



揭阳职业技术学院马克思主义学院

授课教案

2025-2026 学年度第一学期

课程名称: 就业指导V

任课老师: 赖少坤

模块1 职业认知

【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？

【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）

【学时】4 学时，实践1 学时

本章导学

马克思曾说：“在选择职业时，我们应该遵循的主要指针是人类的幸福和我

们自身的完美。”选择职业，就是选择将来的自己。职业无所谓好坏，最重要的是

适合自己，不同的职业意味着不同的人生。要想掌握自己的未来，实现人生价值的最大化，就要先做好职业认知。

第一节 职业概述

德育涟漪

2018年5月14日，四川航空股份有限公司3U8633航班从重庆飞往拉萨，飞机飞行40分钟后，驾驶室玻璃突然破裂，驾驶设备失控，一场空难眼看就要发生。在危急关头，机长刘传健果断改为手动驾驶，靠自己的判断维持飞行，最终返回成都机场，成功降落，无一伤亡。事后很多专业航空人士分析认为，这次飞机险情能够处置成功，的确是一个奇迹。当时的机长刘传健能够在恶劣的环境下，克服生理困难，依靠自己顽强的意志，沉着冷静，处理得当，安全返航，顺利降落，完成了一次奇迹飞行，挽救了119名旅客的生命。这一事迹体现了机长刘传健对职业的敬畏、对规章的敬畏、对责任的敬畏，更是对生命的敬畏！

2018年6月8日下午3点，四川省人民政府、中国民用航空局召开表彰大会，表彰3U8633航班机组人员在危难关头临危不惧、坚守岗位、尽职尽责的精神。中国民用航空局、四川省人民政府授予川航3U8633航班机组“中国民航英雄机组”称号（图1-1-1）。



图 1-1-1 中国民航英雄机组——川航 3U8633 航班机组

2018年9月30日，习近平总书记专门邀请刘传健等“中国民航英雄机组”全体成员参加庆祝中华人民共和国成立69周年招待会，并在人民大会堂亲切会见他们，并评价他们在生死关头临危不乱、果断应对、正确处置，确保了机上119名旅客生命安全。危难时方显英雄本色，他们化险为夷的英雄壮举感动了无数人，“英雄机组”“英雄机长”的光荣称号当之无愧。习近平总书记还提出要在全社会学习英雄机组的英雄事迹，更要提倡学习英雄机组忠诚担当、忠于职守的政治品格和职业操守。

本节学习目的与要求：

(1)了解职业的相关内涵，并能真正理解职业的特点。

(2)掌握职业的意义，从而促进个性的健康发展

。学习要点：

(1)了解职业的相关知识。

(2)加深对相关概念和理论的理解。

(3)自我总结，自我评价，小组讨论。

思考：大学是什么？

他们离你远吗？

你打算如何渡过大学生活？

现在，你是谁？毕业时，你会是谁？

现在你可以为你想成为的那个人做些什么？

上大学是为了什么？

81%的学生是为了考取学历，争取找一份好工

作思考

何为好工作？

视频导入

讨论

投票：你的目标你清楚吗？

A:清晰长远

B:清晰短期

C:目标模糊

D:没有目标

（问题的背景：来自哈佛的调查

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们即将开始穿越各自的玉米地。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门时，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：

27%的人，没有目标； 60%的人，目标模糊； 10%的人，有清晰但比较短期的目标； 3%的人，有清晰而长远的目标。在往后的25年，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果又是这样的：

3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖，社会精英；

10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；

60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；

剩下的27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。)



比例	目标	生活状况	社会阶层
27%	没有	生活难以称心如意，常常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界	社会的最底层
60%	模糊	能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩	社会的中下层
10%	清晰、短近期	短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业中不可或缺的专业人士	社会的中上层
3%	清晰且长期	朝着同一方向不懈努力	顶尖成功人士

一、职业概念

1.职业概念

第一节 职业概述

一、职业的含义

职业概念

关于职业的概念标准不一，一般来讲，职业是指人们从事的**相对稳定的、有薪酬的、具有专门类别的社会劳动**，是人们在社会中所从事的作为生存手段的工作，是一种承担了某种责任、义务的行业和专门化的活动。

2.职业概念的界定

(1)职业性质说

(2)职业要素说

(3)职业关系说

职业性质说：职业是一个人为了不断获得个人收入而连续从事的具有市场价值、向社会做贡献的连续活动或“生活活动”。

(塞尔兹、约翰·杜威、保谷六郎)

职业要素说：①经济性 ②技术性 ③社会性 ④伦理性⑤连续性

职业关系说：美国社会学家(泰勒 lee taylor)“职业社会学概念，可以解释为一套成为模式的与特殊工种经验有关的人群关系。”

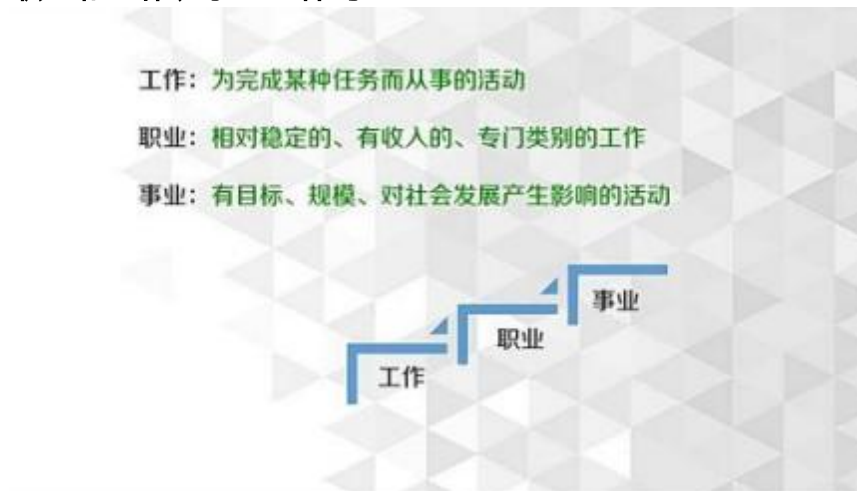
我国程社明博士：职业的个人与社会、知识技能与创造、创造与报酬、工作与生活四种关系。

职业与专业的关系

- 专业：专门的学业，是指高等学校根据学科体系的内在逻辑以及社会分工的需要而划分的学科门类
- 关系：专业包容职业、职业包容专业、专业与职业交叉、专业与职业分离

• 思考：

职业和工作、事业一样吗？



二、职业的特点

1.专业性、2.技术性、3.多样性、4.时代性、5.稳定性、6.规范性7.差异性、8.历史性

职业是个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作，职业具有如下特征：

1.社会性

职业充分体现了社会分工，是社会生产力发展的产物，每一种职业都体现了社会分工的细化，体现了对社会生产和社会进步的积极作用。

2.经济性

执业活动是以获得谋生的经济来源为目的的，劳动者在承担职业岗位职责并完成工作任务和过程中要索取经济报酬，既是社会、企业及用人单位对劳动者付出劳动的回报和代价。也是维持家庭和社会稳定的基础。

3.专业性

任何职位岗位，都有相应的职责要求，要求从业人员具备一定的专业技能知识；包括较长时间专业知识的学习或技能培训。

4. 稳定性

职业产生后，总是保持相对稳定，不会因为社会形态不同和更替而改变。当然这种稳定性是相对的，随着现代化的快速发展，特别是科学技术的日新月异，促使原有职业活动产生变化，一些新的职业应时代需产生原有职业或在时代的大发展中岿然挺立，或被时代的潮流淹没。

5.群体性

职业的存在常常和一定的从业人数密切相关。凡是达不到一定数量从业人员的劳动，都不能称其为职业。更重要的是从业者由于处于同一企业、同一车间或同一部门，他们总会形成语言、习惯、利益、目的等方面的共同特征，从而使群体成员不断产生群体认同感。

6.规范性

从事职业活动必须遵从一定的规范，及职业规范，它主要包括人们再就业活动中应遵守的各种操作规则及办事章程、职业道德规范和职业活动中养成的种种习惯。

三、职业的意义

1.职业是人的生活方式

2.职业是人的社会角色

3.职业是关系各层面的大事

4.职业造就人的命运

5.职业体现人与人的社会关系

- 1.职业是人的生活方式（一二十年的学习生活---三十四年的职业生活（比重重，时间长）---退休生活）eg：一学生在铁路公司上班，上班时间为晚上22：00-次日6：00，八个小时，日夜颠倒的作息对他产生了影响：健康（身体、心里、社会关系、社会关系）与家人的相处时间、恋爱时间、结婚问题、未来亲子夫妻关系.....
- 2.职业是人的社会角色
- 3.职业是关系各层面的大事（关系个人前途---关系家庭状况---关系社会局面：涉及社会生活、社会关系、社会矛盾和冲突、社会财富和利益、社会平等和效率）
- 4.职业造就人的命运

- 5.职业体现人与人的社会关系（通过职业活动满足自身的需要，通过各自劳动成果交换，满足彼此的需要）

第二节 职业分类及意义

1.职业分类

所谓职业分类，即采用一定的标准和方法，依据一定的分类原则，对从业人员所从事的各种专门化的社会职业所进行的全面、系统的划分与归类。

2.职业分类的作用

(1)科学的职业分类可以客观地反映国家经济、社会、科技等领域的发展和结构变化。

(2)科学的职业分类可以为国民经济信息统计和人口普查规范化提供依据。

(3)科学的职业分类是对劳动力科学化、规范化、现代化管理的基础。

(4)科学的职业分类为职业教育和就业服务提供条件。

(5)科学的职业分类是完善国家职业资格证书制度的重要基础工作。

二、职业的分类原则与意义

1.职业分类的基本指导原则

(1)科学性。

(2)适用性

(3)先进性。

(4)开放性。

(5)多级性

(6)国际性。

2.职业分类的意义

(1)同一性质的工作，往往具有共同的特点和规律。

(2)职业分类给各个职业分别确定了工作责任以及履行职责及完成工作所需要的职业素质，这就为岗位责任制提供了依据。

(3)职业分类有助于建立合理的职业结构和职工分配体系。

(4)职业分类是对职工进行考核和智力开发的重要依据。



三、职业分类的基本特征

1.产业性特征

2.行业性特征

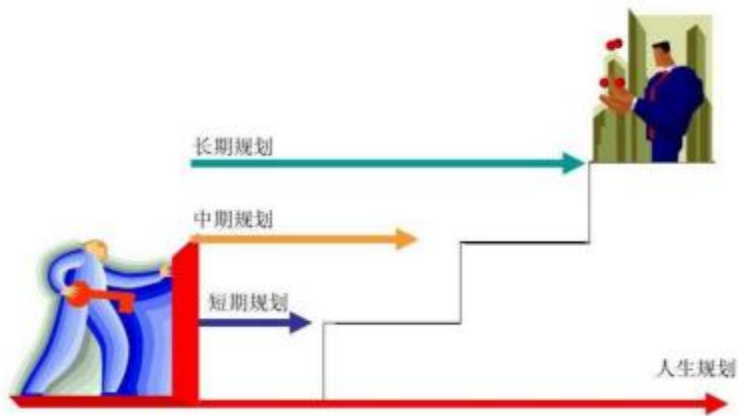
3.职位性特征

4.组群性特征

5.时空性特征

- 1.产业性特征（国家（社会）分三大产业：1、农、林、牧、渔等；2、工业和建筑业；3、流通业和服务业）
- 三大产业
- 就是将产业划分类型，世界各国不完全一致，但基本均划分为三大类：第一产业、第二产业和第三产业。第一产业主要指生产食材以及其它一些生物材料的产业，包括种植业、林业、畜牧业、水产养殖业等直接以自然物为生产对象的产业。第二产业主要指加工制造产业，利用自然界和第一产业提供的基本材料进行加工处理。第三产业是指第一、第二产业以外的其他行业，范围比较广泛，主要包括交通运输业、通讯产业、商业、餐饮业、金融业、教育产业、公共服务等非物质生产部门

- 2.行业性特征（生产工作单位所生产的物品或提供服务的不同而划分的）
- 3.职位性特征（职权、责任一致为同一职位， eg：职业： 大学教师---职位： 助教、 讲师、 副教授、 教授 职业： 公务员---职位： 科级、 处级、 厅级、 省级）
- 4.组群性特征（无论以何种依据来划分职业都带有组群特点eg:科研人员包括—哲学、社会学、经济学、理学、工学、医学……咨询服务人员包括--科技咨询工作者、心理咨询工作者、职业咨询工作者）
- 5.时空性特征（过去： 职业=行业 现在： 职业=行业中的门类）



四、职业分类的地位

我国近年来相继通过的《劳动法》和《职业教育法》等都从立法高度明确规定了国家职业分类，并以此指导职业教育培训工作和职业资格证书制度建设，这充分表明，职业分类在国家人力资源开发体系中具有重要的基础性地位。

五、我国的职业分类及职业发展趋势

1.我国的职业划分标准

职业分类作为一个国家从事社会人口统计和劳动力资源开发与管理方面工作的重要基础，对社会经济起着重要的作用。

国家职业分类

第一大类：国家机关、党群组织、企业、事业单位负责人

第二大类：专业技术人员

第三大类：办事人员和有关人员

第四大类：商业、服务业人员

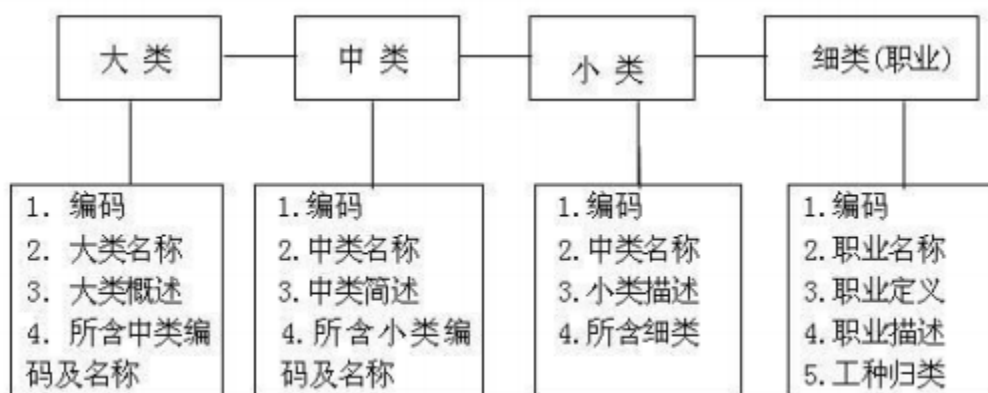
第五大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员

第六大类：生产、运输设备操作人员及有关人员

第七大类：军人

第八大类：不便分类的其他从业人员

我国职业分类的内容结构



《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。

- 网站推荐：
- 国家人力资源与社会保障部<http://www.mohrss.gov.cn/>
- 广东省人力资源与社会保障厅
<http://hrss.gd.gov.cn/zcfg/index.html>
- 揭阳市人力资源与社会保障局<http://www.jieyang.gov.cn/rsj/>
- 人力资源与社会保障部国家职业资格管理
- http://ms.osta.org.cn/siteApp/command/ecGzSubIndex?fid=t_nvqms&stl=_zyfl&siteId=5277



2.我国职业发展趋势

职业作为人类社会发展到一定历史阶段的产物，往往随着社会的不断进步，而出现不断加速变迁的趋势。

(1)职业发展趋势。

①全球化趋势。

②全球化影响着国内职业的调整变化。

职业全球化发展趋势必然带动职业流动的全球化趋势，这对未来从业者的职业素质，提出了新的挑战。

- 第一，职业要求的综合化。
 - 第二，自由职业化趋势。
 - 第三，信息化趋势。
 - 第四，高科技产业化趋势。
 - 第五，第三产业的职业数量大增。
 - 第六，文化创意产业化趋势。
- (2)未来的劳动者类型。

- ①智能型劳动者。
- ②复合型劳动者。
- ③社会型劳动者。
- ④创业型劳动者。

第三节 职业资格证书制度

案例:

(1)该医院使用的3名未取得医师资格的医学毕业生独立进行诊疗活动，按照《医疗机构管理条例》第四十八条处理的依据是什么？

(2)针对执业人员李某的行为，卫生行政部门是否应按“涉嫌非法行医罪”进行移交？

(3)两名执业注册地点不在该院的医师独立进行诊疗活动，是否能按照《医疗机构管理条例》第四十八条进行处罚？

案例引导:

2006年4月20日上午，一律师及患者家属到威海市卫生监督所了解威海某医院(以下简称医院)医生李某情况，要求威海市卫生局开具该医生未注册证明。经了解，其被代理人于2006年4月16日在该院住院期间突然死亡，患者代理律师称参与治疗的医生李某未取得医师资格证书，属无证行医。

得知这种情况后，当日，威海市卫生监督所3名监督人员赶往医院进行调查，院长称该医生属医学院校毕业后在该院的见习医生，尚未考取医师资格证书，该院类似情况的人员共有6名。监督人员通过检查医院的部分处方、医嘱，发现以上6人中，有3人有独立医嘱签字记录(其中包括李某)，另有2名执业注册地点不在该医院的医师的独立处方和医嘱签字记录(院长解释，这2名医师刚调入本院，尚未进行医师变更注册)，因死亡患者的病例等医疗文书已封存，无法查证。

情景分析：

针对以上检查情况，监督人员对该院院长和李某作了详细的现场检查笔录和询问笔录，并复印了有上述人员签字的部分处方和医嘱，下达监督意见书，责令立即停止李某等5人在医院的独立执业活动。

2006年4月23日，经过4名监督人员合议，认为该院未经卫生行政部门审批擅自聘用多名人员从事诊疗活动的行为违反了《医疗机构管理条例》第二十八条的规定，建议根据第四十八条的规定，予以该单位罚款5000元的行政处罚。

2006年4月24日，对该院送达了行政处罚事先告知书；该院放弃了陈述和申辩；2006年4月29日，对该院送达了行政处罚决定书。

院方和患方就此事一直争论不休，未得到妥善解决。2006年4月30日，威海市卫生监督所按照相关程序将本案以涉嫌非法行医罪移交到威海市公安局。

一、国家职业资格证书制度

1.职业资格及等级

职业资格是社会经济部门或行业根据某一职业的工作目标和任务，对从事这一职业人员提出必备的专业知识、职业技能和工作能力的要求。

国家职业资格证书制度的等级设置为5个等级。国家职业资格五级、四级、三级分别对应技术等级的初、中、高级；二级和一级分别对应技师和高级技



国家职业资格五级	能独立完成本职业的常规工作
国家职业资格四级	能独立完成本职业的重要工作
国家职业资格三级	能完成较为重要复杂的工作
国家职业资格二级	完成较为非常规性的工作
国家职业资格一级	完成本职业的各个领域复杂的、非常规性的工作

2021/3/11

师

	技能人员职业资格	专业技术人员资格	
		等级	与职务的对应关系
五级	初级技能（工）		
四级	中级技能（工）		
三级	高级技能（工）	初级专业技术人员资格	初级（助理级）职称
二级	技师	中级专业技术人员资格	中级职称
一级	高级技师	高级专业技术人员资格	高级职称

2.建立职业资格证书制度的社会基础

- (1)劳动力市场有序化运行和管理的需要。
- (2)企业生产资源配置追求高效率的需要。
- (3)职业培训成果质量检验的需要。
- (4)人力资本投入获得社会认可的需要。

二、国家职业资格证书制度的基本属性

我国国家职业资格证书制度的属性决定于以下因素：

- 1.它的建立是以国家法律为依据。
- 2.它实行的是靠政府权威力量推行的管理模式。
- 3.它是我国国家劳动人事制度的重要组成部分。

三、建立国家职业资格证书制度的意义

(1)推行职业资格证书制度，是建立技能人才的成长通道，推动劳动者提高自身素质的需要。

(2)推行职业资格证书制度，是引导教育的方向，特别是职业教育发展的方向。

(3)推行职业资格证书制度，是促进培育和发展统一、开放、竞争、有序的劳动力市场的需要。

四、职业技能鉴定

1.职业技能鉴定的概念

职业技能鉴定的本质是一种考试，具有考试所应有的共性特征：是通过一定的手段对人的心理生理素质、社会行为表现，以及专业技能水平等方面，按一定参照系统进行检测、评估、考查或甄别，以便对人的各项表现做出比照性的评判或结论。

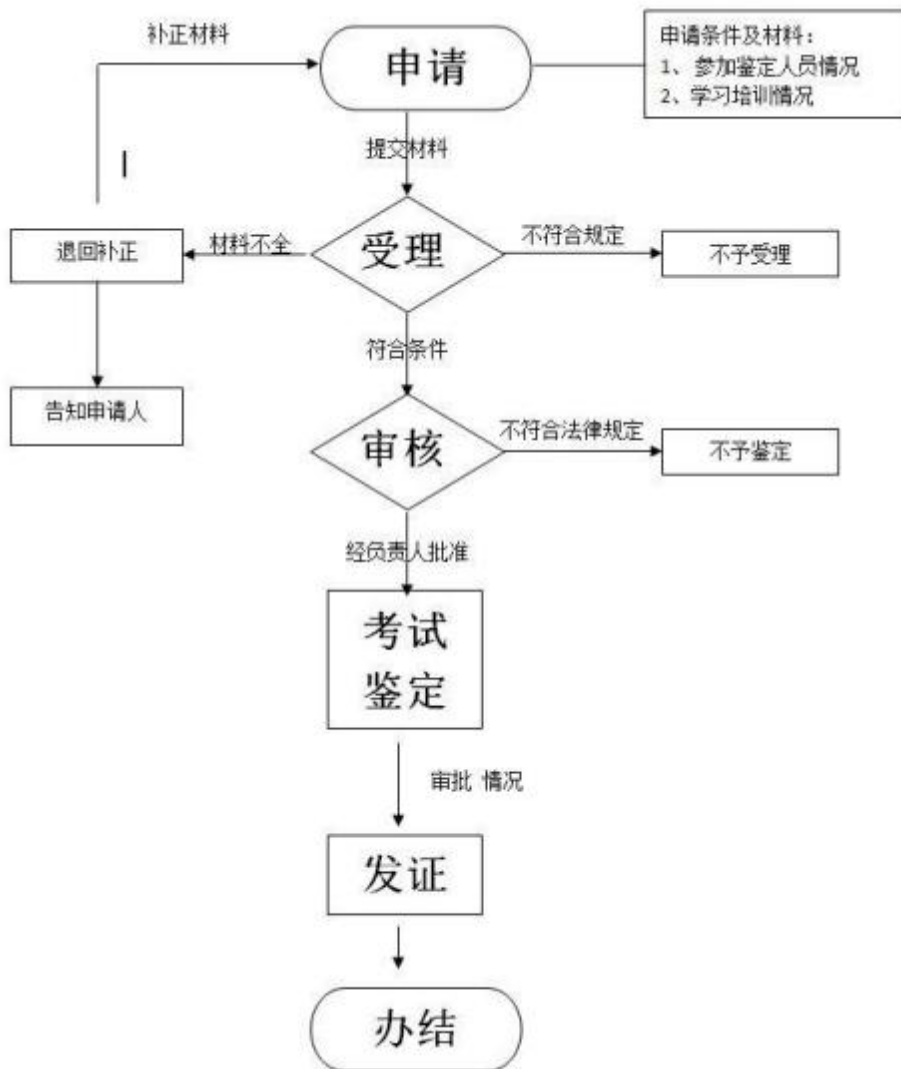


2.职业技能鉴定的性质

(1)职业技能鉴定属于标准参照性考试。

(2)职业技能鉴定属于综合性社会考试

。具体流程：



3.职业技能鉴定的特点

- (1)职业技能鉴定以职业活动为导向。
- (2)职业技能鉴定以实际操作为主要依据。
- (3)职业技能鉴定以第三方认证原则为基础。



从总体上看，则呈现出以下几种特点：

(1) 社会职业种类越来越多，职业出现的频率逐渐加快。随着社会生产力的发展，社会的分工，职业的种类也越来越多，现在职业已远远超过“三百六十行”。据有关资料，我国隋朝有 100 个行业，到宋朝达 220 个，到了明朝增至 300 多个。新中国成立后，全国各种岗位的总和已发展到 10000 种左右。近年来，物流师、心理咨询师、项目管理师、舞台灯光师、茶艺师等各种新型职业也不断涌现。

(2) 职业分工由简单到精细。以农业为例，早期农业是指种植业，后来随着生产力的发展，种植业又细分为粮食作物种植业、经济作物种植业、蔬菜瓜果种植业、果树种植业等。再如建筑业，从原始的单一职业发展到现在的建筑设计、土建、装修等。

(3) 社会职业结构变迁的速度越来越快。从农业革命到工业革命经历了数千年，而工业革命到新的产业革命，用了 200 多年。电子行业从产生到发展成为一个主要行业，只用了几十年时间。

(4) 职业活动的内容不断更新。同样的职业，在不同的时代，内容发生了变化。如设计院的工程师以前设计图纸时，使用图板、丁字尺、画笔，而现在运用CAD 软件画图纸。再如邮政业，古代靠骑马传送邮件，而现在除了用飞机、火车、汽车等交通工具传送邮件外，还使用电话、网络、传真等手段传送信息。

(5) 脑力劳动职业增加。随着教育、文化、科学技术等的发展，脑力劳动者逐渐多了起来。在我国，脑力劳动者和专业技术人员的比重也在不断增大。我国1982 年和1990 年两次人口普查的各职业人口构成资料表明，白领人员占各职业的比例由9.7%上升到11.8%。

(6) 职业的专业化越来越强。若不具备一定的专业能力，达不到专业要求，则不能从事该职业。如现在研究人员，不关是研究者，还有可能是市场开拓者或是管理者。

(7) 职业活动自由化。表现在三个方面：1.职业活动场所自由化。如网上上班。2.时间自由化，像记者、律师、设计师等，没有严格的上下班时间限制，以完成一定的工作任务为目标。3.自由职业者，自由撰稿人、作家等，他们没有具体的工作单位，以完成某项工作、任务的形式来履行职业职责。

(8) 第三产业的职业数量大幅度增加。随着科技水平的提高，第三产业的职业数量大幅度增加，其就业人数在发达国家已超过50%。由于第三产业所具有的就业容量大、流动性大及弹性高的特点，将会吸引更多的高职业院校毕业生从事第三产业的职业。



用青春书写华彩篇章——习近平对当代大学生的期待

立足新时代新征程，中国青年的奋斗目标和前行方向归结到一点，就是坚定不移听党话、跟党走，努力成长为堪当民族复兴重任的时代新人。

希望广大青年用脚步丈量祖国大地，用眼睛发现中国精神，用耳朵倾听人民呼声，用内心感应时代脉搏，把对祖国血浓于水、与人民同呼吸共命运的情感贯穿学业全过程、融汇在事业追求中。

——2022年4月25日，习近平考察中国人民大学时强调

未来属于青年，希望寄予青年。一百年前，一群新青年高举马克思主义思想火炬，在风雨如晦的中国苦苦探寻民族复兴的前途。一百年来，在中国共产党的旗帜下，一代代中国青年把青春奋斗融入党和人民事业，成为实现中华民族伟大复兴的先锋力量。新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，增强做中国人的志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望！

——2021年7月1日，习近平在庆祝中国共产党成立100周年大会上的讲话

前进的道路从不会一帆风顺，实现中华民族伟大复兴的中国梦需要一代一代青年矢志奋斗。同学们生逢其时、肩负重任。希望全国广大高校毕业生志存高远、脚踏实地，不畏艰难险阻，勇担时代使命，把个人的理想追求融入党和国家事业之中，为党、为祖国、为人民多作贡献。

——2020年7月7日，习近平给中国石油大学（北京）克拉玛依校区毕业生的回信

一、职业生涯的概念

职业生涯就是一个人的职业经历，它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，也是一个人一生的学业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。

二、影响职业生涯规划的因素

1. 兴趣与意志

兴趣是职业生涯选择的重要依据，当一个人对某种职业产生兴趣时，他就能发挥整个身心的积极性，就能积极地感知和关注该职业知识动态。

意志是一个人自觉地确定目标，支配与调节自己的行动，克服各种困难，从而达到预期目标的心理状态。

2. 职业因素

(1) 职业需求。

(2) 职业声望。

(3) 行业发展状况与发展前景。

3. 社会因素

- (1)经济发展水平。
- (2)社会文化环境。
- (3)政治制度和氛围。
- (4)社会价值观念。

4.家庭影响

家庭是人生活的重要场所，一个人的家庭也是造就其素质以至于影响职业生涯的主要因素之一。

三、职业生涯规划的要点和注意事项

- 1.不要违背本心
- 2.找一个好的职业导师
- 3.慎重迈出自己的第一步
- 4.要有一个大目标
- 5.不断完善自己的规划

一、职业生涯规划的方法

1.SWOT 分析法

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，从中得出一系列相应的结论，而结论通常带有一定的决策性。

运用这种方法，可以对研究对象所处的情景进行全面、系统、准确的研究，从而根据研究结果制定相应的发展战略、计划以及对策等。

S（strengths）是优势、W（weaknesses）是劣势，O（opportunities）是机会、T（threats）是威胁。按照企业竞争战略的完整概念，战略应是一个企业“能够做的”（即组织的强项和弱项）和“可能做的”（即环境的机会和威胁）之间的有机组合。

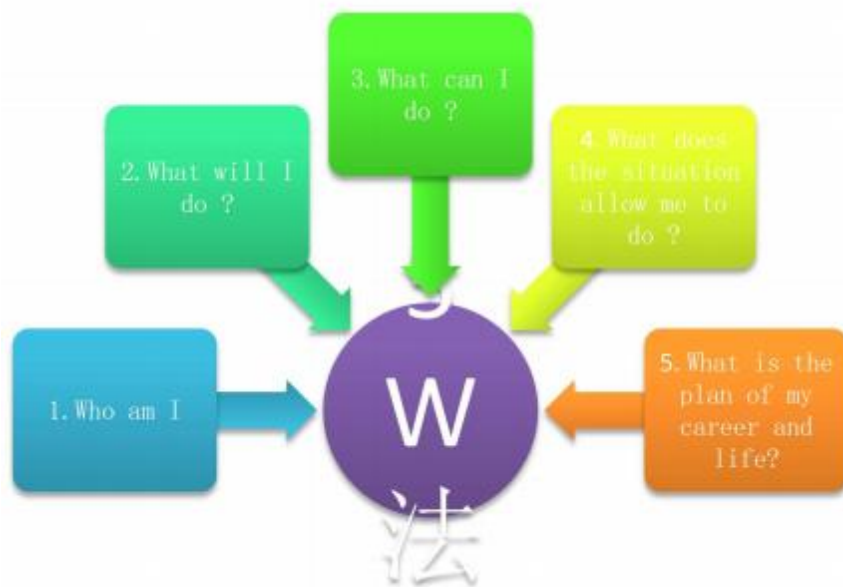
在运用SWOT 分析法对职业生涯机会进行评估时，应遵循以下步骤。

- (1)分析自己的优缺点。
- (2)找出外部机会和威胁。
- (3)构造SWOT 矩阵。



2.5W 法

5 个“W”是 1. Who am I?(我是谁?) 2. What will I do?(我想做什么?) 3. What can I do?(我会做什么?) 4. What does the situation allow me to do?(环境支持或允许我做什么?) 5. What is the plan of my career and life?(我的职业与生活规划是什么?)



二、职业生涯规划的类型

1. 技术/职能型
2. 管理型

3. 自主/独立型

4.安全/稳定型

5.创业型

6.服务型

7.挑战型

8.生活型

三、职业生涯规划与职业素质

1.职业素养的含义

2.职业素养包含内容

3.员工必备基本素养

4.团队精神

5.责任感、主动性

6.公私分明

7.掌握技能

8.注重节约、杜绝浪费

9.整洁卫生

10.树立责任意识行业性特征

11.学会做好小事

四、职业生涯规划与职业技能

1.创新能力及其培养

2.团队精神及其培养

3.学习能力及其培养

4.实践能力及其培养

5.沟通能力及其培养

(1)沟通的基本内涵。

(2)有效沟通的技巧。

6.处理问题能力及其培养

(1)面对问题时不慌张，从辩证的角度来分析问题产生的原因、可能造成的后果。

(2)处理问题时不怯场，讲究策略，运用自身的各种知识进行合理、科学的处理。



五、职业生涯规划与专业素养

1.专业素养

(1)专业知识。

(2)专业技能。

①基础技能。

②专门技能。

(3)专业素养。



2.专业素养的培养

(1)构建能力优势

。

(2)提升专业素质。

- (3)强化技能训练。
- (4)强化实践。
- (5)挖掘和培养与众不同的专长。
- (6)借助社会力量提高专业素质。

项目二：生涯发展阶段

一、职业生涯规划的意义

1.职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力

(1)引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值。

(2)引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析。

(3)使你树立明确的职业发展目标与职业理想。

(4)引导你评估个人目标与现实之间的差距。

(5)引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会。

(6)使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业志向与理想。

2.帮助大学生更进一步了解社会生活在象牙塔里的大学生常常缺乏对社会、对外部职业资讯的了解，在职业生涯规划过程中，大学生需要不断获取外部信息，大学生获得的外部信息越多，心理准备也就越充分，能够根据社会的需要，考虑眼前利益和长远发展的关系，合理规划自己。

3.培养自信心

自信才能成功，自信是一种乐观地对待生活的态度，它较少受认识的影响。自信方面的障碍并不是认识障碍，而是与以往的经历和体验密切相关的情绪障碍，而职业生涯规划的过程，是大学生不断学习和积累的过程，随着知识的积累，接受的培训和教育的增多，对自己和职业工作认识的加深，自信心也就会逐渐建立起来。

4.职业生涯规划可以提升应对竞争的能力

要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。

我们大学毕业何去何从？



创业



出国



就业



求学

二、职业生涯阶段的划分及特征

1. 职业生涯发展阶段理论

(1) 金兹伯格的职业选择三阶段理论。

① 幻想期。

② 尝试期。

③现实期

(2)舒伯的生涯发展阶段理论。

- ①成长阶段(0~14岁)。
- ②探索阶段(15~24岁)。
- ③确立阶段(25~44岁)。
- ④维持阶段(45~65岁)。
- ⑤衰退阶段(65岁以上)。

(3)格林豪斯的职业生涯发展阶段理论。

- ①职业准备阶段。
- ②进入组织阶段。
- ③职业生涯初期。
- ④职业生涯中期。
- ⑤职业生涯后期。

(4)利文森的成年人职业发展阶段理论。

表 2-1 利文森生涯六阶段

年龄阶段	生涯阶段	主要任务
16~22岁	拔根期	多数人离开父母，争取独立自主，力求寻找工作，实现经济上的自我支持
23~29岁	成年期	寻找配偶，建立家庭，做好工作，搞好人际关系
30~32岁	过渡期	进展不易，忧虑较多，很多人改变工作和单位，以求新的发展
33~39岁	安定期	有抱负、希望成功的人将专心致志地投入工作，以求有所创新，取得成就
40~43岁	潜伏的中年危机期	对于大部分人来说，工作变动性降低，意识到年轻时的抱负很多没有完成，获得职业生涯进展和改变方向的机会已经不多
44~59岁	成熟期	当对职业的重大问题感到满意时，往往会满足于现状，希望安定下来，抱负还有，但水平不及中年时高

2.职业生涯阶段划分的特征

(1)方向性。方向性就是说职业生涯是一个人生活里各种事态的连续演进方向。

(2)时间性。时间性就是说职业生涯发展是一个人一生中连续不断的过程。

(3)空间性。空间性就是说职业生涯以事业角色为主轴，包括了其他与工作有关的角色。

(4)发展性。发展性就是说每个人的职业生涯都有一个发展过程。

(5)独特性。独特性就是说每个人的职业生涯的发展是独一无二的。

(6)现象性。现象性就是说只有当个人寻求它时，它才存在。



教学内容	教学活动设计及时间										
<p>项目一 认知生涯</p> <p>任务一 职业概述</p> <p>一、职业的含义</p> <p>(一) 从社会学角度界定的职业</p> <p>(二) 从经济学角度界定的职业</p> <p>(三) 综述</p> <p>职业就是指人们为了谋生和发展而从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。</p> <p>二、职业的特点</p> <p>(一) 社会性</p> <p>(二) 差异性</p> <p>(三) 连续性</p> <p>(四) 经济性</p> <p>任务二 职业生涯概述</p> <p>一、职业生涯的含义</p> <p>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。</p> <p>二、职业生涯的影响因素</p> <p>(一) 个人因素</p> <p>(二) 社会环境因素</p> <p>(三) 企业环境因素</p> <p>(四) 其他因素</p> <p>任务三 职业生涯规划认知</p> <p>一、职业生涯规划的含义</p> <p>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。</p> <p>二、职业生涯规划的意义</p> <p>(一) 职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力</p> <p>(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</p> <p>(三) 职业生涯规划可以提升应对竞争的能力</p> <p>三、职业生涯规划的类型</p> <p>(一) 短期规划</p>	<p>【课堂活动】生涯量量看</p> <p>(一) 材料准备：带有刻度的拇指宽的纸条。</p> <table border="1" data-bbox="794 479 1422 510"> <tr> <td>10</td> <td>20</td> <td>30</td> <td>40</td> <td>50</td> <td>60</td> <td>70</td> <td>80</td> <td>90</td> <td>100</td> </tr> </table> <p>(二) 活动目的：认清职业生涯规划的重要性</p> <p>(三) 活动流程</p> <p>1. 请准备一张 A4 纸撕成拇指宽，按一个方向折成 10 格。</p> <p>2. 假设你个人的寿命是 100 岁，接下来我们来玩撕纸游戏：</p> <p>请问你现在几岁？（把相应的部分从前面撕掉）</p> <p>请问你想活到几岁？（把目标岁数之后的部分撕掉）</p> <p>请问你想几岁退休？（从后面撕掉，就剩这么长了，这是你可以用来工作的时间）</p> <p>请问一天 24 小时你会如何分配？一般人通常是睡觉 8 小时占了 1/3；吃饭、休息、聊天、看电视、游玩等又占了 1/3。其实真正用来工作、有生产力的时间只有大约 8 小时，仅占 1/3。所以，将剩下的折成三等份，并把 2/3 撕下来，放在桌子上。</p> <p>比比看。请用左手拿起剩下的 1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的 2/3 加在一起，并请思考一下您要用左手的 1/3 工作赚钱，提供自己另外 2/3 的吃喝玩乐及退休后的生活。</p> <p>想一想。你要赚多少钱、存多少钱才能在上述的日子养活自己，这还不包括给父母、子女、配偶的经济支持。</p> <p>请问你现在有何感想？</p> <p>请问你会如何看待你的未来？</p> <p>(四) 活动总结</p> <p>1. 最后撕剩的这一小段纸条，就是学生能够用于职业生涯规划（狭义）的时间长度。通过对比，学生内心受到震撼，激发了紧迫感，体会到强化职业规划意识的重要性。</p> <p>2. 每个人最宝贵的资源是我们的时间和生命，职业生涯规划就是在帮助我们去研究怎样投放每个人的最宝贵的生命资源。</p> <p>【课后实训】画出你的生涯彩虹图</p>	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
10	20	30	40	50	60	70	80	90	100		

- (二) 中期规划
- (三) 长期规划
- (四) 人生规划

四、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

五、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

项目二 生涯发展阶段

任务一 舒伯的生涯发展理论

一、生涯发展阶段

(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)

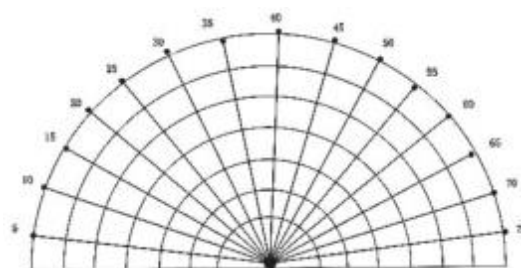
(四) 维持阶段 (45—64 岁)

(五) 衰退阶段 (65 岁以上)

二、生涯彩虹图

第一步：准备空白彩虹图

可以通过电脑上的画图软件来完成彩虹图，但还是建议使用笔（彩色铅笔或油画棒最佳）和四张白纸（A4 纸即可）来完成。



第二步：确定人生角色

首先，拿出一张白纸，将纸横放，画出空白的生涯彩虹图版。

接着，思考一下你的一生里，参照上文提到的角色，你曾经、现在、未来做过、想做什么角色？你怎么定义这个角色呢？比如你说要做父母，那要做什么样的父母呢？大大咧咧随孩子发展，还是精心管教？每个人的答案可能是不一样的，给自己一点时间思考。

随后，按照你的角色的先后出场顺序，从彩虹图的“低纬度”一层层画起。例如，假如自己第一个角色是儿童，就先画低纬度的一圈。其中 1—10 岁是这个角色最明显的时期，所以用粗线画出来了，后面随着年长，儿童角色消失了，所以不再用粗线突出它。

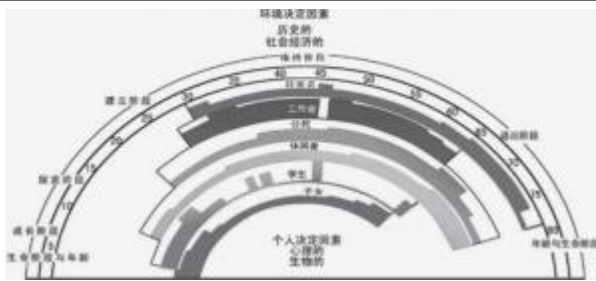
第三步：观看自己的现在与未来

再拿一张空白 A4 纸，在纸的上部依次回答一些心理学问题（问题可以根据各自设定角色情况设计），比如：

1. 现在这个阶段，你的角色有什么？你觉得每个角色的职责是什么呢？
2. 现在哪些角色的职责让你最满意？为什么？
3. 现在哪些角色之间，你觉得会相互妨碍？你想过怎么解决这些问题？
4. 比较下自己 10 年后与现在的角色，你觉得如果要想在未来做好某角色，你现在需要做什么？希望对方如何帮助你？

第四步：画满整个生涯图

回顾自己生涯发展中一些记忆深刻的经历、生活中重要人物对自己的影响、个人对某些重大事件的态度与感受，各个阶段所扮演的角色和个人目标间的差异，各种角色的分量以及自己对各种角色的理解。通过这样的绘制，发现未知的自己。



任务二 施恩的生涯发展理论

成长、幻想、探索阶段（0—21 岁）

）学生、职业工作的候选人、申请者

1. 发展和发现自己的需要、兴趣、能力和才干，为进行实际的职业选择打好基础；
2. 学习职业方面的知识，寻找现实的角色模式，获取丰富信息，发现和发展自己的价值观、动机和抱负，做出合理的受教育决策，将幼年的职业幻想变为可操作的现实；
3. 接受教育和培训，开发工作世界中所需要的基本习惯和技能。

查看工作世界（16—25 岁）

）应聘者、新学员

1. 查看劳动力市场，谋取可能成为一种职业基础的第一项工作；
2. 个人和雇主之间达成正式可行的契约，个人成为一个组织或一种职业的成员。

基础培训（16—25 岁）

）实习生、新手

1. 了解、熟悉组织，接受组织文化，融入工作群体，尽快取得组织成员资格，成为一名有效的成员；
2. 适应日常的操作程序，独立工作。

早期职业的正式成员资格（17—30 岁）

）组织新的正式成员资格

1. 承担责任，成功地履行与第一次工作分配有关的任务；
2. 发展和展示自己的技能和专长，为提升或查看其他领域的横向职业成长打基础；
3. 根据自身才干和价值观，根据组织中的机会和约束，重估当初追求的职业，决定是否留在这个组织或职业中，或者在自己的需要、组织约束和机会之间寻找一种更好的配合。

职业中期（25 岁以上）

正式成员、任职者、终生成员等

1. 选定一项专业或进入管理部门；

<p>2. 保持技术竞争力，在自己选择的专业或管理领域内继续学习，力争成为一名专家或职业能手；</p> <p>3. 承担较大责任，确定自己的地位；</p> <p>4. 开发个人的长期职业计划。</p> <p>职业中期危险阶段（35—45 岁）正式成员、任职者、终生成员等</p> <p>1. 现实地估价自己的进步、职业抱负及个人前途；</p> <p>2. 就接受现状或者争取看得见的前途做出具体选择；</p> <p>3. 建立与他人的良师关系</p> <p>。职业后期（40 岁到退休）骨干成员、有效贡献者等</p> <p>1. 成为一名良师，学会影响他人，并承担责任；</p> <p>2. 扩大、发展、深化技能，或者提高才干，以担负更大范围、更重大的责任；</p> <p>3. 如果求安稳，就此停滞，则要接受和正视自己影响力和挑战能力的下降。</p> <p>衰退和离职阶段（40 岁到退休）</p> <p>1. 学会接受权力、责任、地位的下降；</p> <p>2. 基于竞争力和进取心下降，要学会接受和发展新的角色；</p> <p>3. 评估自己的职业生涯，着手退休。</p> <p>退休（因人而异）</p> <p>1. 保持一种认同感，适应角色、生活方式和生活标准的急剧变化；</p> <p>2. 保持一种自我价值观，运用自己积累的经验 and 智慧，以各种资源角色，对他人进行传帮带。</p>	
---	--

模块2 认识自我

【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”。

【教学内容】

项目一：职业兴趣培养

任务一：兴趣与职业生涯发展的关系

任务二：找出你的霍兰德职业代码

项目二：职业性格测试

任务一：性格与职业

任务二：性格倾向探索

项目三：职业技能评估

任务一：能力和职业能力

任务二：职业能力和职业生涯发展

任务三：职业能力评估及培养

项目四：职业价值观探索

任务一：价值观

任务二：职业价值观

任务三：个人职业价值观探索

【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。

【教学重难点】 如何正确地认识自己的性格特点、兴趣爱好。

【学时】 理论4学时，实践1学时

章节导学:

中国有句经典名言：“人贵有自知之明。”可见，认识自己是何等重要!一事情，别人这样去做是对的，自己模仿去做，很有可能是错的。知己知彼，百战不殆。要正确认识自己，才能促进自我发展，增强对自己的信心，更好地提高自己的能力。对于大学毕业生来说，更需要认识自己，只有正确地认识自己的性格特点、兴趣爱好，并结合所学的专业进行合理的职业规划，才能在人山人海的招聘会、人才中介所、宣讲会中有的放矢，扬长避短，进行正确的职业选择。

第一节自我认知之兴趣探索



德育涟漪

子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

孔子这句话的意思是：懂得它的人，不如爱好它的人；爱好它的人，又不如以它为乐的人。这句话为我们揭示了做一件事怎样才能取得好的效果的秘密，那就是对这件事的热爱。不同的人在同样的环境下做事情，达到的效果是不一样的，自身的素质固然是一方面的原因，更重要的还在于本人对做这件事情的态度或感觉。正所谓“兴趣是最好的老师”，当你对一门学科产生了兴趣之后，自然会学得比别人好。

案例引导:

小橡树的选择

有一个美丽的花园，那里有苹果树、李子树、梨树和玫瑰花，它们都幸福而快乐地生活着。只有一棵小橡树愁容满面，可怜的小橡树被一个问题困扰着，那就是——不知道自己能做什么。

苹果树说：“做一棵苹果树吧，只要努力，就会像我一样结出美味的苹果。”

玫瑰花说：“不对。你看我开出的花多漂亮，还是努力做一朵玫瑰花吧！”

小橡树听了它们的话，就努力地伸展枝叶，努力地汲取养分。但却没有在苹果树结满苹果的时候，结出一个苹果；也没有在玫瑰花开满枝头的时候，开出一朵花。小橡树很难过。

一天，天使来到花园，在知道了小橡树的困惑后，说：“你不应该把生命浪费在努力成为别人希望你成为的样子。你就是你自己，你要试着了解你自己。要想做到这一点，就要倾听自己内心的声音。”说完，就飞走了。

听了天使的话，小橡树闭上了眼睛，静静地倾听自己内心的声音，终于感觉到了自己。这时小橡树大声地说道：“我永远都结不出苹果，因为我不是苹果树；我也不会每年都开花，因为我不是玫瑰。我是一棵橡树，我的使命就是长得高大挺拔，给鸟儿们栖息，给行人遮阴。我有我的使命，我要努力完成它！”

小橡树开始为实现自己的目标而努力。很快它就长成了一棵大橡树，填满了属于自己的空间，赢得了大家的尊重。

情景分析：

“知人者智，自知者明”，正确地认识自己是通往成功的起点。正如哈佛大学里流传的一句名言：“一个人没有明确的目标，就像船没有罗盘。”职业心理学的研究证明，一个面临求职择业的人，只有对自己的才能、特长、心理素质及弱点都有一个实事求是的正确认识和评价之后，从实际出发选择最适合自己的职业，才能最大限度地发挥自己的潜能，有效地实现自我价值，从而保证在事业上取得更大的成功。

一、兴趣

兴趣是人们力求知识和掌握某种事物，并经常参加该种活动的心理倾向。或者说，兴趣是人们积极探究某种事物的认识倾向，包括物质兴趣、精神兴趣和社会兴趣。兴趣是最好的老师，可以充分调动人的潜能，提高工作效率，充分发挥自己的才干，是保证职业稳定性和工作满意度的重要因素。从最早期的美国心理

学家弗克·帕森斯开始，职业发展专家就把兴趣当作职业选择的一个最重要依据。

二、兴趣对职业生涯的影响

- 1.兴趣是你职业生涯选择的重要依据
- 2.兴趣可以增强你的职业生涯适应性
- 3.由兴趣的本质性质所决定

三、职业兴趣

职业兴趣是指人们对某种职业或工作所抱态度的积极性，是有关职业偏好的认识倾向。

职业兴趣是个人进行职业规划时需要注意的 15 大要素之一，兴趣对一个人的个性形成和发展，对一个人的生活和活动有巨大的作用。

四、职业兴趣理论：霍兰德职业兴趣类型

霍兰德认为，大多数人的性格特质可以归纳为 6 种类型：实用型(R)、研究型(I)、艺术型(A)、社会型(S)、企业型(E)、事务型(C)。同一类型的职业通常会吸引相同人格特质的人，从而产生特定的职业氛围、价值观念、态度倾向、行为模式；工作环境也可以分为 6 种类型，与人格类型的分类一致。他认为：个人人格类型和职业环境之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。



表 3-1 职业兴趣类型与典型职业对应表

类型	特点	典型职业
实用型 (R)	愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事	喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工）、技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）
研究型 (I)	抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域	喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。如科学研究员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员
艺术型 (A)	有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂	喜欢具备艺术修养、创造力、表达能力和自觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人）、音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥）、文学方面（小说家、诗人、剧作家）

类型	特点	典型职业
社会型 (S)	喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人。关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用。寻求广泛的人际关系，比较看重社会义务和社会道德	喜欢与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。如：教育工作者（教师、教育行政人员）、社会工作者（咨询人员、公关人员）
企业型 (E)	追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实，习惯以利益得失、权力、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性	喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。如项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师
事务型 (C)	尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，喜欢接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神	喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、根据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员

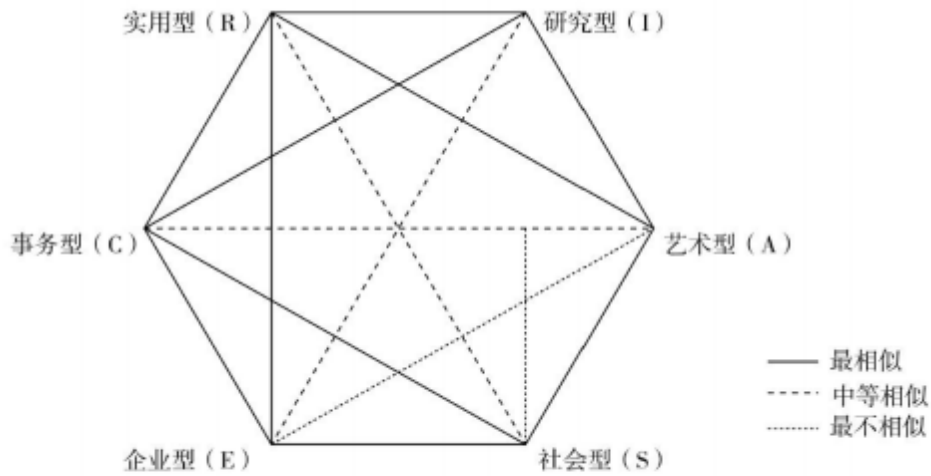
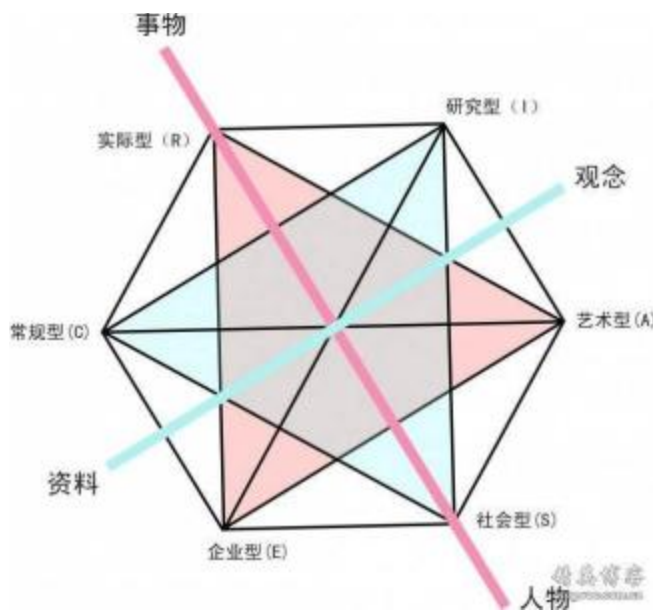


图 3-1 霍兰德的兴趣六角形模型

1.相邻关系

如RI、IR、IA、AI、AS、SA、SE、ES、EC、CE、RC及CR，属于这种关系的两种类型的个体之间共同点较多，如实用型（R）、研究型（I）的人就都不太偏好人际交往，这两种职业环境中也都较少机会与人接触。



2.相隔关系

如RA、RE、IC、IS、AR、AE、SI、SC、EA、ER、CI及CS，属于这种关系的两种类型个体之间共同点较相邻关系少。

3.相对关系

六边形上处于对角位置的类型之间即为相对关系，如RS、IE、AC、SR、EI

及CA 即是，相对关系的人格类型共同点少，因此，同一个人同时对处于相对关系的两种职业环境都感兴趣的情况较为少见。

4.个人与环境的适配

霍兰德提出：个人兴趣类型和职业环境之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。

五、大学里如何培养兴趣爱好

- 1.增加知识储备，培养兴趣的基础
- 2.开展有趣的活动，培养直接兴趣
- 3.明确目的意义，培养间接兴趣
- 4.根据自身兴趣特点，培养优良的兴趣品质

第二节 自我认知之性格探索

共和国勋章

2019年9月29日，中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授仪式在人民大会堂隆重举行，授予于敏、申纪兰、孙家栋、李延年、张富清、袁隆平、黄旭华（图2-2-1）、屠呦呦“共和国勋章”。2020年9月8日，全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会在北京人民



图 2-2-1 共和国勋章获得者黄旭华

大会堂隆重举行，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平为钟南山（图2-2-2）颁授“共和国勋章”。

这九位中华人民共和国的英雄人物，他们所做的工作都是需要坚持不懈、默默无闻、倾注一生心血的，他们每一位的事迹都是可歌可泣的。

其中，黄旭华是中国核潜艇之父。黄旭华带领设计人员搞出了比常规流线型潜艇水下阻力更小的水滴形潜艇，同时解决了核潜艇的操纵性问题。1988年初，核潜艇按设计极限在南海进行深潜试验。黄旭华亲自下潜水下300米，此时，核潜艇的艇壳每平方厘米要承受30千克力的压力，黄旭华指挥试验人员记录各项有关数据。试验获得成功，他成为世界上核潜艇总设计师亲自下水进行深潜试验的第一人。

由于严格的保密制度，长期以来，黄旭华不能向亲友透露自己的实际工作，也由于研制工作实在太紧张，从1958年一直到1986年，他没有回过一次老家海丰探望双亲。直到2013年，他的事迹逐渐“曝光”，亲友们才得知原委。

1988年南海深潜试验，黄旭华顺道探视老母，30后再相见，62岁的黄旭华，也已双鬓染上白发，95岁的母亲与儿子对视却无语凝噎。面对亲人，面对事业，黄旭华隐姓埋名三十载，默默无闻，寂然无名。

感动中国颁奖词评价黄旭华时写道：时代到处是惊涛骇浪，你埋下头，甘心做沉默的砥柱；一穷二白的年代，你挺起胸，成为国家最大的财富。你的人生，正如深海中的潜艇，无声，但有无穷的力量。

“共和国勋章”获得者钟南山院士是我国呼吸疾病研究领域的领军人物，他在“非典”和新冠肺炎疫情防控中作出了巨大贡献。

钟南山院士长期从事呼吸内科的医疗、教学、科研工作，重点开展哮喘、慢阻肺疾病、呼吸衰竭和呼吸系统常见疾病的规范化诊疗、疑难病、少见病和呼吸危重症监护与救治等方面的研究，并首次证实了隐匿型哮喘的存在。他所领导的研究所对慢性不明原因咳嗽诊断成功率达85%，重症监护室抢救成功率达91%。在他眼中，秉持科学态度、尊重科学规律、坚守科学认知，就能让阳光驱散阴霾，照亮通往胜利的方向。

2020年1月18日，84岁高龄的钟南山靠着餐车座椅，面容疲倦。这天他刚抢救完病人从深圳回到广州，接到通知后又立即赶往武汉。接下来的几天，钟南山辗转广州、武汉、北京三地，及时研判疫情，为防止疫情蔓延赢得宝贵时间。

疫情防控期间，钟南山所在的广州医科大学附属第一医院收治了广州绝大部分新冠肺炎重症患者；他主持了《新型冠状病毒肺炎诊疗方案》的撰写与修订。钟南山还被世界卫生组织任命为新冠肺炎疫情应对评估专家组成员，为全球抗击新冠肺炎疫情贡献中国力量。

何时戴口罩、如何安全复工复产……战“疫”的每一步，大家都习惯听听钟南山的意见。“救医敢言”，这四个字长年挂在钟南山办公室的墙上，这也是他从医生涯的真实写照。2003年以来，在“非典”、H7N9等重大疫情面前，他总是奋战在临床救治第一线。他常说，其实自己不过就是一个看病的大夫。对他而言，让病人转危为安是他最大的幸福。救医敢言，不是简单的勇气，这是院士的专业、战士的勇猛，更是医者的担当。

九位共和国勋章的获得者，他们每一位的事迹都应该广为传颂，都是值得我们所有人学习的。他们无一不是有着坚韧、顽强、执着、淡泊名利的性格特征，否则不可能成就如此伟大的事业，不可能对中国乃至世界作出如此卓越的贡献。



图 2-2-2 共和国勋章获得者钟南山

案例引导：

我们总是说要做好职业规划，而做好职业规划要先对自己有足够的了解。而对自己的了解，首先就是自身的性格。可见一个人的性格对人生和职业生涯的影响都是巨大的。很多人可能还是会不以为然，那就让我们通过下面的例子来看看，两个性格迥异的人，在面对同一个职业目标时，分别会有什么样的计划，最终他们的性格又是如何影响他们的职业生涯规划。

陈雪和方磊是硕士阶段的同学，两人毕业后到了南方的同一所高校任职，并且还在同一个系里。在迎接新教师的座谈会上，院长殷切地希望年轻人树立人生目标，并为之奋斗。会后，两人开玩笑，说目标就是当院长了，看谁先当上。

表面是句玩笑，两人心中却已当真。陈雪认真、冷静、做事有计划，方磊灵活、圆滑、办事有冲劲，两人性格迥异，决定了不同的人生。

三年后，方磊当上了副主任，陈雪仍是一名普通老师；十五年后，陈雪当上了院长，方磊仍是一名副主任。原先职位在上的方磊现在成了下属，他承认自己输了，但不明白自己错在哪儿。

自从立下目标后，陈雪制定了自己的人生规划。头三年，他练习普通话、学习讲课技巧、琢磨学生心理、研究课本，三年后，他讲课在学校已小有名气。第4到第7年，陈雪考上另一所高校读博，在此期间专心学习研究方法。第8年到第12年，陈雪潜心做研究，在国际期刊上发表文章、承担国家级课题，渐渐成为该领域的知名学者。从第13年起，陈雪不仅以科研为主、重视教学，还开始加强各方人际关系。第15年老院长退休时，人们不约而同地想到让陈雪接班，学术、教学、人际关系样样不错，不选他选谁？

方磊则不同，一开始就关注仕途，以经营上下级关系为主，三年便当上了副主任。可是一上任就感到各方压力，上课水平一般，科研没有成果，处理问题难以服众。当了两年主任很不顺，看到一些老同学当老板，心中羡慕，也悄悄在外合伙开了间餐厅。不到一年，餐厅倒了，又相继开了面粉厂、美容院、服装店，可是干一样亏一样。瞎忙了四年才发现，自己不适合经商，还是在高校好。回头再往上走，发现过去的同事都有了大进步，自己必须跟上。一会儿忙教学，一会儿搞科研，生活工作忙得像锅粥，但什么都干不好。到了第15年，方磊勉强还是个副主任，但再不有点改观，恐怕也快“下课”了。

情景分析：

通过上面案例，我们不难发现，性格之所以对我们的职业规划影响深远，最主要的是因为性格不同，大家的思维方式，跟外界的接触方式都不一样。所以，性格对职业规划的影响是巨大而深远的。

一、性格的含义

性格是指人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征。性格对于一个人职业选择有直接的影响。

二、性格的类型

- 1.从对专注外在世界的角度不同，可分为内向型和外向型
- 2.从人们认识外在世界的方法不同，可分为感觉型和直觉型
- 3.从下结论、作决定的方式不同，可分为思考型和情感型
- 4.从处理事情态度的不同，可分为判断型和知觉型



表 3-2 性格类型与典型职业对应表

类型	特点	典型职业
1. 外向/感觉/思考/判断 (ESTJ)	实际、天生的生意人及机械专家。对那些看起来没有实际利益的事情不感兴趣，但需要时也会花心思在这些事情上。喜欢组织及经营事业、活动；可以是一位好主管，只要他能真正地去理解他人的感受及观点	法律工作者、政治家、警务人员、军人
2. 外向/感觉/思考/知觉 (ESTP)	不慌不忙，兵来将挡，水来土掩，很能享受其中的乐趣。倾向喜欢机械及运动，最好的朋友都不大一起出去玩，可能有些率直、不敏感、不喜欢冗长的解释，喜欢真实的，最好是可以处理、拆解及重组的事	管理人员、企业家、推销员、仲裁者、辩护律师、实业家、房地产开发商、演艺制作者
3. 内向/感觉/思考/知觉 (ISTP)	冷眼旁观、保守安静，以好奇心来分析及观察人生。有出人意料的幽默感，对与人不相干的原则、因果关系、机器如何运转等较感兴趣。专注于自己认为有必要花心思的事上，否则是浪费时间及精力	商人、机械师、手艺人、宝石匠、驾驶员、外科医生、运动员、音乐家、美术家
4. 内向/感觉/思考/判断 (ISTJ)	安静、认真、集中注意力，彻底、实际、合理、可靠、有秩序的、喜欢事情有组织。负责认真，只要是应做的事情，就下决心完成，不管别人的劝阻或抗议	银行查核员、审计员、会计税务代理、图书管理员、牙科医生、验光师、法院书记员、法律研究员、教师、军需官

类型	特点	典型职业
5. 外向/感觉/情感/判断 (ESFJ)	热心肠、多话、受欢迎、负责、天生的合作者、积极的参与者。喜欢和谐，且善于制造这种氛围。若是为别人做些好事，需要别人的赞赏和鼓励。对抽象思考或技术主题不太感兴趣；喜欢直接影响人的生活的事	推销员、教师、神职人员、教练、私人秘书、办公室接待人员
6. 外向/感觉/情感/知觉 (ESFP)	外向、随和、接纳、友善、享受一切自己所拥有的。为了朋友，会把事情弄得更有意思一些。喜欢运动、制作东西，急切地想要知道发生什么事情与结果。认为牢记事实比熟悉理论容易；在需要一般常识及实际操作能力的场合中，最能发挥自己	教导员、政府官员、新闻记者、演说家、小说家、电影编剧、剧作家
7. 内向/感觉/情感/知觉 (ISFP)	孤独、幽默、安静、友善、敏感、仁慈、不寻求突出、避免纠纷、不会强迫别人接受自己的意见和价值观，不喜欢领导，却是一位忠实的跟随者。不喜欢匆忙的工作，喜欢享受当下的情境，喜欢轻松地完成工作	护士、园艺家、林业家、兽医、教师、画家、雕刻师、编舞者、导演、作曲家、剧作、小说家、诗人、厨师、时尚设计师
8. 内向/感觉/情感/判断 (ISFJ)	安静、友善、负责、忠实地尽义务。周到地、精细地、谨慎地、耐心地完成例行工作及细节，体谅关心别人的感受	监护人、图书馆馆员、中层管理人员、综合性开业医生、保险代理人
9. 外向/知觉/情感/判断 (ENFJ)	易感应地，可依靠地，通常比较真诚地关心别人的想法和需要。处理事情的时候比较顾虑到别人的感受，能轻松圆通地提出一个计划或领导一个团体讨论。和睦地活跃于社团，也会用心在学习功课	大众传播员、神职人员、临床医学家、教育家、基础护理医师
10. 外向/知觉/情感/知觉 (ENFP)	亲切、热忱、精力旺盛、聪明的、富于想象力的、几乎能做他所有感兴趣的任何事情。能迅速解决任何困难，及随时愿意帮助任何人解决问题，通常他们灵机应变的能力较强，无论想要什么，都能找到牵强的理由	教导员、政府官员、演说家、新闻记者、小说家、电影编剧、剧作家
11. 内向/知觉/情感/知觉 (INFP)	热心、忠实的，但很少表达出来，直到他们清楚地认识你之后才表达出来。认真地学习、思考及独立的计划。倾向负责，不管责任多大，无论如何要完成，友善的，但太重视人际关系，较少重视地位及生理环境	政府工作人员、社会工作者、幼儿咨询员、人文学科方面教育家

12. 内向/直觉/情感/判断 (INF)	以不屈不挠取胜，以创意完成要做的事情，在工作中表现最佳的努力。沉静有力的、忠实的、为人着想的、敬重坚定的原则，喜欢被人尊重，遵循他们认定是好的事物	临床医生、临床心理学家、精神病医学家、特殊领域教师及作家
13. 外向/直觉/思考/判断 (ENTJ)	热心、坦白、能研究，各种活动的领导者，善于条理分明及机智的谈话，比如公开演讲。易于吸收知识及乐于增加自己的知识面，有时候会比他的实际经验更积极、更有信心	陆军将领、高级管理人员
14. 外向/直觉/思考/知觉 (ENTP)	迅速的、聪明的、精通很多事的、可激励同伴的、活泼的、直率的。为了好玩，可能会站在事情的两面来讨论。机智地解决新问题及有挑战性的问题，但可能会忽略了例行工作。易转换兴趣，对所要的任何事物，都会很技巧地找到合适的理由	教师、创新事业中称职领导
15. 内向/直觉/思考/知觉 (INTJ)	安静、谨慎、考试出众的，尤其在理论或科学的科目。善于精细地推论，通常主要的兴趣在理想，对宴会及闲聊没兴趣	科学研究人员、经营主管人员
16. 内向/直觉/思考/判断 (INTP)	有创意思考的，由他们自己的理想目标所驱策。对他们喜欢的工作，不论是否有人帮忙，都会有组织地完成。怀疑的、批评的、独立的、坚决的，通常也是固执的，需要学会舍弃比较不重要的事物，以便去获得重要的事物	教师、逻辑学家、数学家、技术专家、科学家

三、性格的测评



四、性格与职业的关系

1.性格与职业的相互适应

- (1)缺乏自我认识
- (2)经济利益因素。
- (3)个人能力局限。
- (4)社会舆论。
- (5)社会关系。

2.如何使性格与职业匹配

- (1)根据性格能力制定职业规划。
- (2)让性格主动适应工作。
- (3)该跳槽时就跳槽。

第三节 自我认知之价值观探索

案例引导:

福特自幼的就业观

著名的汽车大王福特自幼帮父亲在农场干活，当他 12 岁时，就在头脑中构想出一种能够在路上行走的机器，这种机器可以代替牲口和人力。可是，当时他的父亲要求他必须在农场当助手，可是福特坚信自己可以成为一名出色的机械师，并以此作为自己想要从事的职业目标而奋斗。

于是，他用一年的时间完成了别人要三年才能完成的机械训练，随后，又花两年研究蒸汽原理，试图实现他的目标，然而却没成功。随后他又投入汽油机的研究上来，每天都梦想着制造出一部汽车。其创意被大发明家爱迪生所赏识，邀请他到底特律担任工程师。经过 10 年的辛苦努力，在 29 岁时，福特成功地制造出第一部汽车引擎。

今日的美国，平均每个家庭都有一部以上的汽车；今日的底特律，已成为美国最大的工业城市之一；当然，也曾是福特的财富之都。

情景分析:

人人都可以成功，人人都可以创造奇迹。可现实生活中有很多人却没能成功、没有创造奇迹，原因有三：①有的人从来就没有自己的就业观；②有的人虽然树立了就业观却不一定去做；③有的人树立了就业观，也做了，却没能坚持到底。

必须承认福特是一个敢想也敢做的热血青年，最可贵的是，在树立了正确的就业观之后他还能做到坚持不懈。最终实现了自己的事业理想，成为人生赢家。

一、价值观的含义

价值观是指个人对客观事物(包括人、物、事)及对自己的行为结果的意义、作用、效果和重要性的总体评价，是对什么是好的、是应该的总看法，是推动并指引一个人采取决定和行动的原则、标准，是个性心理结构的核心因素之一。

二、价值观的类型

第一级，反应型。

第二级，部落型。

第三级，自我中心型。

第四级，坚持己见型。

第五级，玩弄权术型。

第六级，社交中心型。

第七级，存在主义型。

三、价值观的特性

1.价值观是因人而异的

2.价值观是相对稳定的

3.价值观在特定的环境下又是可以改变的

党的十八大提出，倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育和践行社会主义核心价值观。富强、民主、文明、和谐是国家层面的价值目标，自由、平等、公正、法治是社会层面的价值取向，爱国、敬业、诚信、友善是公民个人层面的价值准则，这24个字是社会主义核心价值观的基本内容。

四、价值观的作用

价值观的作用大致体现在以下两个方面。

(1)价值观对动机有导向的作用，人们行为的动机受价值观的支配和制约，价值观对动机模式有重要影响，在同样的客观条件下，具有不同价值观的人，其动机模式不同，产生的行为也不相同，动机的目的方向受价值观的支配，只要那些经过价值判断被认为是可取的，才能转换为行为的动机，并以此为目标引导人们的行为。

(2)价值观反映人们的认知和需求状况，价值观是人们对客观世界及行为结果的评价和看法，因而，它从某个方面反映了人们的人生观和价值观，反映了人的主观认知世界。

五、职业价值观

1.职业价值观的定义

2.职业价值观与需要理论



六、大学生职业价值观的取向

- 1.在价值主体上，个人取向增强
- 2.在价值目标上，注重经济价值
- 3.在地域选择上，普遍向往经济文化发达地区
- 4.在行业的选择上，功利性突出

七、大学生怎样确立正确的价值观

- 1.正确选择高尚的人生观去学习

- 2.树立正确的金钱观、权力观
- 3.正确认识并处理好理想与现实的关系

八、树立现代的竞争观念

- 1.高等院校加强对大学生竞争意识的培养。
- 2.大学生自身竞争意识的提高。
- 3.社会体制的完善有助于大学生竞争意识的培养。

九、树立自强自立的就业观

- 1.树立服务社会、造福人民的人生理想
- 2.个人愿望和社会现实需要结合起来统筹考虑
- 3.不唯片面对口，而求用有所长
- 4.不求到位先就业
- 5.不贪舒适求发展
- 6.把为社会做贡献与实现自我价值有机结合起来

第四节 自我认知之能力探索

弘扬工匠精神

是什么铸就了新中国成立70多年来取得的辉煌成就，推动中国梦不断前行？是潜心研发的专注，让光芒扫除黑暗；是扎根一线的坚守，无畏艰难险阻，十年如一日；是不容丝毫懈怠的严谨，拒绝模棱两可；是历经千百次的磨炼才完成的从工到匠的质变。不忘初心，弘扬工匠精神！（图2-3-1）



图2-3-1 “大国工匠”海报

什么是工匠精神？工匠精神是指工匠对自己的产品精雕细琢、精益求精，是更完美的精神理念。广义上讲，它就是“从业人员的一种价值取向与行动表现，与其人生观和价值观紧密相连，是从业过程中对职业的态度和精神理念”，在生产过程中对每一个细节都给予重视的工作态度，体现出一种不惜用血汗塑造高质量产品的崇高精神。可以说，工匠精神是“从业者追求产品、服务的高品质而具有的高度责任感、专注甚至痴迷，是持之以恒、精益求精、勇于创新的精神”。工匠精神是一种技能，追求高超的工艺水平；工匠精神是一种品格，需要吃苦耐劳、坚韧不拔、不懈努力，永不言弃，不断刷新工作标准、工作质量，不断求得突破；工匠精神是让人潜力得到不断激发，把职

业转化为事业的过程；工匠精神是不断接受挑战，实现人生价值不断升华的过程。

战国时期李冰建造都江堰，保一方水土，养一方人；东汉蔡伦总结前人经验，革新造纸工艺，对人类文化传播和世界文明进步作出巨大贡献；人类历史上最大口径的射电望远镜FAST、全球最大的海上钻井平台蓝鲸二号、架起的中国桥、建造的中国港、铺设的中国路、驱动的中国车、搭建的中国网，这些大国重器一一崛起，我们看到这些年来，我国在科技领域的飞速发展，我们也看到在这些大国重器的背后，有一批爱岗敬业、无私奉献的大国工匠，他们勇往直前、兢兢业业、精耕细作，在本职岗位上不断创新，把工作做到极致，这些都是工匠精神的体现。无数大国工匠对自己的工作和产品精雕细琢，精益求精，执着坚守着自己的匠心。新时代、新担当，工匠精神成为个人成长、企业发展、国家繁荣的传奇力量。由“中国制造”到“中国创造”，工匠们怀匠心、铸匠魂、守匠情、践匠行，默默奉献自己的光和热。

中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平对我国技能选手在第45届世界技能大赛上取得佳绩作出重要指示，强调劳动者素质对一个国家、一个民族的发展至关重要。技术工人队伍是支撑中国制造、中国创造的重要基础，对推动经济高质量发展具有重要作用。要健全技能人才培养、使用、评价、激励制度，大力发展技工教育，大规模开展职业技能培训，加快培养大批高素质劳动者和技术技能人才。要在全社会弘扬精益求精的工匠精神，激励广大青年走技能成才、技能报国之路。

案例引导:

光阴似箭，2-3年的大学生活悄然从指间滑过，在这几年的学习和生活中，我一直在思想上、学习和生活中严格要求自己。回望过去的日子，不禁让我感慨万千：这一段时光我不但充实了自我，而且还结交了许多良师益友；这段岁月不仅仅只是难忘，而是让我刻骨铭心。年华虽逝，带不走的记忆却历历在目。

在思想上，军校的生活氛围锻炼出我坚定的信念，不轻易放弃的意志品质，实事求是的思想作风，勇于追求真理的韧性，坚决拥护共产党的领导和社会主义制度，具有强烈的爱国主义情感和高度和社会责任感，力持一个人的价值在于他对社会对组织所做贡献为个人理念！我时刻牢记自己是一名光荣的共产党员，怀着强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持明礼诚信、爱国守法，并注重个人道德修养，乐于助人，关心国家大事。

学习上，通过良师的教导和自身的刻苦学习，我养成了认真对待学习和工作的好习惯！我圆满地完成本专业课程，并具备了较强的英语听读写能力。对Office办公软件和其他流行软件能熟练操作。学有余力我还阅读了大量文学、心理、营销等课外知识而且理论联系实际，使我的工作能力有了很大的提高！在当今这个高度信息化，快速发展的社会中，只有不断地学习，才不会被社会淘汰，我将学习视为职业伴我终生！

大学就像一个小社会，不仅是学习知识的地方，也是发掘自身潜力的场所，三年的课余生活我没有浪费挑战自我、展示自我的机会，积极主动地参与学校组织的活动。如文艺汇演，运动会，元旦晚会等等。从第一次主持的战战兢兢，忘记台词，到后来的游刃有余，从容应对，让自己的心理承受力、交流能力都得到了极大地提高。参加篮球赛，不仅让我有了强健的体格，更重要的是让我明白了集体的力量永远大于个人，集体高于个人，组织重如泰山！这些美好的经历使我懂得：只有敢想，才能敢做；只有敢做，才能成功！

情景分析:

如果一个人不能正确地认识自我，看不到自我的不足，觉得处处不如别人，就会产生自卑，丧失信心，做事畏缩不前.....相反，如果一个人过高地估计自己，也会骄傲自大、盲目乐观，导致工作的失误。因此，恰当地认识自我，实事求是

地评价自己，是自我调节和人格完善的重要前提。

自我认知的心理认知是一种比较高级的认知能力。对于教育程度低，或者智力程度比较低的人，也许终身也不具备这种自我的认知。而对于有些人，则能够超越这种心理认知。心理认知一般来说是一个无限的过程，因为心理活动本身是无限的，它会跟着个人经历和记忆以及思想和想象力不断地发展。因此凡是出现和前一阶段或者时期不同的心理活动后，个体对自我的心理将会有有一个总结和重新调整。

自我认识的超越状态在于个体认识到自己整个思维和记忆的状况，并能够将自我的心理活动进行控制，而达到一种忘我的境地或者说无我的境地。这个状态中，这个自我已经认识到我是谁，我和我的思想，记忆的关系。于是这个自我很可能被抛弃或者摆放到一个特定的位置或空间，可以全观自己的心理状态和整个自我的运作并有控制能力，而不是整个的自我或者我都处于这个思想和记忆之中。从觉察到自我，了解自我的性质和运作方式，到抛弃自我或达到无我，是一个超越的过程。也许这是自我认知的最后终结，而生命体的死亡只是自我认知的停止或中断。

一、能力的含义

能力是完成一项目标或者任务所体现出来的综合素质。人们在完成活动中表现出来的能力有所不同。能力是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。

能力总是和人完成一定的实践相联系在一起。离开了具体实践既不能表现人的能力，也不能发展人的能力。掌握和运用知识技能所需的心理特征。达成一个目的所具备的条件和水平。

能力是生命物体对自然探索、认知、改造水平的度量。如人解决问题的能力，动物、植物的生殖能力等。

能力也是指顺利完成某一活动所必需的心理条件。

二、能力的种类

1.一般能力

2.特殊能力和技能

三、职业对能力的要求

- 1.实践能力
- 2.管理能力
- 3.表达能力
- 4.人际关系能力
- 5.适应能力
- 6.创造能力
- 7.终身学习能力
- 8.心理调适的能力

四、能力与职业的关系

大学生对自己的能力有正确的认识，是进行合适的职业设计的重要前提。过高地估计自己的能力或者对自己的能力特点认识不正确，就有可能对自己的职业定位出现偏差，在职业活动中难以取得预期的成就，也找不到成就感，从而陷入自我挫败的误区。相反，过低地估计自己的能力或者对自己的能力特点认识不正确，即使在“眼光向下”的职业定位中找到自己的位置并有所表现，也难以找到满意的感受，更不要说让生命的意义得到充分的体现。



五、大学生如何培养职业能力

- 1.通过专业知识的学习来培养职业能力
- 2.通过通识知识的学习来培养职业能力

(1)就是要积累知识，离开知识积累，能力就成无源之水。

(2)要勤于实践，能力是在实践过程中培养形成并在实践过程中表现出来的，因此实践是培养能力的重要途径。

(3)要适当地去发展个人兴趣。

3.通过加强社会实践来培养自己的职业能力

(1)也是最主要的就是参与社团活动

(2)通过勤工助学参与社会实践

(3)就是毕业实习

练习题:

(1)什么是价值观?

(2)兴趣对职业生涯有何影响?

(3)能力的种类有哪些?

教学内容	教学活动设计及时间
<p>项目一 职业兴趣培养</p> <p>任务一 兴趣与职业生涯发展关系</p> <p>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</p> <p>任务二 找出你的霍兰德职业代码</p> <p>霍兰德职业兴趣类型</p> <p>实用型 (R) 研究型 (I) 艺术型 (A) 社会型 (S) 企业型 (E) 常规型 (C)</p> <p>一、兴趣类型代码 二、职业环境类型 三、6 种类型之间的关系</p> <p>1. 相邻关系 2. 相隔关系 3. 相对关系</p> <p>四、个人与环境的适配</p>	<p>【课堂活动】自我兴趣探索</p> <p>活动一 请认真、仔细地回答下列问题</p> <p>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？</p> <p>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）？</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>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）？</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>8. 你最喜欢的科目是什么？为什么喜欢它或者它们？</p> <p>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？</p> <p>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？</p> <p>活动二 环游六岛</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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</p>
<p>项目二 职业性格测试</p> <p>任务一 性格与职业</p> <p>一、什么是性格</p>	

服

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)。

二、16 种职业性格类型

ISTJ 、 ISFJ 、 INFJ 、 INFP

ESTJ 、 ESFJ 、 ENFJ 、

ENFP ISTP 、 ISFP 、 INTJ

、 INTP

ESTP 、 ESFP 、 ENTJ 、 ENTP

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。



二、职业能力和职业技能

任务二 职业能力和职业生涯发展



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。

【课后实训】他人眼中的我

自己写下自己的五个性格特征，分别找朋友和家人也列出你的五个性格特征，看看大家对你的认识与你对自己的看法有什么异同，和大家讨论你自己写出的性格特征。

任务三 职业能力评估及培养

<p>一、职业能力评估</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 利用可衡量的业绩 2. 利用他人的认可 3. 利用技能词汇表 4. 利用测评表 5. 编写与分析成就故事 <p>二、职业能力培养</p> <p>项目四 职业价值观探索</p> <p>任务一 价值观</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、价值观的概念 二、价值观与职业的关系 <p>任务二 职业价值观</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、职业价值观 二、大学生职业价值观的特点 <ol style="list-style-type: none"> (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 <p>任务三 个人职业价值观探索</p> <ol style="list-style-type: none"> 一、10 种职业价值观探索 二、确立正确的职业价值观 <ol style="list-style-type: none"> (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 	
<p>课后 分析</p>	

模块3 探索工作世界

【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践能力。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。

【教学内容】

项目一：职业分类认知

任务一：职业的产生与发展

任务二：职业的基本概念与内涵

任务三：职业的分类

任务四：职业资格证书

项目二：职业环境分析

任务一：职业环境和职业环境分析

任务二：职业环境分析方法和认知途径

【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。

【教学重难点】

了解社会，了解职业的分类，认知工作世界和不同职业岗位的工作任务，了解企业的文化组织与管理以及对员工的具体要求。

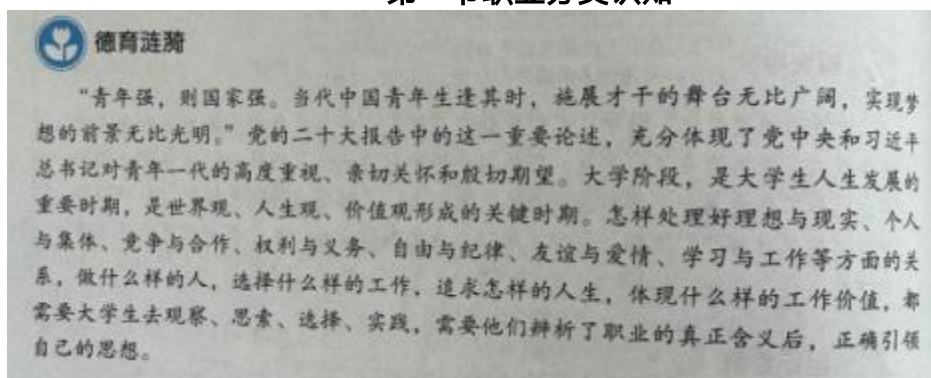
了解社会，了解职业的分类，认知工作世界和不同职业岗位的工作任务，了解企业的文化组织与管理以及对员工的具体要求。

【学时】理论 3 学时，实践 1 学时

本章导学

世界的迅速变化、科学技术的日益发展改变了整个社会的生活方式和企业的运作模式。新的职业不断产生，旧的职业不断被淘汰。了解社会，了解职业的分类，认知工作世界和不同职业岗位的工作任务，了解企业的文化组织与管理以及对员工的具体要求，有助于大学生明确自身发展的目标，定位适合自己的职业发展方向。

第一节职业分类认知



案例引导：

李开复：做最好的自己

每次职业转身，正因王牌在握，李开复才能真正追随我心。

2009年9月初，一年多以来的传闻终于落了地，李开复亲口承认自己与Google缘分已尽，挥手告别，开始以创业者的身份面对大众。

21年的职业生涯，李开复走得相当顺利，甚至可以用一帆风顺来形容。尽管业界也有不和谐的声音，例如媒体指责他过于作秀，注重个人品牌胜过企业品牌；指责他诚信不够，从互为竞争对手的微软跳入Google……但却没有妨碍他在职业经理人的发展道路上越来越成功。

当摆脱职业经理人的身份之后，去总结李开复在个人职业生涯发展中的构成基因——李开复手中的职业“王牌”，对于正在打拼的职场人来说，在观念上或许有非常深刻的启示作用。

王牌一：不将“路”走到头

王牌二：将个人价值最大化

王牌三：紧握业界的浪潮

情景分析:

而如今选择离开Google，去创办一家以青年创业为主的风险投资平台，李开复显然也清楚地意识到了，自己未来的事业已经无法离开中国这个大环境，当下创业正是中国时下的另外一股热潮。

一、自我认知的内涵

自我认知是指个人关于自己的反省与识别，是关于自己是个怎样的人，自己应该有怎样的行为以及他人对自己如何评价的认识。

二、自我认知的重要性

1. 自我认知是自信的源泉和依据
2. 自我认知是职业生涯规划的基础和起点
3. 自我认知能提升职业满意度

三、意识就业中自我定位问题

1. 自我认知不清，定位不准
2. 很多大学生不重视第一份工作，初期选择处于混沌状态
3. 很多大学生不知道如何判断一个工作机会是不是好的
4. 大学生的职业心态欠佳

四、如何做好就业中自我定位

1. 明确自身优势
2. 发现自己的不足
3. 明确选择方向
4. 用长处来经营自己

五、职业志向的内容

所谓志向，就是一个人的行动方向。职业志向，表面上是大学生对未来职业发展所设立的具体职业类型和方向，以及职业发展所达到的高度，从深层次看，其不仅是单纯的职业方向，更是人生发展道路的选择。

六、职业志向的重要性

1. 方向作用
2. 激励作用
3. 约束作用

第二节 职业生涯规划书的基本内容

案例引导:

浙江某单位向学校发布了要来校招聘大量人才的信息，校就业指导中心迅速公布并电话通知了各学院，各学院反应不一，有的学院书记亲自打电话与对方联系，推荐自己学院中符合条件的毕业生，有的则主动邀请对方到学院来选毕业生，有的则用特快专递寄出了学生的推荐材料。而与此同时，部分同学却在等待面试通知，认为反正该单位要来校招聘，等来了再投材料也不迟。后来，这家单位真的来了，人事部门负责人却非常抱歉地对他说：“真对不起，其实，我们几天前就已到贵校，但刚跨进贵校校门，就被贵校某学院盛情‘拦截’而去，晚上住在贵校招待所，闻讯而来的毕业生一拨又一拨，结果我们的计划提前录满了。”在场的毕业生后悔不已，机会就这样在等待中错过了。

情景分析:

在求职择业过程中，机会应该说对每个人都是均等的，就看你如何把握它。各种招聘人才的信息，每时每刻经过各种渠道在发布、在传递，好比一条河流，信息是一朵朵浪花，你抓住了，就归你所有，你错过了，就无法回头。因此，只要你认准这条信息对你有用，你感兴趣，就必须主动以最快捷的方式向发出信息方做出反应，让对方知道你、了解你，才有可能看中你。

一、职业生涯规划的五步法及步骤

1.职业生涯规划的五步法

- (1)What are you?
- (2)What do you want?
- (3)What can you do?
- (4)What does the situating allow you to do?
- (5)What is the plan of your career and life?

2.职业生涯规划步骤

- (1)自我评价。
- (2)职业环境评价。
- (3)确立职业生涯目标。
- (4)职业定位。
- (5)实施策略。

(6)评估与反馈。

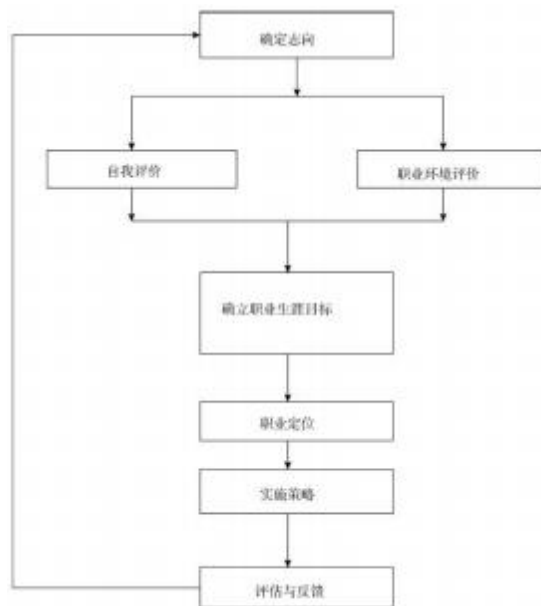


图 4-1 职业生涯规划步骤流程

二、大学生活规划

1.及早开展规划

(1)学习规划

(2)素质规划

(3)修养规划

2.努力是实现规划的前提条件

(1)丰富知识是实现规划的基础。

(2)提高能力是实现规划的起点。

(3)提升素质是实现规划的关键。

三、职业生涯规划书的内容

1.职业生涯规划的认识

2.自我描述

3.自我盘点

4.如何解决自我盘点中的劣势或缺点

5.你想从事的行业或岗位并谈谈该行业或岗位对人才的素质要求

6.所需要的专业技能水平及相关证书

7.从现在开始，你如何为你想从事的行业或岗位做求职准备

8.你的生涯发展目标

9.你将做出怎样的行动准备以实现目标、评估调整

四、职业生涯规划书的格式

1.表格式 2.条例式 3.复合式 4.论文格式

五、职业生涯规划书的误区

- 1.抄袭别人——重形式、轻内涵
- 2.只说不做——热得快、冷得更快
- 3.高估自己——目标定得过高

六、职业生涯规划的反馈

职业生涯规划的反馈包括3种类型：

- (1)正式反馈。
- (2)非正式反馈。
- (3)绩效考评。

实施大学生职业生涯规划全方位反馈评价要重点做好以下工作。

- (1)做好同学间评议。
- (2)做深自我评价。
- (3)做实评价反馈。

七、职业生涯规划的评估

- 1.评估的意义和目的
- 2.评估的程序
- 3.评估要点

八、职业生涯规划的调整

1.调整职业生涯规划的必要性

(1)职业生涯是一个动态的过程，是需要根据内部和外部环境进行不断调整的。

(2)职业生涯不同阶段会面临不同挑战和机遇，灵活调整可以让特定目标更现实可行。

(3)职业生涯规划的调整有利于实现职业目标。

2.调整职业生涯规划的时机

(1)怀疑自己不合格。

- (2)与上司不合拍。
- (3)与周围同事不合拍。
- (4)工作过于轻松。
- (5)对这个行业不感兴趣。

3.调整职业生涯规划的方法

- (1)重新认识自己。
- (2)重新评估自己的职业生涯规划。
- (3)调整职业生涯发展目标。
- (4)调整和落实行动计划。

第三节 职业生涯规划书的基本要求

案例引导:

20 岁的创业女老板

丁玉洁是上海某大学国际商务专业 2013 届毕业生。她从大四下学期开始创业，成立了 Sy 商务咨询有限公司。她的公司是紧贴市场需求应运而生的，为中
小型企业提供无形资产增资服务。目前已在上海、广州成立了两家咨询公司，共 66 名员工，其中很多员工都来自其母校。

丁玉洁进入这个市场也是偶然的。刚实习的时候，她也经历过一段迷茫期。她先是得到了在保险公司工作的机会。有一次，她跟辅导员说了自己的想法，鉴于她的性格，辅导员不赞成她从事保险行业的相关工作。后来，辅导员推荐她到

一家知名会计师事务所实习。丁玉洁比较了两家公司的实力，最后决定在自己完全陌生的会计师事务所里发展。刚开始实习，公司就安排她从事无形资产增资业务服务。丁玉洁非常能吃苦，不轻易放弃任何机会。为了寻找客户，她从网站上搜索潜在客户资源，到商务楼去“扫楼”。为了向客户解释业务，她虚心地向主管请教，并且自己钻研专业书籍、法律法规。渐渐地，她的客户越来越多，她的销售业绩遥遥领先。但她并不满足于只做一个好销售员，她还想了解评估、验资、销售等整套流程，而这属于公司的核心机密。于是她，慢慢摸索其中的诀窍。10个月的实习工作，她从销售做起，慢慢琢磨出了这一行的门道，并看到了这个朝阳行业的广阔前景和巨大市场。

为什么我自己不可以做老板?丁玉洁在基本掌握了公司的运营模式后这样问自己。于是这个90后的女孩，带着初生牛犊不怕虎的冲劲和闯劲，真的创业了。凭着熟练的业务能力和不断开拓潜在市场的魄力，她的公司从当年12月开始有了盈余。她的长期目标是通过扩张，打开全国市场。

情景分析:

(1)丁玉洁的职业生涯目标并不是一开始就设定了的，而是通过不断寻找机遇再设定目标。她的职业锚也是在适应社会经济发展、在工作经验累积中慢慢形成的。

(2)她的目标定位清晰，既有打开全国市场的公司外部目标，也有在母校招聘员工、增加人手的公司内部目标。

(3)她的成功还得益于她优秀的职业素养——肯吃苦、能坚持、不断钻研、有闯劲。

一、职业生涯规划书的基本原则

1.人职和谐原则

2.效益最大化原则

二、职业生涯书设计的特点

职业生涯的设计和一般的设计不同，它具有自己的特点。

(1)职业生涯设计是个体通过对自己能力、兴趣和可供选择的职业机会的评估，而确立的个人职业生涯的发展目标及职业活动。

(2)个人制定的职业生涯规划的目标必须和组织的目标协调一致。

(3)职业生涯设计作为个体主动的职业行为和活动，必须依靠组织提供的工作岗位和就业机会。

(4)个人职业生涯规划极具灵活性、选择性、自主性和可变可调性。

(5)个人必须对自己制定的职业生涯规划、职业发展和职业选择负全部责任。

三、职业生涯规划书撰写的注意事项

(1)职业生涯规划是建立在对自己的兴趣、特长、能力、社会需要等各方面全面了解评估的基础上的，进行目标设定时一定要结合自身特点和情况，不能完全脱离现实。

(2)人才素质测评是了解自我的理论依据之一。

(3)措施要有可行性。

(4)报告书应有自己的风格和特色。

(5)撰写报告书还有几忌。

练习题：

(1)职业志向的重要性有哪些？

(2)职业生涯规划书包含哪些内容？

教 学 内 容	教学活动设计及时间
<p>项目一 职业分类认知</p> <p>任务一 职业的产生与发展</p> <p>一、职业的产生</p> <p>二、职业的发展</p> <p>任务二 职业的基本概念与内涵</p> <p>一、职业的内涵</p> <p>职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度，从事社会生产服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬，以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。</p> <p>二、职业的特性</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 目的性 2. 社会性 3. 经济性 4. 技术性 5. 稳定性 6. 群体性 7. 规范性 <p>三、职业的要素</p> <p>职业名称</p> <p>职业主体</p> <p>职业客体</p> <p>职业报酬</p> <p>职业技术</p> <p>任务三 职业的分类</p> <p>一、产业分类</p> <p>第一产业</p> <p>第二产业</p> <p>第三产业</p> <p>二、行业分类</p> <p>20 个门类：</p> <p>农、林、牧、渔、业；</p> <p>采矿业；</p> <p>制造业；</p> <p>电力、热力、燃气及水生产和供应业；</p> <p>建筑业；</p> <p>批发和零售业；</p> <p>交通运输、仓储和邮政业；</p> <p>住宿和餐饮业；</p>	<p>【课后实训】</p> <p>请按照以下范例编写个人职业分析与环境报告。</p> <p>一、封面</p> <p>×× 职业分析与环境报告</p> <p>二、报告总体介绍</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 序言 2. 自我认知 职业兴趣 个人特质 价值观 <p>三、职业环境认知与分析</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 家庭 2. 学校 3. 社会 4. 职业环境 5. 职业定位与决策 <p>四、评估反馈</p> <p>五、实施方案</p> <p>六、结束语</p>

信息传输、软件和信息技术服务业；
金融业；
房地产业；
租赁和商务服务业；
科学研究和技术服务业；
水利、环境和公共设施管理业；
居民服务、修理和其他服务业；
教育；
卫生和社会工作；
文化、体育和娱乐业；
公共管理、社会保障和社会组织；
国际组织。

三、职业分类

8 个大类：

第 1 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 2 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 3 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 4 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 5 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 6 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 7 大类：军人，其中包括 1 个中类，1 个小类，1 个细类；

第 8 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。

任务四 职业资格证书

一、国家职（执）业资格认证工种

劳动部认证工种有三种：一是经营管理类，包括经营师、电子商务师、物业管理师、秘书、国际商务单证员、助理电子商务师、涉外秘书、物流师、营销师、公关员、项目管理、企业信息管理师、室内设计师、咨询师、网络管理师、咨询师、直通车设计师、职业指导师、策划师、理财规划师、职业经理人、企业培训、营养师、估价师、评价师等；二是商业、服务类，包括商务英语、导游员、营业员、营养西餐员、美容师、家政服务员等；三是生产运输设备操作类，包括车工、

管工、汽车驾驶员等。
建设部认证工种包括预算员、安全员、材料员、质检员、施工员等五大类上岗证以及监理工程师培训结业证，一二级建造师，房地产经纪人。
人力资源和社会保障部认证主要有会计师、工程师、助教等职称评审。
财政部认证主要有会计从业资格证、助理会计师等等。
教育部认证主要包括大学英语四六级，高校计算机等级考试。
国际质量标准体系有 ISO9001 认证。
二、其他机构认证工种
网络应用师、企业计算机系统维护师等。

项目二 职业环境分析

任务一 职业环境和职业环境分析

一、职业环境

职业环境，就是某职业在社会大环境中的发展状况、技术含量、社会地位、未来发展趋势等。

二、职业环境分析

- (一) 自然环境
- (二) 社会环境
- (三) 企业环境

- 1. 企业实力
- 2. 领导人
- 3. 企业文化
- 4. 企业制度

任务二 职业环境分析方法和认知途径

一、职业环境分析的方法

(一) 行业环境分析法

- 1. 国家政策对行业的影响。
- 2. 行业所处阶段。
- 3. 行业发展趋势。
- 4. 行业标杆单位的动向。
- 5. 行业热门专家的言论。
- 6. 行业薪酬变化的趋势。

(二) 职位分析的方法

- 1. 明确问题，锁定职位
- 2. 深入分析目标职位
- 3. 了解具体职位需要的能力
- 4. 了解具体职位的任职资格

(三) 组织环境分析的方法

<p>领导人的抱负及能力；组织文化、组织制度，特别是用人制度；组织结构及自己的未来职务；教育培训机会；在组织内实现职业目标的可能性；等等。</p> <p>二、职业环境分析的认知途径</p> <p>(一) 查阅</p> <p>(二) 参观</p> <p>(三) 访谈</p> <p>(四) 讨论</p> <p>(五) 实习</p>	
<p>课后分析</p>	

模块4 规划职业生涯

【教学目标】

知识目标:

掌握职业目标设定的原则与方法（如 SMART 原则）。
了解决策理论与职业决策的常见模型（如决策平衡单）。
熟悉职业生涯规划书的撰写结构、内容与评价标准。

能力目标:

能够运用科学方法确立短期、中期与长期职业目标。
能够制定具体、可行、有弹性的职业发展行动计划。
能够独立撰写一份内容完整、逻辑清晰的职业生涯规划书。

情感价值目标:

树立“志存高远、脚踏实地”的职业目标观。
强化职业决策中的责任意识与担当精神。
培养规划执行的毅力与动态调整的适应能力。

课程思政目标:

目标引领与责任决策: 指导学生树立“志存高远、脚踏实地”的职业目标观,将个人追求与社会贡献相结合。在职业决策教学中融入责任担当意识,引导学生理解职业选择关乎个人、家庭与社会责任,培养务实科学、经得起时代检验的决策能力。

规划格局与动态成长: 将“融入国家战略、服务区域发展”作为职业生涯规划的核心维度,引导学生制定既有战略高度又具可行性的行动计划。注重培养学生执行落实与动态调整的能力,树立终身学习意识,使职业规划能够适应国家发展、技术进步和个人成长的需要。

【教学内容】

项目一：确立职业目标

任务一：职业目标
任务二：确立职业目标的方法和原则
任务三：确定职业目标应注意的问题

项目二：职业决策与行动

任务一：职业决策
任务二：制订职业发展行动计划

项目三：制订生涯规划书

任务一：职业生涯规划书的制订原则
任务二：制订职业生涯规划书的步骤
任务三：制订职业生涯规划书的常用技术
任务四：职业生涯规划书的具体内容

【教学方法】

规划书撰写指导、优秀规划书赏析、规划书评审与答辩；决策平衡单练习、典型职业决策案例研讨；个人经验分析与分享。


【教学重难点】 制订职业发展行动计划；职业生涯规划书的制订原则

【学时】 理论4学时，实践1学时

本章导学

大学时代是我们人生发展中一个至关重要的时期。在这个时期，我们能够正确地认识自己，正确定位，找准自己未来的发展方向，这一时期很大程度上会影

响我们一生的发展。所以在大学里我们应找准自己未来的发展目标，不断培养与锻炼自己的能力，为后期的发展做好准备，确定自己发展的明确而清晰的职业生涯目标十分重要。有效的职业生涯规划需要切实可行的目标，以排除不必要的干扰，全身心致力于目标的实现。如果没有切实可行的目标作驱动力的话，人们就很容易对现状或困难妥协，随波逐流。

教学内容	教学活动设计及时间
<p>项目一 确立职业目标</p> <p>任务一 职业目标</p> <p>一、什么是职业目标</p> <p>职业目标是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划，它是追求成功的驱动力。</p> <p>二、确立职业目标的意义</p> <p>任务二 确立职业目标的方法和原则</p> <p>一、SWOT 分析法</p>  <p>S: 优势 擅长什么; 能做什么别人做不到的; 人际关系、家庭状况、个人健康状况; 性格、兴趣、专业、经验。</p> <p>W: 缺点 缺乏什么技术; 别人有什么比我们好; 人际关系、家庭状况、个人健康状况; 性格、兴趣、专业、经验。</p> <p>O: 机会 自身能力、条件; 行业发展、职业需求; 社会、国家或区域政策、经济形势。</p> <p>T: 威胁 行业竞争; 工作性质。</p> <p>二、SWOT 分析的步骤</p> <p>(一) 评估自己的长处和短处</p> <p>(二) 找出自己的职业机会和威胁</p> <p>(三) 提纲式地列出今后 5 年内的职业目标</p> <p>(四) 提纲式地列出一份今后 5 年的职业行动计划</p>	<p>【课堂活动】未来名片</p> <p>想象一下，10 年以后你的办公桌在哪里？请写出以下信息（图 4-1-1）：</p> <p>姓名 称谓（职位 / 头衔） 单位 地址（工作地点）</p> <p>【课堂活动】SWOT 分析选择目标</p> <p>介绍：2~4 人一组，请组员把自己的优势、劣势、机会及威胁填在 SWOT 分析表中，在扬长避短、趋利避害的基础上选择目标，再与小组的其他成员分享。</p> <p>问题：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 为自己做了 SWOT 分析之后，你是否对自己的认识更加深刻了？ 2. 通过与小组的其他成员分享，你学到了些什么？ <p>【课后实训】编制职业生涯规划书</p> <p>一、实训目标</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 强化学生对自我的全面认知，提高学生剖析自我的能力。 2. 检测学生对职业生涯规划书编制的意义、原则、步骤和规范格式的掌握情况。 3. 指导学生编制目标明确、内容具体、切实可行的职业生涯规划书。 <p>二、实训内容</p> <p>编制自己的职业生涯规划书</p> <p>三、操作流程</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过霍兰德职业代码、性格测试工具、成就分析法、价值观澄清、职业决策平衡单表等测评工具，对自我进行全面、准确的剖析，形成对自我的全面认识。 2. 通过职业生涯访谈、就业岗位调研等方法形成对向往职业的初步认知。 3. 认真思考并慎重选择自己的学业目标和职业

<p>三、确立目标的原则</p> <p>“定向”</p> <p>“定点”</p> <p>“定位”</p> <p>任务三 确定职业目标应注意的问题</p> <p>一、确立职业目标常见问题</p> <p>二、确立职业目标的注意事项</p> <p>项目二 职业决策与行动</p> <p>任务一 职业决策</p> <p>一、职业决策的定义及其作用</p> <p>职业决策是指个体对自己将要从事的职业作出的选择，它综合了个人对自我的认识以及对教育与职业等外在因素的判断，是一个人在面临生涯抉择情境时作出的反应。</p> <p>（一）在探索中确定职业取向</p> <p>（二）根据个体特征完成决策任务</p> <p>（三）解决职业规划道路上存在的问题</p> <p>二、职业决策的影响因素</p> <p>（一）个人因素</p> <p>1. 心理特征</p> <p>2. 专业背景</p> <p>3. 进行决策时的即时状态</p> <p>（二）家庭和成长环境因素</p> <p>1. 家庭成员</p> <p>2. 朋友、同龄群体</p> <p>（三）社会环境因素</p> <p>1. 国家的政治、经济、社会发展状况</p> <p>2. 社会对职业的评价</p> <p>三、职业决策的策略、原则与方法</p> <p>（一）职业决策的策略</p> <p>1. 探索性策略</p> <p>2. 重点把握策略</p> <p>3. 稳定性策略</p> <p>（二）职业决策的原则</p> <p>1. 客观原则</p> <p>（1）个人素质条件状况。</p> <p>（2）社会需求的可能性。</p> <p>（3）基于现实的因素。</p> <p>2. 比较原则</p> <p>（1）个人和岗位相互比较。</p> <p>（2）几个职业间的比较。</p>	<p>生涯目标。</p> <p>4. 做好大学期间的学业规划和毕业后 3~5 年的职业生涯规划。</p> <p>5. 撰写完整的职业生涯规划书。</p> <p>四、成果展示</p> <p>完整的个人职业生涯规划书</p> <p>五、效果评价</p>
--	--

3. 主次原则

(三) 职业决策的方法

职业决策平衡单表

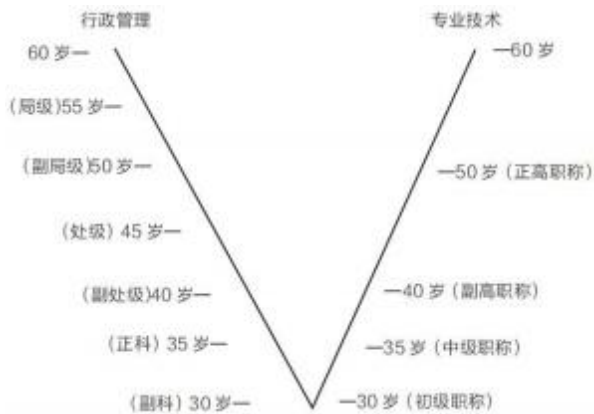
(四) 验证职业决策

1. 问问过来人
2. 参加兼职工作
3. 适当的反省

任务二 制定职业发展行动计划

一、制定职业行动计划

(一) 了解职业发展路线图



(二) 制定行动计划方案

1. 思考
2. 撰写行动计划书
3. 行动起来
4. 时常反思

二、实施职业行动计划

采用行动 TAR 度量方法

项目三 制订生涯规划书

任务一 职业生涯规划书的制订原则

- 一、实事求是，目标明确
- 二、切实可行，量化过程
- 三、发展创新，全程推动

任务二 制订职业生涯规划书的步骤

- 一、自我评价
- 二、环境评价
- 三、确立目标
- 四、制订行动计划
- 五、评估与回馈

任务三 制订职业生涯规划书的常用技术

<p>一、SWOT 法 二、“五 W ”归零思考法</p> <p>任务四 职业生涯规划书的具体内容</p> <p>一、认识自我 二、环境分析 三、职业目标定位及其分解 (一) 制定 10 年或以上的长期目标 (二) 制定 5~7 年的中期目标 (三) 制定 1~3 年的短期目标 四、具体执行计划 五、检查修正</p>	
<p>课后 分析</p>	

模块5 就业环境与政策

【教学目标】

知识目标:

了解当前高校毕业生就业形势与结构性矛盾。
掌握国家、广东省及揭阳市促进就业创业的主要政策。
熟悉基层就业、中小企业就业等多元化就业渠道。

能力目标:

能够解读并运用就业政策服务于个人求职与职业发展。
能够分析区域就业市场,识别适合自身的就业机会。
具备初步的就业风险识别与应对能力。

情感价值目标:

树立“劳动光荣、奋斗幸福”的积极就业观念。
增强服务基层、投身乡村振兴的责任感与使命感。
培养理性平和、主动适应的就业心态。

课程思政目标:

政策理解与基层导向: 结合国家“稳就业”部署及产业结构调整趋势,系统解读“三支一扶”“西部计划”等国家项目和广东省“百千万工程”、揭阳市人才引进等地方政策,引导学生把握基层、中小微企业、乡村振兴等领域的就业机会。

视野拓宽与行动转化: 指导学生理性认识就业形势中的挑战与机遇,培养运用政策支持规划发展的能力。鼓励学生将个人成长融入国家与地方发展,在政策红利中找准定位,实现从政策认知到就业实践的有效转化。

【教学内容】

项目一: 就业环境认知

任务一: 就业环境分析
任务二: 高职院校就业环境分析

项目二: 就业政策解读

任务一: 签订就业协议书
任务二: 大学生就业创业政策解读

【教学方法】

数据分析报告解读、区域就业市场数据对比;政策宣讲会、案例解读。

【教学重难点】 掌握国家、广东省及揭阳市促进就业创业的主要政策。

【学时】 理论3学时,实践1学时

本章导学:

准确掌握企业用人需求,熟悉就业环境,了解就业政策,有利于高职毕业生准确分析就业形势,精确把握目标岗位职责,自觉顺应就业形势,合理规划就业目标,增强就业的紧迫感和主动性。鼓励高职生积极参加行业人才招聘会,了解行业企业用人需求,调研本专业毕业生近两年的就业去向及发展状况,从而较准确地了解就业环境,掌握就业政策,为顺利就业做好准备。

第一节 大学生就业形势分析

本节学习目的与要求:

(1)了解大学生就业面临的社会环境。

(2)掌握大学生就业的基本现状。

学习要点:

(1) 大学生就业所面临的社会环境。

(2)大学生就业的基本现状。

德育涟漪

四个维度看 2021 年政府工作报告，如何全面发力稳就业

2021 年政府工作报告，共有 36 处提到“就业”二字。报告指出，“就业优先政策要继续强化、聚力增效”。报告总结，2020 年的就业形势总体稳定、好于预期。全年城镇新增就业 1186 万人，超额完成目标任务。

“在肯定成绩的同时，我们也清醒看到面临的困难和挑战。”2021 年政府

工作报告指出，新冠肺炎疫情仍在全球蔓延，国际形势中不稳定不确定因素增多，世界经济形势复杂严峻。国内疫情防控仍有薄弱环节，经济恢复基础尚不牢固，稳就业压力较大。2021年作为“十四五”的开局之年，我国如何在世界经济的不确定性中保持就业大局稳定

进一步实现更加充分更高质量就业？

维度一：从预期目标看，力争新增就业人数、失业率保持稳定

政府工作报告提出，2021年就业预期目标为城镇新增就业1100万人以上，城镇调查失业率5.5%左右，这一目标相比2020年900万人有所提高。从这两年的实践看，城镇调查失业率逐步运行成熟，能够准确反映就业形势，实现与城镇登记失业率的平稳过渡。2021年不再把城镇登记失业率作为国家宏观调控目标，地方是否保留可根据实际情况自主确定。

李克强总理在回答中外记者提问时表示，2021年就业压力仍然很大，城镇新增劳动力约1400万人，其中高校毕业生909万人，创历史新高，还要保障退役军人就业，还要为两亿七八千万农民工提供打工的机会。“所以今年我们在制定宏观政策的时候，依然坚持就业优先的政策，我们继续推动‘六稳’，落实‘六保’，还是把就业放在首位。去年出台的有关就业的政策举措，不仅没有调退，还有所增加，其他政策都要有利于就业。”

维度二：从重点群体看，精准帮扶促就业

政府工作报告提出，继续对灵活就业人员给予社保补贴，推动放开在就业地参加社会保险的户籍限制。做好高校毕业生、退役军人、农民工等重点群体就业工作，完善残疾人、零就业家庭成员等困难人员就业帮扶政策，促进失业人员再就业。

报告指出，要健全就业公共服务体系，实施提升就业服务质量工程。推动降低就业门槛，动态优化国家职业资格目录，降低或取消部分准入类职业资格考试工作年限要求。运用就业专项补助等资金，支持各类劳动力市场、人才市场、零工市场建设，广开就业门路，为有意愿、有能力的人创造更多公平就业机会。

于2019年1月1日起，人力资源和社会保障部实施“三年百万青年见习计划”，用三年时间组织100万青年参加就业见习，帮助加强岗位实践锻炼、提升就业能力。对象为离校2年内未就业高校毕业生和16~24岁失业青年，对其中

建档立卡贫困家庭、城乡低保家庭、零就业家庭青年，以及缺乏工作经历的青年，优先提供见习机会。

于2019年1月1日起，人力资源和社会保障部实施“三年百万青年见习计划”，用三年时间组织100万青年参加就业见习，帮助加强岗位实践锻炼、提升就业能力。对象为离校2年内未就业高校毕业生和16~24岁失业青年，对其中建档立卡贫困家庭、城乡低保家庭、零就业家庭青年，以及缺乏工作经历的青年，优先提供见习机会。

在农民工就业方面，一些中西部省份出台措施帮扶返乡农民工创业就业。河南对中

介机构免费为返乡农民工开展职业介绍服务、实现就业3个月以上的，可按每人300元标准给予职业介绍补贴。

维度三:从就业空间看，给企业减负、扶持创业有望增加就业岗位2021年政府工作报告提出，就业优先政策要继续强化、聚力增效。着力稳定现有岗位，对不裁员少裁员的企业，继续给予必要的财税、金融等政策支持。继续降低失业和工伤保险费率，扩大失业保险返还等阶段性稳岗政策惠及范围，延长以工代训政策实施期限。拓宽市场化就业渠道，促进创业带动就业。

从中央到地方，稳就业、促就业已成为民生工作的重中之重。广东通过发放就业创业补贴，平均每年为企业降低成本近20亿元，涉及一百多万人次。维度四:从职业素质看，大规模技能培训将拓宽就业渠道。

政府工作报告提出，拓宽职业技能培训资金使用范围，开展大规模、多层次职业技能培训，完成职业技能提升和高职扩招三年行动目标，建设一批高技能人才培训基地。要使更多劳动者长技能、好就业。当前适应产业转型升级需要的高层次研发人员、高技能工人和创新型复合型人才不足，加快发展职业教育，有利于提升劳动者素质，不断拓展就业渠道。

一些地方对职工培训大力度投入。辽宁全面推行企业新型学徒制，学徒每人每年的补贴标准原则上不低于4000元。上海提出，经认定的困难企业组织职工开展在岗培训，并在企业职工教育经费中列支的，对于符合条件的培训合格人员可按照其实际培训费用给予100%培训补贴。浙江借助直播带货等“风口”，推动“网红”等各类新业态培训,据不完全统计，现已组织培训500多期，培训

2.65 万人次。山西发挥易地扶贫搬迁安置区“就业创业服务站”和“公益事业服务站”作用，开展搬迁劳动力信息管理、技能培训、就业创业服务，对有需求的易地搬迁劳动力，至少提供 1 次职业培训和了次职业介绍服务。

案例引导：

毕业生就业现状缩影

戴倩倩是河南某大大学大四学生，自我评价成绩中等。“同学们去年就开始找工作，我顶着压力想要考研究生。”戴倩倩说，“结果我的考试没能通过。”为此，戴倩倩不得不加入求职大军，但奔走一段时间下来，依然无果。

在专研失败后，2016 年 3 月底，戴倩倩找同学要了简历模板，花 580 元买了套正装，加入求职大军。“前后跑了 17 场招聘会，简历只投出去 5 份。”她说，不管是校内还是校外，她只要得到消息，就要跑去碰碰运气，“可能是自身能力和专业受限，感觉连人家的应聘门槛都够不上”。

拿着简历投不出去，戴倩倩觉得是自身的问题。她从人才市场出来后，直接去了培训中心，花 1800 元报了一个“会计与文员集训班”，希望快速掌握办公室文员的基本要领，再杀回人才市场。戴倩倩说：“还有不到一个月就毕业了，压力前所未有的大。”

而戴倩倩的遭遇，只是众多应届大学毕业生求职过程的缩影。

情景分析：

近年来，随着大学的扩招，大学生的数量在逐年增长，相比以往“千军万马抢过独木桥”的残酷竞争，现在的大学普及率已经有很大提高。相应地，大学毕业生数量的快速增长，使得大学生面临严峻的就业形势。

一、大学生就业面临的社会环境

1. 中国经济走势

(1) 当今中国经济发展面临四种压力影响。

(2) 中国经济增长预期。

2. 欧美主权债务危机、中美贸易磨擦、对我国经济的影响

3. 当今世界经济低迷对就业的影响

(1) 目前世界的就业形势。

(2) 世界经济低迷对我国就业的影响。

二、大学生就业基本现状

2017 年我国就业形势严峻。同时经济下行压力加大，结构调整深入推进，对就业的影响也在加深。一方面是部分企业用人需求在下降，有些劳动者就业难度在加大。另一方面是部分地区和行业失业的风险也有所上升。

第二节 就业政策解读

案例引导：

顺应政策形势引导先就业再选择

来自云南罗平的 2017 届医药专业本科毕业生王严，直到当年 3 月他还未落实工作单位。王严的老师去参加国家医药管理局的供需见面协调会，顺便将他的应聘材料带去帮他落实单位。刚好罗平有一家制药厂要他，专业对口，又是家乡，然而他本人的择业意向却是：单位地点必须在昆明市，至于到昆明的什么单位、具体做什么工作都无关紧要，除此以外，什么单位都不考虑。在这种心态下，结果自然难以如愿。

王严的思想在当前毕业生的择业过程中具有一定的代表性。不少毕业生过于向往经济发达地区，尤其是沿海地区的中心城市，最低的期望也是回自己家乡所在地的中心城市。他们只注重经济文化发达、工作环境优越的一面，而忽视了人才济济、相对过剩的一面，择业期望值居高不下，甚至还有逐年上升的趋势，从而导致主观愿望与现实需求之间的巨大落差。

像王严这样过分看重单位所在地的毕业生不在少数。根据对 2017 届毕业生的抽样问卷调查，在衡量单位是否符合自己的标准时，有 92% 的毕业生要选择效

益好、工资高的单位，超过85%的毕业生要求单位地处大中城市，愿意到急需人才的边远地区和艰苦行业的毕业生仅占2%。

情景分析：

在毕业生就业形势日趋严峻时，偏远地区对人才的需求缺口却依然得不到满足。根据国家相关政策，到偏远地区就业的毕业生在日后继续升学、就业方面都会有一定的优待。所以毕业生不妨将目光放得长远一些，暂时不要挤在大城市的独木桥上，先就业，待积累了一定的工作经验之后在谋求长远的发展。

一、大学生就业形势分析

1. 内外经济增速趋缓，将对就业产生一定影响。
2. 市场预期和企业转型升级对就业的影响依然较大。
3. 毕业生的就业期望值居高不下仍然是目前大学毕业生就业工作中的主要难题。
4. 毕业生的能力素质与用人单位的要求存在较大差距。

二、我国现行就业制度

1. 坚持实施就业优先战略
2. 实施更加有利于促进就业的财政政策
3. 创造良好的创业和就业制度环境
4. 优化经济结构，多渠道扩大社会就业
 - (1)从产业结构角度看，应加快产业结构调整，充分发挥第三产业创造和带动就业的效应。
 - (2)从企业规模角度看，应进一步改善中小企业发展环境，更好地发挥其带动就业和再就业的作用。
 - (3)从所有制角度看，应优化非公有制经济结构，不断拓宽就业渠道。
5. 加快发展应用技术教育，以提升劳动者的就业与择业能力
 - (1)在优化教育结构、提高基础教育质量的同时，积极发展职业教育和成人教育。
 - (2)建立和完善新型劳动者终身职业培训体系，提高劳动者持续就业能力。
 - (3)通过多种培训形式提升农村剩余劳动力的就业能力。

第三节 大学生就业困难成因及对策

本节学习目的与要求:

- (1)了解制约高校毕业生就业问题的表现。
- (2)熟悉就业过程中产生这些问题的原因。

学习要点:

- (1)大学生就业的对策。
- (2)就业过程中产生问题的原因。

案例引导:

杨雪在校期间表现出色,学习成绩优秀,曾获得校二等奖学金,同时,她还是学生干部,参加多个社团,人际交往能力和组织能力都不错。因此人们普遍认为,她想找到工作不是件太难的事情,可是她就业也一样多次遭遇波折。

到了年底,部分用人单位开始进校园招聘,别的同学都忙着制作简历,向用人单位推销自己,她却悠闲地在图书馆看书准备考研。她有自己的想法:如果考不上研究生,等节后再找工作也不是什么难事。转眼到了3月,考研成绩下来了,她没有考上,这时用人单位的需求也达到最高峰,杨雪开始行动了,她向几家中意的媒体、杂志社投出简历,也参加了一些笔试、面试,却没有单位录用她。经历过几次打击后,杨雪开始“怀疑”自己,也变得有些慌张。于是,她开始退而求其次,决定放弃做一名媒体人的梦想。在毕业前半个月,她应聘到上海一家五星级酒店做服务员。后来,她发现这样的工作与自己所学专业相差甚远,没有发展空间。于是,她孤身一人前往北京,加入“北漂”一族的行列。

初到北京,杨雪倍感彷徨。陌生的环境、陌生的人群,一切都要从零开始。参加几场大型招聘会,应聘几家企业后,她被一家企业文化咨询公司录用。这家公司是给各个大型企业做人才培养和企业文化培训的。起初,她在此做经理助理,后来由于她非常喜欢这一行,就利用业余时间,主动钻研企业文化咨询服务课程,慢慢地,她成了这个领域的行家,并得到了领导的器重。

初到北京,杨雪倍感彷徨。陌生的环境、陌生的人群,一切都要从零开始。参加几场大型招聘会,应聘几家企业后,她被一家企业文化咨询公司录用。这家公司是给各个大型企业做人才培养和企业文化培训的。起初,她在此做经理助理,后来由于她非常喜欢这一行,就利用业余时间,主动钻研企业文化咨询服务课程,

慢慢地，她成了这个领域的行家，并得到了领导的器重。

然而，她认为，在私企打工始终没有大的发展空间。随后她跳槽到一家有名的食品有限公司人力资源部，主要负责团队培训等工作。因为有了之前的工作经验，她很胜任这份工作。在这家企业工作两年后，她刚要有升职的机会。可是企业却被另外一家公司收购，北京的办公地马上变成了生产车间。没有了施展才华的地方，杨雪离开了那家公司。

此后不久，杨雪就被北京一家管道设备有限公司录用。这是一家国有企业，工资待遇、员工福利都非常不错。而且这次她所做的仍然是人力资源管理，为了能在这个单位发展得更好，她还自费读了在职研究生，利用空闲时间给自己充电。

杨雪在之后的总结中说道：我只能说，机会是给有准备的人的，最初的我太自信，以至于没有认清自己，对就业准备不充分。其实，大学生就业首先要有一个切合实际的就业目标，提前做好职业规划；其次要果断，机会稍纵即逝，在社会需求呈现买方市场的态势下，好的用人单位不可能等待你迟来的回复。

另外，一些在毕业前还未找到满意工作的大学生，最要紧的是保持平和心态，一时找不到工作也不要太急躁，以致乱了分寸；要认准求职方向，主动出击，因为每位大学生的潜在能力都不差，都有各自的闪光点，只是有时还没有被发现而已。

情景分析：

在毕业生就业形势日趋严峻时，偏远地区对人才的需求缺口却依然得不到满足。根据国家相关政策，到偏远地区就业的毕业生在日后继续升学、就业方面都会有一定的优待。所以毕业生不妨将目光放得长远一些，暂时不要挤在大城市的独木桥上，先就业，待积累了一定的工作经验之后在谋求长远的发展。

一、制约高校毕业生就业问题的表现

- 1.就业心理问题
- 2.就业观念问题
- 3.整个社会环境的影响

二、就业过程中产生问题的原因

- 1.自身定位不准，理想与现实脱节，未树立正确的价值观
- 2.自身条件与企业要求不符

- 3.就业过程中不注重细节，细节决定成败
- 4.体制内就业，是多数大学生的就业首选
- 5.整个金融环境对实体经济的冲击，导致大学毕业生就业难

三、促进高校大学生就业的对策

- 1.提高自身素质，开展职业培训
- 2.加强社会实践，正视自己，从基层做起
- 3.拓宽渠道为大学生就业开辟基地
- 4.产学合作是高就业率的另一条坦途

教 学 内 容	教学活动设计及时间
<p>项目一 就业环境认知</p> <p>任务一 就业环境分析</p> <p>一、2018 年毕业生落实率</p> <p>二、起薪比较</p> <p>三、行业就业满意度排行</p> <p>四、就业分布</p> <p>五、就业影响因素</p> <p>六、求职状况择业意向</p> <p>七、求职渠道</p> <p>八、求职数量</p> <p>任务二 高职院校就业环境分析</p> <p>一、高职毕业生的就业环境</p> <p>(一) 招聘单位对人才的需求趋于理性化</p> <p>(二) 民营企业成为就业机会的最大提供者</p> <p>(三) 订单培养是就业的重要途径</p> <p>(四) 多次就业替代一次就业成主流</p> <p>(五) 人才派遣成为大学生就业方式</p> <p>二、高职院校逐步改善就业环境</p> <p>(一) 逐步加大办学投入, 改善教学条件</p> <p>(二) 深入开展校企合作, 拓宽就业途径</p> <p>(三) 出台自主创业优惠政策, 缓解就业压力</p> <p>项目二 就业政策解读</p> <p>任务一 签订就业协议书</p> <p>一、就业协议书的的概念</p> <p>就业协议是明确毕业生、用人单位和学校在大学生就业工作中各自的权利和义务的书面表现形式。</p> <p>二、就业协议书的作用</p> <p>第一, 就业协议书是大学生就业的重要依据;</p> <p>第二, 就业协议书是学校制订就业计划以及毕业派遣的重要依据;</p> <p>第三, 明确就业活动中的权利和义务, 避免随意性, 保护用人单位及大学生双方的权益。</p> <p>三、就业协议书的主要内容</p> <p>一, 毕业生基本信息。</p> <p>二, 用人单位基本信息 (包括档案接收单位和户口迁移地址)。</p> <p>三, 用人单位和毕业生双方协商达成的条款。</p>	<p>【课后实训】</p> <p>课后一个月内做 1 次调研, 并撰写调研报告, 要求如下:</p> <p>参加 1 次校园招聘会, 了解与自己专业相关的行业企业的用人标准有哪些。在招聘会上调研询问 3 家和自己专业相关的企业的 HR, 了解相关岗位需要哪些专业核心能力、综合技能。访谈部分问题部分要以提问、回答的方式呈现; 调研报告不少于 1000 字。</p> <p>【课后实训】 搜集政策资料对区域大学生就业创业现状进行调研</p> <p>1. 实训目标</p> <p>使学生更加深入地了解大学生就业现状以及前景, 更加真切地认识社会, 对今后的就业形势作出准确的判断和分析, 加深对就业创业政策的理解和认知, 为以后的求职、就业做好充分的准备。</p> <p>2. 实训内容</p> <p>能够选择恰当的方式进行调研; 能够充分准备调研所需工具和相关资料; 能够对搜集的信息进行整理和分析; 能够撰写规范的调研报告。</p> <p>3. 操作步骤</p> <p>(1) 将全班分成 5~8 个小组, 每组 5~8 个人。</p> <p>(2) 每组选取一所院校 (河北省、所在城市、本院校等), 搜集其对大学生就业创业的优惠政策。</p> <p>(3) 各小组对政策信息进行整理, 并且做出详细的分析报告。</p> <p>(4) 分析当前形势对大学生就业创业的有利条件, 并提出如何利用这些有利条件优化创业环境。</p> <p>4. 成果形式</p> <p>各小组分别以 PPT 形式汇报调研过程和调研结果。</p> <p>5. 效果评价</p> <p>政策搜集的全面性占 20% ; 调查方法的科学性占 20% ; 调研报告的规范性占 20% ; 对信息的分析能力 20%; 团队的汇报结果展现 20%。</p>

<p>四，用人单位、毕业生、学校三方签名、盖章。</p> <p>四、就业协议书的签订程序</p> <p>一，学生本人在协议书上以文字形式注明基本情况，签署同意到选定单位工作的意见，同时签署本人姓名。</p> <p>二，用人单位在协议书上签署，同意接收该毕业生文字意见并签名盖章。用人单位应在协议书上注明可以接受毕业生档案的机构名称和详细地址，如果用人单位没有人事决定权，则需报用人单位上级主管部门批准盖章。</p> <p>三，用人单位或学生本人将协议书送学校毕业生就业指导部门。</p> <p>四，学校毕业生就业指导部门对协议书签署意见并签字盖章。</p> <p>五，学生及时无误的将就业协议书送达用人单位。</p> <p>五、就业协议书的解除</p> <p>（一）单方解除（二）三方解除</p> <p>任务二 大学生自主创业贷款优惠政策解读</p> <p>一、申请条件</p> <p>条件一，大学专科以上毕业生；</p> <p>条件二，毕业后 6 个月以上未就业，并在当地劳动保障部门办理了失业登记。</p> <p>二、贷款期限：1~2 年。</p> <p>三、贷款方式：担保、抵押贷款、质押贷款。</p> <p>四、优惠政策</p> <p>五、申请资料</p> <p>一，大学生创业贷款申请者身份证件（包括居民身份证、户口簿或其他有效居住证原件）。</p> <p>二，大学生创业贷款申请者个人或家庭收入及财产状况等还款能力证明文件。</p> <p>三，大学生创业贷款申请者营业执照及相关行业的经营许可证，贷款用途中的相关协议、合同或其他资料。</p> <p>四，大学生创业贷款申请者担保材料：抵押品或质押品的权属凭证和清单，有权处分人同意抵押（质）押的证明，银行认可的评估部门出具的抵押（质）押物估价报告。</p> <p>六、办理流程</p> <p>1. 受理2. 审核3. 公示4. 核准. 拨付</p>	
--	--

练习题:

(1)就业过程中产生各种问题的原因有哪些？

(2)大学生的就业基本现状如何？

模块6 就业准备

【教学目标】

知识目标:

了解常见就业观念误区及正确就业观的内涵。
掌握简历、求职信等求职材料的撰写规范与技巧。
熟悉求职礼仪与职业形象塑造的基本要求。

能力目标:

能够识别并修正自身就业观念偏差。
能够针对目标岗位制作个性化、专业化的求职材料。
能够初步塑造符合职业场景的个人形象与沟通风格。

情感价值目标:

树立诚信求职、真实展示的职业品德。
培养积极务实、多元开放的就业价值取向。
增强在求职过程中展现服务精神、团队意识等软实力的意识。

课程思政目标:

劳动精神与诚信品德: 大力弘扬“劳动最光荣、奋斗最幸福”理念, 引导学生树立积极就业观, 自觉抵制“慢就业”“懒就业”等消极观念。强调“诚信立身”是职业发展的基石, 注重个人简历真实性和自我展示的规范性。

榜样引领与实践转化: 宣传先进制造业、现代农业、基层治理等领域的青年榜样, 树立多样进取的职业价值导向。指导学生在求职材料中生动呈现产教融合、志愿服务、社会实践经历, 展现其中蕴含的工匠精神、团队协作和服务奉献精神。

【教学内容】

项目一: 树立正确的就业观

任务一: 什么是就业观
任务二: 大学生就业观念的误区
任务三: 树立正确的就业观

项目二: 求职简历制作

任务一: 求职简历概说
任务二: 简历的制作
任务三: 自荐信

【教学方法】

榜样事迹报告会、行业代表访谈、优秀简历评比。

【教学重难点】 树立正确的就业观; 简历的制作

【学时】 理论3 学时, 实践1 学时

本章导学:

进入21世纪, 我们面对的是一个信息时代。各行各业飞速发展, 社会日新月异, 时代带给我们各种机遇的同时也带来了更大的挑战, 这导致了社会和企业对人才需求的更高要求。大学生应对自己进行评估, 反观自己:我究竟适合从事什么职业呢?我能从事的职业与我的职业理想之间存在差距吗?对于就业我应做好哪些准备呢?客观回答这些问题, 可以确定自己准备选择的职业类型。虽然毕

业生面临巨大的就业压力，但只要做好充足的准备，就业问题是可以很快解决的。现实生活中，机会必然会垂青那些有准备的人，正所谓世上无难事，只怕有心人。

第一节 就业信息的搜集与整理

本节学习目的与要求：

- (1)认识基本的就业求职方法。
- (2)了解就业求职陷阱。
- (3)掌握就业求职陷阱的应对措施。

学习要点：

- (1)就业信息的处理步骤。
- (2)就业求职陷阱的应对措施。

德育涟漪

放飞青春梦想 书写时代华章

党的二十大报告指出，要“深入实施人才强国战略。培养造就大批德才兼备的高质人才，是国家和民族长远发展大计。功以才成，业由才广。坚持党管人才原则，坚持尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造，实施更加积极、更加开

放、更加有效的人才政策，引导广大人才爱党报国、敬业奉献、服务人民。完善人才战略布局，坚持各面人才一起抓，建设规模宏大、结构合理、素质优良的人才队伍。加快建设世界重要人才中心和创新高地，促进人才区域合理布局 and 协调发展，着力形成人才国际竞争的比较优势。加快建设国家战略人才加量，努力培养造就更多大师、战略科学家、一流科技领军人才和创新团队、青年科技人才、卓越工程师、大国工匠、高技能人才。加强人才国际交流，用好用活各类人才。深化人才发展体制机制改革，真心爱才、悉心育才、倾心引才、精心用才，求贤若渴，不拘一格，把各方面优秀人才集聚到党和人民事业中来”（图 6-1-1）。使命感召青年，做青年朋友的知心人、青年工作的热心人、青年群众的引路人。广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”

案例引导：

物流行业中的迷茫

在一年之前，郑浩还是个物流管理专业的大四学生，还在为毕业后的工作问题发愁。正是职业生涯提供的职业规划帮助他找到了自己真正的职业发展道路。

郑浩所学的专业在他所在的大学是重点专业，他在校期间也非常认真地学习专业课程，获得了非常优异的成绩，并兼修了工商管理的双学位。大三暑假开始，他和所有大学生一样面临着找工作的难题。他选择进入了当地的一家仓储物流公司做暑假工，但他发现仓库作业形式还是以人工为主，而且对学历要求不高，几乎无门槛。而郑浩体力不如其他工人，操作经验更比不上老师傅，让他顿时感到自己的专业知识在这里毫无用处。未来的职业如何选择，郑浩迷茫又无奈。

情景分析：

近年来，随着大学的扩招，大学生的数量在逐年增长，相比以往“千军万马抢过独木桥”的残酷竞争，现在的大学普及率已经有很大提高。相应地，大学毕业生数量的快速增长，使得大学生面临严峻的就业形势。

一、基本的就业求职方法

1. 大众媒介

- 2.校内人才市场应聘
- 3.校外人才市场或人才交流会应聘
- 4.职业介绍所求职
- 5.熟人介绍求职

二、“非常规”求职渠道

- 1.主动求职
- 2.团队求职
- 3.曲径求职
- 4.博客求职

三、就业信息的处理步骤

- 1.多一条信息，多一种机会
- 2.列表整理，排除重复性信息
- 3.按自己感兴趣和最有成功可能的程度，将招聘单位按重要性排列程序
- 4.对重点单位的性质、地点，招聘岗位职责，负责人姓名、职务、特点进行了解
- 5.对所有感兴趣的单位发送简历和有针对性的求职信
- 6.用合适的方式及时询问结果
- 7.辨别招聘单位反馈信息，防止陷阱

四、就业求职信息的分析整理和使用

- 1.分析整理的原则
 - (1)掌握重点。
 - (2)适合自己。
 - (3)注意信息的时效性。搜集到就业信息后，应适时整理、使用，以免过期。
 - (4)把握好信息的范围。
- 2.分析整理的方法
 - (1)正确选择。
 - (2)善于挖掘。
 - (3)迅速反馈，及时追踪。
- 3.就业信息的使用

五、就业求职陷阱

1.上岗前培训需交纳培训费等费用

2.传销陷阱

3.扣留毕业生的证件

4.不法中介骗局

(1)用美丽谎言骗取求职者的信任。

(2)打着咨询公司等旗号，以“直聘”来引诱求职者上当。

(3)假体检，真诈骗。

5.骗取毕业生廉价劳动力

6.盗窃毕业生作品

7.滥用试用期

8.以招聘为由进行暴力犯罪活动

六、就业求职陷阱的应对措施

1.防范求职陷阱的根本：防范意识的增强

(1)切莫急功近利、急于求成。

(2)把握底线。扣押证件、收取费用的行为一律不合法。

2.防范求职陷阱的关键：防范能力的提高

(1)从招聘广告开始防范风险。

(2)验证用人单位相关资质。

(3)在应聘过程中防范风险。

(4)谨慎面对体检。

(5)谨慎面对外地上岗。

3.遭受侵害时充分利用法律武器

(1)保存好招聘信息、录用通知书、就业协议等证据。

(2)权益受到侵害时及时举报。

第二节 求职简历和求职信的制作

案例引导：

捕捉就业信息案例

某毕业班大四下学期一开学便安排在外地实习两个月，正当班上其他同学整装待发之时，王茜却不动声色地忙开了：她先找了班主任，拜托班主任如有合适单位，请帮忙推荐，并留下两份自荐材料。然后她又找到学校负责就业推荐工作的老师，请他们有重要信息时及时告诉自己。

接下来，她走访了自己最要好的一位低年级的朋友，拜托这位师弟定期到校就业信息栏看看，将有关重要信息及时通报给她，最后，她仔细查询了即将离开的两个月中各地人才交流会的信息，并根据实际情况做了安排。做完了以上联系的工作，王茜尽管人在外地实习，却总比班上其他同学消息更灵通，不断接到用人单位的面试通知，选择的机会颇多。实习刚结束，王茜的工作单位也顺利敲定。

情景分析：

据调查，所有院校都希望尽可能多地把自己的学生推荐出去，只要掌握了用人信息都会想方设法通知到有关的毕业生，而实际情况却是由于毕业班同学不是外地实习，就是做毕业论文、毕业设计或外出求职等，联系起来很困难，往往是一条信息要打很多电话，还不一定能联系到本人。

上述案例的王茜显然在这个问题上处理得很好，虽然她在求职关键时期人在外地实习，但她能够主动密切与学校联系，使得信息来源渠道畅通无阻，赢得了时间与机会。因此，作为毕业生应主动与学校各方面保持联系，多利用各方面的资源，为就业多找一个门路和机会。

一、推荐信

- 1.不能涂改
- 2.在备注栏中叙述自己的突出优势
- 3.保证推荐表的唯一可信性

二、自荐信

1. 自荐信的功能

(1) 沟通交往，意在公关。

(2) 表现自我，求得录用。

2. 撰写自荐信的注意事项

(1) 篇幅尽量简短

(2) 突出个性

(3) 实事求是

(4) 语句通顺，文字流畅

(5) 尽量不要谈薪酬

(6) 仔细检查

三、简历

1. 简历的功能

(1) 求职者的能力

(2) 求职者的职业诚信

(3) 求职者的思维特征

2. 简历的类型

(1) 文字型简历

(2) 表格型简历



基本信息

姓名：肖振业
 生日：1990.02.17
 性别：男 民族：汉
 籍贯：河南商丘
 政治面貌：党员
 专业：工业设计
 毕业院校：重庆大学

自我评价



联系方式

☎ 18580141407
 ✉ 1120207724@qq.com
 📍 重庆大学虎溪校区兰园二幢207室

专业技能



实际项目

参与重庆大学横向项目玻璃磨边机设计 (负责草图创意)
 参与重庆大学横向项目变形机器人设计 (设计主要负责人)
 加入FUNGAO设计工作室参与实际项目 (工作室核心成员)
 参与高压清洗机改良设计 (负责草图, 建模与渲染及后期)
 参与3D打印机造型设计 (负责草图, 建模造型与渲染)
 参与医疗机械创新设计项目 (负责草图与二维效果表现)

所获奖励

2013-2014荣获重庆大学优秀学生
 2013-2014荣获重庆大学研究生助学金
 2014-2015荣获重庆大学国家励志奖学金
 2014-2015荣获重庆大学学生“争先创优”先进个人
 2013-2014荣获重庆大学优秀学生三等奖学金1次
 2013-2015荣获重庆大学优秀学生二等奖学金2次
 2014作品“紫箱”荣获全国大学生工业设计大赛优秀奖
 2014荣获第三届观音桥LED设计大赛优秀奖
 2014通过普通话水平测试二级甲等

学生工作

2012-2014担任班级心理委员
 2013-2014加入院学生会并担任心理协会副部长

主修课程 设计初步 设计心理学 构成基础 创新思维 产品造型设计原理 人机工程学 创造学基础 创意思维设计 抽象形态设计 产品速写 效果图技法 快题设计 视觉传达设计 产品包装设计 交通工具设计 数码产品设计 家具设计 工程制图生态产品设计 陶艺设计与制作 模型设计与制作

3.简历的内容

- (1)个人资料
- (2)学业有关内容
- (3)本人经历
- (4)荣誉和成就
- (5)求职愿望
- (6)附件
- (7)个人技能
- (8)第三方推荐

(9)封面



4.简历格

式(1)时序
型

(2)功能型

(3)综合型

(4)履历型

(5)图谱型

5.制作简历的注意事项

- (1)将“个人简历”换成个人姓名
- (2)最好不超过两页纸
- (3)简历不宜过于花哨
- (4)用优质纸张打印简历
- (5)用推荐信取代求职信
- (6)写求职意向最好不写薪水要求
- (7)突出对求职有用的兴趣特长

6.简历制作原则

- (1)十秒钟原则
- (2)清晰原则
- (3)真实性原则
- (4)针对性原则
- (5)价值性原则
- (6)条理性原则
- (7)客观性原则

7.如何写好自我评价

- (1)凸显优势
- (2)励志表决心
- (3)自我评价评析
 - ①糟糕的自我评价。
 - ②不是那么糟糕的自我评价。
 - ③加分的自我评价。

教 学 内 容	教学活动设计及时间
<p>项目一 树立正确的就业观</p> <p>任务一 什么是就业观 就业观，是对就业方式和渠道的看法，是指个人在选择某一职业时的一种观念、态度、认识以及心态，是个人对就业的一种反应性倾向，是一个人的的人生观、价值观、生活观、劳动观以及享乐观等在对待职业问题上的表现。</p> <p>任务二 大学生就业观念的误区</p> <p>一、大学生就业观念存在的误区</p> <p>（一）大学生自我认知误区 （二）大学生就业心理误区 （三）大学生自我评价误区</p> <p>二、走出大学毕业生就业的误区</p> <p>（一）应对自我认知误区的方法 （二）应对就业心理误区的方法 （三）应对自我评价误区的方法</p> <p>三、大学生如何转变就业观</p> <p>（一）从“精英”转向“普通” （二）从“发达地区”转向“欠发达地区” （三）从“专业对口”转向“综合人才” （四）从“就业”转向“创业”</p> <p>任务三 树立正确的就业观</p> <p>一、认清就业形势，把握就业机会 二、转变就业观念，拓宽就业思路 三、提高综合素质，做好充足准备 四、增强竞争意识，把握就业机会</p> <p>项目二 求职简历制作</p> <p>任务一 求职简历概说</p> <p>一、简历概念 简历就是对个人学历、经历、特长、爱好及其他有关情况所作的简明扼要的介绍。</p> <p>二、简历形成</p> <p>任务二 简历的制作</p> <p>一、常用简历的种类</p> <p>（一）纸质简历 （二）博客和网站式电子简历</p>	<p>【课后实训】制作个人求职简历</p> <p>根据所学内容定制适合自己的求职简历。</p> <p>要求：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 适合所学专业； 2. 选择合适的模板； 3. 根据求职岗位制作个人简历； 4. 符合个人简历制作规范。

- (三) 视频简历
- (四) 现场书写简历

二、制作简历的原则

- (一) 1 页纸原则
- (二) 清晰原则
- (三) 真实性原则
- (四) 针对性原则
- (五) 价值性原则
- (六) 条理性原则

三、简历内容

- (一) 个人基本情况
- (二) 学历情况
- (三) 工作经历
- (四) 个人特长
- (五) 自我评价
- (六) 求职意向
- (七) 照片
- (八) 联系方式
- (九) 其他

四、制作简历的要点

一，要仔细检查已成文的个人简历，绝对不能出现字词、语法和标点符号方面的低级错误。最好让文笔好的朋友帮你审查一遍，因为别人比你自己更容易检查出错误。

二，个人简历最好用 A4 标准复印纸打印，字体最好采用常用的宋体或楷体，尽量不要用花里呼哨的艺术字体和彩色字体；排版要简洁明快，切忌标新立异，排得像广告一样。当然，如果你应聘的是排版工作则是例外。

三，要记住你的个人简历必须突出重点，它不是你的个人自传，与你申请的工作无关的事情尽量不要写，而对你申请的工作有意义的经历和经验绝不能漏掉。

四，要保证你的简历会使招聘者在 30 秒之内即可判断出你的价值，并且决定是否聘用你（简历约 200~300 字即可）。

五，要切记不要只送出你的个人简历给你应聘的公司，附上一封简短的自荐信，会使公司增加对你的好感。

六，要尽量提供个人简历中提到的业绩和能力的证明资料，并作为附件附在个人简历的后面。一定要记住是复印件，千万不要寄原件给招聘单位，以防丢失。

七，一定要用积极的语言写你的个人简历，切忌

用缺乏自信和消极的语言。最好的方法是在你心情好的时候编写你的个人简历。

八，个人资料里的联系方式一定要齐全，包括手机号码、宿舍固定电话、暂住或家庭地址、E-mail等，以确保招聘单位能够在第一时间通知你参加面试或发布面试结果。电话号码要用四个数字或者三个数字一组的方式展现，这样便于招聘单位工作人员阅读。

九，简历照片不宜五花八门，应以一至两寸的彩色半身职业近照为佳。男士穿白衬衫、单色领带和黑色西装外套；女士可穿带衣领的白色或浅色衬衫加单色小西装或者外套，以便给 HR 一个好的第一印象。

十，不要写对薪水的要求。很多大学生都对简历上该不该写对工资、待遇的要求存在疑惑，大部分人力资源经理认为应届毕业生在简历上写上对工资的要求要冒很大的风险，最好不写。

十一，学习和实习工作经历要用倒叙的时间模式叙述，这样更方便告诉对方自己最近正在经历的事情。

五、筛选简历

- (一) 现场书写简历
- (二) 年龄、职级、待遇是否匹配
- (三) 填写是否完整
- (四) 工作经历连续性
- (五) 工作稳定性
- (六) 企业背景
- (七) 行业经历
- (八) 教育背景
- (九) 家庭背景
- (十) 待遇要求
- (十一) 离职原因
- (十二) 工作职责

任务三 自荐信

一、内容

- (一) 标题是自荐信的标志和称谓
- (二) 说明个人的基本情况和用人消息的来源
- (三) 说明胜任某项工作的条件
- (四) 介绍自己的潜能
- (五) 申请具体的工作岗位
- (六) 附上有关材料或文件
- (七) 写明自己的联系方式

二、书写规范

<p>一，对招聘单位名称的准确称呼，这可以立刻拉近你与招聘单位的距离，使招聘单位感受到你的诚意。</p> <p>二，说出自己的姓名，当然一开始就要自报姓名，避免让看信的人总在想：“你到底是谁？”</p> <p>三，说明自己获取招聘信息的渠道，比如说“我在 ×× 人才网站上看到贵公司刊登的招聘广告……”等等。</p> <p>四，说明自己要应聘的职位，这样好让招聘单位有的放矢地关注你适合的那个职位的特征。</p> <p>五，陈述自己的大致情况，显然这是不可缺少的，但无须太啰唆。</p> <p>六，明确自己有能力、有兴趣、有信心胜任，若要别人肯定你，你就要首先肯定你自己，而且是丝毫不加掩饰地明确肯定自己。</p> <p>七，恰当地赞美招聘单位，最好能根据一些具体情况来进行赞美，如了解的情况太少，就可以说：“我认为贵公司十分重视人才。”</p> <p>八，诚恳表明希望获得面试的机会，写求职信的唯一目的就是为了获得面试的机会，主动说出要求获得面试的机会，总比不说要好。</p> <p>九，信的结尾要表明“希望能为贵公司效力”，体现出自己为该公司服务的强烈愿望。</p> <p>十，落款、日期，这当然是必需的。</p> <p>十一，联系电话，让你的联系电话通畅。</p> <p>十二，最后需要注意的是，以上所有内容必须在一页纸内写完。</p>	
<p>课后 分析</p>	

模块7 就业技能提升

【教学目标】

知识目标:

了解就业信息的来源渠道与筛选方法。
掌握常见面试类型、流程与典型问题回答策略。
熟悉求职过程中常见的风险与防范措施。

能力目标:

能够高效搜集、评估与管理就业信息。
能够在模拟或真实面试中自信、清晰地展示个人素质。
能够识别求职陷阱，维护自身合法权益。

情感价值目标:

培养主动规划、积极行动的信息素养与求职态度。
树立尊重他人、守时守约的职场礼仪观念。
增强在双向选择中寻求个人与组织共同成长意识。

课程思政目标:

信息素养与自主规划: 培养学生甄别就业信息真伪和价值的的能力，防范就业诈骗风险。引导学生建立个人就业信息库，将信息搜集与职业规划主动结合，体现前瞻性和自主性。

职业礼仪与价值匹配: 将面试礼仪与中华传统美德、职业修养相融合，强调守时、得体、尊重等基本素养。教导学生在求职中注重双向价值匹配，关注用人单位的社会责任与发展理念，寻求个人成长与组织发展的共同目标。

【教学内容】

项目一：搜集就业信息

任务一：获取就业信息

任务二：整合就业信息

项目二：求职面试技巧

任务一：面试类型（含非常规面试模式）

任务二：面试进行时

【教学方法】

信息搜索实战演练、个人就业信息档案建立；模拟面试（设定服务基层、参与重点项目等情境）、压力面试体验、面试复盘分析。

【教学重难点】 获取就业信息；求职面试技巧

【学时】 理论2 学时，实践1 学时

第三节 求职中的礼仪知识

案例引导:

不放弃任何一次机会

毕业生何勇因为车误点，待他赶到某地人才交流会会场时，已是差不多收摊时，他真是懊恼极了，要知道，他这次专程到某地是冲着A单位来的，A单位在他心中向往已久，他曾经投过一份材料给该单位人事负责人，该负责人曾表示对他的材料很感兴趣，并请他务必参加某月某日在某地举办的人才交流会，到时现

场见面后可决定是否签约，可这次偏偏自己却迟到，实在不凑巧。

此时，会场内不少单位已录满人员，收摊而去，剩下的单位也在整理材料准备收场，他很快便看见A单位的摊位空空如也，顿时凉了半截，开始漫无目的地在现场内闲逛。突然，B单位的摊位令他眼前一亮，该单位他也曾向往过，因为他的一位老乡就在此单位工作，且干得很不错，家乡父老对他更是赞不绝口，只因为自己学历不够，未敢冒昧联系。他郑重其事地递上自己的一份材料，主动做了自我介绍，他与负责招聘的人谈得非常投机。一周之后，他意外地收到B单位的正式面试通知，一个月不到便签订了正式协议，真是“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。

情景分析：

在求职过程中，有时会因为一些无法抗拒或无法预测的客观因素造成信息失败，机会尽失，碰到这种情况，一定要沉着、冷静、随机应变，在不利之中挖掘信息，寻找信息。

以上案例中的何勇虽然在求职过程中暂时失利，但由于他平时积累了一定的信息，很快变被动为主动，及时把握住了新的机会，如果不是事先对B单位有所了解，很有可能这次将空手而归。

因此，毕业生千万不能因一时的不利而垂头丧气，偃旗息鼓，而应在平时信息积累的基础上，积极地、主动地寻找新的机会，所谓东方不亮西方亮，机会总是垂青有所准备的人。

一、面试前的修饰

- 1.须发
- 2.服装

- (1)切忌穿着随随便便，所有的运动服、拖鞋、背囊之类都不适宜。
- (2)尚未穿过的新衣服最好别穿。
- (3)凡是不符合大众化的衣服最好别穿。

3.领带

4.鞋袜

5.化妆

二、面试礼仪

1.外在形象礼仪

2.行为举止

- (1)不要结伴而行。
- (2)切勿犹豫不决。

3.见面礼仪

- (1)遵时守约。
- (2)以礼相待。

4.应答礼仪

- (1)自我介绍忌拖沓。
- (2)遇事冷静，机智作答。
- (3)诚实坦率。
- (4)薪金问题。

5.告别礼仪

三、面试礼仪的注意事项

1.时间观念是第一道题

2.进入面试单位的第一形象

3.等待面试时表现不容忽视

4.与面试官的第一个照面

- (1)把握进屋时机。
- (2)专业化的握手。
- (3)无声胜有声的形体语言。

①如钟坐姿显精神。

- ②眼睛是心灵的窗户。
- ③微笑的表情有亲和力。
- ④适度恰当的手势。

5.怎样让面试官重视你

- (1)气质高雅与风度潇洒。
- (2)语言就是力量。

四、面试过程中的注意事项

(1) 与旁人唠叨是禁忌，在接待室恰巧遇到朋友或熟人时千万不可旁若无人地大声说话或笑闹；

- (2) 不要吃东西，包括嚼口香糖；不要抽烟；
- (3) 对其他工作人员以礼相待，主动打招呼或行点头礼；
- (4) 关掉所有通信设备，以免面试时出现尴尬的场面；

(5) 可以适当地轻声与其他应聘者交流信息，这也可以体现出你乐于助人、谦虚好学的品质；

- (6) 不要太关注非面试官及工作人员的谈话，更不可冒失地发表评论；
- (7) 等待过程也应该站有站相，坐有坐相；
- (8) 不烦看随身带来的材料以缓解紧张的心情；
- (9) 不可带太多东西，一般是拿个公文包装一些面试材料或个人简历。

五、面试结束后必备的礼仪

- (1) 三天后，再打电话，不可过早，说话时间不要超过五分钟；
- (2) 先表示感谢，再询问面试情况；
- (3) 连续找其他单位，在对方没给你下聘书之前，应多试几家单位，切不可守株待兔、以逸待劳；
- (4) 万一你在竞争中失败了，也不要气馁。

教学目标和要求：

通过本节学习，让学生掌握笔面试的方式与技巧。

教学重点：

1、认识基本的就业面试方式。

2、掌握面试的技巧。

教学难点：

熟悉面试方法和技巧。

教学方法：教授法、讨论法

学时：2 学时

第四节 面试过程中的技巧

案例引导：

求职者要注意保护自己的劳动成果

吴亮读的是计算机专业，毕业后，他应聘了一家广告公司。公司在浏览了他的简历后，即拿出一张室外的CAD草图，让他在3天内设计出一张健身馆的外景效果图。为了表现自己的能力，吴亮花了两天的时间，设计出一个自认为不错的作品。当他递交作品时，公司让他回去等通知。吴亮没等来任何音信，却在该公司网站的“成功案例”中看到自己的设计。目前社会上出现不少求职陷阱，吴亮的案例是求职陷阱中的一种，也被称为“智力陷阱”，求职者一定要擦亮眼睛，提高防范意识。

情景分析：

“智力陷阱”是指以招聘为名无偿占有应聘者程序设计、广告设计、策划方案、文章翻译等创意，甚至知识产权，落进陷阱的多为创意领域中工作经验丰富的职场人士。近年来，在一些专业技术和创意领域，出现了“智力陷阱”。一些中小企业甚至个别大型企业利用求职者在应聘考试中急于表现自己的心理，以招

聘为名，在收集求职者资料和组织面试的过程中，要求求职者提供成果展示，在不付出任何成本的情况下窃取求职者的劳动成果。

与“传统”的求职陷阱不同，“智力陷阱”更隐蔽，它以考核为借口，堂而皇之地占有他人的劳动成果，性质也更为恶劣。由于“智力陷阱”很隐蔽，多数求职者在笔试过程中无法判断，导致了不少求职者的劳动成果被窃取。

面对隐蔽性很强的“智力陷阱”，求职者难道就只能眼睁睁看着自己的劳动成果被窃取吗？答案当然是否定的。从事设计的余先生建议，求职者在应聘有创造性劳动的职位时，最好在提交作品前和招聘单位订立协议，规定本人的应试作品未经本人同意不得擅自使用，这样可以更好地保护自己的劳动成果。有关专家也提醒，求职者在不能判断招聘单位真实意图的情况下，需要对自己的劳动成果进行保护。建议在提交策划方案等劳动成果时准备两份，一份提交，一份自己留存，在留存份上要求招聘单位签字确认，以便将来能够证明劳动成果内容。此外，在提交策划方案时附上“版权声明”，并要求招聘单位签收，最好事先声明，如涉及作者著作权的问题，将追究到底。

一、面试前的准备

1. 了解面试的基本程序

- (1) 招聘单位审核申请材料，确定面试名单。
- (2) 招聘单位通知求职者参加面试。
- (3) 求职者参加面试。

2. 了解常见的面试方式

- (1) 初试性面试。
- (2) 标准化面试。
- (3) 压力式面试。
- (4) 综合式面试。
- (5) 无领导小组讨论。
- (6) 实践能力处理测验。

3. 了解用人单位的情况

- (1) 了解招聘单位的基本情况。

(2)了解负责招聘或面试的工作人员的情况。

4.面试资料的准备

(1)申请书的复印件。

(2)相关材料的原件、复印件。

(3)整理好盛载上述文件的纸袋或文件袋。

(4)其他与所申请的单位有关的小册子和资料。

5.心理准备

二、面试应注意的问题

1.淡化面试的成败意识

2.保持自信

3.保持愉悦的精神状态

4.树立对方意识

5.面试语言要简洁流畅

6.不要紧张

7.仪态大方，举止得体

8.平视考官，不卑不亢

9.辩证分析，多维答题

10.冷静思考，厘清思路

三、面试禁忌

1.面试中，忌不良用语

(1)急问待遇。

(2)报有熟人。

(3)不当反问。

(4)不合逻辑。

(5)本末倒置。

2.面试中，忌不良习惯

四、面试技巧

1.应试者语言运用的技巧

(1)口齿清晰，语言流利，文雅大方。

(2)语气平和，语调恰当，音量适中。

(3)语言要含蓄、机智、幽默。

(4)注意听者的反应。

2.应试者手势运用的技巧

3.应试者回答问题的技巧

(1)把握重点，简洁明了，条理清楚，有理有据。

(2)讲清原委，避免抽象。

(3)确认提问内容，切忌答非所问。

(4)有个人见解，有个人特色。

(5)知之为知之，不知为不知。

4.应试者消除紧张的技巧

(1)面试前可翻阅一本轻松活泼、有趣的杂志书籍。

(2)面试过程中注意控制谈话节奏。

(3)回答问题时，目光可以对准提问者的额头。

(4)正确对待面试中的失误和失败。

五、面试问题及回答技巧

1.我们为什么要聘用你

2.为什么你想到这里来工作

3.这个职位最吸引你的是什么

4.你是否喜欢你老板的职位

5.你是否愿意去公司派你去的那个地方

6.谁曾经给你最大的影响

7.你将在这家公司待多久

8.什么是你最大的成就

9.你能提供一些参考证明吗

10.未来的5年，你想自己成为什么样回答一定要得体，根据你的能力和经历。

11.你有和这份工作相关的训练或品质吗

12.导致你成功的因素是什么

13.你最低的薪金要求是多少

14.你还有什么问题吗

六、经典面试问题回答思路

1.“请你自我介绍一下”

2.“谈谈你的家庭情况”

3.“你有什么业余爱好？”

4.“你最崇拜谁”

5.“你的座右铭是什么”

6.“谈谈你的缺点”

7.“谈谈你的一次失败经历”

8.“你为什么选择我们公司”

9.“对这项工作，你有哪些可预见的困难”

10.“如果录用你，你将怎样开展工作”

11.“与上级意见不一致时，你将怎么办”

12.“我们为什么要录用你”

13.“你能为我们做什么”

14.“你是应届毕业生，缺乏经验，如何能胜任这项工作”

15.“你希望与什么样的上级共事”

16.“您在前一家公司的离职原因是什么”

七、笔试种类

1.专业能力考试

2.智商和心理测试

3.综合能力测试

4.国家公务员录用考试

八、笔试准备

1.知识准备

(1)科学用脑。

(2)交叉记忆。

2.心理准备

(1)树立自信心。

(2)克服怯场心理。

3.保持良好的竞技状态

4.带好必需的考试工具

九、笔试的方法

1.测试法

(1)填充法。

(2)是非法。

(3)选择法。

(4)问答法。

2.论文法

3.作文法

(1)供给条件，实行限制性作文。

(2)分项给分，综合评定。

十、笔试的技巧

1.先易后难，先简后繁

2.精心审题，字迹清楚

3.积极思考，回忆联想

4.掌握题型，答题精细

练习题：

(1)就业求职陷阱的应对措施？

(2)面试的基本程序？

教 学 内 容	教 学 活 动 设 计 及 时 间
<p>项目一 搜集就业信息</p> <p>任务一 获取就业信息</p> <p>一、获取就业信息的几种途径</p> <p>(一) 通过学校的就业部门获取就业信息</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本针对本校应届毕业生 2. 真实性和安全性高 3. 成功率和法律保障率都比较高 <p>(二) 可以通过两张“网”获得就业信息</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 社会关系网 2. 互联网 <p>(三) 可以通过其他可靠渠道获取就业信息</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各级毕业生就业指导机构 2. 各种类型的“人才交流会”“供需见面会” 3. 社会各级人才市场 4. 各类传播媒体 5. 实习过程中获得信息 <p>二、搜集就业信息的方法</p> <p>(一) 全向搜集法</p> <p>(二) 定向搜集法</p> <p>(三) 区域搜集法</p> <p>三、搜集就业信息的原则</p> <p>(一) 准确性原则</p> <p>(二) 时效性原则</p> <p>(三) 系统性原则</p> <p>(四) 目的性原则</p> <p>任务二 筛选就业信息</p> <p>一、分类整理就业信息</p> <p>(一) 按就业信息的专业分类</p> <p>(二) 按就业信息的时效分类</p> <p>(三) 按就业信息的地域分类</p> <p>(四) 按自己的择业标准进行分类</p> <p>二、筛选就业信息</p> <p>(一) 突出重点</p> <p>(二) 善于对比</p> <p>(三) 深入了解</p> <p>(四) 避免盲从</p> <p>(五) 适合自己</p>	<p>【课后实训】</p> <p>合理安排个人时间，参加一次人才招聘会，搜集整理与自己所学专业相关的就业信息，仿照以下表格建立一个《个人就业信息管理库》，并对信息进行整理和筛选。</p> <p>【课后实训】 模拟面试</p> <p>一、实训目的</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 强化学生就业意识，了解求职就业步骤； 2. 提升学生求职就业能力，掌握面试技巧。 <p>二、实训内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 收集岗位信息并筛选适合自己的工作岗位； 2. 模拟面试过程，巩固面试技能。 <p>三、操作步骤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生按 5~8 人一组，以小组为单位完成相关任务； 2. 小组通过多种渠道，例如深入校园招聘会或者相关企业收集就业信息； 3. 小组根据收集信息，设立模拟面试中的有关自己专业招聘岗位，招聘条件和薪金待遇； 4. 小组成员选出 1~2 两名，去其他组参加面试，其他成员组成面试官团队； 5. 各小组同时开始面试与应聘； 6. 每个组招聘一名职员，总结并公布招聘理由； 7. 一轮面试结束后，小组成员可交换角色，再开始新一轮模拟面试。 <p>四、成果形式</p> <p>模拟面试结束后，根据面试过程，撰写求职面试收获。</p> <p>五、实训效果评价</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小组分工明确，团队合作意识强，任务完成迅速占 20%； 2. 能准确收集就业信息，岗位设置合理占 20%； 3. 面试过程完整，能准确招聘到合适的员工，并能给出完整的招聘原因占 20%； 4. 在面试中，能熟练地运用面试技巧，达到面试效果占 20%； 5. 《求职面试总结》内容翔实，总结到位，能全

<p>项目二 求职面试技巧</p> <p>任务一 面试类型</p> <p>一、常见的面试模式</p> <p>(一) 常规面试</p> <p>(二) 电话面试</p> <p>(三) 小组面试</p> <p>(四) 情景面试</p> <p>(五) 问卷面试</p> <p>(六) 结构化面试</p> <p>二、非常规面试模式</p> <p>(一) 压力面试 (二) 明暗结合</p> <p>任务二 面试进行时</p> <p>一、面试前准备</p> <p>(一) 知己 (二) 知彼 (三) 完善相关资料 (四) 设想提问并准备答案</p> <p>二、调整到最佳面试状态</p> <p>(一) 准备好面试服装和用品 (二) 调整心态</p> <p>(三) 确定面试情况 (四) 注意饮食</p> <p>三、面试中注意事项</p> <p>(一) 面试礼仪</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 服装得体 2. 如约而至 3. 面带微笑, 保持良好心态 4. 认真聆听, 逐一回答 5. 举止文雅大方, 谈吐谦虚谨慎, 态度积极热情 <p>(二) 语言的艺术</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 面试中如何恰当地运用谈话技巧 2. 巧妙回答面试问题 <p>四、面试中常见问题以及解答思路</p> <p>(一) 一分钟自我介绍</p> <p>(二) 谈论求职原因</p> <p>(三) 大学生活中难忘的事</p> <p>(四) 你的业余爱好</p> <p>(五) “坦白”你的优缺点</p> <p>(六) 谈钱不伤感情</p> <p>五、面试后巧妙收场</p> <p>(一) 及时退出面试的场地</p> <p>(二) 不要急于打听面试结果</p> <p>(三) 学会感谢</p> <p>(四) 面试后做好两手准备</p>	<p>面的归纳出在本次实训中的经验与教训占 20%。</p>
--	--------------------------------

模块8 就业权益保护

【教学目标】

知识目标:

了解《劳动法》《劳动合同法》等就业相关法律法规的核心内容。

掌握就业协议与劳动合同的区别及签订注意事项。

熟悉劳动争议的常见类型与处理途径。

能力目标:

能够识别求职与就业过程中的潜在法律风险。

能够初步审核劳动合同条款，维护自身合法权益。

能够运用合法途径理性解决劳动纠纷。

情感价值目标:

树立法治观念、契约精神与底线思维。

培养依法维权、理性沟通的公民意识。

增强对公平就业、诚信用工的社会责任感。

课程思政目标:

法治思维与权益保障: 强化学生的法治观念与契约精神，明确劳动者权利与义务的法定底线。培养学生通过协商、调解、仲裁、诉讼等合法途径理性解决争议的能力，树立风险防范和权益保护意识。

就业公平与责任共担: 引导学生关注就业公平，反对就业歧视，自觉维护健康就业环境。在权益保护教育中强化社会责任意识，倡导在法治框架内实现个人权益与社会公平的统一。

【教学内容】

项目一：读懂劳动法

任务一：劳动法的基本知识

任务二：毕业生的就业权利与义务

任务三：订立劳动合同

项目二：劳动争议与处理

任务一：劳动争议及分类

任务二：大学生在求职过程中常见的劳动争议范畴

任务三：大学生获得权益保护的途径

任务四：劳动争议的解决方式

【教学方法】

法律条文解读、法规要点梳理、知识竞赛；劳动争议情景视频、处理流程模拟观摩。

【教学重难点】 掌握就业协议与劳动合同的区别及签订注意事项

【学时】 理论2学时，实践1学时

本章导学:

近年来，越来越多的大学生利用假期或课余时间打工，一方面是为了增加收入，提高学习和生活质量;另一方面也可以锻炼自己，为将来的就业打下坚实基础

础。然而大学生的特殊身份，可能会使他们在打工期间的合法权益遭受侵害。还有很多刚刚步入社会的毕业生因为缺乏法律意识和防范意识，就业权利屡遭侵害。当代大学生正处于三观形成和发展的重要时期，这一时期，他们急需在学校的正确教育和引导下，不断学习，努力增强和完善自己的法律意识和法律素养,大学毕业生如何在竞争激烈的社会中正确的保护自己，最大限度地维护自己的合法权益，成了摆在即将进入社会的当代大学生面前亟待解决的问题。

教 学 内 容	教学活动设计及时间
<p>项目一 读懂《劳动法》</p> <p>任务一 《劳动法》基本知识</p> <p>一、《劳动法》的概念和调整对象</p> <p>(一) 《劳动法》的概念</p> <p>(二) 《劳动法》的调整对象</p> <p>1. 劳动关系</p> <p>2. 与劳动关系密切联系的其他社会关系</p> <p>二、《劳动法》的基本原则</p> <p>(一) 保护劳动者合法权益原则</p> <p>(二) 协调劳动关系原则</p> <p>(三) 公平原则</p> <p>任务二 毕业生的就业权利与义务</p> <p>一、毕业生的就业权利</p> <p>(一) 接受就业指导权</p> <p>(二) 获取信息权</p> <p>(三) 被推荐权</p> <p>1. 如实推荐</p> <p>2. 公正推荐</p> <p>3. 择优推荐</p> <p>(四) 知情权</p> <p>(五) 选择权</p> <p>(六) 平等待遇权</p> <p>(七) 违约及求偿权</p> <p>二、毕业生的就业义务</p> <p>(一) 回报国家社会的义务</p> <p>(二) 服从国家需要的义务</p> <p>(三) 向用人单位如实介绍个人情况的义务</p> <p>(四) 接受用人单位测试或考核的义务</p> <p>(五) 遵守和履行就业协议及其他合法约定的义务</p> <p>任务三 订立劳动合同</p> <p>一、劳动合同的含义</p> <p>二、劳动合同的必备内容</p> <p>(一) 用人单位的名称、住所和法定代表人或者主要负责人</p> <p>(二) 劳动者的姓名、住址和居民身份证或者其他有效身份证件号码</p> <p>(三) 劳动合同期限</p> <p>(四) 工作内容和工作地点</p>	<p>【课后实训】实操——拟定劳动合同</p> <p>何某是一名今年六月即将毕业的高职院校应届毕业生，通过一次大型招聘会，得到了一家文化公司的青睐，该公司的招聘负责人告诉她，如果没有异议即可参加工作，随即安排签订劳动合同，请同学们上网搜索劳动合同范本，结合实际情况，拟定一份劳动合同。</p>

<p>(五) 工作时间和休息休假</p> <p>(六) 劳动报酬</p> <p>(七) 社会保险</p> <p>(八) 劳动保护、劳动条件和职业危害防护</p> <p>(九) 法律、法规规定应当纳入劳动合同的其他事项</p> <p>三、劳动合同的履行、变更、解除</p> <p>(一) 履行</p> <p>(二) 变更</p> <p>(三) 解除</p> <p>1. 劳动者解除劳动合同的条件</p> <p>2. 劳动者解除劳动合同需履行提前通知的义务</p> <p>四、签订劳动合同时应注意的事项</p> <p>五、就业协议书与劳动合同的关系</p> <p>(一) 就业协议与劳动合同的相同点</p> <p>(二) 就业协议与劳动合同的区别</p> <p>1. 适用的主体不同</p> <p>2. 签订的内容不同</p> <p>3. 签订时间不同</p> <p>4. 法律依据不同</p> <p>5. 适用人员不同</p> <p>6. 纠纷解决方式不同</p> <p>项目二 劳动争议与处理</p> <p>任务一 劳动争议及分类</p> <p>一、劳动争议</p> <p>二、劳动争议的分类</p> <p>任务二 大学生在求职过程中常见的劳动争议范畴</p> <p>一、就业协议并非劳动合同</p> <p>(一) 主体区别</p> <p>(二) 内容区别</p> <p>(三) 签订时间的区别</p> <p>(四) 签订目的区别</p> <p>二、劳动合同条款要合法</p> <p>三、试用期也有权利保障</p> <p>四、简历造假，权利得不到保障</p> <p>任务三 大学生获得权益保护的途径</p> <p>一、要重视职业教育相关课程</p> <p>二、应具备相关法律常识</p> <p>三、应及时了解政府的相关就业新政</p>	
--	--

任务四 劳动争议的解决方式

一、处理原则

二、处理程序

(一) 劳动争议调解

(二) 劳动争议仲裁

1. 案件受理阶段

2. 调查取证阶段

3. 调解阶段

4. 裁决阶段

5. 调解或裁决的执行阶段

(三) 劳动争议诉讼

模块9 职业角色转换

【教学目标】

知识目标:

了解学生角色与职业人角色的主要差异。
掌握初入职场常见问题与适应策略。
熟悉优秀员工特质与职业素养的基本内涵。

能力目标:

能够顺利完成从校园到职场的角色转换。
能够制定并实施个人职业素养提升计划。
能够在模拟职场情境中展现基本的职业行为规范。

情感价值目标:

强化岗位责任、团队协作与组织归属感。
树立精益求精、持续改进的工匠精神。
培养积极健康、平衡发展的职业生态观。

课程思政目标:

责任担当与规范意识: 引导学生强化从“学习者”到“贡献者”的角色转变意识，树立岗位责任与团队责任感。培养学生理解并遵守职场规章制度与职业道德，在规矩框架内提升执行力与创新能力。

职业精神与持续发展: 深入阐释“执着专注、精益求精”的职业精神，鼓励在平凡岗位上追求卓越。树立终身学习理念，主动适应产业变革，倡导工作与生活平衡的健康职业生态，实现可持续发展的职业发展与人生幸福。

【教学内容】

项目一：初步职场

任务一：职场新人易触碰的雷区
任务二：职业角色的认知与转换

项目二：学做优秀员工与职业经理人

任务一：做优秀员工
任务二：如何成为一名优秀员工
任务三：从优秀员工到职业经理人的蜕变

【教学方法】

角色对比分析、前辈经验分享（邀请优秀校友）、职场情境模拟；职业道德准则学习与辩论、个人可持续发展计划制定。

【教学重难点】 职业角色的认知与转换；制定并实施个人职业素养提升计划。

【学时】 理论2学时

学情分析:

大学生从美丽纯净的校园步入缤纷复杂的社会，在由学生到职业人的华丽蜕变过程中会遇到方方面面的问题和困难。为了顺利度过这个转型期，大学生需要明确知晓学生与职业人的身份差异，发现自身问题并进行调整。大学生只有掌握职场的黄金法则，才能迅速适应职场，进而完成由学生转型成为一名合格的职业人。

教学重点:

职业角色的认知与转换。

教学难点:

如何成为一名优秀的员工。

教学方法:

教学环节包括课堂讲授、集体讨论、师生互动、案例教学、课后实践、答疑等。教学过程中采用多媒体等现代化教学手段。

学时: 4 学时

本章导学:

大学生从美丽纯净的校园步入缤纷复杂的社会，在由学生到职业人的华丽蜕变过程中会遇到方方面面的问题和困难。为了顺利度过这个转型期，大学生需要明确知晓学生与职业人的身份差异，发现自身问题并进行调整。大学生只有掌握职场的黄金法则，才能迅速适应职场，进而由学生转型成为一名合格的职业人：成为融入企业氛围的职业人是大学生走向社会开启职业生涯的第一步，随着时间的流逝、个人价值的增长，大学生在职业生涯的发展过程中累积经验、拓展能力、稳步成长，逐步缩小与优秀员工、职业经理人的差距，努力成为行业精英、实现自我价值。

教 学 内 容	教 学 活 动 设 计 及 时 间
	<p>【课后实训】访谈录：访谈身边的一位从业 3 年的职业人</p> <p>一、访谈目的</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 了解被访谈人从业经历和心路历程； 2. 锻炼学生思维逻辑分析能力、与人沟通能力； 3. 了解并掌握人物访谈的方法； 4. 了解初涉职场可能遇到的问题、困难及其解决方法，树立职业人意识、职场意识； 5. 收集职业人应具备的能力与素质，分析自身存在的问题和劣势，并进行调整。 <p>二、操作步骤</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自由结组，5~6 人为限，以小组为单位进行分工； 2. 筛选访谈人； 3. 约定访谈人，确定访谈时间、地点； 4. 拟定访谈提纲，确定访谈内容； 5. 对访谈内容进行整理汇总分析，并撰写访谈总结、心得体会。 <p>三、访谈内容</p> <p>拟定访谈提纲，自主组织开展人物访谈。</p> <p>四、成果形式</p> <p>职业人访谈心得体会。</p> <p>五、效果评价</p> <p>小组分工明确 20%，访谈成果汇报展示 30%，访谈内容 30%，团队协作 20%。</p>
课后分析	

模块10 认识创业

【教学目标】

知识目标:

了解创业的基本概念、过程与类型。
认识创业者所需的关键能力与创业精神内涵。
了解国家与地方鼓励大学生创业的相关政策。

能力目标:

能够初步评估自身是否具备创业潜质与条件。
能够结合专业或地方需求, 提出简单的创业设想。
能够识别创业过程中的常见风险与应对思路。

情感价值目标:

培养敢闯敢试、勇于担当的创新创业意识。
树立通过创业服务社会、创造价值的责任意识。
增强将创新精神与脚踏实地相结合的务实态度。

课程思政目标:

多角度融入工匠精神、创新精神、职业精神等思政元素。
鼓励学生将创新意识、创业精神与服务地方发展、解决社会需求相结合。
培养敢闯敢试、不怕失败、担当责任的进取意识。

课程思政目标:

引导学生认识创业能力是复合型人才素养的体现, 应与国家创新驱动发展战略同频共振。

强调在实践锻炼中提升能力, 鼓励通过创新创业活动服务经济社会发展。

【教学内容】

项目一: 初识创业

任务一: 认知创业
任务二: 培养创业意识
任务三: 创业者与创业精神

项目二: 提升创业能力

任务一: 创业能力概述
任务二: 创业者具备的十种能力
任务三: 培养大学生创业能力

【教学方法】

创业案例教学(侧重社会价值与本土案例)、创业者访谈、创业精神主题讨论、创业计划大赛。

【教学重难点】 培养创业意识; 培养大学生创业能力

【学时】 理论1 学时

本章导学:

完善促进创业带动就业的保障制度, 支持和规范发展新就业形态。对于即将毕业的大学生来说, 创业是创造更多人生价值的一种途径。为了实现自己的梦想,

很多大学生选择了创业。提到创业，请大家思考一个问题，同样是创业，为什么有的人能够创业成功，而有的人却创业失败?想创业的你是否了解创业呢?创业活动是非常复杂和充满变化的，通常没有经验和规则可参照，这就需要创业者对创业本身有足够的认知，才能在预测未来行动时，考虑到各种问题和因素从而作出正确的决策，提高创业成功率。

教 学 内 容	教学活动设计及时间
<p>项目一 初识创业</p> <p>任务一 认识创业</p> <p>一、创业的含义</p> <p>（一）创业的本意</p> <p>（二）创业的定义</p> <p>二、创业的特点</p> <p>（一）明确的目的性</p> <p>（二）主动性</p> <p>（三）风险性</p> <p>（四）广阔性</p> <p>三、创业的类型</p> <p>（一）生存型创业</p> <p>（二）个人创业和团体创业</p> <p>（三）自主型创业、企业内创业、公司附属创业</p> <p>四、创业的过程</p> <p>（一）发现和评估市场机会</p> <p>（二）准备和撰写创业计划书</p> <p>（三）确定并获取创业所需的各种资源</p> <p>（四）管理新创企业</p> <p>五、大学生创业的利与弊</p> <p>（一）大学生创业优势</p> <p>（二）大学生创业劣势</p> <p>任务二 培养创业意识</p> <p>一、创业意识</p> <p>（一）什么是意识</p> <p>（二）什么是创业意识</p> <p>二、培养大学生创业意识的重要性</p> <p>（一）培养大学生创业意识是提高大学生自身发展的需要</p> <p>（二）培养大学生创业意识是学校培养人才的需要</p> <p>（三）培养大学生创业意识能够缓解严峻的就业形势</p> <p>（四）培养大学生创业意识是顺应知识经济的发展</p> <p>（五）和谐处理人际关系</p> <p>（六）保持持续学习的能力</p> <p>三、树立正确的创业观念</p> <p>（一）对选择就业道路的认知</p>	

- (二) 对创业道路多样性的认知
- (三) 对创业能力可塑性的认知
- (四) 对创业风险性的认知

四、创业的要害

- (一) 创业需要
- (二) 创业动机
- (三) 创业兴趣
- (四) 创业理想

五、创业意识的主要内容

- (一) 商机意识
- (二) 团队意识
- (三) 战略意识
- (四) 风险意识
- (五) 勤奋、敬业意识
- (六) 社交意识

六、如何培养大学生的创业意识

- (一) 树立创业理想和目标
- (二) 开展科技创新和创业活动
- (三) 扩展大学生创业平台
- (四) 营造人人参与创业的氛围

任务三 创业者与创业精神

- 一、创业者
- 二、创业精神

项目二 提升创业能力

任务一 创业能力概述

一、创业能力

二、创业能力特征

- (一) 实践性较强
- (二) 综合性较高
- (三) 创造性突出

三、培养大学生创业能力

- (一) 是适应知识社会的需要
- (二) 是适应高等教育大众化的需要
- (三) 是推进人才培养模式改革的需要
- (四) 是大学生个体发展的必要需要

任务二 创业者具备的十种能力

- 一、自控能力
- 二、谋划能力
- 三、学习能力

<p>四、创新能力</p> <p>五、沟通能力</p> <p>（一）学会倾听</p> <p>（二）善于表达</p> <p>（三）恰当反馈</p> <p>（四）促成合作</p> <p>（五）重视人脉</p> <p>六、理财能力</p> <p>七、领导能力</p> <p>八、耐挫折能力</p> <p>九、应变能力</p> <p>十、营销能力</p> <p>任务三 培养大学生创业能力</p> <p>一、提高创新创业意识</p> <p>二、积极参加各类实践活动</p> <p>三、提高自身综合素质</p> <p>四、选择合适的创业方向</p>	
<p>课后 分析</p>	