

小学版
Primary School Edition

生涯规划

——体验式学习

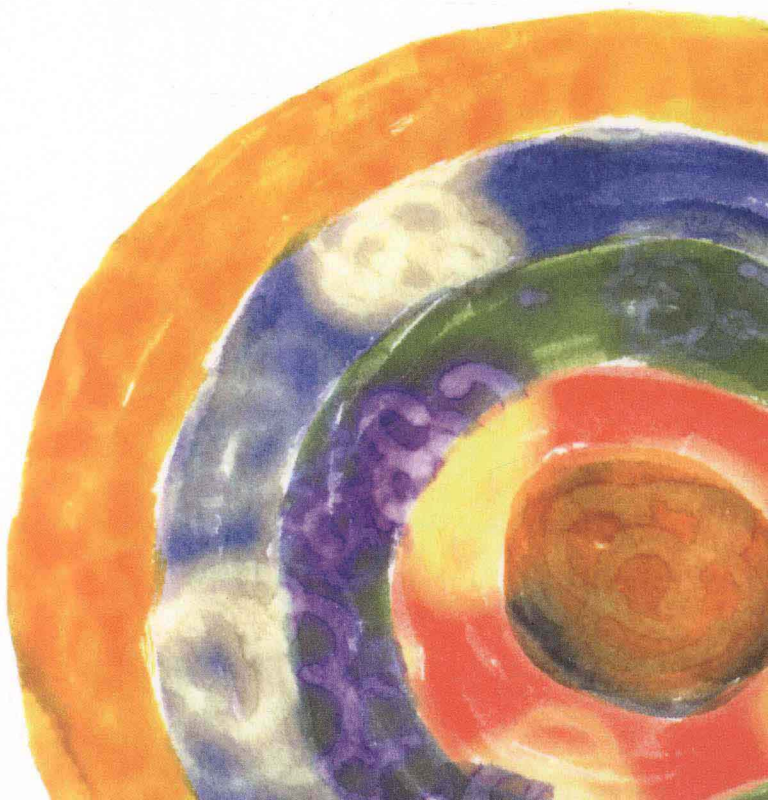
Career Management
—Experiential Learning

主 编 黄天中 吴先红

Co-chief Editor: Dr. Michael T.C. Hwang &
Dr. XianHong Wu

主 审 俞国良

Chief Reviewer: Dr. GuoLiang Yu



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

小学版
Primary School Edition

Career Management
—*Experiential Learning*

生涯规划

——体验式学习

主 编：黄天中 吴先红
主 审：俞国良
编 委：王永丽 许秀珍
刘丽霞



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划——体验式学习(小学版)/黄天中,吴先红主
编.—北京:北京师范大学出版社,2011.7
ISBN 978-7-303-11973-8

I. ①生… II. ①黄…②吴… III. ①人生哲学—少年
读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第253265号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

SHENG YA GUI HUA

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码:100875

印 刷:北京强华印刷厂
装 订:三河万利装订厂
经 销:全国新华书店
开 本:184 mm × 260 mm
印 张:9
字 数:185千字
版 次:2011年7月第1版
印 次:2011年7月第1次印刷
定 价:19.80元

策划编辑:周雪梅	责任编辑:周雪梅
美术编辑:毛佳	装帧设计:北少芳草文化传媒
封面设计:黄馨康	插图设计:谢萌 黄嵘
责任校对:李茵	责任印制:李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

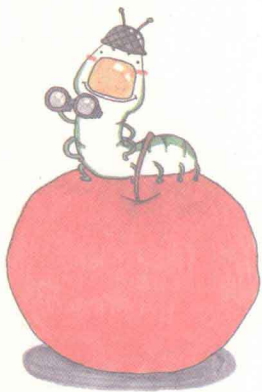
北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58800825

主编心语



当今社会，挑战与机遇并存，世界经济全球化进程加快，思想文化教育进一步融合。中国实行改革开放以来，教育获得了长足发展，生涯规划也因此应运而生。随着中国经济的发展，人们的生活水平不断提高，对精神、自我价值感、人际关系和谐等方面的需求也随之提高。环境在变，生活方式在变，思维方式在变，在越来越重视就业、重视生活质量的今天，人们除了需要找到持续稳定的工作外，已开始注意到个人生理、心理的健康，开始期盼健全的心智和完善的人格，开始关心工作是否适合自己，是否能让自己生活得幸福而有尊严。为此，我们推出这本《生涯规划——体验式学习（小学版）》，以帮助广大小学生把所学知识应用于自己的生活、工作以及未来的发展中，从而拥有璀璨亮丽的人生。我们真诚地希望能与更多关注小学的教育工作者、家长一起分享。

我们认为，生涯规划是从零岁开始的，在生命成长的整个过程中，个体在考虑自己的智能、性向、价值以及阻力、助力的前提下，找到引领自己前进的方向，并借此调整自己在人生中的位置，从而拥有自己想要的人生。在此基础上，我们提出了“生涯规划456教学模式”，期盼与更多的同行共同探讨，以使其真正适用。此模式指的是从零岁到生命成长的最后阶段都要进行生涯规划，主要包括幼儿期、小学期、中学期（中职）、大学期（高职）和社会期（包括工作期和退休期），这五个阶段是一个整体，相互影响，不能切断。因此，对小学生进行生涯规划教育，根据他们的生理、心理特点进行针对性地引导，从而为其未来的人生选择奠定重要的基础，对小学生健康成长有着极其重要的意义。

456模式指的是生涯规划的内容和学习方式，其中4指的是四生，即生

命、生存、生活、生涯；5指的是五业，即就业生涯规划、职业生涯规划、事业生涯规划、创业生涯规划、志业生涯规划；6指的是六式，即体验式学习、自由式学习、创意式学习、正规式学习、非正规式学习、终身式学习。《生涯规划——体验式学习（小学版）》正是在这种理念的指引下编写而成，是对这种理念的探索和应用。小学阶段是儿童成长和发展的关键阶段，是其心理发展的关键期。在此阶段，儿童的言语、认知、社会性方面都将进一步发展。在学习方面，他们还不能很好地理解生活和学习的意义，学习动机比较肤浅，学习兴趣一般限于对学习过程的形式、学习的外部活动感兴趣；在自我认识方面，自我认识的内容不断丰富和深刻，他们逐步学会将自己的行为和别人的行为加以对照，从而对自己的心理和行为进行独立评价。此外，他们很注重别人对自己的

评价，试图通过同学、家长和教师的称赞、尊重和信任来构建初步的社会性自我。积极的自我意识是孩子们健康心理和人格形成的核心内容。儿童对自己积极的认识可以促进其身心和谐发展，使他们体验成功，形成良好的自我价值感。基于此，对小学生进行456模式的教育，让他们对自己的生涯有所觉察，学会如何认识自己，自尊自信，学会学习，培养多种兴趣，形成正确的价值观，有助于他们在未来美好理想的指引下，对自己的人生进行初步规划。

也许，很多人会认为小学生和生涯规划的关系还很遥远，这起码应该是孩子成年之后将要走上社会之时才需要考虑的事情，现在来谈论小学生的生涯规划有点太“超前”。其实不然，小学生涯规划并非是要在孩童时期就让孩子选定发展方向，为将来的职业生涯进行具体规划，而是在小学

阶段，家长、教师、幼教工作者要帮助孩子养成良好习惯，如遵守社会公共秩序、学会合作、保护环境、正确使用零用钱等，培养其责任感和助人行为，如帮妈妈做家务、帮助同学等；了解自己和周围环境的关系，让孩子学会尊重生命，培养其人际交往的意识，并教给孩子一些交往的技巧等；培养孩子正确的自我意识，让孩子知道自己是独特的个体，以积极的态度接纳自己，自尊、自立、自信、自强，力求做最好的自己。教师、家长必须具备这样的意识和态度，并在此过程中和孩子一起学习，一起成长，教给他们基本的生活技能，为他们将来走向社会、适应社会发展，获得生活、事业的成功奠定基础。

本书分为四篇，即生命篇、生存篇、生活篇、生涯篇。全书共22个主题，其中生命篇8个主题，生存篇4个主题，生活篇4个主题，生涯篇6个主

题。在本书编写过程中，我们要特别感谢中国人民大学心理研究所所长俞国良教授于百忙之中审阅书稿并全方位指导！感谢王永丽博士、许秀珍院长、刘丽霞老师等编委会成员的辛勤参与！感谢北京师范大学出版社周雪梅博士的支持与参与！

黄天中 吴先红 谨上

2010年12月

目录 | contents

第一篇 生命

第一章 认识生命

- 002 第一节 我是谁呀
- 008 第二节 环境与生命
- 013 第三节 生命与死亡

第二章 身体与心理

- 018 第一节 健康的身体
- 022 第二节 乐观的心理

第三章 家庭与社会

- 027 第一节 我的家庭
- 031 第二节 走进社会

第二篇 生存

第四章 挫折教育

- 037 第一节 学习与压力
- 041 第二节 生存与压力

第五章 安全教育

- 046 第一节 安全知识
- 052 第二节 学习自救与互救

第六章 知识与兴趣

- 057 第一节 知识的力量
- 062 第二节 兴趣的培养

第三篇 生活

第七章 消费与生活

068 第一节 节俭与浪费

073 第二节 理财计划

第八章 习惯的培养

078 第一节 行为习惯培养

083 第二节 学习习惯培养

第九章 社交与生活

088 第一节 我的好朋友

093 第二节 团结与合作

第四篇 生涯

第十章 个性培养

100 第一节 个性特征

105 第二节 自信心与个性

第十一章 学习与创意

111 第一节 思维能力训练

116 第二节 创意的力量

第十二章 我的“职业规划”

121 第一节 认识职业

126 第二节 我的计划书

131 第三节 职业体验

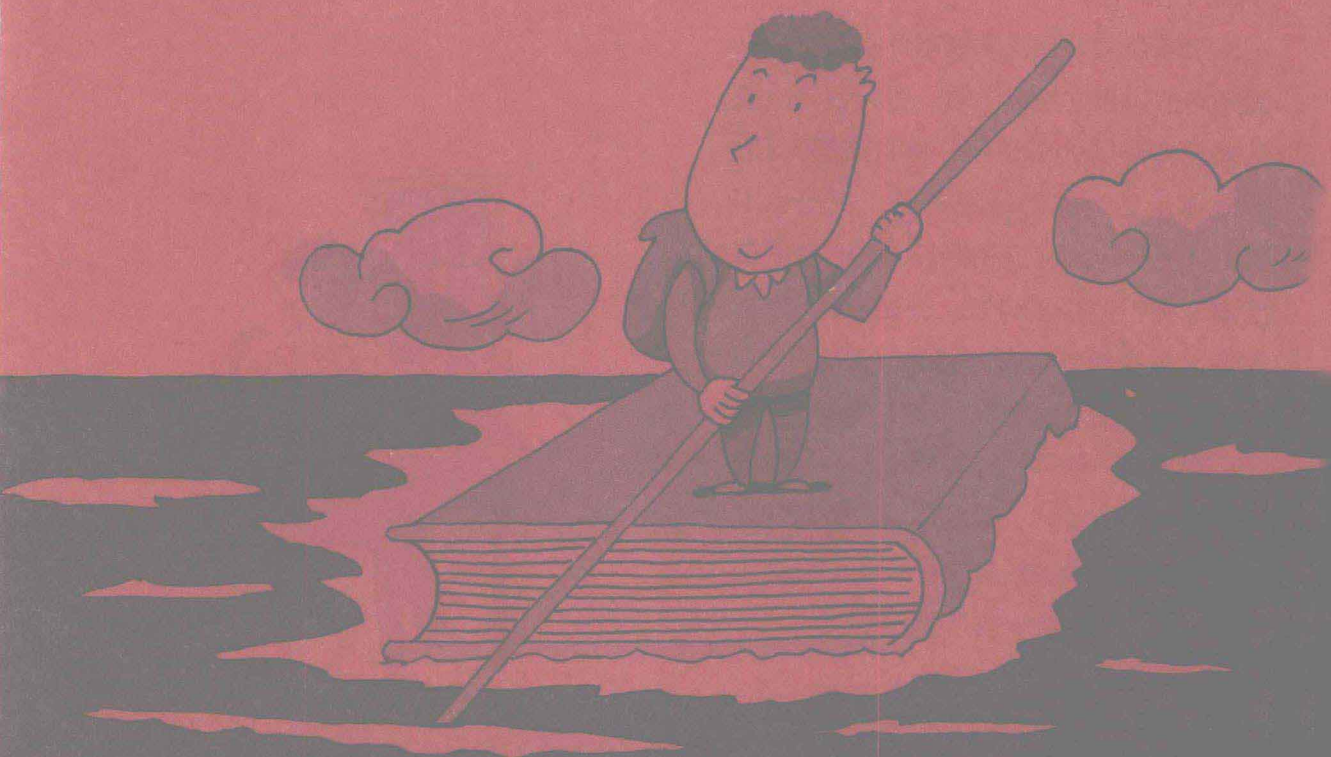
第一篇

生命

生命，是晨间荷叶上的一颗露珠，
轻轻地，不要触碰了它。

生命，是大自然赐予我们的宝石，
小心地去雕琢磋磨。

当风儿悄悄吹过，
树叶翻舞飞扬，
让生命像流水一般奔去，
在激流中，
开放着灿烂的花！



第一章 认识生命

第一节 我是谁呀

在人生这个色彩斑斓的大舞台上，我们每个人都扮演着自己的角色。我是谁？我从哪里来？我今后要成为什么样的人？很多同学心中都几个大大的问号，其中有对自己生命的好奇，有对当前角色的困惑，也有对自己未来的思考。让我们走进生命课堂，来寻找真实的自己吧！



生涯镜鉴

放学了，同学们蜂拥着跑出教室。晓东一个人留在班里，恋恋不舍地环顾着四周。明天他就要转学了，该不该告诉自己的同学呢？自己走了以后，他们会想自己吗？

晓东认为，自己家庭条件不好，没有漂亮的书包和文具；学习一般，各科成绩从来没有得过90分以上；体育成绩不好，不能在运动会上为班级争光；长得也不帅……没有什么优点和特长，谁会在乎自己离开呢？他叹了口气，开始收拾书包。突然，一张粉红色的纸条映入眼帘：“晓东，谢谢你为我们做的一切！凳子坏了，是你拿来锤子修好；每天放学前，是你检查窗户有没有关好；运动场上，是你背着腿部受伤的同学去医务室……我们都会想你的！希望你在新学校开开心心！”

晓东抬起头，窗外攒动着一群小脑瓜儿正在冲着他灿烂地笑着，他的眼睛湿润了，朦胧中看到班主任王老师向教室走来……





生涯指南

小时候，我们对生命充满了好奇，经常会问爸爸妈妈：“我是从哪儿来的呢？”很多同学得到的答案会大不相同喔！有的说是从医院里抱来的，有的说是从马路边捡来的，还有的同学被告知是从地里长出来的，像人参娃娃一样……其实，这是父母和我们开了一个小小的玩笑，我们每个人都是爸爸妈妈爱情的结晶。爸爸的精子和妈妈的卵子结合，成为受精卵，然后在妈妈的子宫里经过280天的孕育，在亲人的呵护和期待中，我们才来到这个美丽的世界。要知道，这个过程中有4亿左右的精子兄弟参加了竞争，最后只有一个精子能克服重重困难和卵子相遇，这才有了今天的我们。所以说，我们来到这个世界是生命的奇迹，每个人都是生命的强者，都有存在的价值。

世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人。有的同学个子高，有的个子矮；有的爱好运动，有的喜欢安静；有的擅长唱歌，有的擅长书法……每个人都是独一无二的，没有人可以替代。故事中的晓东迷失了自己，他认为自己没有价值，心中充满了自卑，而在同学眼里，他却是一个善良、乐于助人的人。

同学们，你找到自己了吗？你知道了自己的独特和价值了吗？





佳作坊

我们只要细心观察，会发现大自然中的生命各有各的独特和精彩。小草把绿色献给春天，它的生命充满精彩；鸟儿为路人展开动听的歌喉，它的生命充满了精彩。正是因为有了这千千万万的生命，才使得这个世界如此绚烂。读一读下面的小诗，然后模拟小诗的风格，为自己的生命喝彩吧！

我是一只小蜘蛛
我不会飞，也不会唱
生活在满是灰尘的墙角
不停地织着生活的网

但是，我决不自卑
因为我有力量！
网住夏夜的飞虫
让人们安静地乘凉
只要我肯努力
生命充满希望

我是一名小学生
我不会____，也不会____
生活在____

但是，我决不____（难过，自卑，生气，灰心，害怕……）
因为____
我有我的价值，我有我的力量！
只要我____
生命____
（充满希望，充满阳光，散发芬芳，绽放辉煌……）

【分享区】

我们的成长过程就像坐着生命列车去旅行，途中的每一站都会有不同的 色，只要我们用心寻找，就会在不同的阶段找到我们留下的美丽印记。把自己小时候的照片找出来，贴在下面的生命列车上，并和同学分享：

自己的外貌、爱好、习惯等和别人有什么不同？

从出生到现在，自己发生了哪些变化？

在不同的年龄，父母对自己有什么期望？

你认识到自己的独特了吗？



1岁以前照片

1 ~ 3岁照片

9 ~ 12岁照片

6 ~ 9岁照片

3 ~ 6岁照片

【故事会】

从小到大，你有哪些经历让你记忆犹新？或者从爸爸妈妈那里听过哪些自己小时候的故事？这些故事无论是有趣的、让人留恋的，还是不愉快的，对自己的成长都会有重要的意义。仔细回想一件曾经影响过你的重要事件，让小组同学分享你的生命故事吧！





生涯体验

每一个生命在来到这个世界之前，都会经历很多考验。如果母亲身体受到意外的伤害，或者精神上受到某种刺激，过度的劳累，因生病吃药等都会影响胎儿的发育，造成生命的残疾甚至中途夭折。即使在我们出生的最后时刻，我们和妈妈也面临着不可预测的危险，能够平安来到这个世界，真是来之不易，我们要珍爱自己的生命。为了体验生命的珍贵和不易，让我们参加一次“护蛋行动”吧！



1. 每位同学准备一个生鸡蛋，由老师做一次标记。

2. 老师和同学签订“护蛋协议”：我一定会做好“护蛋使者”，珍惜生命，尊重生命。

3. 把鸡蛋带回家，第二天上学时再带回来。为了监督大家的执行，老师每天要在鸡蛋上做一个不同的标记。

4. 同学们要保护好鸡蛋，使它完好无损。一星期以后，看看哪位同学的鸡蛋平平安安？

生涯加油站

生命园的果实成熟了，上面挂满了各种各样的果实。哪些果实是属于你的？根据你对自己的了解，摘下自己的生命果吧！



你对自己收获的果实满意吗？哪些果实是你以后想继续收获的？哪些果实是你想丢弃的？为了收获满意的果实，你会做些什么？



创意性思考

同学们，你还记得机器猫多啦A梦的动画片吗？如果我们找到了多啦A梦的时光机，坐着它飞行到20年后的世界。想一想，你看到的是什么？

在熙熙攘攘的人群中，哪个才是20年以后的你？为了看到我们20年之后的样子，你需要写一张寻人启事，怎样才能找到未来的自己？



20年后的自己

姓名_____相貌_____

爱好_____

职业_____

优点_____

不足_____

目标_____

第二节 环境与生命

神奇美丽的大自然不仅创造了山的雄伟，水的秀丽，而且创造了最伟大的杰作——生命，让我们能够生活在这个世界上，尽情地呼吸新鲜的空气，享受灿烂的阳光。同时，温馨的家庭，人与人之间的关爱让我们感受到幸福和安宁，滋润着我们的人生。这些都是我们赖以生存的环境，保护环境就是保护我们的生命。让我们尊重生命，敬畏自然，与人和谐相处，更好地享受生命，感受生命的美丽。



生涯镜鉴

最近不知怎么了，三年级二班的王旭明总是感觉有些不对劲儿。他的脾气越来越暴躁了，在家顶撞父母，在学校向同学发脾气。而且上课总是“开小差”，为此已经挨了老师几次批评。他还特别容易感冒，这个月就因发烧去过三次医院了。妈妈很担心，带他去医院检查。

医生看着又瘦又小的旭明，详细询问了他身体的症状。听到旭明和妈妈的叙述，医生问：“你们家附近的环境怎么样？”妈妈想了想说，她家附近有一条大街，每天来来往往的汽车很多，空气很不好。旭明每天放学完成作业后，经常坐在路边玩。不知道这是不是和旭明的病有关。最后，在医生建议下，旭明做了一个血铅含量检查。检查结果让人大吃一惊：旭明的血铅严重超标。

医生给旭明开了药，还送给旭明一本



血铅防治宣传册。旭明和妈妈这才明白，血铅长期超标会影响智力和发育，严重的甚至会引起死亡。看来，以后要远离汽车尾气排放过多等这些铅污染严重的环境呀。



生涯指南

装食品的塑料袋随意扔掉的时候，你可曾想到我们的生存环境正逐渐恶化？当你和爸爸妈妈在树林中尽情嬉戏的时候，可曾想到全球的森林面积在急剧减少？海洋、空气、陆地污染等环境问题严重地影响着我们的生活：江河湖海中的生物大量死亡，人们患上多种疾病，甚至失去生命。王旭明的血铅严重超标，影响了他的成长和发育，这些都是空气污染的结果。

除了自然环境外，家庭、社会环境对我们的生命都会产生重要影响。在爱的家庭环境中长大的孩子，会懂得责任和爱，感受成长的快乐，赢得别人的尊重；沉溺于网吧环境中的同学，会迷恋上网络游戏，荒芜了学习；还有的同学在不良同伴的诱惑下吸食毒品，让自己如花的生命过早地枯萎……

保护环境就是珍惜生命。让我们保护大自然和自然界的所有生灵，让地球成为美好的绿色家园；让我们共同维护充满责任、真诚、爱以及和谐的家庭环境和社会环境，让生命在爱的环境中传承。

