

# 上海震旦职业学院职业生涯规划课程教学大纲

**课程名称：**职业生涯规划

**学时：**16   **学分：**1   **讲课学时：**16   **上机/实验等学时：**

**考核方式：**考查   **成绩评定比例：**平时 70%+考试 30%

**先修课程：**无   **后修课程：**无

**适用专业：**所有专业

**教材：**《大学生职业生涯规划与就业指导》，赵麟斌主编，北京，高等教育出版社 2011.

## 一、本课程在课程体系中的定位

本课程是一门旨在为学生个人职业生涯规划提供理论和实践指导的公共必修课，学院一年级全体学生均须修读。课程强调职业在人发展历程中的重要地位，同时结合实际，关注高职学生的实际需要和全面发展。通过激发学生职业生涯发展主动意识，树立正确就业观，提升职业能力，做好就业准备；在掌握全面的择业与创业方法的基础上，帮助学生更科学的规划自身发展计划；在学习过程中自觉提高未来就业能力与职业生涯管理能力。

## 二、教学目标

知识目标：

1. 了解职业发展的阶段特点。
2. 认识自我，掌握自身角色特性、未来职业特性以及社会环境。
3. 掌握本专业实训、实习及考证计划，及教学安排与未来就业的关联。
4. 了解就业形势与政策法规。
5. 掌握劳动力市场基本信息及就业创业的基本知识。

能力目标

1. 掌握信息搜索、分析、管理与生涯决策技能。
2. 提高各种通用技能，如沟通能力、问题解决能力、自我管理和人际交往能力。
3. 依托学校开设的课程及实训，在实习环节提升专业素质的技能、求职技能。

情感目标：

1. 使学生树立起职业生涯发展的自觉意识，树立积极的职业态度和就业观念。
2. 使学生理论和实践相结合，获得分析问题和解决问题的能力。

3. 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积极的努力。

### 三、教学效果

通过该课程的学习，学生能够：

1. 掌握自身角色特性、未来职业特性以及社会环境。
2. 掌握本专业实训、实习及考证计划，及教学安排与未来就业的关联。
3. 认识自我，掌握信息搜索、分析、管理与生涯决策技能。
4. 掌握劳动力市场基本信息及就业创业的基本知识。
5. 提高各种通用技能，如沟通能力、自我管理和人际交往能力。
6. 使学生理论和实践相结合，获得分析问题和解决问题的能力。

### 四、教学内容与教学效果对照表（在相应的教学效果处打√）

教学效果 教学内容	效果 1	效果 2	效果 3	效果 4	效果 5	效果 6
第一章 认识职业生涯	√					
第二章 职业生涯规划的设计		√	√		√	
第三章 职业能力的培养与提升		√	√	√	√	
第四章 职业生涯发展理论、 测评工具与案例	√	√	√			
第五章 就业准备			√	√	√	
第六章 求职指导				√	√	√
第七章 就业权益保护				√		√
第八章				√	√	√

职业适应与发展						
第九章 大学生创业教育				√		√
第十章 大学生创业实务			√			√

## 五、教学内容和基本要求

### 第一章 认识职业生涯

#### 教学内容：

- 1、职业生涯概述：大学生职业生涯规划的意义、提出背景、现状、对策及意义
- 2、大学生自我认知：性格、兴趣、能力、气质；认知自我与职业的匹配

#### 教学要求：

- 1、了解职业生涯的理论依据及必要性
- 2、掌握自我认知的内容
- 3、了解自我认知与职业匹配的原则

#### 重点难点：

##### 【本章重点】

- 1、自我认知的内容

##### 【本章难点】

- 1、自我认知的方法及评价

### 第二章 职业生涯规划的设计

#### 教学内容：

- 1、职业生涯规划的类型、特征与内容
- 2、职业生涯规划设计的方法与步骤
- 3、职业生涯规划目标的设定
- 4、职业生涯规划书的撰写

#### 教学要求：

- 1、了解职业生涯规划的特征与内容
- 2、掌握职业生涯规划的方法与步骤
- 3、掌握职业生涯规划书的撰写

#### 重点难点：

**【本章重点】**

- 1、职业生涯规划的方法与步骤
- 2、职业生涯规划书的撰写

**【本章难点】**

- 1、理论结合实际撰写符合自己实际情况的职业生涯规划书

**第三章 职业能力的培养与提升**

**教学内容：**

- 1、学业规划的制定与实施
- 2、通用技能的培养与提升
- 3、专业技能的培养与提升
- 4、个人素质的培养与提升

**教学要求：**

- 1、掌握学业规划的意义与实施步骤
- 2、掌握通用、专业技能的提升途径
- 3、了解个人素质的培养与提升方法

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、职业能力的掌握与提升途径

**【本章难点】**

- 1、主观与客观相结合的职业能力的提升途径

**第四章 职业生涯发展理论、测评工具与案例**

**教学内容：**

- 1、职业生涯发展理论与测评工具
- 2、职业生涯规划案例

**教学要求：**

- 1、掌握职业生涯发展理论
- 2、熟悉职业生涯测评工具
- 3、了解经典的职业生涯发展案例

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、 职业生涯规划理论及其特点
- 2、 职业生涯规划测评工具的学习与应用

**【本章难点】**

- 1、 职业生涯规划工具的应用

## **第五章 就业准备**

**教学内容：**

- 1、 树立正确的就业观
- 2、 就业信息的收集
- 3、 就业政策与法规
- 4、 就业心理调适

**教学要求：**

- 1、 了解正确就业观的重要性
- 2、 熟悉就业信息搜集的渠道与方法
- 3、 了解就业政策与法规
- 4、 调整心态，科学面对就业压力

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、 就业信息搜集的重要性及渠道广泛性
- 2、 就业心态调试的重要性

**【本章难点】**

- 1、 就业信息搜集与分析处理

## **第六章 求职指导**

**教学内容：**

- 1、 自荐材料的制作
- 2、 求职中的笔试与面试
- 3、 求职礼仪

**教学要求：**

- 1、 掌握求职简历等自荐材料的制作方法
- 2、 熟悉求职中的笔试与面试类型与知识
- 3、 熟悉应具备的求职礼仪

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、求职简历等材料的制作
- 2、笔试、面试知识的掌握

**【本章难点】**

- 1、优秀简历的制作
- 2、求职中笔试知识储备与面试时随机应变的处置能力

**第七章 就业权益保护**

**教学内容：**

- 1、求职中常见的侵权和违法行为
- 2、就业协议与劳动合同的签订
- 3、违约责任与劳动争议
- 4、社会保险的相关知识

**教学要求：**

- 1、了解就业权益保护相关内容
- 2、掌握就业协议与劳动合同签订的相关知识
- 3、了解就业协议与劳动合同签订的有关违约责任与劳动争议知识
- 4、了解有关社会保险的知识

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、就业协议与劳动合同的签订

**【本章难点】**

- 1、就业协议与劳动合同的条款内容涉及多方面知识
- 2、违约责任、劳动争议与社会保险知识的复杂性

**第八章 职业适应与发展**

**教学内容：**

- 1、职业道德培养
- 2、影响职业成功的因素
- 3、初入职场应注意的问题

**教学要求：**

- 1、了解并树立正确的职业道德观
- 2、掌握影响职业成功的因素，以便尽快掌握职场本领和工作技能
- 3、了解初入职场应注意的问题，以便尽快适应环境

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、职场本领与工作技能的掌握

**【本章难点】**

- 1、校园到职场的角色转变，心理环境的适应

## **第九章 大学生创业教育**

**教学内容：**

- 1、创业精神与创业素质
- 2、创业准备及一般创业过程
- 3、大学生创业的扶持政策

**教学要求：**

- 1、了解创业精神的意义、创业素质的内容
- 2、熟悉创业准备步骤及一般创业的过程
- 3、了解大学生创业的优惠扶持政策

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、创业过程实施

**【本章难点】**

通过了解创业本质，激励大学生敢于选择自主创业道路，实现创业理想。

## **第十章 大学生创业实务**

**教学内容：**

- 1、大学生创业的 SWOT 分析
- 2、创业计划书的设计与编写
- 3、大学生创业案例

**教学要求：**

- 1、熟悉大学生创业的优势、劣势、机会与风险
- 2、编写符合自身情况的可行的创业计划书

3、掌握分析、借鉴优秀创业案例的能力

**重点难点：**

**【本章重点】**

- 1、客观的创业 SWOT 分析
- 2、编写出符合自身素质、满足自身需要创业计划书

**【本章难点】**

理论结合实际编写出切实可行的创业计划书

## 七、课时分配

教学内容	讲课	实验	小计
第一章 认识职业生涯	1		1
第二章 职业生涯规划的设计	2		2
第三章 职业能力的培养与提升	2		2
第四章 职业生涯发展理论、测评工具与案例	2		2
第五章 就业准备	2		2
第六章 求职指导	3		3
第七章 就业权益保护	1		1
第八章 职业适应与发展	1		1
第九章 大学生创业教育	1		1
第十章 大学生创业实务	1		1
小计	16		16

## 八、课程考核



1. 该课程成绩评定包含两部分：平时成绩和期末考试，分别占 70%和 30%；
2. 平时成绩通常包括：课堂出勤情况，课堂参与情况，作业完成情况以及团队合作等；
3. 期末考核由教师出卷随堂进行。