职业生涯规划 知识点

1. 绪论
2. 大学生职业生涯规划的含义：劳动者个体一生对自己所从事若干职业及其内容与职务的发展变化作出系统安排和精心设计的过程。
3. 大学生职业生涯规划课程从（心理学）和(社会学)的角度指导学生认识自我，了解环境对自己职业生涯规划发展的影响，帮助学生树立正确的职业理想和择业观。
4. 大学生职业生涯规划课程的内容：绪论、生涯唤醒、我的大学、自我认知、心理拓展、能力提升、职业素养、职业目标、规划实练。
5. 一个完整的职业生涯规划需要遵循职业生涯设计流程进行科学、合理地设计和反馈，应具备七个要素：自我评估、职业环境分析、职业定位、职业生涯目标的确定、设定特定学期的职业生涯目标、制定学期行动计划、职业生涯的反馈与调整。
6. 职业生涯目标的确定要求遵循四大原则：利益整合原则、时间梯度原则、可行有效原则、动态创新原则。

第二章 生涯唤醒

1. 职业的特征：职业不是从来就有的，它是伴随社会分工的出现而产生的。
2. 职业综合反映了人们的生活方式、经济状况、文化水平、行为模式、思想情操等内容，也是一个人的权利和义务、权利和职责的反映，是个体的社会地位的一般性表征。
3. 生涯是多种角色交互的综合体。生涯既包括了一个人不同时期的职业或工作，又包含了同一时期所有生活角色（子女、学生、配偶、家长、持家者、亲友）的交互作用，还包含了人们整合这些角色的方式。
4. 生涯是一个人有生之年在社会关系、人际关系及职业关系上扮演的所有角色的动态过程。
5. 学业生涯的特征：独特性、阶段性、 发展性、 综合性。
6. 职业生涯的特征：个体性 发展性 多元性 互动性。
7. 大学生专业化发展的途径：学科内部发展的专业化、多学科融合的专业化、自我教育与学历教育相结合的专业化。
8. 大学生专业化发展的学习内容：大学要传承和发展知识、文化，所以要学习专业知识与技能 大学要培养具有独立人格的人，所以要学习思考和思维方式 大学要培养完善的人，所以要塑造和发展个人品格 大学要为社会创造价值，所以要培养自己的社会实践能力。（每点主要阐述）

第三章 我的大学

1. 职业前景的趋势：单一基础向综合化、多元化转变 封闭性向开放性转化 制造型向信息化、知识型转化 体力劳动型向脑力创新型转化 第三产业职业数量增加。

第四章 自我认知

1. 气质的类型：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。
2. 价值观的含义：价值观是指一个人对周围的客观事物（包括人、事、物）的意义、重要性的总评价和看法。

第五章 心理拓展

1. 大学生良好心理环境的构建（简要阐述 ）：

弘扬社会正能量，塑造良好社会心态

关心关爱弱势群体，优化成长环境

重塑大学精神，彰显个性校园文化

和谐人际关系，建立良好同辈群体环境

不断完善自我，增强心理抗压能力

1. 如何培养交往能力并进行阐述

树立正确的人际交往观

遵循人际交往的原则：平等交往，互助互利；诚实守信，坦诚待人；互相尊重，求同存异；换位思考，宽容大度。

提升人际交往技能：主动、热情；善于肯定与表扬；学会宽容和道歉；学会微笑和感谢；善于倾听，保持谈兴。

1. 大学生压力的主要来源：学习压力、生活压力、就业压力、情感压力。
2. 简述大学生受挫能力的培养：正确地认识挫折、合理归因、正确认识自我，提高个人修养、构建良好的心理防御机制、建立和谐的人际关系。

第六章 能力提升

1. 如何处理好社团活动和专业学习的关系

分清第一课堂和社团活动的主次关系；

处理好数量和质量的关系；

实现知识和能力的统一。

第七章 职业素养

1. 大学生提升职业能力的途径：

通过课堂的学习：专业课的学习；职业生涯规划课和就业指导课的学习；创新和创业教育的学习。

通过课外的学习：通识知识的学习；兴趣爱好的学习；新兴媒介的学习。

通过加强社会实践

通过参与校园文化活动

第九章 规划实练

1. 职业生涯规划要求学生根据自身的性格、能力进行自我评估，发现职业兴趣；结合所学的专业知识等自身因素，加上对外界环境的评估和认识。

1. 职业生涯规划是在内心动力驱使下，为自己的未来人生绘制理想蓝图。职业生涯规划是在对个人内部环境因素进行客观分析的基础上，深入了解各种职业的需求趋势以及关键的成功的因素，确定自己的事业发展目标，并选择实现目标的职业和岗位，编制相适应的工作、教育、培训计划，制定出基本措施和高效的行动方案。
2. 大学生职业生涯规划的特点：设定目标不同;规划年限不同；实施策略不同。
3. 职业生涯规划的四大黄金准则：择己所爱；择己所长；择世所需；择己所利。
4. 论述题：做出自己的职业生涯规划（可信度高）

步骤：1.了解自我

2.预测未来

3.环境分析

4.优劣分析

5.确定目标

6.规划发展阶段

7.步骤与措施

6. 丰富大学生职业生涯规划的途经

课堂教学

开设讲座

校园文化活动

社会实践活动