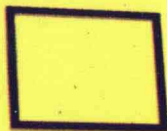


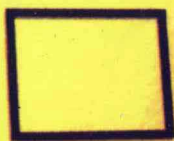
YES



NO



DON'T KNOW



大学生 职业发展实践指导

主编 ◆ 陈小幸 李群如



武汉理工大学出版社
WUTP Wuhan University of Technology Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展实践指导/陈小幸,李群如主编. —武汉:武汉理工大学出版社,
2012.8 重印

ISBN 978-7-5629-3535-3

I. ①大… II. ①陈… ②李… III. ①大学生-职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 163287 号

项目负责人:蔡德民

责任编辑:黄玲玲

责任校对:戴皓华

装帧设计:吴 极

出版发行:武汉理工大学出版社

社 址:武汉市洪山区珞狮路 122 号

邮 编:430070

网 址:<http://www.techbook.com.cn>

经 销:各地新华书店

印 刷:武汉兴和彩色印务有限公司

开 本:787×960 1/16

印 张:11

字 数:222 千字

版 次:2011 年 8 月第 1 版

印 次:2012 年 8 月第 2 次印刷

定 价:19.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请向出版社发行部调换。

本社购书热线电话:027-87515778 87515848 87785758 87165708(传真)

· 版权所有 盗版必究 ·

前 言

《大学生职业发展实践指导》是大学生职业发展与就业指导课程的辅助教材,主要用于教学过程的课堂互动和指导学生的职业实践活动,目的是帮助学生树立职业意识,积累职业经验,提升职业素养,毕业后能够及时地高质量就业。

本书在定位上,以大学生在校期间的职业发展为着眼点,实施全程化职业实践指导。在架构设计上,一年级进行职业生涯规划实践指导,二、三年级进行职业素质技能训练,四年级进行职业获取技能指导,形成相互联系、相互融合、全程互动的大学生职业实践体系。在教学形式上,采用模块化、项目化训练形式,它以课程教学为依托,以带动学生参与为手段,成为职业教育实践教学模式的关键环节。在内容上,职业生涯规划模块设置十一个训练项目,职业素质技能模块设置八个训练项目,职业获取技能模块设置六个训练项目,构成了合理、实用的项目系统。在编写准备上,本书以讲义形式,在南阳理工学院 2009 级、2010 级学生的教学中进行了使用,取得良好的教学效果,为成书提供了完备条件。

本书由陈小幸、李群如主编,南阳理工学院就业教育研究室全体专兼职教师参编,编写过程得到了南阳理工学院领导及有关职能部门的支持,得到了河南省高校部分专家、学者的帮助,也参考了目前职业教育领域先进的研究成果,在此,我们表示真诚的谢意!

由于我们水平有限,本书可能存在这样或那样的问题,有待进一步修改和完善,欢迎各位专家学者和大学生朋友予以批评指正,让我们共同为高校大学生的职业教育事业做出努力。

编 者

2011 年 3 月

目 录

绪论	(1)
第一模块 大学生职业生涯规划训练	(4)
项目一 职业生涯规划意识树立	(5)
项目二 职业生涯规划设计步骤	(8)
项目三 自我优势盘点	(10)
项目四 非正式评估	(16)
项目五 正式评估	(48)
项目六 人职匹配	(50)
项目七 职业探索	(53)
项目八 职业生涯规划决策	(65)
项目九 制订行动计划	(74)
项目十 评估与调整	(76)
项目十一 职业生涯规划设计展示(实训)	(77)
第二模块 职业素质技能训练	(87)
项目一 团队合作训练	(89)
项目二 口语表达能力训练	(96)
项目三 接受力、沟通能力训练	(100)
项目四 组织、领导能力训练	(106)
项目五 职场礼仪训练	(112)
项目六 企业运营实战训练	(117)
项目七 市场营销训练	(121)
项目八 信任训练	(124)
第三模块 职业获取技能训练	(128)

项目一 澄清目标职业·····	(129)
项目二 选择求职渠道·····	(132)
项目三 准备求职材料·····	(134)
项目四 模拟面试(实训)·····	(138)
项目五 就业心理调适·····	(142)
项目六 就业权益保护·····	(145)
附录1:中央及地方高校毕业生就业信息网站 ·····	(166)
附录2:全国各地部分人才信息网站 ·····	(168)
参考文献·····	(169)

绪 论

一、大学生职业发展实训的目的

大学生职业发展实践训练是大学生进行职业生涯规划、提高职业素质、获取职业经验的主要途径,教育部在《大学生职业发展与就业指导教学要求》(教高厅[2007]7号)中明确指出:“大学生职业发展与就业指导课程是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程。态度、观念的转变和技能的获得比知识的掌握重要,态度、观念的改变是课程教学的核心,因此,它的经验课属性更为重要”。所以,开展大学生职业发展实践训练,就成为提高大学生职业发展教育教学效果的关键性环节。在目前的社会大环境下,全球金融危机造成了就业岗位的增加,传统的教育模式和社会需求之间又存在一定的偏差和距离,大学生面临的就业形势日益严峻,因此,我国高等教育在未来一段时间需要解决的问题,是学生在掌握专业知识的基础上,同时又具备一定的职业素质和职业技能,从而缩小课堂知识与社会需求之间的差距。就业教育研究室按照我校人才培养目标的要求,编写了这本《大学生职业发展实践指导》,通过对大学生职业发展训练体系和训练内容项目化的探索,指导学生进行职业实践训练,从而提高学生的职业素养,增强就业竞争力,达到高质量就业和职业生涯顺利发展的目的。

二、大学生职业发展实践训练的内容

大学生职业发展实践训练内容分为三个模块,即大学生职业生涯规划训练模块、职业素质技能训练模块和职业获取技能训练模块。三个模块在大学的三个阶段中进行:第一阶段,在大学一年级进行大学生职业生涯规划的训练,主要包括职业生涯规划课堂互动、人职匹配、职业岗位技能认知、职业生涯规划书撰写实训等。第二阶段,进行职业素质技能训练,在大学的二、三年级进行。根据大学生的职业定位与职业目标,进行职业素质的一般技能和特殊技能训练,主要包括以下

内容:团队合作训练、沟通能力训练、口语表达能力训练、信任训练、组织领导能力训练、职场礼仪训练、企业经营管理知识训练、市场营销训练及岗位特殊技能训练。第三阶段,进行职业获取技能训练,在大学的毕业年级开展,主要包括:大学生权益保护、模拟招聘训练等。

三、职业发展实践训练教学的模式

根据大学生职业发展的特点,在实行模块化实训教学的基础上,建立“1+3+5”训练教学模式。

“1”指一个较完整、系统的大学生职业发展实践训练的教学理论体系,形成教学大纲、教师用的教材和学生用的训练指导书。

“3”指建立三个实训平台,即校内仿真实训平台、社会职业实践平台和职业咨询平台。

“5”指五个方面:

(1) 职业实训全程化

大学生职业发展实践训练的三个模块在大学各个年级全程化实施,分三个阶段进行。

(2) 职业指导个性化

以学生第二学期完成职业生涯规划课程学习为切入点,根据学生的个性选择,采用仿真实训、分别指导的方式,澄清学生的职业生涯规划目标,使之科学、合理、可行和具备操作性。同时,以学生在校时间为管理点,相应地制定出该目标岗位的实训计划并指导学生实施。

(3) 训练内容项目化

根据训练计划,把训练内容具体化为各个不同的训练项目,制定每个训练项目的操作方案,内容包括:项目训练的目的、项目设计、项目实施准备、训练步骤、学生训练过程应完成事项和课后作业及训练效果评估等。

(4) 教师指导责任化

教师担任某专业职业生涯规划课程教学工作后,除了完成理论教学,该专业学生的职业规划管理、职业素质和职业技能训练、毕业时的就业指导、毕业实习、职业实践活动等都由该教师负责,有助于教师熟悉专业教育,熟悉学生,提高职业教育教学效果。

(5) 学生学习社团化

以学校和各系院的学生职业发展社团为依托,根据学生的职业选择,采用不同年级混编的方式,按照学生职业目标实现的要求,成立各种分社团组织。由学生根据社团活动需要邀请专业课教师作为社团指导教师,通过制订社团计划,开展职业实训、实践活动。

四、教师指导学生训练须知

(1)将授课班级学生的职业选择,包括目标职业、工作岗位和就业地点进行统计、整理和分析,把目标职业相同或相近的进行分组,对每个组提出职业发展指导意见(专业课学习重点、选修课选择科目、社会实践活动的方向确定、职业体验计划的制订等)。

(2)以学生的职业生涯规划目标作为学生职业发展实践训练编班的根据,将职业选择相同、人数较多的编为一个班,进行职业岗位特殊技能实训。一般职业素质训练可按学生的自然班级进行。

(3)将学生的职业选择情况、职业发展指导意见等,及时地与学生所在的系院进行沟通,共同拟定指导学生职业发展的措施(包括:专业课教学联系学生职业选择、职业见习实习基地建设、社会实践活动的指导、职业实训条件的提供等)。

(4)严格教学纪律,组织好实训教学,指导学生做好《大学生职业发展实践指导》上的项目训练作业,评定出学生每个项目训练的成绩,提高教学效果。

(5)指导学生参加职业发展社团,帮助社团制定职业发展规划,及时开展各项职业体验活动,通过学生自我管理促进职业发展。

(6)做好职业咨询工作。

五、学生参加训练须知

(1)及时参加教师组织的职业素质训练活动,积极参与互动,使每个训练项目都取得较好的效果。

(2)完成《大学生职业发展实践指导》上布置的作业,每个项目完成后,将《大学生职业发展实践指导》上交给指导教师评定成绩。保存好《大学生职业发展实践指导》,以备在每个学期使用。

(3)根据自己的职业目标积极参加相关的职业发展社团。

(4)及时进行职业咨询。

思考·感悟

第一模块 大学生职业生涯规划训练

本模块训练的目的,是指导学生科学地进行职业生涯规划。虽然大学生在职业生涯规划课程教学的指导下,进行了职业生涯规划,但一年级学生是新生,社会实践经验不足,职业意识不强,职业规划能力较低,其职业选择和职业目标确定必然带有盲目性和不确定性,指导学生职业选择回归理性和科学性的任务重大。通过本模块的训练活动,引导学生对职业生涯规划目标进行澄清,帮助学生确立科学、合理、可行和可操作的目标职业和职业目标,完成以职业发展为导向的角色转换,增强其在校专业学习的动力。

大学生职业生涯规划训练在大学一年级的第二学期《大学生职业生涯规划》课程教学过程中实施。本模块分为十一个教学训练项目,每个项目包含若干活动。十一个训练项目包括两部分,第一部分课堂互动,通过课堂互动进一步提高学生对职业生涯规划的认识。第二部分是在自我认知模块教学过程中实施的实训项目。即“兴趣探索——《心中的桃花源》”、“职场人物访谈”以及“大学生职业生涯规划设计展示”。

在操作方式上,课堂互动随堂进行,主要是配合教师课堂教学,激发学生的学习积极性,加深学生对课堂知识的理解;实训课以班级为单位单独进行,通过实训提高学生的动手操作能力,积累职业规划经验,提升职业规划设计科学性和可操作性。

实训操作以校内仿真模拟训练为主,校外实践训练为辅。

1. 校内仿真模拟训练

采用情景模拟、角色扮演、小组讨论、专题讲座、生涯人物访谈、自我展示和咨询指导等形式,在实训室内由教师组织进行。

2. 校外职业实践训练

采用社会调查、职业体验、岗位见习和顶岗实习等形式,以学生社团组织为主渠道,以专业实训为依托,通过制订社团活动计划,在教师的指导下,有组织地开展职业实践活动。

在教学时间安排上,根据项目教学的要求,校内仿真模拟训练项目需6学时;校外职业实践训练根据分类岗位技能项目时间要求来确定。

思考·感悟

项目一 职业生涯规划意识树立

活动一：绘制个人生涯彩虹图

一、活动目的

让学生对自己的生涯过程,尤其是职业生涯过程有一个初步的认识,明晰自己在生涯的不同阶段所扮演的不同角色及其投入程度,从而提高学生对职业生涯规划重要性的认识,为确立职业生涯规划意识、做好职业生涯规划奠定基础。

二、活动要求

在教师的指导下,绘制出个人的生涯彩虹图,体会职业生涯过程在人生中的地位和作用。

彩虹图如图 1.1 所示。

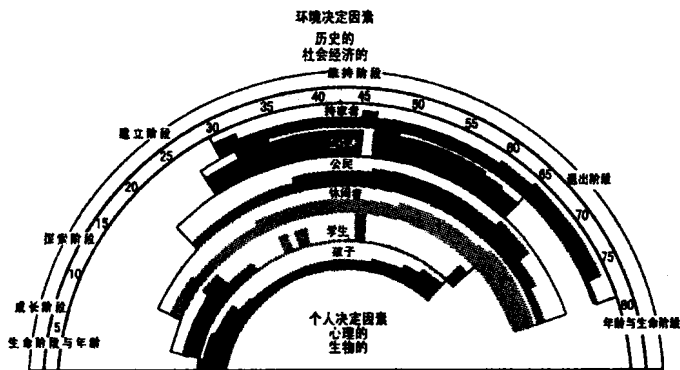


图 1.1 彩虹图

三、活动过程

(一)绘制个人的生涯彩虹图

(二)写出个人人生不同阶段的重要角色及投入程度,并说明理由。

重要角色:_____

理由:_____

(三)学生发言,阐述自己的生涯角色认知。

活动二:职业理想探索

一、活动目的

让学生对自己未来的职业前景进行初步探索,在描述职业理想的同时,对自己各个方面有一个概括的了解,为即将进行的职业生涯规划奠定基础。

二、活动要求

根据下面的问题,把第一感觉的答案写下来。

三、活动过程

(一)我感兴趣的事情是什么?

(二)我最有效的做事方法是怎样的?

(三)我愿意在做事过程中使用哪些技能?

思考·感悟

(四)哪些东西是我生命中不可缺少的?我最渴望从未来的工作中获得什么?

(五)我未来最理想的职业是什么?

四、活动结果

通过这个活动使学生对职业理想实现的可能性进行初步评估。

项目二 职业生涯规划设计步骤

活动：我的旅游计划

一、活动目的

通过制订旅游计划方案的过程,让学生了解职业生涯规划设计的步骤、要求和需要考虑的因素,为做好职业规划创造条件。

二、活动要求

本次活动分为四个步骤:一是每位同学用5分钟时间制订自己在校期间的一次旅游计划;二是前后桌同学4人组成一个小组,每人用3分钟宣读自己的旅游计划,接受其他同学的质询,完善旅游计划;三是根据旅游计划制订的体会(计划的步骤、计划内容等),用3分钟写出制定职业生涯规划步骤及应该注意的问题;四是请两位同学在课堂上发言,谈谈体会。

三、活动过程

(一)我在校期间的一次旅游计划。

(二)小组分享旅游计划。

每位同学用3分钟时间简述自己的旅游计划。

(三)写出个人旅游计划的步骤和内容要点。

项目三 自我优势盘点

活动一：五个成就故事

一、活动目的

通过成就故事的撰写发现个人的特长和优点,增强对未来职业生涯成功的信心。

二、活动要求

撰写成就故事,要写出事迹的五个关键点:时间、地点、人物、事件过程和感觉,每个点用最简单的语言描述。通过对故事的概括,总结出自己的特长和优点。

三、活动过程

(一)写出五个以上成就故事

故事一:

故事二:

故事三:

故事四：

思考·感悟

故事五：

(二)我的特长和优点

活动二：我的生命线

一、活动目的

让学生明白生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程；不只发生在人生的某个阶段，而是如影随形，相伴人的一生。同时，因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同，每个人的生涯也会不同。所以，生涯的发展是个性化发展，即使处于同一时代或同一文化背景下的人，因为生涯发展中其他因素的影响，每个人也会有属于自己的生涯。在你成长过程中，应避免消极事件产生的负面影响。

二、活动要求

(一)请画一条丁字线，横线的长度代表你的生命的长度，

标出年龄的度数;竖线表示情感的程度,横竖线的交叉点为0,上端为正号(1~10),表示积极影响,下端为负号(-1~-10),表示消极影响。

(二)横线上的“0”是你生命的开始,横线的另一端写上你期待可以活到的年龄。在这条生命线中找到你现在的年龄点,并标记出来,期待可以活到的年龄用虚线表示。

(三)回顾你过往生命历程中发生的重大事件,在横线上方用“点”标出对你有积极影响的事件,与年龄相对应;在横线下用“点”标出对你有消极影响的事件,并与年龄相对应。

(四)将各点连线,绘出自己的生命线。对未来预测点的连线用虚线表示。

(五)思考一下这些事件对你的影响,即它们如何使你成为今天的你。总结出优点和不足(自画像)。

【范例】 张媛的生命线(图 1.2)

张媛,女,19岁,大一新生,国际贸易专业。

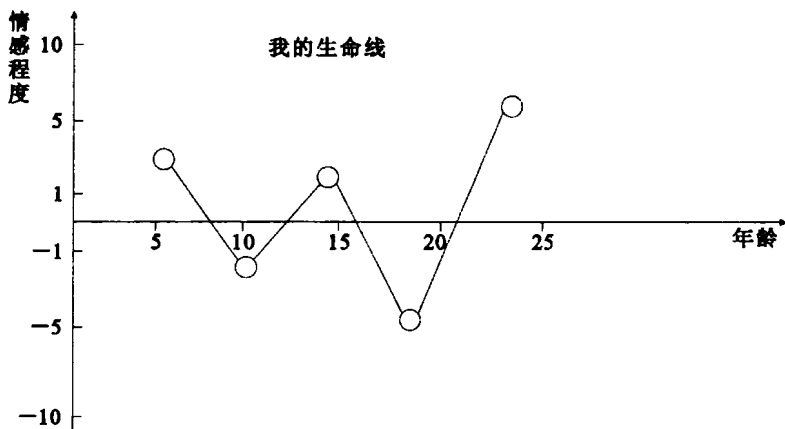


图 1.2 张媛的生命线

积极事件:

1. 15岁时我担任班里的团支部书记,第一次组织团员活动是在学校附近的新华书店做志愿者,帮助书店卖书。这次活动组织得很成功,它让我对自己的组织能力有了很大信心,所以到现在我都乐于组织一些活动。另外,现在想来我确实喜欢读书,这是当时我选择去书店帮助卖书的重要原因。

2. 我上高二以前作文一直写得很糟糕,觉得自己就没有写文章的天赋。高二时遇到一个我很喜欢的语文老师,他向我们推荐了一些课外读物,那些书我非常喜欢,连课间休息的10分钟我都用来读书。不知是否和这个有关,那段时间我突然找到了写作文的感觉,有一篇作文还被老师作为范文推荐给同学们。从那以后,我越来越喜欢写文章,并且觉得自己似乎更适合学习人文社科。