**《职业生涯素养与规划》课程教学大纲**

课程编号：10001005

课程类别：实践教学

适用专业：全校所有专业

适用对象：大一学生

开设学期：第2学期

学时数：18学时（理论8学时+实践10学时）

学分数：0.5学分

### 一、课程介绍

（一）课程类别

职业生涯素养与规划是一门旨在为学生个人的职业生涯规划提供理论和实践指导的公共必修课程。通过教学活动帮助和引导学生意识到确立自身发展目标的重要性，思考未来理想职业与所学专业的关系，逐步确立长远而稳定的发展目标。通过了解相关职业和行业，激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，指导学生建立适合自己的职业生涯规划，更好地应对未来的发展。

（二）课程目标

职业生涯素养与规划课程现阶段作为公共必修课，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面发展和终身发展。通过该课程教学，大学生应当在态度、知识和技能层面达到以下目标：

态度层面：通过本课程的教学，大学生应当树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

知识层面：通过本课程的教学，大学生应当详细了解大学生活的阶段性特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；掌握基本的劳动力市场信息以及相关的职业分类知识等，并能够据此逐步建立起适合自己未来发展的生涯发展规划。

技能层面：通过本课程的教学，大学生应当掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能及其他通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

（三）教学要求与模式

1.该课程既有知识的传授，也有技能的培养，还有态度、观念的转变，是集理论课、实务课和经验课为一体的综合课程。态度、观念的转变和技能的获得比知识的掌握重要，态度、观念的改变是课程教学的核心，因此，它的经验课程属性更为重要。

2.在教学中，应当充分发挥师生双方在教学中的主动性和创造性。教师要引导学生认识到职业生涯规划的重要性，了解职业生涯规划的流程；通过教师的讲解和引导，学生要按照课程的进程，积极开展自我分析、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、职业和环境的认识，做出合理的职业发展规划。

3.本课程应采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合的方式进行。教学可采用课堂讲授、案例分析、小组讨论、角色扮演、社会调查、实习见习等方法。

4.在教学的过程中，要充分利用各种资源提升教学效果。如利用职业测评软件了解学生职业倾向和自身优势及劣势、依托外聘专家、成功校友、职场人物等群体的力量，帮助学生更好地掌握课程知识，提高课程实践效果。

### 二、课程的学时分配、教学目标与课程内容

**（一）理论教学模块：共8学时**

**1、职业生涯规划概述 2学时**

教学目的：

使学生了解职业生涯发展的基本理论与方法，认识大学生做好职业生涯发展规划的作用和意义，引导学生主动做好大学阶段的自我发展与规划。

教学内容：

（1）课程介绍

（2）职业生涯规划的概念；

（3）职业生涯规划的意义；

（4）职业生涯规划的步骤。

教学方法：

课堂教授、案例分析、小组讨论等。

**2、职业认知 2学时**

教学目的：

指导学生在了解宏观职业分类的基础上，掌握职业认知的方法和途径，能够理解职业的内涵、职业在时代发展中的变与不变，能够对某一具体职业或行业的现状与发展趋势进行分析和评价，能够对某一具体职业岗位的工作环境、工作内涵、素质能力要求进行了解和探索。

教学内容：

（1）职业的内涵与分类及当代职业发展趋势；

（2）职业与行业及岗位分析；

（3）职业认知的方法；

教学方法：

课堂讲授、案例分析、分组讨论等。

**3、自我认知 2学时**

教学目的：

指导学生在掌握自我认知方法的基础上，对自我的兴趣、人格、能力、价值观等进行全面了解，合理进行自我职业倾向定位，为职业生涯决策做准备。

教学内容：

（1）兴趣与职业；

（2）性格与职业；

（3）能力与职业；

（4）价值观与职业；

教学方法：

课堂讲授、工具测评、现场演练、分组讨论等

**4、决策与行动计划 2学时**

教学目的：

使学生能够运用职业生涯发展规划的理论和方法，根据社会发展、职业需求和个人特点进行科学的职业生涯发展规划和管理，熟练掌握自我职业生涯规划的步骤和方法，撰写完整的职业生涯规划书。

教学内容：

（1）决策的概念和类型；

（2）职业决策中的挑战与应对；

（3）目标设立与行动计划；

教学方法：

课堂讲授、范例点评、练习等。

**（二）实践教学模块：共10学时**

1、北森职业生涯规划测评 3学时

教学目的：运用北森生涯测评系统，完成个人职业生涯测评，帮助学生更客观地进行自我认知。

教学方法：工具测评。

2、职业生涯大赛、宣讲会、观摩招聘会、求职实践 5学时

教学目的：通过指导学生参加职业生涯规划大赛，使学生对自我的职业生涯规划有更加深入的思考，更客观全面地了解职业世界。

教学方法：观摩、竞赛等。

3、生涯人物访谈 2学时

教学目的：指导学生与职场人士或老师开展个人访谈，了解职业岗位的实际情况，获取职业领域的信息，完成一次或多次间接、快速的职业体验，在全面客观认识真实职业世界的基础上，完善个人职业生涯规划。

教学方法：观摩练习等。

**三、教学进程计划安排**

**教师授课计划\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课程名称** | | **职业生涯素养与规划** | | | **学分** | 0.5学分 | |
| **课程类型** | 1. 通识教育课程（√）； 2、素质教育课程（ ）；3、学科基础课程（ ）；   4、专业课程（ ）； 5、专业方向课（ ）。 | | | | | | |
| **学时分配** | 总学时：18 ；课堂讲授：8学时； 实践（验）课 10 学时 | | | | **授课**  **起止周** | | 1-8周 |
| **授课班级** | 大一全体学生 | | **班级**  **人数** | 200人左右 | **授课**  **总次数\*** | 4次 | |
| **教材名称** | 《大学生职业生涯与发展规划》 | | **作者** | 文军、刘琼、李立 | **出版**  **时间** | 2019年12月第1版 | |
| **章节名称** | **基 本 内 容** | | | | | **计划**  **学时** | |
| 1 | 第1讲 职业生涯规划概述（理论） | | | | | 2学时 | |
| 2 | 第2讲 职业认知（理论） | | | | | 2学时 | |
| 3 | 第3讲 自我认知一（理论1学时+实践1学时） | | | | | 2学时 | |
| 4 | 第4讲 自我认知二（理论1学时+实践1学时） | | | | | 2学时 | |
| 5 | 第5讲 决策与行动计划（理论） | | | | | 2学时 | |
| 6 | 第6讲 北森职业生涯规划测评（实践） | | | | | 2学时 | |
| 7 | 第7讲 生涯人物访谈（实践） | | | | | 2学时 | |
| 8 | 第8讲 职业生涯规划大赛、观摩宣讲会或招聘会的心得体会、实习实践经验分享会（实践） | | | | | 4学时 | |
| **考核要求** | 课堂考勤和课堂表现（30%）  职业生涯规划报告（20%）  参加自我认知探索活动、北森职业生涯规划测评、生涯人物访谈等实践部分的表现（50%） | | | | | | |

**\*注：**教师首次授课时应将本计划告知学生；

**填表日期**：2022年 11月 22 日

1. **建议教材与教学参考书**

1．魏勇.职业发展与就业指导（第二版）.北京:高等教育出版社，2022(1)

2．候志瑾等译.职业生涯发展与规划.北京：高等教育出版社，2005（5）

3．吴亚平.大学生职业生涯规划与就业指导.上海：复旦大学出版社，2007（10）

4．周群.职业人生与就业指导.北京：北京大学出版社，2007（8）

5．曲振涛.大学社会职能的历史演进. [光明日报，](http://http:/www.gmdaily.com.cn" \t "_blank)2000年12月01日

6．阎观潮，张玉波．职场起步．北京：机械工业出版社，2005（3）

7．杨萃先，颜培程等.这些道理没有人告诉过你.北京：群言出版社，2007（9）

8．肖建中.职业规划与就业指导.北京：北京大学出版社，2006（6）

9．高校教材编委会.大学生就业指导.长春：吉林大学出版社，2008（2）

10．任占忠.爱拼才会赢.北京：机械工业出版社，2007（1）

11.《中国大学生就业》杂志.大学生创业手册.北京：中国经济出版社，2008(9)

12．张文勇，马树强.大学生职业规划与就业指导.北京：科学出版社，2006（8）

13．赵玮，金国兴，牛定柱．生涯规划实务．北京：清华大学出版社，2008（8）

14.柳建营，许德宽.职业生涯规划与指导.北京：北京工业大学出版社，2004（1）

15.朗途职业规划在线测评.北京北森测评技术有限公司

16.金正昆著.职场礼仪.北京：中国人民大学出版社，2008年1月，第1版