

# 《中学生生涯规划》

## 【课程背景】

高中阶段是人生重要分水岭，高考成绩不仅对人的一生影响重大，高中阶段的思想发展进入了一个飞速发展的时期，明确的生涯规划可以帮助高中生更好的发挥自己的优势，考取自己理想的大学。

新高考的改革，对中学生的生涯规划又进一步提出了明确的要求，高中生需要明确自己的喜好，通过选择适合自己的专业确定选择的所学科目。

中学生生涯规划迫在眉睫。

## 【课程目标】

1. 帮助高中生了解自己的喜好特长
2. 培养高中生树立生涯规划的意识
3. 了解现在职业特点
4. 了解未来职业发展
5. 燃起自信心

## 【课程时间】

1-2 天 (6h 每天)

## 【课程对象】

高中生 高中老师

## 【课程大纲】

### 第一章：寻找人生的意义

1. 职业的重要性

2. 职业对一个人终身成就的影响

3. 马斯洛的五种需求原理

## **第二章：树木测验**

1. 寻找潜意识的职业特点

2. 对未来职业的期待和发展

3. 寻找自己的原始动力

## **第三章：了解各行各业**

1. 举出现状十大热门的职业

2. 找出共同的特点

3. 预测社会发展走向

## **第四章：认识自己的职业潜能——MBTI 测验**

1. 做测验

2. 讲解测验

3. 了解每个类型的特点

4. 根据自己的特点寻找适合配备的职业

## **第五章：畅想未来**

1. 小组讨论

2. 设置情景，头脑风暴

3. 发挥自己的优势，找到解决问题的办法

4. 激发学生的积极性，燃起对未来的希望