



# 目 录

一、《职业体验》社会实践活动的意义.....	1
二、活动的具体内容和要求.....	1
三、实践活动学分认定和等级认定.....	2
四、计划与安排.....	3
五、实习概况 1.....	4
六、实习概况 2.....	5
七、采访记录 1.....	6
八、采访记录 2.....	7
九、职业故事.....	8
十、参观记录.....	9
十一、职业启示和生涯规划.....	10
十二、交流与评价.....	11
十三、学分认定.....	12

## 一 《职业体验》社会实践活动的意义

《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》提出“要按照实践育人的要求，以体验教育为基本途径，区分不同层次未成年人的特点，精心设计和组织开展内容鲜活、形式新颖、吸引力强的道德实践活动”。教育部颁发的《中学德育大纲》也指出：要积极组织学生参观、访问、远足、进行社会调查、参加社会服务和军训等实践活动，使学生开阔眼界，认识国情，了解社会，增长才干，把理论和实践结合起来，增强辨别是非的能力。

教育部《普通高中课程方案（实验）》中关于社会实践的要求是：学生每学年必须参加1周的社会实践，获得2学分。三年中学生必须参加三周的社会实践活动，共获得6个学分，这是获得高中毕业资格的必要条件。

斯坦福大学校长约翰·亨尼斯说：生涯规划如果从进大学的第二天开始就已经晚了。高中生们千万不要等到上了大学，才发现自己并不喜欢这个专业。大学毕业前才发现不知道这个专业能干什么，不知道社会需要什么样的人才。高中时的选专业，就是为选择将来的职业做准备。中学是人生的十字路口，不仅要规划好学业，还要规划一番未来。

社会实践活动的主题之一《职业体验》：结合自身的大学专业设计和职业生涯规划，选取机关、团体、企业、事业单位中的任一职业作为实践对象，通过切身体验职业生活来了解该职业的内涵，以及职业和目前的学业、以后的专业选择的衔接关系。

请高二的学生和家长珍惜这次实践活动的机会，作好周密的策划。

## 二 活动的具体内容和要求

### 1、活动内容：

- (1) 选取机关、团体、企业、事业单位中的任一职业作为研究对象；
- (2) 针对该职业开展至少3个工作日以上的职业体验活动；
- (3) 职业体验中针对性的完成一些活动设计。比如，参与职业工作流程、了解从业资格、薪酬待遇水平、职业发展前景等因素。完成“体验2个以上的具体岗位、采访2名以上的员工、记录1个职业故事”等环节。

### 2、有关要求：

- (1) 学生可以组成小组一起去，也可以自己一个人去。
- (2) 学生至少完成一种类别的职业体验，该职业最好能结合个人的大学专业设计和职业生涯规划来进行选择，有目的性的完成大学专业填报前的“实地考察”。
- (3) 活动进行前，学生要做好计划并将活动情况记录在《职业体验》手册上。
- (4) 社会实践活动结束，完成一篇“职业启示和生涯规划”。

- (5) 提供相关的活动证明。如，对方单位的证明。
- (6) 活动前要告知家长并得到家长的同意。
- (7) 活动过程中遵循安全第一的原则。
- (8) 所有活动内容需要在提供“职业体验”方的许可范围内进行。

### 三 实践活动学分认定和等级认定

参加社会实践的学生，应该参与社会实践活动的全过程，并按时、准确记录相关细节。手册上记录的内容是最重要和最主要的评价依据。评价由综合实践老师组完成。成绩评价分为合格与不合格，除不合格之外都可以获得社会实践的2个学分。

有以下情况之一者评为**不合格**：9项（目录页中的四至十二）作业中有超过 1 项（含 1 项）没有按时完成；在手册的各项记录中出现虚假记录或冒名签字的；不递交手册或者没有及时上交手册参与评价的；在活动期间违反规定，受到纪律处分的。





## 六 实习概况 2

岗位名称		所在部门	
工作职责		上级职位	
任职要求	知识/经验： 工作能力： 工作态度：		
实习 工作 概况	(日常工作流程、从业资格要求、职业发展前景等因素)		
	实习导师 签名： 年 月 日		







## 九 职业故事

职位名称		所在部门	
工作内容 / 职责			
职业故事	(记录职业生活中的一个场景 / 一截片段 / 一则故事)		

## 十 参观记录

时间	参观地点简要记述
	(办公室)
	(工作室)
	(就餐场所)
	(娱乐休闲场所)
	(企业文化展厅)
	(其他)
	(其他)

## 十一 职业启示和生涯规划

（对哪些岗位感兴趣？这些岗位需要什么样的专业学历背景？针对这些专业目前国内外有哪些大学可选择？需要如何申请 / 报考条件、分数如何？你会因为这次职业体验促进个人对于生涯规划的思考吗？会不会调整自己的学习进度？产生一些思想和行为上的变化？等）

带队老师 / 实习导师 签字：  
年 月 日





## 十四 资 料 袋

资料编号	资料内容说明
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	

(原始资料自己保存备查, 评价结束后和本手册一起保存)