

大学生 职业发展与就业指导

主编 王玉斌 王云涛 朱立峰

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN YU JIUYE ZHIDAO


 郑州大学出版社

大学生 职业发展与就业指导

主编 王玉斌 王云涛 朱立峰

DAXUESHENG
ZHIYE FAZHAN YANJIUYE ZHIDAO

常州大学图书馆
藏书章

 郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业发展与就业指导/王玉斌,王云涛,朱立峰主编. —郑州:郑州大学出版社,2018.9

ISBN 978-7-5645-5698-3

I. ①大… II. ①王…②王…③朱… III. ①大学生-职业选择-教材
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 173836 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

河南文华印务有限公司印制

开本:787 mm×1 092 mm 1/16

印张:16.25

字数:384 千字

版次:2018 年 9 月第 1 版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66966070

印次:2018 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-5698-3

定价:33.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

编委会

主 编 王玉斌 王云涛 朱立峰
副主编 方丽娟 杨 阳 张 芳
编 者 王玉斌 王云涛 朱立峰
方丽娟 杨 阳 张 芳
孙占利 李建锋 袁秀变
孙 红

前 言

大学生就业工作是关系千家万户切身利益的民生工程,是大学生人才培养质量的检验线,是学校可持续发展的生命线,更是广大学生及其家庭的幸福线,事关社会主义现代化建设,事关社会和谐稳定。近年来,伴随着高校毕业生人数的持续增加,高校毕业生就业工作面临着前所未有的巨大压力。尤其是伴随着高等教育从精英教育向大众教育转型,劳动力市场供求关系的结构性变化,让“最难就业季”成为一种坚硬的事实。进一步加强和改进大学生就业指导与服务工作,增强毕业生的就业竞争力,努力促进毕业生更高质量和更充分就业,成为一项重要且紧迫的任务。

本书根据教育部《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,精心选择了大学生职业发展过程中职业生涯规划 and 就业指导两个方面的必备知识进行编写。作者分工如下:绪论、第七章,由朱立峰老师编写;第一章、第六章,由王云涛老师编写;第二章,由孙占利老师编写;第三章、第七章,由张芳老师编写;第四章,由王玉斌老师编写;第五章,由杨阳老师编写;第八章,由李建锋老师编写;第九章,由袁秀雯老师编写;第十章,由方丽娟老师编写;第十一章,由孙红老师编写。王玉斌、王云涛、朱立峰同志主持本书的编写工作,从策划、组织到最后成书进行全面把握,并最终修改定稿。张宝强、杨阳等同志参与了本书的统稿工作。

本教材编写以实用性为主要特色,兼具指导性和衔接性。

实用性体现在以大学生在职业发展过程中的实际需要为出发点,以大学生的视角和语言为载体,穿插大量名人名言和真实案例,为大学生的职业发展提供最为实际的指导。

指导性本书不但可以帮助大学生厘清求职过程,而且架起了大学教学、就业创业和职业发展间的桥梁,指导大学生科学定位职业目标,有效完成求职过程,合理进行职业选择。

衔接性体现在将职业生涯规划与就业指导结合起来,将职业生涯规划的理念具体应用到大学生的就业选择与职业发展过程中,大学生可以根据一些测评的结果对自己的就业目标和职业发展进行规划和选择;同时,将就业指导与步入职场相衔接,将“大学生初入职场”作为重要内容,从心态、技能、人际关系等方面具体论述应届大学毕业生应如何适应职场、融入职场、获得机会、快速成长。

大学生职业发展具有很强的实践性,学生在学习过程中要不断思考、勇于实践才能收到成效。希望大学生朋友们能充分调动自身的积极性和主动性,从长期职业发展的角度看待目前的学习和求职,做一个关注自身成长的有心人。

本书在编写过程中,参考了有关教材和文献资料,一些专家学者给本书提出了宝贵、中肯的修改建议,在此一并表示感谢。由于时间仓促,书中难免有疏漏之处,恳请专家、读者予以指正。

衷心祝愿所有的大学生朋友都能成功就业,走好迈向职场的第一步!

言 语

目 录

绪论	1
第一章 大学认知	11
第一节 什么是大学	12
第二节 如何上好大学	19
第二章 职业概论	25
第一节 职业概述	25
第二节 职业分类	28
第三节 职业认知	35
第三章 自我认知	40
第一节 自我认知概述	41
第二节 自我认知的基本内容	45
第三节 自我认知的方法	53
第四章 职业生涯规划	58
第一节 职业生涯规划概述	59
第二节 职业生涯规划的方法与步骤	64
第三节 做好大学生涯规划	76
第五章 职业意识	83
第一节 职业意识概述	84
第二节 职业意识的基本内容	86
第三节 职业意识的培养	102
第六章 职业道德	105
第一节 职业道德概述	106
第二节 职业道德基本规范	109
第三节 职业道德培养的途径	118
第七章 职业心理	123
第一节 职业心理概述	123
第二节 常见的职业心理问题	128
第三节 职业心理调适	135
第八章 职业技能	143
第一节 职业技能概述	145

第二节	职业技能的分类及应用	147
第三节	大学生职业技能的获得方法	158
第九章	就业准备	165
第一节	求职准备	166
第二节	求职材料	172
第三节	求职技巧	176
第四节	面试礼仪	183
第十章	就业程序	189
第一节	就业协议书及劳动合同的签订	190
第二节	灵活就业与人事代理	196
第三节	毕业生离校程序	201
第四节	毕业生就业报到及离校后手续的办理	206
第十一章	权益保障	210
第一节	毕业生就业的基本权益	211
第二节	毕业生就业权益保护	216
第三节	大学毕业生就业维权的方法与途径	229
第十二章	职业适应与发展	233
第一节	职业角色的转换	233
第二节	职业环境的适应	237
第三节	职业发展的规划与管理	241
参考文献	249

绪 论

【名人名言】

每人心中都应有两盏灯光,一盏是希望的灯光;一盏是勇气的灯光。有了这两盏灯光,我们就不怕海上的黑暗和风涛的险恶了。

——罗兰

【学习目标】

1. 认识大学生职业发展与就业指导课程学习的重要意义。
2. 了解大学生职业发展与就业指导课程的性质、目标和主要内容。
3. 掌握大学生职业发展与就业指导课程学习的基本要求。

【案例导入】

史蒂文·斯皮尔伯格与“梦工厂”

曾因影片《辛德勒名单》和《拯救大兵瑞恩》而两次荣获奥斯卡金像奖的大导演史蒂文·斯皮尔伯格,他的《大白鲨》《E. T.》《侏罗纪公园》等著名的商业片将电影的深刻思想性与商业元素完美地结合在一起,他在让观众们体验震撼壮美的画面效果同时,感受到其影片中所传达出的深刻内涵,让人意犹未尽,回味无穷。这在整个美国电影界乃至全球电影界都是非常稀有的。



早在青年时代,史蒂文·斯皮尔伯格就立志于拍摄电影。12岁生日那天,他的父亲送给了他一架袖珍摄影机,从此他便对拍电影着迷。他的第一部电影是在亚利桑那州斯考茨德尔的一家旅馆中拍摄的。16岁的斯皮尔伯格自编自导了他的第一部独立制作电影——《火光》。1971年,一次偶然机会,他去采访了环球公司电视部的总经理并因此于不久成了与好莱坞电影制片厂签订长期合同的导演。1994年10月,斯皮尔伯格与杰弗瑞·卡森伯格、大卫·格芬共同创立了一个属于他们自己的电影公司“梦工厂”。

一、大学生职业发展与就业指导的意义

(一) 大学生职业发展与就业指导的概念

职业发展与就业指导包含两层含义,即职业发展指导和就业指导。

1. 职业发展

职业发展指导,即职业生涯发展。指导职业生涯指个体职业发展的历程,一般是指一个人终生经历的全部职位的完整历程。一个人一生中连续从事的职业,不仅包括过去、现在和未来那些可以实际观察到的职业发展过程,还包括个人对职业生涯发展的见解和期望。具体地说,职业生涯是以个体潜能开发为基础,以工作内容的变化、工作业绩的评价、工资待遇和职称职务的变动为标志,以满足个人需求为目标的工作和实现内心体验的经历。由此可见,大学生职业发展指导就是通过系统的教育和引导,帮助大学生了解职业,正确认知自我,进行职业生涯规划,并根据规划进行能力培养,按照生涯目标选择职业、适应职业、实现目标的过程。

2. 就业指导

就业是社会成员通过合法的程序参加工作,从事职业劳动并取得相应报酬,得到社会承认的社会活动。就业是一项社会系统工程,它需要有一定的社会条件,即职业和职业岗位;也需要有社会成员的个人条件,即从事一定职业活动必须具备的知识、技能和素质等;还需要连接这些社会条件和个人条件的因素,也就是就业指导、服务和管理。其中就业指导占据着重要的地位,对大学生而言,在学校的初次就业指导更为重要。就业指导有狭义和广义之分,狭义的就业指导就是给要求就业的劳动者传递就业信息,与用人单位牵线搭桥的社会活动,时间主要限于择业期,指导的对象主要是成年人或再次就业者;广义的就业指导包括预测要求就业的人力资源和社会需求,收集、传递就业信息,培养要求就业的劳动技能和能力,开发劳动力市场,组织招聘会等与就业有关的综合性社会咨询服务活动,指导的对象主要是在校学生或初次就业者,时间涵盖了择业准备和进行职业选择的全过程。

(二) 国内外开展大学生职业发展与就业指导的历史

不同的国家对职业发展与就业指导的叫法不同,美国和英国称为“职业指导”,法国称为“方向指导”,日本称为“出路指导”,但根本目标相同,都是帮助劳动者正确认识自我,进行规划,根据个人的生理和心理特点选择适合自己的职业。它作为一种专门的社会服务工作和研究课题,最早起源于美国。1894年,美国加州工艺学院就有人开始推行就业指导工作,之后,在德国和苏格兰等一些西方资本主义国家也相继开展了专门的职业指导活动。1903年,就业指导的创始人——美国的帕金斯开始在波士顿宣传职业指导。1904年,英国的格尔顿女士在哥拉斯克的学校内实施职业指导计划。1908年,法国在巴黎设立职业指导学校,德国出现了少年职业介绍机构,美国在波士顿创设了职业局。1909年,帕金斯出版了《选择职业》一书。1911年,哈佛大学第一个在大学生中开展就业指导课。从此,人们开始有组织、有计划地实施和研究职业指导。20世纪20年代后,兴起了以美国为中心的职业指导活动,以后又逐渐波及

日本、加拿大等国。从1903年帕金斯倡导职业指导开始,理论界提出了多种职业指导的理论模式,至今已经形成了一套较为完整的职业发展与就业指导理论模式和较为系统的就业指导方法。

我国大学生职业发展与就业指导起步相对较晚。1916年,清华大学开始着手筹备就业指导工作,以1923年成立的职业指导委员会为标志,拉开了我国高校大学生职业发展与就业指导工作的序幕。之后,国内的许多高校诸如东南大学、中央大学(现在的南京大学)等陆续设立机构开展就业指导工作。新中国成立以后,由于实行计划经济和就业的统包统分等多种原因,大学生职业发展与就业指导没有得到足够的重视。直到20世纪80年代中后期,毕业生就业引入了竞争机制,我国才开始真正重视就业指导工作。1989年3月,国务院转批了国家教委提出的《高等学校毕业生分配制度改革方案》。1995年,国家教委办公厅根据形势需要下发了《关于在高等学校开设就业指导选修课的通知》,高校根据文件精神都以不同的形式开设了大学生就业指导课。2007年12月,教育部下发了教高厅〔2007〕7号文件《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知,明确要求普通高校开设职业发展与就业指导课程,并将其作为公共课纳入教学计划,贯穿学生从入学到毕业的整个培养过程。同时对该课程的性质与目标、主要内容、课程设置、教学模式、教学评估、教学管理条件支持也提出了明确的要求。近几年,国家教育主管部门和高等学校不断加大职业规划与就业指导课程建设,积极推进课程体系改革、教育模式改革和师资队伍建设,在就业指导服务体系建设上取得了较大的进步。

(三) 开设大学生职业发展与就业指导课的意义

1. 有利于增强大学生学习的目的性

大学生学习的目的,是不断增长知识才干,提高自身素质,能够在将来得到满意的社会职业,有较高的社会地位和不错的经济收入,不断地体验成功和满足,获得愉悦和幸福。职业发展与就业指导课程的目的也是如此。两者的一致性,使这一课程日益成为高校教育的重要组成部分,通过职业认知、职业评价和职业理想教育,帮助大学生在刚入校就建立起明确的专业学习目的,形成大学学习的原动力。通过自我评价和制订职业发展规划,使学习目的的实现途径变得具体和清晰,在具备职业素质的同时,促使大学生成为全面发展的人。由此建立起大学生学习目的的持续动力机制,不断增强学习的目的性和自觉性。

2. 有利于提高大学生发展的方向性

现代社会对大学生的知识素质和综合能力提出了新的更高的要求。大学生在校期间形成的知识和能力最终要接受社会职业的检验。职业发展与就业指导把大学“就业导向”的办学理念具体化,不仅能够为大学生的自我发展提供信息,指导他们根据社会职业需求建立合理的知识结构,而且能够促进他们奋发学习,注重道德修养,完善自身的综合素质,成为一个全面发展的人。科学的全程化职业发展与就业指导将会给大学生营造一份美好的人生蓝图。大学生形成的价值观念、道德标准和行为规范,较强的求职择业能力,如形象塑造能力、交往沟通能力、控制调节能力、应变反应能力、动手能力、团队精神、道德规范遵守能力等,对于他们今后的事业发展具有重大的指导

意义,会使其终身受益。

3. 有利于促进大学生职业的发展性

每个人都有自己的兴趣、性格、技能、价值观,而每一种职业也有其独特的要求与元素,不是每一个人都能做同一种工作,不同的工作往往适合不同的人完成。通过职业发展与就业指导,可以帮助大学生理性地确立职业观念,客观认识社会职业,做好自我职业生涯规划;掌握就业技巧和提高就业能力,毕业后顺利就业;适应社会,提高职业生涯管理能力,努力实现自己的职业理想和人生价值。

二、大学生职业发展与就业指导课的目标和基本内容

(一)大学生职业发展与就业指导课的性质和任务

《大学生职业发展与就业指导课》是面向全校所有全日制本科生开设的公共必修课程,贯穿了大学生从入学到毕业的整个培养过程,是为指导大学生树立科学的就业观、择业观、创业观,按照国务院办公厅、教育部和河南省教育厅关于开设大学生职业发展与就业指导课程的相关要求开设的,既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注大学生的全面发展和可持续发展。

课程体系模块化设置,将大学生职业发展与就业指导分为职业生涯规划、创新创业教育、就业指导等模块。通过开展全程化的大学生职业生涯规划指导、就业指导和创业指导,启发、帮助、引导大学生正确地进行自我分析与评价,实现正确的自我认知;帮助大学生了解职业概况、社会需求和就业形势,把握现行就业政策,形成和发展职业角色和生活角色技能,提升职业素养、就业竞争意识和依法维权意识,增强生涯管理能力和就业创业技能,同时积极主动探索自身的全面发展和终身发展。

(二)大学生职业发展与就业指导课的目标和要求

通过课程学习,大学生应当在态度、知识和技能三个层面上达到以下目标:一是态度层面的目标。通过本课程的学习,大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识,树立积极正确的人生观、价值观和就业观念,把个人发展和国家需要、社会发展相结合,确立职业意识,愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力;二是知识层面的目标。通过本课程的学习,大学生应当基本了解职业发展的阶段特点,较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境,了解就业形势与政策法规,掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识;三是技能层面的目标。通过本课程的学习,大学生应当掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等,还应该提高各种通用技能,如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

本课程力求将理论与实训相结合,结合毕业生就业的大量案例及实际情况,针对各年级学生的不同特点而开设,向学生传递职业生涯规划、职业素质培养、创业训练、就业政策、求职技巧等方面的内容。本课程教学过程中需要达到以下要求:

(1)本课程纳入常规化教学,采取理论课双班授课、讲座与实训相结合的形式,将专题讲座穿插在日常教学中。本课程贯穿学生的大学全过程,时间长,形式多样,教学

过程需要由就业指导教师、辅导员、导师、企业家、人力资源专家、优秀毕业生等多种类型的教师共同完成,因此要加强各分院、各专业间的统筹规划和教师间的通力合作,这样才能实现本课程的完整性和实效性,从而达到预期的效果。

(2) 任课教师应具备比较全面的职业规划、就业指导和创业教育的理论知识与实践技能,理论知识授课教师应具备中级以上职称或硕士以上学历(学位)。教师必须掌握国家针对高校毕业生就业与创业的相关政策与法规,掌握有关就业信息,研究、把握行业就业动态。

(3) 本课程是一门应用性很强的课程,同时也有一定的理论性,因此在教学方法上,应较多地采用参与性教学、案例教学、情景模拟等教学法。教师授课要做到理论与实训相结合,突出课程的实践性。教师必须准备充足的案例教学内容,尤其是毕业生就业与创业的典型案例,为教学提供现实支撑。

(4) 教师授课过程中必须注重学生的就业心理健康指导,引导学生建立科学的就业观念,对有特别需要的学生进行个性化的就业指导。在教学过程中,应当充分利用多媒体,将职业指导的理论体系分解为比较直观的课件、影视资料、网络数据等资料形式,通过案例分析、现场观摩、情景模拟、测试等直观的方式,使大学生潜移默化地接受当代新的就业观念,了解社会就业要求,掌握基本的应聘技能。

(5) 教师要注重自身信息化、专业化、职业化、科学化能力的训练和培养,不断提高教育教学水平和教研科研能力。教师要做好教学成果信息反馈工作,以利于积累经验 and 开展教学改革。

(三) 大学生职业发展与就业指导课的内容

本书对职业发展与就业指导课的基本内容进行了系统的研究和介绍,大体分两个部分,即职业规划篇和就业指导篇。

1. 职业规划

职业规划包括本书第一至第八章,主要在大一新生中开展。包括八个方面的内容:一是大学认知。大学是培养高学历人才的场所,更是培养高素质人才的基地,优质高效的社会服务更是 21 世纪大学的一项重要任务。作为新时代的大学生,需要认识大学,了解大学的发展历程、大学精神和主要职能。同时,大学新生所面临的是一个全新的世界。无论是自然环境还是学习方法,无论是个人目标还是社会期望,都发生了很大的变化。面对巨大的变化,许多新生容易产生适应困难。要帮助学生顺利适应大学新阶段,融入新生活。二是职业概论。正确认识职业,是个人进行科学、合理的职业生涯规划的前提条件。不了解这一点就进行职业生涯规划,很容易陷入空洞的自我设计。进入实践阶段之后,通过开展一系列认识职业社会的实践活动,增进学生对职业以及工作世界的了解。三是自我认知。在此阶段,主要通过职业测评、职业辅导、自我认知活动,帮助大学生增进对自我职业价值观、职业兴趣、职业性格以及职业能力等方面的认识。四是进行职业生涯规划。了解职业发展决策类型和决策的影响因素,思考并改进自己的决策模式,是引导大学生进行正确职业生涯规划的基础。要帮助学生了解职业生涯规划与发展决策的影响因素(教育程度、工作及家庭对决策的影响,个人因素及环境因素),掌握相关决策理论、决策模型在职业生涯规划与发展决策过程中的应用;在

理论的指导下,做出个人生涯规划,特别是大学生涯规划,并制订个人行动计划;了解识别决策过程中的影响因素,提高问题解决技能;了解识别决策过程中的消极思维,构建积极的自我对话。五是职业意识培育。职业意识是指从事专门工作必须具备的内在品质和技能。虽然不同的职业活动、不同的组织,或者是同一组织内的不同岗位,所要求的具体职业素质是不一样的,但是有些职业意识,比如主动性、责任心、诚实、团队协作等几乎是每种职业活动、每个组织都需要的。职业意识必须要在实践活动中通过反复体验和锤炼才能养成,学校要配合理论教学深入开展实践活动。六是职业道德教育。职业道德是大学生职业发展的根本,也是大学生职业素养的根基。在大学生职业发展的不同阶段,职业道德发挥着重要的规范作用。现代社会与职业市场的迅速变化对职业道德提出了更高的要求。加强职业道德基本知识和规范的学习,可以帮助大学生进一步树立正确的职业观,培养优良的职业素养,做社会主义新型人才。七是职业心理辅导。消极的就业心态会让毕业生在就业过程中产生消极的就业行为,从而阻碍毕业生顺利就业。对毕业生进行就业心理辅导的主要目的是使毕业生在正确认识就业形势之后,形成合理的就业心理,根据自身情况对自己有个合理的定位。同时,在就业过程中,能够学会自我心理调适,使自己保持积极乐观、不攀比等积极的就业心态。八是职业技能培养。每个职业都要求有一定的技能与之匹配。目前,大学生就业难最关键的软肋就是欠缺职业技能。大学生只有不断提高自己的职业技能,才能在未来的职场竞争中占有一席之地。

2. 就业指导

就业指导包括第九至第十二章,主要在毕业班学生中开展,介绍四个方面的内容:一是就业准备。帮助大学毕业生掌握一些自我推销的技巧,对毕业生进行简历制作、面试技巧等方面的指导。当然,这并不是让毕业生投机取巧,而是教会大学毕业生在合适的地点、合适的时机、合适的人面前,以合适的方式展现自己的优势,最终寻找到适合自己发展的职位。二是就业程序。重点介绍就业协议书及劳动合同的签订和注意事项,以及一些手续的办理流程。三是权益保障。帮助大学毕业生明确就业过程中自身的权利和义务,既可以起到让毕业生规范自身就业行为的作用,也可以增强毕业生在就业过程中的自我权益保护意识,规避就业风险。当自身权益受到侵犯时,毕业生应学会拿起法律的武器维护自己的合法权益。四是职业适应与发展指导。学校对大学生的角色定位是受教育者,而职场对大学生的角色定位是职业人。角色定位不同,对大学生的期望和行为要求是不一样的。因此,在大学毕业生踏入职场之前,非常有必要告知他们一些职场中的知识,像如何快速融入社会、如何与同事相处、如何展现自我等,帮助毕业生快速实现由学生向职业人的转变,不断提高职业生涯管理能力,努力实现自己的职业理想和人生价值。

三、大学生职业发展与就业指导课的学习要求

(一) 全面掌握基本理论知识

职业发展与就业指导课是一门应用性非常强的课程,具有其他课程无法替代的特

殊性。目前,根据教育部的有关文件要求和实际需要,许多高校将之开设为必修课。职业发展与就业指导课具有较强的系统性,一般情况下,理论课教学持续整个大学历程,并且内容具有递进性,学生上课应认真听讲,课下主动寻找相关的书籍进行自学以全面掌握基本理论知识。在学习理论知识时,要特别重视讨论。有效的讨论是职业发展与就业指导课重要的教学方法之一,是个人认识深化的重要实现途径。职业发展与就业指导涉及大学生态度、知识和技能三个层面,这三个层面几乎包含了高校培养的全部内容,而在实际中表现为树立怎样的职业理想,如何确定职业目标,如何进行职业生涯规划,专业课程学习与职业发展的关系,如何培养职业能力,怎样获取就业信息顺利就业,如何适应社会并实现良好的职业发展等等一系列问题。弄清这些问题,单靠课堂学习和个人的独立学习是比较困难的。因此,大学生要重视师生之间、同学之间的讨论,通过深入充分的讨论解决自己的困惑,树立正确的目标,进行合理的规划和实践。

(二) 认真完成实践教学环节

实践教学环节是职业发展与就业指导课程的重要内容,是大学生与社会沟通的主要渠道。因此,大学生在校期间要严格按照职业发展与就业指导的课程规律,在理论的指导下进行有效的实践锻炼。以本科生为例,职业发展教育课实践教学实行四年递进式社会实践。一年级为认知性社会实践。大学生主要通过社会调查、社会服务等形式接触社会、了解社会、认识社会,加强自我认知和职业认知,初步了解社会、职业等相关知识,制订个人职业生涯规划。二年级为体验性社会实践。大学生主要通过实际职业岗位工作锻炼,体验职业要求,培养职业意识,树立职业道德,强化职业能力。三年级为专业性社会实践。大学生主要通过本专业岗位工作锻炼,体验专业岗位要求,提高专业工作能力,为就业做好充分的思想准备和能力准备。四年级为见习性社会实践。大学生主要通过实践为择业和职业适应打下基础。

(三) 充分发挥第二课堂作用

提高职业素质和能力离不开校园第二课堂的氛围。要养成“家事国事天下事,事事关心”的意识和习惯,通过浏览网络媒体等方式,了解国内外形势发展、科技动态、人文知识,把握时代脉搏和祖国前进的步伐,切实把个人的发展与祖国的发展和社会的进步结合起来。要积极参与学校组织的各种党团活动、文体活动、科技创新活动和社会公益活动等,在活动中提高组织协调、人际交流等基本的职业能力。

【思考题】

1. 结合本章内容的学习以及自身的实际情况,谈一下职业发展与就业指导课程学习的重要意义。
2. 谈谈自己对学好这门课程的基本认识和学习打算。

上 篇
职业 规划 篇