

《大学生职业生涯规划与就业指导》

课 程 标 准

适用专业：全部专业

教务处编制

2023 年 4 月



《大学生职业生涯规划与就业指导》课程标准

课程性质：公共基础必修课

学时数：32

学分数：2

适用对象：高职各专业

开课系部：各教学系（院）部

一、课程性质

（一）课程定位

《大学生职业生涯规划与就业指导》课程为公共基础必修课。该课程贯穿整个专业学习过程，既强调职业在人生发展中的重要地位，又关注学生的全面培养和终身发展。通过激发学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的人生观、价值观、就业观，促使学生明确职业定位，理性规划自身未来职业发展，主动提高专业技术技能，逐渐养成职业综合素质，不断增强就业意识和职业生涯规划管理能力。

（二）设计思路

根据教育部颁教学大纲要求，紧紧围绕本专业人才培养方案，结合在就业教育指导工作中遇到的实际问题，通过项目教学、案例教学、情景教学等方式，引导学生增强求职欲望，解决就业困惑、疏导就业心理压力等，针对所学专业和职业岗位编制就业指导内

容，设计形式灵活多样，注重实操，以点带面，点面结合，具有鲜明的职业特色，把就业指导课程教学融入到整个专业技术技能培养全过程，指导和帮助学生提升就业综合实战能力。

二、课程目标

通过本课程教学，学生应当在素质、知识和技能三个层面均达到以下目标。

素质层面：重点表现在思政素质，包括成才观、职业观、就业观。通过本课程的教学，学生应当树立起职业生涯发展的自主意识，形成正确的人生观、价值观和就业观，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和择业意识，主动规划个人生涯发展，能够严格按照职业标准，规范个人职业行为操守，积极为经济社会发展付出劳动并持续努力。

知识层面：通过本课程的教学，学生应当基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。

技能层面：通过本课程的教学，学生应当具备足够的自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等，还应该通过课程提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、表现技能、问题解决技能、自我管理技能和人际交往技能等。

三、课程要求与内容

（一） 课程安排

课程管理：以系（院）部为主体，采取灵活多样的形式，开展就业指导教学管理。同时，发挥“一把手”工程效能，逐步完善就业教育工作机制。

课时分配：一般至少应在第一学期开设 16 学时。五年一贯制和三二连读专科阶段安排各学期课程。如特殊情况需要调整，需在报备教学授课计划时予以说明。

（二） 课程内容

授课内容分配：参见《大学生职业生涯规划与就业指导》授课内容及课时分配表。

《大学生职业生涯规划与就业指导》授课内容及课时分配表

内 容	授 课 内 容	通 识 内 容 分 解	专 业 指 导 设 计	学 时	教 学 团 队 （ 含 任 课 教 师 及 就 业 指 导 人 员 ）
第 一 模 块	建 立 职 业 生 涯 意 识	职 涯 发 展 与 规 划 导 论 影 响 职 业 规 划 的 因 素	教 学 团 队 根 据 专 业 按 人 才 培 养 方 案 进 行 设 计	8	校 内 外 专 兼 任 教 师、 专 家 (包 括 市 县 区 人 社 部 门 工 作 人 员、 企 业 高 管 及 高 级 技 术 人 员)、 优 秀 校 友 等
第 二 模 块	规 划 个 人 职 业 发 展		教 学 团 队 根 据 专 业 按 人 才 培 养 方 案 进 行 设 计	8	校 内 外 专 兼 任 教 师、 专 家 (包 括 市 县 区 人 社 部 门 工 作 人 员、 企 业 高 管 及 高 级 技 术 人 员)、 优 秀 校 友 等
第 三 模 块	提 高 就 业 能 力	目 标 职 业 对 个 人 技 能 与 素 质 的 要 求 实 施 学 业 规 划	教 学 团 队 根 据 人 才 培 养 方 案 进 行 设 计： 将 专 业 与 职 业 对 接	8	校 内 外 专 兼 任 教 师、 专 家 (包 括 市 县 区 人 社 部 门 工 作 人 员、 企 业 高 管 及 高 级 技 术 人 员)、 优 秀 校 友 等
第 四 模 块	求 职 与 职 业 适 应 指 导	搜 集 就 业 信 息 撰 写 简 历、 面 试 技 巧、 心 理 调 适、 角 色 转 变、 就 业 权 益 保 护	教 学 团 队 根 据 人 才 培 养 方 案， 结 合 毕 业 生 就 业 管 理 工 作 设 计： 针 对 专 业 与 职 业 特 点 进 行	8	校 内 外 专 兼 任 教 师、 专 家 (包 括 市 县 区 人 社 部 门 工 作 人 员、 企 业 高 管 及 高 级 技 术 人 员)、 优 秀 校 友 等

四、实施建议

1. 教学团队

(1) 团队构成:各系部按师生比 1: 500 的比例配齐配强就业指导教师。课程教学团队由 1 名专业或专职主讲教师与 N 名企业及兼职教师、辅导员等组成“1+N”教学团队。采取老中青结合的团队结构。职称结构要合理,应包括高级、中级、初级职称。教学组织过程具有典型的团队互补意识和合作匹配精神。

(2) 教师素质:主讲指导教师应具有教师资格证,要通过学院职业教育教学能力测评;有一年以上行业企业工作经历或企业锻炼经历,具有本专业面向的职业岗位实践经验,或取得相关职业资格证书,能够不断学习掌握新技术技能,具有一定的科研能力。

企业兼职教师应是企业技术骨干或业务骨干,本科学历,具有中级及以上职称。要具有较高的师德修养,熟悉教学规律。应遵守学校教学管理制度。积极参与专业建设和课程建设等。

2. 实训条件

根据专业与职业教学实际,选取校内外实训基地或场境。院系两级职能部门要积极创造实训条件,广泛争取社会各方面的支持,深入开展产教融合、校企合作,与用人单位建立长期稳定的联系,为学生提供职业实践实训环境,开展多种形

式的职业生涯规划教育和就业指导活动。

3. 教学资源

本课程应具备的教学资源：根据所属专业选取校内网络课程及精品课程教学资源、课程标准、制定授课计划、编制教案、制作多媒体课程教学(包括音视频)资料、测评测验、编制校本教材等。

学校逐步建立就业指导课程网络资源库。合作服务处协同系部搜集、编制各种数字化的教学资料，提供与职业生涯发展和就业指导工作相关的书籍、报刊、视频资料、网络课程（如就业讲座、报告、招聘指导）等教学资源。

（二） 教学建议

1. 文档管理：教学系部遵循学校教学管理部门对课程教学实施的有关规定，健全教学文档和管理文档。

2. 教学模式：采取班级授课制，融入思政元素，线上线下相结合，开展“三全育人”教学模式，因材施教。该课程既有知识传授，也有技能素养培育，教学中要注重学生职业认知态度、就业观念转变、从业素养训练，落实该课程教学的核心任务。要切实将理论教学和实践实训紧密结合，引导学生认识到职业发展与生涯规划的重要性，了解职业发展与生涯规划的过程，积极开展自我分析、职业探索、社会实践与调查、小组讨论、现场教学等活动。

3. 教学方法：根据教学内容采取形式多样的课堂讲授，避免

传统理论说教，结合典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、角色扮演、社会调查、人物访谈、实习见习等方法，多采取开放式、互动式、体验式、沉浸式，使学生身临其境，调动学生积极性和学习兴趣，分享切身体会，注重收获效果，达到教与学主导目的。同时教学团队要发挥团队协同作用，调动多种社会资源共享，与校内外教师、政企行专家、优秀校友、职场成功人士联合，组织开展专题讲座、交流座谈、报告会、个人表现展示活动、知识竞赛、生涯规划和求职技能比赛等。

(三) 参考资料

1. 李坤 胡盛源. 大学生职业生涯规划 （全国普通高等院校“十三五”规划教材）. 修订 2 版. 沈阳：辽宁大学出版社, 2022.
2. 于晓光 王伟 孙国徽. 大学生就业指导 （全国普通高等院校“十三五”规划课程教材）. 2019. 12 重印. 沈阳：辽宁教育出版社, 2019.
3. 邓传军 苏璇 张万宾. 大学生就业指导 （普通高等教育“十三五”规划教材）. 西安：西北工业大学出版社, 2018.
4. 张卫 李文生. 职业生涯规划与就业指导 （高等院校“十三五”规划教材）. 武汉：华中师范大学出版社, 2018.
5. 聊城职业技术学院自编教材：《奋斗者的足迹》 主编 徐龙海 刘庆起

6. 杨冠亮 许国成 赵鹏. 大学生职业发展与就业指导（普通高等教育“十三五”规划教材）. 上海：上海交通大学出版社，2021.

7. 陈金山 郑琦辉. 大学生就业指导与职业生涯规划（“十三五”普通高等教育规划教材）. 武汉：武汉大学出版社，2022. 6.

8. 李文华 林文艺 夏云清. 大学生职业生涯规划. 北京：北京大学出版社，2017. 6.

9. 李文华. 大学生就业指导. 北京：北京工业大学出版社，2023. 1.

10. 参考学习通课程资源：

<https://mooc1-1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/224805004.html>（就业+思政专题讲座）

<https://mooc1-1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/223712465.html>

（大学生职业发展与就业指导课改案例）

<https://mooc1-api.chaoxing.com/nodedetailcontroller/visitnodedetail?courseId=224413483&knowledgeId=555297102>

（大学生职业生涯规划基础理论培训）

<http://mooc1.chaoxing.com/course/97134745.html?headFid=21431>

(大学生职业发展与就业指导精品课程)

<https://mooc1-api.chaoxing.com/course-ans/courseportal/224413483.html>

(首届大学生职业生涯规划大赛指导教师培训)

<https://mooc1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/230702920.html>

(全国高校就业指导人员培训课程)

<https://mooc1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/226265219.html>

(职业人生——“我们的新时代”作品展播)

<https://mooc1-1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/225982092.html>

(就业+专业-讨论专题)

<https://mooc1-1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/224866049.html>

(就业办主任开讲啦——就业启蒙)

<https://mooc1-1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/224665769.html>

(大学生职业发展与就业指导 自编教程)

<https://mooc1-1.chaoxing.com/course-ans/courseportal/225293958.html>

(2022 级《大学生职业生涯规划与就业指导》教学管理文档)

6. 国家资源库课程资源:

https://www.icve.com.cn/portal_new/courseinfo/courseinfo.html?courseid=yelbaatgzxga0t3wdtava (职业教育数字化学习中心: 大学生职业发展与就业指导)

<https://kcsz.icve.com.cn/modelCenter> (国家级职业院校课程思政教学研究中心-10 个研究中心, 其中高职高专 8 个)

<https://mooc.icve.com.cn/cms/moocCourse/index.htm>
(智慧职教<高教社>, 职业教育国家在线精品课程展播)

https://www.icve.com.cn/portal_new/course/course.html?keyvalue=%E5%B0%B1%E4%B8%9A%E6%8C%87%E5%AF%BC (智慧职教<高教社>, 就业指导课程)

五、学生考核与评价

(一) 考核内容组成及学分比例:

1. 形成性考核: 考勤、学习纪律、学习态度、平时作业 (50%)。
2. 终结性考核: 主要测评就业观念转变和技能达标情况, 书面材料采取总结性报告形式, 即包括职业岗位分析和职业生涯规划书、求职简历 (50%)。

(二) 考核评价要求:

1. 在评价内容方面, 要从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两大方面进行评价。职业发展

规划是和实际生活紧密联系的，需要评价学生的职业生涯规划能力，包括对个人和工作环境的了解程度、短期和长期职业发展规划目标的制定和实施情况。

2. 在评价重点方面，采用过程评价和结果评价相结合的方式，应加强过程评价。提倡每个学生建立成长档案，记录职业发展规划过程中的自我了解、职业了解和职业决策过程。

3. 在评价方式方面，要采用定量和定性评价相结合的方式。对于知识可以使用考试等量化的评价方式；对于实际的操作能力，可以通过学生的自我评价，学生之间互相评价以及老师和学生的访谈等方式进行

六、课程整体设计

序号	教学模块	教学任务	教学目标	教学内容	教学重点	教学情景设计建议	最少学时
1	建立职业生涯规划意识	使学生意识到确立自身发展目标的重要性,了解职业的特性,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,增强学习的目的性、积极性。	通过介绍职业对个体生活的重要意义以及对毕业生就业形势的介绍与分析,激发学生关注自身的职业发展;了解职业生涯规划的基本概念和基本思路;明确学习生活与未来职业生涯的关系; 2.使学生了解影响职业发展规划的内外重要因素,为科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备。	(一) 生涯发展与规划导论 1.职业对个体生活的重要意义、毕业生就业形势; 2.所学专业对应的职业类别,以及相关职业和行业的就业形势; 3.职业发展与生涯规划的基本概念; 4.生涯规划与未来生活的关系; 5.职业角色与其他生活角色的关系; 6.大学生活(专业学习、社会活动、课外兼职等)对职业生涯发展的影响。 (二) 影响职业规划的因素 1.影响职业生涯发展的自身因素; 2.影响职业生涯发展的职业因素; 3.影响职业生涯发展的环境因素。	结合学生所学专业进行职业岗位分析,并融入思政元素: 1.以就业为导向育人智慧融化于心灵、汇聚精神能践于行动; 2.以职业岗位胜任力为引导提升学生综合素养意识。	建议采取案例分析角色扮演场景训练课堂讨论分组调查等方式,根据实际情况自行分配设计。	8
2	规划个人职业发展	使学生了解自我、了解职业,学习决策方法,形成初步的职业生涯规划	引导学生通过各种方法、手段来了解自我,并了解自我特性与职业选择和发展的关系,形成初步的	(一) 认识自我 1.能力与技能的概念;能力、技能与职业的关系;个人能力与技能的评定方法; 2.兴趣的概念;兴趣与职业的关系;兴	参考网络教学资源 案例设计,并融入思政元素, 启发学生正确认识自	建议采取:课堂讲授小组讨论 案例分析	8

		划，确定人生不同阶段的职业目标及其对应的生活模式。	职业生涯规划目标。 使学生了解相关职业和行业，掌握搜集和管理职业信息的方法。 使学生了解所处环境中的各种资源和限制，能够在生涯决策和职业选择中充分利用资源。 4.使学生了解职业发展决策类型和决策的影响因素，思考并改进自己的决策模式。引导学生将决策技能应用于学业规划、职业目标选择及职业生涯规划过程。	趣的评定方法； 3.人格的概念；人格与职业的关系；人格的评定方法； 4.需要和价值观的概念；价值观与职业的关系；价值观的评定方法； 5.整合以上特性，形成初步的职业期望。 (二) 了解职业 1.我国对产业、行业的划分及概述；我国劳动力市场的基本状况；国内外职业分类方法； 2.影响劳动力市场的因素； 3.根据设定的职业生涯规划目标确定职业探索的方向； 4.职业信息的内容：工作内容、工作环境、能力和技能要求、从业人员共有的人格特征、未来发展前景、薪资待遇、对生活的影响等； 5.搜集职业信息的方法：可利用学校、社区、家庭、朋友等资源。 (三) 了解环境 1.探索学校、院系、家庭以及朋友等构成的小环境中的可利用资源； 2.了解国家、社会、地方区域等大环境中的相关政策法规、经济形势，探索其对个人职业发展的意义和价值。 (四) 职业生涯规划发展决策 1. 决策类型；职业生涯规划与发展决策的影响因素(教育程度、工作及家庭对决策的影响，个人因素及环境因素)； 2.	我，建立未来职业期待素养，树立新时代大学生人生观、价值观、就业观和社会责任意识。 参考网络教学资源案例设计，并融入思政元素，启发学生正确认识自我，建立自身职业素养与现实专业学业学习之间的紧密关联，树立科学规划学业意识，并为之付诸行动，树立持之以恒的坚定信心。	经验交流常用测评工具等方式进行设计。	
--	--	----------------------------------	---	---	---	---------------------------	--

				决策相关理论；决策模型在职业生涯与发展决策过程中的应用； 3. 做出决策并制定个人行动计划； 4. 识别决策过程中的影响因素，提高问题解决技能； 5. 识别决策过程中的消极思维，构建积极的自我对话。			
3	提高就业能力	使学生详细了解本专业的职业要求，顺利调整和实施学业规划，有针对性地提高自身综合素质和职业需要的技能，以胜任未来的工作。	具体分析已确定职业和该职业需要的专业技能、通用技能，以及对个人素质的要求，并学会通过各种途径来有效地提高这些技能。	目标职业对专业技能的要求；这些技能与所学专业课程的关系；评价个人目前所掌握的专业技能水平； 2. 目标职业对通用技能(表达沟通、人际交往、分析判断、问题解决、创新能力、团队合作、组织管理、客户服务等)的要求；识别并评价自己的通用技能；掌握通用技能的提高方法； 3. 目标职业对个人素质(自信、自立、责任心、诚信、时间管理、主动、勤奋等)的要求；了解个人的素质特征；制定提高个人素质的实施计划； 4. 根据目标职业要求，制定大学期间的学业规划。	结合学生所学专业进行职业岗位分析，并融入思政元素： 参考网络教学资源案例指导学生撰写职业生涯规划书。 重点帮助学生提高学生技能，包括沟通技能、解决问题技能、自我管理技能和人际交往技能等在内的各种通用技能。 结合学生所学专业进行职业岗位分析，并融入思政元素： 1. 搜集就业信息渠道，指导帮助学生设计求职	建议采取职场人物访谈、小组讨论、团队基地训练等场景，进行人职匹配设计，预判职业岗位，进行就业岗位模拟实训，根据实际情况灵活分配学时，开展实境教学。	8

					简历。 2.指导学生面试技巧 心理调适 就业权益保护		
4	职业适应与发展	使学生了解学习与工作的不同、学校与职场的区别，引导学生顺利适应生涯角色的转换，为个人职业发展奠定良好的基础。	引导学生了解学校和职场、学生和职业人的差别，建立对工作环境客观合理的期待，在心理上做好进入职业角色的准备，实现从学生到职业人的转变。 2.使学生了解影响职业成功的因素，积累相关技能，发展良好品质，成为合格的职业人。	(一) 从学生到职业人的过渡 1.学校和职场的差别；学生和职业人的差别； 2.初入职场可能会面临的问题以及解决方式。 (二) 工作中应注意的因素 1.影响职业成功的因素——所需知识、技能及态度的变化； 2.有效的工作态度及行为； 3.工作中的人际沟通； 4.职业道德培养。	结合学生所学专业进行职业岗位分析，并融入思政元素：引导学生从心理适应到生涯角色适应的转换，树立良好的职业形象和职业行为规范意识。	针对职业岗位和角色，采取经验分享，案例分析设计履职模拟和体验式训练或实习、见习方案。	