

# 《职业生涯规划》第十单元

## 教学设计

(2018~2019 学年第一学期)

单元名称: 职业生涯规划

所属系部: 公共教学部

制定人: 吴郁芬

合作人:

制定时间: 2016.11

日照职业技术学院

# 《职业生涯规划与发展规划》单元教学设计

## 职业生涯规划决策

单元名称：职业生涯规划决策		单元教学学时	2
		在整体设计中的位置	第 14 次
教 学 目 标	能力目标	知识目标	素质目标
	1. 能够根据自身情况作出职业生涯规划决策； 2. 能够掌握职业生涯规划的方法与步骤。	1. 了解职业决策的5w法； 2. 掌握职业生涯规划四个择。	能够形成决策能力，确立职业发展目标，促进职业发展
能力训练任务	1. 增强生涯决策意识 2. 培养生涯决策能力 3. 确立职业发展目标		
单元教学资源			
1. 课程相关的教材，课件和文档 2. 原创 PPT			
课后作业			
准备我的职业生涯规划课程演讲			

## 单元教学过程

步骤	教学内容及设计思路	教师活动	学生活动	时间(分钟)
1. 设置情境	1. 汽修专业的职业选择 2. 图解职业发展方向 3. 观点: 学会选择, 至关重要 教学设计思路: 通过可视化的职业发展方向选择以及未来的发展道路对比, 引发学生思考, 懂得职业生涯决策对职业发展的至关重要作用。	图示, 讲解	思考讨论	5
2. 实施任务	课堂活动: 桃园摘桃 小组讨论, 小组发言, 小组总结 教学设计思路: 开展小组活动, 引导学生分析桃园摘桃的选择方法并进一步发现和分析桃园摘桃需要考虑的因素	布置活动任务, 提出思考问题, 组织学生参与活动	参与讨论发言和总结	40
3. 总结任务	1. 摘桃和职业选择的相同之处 2. 知己的因素有哪些? 3. 知彼的因素有哪些? 4. 5w 决策方法 教学设计思路: 通过摘桃和决策的类比引出决策的两大考虑因素进而引出决策的 5w 法	提问, 讲授	思考, 讨论, 头脑风暴	25
4. 任务拓展	职业生涯决策的步骤 案例分析 1: 李开复 案例分析 2: 马克吐温 案例分析 3: 马云 案例分析 4: 生涯平衡单 教学设计思路: 通过案例分析, 引导学生领会职业生涯决策的四个步骤, 记住四个择	讲授案例 提问 归纳	回答问题 归纳总结 提炼概括	20
作业	课程演讲: 我的职业生涯规划			

## 单元教学教案

### 步骤一：情境引入（5分钟）

1. **图解职业发展方向：**如果是你，会如何选择？
2. **思考与讨论：**为什么这么选择？不同的选择会有什么不同的发展？
3. **总结：**决定我们命运的，不是我们的机会，而是我们的选择。

王立是汽车检测与维修技术专业的大三学生，马上就要毕业了，他面临职业选择的难题。

王立实习的一汽大众也愿意与他签约生产线操作工岗位，工资待遇优厚，发展前景好；王立自己找了一份汽车维修的工作，与专业直接相关，是王立喜欢的工作；王立的叔叔是一家汽车4S店的老板，十分希望王立去店里从事汽车销售。

如果王立选择生产线操作工这种常规型的工作，就意味着放弃自己最擅长的专业；如果选择汽车维修这种实用型的职业，就意味着放弃了丰厚的工资待遇；如果选择汽车销售这种社会型的职业，就意味着要从头开始学习一门新专业。

我们也会发现，**操作工会朝着车间管理人员**的方向发展；**汽车维修会朝着高级技师**的方向发展；而**汽车销售会朝着销售经理**的方向发展。所以说，**决定我们命运的，不是我们的机会，而是我们的选择**。做出正确的职业选择，才能够帮助我们打造更加精彩的职业人生。因此，学会科学选择的方法显得至关重要。

### 步骤二：桃园摘桃任务（40分钟）

**任务要求：**路边有一片桃园，假如你可以进入桃园摘桃子，但只许前进不许后退，只能摘一次，要摘一个最大的，你会怎么办？

#### 任务安排：

1. 你如何选择，为什么？
2. 你的选择会有哪些可能的结果？
3. 摘桃与职业决策有什么相似之处？
4. 职业选择应该考虑哪些因素？

**直觉型：**跟着感觉走

**纠结型：**难以选择

**逃避型：**不作出选择

**冲动型：**快刀斩乱麻

**拖延型：**到时候再说

**紊乱型：**计划赶不上变化

**依赖型：**听他人的意见

**理智型：**有计划、有比较、有方法

请思考：哪种决策方法最为科学？

一分为三，先验证再摘：当他走到三分之一时，即分出大、中、小三类，再走三分之一时验证是否正确，等到最后三分之一时，他**在力所能及的范围内**选择了属于大类中的一只桃子。

**摘桃和职业选择的共同之处：**

**摘桃：**自身能力所及，了解桃林

**职业选择：**了解自己，了解职业

**任务总结（25分钟）**

1. 职业选择知己的因素有哪些？

2. 职业选择知彼的因素有哪些？

3. 5w 决策方法

那么，对于王立而言，他在决策的时候应该考虑哪些因素？

一方面是要了解自己，包括自己的兴趣、性格、气质、能力和价值观；一方面是要了解职业环境，包括行业发展趋势、职业供需状况、工作地域分布、岗位能力要求等等。

当我们面临选择时，我们可能出现四种情形：既不了解自己也不了解职业；了解自己但不了解职业；了解职业但不了解自己；。

如果既不了解自己也不了解职业，可能会难以选择（**纠结型**）、不作出选择（**逃避型**）、到时候再说（**拖延型**）、计划赶不上变化（**紊乱型**）。

如果只了解自己但不了解职业，就可能会跟着感觉走（**直觉型**）或者快刀斩乱麻（**冲动型**）。

如果只了解职业但不了解自己，就可能会只听他人的意见（**依赖型**）。

只有当我们既了解自己又了解职业的时候，我们才能做出**理智**的决定。

了解自己包括了解兴趣、性格、气质、能力和价值观，我们把这个过程叫做**衡己情**；了解职业主要是分析职业环境，我们把这个过程叫做**量外力**；在综合分析自己和职业的情况后，我们才能进行科学的职业决策，帮助我们自己确立合理的职业目标。这就是我们职业生涯决策的“5W法”。

### 步骤三：任务拓展（20分钟）

日常生活中，我们也面对各种各样的选择。那么我们应该怎样面对选择呢？

斯坦福大学曾经做过一个实验，两个小吃摊：一个有6种口味，另一个有24种口味。结果呢？24种口味的摊位242们路过客人有60%停下来试吃。6种口味的摊位前260前客人只有40%停下来试吃。但是，在6种口味的摊位试吃的顾客30%都至少买了一瓶果酱；而在24种口味摊位前试吃者只有3%购买了果酱。

作为汽修专业的大一学生，我们也会面临各种选择，与专业相关的职业很多，我们应该如何选择汽车技师、汽车销售、汽车美容、汽车保险、二手车评估等职业方向呢？

#### 职业生涯决策的四个择

1. 择己所爱：李开复
2. 择己所长：马克吐温
3. 择世所需：马云
4. 择己所利：生涯平衡单

李开复最开始时却是一位法律系学生。1979年，李开复顺利考入了哥伦比亚大学法律系，这在当时令很多人都羡慕不已。但是李开复自己本人却对法律一点都不感兴趣，每天上课都会打瞌睡。但偶然的一个机会，李开复接触到了计算机专业并对它产生了浓厚的兴趣。正在上大二的李开复决定转系，正是这个决定，改写了他一生的轨迹。转系后的李开复，凭借着自己在计算机程序制作方面的过人天赋，逐渐让他在计算机方面崭露头角，他当年一篇关于“计算机语音识别”的论文被评为了《商业周刊》最杰出创新。最后李开复以最高荣誉在哥伦比亚大学毕业，获得计算机学士学位，并最终成为了谷歌的首席执行官。因此，在选择的时候，我们应该选择感兴趣的。

19世纪末，一个男孩降生于布拉格一个贫穷的犹太人家里。随着男孩一天天长大，人们发现他虽生为男儿身，却没有半点男子气概。他的性格内向、敏感、多虑，防范和躲避的心理在他心中根深蒂固。男孩的父亲竭力想把他培养成一个男子汉，希望他具有刚毅勇敢的性格。在父亲严厉的培养下，男孩的性格不但没有变得刚烈勇敢，反而更加的懦弱自卑，以至于生活中的每一个细节、每一件小事对他都是一个不大不小的灾难。他常独自躲在角落里，小心翼翼地猜度着会有怎样的伤害落到他的身上。父亲面对儿子彻底失望了，你能够让他去当兵、去冲锋陷阵吗？不可能，部队还没有开始选拔，他也许就已经当逃兵了。让他去从政？

依靠他的智慧、勇气和决断力，要从各种纷杂势力的矛盾冲突中寻找出一种平衡妥当的解决方法，那更是可望而不可即的幻想。他也不可能做律师，内向懦弱的性格怎么可能面对法庭上紧张激烈的法庭辩论。懦弱内向的性格，也许是人生的悲剧，即使想要改变也改变不了。这个男孩后来成为一名闻名世界的文学家，他就是捷克的作家卡夫卡。因此，在选择的时候，我们应该选择适合自己性格的。

马云选择电商行业就是考虑到了互联网的发展，这就是选择社会所需要的。

当我们面临多种选择的时候，我们可以通过平衡单来帮助我们做出选择。这里，总分最高的就是对我们最有利的选择。

选择项目考虑因素		权重	操作工		维修工		销售	
			+	-	+	-	+	-
个人精神	1. 理想生活方式	5		3/-15	9/45			5/-25
	2. 适合自己的处境	4	8		9		7	
	3. 有较高的社会地位	3	5			3	9	
	4. 工作比较稳定	5	9			9	9	
个人物质	1. 优厚的经济报酬	4	5		8		9	
	2. 足够的社会资源	5	8		7		9	
他人精神	1. 适合自己的能力	4	8		9		7	
	2. 适合自己的兴趣	5	5		9			8
	3. 适合自己的价值观	5	6		8		5	
	4. 适合自己的个性	4	7		9		6	
	5. 未来发展空间	5		3	8		9	
	6. 就业机会	4	3		8		9	
他人物质	1. 符合家人的期望	2	6		5		9	
	2. 与家人相处的时间	3	7		4		9	
加权后得失分数			282		345		319	

思考归纳（5分钟）

职业生涯决策的5W法

生涯平衡单

有位哲学家说过：我们的决定决定了我们。我们的职业决策将决定我们的未来。因此：

1. 面临职业选择，要学会科学决策；
2. 了解自己和职业有助于科学决策；
3. 科学的职业决策要衡外力，量己情；
4. 科学决策之后更要脚踏实地的行动。

希望大家通过本节课的学习，能够掌握决策的方法和要领，认识自己，认识

职业环境，扬长避短，科学地选择职业，打造更精彩的职业人生。

**课后作业：我的职业生涯规划（课内演讲）**