

寒亭一中生涯规划课程实施方案

高中阶段是学生人生观、价值观和世界观形成的关键期，也是学生选择未来人生发展方向的关键期。在高中开设生涯规划指导课程，可以引导学生探索 and 认识自我，发现自我兴趣特长，明确自我发展方向，帮助学生理解职业在人生发展过程中的意义与作用，获得实现自身人生规划所需要的情感、态度和价值观，培养学生的生涯规划意识与能力，为开启有意义的高中学习生活、选择理想职业做准备。

一、基本原则

普通高中生涯规划教育，坚持以学生为本，帮助学生树立正确的理想信念，促进学生身心健康和谐发展；坚持面向全体学生，遵循学生成长规律，尊重个体差异；坚持全员参与，把生涯规划教育与日常教育教学有机结合；坚持统筹安排，合理规划不同年级段人生规划教育的内容与重点；坚持校本实践，从学校和学生的实际出发，加强职业指导，因地制宜开展教育活动，并将其持续贯穿高中三年教育过程。

二、核心理念

普通高中生涯规划教育，重在引领和激发，遵循“发现自我、唤醒潜能、科学规划、助力成长”的生涯规划核心理念，帮助学生确立未来的职业理想和当下的发展目标，努力实现为每个学生创造适合自我发展的教育。

三、课程目标

结合我校德育工作目标、重点活动安排和有关生涯规划教育理论，我校生涯规划课程目标主要定位为以下三点：

1. 帮助学生了解自我，养成终身受益的良好习惯。包括初高中过渡、入学适应、确定学习目标、学习方法指导、时间管理、自我探索、生涯觉察等。（高一年级）

2. 帮助学生了解职业，进行职业探索。设计自己的未来人生，激发学习热情和学习动力，提高各方面综合素质。包括情绪管理、学习能力、学习习惯、意志品质培养、人际技能、职业价值观、职业规划等。（高二年级）

3. 协助学生进行生涯规划和生涯决策。包括升学、就业指导，考前心理辅导、志愿填报、选择职业初步目标辅导和求职辅导等。（高三年级）

四、课程实施

本课程在实施过程中依照学校德育工作目标和主题月活动安排，履行心理辅导活动课的基本理念和方法，以学生为主体，注重学生的自我探索和发展，主要从以下几个方面实施：

1. 课堂学习。由专职教师授课，以班级为单位，有目的、有计划地实施相关教育教学活动，让学生通过主动地参与体验，讨论分享，实现学生自我生涯教育和生涯发展的目标。

2. 专题讲座。采取专家讲授、视频播放等多种形式，帮助学生了解信息、习得方法。

3. 主题班会。由班主任带领，按照生涯规划教育计划，交流、展示学习体会，提升认识，激发动力。

4. 社会实践。由学校政教处、团委、教务处等部门组织，采取实地调查访谈、档案研究、典型案例探究等形式，进一步帮助学生坚定信心，树立自己的人生与职业理想。

五、课程具体内容

高一年级以生涯觉察为主，包括自我认识、学习辅导和休闲辅导，唤醒潜能；高二以生涯探索和规划为主，包括情绪辅导、人际辅导、职业了解和未来规划；高三以生涯决策为主，包括考前辅导、志愿填报辅导、升学辅导、求职辅导。

年级	内容体系	课 题	授课教师
	(一) 学校适应	1. 认识生涯教育课程,了解这门课对自己的意义	专职
		2. 走进高中、适应高中、融入高中	班主任
		3. 让目标成为人生抉择的灯塔	专职

高一 生涯 觉察		4. 我的高中我做主	专职
		5. 时间管理	班主任
		6. 探索自己的学习风格, 协助学生初步制定适合自己的学习方法和学习策略	
	(二) 认识自我	1. 我的兴趣, 霍兰德职业兴趣测试	专职
		2. 我的能力 多元智能核查	专职
		3. 我的性格	专职
		4. 我的价值观	专职
高二 生涯 探索	(三) 掌控情绪	1. 做情绪的主人	专职
		2. 学习用埃利斯 ABC 理论调节自己的情绪	
	(四) 学会沟通	1. 认识人际关系处理能力对未来生涯发展的意义	专职
		2. 了解处理人际沟通的技巧, 学习使用基本的沟通技巧	专职
		3. 感受团队合作的魅力, 学习合作的技巧	班主任
	(五) 培养逆商	愈挫愈勇, 增强面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力	班主任
	(六) 了解职业	1. 职业的世界	专职
		2. 职业的探索	专职
		3. 职业价值面面观	专职
		4. 学会管理生涯	专职
高三 生涯 决策	(七) 提升学习力	1. 学会高效复习和应考的策略	班主任
		2. 掌握考前复习和应考心理调整方法	专职
	(八) 选择专业	1. 专业的探索	班主任
		2. 大学的探索	
		3. 了解专业的学习内容以及毕业生就业去向	
		4. 决策的方法	专职