

高铁专业学生职业生涯规划

- ❖ 主讲教师：陈金
- ❖ 武汉民政职业学院
- ❖ 联系电话：18627862990
- ❖ 电子邮箱：2655504902@qq.com

对高铁的认识

- ❖ 有没有同学坐过高铁？
- ❖ 你对高铁的了解有多少？

❖ 高速铁路简称“高铁”，是指通过改造原有线路（直线化、轨距标准化），使最高营运速率达到不小于每小时**200**公里，或者专门修建新的“高速新线”，使营运速率达到每小时至少**250**公里的铁路系统。

高铁的优势

- ❖ 载客量高
- ❖ 速度快
- ❖ 安全性好
- ❖ 经济效益好
- ❖ 正点率高
- ❖ 舒适方便
- ❖ 能源消耗低

日本 东海道新干线 (1964年)



专业背景

法国TGV（1972年）Train à Grande Vitesse



专业背景

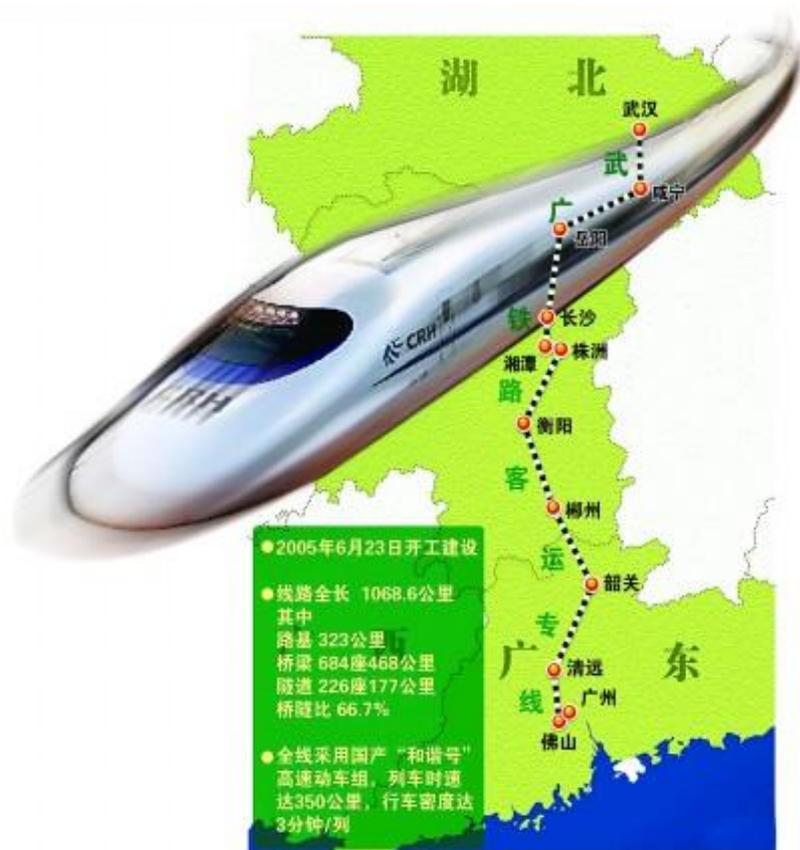
专业背景

德国ICE (1979年) Intercity-Express



中国武广高铁（2009年）

武广高铁成为世界上
运营速度最快、里
程最长的高速铁路



“四纵四横”铁路快速客运通道



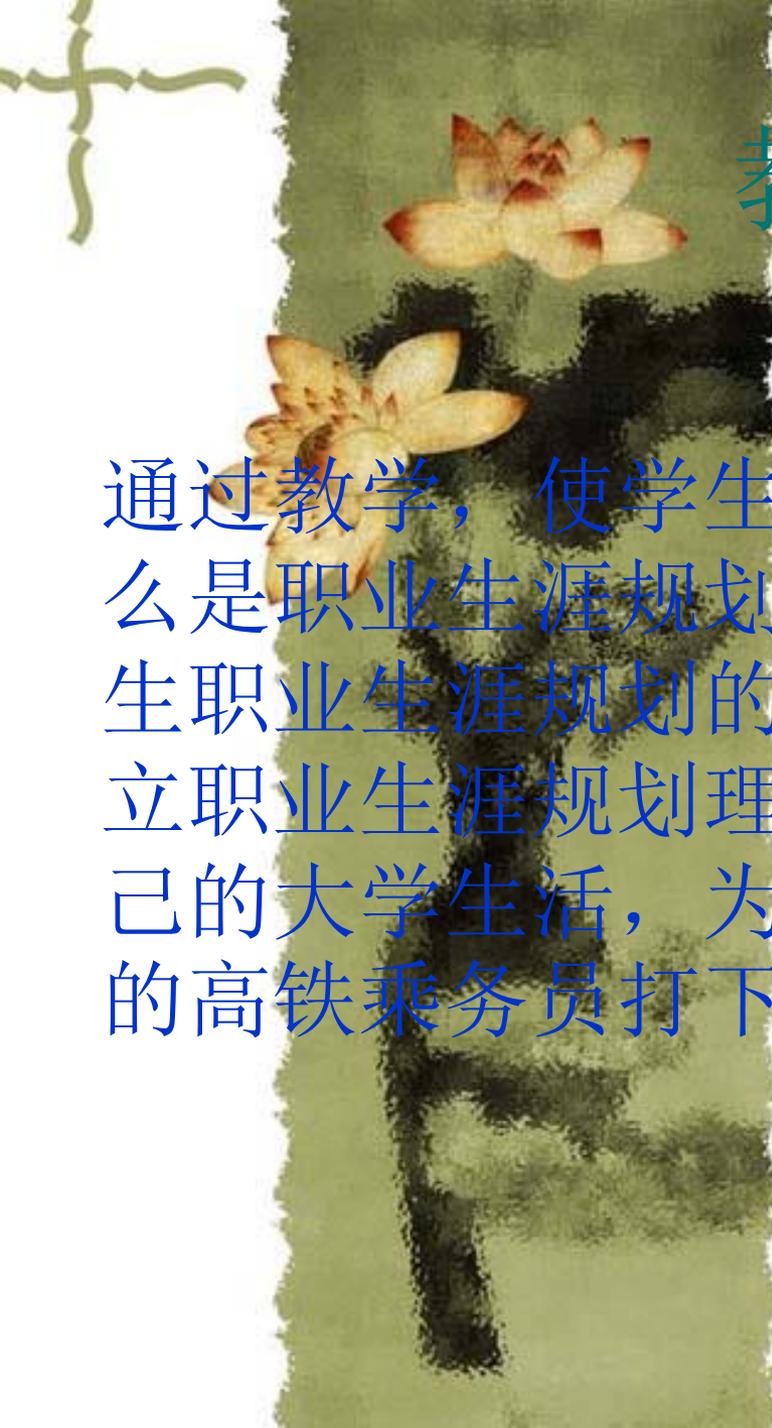
“四纵”客运专线	京沪客运专线	· 京沪高速铁路 (2011/06/30)	· 合蚌客运专线 (2012/10/16)
	京港客运专线	· 京石客运专线 (2012/12/20) · 武广客运专线 (2009/12/26)	· 石武铁路客运专线 (2012/12/20) · 广深港高速铁路 (2011/12/26)
	京哈客运专线	· 京沈客运专线 (待定) · 盘营客运专线 (2013/10)	· 哈大客运专线 (2012/12/01)
	杭福深客运专线	· 杭甬客运专线 (2013/05) · 温福铁路 (2009/09/28) · 厦深铁路 (2013/06)	· 甬台温铁路 (2009/09/28) · 福厦铁路 (2010/04/26)
“四横”客运专线	徐兰客运专线	· 郑徐客运专线 (2015) · 西宝客运专线 (2012)	· 郑西客运专线 (2010/02/06) · 宝兰客运专线 (2017)
	沪昆客运专线	· 沪杭城际高速铁路 (2010/10/26) · 长昆客运专线 (2013/06/30)	· 杭长客运专线 (2013/06/30)
	青太客运专线	· 胶济客运专线 (2008/12/20) · 石太客运专线 (2009/04/01)	· 石济客运专线 (2015/12)
	沪汉蓉客运专线	· 沪宁高速铁路 (2010/07/01) · 合武铁路客运专线 (2009/04/01) · 宜万铁路 (2010/12/22) · 遂渝铁路二线 (2012)	· 合宁客运专线 (2008/04/18) · 汉宜高速铁路 (2012/07/01) · 渝利铁路 (2012) · 达成铁路 (2009/07/07)

中国高铁的发展

- ❖ 截止到**2012**年底，全国铁路营业里程达到**9.8**万公里，居世界第二位，高铁运营里程达到**9356**公里，居世界第一位。
- ❖ 根据“十二五”后三年铁路建设规划，**2013**年全国铁路安排固定资产投资**6500**亿元，其中基本建设投资**5200**亿元、投产新线**5200**公里以上。
- ❖ 到**2020**年，铁路营业里程将达到**12**万公里以上，主要繁忙干线实现客货分线。
- ❖ 从**2010**年起至**2040**年，将实现五纵六横七连线的高速铁路网。
- ❖ **2011**年世界高铁大会在北京举行。

高铁乘务专业的专业背景

- ❖ 随着社会和经济的发展，中国乃至世界的各大城市都有了高铁，其他城市也在紧锣密鼓地修建之中。因为高铁的舒适、快捷和便利，成为人们出行的重要交通工具，高铁也就成为了许多城市交通运输体系的重要组成部分。高铁快速的发展对相应的专业及服务人员需求量快速增长，为本专业提供了丰富的岗位资源。



教学目的

通过教学，使学生明确什么是职业生涯，什么是职业生涯规划，认识到高铁乘务专业学生职业生涯规划的重要意义，从而尽快的树立职业生涯规划理念，更加注重合理安排自己的大学生生活，为今后顺利地成为一名优秀的高铁乘务员打下坚实的基础。

教学重难点

- ❖ 职业生涯；职业生涯规划；高铁乘务专业学生职业生涯规划；高铁乘务专业学生职业生涯规划的意义

第一讲 职业生涯规划概述

❖ 第一节 职业生涯与职业生涯规划

一、职业与职业生涯

(一) 什么是职业

概念：职业是参与社会分工，利用专门的知识与技能，为社会创造物质财富和精神财富，以获得合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的活动。

(二) 什么是职业生涯

职业生涯是指一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。

❖ 职业生涯的特点：

❖ (1) 独特性

❖ (2) 发展性

❖ (3) 阶段性

❖ (4) 整合性

❖ (5) 互动性

❖ 职业生涯的五个阶段：

(1) 准备阶段（大约0~18岁）

(2) 选择阶段（大约18~25岁）

(3) 职业生涯初期（大约25~40岁）

(4) 职业生涯中期（大约40~55岁）

(5) 职业生涯后期（一般从55岁直至退出职场）

❖ 职业生涯的意义

1. 职业生涯帮助人们满足人生需求
2. 职业生涯是促进人的全面发展的重要手段

什么是职业生涯规划

- ❖ 也叫“职业规划”。在学术界人们也喜欢叫“生涯规划”，在有些地区，也有一些人喜欢用“人生规划”来称呼，其实表达的都是同样的内容。又叫职业生涯规划设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析、分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯规划的分类

- ❖ 按照时间的长短来分类，可以分为：
- ❖ 短期规划
- ❖ 中期规划
- ❖ 长期规划
- ❖ 人生规划

第二节 高铁专业学生职业生涯规划

- ❖ 一、什么是高铁专业学生的职业生涯规划
- ❖ 就是高铁专业学生在大学期间通过对自身和外部环境的了解，为自己确定职业方向、职业目标，选择专业道路，确定发展计划，为成为一名优秀的高铁乘务人员而确定行动时间和行动方案。

为什么要尽早进行职业生涯规划

- ❖ 第一、个人职业生涯的有限性要求每位同学及时规划
- ❖ 第二、有助于在校期间自身个性化发展
- ❖ 第三、为以后成为一名合格的高铁乘务人员打基础

二、高铁专业学生职业生涯规划的意义

- 是高铁专业学生适应社会经济发展的要求
- 有利于发掘自我潜能，增强个人实力
- 有利于自我觉醒
- 有利于提升应对竞争的能力

第三节 高铁专业与职业发展

- ❖ 一、将高铁专业与职业生涯规划相结合
- ❖ 二、注重大学期间专业素质的培养
- ❖ 三、注重大学期间个人能力的培养

对高铁乘务专业的认识

- ❖ 高铁乘务专业就是培养高铁乘务员的专业
- ❖ 高铁乘务员是在旅客列车为旅客进行服务的工作人员，他们在旅客上车前要检查每一个人的票防止有人错乘或无票登车。帮旅客拿行李，当列车出发后还要整理行李，防止行李从行李架上掉下来，防止旅客受伤，每到一个站就要报站，保证旅客知道旅途到站信息，每到一个站都要对车厢的垃圾进行清扫，给旅客带来干净整洁的环境。

高铁乘务专业的就业单位

- ❖ 全国各大铁路从事高铁、动车、地铁等乘务与管理工作。

高铁乘务专业的就业方向

- ❖ 全国各大铁路从事高铁、动车、地铁等乘务或管理工作。
- ❖ 教师
- ❖ 旅游
- ❖ 文秘
- ❖



高铁乘务专业的培养目标

- ❖ 为现代化城市提供配套的高铁营运高级综合人才，该专业主要掌握高铁企业战略管理、人力资源管理、国际人文管理、国际旅游基本理论与知识，注重人员素质和能力开发，包括公关能力、组织能力、涉外经营能力。

高铁乘务专业的发展前景

- ❖ 随着我国国内经济的飞速发展，动车、高铁、地铁在全国各大中城市纷纷开通运营，对相关专业服务人才需求极大。按人车比150:1的比例计算在未来3到10年间，全国各大中城市将需求此类专业服务人才近20万人，目前国内只有个别学校开设相关服务专业，远远满足不了社会需求。我校顺应时代潮流，在多方论证的基础上积极开设动车乘务岗前培训班，为社会输送合格人才。所以本专业学生就业待遇丰厚，前景广阔，供不应求。

就业前景



- ❖ 前景广阔
- ❖ 供不应求
- ❖ 就业待遇丰厚

高铁乘务专业的发展趋势

- ❖ 动车之花、高铁之星，不久的将来，高薪、阳光、体面的民政职业学院高铁乘务人才将成为全国各高速铁路上一道最美的风景线。

注重大学期间专业素养的培养

1、大学里应该如何开展专业学习？

- ① 学习过程的主动性（要求有良好的自控力）
- ② 学习过程的开放性（多途径获得相关知识）
- ③ 学习内容专业性
- ④ 学习目的的创造性

2、在校期间的学习任务

- ① 提高自身素质，扩大知识积累，学好书本知识。捉住大学拥有大量的藏书这一优势，有计划、高效率的孜孜攻读。
- ② 注重基本知识的学习与累积。
- ③ 注意理论联系实际。理论联系实际，可以检验学习效果，还可以激发学习兴趣，使学习更加富有成效。

必须告诉大家

- ❖ 在大学里，重要的不是你学到了什么，而是要学会如何学习，
- ❖ 在大学里都要认真学习专业课程，充分利用自己的时间和经历以及大学为你提供的良好学习环境。

注重大学期间个人能力的培养

- 1) 具有清楚地思维、谈吐、写作的能力
- 2) 具有批判性和系统性推理的能力
- 3) 具有形成概念和解决问题的能力
- 4) 具有独立思考的能力
- 5) 具有敢于创新和独立工作的能力
- 6) 具有与他人合作沟通的能力
- 7) 具有判断什么意味着彻底理解某种东西的能力
- 8) 具有辨别重要的东西与琐碎的东西、持久的东西与短暂的东西的能力
- 9) 熟悉不同的思维方式（定量、历史、科学、道德、美学）
- 10) 具有某一领域知识的深度
- 11) 具有观察不同学科、理念、文化的相关之处的能力
- 12) 具有一生求学不止的能力

思考题

- ❖ 结合实际，试述高铁专业学生职业生涯规划的意义

第二讲 高铁专业学生职业生涯规划的步骤与方法

第一节 高铁专业学生职业生涯规划的主要原则

第二节 高铁专业学生职业生涯规划的基本步骤

第三节 高铁专业学生职业生涯规划的常用方法

高铁专业学生职业生涯规划的主要原则

- 一. 社会需要的原则
- 二. 发挥个人优势的原则
- 三. 主动性原则
- 四. 长期性原则
- 五. 可操作性原则

高铁专业学生职业生涯规划的基本步骤

一 清晰个人生涯愿景（人生目标明确）

- ❖ 自我形象
- ❖ 有形财产
- ❖ 家庭生活
- ❖ 健康
- ❖ 人际关系
- ❖ 工作状况
- ❖ 社会贡献

二、自我评估（自我认知）

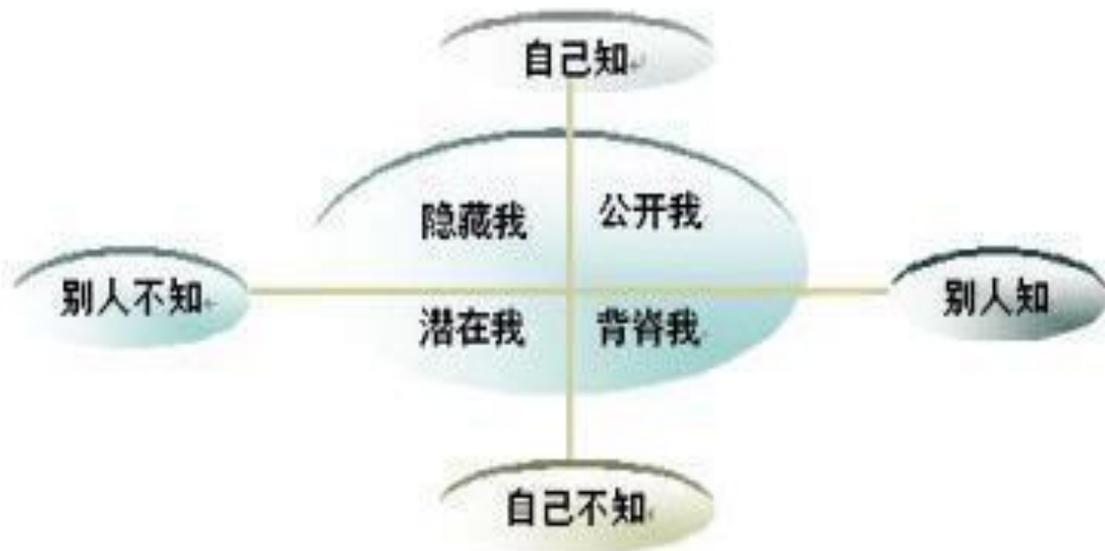
- ❖ 自我评估包括了解自己的价值取向、兴趣爱好、气质、性格、学识技能以及各种组织管理、协调能力等多方面的内容
- ❖ 自我评估是对自己进行深入的分析 and 探索，要“360度”看自己

如何认识自我

- ❖ 1、橱窗分析法
- ❖ 2、SWOT分析法
- ❖ 3、“五What”归零思考法

1、橱窗分析法

- ❖ 所谓橱窗分析法，是一种借助直角坐标不同象限来表示人的不同部分的分析方法，它以别人知道或不知道为横坐标，以自己知道或不知道为纵坐标，橱窗分析法也是进行自我认知的一种常用方法



2、SWOT分析法

- ❖ 所谓**SWOT**分析，即基于内外部竞争环境和竞争条件下的态势分析，就是将与研究对象密切相关的各种主要内部优势、劣势和外部的机会和威胁等，通过调查列举出来，并依照矩阵形式排列，然后用系统分析的思想，把各种因素相互匹配起来加以分析，从中得出的一系列相应的结论，而结论通常带有一定的决策性。

SWOT Analysis Chart

S
STRENGTHS
优势

W
WEAKNESSES
劣势

O
OPPORTUNITIES
机会

T
THREATS
威胁

3、“五What”归零思考法

“五What”的归零思考的模式：从自己是谁开始。然后顺着就一路问下去，共有五个问题：

- ❖ 1、 what are you? ?
- ❖ 2、 What you want?
- ❖ 3、 What can you do?
- ❖ 4、 What can support you?
- ❖ 5、 What you can be in the end

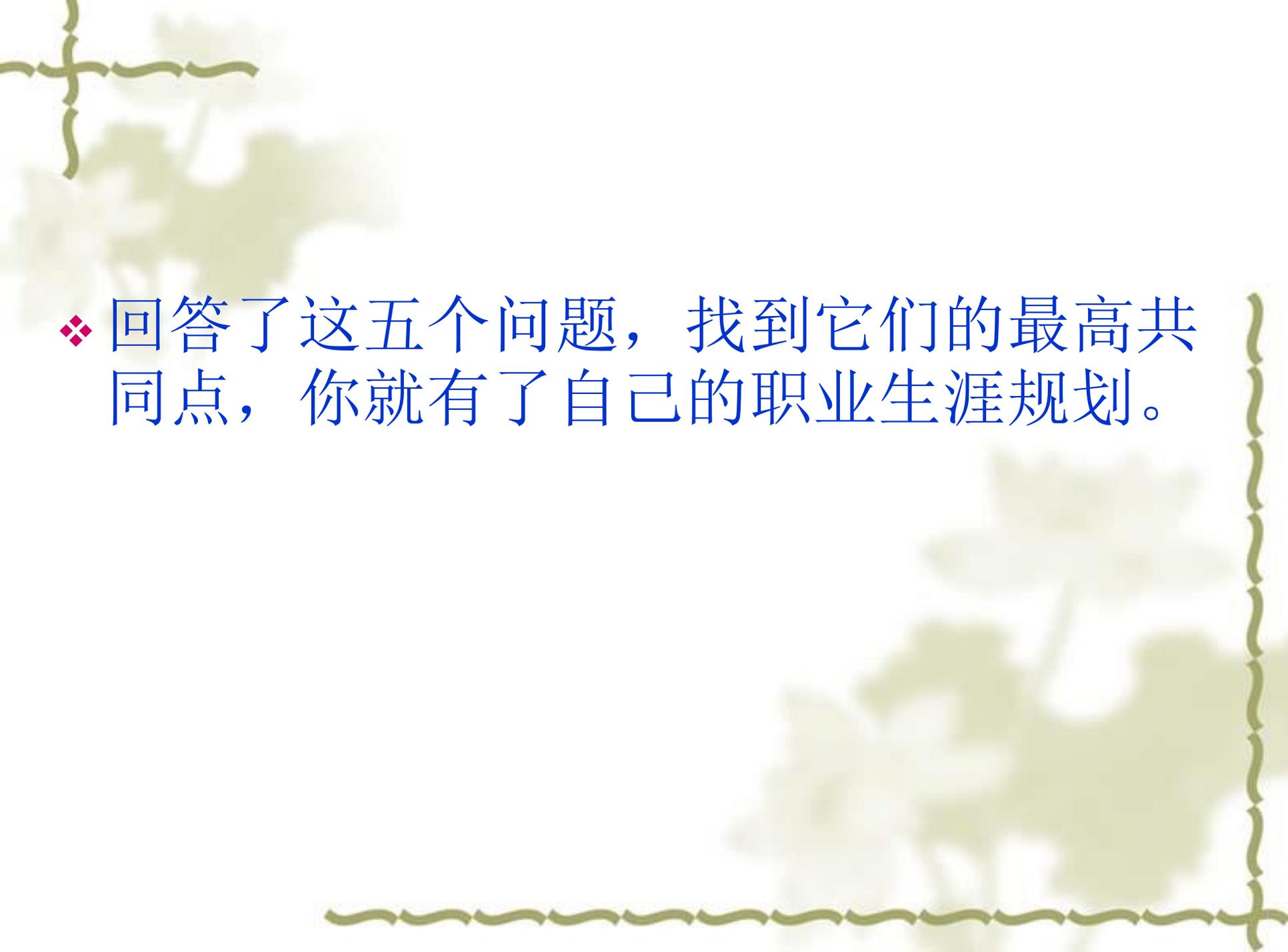
❖ 第一个问题“我是谁？”应该对自己进行一次深刻地反思，有一个比较清醒的认识，优点和缺点，都应该一一列出来。

❖ 第二个问题“我想干什么？”是对自己职业发展的一个心理趋向的检查。每个人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致，有时甚至是完全对立的。但随着年龄和经历的增长而逐渐固定，并最终锁定自己的终生理想。

❖ 第三个问题“我能干什么？”则是对自己能力与潜力的全面总结，一个人职业的定位最根本的还要归结于他的能力，而他职业发展空间的大小则取决于自己的潜力。对于一个人潜力的了解应该从几个方面着手去认识，如对事的兴趣、做事的韧力、临事的判断力以及知识结构是否全面、是否及时更新等。

❖ 第四个问题“环境支持或允许我干什么？”这种环境支持在客观方面包括本地的各种状态比如经济发展、人事政策、企业制度、职业空间等；人为主观方面包括同事关系、领导态度、亲戚关系等，两方面的因素应该综合起来看。有时我们在做职业选择时常常忽视主观方面的东西，没有将一切有利于自己发展的因素调动起来，从而影响了自己的职业切入点。而在国外通过同事、熟人的引荐找到工作是最平常也是最容易的。当然我们应该知道这和一些不正常的“走后门”等歪门邪道有着本质的区别。这种区别就是这里的环境支持是建立在自己的能力之上的。

❖ 明晰了前面四个问题，就会从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件，列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标，那么第五个问题有关“自己最终的职业目标是什么？”自然就有了一个清楚明了的框架。



❖ 回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，你就有了自己的职业生涯规划。

三、职业决策

- ❖ 职业决策就是人们根据自身特点和社会需要作出合理的职业方向的抉择过程。
- ❖ 高铁专业学生的职业方向就是做一名优秀的高铁乘务员。

四、具体操作

- (一) 大学时段
- (二) 毕业后

大学期间职业生生涯规划的实施策略

大一：探索期 这一阶段首先要完成由中学到大学的角色转变，重新确立自己的目标与要求，脱离了“填鸭式”的教学模式，应该尽快的规划自己的学习方案。其次，要熟悉环境，尽快建立自己的人际圈子，提高交际能力。要积极参加学校的社团活动，锻炼组织能力；再次，也是最重要的，就是要学好专业知识，努力提高英语口语能力，争取在这一学年英语过四级。同时应多学习课程之外的知识，对法律或其它语种多加认识，为以后的就业及深造打下基础。

大二：定向期 这一阶段首先要认清自己的方向与目标，考虑到未来的职业方向，全面了解民航业的就业机遇与挑战；其次增加自己的简历含金量，考取相关的专业资格证，并有机会进行自考本科，让以后的就业多一层保障；再次要参与社会实践，勤工俭学，丰富社会阅历，并注重培养自己的特长。这一期间还应完成普通话较高资格考核。

大三：备战期 这一阶段主要是为冲刺就业做准备了，要在加强专业知识学习与巩固的同时，掌握求职技巧，搜罗各方面的求职信息。还应参加招聘活动，努力去寻找机遇并积累经验。在实习阶段，要充分发挥自己各方面的特长，努力表现，通过实习：要从宏观上了解公司的工作方式，运转模式，工作流程。从微观上洞察乘客的心理需要，明确岗位上得职责与规范。同时应在实习期间制定好自己的个人简历，避免以后不必要的麻烦。

毕业后高铁生涯规划的实施策略

机遇与挑战并存，面对竞争日益激烈的社会，我们在畅想美好岗位的同时，是否应该冷静的思考一下：梦碎了怎么办？即使已做好了充分准备，也不一定就会实现与专业恰批配的工作，因为未来谁也无法预料。所以这一阶段应该有两种预测。

第一种：顺利就业，实现自己的空姐梦或者从事与民航相关职业。

- ❖ 要实现这个目标，除了要自身努力之外，还要靠机遇和自己抓住机遇的能力，如果实现了职业理想，还要靠自己的真诚与热情继续打拼，用最无微不至的服务去诠释这类行业的意义，实现自己的人生价值。

- ❖ 第二种：继续学习，修完本科并继续攻读研究生，进而再寻找合适的工作。著名女强人张欣女士曾说过：“如果你是有实力的，就不能示弱，证明给人看。”相信通过自己的努力，学历层次的进一步提高，终究会寻找到自己的真正价值所在。

五、评估与反馈

俗话说：计划赶不上变化快。

所以制定的规划不是一成不变的，

它总是随着环境，个人爱好，社会需求等因素在不断变化的。所以自己的职业规划只有不断改进完善才能够行之有效。

【总结】

- ❖ 计划像一颗明星，它会指引着我们前进的方向，使我们不至于过早的迷失。但成功与否，还是要看具体的实践并取得成效，任何目标，如果只是纸上谈兵，终究会幻化成泡影。现实是多变的，很多人的生命萎顿就在于放弃了自我更新的能力。一个人，若要成功，必须要拿出勇气，付出努力，辛劳，与汗水，就像玫瑰的刺，扎手之后才是芬芳的娇艳。

视频资料：世界高铁大会

- ❖ <http://v.ifeng.com/news/china/201012/89b60a06-2d5d-4bcf-a063-6930a21ff1af.shtml>
- ❖ 凤凰网
- ❖ <http://www.tudou.com/programs/view/Ld3Xys5AZ3w/>
- ❖ 张艺谋导演
- ❖ <http://my.tv.sohu.com/us/63270275/23948712.shtml>
- ❖ 第七届世界高铁大会今日圆满闭幕

最高时速， 试验之最高速度

❖ 钢轮式：

- ❖ 574.8 km/h : 法国， TGV- LGV东欧线(2007年)
- ❖ 487.3 km/h : 中国， CRH380BL- 京沪客运专线(2011年1月)
- ❖ 486.1 km/h : 中国， CRH380AL- 京沪客运专线(2010年12月)

❖ 磁浮式

- ❖ 581 km/h : 日本， JR磁浮MLX01(2003年)
- ❖ 501 km/h : 德国， TransrapidTR-08(2003年)

谢谢观赏