

目前,全国职业资格证书种类繁多,(见附表)要求刚入校的中职新生完成这个表格是很困难的,教师在这里要给予足够的重视和帮助,引导学生逐步树立对职业资格证书重视态度,关键是要要求学生从现在开始关注与所学专业相对应的职业所要求的职业资格,在今后的专业学习过程中要将获取职业资格证书列入自己的学习计划之中,并贯穿于中职学习的全过程,以此作为自己职业生涯规划的导向标,不断激励自己开拓职业新天地。

附：职业资格证书种类举例

一、劳动部证书

人力资源管理员 | 营销师 | 电子商务师 | 物流师 | 物业管理师 | 经营师 | 策划师 | 营养师 | 秘书 | 项目管理师 | 心理咨询师 | 公关员 | 企业培训师 | 职业经理人 | 理财规划师 | 园艺师 | 景观设计师

二、人事部证书

一级建造师 | 二级建造师 | 造价工程师 | 注册咨询工程师(投资) | 质量专业技术资格 | 监理工程师 | 经济师 | 一级注册建筑师 | 二级注册建筑师 | 投资建设项目管理师 | 环境影响评价工程师 | 房地产经纪人 | 房地产估价师 |

会计职称 | 企业法律顾问

三、建设部证书

造价员 | 建筑预算员 | 建筑质检员 | 建筑材料员 | 建筑施工员 | 建筑安全员 | 建筑五大员年审继教 | 装饰预算员 | 装饰施工员 | 物业管理企业经理

四、旅游局证书

导游资格 | 中级导游

五、财政部证书

会计从业资格证 | 会计职称

六、教育部证书

教师资格证

七、认证类证书

ISO9000 内审员/外审员 | ISO14000

八、保险类证书

保险经纪人 | 保险代理人

九、报关员

报关员

十、网络教学

监理工程师 | 咨询工程师 | 安全评价师 | 设备监理师 | 造价工程师 | 岩土工程师
| 房地产估价师

土地估价师 | 建造师 | 结构工程师 | 质量资格 | 投资项目管理师 | 安全工程师 |
房地产经纪人员 | 土地登记代理人

环境影响评价师 | 经济师 | 注册税务师 | 资产评估师 | 会计职称 | 报关员 | 报
检员 | 外销员 | 单证员 | 注册会计师

会计证 | 统计师 | 审计师 | 企业法律顾问 | 国际商务师 | BEC | 公共英语 | 自
考英语 | 英语四级 | 日语等级

在职申硕英语、攻硕英语 | 零起点英、日、德、法语 | 职称英语、日语 | 执业药师
| 临床执业、助理医师

口腔执业药师 | 中医师 | 卫生职称

十一、全国人事人才培训认证

国际商务单证员 | 国际商务跟单员 | 国际货运代理师 | 营销师 | 物流管理师 | 信
用管理师

会展管理师 | 房地产职业经理人 | 理财规划师 | 汽车营销师 | 职业经理人 | 人
力资源管理师 | 项目管理师 | 营养(保健)师 | 心理咨询师

第2单元 第2课 第1课时 兴趣分析与培养

课题	第2单元第2课第1课时 §1、兴趣分析与培养	课序	
授课班级	教学时间		
	年 月 日(第 周 星期 第 节)		
教学目标	帮助学生从职业的角度了解所学专业、了解个人特点、了解社会需要,树立正确的成才观,立足本人识记,把个人发展和经济社会发展结合起来,热爱专业,增强职业生涯成功的自信心。		

学情分析	已知: 1、了解中职生职业生涯规划对实现职业理想的重要性,形成了关注自己职业发展的态度。 2、专业对应的职业群,以及职业对从业者的素质要求,对正确的成才观有了基本认识。 未知: 1.发现自我兴趣和职业要求的关系。 2.发觉自我潜藏的职业兴趣。 3.基本的心理学常识。 学习方法: 专心听课,研读课本,参与课堂活动,通过网络进行课外延展。	
教学要求	认知	1、了解兴趣、职业兴趣的概念和内涵。 2、能够认识个人兴趣和所从事的职业的内在关联。 3、能够识别和判断个人的兴趣特征。 4、理解职业对从业者的素质要求,理解“兴趣能培养”对职业生涯发展的重要意义。
	情感态度观念	树立行行出状元、中职生能成才的信念,知道自己的兴趣所在,找到自己职业生涯规划的目标,确定具体培养职业兴趣的策略,形成正确的职业价值取向。
	运用	分析本人发展条件,选择出一些符合自己的兴趣特征的职业或职业领域,借助专业测量工具,在老师的指导下,挖掘自己未知的职业兴趣,找到培养方法。
任务定位	教学重点	职业对从业者兴趣的要求
	教学难点	兴趣的培养
板书设计	§ 1、兴趣分析与培养 一、兴趣对职业生涯发展的作用 1、兴趣的概念:积极探究 心理倾向 2、兴趣的特征:倾向性、广泛性、持久性 3、兴趣与职业:做感兴趣的事发挥才能 80%-90% 作为职业发展方向 二、职业对从业者兴趣的要求 1、职业兴趣:职业活动中的特殊个性倾向 2、十种职业兴趣类型 三、兴趣能培养 1、了解-喜欢-热爱-沉醉-奉献 2、第一步:学好专业课 3、拓展兴趣范围 ①积极、认真参加社会实习实践 ②确立中心兴趣 ③变“做喜欢做的事”为“做不讨厌的事”	
教学过程设计		个性修改、课堂即时生成与对策

第一部分：创设情景，导入新课（总 5 分钟）

有的同学每天花很多时间上网玩游戏，有的同学愿意花很多钱在收集明星照片、海报、音乐专辑上，有的同学成了球迷，有的同学则成了追星族，等等。如果我问大家，为什么会这样？我想，同学们一定会回答“因为我喜欢”，“这样好开心”，“这是一种享受”，“因为我愿意”等。

活动一：按纵向座位把全班学生分为若干组，全部学生请同学们在纸上罗列出从小到大喜欢做的事情，如“唱歌”、“跳舞”、“讲故事”，无论事情有多么琐碎，或者表面看起来没有意义。

解释：同学们喜欢做的事情，其实是对这件事情感兴趣，从而引出**兴趣的概念和特征**。兴趣可以使自己注意力高度集中，观察敏锐，思维活跃，想象丰富，激发灵感，增强自信心，取得理想的学习效果。

板书：

一、兴趣对职业生涯发展的作用

1、兴趣的概念：积极探究 心理倾向

2、兴趣的特征：倾向性、广泛性、持久性

第二部分：详细讲解，活动为主（总 30 分钟）

一、问题聚焦（10 分钟）

在完成“活动一”后，师生共同对照“**问题聚焦**”，分析同学们喜欢做的事情与哪些职业及职业活动相关。并且，完成“问题聚焦”中提出的任务要求，通过**小组之间的竞赛**，看哪一个小组在制定时间内，补充的多，理由说得充分。通过学生参与到活动中去，亲身体验“**兴趣是最好的老师**”这个道理。

目的：进一步解释兴趣和职业的关系，让学生明白，一个人做自己感兴趣的事情，就会投入更多的情感、时间和精力，可以发挥全部才能的 80%-90%，而**现在感兴趣的事情，将来把它作为自己今后的职业目标的可能性就越大**。另一方面，不同的职业有不同的职业要求和职业技能，同时也需要对它感兴趣的人来从事，而中职生面对的是初次就业的职业群，不可能全凭兴趣工作，可以从没有兴趣到有兴趣。

板书：

3、兴趣与职业：做感兴趣的事发挥才能 80%-90%

作为职业发展方向

二、职业对从业者兴趣的要求

1、职业兴趣：职业活动中的特殊个性倾向

2、十种职业兴趣类型

二、案例分析（10 分钟）

由活动一营造出课堂气氛之后，要求学生带着问题阅读单元案例故事，思考以下四个问题：

1、小丽从小爱好是什么？

2、小丽如今的从事的职业是什么？

3、痴迷于舞蹈的“舞蹈仙子”小丽，为什么转修美术？

4、小丽为什么能成为小有名气的“画师”？

通过带着问题阅读案例，主要解决以下学习目的：

1、人对职业的兴趣和感情也是可以培养，从而激发学生的专业情感。

2、拓展自己的兴趣范围，可以发现更多有趣的事情，进一步了解今后即将从事的职业。

3、兴趣的培养需要一个过程，专业知识和专业技能的学习

作为中职学生，在过去觉得自己的成绩不理想，并因此感到自己对所学专业并不感兴趣，也不想从事今后与专业对口的工作；但有些同学本来对专业学习并不感兴趣，但是在学习过程中，逐渐对专业产生越来越浓厚的感情，因此更加坚定的要从事今后专业对口的工作。

因此深入拓展部分，还可以采用小型辩论赛的形式，全班同学按照座位自然分成两方。**正方辩题：兴趣和职业的关系是“干一行爱一行”；反方辩题：兴趣和职业的关系是“爱一行干一行”**，目的是启发学生思考，使整个教学气氛始终保持活跃的一个安排。

这个小型辩论赛时间最好控制在 10—15 分钟。那么第四部分相应的要减少 5 分钟，教师在这样操作的时候，要很好的把握教学时间，稍微加快教学速度。

与提高同样需要一个过程，今后的求职路更是一个漫长而辛苦的过程，因此，在这个过程中一定要学会坚持、永不放弃。

板书：

三、兴趣能培养

1、了解-喜欢-热爱-沉醉-奉献

2、第一步：学好专业课

3、拓展兴趣范围

①积极、认真参加社会实习实践

②确立中心兴趣

③变“做喜欢做的事”为“做不讨厌的事”

三、深入拓展（10 分钟）

活动二：找一找

以小组为单位，在给定时间内以身边人为实例，相互交流，完成任务要求。

目的：鼓励学生谈一谈发生在自己，或者朋友身上的实例，尝试找到适合个人运用的培养方式。

第三部分：学以致用，小结本课（总 10 分钟）

补充小测试：选择你喜欢的岛屿

如果你得到了一个自由选择生活的机会，可以去下面六个岛屿中的任何一个生活。请不要考虑其它因素，仅凭自己的感觉按顺序选择出最喜欢居住的前三个。

R 岛：自然原始的岛屿。岛上保留有热带的原始植物林，自然生态保护得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植瓜果蔬菜，修理房屋，打造器物，制作各种工具。

I 岛：深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多偏处一隅，平川绿野，适合夜观星相。岛上有多处天文馆、科学博物馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思，追求真知，喜欢和来自各地的科学家、哲学家、心理学家等交换心得。

A 岛：美丽浪漫的岛屿。岛上充满了美术馆、音乐厅，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地等原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多艺术和文艺界的朋友都喜欢在这里寻找灵感。

C 岛：现代井然的岛屿。岛上建筑十分现代感，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

S 岛：温暖友善的岛屿。岛上居民个性温和，十分友善，乐于助人。社区均自成一个密切互动的服务网络，人们互助合作，重视教育，充满人文气息。

E 岛：显赫富足的岛屿。岛上居民热情豪爽，善于经营和贸易。岛上经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。

思考并讨论

1、每个小组选派两名代表说说自己的选择，并说明原因。

2、在全班范围内寻找第一选择样的同学，临时组成小组讨论，尝试用几个关键词描述你们共同的兴趣。

3、了解其它组同学的选择，进行讨论并分享。

通过测试，引出霍兰德职业兴趣分类测验，并且布置“学以致用”作为作业。

学生课后活动和作业设计	内容：本单元学以致用【网上测试】部分 要求：使用网络资源，完成关于个人职业兴趣的相关系列任务，特别是完成“职业要求的计划”表格的“职业兴趣”一栏。待另外两个部分内容完成之后，组织全班学生以小组为单位交流。 援助：教师同时也可以利用QQ群、教师个人博客，为学生们提供一些专业测试网站或者，比较可信的网站，帮助学生甄别良莠不齐的网络资源。 反馈：通过网络和纸质两种方式。
教后札记	
学生学习信息反馈	

教学 反思	
----------	--

第2单元 第2课 第2课时

性格分析与调适

【教学目标】

1. 认知

- (1) 性格与职业性格的涵义；性格与职业性格的类型。
- (2) 职业对从业者性格的要求；职业性格是可以调适的。

2. 情感态度与价值观

- (1) 充分认识性格对职业生涯发展的作用, 增强性格调适和培养的自觉性与紧迫感。
- (2) 正确处理好“职业选人”与“人选职业”之间的辩证关系, 树立可持续发展的观念。
- (3) 培养主动适应社会、适应职业的意识, 树立正确的择业观、职业观、劳动观与就业观。

3. 运用

举例说明职业对职业性格有哪些具体要求；通过对职业性格有关知识的学习, 能够分析判断自己的性格特征与职业相适应的程度；在专业学习、技能训练等实践活动中体验职业性格对个人和社会发展的意义。

【教学重点】性格是稳定的, 但又是可以调适的

【教学难点】职业对从业者性格的要求

【教学方法】案例法、启发式、模拟表演法、在活动中体会与感悟的方法

【教学过程】

课前预习本节内容(重点预习“问题聚焦”), 要求:

1. 初步认识自己的性格, 看看自己的性格属于哪一种类型
2. 以小组为单位各组选择一个自己比较熟悉的职业(如营业员、医生、教师或者警察)进行现场模拟表演
3. 阅读“读读想想”“改变带来了另一片天空”以及“学修汽车的, 在卖汽车的行当里成了才”2个文中案例, 思考取得成功的职业生涯与性格调适之间的关系。
4. 在自己的亲友、熟人中, 找一找性格可以调适的实例。

一、导入新课

教师提出大家熟悉的古典文学名著《红楼梦》中的人物, 如林黛玉、王熙凤等, 让学生谈谈对她们的认识。(学生活动)

林黛玉——多愁善感、敏感、多疑、执着、忧郁等

王熙凤——热情、泼辣、机智灵活、善于变通、圆滑……

从上述分析中我们可以看出二者性格炯然不同。那么什么是性格, 它与我们将来的职业有没有关系呢? 这是我们今天的学习内容。

二、新课教学:

板书课题:

(二) 性格分析与调适

1. 性格对职业生涯发展的作用(板书)

①. 性格的涵义(板书)

提问: 请同学们考虑一下: 人们经常评价某些人“认真”、“开朗”、“热情”, 有时又评价某些人“马虎”、“粗暴”、“自私”等等, 这些评价反映的是人们个性中的什么特征?

(请几位学生回答。)

结论: 反映的是性格。

再问: 性格和前一节我们所学的兴趣有什么区别? 二者又有什么联系?

分析: 兴趣重在心理倾向, 性格重在比较稳定的心理特征; 他们同属心理个性。

结论: 性格是一个人在对待客观事物的态度和行为方式中所表现出来的比较稳定的个性心理特征。(齐读并板书)

以小组为单位各派一名代表(最好是外向型、内向型、中间型等不同性格特征者)起来发言, 并让同学们比较每个人性格之不同, 从而引入下一个学习内容。

②性格的类型(板书)

序号	性格类型	性格特征	优点	不足	适合的职业
1.	外向型	以活动性、灵活性、开放性、现实性、适应性、显示性为主	开朗的乐天派占多数，为人处世灵活多变、热情好客、闻风而动，能较好地适应外界变化，善于与人打交道	有时做事马虎、松散，容易急躁	适合从事变化较大的职业
2.	内向型	以安全性、规律性、伦理性、计划性、缜密性、克制性为主	多数较严谨、有计划、求稳妥，严守信誉和规则。专心致志、持之以恒	有时处事犹豫不决，迟迟不见行动。在处理人际关系时，不如外向型的人爽快和易于接近	能较好地处理工作内容相对固定以及事务性方面的工作
3.	中间型	既有外向型的一些特征，又有内向型的一些特征			在职业适应性方面更宽泛。

师生共同归纳分类，并请同学们相互谈谈对方的性格类型以及各自的长处及需要继续努力的方面。

启发提问：古典文学名著《红楼梦》和《三国演义》大家都比较熟悉，现在我们把林黛玉与张飞的位置换一下，让林黛玉带兵上阵持矛打仗，要张飞穿针引线去学刺绣，大家说可不可以？（不行，原因在于二者性格）

师：那么这说明了什么呢？（不同职业需要不同性格，各种职业对从业者性格的要求各不相同）

2. 职业对从业者性格的要求(板书)

1 职业性格涵义(板书)

以小组为单位各组选择一个自己比较熟悉的职业(如营业员、医生、教师或者警察)上台进行现场模拟表演，请同学们评价他们的表演，指出他们的性格相符与不符之处。

然后概括出：

教师在工作中形成了热爱学生、循循善诱、诲人不倦、教书育人、为人师表的心理品质；公安干警在执法中形成了疾恶如仇、不徇私情、秉公执法的心理品质；营业员在工作中形成了热情周到、文明服务、笑脸相迎、百问不厌的心理品质……

是的，各行各业的人们日复一年、年复一日始终如一地默默工作着、奉献着，他们形成了自己的职业性格。

提问：同学们能否从以上几类从业者身上归纳出什么是职业性格？

（充分启发学生发言，然后老师分析。）

分析：与性格密切相关，职业性格的要素，一是人们“在特定的职业活动中”，二是“经常表现出来的、具有稳定的个性心理品质。”

结论：职业性格是人们在长期特定的职业活动中所形成的同职业相联系的比较稳定的个性心理特征。（齐读并板书）

②职业性格的类型

老师联系生活中的实际举例

例1：作为医生，要求其要有救死扶伤的人道主义品质，有精益求精、一丝不苟的工作态度，有高度的责任感。在这里，严谨型性格占主导地位。

例 2：作为工程技术人员，要有不断创新和刻苦钻研的品质。在这里，独立型性格占主导地位。

例 3：作为一个管理干部，要有宽广的胸怀，能用人之长、容人之过，要关心下属。在这里，机智型和劝服型性格占主导地位。

结论：不同职业需要不同的职业性格。（也可联系节首案例来说明）

师生共同归纳分类：

序号	职业性格类型	性 格 特 征
1 .	变化型	能够新的或意外的工作情境中感到愉快，喜欢工作内容经常有些变化，在有压力的情况下工作得很出色，追求并且能够适应多样化的工作环境，善于将注意力从一件事转移到另一件事情上去
2 .	重复型	适合并喜欢连续不断地从事同一种工作，喜欢按照一个固定的模式或别人安排好的计划工作，爱好重复的、有规则的、有标准的职业
3 .	服从型	喜欢配合别人或按照别人的指示去办事，愿意让别人对自己的工作负责，不愿意自己担负责任，不愿意自己独立作出决策
4 .	独立型	喜欢计划自己的活动并指导别人的活动，会从独立的、负有责任的工作中获得快感，喜欢对将要发生的事情作出决定
5 .	协作型	会对与人协同工作感到愉快，善于引导别人按客观规律办事，希望自己能得到同事的喜欢
6 .	劝服型	乐于设法使别人同意自己的观点。并能够通过交谈或书面文字达到自己的目的。对别人的反应具有较强的判断能力，并善于影响他人的态度、观点和判断
7 .	机智型	在紧张、危险的情况下能很好地执行任务，在意外的情况下，能够自我控制、镇定自若、工作出色。在出差错时不会惊慌、应变能力强
8 .	自我表现型	喜欢表现自己，通过自己的工作和情感来表达自己的思想
9 .	严谨型	注重细节的精确，愿意在工作过程的各个环节中，按照一套规则、步骤将工作过程做得尽善尽美。工作严格、努力、自觉、认真、保质保量，喜欢看到自己出色完成工作后的效果

请同学们对照一下自己的性格特点，结合所学专业，看看与将来的职业要求有没有差距。（学生活动）

教师进一步提问：我们的职业性格与职业不相适应怎么办？

3. 性格能调适(板书)

请同学们阅读下面材料：

一个女生在校时，是全班有名的“东方女性代表”，深沉、文静、少言寡语。毕业后，在一次同学聚会时，同学们惊诧不已，差点不敢认她。昔日的“薛宝钗”变成了“王熙凤”，显得精明、干练、泼辣、能言、善辩。她从事营销工作，对外商业应酬磨练了她，使她逐渐改变了原有的性格，适应了职业的需要。提问：从以上材料中同学们有什么启示？

（同学们可能有多种回答，我们引导他们从以下几方面分析）：

分析：有一种情况是：人的性格正好与职业性格相适应，这当然很好。但往往又有另

一种情况：就像以上材料中这位同学一样，刚走上工作岗位时，性格与职业性格并不适应，但经过他们有意识地、有目的地调适自己的职业性格，逐渐促使原有不适应职业要求的性格得到改变或调适，最终适应了职业。从而实现了“人选职业”与“职业选人”的完美结合。

结论：职业性格是可以调适的。

分组讨论 1：阅读“读读想想”“改变带来了另一片天空”以及“学修汽车的，在卖汽车的行当里成了才”2个文中案例，思考：取得成功的职业生涯与性格调适之间的关系。

（学生活动）

（教师通过不断引导学生，然后得出结论。）

分组讨论 2：请同学们从自己的亲友、熟人中，找一找性格可以调适的实例。并和同学们交流一下，取得成功的职业生涯与性格调适的关系。（学生活动）

（教师通过不断引导学生，然后得出结论。）

教师总结：从这些案例中我们能够悟出这样的道理，在人们进入职业工作的初期，他们的性格可能与其所从事的职业不相一致，但是人的性格的确是可以调适、培养的。只有自觉地根据职业的需要去不断调适自己的职业性格，努力完善自己的性格，才能在自己的职业生涯中获得成功。当然，人无完人，同学们会说我们的性格一般不可能尽善尽美，在我们身上或多或少还存在一些不太好的性格，那么，当我们发现了自己性格上的薄弱之处（如急躁、懒惰、缺乏毅力、拖拖拉拉、马马虎虎等）后，又该如何去调适呢？

课后作业：

完成本单元后面的“学以致用”：

- ①看看即将从事的职业对从业者（职业性格）要求要点有哪些？
- ②自测自己的“职业性格”，自测结果怎样，有哪些相符之处，找出主要差距，采取哪些措施来调适？
- ③制定出相应的职业性格调适计划。

第2单元 第2课 第3课时

能力分析 with 提高

教学目标：

认知：了解能力对职业生涯发展的作用；

了解所学专业对能力的要求；

正确认识自己的能力，并能在岗位上发挥自己的能力。

运用：利用小组合作，协作学习，在活动中正确认识自己的能力，提高自己的能力。

采用比赛形式并奖励，激发学生的学习积极性。

情感态度与价值观：通过小组竞赛方式，培养学生协作学习、与人合作的意识。

通过活动认识到能力的重要性，并重视能力的训练。

教学重点：让学生知道不同职业对从业者的能力要求是不一样的，能力是可以培养和提高的。

可采用小组讨论合作学习的方法来突出重点。首先对学习进行分组，采用异质分组的方式，5-6 人一组，每组选出一名组长，由组长全权负责分派任务、掌控讨论进程、管理组员。小组讨论完毕后应写出分析报告，并由小组长做最后总结汇报。汇报内容包括①自己当选组长的原因；②如何根据组员的能力特点分派工作。如：哪些同学分析（学习能力）、哪个同学整理记录（语言能力）、哪个同学汇报（口头表达能力）等。让学生先自己分析自己的能力，使学生知道每个人的能力是不一样的，同时能正确认识自己的能力，

教学难点：正确认识自己的能力，并能扬长避短，在岗位上发挥自己的能力。可在案例分析活动的基础上，请每个学生用问题聚集对照一下，看看自己哪种能力最强、哪种最弱、尝试按照从强到弱的顺序对自己 9 项能力进行排序；然后每组从所学专业对应职业群中选 3 个职业，说说这些职业是否对这 9 种能力都需要，再找出这 3 个职业应排在前三位的能力。让学生知道不同职业对从业者的能力要求是不一样的，明白只有通过不断训练，才能使自己具备符合职业要求的能力，从而进一步理清自己的能力结构与能力培养方向。

教学方法与手段：任务驱动法、案例分析法、演练法、讨论法。

教学过程：

内 容	教师活动	学生活动	教学意图
导课	教学设计：本节课采用分组的形式，由同学们合作学习来共同完成。学习任务有案例分析、学生活动、技能比赛等。	学生领会老师的意图，作好分组的准备。	师生沟通，互相配合，营造和谐氛围

活动 1: 分组	指导学生分组（采用异质分组的方式）。 要求：小组长做分组情况的汇报。 汇报内容包括①自己当选组长的原因；②如何根据组员的能力特点分派工作。如：哪些同学分析（学习能力）、哪个同学整理记录（语言能力）、哪个同学汇报（口头表达能力）等。	学生进行分组，5-6 人一组，每组选出一名组长，由组长全权负责分派任务、掌控讨论进程、管理组员。	通过分组，充分调动学生的情绪，便于开始教学。 首先让学生自己分析并认识自己的能力，让学生明白人的能力是不一样的，有长有短。
完成任务 1：文中案例的分析	布置任务：对文中案例进行分析。 提问：职业对从业者的能力有要求吗？不同职业对从业者的能力要求是一样的吗？ 要求：小组讨论完毕后应写出分析报告，并由小组长做最后总结汇报。	学生分组进行讨论，根据自己的能力情况选择承担的任务，组长一一记下。	让学生知道职业对从业者的能力是有要求的，不同职业对从业者的能力要求是不一样的。
	指导各小组总结汇报，作简单点评，并请各组打分。	组长汇报，组员聆听各位组长发言，并给其他组打分。	小组分工合作解决问题，提高学生的积极性。
活动 2: 能力排序	活动要求： ①请每个学生用问题聚集对照一下，尝试按照从强到弱的顺序对自己 9 项能力进行排序； ②每组写出本专业应该具备的能力； ③写出本专业应排在前三位的能力； ④自己是否具备本专业对应职业群所要求的能力。	组员在组长的带领下完成任务。 各位组长一起统计出本专业应该具备的能力，以及排在前三位的能力，并向全班公布。	让学生正确认识自己的能力并理解能力发展的不均衡 了解本专业应该具备的职业能力 认识自己职业能力的不足
完成任务 2：节首案例的分析	布置任务：对节首案例进行分析。 提问：能力能否提高？如何提高职业能力？ 要求：小组讨论完毕后应写出分析报告，并由小组长做最后总结汇报。	学生分组进行讨论。	培养学生寻求解决问题的多种方法和途径。 小组分工合作解决问题，提高学生的积极性。

	指导各小组总结汇报，作简单点评，并请各组打分。	组长汇报，组员聆听各位组长发言，并给其他组打分。	
活动 2： 小组挑战赛	活动要求： 每组推荐一名同学，代表自己组进行本专业的技能比赛。这些同学是经过努力训练，技能水平较高的学生。	为自己的小组加油； 各位组长作为评委打分。	让学生认识到通过自己的努力，能力是能够提高的 提高学生的兴趣
完成任务 3：文中案例的分析	布置任务：对文中案例进行分析。 提问：能力对职业生涯发展有没有作用？体现在哪些方面？ 要求：小组讨论完毕后应写出分析报告，并由小组长做最后总结汇报。	学生分组进行讨论。	提高学生分析和解决问题的能力 引导学生重视能力的培养，找到自己能力培养的专业化方向
	指导各小组总结汇报，作简单点评，并请各组打分。	组长汇报，组员聆听各位组长发言，并给其他组打分。	
活动 3： 小组排名，进行奖励	指导小组长计算出各组的得分，并进行排名，前三名给予奖励	小组长计算出各组的得分，并公布成绩	激发学习的积极性
总结	今天你学到了什么？在职业学校你又学到了什么？ 培养对职业的爱，努力提高自己的职业能力，使自己的职业生涯得以顺利发展	各小组推荐一名学生汇报	总结一节课的内容，有利于学生知识的归纳。
课后作业	布置作业：每个同学写出课后小结	认真聆听老师的要求	利于学生对知识的消化吸收

第2单元 第2课 第4课时

职业价值取向分析与调整

教学目标:

认知

通过一系列学生活动,以及教师对教材进行分析,让学生了解什么是职业价值取向以及13种职业价值取向的表现,并对它们进行分类。

情感态度与价值观

在职业的选择中,不仅是为了满足精神生活,实现人生价值,或者维持并提高物质生活的需要,更重要的是实现自己的社会义务,最终实现社会的和谐发展;让学生受到启发并能形成正确的职业价值观

运用

以父母为参照进行价值观比照分析,并结合自身的职业价值取向进行正确合理的选择,从而适应社会和就业与创业。

教学重点:

中职生为什么要调整自己的职业价值取向?

教学难点:

中职生要树立既能满足本人需求又能满足社会发展需要的价值取向。

教学方法:

案例法 活动法 讨论法 启发法相结合

导 入

大家一定还记得本单元节首案例——从“舞蹈仙子”到小有名气的“画师”。在此案例中,主人公小丽在受伤放弃舞蹈之后,选择了绘画,既能很好的发展自己,又能为他人,为社会做贡献,这岂不是两全其美吗?在将来的职业选择中,我们是否也能做出这样的选择呢?

新 课

一 拍卖会

活动说明:

这是一个全班同学参与的拍卖会。每个人都有1000元可以自由支配,你可以先安排一下你打算花在每一个项目上的最高限价。你可以用全部的钱去买下面拍卖品中的一项,也可以把手中的钱同时用在几个项目上。起拍底价为100元,每次叫价增加100元。

思考:

当你选择一个项目时,你心中真正想要的价值是什么?在竞争的过程中,你的感受是否不同?

	待出售的项目	你的预算金额	你的最高价额	你赢得的项目	与项目相关的
--	--------	--------	--------	--------	--------

					价值
1	豪宅				
2	健康长寿且没有疾病				
3	巨富				
4	一张取之不竭用之不尽的信用卡				
5	成为一个团体或者政党中最有影响力的人				
6	一个幸福完美的家庭				
7	为自己的追求和信仰献身				
8	获得全国范围和世界性的荣誉和名望				
9	一个小岛				
10	一门精湛的技艺				
11	一座宏大的图书馆				
12	一份稳定的工作和收入				
13	一份价值 100 万并每年可获得 25% 纯利润的股票				
14	一个勤劳忠实的仆人				
15	三五个知心朋友				
16	名垂青史				
17	一张免费旅游世界的机票				
18	直言不讳的勇敢和百折不挠的真诚				
19	创造一个能让人们自由地给予和付出爱的气氛				
20	音乐会、运动比赛等丰富多彩的活动				
21					

二 介绍各种价值观和比照父母的价值观。

1 从刚才的环节中，可以体现出每位同学的价值观是不一样的，职业价值取向作为其中之一，也不尽相同，那么什么是职业价值取向呢？

职业价值取向实际上是人们谋取一份职业的社会行为目的，决定人的就业方向和职业行为，影响人在职业活动中的态度，是人在从业过程中的驱动力。

2 说说你父母的职业，以及你了解到他们当初选择此职业时的原因吗？并进一步分析他们的职业价值取向。

3 请同学们见课本“问题聚焦”中介绍的 13 种价值取向，选出你最重视的 5 项，并按你认为的重要性进行排序，请每组派一位代表说说自己选择的理由。

4 请每位同学将自己与父母的职业价值取向进行比较，找出其中的共性与不同之处来。

5 教师总结：每位同学的选择与父母都不太相同，父母所处的时代，国家经济相对现在比较落后，父母可能面临更多无奈的选择，而我们现在所处的不论是家庭环境还是社会环境，都较父母时代好很多，我们也面临更多的选择。从我们同学阐述的理由来看，我们每位同学不仅有思想，而且口才也不错，这些选择将来会带给我们什么样的人生道路呢？不妨看看下面的案例。

三 角色扮演与案例讨论“向上走，向下走”

1 请两位同学分别扮演小李和小刘（重点是表演小李和小刘的两次相遇）

2 讨论：为什么小李和小刘人生的轨迹发生较大差异？

在讨论的过程中，教师一定要起引导作用，而不能让学生漫无边际的讨论，中心应该围绕本课的重点“为什么要调整自己的职业价值取向”。在小李与小刘的初次选择中体现出两人的价值取向的不同，这无可厚非，但小李过于看重安稳与舒适，在面临职业危机时，依然不能够调整自己的职业价值取向，让自己的职业走向绝境。

教师在此时，还可以将上一环节中不同学生父母当初的选择所面临的结果进行比较，说明价值取向的不同也导致职业生涯的差异。

3 请同学进行总结（如果学生的总结不够全面最后由老师总结。）：向上与向下反映了小李和小刘的职业价值取向不同，在就业形势瞬息万变的时代，个人的选择除了要符合自身实际。此外，还一定要注重可持续发展，而不能只顾眼前利益。当然，如果个人在职业选择中，既能满足个人的物质与精神，又能为社会作贡献，将三者有机结合将是最佳的选择，这样我们既能从中获得职业幸福感，社会也将得到和谐发展。

四 诵读本书名言部分“一个人的价值，应该看他贡献了什么，而不应当看他取得了什么。爱因斯坦”

五 学以致用（用于学生课外自测，教师强调只是作为一种检测手段，一种参考值，不要过于迷信。）

1 网上测试：自测职业价值取向。

2 思考人生：想一想自己的职业价值取向是否需要调整，哪些该调整。

附：职业价值观自测（请您根据自己的实际情况，回答下列每一个问题）

给每一个问题在 1-5 分之间打分，5 分表示非常重要、4 分表示比较重要、3 分表示一般、2 分表示较不重要、1 分表示不重要

第一组 括号内填分数

1. 您的工作能为社会福利带来看得见的效果（ ）

2. 您的工作使您能常常帮助人（ ）

3. 您为他人服务，他人满意您自己也很高兴（ ）

4. 由于您的工作，经常有许多人来感谢您（ ）

分数之和（ ）

第二组

1. 您的工作带有艺术性（ ）

2. 您的工作能使世界更美丽（ ）

3. 您的工作结果不是一般产品而是艺术品（ ）

4. 您的工作需要同电影、音乐、美术、文学等艺术打交道（ ）

分数之和（ ）

第三组

1. 您的工作必须经常解决新的问题（ ）

2. 您的工作是一项对智力的挑战（ ）

3. 您的工作需要敏锐的思考（ ）

4. 在工作中常常要您提出许多新的想法（ ）

分数之和（ ）

第四组

1. 您的工作使您有不断取得成功的感觉（ ）

2. 您能从工作的成果中知道自己做得不错（ ）

3. 您可以预见自己努力工作的成果 ()
4. 您的工作成果常常能得到别人的肯定 ()

分数之和 ()

第五组

1. 您能在您的工作范围内自由发挥 ()
2. 您能在工作中试行一些自己的新想法 ()
3. 您在工作中不会有人常来打扰您 ()
4. 您在工作中是不受别人差遣的 ()

分数之和 ()

第六组

1. 您的工作能使您的朋友和同事非常羡慕 ()
2. 在别人眼里，您的工作是非常重要的 ()
3. 您的工作作风使您被别人尊重 ()
4. 您从事的那一种工作，经常在报刊、电视中被提到，因而在人们的心目中很有地位

于 ()

分数之和 ()

第七组

1. 您的工作赋予您高于别人的权力 ()
2. 您的工作要求您把一些事物管理得井井有条 ()
3. 您的工作需要计划和组织别人的工作 ()
4. 在工作中，您可能做一个负责人，您信奉“宁做兵头，不做将尾”这一俗语 ()

分数之和 ()

第八组

1. 您的工作奖金很高 ()
2. 只要努力您的工资会高于同龄人或升级加工资的可能性要比其他人更大一些 ()
3. 您的工作可以使您获得较多的额外收入 ()
4. 您的工作有数量可观的中、夜班费、加班费、保健费或营养费等 ()

分数之和 ()

第九组

1. 在工作中您能接触到各种不同的人 ()
2. 您的工作经常要外出，参加各种集会和活动 ()
3. 您的工作有可能结识各行各业的知名人物 ()
4. 您的工作会使许多人认识您 ()

分数之和 ()

第十组

1. 不论您怎样干，您总能和大多数人一样晋级和加工资 ()
2. 在工作中您不会因为身体或体力等因素，被人瞧不起 ()
3. 只要您干上这份工作，就不会再被调到其他意想不到的单位或岗位上去 ()
4. 在工作中不必担心会因为所做的事情领导不满意而受到训斥或经济处罚 ()

分数之和 ()

第十一组

1. 您的工作上下班时间比较随便、自由 ()
2. 您的工作单位有舒适的休息室、更衣室、浴室及其他设备 ()
3. 您的工作场所环境整洁、灯光适度、空间宽敞、温度适宜 ()
4. 您的工作体力上比较轻松、精神上也不紧张 ()

分数之和 ()

第十二组

1. 您的工作能使人感觉到您是团体中的一分子 ()
2. 您的工作中能和同事建立良好的关系 ()
3. 您工作单位的同事和领导人品较好，相处比较随便 ()
4. 在您的工作中能与领导有融洽的关系 ()

分数之和 ()

第十三组分数

1. 您的工作内容经常变换 ()
2. 您的工作使您有可能经常变换工作地点、工作场所或工作方式 ()
3. 您在工作中经常接触到新鲜的事物 ()
4. 您在工作单位中, 有可能经常变换工种 ()

分数之和 ()

请您找出分数之和最高的两组, 这两组代表了您的职业价值观倾向。

第一组: 职业价值观倾向是利他主义您认为工作的目的和价值, 在于直接为大众的幸福和利益尽一份力。

第二组: 职业价值观倾向是美感您认为工作的目的和价值, 在于能不断地追求美的东西, 得到美感的享受。

第三组: 职业价值观倾向是智力刺激您认为工作的目的和价值, 在于不断进行智力开发、动脑思考、学习和探索新事物, 解决新问题。

第四组: 职业价值观倾向是成就感您认为工作的目的和价值, 在于不断创新、不断取得成就、不断得到领导和同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。

第五组: 职业价值观倾向是独立性您认为工作的目的和价值, 在于能充分发挥自己的独立性和主动性, 按自己的方式、步调或想法去做, 不受他人的干扰。

第六组: 职业价值观倾向是社会地位您认为工作的目的和价值, 在于所从事的工作在人们的心目中有较高的社会地位, 从而使自己得到他人的重视与尊敬。

第七组: 职业价值观倾向是管理您认为工作的目的和价值, 在于获得对他人或某事的管理权, 能指挥和调遣一定范围内的人或事物。

第八组: 职业价值观倾向是经济报酬您认为工作的目的和价值, 在于获得优厚的报酬, 使自己有足够的财力去获得自己想要的东西, 使生活过得较为富足。

第九组: 职业价值观倾向是社会交际您认为工作的目的和价值, 在于能和各种人交往, 建立比较广泛的社会联系和关系, 甚至能和知名人物结识。

第十组: 职业价值观倾向是安全感您希望不管自己能力怎样, 在工作中要有一个安稳的局面, 不会因为奖金、加工资、调动工作或领导训斥等而经常提心吊胆、心烦意乱。

第十一组: 职业价值观倾向是舒适您希望将工作作为一种消遣、何处或享受的形式, 追求比较舒适、轻松、自由、优越的工作条件和环境。

第十二组: 职业价值观倾向是人际关系您希望一起工作的大多数同事和领导, 人品较好, 相处在一起感到愉快、自然, 认为这就是很价值的事, 是一种极大的满足。

第2单元 第2课 第5课时

发展要立足本人实际

教学目标：

1、**认知：**培养和提高自我认知的能力。

2、**情感态度与价值观：**能够说明行为习惯养成对个人学习和事业发展的重要作用，了解自己有哪些好习惯和坏习惯；在懂得行为习惯养成对职业生涯重要作用的基础上，增强养成良好行为习惯的自觉性。

3、**运用：**能够制定出培养自己良好行为习惯的计划，并能在实践中去实施和强化。

教学重点：认识自己的学习状况和行为习惯，制定培养自己良好行为习惯的计划并付诸实施。

教学难点：了解自己的好习惯和坏习惯

教学方法：讨论法、讲授法、角色扮演等

教学准备：课前要拍几张反映学生不良习惯、不文明行为的图片；找3个同学课前排练，准备课堂上表演——读读想想“好习惯有助于成功”。

教学手段：多媒体教学

教学过程：

师：（导入新课）

职业生涯规划要“知己”、“知彼”，在前面四次课的学习中，同学们对自己的兴趣、性格、能力、以及职业价值取向有了一定的了解。本次课我们继续认识自己，大家一起来了解自己的行为习惯。

（多媒体展示）1、正确面对自己的学习状况和行为习惯

（1）要敢于面对现实，要正视自己。

（多媒体展示）图片：播放课前拍摄的反映学生不良习惯、不文明行为的图片。

师：请同学们思考：“你有没有图片中的行为，如果有，想一想这些行为习惯对自己今后的职业生涯会产生什么样的影响？”。

生：分小组讨论。

师：习惯是一种定型的行为，是条件反射长期积累、反复强化的产物，是经过反复联系而养成的语言、思维、行为的生活、工作方式。习惯具有相对的稳定性，具有自动化的作用，既不需要别人督促、提醒，也不需要自己的意志努力，即“习惯成自然”。俗话说：“冰冻三尺，非一日之寒”。一种习惯不是一朝一夕形成的。等毕业上岗再培养，那就太晚了，如果同学们在学校就养成了良好的行为习惯，那将受益终身，反之，则会成为自己终生的羁绊。

师：下面请同学们测试一下自己的学习习惯。

生：做自测题。

（多媒体展示）

学习习惯自测题

一、课前预习自测题

- 1、你的预习是凭兴致或经常忘记吗? ()
- 2、你是否要等老师布置预习要求才去预习? ()
- 3、你是否着重预习薄弱的学科, 其他学科则一般预习? ()
- 4、你能找出预习内容中的重点和关键之处吗? ()
- 5、你能努力解决预习中遇到的某些问题吗? ()
- 6、你觉得预习是一件困难的事吗? ()
- 7、你能记得在预习中遇到的疑点和难点吗? ()
- 8、你对预习的内容基本上做到心中有数吗? ()
- 9、你能说出不同学科预习的经验和体会吗? ()
- 10、你能通过预习使学习的效果提高吗? ()

二、课堂学习自测题

- 1、你能在上课一开始就很快地集中注意力听讲吗? ()
- 2、你上课能不讲废话、不开小差、不受别人和外界的影响吗? ()
- 3、你经常把讲课内容与预习中的问题或学过的知识联系起来思考吗? ()
- 4、你在同学回答问题时能在脑子里积极思考问题答案吗? ()
- 5、你能主动举手回答老师的提问和参加讨论吗? ()
- 6、你对不明白的地方, 能在课堂上提出来或下课后问老师吗? ()
- 7、你能根据讲课的要点主动记笔记而不仅仅是照黑板上记的吗? ()
- 8、你在课后能看清和看懂自己的笔记吗? ()
- 9、上完课你能用自己的话概括一堂课所学的主要内容吗? ()
- 10、你对老师的讲课经常有评价和看法吗? ()

三、巩固复习自测题

- 1、你在课后能先复习课上学的内容, 然后再做作业吗? ()
- 2、你复习时只是把课文重看一遍吗? ()
- 3、你能及时整理笔记并把笔记和书本内容结合起来思考吗? ()
- 4、经过复习, 你对所学的内容是否弄清了疑问或加深了理解? ()
- 5、做完作业你对前些日子学的内容能否重新温习一下? ()
- 6、一单元学完后, 你能否自觉地进行一次系统复习和小结? ()
- 7、你是仅仅为了测验才复习的吗? ()
- 8、阶段复习时你能否针对自己的薄弱环节来加深理解和练习? ()
- 9、系统复习时, 你能否把前后知识联系起来从整体上去理解和融汇贯通? ()
- 10、你能运用多种记忆的方法来提高复习效果吗? ()

四、作业练习自测题

- 1、你有抄袭同学作业的习惯吗? ()
- 2、你做作业要父母督促吗? ()
- 3、作业本发下来你能认真找出错误的原因, 并自觉订正吗? ()
- 4、你的作业整洁, 并符合规范格式吗? ()
- 5、你做作业时, 一有困难就马上问别人吗? ()
- 6、别人帮助你时, 你希望别人给思路, 而不愿意完全帮你解答吗? ()
- 7、你总是匆匆忙忙做完作业而不检查的吗? ()
- 8、你做作业时常常开小差或常常停下来做别的事吗? ()
- 9、你对做作业的时间有规定, 而不拖延完成吗? ()
- 10、你能做到书写作业和口头作业都能按要求完成吗? ()

自测和评分方法:

一、根据你自己的实际情况, 对每个问题作出回答: 是、否或答不上。

二、得分和评价:

1、答“是”得2分, 答“否”得0分的题:

(1) 3、4、5、7、8、9、10; (2) 1—10; (3) 1、3、4、5、6、8、9、10; (4)

3、4、6、9、10。其余的题答“是”得0分；答“否”得2分。凡答“答不上”的都得1分。

2、将四种自测题各自的得分相加，然后根据各自的总分对该项学习环节作出评价：3分以下——很差，4—7分——较差，8—12分——一般，13—16分——较好，17分以上很好。

师：根据测试结果，同学们分小组谈一谈自己在学习上有哪些不良的习惯，这些不良习惯对自己学习有什么影响；自己在学习上有哪些好习惯，这些好习惯对自己学习又有什么影响，对自己以后工作有什么帮助。请同学们在小组中交换自己的想法，然后每组选一位代表在全班发言。

师：（小结学生发言）“习惯”两个字，对我们大家来说是再熟悉不过了。“好习惯、坏习惯”是我们常常挂在嘴边的，一个人的习惯，不仅影响一个人的工作、生活、事业，甚至影响他的一生。我们总是抱怨为什么自己不能成功，却不知是很多的坏习惯阻碍了通往成功的路。成功的人有一个共性，那就是基于良好的习惯构造的日常行为规律，他们并不比别人更聪明，而是好习惯让他们变得更有教养、更有知识、更有能力。他们并不比普通人更有天赋，但好习惯却让他们训练有素、技巧纯熟、准备充分。

（多媒体展示）（2）要善于发现自己的长处，要挖掘自己的潜能。

师：下面请三位同学表演“好习惯有助于成功”，一位同学扮演小孟、一位同学扮演总裁、一位同学旁白。

生：三位同学表演教材上读读想想《好习惯有助于成功》，其他同学观看。

师：看了三位同学的表演，同学们一定感触颇深。小孟平时有爱翻阅字典，查生僻字的习惯，就因为这个习惯，使她在应聘一家大型跨国公司总裁秘书时脱颖而出。其实小孟的脱颖而出并不是偶然的，会查字典，说明小孟具有一种学习能力；爱查字典，说明小孟具有良好的学习习惯，正是这个好习惯给小孟带来了好运气，这不正印证了那句“机遇青睐有准备头脑的人”吗？

（多媒体展示）2、在日常学习和生活实践中养成良好习惯

师：请你写一写。自己有哪些好习惯，用白话或顺口溜形式，写出三条习惯养成的要求，争取做到文字精练、要求具体、朗朗上口。想一想，在平时的学习、生活中，我们还应该培养自己具备哪些好习惯呢？

想获得成功的职业生涯，不仅要有良好的学习习惯，还必须具有遵守纪律的习惯、注重安全的习惯、文明礼貌的习惯……这些都是获得职业生涯成功必须有的习惯。正如亚里士多德所说“播种一种行为，收获一种习惯，播种一种习惯，收获一种品格，播种一种品格，收获一种命运。”命运的基石就是养成习惯的行为。

生：写出三条习惯养成的要求。

师：写好后在小组内交流，听听别人写的三条，改改自己写的三条。把改后的三条打印或誊写清楚，放在自己每天能看到的地方。

生：小组交流，修改自己的三条好习惯。

师：据用人单位反馈的信息，他们更愿意聘用讲诚信、能承受压力、能吃苦的职业素养较高的员工。所以同学们除了培养自己良好的学习习惯，还要注重培养自己的职业兴趣、敬业精神、吃苦耐劳的心理品质以及意志品质。改掉自己身上的坏习惯，需要我们从一点一滴做起，需要同学之间互相帮助、互相监督。

生：和同桌或同宿舍的同学订个合同，各自提出一个自己要改的坏习惯和对应的好习惯，每天彼此监督、检查，做记录，每提醒对方一次加一分。一个月后比一比，看谁的分多，谁的坏习惯改掉了，谁的好习惯养成了。

师：等这一个坏习惯改掉了，再订下一个合同，一学期争取改掉三个坏习惯。

师：课堂总结：

习惯就是一点一滴，循环往复，无数重复的行为动作养成的，好的习惯，坏的习惯莫不如此，只是结果不同。正如美国作家杰克·霍吉所著《习惯的力量》上说“我们每天高达90%的行为出于习惯”，也就是说，我们能看清并且坚持好习惯，那么我们至少在人生路上能得90分，关键在于看清自己，自知之明是自我改善的开始。中国有句名言，“吾日三省吾身”，就是这个意思。所以我们要了解自己的好习惯和坏习惯，并且坚持好习惯，改掉坏习惯。“做习惯的主人，不要做它的奴隶！”。让我们用好的行为习惯为自己的职业

生涯打下一个良好的基础。

师：布置课后作业：

制定出相应的改善计划，并定期检查，小组制定出互相督促检查的方案，班级对实施、改进较好的同学提出表扬与奖励。由班委会执行。

参考书目：

吴增强《学校心理辅导活动指南教案集》[M] 上海：上海科学技术文献出版社，2001. 67-70

第2单元 第3课 第1课时

发展要善于把握机遇

教学目标：

认知

通过一系列学生活动，以及教师对教材进行分析，让学生了解区域经济发展、行业发展和家庭状态对自身就业的重要性，并学会分析经济与行业发展。

情感态度

在职业生涯的早期，作为准职业人的中职生要成功就业不仅需要从自身内在的特质去认识自我，更需要了解外界的经济发展以及行业发展状态，并学会利用资源与把握机遇，完整地才能对融入社会，而自身才能高质量就业与创业。

运用

以案例分析为基础，引导学生学会分析经济发展与行业发展，并结合自身实际分析与把握客观环境中的机遇。

教学重点：

行业发展动向分析教学难点：

教学难点：

区域经济发展动向分析

教学方法：

案例法 讨论法 启发法相结合

检查上节课布置的分组作业：

1. 金融危机影响下国家哪些企业受到影响比较大？
2. 武汉市光谷开发区企业是否受到影响，体现在哪里？

新课导入：（3分钟）

教师提问，学生回答：

1. 为什么要选择本专业？
2. 本专业毕业后可对应哪些公司或工作岗位？

很多同学面对以上两个问题有些是根本不知道，再者就是很模糊不清的。中等职业学校的学习就是为了就业而做准备的重要阶段。要在社会生存，了解自我是不够的，我们究竟要投身到何处去工作，是怎么样的环境，并在此基础上把握好机会。

第三课 发展要善于把握机遇（板书）

一、家庭状况变化分析（8分钟）

教学互动：水上种菜赚大钱

小陈，一个普通农民家庭的孩子，自幼父母双亡，在乡亲们的照料下长大。他在职学蔬菜种植，常扎在学校的实验菜地里流连忘返，休息日常在图书馆、阅览室度过，很受老师赏识。他为了实现当个现代农民，用“现代”改变家乡面貌的愿望，还选修了几门经营管理方面的课。

毕业后，两手空空的他跟着一位在城里打工多年的乡亲进了城，在一家大型超市蔬菜部打工。除了想存点钱，他更想认真思索一下怎样搞现代农业。小陈发现环保蔬菜很受都市人欢迎，动起了环保蔬菜规模经营的脑筋。自家的土地十分有限，就打起了村南水塘的主意。这水塘面积不小，四周的残枝败叶、人畜粪尿被雨水冲到水塘里，发出阵阵恶臭。他凭借在学校学到的知识，知道这水塘虽然看着肮脏，其实里面蕴藏着丰富的农家肥料。他专门回家把水塘里的水样带到城里，通过老师介绍，送到水环境研究所请老师的朋友帮忙。检测结果证明小陈的想法对头：水中磷、氮含量丰富，重金属含量符合栽培无公害蔬菜标准。

他带着省吃俭用存下的钱回到家乡，承包了人见人烦的池塘，开始了创业之路。水上蔬菜生产过程分两步，在陆地大棚里育秧，在水塘竹排上催长。小陈在乡亲们的帮助下，在自家地里搭上大棚，在水塘里铺上竹排，放上码着秧苗的竹篮。秧苗的根透过竹篮、竹排缝隙扎进水里。生产周期短的菠菜、空心菜、芹菜之类的叶菜，15天左右就可以采收。小陈把水塘划分成几片，错开时间催长，做到每天都有鲜菜能上市。

第一批水上蔬菜送到城里，由于颜色稍浅，几乎无人问津。小陈想起了帮人搞推销送试用品的经历，就把菜赠送给多家高档餐馆，宣传水上蔬菜特点，留下自己的电话号码。第二天，打来了十几个电话，说他的菜口味纯正、清香，要进他的货。他又邀请批发市场的菜贩参观自己的池塘，让菜贩们大开眼界。通过他们口口相传，无公害蔬菜在市里打开了市场。在筹办北京奥运会时，学生时代就爱关注动态的他，得知“奥运”蔬菜不能含兴奋剂成分，对农药残留有严格要求……有经营意识的小陈想：我的水上蔬菜应该打进奥运会！经过努力，他的水上蔬菜被北京奥组委指定为奥运会备选食品，为他的蔬菜在更大范围里扬了名。

随着生产规模的扩大，小陈成了名副其实的百万富翁。他为村里修路、建标准化小学，回报乡亲。他的下一步是，把无公害蔬菜做大做强，带领乡村们共同富裕，让更多的人吃上放心环保菜！

教师提问：

1. 小陈的家庭状况（家庭出身、父母情况、家庭收入、成长环境）。
2. 小陈的职业目标。
3. 小陈为实现目标了解哪些知识？
4. 小陈所在区域的特点有哪些？（气候环境、经济环境）

教师小结：

家庭状况不是一成不变的，在进行职业生涯规划时应考虑变化的因素。

通过案例分析，结合自身的情况，即将从事的行业是否与我的家庭成员中的工作有所联系，是否可以利用这样的人脉关系呢？如果没有联系，通过了解家庭收入的状态，作为家庭成员是否应当去为家庭建设发挥自己的作用？

二、行业发展动向分析（25 分钟）

1. 学会收集行业信息

课堂讨论：课本案例“仗犬势”成功的小磊

教师提问：（1）小磊从事什么行业？

（2）这类行业需要了解哪些方面知识？

（3）对从事这类行业人员有哪些要求？

（4）小磊利用了什么机会致富？

学生回答，教师小结：

（1）小磊从事宠物店店员；

（2）了解顾客喜欢什么类型的宠物、不同的宠物的习性与特点、饲养宠物的方法以及配套的服务等；

（3）需要有爱心、热情、耐心、良好的沟通能力、应变能力好等。

(4) 小磊了解边境牧羊犬深受顾客喜爱,把握这个机会培育养殖最后致富。

2. 行业招聘信息分析训练

训练目的:通过教师引导,让学生善于关注就业的细节与信息,并能从相关信息中找出自身需要的资源。

通过四个招聘启示,进行信息分析训练:

招聘 1: 工程部经理: 1 人

任职条件: 男, 45 岁以下, 大学本科以上学历, 建筑工程专业高级职称, 具备 10 年以上建筑企业工作经验, 熟悉工程管理的各个环节, 有独立主持并完成地产工程项目的经历, 具备较强的协调能力及综合管理能力。

招聘 2: 专柜业务经理: 2 人

任职条件: 35 岁以下, 中专以上学历, 有零售业务 1 年以上工作经验, 能熟练使用办公软件, 有驾驶执照者优先。

招聘 3: 财务部经理: 1 人

任职条件: 男女有限, 40 岁以下, 大专以上学历, 财会专业中级以上职称, 5 年以上财务管理工作经验, 3 年以上流通企业财务工作经验, 熟练使用办公自动化软件及财务软件。

招聘 4: 焊工: 5 人

任职条件: 35 岁以下, 中技以上学历, 中级以下《职业资格证书》, 具有 5 年以上生产实践经验, 有解决本工种关键操作技术和生产工艺难题业绩者优先。

教师提问:从以上四则招聘启示, 你可以找出哪些就业信息?

教师小结:从这 4 则招聘启示中可以看出:

1、用人单位已不再将计算机操作、机动车驾驶看作是专业技能, 而是就业最基本的条件;

2、用人单位录用员工不仅看重学历, 而且更注重经验和综合能力;

3、用人单位除了要学历证书, 还要职业资格证书。

3. 中职生了解自身行业发展包括以下五个方面:

(1) 本行业出现的新技术、新工艺;

(2) 本行业产生的新职业、新岗位;

(3) 本行业与相关行业之间的动态关系;

(4) 本行业对从业人员的各方面要求。

(5) 国家、地方和外资对本行业及相关行业的投资动向, 以及本地区同行的状况。

三、区域经济发展动向分析 (8 分钟)

案例讨论:《晓涵的“茶韵人生”》

教师提问:1. 晓涵的成功与那些环境因素有关呢?

2. 晓涵把握哪些外界的经济发展给她带来的机遇的呢?

通过课前收集的资料情况, 结合武汉光谷的实际情况, 教师提问:

1. 金融危机影响下哪些企业受到了影响?

2. 武汉光谷开发区企业受到什么影响?

学生回答, 教师小结:

1. 金融危机影响下国家大部分中小型企业面临破产、倒闭的危机。

2. 光谷开发区大都属于高新技术类企业, 部分中小型企业受到冲击:

(1) 企业收益减少, 尤其是生产进出口产品企业;

(2) 企业面临大量裁员;

(3) 企业招收新员工注重职业素养与综合能力。

教师小结:把握区域特点及其与其它区域的区别, 既可以捕捉到有利于自身发展的机会, 对设立自己的发展目标有所启迪, 也可以验证个人发展目标是否符合经济社会发展需要, 而这种需要是个人职业生涯必要的外部条件。

教师总结: (1 分钟)

从职业生涯发展的角度, 了解家庭, 养成关注区域经济、行业动向的习惯, 提高搜集、筛选相关信息的能力, 是职业生涯可持续发展的重要保证。机遇是为有准备的人提供的, 机会既需要人的敏感和善于捕捉, 也可以通过努力去创造。

第2单元 第3课 第2课时

本节训练：学以致用

活动目的：

本活动是对本章内容学习的补充活动，学生从自我的内在特质、外在的客观环境与资源等方面对自己有了一定了解，对提高就业与创业的信心很有帮助。教师要对学生的访谈与调查进行方法上的指导和过程与结果上的分析。

活动设计：

一、完成自我 SWOT 量表（30 分钟）

通过本章内容学习，制定近期目标，完成自我 SWOT 量表。

要求：

1. 树立短期的学习或就业目标；
2. 根据目标，对本章内容的学习进行运用；
3. SWOT 量表中的四个内容必须是符合学生自身实际。

STRENGTHS 优势 (自身优点、家庭、兴趣性格、人脉关系等)	WEAKNESSES 劣势 (自身缺点、家庭状况、学习情况等)
OPPORTUNITIES 机会 (个人、家庭、学校、区域发展方面的机会)	THREATS 威胁 (竞争对手、行业动向、经济形势)

二、根据完成自我 SWOT 量表，为实现目标制定自己的改善计划。

活动目的：学生通过 SWOT 量表的完成，必然会发现目标与现状是存在差距，为了达到制定的目标，看清自身的“劣势”与“威胁”，发扬“优点”，把握“机会”。因此，为了实现目标，必须改善自我，制定出改善计划。

活动说明：你可以在你的计划的标题下填入在一定时期内必须做到的事情，并在计划时期结束后检查自己的行为。

比如，你可以在你的计划中写上：

- 1、改掉这些习惯（举例说明）
 - (1) 不按时完成各种事情；
 - (2) 消极性的话语；
 - (3) 看电视超过 60 分钟；

- (4) 无意义的闲聊。
- 2、养成这些习惯（举例说明）
 - (1) 每天早上出门前检查一下自己的仪表；
 - (2) 每一天的工作都在前一天的晚上就计划好；
 - (3) 任何场合尽量赞美别人。
- 3、用这些方法来增加学习效率
 - (1) 尽量发掘自己的工作潜力；
 - (2) 进一步学习各方面知识；
 - (3) 提出三项改善自我的建议。
- 4、用这些方法来增进和谐
 - (1) 对父母为你做的小事表示更大的谢意，不可像往常一样认为理所当然；
 - (2) 每周一次与朋友作有意义的活动；
 - (3) 每天固定安排 1 小时和家人相处在一起。
- 5、用下面的方法来修养个性
 - (1) 每周花两个小时阅读自己本专业的杂志；
 - (2) 阅读 1 本励志书籍；
 - (3) 结交 4 个新朋友；
 - (4) 每天静静思考 30 分钟

第 3 单元 第 1 课 第 1 课时

确定发展目标

- 一、 职业生涯发展目标的构成
- 二、 职业生涯发展目标必须符合发展条件

学内容

1. 职业生涯发展目标的构成。
2. 职业生涯发展目标必须符合发展条件。

教学目标

1. 认知目标
 - (1) 了解职业生涯发展目标的构成。
 - (2) 理解职业生涯发展目标与发展条件的关系。
2. 情感态度观念目标
 - (1) 形成“适合自己的发展目标是最好的目标”的观念。
 - (2) 发挥职业生涯规划目标的激励作用，帮助学生认识“现在的我”，明确“将来的我”，通过明确的发展目标激励学生勤奋学习、敬业乐群、积极进取。

3. 能力目标

根据职业生涯发展外部条件和内部条件确定职业生涯发展目标。

教学重点和难点

职业生涯发展目标与发展条件的关系。

教学设计思路

本课主要学习“职业生涯发展目标的构成”和“职业生涯发展目标必须符合自身条件”，主要采用自主学习的方式，运用案例教学法，借助教材中的案例分析，帮助学生了解职业生涯发展目标的构成，明确“适合外部条件和内部条件的发展目标是最好的目标”，并在学习过程中树立观念，规范行为。

教学过程

一、复习导入新课：

简要复习一、二单元关于职业生涯与职业理想、职业生涯发展条件与机遇的有关内容，由如何根据发展条件确定发展目标导入新课：“第三单元职业生涯发展目标与措施”。

二、学习第 1 课第一目：职业生涯发展目标的构成

（一）阅读课首案例《他的选择没有错》，分组讨论下列问题：

1. 晓强中职毕业时，为什么主动放弃管理岗位，决定去一家企业开数控机床？
2. 晓强的工作态度对成为高级技师起了什么作用？
3. 晓强的择业成功案例对我们有什么启示？

(二) 各组推选 2-3 位代表在班上交流，分享本组讨论结果。

(三) 教师归纳总结，重点分析晓强确定的发展目标，并引入“第一课确定发展目标”的学习。

二、学习“职业生涯发展目标的构成”

导入语：常言道：“有志之人立常志，无志之人常立志”。人生不能没有目标。目标是心中的罗盘，人生因为有目标，才会执着地去追求。你有职业生涯发展目标吗？发展目标是如何构成的呢？

1. 指导各组学生阅读讨论第一目，思考讨论下列问题：

- (1) 职业生涯发展目标主要由什么构成？
- (2) 什么是长远目标？什么是阶段目标？二者有什么关系？
- (3) 课首案例中晓强的长远目标是什么？阶段目标是什么？
- (4) 联系自己的实际，说一说确定职业生涯发展目标有什么重要意义。

2. 各组派代表交流、讨论。

3. 教师归纳总结，强调及早确立职业生涯发展目标对中职生现在学习和将来工作的重要意义。

三、学习“职业生涯发展目标必须符合发展条件”

1. 教师引言：职业生涯发展目标的设计，必须要符合外部条件和内部条件的实际，要选择适合自己的发展目标，立足于“择己所爱，择己所长，择己所需，择己所利”的现实，实事求是地分析发展条件，明确发展目标，“扬长避短”与“扬长补短”相结合，增强自信心，才能设计出符合外部条件和内部条件的职业生涯发展目标。同学们，为什么职业生涯发展目标必须符合发展条件呢？怎样剖析“现在的我”，规划“将来的我”呢？

2. 学生分组阅读第二目内容，思考、讨论：

- (1) 什么是职业生涯外部条件？什么是职业生涯内部条件？
- (2) 为什么说职业生涯发展目标必须符合发展条件？
- (3) 联系第二单元有关内容，说说“现在的我”和“将来的我”。

3. 各组派代表交流、讨论、分享。

4. 教师归纳总结，强调职业生涯发展目标必须符合自身条件，通过分析外部条件和内部条件，明确发展目标，“扬长避短”与“扬长补短”相结合，增强自信心，增强实现目标的针对性。

5. 分析讨论案例《执着追求的“小文姐姐”》，加深对“职业生涯发展目标必须符合外部条件和内部条件”的理解。运用所学知识，重点组织学生讨论“小文姐姐的发展目标是什么？你认为她的目标是否恰当？你从小文姐姐成功地实现了职业目标中，得到哪些启发？”

三、总结

教师指导学生自我总结：这节课我学习了什么？学到了什么？有哪些启发？

四、作业

1. 职业生涯发展目标主要由什么组成？及早确立职业生涯发展目标对中职生现在学习和今后工作有什么重要意义？

2. 为什么说职业生涯发展目标必须符合外部条件和内部条件？“将来的我”可能是什么样子？请对照“将来的我”说说“现在的我”有什么哪些优势和不足？

第3单元 第1节 第2课时

职业生涯发展目标的选择

教学内容

职业生涯发展目标的选择

教学要求：

1. 认知目标

- (1) 了解“预测”、“衡量”、“比较”的基本含义。
- (2) 掌握“预测、衡量、比较”三步决策分析法的基本使用方法。

2. 情感态度观念目标

在学习和运用“预测、衡量、比较”三步决策分析法过程中，帮助学生全面了解自己、了解职业、了解社会，树立科学发展观，增强自信心。

3. 能力目标

能运用“预测、衡量、比较”三步决策分析法解决生活中的实际问题，科学选择发展目标。

教学重点和难点

运用“预测、衡量、比较”三步决策分析法的选择发展目标。

教学设计思路

“职业生涯发展目标的选择”是第一节学习的重点和难点。拟采用自主学习方式，运用案例教学法、头脑风暴法和任务驱动法等教学方法，帮助学生理解“预测、衡量、比较”三步决策分析法，通过“学以致用”中的训练项目帮助学生学会运用三步决策分析法解决实际问题 and 确立发展目标，并在实际应用过程中，进一步帮助学生树立科学发展观，明确奋斗方向，增强学习的自觉性和主动性，增强献身社会主义建设的热情。

教学过程

一、复习导入新课

复习“职业生涯发展目标的构成”，由如何确立长远目标导入新课：职业生涯发展目标的选择。

二、初步学习运用“预测、衡量、比较”三步决策分析法选择发展目标

1. 运用头脑风暴法，让每个同学根据自己的理想，尽可能多地写出长远的、近期的发展目标，列出备选方案。

2. 如何从众多目标中确定好自己的长远目标？让学生带问题自学教材，了解“预测、衡量、比较”三步决策分析法的含义与程序，根据表1，尝试运用生涯发展目标决策分析程序，确定本人长远发展目标。

表1 运用生涯发展目标三步决策分析程序确定长远目标

表 1 运用生涯发展目标三步决策分析程序确定长远目标									
姓名			性别		所学专业		班级		
预测			衡量标准的制定、使用						比较
列出 备选 方案	分析 达到 可能	缩小 备选 范围	与个 性匹 配	与环 境适 应	与现实基础 符合	于变化 趋势一 致	对需 要的 满足	考量各 方案	评价 优选

教师提示完成任务的主要知识点：

第一步：预测，即“筛一筛”。对根据头脑风暴设想的各种方案进行可能性评价，分析达到可能性，划掉不切实际、不可能达到的目标，缩小备选范围。

第二步：衡量，即“量一量”。联系学习第二单元时学生所分析的个人职业生涯发展的条件和机遇，从发展目标对从业者的素质要求、可能的回报和对外部环境的要求等三个方面衡量初步确定的发展目标是不是符合本人的发展条件，进一步审视发展目标。

第三步：比较，即“比一比”。在衡量所得结果的基础上，对各备选目标进行比较、排序，确定最优方案。在学生挑选最符合本人发展条件、最有激励作用的发展目标过程中，让学生获得成功的体验，对前途充满阳光，充满信心。

3. 根据表1学生在小组交流各自的长远目标及其决策过程。要求说明了放弃了哪些目标，说出放弃的原因，研究了哪个目标，说出确定的原因。听取同学意见，反思自己的决策过程有无疏漏，如果漏洞较大，及时进行调整。

4. 每组派一名代表在班上交流自己的长远目标及其决策过程。要求学生不但要讲清自己的发展目标是什么，而且根据上面步骤讲清是如何选择发展目标的，在选择发展目标中获得哪些收获，既获得知识和能力，又提高思想认识，为顺利完成中职学业打下良好的思想基础。

三、巩固学习效果

1. 组织学生反思，进一步认识到三步决策分析法的意义：自己在过去是否轻率地做出过错误的决定吗？后果是什么？学了三步决策分析法后，你有什么收获？

2. 分析、讨论教材后面“看图思考”：图中强调了哪些在确定职业生涯发展目标时应重点考虑的因素？

三、拓展训练

与班主任、科任教师配合，结合文中案例《小文选择了先升学》，运用“预测、衡量、比较”三步决策分析法，就中职毕业后是升学还是就业设计一次主题班会。

第3单元 第2课 第1课时

阶段目标的特点及设计思路

教学内容

阶段目标的特点及设计思路。

教学目标

1. 认知目标

- (1) 理解阶段目标的特点与要素。
- (2) 掌握阶段目标设计要领与思路。

2. 情感态度观念目标

帮助学生认识到中职阶段的学习对于实现近期目标和长远目标的重要意义，找到自己的优势和差距，将“扬长补短”与“扬长避短”紧密结合起来，培养具有做成功职场人的健康心态。

3. 运用目标

根据本人实际和经济社会发展需要，制定职业生涯规划的阶段目标。

教学重点及解决措施

“倒计时”设计是确定阶段目标很实用的方法，运用“倒计时”设计思路掌握阶段目标设计技巧是本堂课的重点。教学中要求学生试着对照“倒计时”设计的基本步骤，尝试运用这种方法为长远目标搭建台阶。然后在班上分享设计过程中得到的经验，交流设计过程中遇到的困难，解决阶段目标设计中存在的具体问题，总结运用“倒计时”设计的方法。

教学难点及解决措施

长远目标确定后，就要为实现长远目标构建发展台阶。如何制定好阶段目标，是本节需要突破的教学难点。教学中要结合案例分析和案例设计来学习掌握阶段目标的设计要领。

教学设计思路

本课的教学设计分为以下六个部分：(45 分钟)

1. 课前预习：自学阶段目标的特点及设计思路，试着用“倒计时”的思路，为实现长

远目标“搭台阶”。(课前完成)

2. 新课导入：用节首案例故事《从洗碗工到酒吧老板》导入新课。(4 分钟)

3. 对课首案例《从洗碗工到酒吧老板》的阶段目标进行评价、分析，看这些目标是否符合阶段目标的“三特点”、“四要素”。(8 分钟)

4. 借助案例让学生掌握阶段目标的分段数量、表现形式和分段依据。(15 分钟)

5. 运用“倒计时”设计思路掌握阶段目标设计技巧。(15 分钟)

6. 本课小结与布置作业。(3 分钟)

教学方法与理念

在学中做、做中学；任务驱动式教学；自主学习；小组合作学习。

教学过程

一、课前预习

教师课前布置预习任务，要求学生通过小组合作，自学阶段目标的特点及设计思路，试着用“倒计时”的思路，为实现长远目标“搭台阶”。

二、新课导入

用课首案例故事《从洗碗工到酒吧老板》导入新课。

1. 教师活动

(1) 用 PPT 展示《从洗碗工到酒吧老板》的职业生涯发展台阶示意图。

(2) 讲述《从洗碗工到酒吧老板》案例故事。

2. 学生活动

听故事后讨论问题：陈涛职业生涯发展的长远目标是什么？你觉得他的目标能实现吗？为什么？

三、导授知识 1：阶段目标的特点与要素

对节首案例《从洗碗工到酒吧老板》的阶段目标进行评价、分析，让学生掌握阶段目标的“三特点”、“四要素”。

1. 教师活动

用 PPT 展示阶段目标的“三个特点”和“四要素”。

2. 学生活动

小组合作学习，每个小组研讨节首案例《从洗碗工到酒吧老板》中的一个阶段目标，看它是否符合阶段目标的“三特点”和“四要素”，并派出代表演示成果。

四、导授知识点 2：阶段目标设计要领与思路

借助案例让学生掌握阶段目标的分段数量、表现形式和分段依据。

1. 教师活动

(1) 用 PPT 展示节首案例《从洗碗工到酒吧老板》和拓展训练中的案例。

(2) 总结学生研讨结论，归纳阶段目标的分段数量、表现形式和分段依据。

2. 学生活动

小组合作学习，研讨节首案例《从洗碗工到酒吧老板》和拓展训练中案例的阶段目标的分段数量、表现形式和分段依据。

五、导授知识点 3：“倒计时”的设计思路

运用“倒计时”设计思路掌握阶段目标设计技巧。

1. 教师活动

(1) 用 PPT 展示“倒计时”设计的基本步骤和名言：“要循序渐进！我走过的道路，就是一条循序渐进的道路。——华罗庚”

(2) 面检课前学生自己为长远目标搭建的台阶并进行个别指导。

(3) 总结“倒计时”设计的经验。

2. 学生活动

分享在设计过程中得到的经验，交流设计过程中遇到的困难，解决阶段目标设计中存在的具体问题，总结运用“倒计时”设计的方法。

六、本课小结：小结本课内容，并对全体学生的学习情况作出初步评价，归纳知识点。

七、作业

1. 简述阶段目标的设计要领。

2. 根据阶段目标的“三特点”和“四要素”，列出自己的阶段目标。
3. 运用“倒计时”设计思路，为实现长远目标“搭台阶”。

第3单元 第2课 第2课时

近期目标的重要性和制定要领。

围绕近期目标补充发展条件。

教学内容

1. 近期目标的重要性和制定要领。
2. 围绕近期目标补充发展条件。

教学目标

1. 认知目标
 - (1) 学习和掌握近期目标的设计要领，给职业生涯规划完善发展阶梯。
 - (2) 学会围绕近期目标补充发展条件。
2. 情感态度观念目标
 - (1) 通过近期目标的设定，激励学生奋发向上，热爱专业，培养学生努力学习有关知识和技能的兴趣，自觉提升综合职业素质、职业能力，让学生以成功者的心态完成学业，走向社会。
 - (2) 在补充发展条件中强化观念，发挥职业生涯规划激励学生勤奋学习、敬业乐群、积极进取的作用，通过强化观念达到规范行为的目的。
3. 运用目标
 - (1) 根据本人实际确定职业生涯规划的近期目标，初步搭建出职业生涯规划的发展阶梯。
 - (2) 通过了解“现在的我”、预测“明天的我”来补充发展条件。

教学重点及解决措施

发展阶梯的构建是职业生涯规划中必不可少的环节和内容，而围绕近期目标补充发展条件则是本节的落脚点，是落实《教学大纲》中强调的观念的着力点。另一方面，围绕近期目标补充发展条件也是中职生完善职业生涯规划的需要。在教学中结合“学以致用”中

的“思考人生”训练题，让学生围绕近期目标动手补充发展条件。

教学难点及解决措施

近期目标则是阶段目标的组成部分，是职业生涯规划中的第一个台阶，即第一个阶段目标。确定好近期目标，是本节课需要突破的教学难点。在教学中结合案例分析和案例设计来学习掌握近期目标的设计要领。

教学设计思路

本课的教学设计分为以下六个部分：（45 分钟）

1. 复习导入。（2 分钟）
2. 分析文中案例《做好你自己》，明确近期目标的重要意义。（5 分钟）
3. 指导学生根据近期目标制定要领，制定出个人的近期目标。（10 分钟）
4. “议一议”：有必要根据近期目标，再分析一次发展条件吗？明确补充发展条件的重要性。（10 分钟）
5. 指导学生在实际操作中掌握补充发展条件的要求和方法。（15 分钟）
6. 本课小结与布置作业。（3 分钟）

教学方法与理念

在学中做、做中学；任务驱动式教学；自主学习；小组合作学习。

教学过程

一、复习导入

通过复习长远目标与阶段目标的关系导入近期目标。

1. 教师活动

结合案例说明近期目标是阶段目标的组成部分，是职业生涯规划中的第一个台阶，即第一个阶段目标。

2. 学生活动

对照自己设计的阶段目标，看看自己职业生涯规划中的第一个台阶——第一个阶段目标是什么。

二、导授知识点 1：近期目标是最重要的阶段目标

分析文中案例《做好你自己》，明确近期目标的重要意义。

1. 教师活动

综合小组讨论结果归纳并明确近期目标的重要意义。

2. 学生活动

小组合作学习，讨论文中案例《做好你自己》中小军的近期目标是什么？对实现长远目标有什么意义？

三、导授知识点 2：近期目标的制定要领

指导学生根据近期目标制定要领，制定出个人的近期目标。

1. 教师活动

（1）用 PPT 展示近期目标的制定要领。

（2）到小组进行个别指导，并巧妙地运用赏识的方法，驾驭好“期望”的着力点，引导学生在分析发展条件的基础上自然而然地产生对自己的“期望”。

2. 学生活动

议一议：同学之间相互交流各自的近期目标，用制定要领衡量一下，议一议是否需要修改，并派出代表演示成果。

四、导授知识点 3：补充发展条件的重要性

在复习第二单元“根据发展条件来确定发展目标”的相关知识的基础上分析刚入校的中职学生缺乏社会实践经验，缺乏对专业的全面了解的现状，明确补充发展条件的重要性。

1. 教师活动

（1）明确本节重点：发展阶梯的构建是职业生涯规划中必不可少的环节和内容，而围绕近期目标补充发展条件则是本节的落脚点。另一方面，围绕近期目标补充发展条件也是中职生完善职业生涯规划的需要；

（2）复习第二单元“根据发展条件来确定发展目标”的相关知识。

（3）分析刚入校的中职学生的现状：缺乏社会实践经验，缺乏对专业的全面了解，因此

不一定能够针对目标对从业者的具体要求对自身条件和外部环境作出细致的分析，不一定能够深入地剖析自己达到目的的优势与差距。

(4)综合各小组“议一议”结论小结：在阶段目标初步确定后，还需要回头分析完善发展条件，即进一步找到实现近期目标的优势与差距，才能增强实现目标的自信，才能让发展措施针对性、操作性强，才能使规划不只是挂在墙上的一张纸。

2. 学生活动

小组合作学习，阅读文中案例《他的规划不是梦》后“议一议”：有必要根据近期目标，再分析一次发展条件吗？（为引起学生对此问题的重视，同时也为了激发学生的求知欲，学习之前让学生议一议，然后带着疑问、求证的心态学习这部分内容）。

五、导授知识点 4：补充发展条件的要求和方法

指导学生在实际操作中掌握补充发展条件的要求和方法。

1. 教师活动

(1) 指导学生找到自己的优势和差距，将“扬长补短”与“扬长避短”紧密结合起来。

(2) 指导学生完成“思考人生”训练题。

(3) 渗透德育、强化观念：“要坚信：知识不够，可以通过勤奋学习来补充；技能较差，可以通过刻苦训练来提高；个性有弱点，可以通过努力来塑造”。

2. 学生活动

(1) 了解“现在的我”，预测“明天的我”，找准优势、找出差距。

(2) 结合“学以致用”中的“思考人生”训练题，围绕近期目标动手补充发展条件。

六、本课小结

小结本课内容，并对全体学生的学习情况作出初步评价，归纳知识点。

七、作业

1. 根据近期目标制定的三个要领对自己的近期目标作出评价。

2. “拓展训练”：分析计算机专业中职生设计的职业生涯发展示意图，回答问题。（详见教材第 80 页）

3. 填表：围绕近期发展目标补充发展条件。（详见教材第 80 页）

第 3 单元 第 3 课 第 1 课时

制定发展措施的重要性

措施的要素及制定的要领

教学内容

1. 制定发展措施的重要性。

2. 措施的要素及制定的要领。

教学目标

1. 帮助学生认识制定发展措施的重要性。

2. 指导学生了解并掌握发展措施的要素和制定措施的要领。

教学重点

措施的要素和制定的要领。

教学难点

第一阶段发展措施要针对的三个方面的。

教学过程

一、导入新课（5 分钟）

故事导入：曾经有一个人给自己立了一个目标，就是在有生之年赚 100 万元，但是他一无技术，二不勤奋，他幻想通过向上帝祈祷中彩票来发财。于是，他每隔两天都要到教堂去祈祷，而且他的祈祷词几乎每次都是同样的。“上帝啊，请念在我多年来敬畏你的份上，让我中一次彩票吧！”但是，每一次上帝都没有满足他的愿望，就在他濒临绝望的时候，上帝出现了，并对他说：“老兄，我实在没办法帮你，最起码你要去买一张彩票吧！”

学生讨论：这个故事告诉我们一个什么道理？

教师总结：

这个故事告诉我们：一是制定目标要切合实际，不切实际的目标只能是空想；二是一个人在确定了目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，

前面我们学习了《确立发展目标》和《构建发展阶梯》两节的内容，同学们基本上掌握了确定发展目标、构建发展阶梯的方法，今天我们就一起来学习如何制定发展措施来落实职业生涯规划的发展目标。

二、学习新课（25 分钟）

第三单元第三课 制定发展措施

在本课中，我们主要学习三个方面的内容：一是认识制定发展措施的重要性；二是掌握措施的要素和制定的要领；三是编排执行计划。

（一）制定措施的重要性（5 分钟）

案例分析：

1. 先请同学们仔细阅读教材中节首案例《谋划、严谨、笃定精彩》，思考以下几个问题：

（1）晓峰的发展目标（即长远目标）是什么？阶段目标是什么？近期目标是什么？三者之间有什么关系？

（2）晓峰的发展目标是否恰当？阶段目标是否明确？

（3）晓峰是如何根据目标制定发展计划和发展措施的？

（4）晓峰是如何保证措施与计划落实的？

2. 学生分小组进行讨论（每个小组重点讨论其中一个问题）。

3. 学生交流与分享：每个小组由小组长主持本组的讨论，每组确定一名同学为记录员，负责记录本组讨论的要点，每组推荐一名同学为报告员，负责归纳总结小组的讨论意见，并代表小组向全班发言，其它同学可做补充。

4. 教师归纳总结

这个案例告诉我们确定发展目标后，一是要制定具体计划与措施来落实，二是要有实实在在的努力和坚定的意志来执行。这是我们人生目标实现的关键，这也充分说明了制定发展措施的重要性。

（二）措施的要素及制定措施的要领（20 分钟）

1. 措施的三个要素：方法、标准、时间

请同学们阅读文中案例《脚踏实地，追逐梦想》，思考并讨论下列问题：小惠的措施中包含了哪些要素？是怎样体现这些要素的？

学生讨论并回答。

教师归纳：小惠制定的发展措施中包含了三个要素：方法、标准、时间。这三个要素在措施中是怎样体现的呢？教师展示一个表格，由学生填写好。

具体如表所示。（教师根据表中内容进行详细讲解）

时间 进度	时间期限		方法	标准
	在校期间	一年级	基础学习考试	年终取得优异成绩，考取全国计算机一级证书
		二年级	专业学习考试	考取会计电算化证，考取会计从业资格证
		课余	自学 锻炼	自学专业书籍，提高自学能力 培养良好习惯，提高交际能力
		周末	自学	财经法规和财经职业道德
	毕业后	在出外勤时	多实践	争取多跑公司服务的小企业， 了解服务对象的需求，为小企业排忧解难。做到对本职工作尽职尽责。

		处理内务时	多学习	向老会计师学习，争取业务指导，提高处理实际账务
		日常工作中	多交往	正确处理与领导、同事的关系，争取得到老板的信任。

2. 制定措施的要领：具体性、可行性、针对性。

再次阅读文中案例《脚踏实地，追逐梦想》，思考并讨论下列问题：小惠制定措施体现了什么特点？

学生回答，教师归纳：措施体现了具体性、可行性和针对性三个特点。

第一，在小惠制定的措施中，我们可以看到，小惠的措施在时间、方法和任务标准等方面都规定得非常具体，操作性很强，便于措施的落实和目标的实现。这体现了措施的具体性特点。

第二，“可行性”强调的是符合自身条件和外部环境，小惠是一位学财会专业的职校生，她所制定的措施非常符合自己的条件，因而措施是可行的。

思考：

如果小惠是学财会专业的本科生，她的措施是否可行？为什么？

如果小惠在她的措施中更改为“在校期间考取全国计算机三级证书，通过英语四级考试，获得会计师资格证书”，其措施是否可行？为什么？

小惠为什么毕业后选择到为小企业服务的会计公司当助理会计？

第三，“针对性”主要针对的是什么？

针对性是强调措施不但直接指向目标，而且指向本人与目标的差距。小惠的长远目标是成为一名会计师，而一名会计师不仅需要扎实的专业理论知识，较高的专业道德修养，更需要熟练的实际操作技能，作为一名财会专业的中职生与一名会计师的要求差距较大。因此小惠充分认识这种差距，在制定发展措施时，针对这些差距采取措施，以实现自己的目标。在校期间他主要学习专业知识，掌握初步的专业技能，为毕业后当上会计师助理打下基础；毕业后，他主要应用专业知识和技能加强实践锻炼，积累工作经验，提高实际工作能力，为成为会计师奠定基础。

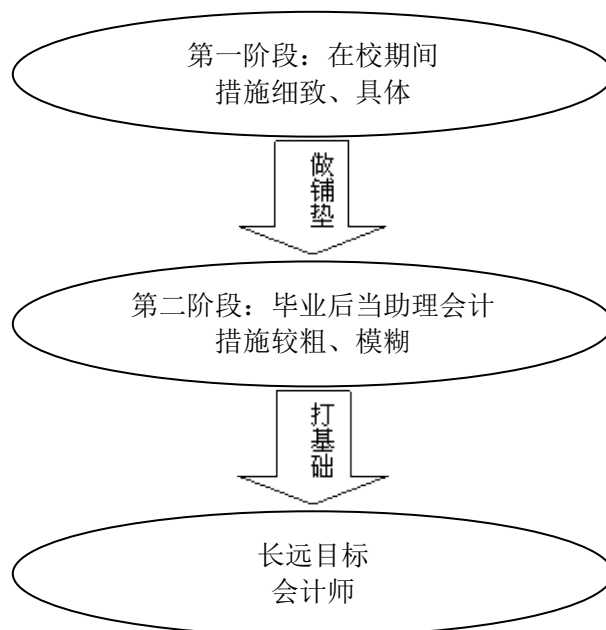
衡量一个发展措施制定的好坏，不仅要看措施是否包含了三个要素，更重要的是措施是否具体、可行、具有针对性，这是决定职业发展目标能否实现的关键。

3. 制定措施的思路：（1）明确“近细远粗”的思路，（2）针对“三个方面”的思路，（3）找准“弥补差距”的思路。

第三次阅读文中案例《脚踏实地，追逐梦想》，思考并讨论下列问题：小惠制定措施包含哪两个阶段？每个阶段的措施有何不同？相互有怎样的关系？

学生回答，教师归纳：

（1）在小惠制定的发展措施中我们还可以看出，小惠的措施包含在校期间和毕业后两个阶段，在校期间的措施要比毕业后的措施更加具体，更加细致。这体现了我们制定措施时第一个思路：“近细远粗”。实现近期或第一阶段的目标的措施要更具体，第二阶段之后的发展措施，则可以“模糊”一些。之所以要“近细”，是因为第一阶段目标是最重要的阶段目标，因而第一阶段的措施也是职业生涯发展措施中最重要的措施。后几个阶段的发展措施，可能因为本人和环境等各项因素发生变化而改变和调整，而第一阶段目标的措施，则是马上就要执行的措施，应该可操作、有指标、易量化。



(2) 小惠制定的在校期间的措施是毕业后阶段措施和最终目标实现的基础。在校期间是小惠职业生涯规划的第一阶段，这一阶段的发展措施要针对三个方面：一是为近期目标的实现服务；二是为第二阶段的发展做铺垫；三是为长远目标的实现打基础。这是制定发展措施时要考虑的第二个思路。

(3) “弥补差距”思路

制定第一阶段，即在校期间的措施对于落实发展目标至关重要。因此，我们在制定第一阶段措施的时候，不仅要以全面提升自身素质为目的，更要强调弥补自身条件与目标实现之间的差距。这些差距主要有哪些呢？

- 现有职业能力与职业要求之间的差距；
- 现有知识、技能水准与职业资格标准之间的差距；
- 现有学历与岗位需求之间的差距；
- 个人职业素养与职业要求之间的差距等。

大家思考：同学们是学什么专业的，根据专业特点和今后自己的职业目标，找一找自己的差距，应该怎样弥补这些差距？

针对这些差距来制定措施，应当成为第一阶段措施制定的主要依据。

三、学以致用（15 分钟）

1. 做一做：按照下表的式样，每一个人根据自己的实际情况制定一个个人发展措施。

近期目标：				
项目	标准	时间	办法	说明
个性调整				
行为品德				
社会能力				
职业资格				

专业知识				
------	--	--	--	--

2. 议一议：以小组为单位，在小组内交流各自的实现近期目标的措施，听听别人的，想想自己的，然后修改自己的措施。每组推荐一篇最好的发展措施。

3. 比一比：各组将推荐的发展措施向全班同学展示，评出全班最佳发展措施。

四、课外拓展

[观察走访]

内容：到企业做实际体验调查，或采访事业有成的师兄、师姐。

目的：了解自己即将从事的职业及其所在行业的职业道德规范，了解遵循这些规范待人处事对个人职业生涯发展的作用。

成果：根据调查走访的所了解的信息，归纳有关要求。对自己的个人发展措施进行修改完善，补充有关养成良好职业道德行为习惯的内容，并以此规范自己的行为。

第3单元 第3课 第2课时

落实近期目标的措施要有计划

教学内容

落实近期目标的措施要有计划

教学目标

认识编写近期目标执行计划的重要性，了解执行计划的类型，掌握编写执行计划的方法。

教学重点

编写执行计划的要求和方法

教学难点

学以致用——制定措施和编写计划

教学过程

一、导入新课（5 分钟）

复习导入：前一节课我们学习了制定发展措施的重要性，措施的要素，制定措施的要领和制定措施的基本思路，请一位同学根据自己制定的发展措施谈谈措施的三要素，制定措施的三要领和针对的三个方面。

学生回答，教师总结：我们学习了制定发展措施的重要性和措施的要素，并掌握了制定措施的要领和思路，目标要实现，措施要落实，要靠计划来执行。这一课时我们主要学习怎样编写实现近期目标的执行计划。

二、学习新课：落实近期目标的措施要有计划（20 分钟）

1. 议一议：阅读第三部分“落实近期目标的措施要有计划”的内容，思考下列问题：

- （1）编写计划有何作用？
- （2）个人计划有哪几种类型，相互有何关系？
- （3）编写计划的方法有哪些？

学生分小组进行讨论，然后每组派代表汇报讨论结果，大家讨论。

最后教师归纳总结：

编写计划的作用：落实发展措施，实现发展目标，约束自己行为。

个人计划的类型：在校计划，年度计划，月计划，周计划和日计划。在校计划和年计划是月、周、日计划的基础，月、周、日计划是在校计划和年计划的细化。

编写计划的方法：在校计划和年计划可概括，月、周和日计划要详细；制定个人计划要以学校的教学计划和工作安排为基础进行编排，还要根据实际变化的情况及时进行调整；计划的内容应按轻重缓急进行排序；日计划是其它计划的基础，定好日计划和执行好日计划，就会养成了每天安排自己的工作的习惯，才能一步一个脚印，更快、更好地获得职业生涯的成功。

2. 试一试：用简单明确的话，把下周七天的安排写出来。

3. 比一比：学生将自己编写的周计划进行小组交流展示，各组推荐一名同学进行全班展示。比一比谁制定的计划最明确、最具体。

4. 想一想：阅读文中案例《成功没有偶然》，小蓉为实现“做一名出色的营销员”的近期目标而制定的一份周密的在校计划，想一想小蓉的在校计划涉及了哪些方面？这对小蓉近期目标的实现有何作用？小蓉的在校计划对你有何启发，你的在校计划有何打算？

三、拓展提高：学以致用（20 分钟）

1. 每个同学根据所学知识和个人的实际情况制定一个自己的年度计划，要求：目标要明确，措施要具体，时间安排要合理，计划表现形式不限。鼓励学生解放思想，用自己最喜欢、最简洁的形式来呈现自己的计划。

2. 在小组里交流各自的计划，集思广益，修改、补充自己该年的计划。

3. 将学生的年度计划统一张贴在教室宣传栏里，大家相互学习，监督执行。

4. 教师要求学生每人备一个本子，以月或周为单位，专门用于每日的学习、生活安排。教师每月或每周进行一次检查，看哪一同学坚持得最好。同时教师安排两人一组，相互监督计划的执行情况。

第 4 单元 第 1 课 第 1 课时

正确认识就业

教学目标：

知识目标：1、了解我国目前严峻的就业形势

2、理解首次就业与职业生涯发展的关系、树立“先就业、再择业”的择业观。

能力目标：培养学生的阅读能力、讨论问题、分析问题、解决问题的能力。

德育目标：通过学习本课内容教育学生学会感恩，通过自己的积极工作来反哺父母、贡献社会，为社会的发展做出自己应有的贡献。

教学重点：1、明确首次就业的意义

2、引导学生树立正确的择业观

教学难点：引导学生树立正确的择业观

教学方法：案例教学法、角色扮演法、讨论法。

教学手段：多媒体课件

教学过程：

引导学生课前阅读课首案例：学财会的售货员。

课上根据案例情境引导学生讨论下面的问题：

案例问题一：小禹为什么放弃升高职，而选择了直接就业？

教师点拨：生存是发展的基础，个人的职业生涯必须与家庭实际情况相结合。

案例问题二：学财会专业的她，为什么对当上售货员很高兴？

教师点拨：明确要正视就业难的严峻形势，求职期望值要实事求是

第四单元 职业生涯发展与就业、创业（板书）

第一课正确认识就业（板书）

一、首次就业与职业生涯发展（板书）

学生讨论分析课首案例问题三：

小禹不熟悉售货员的工作，在工作中遇到很多困难，她是怎么做的？

教师点拨：要珍惜首次就业机会，摆正心态，积极投入到新的工作岗位中去，虚心学习，努力拓展自己的知识面。

教师进一步讲明首次就业的意义：

首次就业是中职生人生中的重要转折，是生活方式质的变化。没有首次就业，职业生涯就不可能开始，职业生涯就永远停留在职业准备阶段。

首次就业是职业生涯的重要经历，是职业生涯发展的起点没有首次就业，就不可能有从业阅历，不可能对职业有真正的感悟，不可能真正实现人生角色的转换。

学生讨论分析课首案例问题四：小禹的成长经历给你什么感悟？

教师点拨：我们为小禹的孝心而感动、为小禹积极适应工作而努力的理智举动而感慨。惟有时常怀着一颗感恩的心，才能有不竭地动力为父母拼搏、去为社会奋斗，从而成就一个成功的自我。同时小禹的首次就业选择的目标定位准确，为她日后的成功择业奠定了良好的基础。

学生讨论：首次就业应注意的问题有哪些？

首次就业的目标要务实；首次就业的实际岗位可能与你的规划有差距，但你不要轻言放弃，要从基层岗位做起，脚踏实地才能向上攀登；首次就业忌好高骛远、眼高手低，要胸怀大志，更要顺应时势，才能使自己的职业生涯获得成功

活动设计：学生小品扮演——父母的爱

小品内容：父母关爱子女的点滴、父母努力工作的日子（进修、加班等）

学生交流：此时此刻最想与自己的父母说的一句话。

活动目的：增进学生对父母的理解与尊重；唤醒心疼父母的亲情；激发报答父母服务社会的责任心。

二、就业形势与择业观（板书）

1. 必须正视就业难（板书）

活动设计：就业调查结果交流

活动内容：交流师兄师姐的就业情况调查结果。并谈谈自己的首次就业岗位

教师点拨：要看到我国就业的严峻形势，摆正就业心态，发挥职校毕业生的优势，树立正确的择业观。

活动设计：学生扮演小品二——客房部飞出个小外语教师

小品内容：文中案例商务外语专业的小汤实习的故事

活动目的：一方面锻炼学生的表演能力、合作能力、语言表达能力。另一方面教育学生在严峻的就业形势面前，摆正就业心态，树立正确的择业观。

讨论案例问题一：小汤看着在酒店餐饮部、咖啡厅、前台实习的同学，十分羡慕，为自己在客房部实习而心中失落。你是怎样看待小汤的？

教师点拨：在就业时，要避免攀比、从众、自卑和好高骛远，要现实、冷静、自信和实事求是。

讨论案例问题二：小汤的什么优势在工作中让她受到肯定和表扬？

教师点拨：生明确在激烈的就业竞争中，过硬的专业服务技能是脱颖而出的法宝。因此，在学习期间要努力学好专业知识，发展好自己的特长。

讨论案例问题三：小汤被单位正式录用，职位升迁为领班。给你什么启示？

教师点拨：调整就业期望值，找准坐标，从低端就业起步，从低层次岗位做起，不应梦想通过一次就业就谋取到理想的工作岗位。

2. 先就业、再择业（板书）

回顾案例“学财会的售货员”中小禹的成长历程。

学生讨论：职校会计专业毕业的她为什么不去做会计工作？

教师点拨：我们在择业的时候不仅要看我们喜欢什么工作，还要看市场供给的岗位有哪些？要把个人的职业生涯设计与社会经济发展联系起来。

学生讨论交流：能当上出纳仅仅是小禹运气好吗？

教师点拨：只要是个有心人，每一段职业经历，都是人生的积累，都是在为发展目标的实现付出努力。要树立先就业再择业的择业观。

活动设计：

“我的就业心态”交流

内容：填写《学以致用》栏目“澄清自我”一题中的表格。把自己的“职业理想”和“首次就业岗位”进行全班交流。并说说自己的想法。教师可以有的放矢地进行个别辅导。

目的：把所学理论落实到学生自己的行动中去，做到学以致用。

小结：本课主要引导学生从社会目前的就业形势、家庭情况等客观条件出发、结合自身的实际情况，树立先就业后择业的择业观。克服学生在就业问题中的好高骛远、不切实际的想法。

作业：根据自己专业所对应的就业形势，联系自身情况，写一写自己的职业理想和首次就业目标。

板书设计：

第四单元 职业生涯发展与就业、创业

第一课 正确认识就业

一、首次就业与职业生涯发展

二、就业形势与择业观

1. 必须正视就业难

2. 先就业、再择业

第4单元 第2课 第1课时

做好由“学校人”到“职业人”的角色转换

课题	做好由“学校人”到“职业人”的角色转换	
学习目标	认知目标	理解由“学校人”到“职业人”角色转换的重要性
	情感态度观念	强化角色转换的意识，做好角色转换的心理准备

	运用	针对自己与“职业人”的差距，制订针对性训练措施，强化训练，做好角色转换准备。		
教材分析	重点	角色转换的四个重点		
	难点	做好由“学校人”到“职业人”的角色转换		
教法	案例教学法 对比列表法		教具	多媒体
学法	小组合作讨论法、角色扮演法			
板书设计	做好由“学校人”到“职业人”的角色转换 一、“学校人”和“职业人”的区别 二、角色转换的四个重点： 获取——贡献 第一、成长导向向责任导向的转变 第二、个性导向向团队导向的转变 第三、思维导向向行为导向的转变 第四、智力导向向品德导向转变			
教学环节	教学过程			
	教学内容		师生活动	

课前准备		教师安排学生利用课外时间完成以下任务： 1、看一看 到商场转转，观察商场里的人群，注意售货员与顾客、售货员与售货员、售货员与部门领导之间的关系。 比较这种关系，与校园里同学与同学、学生与老师之间关系的区别。 根据观察到的情况，每个小组编排一个情景剧（对职场事件进行处理模拟）。 师：同学们课前到商场进行了观察，每个小组编排了一个情景剧下面请各小组展示一下。教师提出评价标准（要注重团队评价、道德评价）学生表演情景剧。 师：通过展示，同学们可以发现“学校人”和“职业人”是有区别的，具体区别有哪些？我们应怎样实现由“学校人”到“职业人”的角色转换呢？导入新课。
导入新课	一、做好由“学校人”到“职业人”的角色转换（板书）	
角色扮演		
出示学习目标	学习目标： 1. 理解由“学校人”到“职业人”角色转换的重要性 2. 强化角色转换的意识，做好角色转换的心理准备 3. 针对自己与“职业人”的差距，制订针对性训练措施，强化训练，做好角色转换准备。	各小组讨论“学校人”和“职业人”的区别，并得出结论，完成下列表格： 我们从社会责任、权利义务、人际关系三方面，对学校人、职业人做比较，归纳成下表。你想想，能在相应空格补充点吗？
合作探究	（一）.“学校人”和“职业人”的区别（板书）	
点拨升华	1. 主要区别： 获取——贡献（板书）	

运用 落实	(二) 角色转换的四个重点：（板书） 1. 做好角色转换的重要性： 只有做好角色转换，才能顺利实现首次就业，奠定职业生涯发展发来基础。 做好“职业人”的定位，是职业生涯发展全过程中必须做到的基本要求。 2.角色转换分两步完成：（1）在校准备。 （2）从业实践。引导学生珍惜、重视首次就业。 3、四个转换重点 第一，成长导向向责任导向的转变 第二，个性导向向团队导向的转变。 第三,思维导向向行为导向的转变 第四,智力导向向品德导向转变。 制定在校培养责任感、团队精神、养成好的行为习惯的、重视品德修养的措施，并践行。	（可以把学生分成两组，一组讨论好学生的标准，一组讨论好员工的标准，把这两方面的标准呈现在黑板上，加以区别对比。使学生理解学校人和职业人角色的不同。） 学生填写后，组内交流，小组展示，教师点拨 <table><tr><td></td><td>社会责任</td><td>权利义务</td><td>人际关系</td></tr></table> <table><tr><td></td><td>社会责任</td><td>权利义务</td><td>人际关系</td></tr><tr><td rowspan="2">学校人</td><td>提高素质、学习知识、训练技能，为从业做准备</td><td>依法接受教育，享受他人劳动成果</td><td>受教育者，被关心、被爱护，组织和人际关系简单</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td rowspan="2">职业人</td><td>在职业活动中运用知识、技能，创造价值、形成绩效</td><td>依法从事职业，为他人服务，取得相应报酬</td><td>被管理者，组织和人际关系复杂</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		社会责任	权利义务	人际关系		社会责任	权利义务	人际关系	学校人	提高素质、学习知识、训练技能，为从业做准备	依法接受教育，享受他人劳动成果	受教育者，被关心、被爱护，组织和人际关系简单				职业人	在职业活动中运用知识、技能，创造价值、形成绩效	依法从事职业，为他人服务，取得相应报酬	被管理者，组织和人际关系复杂			
		社会责任	权利义务	人际关系																				
		社会责任	权利义务	人际关系																				
学校人	提高素质、学习知识、训练技能，为从业做准备	依法接受教育，享受他人劳动成果	受教育者，被关心、被爱护，组织和人际关系简单																					
职业人	在职业活动中运用知识、技能，创造价值、形成绩效	依法从事职业，为他人服务，取得相应报酬	被管理者，组织和人际关系复杂																					

		学校人	提高素质、学习知识、训练技能，为从业做准备	依法接受教育，享受他人劳动成果	受教育者，被关心、被爱护，组织和人际关系简单
			接受教育、储备知识、培养能力、对自己负责	获取生存、发展能力，获取知识、精神、物质，不为他人做贡献	任务单一，几乎没有利害关系，重视个性发展
		职业人	在职业活动中运用知识、技能，创造价值、形成绩效	依法从事职业，为他人服务，取得相应报酬	被管理者，组织和人际关系复杂
			履行工作责任、社会责任、责任心强、任劳任怨、尽职尽责爱岗敬业	扮演付出角色、为什么会做贡献	任务多样、利害关系多、重视团队精神
		过渡：学校人和职业人在社会上两个不同的角色，其权利、义务、规范都存在极大差异,要提前做好准备。 教师引导学生明确做好角色转换的重要性，角色转换通过两步完成。 通过分析课首案例完成此项内容。 步骤一：教师提出问题：1.小林在学生时代，为进入职场成为“职业人”做了哪些准备？2.进入职场后，他又有哪些提高？ 步骤二：学生带着问题阅读案例：“有备无患 提前进入角色”			

		步骤三：学生思考，小组交流。 步骤四：教师落实问题并点拨。 过渡：做好“职业人”的定位，实现角色转换，要特别重视哪些方面呢？ 学生看书思考——小组讨论——教师引导总结：在校要重点做到（1）培养责任感；（2）培养团队精神；（3）重视行为习惯的养成；（4）认真做人，重视品德修养。 学生制定加强以上四个方面训练的具体措施。 教师总结本课内容，布置作业
--	--	---

第4单元 第2课 第2课时

做好适应社会、融入社会的准备

课题	做好适应社会、融入社会的准备		
学习目标	认知目标	理解适应社会、融入社会的能力及其与职业生涯发展的关系	
	情感态度观念	形成关注适应社会、融入社会能力的态度	
	运用	针对自己与“职业人”的差距，制订提高措施，践行适应社会、融入社会的行为	
教材分析	重点	社会能力与职业生涯发展的关系，及提高社会能力的途径	
	难点	提高自身社会能力	
教法学法	案例分析法、合作讨论法		教具 多媒体
板书设计	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 (1) 社会能力 (2) 社会能力促进职业生涯发展 职业生涯在社会能力提高的过程中得到发展 2. 中职生社会能力提高的途径 (1) 在学习中训练 (2) 在日常生活中训练 (3) 在社会实践中提高		
教学环节	教学过程		
	教学内容		师生活动

创设情景导入新课		师讲毕业生就业失败的案例：小明毕业后到一家建筑公司工作。刚开始工作不熟，领导安排的工作没有做好，领导批评了他，他受不了，说了声：“我不干了”。离开了这家公司。失掉了这个工作。																									
出示学习目标	做好适应社会、融入社会的准备（板书） 学习目标： 1. 认知目标：理解适应社会、融入社会的能力及其与职业生涯发展的关系 2. 情感态度观念：形成关注适应社会、融入社会能力的态度 3. 运用：针对自己与“职业人”的差距，制订提高措施，践行适应社会、融入社会的行为	小明为什么失去了这个工作？ 生答：受不了领导的批评，自我控制能力差、抗挫折能力差，没有做好适应社会的准备。																									
合作探究	1. 职业生涯在适应社会、融入社会的过程中得到发展（板书） （1）社会能力：适应社会、融入社会的能力（板书） （2）社会能力包括：交往和沟通能力、合作能力、自我认识能力、自我控制能力、反省能力、抗挫折能力、适应变化的能力、塑造自我形象的能力、组织和执行任务的能力、推销自我的能力等（3）社会能力与职业生涯发展的关系（板书） 社会能力促进职业生涯发展 职业生涯在社会能力提高的过程中得到发展	师：怎样才能做好适应社会、融入社会的准备呢？ 板书课题																									
点拨升华	2. 中职生社会能力提高的途径 （1）在学习中训练 （2）在日常生活中训练 （3）在社会实践中提高	学生认定目标																									
案例分析	【自我诊断】 把你认为对职业生涯发展最重要的社会能力，写在下表左侧格中。再根据自己的实际能力，在强、中、弱中选一个画上△。然后在右侧格内写上，你想用来提高这种能力的措施。	学生看书思考问题： 1. 什么是社会能力？它包括哪些方面？ 师提问学生，生明确。																									
运用落实	<table><tr><td>重要的社会能力</td><td>强</td><td>中</td><td>弱</td><td>训练措施</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	重要的社会能力	强	中	弱	训练措施																					学生以小组为单位讨论：提高社会能力对就业和今后职业生涯发展的作用。 小组展示讨论结果，教师引导点拨 通过交流，让学生明白社会能力的强弱，关系到就业的成功率，创业能否成功，在很大程度上决定着一个人职业生涯能否
重要的社会能力	强	中	弱	训练措施																							

						成功。社会能力促进职业生涯发展，职业生涯在社会能力提高的过程中得到发展。 分析文中案例“他有备而来” 教师预先提出几个具体问题：“小刘在学校怎样做的？实习时又是怎样做的？同事们为什么说他不像是新员工？他通过哪些途径提高自己的社会能力？” 学生带着问题阅读案例，深入思考。 小组讨论交流，教师引导点拨。让学生明确，学生时代注重社会能力训练，上岗后就能迅速融入用人单位的团队，更快地适应职业环境。了解社会能力提高的途径：在学校学习、日常生活中、实习、实践中提高。 学生填写后，组内交流，小组展示，教师强调：措施制定的要具体，具有可操作性，找同学监督落实。 教师总结本课内容，布置作业：完善提高社会能力的措施，并在日常学习、生活中认真践行。
--	--	--	--	--	--	--

第4单元 第2课 第3课时

掌握求职的基本方法

课题	三、掌握求职的基本方法		
学习目标	认知目标	理解求职的基本方法	
	情感态度观念	增强自信、保持积极的心态	
	运用	尝试求职的基本方法	
教材分析	重点	讲究求职技巧	
	难点	在日常生活中为求职做准备	
教学方法	采用案例分析、情景表演和模拟训练法	教具	多媒体
板书设计	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 (3) 善于推销自己 2. 在日常生活中为求职做好准备 3. 求职过程中要保持积极的心态		
教学环节	教学过程		
	教学内容	师生活动	
创设情景导入新课	(三) 掌握求职的基本方法(板书)	教师用一个毕业生顺利就业的案例导入新课: 教师提出问题: “当许多同学还在为工作四处奔波时, 为这位同学已经找到了一份适合自己的工作?”	
出示学习目标	学习目标: (投影) 1. 认知目标: 理解求职的基本方法。 2. 情感态度观念: 增强自信、保持积极的心态 3. 运用: 尝试求职的基本方法	学生阅读案例——小组讨论回答, 教师引导: 这名毕业生之所以很快求职成功, 提早做好了充分的准备。这个案例告诉我们: 要求职成功, 需要掌握求职的基本方法。 学生认定目标	

合作探究	1. 讲究求职技巧 (1) 收集就业信息	学生阅读课本完成表格（只填关键词）			
	(2) 掌握面试技巧	收集信息渠道	低年级	高年级	
			收集类型	作用	收集类型
角色扮演		学生看书了解：面试中应注意哪些问题？ 模拟面试： 分组进行，把学生分成两组：应聘者和考官。先给考官组学生发面试标准，学习后做考官，给应聘的学生进行面试打分，并做好评价。然后交换角色进行。这样可以从考官和应聘者两方面体会面试技巧的运用，然后对自己做出一个整体评价，找出优点和缺点。教师注意进行指导总结。 技巧很重要，比技巧更重要的是职业道德素养，平时要加强职业道德素质的修养。分析文中“勿以善小而不为”案例：教师提出问题：“经理谢绝了这位女生后，为什么又录用了她？这个案例给你什么启示？”学生带着问题阅读案例，深入思考，小组讨论交流，教师引导点拨，让学生明确用人单位更看重求职者的责任心，平时注重这方面的修养，面试时，才能体现出自己的教养和处事能力。 分析文中案例“善于自我推销的‘姐妹俩’”。			
合作探究	(3) 善于推销自己	步骤一：教师提出问题：“慧慧和玲玲落选后，怎样做的？公司为什么会录用她们？这个案例给你什么启示？” 步骤二：学生带着问题阅读案例：“善于自我推销的‘姐妹俩’”。 步骤三：小组交流。 步骤四：教师提问落实问题并点拨：求职时要敢于推销自己，善于展示优势，巧妙展示特长。另外推销自己靠实力，学生时代要奋斗努力，才能在推销自己时有底气，才能在职业生涯开始后继续攀登 师：求职技巧的获得，不能临阵磨枪，要在日常生活中为求职做好准备，你打算怎样做呢？请同学们写出自己的打算。 学生组内交流自己的打算。 师：做好求职的准备很重要，求职的心态也非常重要，因为求职的过程不可能是一帆风顺的，不可避免地会遇到困难和挫折。你怎样对待挫折呢？我们做个简单地测试。 下边的表中，列出了对挫折的不同反应类型，			
点拨升华					
讨论交流	2. 在日常生活中为求职做好准备				

课堂小结	3. 求职过程中要保持积极的心态 首先，要正视现实，正视自我，从实际出发，处理好理想与现实的关系。 第二，要敢于竞争，保持良好的竞争心态。 第三，要不怕挫折，遇到挫折后要分析失败的原因，采取积极的态度。	即积极型、折衷型、消极型。你属于哪一种？ <table><tr><th colspan="2">对挫折的不同反应类型</th></tr><tr><td rowspan="5">积极型</td><td>意志升华：意志坚强，态度积极</td></tr><tr><td>增强信心：藐视困难，增强信心</td></tr><tr><td>模仿先进：学习先进人物的意志与品质</td></tr><tr><td>重订目标：延期、修订、转化目标</td></tr><tr><td>客观分析：客观分析主观与现实</td></tr><tr><td>折衷型</td><td>妥协折衷：采取折衷</td></tr><tr><td rowspan="5">消极型</td><td>合理借口：寻找合理借口，为自己开脱</td></tr><tr><td>压抑反向：强压抑郁，做不想做的事</td></tr><tr><td>幻想成功：胡思乱想，幻想不经努力达到目的</td></tr><tr><td>推诿逃脱：责任推给别人，以求逃脱</td></tr><tr><td>退缩回归：知难而退，回到原地</td></tr></table>	对挫折的不同反应类型		积极型	意志升华：意志坚强，态度积极	增强信心：藐视困难，增强信心	模仿先进：学习先进人物的意志与品质	重订目标：延期、修订、转化目标	客观分析：客观分析主观与现实	折衷型	妥协折衷：采取折衷	消极型	合理借口：寻找合理借口，为自己开脱	压抑反向：强压抑郁，做不想做的事	幻想成功：胡思乱想，幻想不经努力达到目的	推诿逃脱：责任推给别人，以求逃脱	退缩回归：知难而退，回到原地
		对挫折的不同反应类型																
积极型	意志升华：意志坚强，态度积极																	
	增强信心：藐视困难，增强信心																	
	模仿先进：学习先进人物的意志与品质																	
	重订目标：延期、修订、转化目标																	
	客观分析：客观分析主观与现实																	
折衷型	妥协折衷：采取折衷																	
消极型	合理借口：寻找合理借口，为自己开脱																	
	压抑反向：强压抑郁，做不想做的事																	
	幻想成功：胡思乱想，幻想不经努力达到目的																	
	推诿逃脱：责任推给别人，以求逃脱																	
	退缩回归：知难而退，回到原地																	
运用践行	学生自己测试，教师调查了解学生情况，并进行点拨： 同学们在日常生活中，要有意识地主动经受一些磨难，通过挫折经历，提高自身经受挫折的能力。在求职择业时，就能保持健康稳定的心理，采取积极的态度。 师生共同总结：本堂课学习了求职的基本方法，这些方法都要在日常学习生活中有意识地准备。 教师布置实训练习																	

第4单元 第3课 第1课时

创业的重要意义、创业者应有的素质和能力

课题	创业的重要意义、创业者应有的素质和能力		
学习目标	认知目标	理解创业与职业生涯发展的关系，创业者应有的素质和能力	
	情感态度观念	初步形成创业意识，确立创业观。	
	运用	针对自己与和创业者素质、能力的差距，制订提高措施	
教材分析	重点	理解创业与职业生涯发展的关系，创业心理调适、创业能力训练是社会能力提高的重要内涵。	
	难点	自觉地进行创业心理调适、创业能力训练	
教学方法	采用案例分析、讨论列举法	教具	多媒体
板书设计	创业的重要意义、创业者应有的素质和能力 一 创业的重要意义 二 创业者应有的素质和能力 1. 创业是职业生涯发展的飞跃 1. 创业者应具备的心理素质 2. 创业是经济社会发展的需要 2. 创业者应具备的能力		
教学环节	教学过程		
课前准备	教学内容 师生活动 5 分钟创业故事会 创业的重要意义、创业者应有的素质和能力（板书） 课外查阅企业家的人物传记和报道，找出“草根”企业家即出身于平民百姓的企业家的成长经历。举行创业故事会。 教师通过学生讲的创业故事，导入新课，板书课题		
创设情景导入新课			
出示学习目标	学习目标：（投影） 1. 认知目标：理解创业与职业生涯发展的关系，创业者应有的素质和能力 2. 情感态度观念：初步形成创业意识，确立创业观。 3. 运用：针对自己与和创业者素质、能力的差距，制订提高措施 学生认定目标		

合作探究 点拔 升华	（一）创业的重要意义 1. 创业是职业生涯发展的飞跃 2. 创业是经济社会发展的需要 第一，创业鼓励竞争，有利于社会资源的合理配置和增强发展的协调性。 第二，创业往往伴随着创新，可以提高自主创新能力。 第三，创业不仅是就业的重要形式，而且能带动就业，为更多的人解决就业问题。 （二）创业者应有的素质和能力 （1）独立、自主的心理素质 （2）善于交流、合作的心理素质 （3）敢冒风险、敢于行动、敢于拼搏、勇于承担行为后果的心理素质 （4）克服盲目冲动的心理素质 （5）坚持不懈、不屈不挠、顽强努力的心理素质 （6）善于进行自我调课、适应性强的心理素质 2. 创业者具备的能力结构 专业能力 方法能力 社会能力 自我诊断	分析课首案例：“小霞的创业之路” 步骤一：教师提出问题：“小霞创业成功后有什么感触？，从小霞自身和社会两个角度分析创业有什么重要意义？ 步骤二：学生带着问题阅读案例：“小霞的创业之路”。 步骤三：小组讨论交流。 步骤四：教师提问点拨：对自身来讲：创业，把别人支配自己，变成了自己支配自己，甚至支配别人，这种支配权不是来自于“上级”任免，而是靠自己财富的积累，无疑是职业生涯发展过程中一次质的飞跃。它能使个人得到发展，实现自身人生价值。 对社会来说：第一，创业鼓励竞争，有利于社会资源的合理配置和增强发展的协调性。 第二，创业往往伴随着创新，可以提高自主创新能力。 第三，创业不仅是就业的重要形式，而且能带动就业，为更多的人解决就业问题。 师过渡：创业具有重要的意义，我们要树立创业意识，勇于创业。但创业需要一定的条件，创业者要具备一定的素质和能力。 案例分析 1：小霞的创业之路 “小霞创业成功了，她具有哪些素质和能力？”学生带着问题再读案例，讨论交流，学生展示，教师总结点拨： 小霞“做事雷厉风行、有股闯劲，能吃苦，敢拍板，热情开朗，常出些让人觉得是异想天开的点子”说明她具有独立、自主、善于交流、合作、敢冒风险、敢于行动、敢于拼搏、勇于承担行为后果、坚持不懈、不屈不挠、顽强努力的心理素质。 案例分析 2：“大锅做出小锅的风味” 教师提出问题：“小涛为什么能把父亲经营的小饭馆做大做强？”学生带着问题阅读案例，深入思考，小组讨论交流，教师引导点拨：成功创业要具有永不满足，勇于创新的精神，有专业知识和能力，有捕捉市场机遇的能力、分析与决策能力。 根据老板必备的心理素质，对“现在的你”进行自我诊断，再写写改进措施。
	合作探究 点拔 升华	

老板应有	自我诊断			改进措施
	强	中	弱	

课堂小结	调查访问	独立性				
		合作性				
		果断性				
		克制性				
		坚韧性				
		适应性				
		在自我评价的同时，可以让同学之间相互分析，可以听听老师的看法，通过互评，进一步认识自己。在写改进措施的时候，学生往往写得比较简单，教师一定要做出要求，要求学生写具体，比如具体填写准备参加哪些具体活动等。 师总结：本堂课，我们明确了创业的重要意义、理解了创业对我们本人、社会发展都具有重要的作用，创业与我们的职业生涯发展紧密联系在一起。明确了创业者应有的素质和能力。这些素质和能力是能通过自己的努力提高的，我们同学要把创业心理调适、创业能力训练作为社会能力提高的内涵，按自己制定的措施，积极践行，向创业者靠近，为将来创业奠定基础。 教师布置课外调查任务。这一活动放在课外进行，教师说明调查的目的，调查的内容，让学生课外调查访问。让学生把访问情况制作成校友访谈录，或者和团委联合，在全校举行“校友创业之星”征文比赛。				

第4单元 第3课 第2课时

中职生创业的优势在校期间的创业准备

课题	中职生创业的优势 在校期间的创业准备		
学习目标	认知目标	明确在创业时要充分发挥中职生的优势，了解在校期间应做的创业准备	
	情感态度观念	珍惜学生时代的大好时光为创业做准备	
	运用	修改、完善发展目标和发展台阶；编制模拟创业计划书	
教材分析	重点	在校期间的创业准备	
	难点	修改、完善发展目标和发展台阶，完成自己的职业生涯规划，并践行；编制模拟创业计划书	
教学方法	采用案例分析法、任务驱动法、角色扮演	教学手段	多媒体
板书设计	三、中职生创业的优势 四、在校期间的创业准备 1. 调适心理、提高能力 2. 学习经营、懂得融资 3. 构思项目、编织网络		
教学环节	教学过程		
	教学内容	师生活动	
创设情景导入新课	三 中职生创业的优势 （板书）	案例导入：运用书中案例“宠物时装设计师”导入新课。 教师提出问题：“张萍为什么开宠物时装店？，她成功了吗？”学生带着问题阅读案例，深入思考，小组讨论交流，教师引导点拨，导入新课。 通过案例分析，让学生明确中职生创业的优势在于具有专业知识和能力，有务实的创业观念。中职生的创业起步，大多定位于资金投入较少、技术含量较低的小企业甚至个体经营上，站稳阵脚后再图发展，因而成功率较高。 学生认定目标	
出示学习目标	学习目标：（投影） 1. 认知目标：明确在创业时要充分发挥中职生的优势，了解在校期间应做的创业准备 2. 情感态度观念：珍惜学生时代的大好时光为创业做准备 3. 运用：修改、完善发展目标和发展台阶；编制模拟创业计划书		

合作探究角色扮演	四在校期间的创业准备（板书）	文中案例分析：“小海的创业准备”。 教师依据案例提出问题：“小海在学校时怎样做得？毕业后在工作岗位上又是怎样做的？”学生带着问题阅读案例，深入思考，小组讨论交流，教师引导点拨，让学生明确机会为有准备的人提供，学生时代就应该当个有心人，为当老板做些准备。 教师引导学生看书，明确准备的内容。 角色扮演：群策群力，想想适合所学专业特点的创业项目，分小组模拟这些创业项目的经营。 活动内容：创建公司，编制模拟创业计划书。 活动要求：组建自己的公司，对公司成员进行分工，彼此互相介绍，并谈谈自己对所在公司的热切期望。 活动过程：全班同学排成单行，按一、二、三、四、五、六顺序循环报数。报数完毕后，按顺序每六人组成一组，建立自己的公司组织。每个成员轮流作自我介绍后，主动与公司的每一位成员握手或拥抱。集体讨论，为自己的公司起一个响亮的，或富有积极意义的名字。 为了激励大家创业的勇气与干劲，为自己的公司设计一句口号，一起将它高喊三遍。 填写公司各个成员的分工及其职责： <table><tr><th>成员</th><th>职务</th><th>职责范围</th><th>联系电话</th></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> 描绘自己公司的前景。各公司上台交流自己的创业思路。 最后，教师寄语或评价。课后编制出模拟创业计划书。 （教师用学案的方式，提供创业计划书的范本，供学生模仿） 教师总结上面内容，引出“完善职业生涯规划书”的任务。 这一内容，用时比较长，采用课上安排，课下完成，课内与课外结合的方式进行。 采用任务驱动法 第一步：布置总任务：要求每个学生在规定的时间内完善自己的职业生涯规划书。 第二步：根据职业生涯规划写作的内容、步骤和方法，将总任务分解为下列分任务，布置给学生，给出目的要求和完成任务的路径，由学生按要求去完成任务。 任务一：把前三个单元“学以致用”写过的材料修改、补充一下。	成员	职务	职责范围	联系电话												
	成员	职务	职责范围	联系电话														
运用践行	完善职业生涯规划书 在学习前三个单元的基础上，完成职业生涯规划书的制定任务，制定出一份既适合本人发展，又符合经济社会发展需要的职业生涯规划，并落实在学习和生活之中。																	

课后实践	1. 看一看 在陪父母、朋友到餐馆吃饭、商店购物时，观察经理、收款员、服务员、售货员的工作状态以及菜肴、商品的价格和特点，了解各岗位的规范及其落实情况。 2. 做一做 平时注意收集有关信息和资料，多阅读各种报刊杂志，收听收看广播电视，把自己感兴趣的新产品、新技术、新发明、新专利、新思想、好点子等及时记录下来，为将来的创新、创业活动积累资料。 3. 积极进行创业实践活动。	任务二：阅读老师提供的职业生涯规划书范本，进行模仿。 任务三：配上有助于自己理解，能激励、督促自己的图解或表格。 任务四：制定一个如何实现职业发展目标的行动计划。行动计划的具体措施要遵循“近细远粗”的原则，在校期间的近期目标措施要详细，远期目标措施可简略些。 完成任务的路径：在教师帮助下，参照范文和职业生涯规划的写作方法，自主学习和小组合作探究。 以上任务在课堂上不能完成的学生课后完成。 第三步，检查学生完成任务的情况，对学生完成任务的情况进行评价，要求学生尽快完成初稿，为接下来“一对一”辅导作准备。 第四步，在学生完成初稿的基础上开始进行师生“一对一”辅导阶段。（这“一对一”不一定特指“一个学生”，可以是内容相似的“一组学生”。） 第五步教师对完成任务情况进行评价，学生展示自己的职业生涯规划。 教师提出要求，学生课外进行。
-------------	---	--

第5单元 第1课 第1课时

管理规划，夯实终身发展的基础

一、教学目的

知识目标：掌握职业生涯规划的管理方法，初步学会管理职业生涯规划。

能力目标：总结归纳能力、逻辑思维能力、信息处理能力、口语表达能力、团队精神、合作意识。

情感目标：学会融入集体，在集体中成长；懂得职业生涯规划管理的重要意义，学会“立长志”。

二、教学重点、难点

教学重点：职业生涯规划管理方法

教学难点：职业生涯规划管理的全方位化

三、教学方法

案例教学法、讲授法、讨论法等

四、教学课时

1 课时

五、教学策略设计

分析教材、分析教学对象、教学目标、教学重点、难点；教学中注重强调学生的主体作用，强调学生探究问题的自主性。在教学中，对不同层次的学生，以鼓励为主，激发其学习兴趣。通过案例分析、任务驱动、讨论、填图等方式启发、引导学生主动参与、积极思考，进而发现问题、解决问题。教师总结指导、布置作业，引发学生将职业生涯规划管理这一教学内容与其在校学习、班级生活、社会实践等载体相融合，实现职业生涯规划管理的系统化、全方位化。

1.课前准备、任务设计：

① 以组为单位，以“北京奥运会开幕式击缶表演观感”为题，搜集有关 2008 年奥运会开幕式上大型集体节目的有关资料，制作 Powerpoint，课上进行演示；此任务引导学生用心动脑思维，启发学生观察思考，驱动学生动手操作、遴选、查询信息资料，激发学生爱国情怀和集体主义精神。（可根据实际，调整主题）

② 阅读节首案例——“装饰美丽的天使”，组员共同填写分析表。将自己的职业生涯设计与小丁的职业生涯规划对照阅读。驱动学生自学教材及相关资料，查询问题，解决问题。

自我分析表：

总目标						
分目标	思想道德 素质	专业素质			科学文化 素质	身体心理 素质
		社会能力	方法能力	专业能力		
第一阶段 目标						
第二阶段 目标						
第三阶段 目标						

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。掌握熟练的专业技能、扎实的专业知识，具有在职业活动中改造自然、改造社会的实

践能力，是中职生与同年龄段其他青年人的重要区别。

专业能力实际上不仅仅指技能，还包括“必须、够用”的专业知识，即不但掌握“怎样做”，还应该知道“为什么这样做”以及“怎样做得更好”。这样的专业能力，才能为职业生涯可持续发展服务。

基础技能指在一个职业群中都用得上的专业能力，是拓宽择业面和今后转岗、晋升的基础，是职业生涯可持续发展的保证。

专门技能指在一个职业或一个岗位上专用的专业能力，是胜任岗位的必要条件。

2. 学生学习设计：

①将学生分为三组。让学生根据需完成的任务自由组合，选出组长。组长应按照组员各自特点，分配其完成一定的任务量。组长要组织好讨论、交流活动。各小组要按时完成两项任务。

②各组对学生作品互相点评。

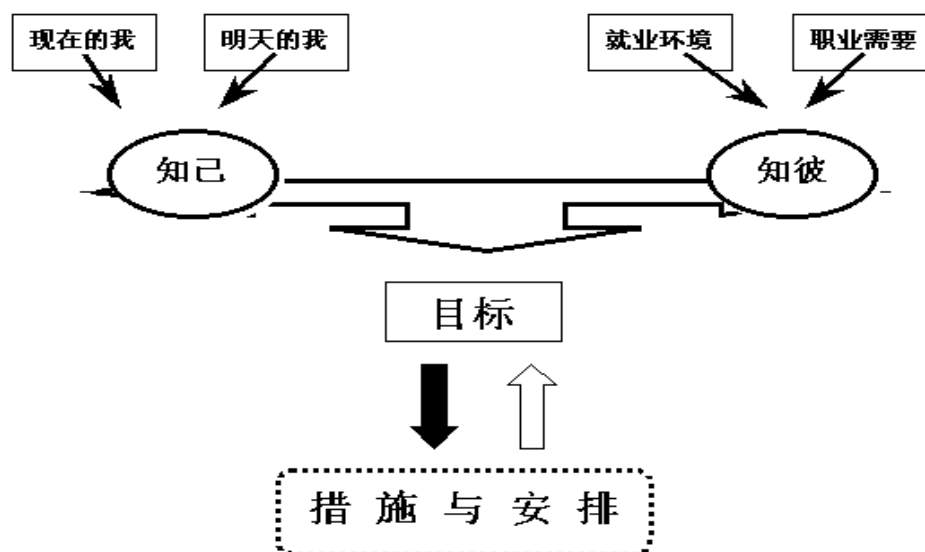
③ 学生以小组形式参与教学活动，在团队学习中其团结协作意识得到潜移默化的培养。提议学生在今后的学习、活动中保持这一学习组织形式，使之在课内是讨论小组，在课外是互帮小组，在实习和操作时是项目实施小组，探索职业生涯规划管理的全方位化。

六、教学过程

导入新课：

复习导入：提出问题——“职业生涯规划的内容有哪些？”

请学生回答并填出下图中六个长方框中的内容，温故知新，激发学习兴趣。



【学生回答、填图，教师点评】

小结：职业生涯规划四部曲——

步骤一：了解自己；了解环境

步骤二：清楚目标，明确梦想；

步骤三：制定行动方案；

步骤四：停止梦想，开始行动。

正如鲁迅先生所说：“单是说不行，要紧的是做。”

讲授新课：

一、认真执行职业生涯规划的各项措施

（客观上：依靠集体的力量；主观上：采用科学的管理方法）。

1. 依靠集体的力量规范自己的行为

什么是认真？如何认真？应该就是踏踏实实、扎扎实实完成好每一件事情。下面就请各小组演示“课前准备”任务1——“北京奥运会开幕式击缶表演观感”

【学生展示课件，略】

议一议：学生互评。

教师归纳：同学们制作的课件再一次让大家重温了载入历史的辉煌一刻。2008 名演员身姿矫健、整齐划一地击缶而歌，吟诵着“有朋自远方来，不亦乐乎”，美轮美奂！这是艺术瑰丽的表现，更是集体智慧完美的展示。我们完成本次作品展示，也是集体智慧的结晶。所以说：一个人的价值只有在集体中才能得到体现。今天的竞争是集体的竞争，今天的事业是集体的事业，每位同学要想实现自己的职业生涯规划也离不开集体的力量、同学的帮助。

做一做：游戏——协力站起

让学生以小组为单位，先二人背向勾肘，坐地，然后不松臂用脚的蹬力和顶背的反作用力站起来。接着可三人勾肘做，四人做，五人做，看哪个小组站起的人多则为胜队。告诉学生：此游戏吉尼斯的记录为 32 人，要想站起的人多，必须同心协力，配合默契使巧劲。

通过此游戏使学生进一步深切地感受到只有共同目标明确，成员之间稳定合作、相互友爱，集体才有力量，集体才会成功，成员才会成功。

2. 加强职业生涯规划管理（职业生涯规划管理的内涵和方法——教学重点）

案例分析：“装饰美丽的天使”

【学生汇报“课前准备”任务2——分析表】

讨论：小丁的职业生涯规划为什么很成功？这一结果是偶然的吗？

结论：小丁的专业是精细化工，职业生涯规划总目标是化妆品行业精英，定位准确、目标实际。小丁为了实现自己的职业理想，构建了三个发展台阶。第一台阶是在校期间“要培养自己对化妆品精细化学的兴趣，认真掌握基本知识、技能，拓展与化妆品开发和营销知识面，锻炼社会能力，提高责任心”；第二台阶是在毕业时非常现实，要“进一家小企业，争取当上技术员”，在实践中进一步增强自己的才干；第三台阶是工作一段时间后，有了初步业务能力后“到有实力的化妆品公司见世面”，向自己的发展目标迈进。阶段明确、措施可行、掌控严格。小丁的职业生涯规划特点显著、管理到位。

什么是职业生涯规划管理？

简而言之，职业生涯规划管理是对计划的实行、组织、指挥、协调和控制，高效率地完成既定目标。

职业生涯规划的管理方法：

实行——指学生时代发展计划的落实；【落实在校计划】

组织——指以各种具体行动来推进计划的实施；【实施具体行动】

指挥——指按计划部署执行进度，并及时激励自己，【部署进度激励】

强化必成信念；

协调——指处理好与同学、集体和社会的关系；【处理三大关系】

控制——指掌控自己的时间，监督自己的活动、【监控制约矫正】

制约和矫正自己的行为。

归纳：出众的职业生涯管理能力，珍惜在职校的学生时代，使小丁高效率地完成自己制定的发展目标，为职业生涯发展打下好基础。

查一查：完善自己在职校学习期间的职业生涯规划阶段目标，检查是否可行，及时修订

（以小组为单位进行活动，体现自己找，同学帮；课上完成一年级部分）

项目		目标	一年级	是否可行	小组监督	二年级	是否可行	小组监督	三年级	是否可行	小组监督	四年级	是否可行	小组监督
		思想道德												
		心理素质												
		身体素质												
		科学文化素质												
社会能力	合作													
	沟通													
	塑造形象													
	自我控制													
	抗挫折													
	反省													
	适应变化													
方法能力	管理													
	组织													
	信息处理													
	创新													

专业能力	基础技能及其相关知识												
	专门技能及其相关知识												

教师小结、提议：通过对案例的分析，了解职业生涯规划管理的含义和管理方法，进一步结合自身职业生涯设计查找问题，学会管理。课堂上的学习小组固化下来，在日常学习中是学习小组，在课外是互帮小组，在实习和操作时是项目实施小组，探索职业生涯规划管理的全方位化。

课堂小结：

通过课前准备环节、课上的互动环节，理解集体的力量对自身规范行为的积极促进作用；体会在职校期间阶段目标的有效落是实现职业生涯规划的重要基础。通过典型案例的分析，掌握职业生涯规划的管理方法。

课后作业：

- 1.分析成功人士是如何对待时间的，给我们哪些启示？
- 2.完成课上在职校学习期间阶段目标计划表，按照实行、组织、指挥、协调、控制五个方面对自己的职业生涯规划进行科学、系统管理。

第5单元 第1课 第2课时

管理规划，夯实终身发展的基础

课 题	定期检查职业生涯规划执行实效珍惜在校生活，奠定学习基础		教 材	高教版《职业生涯规划》
时 间	一年级第一学期		课 时	1 课时
教学目标	知识目标	了解经济社会发展、科技进步对职业演变的影响，理解终身学习与职业生涯发展的关系。		
	能力目标	通过学习，逐步培养学生综合分析、理论联系实际的能力。		
	情感态度价值观	通过学习，逐步使学生形成科学管理职业生涯规划的观念，确立终身学习的理念，养成珍惜时间的良好习惯。		
教学重点	关键点： 1. 善于请人督促 2. 强化时间观念，打好发展基础			
教学难点	关键点：制订落实计划。			
教学方法	小组讨论、角色扮演（小品）、游戏、师生互动等			
教学准备	1. 课前围绕“无法复返的时间”所述故事情节，学生自行设计并排练小品（故事见教案首）。 2. 课前打印“测测你的学习习惯”表。			
板书设计	二、定期检查职业生涯规划执行实效： 1. 勤于自我检查； （1）自我检查的主要内容 （2）自我检查的重要性 2. 善于请人督促；（表格） 三、珍惜在校生活，奠定终身学习基础： 1. 职业演变需要你有发展的基础： （1）经济社会发展、科技进步对职业演变的影响 （2）养成自学好习惯 2. 强化时间观念，才能打好发展基础： （1）制订计划 （2）积极行动			

教学准备

一、学生课前围绕“同桌帮他改了上课‘开小差’的毛病”所述故事情节，自行设计并排练小品。附故事原文：

同桌帮他改了上课“开小差”的毛病

小波进旅游专业学习后，制定了从“地导”做起，两年后做“省导”，再过5年成为“国家导游”的职业规划。他在老师的建议下，把取“地导”证书的时间定在一年级升二年级时的暑期。为了提前拿到本地的导游资格证，他在一年级计划中，要求自己改掉上课容易思想“开小差”的毛病，还要自学与本地人文景点关系密切的清朝历史，要练好普通话。小波和同桌小华击掌盟誓，约定互相督促。

他每次对照计划检查自学清朝历史的进度，都会感到任务真紧、时间过得真快，就不断给自己“上弦”。可上课爱“开小差”的毛病真不好改，幸亏小华上课时常捅一下，两个月后，还真有长进，听课专心多了。练普通话就更麻烦了，特别是回家说普通话，父母说他“打官腔”，邻居用让人说不出来滋味的眼光看他。小波索性一不做、二不休，把想提前取导游证的计划告诉家人、亲友、街坊，请大家提醒自己。没想到，这广而告之的方法真管事，大家都成了帮小波练普通话的监督员，他的“土音”少多了。一年级结束时，他果然拿到了证，暑假在本地景点里过了一把导游瘾，把下一年的学费给挣出来了。

学生表演后全班讨论分析：

- 1.有谁帮助小波实现了一年的职业规划？
 - 2.小波的经历给予我们什么启示？
 - 3.管理好个人的职业规划该如何选择督促伙伴呢？
- 二、课前打印“测测你的学习习惯”表。

测测你的学习习惯

下列各题，符合自己的打“√”，不符合的打“×”，难决定的打“○”。

- 1.在家里有固定的时间学习吗？
- 2.有面对书桌的时候就没有兴趣，而把时间浪费掉的情况吗？
- 3.身边经常备有字典、辞典之类的书籍吗？
- 4.学习的时候有下意识的动作吗？
- 5.在学习的时候经常沉迷于空想的状态吗？
- 6.做过“宽带”学习的练习吗？
- 7.学习结束之后，有收拾书桌的习惯吗？
- 8.学习结束之后，背诵所学内容吗？
- 9.有一边听CD或看电视，一边学习的时候吗？
- 10.做过的题还经常重看吗？

〈计分方法〉1、3、6、7、8、10题，答“√”给2分，“○”给1分，“×”不给分；2、4、5、9题，答“√”不给分，“○”给1分，“×”给2分。

〈等级评定〉3分以下非常差，4~7分较差，8~12分一般，13~16分较好，17分以上非常好。

测试后，评价自己的学习习惯。

教学过程

第一部分，导入（5分钟）

【知识能力】引用身边学生“职业生涯规划”，旨在增强其亲切感，吸引学生的注意力，启发学生思考，引导学生重视新的教学内容。

【学生活动】运用多媒体展示一位学生《职业生涯规划》中的“近期目标的具体计划”内容。

【教师引导】××同学，你已经开始按计划行动了吗？在你付诸实际的过程中，出现过这样或那样的问题吗？你是如何解决的？你的职业生涯规划还有没有需要完善和调整的地方？

【设计意图】引出新的教学内容，锻炼学生的综合分析能力和语言表达能力。

第二部分，正文内容

二、定期检查职业生涯规划执行实效：

- 1.勤于自我检查：（5分钟）

【知识能力】通过教学，使学生了解自我检查的主要内容及自我检查的重要性。

【教师引导】

(1) 自我检查的主要内容：

- ①是否按时间进度进行？
- ②是否达到预期效果？
- ③规划环节中是否存在问题？
- ④是否需要调整与完善？

(2) 自我检查的重要性。

【设计意图】提高学生的逻辑思维能力和解决问题的能力。

2.善于请人督促：（10 分钟）

【知识能力】旨在使学生逐步懂得在目前学习和将来工作中，应发挥集体的力量，相互学习、相互督促、相互促进、共同进步。

【学生活动】

活动一：名言警句——“一个好汉三个帮，一个篱笆三个桩”和“三个臭皮匠顶上一个诸葛亮”，说明了什么道理？

活动二：表演小品——教材中“读读想想，同桌帮他改了上课‘开小差’的毛病”。

讨论：

- 1.有谁帮助小波实现了一年的职业规划？
- 2.小波的经历给予我们什么启示？
- 3.管理好个人的职业规划如何选择督促伙伴呢？

【教师引导】采用分层教学法（从“名言警句”开始，递进至“督促伙伴”内容）。同时，教师要提示学生交友问题，慎交友、交好友，在交友中互相促进、共同提高。最后引出“请人督促检查表”

请人督促检查表

姓名		督促人	○任课教师	○班主任	○家长	○同学	○好友
提醒事宜			提醒方式				
1			1				
2			2				
3			3				
4			4				
5			5				

【设计意图】使学生感悟到集体在促进个人成长中的作用，培养学生的团队合作精神。

三、珍惜在校生活，奠定终身学习基础：

1.职业演变需要你有发展的基础：（13 分钟）

(1) 经济社会发展、科技进步对职业演变的影响。

【知识能力】通过教学，使学生了解经济社会发展、科技进步对职业演变的影响。

【学生活动】教材中“比一比，看谁说的多”。全班同学分为两组，各选出一位小组长。小组长负责组织讨论。第一轮：每组各选出 5 名同学代表本组发言。一组轮流说——新出现的职业，另一组轮流说——从前有过、但现在已经消失的职业。一组发言时，另一组选定一名同学为裁判。第二轮：全班同学自由发言——“新出现的职业中，哪些与我们专业相关？”

【教师引导】教师分组，有的放矢地控制课堂，使学生更好地了解职业和职业分类。

【设计意图】锻炼学生语言表达、获取信息和综合分析能力。

(2) 养成学习好习惯:

【知识能力】通过教学,学生反思一天是如何度过的?

【学生活动】小游戏。每位学生将两掌相对,十指交叉,注意观察右手大拇指的位置。连做三次。学生会发现右手大拇指总在外面(绝大多数)。

【教师引导】说明习惯就像我们身上的指南针,指引着每个人的行动。昨天的习惯,会造就今日的我们;今日的习惯,又决定着我们的明天。学习也有习惯,好的学习习惯对职业规划的管理会有许多帮助。

【学生活动】

活动一:完成心理小测试:测测你的学习习惯。

活动二:教材中“读读想想,小熙的时间”。学生阅读后提问:小熙共进行了几方面的学习?想想你的职业规划,你正在进行着哪些学科知识的学习?你是如何把握学习时间的?

【教师引导】通过小测试,学生了解了自己学习习惯;通过“读读想想”问题的思考,学生们反思了自己的学习生活。同时,引出新的教学内容。

【设计意图】逐步培养学生理论联系实际的能力(和小熙找差距)。

2.强化时间观念,才能打好发展基础:(10分钟)

(1)制订计划:

【知识能力】通过教学,使学生逐步学会合理分配时间,让每一天、每一分钟过的充实、有意义,把遵守时间的好作风带到未来职业活动中去。

【教师引导】

以周为单位,制订职业规划实施计划

年 月 (日至 日) 第 周	
要做哪 些事	
先做哪 件事	
后做哪 件事	
重点是 何事	
完成时 间	

【设计意图】逐步使学生懂得珍惜时间的重要性,培养良好的学习能力。

(2)积极行动:

【知识能力】从现在做起,尽早规划人生。

【教师引导】组织学生交流职业生涯规划实施计划,座谈自己的想法?

【设计意图】使学生懂得只有从现在开始,珍惜时间,并合理支配时间,才能逐渐接近自己的职业发展目标,以培养学生做事的精进力。

第三部分,课后作业(2分钟)

【看图思考】

1.通过看图提示分析蒸汽火车头出现后引发了哪些新职业?

2.分析计算机出现后,哪些职业逐渐消亡,又产生了哪些职业?

3.看图,编写“明日复明日,明日何其多”的小故事。

第5单元 第2课 第1课时

调整规划，适应发展条件变化

学习目标

知识目标：调整职业生涯规划的重要性。

能力目标：如何适应职业生涯中的变化。

情感目标：不断调整自己适应从业的发展变化。

学习重点

调整职业生涯规划的重要性。

学习难点

不断调整自己适应从业的发展变化。

课程类型

讲授课。

课时分配

一课时。

【板书】（一）调整职业生涯规划的重要性

（引入本课）案例分析：“梦想成为翻译，却成了服饰店的老板”

讨论：分析本案给你的人生启迪是什么？

（教师归纳）外部条件的变化，既会对从业者发展目标的实现带来困难，也会给职业生涯发展带来新机遇，每个从业者必须正视现实，勇敢地面对挑战。要善于抓住机遇，不失时机地调整发展目标，根据新目标有的放矢地提高自己，用自身素质的提高来主动适应外部条件的变化。

中职生的学生时代，是为职业生涯可持续发展奠定基础的黄金时代，是金子总会闪光。

我们的人生价值是什么？是远大吗？还是狭小？我想我们每个人都可以成为伟大的人物，只是区别在我们有没有梦想追求，更重要的是我们行动没有，有没有始终如一的走下去，就算被生活的艰辛碰得头破血流，我们也应该坚持不停止！就象文章的主题“有些人把梦想变成现实，但有些人却把梦想带进了坟墓！生活不是守株待兔的遐想，不是消极的坐等成功，只有行动才能够决定人生的价值。”

毕业后的学生都有过这样的困惑：实际就业与自己职业理想相差甚远，收入也与期望值有较大差距。为什么会有这样的情况出现？就是缺少必要的就业前的职业规划，缺少对职场的前瞻，因此造成了很多职场新人刚踏上工作岗位就有了职业失落感。今天在学习过程中就应该做好职业规划，为将来的求职做好准备。

【板书】1.外部条件的变化

发展目标的实现，需要发展条件的保证。有些外部条件的变化，从业者个人往往难以掌控。在外部条件变化导致职业生涯发展目标难以实现时，必须及时调整近期目标和发展措施，甚至调整长远目标。

【板书】（1）首先介绍中职生职业生涯发展外部条件的五个变化。即：

第一，就业市场需求的变化；

第二，行业发展趋势的变化；

第三，从业者所处的环境变化；

第四，因用人单位需要的变迁；

第五，新的发展机遇出现。

有一句广告词非常经典：“心有多大，舞台就有多大。”作为新时代的弄潮儿和主角的大学生们，从学校的“小舞台”到社会的“大舞台”，是否已经做好了充分的准备？如何在聚光灯下尽情地展示自己的才华和舞姿呢？对于这个大舞台自己又了解多少？越来越多的大学生都开始进行职业生涯规划，而一份有效的职业生涯规划要求我们全面认识、了解自

己，也要清楚地认识外部环境特征，以评估职业机会。其实就是看一看外面有没有可以让自己施展拳脚的机会，哪里有机会，是什么样的机会。你、我、他都是社会的一分子，任何人都都不可能离群索居。采菊东篱下、遁世逍遥的故事只是在遥远的古代才可能发生。现今的社会，科学技术的发展改变了个人的生活方式和企业的运作模式。互联网技术早已使地球变小，使个人的空间扩大，直接影响到个人生活的方方面面。同时，在这个变革的社会里，没有一成不变的事物。今天最热门的技术，明天可能就无人理睬；去年时髦的职业，今年可能就被打入“冷宫”。因而个人要想谋求职业生涯的发展和成功，就必须考虑外部环境的需求和变化趋势，力求适应环境变化，进而突破旧窠。

为了更好地进行职业选择与职业生涯规划，必须对外部环境进行分析，通过外部环境分析弄清环境对职业发展的要求、影响及作用，对各种影响因素加以衡量、评估，并做出反应。总的来说，就是要“知彼”，即进行社会环境整体分析和组织（企业）环境分析。组织与社会环境分析是对自己所处的环境进行分析，以确定自己是否适应组织环境和社会环境的变化，以及怎样调整自己以适应组织与社会的需要。短期的规划比较注重组织环境的分析，长期的规划要更多地注重社会环境的分析。

【板书】（2）社会环境的适应

【板书】①家庭环境分析

任何人的性格和品质的形成及个人的成长都离不开家庭环境的影响，职校生在进行职业生涯规划时，考虑更多的是家庭的经济状况、家人期望、家族文化等因素对本人的影响。个人职业发展规划的确立，总是同自身的成长经历和家庭环境相关联的，个人在成长过程中，不同时期也会根据自己的成长经历和所受教育的情况，不断修正、调整，并最终确立职业理想和职业计划。正确而全面地评估家庭情况才能有针对性地设计适合自己的职业规划。

下面是三个家庭环境分析的例子。

例 1：我家在农村，我家有五口人，仅靠父母耕种三亩田地维持生活，弟弟和我都在读书。家庭很贫困，而且负担很重。我爷爷是文盲，父亲是高中毕业生，母亲是初中生。亲戚们的经济状况也都不好。所以，现在家庭不能够提供给我更多的帮助，我只有靠自己了。为了减轻父母的负担，我特意向学院申请了勤工俭学工作。我充分利用课余时间去做这些工作，为自己挣一部分生活费，同时也充分锻炼了能力。

例 2：我父亲十分要强，也造就了我不要轻易服输的性格。在家中我是老大，被视为榜样，这就促使我更加严格地要求自己。父亲是个出色的企业管理人员，我的大伯、大舅也在电信部门担任要职。他们的成功和浓厚的家庭氛围让我对管理产生了强烈的兴趣。

例 3：家庭关系和睦美满，经济条件良好。父母对我的期望比较大，对我各方面的发展都抱支持的态度，物质上能满足我在学业上的深造，精神上也能给予足够的支持。我有意往教师这个职业方向发展，他们给我 100% 的支持，并鼓励我在各方面发挥自己的特长。

（学生讨论：自己家庭情况如何，家人对自己的希望是什么？）

【板书】②学校环境分析

学校环境是指所在学校的教学特色与优势、专业的选择、社会实践经验等。但随着近些年来各校的扩招和扩建，面对严峻的就业情形职业发展受到市场供需比例受到了影响。所以，要求在做职业生涯规划时，不必太苛求自己，可以尝试向边缘化方向发展。以医学专业为例，毕业生可选择的就业面还是非常广的，如果性格外向、乐于与人沟通，可以尝试做医疗方面的销售；如果思维敏捷，乐于挑战，可以尝试应聘医学专业杂志或相关咨询岗位……一个专业大致可以对应 5 种职业：技术、销售、媒体、咨询与支持服务。

【板书】③社会环境分析

人脱离不了社会，因此对社会环境进行了解和分析也是职业生涯规划的内容之一。所谓社会环境分析，包括对社会政治环境、经济环境、法律环境、科技环境、文化环境等宏观因素的分析。社会环境对我们的职业生涯乃至人生发展都有重大影响。通过对社会大环境的分析，了解国家或地区的政治、经济、科技、文化、法制建设、政策要求与发展方向，有助于寻找各种发展机会。

对社会环境因素的了解主要包括以下几个方面：第一，社会政策，主要是人事政策和劳动政策；第二，社会变迁，比如知识经济和信息化社会的发展，就会对人的职业生涯发展产生较大的影响；第三，社会价值观，价值观会随着社会的不断发展和进步而发生不同

程度的变化，从而会影响社会对人的认识和对职业的要求；第四，科学技术的发展，科技的发展会带来理论的更新、观念的转变、思维的变革、技能的补充等，而这些都是职业生涯规划中不可或缺的要素。

总体来说，我们现在面临着一个非常好的宏观环境：社会安定，政治稳定；经济发展迅速，并逐步与全球一体化接轨；法制建设不断完善；文化丰富繁荣自由；尖端技术、高新技术突飞猛进。

【板书】2.自身素质的变化

当然除了那些外部因素，还得结合自身的情况加以考虑，才能更好地为今后寻求适合职业定位。

（同学发言：）

你到中职学习多少时间了？和初中比，你更了解职业和职业生涯规划了。想一想你还有哪些进步？

职业生涯规划，不仅是根据对自身主观条件的制定，而且还有客观环境因素的分析，确立自己的职业生涯发展目标，选择实现这一目标的职业，以及制定相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，采取必要的行动实现职业生涯目标的过程。

介绍几种有效地了解自己的方法：

(1) 5W1H 分析法：第一，Who am I?（我是谁？）：面对自己，真实地写出每一个想到地答案，并按重要性排序，比如自己的专业、家庭情况、年龄、性别、性格、动手能力、思考能力等等。第二，What will I do?（我想做什么？）：可以从小时候会议，将自己喜欢做的事情写下来。第三，What can I do?（我会做什么？）：可以把自己有能力做的，还有通过潜能开发能够做的事写下来。第四，What does the situation allow me to do?（环境支持或允许我做什么？）：将自己所处的家庭、单位、学校、社会关系等各种环境因素考虑进去。第五，What is the plan of my career and life?（我的职业与生活规划是什么？）

(2) SWOT 分析法：SWOT 是“优势、劣势、机遇、威胁”4个英文的第一个字母的组合。优势：学了什么、做过什么、最成功的是什么、忍耐力如何；劣势：性格弱点、经验或经历中欠缺什么、最失败是什么；机遇：现在的就业形式、各种职业发展空间、社会最急需的职业；威胁(挑战)：专业过时、同学竞争、薪酬过低。

通过上述方法，仔细分析就业形式与自己能力的匹配情况，规划好自己的职业生涯。无论学什么专业，必须具备除了专业、外语、计算机以外的有关企业管理(如文件运转、公文起草等)、沟通、演讲、组织等能力。

【板书】（二）调整职业生涯规划的时机

【板书】1.毕业前夕的调整

中职生调整职业生涯规划的第一个最佳时期是毕业前夕。在实训期间，特别是有了求职实践以后，根据实训中和求职过程的体验，依据就业市场供需实际，对职业生涯规划进行调整。这次调整，应该着重于近期目标和其它阶段目标的调整，也可以是长远目标的调整。许多毕业后的职校生都有过这样的困惑：实际就业与自己职业理想相差甚远，收入也与期望值有较大差距。为什么会有这样的情况出现。

主要原因有三个：一是在进行职业生涯规划时，对就业市场的现实了解的不够；二是环境和本人都有了比较大的变化；三是自己还没完成从“学校人”到“社会人”的转换。

（学生反思，自己的职业生涯规划的发展目标是什么，评估实现的可能性。）

【板书】2.从业初期的调整

在充分认识自我——了解自己能干什么、想干什么的基础上，再从工作的角度出发，适时调整自己的择业标准，将自己心仪的单位及岗位所要求的基本技能和素质最大地展示出来，以取得工作的最佳效果。当已经有了从业的实践，可以根据从业过程对自身条件的检验，根据周围环境和自身素质的变化，在职业转换过程中调整自己的职业生涯规划。

并记住：一个核心、两个基本点、三个“一些”。

一个核心：将自己心仪的单位及岗位所要求的基本技能和素质最有效、最大限度地展示出来。两个基本点：一是充分认识自我，准确定位；二是充分了解应聘单位的具体要求。

三个“一些”：更新一些观念，掌握一些程序，注意一些技巧。

拓展教材链接的内容：

踏上工作岗位的五年的路线图。

工作第一年——初入职场，适应社会。

工作第三年——明确定位或转换职业。

工作第五年——发展顺利或调整方向。

在工作中注意理清下面问题：

○把工作当成「事业」而非只是「职业」；

○认清「就业」与「就学」的差异；

○不断的充实与学习；

○重视团队精神与良好的人际关系；

○良好的品德操守与健康的身體；

○和乐美满的家庭。

建议：

认真思考自己在用人单位当中处于哪个阶段，在具体职位上处于哪个阶段，然后制定具体的能力目标。

（小组学习分析文中案例：时势造就的“林业英雄”带给我们的启示）。分别探讨小夏同学的成功原因，设想小夏同学的不同归宿。

课程小结：

只有还没有找到解决方法的困难，没有解决不了的困难。职业生涯的每一次质的飞跃都是以学习新知识、建立新观念为前提条件的。成功的人和不成功的人的区别在于：成功的人可以无数次修改方法，但绝不轻易放弃目标；而不成功的人总改目标，就是不改方法。

学以致用：

【观察走访】

1.请家长聊聊他们的职业生涯，听听他们的经历中有重大转折吗？有及时抓住机会或错失良机的情况吗？

2.和临近毕业的高年级同学聊聊，问问他们制定过职业生涯规划吗？如果没制定，问问为什么；如果制定了，问问想调整吗，了解一下他们为什么想调整。

学生分组，按组布置采访父母或学生，下次课进行交流。

第5单元 第2课 第2课时

调整职业生涯规划的方法

课前准备

- 1.第一目安排课堂活动，为第二节课做铺垫；
- 2.使用多媒体提高课时利用率；
- 3.课前充分预习，讨论要求紧凑，课上发《列表》空表，强调直观形象思维对于逻辑抽象思维过程的直接作用；
- 4.注意大家分享和个性差异相结合。

情境设计

头脑风暴法：（每位学生发一张纸片）续写《芳芳的故事》。教师使用媒体投影仪展示学生的“续写故事”设计方案。根据学生的合理想象，教师安排重点发言并引导联想：“芳芳重新剖析和评估自己走上了新的创业道路”。

学习目标

认知：了解自己和专业要求，理解职业生涯需要规划和管理；明确掌握调整职业生涯发展的方法。

情感：培养成功者的心态，积极参与的热情，对认知能力要求的认同。

能力：提高使用思维工具对自己生涯规划进行分析与调整。

学习重点

与学生合作，设计自我条件重新剖析和发展机遇重新评估的途径；初步取得相应的结果；引导学生迁移到调整职业生涯规划中。

学习难点

学生对自我条件重新剖析和发展机遇重新评估的准确性；教师通过教学手段达到预期目的评价；评价与评估结果对指导学生职业生涯设计的作用。

课程类型

讲授课。

课时分配

一课时。

导入新课

鼓励学生运用“优点举例法”和“缺点举例法”，进一步对芳芳调整自己的职业生涯设计进行辩论，表达自己的看法，教室根据学生投射出的观点发现学生的观点和存在的疑点。

1.观点归纳：“两利相权取其重，两弊相权取其轻”重新认识自我，要扬长避短。芳芳的选择可能只适合于芳芳本人，但是不断地分析环境和发展地看待自己，是每一位学生认识职业发展的必经之路，存在着共性。

2.理论实践：

【板书】（三）调整职业生涯规划的方法

【板书】1.自我条件重新剖析和发展机遇重新评估

【板书】（1）自我条件重新剖析

通过对芳芳求职、就业、创业、转岗等一系列从业过程的分析提出任务：

思考：“我能干什么？我能干好什么？”

提示：请学生通过了解专业、校内外实习、勤工俭学、做帮工；做《职业兴趣能力》量表；对于校内相关专业兴趣；家庭成员的职业影响等直接间接的实践活动，重新剖析自己。

列表：要求学生列表进行主体性分析：

我的一般兴趣：_____

我的核心兴趣：_____

我的一般能力：_____

我的特殊能力：_____

提示：知己知彼百战不殆，主观的职业需要取向与社会实际需要是一种“交集”关系，社会存在最终决定社会意识，进而决定满足个人的职业需要的程度。“先做只能做的工作，再做希望做的工作，然后把只能做的变成希望做的”。根据学生的活动结果提出新问题

【板书】（2）发展机遇重新评估

思考：“什么可以干？”

提示：要求学生找出与专业相关的职业群和有交叉的职业群

列表：要求学生列表进行客体性分析：

我的一般职业群选择：_____

我的特殊职业群选择：_____

我的机遇：_____

我的挑战：_____

我的职业锚：（简介职业锚理论）

阅读提示：读读想想。

学生分析文中案例，“调整规划，拓展发展空间”。小华在毕业后实习岗位和自己的职业发展目标有很大的落差，以前学过的知识、技能使不上。这种情况在学生中间是常见的。学生工作后，情况是在不断的变化。学生不仅需要适时调整自己职业发展目标，也要重新审视自己的发展措施是否可行，要根据变化的重新制定自己的发展措施。只有目标是现实可行的，措施又能到位，就会实现自己的职业理想。

【板书】2. 发展目标修正和规划修订

提示：个人的职业兴趣能力、专业定向与社会实际需求是一个动态的开放的环节。不断对自己的职业生涯进行调整——反馈——再调整；对自己的职业兴趣、能力的不断认识和优化；对社会发展、产业结构、行业发展变化的了解和理解，就是我们职业生涯全程的任务。另外，将相关职业群与自己的职业取向进行匹配，为发展和修订职业发展计划做好准备。

【板书】（1）职业生涯目标修正【板书】

提示：一个人职业生涯发展可以用“树状结构”来描述，兴趣越广泛、能力越发展；自我价值取向越积极则“树干”越挺拔粗壮；个人的职业需要随着社会发展和个人不断成长的需要呈现出多向发展的趋势，那就是这棵大树的“枝叶”。因而，职业生涯规划是随着对职业的认知而发展的，同时又是多向的。比如芳芳，她可以做各种类型的翻译；可以从事电子商务；可以当导游；可以承担相关工作的管理；她既可以同时从事几种职业，也可以做一种准备一种……在时间和空间上可以同时或继起。

通过“我为什么干？”的自我审视，在自我条件重新剖析和发展机遇重新评估的基础上，对新目标初步想法的确认。提出新任务：

思考：

一年后的我 毕业后的我 五年以后的我 十年以后的我

（每位同学写好对自己的希望与祝愿放在一个箱子里密封，按照约定时间打开）

提示：好的《计划》本身就是一个开放性，充分考虑“变化”的出现，并且应该设计为“中等期望值”水平，呈现“正态分布”。做计划就像是画图纸，美好的蓝图需要变成现实，因此提出新的任务：

【板书】（2）落实生涯规划修订

提示：

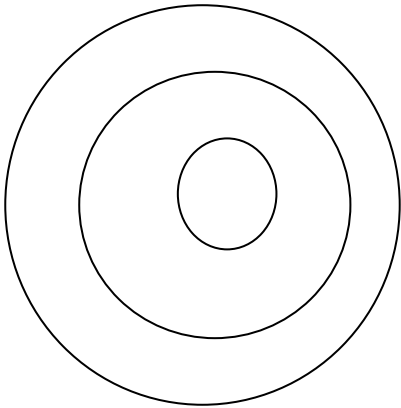
第一，通过对实习、勤工俭学等活动检验自己“干得怎么样？”、“应该怎么干？”的自我审视，根据修正后的长远目标和阶段目标，制定新的自我提升措施。

第二，在实习、勤工俭学等活动中分析自己在人际关系、企业（行业）文化的认同、心理能力（智能）特点、身体体能、兴趣需要、知识技能，他人的建议等方面进一步分析自己的“人职匹配”特点，对（列表1）和（列表1）的内容进行修订。

列表：重新排列《职业取向表》中的各维度顺序，设定“职业锚”；根据自己的职业发展规划填写“职业距离同心圆”。

（附：《职业取向》）

- 工资高、福利好
- 工作环境(物质方面)舒适
- 人际关系良好
- 工作稳定有保障
- 能提供较好的受教育机会
- 有较高的社会地位
- 工作不太紧张、外部压力少
- 能充分发挥自己的能力特长
- 社会需要与社会贡献大
- 其他



半径越小自己越近 但计划内容越简单

第三，填写图表整理出自己的职业发展《年表》

提示：“学以致用”

（课后练习）

自我方面	（内容）	客观方面	（内容）	成长过程	（时间）
专业学习内容		地区发展趋势		初次就业选择	
感兴趣的内容		专业行业发展情况		再次就业选择	
自己特殊能力自		新职业诞生		业内创业	
自己的各种资源		就业发展情况		自主创业	
自己潜在的因素		所学专业局限性		相对稳定的职业	
自己潜在的不足		职业提出的新要求		预期的职业	
自己的职业需要		专业相关的职业		兼职	

- 1.将自己的《职业发展年表》介绍给父母，听取他们的建议
 - 2.理解【看图思考】，形成自己的职业生涯建构模式
 - 3.整理归纳本节内容
 - 4.预习新课
- 教师课后进行必要辅导。

备课要求

- 1.本课（一 二两目）需要与前后单元的内容相联系，构成完整的教育环节。
- 2.教师应了解本地区经济、行业、企业发展趋势和政策，掌握本校分配的计划，尽量针对相应专业、班级特点使用教材和备课。
- 3.了解学生对本课程以及相关知识的态度、认知与能力；发现学生的切实需要，激发学习兴趣，提供适当、准确的服务。

课后反思

- 1.教师教学自我效能感的反思。
- 2.教学过程达意、顺畅、具有艺术感染力。
- 3.学生实现学习需要的程度。
- 4.需要调整的教育教学内容与形式。

第5单元 第3课 第1课时

第三课 科学评价职业生涯发展和职业生涯规划

(三) 评价职业生涯成功的不同价值取向

教学目标

使学生理解科学评价职业生涯发展和职业生涯规划对实现职业理想的重要性，明确评价职业生涯成功的不同价值取向，评价职业生涯发展的要素，科学评价自己的职业生涯规划。

教学要求

认知：了解评价职业生涯成功的不同价值取向，评价职业生涯发展的要素，理解职业生涯规划管理、调整、评价的必要性，理解终身学习与职业生涯发展的关系。

情感态度观念：形成科学评价职业生涯规划的观念，培养成功者的心态，把学生个人的发展和社会、国家的发展结合起来，使自己的职业生涯规划得到升华，形成正确的就业观、择业观和成才观。努力追求职业理想的实现。

运用：认真践行发展措施，学会科学评价职业生涯规划。

教学重点

评价职业生涯成功的不同价值取向。

教学难点

评价职业生涯成功的不同价值取向。

重点难点解决办法

围绕“评价职业生涯成功的8种价值取向”组织活动。在做中学，在学中做。

课时分配

一课时。

必要说明：

为了有效提高课堂教学效果，教师在课下就教材中的“案例故事他的规划适合吗？”让学生分角色进行准备，课上展示。

教学过程

[导入新课]

（触景生情）学生上台分角色表演教材中的案例故事，“他的规划适合吗？”“小陈”的陈述、同学七嘴八舌的议论、老师的客观评价使学生进入情境。（触景生情会吸引学生的注意力，进入积极的学习状态）

[师]设问。

1.小陈的近期目标、长远目标定得合适吗？

2.你能为小陈的发展措施提点建议吗？

[生]积极讨论、发言、提问。

问题：评价职业生涯成功有标准吗？标准是什么？

[师]对成功的理解因人而异，职业生涯规划是用来规范自己、鞭策自己的，符合自身发展条件，能真正促进发展的规划，才是有用的规划。评价职业生涯成功有不同的价值取向。这就是我们这节课所要学习的内容。（随即板书节题、框题）

〔讲授新课〕

第三课，科学评价职业生涯发展和职业生涯规划

（一）评价职业生涯成功的不同价值取向

1.不同的人对职业生涯成功的理解不同

〔师〕你认为什么样的职业生涯是成功的？

〔生〕有金钱、地位等。

〔师〕除了金钱、地位，还有其他方面吗？请看多媒体，你认同哪一种职业生涯成功的价值取向？

（多媒体显示）

对职业生涯成功与否的判断标准

- A 财富的多寡
- B 地位的高低
- C 权势的大小
- D 拥有和谐的工作气氛
- E 从事具有挑战性的工作
- F 被认同就是成功
- G 自我实现是成功
- H 推动了社会发展意味着职业生涯的成功

〔生〕同学充分选择、排序。

〔师〕虽然人们的理解各不相同，但有一点是共同的，那就是职业生涯的成功，能让人产生自我价值实现的成就感，能促进个人素质的进一步提高和潜能的挖掘。不同的人生对职业生涯有不同的追求。我们在设计职业生涯规划中，要考虑自己职业生涯成功的价值取向，思考自己的工作目的和意义。职业生涯成功价值取在于把我们个人的发展和社会、国家的发展结合起来，使自己的职业生涯规划得到升华，形成正确的就业观、择业观和成才观。成功的职业生涯规划不仅使个人得到发展，而且要和社会发展相一致，在社会进步中实现人生价值。

〔师〕你追求哪类职业生涯成功？（随即板书）

2.你追求哪类职业生涯成功

〔师〕中职生在制定、调整、评价自己的职业生涯规划时，要了解自己最想得到什么。科学家把一个人在做出职业选择时放在首位的，即“最想得到”的追求分为八种类型（“问题聚焦”）

（多媒体显示）

活动体验：问题聚焦

〔活动目的〕学生在制定、调整、评价自己的职业生涯规划时，了解自己最想得到什么。加深学生对职业生涯成功的不同理解。

〔活动时间〕25 分钟

〔活动道具〕1.问题聚焦卡
2.笔、纸

〔活动步骤〕1.教师讲解“评价职业生涯成功的 8 种价值取向”
2.学生拿出纸来，把价值取向排序
3.学生以组为单位交流分享
4.请学生说明理由
5.给学生一个机会，是否修改自己的排序

〔体验分享〕

以小组为单位，小组成员围绕以下问题，分享各自的活动体验：

- 八种对职业生涯成功的追求中，你比较看重什么？
- 你怎么评价别人的看法？
- 你认为影响大家选择的因素有哪些？
- 在活动中你还有哪些感受？

〔师〕对职业生涯成功重心的不同追求，是人们选择和发展职业时所围绕的中心，是个人能力、动机、需要、价值观和态度等因素相互作用和整合的结果。

在不久的将来，同学们将走向社会，走上工作岗位，大多数同学将从事商业服务业的工作，我们重点分析职业生涯成功中“服务型”的价值取向。

〔生〕服务型：认同“帮助他人”的核心价值观，乐于为他人服务。为此，他们会拒绝或不允许妨碍实现这种价值的工作变动或提升。

〔师〕你们能够列举出职业生涯成功中“服务型”的典范吗？

〔生〕张秉贵、徐虎、李素丽等。

〔师〕李素丽，公交战线服务的楷模。李素丽，自 1981 年参加工作以来，十几年如一日，在平凡的岗位上，把“全心全意为人民服务”作为自己的座右铭，真诚热情地为乘客服务，被誉为“老人的拐杖，盲人的眼睛，外地人的向导，病人的护士，群众的贴心人”。多年来，李素丽用自己日复一日的劳动给人们带来真诚的笑脸、热情的话语、周到的服务、细致的关怀，被人们誉为“盲人的眼睛、病人的护士、乘客的贴心人、老百姓的亲闺女”。她常说，国内外乘客下了火车，接受北京的第一次服务，可能就是我这个售票员，服务的好坏直接关系到首都的声誉和中国的形象。我一定要让他们从一开始就享受到北京人的美好服务。“礼貌待客要热心，照顾乘客要细心，帮助乘客要诚心，热情服务要恒心。”这是李素丽为自己订的服务原则。“多说一句，多看一眼，多帮一把，多走一步；话到、眼到、手到、腿到、情到、神到。”李素丽就是职业生涯成功中“服务型”价值取向。

在未来的工作中，同学们如何做到服务他人、奉献社会呢？请写出你的感言：

我 的 感 言

〔课堂总结〕本课时我们共同学习了评价职业生涯成功不同价值取向。明确了成功

的职业生涯规划不仅使个人得到发展，而且要和社会发展相一致，在社会进步中实现人生价值。

第5单元 第3课 第2课时

第三课 科学评价职业生涯发展和职业生涯规划

（二）评价职业生涯发展的要素

（三）评价自己的职业生涯规划

教学目标

使学生理解科学评价职业生涯发展和职业生涯规划对实现职业理想的重要性，明确评价职业生涯成功的不同价值取向，评价职业生涯发展的要素，科学评价自己的职业生涯规划。

教学重点

评价职业生涯发展的要素

教学难点

评价职业生涯发展的要素

重点难点解决办法

把教师的主导作用和学生的主体地位结合起来。教师提出方法和建议，学生怎样和家长沟通，了解家长职业生涯成功的价值取向。学生通过各种渠道，搜集与自己发展目标相类似的岗位群职责标准，从而获得企业和社会的评价。

课时分配： 一课时

教学过程

[导入新课]

[师]“案例故事，他的规划适合吗？”在此案例中，老师对小陈的职业生涯的发展提出了哪两点建议？

[生]

1. 建议小陈考虑自己并不富裕的家庭情况。

2.从“创业者应有的素质和能力”和“评价职业生涯成功不同价值取向”两个方面分析自己职业生涯的发展。

[师] 你如何看待老师的建议?

[生] 务实, 职业生涯规划的发展不仅要考虑到创业者应有的素质和能力, 还要考虑到家庭的影响。

[师] 评价职业生涯发展的要素除了要考虑个人、家庭的情况, 还应该考虑哪些因素呢?

(随即板书框题)

(二) 评价职业生涯发展的要素

[师] 仔细阅读以下案例, 概括出职业生涯发展的要素 (多媒体显示)

从广告设计转到广告业务

学电脑艺术设计的娟娟, 在校时给自己定的发展目标是从当平面设计员起步, 往成为一流的电脑美术设计师的方向努力。由于性格外向, 娟娟还特别注重性格的调适, 以适应平面设计师的职业需要。父母对她的规划很满意, 认为这是一份适合女孩子的工作。

毕业时, 不但是三好生, 还被评上优秀干部的娟娟, 引起一家报社的注意, 把她安排在广告部做平面设计。娟娟为自己顺利迈上规划中的第一个台阶而高兴, 在广告设计的岗位上专注地工作。可是刚干了一年多, 由于报社急需拓宽广告市场, 让娟娟改做广告业务。父母有顾虑, 认为拉广告比较辛苦, 收入也不稳定, 女孩子从事这个工作合适吗?

娟娟反复斟酌, 觉得广告业务不同于广告设计, 面对的是人, 自己性格外向、独立性强, 而且有广告平面设计的底子, 联系业务时能领会广告客户的意图, 一定能比没学过电脑艺术设计专业的人有优势。再说有了广告业务的经历, 能更好地揣摩客户需求, 对将来成为一流的电脑美术设计师也很有帮助。娟娟不但愉快地走上了新岗位, 而且当年就经手广告业务 600 多万, 成了报社里有点名气的人物, 个人收入也大大提高了。

●请概括出评价职业生涯发展的要素。

[生] 评价职业生涯发展的要素: 自己的评价、父母的评价、企业的评价、社会的评价。

[师] 提炼、总结 (板书)

1.从个人、家庭、企业、社会的角度判断

[师] 作为一个职业人, 社会人, 在评价自己的职业生涯发展是否成功时, 评价标准分为自我评价、家庭评价、企业评价和社会评价四类。如果一个人的职业生涯发展, 能在这四类评价中都得到肯定, 则其职业生涯才是成功的。

[学以致用]

结合教材的“职业生涯是否成功的评价要素表”的内容要求, 想想自己在完成近期目标后, 自我、家庭、企业、社会可能有什么评价, 填入下列表格中。

评价要素	评价者	评价内容	评价标准
自我评价			
家庭评价			
企业评价			
社会评价			

--	--	--	--

〔师〕评价自己的职业生涯发展是否成功时，评价标准分为自我评价、家庭评价、企业评价和社会评价四类。这是就横向而言，那纵向呢？历史又是如何评价一个人的职业生涯发展是否成功呢？例如：你如何评价希特勒？

〔生〕略

〔师〕有这样一句名言：“路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。”这句名言是谁讲的？你如何理解？

〔生〕略

〔师〕职业生涯的成功，不但意味着个人才能的发挥，而且必须为推进人类社会做出做出贡献。我国伟大的无产阶级革命家毛泽东、周恩来、邓小平等，他们职业生涯的成功，不仅使个人才能得到了发挥，而且为推进人类社会的发展作出了重大的贡献。是经受得起历史长河的检验的。因此，青年人在自己的职业生涯发展过程中，要认真思考自己为职业生涯成功所做的努力，是否经得住历史长河的检验。（板书）

2.要经得住历史检验

（三）评价自己的职业生涯规划

〔师〕对比以下两个职业生涯规划（多媒体显示）

学习文秘专业的小丽，制定了一份成为一名部门经理的职业生涯规划。她的近期目标是：学好每一科课程，尤其要把英语和计算机学好。 中期目标是：考取专业证书，包括速录、英语、计算机等证书，找到一份好工作。 长远目标是：经过自己不断的努力与奋斗，得到领导的赏识，自己能够独当一面，最后成为一名优秀的部门经理。	学信息管理专业的小琼，制定了一份由信息处理及录入员起步，以办公文员的职位过渡，努力成为高级文秘或行政助理，向行政主管转型的职业生涯规划。她在实现近期目标的计划中，不但有提高录入速度和熟练使用各种办公软件以及传真、装订档案之类现代化办公用品的指标，而且还针对今后的晋升、转型的需要，制订了提高文字功底、英语水平的计划和考取文秘职业资格证的时间。除此之外，小琼专门就提高组织能力、协调能力、沟通能力、执行能力、判断能力、应变能力和亲和力、责任心方面，制定了训练措施。 在小组讨论她的规划时，同学们首先从现实性的角度，肯定了小琼的近期目标和长远目标。认为，从当前看中职从事录入员的机会很多，从长远看有学信息管理专业的底子，有机会成为行政助理、行政主管。其次，同学们十分赞赏小琼规划的激励性，认为无论阶段目标、 长远目标，还是近期目标的措施，既具体、可操作，又富有挑战性。大家最欣赏小琼的能力训练计划，觉得这些能力是做行政助理、行政主管必备的素质，而不仅仅取决于电脑文字录入速度。同学们建议小琼，在能力训练计划中，再加上会议管理能力、项目策划能力、时间管理能力、心理承压能力。 小琼很感谢同学们的评价，并向大家提出了监督自己执行计划的希望。
---	--

问题讨论：

- 两个职业生涯规划的不同点是什么？
- 小琼的规划为何得到好评？
- 评价职业生涯规划的目的和依据是什么？

〔生〕略

〔师〕（板书）

1.评价职业生涯规划的目的和依据

（1）目的

评价职业生涯规划的目的，在于自己职业生涯规划的可性，是否起到发展自己的激

励作用，为自己的职业生涯发展服务。我们在评价自己的职业生涯规划时，要抓住职业生涯规划的灵魂——发展，始终围绕规划能否促进个人提高，进而实现自己的职业生涯规划服务。

(2) 依据

[活动设计：以小组为单位，从现实性与激励性两个方面对小丽的职业生涯规划进行修正。]

[师] 学生看书，找到评价职业生涯规划的方法和形式（板书）

2. 评价职业生涯规划的方法和形式

(1) 评价职业生涯规划的方法

(2) 评价职业生涯规划的形式

[学以致用]

运用评价职业生涯规划的方法，在小组里从现实性、激励性两方面逐一评价每个人的职业生涯规划。

整理自己对职业生涯规划的评价，按下表的格式填写。请组长汇总大家的看法填上小组评价。然后把自己的规划和评价表交给德育课老师，请老师指导。

职业生涯规划评价表

规划标题：_____		姓名：_____
自我评价		
集体评价		
教师评价		

[课堂总结] 本课时我们共同学习了评价职业生涯发展的要素、评价自己的职业生涯规划的内容，通过科学评价，激励自己向一个一个目标冲击，真正促进自我的可持续发展。

第5单元 第3课 第3课时

职业生涯规划总复习

授课时间	2009 年 12 月 23 日 星期三	授课学时	一学时	
课题 (章节)	职业生涯规划课程复习	授课班级 与 授课节次	1、2 节	0901
			3、4 节	
			5、6 节	
教学目标	知识 目标	通过课程学习，使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，理解职业生涯规划在学生发展中作用，做好自己的职业生涯规划。		

	能力目标	通过课程学习，使学生能够形成一定的职业生涯规划的能力，不断提高自身职业素质，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。		
	情感目标	通过课程学习，使学生能够借助职业生涯规划平台，提高自我管理能力，能够按照生涯规划的发展目标和阶段目标规范自己的行为，进而成为合格的职业员工。		
教学重点 难点及 处理方法	重点	职业生涯规划的章节要点和逻辑层次	处理方法	教师讲解，学生活动
	难点	职业生涯规划的调整与管理	处理方法	教师讲解，学生讨论
授课类型	讲授课、讨论课			
教学方法	讨论、讲授			
教学手段	多媒体			
参考资料	《职业生涯规划》			

板书设计或教学内容提要	职业生涯规划课程复习 一、职业生涯规划的理论起点和课程定位 二、职业生涯规划的章节要点和逻辑层次 1.引言和第一单元是全书的铺垫 2.第二单元是全书的基础 3.第三单元是全书的重点 4.第四单元是第三单元的拓展 5.第五单元是前四个单元的延伸 三、职业生涯规划的调整与管理 1.组织小组 2.明确个人成长目标，特别是在校学习的阶段性目标 3.指导各组开展活动
--------------------	--

课程复习： 1.与你在《职业生涯规划》过程中结成的互助伙伴，交流互助心得，并约定下一阶段和今后互助的内容。 2.在小组里交流各自的职业生涯规划，说说自己学习《职业生涯规划》的体会和收获。 职业生涯规划课程复习 一、职业生涯规划的理论起点和课程定位 职业生涯规划是中等职业学校学生必修的一门德育课。这门课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻落实科学发展观，对学生进行职业生涯教育和职业理想教育。在学习过程中，学生要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。 二、职业生涯规划的章节要点和逻辑层次 1.引言和第一单元是全书的铺垫 第一单元“职业生涯规划与职业理想”是全书的铺垫，在引言的基础上介绍职业生涯规划、职业理想与人生发展的关系，学生看案例、想自己，提高学好《职业生涯规划》的积极性。 第一课“面向未来的职业生涯规划”。介绍了职业与职业生涯、职业生涯和中职生职业生涯规划的特点，强调了职业生涯规划的重要性。 第二课“职业理想的作用”。职业理想不是空中楼阁，职业理想存在现实的基础。这就是职业生涯规划。要结合自己的职业理想，规划自己的职业生涯。 2.第二单元是全书的基础 第二单元“职业生涯发展条件与机遇”，是学好后三个单元，制定出一份有实用价值的职业生涯规划的基础。本单元的学习要完成“树立观念、学会方法、规范行为”的任务。要制定出既符合本人、社会实际，满足本人、社会发展需要，又能激励自己奋发向上、努力拼搏的职业生涯规划。 第一课“从所学专业起步”。从当前专业定向的现实出发，通过了解自己所学的专业以及相应的职业资格证书，站在所学专业对应行业对从业者素质要求的高度审视自己、了解社会，树立成才的自信心。	学生可以按照同桌、学习小组、同宿舍等方式进行组合，探讨互助的方式、互助内容。 幻灯片一 提问： 在学习职业生涯规划课程后，你的最大感受是什么？ 幻灯片二 提问： 同学不要看书，请回答职业生涯规划包括几个单元，共有哪些内容呢？ 幻灯片三 插图：撑杆跳。寓意制定适宜目标的重要性，目标不是高不可攀，也不是一蹴而就。 幻灯片四 人职匹配。
---	---

3. 第三单元是全书的重点 第一课“确定发展目标”。介绍了发展目标的构成和确立发展目标必须符合自身条件的重要性，强调了发展目标的选择，第三目既是本节的重点，又是难点。 第二课“构建发展阶梯”。介绍了阶段目标的特点及设计思路、近期目标的重要性和制定要领，强调了围绕近期目标补充发展条件。学生在学习中要把本课和第二单元结合起来，重新审视自己的生涯规划。 第三课“制定发展措施”。介绍了制定发展措施的重要性、落实措施要有计划。 4. 第四单元是第三单元的拓展 第一课“正确认识就业”。学生要知道就业难是现实问题，认识首次就业对职业生涯发展的作用，知道再次择业对职业生涯发展的意义。 第二课“做好就业准备”。在重点强调角色转换和做好适应社会、融入社会的准备的基础上，介绍了掌握求职的基本方法。 本节教材的特点在于，从职业生涯教育的本质特点出发，着眼于“准备”，这种“准备”既服务于中职生即将面临的首次就业，更服务于中职毕业生职业生涯中必须面对的多次就业和可持续发展。 5. 第五单元是前四个单元的延伸 第五单元“职业生涯规划管理、调整与评价”，是全书的收尾和前四个单元的延伸，是对前四个单元重点内容的复习、巩固和强化。 第一课“管理规划，夯实终身发展的基础”是本单元的重点。介绍了怎样认真执行职业生涯规划的各项措施，怎样定期检查职业生涯规划执行实效，强调了珍惜在校生活，奠定终身学习基础。 第二课“调整规划，适应发展条件变化”。强调了调整职业生涯规划必要性，介绍了调整职业生涯规划的时机和方法。 第三课“科学评价职业生涯发展和职业生涯规划”。介绍了评价职业生涯成功不同价值取向和要素，强调了评价自己的职业生涯规划的理念和方法。既是一节独立的教学内容，也是通过评价的学习对全书的总占，更是学习《职业生涯规划》的考核过程。 三、职业生涯规划的管理 课程的学习是结束了，但是我们还要在实践的层面上继续学习。这个阶段包括我们在校内的整个学习阶段，也包括我们在工作后的起始时期。我们要始终关注自己的职业发展目标，检查自己的落实、执行情况。	幻灯片六 打出职业生涯发展目标。 学生讨论自己的发展目标的适宜性。 也可以统计班上同学一共制定出多少职业发展目标。 幻灯片七 制作幻灯片字幕，预留空地，让学生在课上参与活动，学生自己在教室计算机输入：做好哪些就业准备？ 幻灯片八 插图：千里之行始于足下，寓意在校严格管理的重要性。 学生互动，反思自己职业生涯成功的价值取向。 幻灯片九 插图：从头再来。
---	---

教学内容设计	学生活动设计
学生要总结适合自己的方法，根据实际情况，调整和管理自己的职业生涯规划。 1. 组织小组 根据现在学生的情况，组织小组是促进学生成长的方法。德育教师课前和班主任协调，了解学生情况。课上，根据现实情况帮助学生组成学习小组，形成“自定阶段目标、大家监督、互相评价、自我改进和调整”的成长机制。 2. 明确个人成长目标，特别是在校学习的阶段性目标 在小组活动中，由组长根据小组学生实际，制定在思想、纪律、行为、学习态度、习惯、交往、情绪、关心集体和他人、劳动等方面一项或几项目标。大家对制定的目标进行“是否切合实际、是否可行、是否能够达到”的方面进行评议，对“不太切合实际”的目标进行修改。目标要现实、具体、有针对性。 3. 指导各组开展活动 在后续的学习中，德育教师和班主任共同关心小组活动情况。采取定期和不定期的方式，组员互相检查、监督，根据组内学生的表现，及时进行小组评议，帮助小组同学进行改进，直到达到自定目标。	落实学生的小组情况。 幻灯片十 课程小结。
小结	职业生涯规划课程结束了，但是职业生涯规划工作并没有完成。在以后的学习中，学生要根据新情况随时调整生涯规划，使职业生涯规划真正起到促进个人全面发展的目的，为投身于社会实践打下坚实的基础。
教学目标实现情况检测记录及改进措施	分析教学目标实现情况，学生学习状况及学习效果，总结经验，查找问题，制定提高的具体措施。
课后作业	学生定期小组活动，互相督促职业生涯规划目标落实情况。