

教学目标和策略

目标

- 1、让学生明确职业生涯规划的意义和流程
- 2、让学生在体验中思考自己的人生，引发他们对自己职业生涯规划的思考。

策略

本课程采用体验式教学法，教学流程基本遵循“导入—>体验—>总结和提升”。在课程开始，教师先通过案例做一些引导，让学生明确职业生涯规划的意义和流程；体验的环节设计了两个活动，第一个是“绘画自己的生命线”这个活动，引发学生思考今后的目标是什么，引起学生的初步体验，接着第二个进行的活动是“人生大接龙”，这是一个进一步提升的活动，让学生思考，今后到底要过怎样的生活，用自己的体验来描述，在这个活动中，每个学生都会参与思考，看看对应的岁数自己想要干什么，想要过什么样的生活；最后，教师再总结自己的感悟，并提升一下课程内容，引发学生课后的思考。

教学理念

在多年的高中教学中，我经常发现这样的现象，高三的学生在高考完之后填报志愿的时候非常迷茫，情况大概分为以下三种：一是根据自己的兴趣来选择，但是发现自己感兴趣的专业因为自己选科的关系报考不了，例如：有些学生读文科，但是想报理科的专业，但是发现这个专业是不招文科生的；二是直接根据自己的分数来填报志愿，分数达到什么学校就填什么，专业随便选，其他服从分配，没有明确的理想和职业方向，随波逐流；三是过于理想化，想着将来我要自己创业，自己做老板，但是至于做什么还没想。

很多学生都期望能够获得事业的成功，但是并非人人都能如愿，像这样懒惰、无目标、缺乏奋斗精神最终只能一败涂地。所以，我觉得应该在高中就引导学生进行职业生涯规划。

在高中进行职业规划教育，对高一年的学生来说最直接的作用就是可以帮助他们进行正确的选科，同时，也可以帮助学生开阔眼界、变得更自信、明确理想目标、增强学习动力以及提高对职业的承受力和防备力。

因此，我设计了这样一个系列课程，从自我探索、探索职业世界、初步规划等几个环节进行职业生涯规划的引导，这节课是系列课程的第一步自我探索，旨在引导学生进行自我认识，引发他们对今后生活的思考，开始萌发自我职业生涯规划的想法。

教学模式

情绪心理学研究表明：个体的情感对认知活动至少有动力、强化、调节三方面的功能。体验式教学法就是要在教学过程中引起学生积极的、健康的情感体验，直接提高学生对学习的积极性，使学习活动成为学生主动进行的、快乐的事情。体验式教学法是近几年的一种创新的模式，教学效率高，效果显著。

因为本课程的教学内容是要引导学生进行职业生涯的规划，但是这方面内容离学生现实生活较远，很多学生甚至还没有开始考虑，如果用传统的教学方法，可能就会沦为“说教式”的教学，对学生来说毫无效果，违背我们的初衷。基于对“体验式教学法”的了解，我们决定尝试用这种教学法来设计本课程，我想，让学生真正参与和思考相关的问题，设身处地地去思考，才能起到好的辅导效果。

教学过程

【导入】案例：两个幼师不同的职业追求

教师语言：这两个幼师是什么人呢？都是我认识的人，也都是我微信朋友圈的好友，一个是我的表妹，一个是我的学生，两个人有很多共同点：一是学历性别相同，二是年龄相仿，三是两个人都就职于私立幼儿园。两个人每天晒的微信内容却很不同，有一个整天晒吃吃喝喝和自拍，另一个，从她的微信里面可以看到她的工作情况，还有在幼儿园接受了什么培训，还看出她自己去函授了一个大学的文凭，并且通过自己的努力取得了普通话证书和教师资格证。同学们想想，她们有什么不同的职业追求？设想一下，如果若干年后幼儿园改制，要求所有老师要大学毕业，或者都要具备教师资格证，谁先下岗？

答案显而易见，同样是这样的工作，同样是这样的背景，但是有些人可以在这份职业上走得更远，而有些人却停滞不前，这是因为什么？究其原因就是是否有进行职业生涯规划。由此可见，职业生涯规划对你的职业和人生至关重要。

面对未来，你有什么样的规划？

【讲授】你的职业生涯规划从什么时候开始？

教师语言：职业生涯规划要从什么时候开始？为什么高中就要开始呢？我们心理咨询中心每年都会有很多高三学生来咨询，他们在高考后填报志愿的时候发现，自己感兴趣的专业因为自己选科的问题报不了，例如：有同学想选择理科类的专业，但是很多理科类专业不招收文科生，而自己恰恰就是文科生。最后造成的结果是，只能勉为其难的选择自己不喜欢的专业，有些人到大学之后越读越不喜欢，最后退学回来重新高考的新闻很多。那如何去避免这种情况呢？如果你在分科之前就开始思考这个问题，那我想，这个问题可以避免。

【讲授】职业生涯规划的流程

简要介绍一下职业生涯规划的流程：

自我探索——>探索工作世界——>决策——>行动——>再评估——>觉知与承诺

【讲授】进入第一部分：自我探索

下面，让我们进入第一部分：自我探索，分别从认识自我和发现自我两个方面来加深对自我的认识。

【活动】认识自我——绘画自己的生命线

活动准备：白纸一张，红笔一支，黑笔一支

做法：

- （1）在白纸上画一个有方向的线段，它代表了你的生命长度。
- （2）在线段的左侧写上“0”，在线段的右侧箭头旁边写上自己预计的寿命数。
- （3）在这条线段上找到自己现在生命的位置，比如 0——>16 岁。
- （4）回想在 16 岁前对自己影响最大或者最有成就感、印象最深的事件用红笔写下来。
- （5）在 16 岁以后，你最想实现的目标是什么，用黑笔写下至少三个目标。

活动小结：大家看看自己的生命线，在 16 岁以前红色的部分是已经过去的，不可能重来的，这一部分对你现在是否有影响，对你设立目标是否有影响。16 岁之后，你最想实现的目标是什么？那你有没有想过，现在要怎么去实现它们？

【活动】发现自我——人生大接龙

目的：缔造一个属于我们班的人生

规则：

- 1、我们所有人是“同一个人”，我们共同缔造同一个人
- 2、每个人代表人生的其中一年，想想这一年你发生了什么事？你感到怎么样？
可以这样描述：今年我____岁，我____，我感到_____。
- 3、认真听别的同学讲述，因为这也是“你的人生”。

讨论：从我们共同的人生中

——我发现什么？评价一下咱这人生？

活动小结：刚刚活动中，我发现很多同学都认真思考了自己以后的人生，你觉得我们设计出来的这个人生是否是你想要的，如果不是，你想要哪种人生呢？朝着这个目标，你现阶段可以做些什么？

【讲授】课程总结

今天这节课，我们主要是进行了职业生涯规划的第一步自我探索，我们通过生命线这个活动，思考了自己今后的目标，通过人生大接龙这个活动，认清了自己今后想要的人生，这是我们自我探索的第一步，希望在接下来的课程里面，我们大家可以随着我们的课程内容对自己的职业生涯进行一次规划，让自己更有目标去实现自己的理想。