****

**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** | 生涯决策管理 | | | | **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. 引导学生建立正确的对职业决策的认知  2. 能够为自己承担责任，自主决策  知识目标：1. 认识到学会正确决策的重要性  2. 掌握决策方法  能力目标：1.愿意以开放的心态不断修正个人对自我和工作世界的认识  2.能够使用决策方法作出决策 | | | | | | | |
| **教学内容** | 1. 职业生涯决策的概述 2. 职业生涯决策的类型 3. 职业生涯决策的方法 4. 职业选择的黄金法则 | | | | **重点难点** | 1. 掌握作出决策的方法。  2. 作出实现自我生涯的科学决策 | | |
| **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** | 分小组（3-5人一组）对目标职业进行生涯人物访谈。 | | | | | | | |
| **教学反思** | 让学生在充分理解掌握原来讲述的职业生涯规划步骤的基础上，引入职业生涯决策概念，通过实例引导学生掌握职业生涯决策的步骤，最终引导学生实现自我职业生涯的科学决策。 | | | | | | | |

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10分钟】 人生就像是在做选择题，每次面对一个人生的岔路口，都有着不同的选项和因此而不同的人生方向。  【故事】古希腊哲学大师苏格拉底的三个学生曾向老师求教：怎样才能找到理想的伴侣？苏格拉底没有直接回答，把他们带到一片麦田，让他们穿过麦田。各自选摘一支最好最大的麦穗。每个人只有一次机会，而且不许回头。 　　第一个学生走几步看见一支又大又漂亮的麦穗，高兴地摘下了。但他继续前进时。发现还有许多比他摘的那支大，只得遗憾地走完了全程。 　　第二个学生吸取了教训，每当他要摘时，总是提醒自己。后面还有更好的。当他快到终点时才发现。机会全错过了。 　　第三个学生走到三分之一时，即分出大、中、小三类，再走三分之一时验证是否正确，等到最后三分之一时，他选择了属于大类中的一支美丽的麦穗。虽然这不一定是最大最美的那一支，但他满意地走完了全程。 　　【启示】其实，人类的一切行为都是选择行为，人类的一切活动都是选择决策后的活动。上大学了，择校就决定今后专业的方向；毕业了，择业关系到事业的成败；该成家了，择偶决定着自己一生的幸福与安稳。日常生活中，今天穿什么衣服、买什么菜、什么时候吃饭等等，都需选择。 　　正如哲学家萨特所说，面对千姿百态、千变万化的世界，“人主体的精神自由，最主要表现为选择。”  苏格拉底观点：“麦地里肯定有最大的麦穗，但你未必能碰到它。即使碰到了，也未必能作出准确的判断。只有你在经历过一半以后选择你认为最好的，以后也许会遇到比你选择的更好的，但你会一生无悔” 二、新知识点、技能点讲解【约60分钟】 新课讲解1：【约20分钟】  **一、职业生涯决策概述**  人生由一个个决策组成的，专业选择、职业选择、伴侣选择……同学们做决策难吗？做决策感觉愉快吗？  人生本无忧，唯有做决定（伯恩Bern 1970）人生的苦恼大半来自日常生活中必须做决定的压力。亲爱的同学们红、黄、蓝、黑四彩路，你准备走哪一条？  决策是为了到达一定目标，采用一定的科学方法和手段，从两个以上的方案中选择一个满意方案的分析判断过程。  职业决策是一个复杂的认知过程，通过此过程，决策者组织有关自我和职业环境的信息，仔细考虑各种可供选择的职业前景，做出职业行为的公开承诺。  我们可以看出：职业决策是一个过程，而不单单是一种结果。生涯发展过程中面临许多需要决策的问题，高三学生面临选填大学志愿，大三的学生面临接本和就业，大学四年级的学生面临考研和就业，中年业务部经理想要转业，职业妇女二度就业等……但你往往认为选择决策只是面临选项的时候才发生的事情。其实，人每天都在面临选择。因此需要使决策成为学生一种普遍的能力。  成功与失败的区别在于，成功者选择了正确，而失败者选择了错误。因此，我们常常能够看到一些天赋相差无几的人，由于选择了不同的方向，人生却迥然相异。—（美）雷恩·吉尔森  （一）两个概念  1、生涯决策概念  生涯决策就是个人在多项选择之间权衡利弊，以达成最大价值的历程。  2、职业决策概念  职业决策是一个复杂的认知过程，通过此过程，决策者组织有关自我和职业环境的信息，仔细考虑各种可供选择的职业前景，作出职业行为的公开承诺。  职业决策是一个过程，而不单单是一种结果。   1. 职业生涯决策的要素 2. 互动练习：第一份工作怎样选？ 3. 生涯决策中的重要选择。 4. 职业生涯决策的要素。 5. 职业生涯决策的影响因素   1.个人、朋友同龄人、家庭和社会。  2.影响大学生生涯决策的因素。  3.生涯决策中的不合理信念及解决途径。  新课讲解2：【约20分钟】  **二、职业生涯决策类型**  1、理智型  2、直觉型  3、回避型  4、自发型  5、依赖型  **【测试1】桃园摘桃**  路边有一片桃园，假如你可以进入桃园摘桃子，但只许前进不许后退，只能摘一次，要摘一个最大的，你该怎么办？  闭上眼睛举手回答问题，你ABCD选择以下哪种方式选择那个大桃子？  **方法A：我感觉这个大，就摘这个。**  **方法B：去问看桃园人，让他告诉我什么样的桃子最大，或者问旁边的人。**  **方法C：桃子太多了，真是没有办法确定哪个最大，还是走走再说吧。**  方法D：对视野内的桃子进行比较，形成一个大概的标准，再根据这个标准选择最大的桃子。  **【测试2】测测你的决策风格**  **1、我常匆促做草率的判断**  **2、我常凭一时冲动行事**  **3、我经常改变我所做的决定**  **4、做决定之前，我从未做任何准备，也未分析可能的结果**  **5、我常不经慎重思考就做决定**  **6、我喜欢凭直觉做事**  **7、我做事时不喜欢自己出主意**  **8、做事时我喜欢有人在旁边，以随时商量**  **9、发现别人的看法与我不同，我便不知该怎么办**  **10、我很容易受别人意见的影响。**  **11、在父母、师长或亲友催促我做决定之前，我并不 打算做任何决定**  **12、我常让父母、师长或亲友来为我作决定**  **13、碰到难做决定的事情，我就把它摆在一边**  **14、遇到需要做决定时，我就紧张不安**  **15、我做事总是东想西想，下不了决心**  **16、我觉得做决定是一件很痛苦的事情**  **17、为了避免做决定的痛苦，我现在并不想做决定**  **18、我处理事情经常会犹豫不决**  **19、我会多方搜集做决定所必须的一些个人及环境的数据**  **20、我会将搜集到的资料加以比较分析，列出选择的方案**  **21、我会衡量各项可行方案的利益得失，判断出此时此地**  **最好的选择**  **22、我会参考其它人的意见，再斟酌自己的情况来作出最**  **适合自己的决定**  **23、经过深思熟虑之后，我会明确决定一项最佳的方案**  **24、当已经决定了所选择的方案，我会展开必要的准备行动,并全力以赴做好它。**  **计分方法：**  **情况符合得1分、不符合得0分**  **记住题号，等待统计**  通过以上两个小测试，启发学生认知自身的职业生涯决策类型。  不同的决策风格都有其优劣之处，都可以在某种程度上满足决策者的需要，重要的是识别自身的决策风格，并有针对性地进行调整。  职业决策过程  一般来说，职业决策的过程包含以下八个部分：  1、认识问题，承担责任。你意识到自己对职业前景的困惑，并决定采取行动来致力解决这一问题。  2、了解环境。了解你所处的社会、经济、政治、地理环境，从而衡量可能影响你的职业选择。  3、了解自己。收集并分析关于你的性格特征的信息——你的兴趣、需求、成就、能力和价值观。  4、找出可能的选择。确立数的目标、计划或行动步骤，这些这些职业生涯规划上叫做职业前景。  5、收集信息。收集并研究你的职业前景的准确信息。  6、做出决定。根据你对自己的特点和职业前景的判断选择确定一个职业目标。  7、之行决定。通过求职活动将你的职业决策付诸实施。  8、获得反馈。评估你的职业决策。如果太多的负面反馈，那就重复以上过程。  新课讲解3：【约20分钟】  **三、职业生涯决策的方法**  职业选择是个人对于自己就业的种类、方向的挑选和确定。它是人们真正进入社会生活领域的重要行为，是人生的关键环节。  通过职业选择，有利于任何劳动岗位的较好结合，使个人顺利进入社会劳动岗位。  通过职业选择，有利于取得较大的经济利益。  　通过职业选择，可以达到多方面的社会效益  通过职业选择，可以促进人的全面发展。  选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……选择职业，就是选择将来的自己。职业选择包括从业以前的选择和从业以后的选择，前者通过选择实现就业，后者通过选择实现职业变换。一个人职业选择是否恰当，不仅关系到个人意愿和兴趣的满足，也关系到自身才能的发挥和对社会贡献的大小。  职业选择是一个连续的过程，不要计较眼前的利益得失，重要的是“选择正确的方向”。  **方法：**  **1.人职匹配---5W问题澄清法**  **2.持续循环---CASVE循环**  **3.自我与环境整合---SWOT分析法**  **4.乱中有序---决策的好帮手平衡单**  **5.机会与回报---决策方格**  **三、教学总结【约15分钟】**  择己所爱——我的兴趣  择己所长——我的优势  择己所利——我的需要  1、择己所爱  从事一项你喜欢的工作，工作本身就能给你一种满足感，你的职业生涯也会从此将变得妙趣横生。你在设计职业选择时，务必注意：考虑自己的特点，珍惜自己的兴趣，择己所爱，选择自己喜欢的职业。  2、择己所长——我的优势  尺有所短，寸有所长。你也许兴趣广泛，掌握多种技能，但所有技能中，总有你的长项。有些人善于与人打交道，有些人则更适于管理机器物品。你在设计自己的职业生涯中时，千万要注意：选择最有利于发挥自己优势的职业，即择己所长。  当你长处较多时，不妨观察一下周围人群，研究一下别人的长短，如果你的长处也正是别人的长处，不妨放弃这种选择，尽量寻找一个你非常拿手，而别人却感到棘手的职业，这种选择往往让你平步青云。因为在这一领域内，很少有人能和你竞争，只有你一枝独秀。  **【案例】找准你的位置**  一粒百合花籽，意外地落在麦田里。花籽发芽了，抽出了修长的茎和叶，并开出了洁白的花。比起周围那些凡俗的麦苗，百合是高贵的，它也很引以为傲。但是，对花卉没什么研究的农夫。在他眼里，百合只不过是一株和庄稼抢水肥争阳光的杂草。他随手拔掉百合，扔到了田埂上。百合被烈日暴晒着，渐渐枯萎。  感悟： 我相信你在某一方面一定很优秀，你周围的人都比不上你。也许你是一株百合，但，你是长在了哪里？错用自己不擅长的劣势和他人优势比较，就如同长在麦田里的百合，就只是杂草。还是认真想一想适合自己的位置在哪里吧！  在生命进程中，人一旦找准了自己的强项、优势和长处，并千方百计使之得到充分发挥，便可望获得惊人的成就。  选择了适合自身特点的职业，才能更好地发挥个人潜能，更容易获得社会和他人的接纳和认可，获得所追求的成功。  3、择己所利  　 一个不得不承认的事实是，职业对任何人而言，首先依然是一种谋生手段，是谋取人生幸福的途径。你通过职业劳动，在谋取个人福利的同时，也为社会作出了贡献，创造了社会财富。但你谋取职业的第一动机却很简单，你的首要目标在于你个人生活的幸福。谁都期望职业生涯能带给自己幸福，利益倾向支配着你的职业选择。  　　你择业时，首先考虑的将是自己的预期收益，这种预期收益要求你实现最大化的幸福，也就是使收益最大化。马斯洛将这种需求按先后次序排列成五个层次：生理需求、安全需求、爱的需求、自尊需求以及自我实现的需求。个人预期收益在于使这些由低到高的基本需求得到最大的满足，而衡量其满足程度的指标表现于收入、社会地位、职业生涯稳定感与挑战性等，不同的人有不同的偏好，每个人都会尽可能满足其所有的需求。  　　每个人都渴望幸福，期望在自己的职业生涯中实现收益的最大化。你通过在职业领域内的奋斗造福社会，社会则赐给你由收入、地位、自我实现等等调制而成、贴上幸福标签的美酒。只不过有人喜欢甘甜，有人偏爱干烈，众口不一罢了。  明智的人大都会在迎合与蔑视间有效地协调，以利益最大化原则权衡利弊，从一个社会人的角度出发，在一个由收入、地位等等变量组成的函数中找到一个最大值。  这就是你在选择职业生涯中的收益最大化原则。   1. 课后作业【约5分钟】   撰写一份3—5年的职业生涯规划书 | 注解（应包含注意事项、课程思政点融入等）  **复习上学期的内容。**  **通过小故事吸引学生，调动积极性**  **全面看待决策问题。**  **对于概念部分，了解即可**  **参与活动，反思自己决策时的心理反应，并联系生活决策的实际，探索自我决策风格。**  **因为同学们已经学习过自我认知等内容，在此不必详细叙述概念，重点引导学生思考。**  **案例分析**  2021年4月19日，习近平总书记在清华大学考察时指出：“当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代，生逢盛世，肩负重任。广大青年要爱国爱民，从党史学习中激发信仰、获得启发、汲取力量，不断坚定‘四个自信’，不断增强做中国人的志气、骨气、底气，树立为祖国为人民永久奋斗、赤诚奉献的坚定理想。 |