# 《大学生职业发展与就业指导》







北京出版社

**课时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **课程内容** | **课 时** | **备 注** |
| 1 | **职业与生涯** | **4** |  |
| 2 | **职业世界探索** | **6** |  |
| 3 | **决策与行动计划** | **6** |  |
| 4 | **就业形势与政策** | **6** |  |
| 5 | **准备求职面试** | **4** |  |
| 6 | **做好职场适应** | **6** |  |
| 7 | **保障就业权益** | **2** |  |
| 8 | **大学生创业准备** | **2** |  |
| 合计 |  | **36** |  |

**第1课 职业与生涯**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 职业与生涯 | |
| **课 时** | 4课时（180 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 了解职业、职业生涯及职业生涯规划的概念。  2. 熟悉职业生涯规划的基本原则与步骤。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生心理健康导论，认知职业生涯规划的重要性，激发自主规划职业生涯的意识，树立正确的职业价值观。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  初识职业生涯规划  **教学难点：**  全面认知自我 | |
| **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：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第4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） | ☞任务导入  【**教师**】**利用案例展示导入课题。**  **赵帅在高二的时候就已经确立了自己以后的职业发展方向，他想做一名出色的英语同声翻译。在填报高考志愿时，他只报了一个英语专业。高考后，赵帅顺利进入英语专业就读，开启实现做英语同声翻译的第二步。他在大学期间不但通过了英语六级，还拿到了英语口译证书，为进入职场实现自己的目标做足了准备。**  **赵帅的职业发展虽然还未知，但是他在高中就进行了职业生涯规划，同时制定了明确的职业生涯目标——成为出色的英语同声翻译。因此，他能够在大学期间提早为自己的职业发展做好准备，这就是职业生涯规划的意义所在。**  【**学生**】**发言，分享见解。**  【**教师**】**提出问题，引发思考。**  **怎么为自己的职业发展做好准备呢？**  【**学生**】**思考、讨论。**  【**教师**】**揭示今天的学习主题，板书。**  **职业生涯是指一个人一生中的所有与职业相联系的行为和活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程。我们也可以这样理解职业生涯，即它是一个人在其一生中所承担职务的相继历程。大学生职业生涯规划课程旨在培养大学生职业生涯规划意识、普及职业生涯规划知识，提高大学生就业、创业与实践的能力，为大学生早日成为祖国和社会的栋梁之材奠定坚实的基础。（板书）。** | 通过观看案例，让学生了解职业生涯规划，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解初识职业生涯规划。**  **一、职业生涯的概念**  职业生涯是指一个人一生中的所有与职业相联系的行为和活动，以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程。我们也可以这样理解职业生涯，即它是一个人在其一生中所承担职务的相继历程。大学生职业生涯规划课程旨在培养大学生职业生涯规划意识、普及职业生涯规划知识，提高大学生就业、创业与实践的能力，为大学生早日成为祖国和社会的栋梁之材奠定坚实的基础。  **（一）职业**  所谓“职”，是指职位、职责，“业”是行业、事业。职业是指参与社会分工，用专业的技能和知识创造物质或精神财富，获取合理报酬，丰富社会物质或精神生活的一项工作。  职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作。从社会角度看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。  **课堂互动**  下列哪些是职业，哪些不是？  A. 教师 B. 公交车司机 C. 小偷 D. 调味品品评师  E. 志愿者 F. 护士 G. 广场舞大妈 H. 军人  I. 街头艺人 J. 在社区参加社会实践的大学生  **（二）生涯**  “生涯”一词由来已久，“生”原意为“活着”，“涯”为“边际”，“生”和“涯”连在一起是“一生”的意思，也就是人这一生。《辞海》对“生涯”一词的定义是“指从事某种活动或职业的生活”。  “生涯”的英文“career”，从字源上看，来自法语“carrière”及拉丁语“carraria”，二者的含义均指道路。后被人们引申为“路线”“赛道”。再后来被引申为人生的发展道路，又指人或事物所经历的途径，或指一个人一生的发展过程，也指一个人一生中所扮演的系列角色与职位。  因时代不同、视角相异等因素，国外学者对生涯的定义也有所不同。目前，大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯（Donald E. Super，1976）的论点：生涯是生活中各种事态的演进方向和历程，它综合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯也是人生从青春期到退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外，生涯还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含家庭和公民的角色。  由此可见，“生涯”的词义，既有看不见的光阴荏苒，又有实实在在的日常之物；既借助对人生思考而将含义抽象化，又借助谋生方式而将含义具体化。所以，“生涯”可以说是综合化的人生的意象，代表的是一种与生命或生活有关的过程以及与这个过程有关的一切事物。理解了这一点，我们才能更深刻地领悟为什么生涯规划会对人生的发展具有重要的意义。  **（三）职业生涯**  职业生涯是一个人一生的工作经历，是职业、工作待遇、职位变动及工作理想实现的整个过程。职业生涯是人一生最重要的历程，人们从 20 岁左右参加工作，到 60 岁左右退出职业，职业生涯约占人生的 2/3，这段时间也是人生中精力最旺盛、创造力最强的时期。  活动体验  **生涯量量看**  材料准备：一张 A4 纸、笔。  活动目标：认清职业规划的重要性。  活动流程：  1. 将 A4 纸撕成拇指宽，按一个方向折成 10 格，并用笔标注数字，如图 1-1 所示。    2. 假如这是你个人的生命 0 ～ 100 岁，接下来我们来玩撕纸游戏。  （1）请问你期待活到几岁？（把期望活到岁数之后的纸撕掉）  （2）请问你现在几岁？（把现在岁数前面的纸撕掉）  （3）请问你几岁退休？（把想要退休岁数后面的纸撕掉。现在就剩这么长了，这是你可以工作的时间）  （4）请问一天 24 小时你会如何分配？（请将剩下的纸折成三等份：通常睡觉 8 小时，占一天的1/3；吃饭、休息、聊天、看电视、上网等又占 1/3，所以真正可以工作的时间约 8 小时，只剩 1/3。请你把剩余纸条的 2/3 撕下来，放在前面）  （5）比比看。（请用左手拿起剩下的 1/3，用右手把退休那一段和刚才剩下的 2/3 加在一起，并思考一下你要用左手的 1/3 时间工作赚钱，提供自己另外 2/3 时间的吃喝玩乐及退休后的生活）  （6）想一想。（你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己过上上述的日子？这还不包括给父母、子女、配偶的）  （7）请问你现在有何感想？  （8）请问你会如何看待你的未来？  活动总结：  （1）最后撕剩的这一小段纸条就是同学们能够用于职业生涯规划（狭义）的时间长度。通过对比，同学们内心受到了形象的震撼，激发了紧迫感，并强化了规划意识。  （2）我们每个人最宝贵的资源是我们的时间和生命，职业生涯规划就是在帮助我们去研究每个人的最宝贵的生命资源要怎样投放。  **（四）职业生涯规划**  1. 职业生涯规划的概念  职业生涯规划简称“生涯规划”，又称“职业生涯设计”，是指在对职业生涯的主、客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向确定最理想的职业奋斗目标，并为实现这一目标制订行之有效的规划。  2. 职业生涯规划的种类及特点  职业生涯规划按完成各阶段生涯的时间长短，可分为以下 4 种类型。  （1）短期规划，一般为 2～3 年的职业规划，主要确定近期的目标，规划近期要完成的任务。  （2）中期规划，一般规划 3～5 年内要达到的目标和任务。人们一般把个人职业规划的重点放在中期规划，这样有利于根据实际情况随时进行调整。  （3）长期规划，一般为 5～10 年的职业规划，主要制订较长远的目标，以及为实现目标所采取的措施。  （4）人生规划，即整个职业生涯的规划，时间可长达 40 年，主要设定个人整体发展目标。  3. 职业生涯规划的特点  一份行之有效的职业生涯规划应具有下列特点。  （1）可行性。规划要从个人的实际出发，要切实可行，不能是美好幻想或不着边际的空想。  （2）适时性。规划是预测未来的行动，确定将来的目标。因此，各项主要活动何时实施、目标何时达成，都应有时间和顺序上的妥善安排，作为检查行动的依据。  （3）适应性。未来的职业生涯牵涉到多种可变因素，因此规划应有弹性，以增加其适应性。  （4）连续性。职业生涯是一个连续不断的过程，因此要注重规划的连续性。  **二、职业生涯规划的基本原则**  大学生进行职业生涯规划时，既要立足社会需求，又要结合所学专业和本人实际情况。  **（一）职业生涯规划要与社会需求相适应**  就业作为一种社会活动，必定受到一定的社会需求制约，如果自身的知识、观念，以及个人能力脱离社会需求，则很难被社会接纳。大学生在进行职业生涯规划时，要看清现实社会与未来的发展趋势，根据社会需求锻炼自己的能力，培养自己的综合素质，完善自己的人格，做到社会需求与个人能力的统一、社会需求与个人愿望的有机结合。  **（二）职业生涯规划要与所学专业相匹配**  每个专业都有特定的培养目标和就业方向，这是职业生涯规划的基本依据。大学生在求职过程中如果不能实现专业与职业的匹配，势必付出额外的成本，无论是对于个人还是社会都是巨大的浪费。因此，大学生在进行职业生涯规划时一定要了解与分析自己所学的专业，强化专业知识与技能，以专业特色和能力要求为导向，规划自己的学习与生活，力争实现专业与职业的匹配。  **（三）职业生涯规划要与自身实际相结合**  职业生涯规划强调岗位适应性和人职匹配，不能千篇一律。大学生一定要结合自身的特点，将职业生涯规划与自己的性格特质、职业兴趣、能力特长及价值观等方面相结合。通过职业生涯规划相关的测评认清自己，准确定位，充分发挥自己的优势，才能体现人尽其才、才尽其用的要求。  **三、职业生涯规划的步骤**  要进行完整而有效的职业生涯规划，需要遵循以下 5 个步骤，即自我探索、环境分析、确立目标、方案制订与实施，以及反馈评估。  **（一）自我探索**  自我探索的内容主要是探索与个人相关的所有因素，包括性格、兴趣、价值观、能力等，即“知己”的过程。我们在这个过程中需要弄清楚自己是谁，自己想要做什么，自己能做什么。自我探索是个人职业生涯规划的第一步，它是职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。  **（二）环境分析**  环境分析包括对社会环境、政治环境、经济环境、组织环境、自己与环境的关系、环境对自己的有利条件与不利条件等的了解，以求相应地调整自己，适应环境的要求。环境分析是“知彼”的过程，“知彼”更重于“知己”。  **（三）确立目标**  确立目标是职业生涯规划的核心。因为制订个人职业生涯规划就是为了实现某种职业目标，进而获得自己的理想生活。职业目标的确立，可以是人生规划，也可以是长期目标、中期目标或短期目标。通常，我们应根据对社会宏观环境与个人情况的分析，确立自己的人生目标和长期目标，然后再进行目标分解，将目标分解为符合自身情况的中期目标或短期目标。  **（四）方案制订与实施**  职业生涯规划是为实现职业生涯目标而制订的行动计划。方案制订与实施是职业生涯规划的关键。我们确立了职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来予以执行。如果没有切实可行的行动方案，没有严格有效的执行措施，再美好的目标也只是镜中花、水中月，难以实现。  **（五）反馈评估**  反馈评估就是根据主客观条件的变化，及时针对规划的目标和行动方案做出调整，从而保证方案不偏离自己确立的目标方向。反馈评估是一个再认识、再发现的过程。  【**教师**】**通过案例的聆听与讨论，请大家想想她为什么落选？**  出乎意料的落选  李艳毕业那年，广州某知名企业到其学校招人，该企业当场就决定录用在学期间各方面都非常优秀的她。同年，她也考上了心仪大学的本科。最终，李艳选择了专升本。本科毕业后，她再次回到了广州，还是去那家企业应聘。令她意外的是，这家企业并没有录用她，因为有许多比她更合适的人选。  【**教师**】**随着社会的需求不断演化，旧的需求逐渐消失，同时新的需求不断产生。昨天的抢手货今天会变得无人问津，生活总是处于不断的变化之中。在设计自己的职业生涯时，一定要分析社会需求，择世所需，择己所长，否则只会自食苦果。** | 讲述初识职业生涯规划，组织学生讨论职业生涯的概念，了解职业生涯规划的基本原则，进一步增强学生对职业生涯规划的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**了解了初识职业生涯规划后，让我们一起来看看全面认知自我（一）。首先请几位同学来分享一下对全面认知自我的理解吧。**  【**学生**】**分享见解。**  【**教师**】**大家都对自我有着自己的见解，但还不够全面和系统。自我认知（也称“自我探索”）是指个人关于自己的反省与识别，是关于自己是怎样的人，自己应该有怎样的行为及他人对自己如何评价的认识。**  【**教师**】**任务导入**  **赵敏是某高校环境与化学工程系一年级的学生，药品营销是她高考时的第一志愿。经过半个学期的学习，她对自己所学的专业很感兴趣，学习成绩也不错。但她觉得自己的性格比较内向，营销这个行业又恰恰要求有良好的人际交往能力，自己的性格会不会不利于今后在事业上的发展？因此，赵敏对自己是否适合从事营销方面的工作感到困惑。**  **赵敏的困惑在大学生中比较有代表性。一方面，部分大学生不清楚如何从性格的角度去考虑自己适合学什么专业、做什么工作；另一方面，部分大学生常对自己的性格有这样或那样的不满，担心性格影响未来发展，但是又不知道性格能否改变。要解决类似这些困惑，大学生们需要更清晰地认知自己的性格特征，了解自己的兴趣，增强自己的职业能力，树立正确的职业价值观。**  **【学生】理解、讨论。**  【**教师**】**全面认知自我（一）。**  **一、全面认知自我**  **（一）自我认知的概念和内涵**  1. 自我认知的概念  自我认知（也称“自我探索”）是指个人关于自己的反省与识别，是关于自己是怎样的人，自己应该有怎样的行为及他人对自己如何评价的认识。自我认知是主观自我对客观自我的认知与评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。自我认知回答的一般问题是“我是谁”“我是个什么样的人”等。从职业生涯规划的范畴来讲，自我认知就是从个人职业发展角度对自我进行分析、研究，明确个人的职业发展方向，获得自我价值认同。它是个体进行职业决策的重要前提，可以从性格、兴趣、能力、价值观等几个维度进行探索。性格决定一个人最自然的行为，兴趣决定自己喜欢做什么，能力决定一个人能够做什么，价值观决定一个人愿意做什么。  案 例 精 选  **保安的哲学问题**  小区保安遇见要进小区的陌生人，总会问：“你是谁？从哪里来？到哪里去？”问题的内容恰恰正是千百年来所有哲学家苦苦追寻的三个问题。这也是认知自我的最基本问题。  为了更好地认知自我，大学生一定要明确以下几点：  ——我喜欢什么？主要包括自己的兴趣、爱好、特长等。  ——我适合做什么？主要是指自己的性格是否与工作的需求相吻合。  ——我能够做什么？主要指自己所掌握的专业知识、专业技能和工作经验及个人综合素质、潜能等。  ——我注重什么？主要指探索自己的职业价值观，之所以选择这份工作，看重的是工作带来的社会地位、经济利益、休闲等中的哪些因素。  ——我做什么？这是自我分析的最后一步，也是职业生涯规划的关键一步，既是确定自己在特定的时间、特定的地域能干什么、不能干什么，应该在什么行业和领域从事什么样的职业或工作的职业定位。  2. 自我认知的内涵  自我认知可以分为 4 个维度。  （1）兴趣：是解决问题的意愿与动机，不是测验的分数。  （2）性格：是基因与心智成长共同作用的产物，不是道德修养。  （3）技能：是合适的人生发展平台，不是他人的评价。  （4）价值观：是意义的创造与表达，不是社会地位。  这 4 个维度之间的关系整合成一个完整的独特的个体，即“自我”。在职业选择中，这 4 个维度共同起作用，其中价值观是核心，性格是关键，兴趣和能力是两个重要的辅助因素。  活动体验  **自我认知**  在三千多年前希腊德尔菲的阿波罗神庙，有一位名为塔列斯的圣人，给人类留下了这样一句圣谕：人啊，认识你自己。这句圣谕至今仍是一句天启式的至理名言。  1. 我是谁？  你是否了解你自己？请为自己画出一幅画像，写出 20 个“我是……”。  2. 自己眼中的“我”。  假如我是一种动物，我希望是 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，因为 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_；  假如我是一位演员，我希望是 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，因为 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_；  如果举行假面舞会，我愿意扮作 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，因为 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。  3. 他人眼中的“我”。  别人说我 ；  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 认为我是 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，因为 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。  活动体悟：我们在选择职业的过程中，可能会遇到各种外来的影响因素，如金钱与地位、家人的期望、朋友的影响等。如果受这些因素的影响来选择职业，将会导致我们错戴“金手铐”。不要让他人观点发出的噪音淹没你内心的声音，一定要遵从自己的性格、兴趣、能力等，才能找到正确的方向。因为性格决定我们适合做什么，兴趣表露我们真心喜欢什么，技能明确我们能做什么。  自我认知不仅要通过分析式思维了解自己在价值观、兴趣、能力等各方面的特征，还应该把这些特征通过整合式思维综合起来，使我们各方面的心理特性协调发展，这样才不至于出现如“自己喜欢的不是自己擅长的”“自己在做的觉得不值得”等不协调的情况。  **（二）自我认知的作用**  自我认知是职业生涯规划中的关键步骤和环节。在求职过程中，如果对自己主观评价偏高于社会对自己的客观评价，往往会导致碰壁或失败；如果对自己的主观评价偏低于社会对自己的客观评价，会导致信心不足、犹豫不决，很可能错失良机。只有对自己的主观评价与社会对自己的客观评价趋于一致时，才容易成功。因此，自我认知是职业生涯规划得以有效实施的必要条件。  1. 自我认知帮助大学生树立职业目标  尺有所短，寸有所长。每个人都有自己的长处，也有自己的缺点。不同的兴趣、性格、爱好与能力，会引发不同的职业理想和职业目标，因此，制订职业生涯规划必须结合自身的特点。自我认知是对自我的深层次剖析，大学生应了解自己的能力大小，明确自己的优势和劣势，根据过去的经验推断未来可能的工作方向，从而解决“我能干什么”的问题，树立自己的职业目标。  2. 自我认知是自信的源泉  在自己的生活经历和所处的社会境遇中，我们能否客观地认识自我、评价自我，从而正确地塑造自我形象、把握自我发展、培养积极的自我意识，将在很大程度上影响或决定着我们的未来。每个人都是独特的，既有自己的优势，也都有自己的不足，只有全面客观地认识自我，才能充分地接纳自我，进而树立自信。也就是说，自信是产生在正确认识自我的基础之上的。过于高估自己，就是自负，而过于看低自己，则是自卑，这些对于职业生涯来说都是不利的。  3. 自我认知是职业生涯规划的起点  在职业生涯规划中，自我认知就是要使自己明白：我适合干什么？——个人特质。我喜欢干什么？——职业兴趣。我最看重什么？——职业价值观。我能够干什么？——职业技能。  选择适合自己的职业，自我认知是重要的第一步。它包括认识自己的优势与劣势、自己的独特性和发展潜力；认识自己的生理特点；认识自己的理想、价值观、兴趣爱好、能力、性格等心理特点。  人不能超越实际空想自己的职业发展，也不能低估自己的实力，只有正确认知自我，才能正确规划自己的职业生涯，并制订适合自己的职业发展目标。  4. 自我认知是择业成功的前提  自我认知是择业中关键的一环。在求职过程中，如果对自己有正确客观全面的了解，那么在择业时，对于一些企业提出的客观要求、各种岗位的要求及任职资格都会自觉去比较和匹配，对于自是否能胜任这份工作也有着清醒的认识，从而做出选择，增加了就业成功的概率。因此，自我认知是求职成功的重要前提。大学生应正确了解自己的兴趣、性格、能力和价值观，以积极正确的态度面对求职问题。  **（三）自我认知的方法**  自我认知的方法是多种多样的，包括自我反省法、他人评价法、橱窗分析法、360°评估法和职业测评法，应将这些方法综合起来进行全方位的自我认识。  1. 自我反省法  曾子曰：“吾日三省吾身。”古希腊哲学家苏格拉底说：“未经反省的生活是无价值的生活。”通过反省自己的一些成长经历，可以发现自己的职业兴趣、能力特点。通过反省，还可以发现自己取得的成绩和进步，找出存在的不足，明确努力的方向。在使用自我反省法时，要尽量客观地评价自己，避免因为个人的认识或动机而出现较大的偏差。  2. 他人评价法  全面自我认知，应当包括来自周围不同人物角色的建议。除了自己，还有我们的父母、亲戚、老师、同学等这些和我们长期共同生活的人。他们对我们比较了解，而且相对于自我反省，他人的反馈意见可能更为客观，也许不是所有人都能对我们有全面的评价，但有可能对我们某一方面会有所了解。经常思考自己与他人的差距，有利于深入认识自我。  3. 橱窗分析法  橱窗分析法是自我认知的一个重要方法，是一种借助直角坐标系的不同象限来表示人的不同部分的分析方法。坐标的横轴正向表示别人知道，负向表示别人不知道；纵轴正向表示自己知道，负向表示自己不知道。  横纵坐标轴把橱窗分成了 4 个部分，即 4个橱窗，其含义如下。  橱窗 1：“公开我”，指的是自己知道且别人也知道的部分，属于个人展现出来、无所隐藏的信息。例如，个人的外貌、身高、性别等。  橱窗 2：“隐私我”，指的是自己知道而别人不知道的部分，属于个人内在的隐私和秘密。例如，一些童年往事、痛苦辛酸的经历、身上的隐疾、心中的某些不快及自身不愿意让他人知道的信息。  橱窗 3：“潜在我”，指的是自己不知道且别人也不知道的部分，是潜能巨大、有待开发的部分。例如，从没有上过台讲话的人，可能一直不知道自己的演讲能力很棒。  橱窗 4：“背脊我”，指的是自己不知道而别人却知道的部分，就像自己的背部，自己看不到，别人却看得很清楚。例如，个体习惯的小动作、口头禅等，自己很难发现，除非别人告知。  通过橱窗分析法进行自我认知，能帮助个体有意识地认知“潜在我”和“背脊我”的内容。对于“潜在我”的认知，需要个体积极主动探索新的领域，尝试新的行动。对于“背脊我”，个体只要虚心诚恳、真心实意地征询他人的意见和看法，多与家人、朋友、同事等进行交流，就能够了解“背脊我”的部分。  4. 360°评估法  360°评估法源自人力资源管理中的绩效考核方法，其特点是评价维度多元化（通常是 4 个或 4个以上）。360°评估法是由熟悉自己、与自己关系密切的来自不同层面的人员作为评估者（如家人、老师、朋友、同学等），对自我进行多角度的评估。这种方法可以减少盲目的自我评估，当别人对自己的印象都很一致时，这个反馈意见就非常值得去重视。要注意的是，在获得很多反馈时，要懂得分辨，尤其是那些反馈差异很大的信息，更需要花一些时间去了解和辨别。  5. 职业测评法  职业测评法是大学生在进行自我探索时最常用到的方法。该方法是通过借助先进的职业发展理论，使用比较成熟的职业测评工具，对自己的兴趣、性格、价值观及能力等进行全方位、深层次的量化评价和分析，更科学、全面地认识自己，了解自己最看重的是什么，自己最喜欢的是什么，自己最擅长的职业技能又是什么，进而清晰地确定自己喜欢且适合自己的职业发展目标和方向。当测评结果与自我认知的差异较大时，建议寻求心理测试领域的专家或职业咨询顾问的帮助来解读测试结果，或者通过其他自我认知的方式来对测评结果进行求证和澄清。  为了最大限度地发挥职业测评的效用，首先，应该选用一个权威性比较高的心理测试工具；其次，在做测验的过程中，一定要按自己的真实想法回答，避免主观情绪；最后，要选择一个安静、没有外界干扰的环境进行测验。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解全面认知自我（一），并通过讲述案例，客观直接的展示全面认知自我（一）的基础知识。 |
| **强化练习**  （5min） | 【**教师**】**布置活动，强化学生理解。**  **通过 360°评估法用表（表 1-1）测试一下自己。**    【**学生**】**和同学相互交流一下结论，看看评价是否客观。** | 增强对全面认知自我的理解。 |
| **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全面认知自我（一）。因此明白了在求职过程中，如果对自己有正确客观全面的了解，那么在择业时，对于一些企业提出的客观要求、各种岗位的要求及任职资格都会自觉去比较和匹配，对于自己是否能胜任这份工作也有着清醒的认识，从而做出选择，增加了就业成功的概率。**  【**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**  **简述自我认知的方法。** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**全面认知自我（二）。**  **二、认知性格特质**  **（一）性格的概念**  性格指的是人的性情品格，是人对现实的态度和行为方式中较稳定、具有核心意义的个性心理特征。它是一种与社会关系最密切的人格特征，其中包含许多社会道德含义。  性格也可称为个性或人格。著名心理专家郝滨认为，“性格可界定为个体思想、情绪、价值观、信念、感知、行为与态度之总称。它确定了我们如何审视自己以及周围的环境。它是不断进化和改变的，是人从降生开始，生活中所经历的一切总和。”  课堂互动  1. 你认为自己是一个什么样的人？  2. 在周围人的眼中你是一个什么样的人？  3. 你眼中的自己和别人眼中的你有不一样的地方吗？你觉得你对自己的认识准确吗？  **（二）性格与职业选择**  中国古代教育家孔子非常重视性格在一个人事业发展中的作用。鲁国大夫季康子曾向孔子打听他几个得意门生的才干。季康子问子路可否从政，孔子说，子路个性相当果敢，如果从政，恐怕他过刚易折；季康子又问子贡可否从政，孔子说子贡把事情看得太清楚，如果从政，恐怕他是非太明；季康子又问冉求是否可以从政，孔子说冉求名士气太浓，也不适合从政。可见，一生仕途坎坷的孔子，已经对个人性格对事业发展带来的影响有了深刻的认识。  性格是个体人格中具有核心意义的部分，与职业息息相关。性格使一个人更加偏爱某一种而不是另一种环境。由于性格的不同，每个人在对不同环境的认知过程中，表现出不同的个性化风格。从事与自己的性格不匹配的工作，个人的才能就会受到阻碍，会让个人觉得整个工作状态都“不对劲”。因此在选择职业选择时，大学生应尽可能选择与自己个性特征相适应的职业，这样在以后的工作中才能够满足自身的需求，才能够发挥自身的能力，体验到更多的快乐和愉悦。  在职业发展上，用人单位在选择员工时逐渐认识到性格比能力重要。这种看法在国外已经相当普及。其原因是，如果一个人能力不足，可以通过培训提高，一年、两年、三年，长时间的锻炼和培训总可以培养出工作岗位需要具备的能力。但一个人的性格与职业或岗位不吻合，要改变起来就较为困难。因此用人单位在招聘新人时，往往将性格测验放在首位，当性格与职业或岗位吻合了，才对其能力进行测验考察；如果性格与职业或岗位不吻合，再高的学历、再强的能力也不予录用。  性格无所谓好坏，每一类性格都有与之相适应的职业范围。职业心理学的研究表明，不同的职业需要具有不同性格的从业者，某一类职业工作能够体现出某一类共同的职业性格。例如，情感型的人，感情丰富，喜怒哀乐溢于言表，不喜欢单调的生活，喜欢刺激，容易感情用事，对新事物表现出很强的兴趣，这类人适合的职业有演员、导游、护理人员等；思考型的人，善于思考，逻辑思维发达，有比较成熟的观点，生活、工作有规律，时间观念强，重视调查研究的精确性，但有时思想僵化，缺乏灵活性，这类人适合的职业有工程师、教师、财务人员和数据处理人员等。  **三、探索职业兴趣**  **（一）职业兴趣的概念**  人们往往有各种不同的兴趣爱好。一个人喜欢看书，爱好养花，分别表现为读书兴趣和养花兴趣。如果一个人喜欢观察护士的护理工作，并且积极地去学习有关医学方面的知识，主动练习医学实训技术，并希望自己将来能够成为一名护士，那么这就产生了对护理职业的兴趣。所以，当兴趣直接指向与职业有关的活动时，兴趣就成了职业兴趣。  职业兴趣是指一个人积极探究某种职业或者从事某种职业活动时所表现出来的特殊心理倾向。它使人给予某种职业优先的注意，并对其产生向往的情感。兴趣是最好的老师，兴趣是成功的前提，一个人对某种职业感兴趣，就会全力以赴、积极热情、富有创造性地完成所从事的工作。兴趣可以激发个体进行创造活动的内部动机，增强克服困难的信心和决心，充分发挥潜能的作用，使个体具有敏锐的感知力、活跃的创造性思维、丰富的想象力，从而促使其事业通向成功。  **（二）职业兴趣的探索**  一个人如果能根据自己的爱好去选择职业，他的主动性将会得到充分发挥。有人请教大卫·古里奇（轮胎制造商古里奇公司的董事长）成功的第一要诀是什么。大卫·古里奇回答说：“喜爱你的工作。如果你喜欢你所从事的工作，你工作的时间也许很长，但丝毫不觉得是在工作，反倒像是在游戏。”因此，在选择长期、稳定的职业生涯时，大学生不仅需要知道自己有能力从事什么样的工作，更需要知道自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好职业生涯并取得职业生涯的成功。  1. 霍兰德职业兴趣理论  约翰·霍兰德（John Holland）是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授、美国著名的职业指导专家，他于 1959 年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。他认为人的人格类型、兴趣与职业密切相关：某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人，而具有相同人格特质的人对许多生活事件的反应模式也是相似的。他们创造了具有某一特色的生活环境，也包括工作环境。在这种思想的基础上，霍兰德归纳了人的 6 种人格类型。这种分类是职业上的反映，因此也可以理解为职业兴趣类型。  另外，霍兰德还对职业环境类型按与人格类型相同的模式进行研究和分析，对职业环境的类型采用了与人格类型相同的名称。  （1）职业兴趣类型。  霍兰德职业兴趣理论包括以下内容。  第一，职业选择是人格的一种表现，某一类型的职业通常会吸引具有相同人格特质的人，这种人格特质反映在职业上就是职业兴趣。  第二，大多数人的职业兴趣可以归纳为 6 种类型，即现实型（Realistic type，简称 R）、研究型（Investigative type，简称 I）、艺术型（Artistic type，简称 A）、社会型（Social type，简称 S）、企业型（Enterprising type，简称 E）和事务型（Conventional type，简称 C）。工作环境也有 6 种类型，其名称和性质与人格类型的分类一致。  第三，个人的职业兴趣往往是多方面的，很少只是集中在某一种类型上。大家可能或多或少地具备所有 6 种兴趣，只是偏好程度不同。因此，为了比较全面地描绘个人的职业兴趣，通常用最强的3 种兴趣的字母代码来表示一个人的兴趣，这个代码就称为“霍兰德代码”（Holland code）。这 3 个字母间的顺序表示了兴趣强弱程度的不同。例如，SAI 和 AIS 的人具有相似的兴趣，但他们对同一类型事务的兴趣强弱程度是不同的。  （2）6 种类型之间的关系。  霍兰德提出了六角形模型来解释 6种职业兴趣类型之间的关系：在六角形模型中，任何两种类型之间的距离越近，其职业环境及人格特质的相似程度就越高。例如，企业型和社会型在六角形模型中是相邻的类型，它们的相似性也最高，因为这两种类型的人都比其他类型的人更喜欢与人打交道，只是他们打交道的方式不同而已。而事务型和艺术型处于对角线的位置上，它们就缺少一致性而具有相反的特质：事务型的人喜欢循规蹈矩，而艺术型的人则追求自由与个性化。六角形模型可以帮助我们对个人兴趣类型与职业环境类型之间的适配性进行评估。  （3）个人与环境的适配。  霍兰德提出：个人兴趣类型和职业环境之间的适配将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。因此，占主导地位的兴趣类型可以为个人选择职业和工作环境提供方向。个人可以使用霍兰德兴趣类型来了解并组织自己的兴趣，并根据它来探索及理解工作世界。通过自我探索活动或测评工具得出自己的兴趣代码后，就可以对照找出与之相匹配的职业，从而了解可能有哪些适合自己的工作领域。当倡导在职业选择上寻求个人兴趣与职业环境之间的适配时，“完全的”适配只是不断接近的一个理想目标。现实中做不到百分之百的适配，但不必因此而放弃对个人兴趣的重视。自身的职业至少应当在一定程度上体现兴趣，可以是百分之九十，也可以是百分之四十，而其余的部分可以在生活中的其他方面，通过其他活动（如业余爱好、志愿活动、辅修专业等）来实现。  2. 探索你的职业兴趣  活动体验  **兴趣岛环游**  恭喜你！你获得了一次免费度假旅游的机会，有机会去下列 6 个岛屿中的一个。请你认真阅读各个岛屿的介绍，按照后面的要求做出选择。  A 岛：美丽浪漫的岛屿，岛上充满了美术馆、音乐馆，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的居民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。  I 岛：深思冥想的岛屿，岛上人迹较少，建筑物多僻处一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多处天文馆、科技馆，以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知，喜欢和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。  C 岛：现代井然的岛屿，岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。  R 岛：自然原始的岛屿，岛上保留有热带的原始植物、自然生态保育很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具。  S 岛：温暖友善的岛屿，岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作，重视教育，充满人文气息。  E 岛：显赫富庶的岛屿，岛上的居民热情豪爽，善于经营企业和做贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。  下面开始进行岛屿计划。  （1）不要考虑其他因素，仅凭自己的兴趣按 1、2、3 的顺序挑出最想前往的 3 个岛屿。  （2）将座位分为 6 个区域，分别代表上述 6 个岛屿。按自己第一选择的岛屿就座。  （3）同岛成员一起讨论，起岛名、设计标志、设计广告语。  活动体悟：这 6 个岛屿实际上代表着霍兰德提出的 6 种职业兴趣类型（具体见表 1-2）。通过这个活动体验，请积极思考，初步判断自己的兴趣类型，树立职业兴趣探索的意识。      一个人对自己职业兴趣类型的判断并不是件很容易的事，需要有认真的态度和积极的行动，以及对相关理论知识的了解。  3. 职业兴趣的探索方法  职业兴趣的探索方法概括起来有以下 4 种。  （1）兴趣表达：这里的兴趣带有“兴趣倾向”的性质。评估兴趣最直接、最简单的方法就是询问测试者自己所感兴趣的事情是什么。  （2）行为观察：观察你的各种情景或参与各种活动时的情况，从中推测你的兴趣所在。  （3）知识测验：测量你在有关特殊职业中所掌握的特殊词汇和其他信息，根据测验分数判断你的兴趣。  （4）兴趣测评：兴趣测评是心理测试的一种方法，就是向你提出一系列问题，要求指出对诸如职业、学习、娱乐、业务活动等喜欢或不喜欢的程度，再根据测试结果进行分析，最后确定兴趣类型或兴趣倾向。为了更加科学地探索职业兴趣，一些心理专家和职业指导专家编制了职业兴趣测评表。  1927 年，斯特朗（E. K. Strong）编制了斯特朗职业兴趣调查表（简称 SVIB），这是最早的职业兴趣测验。库德（G. Frederic Kuder）在 1934 年编制了库德爱好调查表，在 1966 年编制了库德职业兴趣调查表（简称 KOIS）。霍兰德的职业兴趣理论提出后，对职业生涯辅导产生了广泛的影响。有许多被广泛使用的测评工具以霍兰德的职业兴趣类型理论为依据，经过测评，通常会得到一个由 3 个字母组成的霍兰德代码，以及与这一代码相匹配的一些职业。  职业兴趣测评虽然具有局限性，但它毕竟有一定的科学根据，并且在逐步得到完善。运用职业测评，不仅可以了解个人职业兴趣的状况，为个人择业提供参考，还可以通过对群体测评结果的分析，把握某个特定群体的职业兴趣特点。  **（三）兴趣与职业选择**  人的兴趣有很多，是不是每种兴趣都可以转化为职业兴趣？是不是每种兴趣都可以找到与之相联系的职业？一个人的所有兴趣是否都应该或能够在自己的职业中得到满足？实际生活中，兴趣和职业往往是交织在一起的，兴趣划分为职业兴趣和非职业兴趣，如果你注意一下那些非职业兴趣，就会发现几乎所有的兴趣都与一个人的职业生涯有一定的关系。在寻找自己的理想职业时，可以将这些生活中的兴趣与职业选择进行对接，思考一切的可能性。例如，爬山的兴趣可以演变为登山或户外运动的工作；逛商场、购物的兴趣可以演变为采购或着装指导的工作；玩游戏可以演变为游戏测试方面的工作等。  当然，由于受到兴趣的广泛性和现实情况的影响，并不是所有的兴趣都能够在自己的职业中得到满足。兴趣也可以通过兼职、志愿活动、参加社团、业余爱好等多种方式来实现。但大量的研究表明，兴趣和工作满意度、职业稳定性和职业成就感之间存在着明显的关联。兴趣或职业兴趣在人的职业选择和整个生涯发展中虽然不占决定作用，但做到工作和个人兴趣的适度统一是十分必要的。因此，大学生在选择职业的时候，有必要将兴趣作为一项重要的因素考虑进去。  **四、梳理职业能力**  **（一）职业能力的概念**  职业能力是人们从事某种职业必须具备的多种能力的综合。例如，作为测试工程师不仅要具备较强的逻辑思维能力，还要具有敏锐的洞察力及良好的沟通能力。又如，作为教师只具有语言表达能力是不够的，还必须具有对教学的组织和管理能力，对教材的理解和运用能力，对教学问题和教学效果的分析、判断能力等。如果说职业兴趣能决定一个人的择业方向及在该方面所乐于付出努力的程度，那么职业能力则能说明一个人在既定的职业方面是否能够胜任，以及一个人在该职业中取得成功的可能性。  党的二十大报告指出，“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。”面对当今激烈的国际竞争，作为引领发展第一动力的创新显得越发重要，构建创新型国家也成为我国发展的必然选择。由此可见，大学生作为我国现代建设的生力军创新能力是我国大学生非常重要的职业能力之一。  **五、树立正确的职业价值观**  **（一）职业价值观的概念**  职业价值观是人生目标和人生态度在职业选择方面的具体体现，是指一个人对职业的态度和认识，以及他对职业目标的向往和追求。从另一个角度讲，职业价值观又体现着一个人最期待从工作中获得的东西。一个人的理想、信念、世界观对于职业的影响，都集中体现在职业价值观上。  俗话说：“人各有志”。这个“志”表现在职业选择上就是职业价值观，它是一种具有明确目的性、自觉性和坚定性的择业态度和行为，对一个人的职业目标和择业动机起着决定性的作用。  **（二）价值观探索**  每个时代都有每个时代的精神，每个时代都有每个时代的价值观念。在择业时，有人追求优厚的收入和福利待遇；有人钟情于社会地位高的职业；有人喜欢工作环境轻松愉快；更多的受过高等教育的年轻人仍然把能否充分发挥自己的才能视为择业的第一标准。作为人们对待职业的一种信念和态度，职业价值观往往决定了人们的职业期望，影响着人们对职业方向和职业目标的选择。人们按照自己的价值观生活时，会得到最大限度的满足感。对自己的价值观有清楚认识的人，在进行职业生涯规划时比较容易做出决策。因此明确个人的价值观是有效进行职业生涯规划的重要组成部分。  美国心理学家米尔顿·洛克奇（Milton Rokeach）于 1973 年提出了 13 种工作价值观。  （1）成就感：提升社会地位以得到社会认同，希望能受到他人认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。  （2）美感的追求：能有机会多方面地欣赏周围的人、事、物或任何自己觉得重要且有意义的事物。  （3）挑战：能有机会运用聪明才智来解决困难，舍弃传统的方法，而选择创新的方法处理事务。  （4）健康（包括身体和心理的健康）：工作能免于焦虑、紧张和恐惧；希望能够心平气和地处理事务。  （5）收入和财富：工作能够明显、有效地改变自己的财务状况；希望能够得到金钱所能买到的东西。  （6）独立性：在工作中能有弹性，可以充分掌握自己的时间与行动，自由度高。  （7）爱、家庭、人际关系：关心他人，与他人分享，协助他人解决问题；体贴、关爱，对周围的人慷慨。  （8）道德感：与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不冲突，紧密结合。  （9）欢乐：享受生命，结交新朋友，与他人共处，一同享受美好时光。  （10）权力：能够影响或控制他人，使他人照自己的意思去行动。  （11）安全感：能够满足基本的需求，有安全感，远离突如其来的变动。  （12）自我成长：能够追求知性上的刺激，寻求更圆融的人生，在智力、知识与人生的体会上有所提升。  （13）协助他人：体会到自己的付出对团体是有帮助的，他人因为你的行为而受惠更多。  **（三）社会主义核心价值体系在大学生职业生涯规划教育中的重要作用**  1. 社会主义核心价值体系是大学生职业生涯规划的源泉  大学生是祖国的未来，拥有最新的智慧，只有将个人理想与社会主义共同理想目标结合起来，才能有不断的力量源泉，不断的动力支撑，才能坚定不移地走自己的路，打败困难与挫折，从而实现个人目标与社会理想。  2. 社会主义荣辱观是大学生职业生涯规划的道德基础  当代大学生一定要以社会主义荣辱观为道德基础，要根据社会主义荣辱观坚持正确的价值取向，不能失去道德底线，否则，终将会被这个日益发展的和谐社会所抛弃。  3. 民族精神和时代精神是大学生职业生涯规划的强力支撑  作为新时代的大学生必须牢牢掌握民族精神和时代精神，正确践行优秀精神的力量，在职业生涯规划中融入自己的时代精神与民族精神，体现出对于国家、社会的热爱，展现出勇于创新、勇于拼搏的精神面貌。因此，大学生要充分认识自我，合理定位自己，及早树立正确的职业价值观。职业虽然有分工上的不同，但没有高低贵贱之别。三百六十行，行行出状元。任何职业都不会埋没人才，也不会束缚人的创造力，关键在于对待职业的态度。任何职业都是神圣的，尽职尽责才是天职。不管选择了什么职业，都要全力以赴地投入工作中，真正做到干一行、爱一行、专一行、精一行。  当代中国青年是与新时代同向同行、共同前进的一代，生逢盛世，肩负重任。在平凡的工作岗位上努力实现职业价值，就是对人生梦想的有力回馈，就是对国家、对社会的有益贡献。在时代大潮中找到自己的坐标，在不懈奋斗中尽到自己的责任，必能让个体奋斗与强国宏图同频共振。  **（四）大学生如何树立正确价值观**  1. 树立远大理想和信念  远大理想和信念是大学生价值观的核心，是他们前进的动力和方向。大学生应该树立为人民服务、为社会进步贡献力量的理想和信念，不断追求个人与社会的共同发展和进步。同时，要注重个人理想与国家、民族命运的结合，将个人价值的实现融入到国家和民族的事业中。  2. 学习优秀传统文化和思想  中华文化博大精深，其中蕴含着丰富的思想智慧和道德准则。大学生应该深入学习优秀传统文化和思想，如儒家思想、道家思想等，从中汲取营养，提升自己的道德境界和文化素养。同时，要注重传承和弘扬中华优秀传统文化，增强文化自信和民族自豪感。  3. 培养正确的价值观念  正确的价值观念是大学生树立正确价值观的基础。大学生应该注重培养爱国主义、集体主义、社会责任感等积极的价值观念，摒弃个人主义、享乐主义、拜金主义等消极的价值观念。同时，要树立诚信、友善、公正、尊重等基本的道德规范，做一个有道德底线的人。  4. 增强社会责任感和公民意识  社会责任感和公民意识是大学生价值观的重要组成部分。大学生应该关注社会热点问题，了解国家大事，积极参与社会公益事业，为社会做出贡献。同时，要树立公民意识，尊重法律和他人的权利，自觉履行公民义务，做一个合格的公民。  5. 培养创新精神和实践能力  创新精神和实践能力是大学生价值观的重要体现。大学生应该注重培养自己的创新精神和实践能力，勇于尝试新事物、新思想和新方法，不断开阔自己的视野和思路。同时，要注重实践能力的培养，通过参与各种实践活动，提高自己的综合素质和社会适应能力。  树立正确的价值观是大学生成长成才的关键所在。只有树立正确的价值观，才能使大学生在未来的生活和工作中做出正确的选择和决策，实现自己的人生价值和社会价值。因此，大学生应该注重培养自己的价值观，树立远大理想和信念，学习优秀传统文化和思想，培养正确的价值观念和社会责任感，增强创新精神和实践能力。只有这样，才能成为一个有理想、有信念、有担当的合格公民，为国家和民族的繁荣发展贡献自己的力量。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解全面认知自我（二），并通过互动，客观直接的展示学习全面认知自我（二）的基础知识。 |
| **强化练习**  （5min） | 【**教师**】**布置活动，强化学生理解。**  **夸夸我自己**  【**学生**】**请在 5 分钟内尽可能多地写下自己所拥有的能力。与同学交流，相互大家写的一样吗？有什么不同？** | 增强对心理健康的理解。 |
| **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全面认知自我（二）。因此明白了不同的个体之间存在能力的差别，不同的职业也有不同的能力要求，因此，进行职业选择时，要充分考虑能力与职业的匹配。**  【**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**  **大学生如何树立正确价值观。** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **观影活动**（40min） | 【**教师**】**学习了前几节内容之后，这节课我们来观看一部电影《当幸福来敲门》。**  【**学生**】**分享对该电影的见解。**  【**教师**】**影片讲述了克里斯·加德纳的故事，他是一位落魄的业务员，因破产和妻子离异而陷入困境。他与儿子克里斯托夫相依为命，甚至一度流落街头。尽管面临重重困难，克里斯通过不懈努力和智慧，成功获得了一家股票经纪公司的实习机会，最终赢得了正式职位，迎来了人生的转折点。影片通过克里斯的故事，传达了在困境中坚守信念、勇往直前的积极人生观。**  **‌《当幸福来敲门》不仅是一部励志电影，更是一面镜子，反映出普通人在困境中如何坚持追求幸福‌。影片以其真实动人的故事、深刻的主题和出色的表演赢得了广泛赞誉。观众被克里斯的坚韧不拔和对儿子的深深爱意所感动，尤其是在公共厕所过夜的场景中，克里斯依然努力保持乐观，给儿子编织童话，展现了他乐观积极的生活态度。影片中的经典台词如“如果你有梦想，就要去捍卫它”也激励了无数人。**  【**教师**】 **我们从该电影中学到了什么？**  **它不仅展示了希望与绝望的交织，还传达了努力工作和为家庭奉献的价值观。影片的成功在于其真诚地讲述了一个关于坚持和希望的故事，提醒人们在逆境中不放弃追求梦想。影评人对影片给予了高度评价，认为它成功地展示了在困境中追求幸福的本质。**  **【学生】理解、记忆。** | 通过观看电影，客观直接的展示学习大学生如何树立正确价值观的基础知识。 |
| **互动聊心**（5min） | 【**教师**】**接下来的五分钟，是互动时间，我们看了电影，学了知识，那么在以后的生活和学习中再遇到挫折我们应该怎么做？**  【**学生**】**分组讨论，积极踊跃发言 ，给小组加学分。** | 增强对大学生如何树立正确价值观的理解。 |
| **教学反思** | 在教学的设计中要充分为学而教，以学生如何有效获取知识，提高潜力的标准来设计教学。 | |