



揭阳职业技术学院马克思主义学院

授课教案

2025-2026 学年度第二学期

课 程 名 称： 职业生涯规划

任 课 老 师： 李冬霞

一、课程简介

- 1、课程学时：共 36 学时，每周 2 学时，上课时间为第 1 周到第 18 周
- 2、课程学分：2 学分
- 3、课程类型：公共必修课

二、课程的性质、目的、地位和任务

《大学生职业生涯规划与就业指导》是伴随我国大学生“双向选择、自主择业”的就业制度改革而新兴的一门综合性课程。这门课程以大学生专业知识、技能以及人文素养为基础，其目的和任务是帮助大学生了解国家就业形势和政策，引导大学生充分认知自我，合理调整职业预期，树立正确的择业观，增强就业竞争意识，掌握求职择业的基本常识和技巧，把握大学生就业市场的特点和功能，以此提高大学生主动适应就业制度改革及就业环境变化的能力，增强求职择业的实力，最终指导和帮助大学生实现成功就业。

三、课程教学的内容

（一）理论、知识方面

- 1、了解高等教育大众化背景下的大学生就业形势；
- 2、了解大学生就业的现行政策及体系（国家和地方，行业和部门）；
- 3、了解社会职业的基本知识，开展大学生自我职业生涯的规划设计；
- 4、了解大学生求职择业的知识，包括求职中自我合法权益的维护；
- 5、掌握大学生就业派遣的基本程序。

（二）在能力、技能方面

- 1、运用职业测评系统，进行自我认知，了解自己的优势和不足，合理定位；
- 2、学会了解、筛选就业信息，做好就业前的简历制作、求职书等物质准备和心理准备；
- 3、掌握一般的求职应聘、面试技巧；
- 4、结合自身特点，抓紧时间弥补自身就业能力的不足，为顺利成为职业人奠定坚实的基础。

第一部分 职业认知

一、教学目标

知识目标：

理解职业的内涵、特点及其对社会与个体的意义。

掌握职业生涯的含义、构成要素及影响因素。

熟悉职业生涯规划的基本概念、类型、原则与评估方法。

能力目标：

能够运用生涯理论（如舒伯、施恩理论）分析个人生涯发展阶段。

初步具备职业环境调研与分析能力，能够识别影响职业发展的外部因素。

能够结合个人情况，初步设计职业生涯规划的基本框架。

情感价值目标：

形成积极的职业发展自主意识，增强规划未来的主动性。

树立“个人发展与国家需要、社会进步相统一”的职业价值观。

培养关注时代、服务地方（如揭阳“一化一海五优特”战略）的职业情怀。

课程思政目标：

价值引领与家国融入：引导学生理解职业是个人与社会价值的统一，树立“小我融入大我”的就业观，增强服务国家、扎根基层的责任感。

形势认知与时代适应：结合国家战略与新质生产力趋势，帮助学生把握就业新要求，理解个人努力与时代环境的关系，提升规划前瞻性。

基层导向与实践成长：引导学生认识基层岗位的价值与空间，鼓励将职业选择与国家需要、地方发展结合，在实践中成长、在奉献中成才。

【教学内容】

项目一：认知生涯

任务一：职业概述

任务二：职业生涯概述

任务三：职业生涯规划认知

项目二：生涯发展阶段

任务一：舒伯的生涯发展理论

任务二：施恩的生涯发展理论

【教学方法】

理论讲解、课堂讲授、案例教学（引入服务国家战略的典型职业人物案例）。

二、教学重难点

- 1、什么是职业生涯？
- 2、什么是职业生涯规划？
- 3、如何认识职业生涯规划？

三、教学时间：4课时

四、教学过程：

一、职业

- 1、职业的产生与发展。
- 2、职业生涯是指一个人工作经历中所包括的一系列的活动和行为。

二、职业分类及其基本特征

1. 职业分类

社会分工是职业分类的依据。各国国情不同，划分职业的标准也有所不同。

国外职业分类一般有三种类型：按脑力劳动和体力劳动的性质、层次进行分类；按心理的个别差异进行分类；依据各个职业的主要职责或“从事的工作”进行分类

我国职业分类《中华人民共和国职业分类大典》将我国职业归为 8 个大类，66 个中类，413 个小类，1838 个细类(职业)。8 个大类分别是：

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人，其中包括 5 个中类，16 个小类，25 个细类；

第二大类：专业技术人员，其中包括 14 个中类，115 个小类，379 个细类；

第三大类：办事人员和有关人员，其中包括 4 个中类，12 个小类，45 个细类；

第四大类：商业、服务业人员，其中包括 8 个中类，43 个小类，147 个细类；

第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员，其中包括 6 个中类，30 个小类，121 个细类；

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员，其中包括 27 个中类，195 个小类，1119 个细类；

第七大类：军人，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类；

第八大类：不便分类的其他从业人员，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类。

2、职业分类的基本特征

2、概括职业分类的基本特征，表现为：产业性，行业性，职业性，组群性，时空性。

三、职业生涯的含义

职业生涯是指个体职业角色的发展形态的历程，它是一个复杂的概念，由时间、范围和深度构成。

四、职业生涯的影响因素

- (一) 个人因素
- (二) 社会环境因素
- (三) 企业环境因素
- (四) 其他因素

五、职业生涯规划的含义

职业生涯规划是指个人根据主体优势、能力水平、兴趣爱好和职业倾向等，结合时代特点、制约因素和机遇条件，为自己确立最佳的职业奋斗目标，并根据目标有效选择职业道路，确定行动方向、行动时间和行动顺序的过程。

六、职业生涯规划的意义

- (一) 职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力
- (二) 职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会
- (三) 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

七、职业生涯规划的类型

- (一) 短期规划
- (二) 中期规划
- (三) 长期规划

（四）人生规划

八、职业生涯规划的原则

清晰性原则

变动性原则

一致性原则

挑战性原则

激励性原则

合作性原则

全程性原则

具体性原则

实际性原则

可评量原则

九、职业生涯规划自我认知

（一）职业生涯机会的认知

（二）职业发展目标的认知

（三）选择职业生涯发展路线

（四）职业生涯行动计划与措施的认识

（五）评估与回馈

十、生涯发展阶段

舒伯的生涯发展理论

（一）成长阶段（0—14 岁）

1. 幻想期（10 岁之前）

2. 兴趣期（11—12 岁）

3. 能力期（13—14 岁）

（二）探索阶段（15—24 岁）

1. 试验期（15—17 岁）

2. 过渡期（18—21 岁）

3. 尝试期（22—24 岁）

（三）建立阶段（25—44 岁）

1. 尝试期（25—30 岁）

2. 稳定期（31—44 岁）

（四）维持阶段（45—64 岁）

（五）衰退阶段（65 岁以上）

第二部分 认识自我

一、教学目标

知识目标：

了解自我认知的主要内容维度（兴趣、性格、能力、价值观）。

掌握霍兰德职业兴趣理论、MBTI 性格理论等常用测评工具。

理解职业价值观的内涵及其对职业选择的影响。

能力目标：

能够运用测评工具进行自我探索，形成初步的自我认知报告。

能够将自我认知结果与职业类型、岗位要求进行匹配分析。

初步具备职业价值观澄清与排序的能力。

情感价值目标：

增强自我认同与职业自信，树立“人职匹配”的科学择业观。

培养将个人兴趣、能力与奉献社会、服务地方相结合的意愿。

形成积极进取、终身学习、追求卓越的职业发展心态。

课程思政目标：

兴趣与价值向本土实践升华：引导学生将个人兴趣与奉献社会、服务人民相结合，鼓励其在地方产业发展、社区服务与文化遗产中探索兴趣落点，培养“知家乡、爱家乡、建家乡”的情感认同与实践自觉。

高素质高技能型劳动者：紧扣新质生产力对创新能力、数字素养等核心能力的要求，引导学生主动提升职业竞争力。同时强调职业道德与团队协作的根本性，塑造爱岗敬业、诚实守信、善于合作的职业人格。

价值观引领与榜样示范：通过价值澄清与榜样学习，引导学生树立扎根基层、服务社会、追求卓越的职业价值观，抵制消极观念，在理论与实践结合中践行“技能报国”“知行合一”。

【教学方法】

价值观拍卖、榜样人物深度访谈报告；量表测评、本土产业与兴趣匹配案例；能力清单梳理、优秀技能人才（尤其是本土工匠、技术能手）案例学习；性格测评等。

二、教学重难点

如何正确地认识自己的性格特点、兴趣爱好。

三、教学时数：10

四、教学过程

第一节

任务一 兴趣与职业生涯发展关系

- 一、兴趣是人生幸福感的来源
- 二、兴趣是职业生涯选择的重要依据
- 三、兴趣是职业生涯成功的重要因素
- 四、兴趣可提高工作效率
- 五、兴趣影响工作满意度、职业稳定性和职业成就感

第二节

任务二 找出你的霍兰德职业代码

霍兰德职业兴趣类型

实用型（R）

研究型 (I)

艺术型 (A)

社会型 (S)

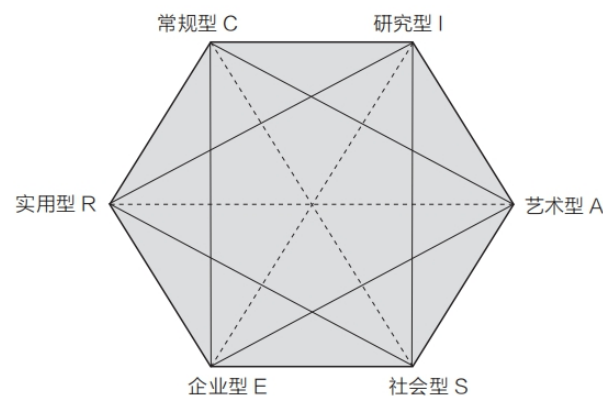
企业型 (E)

常规型 (C)

一、兴趣类型代码

二、职业环境类型

三、6 种类型之间的关系



1. 相邻关系

2. 相隔关系

3. 相对关系

四、个人与环境的适配

活动一 请认真、仔细地回答下列问题

1. 请列举出 3 种你非常感兴趣的职业（摒除所有现实的考虑）。这些工作中的哪些特征吸引着你？

2. 请回忆 3 个从事某件事情时令你感到快乐（满足）的经历。请详细地描述这 3 个画面，是什么令你感到如此快乐（满足）？

3. 除了单纯的娱乐放松以外，你最喜欢看哪几类电视节目？节目中什么吸引着你？

4. 你最崇拜（敬佩）的人是谁？他对你产生了什么影响？你最像他的是什么地方？最不像他的是什么地方？

5. 你最喜欢看哪种杂志？这些杂志中的哪些部分吸引着你？如果你到书店看书，你通常会停留在哪类书架前（不是仅仅因为学习需要的情况下）？

6. 你喜欢浏览哪类网站？你喜欢看网站的哪部分内容？它们属于哪个专业或领域？

7. 休闲的时候，如果只是出于兴趣的考虑，你做什么或学什么？这里面又是什么吸引着你？

8. 你最喜欢的科目是什么？为什么喜欢它或者它们？

9. 我们生活中都有过某些时刻，因为全神贯注于做某件事情而忘了时间。什么样的事会让你如此专注？

10. 你的答案里面有什么共同点吗？是否可以归纳为什么主题或关键词？这些主题或关键词可能和霍兰德的哪些类型相对应？你如何能够让这样的主题在你今后的生活中得到更充分的彰显？

活动二 环游六岛

现在你有机会到以下 6 个岛屿去旅游，不考虑费用和其他问题，根据自己的兴趣来选择，你最想去的是哪个？可根据自己喜欢的程度选出 3 个。

A 岛屿——美丽浪漫的岛屿。岛上充满着浓厚的文化艺术气息，到处是美术馆、音乐厅等，当地的居民也都有音乐、舞蹈、绘画等艺术特长，很多文艺界的朋友都喜欢到这里来寻找灵感。

S 岛屿——温暖友善的岛屿。居住在岛上的居民个性温和，乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们愿意帮助他人，互相合作，重视教育，充满着人文气息。

E 岛屿——显赫富庶的岛屿。岛上的居民善于经营企业和对外贸易，性格大多热情豪爽，能说会道。岛上的经济很发达，到处是高级饭店、酒店、俱乐部、奢侈品商场。这里经常召开各种财富论坛会议，来往者大多是企业家、经理人、政治家等。

I 岛屿——深思冥想的岛屿。岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，适合夜观星象。岛上有很多天文馆、科技馆、图书馆等。岛上居民大多爱观察、学习、研究，追求真理，喜欢和来到这里做客的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

R 岛屿——自然原始的岛屿。岛上自然生态很好，保留着原始植物，有各种各样的野生动物。岛上居民生活状态还相当原始，他们以手工见长，自己种植各种花果蔬菜，修缮房屋、打造和制作工具。

C 岛屿——现代、有序的岛屿。岛上的建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛上的居民冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。

你最想去的 3 个岛屿是 _____、_____、_____。

这 6 个岛屿实际代表着霍兰德提出的 6 种类型的职业兴趣类型。最想去的岛屿中，第 1 个是代表主要兴趣，第 2、3 个代表辅助兴趣。做完这个活动后，你能得出自己最有兴趣的 3 个类型，即你的霍兰德代码，并对这 6 种类型的基本特征有所了解。

本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围。

第三节

任务一 性格与职业

一、什么是性格

性格是指个人稳定的态度和习惯化了的行为方式，尤其是指一个人在各种场合一贯表现出来的某种特征。

二、性格与职业选择

性格与职业之间并不存在严格的一一对应的关系。

任务二 性格倾向探索

一、性格分类维度

能量倾向：外向（E）—内向（I）。

接受信息：感觉（S）—直觉（N）。

处理信息：思考（T）—情感（F）。

行动方式：判断（J）—知觉（P）

任务二 性格倾向探索

第四节

一、16 种职业性格类型

ISTJ 、 ISFJ 、 INFJ 、 INFP

ESTJ 、 ESFJ 、 ENFJ 、 ENFP

ISTP 、 ISFP 、 INTJ 、 INTP

ESTP 、 ESFP 、 ENTJ 、 ENTP

这份问卷将帮学生了解自己看待事物和决定事情的倾向性或方式。问卷中共有 44 个问题，每个问题有 A、B 两个选项，请学生根据自己的实际情况，选择其中的一个。问题的答案没有“对”与“错”之分，只是反映学生自己看待事物和决定事情的倾向性或方式。请学生仔细阅读题目，答完所有的问题。注意不要花太多的时间思考问题，凭阅读问题后的第一印象做出选择。

职业性格测试

1. 实训目标

通过小组活动，学生可以更加深入地了解自己的性格特征，成员之间的分享也能找出值得学习的优点，为找到适合自己的职业类型作出更加客观的分析。

2. 实训内容

结合 MBTI 测试，以及个人性格总结，自我总结适合的职业类型，结合小组成员讨论，吸取职业建议，形成自我总结，并分享。

3. 操作步骤

(1) 将全班分成 5~8 个小组，每组 5~8 个人。

(2) 每组针对成员适合的职业类型进行讨论。

4. 成果形式

各小组分别以口头形式汇报讨论结果。

5. 效果评价

对信息的分析能力占 50%；团队的汇报结果展现占 50%。

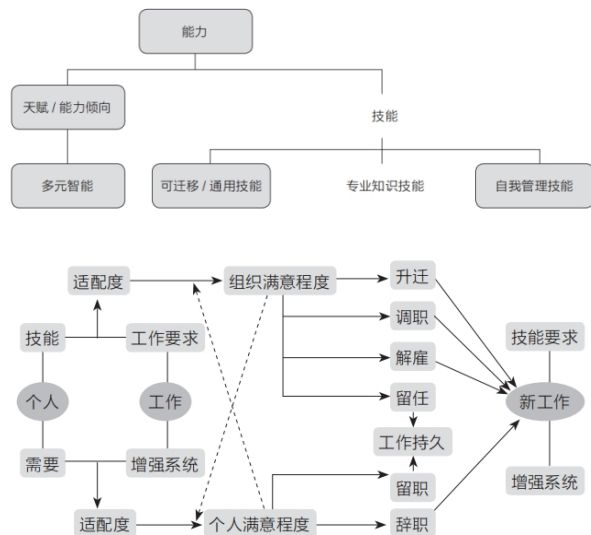
第五节

项目三 职业技能评估

任务一 能力和职业能力

一、能力的定义与分类

能力是顺利完成一项任务或者目标所体现出来的综合素质。



第六节

项目三 职业技能评估

任务三 职业能力评估及培养

一、职业能力评估

- (一) 利用可衡量的业绩
- (二) 利用他人的认可
- (三) 利用技能词汇表
- (四) 利用测评表
- (五) 编写与分析成就故事

二、职业能力培养

职业能力倾向（自评）测验

一般能力倾向成套测验（General Aptitude Test Battery，GATB），最初是由美国劳工部从 1934 年经过 10 多年时间研究制定的，它是对许多职业群同时检查各自的不适合者的一种成套测验。这套测验在许多国家被广泛使用，倍受推崇。后来，日本厚生劳动省将 GATB 进行了日本版的标准化，制定成《一般职业适应性检查》。这套测验主要是实现对许多职业领域中工作所必需的几种能力倾向的测定。它由 15 种测验项目构成，其中 11 种是纸笔测验，其余 4 种是操作测验，两种测验可以测定 9 种能力倾向。

本节课中，学生积极参与互动，提出了许多有见地的问题和建议。通过师生的共同探讨，不仅加深了学生对知识点的理解，也营造了良好的课堂氛围

第七节

任务一 价值观

- 一、价值观的概念
- 二、价值观与职业的关系

任务二 职业价值观

- 一、职业价值观
- 二、大学生职业价值观的特点
 - (一) 职业发展意识增强
 - (二) 职业价值取向多元化
 - (三) 追求个人利益，实现自我价值，社会责任感淡化
 - (四) 职业价值取向功利化

第八节

任务三 个人职业价值观探索

- 一、10种职业价值观探索
- 二、确立正确的职业价值观
 - (一) 处理好职业价值观与金钱的关系
 - (二) 处理好职业价值观与个人兴趣、特长的关系
 - (三) 处理好职业价值观的排序与取舍问题
 - (四) 处理好职业价值观中个人与社会的关系

测试自己的职业价值观

采用问卷的形式，让受试者评定对代表不同价值追求的多种活动的好恶情况，依据受试者的好恶程度来确定其主导的职业价值观类型。

第三部分：提高就业能力

一、教学目标

知识目标：

了解我国产业、行业分类及职业发展趋势。

掌握职业环境分析的主要内容与方法（PEST、SWOT等）。

熟悉国家及地方（广东、揭阳）重点产业发展战略与人才需求。

能力目标：

能够搜集、整理与分析职业信息，建立个人职业信息库。

能够结合专业特点，对目标行业、企业进行初步环境评估。

能够识别并利用政策、区域发展带来的职业机遇。

情感价值目标：

增强对国家战略、区域发展的认同感与融入意识。

培养立足本土、服务基层、建设家乡的职业归属感。

树立辩证、发展的职业环境观，积极面对机遇与挑战。

课程思政目标：

战略对接与资源整合：引导学生树立“大资源观”，将职业选择与国家战略（如“十五五”规划、制造业强国战略）和区域城市发展（如“百千万工程”、“一化一海五优特”产业）深度融合。帮助学生以辩证眼光看待职业环境，在挑战中发现机遇，主动到国家需要和产业升级的一线寻找发展空间。

地方融入与使命担当：聚焦揭阳本地产业发展需求，引导学生关注“家门口”的就业机遇，增强服务地方、建设家乡的使命认同。鼓励学生在基层实践和新兴领域中锻炼成长，将个人发展融入地方经济社会建设。

知行合一与成长自觉：推动学生在职业规划中践行“知行合一”，通过参与地方产业实践、社区服务和文化遗产等活动，将专业知识转化为服务社会的实际能力。培养学生面对挑战时的辩证思维和主动作为意识，在服务国家与地方的实践中实现个人价值。

【教学方法】

案例分析（如不同地域、行业、性质单位的发展对比）、SWOT分析实践、资源地图绘制；数据分析、政策解读、分组调研、本地代表性企业参访或云端探访。

二、**教学重点：**专业能力和通用能力的概念

三、**教学难点：**提升专业能力和通用能力的方法和技巧

四、**教学方法：**讲授法、问答法、讨论法、案例分析法

五、**教学课时：**8学时

六、**教学过程：**

一、专业能力的概念

专业能力指的是从事职业活动和创业活动所需要的知识和技能，以及运用已经掌握的知识和技能解决职业工作中实际问题的能力，是人们从事某一特定职业所必须具备的能力和本领，如掌握知识的能力、运用知识的熟练度和准确度等。

二、提升专业能力的途径

（一）学会学习，积累专业知识

常见的学习方法如下。

1. 目的性学习

目的性学习有明确的目标意识,对自己所要达到的学习要求及其社会价值有所认识,并能主动规划和安排自己的学习。

2. 选择性学习

选择性学习是能根据学习要求有效地选择自己学习的内容,在大量信息面前,具有捕捉信息、敏锐感受和理解信息的能力,并能根据自己的需要进行分类、整理。

3. 研究性学习

研究性学习是根据本专业、本学科的学习要求,选择一些领域进行从已知内容到未知内容的研究探索,在发现问题、研究问题中获得新知。

4. 实践性学习是

实践性学习是指通过专业实践、生产实践、社会实践等活动获得专业知识,实现认知的深化和飞跃。

5. 创造性学习

创造性学习是不满足获得现成的答案和结果,对所学习的内容能展开独立思考,并进行多角度思考,把思考内容综合为整体认识,能创造性地运用所学知识去适应新的情况,探索新的问题,不断拓宽自己的视野。

(二) 积极实践,提升专业技能

学生要善于利用学校所提供的各种提升专业实践技能的机会,如社团活动、实训课、实习等;同时也应强化自身的专业知识结构,积极投入实践活动,运用理论知识解决具体问题,培养自己独立操作的意识和能力,将知识转化为技能,形成实际工作能力,才能使自己在职场中立于不败之地。

讨论:组织学生讨论以下问题,并随机邀请学生进行分享

与自己所学专业的相关职业,要求从业者具备哪些专业能力?

(三) 提升分析问题、解决问题的能力

分析问题和解决问题的能力是指个体能够准确地把握事情发展的关键,经过有效的分析,提出解决问题的意见或方案。

一般来说,解决问题主要包括以下步骤:

1. 发现问题

能否发现问题,取决于三个因素:一是解决问题者活动的积极性;二是解决问题者的知识经验;三是解决问题者的求知欲望。

2. 提出问题

提出问题就是敢于质疑问题的存在。在分析问题的过程中,发现问题较容易,但是敢于质疑权威,提出问题,说出自己的想法却是难事。

3. 分析问题

分析问题就是要分析问题的要求和条件,找出它们之间的内在联系,把握住问题的主要矛盾,明确解决问题的方向。

4. 解决问题

一旦明确了问题的根源,问题解决者就可以制订出相应的对策加以解决。“假设”就是提出解决问题的可能途径和方法。对于同一个问题,问题解决者往往会提出多种假设,以确定最佳解决方案。

讨论:举例说说不同职业对从业者专业能力的要求不同。

下列职业对从业者专业能力的要求就有所不同。

(1) 教师应具备的专业能力:书写技能、信息处理技能、标准的普通话、良好的语言表述能力、应用现代教学媒体的能力等。

(2) 公务人员应具备的专业能力：语言、组织管理、文字书写、计算机管理等。

(3) IT 人员应具备的专业能力：编程、网络维护、动漫设计等。

引导思考：

(1) 对于大学生来说，通用能力重要吗？

(2) 在求职之前，大学生应怎样提升自己的通用能力？

三、通用能力的概念

通用能力是相对于专业能力而言的，顾名思义，就是“通用性”的能力，对于各种职业而言，这种能力都是适用的，是从事任何职业的人想要取得成功都必须具备的能力，是一种超越具体职业，对人的终身发展起重要作用的能力。具体来说，通用能力就是人们在各种不同的环境中培养出来的、具有可迁移性的、从事任何职业都必不可少的跨职业能力，该能力可以提高人们工作的效率、灵活性、适应性和机动性，是个人获得就业机会、事业发展的重要保障。

四、提升通用能力的途径

(一) 提升情绪管理能力

情绪管理就是善于掌握自我，对生活中由矛盾和事件引起的负面情绪能进行适当地排解，能以乐观的态度、幽默的情趣及时缓解紧张的心理状态。提升情绪管理能力的途径有以下几种：

1. 敏锐觉察自己的情绪状态

心理学家认为，情绪并不是事件本身直接引起的，而是经历这一事件的个体对这一事件的认知和评价所引起的。这就是著名的情绪理论（ABC 理论）。经常反观自己的情绪状态，提升自己觉察情绪的敏锐性，进而改变自己对情绪诱发事件的认知和评价，能够为自己的情绪管理能力打下良好的基础。

2. 妥善控制自己的负面情绪

情绪管理的任务就是妥善控制住自己，不要让自己的情绪像一匹脱缰的野马，无法控制。

3. 调整自己的想法

当情绪不佳的时候，我们可以主动改变自己，激励自己，增强自信心、进取心，使自己保持乐观豁达的心态。

(二) 提升时间管理能力

时间管理是指为提高时间的利用率和有效性，而合理计划与控制时间、有效安排与利用时间的管理过程。对于大学生来说，学会把握时间，树立强烈的时间观念，养成良好的学习和生活习惯，对管理自己的大学生活、规划自己的未来有着至关重要的作用。

【课堂互动】请阅读下列小故事，然后思考这个故事说明了什么道理，并与同学展开讨论。

有一个农夫一早起来去耕田，当他走到田地时，却发现耕耘机没有油了；原本打算立刻去加油，突然想到家里的猪还没有喂，于是转回家去；途中经过木材堆，又记起家中需要一些柴火；正当要去取柴的时候，看见了一只生病的鸡躺在

地上……。这样来来回回跑了几趟，这个农夫从早上一直到太阳落山，油也没加、猪也没喂、田也没耕……

【学生】 阅读、思考、讨论、分享

提升时间管理能力的途径有如下几种：

1. 树立时间管理意识

人的行为是由意识支配的，有效地管理时间不仅可以提高生活质量，还可以帮助我们实现理想、塑造形象、提升自我价值、实现自我管理，只有树立起管理时间的意识，才会主动考虑如何合理分配时间，从而提高效率、充分利用时间。

2. 设定优先顺序

时间对于每个人来说都是公平的，合理地分配与使用时间是一个人取得成功的关键。

3. 排除干扰，适时说“不”

当我们遇到他人的委托，不要急于接受，要根据实际情况，分析自己是否可以接受，如果不能，则要适时说“不”。

（三）提升人际交往与沟通能力

【教师】 组织学生扫码播放“沟通能力到底有多重要”视频，帮助学生了解沟通能力的重要性。

人际交往与沟通能力就是能够把自己的想法、意见传达给他人，让他人充分理解自己的想法与意见，同时也能够接收并充分理解他人的想法和意见的能力。人际交往与沟通不仅需要语言交流能力，还需要倾听能力、文字表达能力、演讲能力等。

1. 人际交往的原则

（1）诚信的原则。

（2）交互的原则。

（3）互利互惠的原则。

2. 大学生人际交往的基本技巧

（1）平等相处，尊重他人

（2）学会真诚地赞美他人

（3）学会宽容和谅解

（4）学会换位思考

- (5) 关心帮助他人
 - (6) 保持独立自主与谦虚的品格
 - (7) 保持微笑和愉快的心情
 - (8) 倾听并恰当地给予反馈
- (四) 提高团队合作能力

【教师】组织学生扫码播放“高绩效团队是什么样的”视频，帮助学生了解团队合作的意义。

要想提升团队合作能力，大学生需要做到以下几个方面。

1. 尊重
2. 信任
3. 宽容
4. 负责
5. 互助

(五) 提升行动能力

大学生必须培养自己“立即行动”的习惯，不能让自己陷入恶性循环之中。

请思考：你身上有怎样的行动特点？在职业生涯中，你打算如何提升自己的行动能力？

通过教师讲解、播放视频、课堂互动等教学方式，帮助学生掌握通用能力的概念，以及提升通用能力的途径