

大学生职业发展与就业指导 体验式课程教学手册

主编 夏伯平 朱克勇 闫咏

DAXUESHENG

Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

Tiyanshi Kecheng Jiaoxue Shouce



现代教育出版社

大学生职业发展与就业指导 体验式课程教学手册

主 编 夏伯平 朱克勇 闫 咏
副主编 徐 璐 李 爽 成 茜



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导体验式课程教学手册 / 夏伯平, 朱克勇, 闫咏主编. —北京: 现代教育出版社, 2013. 2

ISBN 978—7—5106—1606—8

I. ①大… II. ①夏… ②朱 ③闫 III. ①大学生—职业选择—高等学校—教学参考资料 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 017334 号

大学生职业发展与就业指导体验式课程教学手册

夏伯平 朱克勇 闫咏/主编

责任编辑 王春霞 刘兰兰

封面设计 孟祥敏

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编 100011

网 址 <http://www.chinamep.com.cn>

电 话 010—64251256

传 真 010—64251256

印 刷 三河市文阁印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 23

字 数 560 千字

版 次 2013 年 2 月第 1 版

印 次 2013 年 2 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978—7—5106—1606—8

定 价 98.00 元

版权所有 侵权必究

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社发行中心联系、调换。

上海海洋大学学生职业发展教育与就业指导课程 教材编写工作委员会

顾 问 虞丽娟 潘迎捷 黄晞建 程裕东

主 任 李兴华 张宗恩

副主任 朱克勇 夏伯平 徐俊祥

委 员 王梦昭 邓叶芬 刘 鹏 华 静 成 茜 闫 咏 张光辉

李 爽 李志强 李肖鸣 杨妍艳 汪卓敏 周美华 周涛峰

屈琳琳 郑 飞 郑晓琼 金 晔 柯 蓝 贺 刚 徐 璐

徐英华 晏 萍 陶峰勇 高晓波 商利新 蒋莉萍

前 言

... Foreword ...

自教育部 2007 年颁发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（教高厅〔2007〕7 号文件）至今，经过五年多的努力，我国高校已经初步建立了“大学生职业发展教育与就业指导”课程体系，并普遍开设了必修或选修课程，部分高校甚至已经将相关课程建成了国家级、省市级精品课程。可见，职业发展教育与就业指导被纳入课程建设，进入了高校人才培养的主渠道，其课程教学效果，必然会对大学生职业生涯素养和就业能力的提升以及毕业生就业质量的提升产生重要的影响。但是，我们也应该看到，由于生涯发展教育科学作为我国新兴的一门通识教育学科，其相关课程建设积淀不够，加之对授课师资的要求较高，各高校的重视程度和投入度差异悬殊等原因，造成了与课程相匹配的教材及专业化师资短缺的问题持续存在，很多高校课程实施效果不尽如人意，课程持续发展现状堪忧。在此背景下，完善和优化“职业发展教育与就业指导”课程建设，提升师资的课程设计与教学过程设计能力，成为高校全程化、全员化职业发展教育的应然需求。

本书根据教育部颁布的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，遵循职业生涯发展教育的一般规律，借鉴国内外高校就业指导精品课程建设的先进经验，结合我国高校的实际情况，由上海海洋大学组织教师进行编写，是一本适合我国普通高等学校开展全程化职业发展与就业指导体验式课程教学的指导手册。

本书分为职业规划（分就业意识教育、职业规划设计两个模块）和就业指导（分就业能力提升、就业择业准备和就业技能训练三个模块）两大部分，满足学校开设 32 学时、2 学分公共必修课程的教学指导需求。本书按教学大纲要求建立教学实施体系，为教师提供 32 学时课程的教学方案（如下表），创业教育部分内容将另册编写。

课程内容	学分	学分	课程模块划分	考核要求	实践环节	
就业 意识 教育	6	1	课程 1 课程概述	制作职业生涯规划 设计书；通过 全校统一考试	向专业老师或学长进 行专业学习的访谈	
			课程 2 规划大学生涯			
			课程 3 培养自我管理能力			
职业 规划 设计	10		课程 4 职业生涯规划导论			1. 进行自我认知及职 业倾向的测试 2. 积极参与职业生 涯规划大赛
			课程 5 职业环境探索			
			课程 6 自我探索（上）			
			课程 7 自我探索（下）			
			课程 8 职业决策与行动			

课程内容	学分	学分	课程模块划分	考核要求	实践环节
就业能力 提升	6	1	课程 9 职业素养提升	制订就业能力 提升的实施方案 与细则	1. 参加创业讲座 2. 参与暑期实践或商 业计划大赛等
			课程 10 就业能力培养		
			课程 11 创业意识和素质的培养		
求职择业 准备	4		课程 12 就业选择	制作求职材料	1. 参观招聘会及双向 选择洽谈会 2. 参与暑期实习实践
			课程 13 求职前的准备		
就业技能 训练	6		课程 14 求职技能拓展	通过全校统一 考试	1. 参加学校就业指导 讲座 2. 观看模拟竞聘大赛
			课程 15 就业程序与权益保护		
			课程 16 进入职场与角色转换		

《大学生职业发展教育与就业指导课程教学要求》在教学模式的论述中提到：职业发展与就业指导课程既有知识的传授，也有技能的培养，还有态度、观念的转变，是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程；本课程应采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行；教学可采用课堂讲授、典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、角色扮演、社会调查、实习见习等方法。可见，职业发展与就业指导课程教学的实施对授课教师的教学设计和教学经验积累的要求都很高。因此，帮助授课教师快速找到课程教学所需的理论知识、方法实务和间接经验信息，帮助教师做好对各课程模块的教学设计所需的各种资源，包括课堂引入、课堂案例、课堂测试、课堂讨论、课堂演练、课堂游戏、课堂视频、课后作业和课外实践等资料，为体验式课堂教学提供丰富适用的资源，供授课教师方便、快捷、灵活地备课教学提供最直接的帮助，是我们开发本教材的初衷和目标。

本教材作为体验式课程教学参考书，最大的特色在于根据教师备课教学需求出发，注重内容的应用性和实践性，逻辑地将相关教学备课资源进行系统编排，供授课教师参考和灵活运用。本书根据教学实际需要，设有【教学目标】、【教学方法】、【课时安排】、【教学重点】、【教学内容】、【教学过程设计资料】、【参考教案】、【参考资料】等栏目，并根据教学内容和教学过程设计需要，相应组织【课堂引入】、【课堂案例】、【课堂测试】、【课堂讨论】、【课堂演练】、【课堂游戏】、【课后作业】和【课外实践】等子栏目，在给出课程设计的同时，增加教学设计资源的丰富性。

本教材由上海海洋大学夏伯平、朱克勇和闫咏担任主编；徐璐、李爽、成茜担任副主编。本书的编写，参考了大量的国内外职业发展与职业素养方面的文献资料，以及一些专家教授的观点，得到了中青创想教育公司的大力支持和帮助，在此，一并表示感谢。

虽然我们长期从事大学生职业发展教育与就业指导教学与研究工作的老师，但限于学识和经验，本书定还存在不少疏漏和不当之处，如有发现，烦请您随时通过邮箱(bpxia@shou.edu.cn)告之，我们将不胜感激。

编者

2013年2月

目 录

... Contents ...

课程 9 职业素养提升 / 1

【教学目标】 / 1

【教学方法】 / 1

【课时安排】 / 1

【教学重点】 / 1

【教学内容】 / 2

一、职业道德 / 2

二、职场情商 / 4

三、职业习惯 / 10

【教学过程设计资料】 / 14

一、课堂引入 / 14

(一) 问题引入：从世界知名企业用人标准看职业素养 / 14

(二) 案例引入：小贝曾为情绪失控付出代价 / 16

二、课堂案例 / 16

案例一 《希波克拉底誓言》——史上最卓越的职业道德典范 / 16

案例二 不要突破职业道德的底线 / 17

案例三 职业道德楷模之王顺友 / 17

案例四 司马迁的职业操守 / 18

案例五 认真做好每一件事情 / 18

案例六 自我激励的作用 / 19

案例七 把自己的工作做到极致 / 19

案例八 细节成就卓越 / 19

案例九 积极心态带来成功 / 20

案例十 正向思考造就幸福生活 / 20

案例十一 李开复写给中国学生的一封信：从诚信谈起 / 21

案例十二 周瑜败于职场情商 / 22

案例十三 踏实勤奋，成就卓越 / 22



- 案例十四 建立人脉支持系统/ 23
- 案例十五 职业素养是职场成功的必要条件/ 23
- 案例十六 职业素质的差别在于用心与否/ 24
- 案例十七 敬业赢得机会/ 24
- 案例十八 宝剑锋从磨砺出/ 25
- 案例十九 小习惯变成大问题/ 25
- 案例二十 一屋不扫,何以扫天下/ 25
- 案例二十一 再试一次/ 26
- 案例二十二 十二次微笑/ 26

三、课堂测试/ 27

- (一) 职业化商数测试/ 27
- (二) 职场情商自测/ 30

四、课堂讨论/ 33

讨论问题: 职业道德的底线/ 33

五、课堂演练/ 34

解读职业道德规范/ 34

六、课堂游戏/ 35

- 活动一 高空飞蛋/ 35
- 活动二 制作你的个人修养名片/ 35

七、课后作业/ 36

八、课外实践/ 36

【参考教案】/ 37

【参考资料】/ 40

课程 10 就业能力培养/ 41

【教学目标】/ 41

【教学方法】/ 41

【课时安排】/ 41

【教学重点】/ 41

【教学内容】/ 42

- 一、大学生就业应具备的几种能力/ 42
- 二、大学生就业能力培养/ 44

【教学过程设计资料】/ 53

- 一、课堂引入/ 53
 - (一) 问题引入: 用人单位看重的通用能力有哪些/ 53
 - (二) 案例引入: 吃苦耐劳练才干, 自强不息终成才/ 54

二、课堂案例/ 54

- 案例一 坚持学习, 走向成熟/ 54
- 案例二 通过实践形成就业竞争力/ 55
- 案例三 适应能力是获得职业发展的前提/ 55
- 案例四 保持竞争意识/ 56
- 案例五 十分钟的悲剧/ 56
- 案例六 野雁飞行万里的智慧/ 57
- 案例七 创新求职的3个小故事/ 58
- 案例八 价值5万美金的创意/ 59
- 案例九 就业=竞争力+执行力/ 59
- 案例十 学习能力是成功人士的第一特质/ 60
- 案例十一 准确分析自我, 提升综合实力/ 60
- 案例十二 永远的坐票/ 61

三、课堂测试/ 62

- (一) 沟通技能自我测试/ 62
- (二) 人际沟通能力测试/ 62
- (三) 了解自己的团队合作能力/ 64
- (四) 团队合作精神测试/ 65
- (五) 给自己的竞争意识评评分/ 67
- (六) 创新思维能力测试/ 69

四、课堂讨论/ 70

讨论问题: 大学生应着重培养的就业能力/ 70

五、课堂演练/ 72

- (一) 创新思维训练/ 72
- (二) 沟通能力基本训练/ 75
- (三) 揣摩以下语言表达的方式和效果/ 76
- (四) 感受团队精神的魅力/ 77
- (五) 表达技巧练习/ 77

六、课堂游戏/ 78

- 活动一 解手链/ 78
- 活动二 选谁去求救呢/ 78
- 活动三 情景模拟: 沟通能力训练/ 79

七、课后作业/ 79

八、课外实践/ 79

【参考教案】/ 80

【参考资料】/ 83



课程 11 创业意识和素质的培养 / 84

【教学目标】 / 84

【教学方法】 / 84

【课时安排】 / 84

【教学重点】 / 84

【教学内容】 / 85

一、创业的概念与内涵 / 85

二、创业的意义 / 87

三、创业意识和创业精神 / 88

四、创业的基本知识和技能 / 89

三、创业素质与能力 / 90

五、创业准备 / 91

六、创业过程 / 93

七、大学生创业的常见风险 / 96

八、大学生创业认识误区 / 97

【教学过程设计资料】 / 98

一、课堂引入 / 98

（一）问题引入：选择创业还是就业，有什么不同 / 98

（二）案例引入：大学生创业挑战多 / 9999

二、课堂案例 / 100

案例一 善于观察发现生活中的创业机会 / 100

案例二 大学生摆摊卖菜 有课关门无课歇业 / 100

案例三 刚毕业就揽下校车活 / 101

案例四 信息对创业影响 / 102

案例五 创业是试错的过程 / 102

案例六 马云是个孔雀型老板 / 103

案例七 工作中提升创业能力 / 103

案例八 创业初期的人力资源特点 / 104

案例九 创业能力需要积累 / 104

案例十 创业需要诚信和坚持 / 105

案例十一 创业不能以身试法 / 105

三、课堂测试 / 106

（一）创业者自我潜力评估 / 106

（二）你具备企业家素质吗 / 107

（三）威廉斯创造力倾向测验量表 / 108

（四）你的风险类型 / 111

（五）创业时机是否成熟 / 112

四、课堂讨论/ 114

问题讨论：大学生创业者的优势和劣势/ 114

五、课堂演练/ 115

(一) 产生创业想法/ 115

(二) 构建创业轮廓图/ 115

(三) 成功创办小企业的关键因素分析/ 116

(四) 创业机会评估/ 117

(五) 创业资金预算规划/ 119

六、课堂游戏/ 120

活动 案例分析：风险情境分析/ 120

七、课后作业/ 120

八、课外实践/ 121

【参考教案】 / 121

【参考资料】 / 124

课程 12 就业选择 / 126

【教学目标】 / 126

【教学方法】 / 126

【课时安排】 / 126

【教学重点】 / 126

【教学内容】 / 127

一、树立正确的就业观念/ 127

二、择业常见误区/ 128

三、大学生就业选择渠道/ 129

四、就业选择依据和方法/ 131

五、就业意向选择分析/ 133

六、四种择业定位策略/ 134

【教学过程设计资料】 / 135

一、课堂引入/ 135

(一) 问题引入：好工作的标准是什么/ 135

(二) 故事引入：三个儿子的回答/ 135

二、课堂案例/ 136

案例一 退一步海阔天空/ 136

案例二 在广阔的农村找到人生坐标/ 136

案例三 理性的就业选择/ 137

案例四 适合自己的才是最好的/ 138

案例五 事在人为/ 139



- 案例六 不能选择的是必须作出选择/ 139
- 案例七 学以致用,志存高远/ 139
- 案例八 总有工作适合你/ 140
- 案例九 是金子总会发光/ 141
- 案例十 从“心”选择/ 141
- 案例十一 考研,一步之遥的坚持/ 142
- 案例十二 我真的要考研吗/ 143
- 案例十三 迎接挑战,勇敢面对一切/ 143
- 案例十四 深入探索,走出迷茫/ 144
- 案例十五 选兴趣还是选生存/ 144
- 案例十六 早定目标,充分准备/ 145
- 案例十七 准确定位,快速发展/ 146
- 案例十八 珍惜机会,该出手时就出手/ 146
- 案例十九 先就业,后择业/ 146
- 案例二十 公务员报考之路/ 147
- 案例二十一 “低就”未必低人一等/ 148

三、课堂测试/ 148

- (一) 就业方向自我检视/ 148
- (二) 毕业后,你适合找什么样的工作/ 149

四、课堂讨论/ 149

讨论问题:就业选择大公司还是小公司/ 149

五、课堂演练/ 150

- (一) 确定你的就业意向/ 150
- (二) 出路选择分析/ 151

六、课堂游戏/ 152

- 活动一 探索你的人生发展版图/ 152
- 活动二 职业理想探索/ 153

七、课后作业/ 154

八、课外实践/ 155

【参考教案】/ 155

【参考资料】/ 157

课程 13 求职前的准备 / 159

【教学目标】/ 159

【教学方法】/ 159

【课时安排】/ 159

【教学重点】/ 159

【教学内容】/ 160

- 一、求职必备条件/ 160
- 二、就业信息收集/ 162
- 三、求职心理准备/ 166
- 四、求职材料的制作/ 171

【教学过程设计资料】/ 178

一、课堂引入/ 178

- (一) 案例引入: 积极做好充分准备, 把握各种就业机会/ 178
- (二) 故事引入: 积极心态的力量/ 179
- (三) 问题引入: 一份关于简历的数字/ 179

二、课堂案例/ 180

- 案例一 求职忌自负/ 180
- 案例二 一份简历不能包打天下/ 181
- 案例三 找工作时别攀比/ 181
- 案例四 脚踏实地才能海阔天空/ 181
- 案例五 机遇是留给积极主动者的/ 182
- 案例六 充分准备, 珍惜工作机会/ 182
- 案例七 希尔顿饭店首任总经理的故事/ 183
- 案例八 克服自卑, 迎接挑战/ 184
- 案例九 达芬奇的求职信/ 184
- 案例十 英文简历参考模版/ 185
- 案例十一 科学规划求职过程/ 186
- 案例十二 公务员考试心得/ 186
- 案例十三 一封优秀的求职信及其点评/ 187
- 案例十四 求职工作是个人的事/ 188
- 案例十五 识时务者为俊杰/ 189
- 案例十六 找工作就像找对象/ 189
- 案例十七 步步为营, 走向成功/ 189

三、课堂测试/ 190

- (一) 求职能力测试/ 190
- (二) 压力水平自我测试/ 192

四、课堂讨论/ 193

- 讨论问题 1: 应该如何做求职计划/ 193
- 讨论问题 2: 简历每部分基本要素该如何写/ 194

五、课堂演练/ 195

- (一) 成功就业条件分析/ 195
- (二) 招聘广告分析/ 196



(三) 求职简历写作与投递训练/ 199

(四) 简历写作难点训练/ 200

六、课堂游戏/ 201

活动一 求职信案例分析/ 201

活动二 分析工作经历, 写好简历/ 201

活动三 自信是最重要的广告/ 201

七、课后作业/ 202

八、课外实践/ 203

【参考教案】/ 204

【参考资料】/ 209

课程 14 求职技能拓展 / 210

【教学目标】/ 210

【教学方法】/ 210

【课时安排】/ 210

【教学重点】/ 210

【教学内容】/ 211

一、校园招聘/ 211

二、笔试技巧/ 215

三、面试技巧/ 218

四、求职礼仪/ 223

【教学过程设计资料】/ 226

一、课堂引入/ 226

(一) 问题引入: 面试前应做哪些准备/ 226

(二) 案例引入: 当阿斗遭遇“笔试”/ 227

二、课堂案例/ 228

案例一 “临门一脚”很重要/ 228

案例二 周杰伦背后的方文山/ 228

案例三 笔试背后/ 230

案例四 态度决定结果/ 230

案例五 机遇垂青精心准备的人/ 231

案例六 面试, 你真的准备好了吗/ 231

案例七 诚信赢得工作机会/ 232

案例八 成功需要多一点“付出”/ 232

案例九 穿外套的面试/ 233

案例十 一句话让我错失工作机会/ 233

案例十一 驾驭面试/ 234

三、课堂测试/ 235

(一) 面试技能自我评估/ 235

(二) 面试技巧测试/ 235

四、课堂讨论/ 238

讨论问题：常见面试问题分析与应对/ 238

五、课堂演练/ 241

求职技能全方位训练/ 241

六、课堂游戏/ 244

活动 模拟面试/ 244

七、课后作业/ 248

八、课外实践/ 248

【参考教案】/ 248

【参考资料】/ 251

课程 15 就业程序与权益保护 / 253

【教学目标】/ 253

【教学方法】/ 253

【课时安排】/ 253

【教学重点】/ 253

【教学内容】/ 258

一、大学生就业政策/ 258

二、大学生就业程序/ 261

三、就业市场与人事代理制度/ 263

四、大学生就业权益保护/ 268

五、就业协议与劳动合同/ 276

【教学过程设计资料】/ 280

一、课堂引入/ 280

(一) 案例引入：提高警惕，防止上当受骗/ 280

(二) 问题引入：求职，你的警惕性如何/ 280

二、课堂案例/ 281

案例一 迟到的就业/ 281

案例二 我掉入“电话陷阱”/ 281

案例三 收费培训欺骗应聘者/ 282

案例四 骗取劳动成果/ 283

案例五 试用期招聘陷阱/ 283

案例六 “高级”职位陷阱/ 283

案例七 该不该赔偿/ 283



案例八 签订就业协议也要留余地/ 284

案例九 毕业前签订的劳动合同有效吗/ 284

案例十 企业违约应承担什么责任/ 285

案例十一 试用期不给上社会保险合法吗/ 285

案例十二 找工作要留心“传销”陷阱/ 286

三、课堂测试/ 286

(一) 劳动合同法知识测试/ 286

(二) 维权意识测试/ 287

四、课堂讨论/ 288

讨论问题: 网络求职需要注意哪些问题/ 288

五、课堂演练/ 289

情景模拟: 身边的求职陷阱/ 289

六、课堂游戏/ 289

活动 模拟法庭辩论/ 289

七、课后作业/ 290

八、课外实践/ 290

【参考教案】/ 291

【参考资料】/ 294

课程 16 进入职场与角色转换/ 296

【教学目标】/ 296

【教学方法】/ 296

【课时安排】/ 296

【教学重点】/ 296

【教学内容】/ 297

一、角色认知/ 297

二、角色转换/ 299

三、做好第一份工作/ 301

四、建立和谐人际关系的方法/ 302

五、职场人际关系的处理/ 303

【教学过程设计资料】/ 306

一、课堂引入/ 306

(一) 案例引入: 转换角色适应职场/ 306

(二) 故事引入: 洛克菲勒初涉职场的故事/ 307

二、课堂案例/ 308

案例一 自以为是的后果/ 308

案例二 职场只相信结果/ 308

- 案例三 新人工作的二八法则/ 309
- 案例四 幽默的力量/ 309
- 案例五 尽快度过职业孤独期/ 309
- 案例六 向大雁学习合作精神/ 310
- 案例七 塑造完美的第一形象/ 311
- 案例八 慎重对待跳槽/ 311
- 案例九 急躁放弃的代价/ 311
- 案例十 不要随便“站队”/ 312
- 案例十一 养成沟通反馈的习惯/ 313
- 案例十二 培养职场核心竞争力/ 313
- 案例十三 从小做起是职业生涯第一步/ 314
- 案例十四 吹毛求疵的老板/ 314

三、课堂测试/ 315

- (一) 适应能力测试/ 315
- (二) 职场成熟度测试/ 317
- (三) 测测你的竞争意识/ 318
- (四) 与人相处能力测试/ 319

四、课堂讨论/ 320

讨论问题：从学生到职业人需要做哪些方面的转换/ 320

五、课堂演练/ 321

- (一) 训练你的执行力/ 321
- (二) 经营你的人脉关系/ 321

六、课堂游戏/ 322

- 活动一 打造你的个人品牌/ 322
- 活动二 “从学校到企业”/ 322
- 活动三 化蛹成蝶/ 323

七、课后作业/ 323

八、课外实践/ 324

【参考教案】/ 324

【参考资料】/ 327

参考文献/ 329