

尊敬的各位老师，你们好：

目前高中生自我意识高度发展，自我意识成分分化成理想的自我和现实的自我，自我形象逐渐达到稳定，大部分高中生能进行适当的自我评价。并且大多数高中生都产生了独立自主的需求，其自治需求体现在职业选择以及职业生涯规划上。但高中学生较少接受职业生涯规划教育，相当部分学生在面临职业生涯重要选择的时候（比如高中文理分科、高考志愿填报等），认识不够，准备不足。所以选择职业方向，确定未来的生活道路，是高中时期学生生活中的一个重要任务。

鉴于以上认识，我把这次活动课的辅导目标确定为：

- 1、培养高中学生树立职业生涯规划意识。
- 2、增强高中学生对自我的认识，并结合职业生涯规划原则，在教师的引导下尝试初步建立职业生涯规划。

其中职业生涯描绘、职业生涯定位是本次辅导的重点和难点。

关于教学方法：

新课改倡导自主、合作、探究的学习方式，改变学生的学习观念、态度、习惯，鼓励学生想象、质疑、发现、创新。所以，我尝试使用讲述、讨论和分享、联想和想象、角色扮演等教学方法来进行教学。讲述法是对教学中涉及到的理论知识进行适当的讲解，让学生有针对性的进行学习，以达到解惑的目的。讨论和分享是在教师的指导下，就职业生涯定位问题进行集体讨论，以求明确重点，解决疑难；并能引导学生充分发挥集体的智慧，自主学习、合作探究、共同分享合作的乐趣。联想和想象是充分调动学生的感观，就职业生涯描绘进行美好的憧憬。角色扮演是让学生扮演指定的故事场景中的人物，加深学生对某些特定职业的理解，培养学生尽早树立职业规划意识。我还在课前让学生准备了二张白纸、彩笔以及二个情景故事，借助多媒体课件的形式给学生进入辅导。总之，这节课要最

大限度的调动学生的学习主动性，让学生主动参与，真正做到以学生活动为主。

关于教学过程：

一、导入：

导入的设计在于激发学生的学习兴趣，争取学生主动参与。我的导入是讲述马和驴子的故事：马做事情有一个长远的目标，就是和玄奘大师始终如一的按照一个方向前进，所以他走进了一个广阔的世界；而驴子被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出那片狭隘的天地。这样通过故事直接切入主题，既吸引了学生的学习兴趣，也让学生明白了职业生涯规划的重要性。为下面讲解职业生涯规划做了铺垫。

二、职业生涯幻游：

在让学生明白了何为职业生涯规划之后，我让学生坐在椅子上，闭上眼睛放松自己，伴着轻音乐和适当的指导语幻想自己经由时空旅行来到 10 年后的世界，想象自己 10 年后的生活和工作，让学生在冥想中幻游人生，希望于此折射出学生的兴趣、性格以及职业选择的价值观。在这时候可能会出现一些特殊情况，比如说在放松时，有的学生可能不愿意闭上眼睛。鉴于此，教师可用手势和眼神与学生沟通，达成一致，允许学生睁开眼睛，但要保持安静，不打扰其他正在冥想的同学。旅游回来后，让学生用画笔或文字把刚才的旅途心境与感受描绘出来，但要提醒学生不要说话，以免破坏情绪。这样，通过彩绘，加深了幻游心境的印象，同时给学生提供了思考的时间。紧接着，我让同学们分享自己刚才的旅游心境，用多媒体显示一些具体的问题，引导学生比较明确地做出幻游职业选择。这时候可能出现学生不愿意分享的局面，教师可采用小组分享的形式让学生相互交流。

三、职业生涯规划：

学生明确地做出幻游职业选择之后，我就让学生讲述他未来想从事这一职业的理由，并听听同学们的意见。这样做是让学生能更好地认识自己，以便能制定出更适合自己的职

业生涯规划。紧接着我让学生讨论他在憧憬未来时都考虑了哪些因素，想想还应考虑哪些因素。这样做的目的是引导学生思考制定职业生涯规划时应该考虑的问题，以免盲目规划。在学生考虑问题的基础上，老师总结出影响制定职业生涯规划几大因素（多媒体显示）：

- ◆当前的经济状况
- ◆亲人和朋友的影响
- ◆社会环境、竞争环境对择业决策的影响
- ◆个人兴趣、志向对择业决策的影响
- ◆个人能力、体格、气质、性格、价值观对择业决策的影响

这时可能出现的特殊情况是：有些因素学生可能没有考虑到。针对此，教师可通过一些案例来适当的引导学生，总结出以上几大因素。这时，学生在心理已经想过了自己的职业生涯规划，但可能还只是一个模糊的意识。对此，我又设制了一个规划指导环节——用多媒体显示个人职业生涯规划设计时应该遵守的准则：

- ① 择己所爱。
- ② 择己所长。
- ③ 择己所利。
- ④ 择世所需。

在此原则基础上，我还设制了几个问题：（多媒体显示）

- ①What are you? 你是什么样的人？
- ②What do you want? 你想要什么？
- ③What can you do? 你能做什么？
- ④What can support you? 什么是你的职业支撑点？

⑤What fit you most? 什么是最适合你的？

⑥What can you choose in the end ? 最后你能够选择什么？

这样通过问自己这几个问题，学生的职业生涯规划就明确多了。

四、职业体验：

不同的职业有不同的特点，最后让学生来表演两个故事场景，表达他们自己对职业的理解。

故事场景（一）：警察捉小偷

一个女士下班回家，在小巷里被俩小偷拦住，抢去包和手饰，刚好一警察经过，勇斗歹徒，捉住小偷。

故事场景（二）：医生救治病人

一重症病人在家属的陪同下去医院看病，医生和护士全力救助。

这样设计的意图是：通过角色的扮演，加深学生对职业的理解，培养学生尽早树立职业生涯规划意识。这时可能出现的特殊情况是：学生无法在短时间内进入角色。具体对策是在课前先安排几个学生根据场景简单排练一下，这样学生就能有一个精彩的表演了。

五、结束语：

通过这次辅导，能够让学生更好的了解自己的职业倾向，从而在专业选择和择业过程中能够进行有意识的选择，并在工作中扬长避短，最终在未来的职业生涯中获得最大的成功。

六、作业（多媒体显示）

我的规划：

- 1、未来我想从事的职业
- 2、实现这一目标可能的途径

3、实现这一目标的步骤及方法

这样设计意图是：引导学生结合职业生涯规划原则，尝试初步建立职业生涯规划，并让学生思考实现这个规划的途径、步骤和方法，使他在以后的学习、生活中有一个明确的方向和目标