

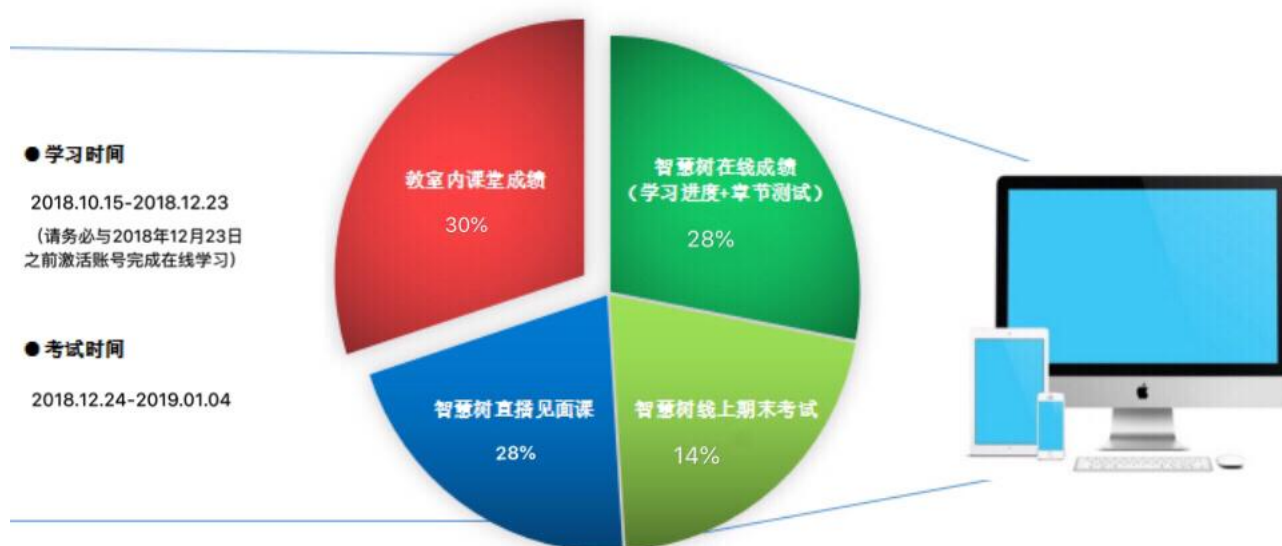
2018年秋季学期-智慧树网慕课课程激活学习手册

2018 级同学们:

根据2018级本科教学计划,本学期将开设《大学生职业生涯规划》课程,课程号为04409068,该课程为本科生必修课,共 16 学时,1 学分。

本课程分为线下、线上两部分。线下部分占总成绩30%,请按照课表,到教室学习;线上部分占总成绩70%,为网络视频课,请同学们**登录“智慧树”网站自行学习并完成考核结业。**

课程考核方式



现将《大学生职业生涯规划》线上课程有关事项通知如下:

一、课程信息

课程名称	主讲人	主讲人单位	学习内容及要求
职业生涯规划 —体验式学习	黄天中	华侨大学	观看全部章节视频、直播见面课视频,并完成章节测验和期末考试

二、起止日期

课程开放学习时间:

2018 年 10 月 15 日 0:00 (第六周) — 2018 年 12 月 23 日 23:59 (第十五周)

线上期末考试时间:

2018 年 12 月 24 日 (第十六周) 0:00—2019 年 01 月 04 日 23:59 (第十七周)

三、学习内容

1. **观看教学视频。** 视频由55节教学内容和4次直播见面课构成。每次见面课至少须学习其中的80%才可计入考勤，视频观看情况，将自动换算为本课程的平时成绩。注意教学视频可回放，但考试一旦开始，观看视频和做测试将不再计入成绩。

2. **完成网上作业。** 学习至某一章节或一个时段后，须在规定时间内完成单元测试。单元测试成绩同样计入平时成绩。

3. **期末考试。** 试卷不可重复开启！每位同学只有一次机会，一旦试卷页面打开，即自动计时；考试时间终止时，系统将自动提交答卷；请同学们作答时务必确保网络稳定。

四、操作说明（2018年12月23日之前务必激活账号完成在线学习）

1. 手机端



下载【知到】APP，进行学号登录，即可进行课程学习及线上直播见面课视频学习。

2. 电脑端

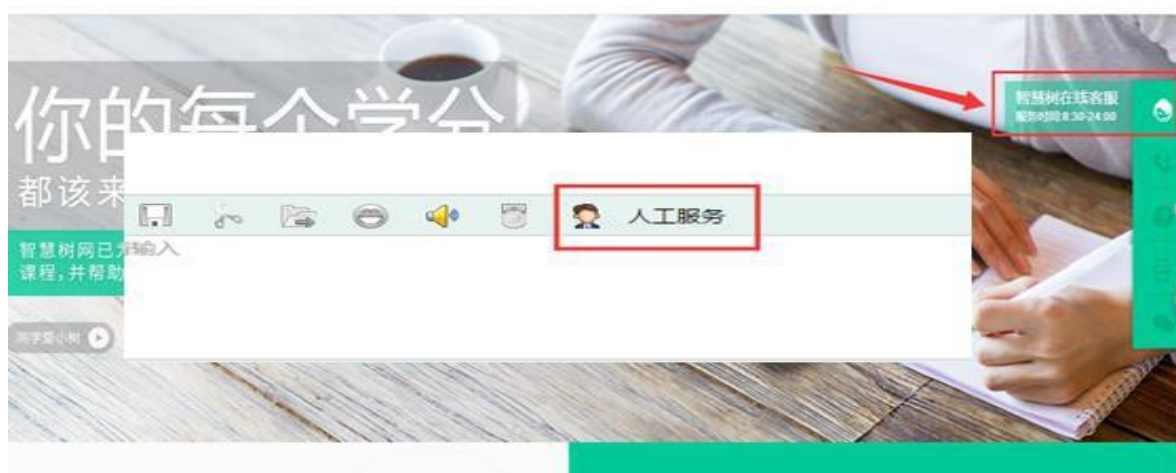


- 输入智慧树本校专属激活账号网址 <http://portals.zhihuishu.com/cuc> ,进入中国传媒大学共享课程专属页面;
 - 点击【跨校共享课程】了解课程;
 - 点击右上角【登录】;
- 情况1.** 对于从未在平台上学习过的同学,选择【学号登录】,初始密码 123456,按照提示补全信息(为保障学习账号的安全性,建议在激活的过程中修改密码);
- 情况2.** 对于曾经在平台上学习过的同学,即可选择【学号登录】也可选择【手机号登录】,密码为自己设置的密码。
- 点击右上角姓名下拉菜单【在线学堂】;
 - 提示【确认课程】,然后点击【开始学习】即可开始课程学习。
 - 点击【见面课】,可以观看线上直播见面课视频安排,进行观看直播或者回放;

五、温馨提示

线上学习过程中,通过【学习分析】可以实时查看自己的线上成绩得分,通过【我的成绩】可以看到课程的考核权重。

如遇其他问题,可联系在线客服:



电脑端点击右侧【服务工具】栏目中【在线客服】-【人工服务】;



手机端点击右下角【我的】—【上方小耳麦】—【输入：转人工】为人工服务；
人工服务时间为8:00-24:00，亦可电联**400 829 3579**、微信**18611384236李**老师咨询相关问题。

学习永无止境。愿2018级同学们积极参与课堂互动，活学活用，共同成长。

预祝大家取得好成绩！

附：中国传媒大学04409068大学生职业生涯规划开课说明

开课时间：2018年10月	
课程名称	职业生涯规划-体验式学习
直播见面课次数	4
师资介绍	
<p>黄天中:中国华侨大学校董、教授、博士生导师，美国乔治亚州托马斯大学教授、中国区校区校长。</p> <p>吴先红:经济学博士，北京大学经济学院副教授；四川外语学院重庆第二外国语学校董事长、校长；同景集团有限公司董事长、总裁。</p> <p>陆 丹:美国纽约州库克大学中国总校区助理教授，云南财经大学公共管理学院教师。</p> <p>王 晶:华侨大学创新创业学院副院长，学生就业指导中心副主任；生涯规划与就业创业指导教研室主任</p> <p>刘丽霞:美国纽约州库克大学中国总校区助理教授，厦门办事处主任。</p>	
教学目标：	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 引导大学生自由、自主的学习。达到学习自由、生活自在、工作胜任愉快。 2. 引导大学生从自己面向世界、从世界反观自己。培养世界公民意识。 3. 培养大学生在思维和行为上具备批判性和反思性能力，从而具备解决问题的能力并可提出建设性可行性方案。 4. 让大学生了解4生（生命、生存、生活、生涯）、5业（就业、职业、创业、事业、志业）和6体（亲情与感恩体验、团队合作体验、非营利组织体验、营利组织体验、国际事务体验、创新与创业体验）。生涯不是规划不规划的问题，而是有足够的理论、信息与工具，做好应有的准备。 	
内容提要	
绪章课程导言	
0.1心态决定生涯	
第一章职业生涯规划可以规划吗	
1.1什么是职业生涯规划	
1.2职业生涯规划的中西方思想及理论依据	
1.3中国职业生涯规划发展简史	
1.4数字化时代我们践行着5全新生涯理念	
第二章生命价值观与生命尊严	
2.1生命价值观，活在当下	
2.2生命的信念	
2.3生命成长历程	
2.4临终关怀	
第三章生存能力与积极习惯	
3.1生存能力	
3.2生存环境	
3.3积极习惯	
第四章生活品质与感情账户	

4.1时间管理

4.2休闲活动

4.3压力管理

4.4个人理财

4.5感情账户

4.6人际关系

第五章生涯探索与生涯抉择

5.1自我了解，认识自己

5.2自我探索——影响职业的自身因素

5.3职业资料探索——影响职业的职业因素

5.4环境资源探索——影响职业的环境因素

5.5生涯决策—— 职业发展决策

第六章就业生涯——摸摸底、通通气、碰碰头、拍拍板

6.1简历准备

6.2面试准备

6.3就业权益保护

6.4就业是职业前的一个阶段

6.5求职过程指导

第七章职业生涯——我能为单位做什么

7.1职业准备

7.2职业的意义

7.3职业适应与发展

第八章创业生涯——我没有靠山，我就是山

8.1创业的背景

8.2创业需要的特质

8.3创业案例

第九章事业生涯——只有攀登没有巅峰

9.1事业要素

第十章志业生涯——帮助他人，快乐自己；服务他人，成就自己

10.1什么是志业

10.2志业与职业的不同

10.3志业心态

第十一章体验式学习贯穿了人生规划、职业生涯与就业指导的全程

11.1体验式学习的定义

11.2“授人以鱼”+“授人以渔”+“授人以筌”是职业生涯规划体验式学习的教育理念

第十二章亲情与感恩体验

12.1亲情与感恩体验案例

第十三章团队合作体验

13.1团队合作

第十四章非营利组织体验

14.1非营利组织体验

第十五章营利组织体验

15.1营利组织体验

第十六章创新与创业体验

16.1创新与创业体验

第十七章国际事务体验

17.1国际事务体验

第十八章生涯电子档案

18.1生涯电子档案CEP是运用数字化技术记录个性化「生涯」的成长与发展

第十九章4种生涯综合素质和12种生涯综合能力贯穿「生涯」的全程

19.1数字化时代人才观的改变对素质与能力的要求

19.2 4种生涯综合素质和12种生涯综合能力

19.3从4种生涯综合素质和12种生涯综合能力来了解自己、成为自己、成就自己

第二十章中国的崛起与中国人的崛起

20.1中国的崛起与中国人的崛起概论

20.2从不同方面看中国的崛起与中国人的崛起

第二十一章现代世界中的中国大学生的职业生涯规划

21.1现代中国是世界中的中国，现代的大学生是世界中的中国大学生

21.2拥抱国家政策，洞察市场需求，确定胜任愉快的工作

21.3结语

线上直播见面课安排（4次）

学生通过手机端、电脑端自行收看直播或者回放视频80%以上，计入成绩，此4次直播见面课不统一安排教室。

- 1)直播互动 2018年09月17日(周一)18:30-20:00 生涯持续成长，活出自我
- 2)直播互动 2018年10月15日(周一)18:30-20:00 生涯探索与生涯决策
- 3)直播互动 2018年10月29日(周一)18:30-20:00 数字化时代生涯的新机遇与新挑战
- 4)直播互动 2018年11月12日(周一)18:30-20:00 世界中的中国大学生的生涯大格局

校内见面课安排（3次）

学生根据教务处课表安排，到博学楼指定教室上线下见面课，按照经济与管理学院任课老师的要求，完成见面课相关作业，获得相应的校内见面课分数。