

高中生涯规划(汇总10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

高中生涯规划篇一

随着高中阶段的来临，我们进入了新的学习环境和学习方式。为了更好地适应新环境，学校开设了一门名为“高中生涯体验课”的课程，旨在帮助我们了解高中生活的方方面面。在这门课上，我学到了很多有关高中生活的知识和技能，也增强了我对高中的自信和适应能力。下面我将分享一下我的心得体会。

为了更好地了解高中生活，我们首先进行了更加全面的班级介绍。在这个过程中，我了解到了自己所在班级的各种情况，如班级文化、班级组织结构、学习氛围等等。通过和同学们的互动，我不仅增强了对班级的归属感，还找到了志同道合的朋友。我们互相帮助、合作，使得班级的凝聚力和友谊感更加加强。

在高中生涯体验课中，我们还进行了一系列的学习能力培训。学习能力对于进入高中阶段的我们来说至关重要。通过学习这门课程，我了解到了自主学习的重要性和技巧。例如，我学会了如何制定学习计划，合理安排学习时间；学会了如何高效地阅读和记忆；学会了如何应对考试和课堂笔记。这些技能对于实现自我提升和优秀成绩非常重要。通过这门课程，我对学习的动力和方法有了更深入的认识，也更加有信心面对高三的挑战。

高中生涯体验课不仅仅只关注学习能力，还关注社交能力的培养。毫无疑问，高中是一个充满机会和挑战的舞台，社交

能力在其中起着至关重要的作用。通过这门课程，我学会了如何与不同性格的人相处，如何建立友好的关系和进行有效的沟通。在班级组织的活动中，我和同学们一起参与各种团队合作，共同完成任务。通过这些活动，我不仅增强了与他人合作的能力，还培养了一种积极的团队意识和合作精神。

此外，在这门课上我还提高了自我的管理能力。高中生活中，除了学习和社交，我们还要面对很多事务的安排和管理。我学会了如何做一个高效的时间管理者，如何合理安排个人的学习、作业和休息时间。我逐渐理解了时间的宝贵性，学会了提高效率，减少时间的浪费。同时，我还通过制定目标和计划，实现自我激励，提高自我管理能力。

通过高中生涯体验课的学习，我明白了高中生活是一个充满机会和挑战的过程。只有充分了解高中生活的方方面面，才能更好地适应和把握高中生活。这门课教会了我很多关于学习、社交和自我管理的技能和方法，为我在高中阶段取得成功打下了坚实的基础。我相信，只要努力学习，积极实践，我一定能够在高中阶段取得更好的成绩和收获。

总之，通过高中生涯体验课的学习，我收获了许多宝贵的经验和知识。我更加了解了高中生活的方方面面，增强了对高中的自信和适应能力。无论是学习能力的培养、社交能力的提高还是自我管理能力的增强，这门课都对我有着深远的影响。我相信，我将以更积极的态度和更好的状态迎接高中生活中的挑战，追求更高的成就和光辉的未来。

高中生涯规划篇二

“生涯规划”亦称“人生规划”，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析、权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

如何引领高中生做好生涯规划

指导和帮助高中生做职业规划，就是要帮助学生在不断认识自我的兴趣爱好、性格特质、能力倾向的基础上，协助学生找到自己的职业发展方向，并教会学生如何规划自己的职业生涯。在具体工作中要注意以下五个“相统一”。

1、“我想”与“我能”

中学生要初步了解自身潜能和职业要求，在设计职业生涯规划时，不再单纯地考虑自己的兴趣、爱好，还会考虑到自己是否有适合某种工作的能力。

这就需要职业生涯规划师一方面帮助学生总结个人的兴趣爱好和能力倾向，树立适合自己的职业的理想。另一方面，通过专业的性格、兴趣、能力等测试，并参照家长、老师、朋友对本人的评价，帮助学生全面地认识自我，找到“想从事的职业”和“能从事的职业”两者的最佳结合点。

2、“小我”与“大我”

以往，高中生在进行学科选择和填报志愿时受家庭和社会的实用主义影响，考虑最多的往往是薪酬、升职等，所以倾向选择一些热门职业，但很快，还没毕业呢，热门就变冷门，导致学生不能顺利就业。

学生在职业选择要符合自身特质，更要符合社会长远发展需要和人民利益。在职业选择和发展中，学生应跳出“小我”的圈子，把自身能力和社会需要相统一，把“小我”和“大我”相统一。

3、短期明确性与长期方向性

高中生具有可塑性，发展空间大。学生在高中阶段的职业生

涯规划应该明确三年的具体学习计划和规划未来的发展方向。学生在不同年级所面临的规划重点不同，比如高一学生主要是学会规划高中三年的学习生活，明晰各阶段的目标；高二学生主要面临分科或选科问题，对其辅导主要是帮助他们认清自己的兴趣、能力，综合考虑后自主选择学科；高三的辅导则与志愿填报、选择大学、专业等升学指导紧密结合。

高中生拥有明确的学习目标，学习动机也会随之加强。同时学生通过测试了解自己的职业倾向，选择自己喜欢的专业，进入大学后学习将更加主动学习，减少就业时的迷茫感。但高中阶段毕竟没有面临真正的工作选择，自身就有可塑性，再加上未来可能会出现不可抗力情形。所以高中阶段的职业规划要做到明确短期规划，选择一个长期职业方向、职业目标和确立职业道德。对于未来发展、晋升等，可以有一个大致方向，此阶段稍作模糊处理。

4、职业理想与社会现实

理想和现实的统一，就是把学生自己的主观愿望同社会实践活动相统一、把对社会的主观判断同社会实际情况相统一。

职业规划，一方面是让学生认识社会实际，了解社会需求。另一个方面让学生认识自我，包括性格、兴趣、能力倾向等特质。

这些认识可以通过专业测试获得，更主要的还是在实践中认识自我、完善自我。例如，学校可以开设社会实践课，让学生根据自己的兴趣爱好组成不同的集体，利用课余或寒暑假空余时间到不同的岗位实习。一方面，学生可以更好地认识社会，了解自己想要从事的职业特点，了解这个职业的要求，认清社会发展和行业前景，及时修正理想。另一方面，在社会实践中了解自己的不足，明确提升能力的方向。

5、规划职业与人格完善

目前的高中学生问题较突出，缺乏人际交往的能力，缺乏对社会的认识。再加上，学校教育又较功利化，智育和德育严重脱节，书本知识和社会实践严重脱节，难于正确认识社会和正确认识自己。

由此可见，高中学生的生涯规划更具有德育和完善人格的意义。它迫使学生在高中阶段就思考现在与未来、自我与社会的关系，参与社会实践，扮演社会角色，承担社会责任，体会社会艰辛。

当今社会处在变革的时代，充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须认识自我、规划未来。高中生未雨绸缪，做好未来职业生涯规划，有了清晰的认识与明确的目的来引领高中学习，一定可以达到事半功倍的效果。

高中生涯规划篇三

从我以前的专业转到会计专业已有两年，在这期间受到老师和同学的鼓励及帮助，学习成绩逐步提高，并多次获得奖学金。学习期间曾担任班委勤勤恳恳为班级做事也让自己得到了更大的锻炼，在人际关系处理和处事能力方面有很大的提升。同时我很喜欢从事会计方面的工作，专业知识水平较高，适应性较强，思维敏捷，有很强的学习愿望和能力。相信自己有能力从事会计相关的工作。

1、专业分析：

会计学专业本身属于管理类，因此迄今为止我们也学了某些行业会计学如企业，银行，管理学，市场营销，税法和经济法审计等cpa教材，之后还有财政税收及其他行业会计学。正是由于这些综合学科就优先其他专科学院的经济专业学习，为以后做管理人员打下坚实的基础。在综合型大学会计专业同财务管理专业几乎无太大的差别，同样具备管理，经济，

法律，理财和金融等方面的基础理论知识，掌握基本的财务信息搜集处理的方法，具有分析和解决财务，金融管理实际问题的科学研究和实际工作能力，能在企业，事业单位及政府部门从事财务，金融管理及教学，科研等方面的工作的工商管理学科高级管理人才。

2、就业前景分析

根据老师们的分析和来自于报纸和电视报道，中国处于快速发展，会计基础人员已处于饱和状态，而会计管理人才却极其匮乏，由于中国的管理科学发展较晚，绝大部分源自于外国，需要很多的改善才能适合中国的企业，因此经过系统培训的高级管理人才市场广阔。要在中国发展企业就必须适合中国的国情，这就要求管理的科学性与环境动态适应相结合。中国企业要想与外国企业竞争同样的了解国内外的形势发展，因此在大型的国内企业有更多的机会提供给我们管理类的学生。

3、目标职业分析

规划毕业后能够在国内著名企业从事会计方面的工作，为企业乃至国家发展尽自己微薄之力。在接下来的一年半时间里继续学好英语，关注财务方面的报道更好的完善财务理念和管理思想，利用实习机会分析实习单位的财务报表。

我将我的职业生涯大致规划为四个阶段：

第一阶段：基础学习阶段，在校专业知识学习阶段

第二阶段：探索阶段，实习和毕业后一到两年时间，对于个人能力和素质培养阶段。

第三阶段：发展阶段，拼搏阶段发展好人际关系攀登职业高峰。

第四阶段：稳定阶段，工作相对稳定，职业变动较谨慎。

第一阶段

充分把握大学四年时间，掌握必要的专业知识和技能，确立远期发展的目标，综合制定并不断完善大学四年的学习规划。在过去的两年多时间里，主要是踏踏实实的学习基础课程，逐步转变以前死背知识的观念，灵活运用专业知识解决实际问题。向大四的学姐师哥了解自己的专业，询问就业的情况，积极参加学校的活动增加交流的技巧，提高人际沟通能力。大二大三两年专业课逐渐增加，适当的选修其他专业课程，使自己知识多元化。由于现在的公司招聘的员工都需要一定的工作经验，因此在大一和大二期间我曾尝试兼职，社会实践活动，家教等培养坚强的毅力，提高自己的责任心和主动性。最重要的是大学；两年时间里通过英语四六级考试以及专业的基础考试科目，为以后发展打下基础。会计的专业课基本都在大三，没有基础课和通识课，这个阶段是最为重要的，一定要全身心投入，另外在大三下学期要多向师哥学姐打听求职信息和面试技巧职场需求，了解搜集工作信息渠道，请教写求职信，个人简历的经验，积极尝试以提高自己求职能力。并打算在大三暑假三个月里从求职信开始实践。大四那年应该是极其繁忙的一年，听学姐讲我们专业大四的课业不会很少，而其都还重要，在那时学习专业知识很重要，然而就业信息业同样重要，利用学校提供的条件了解就业指导中心提供的用人单位的资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能的在作出较为充分的准备的情况下进行施展演练。求职时，编好个人的求职材料，多参加招聘活动，多在求职网和论坛看一看。从眼前就业形势来看，在校期间努力考取多个财务证书也能为毕业增加就业砝码，和就业的方向。

第二阶段

不断的问变化工作环境是避免不了的，根据自己的情况把握

时机，找到适合自己的工作。由于我们专业基础考试可以在学校完成，像初级会计师，会计从业资格证，及其他证书。还有像中级会计师就需要在工作后拿到，工作之余不断学习，提高技能，尽可能的获得更多的财务资格证书。

第三阶段

事业发展的重要阶段，在知识和能力都基本具备阶段，个人学会应用专业知识解决实际问题，不断的增强工作能力，应变能力，为人处世能力，拥有较好的人际关系，在工作中积累丰富的经验，培养吃苦耐劳的工作精神，成熟稳重的工作作风认真严谨的工作态度，创新工作理念为公司做出大的贡献，也为自己的事业发展垫下基础，逐步向公司的中高级管理人才发展。

第四阶段

工作处于稳定阶段，在此时要定期参加技能培训，避免知识的老元化合落后，通过自己的努力，为公司发展壮大培养下一代优秀人才。

以上个人的职业生涯规划，大学四年仅剩下的一年多时间里，我还有我自己的目标，但老师和同学的支持有着举足轻重的作用。在我个人努力下也希望学校老师能够在以下方面提供帮助：

- 1、学校自习室始终处于供不应求的状态，由于寝室始终不是学习的最佳地点，很多同学选在了图书馆和自习室，然而图书馆考研的有绝对的言语权，希望在大三及大四需要更多时间来充实自己的时间能有更好的环境和条件来支持我们。
- 2、对于学生社会实践机会甚少，我们还是相对缺少经验，希望有更多机会向企业的前辈学习，多参加学校组织的专家讲座，了解最新的经济，法律信息，更多知名企业的招聘信息

和求职途径。

3、开办就业讲座，模拟应聘，提高求职技能。

高中生涯规划篇四

生涯规划，对于每个高中生来说都是一个必须面对的话题。作为处在求学阶段中最关键的时期，高中生们需要通过合理明智的生涯规划来为未来的发展奠定基础。在这个过程中，我和同学们的心得体会相互交流，找到了一些有效的方法和经验，在这里与大家分享。

第二段：认清自己

首先，一个好的生涯规划必须从认清自己开始。在选择未来的职业道路时，我们首先需要了解自己的兴趣爱好、优势与劣势，在实际行动中去挖掘自己的潜能。通过充分认识自己，我们能够更好地确定自己的职业目标和发展方向，并且能够更加坚定自己的信心和决心去追求梦想。

第三段：积累信息

了解自己后，我们需要尽可能多地积累和了解各个职业领域的相关信息。通过浏览互联网、阅读书籍、与老师和行业人士交流等途径，我们能够拓宽视野，了解不同职业领域的需求和发展趋势。同时，在校园内外开展的一些职业体验活动也是提供信息的重要途径，通过实践了解各项工作的实际情况，为未来做出更好的选择。

第四段：设定目标

在对自己有了更全面的了解和收集了足够的信息之后，我们需要设定明确的职业目标。要设定的目标既要符合自己的兴趣，又要与社会需求相结合，既要有挑战性，又要有可行性。

当然，目标的设定不仅仅是停留在纸面上，我们还需要为之付出行动和努力。制定长期目标的同时，适当设定短期目标，并制定明确的计划和行动步骤，逐步实现自己的人生目标。

第五段：持续学习成长

对于高中生而言，生涯规划的过程远不只是一个简单的目标设定和实现的过程，它更是一个持续学习和成长的过程。在生涯规划的过程中，我们不仅仅需要掌握专业知识和技能，还要具备解决问题、沟通协作、领导能力等综合素养。同时我们也需要学会面对挫折和困难，不断提高自己的应变能力。持续学习和成长的过程将使我们更加适应未来职业的需求，赢得工作岗位的竞争优势。

第六段：结语

通过与同学们的交流和分享，我们意识到生涯规划是一个既重要又复杂的过程。只有通过认清自己、积累信息、设定目标以及持续学习成长，我们才能更好地规划自己的未来职业和个人发展道路。每个高中生都应该认真对待生涯规划，为自己的人生奠定坚实的基础，迎接未来的挑战。

高中生涯规划篇五

在高中生涯中参加体验课，对于未来的职业规划起到了至关重要的作用。在这段时间内，我选择了我梦想中的专业方向进行体验，对于我个人来说是一次宝贵的经历。体验课的内容非常丰富，通过系列课程的学习，我对该专业的基本知识、理论和实践技能有了一个全面的了解。这让我更加坚定了选择这个专业的信心，对于未来的职业规划也有了更加明确的方向。

二、拓宽知识面

体验课的另一个重要作用是拓宽自己的知识面。在高中生涯中，我们所接触的知识都是相对有限的，而通过参加体验课，可以让我们接触到更多领域的知识。在这段时间内，我参加了许多不同专业的体验课程，从艺术、人文到工程、科技等各个领域都有所涉猎。这不仅丰富了我的知识储备，也让我对事物的理解更加全面深入，为今后的学习、工作和生活打下了坚实的基础。

三、锻炼实践能力

参加体验课不仅能够拓宽自己的知识面，还能够锻炼自己的实践能力。在体验课上，我们需要参与到各种实践活动中，如实地考察、实验操作、团队项目等。通过这些实践活动，我学会了如何观察和分析现象，如何收集和整理数据，如何团队合作和解决问题等实用技能。这些都是普通课程中无法学到的，对于我们未来的发展非常重要。

四、提升综合素质

在体验课中，我发现不仅仅是专业知识和实践技能，还有一些其他的东西也很重要，比如人际交往、沟通能力、创新思维等。通过参加体验课，我有机会与来自不同学校、不同地区的同学们进行交流与合作，这让我学会了如何与人相处、如何尊重和理解别人。同时，体验课的实践活动和项目也要求我们有创新思维、解决问题的能力。这些都是高中生涯中必不可少的素质，通过体验课的锻炼，我在这方面有了明显的提升。

五、反思并总结

参加体验课并非一次完美的经历，也有许多挑战和困难。回顾整个体验课的过程，我意识到自己在某些方面还有不足之处。例如，我在沟通和合作方面还需要加强，有时候会因为个人意见和其他同学产生摩擦。此外，我也发现自己在实践

操作中有时粗心大意，不够细致和认真。这些都是我需要改进的地方，通过反思和总结，我相信我能够不断提升自己，并在未来的发展中取得更好的结果。

高中生涯体验课是一个非常宝贵的机会，它不仅让我了解了专业方向、拓宽了知识面，还锻炼了我的实践能力和提升了综合素质。通过这段经历，我对未来的职业规划有了更明确的方向，也更加自信地投入到接下来的学习和工作中。我相信，通过持续的努力和实践，我能够成为一个全面发展的人，并取得更多的成就。

高中生涯规划篇六

轰轰烈烈的，是高二年的列车已经嘶鸣着驶来。我的高中生涯，已经过了完整的三分之二。

在闹哄哄的教室里，当我可以很安静的坐下来，托着腮帮，寻思着一逝去的三分之一。有点讶异，带点欢喜，还有那么一点黯然。有时候会暗自思忖着生活利的这些有点。

几近每天，独来独往的穿梭于人流中。早晨准时6点起床，洗漱整理好被褥，就抱起一捧书。要么《泰戈尔诗选》要么就是语文课本或是英语课本。径直的就奔往一片草地。这里可是早上读书的大本营。我自以为是读得不小声的。这是从后来我近旁的几位同我一样早期来此地早读的学姐们在后来逐渐转移站点得到的结论。

而后，又在距离早自修仅剩20分钟的时刻，急急的奔往食堂，用几张纸币，交换一个馒头喝一瓶豆浆，匆匆捡个座位坐下。

中午放学后，食堂买菜疮口攒动的身影里也难以寻觅到我。我这是在教室里写上午的作业了。节省下时间等会儿可以自由的看心爱的诗集。

一天的时间里，要属下午的时间最让我欢喜了。我欢喜下午柔和的风，带点微凉，穿越这座滨海的城市，穿越了校园里每颗梧桐树的把章鱼巴掌之间的空隙，抵达，是轻柔的爱抚。欢喜下午的这样一片和风中，用被人们定义为忧伤的角度，站在面朝西向的图书馆楼阶上，黯然淡定的观望天际夕阳西下时和晚霞的缠绵别离。很欢喜能够在观望完之后，带着心头的一汪有点波澜的宁静，蹭着白帆布鞋，听着那轻微的沙沙声，独步漫步踱步到教室。一半心很清凉另一半心很柔暖，搅拌了，糅合了。一腔的温情慢慢升华。

心中的温暖，是我的一切我的喜欢。喜欢在很冰凉的夜里，深深陷入张爱玲那只剥落了朱漆的口琴，吹奏一个凄美苍凉的手势所要演绎的一场天荒地

老□longlongago.....longlongago.....我寻找那个凄美苍凉的女孩。喜欢在一片欢闹中，静静退缩在一个黑暗的角落，不完全黑暗，会有半片午后的阳光打在地上，慢慢攀爬，在蜷缩着的心上。遥望远方，那个更远的地方，海子有着不可触摸的远方的幸福，那远方的幸福却是多少痛苦。

当整片天空还笼罩在一层浓厚的雾气中，有一个抱着《孩子的诗》的女生，短短的碎发被清晨的第一阵佛起，纷纷飞扬在晨曦的馨微中。那女生突然有点诧异的驻足，旋即在嘴角扬起一个上扬的弧度，她看到脚尖旁一个露珠睡在昨夜里飘落花瓣的瓢凹里，正咧开着嘴对着她清朗的问早，她也轻声说了声嗨，早嗨，早安。嗨，我的清脆明朗的高中生涯，在一个彩色的黎明里，又是一次新的扬帆启航。

高中生涯规划篇七

随着社会的进步和发展，职业选择已成为高中生们面临的一个重要问题。为了更好地规划自己的未来，许多高中生开始关注生涯规划。在这个过程中，我积累了一些心得体会，希望通过这篇文章与大家分享。

第二段：了解自己

正确的生涯规划必须从了解自己开始。高中生正处在个性形成和发展的关键时期，因此了解自己的兴趣、能力和特长非常重要。在选择职业时，我们要认识到自己的优点和缺点，并明确自己的爱好和激情所在。只有了解自己，我们才能更好地找到适合自己的职业道路。

第三段：开阔视野

职业选择不光是对自己的认识，还需要对外界的了解。开阔视野是非常关键的一点。我们可以通过与各行各业的人交流，参加职业体验活动，深入了解多种职业的工作环境、工作内容和发展前景。只有拥有广泛的知识 and 视角，我们才能做出更明智的职业选择。

第四段：目标明确

在了解自己和外界之后，我们需要设定自己的职业目标。目标明确有助于我们更好地规划未来的方向和努力方向。我们可以制定短期和长期的目标，为自己设定一个清晰的职业轨迹。同时，我们也要意识到目标的可行性，并根据目标制定相应的计划和策略。

第五段：努力实践

通过以上步骤，我们可以制定出一个合理的生涯规划。但这还只是一个开端，真正实现这个规划需要努力实践。我们应该在学校和社会中积极寻找机遇，参加有益的实践活动，提升自己的实践能力和技能。同时，我们也要不断学习和积累，不断完善自己，使自己能在未来的职业领域中具备竞争力。

结尾：总结

生涯规划是一个需要经过认真思考和努力付出的过程，但这个过程也是极具意义和价值的。通过规划，我们可以更好地认识自己，了解外界，明确目标，并最终实现自己的职业梦想。希望我的心得体会能对正在规划自己生涯的高中生提供一些帮助和借鉴。祝愿大家在未来的职业道路上取得成功。

高中生生涯规划篇八

今天是上高中的第一天，我很兴奋，十分渴望看到新老师，期盼他们讲述高中的知识。

早读是英语，英语老师给我的第一印象就是年轻、美丽、严谨、认真。英语自古以来我都学不明白，我希望在美丽老师的教导下能更上一层楼，加油！

一天下来，我收获了很多，学到了很多，明白了很多，我相信在老师们的教导下我会勇往直前走到成功的彼岸！

高中生生涯规划篇九

大学里想学什么专业？今后的职业规划是什么？这不是要等到高考临近才需匆匆思考的“未来”。随着高考“文理不分科”的改革推进，以后高中生们将提早面临着兴趣和专业方向的选择，有的选择甚至要从一进高中就开始。安徽商报记者从合肥市教育局了解到，目前，合肥一中、八中、六中、168中学、五中、十中等多所高中都已经陆续开启了“高中生生涯规划教育”课程。

你有什么才能？了解自己更好选择未来

如今的高中校园里，“生涯规划”成了一门流行课。比如，合肥六中的“学生职业生涯教育”，帮助高中生对今后所学

专业或从事的职业有一个提前认知；合肥十中开设了的“学生生涯规划指导”校本课程，帮助学生们进行学业规划。“我一点都不漂亮，可能你也一样；我从未考过第一名，可能你也一样；我唱歌走音，800米没达标，可能你也一样；我今天仍未被生活打倒，可能你也一样！那么，你的最优异的智能是什么？来试一试这些智能专业测试吧。”在合肥八中的高中生生涯规划教程中，安徽商报记者还看到了很多“生涯测评”等辅助工具。据介绍，生涯测评包括性格、能力、兴趣、文理分科、志愿填报五大板块，旨在引导高中生们更加正确地认识自己、评估自己，从而拥有理性选择的能力。

你有什么规划？“生涯规划”成流行课

在合肥八中，这个暑假里，高二(30)班的陈逸文和几位同学组成一支“体验队伍”走进安医大附院，不仅详细了解医生们的作息时间、工作状态，还通过与病患接触深入了解医生这个职业的酸甜苦辣。临近开学，这几位同学将自己的体验过程及感悟撰写成“生涯规划报告”，这也是他们暑假作业的一部分。他们的同学中，还有多支队伍分别体验高校教师、动车乘务员等不同的职业。“早在五年前，我们学校就开始筹划‘生涯规划校本课程’，那时候这门课在高中算是很超前的，因为很多是高校的毕业生才会接触这一块。”合肥八中副校长赵林说，职业生涯教育不只局限于学校、教室，更要让同学们走进社会、体验职场生活，才能更好地为自己将来进入社会 and 选择就业积累经验。

八中可体验70门职业

作为合肥最早一批启动生涯规划教育的高中，合肥八中目前已经开设了包括金融、法律、茶艺、高尔夫在内的70多门职业体验课程。内容涵盖了人文素养、科技素养、国际视野、生命与道德、健美人生等多个领域，每学期有13~30个课时。从高一开始，学生就可以根据兴趣自主选择课程，对

多种学科和多种职业进行深度探索，同时提前试点“走班教学”。“这有点类似我们到饭店点菜，选课也一样，首先要了解自己：适合学什么、应该学什么，因地制宜为自己量身定做合适的‘高中菜单’。”合肥八中老师们说，“今后，高中里面不再有传统教学中固定的班级、固定的教师，学校将会全部实行‘走班上课’，每个人都根据自己的兴趣、未来要上的大学以及将来要从事的职业来选择上不同的课程。所以，早早明确自己的职业兴趣，非常重要。”

高中生涯规划篇十

通过工作经验的积累而形成的职业锚，不仅反映个人的价值观与才干，也能反映个人进入成年期的潜在需求和动机。个人抛“锚”于某一职业工作过程，实际上就是个人自我真正认知的过程，认识自己具有什么样的能力、才干，并找到自己长期稳定的职业贡献区，从而决定自己将来的职业选择。

2. 确定职业目标，发展职业角色形象

职业锚清楚地反映出个人的职业追求与目标，同时，根据职业锚还可以判断个人达到职业成功的标准。例如技术/职能型职业锚的人，其志向和抱负在于专业技术方面的事业有成；而管理型的人，其职业成功在于升迁至更高的职位，获得更大的管理机会。因此明确自己的职业锚，可以帮助确定自己的职业目标及成功的标准，从而确定职业角色形象。

3. 有助于提高个人的工作技能，提升职业竞争力

职业锚是个人经过长期寻找所形成的职业工作定位，是个人的长期贡献区。职业锚形成后，个人便会相对稳定地从事某种职业，这样必然累积工作经验、知识与技能。随着个人工作经验的丰富、知识的扩张，个人的职业技能将不断增强，个人职业竞争力也随之增加。

文档为doc格式