

# 东师理想职业生涯规划研究院

---

## 职业技能等级证书《生涯规划指导》中级 培训简章

《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见（2019）》提出，要深化育人关键环节和重点领域改革，切实提高育人水平，加强对学理想、心理、学习、生活、生涯规划等方面指导，为学生适应社会生活，接受高等教育和未来职业发展打好基础。《教育部关于做好2022年普通高校招生工作的通知》深化高考综合改革。高考综合改革省份要加强改革协同，推动教学、评价、考试、招生各环节有机衔接。要加强学生生涯规划教育和选科指导，从有利于学生未来成长发展的角度，进一步引导学生科学合理确定选考科目。

东师理想职业生涯规划研究院、东北师大理想软件股份有限公司充分利用自身多年教育咨询服务经验，联合国内近百位专家开发了《生涯规划指导》系列课程，是国内唯一具备颁发初、中、高级《生涯规划指导》职业技能等级证书的培训评价组织。现面向全国教师举办职业技能等级证书《生涯规划指导》中级认证培训班，课程学习结束，通过中级考核后，可获教育部职业技能等级证书《生涯规划指导》中级证书，证书在教育部职业技能等级证书管理平台可查。

## 一、培训目标

深入贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的二十大精神，深刻学习领会和把握教育强国的中国特色和本质要求，落实“三全育人”机制，着眼立德树人根本任务，帮助学校建立一支具备学生生涯规划指导授课资质、业务精良的专业生涯规划指导教师队伍。教师通过系统全面的培训学习，可帮助教师树立生涯规划意识，具备引导学生适应高考新政、适应社会、适应未来职业的能力，提升对学生生涯规划指导能力，进而更好地引导学生完成在校期间的学业生涯规划、面向未来的职业规划与人生规划。

## 二、培训对象

生涯教师、心理教师、德育教师、班主任、教务主任、校领导，从事生涯规划指导和高考志愿填报的社会培训机构人员或个人。

## 三、培训内容（详见附件）

1.了解生涯规划相关政策法规、基本理论、掌握生涯规划教育思路，认识到生涯规划在学校教学中的重要意义。

2.掌握生涯规划课程设计和生涯规划活动设计的方法和理论，把生涯规划意识融入实际教学和日常学生辅导工作中。

3.掌握生涯规划咨询的步骤和技巧，提升帮助学生发现自我、明确个人发展目标、激发学生学习内驱力等生涯规划指导能力。

4.生涯规划教育资源的收集、开发和运用。

5.生涯规划的组织和管理能力提升。

6.学会指导学生在新高考背景下选科、选专业、选大学、选职业，做好学生生涯规划与高考志愿填报指导，实现择己所爱、择己所长、择世所需。

## 四、培训方式

第一阶段：专家面授（同步直播）

1.培训时间：7月20日—7月24日

2.报道时间：7月19日

3.报到及培训地点：长春名门饭店（长春市人民大街4501号）

联系电话：0431—80575310；13756056048

第二阶段：线上学习，面授课程结束后开始点播观看学习（6课时）

第三阶段：案例研习与督导（22课时）

## 五、师资简介

东师理想职业生涯规划研究院整合近百位全国顶尖生涯规划教育领域的专家、教授，组建强大的专家团队，为生涯规划教育培训做最坚实的业务保障。

**黄天中教授：**美国纽约州库克大学中国总校区校长；中国华侨大学

校董、教授、博士生导师、生涯教育研究院院长。美国哈佛大学教育研究学院访问学者；美国爱荷华州德瑞克大学教育心理学博士；美国乔治亚州摩赛尔大学教育心理学硕士。

**盖笑松教授：**东北师范大学心理学院发展与教育心理学专业教授，博士研究生导师。教育部高等学校心理学类专业教学指导委员会委员，教育部基础教育教学指导专业委员会心理健康教育指导专委会委员，中国心理学会发展专业委员会副主任委员、中国教育学会教育心理分会副主任委员。

**路海东教授：**东北师范大学教育学部心理学院教授，发展与教育心理学专业博士生导师。中国社会心理学会理事，中国心理学会社会心理学分会理事，吉林省心理学会常务理事、副秘书长。主要研究方向为学习心理与教学心理。

**徐向东博士：**吉林省教育科学院副院长，教育部义务教育监测项目专家组成员，中国教育学会基础教育评价专业委员会理事，吉林省教育学会副秘书长，吉林省心理学会理事，吉林省心理教育专业委员会副理事长。

**孔洁琚副教授：**东北师范大学马克思主义学部党委常务副书记，副教授，法学博士。首届“大学生职业发展与就业指导”课程教学大赛特等奖。

**尹冠阁副教授：**东师理想生涯规划研究院首席专家、国际教练联

盟 ICF 专业教练、全球职业指导师（GCDF）、美国 BCC 生涯教练、美国培训协会认证行动学习促动师（CIF）、国际 DISC 性格认证讲师、教育部认证高级职业指导师、全国大学生就业指导中心特聘培训师。

**陈宛玉教授：**广西师范大学教育学部心理学博士，硕士生导师，心理健康教育硕士点负责人。中国教育战略学会生涯教育专委会理事，广西生涯教育研究会副秘书长，华侨大学生涯教育研究院特聘研究员。

**李亚杰老师：**东师理想职业生涯规划研究院首席专家、正高级教师、特级教师、33 年一线教师工作经验、国家二级心理咨询师、全国首批家庭教育指导师、国家高考志愿规划师、MBTI 高级施测师。

**郭欢老师：**东师理想职业生涯规划研究院首席专家，及第优选生涯规划研究院执行院长，十几年高报规划咨询、培训经验。

## 六、培训费用

《生涯规划指导师》职业技能等级认证培训费用：

5300 元/人（含中级证书考核费 300 元）

**转账支付：**

名 称：东北师大理想软件股份有限公司

开户行：中国工商银行长春开发区支行

账 号：4200221109000065468

扫码支付：



## 七、报名咨询

东师理想职业生涯规划研究院：

联系电话：0431-81863361

章老师：15905534942（微信同步）

扫码填写报名登记表



附件：

## 《生涯规划指导》职业技能等级证书中级培训课程

第一阶段：专家面授（同步直播）5天

| 日期                                                   | 主题                        | 培训内容                                                                                                                                 | 学时 |
|------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7月20日<br>上午：<br>8:00-11:30<br><br>下午：<br>14:00-17:00 | 上午8:00开班仪式                | 关注生涯发展 共创美好人生                                                                                                                        | 4  |
|                                                      | 1、为什么要做好生涯规划（why）         | （1）生涯教育核心内涵及意义<br>（2）生涯困惑与生涯教育的核心任务                                                                                                  |    |
|                                                      | 2、职业生涯规划三大理论的基本认知（what）   | （1）特质因素理论（2）生涯发展理论（3）人格类型理论（4）社会学习理论（5）工作适应理论（6）信息加工理论（7）前沿动态                                                                        |    |
|                                                      | 3、生涯规划的核心内涵及步骤（what）      | （1）生涯规划概念及核心要素<br>（2）生涯规划六大步骤及相关课程设计                                                                                                 | 4  |
|                                                      | 4、落地实操之生涯意识唤醒——觉知与承诺（how） | （1）危机触动法（2）使命引导法（3）利益驱动法（4）问题导入法（5）榜样人物法（6）梦想幻游法（7）生涯教育的学科融入                                                                         |    |
| 7月21日<br>上午：<br>8:30-11:30<br><br>下午：<br>14:00-17:00 | 5、落地实操之自我认知——优势第一（how）    | （1）兴趣—霍兰德人格类型解读<br>（2）性格—MBTI 性格、DISC（4P）行为特质、色彩性格分析<br>（3）能力—多元智能八卦图、生命曲线、STAR 叙事法则、修炼如来神掌（4）价值观—人生五样（价值观分类卡）、临界反思<br>总结：生涯九宫格、生涯盾牌 | 4  |
|                                                      | 6、落地实操之环境探索——信息为王（how）    | （1）信息收集的维度与基本方法——行业、职业、岗位（KSA）<br>（2）全方位职场探索的技巧——生涯人物访谈、职业体验                                                                         | 4  |
|                                                      | 7、落地实操之决策行动——落地是关键（how）   | （1）决策风格识别及生涯决策技巧——平衡单、职业目标方向盘<br>（2）计划实施——目标管理、时间管理、自我觉察与教练式督导                                                                       |    |
| 7月22日<br>上午：<br>8:30-11:30<br><br>下午：<br>14:00-17:00 | 在行动中强化学生生涯成长的信念感          | （1）学生生涯成长的现实困惑<br>（2）基于体验的生涯教育课程设计模式<br>（3）结果导向式生涯课程设计案例展示<br>（4）首届“大学生职业发展与就业指导”案例分享                                                | 4  |
|                                                      | 选科指导如何落地                  | （1）12种选科组合——选科技巧分析<br>（2）选科原则与方法以及应对策略<br>（3）霍兰德职业兴趣测评在选科、选专业和学业规划中的作用                                                               | 4  |
| 7月23日<br>上午：                                         |                           | （4）多元智能测评工具在选科和学业规划中的作用<br>（5）MBTI 性格理论与选科、专业、测评与解读、实操应用、学习力提升、案例分析                                                                  | 4  |

|                                                  |                      |                                                                            |   |
|--------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------|---|
| 8:30-11:30<br>下午:<br>14:00-17:00                 |                      | (6) 霍兰德职业兴趣测评在选科、专业和学业规划中的作用                                               | 4 |
| 7月24日<br>上午:<br>8:30-11:30<br>下午:<br>14:00-17:00 |                      | (7) 结合多元智、MBTI、霍兰德等测评进行案例分析进行学业规划、提分计划                                     | 4 |
|                                                  | 新高考背景下如何帮助学生设计志愿填报方案 | (1) 高考报考的流程<br>(2) 四个方法挑专业<br>(3) 多个维度选大学<br>(4) 全方位地看城市<br>(5) 瞄准就业做规划    | 4 |
| 7月25日<br>上午:<br>8:30-11:30<br>下午:<br>14:00-17:00 | 考察学习                 | 长春市文理高中考察交流                                                                | 4 |
|                                                  | 分组研讨汇报               | 各学习小组内部充分研讨此次培训所学内容与心得体会,将学习收获如何落实到日常工作中。各组选举出代表,面向本班全体学员汇报。每组代表汇报时间为15分钟。 | 4 |

## 第二阶段：线上学习

### 1、生涯规划指导+学业督导+高考志愿填报技能专题

| 序号 | 主题                | 课程内容            | 时长（分钟） |
|----|-------------------|-----------------|--------|
| 1  | 生涯规划指导<br>基础理论    | 生涯唤醒            | 124    |
| 2  |                   | 自我探索            | 89     |
| 3  |                   | 探索行业与岗位         | 83     |
| 4  |                   | 生涯决策与规划         | 179    |
| 5  |                   | 目标追寻与行动管理       | 119    |
| 6  |                   | 选科与升学指导（高考志愿填报） | 170    |
| 7  | 生涯规划指导<br>理论与咨询技术 | 自我探索与人职类型匹配的理论  | 63     |
| 8  |                   | 生涯发展与学习         | 103    |
| 9  |                   | 生涯决策理论          | 35     |
| 10 |                   | 特殊儿童的生涯指导       | 46     |
| 11 |                   | 组织中的生涯管理        | 116    |
| 12 |                   | 生涯教育相关政策解读      | 60     |
| 13 |                   | 不同学段的生涯教育活动方案   | 246    |
| 14 |                   | 生涯教育中的资源开发与协同   | 119    |
| 15 |                   | 生涯课程体系与实施       | 215    |
| 16 |                   | 学业发展指导          | 163    |
| 17 |                   | 心理成长指导          | 79     |
| 18 |                   | 生涯规划应用技术        | 92     |
|    | 合计：48 课时          |                 | 1920   |

## 2、新高考线上点播专题

| 序号 | 课程模块 | 课程名称        | 主要内容                                          | 所用工具      | 时长（分钟） |
|----|------|-------------|-----------------------------------------------|-----------|--------|
| 1  | 生涯唤醒 | 高中生涯蓝图      | 学生生涯唤醒课程延续，高中学业生涯破冰课，适应高中生活                   | 生涯成熟度测评   | 35     |
| 2  | 自我认知 | 悦纳自己        | 能够发现并欣赏自己的优点，接纳自己的不足，学会客观分析成长的消极作用和积极意义，提升自信心 |           | 30     |
| 3  |      | 职业兴趣        | 了解职业兴趣类型；结合外部探索，对自我兴趣做初步探索                    | 霍兰德职业兴趣测评 | 30     |
| 4  |      | 职业性格        | 了解职业性格类型；结合外部探索，对自我性格做初步探索                    | MBTI 性格测评 | 50     |
| 5  |      | 职业价值观       | 了解职业价值观倾向，以及价值观对职业生涯及决策的影响                    | 职业价值观测评   | 30     |
| 6  |      | 多元能力分析      | 了解职业能力类型；结合外部探索，对自我能力做初步探索                    | 多元智能测评    | 30     |
| 7  | 环境探索 | 职业初探        | 通过行业、岗位、职业的分析，让学生可以通过排除法了解体验自己喜欢的职业           |           | 30     |
| 8  |      | 职业人物访谈      | 让学生对自己敬仰的职业人士做一次职业访谈，在访谈前做好访谈提纲，过后做好总结        | 生涯人物访谈表   | 10     |
| 9  |      | 职业探索与体验     | 引导学生通过多种形式进行职业探索，在个人职业探索和家庭职业探索中体验自己喜欢的职业     | 职业知多少     | 10     |
| 10 |      | 了解大学        | 初步了解大学；通过排除法找到自己感兴趣的目标大学                      | 高校查询      | 35     |
| 11 |      | 专业初探        | 初步了解专业；通过排除法找到自己感兴趣的目标专业                      | 专业查询      | 35     |
| 12 |      | 学科能力与专业目标解读 | 学会调整与确认目标，同时了解相应的外部信息（学科能力与专业目标部分）            |           | 45     |
| 13 |      | 多元升学路径      | 了解多种升学路径，掌握选择目标专业/学校的方法                       |           | 25     |

|          |         |           |                                                            |                           |         |
|----------|---------|-----------|------------------------------------------------------------|---------------------------|---------|
| 14       | 生涯规划    | 我的生涯规划书   | 根据环境及自我探索，整合生涯信息，初步制定自己的生涯规划书                              | 生涯规划书                     | 20      |
| 15       |         | 时间管理      | 建立时间管理意识，了解自己的时间管理情况，学会根据事情的轻重缓急合理安排时间，理解并尝试运用时间管理的“四象限法则” | 时间管理的“四象限法则”              | 28      |
| 16       |         | 学业督导      | 强调学业督导的重要性，让学生深入分析学业问题，找到影响因素，并进行学习策略的调整                   | 学业督导测评                    | 40      |
| 17       |         | 生涯资讯整合与评估 | 明确生涯资讯整合所包含的维度以及掌握资讯整合的方法                                  |                           | 36      |
| 18       |         | 选科闯关      | 明确学科优势的意义、所包含的维度，可以通过决策平衡单初步确定自己的选考科目                      | 决策平衡单                     | 63      |
| 19       |         | 生涯规划      | 结合思维导图，初步确立升学方案，并优化目前学业目标                                  | 思维导图                      | 20      |
| 20       |         | 生涯决策风格    | 生涯决策风格与对生涯决策的影响                                            | 生涯决策风格量表                  | 16      |
| 21       |         | 生涯管理      | 生涯适应                                                       | 了解生涯的动态性特点，学会通过觉察不断优化生涯目标 | 生涯适应性量表 |
| 22       | 自我效能的作用 |           | 学会在高度学习压力下调整心态                                             | 一般自我效能感量表                 | 20      |
| 23       | 挫折管理    |           | 学会挫折压力下的情绪调节                                               | 青少年心理韧性量表                 | 15      |
| 24       | 压力缓解    |           | 了解压力对身心的影响，学会正确释压的方法和途径                                    | 压力测评                      | 18      |
| 合计：18 课时 |         |           |                                                            |                           | 701     |

### 第三阶段： 案例研习与督导

案例研习与督导为期7周（22课时），采用项目分组式学习，根据生涯规划教学的环节，设计六个研习项目，学员在下面六个项目选择其中一个项目，按所选项目进行分组学习。序号 项目内容

项目1：依据生涯课程设计理论，结合本校学生实际情况，以唤醒学生自我意识、激发学生自我觉知为目标，设计一堂“生涯唤醒”课。

项目2：选择一种自我认知工具（霍兰德职业测评、MBTI性格测评、多元智能测评、职业价值观测评等），以帮助学生探索自我为目标，设计一堂“自我认知”课程。

项目3：从行业探索、职业探索或岗位探索中选择一个主题，设计一堂“生涯环境探索”课，提交教学设计和教学课件。

项目4：运用生涯决策工具，以帮助学生进行生涯决策分析为目标，设计一堂“生涯决策”课程。

项目5：运用目标管理策略，设计一堂“生涯目标与行动管理”课程。

项目6：结合本校学生最急切想解决的学习行为问题，设计一堂学业指导课程。提交教学设计和教学课件。

| 时间   | 任务内容                                   | 课时 |
|------|----------------------------------------|----|
| 第1周  | 依据项目内容，结合学生实际学情和所学专业，提交一份完整的教学设计教案。    | 4  |
| 第2周  | 提交教学课件ppt。                             | 4  |
| 第3周  | 提交说课课件和说课视频。                           | 5  |
| 第4周  | 小组内讨论磨课、督导专家在线指导，学员修改课件资源，上传最终完整课程资源包。 | 5  |
| 第5周  | 结课点评，优秀作业学员分享。                         | 4  |
| 总计课时 |                                        | 22 |