语文出版社

教案

大学生职业生涯规划

课时分配表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章序** | **课程内容** | **课时** | **备注** |
| **1** | 识得庐山真面目——认识职业生涯 | 3 |  |
| **2** | 遇见未知的自己——自我探索 | 2 |  |
| **3** | 规划精彩的人生——探索职业环境 | 2 |  |
| **4** | 给自己一个支点——职业生涯决策 | 2 |  |
| **5** | 插上腾飞的翅膀——开发职业素养 | 3 |  |
| **6** | 主动追求高效能——管理你的时间 | 3 |  |
| **7** | 书写自己的人生——职业生涯规划实施与控制 | 2 |  |
| **8** | 正确认识新世界——现代职业观念 | 4 |  |
| **9** | 初入职场的我们——职场新人生存法则 | 3 |  |
| **总计** |  | 24 |  |

第7课 书写自己的人生——职业生涯规划实施与控制

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 书写自己的人生——职业生涯规划实施与控制 | |
| **课 时** | 2课时（90 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 了解如何规划大学生活。  2. 掌握大学生生涯规划的方法和步骤。  **思政育人目标：**  让学生通过学习书写自己的人生——职业生涯规划实施与控制，帮助大学生学会在职业生涯规划中如何制定切实可行的目标和实施方案，了解职业生涯规划书的撰写方法，促进自己更好地成长和发展，为实现成功的人生奠定良好的基础。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**大学生职业生涯规划的设计  **教学难点：**职业生涯规划书的撰写 | |
| **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） | |
| **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】**讲解大学生职业生涯规划的设计  **一、大学生活的规划**  **（一）及早开展规划**  大学期间，正处于职业生涯的探索阶段，是学知识、打基础的阶段，也是对职业进行初步探索的阶段，在这个阶段，大学生应及早开展职业生涯规划，找准定位，锁定自己的职业目标，少走弯路。同时，大学期间，是学习能力、自我修正能力最强的时期，及早开展职业生涯规划，也有利于我们在大学期间尽早做好知识和能力的储备。总之，职业生涯规划是大学生成才的必备方法，对大学生成功成才有着重要的作用。一般来说，大学一年级的时候，就要开始接受职业价值观方面的教育，做一份职业生涯规划。规划可以包括以下内容。      大学生活一般只有三四年时间，转瞬即逝，很快就会过去。因此，规划自己的大学生活是十分紧迫而必要的，大学生们应抓紧时间，早作规划，争取在有限的时间里，学到更多的知识，增长更多的才干。一个有着科学规划的人，他的人生目标是明确的，他的生活是积极的、高效的，他的生命是充满希望的。每个人都有梦想，职业生涯规划就是让梦想腾飞的翅膀！  **（二）努力是实现规划的前提条件**  大学期间不放松，未来生活万事通。舍得，有舍才有得。天底下没有免费的午餐，要成功总得牺牲点什么。只有舍弃别人得到的，才能得到别人得不到的。  1. 丰富知识是实现规划的基础  知识是人们在改造世界的长期实践中所获得的认识和经验的总称。它反映着客观世界各个领域物质运动和社会发展的规律，是人类改造自然、改造社会、争取自由的锐利武器。现代社会经济快速发展，知识日新月异。也许大学里学的知识，在毕业的时候就已经过时了。人的一生都是不断学习的过程，成功也在于不断地学习和积累。因此，大学生应该养成不断学习的精神，把学习当作一种习惯。大学生应不断开发自己、提升自己，为成功打好基础，做好准备。  通常情况下，一个人的知识越丰富，相应的能力也就越强。大学时期各种知识、各门类学科交叉渗透，大学生在校学习时间只有 3～4 年，在科学技术发展日新月异的新形势下，要想全面掌握各方面的知识是不可能的。这就要求大学生能够科学地安排学习时间，根据自身情况选择学习内容，在学习知识方面要有较为准确的定位，构建适合自己的知识结构，如技术型、操作型、经营型、管理型、科研型等。虽然大学生前面多了一个“大”字，但依然是学生，这是大学与中学的最大的相同点，学习是我们的主要任务。在职业生涯规划中，学习是实现目标的基础，没有脚踏实地的学习，就难有目标实现的灿烂星空。  2. 提高能力是实现规划的起点  一天，两只老鼠出来闲逛，不幸被一只猫发现，猫紧追不舍，危急时刻，一只老鼠大叫两声“汪！汪！”，猫以为是狗来了，立刻调头跑了。另一只老鼠拍了拍学狗叫的老鼠说：“兄弟，你真行，还会狗叫。”这只老鼠感叹说：“这年头不会第二语言不行呀！”这个小故事告诉我们多才多能的重要性。正如一名计算机专业毕业的或英语专业毕业的普通学生在就业时会遇到很大的难度，但若一名既精通计算机又有一定英语功底的毕业生在找工作时就会有很大的优势。“一专多能的复合型人才”既是高校的育人目标，也是学子们的成才方向。在保持专业优势的同时，多方位、多层次地培养自己的其他才能，是很多大学生在校期间孜孜以求的目标。而招聘单位对“一专多能的复合型人才”也是求贤若渴。“复合型人才”既可以尽快上岗，节约培训成本，又可以适应不同的工作岗位，便于人才的内部流动和培养。尽管现在的岗位分工越来越精细化，但能胜任多个岗位的“多面手”比只有单一工作技能的人，无疑更能得到用人单位的喜爱。因此，大学生在校期间，不仅要学好自己的专业知识，还要广泛涉猎其他方面的知识，通过各种途径，锻炼自己各方面的能力。  3. 提升素质是实现规划的关键  素质一词本是生理学概念，指人的先天生理解剖特点，主要指神经系统、脑的特性及感觉器官和运动器官的特点。不同的学科对素质有着不同的定义，其中一个定义是：素质指个人的才智、能力和内在涵养，即才干和道德力量。从这个定义上来说，能力是素质的一部分，但素质还包括道德力量这个重要部分。  单位负责人在招聘时最看重毕业生的素质 / 能力是什么，据统计排在前三位的分别是责任心、团队精神、道德诚信。作为 21 世纪的大学生，作为祖国的建设者和可靠的接班人，不仅要有知识，还要有道德的力量和人格的魅力。在实际工作中，道德素质是一个人成为一名合格职业人的先决条件，职业化精神是职业人最基本的素质要求。工作中有些人虽然有一定的能力，但是经常迟到或因私事请假、过于情绪化而影响工作，推卸责任、不能认真履行承诺、对领导曲意逢迎、对同事不尊重、为了自己的私利不择手段等，即使这样的人再有能力，也很难与职业化人才联系起来。  搜狐网副总编方刚曾是清华大学的“牛人”，独一无二的大学经历使他对自己生活了六年的清华大学有着深厚的感情。“上大学就好像进入一座宝山，我不能入宝山而空手返。”基于这个朴素的信念，一进入大学，方刚就充分把握住大学时光的分分秒秒。在清华大学学习的六年间，方刚在大学的学习没有文科理科的概念，他跨文理科相继修了流体控制、计算机和中文三个专业，先后获工学学士和文学学士学位。  人们看到成功的辉煌都羡慕不已，却很少有人看到成功背后的艰辛和汗水。每个人事业上的成功都不是偶然的，它靠的是知识与能力的不断学习与积累，靠的是不断的自我审视和提升，靠的是矢志不渝、不怕苦不怕累的坚强意识，靠的是甘于寂寞的平和心态。  大学生们总有很多美好的职业理想和愿望，国家为大学生就业提供了很多有利的条件，社会也为大学生就业提供了很多就业机会。然而，这些机遇都要靠大学生们自己把握。因此，大学生们要及早规划明天并肯于付出努力和艰辛。  **二、大学生职业生涯规划的五步法及步骤**  **（一）职业生涯规划的五步法**  这里介绍职业生涯规划五步法，通常采用 5 个“What”的思考模式。  1. What are you ？  问自己，你是什么样的人？这是自我分析过程。要求一个人对自己做一个深刻反思与认识，对自身的优势与弱点都要加入深入细致的剖析。分析的内容包括个人的兴趣爱好、性格倾向、身体状况、教育背景、专长、过往经历和思维能力。这样能对自己有个全面的了解。  回答的要点是：面对自己，真实地写出每个想到的，写完了再想想有没有遗漏，认为确实没有了，按重要性进行排序。  2. What do you want?  你想要什么？这是目标展望过程。  要求一个人对自己未来职业发展的目标和前景，做出一种愿望定位、心理预期和取向审视。展望的内容包括职业目标、收入目标、学习目标、名望期望和成就感。特别要注意的是学习目标，只有不断确立学习目标，才能不被激烈的竞争淘汰，才能不断超越自我，登上更高的职业高峰。  回答的要点是：将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生的一个想干什么的念头开始，然后随年龄的增长，回忆自己真心向往过、想干的事，再一一地记录下来，写完后再想想有无遗漏，确实没有了，就认真地进行排序。  3. What can you do?  你能做什么？  要求一个人对自己的素质，尤其是自身的潜能和实力进行全面的测试和把握。自己专业技能何在？最好能学以致用，发挥自己的专长，在学习过程中积累与自己的专业相关的知识技能。同时个人工作经历也是一个重要的经验积累。最后判断你能够做什么。回答的要点是：把确实能证明的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来，认为没有遗漏，就认真地进行排序。  4. What does the situating allow you to do?  环境支持或允许你干什么？  要求一个人对自己所处的环境状况和所拥有的各种资源状况有一个客观、准确的认识和把握。你具有哪些职业竞争能力以及资源和社会关系？个人、家庭、学校、社会的种种关系，也许都能影响你的职业选择。什么是最适合你的？行业和职位众多，哪个才是适合你的呢？待遇、名望、成就感和工作压力及劳累程度都不一样，看个人的选择了。选择最好的并不是合适的，选择合适的才是最好的。这就要根据前面的问题再回答这个问题。  回答的要点是：从小到大，只要认为自己有可能借助的环境，都应在考虑范畴之内，在这些环境中，认真想想自己可能获得什么支持和允许，搞明白后一一写下来，再以重要性排列一下。  5. What is the plan of your career and life?  你的职业与生活规划是什么？  要求一个人对自己所提出的职业目标以及实现方案做出一个具体的说明。通过前面的过程，你就能够做出一个简单的职业生涯规划了。回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，你就有了自己的职业生涯规划。机会偏爱有准备的人，你做好了你的职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。  **（二）职业生涯规划的步骤**  一份完整有效的职业生涯规划应包括自我评价、职业环境评价、确立职业生涯目标、职业定位、实施策略和评估与反馈六个环节，在此基础上确定职业志向。  1. 自我评价  自我评价是个人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。一个人只有通过自我评价，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯做出最佳抉择。如果忽略了自我评价，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。自我评价的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简而言之，要弄清我是谁，我想做什么，我能做什么，在自我识别的基础上，更重要的是通过科学测评来准确定位，避免自己一厢情愿。当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评价时还应善于听取他人的意见。  2. 职业环境评价  毫无疑问，职业环境因素对个人职业生涯发展的影响是巨大的。作为社会生活中的个体，我们只有顺应职业环境的需要，趋利避害，最大可能地发挥个人的优势，才能实现个人目标。职业环境评价包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的评价，即要评价职业环境条件的特点、发展与需求变化的趋势、自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的有利条件和不利因素，评价本专业、本行业的地位、形势以及发展趋势等，以便不断地调整自己适应职业环境的变化和要求。要弄清自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么，这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。  3. 确立职业生涯目标  确立目标是制订职业生涯规划的关键，俗话说“明确方向是成功的一半”。说到底，我们制订个人职业生涯规划，就是为了实现某种职业生涯目标，进而获得自己理想的生活，所以目标抉择才是职业生涯规划的核心。职业生涯目标的确定是指可预想到的，有一定实现可能的目标，包括人生目标、长远目标、中期目标和短期目标。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。一般我们可以首先根据个人素质与社会大环境条件，确立人生目标和长远目标，然后通过目标分解，分化成符合现实和组织需要的中期、短期目标。  4. 职业定位  职业定位就是要为职业目标与自己的潜能以及主客观条件谋求最佳匹配。良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据的。职业定位过程中要考虑性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配等。职业定位应注意以下几个问题：首先是依据客观现实，考虑个人与社会、单位的关系。其次是比较鉴别，比较职业的条件、要求、性质与自身条件的匹配情况，选择条件更合适、更符合自己特长、更感兴趣、经过努力能很快胜任、有发展前途的职业。再次是扬长避短，看主要方面，不要追求十全十美的职业。最后还要审时度势，及时调整，要根据情况的变化及时调整择业目标，不能固执己见，一成不变。  5. 实施策略  所谓职业生涯实施策略，是指为实现职业生涯目标而制订的行动计划。在我们确定职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来实现它们。这就如同设计我们攀登目标的阶梯。实施策略措施要具体可行，容易评量。职业生涯实施策略应遵循职业生涯发展路线，在教育培训安排、时间计划等方面采取有效措施。  6. 评估与反馈  整个职业生涯规划要在实施中去检验，因为现实社会中种种不确定因素的存在，会使我们与原来制定的职业生涯规划目标有所偏差，这就要求我们不断地反省并对规划的目标和行动方案，做出修正或调整，从而保证最终实现人生理想。从这个意义上说，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。在此基础上，确定了职业志向，一份有效完整的职业生涯规划就制订出来了。从以上六个方面可以看出，整个规划流程中正确的自我评价是最为基础、最为核心的环节，这一环节做不好或出现偏差，就会导致整个职业生涯规划各个环节出现问题。 | **讲解大学生职业生涯规划的设计，让学生更加仔细的了解大学生职业生涯规划的设计，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大学生职业生涯规划的设计，让学生了解大学是海洋，只有潜入海底才能体会真正的风光与乐趣；大学是舞台，只有勇敢地走上台去才可能成为主角。** | 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  制定大学生活的规划。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  **（40min）** | **【教师】**讲解职业生涯规划书的撰写  **一、职业生涯规划书的内容与撰写原则**  **（一）职业生涯规划书的内容**  1. 职业生涯规划的认识  为什么要规划自己的职业生涯，规划职业生涯的必要性和作用，规划职业生涯存在的风险，规划职业生涯应具备的条件。  2. 自我描述（性格、能力、兴趣爱好）  谈谈自己对自己的认识，包括自己的性格、自己现在具备的能力、自己的兴趣爱好、价值观等。  3. 自我盘点（SWOT 分析：Strength、Weakness、Opportunity、Threaten）  SWOT 分析描述自己的四个项目：Strength（优势）、Weakness（劣势）、Opportunity（面临的机遇）和 Threaten（受到的威胁或环境影响）等。  4. 如何解决自我盘点中的劣势或缺点  解决自我盘点中的劣势和缺点需要利用哪些资源，应该朝什么方向过渡或改变，具体的解决方法如何。  5. 你想从事的行业或岗位并谈谈该行业或岗位对人才的素质要求  根据自己现在所学的专业、自己的追求以及社会的需要考虑自己想从事的行业或岗位，明确自己想朝哪一个方向发展，是走行政管理路线、向行政方面发展，还是走专业技术路线、向业务方面发展，等等。选择的发展方向对自身来说需要哪些要求或自己应具备什么样的素质来符合该行业或岗位的要求。  6. 所需要的专业技能水平及相关证书  自己所期望的行业或岗位需要哪些基本技能，达到什么水平。  7. 从现在开始，你如何为你想从事的行业或岗位做求职准备  从现在开始，接下来的大学学习生活，你怎么样去为你的期望做准备，你需要做哪些事情？  8. 你的生涯发展目标（5 ～ 10 年内）  规划从现在起至毕业后十年内你的职业生涯发展，以现在至毕业后五年内为主。分三个阶段：短期目标（现在至毕业）、中期目标（至毕业后五年）、长期目标（毕业后 5～10 年）。短期目标（现在至毕业）：如毕业时要达到……一年级要达到……二年级要达到……或在某某方面要达到……如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等，如一年级以适应学校生活为主，二年级以专业学习和掌握职业技能为主……或为了实现某某目标，我要……学校目标是大学生职业规划的重点。  中期目标（毕业后五年内）：如毕业后第五年时要达到……毕业后第一年要……第二年要……或在某某方面要达到……如职场适应、三脉（知脉、人脉、钱脉）积累、岗位转换及升迁、求学深造等。  长期目标（毕业后 5～10 年）：如事业发展、工作、生活关系、健康、心灵成长、子女教育和慈善等方向性规划。  9. 你将做出怎样的行动准备以实现目标、评估调整  职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化及时地进行评估与修正。  （1）评估的内容。  职业目标评估（是否需要重新选择职业）：假如一直……那么我将……职业路径评估（是否需要调整发展方向）：当出现……的时候，我就……实施策略评估（是否需要改变行动策略）：如果……我就……其他因素评估（身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估）  （2）评估的时间。  一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划：当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。  （3）监督措施。  如何制订切实可行的监督措施来督查自己，以一切为自己负责为原则。  **（二）撰写职业生涯规划书的原则**  职业生涯规划书的撰写须遵循一定的原则，这些原则包括以下几个方面。  1. 独特性  犹如世界上没有两片完全相同的叶子，世界上也没有两个完全相同的人。每个人高矮胖瘦各不相同，内在的性格特征、知识结构、兴趣爱好、能力倾向等都有自己的特点，其家庭条件、所处的社会环境也都不同，因而在制订生涯规划时不可能找到普遍的路径，必须综合考虑个人各个方面的实际情况而量身定制。  2. 可行性  每个人都有自己的职业理想，但是理想是否能够实现，则取决于用以实现生涯理想的规划方案是否可行。可行性体现在两个方面：首先是生涯目标的可行性，即目标的设定是否建立在现实条件的基础上；其次是职业行动计划的可行性，即行动计划是否是自己可以做到并根据一定标准进行考核监督的。  3. 阶段性  根据舒伯的生涯彩虹图，个人的发展具有阶段性，每个人在自己人生发展的不同阶段所承担的重点角色是不同的，有着不同的发展任务。职业生涯规划也应该根据自己的年龄和所处的阶段来设计不同的内容，以适应每个发展阶段的特点，使每个阶段都能过得很充实，并逐步达成阶段性目标，从而实现自己的人生目标。  4. 发展性  所谓“规划”，要求具有一定的超前性和预测性，而事物是不断发展变化的，规划并不总能适应新情况的出现，所以应根据自我发展、社会变迁，以及其他不可预测的因素，主动适应各种变化，及时评估，灵活调整，不断修正、优化自己的职业生涯规划。在调整职业生涯规划的过程中，短期的目标有可能需要调整，目标的重新选择应和长远的人生目标保持一致，使得整个规划始终围绕自己的人生目标而展开，过去、现在和未来应有内在的一致性和延续性。  **（三）撰写职业生涯规划书的注意事项**  1. 逻辑严密，重点突出  语言朴实简洁、用词精练准确、行文流畅、条理清楚，这是最基本的写作要求。撰写生涯规划书忌大、忌空、忌记流水账、忌条理不清、忌文法不通、忌错别字连篇；忌过于煽情，没有理性分析；忌死气沉沉，没有朝气。在分析阐述规划时，必须紧紧围绕职业目标这条主线来展开，体现论述的逻辑性和连贯性。要将重点放在自我评估、环境评估、目标实施上。  2. 信息收集科学、详实  在进行自我评估时，很多大学生会过于依赖职业测验工具。尽管一些经典的职业测验有着很高的信度和效度，但往往缺乏对结果的充分解释，大学生在解读测验结果时也会有一定的倾向性，从而得到偏颇的结论。在进行自我认知时，需要采用多渠道策略，结合测验工具、个人的思考回顾、他人评价等方法，得到全面、正确的结论。另外，在进行职业环境分析时，也需要通过多种途径来收集资料，比如网络、图书资料、从业者访谈等，以保证论证过程的科学合理和结论的真实可靠。  3. 职业目标切实可行  职业生涯目标的设定一定要结合自身特点和情况，不能完全脱离现实。职业生涯目标切忌理想化，应遵循择己所爱、择己所长、择世所需、择己所利的原则。认清兴趣与能力，能力与社会需求是存在一定差异的，我们所要做的就是在影响职业发展的诸多因素中找一个结合点，这样的职业目标才会有生命力。职业生涯规划书撰写得是否成功，在很大程度上取决于有无正确、适当、切实可行的目标。  4. 计划实施重在大学阶段  职业目标制定的措施一定要在现阶段具有可操作性，是否具有可操作性也是评价一份生涯规划书好坏的重要参数。要做到这一点，大学生必须在进行目标分解和目标实现路径的选择上做到有理有据，不仅要突出时间上的并进和连续，更要重视功能上的因果和递进。另外，大学生应将职业生涯规划的重点放在大学阶段的 3～5 年，突出体现在首次择业和就业所做的准备工作中。  **二、职业生涯规划书的格式**  大学生职业生涯规划书的格式多样，常见的有表格式、条列式，复合式和论文式。  **（一）表格式**  这种格式的规划书为不完整的职业生涯规划书，常常仅写有最简单的目标、分段实现时间、职业机会评估和发展策略等几个项目，有的只相当于一份完整的职业生涯规划书的计划实施方案。  **（二）条列式**  这种格式的规划书具有职业生涯的主要内容，多为简单的表述，没有详细的材料分析和评估。文字简练，但逻辑性和说理性不强，如案例 1。  【案例 1】  某生的职业规划  （1）某高校女生，护理专业，校级优秀学生干部，并多次荣获校级优秀学生奖学金，通过全国英语六级考试，多次参加演讲、朗诵比赛；家庭经济状况一般；身体健康；性格不属于内向，但也不是特别活跃，喜欢安静。  （2）很想成为一名老师，这不仅是儿时的梦想，而且比较喜欢这种职业；其次是可以成为医疗单位的一名护理人员。  （3）做过家教，虽然不是自己的专业，但与孩子交流有天生的优势，做家教，当学生成绩进步时很有成就感；暑期曾在三级医院实习，虽然对护理工作不是特别的热爱。  （4）近几年都有学校来系里招聘护理专业教师，但随着护理专业硕士研究生的培养，招聘本科护理专业毕业生从事教师工作的学校越来越少；现今护理行业需求量较大，根据自身情况及所取得的成绩在医疗单位就业不成问题。  （5）目标是到学校当老师，自己有这方面的兴趣和理想，在知识和能力方面并不欠缺，并且自己有信心成为学生心中理想的好老师。  **（三）复合式**  复合式即表格式和条列式的综合。  详细执行计划如下。  （1）二年级在学好专业课的基础上，通过计算机二级、英语四级考试。  （2）三年级在临床实习期间，虚心求教，将理论与实践相结合，提高护理操作技能。  （3）在掌握技术的同时，要提高社会适应能力，做好踏入社会的准备。  （4）毕业后第一年掌握基本护理技能，了解护理精神，并取得护士资格证。  （5）毕业后 2～5 年，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。抓住机遇，经过不断的尝试、努力，初步找到适合自身发展的工作环境、岗位。在工作上要做到不仅能掌握护理的所有技术，还能熟练运用，最重要的还是取得护师资格。经常锻炼身体，形成良好的有规律的个人生活习惯。  **（四）论文格式**  这种格式的规划书，以数据、调查结果为依据，对职业生涯的主要内容进行翔实的分析与论述，逻辑性与说理性强。如案例 2。  【案例 2】  王某的职业生涯规划  学校：浙江某学院  专业：软件技术  姓名：王某  一、家庭背景与成长经历  父亲是当地有名的木工，很受欢迎，“良田千亩不如薄技在身”的教育思想从小给了王某项目七　书写自己的人生——职业生涯规划实施与控制很深的影响，立志长大后要成为一名高级技术人才。但当时还小，对技术型人才这个概念还很模糊。后来上了初中、高中，学校开设了微机课，王某学习了一些简单的 Flash 制作、Word、Excel 基础知识，从此对计算机技术产生了浓厚的兴趣。后来姐姐嫁给了一个高级软件工程师，他在某科技公司工作，生活水平非常高。从姐夫那里了解到，那些神奇的功能都是程序员通过复杂的编程来实现的。在与姐夫的交流中，王某不仅对姐夫的生活质量产生了羡慕之情，更对他的职业有了更深一层的理解。  从那时起，王某便将理想职业定位为程序设计师。凭着对电脑知识的热爱，他报考了浙江某学院信息工程系，学习软件技术专业。  **二、目标实现之态度评估**  王某想从事的职业是程序设计师。  已具备该职业必需的态度：诚实正直、尽职尽责、适应能力强、有较强的创造力和组织能力等。  还需要逐步加强的该职业必需的态度：开放、灵活地看问题，理智、客观地看待周围的人和事等。  **三、性格和兴趣分析**  1. 人格测试  通过 MBTI 测评，王某的人格类型为 INFJ 型，分值分别为：内向 16，直觉 7，情感 2，判断 6；影响愿望 63 分，成功愿望 94 分，挫折承受 94 分，人际交往 68 分，属于主宰型、开拓型。  2. 兴趣领域识别  复合型。组织能力较强，懂得怎样处理人际关系。根据测评和自我分析，王某最感兴趣的专业为：软件开发、多媒体、美术设计；最感兴趣的职业有三种：程序设计师、室内设计师和项目经理。测评结果说明其适合做程序设计师这一职业。  **四、技能评估**  企业程序设计师招聘的基本要求如下。  （1）计算机软件专业本科以上学历，或受过软件工程师和软件工程正规训练。  （2）熟悉软件开发过程，2 年以上 C/C+ + 软件设计和编程经验；精通 C/C+ + 语言与面向对象程序开发，掌握数据库编程技术。  （3）可以进行熟练的英语或口语的沟通。  （4）具有良好的团队精神和沟通能力。  （5）积极进取，诚实、正直、勤奋、踏实，责任心强。结合这些要求，对小王的技能评估如下。  （1）浙江某学院信息工程系，接受了正规的软件技术培训。  （2）目前是大一新生，对 C 语言编程、数据库等方面的认识刚刚起步，掌握得不够全面，但成绩非常突出；从长远发展来看还需要提高学历和知识储备。  （3）在语言方面仍需要不断加强。计划在大二过英语四级，日语口语能力得到提升。  （4）王某一直崇尚的就是团队精神，但在与人沟通方面还需要加强。  （5）积极进取，诚实、正直、勤奋、踏实，责任心强一直是其特点。  **五、职场分析**  **（一）可行性分析**  1. 个人就业资源  王某从小的梦想就是计算机技术人员，因此其兴趣爱好与选择的程序设计师这一职业相匹配，其职业测评的结果也说明了这一点，其特长与职业也是很匹配的。随着专业知识的不断学习，语言的不断加强会为他的就业打下良好的基础。同样，王某的人生观与价值观与职业也非常匹配。他一直在有意培养自身的组织能力，赞同团队精神，始终坚信与其他同仁一道，并肩作战必将使成绩更加显著。其所追求的不仅仅是金钱上的利益，更多的是为了满足自我个性的需求。  2. 职业环境因素分析  程序设计师这个职业恰恰需要有纯熟的专业技能、较强的语言能力、团队精神、组织能力、适应工作强度大的人，如果王某一直这样坚持不懈，到毕业时，专业知识和语言能力一定可以达到标准。因此初步判定其可以胜任这个职业。  **（二）信息整合**  1. 了解劳动力市场的变化趋势  能够熟练编程的技术人员或基础程序员，称之为“软件蓝领”，蓝领的短缺是世界软件行业发展的“软肋”。因此，预测当王某毕业走向社会时，就业前景是相对乐观的，这也是他选择程序设计师这一职业的重要原因之一。  2. 产业和行业的变化趋势  以前，学校的学生只要考取一个认证就很容易开始自己的职业生涯。而现在一切都改变了，混乱的认证市场让毕业的学生失去了一块招牌，企业更注重其技能和做项目的经验，而少有工作经验的学生和企业需求之间形成了无法弥补的裂痕。这就要求王某在毕业后需不断地积累经验，而最有效的方法就是从底层做起。  3. 职业发展轨迹  毕业后先专升本，然后做 2 年程序员，3 年高级程序员，3 年程序辅助设计师，最后实现职业程序设计师的理想。  4. 职业选择研究策略  王某理想的就业公司就是某科技公司。因为其姐夫在那工作，他对该公司有一些了解。  **（三）做出策略**  1. 职业长期目标：程序设计师  2. 短期目标  期末考试保持第一，大二过英语四级，如遇特殊情况，如期末没有保持第一，应找出不足之处，加大对其后学科的学习，争取下次成功；若大二没过英语四级，找机会参加其他同等级的英语考试。  3. 时间管理  根据程序师这一职业的要求，王某将大学三年的时间做了以下管理：大一多参加学校、社会组织的活动，锻炼自己的综合素质，利用假期找兼职工作，体验工作过程；同时专业课要学好，因为大一是基础。大二主攻英语，争取过四级。大三目标锁定在专升本上，提高学历和知识储备。在专升本的两年学习中，不仅要学习专业知识，也要时刻关注就业，提高职业技能，搜集公司信息。  4. 压力管理  主要是在学习过程中的心理压力。  （1）遇到难题解不出的压力。措施：请教老师。  （2）学习任务过重的压力。措施：与好朋友逛逛街，放松心情，适当的放松有利于学习效率的提高。  （3）临近考试的心理压力。措施：写一份期末学习计划，有条不紊地进行。  **六、求职策略**  **（一）了解政策环境**  因为软件业在中国属于初期阶段，因此杭州对软件人才的优惠政策有很多。下面是杭州市对软件人才的优惠政策，当然并不止这些。  （1）认真贯彻落实《中共中央、国务院关于进一步加强人才工作的决定》，制定和完善有关科技工作和科技人员方面的配套政策。进一步在全社会牢固树立“科学技术是第一生产力”和“人才是第一资源”的意识。  （2）积极采取措施，努力改善专业技术人员的住房条件。对获“杭州市优秀科技工作者”称号并具有中、高级职务的专业技术人员的住房，要优先解决并尽量改善。各单位在分配住房时，应将专业技术人员在研究生院、大学、大专规定的学习时间和高中毕业后进入中等专业学校学习时间作为分房工龄列入分房条件。  （3）加强科技人员知识更新的继续教育工作，以保证科技人员素质与经济和科技快速发展相适应。  （4）在政府每年对科研投入有较大幅度递增的同时，要促进投入主体多元化，大力发展各类民间科研基金，促进企业进入科研领域，逐步加大社会各界对科研投入的比例。  **（二）设计一套完整的求职策略**  整合招聘信息来源：一般招聘信息可以从网上搜索、报纸杂志、电视广告以及老师、朋友、家人介绍等途径得来。而王某将重点放在第四点上，因为一般而言，软件业有 60%～90% 的岗位是经人介绍推荐或直接上岗或进行实习的，比在网上搜索后投出简历的方法更有效；在同等水平上，公司更愿意接纳了解它的员工。  **（三）聚焦未来**  1. 对未来职位的满意度评估标准  根据现在市场的情况，毕业后王某可以接受的职业收入须满足每月 2000 元以上的标准，公司要有良好的企业形象和社会评价，要有成型的项目及任务分工，同事之间相互帮助，可以充分发挥个人的想象空间……  2. 生涯规划的后备调整方案  （1）找到工作，实习不合格怎么办？  王某会在听取用人单位对自己的整体评价后，弥补自己的不足，进行更全面的学习后，再尝试应聘其他公司。  （2）企业倒闭了，怎么办？  第一种方法：再找其他效益更好、更适合自己的企业单位。  第二种方法：找姐夫、朋友等相关人士一起合资创业。  （3）工作几年得不到提升怎么办？  主动与上级领导进行沟通，问清事情的真正原因，主动改正，争取在最短的时间内，让领导看到自己的进步。  3. 职业生涯规划书的误区  在现实中，发现一些同学没有把生涯规划当成事关自己人生质量的事情来看待，而是把它等同一个简单的课程作业，应付了事，常存在以下问题。  （1）抄袭别人——重形式、轻内涵  在现实中，有少部分同学懒得从内部环境去分析自己，更懒得从外部环境去分析职业机会，他们或是直接把别人写好的职业生涯规划书拿来 copy，换上自己的名字和专业；或是东拼西凑，敷衍了事，以应付就业指导老师或辅导员的检查。最终不可避免出现“千篇一律”“千人一面”的可笑现象。  职业生涯规划书不是一叠打满字的纸张或表格，而是关系到个人发展的一件严肃的事情；是一份对自己的职业生涯、对自己的生活质量负责的“人生责任书”；是一份为自己量身定做、有自己个性的可执行的计划。一些同学不重视通过撰写职业生涯规划书这个重要载体去学习、理解、体会、实施自己的职业生涯规划，把别人的东西硬套在自己头上，结果是要么不去实施，要么实施起来“水土不服”“半途而废”。他们毕业时或是无法顺利地找到适合自己的工作；或是历尽“千辛万苦”找到一份工作，很快又稀里糊涂被用人单位炒了鱿鱼。因为他们不知道自己对职业的需要，不知道为未来的职业做什么准备，更没有为自己的职业生涯做好规划和准备。这样的结局不仅仅是职业规划书不合格这么简单，更严重的是容易导致自己虚度年华，学无所成，学无所用，最后惨败职场，过着暗淡的人生。  （2）只说不做——热得快、冷得更快  一些同学在撰写自己的职业生涯规划时，非常兴奋和激动，热情高涨，这是件好事。但是令人遗憾的是不能持之以恒。不到一两个月，“心血来潮”过后，或是找不到自己的职业生涯规划书，不知把它放到哪里去了；或是把职业生涯规划书的内容和要求抛到九霄云外去了，忘得一干二净；更不用说对照职业生涯规划书去实施、评估、动态调整里面的内容了。  （3）高估自己——目标定得过高  大多数人对“不想当将军的士兵不是好士兵”的理解过于盲目绝对。现实生活中的真实情况是，将军的位置很少，如果大家的现实目标都是当“将军”，那么这种主观愿望就会与客观条件产生差距，容易使个人在执行计划时遭遇“落差”。有些人认为，只要把本职工作做好就可以升任主管，其实不然，优秀的运动员不一定是好教练，一些表现优异的工程师、销售人员等升任主管后却表现不佳，就是因为主管还需具备专业技术以外能力，如领导决策能力、协调组织能力等。  在校大学生也容易犯此类错误，在制订个人职业生涯规划书时，没有从实际出发，过高估计自己的能力，对目标，尤其是短期目标想当然地定得过高，结果造成在实施过程中“难度系数”过高而处处碰壁，人为形成浓厚的畏难情绪，对职业生涯规划书的执行失去信心。因此，注意撰写职业生涯规划书时不要随便过高估计自己的实力，目标要从实际出发。  **三、职业生涯规划书的反馈、评估与调整**  **（一）职业生涯规划的反馈**  职业生涯规划的制定实际上是一个动态的过程，由于现实社会中有许多不确定因素的存在，新的情况不断涌现，会使大学生原来制定好的职业生涯目标与现实情况有所偏差，这就要求大学生不断反省，并对目标和行动方案做出相应的修正或调整，从而保证最终实现人生理想。所以在职业生涯规划过程中，必须进行信息反馈。所谓反馈，就是沟通双方期望得到一种信息的回流。其实，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。这就要求我们时刻注意周围环境的变化，不断地审视自我，不断地调整自我，不断地修正策略和目标。这个过程就是反馈评估。它可以确保个人职业生涯规划的有效性。  职业生涯规划的反馈包括以下三种类型。  1. 正式反馈  正式反馈通过程序化的过程进行。大学的正式反馈通常使用大学生的综合素质反馈登记表，从教育学的角度来界定，可划分为思想道德素质、智育素质、体育素质、文化素质和心理素质等五部分。一般认为，不同大学、不同专业对学生素质结构的要求不同，但在进行必要的单位换算和加权处理后，这五部分分值可形成一个综合素质评价值。该方法分为自评、互评、班评及综评等四个评价阶段，满足大学对学生综合素质评价科学性的需求，可以使大学生知道自己的哪些能力需要提高，从而改进其学习、工作表现和行为。  2. 非正式反馈  非正式反馈由大学生在日常学习、工作、交流中互相提供反馈信息。它可以由老师或同学（朋友）对其所存在的缺点或错误提出意见，还可以通过写感谢信、当众表扬或老师当面赞许等方式来传递正面的反馈信息。例如，学习上相互帮助；上课前、寝室卧谈会的交流等以便取长补短；在实训课结束后马上进行总结。通过日常交流和非正式反馈，学生可建立重要的人际交流渠道，为职业生涯规划进行正式反馈铺平道路。  3. 绩效考评  绩效考评可采用多种形式：有的大学生把考研当作自己近期最主要的目标；有的大学生想节省时间，争取第二学位成了他们的最好选择；有的大学生准备毕业后踏入社会，为了给自己积累资本，各种职业证书就成了他们要攻克的难关；有的大学生想加入学生会，并将此作为大学阶段必不可少的一门实践课。大学生可以根据自己的不同职业生涯目标，提供正确的信息反馈，发现合格的大学生标准和条件，采取不同的管理方式，提高自身素质。  在职业生涯规划反馈时，通常是实施全方位反馈。全方位反馈，也称 360 度反馈，由被誉为“美国力量象征”的典范企业英特尔首先提出并加以实施。在 360 度评价法中，评价者不仅包括被评价者的上级主管，还包括其他与之密切接触的人员（如同事、下属、客户等），同时也包括自评。可以说，这是一种基于上级、同事、下级和客户等搜集信息、评价绩效并提供反馈的方法。大学生职业生涯规划全方位反馈评价应包含学校领导、老师、学生和被评价者自身等主体。实施大学生职业生涯规划全方位反馈评价要重点做好以下工作。  （1）做好同学间评议。  同学间提供评价意见可以借助同学们的智慧与经验，让被评价的学生更清醒地认识到自身的优势和不足，明确努力的方向。  （2）做深自我评价。  自我评价便于大学生进行自我反思，由被动接受评价转变为主动反省和总结学习工作的得失，同时要求大学生用有限字数总结作为核心创新点，使大学生评估成为自我认识、自我改进、自我管理、自我完善的有效途径，使评价成为大学生专业发展的“助推器”。  （3）做实评价反馈。  大学生全方位反馈评估最后能否改善我们的职业生涯规划状况，在很大程度上取决于评价结果的反馈，因而应通过选择合适的时间、地点和反馈途径，把综合各方面的评估信息经过实际析反馈给我们自己，并帮助我们评价和调整职业生涯规划的发展和行动计划，从而增强反馈的效能。  **（二）职业生涯规划的评估**  1. 评估的意义和目的  （1）评估是改进职业生涯规划的重要环节。  只有完成了评估，才能是一个短期职业生涯目标实现的完整过程。无论短期职业生涯目标的实现是成功还是失败，其经验或教训都可以成为下一个生涯目标改进和完善的依据。在实施职业生涯规划的过程中，自觉地总结经验和教训，评估职业生涯规划，人们可以修正对自我的认知，完善个人早期职业生涯规划，纠正最终职业目标与分阶段职业目标的偏差。  （2）评估是继续完成职业生涯规划的必要前提。  职业生涯规划包含着一系列的短期规划、中期规划，彼此之间都不是孤立存在的，任何一个新的目标总是以以前完成的目标的效果为背景和基础的，如果前一个目标的问题没有被发现和解决，必然会对新的目标造成不良影响。  （3）评估是激励自己继续前进的动力。  通过评估与修正职业生涯规划，可以极大地增强雇员实现职业目标的信心。一个短期或中期目标的顺利完成，通过评估可以使人们看到完成的效果，甚至享受成功的喜悦，从而提高个人的自信心，为完成下一阶段的目标创造良好的心理氛围。  2. 评估的程序  （1）重温生涯目标。  第一，经常回顾你的构想和行动规划。有的人虽有计划，但总不将计划放在心上，只要有事做，就不知道自己努力的方向在哪里。  第二，把你的构想和任务方案存入电脑文件，或贴在床头等可经常看见的地方，时刻提醒自己。  第三，当你做出一个对生活和工作极其重要的决定时，请考虑一下你构想和行动规划，并确保你正在仔细考虑决策与你的本意相符。  第四，常常问一问：你正在做的是最想做的事吗？你真的适合做这个职业吗？你能如期完成既定目标吗？是否将重心放在了最重要的地方？  （2）分析当前的实际情况与当初目标的吻合状态。  第一，确定精确的位置，判断实际行为效果与期望值的偏差。  第二，探究导致失败结果的根本原因。  （3）运用结果修正完善目标。  第一，采取及时、适当的纠正措施。  第二，调整策略，改变行动。  经常自省是必要的，过程监督也十分重要。保证至少每三个月检查一次你的工作进度。有意识地回顾得失，检查验证前期战略措施执行效果，可以有针对性地提出解决方案，纠正分阶段目标中出现偏差。  3. 评估要点  评估可以参照各类短期、中期预定目标和实际结果进行。一般来说，任何形式的评估都可以归结为自我素质和现实环境的适应性判断，分析自己的现状，特别是针对变化的环境，找出偏差所在，并做出修正。  （1）抓住最重要的内容。  （2）分离出最新的需求。  针对变化了的内外环境，要善于发掘最新的趋势和影响。俗话说“跟上形势”，对于新的变化和需求，怎样的策略才是最有效而且最有新意的。  （3）找到突破方向。  有时候，在某一点上取得突破性的进展将使整个局面发生意想不到的改变。想一想，先前规划中的策略方案，哪一条对于目标的达成应该有突破性的影响，达到了吗，为什么没达到，如何寻求新的突破。  （4）关注最弱点。  管理学中有个著名的木桶理论，即一只沿口不齐的木桶，其容量的大小，不取决于最长的那块木板，而取决于最短的那块木板。在反馈评估过程中，当然要肯定自己取得的成绩与长处，但更重要的是切合变化的环境，发现自己的素质与策略的“短木板”，然后想办法修正，或者把这块短木板换掉，或者接补增长，唯有如此，你的职业生涯这只桶才能有更大的容量。  一般来说，短木板可能存在于下列方面。  观念差距。观念陈旧往往会造成策略的失误，导致行动失效。  知识差距。按照实施策略所积累的知识仍然不够，还是学错方向了？  能力差距。环境在变化，对人的能力的要求也是在不断变化的。彼一时期你通过种种努力提高了某些能力，但此一时期可能又会出现新差距。另外，前一阶段是否坚持按计划措施来提高能力了，提高了多少，遇到过什么困难，这对后一阶段都有重要的启发。  心理素质差距。很多时候，我们没有取得预期的进步，并不是规划得不够好，或者措施不够得当，而是心理素质不够。一个人职业生涯的发展，首先是心理素质的成长过程。  **（三）职业生涯规划的调整**  1. 调整职业生涯规划的必要性  （1）职业生涯是一个动态的过程，是不断需要根据内部和外部环境进行调整的。社会是一个动态变化的过程，职业是依附于社会环境中，由社会不断 职业生涯规划的分工细化而产生。社会发展取决于生产力的不断进步，这就决定了职业生涯的发展是一个动态发展的过程。大学生要根据外部的环境，包括经济发展趋向和行业发展趋势，以及自身特点和优、劣势，不断调整自己的职业生涯规划。大学生正处于对自己和社会的认识之中，价值观处于形成时期，加上现实种种不确定因素的存在，原先制定的职业生涯规划有时候会与现实情况有所偏差，这就需要对规划做出调整，保证职业生涯规划的顺利进行，从而实现职业理想。  （2）职业生涯不同阶段会面临不同挑战和机遇，灵活调整可以让特定目标更现实可行。职业生涯发展过程中会遇到难以预估的挑战和不可控的因素，自身和外部环境的变化带动职业生涯发展的变化从而进行调整是客观存在的。个人的兴趣和计划的改变，家庭的突发事件，如婚姻的改变、孩子的出生、孩子读大学、配偶的趋势、被解雇、退休等都会让人们改变和调整自己的规划。灵活的调整是为了更好地适应这些变化。  （3）职业生涯规划的调整有利于实现职业目标。  随着一个人年龄和阅历的增长，以及自己不断突破自己，取得一个又一个成绩，就好像一个人攀岩了一个比一个高的山峰，对自己的期望会发生越来越高的改变。比如，当一个人事业达到主管级别，他就会不满足现状，向经理级别努力。职业生涯规划是一个循序渐进的过程，目的是实现个人的职业理想，达到职业目标，也就是金字塔的顶端。毕业生刚毕业，所有条件都不成熟，10 年后和 20 年后，他的实际情况会随之发生改变，职业生涯规划也会不断调整，最终实现自己的职业目标，达到自我价值实现的最大化。  2. 调整职业生涯规划的时机  职业生涯发展就是一个不断调整的过程，在我们的职业生涯过程中会出现这样或那样的问题，当你遇到以下问题时，就是调整你职业生涯规划的时机，换而言之，就是应该停止挣扎而去寻找一份你真正喜欢的工作。  （1）怀疑自己不合格。  如果你感到工作痛苦，可能是自己工作表现不佳而又不愿意正视这个问题。所以要扪心自问：自己到底干得如何，你可以请上司对你的表现做出一个评定，以确定是否符合他的要求，或者请教一位信得过的同事帮你做个客观的评估。  （2）与上司不合拍。  一个常用的评测方法是：你在上司身边时感觉如何？是自在放松还是紧张不安，或者存在敌对情绪。  （3）与周围同事不合拍。  你可以问自己：当你与周围同事交往时，是否觉得格格不入？你是否对引起他们兴趣的话题感到乏味和无聊？如果是这样，你可能已经陷入一个无法展现自己的环境中。  （4）工作过于轻松。  如果你闭着眼睛都能工作时，这可能表明你的能力已经远远超过这个职位而自己却不知道。你可以问问自己：你仍然能够从工作中学习到别的东西吗？想进一步发展你正在使用的技巧吗？  （5）对这个行业不感兴趣。  如果让你重新选择，你还会选择同一职业吗？你有兴趣闻读这一领域有名人物的自传吗？这些是评测你是否对这个行业感兴趣的问题。对于刚毕业的大学生来讲，调整职业生涯规划的最佳时间有两个：第一个是毕业前夕，有了求职的实践，根据新的就业信息和社会需求，在求职过程中进行调整。第二个是工作 3～5 年，有了从业实践，根据从业过程中对自身条件的检验，根据周围环境和自身素质的变化，及时予以调整。通过三年以上的社会工作，可以让大学生更了解社会和企业的需求。职业生涯规划多是从学校时期，也就是从学校的视角来规划的，通过三年的工作，更能够从社会实际的角度来看待自己的职业发展，这种重新审视自己的过程，以及及时调整自己的职业发展方向，对职业生涯发展有着非常重要的意义。  3. 调整职业生涯规划的方法  （1）重新认识自己。  重新认识自己就是掌握个人条件的变化，以及实际工作中的经验积累，能够更清晰地认识自己，明白自己想要什么，能干什么，在适合自己的基础上，调整自己的职业生涯规划更具有现实意义和长远的发展意义。  （2）重新评估自己的职业生涯规划。  通过对社会环境，比如目前经济发展动向、行业发展趋势、自己在本行业是否有更多的发展空间、工作现状和人际关系、工作环境等综合而全面的分析，进一步确定自己适合做什么、能做什么。  （3）调整职业生涯发展目标。  根据外部情况和自身条件发生的变化，可以相应地适当地调整自己设定的职业发展长期目标和中期目标。  （4）调整和落实行动计划。  职业人要根据每个阶段不同的外部和内部环境的变化，调整自己的职业生涯发展规划。制订一个提升自我发展的规划。调整并不是放弃以前的规划，而是更符合当前的社会发展环境，而且调整的过程也是自我提升的一个重要过程。 | **讲解职业生涯规划书的撰写，让学生更加仔细的了解职业生涯规划书的撰写，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职业生涯规划书的撰写，让学生了解撰写职业生涯规划书的过程也就是个人根据自身特质和客观环境的综合分析，确定自己的职业发展目标及策略，并按一定时间制订相应的工作、培训、教育等行动计划的过程。** | 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  简述职业生涯规划书的内容。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 这次课堂上，成功地运用了现代化的教学工具，如多媒体课件和电子白板，让学生更加直观地理解知识点。 | |