

中职生的生涯规划 如何不迷茫

9月又一批新生走进了中职校园，与之相伴的，还有不少中职生的迷茫：自己选择的专业未来升学、就业情况怎么样？进入中职这三年，我该做些什么……事实上，部分学生在专业选择上有一定的盲目性，所以，在职业生涯规划方面，中职的孩子普遍存在自我认识不清晰、对就读专业认识较为片面、主动规划职业生涯的意识不强、缺乏规划目标等现象，因此，很多初入中职校园的学生相当迷茫。那么，这样的“青春迷茫”怎么破？

01 迷茫原因

自我认识不清、自信心不强

中职生当前面临的主要压力和挑战是什么？广州市旅游商务职业学校学生科副科长刘兰馨做学生工作多年，她观察到，当前中职生的迷茫主要聚焦在以下几个方面：

首先，中职的孩子普遍存在自我认识不清晰、对就读专业和要从事的职业认识较为片面、主动规划职业生涯的意识不强、缺乏规划目标等现象。事实上，考生选择就读中职的原因各不相同：有的因中考失利，有的从个人兴趣的角度选择专业，有些从日后升学和就业前景两个方面出发选择专业就读，还有一部分在专业选择上直接听从家长建议就读，因此在专业选择上有一定的盲目性。

由于对未来职业发展存在错误认知，如认为自己毕业即失业，或认为自己毕业后将从事体力劳动，收入偏低，这类低自我效能感导致其学习兴趣降低，导致学习目标不清晰，学习动力下降，产生学业倦怠，生活的无意义感增强；有些自控能力较差的学生沉迷手机游戏，手机依赖、成瘾，导致其与现实世界链接变弱，间接导致亲子关系紧张，亲子关系的紧张也进一步加深了学生的压力。

其次，中职生目前面临的压力和挑战还来自身份认同层面。社会上对中职生存在一种偏见，认为他们学习不好，未来堪忧，这就导致中职生自尊偏低，自信心不强。

此外，就是人际交往层面的压力，青春期的学生有较强的同伴依恋，渴望融入同学们的小圈子，有较强的拒绝敏感性，害怕被同伴排斥，因此，一旦人际受挫，他们将会承受较大的心理压力，继而影响其情绪、睡眠等各方面，形成压力的恶性循环。

最后，还有升学压力、就业压力以及在校期间的考证压力、竞赛压力等。

02 提醒

孩子的心灵健康需要家校社全方位关注

蝶变的过程是漫长而艰难的，如何拨开眼前的迷雾，获得更好的成长？中山市沙溪理工职业学校班主任周欣给同学们提出了几点建议：

1. 清晰地认识自己，了解自身优缺点，明确我是谁？我想做什么？我会怎么做？我的条件支持和允许我做什么？
2. 挖掘小特长，培养自信心；
3. 掌握一门技能，拥有立足社会的资本；
4. 坚持读书，提升综合素质；
5. 立长志，不常立志；
6. 坚持锻炼，保持良好的生活习惯。

周欣提起这样一桩案例——一名女生职一初始入学时，她和她的父母都很沮丧，认为没有考上高中是她人生中最大的失败，中考后的那个暑假是她的至暗时刻，进入中职不知道要学什么、能学什么，甚至怀疑自己未来的人生会比普高生失败。

“随着时代的发展，社会对技能型人才越来越渴求，职教越来越被关注和重视，中职学生的

综合素质也是逐年提高。历年来，我所带班级的第一堂课就是帮助学生破迷茫、树自信，告诉他们人生不只有普高升学一条赛道，还有很多其他的可能。”周欣表示。

事实上，周欣的第一堂班会课就惊醒了这名女孩，让她破除了对中职的固有偏见，让她知道进入中职并不意味着人生从此就“低人一等”，进入中职一样可以升学、成才。此后她转变了心态，上课积极认真，由于她手指灵巧，在点钞这门专业课上找到了自己的优势。她掌握要领快，加上自己刻苦练习，职二便进入了学校的技能竞赛队，职三参加全省中职技能大赛并获得了一等奖。

通过这个大赛，她获得了全国最好的职业大专院校的录取通知书，并在大学里她继续钻研专业技能，继续参加职业技能大赛，提高技能，就业前景十分广阔。她的爸爸在家里最显眼的地方摆上她的奖状，逢人便夸，说她是全家族的骄傲。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。广州市旅游商务职业学校学生科副科长刘兰馨认为，家庭的支持对中职生心理健康的影响是举足轻重的。父母尊重孩子，理解孩子，愿意充分倾听孩子，在孩子遇到困难能及时给予指导和帮助，这对孩子来说是第一位的。

其次，学校给予孩子学科、技能教育的同时，通过心理健康课程、心育活动、个体及团体心理辅导、心理测评与访谈等多种方式，第一时间了解、提升和改善孩子的心理健康水平，也是至关重要的，家校共育，形成合力。

此外，社会上，三甲医院心理科医生对心理问题转介学生进行及时诊疗，社工群体、心理咨询机构的支持陪伴，都有助于心理问题学生的及早康复。刘兰馨呼吁希望社会上对心理问题能够去标签化，减少病耻感，提升全社会对心理健康问题的重视，一起守护孩子们的美好心灵。



03 支招

如何利用中职三年的“相对自由”

初入中职校园的学生们，还要面临一种生活节奏上的转变：初中重文化课，中职重专业实操，相比初中，中职课余生活相对自由，这会让不少学生感到困惑：如何利用好这种自由？

其实，三年的中职学习时间不长，课余生活和普高相比自由很多，稍不留神可能就会虚度。在学习规划上，周欣老师有以下几个建议：

第一，端正心态，认真对待每一节课，技能课和文化课两不误。技能课和文化课都是中职学习的核心，它关系到每个学生的未来，不管是要升学的，还是想直接就业的，都不能忽视。如果你能在相对自由的学习环境下比别人多一分努力，那你就比别人多一份成功。

第二，学会自律，放下手机，向游戏和短视频告别。如果选择中职你认为只是换一个地方自由地玩手机，建议你趁早打消这种想法，在漫长崎岖的人生旅途中，我们要想实现自己的理想和事业，就必须走好自己人生的每一步，不能把大好的青春虚度，上中职，你只是转换了一个人生赛道，在当前职教的利好政策下，你同样具有弯道超车的机会！

第三，积极考取专业技能证书。职业资格证书

是很多行业的准入门槛，对于有些专业的学生来说，考证是硬性需求。社会发展越来越快，教育改革精益求精，对学历和技能的要求也越来越高。所以在中职一定要多考证、多培训，有条件、有特长的尽可能争取参加职业技能大赛。

第四，积极参加学校社团挖掘更多潜能。中职学校社团活动丰富，多多参加社团活动不仅可以丰富自己的业余生活，更能增加自信，锻炼自己的组织能力和沟通能力，为自己的一技之长增彩。

周欣讲述了自己班上的一个案例：一名女孩有点胖，却在舞蹈方面很有天赋，一学就会，可她的家长一直认为跳舞不是正道，所以对于她的舞蹈爱好从来不予支持。因此，女孩只能通过手机自学。

来到中职学校后，周欣发现了她热爱跳舞这个特长，鼓励她利用课余时间做自己喜欢的事，推荐她去参加学校的舞蹈队，但是她因为自己胖而感到自卑，便以社恐这个理由拒绝参加校队。由于她文化课成绩比较弱，对专业学习也不感兴趣，入学初始她也一直处于迷茫低谷，沉迷手机视频。

终于有了一个契机：校运会开幕式班级展演。这是班级的第一次亮相，周欣鼓励说服她，每天花

那么多时间看抖音、看视频，不如把在手机上看到的变为现实，告诉大家“我不是loser（失败者），我能行”。她鼓起勇气接受了班级开幕式展演总导演一职，把所有的精力和时间都花在班级展演的编排和同学们的训练上。为了全班有好的表现，她给同学逐个纠正动作、加练，甚至放学了还拉着同学们巩固动作。功夫不负有心人，班里的开幕式展演很精彩很成功，她站在班级C位成为焦点。在喝彩声中，她找到了自信，因为这次成功的展演，她还获得了学校健美操队教练的青睐，邀请她加入学校的健美操队，入队后不久她就被选为健美操队的副队长，在职二时代表学校参加了广东省和全国中小学健美操比赛，并取得了好成绩。

丰富的社团活动和训练占据了她的课余时间，在备赛期间甚至还挤占了她的上课时间，但是她的专业课成绩没有丝毫退步，反而进步了，她最害怕的专业课技能考证也通过了。她告诉周欣：“老班，我可是学校‘名人’了，我可不能做学渣，不然太丢脸了。”

据《羊城晚报》