

开启中国“非主流教辅”先河

意林

人生规划那些事儿TM

RENSHENG GUIHUA
NAXIE SHIR

人生规划，从中学时代开始！

《意林》编辑部 编



《人生规划那些事儿》

写给对未来迷茫的中学生，为其指明人生方向。

兴趣
目标

早发现
早确立

学业
人生

早准备
早规划

本书旨在帮助中学生尽早确立人生目标。在文理分科、志愿填报、就业选择等人生的关键处，把握好人生的方向盘，找准自身定位，实现人生价值。

吉林摄影出版社



上学那些事儿

人生规划那些事儿

人生规划，从中学时代开始！

《意林》编辑部 编

吉林摄影出版社

· 长春 ·

图书在版编目(CIP)数据

人生规划那些事儿 / 《意林》编辑部编. — 长春:
吉林摄影出版社, 2015.2
(上学那些事儿书系)
ISBN 978-7-5498-1883-9

I. ①人… II. ①意… III. ①职业选择—中学—课外
读物 IV. ①G634.933

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第024259号

人生规划那些事儿 RENSHENG GUIHUA NAXIE SHIR

出 版 人	孙洪军	印 数	1~20000册
总 策 划	杜 务	版 次	2015年2月第1版
主 编	孙洪军 顾 平	印 次	2015年2月第1次印刷
责任编辑	朱蕙楠	出 版	吉林摄影出版社
丛书策划	姚新平	发 行	吉林摄影出版社
丛书统筹	徐 晶	地 址	长春市泰来街1825号
执行编辑	吴珊珊	邮 编	130062
封面设计	李 倩	电 话	总编办: 0431-86012616
视觉设计	资 源		发行科: 0431-86012602
美术编辑	刘海燕	网 址	www.jlsycbs.net
开 本	889mm×1194mm 1/16	经 销	全国各地新华书店
字 数	310千字	印 刷	香河华林印务有限公司
印 张	15.5		

书 号 ISBN 978-7-5498-1883-9

定 价 29.90元

启事

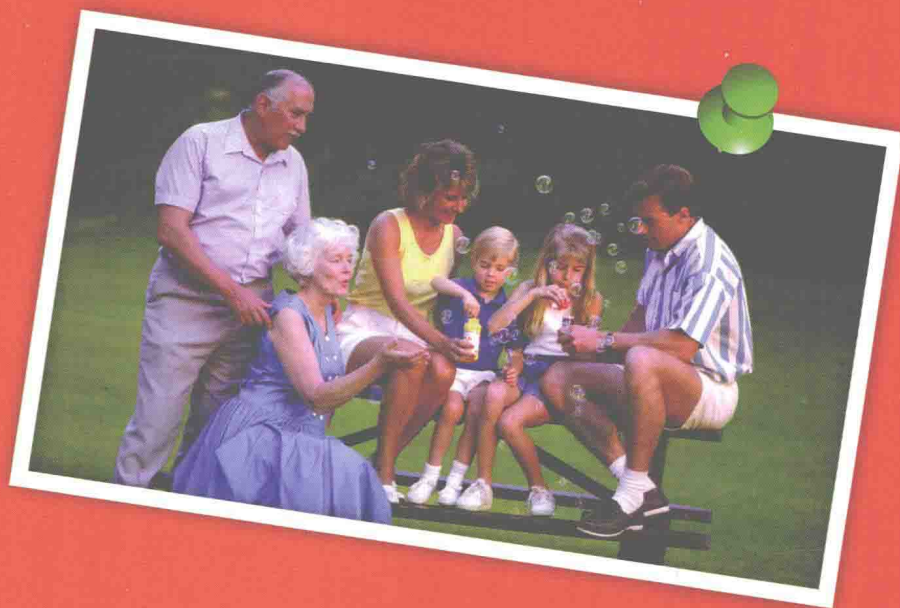
本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51900482

版权所有翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)



人的一生总会遇到许多岔路、困惑和迷茫，尤其是年轻人。正处于青少年时期的我们，心理和生理都还不够成熟，所以在许多关乎人生规划和选择的问题上难免会有疑虑。

人生规划就是指对自己各个方面形成一个清晰的认识后，利用自身资源，制订一个切实可行的目标。从而对自己的未来进行有效的管理，使自己避免盲目的消耗，最后实现自己的目标。

我们有权选择自己的人生，但凡成功的人，在前进的道路上都有一个共同的特点，那就是“规划”。好的狙击手必须瞄准目标再扣动扳机，同样，希望成功的人也必须有明确的目标和方向才能让梦想实现。你必须为自己规划一个清晰的目标，规划一条可行的线路，规划一个让别人很快记住并认可的形象，这样你才能迅速地崭露头角。

对于那些从来都没有规划人生的青少年来说，不要让岁月的流逝只意味着年龄的增长，平庸地重复着自己不喜欢的生活。如果想把自己锻炼成一匹充满活力的骏马，那么就跟着本书里的成功人士一起，详细地为自己的人生设计一张科学的图纸，然后认真地施工吧！

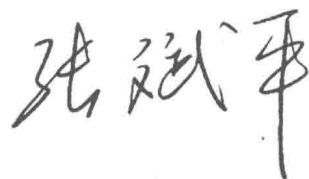
教育界人士联袂推荐



北京清华大学附属中学校长
王殿军



北京一六一中校长 丁大伟



北京第五中学校长 张斌平



江苏省重点中学天一中学校长
沈茂德



中国教育学会副会长、苏州大学
教授 朱永新



山东省淄博市淄博区教育局
局党委书记、局长 宋爱国



河北省唐山市古冶区教育局
局长 刘建山



河北省衡水中学副校长
王建勇



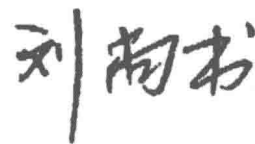
首都师范大学附属中学校长
沈 杰



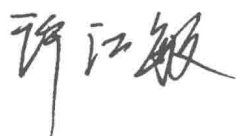
北京潞河中学校长 徐 华



福建省南安市教育局局长
吴亚明



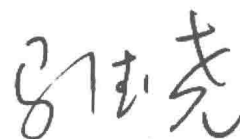
辽宁省葫芦岛市教育局局长
刘尚书



山西省临汾一中校长 许江敏



海南省海南中学校长 马向阳



浙江省绍兴一中校长 马德尧

教育界人士联袂推荐

张晓平

吉林省永吉实验高级中学
副校长 张晓平

陈云昌

河南省商丘市第一高级中学校长
陈云昌

关凤艳

辽宁省沈阳市第五十六中学校长
关凤艳

翟小宁

中国人民大学附属中学常务
副校长、特级教师 翟小宁

王建明

安徽省合肥市合肥八中校长
王建明

沈嘉

重庆市重庆外国语学校副校长
沈 嘉

唐良沐

重庆市巴蜀中学副校长 唐良沐

黄炎真

广东省揭东一中副校长 黄炎真

蔡辉森

福建省莆田一中校长 蔡辉森

秦海地

河北省衡水二中党委书记、校长
秦海地

董儒良

加拿大传承教育基金会终身成
就奖唯一华裔得主 董儒良

蒋建华

江苏省泰州中学校长、特级教师
蒋建华

农光学

广西重点中学南宁二中校长、
中学一级教师 农光学

化得福

甘肃省兰州一中校长 化得福

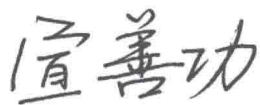
伍辉

安徽省无为第二中学校长
伍 辉

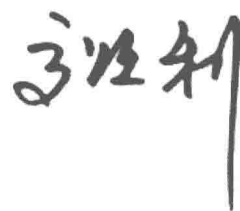
教育界人士联袂推荐



贵州省铜仁第一中学校校长
汪 謇



贵州省大方县第一中学副校长
宣善功



山西省运城市康杰中学校校长
高跃利



江西师范大学附属中学校校长
汤赛南



江西省丰城中学校长 熊才卫



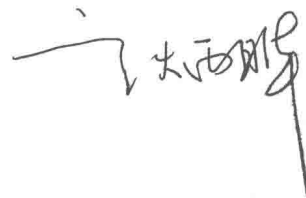
河南省郑州一中校长 朱 丹



浙江省乐清市白象中学校校长
黄圣东



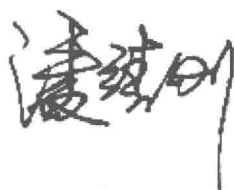
江苏省海门中学副校长
岑彭新



湖南省岳阳市第一中学校校长
廖炳晖



山东省日照一中校长、党委书记
许崇文



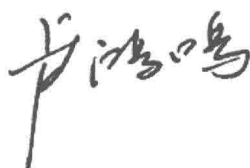
新疆哈密市教育局副局长
潘靖刚



江西省新余市第四中学校校长
陈晓红



湖南省湘西土家族苗族自治州
民族中学校校长 王 斌

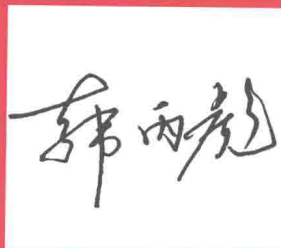


湖南省长沙市长郡中学校校长
卢鸿鸣

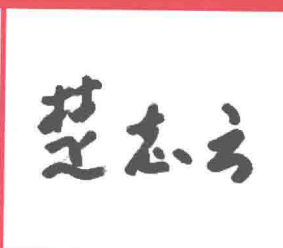


湖北省襄阳四中校长 程敬荣

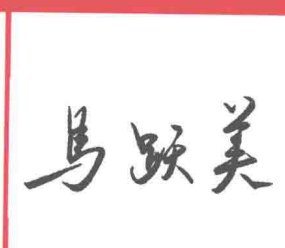
教育界人士联袂推荐



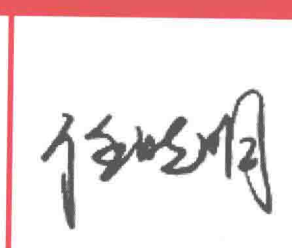
辽宁省辽阳县教育文化
体育局副局长 韩丙彪



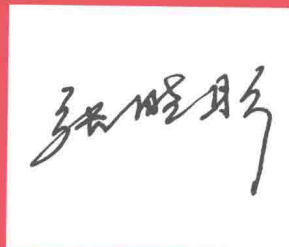
辽宁省沈阳市第三十一
中学副校长 楚志云



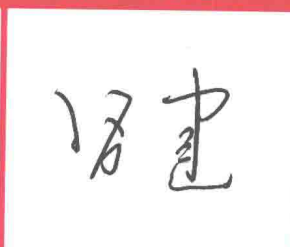
天津市南开中学校长
马跃美



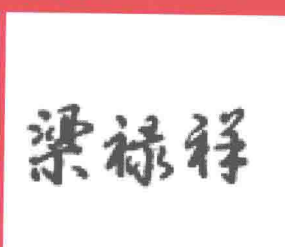
辽宁省盘锦市实验
小学校长 任晓明



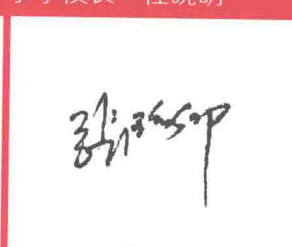
辽宁省朝阳市第一高级
中学校长 张晓彤



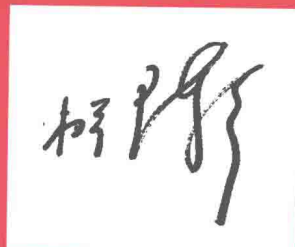
江苏省海安高级中学
校长 吕建



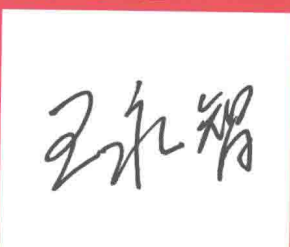
辽宁省大连市金州高级
中学副校长 梁禄祥



江苏省盐城中学校长
张瑞卿



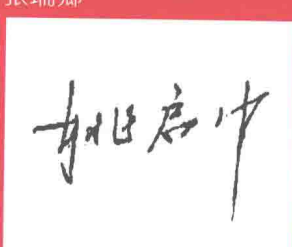
江苏省茶高级中学校长
王东宁



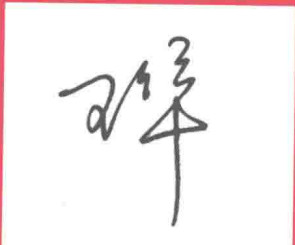
陕西省西北工业大学附
属中学校长 王永智



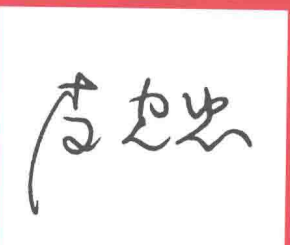
山东省青岛市第二中学
校长 孙先亮



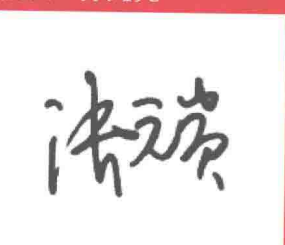
河南濮阳中原油田第一
中学校长 姚启中



北京市重点高中北师大
二副中副校长 王华



安徽省亳州市教育局党
组书记、局长 李建忠



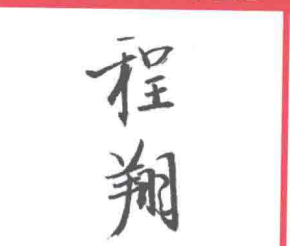
江苏省淮阴中学校长
张元贵



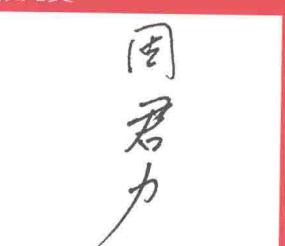
北京工业大学附属中学
校长 李军



江苏省连云港市新海高
级中学校长 李宏伟



北京 101 中学副校
长 程翔



福建省厦门一中校长、
语文高级教师 周君力



辽宁省实验中学副校
长 刘朝忠

知名作家学者联袂推荐

莫言

诺贝尔文学奖获得者
莫言

阎连科

卡夫卡文学奖获得者、
著名作家 阎连科

海岩

中国著名作家、企业
家、编剧 海岩

曹文轩

当代著名作家、北京
大学教授 曹文轩

王旭明

语文出版社社长
王旭明

刘成章

首届鲁迅文学奖获得者
刘成章

阚丘露薇

凤凰卫视著名记者、
作家 阚丘露薇

顾明远

北师大研究生院院长、
著名学者 顾明远

温儒敏

北大教育研究所所长
温儒敏

高洪波

中国作家协会副主席
高洪波

桐华

《步步惊心》《最美
的时光》作者 桐华

张丽钧

国家级骨干教师、中国
作协会员 张丽钧

王海鸰

《新恋爱时代》编剧
王海鸰

南派三叔

《盗墓笔记》作者
南派三叔

明晓溪

《泡沫之夏》作者
明晓溪

张小娴

著名作家 张小娴

七堇年

80后严肃文学派知名
作家 七堇年

流潋紫

《甄嬛传》作者
流潋紫

当年明月

《明朝那些事儿》作者
当年明月

姚启中

“卖菜叔” 姚启中

目录 Contents

学业规划：轻松上阵，我为自己读书

影响你韧性的六项准则	1
名师课堂	
高考文理不分科，学业规划要趁早	2
取消文理分科前，一线教师的备考妙招	5
高效记笔记——康奈尔笔记法	7
十种有效的学习方法	8
“连滚带爬”地读书	10
不是乔布斯，就别退学	12
把学习设定成“娱乐频道”	14
比高考更重要的几件事	15
填报秘籍：教你九招报志愿	16
尖子生保持高效率学习状态的20个诀窍	18
让自己成为超级“学霸”的秘诀	20
意林视野	
偏科，你伤不起	22
大脑也有“小脾气”	24
给艺考生提个醒	26
教辅书的独白	28
学神李凌霄：以勇气致青春	30
颤抖吧，误以为大学很无趣的人们	31
古代“高考落榜者”出路在哪儿	32
上大学前要做的三件事	34
张嘉佳：差生与学霸交替出现的青春	36
张爱玲：一生无文凭	38
推荐给中学生的外国名著	7
差生、学霸和学神的区别	25
文理不分科后，如何学？	27

如何克服考场上的“发挥失误”	35
----------------------	----

留学规划：留学指南，踏出国门之旅

去留学，先转变观念吧	39
名师课堂	
出国留学要做好留学规划	40
别当世界学堂里的“留学垃圾”	41
盘点留学省钱的六大高招	42
热门国家留学花销早知道	43
关于留学的八大误区	44
为什么美国顶尖大学的学生很少偷懒	46
牛津不一样	49
你该读一所什么样的大学？	50
意林视野	
假如我的青春在哈佛	52
横扫美国高考的中国牛人为何屡被名校拒收	53
美国精英大学录取了什么样的学生	54
牛津大学的面试很“凶悍”	56
尼泊尔：上“私学”更爽	57
精英学校毁精英	58
写在浴帘上的美国历史作业	59
牛津的怪才们	61
名校汇聚的美国的“海淀区”	64
可怕的哈佛，可敬的哈佛	66
这些名人是什么学历？	45
留学之前，你准备好了吗？	65
亚洲大学前十强	68

Contents

职业规划：解码职业，给理想加点糖

压力与高度	69
名师课堂	
中学生职业规划不早了	70
文史哲亲近哪些职业	72
让性格与职业规划“在一起”	74
被嘲笑梦想	76
为啥这些“专业”火了，“就业”却冷了？	78
意林视野	
哈佛商学院毕业前最重要的一堂课	80
去华尔街擦皮鞋的哈佛高才生	81
《致青春》中的四类职场角色	82
越平凡，越有选择权	83
学长学姐告诉你，选错专业毁一生	85
奇奇怪怪的谋生者	86
赵柏闻：高中肄业生研究“天才基因”	87
“逃离工科”为哪般	
——德、美、日三国的工科教育优势全知道	89
那些事儿你知道吗	
美国被低估的十大高薪职业	90

个性规划：自己代言，做最独特的你

每个人都是天才	91
名师课堂	
个性是否需要刻意追求	92
谁是真天才	94
命和运是会改变的	95
奥巴马给美国中小学生上的开学第一课	96

比知识更重要的20种经典思维	98
青春期的你有这十大心理矛盾吗	100
傲慢成就的斯坦福	102
意林视野	
你也可以不平凡	104
可我不想有出息	105
她凭什么打动12所美国名校	107
世界是用来探险的	109
没有人能够偷走你的梦想	110
常做久安，无关快慢	112
最“酷”的90后女孩——马拉拉	113
青春就是拥有一切，又一无所有	115
北京大学起床协会：	
叫醒你的不是闹钟，是梦想	116
你相信美国国旗是由一个	
17岁的高中生设计的吗？	118
森女、萝莉，你是哪款	120
那些事儿你知道吗	
出卖你性格的7个小动作	103
“起跑线”上的建议	106
强迫症的九大表现	108
不要跌倒在常识里	111

时间规划：年轻的你，每秒都应珍惜

精准到秒的德式生活	121
名师课堂	
中学生别输在时间管理上	122
规划运动时间能影响成绩	124
“从天而降”的刘墉	125

给理想一点儿时间	126
意林视野	
千奇百怪的“成人礼”	128
成长是对时间的侧隐之心	129
美国人的时间观念	131
那些事儿	
青少年周末补觉影响学业	130
每天阅读6分钟能减少2/3以上的压力	132

财富规划：即使年轻，你也可以富有

18颗樱桃的故事	133
名师课堂	
青少年课余理财进行时	134
洛克菲勒孙子零用钱处理细则	136
美国富豪如何给子女留财产	137
我为什么不去继承父亲的事业	138
天赋与选择就是财富	140
意林视野	
在淘宝上卖故事的人	141
国外青少年怎样理财	143
“抠门儿”富人的守财之道	144
“富八代”会拥有怎样的生活	145
孩子，我花的是自己的钱	148
那些事儿	
年轻人理财三步曲	142
美国家庭的金钱观教育	147

情商规划：掌控情绪，逆转人生轨迹

贵族首先是精神的	149
----------------	-----

名师课堂

做别人生命中的加号	150
你永远不会从成功人士嘴里听到的说法	151
独立思考比盲目听话更重要	153
不管有没有人注意到你，都要做到最好	154
花开的时候吵到你了吗	156
南开中学的“容止格言”	157
谁的成长不是惊心动魄的	158

意林视野

半途而废的人生很美	159
别钻进青春的死胡同	160
杨澜写给女儿的十条人生忠告	162
要记得你心里的梦	

——第85届奥斯卡最佳导演获奖感言 164

德国式阅读的力量	166
站在第一位置的人不一定是胜者	168
别让自己成为“享受无力”的人	170

那些事儿

蘑菇定律	152
中学生焦虑，如何自救	161
心无挂方快乐	165

人脉规划：灵活交友，玩转人脉“怪”圈

没有人是一座孤岛	171
----------------	-----

名师课堂

成功者的人脉黄金法则	172
何炅：金牌主持的好人缘	173
为什么高中时建立的友谊特别牢固	175
牛顿定律适用交际	177

Contents

休学之后，我找到了人际关系的真谛	178
意林视野	
苹果公司的“后悔药”	179
美国高中怎样培养学生领导能力	180
五种人脉比金钱重要	182
那些事儿	
何为人脉	176
人生修养六种智慧	181

魅力规划：气质风度，因身心而美好

做一弯美丽的月亮	183
名师课堂	
人生的第二志愿	184
美国第一夫人告诉你： 读万卷书不如行万里路	186
坚持住梦想最有价值	189
“吻”出精彩人生	191
一份迟到161年的更正声明	193
看不见光，那就自己发光	194
意林视野	
美妙小姐的美妙生活	196
芬兰，试卷背后有答案	197
生活如此美好，需要你的微笑	198
美国高效能孩子的七棵习惯树	200
遇见青春遇见你	201
复旦“门萨女神”：努力做好自己的事 ..	204
我曾经是个失败者	207
那些事儿	
这样的姿势才能拍出文艺范儿	185

给青少年的公开信	193
我们为什么读书	195
魅力气质课堂	199
众症时代	206

幸福规划：经营情感，幸福从心开始

最美的自己	209
名师课堂	
人生有三件事不能俭省	210
吴尊：我不是花美男，是超人好老爸	211
青春期不能不知道的十个问题	213
即使你平庸，父母也未必会失望	214
只有自己先成长了，父母才会成长	216
意林视野	
我认为是的幸福	217
不完美生活的美好	218
就算选错，人生也不会毁了	220
真正的“教父”规划幸福	222
如何嫁给美国总统	224
成长不是一个人的事	226
当五百万分之一遇到八年	227
成功不过是我坚持了，而你没有	229
那些事儿	
哈佛的幸福箴言	219
什么样的人更幸福	223
9句话最伤父母心	228
拥有幸福的9个步骤	230
索引	231

学业规划:

轻松上阵，我为自己读书

影响你韧性的六项准则

□[美]艾尔·塞伯特 杨柳/译

我们正处在一个动荡的时代，对很多人来说，这世界变化太快。与那些总是把自己当成受害者的人相比，容易复原的人在面对千变万化的生活时，拥有很明显的优势。

一项可靠的调查结果显示，态度和信念能左右你的韧性程度。

1. 当生活受到干扰而发生改变时，你的处境将永远改变。你不是变强就是变弱，不是变好就是变坏。你拥有决定哪些方式适合自己的能力。

2. 当你与逆境或破坏性的变化做斗争时，你的想法和习惯可能造成障碍，也可能构建克服困难、让事情变得更好的桥梁。

3. 一味地抱怨他人，将使你停留在没有韧性的受害者状态，这将使你无法采取反弹的行动。

4. 生活是不公平的，这对你来说可以成为一件好事。复原来自你认为自己对克服逆境负有责任。你与逆境和挫折斗争、反弹的过程和经验，可以发展你本不知道自己拥有的优势和能力。

5. 你独特的复原优势，来自学生时代就开始的自我激励和自我学习管理。

6. 自知之明能够令你更富韧性，因为你的反弹能力必须来自自己创造的独特方式。自知之明来自自我观察、不断试验和吸纳接受各种反馈信息。●



高考文理不分科，学业规划要趁早

□冉 阳

千军万马挤一座高考独木桥，高二、高三先是闭门苦读，等高考结束填报志愿时再考虑自己的兴趣爱好……这种“一切为了高考，一切等高考之后再说”的模式今后可能行不通了。随着上海、浙江高考改革的试点方案陆续公布，文理不分科等高考改革的举措让更多的人将目光聚焦在了学生的“选择能力”和“自主学习能力”上，聚焦到了“生涯规划”这个关键词上。

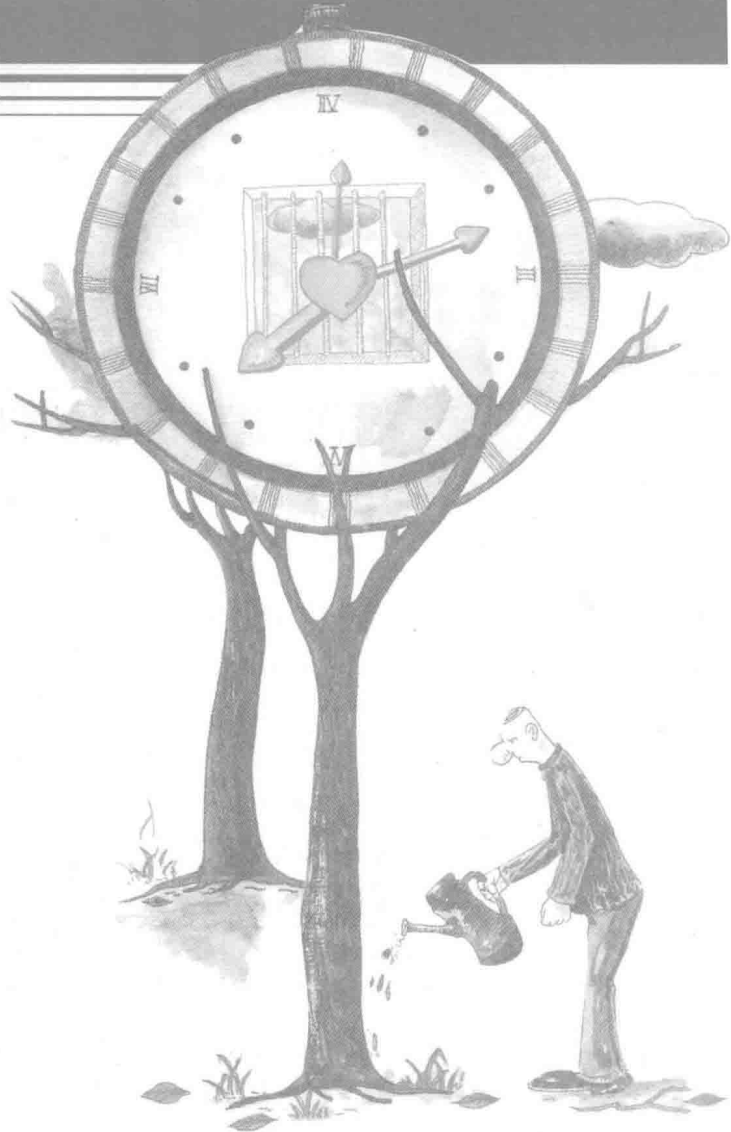
现状：学生对于未来的职业规划很迷茫

这几天，北京京源学校副校长孙清亚在朋友圈转发了一篇文章，引起圈内不少人的共鸣。

文章里提到，近年来，北京本科高校放弃报到的新生人数一般占新生总数的1%到2%。学历层次较低的高校，放弃报到的学生比例有的超过10%甚至更多。对于这种大学新生“爽约”现象，孙清亚直言：“这就是生涯规划教育缺失的表现。”

“很多学生对于自己的未来职业都很迷茫，只知道读书考大学，考出高分进名牌大学，但他们对自己没有明确的定位，不知道自己喜欢什么专业，将来适合从事什么职业，从而导致高考填报志愿时常常犹豫不决。不少学生在填报高考志愿前两天才开始思考自己想报的专业，有的干脆是父母代为填报。”全国人大代表、中学教师刘宏艳也表达了同样的观点。

前不久，《中国青年报》社会调查中心发起了一项针对大学生选择专业的调查。结果显示，在填报志愿时，仅有13.6%的人了解所选专业；



71.2%的大学生受访者表示，如果有可能，想重新选择一次专业。对此，刘宏艳认为，“这不仅对其实现人生价值和个人发展不利，而且是教育资源的极大浪费”。

分析：新高考模式呼吁生涯规划教育

顺应高考改革的风向，不少教育界人士提出应重视并加强生涯规划教育，并把这类教育延伸

至中小学。

根据浙江省新高考方案，高考总成绩为统一高考的语、数、外3门课，加上3门高中学业水平考试成绩（从史、地、政、物、化、生、技7门课程中选）。这意味着学生有了更多的选择自主权，而与此相对应的是，在中学时代，学生就应该对自己的未来职业有较为清晰的规划。

职业规划专家、浙江大学宁波理工学院就业处廖海鹏分析认为：“在新高考模式下，高中生不能再一味地追求高分，除了学习课程，更应了解社会，了解自我。在这种情况下，生涯规划教育应该延伸到中小学阶段，家长和学校应该有意识地对此进行关注，关注孩子的兴趣点，或者是让孩子发现自己的兴趣所在。”

廖海鹏认为，中学阶段是一个人认识自我的重要时期，让高中学生尽早对自己的人生有个规划，可以使他的学习目的更明确，也可以避免他进入大学后遇到很多不可预知的麻烦。

建议：学生要在高一树立一定目标

在新高考政策形势下，高中生怎样规划自己的职业生涯？学校和家长又可以做些什么？

在刘宏艳看来，“职业生涯规划”应作为一门课程规范地进入高中课堂，将职业生涯规划课程以选修课的形式给学生开设，并且规定每学期不少于10课时。同时她还提出建议，职业生涯规划教育可以作为一项主题性综合实践活动，活动形式可以是“职业体验”“与企业零距离接触”等主题内容，让学生随时随地获得职场经验和职业体验。

廖海鹏认为这个阶段的学生要多了解自我，主要内容是了解自己的兴趣爱好、性格、能力与特长等，这也可以通过一些软件来进行测试，进行自我认知。在此基础上，学生更应该了解社会，多参加社会实践课程，增加社会阅历，体会职业感受，这会对自己的职业规划起到积极作用。“比较理想的状态是，学生在高一开始，就要对自己的兴趣，

对将来要报考的学校、专业选择和职业规划有一个较为清晰的目标。”

孩子的生涯规划家长要做四件事

谈及生涯规划教育，北京第十一中学校长果淑兰首先提及了著名作家柳青曾经说过的一句话：

“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。”果淑兰认为，中学时代恰逢这样的紧要之处。而之所以紧要，一个重要原因是面临未来人生的多种选择，面临今后生涯的规划。

在果淑兰校长看来，中学生的生涯规划应该是一个循序渐进的过程，这个过程应该包括以下阶段和步骤。

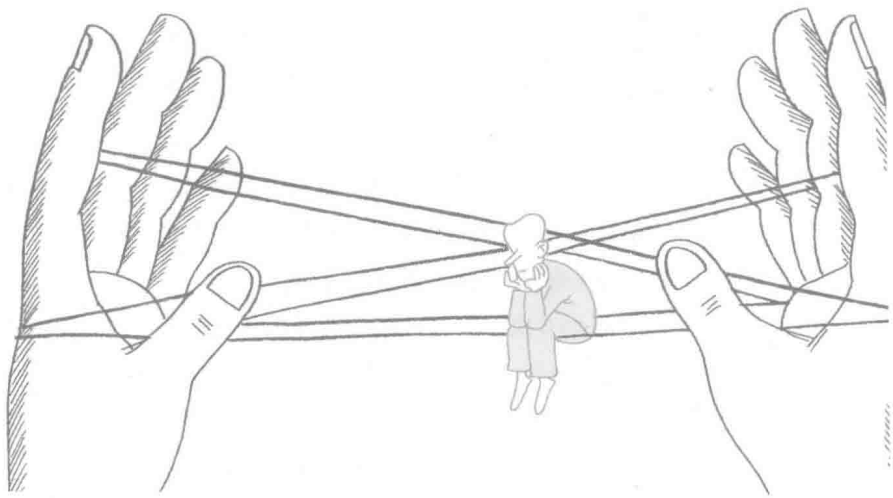
首先，了解孩子的兴趣和特长所在。父母在平常就要对孩子的行为用心观察。一旦发现孩子对某一事物特别有兴趣，就要及时给予鼓励和支持，抓住孩子兴趣的“闪光点”因材施教，引导孩子沿着自己的兴趣走向成功。学生的兴趣所在、长项和短板，家长最清楚、老师最清楚。

其次，了解当今社会的人才需求和孩子的职业倾向。可以通过各种信息渠道了解各类职业及从业要求。美国学者霍兰德认为，职业兴趣分为社会型、企业型、常规型、现实型、研究型、艺术型六种类型，每个人都有与之对应的典型的职业倾向。家长可以根据孩子的特点，进行从业优势的综合分析判断，形成比较符合实际的结论性意见。

再次，帮助指导孩子确定合适的目标。父母一定要记住的一点是，不符合社会需求和个人实际的目标，只会让孩子做无用功。巴黎一家现代杂志曾刊登这样一个征答题目：如果有一天卢浮宫突然起了大火，而当时的条件只允许从众多艺术珍品中救出一件，请问你会选择哪一件？在数以万计的读者来信中，一位年轻画家的答案被认为是最好的——选择离门最近的那一件。在成功的道路上，如果你有三种以上的目标可供选择，那么最佳选择

往往不是最绚丽动人的那一个，而是离你最近、最容易实现的那一个。因此在设定目标时，目标的难度要符合孩子的实际情况。

最后，激发孩子对理想目标的向往和追求。在追逐梦想的同时，别忘了鼓励你的孩子，让孩子为实现自己的梦想展开行动，不断督促孩子朝着理想的目标迈进。要教育孩子明白，人的一生无论是在生活中还是学习上，都会有许多难以预料的困难。面对这些问题和困难的时候该怎么办？标准答案只有一个，尽全力去努力。



国外如何做生涯规划教育

美国：

职业生涯教育从六岁开始

美国有一个国家职业信息协调委员会，该委员会早在1989年就组织制订、发布了《国家职业发展指导方针》。该指导方针提倡规划职业生涯教育要从六岁开始，他们把所有的人群分成四类，第一类是小学，第二类是初中，第三类是高中，第四类是18岁以后，不同的时间段有不同的职业生涯分工。规划要求孩子学会对自己的兴趣、专长、特点、能力等进行“自我认识”，还要学习职业决策和进行“职业规划”。

日本：

高中引入职业课程

在日本，无论小学、初中还是高中、大学，都认识到职业生涯教育的重要性，并根据其理念付诸实践。从2006年开始，日本的《高中学习指导要领》就扩大了职业课程的选修科目，加强了生物、生命科学、制造业、通用技术类科目，对农业、工业、商业等传统职业课程进行了修改。日本文部

科学省从2000年起，用3年时间开展了专业教师培训，还为高中学校提供了职业教育课程所必要的设备、实习与实验经费。

澳大利亚：

学习计划中需做未来规划

澳大利亚高中会考中学习计划占10%。澳大利亚的南澳政府正在进行新的教育改革，新的教育体制课程设计在高中会考中加入10%的学习计划考核，在学习计划中学生需要对未来做一个规划，鼓励学生对未来进行深入思考，选修感兴趣的课程。

加拿大：

小学会安排不同的“职业日”

加拿大的职业生涯教育重点放在中学阶段。加拿大也是从小就开始注重培养孩子的职业观念，在小学阶段，学校就会安排不同的“职业日”邀请学生家长或社会人士到学校做职业介绍，但深入的职业生涯教育还是放在中学阶段。中学阶段一直开设职业规划课程，分阶段对学生进行针对性的职业指导。比如，老师会安排学生上一个职业规划网站，通过测评来选出自己的职业爱好，并就最喜欢的两个职业再分别回答该职业的利与弊是什么，等等。