

华山论“教”：高中组《人生导航设计》

（你还在为备战“广东省心理教师专业能力大赛”的教学节段展示环节而苦恼吗？且来看看首届赛者的备赛心得吧……

选题依据

《中小学心理健康教育指导纲要》中高中学段具体教学要求的“在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长和社会需要的基础上，确立自己的职业志向，培养职业道德意识，进行升学就业的选择和准备”内容。

设计理念

根据舒伯的“生涯发展”理论，高中生处于生涯探索阶段（15-24岁），此阶段主要的发展任务是通过生涯探索，增进生涯觉知，逐渐澄清发展方向，以完成生涯计划和准备。此阶段若发展不好，可能阻滞学生今后长期的发展。因此，有必要设计一系列生涯规划课程。本节段选自生涯规划系列课程的第一课：生涯规划意识的唤醒——《人生导航设计》。

教学内容分析

1. 知识要点

本课的中心内容是生涯规划：一种知己、知彼、选择与行动的过程。“知己”就是知道自己的人格特质、所持的价值观、能力与兴趣以及优缺点在哪里。“知彼”就是能够了解自己与环境的关系，了解自己想要从事行业的特性与发展前景、工作范畴与特质。知己知彼是一种搜集信息的过程，搜集了一切信息后，便需要“选择”。在比较了不同资讯所提供的优缺点后，选择符合自己核心价值观的决定，将决定付诸“行动”，并在行动的过程中不断反省检讨，时时修正自己的规划路线。

2. 重点及难点

让学生感悟生涯规划的重要性，唤醒学生的生涯规划意识。

3. 全课框架及设计意图

人生导航设计

一、引入：播放视频，提醒人生需要导航

二、寻找导航：分享故事，引入“生涯规划”概念

三、人生导航私人订制：创设情境，介绍生涯规划的内容

四、总结

教学对象分析

进入高中后，学生直面对职业生涯发展很重要的命题——分科以及高考志愿填报的问题。而学生对于职业意味着什么，对于职业环境，对于高考信息的了解基本处于懵懂状态，对于自身生涯发展的相关信息几乎不了解，没有生涯规划的意识。

教学目标

- 1.感悟生涯规划的重要性；
- 2.明白生涯规划要与自己的兴趣、性格相结合；
- 3.知道生涯规划还需建立在对工作世界探索的基础上；
- 4.唤醒生涯规划意识。

参赛教学节段内容

播放《哆啦 A 梦》视频，通过学生熟悉的卡通形象引入话题，容易引起学生共鸣；由地理位置的导航，形象生动地引出人生也需要导航。



分享周迅的故事《想想十年后的自己》，列举明星的例子比较容易让学生感兴趣。

3 / 14

故事分享：

《想想十年后的自己》

——周迅

十八岁之前，我是个不知道自己想要什么的人。那时候我在北京读高中，成绩特别好，考上了清华。但我那时候并没有觉得清华有什么特别的，我只是觉得那里有书，有老师，有同学，有未来。那时候的我，对未来没有任何的规划，也没有任何的目标。那时候的我，对未来没有任何的规划，也没有任何的目标。

老师问我：“你现在生活的满意吗？”我摇摇头说：“不满意。”老师问：“不满意的话，你打算怎么办？”我说：“我不知道。”老师说：“你不知道的话，你想想十年后的自己。”我想了想，说：“我想十年后自己开一家自己的汽车公司。”老师说：“你确定了吗？”我说：“我确定。”老师说：“你确定了吗？”我说：“我确定。”

老师的话说得很有道理，但是我也感到一阵恐惧。这样下去，我应该马上着手为自己的理想做准备。可是我现在什么都没有做，什么都没有想，什么都没有做。我应该马上着手为自己的理想做准备。可是我现在什么都没有做，什么都没有想，什么都没有做。

老师的话说得很有道理，但是我也感到一阵恐惧。这样下去，我应该马上着手为自己的理想做准备。可是我现在什么都没有做，什么都没有想，什么都没有做。我应该马上着手为自己的理想做准备。可是我现在什么都没有做，什么都没有想，什么都没有做。

呈现周迅按规划依次实现目标的事实，说明生涯规划的重要性。

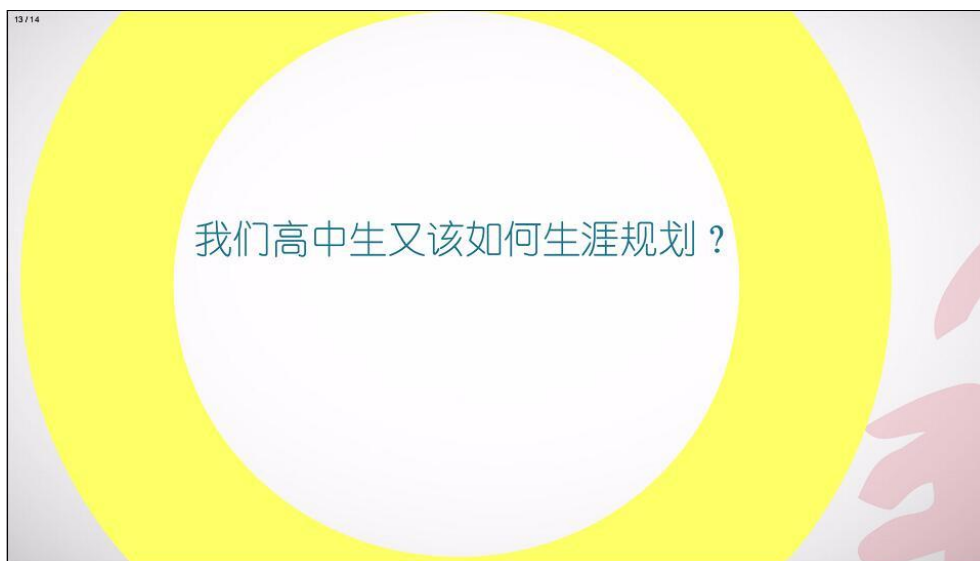


带出“生涯规划”的概念：一种知己、知彼、选择与行动的过程。

生涯规划

一种知己、知彼、选择与行动的过程。

提出问题：高中生如何生涯规划？



课后反思

本节段是课堂的起始 10 分钟，由视频引入，故事承接，带出“生涯规划”概念后，提出整节课的关键问题作为节段的结束，在层次设计上较为合理，但在素材处理上尚有欠缺。其中，周迅的故事《想想十年后的自己》由教师现场朗读显得单调，也难把握时间，可以改为事先录音并配以周迅各阶段的图片或手绘漫画。

备赛心得

- 1、选题：题目小众，能吸引眼球；
- 2、选节段：首选是一节课的起始 10 分钟，能创设情境、带出问题，次选是一节课的最后 10 分钟，能有升华；
- 3、节段内容安排：避免设计互动环节；
- 4、课件：简洁，避免花俏。

名师风采



许禧娜，广东汕头华侨中学心理教师，汕头市心理健康c证授课教师，从事高中心理健康教育12年，对生涯规划、积极心理、思维教育等领域感兴趣。