

大学生职业生涯发展与规划

——理论、案例与实训指导

实训指导手册

主编 李 想 薛 靖 黄 奕

模块一 生涯觉醒——开启职业人生航程

专题一 职业生涯规划意识

项目一 调查：我的生涯意识

实施目的：认识自己所学专业的行业前景与就业方向，积极进行自我探索，唤醒生涯规划的意识。

实施步骤：

步骤1 问卷调查。认真思考下列问题：

- (1)你为什么选择这个专业？
- (2)你喜欢这个专业吗？
A. 喜欢 B. 还可以 C. 不喜欢
- (3)你觉得自己适合学这个专业吗？
A. 适合 B. 说不清 C. 不适合
- (4)你觉得自己擅长这个专业吗？
A. 很擅长 B. 不知道 C. 不擅长
- (5)你将来会从事与专业相关的工作吗？
A. 会 B. 不一定 C. 不会

步骤2 数据分析。

- (1)对班级同学的回答进行数据统计。
- (2)分析大学生职业生涯规划意识的现状及特点。

步骤3 分组讨论。

- (1)在学业规划与升学决策中，专业的选择是否重要？
- (2)在大学生活中，是否需要树立明确的职业生涯规划目标？

项目二 活动：五年后的职场名片

实施目的：初步确立自己的职业目标，尽快找到大学生生活的努力方向，培养自我管理意识，增强对自我的管理。

实施步骤：

步骤1 在下列空白处为五年后的自己设计一张职场名片，名片上应包含姓名、工作单位、职务、电话、微信、E-mail、地址等内容。

步骤2 根据自己设计的职场名片，回答以下问题：

- (1)五年后你所从事的职业属于哪一类？
- (2)你如何刻画五年后职场上的自己？
- (3)想要成就五年后的自己，你在大学期间重点要做哪些方面的准备？

步骤3 想一想，为自己树立五年后的职业理想，是否有助于你在大学期间提升自我管理能力。

项目三 活动:十年后的美好生活

实施目的:认识目标对人生的意义,树立制定人生目标意识。

实施步骤:

步骤1 作画。大胆想象一下十年后你憧憬的美好生活,并将脑海中的画面画出来。

步骤2 思考与讨论。

- (1)这幅画你满意吗?为什么?
- (2)如果重来一次,你会有什么改变?
- (3)目标对人生发展有什么意义?

课后拓展 大一新生的觉察日记

拓展目的:认识大学及大学生活,树立职业生涯发展的自主意识,以目标为导向,合理安排大学生活。

实施步骤:

步骤1 扫描二维码,阅读案例。

步骤2 思考与讨论。

- (1)你眼中的大学是什么样子的?
- (2)你对自己的大学生活有规划吗?你是如何进行规划的?



专题二 职业生涯规划理论发展历程

项目一 活动:职业生涯规划理论梳理

实施目的:了解国外职业生涯规划的发展历程,归纳比较不同的职业生涯规划理论。

实施步骤:

步骤1 阅读教材上“生涯理论发展历程”的相关内容,并收集相关的理论信息。

步骤2 每两个学生为一组,可自由组合,参考表 1-1,对职业生涯规划的相关理论进行总结归纳。

表 1-1 “活动:职业生涯规划理论梳理”用表

生涯理论	代表人物	基本观点
人职匹配理论		
职业锚理论		
生涯发展阶段理论		
社会学习理论		
认识信息加工理论		

项目二 活动:解读生涯彩虹图

实施目的:掌握舒伯的生涯发展阶段理论,学习用生涯彩虹图进行个人生涯规划。

实施步骤:

步骤 1 阅读教材上舒伯的生涯发展阶段理论的相关内容。

步骤 2 分析和解读图 1-1 所示的生涯彩虹图。

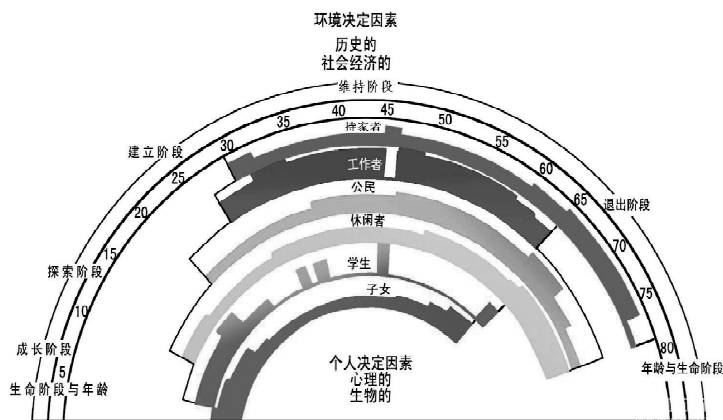


图 1-1 生涯彩虹图

舒伯为了综合阐述生涯发展阶段与角色间的相互影响,创造性地描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形——生涯彩虹图,形象地展现出生涯发展的时空关系,诠释了生涯的定义。

生涯彩虹图中,横向层面代表人生的长度,纵向层面代表人生的不同角色和角色投入的深度。子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者这六种不同的角色相互影响,交织出每个人独特的生涯。

步骤 3 你会怎么评价一个人的一生?为什么?

项目三 活动:绘制个人生涯彩虹图

实施目的:深入学习舒伯的生涯发展阶段理论,学会绘制个人生涯彩虹图。

实施步骤:

步骤 1 请在图 1-2 所示的空白生涯彩虹图上标出你现在的年龄,划分出生涯的过去、现在和未来。

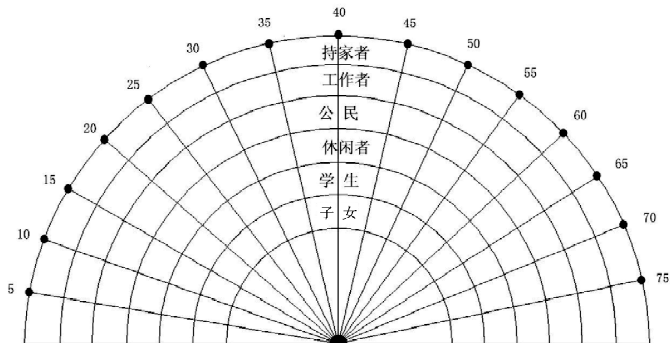


图 1-2 空白生涯彩虹图

步骤2 用不同颜色的彩笔在图1-2上绘制出你的成长过程和你憧憬的未来生活。

步骤3 分享你的生涯彩虹图,并进行讨论。

(1)在个人生涯彩虹图的设计过程中,你主要考虑哪些因素?

(2)你的生涯彩虹图是否合理?为什么?

步骤4 评选。先对个人生涯彩虹图进行小组内评选,每个小组内评选出最优秀的生涯彩虹图。全班共选出4幅典型的个人生涯彩虹图。绘制者分享制作生涯彩虹图的经验与感想。

课后拓展 没什么好规划的?

拓展目的:明确职业生涯规划的内涵,纠正对职业生涯规划的错误认识。

实施步骤:

步骤1 阅读下列案例:

某职业院校举办职业生涯规划大赛,一位英语专业的大三女生不以为然地说道:“我学英语,以后出来做翻译,有什么好规划的?”别人问她:“你了解翻译这个职业吗?你毕业后想做笔译还是口译?”她回答得很干脆:“只要把专业知识学好了,还怕出来找不到翻译工作吗?”

步骤2 思考与讨论。

(1)这位女生说的有没有道理?

(2)学什么专业就从事什么职业,真的是这样吗?

(3)专业与职业的关系是怎么样的?

(4)如果你不喜欢所学的专业,应该怎样去规划职业路线?

专题三 职业生涯规划的原则与方法

项目一 活动:国庆旅行计划

实施目的:了解制订计划的步骤和方法,掌握职业生涯规划的方法和步骤。

实施步骤:

步骤1 分组讨论。分组展开讨论,为国庆节制订一份旅行计划,并整理成书面文稿。

步骤2 探究与思考。

(1)制订国庆旅行计划,需要考虑哪些因素?

(2)制订国庆旅行计划,需要经过哪些步骤?

(3)如何落实国庆旅行计划?

(4)制订国庆旅行计划与制定职业生涯规划有哪些共通之处?

(5)职业生涯规划的基本步骤是怎样的?

项目二 案例:马云的职业生涯规划

实施目的:了解职业生涯规划的意义,树立职业生涯规划的意识,主动进行职业生涯规划。

实施步骤:

步骤1 查找、收集马云职业生涯规划的相关材料。

步骤2 探究与思考。

(1)马云经历了哪些职场上的转变?

(2)你认为马云取得成功的关键是什么?

(3)你对自己将来可能从事的职业做过什么样的规划?

(4)你认为影响个人职业生涯发展的因素有哪些?

项目三 活动：“探索”阶段任务清单

实施目的:进一步掌握规划的方法,养成良好的规划习惯。

实施步骤:

步骤1 参考表 1-2,绘制并填写阶段任务清单。

表 1-2 阶段任务清单

任务名称	任务目标	任务内容	价值评价
任务 1			
任务 2			
任务 3			
任务 4			
任务 5			
任务 6			
任务 7			

步骤2 探究与思考。

(1)你觉得阶段任务清单对你有没有帮助?

(2)有效的阶段任务清单包含哪些内容?

(3)制定阶段任务清单应遵循什么样的原则?

课后拓展 体验完美生活的一天

拓展目的:探索自己向往的生活,树立自己的职业目标。

实施步骤:

步骤1 准备材料。选择合适的活动地点(教室或图书馆),携带纸和笔。

步骤2 认真思考,并填写相关内容。

步入大学校园,大家对未来的生活肯定充满了美好的向往,可以假想自己未来最完美的两天(工作的一天和业余的一天),构想一下在什么地方、做什么事、和什么人在一起等,越具体越好。将构想的结果填在下面的空白处。

工作的一天:

业余的一天：



步骤3 分享与探讨。

与同学相互分享自己完美的两天生活，然后探讨“为了实现未来美好的生活，自己现在应该做些什么”。