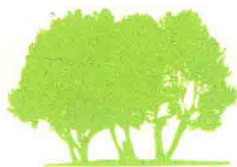


丛书主编◎姚训琪 蓝 敏



学生发展指导系列读本

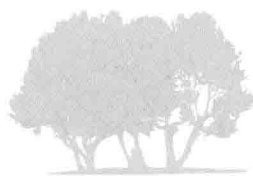
主编◎蓝 敏 钟 燕

生

涯

规

划



学生发展指导系列读本

生涯规划

“学生发展指导系列读本”编委会

主 任 金汉炎
副 主 任 姚训琪
成 员 蓝 敏 曹 雁 张培军
宋晓霞 刘庆生 谢家祭
主 编 姚训琪 蓝 敏

本册主编 蓝 敏 钟 燕
参 编 杨 鹏 蔡柔娜 冯 亢



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

生涯规划 / 蓝敏, 钟燕主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2017.6

(学生发展指导系列读本 / 姚训琪, 蓝敏主编)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 5915 - 0

I. ①生… II. ①蓝… ②钟… III. ①中学生 - 职业选择 IV. ① G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 122887 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	广东信源彩色印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张	6.75
字 数	115 千字
版 次	2017 年 6 月第 1 版
印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元

(版权所有, 翻印必究)

总序

为学生有能力创造幸福生活奠基

学生发展指导，是指用正确的教育理念、科学的方式方法对学生的学业发展、生涯规划、生活技能、心理素质等发展领域进行指导。近年来，学生发展指导工作受关注的程度越来越高，已成为我国基础教育领域，特别是普通高中学校极为重要的工作。

2010年7月，中共中央、国务院印发的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确指出，在高中阶段要“建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等多方面指导”。

2014年9月，上海、浙江两地公布高考改革方案。两地改革方案的共同点是在高中阶段取消文理分科，改为选考三门科目。这一改革举措，大大地增加了学生的个性化发展和多样化发展的机会，同时将高中学生选择未来专业和学校的时间提前到了高一年级。2018年秋季开始，广东省普通高中学校也将实施高考改革。这些都要求我们要大力加强生涯指导工作，提升学生生涯规划的能力。

2016年9月，中国学生发展核心素养研究成果发布。中国学生发展核心素养，以科学性、时代性和民族性为基本原则，以培养“全面发展的人”为

核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养。这些素养和要求与学生发展指导工作中学业发展、生涯规划、生活技能三大领域的内容是高度吻合的。

中学阶段是青少年世界观、人生观、价值观确定的重要时期。这个阶段要解决人生发展过程中的诸多重要议题。比如：为什么要学习？怎样才能取得满意的学习效果？要成为什么样的人？要过什么样的人生？人生最重要的是什么？怎样才能成为对社会有用的人？等等。学生发展指导工作就是帮助青少年找到这些问题的答案，找到人生发展的动力和方向，找到实现人生意义和价值的方法和路径。今天的学生发展指导，是学生未来有能力创造自己的幸福生活而奠基。

广东实验学校全面开展学生发展指导工作已有七年时间。七年前，我们以开发生涯教育特色校本课程为工作的切入点。到今天，我们的生活指导、学业指导和生涯指导已经实现在教育教学过程中全面渗透。在教育实践探索中，我们逐步培育了以“师长”“学长”“家长”为主要成员的“指导教师团”，建成了以“测试平台”“自编教材”“拓展读本”为一体的“教育资源库”，形成了以“学校”“家庭”“社区”“高校”为网络的“教学区域集合”。

本套“学生发展指导系列读本”，是我校学生发展指导骨干教师团队在实践过程中的教育探索和智慧结晶。他们积极学习、主动钻研、勤于思考、勇于实践，将自己开展学生发展指导工作的体验、感悟和思考凝结在笔端，用自己的方式呈现出来，奉献给广大教育同行和学生朋友。希望他们的倾心之作，能够得到专家和同行的指导，也希望能够帮助同学们顺利实现“融入社会”“乐学善学”“自主发展”的目标，为自己的幸福人生奠基。

同时，我们也期待更多的教育同行一起来关注“学生发展指导工作”。让我们一起成为学生发展指导的优秀导师，携手共创学生发展指导事业的新天地！

广东实验中学副校长 姚训琪

2017年5月31日

前言

有一句话说：“高考成绩拼三年，志愿选择花三天。”说的就是很多学生在填志愿时的茫然无措和选择的草率。我们最初关注生涯规划，就是为了帮助高中学生避免这种情况。经过几年的生涯规划指导实践，我们的收获远大于帮助学生选择志愿。生涯课堂上学生们的积极投入、生涯作业里学生们的认真探索、学习生活中学生们的态度转变，都让我们深深体会到生涯指导工作的神奇力量。

我们的工作团队在六年教学实践的基础上，总结教学经验，优化活动设计，研发并编写了《学生发展指导系列读本·生涯规划》这本书。本书可帮助高中阶段学生进行生涯规划，培养高中生“自主发展”的核心素养。本书既可以作为课外读本供学生自主学习使用，也可以作为教材供教师课堂教学使用。本书有如下特色：

第一，帮助学生有步骤、有层次地对生涯进行规划。全书设计了“成长历程与生涯规划”“自我探索”“外部探索”和“决策行动”四个单元，包括成长历程与生涯规划、职业性格探索、职业兴趣探索、职业能力探索、价值观探索、探索家庭因素、探索大学和专业、探索职业和行业、学会决策方法、提高生涯应变能力等十个主题。

第二，激发学生自主探索的兴趣。每一主题内容均以一个高中生的日常

小故事作为开篇，生动的图片和熟悉的故事吸引着学生思考故事中所提出的生涯规划问题，激发他们自主进行生涯探索的兴趣。

第三，提升学生生涯规划能力。在“学海泛舟”部分，我们既有围绕主题的概括性知识介绍，也有针对大部分学生会遇到的问题的方法指导，论说科学透彻，语言通俗易懂。通过这个部分，学生可以获得对生涯规划的整体理解，提升其生涯规划能力。

第四，促进学生对生涯进行自主探索。针对每一主题的内容，我们精心设计了“实践活动”部分，提供可以由学生自主完成的小活动，活动目的明确，操作步骤清晰。学生可以通过自评、小组合作等方式自主探索，体验和感悟，提升相关素养。

第五，帮助学生继续延伸学习。结合每一节的内容，我们还设计了“拓展资料”部分。这一部分介绍了与每一主题相关的书籍、电影、纪录片等资料，让对该主题内容感兴趣的同学可以获得进一步探索的资源。

全书的基本框架和写作提纲由蓝敏老师初拟，经全体编写人员讨论后确定。各部分的编写者分别是：成长历程与生涯规划、价值观探索主题（钟燕），职业性格探索、探索家庭因素主题（冯亢），职业兴趣探索、职业能力探索主题（蔡柔娜），探索大学和专业、探索职业和行业主题（杨鹏），学会生涯决策方法、提高生涯应变能力主题（蓝敏）。由于时间和水平有限，书中难免存在缺点和错漏，恳请各位读者批评指正。

本书的编写和出版，始终得到广东高等教育出版社刘秀芝编辑的协助和支持，在此深表谢意。

编者
2017年6月

目 录

单元一 成长历程与生涯规划 / 1

单元二 自我探索 / 11

主题一 职业性格探索 / 13

主题二 职业兴趣探索 / 24

主题三 职业能力探索 / 32

主题四 价值观探索 / 39

单元三 外部探索 / 49

主题一 探索家庭因素 / 51

主题二 探索大学和专业 / 60

主题三 探索职业和行业 / 71

单元四 决策行动 / 81

主题一 学会生涯决策方法 / 83

主题二 提高生涯应变能力 / 91

单元一

成长历程与生涯规划



★ 成长历程是独一无二的宝藏。我们在成长中会逐渐展现出一些特质，培养出一些能力，使我们最终适应未来的职业和生活。

★ 生涯规划的目标是让我们找到发展的道路，但这条路不是别人都认为好的路，而是最适合我们自己的路。

身边故事



思考：你未来想做什么？如何结合自己的能力和经验，做出明智的选择？



生涯与生涯规划

什么是生涯

生涯指一个人终身发展的轨迹，以及一生中各种角色与任务的总和。生涯包括我们已经走过的生命历程和即将展开的未来生命图景。

规划的萌芽

小时候我们都想过这样的问题：我长大了要做什么？或者被问过这样的问题：你的理想是什么？我们也许已经想过，要考上怎样的大学，以回报父母；或者从事什么样的职业，以贡献社会。这些想法，都是生涯规划的萌芽。

成长之路在改变

今天，你可能正庆幸自己进入了高中，获得心仪的教育机会，为可以帮助自己更靠近梦想而快乐。也可能随着人生经验增加，你看到了现实的局限，发现自己不得不放弃某些梦想，而正为之苦恼迷茫。

无论快乐还是苦恼，在成长路上，我们都将不断面对着各种抉择：考哪个中学，参加哪个学生社团，适合文科还是理科，要选择什么专业。每遇到抉择时我们还会问自己：我有足够的能力吗？这种选择适合我吗？这些问题的答案，都指向一个重要的活动：生涯规划。

什么是生涯规划

生涯规划（career planning），全称为“职业生涯规划”。也有一些人用“职业规划”“人生规划”“职业生涯设计”来称呼，其实表达的意思都是同样的，是指个人在对自身的主观因素和客观环境进行测定、分析、总结的基础上，确立自己的职业发展目标，并为实现这一目标采取必要的行动，做出行之有效的安排的过程。

通俗一点说，生涯规划就是：你打算选择什么样的行业，什么样的职业，什么样的组织，想达到什么样的成就，想过一种什么样的生活，如何通过你的学习与工作到达你的目标。

成长历程

成长过程中发生的事情很有意义

成长历程是生涯的重要组成部分。我们的生涯发展和职业志向在童年时期已经开始萌芽，就像动物会拥有一些特性使之能在特定的环境中生存一样，我们在成长中也会逐渐展现出一些特质，培养出一些能力，使我们最终适应未来的职业和生活。所以定期回顾自己的成长历程，有利于我们规划未来。

成长经历是独一无二的宝藏

我们在成长的过程中，可能会和其他同学获得相同的学习和生活经验，可是经历的过程是不尽相同的，这一部分让我们变得独一无二。成长经历里藏着大量的宝藏，预示着我们未来的抉择。

从成长历程中看到我们的倾向。在生活中我们可以观察到，每个小朋友的兴趣爱好不同，有的喜欢跳舞，有的喜欢唱歌……有些兴趣可能在我们很小的时候就表现出来，这些兴趣会影响未来的学科和专业选择，甚至会直接转化为未来的职业。

从成长历程中看到我们的能力。回顾以往的经历，相信大家都会有一些引以为豪的成绩，也获得过各种奖状。从这些成绩和奖状里，我们能发现自己的能力所在。生涯规划的重要工作正是发现自己擅长的部分，并努力培养。

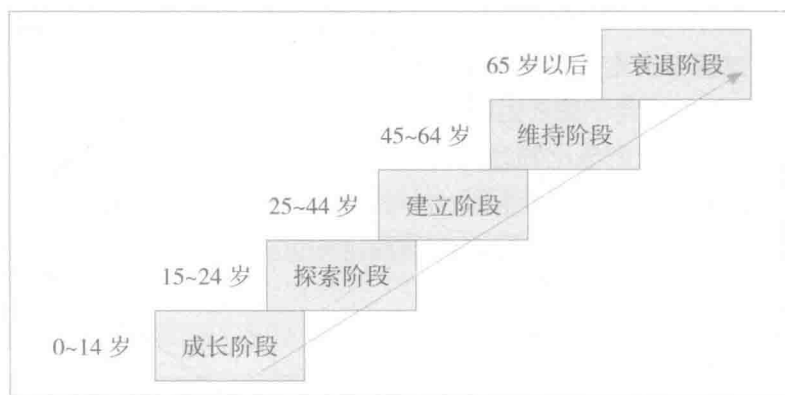
从成长历程中看到我们的重要他人。在成长过程中，除了爸爸妈妈，我们会遇上不少影响我们成长的人。他们有的让我们懂得一些做人做事的道理，有的让我们发生了一些转变，还有的为我们提供了一些宝贵的资源，这些人，就是我们的重要他人。

生涯发展阶段

舒伯的生涯阶段理论

心理学家舒伯告诉我们，虽然个人的兴趣、性格、能力和理想都会随着年龄的增长而改变，但人的成长阶段有很大的相似性。舒伯称之为生涯发展阶段，并将人的生涯发展阶段可以分为五个阶段：成长阶段（0~14岁）、

探索阶段（15~24岁）、建立阶段（25~44岁）、维持阶段（45~64岁）和衰退阶段（65岁及以上）。



人的生涯发展阶段

高中生处于人生的探索阶段

人在每个阶段都有需要完成的任务和主要的发展内容（见下表）。

生涯阶段	时期	年龄	生涯发展课题
成长阶段 (0~14岁)	空想期	0~10岁	以角色扮演提高自立能力和完成性别认同
	兴趣期	11~12岁	发展兴趣和自我抱负, 提高合作能力
	能力期	13~14岁	选择适合自己能力的活动, 发展能力、特长
探索阶段 (15~24岁)	暂定期	15~17岁	考虑需要、兴趣、能力及机会, 做暂时的决定, 并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试
	过渡期	18~21岁	进入就业市场或专业训练, 更重视现实, 并力图实现自我观念, 将一般性的选择转为特定的选择
	承诺期	21~24岁	生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性, 若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向
建立阶段		25~44岁	确定在整个事业生涯中属于自己的位置, 统整、稳固并求上进
维持阶段		45~64岁	维持既有成就与地位
衰退阶段		65岁及以上	从积极参与到隐退, 重新发展新角色

从表格中我们看到，高中生处于探索阶段的暂定期。在这三年里，我们要根据自己的兴趣、性格、能力等因素，做出初步的选择，例如参加哪个社团，选报什么科目，参加哪些社会实践，并在校内外的实践中尝试、验证和调整我们的选择。

生涯规划的路径

生涯规划的目标是让我们找到发展的道路，但这条路不是别人都认为好的路，而是最适合我们自己的路。这条适合我们的道路是由自己寻找的，而不是别人直接告诉我们的。要为自己的未来做出好的规划，首先需要知道自己想要什么、适合什么。通过自我探索和对外部世界的探索之后，我们会确定一个发展的目标或者方向。然后，我们开始思考如何能到达心中的目标，并开始行动。在行动中，我们还需要做出适当的调整。具体来说，生涯规划要经过以下系统的步骤。

第一步：了解自己

要找到适合自己的发展道路，首先要了解自己的特点。例如，我的性格有什么特点，我的兴趣倾向是什么，我的能力特长是什么，我的价值观是怎样的，我在成长中受哪些观念影响，有哪些资源可以使用，有哪些方面需要改善。这些问题，我们可以从过往表现、他人反馈和自我反省中寻找答案。只有了解了自己，才能有针对性地为自己规划未来。

第二步：了解世界

对自己有了基本了解之后，第二步我们需要了解外部世界，这样才能完成生涯规划。了解的内容有：升学途径、专业、高校情况、职业、行业发展前景等。此外，还要了解时代的发展，理解政治环境、经济环境、家庭环境等因素对个人发展的影响。

第三步：做出选择和行动

知己知彼之后，我们还要考虑自己的人生定位，这是我们首先要做出的重要选择。例如，我将会承担哪些角色，我要完成什么人生任务。有了定位之后，人生还会面临很多机会，需要我们继续做出选择，所以培养选择能力很重要。例如，面临选择要考虑哪些因素，如何做出取舍。此外，我们还会面临一些意料之外的情况，或者客观条件改变了，计划没有成功，因此我们还要懂得如何调整原来的规划。



实践活动

活动一：初中生活五角星

活动目的：

进入高中，我们就告别初中生活了。在告别的时候，让我们认真回顾一下初中生活给了我们哪些收获。

活动步骤：

(1) 请用心回忆你的初中生活，在横线上填写相关的内容。

(2) 请为你的初中生活五角星涂上代表你心情的颜色，还可以画上你喜欢的装饰花纹。

我这样形容我的初中生活：_____

我最怀念的同学：_____

我最喜欢的老师：_____

我最满意的学科：_____

我最有成就感的事情：_____