

# 杨凌职业技术学院

## 《职业生涯规划与发展规划》课程标准

### 一、课程基本信息

表1 《职业生涯规划与发展规划》课程基本信息

课程代码	301001802	课程归属	公共基础课
课程类型	理论课 <input checked="" type="checkbox"/> 理论+实践课 <input type="checkbox"/> 实践课 <input type="checkbox"/>	课程性质	必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业选修课 <input type="checkbox"/> 公共选修课 <input type="checkbox"/>
课程属性	公共基础课 <input checked="" type="checkbox"/> 专业技能课 <input type="checkbox"/>	适用专业 (群)	全校各专业
计划学时	20	学分	1.5

### 二、课程性质与任务

#### (一) 课程性质

《职业生涯规划与发展规划》课程是全校各专业的公共基础课程，本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想、习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻落实科学发展观，对学生进行职业生涯规划教育和职业理想教育。其任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件。

#### (二) 课程任务

本课程是为学校所有专业开设的一门的公共基础课程，使学生掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法，树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观，形成职业生涯规划的能力，增强提高职业素质和职业能力的自觉性，做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

### 三、课程目标与设计

#### (一) 课程目标

##### 总体目标:

通过课程教学，使大学生在态度、知识和技能三个层面均达到以下目标。

态度层面：通过本课程的教学，大学生应当树立起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，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。

知识层面：通过本课程的教学，大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；了解相关的职业分类知识等基本知识。

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

### 具体目标:

1. 明确大学生活与未来职业生涯的关系，为科学、有效地进行职业规划做好铺垫与准备，形成初步的职业发展目标；

2. 掌握搜集和管理职业信息的方法；能够在生涯决策和职业选择中充分利用资源；能思考并改进自己的决策模式，并能将决策技能应用于学业规划、职业目标选择及职业发展过程；

3. 学会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。

## （二）课程设计

### 1. 课程设计思路

由于《职业生涯与发展规划》这门课程是中药制药专业的公共必修课程，切合专业，该门课程应该有其不同的内容及特色。实行模块专业特色的教学模式。模块指的是《职业生涯与发展规划》这门课程按照生涯规划的步骤分为几个模块：自我认知、环境认知、决策、评估与调整。专业特色指的是这门课程根据不同的专业可以穿插不同的专业内容，比如可以 XX 专业人才培养方案讲解，还可以讲授目前中药领域的前景以及人生规划。并且这部分的授课可以专门请行业专家来讲，形式可以多样化，使课程内容更生动，更贴近专业个性化。

### 2. 课程思政设计

为深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述，把思想政治教育贯穿于人才培养体系，提高人才培养质量，将立德树人贯穿于整个教育过程。特别是在新冠疫情防控中涌现出来的中国精神、中国力量、中国速度、中国人物等，更是为大学生思想政治教育提供了丰富而生动的实践教材。高校教师不仅仅要为学生传授科学文化知识，更要帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，帮助学生扣好“第一粒扣子”，坚定学生爱党爱国的理想信念，培养学生报国强国的家国情怀。

表 2 课程思政融入点

授课章节	课程思政融入点
------	---------

第一讲： 职业生涯 与发展规 划的概念 及意义	引入习近平给中国石油大学（北京）克拉玛依校区毕业生的回信中提出“希望全国广大高校毕业生志存高远、脚踏实地，不畏艰难险阻，勇担时代使命，把个人的理想追求融入党和国家事业之中，为党、为祖国、为人民多作贡献”。
第二讲： 大一新生 如何做好 自己的职 业生涯与 发展规划	引导学生积极思考并讨论：大学是什么？我为什么上大学？我对大学有什么期待？我的大学生活应该如何度过？我毕业后打算做什么？等问题，讲授过程中引经据典，尤其引用了赵恒《劝学篇》中脍炙人口的名句，“书中自有黄金屋”“书中自有颜如玉”等，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，坚定文化自信，弘扬中华优秀传统文化，并鼓励学生积极探索适合的学业目标和职业目标。
第三、四 讲：药品 行业分析	讲授制药产业前景时，融入了疫情防控中涌现出来的各行各业的志愿者事迹，从钟南山院士，到医护人员，再到社区志愿者，增强了学生的社会责任感，引导学生树立正确的三观，坚定他们的制度自信，激发他们的爱国热情，从而引导鼓励学生培养爱党爱国的家国情怀。同时，也激发了学生的学习动力，引导学生树立报国强国的远大志向。
第五讲： 专业责任 心	融入诺贝尔奖获得者屠呦呦事迹，教导学生中国中医药文化的伟大与博深，要发扬中国传统文化等。
第六讲： 个人价值 观的形成	传播党中央表彰的精神：如长征精神、两弹一星精神、五四精神等，分别说明个人自我管理能力、可迁能力以及个人价值观等。
第七讲： 职业发展	选择钟南山、李兰娟的生涯发展故事，让学生热爱中国医药事业。
第八讲： 关于兴趣 对职业生 涯的影响	分享袁隆平高考择志愿的故事，以及张泉灵在北京大学毕业典礼上的讲话。关于性格对职业的影响，除了讲解 MBTI 理论，还分享著名学者翻译家傅雷的生涯故事。

#### 四、课程结构与内容

表 3 《职业生涯规划与发展规划》课程内容、要求与课时安排

章节名称	知识要求	能力要求	素质要求	教学提示	参考学时
------	------	------	------	------	------

			(以章节为单位)		
第一讲：职业生涯规划与发展规划的概念及意义	掌握职业、职业生涯、职业生涯规划等概念，了解职业的起源，熟悉做好职业生涯规划的意义、原则和步骤。	自己能制作一份大学学业规划。	学会分析自我，从多个方面全面分析个人的优缺点，分析自己所处的环境特点。	学会制作个人学业规划书	2
第二讲：大一新生如何做好职业生涯规划	掌握兴趣、职业兴趣的概念；了解兴趣对职业发展的影响以及培养兴趣的重要性；能用霍兰德的兴趣类型理论比较准确的测试自己的职业兴趣倾向。	结合所学专业，能够分析出兴趣对自己专业的影响。	在充分认识自己，客观分析环境的基础上，能够科学的树立目标，正确选择职业，并运用适当的方法，采取有效的措施，克服职业生涯中的困难和阻力。	提高自己分析问题解决问题的能力。	2
第三讲：个人职业生涯规划设计	职业生涯规划与设计 1. 自我分析 首先对自己进行全方位、多角度的分析 2. 职业分析 3. 职业定位 4. 计划实施 5. 评估调整	学会家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析	在进行职业选择时个人最看重的是因素是什么？在尝试接触的职业中，哪一个最适合自己？自己需要为此做那些准备？	制作一份个人职业生涯规划报告书	2
第四讲：大学生职业生涯规划	大学生职业生涯规划的影响因素 自身因素 外部环境因素	学会分析个人特点以及社会特点。	大学生主动加强和提高自身在人际交往、社会实践、创	采用讨论教学，谈谈大家	2

与发展规划的影响因素			新意识、团队协作等方面的综合能力。	对社会的认识	
第五、六讲：职业发展趋势	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高科技产业化趋势</li> <li>2. 信息化趋势</li> <li>3. 全球化趋势</li> <li>4. 文化创意产业化趋势</li> </ol> 未来职业对人才的需求	了解未来需要的医药人才特点。	掌握职业发展趋势，提高个人的综合能力。	采用讨论教学，谈谈大家对职业发展的认识	2
第七、八讲：职业生涯规划决策	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 职业生涯规划决策的概念。</li> <li>2. 职业生涯规划决策的类型</li> <li>3. 职业生涯规划决策的步骤</li> <li>4. 职业选择的黄金法则</li> <li>5. 了解学校和职场的差别，学生和职业人的差别；</li> <li>6. 初入职场可能会面临的问题以及解决方式；</li> <li>7. 职业道德培养。</li> </ol>	掌握生涯决策方法，了解自己的决策类型。学会做出正确有效的决策掌握职业决策的方法和技能。	通过规划职业生涯，激发学生职业发展的主动意识，树立正确的就业观，掌握全面的择业方法，促使大学生科学地规划自身的未来发展，并努力在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力。	自己动手设计个人职业生涯规划报告	4
第九、十讲：中药制药专业剖析	专业发展前景，专业岗位设置，课程设置，对人的综合能力要求等。	学生要学会查阅专业资料，了解专业。	认识专业，拓展视野，提高技能，为就业入职打好基础。	谈谈大家对药品行业的认识。	4

## 五、学生考核与评价

### (一) 考核方式:

为了准确的评价本课程的教学质量和学生的学习效果，体现学生职业能力培养为目标，对本课程的各个环节进行考核，将考勤、教学互动、作业、测验相结合，综合考评学生对知识的掌握情况，也便于对学生的评价公正、准确。

## （二）成绩评定：

表4 《职业生涯与发展规划》课程考核要求

考核类别	过程性考核 60%	结果性考核 40%	补考
考核要求	平时表现（考勤、作业、课堂互动）	完成一份个人职业生涯与发展规划报告	提交报告一份

## 六、教学实施与保障

### （一）教学与策略建议

《职业生涯与发展规划》是面向大一新生开设的一门必修课，它的教学目的和任务是：通过讲授职业基础、职业生涯与发展规划概述、生涯规划与自我探索、职业生涯发展与选择理论、大学生职业生涯与发展规划策略以及大学生职业规划的撰写等，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就业能力和生涯管理能力，并通过职业规划大赛的形式，传播和普及职业规划理念、帮助大学生学习与掌握职业规划的基本方法、树立正确的成才观和就业观。所以，该门课程的授课采用讲授、课堂互动、社会调研、讨论等多种授课方式，提高授课质量。

### （二）师资队伍建议

承担该门课程的教师首先应该具备丰富的专业知识，另外还应有较长的教龄以及一定的社会阅历，第三教师应该具有一定的信息化教学水平，第四，教师应该有高度的责任心。

### （三）教材建议

使用教材：《大学生职业生涯与发展规划》，主编：李业明，上海交通大学出版社

参考教材：职业生涯与发展规划专项技能培训教程——成为自己的生命设计师，丁晔，中国劳动社会保障出版社；

本课程充分利用优慕课进行线上线下混合教学，进行课前和课后的任务发布及线上测验；充分利用国家精品课程资源网、中国慕课网的《大学生职业生涯与发展规划》及相关精品课程资源。

## 七、授课进程与安排

表 5: 授课进程与安排

教学周次	章节主要内容摘要	讲授时数	教学周次
1	第一讲：职业生涯与发展规划课程的研究内容及意义	2	1
2	第二讲：大一新生如何做好职业生涯与发展规划	2	2
3	第三讲：个人职业生涯与发展规划设计方案	2	3
4	第四讲：XX 专业人才培养的方案解析（讨论）	2	4
5	第五讲：XX 专业介绍（讨论）	2	5
6	第六讲：大学生职业生涯与发展规划的影响因素	2	6
7	第七讲：职业发展趋势	2	7
8	第八讲：领先起跑 从良好的职业规划开始	2	8
9	第九讲：职业生涯与发展规划的“九观”	2	9
10	第十讲：讨论个人规划，老师点评	2	10
	合计	20	