

高中生涯手册

刘志强 李超主编



北京理工大学出版社



高中生涯手册

GAOZHONG SHENGYA SHOUCHE

刘志强 李超 / 主编



常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

高中生涯手册 / 刘志强, 李超主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5682-4042-0

I. ①高… II. ①刘… ②李… III. ①高中生-职业选择 IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第099777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)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 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 / 北京玥实印刷有限公司

开 本 / 880毫米 × 1230毫米 1/16

印 张 / 10.5

字 数 / 180千字

版 次 / 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

定 价 / 35.00元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

编委会：

主 编：刘志强 李 超

编 委：王晶莹 陈侃贞 弋 灵 刘 洋



推荐序

天上的星星^①

关于生涯发展，我喜欢引用黑塞在《流浪者之歌》中的一段描述：“大多数的人就像是落叶一样，在空中随风飘游、翻飞、荡漾，到最后落在地上。一小部分的人像是天上的星星，在一定的轨道上运行，任何风都吹不到他们，因为在他们的内心中有自己的引导者和方向。”

作为生涯教育从业者，我们会有一种无法言说却又油然而生的使命感，希望让更多的学生能够“像是天上的星星”，找到自己心中的方向，走上自己独有的轨道。如今社会发展越快速，环境变化越发激烈，现实中漂游着、迷茫着的年轻人越多，我们的这种使命感也就越强。这也预示着，我们在青少年阶段普及生涯教育的工作任重道远。

2016年5月，本书主编刘志强、李超率团三十余人到台湾访问，参加在台北举办的台湾生涯发展与咨询学会的年会，让人印象深刻。2016年12月，我接受邀请，参加前海生涯举办的第二届海峡两岸中学生涯教育高峰论坛，并发表了主旨演讲，通过深入交流并参访前海生涯，了解到了他们在中学生涯教育领域的专注，也初次得知这本《高中生涯手册》正在编写的好消息。2017年2月，本书编委专程组团到澳门访问，邀我作序，两位主编与我分享了书籍创作的思路、历程、内容及特色，我阅读书稿后，深深感受到了他们在这部作品中所花的心思。

^① 注：标题为编者所加。

本书编委中既有生涯教育机构创始人，也有高中、大学一线生涯教育者和经验丰富的职场人士，从高中开始贯通大学及职场，文字务实，视角多元，视野长远。写作过程中，编委们还走进高中生的班级进行了试讲，在结合学生和学校教师反馈的基础上，不断地完善内容。本书为每课设计了五个模块，使得同一理念有不同的表达方式，可以让不同偏好的学生都能受益。

生涯发展离不开探索，生涯教育这项事业也一样。在中国大陆青少年生涯教育大发展中，需要一批拥有教育情怀的“前海生涯式”耕耘者，他们注重实践，具有专业水准，追求让生涯教育更有效的精神。当《高中生涯手册》包含着这样的教育情怀展现在各位读者的手中时，我有幸先睹为快，乐为之序。

金树人

2017年3月于澳门大学



前 言

2014年9月，国务院颁布《关于深化考试招生制度改革的实施意见》，同年教育部开始在上海、浙江进行试点，各省市陆续跟进实施。这次教育改革增加了学生的选择权，同时也对中学生的自我认知和决策能力提出了更高的要求，生涯教育开始进入中学课堂。

前海生涯作为国内首家专注于青少年生涯教育的机构，在青少年生涯教育领域进行了多年的耕耘，为推动青少年生涯教育发展，特组织教育界、创业界、心理学界及生涯规划界等一批从业人士联合编著此书。

本书分四章，共18课。第一章，生涯觉醒：帮助学生了解自己所处的生涯阶段，树立生涯规划的意识；第二章，自我探索：帮助学生从兴趣、能力、性格、价值观等不同的维度认识自己；第三章，环境探索：提供从家庭、专业、大学、职场等方面探索生涯发展的途径与方法；第四章，行动计划：介绍如何做决策、定目标、做计划以及时间管理的方法，并引导学生制作生涯规划书。

本书具有以下三大特点：

一、视野贯通。本书由企业、高校、中学等不同背景的生涯教育专业人士组成的编委会共

同论证和编写，具有满足企业人才需求、高校人才培养和中学生教育的特点。

二、使用灵活。本书的章节设置和课程模块综合考虑学校课程安排、课堂时间、高中生学习习惯等，可作为高中生涯教材，也可作为学生生涯操作手册。

三、实践导向。生涯规划是一门实践性很强的学科，实践既是学习的落脚点，也是学习的重要途径。本书提供丰富的生涯实践素材，还在课程中设置了体验模块，让生涯教育的实践性融会于课堂。

特别感谢华人生涯界泰斗级学者金树人教授的指导与作序，感谢各位编委、试点学校、编辑团队的用心付出。

刘志强、李超

于深圳

2017年3月



CHAP

高中
生涯手册

001

第一章 生涯觉醒

第 1 课 我是高中生 · 002

第 2 课 认识生涯 · 010

019

第二章 自我探索

第 3 课 认识自己 · 020

第 4 课 发现兴趣 · 028

第 5 课 提升能力 · 036

第 6 课 了解性格 · 045

第 7 课 澄清价值 · 055

第 8 课 活动拓展 · 062



071

第三章 环境探索

第 9 课 生涯家谱 · 072

第 10 课 认识专业 · 078

第 11 课 认识大学 · 088

第 12 课 认识职业 · 096

第 13 课 活动拓展 · 104

113

第四章 行动计划

第 14 课 生涯决策 · 114

第 15 课 目标设定 · 121

第 16 课 行动计划 · 129

第 17 课 时间管理 · 137

第 18 课 自我规划 · 146

151

参考文献



TER ONE



第
一
章

生涯觉醒

第 1 课 我是高中生

生涯故事

你准备好了吗？

恭喜你！一路从幼儿园、小学、初中走过来，如今成了一名高中生。接受教育是每一位中国公民的权利和义务，但从高中开始，是否接受教育、接受何种教育、接受教育到何种程度，都将是自己的选择。自己进行选择，就需要自己对自己负责。而学会对自己负责，是迈向成年的关键，你准备好了吗？

从 2000 年开始，世界经济合作与发展组织（OECD）每 3 年组织一次针对 70 多个国家和经济体的接近完成了基础教育的 15 岁学生的测试，调查他们是否掌握了参与社会所需要的知识与技能，这就是国际学生能力测试，简称“PISA”。PISA 会以“情境化”的题目全面测试学生的阅读、数学、科学和协作解决问题的能力，同时每轮测试还会根据时代的发展侧重其中的一个领域进行主测。

PISA 2015 侧重的就是“科学能力”，倡导教育要让学生“像科学家一样思考”。比如在这个信息爆炸的时代，学生是否能够理性地寻找和判断证据、是否能够根据证据得出结论并解决实际问题、是否能够理解科学的“真理”也会随时间而改变等，都是这轮测试关注

的问题。

结果表明，在受测的 72 个国家和经济体中只有 12 个在过去的 10 年内提升了学生的科学能力。而只有加拿大、爱沙尼亚、芬兰、中国香港、日本、中国澳门、新加坡和越南做到了让 90% 的 15 岁学生掌握了离开学校时必须掌握的知识。

这个时代发展的节奏太快，标准化的教科书知识越来越不能满足一个学生成为社会人才的需要。作为已经开始逐渐形成独立思考能力的高中生，需要知道的是，接受教育不是只能发生在学校里的事，也不是一件纯粹被动的事，需要一个人通过调动自己的全方位感官和思维参与进去。

进入高中后，也许你会发现，学习强度变大了、课程和活动的选择变多了、需要用到的能力变复杂了、接触的话题领域变广阔了、人际关系显得更重要了、说话和做事开始要对自己负责了……是的，你需要具备全新的能力和素养来适应并且掌控这个阶段的成长，而你也将享受这个阶段独有的成长体验。请以最好的状态迎接这个阶段的到来，郑重地对自己说：“我是高中生了！”

思考：你感觉高中生活和初中生活最大的差异在哪里？

探索活动

盘点我的素养

你知道自己具备哪些方面的素养吗？请根据左边列出的六项素养和括号内的提示，在右边的空格内填入你在对应方面的经历、从事过的活动。你在学业和生活中所做过的任何事情，都可以成为你评估自己素养的依据。

| 核心素养 | 我从事过的活动 |
|---|--|
| 举例： 人文底蕴 (文化、道德、艺术) | 文化：完成了幼儿园到初中的学业，数次参加作文比赛 道德：获“三好学生”3次、拾金不昧2次 艺术：学习长笛2年、经常看话剧 |
| 科学精神 (理性、批判、探究) | |
| 学会学习 (习惯、反思、网络运用) | |
| 健康生活 (安全意识、自信、规划) | |
| 责任担当 (社会、国家、全人类) | |
| 实践创新 (劳动、解决问题、技术) | |