****

**江苏城乡建设职业学院**

**《大学生就业与创业指导》教案**

**2023 - 2024 学年第 2 学期**

课程名称：

授课教师：

职 称：

开课部门： 招生就业处（双创学院）

2024年 2 月20日

**江苏城乡建设职业学院**

**《大学生就业与创业指导》教案首页**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** |  | | | **授课专业** | |  | | **班级** | |  |
| **授课教师** |  | | | **职称** | |  | | **部门** | |  |
| **课程类型** | 学位课 | ☑公共必修课 □专业必修课 □素质拓展必修课  □公共选修课 □专业选修课 □素质拓展选修课 | | | | | | | | |
| 非学位课 | □公共必修课 □专业必修课 □素质拓展必修课  □公共选修课 □专业选修课 □素质拓展选修课 | | | | | | | | |
| **课程性质** | □理论 □实践  ☑理论+实践 | | | **考核方式** | | □考试 □考查 | | | | |
| **课程教学**  **总学时数** | 16 | | | **学分** | | 1 | | | | |
| **学情分析** | 当代大学初入社会，对国情和社会缺乏深刻的了解和认识，对自己究竟适合什么工作缺乏客观、科学的分析和判断，以致在众多的职业岗位面前眼花缭乱、无所适从、朝三暮四、见异思迁。面临就业的选择，应该使他们学会学会怎样分析主客观条件，怎样看待不同工作岗位的利弊得失。在市场竞争日益加剧的环境下，如何把握机会，找到一个比较满意的工作岗位。 | | | | | | | | | |
| **教学方法** | 启发式、讨论式、案例式、视频分享 | | | | | | | | | |
| **教材名称** | 《大学生就业指导》 | | **作者** | | 张福仁等 | | **出版社及**  **出版时间** | | 人民邮电出版社2021年 | |
| **参考书目** | 《大学生职业生涯发展与规划》 | | **作者** | | 钟谷兰等 | | **出版社及**  **出版时间** | | 华东师范大学出版社  2016年 | |
| **教研室意见** | 教研室主任签字：  年 月 日 | | | | | | | | | |

注：表中□选项请打“√”。每门课程只需填写一次本表。

**江苏城乡建设职业学院**

**《大学生就业与创业指导》教案**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **授课教师** |  | | **班级** |  | **学时** | 3 | **授课日期** |  |
| **教学任务** | 认识并适应新环境 | | | | **授课方式** | ☑讲授  □实践 | 授课地点 | ☑多媒体教室  □实验/实训室□企业 |
| **主要参考资料** | | 1．张福仁等著 《大学生就业指导》 人民邮电出版社  2. 钟谷兰等著 《大学生职业生涯发展与规划》 华东师范大学出版社  3．彭贤等著 《大学生职业生涯规划活动教程》 清华大学出版社  4．赵励宁等著 《大学生职业生涯规划》 北京理工大学出版社 | | | | | | |
| **教学目标** | 素质目标：适应职业角色，重塑自我，终身学习。  知识目标：理解职业适应的含义，掌握职业心理危机的类型及其对策。  能力目标：能够适应职场，妥善处理职业心理危机，坚持终身学习。 | | | | | | | |
| **教学内容** | 1. 职业适应 2. 重塑自我 3. 迈好职场第一步 4. 职业心理危机及其对策 5. 终身学习 | | | | **重点难点** | 1. 重点：学会重塑自我，迈好职场第一步。  2. 难点：初入职场心态平和，认真工作，坚持终身学习。 | | |
| **教学方法** | 讲授、案例、讨论 | | | | **素材资源** | ☑文本素材□实物展示☑PPT幻灯片  □音频素材☑视频素材□动画素材  □图形/图像素材☑网络资源□其他 | | |
| **课后作业** | 1、坚持终身学习，请列出近两周的学习安排，以及近一年的学习计划。  2、进入职场后，大学毕业生如何建立良好的人际关系？  3、大学生初入职场，职业适应包括哪些因素？ | | | | | | | |
| **教学反思** | 本项目涉及的任务内容较多，用时三课时，从职业适应到工作流程，从职业心理危机到终身学习。需要教师具备深厚的理论功底和丰富的实战经验，才能让学生有兴趣参与繁多的学习，有信心胜任未来的工作。 | | | | | | | |

注：教案按授课次数填写，每次授课均应填写一份本表。重复班授课可不另填写教案。

|  |  |
| --- | --- |
| **教学过程及内容** 导入新课 **一、导入新课**  上节课我们谈到了从大学生到职场人需要角色转换，但我们有了这样的认知后，这节课我们来讨论如何适应职场新环境。  案例一：工作心仪型  省内某高校金融专业的王焦刚刚硕士毕业，顺利地进入了省内某知名的证券公司，这也是他一直以来所心仪的单位。上班两周多的时间，焦焦几乎天天第一个到，领导分派的工作任务，也是抢着做，浑身充满着工作激情。  职场建议：  对于焦焦来说，找到了一份自己满意的工作值得庆贺。除努力工作外，还要先初步明确自己在公司的发展前景，公司是走上坡路，还是下坡路，了解公司在行业内的位次，从而为自己制定一个长远的发展计划。同时，也要做好退路，如果公司倒闭了，转入其他行业，你还需要学习什么，从而明确自己需要充电的方面，为以后的人生之路打好基础。  案例二：工作将就型  “反正也就这样，差不多完成本职工作吧，如果不是收入能过得去，我都不想干了”，上周，在同学聚会时聊到自己的工作，王敏挂在嘴边的就是这句话。在学校成绩优异的小王原本应聘了蚌埠一家大型国企，并寄予很高的期望，可后来却落选了，不得已进入了某市一家规模不大的广告公司，对于自己的这份工作，小王多少有些不甘。  　职场建议：  一份调查证明，只有20%不到的人对自己的第一份工作很满意。对于王敏来说，第一份工作没有达到预期目标，但已能够在社会上“立足”，这个时候，王敏最需要的是静下心来学习，人际关系、职场礼仪、办公室职场潜规则等都是迫切需要学习的地方，从而完成自己的“原始积累”阶段。同时，关注更多的择业机会。  案例三：工作放弃型  不到两个月的工夫，已经跳了两家单位，毕业生黄勇现在的工作是在某省高新区一家小型私营企业做销售，一个月的收入只有一千块钱出头，黄勇说，自己从没打算在这家单位“待”下来。  职场建议：  黄勇这样草率地决定自己的第一份工作，以及对待自己工作的态度都是不可取的。一般来说，新人的第一 次职场体验是相当重要的，它会影响到今后的职业心态和职业规划。当第一份工作不满意时，要及时调整心态，认识自我。没找到心仪的工作，首先要自我检讨，是不是自身能力有所欠缺。一般小公司，可以让新人有更多的机会直接接触到公司的“核心”，这是一个难得的学习机会。所以从上班的第一天开始，就要锻炼自己各方面的能力，取长补短，同时也为下一份工作积极做好准备。  **二、新知识点、技能点讲解**  1.职业适应  职业适应也称工作适应，是指人在职业活动中，面对工作提出的各种问题做出的一系列的心理适应和行为调整的过程，包括个体对工作环境、工作任务的适应，以及对自身行为和新的工作需要的适应。  职业适应包括心理适应、生理适应、岗位适应、人际关系适应和知识技能适应。  1.1 心理适应  心理适应关键：发挥自身健康的心理机能--整体协作意识、独立工作意识、创造意识  一般新人刚跨上职场总是从基层做起。俗话说，"良好的开端是成功的一半"。你首先要学会心理适应。学会适应艰苦、紧张而又有节奏的基层生活。你缺少基层生活经历，可能不习惯一些制度、做法，这时，你千万不要用你的习惯去改变环境，而是要学会入乡随俗，适应新的环境。在这个阶段，培养出你的整体协作意识、独立工作意识和创造意识。  一是要有自信。虽然在刚开始的时候可能你会做错无数事情，但只要能够吸取经验，慢慢的，在同事前辈们的帮助下，你的整体协作意识，独立工作意识就会养成了。  其次，做事要有耐性，要充分发挥自己的主观能动性和创造性，凡事要进行具体分析、具体对待，然后脚踏实地的工作，自然而然的，你会惊喜的发现，你的创造力也挺强的。在一个行业准备好从底层做起，不断积累经验提升能力，就能为今后的职业发展打下一个良好基础，形成一个有延续性的职业发展历程。  1.2 生理适应  既然步入了职场，就已经从一个学生转换成了一个职业人。原来的许多生活习惯就都得改变。 也许在学校的时候，喜欢睡懒觉，经常上课迟到或者频繁的来些“贵恙”，在读书期间，这也许不会带来什么严重的后果，可是，在工作期间，如果你犯些什么懒病，娇病，馋病，每一件都可能给你带来非常严重的后果。  所以，请你为了自己的职业前途调整生活规律，当然，让你调整规律并非要求你成为一个机器人，有些事你可以自己灵活的决定是否调整。这主要得看你的工作环境与公司文化。如果你是在GOOGLE公司工作的话，也许大部分习惯都还能保留。  但如果你在一些规定较严格的企业工作，也一定要严格规定自己。爱睡懒觉的，应该提早上床休息。爱生病的，不妨平时多多锻炼。爱吃零嘴的，那可一定要分清场合，爱抽烟的，也许得请你戒烟。有时候，那些不成文的规定更是需要你遵守。如果，想要好好的发展的话，那就一定要快速的生理适应职场生活。  1.3 岗位适应  年轻人容易将事情看得简单而理想化，在跨出校门之前，都对未来充满憧憬，初出校门的大学生不能适应新环境，大多与其事先对新岗位估计不足、不切实际有关。当他们按照这个过高的目标接触现实环境时，许多所谓的“现实所迫”让他们在初入职场时就走了弯路，以至于碰了壁还莫名其妙、不知所措。往往会产生一种失落感，感到处处不如意、事事不顺心。  因此毕业生在踏上工作岗位后，要能够根据现实的环境调整自己的期望值和目标。原因就在于，他们都没有一个职业角色的意识，并不真正了解自己能做什么，该往哪方面发展，以至于频繁跳槽。而如果新人们可以为自己做一个良好的职业规划，明确自己的职业目标是什么，在职场中自己该扮演什么角色，该怎样强化自己的职业，并且在这个行当上钻研下去，自然就能得到较好的发展。  1.4 知识技能适应  刚出道的新人可能文凭比单位里一些前辈要过硬，但是经常会出现这样的情况：刚刚工作的学生什么都不会。因为在学校里的时候，我们比较注重的是学习理论知识。然而到了职场上，更注重的是动手能力和累积的经验。  因此，新人们要投入到再学习中。 这个学习是一种见机行事，是让你适应工作中的知识技能。正所谓，干到老，学到老。竞争在加剧，学习不但是一种心态，更应该是我们的一种生活方式。  二十一世纪，实力和能力的打拼将越加激烈。谁不去学习，谁就不能提高，谁就不会去创新，谁就会落后。同事、上级、客户、竞争对手都是老师。谁会学习，谁就会成功，就能使得自己职业岗位的智能机构更加完善。学习增强了自己的竞争力，也增强了企业的竞争力。  1.5 人际关系适应  与象牙塔里单纯的人际关系不同，踏入了职场，人际关系也相应的复杂了起来。  刚走上工作岗位的新人最容易犯的毛病是过于高傲，把姿态放低一点，恰当的礼貌往往会赢得好感。无论对领导还是同事，无论喜欢还是讨厌，都要彬彬有礼。对待年长的同事，如果他没有职务，不妨称呼“X老师”或“X师傅”，因为他们有很多工作经验值得你学习。  同时，在单位里，努力工作，适当表现自己，最大限度地得到老板和同事的认可，是必须的，在论功行赏时应展现一个新人的宽广胸怀，赢得职场人缘。千万不要居功自傲，任何老板都讨厌自己的下属居功自傲，擅做主张，更没有人能忍受自己的下属对自己指手画脚。进入了社会，不妨把自己的个性磨的圆滑一点。  如果真正能够注意并做到这五种适应，那么，虽然你还是新人，但是已经能够胜任你的工作岗位，并且会给你的老板和同事留下很好的印象。  2.重塑自我  重塑自我包括五项修炼，分别是积极适应社会；提升职业素养；创建和谐人际关系；保有职场钝感力；适时体现品牌。  2.1 积极适应社会   1. 珍惜第一份工作，积累经验，增长阅历 2. 留下良好的第一印象：前摄作用、光环作用、定势作用 3. 注重知识转化、重视岗位培训 4. 多做实事和小事，尽快融入集体 5. 建立和谐人际关系 6. 敢于接受风险，乐于扩展自己的工作范围   2.2 提升职业素养  职业素养又包括职业意识、职业形象和职业道德。  2.3 和谐人际关系  人际关系：是指人们在物质交往和精神交往过程中建立起来的人与人之间的关系。它包括：信息沟通功能、心理保健功能、自我认识功能、人际协调功能。  人际关系的必要性：在现代社会，良好的人际关系不仅体现了人的一种心理需求，而且也成为人的一种最基本的生活技能。一个人的生存发展以及最大限度地实现自我价值，在很大程度上有赖于人际关系的融洽与和谐。  人际交往的原则  原则一：平等原则  在人际交往中，平等待人是建立良好人际关系的前提，在当今社会中，平等在人际关系中所涵盖的内容不仅有政治上法律上的，对个体来说，平等更主要的是指人格平等。人格平等一般是指尊重他人的自尊心、尊重他人的情感爱好以及他人的风俗习惯等。  原则二：互助原则  每个人的社交行为都是从互助开始的，从宏观上说，就是为了满足自己物质和精神方面的某种需要，既然是交往，需要的满足就是双向的，既相互获得需要的满足。只有这样，交往关系才能维持，交往的目的才有可能实现。  原则三：宽容原则  宽容不仅是一种美德和做人的境界，也是人际交往成功的重要条件。宽容是什么？雨果曾说过：比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的心怀。从不同的角度可以说明宽容代表的是人的胸怀。  协调好职场关系  （1）协调与上级的关系  服从指挥，努力工作是处理各种关系的最基本要求。在工作中勤于思考，富有开拓精神，能提出建设性意见并主动与上级交流，以尊重上级、尊重自我的尊重原则来处理与上级的关系。  （2）协调与同事的关系  乐于助人、善于合作、不侵犯同事的各种职权；在竞争中能够与人为善、彼此帮助、学习他人之长；严于律己、宽于待人；善于倾听同事的意见，争取他们的支持，是顺利工作的保障。  （3）协调与下属的关系  “己所不欲，勿施于人”是与下属相处的重要原则。尊重下属，视下属为合作伙伴，关心下属，为他们提供帮助与指导。切忌以势压人，盛气凌人、颐指气使。  2.4 职场钝感力  钝感力：是一种待人处事的态度，即从容面对生活中的挫折和伤痛，坚定的朝着自己的方向前进。他的关键词是“忍耐、包容、专注”  “钝感力”不是让人处处木讷，事事迟钝，它的迟钝只是为了把挫折和敏感慢慢吸收转换成积极的力量，踏踏实实地做好生活中的一个细节。适当运用这种“迟钝的力量”  将失败的阴影淡化，将逆境的羁绊钝化，以百折不挠的毅力，不放弃，终会走向自我的成功！  2.5 适时体现品牌  “最好的防御就是进攻”，在职场中也是如此，当我们基本适应职场环境之后，要想发展更好，就要展示自己，适时体现品牌。  列举民族品牌华为的例子，说明青年人要将自己打造成为品牌。  3.迈好职场第一步  下面我们用保姆式教程手把手教大家如何迈好职场第一步。具体有五项工作，分别是了解职务，了解企业基本守则，接受任务，汇报工作以及工作中其他注意的事项。  3.1 了解职务  当你到达工作岗位后，必须清楚了解自己的工作内容。向你的上级要你的岗位说明书（Job Discriptiong）。了解工作中的责任、权限、义务，以及上线级、考核标准等内容。  3.2 企业工作的基本守则  比上级期待的工作成果做得更好，懂得提升工作效果与效率的方法  3. 3 如何接受任务  步骤一：上级领导呼叫你的名字时，你应注意什么？  用有朝气的声音立刻回答；不要闷不作声的走向领导；不要使用“干什么”，“什么事”等同级用语回答；带上记事本，以便随时记下上级的指示。  步骤二：记录主管交办事项的重点  具有核对功能；备忘和检查工作；避免日后“有交待”、“没听到”的纷争。  步骤三：如何正确理解命令？  不清楚就问清楚，但切忌使用反问句；尽量具体化地向上级确认；让上级把话说完，后再提意见和疑问；使用6W、3H来理解。  3.4 工作汇报  工作汇报的报告对象一般为直接上级，职场中切记不要越级汇报，特殊情况除外。汇报要把握时机，同时讲求一定的原则。  3.4.1 工作汇报的时机  （1）汇报计划  主要作用和目的是让上级了解计划的内容，籍此请上级确认一些重要事项。请上级指示和审核计划，并认可。  （2）中间报告：  主要作用和目的是让上级了解你的工作进度。让上级知道你在干什么。  （3）紧急报告：  主要作用和目的是发生可能影响目标的实现的重大问题和突发事件时，应及时向上级报告。  （4）工作结束：  主要作用和目的是工作终了时一定要向上级报告，让上级及时知道工作完成是你工作成效得到确认重要步骤。保证工作的有效性。  3.4.2工作汇报的原则  工作汇报分口头汇报和书面汇报。  （1）口头汇报的原则：先说结论（－经过－理由）；简洁、正确；要事实不要臆测，误导是要负责的；不要遗漏重点；成功、失败要明确。  （2）书面汇报的原则：尽量用图表、数字说明；利用添加附件资料说明；谴词用语要简单易懂；标题清楚；报告顺序要合逻辑。  3.5 其他注意事项  了解上级的立场；有事先向上级报告；不要在背地说上层领导的闲话；工作到一个段落，需向上级报告；依上级指示行事；向上级提出自己的建议；向上级提供情报。  4. 职业心理危机及其对策   * 职业心理危机的特征 * 职业心理危机的阶段 * 职业心理危机的危害 * 职业心理危机的成因 * 职业心理危机的对策   4.1 职业心理危机的特征  职业心理危机：  是指在职业活动中由于工作（社会）压力而产生的生理不适、才智枯竭、情感淡漠、价值衰落、去人性化和攻击行为等现象，也称之为职业心理衰竭或职业衰竭。  4.1 职业心理危机的特征   1. 生理不适：早病、早衰、早逝 2. 才智枯竭：江郎才尽、空虚无奈 3. 情感淡漠：热情消失、情绪烦躁 4. 价值衰落：江河日下、消极怠工 5. 去人性化：冷漠、猜疑、视人如物 6. 攻击行为：攻击他人、自伤自残 7. （企业经理的自杀、大学教师的早逝）   4.2大学生职业心理危机 大学生走向工作岗位是一个角色转换的过程，要顺利地实现这个转换过程，还要注意调节心理上的不适，有的放矢地采取心理调适措施，以便尽快地进入角色。大学生在角色转换中的心理不适，主要指毕业生到工作单位报到上班后一定时期内，因个人期望未能实现而表现出的不良心理状态。  一般有三种表现：  一是不满意新的工作单位而产生的失落心理。由于各种原因，部分毕业生落实的工作岗位不理想，有的与原来的自我设想及兴趣爱好反差较大，特别是又看到有些平时比自己差的同学反而找到了理想的工作，于是觉得老天爷太不公平，心理上极为不平衡。  二是不适应新的工作岗位，而产生的压抑心理。由于毕业生缺乏从事实际工作的技能和经验，有的人一上岗便觉得很难进入状态，总觉得不适应，于是产生了急躁畏难的心理，觉得非常压抑。  三是不熟悉新的工作环境而产生的苦闷感。大学生离开了熟悉的校园学习环境，走向陌生的工作环境，但并未自觉地实现从学生角色向社会角色的转化。比如不少大学生在校时喜欢高谈阔论，对各种人与事随意评头品足，常常在生活上“不拘小节”，在工作上眼高手低，人际关系上以自己为中心。参加工作后发现以上种种均不受欢迎，不如意的事还不少。有些人对新环境中不如意的方面往往非常敏感，容易消极悲观，陷入苦恼之中。 大学生顺利完成从学校到社会、从学生到职业人的心理转变必须有如下几点认识： 首先意识到社会和学校不一样，职业人和学生又不一样； 第二把自己从学校这个小环境融入社会这个大环境中来； 第三要认识到学生是学知识，职业人是运用所学知识创造价值。 在明确自己的职业发展目标和方向的前提下，最重要的是有效的工作经验的积累，学会从一个“学校人”变成“职业人”，逐步提炼自己的职业含金量和竞争优势，只有这样，才是保证职场顺利发展的有效手段。 4.3 职业心理危机的危害  亚健康状态；人际冲突、加剧并蔓延；自我价值降低，感染组织士气；工作效率降低、降职、下岗。  4.4 职业心理危机的成因   1. 社会快速发展，转为工作压力 2. 社会的变革造成不安全感 3. 工作缺乏自主性 4. 超负荷的工作要求 5. 人际关系的紧张 6. 个体因素：价值观改变、自我评价改变、完美主义、负罪感……   4.5 职业心理危机的对策  为了避免职业心里危机，初涉职场，意气风发的大学生必须做到： 一要尽快平静心情，认真了解企业文化。每家公司都有林林总总的成文、不成文的制度和规则，它们加在一起，就构成了公司的企业文化。想迅速融入环境，在公司里如鱼得水，就要对这些制度、规则烂熟于心，严格遵守。初来乍到，切记莫逞英雄，天真地想去改变公司现有的文化，这样你只会给自己惹来麻烦。 二不要急躁，做事时分清轻重缓急。一个人的能力、精力有限，谁也不是超人，不可能一夜之间解决所有难题，做完所有事情。当一大堆工作同时压到你身上时，按“轻重缓急”的次序依次完成，是最合理的解决之道。暂且把那些杂七杂八的小事搁下，集中精力处理棘手的事情，安抚要求苛刻的客户。做好一件事，远比事事都尝试、最终却一事无成要强得多。 三要克服以前的自由心理，绝对遵守公司章程。每家公司都有自己的规章制度，有些是无论在哪里都必须遵守的，比如不迟到、不早退、办公时间不打私人电话、不揩公家的油等等。也许没有人因你早下班10分钟而指责你，但老板的眼睛是雪亮的，如果在这种小事上栽跟头，可真是得不偿失。 倘若在工作中，不幸遭遇心理危机，也不要慌张，急躁，这样只会陷入一个恶性循环当中，要摆脱种种心理上的不适，最关键的还是要靠毕业生自己的努力，积极进行自我调适。 可以恰当运用下列一些方法去减轻心理冲突中所引起的负性情绪： 1、转移注意力。转移注意力是人们常用的调节情绪的手段。大学生刚走向工作岗位，产生了苦闷和失落，这是正常的现象，但是不要长期憋在心里，形成心理障碍。要用适当的方式向亲人朋友、同事倾吐出来，以减轻内心的痛苦。 2、积极参加单位组织的各种社交文娱活动。这样不仅可以使人容易忘记烦恼和忧愁，而且还能够增加与人沟通的机会，增强同事间的亲近感。 3、调和人际关系。宽松良好的人际关系有助于事业的成功。大学生到新单位后，首先要合群，努力使自己融入新的集体当中，要了解与自己相近的人的特点，做到彼此尊重，与人为善，与人融洽相处。参加工作后对单位的规章制度及一些问题的处理，不要随便表态，以免卷入不必要的人事是非的漩涡之中难以自拔。同时要仔细体会群体对自己的期待和鼓励，并据此及时调整自己的行为。 4、谦虚谨慎，自我正确定位。大学生进入社会后有必要对自己进行新的自我认识，弄清发挥自己的优势有哪些有利条件和不利因素，以便摆正自我关系，找准新的生活坐标。目前，机关、事业单位、大企业的人员的知识水平已普遍较高，拥有大学文凭的人比比皆是，大学生在他们面前已不再拥有多少知识优势。在这种情况下，更要从思想上真正放下架子，结合岗位技术的要求，刻苦钻研，勤于实践，努力提高自身素质，为以后挑重担、挑大梁做好充分的准备，只要有真本事在手，不愁无用武之地，不怕无用武之时。最重要的对策：终身学习、开创新天地。  有位职业经理说：年轻的时候，靠拼劲吃饭；中年时，靠智慧吃饭；年老时，靠经验吃饭。我现在还在靠体力吃饭，如果有一天体力不行了，我又能干什么呢？  在网上看到一则帖子，是一个25岁的女孩评论35岁的白领——她说，“我想那将是一个‘三无（35）时期’：无青春，无自由，无资历。”精辟！   1. 终身学习   迈好职场的第一步，如同在战场上找到适合自己的装备，合适的盔甲、合适的战靴、合适的武器、以及敏锐的探测战场变化的雷达，当你具备了这些装备并选择了有把握占领的领地，驱逐出你的竞争对手，你才可能成为这个地盘的霸主，并拥有更丰富的资源，以便于让自己将来可以发展的更加壮大，才有可能在硝烟弥漫的职场中立于不败之地。  终身学习包括学会学习、注重实践和岗位成才。  5.1 学会学习  通过理论学习完善知识结构；通过观察学习增加实践经验；通过社会学习积累社会经验。  5.2 注重实践  因为实践出真知；实践是检验真理的唯一标准；实践是学习的动力。  5.3 岗位成才  岗位成才是人才发展的重要规律  曾有一位首席执行官说：“对于刚毕业的大学生，找不到适宜的工作，能力不是问题、教育不是问题、基本知识也不是问题，最大的问题是心态。他们无法用一颗正常的心去面对工作。”所以，步入职场的同学们，一定要用一颗平常心面对就业这个问题。无论前方一片明媚或是迷惘未知，我们都要坦然面对，不能一开始就输了气势。    **三、教学总结**  本项目涉及的任务内容较多，用时三课时，从职业适应到工作流程，从职业心理危机到终身学习。需要教师具备深厚的理论功底和丰富的实战经验，才能让学生有兴趣参与繁多的学习，有信心胜任未来的工作。  **四、课后作业**  1.坚持终身学习，请列出近两周的学习安排，以及近一年的学习计划。  2.进入职场后，大学毕业生如何建立良好的人际关系？  3.大学生初入职场，职业适应包括哪些因素？ | **上节课课程内容回顾。**  **案例分析，小组讨论**  **教师点评**  **课程思政：**  **当下心理问题已经成为影响人们工作生活的重要问题，要在初入职场胜任工作心理适应是基础。日常生活中内心强大也是一种智慧。**  **同学举例**  **边讲边演练**  **观看视频：职场钝感力**  **课堂思政：**  **适当运用这种“迟钝的力量”将失败的阴影淡化，将逆境的羁钝化，以百折不挠的毅力，不放弃，终会走向自我的成功！**  **观看视频：适时体现品牌**  **课堂思政：**  **我国有华为体现中国的品牌，每位大学生也要将自己打造成为品牌。**  **在迈好职场第一步这一项目中，以实际工作场景为依托，向学生展示工作的具体流程。**  **学生讨论：**  **让学生体会职业心理危机对工作的影响，共同归纳出解决危机的对策。**  **提出问题，学生讨论；**  **课程思政：**  **终身学习不但是在学业上，更重要的是在生活中和在未来的工作中，才能不负新时代的要求、不负青年人的责任。** |