

# ক্যারিয়ার শিক্ষা

কোর্স কোড: SSC 2358

সেকেভারি স্কুল সার্টিফিকেট প্রোগ্রাম  
(এসএসসি প্রোগ্রাম)

ওপেন স্কুল



বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

# ক্যারিয়ার শিক্ষা

কোর্স কোড : SSC 2358

সেকেভারি স্কুল সার্টিফিকেট প্রোগ্রাম  
(এসএসসি প্রোগ্রাম)

## রচনায়

মোঃ জহুরুল ইসলাম

নাসরিন জাকিয়া সুলতানা

মীর আবু সালেহ শামসুদ্দিন (শিশির)

মোঃ রফিকুল ইসলাম তালুকদার

## সম্পাদনায়

ড. মোঃ আবুল ইহসান

## সমন্বয়কারী

মোঃ জহুরুল ইসলাম

ওপেন স্কুল



বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়  
BANGLADESH OPEN UNIVERSITY

# ক্যারিয়ার শিক্ষা

কোর্স কোড : SSC 2358

এসএসসি প্রোগ্রাম

প্রথম প্রকাশ : মার্চ, ২০১৬

পুনঃমুদ্রণ: নভেম্বর, ২০১৭

প্রচ্ছদ

কাজী সাইফুদ্দীন আব্বাস

কভার গ্রাফিকস

আবদুল মালেক

কম্পিউটার কম্পোজ

মোঃ টিপু সুলতান

© বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

ISBN 978-984-34-3122-6

প্রকাশনায়

প্রকাশনা, মুদ্রণ ও বিতরণ বিভাগ

বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

গাজীপুর-১৭০৫

মুদ্রণ

মানিয়া আর্ট প্রেস

৫৩/১ নর্থ ব্রুক হল রোড, ঢাকা

## সূচিপত্র

ইউনিট-১	: ক্যারিয়ারের ধারণা.....	১-১০
পাঠ-১.১	: ক্যারিয়ার ও এর বিকাশ .....	১
পাঠ-১.২	: ক্যারিয়ার রূপরেখা বা মডেল.....	৩
পাঠ-১.৩	: ক্যারিয়ার শিক্ষা ও এর গুরুত্ব .....	৫
পাঠ-১.৪	: আমি, আমার শিক্ষা ও ক্যারিয়ার .....	৬
পাঠ-১.৫	: আমার আগ্রহ ও যোগ্যতা.....	৭
পাঠ-১.৬	: আমার ক্যারিয়ার ও মূল্যবোধ .....	৯
ইউনিট-২	: ক্যারিয়ার গঠনের উপাদান ও কৌশল.....	১১-৭৬
পাঠ-২.১	: ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি, প্রতিযোগিতা ও সহযোগিতামূলক মনোভাব.....	১২
পাঠ-২.২	: আত্ম-সচেতনতা ও আত্ম-বিশ্বাস: গুরুত্ব ও উন্নয়ন .....	১৫
পাঠ-২.৩	: দৃঢ় প্রত্যয়: গুরুত্ব ও কৌশল.....	২১
পাঠ-২.৪	: শ্রদ্ধাবোধ, পারস্পরিক নির্ভরশীলতা ও আন্তঃসম্পর্ক .....	২৪
পাঠ-২.৫	: আইনের প্রতি শ্রদ্ধা ও দেশপ্রেম.....	২৮
পাঠ-২.৬	: নাগরিকতা ও সূনাগরিকের গুণাবলি .....	৩০
পাঠ-২.৭	: নেতৃত্ব, নেতার গুণাবলি ও দায়িত্ব .....	৩৬
পাঠ-২.৮	: প্রেষণা, প্রেষণা চক্র ও প্রেষণার বৈশিষ্ট্য .....	৪০
পাঠ-২.৯	: প্রেষণার প্রকারভেদ ও ক্যারিয়ার গঠনে প্রেষণার গুরুত্ব .....	৪৩
পাঠ-২.১০	: আগ্রহ ও মনোযোগ এবং ক্যারিয়ার গঠনে আগ্রহ ও মনোযোগের গুরুত্ব .....	৪৭
পাঠ-২.১১	: মনোযোগের বৈশিষ্ট্য, গুরুত্ব ও মনোযোগ বৃদ্ধির উপায়.....	৫১
পাঠ-২.১২	: আবেগ, আবেগের প্রকারভেদ এবং আবেগের প্রভাব .....	৫৫
পাঠ-২.১৩	: ক্যারিয়ার গঠনে ইতিবাচক আবেগ ও চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশল.....	৫৯
পাঠ-২.১৪	: ক্যারিয়ার গঠনে সৃজনশীল চিন্তন দক্ষতা: ভূমিকা ও কৌশল .....	৬৩
পাঠ-২.১৫	: সমস্যা সমাধান এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণ.....	৬৫
পাঠ-২.১৬	: সময় ব্যবস্থাপনা (Time Management) .....	৬৮
পাঠ-২.১৭	: শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা.....	৭১
পাঠ-২.১৮	: নান্দনিক দৃষ্টিভঙ্গি: গুরুত্ব ও উপায় .....	৭৪
ইউনিট-৩	: ক্যারিয়ার গঠনে সংযোগ স্থাপন ও আচরণ .....	৭৭-১৪৪
পাঠ-৩.১	: সংযোগ স্থাপন ও ক্যারিয়ার .....	৭৮
পাঠ-৩.২	: ভাল শ্রোতার বৈশিষ্ট্য এবং ভাল শ্রোতা হওয়ার কৌশল .....	৮২
পাঠ-৩.৩	: উপস্থাপনের দক্ষতা ও বাচনভঙ্গি.....	৮৬
পাঠ-৩.৪	: লক্ষ্য নির্ধারণ এবং সে অনুযায়ী কাজ করা .....	৯০
পাঠ-৩.৫	: আত্ম সমালোচনা, আত্মশুদ্ধি ও অক্ষমতা মেনে নেওয়া .....	৯৬
পাঠ-৩.৬	: ইতিবাচক মনোভাবাপন্ন মানুষের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তোলা.....	১০১
পাঠ-৩.৭	: কর্মে সফলতায় মূল্যবোধ.....	১০৬
পাঠ-৩.৮	: সহমর্মিতা, পারস্পরিক নির্ভরশীলতা ও আস্থা স্থাপন .....	১১২
পাঠ-৩.৯	: সময়ানুবর্তিতা, নিয়মানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলাবোধ গঠন .....	১১৭
পাঠ-৩.১০	: সততা, নিষ্ঠা ও পেশাগত নৈতিকতা.....	১২৩

পাঠ-৩.১১	: ক্যারিয়ার গঠনে প্রযুক্তির গুরুত্ব ও প্রযুক্তিগত দক্ষতা গঠনের উপায়.....	১২৮
পাঠ-৩.১২	: ক্যারিয়ার গঠনে গাণিতিক দক্ষতা গঠনের উপায়.....	১৩৩
পাঠ-৩.১৩	: অনুভূতি, মনোভাব ও আচরণ এবং ক্যারিয়ার গঠনে ব্যক্তিগত আচরণ উন্নয়ন.....	১৩৮
<b>ইউনিট-৪</b>	<b>: কর্মক্ষেত্র নির্বাচন এবং ক্যারিয়ার উন্নয়ন.....</b>	<b>১৪৫-১৭৮</b>
পাঠ-৪.১	: বাংলাদেশে বিদ্যমান কর্মক্ষেত্রসমূহ.....	১৪৫
পাঠ-৪.২	: ক্যাডার সার্ভিস, স্বায়ত্তশাসিত প্রতিষ্ঠান, ব্যাংক ও বিমা.....	১৪৭
পাঠ-৪.৩	: শিক্ষকতা ও আইন সংক্রান্ত পেশা.....	১৪৯
পাঠ-৪.৪	: পোশাক শিল্প, নৌযান ও নৌপরিবহণ শিল্প এবং অটোমোবাইল শিল্প.....	১৫২
পাঠ-৪.৫	: সম্ভাবনাময় পেশা: আউটসোর্সিং.....	১৫৫
পাঠ-৪.৬	: স্থানীয় পর্যায়: কৃষিকাজ, স্থানীয় উন্নয়ন ও সহযোগী প্রতিষ্ঠানে চাকরি, স্থানীয় কারখানায় চাকরি, স্থানীয় পরিসরে ব্যবসা.....	১৫৭
পাঠ-৪.৭	: আত্ম-কর্মসংস্থান: শহরের প্রেক্ষাপট.....	১৬১
পাঠ-৪.৮	: আত্ম-কর্মসংস্থান: গ্রামের প্রেক্ষাপট.....	১৬৪
পাঠ-৪.৯	: আন্তর্জাতিক পর্যায়ে কাজের সুযোগ.....	১৬৭
পাঠ-৪.১০	: চাকরি খোঁজা ও দরখাস্ত লিখন ( বাংলা ও ইংরেজি).....	১৭০
পাঠ-৪.১১	: জীবন বৃত্তান্ত লেখা ( বাংলা ও ইংরেজি).....	১৭৪
পাঠ-৪.১২	: কর্মক্ষেত্রে সহকর্মীর সাথে সুসম্পর্ক.....	১৭৭
	মানবণ্টন ও নমুনা প্রশ্ন.....	১৭৯-১৮২



## কোর্সবই অনুসরণ করার নির্দেশনা

### কোর্স পরিচিতি (Course Overview)

কোর্সের নাম : ক্যারিয়ার শিক্ষা

কোর্স কোড : SSC-2358

শিক্ষা জাতীয় উন্নয়নের চাবিকাঠি। সুদক্ষ জাতি গঠনে শিক্ষার ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। মাধ্যমিক শিক্ষার অন্যতম লক্ষ্য হল শিক্ষার্থীর অন্তর্নিহিত মেধা ও সম্ভাবনার পরিপূর্ণ বিকাশে সাহায্য করা ও প্রাথমিক স্তরের অর্জিত শিক্ষার মৌলিক জ্ঞান ও দক্ষতা সম্প্রসারিত ও সুসংহত করার মাধ্যমে উচ্চতর শিক্ষার যোগ্য করে গড়ে তোলা। জাতীয় শিক্ষানীতি-২০১০ এর লক্ষ্য ও উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয় মাধ্যমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে দেশের অর্থনৈতিক, সামাজিক, সাংস্কৃতিক, প্রযুক্তিগত উন্নতি, কর্মসংস্থানের সুযোগ বৃদ্ধি, সমকালীন চাহিদা ও পরিবেশগত বিষয়গুলো বিবেচনায় নিয়েছে। বর্তমান প্রতিযোগিতামূলক বিশ্বে নিজেকে টিকিয়ে রাখার জন্য ক্যারিয়ার শিক্ষা বিষয়টি অধিক গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষার পাশাপাশি বা শিক্ষা অর্জন শেষে নিজেকে কর্মে সম্পৃক্ত করার জন্য কোন ধরনের শিক্ষা অর্জন করে দক্ষতা বৃদ্ধি করা যাবে তা ভাবনার সময় এখনই। সে বিবেচনায় নবম-দশম শ্রেণিতে ক্যারিয়ার শিক্ষা বিষয়টি সংযোজন করা হয়েছে। ক্যারিয়ার শিক্ষা সময়ের প্রতিধ্বনি। মাধ্যমিক শিক্ষা শেষে অনেক শিক্ষার্থী জীবিকার পথ বেছে নেন, উচ্চ শিক্ষা গ্রহণের সুযোগ থাকে না তাই তারা ক্যারিয়ার শিক্ষা পাঠের মাধ্যমে কর্মে নিয়োজিত হওয়ার প্রয়োজনীয় দক্ষতা অর্জন করবেন। আর যারা উচ্চ শিক্ষা গ্রহণ করবেন তারা এ স্তর থেকে লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য স্থির করে গন্তব্যে পৌঁছার প্রয়োজনীয় দক্ষতাও অর্জন করতে পারবেন। সবকিছুই একটা মনস্তাত্ত্বিক ভিত্তির উপর প্রতিষ্ঠিত তাই মনোবৈজ্ঞানিক ভাবনাকে মাথায় রেখে জীবন দক্ষতা ভিত্তিক শিক্ষার উপর জোর দেয়া হয়েছে। জেডার সমতাও রক্ষা করা হয়েছে। এই শিক্ষাক্রমকে এমনভাবে সাজানো হয়েছে যাতে শিক্ষার্থীরা ক্যারিয়ার শিক্ষা গ্রহণে উদ্যোগী হন এবং উদ্যোগ গ্রহণ করার সহায়ক সেবা কোথা থেকে পাওয়া যায় এবং কিভাবে তা বাস্তবায়ন করা যায় তা সহজে অনুধাবন ও বিশ্লেষণ করতে পারবেন।

নতুন এই শিক্ষাক্রমের আলোকে দূরশিক্ষণ পদ্ধতির শিক্ষার্থীদের কথা মাথায় রেখে এসএসসি প্রোগ্রামের স্ব-শিখন পাঠসামগ্রী হিসেবে ক্যারিয়ার শিক্ষা বইটি রচিত হয়েছে। দূরশিক্ষণ পদ্ধতির মূল কথাই হল স্বনির্ভর পাঠ ব্যবস্থাপনা। এ পদ্ধতির মাধ্যমে শিক্ষার্থী নিজ দায়িত্বে নিজের সুবিধামতো সময়ে শেখার কাজে নিয়োজিত হন। পাঠসামগ্রী উপস্থাপনার এ পদ্ধতি মড্যুলার পদ্ধতি নামে পরিচিত। এটি একইসাথে পাঠ্যপুস্তক ও শিক্ষকের ভূমিকা পালন করে। এতে শিক্ষার্থীরা শিক্ষকের সরাসরি সহায়তা ছাড়া নিজেই পড়াশোনা করতে পারেন। এ কারণেই বইটির বিষয়বস্তু যতদূর সম্ভব নিজে পড়ে বোঝার উপযোগী করে রচনা করা হয়েছে। কোর্স বইটির ভাবগত ঐক্য রক্ষা করে পাঠের বিষয়বস্তুকে কতগুলো ইউনিটে ভাগ করা হয়েছে। আবার ইউনিটগুলোকে কতগুলো পাঠে ভাগ করা হয়েছে। প্রতি ইউনিটের শুরুতে ভূমিকা দেয়া হয়েছে। স্বতন্ত্র এ ইউনিটগুলো পড়লে বিশিষ্ট কোন দিকগুলো জানা যাবে তা ইউনিটের উদ্দেশ্যে বলা আছে। ইউনিটটি কত সময়ে শেষ করতে হবে তা ইউনিটের শুরুতে উল্লেখ করা আছে এবং ইউনিটে কতগুলো পাঠ আছে তাও উল্লেখ করা আছে। আবার, প্রতিটি পাঠের শুরুতে ঐ পাঠের শিখনফল/উদ্দেশ্য যুক্ত করা হয়েছে, যাতে শিক্ষার্থী শিখনফল অনুযায়ী জ্ঞান অর্জিত হলো কি না তা যাচাই করতে পারেন। শিক্ষার্থীকে প্রতিটি মূলপাঠ অবশ্যই বুঝে পড়তে হবে। প্রতিটি পাঠের শেষে ঐ পাঠের সারসংক্ষেপ দেয়া আছে। এছাড়া শিক্ষার্থীর স্ব-মূল্যায়নের উদ্দেশ্যে প্রতিটি পাঠের শেষে পাঠোত্তর মূল্যায়নে এবং ইউনিটের শেষে চূড়ান্ত মূল্যায়নে বহু নির্বাচনি প্রশ্ন ও বিভিন্ন সমস্যা দেয়া হয়েছে।

### অধ্যয়নের ক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের জন্য নির্দেশনা

শিক্ষার্থীরা যাতে এই বই পড়ে অধিকতর সুফল লাভ করতে পারেন সেজন্য নিচে কিছু নির্দেশনা তুলে ধরা হল :


- ইউনিটের শিরোনাম, ভূমিকা ও উদ্দেশ্য পড়ে সম্ভাব্য বিষয়বস্তু কী হতে পারে সে সম্পর্কে ধারণা করুন।
- পাঠের সবগুলো 'উদ্দেশ্য' পড়ে এই পাঠ থেকে কী কী শিখতে পারবেন তা জেনে নিন।
- এরপর মূলপাঠ ভালোভাবে অধ্যয়ন করুন। অধ্যয়নের পর শিখনফলগুলো অর্জিত হল কি না তা ভালোভাবে যাচাই করুন। যদি শিখনফল অর্জিত না হয় তাহলে বিষয়বস্তু পুনরায় অধ্যয়ন করুন। কোথাও চিত্র থাকলে চিত্রের সাথে বিষয়বস্তু মিলিয়ে পড়ুন।
- কোন ইউনিটের বিষয়বস্তু অধ্যয়নের সময় যে বিষয়গুলো অপেক্ষাকৃত কঠিন/দুর্বোধ্য মনে হয়েছে তা চিহ্নিত করে আপনার নোট খাতায় লিপিবদ্ধ করুন এবং কঠিন বিষয়গুলো সমাধানের জন্য বিষয়বস্তু পুনরায় অধ্যয়ন করুন।
- প্রতিটি ইউনিটের বিষয়গুলো ভালভাবে বোঝার ক্ষেত্রে অনুশীলনের জন্য প্রতিটি ইউনিটের প্রতিটি পাঠে শিক্ষার্থীদের জন্য শিক্ষার্থীর কাজ (অ্যাকটিভিটি) সংযোজন করা রয়েছে। ইউনিটের বিষয়বস্তু ভালভাবে অধ্যয়ন করে অ্যাকটিভিটিগুলো সম্পন্ন করুন।



- অধ্যয়নের শেষে পাঠোত্তর মূল্যায়নের সমস্যাগুলো নিজে নিজে সমাধান করার চেষ্টা করুন। বই-এর শেষে দেওয়া উত্তরমালার সাথে আপনার উত্তর মিলিয়ে দেখুন। সবগুলো প্রশ্নের উত্তর সঠিক না হলে এই পাঠটি আবারও ভাল করে পড়ুন এবং সমস্যার সঠিক সমাধানের চেষ্টা করুন। চূড়ান্ত মূল্যায়নের ক্ষেত্রে একই পদ্ধতি অনুসরণ করুন। প্রয়োজনে সহপাঠীদের সাথে সমস্যার বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করুন, দেখবেন সমাধানের পথ সহজ হয়ে গেছে।
- ওপেন স্কুলের এই বইটি ছাড়াও স্থানীয় স্টাডি সেন্টারে আপনার জন্য টিউটোরিয়াল ক্লাসের ব্যবস্থা রয়েছে। আপনি প্রথমেই আপনার বিষয়ে কতটি টিউটোরিয়াল ক্লাস পাবেন তা আপনার স্টাডি সেন্টার থেকে জেনে নিন এবং আপনার স্টাডি সেন্টারের প্রতিটি টিউটোরিয়াল ক্লাসে অংশগ্রহণ করুন।
- টিউটোরিয়াল সার্ভিসকে কার্যপোযোগী করতে আপনার পাঠ্যপুস্তকটির সকল ইউনিটকে কতটি অংশে ভাগ করে নিন। প্রত্যেক টিউটোরিয়াল ক্লাসে যাওয়ার আগে আপনার ভাগকৃত অংশটি ভালোভাবে অধ্যয়ন করুন। কোনো ইউনিটের বিষয়বস্তু অধ্যয়নের সময় যে বিষয়গুলো অপেক্ষাকৃত কঠিন/দুর্বোধ্য মনে হয়েছে তা চিহ্নিত করে আপনার নোট খাতায় লিপিবদ্ধ করুন এবং কঠিন বিষয়গুলো সমাধানের জন্য প্রয়োজনে টিউটরের (শিক্ষকের) সাহায্য নিন। একই পদ্ধতি অনুসরণ করে সবগুলো পাঠ অধ্যয়ন শেষ করুন।


## মার্জিন আইকন (Margin Icons)

কোর্সটি অধ্যয়ন করার পূর্বে কোর্সটিতে পর্যায়ক্রমে যে সমস্ত আইকন/প্রতীক ব্যবহৃত হয়েছে সে সম্পর্কে আপনাকে প্রথমেই পরিচিত হতে হবে। এতে পুরো কোর্স মডিউল এর কোন্টি শিখনফল, কোন্টি বিষয়বস্তু/মূলপাঠ, কোন্টি পাঠোত্তর মূল্যায়ন, কোন্টি চূড়ান্ত মূল্যায়ন ইত্যাদি সম্পর্কে সহজেই অবহিত হতে পারবেন। নিম্নে এই পাঠ্যপুস্তকে ব্যবহৃত বিভিন্ন আইকন বা প্রতীকগুলো দেখানো হলো।

 কোর্সবই অনুসরণের নির্দেশনা	 কোর্স/ইউনিট সমাপ্তির সময়	 উদ্দেশ্য	 বিষয়বস্তু/মূলপাঠ	 শিক্ষার্থীর কাজ	 সারসংক্ষেপ
 পাঠোত্তর মূল্যায়ন	 চূড়ান্ত মূল্যায়ন	 উত্তরমালা	 ভিডিও বা দেখা	 অডিও বা শোনা	 সাহায্য/প্রয়োজনে

 কোর্স সমাপ্তির সময়	কোর্সটি সমাপ্তির সর্বোচ্চ সময় ৩৬ সপ্তাহ
--	--

  অডিও/ভিডিও	বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের ওপেন স্কুল পরিচালিত এসএসসি প্রোগ্রামের শিক্ষার্থীবন্ধুদের জন্য ক্যারিয়ার শিক্ষা বিষয়ের অনেকগুলো অডিও প্রোগ্রাম বর্তমানে বাংলাদেশ বেতার এবং ভিডিও প্রোগ্রাম বাংলাদেশ টেলিভিশন (বিটিভি) কর্তৃক সপ্তাহের নির্দিষ্ট দিনের নির্দিষ্ট সময়ে প্রচারিত হয়ে আসছে। শিক্ষার্থীবন্ধুরা, আপনারা স্টাডি সেন্টার থেকে প্রোগ্রাম সিডিউল সংগ্রহ করে নির্দিষ্ট দিনের নির্দিষ্ট সময়ের প্রচারিত প্রোগ্রামটি দেখলে উপকৃত হবেন বলে আশা করা যায়। এসময় ক্যারিয়ার শিক্ষার বিষয়গুলো বোঝার সুবিধার্থে বইটি সামনে নিয়ে বসুন এবং প্রয়োজনীয় বিষয়গুলি নোট করার জন্য কাগজ, কলম সাথে রাখুন। কোনো বিষয় বুঝতে অসুবিধা হলে প্রয়োজনে আপনার টিউটরের সহায়তা নিন।
--	--

 সাহায্য/ প্রয়োজনে	আপনার স্টাডি সেন্টারের কোর্স টিউটর অথবা, মোঃ জহুরুল ইসলাম শিক্ষক স্কুল অব এডুকেশন বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়, গাজীপুর-১৭০৫।
--	--