

中学生涯规划系列指导用书

新生涯

中学生涯规划指导

田园 主编



新华出版社

新 生 涯

——中学生涯规划指导

田 园 主 编

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

新生涯:中学生涯规划指导 / 田园主编. -- 北京:
新华出版社, 2018.4

ISBN 978 - 7 - 5166 - 4006 - 7

I. ①新… II. ①田… III. ①职业选择 - 中学 - 教学
参考资料 IV. ①G634.933

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 072811 号

新生涯:中学生涯规划指导

主 编:田 园

责任编辑:董朝合

封面设计:博健文化

出版发行:新华出版社

地 址:北京市石景山区京原路 8 号 **邮 编:**100040

网 址:<http://www.xinhupub.com>

经 销:新华书店、新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店等各大网店

购书热线:010 - 63077122

中国新闻书店购书热线:010 - 63072012

印 刷:北京虎彩文化传播有限公司

成品尺寸:185mm × 260mm

印 张:16.25

字 数:385 千字

版 次:2018 年 4 月第一版

印 次:2018 年 4 月第一次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5166 - 4006 - 7

定 价:42.00 元

版权专有, 侵权必究。如有质量问题, 请与印刷厂联系调换: 010-84721811

《中学生涯规划指导》编委会

主 编 田 园

副主编 卫红美 韩雪

编 委 (按姓氏笔画 排名不分先后)

张 璐 郭云丽 阮嘉程 柴秀丽 朱妮娜 王亚梅

符 晶 姚 媛 赵舒丽 李 菁 朱美丽 李 新

高士宁 韩 茹 单 婧 邓平平 林 静 宋翌铎

刘正委

前 言

当下，中高考改革的号角已经吹响，中高考改革的新政在全国范围内正逐步全面贯彻执行，随之而来的中高考学科“6选3”、以专业为导向的招录模式，都迫切要求中学生涯规划教育先行——也就是说，中学生在确定自己到底该选考哪几个科目、未来填报什么专业之前，必须先了解自己：我是谁？我适合做什么？我该怎么做？

“世界上没有两片相同的树叶”，每个人都有自己独特的天赋。你是一棵树，就该努力做到绿荫如盖，巨木参天；你是一只鸟，就该努力做到振翅高飞，翱翔蓝天。你不能让一条鱼，一只猴子，一只鸟一起比赛赛跑或者游泳，因为它们的天赋不同。选择一条能够发挥自己天赋的道路，才能助力自己走向成功。

遗憾的是，大多数人并不清楚自己的天赋是什么，更不清楚未来的职业发展要求和实现途径。因此，在人生道路的选择上，南辕北辙、徒劳无功的故事并不少见——如果方向不对，无论多么努力，也只能是离目标渐行渐远。所以说，选择比努力更重要。

为了帮助全国各地中学顺利开展中学生涯规划教育，引导中学生更好地探索自我、规划未来、做出适合自己的最优选择，编者根据多年中学生涯规划教育的实践经验，自主研发了中学生涯规划教育的课程体系和落地、可行的课程设计方案，同时编写了配套教材——《中学生涯规划指导》（学生用书）和配套教案——《中学生涯规划课程教案》（教师用书）。

本教材特色如下：

一、内容丰富，涵盖面广

本教材内容包括：生涯意识唤醒，自我探索，外部探索，目标及行动方案制订四个篇章。既有对兴趣、性格、能力、价值观的深入解读，又有对大学及专业设置的全面分析，同时还涵盖自主招生、出国留学等不同升学路径的指导，并深入解读高考新政、双一流大学以及人工智能等最新政策、发展趋向。内容全面、新颖且与时俱进，特别适合指导中学生进行生涯规划。

二、体例新颖，架构完备

在本教材中，我们虚拟了一位平易近人的“生涯姐姐”，以同辈的口吻，循循善

诱地与中学生展开对话，拉近与中学生之间的距离，更容易让学生接纳认可。教材每个章节的内容，大体按如下几个模块展开：

生涯那些事 以故事、案例导入，引发学生对生涯问题的思考。

生涯姐姐帮 针对生涯故事、案例提出的问题，从生涯规划的角度进行解析、点评。

生涯百宝箱 基于以上的分析，给出解决方案，同时根据需要附生涯工具或游戏活动。

生涯回音墙 每一章的文末，附有课后扩展阅读或体验探索，加深学生对内容的理解与掌握。

三、方案落地，实用性强

本教材，从兴趣、性格、能力、价值观四个层面入手，引导学生进行自我探索，既有理论分析，又有测试工具；同时，通过真实典型的案例分析，对大学及专业的设置进行了全方位的深度解析，实用性极强；此外，本教材自成体系的教学内容、完备的课程设计、详细的实操方案、生动有趣的内容、图文并茂的形式，既便于学生自学，又便于教师授课，是学生与教师的好帮手。

四、与配套的生涯课程教案、教具、课件一一对应，相得益彰

本教材为生涯课程的学生用书，与之配套的教师用书《中学生涯规划课程教案》，生涯规划课程工具包，以及生涯规划 20 节课件，一一对应，相得益彰，能够全方位地帮助任课教师快速开展生涯规划课程，帮助学生深入理解生涯规划课程内容，使生涯规划课程更加系统、完备。

没有规划的人生是拼图，有规划的人生是蓝图；没有目标的人生是流浪，有目标的人生是航行。编者真诚地希望通过本教材能够让更多的学生唤醒生涯规划理念，掌握生涯规划工具，切实可行地在中学里开展生涯规划教育，帮助学生找到人生蓝图，在自己的人生旅途中破浪航行！

本教材是我们团队多年中学生涯规划教育探索的结晶，是主编田园与各位编委呕心沥血之作。在此向各位编委一并致谢！

作为一个崭新而陌生的领域，我们都是探索者，疏漏与不足之处在所难免，恳请广大师生、同人各不吝批评指正，以便再版时予以完善。

主编 田园
戊戌年阳春于北京

目 录 *content*

第一篇 规划的人生更精彩

第一章 规划的人生更精彩·····	2
第一节 你在实现谁的梦想·····	2
第二节 考霸的故事·····	4
第二章 遇见未来的自己·····	9
第一节 “三 Mang”人生·····	9
第二节 遇见未来的自己·····	12

第二篇 认识自己，世界才能认识你

第三章 兴趣是最好的老师·····	17
第一节 我的兴趣是什么·····	17
第二节 从北大学子转学技校说起·····	20
第四章 让兴趣茁壮成长·····	36
第一节 把兴趣养大·····	36
第二节 在热爱的领域努力成长·····	39
第五章 认识性格 读懂自己·····	43
第一节 真的禀性难移吗·····	43
第二节 请理解我·····	45

第六章 性格与职业选择	58
第一节 性格与职业	58
第二节 从菜鸟到女王	64
第七章 能力提升宝典	68
第一节 凭什么他能被选中	68
第二节 功不唐捐	71
第八章 挖掘自身的宝藏	74
第一节 你有“撒手锏”吗	74
第二节 把能力培养成参天大树	77
第九章 发现内心的渴望	80
第一节 高考状元为何弃港大复读	80
第二节 倾听内心的呼唤	83
第三节 选我所爱，爱我所选	85
第十章 做一个生命平衡的高手	88
第一节 有一种忙叫“瞎忙”	88
第二节 平衡生活 高效学习	90
第十一章 解读情绪背后的秘密	94
第一节 迷茫的根源	94
第二节 焦虑的症结	97
第三节 失落的情绪	100

第三篇 世界那么大，我想去看看

第十二章 大学，梦起航的地方	105
第一节 大学的前世今生	105
第二节 大学“金字塔”	112
第三节 “双一流”解析	124
第四节 “好”大学≠“好”就业	137
第五节 大学不是终点站	139
第十三章 专业万花筒	143
第一节 专业面面观	143
第二节 选大学，OR 选专业	148

第三节	专业的“冷”“热”交替	155
第十四章	揭开职业的面纱	159
第一节	行业也分“老、中、青”	159
第二节	迎接新科技时代的到来	162
第三节	岗位分类和职业选择	167

第四篇 做自己的梦想实现家

第十五章	新高考来了	172
第一节	解读高考新政	172
第二节	科学“6选3”	177
第三节	升学立交桥	182
第十六章	条条大路通罗马	190
第一节	考大学，从高一开始	190
第二节	自主招生：如何“自主”	192
第三节	职业教育的春天	199
第四节	出国容易，留学难	202
第十七章	做自己的梦想实现家	208
第一节	让梦想照进现实	208
第二节	应对变化，理性决策	212
第三节	成功六问	216
第十八章	高效的自我管理	220
第一节	时间管理——高效率地完成工作	220
第二节	行动管理——战胜拖延症	223
第三节	人脉管理——朋友多了路好走	226
第十九章	高考，我准备好了	230
第一节	天空飘来五个字，那都不是事	230
第二节	梦想在召唤	235
第二十章	我的生涯我做主	238
第一节	生涯规划是一生的事情	238
第二节	我的生涯规划书	242

NEW CAREER

第一篇

规划的人生更精彩

第一章

规划的人生更精彩

第一节 你在实现谁的梦想



生涯那些事



短片：《苍蝇一分钟的生命》，One Minute Fly

一个薄雾未散的清晨，四周一片寂静。一只苍蝇正从虫卵中破壳而出，它显得异常的快乐又愉悦，但它很快就被头顶上显示的倒计时器吓坏了，正当它纳闷那是什么东西时，另一只飞过身旁的苍蝇头上的时间刚好走完，啪的一声，死得干脆脆。

这只小苍蝇慌乱而不知所措，生命只有一分钟，一分钟马上就要过完了，该做些什么呢？一张刚死去的前辈曾用过的清单飘到了它的手上，上面清清楚楚地列出了一分钟之内它应该做到的事情：它要叮一只浣熊，它要把自己灌醉，它要和蜗牛搞个party，它要谈场恋爱，它有很多很多其他的事情要做。有的是它自己铆足了劲才实现的，有的是巧合之下它意外撞上的。它卖命地飞速完成一件件清单上的梦想，把它们一个个画上钩。

但是，最后几秒内，它发现还有两个梦想是怎么都不可能完成的，一个是看星星，另一个是成名。可是它只有一分钟的生命，怎么可能等到星光璀璨呢，又该如何流芳百世呢？它万分沮丧，绝望死去。故事结尾，上天在不经意间暗中助它实现了最后两个梦想，但是小苍蝇已经不会看到。



生涯姐姐帮

片中的苍蝇，忙碌的人生，看上去是完成了清单，但是细看会发现，它所做的大部分都没有收获。它拿着清单过完了提心吊胆的一生，死后的 famous 与它无关。

人类最有意义的生活方式分为两种：智者追求人生终极的快乐，庸者追求理想清单式的满足。影片中的小苍蝇属于后者，一生在忙碌，从来没有考虑过自己真正的梦想是什么。

同理而推，对于刚刚升入中学的你，是不是一进中学的门，家长和老师已经给你列好中学应该做的事情清单，而你是不是也是按照这个清单在完成一系列的任务？亲爱的同学，你是否想过三年后考入的大学是什么样子？选择一个什么样的专业才是适合自己的？有没有考虑过按照自己的想法，过一个和自己父母不一样的生活呢？

每个人都是自己的生涯规划师，你不规划就会被别人规划。如果你不想完成别人的任务清单，实现别人的梦想，那么就从看到这本书的此刻起认真地想一想：

1. 我想要成为一个什么样的人？
2. 我想要过什么样的生活？
3. 我将如何实现这些梦想？

第二节 考霸的故事



生涯那些事

张同学，4次参加高考，一次考进北大，两次挺进清华，令人叹为观止。然而，让人甚感意外的是，进入名牌大学的张同学，并不一帆风顺，相反，求学之路却充满艰辛坎坷，每次入学不久，便很快被学校退学。那么，这个从北大、清华进进出出的男孩身上，究竟发生了怎样的故事？

张同学的父亲是当地一名中学教师。张同学在小学时不是死读课本瞎用功的那种学生，他学得轻松自如，对什么都充满好奇，满脑子都是奇异诡谲的想法，特别是对自己感兴趣的事物，能全身心投入进去。一般儿童的注意力只有十几分钟，可是有一次，他蹲在地上观察蚂蚁搬家，竟看了三四个小时。

父亲见儿子是块学习的料，就因势利导，开发他的早期智力。为了扩大知识面，找来各种书籍供他阅读。小学尚未毕业，张同学已把父亲所有藏书，阅读殆尽，不仅开阔了视野，而且为将来一鸣惊人，打下了坚实基础。

张同学小时候，患有口吃毛病，一说话就结巴，憋得满脸通红。小伙伴们常嘲笑戏谑他，令他无地自容，时间一长，他就不太爱开口说话，与同学关系也日渐疏远，形成了他内向自闭的性格。父母也没有给予正确引导，认为“树高自然直”。他的性格为今后大学学习带来很多的影响。

张同学认为要超越别人就要好好学习，因此他更加勤奋学习，五年级跳级进入重点中学。进入初中，张同学的性格弱点暴露无遗，独来独往不合群，不爱运动，体育成绩刚达标，每天不是埋首学习，就是沉浸在自己的世界里胡思乱想。初三毕业后考取中专。然而，枯燥的中专生活，对生活自理能力很差的他来讲，并不适应，奋斗目标土崩瓦解，内心时常感到苦闷孤单，一直找不到学习动力的他，一个偶然机会，开始接触网络游戏。从此，他沉溺游戏，不能自拔。这样，张同学勉强读了一年半，就从省电学校辍学回家，毫无生活目标只会学习的他选择了高考。

1998年，他在岳池一中，插班就读。高中两年，张同学仍然沉迷网络。高三那年，经过父母苦口婆心劝说，张同学开始回心转意，有所收敛，他像沉迷游戏一样，开始痴迷到学业上，甚至上卫生间都在看书。短短几个月工夫，张同学学习突飞猛进。

2002年，他首次参加高考，第一志愿便报了他向往已久的北京大学，但遗憾的是，那年他虽然考了619分，却未被录取。面对落榜打击，张同学并不气馁，经过一年拼搏，2003年，张同学二度高考，这回以606分，被北京大学计算机科学与技术专业录取，多年美好夙愿，终于如愿以偿。

张同学决心进入北大后，不再碰网络游戏，要静下心来，好好读书，将来找份好工作。然而，进入北大后，他有种“船到码头车到站”的心理，开始彷徨迷惘，每天过得百无聊赖。他将自己沉迷网络的原因，归咎于人生中奋斗目标太少，因为奋斗欲望少了，自然就没有学习动力，内心空虚。在北大学习一年，张同学竟有7门必修课红灯高挂，而最低一科仅考了5分。根据北大规定，达到或超过5科不及格者，就要自动退学。

遭受如此沉重打击，本来性格内向的张同学，更加沉默寡言，整天躲在家里，大门不出二门不迈。在父亲的劝说引导下，张同学决定进复读班，参加高考，东山再起。2005年，张同学下了一年苦功，最终以703分，一举夺得南充市高考状元。这一次，张同学改报清华大学数理基础科学专业。

进入清华，张同学发现班级同学都比他小很多，这种年龄落差造成他的自卑心理，本来就不善交流的他，作茧自缚，把自己给封闭起来，每天独来独往，像个“独行侠”。正如他自己所言：“我一直找不到动力去学习，去积极地生活，归根到底，我没有生活的精神支柱，我不懂，我活着到底追求些什么。”既然精神空虚，那么网瘾就会乘虚而入，掌控他的思想和行动，张同学又开始每天沉迷网络，将学习抛之脑后。结果可想而知，由于多门考试成绩不及格，张同学被清华劝退。

两次退学，对张同学的打击，可以说是灭顶之灾，对于一个年轻人而言，没有比自毁前程更严重的打击了。本来就不坚强的心理防线，一下子崩溃了，他痛不欲生，悲观厌世，甚至有轻生的念头。那段时间，是张同学人生历程中最黑暗的时光，痛苦、绝望、悔恨交织在一起，令他度日如年。经过一段时间炼狱般的煎熬，他终于悟出，玩游戏不可能玩一辈子，对自己来讲，只有继续复读考大学，才是唯一的出路。2006年12月，痛定思痛的张同学，进入南充十中复读。2007年高考成绩出来，以677分的高分，再次被清华大学环境科学与工程系录取。知道张同学传奇经历的人，都用“不可思议”来形容他。

在2007年秋重返清华之后，张同学好像变了一个人，不再打网络游戏，从大一到大二，他的学习成绩也是年级第一。大二那学期，学校奖励了他5000元现金。进入大三的张同学，拿着学校的奖金为自己购置了一台笔记本电脑。在随后的一段时间里，他再次沉迷网络游戏，大三时有两科不及格，大四初期又表现出不读书的想法。后来，在学校、老师、家长的帮助下，2013年张同学勉强完成了学业。

毕业后的张同学没有就业……

 生涯姐姐帮

学习好就事事好吗？我想张同学的故事给了我们很好的启示。我们试想一下，假如在张同学因口吃感到自卑的时候，家长能够正确引导他，培养他的自信；假如在学习的过程中，张同学能够为自己树立好人生的目标，做好生涯规划，那么，他会是另外的人生发展轨迹。生涯规划应该从中学开始，通过自我兴趣、性格、价值观和能力的探索，制定自己未来的发展方向，并且培养处理逆境的能力，不让自己因为短暂的挫败，就被打垮，从而运用生涯智慧，体现生命价值。

1. 明确规划意义，做最好的自己

张同学是目前很多学生的缩影，只是他高考的经历受到人们的关注。每年高校中都有被退学的学生，据调查，目前大学生群体中，三分之一的学生不知道为什么读大学，非常盲目地在学校混日子。一个人事业的成功，并不一定是他的能力有多强，机遇有多好，而是因为他们对自己的职业有明确的规划，并能按照自己的规划脚踏实地去实现它。

2. 确定好方向，树立长远目标

没有目标就会迷失方向，就会失去前进的动力。因此，在高中阶段学习中，要深入地了解自己的兴趣、性格特征，明确自己未来发展的大致方向，激发自己内心对未来的向往，激发内心的斗志，从而把这种斗志变成内在的动力，充满希望地学习，充满希望地成长，充满希望地面对未来的挑战。

3. 拓展学习范围，提高综合能力

真的只要学习好，孩子就能成才吗？“一白遮百丑”，张同学身上的毛病和缺点，被好成绩给掩盖起来，偶尔父母意识到了，也觉得孩子尚小，等到长大了，自然就懂事了。可惜的是，人的性格一旦形成，很难去改变。这种性格使得他两次进入高校，遇到问题时采用的方式都是逃避现实，将自己封闭起来，不与外界交流。

那么，在中学，除了学习，我们还要做些什么？

1. 为专业选择做准备：择己所爱、择己所能、择世所需

我们要不断地问自己三个关键问题：

哪些职业是我喜欢的？

这些职业是什么样子的？

我要如何达到职业的要求？

以上问题最先要解决的是职业兴趣问题。

俗话说，知己知彼，百战不殆。一个人兴趣爱好可能会有很多，选择哪一个，还需要考虑社会现实的条件和市场上的职业供求状况，重视职业本身的发展，兴趣和能

力再高，如果社会不需要或者需要得极少，那么很难就业，不能最大限度实现自己的价值。人才只有根植于市场，才会拥有职业生命力。

2. 最大限度地实现自己

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。现代社会给了我们每个人施展自己才华的机会，需要做的就是尽自己最大努力去实现自己的梦想，找到适合自己的舞台，整合调动身边的资源，让梦想一步步坚实地来到面前。同学们不能只有书本知识的学习，还要进行综合能力的培养，以便具有适应社会发展的生存本领和素质。充分利用课余时间，参加课外的实践或者学生活动，提高自己的抗压能力、人际交往能力、语言表达能力、独立生活能力、关爱他人能力等等，这些都是高中阶段需要锻炼和培养的能力。

亲爱的同学们，择己所爱，择己所能，择世所需，在适合自己的舞台上尽情地实现自己的梦想吧！



生涯百宝箱

我的梦想画板

※ 几个人（8人以内为宜）围成一个小队，一个小队有一盒彩笔，每人准备一张白纸，在白纸的右上角写上自己的名字。

※ 请在两分钟的时间里，在白纸上用彩笔画出你十年后的样子，你那时理想的工作、生活状态是什么样子的。

※ 时间到，停下手中的笔。每个人都把手中的这张纸传递给自己右手边的那个人。

※ 请在两分钟的时间里，在拿到的这张纸上，画上你认为她/他还没有来得及画上的梦想。

※ 时间到，停下手中的笔。再把你手中的这张纸传递给自己右手边的那个人。

※ 再重复以上的动作两次。

※ 找到写自己名字的那张纸，看看自己的梦想画板上都有什么。哪些是自己希望实现的，哪些是别人希望你能够实现的，哪些是你希望实现但没有来得及画上的？

※ 思考一下，你是否清楚今后的梦想和规划？如果有，这个梦想是你自己想要实现的，还是别人希望你实现的？你有没有自己真正想要实现的梦想？你打算做些什么呢？能否实现呢？如果没有，你知道如何合理地制定自己的目标和计划吗？

※ 请将你的想法与身边的同学讨论分享。

