

附件 2:

广东省中学生涯规划课程指导纲要

(试行)

一、总纲

生涯教育是全面贯彻党的教育方针、落实立德树人根本任务的重要举措，是深入实施素质教育的重要手段。生涯规划课程是系统实施生涯教育的主要载体，为指导学校科学规范、循序渐进地实施生涯规划课程，依据国家和省的有关政策文件精神，结合广东特点，特制定本课程指导纲要。

(一) 课程性质

广东省中学生涯规划课程（以下简称“中学生涯规划课程”）是面向中学生开设的省级地方课程。中学生涯规划课程立足广东实际，体现时代要求，彰显中国特色，以体验性、实践性学习为主，旨在帮助中学生正确认识自我，客观了解社会，充分发展潜能，科学规划学业和生活，形成正确的理想信念和价值观，为未来的职业和人生发展做好准备。

(二) 基本理念

1. **坚持育人导向。**以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，坚持正确的政治方向，有机融入社会主义核心价值观的基本内容和要求，注重培养爱国情怀和社会责任感，

帮助学生树立远大理想。

2. 突出学生主体。尊重学生主体地位，遵循人才成长规律和中学生身心发展特点，科学设计和实施生涯规划课程，在满足全体学生生涯发展需求的同时也要解决不同学生的生涯发展问题，促进学生全体进步和个性化发展。

3. 注重素养达成。鼓励学生主动探索、主动适应、主动发展，在掌握生涯规划知识和方法的基础上，形成能够适应社会发展需要的必备品格和关键能力，树立自主发展和终身发展观，培养生涯发展信念和创新精神，为幸福人生奠基。

4. 倡导系统实施。科学把握地方课程与国家课程、校本课程之间的关系，树立生涯规划大课程观，科学、系统、合理编排课程内容，明确各类课程形式的侧重点，统筹生涯规划课程的校内外实施途径，形成有特色的校本综合实施体系。

二、课程目标

中学生涯规划课程旨在培养学生生涯发展必备的核心素养。通过课程学习，学生具有生涯规划意识，形成终身发展观，掌握生涯规划方法，提升生涯发展关键能力，塑造生涯发展信念，培养生涯创新精神，在主动成长中成就精彩人生。

（一）具有生涯规划意识，形成终身发展观

了解人一生的发展阶段、角色、责任，形成正确的人生观、价值观；明确中学阶段的特点和任务，具有自我发展的

意识；正确认识自我和探索外部世界，理解自我、学习、工作与职业以及社会发展的关系；树立人生理想和发展志向，形成终身学习发展的观念。

（二）掌握生涯规划方法，提升生涯发展关键能力

掌握生涯规划的方法，学会设立生涯发展目标和计划；具有生涯决策能力，学会利用相关信息和科学方法选择未来生涯发展方向；具有生涯行动和管理能力，做好学业学习、职业准备和闲暇生活的平衡，进行时间管理、压力管理和生活管理；具有生涯适应能力，能够评估自身的进步和不足，主动适应世界、时代和环境的变化发展。

（三）塑造生涯发展信念，培养生涯创新精神

培养积极乐观的生涯发展态度，形成坚定的生涯发展信念；养成爱岗敬业、诚实守信、奉献社会等社会主义职业道德品质；锤炼敢为人先、务实进取、开放兼容、敬业奉献的广东人精神；增强创造人生、服务社会的使命担当。

三、课程内容

初高中均设置生涯唤醒、自我探索、外部世界探索、生涯决策与管理等四个课程模块，各学段具体内容体现有序进阶、有所侧重的特点，详见表 1。学校可结合实际，在涵盖四大课程模块的前提下，自主选择安排各年段课程内容。

表 1 中学生涯规划课程模块

课程模块	初中内容要点	高中内容要点
------	--------	--------

生涯唤醒	<p>指导学生认识初中对生涯发展的重要影响，认识初中生身心发展特点，了解初中阶段发展任务；认识初中生的不同社会角色，学习平衡不同角色间的关系；认识理想与当下学习和生活的关系，理解初中生涯规划的意义。</p>	<p>指导学生进一步认识生涯与生涯规划的内涵，明确生涯规划对人生幸福与社会发展的关键作用；做好初高中衔接，认识高中阶段对个体生涯发展的重要意义；认识终身发展所扮演的不同生涯角色与承担的生涯任务。</p>
自我探索	<p>指导学生从多维视角认识自我，了解个体的学习风格、学习动机、学习策略，培养学习的自主性和主动性；了解个体性格、兴趣、能力、价值观，客观理性地评价自我；建立积极的自我概念，学习自我完善和发展。</p>	<p>指导学生认识个人学习风格，掌握有效的学习策略，提升学习效率；进一步探索性格、兴趣、能力、价值观等个人特质，认识个人特质与生涯发展的关系；客观理性地评价自我，掌握提升自我的策略和方法。</p>
外部世界探索	<p>指导学生认识初中课程设置及其价值，理解全面发展的意义；从学校、家庭、社会等途径认识职业；了解广东及当地社会、经济发展特点及其对人才的需求，认识个人生涯规划与社会发展的关系；了解职业发展趋势，认识发展职业关键能力的</p>	<p>指导学生了解高中课程设置、学科特点与高考选科要求，了解考试政策、志愿填报要求、高校专业要求和多元升学路径；理解大学专业与个体职业生涯发展的关系，了解学职群分类相关信息；了解我国社会、经济发展特点及其对人才的需</p>

	意义和途径；了解获取升学、职业资讯的途径和方法；了解普职融通的政策和信息，了解不同升学路径及其特点。	求，认识个人生涯规划与社会发展的关系；了解职业发展趋势，认识发展职业关键能力的意义及自我提升途径；了解生涯发展信息获取的途径，了解目标职业的工作内容、能力要求、道德规范要求、发展前景等信息。
生涯决策与管理	指导学生学习成长型思维，掌握有效的人际沟通方法；掌握目标管理、时间管理等方法，做好初中学业、生活规划；掌握压力管理、焦虑调适等方法；认识生涯发展的不确定性，认识终身学习的重要性，建立创造未来的决心和信心。	指导学生形成具体可行的生涯管理计划，进一步提高时间管理、压力管理等生涯发展能力；能够根据个体兴趣和发展规划自主选科、自主填报高考志愿、进行科学决策；能够顺利完成升学或就业任务；认识生涯发展的不确定性和生涯应变的意义，提高生涯适应力，主动发展、积极创造、勇于担当。

四、课程实施

（一）实施形式

中学生涯规划课程以活动课程为主。初中统一于八年级开设，在地方课程中安排不少于 30 课时。普通高中建议在校本课程中开设，课时根据学校实际情况确定。具体课时和学习要点建议可参考附表 1、2。中学生涯规划课程要切实增

强学科教学内容与社会生活、职业发展的内在联系，充分利用跨学科主题学习、学科实践等综合学习形式，加强生涯规划在学科教学中的有机融入。根据学校实际情况和学生发展需求做好团体辅导与个别咨询，在校园文化建设中渗透生涯规划。

（二）教学方法

教师在教学设计和实施中要紧密结合实际，运用情境创设、问题驱动、案例分析、观点辩论、角色模拟等灵活多样的教学方法，选取与教学主题相关的书刊、人物、故事、图片、视频、歌曲等多种教学资料，引发学生学习兴趣，引导学生积极体验、主动思考、自主建构。鼓励学生积极参与实地参观、调查访谈、课题研究、职业体验、社区服务等实践活动，增强与现实社会的联结，形成主动规划、主动适应的意识和能力。

（三）教学资源

1. 研发省级教科书和教学指导用书。省教育厅严格规范生涯规划教科书和教学指导用书的编写、审核与出版，编写教科书要以本纲要为依据，教科书内容应具有时代性与前瞻性，呈现形式应符合学生心理发展特点。严格控制教科书篇幅，八年级全一册，最高控制限额为 8.75 个印张。

2. 完善区域课程资源建设机制。各级教研部门要指导学校规范选用生涯规划教科书、教学指导用书等教学材料。立

足实际、因地制宜，依托当地政府部门、企事业单位、高校、职业学校、公益组织等机构，丰富学生体验和实践平台。组织骨干教师开发生涯规划优质课例，积累课程实施优秀案例，形成征集、评审、推广应用等教学资源建设机制。

3. 建设校本教学资源库。学校要主动加强与家庭和社會的联系，根据地方资源特点，充分利用家庭资源，积极开拓社会资源，积累可利用的课程资源。同时要建立全校教师共建共享机制，发动骨干教师通过集体备课、上课、评课等手段，形成符合本校实际的系统的教学设计、教学课件、课堂实录等优质资源。

五、课程评价

（一）评价原则

中学生涯规划课程评价应遵循发展性、科学性和个性化原则。要以促进学生发展为价值导向，重视评价结果的应用，发挥评价的诊断和改进功能；要以科学的方法为基础，将表现性评价与终结性评价、量化评价与质性评价、自我评价与他人评价相结合；要以服务学生个性发展为宗旨，通过评价充分激发学生的潜能发展和个性优势，实现学生多样化、个性化发展。

（二）评价内容

中学生涯规划课程评价内容应包括学生生涯发展素养评价、课程教学评价和学校管理评价三个层面。素养评价要

依据课程目标建立学生生涯发展素养测评体系，测评学生在生涯发展意识、终身发展观念、生涯规划方法、生涯发展关键能力、生涯发展信念、生涯创新精神等方面的表现；课程教学评价重点考查校本课程方案的合理性、课程实施、教学教研和教育质量方面；学校管理评价从组织领导、经费保障、队伍建设、教研机制、资源投入等方面开展。

（三）评价方法

中学生涯规划课程评价应综合运用多种方法，根据年段特征合理使用心理测量、作品分析等方法对学生个人特质、生涯发展素养等进行评量；运用调查问卷、课堂教学评价表等工具面向学生、教师、家长等相关群体收集有关课程教学方面的评价信息，分析问题并予以改进；做好学生综合素质评价系统记录，加强学生成长跟踪分析；通过学校课程方案、规章制度、经费投入等材料，评估学校课程管理水平。

六、课程管理与保障

（一）加强行政组织领导

各级教育行政部门要高度重视中学生涯规划课程，为学校实施生涯规划课程提供制度保障；与当地政府相关部门、企事业单位、高校、科研院所、公益组织等机构建立联系，为学校层面开展社会合作搭建平台；加强宣传引导，提高全社会的生涯教育意识，营造全社会共同支持的氛围；要持续实施课程监测，确保生涯规划课程的高质量实施。学校要建立健全生涯规划课程管理架构，统筹校内各部门共同做好生

涯规划课程实施工作。

（二）提供必要经费保障

各级教育行政部门要为中学生涯规划课程的实施提供必要的经费，用于保障场地设施建设、课程师资培训、课程资源建设、校外服务购买等方面；设立专项资金，打造一批生涯规划课程特色学校和特色项目，扶持一批县域中学或薄弱中学，破解课程实施过程中的重点难点问题。学校要设立生涯规划课程专项经费，多渠道开发课程资源，积极探索具有校本特色的生涯规划课程实施模式。

（三）加强师资队伍建设

各级教育行政部门要加快建设中学生涯规划课程专家资源库，指导学校开展师资培训和教学研究；支持学校建立由专兼职教师组成的生涯师资队伍，为教师提升专业素养和拓宽社会视野提供充分的机会和平台，把生涯规划优秀教师纳入骨干教师、学科带头人、名师工作室建设计划。学校要做好校内师资的培养工作，建立以班主任、心理健康教师为主体，学科教师共同参与的生涯规划师资队伍；有条件的地方应聘请高等院校、科研院所、社会组织等机构的专业人士作为兼职导师参与课程实施。

（四）建立常态化教研机制

各级教研部门要将中学生涯规划课程教学研究纳入常规教研计划，安排固定人员负责教学研究工作，加强对学校的理论和实践指导，经常性组织学校开展高质量教研活动，定期组织教学能力比赛。学校要把生涯规划课程纳入教研组

建设计划，支持任课教师扎实开展理论学习、集体备课、公开课教学和课题研究。任课教师要提高思想认识，积极研究和创新生涯规划课程育人的内容与形式，主动探索和改进教育教学方式。

（五）充分利用信息化手段

各地区、学校和教师要有智慧教育意识和能力，在中学生涯规划课程资源建设、学生指导当中充分利用现代信息技术。要组织相关专家和骨干教师系统建设信息化教学资源库，实现优质教育教学资源共建共享；有条件的地区、学校可建立专门信息系统，引入科学的学生测评工具、选课管理平台和丰富的院校、专业、职业和社会信息资源，促进生涯规划课程科学、高效、智慧实施。

附表 1

初中生涯规划课程实施建议表

模块	主题	课时	学习要点
生涯 唤醒	初中与生涯	1	认识生涯和生涯规划；了解人的生涯发展需要经历不同的阶段、有不同的任务；认识初中阶段对生涯发展的影响；了解初中阶段的身心特点变化；了解初中学习与生活的特点。
	社会角色与生涯	1	了解社会角色的内涵，知道社会角色的责任与义务；认识初中阶段的社会角色；了解平衡不同社会角色的方法。
	理想与规划	1	探讨个人理想，认识理想实现与当下学习和生活的关系，讨论实现个人理想的方法与途径；认识生涯规划的意义，了解影响个体生涯规划的可能因素（如自我条件、外部环境、自我管理 etc.）。
自我 探索	学习风格的识别和利用	1	了解学习风格的类型；认识学习风格偏好的影响；尝试运用自身优势学习风格提高学习效率。
	学习动机的了解和调节	1	认识动机与学习效率的关系；了解学习动机的类型和功能；分析自身当前的学习动机并加以调整。
	学习策略的认识和选择	1	了解初中学习和小学学习的异同；了解学习策略的类型与特点；分析当前自身学习策略的使用和效果；尝试运用新的学习策略改善学习效果。
	性格的探索和完	1	了解自己的性格特质及其带来的积极和消极影

	善		响；探索自身性格中可以改变和完善的部分，接纳不可改变的部分；初步认识不同的职业角色对性格的要求。
	兴趣的探索和发展	2	认识兴趣与生涯发展的关系；了解兴趣的分层与特征；分析自身兴趣的聚焦点以及所处的层次；了解兴趣发展的方法；探索发展自身兴趣的行动计划。
	能力的探索和提升	2	认识能力与生涯发展的关系；了解自己的优势能力；认识全面发展的意义；了解能力提升的方法；探索发展自身能力的行动计划，分析计划实现所需要的主客观条件。
	价值观的认识	1	了解价值观以及价值观对生涯发展的影响，认识价值观与职业价值观的关系，发展积极正面的价值观。
外部世界探索	探索初中课程与未来	2	认识初中课程设置以及各门课程在社会生产、生活中的作用；了解与各学科链接的典型职业以及多学科融合的意义；探索初中阶段的全面发展对于个人生涯的意义。
	探索学校优势资源	1	认识学校资源对自身发展的作用；了解可供选择的校本课程和学生社团，认识积极参与这些课程和社团对于个性化发展的意义，做好校本课程选择计划。
	探索家庭环境与生涯	1	了解家庭成员的职业类别、内容、能力素养要求、受教育经历等；尝试完成职业家谱图，认识家庭

			资源对自身发展的作用，学会克服不利因素；了解某个最崇敬的家族成员的成长故事。
	探索社会发展与生涯	1	结合本地社会、经济特点，讨论有关社会进步、国家发展、全球变化与个人生涯规划的关系；了解广东及当地社会、经济特点，感悟“广东人精神”。
	探索职业与发展	2	了解职业的兴起与消亡，讨论未来职业的特征；认识发展职业关键能力的意义及途径。
	职业信息获取	1	了解获取职业信息的途径，学习鉴别职业信息的技巧；了解感兴趣职业的教育要求、工作内容、能力和职业道德规范要求、发展前景等，尝试模拟制作求职简历。
	探索升学路径	1	了解获取升学路径及资讯的途径；分析影响升学途径选择的因素；了解普职融通政策和本地中考政策，探索心仪的学校。
生涯 决策 与管理	成长型思维	1	认识成长型思维的特征和积极意义；了解成长型思维的具体方法；尝试运用成长型思维模式解决问题。
	人际沟通	1	认识良好的人际沟通的积极意义；接纳与尊重个体的差异；掌握有效的人际沟通方法。
	时间管理	1	认识时间管理的积极意义及误区；掌握有效的时间管理方法；尝试改进学习和生活时间管理。
	目标制定与管理	1	认识目标管理的积极意义；了解目标制定的有效方法；尝试制定积极合理的学习和生活目标。

	压力管理	1	认识压力的积极作用和消极影响；了解科学有效的减压方法；尝试应用科学有效的减压方法解决问题。
	考试焦虑调适	1	认识考试焦虑的积极意义和消极影响；了解考试焦虑调节方法，了解科学有效的应试策略；尝试调整应试策略和心态。
	生涯适应	1	认识生涯发展的不确定性，了解应变的策略，认识终身学习的重要性，建立积极探索的决心和信心。
	整合与反思	2	回顾初中生涯规划课程内容，反思主动规划对个人发展的影响；整合内外部探索的结果，制定学业和职业规划书，做好拥抱不确定性等准备。

附表 2

普通高中生涯规划课程实施建议表

模块	主题	课时	学习要点
生涯 唤醒	高中与生涯	1	了解人的生涯发展需要经历不同的阶段、有不同的任务；认识高中阶段对个体生涯发展的重要意义；了解高中学习与生活的特点。
	社会角色与生涯	1	了解社会角色的内涵，知道社会角色的责任与义务；认识高中阶段的社会角色；掌握平衡不同社会角色的方法与工具。
	理想与规划	2	探讨个人理想，认识理想实现与当下学习生活的关系；讨论实现个人理想的方法与途径；进一步认识生涯规划的意义，了解影响个体生涯规划的可能因素（如自我条件、外部环境、自我管理），引导形成坚定实现目标的决心和毅力。
自我 探索	性格与职业性格	1	了解性格的多样性，了解性格与职业性格的关系，认识个体性格对生涯发展的影响；了解自己的性格特点与职业倾向，了解影响性格的因素、掌握完善自我的方法。
	兴趣与职业兴趣	2	了解兴趣对生涯发展的影响以及兴趣与职业兴趣的区别和联系；通过评估、测量了解自己的兴趣特点与职业倾向，认识影响兴趣的因素及掌握培养职业兴趣的方法。
	能力与职业能力	1	了解能力以及其对生涯发展的影响，认识能力与职业能力的区别和关系；通过评估、测量了解自身的能力与特长及职业倾向；熟悉多元智能理论等相关理论并能够有针对性地提升自身综合能力。
	价值观与职业价值	2	了解价值观以及价值观对生涯发展的影响，认识价值观

	观		与职业价值观的关系，形成积极正面的价值观；探索自身价值观及职业倾向，将个人价值观与集体、社会、国家的价值观有机融合。
	学习风格与学习策略	1	了解学习风格与学习策略的关系以及学习策略对学业发展的影响；探索适合自身的学习策略，掌握优化自身学习策略的方法。
	自我探索的整合	1	归纳内部探索各类因素（兴趣、能力、价值观、学习风格等）的一致性，辩证看待各因素的分歧；学会以发展的眼光平衡各因素的关系，形成初步的生涯发展倾向。
外部 世界 探索	高中课程设置	1	了解高中课程设置，了解必修课、选择性必修课与选修课的关系，认识选修课对生涯发展的意义与选择策略。
	选科选课	2	认识各学科在生产生活中的作用以及链接的典型职业；认识选考科目、选择性必修课、选修课与生涯发展的关系；掌握科学选科选课的方法。
	学科学习方法	9-15	了解各学科有效学习方法。
	多元升学路径	2	了解统一高考、强基计划、国外升学等多元升学途径；探索适合自己的升学途径，初步制定升学规划。
	高考政策	2	了解高考综合改革政策；了解特殊招生政策的介绍（强基计划、港澳招生、农村专项等解读）。
	职业与专业	2	认识学职群领域以及对应高中学科课程、大学专业类别、代表职业及重点核心能力。
	高校与专业	2	根据个人实际情况，了解高校专业学习要求与课程设置以及不同专业的招生要求。
	职业信息获取	6-8	从家庭、学校、社会等多种途径认识职业，了解特定职业的工作内容、工作环境、教育水平要求、能力要求、道德规范要求、薪酬水平、代表人物及发展前景等信息；了解获取职业信息的其他途径。

	社会变化与职业发展	2	讨论有关社会进步、国家发展、全球变化的议题；了解广东社会、经济特点，感悟“广东人精神”；认识个人职业规划与社会发展的关系；了解职业、行业、产业变化趋势，初步确立职业发展方向。
	外部世界探索的整合	1	综合考虑外部各类因素（课程选择、高考、招生、职业、社会发展等）的关系，结合内外部探索的结果，进行全面的分析与整合，进一步确定生涯发展倾向。
生涯 决策 与管理	表达与沟通	1	认识表达与沟通的重要性，学会倾听他人的方法、掌握表达的技巧和有效沟通的策略。
	时间管理	1	了解常见的时间管理问题，掌握时间管理的工具和策略，掌握学习时间表的制定与调整方法。
	计划与执行	2	认识计划与执行力对生涯发展的影响，掌握计划制定的方法以及提升执行力的策略，学会及时了解与反馈计划执行的情况。
	压力和考试焦虑调适	2	正确认识焦虑和压力，掌握缓解考试焦虑和压力管理的方法。
	生涯决策	2	了解科学的生涯决策对生涯发展的影响，掌握科学决策的方法，运用到选科选课、生活和学习计划以及升学计划的决策中去。
	志愿填报	1	认识高考志愿填报的重要性，了解高考志愿填报的规则和方法，进行高考志愿填报的模拟练习。
	简历及面试准备	2	了解简历制作技巧；了解面试的注意事项，以及面试的基本程序和技巧。
	生涯应变与创造	1	认识生涯应变对生涯发展的意义，掌握提高生涯适应力的方法；了解主动发展、积极创造和敢于担当的在个人生涯创新和社会发展当中的重要性。
	整合与反思	1	回顾高中三年生涯规划课程内容，反思生涯规划对人生发展的意义；整合个人特质、家庭期待和社会需要，进

			一步明确职业志向与人生理想，修订个人生涯发展计划，做好终生学习、拥抱不确定性等准备。
--	--	--	--