

我成长 我快乐

——职业能力发展手册

WO CHENG ZHANG
WO KUAI LE

主 编 陈 良
副主编 许 磊
编 者 杨 建
廖金权
刘 影
李 明
赵姣奕



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

图书在版编目（CIP）数据

我成长 我快乐：职业能力发展手册 / 陈良主编.
—重庆：重庆大学出版社，2016.8
ISBN 978-7-5689-0076-8

I. ①我… II. ①陈… III. ①高等职业教育—毕业生—职业选择—手册 IV. ①G717.38-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第192977号

我成长 我快乐 ——职业能力发展手册

主 编：陈 良
副 主 编：许 磊
责任编辑：陈一柳 版式设计：何 璐
责任校对：谢 芳 责任印制：张 策

重庆大学出版社出版发行

出版人：易树平

社址：重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编：401331

电话：（023）88617190 88617185（中小学）

传真：（023）88617186 88617166

网址：<http://www.cqup.com.cn>

邮箱：fxk@cqup.com.cn（营销中心）

全国新华书店经销

重庆市国丰印务有限责任公司印刷

开本：787mm×1092mm 1/16 印张：6.5 字数：81千

2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

印数：1—5 000

ISBN 978-7-5689-0076-8 定价：68.00元

本书如有印刷、装订等质量问题，

本社负责调换版权所有，请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书，违者必究

编者的话

《我成长 我快乐——职业能力发展手册》，是笔者团队20余年人才培养先进理念和成功实践经验的汇聚，旨在为广大青少年提供自主学习、自主管理、自主发展的使用手册和工具，它好用易用，适用于各级各类院校学生。

21世纪是激烈竞争的世纪，竞争的关键因素是国民创造力。创新型人才的培养，必须从单纯知识学习向知识、能力、素质培养转变，从被动学习向主动、自主学习转变，从被动适应向自主发展转变。

知识、能力、素质是立身之本，发展之基。社会能力（与人交流、与人合作、解决问题等）、方法能力（自主学习、信息处理、数字应用、创新创造等）与专业技术技能同等重要，专业能力、方法能力、社会能力有机融合，构成一张面对各种职业生涯都畅通无阻的通行证。

该手册将自主学习、自主管理、自主发展与知识、能力、素质有机融合，是你能力成长的助推剂、个人风采的显示器、职业发展的导航仪，是你学习期间不可或缺的工具。该手册在前几年的实际使用中，数以千计的学子在实际使用中深受裨益，自主学习、自主管理、自主发展方面的能力获得显著提升。同时，使用者也对该手册提出了许多极具价值的改进建议，使该手册更具普遍适应性，从而使更多学子受益。感谢你的使用，同时恳请你在使用中提出宝贵建议，使之不断完善。作者邮箱c1h6088@126.com。

致未来的我们

亲爱的新同学，你们是否已发现，五花八门的新兴职业以超出我们想象的形式和速度显现在社会中：菜品造型师、“陪玩”家教、品牌管理师、产品陈列师……此外，各类行业不再有终身职业，工作流动加快，在个人职业生涯中要不断改变职业！

我们不禁疑惑怎样才能成功应对明天的工作？怎样才能适应这日新月异的社会？其实，社会最需要的是能不断适应新的工作岗位的能力。高度竞争性的未来社会中真正可靠的保证，只能是我们自己的能力。能力决定命运，能力决定未来。

你们或许会追问，如何拥有这样的能力？它适用于各种职业，适应岗位的不断变换，并伴随我们终身的可持续发展能力。

那么，眼前这本全新的手册，你们值得拥有！

它绝不仅仅是一本记录手册：它潜移默化地转变思维，使我们学会自我管理；它构思精巧、规划得宜，引领着我们逐步养成良好习惯；它“敝帚自珍”、视野开阔，全方位地助推我们走向更好的自己；它因我们的填充而丰富起来，完美地呈现个人风采。

亲爱的新同学，让我们告别迷茫，遇见更好的未来！在这位隐藏的“人生导师”的帮助下，记录成长点滴，珍藏美好时光，选择自主学习、自我管理、自主发展，提高职业能力，从容应对将来的职业挑战。

我们坚信，精彩的人生由你决定！

使用指南

本手册共由三部分组成，分别是“我的发展目标”“我的能力成长”和“我的综合评估”。

第一部分“我的发展目标”：由“专业培养目标”和“课程教学计划”两个版块组成，入学时请同学们在辅导员/班主任的指导下填写或直接粘贴。

第二部分“我的能力成长”：是本手册的重点部分，它以学期为单位，共有6个学期的内容。每个学期分别由“课程表”“课程信息”“自主管理——学期计划”“自主学习”“自主发展”和“自主管理——学期总结”6个版块组成。具体填写注意事项如下：

- ① 根据实际情况粘贴或填写“课程表”和“课程信息”。
- ② 在学期初，拟定“学期计划”，并经常性地对照计划自查实施情况。
- ③ 在提高文化修养、强化专业技能、丰富特长爱好方面进行自主学习，做好学习记录；并在其中选择一项自主学习内容进行分析总结，详细填写学习内容、我的收获，提供佐证材料，由辅导员/班主任签字证明。
- ④ 积极参加团学活动、社会实践、竞赛活动，做好活动记录；并在其中选择一项活动进行分析总结，详细填写活动内容、我的收获，提供佐证材料，由辅导员/班主任签字证明。
- ⑤ 在学期末，对照本学期自主管理、自主学习、自主发展的实施情况，归纳学期总结。

第三部分“我的综合评估”：请同学们在毕业前完成“学业成绩汇总表”和“成果与荣誉汇总表”的填写，留下师生赠言、毕业感言和毕业合影。“校友档案”和“校友印记”填写完成后交辅导员/班主任，由母校留念保存。

我的学校

重庆电子工程职业学院创建于1965年，是100所国家示范性高等职业院校之一。学校连续两届蝉联国家级教学成果一等奖。在2015年中国科学评价中心全国专科院校排名中，学校综合实力位居重庆第一，跻身全国前20强。在华东师范大学高职院校科研竞争力排名中，学校位列200所示范（骨干）高职院校第8名，居西南地区之首。

基础条件优越。学校占地1365亩，固定资产15亿元，校舍48万平方米，教学科研仪器设备值2亿元，在校生20 000余名。学校建有应用电子学院、通信工程学院、计算机学院、软件学院、物联网学院、机电学院、汽车工程学院、财经学院、管理学院、传媒艺术学院、建筑与材料学院、马克思主义与通识教育学院、国际学院、培训与继续教育学院14个二级学院，开办专业53个。

师资力量雄厚。学校教职工1000余人，其中博士61人，教授66人，副高以上职称教师363人。有两位教授享受国务院政府特殊津贴。产生了“全国五一劳动奖章”获得者1人、全国职业教育先进个人1人、国家技能人才培养突出贡献奖1人、全国“五一巾帼标兵”1人、全国技术能手1人、世界技能大赛汽车技术中国国家队教练1人。建成国家级教学团队1个，省级教学团队6个。

协作领域广阔。学校先后与澳大利亚、德国、英国、韩国等国教育机构建立了广泛的合作关系，与重庆微电园、中兴通讯、华为科技、长安集团、德邦物流等知名企业建立了深度产教融合校企合作体制机制。

办学特色鲜明。学校坚持“以电子信息为特色，培养先进制造业、现代服务业等技术密集型产业领域一线需要的高素质技术技能人才，注重应用研发与技术服务”的办学定位。近年来，学校毕业生就业率保持在98%以上，2015年获“全国毕业生就业典型经验高校”（“就业50强高校”）称号。学校建有“首批重庆众创空间”，还是人社部“全国职业核心能力示范培训试点先进单位”。

成果丰硕。近年来，学校获得国家级教学成果一等奖2项、二等奖1项、重庆市教学成果奖10项。学校建成国家级重点专业9个，市级重点专业7个。有国家级教学团队1个，省级教学团队6个；国家级精品（资源共享）课程8门；省级精品课程27门；国家级实训基地3个，省级示范实训基地2个。学校教师主持国家社科基金项目2项、省级重大重点教改项目32项、省级技术创新项目78项、省部级以上课题405项，获国家专利近500项，以第一主编出版国家规划教材51本，发表SCI和EI等高水平论文1259篇，承担了技术服务研发项目500余项。学生获省部级及以上竞赛获奖675项（国家级569项）。学校是唯一入选全国学联主席团单位的高等职业院校。

半世纪创业砺洗，携手并肩绘蓝图；大学城托举中兴之路，应用型引领发展之舵。重电人正秉承“厚德强能、求实创新”的校训，传承“龙翔马越、博润致远”的人文精神，豪情满怀，疾蹄奋进，谱写发展新篇章。

学院地址：重庆·沙坪坝·重庆大学城重庆电子工程职业学院

邮 编：401331

传 真：（023）65927000

联系电话：（023）65926592 65926593

网 址：www.cqcet.edu.cn



个人信息

姓名：

学校：

专业：

班级：

学号：

电话：

QQ：

E-mail：

通讯地址：

贴照片处

致未来的我：

心语

第一部分 我的发展目标

专业培养目标
课程教学计划

第二部分 我的能力成长

第一学期
第二学期
第三学期
第四学期
第五学期
第六学期

目 录

第三部分 我的综合评估

学业成绩汇总表
成果与荣誉
毕业感言
师生赠言
毕业合影
母校留念

第一部分

我的发展目标

求学 求真 求发展
创新 创业 创未来



专业培养目标

(各专业打印后粘贴)

课程教学计划

序 号	课程名称	课程性质	学 分	开课学期	备 注

(本页可以由各专业统一印制后粘贴)

第二部分

我的能力成长



**知识创造价值
能力改变命运**



课程表

20__年__月__日—20__年__月__日

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
课程							
上午							
下午							
晚上							

第一学期

