



第一单元

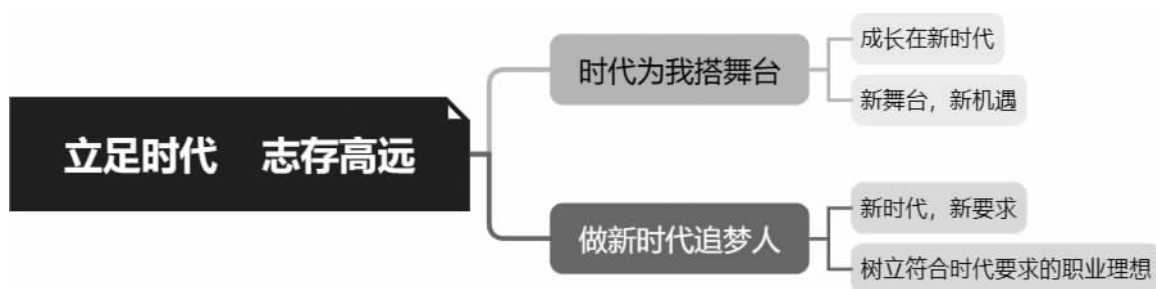
时代导航 生涯筑梦



第1课 立足时代 志存高远



知识脉络



学习目标

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

知识梳理

一、时代为我搭舞台

1. 成长在新时代

(1)新时代的中国青年要以_____为己任,增强做中国人的志气、骨气、底气,不负时代,不负韶华,不负党和人民的殷切期望!

(2)_____是我国发展新的历史方位。在全面建成小康社会、实现第





一个百年奋斗目标之后,我们乘势而上,开启了全面建设_____新征程,正阔步向第二个百年奋斗目标进军,以_____全面推进中华民族伟大复兴。

2. 新舞台,新机遇

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

二、做新时代追梦人

1. 新时代,新要求

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

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

2. 树立符合时代要求的职业理想

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

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

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

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

课后巩固提高

一、单项选择题

- 下列各项中,不属于职业的是()。
 - 教师
 - 环卫工人
 - 防疫志愿者
 - 作家
- 下列各项中,对职业的理解不正确的是()。
 - 职业是社会分工的产物
 - 职业就意味着承担一定的责任和义务



- C. 任何有经济收入的谋生手段都是职业
- D. 职业是合法的、相对稳定的、有报酬的工作

3. 个人对未来所从事职业的向往和追求,属于()。

- A. 职业规划
- B. 职业生涯
- C. 职业理想
- D. 职业历程

4. 追求幸福人生的个人梦想是在()的整体画卷中展开的。

- A. 职业梦
- B. 中国梦
- C. 青年梦
- D. 发展梦

5. 我们成长的新时代为我们实现人生梦想提供了良好的()。

- A. 梦想基础
- B. 主观条件
- C. 客观环境
- D. 生活环境

6. 小李的家乡是旅游区。随着旅游业的发展,家乡的民宿成为热点。小李在中职学校学的是旅游服务与管理专业,他发现家乡的民宿管理工作非常需要年轻人加入,而且收入不菲。于是,他打算毕业后就留在家乡工作。这说明()。

- A. 在校期间学什么专业并不重要
- B. 农村经济的发展要依靠建设乡村民宿
- C. 社会发展需要依靠旅游产业
- D. 新时代为我们提供了更多的就业机会

7. 小刘是服装设计与工艺专业的中职学生,她特别喜欢中国风,她的理想是成为一名中式服装设计师。随着中国文化的传播,富含“中国元素”的作品频频在世界舞台上大放异彩。小刘对实现自己的理想越来越有信心。这说明()。

- A. 职业理想要符合时代要求,才更有可能实现
- B. 中国风是时尚界的一股清流
- C. 梦想的实现需要每一个人的努力奋斗
- D. 职业理想就是要做自己喜欢的事情

8. 小赵是中职学校电子商务专业的学生,他发现在当前数字化的发展趋势下,不仅需要学会传统的电子商务知识和技能,还需要进一步学习数字化管理和运营的知识和技能。这说明()。

- A. 我们要德智体美劳全面发展
- B. 新时代为我们提供了更多的发展机遇
- C. 新时代对我们提出了新要求
- D. 我们施展才干的舞台无比广阔

9. 有一种幸福叫“长大后我就成了你”。李星宇经历过汶川地震,是被中国人民解放军海军陆战队从地震废墟中救出来的。感恩的他从未忘记自己的理想就是也要做一名保家卫国的军人。下列关于职业理想内涵表述正确的是()。

- A. 职业理想是个人在社会中所从事的、有稳定收入的工作
- B. 职业理想是个人对未来所从事职业的向往和追求,是职业生涯发展的动力
- C. 职业理想是指一个人一生的职业历程
- D. 职业理想是从业者在职业活动中表现出来的综合品质



10. “志不立,天下无可成之事”,这里的“志”指的是()。

- A. 职业规划
- B. 职业理想
- C. 职业道德
- D. 职业生涯

二、多项选择题

1. 职业内涵的要点包括()。

- A. 稳定的收入
- B. 要承担相应责任
- C. 是实现人生价值和进行自我完善的途径
- D. 是个人与社会相互联结的纽带

2. 下列各项中,对职业理想的作用理解正确的有()。

- A. 职业理想是人在职业活动中追求工作、事业的动力来源
- B. 有明确的职业理想的高素质劳动者是社会发展的动力
- C. 职业理想是实现社会理想的基础
- D. 职业理想是人生理想的核心,它影响和制约着社会理想

3. 小周在参加青年创新创业大赛的过程中,了解到很多针对技能人才创业的优惠政策。他立志练好专业技能,将来要创业自己做老板。这说明()。

- A. 新时代有更多的创业机会
- B. 新时代有更好的创业条件
- C. 新时代有更高的专业要求
- D. 新时代有更多的就业机会

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

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

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

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

6. 新时代要求我们肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命,我们要()。

- A. 立大志
- B. 明大德
- C. 成大才
- D. 担大任



7. 俗话说,“三百六十行,行行出状元”,这说明()。

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

8. “重城市,轻职业”的价值取向使得众多毕业生在东部大城市扎堆,而缺少人才的广大中西部地区、东部中小城市则少有人愿去、愿留,这种供需结构性矛盾加大了毕业生就业的压力。为此,必须引导毕业生树立正确的人生观、价值观、择业观,使他们懂得()。

- A. 职业理想应该与社会需要相结合
- B. 追求人的个性发展是不可取的
- C. 物质条件与实现人生价值没有关系
- D. 努力奉献社会,对实现人生价值有重要意义

三、判断题

- 1. 社会发展所提供的客观环境是我们实现理想的前提。()
- 2. 个人梦想的实现与中国梦的实现息息相关。()
- 3. 我们国家开启了全面建设社会主义现代化国家新征程。()
- 4. 新时代为我们的成长成才提供了广阔的舞台和无限的机遇。()
- 5. 我们发展和取得成功的关键在于过硬的本领,品德如何无关紧要。()
- 6. 任何一份职业都有其独特的社会贡献。()
- 7. 只要运气好,不奋斗也可以实现人生理想。()
- 8. 有利于国家发展和社会进步的职业理想才容易实现。()
- 9. 只要肯吃苦,有没有职业理想并不重要。()
- 10. 个人的向往和追求只有同社会的需要和人民的利益相一致,才可能变为现实。()

四、名词解释题

- 1. 职业

- 2. 职业理想





五、材料分析题

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

结合上述材料,谈谈要在伟大的新时代建功立业,我们现在需要怎么做。

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

结合上述材料,谈谈作为中职学生,我们应该树立怎样的职业理想。

3. 袁隆平被誉为“杂交水稻之父”,他一生致力于杂交水稻技术的研究、应用与推广,创建了超级杂交稻技术体系,为我国粮食安全、农业科学发展和世界粮食供给做出了杰出贡献。

少年时期,袁隆平老家的房屋被日寇炸毁,耳闻目睹山河破碎的残酷现实和人民流离失所



的苦难,他立志要做一个使中国富强、不受外国列强欺辱的中国人。在这个志向的激励下,袁隆平刻苦学习、勤于思考、勇于探究,而且志趣广泛。在学习中,他喜欢穷根究底,力求深入理解科学原理,并做到活学活用。他还经常利用课余时间自学老师没有教授的知识。

在学习过程中,袁隆平将自己的救国志向进一步明确为成为一名农业科学家的职业理想,决心要“把饭碗掌握在中国人自己手上”。新中国成立这一年,19岁的袁隆平高中毕业,他的父亲希望他学习理工或者医学,但心意已决的袁隆平坚持要学农,并说服了自己的父母。最终,他义无反顾地填报并顺利考上了重庆相辉学院的农艺系,高高兴兴地进入了“农门”。在大学期间,袁隆平努力学习遗传学等专业知识,积极下田地实践,为他之后的水稻研究工作打下了良好的基础。

结合上述材料,谈谈袁隆平“把饭碗掌握在中国人自己手上”的决心对我们有什么启示。

知识梳理参考答案

一、

1. (1)实现中华民族伟大复兴

(2)中国特色社会主义新时代 社会主义现代化国家 中国式现代化

2. 创业条件 升学渠道

二、

1. (1)远大理想 时代责任 过硬本领 品德修为

(2)时代 人民

2. (1)职业 集合

(2)分工 高低贵贱

(3)职业理想

(4)国家和社会 实现中华民族伟大复兴



知识拓展

新时代的中国青年(节选)

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

.....

展望未来,民族复兴大业已经站在新的历史起点、踏上新的伟大征程。新时代中国青年迎来了实现抱负、施展才华的难得机遇,更肩负着建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴中国梦的时代重任。

中国梦是历史的、现实的,也是未来的;是广大人民的,更是青年一代的。新时代中国青年必将以永不懈怠的精神状态、永不停滞的前进姿态,在接续奋斗中将中华民族伟大复兴的中国梦变为现实。

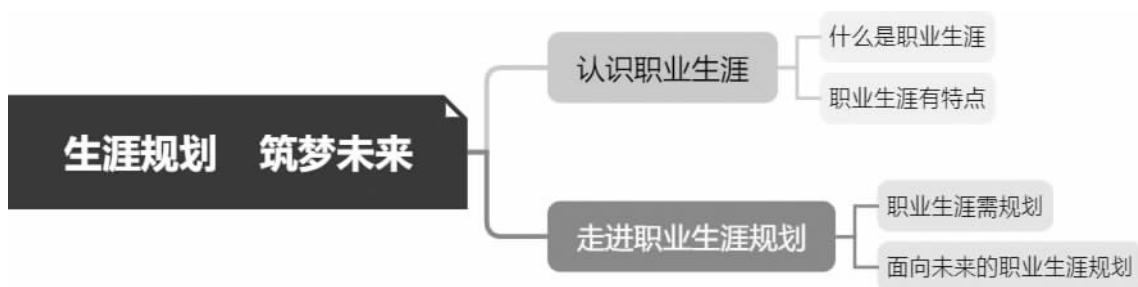
时代造就青年,盛世成就青年。新时代的中国繁荣发展、充满希望,中华民族迎来了从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃,实现中华民族伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。新时代中国青年生逢中华民族发展的最好时期,拥有更优越的发展环境、更广阔的成长空间,面临着建功立业的难得人生际遇。

(选自《人民日报》,2022年4月22日)

第2课 生涯规划 筑梦未来



知识脉络



学习目标

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

知识梳理

一、认识职业生涯

1. 职业生涯的含义

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

2. 职业生涯阶段的划分

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





3. 中职生所处职业生涯阶段的主要任务

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

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

4. 职业生涯的特点

职业生涯具有独特性、_____、阶段性和_____的特点。

二、走进职业生涯规划

1. 职业生涯规划的含义

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

2. 职业生涯规划的作用

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

3. 面向未来的职业生涯规划

职业生涯规划要与社会发展相一致,要以_____为出发点,要立足_____。



课后巩固提高

一、单项选择题

- 下列各项中,对职业生涯的特点理解不正确的是()。
 - 职业生涯虽然不是人生的全部历程,却会影响甚至决定人的一生
 - 职业生涯的每一个阶段都是前一个阶段的延续
 - 职业相同、发展轨迹相同的人,职业生涯也相同
 - 职业生涯是个人与他人、与环境、与社会互动的结果
- “职业生涯规划是‘圆梦’的计划”,对此理解不正确的是()。
 - 职业生涯规划要有明确的方向和可操作性
 - 职业生涯规划具有鲜明的个性,要符合个人实际
 - 职业生涯规划要目标明确,阶段清晰,措施具体
 - 只要有了职业生涯规划,就一定能实现职业理想



3. 一般来说,职业生涯可以划分为成长阶段、()、建立阶段、维持阶段和退出阶段。
- A. 思考阶段 B. 探索阶段
C. 规划阶段 D. 学习阶段
4. 职业生涯的特点包括独特性、()、阶段性和互动性。
- A. 变化性 B. 持续性
C. 连续性 D. 发展性
5. 小刘把自己的职业生涯规划目标贴在宿舍床头,激励自己不断努力。这说明职业生涯规划能()。
- A. 让我们有奋斗的动力 B. 愉悦我们的心情
C. 让我们了解自身的优势 D. 让我们明确职业的要求
6. 职业生涯规划可以帮助我们扬长避短,指的是()。
- A. 择业时,我们要选择适合自己的职业
B. 工作后才会知道自己的长处
C. 规划可以帮助我们帮助我们把短处掩藏起来
D. 长处和短处都难以改变
7. 小丁的实训生活又苦又累,但是一想到自己的职业生涯规划,他就觉得这些苦和累都是值得的。这说明职业生涯规划能()。
- A. 帮助我们确立目标 B. 帮助我们发挥自己的优势
C. 帮助我们弥补短处 D. 鞭策我们直面困难和挑战
8. 下列不属于正确的成才观的是()。
- A. 三百六十行,行行出状元 B. 钻一行,精一行
C. 干一行,爱一行 D. 做一天和尚撞一天钟

二、多项选择题

1. 下列各项中,对职业生涯规划的重要性理解不正确的是()。
- A. 职业生涯规划帮助我们扬长补短地发展自己
B. 职业生涯规划帮助我们目标明确地发展自己
C. 职业生涯规划确保我们轻松实现职业理想
D. 职业生涯规划帮助我们一帆风顺地走完职业历程
2. 小李热爱美食,从小理想就是做一名厨师。为了实现自己的理想,他到一所中职学校学习中餐烹饪专业,还在学校烹饪比赛中获得过一等奖。小李的职业生涯规划主要考虑了()。
- A. 自己的专业 B. 自己的家庭
C. 自己的兴趣爱好 D. 自己的性格





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

- A. 立足所学专业
B. 了解自己的性格特点
C. 扬长补短
D. 对照职业要求

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

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

5. 制订职业生涯规划后,小钱变得更有执行力了。这说明职业生涯规划能()。

- A. 帮助我们找准努力的方向
B. 促使我们把理想落实到行动上
C. 增强我们学习的目的性与计划性
D. 让我们学会取长补短

6. 职业生涯规划要与社会发展相一致,是因为()。

- A. “职业选人”与“人选职业”相辅相成
B. 社会大环境为我们提供了生存条件和发展机会
C. 个人发展与经济社会发展紧密联系
D. 适应社会发展的职业生涯规划更容易成功

三、判断题

1. 做不做职业生涯规划,对个人发展没有影响。()
2. 职业生涯规划可以帮助我们明确发展目标。()
3. 再远大的理想,如果没有规划和行动,就会变成空想。()
4. 职业生涯规划要以自身实际为出发点。()
5. 职业生涯规划是个人的事情,与他人无关。()
6. 计划赶不上变化,因此做职业生涯规划没有意义。()
7. 将来做什么都可以,干一行、爱一行,因此不需要做职业生涯规划。()
8. 做好职业生涯规划,才能更好地实现人生理想。()
9. 职业生涯规划可以帮助我们提高执行力。()
10. 职业生涯规划能帮助我们找准努力的方向。()

四、名词解释题

1. 职业生涯



2. 职业生涯规划

五、材料分析题

1. 某机械制造企业的人力资源总监透露,该企业每年招聘 100 名左右中职毕业生。在这些员工中,凡是职业生涯规划做得早的人,发展得都很好,很多人已成长为技术骨干,有的人还在打破被国外技术垄断的项目攻关中发挥了重要作用。

结合材料,谈谈职业生涯规划对我们的重要性。

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

结合材料,谈谈职业生涯规划如何促进了小唐成长。

3. 雷锋原名雷正兴,1940 年出生在湖南长沙县(今长沙市望城区)的一户贫苦农家。在新中国成立前,雷锋的家人备受屈辱和压迫,相继去世。不满 7 岁的雷锋成了孤儿,饱受旧社会的苦难。1949 年湖南解放后,在党和政府的关怀和支持下,雷锋上了学、读了书,还加入了共青



团。从学校毕业后,雷锋成为我国第一代拖拉机手。他立志要把自己的一生献给祖国最壮丽的社会主义建设事业。

1958年,雷锋响应号召,从湖南一路北上来到鞍山钢铁厂当工人。1959年,鞍钢决定在弓长岭兴建一座焦化厂,需要抽调一批年轻人去那里工作。当时的弓长岭地点比较偏远,很多人都不愿意去。但是雷锋第一个报名,而且还带动了一大批年轻人去那里。在鞍山和焦化厂工作期间,他曾3次被评为先进工作者,5次被评为标兵,18次被评为红旗手,并荣获“青年社会主义建设积极分子”的光荣称号。

1959年12月,雷锋报名参军入伍,被分配到运输连做驾驶员,实现了他参军报国的梦想。1960年11月,他加入了中国共产党。雷锋在入伍后表现突出,原沈阳军区《前线报》开辟了“向雷锋学习”的专栏。在不到三年的时间里,他荣立二等功一次、三等功两次,被评为节约标兵,荣获“模范共青团员”称号,出席过沈阳部队共青团代表会议。1961年,雷锋升为班长,被选为抚顺市人民代表。1962年8月15日,雷锋因事故不幸殉职。

雷锋“把自己的一生献给祖国最壮丽的社会主义建设事业”的人生目标对他实现人生价值起到了什么作用?

知识梳理参考答案

一、

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

二、

1. 设想 谋划
2. 扬长避短 执行力
3. 自身实际 所学专业



施恩的职业生涯发展九阶段理论

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

(1)成长、幻想、探索阶段(0—21岁)。此阶段的主要任务包括:①尽可能去探索、发现自己的需要和兴趣,发现和发展自己的能力和才干,为今后的职业选择打下基础;②学习相关知识和技能,获取丰富信息,做出恰当的受教育决策,发现和发展自己的职业价值观、动机和抱负,逐步将职业幻想变为现实;③接受相关教育和培训,形成基本的职业行为习惯,掌握基本的职业技能。此阶段的角色是学生、工作申请者和工作候选人等。

(2)进入工作阶段(16—25岁)。此阶段的主要任务是进入劳动力市场寻求一份工作,学习如何评估和选择一份工作,真正成为组织或某职业的一员。此阶段的角色是应聘者、新学员等。

(3)基础培训阶段(16—25岁)。此阶段的主要任务是尽快适应日常工作并融入工作环境,学习与同事、上司相处的方式,成为一名合格的工作人员。此阶段的角色是实习生、新员工等。

(4)职业早期的正式成员阶段(17—30岁)。此阶段的主要任务是能够成功完成工作所分配的任务,发展自己的技能和专长以提升自己;根据需要审视自己当前的工作,决定是否继续这份工作。此阶段的角色是组织的正式成员。

(5)职业中期阶段(25岁以上)。此阶段的主要任务是保持和提高职业竞争力,承担较大责任平衡工作与生活。此阶段的角色是任职者、主管等。

(6)职业中期危险阶段(35—45岁)。此阶段的主要任务是通过评估自己的能力,选择未来的职业发展方向。此阶段的角色是骨干成员、管理者等。

(7)职业后期阶段(40岁—退休)。此阶段的主要任务是对他人进行工作指导,培养接替人才,承担更大责任。此阶段的角色是正式成员、任职者等。

(8)衰退和离职阶段(40岁—退休)。不同人的衰退和离职时间不同。此阶段的主要任务是接受新的角色,培养新的爱好,对自己的职业生涯进行整体评估,准备退休。

(9)退休阶段(因人而异)。此阶段的主要任务是适应退休后的生活角色变化。

