



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： 毛月云

# 《职业生涯规划》授课教案（2025-2026 学年第二学期）

**课程名称：** 职业生涯规划

**任课老师：** 毛月云

**课程学分：** 1 学分

**总学时：** 16 学时（理论 10 学时，实践 6 学时）

**适用对象：** 全院各专业学生（本教案以现代物流管理、旅游管理专业为例）

**选用教材：** 《大学生职业生涯规划与就业指导》（第 2 版），黄淑敏主编，航空工业出版社

**考核方式：** 考查

## 整体教学设计说明

本课程以立德树人为根本任务，依据课程标准中“三维四融”的思政育人体系（价值塑造、知识传授、能力培养；融入国家战略、区域发展、基层情怀、职业精神），将课程思政贯穿教学全过程。课程采用“理论讲授+案例分析+实践训练+咨询指导”四位一体的教学模式，注重将国家战略、地方发展与个人规划紧密结合，通过情境浸润、项目驱动、数字叙事等创新方法，引导学生树立正确的就业观、成才观，实现个人价值与国家需要的有机统一。

## 第一章 职业认知（模块 1）

### 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。

## **二、教学重点与难点**

**教学重点：**职业生涯规划的意义与注意事项；职业生涯阶段的划分；职业生涯规划的特征。

**教学难点：**深刻理解职业生涯规划对个人发展的长远意义；不同类型规划的内在联系与区别。

## **三、教学方法与思政融入**

**教学方法：**课堂讲授、案例分析、小组讨论、互动游戏（生涯量量看）。

**思政融入点：**以马克思主义世界观、人生观、发展观为指导，引导学生思考职业选择中的个人价值与社会价值的关系。

## **四、学时安排：理论 2 学时，实践 0 学时**

## **五、教学内容与过程设计**

### **【课程导入】（15 分钟）**

#### **1. 经典引路：跨越时空的青年之问**

**材料呈现：**展示马克思《青年在选择职业时的考虑》节选——“如果我们选择了最能为人类而工作的职业，那么，重担就不能把我们压倒……”

**引导问题：**青年马克思在选择职业时，最看重的是什么？这种“为同时代人的完美、为他们的幸福而工作”的态度，对你有什么启发？

## 2. 时代回响：身边的榜样力量

**材料呈现：**讲述“七一勋章”获得者、广西百坭村第一书记黄文秀的事迹。她名校毕业后放弃优渥机会，扎根贫困村，将生命定格在扶贫路上。

**引导问题：**黄文秀的选择体现了怎样的家国情怀？她和青年马克思的思考有什么共同内核？

### 专业分化引导：

对**旅游管理专业**：如果你是一位文旅工作者，你的工作如何“为同时代人的完美”贡献力量？（引导：让游客感受美好、传播地方文化、促进乡村振兴）

对**现代物流管理专业**：如果你是一位物流人，你的工作如何“为大多数人的幸福”服务？（引导：保障物资流通、支撑产业发展、服务民生需求）

## 【核心知识讲授】（45分钟）

### 项目一：认知生涯

#### 任务一：职业概述

**职业的含义：**从社会学角度（社会分工）和经济学角度（谋生手段）理解。职业是“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”。

#### 职业的特点：

**社会性：**职业是社会分工的产物，体现个人与社会的关系

**差异性：**不同职业的工作内容、要求、报酬各不相同

**连续性：**职业活动是相对稳定的、持续的

**经济性：**职业活动以获得经济报酬为目的

## 【本土案例】

### 旅游管理专业案例：揭阳古城“文化会客厅”背后的文旅人

**情境：**2026年3月，“百万英才汇南粤”春季招聘会在广州举办，揭阳展馆将“进贤门”搬进现场，以“迎→赠→赏→知→敬→承”六幅场景递进式动线，展示揭阳古城文化。

**职业角色：**讲解员、活动策划、文创产品设计师、非遗传承人

**引导思考：**这些职业角色体现了职业的哪些特点？（社会性——传播文化；差异性——不同岗位分工；经济性——创造价值）

### **现代物流管理专业案例：德邦快递员的“亲情 1+1”**

**情境：**德邦物流在揭阳惠来招聘快递员，福利包括“亲情 1+1”——入职满一年，公司每月补贴 100 元、员工自己提供 100 元，200 元打入父母账户。

**职业角色：**快递员、调度员、仓库管理员

**引导思考：**快递员的工作体现了职业的哪些特点？（社会性——服务千家万户；连续性——每日配送；经济性——按件提成，多劳多得）

## **任务二：职业生涯概述**

**职业生涯的含义：**个体职业角色的发展形态的历程，是一个复杂的概念，由时间、范围、深度构成。时间指贯穿一生的职业发展过程；范围指职业角色的广度；深度指在职业中的投入程度。

### **影响职业生涯的因素：**

#### **内部因素：**

**兴趣：**职业生涯选择的重要依据，影响工作积极性和投入度

**意志：**支配行动、克服困难的心理状态

#### **外部因素：**

**职业需求：**社会对特定职业的需求程度

**职业声望：**社会对职业的评价和地位认同

**行业发展状况与前景：**行业所处的生命周期

**社会因素：**经济发展水平、社会文化环境、政治制度、社会价值观

**家庭影响：**家庭期望、经济条件、社会关系

### **【本土案例】**

#### **旅游管理专业：从导游到文旅运营总监的成长路径**

**案例：**普宁国际商品城招聘“文旅运营总监”，要求 3 年以上文旅项目全盘运营经验，负责景区日常运营、业态规划、品牌营销等。

**职业路径：**导游/计调（基层岗位）→景区运营主管→文旅运营总监

**能力要求：**服务能力（导游）→统筹能力（主管）→战略能力（总监）

#### **现代物流管理专业：从业务员到区域经理的成长路径**

**案例：**广东金航国际物流揭阳办事处招聘“业务员”，要求热爱销售、刻苦勤奋，后期可晋升。

**职业路径：**业务员（客户开发）→业务主管→区域经理

**能力要求：**沟通能力（业务员）→管理能力（主管）→战略规划能力（经理）

**职业生涯规划的要害：**

不要违背本心：选择符合内心真实意愿的方向

找一个好的职业导师：向有经验的人学习

慎重迈出第一步：第一份工作对职业发展有深远影响

要有一个大目标：长期指引方向

不断完善自己的规划：动态调整，持续优化

**任务三：职业生涯规划认知**

**职业生涯规划的含义：**个人根据主体优势、能力水平、兴趣爱好和职业倾向，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。

**职业生涯规划的意义：**

发掘自我潜能，增强个人实力

增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会

提升应对竞争的能力

**职业生涯规划的类型：**

**短期规划：**1-2年内，具体可行的近期目标

**中期规划：**3—5年，承上启下的发展目标

**长期规划：**5—10年，宏观发展方向

**人生规划：**贯穿一生的整体规划

**职业生涯规划的原则：**清晰性、变动性、一致性、挑战性、激励性、合作性、全程性、具体性、实际性、可评量

**项目二：生涯发展阶段理论**

**任务一：舒伯的生涯发展理论**

**生涯发展阶段：**

**成长阶段（0-14岁）：**

幻想期（10岁之前）：以幻想中的角色为中心

兴趣期（11-12岁）：以喜好为中心

能力期（13-14岁）：以能力为中心

**探索阶段（15-24岁）——重点讲解：**

试验期（15-17岁）：初步尝试，考虑需要、兴趣、能力

过渡期（18-21岁）：进入劳动力市场或专业培训

尝试期（22-24岁）：找到初步的职业领域

**建立阶段（25-44岁）：**

尝试期（25-30岁）：可能变换工作

稳定期（31-44岁）：确定职业方向

**维持阶段（45-64岁）：**保持已有成就

**衰退阶段（65岁以上）：**逐渐退出职场

**生涯彩虹图：**展示人生不同阶段各种角色（儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家长）的投入程度变化。

### 【课堂活动】生涯量量看

**活动目的：**直观感受可用于职业发展的时间的宝贵，激发规划紧迫感。

**活动流程：**

准备 A4 纸撕成拇指宽，折成 10 格（代表 100 年寿命）

撕掉当前年龄之前的部分

撕掉目标退休年龄之后的部分

将剩下的折成三等份，撕掉 2/3（代表睡眠、吃饭、休闲时间）

最后剩下的 1/3，就是可用于工作、创造价值的“黄金时间”

**活动总结：**

最后撕剩的这一小段纸条，就是能够用于职业生涯规划的时间长度

通过对比，激发紧迫感，体会强化职业规划意识的重要性

最宝贵的资源是时间和生命，职业生涯规划就是研究如何投放这些资源

### 任务二：施恩的生涯发展理论

**成长、幻想、探索阶段（0-21岁）：**发展需要、兴趣、能力，做出受教育决策

**查看工作世界（16-25岁）：**进入劳动力市场，谋取第一份工作

**基础培训（16-25岁）：**了解组织文化，适应工作环境

**早期职业正式成员资格（17-30岁）：**承担责任，发展技能

**职业中期（25岁以上）：**选定专业或进入管理

**职业中期危险阶段（35-45岁）：**评估进步，调整方向

**职业后期（40岁到退休）：**成为良师，承担更大责任

**衰退和离职阶段（40岁到退休）：**接受权力、责任下降

退休（因人而异）：适应角色变化，保持自我价值

### 【深度研讨与价值升华】（20分钟）

主题：我们的专业在“一化一海五优特”中扮演什么角色？

分组研讨（按专业分组）：

**旅游管理专业组讨论话题：**

揭阳正在推动“非遗守正创新”，将英歌、青狮等本土IP转化为文创产品。作为未来的文旅从业者，你能做什么？（产品设计、活动策划、文化讲解）

揭阳古城活化需要“复合型人才”，强化IP转化能力。你现在的课程（导游业务、旅游电子商务、研学旅行策划）如何帮助你成为这样的人？

**现代物流管理专业组讨论话题：**

揭阳要建设“全国快递物流中心”，推进快递业与制造业、电商协同发展。这对物流人才提出了什么新要求？（需要懂产业、懂电商、懂数字技术的复合型人才）

绿色石化、海洋经济等产业发展，对物流服务（仓储、运输、供应链管理）有什么新需求？

**教师总结：**

无论你学的是旅游管理还是现代物流管理，你们的专业都不是孤立的。旅游管理专业，是在用文化温暖人心；现代物流管理专业，是在用效率连接世界。两者都是服务社会、服务地方发展的重要力量。

### 【课后实践与拓展】

**必做：**完成“生涯量量看”的思考题，撰写100字左右的感想。

**选做：**初步搜集1—2个关于揭阳“一化一海五优特”产业的新闻或企业发展动态。

**阅读思考：**重读教材第一章，尝试画出自己理解的“生涯彩虹图”当前阶段。

## 第二章 认识自我（模块2）

**一、教学目标和要求：**

**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”。

## **二、教学重点与难点**

**教学重点：**自我探索之职业价值观与能力的探索以及工具的使用；职业兴趣、职业兴趣理论的基本知识。

**教学难点：**各项职业自我认知内容的探索、测评以及分析；如何引导学生树立正确的职业价值观和就业观。

## **三、教学方法与思政融入**

**教学方法：**量表测评、价值观拍卖（融入专业情境）、榜样人物访谈、案例教学、分组讨论。

思政融入点：社会主义核心价值观教育、理想信念教育、家国情怀教育。

四、学时安排：理论 2 学时，实践 2 学时（共 4 学时）

## 五、教学内容与过程设计

### 【课前准备】（线上学习）

在学习通平台发布：

观看微课视频：《认识自我：职业生涯的起点》

完成霍兰德职业兴趣测评（在线版）

完成 MBTI 性格测评（简化版）

收集学生对就业的困惑问题（匿名）

专业分化任务：

旅游管理专业：提前了解“长隆班”合作企业——珠海长隆的岗位需求

现代物流管理专业：提前了解德邦快递、京东物流等企业的招聘信息

### 第一课时：兴趣与性格探索（理论 2 学时）

#### 【课程导入：就业困惑里的“自我之问”】（15 分钟）

#### 1. 呈现学生问题墙

展示课前收集的典型就业困惑：

“不知道自己适合做什么工作”

“专业是父母选的，我自己不喜欢怎么办？”

“看到别人考研我也考，考上了又不知道干嘛”

“感觉做什么都行，又做什么都不突出”

引导问题：这些困惑背后，共同缺少的是什么？——引出“自我认知”主题。

#### 2. 游戏互动：20 个“我是谁”

请学生在纸上快速写出 20 个“我是\_\_\_\_\_”（可以写性格、爱好、身份、特长等）

随机抽取几位同学的纸条分享，观察大家对自己的认知集中在哪些层面

教师小结：自我认知是职业生涯规划“原点”。不知道自己是谁，就找不到要去哪里。

## 【核心知识讲授】

### 项目一：职业兴趣培养

#### 任务一：兴趣与职业生涯发展关系

##### 兴趣的作用：

兴趣是人生幸福感的来源

兴趣是职业生涯选择的重要依据

兴趣是职业生涯成功的重要因素

兴趣可提高工作效率

兴趣影响工作满意度、职业稳定性和职业成就感

#### 任务二：霍兰德职业兴趣理论

##### 六种类型详解：

类型	特点	典型职业
实用型 (R)	喜欢动手操作，偏爱工具、机械	工程师、园艺师、技术员
研究型 (I)	喜欢观察思考，偏爱探索、分析	科研人员、数据分析师
艺术型 (A)	喜欢创造表达，偏爱艺术、创新	设计师、文案策划、文创人员
社会型 (S)	喜欢帮助他人，偏爱教育、服务	教师、社工、导游、咨询师
企业型 (E)	喜欢影响他人，偏爱领导、销售	项目经理、创业者、业务员
常规型 (C)	喜欢有条不紊，偏爱规范、细致	会计、行政专员、调度员

##### 六种类型之间的关系：

相邻关系：类型之间相似度最高

相隔关系：相似度中等

相对关系：相似度最低，可能产生冲突

**核心观点：**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。

## 【课堂活动】环游六岛

**活动说明：**假设有机会到以下 6 个岛屿旅游，根据自己的兴趣选择最想去的 3 个。

**A 岛（艺术型）：**美丽浪漫，充满文化艺术气息

**S 岛（社会型）：**温暖友善，居民乐于助人

**E 岛（企业型）：**显赫富庶，善于经营

**I 岛（研究型）：**深思冥想，适合研究

**R 岛（实用型）：**自然原始，以手工见长

**C 岛（常规型）：**现代有序，善于组织规划

**活动总结：**最想去的第 1 个岛代表主要兴趣，第 2、3 个代表辅助兴趣，形成个人霍兰德代码。

### **【本土案例】兴趣在揭阳产业中的落地**

#### **旅游管理专业案例 1：艺术型（A）学生的选择——英歌文创设计师**

讲述一位喜欢画画、设计的旅游管理专业毕业生，将揭阳英歌、青狮等非遗元素融入文创产品设计，在古城文创店工作的故事。

**引导思考：**艺术兴趣如何在文旅产业中找到发展空间？

#### **旅游管理专业案例 2：社会型（S）学生的选择——研学旅行指导师**

讲述一位喜欢与人交流、帮助他人的毕业生，考取研学旅行策划证书，在揭阳乡村开展研学活动，带领中小学生学习家乡文化。

**引导思考：**服务社会的兴趣如何与研学旅行结合？

#### **现代物流管理专业案例 1：实用型（R）学生的选择——仓储管理能手**

讲述一位喜欢动手操作、擅长使用工具的毕业生，在德邦快递从分拣员做起，逐步成长为仓储主管的故事。

**引导思考：**实用型兴趣如何在物流仓储岗位中发挥？

#### **现代物流管理专业案例 2：企业型（E）学生的选择——业务开发精英**

讲述一位喜欢与人打交道、善于说服他人的毕业生，在国际货代公司做业务员，月薪过万的故事。

**引导思考：**企业型兴趣如何在物流业务开发中体现？

## **项目二：职业性格测试**

### **任务一：性格与职业**

#### **【案例导入】陈雪和方磊的故事**

**案例：**陈雪和方磊是硕士同学，同校任教，都立志当院长。陈雪认真、冷静、有计划；方磊灵活、圆滑、有冲劲。三年后方磊当上副主任，陈雪仍是普通老师；十五年后陈雪当上院长，方磊仍是副主任。

**情景分析：**性格不同，决定了不同的发展路径。陈雪按部就班提升教学、科研、人际关系；方磊急于求成，各方面难以服众。

**讨论：**性格如何影响了他们的职业发展轨迹？性格决定命运吗？

**性格的含义：**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。

**性格与职业选择的关系：**性格与职业之间并不存在严格的一一对应关系，但了解性格有助于找到更适合的工作方式和环境。

## 任务二：性格倾向探索（MBTI 理论）

四个维度八种偏好：

维度	偏好类型	特点
能量倾向	外向（E）	从与人交往中获得能量
	内向（I）	从独处和内省中获得能量
接收信息	感觉（S）	关注具体事实和细节
	直觉（N）	关注可能性和整体模式
处理信息	思考（T）	依据逻辑和分析做决定
	情感（F）	依据个人价值观和他人感受做决定
行动方式	判断（J）	喜欢有计划、有组织
	知觉（P）	喜欢灵活、随性的方式

16 种性格类型简介（结合学生课前测评结果简要介绍常见类型）

### 【课堂活动】MBTI 测评结果分析讨论

小组内分享自己的 MBTI 类型（4 个字母）

讨论：这个结果符合你对自己的认知吗？有哪些符合？有哪些不符合？

**教师强调：**测评工具是镜子，不是标签；是起点，不是终点。性格没有好坏，关键在于如何发挥优势、管理短板。

### 【课后作业】

完成霍兰德测评和 MBTI 测评的深度分析报告（200 字左右）

**专业分化思考：**

**旅游管理专业：**你的兴趣和性格适合做导游、计调、还是文旅策划？

**现代物流管理专业：**你的兴趣和性格适合做业务员、仓储管理、还是调度运营？

**第二课时：能力与价值观探索（理论 2 学时，实践 2 学时）**

### 【课程导入】人物事迹导入——“她为何值得？”（15 分钟）

**材料呈现：**讲述“七一勋章”获得者、丽江华坪女高校长张桂梅的事迹。她扎根边疆教育一线 40 余年，创办全国第一所免费女子高中，帮助 1800 多名女孩走出大山。

**引导问题：**张桂梅校长是如何寻找到自己的人生职业目标的？支撑她数十年如一日坚守的力量是什么？——引出“职业价值观”主题。

### 【核心知识讲授】

**项目三：职业技能评估**

**任务一：能力的定义与分类**

**能力的定义：**顺利完成一项任务或目标所体现出来的综合素质。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。

**能力的分类：**

一般能力：智力、观察力、记忆力、思维能力等

特殊能力：特定领域的的能力，如音乐能力、绘画能力、管理能力等

**职业能力的定义：**从事特定职业所需的知识、技能和态度的综合。

### 【时事热点】新质生产力背景下的能力要求

新质生产力核心：高科技、高效能、高质量

对人才的新要求：

**创新能力：**能够应对变化、解决问题

**数字素养：**掌握数字工具、数据分析能力

**跨界整合能力：**多学科知识融合应用

**终身学习能力：**持续更新知识结构

## **任务二：职业能力评估与培养**

### **职业能力评估方法：**

利用可衡量的业绩：获奖、项目成果、考试成绩

利用他人的认可：老师评价、同学反馈、实习评价

利用技能词汇表：对照职业要求梳理自己具备的技能

利用测评表：专业能力测评工具

### **编写与分析成就故事（STAR 法则）：**

**S 情境：**当时是什么情况？

**T 任务：**需要完成什么任务？

**A 行动：**你采取了什么行动？

**R 结果：**取得了什么结果？

### **【课堂活动】成就故事分享**

请学生回忆一次自己“很有成就感”的经历（学习、社团、兼职、家庭等），用 STAR 法则写下来

小组内分享，互相帮助识别故事中体现的能力

**教师总结：**能力不是抽象的概念，而是在具体行动中被证明的。多记录、多反思，才能清晰认识自己的能力优势。

### **大学生如何培养职业能力：**

通过专业知识的学习来培养职业能力

通过通识知识的学习来培养职业能力（积累知识、勤于实践、发展兴趣）

通过加强社会实践来培养职业能力（社团活动、勤工助学、毕业实习）

### **【本土资源】揭阳本地实习实践机会**

#### **旅游管理专业：**

珠海长隆实习基地（长隆班）

揭阳古城景区讲解员实践

揭阳非遗文创工作室实习

#### **现代物流管理专业：**

德邦物流揭阳分部实习

大南海石化工业区企业物流岗位

京东物流揭阳配送中心

## 项目四：职业价值观探索

### 任务一：价值观与职业

**价值观的概念：**个人对客观事物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。

**互动提问：**你心目中“好工作”的标准有哪些？请列出3个（如：收入高、稳定、有意义、自由、受人尊重等）

**职业价值观与需要理论**（马斯洛需求层次在职业中的体现）：

生理需求→薪酬待遇

安全需求→职业稳定、保障

社交需求→团队氛围、人际关系

尊重需求→社会地位、认可

自我实现→成就感、意义感

### 任务二：大学生职业价值观的特点

职业发展意识增强

职业价值取向多元化

追求个人利益，实现自我价值，社会责任感淡化（需引导）

职业价值取向功利化（需引导）

### 任务三：个人职业价值观探索

**确立正确职业价值观的要点：**

处理好职业价值观与金钱的关系

处理好职业价值观与个人兴趣、特长的关系

处理好职业价值观的排序与取舍问题

处理好职业价值观中个人与社会的关系

### 【核心活动】价值观拍卖会——双专业专场（实践2学时）

**活动目的：**通过游戏化的方式，帮助学生澄清自己的职业价值观，认识到价值观的取舍与排序，并融入专业情境。

**活动准备：**

打印“价值观拍品清单”，每人一份

“拍卖币”：每人100万（虚拟）

### 拍品清单:

- 一份年薪百万的工作（50 万起拍）
- 一个和谐友善的团队氛围（30 万起拍）
- 足够多的自由时间，可以兼顾兴趣和生活（40 万起拍）
- 为社会做出贡献，帮助他人（30 万起拍）
- 获得很高的社会声望和地位（40 万起拍）
- 持续学习和成长的机会（30 万起拍）
- 工作稳定，不用担心失业（30 万起拍）
- 能够发挥自己的创造力和想象力（40 万起拍）
- 在家乡工作，陪伴家人（20 万起拍）
- 扎根揭阳，服务本地产业发展（20 万起拍）

### 专业分化设定:

#### 旅游管理专业组设定:

你即将毕业，面对三个选择:

- A. 在珠海长隆做导游/接待服务（一线岗位，接触游客，锻炼服务能力）
- B. 在揭阳古城做文旅策划/文创开发（结合本土文化，发挥创意）
- C. 在旅行社做计调/电商运营（办公室工作，统筹资源）

**讨论:** 你的价值观排序，会影响你选 A/B/C 中的哪一个？

#### 现代物流管理专业组设定:

你即将毕业，面对三个选择:

- A. 在德邦物流做快递员/业务员（一线岗位，按件提成，多劳多得，平均 8-12K/月）
- B. 在国际货代公司做业务员（开发客户，维护关系，基本工资+提成+五险一金）
- C. 在制造业企业做仓储/供应链管理（稳定，与产业结合紧密）

**讨论:** 你的价值观排序，会影响你选 A/B/C 中的哪一个？

### 活动流程:

每位学生获得 100 万启动资金

逐项拍卖，学生自由竞价

记录自己拍得的价值观

### 活动后讨论:

你拍到了什么？用了多少钱？

你愿意花大价钱买的那件“拍品”，反映了你什么样的价值观？

如果你的价值观和你的第一份工作冲突，你会怎么选？

拍得“服务社会”“扎根揭阳”的同学，是否更倾向于选择一线岗位？

#### **教师总结：**

职业价值观没有绝对的对错，但需要清晰和排序。

重要的不是“什么都要”，而是“知道自己最想要什么”。

个人价值如何与社会价值相统一？那些选择“服务基层”“帮助他人”价值观的人，往往能获得更深层次的满足感。

#### **【课后实训】职业生涯人物访谈**

**实训目标：**通过与真实职场人对话，深化对职业价值观和能力要求的理解。

#### **访谈对象建议：**

**旅游管理专业：**珠海长隆工作的校友、揭阳古城讲解员、非遗文创从业者

**现代物流管理专业：**德邦快递员工、国际货代业务员、制造业仓储主管

#### **访谈提纲要点：**

您当初为什么选择这个职业？（价值观层面）

做好这份工作，最需要哪些能力？

您工作中最大的成就感来自哪里？

您遇到过什么困难？如何克服？

对学弟学妹有什么建议？

**成果提交：**500字左右的访谈报告，重点分析受访者的职业价值观和能力特质，以及对自我的启发。

### **第三章 工作世界（模块3）**

#### **一、教学目标和要求：**

#### **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。

## **二、教学重点与难点**

**教学重点：**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；了解企业文化与管理以及对员工的具体要求。

**教学难点：**职业分类的特征与地位；职业分类与发展趋势；将宏观战略分析转化为个人职业选择依据。

## **三、教学方法与思政融入**

**教学方法：**数据分析、政策解读、分组调研、SWOT 分析实践、资源地图绘制、本地企业参访或云端探访。

**思政融入点：**习近平新时代中国特色社会主义思想、“十四五”规划、制造强国战略、数字经济发展规划。

**四、学时安排：**理论 2 学时，实践 2 学时（共 4 学时）

## 五、教学内容与过程设计

### 【课前准备】分组调研任务

#### 旅游管理专业组任务：

调研方向：揭阳文旅产业发展现状

具体内容：揭阳古城活化（进贤门、古城墙等）；非遗文旅开发（英歌、青狮文创）；主要景区/景点（望天湖、京明温泉等）

产出：揭阳文旅产业地图

#### 现代物流管理专业组任务：

调研方向：揭阳物流产业发展现状

具体内容：快递物流企业（德邦、京东、顺丰等）；制造业配套物流（大南海石化、五金产业等）；政策文件《揭阳市推进邮政快递业高质量发展若干措施》

产出：揭阳物流产业地图

### 第一课时：职业分类与产业认知（理论 2 学时）

#### 【课程导入】从“有什么工作”到“工作需要什么”（15 分钟）

**互动提问：**提到“揭阳的工作”，你最先想到的是什么？（预设回答：玉都、五金、炒茶、老师、公务员……）

**教师引导：**我们对职业的认识，往往停留在“听说过”的层面。但真正的职业规划，需要深入到“工作需要什么”的层面。今天我们就一起探索“工作世界”——这个我们即将进入的广阔天地。

#### 【核心知识讲授】

##### 项目一：职业分类认知

##### 任务一：职业的产生与发展

**职业的产生：**源于社会分工。在原始社会初期并无职业可言，随着社会进步和劳动分工，职业由此产生和发展。

**职业的发展趋势：**

**全球化趋势：**职业流动全球化，对从业者素质提出新挑战

**信息化趋势：**数字职业、平台经济催生新岗位

**高科技产业化趋势：**人工智能、新能源等创造新职业

**第三产业职业大增：**服务业成为就业主渠道

**文化创意产业化趋势：**内容创作者、IP运营者等新兴职业

### **【时事热点】新质生产力带来的职业变革**

**新质生产力核心：**高科技、高效能、高质量

**新职业举例：**人工智能训练师、智能制造工程技术人员、碳管理师、农业数字化技术员、智慧物流规划师

**讨论：**这些新职业的出现，对传统职业意味着什么？是替代还是升级？

### **任务二：职业的基本概念与内涵**

**职业的内涵：**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。

**职业的特性：**

**专业性：**需要专门知识和技能

**技术性：**有特定的技术要求

**多样性：**种类繁多，分工细致

**时代性：**随时代发展而变化

**稳定性：**相对稳定，不会轻易消失

**规范性：**有职业规范和行为准则

**差异性：**不同职业差异显著

**历史性：**随历史发展而演变

**职业的要素：**职业名称、职业主体（从业者）、职业客体（工作对象）、职业报酬、职业技术

### **任务三：职业的分类**

**产业分类：**

**第一产业：**农业、林业、牧业、渔业

**第二产业：**工业、制造业、建筑业

**第三产业：**服务业，包括交通运输、仓储邮政、信息传输、住宿餐饮、金融、教育、文旅等

**行业分类：**20个国民经济行业门类（简要介绍）

**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

第2大类：专业技术人员

第3大类：办事人员和有关人员

第4大类：商业、服务业人员

第5大类：农、林、牧、渔、水利业生产人员

第6大类：生产、运输设备操作人员及有关人员

第7大类：军人

第8大类：不便分类的其他从业人员

### **【本土案例】揭阳产业图谱**

**绿色石化（第二产业）：**

代表企业：广东石化（大南海石化工业区）

人才需求：化学工程、材料科学、安全工程、环境工程等专业；需要懂技术、懂安全、懂环保的复合型人才

物流相关岗位：化工物流管理、危险品运输调度、仓储安全管理

**海洋经济（第二/三产业）：**

代表企业：海上风电企业（如国家电投揭阳前詹风电）

人才需求：海洋工程、新能源技术、运维管理、港口物流

物流相关岗位：港口物流管理、海上风电设备运输、冷链物流

**五金产业（第二产业）：**

代表地区：揭东区五金产业集群

发展趋势：从传统手工向智能制造升级，需要懂自动化、懂设计的复合型人才

物流相关岗位：制造业物流、供应链管理、仓储配送

**服装产业（第二/三产业）：**

代表地区：普宁服装产业集群

发展趋势：向时尚设计、品牌运营、跨境电商转型，需要懂设计、懂营销、懂外语的人才

物流相关岗位：电商物流、跨境物流、快递配送

**玉石产业（第二/三产业）：**

代表地区：阳美玉都

发展趋势：传统雕刻+电商直播+文化创意，需要懂艺术、懂直播、懂运营的复合型人才

物流相关岗位：贵重物品物流、电商快递、供应链金融

文旅产业（第三产业）：

代表项目：揭阳古城活化、进贤门文化展区、英歌/青狮非遗文创

人才需求：讲解员、活动策划、文创设计、研学旅行指导师

发展趋势：从传统观光向沉浸式体验、文化研学转型

#### 任务四：职业资格证书

国家职业资格认证体系：

人力资源和社会保障部认证：会计师、工程师、助教等职称评审

劳动部认证：经营师、电子商务师、物流师、营销师、职业指导师等

建设部认证：预算员、安全员、材料员等上岗证

财政部认证：会计从业资格证、助理会计师等

教育部认证：大学英语四六级、高校计算机等级考试

专业相关证书：

旅游管理专业：全国导游员资格证书、研学旅行策划证书、茶艺师证

现代物流管理专业：物流师资格证、报关员证、国际货运代理从业资格

观点强调：证书是能力的证明，但能力不等于证书。真才实学比“考证热”更重要。

#### 项目二：职业环境分析

##### 任务一：职业环境的内涵

职业环境的三个层次：

宏观环境：国家政策、经济形势、社会文化、技术趋势（PEST）

中观环境：行业发展、产业趋势、区域特点（行业分析）

微观环境：企业文化、组织制度、人际关系（企业分析）

PEST 分析法：

P 政治：政策法规、就业政策、人才引进政策、产业扶持政策

E 经济：GDP 增长、产业结构、就业率、行业发展水平

S 社会：价值观变迁、人口结构、教育水平、生活方式变化

T 技术：数字化、智能化、绿色化、技术创新速度

## 任务二：职业环境分析的方法

### 行业环境分析要点：

- 国家政策对行业的态度（鼓励、限制还是规范？）
- 行业所处阶段（初创期、成长期、成熟期、衰退期？）
- 行业发展趋势（增长还是萎缩？转型还是升级？）
- 行业标杆单位的动向（龙头企业的发展方向）
- 行业热门专家的言论（行业趋势判断）
- 行业薪酬变化的趋势（人才价值走向）

### 组织环境分析要点：

- 企业实力（规模、市场地位、发展前景）
- 领导人（领导风格、发展愿景）
- 企业文化（价值观、氛围、管理风格）
- 企业制度（用人制度、晋升通道、培训机会、薪酬福利）

### 职业环境认知途径：

- 查阅：网络搜索、行业报告、招聘信息
- 参观：企业开放日、工厂参观
- 访谈：行业前辈、校友访谈
- 讨论：小组讨论、行业论坛
- 实习：亲身实践、岗位体验

### 【课堂活动】PEST 分析实战

维度	分析内容
P 政治	“百千万工程”推动乡村文旅融合；古城活化政策；非遗保护政策；文旅消费促进政策
E 经济	文旅消费复苏；“赛事经济”（马拉松、村BA）带动效应；周边游、短途游兴起
S 社会	研学旅行需求增长；沉浸式体验受追捧；本地文化认同感增强
T 技术	数字文旅（云游古城、VR 体验）；智慧景区管理（预约、导览）；文旅 IP 数字化

旅游管理专业 PEST 分析（以揭阳文旅为例）：

现代物流管理专业 PEST 分析（以揭阳物流为例）：

维度	分析内容
P 政治	《揭阳市推进邮政快递业高质量发展若干措施》；建设“全国快递物流中心”；快递业与制造业协同发展政策
E 经济	制造业（石化、五金、服装）发展带动物流需求；电商协同发展；快递业务量持续增长
S 社会	农村寄递物流体系建设；快递末端服务纳入城市公共服务；即时配送需求增长
T 技术	快递“智造”；智慧物流；绿色低碳发展；大数据在物流中的应用

### 分组讨论后派代表分享

#### 【课后作业】

完成个人目标行业的 PEST 初步分析（200 字左右）

搜集 2~3 个揭阳本地企业的招聘信息，分析其岗位要求

### 第二课时：信息搜集与实地探索（实践 2 学时）

#### 【实践项目】职业环境探索工作坊

##### 项目一：职业信息库建设

##### 职业信息的来源：

线上渠道：招聘网站（智联、前程无忧、BOSS 直聘）、企业官网、行业报告、政府统计数据、行业论坛

线下渠道：实习实践、人物访谈、企业参访、行业展会、招聘会

##### 如何整理职业信息：

建立个人职业信息库模板：

维度	信息内容
行业/企业	名称、性质、规模、发展前景
岗位名称	具体职位名称

维度	信息内容
岗位职责	主要工作任务
能力要求	学历、专业、技能、经验
薪酬范围	薪资水平、福利待遇
发展前景	晋升通道、培训机会
信息来源	获取渠道、日期

### 【实操练习】现场搜索

以本专业为目标，搜索相关岗位的招聘信息

分析 3—5 个岗位的共同要求和特殊要求

填写个人职业信息库（部分）

### 项目二：资源地图绘制

**活动目的：**将抽象的“职业环境”转化为具体的“资源地图”，帮助学生发现身边的职业机遇

#### 绘制内容：

揭阳市产业分布图（标注重点产业园区）

本专业相关企业分布图

实习实践机会点（政府、企业、社区、园区）

政策资源点（人才引进政策、创业扶持政策等）

**成果展示：**分组展示资源地图，教师点评

### 项目三：企业云端探访或实地参访

#### 选项 A：云端探访（如条件限制）

观看揭阳重点企业宣传片或直播探厂

邀请企业 HR 线上分享：企业需要什么样的人？

#### 选项 B：实地参访（优选）

**旅游管理专业：**揭阳古城景区、进贤门文化展区、非遗文创工作室

**现代物流管理专业：**德邦物流揭阳分部、大南海石化工业区、军埔电商村

#### 项目四：【思政融入】校友分享会

##### 邀请对象：

**旅游管理专业校友：**在珠海长隆工作的毕业生，分享“一线服务岗位的成长”

**现代物流管理专业校友：**在德邦快递或本地物流企业工作的毕业生，分享“物流人的一天”

**分享主题：**“我的选择：在服务中成长”

##### 互动问题：

工作中最有成就感的事是什么？

遇到过什么困难？如何克服？

对学弟学妹有什么建议？

#### 【课后实训】个人职业分析与环境报告

**实训目标：**综合运用本章所学，完成一份初步的个人职业分析与环境报告

##### 报告框架：

封面（××职业分析与环境报告）

序言（我的职业探索初衷）

自我认知回顾（兴趣、性格、能力、价值观要点）

职业环境分析（PEST 分析/产业分析/目标企业分析）

职业机遇识别（结合地方战略，我发现的机会）

初步职业定位（可能的职业方向）

评估反馈（我的优势与差距）

##### 专业分化：

**旅游管理专业：**重点分析文旅产业政策、景区发展、研学旅行需求

**现代物流管理专业：**重点分析物流产业政策、企业招聘要求、智慧物流趋势

**提交方式：**学习通平台提交，教师批阅反馈

## 第四章 职业定位与规划书撰写（模块 4）

### 一、教学目标和要求：

#### 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。

## **二、教学重点与难点**

**教学重点：** 职业志向、职业定位；职业生涯规划书的基本原则、设计特点。

**教学难点：** 职业生涯规划书的制作；职业生涯规划的注意事项；将个人理想与国家战略有机结合。

## **三、教学方法与思政融入**

**教学方法：** 案例教学、决策平衡单练习、规划书撰写指导、优秀规划书赏析、小组互评。

**思政融入点：** 理想信念教育、脚踏实地、诚实劳动、积极进取。

四、学时安排：理论 4 学时，实践 2 学时（共 6 学时）

第一课时：确立职业目标（理论 2 学时）

**【课程导入】错过了，就不再（15 分钟）**

**【案例呈现】**：浙江某单位招聘的故事

某单位要来校招聘，各学院反应不一。有的主动联系、推荐学生；有的热情邀请、提前“拦截”。结果该单位提前完成招聘计划，等待“正式招聘”的学生错失良机。

**讨论**：这些学生为什么错过？机会对每个人都是均等的吗？

**教师小结**：机会偏爱有准备的人。职业目标的意义，就是让我们在机会来临时，能够迅速识别并抓住它。

**【核心知识讲授】**

项目一：确立职业目标

任务一：职业目标的内涵与意义

**什么是职业目标**：对未来职业表现出来的强烈追求和向往，是追求成功的驱动力。

**职业目标的意义**：

**方向作用**：指引前进方向，避免盲目

**激励作用**：提供持续动力，克服困难

**约束作用**：帮助取舍和专注，避免分散精力

**职业志向的重要性**：

志向是行动方向，更是人生道路的选择

**【思政融入】**：从“为中华之崛起而读书”到当代青年的“技能报国”——远大志向如何塑造人生格局

任务二：自我认知与职业定位

**自我认知的重要性**：

自我认知是自信的源泉和依据

自我认知是职业生涯规划的基础和起点

自我认知能提升职业满意度

**就业中自我定位的问题**：

自我认知不清，定位不准  
 不重视第一份工作，初期选择处于混沌状态  
 不知如何判断一个工作机会是不是好的  
 职业心态欠佳

**如何做好就业中自我定位：**

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

**任务三：确立职业目标的方法——SWOT 分析法**

**SWOT 分析法详解：**

维度	分析内容	思考问题
S 优势	内部有利因素	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？
W 劣势	内部不利因素	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？
O 机会	外部有利因素	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
T 威胁	外部不利因素	行业竞争；工作性质变化；技术替代风险

**SWOT 分析的步骤：**

评估自己的长处和短处  
 找出自己的职业机会和威胁  
 提纲式地列出今后 5 年内的职业目标  
 提纲式地列出一份今后 5 年的职业行动计划

**【课堂活动】我的 SWOT 分析**

学生独立完成个人 SWOT 分析表  
 2—4 人小组分享，互相补充和启发

### 讨论问题：

做了 SWOT 分析后，对自己的认识是否更深刻？

从他人的分享中，学到了什么？

### 任务四：确立目标的原则

“三定”原则：

“定向”：确定职业方向（结合兴趣、性格、能力、价值观）

“定点”：确定工作地点（城市选择、家乡选择、基层选择）

“定位”：确定岗位层级（从基层做起，还是目标直接？）

SMART 原则：

S 具体：目标要清晰明确

M 可衡量：目标可以量化评估

A 可实现：目标要有挑战性但也切合实际

R 相关性：目标与长期发展方向一致

T 有时限：设定完成期限

#### 【案例】SMART 职业目标对比

非 SMART 目标：我想成为一个优秀的设计师

SMART 目标：在 2026 年 6 月前，完成 Adobe 全家桶技能认证，并在揭阳某电商企业实习，参与至少 3 个实际产品设计项目，获得实习导师的良好评价

#### 【思政融入】“定点”的思考：留在大城市还是回到家乡？

讨论话题：面对揭阳“一化一海五优特”产业发展，你认为“家门口”有哪些新机遇？

引导观点：大城市有大城市的精彩，基层有基层的广阔。重要的是，你的能力是否匹配当地的需求？你的价值观是否能在这片土地上实现？

#### 【课后作业】

完成个人 SWOT 分析表

初步思考：我的职业目标（短期/中期/长期）可能是什么？

### 第二课时：职业决策与行动计划（理论 2 学时）

#### 【课程导入】机会在等待中错过？还是在行动中抓住？（10 分钟）

回顾上节课案例：浙江招聘故事

引出主题：有了目标，如何决策？如何行动？

## 【核心知识讲授】

### 项目二：职业决策

#### 任务一：职业决策的定义与作用

**职业决策的定义：**个体对自己将要从事的职业作出的选择，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。

#### 职业决策的作用：

在探索中确定职业取向

根据个体特征完成决策任务

解决职业规划道路上存在的问题

#### 任务二：职业决策的影响因素

##### 个人因素：

心理特征（性格、兴趣、价值观）

专业背景（所学专业、技能特长）

决策时的即时状态（情绪、压力、信息掌握程度）

##### 家庭因素：

家庭成员（父母期望、家庭责任）

朋友、同龄群体（同伴影响、社会比较）

##### 社会因素：

国家政策导向（产业政策、就业政策）

社会对职业的评价（职业声望、社会地位）

经济形势与就业市场（供需关系、薪酬水平）

#### 任务三：职业决策的方法——决策平衡单

**决策平衡单介绍：**一种量化决策工具，帮助在多个选项间理性选择。

##### 评价维度：

个人物质得失（薪资、福利、发展空间）

他人物质得失（对家庭的经济支持）

个人精神得失（成就感、兴趣满足、自我实现）

他人精神得失（家人期待、社会认可）

## 【核心案例】

### 旅游管理专业案例：小陈的选择

**背景：**揭阳职院旅游管理专业大三学生小陈，面临三个选择：

**选项 A（珠海长隆）：**加入“长隆班”订单培养，毕业后到珠海长隆园区工作（一线导游/接待岗位）。优势：平台大、培训体系完善、发展空间好；劣势：离家远、一线岗位辛苦、竞争激烈

**选项 B（揭阳古城文旅）：**留在揭阳，参与古城活化项目（讲解员/文旅策划）。优势：离家近、参与家乡建设、有机会接触非遗文化；劣势：平台较小、薪资水平一般

**选项 C（继续深造）：**专升本，继续学习旅游管理。优势：提升学历、拓宽视野；劣势：经济压力、时间成本

### 现代物流管理专业案例：小林的抉择

**背景：**揭阳职院现代物流管理专业大三学生小林，面临三个选择：

**选项 A（德邦快递一线岗位）：**加入德邦快递，做快递员/业务员。优势：入门槛适中、按件提成多劳多得（8-12K/月）、福利好（五险一金、亲情 1+1）；劣势：一线岗位辛苦、自带车辆要求、户外工作

**选项 B（国际货代业务员）：**加入广东金航国际物流揭阳办事处。优势：接触国际贸易、专业对口、五险一金+培训体系；劣势：前期待遇 5-10K/月（起步阶段）、需要到汕头总部培训

**选项 C（制造业仓储管理）：**进入揭阳本地制造业企业（如五金/服装企业），做仓储/供应链管理。优势：与产业结合紧密、工作稳定、符合“快递业与制造业协同发展”政策方向

## 【课堂活动】职业决策平衡单练习

**活动流程：**

学生根据自己的专业背景，选择对应案例

填写决策平衡单

评价维度	权重（1-5）	选项 A	选项 B	选项 C
个人物质：薪资收入				
个人物质：发展空间				

评价维度	权重（1-5）	选项 A	选项 B	选项 C
个人物质：工作稳定性				
个人精神：成就感				
个人精神：兴趣匹配				
他人物质：对家庭支持				
他人精神：家人期待				
社会价值：服务社会				
总分				

计算加权总分

小组分享：你的选择是什么？为什么？平衡单结果符合你的预期吗？

**教师总结：**

决策平衡单是工具，帮你“看见”自己真正看重的价值。

没有完美的选择，只有“对你而言最合适”的选择。

在决策中，既要考虑个人得失，也要思考对他人、对社会的责任。那些看似“吃亏”的选择（如服务基层），往往能带来更深层的精神满足。

### 项目三：制定职业发展行动计划

#### 任务一：制定职业行动计划

**了解职业发展路线图：**明确从当前岗位到目标岗位的发展路径

**制定行动计划方案：**

**思考：**明确目标与现状的差距

**撰写行动计划书：**将思考转化为书面计划

**行动起来：**立即开始执行

**时常反思：**定期检查执行情况

**行动计划表模板：**

时间阶段	具体行动	预期成果	完成情况自评
本学期			
下学期			
大二学年			
大三学年			
毕业后 1—2 年			
毕业后 3—5 年			

### 【课堂活动】制定我的行动计划

以“未来3年”为目标，制定一份行动计划

小组内分享，互相提建议

### 【课后作业】

完善个人行动计划（至少涵盖大学剩余时间）

思考：你的行动计划中，哪些部分与揭阳产业发展需求相关？

## 第三课时：生涯规划书撰写与赏析（理论+实践，2学时）

### 【核心知识讲授】

#### 项目四：制订生涯规划书

##### 任务一：职业生涯规划书的制订原则

**实事求是，目标明确：**基于真实自我，设定清晰目标

**切实可行，量化过程：**计划要可执行，成果要可衡量

**发展创新，全程推动：**要有创新思维，贯穿全过程

##### 任务二：制订职业生涯规划书的步骤

**自我评价：**兴趣、性格、能力、价值观的综合分析

**环境评价：**宏观环境、行业环境、组织环境的全面分析

**确立目标：**短期/中期/长期目标，符合 SMART 原则

**制定行动计划：**具体行动、时间节点、资源保障

**评估与回馈：**定期复盘、动态调整机制

**职业生涯规划步骤图解：**

自我评价→职业环境评价→确立职业生涯目标→职业定位→实施策略→评估与反馈

**任务三：制订职业生涯规划书的常用技术**

**SWOT 法：**综合分析内外部因素

**“五 W” 归零思考法：**

Who am I? (我是谁?) ——自我认知

What do I want? (我想干什么?) ——职业期望

What can I do? (我能干什么?) ——能力评估

What can support me? (环境支持什么?) ——机会分析

What can I be in the end? (最终目标是什么?) ——目标定位

**任务四：职业生涯规划书的具体内容**

**认识自我：**测评结果、自我分析、优势劣势

**环境分析：**家庭、学校、社会、职业环境分析

**职业目标定位及其分解：**

长期目标（10 年以上）：人生发展方向

中期目标（5—7 年）：阶段性成就

短期目标（1—3 年）：具体行动计划

**评估与反馈机制：**

评估周期（每学期/每年）

评估标准（完成度、质量）

调整策略（遇到变化如何应对）

**职业生涯规划书的格式：**

**表格式：**简洁明了，适合快速查看

**条例式：**条理清晰，便于执行

**复合式：**图文结合，形式多样

**论文格式：**完整规范，适合参赛

### 职业生涯规划书的误区：

抄袭别人——重形式、轻内涵

只说不做——热得快、冷得更快

高估自己——目标定得过高

### 职业生涯规划的反饋：

正式反饋：导师评价、比赛评审

非正式反饋：同学交流、自我反思

绩效考评：对照目标检查完成情况

### 职业生輝规划的评估与调整：

评估的意义：及时发现问题，保证方向正确

评估的程序：收集信息→对照目标→分析差距→找出原因

调整的必要性：职业生輝是动态过程，需要根据内外环境不断调整

### 调整的时机：

怀疑自己不合格时

与上司不合拍时

与周围同事不合拍时

工作过于轻松时

对这个行业不感兴趣时

### 调整的方法：

重新认识自己

重新评估职业生涯规划

调整职业生涯发展目标

调整和落实行动计划

### 【课堂活动】未来名片

想象一下，10年以后你的办公桌在哪里？

请写出以下信息：

姓名

称谓（职位/头衔）

单位

地址（工作地点）

小组内分享：为什么选择这个目标？如何实现？

### 【优秀规划书赏析】双专业范例

**旅游管理专业优秀规划书范例：**以“成为揭阳古城文化传播者”为目标

对英歌、青狮非遗文化的理解

对古城活化项目的调研

对导游证考试的备考计划

对研学旅行策划课程的学习安排

**现代物流管理专业优秀规划书范例：**以“服务绿色石化产业物流需求”为目标

对“一化一海五优特”政策的解读

对大南海石化工业区物流需求的调研

对智慧物流、大数据技术的掌握计划

对德邦快递招聘要求的对照分析

### 【课后实训】编制职业生涯规划书

**实训目标：**完成一份完整的个人职业生涯规划书

**专业分化要求：**

**旅游管理专业学生规划书要点：**

**自我认知：**结合霍兰德、MBTI 分析，明确适合的岗位方向（导游/计调/策划/景区管理）

**环境分析：**揭阳文旅产业发展、珠海长隆等企业需求、研学旅行市场趋势

**目标设定：**

短期（1年内）：考取全国导游员资格证书；参加导游服务技能大赛

中期（2~3年）：进入长隆班或本地文旅企业实习；掌握旅游电子商务技能

长期（3—5年）：成为基础导游岗位人才/文旅策划师

**行动计划：**课程学习→证书考取→实习实践→技能提升（研学旅行策划、数字营销）

**服务地方维度：**如何在工作中传播揭阳文化、服务本地文旅发展？

**现代物流管理专业学生规划书要点：**

**自我认知：**结合霍兰德、MBTI 分析，明确适合的岗位方向（业务/仓储/调度/供应链）

**环境分析：**揭阳建设“全国快递物流中心”的政策机遇；德邦、京东等企业招聘要求；制造业物流需求

### 目标设定:

短期（1年内）：掌握物流管理核心课程；了解大数据在物流中的应用

中期（2~3年）：进入物流企业实习（德邦/金航等）；考取物流师资格证

长期（3—5年）：成为能独当一面的业务骨干或基层管理者

行动计划：课程学习→技能培训→实习实践→证书考取

服务地方维度：如何服务“一化一海五优特”产业物流需求？

### 评价标准:

评价维度	权重	评价要点
思政维度	20%	是否体现服务地方发展的意识？是否将个人规划与国家战略、区域需求结合？
专业契合度	20%	是否深入了解本专业的产业背景、岗位要求？
可行性	20%	行动计划是否具体、可执行？目标是否切合实际？
完整性	20%	是否涵盖自我认知、环境分析、目标设定、行动计划、评估反馈等要素？
创新性	20%	是否有独特视角或创意？是否体现个人特色？

提交方式：学习通平台提交，教师批阅反馈，择优推荐参加学校职业规划大赛

### 课程考核方式与评价标准

#### （一）考核方式

本课程为考查课，建立过程性与结果性相结合、知识考核与价值评价并重的综合评价体系。总成绩由平时成绩（60%）和期末考查成绩（40%）构成。

#### （二）评价构成与思政导向

考核部分	占比	评价内容与方式	思政育人考核点
------	----	---------	---------

考核部分	占比	评价内容与方式	思政育人考核点
平时成绩	60%	1. 课堂考勤与参与（20%）：出勤率、课堂讨论、主题发言的积极性与深度 2. 作业与实践成果（40%）： <ul style="list-style-type: none"> <li>• 职业生涯规划书撰写实践作业</li> <li>• 职业生涯人物访谈报告</li> <li>• 个人职业分析与环境报告</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 在讨论“职业价值观”“地方政策”时的价值取向</li> <li>• 作业中体现的个人规划与地方战略的契合度</li> <li>• 对人物“服务精神”与“工匠精神”的感悟深度</li> </ul>
期末考查	40%	采用开卷考试或课程大作业（如结合地方发展的专题分析报告、生涯规划视频等）形式，通过学习通平台组织实施。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 侧重应用分析与价值判断</li> <li>• 考查分析逻辑性、可行性，以及其中体现的家国情怀、服务意识与战略眼光</li> </ul>

### （三）专业思政评价要点

评价环节	旅游管理专业思政考核点	现代物流管理专业思政考核点
课堂讨论	对传播地方文化、服务游客的价值认同	对保障物资流通、服务民生的价值认同
价值观拍卖	是否愿意选择服务一线岗位（导游/讲解员）	是否愿意选择一线业务岗位（快递员/业务员）
职业环境分析	对文旅产业服务地方发展的认同	对物流产业支撑制造业发展的认同
规划书撰写	是否体现传播揭阳文化的意识	是否体现服务地方产业的意识
校友访谈感悟	对“服务精神”的深度理解	对“工匠精神”“奋斗精神”的

评价环节	旅游管理专业思政考核点	现代物流管理专业思政考核点
		深度理解

线上课程资源：学习通平台课程视频、在线测试、讨论区、案例库

### 教学实施注意事项

**注重差异化与精准性：**尊重学生个体差异与专业特点，提供分类、分层的指导服务。本教案已针对旅游管理和现代物流管理专业进行差异化设计。

**坚持全程化与阶段性：**就业指导需贯穿大学全过程，针对不同年级设定阶段性目标与重点内容。

**强化实践性与体验性：**克服单纯理论讲授，通过丰富的实践活动（价值观拍卖、决策平衡单、人物访谈、企业探访）让学生在体验中学习、在参与中成长。

**突出地方性与应用性：**紧密结合揭阳“一化一海五优特”产业发展需求，培养学生服务地方、建设家乡的意愿与能力。

**善用信息化与智能化：**建设并利用好学习通平台，提高就业指导的效率、覆盖面和精准度。