大学生职业生涯规划与就业指导

课

程

教

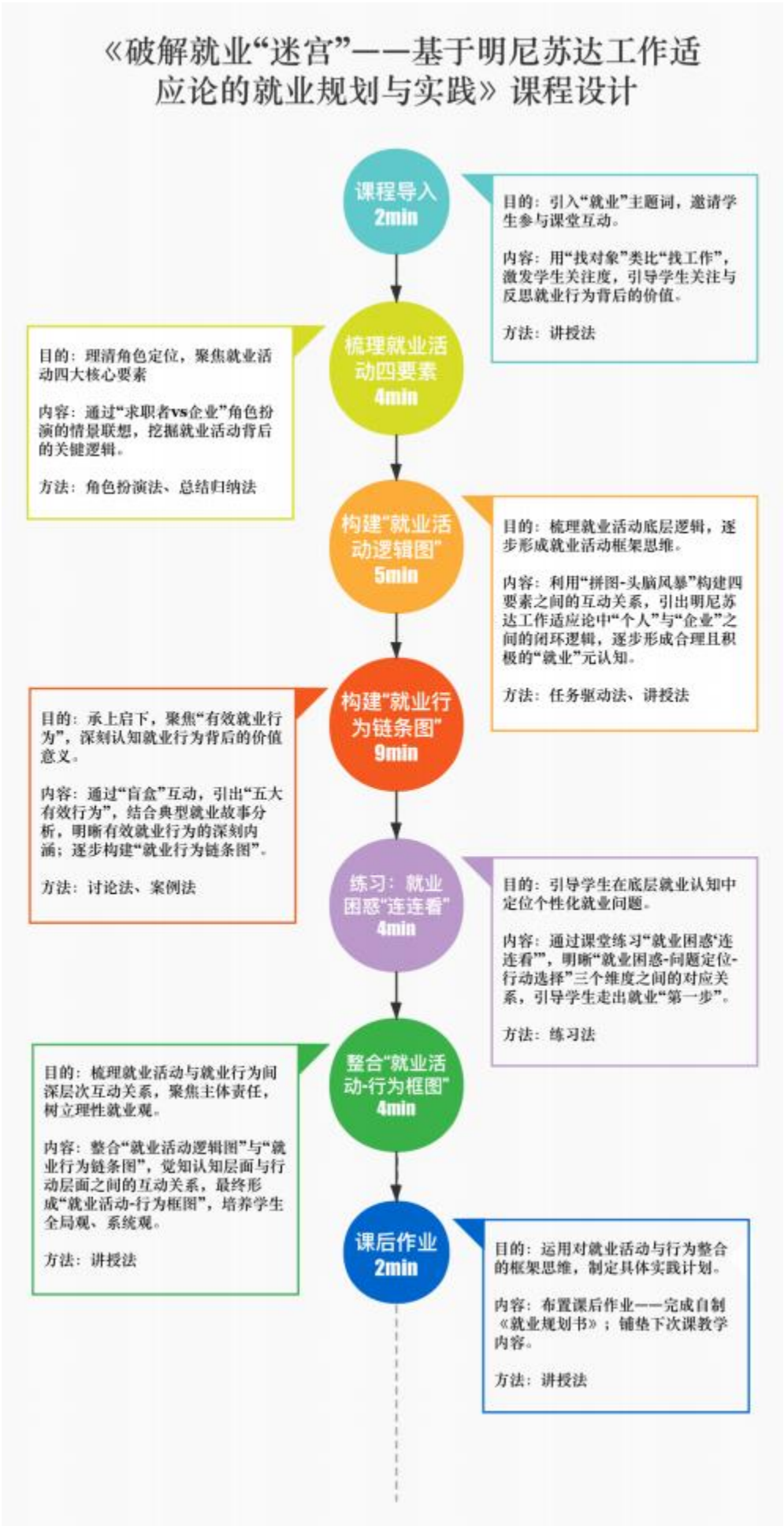
案

题目：破解就业“迷宫”

——基于明尼苏达工作适应论的就业规划与实践

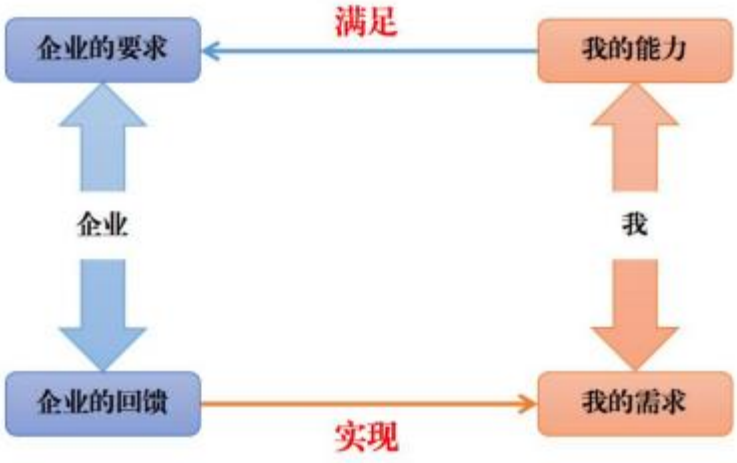
<table>
<tr><td colspan="6">教案设计</td></tr>
<tr><td>课题名称</td><td>破解就业“迷宫”——基于明尼苏达工作适应论的就业规划与实践</td><td>授课对象</td><td>大三大四阶段学生</td><td>时间安排</td><td>30min</td></tr>
<tr><td>学情分析</td><td colspan="5">1. 个体层面：就业第一步，学生通常急于“写简历”“刷简章”，在就业过程中面临就业困惑也常陷入迷茫与误区，无从下手、无所适从。学生对典型就业行为背后的价值意义缺乏梳理，对“有效就业行为”的范畴理解不够深入，少有对就业活动底层逻辑的思考与理解，缺乏对就业活动的系统性认知，最终导致出现“一份简历海投”“一味想要高薪”等求职目标不清晰、求职行动力滞后的就业问题。
2. 教学层面：现今学生接触到的《就业指导》课程多聚焦于就业市场形势分析、就业技能指导训练、就业情绪心态调试等实务性、实践性、实操性内容，缺乏对整体就业活动认知的架构，《就业指导》第一课作为学生认知就业活动的“初印象”，具有非常重要的导向意义：学生着手就业，首要任务应当是培养起对就业活动与行为的整体认知，进而树立积极、理性、正向的就业价值观。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">教学目标</td><td>知识目标</td><td colspan="4">1. 理解并掌握明尼苏达工作适应论中个人与职业关系闭环，即“就业活动逻辑图”。
2. 梳理并建构基于有效就业行为互动的“就业行为链条图”。
3. 整合并建构“基于明尼苏达工作适应论的就业活动-行为框图”（以下简称“就业活动-行为框图”）。</td></tr>
<tr><td>能力目标</td><td colspan="4">1. 系统思维能力。通过建构式教学，帮助学生梳理就业活动中的典型要素，逐步明确各要素之间的联系与互动，形成系统思考结果，进一步帮助学生明晰要害、灵活行动。
2. 提出问题、分析问题、解决问题的能力。通过体验式教学，引导学生发现就业过程中的实际困难与困惑，逐步尝试将理论运用于实践，指导实际问题解决。
3. 就业实践能力。通过逐步明确、辨析有效就业行为，在底层就业认知中定位个性化就业问题，有目的性地引导学生“知行合一”，落实积极、理性、正向的就业价值观。</td></tr>
</table>

	情感与价值观目标（课程思政）	1. **树立理性就业观**。形成对就业活动及行为的底层概念逻辑，关注主体责任，调动主体积极性，培养学生理性、积极、正向的就业观。 2. **培养全局观、系统观**。面对职业规划相关范畴问题（如考研、考公等），以马克思主义就业观和习近平总书记关于就业的论述引导学生关注社会全局、国家大局，以行动践行心动，努力追求人生理想与价值。
教学重点	1. 通过体验互动环节，引导学生理解并掌握“就业活动逻辑图”，即明尼苏达工作适应论中关于个人及职业的核心逻辑，明晰个人与职业之前的互动闭环关系。 2. 通过讨论法、案例法，借用“盲盒”理解并构建“就业行为链条图”，帮助学生识别并聚焦有效就业行为。	
教学难点	1. 基于明尼苏达工作适应论构建“就业活动-行为框图”体系结构，辨析有效就业行为与底层逻辑内涵之间的关系。 2. 基于理论框架逐步定位自身就业问题或困惑的本质，通过理论指导实践，进一步促进就业行动。	
教学方法	角色扮演法、任务驱动法、讨论法、案例法、练习法等。	
教学创新	1. **教学理念创新**：课程整体设计以学生为中心，围绕学生有效就业的核心诉求，先逐个拆解就业活动、就业行为中的关键要素，再搭建重组内在逻辑关系，引导学生全链条参与认知重组、逻辑搭建的过程，增强学生对理论的掌握与应用，帮助学生在《就业指导》第一课树立合理的就业元认知。 2. **教学内容创新**： 提出“基于明尼苏达工作适应论的就业活动-行为框图”，指导学生将就业本质与外显行为链接起来，帮助学生选择问题—整合信息—总结提升—反馈拓展，引导学生进行内外探索，知行合一，提升理性决策能力。 3. **教学方法创新**：通过提出问题—情景联想（角色扮演法）—提炼模块（任务驱动法）—发掘联系（讨论法、案例法）—梳理模型（练习法、讲授法）的方式，强化体验式学习的有效性，提升学生的参与度与获得感，强化学生自主学习的能力，增加课程的吸引力与实用性。 4. **教学手段创新**：创新采用雨课堂，使得课堂设计灵活便捷，提升学生学习体验感，增强学习驱动力。 5. **教学评价创新**：原创自制的《就业规划书》考核形式，实现课上讲授+课下联动的可持续正反馈，《就业规划书》将理性就业思路与有效行为框架融入模块设计，为学生提供有效就业一站式解决方案，引导学生持续关注后续课程教学内容，提升课程之间的衔接性。	

教学流程	

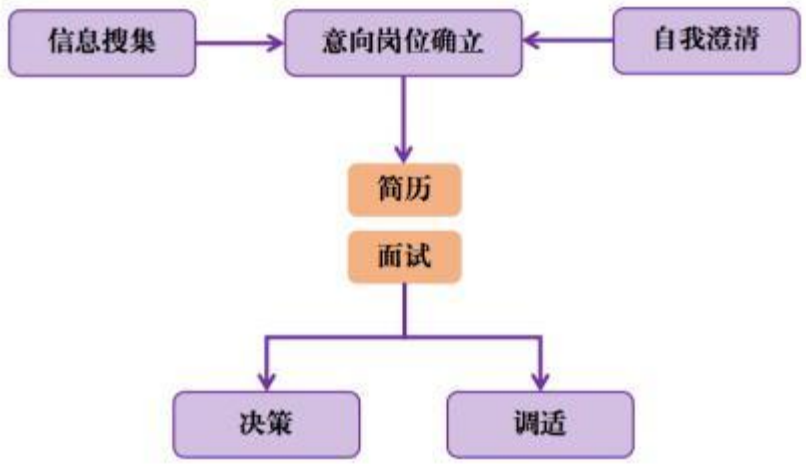
《破解就业“迷宫”——基于明尼苏达工作适应论的就业规划与实践》课程设计
课程导入
2min
目的：引入“就业”主题词，邀请学生参与课堂互动。
内容：用“找对象”类比“找工作”，激发学生关注度，引导学生关注与反思就业行为背后的价值。
方法：讲授法
梳理就业活动四要素
4min
目的：理清角色定位，聚焦就业活动四大核心要素
内容：通过“求职者vs企业”角色扮演的情景联想，挖掘就业活动背后的关键逻辑。
方法：角色扮演法、总结归纳法
构建“就业活动逻辑图”
5min
目的：梳理就业活动底层逻辑，逐步形成就业活动框架思维。
内容：利用“拼图-头脑风暴”构建四要素之间的互动关系，引出明尼苏达工作适应论中“个人”与“企业”之间的闭环逻辑，逐步形成合理且积极的“就业”元认知。
方法：任务驱动法、讲授法
构建“就业行为链条图”
9min
目的：承上启下，聚焦“有效就业行为”，深刻认知就业行为背后的价值意义。
内容：通过“盲盒”互动，引出“五大有效行为”，结合典型就业故事分析，明晰有效就业行为的深刻内涵；逐步构建“就业行为链条图”。
方法：讨论法、案例法
练习：就业困惑“连连看”
4min
目的：引导学生在底层就业认知中定位个性化就业问题。
内容：通过课堂练习“就业困惑‘连连看’”，明晰“就业困惑-问题定位-行动选择”三个维度之间的对应关系，引导学生走出就业“第一步”。
方法：练习法
整合“就业活动-行为框图”
4min
目的：梳理就业活动与就业行为间深层次互动关系，聚焦主体责任，树立理性就业观。
内容：整合“就业活动逻辑图”与“就业行为链条图”，觉知认知层面与行动层面之间的互动关系，最终形成“就业活动-行为框图”，培养学生全局观、系统观。
方法：讲授法
课后作业
2min
目的：运用对就业活动与行为整合的框架思维，制定具体实践计划。
内容：布置课后作业——完成自制《就业规划书》；铺垫下次课教学内容。
方法：讲授法

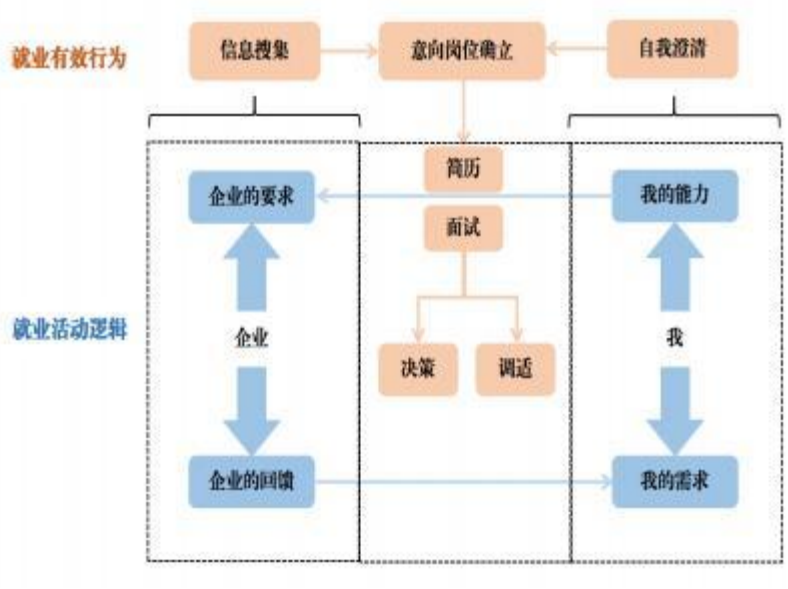
教学安排	教师行为	学生行为	设计意图
1.课堂导入（2 分钟）	1. 导入语 今天是**《就业指导》第一课**，同学们想听什么？谈形势、写简历还是说面试，这些内容你们应该都已经听腻了听烦了，今天我们来点不一样的。都说找工作就像找对象，要看对眼了才能牵手成功。不知道同学们身边有没有那么一群人，总是表白，却总是被拒，收到的回信总是俩字“谢谢”；又或是看到心动的男神女神，总是忐忑不安不知如何下手。 在就业过程中，求职者和企业这对“相爱相杀”的 cp 他们又是如何取舍“表白”对方的呢？让我们一起来体验一下！	1.思考本次课程的核心诉求，开始探寻就业的核心要义。	1.唤醒学生主体意识，邀请学生主动参与课堂互动。
2.梳理就业活动四要素（5 分钟）	**2.1 “求职者 vs 企业”（角色扮演法）** 【活动体验】 1. 将学生分为两组，**一组扮演求职者，一组扮演企业。** 2. 进行小组头脑风暴，引导学生梳理求职者与企业两种不同的角色身份背后关注的核心问题。 【提问】“我们是大四学生，正在参加企业招聘会，我们想要获得什么、关注什么？”“我们是招聘公司的 HR，正在和学生面谈，最想要获得什么、关注什么？” **2.2 凝练就业活动四要素（总结归纳法）** 【梳理】从与学生的互动中逐步引导、分类凝练： 1. **求职者身份关注：**企业能给我提供什么，企业需要我做什么；**企业身份关注：**求职者能做什么，求职者想要什么。 2. **形成四个组成就业活动的核心要素，**围绕着这四个主题展开的活动即为就业活动的关键逻辑： （个人层面）需求、能力 （企业层面）要求、回馈	2.1 参与角色扮演，切身体会作为求职者身份和企业身份在求职活动中的核心诉求。 2.2 总结凝练、逐渐聚焦，发现四个主题词。	2.角色扮演法能最大限度调动学生参与积极性，梳理思维导图逐步理清思维，深度挖掘就业活动核心问题。

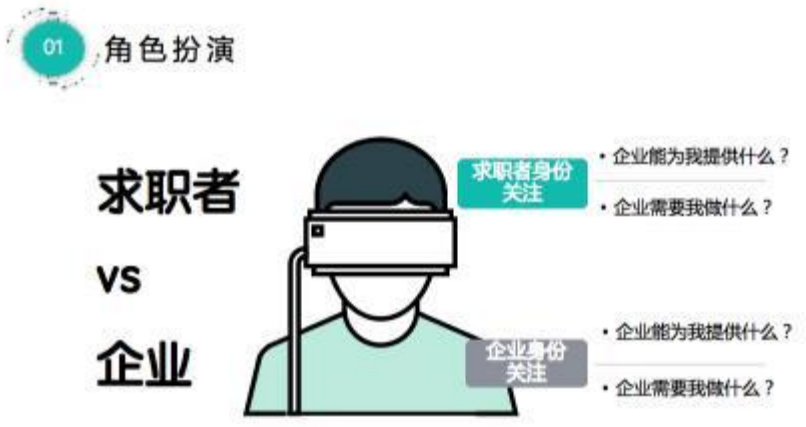
3.构建“就业活动逻辑图”（5 分钟）	**3.1 “拼图”组合游戏（任务驱动法）** 【任务布置】 1. 引导学生认识到四要素在就业活动中并不是单独考量的，他们之间存在深度互动。 2. 基于前期角色意识深入探讨等信息，通过“拼图”体验式活动引导学生自行梳理出四要素之间的互动联系。 【提问】“在实际的就业活动中，满足一些什么条件，个人与企业之间就可能产生良性互动，或者说这个关系是可持续稳定发展的？”“如果少了哪些平衡企业会不满意？”“少了哪些平衡个人会不满意？” **3.2 总结“就业活动逻辑图”、理解明尼苏达工作适应论的核心逻辑（讲授法）** **【梳理】引导学生发现以下四组关系：** 1. 自身能力应当满足企业要求（要做针对性的简历，不能一稿多投、一鸡多吃）。 2. 企业的回馈应当实现自身的需要（马斯洛需求层次）。 3. 企业的回馈一定是与其对求职者的要求成对出现的（天底下没有免费的午餐）。 4. 自身的能力也应该与自我需求（期望）之间平衡适应（爱而不得、得而不爱）。 【建构】得到“**就业活动逻辑图**”如下：  【思政点】通过上述问题提出-要素梳理-逻辑架构的流	3.1 收集相关信息、开展小组讨论、形成观点输出，深度思考就业底层逻辑。 3.2 思考并认识到四要素的逻辑闭环在就业过程中是平衡适应的关系，调整其不合理认知。	3.通过任务驱动法，引导学生梳理就业活动本质，逐步形成就业框架思维，搭建合理且积极的“就业”元认知。

	程，引导学生认识到“就业活动逻辑图”理论支撑正是来源于明尼苏达工作适应论。进一步明晰“理论来源于实践、理论也应当指导实践”的马克思主义实践观，知行合一才能实现良性互动。 【总结】合理、有效、满意的就业过程就像这个矩形一般，一定是稳定对称的。这就是就业这一活动的底层逻辑，我们所做的“求职行为”（写简历、找企业），其背后的价值与意义就蕴含在这一闭环中。接下里我们就来看看平常的我们到底是如何“就业”的。		
4.构建“就业行为链条图”（8 分钟）	**4.1 两分钟看电影《实习生》（讨论法）** 【引导语】拿同学们最熟悉的例子，想谈恋爱第一步是什么？表白？那为什么你选中了“他”表白，而不是另外一个“牛鬼蛇神”。这其中正是蕴含了你的“理想对象”与“他”表现或提供的形象“恰好匹配”这一潜在信息。 这就类比我们求职，第一步就是“投简历”吗？那如何写这份简历？为什么要写这份简历？这些问题都想明白了吗？我们就业过程中除了简历、面试还有哪些是有效的就业行为? 【讨论】通过两分钟看电影《实习生》，引导学生通过小组讨论，围绕男主成功求职过程梳理他的有效就业行为。 【总结】男主潜在的有效就业行为有： 1. 他清楚知道自己想要什么、能做什么。 2. 他清楚知道实习生岗位的职责与要求。 3. 他的面试及考核过程充分展示了他丰富的职场经验及过硬的职业素养。 4. 他能找到自我定位，适应工作岗位要求。	4.1 围绕主题开展小组讨论，探讨有效就业行为的范畴。	4.引导学生逐步聚焦有效就业行为，在基于就业活动逻辑认知的基础上，思考就业行为背后的目的价值，刺激学生落实实践。

	4.2 开“盲盒”聚焦有效就业行为（案例法） 【引导语】有哪些环节是就业过程中非常重要又常被我们忽略的呢？我们来开“盲盒”看看！（五张卡片，正面为**“五大有效行为”主题词——信息搜集、 自我澄清、意向岗位确定、决策、调适**，卡片背面逐个对应一个典型就业故事） ➢ “信息搜集”-“养猪场来招计算机” 【案例】计算机专业毕业生， 不清楚“互联网+”新业态就业市场，仅局限于传统互联网企业，错失行业发展大势。 【思政点】引导学生密切关注社会趋势、行业发展状况及政策法规，将个人价值融于社会价值，服务国家需求，担当时代重任主动作为，赴国家重点地区、重点行业、重点单位就业，奉献青春力量。 ➢ “自我澄清”-“我不知道我能做什么、想做什么” 【案例】堪称求职就业终极之问，学生常常将简历上“求职意向”直接等同于“我想要什么样的工作”。 【点评】注意区分“我想做”与“我能做”，持续澄清自我价值观与能力，能够有效促进意向岗位确立。 ➢ “意向岗位确定”-“一份简历走天下” 【案例】学生用一套简历模板投递所有岗位。 【点评】简历、面试等后续求职行为都与“意向岗位”息息相关，一定要梳理清楚岗位要求的能力与个人经历之间的契合点。 ➢ “决策”—“两难的‘抉择’” 【案例】经常有同学来向我倾诉这样的烦恼“这家公司平台不错，但在北上广太远了不想去；那家公司就在成都薪资也不错，就是跟我的专业联系不那么紧密”，你怎么选？我会先问，这两家公司的 offer 你都拿到了吗？ 【点评】首先明确大多数时候的就业困惑并不是决策问题，正确定位个人的求职困惑很重要，如果是决策问题可以沟通个体咨询等方式解决。 ➢ “调适”—“一位投了五十余份简历没有任何回应的省优	4.2 选择盲盒，围绕主题词结合故事案例思考主题词背后的价值意义，初步形成行为间逻辑互动。	

	生 ” 【案例】一位毕业班女生，专业前十，省级优秀毕业生，自述投了五十余份简历没有收到一家回应。意向岗位的选择需要进一步明晰调适。 【点评】求职过程就是一个不断完善调整自我认知、探寻职场环境，以达到两者有机平衡的过程，这当中需要调适，不是一蹴而就的。 **4.3 总结“就业行为链条图”（讲授法）** 【建构】得到“**就业行为链条图**”如下。由信息搜集、自我澄清合力促进意向岗位的确定，由意向岗位又直接决定后续求职行为（简历、面试）的核心考察点，最后需要配合一定的决策或调试让我们的就业活动满足内心亦适应环境。  【总结】整个就业行为链条看起来像什么？“人”。人就是如此行动起来的：“头脑”部分是“意向岗位确定”，这是所有有效就业行为的核心；两只双手是“信息搜集”与“自我澄清”，他们负责不断尝试探索帮助我明晰头脑；两条腿则是“决策”与“调试”，靠这两条腿我们才实现了平衡站立，不崴脚不摔跤。	4.3 思考并建构“就业行为链条”，明晰有效就业行为底层逻辑。	

5. 练习：就业困惑“连连看”（4 分钟）	5.1 就业困惑“连连看”（练习法） 【指导练习】结合前两环理论学习（“就业活动逻辑图”“就业行为链条图”），通过**《工具一：就业困惑“连连看”表单》**（详见附件），引导学生以“就业困惑-问题定位-行动第一步”三个维度将就业困惑直接定位问题节点，进一步明确行动。 【举例】“我始终不满意找到的工作”，定位问题到“调适”，需要的行动要么改变要么适应。	5.体验“连连看”进行逻辑梳理，思考并陈述个人观点，明确个人问题定位。	5.课堂实践，帮助学生运用理论指导实践，提升就业实践能力
6.整合“就业活动-行为框图”（4 分钟）	6.1 整合“就业活动-行为框图”逻辑（讲授法） 【整合】将就业活动逻辑图与就业行为链条图整合**形成“基于明尼苏达工作适应论的就业活动-行为框图”**如下。  【总结】信息搜集主要是针对企业维度，最重要的是企业的要求与回馈两个部分； 自我澄清则是针对自身能力与要求两方面的一步步澄清，明白自己能做什么以及想要什么； 由信息搜集与自我澄清共同促进了我们意向岗位的确认，进而指导我们进行进一步更加直接有效针对的求职行为（简历、面试）； 到了决策及调试的过程则需要对“就业”的元认知进行指导与支撑，也即是我们在第一步建立起来的揭示了就业活	6.梳理就业活动与就业行为两层面的互动联系，总结反思。	5.将认知与行动有机统一，对后续就业活动提供指导性意义，逐步形成行动指导方案。

	动本质的就业活动逻辑图。如果内涵逻辑没有建好，一定会影响我们作出不理性的决策或无法科学地进行调试。“北上广容不下我的肉身，三四线放不下我的灵魂” 最后，整个框图的架构就非常清晰了，它将我们的就业有效行为与就业活动内涵链接起来，这就是这堂课交给大家破解整个就业“迷宫”的法宝。 【思政点】习总书记寄语青年：青年的人生之路很长，前进途中，有平川也有高山，有缓流也有险滩，有丽日也有风雨，有喜悦也有哀伤。心中有阳光， 脚下有力量，为了理想能坚持、不懈怠， 才能创造无愧于时代的人生。之于就业，要知行合一、真抓实干、做实干家！		
7. 课后作业（2 分钟）	**7.1 撰写《就业规划书》** 【布置作业】完成**原创自制的《就业规划书》**（详见附件），将理性就业思路与有效行为框架通过落实到实践的方式再一次进行梳理思考，对就业行为进行具体计划，促进有效行动。	7. 课后实践，明确详细行动方案。	7.强化学生理论模型的实际运用意识，提升学生实践能力。
部分课件展示			

02 就业活动逻辑图

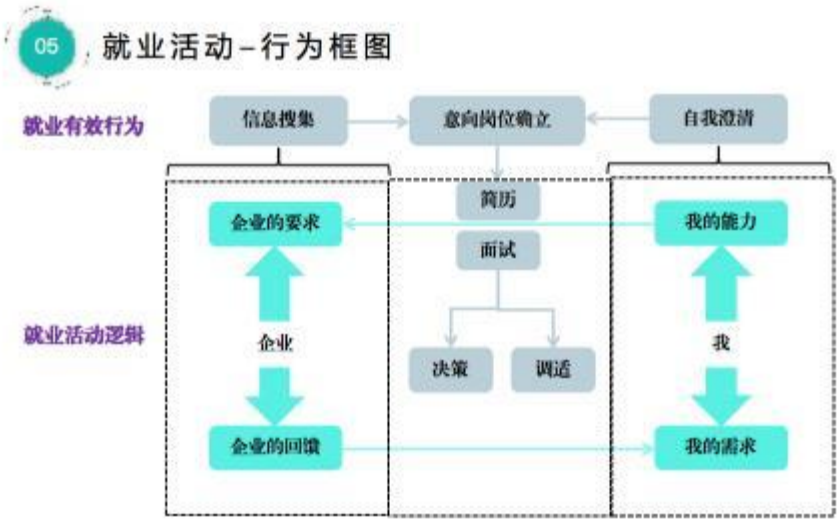


03 开“盲盒”认知有效就业行为



04 就业行为链条图







附件

工具一：就业困惑“连连看”表单（举例）

就业困惑	问题熔断节点	行动第一步
“我不知道我能做什么”	信息搜集	通过成就故事梳理能力
	自我澄清	
“我始终不满意找到的工作”	意向岗位确定	学习面试技巧
	求职实践（简历、面试等）	
“我面试紧张怎么办”	决策	改变 or 适应
	调适	

作业： 自制《就业规划书》

就业规划书

一、个人基本信息

姓名： 性别： 专业：

二、请为你的就业制定时间节点，最晚多久开始迈出第一步？

_____

三、自我澄清

探索方式：学校吉讯大学生职业测评与规划系统、梳理成就故事等

能力：我能够做_____

价值观：我想要做_____

兴趣：我喜欢做_____

*对待性格维度，在就业活动中应当看到其双面性，有效适应社会。

四、信息搜集

政策导向：通过密切关注社会趋势、行业发展状况及政策法规，我发现有哪些可能性岗位？

_____

对口领域：通过刷简章、生涯人物访谈、实习实践等，我发现有哪些可能性岗位？

_____

五、意向岗位确定

提供以下三种考虑意向岗位时的方针策略，难度从低到高，明确意向岗位所属行业+组织+职位。请注意任何一种维度都必须考虑能力。

能力导向策略：_____

（能力+）兴趣导向策略：_____

（能力+）价值观导向策略：_____

六、行动实践

简历、面试等环节。提供以下实践提升方式：

1. 通过网课学习积累基本理论知识，资源《职业能力二课》等；

2. 通过“简历实验室”“面试实验室”进行实践优化，活动预告：“[redacted]招生就业”官方微信公众号、各学院官微等。

七、评估调整

可预约个体咨询：关注“[redacted]招生就业”官方微信公众号，点击“学生服务-个体咨询”填写报名信息。

•作业说明：请于《就业指导》第一课后使用。