

# 东师理想职业生涯规划研究院

---

## 《生涯规划指导》职业技能等级证书高级班 培训简章

随着社会的进步和经济的发展，就业市场的竞争日益激烈，人们越来越意识到职业生涯规划的重要性，越来越多的人开始关注自己的职业生涯。而在这个日新月异的时代，“成长为一个专业的生涯规划师”成为许多有志之士的追求。教育部职业技能等级证书《生涯规划指导》高级认证，作为生涯规划领域的最高级别的专业证书，不仅代表着深厚的生涯规划指导专业知识和技能，同时是对生涯规划师能力的一种认可，对个人职业发展具有积极的作用和价值。获得该证书意味着成为了生涯规划领域的专家，能够为个人在职场竞争中提供更有利的优势，意味着能够为他人未来的人生发展提供精准的指导和帮助。

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《生涯规划指导》职业技能等级证书初、中、高级的培训评价组织。现面向全国举办《生涯规划指导》职业技能等级证书高级认证培训，课程学习结束，通过高级考核后，颁发《生涯规划指导》职业技能等级证书高级证书，证书在教育部职业技能等级证书信息管理服务平台可查，其含金量不言而喻，成为行业内最权威证书。

## 一、培训目标

学员通过系统全面的培训学习，帮助个人在生涯规划领域获得更多的专业知识和技能，提升自身的职业竞争力和 market 价值，为自己的职业发展增添更多机会，提供更高的职业发展空间。

能够开展生涯规划指导教学活动，利用更加专业的生涯规划指导职业素养和职业能力，更好地开展生涯教育活动。

掌握生涯规划咨询的技巧和策略，为来访者提供专业的生涯规划指导咨询服务。

## 二、申报资格要求

本科及以上学历，完成生涯规划指导职业技能等级证书中级培训并通过考核，或已获得职业技能证书生涯规划指导（中级），可申报职业技能证书生涯规划指导（高级）培训班。

## 三、培训对象

学校教师、教培机构从业者、人力资源从业者、企业管理者和想成为生涯规划指导专业人士。

**学校教师：**能够开展生涯规划指导课程（选科指导、职业规划、学业督导、高考志愿推荐、心理健康、就业创业等）、生涯规划指导和心理健康咨询服务，协助学生进行职业选择和职业定位，解决学生成长性难题。

**教培机构从业者：**系统学习生涯理论与技能知识，协助业务转型或再就业。

**人力资源从业者：**帮助企业找到更加适合相应岗位的工作者，提

高员工职业适应力，明晰职业发展路径，做到人职匹配，提高工作幸福指数。

**企业管理者：**知人善任，激励员工高效完成工作任务，提高工作效率与企业员工凝聚力。

**生涯规划指导专业人士：**掌握整套生涯规划指导的流程与方法，具备提供咨询服务的能力，掌握来访者常见问题的解决方案和思路。

#### 四、培训内容（详见附件）

- 1.生涯规划指导的学术前沿与实践。
- 2.生涯规划咨询的步骤、技巧和策略，以及实施过程。
- 3.生涯与心理测评工具的应用、解读方法，以及运用多维测评工具帮助来访者实施学业规划、职业规划和人生规划的方法和策略。
- 4.生涯规划教学活动与咨询案例研习。
- 5.通过论文研读，学习基础教育、职业教育、高等教育、成年阶段和海外生涯规划的指导经验与理论。

#### 五、培训时间和地点

第一阶段：线下面授（线上直播）

培训时间：2025年1月9日—15日（6天共计48课时）。

报到时间：2025年1月8日。

报到地点：长春名门饭店（长春市人民大街4501号）联系电话：0431—80575310 13756056048。

培训地点：东北师大图书馆二楼报告厅

第二阶段：线上学习，直播课程结束后开始点播课观看学习（约34课时）。

第三阶段：论文研读。

## 六、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院博士后访问学者；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，中国台湾淡江大学文学学士。

**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。

**尹冠阎副教授：**东师理想生涯规划研究院特聘专家、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。主要研究《生涯规划指导》方向为生涯发展与教育、学校心理健康教育。

**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。

## 七、培训费用

职业技能等级证书《生涯规划指导师》高级认证培训费用：

线下面授 6000 元/人（赠送高考报考师全套课程；含高级证书考核费 425 元；生涯卡 326 元；高级教材 59.8 元；生涯手册 30 元；其他资料 100 元。）

线上直播 5500 元/人（赠送高考报考师全套课程；含高级证书考核费 425 元。）

（注：差旅食宿费用自理，由单位组织报名的按照流程要求予以报销。）

## 转账支付：

名 称：东北师大理想软件股份有限公司

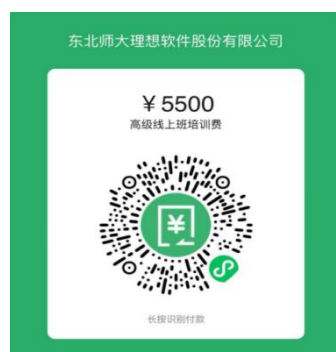
开户行：中国工商银行长春开发区支行

账 号：4200221109000065468

## 扫码支付：



线下面授培训费



线上直播培训费

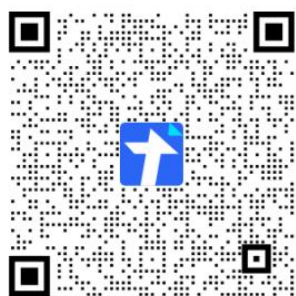
## 八、 报名咨询

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：

## 职业技能等级证书《生涯规划指导》高级培训课程

### 第一阶段：专家课程（6天）

时间	课程主题	课程内容
1月9日 上午： 8:30-11:30 下午： 14:00-17:00	教师心理健康的自我调适	1. 心理健康状况自测与分析； 2. 职业心态自测与分析； 3. 从消极思维到积极思维。
	生涯规划指导的学术前沿与实践启示	介绍生涯教育与生涯辅导领域的前沿学术论文观点以及先进实践案例。
1月10日 上午： 8:30-11:30 下午： 14:00-17:00	生涯咨询的界定	什么是生涯咨询；生涯咨询的界定。
	生涯咨询的理论应用	如何运用生涯理论做生涯咨询。
1月11日 上午： 8:30-11:30 下午： 14:00-17:00	生涯咨询的基础	建立咨询关系；生涯咨询的基本技术。
	生涯咨询的核心内容	探索生涯问题；增进自我了解； 有效运用资源；强化咨询效果。
1月12日 上午： 8:30-11:30 下午： 14:00-17:00	后现代生涯咨询技术	叙事取向的生涯咨询； 教练技术在生涯咨询中的应用。
	生涯咨询的伦理及常见问题	生涯咨询伦理的基本原则； 生涯咨询中常见问题。
	运用多维测评工具实施学业督导咨询	运用霍兰德、多元智能、MBTI、价值观等测评工具帮助学生做学业规划和学习力提升的实践操作。
1月13日 上午： 8:30-11:30 下午： 14:00-17:00	MBTI 性格测评工具的应用和实施过程	MBTI 性格测评工具的测评、解读、澄清； 如何运用 MBTI 性格测评工具进行学生心理赋能、生涯赋能、学业赋能。
	霍兰德兴趣测评的应用和实施过程	霍兰德兴趣测评工具的测评、解读、澄清； 如何运用霍兰德兴趣测评工具帮助学生进行选科、选专业、做好职业规划。
	价值观测评的应用和实施过程	能够帮助测评者澄清所追求的职业价值，了解职业价值的排序，明确满足内在需求的动机和来源，找到职业发展的内驱力，引导测评者能够做出理性的职业选择和职业规划。

1月14日 上午: 8:30-11:30 下午: 14:00-17:00	初高中生的学业督导实施流程	初高中学生学习问题的分析; 如何激发初高中学生学习内驱力; 以解决学生学习问题为目标的学业督导的实施流程。
	学习力提升和学业规划	学业督导 21 天行为习惯的养成; 三个月学习力提升计划的实施。
1月15日 上午: 8:30-11:30 下午: 14:00-17:00	考察学习	东北师大考察交流
	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。

## 第二阶段：线上学习

### 1、高级线上录播课程（必修）

序号	主题	课程内容
1	学校生涯规划教育课程及生涯主题班会	探索我的职业价值观
2		探索多元能力，创造高光时刻
3		用生命年轮，展望自我生涯全程
4		职业高中学生的幻游与未来职业名片探索
5		能力探索—能力万花筒
6		访谈大学毕业生，激发未来憧憬课例
7		通过“乔哈里窗”探索自我
8		生涯指导之专业知多少
9		如何选科，探索“支持”的力量
10		提升初一学生希望感的生涯团体辅导
11		学习“职业教育法”，规划职业生涯路
12		利用性格测评规划高中学业生涯
13		将工匠精神融入中职学生的生涯规划教育
14		在高中阶段培育学生的工匠精神
15		中职护士专业学生的职业理想教育工作案例
16	课外活动途径的生涯规划教育	家校协同视角下的高中生职业探索实践研究



17		在小学假期综合实践活动中渗透生涯规划教育
18		小学生暑期职业体验活动设计
19		初中学校利用社区资源开展生涯故事访谈案例
20		借助校友会资源开展高三生涯规划教育活动
21		生涯唤醒导向的初中生涯大讲堂活动
22		以研学旅行作为切入点的生涯规划教育社会实践案例
23		高中生财商教育主题实践活动
24		爱国主义社会实践活动与生涯教育的融合
25		在志愿者活动中助力中职生进行生涯规划
26		在中职生志愿服务活动中渗透生涯规划教育
27		社团活动中的中职生生涯教育渗透案例……
28		多彩社团与中职生生涯规划教育的融合实践
29		中职生创新创业大赛与生涯规划教育相融合
30		博物馆中的职业生涯规划教育
31		基于高中生涯规划大赛的生涯规划教育
32		学生生涯规划大赛活动组织案例之生涯人物访谈活动
33		家校合作帮助高二学生 思考报考选择
34		通过“1+X”证书培训，提升师生生涯规划技能
35	生涯档案建设与生涯咨询案例	学生生涯档案建设工作经验总结
36		综合素质评价与高中生涯教育相结合
37		中职生生涯迷茫的咨询案例
38		大学生专业学习受挫的生涯咨询案例
39		内向学生的面试焦虑指导
40		学习者心理画像与学业指导
41		基于霍兰德职业兴趣测评的生涯咨询案例
42		特殊学生个别化生涯规划教育计划（ICEP）案例

43		高三男生高考志愿填报咨询案例
44	在各学科教学中渗透生涯规划教育	初中物理学科渗透生涯规划教育课例
45		高中思想政治课与生涯规划教育融合案例
46		初中语文课《纪念白求恩》渗透生涯规划教育课例
47		高中思想政治课渗透生涯规划教育课例
48		高中思政课《追求智慧的学问》与生涯规划教育的融合案例
49	不同学业阶段的生涯规划教育活动	中职学前教育专业实习活动中的生涯规划教育工作案例
50		借助生涯档案开展生涯咨询
51		中职生入学教育阶段的生涯规划教育工作案例
52		小学生入学阶段生涯规划教育系列活动
53		中学生入学教育阶段的生涯规划教育工作案例
54		小学入学阶段生涯规划教育主题活动
55	生涯探索卡使用教程	兴趣分类卡使用教程
56		多元智能分类卡使用教程
57		价值观分类卡使用教程
58		职业性格探索卡使用教程
59		专业探索卡使用教程
合计：约 25 课时		

## 2、中小学教师心理健康线上录播课程（必修）

序号	课程名称	讲师	课时（分钟）
1	中小学心理健康教育的目标、原则与内容	东北师范大学 王海英教授	49
2	中小學生心理发展特点与教育（上）	通化师范大学 任金杰教授	45
	中小學生心理发展特点与教育（下）	通化师范大学 任金杰教授	50

3	中小学生的常见心理问题与指导	东北师范大学 郭娟副教授	38
4	中小学生心理辅导中常用的技术（上）	东北师范大学 韩雪副教授	42
	中小学生心理辅导中常用的技术（下）	东北师范大学 韩雪副教授	41
5	中小学生团体心理辅导的筹划与实施	吉林师范大学 张文霞教授	43
6	中小学生心理危机的干预处置	大连教育学院 周茹	52

### 3、新高考线上点播专题（选修）

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，高中学生生涯破冰课，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，对自己兴趣做初步探索。	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，对自己性格做初步探索。	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，对自己能力做初步探索。	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	高中生选科指导	选科指导目标； 选科故事案例； 选科探索； 选科准备活动。	
15	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

16		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
17		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
18		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
19		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
20		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
21		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
22		高中生生涯档案的设计与实施	生涯档案的目的; 生涯档案的类型; 生涯档案的内容; 生涯档案的实施; 生涯档案的价值。		42
23	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	30
		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

24		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
25		考试策略与考前焦虑	什么是考试焦虑; 考试焦虑对学业表现的影响; 考试焦虑的心理成因; 考试焦虑的表现; 合理情绪战胜焦虑; 放松训练。	压力测评	32
	高考志愿填报	什么是高考报考		志愿填报	9
		实施高考报考的步骤			22
		设计志愿填报方案的步骤			18
		进行高考报考要具备的知识			12
		高考报考的主要填报方式			11
		院校的主要投档方式			16
		专业的主要录取方式			11
		设计一份目标是“临床医学类”专业的方案		利用数据软件设计“热门专业”志愿方案的思路及方法	60
		设计一份目标是“计算机类”专业的方案			60
		设计一份目标是“电气类”专业的方案			60
		设计一份目标是“电子信息类”专业的方案			60
		设计一份目标是“航空航天类”专业的方案			60
		设计一份目标是“数学类”专业的方案			60
		设计一份目标是“金融类”专业的方案			60
		设计一份目标是“法学类”专业的方案			60
		设计一份目标是“财务类”专业的方案			60

		设计一份目标是“新闻传播类”专业的方案		60
		设计一份目标是“教育学类”专业的方案		60
		设计一份目标是“动物医学类”专业的方案		60
		设计一份目标是军事院校的方案		60
		设计一份目标是“师范类”专业的方案		60
		设计一份目标是“公安类”专业的方案		60
		合计：45 课时		1798

### 第三阶段：论文研读

序号	主题	课程内容
1	基础教育阶段的生涯教育研究	39 篇精选论文
2	高职学校和高等学校中的生涯规划指导	25 篇精选论文
3	成年阶段的职业生涯指导	23 篇精选论文
4	海外生涯规划指导经验采风	24 篇精选论文

**论文研读要求：**论文研读含四个专题（基础教育阶段的生涯教育研究、高职学校和高等学校中的生涯规划指导、成年阶段的职业生涯指导、海外生涯规划指导经验采风）、110 篇论文，每个专题下的论文要求结合《生涯规划指导（高级版）》下篇—生涯教育与辅导学术论文研读中关于该论文的“观点摘编”和“研讨问题”仔细研读。

每个论文专题研读后，至少选择其中三篇论文，结合《生涯规划指导（高级版）》中关于此论文研读中的“研讨问题”，写一篇研读笔记，笔记字数不低于 500 字，生成 PDF 格式文件发布到培训班微信群中。