

The background is a light pink color with various decorative elements. At the top, there are several hearts of different sizes and colors (light pink, medium pink, dark pink) and two hot air balloons with vertical stripes. A horizontal pink line runs across the middle of the page. Below this line, the text '第一单元' is centered in a dark pink rounded rectangle. Further down, the text '时代导航 生涯筑梦' is displayed in a large, bold, black font, preceded by a light pink heart. At the bottom, there is a large, flowing pink ribbon that curves across the page. On the left side of the ribbon, there is a large cluster of many small, light pink hearts. On the right side, there is a hot air balloon with vertical stripes, and at the bottom right, there are two more hearts of different sizes.

## 第一单元

# 时代导航 生涯筑梦

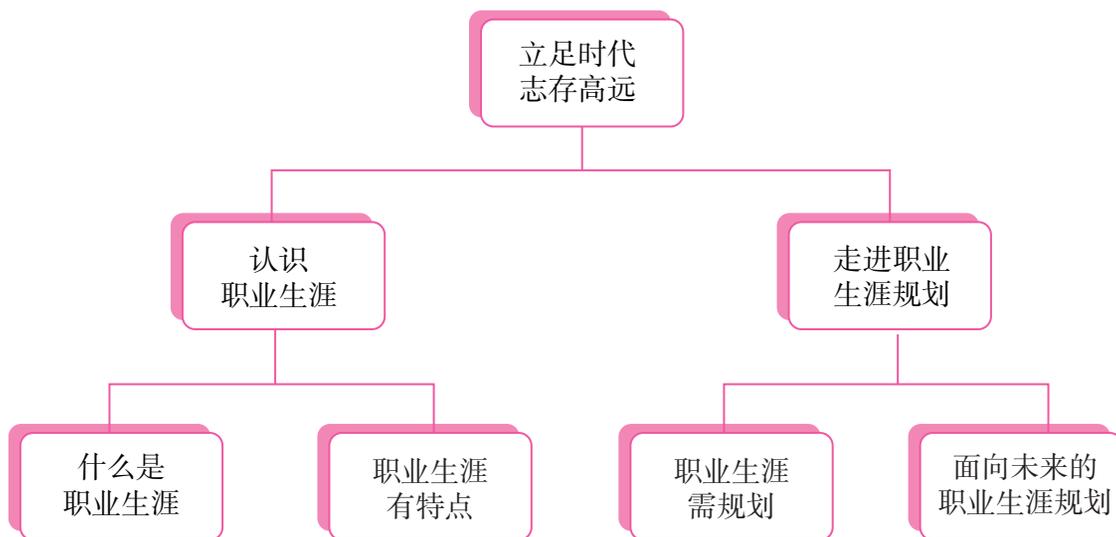
# 第 1 课

## 立足时代 志存高远

### 学习目标

1. 领会新时代为个人发展和实现人生梦想提供了广阔舞台，珍惜伟大时代，紧跟时代发展，争做新时代的奋斗者、追梦人。
2. 明确新时代对个人素养提出的新要求，理解职业理想对人生发展的引导作用，树立符合新时代要求的职业理想。

### 思维导图



## 心灵感悟

### (一)

#### 袁隆平的志向与职业理想

袁隆平被誉为“杂交水稻之父”，他一生致力于杂交水稻技术的研究、应用与推广，创建了超级杂交稻技术体系，为我国粮食安全、农业科学发展和世界粮食供给作出了杰出贡献。

少年时期，袁隆平老家的房屋被日寇炸毁，耳濡目染山河破碎的残酷现实和人民流离失所的苦难，他立志要做一个使中国富强、不受外国列强欺辱的中国人。在这个志向的激励下，袁隆平刻苦学习、乐于思考、勇于探究，而且志趣广泛。在学习中，他喜欢穷根究底，力求深入理解科学原理，并做到活学活用。他还经常利用课余时间自学老师没有教授的知识。

在学习过程中，袁隆平进一步明确了自己的救国志向，他树立了成为一名农业科学家的职业理想，决心要“把饭碗掌握在中国人自己手上”。新中国成立这一年，19岁的袁隆平高中毕业，他的父亲希望他学习理工或者医学，但心意已决的袁隆平坚持要学农，并说服了自己的父母。最终，他义无反顾地填报并顺利考上了重庆相辉学院的农艺系，高高兴兴地进入了“农门”。在大学期间，袁隆平努力学习遗传学等专业知识，积极下田地实践，为他今后的水稻研究工作打下了良好的基础。

袁隆平“把饭碗掌握在中国人自己手上”的决心，对你有什么启示？

---



---



---



---

#### 【心有所悟】

袁隆平将个人的命运与国家的前途、人民的命运紧密联系起来。远大的志向激励袁隆平养成勤奋努力、乐于思考和活学活用等好习惯；崇高的职业理想促使他坚持报考农学，并在大学期间努力学习专业知识，积极下田地实践。这些为他的职业发展和成就奠定了良好的基础。

### (二)

每一代人有每一代人的长征路，每一代人都要走好自己的长征路。

——习近平

位卑未敢忘忧国。

——陆游

志之所趋，无远勿届，穷山距海不能限也。

——《格言联璧》

理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。

——列夫·托尔斯泰

人的生命是有限的，可是为人民服务是无限的，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去。

——雷锋

这些名言佳句告诉我们：

---

---

---

---

### 【心有所悟】

每一代人都有自己的历史使命和人生梦想。新时代给我们提供了良好的客观环境，给予我们前所未有的发展条件和建功立业的机会。成长在新时代的我们，要勇于担负自己的历史使命，自觉把个人的人生理想融入国家和民族的事业之中，把个人的命运与国家的前途和人民的命运紧密联系，为实现中华民族伟大复兴而努力奋斗。我们要树立远大理想，指引自己走好人生路，在平凡的岗位上创造不平凡的价值。在新时代，我们必将绽放出最绚丽的青春之花！

## （三）

### 0.01 毫米的较量

秦世俊，高级技师、首席技能专家，曾获“全国劳动模范”“全国五一劳动奖章”等多项荣誉。C919 国产大飞机、亚丁湾护航的战鹰乃至“神舟七号”上，都有他亲手加工过的零件。

“造飞机”是秦世俊儿时的梦想。19 岁那年，心怀航空梦想的秦世俊从技校模具钳工专业毕业，被安排到数控铣工岗位。由于专业不对口，他一切都要从头学起。为了达到工作要求，实现自己的理想，他无畏艰难、勇担重任，不断练就自己的本领。他啃了十几本专业书，做的学习笔记堆起来有半米高，技术也越练越好。由于工作出色，秦世俊被委以重任，主要负责飞机起落架和旋翼零部件的加工。这些零件的质量直接关系到飞机的性能和驾驶安全，误差超过 0.01 毫米的零件就要报废。0.01 毫米相当于头发丝直径的十分之

一。秦世俊意识到，精品与废品的距离就是这 0.01 毫米。为了造好中国自己的飞机，他不断进行技术革新，累计自制工装、夹具 400 多套，实现技术创新、小改小革 700 多项。

秦世俊有哪些值得你学习的地方？

---



---



---



---

### 【心有所悟】

秦世俊从小就心怀航天梦想。把个人理想融入祖国的航天事业之中。他勇于担当时代赋予航天人的责任和使命，刻苦学习，练就过硬本领，在工作中执着追求精品。他勇于创新，在担当中历练，在尽责中成长，既实现了自己的航天梦，也用青春和汗水创造出产业工人的劳动传奇。

## 知 识 素 养

### 一、单项选择题

1. 2021 年 7 月 1 日，习近平总书记在庆祝中国共产党成立 100 周年大会上的重要讲话中指出，一百年来，中国共产党团结带领中国人民进行的一切奋斗、一切牺牲、一切创造，归结起来就是一个主题（ ）。

- A. 为中国人民谋幸福
- B. 实现中华民族伟大复兴
- C. 推动构建人类命运共同体
- D. 建成社会主义现代化强国

2. 在实现中国梦的伟大实践中，（ ）不能实现人生理想。

- A. 立志当高远
- B. 立志干大事
- C. 立志须躬行
- D. 立志做大官

3. 下列属于职业理想的是（ ）。

- A. 小杨想通过努力学习，考上大学
- B. 我们未来要构建和谐社会，对其履行社会义务
- C. 小董从小梦想当一名军人，保家卫国
- D. 小李想在城市买一套属于自己的房子





7. 所谓职业理想，是指个人对未来职业的向往和追求。( )
8. 每个人的职业理想都应该是中国梦的有机组成，也只有将个人的职业理想与中国梦融为一体，才能更好地实现人生价值。( )
9. 强调个人理想要符合社会理想，并不是要排斥和抹杀个人理想，而是要摆正个人理想同社会理想的关系。( )

### 三、简答题

1. 《“十四五”就业促进规划》提出的到 2025 年要实现的主要目标包括哪几个？

2. 新时代为我们提供了哪些发展机遇？

### 四、案例分析题

小鹏是某中学一名初三毕业生，他在班里和小兰是非常要好的朋友。小鹏性格外向，平时喜欢与人交往，语言表达能力也很强，但办事却比较粗心，容易丢三落四，属于急性子。而小兰却和小鹏截然相反，她平时寡言少语，但办事稳稳当当、慢条斯理，属于慢性子。在学习科目上，小鹏擅长语文，而小兰擅长数学。中考结束后，填报志愿选专业时，小兰受在银行工作的父母影响，报考了某中等职业学校会计专业，小鹏受小兰影响也报考了该校会计专业，但在学习期间，小鹏由于数学不好，学得很吃力，毕业后好不容易进入



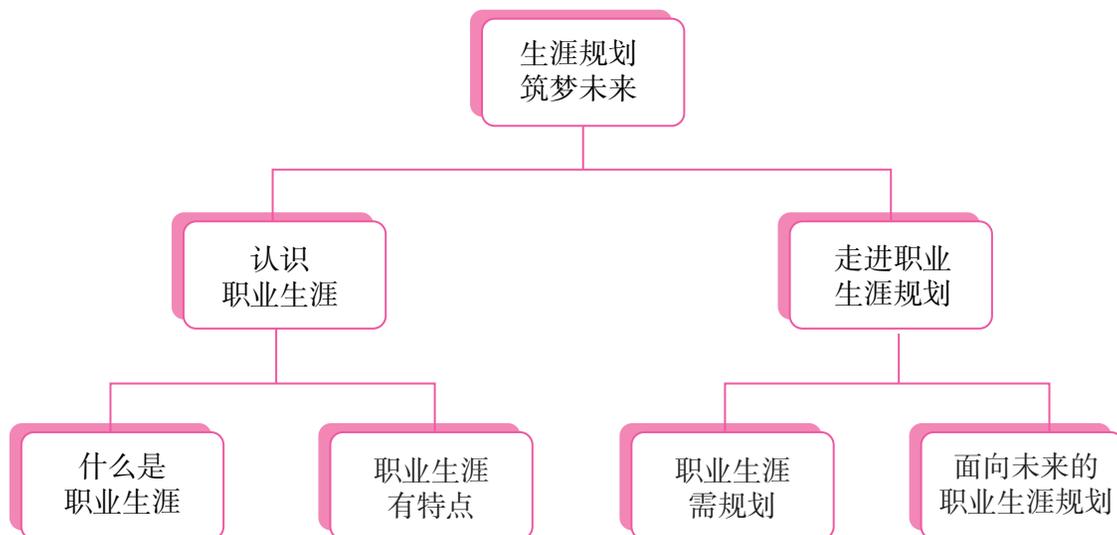
## 第2课

# 生涯规划 筑梦未来

### 学习目标

1. 了解职业生涯的含义、阶段和特点，理解职业生涯规划的重要性。
2. 增强职业生涯规划意识，树立正确的职业生涯规划理念。

### 思维导图



## 心灵感悟

### (一)

#### 把自己的一生献给祖国最壮丽的社会主义建设事业

雷锋原名雷正兴，1940年出生在湖南长沙县（今长沙市望城区）的一户贫苦农家。在新中国成立前，雷锋的家人备受屈辱和压迫，相继去世。不满7岁的雷锋成了孤儿，饱受旧社会的苦难。1949年湖南解放后，在党和政府的关怀与支持下，雷锋上了学、读了书，还加入了共青团。高小毕业后，雷锋成为我国第一代拖拉机手。他立志要把自己的一生献给祖国最壮丽的社会主义建设事业。

1958年，雷锋响应号召，从湖南一路北上来到鞍山钢铁厂当工人。1959年，鞍钢决定在弓长岭兴建一座焦化厂，需要抽调一批年轻人来这里工作。当时的弓长岭地点比较偏远，很多人都不愿意来。但是雷锋第一个报名，而且还带动了一大批年轻人来到这里。在鞍山和焦化厂工作期间，他曾3次被评为先进工作者，5次被评为标兵，18次被评为红旗手，并荣获“青年社会主义建设积极分子”的光荣称号。

1959年12月，雷锋报名参军入伍，被分配到运输连做驾驶员，实现了他参军报国的梦想。1960年11月，他加入了中国共产党。雷锋在入伍后表现突出，原沈阳军区《前线报》开辟了“向雷锋学习”的专栏。在不到三年的时间里，他荣立二等功一次、三等功两次，被评为“节约标兵”，荣获“模范共青团员”称号，出席过沈阳部队共青团代表会议。1961年，雷锋晋升为班长，被选为抚顺市人民代表。1962年8月15日，雷锋因事故不幸殉职。

雷锋“把自己的一生献给祖国最壮丽的社会主义建设事业”的人生目标对他实现人生价值起到了什么作用？

---



---



---



---

#### 【心有所悟】

“把自己的一生献给祖国最壮丽的社会主义建设事业”，这个朴实而执着的人生目标指引雷锋“把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去”。我们要向雷锋学习，坚定人生理想，把理想追求转化为具体行动，甘于平凡；从点滴做起，从小事做起，在平凡的岗位中作出自己应有的贡献。

## (二)

学生时代是美好的，同学们在这里积蓄奋发力量，每一寸光阴都很宝贵。各行各业需要大批科技人才，也需要大批技能型人才，大家要对自已的前途充满信心。

——习近平

人无远虑，必有近忧。

——《论语·卫灵公》

凡事预则立，不预则废。

——《礼记·中庸》

过去的，让它过去，永远不要回顾；未来的，等来了时再说，不要空想；我们只抓住了现在，用我们现在的理想，做我们所应该做的。

——茅盾

这些名言佳句告诉我们：

---



---



---



---

## 【心有所悟】

没有目标的人生，注定会迷茫、忧虑；没有规划的人生，注定会错失发展机遇。要实现我们的人生目标和职业理想，就要倍加珍惜当前的学习时光，抓住现在、面向未来做好职业生涯规划，为今后的发展奠定坚实的基础。让我们珍惜现在，每天前进一小步，每天靠近理想一点点！

## (三)

## 砍树的故事

有这样一个故事。有个人拿着斧子上山砍树，半路遇见了一名智者。

智者问他：“有两棵树，一棵是粗的树，另一棵是细的树，你会砍哪一棵？”砍树人毫不犹豫地回答：“粗的那棵！”

智者又问：“粗的树不过是一棵普通的杨树，而细的树是珍贵的红松，现在你会砍哪一棵？”砍树人立即回答：“当然砍红松。杨树又不值钱！”

智者微笑着看着他又问道：“如果杨树是笔直的，而红松弯曲不直，你会砍哪一棵？”砍树人回答：“如果这样的话，还是杨树吧！”

智者紧接着问道：“可是杨树上有个鸟巢，几只幼鸟正躲在巢中，你会砍哪一棵？”砍

树人被问得摸不着头脑，就请教智者：“您这是想告诉我什么呢？”

智者一脸严肃地说：“在上山前，你该先问问自己砍树的目的是什么。虽然砍树的条件不断变化，但砍哪一棵树最终取决于你的目标。如果想要取柴，就砍杨树；如果想做工艺品，就砍红松。明确了目标，才不会因为环境和条件的变化而不知所措；才能方向明确、头脑清晰，做好自己该做的事！”

这个故事给了你怎样的启迪？根据你的职业生涯目标，你现在最需要做什么？

---



---



---



---



---

### 【心有所悟】

职业生涯目标是我们学习和职业发展的动力和方向。有了明确的职业生涯目标，我们才不会茫然失措，才能明白当前应该朝哪个方向去努力和奋斗。

## 知 识 素 养

### 一、单项选择题

1. 职业生涯发展措施的制定要领，即措施必须是（ ）、可行的、针对性强的。
 

|        |        |
|--------|--------|
| A. 具体的 | B. 完善的 |
| C. 恰当的 | D. 大体的 |
2. （ ）是我们人生中的重要转折，它将带来生活方式的重大变化，是职业生涯发展的重要经历。
 

|         |         |
|---------|---------|
| A. 企业实习 | B. 顶岗实习 |
| C. 自主创业 | D. 首次就业 |
3. 调整职业生涯规划的关键是（ ）。
 

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| A. 我为什么干  | B. 我干得怎么样            |
| C. 放弃原有规划 | D. 选择更适合自己的发展方向和发展目标 |
4. 学生在评价自己的职业生涯规划时，要始终围绕能否促进职业生涯的（ ）。
 

|           |         |
|-----------|---------|
| A. 可持续发展  | B. 目前利益 |
| C. 目的性思维力 | D. 落实   |





#### 四、案例分析题

小红在一家公司做人力资源主管，据说她是“半路出家”。虽然对公司内部各个岗位的职责了如指掌，但在管理、沟通上，她都感觉力不从心。老板似乎把人力资源部当成一种摆设，同事们也认为每件事情都有对口负责人处理，根本不听她的。小红很困惑，不知道该怎么办，对自己未来的职业生涯规划也比较迷茫。

##### 【思考】

如果你是小红，你会如何做好自己的职业生涯规划？