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3课 规划精彩的人生——探索职业环境

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 规划精彩的人生——探索职业环境 | |
| **课 时** | 2课时（90 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1. 了解职业世界的维度。  2. 掌握宏观职业环境、中观职业环境的具体内容。  **思政育人目标：**  让学生通过学习规划精彩的人生——探索职业环境，大学生必须对所处的环境以及未来的职业状况进行详尽的了解，以帮助自己尽快确定在校期间的目标以及毕业后的去向，并进一步确定目标职业和职业生涯目标，做出科学合理的人生规划。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**职业环境的基本认知  **教学难点：**探索职业世界的方法 | |
| **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】**讲解职业环境的基本认知  **一、宏观职业环境**  每一个人都是社会的人，无论是职业生涯规划还是人生的整体规划，都受到所处的社会环境的影响。社会环境也就是宏观环境，是每个人都必须面对的环境。按照《孙子兵法》中所说，社会环境就是“天”。这种影响我们的宏观环境，大致可以分为经济环境、法律政策环境、科技环境、文化环境四个方面。  客观分析所处的宏观环境，是我们做好职业生涯规划的基础。在现实中，我们可以看到，那些适应了社会发展的人，即使学历不高，天赋不强，甚至个人也不是特别努力，但都取得了成功。因为他们“走对了路”，或者说他们正确地认识和适应了宏观环境。  **（一）经济环境分析**  经济环境在这里主要指宏观经济环境。宏观经济环境主要指一个国家的总体经济状况，包括经济的发展阶段和发展水平、经济制度与市场体系、收入水平、财政预算规模和财政收支平衡状况、贸易与国际收支状况等。宏观经济状况，可以通过宏观经济指标来体现，如国民生产总值（GNP）及其变化情况、国内生产总值（GDP）及其变化情况、总投资与总消费、利率、物价指数、失业率、人口数量及其增长趋势、国民收入状况、货币供给量与需求量、国际收支、汇率等。宏观经济环境在不断变化中，如经济模式变化、经济增长率变化、经济景气度变化、经济建设方针变化、国际经营环境、经济一体化进程等，同时宏观经济也表现出一定的周期性。  宏观经济环境的变化影响着每个人的生活，影响着行业的发展，甚至影响国家的政策，当然也影响每个大学生，影响我们的职业生涯规划。当经济振兴时，百业待举，新行业不断出现，新组织不断诞生，机构增加，需求增加，为个人的就业和晋升创造了条件。在宏观经济变化的影响中，经济模式变化的影响是根本性的。在工业经济向知识经济转化的过程中，拥有高新知识的人在经济发展中的主体作用更加突显。因此，人才的创新性、个性化、复合型、合作性成为迫切需要。同时，随着我国加入 WTO，经济一体化进程化的加快，国际贸易发展迅速，社会对人才素质提出了更高的要求。它要求我们不仅要精通专业技术知识，还要精通外语、计算机，熟悉国际贸易法则及外国风俗习惯等。  宏观经济环境的变化是根本性的，是不以人的意志为转移的。大学生只有适应这种变化，认清这种变化的趋势，认真联系自身情况，认识经济社会对人才的新要求，全面学习社会需要进程化的知识，培养社会所要求的能力，把它纳入职业生涯规划的范畴，并认真执行，才不会落后于时代，不会被社会所抛弃。  **（二）法律政策环境分析**  大学生在进行职业生涯规划时，要注意国家和地区的法律规定与政策。法律规定与政策包括法律、法规、方针、政策、管理体制、人才培养开发政策、人才流动有关规定等。法规与政策，是一个比较刚性的因素，尤其是法律，其制定和修改都有明确的规定，变动性小、影响大，是我们进行职业生涯规划时必须认真学习和思考的。  在法律、法规方面，要多关注民事、行政等法律、法规。例如，我国的《中华人民共和国民法通则》《中华人民共和国合同法》《中华人民共和国劳动合同法》《中华人民共和国就业促进法》《中华人民共和国著作权法》《中华人民共和国专利法》《中华人民共和国公务员法》等，对自己将要从事的行业的特别法律规定更要钻研、熟悉和理解。  在行业发展进程中，要了解国家提倡、优先发展的产业、行业是什么，很多行业的未来发展趋势和政府导向是密切相关的。每年的政府工作报告，每个部委的文件，行业协会所倡导的产业等都是把握行业发展趋势的途径。尤其要注意政府所支持、倡导的民生、大众产业，在新的发展形势下，一般都会有政策方面的支持甚至扶持。特别是一些关系切身利益的规定，如子女上学、家属就业、社会保障、科研项目经费使用、政府工作观念与效率、人才流动政策等，是需要我们多加注意的。  **（三）科技环境分析**  科学技术的变革对人力资源的影响是根本性的。新科学理论的提出、新技术的出现，使得在某些领域招聘合格的人才变得十分困难。当然，被替代的技术和岗位，则很少再需要人员。科学技术的发展对职业模式的影响也至关重要。科技的发展必然引起产业结构的变化，产业结构的调整必然引起职业模式的变化。在今天，变化最大的就是农业、工业向服务业的转移，也就是第一、第二产业向第三产业的转移。在第三产业中，特别是金融服务、医疗保健、运输、零售、快餐和饭店、法律、社会服务、教育、计算机领域等各行各业的岗位需求不断增多。但与此同时，许多旧职业和从事旧职业的人在不断减少。据未来学家预测，人类职业将面临每 15 年更换 20% 的局面，而且会越来越快。美国《时代》周刊预测，若干年后，美国现有的 1.24 亿个岗位中有 0.9 亿个将会被自动化系统完全取代。我国正处于“职业大革命”时期，职业领域的重大变化每两年就会发生一次。  科技变化不仅对职业岗位产生重大影响，对人才素质的要求也产生了迫切的需求。拥有新知识、高技能的人才受到欢迎。那些知识陈旧或无实际操作技能的人将日益处于不利的境地，无论学历高低都会面临这个问题。因此，关注知识的折旧周期就很必要。近几十年来，科学技术的发展日新月异，知识的折旧周期不断缩短。据专家分析：农业时代只要在 7～14 岁接受教育，就足以应付往后 40 年工作生涯的需要；工业时代，求学时间延伸为 5～22 岁，才能应付往后之需。到今天的知识经济时代，已经变为终身学习和教育，否则就会被社会淘汰。即使刚毕业的大学生，在出校门的那一刻，在大学所学的知识可能已经“老化”了 1/5。因此，关注科技环境的变化，关注我国发展的主要领域，特别是与自己所学专业相关的科学技术的变化，是我们大学生做好职业生涯规划所必需的。  **（四）文化环境分析**  文化是一个国家或地区长期积淀形成的，影响人们价值观、行为和习惯的环境力量。我国是一个历史悠久、人力资源丰富的大国：历史悠久，文化积累丰厚；人力资源丰富，各种竞争激烈；幅员辽阔，文化形式多样。这对一个人的职业理想、职业观念、工作方式都会产生深刻的影响。在一个追求工作安全感与稳定性的环境中，人们就会选择变化较小、稳定性较高、需要耐性的职业；而在崇尚职业的新奇与变化的环境中，人们就会更多倾向利益、发展，愿意从事具有一定风险性的职业。  在文化环境的影响下，如果一个人笃信“学而优则仕”，大学学习的最终目的可能就是要成为“管理人的人”，于是，他的行为方式就是管理者的行为方式，职业选择方向可能就是管理者、公务员等；如果一个人坚信“自由价更高”，那么其职业选择方向可能是自由度较高的职业，如记者、自由撰稿人、经纪人等。  随着社会经济的发展和人们生活水平的提高，职业价值观念和需求层次也会发生变化。以前可能着重考虑生计，满足生理、安全的需要，后来可能上升为自尊和自我实现的需求，着重考虑自己的发展等。文化环境，有时说起来很抽象，但它就像空气，虽然看不见，却实实在在影响着我们的职业生涯规划和发展。在进行职业生涯规划时，要认真分析这种环境对自己的影响，寻找自己实际的、可能的职业发展前景，做好相应的职业生涯规划和设计。  **二、中观职业环境**  中观环境是影响我们职业生涯较为显著的环境。按照《孙子兵法》中所说的，中观环境就是“地”。这种影响我们较为迫切的环境，大致可以分为就业市场、地理环境、家庭环境、学校与专业、朋友及其他相关人员等几方面。中观环境，是落实我们职业生涯规划的保证。在历史和现实中，即使在经济衰退、社会发展缓慢的时代，我们依然可以看到许多成功者。因为他们“入对了门”，或者说他们正确地认识和适应了中观环境。  **（一）就业市场分析**  市场经济的特点是以市场为导向进行资源配置。毕业生就业市场为适应毕业生就业制度改革和劳动人事改革应运而生。毕业生有择业自主权，用人单位作为法人实体有择人自主权，二者通过市场连接起来。现阶段，国家积极培育和发展与市场经济体制相适应、以政府为主导、以高等学校为基础的毕业生就业市场体系。  1. 大学生就业市场的一般属性  人才市场具有人的特殊属性，同一般物的市场属性有明显的区别。在人才市场交换的是人才所有的智力与能力以及体力结合而形成的劳动力。一般市场是通过价格的引导，使各种资源配置到最优的组合上。人才求职受主体的利益驱动，与用人单位是双主体的交换关系。  人才市场是人才劳动力交换关系和交换场所的总和，完善的人才市场应具有统一性、开放性与制衡性的特点。完善的人才市场应具有四大服务功能，即服务于人才供需双方的信息储存和检索功能；服务于就业的培训与再塑功能；服务于用人单位的评价与推荐功能；服务于解决人事纠纷的仲裁与公正功能。就目前我国人才市场发育程度而言，这些功能尚未完全具备，还在发展和完善之中。人才市场的发展与完善需要建立起社会环境的支撑系统，由以下四方面要素构成。  （1）建立社会保险制度，包括失业保险、养老保险和医疗保险。  （2）完善住宅商品化，使得住宅问题不再成为人才流动的羁绊。  （3）改革户籍制度，排除户籍对人才择业的限制。  （4）加快法制建设，从法律上赋予公民以迁徙权和择业权。  毕业生就业市场具有同人才市场相同的属性，是人才资源的主要组成部分。但是，由于毕业生就业的特殊性，其就业市场同一般的人才市场在组织方式等方面存在着差异。  2. 大学生就业市场的类型  人才市场，按市场形态来分可分为有形市场和无形市场。有形市场是指固定的场所、具体的时间和地点，特定的参与对象等；无形市场主要指毕业生联系工作不受特定的时间和空间的限制，依据个人意愿，自行选择，其外在表现是没有具体的时间、地点，没有固定的场所，它是无形的，但又是客观存在的。  目前，有形的毕业生就业市场主要有以下几种形式。  （1）高等学校举办的毕业生就业市场（或叫“招聘会”“洽谈会”）。  这是针对本校毕业生的特点，邀请与其密切相关的用人单位参加，主要是为本校毕业生就业服务的市场。  （2）学校联办的毕业生就业市场。  这是指两所或两所以上高校联合举办的毕业生就业市场，主要是克服单个学校的就业市场规模小、单位少、效能差而实行的弱弱联合、强弱联合或强强联合。  （3）分科类毕业生就业市场。  这主要是地方毕业生就业主管部门从用人单位和高校两方面考虑，从市场细化的角度出发，把理、工、农、医、师范等科类的毕业生分别集中起来，与相应的用人单位双向选择。  （4）层次性毕业生就业市场。  这是指以区域或省市为基地分别举办的研究生就业市场、本科生就业市场、专科生就业市场。  （5）区域性毕业生就业市场。  这是指为区域性毕业生和用人单位服务的毕业生就业市场，区域市场辐射性强，对周围省市的用人单位和毕业生都有较大的吸引力。  （6）行业性毕业生就业市场。  这是由中央部委主管毕业生就业部门主办的主要为本系统、本行业毕业生和用人单位服务的就业市场。  （7）企业毕业生就业市场。  这是由大型企业和企业集团举办的以招聘到本企业就业的毕业生为主的就业市场。  （8）国际性毕业生就业市场。  随着我国改革开放的深入，毕业生就业的国际化趋势初显萌芽，国外企业在中国招聘毕业生，中国企业招聘外国留学生或直接在国外招聘就职于国外分公司的毕业生的情况已有所发展。加入 WTO 后，这种状况将更趋于明显。  有形市场的作用是显而易见的，但无形市场尤其是网络市场的作用也越来越大。网上招聘、网上求职的快捷、灵活已被越来越多的单位和毕业生认同并进行实践，而且随着网络技术的进一步发展，可从一般的信息交流扩展到网上面试等考核的更深层面。国家在积极扶持以高校为基础的有形毕业生就业市场建设的同时，正在加快无形市场的建设。国家投入了大量的人力、物力和财力，研制出台了高校毕业生就业信息管理决策支持系统。无形市场的当务之急是尽快建立毕业生就业信息网络，加强网上信息交流，实现信息共享。  3. 大学生就业市场的特点  （1）群体性。  每年都有大批的毕业生走出校门，走向社会，具有鲜明的群体性。  （2）时效性。  毕业生离校一般集中在 7 月份，在此之前，毕业生一般应落实到具体单位，时间紧、任务重且相对集中，具有很强的时效性。  （3）需求多变性。  毕业生就业市场受整个社会政治和经济的影响较大，其需求与经济和社会发展的好坏成正比，供求关系靠自身不能调节。  （4）形式多样化。  毕业生就业市场形式灵活、多样，既有有形的，也有无形的；既有公开的，也有不公开的；既有规模大的，也有规模小的；既有综合的，也有分类的；既有区域的，也有部门的；等等。  （5）高层化。  大学毕业生是国家按计划培养的专门人才，学有所长，层次较高，素质较好，能力较强。  （6）年轻化。  毕业生不单是年龄较轻，而且知识也“年轻”；年龄和知识均有蓬勃的朝气和锐气，是社会急需的新生力量。  （7）初级市场和初次就业。  毕业生就业市场是劳动力市场的重要组成部分，正处在探索和发育阶段，尚不成熟。毕业生初出校门，没有实践经验，多为第一次就业。根据毕业生就业市场的特点，毕业生可以从自己的实际出发，选择不同的市场就业。市场是变化的，毕业生就业策略也应该是变化的。当市场需求大时，毕业生可提高期望，好中选优；当市场需求小或无需求时，毕业生应降低期望值，低中选高。  毕业生在就业市场中择业，必须明确自己的权利和义务，而其最基本的权利就是选择权，最基本的义务就是服从国家的需要，遵守市场的规则。市场是无情的，竞争是激烈的。大学生必须清醒地意识到这一点。一旦进入市场，就是一场知识的竞争、能力的竞争、素质的竞争，危机意识不可或缺。有了危机感，大学生就会更加珍惜大学生活，集中精力学习和提高，增强自己的竞争力。  **（二）地理环境分析**  大学生在进行职业生涯规划和择业时，往往受成长环境、个人喜好，或者是经济发展情况、职业发展前景等因素影响，选择地理环境好或者特定的一些城市，这是可以，也是应该理解的。不同区域的经济情况、人文环境、政府管制、生活特色、气候甚至饮食习惯等可能都不一样。即使在同一地区，不同的城市其城市发展定位和发展战略也是不一样的，这对人的生活、工作、学习都会产生影响。对大学生职业规划和择业而言，直接影响表现为两个方面：一是你所选择的行业；二是你的生活。  北京的文化产业和上海的金融产业的影响表现较为突出。由于历史原因，北京文化产业历史积淀深厚，而上海的金融产业在 20 世纪初已具有一定规模。或许，由于生活理想不同、生活适应能力不同及各自的具体情况存在差异，大学生在选择职业时会做出不同的选择。但无论如何，一个城市的行业基础不同，重视程度不一样，发展战略不同，就会直接影响大学生将要选择的企业的发展，而企业发展的好坏又直接影响大学生的事业和将来。这就是城市影响行业发展的道理。另外，城市的文化和品位、城市居民的素质、城市市政环境的建设等都直接影响着人们生活的舒适度和满意度，这里要尤其注意的是公司所在的周边环境对人的影响也是巨大的。考虑城市对大学生择业影响的意义在于：结合自己所要从事的行业和自己对生活的要求而综合地选择是否去大城市工作，而不是盲目做决定。  大学生在做职业生涯规划时，一方面要考虑地理环境，另一方面又要从国家战略发展的角度认识职业对社会发展、特别是对我国经济发展的重要意义，树立崇高的职业理想，到祖国最需要的地方去，把职业理想与祖国发展密切结合起来。例如，积极参与国家“志愿服务西部计划”，以实际行动参加国家经济建设，加入到西部大开发的滚滚洪流中，实现自己的理想和抱负。  **（三）家庭环境分析**  大学生，尤其是中国大学生，在做职业生涯规划和择业时，家庭的影响作用是巨大的，因此，绝不能忽视家庭因素。在我国，大部分大学生都是独生子女，但真正在经济和情感上独立的大学生并不多。在做职业生涯规划和择业时，一定要考虑家庭实际情况，获得家庭特别是父母的理解和支持，否则，职业和工作状态都会受到一定影响。  家庭教育方式对大学生的职业生涯规划和择业有着较大的影响。根据美国学者鲍姆林德（D.Baumrind）的研究，父母的教养方式分为权威型（authoritative style）、专制型（authoritarian style）和放任型（permissive style）。后来美国心理学家麦科（E.E.Maccoby）和马丁（J.A.Martin）又将放任型进一步分为溺爱型（indulgent style）和忽视型（neglectful style）。这样，父母的家庭教育方式大致可以分为四种类型：权威型（高要求、高反应）、专制型（高要求、低反应）、溺爱型（低要求、高反应）和忽视型（低要求、低反应）。因为“权威”和“专制”两词词义含混，近来多用民主型代替权威型。因此，家庭教育方式可以分为民主型、专制型、溺爱型和忽视型。在做职业生涯规划和择业时，民主型家庭对孩子是高度关怀和中等程度的行为控制，更多给予孩子以支持，当好参谋角色，让孩子自己做出最终选择；专制型家庭倾向于低度的关怀和高度的控制，孩子会感到自己在家中毫无地位、不被理解，于是很少与父母交流思想，更谈不上讲心里话，成长于这样家庭的大学生在进行职业规划时要么一意孤行，要么什么都不做；溺爱型家庭常以一种接受、和蔼甚至有些顺从的方式对待孩子，他们较少对孩子提出要求，孩子具有高度的按照自己意愿行动的自由，职业规划往往脱离实际，或者对职业规划完全不予考虑；忽视型家庭对孩子采取放任态度，父母以自己为中心，对孩子没有明确要求，很少与孩子在一起活动，甚至可能对孩子置之不理，对子女在学校或与朋友一起时的经历也不感兴趣，很少与子女谈心，因此，成长于这类家庭的大学生在职业规划时很少与家庭沟通，或者好高骛远，或者好冒险，以引起注意等，可能增加职业成功的风险性。不同的家庭教育方式对的影响，不仅表现在职业规划上，在求职过程中所表现出的职业选择、面试的应激性反应、对未来薪金的期待值及就业后的流动等也都有很大的差别。  家庭社会经济条件对大学生的职业生涯规划和择业的影响也不容忽视。在我国，家庭的社会经济地位决定了大学生在走出校园之际所拥有的社会资本。这些资本包括扩展信息渠道，创造更多就业机会；提供可靠的经济后援，降低失业风险；减少工作搜寻成本，帮助实现大学生人力资本价值；等等。首先，社会资本的影响使得大学毕业生对“前途的选择”不仅仅是个人的决策，而是整个家庭在所处的社会经济地位上做出的集体决策。家庭社会经济地位越高的毕业生更有可能选择继续学习深造以推迟就业而不是直接就业，家庭的经济后盾减轻了他在继续求学路上的“后顾之忧”。其次，社会资本网罗各方资源，收集和筛选各种信息，影响毕业生的价值判断和就业取向。家庭社会经济地位较高的学生，拥有较多的社会资本，求职更有信心，更愿意去企业单位而不是党政机关，期望得到更高的月薪，有可能会选择高风险高收益的职业、去西部发展等，但一般不愿去农村工作。再次，利用社会资本动用“关系网络”能为毕业生创造就业机会，降低了毕业生的独立求职的难度，同时也减少了部分工作搜寻的成本。最后，一些研究表明，家庭社会经济地位高的毕业生初次就业落实单位的概率接近于未落实概率的两倍，但这一结果需要更多数据的证实。  以上家庭因素对大学生职业规划和就业的影响，是我国特定时期的产物。在我国劳动力市场不太完善的今天，就业还受市场外很多因素的影响。在我国传统文化中，比较重视人际关系和权力等级，以家庭为核心载体的社会资本代代延续，并在广度和深度上不断地扩展，对大学生就业的问题也是如此。同时，转型时期的中国劳动力市场的特殊性给了社会资本更大的发挥空间，因此，我们在研究讨论就业问题时绝不能忽视社会资本的作用。  **（四）学校与专业分析**  学校与专业是我们做职业生涯规划和择业时必须考虑的因素。很多人在报考大学时就是冲着某个大学的名气而进入该大学的，认为只要进入某著名大学，就业就没有问题。同时，人们也往往根据社会需求，报考所谓“热门”专业。其实，在就业时，每一个人都是独特的，简单地认为名牌大学、热门专业就必然好就业，实际上是一个认识误区。在比较科学和公正的就业单位选才时，“学校无高低，专业无冷热”。因为没有哪个用人单位会认为你代表了你的学校或你的专业。如果你能力强，别人只会肯定你这个人，不会说你们学校的学生的能力都很强；如果你能力不强，别人只会否定你，决不会否定你们专业所有人的能力。所以，无论是什么学校什么专业，不要以为自己学校有名或专业热门就自以为是，也不要因为自己学校不好或者专业冷门而心灰意冷。  过去，我国普通高校被划为重点本科、一般本科、专科院校，重点高校又分为“985”工程、“211”工程等。这几年，高考报考志愿时，本科又分为重本、一本、二本、三本等。很多人一进“好”大学，感觉就高人一等，自信心油然而生。一些人一进“一般”大学，就感觉差人一等，自暴自弃。“好”的大学除了拥有良好的国家教育资源以外，拥有的那份自信更是一些人走向成功的条件。大学生毕业以后，一般来说去向主要有两种：考研究生和就业。从历年考研究生的情况看，名牌大学除了很多保送研究生外，在平等的考试面前，重点大学的学生不一定比一般大学的学生考得好。在一些就业领域内，毕业于一般大学的职员由于工作认真、兢兢业业、乐于奉献而更受到欢迎，职场发展也很好！  专业冷热与职业发展就更不成正比了。当你选择了学术之路时，专业可能越冷越吃香。当你选择考研时，冷门专业就更是一跃千里。在你选择创业时，冷门专业让你走得更坚决，而不是在就业与创业中徘徊不前。总之一句：天道酬勤。但是，在面对专业分科的现实时，究竟是选择“专才”还是“通才”？无论是谁都可以列出一大堆理由，但对我们真正做出的选择却帮助甚少。其实，只要我们细想，就会发现：专才和通才其实很难在现实中区分。在浩瀚的知识海洋中，通才又能“通”多少？专才又能“专”多深呢？因此，我们在做职业生涯规划时，应有这样的指导思想：不可一业不专，不可只专一业。所谓“不可一业不专”，就是在我们选定一个专业时，我们一定要有做“精”的精神和毅力，把专业变成专长。一些人什么都学，结果“样样通，门门瘟”，成为“万金油”似的人。人们常说：“千招会，不如一招熟。”所谓“不可只专一业”，就是我们在规划实践时，必须关注社会的发展变化。在一些人为找工作而绞尽脑汁的时候，也许看一下人才招聘要求就“豁然开朗”。任何人“专长”都是有有效期的，只有不断关注社会发展，不断“充电”，才能拥有新“专长”，才能长期保持专长。  **（五）朋友及其他相关人员**  朋友及其他相关人员主要指大学同班同学、校友及其他可以作为参照对象的人。由于大部分大学生并未真正体验过工作，一般喜欢与其他人做比较，特别是拿一些成功案例作参照。在这之中，客观地比较有时能激发一些同学的内在动力，推动大家走向成功。但是由于对现实了解不深，加之不服输的心态，一些人就容易不切实际地攀比，制订的职业生涯规划不符合实际，高不成，低不就，往往错过一些很好的就业与发展机会。 | **讲解职业环境的基本认知，让学生更加仔细的了解职业环境的基本认知，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环境的基本认知，让学生了解教育工作者应注重对环境加以利用和改造，创造良好的健康的环境，发挥其在素质教育过程中的积极作用，克服不良环境，限制其消极作用。** | 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  简述就业市场分析。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  **（40min）** | **【教师】**讲解探索职业世界的方法  **一、职业世界的维度**  认识职业世界的维度，包括专业探索、行业探索和职业探索三个方面。  **（一）专业探索**  专业探索作为认识职业世界的一个重要维度，内涵丰富，具体介绍如下。  1. 专业探索  专业探索，其实就是在对本专业调研中了解专业毕业后所能从事的职业，从而有效地规划大学生活。专业探索分为对本专业的探索和对自己喜欢的专业探索，其目的都是有效利用大学时间来有针对性地为就业而学好专业知识。  2. 专业探索的具体内容  （1）专业调研。  这是整个专业探索的核心任务，具体内容包括：这个专业是什么；这个专业学什么；这个专业有哪些名校、名师；与此专业相关的专业有哪些；这个专业对社会和生活的价值；这个专业毕业后都能做什么工作；学这个专业的名人都有谁，成就怎样；在这个专业领域权威的企业有哪些；学这个专业的上几届毕业生的目前状况怎样；怎样才能学好这个专业，学习的圈子和资源都有什么。  （2）专业选择。  如果你发现自己不喜欢目前所学的专业，就要探寻自己可能喜欢的专业；充分利用相关信息，浏览专业设置目录和说明；在了解整体中确定几个专业大类（如文、理、工、法、管大类）；在了解大类和专业中确定专业小类（如管理大类中分公共管理小类、工商管理小类等）；在了解各个小类和专业中确定 10 个专业（如工商管理小类中的人力资源管理，公共管理类中的行政管理等）；针对每个专业进行“专业 10 项”的调研，最后确定目标专业。  （3）专业学习。  专业学习有以下要求和方法：自编一本专业通论教材、明确 30 个概念、抄写一本厚厚的专业通论教材、制作一个专业学习和发展手册、拜访 50 个专业相关的人士、写作一篇原创的专业论文、翻译一本外文的专业通论教材、一个月的与专业相关的工作实习。如你能运用其中的三个方法坚持半年，那你一定是这个专业的小专家了，也为日后的职业探索、职业定位奠定了坚实的基础。  （4）确定适合专业。  专业探索的最后结果表现为，确定一个自己喜欢和适合的专业，那如何掌握和衡量呢？这里有以下几项参考：熟悉专业通论教材、能写与专业相关的文章、知道专业领域的最新活动和进展、能和专业领域对话、明确专业的毕业出路是什么、喜欢读该专业方面的书、总去听该专业的课并且很愿意发表言论、愿意和别人分享对此领域的看法和见解。如果你符合这其中的三条以上，那你有资格说你确定了你所喜欢的专业。在收集与分析信息时，可以询问现在的任职者，他从事了哪些和本职无关的工作，或者他认为他从事的这些工作应该由哪个部门去做，就可以区分出他的、别人的和他还没有做的工作。  **（二）行业探索**  行业探索有助于认识职业世界，包含丰富的内容，具体分析如下。  1. 行业探索  行业探索，就是通过理论分析和实际调研的方式对一个行业进行全方位解读。行业是社会分工的大类，通过了解行业能让个人很好地认识职业世界。  2. 行业探索的具体内容  如何了解一个具体的行业呢？经过我们的研究，行业中有一些通用的研究因素，通过研究这些因素就可以很全面地认识一个行业。  （1）这个行业是什么？  100 个人对行业会有 100 个定义，这就要求我们集众家之长，包括政府、协会、个人对行业的定义。每个定义都是对行业不同层面的阐释，而定义又是很精辟、全面的介绍，所以深入仔细地搜集关于行业的定义、观点，是十分有益于加深行业了解的。  （2）行业对生活和社会的作用及发展前景、趋势。  明确行业对社会和生活的作用，每个行业在社会中都是有其特定功能的。在了解行业对生活和社会的影响之后，就可以在一定程度上了解它的发展前景和趋势，从而可以在选择行业和确定发展方向时有长期的准备。  （3）行业的细分领域。  行业是大类，在行业内部还有不同的分类，了解不同的行业分类有助于全方位地了解行业。类的标准决定了具体的分类，可以选择政府、协会的分类标准，以此为线可以很快掌握和厘清行业发展的脉络，也是个人了解行业发展空间的重要依据，如金融业就分为银行、保险、证券、基金等。  （4）国内外标杆企业的调研。  当了解不同行业的细分领域后，就可以找到此领域的标杆公司了。标杆公司是此行业领域的代表，当调研国内外的标杆公司时，我们所能把握的方向也是国际化的。同时对比国内外不同标杆公司的差距，有利于自己了解行业的核心竞争力。需要注意的是，要对每个行业的标杆公司进行不同程度的企业探索，从而让自己的行业探索更加全面。  （5）行业的人力资源需求状况及趋势。  了解这个行业都需要什么样的人才，当我们盘点完行业的需求状况之后就可以加速自己的职业选择，也为个人的职业定位（确定具体的职业）做出可能的探索，还要对行业的未来需求做些整理和分析，便于自己站在未来的角度做选择。  （6）从事行业需要具有的通用素质和从业资格证书。  每个行业都有一定的入行要求，这些就表现为通用素质和从业证书。从业证书是证明素质一种手段，如法律从业人员需要通过司法考试、会计从业人员需要会计上岗证。一般来说，通用素质是由这个行业长期发展所决定，具备了就比较容易发展，否则就会出现问题；大学生可以通过掌握通用素质和考取从业资格证书作为入行的敲门砖。  （7）哪些名人做过或在做这个行业。  了解行业的标杆人物是进一步了解行业的有效手段，每个行业都有行业的代表人物。调研行业标杆人物的奋斗轨迹、目前状态等，可以加深对行业的了解，也为自己进入行业提供了一个参照。  （8）行业的著名公司老总或人力总监的介绍和言论。  整理和访问行业老总、人力资源总监等的个人介绍、言论思想是职业访谈的一种高端调研，因为行业老总掌控着企业的发展，人力资源总监左右着企业人才的招募，所以从这两个层面可以更全面地了解行业的发展状态和人才状况，也可以进一步拓展行业知识，同时可以进一步扩大标杆人物的作用，此项侧重他们对这个行业的评价。  （9）职业访谈，一般职员、部门职员的一天。  和行业的高端人物交流是比较困难的，尤其是行业的标杆人物，但和公司的一般职员交流就会很顺畅。这个访谈也是实际调研的主要部分，你可以和做过或正在做这个行业的一般职员交流，去询问他们手上的项目，在交流中验证和拓展你对行业的了解，尤其是要加强对所希望从事的部门或岗位的人的访谈，这样可以有效地了解职业的具体要求。  （10）校园职位及大学生的一般能力要求。  当进行行业的九项调研后，还应对能够应聘的校园职位进行盘点，因为这才是大学生可望又可及的。一些企业有校园招聘，校园招聘中所列的岗位就是面向大学生的，那么毕业生就可以总结这个企业三年来的校园招聘岗位信息。当了解十家企业的招聘岗位后，就可以合并、整理那些岗位，从而在一定程度上了解行业的校园职位。每个岗位在招聘时都会列出任职资格，当你整理相同岗位的任职资格后就可以在一定程度上明确一般能力要求了，如你确定了一个岗位（定岗）并按其任职资格去努力，那你在毕业后是很容易竞聘成功的。  **（三）职业探索**  相关职业探索方面的知识介绍如下。  1. 职业探索  职业探索，是对你喜欢或要从事的职业进行理论分析和实际调研的过程，目的是对目标职业有充分了解，并在明确和职业的差距中制定求职策略，从而有效地规划大学生活。  2. 职业探索的具体内容  （1）职业描述。  职业描述，即定义职业的内涵，具体包括：职业名称、各方对其的定义。职业描述是对职业最精练的概括和总结，是透彻理解职业和调研职业的基础。在罗列和学习别人对某项职业的看法后，也要给这个职业下一个自己的定义，为自己的职业报告做好第一手准备（可以参照联合国国际劳工组织、美国和加拿大的职业展望手册，中国的国家劳动和社会保障部，很多职业分类大典都有对职业的详细介绍）。  （2）职业的核心工作内容。  每个职业都有核心的工作职责，职责背后对应的就是工作内容。了解职业的核心工作内容，有利于了解完成工作内容背后必须具备的工作能力，这样就很容易找到职业和自身之间的差距。  成熟的职业都有权威人事部门给其总结确定的核心工作内容，一些企业的招聘广告中也有对工作内容的描述。作为大学生求职者，可以请教一些行业协会人员，或是从事此职业的资深人士，一般企业的人事部门和直接部门经理也有对职业的具体感悟。  （3）职业的发展前景及其对社会和生活产生的影响。  职业的发展前景是国家、社会等对这个职业的需求程度。具体包括三个问题：第一，职业在国家阶段发展中所起的作用；第二，职业对社会和大众的影响；第三，职业对生活领域的影响。也就是说，不仅要知道这个职业对国家、对社会、对行业有价值，也要知道这个职业对大众、对生活的影响，人们对其的依存度和声望度。  （4）薪资待遇及潜在的收入空间。  职业是社会分工的产物，根据参与社会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。福利待遇是择业的关键因素之一，所以在考量职业时要重点调研职业的薪资状况。  （5）岗位设置及不同行业、企业间的差别。  岗位设置，一般来说是指一个职业是由一系列岗位划分的，而不同行业、不同性质和规模的企业对岗位的划分及理解也有很大不同，可能同一个名称的工作岗位的工作内容完全不同。了解职业的岗位设置能加深对职业外延的理解，有针对性地与自己进行比较。一般来说，人事权威网站、职业分类大典、业内资深人士是比较了解这个职业的具体岗位设置情况的。  （6）入门岗位及其职业发展道路。  入门岗位是指针对应届毕业生的工作，职业中的一些中低端岗位是面向大学生开放的。作为大学毕业生，要了解一个岗位对应的职业发展道路，这个岗位的发展途径，岗位的最高位置。即使自己很看好这个职业，但你最终也是要做工作的，而入门岗位就是提供给大学生的敲门砖，所以，作为毕业生应了解自己能通过哪些岗位进入这个职业。从企业每年的校园招聘里就能看到针对应届生的岗位信息，一些校园招聘网站也可以找到这些信息。  （7）职业标杆人物。  职业标杆人物，就是在这个领域做得最好的人物，我们要了解的是他是怎么做到的，都取得了什么成绩，遇到了什么困难，具备什么素质等。无论是国内还是国外的，每个职业都有一流的人物。研究职业标杆人物可以让自己了解其奋斗轨迹，加深对职业的了解，也会让自己找到在这个职业领域奋斗的途径。  （8）职业的典型一天。  职业的典型一天，更多是在访谈中完成的，毕业生要知道从事这项工作的一天是怎么度过的，从早上到回家的时间是怎么安排的。了解职业的典型一天是判断自己是否适合这个职业的重要指标，如果你不想过像这个职业那样的一天，就不用再为之而努力去准备从事这项职业了，所以这个过程很关键。职业的典型一天，在核心工作内容中会有涉及，但具体到个人的资料就不多了，所以更多的还是要自己去访谈做这个职业的人，这样也才更真实。  （9）职业通用素质要求及入门具体能力。  职业通用素质要求，是指从事这个职业的一般的、基本的要求，主要是通用素质能力，也就是能把这个工作做好所要具备的能力。通过对职业外在素质要求的了解，对比自己是否能够胜任，还有哪些要加强和补充的能力，从而可以将它规划到大学的学习生活里。其实每个岗位的岗位描述中的任职资格都有相关介绍，只是这次要把其整理出来，尤其要加上职业访谈中的内容，列出 10 项最常用的能力，然后与自己一一对照，可以促进发现和认识自我。  （10）工作与思维方式及对个人的内在要求。  工作方式和思维方式是你做好、做精工作的保证，有些工作对人的内在要求很高，如态度，这是判断自己是否适合和喜欢一个职业的核心标准。从内在出发来判断是否喜欢一个职业是科学的，因为职业是客观的，只是因为选择了职业才会产生是否愿意做、适合做等问题，所以当对职业全方面考量之后，最后一关就是对职业所要求的内在素质盘点。岗位描述中的任职资格也会有对其内在素质的要求，还有业内普遍认为的个人素质，要注意考虑不同行业、不同类型企业的差异。  **二、了解职业世界的方法和途径**  从不同的角度了解工作世界的核心内容之后，大学生还需要掌握一定的途径和方法来深入  探索工作世界，更好地融入职场社会。  对于高等教育体制下的大学生来说，了解职场社会的最好方法和途径就是实践，通过亲身经历来感受职场，体会“人在职场”所要具备的能力和面临的挑战，从而将自己学习与探求的理念再投入实践，实现良性循环。大学生可以通过各种形式的实践来深入探求职场社会，训练职业素养，锻炼职业能力，提升就业综合素质。  **（一）积极参加课外活动，培养综合素质，适应职场需求**  某人事经理认为：“职场上有其游戏规则，促成职场成功的往往是非学历因素，如何对待突发事件、如何进行团队合作、如何沟通汇报工作、如何解决工作难题、如何推销自己，这些都是大学生最需要了解和亟待掌握的。”了解职场需要的这些促成职业生涯成功的非学历因素，可以通过大学校园中的活动实践来习得。大学生借助参加大校园丰富多彩的课外活动、形式多样的各种社团活动、各级各类的学生社会工作实践，就能获得职场社会需求的多种能力，与工作世界更好地贴合。  **（二）积极参加社会实践，增加社会阅历，提高工作能力**  对于大学生而言，缺乏实际的工作经验是较为普遍的问题。但是现在的职场，很多用人单位要求应届毕业生具有一定的工作经验，这看起来似乎是苛求，其实不然，工作经验也可以在大学培养。大学生有比较充裕的时间，比如双休日、节假日、将近两个月的寒暑假期，可以在学习之余，利用节假日参加一些社会实践活动，了解工作世界，增加阅历，积累经验，增长才干。  现在很多企业尤其是大型企业，针对还在校园的大学生设立了很多实习职位，这些职位分布在企业的各个部门，可以锻炼学生多方面的能力，丰富学生职场的知识与信息，让企业成为学生职业素质培养的第二课堂。要想使学生掌握职业能力中的一些关键技能，没有长期的实践是不可行的。在国外，特别是在英国和美国重视就业能力开发的国家，企业成为学生长期实践基地的现象相当普遍。在我国，实习和一些社会实践活动在这方面起着一定的作用。大学生要善于发掘企业实习岗位的信息资源，亲身走进企业，将自己的所学运用到实际工作环境中，并且尝试找到工作实践对于自己大学学习生活的差异反馈，不断调整自己学习与探索的方式，使自己能够发现最大程度地了解职场、实现自我职业期望的途径与方法。  **（三）生涯人物访谈法**  生涯人物访谈法方法独特，更能从榜样中学习、了解职业世界，现具体介绍如下。  1. 职业生涯人物访谈  职业生涯人物访谈，是通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的职业从业者）会谈而获取关于一个行业、职业和企业“内部”信息的一种职业探索活动。通过访谈，了解该职业岗位的实际工作情况，获取相关职业领域的信息，进而判断自己是否真的对该工作感兴趣，这实际上是一次间接、快速的职业体验。此外，我们还可以和生涯人物建立长期联系。  2. 进行职业访谈的步骤  开展一次有效的生涯人物访谈，我们一般可以按照以下流程来进行。  （1）认识和了解自己。  加强对自己的了解和认识，可以借助一定的工具（如霍兰德职业倾向测试、职业能力测量表、职业价值观自测量表或测评软件）分析自己的兴趣、性格、技能和工作价值观（注意：可以使用各种测评工具或软件，但不能迷信）。  （2）寻找生涯人物。  结合自己的兴趣、技能、工作价值观、教育背景和已掌握的职业知识列出未来可能从事的几个职业，然后在每个职业领域寻找三位以上的在职人士作为生涯人物。生涯人物可以是自己的亲人、老师和朋友，可以是他们推荐的其他人，也可以借助行业协会、大型同学会或某个具体组织的网页来寻找其他职场人士。  （3）拟定访谈提纲。  结合目标职业信息设计访谈问题，对生涯人物的访谈可以围绕以下要点进行：行业、单位名称、职业（职位）、工作的性质类型、主要内容、地点、时间、任职资格、所需技能、市场前景、行业相关信息、工作环境、工作强度、福利薪酬、工作感受、员工满意度等。  （4）预约并实地采访。  预约方式有电话、在线聊天软件、电子邮件和普通信件等，其中电话效果最佳。预约时首先介绍自己，然后说明找到他的途径、自己的采访目的、感兴趣的工作类型以及进行采访所需要的时间（通常 30 分钟左右，确认采访的日期、时间和地点）。  （5）访谈结果分析。  在一个职业领域采访三个以上的生涯人物后，用职业信息加工的观点来分析，对照之前自己对该职业的认识进行比较，找出主观认识与现实之间的偏差，确定自己是否适合该行业、职业和工作环境，是否具备所需能力、知识与品质，形成书面总结报告，进而详细制订大学期间的自我培养计划。如果访谈结果与自己之前的认识出现严重脱节的情况，就有必要进入另一个职业领域，开展新一轮生涯人物访谈。  3. 生涯人物访谈的注意事项  （1）采访的方法，可以是电话采访、当面采访，也可以用邮件或书信采访，效果最佳的是在被访对象所在单位（或营业场所等）面对面的采访，这样你可以对自己感兴趣的职业的工作环境  有实地了解，但尽量不要线上交谈，那样太不珍惜他人时间，况且也说不清楚。  （2）采访前，自己需要做充分的准备，比如准备好提纲、录音笔（必须经过被访者同意）、记录的纸笔等。做生涯人物访谈的目的，一个是了解职业的具体情况，另外就是与被访者建立良好的人际关系，增加自己得到实习和工作岗位的机会。  （3）找人是个问题，但不是影响你做不做职业访谈的决定性因素，其实当你做了之后就会发现，如何得出你想要的答案才是最难的。  （4）你提出的问题要经过仔细思考，不能随便漫无目的地问。  （5）遇到贵人是偶然的，但如果你不去访谈，贵人是不可能自动且主动地来找你的。  （6）你最少要访谈 10 个人，时间充裕的话，即使访谈 30 个人也是不成问题的。  （7）整理录音或记录文字是件烦琐的事，但这是你必须做的事情，除非你让人家给你用文字作答。  （8）你最好搭个伴，这样当你们一起敲陌生人的门或者访谈时都会有个照应，更重要的是鼓励自己完成此次职业访谈作业。 | **讲解探索职业世界的方法，让学生更加仔细的了解探索职业世界的方法，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探索职业世界的方法，让学生了解对宏观环境的探索主要采用查阅和讨论的方法；而对行业环境、组织环境、岗位环境的探索，除了通过查询资料和讨论外，还可以通过实地参观、实习以及对相关从业人士进行访谈等方法。** | 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  简述职业世界的维度。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 课堂教学过程中，学生是学习的主体，学生总会有“创新的火花”在闪烁，教师应当充分肯定学生在课堂上提出的一些独特的见解，这样不仅使学生的好方法、好思路得以推广，而且对学生也是一种赞赏和激励。 | |