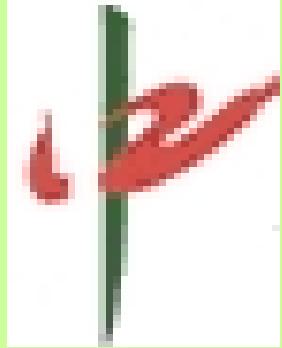


我和未来有个约

——郑州12中生涯规划教育经验分享——



主要内容

- 1.我们对高中生生涯规划的认识。
- 2.我们在高中生生涯规划课程上做的探索工作。
- 3.校本教材的编写过程。
- 4.问题和展望。

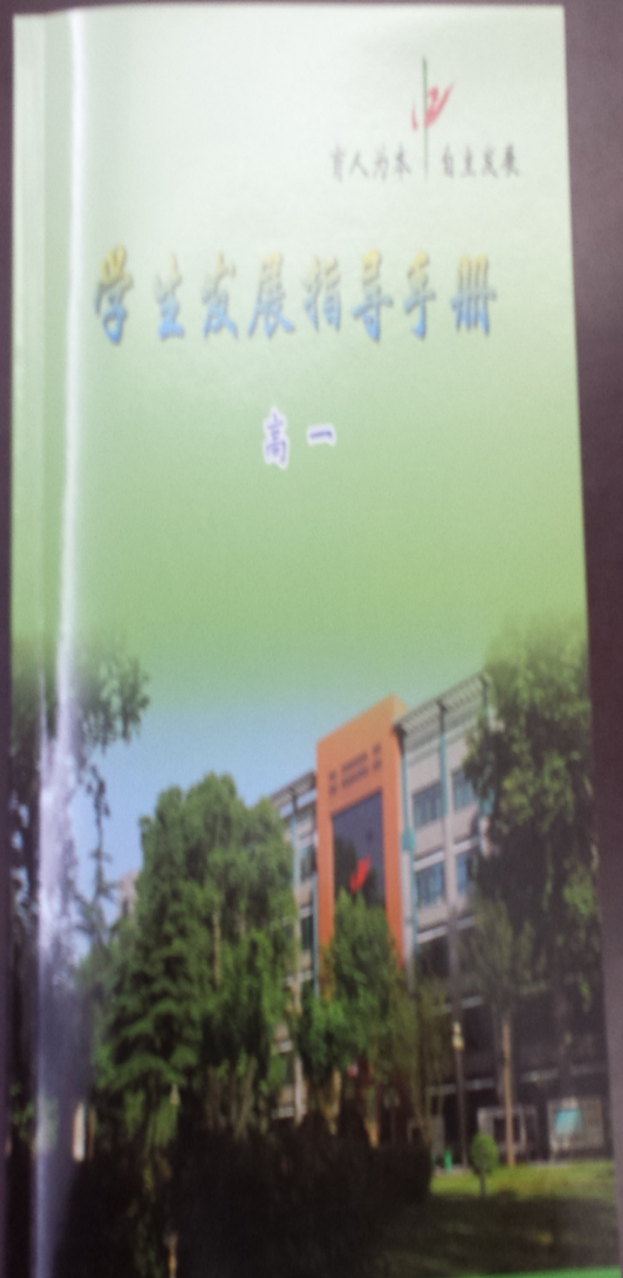
一、我们对高中生生涯规划的认识。

- 为什么要在高中开生涯规划课？

在高中，学生将面临重要发展和重大抉择，我们要辅导学生在活动和体验中去认识、完善自我，去结合学校文化课知识去认识社会，提高自己做决策的能力，为幸福而有价值的人生打下基础。

二、我们在生涯规划课程上做的探索工作

- 2011年 高三生涯规划工作坊
- 2012年 《高中生涯规划课程设计与实施》 获郑州市教科研一等奖
- 2012年 高一开设生涯规划课程
- 2012年 《校本课程<生涯规划>介绍》 获教育部课题子课题二等奖
- 2012年在郑州市年度校本课程设计二等奖，并在大会交流发言
- 2014年 《筑梦-高中生生涯规划》 校本教材出版



生涯规划讲座



《规划生命 追寻成长》——面向学生的生涯规划讲座
(学生正在进行生涯幻游体验活动)

生涯规划讲座



《经过规划的人生更精彩》——面对家长的生涯规划讲座



生涯规划工作坊

对象：40名高三学生，分两期进行。一期各**20**名。

时间：2011年10月底——2012年1月

上课时间：每周四下午前两节课和周天下午

地点：操场或团体辅导室

我的未来我做主——生涯探索工作坊

应广大同学的需求，心理咨询中心将于 11 至 12 月份举行“我的未来我做主——生涯探索”工作坊。

对未来迷茫

对自己无法把握

学习无动力

报考哪所大学？报考什么专业？我的未来要在哪座城市生活？

来加入我们的生涯探索小组吧。在这里我们将一起协助你发现未知的自己，发现自己的职业兴趣，突显你的特长，帮助你明晰自己的奋斗方向。

我的未来我做主!!!

招募对象：①在校高三学生，男女不限。②有较强的自我探索意愿，并能以开放、坦诚、保密的心态积极参加团队里的所有活动。

招募人数：40 人。

活动时间：周四下午 16:30-18:00 或 周天晚上 17:00-18:30

活动次数：一共 6 次课，一次 1.5 小时。如有其他事务冲突，活动时间将另行通知。So，不用担心时间问题~

活动地点：心理咨询中心 团体活动室。So，不用担心场地问题~

注意事项：

① 自愿报名，报到本班心理委员处或心理咨询中心。报名时请注明姓名、性别、班级；

② 在小组活动开始前将有一次面谈，目的是选择小组成员。如被选上参加团体辅导，请确保每次准时参加。

③ 报名截止日期：2011 年 11 月 4 日中午。

郑州 12 中 心理咨询中心

2011 年 10 月 26 日

筛选小组成员问卷

访谈学生姓名：

班级

访谈老师：

一 问题：

（一）你为什么参加这次辅导？

（二）你对你的将来（大学、专业、城市、高三等）有什么打算？

（三）你有什么兴趣爱好？ 你对自己什么评价？（优点？不足？）

（四）你通过参加这次辅导，期望有什么收获？

（五）时间上能保证吗？周四后两节 或 周天 4：30-6:00

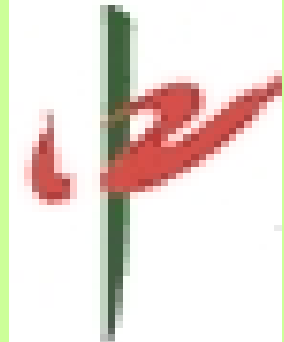
（六）对你来说，生活上比较重要的人是谁？为什么对你重要？

（七）在生活中，你觉得比较重要的事是什么？为什么重要呢？

二、 身体健康、无明显语言表达障碍。

生涯探索工作坊招募海报

筛选小组成员问卷

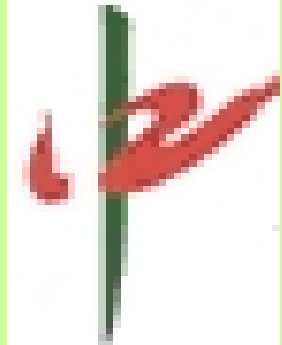


生涯探索小组名单

第一期 实验组							
班级		性别	名字	班级		性别	名字
3.3	理科	男	顾斌	3.3	理科	女	李洋
3.3	理科	男	郭政宏	3.3	理科	女	庄井一
3.3	理科	男	张楠	3.3	理科	女	张璐璐
3.6	文科	男	杨磊	3.5	文科	女	岳晓雨
3.8	文科	男	王帆	3.5	文科	女	孙彩霞
3.8	文科	男	李梦梵	3.6	文科	女	毛爽
3.8	文科	男	陈鸣龙	3.6	文科	女	常甜甜
3.8	文科	男	李思儒	3.6	文科	女	李婷
第二期 对照组							
班级		性别	名字	班级		性别	名字
3.1	理科	男	张永君	3.6	文科	女	王明明
3.2	理科	男	王子豪	3.6	文科	女	耿银萍
3.2	理科	男	贺启超	3.6	文科	女	马姗姗
3.4	理科	男	李钊	3.7	文科	女	张茹
3.4	理科	男	冉子良	3.7	文科	女	韩甜
3.4	理科	男	贾德民	3.7	文科	女	郭莹
3.10	文科	男	赵中宁	3.9	文科	女	璐丽婷
3.10	文科	男	叶佩	3.10	文科	女	张甜

2011 年 11 月

活动参与名单



筹备事件：陈名花 陈和齐 陈伟

团体单元记录表

记录人：李和齐 时间：2011年4月14日

(内容包括：A.整个方案的环节，及实施完成情况。B.成员参与活动的程度，和辅导教师的应对方式。C.成员的感情。D.其他突发事件。)

一. 必有千千结

发现：陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

筹备事件：王月 陈伟

团体单元记录表

记录人：李和齐 时间：2011年4月14日

(内容包括：A.整个方案的环节，及实施完成情况。B.成员参与活动的程度，和辅导教师的应对方式。C.成员的感情。D.其他突发事件。)

一个路本组活动的时间。(大家一项由陈伟时间，时间为四十年三四年。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。)

二. 互相了解。(一) 造一个不互相了解的人面。互相了解。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。(二) 陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。此过程中，有一组因为人数多，所以老师安排两组。有一组，陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

三. 初识陈伟。画画的同组到画外，每个人陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

四. 陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

五. 陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

六. 陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

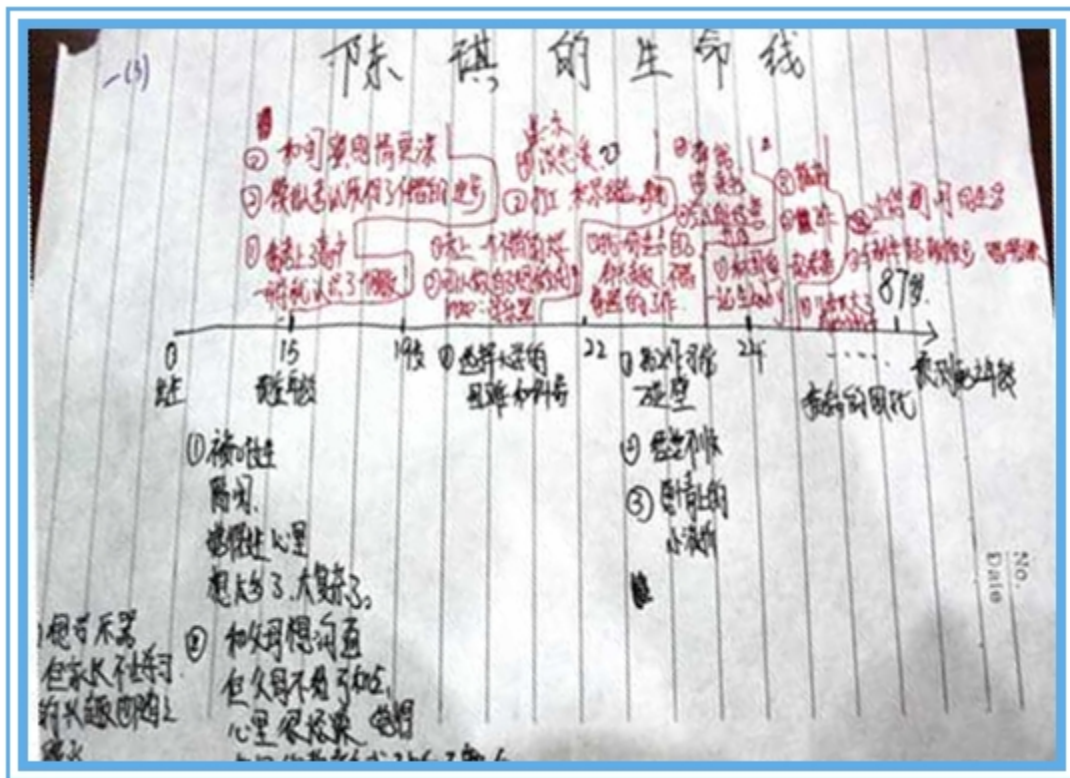
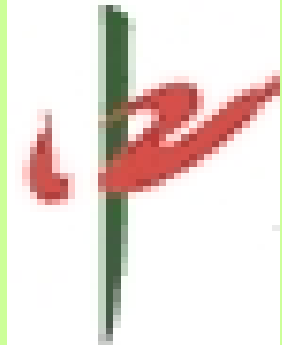
陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

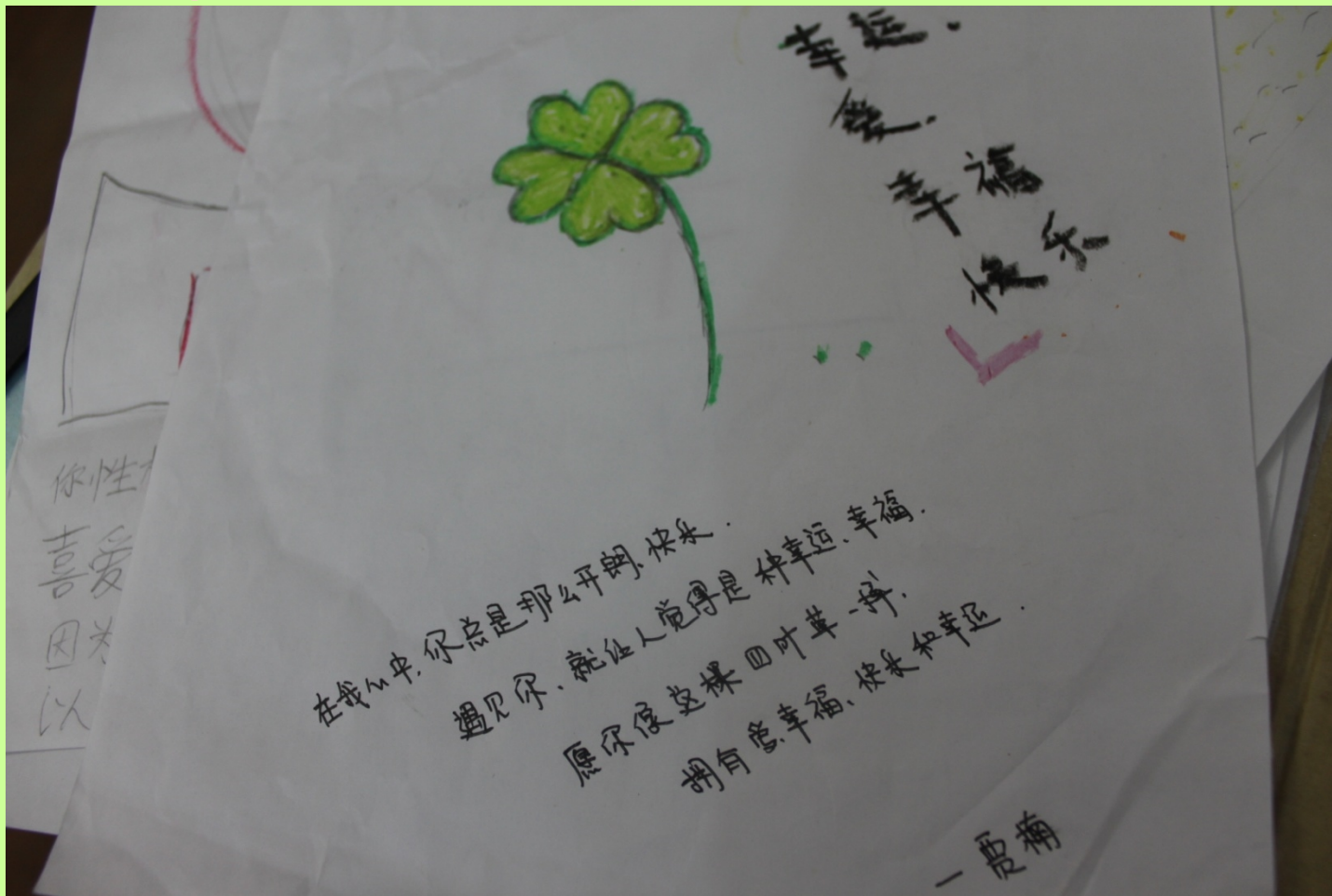
陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

陈伟有管理能力，带领指挥大家解结。

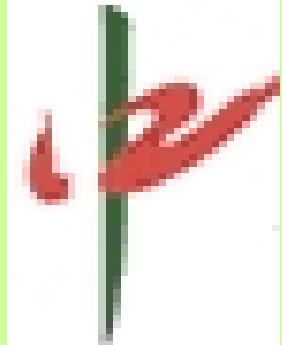
部分团体活动记录表



生涯游戏——我的生命线



生涯游戏——画出我眼中的你



生涯游戏——解手链



生涯游戏-信任背摔



心得分享



《生涯规划课的课程设计与实施》获得2012年郑州市教育科研成果一等奖



证书

郑州市第十二中学：

在北京师范大学生命教育研究中心与教育部规划课题“新形势下生命教育的理论与实践探索”总课题组主办的“全国生命教育科研成果”征集工作中，你校所申报的研究成果《校本课程<高中生生涯规划>介绍》（参与研究人员 庞非、王燕来、周继莉、常瑞芳、孙战）经专家审核，获得二等奖。

特发此证，以资鼓励。

北京师范大学生命教育研究中心
教育部规划课题“新形势下中小生命教育的理论与实践探索”总课题组
2013年1月13日

研究成果《校本课程〈高中生生涯规划〉介绍》
》获得2013年教育部课题子课题二等奖



有关生涯规划相关成果论文收录在《生命校园》中

《校本课程课程纲要》

程名称	高中生生涯规划				
位	郑州 12 中			设计人	王燕来
用年级	高一 - 高二	总课时数	29	课程类型	活动课程
课程简介 00 字 1)	本课程是我校基于高中生的身心发展的需要和学校现有资源，开设的一门校本课程。 本课程分为三部分：一、探索自我——我的性格、气质、兴趣、职业倾向等等；二、探索世界——我经历的小学初中生活和家庭环境是什么样的，对我有什么样的影响；即将经历的大学的生活是什么样的，社会要求什么样的职业伦理道德等；三、如何抉择——涉及到文理分科、志愿填报等。 课程形式以心理游戏为主，让学生在活动中体验，提高其生涯规划意识、相关能力和态度。				

郑州市校本教研工作
推进会会议研讨材料

学校实践层面经验材料汇编

2012年，我校校本课程《高中生生涯规划》课程纲要入选郑州市校本教研工作推进会会议研讨材料，并在大会发言。

三、《筑梦—高中生生涯规划》校本教材编写过程及内容

	 <table><tr><td>第一单元 我的未来不迷茫..... 1</td><td>第五单元 眺望大学..... 111</td></tr><tr><td>第一节 生涯规划的意义..... 1</td><td>第一节 大学专业初探..... 111</td></tr><tr><td>第二节 生命河流..... 10</td><td>第二节 大学生生活眺望..... 117</td></tr><tr><td>第三节 我的重要他人..... 19</td><td>第六单元 在人间..... 147</td></tr><tr><td>第二单元 我认识..... 23</td><td>第一节 我所了解的职业..... 147</td></tr><tr><td>第一节 我是谁..... 23</td><td>第二节 职场人生..... 152</td></tr><tr><td>第二节 我的气质..... 30</td><td>第三节 我的专业选择..... 155</td></tr><tr><td>第三节 我的兴趣与职业..... 37</td><td>第四节 了解高考程序..... 171</td></tr><tr><td>第四节 我的性格与职业..... 53</td><td>第七单元 十字路口..... 184</td></tr><tr><td>第五节 体察我的情绪..... 58</td><td>第一节 我的信息..... 184</td></tr><tr><td>第六节 调节情绪..... 65</td><td>第二节 升学途径与个人生涯目标的确定..... 189</td></tr><tr><td>第七节 相信自己..... 72</td><td>第八单元 路在何方..... 203</td></tr><tr><td>第三单元 我的角色与我的状态..... 79</td><td>第一节 我的价值观..... 203</td></tr><tr><td>第一节 身边的各种角色..... 79</td><td>第二节 生涯决策..... 208</td></tr><tr><td>第二节 生活中各种角色的互动关系..... 87</td><td>第九单元 路在脚下..... 215</td></tr><tr><td>第四单元 我的学习生活..... 93</td><td>第一节 小小实践..... 215</td></tr><tr><td>第一节 学习的意义..... 93</td><td>第二节 如何撰写生涯规划..... 221</td></tr><tr><td>第二节 学习的方法..... 99</td><td>第三节 小小面试..... 223</td></tr><tr><td></td><td>第四节 我的简历..... 227</td></tr><tr><td></td><td>附录一 _____ 的生命线..... 235</td></tr><tr><td></td><td>附录二 气质类型诊断量表..... 236</td></tr><tr><td></td><td>附录三 职业兴趣测试（简版）..... 240</td></tr><tr><td></td><td>附录四 性格 MBTI 测试（简版）..... 244</td></tr></table>	第一单元 我的未来不迷茫 1	第五单元 眺望大学 111	第一节 生涯规划的意义..... 1	第一节 大学专业初探..... 111	第二节 生命河流..... 10	第二节 大学生生活眺望..... 117	第三节 我的重要他人..... 19	第六单元 在人间 147	第二单元 我认识 23	第一节 我所了解的职业..... 147	第一节 我是谁..... 23	第二节 职场人生..... 152	第二节 我的气质..... 30	第三节 我的专业选择..... 155	第三节 我的兴趣与职业..... 37	第四节 了解高考程序..... 171	第四节 我的性格与职业..... 53	第七单元 十字路口 184	第五节 体察我的情绪..... 58	第一节 我的信息..... 184	第六节 调节情绪..... 65	第二节 升学途径与个人生涯目标的确定..... 189	第七节 相信自己..... 72	第八单元 路在何方 203	第三单元 我的角色与我的状态 79	第一节 我的价值观..... 203	第一节 身边的各种角色..... 79	第二节 生涯决策..... 208	第二节 生活中各种角色的互动关系..... 87	第九单元 路在脚下 215	第四单元 我的学习生活 93	第一节 小小实践..... 215	第一节 学习的意义..... 93	第二节 如何撰写生涯规划..... 221	第二节 学习的方法..... 99	第三节 小小面试..... 223		第四节 我的简历..... 227		附录一 _____ 的生命线..... 235		附录二 气质类型诊断量表..... 236		附录三 职业兴趣测试（简版）..... 240		附录四 性格 MBTI 测试（简版）..... 244
第一单元 我的未来不迷茫 1	第五单元 眺望大学 111																																														
第一节 生涯规划的意义..... 1	第一节 大学专业初探..... 111																																														
第二节 生命河流..... 10	第二节 大学生生活眺望..... 117																																														
第三节 我的重要他人..... 19	第六单元 在人间 147																																														
第二单元 我认识 23	第一节 我所了解的职业..... 147																																														
第一节 我是谁..... 23	第二节 职场人生..... 152																																														
第二节 我的气质..... 30	第三节 我的专业选择..... 155																																														
第三节 我的兴趣与职业..... 37	第四节 了解高考程序..... 171																																														
第四节 我的性格与职业..... 53	第七单元 十字路口 184																																														
第五节 体察我的情绪..... 58	第一节 我的信息..... 184																																														
第六节 调节情绪..... 65	第二节 升学途径与个人生涯目标的确定..... 189																																														
第七节 相信自己..... 72	第八单元 路在何方 203																																														
第三单元 我的角色与我的状态 79	第一节 我的价值观..... 203																																														
第一节 身边的各种角色..... 79	第二节 生涯决策..... 208																																														
第二节 生活中各种角色的互动关系..... 87	第九单元 路在脚下 215																																														
第四单元 我的学习生活 93	第一节 小小实践..... 215																																														
第一节 学习的意义..... 93	第二节 如何撰写生涯规划..... 221																																														
第二节 学习的方法..... 99	第三节 小小面试..... 223																																														
	第四节 我的简历..... 227																																														
	附录一 _____ 的生命线..... 235																																														
	附录二 气质类型诊断量表..... 236																																														
	附录三 职业兴趣测试（简版）..... 240																																														
	附录四 性格 MBTI 测试（简版）..... 244																																														

《筑梦·高中生生涯规划》于2014年12月由河南人民出版社正式出版

河南省高中生生涯教育调查问卷

学校_____ 班级_____

学生版块

亲爱的同学：你好！

本次调查就一些问题征询你的看法和意见。所有题目均为单项选择题。请仔细阅读每一题目，根据自己的实际想法与情况作答。此次调查采用无记名方式，你的任何回答，我们都予以保密，只供我们对有关问卷做数据统计分析时使用。衷心地感谢你参与此次调查活动！

用铅笔将表中对应的选项涂黑（如 ■ ）。_____

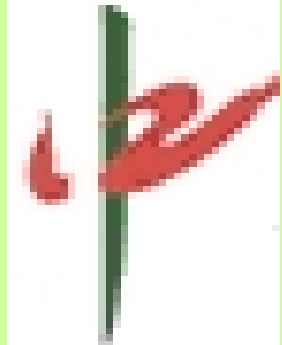
性别

☐男 ☐女

第一部分：每题有 4 个选项，请在你认为最合适的一个选项上涂黑。

	编 号		完全 不 需 要	不 太 需 要	比 较 需 要	非 常 需 要
探 索 自 我	1	了解他人对自己的看法	☐	☐	☐	☐
	3	了解自己的价值观	☐	☐	☐	☐
	4	了解自己的兴趣	☐	☐	☐	☐
	5	了解自己的性格特点	☐	☐	☐	☐
探 索 社	6	了解社会发展对人才的需求	☐	☐	☐	☐
	7	了解大学的学习方式、内容与高中的不同	☐	☐	☐	☐
	8	了解自己感兴趣职业的工作内容和特点	☐	☐	☐	☐

我校参与修订《河南省高中生生涯教育调查问卷》



高中生涯规划课程修订稿

河南省高中生涯规划教育课程指导纲要 (讨论稿)

高中生涯规划课程

国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020)中提出:“建立学生发展指导制度,加强对学生的理想、心理、学业等多方面指导。”《普通高中课程方案(实验)》(教基[2003]6号)中明确指出普通高中教育的培养目标之一:“(使学生)初步具有独立生活的能力、职业意识、创业精神和人生规划能力。2012年教育部新修订的《中小学心理健康教育指导纲要》也明确指出,高中年级的心理健康教育内容包括“在了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上,确立自己的职业志向,培养职业道德意识,进行升学就业的选择和准备,培养担当意识和社会责任感”。为落实《纲要》的要求,全面实施素质教育,深化基础教育课程改革,促进高中生涯规划课程的有效实施,制定本纲要。 2014年10月14日

一、高中生涯规划教育课程的性质

高中生涯规划教育课程是以促进每个学生个体生涯发展为目标,通过自我探索、生涯探索、生涯规划、生涯管理等活动,引导学生将学校学习与未来生涯发展建立联系,激发学生自我负责、自我设计的生涯意识,发展学生积极的生涯信念,培养学生的生涯适应力的课程。

高中生涯规划课程具有综合性、实践性。其内容涉及多个领域,包括心理

我校参与河南省高中生涯规划教育课程指导纲要的修订



四、问题和展望

- 一、生涯档案的记录和跟踪
- 二、生涯教师的身份
- 三、与学校其他德育活动的融合