# 《大学生心理健康教育》





北京出版社

**课时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **课程内容** | **课 时** | **备 注** |
| 1 | **走进心理健康** | **3** |  |
| 2 | **新生入学适应** | **3** |  |
| 3 | **大学生学习心理** | **3** |  |
| 4 | **大学生生命教育与心理危机干预** | **3** |  |
| 5 | **精神障碍的识别与预防** | **3** |  |
| 6 | **大学生的自我意识** | **3** |  |
| 7 | **大学生的人格发展** | **3** |  |
| 8 | **大学生的情绪管理** | **3** |  |
| 9 | **大学生的人际交往** | **3** |  |
| 10 | **大学生的恋爱与性心理** | **3** |  |
| 11 | **大学生的网络心理** | **3** |  |
| 12 | **大学生的职业生涯规划与择业心理** | **3** |  |
| 合计 |  | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课题** | **知识要求** | **技能要求** |
| 1 | 走进心理健康 | * 掌握心理健康的概念。 * 理解大学生心理健康的标准和主要影响因素。 | * 掌握增强大学生心理健康的方法。 * 提高其心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。 |
| 2 | 新生入学适应 | * 理解适应的概念。 * 了解大学生活需要适应的内容。 | * 学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力。 |
| 3 | 大学生学习心理 | * 掌握大学与中学学习的差异性。 * 了解学习心理相关知识。 | * 形成良好的学习习惯，提高自主学习能力。 |
| 4 | 大学生生命教育与心理危机干预 | * 理解生命的含义、特点。 * 掌握心理危机干预相关理论知识。 | * 遇到心理危机时懂得如何自助，学会帮助处于心理危机中的他人。 |
| 5 | 精神障碍的识别与预防 | * 了解常见精神障碍的具体表现。 | * 学会识别精神障碍，掌握预防精神障碍的基本方法。 |
| 6 | 大学生的自我意识 | * 了解自我意识的含义与结构、自我意识的毕生发展过程、大学生自我意识发展的特点。 | * 能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差，并能够对其进行调适。 |
| 7 | 大学生的人格发展 | * 掌握人格的概念、特征及其影响因素。 * 了解大学生常见的人格障碍类型。 | * 正确看待自己以及他人的气质和性格特点，能与不同气质类型和性格特征的人和谐共处。 |
| 8 | 大学生的情绪管理 | * 掌握情绪的概念，认识情绪的表现形式和情绪种类。 | * 学会调节负面情绪，在生活、学习、工作中管理好自己的情绪，提高自己的情商指数。 |
| 9 | 大学生的人际交往 | ●了解大学生人际交往活动中常见的问题。  ●掌握大学生人际交往的影响因素以及人际交往的原则和技巧。 | * 能够将人际交往相关知识应用于现实交往活动中，学会更好地与人交往，收获良好的人际关系。 |
| 10 | 大学生的恋爱与性心理 | ●掌握爱情的含义、爱情的理论。 | * 培养大学生表达爱、拒绝爱的能力。 |
| 11 | 大学生的网络心理 | ●了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义。  ●掌握网络成瘾的防治对策。 | * 科学对待网络，合理安排上网时间，积极参加社会实践活动。 |
| 12 | 大学生的职业生涯规划与择业心理 | ●掌握职业生涯概念、理解职业生涯发展阶段。  ●了解大学生在面对择业时常见的心理状态。 | * 提升学生自我认知水平，能够科学、客观地评价自我。 |

**第12课 大学生的职业生涯规划与择业心理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生的职业生涯规划与择业心理 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解大学生在面对择业时常见的心理状态。  2．掌握职业生涯概念、理解职业生涯发展阶段。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生的职业生涯规划与择业心理，引入理论学习，培养学生积极向上的择业观，以积极、自信、乐观的心态面对就业问题。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  职业生涯规划概述  **教学难点：**  大学生常见的择业心理问题 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：激趣导入（15min）--传授新知（30min）  第2节课：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：观影活动（40min）--互动聊心（5min） | |
| 教学过程 | 主 要 教 学 内 容 及 步 骤 | 设计意图 |
| **激趣导入**  （15min） | 【**教师**】**讲解案例**  小明（化名）是一名大学一年级的学生，从进入大学开始就对自己的未来产生了深深的忧虑。他总是感觉自己似乎缺乏明确的方向，不知道应该朝什么方向努力。尽管他在课堂上努力学习，但对于将来的职业选择却毫无头绪。他试图通过参加社团活动找到自己的兴趣所在，但发现自己并没有找到真正感兴趣的领域。在一次心理咨询中，小明向心理咨询师倾诉了自己的困惑。咨询师耐心地倾听了他的心声，并提醒他，对于大多数学生来说，职业选择是一个需要认真思考和规划的过程。咨询师鼓励他从自己的兴趣、能力和价值观出发，寻找适合自己的职业方向，并建议他进行一些职业测评，以更好地了解自己的特长和潜力。小明开始主动寻求帮助，并积极参加学校组织的职业规划活动。通过这些活动，他逐渐明确了自己的兴趣所在，并开始制定自己的职业生涯规划。他领悟到，只有通过认真的思考和规划，才能找到适合自己的职业道路，并为自己的未来打下坚实的基础。  心理点评：小明之所以感到困惑和焦虑，是因为他对未来的职业选择缺乏清晰的认识和规划。通过与心理咨询师的交流，他逐渐意识到了职业规划的重要性，并开始积极行动，寻找适合自己的职业方向。  想一想：你是否也像小明一样感到困惑和焦虑？你是否已经开始思考自己职业规划？如果还没有，你会如何开始规划自己的职业生涯呢？  【**学生**】**思考、讨论。** | 通过观看案例，让学生了解心理学，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解大学生的职业生涯规划与择业心理**  **一、职业生涯规划概述**  **（一）职业生涯的概念**  在日常语境中，“生涯”一词被广泛应用，涵盖了艺术、科学和体育等各个领域，还扩展至每个人的职业发展。在中国古代文化中，生涯常被视为个人道德修养、学问成就和为社会服务的整体路径。例如，儒家思想强调“修身、齐家、治国、平天下”的递进关系，反映了个人发展和社会责任的生涯理念。而“生涯”这一概念的现代解读不仅仅局限于职业选择的简单描述，而是指向个体在其一生中通过不同职业角色所展现出的成长、变化与自我实现的路径。著名的生涯理论专家萨维科斯将职业生涯定义为“个体在其生命历程中，围绕工作建构的一系列经历和成就，这包括但不限于职业选择、工作经验以及个人如何在职业中实现自我定义和价值的过程。”从古至今，生涯的概念虽然经历了演变，但是无论是古代的人生哲学还是现代的职业生涯理论，都强调了个体成长、自我实现与社会贡献的重要性。  1. 职业生涯与职业生涯规划  职业生涯被视为个体在其一生中的职业发展过程，包括职业选择、工作经历、职业转变和个人在职业角色中的成长与实现。它不仅涵盖了工作履历，还包括了个体的职业态度、价值观、职业满意度以及与职业相关的个人成就。  职业生涯规划是一个动态的、持续的过程，涉及个体对自己的职业目标、兴趣、能力和价值观的认识，以及基于这些认识制订和实施达成职业目标的策略和计划。这个过程要求个体主动探索自己的职业兴趣，评估自己的技能和优势，设定实际的职业目标，并制定实现这些目标的具体步骤。  对于大学生而言，职业生涯规划是自我发现和职业发展的重要起点。通过有效的职业生涯规划，大学生可以更清楚地认识自己的兴趣和能力，明确职业目标，从而在复杂多变的职业世界中做出更加明智的抉择。此外，职业生涯规划还能帮助大学生提前准备和建立必要的技能和经验，为未来的职业成功奠定坚实的基础。  2. 职业生涯与职业理想  “志不立，天下无可成之事”。这句话深刻地揭示了理想在个人生活中的重要性。理想通常被视为对未来生活的期待和追求，它为个体提供了前进的方向和动力。在整个职业生涯中，职业理想扮演着至关重要的角色，它是个体追求的职业成就和满足的源泉。  职业理想既是职业生涯规划的灵魂，也是推动个体不断前进的驱动力。在不同的历史时期，职业理想的内涵和外延都在不断地发生变化。受社会经济结构和技术进步的影响，职业的本质和功能也随之变化。例如，在工业革命之前，手工艺和农业支配了人们的职业选择；而在当今数字化和信息化的时代，新兴的科技职业如数据分析师、人工智能工程师成了许多人的职业理想。这种变化不仅反映了社会生产力的发展，也反映了职业理想与时代发展的紧密联系。  职业理想是极富个性化的，它反映了一个人的价值观、兴趣、能力以及对社会的认知。每个人的职业理想都是独一无二的，它基于个人的生活经验、教育背景和个人特质。因此，在构建个人的职业理想时，个体不能单纯地追求市场的热门职业，而应深入探索自己的内心，结合个人特点和社会需求，做出符合自己发展的职业选择。  这个过程要求个体不仅要有清晰的自我认识，还需具备对社会发展趋势的敏锐洞察力。通过不断的学习和自我提升，个体能够使其职业理想与职业发展相匹配，从而实现个人价值和社会价值的双重提升。在这个意义上，职业理想既是个人追求的目标，也成为推动社会进步的重要力量。  **（二）职业生涯发展阶段**  在职业发展领域内，唐纳德·E·舒伯的观点仍然占据着重要地位，他将个人生涯发展精妙地描绘成一个连续且阶梯式上升的旅程。他将这一旅程划分为五个关键阶段，每一阶段都承担着特定的发展使命。  1. 成长阶段（0 ～ 14 岁）  成长阶段涵盖了从出生到 14 岁的时期，在这段时间里，个体开始对未来进行初步的思考，逐步建立起对自我能力的认识，并对长期未来生涯抱有初步的期待。这个阶段的核心任务是形成自我认识，个体通过教育和参与各类社交活动，开始理解自己在更广阔世界中的位置，培养起正面的生活观和职业态度。  2. 探索阶段（15 ～ 24 岁）  探索阶段从 15 岁延续至 24 岁，标志着个体开始积极探寻职业方向，尝试界定自己未来的职业范畴，并为此做好相应的教育和实践准备。这一阶段要求个体深化对各职业及工作本质的理解，通过实践活动（如学生社团、志愿服务或兼职工作）来精细化和个性化自己的职业偏好。  3. 建立阶段（25 ～ 44 岁）  建立阶段是年龄在 25 至 44 岁之间的个体进入职业生涯的阶段。经过前期的探索和尝试，个体开始在选定的职业领域内寻找稳定，并力图在此基础上实现职业上的进步和成就。这个阶段的关键在于如何在职业生涯中确立自己的位置，以及如何制定并执行提升和发展的策略。  4. 维持阶段（45 ～ 64 岁）  维持阶段是进入 45 至 64 岁的个体处于职业生涯的阶段。此时，个体的主要任务是保持在职业领域内已获得的成就和地位，同时寻求知识和技能的更新，确保在不断变化的工作环境中保持竞争力。  5. 退出阶段（65 岁及以上）  退出阶段是 65 岁及以上的个体进入生涯的阶段，开始逐渐从积极的职业生活中退缩，转向寻找和发展新的生活角色和兴趣。在这一阶段，重要的是如何平稳地过渡到非职业生活，同时保持生活的充实和意义。通过这五个阶段的演进，舒伯的理论为大学生提供了一个职业发展的宏观视角，帮助其理解自己在不同生命阶段的发展任务和目标，从而更好地规划和导航自己的职业生涯路径。  **（三）大学生职业生涯规划的步骤**  在设计职业生涯规划的过程中，将采用一个综合步骤路径，包括自我认知、环境分析、职业定位、选择职业路线、制订行动计划及评估与调整。这个过程旨在促使个体深入了解自己、准确评估职业环境、明确目标、谨慎规划实现途径，并进行必要的调整以应对个人和环境的变化做出必要调整。通过这一系列步骤，大学生能够为自己的职业生涯打下坚实基础，为实现职业成功和个人满足奠定基石。  1. 自我认知  职业规划的首要步骤是深入了解自我，这包括对个人的需求、能力、兴趣、价值观和性格特质的全面认识。利用各种工具和方法，如心理测试、自我反思以及向朋友和家人寻求反馈，可以帮助揭示自身的职业偏好和潜在的职业方向。了解自己的优势和弱点，以及这些特质如何与未来的职业选择相匹配，是制定有效职业规划的关键。  2. 环境分析  对外部环境进行详细分析，包括了解行业趋势、职业市场的需求、潜在的职业机会以及可能面临的挑战。这一步骤要求收集和分析信息，识别增长中的行业、发展前景良好的职业，以及这些趋势如何影响个人的职业选择。环境分析还涵盖了对当前经济形势、技术发展和政策变化的评估，因为这些因素均可能对职业规划产生显著影响。  3. 职业定位  根据自我认知和环境分析的结果，进行职业定位。这一步骤涉及确定一个或多个职业目标，这些目标应该既符合个人特质，又适应外部职业市场的需求。职业定位的过程中，可能需要考虑个人的长期职业愿景和实现这一愿景所需的短期目标。  4. 制订行动计划  在明确了职业目标后，下一步是选择实现这些目标的具体职业路线。这可能涉及选择合适的教育和培训路径，如大学专业、职业证书课程或其他专业培训。选择职业路线还包括考虑不同的就业选项，如直接就业或进一步的学术深造。  5. 开始行动  定下职业行动计划后就需要按照计划付诸行动，这也是职业规划当中最核心的环节，好的执行力、行动力才能促使自己最终达成职业目标，否则目标也只是梦想，永远都不会实现。  6. 评估与调整  职业生涯规划是一个持续的过程，需要根据个人发展和外部环境的变化进行定期评估和必要的调整。设立定期检查点来评估进展情况，确保仍在正确路径上。面对挑战或新机会时，勇于调整计划，确保其始终符合职业目标和当前环境的要求。  16 种性格类型及典型职业：  1. ISTJ—实干者：可靠、有组织、擅长管理事务。典型职业：会计、律师、警察。  2. ISFJ—护理者：温和、负责、注重传统价值。典型职业：护士、教育家、行政人员。  3. INFJ—倡导者：富有洞察力、关怀他人、追求意义。典型职业：心理咨询师、作家、艺术家。  4. INTJ—建筑师：创新、独立、追求知识。典型职业：科学家、工程师、IT专家。  5. ISTP—观察者：灵活、实际、善于解决问题。典型职业：机械工程师、飞行员、警探。  6. ISFP—冒险家：友好、艺术化、享受当下。典型职业：艺术家、设计师、厨师。  7. INFP—调解者：理想主义、忠诚、寻找和谐。典型职业：作家、心理学家、教师。  8. INTP—逻辑学家：创新、好奇、渴望理解复杂概念。典型职业：哲学家、数学家、程序员。  9. ESTP—企业家：活跃、社交、善于适应。典型职业：营销专家、体育运动员、销售经理。  10. ESFP—表演者：热情、友好、享受生活。典型职业：演员、音乐家、客户服务人员。  11. ENFP—激励者：热情、创新、寻求可能性。典型职业：创意总监、顾问、企业家。  12. ENTP—辩论家：机智、创新、享受挑战。典型职业：企业家、律师、咨询顾问。  13. ESTJ—管理者：实际、有序、注重效率。典型职业：管理者、军官、法官。  14. ESFJ—照顾者：热心、合作、注重社会秩序。典型职业：社会工作者、销售代表、护理人员。  15. ENFJ—教导者：热情、有同情心、激励他人。典型职业：公关专家、人力资源、教育顾问。  16. ENTJ—领导者：果断、雄心勃勃、天生领导者。典型职业：公司高管、政治家、创业者。  MBTI 为个体提供了一种自我探索的工具，帮助个体理解自己的性格特质如何影响职业选择和工作表现。通过认识到自己的性格类型，大学生可以更有针对性地探索适合自己的职业道路，制订实现职业目标的行动计划。  **二、大学生常见的择业心理问题**  **（一）焦虑心理：就业市场的竞争与个人期望差距引起的紧张**  就业焦虑在大学生中极为普遍，特别是在毕业临近时更加显著。这种焦虑源于对未来充满的不确定性，以及对个人能力是否能够满足职场需求的担心。大学生担忧无法找到合适的工作，或者担心自己的技能和知识无法达到预期的职业标准。这种心理状态包含了从轻微的不安到极度的恐慌等一系列复杂情绪，严重时会影响到睡眠质量、食欲、注意力的集中，甚至影响日常学习和人际交往。虽然轻度的焦虑可能促使学生采取积极措施准备就业，但长期或过度的焦虑则会导致心理健康问题，降低生活质量和职业发展的主动性。  **（二）自卑心理：自我评价过低，恐惧职场竞争**  自卑心理是大学生在择业时常遇到的另一个心理挑战。这种心理状态通常来源于对自己能力的低估和对失败的恐惧，使得大学生在面对职业机会时显得过分谨慎，甚至放弃追求。这种心态不仅限制了个体探索更多职业机会的可能，还可能导致在面对竞争和挑战时轻易放弃。自卑的学生往往倾向于将自己的短板与他人的优点进行比较，进而加剧了自我价值感的缺失。长此以往，这种心理状态不仅会导致职业发展上的停滞，还可能影响到个人的社交关系和整体幸福感。  **（三）攀比心理：过度关注他人成就，忽视个人进步**  攀比心理在大学生择业过程中较为普遍，许多大学生习惯于将自己的就业状况与同龄人相比，以薪酬、职位、企业品牌等为衡量标准。这种心态虽然可以激发一定程度的竞争动力，但过度的比较会带来巨大的心理负担，使得学生在追求理想职业的过程中产生不必要的压力。因攀比导致的结果往往是对自己实际情况的忽视，追求不切实际的目标，最终可能因达不到过高的期望而感到挫败和失落。这种心态不利于大学生认清自我，理性规划职业生涯。  **（四）被动心理：在就业过程中消极等待**  随着社会变革和就业环境的不断发展，部分大学生在面临就业时展现出被动的态度。一方面，由于其认为就业形势严峻，觉得自己难以通过个人努改变就业结局，因此在就业准备上表现出消极的态度。另一方面，部分大学生依赖父母或学校提供的就业机会，缺乏自我探索和主动求职的动力。这种被动性不仅减少了大学生获得宝贵职业信息的机会，也使得在激烈的就业竞争中处于不利地位。长期的被动态度可能导致其错过适合自己的职业机会，以及在职业生涯早期就形成对工作的不满和挫败感。这种被动心理还可能影响个人的职业发展意识，使个体在未来的工作中缺乏主动性和创新精神，进而影响职业晋升和个人成长。  **三、大学生择业心理问题的调适**  **（一）化解就业焦虑：找到职业定位**  对于广泛存在于大学生中的择业焦虑，有效的调适方式，首先，是接受焦虑的正常性。大学生应该认识到，一定程度的焦虑是人类面对不确定性时的自然反应，而不是个人能力存在不足。其次，建立实际可行的职业规划对缓解焦虑至关重要。个体可以通过就业咨询、心理测评以及与他人讨论等方式，明确自己的职业兴趣、能力和价值观，以及市场需求，从而制定出符合自身条件的职业发展路径。此外，学习和练习放松技巧，如深呼吸、正念冥想等，也可以有效减轻焦虑情绪。最后，通过参与社会实践、实习、志愿服务等活动来增加实践经验，增强自信心和社会适应能力，从而减少对未来职业生涯的恐惧和焦虑。  **（二）自我认知与提升：走出自卑阴影**  面对择业时产生的自卑心理，首先，要做的是建立积极的自我认知。大学生应该通过自我反思，识别并挑战那些自我贬低的思维模式。积极寻找并记录自己的优点、成就和进步，无论多小的成就都值得庆祝，可以通过写日记、制作成就墙等形式实现，以增强自信。其次，设定短期和长期的可实现目标，并庆祝每一个目标的达成，这种成功体验能使个体逐渐建立起自信。此外，参与社交活动和团队合作项目也极为重要，不仅能够帮助个体发现个人的独特价值，还能通过与他人的正面互动减少不必要的自我贬低。最后，对于深层次的自卑情绪，寻求专业心理咨询，与专业人士一起探讨和解决问题，也是一个有效的策略。  **（三）个性化职业规划：超越无谓的比较**  为了克服攀比心理，首先自身需要意识到每个人的发展轨迹都是独特的，自我价值不应仅仅基于与他人的比较之上。大学生应当专注于自身的成长和进步，定期回顾自己的成就和学习经历，认识到个人的成长就是最大的成功。此外，设立个性化的职业发展计划，明确自己的目标和方向，而不是盲目跟随他人的选择，可以帮助自己减少无谓的比较。培养多元化的兴趣爱好和技能，能够提升个人的综合能力和自我价值感。加入志愿服务项目和实践活动，通过贡献社会和帮助他人，个体可以从更广阔的视角认识到个人价值的多样性，助力自身成长，减少攀比。  **（四）主动出击：打造积极求职态度**  针对就业过程中的被动心理，关键是培养主动探索和提前做准备的习惯。自身需要提前规划职业生涯，通过参加职业指导讲座等活动，积极了解相关行业的前景和要求，从而拓展就业视野。主动寻找实习机会和参与职业技能培训，这些经验不仅能够丰富简历，也能够提前适应职场环境，缩短毕业后的适应期。同时，建立积极的求职心态，将每一次求职经历视为一次学习和成长的机会，即使面对拒绝和挑战也不气馁。此外，积极建立和维护人际网络，与校友、行业人士进行交流，可以获得宝贵的职业发展建议和就业机会。通过这些方法，个体可以从被动等待转变为积极探索，以更主动的姿态迎接职业生涯的挑战。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生的职业生涯规划与择业心理，进一步增强学生对心理知识的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课堂活动**  **一、心理情景剧：脱下“孔乙己”的长衫**  活动目的：通过角色扮演，使学生们能够在职业生涯规划发展的各个步骤中找到自己的定位，鼓励学生勇敢追求自己的职业梦想。  活动准备：剧本、道具，提前排练心理剧。  活动时间：40 分钟。  活动形式：心理情景剧与小组讨论。  活动过程：  **（一）第一幕：期待与梦想**  ①场景设置：孔乙己接到父母的电话，父母在电话那头提醒孔乙己，谈及学费、生活费以及供他读书的不易。父母希望孔乙己能找到一个稳定而高薪的工作。  ②角色内心独白：孔乙己心中充满了压力，同时也有自己的梦想和期待，不愿意仅仅为了满足基本的生活需求而工作。  （一个安静的夜晚，孔乙己坐在书桌前，电话突然响起……）  孔乙己（接电话）：喂，爸妈。  父亲的声音：孔乙己，你最近怎么样？快毕业了，有没有好好准备找工作？  母亲的声音（温柔又关切）：孩子，我们供你读大学不容易，希望你能找个好工作，别让我们担心。  孔乙己（有些焦虑）：我知道，爸妈。我也在努力。但我想找一个我真正喜欢的工作，不仅仅是薪水高。  父亲（声音稍显严厉）：我们理解你有自己的梦想，但现实也很重要。不要太挑剔，稳定才是关键。  母亲：对啊，孔乙己，先稳定下来，未来还有很多机会去追求梦想。  孔乙己（心中挣扎，声音低沉）：我明白，爸妈。我会再想想的。  挂电话后，孔乙己沉默片刻，开始内心独白。  孔乙己（内心独白）：我知道爸妈为我付出了很多，他们的期待我理解。但我，真的愿意为了一份稳定工作而放弃梦想吗？我内心的追求和外界的期望之间，究竟该如何选择……  孔乙己深深叹息，眼前似乎充满了迷雾。镜头缓缓暗下，转入下一幕。  **（二）第二幕：固执与现实**  ①场景设置：孔乙己尝试了多个实习单位，但都因不满意而很快离开。他坚持认为自己的专业技能扎实，不愿从基层做起。  ②角色冲突：由于频繁更换工作，孔乙己不得不向父母索要生活费，这加剧了他的自我怀疑和焦虑。  （宿舍内，孔乙己与舍友小李聊天，面前放着几份简历）  孔乙己（叹气）：我真的不明白，为什么找到一份合适的工作这么难。  小李（好奇）：你不是去了几个实习单位吗？怎么样了？  孔乙己（有些不满）：去了，但我觉得那些工作都不能发挥我的专业技能，都是一些基础的工作，我不想从那么低的位置做起。  小李（尝试劝解）：但是，孔乙己，每个人都是从基础工作做起的啊。可能一开始不是很理想，但慢慢来嘛。  孔乙己（固执己见）：我就是不想浪费时间在我不喜欢的事情上。我宁愿等待，直到找到真正适合我的工作。  小李（轻声）：那你现在生活费怎么解决呢？ ……  孔乙己（沉默片刻，声音低沉）：是啊，我还在找爸妈要生活费，这让我很难受。每次打电话回家，都感觉自己是个失败者，但我又不愿意降低我的标准。  小李（安慰）：我理解你，但现实有时候需要我们做出一些妥协。找到第一份工作最重要是积累经验，你的梦想不会因为起点而改变的。  孔乙己（思考）：也许你说得对。我需要重新考虑一下我的态度了。  对话结束，孔乙己看着手中的简历，若有所思。镜头慢慢暗下，过渡到下一幕。  **（三）第三幕：碰壁与反思**  ①场景设置：孔乙己在一次次面试失败后，感到迷茫和压抑，他向辅导员寻求帮助。  ②角色转变：通过反思自己的实习和面试经历，孔乙己开始按照职业生涯规划的步骤进行自我分析和调整。  （学校聊天室一角，孔乙己与辅导员坐在一张桌子前，孔乙己面前摊开了一份最新的简历和几份面试反馈记录）  孔乙己（沮丧）：老师，我真的很迷茫，为什么我一次次面试都失败了？我是不是真的不适合这个行业？  辅导员（平和）：孔乙己，失败是每个人都会经历的。关键是你从这些经历中学到了什么。你能告诉我你觉得失败的原因是什么吗？  孔乙己（思索）：我开始意识到，可能是因为我对这个行业的了解还不够深入。还有，我发现自己在面试中总是很紧张，不能很好地展示自己。  辅导员（点头）：这是一个很好的开始。能认识到问题，就已经迈出了解决问题的第一步。那么，你有没有考虑过如何改进呢？  孔乙己（稍显积极）：我想，我需要更多地了解这个行业，可能参加一些相关的讲座或是短期课程。对于面试的紧张，我打算找朋友模拟面试，提高自信。  辅导员（鼓励）：非常好，这些都是很好的策略。除此之外，我建议你进行一些自我分析，找出自己的优势和兴趣点，这样可以更有针对性地选择职位和准备面试。  孔乙己（灵光一闪）：自我分析？是的，我从来没有真正思考过这个问题。我一直在追求父母和他人的期待，却忽略了自己真正想要什么。  辅导员（微笑）：每个人的职业生涯都是独一无二的。现在开始，按照自己的节奏去探索，去成长。记住，我一直会支持你。  对话结束，孔乙己的眼神变得坚定，他开始认真地记录下辅导员的建议，并为自己的下一步行动做规划。镜头缓缓移开，预示着新的开始。  **（四）第四幕：蜕变与成长**  ①场景设置：抛弃了过去的固执和被动心理，孔乙己开始脚踏实地，最终在职场上取得了显著的成就。  ②角色发展：孔乙己站在新的职业高峰上，分享自己的成长故事，激励着在场的每一个人。  （公司的年终总结大会上，孔乙己被邀请上台发言，分享他的职业成长故事。同事们期待地看着他，灯光聚焦在孔乙己身上。他身穿一件象征性的长衫，代表着他过去的自我和固执）  孔乙己（自信而感慨）：大家好，我是孔乙己。今天，我不仅想分享我的成长故事，还要做一件对我意义重大的事情。  孔乙己（回忆）：一年前，我还是那个充满焦虑、迷茫，试图在不适合的环境中寻找自我的毕业生。我固执地追求着虚幻的目标，穿着这件长衫，以为它能给我带来安全感和认同感。  孔乙己（微笑）：但真正的成长，是从认识到自身的不足开始的。我开始脚踏实地，一步步走出自己的舒适区，寻找真正适合我的道路。  孔乙己（坚定）：我开始主动学习，寻求反馈，勇于面对挑战。我发现，每一个小小的进步，都比过去那无目的的固执更加珍贵。  孔乙己（展望）：现在，我已经不是那个总是焦虑、迷茫的孔乙己了。我找到了自己的方向，也收获了属于我的成就。  （孔乙己在此刻，缓缓脱下他的长衫，露出下面的正装。这个动作象征着他摆脱了过去的自我，勇敢地踏上了新的职业旅程）  孔乙己（激励）：在座的各位，每个人的职业生涯都会有起有落。重要的是，我们是否敢于脱下那些束缚我们的“长衫”，勇敢追求真正的自我。  孔乙己（结束语）：谢谢大家，感谢这一年来给予我的支持和鼓励。我会继续努力，不断前行，也希望大家都能找到属于自己的道路，共同成长。  在热烈的掌声中，孔乙己脱下的长衫成了他成长故事中一个重要的转折点，同时也激励着每一位在职业生涯中奋斗的人。  活动分享：  1. 参与表演的学生分享自己扮演角色的感受。  2. 班级同学分享观看心理情景剧的感受。  3. 教师总结。  **二、未来探索者：职业生涯幻游体验**  活动目的：帮助大学生深入探索和想象自己未来的职业生活，增强对自己职业期望的认识，激发对未来职业规划的思考和行动动力。  活动准备：纸、笔、职业生涯幻游卡、用于引导冥想的音乐和生涯幻游指导语。  活动时间：40～50 分钟。  活动形式：以冥想形式进行个人探索，随后小组分享和讨论。  活动过程：  1. 冥想引导：教师播放舒缓音乐，学生找到舒适的坐姿，教师朗读《未来探索者：职业生涯幻游体验》指导语，引导学生进行幻游体验。  指导语：请调整至舒适的坐姿，轻轻闭上眼睛。深呼吸，吸气，呼气，随着每一次呼吸，感觉自己身体的每一部分逐渐放松，从你的脚开始，慢慢上升到腿部、腰部、胸膛、肩膀，直到头顶。  此刻，想象自己站在时间的门槛上，面前是一扇通向未来的门。当你准备好，轻轻推开这扇门，走进你未来的生活。你发现自己正站在毕业几年后的某个清晨。首先，感受一下你所在的环境，这是一个怎样的地方？你是否在你梦想中的城市，还是回到了家乡？你的住所是什么样的？是一间温馨的小公寓，还是和朋友共享的房子？  现在，随着早晨的第一缕阳光透进房间，你开始准备新的一天。思考一下，你对即将开始的工作日有什么样的预期和感受？是兴奋、期待还是有些紧张？  想象你出门上班的方式，你是骑自行车穿过城市的小巷，还是选择驾驶小汽车穿梭于街道之间，抑或是步行至附近的办公室？在通往工作地点的路上，你周围的世界是怎样？你能感受到早晨的活力和忙碌吗？  当你到达工作地点，描述一下你的工作环境。这是一个开放的办公室，还是一个安静的个人工作间？你的同事们是怎样的人？你们一起工作时的氛围如何？  在这个工作日中，你会遇到哪些任务和挑战？想象自己如何应对这些工作中的挑战，你是如何与团队合作，共同完成目标的？  随着工作日的结束，你如何度过余下的时间？你是选择与朋友相聚，还是独自享受一段宁静的时光？  在一天结束时，你回到了自己的住所，回顾这一天的经历。想象一下，你对这样的生活满意吗？这是不是你期望的职业生涯和生活状态？现在，慢慢地，带着这些体验和感受，从你的未来旅程中回来。当你准备好，轻轻地睁开眼睛，回到现在，带着对未来的新理解和可能的行动计划。  2. 个人反思：冥想结束后，用笔记录自己在幻游中体验到的职业生活的细节。  3. 填写生涯幻游卡：根据个人反思的内容，填写《职业生涯幻游卡》。如表 12-1所示。    活动分享：  1. 分小组分享自己的幻游体验，讨论各自的职业梦想以及实现这些梦想可能面临的挑战和解决方案。  2. 每个小组选出 1～2 名代表在全班分享他们的幻游体验和感悟。  3. 教师总结。  **三、师兄师姐职业访谈**  活动目的：了解师兄师姐的职业生涯，从中汲取职业发展的经验与启示。  活动准备：  1. 确定访谈对象：通过负责就业的老师、辅导员等，获取已毕业师兄师姐的联系方式。  2. 制定访谈提纲：精心准备一系列细致的访谈问题。  活动时间：1～2 周时间进行访谈准备和实施；80 分钟课堂展示与分享。  活动形式：课前以小组形式进行访谈，在课堂上进行个人或小组展示和分享。  活动过程：  1. 访谈对象选择：选择与个人专业和职业兴趣相匹配的师兄师姐，约定访谈。  2. 制定访谈提纲：  （1）个人背景：  ①简述您的专业背景和目前的工作岗位。  ②您毕业后的第一份工作是什么？这份工作与您的专业有何关联？  （2）职业发展：  ①您在职业生涯中遇到的主要挑战有哪些？  ②您是如何规划自己的职业发展路径的？  （3）行业洞察：  ①您认为本专业领域未来的发展趋势是什么？  ②对即将步入职场的大学生，您有什么建议？  （4）技能与能力：  ①您认为哪些技能或能力对于您的职业发展至关重要？  ②学生在校期间应如何准备，以提升这些技能或能力？  （5）工作与生活平衡：  ①您是如何处理工作与个人生活之间的平衡的？  ②对于新入职场的年轻人，您有什么建议来保持这种平衡？  3. 执行访谈：安排访谈时间，采用电话、视频通话或面对面交谈等方式进行。  4. 访谈内容整理：整理访谈内容，准备课堂分享的主要观点。  5. 课堂上通过 PPT、视频或口头报告等形式，展示师兄师姐的职业访谈结果。  活动分享：  1. 从师兄师姐的职业访谈结果中，得到哪些启发？  2. 教师总结。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课堂活动，客观直接的展示课堂活动的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课堂活动。因此了解师兄师姐的职业生涯，从中汲取职业发展的经验与启示。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **您在职业生涯中遇到的主要挑战有哪些？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课后训练和心理资源**  **一、生涯叙事：“我的成就故事”**  活动目的：通过回顾个人成功经历，促进学生全面自我认识，构建积极自我形象。  活动准备：纸、笔、舒适且安静的环境。  活动时间：30～40 分钟。  活动形式：自我分析。  活动过程：  1. 回想并记录从小到大让自己感到自豪和有成就感的事情，不论事情大小，只要让自己感到自豪的经历都可以记录下来。  2. 从记录的经历中选择最具代表性或最让自己感到自豪的几个事件，将这些事件构建成一篇连贯的故事，着重描述每个事件发生的背景、自己如何应对，以及这些经历有何意义。  3. 进行深入的个人反思，思考这些经历背后的共同特征，以及它们展现了自己哪方面的个人能力，并思考这些能力和优势如何能够成为自己未来职业规划中的有力资本。  活动感悟：  1. 通过对成功经历的共性分析，你是否更加了解自身的核心能力和优势？  2. 如何将你的个人优势和能力转化为职业规划中的有力资本？  **二、解码招聘启事**  活动目的：引导大学生深入分析与所学专业相关的招聘启事，以便深刻理解行业需求，评估自身技能与职位要求的匹配度，进行职业规划。  活动准备：计算机 / 手机、笔。  活动时间：35～45 分钟。  活动形式：个人探索与分析。  活动过程：  1. 查找与自己专业领域相关的招聘启事，挑选 3～5 个感兴趣的职位。  2. 详细分析每个招聘启事的职位描述、技能要求、工作职责和资格条件等。  3. 对照招聘要求，评估自身技能和经验与职位要求的匹配程度，找到需要提升之处。  4. 基于分析和自评结果，制订个人职业发展行动计划，包括短期和长期目标，以及达成这些目标的具体步骤。  活动感悟：  1. 通过分析招聘启事，你是否加深了对所学专业和行业需求的理解？  2. 通过活动，有没有找到自身优势与待提升区域？  3. 你有制订实现职业目标的可行计划吗？  **三、时间管理**  活动目的：引导大学生有效利用时间管理矩阵，将其应用于职业生涯规划和日常学习中，提高时间管理能力。  活动准备：时间管理矩阵表格电子版或纸质版。  活动时间：一周。  活动形式：每日记录和反思。  活动过程：  1. 通过阅读资料或观看视频，学习科维的时间管理四象限理论，理解四种类型的任务特点。  2. 列出接下来一周内计划完成的所有任务，包括学习、职业规划、个人发展等，填写到相应的区域。  3. 对于每个象限的任务，制订具体的处理策略。特别是重要但不紧急的任务，规划如何分配时间来提前处理，以避免变成紧急且重要的任务。  4. 在接下来的一周里，根据行动计划执行任务。每天晚上记录完成情况，反思时间的使用效率和任务处理的优先级安排。  活动感悟：  1. 回顾一周的时间管理实践，评估哪些方法有效，哪些需要改进。  2. 思考如何将这些时间管理技巧长期应用于职业规划和日常生活中。  **心理资源**  **一、书籍——《设计你的工作和人生：如何成长、改变，在工作中找到快乐和新的自由》**  《设计你的工作和人生：如何成长、改变，在工作中找到快乐和新的自由》是由比尔·博内特、戴夫·伊万斯著，中信出版集团出版。本书巧妙地将设计思维应用于职业规划和生活设计之中。它不仅仅是一本关于职业指导的著作，更是一本关于如何通过设计思维来实现个人成长、适应变化，并在职业生涯中寻找到真正的快乐和自由的指南手册。本书的核心在于帮助读者通过实际行动来探索和实验，从而不断地学习和适应，最终在职业生涯中找到自己的路径和满足感。无论你是即将踏入职场的大学生，还是处于职业生涯中期想要寻找新方向的职场人士，本书都将为你提供实用的工具和灵感，引导你在不断变化的世界中找到属于自己的快乐和自由。  相关书目  1. 《希望在于行动：生涯浮流与职业生涯发展》，作者斯宾塞·奈尔斯等，人民邮电出版社。  2. 《远见：如何规划职业生涯 3 大阶段》，作者布赖恩·费瑟斯通豪，北京联合出版公司。  3. 《深度工作：如何有效使用每一点脑力》，作者卡尔·纽波特，江西人民出版社。  4. 《刻意练习：如何从新手到大师》，作者安德斯·艾利克森、罗伯特·普尔，机械工业出版社。  **二、电影——《中国合伙人》**  《中国合伙人》由陈可辛执导，黄晓明、邓超、佟大为主演。成东青，一个农村背景的青年，历经高考失败的挫折，却始终不放弃，以顽强的意志力最终考上北大。在北大，他与来自不同背景但同样怀揣梦想的孟晓骏和王阳结下了深厚的友谊。三人共同的留学梦想因成东青的留下而暂时分道扬镳，但这并未使他们的梦想就此熄灭。留在国内的成东青没有选择屈服于命运，而是开创了自己的事业——一家英语补习班。随着孟晓骏和王阳的加入，补习班越做越大。尽管在成长的道路上，三人经历了误解与分歧，甚至关系一度陷入低谷，但共同的理想和信念最终使他们重拾友谊，共同面对挑战。  《中国合伙人》不仅是一部关于创业的电影，更深刻地探讨了友情、理想与现实的抗衡，以及个人价值的实现。它通过三位主人公的生活轨迹，向观众展示了一段段关于坚持与成功的感人故事，激励着每一个为梦想奋斗的人继续前行。  相关电影  1. 《杜拉拉升职记》。  2. 《社交网络》。  3. 《在云端》。  4. 《实习生》。  **三、音乐——《骄傲的少年》**  骄傲的少年  作词：赵辰龙 作曲：汀洋 演唱：南征北战 NZBZ  在一开始 当初我还是  一个天真而又爱哭的孩子  十年之后 终于才明白  只要全力以赴就无所谓失败  转眼间 一切都已改变  新的起点新的世界就在眼前  受过伤 也流过了眼泪  为了梦想疯狂这一次又怎样  奔跑吧 骄傲的少年  年轻的心里面是坚定的信念  燃烧吧 骄傲的热血  胜利的歌我要再唱一遍  世界之大 总想要去飞  就算满身伤痕也不曾后悔  无人喝彩 依然在期待  雨后的彩虹它是那样的精彩  转眼间 一切都已改变  新的起点新的世界就在眼前  受过伤 也流过了眼泪  为了梦想疯狂这一次又怎样  奔跑吧 骄傲的少年  年轻的心里面是坚定的信念  燃烧吧 骄傲的热血  胜利的歌我要再唱一遍  ……  相关音乐  1. 《远走高飞》，由王耀光作词，金志文作曲。  2. 《追梦赤子心》，由苏朵作词、作曲。  3. 《飞云之下》，由易家扬作词，林俊杰作曲。  4. 《你曾是少年》，由肖洋作词，杨子朴作曲。  **四、节目——《中国管培生》**  《中国管培生》是由苏州市委人才办主办，苏州市人社局、团市委和苏州市广电总台联合承办的一档大学生求职观察真人秀节目。节目通过一系列挑战，深入考察了大学生的多项能力，过程中充满了笑声、泪水和成长的瞬间，展现了难忘的求职经历。该节目展示了当代中国大学生的风采，实现企业和人才的双向奔赴，同时也为面临求职的大学生提供了宝贵的求职经验。  相关节目  1. 《令人心动的 offer》。  2. 《初入职场的我们》。  3. 《闪闪发光的你》。  4. 《你好！面试官》。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课后训练和心理资源，客观直接的展示课后训练和心理资源的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课后训练和心理资源。因此明白了大学生职业生涯规划的步骤包括自我认知、环境分析、职业定位、制订行动计划、开始行动及评估与调整。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **你认为在大学阶段，如何提升自己的就业竞争力？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 教学中未充分利用在线学习平台等资源辅助教学。优化方向为合理安排视频播放时间，设计与视频内容相关的问题，引导学生思考讨论。 | |