# 《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2课 职业世界探索**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 职业世界探索 | |
| **课 时** | 6课时（270 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 了解职业环境认知及职业探索的内容。  2. 掌握探索职业的方法，能正确地进行职业定位。  **思政育人目标：**  让学生通过学习职业世界探索，引入理论学习，引导学生深入了解各种职业的需求趋势及关键成功因素，对职业有正确的定位，在实践中培养自己的职业道德，做一个有理想有担当的新时代青年。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  职业环境认知  **教学难点：**  探索目标职业 | |
| **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：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第5节课：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第6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） | ☞用案例导入  【**教师**】**利用案例展示导入课题。**  进一步完善高技能人才培养体系，打造更多“大国工匠”  2023 年“两会”期间，建龙川锅焊接培训中心副主任唐成凤在《关于进一步完善高技能人才培养体系的建议》中指出，随着我国迈向世界制造业强国的步伐加快，对高技能人才的需求量越来越大、要求越来越高。而要实现从制造大国到制造强国的华丽转身，建设高素质产业工人队伍，打造更多的“大国工匠”，进一步完善技能人才培养体系以及评价、激励、保障机制是当务之急。  “技工荒”制约中国制造业转型升级  制造业是立国之本、强国之基，是实体经济的重要组成部分。“突出新型工业化主导作用，实施制造强国战略，培育具有较强核心竞争力的大企业、大集团，打造世界级先进制造业，促进传统产业改造升级。”3 月 5 日，《政府工作报告》将“促进传统产业改造升级，培育壮大战略性新兴产业，着力补强产业链薄弱环节”作为今年发展主要预期目标之一，并明确“加快建设现代化产业体系”为今年的一项重点工作。  “我的家乡在国家‘双碳’重大战略决策下，扛起了‘打造世界级清洁能源装备制造基地’的重大使命。”唐成凤强调：“其实要实现这一宏伟目标，关键在人，关键在人才。”“人才是第一资源。”唐成凤认为，随着我国进入新发展阶段，打造培育若干世界级先进制造业集群，实施产业建圈强链，各行各业都迫切需要大批技艺精湛、精益求精的技能工人队伍。  但近年来我国技能工人总量减少、结构不合理的现象越来越突出，高级技能人才缺口很大，据工信部、教育部调查显示，仅制造业十大领域中，到 2025 年技能人才缺口将接近 3 000 万人。“技工荒”制约着企业规模的扩大和工艺质量的提升，也制约着中国制造业转型升级。  同时，制造企业普遍存在“用工难”现象。唐成凤表示，随着智能化、数字化脚步的加快，传统的技能人才已经不能适应现代制造业的发展，传统意义上的技术工人已经满足不了企业的发展需要，迫切需要培养一批懂技术、能操作、会管理的高技能人才。  此外，高技能人才年龄机构也不合理。目前在我国机械行业中，青年高技能人才严重匮乏，高级技师平均年龄为 48.9 岁，50 岁以上的占了接近一半；技师平均年龄为45.6 岁，50 岁以上占了三分之一。随着老一代高技能人才逐渐退休，很多企业原本就奇缺的高技能人才将后继乏人。  完善高技能人才培养体系  在建议中，就如何培养更多的“大国工匠”，唐成凤从高技能人才终身培养体系、完善高技能人才使用机制、积极进行评价机制改革及强化高技能人才激励政策四个方面提出了颇为专业的建议。  在建立健全技能人才培养、构建高技能人才终身培养体系方面，唐成凤指出，产业工人的源头在职业教育，因此建议要加强高职院校、技工院校和职业培训机构建设，结合能源环保产业中的企业发展转型，将各大高校的人工智能实训中心建立在相对应的企业中，形成产、学、研紧密结合，培养一专多能的技能人才以适应企业转型发展需求等。同时，他建议尝试技术专业工程师向中高级技能人才衔接培养模式；尝试院校培养的工程师增设与专业相关管理课程，如企业管理、安全管理、生产管理、质量管理等知识，增加专业工程师的通用性及体能，提高与企业需求的匹配度，填补高级技能人才空白。  完善高技能人才使用机制，亦是化解“技工荒”难题的重要途径。唐成凤建议，在这一方面，需要畅通高技能人才与工程技术人才的职业发展通道、畅通技能人才成长通道。例如，实现高技能人才与工程技术人才两种资格互评互认，使高技能人才享受与工程技术人才同等待遇；把具备管理能力的高技能人才提拔到生产领导岗位上来，做到技能人才凭技能得到提升，不断提高技能人才的地位，形成重才用才的发展趋势等。除此之外，还要积极进行评价机制改革。唐成凤建议，建立以职业能力为导向，以工作业绩为重点，并注重职业道德和职业知识水平的技能人才评价新体系。且要突破比例、年龄、文凭、资历和身份界限，促进高技能人才更快更好地成长。  最后，唐成凤还强调要强化高技能人才激励政策，建议完善国有企业及民营企业中技能人才薪酬分配机制，提高技能人才薪资水平及社会地位、奖励有突出贡献的高技能人才、实施“新八级”技能等级津贴制度，对取得技能等级的人才发放技能补贴、提高高技能人才退休养老金待遇、修订完善特殊工种退休、退职制度、搭建更广阔的学习交流平台等。  【**学生**】**发言，分享见解。**  【**教师**】**提出问题，引发思考。**  **怎么完善高技能人才培养体系呢？**  【**学生**】**思考、讨论。**  【**教师**】**揭示今天的学习主题，板书。**  **党的二十大报告提出：“支持和规范发展新就业形态”“加强灵活就业和新就业形态劳动者权益保障”。这不仅意味着要在建章立制上下功夫，在补齐短板上出实招，更要在企业经营活动中加强监管，在劳动者日常工作中提供支持。唯有更加全面、更加有力地加强新就业形态劳动者权益保障，创造更好的发展环境、职业环境，才能让新就业群体有尊严、有保障，更有发展。（板书）。** | 通过观看案例，让学生了解高技能人才，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】职业环境认知。**  **一、家庭环境**  家庭环境包括父母的职业、家庭收入和亲戚人脉等。家庭环境对个人职业生涯规划会产生一定的影响。如果父母有一定的社会地位、经济实力雄厚，那么个人在人生道路上可能会在一定程度上依赖父母安排，在求职、深造等方面也会便利一些。对于大多数大学生来说，父母可以利用的资源有限，因此在制订个人规划和求职时考虑得更加现实。例如，有些大学生放弃升学和深造，选择尽早参加工作，以减轻家庭的负担。  大学生要清楚自己的人生规划，他人的意见只是参考，最终的决策权还在自己手里。人的一生不是父母一生的续集，也不是儿女一生的前传，更不是朋友一生的外篇，只有自己才能对自己的一生负责。自己做决定，至少到最后，没什么可后悔的。家庭环境无法选择，但是未来的道路可以选择。只要你肯努力，前途一定会光明。  **二、学校环境**  在影响职业生涯规划的环境因素中，学校教育起到了相对主导的作用。学校教育是带有明确目标的系统性教育，是专门培养人的机构，其一切活动几乎都是围绕有目的地培养人而展开的。我们在对学校环境进行分析时，可以从以下几个方面进行。  **（一）办学层次与办学理念**  办学层次就是本校最高学历能发展到什么程度。我国高校有重点本科、一般本科、独立学院、高职院校之分。根据不同的市场定位，有分别侧重“金融类”“旅游类”“纺织类”“交通类”“农贸类”“工业类”“医疗卫生类”等不同专业类别的院校。不同的专业类别将大致决定毕业生今后所从事职业的方向。  办学理念是教育理念的下位概念，是学校对于“办什么样的学校”和“怎样办好学校”进行深层次思考后的结晶。从某种意义上说，办学理念就是学校的生存理由、生存动力和生存期望的有机构成；从内容上来说，办学理念包括学校理念、教学理念、教师理念、治校理念等；从结构上来说，办学理念包括办学目标、工作思路、办学特色等要素。  **（二）师资力量与教学资源**  师资力量在学生职业发展过程中起到了相对关键的作用。教师是教学过程的组织者、引导者、协调者和评估者，教师在知识的启发与传授过程中占据了主导地位，教师自身的思想状态、心理倾向、教学能力、教学方法与人格魅力等在面对面的教学过程中会不断渗透给学生，促进学生世界观、人生观、价值观的发展与完善。  教学资源包含硬件设备与软件设备。硬件设备主要包括教室场地、教学设备、活动中心、图书馆、医疗设备、体育设备等，软件设备主要包括教学氛围、教学管理、学生服务、学校声望、社会资源等。  **（三）校园文化与校友文化**  校园文化活动是学生传承校园文化、陶冶情操、树立志向的有效平台。不同的学校有着不同的校园文化，培养出的学生也有不同的特点。校园文化是以学生为主体，以校园为主要空间，以育人为主要导向，以精神文化、环境文化、行为文化和制度文化建设等为主要内容，以校园精神文明为主要特征的一种群体文化。校园文化无处不在，如校园建筑、校园广播、学校校报、宣传橱窗、班级学风、第二课堂等。健康的校园文化可以陶冶学生的情操，启迪学生的心智，促进学生的全面发展，潜移默化地影响学生的主流价值理念。  校友文化是校园文化的一种，母校与校友之间是一种“相互依存、荣辱与共”的关系。校友在工作岗位上所取得的成就能够为母校赢得巨大的社会声誉，校友的先进事迹能够激发在校学生奋发的意志，遍布各地、各行业的校友也能够为母校提供就业信息。从社会效应上来说，校友的就业方向、就业环境、就业理念对毕业生的就业选择都会产生较大的影响。  **三、城市环境**  城市是社会生产力发展的产物，是人类劳动分工的结果，是开展工作与生活的大环境。城市环境是指城市建设，城市的区域，城市在全国、本省、本市的地位，城市有哪些旅游景区、工业园区、商业区等，城市的市容、市貌、精神文明程度，城市的经济发展水平及城市产业结构对专业的影响和人才的需求。  选择合适的城市对自身职业生涯发展将起到促进作用。俗话说，“人各有志”。有的大学生毕业后选择去南方；有的选择到京津冀发展；有的则选择去边疆、大西北，到祖国最需要的地方，这都是非常正常的。个人选择时应综合考虑多方面因素，不可一时冲动、心血来潮、感情用事。例如，有的生活在北方的大学生毕业后选择去了南方，认为那里是改革开放的前沿，薪资水平较高，但忽略了观念差异、心理承受能力，甚至气候、水土等因素，结果没多久就被迫跳槽离开。如果一开始选准方向，我们就可以在一个地方围绕一个职业长期稳定发展，这有益于自身资历和经验的积累。时间的积累加上努力的积累，有助于个人成为某一领域的资深人士。频繁更换工作地点、行业和岗位，对个人职业生涯发展弊多利少。所以，选择发展城市时要了解城市的产业结构、行业发展、生活便利程度、薪酬购买力、休闲程度等，这些因素将影响一个人是否能在这个城市工作与生活。  此外，我们还需要了解一个新的概念——产业集群。产业集群是指在某一特定领域（通常以一个主导产业为主）中，大量产业联系密切的企业及相关支撑机构在空间上集聚，并形成强劲、持续竞争优势的现象。建议同学们首先根据自己的目标行业找到相应的“产业集群”，然后选择相应的工作城市。  **四、社会环境**  社会环境就是所处的经济环境、政治及法律环境、文化环境、价值观念等宏观环境。社会环境对职业生涯乃至人生发展都有重大影响。大学生的学习和成长也离不开社会环境的影响，如社会政治经济形势、产业结构调整、社会舆论导向等。  大学阶段是一个职业准备的阶段。在进行职业生涯规划时，大学生要充分认识到社会环境对个人职业生涯的影响，不仅要注意分析社会环境的基本特点，了解社会环境的发展变化，还要认识到在社会环境条件中，哪些是自己今后走向工作岗位的有利条件，哪些是不利条件。大学生只有充分了解社会环境，才能在复杂的社会环境中找到自己的职业位置，职业生涯规划才能更具有实际意义。  **（一）政治环境**  政治环境是指制约和影响企业的各种政治要素及其运行时所形成的环境系统。社会政治因素对企业的影响是非常巨大的，而企业的发展变化则对我们个人的职业生涯有着举足轻重的作用。我们要了解国际、国内的政治环境，国家政治形势及其变化等。现如今，中国特色社会主义进入了新时代。这个新时代是承前启后、继往开来的时代；是决胜全面建成小康社会进而全面建成社会主义现代化强国的时代；是全国各族人民团结奋斗、不断创造美好生活、逐步实现全体人民共同富裕的时代；是全体中华儿女勠力同心、奋力实现中华民族伟大复兴中国梦的时代；是我国日益走近世界舞台中央、不断为人类做出更大贡献的时代。  **（二）经济环境**  经济环境是影响职业选择和职业发展的重要因素。具体来说，经济环境方面的因素主要有以下几个方面。  1. 经济形势因素  经济形势的变化对职业的影响是最为明显的。当经济处于萧条时期时，由于企业效益下降，对人力资源的需求就会减少，因而个体职业选择和职业发展的机会减少；当经济处于高速发展时期时，企业效益提高，对人力资源的需求就会增加，因而个体职业选择和职业发展的机会也就随之增多。  2. 经济发展水平因素  在经济发展水平高的地区，企业相对集中，优秀企业数量所占比例高，因而个体职业选择的机会就比较多；反之，在经济落后的地区，个体职业选择的机会相对来说就比较少。  3. 收入水平因素  社会对人力资源的需求是一种派生需求。当收入水平提高时，人们对商品消费的需求会增加，这将促使企业扩大生产并增加对人力资源的需求。在这种情况下，个体职业选择和职业发展的机会就会增多。相反，个体职业选择和职业发展的机会就会减少。  **（三）社会文化因素**  社会文化因素是指在一种社会形态下形成的价值观念、生活方式、信仰、人口状况、教育程度、道德规范、审美观念，以及世代相传的风俗习惯等方面的因素。这些因素是人类在长期的生活和成长过程中逐渐形成的，人们总是自觉或不自觉地接受这些准则并把它们作为行动的指南。社会文化因素对我们的职业生涯规划有多方面的影响。例如，在大学生择业过程中出现的“孔雀东南飞”“公务员热”“考研热”等现象，都是社会文化对职业规划产生影响的生动实例。我们只有顺应当前的就业形势和就业政策，从个人实际、社会需求和长远发展入手，树立正确的就业观，才能在竞争激烈的就业市场中找到发挥自己能力的场所。  **（四）行业发展动向**  社会是发展变化的，行业变迁是社会分工变化的必然结果，社会在不同时期对不同行业有不同的需求。我们在进行行业动向分析时，要从目标行业的历史发展过程、行业发展现状、行业目前所处的社会地位、国家政策对该行业的影响、国际国内重大事件对该行业的影响、目前的行业优势与问题、行业发展前景及预测等方面进行分析。  我国近年来行业发展动向的突出表现是：第一产业的从业人数越来越少，第三产业的从业人数越来越多，就业空间越来越大。我国当前的产业政策是：大力提高第一产业水平，调整提高第二产业，积极发展第三产业，推进产业结构优化升级，形成以高新技术产业为先导、以基础产业和制造业为支撑、服务业全面发展的产业格局。  供给侧结构性改革深入推进，经济结构不断优化，数字经济等新兴产业蓬勃发展，高铁、公路、桥梁、港口、机场等基础设施建设快速推进，农业现代化稳步推进。各行各业的发展为我们提供了大量的就业机会，我们只有善于抓住机遇，才能取得成功。21 世纪，我国有发展前景的行业包括网络信息消费与服务业、家用汽车制造业、老年医疗保险业、建筑与装潢业、旅游休闲及相关产业、社会保险业、物流与电信业、妇女儿童用品业、餐饮娱乐与服务业、社会教育业等。  **五、环境认知的阶段性**  一个人的能力和精力毕竟是有限的，大学生要根据大学生活各阶段的特点对环境认知进行分类、分段的具体分析。  **（一）新生环境认知的重点是学校的硬件和软件**  新生入学，为了更好地融入新环境，缩短适应期，使自己能够以良好的心态与行为完成角色转换，充实地度过自己的大学时光，需要全面了解学校的硬件和软件资源。  **（二）低年级环境认知的重点是城市、专业和行业**  大学生在度过新生适应阶段之后，就开始了正常的大学生活。在课业学习之余，大学生要进一步了解城市、了解专业、了解本专业与相关行业的关系。这些应在一年级下学期到二年级上学期完成。  **（三）高年级环境认知的重点是社会和职业**  高年级学生通过前面的学习已经掌握了一定的专业基础知识和技能，基本了解了相关专业、行业及毕业去向。高年级阶段环境认知的重点是了解社会和职业，了解自身知识技能与毕业后要从事的工作是否有差距。 | 讲述故事《莱特兄弟的飞翔之梦》，组织学生讨论心理含义，了解心理学，进一步增强学生对心理学的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**了解了什么是职业环境认知后，让我们一起来看看探索目标职业（一）。首先请几位同学来分享一下对探索目标职业（一）的理解吧。**  【**学生**】**分享见解。**  【**教师**】**大家都对职业探索有着自己的见解，但还不够全面和系统。职业探索是指对自己喜欢或要从事的职业进行理论分析和实际调研的过**  **程。其目的是充分了解目标职业，从而有效地规划在校生活。**  【**教师**】**探索目标职业（一）。**  **一、职业探索**  **（一）职业探索的概念**  职业探索是指对自己喜欢或要从事的职业进行理论分析和实际调研的过程。其目的是充分了解目标职业，从而有效地规划在校生活。  **（二）职业探索的具体内容**  1. 职业描述  职业描述即目标职业的内涵。它是对职业最精练的概括和总结，是人们透彻理解职业和调研职业的基础，具体包括职业名称、社会各界对此职业的定义。除了一些最新的职业，外界一般都会对各个职业有固定的定义，在查找时可以参照联合国国际劳工组织的职业展望手册，人力资源社会保障部颁布的《中华人民共和国职业分类大典》等。  在了解了外界对该职业的定义后，自己也需要为此职业做出定义和描述，因为日后自己在这个职业中要做的事情都是在此基础上的拓展。  2. 职业的核心工作内容  了解职业的核心工作内容有利于了解完成工作所必需的工作能力，使自己找到自身与职业要求之间的差距，从而提升相关能力，以完成工作内容。要了解职业的核心工作内容，可以通过权威的人事部门、企业的招聘广告，或者请教该职业的资深人士等途径获取想要的信息。  3. 职业前景及对社会的影响  职业的发展前景是国家、社会等对这个职业的需求程度，具体包括职业在国家阶段发展中的作用，职业对社会和大众的影响，职业对生活领域的影响。这就是说，了解职业时不仅仅要知道这个职业对国家、社会和行业的用处，也要知道这个职业对大众的影响。  4. 薪资待遇及潜在收入空间  职业是社会分工的产物，社会根据参与分工的量来确定相应的报酬，在不同的行业、企业、岗位上还有一些潜在的收入空间。薪资待遇是我们在择业时要重点考虑的因素，因而在探索职业时应对其进行重点调研。  5. 入门岗位及其职业发展通路  入门岗位一般是针对应届毕业生的一些中低端岗位。在探索职业时要了解一个岗位对应的职业发展通路是什么，这个岗位有哪些发展途径，等等。再好的职业，通常也要从基础的工作开始做起，而入门岗位就是提供给应届生的敲门砖。  6. 职业精英  职业精英即职业标杆人物，就是在这个领域做得最好的人。通过网络、书籍、人物访谈等方法可以了解这些人取得了什么成绩，遇到过哪些困难，具备什么素质，等等。研究职业标杆人物，可以让自己了解他的奋斗轨迹，加深自己对职业的了解，找到努力的方向和途径。  7. 职业的典型一天  要知道这个职业工作的一天通常要经历些什么，时间都是怎么安排的。这是我们判断自己是否适合这个职业的重要指标。有些学生对职业的认识往往停留在想象和猜测的阶段，只有通过了解职业工作的典型一天，才能知道这个职业是不是自己想要从事的。  8. 职业通用素质要求  职业通用素质要求是指从事这个职业的基本要求。通过对此项的了解，我们可以知道自己是否满足这个职业的要求，并找到不足和差距，以便补充和加强。  **二、专业探索**  **（一）专业探索的概念**  专业是指高等学校或中等职业学校根据社会专业分工的需要设立的学科类别。专业探索即在对本专业的调研中了解本专业毕业生所能从事的职业，并有效利用在校时间学好本专业。  **（二）专业探索的具体内容**  专业是职业发展的基础，通过调研，大学生应知道自己所学专业对应的职业和职业群有哪些，所学专业对社会和生活的作用是什么，毕业生的就业状况如何，怎样才能学好本专业，等等。明确这些内容，有利于大学生掌握相关职业所需的技能，通过参加实训、实习、社会实践等方式有针对性地锻炼自己，将理论知识与实践行动有效结合，以提升自己的竞争力。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解探索目标职业（一），并通过讲述案例，客观直接的展示学习探索目标职业（一）的基础知识。 |
| **强化练习**  （5min） | 【**教师**】**布置活动，强化学生理解。**  **探寻特定职业的相关资料，以便正确地做出职业决策。**  【**学生**】**每 4～5 人组成一个“职业资料专家小组”，每组选定一人为组长，一人负责记录，其他人为参谋。每组选定一个与所学专业比较接近的具体职业或行业，并搜集相关资料。** | 增强对特定职业的相关资料的理解。 |
| **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探索目标职业（一）。因此明白了职业通用素质要求是指从事这个职业的基本要求。通过对此项的了解，我们可以知道自己是否满足这个职业的要求，并找到不足和差距，以便补充和加强。**  【**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**  **简述专业探索的具体内容。** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**了解了探索目标职业（一）后，让我们一起来看看探索目标职业（二）。首先请几位同学来分享一下对探索目标职业（二）的理解吧。**  【**学生**】**分享见解。**  【**教师**】**大家都对探索目标职业（二）有着自己的见解，但还不够全面和系统。行业探索就是通过分析和调研对自己想从事的行业进行全方位解读。**  【**教师**】**探索目标职业（二）**  **三、行业探索**  **（一）行业探索的概念**  行业探索就是通过分析和调研对自己想从事的行业进行全方位解读。每个行业都会有一定的特殊性与差异性，对人才的技能、层次、特征都会提出不同的要求。每一个即将进入职场的人，都必须对各自将要进入的行业有全面、系统的了解。  **（二）行业探索的具体内容**  1. 了解行业  不同的行业有不同的定义，不同的人对同一行业的定义也不一样，所以我们需要仔细地搜集该行业的信息，加深自己对该行业的认识，形成自己对行业的定义。  2. 行业对社会和生活的作用及其发展趋势  科学技术的飞速发展会使某些行业逐渐萎缩、消亡，也会使许多极具发展前途的朝阳行业不断涌现、发展。明确行业对社会和生活的作用可以在一定程度上帮助我们判断该行业的发展前景，从而选择发展空间较大的行业。  3. 行业的细分领域  行业是指按生产同类产品、具有相同工艺过程或提供同类劳动服务所划分的经济活动类别。每个行业内部还有不同的分类。例如，金融业包括银行业、保险业、信托业、证券业和租赁业等。  4. 行业的人才需求  了解行业的人才需求就是了解该行业的基本要求和准入门槛。大学生在了解了该行业需要具备的通用素质和职业资格证书后，在校期间可以尽可能多地考取职业资格证书来获得入行的敲门砖。另外，大学生还要了解该行业的人才需求状况，即该行业的人才缺口有多少。目前，我国急需的人才有高新技术人才、信息技术人才、机电一体化专业人才、农业科技人才、环境保护技术人才、生物工程研究与开发人才、国际经贸人才、律师人才、保险业精算师、物流专业管理人才等。  5. 行业的知名企业和代表人物  了解行业的知名企业和代表人物是进一步了解该行业的有效手段。每个行业都有知名企业和代表人物。例如，说到计算机软件行业，我们会想到微软公司，想到比尔·盖茨；提到通信设备制造，我们会想到小米公司、华为公司、苹果公司，想到雷军、史蒂夫·乔布斯。我们可以通过名人传记或行业调研加深对该行业的了解，为自己进入该行业做好充分准备。  **四、企业探索**  **（一）企业探索的概念**  企业探索就是通过理论分析和实际调研来对自己喜欢的企业进行全方位的解读。企业是从业者赖以生存和发展的土壤。一方面，每个企业都有自己的发展目标、运作模式，了解企业的基本情况是成为企业一员的基础，便于大学生以后迅速适应新环境；另一方面，为了生存和发展，企业本身也要随时关注和适应社会大环境的变化，并采取相应的变革措施，这必将影响到其员工的个人职业生涯。  **（二）企业探索的具体内容**  1. 企业的基本信息  企业的基本信息包括企业简介，企业的发展历史，企业在社会中的地位和声望，企业目前的产品、服务和活动范畴，企业的发展领域、发展前景、战略目标，企业的技术力量和设施，企业在本行业中的竞争力、发展状况等。  2. 企业的发展阶段  在企业发展的不同阶段，其特点各不相同。  （1）“开发期”企业：晋升机会较多，短时间内可能升到较高位置，但由于企业基础尚不稳固，企业势必要承受较大的经营风险。  （2）“成长期”企业：处于这个阶段的企业在经历过生存努力之后，慢慢找到属于自己的生存方式、业务模式、盈利模式、财务管理模式等。这个阶段企业员工数量增长得很快，晋升机会也较多。  （3）“成熟期”企业：处于这个阶段的企业业务稳定，各项管理制度比较完善，员工晋升的可能性较小，工作稳定，工作内容基本不会有太大改变。  （4）“衰退期”企业：在这个阶段，企业内部冲突不断，企业逐渐走向衰落。求职时，应避免到处于此阶段的企业求职。  3. 企业领导人  企业领导人作为企业的掌舵人，其抱负及能力是企业发展的决定性因素。因此，求职者要了解企业主要领导人的管理是否先进开明，领导人是否有足够的能力带领员工开创新天地、是否有战略眼光、是否尊重员工等。  4. 企业文化和企业制度  企业文化是指全体员工在长期的生产服务中形成并共同遵循的最高目标、价值标准、基本信念和行为规范。企业文化是影响企业经营效益的重要因素，如果个人的价值观与企业文化有冲突，在企业中就难以发展。求职者需要分析自己是否认同这个企业的文化，企业文化是否与自己的价值观相符。优秀的企业文化会让员工感受到快乐和尊重，员工工作也更有创造性。因此在求职时，企业文化也是需要考虑的重要因素。  企业制度主要包括管理制度、用人制度、培训制度等。求职者应尽可能了解这些信息，分析这些制度可能给自己的未来带来什么影响。求职者要特别注意企业的用人制度如何，能否为自己提供发展或教育培训的机会，提供这些机会的条件是什么；自己将来有没有可能担任更高级的职务或担负更大的责任；职位提升的空间有多大，是基于工作能力还是工作年限等。  **五、岗位探索**  **（一）岗位探索的概念**  岗位是以多数任职者在一定劳动时间内完成的任务多少为标准而设置的，在某个具体单位内部，按照任务、责任、权力及所需资格的不同存在着岗位的分类。我们常说的找工作，最后都是要落实到谋取某个具体用人单位的具体岗位。因此，岗位是与个人职业发展关系最为密切的细分因素。岗位探索就是对岗位本身和影响岗位发展因素的调研。  **（二）岗位探索的具体内容**  1. 岗位描述  岗位描述包括岗位的定义、工作内容和基本素质要求。用人单位对具体的招聘岗位有相应的描述和任职要求，大学生应充分了解目标岗位相应的描述和任职要求，并找到自身素质与任职者素质之间所存在的差距，进而有针对性地进行提升，以做好应聘准备。  2. 岗位晋升通路  了解岗位晋升通路主要从以下两个方面着手：一是了解目标岗位的相关岗位，二是了解目标岗位的职业发展通路。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解健康与心理健康，并通过讲述故事，客观直接的展示学习健康与心理健康的基础知识。 |
| **强化练习**  （5min） | 【**教师**】**布置活动，强化学生理解。**  **职业资料新闻发布会**  【**学生**】**每 4～5 人组成一个“职业资料专家小组”，每组选定一人为组长，一人负责记录，其他人为参谋。每组选定一个与所学专业比较接近的具体职业或行业，并搜集相关资料。布置教室，安排桌椅，以便开展“职业资料新闻发布会”。** | 增强对职业资料的理解。 |
| **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探索目标职业（二）。因此明白了岗位是以多数任职者在一定劳动时间内完成的任务多少为标准而设置的，在某个具体单位内部，按照任务、责任、权力及所需资格的不同存在着岗位的分类。**  【**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**  **简述企业探索的具体内容。** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**探索方法（一）。**  **一、职业分类法**  在繁杂的工作世界中挑出相关的、有用的信息，是项艰巨的工作。大学生即使形成了自己的职业库，但往往疑惑到底有哪些工作可能和职业库得出的职业特点相符合。如果能按照一定的规则将职业分类，就可以轻松地找到和这些特点相关的工作了。下面介绍几种不同的职业分类方法。  **（一）工作世界地图**  工作世界地图是普里蒂奇（Prediger）在霍兰德六角形模型的基础上做了一些调整，增加了人—事物维度和资料—概念维度。人—事物维度分别表示与人相关的工作，如为人们提供服务、帮助他人等，以及与具体事物相关的工作，如机械、生物、材料等。资料—概念维度分别表示与具体事实、数字、计算等打交道的工作和用理论、文字、音乐等新方式表达或运作的工作。  著名的生涯辅导专家金树人对普里蒂奇 6 种类型与人—事物、资料—概念之间的关系进行了进一步研究，研究对象为中国台湾的高中生、大学生和校外成人，结果发现霍兰德的六角形模型与其潜在结构发生了一个新的对应关系（图 2-3）。    **（二）《中华人民共和国职业分类大典》**  2022 年 9 月 27 日，《中华人民共和国职业分类大典（2022 年版）》向社会公示。这是自 1999 年颁布首部国家职业分类大典以来的第二次全面修订，其中既纳入了新增职业信息，又更新合并了部分原有职业信息。  在新修订的职业“版图”中，亿万劳动者所从事的职业被划分为 8 个大类、2 967 个工种。与2015 年版大典相比，增加了法律事务及辅助人员等 4 个中类、数字技术工程技术人员等 15 个小类，以及碳汇计量评估师等 155 个职业。  其中 8 个大类具体如下：  第一大类：党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人。  第二大类：专业技术人员。  第三大类：办事人员和有关人员。  第四大类：社会生产服务和生活服务人员。  第五大类：农、林、牧、渔业生产及辅助人员。  第六大类：生产制造及有关人员。  第七大类：军队人员。  第八大类：不便分类的其他从业人员。  **（三）其他分类方法**  其他分类方法中还有一种典型的方法，即霍兰德职业环境分类，由于该方法在职业兴趣探索中有详细的介绍，这里不再赘述。  社会上还有一些通俗的分类方法，如最热门的职业、最受人尊敬的职业、最赚钱的职业、需求量最大的职业、发展前景最好的职业等，这些分类也可以帮助大学生对职业有更多的了解。但应当牢记：最重要的是，你选择的职业要适合自己。  **二、参加社会实践**  大学生可以利用节假日到目标企业或与目标企业相似的企业进行实地考察、顶岗实习，以职业人的标准要求自己，做到与目标职业岗位“零距离”接触。一方面，可以在学习职业技能的同时，感受企业文化、企业经营理念，了解企业的用人要求，了解岗位工作性质、工作内容、工作环境、薪酬、晋升机会及发展前途等；另一方面，也可以了解自己对工作环境的适应能力，探寻自身条件与工作岗位的匹配度，为做出科学的职业决策提供依据。  只要有志向就会有事业，只要有本领就会有舞台。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到工作中，真正做到干一行、爱一行、专一行、精一行。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解探索方法（一），并通过讲述案例，客观直接的展示学习探索方法（一）的基础知识。 |
| **强化练习**  （5min） | 【**教师**】**布置活动，强化学生理解。**  **拟定访谈提纲或问题**  【**学生**】**6～8 人一组，认真做好访谈工作，规范访谈的基本程序，明确访谈的目的和意义，了解访谈目标的特点，切实掌握实际情况，更好地进行访谈，以备今后总结经验，大学生需要在访谈前拟定好提纲。** | 增强对访谈提纲的理解。 |
| **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探索方法（一）。因此明白了选择职业，首先要了解社会的需求，这是每个人择业的基本出发点。要让职业体现应有的价值，就要做对社会有价值的事。**  【**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**  **简述参加社会实践。** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**了解了探索方法（一）后，让我们一起来看看探索方法（二）。首先请几位同学来分享一下对探索方法（二）的理解吧。**  【**教师**】**探索方法（二）。**  **三、访谈生涯人物**  大学生可以走访行业领域的成功人士，了解成功人士的成长历程、成功人士所在行业的特点和发展趋势，也可以通过走访校友来加深自己对职业环境的认识。校友可以从更为现实的角度帮助大学生认识职场，他们的经历和建议能让大学生对未来的职业环境有更加感性的认识。根据访谈感悟，大学生可以制订更加科学、合理的职业规划行动方案，以便将来更好地适应职业发展。访谈的一般流程如下。  **（一）选择访谈对象**  访谈对象可以由自己院系的老师推荐，也可以由父母、亲人及他们的朋友推荐，还可以通过各种职业交流群、专业论坛、博客、网站等寻找（图 2-4）。    **（二）确定访谈对象**  确定访谈对象比选择访谈对象困难，因为访谈者对于被访谈者来说大多是陌生人，这在一定程度上会影响被访谈者接受访谈的意愿。一般情况下，被访谈者都愿意帮助积极进取的年轻人，大学生所需要做的就是运用一些技巧让访谈对象接受访谈。在联系访谈对象时，大学生应把握以下几点：感谢，这是第一要素；共情，这是关键因素；赞美，这是促进因素。  **（三）准备访谈内容**  确定访谈对象后，大学生应认真拟订访谈提纲，并确保访谈时长不超过约定时长。访谈内容可分为以下 4 个部分。  （1）访谈对象的基本情况。包括其工作单位、担任职务、个人基本信息等。  （2）访谈对象的工作状态。包括其奋斗到现任职务的过程、每天的工作内容、岗位职责等。  （3）入职的任职资格。包括其担任的职务或从事的职业所需要的核心知识、技能及经验，所需要的资格证书，所需要进行的培训，所需具备的素质和品质，以及大学生在进入这个工作领域前所应做的准备工作，等等。  （4）职业的发展前景。包括访谈对象所从事职业的一般薪酬标准和潜在收入空间、该职业的一般晋升发展路线、该职业在我国甚至在世界范围内的发展前景、与该职业相关或相似的职业种类等。  **（四）正式访谈**  正式访谈时，大学生一定要准时到达，准时开始，并准时结束。在访谈过程中，应做到言谈谦逊、举止有礼。  **（五）汇报与感谢**  无论最后是以什么样的心情和状态结束访问的，负责访谈的大学生事后都应发送感谢信给被访谈者，并将访谈记录和个人心得提交给对方。这样做一方面是对被访谈者的尊重，另一方面也是对访谈信息价值的肯定。  **四、绘制家庭职业树**  通过家族的职业树，我们可以更好地了解家族成员的职业取向，甚至可以预测自己的职业取向。事实上，大学生的职业选择乃至生涯发展大都会受到家族成员的影响。大学生探索职业世界时，不妨从自己最熟悉的人开始。  案 例 精 选  **两个家族的对比**  在美国有两个家族均已繁衍了 8 代子孙，他们的家族历史几乎和美国历史一样长。其中一个家族的始祖是 200 年前康涅狄格州德高望重的著名哲学家嘉纳塞·爱德华。他重视子女的教育，以身作则，并代代相传，在他的 8 代子孙中共出了 1 位副总统、1 位外交官、13 位大学院长、103 位大学教授、60 位医生和 20 多位议员。另一个家族的始祖是 200 年前纽约州的马克斯·莱克。他是个臭名昭著的赌鬼加酒鬼，他开设赌馆，对子女的教育不闻不问。在他的 8 代子孙中有 7 个杀人犯、65 个盗窃犯和 324 个乞丐，其中因狂饮而死亡或致残的达 400 多人。  一个人的家庭状况与其职业生涯有着紧密的联系，且家庭状况在很大程度上会影响一个人的职业生涯规划和未来的职业选择。通过绘制家庭职业树，大学生一方面可以了解职业的种类、内容和用人要求；另一方面也可以梳理现有的可用资源，进而利用这些资源为自己的职业发展做准备。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解探索方法（二），并通过讲述案例，客观直接地展示学习探索方法（二）的基础知识。 |
| **强化练习**  （5min） | 【**教师**】**布置活动，强化学生理解。**  **生涯人物访谈**  【**学生**】**6～8 人一组，通过生涯人物访谈探索目标职业的相关信息。** | 增强对目标职业的理解。 |
| **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探索方法（二）。因此明白了大学生在职业探索的过程中，应充分认识职业探索对个人未来职业发展的意义。进行职业探索时，应主动、充分地认识和了解自我，积极开展校内外职业实践活动，多收集和分析评估职业信息，适当尝试职业测验。**  【**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**  **简述绘制家庭职业树方法。** | 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《穿普拉达的女王》。**  【**学生**】**分享对该电影的见解。**  【**教师**】**影片由大卫·弗兰科尔执导，梅丽尔·斯特里普、安妮·海瑟薇等主演，于2006年上映。影片改编自劳伦·魏丝伯格的同名小说，讲述了一个小城市女孩安迪误打误撞成为《天桥》主编米兰达的助理，经历了职业和生活的巨大变化，最终选择回归自己最初的梦想。‌**  **‌影片的核心主题在于坚守初心与职业发展的平衡。‌安迪在时尚杂志的工作中逐渐迷失自我，但最终她意识到自己最初的梦想是成为一名作家和记者，选择了离开时尚杂志，继续追求自己的梦想。这一过程强调了个人初心的重要性，即在职业发展中不应完全牺牲个人的理想和情感。影片通过安迪的故事，传达了在职业成功和个人生活之间找到平衡的重要性，提醒观众在追求事业的同时不要忘记自己的初心。**  【**教师**】 **我们从该电影中学到了什么？**  **观众认为影片不仅仅是一部关于时尚的电影，更是一次心灵的洗礼，提醒人们在任何环境中都不应忘记初心，坚持自我。观众对梅丽尔·斯特里普和安妮·海瑟薇的表演也给予了高度评价，认为她们的演技为影片增色不少。**  **【学生】理解、记忆。** | 通过观看电影，客观直接的展示学习职场的基础知识。 |
| **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。** | 增强对职业成功的理解。 |
| **教学反思** | 本节课激发了学生的学习兴趣，培养学生自主学习的意识和习惯，为学生创造了良好的自主学习情境。 | |