

浙江大学研究生课程教学大纲

课程编号	3413196	开课院系	海洋学院		
中文课程名称	职业规划与心理辅导		授课语言	中文	
英文课程名称	Career Planning and Psychological Guidance				
课程性质	专业选修课	课程类别	博士生课	课程体系	通用课程
任课教师姓名	车淼洁	工号	0012436	职称	讲师（高校）
学历	硕士研究生	E-mail	cmj@zju.edu.cn	联系电话	18868890765
辅讲教师1姓名	陈庆	工号	0091402	职称	
学历		E-mail	chenqing1226@zju.edu.cn	联系电话	13857115793
教学学时	15	实验学时	0	实践学时	9
其他学时	0	总学时	24	自学学时	0
学分数	1.5	考核方式	调研报告	开课学期	秋
课程内容中文简介	<p>本课程将以提高研究生职业生涯规划意识、培养研究生就业能力和素质为目的，系统地帮助学生正确认识自己、全面了解职业、掌握求职技能、促进最佳择业，获得最佳人生体验和满足感。课程将通过理论讲解、案例分析、心理测量、实践体验等多种形式，提高同学们相关的能力。课程内容主要包括职业心理辅导相关理论介绍；自我职业兴趣、需要、气质、性格、能力的测试和分析；职业世界和职业分析；制定职业生涯规划以及求职技能准备，等。</p>				
课程内容英文简介	<p>This course will help students to understand themselves correctly, comprehensively understand their occupation, master the job skills, promote the best career choice, get the best life experience and satisfaction for the purpose of improving the career planning consciousness of graduate students and cultivating the employability and quality of graduate students. This course will be through the theory to explain, case analysis, psychological measurement, practical experience and other forms, to improve the students' related ability. This course covers the theory of career counseling, self-employment interest, need, temperament, character, the test and analysis of ability, analysis of professional world and career, career planning and job skills preparation, etc.</p>				

<p>预备知识要求</p>	<p>无</p>			
<p>教学目标</p>	<p>本课程以能力培养为导向，主要培养学生以下能力：</p> <p>一、认识自我的能力。真正认识自己、了解自己并不容易。本课程主要内容之一就是通过各种心理测量手段，帮助学生发现自我，认识自我。使学生了解自我的职业需要，即自己想从事什么职业；了解自己的气质、性格特点，即自己适合从事什么职业；了解自己的职业能力及其倾向，即自己从事什么样的职业才能最充分地发挥潜能、最大限度地实现自我价值。</p> <p>二、认识职业的能力。时代变化和社会分工变革在不断加速，新职业种类不断涌现，这虽然提供更多的机会，但也加大了择业的难度。本课程将帮助学生从发展的角度来看待职业世界，认清社会职业发展的趋势，了解相关职业的特性及其对人才的素质要求，适应职业社会的快速变迁，最终在职业生涯中达到自我实现。</p> <p>三、求职择业的能力。在正确评估自己和全面认识职业世界的基础上，确定恰当的就业期望值，调整择业心理，消除择业心理烦恼，掌握基本的求职技巧，最终选择能满足自己的职业需求，适合自己个性特征，促进自己潜能发挥的职业生涯。在这样的职业生涯中，人应是能获得尽可能大的适应感、自由感和满意感。</p> <p>四、职业适应发展的能力。在开始一段职业生涯的过程中，如何不断调整和改变自己的观念、态度、习惯与行为，如何不断丰富自己的能力结构、提高自己的综合素质，以适应职业发展的需要和错综复杂的人际关系，达到自我的不断发展和塑造。学习和掌握这样的能力，对于人的终身发展以及谋求终身幸福具有重要的意义。</p>			
<p>参考文献</p>	<p>《大学生职业心理辅导》，陈社育主编，北京出版社，2003年3月第1版。 《职业心理与职业指导》，卢荣远等编著，人民教育出版社，1996年8月第1版。</p>			
<p>参考书目</p>	<p>书名</p>	<p>著者</p>	<p>出版社</p>	<p>出版年份</p>
	<p>大学生职业心理辅导</p>	<p>陈社育</p>	<p>北京出版社</p>	<p>2003</p>
	<p>周次</p>	<p>教学内容（包括课堂讲授、实验、讨论、考试等）</p>		
	<p>1</p>	<p>职业心理辅导概论（包括职业心理辅导的含义与任务、功能和意义等）；</p>		

教学日历

2	职业心理辅导相关理论介绍：
3	职业需要。（了解职业需要等相关理论，分析和了解自己的职业需要、发现并发展自己新的需要，讲解讨论相关案例）
4	职业气质。（了解巴甫洛夫研究等理论，通过“一般四类型气质测验”和“MBTI凯尔西气质问卷”了解自己的职业气质，讲解讨论相关案例）
5	职业世界和职业分析。（了解职业的内涵和分类，了解职业发展趋势和声望分析、各类职业对人才的素质要求）
6	涉海类就业形势认识与分析。（走进涉海类重点或典型单位参观，邀请业界高管、专家作分析解读）
7	制定职业生涯规划。（包括职业生涯规划的基本步骤、实施和管理。）
8	职业生涯规划分享。