



福建电力职业技术学院  
FUJIAN ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE

# 《大学生职业生涯规划》 概述

福建电力职业技术学院基础教学部

蔡文选

联系电话：13505005366

QQ：157699363



了解自己，成就未来！

规划未来，赢在人生起跑线！





# 《大学生职业发展与就业指导》 课程设计说明

根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》开设两门课程：《大学生职业生涯规划》（大一上）、《职业素养与就业指导》（大二下），总学时**34**课时。

## 一、课程性质

大学生职业发展与就业指导课现阶段作为公共课，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。



# 《大学生职业发展与就业指导》 课程设计说明

## 二、课程目标

**态度层面：**通过本课程的教学，大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

**知识层面：**通过本课程的教学，大学生应当基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。

**技能层面：**通过本课程的教学，大学生应当掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，还应通过课程提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。



# 《大学生职业生涯规划》 教学安排

第一章：职业生涯规划与发展规划导论（2学时）

第二章：自我认知（4学时）

第三章：职业世界探索（4学时）

第四章：职业发展决策（2学时）

第五章：生涯目标设定与规划管理（2学时）

第六章：职业生涯规划书撰写指导（3学时）

期末作业：提交一份《个人职业生涯规划书》



# 第一章：概述

## 【教学目标】

1. 知识目标：了解职业生涯规划的基本概念；
2. 能力目标：掌握职业生涯规划的基本思路和步骤；
3. 态度、价值观目标：懂得职业生涯规划的重要性，唤醒职业生涯规划意识。



# 第一章：概述

## 【教学重点】

★体会职业生涯规划的重要性，唤醒生涯意识。

## 【教学重点】

★职业生涯规划的思路和步骤

# 第一章：概述



福建电力职业技术学院  
FUJIAN ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE

## (一) 导课

讲课之前，

★请你写一至三个形容词来形容你对目前的大学生活状态的看法！

迷茫、无聊



# 第一章：概述



福建电力职业技术学院  
FUJIAN ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE

## (一) 导课

★一个很有趣的QQ签名与大家分享：

我把硬币抛向空中，如果正面朝上，我就上QQ，如果背面朝下，我就上BBS，如果硬币立起来，我就去自习。

# 第一章：概述



福建电力职业技术学院  
FUJIAN ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE

## (一) 导课

★再来分享一个有趣的公式：

大学生=吃饭+睡觉+恋爱

小 猪=吃饭+睡觉

大学生=会恋爱的小猪



# 第一章：概述



福建电力职业技术学院  
FUJIAN ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE

## (一) 导课

★为什么会这样？

因为我们没有目标！！！！

# 第一章：概述



福建电力职业技术学院  
FUJIAN ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE

## （二）理解职业规划的重要性

★目标重要吗？？

★公交体会——回答以下问题：

※当你跨出学校大门，你会随意跳上一辆公交车吗？

★这说明目标具有什么作用？

**指引方向！**

# 第一章：概述



福建电力职业技术学院  
FUJIAN ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE

## (二) 理解职业规划的重要性

★注意游戏——凝聚能量

※观看视频《大猩猩错觉》，回答问题：

认真数一下穿白色衣服的人传了多少次球？

12? 14? 16? 18? 20?

**16!**

# 第一章：概述



## （二）理解职业规划的重要性

数16个的同学看到一个猩猩了吗？  
看到后面的帘子颜色变了吗？  
再给大家放一次，看看你看到什么？  
看到猩猩和窗帘变化了吗？为什么？

※如果我们关注某项的话，你的注意力就会在那边，其他就跟没发生是一样的。这在心理学上叫选择性注意。

为什么人要有目标？有目标后，你会全身心关注，并获取各种信息。

# 第一章：概述



## （二）理解职业规划的重要性

### ★体能测试——激发潜能

体育课上跑步，当老师说今天测试800米。那么等我们跑出起点，开始时还觉得身轻如燕，等跑到700米的时候便觉得精疲力竭，下面一百米只能说是撑过去的。可今天若是3000米测试呢？我们的目光肯定是盯牢3000米的终点的，当我们跑过700米线的时候，肯定不会有精疲力竭的感觉，因为我们的目标不在这里，它在远处召唤着我们前往。



# 第一章：概述



## （二）理解职业规划的重要性

### ★事实验证——A、哈佛调研

同学们你处于哪个选项？

- A、不知道自己想做什么工作；
- B、对自己想做什么工作有些感觉，但比较模糊；
- C、明确地知道自己近几年想做什么工作；
- D、明确地知道自己一生最想做的是做什么工作。



# 第一章：概述



## （二）理解职业规划的重要性

### ★事实验证——A、哈佛调研（课本P1）

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门前，哈佛对他们进行了一次25年关于人生职业规划的调查。结果是这样的：

27%的人，不知道自己想做做什么工作；

60%的人，对自己想做做什么工作有些感觉，但比较模糊；

10%的人，明确地知道自己近几年想做做什么工作；

3%的人，明确地知道自己一生最想做的是做什么工作。

# 第一章：概述



## （二）理解职业规划的重要性

25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：

这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；

这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；

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

剩下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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/645113211330011140>