**《大学生职业生涯规划》课程标准**

**课程性质：**必修课

**计划学时**：16学时

**适用对象：**所有专业

1. **课程性质**

《大学生职业生涯规划》课程是高等职业学校对各专业学生进行职业、个体认识，引导学生合理进行个体未来职业生涯进行规划的一门公共必修课程。该课程不仅能够引导学生对未来职业和职场生活有初步的认识，还能指导学生根据自身特点和自己未来的职业发展需要在学校进行有针对性地、合理地安排自己的学习生活，做到有目标的学习。

**二、基本理念**

（一）注重理论引导，强化规划实践的能力培养。

职业生涯规划课程不仅进行职业生涯规划理论的传授教学，更重要的是通过系列实践操作、个案辅导等方式引导学生进行职业生涯规划，提升学生自我规划的能力，并能在学生今后的职业生活和人生发展中进行合理的规划和调整，为职业生涯发展打下坚实的基础。

（二）从就业现状出发，整合教学内容，适应学生、职业学校的实际需要。

高等职业院校的职业生涯规划课程应根据职业教育的培养目标和岗位要求，立足于学而有效、学为所用去整合教学内容，高职学生普遍存在自制力不强，目标不明确等现状。因此。结合目前就业的现状和学生自身情况，引导学生认识自我、认识社会、给自己做一个具体可行的规划非常必要。

（三）进行个案辅导和跟踪，适合学生个体、个性化的指导需求。

学生的个体化和个性化都表现十分突出，特别是每个人的生存环境和人生经历也大不相同，所以他们的人生轨迹和职业发展方向也会大不相同，这就需要职业生涯规划的辅导要非常注重个体性和个别指导。在教学设计上，我们注重个案辅导的形式，为她们的职业生涯发展和个性化需求打下基础。

（四）课内课外多种教学方式结合。

高职教育的职业生涯规划课将理论教学与实践教学相结合，针对课程特点和就业现实，围绕模块教学的思路重点使用下列教学方法：讨论教学、实例分析、情景模拟、游戏法、课外活动等。通过实例分析启迪学生，激发学生去思考，置疑，充分认知自我；通过情景模拟和游戏法让学生去亲身体会、展示和锻炼能力，帮助学生对自己的职业生涯有一个理性的规划。

**三、课程目标**

通过本门课程教学，使学生在四个方面实现发展：

（一）态度层面：通过本课程的教学，学生树立起职业生涯发展的自觉意识，树立积极正确职业态度和就业观念，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，愿意为实现个人的生涯发展和社会发展主动做出努力的积极态度。

（二）知识层面：通过本课程的教学，学生了解职业发展的阶段特点；清晰地了解自身角色特性、未来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相关信息、相关的职业分类知识、职业生涯计划方法和职业发展路途设计步骤等。

（三）技能层面：通过本课程的教学，学生具备自我认识与分析技能、信息搜索与管理技能、生涯决策、规划和调整计划的技巧能力等。

（四）能力层面：通过引导学生独立思考、分析自我，课堂讨论发言、课后演讲等多种方式，提高学生的自我分析能力、语言表达能力、人际交往能力等。

1、语言表达能力

本课程属于方法教学，在课堂中教师和学生会有很多的互动环节，要求学生讲一讲自己的具体情况，帮助学生提高自己的语言表达能力。

2、自我认识、自我规划能力

学生能利用比较科学、全面的方法对自己进行分析，深入了解自我的兴趣、性格和能力倾向，从而有针对性的进行自我调整和能力锻炼储备，树立自己的专业意识，增加专业兴趣，初步确定自己的职业方向，为建立适合自己的职业生涯规划方案打下基础。

3、人际交往能力

掌握与同学、老师、上级、同事建立良好合作关系的方法和技巧，提升学生的人际交往能力。

4、决策和职业规划能力

在科学、全面分析社会、职业和自我的基础上进行正确的职业方向的决策、行动方案制定，设计一个相对合理的、有可实施性的职业知识和能力储备、行动的计划方案，能够很快地适应学校到职业的角色转变，增强适应就业市场竞争的能力，顺利实现未来的职业目标。

**四、课程设计思路**

（1）本课程的设计总体要求是：真正贯彻高等职业教育的要求，即“基础理论适度够用、加强实践环节、突出职业技能”。

（2）本课程注重实用性，理论为实用而设，教师为实用而教，强调以案例为引导、以促进自我发展为目标。

（3）按照“体现学生学习主体地位，使课程内容具有实践性、层次性、趣味性”的教学组织要求，在教学中多采用讨论式教学、引导式教学，鼓励和帮助学生自主思考，自我规划。

（4）课后进行个案辅导。课后利用QQ、微信等方式与学生进行交流，个案辅导。

**五、内容标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 教学内容 | 目的要求 | 授课时数 | 授课方式 |
| 1 | 认识职业生涯规划 | 了解职业生涯规划的概念、特点、规律；高校毕业生的就业形势；大学生职业生涯规划的作用与意义。 | 2 | 课堂讲授 |
| 2 | 职业认知与自我认知（性格探索、兴趣探索、技能探索、价值观探索） | 学习MBTI理论，并对自己的性格进行测评，思考性格对职业的影响。了解霍兰德职业兴趣理论，引导学生对其兴趣进行探索、分类、自我评估。帮助学生正确认识技能对于高职学生的重要性，同时介绍学生获取技能的相关资源和方法等。介绍赫兹伯格等的相关理论，通过价值观问卷等方法帮助学生明确自己的价值观。 | 2 | 课堂讲授、案例讨论、职业测评 |
| 3 | 职业生涯规划的制定与职业发展规划 | 介绍决策和目标设定的基本知识，帮助学生学习并掌握影响职业发展的因素和设计发展路线的步骤和方法，引导学生结合自我分析、职业分析较客观地对自己的职业生涯进行短期和长期规划。 | 2 | 课堂讲授个案分析 |

**六、教学评价和考核**

（一）教学要求

1、职业生涯规划课程既有知识的传授，也有技能的培养，是集理论课、实践模拟操作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还重要，态度、观念的改变以及学生职业素质的提高是课程教学的核心。

2、在教学中，使用互动教学法，充分发挥师生在教学中的主动性和创造性，引导学生认识到职业生涯与发展规划的重要性，了解职业生涯与发展规划的过程；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、典型案例分析、报告会、小组讨论、调查等方法进行。

4、在教学的过程中，要充分利用各种资源。除了教师和学生自身的资源之外，还需要使用包括职业测评、相关图书、网络资料等；调动社会资源，优秀毕业生、职场人物专题讲座和座谈相结合的方法。

（二）考核方式

本课程为考查课，采用过程考核与结业测试相结合的形式。

1、本学期达到总学时1/3学时缺课，即取消考试资格；

2、过程细则：

过程考核分两部分，包括：平时成绩和期末考试。

平时成绩，占总成绩的40%；

期末考试，占总成绩的60% 。

3、学生最后成绩为及格、不及格二个档次。

（三）教学评价

1、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，需要评价学生职业发展规划能力，包括对个人和工作世界的了解程度、短期和长期职业发展目标的制定和实施情况。

2、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、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；对实际操作能力，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，和他们的个人职业生涯计划书的书写情况进行总体评价。

**七、其他说明**

受专业、课时等因素影响，规定的教学基本内容和基本要求可根据实际情况进行适当的增补或删减。