

湖南省高等教育自学考试 课程考试大纲

职业生涯规划与管理

(课程代码: 10052)

湖南省教育考试院组编
2019 年 12 月

高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：职业生涯规划与管理

课程代码：10052

第一部分 课程性质与目标

一、课程性质与特点

职业生涯规划与管理是高等教育自学考试人力资源管理专业的专业核心课程之一。其任务是指导人力资源管理专业的考生系统地学习职业生涯规划与管理的主要理论、理论演进和研究方法，掌握个人在职业发展的不同阶段所面临的问题以及如何制定个人职业生涯规划。本课程包括七个部分内容，通过本课程的学习，可以用于指导人力资源管理人员掌握职业指导方面的实践工作。

二、课程目标与基本要求

（1）课程目标：通过本课程的学习，使考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，增强提高职业素养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。

（2）基本要求：本课程考核内容共涉及教材中七章的内容，基本涵盖了职业生涯规划的基本概念、理论演进与研究方法和职业生涯规划与管理的基本理论以及在此基础上的个人不同职业生涯时期的职业生涯规划和组织职业生涯规划管理系统。通过本课程的学习，考生应达到以下要求：①了解职业生涯规划与管理的基本概念、基本内容、作用以及职业生涯规划与管理中的热点与难点；②理解职业生涯规划与管理的基本理论以及个人职业生涯不同时期的职业生涯的特点、面临的问题以及组织应采取的措施；③掌握职业生涯规划的意义、应遵循的原则和步骤以及职业生涯规划与管理中存在的问题；④掌握组织职业生涯管理的步骤和方法。

三、与本专业其他课程的关系

本课程应具备创业学、公共关系学、社会心理学、人力资源开发与管理等学科的知识基础条件。本课程的先修课程为：人力资源开发与管理、创业学、社会心理学。

本课程涉及心理健康领域（第五章职业生涯发展与心理健康），因此需要掌握社会心理学课程的相关知识，才能更好地在此基础上进一步地学习。

第二部分 考核内容与考核目标

第一章 职业生涯规划与管理概述

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解职业生涯规划的基本概念，熟悉职业选择理论与职业发展理论的基本知识，掌握影响职业生涯规划的外部因素与个体因素。

二、考核知识点与考核目标

（一）职业生涯规划与管理的相关理论（重点）

理解：职业选择理论与职业发展理论的基本知识

应用：1.确定职业价值观应处理好的几个关系

2.职业选择的影响因素

（二）职业的概念（一般）

识记：1.职业的概念

2.职业分层与职业分类的概念

3.职业的发展趋势

4.构成职业选择的基本因素

理解：1.职业的特征

2.职业分类的基本特征

第二章 自我认知与职业生涯规划

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解自我认知的基本概念，认识自己的合理性需求，了解气质与职业选择的关系，了解自己具备哪些职业能力，判断并选择自己的理性职业。

二、考核知识点与考核目标

（一）如何判断与选择职业（重点）

理解：1.兴趣认知与职业规划

2.职业能力的培养与职业规划

（二）自我认知（次重点）

识记：1.自我认知的含义与内容

2.需要的分类

3.能力的分类

4.职业价值观的分类

第三章 职业生涯规划

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解职业生涯规划的概念、特点和意义，熟悉职业生涯规划的作用，掌握职业生涯规划设计的具体方法。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 职业生涯规划的设计（重点）
 - 理解：1.职业生涯规划的设计存在的问题
 - 应用：1.职业生涯规划设计的方法
- (二) 职业生涯规划的作用（次重点）
 - 识记：1.职业定位
 - 2.目标设计
 - 3.通道设计
 - 理解：1.职业生涯规划对个人的作用
 - 2.个人职业生涯规划对组织的意义
- (三) 个人职业生涯规划概述（一般）
 - 识记：职业生涯规划的概念
 - 理解：1.职业生涯规划的特点
 - 2.职业生涯规划的意义

第四章 职业生涯管理

一、学习目的与要求

通过本章的学习，掌握职业生涯规划早期、中期、后期管理。

二、考核知识点与考核目标

- (一) 职业生涯早期管理（重点）
 - 识记：职业生涯早期的界定
 - 理解：1.职业生涯早期的个人特征
 - 2. 职业生涯早期面临的主要问题
 - 3. 职业生涯早期的个人任务
 - 4. 职业生涯早期组织所面临的问题
 - 应用：职业生涯早期自我管理策略
- (二) 个人职业生涯中期管理（次重点）
 - 识记：个人职业生涯中期的危机表现
 - 理解：个人职业生涯中期的危机产生
 - 应用：个人职业生涯中期的危机管理
- (三) 个人职业生涯晚期管理（一般）
 - 理解：1.职业生涯晚期个人职业特征
 - 2.职业生涯晚期个人心理特征
 - 应用：1.职业生涯晚期个体所面临的问题和任务
 - 2.职业生涯晚期自我管理

第五章 职业生涯发展与心理健康

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解心理健康与职业生涯规划的关系，熟悉环境因素对员工心理健康的影响及调整方法，知晓职业生涯规划中常见的心理问题，掌握职业生涯规划不同阶段的心理困惑及调整方法。

二、考核知识点与考核目标

（一）职业生涯规划中常见的心理问题及调整方法（重点）

识记：心理问题的类型

应用：1.试用期常见的心理困惑与调整

2. 职业塑造期常见的心理困惑与调整

3. 职业锁定发展期常见的心理困惑与调整

（二）职业生涯转型期的心理健康（次重点）

识记：转型员工年龄分布及常见类型

应用：1.社会环境对心理健康的影响及调整方法

2. 职业环境对心理健康的影响及调整方法

3. 家庭环境对心理健康的影响及调整方法

（三）职业生涯规划与心理健康（一般）

识记：心理健康的标准

理解：心理健康对职业生涯规划的影响

第六章 提高个人职业能力

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解职业能力的概念、特征及分类，熟悉学习能力的培养，掌握提升沟通技巧的方式。

二、考核知识点与考核目标

（一）掌握提升沟通技巧（重点）

识记：1.沟通的方式

2.有效沟通

理解：提升沟通能力的途径

（二）学习能力与时间管理（次重点）

识记：1.学习能力的特征

2.学习能力的构成要素

3.认识时间管理

理解：学习能力的五种曲线说

应用：1.提升学习能力的方法

2.时间管理的方法

（三）职业能力（一般）

识记：1.职业能力的概念

- 2.职业能力的特征
 - 3.职业能力的分类
- 理解：职业能力的培养

第七章 大学生职业生涯规划

一、学习目的与要求

通过本章的学习，了解大学生职业生涯规划的误区，树立提高自身素质的职业理念。

二、考核知识点与考核目标

（一）职业理想与充分就业的矛盾（重点）

识记：心理学家马丁的 10 种与工作相关的主要价值观

理解：1.大学生就业理想的理性分析

2.大学生就业选择的现实矛盾

（二）树立提高自身素质的职业理念（次重点）

识记：如何树立主要理念

理解：如何培养初步的实际工作能力

（三）大学生职业生涯规划（一般）

识记：大学生职业生涯规划的意义

理解：1.大学生职业生涯规划的误区

2.大学生职业生涯规划与职业者职业生涯规划的区别

3.大学生职业生涯定向

第三部分 有关说明与实施要求

一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

二、教材

指定教材：

职业生涯规划与管理，熊亮、陈岳堂，西北工业大学出版社，2019 年第 1 版

三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。

2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。

3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。

4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 6 学分，建议总课时 108 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	职业生涯规划与管理	16
第二章	自我认知与职业生涯规划	16
第三章	职业生涯规划	16
第四章	职业生涯管理	16

第五章	职业生涯发展与心理健康	16
第六章	提高个人职业能力	16
第七章	大学生职业生涯规划	12
合 计		108

五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 30%、“理解”为 40%、“应用”为 30%。
3. 试题难易程度应合理：易、中等、难比例为 3：4：3。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、多项选择题、简答题、论述题、材料分析题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

六、题型示例（样题）

一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 解决冲突的最好办法是

- A. 逼迫法 B. 妥协退让法 C. 竞争法 D. 协商合作

二、多项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的五个备选项中至少有两个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂、少涂或未涂均无分。

1. 在日常生活中，为求职做好的准备有

- A. 收集就业信息 B. 掌握求职技巧 C. 善于推销自己
D. 掌握面试技巧 E. 迎合领导兴趣

三、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 为什么说在优秀的世界级企业中，企业员工的第一福利是培训？

四、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 试述企业中五级经理人的具体标准。

五、材料分析题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 在日本的人寿保险界，有一位响当当的人物，被日本人尊崇为“推销之神”，他就是身高只有 1.45 米被人称为“矮冬瓜”的原一平。貌不惊人、又小又瘦的他横看竖看，实在缺乏吸引力，可以说是先天不足。但他却苦练笑容，取得一般人、甚至那些条件比他好得多的人都没办法取得的成功。他的笑被日本人誉为“值百万美金的笑”。

- (1) 从原平被人称为“矮冬瓜”到被人尊崇为“推销之神”的变化，说明我们要获得成功首先从什么开始？
- (2) “值百万美金的笑”为原一平的推销生涯增添了魅力，成功地让别人悦纳了他。那么我们要塑造自身良好的形象，可以从哪些方面入手？
- (3) 此故事对你有何启发？