

扬帆启航

——高中生职业生涯规划第一课活动设计

作者单位：谢文婷 杭州师范大学附属中学 310030

[关键词] 高中生；职业生涯规划；生涯唤醒

【设计理念】

高中阶段的青少年正处在生涯发展阶段的探索期。本发展阶段的青少年应该通过生活经验的积累，逐渐检视自我概念，评估自我各方面的表现，包括兴趣、能力、价值观等，思考未来的生涯角色定位，探索未来的工作出路。然而，由于升学的压力，许多学生在埋头苦读的同时，忽略了此阶段探索各项事物的重要任务，导致他们对自己在生涯发展中的优势与劣势一无所知，对未来彷徨无措，最后常常只能随波逐流。

目前，很多学校已经在尝试开设高中生职业生涯规划课，而第一节课能不能让学生对本门课产生兴趣，能不能唤醒学生的生涯意识，对后续课程的顺利进行有相当重要的作用。本教学设计为生涯规划的唤醒阶段，包括认识生涯规划的重要性，生涯发展的阶段性，以及如何进行系统的生涯规划。希望通过老师引导以及学生的活动体验，从不同的角度建构出系统的生涯规划意识。

【活动背景】

1. 活动内容分析：

本课程借由“生涯时光列车”等活动环节，通过绘画、游戏、象征等形式，让学生感受生涯发展历程，了解生涯规划的重要性以及系统的生涯规划方法，同时再加上签订生涯规划契约书环节，唤起学生的生涯规划意识。

2、学生情况分析：

高一年级学生正处在生涯发展的探索期，他们有强烈的进一步了解自我，探索自我的愿望，具有了理性思索未来生涯发展的能力。然而目前的社会和教育大背景使得他们在这几方面的思考与探索显得尤为不足。从主观和客观上，学生都迫切的需要生涯规划意识与方法的培养。

【活动目标】

1. 唤起学生进行生涯规划的意识。
2. 对于系统的生涯规划方法能有初步的认识。
3. 学生通过回顾过去和描绘未来，形成新的视角，增加改善自我的可能性。

4. 通过签订生涯规划契约书，增进对生涯规划的重视。

【活动重点】

1. 唤起学生的生涯规划意识。
2. 形成生涯规划新的视角，增加改善与发展自我的可能性。

【活动难点】

营造趣味轻松的体验活动课堂氛围，让学生全情投入到生涯发展的自我探索中。

【活动对象】

高中一年级学生

【活动过程】

一、导入

场景设计：播放背景音乐，范玮琪《启程》（开课前就播，教师开始上课时音乐声停）

教师每个小组桌面发放彩笔和绘有列车轨道的活动单。

教师开场白：同学们，看到桌面上的彩笔和活动单，会不会对本节课的内容有点好奇呢？本门课的确比较特别哦，它是一门关于未来的课，课程的名称就是《高中生职业生涯规划》（ppt 出示课题），估计同学们对这门课会感到比较陌生，你能想象到我们这门课大致是什么内容吗？

和学生交流，听听学生对这门课初步的认识。

二、感受本门课程的特点

教师：大部分同学都认为，生涯规划就是计划未来要做什么，这门课的确含有这样的意思，但还不全面。那么这门课到底是什么？我们为什么要学生涯规划？生涯需要规划吗？相信大家都带着一大推的问号。

让我们先通过交流下面几个问题，来感受下这门课的特点。

1. 你觉得自己性格是内向还是外向？说说你对内向和外向的理解。
2. 空闲时你最喜欢做什么？你最大的兴趣爱好是什么？
3. 如果你去参加学生会干部竞选，要你用 5 个词汇描述自己的核心能力，你会用哪五个词？
4. 假如你刚高考结束，正面临着高考填报志愿，挑选专业，你会考虑哪些因素？

教师与学生交流，分享。

教师总结：从这几个问题，大家可以发现，《生涯规划》是一门属于你自己的课程。它关注的是你自己，你的生活，你的生命。它不是一个注重知识积累的课程，它探讨的是“你是一个什么样的人”，“你想成为一个什么样的人”，“你适合的工作是什么”，“你想过什么

样的人生”。曾经有位作家写到：“我想，在我读书的时候，我就知道，很多东西，背了学了将来没有太大意义——后来出社会后也证明，从前背得死去活来的东西，占据了我年少青春的东西，并没有意义……那些铁路，那些城市，有的现在已经不存在，有的改了名字……”各位同学在埋头苦读的同时，有没有腾出时间思考一下有关自己生涯发展的命题呢？

三、生涯时光列车

教师：每个人的生命历程都像一列开动的列车，由一个站点开往另一个站点，不同的站点代表着我们不同的人生阶段，选择的路线则代表不同的人生体验，有人选择热闹精彩的繁华都市，有人则选择回归宁静，静默地完成生命的使命。不管如何，都是各自丰富精彩的生涯历程。

教师下发生涯时光列车活动单。

教师：请同学们在活动单上用彩笔标注出自己认为重要的生涯节点，如上幼儿园，上小学，上初中，上高中，考上大学……从出生开始，一直标注到生涯结束。在对应的铁轨部分写上该段历程的主要生涯内容，并用几个积极的正性词汇来概括这一阶段的生涯主题。

学生完成时光列车活动单并交流分享。

教师提升：人一生的发展是循序渐进的阶段，每一个发展阶段都有应该达到的行为表现与发展水准，如果这个阶段的任务未完成就进入下一阶段，生命会以它独有的方式唤起你的注意，提醒你完成这些功课。没有做这一阶段该做的事，会影响下一阶段的发展，以及日后的生涯历程。因此我们可以了解，个人过去的生涯发展决定了自我今天的位置，而自我今天的努力又决定了明日的生涯发展，未来的生涯发展又是我们另一个新生涯阶段过去的经验，如此周而复始至生命告终。

教师提问：很多同学在完成时光列车未来部分都思考了很长的时间，为什么？

学生：不清楚未来想要做什么工作，也不知道自己适合做什么工作。

教师：为什么会这样？是什么原因造成的对未来的彷徨？

学生：不了解自己、对职业信息了解太少、社会变化太快……

教师：虽然生涯规划的目的不只是找到一份工作而已，但毕竟人生有大半时间是花在工作上，因而狭义的来看，生涯规划的目的，是在协助一个人找到可以倾注一生的事业，是选择适合自己的生活形态。那么怎样来寻找到适合自己走的路呢？从哪些方面去思考和探索？

教师与学生交流讨论，引导得出结论：

1、更深入的了解自己（知己）。苏格拉底认为，“认识自己是一切学问的来源”。要设

定生涯的方向，必须先找到自己内心的指引，就像船只在大海的航行，先观星辨位。了解自己是什么样的人，希望自己成为什么样的人。

2、掌握环境资源（知彼）。包括掌握各人与环境之间的关系，了解教育与职业的信息，借以掌握时代的脉动，以增强自己应变的能力。

3、学会自己做抉择（决策）。“我们无法选择自己的出身，但可以选择自己的生活方式”，在了解自己和掌握环境资源后，要搜集、分析和比较各种信息，学习做正确的抉择，以将自己放在最恰当的位置。

4、行动落实（行动）。再好的计划如果没有行动也无法落实，要踏踏实实一步一个脚印的去履行自己的计划。

所以，系统的生涯规划法应该是先知己，再知彼，最后决策行动的过程。

四、结束

教师：通过这次课，我们了解了什么是生涯规划，生涯规划的意义以及系统生涯规划的模式，相信已经唤醒了同学们的生涯规划意识。接下来说明我们这门课的课程结构、成绩考核方式，作业上交方式以及上课的规则。最后，请大家签署“扬帆启航”生涯规划同意书。（再次播放背景音乐范玮琪《启程》）

结束语：希望各位同学加油！为迎接美丽的未来，让我们从今天开始做准备吧！

附：“扬帆启航”生涯规划同意书

扬帆启航

从今天开始，我加入生涯航行的队伍。等待我的是既有绮丽风光，又有神秘挑战的航程。作为此次航行的唯一掌舵者，我将秉持着信心、毅力和耐力，坚持按计划航行，同时在一段时间过后，我将评估航线的选择是否正确，及时加以修正，以便我能顺利完成我的人生航行。

愿我能在人生航行中发现独特的自己，成长为更好的自己！

航行者：

见证人：

日期：

【教学反思】

我校从2012年开始把《高中生职业生涯规划》作为高一年级必修课，每个班每周开设一节课，开设一学年。有了充足的课时保证，我们对《高中生职业生涯规划》课程进行了完整的课程体系框架的搭建，在对学生的生涯教育上取得了很好的效果。在教学实践中，

我深刻体会到，这门课能不能得到学生的喜爱，有没有一个好的开始至关重要。所以，我设计了这堂“扬帆启航——高中生职业生涯规划第一课”。

通过课堂活动与课后反馈来看，这节课能让大部分学生对生涯规划这门课程产生浓厚的兴趣，初步唤醒了学生进行生涯规划的意识，达到了设计这节课的初衷。本节课运用的是体验式教学的方法，每一个环节环环相扣，从这门课是干什么的，有什么特点，到如何进行生涯规划以及本门课的课堂规则，让学生带着兴趣和继续探索下去的渴望建立了对本门课程的初步认识。

【点评】

目前很大比例的大学生对自己专业不满意，说明高中生在高考填报志愿时候存在很大盲目性和缺少计划性。如果在高中生就对学生进行科学的职业生涯规划，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，对以后的就业和职业发展意义重大。而对于我国的高中生来说，职业生涯规划还十分陌生，如果第一节课能够充分调动起学生的兴趣，对后续教学无疑是非常有好处的。

本堂课设计思路清晰，结构完整。在辅导过程中，教师创设出轻松活泼的课堂氛围，通过与学生交流几个饶有趣味的问题，引出本门课程有别于其他课程的特点。接着，又以新颖的“生涯时光列车”活动方式，让学生在开放、自然的状态下回顾过去和描绘未来，思考怎样寻找适合自己走的路以及该从哪些方面去思考和探索，顺势引出系统生涯规划的四个部分“知己、知彼、决策、行动”，最后，教师介绍了本门课程的课程结构，作业及考核方式，并以签署生涯规划同意书的方式进一步调动学生参与探索生涯的积极性。整堂课氛围和谐，互动性好，并且老师在课堂上的临场应变和反馈提升也很精彩。总的说来，这节课贴近高中生成长需要，课堂生成自然，实现了预期目标。