

一、“认识自我，发现自己”活动建议：

- ◆讨论“什么样的职业是好职业”，进行观点碰撞。
- ◆阅读“生涯规划”相关书籍，组织读书交流会。
- ◆参加“生涯规划”讲座活动，明确自己的学习定位与努力方向。
- ◆体验父母所从事的工作，理解其工作类型及对家庭的影响。
- ◆调查父母对自身的职业满意度，了解其原因。
- ◆通过职业角色扮演，分享对不同职业角色的理解。
- ◆运用已知的职业分类和个性分类的知识，尝试进行个性与职业的匹配。
- ◆参与校园内的行业体验活动，如“跳蚤市场”、“模拟联合国”等，评估自己工作能力。
- ◆讨论“未来10年，我们将要扮演的社会角色”，了解今天努力的方向。

二、“了解他人，激励自己”活动建议：

- ◆寻找成长过程中所有爱过、关心过、帮助过、服务过自己的人，讨论“谁给了我们生命，谁呵护我们成长”。
- ◆探讨成人、成才与回报社会的关系。
- ◆采访高中学姐，初步明确未来学习的追求。
- ◆拟订采访提纲，访问一位熟悉的长辈，描绘他的职业经历，并分享访问过程的收获。

◆ “体验普通劳动者的一天”，通过“寻找生活中最受尊敬的人”，理解劳动奉献与实现人生价值的关系。

◆ 访问成功创业者，了解创业的艰辛和创业者的特点，讨论创业者应当具备的素质。

◆ 采访不同行业的劳动者，探讨职业技能的重要性。

◆ 分享成功者战胜挫折的故事，讨论成功者应当具备的心理素质。

◆ 收集、交流劳动模范的事迹，领悟他们成功的经验。

◆ 运用已知的生涯发展知识，探索现阶段生涯发展的任务。

三、“了解社会，融入自己”活动建议：

◆ 走访各类专业市场，了解经商创业现状。

◆ 走访企业工厂，了解其对人才的要求标准及具体需求。

◆ 观察不同的职业活动，找出职业活动的本质特征。

◆ 进行职业调查，并对不同职业与满足社会需要的状况进行归纳。

◆ 进行现代职业大搜索，制作就业人员职业分布图，分享搜寻结果。

◆ 调查当前出现的新兴行业，讨论新兴行业的发展趋势。

◆ 访问有关专业人士，讨论交流对热门职业的认识。

◆ 通过报纸、电视、网络等渠道进行“就业信息大搜寻”，并找出自己感兴趣的就业岗位。

◆参观访问，了解各类职业技术培训机构，了解相关内容，优化备选方案。

◆尝试设计制作个人求职应聘材料，并进行交流展示。

◆模拟求职面试，训练求职礼仪。

四、“规划方向，完善自己”活动建议：

◆调查高中及中等职业学校的教育目的、学习环境、教学特色，讨论两种不同的升学方向及未来的职业发展趋势，分享探索结果。

◆“体验高中生活的一天”，设想自己的未来学习。

◆扬长避短，制定自己的学业发展规划，选择最适合自己的高中。

◆邀请老师、家长、同学帮助自己完善的学业之路，明确努力方向。

◆举办“我的生涯发展规划”大赛，分享“我的选择”，学分互相理解、支持。