

高中职业生涯规划教案

主题辨析：

1、目前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(比如中职与高中的选择等)，认识不够，准备不足。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。

2、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。

3、高中学生在各方面进行探索、尝试并面临走进独立生活道路，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。

辅导目的：

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。

辅导重点和难点：

1、职业生涯描绘

2、职业生涯定位

辅导方式：

1、讲述

2、讨论和分享

3、联想和想象

4、角色扮演

辅导准备：

1、白纸 2 张、彩色笔

2、2 个情景故事

3、多媒体课件

辅导时间：

1 课时

辅导步骤：

一、导入：

1、讲故事：马和驴子

在唐太宗贞观年间，有一匹马和一头驴子，它们是好朋友。贞观3年，这匹马被玄奘大师选中，出发前往印度取经。17年后，这匹马驮着经书回到长安，重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历，浩瀚无边的沙漠，高耸云霄的山岭，凌云的冰雪，壮阔的波澜……神话般的一切，让驴子听了大为惊异、好生羡慕！驴子惊叹到：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”“其实，”老马说：“我们跨过的距离是大体相等的。当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们走进了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

这个故事给我最大的感触就是：要像故事中的马一样，做事情一定要有一个长远的目标，并为之奋斗，对于人生来说，尤其如此，要懂得合理规划自己的职业生涯，有目标有计划的前进。

今天，我们就来关注一个话题：中学生职业生涯规划(多媒体显示课题)

2、何为职业生涯规划?(多媒体显示)

也可叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业发展方向，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

(设计意图：通过故事直接切入主题，旨在吸引学生学习兴趣，并让学生明白职业生涯规划的重要性，为下面的环节铺垫。)

二、职业生涯幻游

1、职业生涯幻游(伴轻音乐)

放松指导语：尽可能放松，使你自己能舒服地坐在椅子上……，现在，闭上眼睛并完全放松自己……，舒缓你的呼吸，……看看身体还有哪些地方还紧张，请放松、放松、放松……，现在，我希望你想象自己经由时空旅行来到未来的10年，10年后的世界……10年后的你是什么样子，你在做什么，你周围是些什么样的人……

好，我们回到现在，回到学校及教室来……好了，你回来了……开始看看这周遭的一切，欢迎你旅游归来。

(设计意图：通过教师指导语，学生在冥想中幻游人生，于此折射出其兴趣、性格以及职业选择的价值观。)

可能出现的特殊情况：在放松时，有学生不愿意闭上眼睛。对策：教师用手势和眼神和学生沟通，达成一致；可以睁开眼睛，但要保持安静，不打扰其他正在冥想的同学。

2、彩绘职业人生

指导语：好了，你回来了…开始看看周围的一切，请你不要说话，用画笔或文字把刚才的旅途心境与感受描绘出来。

（设计意图：通过彩绘，加深幻游心境印象，同时提供思考的时间。）

可能出现的特殊情况：睁开眼睛后，有学生开始兴奋地想和别人沟通。对策：提醒学生不要说话，以免破坏情绪。

3、分享：十年后的我从事的工作(含读书)的描述：（多媒体显示）

十年后的我居住的场所在_____。

十年后的我居住的场所周遭环境为何_____。

十年后的我居住的场所周遭人群为何_____。

十年后的我从事的工作是_____。

十年后的我从事的工作具体内容是_____。

十年后的我从事工作的场所在_____。

十年后的我工作的场所周围环境为何_____。

十年后的我工作的场所周边人群为何_____。

请说明下列问题：

我在幻游过程中，印象最深刻的画面是_____。

我在幻游过程中，对比现在环境最大不同为_____。

我在进行幻游后，我的感觉为_____。

我认为我未来会从事_____职业。

（设计意图：帮助学生比较明确地做出幻游职业选择，并分享对人生的美好憧憬。）

可能出现的特殊情况：出现学生不愿意分享的局面。对策：小组分享，相互交流。

三、生涯规划：

1、讲述：你未来想从事这一职业的理由，并听听同学的意见

◆选择的理由：

◆同学的意见：

（设计意图：引导学生认识自己，以便能制定出适合自己的职业生涯规划）

2、讨论：在憧憬未来时，你都考虑了哪些因素？还应考虑哪些因素？

◆我的考虑：

◆还应考虑的因素：

(设计意图：引导学生思考制定职业生涯规划时应考虑的问题，以免盲目规划)

3、教师小结：

根据学生在制定职业生涯规划时考虑到的问题，教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

可能出现的特殊情况：有些因素学生可能没有考虑到。对策：教师可通过一些案例来
适当的引导学生。

4、规划指导：

个人职业生涯规划应该遵守如下准则：(多媒体显示)

① 择己所爱。

② 择己所长。

③ 择己所利。

④ 择世所需。

依据此原则，通过问自己以下几个问题，职业生存规划就明确了：(多媒体显示)

①What are you?

首先问自己，你是什么样的人?这是自我分析过程。分析的内容包括个人的兴趣爱好、
性格倾向、身体状况、教育背景、专长、过往经历和思维能力。这样对自己有个全面的了
解。

②What do you want?

你想要什么?这是目标展望过程。包括职业目标、收入目标、学习目标、名望期望和成
就感。特别要注意的是学习目标，只有不断确立学习目标，才能不被激烈的竞争淘汰，才
能不断超越自我，登上更高的职业高峰。

③What can you do?

你能做什么?自己专业技能何在?最好能学以致用,发挥自己的专长,在学习过程中积累自己的专业相关知识技能。

④What can support you?

什么是你的职业支撑点?你具有哪些职业竞争能力?以及你的各种资源和社会关系。个人、家庭、学校、社会的种种关系,也许都能够影响你的职业选择。

⑤What fit you most?

什么是最适合你的?行业和职位众多,哪个才是适合你的呢?选择最好的并不是合适的,选择合适的才是最好的

⑥What can you choose in the end?

最后你能够选择什么?

(设计意图: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;此环节的设制,旨在帮助学生清楚的明确制定职业生涯规划所要遵守的准则,并通过设制一系列的问题让学生思考,使学生能明确职业生涯规划的制定过程)

5、教师总结:

通过前面的过程,你就能够做出一个简单的职业生涯规划了。机会偏爱有准备的人,你做好了你的职业生涯规划,为未来的职业做出了准备,当然比没有做准备的人机会更多。

四、职业体验:

不同的职业有不同的特点,现在让我们来表演不同职业的某一个工作场景,表达自己对职业的理解吧

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。

(设计意图: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)

可能出现的特殊情况:学生无法在短时间内进入角色。对策:在课前先安排几个学生根据场景简单排练一下

五、结束语

最后，希望大家经过这次辅导，能够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

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

(设计意图：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)