**济 宁 医 学 院**

**教 案**

2025 ~ 2026学年 第 1 学期

所在单位 XX学院

教 研 室 职业发展与就业指导教研室

课程名称 大学生职业发展与就业指导

授课对象 2025级大一学生

授课教师 xxx

职 称 助教

教材名称《美好前程——大学生职业生涯规划》

2025年10月15日

**教案首页**

|  |  |
| --- | --- |
| 章节 | 模块4 职业决策——职业生涯成功的保险锁 |
| 讲授  内容 | 第一节 了解职业决策的含义和类型  第二节 了解职业决策的影响因素与困难  第三节 学会应用SWOT等职业决策的方法与技巧 |
| 课时安排 | 1学时 |
| 教  学  目  的 | （1）知识目标：了解职业决策的含义和类型。熟知职业决策的影响因素与困难。  （2）技能目标：学会应用SWOT等职业决策的方法与技巧。  （3）情感、态度、价值观目标： 理解职业决策对于大学生成长成才的意义。 |
| 重  点 | 学会应用SWOT等职业决策的方法与技巧 |
| 难  点 |  |
| 教  法  举  要 | 案例法；小组讨论法；讲授法 |
| 教  具  准  备 | 多媒体课件、激光笔、粉笔、黑板擦、视频资料 |
| 教  学  参  考  资  料 | 前程无忧：大学生职业生涯规划，王欢，龚金荣著，中国石油大学出版社，2017年版。 |
| 教  学  后  记 |  |

**教学过程**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教师活动** | **教学内容** | **学生活动** | **备注** |
| **【导入】**  **【提问】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【提问】**  **【互动教学】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【幻灯显示】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【幻灯显示】**  **【案例分析】**  **【案例分析】**  **【互动教学】**  **【小组讨论】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【幻灯显示】**  **【拓展】**  **【讲述】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【提问】**  **【幻灯显示】**  **【拓展】**  **【互动教学】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【幻灯显示】**  **【幻灯显示】**  **【讲述】**  **【互动教学】**  **【幻灯显示】**  **【课后作业】** | **课题1 职业决策的含义与类型**  1-1职业决策的含义  思考，你想做什么职业？  职业决策从经济学中发展而来，有广义和狭义之分。  广义上的职业决策是一个由**提出问题、搜集材料、确定目标、拟定方案、分析评价、最后选定**等一系列环节组成的完整过程，而且在方案选定之后，还要检查和监督它的执行情况，以便及时发现偏差并加以纠正。  狭义上的职业决策仅指行动方案的最后选择，即通常所说的**“拍板”**。本书所采用的是广义上的职业决策概念。  1-2职业决策的类型   * **宿命型**   个体在进行决策的时候完全听天由命，不做主观努力，一切顺其自然，不强求，简单地由社会发展和外界环境决定。   * **直觉型**   个体在进行职业决策时，相信自己源自内心深处的直觉，一切跟着感觉走。   * **挣扎型**   个体在面对众多选择时束手无策，因为顾虑太多，总是“前怕狼后怕虎”，既想实现远大的理想，又不敢面对现实的无奈。   * **麻木型**   个体对外部世界的变化失去敏感，每天都在一种无职业意识的状态中度过，不愿为自己的职业发展多动脑子，不愿做出选择。   * **冲动型**   个体不经过策划和准备，直接做出决定，缺乏对未来的思考和分析。   * **拖延型**   个体认为事情总会得到解决，“船到桥头自然直，车到山前必有路”，不愿付出太多，不愿做出承诺。   * **顺从型**   个体依附于组织或其他人，让组织或其他人为自己做决定，按照别人的思路去发展自己。   * **控制型**   个体认真分析自身条件和外部环境，综合考虑各方面因素，果断自信地决定自己的职业定位与职业方向，敢于自我承诺、自我挑战，有计划、有策略地发展自己的职业生涯，合理、动态地管理自己的职业生涯。   * **紊乱型**   个体虽然进行了自我评估和职业与环境分析,但因为在职业发展过程中总是不断变化和进行调整，没有明确的目标和方向,最后陷人迷茫。  **1736328202158**  **课题2 职业决策的影响因素与困难**  2-1职业决策的影响因素   * 受教育程度   受教育程度会对劳动者的知识结构、职业能力和职业价值观等产生重要影响，而这些恰恰是职业选择和决策的决定性因素。   * 家庭因素   家庭职业传统的影响；父母的价值观、态度、行为、人际关系等对子女的职业选择也有着直接或间接影响。   * 职业因素   所选择行业的特点现状、未来趋势、就业竞争状况等因素，对个人的职业决策具有重要影响。   * 个性因素   个性因素是影响职业决策的关键因素，个性主要包括性格气质能力及能力倾向、价值观、态度等。不同性格、气质、能力的人适合不同种类的工作。   * 环境因素   任何个人的职业选择和职业发展都无法摆脱政治经济形势、产业结构变动和社会环境中流行的工作价值观等因素带来的巨大影响。  1736328247405  **案例分析：**小z的职业规划  小Z，女，22岁，本科学历。  基本情况:上海某财经类大学毕业，国际会计系，应届生。  同学评价:刻苦，有上进心，性格坚强，学习能力强。  个人职业目标:高级财务经理。  面临问题，收到英国某大学的offer，学行政管理专业；同时收到四大会计师事务所之一的普华永道的offer，做审计师，小z必须做出选择，即先留学还是先就业。  小Z学习成绩优秀，积极上进，原本希望出国进修工商管理类课程，但国外大学对申请工商管理类专业的学生都有工作经验要求，所以最后只收到了行政管理专业的offer。小Z学会计，喜欢商务，对行政管理类工作兴趣不大，若为能一时出国而放弃原有兴趣并不明智，她身边的一些老师和专家认为:先工作或先出国，其目的都应该是将来有更好的职业发展前景，违背个人兴趣和职业理想而求得一时出国，为出国而出国，从个人职业发展看并不可取。  从职业生涯发展考虑，普华是国际四大会计师事务所之一，有完善的培训计划，良好的工作氛围，规范的工作机制,对职业技能发展大有好处，出国学习行政管理硕士一年课程所获专业资质资历和在普华工作一年之经历技能积累相比，前者在职业市场上的价值未必比后者高。  普华是专业的国际性会计师事务所，审计工作与小Z大学所学基本对口，且小Z性格特点勤奋刻苦，事业心强，意志坚定，加上名牌大学毕业生的综合素质，保证了小Z在工作中必会有所表现。  从小Z职业规划自我定位于高级财务经理一点看，小Z具备会计专业学历资质和专业技能，但缺乏作为高级财务经理所必须具备的专业管理知识小Z希望学工商管理类课程的想法是正确的，为一时出国而放弃原本计划并不合乎长远的职业发展。  国外工商管理类硕士课程要求申请者具备一定工作经验，小Z先工作后出国，正合乎要求。且高级财务经理必须具备的另一大重要要素就是丰富的专业工作经验，所以，先工作，积累工作经历，也是在为职业理想作铺垫。  最后，根据小Z本身的特殊情况，老师和专家对她的职业设计给出了建议:先就业，去普华做审计师,然后再选择合适的机会出国深造。  **分析**:小Z在先就业与先出国之间面临选择，无论是先就业还是先出国,最终的目的都应该是谋求更好的职业发展前景，到底是先出国更有利于将来职场发展,还是先就业更有利于职业发展,应该是每一个面临类似情况的毕业生都应该仔细考虑的问题。作为刚刚毕业的大学生，选择合适的职业发展方向尤为重要，人生精力有限，必须选准方向，强化发展。职业方向的确定必须结合个人特长、兴趣所在并综合考察行业前景来确定。在这一点上，大学生有疑问时，可以求助学校的就业指导老师或者专业的职业顾问。应届毕业生，表面上看是就业的问题，而实际上是择业的问题，择业就是要做选择，选择适合自己的职业发展方向，集中目标，强化发展，通过若干年的工作，实现从无工作经历者到行业人才的提升。同理，应届毕业生选择出国深造，也要以职业发展为指标，选择合适的深造途径，在学历资质上提高自己的含金量，为“职场前途"做好准备!  2-2职业决策困难  职业决策困难指求职者在进行职业选择过程中可能遇到的各种困难，如缺乏准备、缺少各种招聘信息、缺少科学决策的技巧、对自身了解不足等。  大学生由于处于职业选择和职业定向的初级阶段，缺少各种职业经验，更容易出现职业决策困难。  1736328336459  2-2-1职业决策困难的表现   * 职业决策意识的困难 * 决策开始阶段的困难 * 决策过程中的困难 * 执行生涯计划的困难   2-2-2大学生职业决策困难的特点   * 女生比男生存在更多的职业决策困难   女生比男生更加犹豫不决，更缺乏职业信息，更缺乏获取信息的方式，其原因有以下两个：  1.从个体角度来看，女生由于性格特征和生理特点，在职业决策中对于职业的稳定性、匹配度和从业环境等因素考虑更多。  2.从社会环境角度来看，受传统的性别角色观念的影响，女生能够从事的职业明显少于男生。   * 多数大学生的职业决策困难源于“信息焦虑”   如果将职业决策“有困难”与“无困难”学生相比较,可以发现两者在决策风格的咨询他人、理想、内控拖延、快速决策、依赖性迎合他人等维度上有显著差异。与没有职业决策困难的人比较起来，有决策困难的人拖延进入决策过程、内控、理想性更高，也更努力(努力搜集大量信息)。  2-2-3大学生职业决策困难产生的原因   * 缺乏准备。包括犹豫不决、职业信念和决策信念错误。 * 缺乏信息。缺乏决策过程的信息、缺乏自我信息、缺乏职业信息或缺乏获得信息的方式等。 * 信息不对称。包括信息的可信度不高、内部冲突和外部冲突等。其中,内部冲突是指现实需要与个人偏好不一致，外部冲突是指自己的决策与他人，如父母的意见不一致。   **课题3 职业决策的方法**  **3-1 SWOT分析法**  SWOT分析法是被广泛应用于市场营销管理领域的强大分析工具，它是由旧金山大学的管理学教授于20世纪80年代初提出来的，在职业生涯规划问题上，SWOT分析法同样可以发挥有效的指导作用。  1736305443569(1)  通过SWOT分析法，我们就能很容易地知道自己的优点和弱点在哪里,并且可以详细地评估出自己所感兴趣的不同职业道路的机会和威胁所在。  运用SWOT分析法对职业生涯机会进行评估时，应遵循以下步骤  1736305503152   1. 分析自己的优缺点   随着社会分工的进一步细化，职业的分类也越来越细。每个人都有自己突出的优势和才能也会有不足和缺点（e.g.销售、科研人员）。  可以制作一个表格，列出自己喜欢做的事情和优点、不喜欢做的事情和缺点。   1. 找出外部机会和威胁   不同的行业、职业和职位面临的机遇与威胁不同。只有准确找出这些外部因素，才能做出正确的决策。   1. 构造SWOT矩阵   将分析和调查得出的各种因素，包括自身的优点缺点和外部的机会与威胁，根据轻重缓急或影响程度等排序方式，构造SWOT矩阵。  1736305627864   1. 制定行动计划   基本思路：  发挥优势因素，克服弱点因素；  利用机会因素，化解危机因素；  回顾过去，立足当前，着眼未来。  **3-2 “5W”法**  “5W”法是种归零思考，依托的是归零式的模式，从问自己是谁开始，如果能够成功回答完五个问题，找到它们的最高共同点，就有最后的答案了。  1736305697297  **3-3平衡单分析法**  许多时候，个体会面临多种选择方案而不知道如何取舍，这时就可以考虑使用平衡单分析法。平衡单可以帮助大学生具体地分析每一个可能的选择方案，考虑各种方案实施后的利弊得失,最后排定优先顺序,择一而行。  平衡单的四个维度包括：自我-他人，物质-精神  1.在自我精神部分所要考虑的因素包括能力、兴趣、价值观、心理需求(自尊、自我实现)、生活方式的改变、成就感、自我实现的程度、兴趣的满足、挑战性、社会声望的提高、发挥个人的才能等。  2.在自我物质部分所要考虑的因素包括升迁机会、工作环境的安全、社会地位、工作环境、工作发展前景、工作内容、休闲时间、生活变化、对健康的影响、足够的社会资源培训机会、就业机会等。  3.外在精神部分所要考虑的因素包括父母、师长、配偶、家人的支持等。  4.外在物质部分所要考虑的因索包括家庭经济收人、择偶及建立家庭与家人相处的时间、家庭的地位等。  1736305736791  观赏电影《疯狂动物城》 | 思考、回答问题  认真听讲  学生思考，聆听他人回答，跟着老师分析课后分析自己  认真聆听  认真聆听  认真听讲，  与老师互动。  了解  认真听讲  学生思考，小组回答    学生思考，小组回答  认真聆听    认真聆听并联系现实  认真聆听并解读图表  学生思考  认真聆听并解读图表  学生思考并回答  认真聆听并结合现实理解 | 与学生互动，通过点评启发学生思考自己  利用案例引发兴趣  教师引导学生积极思考  引导学生思考，积极联系实际，并深入分析现实  相关知识的延伸  作为难点，详细讲解  引导学生运用SWOT分析法  引导学生运用SWOT分析法分析个体 |