



郑州智能科技职业学院

ZHENGZHOU VOCATIONAL COLLEGE OF INTELLIGENT TECHNOLOGY

课程标准

课程名称: 大学生职业生涯规划与发展

开课部门: 马克思主义学院

执笔人: 岳亚辉 禹璐 张清森

审定人: 曾庆福

审定日期: 2023年8月

教务处 印制

目 录

一、课程基本信息.....	3
二、课程性质及作用.....	3
(一) 课程性质.....	3
(二) 课程作用.....	3
(三) 与其它课程的关系.....	3
三、课程设计思路.....	4
四、课程目标.....	4
(一) 知识目标.....	错误！未定义书签。
(二) 能力目标.....	错误！未定义书签。
(三) 素质目标.....	错误！未定义书签。
五、教学内容及要求.....	5
(一) 课程内容设置与学时安排.....	5
(二) 课程教学内容及要求.....	6
六、课程教学实施与保障.....	9
(一) 校内外实践教学条件要求.....	错误！未定义书签。
(二) 教学方法与手段.....	错误！未定义书签。
(三) 课程的考核和成绩评定.....	错误！未定义书签。
(四) 教材选用及编写建议.....	错误！未定义书签。
(五) 课程资源开发与利用.....	错误！未定义书签。



《思想道德与法治》课程标准

一、课程基本信息

课程名称	大学生职业生涯规划	课程代码	
课程性质	公共必修课	开课部门	马克思主义学院
学时	16	学分	1
先导课程	无		
后续课程	大学生就业指导		
使用专业	适用于高职高专所有专业		

二、课程性质及作用

(一) 课程性质

《大学生职业生涯规划》是根据党的十七大报告明确指出要“积极做好高校毕业生就业工作”、中共教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知（教高厅〔2007〕7号）的精神而设置的公共必修课。它为各专业实现其人才培养目标，达到未来工作岗位素质要求起支撑作用，在整个课程体系中处于不可替代的重要地位。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自身职业生涯管理能力和就业能力。

(二) 课程作用

高校毕业生就业是实现人才资源配置的一项重要工作，是国家人才工程的重要组成部分。既关系到广大毕业生的切身利益，也关系到社会生活的稳定。本课程是为提高大学生就业竞争力、顺利就业、适应社会及树立创业意识提供必要的一门指导性课程。根据现阶段高职院校学生的现状，紧密结合现阶段社会发展形势，积极挖掘学生自我成长、成才潜能，指导学生制定职业生涯规划，引导学生树立正确的就业观，提高学生的就业能力。



(三) 与其它课程的关系

本课程无先修课程，但要为大二第二学期的《大学生就业指导课》后续课程的学习做好准备。

三、课程设计思路

1.课程设计注重与高职高专院校学生在高中教材中所学知识的衔接。根据高职高专院校学生的身心发展特点，将思想道德、法治教育与学生的生活经验相结合，引导学生热爱青春、珍惜青春，形成积极、乐观、向上的生活态度，培养和发展学生的社会责任感、家国情怀等思想道德素养。

2.在整体设计上，课程做了较为系统的思考和安排，采用生活导入、情境再现、问题讨论、价值辨析、导航引领等方式，在融入和呈现方式上进行有益的探索。

3.选择当前大学生关心的、具有教育意义的现实问题和典型事例作为素材，引导学生在真实的生活情境中学习，将对矛盾冲突的认识和辨析作为道德价值观形成与发展的必要环节和重要过程。

4.紧密结合现阶段社会发展形势和当代高职院校学生的现状，结合高职生就业、成才的真实案例，采用以课堂教学为主、以个性化就业指导为辅，理论和实践课程交替进行的教学模式。在每篇的理论课堂教学之中，有针对性地采用多种形式相结合的教学方法，如案例讨论、头脑风暴、演讲、辩论、自测、设计编写等，有效激发学生学习的主动性和参与性；在每篇的社会实践课，开展学生走出校园、走进社会，教师密切关注学生遇到的实际问题并进行指导帮助的个性化实践教学，切实增强学生就业的竞争力。

四、课程目标

(一) 总体目标

本课程的目的是通过建立以课堂教学为主，个性化就业指导为辅，理论和实践课程交替进行的教学模式，切实提高学生就业竞争力，为大学生顺利就业、适应社会及树立创业意识提供必要的指导。通过课程的学习，使学生充分设计自己



的职业生涯规划，了解国家就业方针政策，树立正确的择业就业和职业道德观念，锻造良好的心理素质，掌握求职的技巧和礼仪。

(二) 分类目标

1.情感、态度、价值观 或专业能力的培养

通过理论实践交替进行的教学模式、趣味横生的案例分析、教师生动的语言，激发学生的社会责任感，增强学生自信心，树立职业生涯发展的自主意识、正确的就业观和价值观、职业观；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。

2.能力或方法能力的培养

培养学生自我探索能力，独立思考和勇于创新的能力。树立信心，掌握信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职技能等。通过课程提高学生的各种通用技能，比如沟通技能、问题解决技能、自我管理技能、人际交往技能和团队协作精神等。

3.知识、社会能力的培养

通过本课程的教学，使大学生了解国家的就业形势，把握职业选择的原则和方向；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；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及职业能力素养等知识。

五、教学内容及要求

(一) 课程内容设置与学时安排

本课程参考学时共8学时，其中理论讲授 4 学时，实践教学 4 学时。

序号	章节（项目）名称	学时	理论学时	实践学时	备注
绪论	规划职业生涯	2	1	1	
1	正确认识自我	2	1	1	
2	探寻职业方向	1	0	1	理论+实践
3	做好职业决策	1	0	1	
4	制定职业生涯规划	4	2	2	



5	学会自我管理	1	0	1	理论+实践
6	管理职业生涯	1	0	1	
	合计	12	4	8	

(二) 课程教学内容及要求

(一) 教学内容目标

1. 第一篇 职业生涯规划

学习章节主题	教学内容标准	教学目标
第一章 职业导论	<p>1、使学生了解职业的含义、功能、作用和特点，认识职业的重要性与特点；引导学生深入了解自己专业行业的就业情况、人才市场情况及其发展趋势。</p> <p>2、了解当前的热门职业，明确自己学习目标。</p> <p>3、充分认识当前大学生的就业形势，掌握当今社会对大学生职业素质的要求。</p>	<p>了解社会职业的基本知识，明确职业对人和社会的作用和影响；掌握大学生就业形势的特点和职业发展的趋势，以及社会对大学生职业素质的要求。</p>
第二章 职业生涯规划设计是成功的起点	<p>1、掌握职业生涯规划设计的定义，引导学生思考如何抉择预定的职业方向。</p> <p>2、良好的职业生涯规划应具备的特性和需要把握的三大要点，认真思考如何设计自己的职业生涯。</p>	<p>了解职业生涯的含义和形态，认识职业生涯设计的重要性，把握职业生涯规划的原则、要点及影响因素，正确确定自己的职业生涯目标。</p>
第三章 职业生涯规划设计的步骤与方法	<p>1、掌握职业生涯规划设计的七个步骤，特别是学会准确评估自己和生涯机会。</p> <p>2、了解职业选择的“四个吻合”和“五条原则”，思考并选择与自己吻合的职业。</p>	<p>掌握职业生涯规划设计的基本步骤和方法，把握职业选择的原则。指导学生加强自我探究和评价能力。</p>



	3、制订职业生涯规划表。	
第四章 职业生涯设计的 实施与实现	1、认识自信对成功的重要性，增强学生自信心。 2、认识人家具有巨大的潜能，并且是可以开发的。努力有效地自我开发潜能，积极面对问题。 3、明确积极行动对实现目标的重要性，养成今日事今日毕的良好习惯。	培养树立自信心，明确开发潜能的和积极有效的行动对实施、实现职业生涯目标的重要性。
社会实践《职业 生涯设计》	1、引导学生认识自我。 2、指导学生完成职业生涯设计表。 3、教师对学生的职业生涯设计进行点评。 4、学生修改完善职业生涯设计。	帮助学生真正了解自己从而确定出合理、可行的职业生涯发展方向，引导学生树立自信，在市场竞争激烈和人才济济的时代，只有发展个人的竞争优势，才能把握稍纵即逝的机会，发挥个人的潜能，实现预订的职业目标。

2.第二篇 就业指导

学习章节主题	教学内容标准	教学目标
第五章 树立正确的就业和职业道德观念	1、了解就业观的基本内涵及特征，充分认识自身存在的错误的就业观，树立正确的就业观。 2、了解就业中常出现的心理问题，掌握心理调适的方法，建立积极的就业心态，培养学生良好的就业心态，职业道德教育的基本内容。 3、认识什么是社会主义职业道德的基本规范，明确大学生职业道德修养的特	理解就业观的基本内涵、特征，分析大学生就业心态和职业道德修养缺失的原因，树立正确的就业观，掌握加强社会主义职业道德的重要原则。



	<p>点，树立正确的职业道德观。</p> <p>4、讨论就业与实现人生价值的关系。</p>	
第六章 提高就业竞争力	<p>1、理解“软实力”和“硬实力”的概念和要求。</p> <p>2、掌握创新能力、团队精神、学习能力的概念和内涵；使学生有意识结合实际提高自身“软实力”能力。</p>	<p>掌握用人单位择才标准，理解个人综合素质“软实力”和“硬实力”的概念、要求及培养的均衡性和重要性，培养学生提高自身综合能力意识。</p>
第七章 锻造良好的心理素质	<p>1、理解心理素质的定义，心理健康的标准，掌握大学生应具备哪些良好的心理素质及如何培养。</p> <p>2、掌握培养良好心理素质的途径，努力培养自己良好的心理素质。</p> <p>3、理解心理健康与就业的关系。</p>	<p>理解心理素质和心理健康的概念、含义、特征、关系，分析良好心理素质应具备的基本因素，掌握如何培养良好的心理素质。对照良好心理素质的基本要求，努力培养自己良好的心理素质。</p>
第八章 大学生就业制度与政策	<p>1、掌握人事代理制度、就业准入制度和职业资格证书制度、劳动合同制度。</p> <p>2、了解大学毕业生的就业和相关优惠政策，充分理解《中华人民共和国劳动合同法》的精神和主要内容。</p> <p>3、如何利用法律、法规维护自己的权益。</p>	<p>理解我国现行的就业制度、熟悉大学毕业生相关的优惠政策、《劳动合同法》等相关就业政策法规。</p>
第九章 求职的技巧与礼仪	<p>1、求职信息的筛选和使用。</p> <p>2、了解求职的途径和方法，认真写好自荐信和简历。</p> <p>3、掌握求职的方法和技巧，注重求职礼仪。</p>	<p>掌握求职信息的收集与筛选，掌握求职的方法和技巧，注重求职礼仪。</p>
社会实践 模拟面试	<p>1、将全班同学分成两方：一为招聘方，另一方为应试方。</p> <p>2、完成面试阶段的设置：分成五个阶</p>	<p>通过模拟面试掌握面试的类型以及面试中的注意事项，培养和提高学生实践能力和</p>



	<p>段：宣讲阶段、电话面试阶段、笔试和技术面试阶段、复试（一）和复试（二）。</p> <p>3、提出对招聘方的要求，并于课前做好准备。</p> <p>4、提出对应试者的要求，并于课前做好准备。</p> <p>5、现场模拟。</p> <p>6、模拟结束后学生发表体会，教师点评。</p>	<p>心理素质，以便能在以后的求职中得心应手，成功地成为一个良好的工作者。</p>
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

（二）教学要求

1.实践教学：

(1) 根据本课程的人才培养目标和学院实际，通过组织学生开展辩论赛、演讲会、竞聘会、模拟面试会，参加成功人士讲座，观看励志录像、电影等活动培养学生的就业自主意识，树立正确的就业观、价值观和职业观。

(2) 组织学生进行学生街实地调查研究，参加招聘会等活动，锻炼学生理论联系实际的能力，要求学生写出调查报告，切实提高学生就业竞争力。

2.课程作业：

每次课布置2-3题课后《思考与练习》作业。

五、课程教学实施与保障

（一）课时分配建议

教学单元	讲课	讨论课	实践课	其他	合计
第一篇 职业生涯规划	2	2	2		6
第二篇 规划指导	2	2	2		6
合计	4	4	4		12

（二）教学建议

1.建构以学生为中心的教学模式，既发挥教师主导作用，又充分调动学生的自主学习和自我管理作用。



2.灵活运用多种教学方法，注重理论联系实际。教师除了通过课堂传授本课程的基本理论和基础知识外，还应结合心理学知识，测评工具等来引导学生积极思考，积极行动。

3.组织学生通过报数方式成立学习小组(一般6-8人)，教师根据课程内容和讨论课题，给小组分配任务，经过1-2周准备，由小组成员上讲台，把学习体会与同学分享。教师根据每个同学的表现打分评级，并做最后点评。

4.采用现代教学技术手段，编制多媒体课件，增加课堂的信息量，使学生更清晰直观地理解教学内容，增加兴趣，提高教学效果。

5.采取集中与分散相结合的教学形式。集中教学形式包括形势报告会、专题讲座、影视教育等形式；分散教学形式包括辩论赛、职业规划大赛、职场演讲比赛等。

(三) 教材选用和教学参考书

《大学生职业生涯规划》，“十四五”职业教育河南省规划教材；上海交通大学出版社；2023年8月第1版；

教学参考书：

1、李仁山主编.《大学生就业指导与范例》.北京：首都经济贸易大学出版社，2004。

2、共青团中央学校部，中国青少年研究中心著，《大学生职业生涯规划》，北京：中国实言出版社，2004。

3、樊富珉，王建中主编；中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会主编.《当代大学生心理健康教程》.武汉：武汉大学出版社，2006。

4、全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心组编.《大学生就业指导》.北京：高等教育出版社，2001。

5、张玲玲等主编.《大学生就业指导》.北京：科学出版社，2004。

6、孙权，王滨有主编.《高职大学生就业指导》.北京：北京邮电大学出版社，2005。

7、周晓波主编.《高职大学生就业指导》.济南：山东大学出版社，2003。

8、刘紫婷主编.《高职学生就业指导》.郑州：黄河水利出版社，2006。

9、潘勤奋，林海宏编著.《大学生就业与创业指导》.厦门：厦门大学出版社，2006。



10、赵云芬，李荣华主编.《大学生就业与创业指导》.北京：中国农业大学出版社。2004。

11、北京纽哈斯国际教育咨询有限公司编著.《裁剪人生：探寻大学生毕业选择和人生规划之路》.北京：机械工业出版社，2004。

12、王雄伟编著.《职业·就业·创业》.银川：宁夏人民出版社，2006。

(四) 教学评价建议

1.对学生学习的评价:

(1)课程评价的目的主要是考核学生通过本课程的学习，是否思考并设计自己的职业生涯规划；是否掌握了求职的技巧和方法；是否了解国家的政策法规；是否树立正确的就业观、价值观和职业观；培养自己管理自己，提高高职大学生的理论素养、提高分析问题解决问题的能力，培养高职大学生成为有中国特色社会主义合格建设者和可靠接班人。

(2)以过程性考核综合评定成绩，采用优、良、中、及格、不及格五级计分制；其中，课堂考勤10%，缺席(包括旷课,请假)1/3以上者不得参加终结性考查；课后作业20%；课堂互动20%；小组活动成绩20%；社会实践作业30%。

2.对教师教学的评价:

对教师的教学评价，应由学校相关机构组织进行，同时采用同行间互评的办法，使对教师的评价能达到全方位、立体的角度，较为客观地反应出教师的优点和不足，也要强调教师对自己教学工作的分析与反思。既要重视教师业务水平的提高，也要重视教师的职业道德修养。要关注教师是否完成教学任务，实现课程目标，还要注意是否激发学生自我成长的潜能。

(五)课程资源的利用与开发

1.多媒体教学课件：教师自行制作的多媒体教学课件，可以提高课堂信息量，多种视频材料的运用可以让学生更清晰直观的理解教学内容，既丰富了教学内容，又提高学生的学习兴趣 and 热情，取得了较好的教学效果。

2.名人传记和影视资料：介绍名人的励志故事，激励学生勇于拼搏，增强学生自信心，拓展学生的视野。

3.网上课程资源库：建立了共享型专业教学资源平台，提供帮助学生课外自我测评、案例库、和答疑系统等网上资源，学生可以随时登陆进行讨论。



4.加强实体资源的利用和开发：发动学生充分利用现有的有效资源，如招聘会、交流会、创业基地、勤工俭学岗位、夜市地摊等，通过多种多样的观察与学习、交流与实践，把所学的理论与现实社会更好的结合，从而提高就业能力。