

《职业生涯规划》第五单元

课程单元教学设计

(2018-2019 学年第 1 学期)

单元名称: 职业性格探索

所属系部: 公共教学部

制定人: 刘夏辉

制定时间: 2018.11

日照职业技术学院

职业生涯规划与发展规划课程单元教学设计

单元名称：职业技能探索		单元教学学时	2
		在整体设计中的位置	第5次
教 学 目 标	能力目标	知识目标	素质目标
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能够了解 MBTI 性格类型特征，分析自己的性格特点。 2. 能根据自己的职业性格，寻找与自我相适应的职业，建立性格职业库。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解 MBTI 性格类型特征。 2. 掌握性格分析的方法 	通过对自己的性格特征的了解，澄清自己理想的工作方式。
能力训练任务	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握性格分析的方法，能够分析自己的职业性格类型。 2. 通过性格分析建立与性格相关的职业库。 		
单元教学资源			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 根据课程内容寻找相关的教学资料 2. 教师自己制作的 PPT 			
课后作业			

单元教学进度

步骤	教学内容及教学目的	教师活动	学生活动	时间(分钟)
1. 问题引入	<p>1. 你了解自己的性格吗？ 你一般会用哪些词语描述性格？ 据你所知，你认为哪些职业适合哪种性格的人去做？请举例分析。</p> <p>2. 教学目的：通过视频引入性格认知</p>	教师提问，引发学生讨论。	思考与讨论。	10
2. 展开分析	<p>1. 教学内容：MBTI 性格探索</p> <p>2. 教学目的：引导学生初步认识自己的性格类型</p>	<p>1. 课程讲授</p> <p>2. 引导学生思考与讨论</p>	<p>1. 听讲</p> <p>2. 讨论与思考</p>	20
3. 任务拓展	<p>MBTI 性格心理测试：</p> <p>1. 分维度测试</p> <p>2. MBTI 职业性格测试题</p> <p>3. 对照以上根据自己的日常行为进行总结</p>	组织学生参与与活动	参与活动	50
4. 课堂总结与作业布置	对本单元课程进行总结并布置作业	内容总结 布置作业	听课	10
作业	描述自己的性格类型，并列最能描述自己的语句，从相关测试或资料中所列出的职业中挑选出你感兴趣的职业。			

单元教学教案

步骤一：问题引入（10分钟）

1. 你了解自己的性格吗？你一般会用哪些词语描述性格？据你所知，你认为哪些职业适合哪种性格的人去做？请举例分析。
2. **思考与讨论：**通过讨论分析影响性格的因素有哪些？
3. 在小组讨论后找学生班内分享。

步骤二：展开分析（20分钟）

（一）活动左右手签名

思考与讨论：不同手签名的感受？请用几个词来形容一下。

教师总结：

性格与生涯发展的关系：

性格是人对现实的稳定态度和习惯化行为方式的总和，表现为个体独特的心理特征。

性格是在社会生活中逐渐形成的，同时也受个体的生物学因素影响。

只有将自己性格与环境 and 职业相匹配，我们才能成为有效的工作者。

（二）MBTI 性格理论探索

MBTI 性格理论的四个维度

能量获得途径： 外向（E），内向（I）

注意力的指向： 感觉（S），直觉（N）

决策判断方式： 思考（T），情感（F）

采取行动方式： 判断（J），知觉（P）

步骤三：任务拓展——自我性格探索（50分钟）

（一）MBTI 测验

（1）能量指向方式（EI）

特征小测试

1、哪一种方式能够让你感到自己充满活力？

A 与其他人交往互动 B 一个人独处

2、愿意将能量投向哪里？

A 外部世界，与人交往，处理各种事物

B 沉醉于内心世界，独自沉思默想

3、更喜欢哪种消磨时间的方式？

A 被众人环绕 B 独自一人消遣

4、下面哪种方式让你感觉更舒服？

A 先采取行动，再考虑遇到的情况

B 在行动之前先对事物加以通盘考虑

5、你更喜欢？

A 成为一个公众人物 B 只想做自己

(2) 接受信息的方式 (SN)

对“海洋”进行描述

对图片的理解

(3) 信息处理的方式 (TF)

活动：违反校规的学生

某军校规定，学院被3次发现吸烟就要勒令退学。假如你是这所学校主管学生工作的老师，有一名学生已经两次被发现吸烟，你和他认真谈了一次话，警告他如果再有第三次将被开除。现在这名学生在即将毕业的时候第三次吸烟被抓。

(4) 行为方式 (JP)

情境：假如今天五下午，你在本周日上午要参加职业资格考试，这是你最后一次机会参加这个考试了，你原打算利用周五周六的时间好好复习一下，但是你突然接到电话，一个好久不见的好友从外地来日照，约你今晚吃饭，周六早上就要离开。你如何抉择？为什么？

(二) 16种性格类型分析 (课本)

(三) MBTI 职业性格测试题

(四) 根据自我日常行为进行总结

你的性格类型：___ ___ ___ ___

请列出最能描述你自己的语句。

步骤四：思考归纳 (10分钟)

1. 每种性格类型本身没有优劣之分。了解自己的性格类型，让我们能够更

好的扬长避短；了解他人的性格类型，促进我们更好的达成一致。重要的在于理解和完善，而非改变和对抗。

2. 对你性格类型的最终判定者，就是你自己。你可以通过性格类型来理解和原谅自己，但是不能以此做为逃避现实的借口。性格中的态度和行为倾向可以发生改变，但那是一个“能量消耗”的过程。

3. 将自己性格与环境 and 职业相匹配，我们才能成为有效的工作者。

课后作业：

通过职业性格探索，我进一步发展了自己的职业库： ____ ____ ____ ____