

职业发展家长手册¹¹

职业意识与探索家长指南……

目录

我的子女为什么应进行职业探索？

为什么尽早开始很重要？

早期职业探索是否就是选择一项职业并坚持下去？

为什么我的帮助很重要？

我如何帮助我的子女选择令人满意的职业发展道路？

我如何开始与我的子女谈论职业？

职业探索应该是怎样的？

我的子女可从哪里找到可靠的职业探索信息？

我的子女为什么应进行职业探索？

如果您的子女要作出良好的职业决策，他或她必须探索并研究很多职业。积极参与职业探索活动将有助于您的子女发现有许多可以探索的职业机会，以及为实现他或她的职业目标所必须采取的步骤等。职业探索的一些益处包括：

- 让您的子女接触他或她可能从来没有考虑过的职业；
- 了解学生高中后的各种类型的教育和培训并了解相关费用，这样您的子女将不会把时间和金钱浪费在与他或她所选择的职业不相关的培训上。
- 理解感兴趣职业的工作环境：

为什么尽早开始很重要？

尽早获得职业意识很重要，因为这种意识可以：

- 增加您子女对学校的兴趣，
- 减少您子女中途辍学的可能性，
- 向您的子女展示，他或她目前在学校所做的一切对达成未来的目标很关键。

在小学阶段，您可帮助您的子女：

¹ 节选自美国职业资源网络（ACRN）和 Sonoma（索诺玛）县教育局办公室（SCOE）编写的出版物

- 探寻不同的职业；
- 把他或她在学校所学的内容与实际生活状况联系起来；
- 让他或她自己想象从事一份职业；
- 培养子女与他人工作或娱乐、作出决定、解决问题及成为领导者的技能，这些都是重要的工作准备技能。

通常，儿童的职业知识局限于他们在电视上看到的节目或是家人所从事的职业。让您的子女做好职业准备的最好方法之一是帮助他或她了解广泛的职业生涯。

为帮助您的子女理解他或她的学业是未来职业所需，应向他或她展示各职业的人如何在工作中运用技能。例如：

- 兽医需要运用数学技能，计算小猫需要的药量；
- 警官需要写作技能，书写报告；
- 木工需要各种数学技能，完成建筑项目。

您可以决定如何向您的子女展示学校与职业之间的直接联系，并清楚说明学业的成功可为职业的成功打开大门。

早期职业探索是否就是选择一项职业并坚持下去？

不是。早期职业培养是为了让您的子女了解在他或她面前有无数的职业途径。职业培养是一个终身过程，您应想到，随着您的子女逐渐成熟并搜集更多的信息，他们的计划会有所变化。

探索职业并不意味着决定一成不变。但这确实会让您的子女更好地作出职业决定，因为他或她将运用在小学打下的基础，更自信地向前迈进。

这里有一些应该思考的问题：学生从大学辍学的第一大原因就是缺乏职业重心。越是没有决心，大学生就越有可能需要花费更多的金钱和时间才能在大学获得学位。早期职业探索是大学 / 职业重心的关键所在！

为什么我的帮助很重要？

您的帮助最重要，因为：

- 研究显示，家长和监护人对子女的职业选择影响最大。
- 作为一名家长，您比任何人都更了解您的子女。
- 您比任何人都更乐于帮助您的子女选择一个有意义的职业。
- 您知道子女的未来非常重要，不能仅凭运气或机会。

伟大的事业不会凭空产生，而是精心筹划的结果，您就是可以确保您的子女尽可能作出最佳选择的人。

人们选择职业的理由多种多样，知道这一点很重要：

- 有些人注重成长的周围环境，选择与家长或监护人相类似的职业；
- 有些人根据薪水来选择职业；
- 还有些人因为开始一份工作而“碰巧遇到”一份职业，并决定做下去。

我该如何帮助子女选择职业路径？

第一步就是选择一个可以体现子女兴趣的职业路径。

为什么这很重要？因为研究显示，如果您的子女基于自己的兴趣选择职业，他或她会更成功并更满意。

兴趣可指明通向可能的最佳职业途径之路。您可以询问您的子女以下问题，更清楚地了解子女的兴趣：

- 你在学校最感兴趣的是哪一门课程？
- 你最喜欢参加什么课外活动？
- 你的爱好是什么？
- 你和朋友们在一起最喜欢做什么？
- 你认为自己有什么特殊技能？
- 你做过的最值得骄傲的事是什么？
- 你对什么最感兴趣？

除了直接问您的子女之外，还可利用其他方式确认子女的兴趣所在。着重了解您的子女喜欢的活动、书籍、电影和电视节目等，了解子女访问的网站以及子女如何利用业余时间。一旦您帮助您的子女找到了兴趣所在，即可寻找培养子女兴趣的方法。这里介绍一些方法：

如果您的子女对动物感兴趣，他或她可能喜欢：

- 加入 4-H 俱乐部
- 在当地的兽医诊所当义工
- 带邻居家的小狗散步或照顾小狗

如果您的子女对艺术感兴趣，他或她可能喜欢：

- 设计一个个人网站
- 为亲戚或朋友制作生日或节日卡片
- 为学校的时事通讯制作图形

如果您的子女喜欢帮助他人，他或她可能喜欢：

- 成为夏令营辅导员
- 为朋友或亲戚照顾幼儿

- 教儿童阅读

如果您的子女喜欢制作或修理东西，他或她可能喜欢：

- 利用工具包制作一台收音机或计算机
- 拆开一个旧电器并重新组装
- 设计并建造一个鸟屋

如果您的子女喜欢运动，他或她可能喜欢：

- 参加运动队
- 帮助教练
- 裁定或裁判社区比赛

这些只是其中一些活动，可以帮助您的子女探索兴趣并更好地为有关他们未来职业的决定作好准备。您的子女还可选择通过高中计划（High School Plan）和职业行动计划（Career Action Plan）创建并保存自己的信息，以不断进行调整。您的子女可从我的职业中心（My Career Center）通过“我的数据”免费帐户存取这些信息。花时间帮助您的子女建立一个帐户并根据需要更新子女的计划。

我如何开始与我的子女谈论职业？

开始与您的子女谈论职业的一个方式是向子女展示兴趣与成年人活动的关联。例如：

- *如果您的子女喜欢艺术*，则讨论成年人如何运用艺术设计房屋、服装、杂志广告、电影场景，以及玩具。向子女解释，艺术还应用于画卡通、插花，以及为杂志和书籍拍摄照片。
- *如果您的子女喜欢户外活动*，可与子女讨论他或她如何得到涉及在户外工作的职业，如景观设计、林业、考古学、建筑、海洋生物学或商业捕鱼等。
- *如果您的子女喜欢社交*，可以讨论喜欢与人交谈和交往的人如何可能会选择成为教师、律师、客服代表、接待员、酒店经理或活动策划者等。
- *如果您的子女喜欢帮助他人*，可以谈论他或她能够在职业中帮助他人的不同途径，如成为护士、医生、体育教练、护理员、家庭辅导员或保育员等。
- *如果您的子女喜欢数学*，可以与他或她探讨成为会计、计算机程序员、工程师或统计师的可能性。您应提醒您的子女，大多数职业都需要基本的数学知识，因此数学是非常重要的技能。
- *如果您的子女喜欢保护他人安全*，可以与他或她谈论从事警官、法医科学家、侦探、调查员、巡警、保安或消防员等职业。

职业探索应该怎样？

职业探索从对各种现有和新兴职业的认识开始。随后就是研究“尝试”几种职业。有两种探索职业的方式：一种是调查，另一种是体验。帮助您的子女同时参与这两种探索。

调查职业：您的子女应尽可能搜集关于数个职业选择的信息。这样，他或她就有可能建立一项更现实的教育和职业计划，这将对他或她的职业决策起到指导作用。应调查的职业信息包括：

- 这项职业需要什么样的教育？
- 哪里可以提供这种教育 / 培训？
- 我是否可以参加这个职业所需的教育 / 培训？
- 这个职业的未来前景如何？
- 这个职业的升迁途径如何？
- 与这个职业密切相关的其他职业有哪些？
- 这个职业日常执行的任务是什么？
- 这些任务与我的兴趣和工作价值观是否相符？
- 日常的工作时间是什么？
- 这个职业是否需要出差？
- 这类工作的医疗和退休福利通常有哪些？
- 这个职业通常的薪资是多少？
- 我需要搬到外地才能找到工作吗？

体验职业：当您的子女在初中或高中时，他或她可以参加很多职业探索活动。这些活动包括：

- [Informational interviewing](#) [信息咨询]（网站内容为英文）鼓励您的子女给从事他或她所选职业的人打电话。您的子女应该让每个人知道他打电话的目的，并决定对方通话的时长。他或她可以询问的重要问题包括：
 - 您工作的日常活动有哪些？
 - 您是如何选择这项职业的？
 - 您通过哪些培训才进入这项职业的？
 - 您最喜欢工作的哪些方面？
 - 您最不喜欢工作的哪些方面？
- **招聘会。**抓住每一个机会，与您的子女一起参加招聘会，这样您和子女都有机会了解各种不同的职业。招聘会经常在高中、当地学院举行，或由当地商会举办。
- [Job shadowing experiences](#) [工作旁观体验]（网站内容为英文）。您的子女对工作环境下的人们了解得越多，他或她对可能的职业就了解得越多。您的子女获得工作旁观机会的一种方式是在参加「带您的子女来上班日」活动。
- [Internships and work-based learning](#) [实习和基于工作的学习]（网站内容为英文）。帮助您的子女寻找与他或她的职业兴趣领域相关的实习或基于工作的学习机会。向您子女的高中查询他或她是否可以凭借此类工作经验获得学分。实

习和基于工作的学习可以是有报酬或无报酬的职位。

- **志愿工作。**鼓励您的子女到他或她的职业兴趣领域内的企业或机构中参加志愿工作。
- [Career Technical Education \(CTE\) classes](#)。[**职业技术教育 (CTE) 课程**] (网站内容为英文) 鼓励您的子女参加他或她感兴趣的职业技术教育课程, 以获得在该职业领域运用工具和技能的实际操作经验。
- **实地考察。**实地考察是让您的子女了解很多不同职业工作者的另一个方式。在您的子女开始实地考察之前, 要求您的子女在实地考察中观察不同类型的工作者和职业。之后, 与您的子女讨论这些职业。您还可以为您和您的子女安排前往他或她职业兴趣领域内的企业或机构进行实地考察。

我的子女可从哪里找到可靠的职业探索信息?

职业探索的资源有很多。如果您的子女所在的学校有职业中心, 从这里开始探索就很好。当地的图书馆有信息化的职业信息传递系统 (CIDS), 这是一个丰富的职业信息来源。

另一个很好的来源是互联网络。以下是一些可靠的职业意识和探索网站的清单 (其中一些网站只有英文):

- [California Career Resource Network \(CalCRN\)](#)
[加州职业资源网络系统]
- [California Career Zone](#)
[加州职业区]
- [California Reality Check](#)
[加州现状核实]
- [California Career Café](#)
[加州职业咖啡厅]
- [California Colleges](#)
[加州学院]
- [America's Career InfoNet](#)
[美国职业信息网]
- [Occupational Outlook Handbook](#)
[职业展望手册]

- [O*Net](#)
[O*Net职业信息网]

请记住……

最后，职业选择是一项个人决定，因此不要因为您认为子女会喜欢或应该做而试图让他或她转向某一个特定职业。作为参与其中的父母，您应为您的子女提供足够的机会，以探索兴趣并了解职业机会。您的鼓励子女尽早开始考虑职业选择，将有助于您的子女未来取得成功。

由于您的指导和您为子女创造的机会，您的子女可能会改变他或她的兴趣。随着职业选择的变化，应不断鼓励您的子女——子女对职业的了解越多，他或她的职业决策就越好。

NOTE TO LOCAL EDUCATIONAL AGENCIES (LEAS): The California Department of Education (CDE) wishes to thank the California Career Resource Network and the Sonoma County Office of Education for their permission to translate this handbook. As a form of assistance to LEAs, the CDE offers this translation free of charge. Because there can be variations in translation, LEAs should confer with local translators to determine any need for additions or modifications, including the addition of local contact information or local data, or modifications in language to suit the needs of specific language groups in the local community. If you have comments or questions regarding the translation, please e-mail the Clearinghouse for Multilingual Documents (CMD) at cmd@cde.ca.gov.