

2023年高中生涯规划演讲稿 读高中生涯规划心得体会(优质5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

高中生涯规划演讲稿篇一

现如今，高中生涯规划日益受到重视，为了更好地发展个人潜能，我们必须对自己的未来做出明智的选择和决定。高中生涯规划是指通过对自己的认知和目标的设定，实现个人的全面发展和未来的职业规划。在这个过程中，我收获了很多宝贵的经验和体会。

首先，我认识到高中生涯规划是在未来拥有成功职业生涯的关键步骤之一。高中并不只是课堂上的学习，还包括了对各种学科和兴趣的深入了解。通过参加选修课程和课外活动，我对自己的兴趣和特长有了更深入的认识。例如，我曾加入学校的辩论队，通过与他人的思想交锋，提升了自己的语言表达能力和逻辑思维能力。因此，我已经确立了成为一名律师的职业目标，并计划在高中阶段加入法律俱乐部，以进一步了解法律行业。

其次，高中生涯规划还要求我们制定明确的目标，并为实现这些目标做出努力。在我的规划中，我设定了短期目标、中期目标和长期目标。短期目标是指能在短期内完成的目标，比如提高我的数学成绩或参加学校的社团活动。中期目标是指需要花费一定时间和努力才能实现的目标，如参加全国性的数学竞赛或通过高考进入一所优秀大学。长期目标则是指

在我未来职业生涯中想达到的最终目标，如成为一名成功的律师并为社会作出贡献。通过明确每个阶段的目标，我能够更有条理地安排我的学习和活动，并逐步实现每个目标。

另外，高中生涯规划还需要我们寻找适合自己的导师和角色模型，从他们身上获取指导和启发。在我的规划中，我选择了一位老师作为我的导师，她是一位经验丰富的律师，对我未来的职业规划给予了很多帮助。她为我提供了许多法律书籍和案例，帮助我了解法律行业的内外部情况。同时，她还给予我许多建议和指导，帮助我改进自己的学习方法和增加自信心。通过与导师的交流和互动，我不仅学到了更多的知识，还对自己的未来职业有了更明确的认识。

最后，高中生涯规划还需要我们注重综合素质的培养。除了学术知识，个人素质也是未来职业成功的关键。通过参加学校的社团活动和义工工作，我锻炼了自己的领导能力、团队合作能力和沟通能力。此外，我还利用暑假时间参加了一些关于领导力和职业发展的培训课程，进一步提升了综合素质。在高中期间，我还计划学习一门外语，以增加自己的国际竞争力。

总结起来，高中生涯规划是我们成功的基石。通过制定明确的目标并实施相应的计划，我们能够更好地发展自己的兴趣和特长，并实现未来职业规划。同时，找到合适的导师和角色模型，从他们身上获取指导和启示，可以帮助我们更好地理解并实现自己的目标。最重要的是，我们要注重综合素质的培养，不只关注学术成绩，而是要全面发展自己的能力和素质。高中生涯规划虽然需要投入时间和精力，但是我相信只要坚持不懈，我们一定能够实现我们的人生目标。

高中生涯规划演讲稿篇二

第一段：引言（200字）

高中生涯对于每个学生都是人生中重要的一个阶段。我相信每个人在高中的三年里都会遇到各种各样的困惑和挑战，而如何做好生涯规划是一个前提。在我读高中的过程中，我深深体会到了生涯规划的重要性，也积累了一些经验和感悟。

第二段：提早规划的重要性（200字）

一开始，我并没有意识到生涯规划的重要性。但是，我发现那些提早规划的同学无论在学业还是职业选择上都比我要有优势。他们能够更好地明确目标，并制定相应的计划。通过一步步地规划，他们能够更容易地达到自己的目标，而我则始终没有明确的方向。从这点来看，我认识到，提早规划对于实现个人目标至关重要。

第三段：设定目标和制定计划（300字）

在理解到生涯规划的重要性之后，我开始设定自己的目标和制定相应的计划。首先，我需要明确自己的兴趣和长处，以便根据自己的优势来制定目标。然后，我需要设定短期和长期目标，将这些目标分解成可行的步骤，并制定相应的计划来逐步实现这些目标。通过这个过程，我明确了自己希望在高中期间取得的成绩目标，并制定了每天、每周和每月的学习计划来实现这些目标。

第四段：灵活调整和充实自己（300字）

尽管我已经制定了详细的计划，但我也意识到在实际学习过程中，计划是需要灵活调整的。有时候，我会时间不够用，或者遇到了某些困难。在这些情况下，我要能够调整计划，并找到新的解决方案。另外，为了更好地实现目标，我还需要不断地充实自己。通过参加各类培训、夏令营和社团活动等，我丰富了自己的课余生活，开拓了眼界，并提高了自己的各方面能力。这些努力不仅让我更好地达到了学业目标，也为以后的升学和就业打下了坚实的基础。

第五段：总结（200字）

通过这些年的生涯规划，我深刻体会到了规划的重要性以及合理安排时间的必要性。通过设定目标和制定计划，我能更清晰地前进，并逐步实现自己的目标。同时，灵活调整计划并不断充实自己，也是我成功的关键。在未来的高中生涯中，我将继续努力规划好自己的目标，并且不断完善计划，以实现更大的突破和发展。

总结：通过经历和体会，我认识到高中生涯的规划对于我们未来的发展有着重要的启示作用。设定目标和制定计划是实现个人梦想的基础，而灵活调整和不断充实自己则是实现目标的关键。通过不断地努力和坚持，相信我们都能在高中生涯中迎接更多的挑战并取得更多的成就。

高中生涯规划演讲稿篇三

高中生涯是青春的黄金时期，也是人生发展的关键阶段。在这个阶段，我们需要认真思考并制定自己的人生规划。下面是我对高中生涯规划的心得体会。

第一段：明确目标和兴趣

一个成功的高中生涯规划首先要明确自己的目标和兴趣。在选择学习方向或者选修课程时，我们应该考虑自己喜欢和擅长的领域。只有对所学内容充满兴趣，我们才能投入更多的精力，并取得更好的成绩。同时，我们也要有宏大的人生目标，比如成为一名医生、律师或者工程师，这样才能在日常学习中更加有动力。

第二段：积极参与社团和活动

除了学习，参与社团和活动也是规划高中生涯重要的一部分。通过参与各种社团，我们可以培养自己的领导能力、沟通能

力和合作能力。同时，社团也是发掘自己兴趣和潜能的好地方。无论是学生会、辩论队还是艺术团体，都能提供不同的发展平台，让我们展示自己的才能，丰富自己的高中生涯。

第三段：合理安排时间

高中生活极为繁忙，我们要学会合理安排时间。既要保证学习的效果，又要有时间放松和娱乐。制定一个周计划表或者每天的To-do List可以帮助我们合理分配时间，高效率地完成各项任务。当然，也要学会适当调整计划，灵活应对各种突发情况。

第四段：培养良好的学习习惯

良好的学习习惯是高中学习的基础。我们要养成按时完成作业的习惯，定期复习和总结所学内容。同时，要利用各种学习资源，比如图书馆、互联网、老师和同学的帮助，提高学习效果。另外，要保持积极的心态，面对挑战和困难时要坚持不懈。

第五段：不断自我提升

高中生涯规划并不仅仅是为了高考，更是为以后的发展打下基础。我们应该不断地提升自己的综合素质，包括语言表达能力、思维能力、人际交往能力等等。与此同时，还可以参加一些学术竞赛或者志愿者活动，丰富自己的社会经验和人生阅历。通过不断自我提升，我们可以更好地适应未来的挑战和发展。

总结：

在高中生涯规划中，目标明确、积极参与活动、合理安排时间、培养良好的学习习惯以及不断自我提升，是取得成功的关键。通过认真规划高中生涯，我们可以充分发挥自己的潜

能，不断成长，走向更好的未来。

高中生涯规划演讲稿篇四

不久前省教育厅下发了关于普通高中新增地方课程课时学分安排的通知（以下称通知），此次新增地方课程涉及语言与文学、人文与社会，艺术，心理健康教育等领域。其中，语言与文学、人文与社会领域设置的《普通高中中华文化基础》为必修课程，32个课时4学分；艺术领域设置的《电影艺术与欣赏》、《陕西地方戏曲》为选修课程，各20个课时2学分；心理健康教育领域设置的《高中职业生涯》、《高中生涯规划》课程也是选修课，各10个课时1学分。除了《高中职业生涯》、《高中生涯规划》是面向高中段开设外，其余几门课均面向高一高二年级开设。

通知要求：《普通高中中华文化基础》可融合国家课程中的语言与文字、历史、思想政治教学进行，同时与我省丰富的历史文化遗存相结合，在众多博物馆、爱国主义教育基地、综合实践基地等进行实践活动，实行课内外、校内外相结合，通过综合实践课、研学旅行来体验。《电影艺术与欣赏》、《陕西地方戏曲》可结合国家课程音乐、美术学科教学进行，可结合影视教育、影评、电影夏令营、艺术展演等形式开展。《高中生涯规划》、《高中职业生涯》可结合心理健康教育课、主题班会课与综合实践活动课进行。要求学校积极开设地方课程，积极探索地方课程考试、考核评价办法。

《普通高中中华文化基础》

具有深厚的文化底蕴

9月2日，记者在省教材管理中心见到了《普通高中中华文化基础》（上下）、《电影艺术与欣赏》、《高中职业生涯》、《高中生涯规划》这几本教材。

《普通高中中华文化基础》内容以四书（《论语》、《孟子》《大学》、《中庸》）为主，旨在增强学生对中华优秀传统文化的理性认识，引导学生深入领会中华优秀传统文化的精神内涵，增强学生的文化自信，培养兼备仁义礼智信、可资修齐治平的具有民族情怀和世界眼光的现代中国人。

全书共4册，每学期一册，全书共计选入《论语》167章、《孟子》50章、《大学》4章、《中庸》4章，例如高一年级（上）有：孔子的为人、论学、论仁、论孝、论道德修养。每一单元围绕一个主题辑录经典原文，附有引言，列有相关现代解读，即选取与主题相关的现当代名家文章，帮助学生深入理解，此外每个单元后还附录文化陕西一则，介绍陕西文化的总体特征及政治历史、思想学术、民俗文化等方面的知识。例如，论学这一单元给出的问题与讨论有：你对性相近也，习相远也的看法为何？纵观这本《普通高中中华文化基础》，其不同于以往任何一本教材，具有深厚的文化底蕴。

《电影艺术与欣赏》（高中一年级）则从电影与素养、电影与文学、电影与科技、电影与类型及电影与实践等单元展示电影的魅力。

新教材《高中生涯规划》

很接地气

翻开《高中职业生生涯》，小决定成就大未来、多姿多彩的职业、选择适合自己的专业等篇章也比较实用。教材中还有我的生涯规划书供学生完成，及预设你的职业发展路线等开放性的作业。

而《高中生涯规划》这本书则分为开启生涯之门、自我探索之旅、探索社会环境、打造规划之塔等部分，其中性格与职业帮助学生认知自我，参考mbti（迈尔斯-布里格斯类型指标）了解自己的性格，并作为职业选择的参考。该书贴近学生生

活，不仅非常实用，还很接地气，例如在获取生涯信息这一课，列出了家族职业信息图谱，要填写父母、爷爷奶奶、外公外婆的职业、学历及对自己的期望等，不仅有文理交锋，还介绍了大学的分类，给出了高中毕业后的多种选择高校、复读、出国留学、高职教育、高等教育自考、成人高考、职业资格培训与认证、就业等。目前，这几门教材还在加印和陆续下发中。

学校回应

必修课已进课表将进行渗透式教学

我觉得高中职业生涯是急需给学生讲的，西安第六中学副书记魏昆鹏如是说。今年高考成绩刚一揭晓，我们就组织班主任给学生和家长讲了大学的专业设置与职业趋向，非常火爆，老师们从下午5点一直讲到晚上11点多，家长围着老师咨询，老师简直走不了，魏昆鹏感慨地说，至少有1/3的家长无法给孩子做专业选择指导。学校本身开设的校本课中就有电影艺术与欣赏和地方戏曲，此次有了统一的教材，老师上起课来更加得心应手了。

西安市第八十九中高中学部主任马玉珺介绍说，学校本身开设的选修课就有影视欣赏、影视音乐欣赏、中华礼仪、古典诗词创作、中华灯谜、长安放歌等，计学分。本学期期中考试后，学校将面向高一高二和高三开设高中生涯规划这门课，一周两节课时，各年级侧重点不同，并有专门的老师上课。

虽然还没见到《普通高中中华文化基础》的教材，但学校已将该课程写进课表，作为语文老师，我将给学生上这门课，9月3日，西安市惠安中学高一语文老师郭静说。该校副校长郭美婷表示，对于新增的地方课程，将以课堂与课外相结合的形式给学生上，比如开展研学旅行活动。同时，结合不同学科进行渗透式教学。必修的《普通高中中华文化基础》高一高二每周一节课，由历史和语文老师交叉进行教学。学校将

利用主题班会安排班主任给学生上职业生涯规划课。

我们将拿出新课程的考核评价办法，方式有：笔试、结合综合素质考核、专项考核，或活动展示、写论文等，目前还在论证。郭美婷说。

省教材管理中心的负责人告诉记者，地方新课程一共5种教材，学校可根据开课情况自主选定教材。《高中生涯规划》与《高中职业生涯》学校任选其一。目前全省已有十几万名高中生选了《电影艺术与欣赏》这一教材，《高中职业生涯》也已下发了十万册以上，目前还在加印中。

高中生涯规划演讲稿篇五

xx至xx年，我在龙中（现在的二中）读高中。那时凤中（现在的一中）的师资力量相对雄厚一些，我在花坪读初中时，就一直有一个梦，梦想着有朝一日能够成为凤中的一名学生，将来能够上一所知名的大学，能够“跳出农门”，光宗耀祖，以后端上“铁饭碗”。但因为成绩不是很好，还是读了龙中，心里很不是滋味。进了龙中，因为初中时读过陈寿写的《隆中对》，就在内心深处将“龙中”改成了“隆中”——一个藏龙卧虎的地方，同时也把自己自诩为“诸葛亮”之类的风云人物而自命不凡了。

进了龙中，高一时班主任是龚尚余老师。他是一个刚刚从大学毕业的大学生，笔直而高高的身材，加上课余一把吉他在手，着实让我羡慕不已。而他的物理课，也是我特别喜欢听的。我的物理成绩在初中时就一直很好，初中时的物理老师徐先林上课往往三言两语，甚至语句之间都难以完全连接，但听惯了，就知道了脉络，也喜欢这样简要的上课方式。而龚尚余老师的课，与徐先林老师上课很相似，也是言简意赅，要言不烦，因而更加喜欢，所以物理成绩每次测验或者考试，一般都是80分以上。

高中时，我的语文课不是很好，但是我还是比较喜欢，这可能源于两个方面的原因。从家庭因素讲，家里大哥、三哥的语文功底都较好，可能是一种潜移默化。另外从学校来讲，对我影响也很深。那时候，罗逸老师不知道上哪个班，听说他发表过一些文学作品，还小有名气，尽管我到高中毕业时都还不认识他，但是我还是欣赏，甚至暗暗崇拜。而高二时的班主任姚德忠，听说也发表过一些作品，尽管我带领同学们造过他的“反”，但是我还是佩服他的文才。记得我当时写过一篇关于蝎子蜕变的文章，可能是因为过于晦涩，姚德忠老师阅后，只写了一句“奇文共欣赏，疑义相与析”。我看后一下子懵了，不知道这句话是什么意思，就去查这句话的出处与含义。后来查到，这句话出自陶渊明《移居》诗的第一首，原文是：“昔欲居南村，非为卜其宅；闻多素心人，乐与数晨夕。怀此颇有年，今日从兹役；敝庐何必广，取足蔽床席。邻曲时时来，抗言谈在昔；奇文共欣赏，疑义相与析。”这句诗的原意是，见有好文章大家一同欣赏，遇到疑难处大家一同钻研。当然“奇文共赏”也可能含有奚落和讥讽的语气，指故意把不通的可笑的文字公之于众，让大家一起来贬斥和讽刺。但作文是在“造反事件”之后写的，我就不明白老师的话到底是什么意思了。但尽管如此，我还是背得了那句话，也背得了那首诗。也可能是因为这些情结，以至于现在在闲暇之时还舞文弄墨呢。

李忠文老师是我高三时的班主任，我对他的印象大概是从上哲学常识课开始的。当时，他上课的开场白大约是这样讲的：“物质从地上扯来一棵物质，问物质‘这是什么物质’？”就这样，他开始了“物质”概念的讲解。由于这个美好的开场白，使我喜欢上了李忠文老师，也喜欢上了哲学。但当时学校没有哲学方面的书籍，想读哲学书都很困难；后来我在读商专时，一进图书馆，我就如饥似渴地找寻这方面的书籍，三年时间下来，我几乎读遍了古今中外的哲学著作，做了若干本读书笔记。

在龙中时，我还加入了共青团。本来我是不想加入的，因为

我在初中时入团被人开涮了，一直耿耿于怀，并发誓这辈子再也不申请加入共青团了。但在读高二时，当时学校的共青团支部书记金明辉找到我，与我谈心，作我的动员工作。几次三番，我终于被他真诚的话语感动了，递交了入团申请。记得当时是在县城烈士陵园宣誓的，我还代表100多名新团员发言。那本来是一个很庄重很严肃的场面，可能是我的发音不准，我发言中的“风冈”，被同学们认为是“粪缸”，而引起了一阵哄笑。尽管有这样一个难堪的插曲，但当团徽别在我胸前时，我还是感到无比的神圣。

在龙中读书时，我的成绩总体还不错，因此一些老师批改作业时，就常常把我抽去当“老师”。在我看来，这是一件很光荣很自豪的事。当时，英语老师潘国强是单身汉，但他炒菜的手艺不错，我们几个去帮他改作业，改完后往往就有一顿“美味佳肴”；地理老师杨海燕怀了孩子，大腹便便，我一边帮她批改地理作业，一边吃着水果，那简直就是一种享受；还有王治容老师，我也偶尔去她家，有时帮助她改改作业，有时帮助她带带小孩。还有一些老师，可能还跟一些术语甚至符号有关。高一时学化学时，崔建明老师讲“摩尔”这个概念，所以现在我都把“摩尔”与崔建明老师联系在一起了。

从高一到高三，我一直是班干，所以无论班主任还是科任老师，我都熟悉，与很多老师的友谊还特别深厚。就是当时的校长吴安明家，我也经常去。我记得他家当时住在原教育局，就是现在的一中内，我经常去他家，有时还在他家吃饭。他很敬业，人品很好，虽然他没有上过我的课，但他却教会了我很多东西。我很敬重他，他也很喜欢我。后来他在《遵义日报》社工作，我还亲自去看望过他。他一向瘦弱，我也有好几年没有看到他了，不知道他的身体状况还好不好。

在龙中的三年，我在那里学习，在那里成长，充满了快乐与幸福。挥之不去的龙中情结，一点一滴地影响着我，感动着我，滋润着我，助我永远飞翔。