

## 《职业规划管理》教学大纲

### 一、课程性质、目的及任务

《职业规划管理》是“合格职业人”专业职业素养提升部分的基础巩固课程，是在学生学习完通用职业素养的基础上，进行针对岗位特性的巩固提升训练。

通过本课程的学习可以帮助学生们掌握职业生涯规划的方法，能够运用方法指导实践，为自己的职业发展制定科学的、切实可行的规划，结合目标管理、时间管理、问题管理模块的学习，不断完善自身职业能力，逐渐形成良好习惯，为自己的职业发展做好基础铺垫。

### 二、教学内容及目标

| 知识模块<br>(篇)    | 教学内容<br>(章)        | 学习目标                                                            |
|----------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 第一模块<br>职业生涯规划 | 第一章<br>为什么要做职业规划   | 1. 引发学生对职业规划的关注和思考<br>2. 能够生成要做职业规划的初步的思想意识                     |
|                | 第二章<br>什么是职业生涯规划   | 1. 引发学生思考职业生涯规划的定义<br>2. 引导学生理解职业生涯规划的关键词                       |
|                | 第三章<br>如何进行职业生涯规划  | 1. 引发学生思考职业规划模型<br>2. 引导学生正确进行职业生涯规划                            |
|                | 第四章<br>职业生涯规划的实施步骤 | 1. 引发学生思考职业生涯规划步骤<br>2. 引导学生正确按步骤进行职业生涯规划                       |
| 第二模块<br>目标管理   | 第一章<br>为什么设定目标     | 1. 建立联结，使学生认识到拥有目标对个人发展的重要性<br>2. 建立学生对于本课程内容之间的联结，形成对目标的初步思考   |
|                | 第二章<br>目标是什么       | 1. 使学生了解目标的定义<br>2. 掌握设定目标的 SMART 原则<br>3. 学会使用 SMART 原则给自己设定目标 |
|                | 第三章<br>实现目标的方法     | 1. 使学生掌握目标分解和实施的方法<br>2. 将目标分解的和实施的方法应用到自己的学习、生活和工作中            |
| 第三模块<br>时间管理   | 第一章<br>为什么进行时间管理   | 1. 建立联结，使学生认识到时间管理对个人发展的重要性                                     |

|              |                      |                                                                                        |
|--------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|              |                      | 2. 建立学生对于本课程内容之间的联结，形成对时间管理的初步思考                                                       |
|              | 第二章<br>时间管理是什么       | 1. 使学生了解时间管理的定义                                                                        |
|              | 第三章<br>如何管理时间        | 1. 使学生掌握时间管理的方法<br>2. 学生能将时间管理的方法应用到自己的学习、生活和工作中                                       |
| 第四模块<br>问题管理 | 第一章<br>解读“问题”与“问题解决” | 1. 能够陈述并理解“问题”、“解决问题”的定义<br>2. 能够区分问题的种类<br>3. 认同并接受问题对个人成长的推动作用                       |
|              | 第二章<br>有效问题解决        | 1. 能够陈述并理解解决问题的“最佳步骤”<br>2. 能够按照问题解决步骤独立完成问题分析，并生成具体问题解决解决方案<br>3. 能够对比分析并选择最适合的问题解决工具 |

### 三、教学方法

在教学活动过程中，重点在学习苏格拉底的“精神助产”即引导学生自学上，鼓励学生在自学实践中掌握学习方法。

本课程的学习，课堂上主要学习方法有哲理分享、理论讲授、案例分析、课堂讨论、心理测验、小组合作训练等教学方法。

### 四、参考书目

[1]徐笑君，《职业生涯规划管理》，四川人民出版社，2008.03

[2]石建勋，《职业生涯规划与管理》，清华大学出版社，2012.01

[3]孙继伟，《问题管理—高水准的问题分析与解决》，企业管理出版社，2012.01

[4]中国人寿保险股份有限公司教材编写委员会，《目标管理》，中国金融出版社，2010.12

[5]黄宪仁，《如何推动目标管理——聚焦企业动能的最佳利器》，厦门大学出版社，2010.10

[6]傅羽弘,郭美辛,《目标管理决定成败》,科学出版社,2007.04

[7]田村孝文,《标准时间管理》,东方出版社,2011.09

[8]哈佛商学院出版公司,《时间管理——高效率人士的成功利器》,商务印书馆,2007.11

[9]吉姆·兰德尔,上海交通大学出版社,《时间管理——如何充分利用你的24小时》,2012.01