

<<中学生职业规划>>

图书基本信息

书名：<<中学生职业规划>>

13位ISBN编号：9787509202746

10位ISBN编号：7509202744

出版时间：2010-4

出版时间：中国市场

作者：吴志兰

页数：290

字数：280000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;中学生职业规划&gt;&gt;

## 前言

在2008年将要结束的时候，我拿到了吴志兰老师编写的这本《中学生职业规划》。几年前，我与吴老师结识，她当时已辞去了中学英语教师一职，立志要为中学生职业规划做点实实在在的事情，并查阅了国内外大量的相关资料，有了较为明确而成型的想法。我被她的勇气和执著所感动，也因此而得以将她的想法在人大附中付诸实施。她所开设的中学生职业规划选修课程成为人大附中独特而丰富的选修课体系的一部分，很多学生从中受益。

于是，当这本书到我手里时，我毫不犹豫地答应了吴老师的请求，为其欣然作序。希望更多的学生通过这本职业规划书能受到触动，参照书中的各个条目去设计自己未来的发展之路。20世纪90年代以前，我国大学毕业生的工作是国家包分配的，我们中国人习惯了让父母、老师、组织来安排自己的人生。

过去有不少年轻人抱怨自己无法选择自己的职业、工作单位，乃至生活，但当可以选择的时候，却发现自己不会选择。

记得大学生分配刚实行单位和个人双向选择的时候，很多学生都感到无所适从。那时，不少到美国等西方国家留学的学生感叹说：“自由意味着自我的释放，但也意味着没人管，什么都要自己去做，什么都要自己去选择，没人告诉你该做什么、怎么去做，压力太大了，很累很累。”进入21世纪后，中国的这种状况有所缓解，青少年对独立、自主、个性化发展有了自己的要求，并能得到实现。

然而，由于缺乏这方面的有效指导，我们的学生还是面临着到了大学才发现自己学的专业不是自己喜欢和擅长的，大学毕业时才发现自己将要从事的职业是自己完全没有准备充分的，甚至工作很多年以后才发现自己“入错了行”，到那时才发现自己“浪费了那么多时间在不应该、没必要学习的东西”上，但已为时晚矣。

中国已经进入文化、经济、个人多元化发展的时代，青少年越早认识自我，越早规划职业，就能越快越好地发现自我、发展自我，实现自我的价值。

家长、学校应该为学生的职业规划提供支持、帮助和引导，这不仅关系到个人的发展，也关系到国家的安定和强大。

据我所知，在中学开设系统的职业规划课程，为中学生编写出职业规划指导书籍，吴老师是开创者。我认真翻看了这本书，觉得它的突出特点是实用，从一个一个问题出发详细解答，并有很多自我测试题目和表格，学生学习完书中的内容后，就能对自己的职业倾向、兴趣、能力、发展潜力等有所了解，是真真正正的自助书籍！

在2008年新一轮的全球金融危机之际，我听到了太多大学生、研究生毕业就失业的故事，也看到了太多在职人员被公司裁员、工作多年的人突然失业的新闻，这和大环境有关，也和个人的职业能力有关。

2009年是中国的牛年，中国人必将渡过难关，我们要靠自己创造辉煌。

我相信，这本职业规划自助书将为众多中学生树立职业规划意识、提高职业规划能力助一臂之力，自主、自助、自强，使他们在未来的职业生涯中少犯错误、少走弯路。

人生的路上，有人指出正确的路固然好，但，自我探索、早作准备、看准方向，然后一步一步向着自己选择的目标前进，则更有乐趣、也更可靠。

## <<中学生职业规划>>

### 内容概要

在2008年将要结束的时候，我拿到了吴志兰老师编写的这本《中学生职业规划》。几年前，我与吴老师结识，她当时已辞去了中学英语教师一职，立志要为中学生职业规划做点实实在在的事情，并查阅了国内外大量的相关资料，有了较为明确而成型的想法。我被她的勇气和执著所感动，也因此而得以将她的想法在人大附中付诸实施。她所开设的中学生职业规划选修课程成为人大附中独特而丰富的选修课体系的一部分，很多学生从中受益。于是，当这《中学生职业规划》到我手里时，我毫不犹豫地答应了吴老师的请求，为其欣然作序。希望更多的学生通过这本职业规划书能受到触动，参照书中的各个条目去设计自己未来的发展之路。

## <<中学生职业规划>>

### 作者简介

吴志兰，中国中学生职业规划研究实践第一人，人大附中特聘学生职业规划师，北京前方导航中学生职业规划研究实践中心首席专家。

## &lt;&lt;中学生职业规划&gt;&gt;

## 书籍目录

理念篇 第一节 答媒体问 第二节 答家长问 第三节 答学生问 第四节 媒体报道方法篇 第一章 认识自我,发现内心的渴望 第一节 你喜欢干什么——职业兴趣 第二节 你适合做什么——气质和性格 第三节 你能够干什么——智能和技能 第四节 你最看重什么——职业价值观 第二章 认识职业,发现身边的机会 第一节 认识职业,从身边开始 第二节 行业概览 第三节 职位概览 第四节 职业概览 第三章 进行职业探索,找到职业方向 第一节 获取信息的途径 第二节 如何进行行业探索 第三节 如何进行职业探索 第四节 如何进行专业探索 第五节 如何进行企业探索 第六节 轻松阅读 第四章 教育与职业——你的学业计划 第一节 教育与职业的关系 第二节 国内上大学探索及准备 第三节 出国读本科如何早作准备 第四节 国外留学探索及准备 第五节 如何为自己的职业目标早作准备 第六节 你的学习、实践计划 第五章 进行职业体驻——一锻炼职业竞争力 第一节 职业体验的重要性 第二节 如何进行职业模拟 第三节 如何进行职业体验管理篇 第一章 梦想管理 第一节 明确你的理想 第二节 管理你的理想 第三节 轻松阅读 第二章 人脉管理 第一节 积极的人际关系网络让你找工作如鱼得水 第二节 如何建立积极的人际关系网络……拓展篇参考文献附录后记

## &lt;&lt;中学生职业规划&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：1.什么是中学生职业规划？

简单地说，中学生职业规划就是让中学生能尽早地认识自我、认识职业、认识教育与职业的关系、学会职业决策，能从小根据自己感兴趣的职业目标，从知识、技能和综合素质等方面锻炼自己的职业竞争力。

2.中学生职业规划有哪些具体内容？

认识自我、认识职业、认识教育与职业的关系、学会职业决策是中学生职业规划的重要内容。

认识自我就是让学生充分认识自己的兴趣爱好、能力、性格和价值观，并根据这些确立自己的职业目标，树立“学习是为了实现自己的职业理想”的理念，并在长期的学习、实践中不断提升实现自己职业目标所需要的文化知识、职业技能和综合素质，将素质教育真正落到实处。

认识职业是学生通过探索职业和体验职业的过程，了解自己将来要从事的职业每天都要做些什么；从事这项职业需要具备哪些知识、技能和综合素质；需要什么样的教育；在哪里可以得到相关的培训；在什么地方可以找到相关的工作，等等。

学生通过探索和体验职业，亲身感受自己是不是真正喜欢并适合这样的职业，并在探索和体验的过程中锻炼自己查找信息的能力、分析问题解决问题的能力、与人交往的能力、与人合作的能力以及适应社会的能力，等等。

认识教育与职业的关系是指认识如何将现在的学习与将来的职业联系起来，并根据自己的职业目标选择合适的教育。

进行职业决策是指了解影响作职业决策的因素，知道作职业决策的步骤，并根据自己了解的相关信息作出科学的决策。

3.中学生职业规划的核心是什么？

中学生职业规划的核心是行动，即实践。

职业规划不完全是坐在教室里讲理论。

理念和方法对于学生来说，当然是很必要的，但更重要的是行动。

要了解职业，必须到网上、书店、图书馆，尤其是真正的工作环境中去了解。

很多职业，你没有自己去观察、访问和体验，就不可能知道其中的酸甜苦辣，只听别人说一份职业怎么样是不科学的，因为每个人的感受是不一样的，所以我们一定要自己去体验。

同时，综合能力的提高，也不是靠理论讲出来的，必须在社会实践、职业体验中去锻炼。

比如与人沟通的能力，你只知道一些沟通的理论和技巧，却不实实在在地去与人打交道，肯定是无法提高的。

所以，我们希望学生在知道职业规划的理念和方法以后，一定要积极主动地去寻找实践机会，在实践中锻炼自己各方面的能力！

4.哪一类孩子最需要职业规划？

所有的孩子都需要职业规划。

成绩好的孩子需要。

他们需要知道自己以后要做什么，如何把自己努力学习知识和未来要从事的职业挂钩，除了书本知识外，自己想从事的职业还需要什么综合素质。

同时，职业规划还可以帮助他们在高中毕业时选择合适的专业，在大学毕业后选择合适的职业。

成绩差一点儿的孩子更需要。

他们可以在职业规划的过程中，发掘自己除了书本学习能力之外的其他潜能，发现自己的兴趣和特长，并将自己的兴趣和特长与将来的工作联系起来，把自己锻炼成某方面的行家里手，获得未来就业市场上稳定的就业竞争力。

5.中学生作职业规划是不是太早了？

应该说是太晚了。

在美国以及一些欧洲发达国家，他们的职业教育是从幼儿园开始的。

在西方，特别是美国、德国等职业系统非常规范和发达的国家，职业生涯发展指导更是贯穿小学、中

## &lt;&lt;中学生职业规划&gt;&gt;

学和大学，通过职业模拟、看录像、实际尝试操作等方式使孩子从小就对自己和职业有一定的了解，孩子从小学开始就在为自己要从事的职业从知识、技能和综合素质上作准备，为提高综合素质参加各种各样的志愿者活动、职业体验、兼职工作。

而我们呢？

往往很多人到大学毕业了还不知道自己该做什么。

我们不能总是比别人晚好几步。

教育部基础教育课程教材发展中心副主任曹志祥认为，大学生能不能找到合适的工作，应该将工作做在前面，如果初、高中课程中有涉及职业生涯教育的内容，我们各部门的压力可能不会像现在这样大。

教育部学生司陈瑞武也曾经说过，“职业生涯教育是实施素质教育的有效手段，关系到国家未来人才的质量。

目前，高等学校职业指导发展很快，但职业生涯教育应该将重心放到基础教育阶段”。

6.中学生职业规划从什么时候开始最好？

初一开始最好。

学生到了初中阶段，自我意识逐渐增强，开始有了自己的思考能力和独立探索能力，我们可以指导他们去做一些对他们今后职业发展有帮助的事情。

高三就晚了点。

因为职业规划是一个不断探索的、循环的过程，你不可能一下子就知道你的职业目标，它需要你去作很多的职业探索，在探索的过程中感受它是否适合你，如果不适合，你可以作进一步的调整、进一步的探索，如此循环，直到找到适合自己的职业目标为止。

越早探索，越可以尽早锻炼各方面的能力，同时，越有时间进行大量的探索，收集大量的信息，这样到自己作职业决策的时候就会有更多的依据来选择自己喜欢的、适合的职业。

如果到了高三才开始探索，由于考试的压力，不可能有充裕的时间去收集大量的信息，因此在决策时就难免有失偏颇。

7.老师和家长有必要了解中学生职业规划的理念和方法吗？

当然有必要。

科任老师可以在教学中将现在学习的知识和学生将来工作的领域联系起来，这样学生就会将学习和生活紧密结合，真正做到学以致用。

班主任可以通过职业规划全面了解学生的兴趣、能力、个性和价值观，为学生作出有针对性的指导，为学生实现职业理想提供有力的帮助。

家长知道一些职业规划的观念便于更好地与孩子沟通，指导孩子成长。

现在有些初中生的家长说孩子到初中后就逆反了，自己没法和孩子交流了。

其实你想想，小学6年中，每天孩子回家你都是问孩子“在学校乖不乖”、“考试得多少分”、“作业做完了吗”，到了初中，孩子渐渐有了自己的思想，知识面也越来越广，孩子们都在讨论“纳米”、“克隆”、“登月”等高科技了，你还是天天纠缠于“老三篇”不放，你说孩子能不反感能不产生逆反心理吗？

如果这时家长知道一些职业规划的方法，就能和孩子一起讨论他感兴趣的话题，从中发现孩子的兴趣，并在孩子感兴趣的方面提供更多的信息，让孩子的眼界越来越广，知识越来越丰富。

家长在和孩子交流的过程中，应引导孩子在自己感兴趣的领域找到相应的职业，引导孩子去进行一些探索，让孩子将现在的学习和未来自己感兴趣的职业目标联系起来，并从现在开始作一些必要的准备。

同样也是要求孩子学习，这种方式就更有针对性，孩子也更愿意接受，因为他能感觉到你理解他、支持他。

## &lt;&lt;中学生职业规划&gt;&gt;

## 后记

终于，这本书就要展现在大家面前了，舒一口气，喝一杯浓浓的咖啡，听着我喜欢的音乐，让我们轻松地聊聊天吧。

给人大附中学生上课时，每次我都会印发大量的资料，全年级近1000名学生的资料，我像一个辛勤的搬运工一样把它们搬到办公室，再分到各班，记得有一次因资料特多，我搬完后手痛了3天。

辛苦是小事，关键是零散的资料学生用起来很不方便，课程结束时，我发放了对课程的问卷调查，其中有“你对中学生职业规划的建議”一项，竟然有很多学生建議：“老师，将您发给我们的资料出书吧！”

正是学生们的建議，让我有了出书的打算。

谈到这本书，谈到中学生职业规划，我有太多的人需要感谢。

首先是我的爸爸妈妈，谢谢你们从小培养了我敢做敢为的性格。

当我接触到国外的职业规划理念，并对它着迷，准备辞职专门研究、学习中生职业规划时，你们没有因为我放弃稳定的教师工作而阻止我，而是给了我精神上和物质上的支持。

谢谢你们，我最亲爱的爸爸妈妈！

然后是我的先生，你这个让我又爱又恨的家伙！

对于我作中学生职业规划，在很多人都看好我支持我的时候，你极力反对，并且全世界就你一人反对！

那时，我们常常争执到深夜，我们都是那种极具个性的人，谁都说服不了谁。

争执归争执，我虽然反对你的观点，但我知道，你是为我担心——中学生职业规划，在中国还是一件非常新鲜没有人做过的事情，我要去做，连个模仿对象都没有，一切都要自己去探索，其中有诸多艰辛自不待言，你是不愿意我承受太多！

在没法说服我的情况下，你转而支持我，为我做中学生职业规划的网站，为我策划如何市场化以便让更多的人有机会得到职业规划的启蒙教育，为我联系出书……和我一起承担着作为一项领域开拓者要承受的一切压力！

谢谢你，坤哥（我对我先生的称呼）！

我还要感谢人大附中的刘彭芝校长、教育部基础教研室的叶之红老师，是你们的理解、支持和信任，让我走进了人大附中的课堂，使我的中学生职业规划理论有了一块肥沃的试验田！

我还要感谢人大附中初2006级的全体同学。

仔细想来，当初给你们上的课程，还有太多不完善的地方，然而，你们却是那么友好，那么认真，你们诚挚地欢迎中学生职业规划这一全新的事物，你们认真地完成我给你们布置的职业探索报告，给我下一步的工作留下了很多宝贵的经验和资料。

谢谢你们，我可亲可敬的刘校长、叶老师！

谢谢你们，我最可爱的初2006级的全体同学！

我还要感谢新东方文化研究院的徐小平老师及其助手李令彬老师，你们先进的职业规划思想、理念给了我很多启发。

感谢燕定美教育的高燕定老师，您的书、您的博客文章，为我作中学生职业规划提供了很多帮助；

感谢所有在自己博客上发表与职业规划有关的文章的无名英雄，谢谢你们的文章和思考！

要感谢的人真的太多，我会默默地在心中为你们祝福！

我不是一个作研究的人，这本书上的很多东西都是别人研究出来的，我只是按照中学生职业规划的需要进行了一些整合。

我是一个有激情、想帮助别人的人，我只希望通过自己的努力能让更多的中学生发现自己内心的渴望，找到值得自己用一生去追求的职业目标，让生命因为有了目标而更加精彩！

由于水平有限，书中难免有疏漏的地方，恳请读者朋友和专家学者批评指正！



## <<中学生职业规划>>

### 媒体关注与评论

大学生能不能找到合适的工作，应该将工作做在前面，如果初、高中课程中涉及职业生涯教育的内容，我们各部门的压力可能不会像现在这样大。

——教育部基础教育课程教材发展中心主任 曹志祥职业生涯教育是实施素质教育的有效手段，关系到国家未来人才的质量。

目前高等学校职业指导发展很快，但职业生涯教育应该将重心放到基础教育阶段。

——教育部学生司 陈瑞武我们的孩子最终不是到考场上去竞争，而是到市场上去打拼，所以我们只需时刻以市场对人才的要求来要求自己的孩子，就会让自己的孩子在激烈的市场竞争中立于不败之地！

——叶茂中策划机构董事长 叶茂中书是永远读不完的。

一个人到三十多岁只要想读书还是可以读，但工作应该尽早尝试，否则你永远不知道自己需要什么、适合什么，如果走了太多弯路，以后会后悔自己浪费了太多的时间。

——智联招聘网站前CEO 刘浩

## <<中学生职业规划>>

### 编辑推荐

《中学生职业规划》：中学生职业规划就是让中学生能尽早的认识自我、认识职业、认识社会，认识教育与职业的关系，学会职业决策。

人重要的不是所站的位置，而是所朝的方向。

我是谁？

我需要什么？

我到底想干什么？

我到底能干什么？

人大附中职业策划现师、中学生职业规划第一人吴志兰倾情力作。

吴志兰中学生职业规划推广路线图2006年11月，首师大附中举办第一场中学生职业规划讲座。

2007年3月，中学生职业规划课程首次进入人大附中学生课堂。

2007年7月，为四川宜宾三中高中学生做中学生职业规划讲座。

2007年11月，国家图书馆举办中学生职业规划讲座，引起新华社、《中国教育报》、《北京晚报》、《京华时报》、《现代教育报》、《新京报》、《文汇报》等媒体对中学生职业规划的持续关注和报道。

2007年12月，为国家劳动关系学院学生做职业规划讲座。

2008年1月.为北京十一学校学生做职业规划讲座，全校电视直播。

2008年4月.受长春市教育局邀请.为长春市所有中学校长、长春八中所有老师、学生做中学生职业规划讲座。

2008年7月，策划、组织中学生职业探索香港夏令营，全程指导学生职业探索活动。

2008年7月-8月，策划、组织“社会实践爱心义卖”活动，得到《竞报》大力支持，人大附中、十一学校、北达资源等中学的部分学生参与活动并将卖报所得全部捐献给四川灾区学生。

2008年9月至今，新课改与中学生职业规划全国巡讲，传播中学生职业规划理念和方法。

<<中学生职业规划>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>