

《职业发展与就业指导》

课程教案

项目一：自我探索

任务四：能力探索

目录

一、教学目标与设计.....	3
1、设计思路.....	3
2、教学目标.....	3
3、课程定位与设计.....	3
4、教学重点、难点.....	4
5、教学方法.....	4
6、教学课时.....	4
二、教学过程.....	4
1、回顾课程.....	4
2、导入新课.....	4
3、能力的概述.....	5
4、技能的分类.....	6
5、知识总结.....	10
6、课堂延伸.....	10
7、布置作业.....	11
三、教学总结.....	11
四、教学感悟.....	12

一、教学目标与设计

1、设计思路

根据教育部办公厅关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》，结合高职学生实际情况，设计该部分学习内容。开设就业指导课程的根本目的不是为了让学生简单地掌握理论知识，而是通过教学解决学生面临的实际问题。在课程设计过程中，着重于课堂教学为实践服务的宗旨，强调一切从实际出发，依据“做中学、做中教”的教学理念，力求达到最佳教学效果。

2、教学目标

知识目标：

- (1) 了解能力的概念和分类以及技能的分类。
- (2) 理解三种技能的特点及相互关系，
- (3) 初步了解技能的探索方法。

能力目标：

- (1) 能使用相关资源和方法来了解意向职业的技能要求。
- (2) 能主动提高可迁移技能，为个人职业生涯发展不懈努力。

思政育人目标：

帮助学生树立正确的能力观——优秀的品质和特性也是一种技能，从而引导学生摆脱狭隘的认识，树立自信心，以积极的心态规划自己的大学生涯，进而做好职业生涯规划。

3、课程定位与设计

本节内容处在教材的第一部分“职业生涯规划篇”中，在经过了“职业生涯规划概述”内容的学习，大多数学生能认识到职业生涯规划的重要性，从而主动参与到接下来的自我探索和生涯规划中。并且学生也已经学习了性格与职业兴趣的探索，使学生逐渐理解了自我探索是一个拓展、探究、整合和不断调节的过程。所以我在自我探索的第三部分“我到底能干什么”的教学设计中，不仅想让学生明白技能是简历和面试中必须使用的语言，而且要引导学生正确认识自己的技能尤其是自我管理技能和可迁移技能，从而摆脱对能力的狭隘认识，树立自信心。

设计理念：

在教学方法上，以学生为本，将理论知识融入到课堂活动、小组讨论等互动

情境中去，让学生在轻松愉悦的氛围中接受知识，达到快乐学习的目的。

在学习效应上，注重知识的形象化和实效性，将所学的知识与真实的生活融合，激荡学生的思维，强化学生的主动参与意识，达到学生深刻、清晰地理解知识的目的。

4、教学重点、难点

重点：技能的分类和自我探索

难点：技能的自我探索

5、教学方法

根据教学大纲要求，本节教学主要采用讲授引导、活动探究、小组讨论、视频学习的方式帮助学生理解技能的分类和自我探索这一教学重点，通过讨论式、案例式达到理论与实践结合、讲授与案例结合、启发与探讨结合的教学目的。

6、教学课时

80 分钟（本次教学设计课时 40 分钟）

二、教学过程

1、回顾课程

各位同学，前面几次课我们进行了兴趣、性格、价值观的探索，今天我们来学习能力探索。

2、导入新课

问题导入

一分钟推销自己

提问：假如今天你去公司面试，要做一分钟自我介绍，你会如何推销自己？

这个问题对于我们大一的同学来说，可能有点难度，但是一年后，在座的每位同学都将面临这样的场景。

面试官这样问毕业生：“你有什么样的能力？”

同学说：“我能力挺强的，做什么都没问题。”

面试官继续问：“你有什么样的能力胜任这个职位呢？”“对于这个岗位你额优势是什么？”

同学说：“别人能做的我肯定也能做到，我有信心胜任工作，反正就是挺有能力的。”

刚才那位同学是否成功地推销自己了？没有！太失败了！他不仅是不了解自己具备的能力，而且不知道自己要竞聘的职位需要什么能力。

那么问题来了！

“你有什么样的能力？”

能力是用人单位最关心的问题，也是我们最需要证明的。

如何去发现、培养及表现自己的能力？

这节课将从四个方面进行能力探索。课程内容包括四个方面：

- 1) 能力概述
- 2) 技能分类
- 3) 对自我技能的探索
- 4) 技能的自我评估

第一课时完成前两部分，其中第二部分内容是本节课的教学重点和难点。

3、能力的概述

本环节的设计定位：列举“能力”“能力倾向”“技能”的概念，使学生对“能力”和“技能”的区别与联系有一个初步的认识，启发学生分析问题要注意角度的不同。同时对“能力倾向”和“技能”进行简单的案例分析解释，使学生理解天赋固然重要，但是后天的努力直接影响一个人的生涯发展。

1) 能力的定义

能力就是一个人成功地做事情或工作的潜能。

学生活动

请大家在 3 分钟内在纸上写下自己所拥有的 1-2 项能力。学生写好后，将他们写的贴到白板上。

教师分析

大家写了很多，那这些到底是不是能力，是什么能力呢？接下来，我们来看能力的分类。

2) 能力的分类

能力按照其获得方式的不同，分为能力倾向和技能。

能力倾向/天赋 (aptitude, gift): 上天赋予每个人的特殊才能。

技能 (skill): 是经过后天学习和练习培养而形成的能力。

如阅读能力、人际交往能力, 表达能力等。

教师请学生上台重新将之前写的能力进行归类。

3) 能力倾向: 介绍加德纳的多元智力论, 每个人都同时拥有 8 种不同的智能。

这些人很难比较谁更聪明, 只能说他们在各自的不同领域, 将自己天生的聪明才智发挥到了极致。

教师强调

在现实生活中, 个人的能力水平往往是能力倾向和技能两方面的结果。(以刘翔、姚明等为例)

当我们说“我这方面的能力不行”时, 要搞清楚是自己真的不具备这方面天赋, 还是由于缺乏机会培养和练习呢? 其实我们每个人都有无限的学习、成长的能力, 很多技能是可以通过练习获得的。

4、技能的分类

本环节的设计定位: 通过对知识技能、自我管理技能、可迁移技能的相关知识进行分析梳理, 让学生认识到三种技能间的关系, 同时进行一个活动, 引导学生深入探索自己已有的技能和有待培养提高的技能。

辛迪·梵和理查德·鲍尔斯(Sidney Fine And Richard Bolles)将技能分为三种类型: 知识技能、自我管理技能、可迁移技能。

学生活动

请同学们按照你们的理解, 将黑板上的关于技能的词语, 按这三种技能重新进行分类摆放。他们摆的对吗? 我们继续学习, 先来看一个案例。

案例分析

教师讲解案例, 请同学回答三种技能, 三种不同颜色表示三种不同技能, 如何对应的。使学生对三种技能有初步了解。

1) 知识技能

知识技能: 需要通过教育或者培训才能获得的特别的知识或能力, 也就是个人所学习的科目, 所懂的知识。

师生分析

知识技能的特点：

一般用名词来表示；

需要经过有意识的、专门的培训才能掌握；

常常与我们的专业学习或工作内容直接相关。

学生思考

知识技能的获取途径？

知识技能并非只能通过正式专业教育才能获得。它的获取途径包括：学校课程、课外培训、辅导班、自学、专业会议、讲座或研讨会、资格认证考试、证书、上岗培训、爱好、娱乐休闲、社团活动、家庭职责等等。

我们也可以从这些经历中探索自己拥有的知识技能。

你大学学习的是什么专业？

你的专业课有哪些？

除了专业课之外，你还选修了哪些课程？

你参加过哪些相关培训？

你最近在看什么书？

请学生根据问题，填写自我探索报告。

教师强调

大学时期是我们能够理性地自我支配时间最多的人生阶段，同学们应该利用课余时间的各种经历多多储备知识技能。

师生互动

刚才我们分析的外语、电脑编程等知识技能是专门培养的结果，屏幕上的第二类能力与知识技能相比有什么特点？——是形容词；也需要专门的课程培训和学习吗？不需要专门培养，他们是在生活中日积月累沉淀提炼的结果；是一些个人品质和特征，这种能力叫自我管理技能。

2) 自我管理技能

自我管理技能：人所具有的特征和品质

以形容词或副词的形式出现

可以从非工作领域转换到工作领域

被称之为“适应性技能”

教师强调

自我管理技能经常涉及个体在不同的环境下如何管理自己，比如是勇于创新还是循规蹈矩；是认真负责还是敷衍了事；能否在压力下保持镇定，是否对工作有热情，是否自信等等。

良好的自我管理技能能够帮助个体更好地适应周围的环境、应对工作中出现的问题，因此也被称为“适应性技能”。

学生活动

活动设计定位：学生通过“头脑风暴法”快速搜索受人欢迎的品质和特性，进而定位自己的自我管理技能，思考自己的生涯规划方向。

活动：我愿意和……样的同事相处

- (1) 列出你愿意与之共事的人的特质。
- (2) 小组内讨论，大家最重视的特质有哪些？
- (3) 小组代表发言，每个小组只说最重视的三项特质。

对照黑板上写下的形容词思考：

- ①我是这样的人吗？
- ②我是大家所描述的理想同事吗？
- ③我的个性特征会怎样影响到我的生涯发展？

同学们在活动中发现大家最重视的特质有哪些呢？小组代表发言。（板书）

关于自我管理技能的探索，大家可以通过课后作业1“他人眼中的我”来完成。

教师小结

通过刚才的活动，大家在定位自己目前已有的和欠缺的自我管理技能的基础上应该好好思考自己的生涯规划方向。事实上，人们被解雇或离职时候，更多的时候是因为缺乏自我管理技能，而不是因为缺乏专业能力。所以，在我们从校园走向社会之前，培养良好的自我管理技能，学会如何为人处世，是至关重要的。

3) 可迁移技能

可迁移技能：在某一种环境中获得的，并可以有效地移用到其它不同的环境中去的技能。

用行为动词来表达；

可以从生活中的方方面面、特别是工作之外得到发展，却可以迁移应用于不同的工作之中，也被称为通用技能；

是个人最能持续运用和最能够依靠的技能。

教师分析

同学们平时在宿舍里组织小型聚会或解决纠纷，在班级内组织晚会，主持主题班会或者在社团中策划活动等等，看起来或许很不起眼的事情，但同学们从中拥有了组织活动、商讨解决问题、管理事务等重要的可迁移技能。而这些技能会在几乎所有的工作中用得到，所以可迁移技能又被称为通用技能。

教师强调

与知识技能相比，可迁移技能无所谓更新换代，而且无论自己的需求和工作环境有什么样的变化，它们都可以得到应用，甚至可以随着我们工作经验和社会阅历的增加得到不断的发展。所以可迁移技能是个人最能持续运用和最能够依靠的技能。比如，学习能力就是一种可迁移技能，它甚至比拿到一个学位还重要，因为有了学习能力，我们才会不断地学习新的知识技能，才能跟得上时代的发展。

我们个人到底具备了哪些可迁移技能呢？可以通过提问题的方式寻找答案。比如：

你都会做什么？

你参加过哪些社会实践？

你觉得自己最突出的工作能力有哪些？

哪些能力使你能够胜任这项工作？

请用 3-5 个动词来概述你的工作能力。

请学生根据问题，填写自我探索报告。

案例分析

通过一则招聘信息，了解本专业应聘的岗位所需要的能力，从而让学生意识到在大学期间要重点培养相关技能。

视频

通过播放生涯人物访谈，从毕业生的角度给在校大一的学生一些建议。达到言传身教的效果。

5、知识总结

三种技能的区别和联系

本环节的设计定位：通过简短的总结使学生清楚一点：知识技能、自我管理技能和可迁移技能三种技能都重要，都要提升！

知识技能——通过教育或培训获得的特殊能力；自我管理技能（适应性技能）——个性品质，是个人对人对事的精神状态或态度——做人；可迁移技能（通用性技能）——一个人会做的事。

对于知识技能、自我管理技能、可迁移技能，同学们觉得哪一种技能重要呢？都重要！都要提升！其实应该说技能的组合更为重要。在面试过程中，我们要以技能为中心展现自己，推销自己。

6、课堂延伸

本环节的设计定位：作为本节课的收尾环节，引入自我效能感的概念，并通过生活实例激励学生在每一件事情上都要对自己有肯定的预期，从而强化学生的主观能动性。

学生活动

计时击掌

- 1) 估计一分钟你能鼓多少次掌？
- 2) 一分钟你实际鼓了多少次呢？

学生通过实验，认识到很多时候人们都会低估了自己的潜能，从而重视自我效能感的提高。

能力的发挥——自我效能感（self-efficacy）

自我效能感是指个人对自己的能力、以及运用该能力将得到何种结果所持的信心或把握程度。是预测个人行为的重要指标。

教师分析

比如让一个自我效能感高的人和一个自我效能感低的人同时去做同一件他

们从来没有做过事，两个人的结果是不一样的！自我效能感高的人，做之前就会告诉自己我能行，那么他就真可能成功。相反，自我效能感低的人在做之前，就觉得不行，可能就放弃了。

教师强调

当面对挑战，遇到困难的时候，我们可以保持高度的自我效能感并对自己说：“我一定能做到！”

小结

能力的展示载体是做事，因为在做事过程中才能发现自己的不足，才会有醒悟，有提高。希望在座的各位同学在大学期间，**耐心储备精湛的知识技能、用心培养优秀的自我管理技能、潜心提高丰富的可迁移技能，规划好自己的大学生涯，成为受用人单位欢迎的优秀人才。**

下节课我们将一起来讨论在大学里如何提高自己的这些重要技能，以及探索自我技能的方法，并进行自我技能的评估。

7、布置作业

1) 他人眼中的我”。

(1) 朋友至少 10 个人询问，请用三到五个形容词形容你自己。

(2) 他人的反馈，思考一下别人的描述哪些是你知道的，哪些是以前没有想到的，别人说的符合你对自己的评价吗？你需要如何扬长避短？

2) 撰写成就故事，确认个人最擅长并愿意在工作中使用的技能。

按照初中、高中、大学的顺序写下生活中令你有成就感的具体事件至少 4 个，然后对其进行分析，看看在其中使用了哪些技能，尤其是自我管理技能和可迁移技能。

三、教学总结

本节课通过问题引导，引起学生对自我能力的探索，促进学生进行探究式学习。课堂采用小组讨论法、案例分析法、视频学习法，提高学生学习兴趣和主动参与性。课后学生通过撰写成就故事，发现自身具备的各种技能。

四、教学感悟

成功的职业生涯规划，既不是仅仅做一下测评，也不是课堂上交流一下而已，而是要就职业发展的方向和路径问题提供现实可行、有根有据、逻辑清晰的解决方案，而且是要在充分把握个人成功的关键要素——性格、兴趣、能力和价值观的基础上，作出具体的职业规划。

约翰·杜威认为“幸福的关键是发现自己适合做什么并确保有机会去做。”我们希望学生幸福，所以我们力求通过这门课程帮助学生准确定位自己，成功规划自己的职业生涯。