# 2024年高中生涯规划书 高中生涯规划(优质9篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-07

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。高中生涯规划书篇一随着高考新政的...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**高中生涯规划书篇一**

随着高考新政的改革，高考录取批次的合并，不再分文理科，采用选科的方式后，对着高考新政后的考生来说，如何规划自己高中三年以及未来大学四年的学业生涯规划就变的尤为重要，山东各地也陆续出了很多政策，在高中院校开设高中生涯规划课程，给高中学生提高科学理性的选择办法；陈晟老师在这里给大家分享，在高中生涯规划中，无论是家长还是学生，对生涯规划的认识基本上是简单片面的。

「直奔热门专业，忽视个人匹配」

不可否认，热门专业是大多数考生所向往的，尤其是高考状元，比如清华的高考状元，一度出现高考状元扎堆经管类热门专业，而对于数学、哲学等基础性学科却很少问津，这当中考生往往忽视了个人匹配度的问题。

热门专业由于经济社会的需求而客观存在，自己的兴趣爱好特征也是客观存在的，二者的匹配度如果不高的话，即使成功进入热门专业。

经过一段时间的学习也会慢慢出现跟不上、厌学等情绪，最终导致退学；而且所谓的“热门”不是一直不变的，而是随着社会经济的发展而不断动态变化的，这也是热门专业所产生的基础。

「着眼名校名院，放弃个人优势」

“望子成龙、望女成凤”的观念在我国的家庭教育生活中根深蒂固，能够进入名校深造是每个家长对孩子的殷切期望，而往往正是由于这些被扭曲的期望，让考生将自己的个人特长、兴趣爱好等优势丢在一边，倚仗着自己的高考分数，顺利拿到了名校的录取通知书。

殊不知，进入名校后，聪明的他们很快就发现，这里和脑海中的名校似乎不合节拍，自己的学习逐渐跟不上同学们的步伐，思想不能集中，情绪出现波动，最终不得不选择转到一般层次的大学或退学后重新参加高考，重新定位自己，重新选择大学。

「缺乏专业指导，漠视服从志愿」

为了能够提高招生录取率，提升生源质量，志愿填报中一般都设置了是否服从调剂的选项。一些考生了解所填报专业的基本情况，在志愿都填满的前提下，往往忽视了“服从”志愿，其实，如果对填报学校的其他专业稍加了解的话，也可以通过选择“服从调剂”的方式，在录取规则内进入心仪的大学。

「父母包办填报，考生丧失主动权」

往大的方面说，高考某种程度上也事关考生的未来生涯发展，包括学业生涯和职业生涯，倘若不能够让考生自己更多的`参与到填报过程中来，由此而带来的家庭矛盾是深远的。

「一味追求升学，忽视职业规划」

正如前面所说，学习生涯和职业生涯是每个人在人生发展过程中不可或缺的两个方面，某些考生以自己的学习优势为参照，高考志愿填报就规划了今后读硕士、博士的路线，比如本硕连读、本博连读等，实际上这些都只是高校在专业发展设置上的一条近路，能否顺利连读，关键还取决于本科的学习成效。

此外许多职业往往并不需要如此高的学历，大多招收研究生的专业更青睐考生的工作经历。考生如果能够结合自身的职业规划经历，认清自己想要什么后再做出是否一定要追求升学的决定。

我们说高考填报志愿是人生职业规划的起点，强调的是它的重要性，并不是说高考专业的选择是考生将来职业规划的唯一风向标。

而是希望考生们在志愿填报和选择专业时，能与将来求职方向可以相接近而不冲突，尽量避免学习和智力资源的浪费。“早起的鸟儿有虫吃”，机会只垂青有准备的人。助力青年成长，实现你我梦想。

**高中生涯规划书篇二**

现如今，高中生涯规划日益受到重视，为了更好地发展个人潜能，我们必须对自己的未来做出明智的选择和决定。高中生涯规划是指通过对自己的认知和目标的设定，实现个人的全面发展和未来的职业规划。在这个过程中，我收获了很多宝贵的经验和体会。

首先，我认识到高中生涯规划是在未来拥有成功职业生涯的关键步骤之一。高中并不只是课堂上的学习，还包括了对各种学科和兴趣的深入了解。通过参加选修课程和课外活动，我对自己的兴趣和特长有了更深入的认识。例如，我曾加入学校的辩论队，通过与他人的思想交锋，提升了自己的语言表达能力和逻辑思维能力。因此，我已经确立了成为一名律师的职业目标，并计划在高中阶段加入法律俱乐部，以进一步了解法律行业。

其次，高中生涯规划还要求我们制定明确的目标，并为实现这些目标做出努力。在我的规划中，我设定了短期目标、中期目标和长期目标。短期目标是指能在短期内完成的目标，比如提高我的数学成绩或参加学校的社团活动。中期目标是指需要花费一定时间和努力才能实现的目标，如参加全国性的数学竞赛或通过高考进入一所优秀大学。长期目标则是指在我未来职业生涯中想达到的最终目标，如成为一名成功的律师并为社会作出贡献。通过明确每个阶段的目标，我能够更有条理地安排我的学习和活动，并逐步实现每个目标。

另外，高中生涯规划还需要我们寻找适合自己的导师和角色模型，从他们身上获取指导和启发。在我的规划中，我选择了一位老师作为我的导师，她是一位经验丰富的律师，对我未来的职业规划给予了很多帮助。她为我提供了许多法律书籍和案例，帮助我了解法律行业的内外部情况。同时，她还给予我许多建议和指导，帮助我改进自己的学习方法和增加自信心。通过与导师的交流和互动，我不仅学到了更多的知识，还对自己的未来职业有了更明确的认识。

最后，高中生涯规划还需要我们注重综合素质的培养。除了学术知识，个人素质也是未来职业成功的关键。通过参加学校的社团活动和义工工作，我锻炼了自己的领导能力、团队合作能力和沟通能力。此外，我还利用暑假时间参加了一些关于领导力和职业发展的培训课程，进一步提升了自己的综合素质。在高中期间，我还计划学习一门外语，以增加自己的国际竞争力。

总结起来，高中生涯规划是我们成功的基石。通过制定明确的目标并实施相应的计划，我们能够更好地发展自己的兴趣和特长，并实现未来职业规划。同时，找到合适的导师和角色模型，从他们身上获取指导和启示，可以帮助我们更好地理解并实现自己的目标。最重要的是，我们要注重综合素质的培养，不只关注学术成绩，而是要全面发展自己的能力和素质。高中生涯规划虽然需要投入时间和精力，但是我相信只要坚持不懈，我们一定能够实现我们的人生目标。

**高中生涯规划书篇三**

生涯规划，对于每个高中生来说都是一个必须面对的话题。作为处在求学阶段中最关键的时期，高中生们需要通过合理明智的生涯规划来为未来的发展奠定基础。在这个过程中，我和同学们的心得体会相互交流，找到了一些有效的方法和经验，在这里与大家分享。

第二段：认清自己

首先，一个好的生涯规划必须从认清自己开始。在选择未来的职业道路时，我们首先需要了解自己的兴趣爱好、优势与劣势，在实际行动中去挖掘自己的潜能。通过充分认识自己，我们能够更好地确定自己的职业目标和发展方向，并且能够更加坚定自己的信心和决心去追求梦想。

第三段：积累信息

了解自己后，我们需要尽可能多地积累和了解各个职业领域的相关信息。通过浏览互联网、阅读书籍、与老师和行业人士交流等途径，我们能够拓宽视野，了解不同职业领域的需求和发展趋势。同时，在校园内外开展的一些职业体验活动也是提供信息的重要途径，通过实践了解各项工作的实际情况，为未来做出更好的选择。

第四段：设定目标

在对自己有了更全面的了解和收集了足够的信息之后，我们需要设定明确的职业目标。要设定的目标既要符合自己的兴趣，又要与社会需求相结合，既要有挑战性，又要有可行性。当然，目标的设定不仅仅是停留在纸面上，我们还需要为之付出行动和努力。制定长期目标的同时，适当设定短期目标，并制定明确的计划和行动步骤，逐步实现自己的人生目标。

第五段：持续学习成长

对于高中生而言，生涯规划的过程远不只是一个简单的目标设定和实现的过程，它更是一个持续学习和成长的过程。在生涯规划的过程中，我们不仅仅需要掌握专业知识和技能，还要具备解决问题、沟通协作、领导能力等综合素养。同时我们也需要学会面对挫折和困难，不断提高自己的应变能力。持续学习和成长的过程将使我们更加适应未来职业的需求，赢得工作岗位的竞争优势。

第六段：结语

通过与同学们的交流和分享，我们意识到生涯规划是一个既重要又复杂的过程。只有通过认清自己、积累信息、设定目标以及持续学习成长，我们才能更好地规划自己的未来职业和个人发展道路。每个高中生都应该认真对待生涯规划，为自己的人生奠定坚实的基础，迎接未来的挑战。

**高中生涯规划书篇四**

“生涯规划”教育在普通高中德育中的实践措施要重视生涯导向的作用，帮助学生形成规划内容，借助有效评估形成能力培养方向的引导。本文分析了“生涯规划”教育在普通高中德育工作中融合的可行性，提出了具体的实践措施。

生涯规划；普通高中；实践措施

高中阶段对于我国培养高素质的各级各类人才，创新拔尖的人才非常重要的，在这个重要阶段将“生涯规划”教育引入高中德育教育体系之中切实可行，能够实现教育双赢。

所谓生涯规划是指社会中的个体能够尽自己所能地完成对未来人生的合理规划，考虑到个人智能、情商、价值的优势，扬长避短，妥善处理自己的生活，使得个体能够发挥天赋才能，在成长的过程中逐渐形成自我引导的能力。在高中阶段开展“生涯规划”教育就是要在高中阶段借助学习与成长的重要时间节点形成明确的兴趣与能力认识，争取能够在高中阶段将自己的个人兴趣转变成为学科优势，最终成为事业追求的目标，保证专业努力下能够全面发挥高中生的个人价值与潜力，提升学习效果。高中阶段的生涯规划教育与高中德育教育工作应该紧密融合在一起。首先，生涯规划教育与高中德育教育有相融合的内容。例如：生涯规划过程中学生需要了解自己的能力如何，自己的`最终目标是什么，怎样朝着这个目标去努力？这些需要思考的内容与德育工作中的理想教育是相辅相成的。其次，生涯规划教育将会促进德育教育的成效。单方面的德育教育已经不能满足新时代高中生的心理需求了，他们需要有更为实际的东西作为学习支撑，表面化的口头教育是起不到良好作用的，用生涯规划的模式更好地培养他们的良好道德素质是切实可行的。目前，很多高中还没有开展专门的生涯规划课程，在这样的现实情况下就要积极将生涯规划教育与德育工作先行结合起来，确保生涯规划工作有步骤地进行下去。因此，高中教育工作者要积极努力，将生涯规划教育与德育工作紧密结合起来，因人而异，开展有针对性的个体教育，帮助学生形成明确的努力目标。

1、生涯导向

高中生涯规划教育工作要重视生涯导向作用，所谓的生涯导向就是要让学生明白自己的人生指标，形成个人发展的的阶段设计，形成生涯规划指南。这一步是形成生涯规划的第一步，必须要让学生有真实的认识和清醒的分析。首先，教师要让学生形成生涯思考。很多高中生对于自己的前途是较为迷茫的，优等生心里只有成绩、后进生充满挫败感、中等生焦虑不安，这就需要教师及时引导学生制定科学、符合人才培养目标的学业生涯规划。具体来讲，教师可以利用班队会的时间要求学生思考自己的未来的努力方向，收集信息之后针对不同的学生阶层进行划分，具体的划分方法可以依靠兴趣划分、依靠学生成绩划分等。其次，教师引导学生形成成功人生的指标设计。教师可以利用德育时间来进行宣传片的播放，认真分析成功人士的成功需要具备的基本条件，然后请同学们反思你具体拥有哪些优势，哪些劣势，哪些是不可逆的，哪些是可以转变的，最终形成成功人生的初步规划。德育工作中开展生涯导向活动就是为了确保学生不会莫名悲观、好高骛远等不良思想，而是形成真实的职业导向。

2、合理规划

整个高中阶段，教师都要借助德育教育工作帮助学生形成合理的生涯规划。首先，要顺应潮流，把握好人才培养趋势。高中教育工作者要借助媒体广播、课间操宣传、校园网络、班主任宣传等方法，让高中生明确现代社会对于人才的界定，让学生能够开智观天下，明确个人能力的综合发展是多么的重要。其次，帮助学生形成生活规划。教师可以借助一些感恩德育教育等活动让学生形成生活规划，认识自我的能力、考虑到自己的家庭实际情况，设计家庭未来几年的发展情况，定下自己为家庭努力的计划。借助德育实践活动还可以组织学生深入家庭，形成生涯修炼，感受父母的工作环境，形成职业生涯思考。最后，让学生形成自己的职业生涯规划，具体规划内容包括:升学规划、就业规划、创业规划等。规划的总体项目下还要帮助学生形成高中各个阶段的个人发展策略，高中内部要成立学生指导中心，构建成长共同体，在德育组织的引导下帮助“成长共同体”详细制订高中三年学业规划。具体的安排指标可以围绕“高一学会适应，高二不断超越，高三成就自我”这一主线而开展，并对学生不同阶段的规划目标达成情况进行跟踪和反馈。

3、多元评价

生涯规划工作需要教师随时对学生的表现进行有效评价，借助评价结果实现生涯规划支撑。首先，要借助学生的自我认识来进行评价，在学生的自我选择下，教师帮助学生进行选课指导、学习指导和升学指导。学生自我评价不合理的要重点培养，形成心理健康指导。其次，要结合学科成绩的评价单来帮助学生看到自己未来的学习能力，评估其智力水平，帮助他们清醒地认识到自己的优势和不足，一方面激发他们的学习动力，另一方面帮助他们选择课程。另外，教师要重视对学生非学科能力的评估。自我管理能力、交流协作能力、思考求知能力、家庭社会能力、研究创新能力等。这些内容要进行表格设计，从学生自评、生生互评、教师评价、家长评价、班主任评价等方面进行综合思考，帮助学生考虑怎样从非学科能力方面提升自己，形成生涯规划。综上所述，“生涯规划”教育在普通高中德育中的实践措施要重视生涯导向的作用，帮助学生形成规划内容，借助有效评估形成能力培养方向的引导。

[1]徐凤花.高中生涯规划教育的方法与途径[j].《中国德育》.20xx(1)

[2]伍辉.以生涯规划教育为切入点探索高中德育的新途径[j].《当代教研论丛》.20xx(8)

**高中生涯规划书篇五**

从我以前的专业转到会计专业已有两年，在这期间受到老师和同学的鼓励及帮助，学习成绩逐步提高，并多次获得奖学金。学习期间曾担任班委勤勤恳恳为班级做事也让自己得到了更大的锻炼，在人际关系处理和处事能力方面有很大的提升。同时我很喜欢从事会计方面的工作，专业知识水平较高，适应性较强，思维敏捷，有很强的学习愿望和能力。相信自己有能力从事会计相关的工作。

1、专业分析：

会计学专业本身属于管理类，因此迄今为止我们也学了某些行业会计学如企业，银行，管理学，市场营销，税法和经济法审计等cpa教材，之后还有财政税收及其他行业会计学。正是由于这些综合学科就优先其他专科学院的经济专业学习，为以后做管理人员打下坚实的基础。在综合型大学会计专业同财务管理专业几乎无太大的差别，同样具备管理，经济，法律，理财和金融等方面的基础理论知识，掌握基本的财务信息搜集处理的方法，具有分析和解决财务，金融管理实际问题的科学研究和实际工作能力，能在企业，事业单位及政府部门从事财务，金融管理及教学，科研等方面的工作的工商管理学科高级管理人才。

2、就业前景分析

根据老师们的分析和来自于报纸和电视报道，中国处于快速发展，会计基础人员已处于饱和状态，而会计管理人才却极其匮乏，由于中国的管理科学发展较晚，绝大部分源自于外国，需要很多的改善才能适合中国的企业，因此经过系统培训的高级管理人才市场广阔。要在中国发展企业就必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与环境动态适应相结合。中国企业要想与外国企业竞争同样的了解国内外的形势发展，因此在大型的国内企业有更多的机会提供给我们管理类的学生。

3、目标职业分析

规划毕业后能够在国内著名企业从事会计方面的工作，为企业乃至国家发展尽自己微薄之力。在接下来的一年半时间里继续学好英语，关注财务方面的报道更好的完善财务理念和管理思想，利用实习机会分析实习单位的财务报表。

我将我的职业生涯大致规划为四个阶段：

第一阶段：基础学习阶段，在校专业知识学习阶段

第二阶段：探索阶段，实习和毕业后一到两年时间，对于个人能力和素质培养阶段。

第三阶段：发展阶段，拼搏阶段发展好人际关系攀登职业高峰。

第四阶段：稳定阶段，工作相对稳定，职业变动较谨慎。

第一阶段

充分把握大学四年时间，掌握必要的专业知识和技能，确立远期发展的目标，综合制定并不断完善大学四年的学习规划。在过去的两年多时间里，主要是踏踏实实的学习基础课程，逐步转变以前死背知识的观念，灵活运用专业知识解决实际问题。向大四的学姐师哥了解自己的专业，询问就业的情况，积极参加学校的活动增加交流的技巧，提高人际沟通能力。大二大三两年专业课逐渐增加，适当的选修其他专业课程，使自己知识多元化。由于现在的公司招聘的员工都需要一定的工作经验，因此在大一和大二期间我曾尝试兼职，社会实践活动，家教等培养坚强的毅力，提高自己的责任心和主动性。最重要的是大学；两年时间里通过英语四六级考试以及专业的基础考试科目，为以后发展打下基础。会计的专业课基本都在大三，没有基础课和通识课，这个阶段是最为重要的，一定要全身心投入，另外在大三下学期要多向师哥学姐打听求职信息和面试技巧职场需求，了解搜集工作信息渠道，请教写求职信，个人简历的经验，积极尝试以提高自己求职能力。并打算在大三暑假三个月里从求职信开始实践。大四那年应该是极其繁忙的一年，听学姐讲我们专业大四的课业不会很少，而其都还重要，在那时学习专业知识很重要，然而就业信息业同样重要，利用学校提供的条件了解就业指导中心提供的用人公司的资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能的在作出较为充分的准备的情况下进行施展演练。求职时，编好个人的求职材料，多参加招聘活动，多在求职网和论坛看一看。从眼前就业形势来看，在校期间努力考取多个财务证书也能为毕业增加就业砝码，和就业的方向。

第二阶段

不断的问变化工作环境是避免不了的，根据自己的情况把握时机，找到适合自己的工作。由于我们专业基础考试可以在学校完成，像初级会计师，会计从业资格证，及其他证书。还有像中级会计师就需要在工作后拿到，工作之余不断学习，提高技能，尽可能的获得更多的财务资格证书。

第三阶段

事业发展的重要阶段，在知识和能力都基本具备阶段，个人学会应用专业知识解决实际问题，不断的增强工作能力，应变能力，为人处世能力，拥有较好的人际关系，在工作中积累丰富的经验，培养吃苦耐劳的工作精神，成熟稳重的工作作风认真严谨的工作态度，创新工作理念为公司做出大的贡献，也为自己的事业发展垫下基础，逐步向公司的中高级管理人才发展。

第四阶段

工作处于稳定阶段，在此时要定期参加技能培训，避免知识的老元化合落后，通过自己的努力，为公司发展壮大培养下一代优秀人才。

以上个人的职业生涯规划，大学四年仅剩下的一年多时间里，我还有我自己的目标，但老师和同学的支持有着举足轻重的作用。在我个人努力下也希望学校老师能够在以下方面提供帮助：

1、学校自习室始终处于供不应求的状态，由于寝室始终不是学习的最佳地点，很多同学选在了图书馆和自习室，然而图书馆考研的有绝对的言语权，希望在大三及大四需要更多时间来充实自己的时间能有更好的环境和条件来支持我们。

2、对于学生社会实践机会甚少，我们还是相对缺少经验，希望有更多机会向企业的前辈学习，多参加学校组织的专家讲座，了解最新的经济，法律信息，更多知名企业的招聘信息和求职途径。

3、开办就业讲座，模拟应聘，提高求职技能。

**高中生涯规划书篇六**

随着社会的进步和发展，职业选择已成为高中生们面临的一个重要问题。为了更好地规划自己的未来，许多高中生开始关注生涯规划。在这个过程中，我积累了一些心得体会，希望通过这篇文章与大家分享。

第二段：了解自己

正确的生涯规划必须从了解自己开始。高中生正处在个性形成和发展的关键时期，因此了解自己的兴趣、能力和特长非常重要。在选择职业时，我们要认识到自己的优点和缺点，并明确自己的爱好和激情所在。只有了解自己，我们才能更好地找到适合自己的职业道路。

第三段：开阔视野

职业选择不光是对自己的认识，还需要对外界的了解。开阔视野是非常关键的一点。我们可以通过与各行各业的人交流，参加职业体验活动，深入了解多种职业的工作环境、工作内容和发展前景。只有拥有广泛的知识和视角，我们才能做出更明智的职业选择。

第四段：目标明确

在了解自己和外界之后，我们需要设定自己的职业目标。目标明确有助于我们更好地规划未来的方向和努力方向。我们可以制定短期和长期的目标，为自己设定一个清晰的职业轨迹。同时，我们也要意识到目标的可行性，并根据目标制定相应的计划和策略。

第五段：努力实践

通过以上步骤，我们可以制定出一个合理的生涯规划。但这还只是一个开端，真正实现这个规划需要努力实践。我们应该在学校和社会中积极寻找机遇，参加有益的实践活动，提升自己的实践能力和技能。同时，我们也要不断学习和积累，不断完善自己，使自己能在未来的职业领域中具备竞争力。

结尾：总结

生涯规划是一个需要经过认真思考和努力付出的过程，但这个过程也是极具意义和价值的。通过规划，我们可以更好地认识自己，了解外界，明确目标，并最终实现自己的职业梦想。希望我的心得体会能对正在规划自己生涯的高中生提供一些帮助和借鉴。祝愿大家在未来的职业道路上取得成功。

**高中生涯规划书篇七**

“生涯规划”亦称“人生规划”，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、特点进行综合分析与权衡，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。

如何引领高中生做好生涯规划

指导和帮助高中生做职业规划，就是要帮助学生在不断认识自我的兴趣爱好、性格特质、能力倾向的基础上，协助学生找到自己的职业发展方向，并教会学生如何规划自己的职业生涯。在具体工作中要注意以下五个“相统一”。

1、“我想”与“我能”

中学生要初步了解自身潜能和职业要求，在设计职业生涯规划时，不再单纯地考虑自己的兴趣、爱好，还会考虑到自己是否有适合某种工作的能力。

这就需要职业生涯规划师一方面帮助学生总结个人的兴趣爱好和能力倾向，树立适合自己的职业的理想。另一方面，通过专业的性格、兴趣、能力等测试，并参照家长、老师、朋友对本人的评价，帮助学生全面地认识自我，找到“想从事的职业”和“能从事的职业”两者的最佳结合点。

2、“小我”与“大我”

以往，高中生在进行学科选择和填报志愿时受家庭和社会的实用主义影响，考虑最多的往往是薪酬、升职等，所以倾向选择一些热门职业，但很快，还没毕业呢，热门就变冷门，导致学生不能顺利就业。

学生在职业选择要符合自身特质，更要符合社会长远发展需要和人民利益。在职业选择和发展中，学生应跳出“小我”的圈子，把自身能力和社会需要相统一，把“小我”和“大我”相统一。

3、短期明确性与长期方向性

高中生具有可塑性，发展空间大。学生在高中阶段的职业生涯规划应该明确三年的具体学习计划和规划未来的发展方向。学生在不同年级所面临的规划重点不同，比如高一学生主要是学会规划高中三年的学习生活，明晰各阶段的目标;高二学生主要面临分科或选科问题，对其辅导主要是帮助他们认清自己的兴趣、能力，综合考虑后自主选择学科;高三的辅导则与志愿填报、选择大学、专业等升学指导紧密结合。

高中生拥有明确的学习目标，学习动机也会随之加强。同时学生通过测试了解自己的职业倾向，选择自己喜欢的专业，进入大学后学习将更加主动学习，减少就业时的迷茫感。但高中阶段毕竟没有面临真正的工作选择，自身就有可塑性，再加上未来可能会出现不可抗力情形。所以高中阶段的职业规划要做到明确短期规划，选择一个长期职业方向、职业目标和确立职业道德。对于未来发展、晋升等，可以有一个大致方向，此阶段稍作模糊处理。

4、职业理想与社会现实

理想和现实的统一，就是把学生自己的主观愿望同社会实践活动相统一、把对社会的主观判断同社会实际情况际相统一。

职业规划，一方面是让学生认识社会实际，了解社会需求。另一个方面让学生认识自我，包括性格、兴趣、能力倾向等特质。

这些认识可以通过专业测试获得，更主要的还是在实践中认识自我、完善自我。例如，学校可以开设社会实践课，让学生根据自己的兴趣爱好组成不同的集体，利用课余或寒暑假空余时间到不同的岗位实习。一方面，学生可以更好地认识社会，了解自己想要从事的职业特点，了解这个职业的要求，认清社会发展和行业前景，及时修正理想。另一方面，在社会实践中了解自己的不足，明确提升能力的方向。

5、规划职业与人格完善

目前的高中学生问题较突出，缺乏人际交往的能力，缺乏对社会的认识。再加上，学校教育又较功利化，智育和德育严重脱节，书本知识和社会实践严重脱节，难于正确认识社会和正确认识自己。

由此可见，高中学生的生涯规划更具有德育和完善人格的意义。它迫使学生在高中阶段就思考现在与未来、自我与社会的关系，参与社会实践，扮演社会角色，承担社会责任，体会社会艰辛。

当今社会处在变革的时代，充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须认识自我、规划未来。高中生未雨绸缪，做好未来职业生涯规划，有了清晰的认识与明确的目的来引领高中学习，一定可以达到事半功倍的效果。

**高中生涯规划书篇八**

大学里想学什么专业？今后的职业规划是什么？这不是要等到高考临近才需匆匆思考的“未来”。随着高考“文理不分科”的改革推进，以后高中生们将提早面临着兴趣和专业方向的选择，有的选择甚至要从一进高中就开始。安徽商报记者从合肥市教育局了解到，目前，合肥一中、八中、六中、168中学、五中、十中等多所高中都已经陆续开启了“高中生生涯规划教育”课程。

你有什么才能？了解自己更好选择未来

如今的高中校园里，“生涯规划”成了一门流行课。比如，合肥六中的“学生职业生涯教育”，帮助高中生对今后所学专业或从事的职业有一个提前认知；合肥十中开设了的“学生生涯规划指导”校本课程，帮助学生们进行学业规划。“我一点都不漂亮，可能你也一样；我从未考过第一名，可能你也一样；我唱歌走音，800米没达标，可能你也一样；我今天仍未被生活打倒，可能你也一样！那么，你的最优异的智能是什么？来试一试这些智能专业测试吧。”在合肥八中的`高中生生涯规划教程中，安徽商报记者还看到了很多“生涯测评”等辅助工具。据介绍，生涯测评包括性格、能力、兴趣、文理分科、志愿填报五大板块，旨在引导高中生们更加正确地认识自己、评估自己，从而拥有理性选择的能力。

你有什么规划？“生涯规划”成流行课

在合肥八中，这个暑假里，高二(30)班的陈逸文和几位同学组成一支“体验队伍”走进安医大附院，不仅详细了解医生们的作息时间、工作状态，还通过与病患接触深入了解医生这个职业的酸甜苦辣。临近开学，这几位同学将自己的体验过程及感悟撰写成“生涯规划报告”，这也是他们暑假作业的一部分。他们的同学中，还有多支队伍分别体验高校教师、动车乘务员等不同的职业。“早在五年前，我们学校就开始筹划‘生涯规划校本课程’，那时候这门课在高中算是很超前的，因为很多是高校的毕业生才会接触这一块。”合肥八中副校长赵林说，职业生涯教育不只局限于学校、教室，更要让同学们走进社会、体验职场生活，才能更好地为自己将来进入社会和选择就业积累经验。

八中可体验70门职业

作为合肥最早一批启动生涯规划教育的高中，合肥八中目前已经开设了包括金融、法律、茶艺、高尔夫在内的70多门职业体验课程。内容涵盖了人文素养、科技素养、ap课程、国际视野、生命与道德、健美人生等多个领域，每学期有13~30个课时。从高一开始，学生就可以根据兴趣自主选择课程，对多种学科和多种职业进行深度探索，同时提前试点“走班教学”。“这有点类似我们到饭店点菜，选课也一样，首先要了解自己：适合学什么、应该学什么，因地制宜为自己量身定做合适的‘高中菜单’。”合肥八中老师们说，“今后，高中里面不再有传统教学中固定的班级、固定的教师，学校将会全部实行‘走班上课’，每个人都根据自己的兴趣、未来要上的大学以及将来要从事的职业来选择上不同的课程。所以，早早明确自己的职业兴趣，非常重要。”

**高中生涯规划书篇九**

通过工作经验的积累而形成的职业锚，不仅反映个人的价值观与才干，也能反映个人进入成年期的潜在需求和动机。个人抛“锚”于某一职业工作过程，实际上就是个人自我真正认知的过程，认识自己具有什么样的能力、才干，并找到自己长期稳定的职业贡献区，从而决定自己将来的职业选择。

2.确定职业目标，发展职业角色形象

职业锚清楚地反映出个人的职业追求与目标，同时，根据职业锚还可以判断个人达到职业成功的标准。例如技术/职能型职业锚的人，其志向和抱负在于专业技术方面的事业有成；而管理型的人，其职业成功在于升迁至更高的职位，获得更大的管理机会。因此明确自己的职业锚，可以帮助确定自己的职业目标及成功的标准，从而确定职业角色形象。

3.有助于提高个人的工作技能，提升职业竞争力

职业锚是个人经过长期寻找所形成的职业工作定位，是个人的长期贡献区。职业锚形成后，个人便会相对稳定地从事某种职业，这样必然累积工作经验、知识与技能。随着个人工作经验的丰富、知识的扩张，个人的职业技能将不断增强，个人职业竞争力也随之增加。

文档为doc格式

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn