

生涯规划中学阶段家长篇

生涯规划关键词：价值观、多元途径、态度、自我了解、技能

生涯规划的重要性

生涯规划是一个持续和终身的过程，已达到人生不同阶段的目标。在求学阶段，生涯规划教育在培养学生认识自我、个人规划、设立目标和解决问题的能力，以及认识衔接个升学就业途径方面，扮演一个重要角色。

身为父母的你，该如何帮助子女制定升学就业计划？

给家长的话

每个孩子都是独特的，因此，子女中学毕业后的出路选择，可以各有不同，并无对错之分。家长作为同行者，宜支持及鼓励子女，按他们的兴趣和能力，追求人生目标。

你们的支持能让子女正面对升学就业抉择时遇到的困难和迷茫，最重要为子女提供自我学习和探索的空间，引领而非取代他们做出知情的决定。具体的技巧及步骤请参阅以下资料：

父母该如何帮助子女制定升学就业计划？

家长在子女的生涯规划中担任极为重要的角色。家长可根据以下 5 个步骤，协助子女制定他们的升学就业计划以实现他们的理想及目标。

1、了解自我

与子女讨论下列各项问题：

他们有哪些才能、能力或技能？

他们有什么目标

他们是否曾就自己的兴趣能力和性向做出自我评估

2、鼓励子女

透过不同途径搜集升学及就业资讯

参与各类升学就业探索活动，如参加职业讲座、参观职业展览或工作场所，以获取与工作相关的经验。

3、引导子女

评估所搜集的资料以收窄选择范围

协助子女就业选择订立切实可行的短期目标和方向

4、制定计划

协助子女制定升学就业计划以实践其选择

5、实践计划

指导子女为实现升学就业目标做好以下准备：

按子女的升学就业目标，搜集不同大学培训机构提供的课程资料

建议子女准备履历表和练习面试的技巧

提醒子女记录其升学就业计划