

1、国内职业生涯规划现状

北京人大附中率先在国内开展高中职业生涯教育，近些年来不少中学陆续也开展职业生涯规划教育课程。

在上海、浙江等高考制度改革试点城市，更是又教育局出台相关文件强调进行高中职业生涯规划指导。

2、开设高中生涯规划辅导课程遵循四大理念

1、知己

2、知彼

3、抉择

4、践行

（1）高中课程辅导

高一核心领域——自我探索与个性发展、高中适应与学业规划

高二核心领域——环境资源的探索（职业信息整合与职业体验、社会发展与未来人力资源需求）

高三核心领域——自我与环境间的互动与抉择探索，执行规划

（2）具体课程类型

心理测评——了解自己的个性心理特征

职业访谈——了解你感兴趣的职业任务一天的岗位经历、需要的教育培训经历、素质要求、技能要求、工作环境、相关专业等

班会课——亮出自己的职业目标：社团活动、模拟招聘会、校友专家进校园讲座；专业选择指导课，志愿填报实战演练课——软件平台演练

规划课——制定职业生涯规划书等

（3）生涯规划的主要任务

1、学生任务：自我认知——家长任务：真正了解孩子的兴趣、能力、性格等，避免“标签”效应

2、学生任务：职业认知——家长任务：全面并认真了解大学各个专业，客观为孩子讲解工作的意义和作用

3、生涯定向、生涯抉择——为孩子的职业目标提供合理化建议，尊重孩子选择的职业目标

4、积极行动（教育）——督促并协助学生职业目标规划书的实施。

三、家长任务详解

（1）自我认知：

查看孩子的测评报告，检验一下自己是否真的了解孩子；（霍兰德职业兴趣测试、多元智能）

如果存在差异，要认真重新了解孩子；

如果一致，那你对孩子了解得全面吗？是否有你未曾了解到的优势和潜能呢？

要悦纳孩子，并教会孩子悦纳自己。

（2）职业认知：

初步了解核实孩子职业发展领域、相关职业及学校（见职业库）；

了解相关职业能力、素质及发展前景等，结合孩子的个性特长，进行职业分析。（避免主观印象）；

提供相关职业体验机会，帮助孩子进行职业体验或行业调研（积极参加学校学校讲座和家长会，为学校提供资源）；

（3）生涯定向、生涯抉择

51 选校生涯规划网址：<http://plan.51xuanxiao.com/>

了解孩子的职业目标后，提供合理化建议；

如果存在差异，与孩子客观分析（不要以家长的身份来压制孩子，要平等沟通）；

尊重孩子的职业目标，依据孩子的职业生涯规划书撰写职业促进计划书；

（4）积极行动（教育）

制定高中三年的学习计划，制定每学年及每学期的学业目标；

在实施过程中发现问题协助孩子修订计划书（以朋友的身份提意见和建议，不要勉强执行）；

帮助孩子自我探索、自我发现、自我完善、自我提升。

4、职业生涯规划的目标

学会学习：学会积极主动去学习，自主管理

学会自我认知：全面了解真实的自我

发展个性：学会全面有个性发展

发展社会性：学会心理调适，学会人际沟通，学会尊重和关注他人

学会工作：确立职业发展目标，享受带来的自我实现，成就幸福人生。