

《毕业大学生职业生涯发展“知行合一”引领计划》培训课程大纲

一、课程总览

本课程大纲旨在系统化实施《“知行合一”引领计划》，将理论框架转化为可执行的培训单元。课程以**逻辑层次理论**为纵向引导主线，以**生涯建构理论**为横向发展框架，通过“全新启航”项目，引导毕业学生在一学期内完成从内在探索到外部行动的全过程。

二、课程整体安排

- **总时长**：一个学期（按6周计），共计**5次**课程，每次**2-3小时**（总计13小时）。
- **培训形式**：融合**主题讲座（L）**、**互动工作坊（W）**、**小组实践（P）**、**成果评估（A）**及**一对一/小组教练（C）**。
- **核心产出**：每位学生将动态完善一份个人《生涯探索与发展画布》，并最终形成《个人求职与入职行动计划书》。

课次	模块名称与培训目标	内容大纲	估计时长	培训形式
1	模块 1：身份建构——我想成为谁？ 目标：澄清个人核心职业价值观，建立职业选择的内心标尺。整合价值观与兴趣，初步形成未来职业身份愿景。	1. 价值观概念讲解：驱动行为的内在密码。 2. 价值观卡片排序工作坊：探索价值观冲突与整合（如“高收入”与“工作生活平衡”）。 3. 团体测评解读工作坊：探索兴趣组合（三字母代码）对应的职业簇与学习领域。 4. 逻辑层次“身份”层深度解析与“未来画像”视觉化练习：绘制或拼贴“5年后的我”。	4月9日 14:00	L(20%) + W(80%)
2	模块 2：沟通与影响力工作坊 目标：提升核心通用能力之一——结构化表达与公众演讲能力。	1. 电梯演讲原则：精准表达个人价值与诉求。 2. 实战演练：准备并展示1分钟“自我介绍”（用于社交、面试开场）。 3. 接收并给予同伴建设性反馈。	4月23日 14:00	L(20%) + W(80%)
3	模块 3：求职策略与个人品牌 目标：制定目标导向的求职策略，塑造线上线个人品牌。制作一份能体现个人身份、价值观与能力的针对性简历。	1. LinkedIn/脉脉档案优化工作坊：将《画布》内容转化为专业个人资料。 2. 简历与求职信——讲好你的故事：从岗位需求出发，用经历证明能力。 3. STAR-L法则精讲与练习：将行为故事量化、结果化。 4. 社交网络礼仪与拓展弱关系（Weak Ties）的有效方法。	5月7日 14:00	L(40%) + W(60%)
4	模块 4：面试全攻略——从面试到签约 目标：掌握各类面试核心技巧，能自信、真实地展示自我。学会理性评估和选择工作机会，并维护自身合法权益。	1. 行为面试、案例面试、压力面试的应对策略。 2. 深度模拟面试：针对常见问题（如“自我介绍”、“最大缺点”）进行演练与复盘。 3. Offer评估矩阵：综合考量薪酬、发展、文化、生活等因素。	5月21日 14:00	L(30%) + W(70%)
5	模块 5：职场新人启航 目标：完成从校园到职场的心态与行为模式转换准备。	1. 职场基本礼仪与沟通规则（邮件、会议、汇报）。 2. 角色转换：从“学习者”到“贡献者”。 3. 初期融入策略与职场人际关系构建。	6月4日 14:00	L(60%) + W(40%)