

2023年高中职业生涯规划(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

高中职业生涯规划篇一

高校扩招带来大学毕业生数量逐年增长，为413万人，为495万人，为559万人。可以预计，大学生就业压力也将进一步加大，就业竞争将更加激烈。在校大学生应如何面对这一现实问题呢？我认为，做好职业生涯规划应当是一个积极而又重要的对策。

一、职业生涯规划的涵义

职业是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，创造物质财富、精神财富，获得合理报酬，满足物质生活、精神生活的工作。包括五个方面内涵：（1）个人与他人的社会关系是分工；（2）职业与知识技能的关系叫必备；（3）知识技能和财富的关系是创造；（4）创造财富与报酬的关系是合理；（5）获得报酬与需求的关系是满足。

职业生涯就是从事职业的经历，指的是一个人一生连续担负的工作职业和职务的发展道路。一个人的一生大概工作三四十一年，可能从事一个职业，也可能从事多个职业。从事某一个职业从进入到退出的过程，是职业生涯的小周期；而某个人从开始工作到退出职业的整个过程则叫职业生涯的大周期。职业生涯还有内、外之分。外职业生涯是指从事一种职业时的工作单位、时间、地点、内容、职务与职称、工资待遇等因素的组合及变化过程，主要通过名片、工资单体现出来。内职业生涯则是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、内心感受等因素的组合及其变化过程，主要

通过从事职业时的表现、工作结果、言谈举止表现出来。外职业生涯通常由别人决定和给予，职业规划也容易被否定和剥夺。而内职业生涯是靠自己不断积累、不断探索而获得的，不会随外职业生涯的失去而自动失去。因此，大学生更要注重内职业生涯的发展，初入职场也应选择对自己的能力锻炼最大的、对自己今后的职业方向影响最大的、对内职业生涯提升最快的工作。

职业生涯规划简称生涯规划，又叫职业生涯设计，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、特点进行综合分析并权衡，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。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

二、大学生职业生涯规划的重要意义

在现实生活中，有不少大学生认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，

因而往往是被动地学习，被动地参加学校活动，被动地应对毕业和就业，甚至在即将毕业时对自己想干啥、能干啥、会干啥都不清楚。就业时常常是拿着求职书到处乱跑，总想着撞到好运气找到好工作。结果浪费了大量的时间、精力与资金，仍然找不到“用武之地”，反过来埋怨招聘单位有眼无珠，不能“慧眼识英雄”。他们的失败归根到底就是不重视职业生涯规划。由此看来，大学生职业生涯规划是非常必要的，具有特别重要的意义。

1. 职业生涯规划有利于增强大学生生活的主动性，提高自身的

综合素质。

我们开展某项重要工作时，常常需要事先做好计划，制定好方案，然后分步实施，并且不断地修正计划以保证我们的行动不偏离计划目标而最终实现工作目标。这就是平常所说的“凡事预则立，不预则废”。做一项工作尚且如此，何况是规划陪伴我们几十年的职业生涯呢？大学生科学地规划了自己的职业生涯，大学生活的每一个阶段该干什么都有了明确的目标，这就增强了大学生活的主动性。主动地学习，主动地工作，主动地交友，主动地参加社会实践活动……一方面让大学生显得积极进取，乐观向上，充满朝气和活力；另一方面也必将有利于大学生学好专业知识，夯实专业技能，提高综合素质。

2. 职业生涯规划有利于树立科学的就业观念，确立正确的职业定位。

事实证明：一个科学的、行之有效的职业生涯规划将会引导我们正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助我们重新对自己的价值进行定位，引导我们对自己的综合优势与劣势进行对比分析，引导我们评估个人目标与现实之间的差距，职业规划让我们树立明确的职业发展目标与职业理想。从而促使我们及早抛弃不科学的传统就业观念，及早放弃不切实际的就业梦想，及早树立科学的就业观念，及早确立符合实际的职业定位。也将促进我们学会如何运用科学的方法、采取可行的步骤与措施，不断增强自己的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

3. 职业生涯规划有利于提高就业竞争能力和适应职场的能力。

大学生从大一起就未雨绸缪，做好职业生涯规划，就能使自己的大学生活有目的、有计划，就能更好地把握大学学习时光，学好知识，掌握技能，提高综合素质；同时认清就业形势，树立科学的就业观念，确立正确的职业定位。这无疑大

大地提高了自己的就业竞争能力，使自己能做到胸有成竹，从容面对就业并顺利进入职场。科学地规划了自己的职业生涯，对就业后的职场之路也有了明确的指引，这就让我们争取在职场上的主动权，能正确对待工作中遇到的困难和挫折，能领悟“一屋不扫，何以扫天下”的道理，不会迷失方向，不会好高骛远。假以时日，便不难成为职场骄子和宠儿了。

“机遇总是钟情于有准备的头脑。”可以说，科学地规划职业生涯，我们就能在职场上享受更多的鲜花和掌声；职业生涯规划不科学或不进行职业生涯规划，我们在职场中就会遇到更多的坎坷和荆棘。

三、大学生职业生涯规划的具体步骤

要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程，认真做好每个环节。职业生涯设计的具体步骤概括起来主要有以下五个方面：

高中职业生涯规划篇二

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。

而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。

生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。

人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定

回追悔莫及。

于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。

有了目标，才会有动力。

第二章自我解析

一、自我认识

(一)我的性格

本人乐观向上，有着平和的心态，自我要求高，对于好的机会能够去争取，迎难而上，喜欢挑战。

对于工作或任务，常有自己独特的见解，有创新性的思维，不喜欢照本宣科。

私底下喜欢独处，比较安静。

对待工作负责，较有耐心和毅力，即使能力有限，也不愿半途而废，有些固执。

原则性强，能拒绝大多数诱惑，但较懒惰。

由于在农村长大，特能吃苦耐劳，对生活充满热爱！喜欢接触老人和小孩，总觉得这是人生最可爱的两个阶段。

喜欢在讲台上传授知识，觉得很有成就感。

(二)我的能力优势

1. 有较强的发展、提升意识，乐于学习，积极进取。

2. 有较强的语言分析理解能力，善于观察，与人沟通交流，具有良好的人际关系网。
3. 做事认真、耐心、负责任，做事比较踏实。
4. 具有探险精神和创造意识，常能创造性解决问题。
5. 有面对困难，克服困难及解决困难的勇气，独立自主。
6. 能够客观的分析和处理问题，能多角度或他人角度思考问题，而不是感情用事，善于听取他人意见并加以吸收改正。
7. 有很强的抗压能力，做事比较执着，不轻言放弃。
8. 积极热情，富有推动力。

(三) 我的能力劣势

1. 做事过于急躁，考虑事情不够全面周到，易忽略细节问题。
2. 有时会由于近期目标而忽略长期需要，难以看到长远的影响
4. 惰性较大，没有危机感
5. 团队意识不够
6. 缺乏个人主见，会因他人而动摇。
7. 缺乏工作经验和社会经验

二、同学、朋友评价

(一) 优点：

1. 心思细腻、可静可动
2. 思想有深度，现实
3. 好强
4. 做事果感，执着

(二) 缺点：

1. 说话直接、犀利，易伤人
2. 懒散

三、家长评价：

(一) 优点：

1. 比较文静
2. 很听话，比较乖

(二) 缺点：

1. 有点内向
2. 表达直接，会得罪人
3. 比较懒

四、小结：

本人有较强的发展、提升意识，积极进取，善于观察，与人交流沟通，有良好的人际关系网，做事认真、耐心、负责任，有克服困难的勇气，独立自主，能够客观的分析和处理问题，

有很强的抗压能力，不轻言放弃，积极热情，富有推动力等性格优点。

但做事过于急躁，考虑事情不够全面周到，容易忽视细节，有时会由于近期目标而忽略长期需要，难以看到长远的影响，惰性较大，没有危机感，团队意识不够，缺乏个人主见，缺乏工作经验和社会经验。

在大学四年里应着重对以上缺点进行改正，学会扬长避短，为梦想启航创造更多有利条件。

第三章：环境分析

一、家庭环境分析

我出生在农村，父母是普通农民，家庭的经济条件只能勉强维持生计，不存在为我安排好工作的可能，所以毕业后必须自己找工作。

我的父母对于教育是十分重视的，他们认为只有通过教育才可以获得好的工作，父母希望我可以找份稳定的，待遇不错的工作，教师于他们而言实在是个不错的选择。

二、学校环境分析

我所就读的学校是具有悠久历史的师范院校学校历史悠久，有良好的师资力量和名气，在培育小学教师方面经验丰富，成绩斐然，其毕业就业率远高于其他院校。

再者与浙江师范大学合作，将金华师范学院在教师基本技能方面的优势与浙师大教学理论优势结合起来，博采众长，为我们创造更多的竞争优势。

学校在硬、软件设备上都为我们创造了优厚的条件，在实践

经验方面也提供了不少的见习和实习的机会。

三、社会环境分析

当前就业形势严峻，大学毕业生普遍出现找工作难的问题。

社会环境不断变化，对教师要求愈来愈高。

教师资格证考取已不限定于师范生，竞争将愈发激烈。

当地小学教师需求量趋近饱和，就业机会减少

四、职业环境分析

(一) 行业分析

教育事业在国家发展中起至关重要的作用，它的发展状态是积极向上的，可以说是属于永远的“朝阳产业”，我选择教育业作为自己的终身职业，也是考虑到了它的社会地位和发展前景的。

职业分析

教师这个职业工作环境单纯，对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。

工作地点是学校，具有浓厚的文化氛围和学术气息，易于形成良好的心态，而教师和学生的素质普遍较高，可以自己的修养得到进一步的提升。

唯一存在的问题是，当前大部分高校的教师人数已经饱和，可提供的工作岗位较少，这就要求应聘者必须具备更为突出的条件。

(二) 地域分析

1. 选择留在浙江，争取在杭州、温州、宁波、金华等发达地区，或回仙居本地教书。
2. 它是我的家乡，工作离父母比较近，便于照应。
3. 浙江基础教育发展较好，学校多，对教师需求量也较大，但就业竞争激烈。
4. 浙江经济文化各方面发展都是比较突出的，生活水平比较高。
5. 我有大部分同学都在浙江工作或学习，有利于今后相互帮助。
6. 当地小学教师需求量趋近饱和，就业机会减少

第四章. 方案的实施

一、短期计划

(一) 就业方面的准备

大一：

1. 认真学习专业基本知识并加强巩固。。
2. 认真学习三笔字、教师语言技能等基本功。
3. 每天早晚读并另抽一小时专门准备英语四级，每周末做一张英语四级模拟卷。
4. 广泛阅读书籍，比如现当代文学作品，教育类杂志书籍，并每周做摘抄，试着做读书笔记。
5. 准备普通话考试，争取大一通过普通话二甲。

大二：

1. 每天定时练习三笔字，积极参加专业、院组织的三笔字竞赛
3. 加强对专业知识的学习并加以巩固
4. 每天坚持英语学习，争取通过英语六级
5. 每周做相关读书笔记，为毕业论文积累素材
6. 每周定期收集关于地方招考就业信息及考研信息，并做摘录、整理
7. 定期关注时事及中小学改革发展最新趋势
8. 认真准备见习，并做好相关笔记、感悟、经验。
9. 每天不时翻看小学1-6年级语文课本与教师用书，增强小学文本解读能力
10. 充分利用老师提供的各种机会及小语教课程，不断增强自己的说课技巧及教学能力。

大三，大四：

1. 学好专业知识
2. 每周日花两个小时回顾大一、大二的专业知识，打好基础。
3. 每个星期利用10点半后睡前时周末间和两本课外书(古今中外文学著作，各类名人传记，哲学、心理学、教育学类书籍都可)
4. 积极参加各种师范技能比赛，勤练三笔字、简笔画、教师

语言艺术等教师基本技能，不断磨练自己。学会熟悉运用ppt□
flash等现代教学工具。

5. 研究小学语文教材及其课程教学标准，并多向在职教师请教，培养自己的教学能力。

6. 每个周五晚关注时事热点，各地小学招聘信息，各大高校考研信息等，了解其具体要求并摘录。

7. 参与教学实践，在见习和实习中争取获得优秀

8. 了解家乡个小学招聘标准及人数，培养一门突出的能力，做好考研和就业两手准备

9. 考取教师资格证

10. 发表一到两篇论文，高质量地完成毕业论文

11. 坚持体育锻炼，身体是革命的本钱。

(二) 考研方面的准备：

大一、大二(了解阶段)

收集整理考研资料(考研流程及要求，各校考研信息)

努力学习英语，争取过六级

大三(准备阶段)

确定考研目标(学校及专业)

购买考研真题，评估自己实力

制定学习计划。

大四(复习阶段)

关注20__年考研招生简章及公共课考试大纲。

(制定复习计划)

1. 第一轮复习：重点科目是英语和教育学，着重于基础的复习。
2. 第二轮复习：开始重点复习政治、教育学巩固英语和教育学，教育学复习重点放在教育学原理、中外教育史、教育心理学、教育科学研究法，争取做到三门公共课同步提高。
3. 第三轮复习：对前两个阶段的复习进行总结、梳理、查缺补漏，进行全面冲刺复习，购买辅导冲刺等资料，梳理考点，调整心态，准备考试。

中长期计划

二、工作五年计划

1. 适应阶段

参加工作1年(试用期)，这阶段拜师学习，实现有师范生向教师角色转变。

在此过程，逐渐熟悉备课，上课，辅导，批改作业，考试测验等教学常规工作；通过课堂教学，不断把教学知识转化为教学能力，在三尺讲台上“立住脚”。

2. 练就教学基本功阶段

第2到第3年，除了有过硬的常规基本功外，如粉笔字、钢笔字、普通话、计算机、备课、上课等，还要注意掌握处理重难点等课堂教学基本功，并且具备分析和了解学生，管理学

生的基本能力，能胜任班主任的工作。

3. 形成经验和技能阶段

到了第五年，开始认同教师的职业价值，逐步建立现代教育观念，形成自己的一套教学设计，教法和学法指导等教学方式，从而建构自身教学体系，成为优秀的一线骨干教师。

第五章 评估调整

一、职业目标评估：

方案一：毕业招考与考研两手准备，如果两者都考上，那就根据当时具体情况择其一而从之。

方案二：如果招考与考研只有一项考上，便直接选择顺利考上的那一项，继续寻梦之旅。

方案三：如果招考不顺或者考研没考上，我将着手选择一个工作，如果所找的工作不都是我所喜欢或自己不能胜任的，那我将会在岗位上待一年，在积累经验的同时，努力学习巩固教师专业知识与基本技能，准备第二年的小学教师招考。

方案四：积极准备公务员考试，查阅复习相关资料，争取考上公务员。

二、评估的时间

一般情况下，我会半年做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。

每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月细分，最后再进行调整或归纳。

每月积极修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情况下，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

三、规划调整的原则

我的成功标准：是在每个阶段都能达到一定预期目标，并在该阶段都有所提高。

即如果实现这一目标，我将不会考虑调整规划，反之，将会酌情给予调整。

第六章. 结束语

规划仅仅是规划，如果不能真正落实也只是纸上谈兵，空中楼阁。

因此，从现在做起，从细节做起，一步一步走好自己的人生之路，才是最重要的。

始终相信一句话“机会只留给有准备的人！”

高中职业生涯规划篇三

一、自我分析

1、职业兴趣：

2、职业能力：

3、个人特质：

4、职业价值观：

5、胜任能力：优势：

劣势：

二、职业分析：

1、家庭环境分析：

2、社会环境分析：

3、职业环境分析□a□行业分析：

b□职业分析：

c□企业分析：

d□地域分析：

三、计划实施

短期计划（高中计划）

中期计划（大学计划）

长期计划（工作五年计划）

高中职业生涯规划篇四

据哈佛大学商学院60年代对哈佛大学学生的调查，10%的大学生具有详细的职业生涯规划，70%-80%的大学生只有简单的规划，而10%-20%的大学生则没有规划。而在90年代的追踪反馈调查中发现，具有详细规划的大学生大部分成为美国社会的各行业的精英，只有简单规划的大学生则大部分成为中等阶层，而没有规划的大学生有76%依靠领取救济金生活。这一例子说明进行职业生涯规划的重要性。

自2005年航天杯全国首届大学生职业生涯规划大赛以来，许多高校的生涯规划类比赛进行得如火如荼。传统意义上大学阶段是职业生涯的起点，而来自专家的意见认为，随着大学生就业面临新的选择时竞争的加剧，培养职业规划意识应当从中学开始，中学生已经处于自己职业生涯的起点。

清华大学教育研究所樊富珉教授认为在高中阶段进行职业规划尤为重要。因为中学阶段是认识自我的重要时期，职业规划与中学生的身心发展相一致，学生可以根据自己的具体情况设计自己的职业取向，使学生明白设计自己的未来人生不是老师和学校的事，而是自己的事。

一、规划目的旨在引导中学生认识自己，了解职业，设计自己的未来人生，从而激发同学们的学习热情和学习动力，提高各方面综合素质。

二、内容及要求

根据自己的具体情况设计自己的职业取向，设计自己的未来人生，拟定职业生涯规划书。具体要求如下：

职业生涯规划书应包含的部分

职业生涯规划简而言之就是：知己、知彼，择优选择目标和路径，并用高效行动去达成目标。您可以有多种方式阐述自己的生涯规划，但主线结构应从以下几方面考虑：

（1）自我评估

对自我的评估包括兴趣、价值观、综合素质、能力特点优势与劣势。

什么能激发您的活力？

您的优势是什么？

您喜欢与人还是物打交道？等等

（2）环境评估

父母及亲友对您的希望以及对您的重要性？

您的家庭经济情况是否允许您做这样的选择？

（3）自我定位

根据对自我及环境的评估得出您做此决定的依据是什么？

（4）计划执行

计划执行也是考核职业生涯规划书优劣的重要部分。

阶段性计划——阶段性目标，您在中学、大学以及以后的工作中的每一个阶段您的目标是什么？这些目标是达到总目标的支撑。为达到这些目标您的每个阶段有什么计划？也就是对总目标的细化。

针对性计划——单项提高，根据短板效应，必然会有一些自身的劣势影响您的发展，根据对自我的评估制订出提高计划，做最好的自己。

我们将重点考核您对中学生活的规划。可行性及针对性是考核的重点，请尽量避免一般性计划，而要针对自身的特点制订适合于自身的计划。

（5）反馈修正

根据自我发展变化与社会需求的变化，与时俱进，灵活调整，不断修正、优化职业生涯规划，主动适应各种变化，积极发

展职业生涯规划。在执行的过程中您可能会遇到的问题，您又将如何应对这些问题。

高中职业生涯规划篇五

《普通中学职业指导纲要(试行)》中明确指出：“高中阶段的职业指导是加深有关知识的传授，属职业指导的提高阶段。指导重点是引导学生广泛了解专业或职业，进一步了解和剖析自己，正确处理选择专业或职业的主客观因素，提高选择志愿的决策能力。”“使学生在知识的学习与个体自我觉察、社会、工作之间建立起积极联系，在丰富知识学习和塑造完美个性的同时增加未来进入社会的适应能力”。为了适应课程改革的需要，为了学生自身全面发展和适应社会需求，在普通高中阶段开展职业生涯规划教育势在必行。

一、高中生职业生涯规划教育的价值取向

职业生涯规划是指个体为未来职业所做的策划和准备。著名的生涯发展研究者舒伯认为：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展型态。高中阶段处于职业生生涯的成长和探索时期，高中生职业生涯规划的目标是全面地认识自己和了解职业，学会职业生涯规划的理念和方法，进而自己决定自己的职业生生涯目标和发展方向，最终实现自我价值和生命的意义。

(一) 养成终身发展规划的素养

对未来有一个清醒的认识，为自己的人生树立一个明确的目标，将会有利于高中生产生更强的学习动力。很多人认为职业生涯规划教育对于学生而言仅仅在高二文理分科时或者是高三毕业的志愿填报时才重要，这是一种偏见。职业生涯规划教育，是以职业指导为主线，以促进学生终身发展为目的，是为了帮助学生进行职业生涯规划、确立生涯目标、选择职

业生涯角色、寻求最佳生涯发展途径。生涯规划教育强调帮助学生正确地认识自己的兴趣、气质、能力、价值观和需要等，利用自己所学的知识 and 技能，对自己的终身学习和未来发展作出明智的选择。

(二) 增强自主的实践能力

现代德育观认为，学校教育的根本指向应是学生的自我发展，学校应为学生的主体性完善和发展创造条件。当前，我国学校德育的弊端不仅表现为手段上的单一，以教化为主；还表现在理念上的落后，脱离生活和社会现实。职业生涯规划教育应注重学生的自我体验、自我激励、自我塑造这一自我成长过程，帮助学生更好地成长和对未来有更好的规划，从认识自己开始，形成职业意识并进行职业探索，这有利于高中生明确学习与发展的方向，激发成才动机并付诸实际行动。

(三) 拓展德育新思路

选择了一份职业，从某种意义上来说，就是选择了一种社会角色，进而选择了一种生活方式，在社会舞台上扮演什么角色，过着什么样的生活，所有这一切都由自己把握。自己需要什么，有时候需要走近它们，有了更多的了解才能澄清自己的需要。在生涯规划教育中，可以组织学生通过访谈、调查实践的方式走进大学、走进专业，走进各行各业，对职业生涯产生初步的认识，明确今后的目标，有利于他们更好地成长和规划未来。这既增加了学生的生命体验和对生活与社会的了解，也为学校开展职业生涯规划教育，积极探索以实践为取向的学校德育提供了新思路。

二、高中生职业生涯规划教育的实践模式探索

规划好自我职业生涯，不仅仅是在未来找一份好的工作，更重要的是它可以指引着我们努力寻求自己理想的生活方式和为实现自我价值创造更好的机会。我们需要创造一些平台来

帮助学生积极挖掘身上的潜力，激发学生奋发向上的动力与决心，促进他们不断追寻自我目标和自我价值的实现。

(一) 开设生涯规划课程，提升生涯自主意识与责任

在遵循学生心理发展规律的基础上，系统、有步骤地开展。帮助学生在认识自我的基础上，逐渐了解职业生涯规划的含义，认识它对人生的重要价值，开始对于职业有些探索，对职业、工作有全面的认识将有益于高中生明确今后的目标，并在此基础上制定人生规划，指导具体的生活与学习。

职业生涯发展的过程，也是生命成长的过程，只有对自我有清晰的认识，才能更好地成长。科学的职业生涯规划应该建立在正确的自我认识基础上。高中生自我意识正在逐渐增强，但缺乏正确的方法全面了解自己。我们通过团体活动“找位置”“认识你自己”“个性的底色—气质”“人生价值拍卖会”“为人生植一棵能力树”等课程从气质、兴趣、能力、性格、价值观等方面帮助学生认识自我，为合理的生涯规划打下基础。

充分认识自己，分析自己及所处的情势，自己的优势所在，完成对自己在各方面的重新整合，综合自己所处的情势，造就一个全新的自己。以此为基础，就可以阐述和确定自己的人生目标，并在执行的过程中不断完善。

对职业的探索和生涯意识的形成则是通过另一部分课来完成。如通过学生对家族职业树的探索，认识自己对职业、生涯的期望以及对未来发展的憧憬。根据霍兰德的类型理论通过兴趣岛的活动来了解自己的职业兴趣。