

# 《IT 职业素养》

## 学生 IT 职业素养提升总结报告

洪锐锋

2023 年 5 月 8 日

## 一、课程定位

《IT 职业素养》是计算机专业课程体系中的一项素质训练课程。本课程从职业道德、工作效率、时间管理、工作计划、有效沟通等方面，帮助学生掌握在专业技术之外，作为 IT 从业者应该具备的职业素养，通过适当的课堂和课外的实训活动，培养学生养成基本的职业素养，为其将来从事专业活动和未来的职业生涯打下良好的素质基础。

## 二、课程内容

表 1 课程内容

| 序号 | 学习任务名称 | 学习任务  | 学习目标                            | 课时 |
|----|--------|---|---------------------------------|----|
| 1  | 认识自我   | 通过完成性格测试、情绪跟踪、个人总结、个人计划等环节，对个人优缺点进行总结和分析。                               | 加深自我认识，对职业方向进行思考，初步建立大学的目标。     | 2  |
| 2  | 团队训练   | 自由组队，选举队长，确定队名、口号、奋斗目标，设计队徽，组员特长、小组特色分析与总结。                             | 形成团队，课程的训练项目以团队形式开展，培养团队协作能力。   | 2  |
| 3  | 职业态度   | 职业道德是成功的基本要求；<br>IT 职业包括的内容；<br>怎样实现良好的职业道德；<br>与职业道德相关的法律法规知识。         | 了解什么是职业素养，如何提高职业素养。了解 IT 行业的特性。 | 6  |
| 4  | 习惯养成   | 习惯是什么，习惯的内涵；<br>在工作中应该养成哪些好习惯；<br>坏习惯的坏处与特点；<br>怎么样去发现自身的习惯；<br>如何培养习惯。 | 发现自身的习惯，去除坏习惯，培养良好习惯。           | 8  |

|   |       |  |   |   |
|---|-------|--|---|---|
| 5 | 计划与效率 | 计划的定义，制定计划的目的；<br>个人计划与组织计划的异同；<br>计划的类型，影响计划的因素；<br>计划制订工具；<br>什么是目标管理；<br>目标管理与效率；<br>效率的重要性；<br>提高效率的灵活手段有哪些。 | 怎样制定计划、执行计划。怎样制定目标，养成目标管理的思维和习惯。            | 4 |
| 6 | 时间管理  | 什么是时间管理；<br>任务规划管理和日程管理；<br>简单了解甘特图；<br>目标管理与时间管理的关系；<br>时间管理的技巧。  | 养成管理时间的好习惯，将目标管理、计划管理与时间管理结合，找到属于自己的时间管理方法。 | 4 |
| 7 | 有效沟通  | 沟通的技巧；<br>与同事沟通的技巧；<br>与上级沟通的技巧；<br>有效沟通的几个方面；<br>肯定在沟通中的作用；<br>冲突的处理。   | 了解沟通的重要性，沟通的技巧，有效沟通的方法。                     | 2 |

### 三、实训项目

| 序号 | 实训项目 | 实训内容  | 实训目标                          | 课时 |
|----|------|---|-------------------------------|----|
| 1  | 认识自我 | 通过完成性格测试、情绪跟踪、个人总结、个人计划等环节，对个人优缺点进行总结和分析。   | 加深自我认识，对职业方向进行思考，初步建立大学的目标。   | 2  |
| 2  | 团队训练 | 自由组队，选举队长，确定队名、口号、奋斗目标，设计队徽，组员特长、小组特色分析与总结。 | 形成团队，课程的训练项目以团队形式开展，培养团队协作能力。 | 2  |

|   |          |   |  |      |
|---|----------|---|--|------|
| 3 | 职业态度案例分析 | 《致加西亚的信》读后感，制作 PPT，每队派人进行演讲介绍。                                | 通过分析罗文的故事，深刻体会忠诚、担当、坚毅的重要性。  | 2    |
| 4 | 黑白宝日志    | 每天睡觉前填写当天黑白宝，记录每天三件好事、三件不好的事。                                 | 养成每日反省的习惯。时间跨度是整个学期。   | 整个学期 |
| 5 | 黑白宝日志分析  | 黑白宝日志分析，在第 12 周，每人对前半个学期黑白宝进行数据挖掘与分析，团队进行小组分析，每组做 ppt，派人上台演讲。 | 总结上半学期个人的学习、生活和习惯，对自己有个量化的认知，以便进一步改进。  | 2    |
| 6 | 时间规划     | 每人完成自己的时间规划表制作，每组派 2 人上台讲解时间规划表的设计理念与做法。第 11 周开始每人每天填写时间规划表。  | 学会怎样科学规划每天的时间，结合时间管理、目标管理、计划制定等技能，同时也是培养良好习惯的一种有效手段，是本课程最全面、难度最大的实训项目。时间跨度是半个学期。 | 半个学期 |
| 7 | 演讲技巧     | 每个实训项目要求制作 ppt，小组内派不同人上台进行演讲。                                 | 锻炼演讲与口才。   | 0    |

#### 四、课程实施情况

| 学期               | 班级             | 人数 |
|------------------|----------------|----|
| 2019-2020 第 2 学期 | 19 计算机应用技术 1 班 | 39 |
|                  | 19 计算机应用技术 2 班 | 42 |
|                  | 19 计算机信息管理 1 班 | 47 |
| 2020-2021 第 2 学期 | 20 计算机应用技术 1 班 | 44 |

|                  |                |       |
|------------------|----------------|-------|
|                  | 20 计算机应用技术 2 班 | 44    |
|                  | 20 计算机信息管理 1 班 | 49    |
| 2021-2022 第 2 学期 | 21 计算机应用技术 1 班 | 42    |
|                  | 21 计算机应用技术 2 班 | 38    |
|                  | 21 大数据技术 1 班   | 48    |
| 2022-2023 第 2 学期 | 22 计算机应用技术 1 班 | 51    |
|                  | 22 计算机应用技术 2 班 | 44    |
|                  | 22 大数据技术 1 班   | 45    |
| 合计               | 12 个班          | 533 人 |

## 五、学生 IT 职业素养提升情况

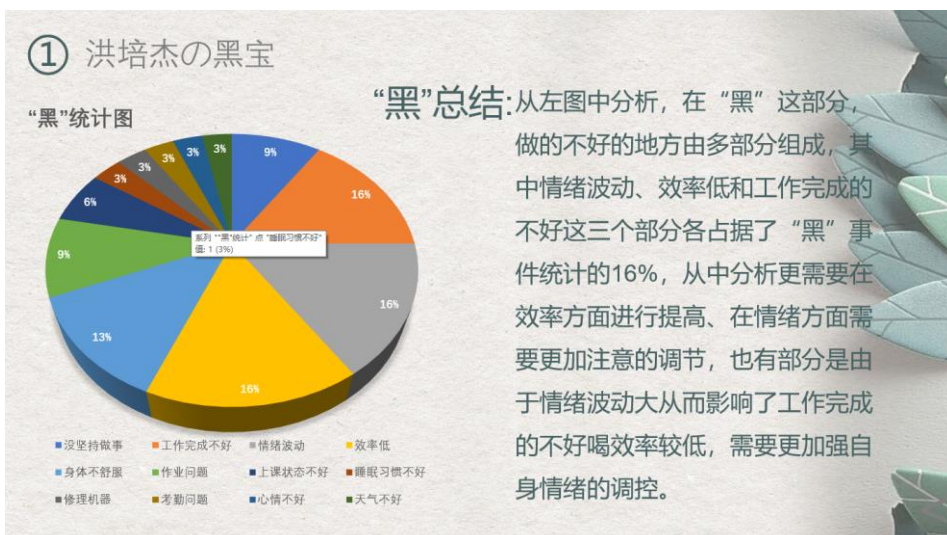
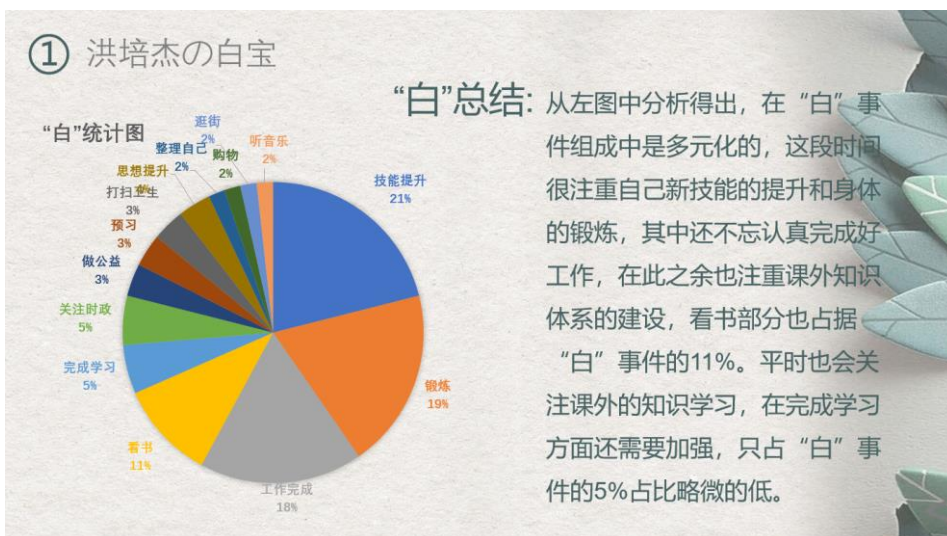
### 1、自我管理水平的提高

通过贯穿整个学期的课后每日作业“黑白宝日志”，让学生养成每日反省的良好习惯，通过“黑白宝日志”大作业，对每个人半个学期的学习、生活、习惯、作息进行数据挖掘与分析，从大数据角度客观对自身进行评价，总结优缺点，再加以改进。

**学生黑白宝示例：**学生姓名：洪培杰，班级：19 计算机应用 1 班

| 黑白宝日志 |           |                              |                      |                |                     |                      |   |
|-------|-----------|------------------------------|----------------------|----------------|---------------------|----------------------|---|
| 班级：   | 19计应1班    |                              | 学号：                  | 193102050111   | 姓名：                 | 洪培杰                  |   |
| 序号    | 日期        | 白                            |                      |                | 黑                   |                      |   |
|       |           | 1                            | 2                    | 3              | 1                   | 2                    | 3 |
| 4     | 2020/3/14 | 计算机修好了                       | 换了一把有靠背新椅子上网课腰板不用受罪了 | 开始了人生第一次的手机转卖  |                     |                      |   |
| 5     | 2020/3/15 | 今日获得了人生第一笔手机转卖的收入            | 今天时隔4天出了镇区           | 帮助一个小朋友把重物搬上台阶 |                     |                      |   |
| 6     | 2020/3/16 | 中山的课堂有限度的开放了，相信不久就能出去大显身手    | 更新了计算机的驱动让计算机复活了     | 有惊无险的完成了今日打卡任务 | 首次使用完美校园打卡，班里情况不太乐观 | 体育课的第二次打卡因网络问题没有正常打卡 |   |
| 7     | 2020/3/17 | 今天班里的打卡情况比昨天改善了很多            | 通过同学的帮忙解决了Python中的问题 | 完成了坚持看书的第二天    | 今天早上起床差点迟到了         |                      |   |
| 8     | 2020/3/18 | 顺利完成了课上的演讲                   | 艰难的完成了UI设计的作业        | 坚持睡前半小时阅读的第三天  |                     |                      |   |
| 9     | 2020/3/19 | 看到了一本书《论中国》买了回来              |                      |                | 在我上课的途中进入了一只蟑螂，毛骨悚然 |                      |   |
| 10    | 2020/3/20 | 成功独立完成了Python的一个编程作业         |                      |                |                     |                      |   |
| 11    | 2020/3/21 | 看完了书的一章                      |                      |                |                     |                      |   |
| 12    | 2020/3/22 | 今天负责的6个班的打卡情况顺利完成了           |                      |                | 一整天对着计算机，头晕眼花       | 今天最喜欢的团队输了           |   |
| 13    | 2020/3/23 | 完成了一个星期的坚持读书计划               |                      |                | 拉了一天肚子难受            |                      |   |
| 14    | 2020/3/24 | 开始宅家锻炼的第一天                   | 在选修课上学会了如何识别昆虫的类型    |                | 感情方面有点小波动           | 看到自己喜欢的队伍比赛输了        |   |
| 15    | 2020/3/25 | 今天早上湖北武汉解封了，开心，那可以自由出行的日子不远了 |                      |                |                     |                      |   |
| 16    | 2020/3/26 |                              |                      |                | 在家里严重缺乏锻炼感冒加重       |                      |   |
| 17    | 2020/3/27 | 开始自己在MOOC上学习C语言              |                      |                |                     | 今天因为太困断了一天的看书        |   |
| 18    | 2020/3/28 |                              |                      |                | 晚上天气变得极度恶劣还下起了冰雹    |                      |   |
| 19    | 2020/3/29 | 宅在家一个星期有机会出门了                | 开始了第一天的锻炼计划          |                |                     |                      |   |

学生黑白宝日志分析示例：



**洪培杰の总结** 通过分析“白”统计图和“黑”统计图中得出总结, 在这段网课期间总体表现较好, 有良好的学习习惯和注重自身身体素质的提高, 在学习和锻炼的同时也会完成好班级内部的工作, 也通过看书完善自己课外的知识体系。在分析中出现了几个比较明显的问题需要进行改善, 因为自身情绪波动, 且未能正确调节好自身情绪引起学习工作中的失误和效率低的情况需要重视, 要提升调整情绪和稳定情绪的能力, 也要建立做计划的良好习惯, 通过分析大多数的未交作业和工作未完成好的原因都是“忘记了”需要通过做计划去规划好每次的工作和学习, 利用好To DO等软件进行调节。

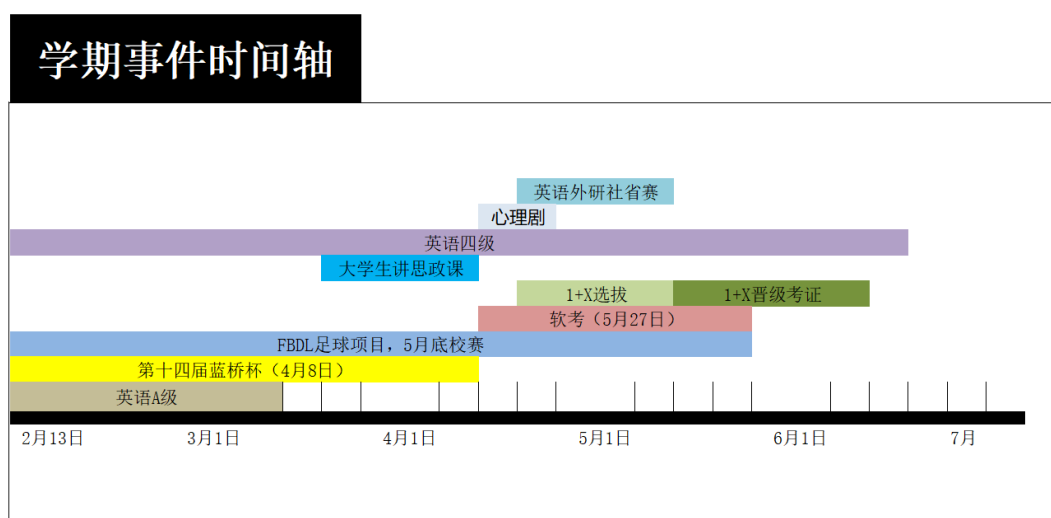
## 2、团队协作水平提高

本课程通过大量的课后大作业与课堂实训项目，每个作业都以小组为单位完成，以组长为领导，充分利用小组成员的个人优势，进行分工，包括：小组讨论、资料收集、整理、ppt 制作、上台演讲等。通过一学期的综合训练，有效地提升了学生的团队协作水平，提高了团队成员相互配合的能力，提高团队精神。

## 3、目标管理、计划制定、时间规划水平提高

通过贯穿下半个学期的“时间规划表”课后作业，每人每天填写时间规划表，学生会怎样科学规划每天的时间，结合时间管理、目标管理、计划制定等技能，结合黑白宝日志，形成了做事有目标、有计划、有执行、有反思的良好职业习惯。

时间规划表示例：学生：李畅畅，22 大数据技术 1 班。



### 基本计划

| 事件       | 目标 |                                     | 实际结果    |
|----------|----|-------------------------------------|---------|
| 英语A级     | 通过 | <input checked="" type="checkbox"/> | TRUE 通过 |
| 蓝桥杯      | 省三 | <input checked="" type="checkbox"/> | TRUE 省二 |
| "外研社"    | 省三 | <input type="checkbox"/>            | FALSE   |
| FBDL足球项目 | 校一 | <input type="checkbox"/>            | FALSE   |
| 大学生讲思政课  | 校三 | <input type="checkbox"/>            | FALSE   |
| 软考       | 通过 | <input type="checkbox"/>            | FALSE   |
| 1+X      | 通过 | <input type="checkbox"/>            | FALSE   |
| 英语四级     | 通过 | <input type="checkbox"/>            | FALSE   |
| 达成进度:    |    | 25%                                 |         |



#### 4、大学的目标明确

通过课程报告，学生对于自身的认知有了进一步提高，通过对专业的了解，结合自己的兴趣与特点，明确地制定出大学的目标、未来职业的目标，从而更好地指导接下来大学的学习方向、个人努力方向。

**课程报告示例：**学生姓名：曾若男，班级：19 计算机信息管理 1 班



##### 摘要

**较高的职业素养，能够帮助我们获取竞争优势，能够使我们获得更好的职业生涯发展，尤其是在专业技术能力不如其他毕业生的时候。**

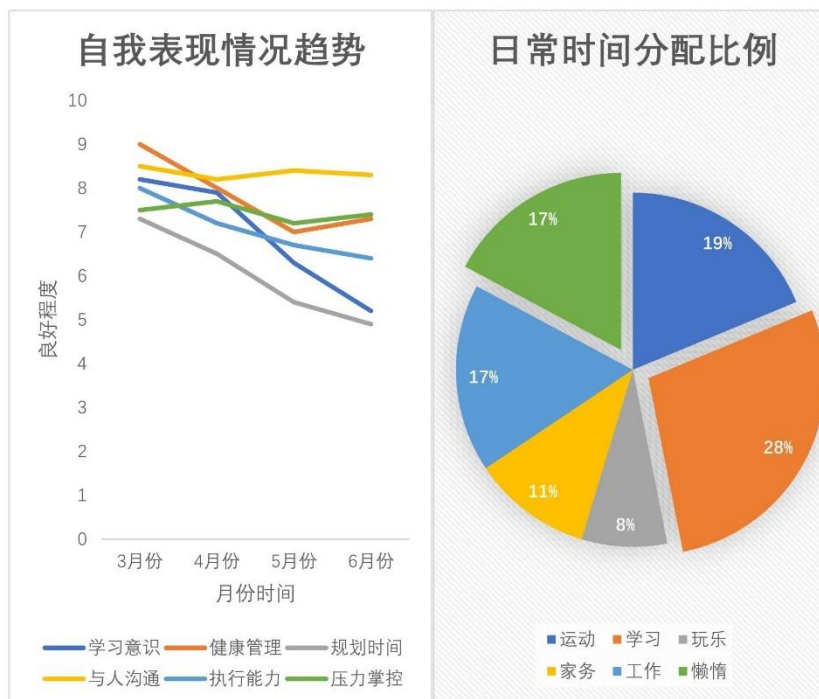
曾若男

广州民航职业技术学院

## IT 课程报告

19 信管 1 班 42 曾若男

## 第二章 我的现在



使用本学期黑白宝、时间管理表的数据总结、分类得出上图

### 1. 自我分析

先分析左图：

三月份刚开始上课，积极的状态调整到一个比较好的水平。无论是学习意识、执行能力、规划时间都掌控的比较好。

四五月的的时候步入了怠惰期，在这两个月的时间里不但没有及时调整好状态，反而放任它往不好的方向发展。

五月到六月这个时间段，学习意识、规划时间、执行能力的怠惰情况有所缓慢，健康管理有往好的方面发展。情况有所转变原因我想是因为期末临近了，感到了一些压迫，毕竟期末还是得考一个不错的成绩。想要调整好自己的状态必须调整好自己身体，我想这也是健康管理回弹较大的原因。

再看看右图：

占比较多的为橙色学习板块，可以看出尽管学习、思想状态不是那么好，但学习依旧是我比较看重的，不能落下的。

除了学习板块我另外单独提出来了绿色懒惰板块。它占比不小，达到了17%，如果将它与玩乐板块统一归类的话那么占比高达25%。这是非常吓人的，也证实了我的思想、学习态度不够好。

## 第三章 我的第一个职业目标

### 1. 毕业后的第一份工作

Web 前端设计师（从网页设计员做起）。我偏向于成为一个应用型人才，我认为信管专业的定位一方面是提供计算机网络和办公自动化设备的维护和维修服务；另一方面是利用软件和技术进行设计管理等工作为产业提供服务。我现在比较感兴趣的是第二个点，利用软件和技术为产业提供服务。结合目前我所学到的专业知识，以及老师对信管发展的定位。我心目中浮现了一个岗位，就是 web 前端设计师。但不排除我大二接触到数据库知识后，想去做运维工作。就目前来说，我对 web 前端比较感兴趣。

### 2. 此工作所需要的能力素养

能力要求：

1、能够独立完成页面设计工作和 HTML 静态页面语言的编写工作。

2、熟练使用 Photoshop、Flash、Fireworks、CorelDraw、Dreamweaver 等图形及网页制作工具，对 HTML 语言、DIV+CSS 布局有一定的了解，能够独立完成网站的规划和静态页面的设计制作。

3、懂前端编写语言；熟悉 AE、Axure 原型等相关设计软件。

素质要求：

1、需要同时具备网站总体规划能力和页面设计能力。

2、要具有产品思维，设计是为了解决用户需求和优化用户体验；设计要有目标导向，一切细节对网站的转化率有帮助和促进作用。

3、总体规划能力强，设计感强，对网站规划和视觉研究有自己的经验和见解。

### 3. 我目前所缺乏的能力

缺乏能提升用户体验、实现页面效果、进行快速开发、进行服务器部署、掌握代码管理、进行前后端交互、解决常规业务逻辑、制作动态网站展示、手写程序框架、清晰划分项目开发模块、根据开发任务编写详细设计文档、根据文档对功能模块进行编码……等能力。

## 第四章 我的大学

### 1. 近期规划的实施策略

第一阶段：大二（2020 年 9 月至 2021 年 7 月）

主要任务：广泛阅读英语、自学英语考级；巩固知识对 web 前端知识有进一步的探究以及思考；学好本专业的专业课；备考 2020 年的专升本考试。本学期参与“互联网+大学生创新创业”比赛且努力争取到省赛名次。完善职业生涯规划。

第二阶段：大三（2021 年 9 月至 2022 年 7 月）

主要任务：熟练掌握计算机专业课所学知识，同时深度探究前端技术、后端技术 (php、java) 以及数据库 (Mysql) 相关知识，参加各种学校组织的计算机类比赛；成为正式党员；进入校企联合的公司进行学习实践和实习；准备好毕业论文与毕业设计。

### 2. 具体化的目标

| 时间规划             | 预期目标                               |
|------------------|------------------------------------|
| 第一阶段<br>——<br>大二 | 通过英语 a 级考试                         |
|                  | 获取奖学金                              |
|                  | 在“互联网+大学生创新创业比赛”中获得好成绩             |
|                  | 绩点达到 3.7 以上                        |
|                  | 考取计算机各种证书（1+X、程序员、JAVA、Python、数据库） |
|                  | 提高自身的综合素质（评选优秀学生干部、参加各种竞赛活动）       |
|                  | 熟练掌握专业课知识，自学相关的计算机知识               |
| 第二阶段<br>——<br>大三 | 通过英语四、六级考试                         |
|                  | 获取奖学金                              |
|                  | 考取计算机各种证书（1+X、程序员、JAVA、Python、数据库） |
|                  | 提高自身的综合素质（评选优秀学生干部、参加各种竞赛活动）       |
|                  | 绩点达到 4 以上                          |
|                  | 专、本同时顺利毕业                          |
|                  | 获得优秀毕业生                            |

|  |             |
|--|-------------|
|  | 成为一名正式的党员   |
|  | 进入校企联合的公司实习 |
|  | .....       |

3. 目标的必要性

1、通过英语 a 级考试，必要性：

英语 a 级考试直接衡量一个人的英语水平，是毕业必不可少的证书。

2、获取奖学金，必要性：

争取拿奖学金可以更加有力地促进学习，成为优秀大学生有助于以后就业。

3、参加“互联网+大学生创新创业比赛”，必要性：

提高自己的计算机综合能力，为以后上手工作奠定一定的基础。

4、考取计算机各种证书，必要性：

考取各种计算机证书有利于我在计算机的道路上走得更远，考证的过程会促使自己提升综合能力。

5、努力提高自身的综合素质，必要性：

社会发展对毕业生的综合素质要求越来越高。IT 行业更需要综合素质强的人才。

6、熟练掌握专业课知识，自学相关的计算机知识，必要性：

对以后从事的职业起到关键作用，是想站稳脚跟不可缺少的技能之一。

7、通过英语四、六级考试，必要性：

对以后的工作、生活有长远的好处。社会广泛需要。

8、深度探究前端技术、后端技术 (php、java) 以及数据库 (Mysql) 相关知识，必要性：

目标职位需要更深入的知识掌握。

9、进入校企联合的公司进行学习实践和实习，必要性：

对以后的工作以及社会的环境有提前的接触，便于毕业后的就业。

10、备考专升本，必要性：

公司招聘 web 前端设计师的岗位对本科的需求较多，为更好的就业，必须考取本科学位证书。

11、入党，必要性：

可以提高自我思想政治素质、道德水平和社会服务的意识，促使我更加严格地要求自己。党员本身就代表了优秀。