

浙江外国语学院文件

浙外院办〔2026〕14号

浙江外国语学院院长办公室关于印发 职业生涯规划与就业指导课程改革 实施方案的通知

各部门、学院（部）、单位：

经校领导同意，现将《浙江外国语学院职业生涯规划与就业指导课程改革实施方案》印发给你们，请遵照执行。

浙江外国语学院院长办公室

2026年2月28日

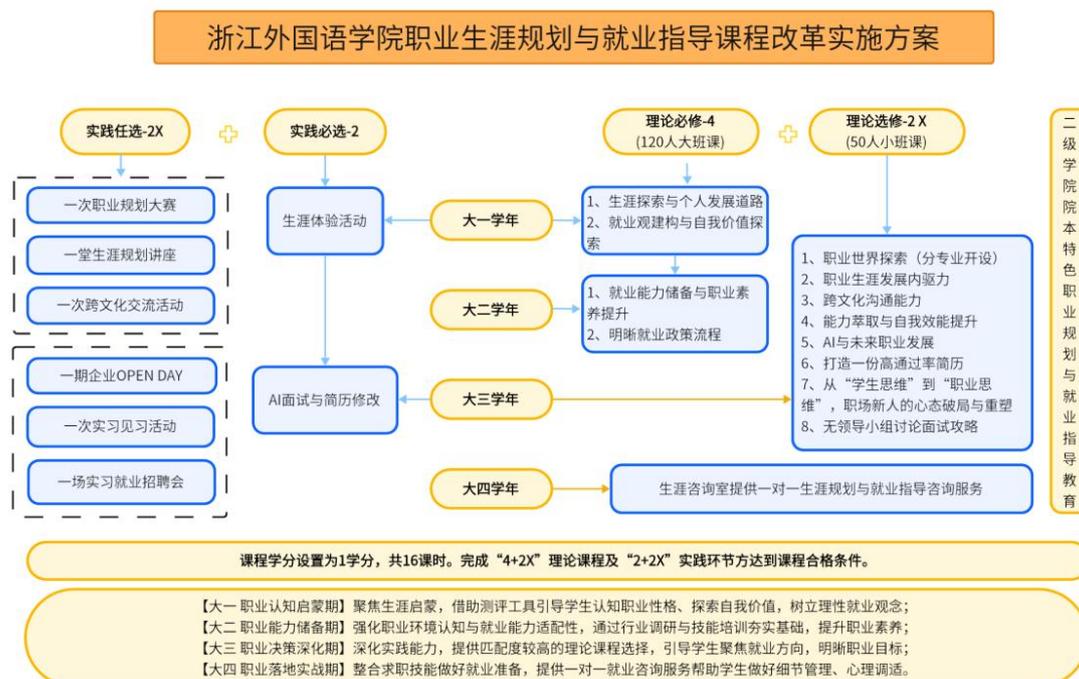
浙江外国语学院职业生涯规划与就业指导课程改革实施方案

根据《教育强国建设规划纲要（2024-2035年）》《教育部关于做好2024届全国普通高校毕业生就业创业工作的通知》（教就业〔2023〕4号）等文件要求，为强化大学生职业生涯规划与就业指导课程建设，改革完善职业生涯规划与就业指导课程体系，保障课程教学质量和实效，特制定本实施方案。

一、总体目标

围绕浙外五二培养模式，构建“四年一贯制”递进式、全周期生涯教育与就业指导体系，围绕“认知-探索-实践-提升”的核心理念，将国际传播能力、AI技术与课程结合，突出理论与实践相结合，通过具备思政性、时代性、现实性、有效性、发展性的理论教育与实践实训，帮助学生树立正确就业观念，提升职业素养，明晰职业目标，实现从自我认知到职业发展的有机衔接，推动学生高质量充分就业，促进学生全面发展、终生发展。

二、实施路径



（一）理论课程

“4+2X”理论课程：理论课程采用“4+2X”模式，即4次理论必修，2次理论选修。在大一学年开设2次必修正理论课，大二学年开设2次必修正理论课，大三学年开设2次选修理论课（从8个专题课程中任选2个专题），大四学年以个体咨询为主。

（二）实践实训

“2+2X”实践实训：实践实训采用“2+2X”模式，即2次必修，2次选修。实践必选环节需参加大一学年的生涯体验活动和大三学年的AI面试与简历修改（不少于5个岗位）。实践任选环节需在实践实训“六个一”中选择不少于两次活动。“六个一”活动包含：一次职业规划大赛、一堂生涯规划讲座、一场招聘宣讲活动、一期企业OPEN DAY、一次实习见习活动、一场实习就业招聘会，为优化实践结构，要求在前三项和后三项中分别至少选择1项。校院两级积极邀请聘请校外企业行业导师以讲座、宣讲等形式开展指导。

（三）生涯规划与就业指导一对一咨询服务

建设生涯咨询室，面向在校生提供生涯规划与就业指导一对一个体咨询服务，咨询场所固定，工作日每天开放咨询预约，学生可根据教师简介自由选择预约咨询。

（四）校本化、院系特色的职规教育

紧密结合浙外“五二模式”人才培养模式，打造有浙外特色的校本化课程，着力提升学生国际传播与跨文化沟通能力，邀请校内外具有国际化视野的教师授课。引入国外先进生涯理论知识和全球化视野，助力学生实现更高质量、更宽路径的职业发展。

各二级学院根据学生实际需求定期开展生涯规划与就业指导活动，依托专业特色开展院系特色的生涯探索与实践，结合生情、班情以整班制形式推进针对性辅导。积极推进朋辈指导。

完成“4+2X”理论课程及“2+2X”实践实训并提交相关作业方达到课程合格条件。学校、学院形成合力，逐步构建起“天天有咨询、周周有讲座，班班有辅导、人人有方案”的立体化生涯规划与就业指导工作矩阵，要注重将创业教育深度融入课程体系。

三、具体步骤安排

（一）第一学年：职业认知启蒙期（适应与探索）

培养目标：了解职业生涯规划重要性，树立积极健康的就业观，完成自我与职业世界的初步认知，激发职业探索兴趣，掌握基础规划方法。

核心内容：

1.理论必修课程

（1）生涯探索与个人发展道路

主要内容：①明晰职业发展内核，认识职业规划意义；②贯通大学生涯与职业生涯脉络，规划大学成长重点；③科学规划个人发展道路，深化职业生涯体系认知。

（2）就业观建构与自我价值探索

主要内容：①剖析职业发展的本质，引导学生构建积极健康的就业观念，奠定科学就业观的认知基础；②掌握科学测评工具认知自我核心要素，奠定自我认知基础；③构筑浙外国际传播视野，了解跨文化沟通的生涯可能。

2.实践必选：生涯体验活动

主要内容：每年组织一次“生涯体验活动”，开展行业分类、职业特性等职业知识内容讲解，组织学生填写“生涯探索成长手册”，引导学生逐步形成对职业生涯规划的新理解，优化未来职业发展路径，完成从知识获取到实践应用。

3.实践任选推荐

（1）一次职业规划大赛

主要内容：参与职业规划大赛，通过竞赛实践将职业认知、自我探索成果转化为可落地的职业发展规划，实现以赛促学、以赛促规划。

（2）一堂生涯规划讲座

主要内容：邀请企业家、行业专家及优秀校友进校，围绕行业趋势、职业发展路径等内容进行深度讲解，学生通过聆听讲座明晰大学生涯目标，合理规划学业与职业发展路径，将自我价值实现融入职业选择与发展，形成“个人成长与社会贡献相统一”的就业观。

（二）第二学年：职业能力储备期（聚焦与提升）

培养目标：洞悉行业前沿趋势与用人单位核心需求，深刻认识职业能力对职业发展的关键作用，精准定位自身能力的优势与短板，强化就业政策法规认知，筑牢职业发展认知根基。

核心内容：

1.理论必修课程

（1）就业能力储备与职业素养提升

主要内容：①明晰求职形势与目标，制定合理规划；②拆

解全流程求职路径，掌握各环节关键要点与实用技巧；③运用SWOT分析工具，评估个人竞争力。

（2）明晰就业政策流程

主要内容：①厚植就业价值导向，引导树立扎根基层、服务社会的正确就业观；②深度解析就业政策，明晰政策核心要点与适用场景；③贯通就业全流程实务，掌握从求职到入职的政策应用路径。

2.实践任选推荐

（1）一期企业 OPEN DAY

主要内容：深入各类企业开展实地参观，了解职业工作环境、工作内容与发展路径，参与现场互动交流，将理论认知与职场实践结合，拓宽职业视野。

（2）一场跨文化交流活动

主要内容：参与具备海外教育背景、跨文化交流经验的国际化升学导师，或深耕跨文化教育领域、拥有多元教研经历的骨干教师开展的专题讲座；参与学校、学院组织的各类跨文化交流系列实践活动。学生在真实互动场景中拓展跨文化理解与全球视野，提升跨文化共情理解、跨语境表达传播、国际规则适配等核心能力，逐步构建全球化职业视野。

（三）第三学年：职业决策深化期（定向与强化）

培养目标：聚焦技能需求，开展职业能力靶向训练，精通求职核心技能，增强求职自信与竞争力，掌握通用能力提升路径。

核心内容：

1.理论选修课程（不少于2个专题）

(1) 职业世界探索（由二级学院组织对口专业校内教师或聘请校外行业专家授课，分专业开设，如语言文化类、教师教育类、商贸类、人文艺术类）

主要内容：①行业剖析，把握行业脉搏；②职业深度解读，明晰职业本质与岗位要求，树立理性就业观；③结合个人特质与职业目标，抉择适配企业。

(2) 职业生涯发展内驱力

主要内容：①飞轮模型应用，制定基于个人优势的可持续发展策略；②目标体系构建，规划短、中、长期职业目标；③优势塑造路径，打造个人竞争优势。

(3) 跨文化沟通能力

主要内容：①训练跨文化沟通技巧，提升国际传播力；②提供场景化沟通策略，定制沟通应对方案；③跨文化沟通实践，掌握跨文化交流的技巧与方法。

(4) 能力萃取与自我效能提升

主要内容：①全面认知自我，明确优势与待提升方向；②学习能力萃取技术，将经验转化为可迁移的职业能力；③教授干扰应对技巧，优化工作流程，提高执行效率。

(5) AI 与未来职业发展

主要内容：①剖析 AI 时代对职业结构、岗位需求的影响；②应用 CCIS 职业测试等智能测评，分析个人职业发展潜力与方向；③学习 AI 工具在职场中的高效使用手段。

(6) 如何撰写一份高质量简历

主要内容：①拆解简历要素，把控核心内容，突出个人关键优势与岗位匹配度；②点评经典模板，传授简历视觉呈现与

排版优化技巧；③解读岗位需求，提炼关键词并针对性优化简历内。

(7) 从“学生思维”到“职业思维”，职场新人的心态破局与重塑

主要内容：①解构被动依赖等学生思维陷阱，建立职业认知；②实现从学生到职场人的角色身份重构；③借助反馈转化、成长记录、压力调节等心理工具，打造抗挫韧性，促进从“学生思维”到“职业思维”的转化。

(8) 无领导小组讨论面试攻略

主要内容：①角色扮演模拟还原群面场景；②无领导小组讨论模拟，熟悉流程与竞争策略；③深度复盘讨论过程，分析表现亮点与改进方向，针对性训练关键能力。

2.实践必选：AI 面试与简历修改

主要内容：依托就业桥 AI 面试平台开展岗位适配性实战训练，了解不同行业岗位的能力要求，完成至少 5 个目标岗位的 AI 结构化面试，在模拟实战中熟悉面试流程、高频问题及压力场景，并根据智能报告完成简历迭代，实现从理论准备到求职实战的高效转化。

3.实践任选推荐

(1) 一次见习实习活动

主要内容：根据自身专业和职业兴趣，到相关单位进行职业见习实习和岗位实践。学生可通过自主网申，投递学校、学院定向推荐的岗位，参加招聘会、送才直通车活动等多渠道获取实习。通过职场实践将专业理论转化为实操能力，修正职业

认知、明确能力短板，为后续职业发展积累实战经验与资源储备。（人才培养方案中另有学分的专业实习、毕业实习等不算作任选活动。）

（2）一场实习就业招聘会

主要内容：参加各类大型综合招聘、行业专场招聘以及校园招聘宣讲等多元求职场景。完成简历精修、岗位攻略研究等求职准备，与 HR 主动沟通，精准捕捉核心信息，针对性投递简历并争取面试机会，快速积累求职经验，为实习就业奠定实战基础。

（四）第四学年：职业落地实战期（冲刺与调适）

培养目标：整合求职技能与职场适应力，掌握求职技巧，积累就业资源，完成从学生到职场人的过渡。

核心内容：

实践任选推荐

1.一次见习实习活动

主要内容：根据自身专业和职业兴趣，到相关单位进行职业见习实习和岗位实践。学生可通过自主网申，投递学校、学院定向推荐的岗位，参加招聘会、送才直通车活动等多渠道获取实习。通过职场实践将专业理论转化为实操能力，修正职业认知、明确能力短板，为后续职业发展积累实战经验与资源储备。（人才培养方案中另有学分的专业实习、毕业实习等不算作任选活动。）

2.一场实习就业招聘会

主要内容：参加各类大型综合招聘、行业专场招聘以及校园招聘宣讲等多元求职场景。完成简历精修、岗位攻略研究等

求职准备，主动沟通，精准捕捉核心信息，针对性投递简历并争取面试机会，为就业奠定实战基础。

任务分工表

| 修读要求 | 课程内容 | 备注 |
|---------------|--|---|
| 理论必修 (4次) | ①生涯探索与个人发展道路 ②就业观建构与自我价值探索 ③就业能力储备与职业素养提升 ④明晰就业政策流程 | 开课部门：学生处、教务处 学生处：统筹，工作室协助，组织课题组进行策划磨课； 教务处：课程教室及时间安排，纳入课表。 |
| 理论选修 (8选2) | ①职业世界探索 ③跨文化沟通能力 ⑤AI与未来职业发展 | 开课部门：二级学院、教务处 二级学院：结合学科专业特点邀请行业、企业专家进校授课，二级学院承担相关费用； 教务处：选课、课程教室及时间安排，纳入课表。 |
| | ②职业生涯发展内驱力 ④能力萃取与自我效能提升 ⑥如何撰写一份高质量简历 ⑦从“学生思维”到“职业思维”，职场新人的心态破局与重塑 ⑧无领导小组讨论面试攻略 | 开课部门：学生处、教务处 学生处：统筹，工作室协助，组织课题组进行策划磨课； 教务处：选课、课程教室及时间安排，纳入课表。 |
| 实践必选 (2次) | ①生涯体验活动 ②AI面试与简历修改 | 开课部门：学生处、二级学院 学生处：牵头统一组织； 二级学院：协同并承担相关费用。 |
| 实践任选 (6选2) | ①一次职业规划大赛 ②一堂生涯规划讲座 ③一期企业 OPEN DAY ④一场跨文化交流活动 ⑤一次见习实习活动 ⑥一场实习就业招聘会 | 开课部门：学生处、二级学院 学生处：组织校级活动，并承担相关费用； 二级学院：组织院级活动，并承担相关费用。 |

四、学分设置及评分

课程学分为1学分，共16课时，其中理论课12课时，实践课4课时，理论课程及实践实训贯穿大一至大四。考核采用两级制打分，分为合格和不合格两级，职业规划课班主任于第7学期12月底前，根据学生理论与实践课程作业提交情况及实际表现进行评分并录入教务系统，学生处对于分数核查并分析分

数排布，教务处审批通过后系统录入。设置补课制度。未按要求完成课程任务的学生可在规定时间内完成线上课程补听并提交作业，完成后其课程成绩可认定为合格。

五、支持体系

（一）部门协作

职业生涯规划与就业指导课程由学生处统一牵头，教务处、人事处、计财处、信建处及相关二级学院协同推进，推动落实相关的师资力量、经费保障、场地支持和排课时间，将职业规划与专业学习、实践教学和就业工作深度融合，形成协同育人的长效机制。

（二）师资力量

1.课程团队

（1）建设丰富的师资库。课程团队由就业指导中心专职教师、一线辅导员、班主任、二级学院副书记、双师双能型专业教师、国际化升学导师、行业企业负责人、“杭州市就业工作服务金牌导师宣讲团导师”、相关人员、相关干部教师等组成，总人数至少保持在60人以上。持续面向全校在职教师和企业行业进行招募，鼓励专业课教师加入课程团队，未来通过更完善的师资培训、课酬配套吸引更多教师加入。

（2）设置职业规划课班主任制度。根据每学年新生入学情况划分职业规划课行政班，选择师资库内教师担任职业规划课班主任（优先匹配本学院教师），由其负责整个课程的串联，包括每学期通知、作业核对、日常答疑及最终分数评定等课程班级管理工作。

2. 师资培训

对纳入课程团队的教师，要求上课前至少参加一次职业生涯规划或就业指导相关培训。每年通过选派参加上级部门组织的就业相关培训，依托专业培训机构开展重点专项培训，邀请专家开展专题培训讲座等多种形式，强化师资队伍专业能力，逐步形成梯队化师资结构。此外，着力提升职业规划课程团队的跨文化沟通国际传播能力，邀请有海外访学等经历的专业教师，为课程团队开展国际传播相关培训。

3. 备课形式

课程备课以小组为单位，由组长组织小组成员进行专题课程备课。开课前一学期进行 1-2 次集体备课，由各专题小组代表现场进行课程展示，后续可组织职业规划课微课比赛，以赛促课。要求师资库教师每人至少可讲授 2 门理论必修课程及 1 门理论选修课程。

4. 职业生涯规划与就业指导咨询室

建设校级生涯咨询室，择优选聘具备职业生涯规划及就业指导咨询能力的教师，开展 1 对 1 指导服务，第一年计划选拔不少于 10 名教师纳入咨询师库，由学生处做好一对一咨询预约安排工作。二级学院可整合利用学院现有的资源做好院级咨询。

（三）经费保障

1. 理论课程

（1）经费核算。根据《校院两级绩效工资经费核拨办法（试行）》等文件规定，学校核算理论课程的课程供给绩效经费，其中课程供给量依据《浙江外国语学院教学工作量计算办法》计算，课时系数=班级实际人数/标准班人数。

(2) 自主分配。根据学校核算的课程供给绩效经费，由学生处牵头制定分配细则，分配中应统筹考虑课程团队在备课(含集体磨课)、课程班级管理等方面的实际贡献。

2. 实践活动费用

一般通过企业赞助等方式解决，建立校院两级经费共担机制。

3. 一对一咨询费

在年度学生各类咨询费预算中列支，按照不超过 100 元/次的标准支付咨询费。

4. 师资培训费

根据国家、省和学校师资培训要求，在年度培训经费预算中列支，原则上要求实现职业规划课教师每三年全覆盖受到一次培训。

(四) 场地支持和排课时间

将理论课程列入课表，教师、学生均可在课表中查询上课安排。由教务处对授课教室及排课时间进行统筹安排，确保场地保障。授课教师由学生处统筹安排。校级实践活动一般由学生处统筹安排在学生社区活动中心。校级生涯咨询室由学生处做好日常管理与维护。

