

教学目标

1、认知目标

学生能够初步了解自己的职业意向。

2、情感目标

学生积极参与到活动和讨论中，通过彼此分享和总结体会到高中职业生涯规划的重要性；初步形成正确生涯规划的价值观。

3、能力目标

学生体会到生涯规划的系统性，拥有初步职业意向后该如何规划好自己高中的生活，以达到自己的目标。

学情分析

生涯规划，就是一个人对他的生涯做一个最适合他的妥善计划与安排，并且能够运用环境资源，在短期内充分发挥自我潜能，有方向地稳步向前。

家长和老师都告诉学生要好好学习，拥有好成绩，考个好大学，但却很少让学生去探索和发展自己的兴趣，思考自己长远的发展方向。“一心只读圣贤书”或者“走家长安排好的路子”，到了近成年的年龄还丝毫没有职业意识和生涯发展的观念。

教学过程

【讲授】许我一个未来

课间分组：

采用霍兰德职业兴趣测验进行分组，相同选择的同学分为一组，并进行适当的调整。

【设计意图】课前调动学生的好奇心和积极性，类似职业兴趣的同学在一起更易产生共鸣，方便交流。

一、热身阶段

活动规则：击鼓传花，拿到小盒子的同学回答相应问题。

问题：1、小的时候，你想过自己长大要干什么吗？ 2、小时候的梦想现在改变了吗？ 3、现在，你想过自己将来要从事什么工作，过怎样的生活吗？ 4、你了解自己的个性、兴趣和特长吗？ 5、你向往的工作符合你的这些特质吗？

交流分享：1、梦想改变的同学，谈谈发生了怎样的转变，为什么会有这样的改变？ 2、坚持梦想的同学，对这份工作是否有一定了解，真的适合自己吗？

教师引悟：小的时候，我们每个人都会有梦想，总统、科学家、教师、医生……这懵懂的梦想也正是我们最初的生涯规划。随着我们渐渐长大就会发现，总统只有一个，科学家也不太多，我们的梦想也在不断地发生着改变。然而，很多同学仍旧没有清晰的规划，不了解自己究竟适合什么，更没有了解到生涯规划的重要性。

【设计意图】通过活动，让学生感受到一种宽松、愉快、安全的心理环境，并引导学生对生涯规划形成初步的认识很了解。

二、转换阶段

1、情境再现

1998 年，刘立早参加高考，被浙江大学化学工程系录取。2002 年，获得学士学位，并被保送到清华大学化学反应工程专业，直接攻读博士研究生。2003 年 3 月，他突然从清华大学申请退学。

教师引导：同学们思考一下，他为什么要从清华大学退学呢？（制造悬念）

2003 年 6 月，他第二次参加高考，并被清华大学建筑系录取。刘立早说：“1998 年的时候，我是一名高三的学生，对于大学也好，专业也好，概念都是很模糊的，根本就不可能有清晰的认识，不知道自己以后想做什么。”

小组讨论：1、如果你是刘立早，你会做怎样的选择？ 2、如果时间回到刘立早读高一的时候，他可以做怎样的改变？

教师引悟：刘立早是幸运的，第二次高考终于选择了自己喜欢的专业，但是他浪费了大量的时间和精力。如果早在高中他对自己的特点和职业爱好有一个了解，对未来生活有一个规划，可能就不会发生这种情况。“临渴掘井”是累人和冒险的，但是很多人依旧在这么做。

2、数据展示

首都师范大学 2009 年的调查，左图是高中生对所选专业与职业的了解程度，右图是大学生对自己专业的满意程度。

教师引悟：刘立早应该是属于对自己专业不太了解或说不清楚的那部分学生，因此也导致了对之前的化学专业这么不满意，希望通过接下来一系列的课程，可以做一个未雨绸缪的高中生。

【设计意图】选择贴近学生实际情况的例子，让大家全部参与讨论，通过刘立早的事例认识到职业生涯规划的重要性，不仅关乎到高考之后选择专业，更影响了未来的幸福感，而实际的数据则会形成较为强烈的冲击。

三、工作阶段

1、理论趣谈：生涯彩虹图

教师引悟：心理学家舒伯认为按照年龄，可将每个人人生阶段与职业发展分期，每个阶段各有每一阶段的发展任务。而高中生正处于探索阶段，正是进行职业规划的黄金时期。

2、生涯幻游

活动规则：请大家保持绝对的安静，在柔和的背景音乐中，跟随老师的指导语，体会一下 10 年后的自己工作的一天。过程中，大家不要给自己压力，只要跟着感觉走。（指导语见附录）

活动分享：你能够进入想象的天地之中，见到十年后的我。你印象最深刻的部分是什么？你从事的是什么工作，可以具体谈谈吗？（这里采用纸条反馈的方式，保护了学生的隐私，又能使学生畅所欲言，教师反馈）

教师引悟：很多同学都看到了自己画面，有的清晰，有的模糊，这也许就是你目前梦想中的职业和生活，接下来的课程中，我们也会通过接纳我自己、职业大荟萃、踏实地筑梦等课程对自己的职业生涯有个更加清晰的规划。

3、目标探索

教师引导：那么，我们现在高一能为实现职业目标做哪些努力？

目标探索卡

我初步的职业方向是

在填高考志愿时可以选择什么专业

我要学好（课程）因为这类职业对这些课程的知识积累要求比较高。

在高中阶段，我可以通过一些方式锻炼这些能力，如

现阶段我可以做哪些改变？

交流分享：学生小组内交流，请学生代表分享。

【设计意图】针对本堂课的重难点，我设计了这些环节，用看图的方式将理论融入到学生的实际学习中，增强了趣味性，通过寻找自己的位置，体会到职业生涯规划的意义。生涯幻游是运用了冥想的方式，带领学生体会目前自己较为感兴趣的职业，拥有初步的定位。最后的目标探索则是让学生理解到梦想更需要踏实地努力。

四、结束阶段

思考分享：在背景音乐《飞得更高》中，思考分享本次辅导的收获。

教师引悟：生涯是以汪洋的大海，而我们就是海上扬帆的小船，找到属于你的灯塔，一步步踏踏实实地走下去。祝大家找到自己的希望，拥抱自己的未来！

【设计意图】心理课每个人都有属于自己的收获和感悟，所以最后给大家思考的时间，想想自己内心的想法和触动，真正学有所获。