

第一篇 知人者智，自知者明——认识自我

(教案)

课题	认识自我	课型	
授课日期		教学课时	3
教学目的	1. 确定自己的理想并能做到自我分析； 2. 能对自己的职业兴趣进行深刻剖析； 3. 学完本课，能本着对自己负责的态度分析自己的职业能力。		
教学重难点	1. 在深刻分析的基础上，找到自己感兴趣的职业； 2. 能结合实际工作需要评估、分析自己的职业能力。		
教学进程			备注
<p>一、课程导入</p> <p>带领学生学习、欣赏苏轼和王豫的至理名言，并通过“看图悟道”部分的图片，引导学生思考他们最初的梦想是什么，从而进入本课程的学习。</p> <p>二、教学过程</p> <p>(一) 确定理想与自我分析</p> <p>1. 我的梦想</p> <p>(1) 认识五大基础概念：最初的梦想→理想（实践性、社会性、超前性）→事业理想→职业理想→创业理想</p> <p>(2) 展示部分示例：</p> <p>1) 著名的汽车大王福特自幼帮父亲在农场干活，12岁时，他就在脑中构想出一种能够在路上行走的机器，这种机器可以代替牲口和人力。可是，当时他的父亲要求他必须在农场当助手，不过福特坚信自己可以成为一名出色的机械师。于是，他用一年的时间完成了别人要三年才能完成的机械训练，随后又花两年时间研究蒸汽原理，试图实现他的目标，然而却没成功。随后他又投入到汽油机的研究中，每天都梦想着制造出一辆汽车。其创意被大发明家爱迪生所赏识，爱迪生邀请他到密特律担任工程师。经过十年的努力，在29岁时，福特成功地制造出第一台汽车发动机。</p> <p>2) 中职生小舟毕业5年即已经成为当地有名的创业之星。通过几年的奋斗，他现在的个人资产已经远远超过同龄人，他现在的公司里也有原中职学校的一批学生，大家共同奋斗，为公司的发展贡献自己的力量。直到现在，小舟还始终保持着开始创业时的激情，他说：“现在公司的回报率是100%，我觉得这还远远不够，希望我可以做得更好。”</p> <p>(3) 如何实现自己的理想</p> <p>2. 全面认识自己</p> <p>(1) 自我评价。即自我认识的一种形式，是主体对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。一般规律是：评价他人的行为→评价自己的行为→评价自己的个性品质。</p> <p>(2) 自我评价的原则：适当、全面、客观、以发展的眼光看待自己。</p> <p>3. 自我认识的内容</p> <p>(1) 自身综合素质、能力的自我测评。</p> <p>(2) 分析自己的性格、兴趣和气质。</p>			

（二）职业兴趣分析

1. 职业兴趣

职业兴趣是劳动者对某种类型的工作或活动由关注或被吸引从而对此类型的职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向。

2. 职业兴趣的形成和分类

根据加拿大《职业分类词典》将职业兴趣分为以下十种类型：愿与事物打交道、愿与人接触、愿做有规律的工作、喜欢从事社会福利和助人工作、愿做领导和组织工作、喜欢研究人的行为、喜欢从事科学技术事业、愿从事抽象的创造性工作、喜欢从事操作机械的技术工作、喜欢具体的工作。

3. 所学专业及相关职业对职业兴趣的要求

（三）职业能力分析

1. 职业能力

一方面，人的职业能力总是在职业活动中形成和发展，并在职业活动中表现出来；另一方面，从事某种职业活动又必须以一定的职业能力为前提。

2. 就业必备能力

（1）运用创新能力：信息处理能力和创新能力。

（2）与人交流、合作的能力：一是指有集体主义精神，有大局观；二是懂得与他人合作，更好地完成任务。

（3）为职业发展而持续学习的能力：学会学习是现代人类生存与发展的手段。

（4）语言运用能力：一般指作为中国通用语言的汉语，作为科学逻辑思维语言的数学，还有被大部分人用作国际交流语言的英语这三类语言的运用能力。

（5）就业与创业的能力：了解就业形势，合理定位自己，及时把握就业机会。

三、课堂总结

通过本课的学习，我们应该从现在就要做到：了解就业形势，正确认识自我，合理定位，及时把握就业机会；有一定的应聘技能和良好心态，能恰当地自我推荐，有礼有节，精神面貌良好；有自主择业、自主创业的雄心和胆略，明确创业思想和目标，并对此有一定的设想和计划，为今后就业和创业打好基础。

四、课后作业

完成本篇课时末尾的学以致用模块，进行自我测评、自我分析。

第二篇 愿识庐山真面目——职业认识

(教案)

课题	职业认识	课型	
授课日期		教学课时	3
教学目的	4. 了解职业及其发展趋势； 5. 了解相关的就业政策； 6. 学完本课，能对不同职业进行基本评价和选择。		
教学重难点	3. 了解并学会遵循职业选择的基本原则； 4. 在学习本课之后，能设计自己的职业规划。		
教学进程			备注
<p>一、课程导入</p> <p>带领学生学习、欣赏诸葛亮和邹韬奋的至理名言，并通过“看图悟道”部分的图片，引导学生思考对几类职业的基本认识和理解，从而进入本课程的学习。</p> <p>二、教学过程</p> <p>(一) 职业及其发展趋势</p> <p>1. 职业的内涵及特征</p> <p>(1) 职业的内涵：职业是人们从事的较稳定的有合法收入的工作。只有具备收入合法、较稳定两个必要条件的工作才能称之为职业。</p> <p>(2) 职业的特点：</p> <p>1) 专业性。专业性是指不同的职业在劳动内容、劳动方式、劳动手段等方面所具有的特点。</p> <p>2) 多样性。多样性是指职业存在于社会的政治、经济、文化、教育、军事、外交等一切领域，在每个领域中又有不同的种类。</p> <p>3) 技术性。技术性是指不同职业都有自己的知识经验、技能经验。</p> <p>(3) 如何实现自己的理想</p> <p>2. 职业的分类</p> <p>《中华人民共和国职业分类大典》所确定的职业分类结构包括4个层次，即大类、中类、小类和细类，依次体现由粗到细的职业类别。细类是最基本的类别，即职业。</p> <p>我国职业划分为8个大类，75个中类，434个小类，1481个细类（职业）。每个大类的名称和所含中类、小类、细类（职业）的数量如下。</p> <p>第1大类（中类6个，小类15个，职业23个）：党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人。</p> <p>第2大类（中类11个，小类120个，职业451个）：专业技术人员。</p> <p>第3大类（中类3个，小类9个，职业25个）：办事人员和有关人员。</p> <p>第4大类（中类15个，小类93个，职业278个）：社会生产服务和生活服务人员。</p> <p>第5大类（中类6个，小类24个，职业52个）：农、林、牧、渔业生产及辅助人员。</p> <p>第6大类（中类32个，小类171个，职业650个）：生产制造及有关人员。</p>			

第7大类（中类1个，小类1个，职业1个）：军人。

第8大类（中类1个，小类1个，职业1个）：不便分类的其他从业人员。

3. 职业的种类

（1）按脑力劳动和体力劳动的性质与层次分为两大类（美国）：白领工作人员和蓝领工作人员。

（2）按心理的个体差异分为六大类（美国 霍兰德）：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、传统型。

（3）按贡献范围分为四大类（日本）：物品产业、位置产业、时间产业、知识产业。

4. 三百六十行，行行出状元

只要树立正确的人生观、价值观，珍惜大好时光，努力学习理论知识，掌握专业技能，就一定能够在经济建设的广阔舞台上施展才华。

5. 热点直击“双证并举”

“双证并举”是指中等职业学校毕业生在获取毕业证书的同时还必须取得相应的职业资格证书。各中等职业学校在专业课程的教学中结合职业资格鉴定内容，让职业教育学历证书和职业资格证书“双证融通”，努力提高学生的技术能力和就业竞争能力。

6. 未来职业特点

（1）职业的教育含量增大。

（2）职业要求不断更新。

（3）永久性职业减少。

（二）职业的评价与选择

1. 职业评价

（1）选择适合自己的位置，这也是选择职业的关键。

（2）决定职业声望高低的基本要素：职业的社会功能、职业的社会报酬、职业的自然条件和职业要求。

1) 职业的社会功能是指一定职业对社会的作用，即其社会责任、权利、义务和重要性。职业的社会功能越大、任职条件越高，声望评价就越好，职业层次相对就高。

2) 职业的社会报酬是指职业提供给任职者的工资、福利待遇、晋升机会和发展前景。一般而言，社会报酬好的职业，受社会和从业者青睐，声望评价就高。

3) 职业的自然条件是指与职业活动相关的自然工作环境，如技术装备、劳动强度、安全系数等。职业的自然条件好，工作效率相对就高，越容易出成绩，职业层次就越高。

4) 职业要求是指一定职业对任职者各项素质的综合要求。职业对人的要求越高，达到的难度就越大，被人替代的可能性就小，工作就越稳定，职业的社会层次就越高。

2. 职业的选择

（1）职业选择的准备：目标准备、知识准备、能力准备、心理准备、信息准备、材料准备、应聘面试或考试准备。

（2）职业选择的基本原则：可行性原则、胜任原则、兴趣原则、发展原则。

(3) 职业选择的策略：试探性策略、以专业为重点的策略、以工作单位为重点的策略、稳定性策略。

(三) 就业政策

1. 我国当前的就业形势

全国的大、中、小企业中，熟练技工和高级技工等实用型人才一直十分缺乏，技能人才短缺的问题依然突出。

2. 我国当前的就业方针

(1) 政府促进就业是指国家运用经济、法律和行政等各种手段，扩大就业机会，提供就业服务，并确保公平就业，最终达到促进劳动者充分就业的目的。

(2) 市场调节就业是指在劳动力市场充分发育的前提下，以市场机制作为劳动力资源配置的基础性调节手段，实现用人单位和劳动者的双向选择，满足双方的需要。

(3) 个人自主就业是指劳动者按照社会的需要和对现有职业的比较，选择最适合自己兴趣、爱好和专长的职业，或在国家法律、法规和政策允许的范围内，从事个体生产经营或其他劳动。

三、课堂总结

通过本课的学习，我们应该知道职业的不同分类及不同职业的性质，结合自身的素质和特点，根据国家的相关就业方针和政策，选择适合自己的职业。

四、课后作业

完成本篇课时末尾的学以致用模块，进行自我测评、自我分析。

第三篇 我辈岂是蓬蒿人——职业素养

(教案)

课题	职业素养	课型	
授课日期		教学课时	3
教学目的	7. 了解职业素养的内涵； 8. 了解责任心的重要性； 9. 知道如何打造团队精神。		
教学重难点	5. 知晓责任心的重要性并能严格身体力行； 6. 知晓团队精神的重要性并知道打造团队精神的具体方法。		
教学进程			备注
<p>一、课程导入</p> <p>带领学生学习、欣赏罗大经和陆游的至理名言，并通过“看图悟道”部分的图片，引导学生思考坏习惯产生的负面影响，从而进入本课程的学习。</p> <p>二、教学过程</p> <p>(一) 职业素养的内涵</p> <p>1. 职业素养的概念</p> <p>职业素养是完成和发展职业活动所必需的基本意识、能力和知识的集合，反映了从业者在从业过程中的精神状态和能力水平。</p> <p>2. 职业素养包括：职业道德、职业情感、职业技能和职业习惯</p> <p>(二) 责任心的重要性</p> <p>1. 不可推卸的责任</p> <p>(1) 对自己负责：每一个人都要不断地反省自己，修正自己，督促自己，使自己成为一个对自己言行负责的人。</p> <p>(2) 对家庭负责：对家庭负责，就要学会孝敬父母。</p> <p>(3) 对社会负责：不同行业的从业者，可能因为工作性质不同，所履行的职责也有所不同，但是他们所承担的社会责任具有相同的标准尺度，那就是“追求对社会有利的长期目标”。</p> <p>2. 培养责任心</p> <p>(1) 在增强个人独立性中学会为自己负责。</p> <p>(2) 通过承担家庭责任学会负责。</p> <p>(3) 在学习中学会负责。</p> <p>(4) 在社会活动中学会负责。</p> <p>(三) 打造团队精神</p> <p>1. 团队精神的特点：凝聚力、合作意识、高昂士气</p> <p>2. 团队精神的木桶原理</p> <p>在一个团队里，决定这个团队战斗力强弱的是那个能力最强、表现最好的人，而恰恰是那个能力最弱、表现最差的落后者。也就是说，只有想方设法让短板达到长板的高度，或者让所有的木板维持“足够高”的相等高度，才能完全发挥团队作用。</p> <p>3. 团队精神的表现</p> <p>(1) 成员对团队强烈的归属感。</p> <p>(2) 正确处理竞争与合作的关系。</p>			

<p>(3) 培养自己的团队意识。</p> <p>三、课堂总结</p> <p>通过本课的学习，能够自测自己身上的坏习惯，并了解到这些坏习惯给自己带来的危害。意识到团队精神的重要性，积极培养自己的团队意识。</p> <p>四、课后作业</p> <p>完成本篇课时末尾的学以致用模块，进行自我测评、自我分析，参与班级组织的团队精神训练。</p>	
--	--

第四篇 疾风知劲草——求职面试

(教案)

课题	求职面试	课型	
授课日期		教学课时	4
教学目的	10. 了解相关求职渠道； 11. 掌握如何制作求职简历； 12. 把握并学会灵活使用部分面试技巧。		
教学重难点	7. 学习制作面试简历； 8. 能熟练使用相关面试技巧。		
教学进程			备注
<p>一、课程导入</p> <p>带领学生学习、欣赏李嘉诚等人的至理名言，并通过“看图悟道”部分的图片，引导学生思考如何求职，从而进入本课程的学习。</p> <p>二、教学过程</p> <p>(一) 求职渠道</p> <p>1. 学校推荐就业</p> <p>(1) 学校推荐就业的程序：首先是在学生中开设就业指导课或开展就业指导活动，对学生进行就业观念教育与择业技巧的指导；其次是设计并指导学生制作求职的书面材料，为推荐毕业生就业做好准备；最后是实施毕业生就业推荐。</p> <p>(2) 学校推荐毕业生就业的形式：</p> <p>1) 直接向用人单位推荐。</p> <p>2) 召开供需洽谈会。</p> <p>3) 实行实习就业一体化。</p> <p>2. 招聘会、洽谈会</p> <p>3. 报纸杂志</p> <p>4. 网络</p> <p>(1) 求职者需要根据个人的专业、爱好和特长，有目标地向用人单位求职。</p> <p>(2) 寻找合适的时间。对于求职者来说，需要争取第一时间寻找合适的企业，投递简历同时，求职者需要关注和留心信息发布的时间，争取在第一时间将自己的“名片”递到用人单位相关人员的手中。</p> <p>(3) 参加正规的网上招聘。因为网络本身的特性，很容易出现网络诈骗和虚假信息，在选择的时候要格外注意。</p> <p>5. 关系网</p> <p>通过能够帮助你的亲戚、朋友，第一时间获得招聘信息，比其他竞争者早做准备，为自己的成功奠定坚实的基础。</p> <p>6. 主动求职</p> <p>(1) 知己知彼。</p> <p>(2) 因地制宜。</p> <p>(3) 适可而止。</p> <p>7. 曲径求职</p> <p>目前社会竞争激烈，</p>			

很多时候不可能一毕业就立即找到一份心仪的工作，这个时候你需要先从小事做起，等待机会，储备实力，并在适当的时间展示出来，得到企业和社会的认同。

8. 单位实习

用人单位很看重刚毕业学生的实习经验，因此，你可以选择到一个单位实习，抓住机会，努力表现，以期能够在实习单位任职，这也是一次“双赢”，为双方节省时间、金钱和精力。

(二) 求职简历

1. 求职简历的重要性

求职简历是招聘单位了解求职者客观情况的重要背景材料，是用来支持求职申请、证明求职者适合担任所申请的职位的重要资料。

2. 求职简历中应体现的内容

(1) 身份详情，即求职者的姓名、性别、年龄、籍贯、民族、政治面貌、健康状况、家庭与婚姻状况、主要社会关系、联系地址、邮编、电话等。

(2) 学习情况，包括就读学校、专业、学习时间、主要证明人姓名、开设课程与学习成绩（应结合应聘职位的要求突出重点和强项）、所获得的证书或职业培训的资料等。

(3) 相关经历，包括实习、担任社会工作、参加社会活动等内容，尤其要突出与应聘职位有关的工作经历和工作成绩。内容要具体，证明人要落实。

(4) 兴趣特长，重点是与所求职位相关的特长或兴趣爱好，包括专业技术特长和一般性特长，如外语、计算机、写作方面的特长等。

3. 写求职简历的注意事项

- (1) 内容简介，提纲挈领，突出重点。
- (2) 紧扣招聘条件，扬长避短。
- (3) 简历外观要美观，做到别具一格。
- (4) 证明材料要充分，要真实。
- (5) 适可而止。

4. 求职信和自荐书的书写格式

(1) 求职信：称谓→开头→主体→结尾→致敬语、署名、日期。

(2) 个人简历：个人简历有表格式、提纲式和个性化（如名片式和视频式）3种。

(3) 自荐书：自荐书是自我推荐的信函。它与求职信不同，求职信“求”的目标明确，即已知招聘单位和招聘的具体岗位；而自荐书是暂无具体的目标，适合在人才招聘会使用。

(4) 毕业生推荐表：注意字迹工整、内容翔实和照片要求。

(三) 面试技巧

1. 面试前的准备

(1) 搜集信息：面试前，需要对搜集到的就业信息进行必要的调查了解，选出有使用价值的重点就业信息，对重点就业信息中用人单位的情况进行全面了解。

(2) 模拟问答：

- 1) 为什么选择到本公司来应聘？

2) 有什么样的工作经历?	
---------------	--

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/887145130035006123>