

## 一、高中生职业生涯规划的意义

我们接触了太多在职场中困惑的人和将要进入职场的困惑的大学生，他们的困惑往往由于高中时期缺少正确的规划，如：

1、有些大学生当时凭热门或自己对某专业的片面的理解，而选择了某专业。但当进入大学学习后，发现自己对专业和以后要做的工作一点也不喜欢。所以，他专业也学不好，对就业也没有信心，只想放弃，但又不知道自己能做什么，所以导致自己对自己没有信心，性格情绪上也有些抑郁。

2、有些大学生当时的专业就是父母选择的，父母以他们以往的经历选择一些就业似乎稳定的专业，如财务、教育、医生，但孩子本人是属于很感性，创新能力很强的个性，根本就不喜欢他们所选择的专业和职业，但又不容易放弃。

3、还有些大学生只是选择了一所大学，在专业方面就没做什么选择，其实就根本没什么规划，所以，对毕业后做什么工作，是否继续深造等都非常迷茫。

以上三种职业困惑情况中，前两者都是做了错误的职业规划，第三者是没有职业规划。不过，对于那些已求助于专业职业咨询机构的人，他们值得庆幸的是：已经认识到应该进行职业规划，让自己在有年龄优势的情况下，通过继续学习和岗位调整，一步步实现自己的人生目标。然而还有很多人工作多年，钻进了困惑的小巷，愈走愈深，发现自己是不能自拔了。

高中阶段的职业规划很重要，这是职业规划的源头，它对以后的就业和职业发展意义十分重大。北京市教育科学研究院曾经做过一个调查，调查结果表明：42.1%的大学生对所学专业不满意；如果可以重新选择，65.5%的大学生表示将选择别的专业。这就说明高考填报志愿的时候存在一定的盲目性和缺少计划性，这种情况不应该继续下去。而且对高中生进行科学的职业生涯规划也将更有效地帮助学生尽早确定目标，有的放矢的进行规划和学习，提高学生的学习动机，所以教师和家长要立即改变传统的观念，要树立终身教育，终身发展的思想，帮助学生直达成功的彼岸！

## 二、高中生职业生涯规划的一般步骤

### 一、自我评估与认识

在进行职业生涯规划的时候，首先要做的就是清楚地了解自己，对自己进行全面的分析，其中主要包括能力、兴趣、性格、气质、价值观等进行分析，以确定自己都具备哪些能力，什么样的职业比较适合自己，即要清楚我想干什么、我能干什么、我该干什么，面对众多的职业我会选择什么等等。自我评估和自我认识是我们进行规划的核心和关键。

### 1、兴趣

俗话说：兴趣是最好的老师。浓厚的兴趣是取得成功的关键，如果对一件事情兴趣盎然，就会乐此不疲，创新不断。例如，有的人很喜欢跟人打交道，喜欢组织、管理性质的活动，有的人就喜欢操作一些模型，做一些动手的活动。每个人的兴趣点不一样，直接影响了他们将来上大学对所学的专业的兴趣。

### 2、性格

一个人的性格与职业的适应性有很密切的关系，性格没有好坏之分，所谓“360行，行行出状元”，一般来说，外向的人更适合选择能够充分发挥自己行动能力和积极性的专业，例如，管理、法律、经济、市场营销等，内向的人更适合选择能够发挥自己的计划性、敏感性、逻辑性的职业，例如，研发人员，会计，技术人员等。

### 3、潜能和优势

高中生的潜在在高三已经初现端倪，有的人擅长逻辑推理，有的人擅长形象思维，有的人对数字非常的敏感，有的人有很好的文笔，这些潜在的能力和优势如果能够在专业上得到发挥，那会事半功倍，轻松的完成学业，轻松的取得成功。

那么，作为教师，我们该如何帮助学生认识自己对自己进行全面的分析呢？总结起来，方法大致有以下两种：

1、通过进行一些自我感悟的小活动，来帮助学生了解自己，认识自己，如直觉的我，内心独白等小活动。

2、通过亲朋好友的描述与自己自身的对照，完成自我反省，如照镜子活动等。

3、接受标准化的心理测验，通过专业的测验结果客观地了解自己，如各种能力测验，气质测验，兴趣测验等等。

## 二、确立未来职业发展方向，设定职业生涯目标

在全面了解了学生们的潜能之后，我们就该帮助他们将潜能、职业目标和主客观条件进行最佳的匹配了，也就是我们常说的职业选择。职业选择正确与否将直接关系到人生事业的成败，因此，在进行匹配时一定要考虑到以下几方面的因素：

### 1、个人主观条件与职业的匹配

与个人职业生涯规划相关的个人客观条件主要包括：自己的兴趣、爱好、性格、能力、气质等。职业定位过程中要考虑自身气质与职业的匹配、性格与职业的匹配、特长与职业的匹配、职业与职业的匹配等。

世界上的职业可以说有千万种，看似千头万绪，杂乱无章，但心理学家已通过多年的研究，发现了将这些职业归类的方法，比如有些职业要求从业者喜欢与人打交道，像企业中的公关人员，而如果一个公关人员偏喜欢整天在家做学问，那他很有可能做不好这个职业；有些职业要求从业者喜欢钻研思考，像科研人员；有些职业要求从业者喜欢感性创造，比如画家等等。那么，我们可以把职业活动兴趣分成以下九个方面，老师们可以通过这几个方面来帮助学生进行一下匹配。

一、喜欢使用工具：喜欢运用技能、操作方法和工具、机器打交道，典型职业有机械师、电脑组装与维护人员等。

二、喜欢感性创造：喜欢想象，并加以具体化地制作或创造某种东西，具有创造力。典型职业有画家、作家、建筑师等。

三、喜欢表现自己：喜欢引人注目，展示自己的特长。典型职业有演员、模特、主持人等。

四、喜欢控制与影响：喜欢管理或经营活动，对事件或他人形成影响。典型职业有企业顾问、销售人员等。

五、喜欢帮助别人：喜欢帮助他人，为他人提供支持。典型职业有护士、教师等。

六、喜欢计划与细节：喜欢有计划和规则，希望遵照既定的安排完成工作任务，关注细节或数据。典型职业有会计、审计师等。

七、喜欢挑战冒险：喜欢接受有挑战性、有风险性的活动，典型职业有警察、登山运动员等。

八、喜欢与人打交道：喜欢与人沟通，与人接触的活动。如公关人员，人事主管等。

九、喜欢钻研思考：喜欢运用分析与推理，花工夫进行思考和深度研究。典型职业有哲学家、投资分析家等。

## 2、外界环境与职业的发展

外界环境对每个人的职业生涯规划也有着重大的影响，如我们所处的时代特点，社会环境特点，行业环境，组织环境等等。社会环境主要是指社会经济、法制建设和发展水平，人口环境，社会科技、文化环境等等。行业环境主要是指行业的发展现状、国际国内重大

事件对行业的影响及行业发展前景的预测等等。组织环境主要是指组织特征，组织发展战略、人力资源需求等等。只有对“我喜欢干什么”、“我能干什么”以及“环境允许我干什么”这三点有了清醒的认识，并找到三者的最佳结合点，才能走向成功。

### 3、根据不同环境，适时调整目标

列夫·托尔斯泰曾经说过“要有生活目标，一辈子的目标，一段时期的目标，一个阶段的目标，一年的目标，一个月的目标，一个星期的目标，一天的目标，一个小时的目标，一分钟的目标。”的确，社会环境是不断变化发展的，我们要想取得成功就得不断地适时调整自己，适应周围环境的变化，职业生涯目标的设定也是如此。

职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别于人生的总体规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。我们要根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

### 小故事

#### 目标的力量

1952年7月4日清晨，加利福尼亚海岸浓雾弥漫。在海岸以西21英里的卡特林纳岛上，一个叫费罗伦斯·查德威克的34岁女人涉水到太平洋中，开始向加州海岸游过去。如果她成功了，她将是世界上第一个游过这一海峡的女性。

费罗伦斯·查德威克是世界著名的游泳健将，她一生参加过无数次渡海游泳，从来没有半途而废过，她还是世界上第一个游过英吉利海峡的女性。

那天早晨，海水冻得她全身发麻。雾很大，她连护送她的船都几乎看不到。时间一个小时一个小时地过去，千千万万人在电视上看着。有几次，鲨鱼靠近了她，被人开枪吓跑了。她仍然在游着。

15个小时之后，她又累又冷，她知道自己不能再游了，就叫人拉她上船。她的母亲和教练在另一条船上。他们都告诉她离海岸很近了，叫她不要放弃。但她朝加州海岸望去，除了浓雾什么也看不到。

几十分钟后——从她出发算起是15小时55分钟之后——人们把她拉上船。又过了几个小时，她渐渐觉得暖和多了，这时却开始感到失败的打击。她不假思索地对记者说：“说实在的，我不是为自己找借口。如果当时我能看见陆地，也许我能坚持下来。”

人们拉她上船的地点，离加州海岸只有半英里！

查德威克一生中就只有这么一次没有坚持到底。两个月之后，在一个没有浓雾的天气，她成功地游过这个海峡。

**简评：**人需要看到明确的目标，才能在行动中知道自己离成功到底还有多远，否则只会半途而废。

### 三、制定行动计划与措施

在确定了职业生涯目标之后，就要制定相应的行动方案来实现它们，把目标转化为具体的方案和措施。在这一过程中高中阶段比较重要的行动方案有文理的选择、高考填报志愿专业的选择，院校的选择等。要根据自身在观念、知识、心理素质与能力等方面与自己的理想的职业目标要求的差距制定有效的计划。

### 四、评估与反馈

俗话说：“计划赶不上变化。”要使职业生涯规划行之有效，就要根据人生的发展阶段和环境的发展变化不断地对职业生涯规划进行评估与修订。其修订的内容包括：职业的重新选择；职业生涯路线的选择；人生目标的修正；实施措施与计划的变更等。通过评估和修订使其更符合自身发展和社会发展的需要。职业生涯规划的评估与反馈过程是个人对自己不断认识的过程，也是对社会不断认识的过程，是使职业生涯规划最为有效的手段。