



项目一 初 识



项目背景

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》强调，应强化高等教育的信息化建设，提升大学生的信息化素养、创新能力和计算机基础知识与技能，从而培养出能够适应信息化社会发展需要的高级专业人才。在当今这个数字化和信息化的社会，掌握计算机基础知识对大学生而言具有非常重要的意义。

首先，能够提高学生的就业竞争力。在现代化社会中，掌握计算机技术已成为关键职业技能之一。掌握计算机基础知识，无疑将提升大学生的就业竞争力。诸多岗位在招聘要求中均强调应聘者须具备计算机操作基本技能，特别是软件开发、数据分析、网络管理、市场营销等知识，计算机基础知识均为必不可少的要素。

其次，能够提高学生的学习效率。计算机已成为现代工作和学习的主要工具。掌握基本的计算机操作，如文件管理、使用办公软件、互联网搜索等，将极大地提高工作效率与学习效率。

再次，能够提升学生的创新能力。计算机基础知识的学习能够助力培养学生的创新思维以及解决问题的能力。通过掌握编程技巧以及算法思维方式，学生可锻炼自身的逻辑思维能力，进而提升解决问题的能力。

最后，能够提高学生的数字素养。数字素养是指利用数字技术有效解决问题、获取信息以及进行交流沟通的能力。计算机基础知识的学习可以帮助学生提升数字素养。

小袁同学，一个充满好奇心的年轻人，刚刚踏入了大学校园。对他来说，一切都是那么新鲜，那么富有吸引力。全新的班级，独具个性的同学，让他感受到了与以往截然不同的氛围。然而，面对如此丰富多彩的大学生活，他却发现自己并未做好充足的准备。

在大学这个充满挑战与机遇的舞台上，小袁同学亟需调整自己的心态，适应这个全新的环境。他意识到，自己需要迅速摆脱高中的思维定式，以更加开放的心态去面对眼前的一切。在这个过程中，他不仅要学会独立生活，还要学会与人沟通交流，并拓展自己的人际圈子。

面对如此多的未知，小袁同学时常会感到迷茫和困惑。但他明白，这是成长过程中必经的阶段。他相信，在老师、同学和自己的共同努力下，他一定能找到属于自己的方向。

大学生活充满了各种可能性，小袁同学知道，需要不断提升自己的综合素质，才能



抓住机遇，实现自己的目标。在大学这个充满挑战与机遇的舞台上，小袁同学勇敢地迈出了第一步。他坚信，通过自己的不懈努力，不断调整心态，他一定能迎接大学生生活的一切挑战。而这，也将成为他人生中最宝贵的财富。



学习目标

知识目标	(1) 探索自我的维度。 (2) 了解霍兰德理论。 (3) 熟练掌握自我探索的方式及工具应用。 (4) 掌握探索世界维度的方法。 (5) 了解计算机发展历史和计算机发展趋势。 (6) 掌握计算机硬件组成结构及原理。 (7) 掌握计算机硬件接口、线缆等。 (8) 了解计算机软件的定义、组成、特性、版权、分类及历史等知识。 (9) 了解计算机操作系统的发展历程、分类方式以及计算机操作系统的发展趋势。 (10) 熟悉计算机网络的类别、配置、指标、体系结构和 IP 地址。 (11) 掌握专业或行业定义、分类、技术体系架构、关键技术。 (12) 了解行业国内外现状、政策、经济、技术及发展趋势。 (13) 了解职业分类及常见职位。 (14) 熟悉职位的发展及所需的行业证书
能力目标	(1) 通过趣味游戏，培养学生沟通表达的能力。 (2) 通过趣味游戏，培养学生团队合作能力。 (3) 在老师的指导下，进行“我的故事”演讲，培养学生的总结能力。 (4) 通过运用工具对自己做简单的测评，培养学生自我认知的能力。 (5) 通过相互交流，培养学生沟通表达和团队合作的能力。 (6) 通过相互提问，培养学生临场应变能力和思辨能力。 (7) 通过在计算机组装过程中，遇到问题时小组讨论解决，培养学生批判性思维和分析解决问题能力。 (8) 通过搜索查阅相关资料，培养学生可持续性的终身学习能力。 (9) 通过文档编辑，培养学生可持续性学习能力和文案写作能力
素养目标	(1) 通过趣味游戏，培养学生的探索精神。 (2) 通过探索自我，培养学生正确的人生观、世界观和价值观。 (3) 通过学习计算机品牌文化，培养学生大国工匠精神。 (4) 通过了解中国计算机发展史，培养学生的爱国精神和树立民族自豪感。 (5) 通过学习国产操作系统的发展历史，培养学生树立科技强国的理念。 (6) 通过在虚拟机中安装操作系统和应用软件，培养学生的严谨专注品质。 (7) 根据当前热点问题，特别是软件知识产权保护的重要性，培养学生的遵纪守法品格。 (8) 学习结束后，让学生对座椅、计算机归位，实训室卫生打扫等，培养学生认真做事的责任心和基本职业素养



项目实施思路

项目一涵盖以下五个任务。

任务一：认知团队。此阶段通过融入团队，反思个人在团队中的表现并进行自我评



估，由此了解自身的兴趣和优点，挖掘自身潜力和发现个人特质。

任务二：认知自我。通过不同的方法和形式，从性格、兴趣、能力、价值观四个方面探索自我。

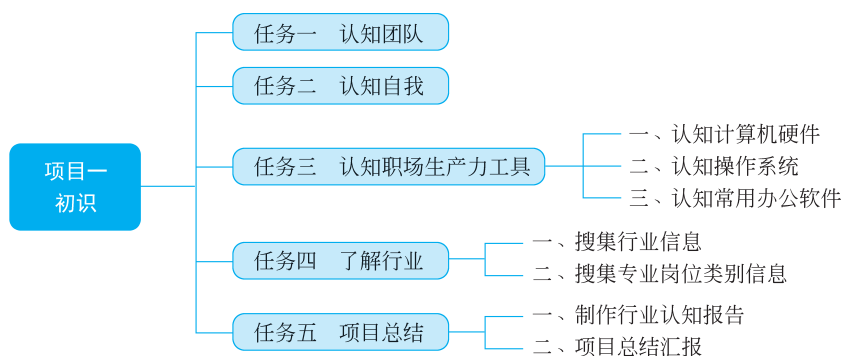
任务三：认识职场生产力工具。在这一阶段中，学习运用各种工具和软件，掌握计算机基本技能和操作方法，提升工作效率和生产力。

任务四：了解行业及岗位。通过研究和分析行业的趋势和发展动态，对信息通信技术（information and communication technology, ICT）相关领域有一个全面的认识，了解行业的发展和岗位的技能要求。

任务五：项目总结。经过前面四个任务的深入学习，学生能够对自身、团队协作、常用职场生产力工具的运用以及行业现状有了初步的认知。通过分工合作的方式，对项目一所学内容进行全面的梳理与总结，并以 PPT 的形式进行汇报。

在项目一的学习过程中，我们致力于帮助学生建立自我认知，掌握职场生产力工具，并深入了解信息通信技术领域，从而为他们未来的职业发展奠定坚实的基础。通过这些学习和实践，学生能够更好地适应职场环境，提高工作效率，并为实现个人职业目标做好充分准备。

项目实施思维导图如下。



任务一 认知团队

任务背景

从中学进入大学，小袁同学发现这两个阶段之间存在显著的差异。与中学相比，大学的学习任务比较轻松，然而，这并不意味着自己可以忽视对自主性和独立思考精神的培养。进入大学，学习方式的转变需要自己更加注重自主学习，发挥自己的独立思考能力。

大学生活中的社交圈子比中学生活更为广泛，需要自己积极主动地融入其中。结交新的朋友，拓展人际网络和提高社交能力，这些都是大学生活中不可或缺的部分。通过参加各种社团活动和学术交流，自己可以结识来自不同领域的人才，拓展自己的视野和知识面。

大学生活还要求自己具备更高的自我管理和自我约束能力。在相对宽松自由的环境



下，需要自己更好地安排自己的时间和精力，合理规划学习与生活。通过制定合理的目标和计划，更好地适应新的学习和生活环境，实现自我成长和发展。

小袁同学在面对这种突如其来的转变时，需要一些时间来逐渐适应和调整自己的生活方式和学习方法。为了更好地应对这一变化，小袁同学将通过任务一的学习，逐步认识到团队合作的重要性，并对自己身上的优缺点有更深入的认识。

任务目标

通过参加团队活动，结识来自不同专业、不同背景的同学，并且在团队中承担责任、沟通协调、共同解决问题，从而提高自己的团队协作能力。深刻体会团队荣誉感和归属感，学会为团队的成功付出努力。

一、实施思路

- (1) 小组组建。
- (2) 破冰活动。
- (3) “我的故事”演讲。

二、实施步骤

（一）小组组建

(1) 选择若干张卡片，在每张卡片上书写三个字的词汇，可以是卡通角色名称、水果名称、景点名称、地方名称、知名人士的姓名等，然后将这些三字词汇拆分后随机打乱顺序，如图 1.1.1 所示。

(2) 全班每一位学生将随机抽取一个字，随后他们需要寻找与自己抽到的字组合后能形成完整词语的字。一旦有三名学生成功组合，他们将自动组成一个小组。

(3) 小组成员进行自我介绍，旨在深化对每位成员的了解，包括姓名、兴趣爱好、特长及性格特点等。

(4) 各小组进行讨论，并选出一位组长，在组长的领导下，为本小组的队名和团队口号命名。

(5) 各小组进行 2min 的团队介绍，介绍内容应包括但不限于团队成员的基本情况、团队名称及口号等信息。

葫	芦	娃
喜	羊	羊
灰	太	郎

图 1.1.1 三字词语

（二）破冰活动

考虑到每个学生独特的成长经历和背景，各自拥有独一无二的故事。通过破冰活动，期望加强学生之间、师生之间的相互认识，以更加开放和包容的心态，更好地接纳彼此。这种互动和了解有助于打破初始的陌生感，建立信任和友谊，从而为未来的学习旅程创造良好的基础。课堂破冰活动可以助推学生的团队合作，同时提升学习效率。一个团结协作的班级能更好地激发彼此的斗志，共同追求学习目标。通过破冰活动，可以培养学



生的团队合作意识、学会倾听和与他人协作,从而使其学习变得更加丰富、更有意义。破冰活动还可以有效地培养学生的发散思维和沟通表达能力,同时激发他们的学习动力。在一个积极、轻松的学习氛围中,学生可以更加自由地表达自己的想法和观点,而这种自由表达将提升他们的学习效果和成长速度。

破冰活动可选择各类有趣的团队游戏来开展,可以参考下面三种破冰小游戏,也可以根据年龄、兴趣和特点来选择适合的游戏内容,确保活动能够顺利开展并达到预期的效果。

1. 你画我猜

(1) 该活动要求全班同学参与,以两组为一轮进行比赛。

(2) 在游戏开始时,首先进行绘画的小组需要讨论并确定绘画的主题,并向老师或主持人进行报告。接着,该小组应派遣一名同学在白板上进行绘画(不得出现文字,不得使用动作提示),而另一个小组则需要猜测绘画的主题。在此过程中,其他组的同学也可以参与猜测。

(3) 在猜出绘画主题后,接下来由下一组同学进行猜测,前一轮猜对的组则负责继续绘画,如此循环往复。

(4) 猜测组有3次跳过的机会。

2. 你比画,我来猜

(1) 本次活动要求全班同学参与,以小组为单位,一组通过肢体动作或语言描述来表达一个词或短语,另一组则根据前一组的表达猜测答案。

(2) 每组15个词汇,限时3min,以答对题目最多的一组为胜。

(3) 词汇可以是生活用品、水果、明星、地名、体育项目、动物、成语及一些常用短语等。

(4) 比画组的同学可以通过语言和肢体动作进行描述,但需注意,不能涉及目标汉字的读音或写法,同时,不能使用与“词语”同音的其他字或外语翻译。

(5) 猜不出时可以喊“pass”,每组有三次“pass”的机会。

(6) 在游戏进行期间,其他组的同学不得提醒。若出现提醒行为,则该题目作废,并立即进行下一组词。

3. 谁是卧底

(1) 两组为一轮,在全体参赛者中,只有一人持有与其他人不同的词语,该人是卧底。其他所有参赛者持有的词语都是相同的,这些人是平民。

(2) 在每一轮中,每位参与者需用一句话来描述自己获得的词语。严禁词语重复,且不允许在话语中出现所持词语。同时,发言者不能让卧底察觉到任何信息,还要给其他同伴暗示。卧底则需要竭尽全力隐藏自己的身份。

(3) 在每轮描述结束后,现场所有人将进行投票,选出被怀疑为卧底的人,得票最多的人将遭到淘汰。如果没有人获得超过半数(50%)的票数,则无人被淘汰。一旦卧底被淘汰,游戏结束。如果卧底未被淘汰,游戏继续进行。

(4) 反复(2)~(3)流程。在游戏进行至最后一轮,即场上仅存三名玩家时,若卧底存活,则卧底获胜;若卧底未能存活,则平民获胜。



（5）在游戏进行期间，参与游戏的同学应禁止与场外其他同学交流。同时，场内人员进行交流时，禁止询问他人所持有的词语。

（6）在每轮游戏结束之后，选择其他小组，进行新一轮的游戏。

（三）“我的故事”演讲

以“我的故事”为主题制作演讲素材，内容积极向上，符合社会主义核心价值观。以小组为单位，每人进行 3min 的演讲，演讲内容必须包含以下内容。

（1）组长介绍小组队名、口号及成员组成。

（2）小组成员依次进行自我介绍，分享内容包括但不限于个人经历、兴趣爱好、特长、感悟和成长故事等。

在演讲过程中，一定注意以下几点。

（1）尊重听众，保持礼貌。

（2）声音洪亮，吐字清晰。

（3）表情自然，姿态得体。

（4）与听众互动，增强演讲效果。

三、思考练习

（1）每位小组成员总结自己在团队活动中的优点和缺点，这些优缺点对工作有什么影响呢？

（2）如何能更好地提升自己的演讲水平呢？

任务二 认知自我

任务背景

小袁同学和团队成员慢慢熟络起来，对团队成员有了一定的了解，同时在和团队成员相处的过程中，也发现了一些平时没有注意到的问题。比如，自己在领导团队方面比较擅长，能很快和团队小伙伴融合在一起，能快速做出决定并引领团队一起前进，但是对于需要动手实际操作的工作，自己似乎不太擅长。自己还有哪些优缺点呢？怎样才能更清晰地了解自己的性格、兴趣、能力和价值观呢？自己的性格、兴趣、能力和价值观会对自己的职业生涯产生哪些影响呢？

性格、兴趣、能力、价值观是职业发展中非常重要的因素，它们相互影响，共同塑造一个人在工作领域的选择和表现。个人的兴趣往往是职业选择的起点。人们更有可能在自己感兴趣的领域获得职业满足感，并更加努力地投入工作。在兴趣所在的领域中，个体更有可能保持长期的工作动力。对工作的热情和兴趣有助于克服困难，持续进步。个体的性格特质与不同职业环境的匹配程度影响着工作表现。某些职业可能更适合外向、冒险型的人，而另一些职业可能更适合内向、细致型的人。一些性格特质有助于团队协

作，而另一些则更适合独立工作。在职场中，良好的团队协作是成功的关键之一。而个体的能力直接影响着在特定领域的职业竞争力。多样化的能力使个体更具灵活性，能够适应职业环境的变化，更容易应对新的职业机遇和挑战。具有积极职业道德的人更容易在职业生涯中建立可靠的声誉。选择与个体价值观相符的职业，有助于在工作中找到意义和满足感。

总体而言，兴趣、性格、能力、价值观相互交织，共同塑造了个体在职业生涯中的表现。了解并整合这些因素，有助于个体更好地选择适合自己的职业道路，取得职业成功。

任务目标

通过不同的方法从兴趣、性格、能力、价值观 4 个方面来认知自我。认知自我是职业生涯规划的基础，可以帮助个体更深入地了解自己，为未来的职业发展提供方向和支持。这种认知有助于个体有针对性地选择适合自己的职业道路，提高职业成功的可能。

一、实施思路

- (1) 我的故事。
- (2) MBTI 人格类型测试。
- (3) 兴趣探索。
- (4) 能力探索。
- (5) 价值观探索。

二、实施步骤

(一) 我的故事

(1) 根据本项目中任务一的安排，以小组为单位，按照顺序进行一次 3min 的“我的故事”演讲。请确保语言准确、流畅，并严格遵守时间限制。

(2) 每个同学完成演讲后，各小组需以一个词语对该演讲同学进行评价，并选择出现频率最高的评价词汇作为该演讲同学的初步印象标签。在选择评价词汇时，可参考表 1.2.1 中的词汇，但不限于这些范围。

表 1.2.1 “我的故事”初印象

姓名	初次印象标签								
张三	乐观	阳光	激情	腼腆	细心	幽默	稳重	外向	诚实



（二）MBTI 人格类型测试

MBTI（迈尔斯—布里格斯类型指标，Myers-Briggs type indicator）是近 20 年来在世界范围内广泛应用的测评工具，对于员工的自我发展、促进沟通与团队合作、发展领导力、提升企业决策质量以及解决组织变革中的负面影响等方面具有积极作用。

在招聘过程中，许多企业会借助 MBTI 测试工具，对求职者进行心理性格类型评估。通过回答一系列题目，求职者可以了解自己的性格特点，而企业则可以根据员工的特点，综合考虑岗位安排，使其更加符合员工的性格特征和职业规划。这种做法有利于提高员工的工作满意度和绩效表现，同时也能够帮助企业更好地实现人才配置和员工发展。

通过信息化手段，查找免费 MBTI 测评工具，每个同学需完成自我测评，将测评结果进行归纳总结，并将结果填入表 1.2.2 中。该表可以作为同学们对自己性格类型的记录和参考，也可以用于团队建设、职业规划等方面的参考。

表 1.2.2 自我测评表

姓名	测试结果	该人格特点	该人格适合的职业	与初印象标签对比结果

请注意，不同的 MBTI 测评工具可能存在一定的差异，因此在选择测评工具时需谨慎选择，确保所选的测评工具是准确可靠的。

可以通过以下查询条件，筛选出一些免费的 MBTI 测评工具。

（1）搜索引擎：使用搜索引擎，搜索关键词“免费 MBTI 测评工具”或“MBTI 性格测试”，即可找到相关的测评工具。

（2）专业网站：访问一些心理学、性格分析等方面的专业网站，这些网站通常会提供免费的 MBTI 测评工具。

（3）社交媒体：在一些社交媒体平台上也可以搜索到 MBTI 测评工具。

请注意，本测试结果并非绝对准确，仅供参考。

（三）兴趣探索

1. 兴趣岛游戏

1) 兴趣岛选择

在图 1.2.1 中，有 6 个美丽的岛屿，假设你要在其中一个岛屿上生活半年以上，你会选择去哪个岛屿生活？

1 号岛屿自然原始，保留完好的热带原始植物，居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

2 号岛屿上有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

3 号岛屿美丽浪漫，布满了美术馆、音乐厅、街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。



图 1.2.1 兴趣岛

4号岛屿上,居民们个性温和、友善、乐于助人,社区均自成一个密切互动的服务网络,人们重视互助合作,重视教育,关怀他人,充满人文气息。

5号岛屿显赫富庶,居民善于企业经营和贸易,能言善道。经济高度发展,处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

6号岛屿现代、井然,岛上建筑十分现代化,是进步的都市形态,以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。居民个性冷静保守,处事有条不紊,善于做规划,细心高效。和小组成员交流以下六个问题。

(1) 在6个岛屿中,你最喜欢哪一个岛屿?

(2) 如果×号岛屿不合适,你选择哪一个岛屿?

(3) 你最不想去哪个岛屿?

(4) 你的登岛宣言是什么?

(5) 你最喜欢在这里做什么事情?(如栽花养草、观察星星)

(6) 在其他岛屿中,你最喜欢和哪个岛屿的居民做朋友,最不喜欢哪个岛屿的居民,为什么?

2) 兴趣解读

兴趣是个人力求接近、探索某种事物和从事某种活动的态度和倾向,又称“爱好”,是个性倾向性的一种表现形式。兴趣在人的心理行为中具有重要作用。一个人对某事物感兴趣时,便对它产生了特别的注意,对该事物观察敏锐、记忆牢固、思维活跃、情感深厚。

事实上6个岛屿分别代表了6种职业兴趣类型,它们的描述如表1.2.3所示。

表 1.2.3 霍兰德职业类型表述

编号	类型	说 明
1号 岛屿	R	实际型 (realistic): 个性平和稳重,看重物质,追求实际效果,喜欢实际动手进行操作实践。 常见行业和职业: 技术性行业工作人员、工程师、机械师、运动员、特技演员、园丁、厨师
2号 岛屿	I	研究型 (investigative): 自主独立,好奇心强烈,敏感,并且慎重,重视分析与内省,爱好抽象推理等智力活动。 常见行业和职业: 计算机编程、机械、自然科学



续表

编号	类型	说 明
3 号 岛屿	A	艺术型（artistic）：属于理想主义者，具有独创的思维方式和丰富的想象力，直觉强烈，感情丰富。 常见行业和职业：编辑、演员、作家、艺术家、音乐人、服装设计
4 号 岛屿	S	社会型（social）：洞察力强，乐于助人，善于合作，重视友谊，热情关心他人的幸福，有强烈的社会责任感，总是关心自己的工作能对他及社会做多大贡献。 常见行业和职业：教师、学校辅导员、护士、社工、心理咨询师
5 号 岛屿	E	企业型（enterprising）：为人乐观，喜欢冒险，行事冲动，对自己充满自信，精力旺盛，喜好发表意见和见解。 常见行业和职业：销售、市场、管理、创业、官员、律师
6 号 岛屿	C	常规型（conventional）：追求秩序感，自我抑制，顺从，防卫心理强，追求实际，回避创造性活动。 常见行业和职业：财务、审计、行政

6 种职业兴趣类型之间并不完全独立，而是存在一定程度的关联。霍兰德用一个六边形模型来表示 6 种职业兴趣类型之间的关系，如图 1.2.2 所示。

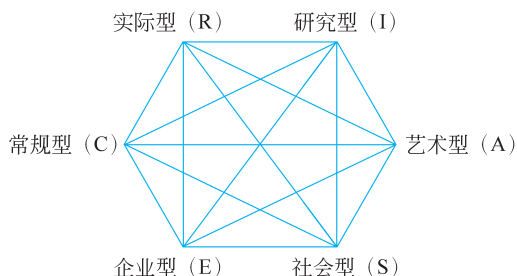


图 1.2.2 霍兰德六边形模型

这个六边形模型表现出这样的规律性：R、I、A、S、E、C 按顺时针排列形成环形；每两种类型之间有三种关系，即相邻、相隔和相对。相邻类型之间相关性最强，相隔次之，相对最弱。这里的相关性是指职业活动的相似性。相似性高的活动类型组合在一起会更容易做出选择。举例说明：SAC 是小袁同学的霍兰德职业兴趣类型。主类型 S，相邻的是 E、A，相隔的是 C、I，相对的就是 R，次要兴趣类型 A、C 恰好是 S 的相邻和相隔关系。三者的相关性比较强，所以小袁同学在做出决策时就不会有什么顾虑，做出选择也简单迅速些。

2. 职业自我探索量表

通过信息化手段，查找一些免费的霍兰德职业兴趣自测（self-directed search, SDS）工具，每个学生需完成自我测评，将测评结果进行归纳总结，并将结果填入表 1.2.4 中。该表可以作为对自己职业兴趣的记录和参考。

我们可以通过查询，如搜索引擎、专业网站、社交媒体等，筛选出一些免费的霍兰德职业兴趣自测工具。请注意，不同的霍兰德职业兴趣自测工具可能存在一定的差异，因此在选择测评工具时需谨慎，确保所选的测评工具准确可靠。