

乐清中学学生生涯规划指导方案

一、前言

瑞士著名教育家裴斯泰洛奇曾说：“高中课堂决定着一个名族的未来。”高中，是个体成长的关键阶段，是学生个性才能显露，选择人生发展道路的关键时期。然而当前，不少中学生面对自己的未来发展方向并不十分明确，存在着“学习无动力、升学无厚望、生涯无规划、发展无方向”的现象，令我们身为教师者忧心忡忡。为了顺应社会发展和学生个体发展需求，对高中生进行生涯发展指导，有效地引导学生健康成长，这是摆在教育工作者面前的一项重要使命。

“生涯”一词指的是从事某种事业或活动的生活，含有职业之意。著名的生涯发展研究者舒伯认为，生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生的各种职业和生活的角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯教育是教师引导学生学会自我认知、了解社会职业生活，进而思考人生、生活与工作意义的教育活动。

国外学校对学生生涯发展指导，通常进行四个步骤：第一步，全面调查研究，掌握学生情况，了解学生对专业、职业的意识；第二步，搜集、整理和传播职业信息；第三，开展形式多样的职业生涯指导活动；第四，升学或就业安置。近年来，我国学校层面的职业生生涯教育逐渐兴起，但多处在探索尝试阶段。借鉴国内外的生涯教育经验，结合我校实际情况，提出如下工作思路。

二、总体思路

为全面推进我校师生自主发展，努力把“为每一位学生创造自主发展的无限空间”的教育理念化为具体的教育行为，围绕“高一学会适应，高二不断超越，高三成就自我”这一主线，分层次确立各年级指导重点，即高一“立志成才”教育和学业生涯规划指导；高二理想教育和生活生涯规划指导；高三“三观”教育和职业生涯指导。同时常见校内外两大教育板块，分四种途径具体实施生涯教育，包括教学领域中开设生涯发展指导课，学科教学中个别渗透生涯知识内容；德育工作中开展各类学生社团活动、“种下一棵理想树”等年级主题活动、生涯规划系列主题班会以及生涯发展个别咨询等；在社会实践生涯体验中开展学军、学农、学工；同时利用家长学校，进行家校合作，并通过教师自身研修，共同推进生涯发展。

据此，形成“一条主线，两大板块，三个层次，多种途径”这一富有特色的生涯发展教育模式。

教学
德育
教师研修
家校合作
生涯体验

三、具体途径

1、生涯发展指导课程

依据相关资料，开发生涯发展指导课程，预想的课程结构如下：

表 1 乐中生涯发展指导课程结构

模块	类别	课程	主要内容
基础型	必修（高一、高二）	高中生心理健康教育	自我认知、学习心理、人际交往、个性品质等
		生涯发展系列讲座	生涯认知；生涯探索；生涯选择

	选修（高一）	我的人生我做主——生涯规划课	生涯发展规划介绍；全面认识自我；认识专业和职业世界；学业规划等
专业型	选修（高一）	借助“CareerSky”高中生生涯发展教育系统开展讲座	认识自我、认识专业、认识学校、认识职业、文理分科
	选修（高二）	学生公司等	学习了解理财、企业运营等
	选修（高三）	借助“CareerSky”高中生生涯发展教育系统开展讲座	认识专业、认识学校、认识职业、和志愿选择

1) 基础型课程

A.必修类 结合高中三个年级的不同特点，分别开展以职业生涯认知、职业生涯探索和职业生涯选择等为主题的有关生涯发展的基础性讲座，要求学生必须参加。同时通过高中生心理健康教育课程，引导帮助学生更好地了解自身的兴趣、能力、价值观与个性，获得更高的自我认知，形成对教育、职业等合理的认识。

B.选修类 从自我探索、学业规划与职业规划三方面对学生进行生涯发展教育，由学生根据自身需要，选择性参加。

2) 专业型课程

一是考虑引进“JA 中国”开设的经济与商业方面的高中课程。或者联合当地企业家的力量，邀请各领域企业家到校指导学生，我校老师从旁配合。

附：“JA 中国”简介

JA(Junior Achievement)是全球最大、发展最快的非营利商业和经济教育组织，旨在启迪和教育青少年重视市场经济，并通过学习和参与商业活动来提高他们未来的生活质量。它成立于 1919 年，总部设在美国科罗拉多州。自创建以来，JA 已为世界各地的青少年提供了广泛的商业和经济教育。目前，JA 在全球近 100 个国家设立了连锁机构，每年为 800 多万青少年提供免费的商业和经济类课程。

JA 中国(Junior Achievement China)是一个非营利组织，在周保罗先生和周氏家庭基金会的支持下于 1993 年成立。2006 至 2007 学年，30 多家知名跨国公司赞助了 JA 中国的课程和活动，4,500 多名企业志愿者参与授课，来自北京、上海和广州的 14 万多名学生参加了免费的 JA 课程。这些课程将有助于他们成长为未来的国际型商业人才。

二是考虑引进了高中生生涯发展教育系统（网络版）。本系统共分成六大部分：认识自我、认识专业、认识学校、认识职业、文理分科和志愿选择组成。

附：“CareerSky”高中生生涯发展教育系统简介

“CareerSky”高中生生涯发展教育系统是专门为高中学校开展生涯发展教育而设计的在线产品，该系统积累多年相关教育开展经验，融合国内外生涯教育理念，不但可以帮助高中生科学选择文理科及高考志愿，还能引导高中生学会如何科学规划自己高中的学业和将来的职业生涯。本系统得到中国心理学会及心理测评委员会权威认证，是教育部十五课题的指定研究工具。

2、学科教学中渗透生涯发展指导

通过对学科教师的培训，引导其发掘学科教材中所涉及的生涯发展相关事例，选择合适切入角度，因材施教，或利用教材中显性的名人职业发展经历，或挖掘教材背后隐含的名人成功之路，分析成功生涯的要素。一学年中的课堂教学设计，至少有一次与生涯发展内容相挂钩。如此一方面，可以利用学科专业特点，丰富学生职业知识，同时可以借由对比前人，反观自身，思考个人的认识坐标，从而提升生涯规划能力。

3、生涯发展团体活动

1) 年级主题活动:

高一年级围绕“立志成才”进行学业规划、认识自我为主题开展活动①“种下一棵理想树”活动演讲②三年学业规划展示③给毕业的自己写一封信。

高二年级围绕“走近大学，选择自己的航线”，采用学长引领、专家指导与讲座、个人调查等形式，引导学生了解大学以及专业，进行初步职业探索。如①“做最好的自己”主题演讲活动②乐清百名名人访谈活动，生涯人物访谈活动③家长职业生涯了解④一日职业体验活动。

高三年级围绕高考以及填报志愿，利用讲座、调研报告等形式，帮助学生调整心态，同时进一步了解大学专业，合理的填报志愿。

2) 班级主题活动:

高一围绕“自我规划，储蓄成功”大主题，自行确定生涯发展团体指导的主题班会，引导学生明智地选科，进行有效的学业规划；高二围绕“坚持我的选择”大主题，开展主题班会，坚定学生的学习信心；高三围绕“高三学业”、“大学-专业-职业抉择”这两个中心，开展班会活动。

4、生涯发展个别咨询

针对学生个体，开展关于自我认知、职业认知、生涯定向、生涯抉择、教育认知等方面的心理辅导，为学生排忧解难，解除内心的困惑。

5、生涯体验

学校组织开展一系列社会实践活动，通过生涯人物访谈、职业见习、志愿者活动等形式，帮助学生亲身体验社会的人和事，认识自我，明确自我需求，加深对社会的认识，体味学习的重要性，进一步帮助他们明确自己的人生目标。

表 2 乐中生涯体验活动

项目	参与学生	体验内容
学军	高一、高二	在训练中，锻炼意志品质，了解与体验军人职业生活
学工（社会实践）	高一、高二	通过职业人物访谈以及亲身进入各个社会单位学习，了解与体验众多职业生活
学农	高二	在农田劳作过程中，体验职业生活
社团活动	高一、高二	参与各类社团活动，体验多样人生

表 3 校内生涯体验活动

形式	主要内容
主题班会	目标管理、认识自我（职业兴趣、性格、能力、态度、价值观）文理分科、经验交流（大学生活、工作状态、技能培养等）、生涯计划、志愿选择等
心理课	学生层面：理念普及、系统测评、报告解读、经验交流、文理选择指导、志愿填报指导、见习实习经验总结、生涯目标确定、生涯计划实施等；
讲座	教师层面：理念普及、学生情况分析、教法指导、生涯目标确定等 家长层面：理念普及、文理分科、志愿选择等
生涯查阅	依托学校机房、图书馆，开设特定生涯信息查询课或者阅读课，并举行小型研讨会和学习经验交流会；
年级主题活动	创业设计大赛、演讲比赛、职业扮演、职业技能比赛、海报展览、生涯博览会、广播站等活动

团体咨询、个别咨询	生涯问题团体辅导、个别咨询等
学科渗透	艺术与人文、健康与体育、社会生活、自然科技、研究性学习综合活动等领域

表 4 校外生涯体验活动

形式	内容
参观 实习 见习	利用寒暑假、周末进入工厂、学校、医院、商业机构、企事业单位进行参观访问、短期见习或简单实习，切身体验工作世界
社会调查	利用研究型学习调查不同信息、撰写调查报告；借助社团活动开展社会调查；
公共日	利用一些公共开放日（高校招生公开日、企业单位开放日等）组织学生进行外部世界的探索
体 验	提前体验招聘，亲身体验工作内容（如一日职业体验活动）
生涯人物 访谈	结合目标信息设计访谈问题，访谈后进行资料整理并讨论交流，留存资料可以作为以后的生涯教育参考资料。

6、教师研修，家校合作

通过报刊、讲座、研修课程等活动促进教师对生涯发展的认识，进一步提高指导学生进行职业生涯规划的能力。同时通过家长学校开展一系列活动，获得家长的理解与支持。

7、课题研究

以教育科研促进培养和提高全体师生的生涯规划的意识 and 能力。学校成立一个课题组成为生涯规划的核心团队，其中组长为校级领导，开展乐中学生生涯规划相关的教育科研活动。

四、 成效反馈

- 1、 形成特色的系统化的生涯发展指导校本课程体系；
- 2、 形成生涯发展团体活动方案；
- 3、 编制生涯发展个别咨询案例集；
- 4、 学生生涯规划状况的跟踪调查。