



生涯唤醒



绵阳高新区实验中学

主讲人：杨晓君



谈谈旅行那些事



假设你即将开始一段旅行，请你谈一谈在旅行之前你会做些什么呢？



人生旅途

如果我们的人生也是一场旅途，
在这个旅途中你是哪种旅行者呢？



生涯规划

根据对自身的性格、兴趣、天赋等内在因素及社会环境等外界因素分析，来做出适合自己职业生涯发展的目标决策，制定相应的发展计划，并按照一定的时间安排采取必要的行动，实现职业生涯目标。



未来一天幻游记

请同学们闭上眼睛，接下来
我们让一起坐上时光机，来到10
年后的世界。





分享：

- 1.在整个幻游的过程中，你未来的一天是怎么度过的？
- 2.你的心情怎么样？感觉如何？
- 3.幻游的过程中，你有遇到什么困难吗？





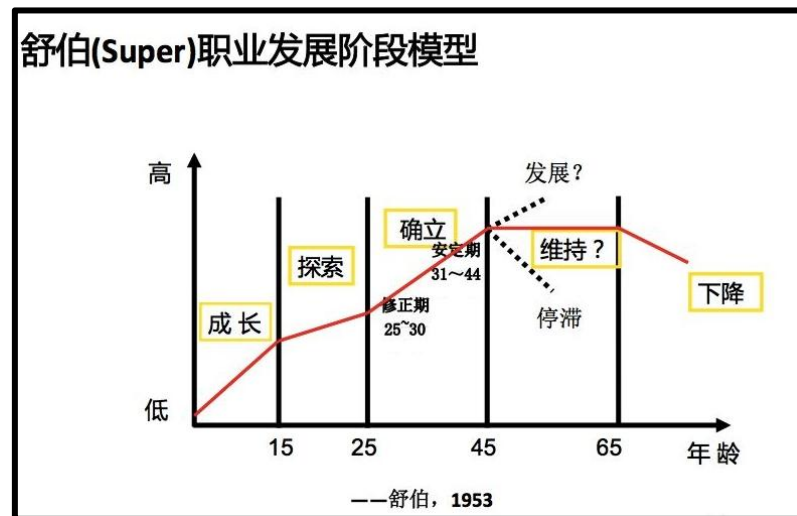
为什么要做生涯规划

(1) 人生需要提前规划

旅游需要做攻略，人生需要规划，因为我们面临很多人生的转折点——小考、中考、选课、高考、选专业、就业、成家等。

(2) 舒伯生涯发展理论

舒伯的生涯发展理论认为，人在不同年龄阶段有不同的生涯任务，高中生处于探索阶段，通过学校学习、社团活动，对自我角色及能力、世界进行探索，从而使职业偏好逐渐具体化，初步实现职业目标。

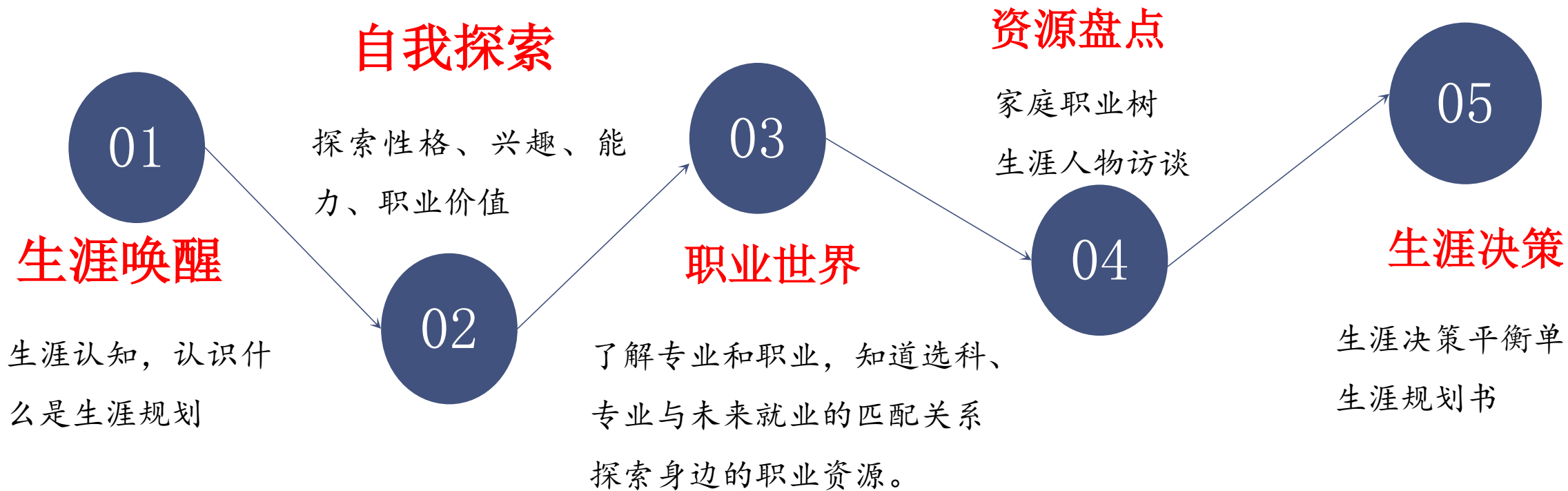


(3) 新高考政策

科目与分值



- ① 选科的依据是什么？
- ② 了解教育部颁发的《普通高校本科招生专业选考科目要求指引》
- ③ 倒推式生涯规划:职业——专业——大学——学业规矩——选科



生涯唤醒



绵阳高新区实验中学

主讲人：杨晓君