

《职业生涯规划》课程教学大纲

课程名称：职业生涯规划

英文课程名称：career development and planning

总学时：30 学时

总学分：2 学分

一、课程性质及任务

《职业生涯规划与发展》课作为全校性选修课，旨在帮助学生正确理解生涯规划的理念、激发生涯规划的自主意识，从而积极、理性的规划自己的未来，并在学习过程中掌握相关技能和方法，提高就业及生涯管理能力。

二、课程教学内容、教学目标、重点及难点

第一部分 职业生涯规划与发展导论

教学目标：

- 1、认知目标：帮助学生了解课程，掌握学习方法，激发学习兴趣；认识到职业规划的意义；职业规划中常见的误区。
- 2、技能目标：掌握职业规划的基本定义、步骤及影响因素。

教学内容：

- 1、课程介绍
- 2、生涯的基本概念及应用

3、职业生涯规划的理论及应用

职业生涯规划的历史起源；职业生涯规划对个体的意义；职业生涯规划的相关理论；认知信息加工理论介绍；职业生涯规划的方法及步骤；影响职业生涯规划的因素

重点与难点：

1、帮助学生理清课程目的，建立课堂规则，澄清学生个人应负责任。

2、明确职业生涯规划对个体的意义。

教学方法：

课堂讲授、课堂活动、案例分析与小组讨论。

第二部分 自我认知探索

教学目标：

1、认知目标：帮助学生认识到兴趣、性格、技能及价值观对职业生涯发展的影响；了解相关的理论。

2、技能目标：能通过一些心理测评工具或其他途径，探索自己的兴趣、性格、技能及价值观。

教学内容：

1、性格

概念；性格与职业的关系；性格的探索方法

2、兴趣

概念；兴趣与职业的关系；兴趣的探索方法

3、技能

概念；技能与职业的关系；技能的探索方法

4、价值观

概念；价值观与职业的关系；价值观的探索方法

5、整合以上特性，形成初步的职业期望

重点及难点：

理解专业词语的内涵意义。

教学方法：

课堂讲授、课堂活动、案例分析、使用测评工具。

第三部分 工作世界探索

教学目标：

1、认知目标：了解专业与职业的关系；工作世界的宏观发展趋势；具体职业对工作人员的要求、条件和待遇等。

2、技能目标：掌握探索工作世界信息的内容与方法。

教学内容：

1、工作世界的概貌

劳动力市场的现状；与职业相关的政策法规；职业生涯的趋势；
新型的工作方式

2、探索工作世界的策略与方法

了解职业信息的意义；职业的分类；专业与职业的关系；探索
工作世界的具体内容及相关资源和方法

重点及难点：

- 1、了解职业信息的意义，增强学生的行动力。
- 2、引导特别抱怨外部环境的学生关注内部资源。

教学方法：

课堂讲授、分组调查、小组讨论。

第四部分 职业生涯规划与行动计划

教学目标：

- 1、认知目标：了解个人在职业决策中存在的挑战和困难，并愿意自主决策。
- 2、技能目标：掌握决策方法与目标设立方法。

教学内容：

- 1、了解决策风格及常用应对方法

决策模式介绍；职业生涯规划与发展决策中影响因素；相应应对方法

- 2、目标设立与行动计划

目标设立的原则；行动计划步骤

重点及难点：

- 1、强调内部障碍特别是个人信念对职业决策和生涯发展的重要性，重点帮助学生澄清认识、转变观念。
- 2、引导学生将生涯目标具体化、可行化，并落到实处。

教学方法：

课堂讲授、案例分析、小组讨论。

四、推荐教材及参考书

推荐教材：

1、[美]Reardon.Lenz.Sampson.Peterson : 《职业生涯发展与规划》，教育部高校学生司组织编译，侯志瑾、伍新春等译，高等教育出版社，2005。

2、《职业指导——职业生涯规划教程》，戴安.萨克尼克、威廉.班达特、丽莎.若夫门著，中国就业培训技术指导中心、北京大学学生就业指导服务中心组织翻译，中国劳动社会保障出版社，2005 年。

参考书：

1、《选对池塘钓大鱼》，[美]雷恩·吉尔森，机械工业出版社。

2、《生涯心理辅导》，沈之菲，上海教育出版社。

3、《决策与判断》，人民邮电出版社。

4、《你的降落伞是什么颜色》，理查德·尼尔森·鲍利斯，中信出版社。

5、《哈佛职业生涯设计》，中国商业出版社。

五、考核方式

1、学生成绩的考核内容由出勤（50%）、作业（30%）及课堂参与（20%）三部分组成。

2、作业、出勤记录及课堂参与情况统一由任课教师报送学生工作处就业指导科备案，由就业指导科计算成绩并上传教务处网站的教学信息系统。

3、考核评定成绩以优秀、良好、合格、不合格四级分制计分，成绩为合格以上的方能取得该门课程规定的学分。

4、缺课达 3 次以上者 (包含 3 次)，不予评定成绩。

