

中学版

Middle 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



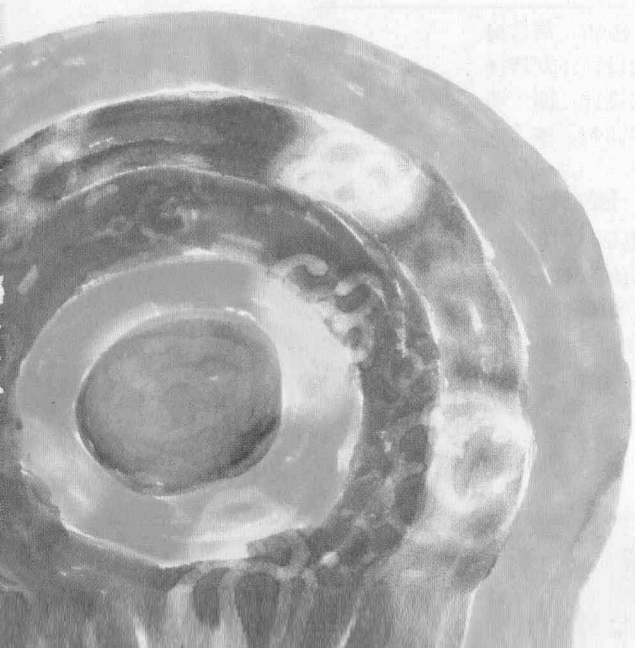
中学版
Middle School Edition

Career Management
— *Experiential Learning*

生涯规划

— 体验式学习

主 编：	黄天中	吴先红	
主 审：	俞国彪	赵军燕	
编 委：	赵军燕	袁辉祥	樊召锋
	袁辉祥	张洪烈	许秀珍
	范国强	罗小华	卓重池
	王双艳		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(中学版)/黄天中,吴先红
主编.—北京:北京师范大学出版社,2010.8
ISBN 978-7-303-10859-6

I. ①生… II. ①黄…②吴… III. ①中学—毕业生—
职业选择 IV. ① G637.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 036952 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

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:北京京师印务有限公司
经 销:全国新华书店
开 本:184 mm × 260 mm
印 张:13.5
字 数:245 千字
版 次:2010 年 8 月第 1 版
印 次:2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价:29.80 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:刘博扬
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 丽

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

序 | Foreword

“教育首先是人学”。培养什么人、怎样培养人，是摆在教育工作者面前的一个永恒课题。在深入推进素质教育的进程中，如何遵循教育规律，如何遵循人的成长规律，积极探索科学育人的方式方法，成为广大教育工作者的矢志追求。黄天中教授和吴先红博士精心研究并大力推行的“生涯规划与体验式学习”课程，正是一种极有价值的探索和试验。

“生涯规划与体验式学习”，就是致力于把素质教育落到实处的一种教育模式，让每一位学生从充分了解自己、认识自己开始，正确认识自我，正确面对成绩与挫折，充分挖掘自己的学习潜能，让具有不同性格特质的学生学会正确规划自己的未来，快快乐乐学习、快快乐乐生活、快快乐乐工作，学会更好地学习与生活。黄天中教授和吴先红博士主编的《生涯规划——体验式学习（中学版）》一书，正是这种育人理念的体现，凝聚了他们的教育心得和教育实践。“生涯规划与体验式学习”这门课程，在重庆开始试点并进行了推广，受益的不仅仅是孩子们，还有广大的学生家长们。

黄天中教授和吴先红博士不仅对教育很有感情，而且深有研究。黄天中教授作为全球著名的华裔学者（曾于 1997—2002 年担任加州阿莫斯壮大学校长）美国纽约州库克大学副校长，应邀欣然担任我市第二外国语学校的名誉校长。他对教育事业的执著和先进的教育理念，给我留下了深刻的印象。黄天中教授自 2002 年开始在中国内地推广“生涯规划一体

验式学习”，从大学生生涯体验课程、中职学生的生涯体验课程、高职学生的生涯体验课程，到今天的中学生生涯体验课程，至今已经十多年了，其间不断地与老师、学生、家长接触，多次举办各种研讨与交流活动，积累了丰富的经验，课程也越来越切合学生的需要。吴先红博士既是一位有追求的企业经营管理人员，又是一位有理想的教育工作者，由他担任校长的重庆第二外国语学校，是我市的一所市级重点中学，近年来各项工作成绩斐然，为推进素质教育做出了重大贡献。

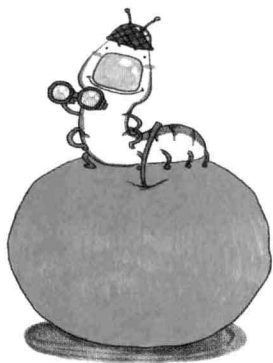
在大力推进教育公平的今天，我们不仅要真正做到“学有所教”，更应该让广大青少年学生能够“学有所成”。基于此，我们希望有更多的孩子和家庭通过“生涯规划与体验式学习”这一课程的学习，能够拥有一个更加美好快乐的人生。

重庆市教育委员会主任

彭智勇

2010年7月

主编心语



《生涯规划——体验式学习（中学版）》的出版，是一颗感恩、惜福、分享之心的呈现，这个过程也是我们感悟生存、领悟生命、享受生活、参与职业生涯的真实写照。感恩：感恩国家的改革开放政策，给我们提供了发展事业的机遇与平台，让我们拥有了一份值得珍惜的事业，也让我们找到了成就感和尊严。感恩教育改变了我们的命运。惜福：我们珍惜目前生涯发展领域已取得的成绩，决心发挥主观能动性和严谨的科学精神，把新出现的问题和课题研究好、解决好。分享：自1985年以来，我们已与中国多所大学师生一起分享生涯规划与体验式学习课程，并取得丰富的实践经验。我们所出版的大学版《生涯规划——体验式学习》和中职版《体验生涯》也先后获奖。

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，我们推出这本中学版《生

涯规划——体验式学习》，希望能与更多关注中学教育的教育工作者、中学生和家长们一起分享，让处于生涯探索期的孩子们学会如何创造性地解决生活中的各种问题。

“生涯规划与体验式学习”其实与素质教育、道德教育、心理健康教育有异曲同工之妙、殊途同归之实，它是这些课程的综合，也是把这些课程落到实处的教育。在与全世界65亿人同时竞争的今天，中学生只是会学习书本知识是不够的，具有创新力、执行力、竞争力是未来社会生存所必不可少的。当成绩值PK个性值时，“生涯规划与体验式学习”更注重的是个性值，所以中学生在注重学习知识、考入名校的同时，更要重视激发个人的内在价值和潜力，培养个人兴趣，通过不同的自我实际体验，去“做中学、玩中学、错中学”。中学生还应在充分了解自己的前提下，选择更适合自己的发展方向，即使遇到挫败，也能够很好的面对，规划适合自己未来的生涯全程。

本书最大的特点是用体验式学习、创造性思考来解决生命、生活和生存中出现的问

题，以全球化、未来化、信息化的视野来规划自己的职业生涯。我们的中学生，是中国未来的接班人，我们要树立起“只要有我在，中国一定强！”的信念，要明白我们的任务不是简单的考试、做作业，而是要创造性地去解决生活中的各种问题。我们要让这门课给我们带来成功，而不是简单地学会找工作；我们要通过这门课学习了解自己、了解职业、认识自己居住的家庭、国家、地球村与我们自己本身的关系，从而关心世界、关心国家的未来，成为真正意义上强大中国的接班人。

本书的编写源自2009年重庆市第二外国语周年校庆期间，于重庆希尔顿酒店举行的“快乐生涯你我他”活动，与会的学生家长对中学生生涯规划表现出前所未有的热情，因此，在各方力量的支持下，我们将中学生生涯规划的内容进行了更加规范的整理，编写了本书。借此机会，要特别感谢重庆市教育委员会彭智勇主任的支持和督导！感谢中国人民大学心理研究所所长俞国良教授于百忙中审阅书稿并全方位指导！感谢赵军燕博士、樊召锋博士、许秀珍教授、袁辉

祥院长、张洪烈教授、刘丽霞老师以及重庆第二外国语学校的卓重池执行校长、范国强副校长、罗小华主任、王双艳老师等编委辛勤参与编写！感谢北京师范大学出版社周雪梅博士殚精竭虑的支持与参与！

本书采用出版物防伪码作为学习卡账号，同时配套学习卡资源。用封底右下方的防伪码，按照本书最后一页的“如何让本书给你带来成功”进行操作，即可获得相关学习与教学资源。本书每一主题均有“创意作业”，读者可在使用学习卡账号登录后，提交创意作业，即可参加我们一年一度的创意作业大赛。

谨以此书献视教育为良心事业的前辈同仁，孩子们的父亲母亲和国家未来的主人翁一同学们。

黄天中、吴先红 谨上

2010年7月

目录 | contents

第一单元 生涯体验



- 002 主题 1 生涯规划——画出生命彩虹
- 008 主题 2 体验学习——享受美丽人生
- 013 主题 3 生命意识——认识生命和尊重生命
- 019 主题 4 生命实践——关爱生命和发展生命

第二单元 创意思考



- 024 主题 5 创意思考——如何解决问题
- 029 主题 6 转换思维——为创意插上翅膀
- 034 主题 7 创意行动——将创意付诸实施
- 040 主题 8 创意人生——创造性人格

第三单元 认识自我



- 048 主题 9 我的情绪和人格——给真我一面旗帜
- 053 主题 10 我的兴趣和能力——天生我才必有用
- 060 主题 11 我的理想和信念——人生的导向标
- 066 主题 12 我的价值观——心中的那杆秤

第四单元 人际关系



- 073 主题 13 我们与我——性别角色和生活角色
- 078 主题 14 父母与我——父亲母亲亲情进行时
- 083 主题 15 老师与我——师爱，温暖一生的烛光
- 088 主题 16 同学与我——愿友谊地久天长

第五单元 生活方式



- 094 主题 17 压力调适——给生命能量一个出口
- 098 主题 18 时间管理——提升生命质量
- 104 主题 19 个人理财——为你的才智喝彩
- 109 主题 20 休闲时光——修筑停泊生命的港湾

第六单元 学习之旅



- 115 主题 21 学习列车——规划学习，培养能力
- 120 主题 22 大学与我——个人特质与大学专业
- 126 主题 23 求学路径——条条大路通罗马
- 131 主题 24 终身学习——快乐的学习之旅

第七单元 生涯探微



- 137 主题 25 大学梦寻——人生目标从这里起飞
- 142 主题 26 自我教育——大学生活中的自我实现
- 146 主题 27 生涯愿景——专业与职业的对接
- 152 主题 28 职业规划——为出征做好准备

第八单元 职业志业



- 158 主题 29 生涯资讯——职业资料的分析与整合
- 163 主题 30 生涯抉择——小决定，成就大未来
- 169 主题 31 就业创业——职业行动与实践
- 176 主题 32 事业志业——与未来的成功共舞

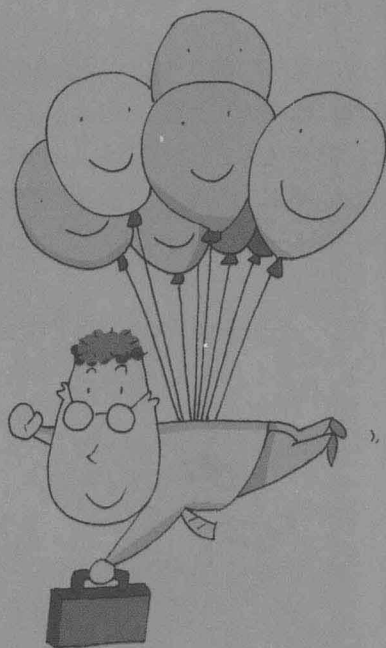
第九单元 体验生活



- 183 主题 33 体验生命——公共健康与环境的体验
- 189 主题 34 体验社会——社会福利项目的体验
- 195 主题 35 体验文化——跨文化学习的体验
- 201 主题 36 体验职业——公司、机构或组织的体验

第一单元

生涯 体验



播下一粒种子，可以孕育绿的浓荫；
展现一缕微笑，可以拥有整个春天；
编织一个梦想，可以彩绘未来的远景；
设立一个目标，可以坚定前行的方向。

生命充满无限的可能，
怎样才能拥有精彩的人生？
生涯体验，让梦想成为未来发展的动力，
在体验中不断丰富自己的心灵；
生涯规划，让目标成为人生抉择的灯塔，
引领我们避开险礁暗石，
从而润泽整个人生。



主题一 生涯规划——画出生命彩虹

有位哲人曾经说过：我们不能决定生命的长度，但可以拓展生命的宽度。生命的宽度就是我们的生涯，有着其长度无可比拟的精彩。拓展生命的宽度，就是在青春路上留下奋斗的足迹，唱响美妙的人生之歌；拓展生命的宽度，就是为理想而奋斗，让生命充满诗意的色彩和无限的可能；拓展生命的宽度，就是把成长当作自己的责任，为自己规划一个璀璨亮丽的人生。同学们，生涯规划，你准备好了吗？

——只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。



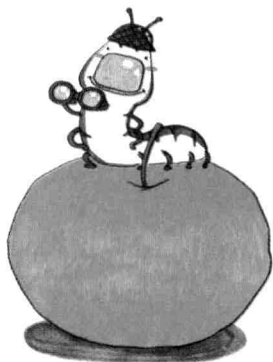
生涯故事

有四只毛毛虫，从小一起长大。有一天，它们到森林里寻找苹果吃。

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一株苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树，当它看到其他的毛毛虫往上爬时，就稀里糊涂地跟着往上爬。它不知自己到底想要哪一种苹果，也没想过怎么样去摘取苹果，只好一切全凭运气了。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定自己的目标是找到大苹果。于是它慢慢地往上爬，遇到分支的时候，就选择较粗的树枝继续爬。终于，毛毛虫找到了一颗大苹果，它刚想高兴地扑上去大吃一顿，但是放眼一看，发现这颗大苹果其实是全树上最小的一个，如果它选择另外一个枝杈，就能得到更大的苹果。

第三只毛毛虫知道自己想要什么苹果，为了更好地达到目标，它研制了一副望远镜。通过仔细搜寻，它发现了苹果树上一个最大的苹果。于是，在很多通向大苹果的路径中，经过



反复思考、计算，它终于选定了自己的道路，开始缓慢地朝着目标爬去。然而，当它爬到那里的时候，苹果已经因熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫知道自己想要的是什麼，也知道苹果将怎样长大。当它用望远镜观察苹果时，它的目标并不是大苹果，而是一个青涩的小苹果。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，小苹果正好长成成熟的大苹果。结果它如愿以偿。

其实，我们的人生也是如此。当我们走出中学校门的时候，就要努力去寻找属于自己的苹果。同学们，你们可曾想过，该怎样规划我们的未来，从而拥有精彩的人生？



生涯是什么

有人说，生涯像一座无尽的宝藏，惟有历尽千辛万苦，才能挖掘到属于自己的珍宝；有人说，生涯像一座陡峭险峻的高山，惟有不懈的求索、顽强的毅力，才能披荆斩棘，最终一览峰顶的奇妙壮丽；还有人说，生涯就像大海中漂泊的船只，惟有坚定不移地驶向目标，才有希望到达理想的港湾……

不同的人，对生涯有着不同的理解。简单地说，生，就是生命或人生，涯就是边界的意思。生和涯合在一起，指的是人生的边界，也就是人的生命历程。也可以说，生涯就是我们一生中所扮演的各种角色的总和。我们要扮演什么角色、选择何种职业、想要过什么样的生活，都是生涯的一部分。

★生涯是有方向性的

生涯不是一个固定的点，而是有方向的。人生好比一次漫长的自助旅行，需要我们做自己最佳的导游：在成长的路途中，我们需要不断设定和调整目标，明确自己的方向。

★生涯的发展是连续不断的过程

未来的职业生活不会占据我们的全部生命，而生涯的发展却是一生中连续不断的过程，仿佛一条绵长的生命线，从过去发展到现在，从现在延伸到将来。

★每个人的生涯都是独一无二的

我们和别人可能有相同的职业，在生活中扮演的角色也可能相同，如都是学生、子女等，但是我们扮演每种角色的方式和态度却具有自己的独特性。每个人的生涯是不同的，生涯是我们个人主动以自己的方式来塑造的，生涯的过程就是“我”这个主体发展的过程。

生涯发展阶段

人生的历程，如同春夏秋冬，有春的绿野，草色青青；有夏的蓬勃，绿荫华盖；有秋的收成，金黄闪耀；有冬的消褪，天心月圆。生涯大师舒伯将人一生的生涯分成成长期（出生～14岁）、探索期（15～24岁）、建立期（25～44岁）、维持期（45～64岁）、衰退期（65岁～）五个阶段，每个阶段都有其发展的任务与特色。

生涯规划

小时候，我们会为了买一件喜欢的东西而开始储蓄计划，并最终如愿以偿。对于宝贵的生涯，我们又怎能够随随便便把生命托付给没有方向盘的时光列车？

生涯规划就是对自己未来的生活进行有目的、有计划、有系统的安排。生涯是一片沃土，等待我们投入时间和智慧去计划开垦，使它结出令人欢欣的硕果。我们可以从三个方面来看生涯规划：知己、知彼、抉择与行动。

知己：了解自己

对自己的兴趣、能力、价值观有了比较清晰的认识。



知彼：认识外在的环境
通过收集外界的信息来认识环境。



抉择与行动

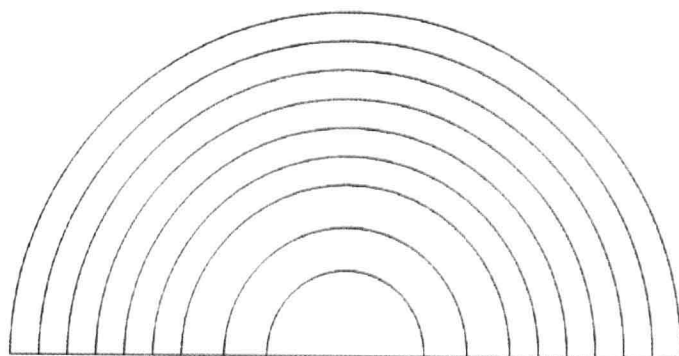
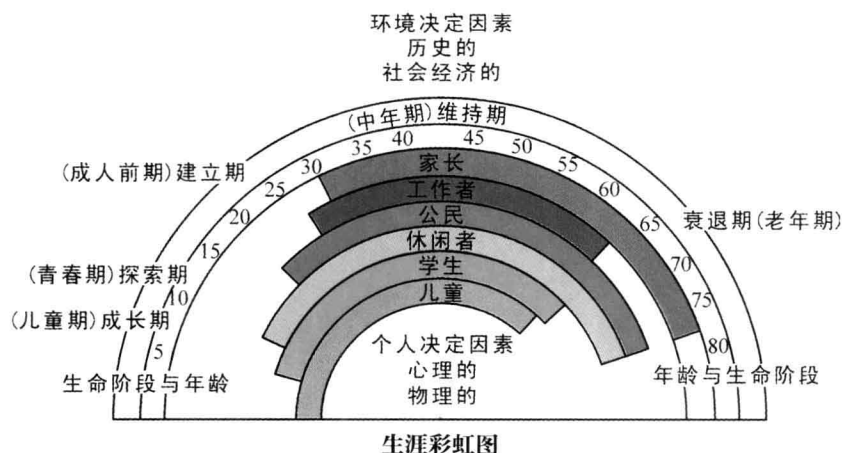
在知己、知彼的基础上，利用行动在自己的生涯中寻找一个适当的定位。



生涯探索活动

【画一画】我的生涯彩虹

著名的生涯学者舒伯，将人们一生的生涯历程比喻成一道跨越天际的彩虹。七彩缤纷的颜色是我们在一生中扮演的各种角色，有儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家长……无论天气如何变化，我们都能够主宰自己的彩虹生涯，让美丽永远照耀我们的心灵。请参照舒伯的生涯彩虹图，画出自己最和谐的人生彩虹，让每个角色都为自己的人生添彩！



我的生涯彩虹图

第一步：参照舒伯的生涯彩虹图，在“我的生涯彩虹图”中最外围的弧线上写上年龄，在每两个弧形之间的间隔中写上六种不同的角色名称。

第二步：根据自己的现实或预想的将来状况，判断在某个年龄阶段你把主要的时间和精力放在了哪个角色上，把该年龄阶段对应的角色弧形涂上某种颜色。

第三步：画完所有年龄对应的所有角色的彩虹后，分析一下自己在某些角色上投入的时间和精力是否符合你本身的期望。

将你的彩虹图和周围同学一起分享，看看你的彩虹图是否和别人的相同？别人的彩虹图对你有哪些启发？

【想一想】我的角色我做主

在日常生活中，我们每个人都扮演着多重“角色”，如“子女”“兄弟姐妹”“朋友”“学生”等等，在你所扮演的角色中，你认为哪三个角色最重要？请把它们分别写在船上的箱子上。

如果你在大海中航行，这三个箱子

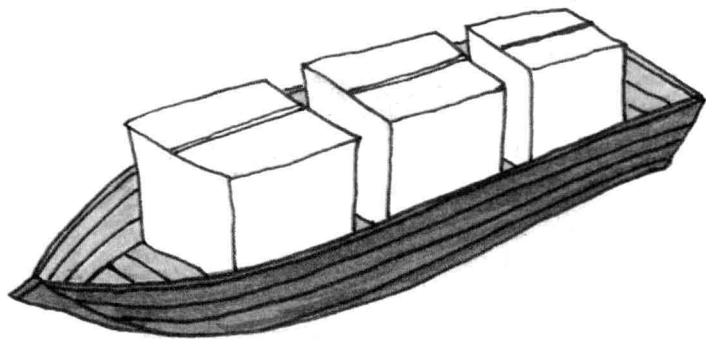
是你最宝贵的财富。风浪袭击着你的小船，

沉重的箱子让你的小船不堪重负。

为了减轻负担，你不得不丢掉一个箱子，

你会先丢掉哪一个？

又一阵风浪袭来，你不得不再次丢掉一个箱子，你内心充满了挣扎，最后你会选择丢掉哪一个？为什么你会这样选择？请和你的同学一起讨论并分享。



我最早丢掉的角色是 _____ , 因为 _____

我再次丢掉的角色是 _____ , 因为 _____

丢掉角色后, 我感觉 _____

最后剩下的角色对我很重要, 因为 _____



生涯拓展

在一座山上, 有两块相同的石头。三年后, 两块石头发生了截然不同的变化: 一块被雕刻成神像的石头受到很多人的敬仰和膜拜, 而另一块却受人冷落。被冷落的石头心中很不平衡: “老兄, 我们本是同样的石头, 为什么却得到不同的待遇? 我真想不通。”被雕刻成神像的石头答道: “老弟, 你还记得吗? 三年前来了一个雕刻家, 你害怕割在身上一刀刀的痛, 不让他在你身上雕刻; 而我想到日后的发展, 忍受了刀割的痛苦, 也

就有了今天的不同。”

同学们, 在和你朝夕相处的同学中, 有人不断重塑自我, 随着时光推移, 成为精美的“雕像”, 有人却依然是一块寂寥的“石头”。那么你想怎样度过自己的一生呢? 你的理想和目标是什么? 请认真思考后, 写一篇演讲稿《我的未来不是梦》, 描绘你理想的蓝图以及对未来的规划, 并展示给你的老师和同学。



创意作业

请同学们参照舒伯的生涯彩虹图, 海阔天空地设想自己未来的角色, 越多越好, 不要受任何限制, 然后记录下来。



中国生涯网 <http://www.21career.cn/>
人生大课堂 <http://www.51cap.com>



尤敬党, 吴大同. 编织生命的辉煌: 青少年生涯规划指南. 南京: 南京师范大学出版社, 2004
吴芝仪. 我的生涯手册. 北京: 经济日报出版社, 2008



主题二

体验学习——享受美丽人生

我们每个人的一生都是在体验中度过的。体验是我们生命成长中不可或缺的独特感受，没有体验就没有教育，就没有生命的成长。通过体验，我们释放心情，体会成长的快乐和心理历程；通过体验，我们对生活有了最真切的感觉和印象，在知识、技能、情感等诸方面都有所收获……随着时光流逝，我们亲身体验的事物会越来越多，这些所体验到的事情和所留下的印象一起构成了我们一生的经历。

——不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也。



生涯故事

一位音乐系的学生走进练习室。在钢琴上，摆着一份全新的乐谱。

“真是高难度……”他翻动着乐谱，喃喃自语，感觉自己对弹奏钢琴的信心似乎跌到了谷底。已经三个月了！自从跟了这位新的指导教授后，每节课对于学生来说都是高难度的挑战，不知道教授为什么要以这种方式整人。他打定主意，今天一定要和教授谈谈！看着钢琴上的新乐谱，记忆的帷幕缓缓地拉开了。

这位指导教授是个极其有名的音乐大师。授课的第一天，他给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧！”他说。乐谱的难度颇高，学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不熟，回去好好练习！”教授下课时，如此叮嘱学生。

学生练习了一个星期，第二周上课时正准备让教授验收，没想到教授又给他一份难度更高的乐谱，“试试看吧！”上周弹奏的乐谱教授一点都没有提起。学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战。

