## 2024年江苏省中学生涯规划教师培训班心得体会

在这金秋送爽、硕果累累的季节里，我有幸参加了为期三天的“2024年江苏省中学生涯规划教师培训班”。这不仅仅是一次知识的盛宴，更是一场心灵的洗礼，让我对中学生涯规划教育有了全新的认识和深刻的感悟。以下是我此次培训的心得体会。

****一、生涯规划：点亮未来的灯塔****

培训伊始，我便被“中学生涯规划好，进入大学才有目标，才有方向，才有创新，才会自主发展，将生涯规划与社会需求联系起来”这一核心理念深深吸引。这一观点如同一盏明灯，照亮了我作为教育工作者前行的道路。它让我意识到，在学生的成长道路上，生涯规划不仅仅是关于未来的职业选择，更是关乎学生自我认知、价值实现和社会融入的重要一环。高中阶段，作为个性形成与自主发展的关键时期，我们更应引导学生明确方向，勇于探索，让每一次选择都成为通往梦想的阶梯。

****二、顾教授的智慧启迪：懂自己，明环境，慧选择****

顾教授的讲座“懂自己，明环境，慧选择”让我受益匪浅。他强调，生涯规划的第一步是自我认知，即“懂自己”，了解自己的兴趣、能力、价值观及优势所在；第二步是“明环境”，分析社会趋势、行业前景及职业要求，为未来的选择提供现实依据；第三步则是“慧选择”，基于前两步的分析，做出既符合个人发展又契合社会需求的明智决策。这一理念不仅为学生指明了方向，也为我们教师提供了指导生涯规划工作的新思路。

****三、凌教授的温情建议：情感先行，视角拓展****

凌教授关于“和孩子谈生涯规划”的分享，让我深感温暖与启发。她指出，在与学生进行生涯规划交流时，情感沟通应放在首位，建立信任与理解的基础。同时，要围绕学生的兴趣点展开讨论，帮助他们拓宽视野，打开思维，不拘泥于传统的文理分科，而是鼓励他们探索多元的发展路径。这种以人为本、情感为先的教育理念，让我更加坚定了在生涯规划教育中融入人文关怀的决心。

****四、汤教授的核心软能力：应对未来的钥匙****

汤教授关于学生核心软能力的阐述，让我看到了未来社会对人才的新要求。在快速变化的时代背景下，学生不仅需要掌握扎实的专业知识，更需要具备一系列软能力，如应变能力、思辨能力、创意、数字化常识、情商、团队精神、再学习能力、共情能力、抗压坚韧、领导力、数字化环境下的技能以及数据获取采集能力等。这些能力如同学生手中的钥匙，能够帮助他们在不确定的环境中应对自如，实现个人价值与社会贡献的双重飞跃。

****五、结语：携手并进，共创未来****

三天的培训虽然短暂，但留给我的思考与启迪却是深远的。我深刻认识到，作为中学生涯规划教师，我们肩负着引导学生探索自我、规划未来、实现梦想的重任。在未来的工作中，我将把所学所感融入教学实践，不断创新教学方法，加强与学生、家长及社会各界的沟通与合作，共同为学生的全面发展与终身幸福贡献力量。我相信，只要我们携手并进，定能为学生点亮一盏盏明灯，照亮他们通往未来的道路。