

# 2023年中职职业生涯规划教案(精选8篇)

作为一名老师，常常要根据教学需要编写教案，教案是教学活动的依据，有着重要的地位。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 中职职业生涯规划教案篇一

**【摘要】**目前，我国面临劳动参与率较高的技能型劳动力供给不足的严峻境况，要从根本缓解此情况就需要职业教育培养和输送高素质技能型人才，作为职业教育主体的学生更应该明确自己未来的就业前景和发展方向，特别是对于中职而言，中职生职业生涯规划教育显得尤为重要。本文论述了《职业生涯规划》课程及教学中存在的问题及解决策略。

**【关键词】**职业规划；教育；问题；策略

随着社会经济的飞速发展，职业教育的发展已经成为促进转方式，调结构和民生改善的战略举措，对提升劳动大军就业创业能力、产业素质和综合国力，意义重大。目前，我国面临劳动参与率较高的技能型劳动力供给不足的严峻境况，要从根本缓解此情况就需要职业教育培养和输送高素质技能型人才，作为职业教育主体的学生更应该明确自己未来的就业前景和发展方向，特别是对于中职而言，中职生职业生涯规划教育显得尤为重要。因此20xx年教育发布了国家规划课程，在中职一年级开设《职业生涯规划》课程，但受学科自身定位、师资水平、教学形式等影响，中职职业生涯规划教学教育活动中仍然存在较多的不足与缺陷，急需改进和完善。笔者就职业生涯规划教学中存在的一些问题及解决措施进行浅析。

1. 《职业生科规划》课程自身体系缺乏阶段性

《职业生涯规划》课程针对的是中职一年级的新生，这个层次的学生年龄大多处在16岁左右，他们的认知水平存在一定的局限性，加之刚从普教中出来面对陌生的职业教育，陌生的专业，一方面，他们处于迷茫之中，对自己缺乏清晰的定位，另一方面，他们已经明确选择了专业，决定了未来发展的方向，这种情况下，没有让学生明确定位，了解自己所选专业的发展前途和方向就开始讲授职业和职业生涯，学生将缺乏学习职业生涯的兴趣和主动参与性。

## 2. 《职业生科规划》课程自身体系缺乏连续性

《职业生涯规划》这门课程只是在高一上学期开设，而笔者认为对于中职学生而言，职业生涯规划的学习应该是一个持续性的过程，职业生涯规划需要不断的进行调整和完善，如果说中职一年级是对自己专业的被动适应过程，而中职二年级就是对自己专业的主动深入过程，由于面对三年级即将出去就业实习的压力，二年级学生开始主动关注本专业在该地区的就业形势和就业前景，思考自己未来，更能对自己的职业生涯有清晰的认识，在这过程中会，他们也会产生困惑，这就需要继续开设职业生涯规划课程以便教师对他们进行指导。

## 3. 职业生涯规划教育教学专业师资缺乏

国家由上至下对职业教育的重视加强，职业教育快速发展，部分普教的老师进入职业教育担任文化课教师，他们虽然教育经验丰富但是长期从事地理、化学、物理的教学工作，转为职业生涯规划的教学专业不对口，在一定时期内显得不能适应。加之，对于职业学校来说师资水平是其核心竞争力，而专业教师的专业技能和整体素质又是重中之重，因此在职业学校相对注重对专业教师的培训和考核，对文化课教师的重视力度不够，这样的双重因素造成了这门课程的师资力量专业程度较差，教师没有系统掌握中职生心理的普遍规律，不能够结合学生身心发展提出有建设性的意见和建议。

#### 4. 职业生涯规划教学方法单一，缺乏个性化和实践感知

教学方法要适应现代职业教育发展的需要，能提高学生的全面素质、培养学生创能力和实践能力。对于《职业生涯规划》课程的教学区别于一般的基础学科教学，这门课程要让学生在对本专业产生浓厚的兴趣之下或者培养出学生对专业的兴趣，才能对学生进行本专业方向的引导，学生才会主动寻求专业发展和以后职业发展的方向，《职业生涯规划》课程主要是有教师在课堂上对学生空洞的讲授，显然不能起到明显的效果。每个学生的兴趣爱好、自身实际情况也存在一定的差异，在讲课时教师绝大多数都是按照一个模式进行规划和讲授，忽视了个体的差异性。

##### 1. 完善《职业生涯规划》课程体系。

职业生涯规划应该贯穿于中职生在校两年的学习，第一学期主要帮助学生了解自己所学专业并培养对专业的兴趣，解决对所学专业的无奈和迷茫，第二学期让学生充分认识自我，将本专业的发展要求与自身情况结合，引导选择适合自己的道路，如就读高考班、就业班等。第三学期学生不断完善自我，树立和培养良好的职业道德意识和精神。第四学期积极为学生提供就业的信息，提升学生就业信心，提前教会学生如何处理就业和工作中遇到的部分问题。这样职业生涯规划才能和学生的职业发展紧密联系，真正引导中职生树立职业意识和形成切实可行的职业生涯规划。

##### 2. 提升职业生涯规划教育教学的师资力量。

加强对参与职业生涯规划教育教学的教师进行系统化、专门化的培训，组织学习课程的基本理论、职业生涯规划课程资源开发方法、教学方法。培训教师职业生涯规划辅导和职业指导咨询的方法，引导教师密切关注当前职业生涯现状、方法和成果，通过培训要求教师能具备现代职业生涯规划理论知识、课程技术和心理学常识，提升利用各种资源开展课程教学活

动的水平。开展校内教研，制定有计划的教研活动，提高教师的教育教学理论水平、职业生涯规划指导的实践水平与科学评价学生职业生涯规划的分析能力。开展校外拓展组织教师带着教育教学一线课题到企业见习，让教师了解和熟悉企业文化，伪科学的指导学生积累丰富的课程素材。

3. 优化教学过程，探索教法。改变职业生涯规划教学单一的说教模式。通过多方位的教学帮助学生寻求性格、兴趣、理想、特长、专业等因素与职业的最佳匹配，使学生做到心中有数，明确自我。真正了解自己的优点和缺点，优势与劣势，根据主客观条件设计出自己的合理、可行的职业生涯发展方向。为提高学生极大兴趣，发挥积极作用，教学方法就要以学生为主体，采取灵活多样教学方法，注重教学过程构建。

4. 开设第二课堂，组织校内外实践教学。调动学生的积极性职业生涯规划要走出课堂，充分实践，在学生在校期间根据学生实践的需要，整合校内资源，组织开展各种类型的学术科技类专业竞赛类等活动，并将这些活动分别与相关课程有机结合。邀请优秀毕业生或企业的成功人士到学校讲述自己的职业发展道路，充分利用学校与用人单位合作的平台，主动走出去，在企业、学校、社区、基层单位建立学生社会实践基地，让学生充分了解自己规划的职业需要具备什么样的专业技能和职业素养。

总之，职业生涯规划是一座桥梁，帮助学生搭建从校园到职场的道路，只有通过完善课程体系、提升师资力量、改善教学方法、组织校内外实践等方法，才能更好地发挥其作用，引导学生树立合理的就业观念，培养对专业的兴趣，形成良好的职业道德，为自己人生的发展规划出明确、正确的方向。

## 中职职业生涯规划教案篇二

中等职业学校应该根据不同行业对学生职业素质的要求，以任务为引领，活动为导向，构建职业生涯规划教学内容体系。

在教学过程中，教师可以通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等引导学生认识职业生涯规划教育的重要性，了解制订职业生涯规划的过程，同时采用档案袋评价法记录学生的职业成长过程，促进学生职业成长。

20xx年，教育部办公厅印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（高教司[20xx年17号]），明确提出从20xx年起倡导所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划。大多数中职学校在入学新生中开设了职业生涯规划课，笔者根据中职学校培养目标和学生的实际情况，结合自身教学实践，在教学内容、教学方法、教学评价等方面进行了探索。

首先，职业生涯规划课教学要教育学生立足人生，做好全面设计，分步实施。大要订出十年、五年、三年、一年计划，小要订出一月、一周、一日的计划。计划订好后，再从一日、一周、一月计划实行下去，直至实现一年目标、三年目标、五年目标、十年目标。

其次，通过职业生涯规划课教学帮助学生充分认识、了解和评价自己。帮助学生在职业目标与本人能力之间寻求最佳匹配，以技能最佳化、性格最优化、兴趣最大化、环境最有利化等信息为依据，寻求性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配，使学生做到心中有数。职业生涯规划课教学的目的绝不仅仅是帮助学生按照自己的能力条件找到一份适合的工作，更要帮助学生真正了解自己的优点和缺点，根据主客观条件设计出合理、可行的职业生涯发展方向。

以往中职学校职业生涯规划课的开设多是模仿本科院校，教材也大多是本科院校使用的原本或缩减本，教学大纲沿用专业教育模式，以知识传授和考核为主，教学效果不明显。20xx年，学校根据学生实际情况和职业生涯规划课教学的现状，邀请行业、企业专家对学生的职业素质进行分析，将专家提

出的职业素质要求汇总成表，根据“职业素质分析表”中的能力、态度、素养要求，打破传统的知识传授为主的编写方式，以任务为引领、活动为导向，重新构建职业生涯规划课程教学内容体系。在内容安排上，共设置“自我认知：自己了解自己吗？”、“职业探秘：什么职业适合我？”、“社会巡礼：环境允许我做什么？”、“职场分析：我的职业规划是什么？”和“如何调整我的职业生涯规划？”个任务。每一个任务都设计了相应的活动，列出具体的活动要求，提供完成活动必需及可选的理论知识、心理测试、实践练习等内容，注重对学生学习、沟通、协作等能力的培养。在内容编排上，充分考虑中职学生的认知规律和心理特点，配有大量的插图，并设置“实话实说”、“每日感言”和“教师寄语”等互动环节，激发学生的学习兴趣，使学生轻松学习、愉快学习。

通过开展教学设计研讨会、师生座谈会等进行教学分析，根据学生实际情况和该课程的性质选择理论与实践相结合，教学互动的教学方法。教师在教学过程中通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等灵活多样的方式，引导学生认识职业生涯规划的重要性，了解职业生涯规划设计的过程。通过教师的讲解和引导，学生根据教学安排，积极开展自我分析与评价、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、职业和环境的认知，制订合理的职业生涯规划。

## 1、课文引导法

课文引导法就是教师利用精心组织的(不是传统的课文)课文引导学生独立学习和探索。学生通过阅读这种课文可以明确学习目标，明确了解应该完成什么任务，学会什么知识，掌握和使用什么技能，以及怎样去完成。在课文引导下，学生需要主动去查阅相关资料，收集相关信息，解答引导课文中的相关问题。

## 2、张贴卡片法

张贴卡片法是在张贴板面上展示学生或教师填写的有关讨论和教学内容的卡片，通过添加、移动、拿掉或更换卡片进行讨论，得出结论。在教学过程中可以分小组进行相关问题讨论，将讨论结果和想法用关键词写在卡片上，并由教师、学生代表或学生自己粘贴在张贴板上，师生对卡片进行添加、移动、分组和归类，进行互动，进而得出必要的结论。

### 3、集体讨论法

集体讨论法是一种群体式交流过程，也是一种内涵丰富、挖掘潜能、智慧互补、集思广益的教学方法。在教学过程中通过对某一任务的讨论，让学生各抒己见，相互评价、启发、补充，发现疑问，通过讨论来解决问题，如此循环，使学生得到比较完整、深刻的认识。

### 4、情景教学法

情景教学法是教师根据教材内容所描写的情景，创造出形象鲜明的ppt画片，辅之以生动的文学语言，并借助音乐的艺术感染力，再现课文所描写的情景，使学生如闻其声，如见其人，如临其境，师生就此进行一种情景交融互动的教学活动。教师通过展示课件和对学生进行提问，尽可能让学生运用各种感官去感知学习内容，使信息的获取最大化，从而加深对学习内容的印象，把课文内容与社会现实、情境联系起来，帮助学生形成正确的、深刻和长期的理念。

在评价方面，建立档案袋评价法，主要从学生对知识的理解和掌握程度以及实际形成的职业生涯规划能力两方面进行评价。评价采用过程评价和结果评价、定量评价和定性评价相结合的方式。主要是加强过程评价，记录学生的自我认知、职业认知和职业决策过程。对于知识掌握，可以使用是否完成等量化的评价方式，而对于实际操作能力可以通过学生自我评价、学生之间互相评价以及教师和学生的互动访谈等方式进行。

## 中职职业生涯规划教案篇三

一腔热血育桃李，三尺讲台写春秋！

“凡事预则立，不预则废。”教师生涯是一个意义深长的生涯，我们的生命在学习中成长，在付出中完成。科学合理的职业生涯规划，将使我们的个人生涯获得极致的发展。同时，也为了能够进一步开掘自身潜能，主动、积极健康地发展，实现的人生价值。更好的做好一名人民教师，特制订我的职业发展规划书。

了解自我是教师职业规划的首要步骤。也许认识自己很难，但是只有清醒地认识自己，才能取得更大的发展！

优势方面

- 1、敬业爱生：忠于教育事业，热爱教育事业；理解学生、信任学生、尊重学生，相信每个学生都能成才。
- 2、善于读书，包括理论知识和先进的教学理念。
- 3、比较容易接受新的东西，勇于探索、能吃苦、有上进心。

不利因素

- 1、平时忙于事务性工作加之个人身体健康原因在一定程度上造成了对教育事业深入研究的时间不够宽裕。
- 2、工作中单凭自己的教学经验，借鉴他人和外地的先进经验不够。
- 3、对于科研还是停留于表面，没有能够深入的实施，自己还没有走在科研型教师的起点上。



总体目标：

教书育人，为人师表，加强修养；立足岗位，终身学习，提升专业素质；学以致用，转变教育教学方式，利用5—15年的时间，成为科研型教师。

具体目标：

一是教育观念的更新：

二是探索适合自己的课堂教学模式。

三是树立终身学习的态度，切实提高自身业务素质。

四是增强科研意识，为专业化发展提供强大的源动力。

教育观念的更新：

学习先进教师的教育教学观念和先进的事迹，真诚对待自己所从事的职业，把教育教学真正作为事业，踏踏实实奉献教育，诚心诚意关爱每一个学生，用“爱”塔起教育的基石。用自己的学识魅力和人格魅力，赢得学生的信任，点燃学生的兴趣，促进学生的健康、快乐成长。

探索适合自己的课堂教学模式

用新的理念指导自己的课堂教学，让我课堂动起来，成为学生施展才华的主阵地。通过课堂教学实践，形成自己的教学风格，探索自己的课堂教学模式，大胆创新，总结经验，不断求索。通过自己的教学艺术，吸引学生的追求，让我的课堂成为没有一个不学习的孩子，没有一个无收获的孩子。

树立终身学习的态度，切实提高自身业务素质。

发扬主动学习、善于学习、科学探索的进取精神，进一步学

习科学学科专业理论知识，提升自我的专业水平和处理教育、教学实际问题的能力。工作中不断学习，学习专家的经验，读经典之作，充实自己的水平。教育教学过程中，不断反思，不断创新，不断总结，积累知识，自我发展。同时，多听老师的课，做到边听边想，学习别人的优点，克服自己的不足。还要与学生一块成长，是谓教学相长，这样才能成为学生的老师。在教学实践中不断自我充实与更新。

增强科研意识，为专业化发展提供强大的源动力。

广泛收集阅读教科研信息。时代在创新，要求教师也要创新。在以后的工作中，不仅要提高能力，积累经验，总结方法，还要培养自身的创新意识，真正实现创新教育，做一名优秀科研型教师。

适应期（1994—1995）

拜师学习，并逐渐认同教师的职业责任，实现由师范生向教师角色转变。逐渐熟悉备课，上课，辅导，批改作业，考试测验等教学常规性工作；通过课堂教学，不断地把教学知识转化为教学能力。这个阶段是教师生涯的第一站，可以说是在三尺讲台上“立住脚”。

过关期——练就教学基本功阶段

□1996—1998□

形成了过硬的基本功，具备了独立的教育实践能力，成为胜任学科教学的教师。可以说是在三尺讲台上“站稳脚”。

达标期——形成经验和技能阶段

□1999—20xx□

开始认同教师的职业价值，逐步树立现代教育观念，形成了自己的一套教学设计，教法和学法指导等教学方式，从而构建了自身经验体系。成了当地小有名气的经验型或技能型教师。可以说在三尺讲台上“站好脚”。

徘徊期——一个人成长的“徘徊阶段

□20xx—20xx□

一头扎入对教育理论的学习，不断进行，蓄势待发。可以说在三尺讲台上“上下求索”。

成功期——“成名”阶段

□20xx——20xx□

用现代教育理论指导自己的教学实践，并对学科教学有独特见解，形成了自己的教学特色和风格，成为学科教育专家。具有较强的教科研能力，学科指导能力，而业绩突出，被评为省，市的教学能手、优秀教师，成为“名师”。可以说，在三尺讲台上“游刃有余”。

辉煌期——“成家”阶段

□20xx——20xx□

在理论上，对教育有深刻的理解和感悟；在实践上，在做好“经师”的同时，更注重做好“人师”，形成自成一体的教学流派。同时，在对教育有深厚的积淀基础上形成自己的教育理念，在教学研究和实践上不断创新，能高屋建瓴地审视教育教学问题，最终成为教育“名家”。实现在三尺讲台上“大放异彩”

“选择它就要喜欢它”一直是我秉承的信念。“既然选择了

远方，就只能风雨兼程！”做教师，我也曾后悔，但是，十几年风风雨雨，体会到同事间的默契支持，看到学生成长起来的欣慰，我要说：做教师，我要做得很精彩！做教师，我无怨无悔！

## 中职职业生涯规划教案篇四

职业生涯规划是中职德育课程体系的重要组成部分。承担此课程的教学就是肩负着作为学生职业人生启蒙导师的重任。本文结合笔者在日常教学实践经验总结和辅导学生参加全国中职学校“文明风采”职业生涯规划设计大赛的经历，就如何通过有效的教学过程组织，促进本门课程教学目标的实现和教学质量的提升进行探讨。

关键词：中职；职业生涯规划；有效教学；

中职学校开设职业生涯规划课程，目的是帮助学生对自己的职业发展取向做出合理的判断和定位并在此基础上规划自我的职业生涯。这也是每一位任课教师责无旁贷的职责。笔者通过对该课程日常教学实践的总结和观察，发现了几个影响课程教学组织有效性的问题与偏差，必须在实际教学工作中加以克服和纠正。

职业生涯规划课程的教学要求教师必须与学生们所学专业的行业背景和职业前景紧密结合，深入细致地对课程教学内容进行二次深度再加工，才能让学习者产生思想上的共鸣。本课程与其他德育课程相比，最为显著的特殊性就在于此。因此，那种脱离学生所学专业实际只捧着课本向学生“照本宣科”的做法是本门课程教学的大忌。在初期接受本门课程的教学任务时，时常会出现教师在课堂上高大上的道理讲了一大堆，而学生却是昏昏欲睡无动于衷的尴尬局面。这种做法势必会严重影响课程教学组织的有效性。

目前，大多数中职生的年龄处于16~18岁之间。他们在这时

期的心理发展异常活跃却又充满了矛盾性。在九年的义务教育中，他们或多或少都遭受过一定程度的学业失败挫折。另外，他们的对社会生活的认知水平还处于较为单纯和片面的水平。据调查显示：80.3%的中职学生存在程度不一的自卑心理。由于现实自我与理想自我之间存在较大的反差，极容易引发他们自我贬低自我否定的消极心理状态。也由于他们欠缺比较稳固的学习基础和良好的学习习惯，在面对学习上一些挫折时，以往学业上失败者的心态又会导致其学习动力急剧波动，甚至怀疑自己是否选错了专业而自暴自弃等的现象。在日常课程教学组织过程中没能准确把握好中职生的这些心理特征与社会认知水平，教学组织缺乏有效的针对性，虽然教师花了大力气去上课，而学生们还是无动于衷。

在课程教学过程组织上简单粗糙、形式单一化是较为常见的通病。教师在教学内容的组织实施仅采用课堂讲授为主，只注重书本知识灌输，诸如政策法规、职业分类、职业道德等的一般性介绍，缺少与社会现状和行业背景相联系。学生学到的只是一些关于职业概念、观念等抽象理论性知识点。而真正对学生自身未来的职业生涯的规划设计提供帮助的喜闻乐见的教学内容和实践活动却很少。

在落实本课程教学计划的过程中，任课教师除了要认真研读授课班级的专业教学计划外，还需要与班主任及相关专业课教师密切配合，才能更有效地完成好教学任务。作为职业生涯规划课的任课教师，要及时向相关专业课教师了解本专业的基本行业特性、行业发展动态与职业的前景，以结合整个专业的培养目标、教学计划和各门课程的特点，在生涯发展规划和终身学习理念形成上引导学生，在学习能力、学习习惯以及责任心、团队精神等方面的训练中指导学生。这些既是我们的职责，也是我们实现教学目的的良好资源。

笔者在辅导学生参加全国第十三届文明风采职业生涯规划竞赛中，获得广东省赛一等奖与国家二等奖的成绩。在辅导学生参与竞赛过程中，积极引导学生发挥潜能，重新认识自我，

是一个有效的教书育人的途径。例如：职业生涯规划设计竞赛要求作品图文并茂。这也是让一些学生头痛的一件事。计算机专业的学生感觉容易一些。但很多参赛者不是计算机专业的，他们的计算机运用能力就会差一些。要想获得竞赛成功，必须加强计算机运用能力。学生在准备过程中非常努力，不懂的就虚心请教教师，在教师一次次指导之后，又一次次地修改。在内容定稿之后，学生用在“图文并茂”设计的时间并不少。他们为了设计出一篇新颖的别具一格的职业生涯规划书，绞尽脑汁，精心设计。广州市交通运输职业学校（以下简称“学校”）一位参赛学生在设计适合自己规划书封面图片过程中，修改次数不低于十次。在看到 he 执着而忙碌的身影，辅导教师也深感欣慰即使这次他的作品没有获奖，凭他对待作品设计的认真执着的精神，他也实现了一次自我认知上的飞跃了。

通过参与竞赛，教师在辅导学生参加“文明风采”职业生涯规划设计竞赛的过程中自身能力也得到了提高，因为在辅导学生做规划的全过程，自己也在努力收集各种资料，不断分析，不断研究，同时也促使对自己的职业生涯做一次反思。而学生通过参加职业生涯规划设计竞赛，不仅在能力方面得到了锻炼，更重要的是对待学习的心态以及面对学习生活中的困难更有信心了。此时，通过一定的方式，适时总结、反思、分享竞赛成果，可以进一步实现教书育人升华；让学生知道，选择职业学校是正确的，不要因为中考的失利而认为自己的人生走向了下坡，条条大路通罗马，只要树立正确的目标，通过努力，一定会成功，让学生懂得竞赛活动虽然重结果，但在此过程中的思想收获对自己的人生更有价值。

通过让学生“走出去”进行职业体验，可促使学生尽快由“学生角色”向“员工角色”转变。很多职业学校均有实训中心和校企合作单位，学生参与实习是经常性的教育内容，顶岗实习也是职业学校学生必须完成的重要环节。这些都是职业教育过程的重要组成部分。通过“请进来”分享经验，根据中职生创业教育及成功实例等专题，开展生涯设计系列

活动，可邀请校内外专家和企业的人力资源管理人员到校讲座。邀请走上工作岗位的优秀毕业生回校与学生面对面交流。在面对挫折的时候，屡败屡战，最终取得成功的例子。将其制成感性直观的图片、音像等形式的教学材料，形成“案例库”。我们在职业生涯规划的课程教学组织上应积极尝试“走出去，请进来”的教学实践方式，努力使教学过程的组织做到既贴合实际生动有趣又可以实现本课程教学与其他课程及学校职业指导工作的相互融通和效果延伸。

创新思维运用在职业生涯规划的课程教学组织上，主要体现为四种方式：组织实践探索、生涯社团、个人生涯咨询和扩展课程之外的第二课堂空间。一是组织开展有针对性的生涯探索活动，让学生在了解个人特质的基础上，对教育与职业信息、个人与环境之间的关系作重点探索，增强职业体验，提高自我选择能力。二是充分利用学科社团，开展生涯社团实践活动，引导学生开阔视野、提升能力、发展核心素养。三是针对学生个性化发展需求，进行个别咨询辅导，因材施教，促进其个性成长。四是尝试通过组织课程教学微信群等方式，积极扩展课程教学双向交流的第二课堂空间，营造学生们喜闻乐见的良好学习氛围。笔者在教学过程中进行了初步的尝试，都取得较好的教学效果。

承担职业生涯规划课程的教学任务就是肩负着作为学生人生职业启蒙导师的重任。这是作为一名任课教师应有的使命感和职业敬畏之心。在中职学校，这门课程教学是否成功的衡量标准应该是：能否通过课程教学过程的有效组织引导和帮助学生职业生涯规划的课程学习中实现从了解自己的专业到喜欢自己的专业，再到热爱自己所学专业的转变，最终达到为实现自己未来的职业愿景而奋斗和奉献的学习境界。

## 参考文献

[1]蒋乃平. 职业生涯规划[m].修订版. 北京:高等教育出版社, 20xx.

[2]苏文平. 职业生涯规划与就业创业指导[m].北京:中国人民大学出版社, 20xx.

## 中职职业生涯规划教案篇五

导语：下面小编为有需要的朋友推荐中职生职业生涯规划，欢迎阅读！

近年来，中职毕业生的高就业率一直是社会关注的热点，但其就业的稳定性、就业质量不高也是不争的事实。究其原因，主要是中职生在选择专业、就业定位和未来发展等方面普遍存在着较大的盲目性，很多学生对自己的未来职业缺少规划，不知道将来该做什么，要做什么。由此可见，做好职业生涯规划是十分重要的。那么，中职毕业生该如何做好职业生涯规划呢？本人认为应该把握以下几个方面的要点：

### 一、全面了解自我。

在职业生涯规划的过程中，中职学生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，只有在认识了自我个性、自身条件的情况下，才能对自己有一个准确的定位。就如个子矮的人不能成为杰出的跳高运动员，即使弹跳力好也于事无补，而个子太高的人当举重运动员一定会吃亏。

在分析自我的过程中，既不可高估自己，觉得自己有多么的了不起，又不能妄自菲薄，觉得自己样样都不如人。要客观的认识自身条件，了解自己的优势和不足，这样才能使自己理性地面对纷繁复杂的职场，规划好自己的职业生涯。

在了解自身条件的基础上，中职生还应该了解自己所处的环境和变化的趋势。个人所处的家庭以及所生活的地区，提供个人发展的机会是不同的。如，有的学生家庭条件好，自己



毕业后想继续深造，他可以按照自己想法去做。有的学生家庭比较困难，可自己又想毕业后继续升学，继续上学是不允许的了。那么在规划职业时，可以先选择就业，后再去学习，也可以一边就业，一边求学，完成自己继续学习的愿望。

总之，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。

## 二、确定职业目标。

中职生在完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位——确定职业目标。只有确定了职业目标，你才能理性地去选择职业。

那么怎样确定自己的职业目标呢？职业目标的确定，既不能定得太高，太高了，工作找不到；也不能定得太低，太低，又觉得无法展现自己的能力。

确定职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对从业者素质的要求。因此，中职生要知道国家经济发展的大趋势，了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇，了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等，必须做好准备，待机而动。

只有“知己”——全面了解自我，“知彼”——了解就业环境和职业需求，才能选择目标，确定目标。

## 三、规划发展目标。

职业理想既应该有远期的目标，也应该有近期的具体目标。列宁说过：“要向大的目标走去，就得从小的目标开始。”远期的目标，不可能一挥而就，需要努力攀登一个个的阶梯，才能到达理想的顶峰。因此，职业生涯规划中要有一个个具

体的阶段目标。

对于中职生来说，除了科学合理地规划职业生涯发展的远期目标外，更应该关注阶段性目标。古人说：“千里之行，始于足下”，只有从具体的一个个阶段目标出发，才能一步一个脚印地前进。因此，制定阶段目标时需要注意以下几点：

1、目标必须是“跳一跳”才能获得。

“跳一跳”，即必须为之付出努力、必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的。

中职生在制定阶段目标时，不能把目标定得太高，太高了，经过努力拼搏完成不了，就会有挫败感，容易产生悲观情绪，失去信心，从而放弃目标。阶段目标也不能定得太低，太低了，目标是容易达到，可太容易得到的东西就不会珍惜，也不知道珍惜。因此，中职生在制定阶段目标时，要从“跳一跳”就能达到目标开始。

2、目标要切合实际。

阶段目标通过努力能达到，可望又可行，不能脱离自身条件，不能脱离社会现实。

天上的彩虹很美，如果让我们把它摘下来，这是不可能实现的。制定阶段目标，不能把某种不切实际的欲望当作要付诸行动的目标。否则，这样的目标必定指向失败。

中职生在制定阶段目标时，要根据阶段目标对职业能力、思想品质、日常行为习惯等方面的要求，制定与自身兴趣、性格、能力等个性特点相匹配的目标。脱离自身条件，脱离社会现实的目标是不可能达到的。

3、目标要具体、明确。

阶段目标要十分具体，不仅要表明需完成的任务、所能达到的状态，还要列出措施，并保证措施明确、得当、有可操作性，切忌空洞、不着边际。

中职生在制定阶段目标时，要有比较明确的时限，或者3-5年，或者1-2年，如果没有具体明确的要求，就等于没有目标。只有具体、明确并有时限的目标才具有行动指导，才会有激励的价值。

阶段目标是实现职业理想的重要保证，而各阶段目标之间的关系应该是阶梯形的，前一个目标是后一个目标的基础，后一个目标是前一个目标的方向，所有的阶段目标都指向远期目标。

#### 四、不断调整目标。

要使职业生涯规划行之有效，就应该对职业生涯规划的具体内容和计划的实施情况进行定期检查，及时发现各种情况的变化，不断地进行自我反省，从而修正职业生涯目标，改进职业生涯规划策略，更好地实现自己的职业理想。

中职生要实现自己的职业理想，在进行职业生涯规划时，必须与时俱进，在不断学习提高的同时，还要根据职业发展的动态，适当调整职业发展方向。三百六十行，行行出状元，只要有科学合理、合身的职业生涯规划，相信中职生也一定能获得成功。

上有高校生，下有中学生，中职生一直扮演着 鸡肋 的角色。初出校门，步入社会常常是碰了一个又一个冷壁。随便走进一个人才市场，那些招聘信息上，学历要求一栏，多是 大专以上学历 。而那些学历不限的工作，90%以上是小学文凭的人也可以做，基本待遇普遍很低，而要求中职学历的，几乎看不到。从表面上看，如果愿意 **undefined undefined**低就，一些没学历要求的工作应该不难找，但实际上，很多企业主

反而更愿意聘请初高中或小学文凭的，而且这种竞争反而更激烈，符合条件的人太多了，一伸手就是一大把。

——这是一个即将毕业的中职生的就业困惑。

近些年来，在社会对人才的要求越来越高，的确对中职生的就业起了一定的制约作用，但是起主要作用的还是每位中职生自身，这是内因。社会上，本科生输给中职生的例子不是没有，一位招聘经理曾说过：很多时候，学历在实践中已不是重点。如何用最小的劲做最大的事才是用人单位关心的。可见，中职生不断武装自己，增加实践经验才是正道，是金子总会发光的。

一个人的择业目标是否能够实现，除了个人才能、经验、机遇等条件之外，还取决于个体的职业期望是否合理。人的一生中，对职业的认识是不断发展的，随之的职业期望也在不断发展。中职生的年龄一般不足 19 岁，身心都还不成熟，但他们马上面临就业，所以对于中职生而言，客观准确地制定自己的个人职业生涯规划自然是必不可少，这样能使自己逐渐形成科学、合理的职业期望，有利于发挥自己的优势，扬长避短，顺利走上工作岗位并能很快适应和发挥个人的潜力。一个中职生在某种意义上已经落后了本科专科生，所以更要用后天的努力来弥补先天的不足。

## 认识自我是基础

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析。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。只有认识了自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的长处短处，才能按照自己的这些特点来找到真正属于自己的东西。职业选择也一样，比如说，自己天生好动，比较粗心，就不能选择会计这一职业。但很多人在当初选择职业的时候并没有考虑到自己的兴趣或性格，而直接考虑的是这个职业在社会中的地位或外界人员的影响。一时的选择错误，不免夜点遗憾，

但是自己可以利用课余时间再去学习一些自己感兴趣的专业。笔者有位朋友，由于中考失利，考进了一所中职学习会计方面的知识，但是他一直对电脑感兴趣，课余时间就不断地学习一些计算机知识，现在他在一家民营企业里担任网管，而他的工作绩效并不输于同行的本科生。可见，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。

## 自我定位很重要

完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位。无论是本科生还是大专生，或者是这次讨论的中职生，都需要给自己一个定位。只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，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。

那如何来做个合理的定位呢？如果说认识自己是属于 5w法 的第一个□who am i?(我是谁?)那么对自己的评价就属于中间3个w□即what will i do?(我想做什么?);what can i do?(我会做什么?);what does the situation allow me to do?(环境支持或允许我做什么?)

研究表明，目前中职生中普遍存在着一些不利刊顶利就业的职业心理，如：

依赖心理——认为找工作是学校和家长的事。

自卑心理——认为中职生没有什么前途，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。

勉强心理——反正也找不到什么好工作，学校推荐的工作即使不满意也只能接受。

如果抱着这样的心态，即使机会作在面前，也无法好好把握

住。如果你一毕业就想工作的话，就必须经常出去跑跑，了解人才市场的情况。然后自信地去应聘自己觉得可以胜任的岗位，把自己最出色的一面展现给用人单位。如果学校有机会介绍工作，那更应该在工作岗位上出色地表现，边实践边学习，争取能够长时间地留在那工作，即使公司没有留下你，你也算拥有了一段工作经验，这也是一种财富。如果介绍的工作不满意，也不用勉强接受，这对一个初次踏上工作岗位的人来说没有太大的益处。有点必须说明，专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。

每个青年人都想成就一番事业，但是成功者是少数，多半人不能如愿。是这些人没有努力?没有奋斗?不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为啥呢?由于人惹事业的发展需求技术与办法。这种技术与办法就是职业生涯规划。职业生涯规划能够帮忙青年人成才，是青年人成才的有用办法。

现在的我是在学习计算机专业，现在的知识完全不够我的学习，因此我必需从课外获取更多的知识，为此立足于社会。

所谓确定目的就是：现在的咱们即将走向社会，面对着两者选择，第一，继续就读;第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位!现在，咱们更应当确定自己的目的，选定自己的人生道路!

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的琢磨，因此第二就应当学会认识自我;

所谓认识自我就是：现在的咱们即将走向社会，咱们首先要晓得自己的价值何在？自己的能力何在？自己的特点何在？自己的兴趣喜好何在？自己的气质，修养何在？因此咱们就更应当学会自我认识，职业选择也一样，好比说，一个人天生好动，比较大意，那么他(她)将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响！因此咱们中专生，在确定自己的专业的时候，就应当思考自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨！

所谓的合理的定位就是：现在的咱们首先确定咱们还只是一名中专生，现在来说，只要定位，你才干感性地去选择职业。这个定位很有讲究，假如定得太高，工作找不到；定得太低，又以为没法展示自己的才能。因此心理学家指出：专科生以为自己不如本科生，是由于他们用自己的弊端去和别人的优点来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较偏向现实操纵方面的，这点就是专科生的优势。因此在计划职业生涯时，必需思考到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，咱们明白更多，现实操纵能力更强。因此合理的定位是咱们计划人生的重要阶段。

所谓制订更高的目的就是：单单一个中专文凭是不可以满意咱们自身的，因此咱们现在不单单学好现有知识，更应当掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个舒展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏！

最后一步计划就是学会我思我悟，因此我的第五个计划是我思我悟；

所谓的我思我悟就是：当我的计划有了一丁点的成功之后，我就应当总结一下，下一步我该如何做，我该如何去领悟更高的境界，我该如何去思索我接下来的应当做的事情，这些

都是咱们应当做的，好比说，当咱们的学习和工作都有了更进一步的提高，咱们应当如何去安排更多的时间去放松咱们的脑细胞 或者是如何去进一步的向上发展等等，这些都是咱们应当学习和思索、领悟的！

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，咱们必不比本科生差，只要咱们努力，只要咱们相信自己，只要咱们有一份自己的职业生涯规划，我信任是金子总会发光，咱们自己的将来咱们自己来选择，自己来计划！

## 中职职业生涯规划教案篇六

近年来，中职毕业生虽一直保持较高的就业率，但就业的稳定性和质量并不高。其原因是中职生在专业选择、就业定位和未来发展等方面普遍存在较大的盲目性，很多学生对个人未来的职业生涯缺少规划，不知将来该做什么、适合做什么。由此可见，做好职业生涯规划十分重要。

笔者多年从事中职生职业生涯规划 and 就业指导教学实践，就如何帮助中职生进行职业生涯规划进行了一些思考。

一个学生的择业目标是否能实现，除个人才能、经验、机遇等条件外，还取决于个体职业期望是否合理。人的一生对职业认识在不断发展，随之，职业期望也在不断发展。中职生年龄一般不足19岁，身心还不成熟，但他们马上面临就业，故对中职生而言，客观准确地制定自己个人职业生涯规划自然必不可少。这样能使自己逐渐形成科学、合理的职业期望，有利于发挥自己的优势，扬长避短，顺利走上工作岗位并能很快适应和发挥个人的潜力。

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析，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。只有认识自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的长短处，才能



按照自己的这些特点来找到真正属于自己的东西。职业选择也一样，如自己天生好动、比较粗心，就不能选择会计这一职业。但很多人在当初选择职业时并没考虑到自己的兴趣或性格，而直接考虑这个职业的社会地位或外界影响。一时选择错误，不免有点遗憾，但是自己可利用课余再去学习一些自己感兴趣的专业。有位朋友，因中考失利，考进了一所中职学校会计专业，但他一直对电脑感兴趣，课余时间就不断学习计算机知识，现他在一家民营企业担任网管，而他的工作绩效并不输于同行本科生。可见，充分认识自己对将来职业选择和倾向起着至关重要的作用。

完成认识自我后，接下来的就是给自己一个合理定位。中职生尤其需要给自己一个准确定位，只有定位准确，才能理性选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到；定得太低，又无法展现自己的能力。

其实，工作与学习是密不可分的，工作是在实践中学习，而学习则是为了更好地实践，就看自己更需要什么、对将来的规划是什么。要先学习，再工作，因为先学习比先工作更适合将来的长期发展。有位女生，初中毕业直接考入了民航中职学校。毕业后她当了空姐，每月收入很不错，但一年后，她又去学习了，希望取得更高学历。她认为，空姐只是暂时可以获得高收入，但吃的是青春饭，必须为将来做打算。现在外面很多人都在边工作边学习，目的就是为保住自己的岗位而不被淘汰，或者为了晋升或跳槽。在不用工作的情况下，把书读好极为重要，至少不用那么辛苦地两面作战。

当然，个人职业生涯规划除对以上就业准备规划外，还应包括就业后的规划。有工作后，规划重点就该考虑如何保住岗位、如何晋升等等。成功只青睐懂得把握机会的人和懂得如何提升自己的人，所以应尽可能多地参加各种培训提高自己能力，并每5年制定一次目标，随时间变化再做相应调整。总之，“三百六十行，行行出状元”，中职生也是人才，只要有一套系统合理的职业生涯规划，相信每个人都能获得成功。

俄国寓言大师克雷洛夫有句名言：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”任何伟大目标、伟大计划，最终必然落实到行动上。可见，行动是成功的保证。只要用积极的行动去选择并实现自己的人生规划，成功就在脚下。

## 中职职业生涯规划教案篇七

十八年前的冬天，一个可爱的女婴呱呱坠地，在呵护中，无忧无虑的度过了童年。当生命的时钟敲响十八下时，我，蜕去了稚嫩、无知，展开飞向社会的双翅。从跨入荣昌职业教育中心的第一天起，职业生涯就似一道永无止境的阶梯。如今的我在底层，而光环，却在顶峰。该怎样一步步迈进呢。

这就是我

我的价值观

三年学校生活之后，即将跨上工作岗位。90后的我们，形形色色，有的崇尚自由，有的拜金主义，有的张扬个性。而我，有自我的价值观。钱，物质在我看来并不是第一位的。我更重视的是在最初的岗位上汲取经验，有所提高，就没有枉费。不在乎是否工作起点太低，工资太少，我要的，是充实自我的生活，充实自我的人生！例如：有一份工作能够让我每一天忙碌，远离碌碌无为、消磨时间。在工作中寻找欢乐，在事件中得到提升，在岗位上成熟思想。

结合自身，放弃大学梦

此刻，我是一名护理中职学生，即将面临的选择是升入大学还是步入工作岗位。结合自身的实际情景，我选择了后者。

首先，年龄，已是成年人了，若完成职中学业之后，再升入大学，毕业就快而立之年，对于我那时才开始发展事业，不

太贴合自身需求。其次，父母常年在外奔波，家里老人也年事已高，我不能再加重父母的负担，反之，要早为家里出一份力。不抱怨自我的出身，不怨天尤人，因为我坚信没有上天的不公平仅有自身的不努力。放弃大学梦我一样行。再者，我是一个敢闯敢拼的热血青年，在校学好技术，跨入社会踏实工作，不怕跌倒，爬起来就是好样的。最终，工作中我也不会放弃学习，跟其他升大学的同学一样，不断提升自我，在适应社会的同时成为社会的选择。

## 中职三年计划

即已决定三年后就业，那么这三年怎样有效的利用起来便对三年后的职业生涯至关重要。已经快过了一学期了，职中生活的适应还不错，但对护理专业的了解还不够深刻，功课也刚入门。我深知，按这种进度下去是肯定完成不了计划的。都说有目标才有动力。下头便是我对职中三年学习的规划：

高一：打好学习基础。深入了解护理行业，对未来所要从事的行业培养浓厚的兴趣。及时发现、排除入门时期的一丁点抵触与逃避心理。刚接触这个专业，基础十分重要，若一开始便懒懒散散，也就没有下文了。我要从身边出发，向高二的学姐们汲取好的，有效的学习方法，从中琢磨出一套适合自身发展的学习方式。

高二：提升综合素质。在优化专业技术的同时，培养与人沟通交流的本事。参加学校各项活动、社会实践等，为高三的实习工作做铺垫。

高三：实践升华。进入岗位实习，适应从学校到医院环境的过度，多向身边护士及教师请教。调节心理，提高素质，学会服从、坚持、包容。做到不抱怨，不气馁。实际接触护理行业，肯定有很多意想不到的困难出现，比如病人的乱发脾气等。必须要调整好心态，正确应对，争取在8个月里，以最完美的弧度给实习画上句号。

## 瞭望职业路

搜集并分析当时的就业形势，尽最大的努力在荣昌县城各医院找工作。如若不能到达这样目标，便先从乡镇入手。不在乎工资高低，先稳定下来。适应工作节奏与行业特点。同时，不放松对县各医院招聘的搜集。

在这一年里争取到达在县城上班的的目标。并以最快的适应速度融入社会。都说在家靠父母出门靠朋友，工作中我要建立属于自我的交友圈，改善人际关系，为以后职业生涯的需求打好基础做好全面准备。

参加自考，充实自我。并计划在二十四岁的这一年完成人生的另一件大事，结婚。建立一个温馨的家庭，对稳固事业起着辅助作用。并与另一半在工作上相互扶持、接济，一齐奋斗，争取到达第一个事业的高峰期。

计划在上班的同时开一家婴幼儿用品的网店，作为副业。然而由于工作的繁忙和经商经验的不足，我会有效的利用家人和朋友的力量，在她们的帮忙下，辅助我将网店逐渐转向实体店，双管齐下。

机会总是留给有准备的人，职业生涯的里程，我已备好行囊，蓄势待发！

## 中职职业生涯规划教案篇八

近年来，中职毕业生的高就业率一直是社会关注的热点，但其就业的稳定性、就业质量不高也是不争的事实，中职生职业生涯规划。究其原因，主要是中职生在专业选择、就业定位和未来发展等方面普遍存在着较大的盲目性，很多学生对自己的未来职业缺少规划，不知道将来该做什么，要做什么。由此可见，做好职业生涯规划是十分重要的。那么，中职毕业生该如何做好自己的职业生涯规划呢？本人认为应该把握

以下几个方面的要点：

## 一、全面了解自我。

在职业生涯规划的过程中，中职学生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，只有在认识了自我个性、自身条件的情况下，才能对自己有一个准确的定位。就如个子矮的人不能成为杰出的跳高运动员，即使弹跳力好也于事无补，而个子太高的人当举重运动员一定会吃亏。

在分析自我的过程中，既不可高估自己，觉得自己有多么的了不起，又不能妄自菲薄，觉得自己样样都不如人。要客观的认识自身条件，了解自己的优势和不足，这样才能使自己理性地面对纷繁复杂的职场，规划好自己的职业生涯。

在了解自身条件的基础上，中职生还应该了解自己所处的环境和变化的趋势，职业生涯规划《中职生职业生涯规划》。个人所处的家庭以及所生活的地区，提供个人发展的机会是不同的。如，有的学生家庭条件好，自己毕业后想继续深造，他可以按照自己想法去做。有的学生家庭比较困难，可自己又想毕业后继续升学，继续上学是不允许的了。那么在规划职业时，可以先选择就业，后再去学习，也可以一边就业，一边求学，完成自己继续学习的愿望。

总之，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。

## 二、确定职业目标。

中职生在完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位——确定职业目标。只有确定了职业目标，你才能理性地去选择职业。

那么怎样确定自己的职业目标呢？职业目标的确定，既不能定得太高，太高了，工作找不到；也不能定得太低，太低，又觉得无法展现自己的.能力。

确定职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对从业者素质的要求。因此，中职生要知道国家经济发展的大趋势，了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇，了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等，必须做好准备，待机而动。

只有“知己”——全面了解自我，“知彼”——了解就业环境和职业需求，才能选择目标，确定目标。

### 三、规划发展目标。

职业理想既应该有远期的目标，也应该有近期的具体目标。列宁说过：“要向大的目标走去，就得从小的目标开始。”远期的目标，不可能一挥而就，需要努力攀登一个个的阶梯，才能到达理想的顶峰。因此，职业生涯规划中要有一个个具体的阶段目标。

对于中职生来说，除了科学合理地规划职业生涯发展的远期目标外，更应该关注阶段性目标。古人说：“千里之行，始于足下”，只有从具体的一个个阶段目标出发，才能一步一个脚印地前进。因此，制定阶段目标时需要注意以下几点：

目标必须是“跳一跳”才能获得。

“跳一跳”，即必须为之付出努力、必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的。

中职生在制定阶段目标时，不能把目标定得太高，太高了，经过努力拼搏完成不了，就会有挫败感，容易产生悲观情绪，

失去信心，从而放弃目标。阶段目标也不能定得太低，太低了，目标是容易达到，可太容易得到的东西就不会珍惜，也不知道珍惜。因此，中职生在制定阶段目标时，要从“跳一跳”就能达到目标开始。