《高中学生生涯规划教育实践与探索》

——————泸县王燕名班主任工作室读书分享

姜雪梅

目录

01

01. 背景介绍

02

02. 内容介绍

03

03. 阅读收获

PART 01

背景介绍

01.背景介绍

龙口第一中学作为区域内重点学校，为了适应课程改革和高考改革，率先进行生涯教育的探索之路，经过一路的实践探索和不懈努力生涯教育系统初步形成，为了响应时代的召唤，时代的需要，龙口一中编写此书，给同路人以帮助和启迪。

PART 02

内容介绍

目录浏览

第一篇章 行路致远 砥砺前行

第二篇章 科学规划不负韶华

第一单元 我就是我
第二单元 了解职业
第三单元 生涯探索
第四单元 生涯设计

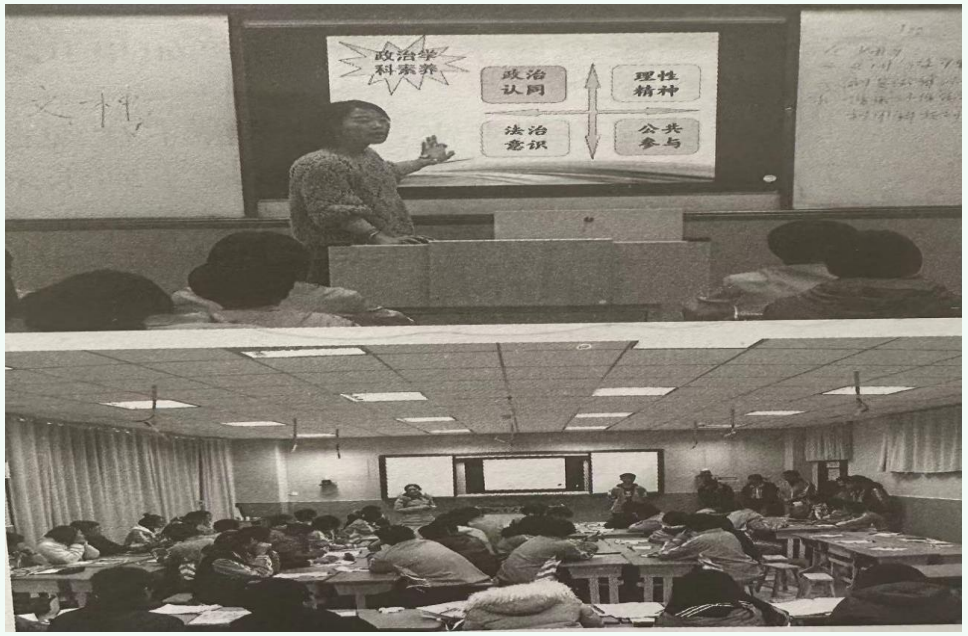
第三篇章 功不唐捐 玉汝于成

第四篇章 上下求索 创新融合

标题文字

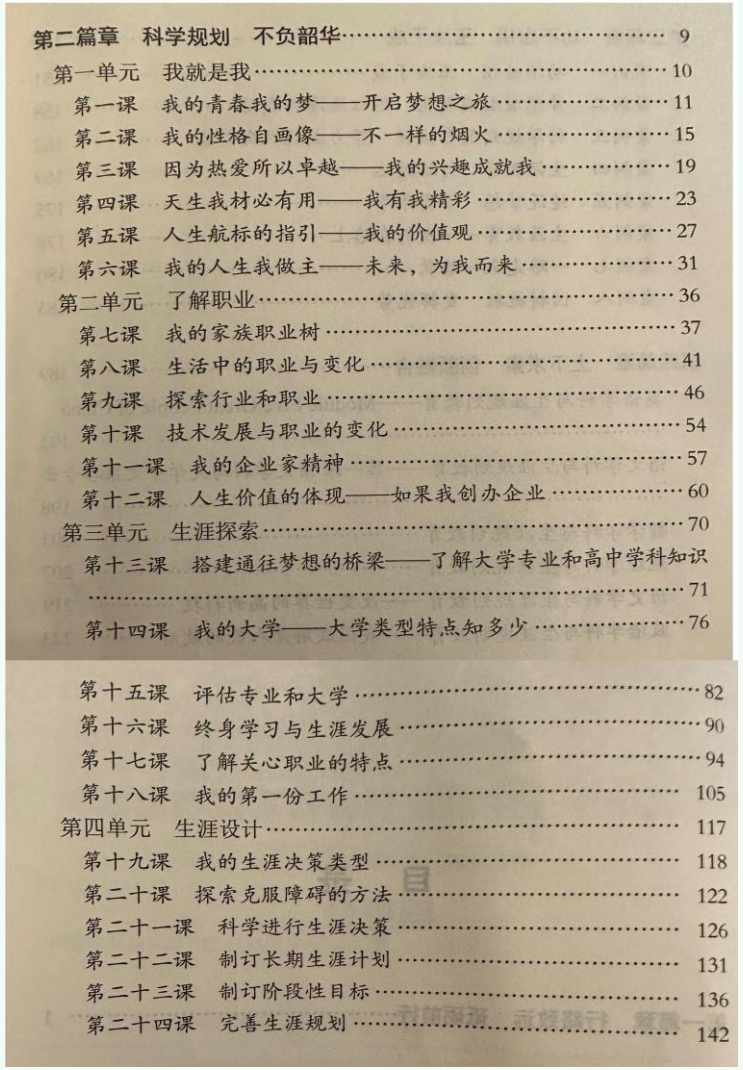
在此输入您要添加的文字内容；
在此输入您要添加的文字内容；
在此输入您要添加的文字内容；
在此输入您要添加的文字内容；

第一篇章 行路致远 砥砺前行



介绍龙口第一中学在生涯规划上所做的探索和一些成就。龙口一中本着“走出去，请进来”的发展理念外派骨干教师学习新高考改革理念和生涯教育的思路。并专门成立“学生发展指挥中心”组建了以班主任、心理健康教师为主体，专职教师为骨干，学科教师共同参与的生涯导师核心团队。并与大学合作开展生涯规划教师培训活动。每周开设“生涯教育课”，每月举办“生涯教育”大讲堂，每学期开展社会职业体验活动。

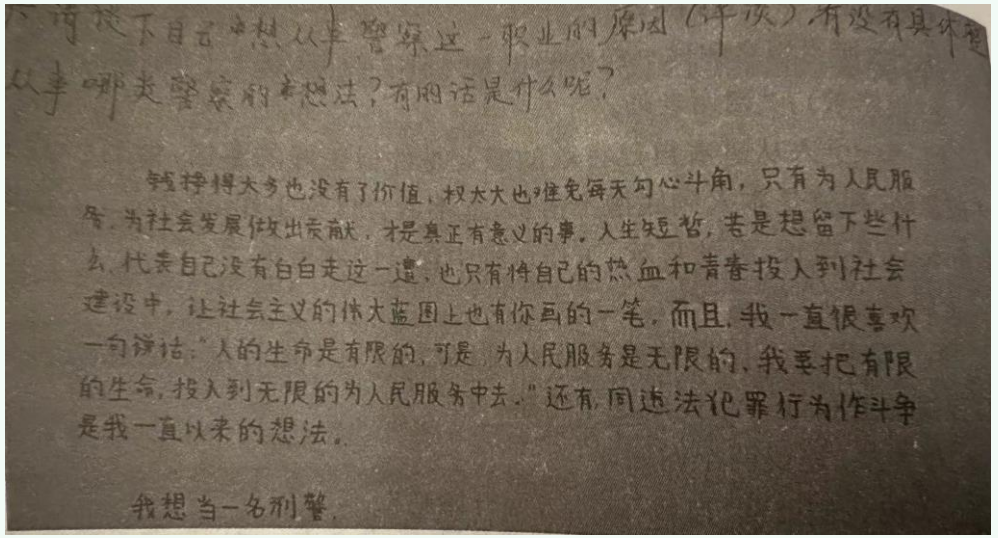
第二篇章 科学规划 不负韶华



第二篇章 科学规划 不负韶华 …… 9
第一单元 我就是我 …… 10
第一课 我的青春我的梦——开启梦想之旅 …… 11
第二课 我的性格自画像——不一样的烟火 …… 15
第三课 因为热爱所以卓越——我的兴趣成就我 …… 19
第四课 天生我材必有用——我有我精彩 …… 23
第五课 人生航标的指引——我的价值观 …… 27
第六课 我的人生我做主——未来，为我而来 …… 31
第二单元 了解职业 …… 36
第七课 我的家族职业树 …… 37
第八课 生活中的职业与变化 …… 41
第九课 探索行业和职业 …… 46
第十课 技术发展与职业的变化 …… 54
第十一课 我的企业家精神 …… 57
第十二课 人生价值的体现——如果我创办企业 …… 60
第三单元 生涯探索 …… 70
第十三课 搭建通往梦想的桥梁——了解大学专业和高中学科知识 …… 71
第十四课 我的大学——大学类型特点知多少 …… 76
第十五课 评估专业和大学 …… 82
第十六课 终身学习与生涯发展 …… 90
第十七课 了解关心职业的特点 …… 94
第十八课 我的第一份工作 …… 105
第四单元 生涯设计 …… 117
第十九课 我的生涯决策类型 …… 118
第二十课 探索克服障碍的方法 …… 122
第二十一课 科学进行生涯决策 …… 126
第二十二课 制订长期生涯计划 …… 131
第二十三课 制订阶段性目标 …… 136
第二十四课 完善生涯规划 …… 142

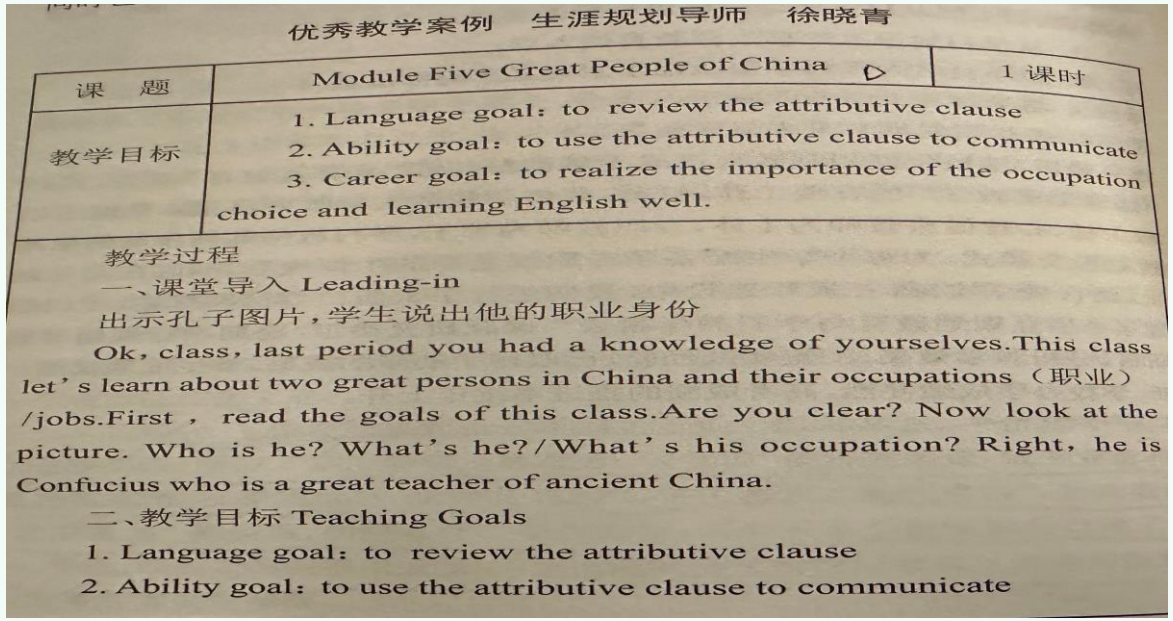
本章介绍了24个精彩的生涯规划课堂案例。包含了解自我，了解职业、生涯探索，生涯设计四个部分。第一部分从高中学生的梦想、性格、兴趣、能力、价值观、以及未来六个方面进行探索学习，学生通过一系列问题的罗列和回答，借助各种测评的智能系统，一个具体又形象的“自己”被构建出来，并从中找到自己的志趣所在，以及高中阶段想要奋斗完成的目标。第二部分让学生了解生活中的职业世界。从了解家庭成员职业出发，激发学生探索职业世界的兴趣，继而引导学生了解不同行业和职业的要求与前景。在了解自我和职业之后，自己与未来职业之间的桥梁便是我们所选择的专业和大学。第三部分生涯探索，帮助学生了解大学的学科门类和专业，进而能够初步把关注的职业与大学的专业，以及高中各学科联系起来，激发了学生的学习动机和兴趣，并根据自己的兴趣倾向，科学地选择选考科目和专业，制订个人学习计划，选择一个适合自己的最佳人生奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。第四部分如何克服在规划中出现的问题和障碍以及如何更加科学的进行生涯规划，并为自己制定出长期和阶段性目标。到此一套完整的丰富的具体的生涯课程呈现完成。

第三篇章 功不唐捐 玉汝于成



本章介绍了8个优秀生涯指导案例让我们看到生涯课程在具体学生身上的应用，以及生涯规划给学生，家庭，学校，社会所带来的好处。同时也通过实例让我们看到了生涯规划的必要性和重要性。

第四篇章 上下求索 创新融合



优秀教学案例 生涯规划导师 徐晓青

课 题	Module Five Great People of China	1 课时
教学目标	1. Language goal: to review the attributive clause 2. Ability goal: to use the attributive clause to communicate 3. Career goal: to realize the importance of the occupation choice and learning English well.	

教学过程

一、课堂导入 Leading-in

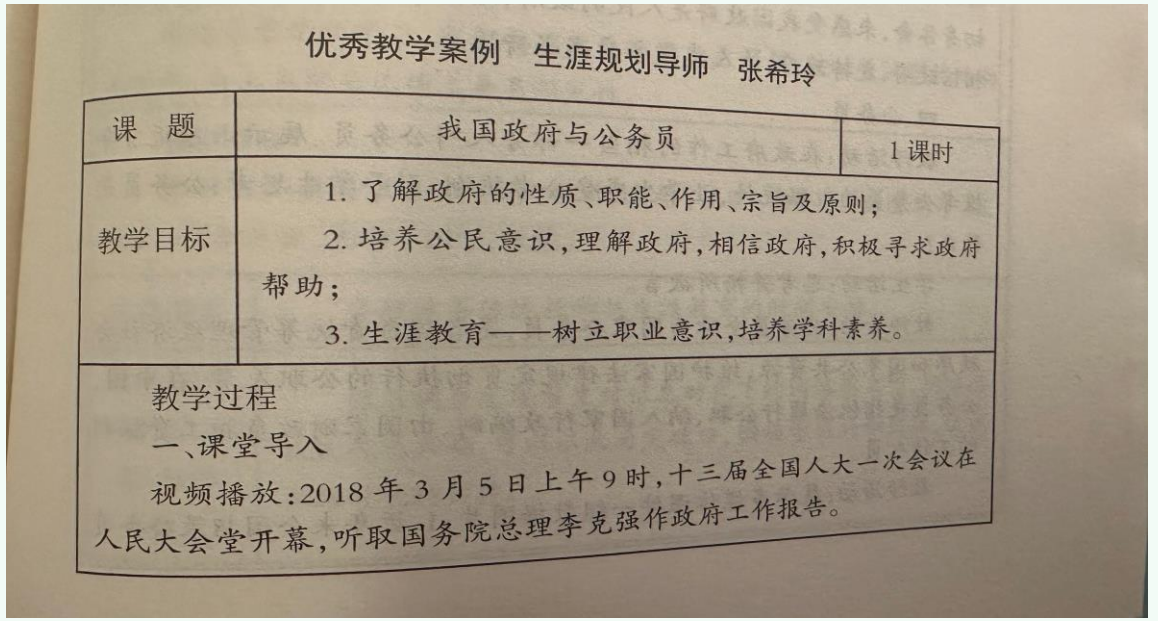
出示孔子图片，学生说出他的职业身份

Ok, class, last period you had a knowledge of yourselves.This class let's learn about two great persons in China and their occupations（职业）/jobs.First , read the goals of this class.Are you clear? Now look at the picture. Who is he? What's he?/What's his occupation? Right, he is Confucius who is a great teacher of ancient China.

二、教学目标 Teaching Goals

1. Language goal: to review the attributive clause

2. Ability goal: to use the attributive clause to communicate



优秀教学案例 生涯规划导师 张希玲

课 题	我国政府与公务员	1 课时
教学目标	1. 了解政府的性质、职能、作用、宗旨及原则； 2. 培养公民意识，理解政府，相信政府，积极寻求政府帮助； 3. 生涯教育——树立职业意识，培养学科素养。	

教学过程

一、课堂导入

视频播放：2018 年 3 月 5 日上午 9 时，十三届全国人大一次会议在人民大会堂开幕，听取国务院总理李克强作政府工作报告。

本章介绍10个生涯规划课程教育与学科融合的课堂。让我们明白脱离学科知识的生涯规划教育，无疑是空泛的，缺乏支撑和着力点的，很可能流于形式，止于口号，而缺乏规划的学科知识的学习，必定是效率低下，动力不足的。生涯规划教育与学科教育教学的融合，是实现“全员导师制的有效途径之一，也是学校生涯教育工作发展的必由之路。

PART 03

阅读收获

03.阅读收获

一.深刻地体会到生涯规划的重要性。

我校是一所高中寄宿学校，由于地处城乡结合部，后进生面积大，务工的子弟多，学生受家长关爱少，伴随着其身心的快速发展、思维方式的变化、社会经验的丰富和升学竞争压力的增大，他们容易在学习、生活和人际交往中滋生各种心理问题、萌发心理疾患。在应试教育的大环境中，农村高中片面追求升学率的取向对开展高中生生涯规划指导产生较大的阻碍，包括学生、家长、老师都没有认识到学生生涯规划的重要性。通过对本书的阅读，更是让我明白生涯规划对高中学生的重要性，孩子们平时候出现的诸多问题，都是因为他自身的困惑和焦虑没有得到解答，让他们自我否定，自我怀疑。我自身也通常把更多的精力放在学生所暴露出来的一些违纪行为。并未带领着孩子们一起去探索和发现自己的梦想，兴趣，性格和能力。而文中带给我全新的视角，通过正向的引导和探索，让学生发现自己的长处，了解自己的爱好，更为客观的评价自己。相信并明白天生我材必有用。使得学生们更自信，也更自律，不再全盘否定自己，并敢于面对挑战。其次农村普通高中的孩子接受的讯息少，对职业、大学、专业了解甚少，学生对就业和升学专业的选择一片迷茫。这也导致了许多学生看不到未来的路在何方。在一次次踌躇迷茫中，提前说了放弃。那么比起应试教育中的知识，了解未来职业，大学专业就显得尤为重要。

二.生涯规划课程的具体性、可操作性。

在未读本书之前，生涯规划与我而言是一个完全抽象的概念，不知道从何做起，也不知道如何做。而本书通过了解自我，了解职业，生涯探索，生涯设计四个板块向我呈现了一个完整的、具体的、可操作的生涯规划课程。让我明白生涯规划要做什么。同时又用一个个具体的教案手把手教会我如何去进行生涯规划。例如：我的兴趣成就我一课中让同学们在美丽浪漫岛，温暖友善岛，显赫富饶岛，现代井然岛，自然原始岛，深思冥想岛在这六个岛屿中选择自己最喜欢的岛屿以及最不喜欢的岛屿。然后分组登岛，写下自己的岛名、座右铭和口号，以及在自己岛上最喜欢做的事情。最后学生展示，教师点评。每一种岛屿了代表每种兴趣类型，以及它的代表人物和职业。没有类型的好坏，只是存在不同价值，同时也告诉学生测评了解自己的有效方式，但并不能盲目相信测评的结果。既能调动学生们的积极性，又能让学生了解到自己的职业兴趣类型。同时本书也向我展示如何把生涯规划教育内嵌在学科教学中。例如英语学科中Module 5 Great People of China。除了语言和能力上的目标，还可以增添职业规划的目标，意识到职业选择的重要性。本课内容是关于孔子，就可以通过展示孔子图片，阅读孔子文章，让学生说出他的职业身份。同时引出话题：你未来想做什么？原因是？如何才能实现目标？通过学科融合对学生进行生涯规划教育，以此来激发学生学科学习的主动性。激活高中阶段乃至于人生各个阶段学习和发展的动力源泉。

三、平衡生涯规划的差异性。

本书向我们呈现了完整的、具体的、可学习可借鉴的生涯规划课程，但让这个课程完整落地还有一些不得不面对的现实。学生差异：多数农村高中学生缺乏家庭教育和引导，社会知识缺乏，生活圈子狭窄他们对于自己的能力优、劣势没有清晰的认知，自己喜欢什么想干什么能干什么都是一无所知，这也就增加生涯规划的难度。教师差异：就目前农村高中开展生涯规划教育上，生涯规划没有专门的教育体系，多数都是以班主任为教学主导，在生涯规划的专业度上有待提升。农村高中的生涯规划较之本书的生涯规划有一定差异，但一定是有胜于无。农村高中生涯规划虽有诸多困难，但只要我们在探索，在前进的路上，就一定会比过去更好，更完善。农村高中生，他们以前接触的职业知识少，对世界对社会的认知少，在生涯规划的前期我们要把重心放在学生的知识普及和个人擅长能力方面的培养，然后再开展生涯规划教育，协助农村学生走出更专业的道路。同时教师通过参与专业培训，读与生涯规划相关的书籍，了解最新社会动态，坚持终身学习，从而让自己逐步在生涯规划教育方面更加专业。

谢谢大家

分享人：姜雪梅