

# 《大学生职业生涯规划》课程教学大纲

## 一、基本信息

课程代码	1VC001 121066	开课学院	学生发展与服务中心
课程名称（中文）	大学生职业生涯规划		
课程名称（英文）	Career Planning For College Students		
适用专业	所有专业		
课程类别	<input checked="" type="checkbox"/> 通识（通修）类 <input type="checkbox"/> 数学与自然科学类 <input type="checkbox"/> 工程基础类 <input type="checkbox"/> 专业基础类 <input type="checkbox"/> 专业类 <input type="checkbox"/> 专业拓展类 <input type="checkbox"/> 工程实践与毕业设计（论文）类 <input type="checkbox"/> 职业（方向）类		
学分	1		
课内总学时		16	
其中：	理论	14	
	上机		
	课程实践	2	
	实验		
	线上（翻转课堂）		
课外学时		29	
智慧教学平台 课程名称和网址			

## 二、课程简介

本课程是大学生职业指导的一门应用课程，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。通过激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性地规划自身未来的发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。本课程理论性和实践性都很强，涉及到社会学、心理学、经济学、公共关系学等多学科的知识。

## 三、课程思政要求

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。

1. 家国情怀。课程旨在以科学的自我探索结合职业探索，选择能够实现个人价值与家庭、社会和国家的目标相结合的职业目标，并为之制定行之有效的行动方案。

2. 工匠精神。确立职业的概念和意识，理解并逐步有意识的培养自身“工匠精神”的职业素养。

3. 社会关爱。理解不同职业性格类型的人在获取信息的方式、决策和处理问题、以及行动风格的区别，养成心存善念、理解和尊重他人、关爱自己的社会关爱习惯。

#### 四、课程目标及对毕业要求的支撑关系

本课程需支撑各专业毕业要求中的 2 个观测点。在毕业要求观测点的指导下，本课程制定了 2 项课程目标和对应的考核办法，详见表 1。

表 1: 课程目标与毕业要求支撑关系

序号	毕业要求	观测点	课程目标	考核方法
1	职业规范	观测点 8.2: 能够在专业领域工程实践中理解并遵守工程职业道德和规范, 履行责任。	课程目标 1: 详细内容, 通过本课程的学习: ①使学生理解从业人员具有职业道德品质、遵守职业道德基本规范和行业职业道德规范的必要性和重要性; ②促进学生良好职业道德行为习惯的养成。	详见“八、学习要求与课程考核”
2	终身学习	观测点 12.2: 具备主动学习的能力, 能够运用信息和文献工具, 自主学习知识。	课程目标 2: 详细内容, 通过本课程的学习: ①掌握兴趣、性格、能力、价值观等探索的方法; ②掌握探索职业信息方法与渠道; ③掌握决策方法; ④掌握撰写规划书的方法。	

#### 五、教学内容及方法设计

##### 1、知识单元一：第一章 职业生涯规划概论（支撑课程目标 2）

###### 教学要求：

- (1) 明晰大学生进行职业生涯规划的意义
- (2) 理解生涯、职业生涯和职业生涯规划的内涵
- (3) 初步掌握职业生涯规划的方法

###### 教学内容：

- (1) ○知识点一：职业生涯规划的意义
- (2) 知识点二：职业生涯规划概述
- (3) ○知识点三：职业生涯规划的基本步骤

### **教学方法：**

利用多媒体课件，采用理论讲授、心理测验、小组讨论、案例分析、互动游戏、团体活动、等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

【作业：完成《测测你的职业成熟度有多高》测验。】

## **2. 知识单元二：第二章 自我探索之兴趣探索（支撑课程目标 2）**

### **教学要求：**

- （1）理解兴趣与职业生涯的关系
- （2）掌握澄清职业兴趣的方法
- （3）树立“重兴趣而不唯兴趣”的生涯规划理念

### **教学内容：**

- （1）兴趣概述
- （2）○霍兰德兴趣类型理论
- （3）○兴趣的培养与提升

### **教学方法：**

利用多媒体课件，采用理论讲授、小组活动等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

【作业：完成北森测评——职业兴趣】

## **3. 知识单元三：第三章 自我探索之性格探索（支撑课程目标 2）**

### **教学要求：**

- （1）理解性格、气质的涵义
- （2）理解性格的形成、发展及其与职业发展的关系
- （3）树立性格与职业发展最佳匹配的理念

### **教学内容：**

- （1）性格概述
- （2）○性格类型探索

### **教学方法：**

采用理论讲授、心理测验、团体活动等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

【作业：完成北森测评——职业性格】

## **4. 知识单元四：第四章 自我探索之能力探索（支撑课程目标 2）**

### **教学要求：**

- （1）理解能力、技能的含义以及技能在职业生涯规划中的重要作用
- （2）掌握能力探索的方法

### **教学内容：**

- （1）能力概述
- （2）○能力的分类

(3) ◎岗位与技能

**教学方法：**

利用多媒体课件，采用理论讲授、小组讨论课堂练习等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

【作业：完成北森测评——职业能力】

**5. 知识单元五：第五章 自我探索之价值观探索（支撑课程目标 2）**

**教学要求：**

- (1) 理解职业价值观的涵义；
- (2) 掌握澄清职业价值观的方法；
- (3) 树立价值选择中坚守与妥协的理念。

**教学内容：**

- (1) 价值观与职业价值观
- (2) 价值观类型
- (3) ○价值观澄清
- (4) ◎价值观应用

**教学方法：**

利用多媒体课件，采用理论讲授、小组活动等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

【作业：完成北森测评——职业价值观】

**2、6. 知识单元六：第六章 职业探索（支撑课程目标 1 和 2）**

**教学要求：**

- (1) 了解职业生涯发展趋势
- (2) 掌握探索工作世界策略与方法

**教学内容：**

- (1) ○工作世界概貌
- (2) ◎探索工作世界策略与方法

**教学方法：**

利用多媒体课件，采用理论讲授、案例分析、实践调研等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

【实践调研：访问本专业的一位学长，了解你心仪职业、单位或读研学校的特点及准入条件，完成一份调研报告。】

**7. 知识单元七：第七章 职业决策（支撑课程目标 2）**

**教学要求：**

- (1) 理解职业决策的含义、意义与风格类型
- (2) 运用职业决策原则和方法进行科学决策
- (3) 树立科学的职业决策理念

### 教学内容：

- (1) 决策与职业决策
- (2) 职业决策风格类型
- (3) ◎职业生涯规划选择与决策原则与方法
- (4) ○职业目标的制定

### 教学方法：

利用多媒体课件，采用理论讲授、小组讨论、案例分析、课堂练习等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

## 7. 知识单元八： 第八章 生涯行动（支撑课程目标 2）

### 教学要求：

- (1) 理解职业生涯规划制定流程和原则
- (2) 掌握职业规划的撰写方法

### 教学内容：

- (1) ○职业生涯规划方案的制定
- (2) 生涯行动中的自我教练
- (3) 生涯行动中的素质拓展
- (4) ◎实战指导：结合学生撰写的职业发展规划书、生涯人物访谈报告，进行讲解与指导

### 教学方法：

利用多媒体课件，采用理论讲授、案例分析、课堂练习等多元化的开放式教学模式，使同学们在活泼生动的教学环境中获得知识和启发。

【综合练习：为自己量身定做一份职业/学业发展规划，要求涵盖本学期所有知识点，制定的计划符合自身情况，切实可行。】

## 六、课程学时分配

本课程总学时 45，其中理论 14 学时、课程实践 2 学时。此外，本课程根据教学需要还设置了 29 个课外学时，用于习题与讨论、课程预习和复习等。

表 2：课程学时分配表

知识单元	教学环节 时数	课内总学时					课外学时	
		理论	上机	课程 实践	实验	线上 (翻转课堂)		小计
知识单元一：第一章 职业生涯规划概论		2					2	
知识单元二：第二章 自我探索之兴趣探索		1.5					1.5	
知识单元三：第三章 自我探索之性格探索		0.5					0.5	
知识单元四：第四章 自我探索		2					2	

知识单元	教学环节 时数	课内总学时					课外学时	
		理论	上机	课程 实践	实验	线上 (翻转课堂)		小计
之能力探索								
知识单元五：第五章 自我探索 之价值观探索		2					2	
知识单元六：第六章 职业探索		2					2	
知识单元七：第七章 职业决策		2					2	
知识单元八：第八章 生涯行动		2		2			4	
总 计		14		2			16	29

## 七、教学资源

### 1.教材与讲义

[1] 《大学生职业生涯规划与发展》，尹娟，上海交通大学出版社，2019年

### 2.主要参考书

[1] 《读大学，究竟读什么》，覃彪喜，南方日报出版社，2012年

[2] 《斯坦福大学人生设计课》，[美]比尔·博内特（Bill Burnett），戴夫·伊万斯（Dave Evans），中信出版集团，2017年

[3] 《反脆弱：从不确定性中获益》，【美】纳西姆·尼古拉斯·塔勒布，中信出版股份有限公司，2014年

[4] 《不必火星撞地球》，(美)保罗 D. 泰戈尔，芭芭拉·布朗-泰戈尔，机械工业出版社，2006年

[5] 《现在，发现你的优势》，白金汉，中国青年出版社，2010年

[6] 《精进：如何成为一个很厉害的人》，采铜（崔翔宇），江苏凤凰文艺出版社，2016年

[7] 《把每一天，当作梦想的练习》，王鹏程，湖南文艺出版社，2014年

[8] 《生命 3.0》，[美]迈克斯·泰格马克，浙江教育出版社，2018年

[9] 《从 0 到 1：开启商业与未来的秘密》，[美]彼得·蒂尔，布莱克·马斯特斯，中信出版股份有限公司，2015年

[10] 《AI·未来》，李开复，浙江人民出版社，2018年

[11] 《爆裂》，[美]伊藤穰一，[美]杰夫·豪，中信出版集团，2017年

[12] 《重新定义工作》，[美]Jacob Morgan，人民邮电出版社，2015年

[13] 《赢在决策力》，[美]道森，重庆出版社，2010年

[14] 《如何掌控自己的人生》，朱若霞，新世界出版社，2010年

### 3.线上资源

## 八、学习要求与课程考核

### 1.学习要求

本课程着重考核学生对知识的理解和掌握程度以及实际形成的职业发展规划能力。

- (1) 按时出勤，要积极主动掌握课程知识要点，积极参与课堂讨论与互动；
- (2) 按时完成课前和课后任务和各类测评，积极开展调查研究；
- (3) 注重自己规划能力的提升，完成考核任务并按时上交。

## 2. 课程考核方式

本课程考核方式为“制定职业生涯规划书”的考查形式。

## 3. 分项成绩评分标准与方法

### (1) 平时成绩

学期总成绩由平时成绩和期末考试成绩两部分组成。平时成绩包括平时记录的出勤情况、课前课中课后讨论和互评以及课堂实践考核及互评等，占 40%；期末成绩占 60%。

表 3：平时成绩评定标准和方法

平时成绩构成	优秀 (90~100)	良好 (80~89)	中等 (70~79)	及格 (60~69)	不及格 (<60)	所占比例
课程目标 1	很好掌握了相关知识、并能结合实际加以运用。	较好掌握了相关知识、并在一定程度上能结合实际加以运用。	掌握了相关知识程度一般、并在一定程度上能结合实际加以运用。	初步掌握了相关知识，尚不能有效结合实际加以运用。	基本不能掌握相关知识，且不能结合实际。	30%
课程目标 2	很好掌握了相关知识、并能结合实际加以运用。	较好掌握了相关知识、并在一定程度上能结合实际加以运用。	掌握了相关知识程度一般、并在一定程度上能结合实际加以运用。	初步掌握了相关知识，尚不能有效结合实际加以运用。	基本不能掌握相关知识，且不能结合实际。	70%
平时成绩小计						100%

### (2) 期末考试成绩

根据学生职业生涯规划书情况评定。

## 4. 总评成绩评分方法

本课程总评成绩由平时成绩以及期末考试成绩组成。总评成绩与课程目标的关系以及各项成绩占比详见表 4。

表 4：总评成绩构成

课程目标	总评成绩构成比例		合计分值
	平时成绩	期末考试成绩	
课程目标 1	12%	18%	30
课程目标 2	28%	42%	70
合计	40%	60%	100

执笔人：周欢欢

审核人：周学军

批准人：周学军

编制时间：2023年6月