

甘肃省高等教育自学考试 课程考试大纲

专业名称：心理健康教育（专升本）

专业代码：340102

课程名称：职业心理与指导（03666）



甘肃省高等教育自学考试委员会 制定
2024 年 3 月

心理健康教育专业（专升本）

职业心理与指导

课程考试大纲

I 课程性质与课程目标

一、课程性质和特点

《职业心理与指导》是甘肃省高等教育自学考试心理健康教育专业本科的专业必修课程。本课程兼具理论性和实践性，要求考生系统地学习职业生涯发展与辅导的主要理论和实施方法，掌握影响生涯发展的多种因素以及评估生涯发展的方法，能够将相关理论和方法应用于各个发展阶段的生涯辅导之中。

二、课程目标

通过本课程的学习，使考生了解职业心理与指导的核心概念，理解生涯发展与辅导的相关理论，掌握进行职业生涯规划的基础知识和常用方法，并运用相关概念、理论、知识和方法解决实际生涯问题。

具体而言，考生应达到以下目标：

1. 掌握生涯发展与辅导的有关理论，了解影响生涯发展的个人因素，明确职业分类知识和劳动力市场情况，知晓与就业相关的各种政策法规。
2. 掌握测验在生涯辅导实践工作中的合理应用，能够正确选择和使用标准化测验和非标准化的评估方法。
3. 了解如何对不同年龄阶段的人进行生涯干预，掌握开展各种生涯干预活动和生涯辅导的方法。
4. 掌握求职过程的实施及管理，帮助面临求职的人员进行有效求职；理解组织中的生涯发展与管理，掌握职场中进行生涯辅导的方法。
5. 把握职业心理与指导相关理论与实践的发展前景，了解在中国实施生涯辅导的主要问题和困难及其应对策略。

三、与相关课程的联系与区别

与本课程相联系的课程是普通心理学、发展心理学、社会心理学、心理测量学。本课程主要讨论生涯发展与辅导相关理论的实践应用，其它课程作为本课程的前置基础。

四、课程的重点和难点

本课程的重点包括重点、次重点、一般。重点是职业心理与指导的核心概念和经典理论，次重点是生涯发展的评估方法与生涯辅导的实施方法，一般内容是影响生涯发展的因素与生涯发展与辅导理论的新近进展。

II 考核目标

本大纲在考核目标中，按照识记、领会和应用三个层次规定其应达到的能力层次要求。三个能力层次是递进关系，各能力层次的含义是：

识记：要求考生能识别和记忆本课程中有关职业心理与指导概念及生涯发展与辅导的主要内容，并能够根据考核的不同要求，做出正确的表述、选择和判断。

领会：要求考生能领悟和理解本课程中有关职业心理与指导的核心概念及相关理论，理解不同生涯发展与辅导知识的区别与联系，并能根据考核的不同要求对职业心理与指导问题进行推理和论证，做出正确的判断、解释和说明。

应用：“简单应用”要求考生能应用单一知识点，对个体某一个生涯发展与规划相关问题进行分析和论证，得出正确的结论或做出正确的判断；“综合应用”要求考生能够应用多个知识点，对个体多个生涯发展与规划相关问题进行全面分析和系统论证，并得出解决问题的综合方案。

III 课程内容与考核要求

第一章 生涯辅导概述

一、学习目的与要求

掌握生涯发展与辅导及其相关的概念定义，了解生涯发展与辅导的发展历史及其影响因素。

二、课程内容

第一节 生涯发展与辅导的基本概念

1. 生涯及其相关概念

(1) 工作、职位、职业

(2) 生涯与生涯发展

2. 生涯辅导及其相关概念

(1) 生涯教育

(2) 职业辅导与生涯辅导

(3) 生涯咨询

(4) 生涯干预

(5) 生涯规划

3. 生涯咨询与心理咨询的关系

第二节 生涯发展与生涯辅导的历史

1. 美国生涯发展与辅导的历史

2. 中国生涯发展与辅导的历史与现状

三、考核知识点和考核要求

1. 识记：(1) 工作、职位、职业的概念界定；(2) 美国生涯发展与辅导的历史，中国生涯发展与辅导的历史与现状。

2. 领会：(1) 生涯发展的定义及其影响因素；(2) 生涯教育、职业辅导与生涯辅导、生涯咨询等间的联系与区别；(3) 生涯咨询与心理咨询间的关系。

四、本章关键问题

重点是生涯发展的定义及其影响因素；难点是生涯教育、职业辅导与生涯辅导、生涯咨询等概念间的联系与区别，生涯咨询与心理咨询间的关系。

第二章 生涯发展与辅导的理论基础

一、学习目的与要求

掌握主要的生涯发展理论，能够用各种不同的生涯发展理论解释个体的生涯发展过程，并能够根据不同的生涯发展理论，针对不同群体，提出生涯发展的各种干预策略。

二、课程内容

第一节 特质取向的生涯理论

1. 特质-因素理论
2. 工作适应理论
3. 霍兰德的人格类型理论
4. 特质取向理论在辅导中的应用

第二节 发展取向的生涯理论

1. 金斯伯格的发展理论
2. 舒伯的生涯发展理论
3. 戈特福瑞德森的限制-妥协理论
4. 发展取向理论在生涯辅导中的应用

第三节 社会学习取向的生涯理论

1. 克隆伯兹社会学习理论的基本观点
2. 克隆伯兹社会学习理论在生涯辅导中的应用

3. 社会认知职业理论的基本观点

4. 社会认知职业理论在生涯辅导中的应用

第四节 认知信息加工理论

1. 认知信息加工理论的基本观点

2. 认知信息加工理论在生涯辅导中的应用

第五节 不同理论的比较

1. 各种理论的共同主题

2. 理论的发展递进和不断完善

三、考核知识点和考核要求

特质取向的生涯理论：

1. 识记：(1) 帕森斯的职业指导三部曲；(2) 人与环境匹配理论；(3) 霍兰德的类型理论。

2. 应用：(1) 帕森斯理论对当前生涯辅导的启示；(2) 利用工作适应理论进行生涯辅导；(3) 利用霍兰德理论进行生涯辅导。

发展取向的生涯理论：

1. 识记：(1) 舒伯的生命全程和生活空间理论；(2) 限制-妥协理论。

2. 领会：(1) 不同阶段的生涯发展任务；(2) 不同生活角色的相互作用；(3) 社会地位及性别类型对职业抱负的影响。

3. 应用：(1) 对不同年龄阶段的人进行生涯辅导；(2) 如何对处于转折期的人进行生涯辅导

社会学习取向的生涯理论：

1. 识记：(1) 克朗伯兹所提出的影响生涯发展的因素；(2) 自我效能感和结果期望对职业兴趣的影响。

2. 领会：(1) 学习经验对生涯发展的影响；(2) 自我效能感对生涯发展的影响。

3. 应用：(1)根据社会学习理论，说明应该如何促进学生的生涯发展；(2)根据社会认知理论，说明学生的职业兴趣是如何发展和改变的。

认知信息加工理论：

1. 识记：(1)认知信息加工理论的金字塔模型；(2)认知信息加工理论的CASVE循环。

2. 领会：自我谈话在职业决策过程中的作用。

3. 应用：利用认知信息加工理论的CASVE循环解决各种有关的生涯选择问题。

不同理论的比较：

1. 领会：各种理论的共同主题和发展递进关系。

2. 应用：根据各种理论的相同点与不同点灵活运用各种理论，并能够做适当整合。

四、本章关键问题

重点是特质取向、发展取向、社会学习取向的生涯理论和认知信息加工理论以及各理论在生涯发展与辅导中的应用。难点是上述不同理论间的联系和区别。

第三章 生涯辅导的实施

一、学习目的与要求

对生涯辅导的服务对象和服务方式有更深入的认识和了解，掌握生涯辅导的实施过程，了解生涯辅导专业人员应该具备的能力要求，并能根据对生涯辅导人员的专业要求，运用各种方法提升自己的专业能力。

二、课程内容

第一节 生涯辅导的服务对象

1. 成人生涯问题分类诊断

2. 金树人的分类

第二节 生涯辅导的服务方式

1. 信息提供

2. 自助活动

3. 工作坊

4. 生涯课程

5. 生涯团体

6. 个别生涯辅导

第三节 生涯辅导的基本阶段

1. 建立关系和资料收集阶段

2. 问题识别和方案制定阶段

3. 实施干预阶段

4. 结果评估与结束阶段

第四节 生涯辅导人员的能力要求

1. 生涯辅导人员的专业能力

2. 生涯辅导人员的资格制度

三、考核知识点和考核要求

生涯辅导的服务对象：

1. 识记：不同类型服务对象的特点。
2. 领会：不同类型服务对象所需要的帮助。

生涯辅导的服务方式：

1. 领会：不同类型的服务方式的特点和适用人群。

生涯辅导的实施阶段：

1. 领会：(1)生涯辅导的过程；(2)生涯辅导各阶段的任务。

生涯辅导人员的专业要求：

1. 领会：生涯辅导人员的专业要求。

四、本章关键问题

重点是生涯辅导的服务对象与服务方式，难点是生涯辅导的过程及各阶段的任务。

第四章 影响生涯发展的个人因素

一、学习目的与要求

本章是本课程的重点内容之一。通过本章的学习，考生应掌握影响个体进行生涯选择、生涯决策的能力特点、兴趣类型、个人价值观等重要内容以及这些因素的评量方法，还应了解这些因素对生涯选择与规划的影响。

二、课程内容

第一节 职业价值观

1. 价值观

(1) 价值观的概念

(2) 价值观理论

(3) 价值观与行为的关系

2. 职业价值观

(1) 职业价值观的概念

(2) 职业价值观与职业行为的关系

(3) 职业价值观的影响因素

3. 职业价值观的内容

第二节 职业兴趣

1. 兴趣的概念

2. 职业兴趣

(1) 个体职业兴趣的发展

(2) 职业兴趣的测量

第三节 能力与技能

1. 能力

(1) 能力的概念

(2) 能力的类型

2. 技能

(1) 可迁移技能

(2) 专业知识技能

(3) 适应性技能

(4) 各种技能的组合

3. 就业技能

(1) 就业技能的内容

(2) 就业技能的维度

第四节 人格

1. 人格的概念

2. 人格描述的不同模式

(1) 特质论

(2) 类型论

3. 人格对职业生涯的影响

第五节 生涯规划

1. 生涯规划的概念

2. 生涯规划的意义

3. 生涯规划的内容与方法

三、考核知识点和考核要求

职业价值观：

1. 识记：(1) 价值观的概念；(2) 职业价值观的概念。

2. 领会：职业价值观的内容。

职业兴趣：

1. 识记：(1) 职业兴趣的概念；(2) 三种有影响的兴趣测验。

能力与技能：

1. 识记：能力与技能的概念。

2. 领会：(1) 可迁移技能、专业知识技能、适应性技能在职业生涯中的作用；

(2) 就业技能的内容。

人格：

1. 识记：人格的概念。

2. 领会：人格对生涯选择的影响。

生涯规划：

1. 识记：生涯规划的概念。

2. 领会：生涯规划的内容。

3. 应用：使用生涯规划方法规划个人未来的生涯道路。

四、本章关键问题

重点是职业价值观与职业兴趣；难点是理解影响生涯发展的多种个人因素及其相互间关系。

第五章 劳动力市场与生涯

一、学习目的与要求

了解生涯信息与资源在生涯辅导中的地位与作用，了解劳动力市场对生涯选择与发展的影响，了解不同国家的职业分类标准，能够在生涯辅导过程中有效使用各种职业信息。

二、课程内容

第一节 劳动力市场

1. 劳动力市场的概念与特征

(1) 什么是劳动力市场

(2) 劳动力市场的特征

2. 我国劳动力市场的基本状况

(1) 我国劳动力市场的历史与发展

(2) 我国劳动力市场的现状与存在的问题

3. 影响劳动力市场发展变化的因素

4. 新型的工作方式

第二节 职业分类

1. 有关职业分类的基本概念

(1) 产业、行业与职业的概念

(2) 职业分类的概念及方法

2. 欧美国家的职业分类

3. 我国的职业分类

第三节 信息的收集与使用

1. 生涯信息的内容

2. 生涯信息的收集

3. 生涯信息的整理与使用

三、考核知识点和考核要求

劳动力市场：

领会：(1) 劳动力市场的发展变化；(2) 经济全球化对劳动力市场的影响；(3) 新型的工作方式。

职业分类：

识记：(1) 我国职业分类的基本结构；(2) 美国职业分类的主要方式。

信息在生涯辅导中的应用：

领会：(1) 信息收集和筛选的标准；(2) 在生涯辅导中有效且恰当地使用信息。

四、本章关键问题

重点是劳动力市场和职业分类；难点是信息在生涯辅导中的应用。

第六章 生涯发展评估

一、学习目的与要求

本章是本课程最为重要的内容之一。通过本章的学习，考生应了解生涯发展评估的功能和模式，初步掌握进行生涯发展状况评估的工具与方法，掌握解释评估结果的原则与方法。

二、课程内容

第一节 生涯发展评估的功能

1. 评估的意义和功能

2. 标准化评估与非标准化评估

第二节 标准化评估

1. 能力测验

(1) 能力的可测性

(2) 能力测验的目的与方法

(3) 有代表性的能力测验

2. 兴趣测验

(1) 兴趣测验的目的与方法

(2) 有代表性的兴趣测验

3. 人格测验

(1) 人格测验的目的与方法

(2) 有代表性的人格测验

4. 价值观测验

(1) 价值观测验的目的与方法

(2) 有代表性的价值观测验

第三节 非标准化评估

1. 非标准化评估的概念

2. 常用的非标准化评估工具

第四节 评估结果的解释与应用

1. 解释与应用的基本原则

2. 测验结果的解释过程

三、考核知识点和考核要求

生涯发展评估的功能：

1. 识记：(1)评估的功能；(2)评估的类型。

2. 领会：标准化评估与非标准化评估的优缺点。

标准化评估与标准化工具：

1. 识记：(1)有代表性的能力测验；(2)有代表性的兴趣测验；(3)有代表性的价值观测验。

2. 领会：(1)能力测验在生涯发展评估中的作用；(2)兴趣测验在生涯发展评估中的作用；(3)人格测验在生涯发展评估中的作用；(4)价值观测验在生涯发展评估中的作用。

评估结果的解释与应用：

1. 识记：解释评估结果的基本原则。

2. 领会：(1)解释结果之前的准备；(2)解释测验的要领。

四、本章关键问题

重点是生涯发展评估的功能、标准化评估与非标准化评估的概念；难点是标准化测验在生涯发展评估中的应用、评估结果的解释与应用。

第七章 中小学阶段的生涯辅导

一、学习目的与要求

了解中小学生心理发展的年龄阶段特点及他们在此阶段所面临的生涯发展任务；能够以符合中小学生心理发展特点、并能为中小学生所接受的各种方式，为其提供不同类型的生涯发展与辅导服务。

二、课程内容

第一节 小学生的生涯辅导

1. 小学生发展的阶段特点

2. 小学阶段的生涯发展任务

第二节 小学生生涯辅导实践

1. 小学生的生涯辅导策略

(1) 自我认识方面的辅导策略

(2) 教育及职业探索方面的辅导策略

(3) 生涯规划方面的辅导策略

2. 小学生生涯辅导实践可以利用的资源

3. 小学生生涯辅导的方式

第三节 中学生的生涯辅导

1. 中学生的生涯发展特点

2. 中学生的生涯发展任务

(1) 初中生的发展任务

(2) 高中生的发展任务

3. 中学生生涯辅导特点

(1) 初中阶段的生涯辅导特点

(2) 高中阶段的生涯辅导特点

第四节 中学生生涯辅导实践

1. 初中生生涯辅导实践

(1) 自我认知方面

(2)教育及职业探索方面

(3)生涯规划方面

2. 高中生生涯辅导实践

(1)自我认知方面

(2)教育及职业探索方面

(3)生涯规划方面

三、考核知识点和考核要求

小学生的生涯辅导：

1. 识记：小学生的生涯发展特点。
2. 领会：小学阶段生涯发展任务。

小学生涯辅导实践：

1. 领会：小学生涯辅导可利用的资源。
2. 应用：(1)小学生涯辅导的方式；(2)设计小学生涯发展教育方案。

中学生的生涯辅导：

1. 识记：初中生生涯发展特点。
2. 领会：初中生和高中生的生涯发展任务。

中学生涯辅导实践：

1. 应用：(1)设计初中生生涯教育与辅导方案；(2)设计高中生生涯教育课程。

四、本章关键问题

重点是中小學生生涯发展的特点与相应的生涯发展任务；难点是中小學生生涯辅导的实践方法。

第八章 大学生生涯辅导

一、学习目的与要求

了解大学生心理发展的年龄阶段特点,了解大学生在此阶段所面临生涯发展任务和可能遇到的各种生涯发展问题。能够以符合大学生心理特点、为大学生所接受的方式,为其提供各种形式的生涯发展与生涯规划的教育和辅导。

二、课程内容

第一节 大学生生涯发展的特点

1. 大学生心理发展的特点

(1) 大学生的一般心理特征

(2) 大学生面临的心理冲突

(3) 大学生生涯发展现状

2. 大学生涯发展的阶段及任务

(1) 过渡

(2) 探索

(3) 决策

(4) 执行

第二节 大学生生涯辅导实践

1. 大学生生涯辅导要达到的能力标准

(1) 自我认识

(2) 教育与职业探索

(3) 生涯规划

2. 大学生生涯辅导的方式

- (1)个别辅导
- (2)团体辅导
- (3)生涯辅导课程或讲座
- (4)生涯辅导工作坊
- (5)就业安置计划

三、考核知识点和考核要求

大学生心理发展的特点：

- 1. 领会：大学生心理发展特点。

大学生涯发展的阶段及任务：

- 1. 应用：根据大学生生涯发展的阶段和任务制定大学生生涯发展干预策略。

大学生生涯辅导要达到的能力标准：

- 1. 识记：大学生生涯发展的能力标准。
- 2. 应用：根据大学生生涯发展的能力标准，设计大学生生涯发展课程。

大学生生涯辅导的方式：

- 1. 应用：了解并能够使用不同方法对大学生进行生涯辅导与干预。

四、本章关键问题

重点是大学生生涯发展的特点；难点是大学生生涯辅导实践。

第九章 求职过程管理

一、学习目的与要求

对求职过程有一个全面的了解，基本掌握求职过程中简历、求职信等材料的撰写要求，熟悉各类不同面试方式的要求和应对原则；掌握求职过程的自我管理策略；了解从学习过程到就业过程的转变规律和自我调试规律。

二、课程内容

第一节 求职过程中的书面交流

1. 简历

(1) 简历的目的

(2) 简历的内容及其组织原则

(3) 简历的类型

(4) 简历制作的注意事项

2. 求职信

(1) 求职信及其作用

(2) 求职信的内容

(3) 撰写求职信的注意事项

(4) 求职信样例

3. 求职过程中的信息管理

第二节 面试

1. 面试的准备

(1) 了解用人单位

(2) 自我了解

(3) 面试练习

(4) 面试的其他注意事项

2. 面试过程

(1) 传统面试

(2) 典型问题的回答与提问

(3) 结构化面试

(4) 评价中心

(5) 其他面试方法

三、考核知识点和考核要求

求职过程中的书面交流：

1. 识记：(1) 求职信的书写要求；(2) 简历的书写目的与要求。
2. 领会：(1) 简历的目的与要求；(2) 求职过程文件管理的意义。
3. 应用：(1) 按照要求撰写个人简历；(2) 互相评阅个人撰写的简历。

面试：

1. 识记：(1) 传统面试的特点；(2) 结构化面试的特点；(3) “评价中心”技术的主要内容。
2. 领会：(1) 结构化面试与传统面试的差异；(2) “评价中心”技术所测评的能力要素；(3) 面试技巧。
3. 应用：(1) 模拟各种面试；(2) 练习各种面试技巧。

四、本章关键问题

重点是求职信的形式与内容、传统面试和结构化面试的特点；难点是简历的目的与内容、“评价中心”技术。

第十章 工作适应与职场中的生涯辅导

一、学习目的与要求

掌握工作动机、工作适应等基本概念，了解并能初步运用各种提升工作品质的方法；了解从学生到工作者的转变过程，学习调整自己，适应社会与工作；了解组织中的生涯辅导的特点，把握成年人生涯发展阶段特点，了解组织中促进员工生涯发展的各种措施。

二、课程内容

第一节 工作动机与工作适应

1. 工作动机

(1) 马斯洛需求层次理论与奥德佛 ERG 理论

(2) 麦克里兰的三重需求理论

(3) 认知失调理论与公平理论

2. 工作适应

(1) 工作适应的概念

(2) 影响工作适应的因素

第二节 组织中的生涯发展

1. 组织中生涯发展的早期阶段

2. 组织中生涯发展的中期阶段

3. 组织中生涯发展的晚期阶段

第三节 组织中的生涯管理

1. 组织生涯管理的目标

2. 组织生涯管理的基本原则

3. 组织生涯管理的活动

三、考核知识点和考核要求

工作动机与工作适应：

1. 识记：(1) 马斯洛的需求层次理论；(2) 麦克里兰的三重需求理论。

2. 领会：(1) 马斯洛的需求层次理论和麦克里兰的三重需求理论之间的关系；
(2) 影响工作适应的因素；(3) 工作满意感与工作适应的关系。

3. 应用：(1) 按照要求撰写个人简历；(2) 互相评阅个人撰写的简历。

组织中的生涯发展：

1. 识记：(1)组织中生涯发展的早期阶段；(2)组织中生涯发展的中期阶段；(3)组织中生涯发展的晚期阶段。

组织中的生涯管理：

1. 识记：(1)组织生涯管理的目标；(2)组织生涯管理的基本原则；(3)组织生涯管理的活动。

四、本章关键问题

重点是工作动机的相关理论、工作适应的定义及其影响因素；难点是组织中的生涯发展与生涯管理。

第十一章 发展与展望

一、学习目的与要求

了解生涯发展与辅导理论的发展变化趋势，了解在中国实施生涯辅导的特点和所面对的各种挑战，了解生涯发展与辅导在中国未来的发展趋势。

二、课程内容

第一节 生涯发展与辅导理论的新近发展

1. 生涯发展的生态学模型
2. 系统理论对生涯发展理论的影响
3. 生涯辅导中的建构理论

第二节 中国实施生涯辅导面临的挑战与对策

1. 中国实施生涯辅导的挑战
 - (1) 缺乏生涯辅导专业人员
 - (2) 缺乏研究和理论指导
 - (3) 测验开发与使用待改善

(4) 公众认知的误区

(5) 专业认同存在困难

2. 生涯发展与辅导的未来发展对策

(1) 关注个人系统，加强生涯发展和辅导理论的研究，解决当务之急

(2) 重视社会化系统和环境-社会系统对个人生涯发展的影响

三、考核知识点和考核要求

生涯发展与辅导理论的新近进展：

1. 领会：(1) 发展生态学理论；(2) 系统理论；(3) 建构理论。

中国生涯发展与辅导面临的挑战与对策：

1. 领会：中国生涯发展与辅导面临的挑战。

四、本章关键问题

重点是生涯发展与辅导理论的新近进展；难点是中国生涯发展与辅导面临的挑战与对策。

IV 有关大纲的说明和考核实施要求

本大纲是根据专业自学考试计划的要求，结合自学考试的特点而确定的，既是《职业心理与指导》课程个人自学和社会助学的依据，也是该课程考试命题的依据。凡指定的考试用书的内容与本大纲有出入的，应以本大纲为依据。

(一) 关于考核目标的说明

为使考核内容具体化和考核要求标准化，本大纲在列出课程内容的基础上，对各章规定了考核目标，包括考核知识点和考核要求。明确考核目标，能使自学应考者进一步明确考核内容和要求，更有目的地系统学习教材；使社会助学者能更全面、更有针对性地分层进行辅导；使考试命题者能够更加明确命题范围，更准确地安排试题的知识能力层次和难易度。

本大纲的考核目标，按识记、领会和应用三个层次规定所应达到的能力层次要求。各能力层次的具体含义是：

识记：能了解有关的名词、概念和知识的含义，并能正确认识和进行表述，是较低层次的要求。

领会：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理和基本方法，掌握有关概念、原理和方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在领会的基础上，能运用基本概念、基本原理和基本方法分析和解决有关理论问题和实际问题。其中，“简单应用”是指在领会的基础上，能用学过的一两个知识点分析和解决简单问题，“综合应用”是指在简单应用的基础上，能用学过的多个知识点分析和解决复杂问题，是最高层次的要求。

（二）关于自学教材

本大纲规定的《职业心理与指导》课程使用的自学教材为《职业辅导》，侯志瑾主编，由北京大学医学出版社于 2008 年出版。

（三）自学方法指导

在开始阅读教材之前，应先仔细阅读本考试大纲，了解本课程考察的有关内容及相应要求，以提高自学的目的性，提升学习的效率，同时应注意掌握学习的方式方法。

由于本课程的科学性与实践性并重，自学者在系统学习相关内容后，可通过团体互助等方式，践行有关生涯发展与辅导的理论，在实践中加深对相关理论的理解与认知。本课程由于内容较多，同时有一定难度，应考者在自学时应注意以下三点：

1. 在自学教材时，应逐章逐节逐目地全面阅读，并比照大纲的知识点，对教材相关内容做摘录，从而细致地掌握各章节的知识点。

2. 通过阅读本课程的考试大纲，明确考核的重点、难点，注意各知识点的能力层次要求。通过对教材各章节重点内容进行思考性精读，深入把握各章之间的联系，对摘录部分能熟练记忆、融会贯通。

3. 在牢记大纲和自学教材要点的基础上，可参阅其他相关参考书籍或文献，然后再返回大纲和教材，从而更为深入地吃透相关知识点，对基本概念和理论有更加深刻的理解，并进一步提升灵活运用相关知识的能力。

（四）对社会助学者的要求

1. 按照教学计划，《职业心理与指导》课程规定为 4 学分。

2. 社会助学者应明确本课程的性质与设置要求,根据本大纲规定的课程内容和考核要求,把握指定教材的基本内容,对自学者进行切实有效的辅导,引导他们掌握恰当的学习方法。具体而言,在教学和辅导中应注意以下问题:

(1)以本考试大纲为依据,以指定自学教材为基础进行相应的辅导。

(2)要正确处理重点和一般的关系。社会助学者应根据考试大纲和考试命题的特点,指导自学者全面系统地学习教材,按照考核目标掌握全部课程内容。在全面的基础上,突出重点章节和重点问题,把重点问题和一般问题有机结合。

(3)要正确处理基本概念、基本原理和基本知识同应用能力的关系,努力引导自学者将理论知识转化为认识、分析和解决实际问题的能力,提高自学者对职业心理与指导的认识水平。

(五) 关于考试命题的若干规定

1.《职业心理与指导》课程的考试命题应以本大纲为依据,按照规定的课程内容和考核目标,来确定考试范围和考核要求;不要任意扩大或缩小考试范围,提高或降低考核要求。考试命题要覆盖本大纲的第一章到第十一章的内容,并适当突出重点、难点。

2.对能力层次的要求应结构合理。对不同能力层次要求的试题所占分数比例一般为:识记 40%,领会 30%,应用 30%。

3.要合理安排试卷的难度结构。试题的难度分为易、较易、较难、难四等。每份试卷中,四种难易度试题的分数比例一般为:易 20%,较易 30%,较难 30%,难 20%。

4.试题的难易度与能力层次有一定的联系,但二者不是等同的概念:在各个能力层次中,都可存在难易度不同的试题。

5.适合本课程考试的题型有:单项选择题、填空题、名词解释、简答题、论述题和案例题等。

6.本课程的考试方式为闭卷(笔试),考试时间为 150 分钟。试题量应以中等水平考生在规定时间内答完全部试题为度。评分采用百分制,60 分为及格。

附录：考试题型举例

一、单项选择题

1. 在信息加工的金字塔模型中，其顶层是()。
- A. 自我知识 B. 选择的知識
- C. 元认知 D. 一般的信息加工技能
2. 霍兰德人格类型理论认为存在六种主要的职业人格，以下哪项不属于其中之一？()。
- A. 社会型 B. 现实型
- C. 经济型 D. 艺术型

二、填空题

1. 首先提出“生涯发展”这一概念的学者是_____。
2. _____是马斯洛需要层次理论的最高层次。

三、名词解释

1. 职业价值观
2. 自我效能信念

四、简答题

1. 简述克朗伯兹社会学习理论的基本观点。
2. 简述生涯辅导的基本阶段。

五、论述题

1. 试论述生涯发展的生态学模型的主要观点。
2. 试论述非标准化测验在生涯辅导中的作用。

六、案例题

案例材料：小红是高二学生，即将升入高三。但她感到迷茫困惑，既不知道学习的意义在哪里，又不知道自己未来能做什么，也因此缺乏学习的动力，导致当前成绩每况愈下。

小红的妈妈非常焦虑，带她来找你做咨询，希望你帮小红振作起来，你会怎么做呢？