



大学生 职业生涯规划

Career Planning For College Students

刘红菊

课程教学目标

课程性质：必修

课程类型：通识通修课

适用专业：所有专业

课程地位作用：大学生职业指导的一门应用课程

教学目标：

- 1、**知识**。促使大学生了解职业生涯规划的基本知识和步骤方法，积极探索职业社会，掌握时间管理方法、目标制定决策执行的重要性。
- 2、**能力**。能运用职业生涯规划的知识方法，来制定自己大学乃至人生规划，并有实施践行规划的能力。
- 3、**素质**。树立职业生涯早规划的意思，提高对社会的感性认识，促使大学期间提高综合素质和就业素养。

教学内容

- 职业生涯规划概论
- 职业锚 寻找人生的目标
- 自我探索
- 生涯机会探索
- 大学求学期间的职业生涯规划与时间管理
- 大学生职业生涯发展的种种困惑与解决方法
- 大学生职业生涯规划书撰写指导

- 职业生涯规划概论
- 自我探索
- 生涯机会探索
- 职业决策
- 大学求学期间的职业生涯规划（1职业锚 寻找人生的目标2时间管理3职业生涯发展的种种困惑与解决方法）
- 生涯行动

课程资源建设

- **教材**：顾雪英主编的南京大学出版社出版的《大学生职业生涯规划与发展》
- **网络资源**：吉讯生涯网站的测评和探索
- **实践体验**：课堂内的讨论、团体活动和课外作业
- 《大学生生涯规划比赛》



教学方法改革

- 大班、小班教学结合。在自我探索的一讲里面，可以把大班教学按自然班级分为小班教学，让学生充分能参与，体现自我探索的主体地位。



评价模式改革

- 1、学生学完课程作业上交批改后，大二返还给学生自己，自己查阅追踪反馈调整自己的生涯规划，体现规划的应用。
- 2、考核模式的改变，由几张纸一份规划书，改变为小册子。



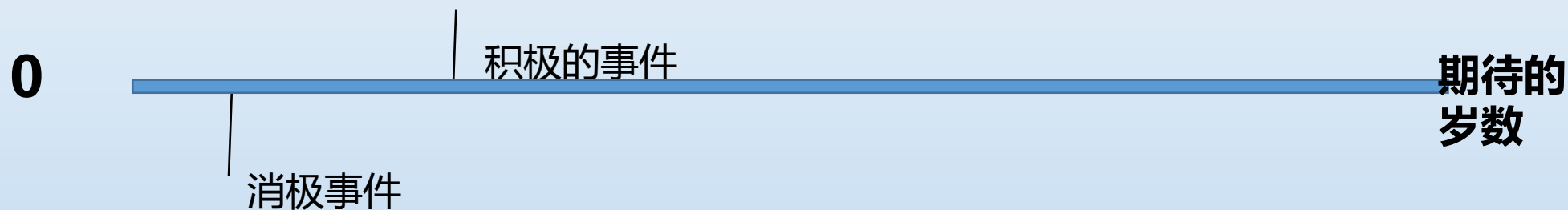
三江学院

职业生涯规划手册

- 院系：
- 班级：
- 姓名：
- 学号：



我的生命线



1. 生命是一条线，起点是0岁，终点是你期待的岁数，在上面标出你现在的位置,写上岁数。
2. 回顾过往生命中的重大事件，请在生命线上方写出对你有积极影响的事件，消极的事件写在下方，标出事件发生的年龄，积极、消极事件各两到三件。
3. 思考下这些事件对你的影响。

自我探索

- 兴趣
- 性格
- 能力
- 价值观
- 学习风格
- (测试结果用生活案例解释分析出来)



职业探索

- 与本专业相关的职业 1 2 3 4 5
- 与专业相关考研的方向 1 2 3 4
- 自己想要做的 1 2 3
- 生涯人物的访谈

基本信息

访谈的内容

收获感想

需要努力的方向



职业决策分析并定位

我的职业目标是：

Swot分析如下：

外部 环境分析 (O/T)	机会 (Opportunity)	威胁 (Threat)
内部环境 分析 (S/W)		
优势 (Strengths)	优势机会策略 (S / O)	优势威胁策略 (S / T)
劣势 (Weaknesses)	劣势机会策略 (W / O)	劣势威胁策略 (W / T)

四年的目标

- 总目标
- 一年级
- 二年级
- 三年级
- 四年级

