

2023年中职学生职业生涯规划教案 中职职业生涯规划教案及教学设计(汇总5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

中职学生职业生涯规划教案篇一

摘要:中等职业学校应该根据不同行业对学生职业素质的要求，以任务为引领，活动为导向，构建职业生涯规划教学内容体系。在教学过程中，教师可以通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等引导学生认识职业生涯规划教育的重要性，了解制订职业生涯规划的过程，同时采用档案袋评价法记录学生的职业成长过程，促进学生职业成长。

20xx年，教育部办公厅印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》(高教司[20xx年17号)，明确提出从20xx年起倡导所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划。大多数中职学校在入学新生中开设了职业生涯规划课，笔者根据中职学校培养目标和学生的实际情况，结合自身教学实践，在教学内容、教学方法、教学评价等方面进行了探索。

一、教学目标

首先，职业生涯规划课教学要教育学生立足人生，做好全面设计，分步实施。大要订出十年、五年、三年、一年计划，小要订出一月、一周、一日的计划。计划订好后，再从一日、一周、一月计划实行下去，直至实现一年目标、三年目标、五年目标、十年目标。

其次，通过职业生涯规划课教学帮助学生充分认识、了解和评价自己。帮助学生在职业目标与本人能力之间寻求最佳匹配，以技能最佳化、性格最优化、兴趣最大化、环境最有利化等信息为依据，寻求性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配，使学生做到心中有数。职业生涯规划课教学的目的绝不仅仅是帮助学生按照自己的能力条件找到一份适合的工作，更要帮助学生真正了解自己的优点和缺点，根据主客观条件设计出合理、可行的职业生涯规划发展方向。

二、教学内容的任务式设计

以往中职学校职业生涯规划课的开设多是模仿本科院校，教材也大多是本科院校使用的原本或缩减本，教学大纲沿用专业教育模式，以知识传授和考核为主，教学效果不明显。20xx年，学校根据学生实际情况和职业生涯规划课教学的现状，邀请行业、企业专家对学生的职业素质进行分析，将专家提出的职业素质要求汇总成表，根据“职业素质分析表”中的能力、态度、素养要求，打破传统的知识传授为主的编写方式，以任务为引领、活动为导向，重新构建职业生涯规划课程教学内容体系。在内容安排上，共设置“自我认知：了解自己吗？”、“职业探秘：什么职业适合我？”、“社会巡礼：环境允许我做什么？”、“职场分析：我的职业规划是什么？”和“如何调整我的职业生涯规划？”个任务。每一个任务都设计了相应的活动，列出具体的活动要求，提供完成活动必需及可选的理论知识、心理测试、实践练习等内容，注重对学生学习、沟通、协作等能力的培养。在内容编排上，充分考虑中职学生的认知规律和心理特点，配有大量的插图，并设置“实话实说”、“每日感言”和“教师寄语”等互动环节，激发学生的学习兴趣，使学生轻松学习、愉快学习。

三、教学方法

通过开展教学设计研讨会、师生座谈会等进行教学分析，根

据学生实际情况和该课程的性质选择理论与实践相结合，教学互动的教学方法。教师在教学过程中通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等灵活多样的方式，引导学生认识职业生涯规划的重要性，了解职业生涯规划设计的过程。通过教师的讲解和引导，学生根据教学安排，积极开展自我分析与评价、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、职业和环境的认知，制订合理的职业生涯规划。

1、课文引导法

课文引导法就是教师利用精心组织的(不是传统的课文)课文引导学生独立学习和探索。学生通过阅读这种课文可以明确学习目标，明确了解应该完成什么任务，学会什么知识，掌握和使用什么技能，以及怎样去完成。在课文引导下，学生需要主动去查阅相关资料，收集相关信息，解答引导课文中的相关问题。

2、张贴卡片法

张贴卡片法是在张贴板面上展示学生或教师填写的有关讨论和教学内容的卡片，通过添加、移动、拿掉或更换卡片进行讨论，得出结论。在教学过程中可以分小组进行相关问题讨论，将讨论结果和想法用关键词写在卡片上，并由教师、学生代表或学生自己粘贴在张贴板上，师生对卡片进行添加、移动、分组和归类，进行互动，进而得出必要的结论。

3、集体讨论法

集体讨论法是一种群体式交流过程，也是一种内涵丰富、挖掘潜能、智慧互补、集思广益的教学方法。在教学过程中通过对某一任务的讨论，让学生各抒己见，相互评价、启发、补充，发现疑问，通过讨论来解决问题，如此循环，使学生得到比较完整、深刻的认识。

4、情景教学法

情景教学法是教师根据教材内容所描写的情景，创造出形象鲜明的ppt画片，辅之以生动的文学语言，并借助音乐的艺术感染力，再现课文所描写的情景，使学生如闻其声，如见其人，如临其境，师生就此进行一种情景交融互动的教学活动。教师通过展示课件和对学生进行提问，尽可能让学生运用各种感官去感知学习内容，使信息的获取最大化，从而加深对学习内容的印象，把课文内容与社会现实、情境联系起来，帮助学生形成正确的、深刻和长期的理念。

四、教学评价

在评价方面，建立档案袋评价法，主要从学生对知识的理解和掌握程度以及实际形成的职业生涯规划能力两方面进行评价。评价采用过程评价和结果评价、定量评价和定性评价相结合的方式。主要是加强过程评价，记录学生的自我认知、职业认知和职业决策过程。对于知识掌握，可以使用是否完成等量化的评价方式，而对于实际操作能力可以通过学生自我评价、学生之间互相评价以及教师和学生的互动访谈等方式进行。

中职学生职业生涯规划教案篇二

《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》指出“坚持以人为本，关注学生职业生涯持续发展的实际需要，培养他们具有良好的职业道德，掌握必要的文化知识和熟练的职业技能，德、智、体、美全面发展，成为中国特色社会主义事业的建设者和接班人”。从20xx年秋季学期开始，全国中职学校开始使用新的德育课教材，中职学生第一学期的德育课就是《职业生涯规划》，这对于中职学生树立正确的职业理想，学好专业技能，进行科学的职业生涯规划，实现由义务教育向职业教育的转变具有十分重要的意义。做好中职生职业生涯规划教育，应注意以下几个方面。

1做好职业生涯规划任课教师的培训工作

作为一名职业生涯规划的任课教师，不仅要有系统的理论知识，而且还应有一定的实践经验如果教师对自己的职业生涯都没有能力进行科学规划，又怎么能去教学生，指导学生进行科学的职业生涯规划呢？但现实是很多中职学校的职业生涯规划任课教师并没有经过相关培训，取得相应资格。绝大多数学校的职业生涯规划任课教师由德育课教师担任。要提高职业生涯规划任课教师的整体素质，必须完善中等职业学校教师进修和继续教育制度。事物的发展是内因和外因共同作用的结果，内因是事物发展的根据，外因是事物发展的条件，外因通过内因起作用。职业生涯规划规划任课教师要提高自己的教学水平也是这个道理。首先，应自学有关职业生涯规划的课程，提高自身的理论知识水平。其次，教育主管部门要开设职业生涯规划教学辅导班，讲授教学方式、方法，各校派代表参加，再回校推广。这方面，广西做得比较好，委托广西师院培训任课教师，按体验式教学法的要求，结合当今中职生文化水平低的实际，编写整套教案，制作课件，设计游戏、音乐欣赏等学生参与环节，组织教师按实际授课的模式演练一遍，手把手教会教师怎样上好这门新课。再次，有条件的教师还可以参加职业鉴定部门组织的专业培训，通过考试获得职业指导师资格证书。

2进一步加强学生思想道德教育，提高中职生的心理素质

《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》指出“突出以诚信、敬业为重点的职业道德教育，帮助学生树立科学的世界观、人生观和价值观，培养学生爱岗敬业的优良品质”。诚信是做人的一条重要原则，现在很多学校都在开展“学会做人，学会学习，学会工作，学会生活”活动，将“学会做人”放在首位，说明了做人的重要性。要成才‘，先成人。然而在社会大环境下，不少中职生染上了弄虚作假、撒谎等陋习，这需要学校在思想上和行动上加以纠正，教会学生清清白白做人，明明白白做事敬业教育是进行技能教育

的思想指一导，要使学生认识到只有练就过硬的专业技能本领，才能尽职尽责地把工作做好。世界观、人生观、价值观在职业生涯规划中的反映主要就是树立科学的职业理想、职业目标。科学的职业理想应该将个人条件与社会实际、个人需求与社会需求有机结合，在自我实现的过程中为社会的发展做出贡献。

3教会学生设定职业生涯目标，制订职业生涯规划，开展择业、就业、敬业、创业指导

目标是行动的指南，有了目标就有了努力的方向。在对个人职业生涯发展的主客观条件进行分析的基础上，教会学生设定最佳的职业目标和发展途径，明白实现目标应具备哪些素质，学生对学习就会有浓厚的兴趣，就能充分调动和发挥学生学习的主动性。需要指出的是，要将学生的职业个性和职业的市场需求、学校的专业培养特色结合起来，综合考虑确定职业目标，选择专业。在设定职业生涯目标、制定职业生涯规划时，要将近期目标，中期目标、远期目标结合起来。重点在于近期目标的制定和实施，也就是中职三年的学习目标和措施：学好专业知识和提高专业技能，把自己培养成实用型技能人才，为毕业后的就业、创业或升学打下坚实的基础。

开展择业、就业、敬业、创业指导。在当前就业形势严峻的环境下，发挥中职生动手能力强的特长，先就业再择业。举办应聘知识讲座，开设创业课堂，邀请本校优秀毕业生到校现身说法，讲授他们就业、创业的成功经验等，会收到意想不到的好效果。

4优化职业生涯规划教育的方法，拓展职业生涯规划教育的途径

在当前，课堂教学仍然是职业生涯规划教育的主渠道，任课教师在讲授职业生涯规划时，要结合课程和学生的特点，采

取有别于以往德育课的教学方法。之前的德育课侧重于知识传授和思想品德教育，职业生涯规划这门课程则侧重于指导学生如何制定科学的职业生涯规划和实施，重在“做”，要在学中做，做中学。讲授职业选择的时候，通过让学生做“职业倾向测试题”，正确选择适合自己个性、特长的职业；讲授求职、应聘技巧的时候，让学生分别扮演招聘者和应聘者进行模拟演练；组织学生做培养团队精神的小游戏；指导学生制作职业生涯规划书参加全国中职生“文明风采”竞赛等等，让学生在参与、体验中学到知识，掌握方法。

此外，还可以组织学生开展社会实践和社会调查活动、出版职业生涯规划专题板报、职业生涯规划手抄报比赛、开设专题讲座、请学校就业创业之星回校作报告、举办礼仪大赛等等，通过这些丰富多彩的活动，充分调动学生的学习积极性。

总之，对中职生进行职业生涯规划教育是中职学校教学中非常重要的一环。搞好中职生职业生涯规划教育，有利于帮助学生正确认识社会和了解自己，顺利实现就业，并在职业生涯过程中充分施展才华，实现自身人生价值。

中职学生职业生涯规划教案篇三

人生的目标

目标和人生的关系

目标与空想的区别

目标设定的程度

失败者和圣人的故事

愿力对人生的影响

角色转换之一-从“模糊人”变为“清醒人”

人生的目标

人生的目标尽管是一个老生常谈的话题，但它却是很现实的，职业生涯规划教案1。

?每一个人都有自己人生的目标，但又不尽相同。因此，几乎没有两个人的人生目标是一模一样的。

?在我们的有生之年，时间对我们每一个人都是绝对公平的，不论性别、职位、贫富，我们度过的每一年都有365天，一天都有24个小时。不会因为你的职位高、财富多而多分得一点时间。

?每个人在所拥有的时间里选择的“事件”，决定了他以后的生活质量。比如，在上学的年龄，您既可以选择好好学习，也可以选择逃学。在工作的时候，您既可以选择认真工作，也可以选择消极怠工。但是无论您选择的是什么，这些被选择的事件都会影响和决定你今后生活的质量。

【案例】

清华大学食堂里有一个外地来京的务工人员，他除了干好每天十几个小时切菜的本职工作以外，业余时间全部用来自学英语。别人用于看电影、看电视的时间，他却用来背诵英语单词、练习口语。中午吃饭时间，他通常用15分钟吃饭，将剩下的10多分钟用来学习，每天仅睡四五个小时觉。最后，他的英语成绩居然比本科生都高，而且托福考试分数很高。他虽然现在还在厨房里工作，但是我们可以估计到他今后的生活质量，这个人今后绝对不简单。

个人职业规划2

目标与空想的区别

1. 目标与空想

真正的人生目标，要秉承“跳一跳，够得着”原则，同时又要切合实际，而且要循序渐进，一步一个脚印往前走，这才是最现实的。而空想则是不切实际的，不具备现实性。

2. 两个“目标”的现实性比较

每个人都有自己的目标，但每个人的目标都不相同。比如说，有些初出茅庐的年轻人，整天梦想着自己的将来，别墅、洋狗、美女如云、金钱如山。这显然不是切合实际的目标，只能算是一个空想。这个“目标”显然没有“三十亩地一头牛，老婆孩子热炕头”那样的“目标”现实。

【自检】

请您回答下面的问题。

目标设定的程度

一些专家作了统计和调研后发现，针对目标设定，世界上有四种人：

1. 第一种人

约3%的人会制定并写下自己的目标。通常他们会非常认真地制定自己人生的目标，并且把它记录下来。一段时间以后再做一个反思与检讨，大学生职业规划看有没有实现自己阶段性的目标和阶段性的工作计划。

2. 第二种人

约10%的人会认真思考自己的目标。尽管如此，但他们只是在

那里想，我要这样，我要那样，我还要更好一点，我恐怕还要加强一些学习，我将来怎么样。但是他没有一个过程的设计，没有一个具体的计划。

3. 第三种人

约60%的人曾经思考过自己的目标。但是他们并不认真，也谈不上什么计划。

4. 第四种人

约27%的人则完全没有人生的目标。他们过一天算一天，今天吃饱了就不考虑明天，昏昏庸庸地过日子。

失败者和圣人的故事

【案例】

有一个人，名字叫失败，他干什么都不成，从来就没有成功过。有人就给他提了一个建议，说某某地方有一个圣人，曾经指点过很多人的迷津，使他们从失败走向成功，你可以去请教他，让他帮助你成功。于是，失败找到了这个圣人，向他请教如何走向成功。圣人首先问他究竟想往哪个方向努力，而达至成功呢。失败就告诉圣人，只要能够成功，什么方向都无所谓，你给我指点吧。结果这个圣人说，如果是这样的话，那么，你走哪条道都无所谓了，你走吧。

人是最复杂的，但最复杂的问题往往可以用最简单的方式去诠释。在人力资源管理上其实就管两件事情，第一是能力，第二是愿力。能力是说你有没有工作的能力，愿力是说你愿意不愿意工作。在这里我们先讲一下愿力，愿力对人生的影响是非常深远的。

【案例】

故事一：两个建筑工人的故事

有个人到了一个建筑工地，看见两个小伙子正兴高采烈地在那里用砖砌墙。他就去问其中的一个小伙子在干嘛，小伙子说我砌砖呢。于是这个人又去问另外的一个小伙子，你干什么呢，这个小伙子说我在盖全世界最宏伟的一个教堂。十年以后，第一个小伙子还在砌砖头，而第二个小伙子已经成为一个国际知名的建筑大师。

故事二：两个汽车司机的故事

第二个司机仍在开车。

角色转换之一——从“模糊人”变为“清醒人”

一个年轻人从学校走向社会，第一个角色转换就是要从一个模糊的人转变成一个清醒的人。

头脑要清醒，不能昏昏庸庸地过日子，不能稀里糊涂地把时间浪费掉，你选择的事件影响今后生活的质量，这是非常重要的。所以每一个人一定要确立自己不同阶段的人生目标，并将这些目标规划出来，写出来，一步一个脚印地向前迈进。

【本讲小结】

我是谁？我应该怎样规划自己的职业生涯呢？作为职业生涯规划的第一讲，本讲首先指出每一个人为了对自己的职业生涯负责任，对社会、对企业负责任，都要有一个明确的发展目标，失去了目标，失去了方向，就很难成功。本讲重点阐述了明确人生目标的重要性，区分了目标与空想的区别，通过几个生动鲜明的小故事，指出每一个人都应该确立自己不同阶段的人生目标，然后循序渐进，一步一个脚印往前走，才会取得成功。而对一个刚从学校走向社会的年轻人来讲，第一个角色转换就是要从一个“模糊人”转变为一个“清醒

人”。

个人职业规划3

第2讲职业生涯与条件

成功的条件和决定要素

“舒适区”的形成和启示

角色转换之二-从“被动人”变为“主动人”

成功的条件和决定要素

1. 成功的条件

条件的分类

我们将成功的条件分成两类□a类和b类。a类指的是主观上拥有的条件□b类指主观上不具备的，而必须要从客观上去寻求的条件。

以找工作为例□a类条件包括学历、专业、经验、品德、素质等等□b类条件包括机会、背景、人际关系等等。我们会发现，在所有的条件中□a类条件是居多的□b类条件是大多数人都缺乏的，需要靠自己去寻找。

寻找您所欠缺的条件

每一个人走向成功，都必须具备很多条件。我们可以将这些条件一一列举出来，然后考虑一下，我们目前还欠缺哪些条件。一旦这些欠缺的条件被弥补了，我们才更加有可能获得成功。也就是说万事俱备，只欠东风，我们需要找出“东风”到底是什么。

2. 成功的决定因素

其实，每一个人在走向人生成功的征程中，大部分条件都已经具备了，但是我们自己从未留意过！人们往往有一种非常悲观的感觉，总是将我们不成功的原因归结为条件太差，没有机会，所以不成功似乎是应该的，是正常的。但是，成功的决定因素不是机会，不是什么客观条件，而是态度！

【自检】

请您回答下面的问题。

下面哪一项属于主观上不具备，需要从客观上寻求的成功条件。

a.专业 b.机会 c.经验 d.学历

“舒适区”的形成和启示

1. “舒适区”的形成

每个人都有自己的“舒适区”。在这个区域里，你会感觉很舒服，但是一旦离开了这个区域就会感觉不舒服。因为舒适区是由你的习惯构成的。

有一本书《谁动了我的奶酪》讲得很清楚，小老鼠在原来自己的窝里，觉得很舒服，一旦出去了以后，它感到很彷徨，很无奈，很恐惧，所以它就不愿意出去。这个窝就构成了它的“舒适区”。

2. “舒适区”的启示

不管是一个人，还是一个企业，舒适区对我们的危害都是非常致命的。我们习惯的思维，习惯的行为构成了我们的舒适

区，离开了这个区域，我们就觉得不舒服。

要想舒服，你首先得不舒服。同样的道理，变革创新对于企业来讲是不舒服的，努力刻苦地学习对于个人来讲也会造成短暂的不舒服。但是，只有开始的“不舒服”，企业、个人才会有可能在今后取得更大的成功。

每一个人在自己的职业生涯的规划中都给自己分阶段地设定了一个个新的目标，那么你就需要从目前这个位置走到目标中定下的那个位置，也就是说必须离开你的舒适区，只有这样才有可能到达人生新的目标。

角色转换之二——从“被动人”变为“主动人”

一个年轻人要想走向社会，需要更换的第二个角色是从一个被动的人转换成一个主动的人。

1. 要从改变思维开始

不要被一些陈旧的思维所束缚，要改变自己的思维习惯，告诉自己正确的观念。

2. 摆脱习惯的牵引

很多人有许多非常不好的习惯的思维模式和行为模式。比方说习惯睡懒觉，习惯说话不算数，习惯跟人吵架，习惯酗酒，习惯赌博。我们被习惯所牵引，习惯是从思维影响行为的，可怕的思维习惯和行为习惯会毁掉我们的一生。

3. 积极、主动、进取

我们应该变得积极，变得主动，变得进取，这里面有一个关键，就是我们要学会做好准备。机会只眷顾有准备的人！

【本讲小结】

确定人生目标对取得成功非常重要，但是成功还需要具备一些条件。每个人走向成功都已经具备了一些条件，但是还有一些条件尚缺乏，只有将欠缺的条件弥补上才可能成功。而且决定成功的根本要素是态度，而不是强调所谓的客观条件。每个人都有自己的“舒适区”，它是由习惯构成的，影响到我们的行为，并会阻碍我们走向成功。因此，一个年轻人要想走向社会，需要进行第二个角色转换，即从一个“被动人”变成一个“主动人”，要从改变思维开始，摆脱习惯的牵引，积极、主动、进取地做好准备。因为机会只眷顾有准备的人！

中职学生职业生涯规划教案篇四

[摘要]职业生涯规划教育进入职业教育，取得一定作用的同时，还存在着目标制定模糊、实施困难等问题。中职生目前正处于由学校跨入社会的阶段，目标明确，能激发学生内在动力、能落实到明确的行动中的职业规划对于即将走向工作岗位的中职生来说很有必要。在客观分析本地区职业生涯规划教育现状的前提下，结合nlp心理教练技术应用到职业生涯规划教育中的效果反馈进行思考和探讨。

一、目前中职学校职业生涯规划教育现状

对于大多数职业院校的学生，职业院校是他们的最后一站校园生活，目前，很多职业院校开设的职业生涯规划课明确了在校、在岗的目标，甚至是人生目标，但学生的动力却不能持续。为什么会出现这样的情况，可能存在的原因是没有能制定合适的目标、内在动力不足、具体措施不明确。这个结果的呈现更深层的原因是：中职院校的职业生涯规划多采用开设职业生涯规划课程的方式进行，本地区职业生涯规划课程是作为德育课程中的一部分存在，任课教师多为德育教师，没有得到相应职业生涯规划方面的培训。在这种状况下，教师在授课时多以讲授书本知识为主，缺乏对职业发展理论的认识和拓展，无法在每一个层面展开与学生的互动、讨论，

也就不可能有目标明确、学生内在动力十足、可落实到明确的行动中的职业生涯规划产生。

二、nlp心理教练技术简述

nlp是神经语言程序学[neuro-linguistic program-ming]的英文缩写，也有译为身心语法程式学的[nlp是关于人类行为和沟通程序的一套详细可行的模式[nlp旨在利用言语、心智、技巧去实现特定的目标[nlp诞生于20世纪70年代中期，其创始人约翰·格林德博士[jinger]是一个心理学家兼语言学家，理查德·班德拉博士[dbandler]是一个心理学家兼数学和信息科学家。他们长期共同研究人类的潜意识行为与潜意识情绪，并为此对数十位世界级的优秀人士做了细致的观察与研究，终于对潜意识的语言信号有了全新的认识[nlp认为：我们所有的经验都可以通过神经组合储存在大脑里，并通过语言表述出来。这一储存过程是可变的，运用神经—语言—程序的方法，可以探究我们的行为方式，并对其产生影响[nlp是可以促进人行为改变的技术，通过模仿卓越人物的优势资源状态，对自己的思维进行重新编码或规划，可以使自己具备成功卓越人士的心灵状态，从而积极行动，达到自己希望的理想状态。

三、职业生涯规划的价值

职业生涯规划又称职业生涯设计，是对个人一生职业发展道路的设想和规划，是基于自己的知识、技能、兴趣、动机等自身特征和所处的环境状况的认识与分析，从而为选择最适合自身发展需求的职业及其发展道路、实现个体价值最大化而进行的规划与设计。我国传统教育在职业教育和生涯辅导上是从零起步。对于职业学校学生，入校时已经根据父母的社会经验判断，或是个人喜好选定了专业。依据择己所爱、择己所长、择己所利、择己所需等一系列职业生涯规划原则，充分认识自我，认识社会环境，规划自己的职业生涯，

确定职业生涯发展的阶段性目标，制定获得成功的职业生涯规划策略和行动计划措施，自觉地对自己的职业生涯规划进行及时评估、反馈和修正。对于中职学生，职业生涯规划落脚点不是仅仅帮助中职生找到一份具体的工作，更应该注重对中职生人生职业发展的全过程进行指导与服务。

四、nlp心理教练技术用于职业生涯规划实践的经验与反思

（一）让学生建立更客观有效的自我认知，提升心理能量

在与学生互动的过程中发现，中职的学生多数自信心不足，只是让他们在课堂上说一下自己的梦想，只有少的两三个学生敢于站出来，不是他们没有梦想和目标，只是成长中太多的不成功的经历，让他们不敢去奢望梦想。

让学生认识到姓名、外貌、身体、经历、社会身份，不是我。我是美好而有价值的，同时，我处理事情的方式方法需要调整，知识要增长。当学生能够将这些外在的事物与自己剥离开的时候，他的自信心就开始建立，才敢于尝试，继续行动。

nlp理念提倡没有有缺点的人，只有有特点的人，特点用对了地方就是优点。中职学生在写自己的优、缺点时，多数学生不愿意去写，或是写的缺点往往比优点多。面对这样的自己，学生是不敢奢望梦想的。一次课上，一个学生觉得自己又懒，又很自私，他很沮丧，不知道这样的自己进了单位该怎么办，很希望自己能改掉这个毛病，却做不到。在和他更进一步的沟通中，发现他能按时完成班里的劳动，只是周末在家，从来不想叠被子。关于自私，是有时候同学在叫他帮忙，而他刚好有事，或者是心情不好，他就会拒绝。在探讨中，让这位学生看到：在不影响周围环境和他人生活的时候，适当的放松，享受自由，是很好的自我调节；当别人的求助与自己的安排有冲突的时候，选择拒绝别人，是尊重自己的表现；敢于面对拒绝后，别人的一些说法，说明他很有主见以及内心力量强大。当这位学生对自己有了这样的认知时，他松了

一口气，同时，感觉自己更有力量和自信了。

（二）能帮助学生有效地梳理内驱力的职业目标

不仅是学生，甚至是很多的成年人，职业发展，甚至是人生目标的制定，更多的是这个社会大多数人认为好的目标，或是这种环境下，我只能定这样的目标。这样的目标激发不了人的内在生命力、创造力和热情。行动的过程中，也是在过别人认为好的生活，自然会在行动中懈怠，或是中途放弃，自责自己是没有毅力的人，却不知道在内心深处，那不是自己想要的生活。

对儿时的梦想进行梳理，让学生看见我们每一个人，无论在生活或是职业中，都在追求同一种或是两种内在的情感需求，荣耀、安宁、自由、价值等。通过对学生喜爱的、擅长的以及这个社会有需求的目标的考虑，他可以在怎样的一个职业平台上去实现自己的人生终极目标。是在做事的过程中，成为自己欣赏的、想成为的那个人。经过这样的一番梳理之后，学生内心的感觉是清晰、通畅而有力的。

（三）协助学生审视自己的思维模式

生活中，当人们对结果不满意的时候，常常只是在行为上作调整，却不知道行为也是结果。我们对人和事物的反应、做与不做某些事、内心的推动力等的原动力来自于我们内心的一套信念、价值观和规条系统，简称为“信念系统”。价值是我们去做或不去做每一件事的原因，无论大小，每一个人都有自己的一套价值观，而意识与潜意识的价值观会有所区别。这就是为什么很多人知道应该怎样做而总是下不了决心行动，或者知道不应该做而又一次次犯戒。因此，帮助学生认识到自己在意识和潜意识两个层面的不同价值定位，对学生有很大的帮助。

（四）帮助学生制定即刻开始的行动方案，

让学生清晰看见我行动，我能力成长，我达到目标目标有了，如何引导学生一步一步通过切实可行的行动去达到目标。制定行动方案，让学生有意识地去完成日常生活中的一些事情，比如组织聚会、担任班委，当学生很清晰地认识到自己日常生活中做的很多事情都可以提升自己达到目标所需要的能力时，达到目标的信心增加了，反过来进一步推动行动的落实。

（五）让学生看见完成目标的环境资源

当我们要去完成一个目标时，多数人在面对拥有强大精神支持和物质支持的环境时，会更有信心。对环境的解释是资源，当引领学生清晰地列出生活中可以支持他完成目标的资源时，如父母的民主、家庭中物质保障、志同道合的朋友、目前所学专业等，学生的心中就更有底气了。

学生本身拥有梦想，拥有青春，拥有独特的特质，自己却浑然不知。帮助学生清晰地看见自己拥有的和可以拥有的，并用系统的方式呈现，启动学生向目标前进的自动化程序。

五、几点思考

中职学生的生源水平参差不齐，知识结构和意识水平也存在较大差异，面对中职生，如何让更多的学生能理解自己，面对自己，是需要进一步在实践中加以探索的。面对中职生，要让大多数人能拥有心理教练理论指导下的职业生涯规划，只凭职业生涯规划课程的时间是不够的。

参考文献：

[1]李中莹. 重塑心灵——心灵成长科学[M].北京：知识出版社，20xx.

[2]边慧敏. 大学生职业生涯规划[M].成都：西南财经大学出版社，20xx.

中职学生职业生涯规划教案篇五

全班学生平均分成5组，各组抽签获得课前预习主题：

1. 采访一个还没有参加工作的人，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。
2. 采访一个已经工作的学长，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。
3. 采访一个已经退(离)休的老人，请他谈谈对于“职业”和“人生”的看法。
4. 上网查一个我们专业的先进工作者或者你们所敬佩的名人的事迹。(2组分别准备)

导入新课

小故事：《执著的追求，是通向成功的必由之路》

引导学生思考问题：

1. 小陈为什么到职业学校学习？

你为什么选择了职业学校？

2. 你认为小陈能当上项目经理的原因是什么？

你觉得自己将来能够事业成功，成才吗？

第一单元职业生涯规划与职业理想

一、面向未来的职业生涯规划

(二) 职业与职业生涯

1. 就业是民生之本

(1) 职业的含义

讲授新课

提问：你认为什么是职业？

先看书上p4右下方的图表，然后谈谈职业对于我们每个人的意义是什么？

教师归纳职业的含义。

(2) 职业四个特征

请同学在书上找到职业四个特征，归纳一下。

2. 职业与人生

(1) 人生、生涯与职业

讲授：人生即人生存、生活的整个过程，生涯是一个人一生的经历。人的生存、生活离不开职业，职业是生涯发展的载体。

职业与人生的关系我们从人生的三个阶段分别来看一看。

(2) 人生三大阶段

从业准备阶段 从业阶段 从业回顾阶段。

指导三个小组的学生展示预习作业，引导学生在小组间进行讨论。

(二) 职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

1. 职业生涯的特点

(1) 职业生涯的含义

讲授：职业生涯是指一个人一生的职业经历，即一个人一生职业、职位的变迁及职业理想的实践过程。

事业成功的人，在职业生涯中都是有一定共性的，咱们来试着分析一下：

指导两个小组的学生展示作业4，并引导其他学生对展示材料进行分析，归纳总结出职业生涯的特点。

巩固新课

以图表的方式回顾所讲内容，指出知识重点。

布置作业

用职业生涯的特点，梳理一下自己家长的职业生涯，畅想一下自己即将开始的职业生涯。

板书设计：

第一单元职业生涯规划与职业理想

一、面向未来的职业生涯规划

(一) 职业与职业生涯

1. 就业是民生之本

(1) 职业的含义

(2) 职业四个特征

2. 职业与人生

(1) 人生、生涯与职业

(2) 人生三大阶段

(二) 职业生涯的特点与职业生涯规划的重要性

职业生涯的特点

(1) 职业生涯的含义

(2) 职业生涯的特点