

# 规划美好人生



## 学习目标

- ☑了解职业体验的重要性；
- ☑掌握职业生涯规划步骤；
- ☑努力为国家与社会作贡献，实现自我价值。



交流



你长大后想从事什么职业？  
你是如何了解这种职业的？



# 一、职业体验的重要性





职业的选择很重要，我们可以通过体验来认识职业的多样性，探究不同职业的社会分工，发现自己的职业潜能。



通过体验，我们往往在知识、技能、情感等诸多方面都有所收获，形成正确的职业观、劳动观和价值观，为今后更好地成长积蓄强大动力。





**纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。**



## 案例

# 让学生体验书本之外的学问

从2022年2月28日起，山东省昌乐二中组织学生开展职业体验课程，让学生走出教室，体验不同岗位，在做中学，在学中做。

昌乐二中结合学生成长需要，立足校园岗位，提供校园美化、校园维修、餐厅帮厨、图书管理、行政事务、数据运维等八种岗位供同学们选择，每名学生可以自主选择岗位，参加一天的职业体验。

职业体验课程，让同学们切身感受了各个岗位的工作内容，同时也明白每一个岗位存在的意义和价值。

来源：齐鲁壹点





交流

如果学校有职业体验活动，你会选择哪个职业，请说明理由。



## 二、职业生涯规划



影响职业选择的因素有很多，主要包括兴趣爱好、个人性格、能力特征、气质类型、家庭因素、社会因素等。



进行职业生涯规划时，  
应遵循**喜好、擅长、  
价值、发展**四大原则。





选择喜爱的职业，会有更强烈的学习主动性；  
选择适合自己的职业，能最大程度发挥自身优势。



# 职业生涯规划的一般过程：

1. 认识自我、评估自我；



## 2. 探寻内在价值观、深层次需要及动力;



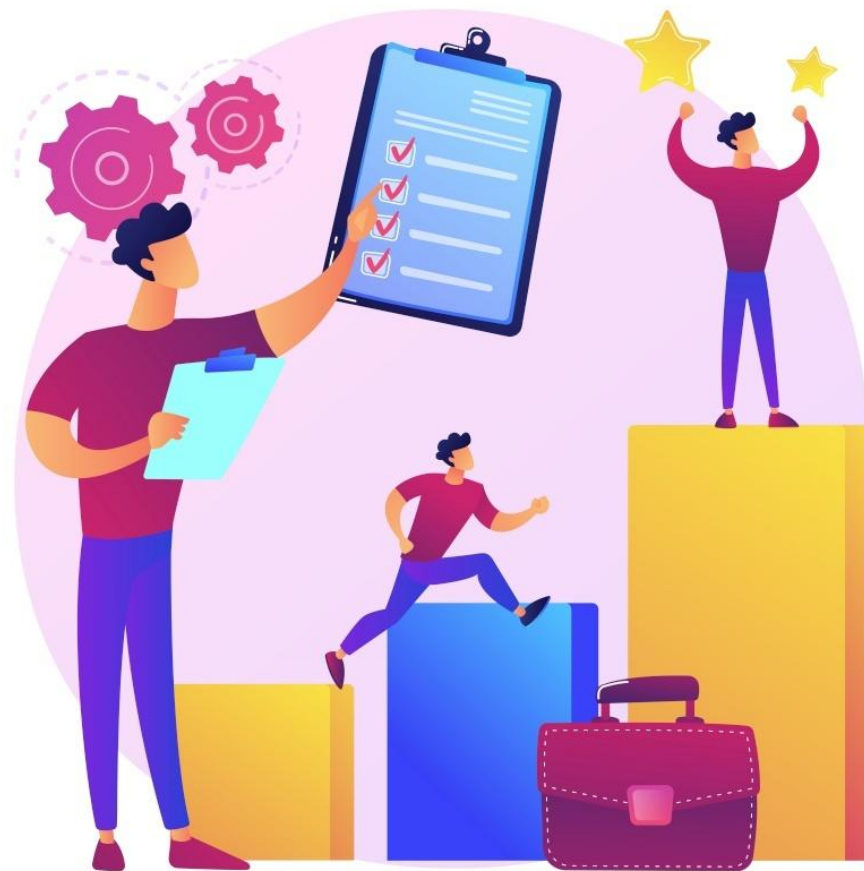


### 3. 确定职业发展目标;





## 4. 制定计划、落实行动及措施;



## 5. 评估、反馈及调整。



## 安全小广播

职业测评的结果只能作为参考，并不是唯一选择，职业选择多种多样，每个人都有更大的选择空间和更开阔的人生路。



# 三、实现自我价值





生命只有一次，每个人都肩负着自己独特的使命，所以我们要珍爱生命，努力实现自我价值。



## 案例

### 张桂梅：素心托高洁

63岁，云南丽江华坪女子高级中学校长。2000年，在云南儿童之家工作的张桂梅看到了很多农村贫困家庭的不幸，她希望创办一所免费高中，彻底解决山区贫困问题。2007年，张桂梅成为党的十七大代表，她向公众讲述了自己的梦想，引起了社会广泛关注，2008年，华坪女子高级中学成立，这是全国唯一一所免费女高，专门供贫困家庭的女孩读书。学校建校12年以来，已有1645名大山里的女孩从这里走进大学完成学业，在各行各业做贡献。

央视网（感动中国2021）

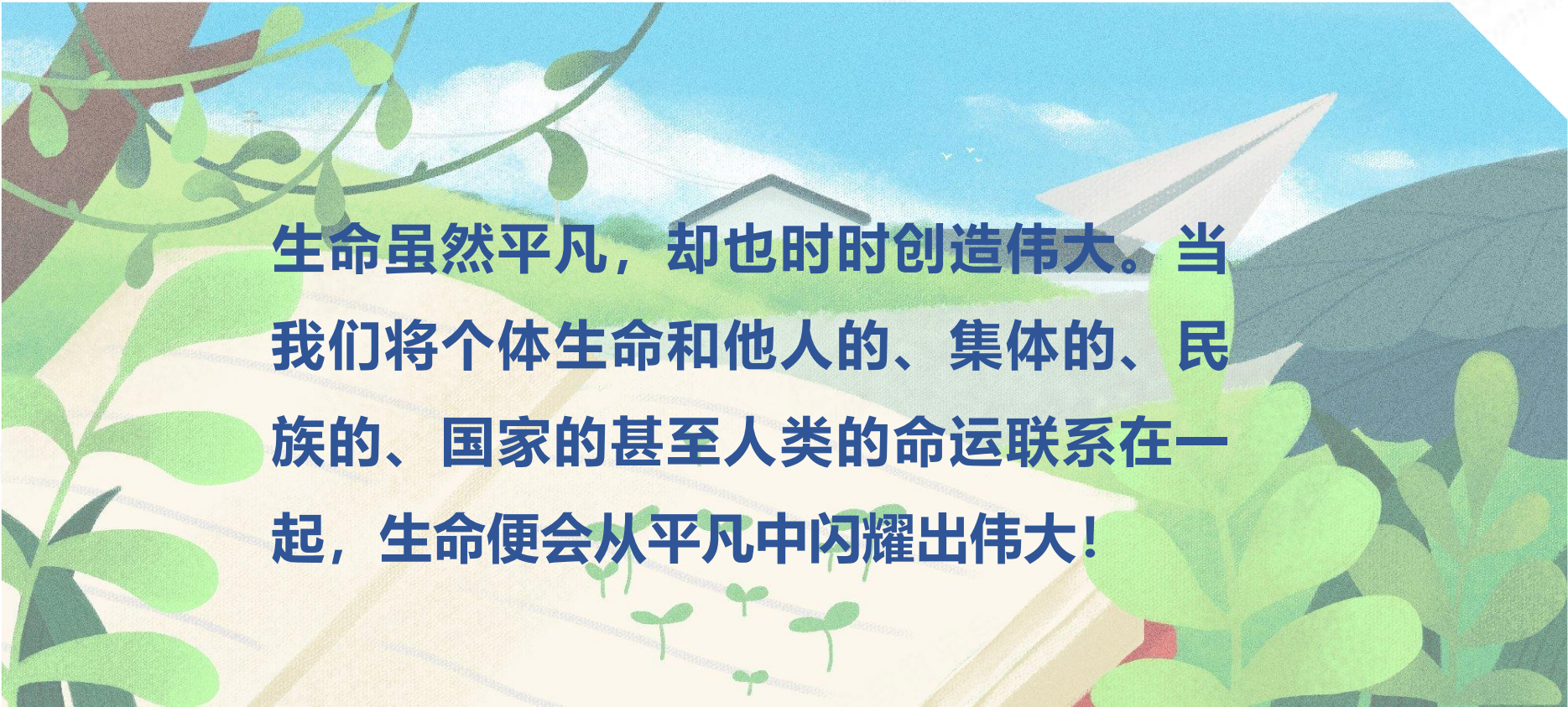


## 想一想

与伟人相比，更多人的一生可能是默默无闻的。  
这样的生命是不是就不精彩了呢？







**生命虽然平凡，却也时时创造伟大。当我们将个体生命和他人的、集体的、民族的、国家的甚至人类的命运联系在一起，生命便会从平凡中闪耀出伟大！**







## 演练

对你的家人进行一次访谈，并且利用假期去他（她）的单位体验生活，总结自己的收获与成长，撰写总结报告。



书写生命价值

活出生命精彩





## 随堂测评

### 1.影响职业选择的因素有很多，不包括：

- A.兴趣爱好
- B.个人性格
- C.交友原则

### 2.职业规划的一般过程：

- ①认识自我、评估自我 ②探寻内在价值观、深层次需要及动力
- ③确定职业发展目标 ④评估、反馈及调整 ⑤制定计划、落实行动及措施

- A. ①②③④⑤
- B. ①②③⑤④
- C. ①②④③⑤

参考答案： 1.C 2.A





随堂测评

**3.人生是一个不断拼搏和实践的过程，成功的秘诀在于：**

- A.就业
- B.兴趣
- C.规划

**4.每个人的生命都只有一次，也都肩负着自己独特的使命，如何才能实现自我价值？**

- A.认为自己默默无闻，做什么事都不会成功
- B.面对生活的艰难考验，不放弃，不懈怠
- C.认为生活糟透了，处处都不如意

参考答案： 3.C 4.B





谢谢观看

