

《大学生职业生涯规划》教学大纲

课程名称：大学生职业生涯规划	课程所属模块：应用行动力
课程英文名称：Career Planning for College Students	
总学时/周学时/学分：16/2/1	其中实践学时：0
先修课程：无	
授课时间：（未排课可不填）	授课地点：（未排课可不填）
授课对象：仅面向全日制本科二年级所有专业学生	
开课学院：就业创业与校友工作部	
任课教师姓名/职称：柳卓君、毛如珍、刘家昌、诸小妮、刘哲、雷菲、王馨、黄千恩、田盛兰、钟丽华、李佳静、袁志军、陈丽平、曲垚木	
答疑时间、地点与方式：	
课程考核方式：开卷（）闭卷（）课程论文（）其它（√）	
使用教材：《大学生职业生涯规划》，赵世磊、吴梦军主编，北京理工大学出版社，2022年8月版。	
教学参考资料：1.《生涯咨询与辅导》，金树人著，高等教育出版社，2007年6月版； 2.《职引未来-大学生职业生涯规划指导与实践》，任荣伟、钟一彪主编，中国民主法制出版社，2024年4月版； 3.《点亮未来-大学生职业生涯规划》，李世友、周思山、陈雪娇主编，电子科技大学出版社，2023年9月版； 4.东莞理工学院就业创业学习平台	
课程简介：《大学生职业生涯规划》是根据教育部办公厅《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(教高厅[2007]7号)文件精神设置的公共基础课，兼具工具性与人文性。课程旨在帮助大学生唤醒个人职业生涯发展的自主意识，进行自我探索与职业探索，掌握大学生职业生涯规划的基本方法和步骤，树立正确的择业观和就业观，形成初步的职业目标构想，培养良好的职业素质，并为个人职业生涯的发展付出积极的努力。	
课程教学目标： 一、知识目标： 1. 教育学生了解职业生涯和职业生涯规划基本概念、自我与职业探索、职业发展决策、职业生涯发展的阶段性特点等相关知识。	本课程与学生核心能力培养之间的关联（打钩）： 模块1：道德影响力 ☐ 模块2：审美鉴赏力 ☐ 模块3：协作领导力 ☐ 模块4：认知理解力 ☐

2. 对自己的性格特质有较为清晰的认知和把握，了解职业分类及特性，掌握职场环境探索的内容和方法，了解就业形势与政策法规，掌握生涯规划的基本知识和具体步骤，了解就业市场相关信息。 二、能力目标： 1. 教育学生掌握自我探索与分析技能、信息搜索与管理技能、生涯决策和求职技能； 2. 提升求职必备的可迁移能力，如沟通技能、分析解决问题的技能、自我管理技能和人际交往技能等。 三、素质目标： 1. 通过课程教学，培养学生树立职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观，树立把个人发展与国家需要、社会发展相结合的意识； 2. 帮助更多学生认识自我、发现人生使命和价值，促使学生形成从容应对职业生涯乃至生命成长过程中遇到的各种障碍，并最终发挥自身潜能、实现人生价值的积极、健康的心态。	模块 5：应用行动力 ☒ 模块 6：高阶创造力 ☐ 模块 7：沟通表达力 ☐						
理论教学进程表							
周次	教学主题	主讲教师	学时数	教学的重点、难点、 课程思政融入点	教学模式 (线下/混合式)	教学方法	作业安排
2	生涯认知		2	1.职业生涯规划诞生的背景 2.职业生涯规划的定义 3.职业生涯规划的意义 互动练习：我的生命线/生涯彩虹图	线下	讲授	1.注册“东莞理工学院就业创业学习平台”账号，绑定、完善个人信息，完成线上课程作业任务。 2.课程思政作业：查阅

				难点：如何有效进行生涯唤醒 课程思政融入点：引导学生思索新时代背景下国家需要什么样的人才。			人才强国战略下，当今社会对大学生的需求和要求。 3.登录“东莞理工学院就业创业学习平台”学习课程《建立生涯与职业意识》、《你的大学生涯拍了拍你》
3-4	自我探索		4	1.兴趣探索 （1）兴趣与职业发展 （2）了解和分析职业兴趣 2.性格探索 （1）性格与职业发展 （2）性格类型解读 3.能力探索 （1）能力与职业发展 知识、自我管理、可迁移能力 （2）个人能力与技能评定方法 4.价值观探索 （1）价值观与职业发展 （2）探索和构建自我职业价值观	线下	讲授/使用测评工具	1.登录“东莞理工学院就业创业学习平台”进行职业兴趣测试、MBTI性格类型测试 2.登录“东莞理工学院就业创业学习平台”学习课程《自我认知》

				体系			
5	环境探索		2	社会环境探索 (1) 大环境：国家、社会、地区等大环境中的政策法规、经济形势 (2) 小环境：学校、家庭及朋友圈等小环境中可利用资源 课程思政融入点：引导学生了解国家整体发展形势与大学生就业帮扶政策与措施。	线下	讲授	绘制家族职业树
6	职业探索		2	职业世界探索 (1) 职业分类及特性 (2) 职业探索内容 环境、岗位、职责、需求、地域、发展通道、局限性等 (3) 职业信息认知途径与方法	线下	讲授/小组讨论	1.查阅本专业就业形势及前景 2.选择某一行业从业者或师长、师姐等前辈进行生涯人物访谈，对工作环境、职责要求、能力需求、职业前景等方面进行探索。
7	生涯决策		2	1. 职业生涯决策的含义 2. 职业生涯决策的影响因素与原则 3. 决策风格 4. 职业生涯决策的方法与步骤	线下	讲授/分组讨论与互动/案例分析	用 SWOT 分析法进行初步职业决策

[illegible]

评分方法：五等级制。共分优秀（90-100）、良好（80-89）、中等（70-79）、合格（60-69）、不及格（0-59）五个等级		
考核内容	具体评价标准	权重
出勤	不迟到早退、不旷课；旷课3次课程不合格	10%
课堂表现	积极参与课堂互动、能出色完成每项课程任务和作业	30%
在全国职规赛平台提交个人职业生涯规划书	截止到18周（2026年1月11日）	60%
备注： 1）根据《东莞理工学院考试管理规定》第十二条规定：旷课3次（或6课时）学生不得参加该课程的期终考核。2）各项考核标准见附件所示。		
大纲编写时间：		
系（部）审查意见：		模块负责人审查意见：
同意 系（部）主任签名：  日期： 年 月 日		同意 模块负责人签名： 况小雪 日期：2025年9月16日