

《大学生就业指导与职业生涯规划》

课程教案

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元 名称	单元一 展望职业愿景 第一节 未来世界主导行业分析 第二节 未来中国主导职业分析 第三节 职业市场形势解读		
教学目的	全面了解世界和中国范围内最有前途的职业。准确掌握未来中国职场优秀人才的七大基本特征。客观认识大学毕业生就业的有利条件和不利条件。		
教学重点			
教学难点			
教学环境	多媒体教室；PPT 课件		
更新、补充 删节内容			
课外作业	通过互联网，查阅“未来即将消失的职业”，并谈谈自己的想法。		
课后体会 与建议			

授课主要内容或板书设计

- **案例导入：迷茫的职场新人** 时间安排：5 分钟

案例一 张三 商务管理专业

关键词: 工作一年 不满意 失落 辞职 投简历 无音信 迷茫

案例二

关键词：毕业 买房 结婚 房价 收入 职业困惑

- **讲授新课内容：**

- **第一节 未来世界主导行业分析** 时间安排： 分钟

《美国新闻和世界报道》的专家对未来社会的行业发展趋势进行了预测，并对 20 个主导行业进行了分析。

法庭会计师、广告业、文化艺术与娱乐、咨询业、教育、化学工程、交叉学科的专家、医学、市场营销、生物制药、计算机技术、通讯、电子工程技术、金融、公共事业、社区医疗服务、社会工作、信息与网络技术、法律、执法

- **第二节 人类创新创业简史** 时间安排： 分钟

通过对《国家中长期科学和技术发展规划纲要(2006-2020 年)》、《国民经济和社会发展第十二个五年规划纲要》的解读，我们着重对中国十大职业进行分析。

- 1.纯文、理专业掌握技能助就业
- 2.师范类专业区域供求不均衡
- 3.外语类专业就业去向多元化
- 4.法学专业持证上岗势成必然

- 5.农林类专业创业实现自我
- 6.机械类专业前沿人才供不应求
- 7.经济类专业需求热度不减
- 8.建筑类专业就业前景依然乐观
- 9.医学类专业特殊领域潜力无限
- 10.艺术类专业需求层次不断提升

● **第三节 职业市场形势解读** **时间安排： 分钟**

- 1 .21 世纪人才的七大特征
- 2 .当代大学生就业形势

我国高校毕业生就业的机遇和挑战并存，存在四个有利条件和三个不利条件。

● **课堂探讨** **时间安排： 分钟**

结合中外职业发展趋势和自身实际，选择三个自己比较喜欢或者比较擅长的职业，阐述各自的理由并展望未来的职业愿景。

● **课堂小结** **时间安排： 3 分钟**

● **布置课后作业** **时间安排： 2 分钟**

- 1、复习
- 2、预习
- 3、书面作业题

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元 名称	单元二 更新职业理念 第一节 大学生择业价值观的变迁 第二节 影响就业的八个思维误区 第三节 促进就业的七种职业理念		
教学目的	了解大学生择业价值观变化的表象、根源与特点。更新传统职业理念，尝试确立科学的择业价值观。熟悉影响就业的思维误区和促进就业的职业理念。		
教学重点			
教学难点			
教学环境	多媒体教室；PPT 课件		
更新、补充 删节内容			
课外作业	<p style="text-align: center;">有些大学生毕业后始终找不到理想的工作，并发出这样的感慨：</p> <p style="text-align: center;">“为什么文凭不错、证书不少，工作还是难找？为什么在学校游刃有余，求职却到处碰壁？为什么别人找工作顺利而自己却难以如意？”</p> <p>请从用人单位的角度，分析其职业理念的不足之处，并为其提供相应的行之有效的解决办法。</p>		
课后体会 与建议			

授课主要内容或板书设计

- **复习与提问 时间安排：5分钟**
 1. 回顾世界和中国范围内主导行业分析
- **案例导入 时间安排：5分钟**
 - 案例一 逐梦路上坚持不懈汗水浇灌梦想之花
关键词 吉克隽逸 广告设计与制作专业 兴趣:唱歌 落选 不放弃 成功
 - 案例二 龙王子的求职路
关键词 龙王子 英语语言学院 创办网站 推销自己
- **讲授新课内容：**
- **第一节 大学生择业价值观的变迁 时间安排：分钟**
 - (一) 大学生择业价值观变化的表象
 - (二) 大学生择业价值观变化的根源
 - (三) 大学生择业价值观变化的特点
 - (四) 如何确立科学的择业价值观
- **第二节 影响就业的八个思维误区 时间安排：分钟**
 - (一) 追求一步到位
 - (二) 强调专业对口
 - (三) 过分看重起薪
 - (四) 过于在意户口
 - (五) 关注干部身份
 - (六) 抱怨创业艰难
 - (七) 起步就想登天
 - (八) 一味贪图稳定
- **第三节 促进就业的七种职业理念 时间安排：分钟**
 - (一) 做好长远规划，切忌一蹴而就
 - (二) 重在学以致用，切忌作茧自缚
 - (三) 正确看待待遇，切忌唯利是图
 - (四) 走出户口情结，切忌门户之见
 - (五) 客观审视自己，切忌高人一等
 - (六) 理性看待创业，切忌因循守旧
 - (七) 从基层做起，切忌好高骛远
 - (八) 透过三种职业维度，反观自己
 - (九) 三种职业维度对学业的影响

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元 名 称	单元三 拓展职业技能 第一节 职业技能称为大学生就业敲门砖 第二节 大学生必须具备的六大职业技能 第三节 职业技能的拓展训练与综合测评		
教学目的	认识职业技能对于大学生就业的重要价值。了解大学毕业生必须具备的四大职业技能。熟悉职业技能的专业拓展训练与综合测评。		
教学重点			
教学难点			
教学环境	多媒体教室；PPT 课件		

更新、补充 删节内容	
课外作业	有专家指出，大学生最缺乏的五大职业技能是“职业规划”、“有效沟通”、“快速学习”、“抗压抗挫”、“自信热情”。请按照这个思路，对自身的职业技能现状进行客观的剖析，并设计相应的改善方案。
课后体会 与建议	

授课主要内容或板书设计

- **复习与提问** 时间安排：5 分钟
 1. 回顾大学生择业价值观的变迁、影响就业的八个思维误区、促进就业的七种职业理念
- **案例导入** 时间安排： 分钟

案例：42 名大学生“回炉”补职业技能“短板”

关键词 应届毕业生 技能研修班 动手能力
- **讲授新课内容：**
- **第一节 职业技能成为大学生就业敲门砖** 时间安排： 分钟

高校毕业生就业能力与用人单位实际需要之间存在着很大的差距。

 - (一) 加强职业技能培养有利于大学生正确的自我认知。
 - (二) 加强职业技能培养有利于培养大学生的个性，增强其社会竞争力。
 - (三) 加强职业技能培养有利于加强大学生与用人单位的衔接，有效缩短职业适应期。
- **第二节 大学生必须具备的六大职业技能** 时间安排： 分钟
 - (一) 理论分析能力
 - (二) 环境适应能力

(三) 社会交际能力

(四) 语言表达能力

(五) 动手能力

(六) 竞争能力

● **第三节 职业技能的拓展训练与综合测评** **时间安排： 分钟**

一、一般职业技能与特殊职业技能

二、各类职业必备的素质

科研型职业、管理型职业、事务型职业、工程型职业、文化型职业、社会型职业

三、职业技能的专业拓展训练

(一) 职业定位能力

准确定位、定位误区

(二) 职业沟通能力

沟通从微笑开始、学会有效的倾听、赞美是沟通强有力的武器、说服的技巧、创造接纳的沟通气氛

(三) 职业团队合作能力

平等友善、善于交流、谦虚谨慎、化解矛盾、接受批评、

四、职业技能的综合测评

多企业在以往的招聘过程中，仅仅通过两至三轮面试，并未采取其他辅助手段，便断定这些人是否适合企业的工作岗位。招聘人员的这种不当行为，给企业带来的损失是相当大的。

● **课堂探讨** **时间安排：5 分钟**

根据严峻的就业形势和自身的求职意愿，分析自己目前还欠缺哪些关键的职业技能。

● **课堂小结** **时间安排：5 分钟**

● **布置课后作业** **时间安排：2 分钟**

1.复习

2.预习

3.书面作业题

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元 名 称	单元四 完善职业规划 第一节 职业规划堪称仙人指路 第二节 职业规划须避十大错位 第三节 职业规划力求切实可行		
教学目的	认识职业规划对大学生就业的特殊影响。熟悉职业规划中应着力避免的十大错位。掌握进行职业生涯规划的五个具体步骤。		
教学重点			
教学难点			
教学环境	多媒体教室；PPT 课件		
更新、补充 删节内容			

课外作业	写一份规范的职业规划，要求既符合自身实际，又包括以下内容： 对个人基本情况的介绍；对个人优势与劣势的分析；对外部环境的机会与威胁的分析；对所在具体地区或城市情况的分析；对所上学校及所学专业的分析；对行业变化、企业发展及岗位情况的分析；职业目标的定位和行动计划的制订。
课后体会 与建议	

授课主要内容或板书设计

- **复习与提问 时间安排：5 分钟**

1. 回顾职业技能对于大学生就业的重要价值、大学毕业生必须具备的四大职业技能、职业技能的专业拓展训练与综合测评。

- **案例导入 时间安排： 分钟**

关键词 一把软尺 时间轴 睡眠 三餐 交通 娱乐 休假 剩余时间

- **讲授新课内容：**

● **第一节 职业规划堪称仙人指路 时间安排： 分钟**

关键词 明确方向 学技能 性格 兴趣 能力 尽早规划 就业恐慌

● **第二节 职业规划须避十大错位 时间安排： 分钟**

(一) 错把理想当目标

(二) 错把手段当目的

(三) 错把途径当结果

(四) 错把行业当岗位

(五) 错把就业当择业

(六) 错把择业当专业

(七) 错把专业当能力

(八) 错把知识当技能

(九) 错把兴趣当工作

(十) 错把经历当能力

● **第三节 职业规划力求切实可行 时间安排： 分钟**

一、三个策略

(一) 搭建职业目标的“金字塔”策略

(二) 选择职业方向的“扬长避短”策略

(三) 缜密分析，把握备用通道

二、五个步骤

(一) 分析需求

(二) 分析优劣势

(三) 规划目标

(四) 排除障碍

(五) 完成计划

● **课堂探讨** **时间安排：5 分钟**

职场专家强调，既然要为自己量身打造职业生涯规划，首先要从了解自己开始。为了量身打造最适合自己的职业发展道路，请围绕“我是谁”（角色、个性和能力）“我喜欢做什么”“我能够做什么”这三个问题，当众介绍自己的想法。在此基础上，进一步阐明当这三者之间产生冲突时该如何处置。

● **课堂小结** **时间安排：5 分钟**

● **布置课后作业** **时间安排：2 分钟**

1. 复习

2. 预习

3. 书面作业题

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元名称	单元五 甄选职业路径 第一节 认清职业发展路径的多元化 第二节 剖析不同发展路径的利与弊 第三节 找准最适合的职业发展路径		
教学目的	了解职业发展路径中的多元化趋势。找准适合自身实际的职业发展路径。熟悉优化职业发展路径的基本思路。		

教学重点	
教学难点	
教学环境	多媒体教室；PPT 课件
更新、补充 删节内容	
课外作业	<p>在教师的组织下，参与以下社会实践。</p> <p>1 企业调查。走访三家企业，最好和本专业相关，获取企业信息（如概况、联系方式），了解企业用工情况（主要岗位需求层次）、今后两三年岗位需求情况。</p> <p>2 校友调查。采访两位具有一定成就的校友（经理及以上职务或技术骨干），了解企业对高职院校毕业生的要求及其本人的成功经历，撰写相关采访报告。</p> <p>3 专业相关职业、岗位调查。通过调查，了解学院专业设置的特点，了解历届毕业生目前在岗情况及在目前就业大环境中的适应程度。</p> <p>4 现场观摩。参加各县、市、区的招聘会，初步了解求职的过程，市场供需情况，感受现场气氛，寻找自身差距。观摩之后，提交一篇体会文章。</p>
课后体会 与建议	

授课主要内容或板书设计

- **复习与提问** 时间安排：5 分钟
- 1. 回顾职业规划的影响、错位与可行做法
- **案例导入：稳扎稳打才有真正的前途** 时间安排：5 分钟
关键词：3 年 换行业 生存资本 积累 稳扎稳打
- **讲授新课内容：**
- **第一节 认清职业发展路径的多元化** 时间安排： 分钟

关键词 多元化 自身特点 主观努力 多方面选择 主动拓展就业渠道

● **第二节 剖析不同发展路径的利与弊** 时间安排： 分钟

关键词 职业迷茫

1 确定适合自己的职业目标

2 选择职业发展的路径 文员—行政助理—行政主管—行政经理—行政总监

● **第三节 找准最适合的职业发展路径** 时间安排： 分钟

一、对职业发展路径进行优化

二、大学时期的“职业试婚”

三、大学时期的“全程探索”

四、进入职场的“职业试水”

● **课堂探讨 找准最适合的职业发展路径** 时间安排： 分钟

选择一个自己向往的职业，并设计三个有所不同、各具特色的发展路径。

● **课堂小结** 时间安排：5 分钟

● **布置课后作业** 时间安排：2 分钟

1.复习

2.预习

3.书面作业题

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元 名称	单元六 调控身心状态 第一节 锻造健康的身心素质 第二节 克服消极的心理素质 第三节 强化积极的心理素质		
教学目的	了解身心健康的基本标志和具体特征。熟悉求职者必须克服的各种消极心理。掌握强化积极的心理素质的常规方法。		
教学重点			
教学难点			
教学环境	多媒体教室；PPT 课件		
更新、补充 删节内容			
课外作业			
课后体会 与建议			

授课主要内容或板书设计

● **复习与提问** 时间安排：5 分钟

1 回顾职业发展路径的多元化、不同发展路径的利弊和如何找准最适合的职业路径。

● **案例导入：** 时间安排：5 分钟

案例一 曲线发展更显智慧

关键词: 传统纸媒 培训 积累 跳槽网媒

案例二 求职，拥有好心态很重要

关键词：多次面试 失败 信心不足 心态 心态 心态

案例三 适当的放手才能更轻松

关键词：握紧/松开拳头的故事

● **讲授新课内容：**

● **第一节 锻造健康的身心素质** 时间安排： 分钟

一、身体健康-----生理生化指标

二、心理健康与社会适应完好-----4 个标志、8 个特征

三、健康体质的特点

● **第二节 克服消极的心理素质** 时间安排： 分钟

一、心理素质

二、求职者消极心理素质的表现

羞怯、依赖、依附、恋乡、保守、自卑、自大、攀比、仕途、从中、患得患失、急功近利、理想主义、悲观焦虑、

三、对大学生消极心理的调节方法

(一) 求职自卑与调试

(二) 求职焦虑与调试

(三) 求职嫉妒与调试

(四) 求职怕苦与调试

● **第三节 强化积极的心理素质** 时间安排： 分钟

一、积极心态决定成功程度

二、培养多种能力，增强竞争意识

三、确立良好的择业心态，树立正确的择业观

四、具备主动求职、终生择业的心理

五、转换自身角色，适应社会需要

六、根据市场行情，提高认知水平

七、提高情商水平，培养稳定情绪

● **课堂探讨** **时间安排：5 分钟**

按照身心健康的标准，认真分析自己的身心健康状态，找出身体上的主要毛病和心理上的主要缺陷，然后，有针对性地为自己设计身心健康方面的改进措施。要求从身体和心理两方面各提出五条，并按照主次进行合理排序，当众宣讲，互相交流。

● **课堂小结** **时间安排：5 分钟**

● **布置课后作业** **时间安排：2 分钟**

1.复习

2.预习

3.书面作业题

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元 名 称	单元七 涉及职场形象 第一节 靓丽的名片----衣着配饰 第二节 神奇的魔法-----言语神情 第三节 优雅的演技-----举止仪态		
教学目的	了解衣着配饰对净化职场形象的作用。熟悉言语神情对美化职场形象的作用。通晓举止仪态对强化职场形象的作用。		
教学重点			
教学难点			
教学环境	多媒体教室；PPT 课件		
更新、补充 删节内容			
课外作业			
课后体会 与建议			

授课主要内容或板书设计

● **复习与提问** 时间安排：5 分钟

1 回顾上一节：锻造身心素质、克服消极心理、强化积极心理

● **案例导入：** 时间安排：5 分钟

案例一 各行各业上班该穿什么

关键词 公务员-庄重 工程师-智慧
公关-职业化 文案策划-个性化

案例二 着装不仅仅是审美问题

关键词 着装 审美 发展前途

● **讲授新课内容：**

● **第一节 靓丽的名片——衣着配饰** 时间安排： 分钟

一、服饰

(一) 衣着

- 1 男士穿西装的讲究
- 2 男士穿西装的注意事项
- 3 女性服饰的注意事项
- 4 在一些特定的场合，应遵守下列礼仪常规

(二) 配饰

帽子、手套、围巾、皮包、首饰

二、化妆

关键词：化妆品 面部 头发 味道 指甲 胡须

● **第二节 神奇的魔法---言语神情** 时间安排： 分钟

一、言谈

- (一) 交谈的态度
- (二) 交谈的形体动作
- (三) 交谈的语言风格
- (四) 交谈的语言技巧

二、神情

关键词：眼神 微笑 礼貌

● **第三节 优雅的演技--举止仪态** 时间安排： 分钟

关键词 站姿 坐姿 行姿 手势 动作

● **课堂探讨** 时间安排：5 分钟

你是否存在以下这些有损职业形象的弱点？为了改善自己的形象，你准备如何克服这些弱点？

1 脸红。虽然脸红让你看起来甜傻、可爱，但它也传达了你不成熟和不坚定的心态。

2 哭泣。在工作时哭泣，不但使你显得脆弱、缺乏自制力，而且让人怀疑你会破坏公司形象。

3 言语敷衍。“嗯”、“呵”等词只能说明你犹豫不决，紧张而缺乏智慧。

4 着装。不成功的着装所传达给老板的唯一信息是：重要的任务不能放心交给你去做。

5 怯场。当你表现出怯场，就是在告诉老板，你缺乏最基本的职业技巧。

● **课堂小结** **时间安排：5 分钟**

● **布置课后作业** **时间安排：2 分钟**

1.复习

2.预习

3.书面作业题

《大学生就业指导与职业生涯规划》教案

教师姓名		授课日期	年 月 日 第 周 2 课时
授课班级		授课形式	讲授● 实验○ 实训○ 练习○ 其它○
授课单元 名 称	单元八 制作应聘简历 第一节 应聘简历的制作要件 第二节 应聘简历的制作原则 第三节 应聘简历的制作技巧		
教学目的	了解应聘简历的基本要件。熟悉制作简历的七大原则。掌握制作简历的常规技巧。		
教学重点			
教学难点			
教学环境	多媒体教室；PPT 课件		
更新、补充 删节内容			
课外作业	先撰写一份常规简历，再按照用人单位的不同要求，进行相应的修改，突出其针对性。要求见正文。		

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/27805206400006025>