

新高考下的高中学生生涯规划

具体而言,一个系统的生涯规划应当包括初步唤醒、认识自己、认识工作、制定决策、执行计划、反思成长等步骤。

1、唤醒生涯

在这个阶段,学生应理解到生涯规划的重要作用和作用,并愿意花时间来规划自己的生涯。但需要特别强调的是,生涯规划是一个过程,是一种面对生涯发展的态度,它未必能立竿见影,所以学生再进行生涯规划时应对生涯规划抱有合理的预期。

2、认识自己

系统化的生涯规划是一个“由内而外”的过程。因此,在生涯规划时,首先要认识自己,诚实地自问:我有哪些人格特质?我的兴趣是什么?我最看重什么?我有哪些技能是与众不同的?等等。

3、认识工作

工作世界信息和自我信息是生涯规划中重要和基础部分,对工作世界的了解,具体包括:专业与职业的关系、作世界的宏观发展趋势、体验职业对工作人员的要求、条件和待遇等、继续教育方面的选择。

4、制定决策

决策是综合整理和评估信息的一部分,在决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤,决策的具体内容应包括:评估信息、目标设立、厘清问题等。

5、执行计划

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。我们要通过行动来实现自己设立的工作目标。为了方便学习,生涯规划被人为割裂成不同步骤,但无论在哪个步骤,自我和外部信息的探索都不会停止,不要忽略这些部分带来的新启示。

6、反思成长

当计划落实到实践中后，很多人会发现过去的生涯规划并不尽如人意。这就需要

再次进行生涯探索，修改生涯规划，所以说生涯规划是一个循环过程，需要一辈子来探索。

更多生涯规划资讯，请关注 51 选校官网进行了解！