

## 中学生职业生涯规划的定义及内容

不得不承认，就业的压力让许多高校日渐重视职业生涯规划和教育，可如果我们一定要等到去找工作的时候才重视这件事情，往往为时太晚。很多学生直到进入大学学习后才发现自己并不喜欢自己的专业，也有很多学生直到找工作的时候才发现自己是那么无能为力，对职业、对自己的人生完全缺乏方向感。因此，大学生需要生涯规划，但这不再仅仅是大学生的事情，中学生也需要生涯规划。

### (一) 职业生涯规划的定义

生涯(career)指个人一生的道路或进展途径，它不仅止于工作或职业，还包括事业、前程、生计、爱情、家庭、休闲等方面，它包含一个人在其一生中所从事的一系列与个人工作生涯有关的所有活动。生涯是一个人选择并透过他的工作或专业、生命去追求人生价值的课题。生涯的发展是个人终其一生所扮演角色的整个过程，通常被视为与工作有关的个人成长、学习和发展过程。

生涯规划是以人生命历程中的事业生涯发展为核心，关心个体一生当中的教育、职业，并涉及与教育、职业有关的生存角色的选择与发展。生涯规划的观念认为，(1)每一项职业对社会都有独特的贡献。(2)相信事业是生命的一个重要部分，人有一个寻求生命意义和方向的动力，即追求梦想与理想。(3)要求我们探索过去、现在和将来，回顾过去，可以寻找阻碍我们成长的经历，重建自我的信心，把握现在的状态，为将来制定短期和长期的目标。(4)应该探讨一生中的不同角色，这些角色之间相互关系和影响，如事业目标与人生角色的互动作用，透过规划不同的生命角色，才能迈向多元的人生目标。(5)相信生命意义和目标可以在不同的活动领域中实现(如工作、学习、休闲)。(6)探索自己、认识自己的需要、技能、价值观和兴趣，了解自己是什么、要什么。(7)个人在事业规划过程中，对社会环境须仔细考虑可操纵因素与不可控制的因素。(8)相信生涯规划的技巧和方法可以从适当的辅导与教育中学习获得。

所谓中学生职业生涯规划，就是让中学生尽早认识自我、认识职业、认识教育与职业的关系，学会职业决策，从小根据自己感兴趣的职业目标，从知识、技能和综合素质方面锻炼自己的职业竞争力。

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

### (二) 职业生涯规划的内容

#### 1. 自我发展。

学习了解自己和发展其能力，着重于认识自我。需发展的心理因素包括：从总体自我概念指向学业的自我概念、自我功效感、自尊感、主观幸福感。预防的负面心理因素是：抑郁、焦虑、无助感、自我妨碍等。需要了解的自己的心理因素为：多元智力倾向、价值观取向、兴趣、人格特征等。

#### 2. 生涯探索。

学习探究和工作等生涯机会，着重于认识自己学习境况与将来职业世界。需发展的心理因素包括：元认知能力、认知策略、创造性、理想等。

#### 3. 生涯管理。

学习生涯规划、实践和调整其生涯计划，着重于培养规划与努力实践理想的能力。需培养的心理因素为：自我决定与自我支持因素、对他人和人际关系的社会知觉、社会交往能力等。

在不同的年龄阶段，生涯规划教育的目标也不同。根据国家新基础教育课程计划及有关新课程的相应内容我国青少年生涯教育的阶段和主要内容。我们认为小学阶段为生涯认知阶段，因此学生在这个阶段须知道周围的工作环境和其它广泛的职业知识，并了解自身与工作世界的关系。即：小学一二年级了解自己，三四年级培养：基础能力 五六年级认识生涯发展。初中阶段为职业生涯探索阶段，让学生在这个阶段有机会深入了解他们所知道的职业群，通过实习、参观、访问等各种方法获得具体切实的职业体验。即：初中一二年级；进行生涯探索 初中三年级着手生涯规划。到了高中阶段为职业生涯准备阶段，学生在这个阶段须学习职业领域的有关入门技能，具有从事技术性工作的能力，或具有进入专科教育的知识准备，使他们顺利进入工作世界。（网络综合）