

首都经济贸易大学华侨学院 教学大纲

学年和学期	2020-2021 学年第二学期 (2021. 3. 1 - 2021. 7. 18)
课程名称	大学生生涯规划和职业指导
课程代号	GEE101
课程类型	<input type="checkbox"/> 通识教育必修课 <input checked="" type="checkbox"/> 通识教育选修课 <input type="checkbox"/> 专业必修课 <input type="checkbox"/> 专业选修课 <input type="checkbox"/> 学科基础课
课程学分	2
课程学时	32
先修课	无
授课教师	于芳
联系方式	办公室: C122 电话: (010)83951098 邮箱: yufang@cueb.edu.cn
办公时间	周三: 9:00—11:00;
辅导时间	周三: 14:00—16:00;
年级/班级	2018 级和 2019 级
课程时间/地点	TH: 13:30—15:20 / A101;

参考资料

1. 金树人. 《生涯咨询与辅导》. 北京. 高等教育出版社. 2007 年 6 月
2. Robert C. Reardon, Janet G. Lenz, James P. Sampson, Gary W. Peterson. 侯志瑾等译. 《职业生涯发展与规划》. 北京. 中国人民大学出版社. 2010 年 4 月

课程描述

《大学生生涯规划和职业指导》为通识选修课。课程内容分为两部分，第一部分是生涯规划，学生可以了解到生涯发展的基本理论，提升生涯规划的自主意识，同时，学生通过探索自己的性格、兴趣、能力和价值观可以加深自我认知；第二部分是职业指导，学生可以了解到职业世界的特点并掌握职场探索的方法和职业决策的方法，并且，通过简历和面试的指导和实践提升求职技能。

学生学习目标

1. 思想方面：学生建立生涯规划意识，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，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. 知识方面：学生了解生涯发展基本理论，掌握生涯规划的基本原则和方法，了解性格、兴趣、能力和价值观与生涯发展的关系。
3. 能力方面：学生掌握探索职业世界的方法、职业决策的方法；掌握简历写作方法、面试注意事项。

教学方式

课堂教学、小组讨论、课外实践。

考核方式

考核方式	比例	具体要求
期末考查	10%	决策制定+行动计划
作业	10%	自我认知小结（10分），字数不少于1000字
小组报告	30%	职场人物访谈 1. 每组（小组成员不得超过5人，要有不同年级、不同专业、要有男有女）访谈 2个 职场人物（2个职场人物要 从事同样或相似的职业 ），选择个人访谈的同学总评分基础上再加5分。 2. 访谈内容自行设计，最终形成职场人物访谈报告 3. 展示形式不限，可PPT、表演剧、视频等，每小组展示时间20分钟（小组内成员均需上台发言参与展示） 4. 需要上交访谈报告（电子版）和展示相关内容（电子版）
参与课堂	40%	课堂教学小活动：10次，根据完成度评分，每次满分3分 课堂表现（积极参与、不做与教学无关的活动）：10分
出勤	10%	旷课1次扣1分，病假事假1次0.5分，迟到或早退15分钟及以上记为旷课
总计	100%	

成绩构成

项目	比例
出勤	10%
参与课堂	40%
小组报告	30%
作业	10%
期末考查	10%
总计	100%

成绩等级

A+ 97-100	A 93-96	A- 90-92	B+ 87-89	B 83-86	B- 80-82
C+ 75-79	C 70-74	C- 67-69	D+ 63-66	D 62-60	F 0-59

考试安排

本课程不安排期中测试，期末考试以考查形式完成。

评估学生表现

☞ 出勤

1. 迟到或早退15分钟及以上记为旷课，如遇特殊情况（病假、事假）需持假单请假。
2. 缺勤（旷课、病假、事假）次数达到本课程总课时的1/3时，该门课程记为0分。
3. 如遇特殊情况，不能完成本课程时，请及时与任课教师联系。

☞ 参与课堂

1. 学生应该积极参加课堂活动，积极参与讨论并表达自己的观点。

2. 每名學生都應該尊重同學的想法、觀點和問題。
3. 課堂上的任何不當行為和與課堂無關的活動都將導致評分的下降，如打電話、吃飯、學習其他科目等。

☞ 小組報告

1. 按時提交小組報告（word）和 PPT 的電子版，晚交將適當扣分。
2. 小組報告的內容必須真實原創，如果發現抄襲，小組內所有成員本項得分均記為零。
3. 根據學生在 PPT 展示時的發言內容及實際表現，由同學和教師共同評分。

☞ 考查報告

1. 每名學生都應按時提交作業和期末考查報告（word）的紙版和電子版，晚交將適當扣分。
2. 報告的內容必須真實原創，如果發現抄襲，得分記為零。
3. 作業和期末考查報告，由任課教師獨立評分。

☞ 教材

本課程無指定教材。

課程大綱

周數	日期	課程主要內容	課時
1	3月4日	認識生涯規劃 1. 課程簡介：主要內容、成績構成、教學目的等 2. 什麼是生涯規劃 3. 為什麼要進行生涯規劃 4. 大學生涯規劃的主要任務	2 課時
2	3月11日	生涯理論 1. 生涯理論的發展概述 2. 生涯理論的主要流派	2 課時
3	3月18日	自我認知：性格 1. 性格的含義 2. MBTI 類型量表 3. 性格與生涯發展的關係	2 課時
4	3月25日	自我認知：興趣（職業興趣） 1. 興趣的含義 2. 霍蘭德的類型論 3. 興趣與生涯發展的關係	2 課時
5	4月1日	自我認知：能力（職業能力） 1. 能力的含義 2. 能力評估 3. 能力與生涯發展的關係 4. 用 STAR 原則撰寫成就故事	2 課時
6	4月8日	自我認知：價值觀（職業價值觀） 1. 價值觀的含義 2. 價值觀測試 3. 價值觀與生涯發展的關係	2 課時
7	4月15日	職業認知 I 1. 職業世界的特點 2. 職業變遷	2 課時

		3. 职业世界的探索维度	
8	4月22日	职业认知 II 1. 探索职业世界的信息 2. 获得职业信息的方法 3. 职场人物访谈	2 课时
9	4月29日	职业决策及影响生涯发展的社会因素 1. 职业决策的方法 2. 决策平衡单的使用 3. 影响生涯发展的社会因素	2 课时
10	5月6日	课堂实践：决策制定+行动计划	2 课时
11	5月13日	求职准备：简历+网申+笔试 1. 如何撰写简历 2. 大学生撰写简历中常见问题及相应解决方法 3. 网申和笔试	2 课时
12	5月20日	求职准备：面试 1. 常见的面试形式 2. 自我介绍 3. 面试的常见问题	2 课时
13	5月27日	模拟面试	2 课时
14	6月3日	求职准备：无领导小组讨论 1. 模拟训练 2. 无领导小组讨论简介	2 课时
15	6月10日	人物访谈分享与分析 1. 展示人物访谈报告 2. 分享感受收获讨论分析	2 课时
16	6月17日	人物访谈分享与分析 1. 展示人物访谈报告 2. 分享感受收获讨论分析	2 课时

教师辅导

建议学生以预约老师的 LC 时间进行辅导为主，如果预约确有困难，可与老师约好办公时间进行辅导。

作弊和抄袭的后果

小组报告、作业和期末考查报告，如果发现作弊或抄袭行为，本项分数记为零分。

重要日程

2021 年春季学期	2021 年 3 月 1 日—2021 年 7 月 18 日
3月1日	新学期开课
4月16日	春季运动会停课一天
4月26日—4月30日	期中测试（暂定）
6月21日—6月25日	2018级、2019级期末考试周
6月28日—7月18日	2018级、2019级社会实践
7月19日-8月26日	暑假

提示：任课教师可以根据实际教学需要在整个学期内改变或修改此教学大纲。任课教师会及时通知所有选修本课的学生，并给予新的教学大纲。

授课教师_____

系主任：_____

