# 着力提高教师队伍的职业素养和专业能力

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-01-24

*第一篇：着力提高教师队伍的职业素养和专业能力做好“三个着力”，坚守“三根底线” 谈岑学区：陈奖军一、促进内涵发展，做好三个着力（一）、着力提高教师队伍的职业素养1、强化师德师风建设。教育大计，教师为本，有好的教师才有好的教育，我们结合党...*

**第一篇：着力提高教师队伍的职业素养和专业能力**

做好“三个着力”，坚守“三根底线” 谈岑学区：陈奖军

一、促进内涵发展，做好三个着力

（一）、着力提高教师队伍的职业素养

1、强化师德师风建设。教育大计，教师为本，有好的教师才有好的教育，我们结合党的群众路线教育实践活动，将学区工作人员安排到每一所学校与教师一道开展群众路线大家谈，深刻剖析教师队伍中存在的不良现象，自揭短、知荣辱，提出四不四要：不要忽视地位的卑微，要有一种承担责任与道义的勇气；不要无视制度的严肃，要有一种无需他人提醒的自觉；不要轻视团队的力量，要有一种众人划桨开大船的气魄；不要漠视待遇的微薄，要有一种积极向上和展望未来的心态。来调整教师的心态，激发教师工作激情。学区设立了一日工作登记卡，严格上下班、住宿制度，狠刹自由散漫之风，从我做起基本做到了周一上班，周五回家，在教师中起到了示范作用，促进了正能量。

2、提高教师专业能力。教师业务能力是提高教育质量的重要保证，一是开展课堂教学人人达标，对普通话三甲的教师组织了集体培训；二是开展校际交流，各学校举行教学开放活动，每个教师必须听课10节以上，必须上公开课1节，以取长补短、博采众长；三是采取走出去，请进来的办法，邀请了长沙市八一路小学的名师到谈岑讲学，组织余坪小学、华中小学的教师到江西省萍乡市全国教改示范校

学习取经，老师们受益匪浅。现华中小学“快乐课堂”已彰显雏形。

3、稳定教师队伍。谈岑学区现有教职工346人，其中特岗教师123人，占三分之一强，为了稳定这个特殊的群体，我们每年召开一次大型的特岗教师座谈会；了解他们所需所求，购买新的床铺、办公桌椅、热水器、周末用餐餐具、安装宽带等，使他们身安、心安；四年来我们走访了85名特岗教师家庭，谈胥小学特岗教师余慧因母亲癌症，父亲车祸瘫痪在床，我们将困难教师补助1万送到家中；成立了特岗教师之家，以校、以片、以区分别开展周末特岗教师欢乐行；帮助他们制订三年发展成长计划，开展特岗教师才艺大赛，弘扬爱岗敬业的精神，提升教师职业吸引力，组织相关单位联谊活动，为他们牵红线搭鹊桥，现有15位外籍教师落户平江；到目前为止，没有一个特岗流失。

（二）、着力提高学校文化建设水平。今年岑川中学为县级学校文化建设示范校创建，新开小学为学区扶持校，组织召开乡镇议教会、村级议教会、家长会等大小会议7次，全社会理解教育、关心教育、支持教育慰然成风。岑川镇北京老板投资近100万元兴建了学生室内风雨室。为解决岑川中学学校文化建设资金的缺口，村级捐款达12万元。在改善环境文化的同时，促进学校内涵发展，岑川中学“落叶DRY”变废为宝，师生共同参与，共同发展，在岳阳晚报推介，张市中学家校合作，推动了学校文化局建设。华中小学校本教研融于学校文化，展现了学生的能力与特长。

（三）、着力提高教育治理能力。学区成立了专项治理领导小组，规范办学行为，严格执行课程标准、作息时间、严禁家教家养、体罚和变相体罚学生，严格执行八项规定，严格实行夜间值班和巡逻制度，确保住宿学生安全，规范后勤管理，教师实行了缴费陪餐制，即同标准、同收费、同进餐，为规范学前教育组织全区所有幼师到县幼教中心跟班学习。

二、维护教育形象，坚守三根底线

1、安全稳定工作底线。谈岑学区有法轮对象11人，其中4人还未转化；有原民办代课教师567人，其中有省民办教师维权协会副会长1名，岳阳市会长1名，每每国家、省、市、县重大活动都要实行上门监控、上户劝导，今上年接待上述人员对话达10次之多；仅黄XX到学区对话2次，上门做工作3次。通过讲政策，说明情况，最终达到理性诉求。

2、计划生育工作底线。因历史原因计划生育曾有5人违纪接受过处罚，一些不适宜的方法还引起教师及教师家属的反感与抵触，为防止教师违反计划生育，我们召开专题育龄妇女会，建立台账，明确校长责任追究制，这样杜绝了管理盲区，每年3月、9月雷打不动、一个不漏进行三查，对按时进站检查的对象发放补助200元。遏制了违法生育苗头。

3、财务工作底线。严肃财经纪律，严格执行收支两条线，财务管理校长负责制，学校不得举债运行，学区不乱收学校一分钱，学校不乱收学生一分钱，我们对个别教师违规发放资料，收取资料费，进行了严肃查处，通报批评，对惠民政策的经费不折不扣发放到位，维

护了教育形象，实现了零举报。

各位领导、各位同仁，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。谢谢大家！2024年7月2日

**第二篇：如何提高大学生职业能力和职业素养**

大学生职业能力和职业素养的提高

学号：姓名：

【摘要】：俗话说：“玉不琢，不成器”。人之所以要进行修养，就是为了把自己培养成社会发展所需要的新人，就是为了能担负起重任。大学生，肩负培养社会主义四化建设人才的重担，因而加强自身的修养更显得重要。职业能力和职业素质是大学生胜任职业岗位、取得职场成功的必要条件和重要基础，需要高校在大学生职业生涯规划的过程中加以重视和培养。

【关键词】：大学生 提高 职业能力 职业素质

当我们踏进大学校园的时候，我们每个大学生都应该进行自己的职业生涯规划，在进行职业生涯规划时都应该把握好所愿与所能的关系。所愿是我们想做的工作，想获得的职位。所能是我们现在拥有的技术、能力、素质、实践经验等等。大学生的就业理想往往是美好的，但依靠现在的职业能力和职业素质却可能暂时实现不了美好的愿望，因此，大学生很有必要在校学习期间了解职业生涯所需要具备的职业能力、职业素质，有针对性地加强培养，日积月累，以便将来更好更快适应职业的需要，最终获取职场成功。

一、拥有良好的职业技能是站稳职场的保证

每个职业都需要一定特殊的能力，如行政人员要较强的沟通、协调能力、信息收集和分析能力；销售人员要有优秀的观察能力和语言表达能力；教师要有良好的语言表达能力、教学组织和管理能力、对教材的理解和使用能力；外科医生要有突出的眼手运动协调能力和逻辑推理能力。如果说职业兴趣或许能决定一个人的择业方向，以及在该方面所乐于付出努力的程度，那么职业能力则能决定一个人在既定的职业方面是否能够胜任，也能说明一个人在该职业中取得成功的可能性大小。

职业能力主要是指认知能力、文字语言表达能力、空间形知能力、手眼协调能力等。此外，任何职业岗位的工作都需要与人打交道，因此，人际交往能力、团队协作能力、对环境的适应能力，以及遇到挫折时良好的心理承受能力都是我们在职业活动中不可缺少的能力。面对全球化、信息化的竞争，计算机应用能力和外语交流能力也逐渐会成为一般职业所需要的能力，决定着一个人将来职业选择的空间和灵活性。一般职业能力是每位职场人士都需要具备和不断提高的能

力，是职场成功的基础，故需要我们在日常学习、生活和工作中不断积累提高。专业职业能力主要是指从事某一职业的专业能力。就工作与专业的关系而言，有专业对口型、专业相关型和专业无关型。专业对口型是从事与专业紧密相关的工作，故工作对专业能力要求非常高，一般以工科居多；专业相关型从事与专业有一定关系的工作，以文、史、哲、语言类居多；专业无关型指从事的工作与专业几乎毫无联系，以经济、管理类居多。大学生在职业生涯规划中，如果立志从事与专业密切相关的技术性岗位，则在校学习期间就必须花大量的时间培养将来胜任岗位的专业能力。

二、正确认识自我，提高实践能力

人的一生之中，要从事各种各样的社会生活和社会生产活动，必须具备多种能力与之相适应。如果我们对某项职业有兴趣，但缺乏从事这项职业的能力，将来即使做这方面的工作，完成工作任务也是一件困难的事情，达到优秀绩效的可能性就更小。例如一位学习广告设计专业的大学生，对广告比较感兴趣，也进入了一家广告公司，但他缺乏设计的创新能力，虽然计算机应用能力较强，专业的理论知识也学习得不错，工作也很努力，但总是设计不出有创意的作品，得不到领导和同事的认可。因此，科学的职业生涯规划需要对自我职业能力进行测试和分析，作出恰当的评价，这样就可以结合自己的职业兴趣，选择适合自己的职业岗位，并在选定的职业中充分施展自己的才华和优势

需要强调的是，职业能力虽然会受到先天遗传、大学前教育的固有影响，但职业能力不是一成不变的，会在实践的基础上得到发展和提高，大学期间的学习以及将来长期从事某一专业劳动，能促使人的职业能力向高度专业化发展。例如：计算机文字录入人员，随着工作的熟练和经验的积累，手眼协调能力会越来越强，录入的速度会越来越快，准确性会越来越高。因此，必须向大学生说明，大学的教育培训、知识积累就是促进职业能力提高的最有效途径之一，在校期间学到的知识是职业能力形成的理论基础，学到的技能是职业能力形成的实践基础，在校期间的人际交往，团队协作、环境适应也都对以后更好地胜任工作会有极大的帮助。同时，大学生还必须明白，职业能力的培养是一个终身学习的过程，即便毕业以后，也要时刻“充电”，保持高昂的学习激情，这样才能在激烈的社会竞争中立足并取得成功。

三、职业素养的高低决定职场位置的高低

职业素质是指职业人在一定生理和心理条件基础上，通过教育培训、职业实践、自我修炼等途径形成和发展起来的，在职业活动中起决定性作用的、内在的、相对稳定的基本品质。简单地说，职业素质是劳动者对社会职业了解与适应能力的一种综合体现，其主要表现在职业兴趣、职业态度、职业个性等方面。

影响和制约职业素质的因素很多，主要包括：受教育程度、实践经验、社会环境、工作经历以及自身的一些基本情况（如身体状况等）。一般说来，劳动者能否顺利就业并取得成就，在很大程度上取决于本人的职业素质，职业素质越高的人，获得成功的机会就越多。与此同时，一个单位（部门）取得成绩关键也在劳动者的职业素质。世界第四大白色家电制造商海尔集团老总张瑞敏说过“制度制定得再完美，没有优秀职业素质的队伍去贯彻执行无异于一堆废纸。企业要靠无形资产来盘活有形资产，只有先盘活人，才能盘活资产，而盘活人的关键在于铸造企业文化，提高员工的职业道德和职业素养”。

职业素质是个人素质的一种，主要包括身体素质、心理素质、政治素质、思想素质、道德素质、科技文化素质、审美素质、专业素质、社会交往和适应素质、学习和创新方面的素质。

职业素质和职业能力有着天然、内在的必然联系，二者不是并列、平行的关系。职业素质是上位概念，职业能力则是下位概念，是职业素质中的具体内容之

一。职业素质的特点是“内化”，是人在其活动过程中非对象化的结晶，而职业能力是“外显”，是人在其活动过程中对象化的呈现。因此，职业素质是根本，职业能力的大小是由职业素质的高低决定的。同时，职业能力又是构成职业素质的核心，离开职业能力，职业素质就无从表现、观察、确证和把握。

职场成功需要天时、地利、人和等多方面的因素，但职业素质的高低绝对是职场成功的重要基础。来自哈佛大学的研究表明，成功因素中的85%取决于积极的职业态度，15%才是本人的职业技能。因此，在大学期间，大学生职业素质的养成和拓展将是职业生涯规划中的重要课题。

自2024 年教育部关于实施“大学生素质拓展计划“的意见下发以来，全国各高校都纷纷制定了详细的大学生素质拓展规划，积极构建教育的平台，促进大学生真正实现全面素质的提升，也切实帮助大学生在激烈的人才竞争中取得一席

之地。针对前面所述的十项职业素质，高校需要逐一进行目标分解和落实：推行健身运动，提高身体素质；加强心理辅导，提高心理素质；坚持党的领导，提高政治素质；强化思想疏导，提高思想素质；弘扬仁爱精神，提高道德素质；倡导求真务实，提高科技文化素质；进行人文熏陶，提高审美素质；加强学风建设，提高专业素质；搭建交流平台，提高沟通适应能力；培育钻研精神，提高学习和创新素质。总之，围绕着“求真、求实、求善、求美、求特、求强”的原则，帮助大学生挖掘个人潜力，培养在社会主义道德框架下和现代社会人才竞争条件下所需要具备的综合职业素质，帮助大学生成长为社会发展所需要的优秀职业人才。世纪对快速发展的中国来说充满了机遇和挑战，中国将进入一个崭新的“职业化时代”，职业化是一个国家、一个组织乃至个人的第一竞争力。大学生是先进生产力的代表，是先进文化的旗手，是改革发展的排头兵，理应成为高素质职业人才的表率。加强对大学生职业化的核心竞争力———职业能力和职业素质的重视培养，不仅是大学生求职择业的现实需要，也是大学生将来职场成功的基础，更是我国时代发展的必然要求。

参考文献

[1]肖云，杜毅，刘昕．大学生就业能力与社会需求差异研究Ⅲ ．高教探索，2024(6)．

[2]共青团中央学校部。北京大学公共政策研究所．2024年大学生求职与就业状况的调查报告『R1．新华网，2024—07一l7．

[3]陆刚兰．论高职学生职业素养的养成fJ1．中国成人教育，2024(12)．

[4]潘雪义．徐喜波．高等职业教育课程教学中学生职业素质培养探讨⋯ ．经济师，2024(3)．

**第三篇：如何提高大学生职业能力与职业素养**

面对就业压力巨大的今天，我们这一代的大学生肩负着很重的担子，而这就使我们每一位大学生在面对压力的同时也在深刻的学习着以后所需的能力和素养。而我们所要做的不仅仅是对现在的知识牢固掌握，还掌握对职业的认识与对职业的素养。我们大学生现在需要学习和了解什么？我们大学生应以什么样的职业素养来面对以后的职业？这些都是值得一提的。

近几年，大学毕业生的就业已经成为比较重要的社会问题，也可以说是一个难题。对于很多毕业生来说，先不说找到好工作，就是找到一份工作就已经比较困难了。很多的高校把毕业生的就业率做为考察学校教育效果的一大指标。毕业生就业率的高低也直接影响到学校的声誉，同时也会影响到学校的招生及培养计划。“满足社会需要”是高等教育的目的之一。既然社会需要具有较高的职业素养的毕业生，那么，各高校教育应该把培养大学生的职业素养作为其重要目标之一。同时，各高校也不是关起门来办教育，社会、企业也应该尽力与高校合作，共同培养大学生的职业素养。

一个人，能力和专业知识固然重要，但是，在职场要成功，最关键的并不在于他的能力与专业知识，而在于他所具有的职业素养。那么如何提高我们的职业素质呢？？为了使大学学习与职业发展更好地衔接，我们在大学学习期间应该以职业发展为目标制订合理的专业学习计划，注重能力的自我培养和身心素养的提升。

1、科学合理的专业学习计划要求

⑴全面合理。计划中除了有专业学习时间外，还应有学习其他知识的时间和进行社会工作、为集体服务的时间；有保证休息、娱乐、睡眠的时间。

⑵长时间短安排。在一个较长的时间内，究竟干些什么，应当有个大致计划。比如，一个学期、一个学年应当有个长计划。

⑶重点突出。学习时间是有限的，而学习的内容是无限的，所以必须要有重点，要保证重点，兼顾一般。

⑷脚踏实地。一是知识能力的实际，每个阶段，在计划中要接受消化多少知识?要培养哪些能力?二是指常规学习时间与自由学习时间各有多少?三是“债务”实际，对自己在学习上的“欠债”情况心中有数。四是教学进度的实际，掌握教师教学进度，就可以妥善安排时间，不至于使自己的计划受到“冲击”。

⑸适时调整。每一个计划执行结束或执行到一个阶段，就应当检查一下效果如何。如果效果不好，就要找找原因，进行必要的调整。检查的内容应包括：计划中规定的任务是否完成，是否按计划去做了，学习效果如何，没有完成计划的原因是什么。通过检查后，再修订专业学习计划，改变不科学、不合理的地方。

⑹一定的灵活性。计划变成现实，还需要经过一段时间，在这个过程中会遇到许多新问题、新情况，所以计划不要太满、太死、太紧。要留出机动时间，使计划有一定机动性、灵活性。

2、能力的自我培养

大学生在大学应基本上具备工作岗位所要求的能力，大学生在大学期间就应注重能力的自我培养。大学生自我培养能力的途径主要有：

⑴积累知识

知识是能力的基础，勤奋是成功的钥匙。离开知识的积累，能力就成了“无源之水”，而知识的积累要靠勤奋的学习来实现。大学生在校期间，既要掌握已学书本上的知识和技能，也要掌握学习的方法，学会学习，养成自学的习惯，树立终身学习的意识。

⑵勤于实践

善于学习是培养能力的基础，实践是培养和提高能力的重要途径，是检验学生是否学到知识的标准。因此大学生在校期间，既要主动积极参加各种校园文化活动，又要勇于参与一些社会实践活动；既要认真参加社会调查活动，又要热心各种公益活动，既要积极参与校内外相结合的科技服务活动，又要热心参加教育实习活功。

⑶发展兴趣

兴趣包括直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是事物本身引起的兴趣。间接兴趣是对能给个体带来愉快或益处的活动结果发生的兴趣，人的意志在其中起着积极的促进作用。大学生应该重点培养对学习的间接兴趣，以提高自身能力为目标鼓励自己学习。

⑷超越自我作为一名大学生，应当注意发展自己的优势能力，但任何优势能力是不够的，大学生必须对已经具备的能力有所拓展，不管其发展程度如何，这是他们今后生存的需要，也是发展的需要。

3、身心素质培养

身体素质和心理素质合称为身心素质。身心素质对大学生成才有着重大影响，不断提升身心素质显得尤为重要。大学生心理素质提升的主要途径有：

⑴科学用脑，①勤于用脑。②劳逸结合。

③培养良好的生活习惯。节奏性是人脑的基本规律之一，大脑皮层的兴奋与抑制有节奏地交替进行，大脑才能发挥较大效能。要使大脑兴奋与抑制有节奏，就要养成良好的生活习惯。

⑵正确认识自己

良好的自我意识要求做到自知、自爱，其具体内涵是自尊、自信、自强、自制。自信、自强等等，对自己的能力能做出比较客观的估价。

⑶提高克服挫折的能力

正视挫折。战胜或适应挫折。遇到挫折．要冷静分析原因，找出问题的症结，充分发挥主观能动件，想办法战胜它。面对这样那样的压力，我们应该用乐观、豁达和积极的心态来

接受着挑战，逐步提高自身的综合素质，成为择业竞争中的强手。

**第四篇：职业素养与职业能力**

大学生应如何培养职业能力和职业素养姓名：沈树峰学号：23091130摘要：职业能力是人们从事某种职业的多种能力的综合，是指顺利完成某种职业活动所必须的并影响活动效率的个性心理特征, 其中包括一般职业能力和特殊职业能力。不同类型职业人才所要求的能力体系不同，从而形成了职业能力基本框架。职业能力是在实践的基础上得到发展和提高的，一个人长期从事某一专业劳动，能促使人的能力向高度专业化发展。因此加强对大学生职业观念的培养；改进大学课堂的学习方法；积极参加社会实践；制定职业生涯规划等是培养大学生职业能力的重要途径。

关键词：大学生职业观念职业能力培养

正文：作为一个大学生将来面对的无非就是找到一个好职业，那就需要我们在现阶段培养自己各方面的能力，培养自己的职业能力。

职业能力是指顺利完成某种职业活动所必须的并影响活动效率的个性心理特征, 职业能力也是使职业活动得以顺利进行的基本素质和心理特征的总和，职业能力一般包含这样一些内容：自我学习和发展的能力；独立分析和解决问题的能力；交流和合作的能力；管理和完成任务的能力；获取与利用信息的能力；判断与决策能力；应急与应变能力；创新能力；组织与协调能力；应对挫折的能力以及心理调适能力等。

第一：专业实践活动对职业能力的培养。专业实践是应用型人才培养的基本途径和有机组成部分，学生通过专业实践，能够较好地将所学专业理论知识与实践相结合，检阅、修正和巩固已有的专业知识和理论体系，训练和提高专业技能，并强化专业思维和职业伦理修养。专业实践活动除了有助于培养学生的专业基本能力之外，对职业能力的培养集中表现为自我学习和发展、独立分析和解决问题、组织和协调，以及判断与决策能力的培养这样的实践活动，很好地训练了学生的自我学习能力，独立分析和解决问题的能力，以及判断和决策能力。

第二：课题调研等探究型活动对职业能力的培养。包括专业实习在内的社会实践活动虽然是高等职业教育中不可或缺的环节，但是近几年来，越来越多的学校感到专业实习和社会实践教学环节难于组织、安排和落实。从经济、成本和效益等诸多方面考虑，许多单位不愿意接收学生去实习，即使去了，也大多从事一些烦杂的事务性工作，在有限的时间里，不可能真正接触到职业岗位，职业技能

难以获得有效的提升。基于此，我们可以尝试新的社会实践模式，即在专业老师的指导下，以学生为主体，组成科研（课题）小组，根据相关单位的需求，选定研究课题，经过一段时间的调研，完成调查报告或提出解决方案。安排学生组成课题小组，开展以课题调研为主要形式的探究型社会实践活动，一方面有助于培养学生的交流与合作能力，锻炼人际交往和沟通能力，强化团队合作意识，另一方面，在选定课题的调查、分析与研究过程中，他们针对既定的任务目标，设计实施方案，选择解决问题的途径，确定具体的方法和工具，并去实践、操作，在过程中不断修正方案，直至达到任务目标，从而切实培养了管理和完成任务的能力。这样的活动不仅使他们学会如何与他人沟通和交流，如何取得他人的信任，更重要的是培养了在面对困难的时候如何应对挫折和处理问题的能力。很感谢学校能给他们这样一次锻炼自己能力的机会。面对压力和挑战，迎难而上，不畏艰苦，这种宝贵的经历和经验对于他们日后的工作和生活十分有益。

第三：社会志愿者等公益性实践活动对职业能力的培养。成功的高等职业教育，除了致力于培养提高学生的专业基本技能、具体的职业岗位能力和通用职业能力外，还必须关注学生是否具有高度的社会责任感和高尚的品德修养，是否具有较强的社会竞争力，人格发展是否健康和完善，甚至可以说，这些基本素养同样构成通用职业能力的重要组成部分。作为未来社会的建设者和中坚力量，高度的社会责任感和良好的人格品德等个人素养决定着劳动者职业生涯的成败，更关乎国家和民族的文明、进步、和谐与繁荣。以志愿者活动为主的公益性实践活动，对于帮助学生树立社会责任感，培养爱心和奉献意识尤为重要。教等活动。第四：社会实践是通用职业能力培养的有效途径。社会实践作为实践教学的重要环节，是高等教育教学体系的重要组成部分，通过形式多样的社会实践活动，有助于培养和提高学生的自我学习与发展，独立分析与解决问题、获取与利用信息以及应对挫折等职业能力，使他们在未来的职业活动中更具有竞争力。社会实践对学生职业能力的培养并不是孤立开来的，必须与课程教学、专业教学等理论教学环节紧密相连，同时，各种形式的社会实践对能力的培养也不是割裂开来的，某一特定的实践活动可以同时培养学生多方面的职业能力。需要注意的是，通用职业能力的培养不同于某一专业基本技能或具体职业岗位能力的培养，不能简单通过单一的课程或系列教学模块来完成，而是需要在相对较长的时间里，经过持

续的实践和体验，逐渐培养起来的，换句话说，该种能力素养无法通过“教”和“学”取得，而是需要“历”与“炼”才能获得，因此，社会实践是学生通用职业能力培养的有效途径。

第五：就业和创业教育对职业能力的培养。就业和创业教育就是要大学生在选择职业时根据就业形势和自身条件进行全面权衡，在科学的职业理想指导下树立正确的就业观念，形成正确的职业态度。通过教育，使大学生明白人生价值主要是通过自己的本职工作来体现，要尊重自己的工作，全身心投入工作，脚踏实地、一点一滴地积累，只有这样不断提升职业能力，才能迈向更高的目标。第六：职业生涯规划对职业能力的培养。职业生涯规划的目的是围绕个人的人生目标，明确人生阶段的任务，有计划、有步骤地去完成，最终实现自己的人生目标。从高职生入学开始，就要抓住时机进行职业理想和职业规划教育，让学生明白专业培养目标，了解专业发展方向，使学生逐步树立正确的职业理想。

大学阶段是大学生学习知识、培养能力、发展智力、丰富阅历、积累经验、准备承担成人责任的过渡期，也是大学生步入社会的准备期。对每一个大学生来说，大学阶段都是一生中最重要的时期之一。大学生既要适应前所未有的生活与挑战，又要积极为将来工作培养自己的职业能力。

**第五篇：职业素养与职业能力**

严谨

规范

求真

铸魂

第三讲

职业素养与职业能力

引言：深夜里，一位巴格达商人走在黑漆漆的山路上。突然，有一个神秘的声音传来：“弯下腰捡一些小石子，明天你会感到既惊喜又懊悔！”商人虽然十分怀疑，但还是弯腰捡了几颗石子。第二天，当商人从口袋中掏出石子时，发现那些所谓的石子原来竟是一块块亮晶晶的宝石！商人高兴的同时又后悔不迭：“天啊，我怎么就没多捡些呢？”

这是一个寓言故事，故事最终的寓意正是学习的过程。的确，当我们上学接受教育时，我们不以为然，以宝石为石子，不肯多学，多写，总以为学习是负担，而当我们告别学校、走入社会，现实使我们认识到教育的珍贵，感到深深的遗憾。

第一节

就业信息准备

一、就业信息的内容与获取渠道

1、就业信息的内容。

就业信息主要包括：就业政策、就业机构、经济发展形势与趋势、就业岗位供需情况、国民经济计划、经济结构的调整、劳动用工制度、干部人事制度、就业制度、近期失业率以及就业培训、毕业生资源等等。

2、就业信息的获取渠道

毕业生收集社会需求信息的主要渠道有：（1）校毕业生就业主管部门（2）各级毕业生就业管理机构（3）人才市场和毕业生供需见面会（4）中介服务机构

（5）报纸、杂志、广播、电视等传播媒体（6）亲朋好友及家人（7）实习、社会实践（8）电脑网络

（9）电话联系和登门拜访（10）信件询问

二、就业信息的筛选

1、信息筛选原则。

“早”、“广”、“实”、“准”。

2、信息筛选的步骤。（1）鉴别获取的信息。（2）把握重点，理顺信息。（3）挖掘潜在信息。（4）反馈信息。

3、用人单位信息分析。（1）公司的社会形象。（2）公司的主要产品。

（3）公司的竞争力与发展策略与企业文化。

链接：就业陷阱何其多!

淮安信息职业技术学院备课纸

职业道德与就业与创业指导-第三讲

第 1页 严谨

规范

求真

铸魂

第二节

就业材料准备

一般来讲，求职材料包括：毕业生推荐表、个人简历、求职信、成绩单、各类证书复印件、推荐信、公开发表的论文或文章原件及取得的成果等。制造一套完整出色的求职材料是毕业生 开启事业之门的钥匙。

一、毕业生推荐表的填写。

毕业生推荐表是学校发给毕业生填写的附有各院（系）及学校学生就业指导服务中心书面意见的推荐表格。因为该表是学校正式向用人单位推荐毕业生的书面材料，所以比较具有权威性和可靠性。毕业生填写时要认真，字迹要工整、清晰、整洁。

1、推荐表的内容和作用

因学校发给毕业生的正式推荐表即盖校学生就业指导服务中心章的推荐表，每人只有一份，所以学生自己可多复印几份，以备在双向选择过程中与其他材料一起送给有关用人单位。只有当用人单位决定录用你且你愿意去时，才能将盖有学校学生就业指导服务中心章的推荐表原件送给单位。

推荐表可以复制，但不能更改其内容，大学生在填表时一定要细心、认真，不能有涂改痕迹，特别是不能在成绩、院（系）推荐意见等处涂改，否则，会引起用人单位的误解，影响学校及个人的荣誉，而最终受影响的还是毕业生本人。

2、推荐表的填写要求

（1）要实事求是地填写自己的基本情况，尤其是学习成绩和奖励情况等（2）要写好毕业生推荐表中的自我鉴定

（3）学校要本着对毕业生认真负责的态度严格履行自己的职责（4）要充分发挥备注栏的作用

二、个人简历的撰写

1、个人简历的结构

（1）标题。Eg:“个人简历”

（2）个人概况。Eg:姓名、性别、出生日期、出生地、通信地址、联系方式等。（3）正文。Eg：学习情况、获奖情况、考工考证、实践经历等。

2、个人简历的内容

（1）标题。Eg:“简历”、“个人简历”、“求职简历”（2）个人基本资料（3）求职意向。

（4）所修课程及成绩。（5）实践经历。

（6）获奖及成绩情况。（7）职业技能。

（8）兴趣爱好，特长。（9）照片。

（10）成绩表。

详见书本p145-150例子

3、撰写简历要注意的几个问题（1）避免冗长（2）避免虚夸（3）避免过谦（4）避免遗漏要点

淮安信息职业技术学院备课纸

职业道德与就业与创业指导-第三讲

第 2页 严谨

规范

求真

铸魂

（5）避免喧宾夺主（6）避免书面差错

三、求职信的写作P155-156 一般来说，求职信应包括以下几个方面的内容：

求职信和一般书信大致相同，由标题、称呼、主体、结尾四个部分组成。

2、写求职信需要注意的几个问题（1）要坚持实事求是的原则（2）要突出重点，有针对性（3）文笔要顺畅，字迹要工整（4）不要引起对方反感（5）学会用多种文字求职

（6）不宜“漫天撒网，广种博收”

四、其他求职材料

1、毕业证书或学历证明

2、各门功课学习成绩单

3、专业等级证书、职业资格证书

4、获奖证书

5、有关人士的推荐信

第三节

就业心理准备与心理调适

一、培养良好的心理素质，是大学生就业成才的必要条件

1、大学生应具备的心理素质主要包括以下几个方面：（1）了解自我，悦纳自我；（2）接受他人，善与人处；（3）正视现实，接受现实；（4）热爱生活，勇于挑战；

（5）能协调与控制情绪，心境良好；（6）坚强的意志品质；（7）人格完整和谐。

2、培养良好心理素质的重要性

（1）良好的心理素质是社会主义市场经济体制对人才的要求；（2）良好的心理素质是大学生成功的关键；（3）良好的心理素质是求职择业的重要前提。

二、大学毕业生就业心理障碍及调适

1、常见的心理障碍（1）矛盾心理（2）焦虑心理（3）依赖心理（4）自傲心理（5）自卑心理（6）挫折心理（7）攀比心理

淮安信息职业技术学院备课纸

职业道德与就业与创业指导-第三讲

第 3页

严谨

规范

求真

铸魂

（8）从众心理（9）羞怯心理（10）保守心理

2、心理问题的自我调适

（1）自我调适的基础——正确认识和评价自我 A、自我静思，也叫自我反省 B、社会比较 C、心理测验

（2）自我调适的方法 A、自我转化法 B、自我适度宣泄法 C、自我慰藉法 D、松弛练习法 E、理性情绪法

三、大学生应树立正确的择业心态

1、转换角色，适应社会需要

2、客观评价自己，树立良好的择业心态（1）确定适当的择业目标（2）避免从众心理（3）避免理想主义（4）克服依赖心理

3、认识社会，寻找最佳位置

4、转变观念，树立良好的就业意识（1）首先，要改变“一家统包”的观念（2）其次，要改变“一次就业”的观念（3）最后，要改变“一步到位”的观念

课后作业：阅读《致加西亚的信》

淮安信息职业技术学院备课纸

职业道德与就业与创业指导-第三讲

第 4页

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！