《大学生职业生涯发展与规划》教案

授课课程：大学生职业生涯发展与规划 授课教师：XXX

课时安排：2课时 授课日期：XXX

授课内容：第九单元：生涯规划管理

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 大学生常见就业去向基本信息及生涯规划建议；职业生涯规划的管理方法；我的生涯规划档案。 |
| **教学目标** | 1. 认知目标：  认识到生涯规划是一个持续一生的过程，做好大学生涯规划，为自己未来的人生奠基；  认识到我们要根据时势经常对自己的职业规划进行评估、反馈和调整，做好生涯规划管理，接纳生涯的各种可能性。 |
| 2. 技能目标：  了解大学生常见就业去向的基本信息；  学会撰写《我的生涯规划档案》，管理自己的生涯规划。 |
| **教学重点** | 认识到生涯规划是一个持续一生的过程，做好大学生涯规划，为自己未来的人生奠基。 |
| **教学难点** | 学会撰写《我的生涯规划档案》，管理自己的生涯规划。 |
| **教学方法** | 案例探究法、讲授法、讨论法。 |
| **教学资源** | 《大学生职业生涯发展与规划（第二版）》（华师大版）、多媒体（PPT）。 |

**教学过程**

1. 课堂导入

【案例导入】困惑与迷思

**困惑与迷思**

● 陈晨大学毕业时找工作可谓一帆风顺，没经过太多波折就在南方A市找了一份理想的工作。在去往A市的火车上，陈晨的情绪逐渐从离开校园和同学的哀伤转向对未来憧憬的兴奋。同学中像她这么顺利找到好工作的并不占大多数，她的未来是光明的。然而，到A市后，陈晨很快遇到了第一个打击：房子真难租啊，房价出奇的贵。接着，工作中的不顺接踵而来：这个城市中的人似乎很看不起外地人，虽然周围的一些同事不过比自己在这里多呆了几年，可是他们看自己的眼神就好像自己是个彻头彻尾的土包子；还有，顶头上司的脾气古怪，每次挨批，陈晨不知道自己究竟错在哪里。这难道就是陈晨梦寐以求的工作与生活吗？

刚刚大学毕业时，每个人都很容易按照自己的想象为未来的世界画一幅画。然而，现实常常和这幅画有出入，有时甚至是难以接受的不同。所以，提前去了解现实、设想自己在其中的角色总比临时抱佛脚好。

二、理论与讲解

（一）走进职场

四年的大学生活一结束，你就要正式走进职场。在前方等待着你的机会和经历可能既会让你激动，也会令你沮丧。就像无数毕业生所警告过的那样：工作世界不像大学！不过，伴随新工作而来的也有新的补偿：你会得到许多学习和成长的机会。当然，相应地，你会碰到大学教育从未教你应付的情况。

【练习】职场万花筒

头脑风暴：请在下面的纸上，写下所担心的、工作后可能会遇到的问题。

写完后与周围的同学交换，并给自己所拿到的问题写下建议、应对之道。

【讨论】

请同学们说说自己手里拿到的问题和建议。

对学生而言，从校园到社会是一个巨大的变化。此时，很多学生既有对校园、对同学的恋恋不舍，也有面对未来的兴奋、茫然和焦虑。应该说，这些都是面对变化时很正常的感受。然而，如果我们在走入社会前，对可能遇到的环境或困难有所了解，提前从资源和心理两方面做好准备，将有助于顺利地渡过这个时期。

很多学生提到，在工作中可能遇到的问题包括：人际关系、是否有胜任工作的能力、对个人的发展没有信心、工作与生活的平衡等。表9-1列出了大学文化和工作文化、学校教授与工作中老板的区别，这些都需要学生去适应。

从小学到中学再到大学毕业，每个学生其实都曾经历过不止一次的挑战与变化，比如第一次离开父母、适应大学生活、寻找导师等等。别忘了：每个即将毕业的学生都是带着很多资源和智慧面对未来新环境的。我们可以进一步思考：这样的资源和智慧将如何帮助自己去适应新的环境、应对可能发生的困难？

（二）管理你的职业生涯

下面是给即将毕业的大学生的一些建议：

1.使用生涯规划档案

经过前面各单元的探索，你可以将所有的资料整理在自己的生涯规划档案中。这个档案将帮助你系统地记录所有的探索资料，进一步确认、明确目标与行动。前面我们讲到生涯规划是一辈子的事情，所以完成了本书所有的内容，填写了自己的生涯规划档案，只是生涯探索的开始。认识自己是一件不容易的事情，一方面，需要在实践中不断思考；另一方面，环境在随时变化，所以你至少每年要回顾一次自己的生涯发展，思考这是不是你想要的人生。如果继续这样的工作和生活，你的感觉如何？如果继续什么或者改变点什么可以保持更好的感觉，那么，你应该做一些生涯满意度的调查，反思一下自己的发展（见表9-2）。再看一看自己的生涯规划档案，如果必要的话，考虑一下哪部分的自我探索需要重新做？目标和行动计划可以作何调整？为你的生涯规划档案增加新的页数，把这些变化记录在上面，供你以后参考。

2.了解自己，运用已有的资源

每个人都是这世上独一无二的。只有真正了解自己、欣赏自己，才能最大限度地善用自身的资源，发挥自己独有的才能。只有在自尊的基础上，才能做到为自己负责；为自己负责，才会对职业生涯进行探索、规划和管理。一个人只有自爱，才能真正做到尊重他人，并与他人发展有意义的亲密关系。这不仅是工作中人际关系的基础，也是建立人际支持系统、获取和利用更多资源、寻求职业发展的基础。

就像我们在“技能探索”单元所讲的那样：其实每个人都有很多资源，从小到大积累了各种各样的技能。我们要学会从以往的经历中寻找资源，将自己已有技能迁移，运用到新的情境中。比如，适应新环境和新规则，并不只是我们在从校园到职场的过程中才遇到的挑战。在过去，我们是如何适应从小学到中学、又从中学到大学的挑战的呢？这中间不乏可以迁移的成功经验。

3.作好开始前的准备

在开始工作前，先花点时间了解相对眼前的工作自己有哪些弱点，看看什么地方可能妨碍你日后事业的成功。比如，你可能不太擅长在公众场合发表意见，也可能对公司从事的业务不太熟悉。那么，现在就是你做做“家庭作业”，弥补这些欠缺的时候了。

你最好在开始工作前对自己将要去的工作单位作深入的了解。你可以通过网站搜集信息，也可以与你认识的人交谈。这些均有助于你熟悉情况，作必要的准备，更快地进入角色。

和前几届的毕业生交谈，也会有所帮助。因为他们刚刚经历了由学校到社会的转变。可以了解一下他们的经历：在这一转变过程中，他们感到最困难的是哪些方面？他们能给你什么好的建议吗？

4.与上司和同事相处

在现代社会，人际交往的能力成为个人最重要的能力之一。但是，要注意区分你的私人生活与职业生活，不要将它们混淆在一起。

避免“办公室政治”。不要参与散布流言蜚语，对所有的同事都应当彬彬有礼。

如果你和同事发生冲突，要学会以建设性的方式来解决。后退一步，考虑一下你在这件事中所扮演的角色，然后与对方私下会谈，寻求双方的共同之处和解决途径。

在公司内发展人际关系网会非常有益。当然，这并不是建议你去拉帮结派。与一些有共同兴趣爱好的人发展一种更深层次的关系，不仅可以得到工作中所需要的支持和鼓励，还能掌握更多的信息和资源。所以，设法寻找资格较老，愿意担任你“导师”的人，他们可以在事业上给予你指点和帮助。

5.在最初的日子里取胜

最初的几天可能会是艰难的：有许多从未谋面的人要认识，大量的新信息要记住——这时，你要尽可能保持镇定。这几天你得额外地努力，做一些乍看上去很困难的事。别害羞！向别人主动介绍自己，甚至邀请同事共进午餐。

上下班时间也很重要。在办公室多花一点时间，不仅对迅速掌握新工作的任务和要求很有帮助，还能让你的上司和同事知道你是一个勤勉的人。

等你逐渐适应了新的工作环境之后，就可以积极寻找机会，主动报名参加某个项目了。愿意花时间作份外的工作，这将使你从众多的雇员中脱颖而出。

犯错误时不可避免的，领导们通常也不期望新雇员将一切事都做得十全十美。因此，当你出错时，不要灰心丧气，要原谅自己。不过你应该及时沟通，勇于认错，从错误中学习，保证以后再也不犯同样的错。改变自己能改变的，接受自己不能改变的，最重要的是自己愿意成长和改变！

在纷繁芜杂的生活中，别忘了思考和辨别自己的需要及优先次序，保持你长远的人生目标。记住，每一份工作都是朝着你最终的职业目标所迈出的一小步。即使现在所作的工作与自己的梦想风马牛不相及，也总会教给你一些有益的东西，只要你准备好去学习、去勇敢地迎接新的挑战。

【练习】80岁的生日回想

放一首能令你静下心来，同时也是你喜欢的音乐。请用舒服的姿势坐好，放松，闭上眼睛，找到你自己呼吸的节奏。

想象今天是你80岁的生日。你的家人、儿孙、亲戚、朋友将为你举办一个盛大的生日party 。家里到处张灯结彩，你的生日party 很快就要开始了。现在，你独自一个人坐在书房里，外面是隐隐约约的音乐和人声。请你回想自己走过的一生中，有哪三件事是你为之自豪的，当你回想起来的时候感到愉快的。

想好之后，请睁开眼睛，在一张空白的纸上写下三件事。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

通过这个活动，希望帮助大家时时从日常琐事中抬起头来，保持人生的长远目标。让自己真正能够行动起来！别做那种推迟按自己心意生活的人，因为那样的人就像在河边等着水流干才肯过河的傻子。河水总是不断流动着的，并将永远如此。最好的办法是抓住今天，因为你永远不会知道自己还能有多少个“今天”。三、课堂小结

本单元帮助同学们思考变化中可能遇到的困难，为就业的转变做好心理准备；并介绍了职业生涯管理的概念和理念，促进大家对生命意义的思考，希望大家在生涯道路上尊重自己、勇于尝试。

四、课后作业

1.完成你的生涯规划档案。