

安徽师范大学附属中学

第七届心理健康·生涯规划节通知

一、活动主题：乘风破浪 逐梦前行

二、活动时间：2020年12月14日—12月18日

三、活动目标

为进一步丰富校园文化生活，增强学生的心理保健意识和生涯规划意识，提高学生的心理健康水平和生涯规划能力，帮助学生树立自尊自信、理性平和、积极向上的良好心态，助推学生生涯发展，营造积极向上、健康和谐的校园文化氛围，有效地促进学生健康成长，奠基学生的幸福生活。我校德育处学生发展指导中心于12月14日—18日举办一年一度的“心理健康·生涯规划节”系列活动，望广大师生踊跃参与。

四、活动安排

活动内容	活动时间	活动地点	参与人员	活动要点
1、第七届“心理生涯节”启动仪式	12月14日 上午9:25	附中东操场	全校师生	宣传启动
2、第三届“校外生涯导师”受聘仪式	12月14日下午 3:00	附中竞成新楼 四楼会议室	校领导、德育处、高一年级主任、 年级组长	家校共育助力学生成长
3、第三届“家长进课堂—职业生涯分享会”	12月14日 下午3:50	各班教室	高一年级 师生	生涯分享 筑梦青春
4、职业生涯体验日	12月15日 下午2:00	芜湖高职校 职业体验馆	高一年级 部分学生	职业模拟 生涯体验
5、心理与生涯讲堂	12月16日下 午3:50—4:50	附中育英楼 报告厅	高一年级 学生	心理健康讲 座 生涯规划讲 座
6、心理健康主题班会展示	12月14日下 午3:50—4:35	附中学生发展指 导中心团体活动	高二3班 学生	学会制定目标

		室		
7、生涯规划主题班会展示	12月14日下午4:45—5:30	附中学生发展指导中心生涯规划室	高二2班学生	感受学科魅力
8、团体心理沙盘体验活动	12月16日中午12:40	心理沙盘室	报名学生	附报名表见(附件五)
9、心语心愿活动	12月16日中午1:00	学生发展指导中心领取心愿卡	报名学生	抒写心情、记载愿望、畅想未来
10、心理生涯影片赏析及影评评比	12月16日中午1:00	交至学生发展指导中心	报名学生	看电影、写影评交至发展中心
11、“乘风破浪 逐梦前行”主题黑板报评比	12月25日德育处统一检查	各班教室	全体学生	自我探索生涯探索
12、“乘风破浪 逐梦前行”主题征文评比	截止12月28日	交至学生发展指导中心	全体学生	附比赛细则见(附件一)
13、“乘风破浪 逐梦前行”主题漫画评比	截止12月28日	交至学生发展指导中心	全体学生	附比赛细则见(附件二)
14、“个人职业生涯规划书”评比	截止12月28日	交至学生发展指导中心	全体学生	附比赛细则见(附件三)
15、“职业生涯人物访谈报告”评比	截止12月28日	交至学生发展指导中心	全体学生	附访谈提纲见(附件四)

安徽师范大学附属中学德育处

二零二零年十二月

附件一：

安徽师范大学附属中学第七届心理生涯节系列活动之 “心理生涯征文比赛” 细则

一、征文主题：乘风破浪 逐梦前行

二、征文目的和要求：

1、征文内容积极向上，情感表达健康，各种文体不限，字数 800 字左右（诗歌限在 30 行以内）。征文题目自拟。

2、征文必须是作者原创，严禁抄袭他人作品。一经发现将取消参赛资格。

三、参加方式：

1、由各班级心理委员负责动员及组织筛选，班级心理委员把本班级的至少两篇优秀稿件上交到竟成新楼二楼学生发展指导中心，逾期不报班级作自动放弃处理。

2、征文作品需提交电子版和打印版一份，作品正面请注明作者姓名、班级。电子版发送至邮箱：531366939@qq.com，作品上交时间截止至 2020 年 12 月 28 日。

四、奖项设置：

1、比赛设一等奖 1 名，二等奖 3 名，三等奖 6 名，优秀奖 10 名。

2、获奖文章将有机会刊登在校报《心晴驿站》上。

附件二：

安徽师范大学附属中学第七届心理生涯节系列活动之“心理生涯漫画”评比细则

一、活动目的

丰富我校学生的课余生活,通过漫画这种喜闻乐见、更易“读懂你我”的形式,将心理健康与生涯规划知识生动形象地展现出来,让他们认识到心理健康与生涯规划的重要性,提升学生的心理素质,生涯规划能力,营造关注心理健康与生涯规划的氛围。

二、活动细节

(一) 作品要求

1、形式要求：手绘式作品，黑白彩色均可，单图、组图不限。除了和画面相配合、理解情节所需要的文字，画面上不允许出现作品名称、作者的班级、姓名、联系方式等信息。

2、内容要求：作品内容健康，积极向上，体现心理健康与生涯规划主题（参考主题：以“乘风破浪 逐梦前行”为主题等）。

3、参赛作品均须作者原创，一旦发现抄袭现象，取消参赛资格。

(二) 参赛要求

请将每幅作品拍成一张电子版照片（无论单图还是组图，同一作品必须拍在一张照片上），图片文件名为“作品名+作者+联系方式+班级”，格式为 JPGE 文件，长边不小于 800 像素，文件原则上不大于 8M。为保证评比的公正性和一致性，电子版照片一律不得加入边框、水纹、签名等修饰。12月28

日前将漫画作品电子版发送至邮箱 531366939@qq.com、纸质版交至竟成新楼二楼学生发展指导中心中心。

（三）作品评比

所有参赛作品将由相关专业老师进行评比，综合考虑作品的主题性和艺术性，要求内容切合主题、且主题突出、画面美观。从参赛作品中评选出一、二、三等奖若干。

附件三：

安徽师范大学附属中学第七届心理生涯节系列活动之“个人职业生涯规划书”评比

为了使学生了解自我、感受职业、培养职业生涯规划意识、明确生涯目标、做好职业规划，也是为了遴选优秀学生参加第四届安徽省职业模拟挑战赛，特举办安师大附中个人职业生涯规划书评比，请将报名表和“个人职业生涯规划书”电子版发至邮箱：531366939@qq.com、纸质版交至竟成新楼二楼学生发展指导中心，作品上交时间截止至2020年12月28日。附报名表和比赛规则：

附表1：安徽师范大学附属中学“个人职业生涯规划书”评比
报名表

学校		年级		班主任	
姓名		性别		指导老师	
联系方式	电话：	QQ/邮箱：			
通讯地址					
兴趣			特长		
监护人联系方式	父亲	姓名：	电话：		
	母亲	姓名：	电话：		

<p>个人简介 (学习经历、社会实践、获奖情况等)</p>	
<p>参赛宣言</p>	

附表 2

评分要素	评分要点	具体描述
<p>职业 规划 设计书 内容</p>	<p>自我认知</p>	<p>1. 从个人兴趣爱好、成长经历、社会实践中全面客观分析自我，能清楚的认识到自己的优势和劣势</p>
		<p>2. 将人才测评量化分析与自我深入分析综合客观地评价自我，职业兴趣、职业能力、行为风格、职业价值观分析全面、到位</p>
	<p>专业与职业认知</p>	<p>1. 了解社会的整体就业趋势，并且了解当前青年人就业状况</p>
		<p>2. 对目标行业发展前景及现状了解清晰，并且了解行业中的就业需求</p>
		<p>3. 对行业内标杆组织的人力资源管理战略、企业文化等的分析，能做到“人企匹配”</p>
		<p>4. 对目标职位的工作职责、任职者所需技能等的分析，做到“人岗匹配”</p>
		<p>5. 能根据目标行业定位确定高考目标学校和专业</p>
		<p>6. 通过对外部环境的分析，能清楚认识到自己面临的机会、挑战以及对职业发展产生的影响</p>

		7. 对职业道德素养有所阐释
	专业与职业目标 路径设计	1. 职业与专业目标确定和发展路径设计要符合外部环境和个人特质（兴趣、技能、特质、价值观），要符合实际。可执行、可实现。
		2. 职业发展路径符合逻辑和现实、对实现目标而言具有可操作性和竞争力
		3. 要用长远的眼光设定职业目标，并将总目标划分成几个阶段性目标来实现
	规划与实施 计划	1. 行动计划清晰、可操作性强
		2. 行动计划对保持个人优势、加强个人不足、全面提升个人竞争力有针对性、可操作性
		3. 近期计划详尽、中期计划清晰并具有灵活性、长期计划具有方向性
	评估与备选 方案	1. 对行动计划和职业目标设定评估方案，如要达到什么标准，评估的要素是什么
		2. 对职业路径进行可行的、与时俱进地灵活调整，备选方案也要充分根据个人与环境的评估进行分析确定，备选路径设计与主路径要有相关联系性
参赛作品 设计思路	作品完整性	内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划
	作品思路和逻辑	职业规划设计报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业规划设计的核心与关键
	作品美观性	格式清晰，版面大方美观，创意新颖

附件四：

安徽师范大学附属中学第七届心理生涯节系列活动之“职业人物访谈”提纲

职业人物访谈提纲：

访谈时间：XXX

访谈方式：XXX

访谈人：XXX

被访谈人：XXX

被访谈人简介：（个人的基本资料学历、经历等）

- 从事这个行业的人一般都做些什么？
- 工作时间是怎么样？
- 工作场所性质有哪些特征？
- 有哪些相关行业？
- 需要接受哪些培训或教育？
- 需要某些特殊的证书吗？
- 这个行业对人的素质（包括能力和性格特点）有哪些要求？
- 学校中的哪些锻炼途径对这个行业比较有帮助？
- 这个行业的薪水最高和最低各是多少？冒昧问下你的？
- 这个行业工作的人们，比如像你一样对于所从事的工作有什么满意与不满意之处？
- 这个行业的人才供求关系怎样？
- 科技发展或任何变动对这个行业的影响如何？
- 这个行业是否有任何季节性或地理位置的限制？

- 这个行业存在的困难及前景如何
- 能否跟我讲述一下你的大学经历?
- 在你大学出来时是如何找到这份工作的?
- 目前,行业内要求从事这份工作的人应该具备什么样的教育和培训背景?
- 您认为做好这工作应具备哪些知识、技能和经验?
- 您认为什么样的个人品质、性格和能力对做好这份工作来讲是重要的?
- 这项工作需要的个人品质、性格和能力同别的工作要求的有什么不同吗?
- 行业内,单位对刚进入该领域工作的员工一般会提供哪些培训?
- 在行业内,先从什么样的工作岗位做起,能学到最多的知识,最有益于发展?
- 据您所知,从事这种工作的人在单位或者行业内发展的前景怎样?
- 您如何看待该单位的组织文化和该领域的工作方式在将来的变化趋势?
- 男女工作者在这份工作上机会均等吗?
- 平常,在工作方面,您每天都做些什么?
- 您在做这份工作时,什么是最成功的,什么最有挑战性?
- 就您的工作而言,您最喜欢什么?最讨厌什么?
- 从事这份工作实现了您的人生价值吗?家庭对您现在的工作满意吗?
- 在您的工作领域里初级职位和略高级别职位的薪水一般是什么水平?

- 据您所知，有什么职业杂志、行业网站或其它渠道能帮助我深入了解这个领域？

- 能否给我一些宝贵的意见？

备注：可以按照自己的方式增加或修改。

