



中学生涯规划  
课程教案

田园 主编

新华出版社

# 中学生涯规划课程教案

田园 主编

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中学生涯规划课程教案 / 田园主编. -- 北京 : 新华出版社, 2018. 4  
ISBN 978 - 7 - 5166 - 4007 - 4

I. ①中… II. ①田… III. ①职业选择 - 教案(教育) - 中学 IV. ①G633.932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 072816 号

中学生涯规划课程教案

主 编:田 园

责任编辑:董朝合

封面设计:博健文化

出版发行:新华出版社

地 址:北京市石景山区京原路 8 号 邮 编:100040

网 址:<http://www.xinhupub.com>

经 销:新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店等各大网店

购书热线:010 - 63077122

中国新闻书店购书热线:010 - 63072012

印 刷:北京虎彩文化传播有限公司

成品尺寸:185mm × 260mm

印 张:7

字 数:180 千字

版 次:2018 年 4 月第一版

印 次:2018 年 4 月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5166 - 4007 - 4

定 价:35.00 元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与印刷厂联系调换: 010-84721811

# 《中学生涯规划课程教案》编委会

主 编 田 园

副主编 卫红美 韩 雪

编 委 （排名不分先后）

郭云丽	阮嘉程	柴秀丽	朱妮娜	王亚梅	符 晶
张 璐	姚 媛	赵舒丽	李 菁	刘正委	丛 人
徐 丹	李 蕾	谷 婷	孔秀丽	李仁香	谷 娥
玄婷婷	陈婷婷	王亚平	何心勇	李 璇	张梦雨
李 娟	姜凌云	宋晓燕	李丹丹	丛 伟	钱金燕
张永威	姜慧珍	王方鹏	曲 静	丛雪琴	时菁菡
董圣杰	姜慧泉	马燕飞	毕慧艳	丛旻光	



# 前 言

新高考来了！中高考改革新政正逐步在全国范围内全面贯彻执行，传统的学法、教法、考法、志愿填报法、高招录取法都发生了天翻地覆的变化。在这种情势下，学校面临着如何指导学生进行中高考学科的“6选3”，如何指导学生完成以专业为导向的高考志愿填报，如何进行排课走班等。这一系列的问题，都迫切要求中学生涯规划教育先行。

然而，由于生涯规划教育的师资严重不足、课程不成体系，使得各地中学生涯规划教育工作的开展步履维艰：任课教师不知道中学生涯规划教育课程到底该教什么、怎么教。

为了帮助各地中学顺利开展生涯规划教育工作，切实解决中学生涯规划教育过程中遇到的难题，帮助任课教师上好生涯规划课程，编者根据多年中学生涯规划教育的实践经验，自主研发了中学生涯规划教育的课程体系和落地、可行的课程设计方案，同时编写了配套教材——《中学生涯规划指导》（学生用书）和配套教案——《中学生涯规划课程教案》（教师用书）。

本教案特色如下：

## 一、内容丰富，涵盖面广

本教案内容包括每节课程的教学内容、教学方法、使用的教具以及课程的导入、所用的案例及视频、游戏互动的的方法步骤等一应俱全，内容丰富，涵盖面广，充分满足教师授课所需。有了这本教案，教师不用再劳神费力地去查找备课资料，节省了宝贵的备课时间，并且能够帮助任课教师轻松地掌控课堂，驾驭课程。

## 二、要素齐全，架构完备

本教案共 20 讲，每一讲都包含：教学内容、教学目标、教学难点、教学方法、教学手段、教学活动（课前准备、课堂呈现）等要素，中规中矩，架构完备。有了这本教案，任课教师就不用再为撰写教案而绞尽脑汁，可谓是教师的授课神器。

## 三、方案落地，实操性强

本教案条理清晰，表述翔实。在本教案的“课堂呈现”中，步骤分明地讲述了导入新课的方法、所用案例与视频资料、师生讨论问答的内容；也条分缕析地讲述了讲授新课的方法、案例、知识点、游戏互动的方法、课程小结等。本教案能够帮助任课教师合理安排授课内容，掌握上课技巧，开展游戏活动，把控授课节奏，使任课教师教有所依、授有所据，真正实现手把手地教会教师上好生涯规划课程。

## 四、与配套的生涯课程教材、教具、课件一一对应，相得益彰

本教案为生涯课程的教师用书，与之配套的学生用书《新生涯——中学生涯规划指导》，生涯规划课程工具包，以及生涯规划 20 节课件，一一对应，相得益彰，能够全方位地帮助任课教师快速开展生涯规划课程，具有很强的推广性和可复制性，让每位老师都可以成为生涯教师，为生涯规划课程在全校开展普及做好基础准备。

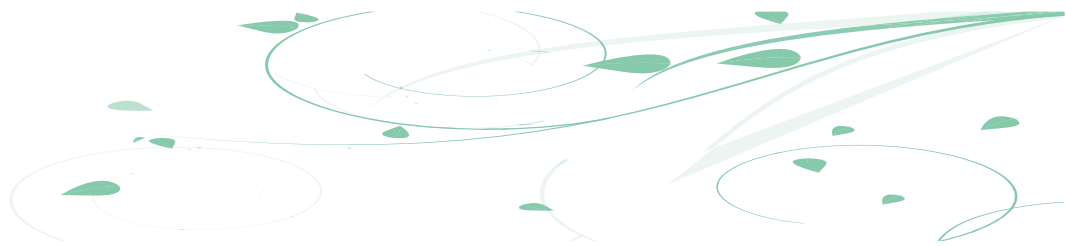
没有规划的人生是拼图，有规划的人生是蓝图；没有目标的人生是流浪，有目标的人生是航行。编者真诚地希望通过本教案能够让更多的老师参与到生涯教育中来，更广泛地传播生涯规划理念，切实可行地开展生涯规划教育，帮助学生找到人生蓝图，在自己的人生旅途中破浪航行！

本教案是我们多年中学生涯规划教育探索的结晶，是主编田园与各位编委呕心沥血之作。在此向各位编委一并致谢！

作为一个崭新而陌生的领域，我们都是探索者，疏漏与不足之处在所难免，恳请广大师生、同人不吝批评指正，以便再版时予以完善。

主编 田园

戊戌年阳春于北京



# 目 录

第 1 讲	规划的人生更精彩·····	1
第 2 讲	遇见未来的自己·····	7
第 3 讲	兴趣是最好的老师·····	12
第 4 讲	把兴趣养大·····	18
第 5 讲	用性格读懂自己·····	24
第 6 讲	性格与职业选择·····	30
第 7 讲	能力提升宝典·····	34
第 8 讲	挖掘自身的宝藏——发现优势·····	39
第 9 讲	发现内心的渴望·····	45
第 10 讲	做一个生命平衡的高手·····	53
第 11 讲	解读情绪背后的秘密·····	58
第 12 讲	大学，梦起航的地方·····	63
第 13 讲	专业万花筒·····	69
第 14 讲	揭开职业的面纱·····	74
第 15 讲	新高考，我来了·····	79
第 16 讲	条条大路通罗马·····	85
第 17 讲	让梦想照进现实·····	90
第 18 讲	高效的自我管理·····	95
第 19 讲	高考，我准备好了·····	101
第 20 讲	我的生涯我做主·····	107



## 第1讲 规划的人生更精彩

### 教学内容

本节课主要教授生涯的概念和研究内容，以及对学生的意义。

### 教学目标

唤醒生涯意识，了解生涯内涵，理解生涯规划的研究内容，明白生涯规划对学生的重要意义。

### 重点难点

生涯的概念和研究内容。

### 教学方法

案例探究法、游戏体验，讨论互动。

### 教学手段

多媒体投影仪。

### 教学过程

#### 1. 课前准备

教师准备：视频文件《苍蝇的一分钟生命》《90秒看人的一生》

学生准备：一张A4纸，一盒彩色笔

#### 2. 课程呈现

教师活动	学生活动	教学意图	时间
<b>新课导入</b> 1. 播放视频《苍蝇的一分钟生命》。 视频讲述了一只苍蝇在一分钟的生命时间内拼命完成天空中飘来的一张人生任务清单的故事。 <b>教师点评：</b> 我们都要规划自己的人生，而不是完成别人的任务清单。	视频播放完后，采访学生，谈谈觉得苍蝇这一生过得怎么样，或者说自己的感想。	通过幽默好玩的视频动画导入，引导学生思考如何度过一生，调动起学生对本门课程的兴趣	7分钟

续表

教师活动	学生活动	教学意图	时间
<p><b>讲授新课</b></p> <p><b>一、生涯意识的唤醒</b></p> <p>1. 我的困惑</p> <p>①盲目参加各种活动，没有明确目标</p> <p><b>教师点评：</b>很多学生看起来很积极，社团、班级活动、特长班一个不少，什么都想做，但时间精力有限，很多又做不好，不知道自己真正想要的是什么，真正感兴趣的是是什么。</p> <p>②学习成绩不理想，对未来感到迷茫没动力</p> <p><b>教师点评：</b>许多学生尤其是班上中等偏下的学生会有的困惑，考入重点高中、大学对他来说遥不可及，对自己未来能做什么，从事什么职业感到非常焦虑和迷茫，学习没有动力，甚至厌学，退学。</p> <p>③如何进行6选3？</p> <p><b>教师点评：</b>新高考改革，每个学生都要在高一的时候在物理、化学、生物、历史、政治、地理6科里面选择3科，如何选择，做好成绩、兴趣和科目要求之间的平衡？</p> <p>④升学路径决策</p> <p><b>教师点评：</b>走在升学的十字路口，是出国还是高考，是复读还是走一个不太理想的学校？这是很多学生的困惑，要综合各方面的因素，做出最优选择需要进行理性决策。</p> <p>提问：你有没有遇到这些学生的困惑呢？该如何解决呢？</p>	<p>学生思考，讨论</p>	<p>通过对学生困惑的讨论，引起学生对自己生涯规划的兴趣，如何解决生涯问题，则可以通过系统的生涯课堂学习来完成。跟随老师一步步解开谜团</p>	<p>10分钟</p>

教师活动	学生活动	教学意图	时间
<p>2. 三“mang”学生</p> <p>忙于学习——陀螺型</p> <p>茫于专业——混沌型</p> <p>盲于未来——僵尸型</p> 		<p>通过形象比喻，归纳学生对当下常见的生涯问题有哪些。</p>	<p>3分钟</p>
<p>3. 我的梦想画板</p> <p>具体操作：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 请同学们请在两分钟的时间里，在纸上用笔画出你十年后的样子，你那时理想的工作、生活状态是什么样子？</li> <li>● 画完后把手中的这张纸传递给自己右手边的那个人；</li> <li>● 在拿到的这张纸上，画上你认为他还没有来得及画上的梦想；</li> <li>● 再把你手中的这张纸传递给自己右手边的那个人，继续完成上一个人的梦想；</li> <li>● 再重复以上的动作两次；</li> <li>● 找到写自己名字的那张纸；</li> <li>● 思考：看看自己的梦想画板上都有什么？哪些是自己希望实现的？哪些是别人希望你能够实现的？哪些是你希望实现但没有来得及画上的？</li> </ul>	<p>学生参与游戏，讨论分享感悟</p>	<p>通过游戏，让学生对十年后的自己有一个思考，是否有清晰的目标，想要过什么样的人生</p>	<p>7分钟</p>

续表

教师活动	学生活动	教学意图	时间
<p>思考一下，你是否清楚今后的梦想和规划？如果有，这个梦想是你自己想要实现的，还是别人希望你实现的？你有没有自己真正想要实现的梦想？你打算做些什么呢？能否实现呢？如果没有，你知道如何合理地制定自己的目标和计划吗？</p> <p><b>教师点评：</b>每个人都是自己的人生规划师，你不规划，就会被别人规划。</p>	思考，理解	<p>引导学生能够思考自己的人生。</p> <p>【备注】这个活动是本节课的“亮点”，彩笔和纸提前要准备好，另外在操作过程中，可以考虑播放一些舒缓的音乐</p>	3分钟
<p><b>二、生涯规划的概念和研究内容</b></p> <p>1. 三个生涯要素：角色，环境，事件</p> <p><b>播放视频：</b>《90秒看人的一生》</p> <p><b>教师点评：</b>角色、环境、事件三个因素都对人的一生有重大影响。回顾人的一生，就像放电影一样，就是由各个重大事件，所扮演的角色，所处的环境所组成的。</p>	视频观看，思考感悟	引出生涯规划的三要素，加深学生的认识和理解	5分钟
<p>2. 生涯规划的主要研究内容</p> <p><b>拓展小活动：</b>旅行计划</p> <p><b>举例：</b>如果将一个遥远的大多数人都没去过的地方定为旅游目的地，那么我们要开始准备需要从哪些地方着手呢？</p> <p><b>教师点评：</b>生涯规划和旅行一样，都要解决三个重要问题：我是谁，我要去哪里，我怎么去。</p> <p>对于未来我们都没有去过，要达到我们想要的未来，就要了解内在，外在。同时制定相应的目标，付诸行动。这就是生涯规划要解决的问题。</p> <p>中学生的生涯问题，往往是这三个部分中的一个部分或者几个部分出了问题。要么是对自己不了解，不知道要干吗，很迷茫，要么是没有目标，没有动力，要么是不知道哪些途径能够进入理想的大学专业。</p>	互动讨论 思考理解	通过旅行计划，引出生涯规划研究的三个主要内容，让学生通俗易懂地理解生涯规划要解决的主要问题	7分钟

续表

教师活动	学生活动	教学意图	时间
<p>3. 生涯规划的重要意义</p> <p>生涯规划对学生的重要意义：开始为自己的生涯负责！</p>		唤醒生涯意识，强调生涯规划对学生的重要性	1分钟
<p><b>回顾总结</b></p> <p>以图表的方式回顾所讲内容，指出知识重点。</p> <p><b>布置作业</b></p> <p>让学生写下现在存在的生涯困惑有哪些？对生涯课的期待是什么？</p>		了解学生生涯困惑，为以后授课做铺垫	1分钟

## 参考板书

### 第1讲 规划的人生更精彩

#### 一、生涯意识唤醒

##### 1. 我的困惑

- (1) 学习成绩不好，对未来感到迷茫没动力；
- (2) 盲目参加各种活动，没有明确目标；
- (3) 如何进行6选3？
- (4) 升学路径决策。

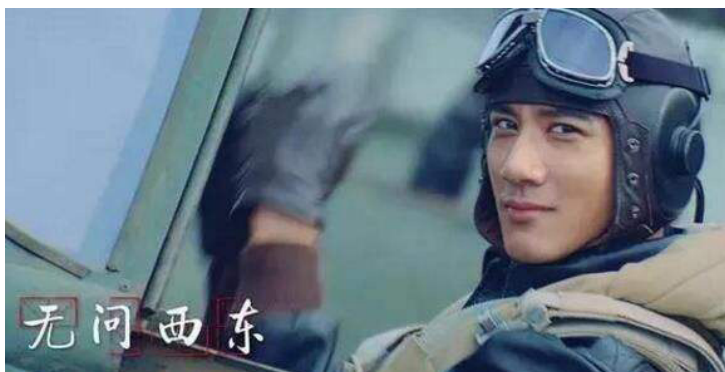
##### 2. 我的梦想画板

#### 二、生涯规划的概念和研究内容

1. 生涯三要素：角色，环境，事件
2. 生涯彩虹图
3. 生涯规划的主要研究内容
4. 生涯规划的重要意义

## 生涯电影推荐

### 电影《无问西东》



## 中学生涯规划课程教案

### 影片简介：

《无问西东》是为庆祝清华大学百年华诞所作，影片中的故事涉及民国、西南联大、“文革”前夕、现代，时间跨度长达 100 年，以四个不同时代的故事作为清华百年的缩影，展现出清华学子在时代洪流中的青春芳华。

“无问西东”取自清华校歌中的“器识为先，文艺其从，立德立言，无问西东”，前两句强调学艺先修身，后两句从学术上来说是指著书立说，不用被东西方的差异所限制。而从本片来看，这两句更像是在指人生态度：了解真实的自我，保持初心，不被条条框框所限制！

身处中国不同时期清华园里的莘莘学子，四段不同的故事构建起电影的主线，从 1924 到 2012 里，1924 是抉择，1942 是家国，1962 是爱情，2012 是方向，每一段故事都在以自己的方式对“无问西东”这一清华命题做出诠释。

吴岭澜，出发时意气风发，却很快在途中迷失了方向。沈光耀，自愿参与了最残酷的战争，他一直在努力去做那些令他害怕但重要的事。王敏佳，最初的错误，只是为了虚荣撒了一个小谎；最初的烦恼，只是在两个优秀的男人中选择一个，但命运，却把她拖入被众人唾骂的深渊。陈鹏，把爱情摆在了理想前面，但爱情却没有把他摆在前面。他说，“我有人要照顾”，纵然这意味着与所有人作对，意味着要和她一起被放逐千里。张果果，身处尔虞我诈的职场，“赢”是他的习惯。为了赢，他总是见招拆招，先发制人。而有一天，他却面临了一个比“赢”更重要的选择。这几个年轻人，在最好的年纪迎来了最残酷的考验，并成就了永不褪色的青春传奇。

## 第2讲 遇见未来的自己

### 教学内容

本节课通过对未来生活情境的冥想和游戏活动，让学生对生涯规划和实践，在身心都有一个感性的体验。

### 教学目标

1. 让学生憧憬自己未来想做的事情。
2. 唤醒生涯意识，规划初体验。

### 重点难点

绘制生涯彩虹人生。

### 教学方法

冥想法、游戏体验，讨论互动。

### 教学手段

多媒体投影仪。

### 教学过程

#### 1. 课前准备

视频准备：《看了这头猪，我们困难面前还有什么好沮丧的？》

音乐准备：《梦幻曲》《生命之杯》

每个学生一张生涯彩虹图空白表

## 2. 课程呈现

教师活动	学生活动	教学意图	时间
<p><b>新课导入</b></p> <p>1. 播放视频《看了这头猪，我们困难面前还有什么好沮丧的？》。</p> <p>视频讲述了一只小猪为拿到自己想要的饼干，想尽各种办法，最终如愿以偿的故事。</p> <p><b>教师点评：</b>我们都要有在阻碍面前百折不挠，不断坚定信念最终实现目标的品质。</p>	<p>视频播放完后，让学生说说自己的感想</p>	<p>通过幽默好玩的视频动画导入，引导学生思考在目标明确的情况下，如何面对阻碍或挫折，调动起学生对本次课程的兴趣</p>	3分钟
<p><b>讲授新课</b></p> <p><b>第2讲 遇见未来的自己</b></p> <p><b>一、憧憬未来</b></p> <p>1. 脑洞大开，想象未来</p> <p>时光飞逝，转眼间，你们已从呱呱坠地的婴儿，成长为风华正茂的少年，很快你们将初中毕业，升入高中，考入大学，步入社会……在对于未来的憧憬中，你们都想象过什么？都会做些什么呢？下面让我们大开脑洞，写下至少10件在未来4年你最想做的事情。小组内分享一下。</p> <p><b>教师点评：</b>每个同学都是对未来有美好憧憬的梦想家，那我们的未来到底是什么样子的呢？</p>	<p>学生思考，小组内分享自己的想法</p>	<p>通过学生对自己未来的畅想，唤起学生对未来的憧憬，激发他们内心的兴趣和动力</p>	5分钟
<p>2. 生涯幻游冥想（音乐：《梦幻曲》）</p> <p>师：刚才通过小组间的交流，同学们对未来有了很美好的想象。想让这些事情成为现实吗？下面就让我们通过生涯幻游的活动，带领大家穿越到N年后的某天，提前去感受一下那时的生活。首先请选择一个你舒服的姿势，准备好了吗？好，现在请你尽可能地放松。</p> <p>……（引导学生做生涯幻游冥想）</p>	<p>学生找个舒服的姿势，闭上眼睛，参与游戏</p>	<p>通过游戏，让学生对4年后的自己有一个思考，是否有清晰的目标，想要过什么样的人生</p>	5分钟