



迁西职教中心

中职学生职业生涯规划指导意见

中等职业教育是我国国民教育体系中一个重要组成部分，其发展对于促进国家经济和各项社会事业的发展具有重要作用。随着经济的快速发展，社会对于人才的需求层次越来越高，针对这种情况，近年来，国家加大了对职业教育的投入与支持。而且学校开设与社会密切联系的专业技能课，加上中等职业学校学生有很大的可塑性，因此在学校就能使学生掌握了一技之长，并且可以把所学的专业技能随时应用于实践，所以中等职业学校毕业生就业率相对比较乐观，持续保持较高的就业水平，部分专业毕业生供不应求。

同时也随着我国经济的飞速发展和高等教育的扩招，越来越多的大学生涌进了就业市场。使得市场对人才的素质和技能要求越来越高，这对中职学生的就业形成了很大的冲击。尖锐的就业难使得就业成了社会的焦点，也成为了政府亟待解决的问题，而对处于高中层次的中职生来说，制订科学可行的中职学生职业生涯规划势在必行。从学校和教师层面来说，就要有效地开展和正确地引导中职生职业生涯规划教育。

我们中职学校学生职业生涯规划教育存在的问题。



（一）国家权威调查显示，目前，中职学校《职业生涯规划》课程教学中，61%的教师结合教材内容补充了相关案例；41%的教师在教学过程中使用了案例导入；30%的教师使用了多媒体技术；但结合教材，以学生为中心，给学生定位，因学生主动探索不够所导致的自我认知不足，甚至迷失自我，特长分析定位不准，兴趣特长与职业专业发展结合度不高，职业规划方向不明确，和市场结合不够密切，职业指导教师所掌握学生职业生涯规划信息，缺乏全面性，针对性、有效性的问题较为突出，甚或根本没有职业指导教师。为学生提供的所谓的职业生涯规划书，也大多为应付上级考核，仅为纸上谈兵，职业生涯规划的指导不复存在。

（二）、我校的中职生 98%以上是初中毕业生，普遍对自己缺乏了解，许多学生甚至不清楚自己学习的目的。而且我校学生的基础较差，自我认知技术和职业、社会发展、专业发展信息的缺乏，使指导者无法根据学生个人特点和强项，准确定位职业方向，充分利用个人与家庭社会资源，评估个人目标和现状的差距，发现新的职业机遇，为学生提供针对性的职业规划指导，严重影响职业规划变动性、科学性、一致性、可评估原则的贯彻，直接影响职业生涯规划教学效果。

那么，根据上述现状，引导学生正确的做好职业生涯规划应该从以下几个方面入手：

一、推行德技兼备的教师评选制度，提高师资水平。

德育课是职业生涯规划的主要阵地，提高德育课教师的职业指导水平是关键。技能实践课教师是职业生涯的主要高地，



提高技能实践课教师的职业生涯发展的重要砝码。德育是学生的软件，技能是学生的硬件。所以培养德技兼备的好老师势在必行。

二、帮助学生了解自己，制定合适的职业目标，对自己进行合理定位。

认识自我无论在什么时候，什么地方都是一个人所必须掌握的。只有让学生了解自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的长处和短处，才能让学生按照自己的这些特点来找到真正属于自己的东西。比如我校有一个学生在机械方面很有特长，而且非常热爱这门课，但是对其他方面不太感兴趣，我就鼓励他多学机械方面的专业知识，在学习过程中，他发现与其他学科有关的知识，就去了解学习，后来在其他课堂上也表现较为良好，而且在今年的对口高考中考取了河北师范大学。所以让学生充分认识自己对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。因此，在中职生入校初期应加强自我认识的教育和引导，让他们带着目标学习一技之长。完成了认识自我后，接下来就要给自己一个合理的定位。只有正确的定位，才能理性地去选择职业。如果定得太高，工作找不到；定得太低，又觉得无法展现自己的能力。

结合我校学生特点，发现目前我校学生中普遍存在着一些不利于就业的职业心理，如：

依赖心理：认为找工作是学校和家长的事情。

自卑心理：认为中职生没有什么前途，再努力也没有用。



职业心理定式——认为自己只能在所学专业范围内找工作。

盲目心理：别人说什么好，自己就觉得哪个职业好。

因此我们要帮助学生解决这些问题，可以通过各式各样的课外活动，挖掘学生的闪光点，让学生看到自己的存在价值，增强学生的自信心。另外就是加强中职生的实践操作能力，只有不断“武装”自己，增加实践经验才是正道，是金子总会发光的。

三、提醒学生要不断地自我反省，不断地进行再学习，在就业后要进行职业再规划，不能一劳永逸。

在学习职业生涯规划理论的过程中，只有不断地自我反省，不断地去发现职业生涯规划中存在的问题，并根据自己的不足，使得自己的职业生涯规划更合理些。对中职生而言，因为他们在学校学习的知识和技能更具专业性，这就致使中职生在择业时更具针对性和方向性，这既是中职生的优势也是中职生的劣势。他们通常掌握并熟练一项技术，这使他们在就业市场中能很准确地完成自身的定位，但他们的文化基础、综合素质及统筹能力较欠缺，这也必然导致了他们择业范围的缩小。从职业生涯长远发展来看，仅拥有一项技术是不够的，还需要多种能力的培养，如语言表达能力、人际交往能力、组织协调能力、逻辑思维能力等。一个人所拥有的核心技术只有依托于各种能力，才能形成自己职业的个人核心竞争力，职业发展之路才能走得更远。所以，这就要求在不断地自我更新中中职生不断地



学习和掌握相关的专业，文化，社交，礼仪等等技能以便更好的适应岗位的需求，提升自我。

这就需要进行职业生涯的自我规划，中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，只有认清自己、明确坐标、有坚定的奋斗目标，并按照情况的变化及时调整自己的计划，合理有效的引导学生进行正确的适合的职业生涯规划，相信每个人都能获得成功。

四、中职学生职业生涯规划设计思路

（一）、自我情况分析

1. 所学专业

简要说明自己所学的专业及专业特点。发展自己的职业生涯要从所学专业起步。

2. 兴趣爱好

根据中职学生的兴趣类型，实事求是地找出自己的兴趣爱好来，看自己适合哪类职业，要相信兴趣是需要培养的。

3. 性格类型

根据中职学生性格的三种类型，实事求是地分析自己属于什么类型的性格，并简要说出这种性格的好处和不足；再根据职业性格及特点，看自己比较适合哪类性格的职业；结合未来职业对从业者职业性格的要求的举例，从自己所学专业对应职业群中选出符合自己性格的职业来，要相信性格是可以调适的。

4. 能力分析

根据中职学生的九种能力类型，实事求是地分析自己哪种能力最强，哪种能力最弱，再从自己所学专业对应职业群中选



出最强能力的职业来，要相信能力是可以提高的。

5. 职业价值取向

根据中职学生职业价值取向，选出自己认为最重要的职业价值取向来，看是否和父母的意向相一致，要相信职业价值取向是可以调整的。

(二)、成长环境分析

1. 家庭环境

说明自己的家庭组成、经济条件、社会关系、家长的职业等情况，重点说明与自己即将选择从事职业的关系。

2. 学校环境

介绍自己就读学校所处的位置及周围环境，重点介绍自己学校周围环境所蕴含的文化氛围。

3. 社会环境

介绍自己的家乡及周边地区的经济状况，要注意利用家乡的优势来发展自己。同时分析自己即将从事职业的行业发展方向，使自己的职业生涯得到可持续发展。

(三)、确定职业目标

1. 职业期望

重点谈自己对所选职业的期望等。

2. 就业前景

重点分析自己所选择职业的发展前景和今后的就业形势，根据就业难的现实，说明“先就业、再择业”的理由。

3. 就业方向

根据对自我情况和成长环境的分析，再结合自己所学专业



和专业对应的职业群，来确定自己的发展目标。职业目标分长远目标和阶段目标，通过预测、衡量、比较三步决策分析来决定。要切记，职业目标的确立必须符合自身发展条件。

（四）、规划具体实施

1. 求学阶段规划

包括三年的中职和三年的高职学习生活。根据职业对从业者思想道德、科学文化、专业水平和身体心理素质的要求，分阶段、一年一年的规划。要突出设计代表自己学识、技术和能力的职业资格证书的考取计划，说明自己如何做好由“学校人”到“职业人”的角色转换和适应社会、融入社会的准备。

2. 职业生涯规划

要构建自己的发展阶梯，将自己的职业生涯分为短期、中期、长期三个阶段进行规划，并按照措施的三个要素：任务（含方法）、标准和时间来制定出具体的、可行和针对性强的实施措施。

迁西职教中心计算机专业建设工作室

2023年11月22日