



2017年

● 高考报考指南系列丛书

高 中 生

职业规划 志愿填报

——规划志愿将决定未来工作生活的领域层次

主编 文祺 霍自祥

- ★ 兴趣、爱好和能力构建职业生涯规划
- ★ 依据职业规划，选择适合院校和专业



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

封面设计 霍自祥

封面(90) 吕敬人设计

高中生职业规划与志愿填报

——规划志愿将决定未来工作生活的领域层次

主 编 文 祺 霍自祥

副主编 梁全义

编 者 尚淑荣 张凤林 周延菲 王 栋 张凤梅
李秀芳 梁全义 屈金华 赵雅明 韩华玉
赖经洪 刘 杨 陶建文 徐爱华 安 然
齐 雅 陆占吉 刘绍晨 朱 涛 毛智毅



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

2017 年高中生职业规划与志愿填报 / 文祺, 霍自祥主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 1

ISBN 978 - 7 - 5682 - 3493 - 1

I. ①2… II. ①文… ②霍… III. ①高中生 - 职业选择 ②高等学校 - 招生 - 介绍 - 中国 - 2017 ③毕业生 - 高中 - 升学参考资料 IV. ①G635.5 ②G647.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 302981 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市良远印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 18

字 数 / 322 千字

版 次 / 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 42.00 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

职业规划应从中学开始

你长大了想干什么？

我长大了想成为航天英雄；

我长大了想成为飞行员；

我长大了想成为教师；

我长大了想成为医生；

还有的说想成为律师、军人、外交官、作家、百货公司的老板……这些耳熟能详的问答，在很多人的童年都曾大同小异经历过。这其实就是职业生涯规划的萌芽。虽然同学们进入中学以后，很少能够再听到儿时的“豪言壮语”了，但是，小时候的职业生涯规划却根深蒂固在每个人的心灵深处。

在一些发达国家，例如英、法、美等国，中学阶段甚至更早就开始进行职业生涯规划。教育部门为了提高学生的职业意识、探究学生的兴趣和对学生的未来进行规划，非常重视提供准备进入某一职业的课程。他们认为，中学阶段的职业生涯规划可以帮助学生思考自己的未来，让自己有机会想象未来，让学生观察社会上不同的人所从事的不同行业，不同行业的工作者所拥有的不同的生活类型，在老师的精心指导下对自己的未来进行规划，并认真思考自己将来的职业生涯。对于学生来说，职

业生涯规划是经历一个寻找满意职业的过程,为他们认识自己和社会提供了机会。

目前,国内中学生职业生涯规划现状与发达国家差距较大,中学生职业生涯规划尚处于起步阶段,从业人员数量不足,素质不高,缺乏相关的法律、道德规范的约束,社会整体对职业生涯规划的认识处于启蒙阶段,许多人还没有意识到职业规划的重要性。多数中学生整日忙于应对没完没了的文山题海。他们对于儿时憧憬的人生梦想已经无暇顾及。他们认为未来职业生涯规划似乎是船到桥头自然直的事情。可是到了高考结束时,同学们却要在短短的十几天内,在全国两千多所大学与五百多个专业之中选择四五所大学以及相应的专业,他们既没有较多的时间来了解这么多大学,也没有时间去深入剖析哪些专业适合自己,对于高考的录取程序也只是现学现用。虽然经过全家总动员,或者师生的共同努力,填报了志愿,但是事后难免留下许多遗憾。因为填报志愿的合理性决定着是否能够顺利地理想的大学与专业录取。仓促地填报志愿的结果就是许多同学认为自己考上的大学与专业并不理想,为此遗憾终生。甚至有极少数的同学,即使复旦、哈工大或者武大毕业了,又进入复读班再来一遍高考,重新选择理想的大学及专业。

虽然“悲剧”都已成为历史,大家也明白不要再为打翻的牛奶伤心,但是这样的事情还有同学会上,难道不是吗?当下的中学生群体普遍存在着集体性的“高考升学无意识”和“未来发展无意识”,如同当今的大学生存在着“就业选择无意识”的问题。在中学就了解大学专业的同学微乎其微,不少同学认为当初文理科就选择失误了。据有关部门对某地区上万名大学生进行过一项调查统计:有过半学生对自己所学的专业不满意,如果可以重新选择,他们表示将另选专业。这些都是因为在

学阶段缺乏职业规划的结果。

古人云：“以铜为鉴，可以正衣冠；以史为鉴，可以知兴替；以人为鉴，可以明得失。”前人的经验虽然不能照单全收，但是还有不少的真知灼见，我们要尽力盘点过去，把握现在，更要努力掌握未来。

志当存高远，人生就需要梦想，实现梦想就需要认真去做好职业生涯规划 and 追寻。好的职业离不开科学的规划，当然也少不了正确规划下的持续奋斗。

职业生涯规划就是人生的基本航线，有了航线才不会偏离目标，才不会迷失方向，才有可能顺利、快速地驶向成功的彼岸。

当代中学生没有较多的机会接触到人生规划教育，家长对孩子的教育也缺少科学的规划。很多学生进入大学后才发现所学专业不是自己的兴趣所在，而对所学的学科不感兴趣的结果就是学习没有动力，从而导致每年有许多大学生被退学或无法取得毕业证书，还有不少学生虽然勉强坚持下来，但学不到过硬的本领，即使多次补考勉强毕业了，仅仅拿到了一张空文凭，当走上社会时再一次陷入迷茫：路在何方？

人们常说，知己知彼，百战不殆！凡事预则立，不预则废。联系到职业生涯规划，何尝不是如此？中学生和常人是一样的，在学习感兴趣的知识和做能够发挥特长的事，并且有明确的目标时，将会有无限的激情和动力。因此，中学生应尽早了解和发掘自己的兴趣和能力，树立起自己的奋斗目标，并开始规划自己的未来，以便在大学阶段及一生都能够努力地学习，在大学毕业和择业时做出明智的抉择。

中学阶段，正是给自己做一个初步人生规划的黄金阶段。此时此刻，只有理性地了解、认识自我，将来有的放矢地选择院校和专业，为高考填报志愿做好充分准备工作，尽力使自己沿着一个明确的目标一步步地去奋斗，才能实现自己的远大理想。

因此,职业规划应从中学开始。规划自己的人生蓝图,为自己创造机会。

最后,祝愿同学们人尽其才,才尽其用。

前言

随着我国高等教育的快速发展,越来越多的高中毕业生考上了大学,高等教育也已实现了由精英化教育向大众化教育的转变。近年来已有部分省市的高等教育毛入学率超过40%,接近高等教育普及化门槛。与此同时,随着高校毕业生人数的连年快速增加,大学生就业形势愈加严峻,大学生找工作的难度不断加大。在高等教育接近普及化的今天,高中毕业生如何能够顺利进入理想的高校、专业,培养成为合格人才,将来找到满意的工作,实现自己的人生梦想呢?

这个问题对于高中生及家长来说是非常棘手的,即使对于资深的高中辅导老师也颇感郁闷。我们不妨先来了解一个有关哈佛的真实案例,再探讨这个话题,就比较容易找到突破口。

作为全球顶尖学府的哈佛大学,在人才培养方面,从来都是鼓励学生去追逐自己的梦想。哈佛十分强调要有长远眼光,为未来投资。要投资未来,就要定好未来的投资方向,也就是要尽早设定人生目标,怀抱自己的梦想去奋斗。因为没有目标,就谈不到发展,没有梦想,就没有奋斗的动力,更谈不上成功。哈佛校园里流传着一句训言:“投资未来的人,是忠于现实的人。”这个训言有它独特的历史典故,哈佛大学曾经针对一群在智力、学历和环境等方面相差不多的年轻人,进行了一项长达二十多年的跟踪调查。调查结果如下:

3%的人清楚地制定自己的目标,并把它们详细地记录下来,并经常性地作自我反思与检讨,看自己是否实现了阶段性的目标与阶段性的计划。

10%的人认真地思考自己的目标,但缺乏一个具体可行的计划。

60%的人曾经思考过自己的人生目标,但并不认真,在受到刺激时才思考一下,根本谈不上什么计划。

27%的人没有目标,过一天算一天,他们的生活没有目标也没有方向。

经过25年的跟踪调查,结果是:3%的人,在25年间朝着一个方向不懈努力,几

乎都成了社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖和社会精英。10%的人,他们的短期目标不断地实现,成为各个领域中的专业人士,大都生活在社会的中上层。60%的人,他们安稳地生活与工作,基本上没有什么成绩,几乎都生活在社会的中下层。27%的人,他们的生活没有目标,过得很不如意,并且常常抱怨周围的一切。

这个调查生动地说明了明确生活目标对于人生成功的重要意义。成功人士与常人的本质区别是非常微小的,可以说仅仅在于一些人知道自己最想要做什么,规划了自己的未来;而另一些人则不清楚或不太清楚自己要做什么,没有明确的职业生涯规划罢了。

对于高中生来说,职业生涯规划就是在根据自己的兴趣、爱好和能力等因素进行综合分析的基础上,深入了解各种职业的人才需求趋势以及成功因素,确定自己的未来事业发展目标,并制订相应的学习行动计划。

在高中阶段,职业规划实施最为关键的一步就是高考填报志愿,而填报志愿的核心就是如何选择专业和院校,一旦确定了专业和院校,那么也将决定自己的未来工作、生活领域及层次。可见,规划志愿将决定未来工作生活的领域层次,并且对将来的职业发展起着十分重要的作用。

高中是一个人生观、世界观、价值观形成的关键阶段,如能在这个阶段进行职业生涯规划,可以帮助学生更好地认识自我、探索自我,了解职业在人生发展过程中的意义与作用,了解人生发展与生活、学习、劳动、职业之间的关系,对学生树立明确的学习目标和崇高的人生追求,形成初步的人生规划与设计能力,以及在今后毕业参加工作或者参加高考、填报志愿选择专业等方面做出更有利于个人长远发展的选择等,都具有非常重要的意义。

为此,我们组织了高考专家学者编写了《高中生职业规划与志愿填报》一书,本书从高中生职业规划与高考志愿填报的角度,通俗易懂地介绍了如何让高中生根据自己的兴趣、爱好和能力等因素认识自我,做好职业生涯规划;从职业生涯规划入手,依据职业生涯规划要求,详细分析填报高考志愿需要考虑的主要因素及相关职业的专业要求,以帮助学生更好地了解自己,了解院校,了解专业,厘清思路,填好高考志愿,实现自己的人生梦想。

本书不仅适用于高中学生职业规划与填报志愿,而且也适用于初中学生、家长和老师参考阅读。

由于时间仓促,编写水平有限,书中不妥之处在所难免,还望读者批评指正。

此外,在编写本书的过程中,我们参阅了有关资料和文献,在此谨致谢忱!

高考报考指南系列丛书编委会

2017年1月(北京)

目 录

第一章 高中生职业规划:未来工作、生活的蓝图 1

众所周知,职业与大学就读的专业、院校关系非常密切,一旦选择了某个院校专业,也就在很大程度上决定未来将进入该专业相关的职业领域工作。对于高中生而言,由于职业的种类繁多,且随经济与社会的发展不断地变化,他们很难全面深入地了解职业相关情况。因此,在填报志愿选择专业、院校时,他们受到外界的影响较多,很难做到在了解自己、了解职业、了解就业市场的基础上,填报既符合自己实际情况,又能顺利进入心仪大学和相应专业的高考志愿。为此,高中学生要尽早了解职业规划和掌握职业生涯规划的方法,以便勾勒未来工作生活的蓝图。

第一节 做好职业规划,成就美好人生 2

职业生涯规划的概念和意义 2

高中生职业生涯规划,描绘人生宏伟蓝图 5

第二节 根据职业生涯规划选择职业目标 7

参考霍兰德职业性向理论选择职业目标 7

通过霍兰德职业兴趣测试选择职业目标 12

第三节 详细深入了解、全方位考察选择的职业实况 24

详细了解选择的职业内容 24

深入了解职业需要的天赋和兴趣 25

全方位考察职业需求的专业知识、技能和任职资格 27

第二章 从职业生涯规划入手,填报高考志愿 29

随着高等教育改革的不断深化,全国高校连年扩招、跨越式发展,越来越多的高中毕业生涌

进了大学。高等教育已由精英化教育跃进大众化教育,近年来已有部分省市的高等教育毛入学率超过了40%,进入高等教育普及化门槛。与此同时,随着毕业生人数的连年快速增加,高校毕业生就业形势愈加严峻,大学生找工作的难度不断加大。在高等教育普及化的今天,高中毕业生如何能够填报好高考志愿,进入理想的高校、专业,成为合格人才,将来顺利找到满意的工作,实现自己的人生梦想呢?其实,要解决这一系列难题,首先要根据自己的职业生涯规划填报好高考志愿,然后才能够逐一突破。

第一节	依据职业规划,选择适合的专业和院校	30
	依据职业规划,确定相应的专业	30
	根据职业规划,选择适合的院校	31
第二节	选择专业:要了解专业的内涵和冷热轮回	32
	选择专业,首先要详细了解专业内涵	33
	常见专业认识误区:望文生义、想当然	34
	要冷静考虑冷门和热门专业的轮回	40
第三节	选择院校:要综合了解和分析院校的前世今生	43
	详细了解院校过去和现在	43
	区分大学校本部及直属独立学院、下属二级学院	44
	选择专业领域内有优势的院校	44
	一本、二本和高职要兼顾:特色专业并非全在一本院校	45

第三章 就读的院校将决定你的生活领域及层次

20世纪末,国家在多年改革试点的基础上,按照共建、调整、合作、合并等多种方式,将原国家部委、央企及银行管理的400多所高等院校多数改为中央和地方共建,以地方管理为主。这些高校纷纷告别原部委,划转到所在省市进行办学。这些院校虽然隶属关系变了,但长期以来形成的办学特色并没有变,院校与部委、央企及银行之间的人脉关系依旧存在,这些单位(部分已重组或改名)在招人时,依旧愿意到原来院校招贤纳士,精心栽培后,委以重任。

不少学生在填报志愿时,选择了原国家部委、央企及银行管理的院校,最终也进入国家部委、央企及银行,并且过上了让人羡慕的生活。因此,选择了院校,不仅选择了大学的学习、生活领域,而且也将选择了以后生活的领域及层次。当然也可以选择国家重点扶植建设的高校,就业前景喜人,也可达到异曲同工之妙。

第一节 选择“2011 协同创新中心”牵头院校	48	★
2011 协同创新中心概念	48	★
2011 协同创新中心国家认定	50	
第二节 选择部委、央企及银行用人较多的院校	58	★
为什么部委、央企及银行喜欢招聘某些院校的学生	58	★
部委、央企及银行用人较多的院校	59	
第三节 选择具有国家重点实验室院校	68	★
国家重点实验室概念	68	
哪些院校具有国家重点实验室	72	★
第四节 选择入围“中西部高校基础能力建设工程”院校	74	
中西部高校基础能力建设工程	74	★
哪些院校入围“中西部高校基础能力建设工程”	74	
第五节 选择国家示范性高职院校	75	
国家示范性高职院校	75	
哪些院校入围“国家示范性高职院校”	77	

第四章 学习的专业将决定你的工作领域及层次

选择专业,很多人会考虑到中央企业(集团)的对口关联专业。一提到央企(集团),就很容易联想到核工业集团公司、航天科技集团公司、中石油、中石化,甚至联想到卫星发射基地西昌、酒泉,石油开采基地克拉玛依、塔里木盆地这些神秘的地方。这些央企(集团)大鳄多数属垄断行业,他们招兵买马时,选择的对口关联专业基本上是稀缺专业,例如,核电、核工程与核技术,航天,石油工程,采矿工程。一般情况下,学生学到这些专业,将来的工作领域及层次就不言而喻,基本上就进入了社会的顶级阶层。当然,学生也可以选择国家重点培育建设的特色专业,出路也不错,虽然不全是稀缺专业,但殊途同归。

第一节 选择中央企业(集团)的对口关联专业	80
为什么要选择中央企业(集团)的对口关联专业	80
中央企业(集团)主营业务及对口关联专业简介	80

第二节 选择高校的特色院系及专业	95
选择 211、985 高校的特色院系及专业	95
选择教育部、财政部遴选的高校特色专业	158
第三节 选择国家重点学科专业及重点(培育)学科专业	240
选择国家重点学科专业	240
选择国家重点(培育)学科专业	254

第五章 志愿填报策略:既要有挑战,也要有保底	258
------------------------------	-----

高考志愿填报是人生决策中的关键一步,志愿选择的高校和专业将对考生上什么大学、读什么专业,成为什么人才,对未来的职业发展起着十分重要的作用。这对考生和家长来说是一个不小的考验。面对上千所不同类型学校和上千个专业,在其中选择一个适合自己的院校和专业确非易事。这也是高考志愿填报中最令考生和家长头疼的环节。要想进入大学的校门,除了高考成绩达到规定的分数线外,还要填报志愿这把“金钥匙”。可以说十年寒窗苦读所追求的结果和未来前途的发展就全在一念之间,我们怎么能不慎重对待?

第一节 不同院校、专业志愿之间要有梯度	259
院校志愿之间名气、实力要有梯度	259
西部与沿海发达城市的区域位置梯度	260
“冷热”门专业之间要有梯度	262
提前批、一批和二批切勿填错位	263
第二节 根据分数填报志愿,要联系近三年分数线	266
利用往年录取分数线填报志愿	266
根据高校录取分数大小年填报志愿	269
第三节 高分侧重名校、中分院校专业兼顾、低分侧重专业	270
高分考生要侧重名校	270
中分考生要学校和专业兼顾	274
低分考生要侧重专业	275

后 记	278
-----------	-----

主人我美誦知,敗賊業用我始 件一第

第一章

高中生职业规划:未来工作、生活的蓝图



众所周知,职业与大学就读的专业、院校关系非常密切,一旦选择了某个院校专业,也就在很大程度上决定未来将进入该专业相关的职业领域工作。对于高中生而言,由于职业的种类繁多,且随经济与社会的发展不断地变化,他们很难全面深入地了解职业相关情况。因此,在填报志愿选择专业、院校时,他们受到外界的影响较多,很难做到在了解自己、了解职业、了解就业市场的基础上,填报既符合自己实际情况,又能顺利进入心仪大学和相应专业的高考志愿。为此,高中学生要尽早了解职业规划和掌握职业生涯规划的方法,以便勾勒未来工作生活的蓝图。

第一节 做好职业规划,成就美好人生

目前,我国针对高中生的职业生涯规划尚处于起步阶段,多数中学对于高中生职业生涯规划的指导尚处于严重缺失状态,高三学生的班主任往往在高考结束后,根据自己的经验给学生一些职业规划建议,学生很少能接受到专业的职业规划指导。还有一些高中生,简单地认为职业生涯规划是上了大学以后的事情,他们忽略了一个事实:职业生涯规划应该是一个贯穿一生的漫长历程,是一个人终生经历职业发展的规划。

众所周知,职业与大学就读的专业、院校关系非常密切,一旦选择了某个院校专业,也将决定未来将进入该专业相关的职业领域工作。对于高中生而言,由于职业的种类繁多,且随经济与社会的发展不断地变化,他们很难全面深入地了解职业相关情况。因此,在填报志愿选择专业、院校时,他们又受到外界的影响较多,很难做到在了解自己、了解职业、了解就业市场的基础上,填报既符合自己实际情况,又能顺利进入心仪大学和相应专业的高考志愿。为此,高中学生要尽早了解职业规划和掌握职业生涯规划的方法。



职业生涯规划的概念和意义



职业生涯规划概念

职业生涯规划又称职业规划、生涯规划,是指个人与组织相结合,在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上,对其兴趣、爱好、能力和特点进行综合分析权衡,结合时代特点及其职业倾向,确定其最佳的职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的规划安排,并且是指一个人对一生的各阶段所从事的工作、职务或职业发展道路进行设计和规划。职业规划是立足于通过自身努力可实现的事实依据,有自我生涯规划的人会有清晰的发展目标。每个人的人生不仅与收入有关,还与自己的生涯规划发展有关。有目标的人才能抗拒短期的诱惑和坚定地朝着自己的方向前进,才会感觉充实。职业生涯规划的目的不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,达到与实现个人目标,更重要的是帮助人们真正了解自我,为自己定下事业大计,筹划未来,拟定一生的发展方向,根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯规划发展方向。

职业生涯规划起源于20世纪初的美国,美国也是较早在学校中进行职业生涯教育的国家,在美国的教育史上,曾两次专门以政府法案的形式进行职业生涯规划教育改革,对美国的教育产生了重大影响,分别是20世纪70年代的《生计教育法案》以及90年代的《学校-就业法案》。日本、英国和瑞典等发达国家的教育主管部门,也有体系完整的职业生涯规划服务提供给学生。

进入21世纪后,我国高等教育部门开始关注学生的职业生涯规划工作,原因在于大学扩招而引起的大学生就业困难。据教育点评网最新的调查结果,应届大学生的职业规划意识较高,有职业规划意识并付诸行动的高达60%。调查数据同时显示了职业生涯规划与求职结果之间的相关性:职业规划意识和行动强的学生有近四成拿到用人单位的入职通知,而相比之下职业规划意识和行动较弱的学生仅约两成半拿到用人单位的入职通知。

事实上,不论是专家的研究结论,还是发达国家的学生职业生涯规划实践,最佳的职业生涯规划时机应该在选择大学和专业的时候,而非大学毕业的时机。例如,瑞典的职业指导课程在义务学校中设置,也在高中设置,这种课程每校必备,不只是职业指导专家进行的个别行为。

作为中国学生和学生家长,在获得学校所提供的系统的职业生涯规划教育之前,需要强化自身的职业生涯规划意识,尤其是将要参加高考的高中生更为迫切,以便能够尽早为职业规划做好铺垫。虽然高考是人生的重要一步,但高考的成败不仅仅反映在考分上,从职业生涯规划的视角看,还体现在与未来职业密切相关的专业方向的选择,这比学校的选择,甚至比考分的高低还重要。



职业生涯规划的意义

(1)职业生涯规划可以发掘自我潜能,增强个人实力,促进自我实现,有助于在校学生的个性化发展。

(2)职业生涯规划可以增强个人发展的目的性与计划性,增加成功的机会,有助于学生有针对性地提高自身各方面的素质。

作为全球顶尖学府的哈佛大学,在人才培养方面,从来都是鼓励学生去追逐自己的梦想。哈佛十分强调要有长远眼光,为未来投资。要投资未来,就要定好未来的投资方向,也就是要尽早设定人生目标,怀抱自己的梦想去奋斗。因为没有目标,就谈不到发展,没有梦想,就没有奋斗的动力,更谈不上成功。哈佛校园里流传着一句训言:“投资未来的人,是忠于现实的人。”这个训言有它独特的历史典故,哈佛大学曾经针对一群在智力、学历和环境等方面相差不多的年轻人,进行了一项长达二十多年的跟踪调查。调查结果如下:

★ ★

★

★

★

★

★

