

# 最新职业生涯规划教案全套 中职生职业生涯规划教案(精选5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 职业生涯规划教案全套篇一

真正的人生目标，要秉承“跳一跳，够得着”原则，同时又要切合实际，而且要循序渐进，一步一个脚印往前走，这才是最现实的。而空想则是不切实际的，不具备现实性。

### 2、两个“目标”的现实性比较

每个人都有自己的目标，但每个人的目标都不相同。比如说，有些初出茅庐的年轻人，整天梦想着自己的将来，别墅、洋狗、美女如云、金钱如山。这显然不是切合实际的目标，只能算是一个空想。这个“目标”显然没有“三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头”那样的“目标”现实。

#### 【自检】

请您回答下面的问题。

#### 目标设定的程度

一些专家作了统计和调研后发现，针对目标设定，世界上有四种人：

#### 1、第一种人

约3%的人会制定并写下自己的目标。通常他们会非常认真地制定自己人生的目标，并且把它记录下来。一段时间以后再做一个反思与检讨，看有没有实现自己阶段性的目标和阶段性的工作计划。

## 2、第二种人

约10%的人会认真思考自己的目标。尽管如此，但他们只是在那里想，我要这样，我要那样，我还要更好一点，我恐怕还要加强一些学习，我将来怎么样。但是他没有一个过程的设计，没有一个具体的计划。

## 3、第三种人

约60%的人曾经思考过自己的目标。但是他们并不认真，也谈不上什么计划。

## 4、第四种人

约27%的人则完全没有人生的目标。他们过一天算一天，今天吃饱了就不考虑明天，昏昏庸庸地过日子。

### 【案例】

有一个人，名字叫失败，他干什么都不成，从来就没有成功过，教案《职业生涯规划教案1》。有人就给他提了一个建议，说某某地方有一个圣人，曾经指点过很多人的迷津，使他们从失败走向成功，你可以去请教他，让他帮助你成功。于是，失败找到了这个圣人，向他请教如何走向成功。圣人首先问他究竟想往哪个方向努力，而达至成功呢。失败就告诉圣人，只要能够成功，什么方向都无所谓，你给我指点吧。结果这个圣人说，如果是这样的话，那么，你走哪条道都无所谓了，你走吧。

当一个人树立了要想真正达至成功目标的时候，他首先需要去确定一个发展的方向，如果没有方向，什么方向都无所谓，那他永远都不会成功。这个道理对于企业也同样适用，如果我们的企业，发展方向不明确，今天干这个行业，明天转那个行业，他们自认为这是创新变革。却有很多企业往往就是在“变革”的过程中加速了自己的灭亡，因为他们没有既定的方向和既定的目标。

人是最复杂的，但最复杂的问题往往可以用最简单的方式去诠释。在人力资源管理上其实就管两件事情，第一是能力，第二是愿力。能力是说你有没有工作的能力，愿力是说你愿意不愿意工作。在这里我们先讲一下愿力，愿力对人生的影响是非常深远的。

## 【案例】

### 故事一：两个建筑工人的故事

有个人到了一个建筑工地，看见两个小伙子正兴高采烈地在那里用砖砌墙。他就去问其中的一个小伙子在干嘛，小伙子说我砌砖呢。于是这个人又去问另外一个小伙子，你干什么呢，这个小伙子说我在盖全世界最宏伟的一个教堂。十年以后，第一个小伙子还在砌砖头，而第二个小伙子已经成为一个国际知名的建筑大师。

### 故事二：两个汽车司机的故事

某公司曾经请过两个司机，第一个司机不但能够干好自己的本职工作，而且善于观察，善于思考，结果做了很多和司机的工作不太相关的事情，可没有因此而增加他的工资。另外一个司机兢兢业业地开车，但除了开车以外他什么都不管。三年以后，第一个司机升职为行政部经理，而第二个司机仍在开车。

## 角色转换之一——从“模糊人”变为“清醒人”

一个年轻人从学校走向社会，第一个角色转换就是要从一个模糊的人转变成一个清醒的人。

头脑要清醒，不能昏昏庸庸地过日子，不能稀里糊涂地把时间浪费掉，你选择的事件影响今后生活的质量，这是非常重要的。所以每一个人一定要确立自己不同阶段的人生目标，并将这些目标规划出来，写出来，一步一个脚印地向前迈进。

### 【本讲小结】

我是谁？我应该怎样规划自己的职业生涯呢？作为职业生涯规划的第一讲，本讲首先指出每一个人为了对自己的职业生涯负责任，对社会、对企业负责任，都要有一个明确的发展目标，失去了目标，失去了方向，就很难成功。本讲重点阐述了明确人生目标的重要性，区分了目标与空想的区别，通过几个生动鲜明的小故事，指出每一个人都应该确立自己不同阶段的人生目标，然后循序渐进，一步一个脚印往前走，才会取得成功。而对一个刚从学校走向社会的年轻人来讲，第一个角色转换就是要从一个“模糊人”转变为一个“清醒人”。

## 职业生涯规划教案全套篇二

全班学生平均分成5组，各组抽签获得课前预习主题：

1. 采访一个还没有参加工作的人，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。
2. 采访一个已经工作的学长，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。
3. 采访一个已经退（离）休的老人，请他谈谈对于“职业”

和“人生”的看法。

4. 上网查一个我们专业的先进工作者或者你们所敬佩的名人的事迹。(2组分别准备)

导入新课

小故事：《执著的追求，是通向成功的必由之路》

引导学生思考问题：

1. 小陈为什么到职业学校学习？

你为什么选择了职业学校？

2. 你认为小陈能当上项目经理的原因是什么？

你觉得自己将来能够事业成功，成才吗？

第一单元职业生涯规划与职业理想

一、面向未来的职业生涯规划

(二) 职业与职业生涯

1. 就业是民生之本

(1) 职业的含义

讲授新课

提问：你认为什么是职业？

先看书上p4右下方的图表，然后谈谈职业对于我们每个人的意义是什么？

教师归纳职业的含义。

## (2) 职业四个特征

请同学在书上找到职业四个特征，归纳一下。

## 2. 职业与人生

### (1) 人生、生涯与职业

讲授：人生即人生存、生活的整个过程，生涯是一个人一生的经历。人的生存、生活离不开职业，职业是生涯发展的载体。

职业与人生的关系我们从人生的三个阶段分别来看一看。

### (2) 人生三大阶段

从业准备阶段 从业阶段 从业回顾阶段。

指导三个小组的学生展示预习作业，引导学生在小组间进行讨论。

## (二) 职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

### 1. 职业生涯的特点

#### (1) 职业生涯的含义

讲授：职业生涯是指一个人一生的职业经历，即一个人一生职业、职位的变迁及职业理想的实践过程。

事业成功的人，在职业生涯中都是有一定共性的，咱们来试着分析一下：

指导两个小组的学生展示作业4，并引导其他学生对展示材料进行分析，归纳总结出职业生涯的特点。

巩固新课

以图表的方式回顾所讲内容，指出知识重点。

布置作业

用职业生涯的特点，梳理一下自己家长的职业生涯，畅想一下自己即将开始的职业生涯。

板书设计：

第一单元职业生涯规划与职业理想

一、面向未来的职业生涯规划

(一) 职业与职业生涯

1. 就业是民生之本

(1) 职业的含义

(2) 职业四个特征

2. 职业与人生

(1) 人生、生涯与职业

(2) 人生三大阶段

(二) 职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

职业生涯的特点

(1) 职业生涯的含义

(2) 职业生涯的特点

## 职业生涯规划教案全套篇三

真正的人生目标，要秉承“跳一跳，够得着”原则，同时又要切合实际，而且要循序渐进，一步一个脚印往前走，这才是最现实的。而空想则是不切实际的，不具备现实性。

每个人都有自己的目标，但每个人的目标都不相同。比如说，有些初出茅庐的年轻人，整天梦想着自己的将来，别墅、洋狗、美女如云、金钱如山。这显然不是切合实际的目标，只能算是一个空想。这个“目标”显然没有“三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头”那样的“目标”现实。

请您回答下面的问题。

目标设定的程度

一些专家作了统计和调研后发现，针对目标设定，世界上有四种人：

1、第一种人

约3%的人会制定并写下自己的目标。通常他们会非常认真地制定自己人生的目标，并且把它记录下来。一段时间以后再做一个反思与检讨，看有没有实现自己阶段性的目标和阶段性的工作计划。

2、第二种人

约10%的人会认真思考自己的目标。尽管如此，但他们只是在那里想，我要这样，我要那样，我还要更好一点，我恐怕还



要加强一些学习，我将来怎么样。但是他没有一个过程的设计，没有一个具体的计划。

### 3、第三种人

约60%的人曾经思考过自己的目标。但是他们并不认真，也谈不上什么计划。

### 4、第四种人

约27%的人则完全没有人生的目标。他们过一天算一天，今天吃饱了就不考虑明天，昏昏庸庸地过日子。

有一个人，名字叫失败，他干什么都不成，从来就没有成功过，教案《职业生涯规划教案1》。有人就给他提了一个建议，说某某地方有一个圣人，曾经指点过很多人的迷津，使他们从失败走向成功，你可以去请教他，让他帮助你成功。于是，失败找到了这个圣人，向他请教如何走向成功。圣人首先问他究竟想往哪个方向努力，而达至成功呢。失败就告诉圣人，只要能够成功，什么方向都无所谓，你给我指点吧。结果这个圣人说，如果是这样的话，那么，你走哪条道都无所谓了，你走吧。

当一个人树立了要想真正达至成功目标的时候，他首先需要去确定一个发展的方向，如果没有方向，什么方向都无所谓，那他永远都不会成功。这个道理对于企业也同样适用，如果我们的企业，发展方向不明确，今天干这个行业，明天转那个行业，他们自认为这是创新变革。却有很多企业往往就是在“变革”的过程中加速了自己的灭亡，因为他们没有既定的方向和既定的目标。

人是最复杂的，但最复杂的问题往往可以用最简单的方式去诠释。在人力资源管理上其实就管两件事情，第一是能力，第二是愿力。能力是说你有没有工作的能力，愿力是说你愿

意不愿意工作。在这里我们先讲一下愿力，愿力对人生的影响是非常深远的。

有个人到了一个建筑工地，看见两个小伙子正兴高采烈地在那里用砖砌墙。他就去问其中的一个小伙子在干嘛，小伙子说我砌砖呢。于是这个人又去问另外一个小伙子，你干什么呢，这个小伙子说我在盖全世界最宏伟的一个教堂。十年以后，第一个小伙子还在砌砖头，而第二个小伙子已经成为一个国际知名的建筑大师。

某公司曾经请过两个司机，第一个司机不但能够干好自己的本职工作，而且善于观察，善于思考，结果做了很多和司机的工作不太相关的事情，可没有因此而增加他的工资。另外一个司机兢兢业业地开车，但除了开车以外他什么都不管。三年以后，第一个司机升职为行政部经理，而第二个司机仍在开车。

一个年轻人从学校走向社会，第一个角色转换就是要从一个模糊的人转变成一个清醒的人。

头脑要清醒，不能昏昏庸庸地过日子，不能稀里糊涂地把时间浪费掉，你选择的事件影响今后生活的质量，这是非常重要的。所以每一个人一定要确立自己不同阶段的人生目标，并将这些目标规划出来，写出来，一步一个脚印地向前迈进。

我是谁？我应该怎样规划自己的职业生涯呢？作为职业生涯规划的第一讲，本讲首先指出每一个人为了对自己的职业生涯负责任，对社会、对企业负责任，都要有一个明确的发展目标，失去了目标，失去了方向，就很难成功。本讲重点阐述了明确人生目标的重要性，区分了目标与空想的区别，通过几个生动鲜明的小故事，指出每一个人都应该确立自己不同阶段的人生目标，然后循序渐进，一步一个脚印往前走，才会取得成功。而对一个刚从学校走向社会的年轻人来讲，第一个角色转换就是要从一个“模糊人”转变为一个“清醒人”。

# 职业生涯规划教案全套篇四

人生的目标

目标和人生的关系

目标与空想的区别

目标设定的程度

失败者和圣人的故事

愿力对人生的影响

角色转换之一-从“模糊人”变为“清醒人”

人生的目标

人生的目标尽管是一个老生常谈的话题，但它却是很现实的。

每一个人都有自己人生的目标，但又不尽相同。因此，几乎没有两个人的人生目标是一模一样的。

在我们的有生之年，时间对我们每一个人都是绝对公平的，不论性别、职位、贫富，我们度过的每一年都有365天，一天都有24个小时。不会因为你的职位高、财富多而多分得一点时间。

每个人在所拥有的时间里选择的“事件”，决定了他以后的生活质量。比如，在上学的年龄，您既可以选择好好学习，也可以选择逃学。在工作的时候，您既可以选择认真工作，也可以选择消极怠工。但是无论您选择的是什么，这些被选择的事件都会影响和决定你今后生活的质量。

## 【案例】

清华大学食堂里有一个外地来京的务工人员，他除了干好每天十几个小时切菜的本职工作以外，业余时间全部用来自学英语。别人用于看电影、看电视的时间，他却用来背诵英语单词、练习口语。中午吃饭时间，他通常用15分钟吃饭，将剩下的10多分钟用来学习，每天仅睡四五个小时觉。最后，他的英语成绩居然比本科生都高，而且托福考试分数很高。他虽然现在还在厨房里工作，但是我们可以估计到他今后的生活质量，这个人今后绝对不简单。

## 职业生涯规划教案全套篇五

真正的人生目标，要秉承”跳一跳，够得着“原则，同时又要切合实际，而且要循序渐进，一步一个脚印往前走，这才是最现实的。而空想则是不切实际的，不具备现实性。

### 2、两个”目标“的现实性比较

每个人都有自己的目标，但每个人的目标都不相同。比如说，有些初出茅庐的年轻人，整天梦想着自己的将来，别墅、洋狗、美女如云、金钱如山。这显然不是切合实际的目标，只能算是一个空想。这个”目标“显然没有”三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头“那样的”目标“现实。

## 【自检】

请您回答下面的问题。

### 目标设定的程度

一些专家作了统计和调研后发现，针对目标设定，世界上有四种人：

## 1、第一种人

约3%的人会制定并写下自己的目标。通常他们会非常认真地制定自己人生的目标，并且把它记录下来。一段时间以后再做一个反思与检讨，看有没有实现自己阶段性的目标和阶段性的工作计划。

## 2、第二种人

约10%的人会认真思考自己的目标。尽管如此，但他们只是在那里想，我要这样，我要那样，我还要更好一点，我恐怕还要加强一些学习，我将来怎么样。但是他没有一个过程的设计，没有一个具体的计划。

## 3、第三种人

约60%的人曾经思考过自己的目标。但是他们并不认真，也谈不上什么计划。

## 4、第四种人

约27%的人则完全没有人生的目标。他们过一天算一天，今天吃饱了就不考虑明天，昏昏庸庸地过日子。

### 【案例】

有一个人，名字叫失败，他干什么都不成，从来就没有成功过，教案《职业生涯规划教案1》。有人就给他提了一个建议，说某某地方有一个圣人，曾经指点过很多人的迷津，使他们从失败走向成功，你可以去请教他，让他帮助你成功。于是，失败找到了这个圣人，向他请教如何走向成功。圣人首先问他究竟想往哪个方向努力，而达至成功呢。失败就告诉圣人，只要能够成功，什么方向都无所谓，你给我指点吧。结果这个圣人说，如果是这样的话，那么，你走哪条道都无所谓了，

你走吧。

当一个人树立了要想真正达至成功目标的时候，他首先需要去确定一个发展的方向，如果没有方向，什么方向都无所谓，那他永远都不会成功。这个道理对于企业也同样适用，如果我们的企业，发展方向不明确，今天干这个行业，明天转那个行业，他们自认为这是创新变革。却有很多企业往往就是在”变革“的过程中加速了自己的灭亡，因为他们没有既定的方向和既定的目标。

人是最复杂的，但最复杂的问题往往可以用最简单的方式去诠释。在人力资源管理上其实就管两件事情，第一是能力，第二是愿力。能力是说你有没有工作的能力，愿力是说你愿意不愿意工作。在这里我们先讲一下愿力，愿力对人生的影响是非常深远的。

## 【案例】

### 故事一：两个建筑工人的故事

有个人到了一个建筑工地，看见两个小伙子正兴高采烈地在那里用砖砌墙。他就去问其中的一个小伙子在干嘛，小伙子说我砌砖呢。于是这个人又去问另外一个小伙子，你干什么呢，这个小伙子说我在盖全世界最宏伟的一个教堂。十年以后，第一个小伙子还在砌砖头，而第二个小伙子已经成为一个国际知名的建筑大师。

### 故事二：两个汽车司机的故事

某公司曾经请过两个司机，第一个司机不但能够干好自己的本职工作，而且善于观察，善于思考，结果做了很多和司机的工作不太相关的事情，可没有因此而增加他的工资。另外一个司机兢兢业业地开车，但除了开车以外他什么都不管。三年以后，第一个司机升职为行政部经理，而第二个司机仍

在开车。

## 角色转换之一——从”模糊人“变为”清醒人“

一个年轻人从学校走向社会，第一个角色转换就是要从一个模糊的人转变成为一个清醒的人。

头脑要清醒，不能昏昏庸庸地过日子，不能稀里糊涂地把时间浪费掉，你选择的事件影响今后生活的质量，这是非常重要的。所以每一个人一定要确立自己不同阶段的人生目标，并将这些目标规划出来，写出来，一步一个脚印地向前迈进。

### 【本讲小结】

我是谁？我应该怎样规划自己的职业生涯呢？作为职业生涯规划的第一讲，本讲首先指出每一个人为了对自己的职业生涯负责任，对社会、对企业负责任，都要有一个明确的发展目标，失去了目标，失去了方向，就很难成功。本讲重点阐述了明确人生目标的重要性，区分了目标与空想的区别，通过几个生动鲜明的小故事，指出每一个人都应该确立自己不同阶段的人生目标，然后循序渐进，一步一个脚印往前走，才会取得成功。而对一个刚从学校走向社会的年轻人来讲，第一个角色转换就是要从一个”模糊人“转变为一个”清醒人“。