# 最新职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语(8篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-06-14

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇一1...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇一**

1、培养中学生树立职业生涯计划意识。

2、增强中学生对自我认识，并结合职业生涯计划标准，在老师引导下尝试初步建立职业生涯计划。

1、讲述

2、讨论和分享

3、联想和想象

4、角色饰演

1、白纸2张、彩色笔

2、2个情景小说

3、多媒体课件

导入：

1、讲小说：马和驴子

在唐太宗贞观年间，有一匹马和一头驴子，它们是好好友。贞观3年，这匹马被玄奘大师选中，出发前往印度取经。后，这匹马驮着经书回到长安，重到磨坊会见驴子好友。老马谈起这次旅途经历，浩瀚无边沙漠，高耸云霄山岭，凌云冰雪，壮阔波澜神话般一切，让驴子听了大为惊异、好生羡慕！驴子惊叹到：“你有多么丰富见闻呀！那么遥远道路，我连想全部不敢想。”“其实，”老马说：“我们跨过距离是大致相等。当我向西域前进时候，你一步也没停止。不一样是，我同玄奘大师有一个遥远目标，根据一直如一方向前进，所以我们走进了一个宽广世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘天地。”

这个小说给我最大感慨就是：要像小说中马一样，做事情一定要有一个长远目标，并为之奋斗，对于人生来说，尤其如此，要知道合理计划自己职业生涯，有目标有计划前进。

今天，我们就来关注一个话题：中学生职业生涯计划（多媒体显示课题）

2、何为职业生涯计划？（多媒体显示）

也可叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯主客观条件进行测定、分析、总结研究基础上，对自己爱好、爱好、能力、专长、经历及不足等各方面进行综合分析和权衡，结合时代特点，依据自己职业倾向，确定其最好职业发展方向，并为实现这一目标做出行之有效安排。

职业生涯幻游

1、职业生涯幻游（伴轻音乐）

放松指导语：尽可能放松，使你自己能舒适地坐在椅子上，现在，闭上眼睛并完全放松自己，舒缓你呼吸，看看身体还有哪些地方还担心，请放松、放松、放松，现在，我期望你想象自己经由时空旅行来到未来，后世界后你是什么样子，你在做什么，你周围是些什么样人好，我们回到现在，回到学校及教室来好了，你回来了开始看看这周遭一切，欢迎你旅游归来。

2、彩绘职业人生

指导语：好了，你回来了?开始看看周围一切，请你不要說話，用画笔或文字把刚才旅途心境和感受描绘出来。

3、分享：十年后我从事工作（含读书）描述：（多媒体显示）

十年后我居住场所在\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

十年后我居住场所周遭环境为何\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。十年后我居住场所周遭人群为\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。十年后我从事工作是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

十年后我从事工作具体內容是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。十年后我从事工作场所在\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。十年后我工作场所周围环境为何\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。十年后我工作场所周围人群为何\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

生涯计划：

1、讲述：你未来想从事这一职业理由，并听听同学意见

◆选择理由：

◆同学意见：

2、讨论：在憧憬未来时，你全部考虑了哪些原因？还应考虑哪

些原因？

◆我考虑：

◆还应考虑原因：

3、老师小结：

依据学生在制订职业生涯计划时考虑到问题，老师总结出影响制订职业生涯计划几大原因：（多媒体显示）

◆目前经济情况◆亲人和好友影响◆社会环境、竞争环境对择业决议影响◆个人爱好、志向对择业决议影响◆个人能力、体格、气质、性格、价值观对择业决议影响

4、计划指导：

个人职业生涯计划设计应该遵守以下准则：（多媒体显示）

①择己所爱。

②择己所长。

③择己所利。

④择世所需。

5、老师总结：

经过前面过程，你就能够做出一个简单职业生涯计划了。机会偏爱有准备人，你做好了你职业生涯计划，为未来职业做出了准备，当然比没有做准备人机会更多。

职业体验：

不一样职业有不一样特点，现在让我们来演出不一样职业某一个工作场景，表示自己对职业了解吧

小说场景（一）：警察捉小偷

一个女士下班回家，在小巷里被俩小偷拦住，抢去包和手饰，刚好一警察经过，勇斗歹徒，捉住小偷。

小说场景（二）：医生救治病人

一重症病人在家眷陪同下去医院看病，医生和护士全力救助。

最终，期望大家经过这次教导，能够愈加好了解自己职业倾向，从而在专业选择和择业过程中能够进行有意识选择，并在工作中扬长避短，最终在未来职业生涯中取得最大成功。

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇二**

1、培养中学生树立职业生涯规划意识。

2、增强中学生对自我的认识，并结合职业生涯规划原则，在教师的引导下尝试初步建立职业生涯规划。

1、讲述

2、讨论和分享

3、联想和想象

4、角色扮演

1、白纸2张、彩色笔

2、2个情景故事

3、多媒体课件

导入：

1、讲故事：马和驴子

在唐太宗贞观年间，有一匹马和一头驴子，它们是好朋友。贞观3年，这匹马被玄奘大师选中，出发前往印度取经。17年后，这匹马驮着经书回到长安，重到磨坊会见驴子朋友。老马谈起这次旅途的经历，浩瀚无边的沙漠，高耸云霄的山岭，凌云的冰雪，壮阔的波澜神话般的一切，让驴子听了大为惊异、好生羡慕！

驴子惊叹到：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”“其实，”老马说：“我们跨过的距离是大体相等的。当我向西域前进的时候，你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们走进了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

这个故事给我最大的.感触就是：要像故事中的马一样，做事情一定要有一个长远的目标，并为之奋斗，对于人生来说，尤其如此，要懂得合理规划自己的职业生涯，有目标有计划的前进。

今天，我们就来关注一个话题：中学生职业生涯规划（多媒体显示课题）

2、何为职业生涯规划？（多媒体显示）

也可叫职业生涯设计，是指个人和组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特长、经历及不足等各方面进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业发展方向，并为实现这一目标做出行之有效的安排。

职业生涯幻游

1、职业生涯幻游（伴轻音乐）

放松指导语：

尽可能放松，使你自己能舒服地坐在椅子上，现在，闭上眼睛并完全放松自己，舒缓你的呼吸，看看身体还有哪些地方还紧张，请放松、放松、放松，现在，我希望你想象自己经由时空旅行来到未来的10年，10年后的世界10年后的你是什么样子，你在做什么，你周围是些什么样的人好，我们回到现在，回到学校及教室来好了，你回来了开始看看这周遭的一切，欢迎你旅游归来。

2、彩绘职业人生

指导语：

好了，你回来了开始看看周围的一切，请你不要說話，用画笔或文字把刚才的旅途心境与感受描绘出来。

3、分享：

十年后的我从事的工作（含读书）的描述：（多媒体显示）

十年后的我居住的场所在 。

十年后的我居住的场所周遭环境为何。

十年后的我居住的场所周遭人群为。

十年后的我从事的工作是 \_。

十年后的我从事的工作具体內容是\_\_。

十年后的我从事工作的场所在 \_\_。

十年后的我工作的场所周围环境为何\_\_。

十年后的我工作的场所周边人群为何\_\_。

生涯规划：

1、讲述：你未来想从事这一职业的理由，并听听同学的意见 选择的理由：

同学的意见：

2、讨论：在憧憬未来时，你都考虑了哪些因素？还应考虑哪些因素

我的考虑：

还应考虑的因素：

3、教师小结：

根据学生在制定职业生涯规划时考虑到的问题，教师总结出影响制定职业生涯规划的几大因素：（多媒体显示）

当前的经济状况

亲人和朋友的影响

社会环境、竞争环境对择业决策的影响

个人兴趣、志向对择业决策的影响

个人能力、体格、气质、性格、价值观对择业决策的影响

4、规划指导：

个人职业生涯规划设计应该遵守如下准则：（多媒体显示）

① 择己所爱。

② 择己所长。

③ 择己所利。

④ 择世所需。

5、教师总结：

通过前面的过程，你就能够做出一个简单的职业生涯规划了。机会偏爱有准备的人，你做好了你的职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。

职业体验：

不同的职业有不同的特点，现在让我们来表演不同职业的某一个工作场景，表达自己对职业的理解吧

故事场景（一）：警察捉小偷

一个女士下班回家，在小巷里被俩小偷拦住，抢去包和手饰，刚好一警察经过，勇斗歹徒，捉住小偷。

故事场景（二）：医生救治病人

一重症病人在家属的陪同下去医院看病，医生和护士全力救助。

五、结束语

最后，希望大家经过这次辅导，能够更好的了解自己的职业倾向，从而在专业选择和择业过程中能够进行有意识的选择，并在工作中扬长避短，最终在未来的职业生涯中获得最大的成功。

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇三**

科学的职业生涯规划有利于明确人生的奋斗目标；有利于指导学生在校学习；有利于适应社会经济发展和人尽其才。职业生涯规划中的具体措施和安排，能不断鞭策自己，督促自己努力实现职业理想。大学是人生承前启后的一个重要阶段，也是职业生涯的前期准备阶段，合理科学的职业生涯规划是未来职业道路的奠基石。我校大学生职业发展协会将举办一系列的活动让我们更能了解到大学生职业生涯规划的重要性，必要性，并作出正确的职业生涯规划。并由各班职业发展委员组织各班的职业生涯规划活动。

1、使本班同学了解认识什么是职业生涯规划，并知晓其重要性和必要性；

2、了解自己的性格，认识自我，给自己一个准确的定位；

3、正确规划大学生活，特别是大一生活，让自己的大一过的脚踏实地，充实多彩；

4、让同学们从现在起能把握梦想，努力向着梦想前进，而不是整天浑浑噩噩，梦想真成了“梦里的想象”。

1、了解职业生涯规划

2、认识自我——性格探索

3、我的大学我做主（如何规划大一生活）

4、放飞梦想，打拼精彩人生

苏园职院工商系会计133078班全体学生

1、活动日程

20xx年11月11日晚自习

20xx年11月18日晚自习

20xx年11月25日晚自习

20xx年12月02日晚自习

2、活动地点

a2五楼教室（具体另行通知）

3、活动前准备

ⅰ、了解职业生涯规划

1、主题班会ppt及相关资料

2、教室

3、相关致词人的材料

4、每个人准备一张a4纸

5、人员通知及无法参与班会的人员统计

ⅱ、认识自我——性格探索

1、主题班会ppt及相关资料

2、教室

3、相关致词人的材料

4、各位同学的朗图测评报告

5、人员通知及无法参与班会的人员统计

ⅲ、我的大学我做主（如何规划大一生活）

1、主题班会ppt及相关资料

2、教室

3、相关致词人的材料

4、每个人准备一张a4纸

5、人员通知及无法参与班会的人员统计

ⅳ、放飞梦想，打拼精彩人生

1、主题班会ppt及相关资料

2、教室

3、相关致词人的材料

4、每个人准备一张a4纸

5、人员通知及无法参与班会的人员统计

4、活动大体安排

ⅰ、了解职业生涯规划

①开场由班长致词；

②邀请同学对职业生涯规划的字面及自己的认识；

③由职业发展委员（学习委员）根据播放的ppt内容主持；

④ppt播放完毕后由各班委浅谈自己作为班委应该怎样帮助同学做好自己的职业生涯规划；

⑤让所有同学写下班会后自己对于职业生涯规划的初步认识，字数不作要求；

⑥由副班长致结束词。

ⅱ、认识自我——性格探索

①开场由心理委员致词；

②邀请同学谈一下如何能正确的认识自我；

③由职业发展委员（学习委员）根据播放ppt的内容主持；

④ppt播放完后，让大家根据自己的朗图测评报告谈一下自己的性格以及以后适合的岗位；

⑤由组织委员致结束词

ⅲ、我的大学我做主（如何规划大一生活）

①开场由团支书致词；

②邀请同学谈一下大学两个多月的亲身感受；

③由职业发展委员（学习委员）根据播放ppt的内容主持；

④让同学们写下自己的大一规划并上交；

⑤由带班学姐谈谈大一应该如何度过；

⑥由生活委员致结束词。

ⅳ、放飞梦想，打拼精彩人生

①开场由宣传委员致词；

②邀请同学谈谈对梦想的认识，梦想与理想的区别，梦想和未来的区别；

③由职业发展委员（学习委员）根据播放ppt的内容主持；

④ppt播放完毕后，邀请同学谈谈自己的梦想；

⑤让同学们写下自己梦想并上交；

⑥由职业发展委员（学习委员）致“职业生涯规划”主题班会活动总结束词。

4、活动人员安排

主持人：职业发展委员（学习委员）

开场词：班长（第一场）、心理委员（第二场）、团支书（第三场）、宣传委员（第四场）

结束词：副班长(第一场)、组织委员（第二场）、生活委员（第三场）、职业发展委员（第四场）

借教室：组织委员

班会纪律协调：纪律委员

班会场地卫生：生活委员

班会通知、拍照：宣传委员

班会通讯稿：通讯委员

ppt课件：职业发展委员（学习委员）

活动组织协调：班长、副班长

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇四**

引起学生对职业生涯规划的重视，做好职业规划。

人生可以用来工作的时间真的很短暂，做时间管理的主人，及时明确自己的职业目标，趁早做好职业规划。

职业生涯规划的重要性

12级建筑装饰2班，一年级的中职生，对自己的职业目标还比较迷茫，没有职业规划的概念。通过这次主题班会，引起他们对职业生涯规划的重视。

35条长纸条，课前发给学生，每人一张

导语：

教师：大家有没有想过自己能活多少岁？有多少时间能让我们自由支配？真正用来工作的时间又有多少？下面我们来做个游戏，大家就会知道了！

游戏：

1、请把刚才发给你们的一张长条纸用笔将它划成10份（中间部分刚好每两列一份代表生命中的10年）。

2、分别写上10、20…等，最左边的空余部分写上“生”字，最右边的空余部分写上“死”字。

3、请大家按我提的要求去做。第一个问题：

你现在几岁？把相应的部分从前面撕掉！过去的生命是再也回不来了！请撕彻底撕干净！请撕碎它！

4、第二个问题：请问你想活到几岁？是80岁，还是100岁？如果不想活到100岁的话就从后面把那部分掉！！！

5、第三个问题：请问你想几岁退休？（请把相应的退休以后的部分从后面撕下来，不用撕碎，放在桌子上）剩下的就是你们可以自由支配的时间了。

6、请问一天24小时你会如何分配？一般人通常是睡觉8小时（有人还不止呢！）占了1/3，吃饭、休息、聊天、摸鱼、看电视、游玩等又占了1/3，其实真正可以工作有生产力约8小时，只剩一天的1/3，其实在这8小时里，我们还并不是完全用来工作的，真正的工作时间少于8小时。

7、所以请将剩下来的折成三等份。并把2/3撕下来，并放在桌子上。

8、请用左手拿起剩下的1/3，用右手把退休那一段和刚才撕下的2/3加在一起，请思考一下您要用左手的1/3工作赚钱，提供自己另外2/3的吃喝玩乐及退休后的生活。算一算，你要赚多少钱、存多少钱才能养活自己上述的日子，这还不包括给父母、子女、配偶的哦！

9、请问你现在有何感想？（让同学思考一阵后，起来回答）

教师总结：我们可以为自己的职业目标奋斗努力的时间真的不多，希望你们能从现在开始好好考虑一下自己的未来，及早确定目标，做好职业规划甚至是人生的规划。但也不能空有规划，而无行动，规划好后，想想自己当下能为自己的目标做什么，一步一个脚印地去完成规划，实现自己的目标。祝同学们都能拥有一个美好的未来，谢谢大家！

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇五**

同学们：

大家好！

很荣幸能在此和大家分享自己的生涯规划。同学们都知道我是个热爱阅读、热爱文学的人，这不仅是我最大的爱好，也是我的毕生追求——我的梦想职业是成为一名文学教授。

前一阵子，评选出了感动中国20xx年十大人物，我的目光自始至终都被一个头发花白、面容和蔼的老人所吸引——是的，她就是叶嘉莹先生。我惊叹于她的博览群书、学富五车，崇拜她的骏利才思与儒雅气质，最让我敬佩的，却是她对中华文化的一往情深。因为这分深沉而厚重的爱，她终其一生研究中华文化，最后将自己也融入进了文化。这也是我想讲的第一个精神——热爱自己的职业，热爱自己研究的对象。这是一切之基之本，有了热爱，方能抵五千年文化驿道艰难、抵一生岁月漫长。

在我热爱文学的基础上，我认为自己应当具备不怕吃苦的钻研精神与数十年如一日的坚守精神。我的另一个偶像，敦煌莫高窟的研究员李云鹤先生，便切实为我树立了一个榜样。十几年风风雨雨，总有一个蓝色工作服身影背着工具箱在洞窟内穿梭、检查、修补，正如李老自己所言：“我对莫高窟问心无愧。”而故宫“掌门人”单霁翔亦是如此，我们看到的美丽辉煌的故宫背后，是多少个单霁翔，在为文化的继承日复一日地操劳？这一份份朴实有力的坚守深深打动了我。“雪窗萤火二十年”，在文学之路上，我亦会秉持钻研与坚守精神，砥砺前行。

站在中国九百六十万平方公里的文化河床上远眺，任谁都会感受到中华文化有容乃大的包容性。可即便如此，我们在文化长河中渡行，仍会碰上许多暗礁。前几日的征文大赛，我投了一篇自认为很好的文章却被退了回来，百思不得其解，心有不甘地去问老师，得到的回答仍不尽如人意。后来我想明白了，也许是作文本身底蕴不够丰富。在实现文学梦想的路上，难免会遭遇挫折、四处碰壁，我们需建立起勇于克服困难的`奋斗精神，相信只要自己足够丰盈优秀，别人就能看到你在发光。

平芜尽处是春山，行人更在春山外。在追求梦想的道路上，我愿做个忠实的行人，用实践去笃实我的热爱，将钻研精神、坚守精神与不怕困难的奋斗精神，付诸身体力行。

《西游记》中写道：“只要你见性志诚，念念回首处，即是灵山。”怀着一颗赤子之心，我会朝着成为文学教授、为中华优秀文化的继承和发展作贡献的梦想不断奔跑。同学们，和我一起奋斗吧，活成青春最美的模样！

我的发言完毕，谢谢大家！

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇六**

职业生涯规划指的是一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划，这个计划包括一个人的学习与成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。个体的职业生涯规划并不是一个单纯的概念，它和个体所处的家庭以及社会存在密切的关系。并且要根据实际条件具体安排。并且因为未来的不确定性，职业生涯规划也需要确立适当的变通性。虽然是规划，也不是一成不变的。同时职业规划也是个体的人生规划的主体部分。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。

对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？

为此，同学们就大学生职业生涯规划的`有关问题，进行了积极的思考与讨论。这次班会对于每个同学来说，都有许多深刻的影响。这是摆在大家面前的一个很现实的问题。那就是以后的求职、就业问题。

针对同学的情况，我们有了求职模拟与求职礼仪讲解这两个环节。我们想通过这两个环节来让大家提前熟悉一下，以后求职过程中将要面对的情况。在这两个环节中，同学积极的参与到活动中来，主持人也对同学们在活动中提出的问题进行了耐心的讲解。相信经过这两个环节，同学们对以后将要面对的求职过程有了一定的了解。

还有一个环节就是新专业前景介绍。这是因为大多数同学对我们专业的认识还不够深入，不知道我们毕业将会面临一个怎样的就业形势。因为主持人说的内容都很贴近我们的专业生活，所以同学们都听得异常的投入。

此次班会从整体上来说还是很成功的。此次班会让同学们对未来的学习生活有了更清晰的认识。

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇七**

通过对将近600名新生开展了一项调查结果表明：54%新生会因为迷茫（时间问题，忙碌而无所谓）而产生心理烦恼，而他们最感兴趣的班会主题是人生规划类和自我管理类，各占调查学生的17%和16%。针对新生们自我认知模糊、价值观定位不清楚，大学生目标不清晰的状况开展关于大学的追求和目标的主题班会具有重要意义。

一、班会思路与重、难点

（一）设计思路与目标

主题班会分为室外素质拓展和室内专题班会两部分，室外素质拓展通过信任背摔、踩报纸等活动，让同学们逾越心理极限，增强同学们之间的信任、团队合作、班级凝聚力，增进感情，对室内主题班会开展有积极的引导作用；室内主题班会围绕大学生职业生涯规划理论，通过点评短剧《学渣与学霸》，分享职业三叶草理论、成功考研案例、督促陪伴技术，指导绘制成长线路图，通过参与《我和他人眼中的“我”》、《价值竞拍》等互动环节引导学生明确自我的大学追求与目标。

主题班会引导学生懂得以职业三叶草：兴趣、能力、价值进行自我探索，以职业为导向确立明确的大学目标，以进一步描绘大学成长线路图，今后较好地运用督促陪伴技术（宣告、投入、持续投入、成功）取得成功。

（二）教育重、难点

主题班会的重、难点是让同学们学习和掌握职业三叶草理论，以此进行自我探索，以职业为导向确立大学目标。职业三叶草是古典老师在20xx年创立的一个关于职业人如何自我修炼的工具模型，在生涯规划中有多种使用方法。掌握如何让职业三叶草（能力、兴趣、价值）“转起来”是本次主题班会的难点。职业三叶草转起来是指在个人的职业发展过程中，兴趣、能力与价值这三者的推动关系，即把兴趣发展为能力，再找到平台兑换价值.然后用价值强化兴趣。三叶草从能力开始顺时针旋转：如能力（英文好）―→价值（生存需要）；三叶草的第二圈旋转：新的兴趣（培训）―→新的能力（培训）―→新的价值（成就）；三叶草的第三圈旋转：新的兴趣（管理）―→新的能力（人力资源管理）―→新的价值（成就）。班会中将结合实际案例帮助同学们更好地掌握要点，学会确定同时符合兴趣、能力、价值的最终的追求和目标。

二、班会流程

主讲人将室外素质拓展活动成果和大学生心理调查问卷统计结果通过ppt进行展示，并通过一段视频引入班会主题，介绍此次班会的背景和目的。

（一）清晰认知，澄清价值

主讲人通过第一个互动活动（我和他人眼中的“我”）让在场学生两两一组，每组同学在纸条上先写出自我评价和对另一个组员的评价，然后组内进行讨论，并由学生自由发言谈谈通过这个活动对自己有了怎样重新的认识，最后由主讲人对该活动进行总结，说明清晰而全面的自我认知的重要性，让同学们懂得职业规划的360度评价法。

接着引入职业三叶草理论：兴趣、能力、价值，讲解了兴趣、能力的定义、兴趣如何管理及施瓦茨价值体系，让同学们对三方面内容有所了解。围绕澄清价值进行第二个互动活动（价值竞标会），在这个活动中由指定学生担任主持人，其他同学对一些事先准备的人生价值（考取名牌大学研究生、拥有高薪水事业、完美的感情、健康的身体和良好的人际关系）进行竞买[2]。竞标结束，由竞标失败和成功的学生各一人发表感言，最后由主讲人作总结，通过讲解施瓦茨价值系统，向学生说明正确的价值观和大学生应该树立的人生价值取向，另外结合职业三叶草、职业漏斗等模型，分享三叶草转起来的`案例，引导学生进行自我探索，树立正确的就业观，选择理想职业目标。

（二）确认目标，描绘蓝图

主讲人首先列举一些现阶段大学生中普遍存在的目标，引发同学思考讨论，随后向学生解释目标的定义，举例说明当下大多学生没有明确目标或者不设定目标的现状，并分析导致这种情况的原因。接着，主讲人分别介绍按照时间和内容制定目标的方法，按照专业和非专业提供不同的就业选择和发展的途径，强调依照兴趣、能力、价值来确定目标。最后落实到大学生必须面临的就业的问题，通过工科生成长的成功案例来说明大学生到底应该怎样结合自身情况确认目标并制定实现目标的路线和计划，让学生借鉴成功的成长路线，对未来就业和发展有一个清楚的认识。

（三）督促陪伴，取得成功

结合成功考研的事例，运用督促陪伴技术（宣告～投入一持续投入一成功）引导并鼓励学生，强调自我监督、他人监督和持续投入的重要性。最后重新梳理班会三大主题内容，引导学生全面系统理解班会内容，最后向学生布置作业，要求学生运用此次班会所讲解的方法，理解和利用相关知识明确大学目标，进行大学规划。

三、总结

班会从认识自我、确认目标、取得成功三大方面依次进行阐述，讲解中结合学生的案例、短剧、讨论、互动游戏等形式，让学生对讲解内容有更深入的理解和体会。班会开始先通过数据引入和短片播放向大家说明解释此次班会的主题，作为开头的引入部分，相关数据的对比性和视频的真实和戏剧性对主讲人观点的支持非常重要，形象直接地抛出班会主题，引人深思，让学生对班会内容产生兴趣。

在班会第一部分（清晰认知，澄清价值）中，先通过一个类似自评和互评的互动活动让学生重新审视自己和了解他人对自己的看法，大多数同学发现甚至惊讶于他人评价和自我评价的大相径庭，并获取了对自己的重新和全面的认识，并学会职业规划的360度评价法，加深自我的认识水平。接着的第二个价值拍卖的互动活动，让学生模拟对人生价值的抉择，通过学生分享竞买成功和失败的感受，让学生明白对人生价值或目标的追求要专一，想要全部获得或实现往往一无所获。对通过让同学们学习掌握兴趣、能力、价值的内涵，学会对兴趣进行管理，学习施瓦茨价值系统拓宽学生对价值体系的了解，进而讲解职业三叶草模型和职业漏斗，通过讲解使学生了解到：男女生对价值和目标有不同的看法，作为大学生应避免追求安全稳定，这样更加有利于自我提升。除了正确价值观的树立，大学生也要注重能力和兴趣的培养，这三者缺一不可，否则会导致心理上的失落、焦虑和厌倦等情绪。通过分享三叶草转起来的案例，让同学们学会确定同时符合兴趣、能力、价值的最终的职业追求和目标。

班会第二部分（确认目标，描绘蓝图），主要引导学生在对自身兴趣、能力、价值等各方面有深入理解后确立目标。首先要对目标做了深度剖析，包括了解目标定义，举例说明当今大学生树立目标的情况。可以发现，现在很多大学生并没有明确的目标，这大致归结于个人态度悲观，不了解设定目标的重要性或是不知道怎样设定目标。这需要引起学生的足够重视，另外让同学们学会用科学的方法制定自己的目标，比如班会中提到的按学习、生活、工作的内容确定目标的方法，或者按照短期、中期、长期来确定。有了目标之后，应该怎样去实现呢？通过分享工科生的成功案例，让学生学会制定合理的成长路线和计划，提前思考实现目标所需要的步骤和条件，还要预测可能遇到的问题，总之，想得越细致越能够成竹在胸，更有利于成功。

班会第三部分（督促陪伴，取得成功）通过介绍督促陪伴技术（宣告―投入―持续投入―成功），让学生了解通往成功路上的要素。一方面，大学生在自我监督的能力较弱的情况下，可以学着接受身边群众的监督，这样的监督更加有效，更能够督促学生；另一方面，成功的关键在于学生要坚定方向，持续投入且不能虎头蛇尾，导致既定目标的半途而废。

大学生的追求和目标很大程度决定了我们未来的发展，应该在大学期间就足够重视，大学生要学会运用科学的方法制定正确合理的目标，借鉴成功案例同时结合自身情况，避免妄自尊大或妄自菲薄的心理。当目标一旦确定，就要专注投入，不断督促自己直到目标的实现。制定能够顺应时代要求，符合自身兴趣、能力、价值的目标才能使大学生更有竞争力。

**职业生涯规划主题班会流程 职业生涯规划主题班会结束语篇八**

：

1、改变学生学习目标缺失、专业学习无兴趣的状态；

2、帮助学生开展自我评价和职业分析；

3、使学生明确自己的职业目标和努力方向；

4、增强大学学习的目的性和积极性。

：

本主题班会可以使学生对如何进行职业生涯设计有一个初步的印象和了解；使他们尽早明确自己的奋斗目标和努力方向，增强大学学习的目的性、积极性。帮助学生确立正确的职业理想，制定明确的职业目标，同时开展评价自我和职业分析，培养学生的职业意识和职业规划能力，提高他们的职业竞争力，奠定未来职业道路的基石。

：

授课重点：职业目标的确定

授课难点：职业意识的培养

：

大学生职业规划主题班会教案大学生职业规划主题班会教案

1、 提前让同学们查阅资料，了解职业生涯规划的相关知识，思考自己未来的职业目标。

2、 向同学们征集召开主题班会的形式与流程意见。

：

大一新生经历了高考的拼搏，升入大学后，失去了前进的方向和目标，呈现出懈怠松散的精神面貌。为使他们树立目标，明确前进的方向，增强大学学习的目的性和积极性，故开展此主题班会。

：

一、 职业目标的`讨论：

（一）以“四只毛毛虫找苹果的故事”引入此主题班会课

四只毛毛虫找苹果的故事

四只长大的、爱吃苹果的毛毛虫各自去森林找苹果吃…… 第一只毛毛虫根本就不知道这是一棵苹果树，没有目的，不知终点；没想过什么是生命的意义，为什么而活着。

第二只毛毛虫知道这是一棵苹果树，找到了一个大苹果就扑上去大吃一顿，但它发现要是选择另外一个分枝，它就能得到一个大得多的苹果。

第三只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果，并制定了一个完美的计划，最后，这只毛毛虫应该会有一个很好的结局，但是真实的情况往往是，因为毛毛虫的爬行相当缓慢，当它抵达时，苹果不是被别的虫捷足先登，就是苹果已熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫做事有自己的规划。它的目标并不是一个大苹果，而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程，结果它如愿以偿，得到了一个又大又甜的苹果，从此过着幸福快乐的日子。

（二）观看俞敏洪“像树一样活着”的励志演讲视频。

（三）、情景剧：展现课堂上同学们迟到、玩手机、昏昏欲睡的场景，引起同学们的重视，警醒他们。

（四）播放《我的未来不是梦》歌曲，引导同学调动学生激情。

（五）讨论：同学们的人生目标是什么呢？

同学们自由讨论、发言。进行总结并引出职业生涯规划的相关知识。

二、职业生涯规划规划的步骤

（一）播放课件，展示职业生涯规划的概念以及相关步骤。

大学生职业规划主题班会教案本站提供中小学主题班会-主题班会设计-主题班会教案-主题班会实录

（二）用外出旅游的过程来形象比喻职业生涯规划的步骤。

三、 请部分同学展示他们的职业生涯规划文本，并进行具体的指导。

四、 播放中央2套俞敏洪参加的《就业》视频，让同学们感受就业形势和就业环境。

五、 现场招聘模拟。

六、 同学们每人写一张纸条，将自己三年的梦想写在上面并签字。辅导员替他们保管，毕业的时候发给他们，检验目标的完成率。

七、 合唱歌曲杨培安的“我相信”。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找