

# 做好生涯规划，成就幸福人生

## ——新高考背景下学生生涯规划指导与实践探索

赖扬平

(江西省赣南师范大学附属中学 江西 赣州 341000)

**[摘要]**做好对高中生的人生定位、未来发展、价值观念等指导，让学生在清晰、精准、全面规划好自己未来的基础上开展各学科学习，为确保其身心健康、全面发展而奠基铺路，是高中生生涯规划指导开展的基本定位与重要目标。其既顺应了新高考需求，又为学生身心健康、完善自我指明了方向。而且，作为第四批新高考模式省份，江西将从2021年秋季入学的高中一年级学生开始实施高考综合改革，以致生涯规划指导的开展，还可切实消除源自学生心灵深处的诸多迷茫与困惑，为其客观、精准、深入了解自身现状，并在此基础上开展学科学习，提供了保证。基于此，教师在落实高中生生涯规划指导时，应以课程内容、目标、定位为统领，加强对指导项目的研究与分析，让学生在借助辅助案例的引领下，根据自身现状，客观审视自身未来发展方向，不断明确自身人生定位。并根据教师的针对性分析与引导，积极投身至对所选学科未来方向的了解与分析，为其认识自我、选科选考、职业探索、志愿填报、生涯管理等提供参考。并借助学业指导、职业指导、人生指导，为确保新高考背景下的高中生生涯规划指导有效开展而提供助力。

**[关键词]**新高考背景；高中学生；生涯规划；指导；实践；探索

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.167

对于已经具备较为完备的知识构建，以及一定自我意识的高中中学生来说，由于其对自身价值、定位、能力的认识不够充分，且在判断力、鉴别力上存在一定不足，难免对其未来发展比较迷茫，且自身部位不够明确，以致职业生涯规划指导的开展，极为必要。而且，随着新高考的实施，国家的很多纲领性文件也多次强调：要建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等方面的指导，并通过学生的教育功能发挥、教学工作开展，使学生对自己的未来发展、人生定位等获得更为深入、明晰、精准的把握。因此，为了克服传统思想观念与教学模式下学生对专业选择的盲目性，来消除学生在学业、成长、发展领域的诸多困惑。高中生生涯规划专业教师与班主任应从学生实情出发，切实加强对学生职业生涯指导工作的开展。让学生在客观审视自身现状的基础上，从自我发展、生涯探索、生涯管理三个方面提升自身生涯规划意识。让学生在精准、科学、深入的指导与帮扶下，逐步明确自身人生定位，精准确立未来发展方向，开启全新认知旅途。

### 一、营造体验式教学生态，帮助学生明确人生定位

与其他学科、课程不同的是，生涯规划具有很强的生活化、实际性特性。而将与生涯规划有关的诸多理论知识与学生生活实际相关联，让学生在鲜活的认知情境内开展自我分析，获得认知突变，则是确保生涯规划指导效能得以提升的关键。因此，教师可通过对体验式教学生态的构建，将现实生活中的诸多案例、素材、资源等融入生涯规划指导领域，让学生在更为逼真、形象的认知场景内，明确生涯规划的意义与价值。尤其对诸如普通招生、自主招生、选考学科、出国留学、志愿填报、大学介绍、专业介绍等，应将其与具体案例有机结合起来，来加深学生的理解与感知。让学生在真实场景内理解生涯规划的内涵与现实意义。例如，可借助“兴趣岛”测评、“头脑风暴”“生涯幻游”“性格测试”“理想漫游”等方式，让学生在参与各类辅助性测试或活动中，针对自身情况作出科学且合理的生涯规划与自身认知。

### 二、通过丰富性实践活动，促使学生思想认识转变

借助所掌握的与自身生涯规划有关的理论知识，对自己进行系统、全面、充分的分析与认识，是高中学生生涯规划指导的重要目标所在，也是助力于学生健全人格与完备意识建立的重要途径。因此，教师在开展高中学生生涯规划指导时，应以切实关注学生需要与实情，并充分凸显其主体地位为引领，不断提升、增强生涯规划指导的实践性与针对性。让学生在投身实践、参与活动中全面认识自我，获得智慧启迪，开掘个性潜质，来促进其身心获得健康、全面、充分发展。一是多搭建实

践平台。以学校社团、学生会组织等平台为载体，让学生在校园内借助勤工俭学、创新大赛等方式，积极参与至自己感兴趣的职业体验与实践领域，获得对生涯规划的深入体验与充分认识。同时，还可借助校园报刊小记者、广播播音员、图书管理员、实验室管理以及报刊编辑等实践体验，进一步深化学生对生涯规划重要性的理解。

### 三、依托多元化指导引领，助力学生生涯规划开展

高中学生生涯规划指导的开展，除了专业化、针对性指导外，还离不开各学科教师，以及班主任的适时渗透与科学指导。而且，结合不同学科实情，由班主任和学科教师所开展的引导与帮扶，显得更加重要。因此，各学科教师和班主任应以学生的心理动向与认知实际为基础，根据其所选学科，扮演好生涯规划的导师角色。针对不同学生认知差异，以及本学科的未来发展方向，对不同学生提供一些个性化、多元化指导，在此基础上建立辅助性指导方案，来提升生涯规划指导实效。此外，班主任还应加强与学生本人、学生家长、学科教师之间的交流与沟通，了解学生的各方面实际情况，使生涯规划的外延得以无限拓展。为确保生涯规划指导与学生日常生活、常规学习深度融合奠基铺路，以助力于学生正确价值观念，健全人生定位的建立。此外，还可通过对生涯规划有关的各类素材的搜集，定位借助视频展演等方式，组织学生在观摩与感知中，精准分析自身实情，全面了解自身需求，精准规划未来发展，获得认知需要的满足。

### 四、结论

总之，新高考的深度推行，为高中学生学习科目选择、人生定位确立、未来发展定位等，都提出了严峻考验。而生涯规划的开展，则成为帮助学生重新认识自我、定位自我、发展自我的重要铺垫，且可以使学生在更为科学、精细、深入的指导策略驱使下，进一步明确自身价值观念，精准选择合适专业，并向着明确的人生发展方向而迈进。因此，教师应切实认识到抓好高中学生生涯规划指导的重要性与必要性，并以学生各方面实情为出发点，构建其完备、系统、健全的生涯规划指导体系，从不同领域来帮助学生消除认知困惑，确立人生定位。

### 参考文献

- [1]程春雨,谭舒心.新高考背景下高中学生职业生涯规划意识的培养[J].基础教育论坛,2020(25):70-71.
- [2]邓公明,陈鑫,陈雪梅.新高考背景下普通高中学生职业生涯规划现状调查[J].中小学心理健康教育,2020(13):15-20.