



《心理健康与职业生涯》课程标准

(2023 版)

课程代码：7307011106

学时：40

学分：

适用专业（群）：电子商务

专业名称及代码

电子商务

730701

第一部分 课程概述

一、课程性质与作用

《心理健康与职业生涯》是中等职业学校学生必修的一门德育课。本课程以邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，贯彻落实科学发展观，对学生进行职业生涯教育和职业理想教育；宣传普及心理保健知识，帮助学生认识健康心理对成长成才的重要意义。其任务是引导学生树立正确的职业观念和职业理想，学会根据社会需要和自身特点进行职业生涯规划，并以此规范和调整自己的行为，为顺利就业、创业创造条件；指导学生树立心理保健意识，认识心理活动的规律与自身个性特点，掌握心理健康知识和心理调适方法，学会化解心理困扰；指导他们处理好环境适应、学习成才、人际交往、恋爱情感、求职择业、人格发展、情绪调节和挫折应对等方面的困惑，化解心理问题，预防心理疾病和危机事件发生，促进健康成长；引导他们训练坚强意志，优化心理品质，培养健全人格，开发心理潜能，促进全面成才。

二、课程基本理念

《心理健康与职业生涯》课程教学以普及心理健康知识、为高职生提供心理健康指导为宗旨，在活动训练中产生体验，对案例分析进行谈论、解惑，对理论知识进行探究、分享，在领悟空间中已发思考、反馈，力图把心理学抽象的理论变为心灵的体验。让学生在体验中学习，在体验中感受，在感受中领悟教学中的真知灼见，使高职学生更好地了解自己，不断完善自我。面向中职生的当前生活、学习状况，未来的职业发展前景，中职生个体的差异，社会对劳动者的需求以及社会的发展，应以提高学生的



职业素质,树立正确的择业观和就业观,形成综合职业竞争力及自我全面发展为出发点。

三、课程设计思路及依据

(一) 设计思路

《心理健康与职业生涯》课程按照行动导向教学理念,构造过程完成的五个教学项目,即第一单元时代导航 生涯筑梦;第二单元认识自我 健康成长;第三单元和谐交往 快乐生活;第四单元学会学习 终生受益;第五单元规划生涯 放飞梦想等项目,课程要注重理论联系实际,注重培养学生实际应用能力。课程要充分发挥师生在教学中的主动性和创造性。教师要尊重学生的主体性,充分调动学生参与的积极性,开展课堂互动活动,避免单向的理论灌输和知识传授。

(二) 设计依据

以《教育部关于职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的指导意见》(教职成〔2019〕13号)和《关于组织做好职业院校专业人才培养方案制订与实施工作的通知》(教职成司函〔2019〕61号)和职业教育国家教学标准体系为指导,根据专业人才培养方案和依据国家教材委的要求,依据教育局教材局的部署制定了《心理健康与职业生涯》课程标准。

第二部分 课程目标

一、课程总体目标

课程设计的核心目标是提高学生的职业素质,基本目标是促进学生的个人发展和终身幸福,总体目标是引导学生学会和掌握职业生涯规划的基础知识和基本方法,学会根据社会需要和自身特点做出自己初步的具有实践意义和激励作用的职业生涯规划设计;培养学生的综合职业能力中的心理素养。应不断增强和提高学生的职业素质和职业能力,使其做好适应社会、融入社会,就业、创业的准备。

通过《心理健康与职业生涯》课程的教学,要帮助学生做好由“学校人”向“职业人”的角色转换,要帮助学生做好适应社会、融入社会的准备;帮助学生珍惜在校生活,珍惜学生生涯;帮助学生明确人生的方向,成功地选择



适合自己的职业生涯道路;帮助学生寻找生活的方向和生命的意义。

二、分目标

(一) 素质目标: 增强提高职业素质和职业能力的自觉性, 树立正确的职业理想和职业观、择业观、创业观以及成才观, 掌握自我调适的基本知识。

(二) 知识目标: 使学生了解心理学的有关理论和基本概念, 明确心理健康的标准及意义, 了解大学阶段人的心理发展特征及异常表现, 掌握职业生涯规划的基础知识和常用方法。

(三) 能力目标: 通过本课程的教学, 使学生掌握自我探索技能, 心理调适技能及心理发展技能, 形成职业生涯规划的能力, 做好适应社会、融入社会和就业、创业的准备。

第三部分 课程结构与内容标准一、课程结构及学时安排

序号	工作项目/单元/模块	工作任务/学习任务/学习主题	建议学时
1	第一单元时代导航 生涯筑梦	第 1 课 立足时代 志存高远	6
		第 2 课生涯规划 筑梦未来	
		学以致用 关注社会发展 重视生涯规划	
2	第二单元 认识自我 健康成长	第 3 课 发现自我 完善自我	10
		第 4 课 直面挫折 积极应对	
		第 5 课 认识情绪 管理情绪	
		第 6 课 呵护花季 激扬青春	
		学以致用 健康成长 青春无悔	
3	第三单元和谐交往 快乐生活	第 7 课 珍视亲情 学会感恩	10
		第 8 课 良师相伴 亦师亦友	
		第 9 课 友好相处 学会合作	
		第 10 课 和谐校园 共同维护	
		学以致用 建立和谐的人际关系 筑起心灵的防火墙	
4	第四单元 学会学习 终身受益	第 11 课 主动学习 高效学习	6
		第 12 课 终身学习 持续发展	
		学以致用 激发学习动力 成就理想人生	
5	第五单元 规划生涯 放飞梦想	第 13 课 立足专业 谋划发展	8
		第 14 课 执行规划 夯实基础	
		第 15 课 完善规划 奋发有为	
		学以致用 落实行动 实现梦想	
总计			40



二、课程内容标准

序号	工作项目/单元/模块	工作任务/学习任务/学习主题	内容标准（重点后标★，难点后标●）	学习水平	教学建议
1	第一单元 时代导航 生涯筑梦	第1课 立足时代 志存高远	1. 时代为我打舞台● 2. 做新时代追梦人★	1. 记忆、模仿、感受 2. 理解、独立操作、认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 采用案例教学 2. 结合学生实际情况 思政元素融入说明： 理想信念是人民未来生存和发展的指明灯
		第2课 生涯规划 筑梦未来	1. 认识职业生涯● 2. 走进职业生涯规划★	1. 应用、迁移、内化 2. 记忆、模仿、感受	针对重点和难点的教学建议： 1. 利用视频教学 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 规划人生确定理想
		第3课 发现自我 完善自我	1. 认识自我● 2. 接纳和完善自我★	1. 理解、认同 2. 应用、迁移、内化 3. 理解、内化	针对重点和难点的教学建议： 1. 利用视频教学 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 实现人生成功，需要发挥自觉能动性
2	第二单元 认识自我 健康成长	第4课 直面挫折 积极应对	1. 认识挫折，直面困难●★ 2. 应对挫折，提升抗逆力★	1. 理解 2. 记忆、模仿、感受 3. 认同 4. 感受、理解	针对重点和难点的教学建议： 1. 讲授基本理论 2. 课下参与实践活动 思政元素融入说明： 在参加各种实践中锻炼和培养自己健康人格
		第5课 认识情绪 管理情绪	1. 破解情绪密码★ 2. 成为情绪的主人●	1. 应用、迁移、内化 2. 记忆、模仿、感受 3. 应用、迁移、内化	针对重点和难点的教学建议： 1. 列举大量案例 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 培养情绪控制能力，树立正确的价值观
		第6课 呵护花季 激扬青春	1. 青春正当时★ 2. 萌动的青春情●	1. 记忆、模仿、感受 2. 理解、独立操作、认同 3. 理解 4. 记忆、感受	针对重点和难点的教学建议： 1. 讲解法教学 2. 典型案例法教学 思政元素融入说明： 养成健康生活方式
3	第三单元 和谐交往 快乐生活	第7课 珍视亲情 学会感恩	1. 浓浓亲情相伴一生★ 2. 理解父母，学会感恩●	1. 理解、独立操作、认同 2. 记忆、模仿、感受 3. 认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 利用视频教学 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 每个人在家庭都应该有责任和担当
		第8课 良师相伴	1. 良师相伴，助力成	1. 记忆、模	针对重点和难点的教



		亦师亦友	长● 2. 化解冲突促进和谐★	仿、感受 2. 应用、迁移、内化 3. 应用	学建议： 1. 教师讲解教学 2. 讨论方式 思政元素融入说明： 老师是人类灵魂的工程师
		第9课 友好相处 学会合作	1. 相伴相助，融洽相处★ 2. 结交益友，学会合作●	1. 记忆、模仿、感受 2. 理解、独立操作、认同 3. 理解、独立操作、认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 利用视频教学 2. 结合校园实际情况 思政元素融入说明： 习近平新时代中国特色社会主义思想
		第10课 和谐校园 共同维护	1. 抵制校园欺凌和暴力★ 2. 筑牢心灵防火墙●	1. 记忆、模仿、感受 2. 理解、独立操作、认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 课前搜集有关资料 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 指明人生选择态度
4	第四单元 学会学习 终身受益	第11课 主动学习 高效学习	1. 做主动的学习者● 2. 高效学习之道★	1. 记忆、模仿、感受 2. 理解、独立操作、认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 结合学生学习特点，利用成功案例引导 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 重视学习善于学习是梦想实现的桥梁
		第12课 终身学习 持续发展	1. 时代呼唤终身学习● 2. 信息素养助力发展★	1. 记忆、模仿、感受 2. 理解、独立操作、认同 3. 独立操作、认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 课前搜集有关资料 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 职业理想是青年的志向、品德与奋斗目标
5	第五单元 规划生涯 放飞梦想	第13课 立足专业 谋划发展	1. 崇尚劳动，提高素养● 2. 综合评估，制定规划●	1. 应用、迁移、内化 2. 理解、独立操作、认同 3. 理解、独立操作、认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 学会辩证看待事物 2. 采用讨论方式 思政元素融入说明： 每个人都应该有职业理想
		第14课 执行规划 夯实基础	1. 提高规划执行力● 2. 增强职业适应性★	1. 理解、独立操作、认同 2. 应用、迁移、内化 3. 认同	针对重点和难点的教学建议： 1. 采用辩论法教学 2. 采用案例法教学 思政元素融入说明： 爱岗敬业，恪尽职守实现角色转变
		第15课 完善规划 奋发有为	1. 明确标准，评价规划● 2. 把握时机，调整规划★	1. 记忆、模仿、感受 2. 理解、独立操作、认同	1. 案例法 思政元素融入说明： 1 新时代新青年新作为



第四部分 课程实施建议

一、师资要求

1. 要求每 20 名学生配一名指导教师，要求教师把书本的复杂的理论简单化、生活化。教师要研究课本，研究学生，复杂的理论要密切联系学生的生活，让学生感到亲切实在。

2. 具有良好的政治思想道德素质，坚定正确的政治方向，始终坚持四项基本原则，坚持党的基本路线，党和国家的路线、方针、政策，全面贯彻党和国家的教育方针。树立科学的世界观、人生观、价值观。

3. 具有良好的业务素养，工作中认真思考教育对象、教育内容和教育方法。吸收自然科学和社会科学的最新知识成果，学习和掌握现代教育理论。树立科学的教育观、全面的人才观、要有强烈的事业心和责任感和无私的奉献精神。

4. 要用客观、辩证、发展的观点看待和分析学生，公正地对待每个学生；要尊重、理解每一个学生，善于调动学生积极性，要关心学生德智体全面发展。

二、教学要求

工作任务/学习任务/学习主题名称	学习场地	设施要求
第 1 课 立足时代 志存高远	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第 2 课 生涯规划 筑梦未来	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第 3 课 发现自我 完善自我	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第 4 课 直面挫折 积极应对	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第 5 课 认识情绪 管理情绪	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第 6 课 呵护花季 激扬青春	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第 7 课 珍视亲情 学会感恩	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。



第8课 良师相伴 亦师亦友	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第9课 友好相处 学会合作	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第10课 和谐校园 共同维护	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第11课 主动学习 高效学习	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第12课 终身学习 持续发展	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第13课 立足专业 谋划发展	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第14课 执行规划 夯实基础	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。
第15课 完善规划 奋发有为	多媒体教室	1. 办公桌椅，要求按组摆放。 2. 多媒体教学设备。包括教师用计算机一台，液晶投影仪一台。

三、教学方法建议

《心理健康与职业生涯》主要采用讲授法、启发式、讨论式、合作探究式、案例教学等教学方法，同时结合任务教学法和角色扮演法进行教学。

按照要求，将若干名学生组成一个项目组，根据模拟的情境，设定不同成员的不同角色。然后进行模拟演练，也可以根据个人特性进行角色互换，从而增强对《心理健康与职业生涯》这本书重要性的认识，提高学生的综合能力。

1. 根据学生认知水平、年龄、学科特点、社会经济发展及专业实际，从学生的思想、生活实际出发，深入浅出，寓教于乐，循序渐进，多用鲜活通俗的语言，多用生动典型的事例，多用喜闻乐见的形式，多用疏导的方法、参与的方法、讨论的方法，增强吸引力和感染力。

2. 着力于自我控制能力和团队精神的培养，调动学生主动学习的积极性。在规划设计过程中，为学生加强交流、互相启发创造条件；在规划落实过程中，为学生互相帮助、互相促进创造条件。

3. 教学方法评价要以实现课程标准规定的教学目标为依据，应有助于提高学生学习“职业生涯规划”的兴趣，有助于增强学生对教学内容的理



解，有助于学生制订既实事求是、又富有激励功能的发展规划，有助于学生形成自信心和成功者心态，有助于学生主动按照职业对从业者的素质要求规范自己的行为。

四、课程资源的开发与利用建议

1. 基本教学资源

《心理健康与职业生涯》是中等职业教育德育课课程改革国家规划新教材，本书可供中等职业学校思想政治(德育)课程教学使用，其教学资源包括教学参考书，教学图片，音像资料，多媒体教学资料，案例选编等文本教学资源；还包括人生成长典型个案，职业生涯规划问题教育专家，先进人物与道德楷模等社会教学资源。

2. 网络教学资源

本书配套在线开放课程(MOOC)“魅力德育”可通过计算机或者手机APP进行视频学习、测验考试、互动讨论。

计算机访问地址：<http://www.icourses.cn/vemooc>，或者百度搜索“爱课程”，进入“爱课程”网“中国职教MOOC”频道，在搜索“魅力德育”。

3. 教材选用与编写建议

中等职业教育课程改革国家规划新教材《心理健康与职业生涯》经多次修订，力求使教材与时俱进，不断提高、充实和完善。进一步推动习近平新时代中国特色社会主义思想进教材、进课堂、进学生头脑，认真贯彻落实党的十九届四中全会精神，贯彻教育部办公厅《关于加强和改进新时代中等职业学校德育工作的意见》。根据国家教材委员会的要求和教育部教材局的部署，我们在《心理健康与职业生涯》基础上进行了修订。

本次修订在保持教材风格总体稳定的基础上，与党的理论创新和实践创新同步推进，把马克思主义中国化的最新成果，党和国家坚持和发展中国特色社会主义的新部署和新要求，特别是关于增强中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信的有关内容，全面落实到教材的相关章节内容中，为不断增强思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性提供有益参考和帮助。



五、教学效果评价标准及方式

工作任务/学习任务/学习主题名称	考核点	考核方式	成绩比例
第1课 立足时代 志存高远	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第2课 生涯规划 筑梦未来	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第3课 发现自我 完善自我	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第4课 直面挫折 积极应对	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第5课 认识情绪 管理情绪	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第6课 呵护花季 激扬青春	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第7课 珍视亲情 学会感恩	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第8课 良师相伴 亦师亦友	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第9课 友好相处 学会合作	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第10课 和谐校园 共同维护	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第11课 主动学习 高效学习	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第12课 终身学习 持续发展	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第13课 立足专业 谋划发展	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第14课 执行规划 夯实基础	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%
第15课 完善规划 奋发有为	每节知识点、出勤率、作业完成情况、课堂表现	平时成绩、试卷测试	平时成绩 50%、试卷测试 50%

财经专业部

执笔人（签字）：白立红

审核人（签字）： 姜新 张玉霞

教学工作委员会意见（签字）：张江 杨忠 刘 涛

2023 年 5 月 22 日 制定（修订）