

《大学生职业生涯规划》

【课程收益】

通过本课程的学习，使大学生意识到确立自身发展目标的重要性，了解自己的性格兴趣、了解职业的特性，了解职业生涯规划的基本概念和基本思路，激发大学生关注自身的职业发展，明确大学生活与未来职业生涯的关系，使学生确立自我职业理想，形成初步的职业发展规划，确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式。

【教学内容】

第一章 职业发展与规划导论

一、为什么要进行职业生涯规划

1、当前大学生就业形势分析及近五年来我校毕业生就业情况分析

2、职业现状的分析

二、生涯规划与职业发展的基本概念

三、工作（就业）、职业与事业

四、生涯规划的分类

第二章 自我认知

一、自我探索与职业发展

(1) 自我探索与自我发展

(2) 自我探索与大学生生涯发展

二、性格探索

(1) 性格色彩分析

(2) 性格与职业的关系

(3) 性格的评定方法

三、能力探索

(1) 能力的概念与类型

(2) 能力与职业的关系

(3) 能力的评定方法

四、职业兴趣探索

- (1) 兴趣的概念与类型
- (2) 兴趣与职业的关系
- (3) 兴趣的评定方法

第三章 职业化的认知

一、我们靠什么生活的更好？

课堂讨论：从中感悟到了什么？

二、认识工作世界

- (1) 工作与职位分析
- (2) 职业化的心态养成

第四章 大学生职业生涯规划的步骤与方法

一、大学生职业生涯规划的主要原则

- (1) 事实求实原则
- (2) 切实可行原则
- (3) 循序渐进原则
- (4) 因人而异原则
- (5) 发展性原则

二、大学生生涯规划的基本步骤

- (1) 认识自我
- (2) 评估环境
- (3) 确定大学生涯发展的目标
- (4) 制定行动方案并实施
- (5) 评估与反馈

三、大学生规划的常用方法

- (1) SOWT 法
- (2) 大学生愿景模型法
- (3) 5W1H 法

第五章 大学生涯发展规划的制订与实施

一、大学生生涯发展的目标设定

- (1) 顺利就业是大学生生涯的目标

(2) 考研或出国正在成为大学毕业生的热门话题

(3) 自主创业并非纸上谈兵

二、大学生涯发展规划的制订

(1) 大学生涯发展规划书的结构与类型

(2) 个人发展规划的论证