****

**江苏城乡建设职业学院**

**《大学生就业与创业指导》教案**

**2023 - 2024 学年第 2 学期**

课程名称：

授课教师：

职 称：

开课部门： 招生就业处（双创学院）

2024年 2 月20日

**江苏城乡建设职业学院**

**《大学生就业与创业指导》教案首页**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | 就业发展与职业指导 | | | **授课专业** | |  | | **班级** | |  |
| **授课教师** |  | | | **职称** | |  | | **部门** | |  |
| **课程类型** | 学位课 | ☑公共必修课 □专业必修课 □素质拓展必修课  □公共选修课 □专业选修课 □素质拓展选修课 | | | | | | | | |
| 非学位课 | □公共必修课 □专业必修课 □素质拓展必修课  □公共选修课 □专业选修课 □素质拓展选修课 | | | | | | | | |
| **课程性质** | □理论 □实践  ☑理论+实践 | | | **考核方式** | | □考试 ☑考查 | | | | |
| **课程教学**  **总学时数** | 16 | | | **学分** | | 1 | | | | |
| **学情分析** | 当代大学初入社会，对国情和社会缺乏深刻的了解和认识，对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断，以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从、朝三暮四、见异思迁。面临就业的选择，应该使他们学会学会怎样分析主客观条件，怎样看待不同工作岗位的利弊得失。在市场竞争日益加剧的环境下，如何把握机会，找到一个比较满意的工作岗位。 | | | | | | | | | |
| **教学方法** | 启发式、讨论式、案例式、视频分享 | | | | | | | | | |
| **教材名称** | 《大学生就业指导》 | | **作者** | | 张福仁等 | | **出版社及**  **出版时间** | | 人民邮电出版社  2021年 | |
| **参考书目** | 《大学生职业生涯发展与规划》 | | **作者** | | 钟谷兰等 | | **出版社及**  **出版时间** | | 华东师范大学出版社  2016年 | |
| **教研室意见** | 教研室主任签字：  年 月 日 | | | | | | | | | |

注：表中□选项请打“√”。每门课程只需填写一次本表。

**江苏城乡建设职业学院**

**《大学生就业与创业指导》教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **授课教师** |  | | **班级** |  | **学时** | 2 | **授课日期** |  |
| **教学任务** | 建立生涯意识 | | | | **授课方式** | □讲授  □实践 | 授课地点 | □多媒体教室  □实验/实训室□企业 |
| **主要参考资料** | | 1．张福仁等著 《大学生就业指导》 人民邮电出版社  2．钟谷兰等著 《大学生职业生涯发展与规划》 华东师范大学出版社  3．彭贤等著 《大学生职业生涯规划活动教程》 清华大学出版社  4．赵励宁等著 《大学生职业生涯规划》 北京理工大学出版社 | | | | | | |
| **教学目标** | 素质目标：1. 培养学生建立职业生涯意识  2. 培养学生规划未来的意识  知识目标：1. 能够对职业生涯规划有初步的认识  2. 了解整体模块的教学目的以及职业生涯规划的定义、作用  能力目标：1. 能够了解职业生涯规划的意义  2. 能够掌握并运用职业生涯规划的方法 | | | | | | | |
| **教学内容** | 1 .什么是职业生涯规划  2. 为什么做职业生涯规划  3. 怎样做职业生涯规划 | | | | **重点难点** | 1. 掌握职业生涯规划的步骤  2. 结合自己分析自身存在的问题以及今后应该注意的方面，做出符合自己的生涯规划之路。 | | |
| **教学方法** | 启发式、讨论式、案例式、视频分享 | | | | **素材资源** | ☑文本素材□实物展示☑PPT幻灯片  □音频素材☑视频素材□动画素材  □图形/图像素材☑网络资源□其他 | | |
| **课后作业** | 1. 什么是职业生涯规划？如何进行职业生涯规划？  2. 进行职业生涯规划时，应遵循哪些步骤？ | | | | | | | |
| **教学反思** | 本项目让学生对职业生涯规划有一个初步的认识，提高学生对职业生涯规划重要性的认知，为后续项目打下基础。学生能够认识到职业规划与自身职业发展的关系，产生投入课程的兴趣，认识到在课程中自己应负的责任。 | | | | | | | |

注：教案按授课次数填写，每次授课均应填写一份本表。重复班授课可不另填写教案。

|  |  |
| --- | --- |
| **教学过程及内容** 导入新课【约20分钟】 毛毛虫都喜欢吃苹果，有四只要好的毛毛虫，都长大了，各自去森林里找苹果吃。   1. 第一只毛毛虫   第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一株苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树， 也不知树上长满了红红的可口的苹果?当它看到其他的毛毛虫往上爬时，稀里糊涂地就跟着往上爬。没有目的，不知终点，更不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘取苹果。它的最后结局呢？也许找到了一颗大苹果，幸福地生活着；也可能在树叶中迷了路，过着悲惨的生活。不过可以确定的是，大部分的虫都是这样活着的，没想过什么是生命的意义，为什么而活着。   (2)第二只毛毛虫   第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定它的“虫”生目标 就是找到一棵大苹果。问题是它并不知道大苹果会长在什么地方？但它猜想：大苹果应该长在大枝叶上吧！于是它就慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。于是它就按这个标准一直往上爬，最后终于找到了一颗大苹果，这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，它发现这颗大苹果是全树上最小的一个，上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是，要是它上一次选择另外一个分枝，它就能得到一个大得多的苹果。   (3)第三只毛毛虫   第三只毛毛虫也到了一株苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并且研制了一副望远镜。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一棵很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心的从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。于是，它开始往上爬了，当遇到分支时，它一点也不慌张，因为它知道该往那条路走，而不必跟着一大堆虫去挤破头。比如说，如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果，那应该爬“深造”这条路；如果目标是“老板”，那应该爬“创业”这分支。最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，因为它已经有自己的计划。但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。   (4)第四只毛毛虫   第四只毛毛虫可不是一只普通的虫，做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果，也 知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时，它的目标并不是一颗大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。   第一只毛毛虫是只毫无目标，一生盲目，没有自己人生规划的糊涂虫，不知道自己想 要什么。遗憾的是，我们大部分的人都是像第一只毛毛虫那样活着。   第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么，但是它不知道该怎么去得到苹果，在习惯中的 正确标准指导下，它做出了一些看似正确却使它渐渐远离苹果的选择。而曾几何时，正确的选择离它又是那么接近。   第三只毛毛虫有非常清晰的人生规划，也总是能做出正确的选择，但是，它的目标过于远大，而自己的行动过于缓慢，成功对它来说，已经是昨日黄花。机会、成功不等人。 同样，我们的人生也极其有限，我们必须把握，那么单凭我们个人的力量，也许一生勤奋，也未必能找到自己的苹果。如果制定一个适合自己的计划，并且充分借助外界的力量，借助许许多多的望远镜之类的(在我们的现实生活中可以理解为找个贵人帮自己)，也许第三只毛毛虫的命运会好很多。   第四只毛毛虫，它不仅知道自己想要什么，也知道如何去得到自己的苹果，以及得到苹果应该需要什么条件，然后制定清晰实际的计划，在望远镜的指引下，它一步步实现自己的理想。   其实我们的人生就是毛毛虫，而苹果就是我们的人生目标——职业成功。爬树的过程就是我们职业生涯的道路。毕业后，我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来，完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。   现代社会，规划决定命运。有什么样的规划就有什么样的人生。我们的时间非常有限，越早规划你的人生，你就能越早成功。要想得到自己喜欢的苹果，想改变自己的人生，就要先从改变自己开始，做好自己的职业生涯规划，做第四只毛毛虫。  二、新知识点、技能点讲解【约50分钟】 新课讲解1：【约15分钟】  两千多年前，孔子做出了人生的重要规划：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十从心所欲不逾矩”。两千多年后，“生涯规划”再次成为现代人热捧的一个名词。作为大学生的泥，需要学习生涯规划吗？  关于职业生涯规划的几种认识：  接本族说  • 我毕业后铁定接本，根本就不准备找工作  • 职业生涯规划，和我没关系！  考碗族说  • 我们家关系很硬，我一毕业就考公务员，这辈子都能端上 “金饭碗 ”  • 我根本就不需要职业生涯规划！  留学族说  • 我早就想好了，一毕业就出国留学，现在最重要的事情就是学英语 ——  • 至于职业生涯规划，那还早着呢！  毕婚族说  • 我一毕业就结婚、生子，当个全职太太，既解决了终身大事，也相当于曲线就业，两全其美 ——  • 别跟我谈什么职业生涯规划！  啃老族说  • 我们家留给我两套房子，我住一套、租一套，生活完全不用发愁 ——  • 我根本就不想找工作，更不想讨论什么职业生涯规划！  职业生涯规划的目的，决不只是帮助一个人按照自己的资质条件去找到一份工作，而更重要的是，帮助一个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，进一步详尽估量主、客观条件和内外环境优势和限制，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的、合理而又可行的职业生涯发展方向。  1、什么是生涯？  牛津辞典这样解释生涯：生涯系为“道路”之意，亦可以引申为“人生的道路或发展途径。”  生涯（career）意指两轮马车，引申为道路，也就是人生的发展道路。  生涯发展大师舒伯(Super)认为：所谓生涯是指一个人在一生中所扮演的角色的综合及结果，这些角色包括：儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母及退休者等九项，而九个角色在四个主要场所：家庭、社区、学校及工作场所中扮演。  生涯就是生命周期，一个人从生到死这样一个生命过程。可以理解为介于“生命”和“职业”之间的概念。  2、什么是生涯规划？  生涯规划（career planning）是一个外来名词，又译作“职业规划”或“职业生涯规划”。  职业生涯规划是指在实践的基础上，根据自身的志向、兴趣、能力、价值观、个性等内部条件，结合时代特点、就业形势、职业环境、组织团队等外部因素进行综合分析与权衡，从而逐步确定自己的生涯发展方向、目标及途径，并持续采取有效行动去达成目标的过程。  简而言之，生涯规划就是在知己知彼的基础上确定个人的生涯发展方向、目标及途径，并采取有效行动去达成目标的过程。  新课讲解2：【约15分钟】   1. 二、为什么要进行职业生涯规划？   人们经常为周末度假而规划，为一次旅行而规划，为一顿早餐而规划。但是，却很少思考一下自己的一生该如何度过，那么，人为什么要进行职业规划呢？有的人说，“职业规划真的有用吗？计划不如变化快，人生还是随遇而安吧”。   1. 生涯量量看——撕纸活动   1、生涯有规划，活的无悔  比利时的《老人》杂志曾在全国范围内，对60岁以上的老人开展了一次题为“你最后悔什么”的专题调查。调查结果十分有意思：   * 72%的老人后悔年轻时努力不够，以致事业无成； * 67%的老人后悔年轻时错位选择了职业； * 63%的老人后悔对子女教育不够或方法不当； * 58%的老人后悔锻炼身体不够； * 56%的老人后悔对伴侣不够忠诚； * 47%的老人后悔对双亲尽孝不够； * 41%的老人后悔自己未能周游世界；   2、职业规划为人生指明方向。  “请你告诉我，我该走哪条路？”  “那要看你想去哪里？”猫说。  “去哪儿无所谓。”爱丽丝说。  u=735994525,877331642&fm=23&gp=0“那么走哪条路也就无所谓了。”猫说。  —《爱丽丝漫游奇境记》  **人生最重要的事，不是你现在站在何处，而是你今后要朝那个方向走，只要方向对，找到路，就不怕路远。**  **精彩故事：**  四十多年前，一个十多岁的穷小子，身体非常瘦弱，却在日记里立志长大后做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢？经过思索，他拟定了一系列目标。  做美国总统首先要做美国州长－－要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持－－要获得财团的支持就一定得融入财团－－要融入财团最好娶一位豪门千金－－要娶一位豪门千金必须成为名人－－成为名人的快速方法就是做电影明星－－做电影明星前得练好身体，练出阳刚之气。  按照这样的思路，他开始行动。某日，当他看到著名的体操运动主席库尔后，他相信练健美是强身健体的好点子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美，他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后，借着发达的肌肉，一身似雕塑的体魄，在以后的几年中，他囊括了各种世界级的“健美先生”称号。  22岁时，他踏入了美国好莱坞。在好莱坞，他花费了十年时间，利用自身优势，刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于，他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时，女友的家庭在他们相恋九年后，也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。  2003年，年逾五十七岁的他，告老退出影坛，转而从政，成功竞选为加利福尼亚州第38任州长。他的下一个目标就是美国总统。他就是阿诺德•施瓦辛格。从奥地利的偏僻山村，到美利坚的领土，他成功了。从一个不会英语的瘦弱男孩，到拥有强壮身材的健美先生，再到征服世界影迷的好莱坞明星，他成功了。从好莱坞巨星到加州州长，他又成功了。他的经历告诉我们：科学规划，行动有力，就能成功。  **3、清晰目标，焕发激情**  是谁叫醒了我们的灵魂？每天一觉醒来，我们的身体醒了，但灵魂未必能醒，能让灵魂苏醒的是一个个清晰的人生目标。你看，在上学的路上，在上班的途中，那些行色匆匆却格外精神抖擞的人，一定是心中树立了目标的人。目标是由动机至行为的驱动力，是一切行动的源动力，正是为实现目标的欲望，焕发了我们的激情，激发了我们的潜力。  **4、明确的职业规划，少走弯路**  “将军赶路，不追小兔”。有了明确的职业规划，我们就会把自己稀缺的时间和精力用到该用的地方去，进而调动所有的能量，挖掘所有的潜力，全力以赴于对人生目标的追求。  新课讲解3：【约20分钟】  **三、 怎样做职业生涯规划**  蚯蚓不是原名，由于他长得黑矮瘦弱，因而得名。  18岁时，他的朋友与他分开后，在外为生活四处漂泊奔波；他却上了大学，什么事都挺顺当。在这分开的十年里，他们几乎每隔两三年见一次面。每一次他的朋友都喜欢问他同一个问题：你将来的目标是什么？  得到的答案总是不相同，下面记录的是蚯蚓每次谈及目标的原话：  18岁，高中毕业典礼上，我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富！  20岁，春节老同学团聚会上，我想创立自己的公司，30岁前拥有资产2000万。  23岁，在某市工厂当技术员，第二职业是炒股；我正在为离开这家工厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用5万元炒到300万元。  25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚；我希望一年后能有10万元，让我风风光光地结婚。  26岁，不太风光的结婚典礼上，我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。  28岁，所在工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候；希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。  蚯蚓的职业生涯轨迹并不是少数人的情况，我们身边有许多人都重复着:   * + 分不清美好愿望与目标的区别。 * 没有将大目标分解成小目标。 * 不懂得内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提。 * 不懂得职业生涯的发展是从做好本职工作开始的。 * 总是抱怨，不懂得适应、利用和改变环境。   职业生涯规划=知己+知彼+抉择  具体步骤：  1、认识自我资源——知己  客观分析自己的职业兴趣、职业能力、职业价值观、性格个性等，了解自己喜欢干什么？能够干什么？最看重什么？适合干什么？  2、分析职业机会——知彼  通过多种途径，尽可能获取目标职业、行业、组织和就业地域的相关资料，结合自己的专业情况、就业机会、职业选择、家庭环境、社会需求等因素，理性评估职业机会。  3、明确生涯选择——决策  在知己、知彼的基础上，选择适合自己的职业方向和目标，并确定相应的职业发展路径。  4、制定行动计划——行动  1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本出人意外地夺得了世界冠军。10年后，这个谜终于被解开了，他在他的自传中是这么说的：每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。  比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不懂这样的道理，我把我的目标定在40多公里外终点线上的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。  围绕职业目标的实现，制定具有针对性、明确性与可行性的行动计划，特别是要详尽制定好大学期间和毕业后五年内的实施计划。在制定计划时要注意区分轻重缓急，学会时间管理和应对干扰。  5、保持动态适应——调整  根据自我发展、社会变迁以及其它不可预测的因素，主动适应各种变化，及时评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划。  职业规划，越早越好。  职业规划，制定的越早、步骤越详细，越有可能实现自己的梦想。制定的越早，则为之努力的时间越充足，且形式变化时，也来得及调整人生规划，或者走了弯路，遇上挫折，也不怕。 | 注解（应包含注意事项、课程思政点融入等）  **四只毛毛虫**  **的故事**  **故事给我们**  **的启示**  **思考：**  **你属于那只毛毛虫？**  **讨论**  **你怎么看职业生涯规划？互相讨论一下。**  **你是如何看待这个问题的呢？**  **通过活动让学生认识到生涯规划的重要性。**  **案例分析：蚯蚓的目标阶梯**  **原因分析**  **故事：**  **目标分解**  研究制定中国共产党对国家第十四个国民经济和社会发展五年规划的建议，是党的十九届五中全会的主要议题之一。五年内发展要有新突破、改革要有新局面，该从哪里使劲、又要向何处发力？“十四五规划”提前规划并回答了这些问题，我们的职业生涯也是如此，只有提前规划，才能开好局、起好步。 |