

河南省教育人才学会 河南省教育学会

豫教人〔2022〕20号

关于举办高中阶段教师 生涯教育指导师培训的通知

各市、县教育学会及有关科研单位、普通高中、中等职业学校：

为全面落实《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》（国办发〔2019〕29号）》“要加强对学生生涯规划等方面指导，帮助学生树立正确理想信念、正确认识自我，更好适应高中学习生活，处理好个人兴趣特长与国家和社会需要的关系，提高选修课程、选考科目、报考专业和未来发展方向的自主选择能力”等有关要求，积极应对我省新高考改革的需求，有效解决高考改革所带来的选科决策难、生涯规划盲目等系列问题，帮助教师掌握生涯规划与高考报考志愿的前沿理论和实践方法，提高指导学生学业发展规划的实战技能，确保高中阶段各项教育教学工作的高效有序开展，河南省教育人才学会、河南省教育学会决定开展高中阶段教师“生涯教育指导师”培训认证工作。拟通过培训，帮助教师掌握有关工具，更好了解学生特长和个性特点，提升教师指导学生升学志愿选择和科学选

科能力，从而更好地挖掘学生自身天赋，激发学生学习兴趣，促进学生成长成才。

一、培训对象

高中阶段（含普通高中、中职学校）的学校领导、教务主任、班主任、生涯教师、心理教师、各学科教师及其他对生涯教育感兴趣的教师。

二、组织单位

河南省教育人才学会、河南省教育学会。

三、培训时间

结合抗疫工作要求，第二批培训一、二、三期在线上举行，每期培训 60 学时。以后培训时间及具体内容另行通知。

第一期培训时间：9月21日—9月30日。

第二期培训时间：10月7日—10月17日。

第三期培训时间：10月18日—10月28日。

培训时间如有变动，请关注“河南省教育人才学会”“河南省教育学会”微信公众号及河南教育科研网通知。

四、培训内容

了解国内新高考改革精神，明晰高中阶段开设生涯规划课程的必要性，唤醒教师生涯规划教育意识；系统学习生涯规划知识及技术，帮助学生自我认知，发现自我兴趣特长，明确个人发展目标，实现自我学业规划、职业规划与人生规划；掌握生涯规划课程设计和生涯活动设计的基本理论和方法，学会灵活设计和实施生涯发展课程；学会

指导学生在新高考背景下选科、选专业、选大学、选职业，做好学生生涯规划与高考志愿填报指导，实现择己所爱、择己所长、择世所需。

(一) 线上课程内容

录播 52 课时（必修 24 课时，辅修 28 课时），直播 8 课时。

生涯规划与管理（40 课时）

课程模块	课程名称	主要内容
1.生涯唤醒	高中生涯蓝图	学生生涯唤醒课程延续，高中学业生涯破冰课，适应高中生活
2.自我认知	悦纳自己	能够发现并欣赏自己的优点，接纳自己的不足，学会客观分析成长的消极作用和积极意义，提升自信心
	职业兴趣	了解职业兴趣类型；结合外部探索，对自我兴趣做初步探索
	职业性格	了解职业性格类型；结合外部探索，对自我性格做初步探索
	职业价值观	了解职业价值观倾向，以及价值观对职业生涯及决策的影响
	多元能力分析	了解职业能力类型；结合外部探索，对自我能力做初步探索
3.环境探索	职业初探	通过行业、岗位、职业的分析，让学生可以通过排除法了解体验自己喜欢的职业
	职业人物访谈	让学生对自己敬仰的职业人士做一次职业访谈，在访谈前做好访谈提纲，过后做好总结
	职业探索与体验	引导学生通过多种形式进行职业探索，在个人职业探索和家庭职业探索中体验自己喜欢的职业
	了解大学	初步了解大学；通过排除法找到自己感兴趣的大学
	专业初探	初步了解专业；通过排除法找到自己感兴趣的大学

	学科能力与专业目标解读	学会调整与确认目标，同时了解相应的外部信息（学科能力与专业目标部分）
4.生涯规划	职业初探	通过行业、岗位、职业的分析，让学生可以通过排除法了解体验自己喜欢的职业
	我的生涯规划书	根据环境及自我探索，整合生涯信息，初步制定自己的生涯规划书
	时间管理	建立时间管理意识，了解自己的时间管理情况，学会根据事情的轻重缓急合理安排时间，理解并尝试运用时间管理的“四象限法则”
	学业督导	强调学业督导的重要性，让学生深入分析学业问题，找到影响因素，并进行学习策略的调整
	生涯资讯整合与评估	明确生涯资讯整合所包含的维度以及掌握资讯整合的方法
	选科闯关	明确学科的优势，通过“决策平衡单”初步确定自己的选考科目
5.生涯管理	生涯适应	了解生涯的动态性特点，学会通过觉察不断优化生涯目标
	自我效能的作用	学会在高度学习压力下调整心态
	挫折管理	学会挫折压力下的情绪调节
	压力缓解	了解压力对身心的影响，学会正确释压的方法和途径

生涯规划（10课时）

序号	课程名称	主要内容
1	我的生涯规划书	根据环境及自我探索，整合生涯信息，初步制定自己的生涯规划书
2	时间管理	建立时间管理意识，了解自己的时间管理情况，学会根据事情的轻重缓急合理安排时间，理解并尝试运用时间管理的“四象限法则”

3	学业督导	强调学业督导的重要性，让学生深入分析学业问题，找到影响因素，并进行学习策略的调整
4	生涯咨询整合与评估	明确生涯咨询整合所包含的维度以及掌握咨询整合的方法
5	生涯规划	结合思维导图，初步确立升学方案，并优化目前学习目标
6	生涯决策风格	生涯决策风格及对生涯决策的影响

志愿填报（直播，8课时）

序号	课程名称	主要内容
1	什么是高考报考	讲述高考报考的本质，帮助大家澄清对高考报考的错误认知
2	高考报考的步骤	讲述高考报考的四大环节，帮助大家科学的进行高考报考
3	设计志愿填报方案的步骤	讲述设计志愿填报方案的五大步骤，帮助大家高效地设计出一份理想的志愿填报方案
4	高考报考具备的知识	讲述高考报考涉及到的四大模块的知识，帮助大家清晰认知掌握这些知识的方法
5	高考报考填报方式	讲述新高考下的三种主要填报志愿的方法
6	院校的主要投档方式	讲述两种常见的院校投档方式----平行志愿和顺序志愿，帮助大家掌握确定院校填报顺序的方法
7	专业的录取方式	讲述三种常见的专业录取方式---分数清、专业清和专业级差，帮助大家掌握确定专业填报顺序的方法

测评：2课时

（二）线上培训形式

1. 电脑端

培训学员登录“河南省教育人才学会”
(<http://www.haet.org.cn/index.html>)。点击：【人才服务】→【教育
人才培训】→【生涯教育指导师】，进入【个人中心】→【账号设置】
→【手机号】，绑定报名手机号即可进入课程的学习。

2. 手机端



培训学员用手机微信扫描关注上方二维码，点击：公众号下方
【在线教育】→【生涯教育指导师】→【个人中心】→【账号设
置】→【手机号】，绑定报名手机号即可进入课程的学习。

（三）线上培训要求

为保障培训质量和培训效果，促使学员增强学习的积极性与主动性，根据项目培训目标，结合学员实际，特制定如下线上培训要求和得分标准：

1. 网上课程学习。此项满分 50 分。参训教师在网上学习课程的
实际时间，主要是指课程中包含的各个专题的视频观看及文本查阅。
上线学习的有效时间由网络自动记录。

2. 考试测评。此项满分 50 分。由中国国家培训网组织试卷，考试合格者可获得“生涯教育指导师”中级证书，证书信息可在中国国家培训网上查询。

3. 网上课程学习和作业成绩、参与调查问卷调查、研修心得成绩完成进度达到 70% 及以上的学员，视为在线培训成绩合格，登记 2022—2023 学年度继续教育培训 60 个学时。

五、专家团队介绍

秦建平 中国教育学会中小学教育质量综合评价改革实验区办公室主任、兼北师大系统科学学院教育规划与教育治理研究中心执行主任、特聘研究员。

吴景松 中国教育科学研究院发展研究所所长、研究员。

刘成杰 中国教育报人民教育家研究院特聘研究员。

王乐生 北京市海淀区教委基础教育科；北京市海淀区强基计划辅导员；学生生涯规划指导专家。

邓诗旋 国家认证生涯规划师、学业规划师；中国人生科学学会脑功能开发“十三五”科研规划重点课题实验基地负责人。

张小慧 教育学博士；生涯教育指导师讲师；脑科学方面课题组研究员；大数据时代背景下的智能学习研究的课题组成员；教育治理现代化监测研究课题组成员；十三五规划教育部重点课题——“当代中国法治教育的困境与优化”课题组成员。

刘中福 北京市重点中学英语教师；生涯教育指导师讲师；英语学科带头人。

省内相关教育专家。

六、培训费用

线上培训费用：1800 元/人（本费用包含：资料费、培训费、考试费、快递费及证书认证费）。

收款账户信息：

账户名称：河南省教育人才学会

账 号：41050180360800001297

开户银行：中国建设银行郑州自贸区分行

汇款备注：请备注姓名、单位、参加培训类型（线上/线下培训）等信息。

收款二维码：



备注：请备注“姓名/学校名称+生涯规划课程费”。

七、培训认证

对于完成学习内容，成绩合格的教师颁发：

（一）国家生涯教育指导师中级认证证书

(二) 继续教育学时证书（60课时，河南省教育人才学会、河南省教育学会颁发，纳入2022-2023学年教育主管部门承认的教师继续教育课时）。

八、培训报名

(一) 邮件报名

填写“河南省高中阶段教师生涯教育指导师培训报名登记表”(附件)，备注需填写参训批次及日期，发送至邮箱：

hnqingnian2022@163.com。

(二) 扫码报名



咨询联系电话：

18539271836 (河南省教育人才学会 赵书松)

13598877531 (河南省教育人才学会 王磊)

15036122966 (河南省教育学会 魏强)

15237657198 (河南省教育学会 方渊渊)



附件

河南省高中阶段教师生涯教育指导师培训报名登记表

序号	姓名	工作单位（学校名）	县（区）	手机	备注
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					
35					
36					
37					
38					
39					
40					
41					
42					
43					
44					
45					
46					
47					
48					
49					
50					
51					
52					
53					
54					
55					
56					
57					
58					
59					
60					
61					
62					
63					
64					
65					
66					
67					
68					
69					
70					
71					
72					
73					
74					
75					
76					
77					
78					
79					
80					
81					
82					
83					
84					
85					
86					
87					
88					
89					
90					
91					
92					
93					
94					
95					
96					
97					
98					
99					
100					
101					
102					
103					
104					
105					
106					
107					
108					
109					
110					
111					
112					
113					
114					
115					
116					
117					
118					
119					
120					
121					
122					
123					
124					
125					
126					
127					
128					
129					
130					
131					
132					
133					
134					
135					
136					
137					
138					
139					
140					
141					
142					
143					
144					
145					
146					
147					
148					
149					
150					
151					
152					
153					
154					
155					
156					
157					
158					
159					
160					
161					
162					
163					
164					
165					
166					
167					
168					
169					
170					
171					
172					
173					
174					
175					
176					
177					
178					
179					
180					
181					
182					
183					
184					
185					
186					
187					
188					
189					
190					
191					
192					
193					
194					
195					
196					
197					
198					
199					
200					
201					
202					
203					
204					
205					
206					
207					
208					
209					
210					
211					
212					
213					
214					
215					
216					
217					
218					
219					
220					
221					
222					
223					
224					
225					
226					
227					
228					
229					
230					
231					
232					
233					
234					
235					
236					
237					
238					
239					
240					
241					
242					
243					
244					
245					
246					
247					
248					
249					
250					
251					
252					
253					
254					
255					
256					
257					
258					
259					
260					
261					
262					
263					
264					
265					
266					
267					
268					
269					
270					
271					
272					
273					
274					
275					
276					
277					
278					
279					
280					
281					
282					
283					
284					
285					
286					
287					
288					
289					
290					
291					
292					
293					
294					
295					
296					
297					
298					
299					
300					
301					
302					
303					
304					
305					
306					
307					
308					
309					
310					
311					
312					
313					
314					
315					
316					
317					
318					
319					
320					
321					
322					
323					
324					
325					
326					
327					
328					
329					
330					
331					
332					
333					
334					
335					
336					
337					
338					
339					
340					
341					
342					
343					
344					
345					
346					
347					
348					