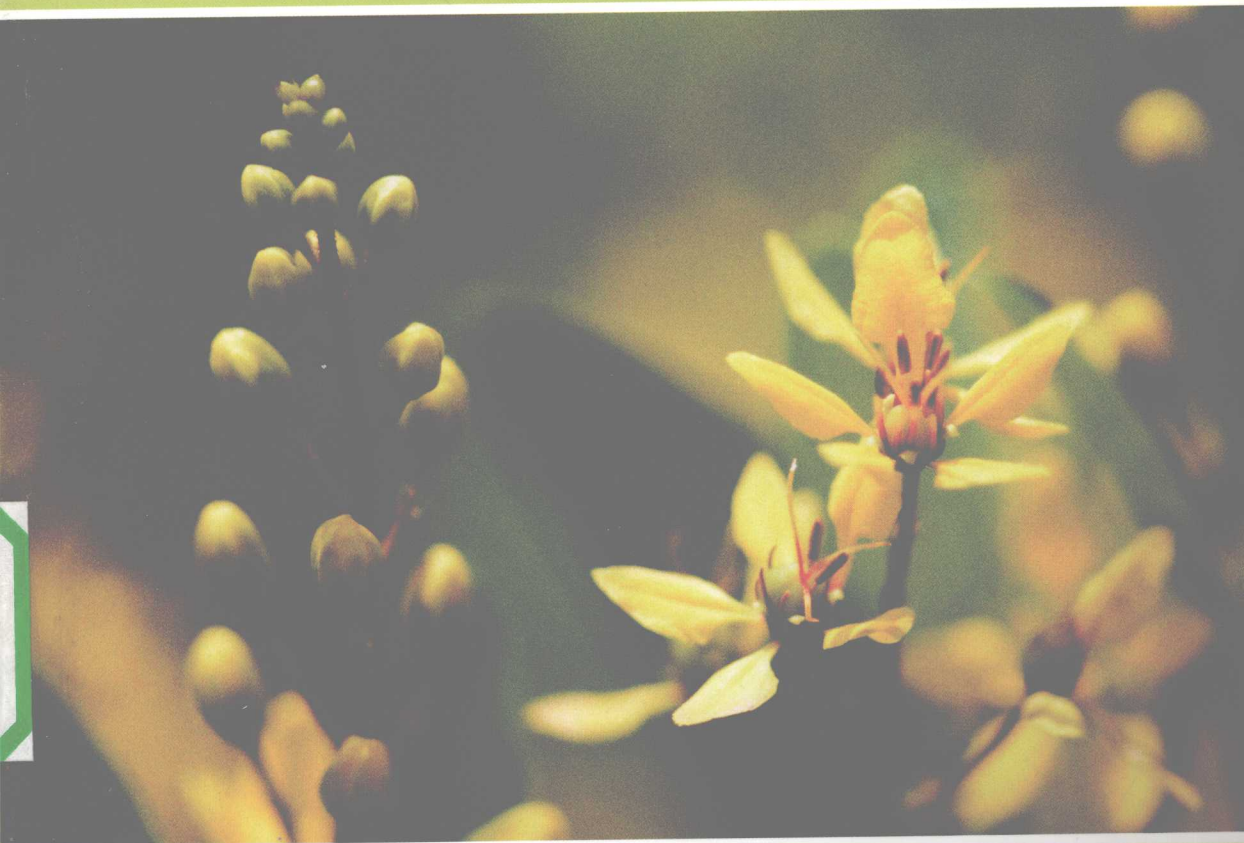


主编 郭篠

学生生涯 规划设计

XUESHENG SHENGYA
GUIHUA SHEJI



吉林大学 出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS



中学生走向卓越新支点丛书

学生生涯规划设计

主编：郭 簪

编委：(以姓氏笔画为序)

图书在版编目 (CIP) 数据

学生生涯规划设计/郭箬主编. —长春: 吉林大学出版社, 2009. 5

(中学生走向卓越新支点丛书)

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4417 - 7

I. 学… II. 郭… III. 中学生—学生生活

IV. G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 063971 号

书 名: 学生生涯规划设计

作 者: 郭 箬 主编

责任编辑、责任校对: 陈颂琴

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787 × 1092 毫米 1/16

印张: 11.75 字数: 160 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 4417 - 7

封面设计: 北京辉煌艺术设计工作室

北京市金星印务有限公司 印刷

2009 年 5 月 第 1 版

2009 年 5 月 第 1 次印刷

定价: 29.80 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431 - 88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn



序 言

一个老人坐在一个陌生姑娘的身边，都无言地低着头，周围一片寂静。突然，老人紧紧地握住姑娘的手：“别害怕，我已经没有了欲念，姑娘，只因为你长得与死去的她太像，我想再把握一下已逝去的那一份感情。年轻时没有学会珍惜，认为什么都会到来。”说完老人便婴儿般地哭泣。姑娘正是一个恋爱中的人，一下子明白了什么，也紧紧地握住了老人的手呜呜大哭起来。

同学们，你们明白了什么呢？死亡的最大功绩，就是让你们懂得了珍惜，珍惜现在，珍惜你们已拥有的生活。中学生的生活，一个人只有一次。在这极其宝贵的年华里，怎样才能算最有效地度过？怎样才能充分地利用这稍纵即逝的光阴？学业完成以后，究竟会成为一个什么样的人？中学阶段是我们学生时期很重要的一个转折期，可塑性很大，学生们应该以什么样的思想面对即将展开的漫漫人生？要想踏踏实实走好人生这段重要旅程，就要对自己的学生生涯进行规划设计。

中学生是祖国的未来，是建设有中国特色的社会主义现代化事业的新一代，你们肩负的重任直接关系到国家兴衰与民族的希望。你们正处在长身体，长知识时期，也是思想品德、知识积累形成和发展时期，你们思想单纯、爱好学习、追求上进、充满幻想、可塑性大，但由于知识经验少，辨别是非的能力差，因而容易受到各种思想的影响。目前有些学校学生思想觉悟低，拉帮结派的有之；打架斗殴乃至伤人致命的有之；小偷小摸、拦路抢劫的有之；谈情说





爱、出双入对闹出桃色新闻的有之；金钱至上、拜金主义致使同学之间不团结的有之；等等。种种现象令人瞠目，试问这些学生若不及时进行人生规划设计，能胜任时代赋予的社会责任吗？能担当起振兴中华的宏图伟业吗？答案显而易见。因此，同学们适时、适当地规划设计能使你们的人生更加亮丽。

生涯规划，在西方已有一百多年的历史，在我国台湾地区生涯规划教育已融入从小学到大学的教育辅导体系之中，但在我们内地，生涯规划这个词的引进也就是近些年的事情。大学除了刚刚成立没几年的功能不全、师资落后的“就业中心”之外，别无其他生涯规划教育，而中学人生设计教育就更无从谈起了。

12岁至18岁左右的中学生阶段是人生的黄金阶段。对于对未来人生发展满怀憧憬与希望的年轻人来说，人生是一块最佳的画布，可以五彩缤纷，尽情挥洒。另一方面，由于中学生时期常被描述为一个由童年转变而来的狂飙时期和学业繁重的时期，如果出现问题 and 偏差将贻误终生。

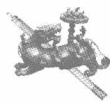
学生要学会运用生涯规划的方法，制定成长方案，进行人生设计。实践证明，这将不仅能够激发自身的学习动机促进成绩提高，更能促进人格健康发展。

但这种规划设计不是一个框架，把同学们圈在里面，从而失去了一切自由；更不是枷锁，扼杀了同学们创新的权利。这种规划设计应该是同学们的指路明灯，指引着同学们的人生之路，使同学们在人生的旅途中更加顺畅前行！

进行规划设计将从道德设计、自我评估、成才方案、实现办法等几个方面进行，通过人本化教育来强化自己学生生涯的可持续发展，通过面向全体的“生涯设计教育”与面向全程的个体化的生涯指导服务来使学生更好地了解自己的人格特点及兴趣倾向，找到自己生涯发展的需求，踏着自己设计的生涯阶梯迈向美好的未来。

只有有了正确的生涯规划设计，才能逐步意识到：职业的确





需要切合自身的特点，不再好高骛远，而考虑更加实际。让自己学会制定切实可行的目标，结合自己的兴趣爱好一一分解，最终朝着目标努力。

最后，让我们共勉，这也是我们写这本书的最终目的：

当我们回首往事，不因碌碌无为而悔恨，不因虚度年华而羞愧；当我们展望未来，会为任重道远而奋斗，更为美好前程而欢欣！

编 者

2009 年 3 月

ନିଉ ଡିଜିଟାଲ ଲେକ୍ଚର ନୋଟ୍ସ



目 录

第一章 我的未来我做主	1
全面认识你自己	3
唤醒你沉睡的潜能	9
正确分析成长环境	16
确认自己的价值观	24
张扬“自己的个性”	29
改变自己，超越自我	32
做有“理想”自我	36
第二章 设计自己生涯的灯塔	41
成功从确定目标开始	43
构建职业生涯的基点——决定职业选择的要素	46
中学生亟须职业生涯规划	52
教你选择职业生涯目标	54
职业生涯目标选择误区	59
第三章 绘制生涯导航图	69
明确规划内容	71
评价你的规划书	86
职业生涯规划误区	89





第四章 学生阶段生涯设计的关键	91
播种成长的种子	93
掌握学习方法，做学习的主宰	114
课堂上主动参与	118
学会思考	121
学会阅读	126
学会有效记忆	130
注意学习生涯中的细节问题	135
第五章 停止梦想，开始行动	139
任务具体化	141
大目标分成小阶段	144
组合不同目标	147
看准时机，及时行动	150
第六章 扬起未来的风帆	155
做终身的学习者	157
持续动力和兴趣	161
注重合作，提升自我	163
自我反思，不断进步	166
学会管理时间	168
后 记	173



第一章 我的未来我做主



古人言：“凡事预则立，不预则废。”

未来是由我们自己创造的，而要走好创造的这条路，需要有好的奠基。我们的职业生涯规划是我们的良好基石。思考未来，规划未来这对于我们的人生之路是很重要的！

随着时间的流逝，我们坐上了中学的“渡船”。而今回望从前，似乎没有什么值得可以喝彩的光辉！我们是否有明确的目标，是否在茫然前行。

我们不仅承载了父母对我们的希望，肩负着建造祖国的重任，而且我们的未来掌握在自己的手上。所以我们要把握自己要走的路，要创造自己的未来并写成一份规划来时刻警示自己那颗慵懒的心。与其浑浑噩噩地过日子，不如趁自己还年轻的时候多学知识，多做事，多明白些道理！不要让自己在失败中悲叹！

年轻无极限！

我们坚信：有了这份规划，再加上你们自己的实际努力，就会与渺茫说再见，摒弃慵懒！你们就会离成功更进一步，最终实现你们的梦想！与成功拥抱！



全面认识你自己

全面认识你自己即全面解剖自己。一个有效的生涯规划设计方案必须是在客观认识自身条件与相关环境的基础上对自己的性格、特长、兴趣、学识、技能、智商、情商、思维方式等进行全面的自我分析。弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职业面前我会选择什么等问题。

学生期间是人生的黄金时间，各方面很难定型，因此要有意识地去探索。

在西方的神话寓言体系里面，有著名的斯芬克斯之谜。狮身人面兽斯芬克斯每天都在问过往的行人一个问题：谁知道这种动物是什么，它在早晨的时候是四条腿，在中午的时候两条腿，在晚上的时候三条腿。那么这个腿不断在变化的动物是什么呢？经过的人答不上来就会被狮身人面兽吃掉。后来，年轻的俄狄浦斯在路过的时候，说出了最终的答案，他说这个动物就是人。斯芬克斯大叫了一声，就跑到悬崖边跳了下去。

这个故事在说明什么呢？说明离我们最近的往往是最难认知的。我们在整个人成长的经验过程中，可以不断地认知天地万物，增长经验，但唯独难以认清我们自己。

我是谁

我是谁？我是否有价值？我为什么要生活？我刻苦学习是为了什么？生命的意义是什么？人生的目的是什么？也许你常常这样问





自己，也许你从来没有认真考虑过。人最好的朋友是自己，最大的敌人也是自己，你同意吗？生活中我们常常评价别人，但是，我们却说不清我们自己，因为我们缺乏对自己的认识。

一个人如果能够认识自己、接纳自己，对自己有合理的期望，知道自己为什么而活着，善于利用每个成长的机会，改进自己，完善自己，他的一生就会快乐、充实而有意义。一个人如果缺乏自我认识，就会产生一种角色混淆的感觉。他会不知道自己是谁，也不知道自己属于谁，当与人相处时会感到困难，生活缺乏动力，他的潜能也很难得到有效的发挥。

当进入初中，很多学生不再只是对自身以外的周围世界感兴趣，开始把眼光转向自己，常常想要弄清楚“我究竟是怎样的一个人”，“我能成为一个什么样的人”，“我究竟应该成为一个什么样的人”等问题，这正是青春期自我意识进一步发展的表现。“自我意识”，简单地讲就是一个人对自己的认识，包括对自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣爱好、能力性格等）以及自己与周围的人的关系（如人际关系、自己在集体中的地位等）等各方面的认识。对中学生来讲，自我意识的发展和形成非常重要，只有在这一年龄段能比较正确地回答“我是谁”这样一个问题，才可能在将来有一个成熟稳定的心理状态。

认识自己，是走好人生的第一步；彻底认识自己，是人生最重要的主题。认识自己并且在人生战场中运筹帷幄，是人生的大智慧。认识自我不是一件容易的事，有些人穷其一生也未必能真正认清自我。可以说，对自我的发现和认识将伴随我们的一生。

但是认识自我也不是不可能的事情。因此，同学们要全面地看待自己，认识“现实的我”。在看待自己时要“一分为二”，既要看到自己的优点、长处，也要看到自己的缺点、短处。在学习、工作、生活中，有些人只是看到了自己的长处，看不到自己的短处，就容



易骄傲自满，阻碍自己的进步；相反的，如果只是看到自己的短处，看不到自己的长处，就容易产生悲观、消极、自卑的心理，同样阻碍自己的进步。

我们不但要认识“现实的我”，还要发展地看待自己，向“理想的我”努力。既要认识现实中的“我”，又要追求理想中的“我”。世界的一切事物都处在变化中，我们每一个人随着时间和条件的变化，也都发生着或大或小的变化。有的同学有了些缺点就认为改不好了，把自己看“死”，这样会阻碍自己的发展。

怎样认识我

怎样才能正确地认识自己？通过两个途径：

(1) 学会自我观察

自我观察就是自己观察自己。包括对自己身材、外貌、衣着等自身体质和外表状况的观察，包括对社会生活中自我形象的观察。比如，你在班级中的地位到底是怎样的，在同学心目中到底是怎样的形象等，这是最主要的。另外还包括对自己智力、性格等精神世界的观察。

观察中，要注意资料的积累。像赖宁就是写日记来观察自己。

另外，在观察中还要发展地看自己，克服困难，发扬长处，向理想的我努力。

(2) 学会通过别人来了解自己

从他人态度中认识自己。别人热诚地欢迎你表扬你，说明你在某些方面做得好或者你讨厌批评。但这里的别人是一个群体的观念，一般情况下，我们看群体对你的评价到底怎样。

与他人坦率地交换意见中认识自己。从他人的态度看是比较表层的，我们要通过与他人沟通来了解他人的想法。当然，在与他人交换意见时，态度要虚心、诚恳，要仔细倾听，要耐心地让人把话说完，在认真听后，把自己的看法告诉别人交换意见。





在与他人比较中认识自己。你在平时的学习、生活中是如何与他人正确地比较的呢？首先，要公平地与人比较（在同等条件下比较，不能以己之长，比人之短）。其次，有时要站在他人的位置上去设身处地地想一想。再次，还必须拓宽自己的比较视野（同其他班级、其他学校比较）。

看看长颈鹿和羊的故事也许对你有所启发：

当年，年少的长颈鹿与羊在矮小的花园门外，曾经有一段各自炫耀自己长处的对白。结果羊无法吃到探出花园墙头的那肥厚的树叶，长颈鹿也无法进入花园吃到那鲜嫩的青草，各自都留下了深深的遗憾。

半个世纪过去了，长颈鹿与羊又相遇在花园门外。

长颈鹿对羊说：“羊老弟，虽然我长得高大，但是我知道我只是脖子长一些，并没有其他的长处。论英俊和速度，我比不上梅花鹿，论抗寒和耐力，我也比不上你。”

羊说：“长颈鹿大哥，自从50年前我们那次相会，我就深刻认识到‘尺有所短，寸有所长’。如果我总拿自己的长处和你的短处比，那我就永远也不会进步。事实上，你可以吃到树叶，这是你的长处，同时这正是我的短处。”

长颈鹿说：“不同的身材有不同的用处，你身体矮小可以走进花园门，吃到里面的青草，我却无能为力，这也是我的短处。”

羊说：“任何事物的存在都有其存在的理由，都有其各自的优点和缺点，没有十全十美的事物，也没有一无是处的事物，所以我们都应当尊重对方，虚心向对方学习。”

长颈鹿说：“你说得很对！就是废品还可以废物利用，毒草也可以转化为肥料，当然更可以成为反面教材，使我们从中吸取教训。”

认识自己，就是要客观地评价自己，既不高估自己，也不贬低自己。认识自己，就是要认识自己的优势、劣势。通过别人认识自己不失认识自己的一种有效手段。



悦纳自我

心理健康的人，首先是热爱自己的人。悦纳自我是发展健全自我的核心和关键。悦纳自我就是要无条件地接受自己的一切，好的和坏的，成功的和失败的，接纳自己的优点、缺点和限制。首先，要喜欢自己，欣赏自己的优点，肯定自己的价值，对自己有价值感、自豪感、愉快感和满足感。其次，要接纳自己的不完善和失败，接纳自己的不完善也是自信的表现，也是完善自我的起点，因为每个人在外表、身材、能力、个性等方面都有一定的限制，对自己的过失不要耿耿于怀，要勇于承认自己的错误，努力去改正错误。再次，要珍惜自己的独特性，建立实际的目标，不对自己提出苛刻、非分的要求，以避免遭受失败。你可以把你的远大抱负分解为一个个远近不同的具体目标，逐步去实现。善用时间，不断学习，定期反省个人的自我成长，多对自己的成就作出鼓励和奖赏。最后，不要为讨好他人去做事，要与人坦诚相待，让别人看到你的长处和缺点，也让别人分享你的快乐与痛苦。

“人贵有自知之明。”只有充分认识你自己，根据本性的需要设定和修正理想价值目标，使自己成为衡量一切生活关系的尺度，按照自己的本性需要来安排生活与事业，才能不断提升“自我的境界”。这样，对于健全人格、完善自我，服务于社会，实现自我人生价值都是十分必要的。

缺乏自我认识，在现实中导致了两种极端——自以为是、夜郎自大；或者缺乏自尊，把自己看得一无是处，而自卑自贱。

不能够坦然、全面地接纳自己，就导致不能够接纳别人，将会很难平等、客观、公正、和谐地和同学、朋友相处。狂妄的人拒绝看自己的阴影，而自卑的人看不到自己的光明，他们都在拒绝自身所具有的特殊品质，把自己的阴影和光明都投射到外部。狂妄自大、不可一世的人会认为自己站在了世界的顶峰，全世界只有自己最灿





烂，别人都充满了错误、阴影、缺陷。而自卑的人，把自己的优势都投射到别人的身上，好像全世界的人都比自己幸运、幸福，而对自己的才华、能力、魅力、成就视而不见，把自己看得一无是处。

一个优秀的屠夫，他一整年才换一把刀子，因为他是在那儿割肉，他是在骨骼之间，顶多是斩断筋，他所遇到的都是柔软的东西。他说技术不高的屠夫，一个月就得换一把新刀，为什么，因为他在那儿砍骨头。如果老砍骨头，这刀自然就会坏了。这个屠夫非常骄傲地说，而我这把刀用了19年，还像新的一样。是为什么呢？他自己说了一句很有奥妙的话，叫做“以无厚入有间”。他说，我的刀本身就是薄的，并不厚，而骨骼之间是有缝隙的。我用不厚的刀准确地进入了缝隙，刀又怎么会磨损呢？所以整整19年拿在手中的一把刀，还像新的一样。

我们把这个故事用在今天的生活中，如果我们人人都像这个屠夫那样，让我们的灵魂上有这样的一把可以永远锋利的刀子，把我们迷失在大千世界中的生活轨迹变成一头整牛，让我们总能看到那些缝隙，能够准确地解清它，而不必说去砍骨头，去背负担。大家不必每天在唉声叹气中做出一副悲壮的姿态，让人生陨落很多价值，那么我们获得的会是人生的效率。

正确全面认清世界上的事物，是我们能够清楚地认识自己的又一个重要条件。

愿我们同学都会有一双灵魂的眼睛，都有一把屠夫的利刃，我们能够看破世间的是是非非，最终获得一份清晰的理性，去完成自己独一无二的人生。



唤醒你沉睡的潜能

人的潜能犹如一座待开发的宝藏，蕴藏无穷，价值无比，而我们每个人都有一座潜能宝藏。

潜能是一个神秘的领域，它有如地层深处的流泉，当未曾开掘时，它周而复始地在地下无声地漩流，无声地消耗着自己的活力。蛰伏在生命体中的潜能是非常巨大的，只要看一看人遇到危机时的反应就知道了：急中生智，那智慧会突然千百倍地迸发而出，绝处逢生，那力量会突然千百倍地涌流而出。生命的潜能接近无极状态，人生的使命就是激发潜能，为自己的潜能找到喷涌的出口！

任何一个脑健康的人与一个伟大科学家之间，并没有不可跨越的鸿沟，他们的差别只是用脑程度与方式的不同，而这个鸿沟不但可以填平，甚至可以超越，因为从理论上讲，人脑的潜能几乎是无穷无尽的。

人人都有巨大的潜能

潜能是人类最大而又开发得最少的宝藏！无数事实和许多专家的研究成果告诉我们：每个人身上都有巨大的潜能没有开发出来。美国学者说，普通人只开发了他蕴藏能力的 1/10，与应当取得的成就相比，我们不过是半醒着的。科学家发现：人类贮存的能力大得惊人，人平常只发挥了极小部分的大脑功能。如果人类能够发挥大脑功能的一半，那么就可以轻易地学会 40 种语言，将百科全书从头到尾一字不漏地背下来，阅读量可以达到世界上最大的图书馆美国

