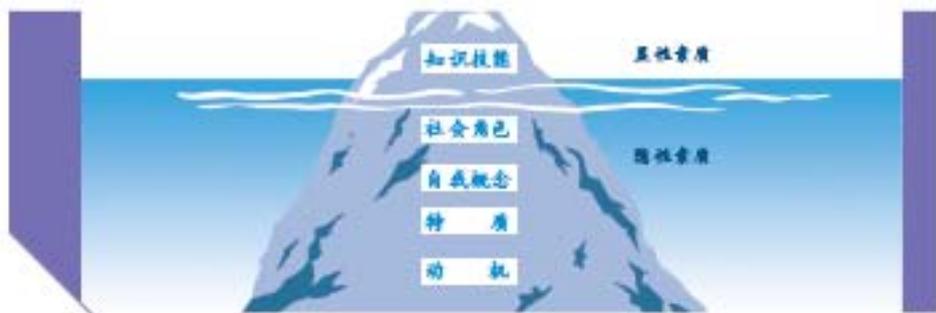


三门峡职业技术学院“六步四结合”创新型系列教材  
三门峡职业技术学院教材基金资助项目

三门峡职业技术学院“六步四结合”创新型系列教材  
三门峡职业技术学院教材基金资助项目



# 职业规划与职业

## 素质养成

ZHIYE GUIHUA YU ZHIYE SUZHI  
YANGCHENG XUNLIAN

### 训练

朱丹果 主编

职业规划与职业素质养成训练

朱丹果 主编

中原出版传媒集团  
大地传媒

大地出版社

大地出版社

# 前言

本教材是遵照《教育部关于深化职业教育教学改革 全面提高人才培养质量的若干意见》精神，总结多年的课程教学改革研究与实践，在三门峡职业技术学院“六步四结合”课程教学模式改革实践的基础上编写而成的。

高职教育在于培养高素质应用型人才和高技能型人才，这就决定了高职院校培养的人才既要具备扎实的专业技能、系统的专业应用知识，也要具备良好的职业道德和职业素质。本教材是以高职学生的职业发展目标和职业素质培养为立足点进行编写的，力图通过职业生涯规划教育让学生明白“我喜欢做什么”“我适合做什么”“我能做什么”“环境允许我做什么”“我应该怎么做”等问题。现阶段，经济的高速发展决定了就业岗位的不断变迁，所以，个体具备可持续发展的职业能力显得尤其重要。本教材除了教会学生围绕专业和自身情况学会“规划”与“应变”，还使他们学会“适应”与“发展”，掌握必备的职业素质，努力在大学学习中掌握技能、发掘兴趣，在学习、探索、实践中打造自己的核心竞争力。

本教材的特色体现在以下四个方面：

1. 理念上，体现了以能力、素质为本位，突出职业规划能力的提高和职业素质的养成，融入了模块教学、体验教学等方式，彰显职教特色。
2. 内容上，体现了“必需”“够用”原则，内容精简明晰。
3. 实践上，注重活动训练。每个课题均设置了“训练与考核”栏目，提高了生涯规划和素质拓展的针对性和可操作性，通过教学做一体化提高学生职业规划和职业素养养成的意识，通过思考进一步外化为行为，增强教学实效性。
4. 技术上，利用二维码数字技术扩充教材内容，使教学内容直观易学、生动丰富。教材以二维码为载体，利用现代数字技术手段，针对某些不便理解的实操步骤和知识点，链接出相应的视频、解说图文等课程资源，既拓宽了教师的教学方式，又便于学生理解教材内容，激发学习兴趣。

本课程的教学改革方案、单元说课方案在三门峡职业技术学院开展的“三说”（说专业、说课程、说项目）教学改革中经过企业专家、课程专家、专业教师和学生多次研讨与修订，教材编写大纲及教材初稿通过了三门峡职业技术学院“六步四结合”创新型系列教材编审委员会的审定，入选三门峡职业技术学院教材基金资助项目。同时，本教材也是三门峡职业技术学院省级高职品牌院校建设的一项成果。

本书由朱丹果任主编并负责统稿，模块1、2、3及模块8的课题3、4由朱丹果编写，模块4、6由李博编写，模块5及模块8的课题1、2由雷霞编写，模块7由齐潇晓编写。

在编写过程中，编者对编写内容进行了反复推敲，但由于编写水平有限，难免存在不足之处，敬请广大师生批评指正。

编者

2016年5月

# 目 录

## 模块 1 职业生涯规划初识

- 课题 1 认识职业生涯·····001
- 课题 2 了解有关职业生涯的经典理论·····008
- 课题 3 职业生涯规划的方法·····015

## 模块 2 探索自我

- 课题 1 职业性格探索·····023
- 课题 2 兴趣探索·····033
- 课题 3 职业技能探索·····040
- 课题 4 职业价值观探索·····049

## 模块 3 探索工作世界

- 课题 1 职业探索·····057
- 课题 2 行业探索·····064
- 课题 3 专业探索·····068
- 课题 4 岗位探索·····075

## 模块 4 决策与行动计划

- 课题 1 确立个人职业发展蓝图·····083
- 课题 2 职业目标的分解、组合·····098
- 课题 3 分析差距、制订行动计划·····104

**模块 5 职业意识养成**

课题 1 责任意识 .....	110
课题 2 细节意识 .....	113
课题 3 质量意识 .....	116
课题 4 服务意识 .....	120

**模块 6 职业道德养成**

课题 1 爱岗敬业 .....	124
课题 2 诚实守信 .....	129
课题 3 办事公道 .....	132
课题 4 服务群众 .....	135
课题 5 奉献社会 .....	138

**模块 7 职业基础核心能力**

课题 1 自我学习能力 .....	142
课题 2 自我管理能力 .....	149
课题 3 职业沟通能力 .....	157
课题 4 团队合作能力 .....	162

**模块 8 职业拓展核心能力**

课题 1 信息处理能力 .....	168
课题 2 创新能力 .....	174
课题 3 个人执行力 .....	181
课题 4 解决问题的能力 .....	186

附录 .....	193
----------	-----

参考文献 .....	218
------------	-----

三门峡职业技术学院  
三门峡职业技术学院  
三门峡职业技术学院  
三门峡职业技术学院  
三门峡职业技术学院

# 职业规划与职业素质养成训练

朱丹果  
主编

大象出版社

## 职业规划与 职业素质养成 训练

ZHIYE GUIHUA YU ZHIYE SUZHI  
YANGCHENG XUNLIAN

ISBN 978-7-5347-8952-6



9 787534 789526 >

定价：33.00元