

# 高中生生涯规划与高考选科浅谈

周宇光

辽宁省阜新市高级中学 辽宁 阜新 123000

**摘要:**新高考改革将考试科目设置为“3+1+2”或者“3+3”模式,附加学业水平测试、高考成绩、综合素质评价作为相关依据来评定最终结果,意味着学生综合素质和个性化发展的关注度已渐提高。高中阶段是学生明确自身个性特征,开始思考人生道路的关键时期,良好的生涯意识的培养将影响到高中生的方方面面。在高中阶段开展好生涯规划教育,培养学生自主生涯意识,是完成中学教育任务的重要前提。鉴于此,本文对高中生生涯规划与高考选科进行了探索。

**关键词:**高中生;生涯规划;高考选科

## 一、开展职业生涯规划教育的必要性

时代的进步,互联网的发展,颠覆了很多传统的产业和职业。职业变化流动性大,面对新时代不断更迭的挑战性和未知性,高中生更应该提前了解社会行业和自身特点,具有良好的心理承受力和应变规划能力。如果能够在高中阶段就对职业进行提前规划和模拟体验感受,那么将有助于促进他们的个人发展。同时,他们提早进行职业规划,也将提前锁定自己的奋斗目标,在奋斗的过程中,不断改善自我,完善自我,激发自己的潜能,缩短职场与现实中自身能力的差距,也就能有效规避职场风险,提高自己的职业竞争力。

## 二、普通高中课程改革的现状

调查研究表明,不少学生对高校专业的选考科目要求了解不够,只有极少部分学生能够根据选考要求、自身兴趣、学习情况,结合自己未来所报专业,理性选择出适合自己的科目。而大部分学生由于缺乏职业生涯规划,对选择什么科目,什么科目将来能报考什么专业缺乏基本了解,更多地根据自身的成绩、科目的热门程度和难易程度进行选择,选科过程中出现了明显的功利主义倾向。这样一来,导致学生真正喜欢的科目并不一定会成为他们最终的选择,这与新高考及课程改革的出发点明显冲突。学生这种追求高分及热门专业,盲目跟风选科的现象不利于学生长远发展。

## 三、高中生生涯规划与高考选科指导路径

### (一) 激友字生的人生规划意识

在人生规划教育的过程中,最根本的指导思想是:唤醒并激活学生的自我意识,思考自己的人生未来。学校要开展设计一些跟职业生涯规划有关的活动,引导学生进行“人生规划设计”,鼓励学生积极参与活动,设计自己的人生目标,把自己的短期计划和长远人生规划联系起来。尽早确立自己的发展方向和人生目标,培养他们认识自我、设计自我、评估自我的能力。

### (二) 开展多样化的职业体验活动

学校对高中生涯课程的重视不能只停留在对知识进行更深刻的讲解和传授上。要真正提高该课程的有效性,学校就要通过实践来加以认证,即开展尽可能多的职业体验活动来加强学生对不同职业的理解。学校可与周边企业、公司进行合作,让学生到不同的工作岗位上进行职业体验,或通过开展丰富多彩的社团活动和主题班会增强学生的职业体验。学生在活动中可自行进行合理的岗位分配,各司其职但又为共同的目标而奋斗。这既能给予学生充分思考、发散思维的时间,又能让学生切实体验到不同工作的魅力,从而认真地考

虑自己以后想要从事的职业,逐渐培养生涯规划意识。

### (三) 做好充分的选科指导

如前所述,多数学生对自身认知不够全面,对未来从事的职业缺乏规划,对高校专业设置不够了解,在选科过程中出现了明显的功利主义倾向。对此,建议普通高中做好充分的选科指导,聘请专业教师开设职业生涯规划课程,引导学生对未来职业进行规划;也可以与本地高校建立联系和合作,定期邀请大学教师或毕业于本校的大学生来校开设相关专业介绍的讲座;还可以组织学生到高校参观,直观了解高校专业设置,提高专业认知,减少学生选科的盲目性。建议学校积极探索建立导师责任制,时刻关注学生的思想动态和心理状况,适时地给予学生有针对性的选科指导,引导学生选择志趣相投的课程。尤其是针对成绩水平较低的学生对高考政策和选考要求了解不够,建议学校在选科过程中对他们进行重点指导。此外,由于多数学生家长对高考政策缺少比较深入的了解,建议学校加强“家校合作”,适时召开家长会或通过网络平台与家长进行沟通与交流,协助家长做好学生的选科指导。

### (四) 整合多方资源,创设职业指导的平台

要想真正地做好高中生职业生涯规划,单靠学校和个人是远远不够的,还需要多方的合作,得到社会和政府的配合和支持。学校可以利用各种条件开展形式多样的职业生涯规划教育。如,设立“职业日”,邀请学生家长、社会人士、高校老师等高等学校作职业介绍;开设丰富的选修课,如烹饪、缝纫、电子设计等,让学生有更多的机会发现和发展自己的兴趣爱好,培养自己的专长。同时,政府部门要出台相应的政策和规章制度,搭建平台,鼓励当地优秀企业与学校合作,为学生创造社会实践的机会和平台。

## 四、结语

面对激烈的竞争环境,高中生只有提前做好自己的职业生涯规划,谨慎选科才能适应不断变化的新时代。同时,学校以及老师要结合学生们的兴趣爱好、能力以及其他特点来综合引导学生树立正确的职业观念,完善教学课程体系,从而使得学生们更好地确定职业理想和实现奋斗目标。

## 参考文献:

- [1] 冯筱婧.生涯规划指导对高中生选科影响机制研究[J].教育,2018,(26):41-44.
- [2] 徐峰.高中生涯教育镌刻核心素养[J].现代中小学教育,2018,34(11):1-5.