

# 《职业生涯规划》课程标准

课程学分：1 学分

课程学时：共 16 学时

课程理论学时数：10 学时（课内）

课程实践学时数：6（课内）

适用专业范围及层次：全校各专业

课程类型：公共必修课程、社会科学类

选用教材：《大学生职业生涯规划与就业指导》（第 2 版），黄淑敏主编，航空工业出版社

考核方式：考查

## 一、说明

### （一）课程的性质与任务

#### 1. 课程性质

本课程是面向全院各专业学生开设的公共必修课，属于职业生涯规划与就业指导学科领域。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，旨在激发大学生职业生涯发展的自主意识，树立正确的就业观，促使大学生理性规划未来发展，自觉提高就业能力和生涯管理能力，实现个人发展与国家需要、社会需求的有机结合。

#### 2. 课程任务与目标

通过实施系统的就业指导教学训练，使学生了解就业形势，熟悉就业政策，增强就业竞争意识和依法维权意识；了解社会和职业状况，认识自我个性特点，激发全面提高自身素质的积极性和自觉性；了解就业素质要求，熟悉职业规范，形成正确的就业观，养成良好的职业道德；掌握就业与创业的基本途径和方法，提高就业竞争力及创业能力。

#### 【课程思政总目标】

深入贯彻党中央、国务院就业优先战略及稳就业、保就业决策部署，以“立德树人”为根本任务，构建“价值塑造、知识传授、能力培养”三位一体的思政育人体系。将国家战略、区域发展、基层情怀、职业精神有机融入教学全过程，培育学生家国情怀、社会责任、工匠精神与职业操守，引导学生树立“志存高远、脚踏实地、服务社会、终身发展”的职业发展理念。推动学生将个性化职业规划、自我实现与国家需求、社会发展、地方建设深度结合，强化担当意识与爱国情怀，以正确的人生观、价值观、道德观参与求职择业，实现职业选择有方向、生涯规划有格局、就业实践有力量的综合育人成效。

#### 【三维教学目标体系】

维度	教学目标
态度目标	1. 树立职业发展自主意识，形成积极进取的职业态度 2. 确立正确的就业观、成才观，愿意将个人发展融入国家需要与社会发展 3. 增强服务基层、奉献地方的责任感与使命感

维度	教学目标
知识目标	1. 了解职业发展阶段特点、职业分类、动态就业市场与政策法规 2. 掌握自我认知方法（兴趣、性格、能力、价值观） 3. 熟悉和掌握职业生涯规划撰写知识和方法
技能目标	1. 掌握自我探索、信息搜集与管理、生涯决策等核心技能 2. 提升表达沟通、团队合作、问题解决、创新等通用能力 3. 具备撰写生涯规划书等实践能力 4. 通过课程实训熟悉所在专业对接的产业、岗位与职业能力需要

### 【课程思政育人维度】

思政维度	具体育人目标
国家战略认同	1. 理解新质生产力对职业能力的要求，主动适应科技变革与产业升级 2. 认同教育、科技、人才一体化发展战略，树立“科技报国、技能成才”理想信念
地方服务情怀	1. 紧密结合广东省“百千万工程”、揭阳市“一化一海五优特”等发展战略 2. 发现基层与区域的广阔发展机遇，培养扎根广东、服务揭阳的地方情怀与奉献精神
产教融合导向	1. 将产教深度融合理念贯穿学业与职业规划全过程 2. 在实践锻炼中培养复合型人才所需的综合素质与跨界能力
基层就业导向	1. 弘扬扎根基层、艰苦奋斗的就业精神，树立“从基层做起、在实干中成长”的观念 2. 通过典型案例、人物访谈强化服务基层、奉献社会的价值认同
职业精神塑造	1. 培养诚信守约、爱岗敬业、依法维权的职业素养 2. 锤炼面对挫折的心理调适能力与团队协作能力

### 3. 实施要求与方法创新

#### （1）强化价值引领，实现思政融合全程化

将“三维四融”思政育人体系（价值塑造、知识传授、能力培养；融入国家战略、区域发展、基层情怀、职业精神）贯穿教学全过程，结合各模块教学内容设计具体思政切入点。

建立“认知—认同—践行”阶梯式融入路径，通过案例浸润、价值澄清、情境体验等教学方法，将思政教育自然融入专业知识传授与能力培养。

#### （2）实施分类指导，推进教学对象精准化

针对不同年级学生特点与发展需求，实施差异化指导：低年级侧重职业启蒙

与规划意识培养；高年级侧重求职技能提升与就业实战训练。

结合各专业人才培养目标与行业特点，设计专业特色鲜明的就业指导内容，实现“通识+专业”的有机融合。

### **(3) 创新教学方法，构建多元协同育人模式**

采用“理论讲授+案例分析+实践训练+咨询指导”四位一体教学模式。

### **(4) 探索运用以下特色教学方法：**

- ❖ 情境浸润法：创设“百千万工程”案例、基层服务典型案例等就业和择业案例情境。
- ❖ 项目驱动法：开展“扎根揭阳·结合揭阳特色产业做职业生涯规划”“投身基层我有为职业生涯规划”等职业生涯规划主题实训作业项目。
- ❖ 产教联动法：邀请行业专家、优秀校友（基层工作者、技术骨干）进课堂分享。
- ❖ 数字叙事法：指导学生制作“职业梦想与地方发展”主题短视频、电子生涯档案。

### **(5) 拓展育人场域，打造立体化教学载体**

- ❖ 线上平台：完善学习通课程资源，建设“课程思政案例库”“地方政策解读库”“优秀校友风采库”。
- ❖ 线下实践：深化与进贤门街道等“大思政课”实践基地合作，开展古城保育、社区服务等实践。
- ❖ 校园文化：联合学工部、团委举办“基层就业宣传周”“职业规划大赛”“榜样学子访谈”等活动。

### **(6) 深化产教融合，搭建协同育人平台**

紧密对接揭阳市“一化一海五优特”产业集群，与地方龙头企业、产业园区共建实践教学基地。

将课程教学与企业见习、岗位体验深度融合，让学生在真实职业环境中提升岗位认知与适应能力。

## **4. 教学资源建设与保障**

### **(1) 资源建设**

- ❖ 本土案例库：收集整理服务“百千万工程”、扎根揭阳发展的优秀校友、企业典型案例。
- ❖ 政策法规库：系统整合国家、广东省、揭阳市各级就业创业、人才引进、劳动保障政策。
- ❖ 数字资源库：开发微课视频、动画解说等数字化教学资源。

### **(2) 平台与技术保障**

依托学习通平台，建成包含课程视频、在线测试、讨论区、资源共享功能的网络课程。

利用大数据技术分析地方就业市场趋势，为学生提供个性化、精准化的就业信息推送与指导。

## **5. 课程衔接与协同**

### **(1) 与前序课程衔接**

本课程在以下前序课程的基础上，进行深化、聚焦与转化：

《习近平新时代中国特色社会主义思想概论》：承接学生已初步形成的“将个人发展融入国家大局”的意识，引导学生将“新质生产力”“教育科技人才一体化”等国家战略部署，具体转化为分析职业发展外部机遇的框架，实现从国家

叙事到个人规划的价值贯通与行动指引。

“形势与政策”：衔接学生对宏观形势的认知，指导其运用专业分析工具（如PEST），将产业变革、区域发展等宏观趋势，具体解构为对相关行业与职业前景的研判，提升职业环境分析的战略性与前瞻性。

《思想道德与法治》：

价值层面：将已内化的社会主义核心价值观（如爱国、敬业、诚信、友善），具体化为“服务国家的职业情怀”“精益求精的敬业态度”“诚信求职”“团队协作”等可践行的职业价值观与行为准则。

法治层面：在已树立的宪法精神与法治观念基础上，聚焦《中华人民共和国劳动法》《中华人民共和国劳动合同法》等，深化劳动权益保护意识与依法维权能力，实现从普遍法治素养到就业场景法律应用的能力转化。

各专业核心课程：

认知转化：引导学生将专业所学（行业知识、技术前沿、职业伦理）转化为对“本专业职业方向”“行业人才新要求”及“专业精神内涵”的清晰认知。

规划融合：指导学生将专业学习路径（如项目成果、实习经历）与职业生涯发展目标主动对接，实现“学业—职业—事业”的一体化设计与成果转化，增强就业指导的专业契合度。

综上，本课程旨在发挥“价值整合”与“能力转化”的关键作用，有机衔接前序课程育人成果，协同推动全员全过程全方位育人。

## （2）与后续发展衔接

与《创新创业教育》课程协同，形成“规划—就业—创业”能力培养链。与产教融合、毕业实习等环节衔接，将课程所学应用于真实职场，并反馈优化教学内容。

## 6. 教学实施注意事项

①**注重差异化与精准性**：尊重学生个体差异与专业特点，避免“一刀切”，提供分类、分层的指导服务。

②**坚持全程化与阶段性**：就业指导需贯穿大学全过程，针对不同年级设定阶段性目标与重点内容。

③**强化实践性与体验性**：克服单纯理论讲授，通过丰富的实践活动让学生在体验中学习、在参与中成长。

④**突出地方性与应用性**：紧密结合揭阳及粤东地区经济社会发展需求，培养学生服务地方、建设家乡的意愿与能力。

⑤**善用信息化与智能化**：建设并利用好就业信息服务平台，提高就业指导的效率、覆盖面和精准度。

通过以上系统化的实施保障与创新设计，本课程将构建起“价值引领、知行合一、多方协同、持续改进”的教学新生态，切实提升课程的育人实效与示范价值。

## 二、课程内容和学时分配

结合广东省教育厅和教育部的文件精神，关于教学计划规定的学时数，理论课 36 学时，具体学时分配如下表，供参考。

模块/章节	内容	理论课时	实践课时	小计
-------	----	------	------	----

模块/章节	内容	理论课时	实践课时	小计
模块 1：职业认知	职业意识建立与生涯理论	2	0	2
模块 2：认识自我	兴趣、性格、能力与价值观探索	2	2	4
模块 3：工作世界	职业环境分析与产业认知	2	2	4
模块 4：职业生涯规划	目标确立与规划制定	4	2	6
合计	四大模块	10	6	16

### 三、理论教学内容与课程思政融合设计

#### 模块 1：职业认知（理论 2 学时，实践 0 学时）

##### 【教学目标】

##### 知识目标：

理解职业的内涵、特点及其对社会与个体的意义。

掌握职业生涯的含义、构成要素及影响因素。

熟悉职业生涯规划的基本概念、类型、原则与评估方法。

##### 能力目标：

能够运用生涯理论（如舒伯、施恩理论）分析个人生涯发展阶段。

初步具备职业环境调研与分析能力，能够识别影响职业发展的外部因素。

能够结合个人情况，初步设计职业生涯规划的基本框架。

##### 情感价值目标：

形成积极的职业发展自主意识，增强规划未来的主动性。

树立“个人发展与国家需要、社会进步相统一”的职业价值观。

培养关注时代、服务地方（如揭阳“一化一海五优特”战略）的职业情怀。

##### 课程思政目标：

**价值引领与家国融入：**引导学生理解职业是个人与社会价值的统一，树立“小我融入大我”的就业观，增强服务国家、扎根基层的责任感。

**形势认知与时代适应：**结合国家战略与新质生产力趋势，帮助学生把握就业新要求，理解个人努力与时代环境的关系，提升规划前瞻性。

**基层导向与实践成长：**引导学生认识基层岗位的价值与空间，鼓励将职业选择与国家需要、地方发展结合，在实践中成长、在奉献中成才。

##### 【教学内容】

##### 项目一：认知生涯

任务一：职业概述

任务二：职业生涯规划概述

- 任务三：职业生涯规划认知
- 项目二：生涯发展阶段**
- 任务一：舒伯的生涯发展理论
- 任务二：施恩的生涯发展理论

### 【教学方法】

理论讲解、课堂讲授、案例教学（引入服务国家战略的典型职业人物案例）。

## 模块 2：认识自我（理论 2 学时，实践 2 学时）

### 【教学目标】

#### 知识目标：

了解自我认知的主要内容维度（兴趣、性格、能力、价值观）。  
掌握霍兰德职业兴趣理论、MBTI 性格理论等常用测评工具。  
理解职业价值观的内涵及其对职业选择的影响。

#### 能力目标：

能够运用测评工具进行自我探索，形成初步的自我认知报告。  
能够将自我认知结果与职业类型、岗位要求进行匹配分析。  
初步具备职业价值观澄清与排序的能力。

#### 情感价值目标：

增强自我认同与职业自信，树立“人职匹配”的科学择业观。  
培养将个人兴趣、能力与奉献社会、服务地方相结合的意愿。  
形成积极进取、终身学习、追求卓越的职业发展心态。

#### 课程思政目标：

**兴趣与价值向本土实践升华：**引导学生将个人兴趣与奉献社会、服务人民相结合，鼓励其在地方产业发展、社区服务与文化遗产中探索兴趣落点，培养“知家乡、爱家乡、建家乡”的情感认同与实践自觉。

**高素质高技能型劳动者：**紧扣新质生产力对创新能力、数字素养等核心能力的要求，引导学生主动提升职业竞争力。同时强调职业道德与团队协作的根本性，塑造爱岗敬业、诚实守信、善于合作的职业人格。

**价值观引领与榜样示范：**通过价值澄清与榜样学习，引导学生树立扎根基层、服务社会、追求卓越的职业价值观，抵制消极观念，在理论与实践结合中践行“技能报国”“知行合一”。

### 【教学内容】

#### 项目一：职业兴趣培养

- 任务一：兴趣与职业生涯发展的关系
- 任务二：找出你的霍兰德职业代码

#### 项目二：职业性格测试

- 任务一：性格与职业
- 任务二：性格倾向探索

#### 项目三：职业技能评估

- 任务一：能力和职业能力
- 任务二：职业能力和职业生涯发展
- 任务三：职业能力评估及培养

#### 项目四：职业价值观探索

- 任务一：价值观
- 任务二：职业价值观
- 任务三：个人职业价值观探索

#### 【教学方法】

价值观拍卖、榜样人物深度访谈报告；量表测评、本土产业与兴趣匹配案例；能力清单梳理、优秀技能人才（尤其是本土工匠、技术能手）案例学习；性格测评等。

## 模块 3：工作世界（理论 2 学时，实践 2 学时）

#### 【教学目标】

##### 知识目标：

- 了解我国产业、行业分类及职业发展趋势。
- 掌握职业环境分析的主要内容与方法（PEST、SWOT 等）。
- 熟悉国家及地方（广东、揭阳）重点产业发展战略与人才需求。

##### 能力目标：

- 能够搜集、整理与分析职业信息，建立个人职业信息库。
- 能够结合专业特点，对目标行业、企业进行初步环境评估。
- 能够识别并利用政策、区域发展带来的职业机遇。

##### 情感价值目标：

- 增强对国家战略、区域发展的认同感与融入意识。
- 培养立足本土、服务基层、建设家乡的职业归属感。
- 树立辩证、发展的职业环境观，积极面对机遇与挑战。

##### 课程思政目标：

**战略对接与资源整合：**引导学生树立“大资源观”，将职业选择与国家战略（如“十五五”规划、制造业强国战略）和区域城市发展（如“百千万工程”“一化一海五优特”产业）深度融合。帮助学生以辩证眼光看待职业环境，在挑战中发现机遇，主动到国家需要和产业升级的一线寻找发展空间。

**地方融入与使命担当：**聚焦揭阳本地产业发展需求，引导学生关注“家门口”的就业机遇，增强服务地方、建设家乡的使命认同。鼓励学生在基层实践和新兴领域中锻炼成长，将个人发展融入地方经济社会建设。

**知行合一与成长自觉：**推动学生在职业规划中践行“知行合一”，通过参与地方产业实践、社区服务和文化遗产等活动，将专业知识转化为服务社会的实际能力。培养学生面对挑战时的辩证思维和主动作为意识，在服务国家与地方的实践中实现个人价值。

#### 【教学内容】

##### 项目一：职业分类认知

- 任务一：职业的产生与发展
- 任务二：职业的基本概念与内涵
- 任务三：职业的分类
- 任务四：职业资格证书

##### 项目二：职业环境分析

- 任务一：职业环境和职业环境分析
- 任务二：职业环境分析方法和认知途径

## 【教学方法】

案例分析（如不同地域、行业、性质单位的发展对比）、SWOT 分析实践、资源地图绘制；数据分析、政策解读、分组调研、本地代表性企业参访或云端探访。

## 模块 4：职业生涯规划（理论 4 学时，实践 2 学时）

### 【教学目标】

#### 知识目标：

掌握职业目标设定的原则与方法（如 SMART 原则）。

了解决策理论与职业决策的常见模型（如决策平衡单）。

熟悉职业生涯规划书的撰写结构、内容与评价标准。

#### 能力目标：

能够运用科学方法确立短期、中期与长期职业目标。

能够制定具体、可行、有弹性的职业发展行动计划。

能够独立撰写一份内容完整、逻辑清晰的职业生涯规划书。

#### 情感价值目标：

树立“志存高远、脚踏实地”的职业目标观。

强化职业决策中的责任意识与担当精神。

培养规划执行的毅力与动态调整的适应能力。

#### 课程思政目标：

**目标引领与责任决策：**指导学生树立“志存高远、脚踏实地”的职业目标观，将个人追求与社会贡献相结合。在职业决策教学中融入责任担当意识，引导学生理解职业选择关乎个人、家庭与社会责任，培养务实科学、经得起时代检验的决策能力。

**规划格局与动态成长：**将“融入国家战略、服务区域发展”作为职业生涯规划的核心维度，引导学生制定既有战略高度又具可行性的行动计划。注重培养学生执行落实与动态调整的能力，树立终身学习意识，使职业规划能够适应国家发展、技术进步和个人成长的需要。

### 【教学内容】

#### 项目一：确立职业目标

任务一：职业目标

任务二：确立职业目标的方法和原则

任务三：确定职业目标应注意的问题

#### 项目二：职业决策与行动

任务一：职业决策

任务二：制订职业发展行动计划

#### 项目三：制订生涯规划书

任务一：职业生涯规划书的制订原则

任务二：制订职业生涯规划书的步骤

任务三：制订职业生涯规划书的常用技术

任务四：职业生涯规划书的具体内容

## 【教学方法】

规划书撰写指导、优秀规划书赏析、规划书评议评比；决策平衡单练习、典型职业决策案例研讨；个人经验分析与分享。

## 四、实践教学设计（具体分散在各章节中）

### （一）实践教学目标

侧重于知识的应用与价值内化，通过沉浸式、参与式体验，让学生在真实或模拟的职业情境中思考、总结与成长，掌握相关知识、技能，深化课程思政育人成效。

### （二）实践教学项目（实践项目1为必选，其他可选）

教师可根据课程进度、专业特点及资源条件，选择以下项目组织实施：

#### 1. 职业生涯规划书撰写与参赛

内容：指导学生完成一份融合个人特质、专业特点与地方发展战略的职业生涯规划书，并择优推荐参与学校选拔比赛。

思政融入：重点评价规划书中体现的战略眼光、服务地方情怀、家国情怀与可行性。

#### 2. 职业生涯人物访谈

内容：组织学生对服务地方发展的优秀校友、行业骨干等进行访谈，撰写访谈报告。

思政融入：重点引导学生感悟人物的“地方服务精神”“工匠精神”与成长路径。

#### 3. 毕业生代表典型案例收集整理、学习

内容：邀请在基层、参与广东省“百千万工程”就业代表、新兴产业、自主创业等方面有代表性的校友分享求职与职业发展经验。

思政融入：通过身边人、身边事，生动诠释“服务地方战略、成就自我”的价值理念。

职业体验适用于帮助学生增强职业认识和竞争意识，增加实习经历。

### （三）教学重点与方法

重点：实践环节的精心设计与价值引导；指导学生从体验中提炼经验，实现能力与素养的双提升。

方法：课内讨论、咨询指导、体验式参与、项目驱动、数字叙事等。

## 五、考核方式和要求

### （一）考核方式

本课程为考查课，建立过程性与结果性相结合、知识考核与价值评价并重的综合评价体系。总成绩由平时成绩（60%）和期末考查成绩（40%）构成。

### （二）评价构成与思政导向

考核部分	占比	评价内容与方式	思政育人考核点
平时成绩	60%	1. 课堂考勤与参与（20%）：出勤率、课堂讨论、主题发言的积极性与深度。 2. 作业与实践成果（40%）：	<ul style="list-style-type: none"><li>在讨论“职业价值观”“地方政策”时的价值取向</li><li>作业中体现的个人规划与地</li></ul>

考核部分	占比	评价内容与方式	思政育人考核点
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 职业生涯规划书撰写实践作业</li> </ul>	方战略的契合度 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 对人物“服务精神”与“工匠精神”的感悟深度</li> </ul>
期末考查	40%	采用开卷考试或课程大作业（如结合地方发展的专题分析报告、生涯规划视频等）形式，通过学习通平台组织实施。	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 侧重应用分析与价值判断</li> <li>• 考查分析逻辑性、可行性，以及其中体现的家国情怀、服务意识与战略眼光</li> </ul>

## 六、教材和参考书目

1. 黄淑敏主编. 大学生职业生涯规划与就业指导（第二版）[M]. 2023年5月重印版, 航空工业出版社.
2. 邓曦东. 高职生职业生涯规划与就业指导 [M]. 上海: 华东理工大学出版社有限公司. 2023. 第二批国家“十四五”规划教材.
3. 刘幼昕. 大学生职业生涯规划项目式教程 [M]. 济南: 山东大学出版社有限公司. 2023. 第二批国家“十四五”规划教材.
4. 侯丽萍. 大学生职业发展与生涯规划（高职版）[M]. 上海: 上海交通大学出版社有限公司. 2023. 第二批国家“十四五”规划教材.
5. 王仁伟. 大学生职业生涯规划: 微课版 [M]. 2版. 北京: 人民邮电出版社. 2025. 第二批国家“十四五”规划教材.

就业指导教研室  
2026年3月1日