大学生职业发展与就业指导

语文出版社

课时分配表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章序** | **课程内容** | **课时** | **备注** |
| 1 | 职业生涯规划 | 3 |  |
| 2 | 自我认知 | 5 |  |
| 3 | 职业探索 | 4 |  |
| 4 | 就业准备 | 4 |  |
| 5 | 就业途径与求职方式 | 3 |  |
| 6 | 求职技巧与职场礼仪 | 3 |  |
| 7 | 就业权益与保障 | 4 |  |
| 8 | 就业形势与政策 | 3 |  |
| 9 | 职场适应与发展 | 3 |  |
| 10 | 大学生自主创业 | 4 |  |
| 总计 |  | 36 |  |

# 第9课

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | **职场适应与发展** | |
| 课 时 | 3课时（135min）。 | |
| 教学目标 | 知识技能目标：  1. 了解角色转变和职场适应。  2. 掌握锤炼职业精神。  思政育人目标：  让学生通过学习职场适应与发展，了解从现在做起，脚踏实地付出努力，未来就会充满希望。 | |
| 教学重难点 | 教学重点：角色转变和职场适应  教学难点：锤炼职业精神 | |
| 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：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| 教学过程 | 主要教学内容及步骤 | 设计意图 |
| 考勤  （2min） | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| 知识讲解  （40min） | 【教师】讲解角色转变和职场适应  **一、认知角色和角色转换**  **（一）角色与职业角色**  角色，本义是戏剧或电影、电视中，演员所扮演的剧中人物，也比喻戏曲演员专业分工的类别。社会学对角色的定义是“与社会地位相一致的社会限度的特征和期望的集合体”，通俗讲就是我们在生活中的人际关系和肩负的责任集合体。人的一生要扮演很多角色，即使是同一阶段，在同一个人身上，也有可能扮演多重角色，如父母、子女、兄长、长者、晚辈、上司、下属、邻居、朋友、老师、学生等。  职业角色是指社会和职业规范对从事相应职业活动的人所形成的一种期望行为模式，如教师、医生、律师等。  **（二）学生角色与职业角色**  1. 学生角色  学生是“学”的主体，他们在老师的引导和督促下积极参与活动、互相沟通、交流信息，合作完成任务。因大学生在校期间是以学习为主，在经济上主要依靠家庭，所以将其界定为学生角色。其主要任务是在社会教育环境的保证下和家庭经济的资助下，学习知识，培养能力，全面提高自身素质，努力使自己成长为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。  2. 职业角色  职业角色的个性表现非常具体，但是千差万别的职业角色却有一定的共同特征：职业角色扮演者具有自己的社会职位和一定职权；具有相应的职业规范；具有一定的基础知识和业务能力；履行一定的义务；经济独立。  高校毕业生完成学业步入工作岗位，实际上就是一个人由学生角色向职业角色转换的过程。这两种角色之间存在着很大的不同，主要体现在社会责任、社会规范、社会权力、面对的环境、人际关系、对社会的认识等几个方面，如表 9-1 所示。    **（三）克服角色转换中的心理问题**  在学生角色到职业角色转换的过程中，毕业生最容易出现的心理问题是依恋和畏惧并存，自傲与浮躁同在。  1. 依恋和畏惧并存  许多大学毕业生在走上工作岗位后，还怀着对学生角色的依恋，对全新的职业角色充满了畏惧。在职业生涯开始之初，自觉或不自觉地把自己置身于学生角色之中，以学生角色的社会义务和社会规范来要求自己、对待工作，以学生角色的习惯方式来待人接物、观察和分析事物。在工作上放不开手脚，前怕狼后怕虎，缺乏年轻人的朝气和锐气。  2. 自傲与浮躁同在  有一些毕业生对人才的理解不够全面和准确，往往看不起基层工作和基层工作人员，甚至认为一个堂堂的大学毕业生干一些琐碎的不起眼的工作是大材小用，有失身份，于是就轻视实践，眼高手低。一些人在角色转换的过程中受社会环境的影响，表现出不踏实的浮躁作风和不稳定的情绪。一阵子想干这项工作，一阵子又想干那项工作，不能深入工作内部了解工作性质、工作职责及工作技巧。  **二、如何成功实现角色转换**  如何适应社会、顺利完成角色转换，是每一位高校毕业生都无法回避的现实问题。要想更好地实现学生角色向职业角色的转换，可以从以下几个方面来努力。  **（一）树立良好的第一印象**  毕业生就业后，在新的工作环境中树立的第一印象十分重要。树立好的第一印象往往会“扩大”自己的优点，“弥补”自己的不足，即使出了点差错，也会得到他人的谅解；相反，如果给人的第一印象糟糕，即使你有满腹才华，也很难有机会施展。如何建立一个良好的第一印象呢？具体来讲，应该做到以下几点。  1. 衣着整洁，讲究仪表  衣着一定要整洁，大方得体。男士不留长发、蓄胡子；女士切忌披头散发，发型不要怪异前卫，不宜浓妆艳抹，涂深色指甲。  2. 言谈举止要得体  得体的言谈举止表现在亲切、热情、有礼貌、有理智、讲道德、不冒失莽撞、不木讷呆板。在待人接物中，切忌“傲气”，同时也要避免过度的“谦卑”。  3. 遵章守纪，讲究信誉  严格遵守单位的规章制度、讲究诚信往往是公司对员工的基本要求，如果你初到工作单位，能做到提前上班，稍后下班，工作有序、高效，不但有助于树立良好第一印象，还会赢得领导、同事的信赖和尊敬。  4. 严守秘密，真诚待人  在当今商业竞争越发激烈的时代，刚到单位的大学生一定要有严守机密的意识，不要随便向外人透露单位内部情况。在同事相处中，要以诚相待、不卑不亢，不能傲慢无礼、自以为是。总之，良好的第一印象十分重要，有助于初到工作单位的大学生尽快融入集体、站稳脚跟，有助于其今后的发展。  **（二）熟悉工作环境**  高校毕业生一旦进入工作岗位，需要尽快熟悉单位工作环境、工作流程和具体要求等。  1. 熟悉环境  尽快熟悉各部门办公室、茶水间、卫生间等位置；熟悉自己的工位，整理自己物品，便于工作中使用。  2. 了解公司组织机构  明确公司有哪些部门、是怎么划分的、各部门的负责人是谁，方便在今后工作中可以找到对接人。  3. 了解企业文化和不成文的规则  企业文化是一个公司长期以来形成的，它体现了公司高层领导者的思想和理念。对于新员工而言，熟悉企业文化，可使自己的行为符合公司的总体目标，适应企业发展的要求，便于自己迅速融入公司。同时，每个企业都有一些不成文的规则，了解这些“规则”，有助于适应新的工作环境。  4. 尽快熟悉自己的工作内容  尽快进入新角色，弄清岗位职责，明确工作任务：一是弄清楚自己工作的岗位、任务和责任；二是明确本岗位处理事务的工作权限和程序，并按程序办事；三是掌握工作岗位所需要的基本技能，包括操作工具、操作程序等。  **（三）安心做好本职工作**  高校毕业生一旦进入工作岗位，就应该脚踏实地、扎扎实实地工作，在工作中认真学习，虚心请教，并在工作之余不断充实自己，切不可一入职就“这山望着那山高”，一心想换岗位。  **（四）认真对待岗前培训**  岗前培训是新入职大学生职业生涯的起点。岗前培训不仅可以帮助新入职者树立集体主义观念，培养主人翁意识，也是用人单位择优录用，分配岗位的重要依据。所以每一位毕业生都必须认真对待岗前培训。  **（五）注重培养职业兴趣**  要做好自己的工作，首先要对这份工作感兴趣，要热爱这份工作。因此，培养对当前职业的兴趣非常重要。高校毕业生在选择工作时，需要主动了解该工作的社会地位、工作责任，一旦选择了，就应尽快确立职业角色，培养职业兴趣，做到爱岗敬业，立足岗位成才。  **（六）建立良好的人际关系**  1. 克服不良心理品质  大学毕业生走上工作岗位，应注意克服性格内向、多疑、自私、嫉妒心重、骄傲、瞧不起人等不良心理品质。  2. 虚心学习、乐于奉献  在新的工作环境中，技术人员、师傅、领导、同事在职业岗位上工作了多年，具有丰富的专业知识和实践经验，都是自己最好的老师。职场新人要虚心学习，不计较个人得失，乐于奉献。  3. 处理好各种人际关系  职场人际关系十分微妙复杂，稍有不慎，就会陷于被动。刚刚走上工作岗位的大学毕业生必须处理好与领导、同事、客户、竞争对手等不同人的关系，减少职场中的人际关系冲突，学会自我保护。  **三、职业适应**  与角色转换同样重要的是职业适应。职业适应力，即适应职业、适应社会的能力。适应能力是一个人最根本的能力。对于一个刚刚毕业的大学生来说，如何尽快适应新的职场环境并有所作为显得尤为紧要。  **（一）职业适应中常见的问题**  造成当前大学生就业困惑的原因不是单方面的，这里既有社会的原因，也有毕业生自身的问题。社会因素需要全社会的共同努力来改善，而自身问题则需要毕业生们自己去发现并解决。所以，要改善就业状况，首先要明白自身哪些因素导致职业适应上出现了问题并予以积极克服。毕业生在职业适应能力方面的问题主要是定位问题、心态问题和经验不足问题。  1. 定位问题  中国就业市场曾经爆出两条特别引人注目的新闻：南方某高校毕业生号召成立“薪资联盟”，抵制用人单位压低薪资标准，拒签低于每月 2 500 元就业协议；东北某高校毕业生为了挤进自己向往的单位，主动提出“零工资就业”，即在见习期不要钱，经过考验认可后再建立劳资关系。这是两个截然相反的现象，但却同时反映了现今大学毕业生在就业择业时在工作定位上的问题。前者体现了一些大学生不切实际的一厢情愿，对社会现实缺乏基本的判断力，没能根据现实情况的变化及时调整自己的心理定位。因此，即使之后进入了职场，也会因为期望值过高、优势心理作祟而影响其职业适应力。另一方面，所谓“零工资就业”就显得过于被动消极，同样是对自己的职业定位存在偏差。无底线的低姿态不一定就能换来工作上的好结果。  2. 心态问题  一项对 1 万多名学生的调查显示，其中 50% 左右的学生认为 35 岁前将达到自己职业生涯的顶峰。事实上，对于很多在职场上打拼多年的经验人士或成功人士来说，这样的想法实在不切实际。但是由于大多数大学生从未经历过社会的磨砺，心态容易浮躁。一方面总是考虑自己能从社会、从工作中得到什么，而很少思考自己为他人和集体所做的贡献。另一方面，很多大学生在就业时抱着“骑驴找马”的心态，总是想着先随便找到一个工作，随时都考虑是否能够跳槽或有更佳的选择，因此在工作的过程中不免会受到这种不安定心态的影响，不能脚踏实地地工作。这些心态上的偏差都会影响单位对大学毕业生的评价，从而致使毕业生的就业形势越发不乐观。  3. 经验问题  从现今许多单位招聘信息中不难看出，“具有相关工作经验”是单位非常看中的一个条件。某省高校曾经对即将毕业的近千名大学生做了问卷调查，结果发现，68.09% 的大学生认为在择业中最缺乏的就是实践工作经验，这也是在参加招聘中最令人尴尬的“短处”之一。调查还发现，约有 27% 的人力资源主管认为应聘者的工作经验越实用就越容易被录用，超过七成的跨国企业会根据具体职位的要求选择应聘者。对于没有任何经验的学生职员群体来说，单位需要花费很多人力、物力和财力进行培养，同时还会担心培养后人才的流失问题。有时候培养投入的资本远远高于短时间内毕业生能够为单位所提供的价值。正是基于这些考虑因素，单位在人才招聘上的工作经验要求和大学生本身普遍缺乏工作经验之间出现矛盾，这也是导致大学生就业困难的一个根本问题。  **（二）缓解职场压力**  1. 正确认识挫折  人们从事工作、学习、研究、创造活动，都是在一定的自然环境、社会环境、人文环境和组织环境中进行的。保持这些活动的顺利，当然是人们的共同愿望，但维持职业生涯永远一帆风顺而不出现挫折，只是脱离实际的幻想。因此，应当对挫折有充分的心理准备，以达观、坦然的态度对待挫折，这样，在遇到挫折时就不至于过分激动和苦恼，而是保持冷静的态度，比较理智地分析造成挫折的原因，做出相应的对策。  2. 采取针对性措施  （1）个人的水平问题。要重新“充电”接受培训，以使自己扭转颓势。学习内容的选择方面，可根据实际需要和客观条件，参加一些培训班。如果这样做困难较大、难以兼顾，也可以考虑放弃现在的岗位，脱产学习，集中精力完成学业，再图发展。  （2）不熟悉工作的问题。当一个人不熟悉工作时，需要在职业岗位上多加锻炼，从实践中学习，要多听、多看、多问其他人是怎么做的，从中吸取宝贵的职业技能经验以及生涯发展的经验。  （3）组织环境不好的问题。一个单位存在着严重的不公平、领导对自己有成见并对自己的发展有障碍时，就需要考虑换一个更能发挥自己特长或者自己更加喜欢的工作环境。  （4）职业选择失误的问题。如果一个人在职业生涯一开始时就选择失误，在工作实践中已经发现这个职业根本不可能做好，就应该马上了断，重新选择职业，以找到适合自己的岗位，让自己轻松、愉快地工作。对职业生涯再次选择的时候，应当根据个人的条件、组织与自己的相容性和社会能够给予自己的机会，分析“维持现状”和“离开”的优劣，做出决策。  3. 舒解受挫的压力  舒解受挫的压力的方法为：暂时脱离受挫折的情境，避免“触景生情”，减弱受挫折后的不快心情，变换活动内容、转移心理关注方向。  4. 适当进行宣泄  宣泄是通过某种渠道，采取一定的方法，使自己把受挫折后的压抑情感表达出来，以减轻受挫折的心理压力，逐步回到正常的精神状态。例如，向亲人和知心朋友倾诉自己的不快和愤懑；在空旷之处大喊几声。这些虽然不是解决问题根本办法，但却不失为是缓解痛苦情绪的方法。  5. 提高挫折商  通过陶冶情操、宽阔胸怀、加强修养、培养意志等方式，提高挫折商水平。人的职业生涯际遇和挫折商水平之间也有着一定的互动关系。要努力通过各种办法提高挫折商，这样在职业生涯遭遇挫折时会比较坚强，从而改善自己的职业生涯。  **（三）职业适应的策略**  1. 调整心态  （1）克服自傲心理，从小事做起。年轻人刚参加工作，能力还未体现，不可能马上担任重要工作，领导往往会先安排一些普通的勤杂工作，这绝不是不重视，而是对年轻人素质的一种考验，要学会服从、遵守。在平凡小事中培养自己敬业、细致、耐心、认真的品质，切不可自傲自负，眼高手低。要对自己有客观的认识，在短期内，不要将工作目标定得过高，应将期望值降低一些。  （2）消除畏惧心理，放开手脚踏实工作。许多大学毕业生在角色转换过程中容易依恋学生角色，从而对全新的职业角色充满了畏惧，怕做不好工作让人讥笑，怕出事故、担责任，怕吃苦受累，怕领导不重用、同事不帮助。这些心理往往使他们在工作的时候放不开手脚，患得患失，最终限制了自己能力的发挥。只有克服这些恐惧心理，放下架子虚心学习，深入到实际工作当中去，不怕吃苦，不计较个人得失，努力承担岗位责任，主动适应环境，才能更好、更快地完成角色转换。  （3）虚心接受批评，从容面对挫折。对刚刚毕业的大学生来说，从跨入工作岗位的那天起，必然会受到新群体的评价，当然这里不乏批评。正确的态度应当是接受批评、虚心求教，认真自省、积极调整，以实际的表现来改变别人对自己的评价，善于从他人对自己的批评中清楚地认识自己，以此来提高自己的工作能力，切不可由此产生对立的情绪，拒绝接受批评。  2. 学会处理职场关系  （1）处理与领导的关系。正确处理与领导的关系，更容易取得领导的信任、赏识和帮助，有利于为自己营造好的工作环境，使工作做得更好，取得更大的进步。如何处理好与领导的关系呢？第一，要尊重领导，主动配合领导做好工作。不要抱怨领导，别跟领导怄气。注意维护领导的权威，不在背后贬低领导，不当众指责领导，愿意接受领导的批评指正。当然，尊重不是跟领导套近乎，不是庸俗地巴结奉承，一味地讨好献媚。第二，工作上的问题要多问。但为了避免领导产生戒心，一定要注意在跟领导沟通的时候，尽量以请教的态度去咨询，并学会给领导预留指导的空间。第三，学会为领导分忧。如何做到为领导分忧呢？有一个非常实用的方法，叫“换位思考”。“假如我遇到这些事情，又该如何处理？”这种思维方式可以锻炼思考问题的眼光和方式，更加利于成长。第四，从细节上了解你的领导。人际关系处理的好坏，往往在细节上更能体现，也更能反映出你是一个有心之人。你的领导是什么性格，喜欢什么，讨厌什么，做事风格是什么样子的，有什么特殊的习惯等，都需要从日常的工作中去观察，做一个有心人。  （2）正确处理与同事的关系。同事之间相处，重在把握一个“度”。职场上的朋友可以交，但和生活中的好哥们、好闺蜜有所不同。在处理与同事的关系时，要做到以下几点。第一，尊重他人、平等相处。“三人行，必有我师焉。”周围的员工可能没有傲人的学历，但他们有丰富的工作经验和娴熟的业务技能，所以要以平等的态度对待每一位同事，不要以职务的高低、权力的大小来决定对待他人的态度，要学会尊重他们的劳动和劳动成果，尊重他们的人格和感情，尊重他们的习惯和价值。第二，少说多做，注意分寸。作为初入职场的新人，刚刚工作，与同事都不熟悉，言谈举止一定要得体，讲话要有礼，要注意分寸，做到多看、多想、多听、少说。当遇到与你的看法不一致的时候，不要妄加评论。第三，扩大心胸，避免冲突。同事之间，既是合作者，又是客观的竞争者。这种微妙的关系，必然产生既渴望合作又警觉竞争的复杂心理。要处理好这种关系，就要以诚相待，互相支持；要严于律己，宽以待人，学人之长，补己之短；要在竞争中学先进，帮后进，在领先时不骄傲自满，在落后时不灰心气馁；面对冲突，应学会有效沟通。第四，保持距离，远离是非。在职业生活环境中，职位的升迁，工资、奖金的发放等都与个人的利益相关，因此，同事之间的关系比较微妙和复杂，要保持一定距离，不要打听别人的隐私，不要散布传言，不挑拨是非，不猜疑嫉妒，凡事采取中道而行、远离是非、适可而止。第五，参加活动，积累人脉。在闲暇之余，多参加集体活动、娱乐活动，如唱歌、跳舞、郊游、度假等，这不仅能彼此增进了解，还能使你了解到在工作场合难以获得的信息，培养和同事们的关系。  3. 努力做好员工  怎样才能成为一名好员工？第一，将职业当成是一门事业来做，它所带来的荣誉感和使命感将使你在工作中的一切不如意一扫而空。第二，细节决定成败。“泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。”企业里员工大部分干的都是“小事”“具体事”，因此，必须养成注重细节的习惯。不注重细节很难将工作做到最好，还可能因小事影响企业大局。第三，加强业务知识与技能学习。学校所学与职场需要有很大的不同。职场中的你必须具备丰富的知识和卓越的能力才能完成工作赋予你的使命，这需要你在工作中加强业务知识与技能学习。第四，在规定的时间内完成规定的工作任务。一项工作从开始到完成，必定有规定的时间。在职场中，你必须在规定的时间内完成任务，决不能拖延。第五，把忠诚敬业当成一种习惯，不要抱怨额外的工作。 | 讲解角色转变和职场适应，让学生更加仔细的了解角色转变和职场适应，从而激发学生的学习欲望。 |
| 课堂小结  （3min） | 【教师】回顾和总结本节课的知识点。  这节课我们一起学习了角色转变和职场适应，让学生了解角色，本义是戏剧或电影、电视中，演员所扮演的剧中人物，也比喻戏曲演员专业分工的类别。 | 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  简述职业适应的策略。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| 知识讲解  （40min） | 【教师】讲解锤炼职业精神  **一、职业道德基本要求**  职业道德，就是指从事一定职业的人在职业活动中应当遵循的具有职业特征的道德要求和行为准则。职业道德具有时代性和历史继承性，在不同的历史时期有不同的要求。现阶段，社会主义职业道德的基本要求是“爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会”。  **（一）爱岗敬业**  爱岗就是热爱自己的工作岗位，热爱本职工作。敬业就是用一种严肃的态度对待自己的工作，勤勤恳恳、兢兢业业，忠于职守。爱岗敬业的基本要求是：干一行爱一行，爱一行钻一行；精益求精，尽职尽责；“以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻”。爱岗敬业不仅是社会对每个从业者的要求，更应当是每个从业者的自我约束。  **（二）诚实守信**  所谓诚实，就是忠诚老实、不讲假话。所谓守信，就是信守诺言、说话算数、讲信誉、重信用、履行自己应承担的义务。诚实守信就是要以真心真意的态度来待人接物，坚守信诺、表里如一、言行一致。  **（三）办事公道**  公道就是公平、正义。办事公道是指从业人员在职业活动中要做到公平、公正，不谋私利，不徇私情，不以权害公，不以私害民，不假公济私，恰如其分地对待人和事。在办理事情、解决问题时，要客观地判断事实，重视证据，公正地对待所有当事人，不偏袒某一方，更不能作为某一方的代表去介入。  **（四）服务群众**  所谓服务群众就是在职业活动中一切从群众的利益出发，为群众着想，为群众办事，为群众提供高质量的服务。服务群众是“为人民服务”的精神在职业活动中的最直接的体现。  **（五）奉献社会**  奉献社会，就是要求从业人员在自己的工作岗位上树立起奉献社会的职业理想，并通过兢兢业业地工作，自觉为社会和他人做贡献，尽到力所能及的责任。这是社会主义职业道德中最高层次的要求，体现了社会主义职业道德的最高目标指向。  **二、做高素质的职业人**  **（一）培养责任意识**  责任意识，是指一个人在生活或工作中对待他人、家庭、组织和社会是否负责，以及负责的程度，是不同社会角色的权利、责任、义务在人脑中的主观映像。它包含两方面的内容：一个人既要对自己的行为后果承担责任，又要对他人和社会负责。一个具有良好的责任意识的员工，至少应做到以下几个方面。  1. 认真做好本职工作  一个职业人责任感的主要表现就是要做好本职工作。为了所在单位的发展，也为了自己的职业前程，我们必须踏踏实实地做好本职工作。事实上，那些在事业中卓有成效的人，无论从事的是平凡普通的工作还是所谓“高大上”的工作，无不用高度的责任心和严格的标准来对待自己的工作，与其说是努力和天分造就了他们的成功，倒不如说是强烈的责任心促成了他们的成功。  2. 时刻维护组织的利益和形象  时刻维护组织的利益和形象，是一个员工最基本的责任。用人单位主要是各种社会组织，如企事业单位、国家机关、民办企业等。良好形象和声誉是组织宝贵的无形资产，这笔无形资产使得它比同类其他组织具有更高的声誉、更强的竞争力和更辉煌的发展前景。组织的发展可以产生经济利益和社会效益，为社会做了贡献，也为员工的经济待遇和职业发展奠定了基础。因此，每个员工都应该确立组织利益高于个人利益的观念。  3. 严格遵守组织的规章制度  俗话说：没有规矩，不成方圆。任何组织的科学管理都离不开规章制度。规章制度使员工明白自己应该担负的责任和义务，对员工的言行起导向作用，也是组织能够有效运行的最基本法则。因此，作为一个有责任感的员工，恪守组织的规章制度是基本责任。  4. 正视工作中的失误，勇于承担责任  “人非圣贤，孰能无过”，尤其是初入职场的年轻人，更是难免会有工作失误。那么，从一个人对待失误的态度就可以清楚地看出他的责任感。一个缺乏责任感的人，总爱把工作成绩归于自己，而把工作失误推给别人或客观条件。这种做法必然损害组织利益，也有损自身形象。在任何组织中，上司或同事都不会认同这种人。相反，一个有责任感、能够正视自己的失误并及时改正、设法补救的人，很容易得到上司的信赖和同事的认可。  **（二）强化敬业意识**  在当今社会，一个人是否具备敬业精神，是衡量员工能否胜任一份工作的首要标准，因为它不仅关系到企业的生存与发展，也关系到员工的切身利益。  1. 以主人翁的精神对待职业活动  企业兴亡，员工有责。企业的命运和每个员工的工作质量、工作态度息息相关，因此，每个人都须认清自己的位置，以主人翁的精神来对待职业活动，树立“企兴我荣，企衰我耻”的意识。主人翁精神是敬业意识的重要因素，这种精神可以从两个方面体现出来：一是要把自己当成组织的主人；二是要把组织的事当成自己的事。如果我们每个人每时每刻在职场上、在每件事情上都能保持这种精神，那么我们就能慢慢地将此养成一种习惯，拥有敬业意识。  2. 谨防和克服工作中出现不敬业的陋习  职场中，有人养成了良好的敬业习惯，也有人缺乏对岗位的认同和敬畏之心，进而做出了一系列不敬业的行为。根据相关的调查研究，员工不敬业的表现主要有：三心二意、敷衍了事；不求有功、但求无过；明哲保身、逃避责任；怨天尤人、不思进取等。实践证明，养成不敬业的陋习的人，长此以往，很可能会陷入一个恶性怪圈：思想狭隘守旧、工作绩效不佳、难于晋级加薪及不敬业程度进一步加深。此外，由于不敬业者浪费资源、贻误工作、影响绩效，也必然给组织带来损害，这些人自然也会成为组织裁员的对象。  3. 在工作中努力实践敬业三境界  敬业的第一境界是乐业。首先要培养对自己职业的兴趣，要乐于从事自己的职业，即热爱这个职业，这是敬业最重要的一个前提。只有这样，工作再苦再累都会乐在其中，即所谓“痛并快乐着”。  敬业的第二境界是勤业。勤业并不是机械地重复自己每天的工作，而是要有意识地锻炼自己，不断总结经验教训，以提高工作效率、创造更大价值。  敬业的第三境界是精业。它要求员工对本职工作精益求精，胜不骄、败不馁，戒骄戒躁，练就一流的业务能力，力争成为行业领域的行家里手、业务骨干；同时，随着社会的发展和科技的进步，精业还要求员工动态地维持其一流的业务水平，即不断学习新知识和新技术，与时俱进，使自己的业务能力更上一层楼，真正做到精于此业。  **（三）加强诚信意识**  诚信是一个人的立身之本，也是一个职业人不可缺少的职业素养。  1. 忠诚于企业  作为员工，只有忠诚于企业，才能通过企业为自己提供的职业发展平台实现自己的职业理想和人生价值。员工要关心企业发展，自觉维护企业信誉，在企业中安心工作，自觉将企业的兴衰和自我的发展联系在一起，用自己的能力和才华为企业的发展贡献自己的力量。  2. 取信于同事  在职场中，良好的人际关系是我们顺利开展工作的保障。抛弃虚伪、以诚相待、以信为荣的人际关系，才是最和谐、最美好的。没有和团队的精诚合作，孤军奋战，在现代职场中会让我们举步维艰，很难成功。在企业中，无论是与人相处，还是开展工作，都要实事求是、坚持原则、信守承诺，与同事平等竞争，不弄虚作假，不营私舞弊。  3. 正确看待利益  在对待利益的问题上，我们要善于处理自我利益与他人利益、眼前利益与长远利益的关系，要坚持诚信的品质，不受眼前利益的诱惑，坚持自己的原则。如果我们把个人利益看得高于一切，就会迷失自我，变成一个自私自利、目光短浅的人；如果我们将个人利益与企业、社会的利益统一起来，不仅能取得个人事业的成功，也能为企业的发展和社会的进步做出更大的贡献。  **（四）树立竞争意识**  竞争无时不在、无处不有。只有树立竞争意识，时刻拥有进取心、追求更高的目标、不断提升自己的价值和竞争能力，才能不被日益进步的社会和不断更新的工作所淘汰。  1. 培养危机意识  当今社会的就业形势是“能者上，平者让，庸者下”，竞聘上岗，优胜劣汰，在职人员稍有懈怠，随时都有失业的可能。职场员工如果缺乏这种忧患意识和危机感，不好好珍惜所拥有的一切，对工作敷衍了事、安于现状、不思进取，那么不但不可能加薪升职和有更好的发展，而且连工作都可能无法保住。  2. 提高职业素养  竞争不是单纯的争强好胜，它既要求个人有旺盛的竞争意识，更要有良好的职业能力。激烈的职场竞争主要是职业能力的竞争。因此，大学生在校期间就要确定职业目标，学好专业理论知识和技能，强化职业能力。此外，还要重视职业道德、职业意识、心理素质、沟通能力和团队精神等的提升。  3. 正确处理竞争与合作的关系  竞争与合作是相伴而行的。竞争离不开合作，竞争获得的胜利，通常是某一群体内部或多个群体之间通力合作的结果；合作也离不开竞争，竞争促进合作的广度和深度，合作又反过来增强竞争的实力。正是这种竞争中的合作和合作中的竞争，推动着人类社会不断发展和进步。因此，步入职场的大学生一定要协调好竞争与合作的关系，既要有竞争意识，还要有团队合作精神。  **（五）学习劳模精神**  “劳动模范”简称劳模，是指在社会主义建设事业中成绩卓著的劳动者，经职工民主评选、有关部门审核和政府审批后被授予的荣誉称号。在我们党团结带领人民进行革命、建设、改革各个历史时期，广大劳动模范以高度的主人翁责任感、卓越的劳动创造、忘我的拼搏奉献，谱写出一曲曲可歌可泣的动人赞歌，为全国各族人民树立了光辉的学习榜样。每一个时代的劳模都有其特点，但无论时代如何变迁，永远不变的是劳模精神的本质。  “爱岗敬业、争创一流，艰苦奋斗、勇于创新，淡泊名利、甘于奉献”的劳模精神，是工人阶级伟大品格的具体体现，生动诠释了社会主义核心价值观，丰富了民族精神和时代精神的内涵，是激励全国各族人民团结奋斗、勇往直前的强大精神力量。  大学生要以劳模为榜样，向劳模学习，在工作中践行劳模精神。  （1）勤问好学，带着“问题”去学。学习劳模是如何在本职岗位上做好本职工作的。要带着自己的思考，带着自己的问题去学，有学习才有进步，有问题才有进步。  （2）取长补短，带着“镜子”去学。劳模就是一面镜子，通过这面镜子，找到差距、发现不足，并认真地分析自己存在差距的原因，不断努力缩小差距，逐步向劳模靠拢看齐。此外，还常照照“劳模”这面镜子，做到持之以恒向劳模学习，不断克服“小胜即满”的肤浅认识。  （3）尊师重教，带着感情去学。劳模的闪光点就在于他们把工作当事业，把付出当追求，在平凡的岗位上发光发热，值得尊敬。学习劳模精神，首先就要尊敬、尊重劳模，带着一种深厚的感情去学，带着真诚的心去学习，学习劳模如何在平凡的岗位上做出不平凡的业绩。  **（六）培育工匠精神**  工匠精神是劳模精神当代品格的核心要素。从本质上讲，工匠精神是一种基于技能导向的职业精神，它源于劳动者对劳动对象品质的极致追求，它具有精益求精、专注执着、严谨慎独、创新创造、爱岗敬业，以及情感浸透、自我融入的基本内涵，既表现了极致之美的品质追求，又体现了敬业之美的精神原色，更展现了创造之美的价值升华。工匠精神的核心是对品质的追求，工匠精神的目标是打造本行业的精品。  当前，我国经济发展正处于转型升级的关键时期，培育和弘扬工匠精神对于提升我国产品质量、建设质量强国和制造强国具有重要的特殊意义。对于个人而言，工匠精神体现了对自己所从事的职业的尊重、热爱和坚守，也体现了对消费者、对社会高度负责的态度。大学生要以各行业各领域的技能大师为榜样，向他们学习，培育自身的工匠精神。首先，应强化责任意识和职业操守。无论是在原材料选取、产品设计环节，还是在生产加工、售后服务环节，都应保持认真负责的态度，坚持高标准、严要求，努力生产出社会需要的产品。其次，应树立职业理想。“三百六十行，行行出状元。”每个人无论身处何种岗位，都应该有追求卓越的理念。对于一线员工和专业技术人员来说，就应树立成为“中国工匠”的职业理想。在工作中应有终身学习的态度和刻苦钻研的精神，不断提升自身的专业技能，在打造更多享誉世界的“中国品牌”中成就自己的精彩人生。  党的十九大报告强调，要建设知识型、技能型、创新型劳动者大军，弘扬劳模精神和工匠精神，营造劳动光荣的社会风尚和精益求精的敬业风气。新时代需要新作为，大学生应以党的十九大精神为指引，撸起袖子加油干，以更饱满的精神状态、更踏实的工作作风、更精细的工作态度做好每一项工作，用“劳模精神”“工匠精神”立起新时代标杆。 | 通过教师讲解，熟悉锤炼职业精神。 |
| 课堂小结  （3min） | 【教师】回顾和总结本节课的知识点。  这节课我们一起学习了锤炼职业精神，让学生了解职业道德，就是指从事一定职业的人在职业活动中应当遵循的具有职业特征的道德要求和行为准则。 | 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  简述职业道德基本要求。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| 知识讲解  （40min） | 【教师】讲解职业发展  **一、善于发现机遇**  在人生的道路上，机遇是可能使人获得成功的重要机会和境遇。有些人虽然具备了成功的才能，但是没有显露的机会和展示的舞台，而与成功失之交臂。机遇对于成功的意义应该引起足够的重视。  **（一）善于发现机遇是走向成功的阶梯**  发现机遇要有能够透过表面现象揭示发展规律的本事。当开始就业，迈入第一份工作时，如果能对未来充满了希望，以积极的态度面对人生，就会发现更多的机遇。生活中处处充满着机遇，每一次活动、每一次交往、每一次转折、每一次得失等等，都可能带来新的感受、新的信息、新的朋友，都可能是一次机遇、一次选择、一次走向成功的契机。在职业的生涯中，要善于去发现机遇，这对于目标的最终实现是极其重要的。  **（二）善于把握机遇是获得成功的保证**  机不可失，时不再来。发现机遇还只是为你提供获得成功的可能，要想把可能变成现实，还要牢牢地把握住机遇，敢于承担风险，勇于付出，在实践中经过不断的努力才能实现。因为在机遇面前，所有人都想抓住，每个人都在努力，不前进就等于落后。只有及时地把握住机遇，才能获得成功。  要想成功而又不善于抓住机遇，就很难成大事。抓住机遇靠的是什么？ 靠的是知识和能力。机遇对于成功只是起到了一个发现、转折、考验的作用。没有机遇，才能可能会被暂时埋没。没有良好的素质，无论有多少机遇，也没有成功的可能。  法国细菌学家巴斯德曾说过：机遇只偏爱有准备的头脑。对于没有准备的人来说，再多的机遇也不起作用。因此，就业之后，更要坚持终身学习。  **二、做好终身学习**  教育学家康内尔曾说：“现代社会，非学不可，非善学不可，非终身学习不可。”如果一个人一年不学习，他所拥有的知识就会折旧 80%。一个人比另一个人水平高、能力强，在很大程度上，是他拥有更多的信息，能够站在更高层次上用不同的视角看待问题、拥有更多解决问题的途径。而这些能力的根源，都来自丰富广阔的知识学习。  对于大学毕业生来说，从小读书一直到大学毕业，很多人会持有这样一个看似自然的想法，读完大学书就算读到头了，参加工作则意味着学习生涯的终结。事实上，这样的观点既片面，也狭隘。正如“读到老，学到老”，虽然这句话非常的通俗浅显，但却是不争的真理，对于个人的职业发展来说也是如此。社会在不断发展变化，职业的结构、内容和用人要求也在不断地变化，而个人的职业意识、职业素质以及知识能力必须通过学习才能提高。大学教育固然重要，但毕竟只是短暂的一个阶段，大学毕业之后的延伸学习和重新学习，对于选择及重新选择职业岗位和取得职业成就，无疑具有更重要的意义。尤其是在当前的知识经济时代，获取知识、运用知识和创新知识的能力是一个人成功的重要因素。善于学习、有较强的学习能力和思维能力的创新型人才，才是知识经济时代的强者。这就需要具备终身学习的精神和实践。  **（一）终身学习的含义**  1994 年 11 月，在意大利罗马举行了“首届世界终身学习会议”。会议提出终身学习是 21 世纪的生存概念，认为人们如果没有终身学习的概念，就难以在 21 世纪生存，并采纳终身学习的定义为：“终身学习是通过一个不断支持的过程来发挥人的潜能，它激励并使人们有权利去获得他们终身所需要的全部知识、价值、技能和理解，并在任何任务、情况和环境中有信心、创造性和愉快地应用它们。”国际劳工组织提出要“为终生具备就业能力而终生学习”。党的十六届六中全会进一步提出“构建社会主义和谐社会”要求，提出要“积极发展继续教育，努力建设学习型社会”。终身学习将成为人们生活方式的一部分。因此，“不一定终身受雇，但须终身学习”应该成为初入职场者的基本信念。  学习是一种持续终身的活动。终身学习是指开始于人的生命之初，终止于人的生命之末，包括人生发展的各个阶段的几个方面的学习活动，既包括纵向的一个人从婴儿到老年期的各个不同发展阶段的各种学习，也包括横向的从学校、家庭、社会等各个不同领域的各种学习活动。终身学习彻底改变传统的学习观念、学习思想，对学习赋予了全新的认识，全新的理解。  学习是个体的一种自发的生活方式。“终身教育”是一种理念，“学习化社会”是一种保障措施，二者为人的完善提供了条件，若要真正实现人的完善还必须通过个体的学习，内化为个人的经验才能实现。因此，“终身学习”的重要内涵就在于它是个体的一种自发的生活方式。在这样的生活方式中，学习者学会观察、听讲、表达自己的观点、提问题和思考。他能够认识到自己所需要的教育，并能规划和评价自己的学习。  学习是多样化、个性化的。终身学习尊重每个人的个性和独立性，重视学习者自主、自发地不断发展，它不仅使学习内容多样化的范围更加扩大，也使教育、学习的技术与方法等也进一步扩大化，学习者可以自主地从多种内容和方法中进行选择。另外，终身学习的目标也是多样化的，“学会认知、学会做事、学会共处、学会生存”是终身学习理念的重要支柱与最终目标。  **（二）制订有效的终身学习计划**  虽然我们都认可“活到老，学到老”的说法，也能认识到不断学习对于自己适应职业的重要性，然而更为关键的是要把终身学习的观念落实到实际行动中来，要合理进行有关终身学习的计划安排，要培养终身学习的好习惯。一份成功的终身学习计划应包括以下原则。  （1）要有清晰的人生蓝图。如果一个人连自己想要什么、想成为什么都毫无感觉，那么必然也搞不清自己应当学什么，怎么学。  （2）要有激励。终身学习不同于短时间的学习，更多的是需要一个人的意志力和持久性，因此制定一些能够自我激励的方法不失为督促终身学习的好助手。  （3）要明白自己的弱势。终身学习的内容已不单单是知识的学习，更多是要学习如何更好地在职业和社会中求发展，所以必须明确自己在工作中的各种劣势，从而有目的有方向的进行学习，逐渐将自己的劣势发展为优势，发挥自己的最大能力。  （4）要重视阅历和观摩。与学生时代的学习不同，终身学习更多伴随的是阅历的增加，视野的拓宽，要注意实践历练。同时，在终身学习中一定要学会广结良缘、寻找榜样。“独学而无友，则孤陋而寡闻”，学习不是一个人孤芳自赏，更多的是与身边的人沟通、交流，向有经验的前辈观摩、请教，如此才能较快地学到真本事。  联合国教科文组织曾在《学习：内在的宝藏》报告书中指出，终身学习包括有四大支柱。这四大支柱分别是：学会与人相处、学会追求知识、学会做事、学会发展。这四个方面无疑都是职业发展中必须要面对、必须要学习的。在制订自己的终身学习计划时，一定要同时思考这些方面，缺一不可。  **三、强化职业生涯管理**  在前面的章节中我们已介绍了关于职业生涯规划的内容，大家也了解了尽早制定职业生涯规划的重要性。但制定职业生涯规划只是成功的职业发展的一个必要条件，仅此还不够，还要善于对职业生涯规划进行管理，才能保证成功的职业生涯发展有充分的条件。在职场上，就一个组织而言都会对自己的员工进行职业生涯管理，通过对员工职业生涯的主客观因素进行分析、测定和总结，使得员工的职业生涯目标和组织发展的战略目标相一致。而对于个体来说，要尽可能了解自己所在组织的职业生涯管理模式，要根据自己的兴趣、能力和个发展目标有效地管理自己的职业生涯规划，使自己和组织目标协调一致、共同发展。  **（一）适时进行自我评价**  适时进行自我评价是职业生涯规划管理的一个重要内容。生活中我们常常发现，很多大学生在毕业前已拟定了非常具体详细的职业生涯规划，但是在以后的职业生涯发展过程中却一味地  跟着感觉走，结果会慢慢地偏离自己当初的职业生涯规划，使职业发展又变成了盲目的发展。所以，在职业生涯发展的过程中应适时地将自己的职业发展状况与职业生涯规划进行评价，及时调整行为，或更改规划目标，使自己的职业生涯发展有规划而非盲目。  （1）撰写自传。通过写自传的方式了解和反思自己在生活中发生的事情、工作的转化以及未来的计划等。  （2）通过问卷量表的形式，了解自己所愿意从事的职业、喜欢的课程，以及在理论、经济、审美、社会、政治甚至是宗教信仰方面的价值观，思考自己职业生涯规划是否与当下的价值观和个人意愿相匹配。  （3）二十四小时日记的方式，记录一个工作日和一个非工作日的活动，全方位地对自我进行检查。  （4）与两个重要人物面谈。可以与自己的朋友、配偶、同事或亲戚谈谈自己的想法。  （5）生活方式描写。以言语或者图画的形式将自己当下的生活状况转达给他人或是自己。  **（二）时间管理**  时间管理是职业生涯规划管理中最为关键的一个项目。一位世界知名的企业家曾经在财富双周刊上提到：“对我们大部分人而言，我们必须下达的最重要决策就是如何去使用自己的时间。对我来说，我就不会将自己的时间花在需要很多生产劳力而成果却平凡无奇的事情上面。而且，只要我能找人去做的事情，我绝不会自己去做。”对时间的管理实际上就是对资源和对自我行为的管理，因为只有管理好自己的工作生活时间，才能更好地提高效率，将有限的生命发挥到最大潜能。  要想管理好我自己的时间，一定要讲求一些策略。首要的就是设定时间使用标准，计划好做每件事情的时间，对每天的时间安排进行管理。其次就是要找出最重要的事情来。有研究者曾经提出，真正重要的有意义的事情只占所有使用时间中的 20%，而剩余的 80% 的时间往往都使用在了一些次要的琐事上。所以，要想有效利用和管理好自己的时间，一定要区分出哪些事情重要需要尽快解决，而哪些事情只是次要的可以不予理会的。最后，在区分主次之后就要找出正确的做事顺序，其顺序依次应该是重要而紧急的、重要但不紧急的、紧急但不重要的、不紧急且不重要的。  **（三）职业规划调整**  人生道路没有一成不变的，职业发展也是如此。成功的职业发展路程不仅仅是实现自己最初的职业生涯理想，更应当是能够顺应社会和职业的发展要求，灵活变动以求最优的结果。在职业发展过程中，很多因素会导致职业生涯的改变甚至是重新选择，包括个体的主客观因素以及社会和职业的原因。例如，兴趣志向发生了转变，或教育深造所产生的变动，家庭环境的变化，工作环境的改变等。在这种时候，就需要我们对先前的职业生涯规划进行适时调整和修改。这种调整可以是对职业的重新选择，也可以是对职业生涯路线的改变，或是阶段目标的一些修正，或是变更实施措施等。  对于职业生涯规划调整，要根据个人意向和环境需要而决定。而且，调整要遵循一定的法则，第一反应应当是修正计划而不是目标；当修正计划无法达成目标时才应考虑修正目标达成的时间；当延长时间和降低要求都不能实现目标时则要考虑放弃目标而重新设定新的目标。但是无论怎样调整，通过不断的评估和修正，最终的职业生涯规划应该是更成功的、更加适合自己职业发展的。  总而言之，每个人都有属于自己的职业发展道路，道路的崎岖蜿蜒或是平坦宽广并不是决定一个人人生发展的根本因素。也就是说，最重要的是我们必须常常把最重要的事列为最重要。如果能够按照自己的职业规划管理好时间，不拖延不浪费，那么实现职业生涯规划几乎就是成功了一大半。只要能够在心中坚守自己最初的梦想，并且沿着这条梦想道路不断学习、不断进步，就会真正成为人生的最大赢家。最后送给大家一句人生座右铭：别看我一时，请看我一生，只有放弃的人，没有失败的人，生涯路上永不服输！ | 通过教师讲解，掌握职业发展。 |
| 课堂小结  （3min） | 【教师】回顾和总结本节课的知识点。  这节课我们一起学习了职业发展，让学生了解职业不是一成不变的，个体职业生涯都是一个循序渐进的发展过程，是个体在职业领域中不断学习与进步的过程。 | 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  简述善于发现机遇。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| 教学反思 | 积极参加相关培训，探索新技术在教学中的应用，如利用AI辅助教学、开发互动式学习应用等，以增强教学的趣味性和有效性。 | |