

# 大学生职业生涯发展

## 一、课程概述

本课程由全国文化艺术职业教育教学指导委员会、中国艺术职业教育学会推荐的教材《大学生职业生涯发展》是艺术职业院校学生必修的一门公共课程，是大学生树立职业生涯发展自主意识、树立正确的职业观、就业观及创业观，学会职业生涯规划、提高职业素质和职业能力的一门指导性课程。

通过本课程的教学，使学生了解职业发展的阶段特点，了解自身角色特性、未来职业的特性以及社会就业环境、职业要求、就业形势，树立正确的职业理想和择业观念，掌握求职择业技巧，合理规划自己的职业生涯，提升沟通协调能力、基本的解决问题能力等求职就业的能力，增强适应就业市场竞争的能力。为各专业大学生找到适合自己发展的理想职业，达到未来工作岗位素质要求，实现人才培养目标起支撑作用。

## 二、课程设计

本课程以学生职业生涯发展的态度、观念转变和技能获得为核心，以职业能力和职业素质提升为目标，使学生树立职业生涯发展的意识，树立正确的就业观，指导学生制定职业生涯规划，积极挖掘学生自我成长、成才潜能，提高学生的就业创业能力。

本课程以学生为主体，素质为基础，以项目、任务为主要载体，力求使知识、理论和实践一体化。本课程紧密结合现阶段社会发展

形势和当艺术类院校学生的现状，结合高职生就业、创业、成才的真实案例，以课堂教学为主，有针对性地采用多种形式相结合的教学方法，如案例分析讨论、演讲、辩论、自测、情景模拟训练等，引导学生认识到职业生涯规划的重要性，积极开展自我分析、职业探索，提高对自我、职业和环境的认识，做出合理的职业发展规划，切实增强学生就业创业的竞争力。本课程本着基本理论“够用、必需”的原则，组织本课程的内容。

### 三、课程大纲与教学进度

序号	教学章节	教学内容	内容标准	教学建议	参考课时
1	模块一	大学认知—我的大学 梦想起航	1、认识大学 2、专业与职业 3、职业发展与成功人生	通过课堂讲授、典型案例分析、小组讨论认识大学生活及特点，科学认识职业与专业关系。	4
2	模块二	自我认知—自我探索 生涯由我	1、自我认知的目的与方法 2、自我认知的内容	采用课堂讲授、案例分析、测试来全面认识自我，具体方法（360度评估法，橱窗分析法，自我反省法，专家测评法）及价值观，兴趣，能力的认知和探索。	4
3	模块三	职业认知——职业探索 生涯准备	1、职业概述 2、艺术高职院校学生人格发展职业认知	采用学生阅读和讲授使学生了解职业内涵，分类及产生发展趋势。	2

4	模块四	生涯理论——职业助跑 生涯启幕	1、职业生涯规划概述	课堂讲授生涯、职业，了解孔子、萨伯、舒伯理论，帕森斯，霍兰德、施恩职业锚、克朗伯兹生涯理论。	2
			2、职业生涯规划发展阶段理论		
			3、职业生涯规划选择理论		
5	模块五	职业定向——职业决策 成长导航	1、职业定向	案例分析和讲授职业定向意义、原则，了解求职者，招聘者，社会和政府的鼓励与制约与方法信息搜集与整合、定向决策。	2
			2、职业定向决策过程与方法		
6	模块六	生涯规划——缜密规划 未雨绸缪	1、职业生涯规划概述	熟悉了解职业生涯规划的相关知识和意义，掌握规划的原则，重点掌握规划的步骤、方法，以及规划书的设计与撰写要求，能够根据个人实际情况进行合理的职业规划。	6
			2、职业生涯规划步骤和方法		
			3、大学生职业生涯规划书的设计与撰写		
7	模块七	职业素质——德能兼备 职场取胜	1、意志概述	案例分析及讨论来熟悉职业素质内容，重点掌握艺术类职业素质，自觉培养、提升素质。	2
			2、艺术高职院校学生的意志品质		
			3、艺术高职院校学生优秀意志品质的培养		
			1、自我管理能力的概述	用案例法、讨论法、训练法等了解自我能力管理的重要意义。使学生	
			2、大学生的时间管理能力		

			3、大学生的情绪管理能力	掌握进行时间管理、情绪管理压力、人际关系及网络生活管理的技能。	
			4、大学生人际关系管理能力		
			5、大学生的压力管理能力		
			6、大学生的网络生活科学上网，不做网虫管理能力		
9	模块九	素质拓展 —— 挖掘潜能 职业延伸	1、素质拓展概述	熟悉和了解素质拓展在职业生涯规划中的重要意义，通过典型的拓展项目训练，达到更新观念，增强能力，通过体验式学习，使学生的心理得到锻炼。	4
			2、素质拓展项目		
复习考试					2
课时合计	34				

#### 四、课程实施建议

本课程借助多媒体辅助教学手段，以教师系统讲授课程的基本内容为主，师生互动、小组讨论、角色扮演、情景模拟与行为训练相结合的教学手段，使学生掌握职业生涯发展的理论知识，树立正确的职业理想和职业观，提高职业生涯规划能力，做好适应社会，融入社会和就业、创业的准备。

#### 五、课程考核与评价

本课程教学实行结构成绩制及考核方式。

## 1、考核方式

期末采用开卷考试，试题在考前一个月交教研室备案。

## 2、成绩构成

期末考试成绩占 70% ，平时（出勤、作业、平时表现 ）成绩占 30% 。

## 六、教材及课程资源开发利用

（1）使用《大学生职业生涯发展》（高职卷全国艺术职业教育系列教材）；

（2）开发利用校内资源（图书、影像、现存资料等）

①学院的图书馆有多种生涯规划类杂志，可供学生借阅；

②积极搜集好的教学参考书、 音像资料、案例选编等文本教学资源。

（3）开发网络媒体资源（网络教学资源、媒体教学资源）

①及时利用网络、影视等媒体。

②自制教学多媒体