

# 长江师范学院 2024 年中级职称申报评审

## 佐证材料

姓名：杨倩

单位：电子信息工程学院

时间：2024 年 11 月

# 目录

一、教育教学基本条件	2
（一）讲授思政课情况	2
1. 讲授党课、团课、形势教育专题讲座、思政教育专题讲座（39次）见附页	2
2. 2023年春季、秋期担任形势与政策教学	2
（二）担任辅导员情况	2
（三）年度考核情况	3
二、教育教学业绩条件	3
（一）第（1）类校级以上荣誉称号（2项）	3
1. 2021年大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践先进工作者（校级）	3
2. 2020级新生军训工作优秀辅导员（校级）	4
（二）第（2）类所带学生团队获得校级以上思政类荣誉奖项（10项）	4
1. 2023年物理学2班获“标兵班集体”（校级）	4
2. 2023年物理学2班获“先进班集体”（校级）	5
3. 2023年物理学1班获“五四红旗团支部”（校级）	5
4. 2022年物理学4班获“先进班集体”（校级）	5
5. 2022年物理2班获“先进班集体”（校级）	6
6. 2022年物理2班获“五四红旗团支部”（校级）	6
7. 2021年物理3班获“先进班集体”（校级）	6
8. 2021年物理2班获“先进班集体”（校级）	7
9. 2019年物理2班获“先进班集体”（校级）	7
10. 2022年“三下乡”社会实践“优秀调研报告”获三等奖	7
（三）第（7）类获辅导员相关职业资格证（3项）	8
1. 职业生涯规划师（GCDF和BCF双证）	8
2. 心理辅导员证书	8
3. 实践指导师证书	9
三、科研业绩条件	9
（一）第（6）类含阅读量超过1万的网络文章（4篇）	9
1. 《探索新时代高校资助育人的实践路径》（中国青年网）	9
2. 《新时代青年要走好成才之路》（中国网）	10
3. 《“1234”帮扶体系助力精准就业》（高校辅导员在线）	11
4. 《对话·倾听—老师，我应该转专业吗》（高校辅导员在线）	12
（二）第（7）类产学研项目到校研究经费单个项目年度到账3万元以上（1项）	13
（三）第（8）类在校级学生工作论坛上获奖（5篇）	14
1. 《打造“1234”帮扶体系，助力高校毕业生精准就业》获二等奖（2024年）	14
2. 《助学筑梦，助人成长》获二等奖（2022年）	15
3. 《疫情防控常态化形势下高校毕业生就业工作研究》获三等奖（2021年）	15
4. 《高校学生工作科学化的评价研究》获优秀奖（2018年）	16
5. 《新形势下大学生心理危机精准干预模式研究》获优秀奖（2024年）	16
四、其他佐证材料	17
1. 公需培训结业证书	17
2. 《时代教育》杂志发表论文《拨开迷雾，坚定方向——运用生涯咨询技术解决大学生转专业的问题》	17
3. 长江师范学院学生工作处资助育人典型优秀案例	18
4. 长江师范学院第一届“长师好故事”故事讲述大赛三等奖（校级）	18
5. 参与培训（10次）	19

# 一、教育教学基本条件

## （一）讲授思政课情况

1. 讲授党课、团课、形势教育专题讲座、思政教育专题讲座（39次）  
见附页

## 2. 2023年春季、秋期担任形势与政策教学

长江师范学院 杨倩 教师课表					
学年学期：2022-2023-2 教师：杨倩 学院：电子信息工程学院 打印日期：2023-11-17					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一二节 (上午)					
第三四节 (上午)					形势与政策（四）(理论) 8-11周 崇礼楼310(03-04)节 21级财务管理非师范本科1班、21级国际 经济与贸易非师范本科1班、74 考查 8
第五六节 (下午)					
第七八节 (下午)		形势与政策（四）(理论) 4-7周 崇礼楼108(07-08)节 21级播音与主持艺术非师范本科[4-6]班、61 考查 8	形势与政策（四）(理论) 10周 正心楼107(07-08)节 21级英语师范本科[1-2]班、81 考查 8	形势与政策（四）(理论) 8-11周 正心楼201(07-08)节 21级英语师范本科3班、42 考查 8	
晚上		形势与政策（四）(理论) 4-7周 诚意楼202(09-10)节 21级播音与主持艺术非师范本科[1-3]班、61 考查 8			
A	B	C	D	E	F

长江师范学院 杨倩 教师课表					
学年学期：2023-2024-1 教师：杨倩 学院：电子信息工程学院 打印日期：2023-11-17					
	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一二节 (上午)					形势与政策（三）(理论) 10、12-13周 正心楼307(01-02)节 22级网络与新媒体非师范本科[1-2]班、83 考查 8
第三四节 (上午)					
第五六节 (下午)					形势与政策（三）(理论) 6-9周 诚意楼208(05-06)节 22级音乐学师范本科[1-2]班、100 考查 8
第七八节 (下午)		形势与政策（三）(理论) 6周 诚意楼404(07-08)节 22级历史学师范本科2班、48 考查 8	形势与政策（三）(理论) 10-13周 正心楼304(07-08)节 22级广播电视学非师范本科[1-2]班、80 考查 8		形势与政策（三）(理论) 6-9周 诚意楼208(07-08)节 22级音乐学师范本科3班、22级播音与主持艺术非 师范本科[5-6]班、87 考查 8
晚上					

## （二）担任辅导员情况

自 2018 年以辅导员身份进校，在学院担任辅导员近 6 年，一直以来坚守辅导员工作岗位。

时间	任职	工作内容
2018.9-2020.8	担任电子信息工程学院2016级物理学1、2、3、4班、电子信息科学与技术1、2、3、4、5、6班、对口电信1、2班、对口通信工程1、2班、测控与仪器1班辅导员，共计学生379人	学生工作

### （三）年度考核情况

任职以来个人年度考核均在称职及以上。

长江师范学院

Yangtze Normal University

年度考核

年度考核填报

考核填报历史

考核进度

教职工组

考核历史查询

操作	职工号	姓名	批次	填报类别	考核单位	所在单位	年份	评定等级
查看	20181035	杨倩	2023年度年度...	辅导员序列	辅导员序列	电子信息工程学院	2023	合格

长江师范学院

Yangtze Normal University

年度考核

年度考核填报

考核填报历史

考核进度

教职工组

考核历史查询

操作	职工号	姓名	批次	填报类别	考核单位	所在单位	年份	评定等级
查看	20181035	杨倩	2022年度年度考核	辅导员序列	辅导员序列	电子信息工程学院	2022	合格
查看	20181035	杨倩	2021年度年度考核	辅导员序列	辅导员序列	电子信息工程学院	2021	合格
查看	20181035	杨倩	2020年度年度考核	辅导员序列	辅导员序列	电子信息工程学院	2020	合格
查看	20181035	杨倩	2019年度年度考核	辅导员序列	辅导员序列	电子信息工程学院	2019	合格
查看	20181035	杨倩	2018年度年度考核	辅导员序列	辅导员序列	电子信息工程学院	2018	不评定等次

1-5

总记录数 5

总页数 1

跳转到 1 页

每页显示 10

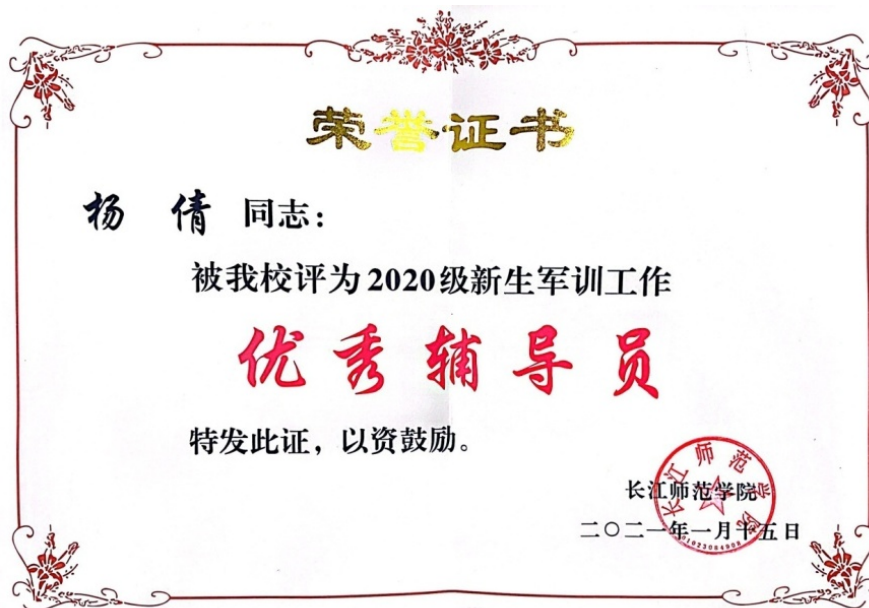
## 二、教育教学业绩条件

### （一）第（1）类校级以上荣誉称号（2项）

#### 1. 2021年大学生志愿者暑期“三下乡”社会实践先进工作者（校级）



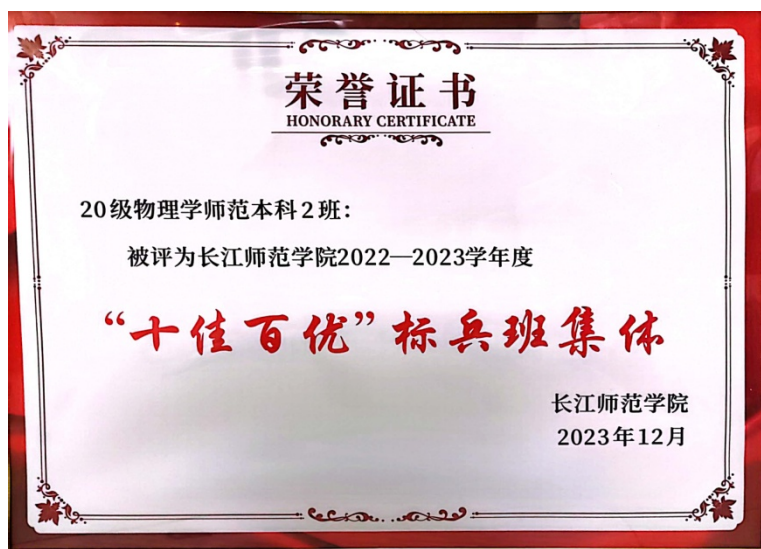
## 2. 2020 级新生军训工作优秀辅导员（校级）



## （二）第（2）类所带学生团队获得校级以上思政类荣誉奖项（10项）

### 1. 2023年物理学2班获“标兵班集体”（校级）





2. 2023年物理学2班获“先进班集体”（校级）



3. 2023年物理学1班获“五四红旗团支部”（校级）



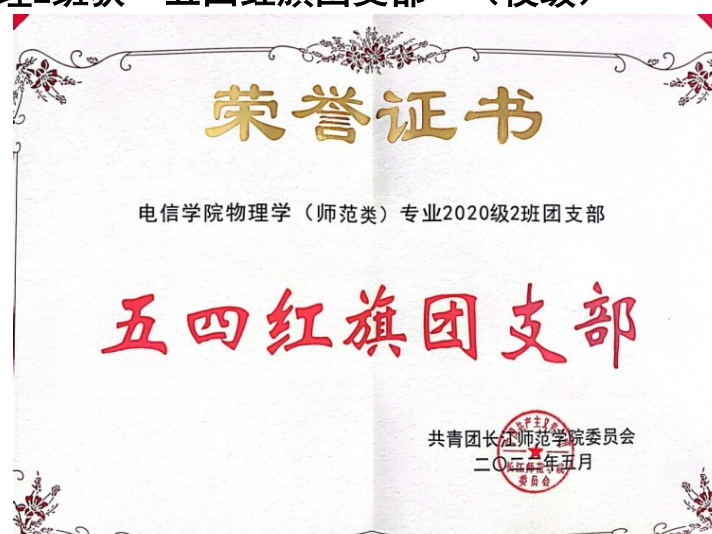
4. 2022年物理学4班获“先进班集体”（校级）



5. 2022年物理2班获“先进班集体”（校级）



6. 2022年物理2班获“五四红旗团支部”（校级）



7. 2021年物理3班获“先进班集体”（校级）





8. 2021年物理2班获“先进班集体”（校级）



9. 2019年物理2班获“先进班集体”（校级）



10. 2022年“三下乡”社会实践“优秀调研报告”获三等奖





### (三) 第(7)类获辅导员相关职业资格证(3项)

#### 1. 职业生涯规划师(GCDF和BCF双证)



#### 2. 心理辅导员证书



### 3. 实践指导教师证书



### 三、科研业绩条件

(一) 第(6)类含阅读量超过1万的网络文章(4篇)

1. 《探索新时代高校资助育人的实践路径》(中国青年网)

[https://finance.youth.cn/finance\\_jsxw/202308/t20230816\\_14721556.htm](https://finance.youth.cn/finance_jsxw/202308/t20230816_14721556.htm)

# 探索新时代高校资助育人的实践路径

发稿时间：2023-08-16 11:27:00 来源：中国青年网

资助是高校学生工作的重要组成部分,资助育人作为十大育人体系之一,是高校学生管理工作的重中之重,也是“三全育人”工作中不可或缺的重要组成部分,同时还关系到高校高质量人才的培养。

新时代大学生资助工作具有的现实意义。大学生资助工作是一项重要的民生工程,其政策性强、涉及面广、经济和社会效益明显,社会关注度高,是落实国家教育兴国战略的一项基础性工作,也是推动教育公平的有效措施。为全面贯彻落实党的二十大精神中指出的“完善覆盖全学段学生的资助体系”,高等学校资助工作必须坚守“不让一个学生因为家庭经济困难而失学”这个底线,全力保障家庭经济困难学生顺利完成学业。因此,探索新时代高校资助育人工作具有很强的理论与现实意义。

新时代大学生资助工作存在的突出问题。一是家庭经济困难学生认定机制不够规范,主要表现在个别学校还存在“家庭经济困难学生认定表”形式化、利益面前缺乏诚信、民主评议靠人气等现象。二是资助工作内涵相对简单,主要体现在资助体系的构建上,还停留在如何分配资助名额和资金层面上,对资助育人工作未引起足够的重视,导致部分学生缺乏“感恩、奉献、责任”意识。三是学生资助管理机构不够健全,工作人员业务水平参差不齐。虽然每个学校都成立了学生资助管理机构,但专职人员很少,工作人员不稳定、政策水平参差不齐,影响了资助工作的正常开展。

新时代大学生资助工作遵循的基本原则。在资助育人过程中,学校要贯穿“扶贫、扶志、扶智”三结合原则,及时引起重视、充分调动资源、合理运用政策,帮助学生解决实际困难,缓解精神压力,提高自身能力,促进成长成才。一是坚持“以生为本”教育理念。贫困生大都在生活、学习和人际交往上面临一些实际的问题,这就要求辅导员在实际的工作过程中,要尊重学生的主体地位,及时了解学生的思想动态,掌握学生的学习情况,倾听学生的成长困惑,真正做到“一生一档”,落实精准帮扶。对于老师来说,还要不断提升自己对于资助政策的掌握,提升资助育人的指导能力,帮助贫困生走出困境,使资助育人政策能够真正发挥出育人作用。二是贯彻“立德树人”根本任务。对于贫困生来说,一方面的问题是经济压力造成的,可以通过精准资助政策得以暂时缓解。另一方面问题可能是由经济问题衍生出的心理、学业以及就业等问题,需要找准症结一对一进行帮扶。有时精神上的引导、帮扶,比物质更加重要。把资助和育人有机融合,给予学生经济资助的同时,增强理想信念教育、感恩教育、心理健康教育等工作,让学生能够全面提高自身能力,激发成长的内在动力。三是践行“三全育人”工作模式。发挥多部门、多平台优势,注重资助育人与“三全育人”相结合,将扶贫、扶志、扶智贯穿始终,不断夯实贫困生的专业基础,增强应用能力,提升综合素质,让他们在大学的学习生活中,更加自信、有勇气、有能力接受各种挑战,最后回报社会。

新时代大学生资助工作实现的有效路径。一是以经济资助为基础,精准扶贫解决实际困难。针对困难学生的实际情况,从“奖、助、贷、补”多方面进行经济援助,解决困难学生在完成学业过程中的经济问题,从而能够安心求学。二是以心理援助为重点,疏导情绪构建健康心态。加强贫困生的人文关怀以及心理健康教育是资助育人必不可少的环节之一。辅导员要积极关注、及时鼓励学生,有效构建起对学生思想上的关心、生活上的关注、心理上的关爱多层次帮扶体系,顺利完成学业。三是以朋辈互助为核心,携手并进助力健康成长。一方面调动宿舍、班级同学的力量,构建共同学习、共同生活、共同成长的同心圆。另一方面启动朋辈互助计划,开展“一对一”结对帮扶,帮助学生解决学业上、生活上的困扰,用好榜样示范作用。四是以学业辅助为关键,搭建平台提升专业技能。首先构建全员育人,多方联动帮扶体系,形成教育帮扶合力。在朋辈群体间建立“个体间互助-宿舍互助-班级互助-系际互助-院际互助-校际互助”,以困难学生为核心,形成学生、教师、学院、学校共同参与、层层递进的帮扶团队建设体系,其次,组建辅导员、班主任、专任教师组成的专业化帮扶团队,对受助学生开展专业的学习帮扶,最后,还要将家庭教育纳入学业帮扶教育中,将其作为学业帮扶教育的坚实后盾。最终构建起全员参与、多方联动的体系,形成教育帮扶合力,最大化提升帮扶效果。(长江师范学院 杨倩)

责任编辑：王致



收款第三方平台

## 热门排行



年轻的朋友来相会 年轻人择城的背后

- 1 全球创业青年来相会
- 2 青年援藏医生的“生死时速”
- 3 对于大模型我们应该关注什么



## 热图



月球表面硫元素 瑞士冰川恐消融



洞庭湖畔捕蟹忙 塞上江南闻稻香



“小青芒”：奔跑在青春的赛道上



网络营销软件 如何租用服务器

## 2. 《新时代青年要走好成才之路》（中国网）

[http://life.china.com.cn/zuxx/detail2\\_2023\\_11/20/4227823.html?bsh\\_bid=5974](http://life.china.com.cn/zuxx/detail2_2023_11/20/4227823.html?bsh_bid=5974)

485980



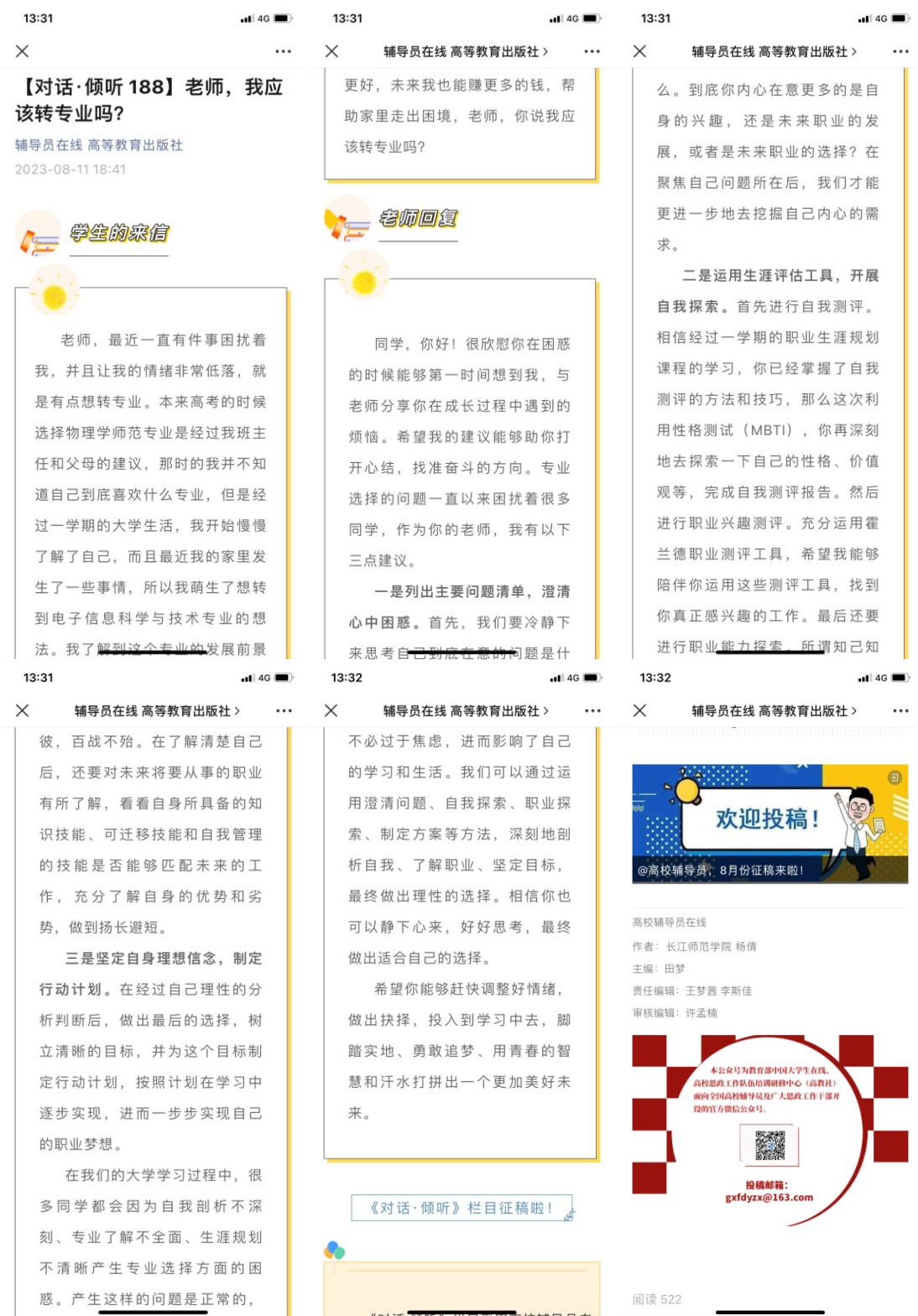
 | [A+](#) | [A-](#)





#### 4. 《对话·倾听-老师，我应该转专业吗》（高校辅导员在线）

[https://mp.weixin.qq.com/s/\\_0WhiyRq3KLnHhQw3b8Wxw](https://mp.weixin.qq.com/s/_0WhiyRq3KLnHhQw3b8Wxw)



(二)第(7)类产学研项目到校研究经费单个项目年度到账3万元以上(1项)

附件 2

### 科研项目合同书

甲方：重庆宽锐科技有限公司

乙方：长江师范学院

本合同甲方委托乙方就探索校企协同视角下大学生职业生涯规划教育创新路径（项目名称）项目进行咨询和服务，并支付相应的咨询服务报酬。双方经平等协商，在真实、充分地表达各自意愿的基础上，根据《中华人民共和国民法典》的规定，达成如下协议，并由双方共同恪守。

**第一条 研究内容及双方责任**（包括研究内容、研究方法、工作条件、研究成果、成果形式和验收方式等）

研究内容：企业员工职业生涯规划是员工有计划、有目的地将个人发展与企业的发展结合起来，对影响职业生涯规划中的个人因素、企业因素和社会因素等进行综合分析、研究，规划出个人在事业发展上的计划。员工的职业生涯规划有助于企业建立一个完善的人力资源体系，有助于企业的稳定和发展，为企业的发展战略提供有力保障。高校传统的职业生涯规划模式在应对当前日益复杂多变的就业环境和青年学生个性化就业需求方面显现出了一定局限性。因此，积极把握就业形势，探索当前大学生职业生涯规划的有效路径，为大学生就业提供更加有效的支持和资源，已成为当前高校亟待解决的重要命题。此项目通过研究企业个人职业生涯规划的需求，不断改善和优化高校职业生涯规划课程，为学生踏入社会提

供有力保障。

研究方法：问卷调查法、访谈法

工作条件：工作场所：客户所办公及开展系列活动所需的工作场所  
环境状况：舒适 危险性：基本无危险 劳动强度：适中 工作时间：项目期限内上午 9:00-下午 18:00 硬件条件：笔记本一台、U 盘若干、相关书籍若干。

研究成果：校企协同视角下的创新路径对大学生职业生涯规划具有积极的影响。通过建立校企合作平台，优化职业生涯规划课程、建立产学研导师协同育人制度建设等路径，可以有效推动高校大学生职业生涯规划教育的创新与发展，有助于提升大学生的职业准备能力，促进学生职业成长和增强自我认知，并能够通过整合社会资源，提高学生就业质量，实现高等教育与就业市场的有效对接，从而更好地帮助学生实现职业目标 and 提升高校就业工作服务质量。

成果形式：调研报告

验收方式：提交结题报告

**第二条 进度安排**

1. 项目执行期限：2024 年 4 月 17 日-2025 年 6 月 30 日

2. 计划进度及阶段目标：

2024 年 4 月-2024 年 6 月：成立课题研究小组，设计研究方案，明确研究的目标和预期的成果。

2024 年 6 月-2025 年 1 月：课题小组根据研究方案和目标，开展调查研究，收集研究所需数据资料，对数据进行分析处理。

2025 年 2 月-2025 年 6 月：归纳整理调查研究的过程材料，撰写调查报告，并根据研究结果研讨建设性的意见。

**第三条 经费支付方式及经费预算**

1. 本合同经费总额为 3.1 万元（¥：31000）。

2. 本合同经费由甲方 一次（一次或分期）支付乙方。

具体支付方式和时间如下：

合同签订之日起三十个工作日内，甲方支付全部经费和报酬。

3. 乙方帐号：

户 名：长江师范学院

开户银行：中国农业银行重庆涪陵城区支行

银行帐号：31620101040009181

行 号：103669062014

用 途：电子信息工程学院杨倩科研费

**第四条 保密义务**（包括保密内容、范围、期限和泄密责任等）

保密内容：项目组所开展的系列活动及成果在项目组未形成书面报告并未公开发表之前都应该保密，如果泄密将承担相应的法律责任。

**第五条 知识产权归属**（包括相关知识产权的归属和分享，如研究成果的署名、申报奖励和后续研究中的使用权等）

研究成果的署名、申报奖励和后续研究中的使用权归属项目组。

**第六条 违约责任**（包括双方违约的责任及违约金的赔偿等，违约金金额不超过合同总金额的 30%）

双方违约的责任及违约金的赔偿：任何一方违约对方违约金 1 万元

（¥：10000）。

**第七条 合同的变更、解除和争议解决**

1. 合同一方要求变更、解除合同的，应在 15 天前书面通知另一方，由双方另行协商一致，并签署书面文件。

2. 合同在履行过程中发生争议的，签约双方应通过协商的方式解决。如协商不成，签约双方同意采用以下第 2 种方式解决纠纷：

（1）提交重庆市仲裁委员会仲裁；

（2）依法向人民法院起诉。

**第八条 其它**

1. 本合同未尽事宜双方另行协商解决。

2. 本合同经双方签字盖章后生效，本合同一式 4 份，甲方 1 份，乙方 3 份。

3. 双方履行完本合同规定的义务后，本合同即行终止。

4. 甲方承诺项目研究经费的开支完全授权乙方项目负责人。

甲方：重庆宽锐科技有限公司

乙方：长江师范学院

2024 年 7 月 17 日

法定代表人/委托代理人（签字）：\_\_\_\_\_

联系地址：重庆涪陵城区涪陵路 138 号

电 话：15213212602

2024 年 7 月 17 日

项目联系人（签字）：\_\_\_\_\_

联系地址：重庆涪陵城区涪陵路 138 号

电 话：13658307226

## （三）第（8）类在校级学生工作论坛上获奖（5 篇）

### 1.《打造“1234”帮扶体系，助力高校毕业生精准就业》获二等奖（2024 年）

获奖案例		
获奖等级	作者	题目
一等奖	喻容、 杨晓艳	《英模引领“青”动能 红岩变革提质效 ——马克思主义学院“四育”“四型”基层团组织建设案例探析》
二等奖	杨倩	《打造“1234”帮扶体系 助力高校毕业生精准就业》
二等奖	彭庆铃	《多措并举整治大学生入党动机偏差 ——高校辅导员工作案例分析》
二等奖	任琼	《愿你成为自己的大树，独立而不孤立 ——尊重的力量：成为他的树洞》
三等奖	黄欢	《用心赋能，共辅成长——记一只离群雁的回归》
三等奖	韩国	《工作案例—— 一则关于家校医社协同帮扶心理问题学生的案例》
三等奖	冉娟	《心援纾困破阴霾——PTSD 学生危机干预案例》
优秀奖	魏萌	《劳动教育晚会在促进大学生全面发展中的 思政价值与创新实践——以长江师范学院为案例》
优秀奖	陈瑜	《艺术党课传党音，打造高校组织育人新模式》
优秀奖	宋虹瑶	《一言不合就上表白墙 ——基于学生人际关系处理的工作案例》
优秀奖	郝子琪	《助力学生克服挫折，重燃梦想之火教育案例》
优秀奖	冉爱瑞、 罗文宝	《“三递进、四赋能、五协同”人才培养模式提升就业育人实效 ——以长江师范学院管理学院为例》

## 2. 《助学筑梦，助人成长》获二等奖（2022 年）

获奖案例		
获奖等级	作者	题目
一等奖	杨晓艳	ChatGPT 视域下高校就业工作应对
一等奖	姚 瑜	“扶困”“扶智”“扶志”——高校发展型资助工作案
二等奖	杨 倩	助学筑梦，助人成长
二等奖	冉爱瑞	“应届生”身份价值百万，我可不想影响它！
二等奖	邓 巧	疫情之下   面对网络舆情，辅导员该怎么办？
三等奖	李阳莉	春风化雨，用心解“困”
三等奖	曾兴智	重塑自信，整装待发
三等奖	王 雯	正视问题，方可“破茧为蝶”——帮助大学生走出人际关系
优秀奖	潘丹丹	学生“心理抑郁”的个案分析
优秀奖	黎 兰	教育爱似那一束光，温暖了你也照亮了我
优秀奖	陈 桃	思想引领促管理，素质拓展强能力
优秀奖	刘梦真	新时期大学生党员党性养成教育的“八个一”行动
优秀奖	罗 燕	坚持育人导向，健全管理服务——基于历史学（师范）第 二学士学位学生日常管理案例分析

## 3. 《疫情防控常态化形势下高校毕业生就业工作研究》获三等奖（2021 年）

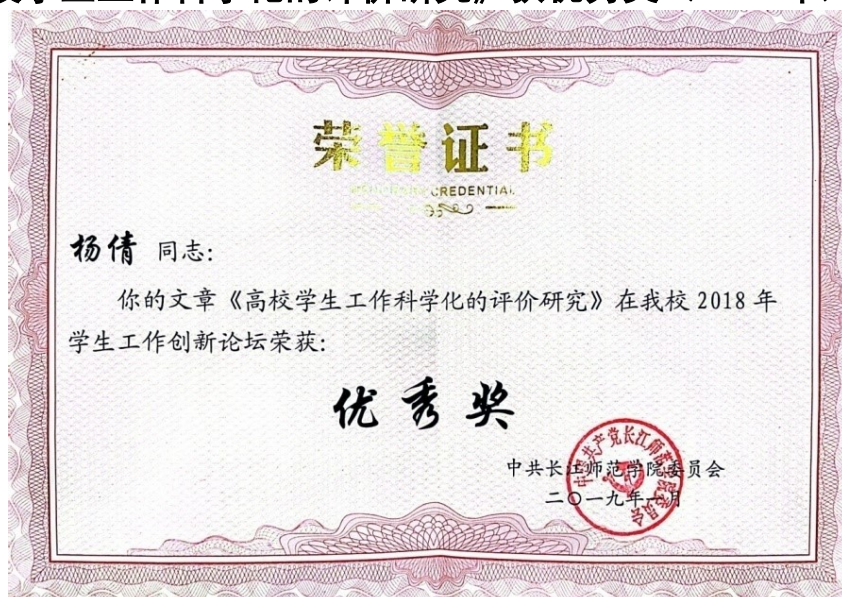


附件：

2021 年学生工作创新论坛征文获奖名单

获奖论文		
获奖等级	作者	题目
一等奖	尹浩	教育生活化：美国的英模教育实践及启示
一等奖	陈桃	信息污染对大学生道德信仰的影响及治理研究
二等奖	高庭勇尹浩	高校英模教育实践教学中的社会记忆再现研究
二等奖	李吉张敬	三全育人视域下大学生创新创业教育改革策略研究
二等奖	胡代芳	新时代高校党建带团建路径研究
二等奖	李梦莹	新工科背景下高校学风建设创新模式探索
三等奖	吕培	“三全育人”理念下的师范生师德培育研究
三等奖	刘欣	主旋律影视剧的大学生爱国主义教育功能研究——以《觉醒年代》为例
三等奖	杨倩	疫情防控常态化形势下高校毕业生就业工作研究
三等奖	崔建蓝	新形势下地方院校音乐专业就业分析与对策探究
三等奖	陈磊	后疫情时代高校网络文化建设创新研究——以西南地区某地方高校为例
优秀奖	洪孝兵	重庆市民办高校大学生自杀倾向调查报告
优秀奖	喻容	“三全育人”视角下新时代高校就业工作创新途径探究
优秀奖	黄欢	新媒体环境下高校思想政治教育的困境与应变
优秀奖	卢鸣浩	三全育人视域下教学团学一体化的价值、困境与建议

#### 4. 《高校学生工作科学化评价研究》获优秀奖（2018 年）



#### 5. 《新形势下大学生心理危机精准干预模式研究》获优秀奖（2024 年）

获奖论文		
获奖等级	作者	题目
一等奖	黎兰	《劳动教育提升新时代大学生就业内生动力 “三三三模式”探索与实践》
一等奖	魏萌	《探索家校医社协同干预大学生心理危机的机制： 基于精神动力学视角》
二等奖	王雯	《网络直播视域下大学生思想政治教育的创新研究 ——以“传声无忧，聚光而行”公益直播间为例》
二等奖	喻蓉	《契合与进路：数字技术赋能大学生党员党性教育的多维审视》
二等奖	刘欣	《中华体育精神融入高校“一站式”学生社区的三重维度》
二等奖	简金雄	《网络社会思潮对当代大学生的影响研究》
三等奖	贾良缘	《数字赋能高校意识形态工作的挑战与突破》
三等奖	王森雅	《新时代高校学生心理健康教育的难点与对策研究》
三等奖	陈志芯	《精准靶向：“内卷”压力下高校毕业生就业创业指导服务》
三等奖	陈婷婷	《高校“一站式”学生社区管理下的心理育人建设路径探析》
优秀奖	杨倩	《新形势下大学生心理危机精准干预模式研究》
优秀奖	李春光	《“不忘初心、牢记使命”制度建设的重要意义 及地方高校可行路径》
优秀奖	龙娇	《高校“一站式”学生社区建设价值意蕴与实践路径》
优秀奖	李愉	《地方优秀传统文化传承和高校学生思想政治教育的 互动发展研究——以重庆地区为例》
优秀奖	李梦莹	《新质生产力背景下高校辅导员思政政治教育工作 创新路径研究》

#### 四、其他佐证材料

##### 1. 公需培训结业证书



##### 2. 《时代教育》杂志发表论文《拨开迷雾，坚定方向——运用生涯咨询技术解决大学生转专业的问题》



## 拨开迷雾，坚定方向 ——运用生涯咨询技术解决大学生转专业的问题

杨倩

长江师范学院

摘要：专业选择问题一直以来困扰着很多大学生，其根本在于学生对自我剖析不深刻、专业了解不全面、生涯规划不清晰。本文在认知信息加工理论的基础上，通过澄清问题、自我探索、职业探索、制定方案等思路对一名受专业选择困扰的学生提供生涯咨询，最终引导学生深刻剖析自我、了解职业、坚定目标。通过本案例的分析，为大学生转专业的问题提供新的咨询思路，帮助受专业困惑的大学生走出迷茫，更好地做出专业的选择。

关键词：转专业；生涯规划；生涯咨询

### 一、案例概述

小赵（化名），男，长江师范学院2020级物理学专业学生，重庆人。父母均务工且患病，长期未参加工作，家庭负担较重。小赵在学习了专业课程一学期后，情绪变得低落，产生了转到电子信息科学与技术专业的想法，主要考虑到物理专业就业竞争压力大，就业面窄，薪资待遇低。但学生自己又比较喜欢物理学专业，这种矛盾的心态让他每天都很难受，甚至有时候晚上会失眠。小赵主动寻求我的帮助，希望我能提供一些建议和指引。

### 二、案例分析

小赵目前遇到的问题对他的学习、生活以及工作造成了严重的困扰，好在他想要主动通过咨询的方式寻求解决方案。小赵目前产生困惑的主要原因是：对自我剖析不深刻、专业了解不全面、生涯规划不清晰。作为他的辅导员，希望能够通过生涯咨询中的一些正式和非正式的评估工具，引导学生进一步地对自己和职业世界进行探索，找准自己的方向，并且能够制定一个有效的行动计划。

### 三、解决方案

#### （一）澄清自身问题

通过一个多小时的咨询面谈，小赵讲述了自己的家庭背景和成长经历，介绍了自己入校以来的生活学习情况以及在专业方面存在的困惑。对转专业道路的担忧，此次咨询采取问答的方式，引导小赵，澄清目前遇到的问题，由于我是小赵的辅导员，长期的接触已经建立好了良好的信任关系，能够在咨询对话、高质量交流。

#### （二）自我性格探索

帮助小赵进行自我探索。小赵曾经系统地学习过职业规划理论和工具，已经掌握了自我测评的方法和技巧，此次利用性格测试（MBTI），让小赵探索自己的性格、价值观等，完成了自我测评报告。

#### （三）职业兴趣测评

引导小赵进行职业兴趣测评。小赵近期才结束学校开设的职业生涯规划课程，能够很好地运用霍兰德职业测评工具，通过运用正式的评估工具，进行职业兴趣的探究。

#### （四）职业能力探索

引导小赵对自己的职业能力进行探索，充分整理自己的知识技能、可迁移技能和自我管理技能，充分了解自身的优势和劣势，帮助他更好地了解自己，扬长避短。

#### （五）制定行动计划

进一步梳理过程，从而让小赵坚定自己的方向，树立清晰的目标，并且为这个目标制定行动计划，按照计划在学习逐步实现，进而一步步实现自己的职业理想。

### 四、解决效果

#### （一）澄清问题

通过一个多小时的咨询面谈，小赵介绍了自己从小到大的成长经历、家庭情况、以及对家庭经济情况的担忧，因此产生了转专业的想法。小赵意识到自身所面对的问题矛盾点在于：一是职业选择问题。二是职业发展情况。

### （二）性格测试

根据测评结果，小赵的性格类型是INFP，注意力方向上是内倾型，接受信息方式是直觉型，处理信息的方式是情感型，行动方式是知觉型。INFP类型的人适应力强、灵活、善于接受。

### （三）职业兴趣

在完成了霍兰德职业兴趣岛测评后，小赵获得的霍兰德代码是IRS，I反映了小赵喜欢学术研究，R反映喜欢探索，S反映了喜欢与人互相合作、互相关爱。总的来说，小赵的职业兴趣是进行科学研究、解决问题。同时，小赵喜欢与人进行沟通、合作，关心他人，实现自己的社会价值。因此，小赵的职业兴趣测评结果显示小赵更加适合成为一名物理教师。

### （四）职业能力

通过小赵的分析报告，结合测评系统的结果，小赵具有较强的亲和力和人际交往能力和团队协作能力，乐于助人，有较强烈的追求成功的愿望。具备一名教师的基本能力。

### （五）制定行动计划

基于以上对自己的剖析，小赵更加清晰地认识了自己，放弃了转专业的想法，并制定了以下的行动计划：

短期目标：学习物理学相关知识、教师教育教学方法、通过四六级考试、计算机二级考试、普通话测试二甲等级以上，考取教师资格证。

中期目标：通过四年的准备，在毕业的时候参加教师公开招聘考试，进入教师队伍。

长期目标：在教师队伍中从初级开始，争取五年之内成长成为一名优秀的中学教师。

### 五、分析与启示

首先，转专业问题是大学生常见的问题。转专业的原因多种多样，小赵考虑更多的是未来就业的问题。但是学生其实对于专业的了解非常片面，缺乏真实的调查。而作为高校的辅导员，是有信息优势的，在职业生涯咨询过程中，适当运用数据资料对学生很有说服力。

其次，要充分地相信学生。从小赵的整个咨询过程发现，学生的学习思考能力是很强的。只要给学生正确的方法，引起他们足够的重视，给予他们充分的信任，学生就能够根据自己的需求去做出合理的分析，进而理清自己的目标。

最后，职业生涯规划课程的开设非常有必要。上过生涯课的学生基本上都建立了全面的生涯视角，对于职业的探索、自身兴趣的探索、以及自己性格的探索都有了一定的基础。小赵的个案对于我的影响也非常大，让我看到了职业生涯规划课程的价值。因此，在未来的工作中，我将更多地运用职业生涯规划技术，让更多的学生拨开迷雾，找到适合自己的职业方向。

### 参考文献：

[1]金树人生涯咨询与辅导[M].北京：高等教育出版社，2007.  
[2]罗时，陈怡静.高校职业生生涯咨询辅导程序及技巧探究[J].中国大学生就业，2020.

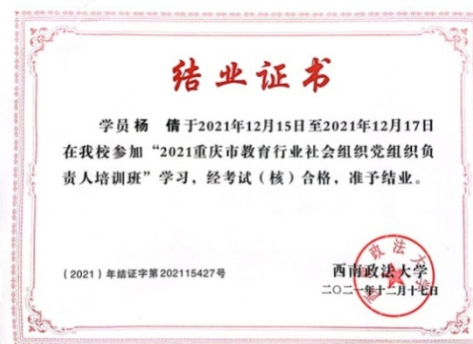
## 3. 长江师范学院学生工作处资助育人典型优秀案例



## 4. 长江师范学院第一届“长师好故事”故事讲述大赛三等奖（校级）



## 5. 参与培训（10次）







## 附件：党课、团课、形势教育专题讲座、思政教育专题讲座（39 次）

### 党课汇总表

序号	党课主题	时间	地点
1	<u>感悟思想伟力 凝聚奋进力量</u>	2018 年 10 月 26 日 15:00	格物楼 1508
2	<u>勇于担当 铸就辉煌</u>	2018 年 11 月 16 日 15:00	格物楼 1508
3	<u>学生第二党支部开展大力弘扬奋斗精神专题党课</u>	2018 年 12 月 28 日 16:00	格物楼 1508
4	<u>学生第二党支部学习新时代青年学生的责任和担当</u>	2019 年 1 月 25 日 19:00	格物楼 1508
5	<u>学生第二党支部学习以正确历史观引领青年坚定历史自信</u>	2019 年 3 月 29 日 15:00	格物楼 1508
6	<u>学生第二党支部开展廉洁与青春同行专题党课</u>	2019 年 4 月 26 日 13:00	格物楼 1417
7	<u>志存高远放飞青春梦想 脚踏实地书写人生华章</u>	2019 年 10 月 25 日 19:00	格物楼 1508
8	<u>信念坚定对党忠诚 实事求是担当作为</u>	2019 年 11 月 29 日 13:30	格物楼 1417
9	<u>感悟时代精神 汲取奋进力量</u>	2019 年 12 月 27 日 15:00	格物楼 1508
10	<u>学生第二党支部 3 月专题党课</u>	2020 年 3 月 27 日 19:00	格物楼 1417
11	<u>培根铸魂担使命 不负韶华勇争先</u>	2020 年 5 月 27 日 14:30	格物楼 1417
12	<u>不忘初心共筑梦 牢记使命勇向前</u>	2020 年 6 月 22 日 19:00	格物楼 1417
13	<u>汲取精神力量 强化担当使命</u>	2020 年 10 月 27 日 14:30	格物楼 1417
14	<u>学生第二党支部学习民法典</u>	2020 年 11 月 27 日 15:00	格物楼 1508
15	<u>担当时代责任 勇于砥砺奋斗</u>	2020 年 12 月 25 日 19:00	格物楼 1508
16	<u>弘扬五四精神 担当时代使命</u>	2021 年 5 月 27 日 14:30	格物楼 1417
17	<u>学百年党史讲百个红色故事</u>	2021 年 7 月 2 日 16:00	格物楼 1508
18	<u>我院成功召开学生第二党支部 9 月专题党课活动</u>	2021 年 9 月 24 日 13:00	格物楼 1417
19	<u>赓续红色血脉 厚植爱国情怀</u>	2021 年 10 月 29 日 14:30	格物楼 1508
20	<u>学生第二党支部开展学习十九届六中全会公报</u>	2021 年 11 月 26 日 15:00	格物楼 1508
21	<u>矢志不忘奋斗路 接续赶考新时代</u>	2021 年 12 月 24 日 13:20	格物楼 1508
22	<u>青春建功新征程 踔厉奋发勇担当</u>	2022 年 1 月 13 日 19:00	格物楼 1508
23	<u>心怀责任 勇于担当</u>	2022 年 5 月 27 日 14:30	格物楼 1417
24	<u>学党章 守纪律 讲党性</u>	2022 年 7 月 29 日 14:00	线上
25	<u>高举旗帜谱新篇 笃行实干开新局</u>	2022 年 8 月 29 日 15:00	线上
26	<u>喜迎二十大 奋进新征程</u>	2022 年 9 月 29 日 19:00	线上
27	<u>青春献礼二十大 强国有我新征程</u>	2022 年 10 月 28 日 15:00	格物楼 1508
28	<u>信念照耀前程 奋斗抵达未来</u>	2023 年 1 月 16 日 19:00	线上
29	<u>走好中国式现代化之路</u>	2023 年 2 月 27 日 19:00	格物楼 1417
30	<u>理论武装强党性 奋力开拓促发展</u>	2023 年 4 月 26 日 19:00	格物楼 1417
31	<u>端正入党动机</u>	2023 年 5 月 26 日 14:00	格物楼 1508
32	<u>凝聚力量促实干 勇于担当谋发展</u>	2023 年 9 月 15 日 15:30	格物楼 1210
33	<u>弘扬爱国精神 传承红色基因</u>	2023 年 10 月 27 日 15:00	格物楼 1210
34	<u>深学践悟强党性 细照笃行抓落实</u>	2024 年 2 月 27 日 15:00	格物楼 1508
35	<u>学习两会精神 激发奋进动力</u>	2024 年 3 月 29 日 15:00	格物楼 1508
36	<u>电信学院党委学生第二党支部 法治教育专题党课</u>	2024 年 4 月 19 日 15:00	格物楼 1417
37	<u>树牢法治意识 推动事业发展</u>	2024 年 4 月 19 日 14:00	格物楼 1417
38	<u>电信学院党委学生第二党支部党纪学习教育党课</u>	2024 年 5 月 8 日 17:00	格物楼 1417
39	<u>牢记嘱托 奋勇争先</u>	2024 年 5 月 24 日 14:30	格物楼 1417