

中外合作办学系列教材

《生涯规划与体验教育》课程 学习指南



Study Guide to
Career Management and Experiential Education

编著：段春锦 陆丹
主审：王荣党 刘尔思

 云南大学出版社

中外合作办学系列教材

《生涯规划与体验教育》课程 学习指南



Study Guide to
Career Management and Experiential Education

编 著：段春锦 陆 丹
主 审：王荣党 刘尔思
编 委：朱 文 何 萍 杨秀伟
周稳云 李 艳 王 晶

图书在版编目(CIP)数据

《生涯规划与体验教育》课程学习指南/段春锦,
陆丹编著. —昆明: 云南大学出版社, 2011
ISBN 978 - 7 - 5482 - 0374 - 2

I. ①生… II. ①段… ②陆… III. ①大学生—职业
选择—高等学校—教学参考资料 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第050359号



《生涯规划与体验教育》课程
学习指南

段春锦 陆丹 编著

策划编辑: 伍奇

责任编辑: 伍奇 李红

装帧设计: 冯飞鸿

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明佳迪兴隆印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 18.5

字 数: 326千

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-0374-2

定 价: 35.00元

地 址: 云南省昆明市一二一大街182号云南大学英华园内(650091)

发行电话: (0871) 5033244 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E-mail: market@ynup.com

中外合作办学系列教材指导委员会

主 任：汪 戎

副主任：王力宾 李国疆 周 跃

委 员（按姓氏笔画排序）：

王力宾	王中定	王文学	王建中	叶文辉	刘 乐
刘 学	朱锦余	向 刚	李启昌	李国疆	李奋雄
李 豫	汪 戎	张 辉	况继秋	旷锦云	周 跃
易 宏	杨径青	耿 弘	郭思智	黄天中	黄 俞
黄镇海	管文俊				

中外合作办学系列教材编撰委员会

主 编：刘尔思

委 员（按姓氏笔画排序）：

王荣党	王 敏	尹 豪	朱 文	刘尔思	余 泳
段云龙	钟 伟	郑逢波	潘雪冬		

秘 书：尹 豪 梁琳琳

前 言

按照生涯发展论的观点，处于人生探索阶段转型期的大学时期（18~24岁）是人的一生中最重要的阶段，因为人的价值观、人生观、世界观、性格特点、行为习惯、思维方式、道德修养等等特质和素养都将在这一时期逐步趋于稳定。

如果将人生比做是一件工艺品打造和展示的过程，那么大学时期则是这件工艺品基本材质的完善和定型阶段，是塑造工艺品完美品质的前提条件，将为下一步工艺品的精雕细琢奠定基础。《生涯规划与体验教育》课程就是以此为目标，帮助大学生在这个关键时期认清方向、迈好步伐、少走弯路、多积经验。

编撰《〈生涯规划与体验教育〉课程学习指南》的主旨在于能将分散的生涯规划理论和体验教育的方式有机结合，形成完整、全面、连贯的教学体系，并融入大学四年的教学中，能让教师和学生课程每一个环节和整个流程都了然于胸。

本书以云南财经大学国际工商学院十余年来实施《生涯规划与体验教育》课程教学 and 实践经验为基础，以理论模块和体验模块为核心内容，以从大一到大四的时间顺序为推进主线，既有对课程内容的宏观引导和精要阐述，又有对课程学习方法、步骤、进度以及效果评价的具体化、程序化和标准化，力求作为云南财经大学国际工商学院《生涯规划与体验教育》课程“教”与“学”迈向规范性、标准化的指导手册。

全书分为四章：第一章《生涯规划与体验教育》课程综述，主要对课程的来源、目的和意义、发展历程、内容结构、组织实施、教学效果等方面作概要性阐述，让读者对课程有全面的了解。第二章《生涯规划与体验教育》课程理论模块教学要求与质量控制，主要针对共十二讲课堂理论教学环节的教学目标、内容以及要点进行阐述，并对课堂理论学习效果提出具体的要求和评价标准。第三章《生涯规划与体验教育》课程体验实践模块教学要求及质量控制，主要针对五类校外体验实践环节的目标、内容、流程以及评价体系给出具体阐述和要求。第四章体验报告模板，详细列出五类校外体验实践活动的体验报告模板，是实施各项体验学习环节的行动指南，也是评价检验第二章和第三章学习效果的具体形式。

附录部分介绍建立在特质因素理论基础之上的霍兰德职业性向测验量表，读者可根据量表的内容测试自己的霍兰德码，为自己的职业定位提供参考。

在编撰本书过程中，得到了很多人的关心、支持、指点和帮助。特别感谢美国纽约州库克大学中国总校区行政校长黄天中教授的关心和支持，承蒙云南财经大学国际工商学院书记王荣党教授、院长刘尔思教授于百忙之中审阅书稿并给予全方位的指导，感谢云南财经大学国际工商学院朱文副书记对本书的指点和帮助，感谢云南财经大学国际工商学院何萍老师、杨秀伟老师、周稳云老师、李艳老师以及王晶老师参与辛勤的编写。

本书适合在高校开设《生涯规划与体验教育》课程的教师和学习《生涯规划与体验教育》课程的本科学生使用，也可作为在高校开设相关同类课程的参考。

本书引用了许多国内外专家的研究成果，在此表示感谢。由于编者水平有限，对书中的错误和疏漏之处，恳请各位老师和学生及时指出，以便修正。

编 者

2011年2月于昆明

目录 contents

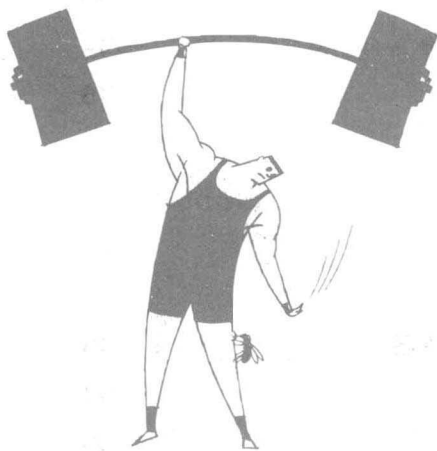
第一章 《生涯规划与体验教育》课程综述

1.1 课程来源与理论基础	/3
1.2 课程的目的和意义	/4
1.3 课程在国际工商学院的发展历程	/6
1.3.1 引进试点阶段（2000—2002年）	/6
1.3.2 整合创新阶段（2003—2005年）	/6
1.3.3 本土化发展阶段（2006年至今）	/7
1.4 课程的结构和内容	/9
1.5 课程的组织与实施	/11
1.6 教学成果及体会	/14
1.6.1 教学收获以及基本评价	/14
1.6.2 学院的体会	/16

第二章 《生涯规划与体验教育》课程理论模块 教学要求与质量控制

2.1 理论模块教学目标及主体内容	/21
2.1.1 教学目标	/21
2.1.2 主体内容	/21
2.2 生涯规划基础理论学习要点	/22

2.2.1 生涯规划的发展历史	/22
2.2.2 生涯规划的相关学说和理论	/26
2.3 体验学习理论学习要点	/40
2.3.1 体验学习发展的历史	/40
2.3.2 体验学习的理论与实践	/46
2.4 社团文化学习要点	/61
2.4.1 学生社团	/61
2.4.2 高校学生社团的作用	/62
2.4.3 高校学生社团发展特点	/64
2.4.4 促进高校社团文化建设的动因	/65
2.5 亲情教育学习要点	/66
2.5.1 亲 情	/66
2.5.2 亲情体验	/67
2.5.3 大学生亲情观的现状和意义	/68
2.6 人际关系学习要点	/73
2.6.1 亲子关系	/74
2.6.2 同伴关系	/77
2.6.3 亲密关系	/82
2.7 自我管理学习要点	/87
2.7.1 自我管理	/87
2.7.2 大学生自我管理的基本内容	/88
2.7.3 加强大学生自我管理的意义	/90
2.8 跨文化体验学习要点	/92
2.8.1 跨文化体验学习	/92
2.8.2 跨文化体验学习的目的	/93
2.8.3 跨文化体验学习的基本内容	/95
2.8.4 跨文化体验学习的意义	/100
2.9 爱心教育学习要点	/102
2.9.1 爱心教育	/102
2.9.2 当代大学生爱心情感现状	/103



2.9.3 爱心教育的内容	/106
2.9.4 爱心教育的意义	/110
2.10 生涯探索学习要点	/112
2.10.1 生涯探索基本概念	/112
2.10.2 生涯探索的内容	/112
2.11 职业生涯探索学习要点	/125
2.11.1 职业生涯基本概念	/125
2.11.2 职业生涯探索的内容	/126
2.11.3 职业生涯探索的意义	/139
2.12 职业技能学习要点	/140
2.12.1 简历制作	/140
2.12.2 求职面试	/145
2.13 理论模块学习效果评价体系	/149
2.13.1 课堂学习效果评价理念	/150
2.13.2 课堂学习效果评价依据	/150

第三章 《生涯规划与体验教育》课程体验实践模块教学要求与质量控制

3.1 体验实践模块教学目标及主体内容	/153
3.2 亲情体验学习要点	/159
3.3 社团体验学习要点	/163
3.4 爱心体验学习要点	/170
3.5 职业体验学习要点	/175
3.6 战略性专题体验学习要点	/187
3.7 体验实践模块教学质量评价体系	/194

第四章 体验报告模板

4.1 亲情体验报告模板	/199
--------------	------

4.2 社团体验报告模板	/211
4.3 爱心体验报告模板	/221
4.4 职业体验报告模板	/234
4.5 专题体验报告模板	/249

附 录

霍兰德职业性向测验量表	/265
霍兰德职业性向测验答题卷	/279
职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表	/283

参考文献	/289
------	------



第一章 《生涯规划与体验教育》课程综述

课程来源与理论基础

课程的目的和意义

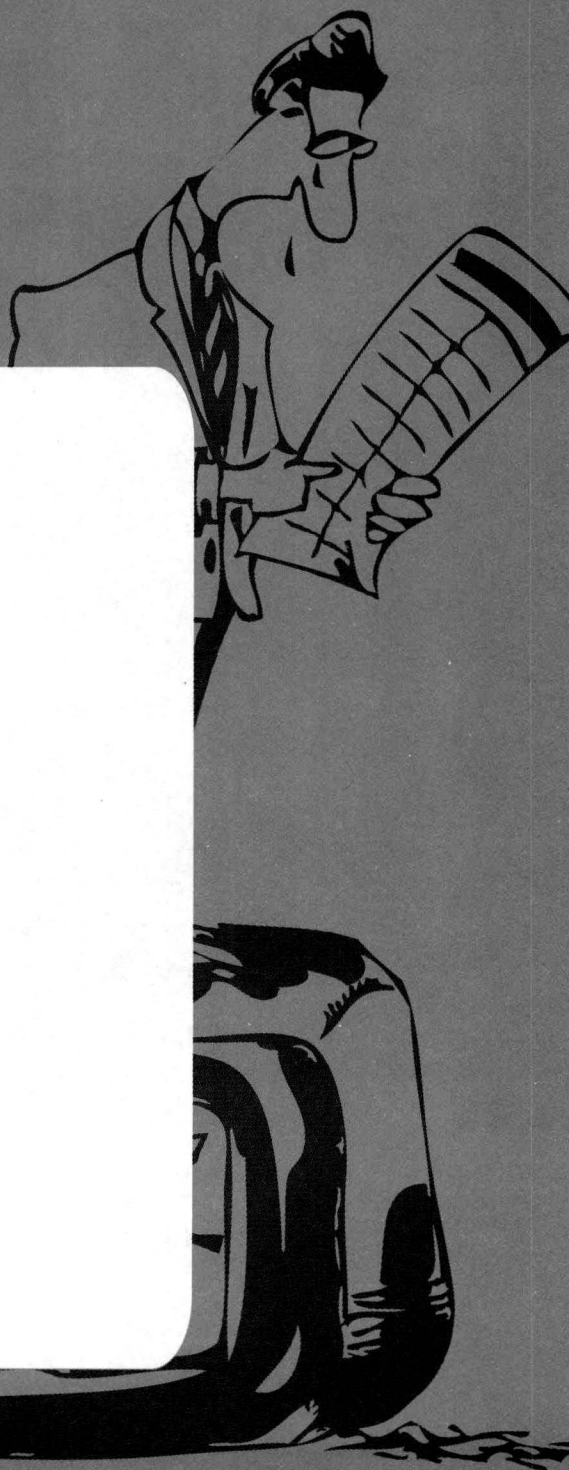
课程在国际工商学院的发展历程

课程的结构和内容

课程的组织与实施

教学成果及体会

2345



1.1 课程来源与理论基础



生涯规划的概念是由帕森斯1908年提出的职业辅导演变而来的。自1908年帕森斯提出选择职业的三大原则，并以此为标准辅导就业以来，职业辅导理论先后经历了特质因素论、当事人为中心的非指导学派、心理动力论、生涯发展论、类型论、生涯决定社会学习论等等，而职业辅导的概念也经由生涯辅导发展为今天的生涯规划。以上生涯规划理论的发展将生涯（career）一词的内涵扩展至个人的一生，而不仅仅局限于个人的职业过程。换句话说，个人的职业生涯只是个人生涯中的一个阶段，生涯规划的教育应该包含对过去生涯的反思、对现在生涯的理解和对未来生涯的设计三个过程。生涯规划教育注重的不是选择工作等眼前的立即问题，而是如何全面认识自我，形成完善的自我概念，从而有意识、有针对性地提高自己，将现在的选择与中、长期的目标相结合。

体验教育或体验式学习的哲学根源可以上溯到以柏拉图和亚里士多德为代表的理性主义和经验主义之间的争论：理性主义者认为建立在个人经验之上的知识是不可信的，人类真正的知识应该是通过严密的推理过程而获得的；经验主义者则认为人类的知识来源于具体的经验，任何抽象的知识或概念是不可以被人类接受和获得的。1787年，德国哲学家 Immanuel Kant 解决了这一争端，提出在人类知识构建过程中，理性和经验各占一席之地，发挥着同等重要的作用。1938年，美国哲学家 John Dewey 出版了 *Experience and Education* 一书，对



体验教育的科学性提出了要求，他认为，不是所有的体验都具有教育性，错误的体验甚至会误导个人的发展。目前，相对比较认可的体验教育的定义是：教育者有目的地让学习者通过一系列体验式的方法介入到具有直观经验特点的活动中，以增加知识、发展技能和明晰价值观的教育方法。

《生涯规划与体验教育》课程是云南财经大学国际工商学院引进合作院校美国库克大学的一门核心课程，是国际工商学院国际化教育理念的具体体现。根据国际工商学院合作办学的特点，吸取国外大学人才培养的经验和优势资源，将“生涯规划”理论与“体验教育”理论融合，用体验教育的思想指导生涯规划，将个人的生涯规划阶段性分解在从大一到大四的一系列体验教育环节中，让同学在每一个直观体验的过程中加深自己的生涯规划理念，适时调整自己的生涯设计方案，从而让每位同学的生涯规划是循序渐进的，是可以感受到的，是可以触摸到的，而不仅仅停留在抽象的概念中。

1.2 课程的目的和意义



当前严峻的就业环境给教育界提出一个明确的挑战，那就是：如何培养社会真正需要的人才？大学如果将学生的就业指导仅仅停留在毕业前对毕业生提供求职技能辅导和求职信息提供的层面上，这很显然是收效甚微的。因为，社会需要的人才不仅仅要具备外表干练的形象，还要具备健康的心理、丰富的情感、合作的团队精神、强烈的社会责任心、积极向上的生活态度、全面的专业知识体系，等等。然而这些综合素质的培养不是一蹴而就的，而是一个长期的、多元的培养过程。我国对学生的教育分为知识技能教育和思想品德教育两大块。在思想教育方面突出政治思想教育和人生观

目的
意义

教育两个部分。人生观教育又主要体现在世界观与道德品质方面，是以规范人的行为方式来实现人与社会的和谐关系。这种教育无可厚非，在过去的历史时期是必要的。随着市场经济的发展、家庭结构的变化、竞争环境的改变，人与人之间、人与社会之间、人与自然之间的关系成为影响年轻人教育与发展的决定性因素。因此，对学生的教育必须建立在“成长心智—强壮体能—造就才干—完善人格—追求信仰”这样一个循环过程。从生命、生活、生涯的人生历程中，帮助学生了解生命过程，探寻生活方式，规划生涯历程。这就要求对传统教育进行完善和提升，要有突破和创新。

本课程主要帮助学生：①正确地对生命体及生命过程的认识和关注；②探寻人际关系（包括亲情关系，同伴关系，亲密关系如爱情，婚姻、社会关系等）；③对生存压力的调适、时间的管理、休闲活动、个人理财、个人信仰等素质和技能的学习与培养；④对个人情绪智力（情商）的认识和理解；⑤对工作（职业、事业、创业、志业）的体验和准备；⑥从生理、心理和社会学的角度全方位了解和探寻人的自我发展；⑦用全球化、信息化和未来化的观点了解外部世界及职场环境。其课程提点主要体现在：①让学生学会全面地认识自己；②让学生学会正确地选择未来，发现自己的生涯定位；③让学生适时评估和把握生存环境；④让学生学会规划一刻、体验一生；⑤培养学生从现在开始，从具体的细节做起。

《生涯规划与体验教育》课程的开设，是从学生进入大学的第一天开始，一直到大四进入社会之前的整个大学阶段的不间断教育。课程运用生涯规划理论和体验教育理论，帮助学生科学地、系统地认识个人生涯的每一个阶段以及每一个阶段可能遇到的问题，同时通过体验式学习的方式，积累直观的经验 and 解决问题的技能，储备适用于未来生涯的个人素质，为自己生涯的下一个阶段作好充分准备，从而能够对自己的未来生涯作出科学的规划。我们认为，《生涯规划与体验教育》课程的开设就是一种突破和创新。



从生命、生活、生涯的人生历程中，帮助学生了解生命过程，探寻生活方式，规划生涯历程。

1.3 课程在国际工商学院的发展历程



《生涯规划与体验教育》课程是云南财经大学中美合作项目中学生的必修课程。该课程学分为6分，最初引自合作院校美国库克大学体验教育课程。一个多世纪前在库克大学创办之初，乔治·鲍尔（George Ball）就强调了理论和应用相结合的重要性。在20世纪40年代初，库克大学开始了它的体验教育计划。生涯规划与体验教育已被证明为库克大学战略计划的主要成果部分，从全体教员到全体行政人员都有着广泛的共识，《生涯规划与体验教育》是每一位库克大学学生实践的中心课题。本课程在云南财经大学的开花结果，走过了“引进—整合—本土化”三个阶段。

1.3.1 引进试点阶段（2000—2002年）



云南财经大学国际工商学院于2000年引入美国库克大学《生涯规划》和《体验教育》课程。结合我国的实际，我们对在读的学生开展了生涯规划教育和体验教育的全程教育课程，按照“引进—整合—本土化”的思路，把“生涯规划”和“体验教育”分设为两门课程，作为国际工商学院本科学生人生观、价值观、世界观教育的必修课程，并将其作为学生培养的一个重要环节来安排。理论教学采用全英文教学，学生实践报告采用中英文同步教学。

1.3.2 整合创新阶段（2003—2005年）



自2003年始，国际工商学院总结前两年引进该课程的教学成

效与不适，改革职业道德教育课程，探索思想政治教育的新途径，将《生涯规划》、《体验教育》列为核心课程在中美合作项目下的本科学生中开设，由美国纽约州库克大学指派外教进行课堂教学，学院中方教师进行体验实践教学。在此过程中，国际工商学院根据中国传统文化的特点，改造了课程结构和内容，将生命教育、生存教育、生活教育和生涯教育融为一体，以专题教学代替理论教学，有规划地建立了生涯规划理论教学的实践阵地——体验教育基地，逐步形成“1+1”教学模式的雏形。

1.3.3 本土化发展阶段（2006年至今）



自2006年以后，经过一系列“引进—整合—本土化”过程，该课程的内容设计、师资队伍建设、质量标准、组织机构、体验教育基地、学术交流和学生社团建设更加规范。

1. 建立专门管理机构

2006年6月，国际工商学院成立了“生涯规划与体验教育工作室”（隶属于学院学生指导中心），建立了该课程的完整体系以及自己的课程教学师资团队，并将外教的教学统一纳入课程体系进行管理。

2. 创新和拓展体验实践教学的内容和形式

为了深化《生涯规划与体验教育》课程体验实践教学的实施，国际工商学院经过充分的调研和评估后，创新和拓展了体验实践教学的内容和形式——战略性专题体验。其教学活动的主旨是读万卷书，行万里路，鼓励学生走出校门，越过省界，跨出国门。

出校门，到社区进行体验，以“服务社区、共建和谐、共享成长”为理念，强调学生的社区

