

最新高中规划书(精选9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

高中规划书篇一

利用双休日参加本次培训，让我对于如何开展高中生人生规划有了更多的心得体会。满满两天半的培训，培训班请到来自浙江、台湾的专家，从中学生的心理和发展特点、大学专业的选择与未来的人生规划、职业测评与职业发展咨询的技术方法、他们对职业生涯规划经验交流环节进行现场指导，让我的收获也满满。

以下是我的一些建议：

学生自主决定原则。指导老师应将自己的角色准确定位在“导”上。在指导过程中老师可以坦诚地向学生说明个人对各种选择的看法，向学生提出建议，但不是包办代替，更不能将自己的意愿强加给学生，即使学生强烈要求教师替他做决定，老师也应尽量地鼓励和帮助学生自己做出决定，让学生在选择中学会选择。

因材施教原则。教师应根据学生的兴趣爱好、学习风格、学业成绩、特长与潜能等对学生进行有针对性的指导，不能千篇一律。

科学性原则。指导教师不能随意给出指导意见，必须有一定的依据。教师可结合学生的兴趣爱好等个人因素，家庭教育背景和家长对子女的期望等家庭因素，就业状况、高校招生动向等社会因素以及学校实际，给出合理而科学的建议。

正确认识任教学科与课程建设的关系，摒弃学科本位主义。受经历、学识水平等方面的限制，高中生还难以把握课程及其发展倾向之间的关系，或者对自身未来发展方向游离不定。因此，指导教师有责任向学生宣讲课程设置的价值导向，并籍此引导学生在选择中学会选择，逐步形成课程修习计划，为升学或就业提供充分的准备。教师当摒弃学科本位思想，既要防止学生偏科现象，又要尊重学生意愿，强行要求那些成绩优秀的学生选修本门学科。

各科教师在学生提出疑问时应结合学生实际给与指导，分析每门学科在未来学习和发展的利弊所在，帮助学生形成完整的认识，帮助学生提高对自己负责，对未来负责的意识。不依赖他人意见，而是充分考虑考虑更方面，结合个人实际和意愿作出选择。选课关系学生未来，我们应该力所能及为学生提供帮助！

高中规划书篇二

现如今，高中生涯规划日益受到重视，为了更好地发展个人潜能，我们必须对自己的未来做出明智的选择和决定。高中生涯规划是指通过对自己的认知和目标的设定，实现个人的全面发展和未来的职业规划。在这个过程中，我收获了很多宝贵的经验和体会。

首先，我认识到高中生涯规划是在未来拥有成功职业生涯的关键步骤之一。高中并不只是课堂上的学习，还包括了对各种学科和兴趣的深入了解。通过参加选修课程和课外活动，我对自己的兴趣和特长有了更深入的认识。例如，我曾加入学校的辩论队，通过与他人的思想交锋，提升了自己的语言表达能力和逻辑思维能力。因此，我已经确立了成为一名律师的职业目标，并计划在高中阶段加入法律俱乐部，以进一步了解法律行业。

其次，高中生涯规划还要求我们制定明确的目标，并为实现

这些目标做出努力。在我的规划中，我设定了短期目标、中期目标和长期目标。短期目标是指能在短期内完成的目标，比如提高我的数学成绩或参加学校的社团活动。中期目标是指需要花费一定时间和努力才能实现的目标，如参加全国性的数学竞赛或通过高考进入一所优秀大学。长期目标则是指在我未来职业生涯中想达到的最终目标，如成为一名成功的律师并为社会作出贡献。通过明确每个阶段的目标，我能够更有条理地安排我的学习和活动，并逐步实现每个目标。

另外，高中生涯规划还需要我们寻找适合自己的导师和角色模型，从他们身上获取指导和启发。在我的规划中，我选择了一位老师作为我的导师，她是一位经验丰富的律师，对我未来的职业规划给予了很多帮助。她为我提供了许多法律书籍和案例，帮助我了解法律行业的内外部情况。同时，她还给予我许多建议和指导，帮助我改进自己的学习方法和增加自信心。通过与导师的交流和互动，我不仅学到了更多的知识，还对自己的未来职业有了更明确的认识。

最后，高中生涯规划还需要我们注重综合素质的培养。除了学术知识，个人素质也是未来职业成功的关键。通过参加学校的社团活动和义工工作，我锻炼了自己的领导能力、团队合作能力和沟通能力。此外，我还利用暑假时间参加了一些关于领导力和职业发展的培训课程，进一步提升了综合素质。在高中期间，我还计划学习一门外语，以增加自己的国际竞争力。

总结起来，高中生涯规划是我们成功的基石。通过制定明确的目标并实施相应的计划，我们能够更好地发展自己的兴趣和特长，并实现未来职业规划。同时，找到合适的导师和角色模型，从他们身上获取指导和启示，可以帮助我们更好地理解并实现自己的目标。最重要的是，我们要注重综合素质的培养，不只关注学术成绩，而是要全面发展自己的能力和素质。高中生涯规划虽然需要投入时间和精力，但是我相信只要坚持不懈，我们一定能够实现我们的人生目标。

高中规划书篇三

第一段：引言（200字）

高中生涯对于每个学生都是人生中重要的一个阶段。我相信每个人在高中的三年里都会遇到各种各样的困惑和挑战，而如何做好生涯规划是一个前提。在我读高中的过程中，我深深体会到了生涯规划的重要性，也积累了一些经验和感悟。

第二段：提早规划的重要性（200字）

一开始，我并没有意识到生涯规划的重要性。但是，我发现那些提早规划的同学无论在学业还是职业选择上都比我要有优势。他们能够更好地明确目标，并制定相应的计划。通过一步步地规划，他们能够更容易地达到自己的目标，而我则始终没有明确的方向。从这点来看，我认识到，提早规划对于实现个人目标至关重要。

第三段：设定目标和制定计划（300字）

在理解到生涯规划的重要性之后，我开始设定自己的目标和制定相应的计划。首先，我需要明确自己的兴趣和长处，以便根据自己的优势来制定目标。然后，我需要设定短期和长期目标，将这些目标分解成可行的步骤，并制定相应的计划来逐步实现这些目标。通过这个过程，我明确了自己希望在高中期间取得的成绩目标，并制定了每天、每周和每月的学习计划来实现这些目标。

第四段：灵活调整和充实自己（300字）

尽管我已经制定了详细的计划，但我也意识到在实际学习过程中，计划是需要灵活调整的。有时候，我会时间不够用，或者遇到了某些困难。在这些情况下，我要能够调整计划，并找到新的解决方案。另外，为了更好地实现目标，我还需

要不断地充实自己。通过参加各类培训、夏令营和社团活动等，我丰富了自己的课余生活，开拓了眼界，并提高了自己的各方面能力。这些努力不仅让我更好地达到了学业目标，也为以后的升学和就业打下了坚实的基础。

第五段：总结（200字）

通过这些年的生涯规划，我深刻体会到了规划的重要性以及合理安排时间的必要性。通过设定目标和制定计划，我能更清晰地前进，并逐步实现自己的目标。同时，灵活调整计划并不断充实自己，也是我成功的关键。在未来的高中生涯中，我将继续努力规划好自己的目标，并且不断完善计划，以实现更大的突破和发展。

总结：通过经历和体会，我认识到高中生涯的规划对于我们未来的发展有着重要的启示作用。设定目标和制定计划是实现个人梦想的基础，而灵活调整和不断充实自己则是实现目标的关键。通过不断地努力和坚持，相信我们都能在高中生涯中迎接更多的挑战并取得更多的成就。

高中规划书篇四

第一段：引言

新学期开始了，对于高中生来说，这是一个全新的起点，一个崭新的开始。每个人都希望能在新一年的学习中取得更好的成绩，提升自己的综合素质。为了实现这个目标，制定一个合理的学习规划是至关重要的。在过去的一学期中，我养成了一些良好的学习习惯，也总结了一些心得体会，相信在新学期中，这些经验会给我带来很多帮助。

第二段：制定明确的目标

在新学期开始之前，我先对自己进行了一次全面的分析和评

估。我仔细回顾了上学期自己的学习表现和不足之处，对自己的强项和薄弱项有了更深入的了解。然后，我根据自身的实际情况制定了明确的学习目标。这些目标既包括成绩目标，也包括素质拓展目标。我对自己要求更高，争取在学习上取得更大的突破，同时注重培养兴趣爱好，提升综合素质。

第三段：合理安排学习时间

合理安排学习时间是提高学习效率的关键。为了让自己充分利用时间，我制定了一个详细的学习计划表，每天对自己进行时间安排。在考虑到各科学学习负荷的同时，我给自己留出一定的时间进行锻炼和放松，以保持身心健康。我发现，按照计划进行学习，不仅让我更有条理地完成任务，还能有效避免拖延症的产生。在新学期开始后的几周里，我坚持按照学习计划进行学习，感觉自己的学习效率和成绩有了明显的提升。

第四段：积极参与课外活动

除了学习，课外活动也是我新学期规划中的一个重要部分。在过去的一学期中，我发现参加一些课外活动对于丰富自己的社会阅历和提升自身综合素质有着很大的帮助。因此，我计划在新学期中积极参加各种社团和志愿者活动，拓宽眼界，锻炼自己的交际能力和团队合作精神。我相信通过参与这些活动，我可以更好地发展自己的个性和潜力，并与志同道合的小伙伴们一起成长。

第五段：总结与展望

回顾过去的一学期，我对自己的规划心得有了更清晰的认识。制定明确的目标，合理规划学习时间，积极参与课外活动，这些都是我在新学期中必须坚持的原则。同时，我也意识到在实施学习规划的过程中，面临的困难和挑战是不可避免的。但我相信只要坚持努力，始终保持积极向上的心态，我一定

能够克服困难，取得更好的成绩和发展。带着对未来的期待和信心，我准备迎接新学期的挑战。

高中规划书篇五

《普通中学职业指导纲要（试行）》中明确指出：“高中阶段的职业指导是加深有关知识的传授，属职业指导的提高阶段。指导重点是引导学生广泛了解专业或职业，进一步了解和剖析自己，正确处理选择专业或职业的主客观因素，提高选择志愿的决策能力。”“使学生在知识的学习与个体自我觉察、社会、工作之间建立起积极联系，在丰富知识学习和塑造完美个性的同时增加未来进入社会的适应能力”。为了适应课程改革的需要，为了学生自身全面发展和适应社会需求，在普通高中阶段开展职业生涯规划教育势在必行。

职业生涯规划是指个体为未来职业所做的策划和准备。著名的生涯发展研究者舒伯认为：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展型态。高中阶段处于职业生生涯的成长和探索时期，高中生职业生涯规划的目标是全面地认识自己和了解职业，学会职业生涯规划的理念和方法，进而自己决定自己的职业生涯规划目标和发展方向，最终实现自我价值和生命的意义。

（一）养成终身发展规划的素养

对未来有一个清醒的认识，为自己的人生树立一个明确的目标，将会有利于高中生产生更强的学习动力。很多人认为职业生涯规划教育对于学生而言仅仅在高二文理分科时或者是高三毕业的志愿填报时才重要，这是一种偏见。职业生涯规划教育，是以职业指导为主线，以促进学生终身发展为目的，是为了帮助学生进行职业生涯规划、确立生涯目标、选择职业生生涯角色、寻求最佳生涯发展途径。生涯规划教育强调帮助学生正确地认识自己的兴趣、气质、能力、价值观和需要

等，利用自己所学的知识 and 技能，对自己的终身学习和未来发展作出明智的选择。

（二）增强自主的实践能力

现代德育观认为，学校教育的根本指向应是学生的自我发展，学校应为学生的主体性完善和发展创造条件。当前，我国学校德育的弊端不仅表现为手段上的单一，以教化为主；还表现在理念上的落后，脱离生活和社会现实。职业生涯规划教育应注重学生的自我体验、自我激励、自我塑造这一自我成长过程，帮助学生更好地成长和对未来有更好的规划，从认识自己开始，形成职业意识并进行职业探索，这有利于高中生明确学习与发展的方向，激发成才动机并付诸实际行动。

（三）拓展德育新思路

选择了一份职业，从某种意义上来说，就是选择了一种社会角色，进而选择了一种生活方式，在社会舞台上扮演什么角色，过着什么样的生活，所有这一切都由自己把握。自己需要什么，有时候需要走近它们，有了更多的了解才能澄清自己的需要。在生涯规划教育中，可以组织学生通过访谈、调查实践的方式走进大学、走进专业，走进各行各业，对职业生涯产生初步的认识，明确今后的目标，有利于他们更好地成长和规划未来。这既增加了学生的生命体验和对生活与社会的了解，也为学校开展职业生涯规划教育，积极探索以实践为取向的学校德育提供了新思路。

规划好自我职业生涯，不仅仅是在未来找一份好的工作，更重要的是它可以指引着我们努力寻求自己理想的生活方式和为实现自我价值创造更好的机会。我们需要创造一些平台来帮助 学生积极挖掘身上的潜力，激发学生奋发向上的动力与决心，促进他们不断追寻自我目标和自我价值的实现。

（一）开设生涯规划课程，提升生涯自主意识与责任

在遵循学生心理发展规律的基础上，系统、有步骤地开展。帮助学生在认识自我的基础上，逐渐了解职业生涯规划的含义，认识它对人生的重要价值，开始对于职业有些探索，对职业、工作有全面的认识将有益于高中生明确今后的目标，并在此基础上制定人生规划，指导具体的生活与学习。

职业生涯发展的过程，也是生命成长的过程，只有对自我有清晰的认识，才能更好地成长。科学的职业生涯规划应该建立在正确的自我认识基础上。高中生自我意识正在逐渐增强，但缺乏正确的方法全面了解自己。我们通过团体活动“找位置”“认识你自己”“个性的底色—气质”“人生价值拍卖会”“为人生植一棵能力树”等课程从气质、兴趣、能力、性格、价值观等方面帮助学生认识自我，为合理的生涯规划打下基础。

充分认识自己，分析自己及所处的情势，自己的优势所在，完成对自己在各方面的重新整合，综合自己所处的情势，造就一个全新的自己。以此为基础，就可以阐述和确定自己的人生目标，并在执行的过程中不断完善。

对职业的探索和生涯意识的形成则是通过另一部分课来完成。如通过学生对家族职业树的探索，认识自己对职业、生涯的期望以及对未来发展的憧憬。根据霍兰德的类型理论通过兴趣岛的活动来了解自己的职业兴趣。

高中规划书篇六

xx至xx年，我在龙中（现在的二中）读高中。那时凤中（现在的一中）的师资力量相对雄厚一些，我在花坪读初中时，就一直有一个梦，梦想着有朝一日能够成为凤中的一名学生，将来能够上一所知名的大学，能够“跳出农门”，光宗耀祖，以后端上“铁饭碗”。但因为成绩不是很好，还是读了龙中，心里很不是滋味。进了龙中，因为初中时读过陈寿写的《隆中对》，就在内心深处将“龙中”改成了“隆中”——一个

藏龙卧虎的地方，同时也把自己自诩为“诸葛亮”之类的风云人物而自命不凡了。

进了龙中，高一时班主任是龚尚余老师。他是一个刚刚从大学毕业的大学生，笔直而高高的身材，加上课余一把吉他在手，着实让我羡慕不已。而他的物理课，也是我特别喜欢听的。我的物理成绩在初中时就一直很好，初中时的物理老师徐先林上课往往三言两语，甚至语句之间都难以完全连接，但听惯了，就知道了脉络，也喜欢这样简要的上课方式。而龚尚余老师的课，与徐先林老师上课很相似，也是言简意赅，要言不烦，因而更加喜欢，所以物理成绩每次测验或者考试，一般都是80分以上。

高中时，我的语文课不是很好，但是我还是比较喜欢，这可能源于两个方面的原因。从家庭因素讲，家里大哥、三哥的语文功底都较好，可能是一种潜移默化。另外从学校来讲，对我影响也很深。那时候，罗逸老师不知道上哪个班，听说他发表过一些文学作品，还小有名气，尽管我到高中毕业时都还不认识他，但是我还是欣赏，甚至暗暗崇拜。而高二时的班主任姚德忠，听说也发表过一些作品，尽管我带领同学们造过他的“反”，但是我还是佩服他的文才。记得我当时写过一篇关于蝎子蜕变的文章，可能是因为过于晦涩，姚德忠老师阅后，只写了一句“奇文共欣赏，疑义相与析”。我看后一下子懵了，不知道这句话是什么意思，就去查这句话的出处与含义。后来查到，这句话出自陶渊明《移居》诗的第一首，原文是：“昔欲居南村，非为卜其宅；闻多素心人，乐与数晨夕。怀此颇有年，今日从兹役；敝庐何必广，取足蔽床席。邻曲时时来，抗言谈在昔；奇文共欣赏，疑义相与析。”这句诗的原意是，见有好文章大家一同欣赏，遇到疑难处大家一同钻研。当然“奇文共赏”也可能含有奚落和讥讽的语气，指故意把不通的可笑的文字公之于众，让大家一起来贬斥和讥刺。但作文是在“造反事件”之后写的，我就不明白老师的话到底是什么意思了。但尽管如此，我还是背得了那句话，也背得了那首诗。也可能是因为这些情结，以

至于现在在闲暇之时还舞文弄墨呢。

李忠文老师是我高三时的班主任，我对他的印象大概是从上哲学常识课开始的。当时，他上课的开场白大约是这样讲的：“物质从地上扯来一棵物质，问物质‘这是什么物质’？”就这样，他开始了“物质”概念的讲解。由于这个美好的开场白，使我喜欢上了李忠文老师，也喜欢上了哲学。但当时学校没有哲学方面的书籍，想读哲学书都很困难；后来我在读商专时，一进图书馆，我就如饥似渴地找寻这方面的书籍，三年时间下来，我几乎读遍了古今中外的哲学著作，做了若干本读书笔记。

在龙中时，我还加入了共青团。本来我是不想加入的，因为我在初中时入团被人开涮了，一直耿耿于怀，并发誓这辈子再也不申请加入共青团了。但在读高二时，当时学校的共青团支部书记金明辉找到我，与我谈心，作我的动员工作。几次三番，我终于被他真诚的话语感动了，递交了入团申请。记得当时是在县城烈士陵园宣誓的，我还代表100多名新团员发言。那本来是一个很庄重很严肃的场面，可能是我的发音不准，我发言中的“风冈”，被同学们认为是“粪缸”，而引起了一阵哄笑。尽管有这样一个难堪的插曲，但当团徽别在我胸前时，我还是感到无比的神圣。

在龙中读书时，我的成绩总体还不错，因此一些老师批改作业时，就常常把我抽去当“老师”。在我看来，这是一件很光荣很自豪的事。当时，英语老师潘国强是单身汉，但他炒菜的手艺不错，我们几个去帮他改作业，改完后往往就有一顿“美味佳肴”；地理老师杨海燕怀了孩子，大腹便便，我一边帮她批改地理作业，一边吃着水果，那简直就是一种享受；还有王治容老师，我也偶尔去她家，有时帮助她改改作业，有时帮助她带带小孩。还有一些老师，可能还跟一些术语甚至符号有关。高一时学化学时，崔建明老师讲“摩尔”这个概念，所以现在我都把“摩尔”与崔建明老师联系在一起了。

从高一到高三，我一直是班干，所以无论班主任还是科任老师，我都熟悉，与很多老师的友谊还特别深厚。就是当时的校长吴安明家，我也经常去。我记得他家当时住在原教育局，就是现在的一中内，我经常去他家，有时还在他家吃饭。他很敬业，人品很好，虽然他没有上过我的课，但他却教会了我很多东西。我很敬重他，他也很喜欢我。后来他在《遵义日报》社工作，我还亲自去看望过他。他一向瘦弱，我也有好几年没有看到他了，不知道他的身体状况还好不好。

在龙中的三年，我在那里学习，在那里成长，充满了快乐与幸福。挥之不去的龙中情结，一点一滴地影响着我，感动着我，滋润着我，助我永远飞翔。

高中规划书篇七

不久前省教育厅下发了关于普通高中新增地方课程课时学分安排的通知（以下称通知），此次新增地方课程涉及语言与文学、人文与社会，艺术，心理健康教育等领域。其中，语言与文学、人文与社会领域设置的《普通高中中华文化基础》为必修课程，32个课时4学分；艺术领域设置的《电影艺术与欣赏》、《陕西地方戏曲》为选修课程，各20个课时2学分；心理健康教育领域设置的《高中职业生涯规划》、《高中生涯规划》课程也是选修课，各10个课时1学分。除了《高中职业生涯规划》、《高中生涯规划》是面向高中段开设外，其余几门课均面向高一高二年级开设。

通知要求：《普通高中中华文化基础》可融合国家课程中的语言与文字、历史、思想政治教学进行，同时与我省丰富的历史文化遗存相结合，在众多博物馆、爱国主义教育基地、综合实践基地等进行实践活动，实行课内外、校内外相结合，通过综合实践课、研学旅行来体验。《电影艺术与欣赏》、《陕西地方戏曲》可结合国家课程音乐、美术学科教学进行，可结合影视教育、影评、电影夏令营、艺术展演等形式开展。《高中生涯规划》、《高中职业生涯规划》可结合心理健康教育

课、主题班会课与综合实践活动课进行。要求学校积极开设地方课程，积极探索地方课程考试、考核评价办法。

《普通高中中华文化基础》

具有深厚的文化底蕴

9月2日，记者在省教材管理中心见到了《普通高中中华文化基础》（上下）、《电影艺术与欣赏》、《高中职业生生涯》、《高中生生涯规划》这几本教材。

《普通高中中华文化基础》内容以四书（《论语》、《孟子》《大学》、《中庸》）为主，旨在增强学生对中华优秀传统文化的理性认识，引导学生深入领会中华优秀传统文化的精神内涵，增强学生的文化自信，培养兼备仁义礼智信、可资修齐治平的具有民族情怀和世界眼光的现代中国人。

全书共4册，每学期一册，全书共计选入《论语》167章、《孟子》50章、《大学》4章、《中庸》4章，例如高一年级（上）有：孔子的为人、论学、论仁、论孝、论道德修养。每一单元围绕一个主题辑录经典原文，附有引言，列有相关现代解读，即选取与主题相关的现当代名家文章，帮助学生深入理解，此外每个单元后还附录文化陕西一则，介绍陕西文化的总体特征及政治历史、思想学术、民俗文化等方面的知识。例如，论学这一单元给出的问题与讨论有：你对性相近也，习相远也的看法为何？纵观这本《普通高中中华文化基础》，其不同于以往任何一本教材，具有深厚的文化底蕴。

《电影艺术与欣赏》（高中一年级）则从电影与素养、电影与文学、电影与科技、电影与类型及电影与实践等单元展示电影的魅力。

新教材《高中生生涯规划》

很接地气

翻开《高中职业生涯》，小决定成就大未来、多姿多彩的职业、选择适合自己的专业等篇章也比较实用。教材中还有我的生涯规划书供学生完成，及预设你的职业发展路线等开放性的作业。

而《高中生涯规划》这本书则分为开启生涯之门、自我探索之旅、探索社会环境、打造规划之塔等部分，其中性格与职业帮助学生认知自我，参考mbti(迈尔斯-布里格斯类型指标)了解自己的性格，并作为职业选择的参考。该书贴近学生生活，不仅非常实用，还很接地气，例如在获取生涯信息这一课，列出了家族职业信息图谱，要填写父母、爷爷奶奶、外公外婆的职业、学历及对自己的期望等，不仅有文理交锋，还介绍了大学的分类，给出了高中毕业后的多种选择高校、复读、出国留学、高职教育、高等教育自考、成人高考、职业资格培训与认证、就业等。目前，这几门教材还在加印和陆续下发中。

学校回应

必修课已进课表将进行渗透式教学

我觉得高中职业生涯是急需给学生讲的，西安第六中学副书记魏昆鹏如是说。今年高考成绩刚一揭晓，我们就组织班主任给学生和家长讲了大学的专业设置与职业趋向，非常火爆，老师们从下午5点一直讲到晚上11点多，家长围着老师咨询，老师简直走不了，魏昆鹏感慨地说，至少有1/3的家长无法给孩子做专业选择指导。学校本身开设的校本课中就有电影艺术与欣赏和地方戏曲，此次有了统一的教材，老师上起课来更加得心应手了。

西安市第八十九中高中学部主任马玉珺介绍说，学校本身开设的选修课就有影视欣赏、影视音乐欣赏、中华礼仪、古典

诗词创作、中华灯谜、长安放歌等，计学分。本学期期中考试后，学校将面向高一高二和高三开设高中生涯规划这门课，一周两节课时，各年级侧重点不同，并有专门的老师上课。

虽然还没见到《普通高中中华文化基础》的教材，但学校已将该课程写进课表，作为语文老师，我将给学生上这门课，9月3日，西安市惠安中学高一语文老师郭静说。该校副校长郭美婷表示，对于新增的地方课程，将以课堂与课外相结合的形式给学生上，比如开展研学旅行活动。同时，结合不同学科进行渗透式教学。必修的《普通高中中华文化基础》高一高二每周一节课，由历史和语文老师交叉进行教学。学校将利用主题班会安排班主任给学生上职业生涯规划课。

我们将拿出新课程的考核评价办法，方式有：笔试、结合综合素质考核、专项考核，或活动展示、写论文等，目前还在论证。郭美婷说。

省教材管理中心的负责人告诉记者，地方新课程一共5种教材，学校可根据开课情况自主选定教材。《高中生涯规划》与《高中职业生涯》学校任选其一。目前全省已有十几万名高中生选了《电影艺术与欣赏》这一教材，《高中职业生涯》也已下发了十万册以上，目前还在加印中。

高中规划书篇八

人的一生如白驹过隙一样的快，它还来不及让你转眼就消失了！可只有到老的时候我们才真正的认识到什么叫后悔，但天下是没有卖后悔药的。所以我们要在年轻的时候给自己的人生规划一下。即使短暂也会像流星划过天空一样绚烂美丽！

从出生起到现在，我也在这个世界上活了近5970天。在这近18个春秋里的这段时间我学会了说话.走路接受了初级教育等，上我们成长！在这段时间里我们不可能去真正做什么，所

以就更谈不上什么成就了!那么我们就去规划我们未来的人生吧!我们这代人就拿90岁去计算吧(如果不出什么意外)!

一. 现在我还未到18岁, 我希望18岁之前能有十篇的文章在一些刊物上发表!(我相信只要我努力一定能)

二. 就是希望通过我的努力上一个好点的大学, 即使大专也行(我的成绩很差!还有我相信能力更重要一些)

三. 再我20岁的时候能够出版一本自己写的小说!(正在策划中)

四. 在上大学时候能成立一家公司!

五. 在25之前能将公司做大!

六. 28岁之前带一些钱去流浪!例如: 美国. 韩国. 台湾. 香港等地方。(并非纯粹意义上的流浪)

七. 30岁之前能成为一名艺人(着需要付出很多, 因为我的条件并不好)

八. 希望35岁之前能在着方面有所成就。

九. 45岁时候退出演艺圈, 去做生意!

十. 50岁时候把自己钱捐出去, 然后去从政。

十一. 70岁之前能在政治上有所成就!(当然这方面很多)

十二. 70—90岁之间能有个清静的地方去写作, 我会把这余下的生命都用来写作!

这就是我给自己的. 人生一个总体的的的规划!我也知道也会有一些不可预料的事情, 但是我既然给我的人生有了规划后

我会慢慢的朝这方面去努力的!即使不能成功也不会差的多远了。

因为我信奉的一句话：“天空已没有鸟的痕迹，但我确实飞过”!所以即使到老去的那一天我们也都不会后悔!

高中规划书篇九

（引言段）高中是每个人成长过程中重要的阶段，是我们从初中转向大学的重要桥梁。在这个阶段，我们不仅要适应新的学习环境和学科难度，还要做好未来规划。适应和规划是高中生活中至关重要的两个方面，本文将从适应班级环境、适应学科内容以及规划未来三个方面进行探讨，分享我在高中阶段的心得体会。

（正文一）首先，要顺利适应高中班级环境，我们需要主动融入班集体。高中班级往往有许多陌生同学，不同的性格和个性使得适应成为了首要任务。在适应班级环境的过程中，我意识到倾听和沟通是非常重要的。通过主动与同学们交流，我了解到每个人的优点和特长，也收获了许多朋友。同时，在班级活动中，我积极投身于各项组织，提高自己的组织能力和领导能力。通过这些经历，我成功地适应了班级环境，同学们对我亲近和信任，学习和生活都更加得心应手。

（正文二）其次，在高中的学科学习中，适应是提高学习效率的重要前提。高中学科的难度往往比初中大大增加，这要求我们采取更加科学和有效的方法来学习。在适应学科内容方面，我试着制定了详细的学习计划，并且充分利用课后时间进行复习和预习。同时，我也主动寻求老师和同学的帮助，及时解决学习中的困惑和问题。通过这些方式，我逐渐适应了高中学科的难度，并且取得了不错的成绩。

（正文三）然而，对于一个即将面临大学和未来职业选择的

高中生来说，规划未来也是至关重要的一环。在未来的道路上迷茫和迟疑是常有的事，所以在高中阶段，我开始积极规划自己的未来。首先，我认真考虑自己的兴趣和特长，确定自己的职业方向。同时，我积极参与各种社会实践活动，拓宽自己的眼界和阅历，为将来的选择积攒经验。不局限于学业，我也积极参加各种兴趣班，锻炼自己的综合素质和技能。通过这样的规划和努力，我相信我能够在未来选出一条符合自己兴趣和能力的道路，追求自己的梦想。

（总结段）适应和规划是高中生活中至关重要的两个方面，而我也在这个过程中有了一些心得体会。首先，在适应班级环境方面，倾听和沟通是关键，主动融入班集体可以使我们轻松适应新环境。其次，适应学科内容需要科学方法和持之以恒的学习，而寻求他人帮助也能够加快适应进程。最后，在规划未来方面，我们要充分了解自己的兴趣和特长，积极参与各种活动，帮助我们为未来职业选择做出正确的决策。通过适应和规划，我相信我能够在高中阶段取得更好的成绩，并为自己的未来做出明智的选择。