《职业规划与能力提升》课程教学大纲

执笔人： 编写日期：2022年11月

**一、课程基本信息**

1．课程编号：A101030B

2．课程体系/类别：人文社科基础类/素质课

3．学时/学分：16/1

4．先修课程：无

5．适用专业：电子信息工程学院所有专业

**二、课程教学目标及学生应达到的能力**

本课程的授课对象是电子信息工程学院全年级本科生，通过本课程的学习，使学生掌握职业生涯选择和决策的基本方法和步骤，从而自觉地进行自我探索，发掘自己兴趣、潜能、价值观等，对自我有较准确全面的了解，形成对个人生涯发展的责任意识。同时，学生能够及时、有效地获取就业信息，建立就业信息的搜集渠道，提高信息收集与处理的效率与质量，帮助学生掌握求职过程中简历和求职信的撰写技巧，掌握面试的基本形式和面试应对要点，提高面试技能，提升自身的就业竞争力，为日后的求职择业打下基础。

**三、课程目标**

**课程目标1.**掌握职业生涯选择和决策的基本方法，形成正确的职业观，能够以积极的心态面对职场与社会；

**课程目标2.**具备求职择业能力，了解就业市场，能够在团队中发挥自己的作用，提高自身的就业竞争力。

**课程目标3.** 培养学生具有社会主义核心价值观，引导学生德智体美劳全面发展。

**四、课程思政育人目标**

1.明确政治方向

通过理论教学方式，使学生了解就业形势与就业政策，实现知识技能点与国家政策有机融合，在提高学生就业择业能力的同时强化学生“四个自信”、践行核心价值观，培养学生的爱国情怀及对中国特色社会主义道路的认同。

2.服务国家战略

通过课堂讲授、优秀校友分享等形式的理论教学，引入就业现状与形式，其中包括国家有关部门和当地政府关于大学毕业生就业的最新政策，例如《大学生志愿服务西部计划》等政策和文件，使学生深刻理解其个人生涯发展与国家战略实施紧密相关，深刻理解当代青年应担负的社会责任。

3.培养职业精神

通过团体辅导、分组讨论等形式的体验式教学方式，使学生了解就业形势与就业政策，掌握职业信息、简历制作、求职面试、职场礼仪等相关知识，紧贴学生的迫切需要，更好地做出职业生涯规划，加强爱岗敬业、诚实守信、合作沟通的职业道德素养，自觉践行职业精神和职业规范。

4.弘扬中华美德

通过总结拓展，将合作共赢等核心理念与家国情怀等中华传统美德有机融合，培养学生重视整体利益，建立合作伙伴关系等。

本课程坚持理论联系实际，强化政治方向和思想引领，以培养为主线，通过通过理论教学、体验式教学等方式，尝试将思想价值引领贯穿教育教学全过程和各环节，将课程思政教学目标融入教学设计，创新教育教学方式方法，从而提升融入思政建设的教学效果，在提高学生就业择业能力的同时培养其个人生涯发展的责任意识，具备人文社会科学素养，理解应担负的社会责任。

**五、课程目标和毕业要求对应关系**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **毕业要求** | **毕业要求指标点** | **课程目标对毕业要求的支撑关系** |
| 9.职业规范 | 9.1 具备人文社会科学素养，理解应担负的社会责任，愿意为社会服务。 | 课程目标1 |
| 10.个人与团队 | 10.1 理解团队工作中不同角色的责任，具有协作精神。 | 课程目标2 |
|  | 品德修养：理解并掌握科学的世界观和方法论，具有良好的思想品德和社会公德，具有家国情怀和社会责任感，能够践行社会主义核心价值观。 | 课程目标3 |

**六、课程教学内容和要求**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 知识单元（章节） | 知识点 | 思政元素 |
| 1 | 认识职业生涯规划 | 职业生涯规划简介 | 【明确政治方向】引导学生明确政治方向 |
| 职业生涯规划的意义 |
| 系统职业生涯规划的具体内容 |
| 2 | 进行自我探索 | 兴趣 | 【培养职业精神】带领学生进行自我探索，培养职业精神 |
| 性格 |
| 技能 |
| 价值观 |
| 3 | 探索工作世界 | 求职准备 | 【培养职业精神】引导学生探索工作世界，培养职业精神 |
| 职业信息 |
| 企业薪酬 |
| 4 | 职业生涯决策 | 困惑与迷茫 | 【服务国家战略】引导学生从服务国家战略的角度出发，进行职业生涯决策 |
| 生涯决策中有哪些重要选择 |
| 决策与生涯决策 |
| 解决非理性信念的6步法 |
| 平衡单在生涯决策中的应用 |
| 如何选择 offer |
| 5 | 职业生涯规划 | 大学四年规划 | 【服务国家战略】引导学生在大学规划、个人分析与定位等方面服务国家战略 |
| 个人分析与定位 |
| 目标设立与行动计划 |
| 用科学方法规划人生 |
| 6 | 面试和笔试的方法与技巧 | 面试的一般程序 | 【培养职业精神】从面试和笔试等环节培养学生职业精神 |
| 面试礼节与技巧 |
| 笔试种类及方法介绍 |
| 7 | 职场礼仪和求职心态 | 学生与职场人的区别 | 【弘扬中华美德】从求职礼仪、职场心态等方面引导学生弘扬中华美德 |
| 职场礼仪 |
| 求职过程中的不良心态处理 |
| 8 | 入职前的准备 | 转化角色适应新环境 | 【培养职业精神】引导学生做好入职前准备，培养职业精神 |
| 直面现实开拓进取 |
| 把握时机适时调整 |

**七、课程教学安排**

通过理论教学、体验式教学等方式，使学生了解就业形势与就业政策，掌握职业信息、简历制作、求职面试、职场礼仪等相关知识。理论教学采用课堂讲授、优秀校友分享等形式，让学生了解就业现状与形式，更好地做出职业生涯规划；体验式教学包括团体辅导、分组讨论等形式，紧贴学生的迫切需要，让课堂更具趣味性，并在每次课后给学生布置相关的思考题。

课后要求：

1、了解掌握国家有关部门和当地政府关于大学毕业生就业的最新政策；

2、了解掌握本校毕业生就业指导工作有关规定、工作程序及时间要求；

3、了解本专业毕业生去向和相关岗位要求，对往届毕业生进行深度访谈；

4、了解各类城市相关行业和企业情况；

5、经常关注各类就业网站，增强收集有效信息的能力；

6、根据自身兴趣及优势，进行自我评估，确立职业发展目标；

7、根据职业发展目标，制定适合自己的职业发展规划；

8、撰写中英文求职简历和求职信；

9、求职材料的准备、面试准备；

10、了解《国家公务员暂行条例》、《劳动法》、《劳动争议处理条例》、《人事争议处理暂行规定》，《大学生志愿服务西部计划》等政策和文件。

**八、课程的考核**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 考核环节 | 建议分值 | 考核/评价细则 |
| 平时考核 | 40 | （1）课堂点名  （2）无故缺课次数超过4次本门课直接不及格  （3）课堂互动表现 |
| 作业 | 30 | （1）制作一份简历  （2）制作一封求职信 |
| 课堂展示 | 30 | （1）以小组为单位进行选题，完成课题展示  （2）完成一份个人选题材料 |

课程的考核采取平时考核、作业和调研报告相结合的方式。平时考核占40%，包括：出勤率、课堂互动表现。作业内容包括：1、制作一份简历；2、制作个人职业生涯规划报告。两份作业各占15%，共30%，要求内容翔实，语言简练，目标明确，具有针对性。小组展示内容包括：1、以小组为单位进行选题，完成一份就业课题小组展示；2、针对展示内容，完成一份个人选题材料。两份报共占30%。

**九、本课程与其它课程的联系与分工**

建议在选修本课程之前，先修《学业及职业生涯规划》，但不做硬性要求。在学习本课程的同时，关注毕业生就业信息、所学专业及该学科领域的前沿信息和动态、国家宏观经济形势和相关的方针、政策，加强个人自身修养，全面提高自身素质。

**十、建议教材及教学参考书**

1.《大学生职业生涯规划》孙文博主编 北京交通大学出版社

2.《T.E.T.教师效能训练》 （美）托马斯戈登编著、李明霞译 中国青年出版社

3.《拆掉思维里的墙》 古典编著 中国书店

4.《大学生职业生涯发展与规划（第二版）》钟谷兰编著 华东师范大学出版社

5.《斜杠青年：如何开启你的多重身份》 [Susan Kuang](https://book.douban.com/search/Susan%20Kuang)编著 湖南文艺出版社

6.《把握前程-大学生就业与发展》 蔡红建主编 北京交通大学出版社

7.《大学生就业指导》 陈曦、赵北平主编 武汉理工大学出版社

8.《选准职业入对行》 张伟编著 海潮出版社

9.《赢在职涯起跑线-大学生学业与职业规划案例》 北京交通大学出版社

10.《求职胜经》 北京纽哈斯国际教育咨询有限公司 机械工业出版社

11.《职业生涯发展与规划》 (美)里尔登编著、侯志瑾译 教育部高校学生司组织

**十一、大纲审核人**

**十二、学院审核程序说明**

由xx系制定，负责本科教学工作的系主任审核，经学院教学指导委员会审核批准。

**十三、学院审定日期**