

中等职业学校公共基础课程辅导用书

心理健康与职业生涯 课程同步辅导

主编 程 刚 邢 建 胡东京



 开明出版社

中等职业学校公共基础课程辅导用书

心理健康与职业生涯课程同步辅导

主编 程 刚 邢 建 胡东京

 开明出版社

心理健康与职业生涯 课程同步辅导



定价: 29.90元

中等职业学校公共基础课程辅导用书

心理健康与职业生涯

课程同步辅导

主 编 程 刚 邢 建 胡东京
副主编 袁亚楠 李晓华 罗曾心



开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理健康与职业生涯课程同步辅导 / 程刚, 邢建,
胡东京主编. —北京: 开明出版社, 2024. 1
ISBN 978-7-5131-8605-6

I. ①心… II. ①程… ②邢… ③胡… III. ①心理健
康—健康教育—中等专业学校—教学参考资料 ②职业选择
—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①G444 ②G717.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 011094 号

责任编辑: 张慧明

XINLI JIANKANG YU ZHIYE SHENGYA KECHENG TONGBU FUDAO

心理健康与职业生涯课程同步辅导

主 编: 程 刚 邢 建 胡东京

出 版: 开明出版社

(北京市海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 880 mm×1230 mm 1/16

印 张: 8.75

字 数: 251 千字

版 次: 2024 年 1 月第 1 版

印 次: 2024 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.90 元

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



前言

PREFACE

本书是与中等职业教育公共基础课教材《思想政治(基础模块·心理健康与职业生涯)》最新版相配套的辅导用书,每一课的练习都是与教材同步的。本书的特点如下。

1. 目标科学,规划合理

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

2. 编排合理,设计科学

本书在内容编排上,既充分考虑了高中阶段学生应掌握的基本理论与知识,又有针对性地选择了与心理健康、职业生涯密切相关的素材。全书包括5个单元15课,每课由“知识脉络”“学习目标”“知识梳理”“课后巩固提高”几个板块组成,并穿插“知识拓展”内容,为学生的学习提供有力支撑。其中,“知识梳理”部分是要求学生掌握的重点知识。本书框架清晰,要点突出,在充分考虑中职学生的认知特点和学习习惯的基础上设置栏目内容,旨在帮助学生更好地学习、巩固和掌握教学内容。

3. 讲练结合,稳步提升

本书采用讲练结合的模式,设置与课本紧密衔接的练习题。这些试题以课内知识为主,兼顾课外知识,与中等职业学校升学考试中的常考题型相联系,重点突出,难度适中。

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

编者



目录

CONTENTS

第一单元 时代导航 生涯筑梦

第 1 课	立足时代 志存高远	2
第 2 课	生涯规划 筑梦未来	10

第二单元 认识自我 健康成长

第 3 课	发现自我 完善自我	18
第 4 课	直面挫折 积极应对	27
第 5 课	认识情绪 管理情绪	35
第 6 课	呵护花季 激扬青春	43

第三单元 和谐交往 快乐生活

第 7 课	珍视亲情 学会感恩	52
第 8 课	良师相伴 亦师亦友	59
第 9 课	友好相处 学会合作	65
第 10 课	和谐校园 共同维护	72

第四单元 学会学习 终身受益

第 11 课	主动学习 高效学习	80
第 12 课	终身学习 持续发展	87

第五单元 规划生涯 放飞梦想

第 13 课	立足专业 谋划发展	96
第 14 课	执行规划 夯实基础	105
第 15 课	完善规划 奋发有为	111



第一单元

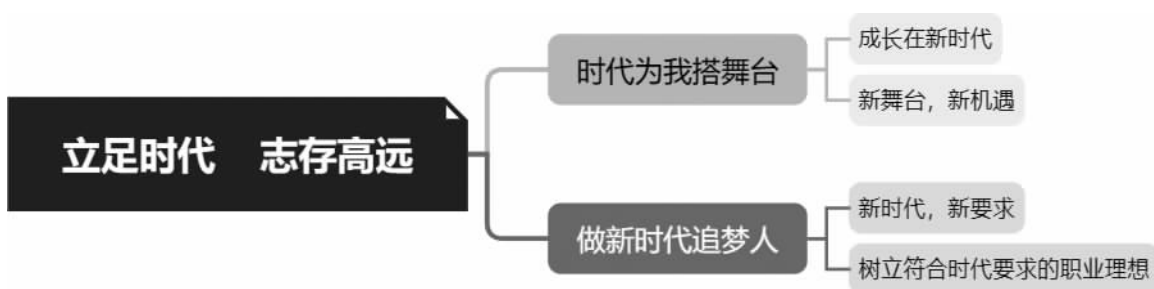
时代导航 生涯筑梦



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)

心理健康与职业生涯课程同步辅导 参考答案

目 录

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

第一单元 时代导航 生涯筑梦

第1课 立足时代 志存高远

一、单项选择题

1. C 2. C 3. C 4. B 5. C
6. D 7. A 8. C 9. B 10. B

二、多项选择题

1. ABCD 2. ABC 3. AB 4. BC
5. ABC 6. ABCD 7. ABC 8. AD

三、判断题

1. √ 2. √ 3. √ 4. √ 5. ×
6. √ 7. × 8. √ 9. × 10. √

四、名词解释题

1.【参考答案】职业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集合。

2.【参考答案】职业理想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,是职业生涯发展的方向。

五、材料分析题

1.【参考答案】我们需要树立远大理想,热爱伟大祖国,担当时代责任,勇于砥砺奋斗,练就过硬本领,锤炼品德修为。我们要心怀祖国,把个人发展融入祖国的发展之中,站在实现中华民族伟大复兴的高度来树立自己的职业理想,担负起时代赋予我们的历史使命,勇往直前、不断奋进,练好各项技

能,提升个人修养和道德品质。

2.【参考答案】我们要认识到职业没有高低贵贱之分,按照新时代对我们提出的新要求,肩负起实现中华民族伟大复兴的历史使命,将个人的发展融入国家和社会的发展中,把个人的命运与国家的前途和人民的命运联系在一起,结合自己的专业和特长,树立符合社会需要和人民利益的职业理想。

3.【参考答案】略。

第2课 生涯规划 筑梦未来

一、单项选择题

1. C 2. D 3. B 4. D 5. A
6. A 7. D 8. D

二、多项选择题

1. CD 2. AC 3. AD 4. BCD
5. ABC 6. ABCD

三、判断题

1. × 2. √ 3. √ 4. √ 5. ×
6. × 7. × 8. √ 9. √ 10. √

四、名词解释题

1.【参考答案】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准备、职业发展,不断追求职业理想的过程。

2.【参考答案】职业生涯规划是个人对自己职业前景的展望,是对自己职业发展道路的设想和谋划。