



生涯规划与管理丛书



SHENGYA GUIHUA YU GUANLI

生涯规划与管理

吴才智 陈国平 ■ 主编

高中版



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划与管理: 高中版 / 吴才智, 陈国平主编. —
重庆: 重庆大学出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5689-0503-9

I. ①生… II. ①吴…②陈… 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065070号

生涯规划与管理(高中版)

吴才智 陈国平 主 编

策划编辑: 唐启秀

责任编辑: 唐启秀 版式设计: 张 晗

责任校对: 张红梅 责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆长虹印务公司印刷

*

开本: 889mm × 1194mm 1/16 印张: 10.5 字数: 255千

2017年5月第1版 2017年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0503-9 定价: 29.80元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

丛书编委会

主 任：宋乃庆

副主任：万明春 陶元红 陈国平

编 委（按姓氏拼音排序）：

陈 旭 陈 志 陈定凡 陈国平 陈瑞生

傅剑秋 郭 洪 贺永立 金 永 李庭玉

刘西娅 刘雅林 罗 丞 毛名山 欧 建

皮传荣 沈 嘉 唐 东 唐红宇 陶元红

万明春 吴国慧 杨昌弋 杨浪浪 曾 哲

曾万学 张万琼 周迎春

本书编委会

主 编：吴才智 陈国平

副主编：庄明科 张万琼 彭陈莲

编 者（按姓氏拼音排序）：

陈 志 陈国平 陈瑞生 丁 波 丁迷拉雯

何小平 侯 敏 李远成 罗 丞 欧 权

潘云芬 彭陈莲 王丹娜 吴才智 熊庆林

叶 刚 曾万学 张万琼 庄明科

前言

中国梦，是中华民族近代以来最伟大的梦想，也是每一个中国人对未来的共同期待。习近平总书记强调，中国梦是每一个中国人的，更是青年一代的。实现民族复兴的“中国梦”，青少年有着义不容辞的责任。正如梁启超在《少年中国说》中所说：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。”中国梦其实是由千千万万青少年的个人梦想汇聚而成，中国梦的实现离不开青少年梦想的支撑，而中国梦也点燃和激励了青少年的梦想，为青少年提供了施展才华、实现价值的机会和平台。广大青少年应积极思考自己未来的发展方向，并将自己的理想抱负和中国梦紧密结合起来，勇敢肩负起时代赋予的重任，努力在实现中国梦的生动实践中放飞青春梦想。

当我们明确了自己的人生理想时，我们也会惊喜地发现，那些曾经困扰着我们的“成长的烦恼”，如“为什么要学习”“我以后要从事什么职业”“高考要填报哪所大学、哪个专业”等问题，全都迎刃而解。我们也会在追求人生理想的过程中享受到更多的成功与喜悦。

哈佛大学曾经做过一项关于人生目标的调查，结果发现有清晰目标的人往往最后都能获得事业和生涯的成功。北京市教育科学研究院也曾做过一项调查，调查结果表明：42.1% 的大学生对所学专业不满意，如果可以重新选择，65.5% 的大学生表示将选择其他专业。而在社会上，也有许多人正苦闷地从事着自己不喜欢的工作。其中一个很重要的原因就是，当初他们没有正确认识自己，没有了解职业、专业和大学的相关信息，没有对自己的高中生涯进行合理规划，待到高考结束面临选专业、选大学时，要么人云亦云，跟着别人选；要么由父母长辈包办；要么盲目相信所谓的热门专业。草率决定的结果往往就是若干年后的后悔与不甘，但是“所考大学和专业要求是什么”“我要采用什么方式来培养自己的综合素质”等一系列的问题摆在面前，既不能等到临近高考再来想，也不宜由父母长辈包办。这就要求学生尽早知晓。

今天，高中生还面临着高考改革带来的挑战。高考改革要求除了语文、数学、英语等必考科目外，学生还可以自己选择有把握、有兴趣的科目作为选考科目，同时，要对学生高中三年的综合素质发展情况进行记录、评价，以此作为高校录取的重要参考。高考改革给了学生更多选择的机会，同时也给了学生进行生涯抉择的考验。“我该选哪几门学科”“所选的学科是不是符合今后职业的需求”都将在科学规划生涯道路的过程中一一得到解决。

人生道路很长，但用于个人成长和发展的时间并不多。曾经有人计算过，如果一个人的寿命是60年，除去睡觉20年，吃饭6年，穿衣和梳头5年，生病3年，打电话1年等，剩下用于学习、工作和个人发展的时间只有8~9年。而决定个人发展的关键阶段仅有那么几处，如高考、求职等，如果没有尽早进行合理规划，将可能改变整个人生的方向和结果。

为了深入探索青少年生涯规划与管理的理论依据和有效途径，2010年，北京大学与重庆市部分专家联合开展《中国青少年成长规划》（简称“成长GPS”）项目研究与推广工作，旨在帮助学生树立目标意识，明确成长目标和人生方向，提升学生自我认识、自我规划和自我管理能力，从而激发他们的内在动力，变被动学习为主动学习，实现自主成长。2014年6月，“成长GPS”项目被列入重庆市社会科学规划特别委托项目。

《生涯规划与管理（高中版）》一书抓住高中生所处的生涯探索期的基本特点，引导高中生思考和探索自己的需求、兴趣、优势潜能等情况，积极培养和践行社会主义核心价值观，形成爱国、敬业、诚信、友善等基本道德规范和价值标准。同时，掌握职业、大学、专业等相关信息，了解时代变化趋势和社会发展对人才的需求，厘清个人特质与职业、专业选择的关系，帮助学生学会正确决策，逐一解决“我喜欢做什么”“我能做什么”“我适合做什么”“我最看重什么”等问题。同时，本书还将教导高中生如何进行科学的目标管理和时间管理，如何提高学习效率，如何有效调控情绪，如何合理利用人脉资源和学习资源等，培养和提高学生的生涯决策与管理能力。

本书包括六个单元：

第一单元“开启高中生涯”：介绍高中学习生活特点，帮助学生尽快适应新的高中生活，同时，探索中国梦与高中生涯规划之间的关系，强调生涯规划的重要性，简要介绍生涯规划的含义和理论知识，引领学生初探生涯规划的奥秘。

第二单元“破解自我密码”：从健康、学习、兴趣、潜能、性格、价值观等方面引导学生进行自我探索，并强调社会主义核心价值观对学生树立正确价值观的奠基和引领作用，培养学生的自我认识、自我发现、自我提升的能力。

第三单元“纵览生涯环境”：介绍时代发展和社会变化趋势，以及大学、专业、职业的基本信息，使学生对大学、专业、职业选择有初步认知。

第四单元“初试生涯决策”：介绍决策的内涵、原则、技巧等，探讨选考科目决策的基本思路，帮助学生学会通过综合考虑个人特质，作出适合自己的生涯决策。

第五单元“探究生涯管理”：从目标管理、学习管理、时间管理、情绪管理、资源管理等方面，探索生涯管理的不同维度和有效方法，提高学生的生涯管理能力。

第六单元“综合素质评价与规划”：深入解读新高考改革政策的精神与亮点，说明综合素质评价的具体内容与评价方式，并通过案例分析，详细介绍高中生生涯规划的基本流程和具体步骤，引导学生学会制订适合自己的高中生涯规划。

此外，本书每个单元的每一小节内设置了四个栏目：

成长小故事：分享有趣且发人深思的小故事，包括名人的成功经验、同龄人的成长感悟、社会热点人物事迹等，启发学生学会思考，帮助学生更好地理解本节内容。

成长 GPS: 系统介绍与本节主题相关的知识、方法和技能,对唤醒学生的生涯意识、启发学生的生涯探索起到导航和引领作用。

成长体验营: 通过课后的实践活动、自我训练,强化学生对本节知识的理解,帮助学生有效掌握本节相关技能与方法。

成长与思考: 通过提问的形式,启发学生对本节知识的深入理解和延伸思考。

全书附有成长拓展区,推荐与本书内容相关的知识和信息阅读,帮助学生更好地理解本书内容,扩大学生的阅读面,丰富学生的知识,拓宽学生的视野。

本书希望通过深入浅出、循循善诱的方式,真正唤醒广大学生的目标意识,真正成为学生的成长 GPS。也希望同学们在学习本书的过程中积极参与课堂互动,认真完成课后实践,自觉查阅相关书籍和资料,认真理解生涯规划对于自身成长和发展的意义,并在探索与实践逐步掌握科学的生涯规划方法,为自己的生涯发展做出科学、合理的目标规划方案。

当然,一本书再厚、再详尽,也无法将所有知识与技能囊括其中。为了帮助更多学生树立目标意识,丰富生涯规划知识,为他们进行生涯规划与管理提供数字化的便捷通道,“成长 GPS”官方网站(网址: www.czgps.com)和手机客户端应运而生,本书所提及的所有科学测评,如信息通道测评、左右脑平衡发展测评、多元智能测评、霍兰德职业兴趣测评等,都可以进行在线测评,同学们只需登录“成长 GPS”官方网站或手机客户端即可参与测评,并查看测评结果和分析报告。同时,同学们也可以在“成长 GPS”官方网站和手机客户端上进行自我规划和自我管理的能力训练,将本书所分享的生涯规划知识通过互联网进行线上操作,完成个人的生涯规划与管理过程,从而实现线上线下教育的有机结合,进一步拓宽生涯规划的传播渠道和发展路径。

同学们,是时候跟过去没有目标、没有规划的日子说再见了!是时候去追求那些让你真正感兴趣、真正能感受到快乐与幸福的事情了!做自己生涯的船长,掌舵自己前进的帆船,开启一段精彩的、充满无限可能的人生旅途吧!

目 录

第一单元 开启高中生涯 1

第一节	迎接高中新生活	2
第二节	中国梦与高中生涯规划	6
第三节	生涯规划与目标管理	12
第四节	综合探究活动：高中阶段要做的大事	17

第二单元 破解自我密码 20

第一节	了解健康现状	21
第二节	探知学习特点	29
第三节	解锁兴趣密码	35
第四节	发掘潜能宝藏	41
第五节	探知性格奥秘	47
第六节	探索核心价值观	51
第七节	综合探究活动：我是谁	57

第三单元 纵览生涯环境 59

第一节	放眼世界新发展	60
第二节	大学与专业纵览	67
第三节	转动职业万花筒	75
第四节	综合探究活动：生涯人物访谈	80

第四单元 初试生涯决策 82

第一节	生涯决策初探	83
第二节	生涯决策技巧	88
第三节	选考科目的决策	94
第四节	综合探究活动：初试生涯决策	101

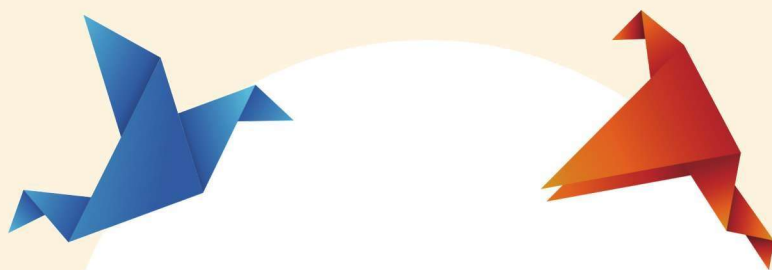
第五单元 探究生涯管理 103

第一节	目标管理	104
第二节	学习管理	109
第三节	时间管理	116
第四节	情绪管理	122
第五节	资源管理	126
第六节	综合探究活动：生涯目标的设定	131

第六单元 综合素质评价与规划 133

第一节	新高考改革文件及政策简介	134
第二节	综合素质评价说明	136
第三节	综合素质评价与规划案例分析	139
第四节	综合探究活动：我的高中生涯规划书	154

成长拓展区 157



第一单元

开启高中生涯

面对高中新环境,一些同学适应能力较强,能迅速调整,顺利过渡,也有一部分同学面对新环境时出现了大大小小不同的“适应不良”现象。高中与初中在学习、生活等方面有哪些不同之处,如何根据高中特点重新给自己定位,积极寻求帮助,找到适应新环境的有效办法,这些话题都将在本单元中予以探讨,以帮助同学们尽快适应高中生活,有效避免因适应不良带来的心理焦虑、学习成绩下降、人际关系紧张等问题。

进入高中,高考这一人生重要议题被正式提上日程,尤其在新高考改革的背景下,同学们从高一开始就面临高考选科的挑战。应对高中生活变化、高考改革挑战的根本方法在于正确认识自我、科学规划生涯。高中阶段正处于生涯发展的探索期,是个人寻找适合自己的发展领域,发现自己的特长潜能,逐步明确自己的生涯方向的重要阶段。同学们应该充分探索自我,学会规划自己的生涯路径,为即将到来的选科、选专业、选大学等人生重要时刻作好准备,学会为自己的人生负责,做自己的主人,为未来人生中更广阔的生涯道路奠定基础。本单元将对生涯规划的概念、类型、意义、发展阶段、基本步骤等内容进行系统介绍,帮助同学们正确认识生涯规划对顺利度过高中阶段的重要意义,掌握制订科学的生涯规划的基本方法,进一步增强同学们的目标意识,开启高中生涯规划之旅。

第一节

迎接高中新生活



引言

走过青涩懵懂的初中，我们踏上了人生求学发展的新征程。步入高中，就像步入一座花园，我们可以在这里燃烧青春，张扬个性，绽放出最美的花朵；也会踏过荆棘，在各种困境和挑战中忍受伤痛，流下泪水。我们将在这里经历一场成长和蜕变，高中生涯将会成为我们人生中的一个重要转折点。因此，如何迈好高中第一步，尽快适应高中生活就显得至关重要。

本节将通过分析高中的学习与生活特点，帮助刚刚进入高中的学生了解高中与初中的不同之处，并提供一些有效适应高中的策略，引导学生尽快融入高中新环境，从而有效避免因适应不良带来的心理焦虑、学习成绩下降、人际关系紧张等问题。

成长小故事

北大学子的成功秘笈

2010年12月，北京大学光华管理学院与重庆雅明教育机构签订了合作协议，联合开展《中国青少年人生规划与设计》项目研究与推广工作。

项目首先对北京大学600多位优秀在校生进行了深入的调查访谈。其中参加访谈的学生李赛是2009年重庆市高考文科状元，本科就读北京大学光华管理学院，同时辅修心理学，本科毕业获得管理学、心理学双学士学位，现在在剑桥大学攻读社会心理学博士学位，同时是哈佛大学访问学者。她有以下特点：

目标明确。她从高中开始，就将北大作为自己的升学目标，并坚定不移地朝着目标迈进。

兴趣广泛。她除了热爱学习之外，还有广泛的兴趣爱好，如足球、绘画等。在勤奋读书之余，始终坚持培养和发展自己的兴趣特长。

学习勤奋。在明确的目标指引下，她对学习充满热情与冲劲，能够坚持制订学习计划，合理安排学习时间，认真完成学习任务，并且在学习过程中摸索出一套适合自己的高效学习方法，提高学习效率，保持比较稳定的学习成绩。

时间管理。她懂得时间的宝贵，珍惜且善用每一分钟来提升自我，具备良好的时间管理能力，能够合理地安排自己的学习和生活，做到张弛有度、游刃有余。

情绪稳定。她具备良好的情绪管理能力，能够有效缓解自己的不良情绪，在高度紧张的学习氛围下，保持积极乐观的心态、坚韧不拔的毅力，良好的心理素质为她的高效学习提供了可靠保证。

家庭民主。她生活在民主、和睦的家庭里，她经常和父母沟通自己在学习和生活上的观点，父母也会认真听取她的想法，尊重孩子的决定。

家长进取。她的父母也是热爱学习的人，有良好的学习习惯，经常和她一起探讨社会热点问题，在学习和生活上成为孩子乐于效仿的榜样。



一、高中的学习、生活特点

从初中进入高中，你是否已经在学习、生活、与同学老师的关系等方面感受到了差异？这些差异给你带来了哪些挑战？你从心理上准备好迎接这些挑战了吗？

为了更好地适应这一重要的过渡阶段，同学们首先要了解高中学习与生活的特点。

1. 高中学习特点：知识量增大，系统性、综合性增强

学科门类方面，高中与初中差不多，但高中的知识量比初中增大不少，如初中物理力学的知识点约60个，高中力学知识点增为90个。而且初一所学的知识更多是为了实现学生从小学到初中的过渡，在中考并不直接考查，但高中就不同了，高一学的知识在高考中直接考查40%~50%，按照新高考来讲，现在比重更大了。

高中教材系统性增强，常把基本概念、基本原理、基本方法联结起来，构成一个完整的知识体系，学科之间的知识相互渗透、综合性增强，加深了学习的难度。例如，分析计算物理题，要具备数学的函数、解方程等知识技能。在学习中既需要学生抓住每门功课的学习特点和思维方式，也需要学生学会独立分析、思考，在不同情况下作出灵活反应。同学们如果没有把握住高中学习特点，不懂得自己主动学习和灵活调整，往往会陷入越学越难的境地。

2. 高中生活特点：从依赖向独立转变，自主性需要加强

进入高中，很多同学选择住校，住宿生活要求学生学会自己照顾自己，在学习之余还要处理好生活琐事，如洗衣服、整理内务等。然而，很大一部分学生对家人的依赖性较强，缺乏独立生活的经验和生活自理能力，面对这样一种全新的生活方式，他们往往感到孤立无助，碰到一些小问题常常会不知所措，影响正常的学习生活。

因此，从初中到高中的角色转换其实就是从依赖向独立的转变过程，学生需要独立思考、解决学习和成长中遇到的各种问题，培养良好的自理能力和自主学习能力。

3. 高中心理特点：压力骤增，伴随失落感、孤立感、失重感等情绪问题

进入高中，几乎每个学生都会有一种莫名的压力，这是初中所未有的。特别是高考正式提上日程，让人骤然生出一种紧迫感，加上环境的生疏，学习、生活上的不适应，压力感骤增。

另一方面，初高中衔接时期是一个生理和心理发生较大变化的时期。一些学生适应能力较强，能迅速调整，坦然过渡；也有一部分学生由于环境的转变，不能很好适应，心理上产生了

诸如失落感、孤独感、失重感等现象。

失落感主要体现在原有的学习优势不复存在，心理落差大。在高中班级里，周围的同学大多是来自各地的优秀生。和学习好的同学相比，自己原有的那些骄傲便荡然无存。

孤立感来源于人际交往的障碍。进入高中，有相当一部分同学在面对一个个新面孔时感到不知所措，不知如何认识新同学，建立新友谊。少数性格内向的同学因为种种原因“闭锁心理”不断增强，严重影响其正常的学习和生活。

失重感，一方面体现在部分同学进入高中一直没有找到合适的学习方法，各科考试全线告急，很是失落。另一方面，进入高一下，一些同学趁机放纵自己，武侠、言情小说铺天盖地，电脑游戏、网上聊天昏天暗地，结果是“中毒”太深，难以自拔。

二、积极有效地适应高中生活

面对高中生活的这些变化，同学们需要及早了解，并积极适应。一方面要重新认识自己，了解自己的优势与不足；另一方面要学会自我规划和自我管理，在学习、生活上担负起自己应有的责任，做自己的主人，才能为今后的生涯发展奠定坚实基础。

1. 学会正确评价自我

在新环境下，学生应该正确认识自己，了解自己的优点、悦纳自己的不足，以平常心面对新的生活，同时也要正确对待与同学间的差距。应保持“空杯心态”，放下内心的骄傲自满，以谦虚、谨慎的态度努力适应环境的变化，不断接纳新知识、新发展。

2. 学会制订生涯规划

同学们在高中阶段会面临许多的选择，如社团选择、选考科目选择、专业选择、大学选择等，对整个生涯发展的影响很大。如果我们能够尽早开始生涯规划，就能更清晰地把握自己的发展方向，将学业和未来的职业发展紧密联系在一起，极大地增强目标感和学习动力，提高适应新环境的主动性和适应能力。

3. 了解所在学校

同学们可以在开学之初多在校园里走一走，熟悉校园环境、了解校园文化，尽快熟悉学校提供的各种教育资源，如计算机房、图书馆等。给其他新同学介绍学校的各个方面，也不失为一个建立良好人际关系的方法。

4. 多参与学校活动

高中阶段有丰富多彩的活动，同学们可以多参加学校及班级组织的各项活动，加入某个自己喜欢的学生社团，在活动中寻找自身的价值，并锻炼自己的能力，结识更多志同道合的可信赖的朋友，这将有利于自己更快地融入新环境。

5. 调整学习和生活方式

高中阶段对同学们的自主性要求增强，因此，要学习和掌握一些必要的生活自理能力，逐渐从依赖别人的生活方式转变为独立的生活方式。也要逐步学会自主学习，制订合理的学习计划，变被动学习为主动学习，提高学习效率。

6. 寻求社会支持

有的同学仅仅靠自己的努力在短期内无法很好地适应高中生活，这时我们需要的是积极寻求社会支持。如发现自己面临人际交往困难，要及时找心理老师、班主任、家长，在他们的指导下改善人际交往能力。



高中学长学姐访谈

经过课程学习，你对高中生活有什么新的认识？如果你对适应高中生活还有什么疑惑与困难，不妨与学长、学姐多多交流，从他们的切身体会和经验感悟中寻找更多启发。

请在课余时间，就社团活动、社会实践或其他高中规划方面的话题，对一位同校学长学姐进行访谈，然后填写下表。

姓名		性别	☐ 男 ☐ 女
年级 / 班级	高中：	年级：	班：
联系方式	电话：	Email(或 QQ 等)：	
高中适应	学长学姐刚进高中时有没有适应得不好的地方： 学长学姐觉得高中和初中的最大区别是什么：		
高中学习	学长学姐对适应高中学习的思考和建议： 学长学姐对学习方法有哪些指导和建议：		
社团活动	学长学姐所参加的社团活动： 学长学姐对参加社团活动的思考和建议：		
社会实践	学长学姐所参加的社会实践： 学长学姐对参加社会实践的思考和建议：		
大学和专业	学长学姐所感兴趣的大学和专业： 学长学姐对如何获取此类信息的建议：		
访谈反思与收获			



1. 北大优秀学生的成功经验对你的成长和发展有哪些启发？
2. 你觉得高中和初中最大的区别是什么？
3. 刚进入高中时，你是否遇到过适应不良的问题？你是如何解决的？
4. 如果在适应高中生活的过程中遇到问题，你可以寻求哪些帮助？

第二节

中国梦与高中生涯规划



引言

中国梦是民族复兴之梦，也是每个人心中的强国梦。青少年是祖国未来的接班人，中国梦实际上也是由千千万万青少年的个人梦想汇聚而成。高中生正处于朝气蓬勃的青少年时期，应该积极寻找自己的梦想，并将个人理想与中国梦相结合，勇于承担起民族复兴的历史使命。而从实现个人价值的角度来说，做自己喜欢的事，走自己喜欢的路，追随梦想而生活，循着目标一路向前，才能找到属于自己的幸福。这正是生涯规划的意义所在。

本节将对中国梦与生涯规划的联系，生涯规划的概念、意义、发展阶段等内容进行介绍，让你对生涯规划有清晰的认识，开启你的生涯规划之旅。

成长小故事

一出一进清华，只为心中梦想

刘立早，重庆人，清华大学建筑系 2003 级本科生。1998 年，第一次参加高考，被浙江大学化学工程系录取。2002 年，获得学士学位，并被保送到清华大学化学反应工程专业，直接攻读博士研究生。2003 年 3 月，从清华大学申请退学。2003 年 6 月，第二次参加高考，并被清华大学建筑系录取。

刘立早表示：“我觉得这样的选择对我来说是一个比较合理的选择。因为如果读化工的话，可能这一辈子就要走一条我完全不感兴趣的道路，那么花 5 年的时间能够找到自己比较感兴趣的专业，我想还是比较幸运的。”

2003 年 3 月，正在清华大学就读硕博连读的刘立早因个人兴趣原因放弃已经进行了一个学期的化学反应工程专业的学习，向校方提出退学申请。

刘立早表示：“1998 年参加高考时，对于大学也好、专业也好，概念都是很模糊的，根本就不可能有清晰的认识，能够知道自己以后想做什么。在大二的时候产生犹豫，就觉得这不是我要的专业。”

在保送进入清华以后，随着对研究方向的了解不断深入，刘立早开始发现，化工专业并不是特别适合自己，经过反复思考，他决定放弃攻读硕博连读。经过对个人兴趣爱好和特长的全面分析和权衡，刘立早决定选择建筑专业作为自己发展的方向。

2003 年 6 月，刘立早第二次参加高考，最终以 644 分的成绩考入清华大学建筑系，实现

了自己的理想。

刘立早劝诫中学生：“如果你在高中时就能够找到自己喜欢的专业，那么恭喜你，你是幸运者，你能够选择自己认为正确的一条道路走。如果你还没有找到自己喜欢的专业，那么你应该尽早地找到这样一条路，不要像我这样。人活着的时候，应该是尽情地享受自己的这种状态、自己的生活，不应该是为了什么生计、为了什么名誉、为了什么成就而活着。而应该为了自己的爱好，为了自己所追求的东西，为了自己每天都能开心快乐。”（摘自人民网《刘立早：选择·放弃》，2003年9月4日）



一、中国梦与高中生涯规划

“实现中华民族伟大复兴”的中国梦，是中国共产党第十八次全国代表大会召开以来，习近平总书记所提出的重要指导思想和重要执政理念。习近平总书记还强调，“中国梦是每一个中国人的，更是青年一代的。中华民族伟大复兴终将在广大青年的接力奋斗中变为现实。”“用中国梦激励广大青少年的历史责任感，为每个青少年播种梦想，点燃梦想，让更多青少年敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦，让每个青少年都为实现中国梦增添强大青春能量。”习近平总书记还寄语少年和儿童：“要从小学习立志，一个人要做出一番成就，就要有自己的志向。一个人可以有很多志向，但人生最重要的志向应该同祖国和人民联系在一起。”青少年是民族的继承者，社会主义事业的生力军，是实现中国梦的中坚力量。换言之，只有汇聚千千万万青少年的梦想，才能实现中国梦。同时，中国梦也为青少年个人梦的实现提供更高、更大的舞台，只有国家强大、民族兴盛，青少年的人生价值才能实现。

中国梦是国家的梦，民族的梦，也是包括广大青少年在内的每个中国人的梦。中国梦鼓励每个青少年树立远大的理想，并将自己的人生理想融入国家和民族的事业，在实现个人价值、成就人生事业的同时，成为中国梦的实践者和推动者。

高中生涯规划正是帮助处于朝气蓬勃的青少年时期的高中生，积极思考和探索自己的未来发展道路，并将个人的理想抱负与中国梦紧密结合起来，勇于承担起中华民族伟大复兴事业的历史责任，珍惜韶华，努力进取，追逐属于自己的幸福人生，并成长为祖国的合格建设者和可靠接班人。

二、生涯规划概述

1. 什么是生涯

著名的职业生涯规划大师、美国心理学家舒伯认为，生涯是一个人的生活里各种事件的演进方向与历程，包括一个人在一生中所扮演的各种职业和生活角色，并由此表现出个人独特的自我发展形态。

2. 什么是生涯规划

生涯规划，就是对自己未来的生活进行有目的、有计划、有系统的准备与安排。

高中生的生涯规划最重要的方面是有关学业的规划，学业规划是指求学者为提高人生职业发展的效率，对与之相关的学业所进行的筹划与安排。

3. 生涯规划的基本类型

按照时间的维度，生涯规划可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划 4 种类型。

短期规划：即 1 年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。

中期规划：一般涉及 3~5 年的目标和任务，是最常用的一种生涯规划。

长期规划：即 5~10 年的规划，主要是设定较长远的目标以及为实现此目标应采取的具体措施。

人生规划：是对整个生涯的规划，时间可长达 40 年。人生规划是设定整个人生的发展目标和阶梯。

在实际操作中，由于环境和个人自身随时都在发生变化，跨度时间太长的规划难以把握，而时间跨度太短的规划意义又不大，所以，人们一般把个人生涯规划的重点放在 3~5 年的中期规划，这样既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实的反馈进行修正或调整。

三、生涯规划的意义

1. 生涯规划是助推高考成功的利器

2014 年，国家发布《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》，对高考进行了一系列改革，高校录取的考评依据是高考成绩、学业水平测试和综合素质评价。

新高考不再分文理科，而将科目分为必考科目和选考科目，必考科目是语文、数学、英语，选考科目则是从物理、化学、政治等 6 门科目中选择 3 门科目进行考试（浙江省是“7 选 3”）。这就意味着，同学们从高一开始就面临着高考科目的选择，需要兼顾自己的学习兴趣、擅长科目、大学专业的选考科目要求，作出适合自己的科目选择。这些任务的完成，需要建立在充分自我探索、科学规划的基础上。

另一方面，综合素质评价报告也将作为高校录取的重要依据。综合素质评价的最终目的在于培养和提升学生的综合素质，为高校选拔优秀人才。而综合素质的提升是一个循序渐进的过程，不能一蹴而就，需要学生在正确认识个人天赋潜能的基础上，对自己的综合素质提升进行科学规划，积极主动地发展综合素质，为考取理想大学提供重要砝码。

2. 生涯规划有利于明确个人的人生目标

亚里士多德说过：“人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。”没有目标的人生是随波逐流的人生，没有规划的生涯是杂乱无章的，这样的人生注定要失败。

我们要想在未来的人生发展中获得成功，首先应该确定一个切合实际的职业定位和发展目标，并且把目标进行分解，然后设计出合理的生涯规划图，并且付诸行动，经过不断努力和调整，直到最后实现我们的发展目标，获得人生的最大成功。

3. 生涯规划有利于提升社会竞争力

当今社会处在变革的时代，到处充满着竞争。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的生涯规划，提前为心仪的职业作好知识和能力的储备，这样才

能做到知己知彼、心中有数，不打无准备之仗。而现实的情况是，很多学生对职业和未来发展毫无规划，毕业时就拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气、找到好工作。通常这样做的结果是浪费大量的时间和精力，也没有找到适合自己的工作。这些学生没有充分认识到生涯规划的意义与重要性。

四、生涯彩虹图

著名生涯规划大师舒伯将人一生的生涯历程比喻成一道绚丽的彩虹，不同的颜色象征人在一生中扮演的不同角色。彩虹图的横向层面代表横跨一生的生活广度，外层显示人生主要的发展阶段和大致年龄。

彩虹图的纵向层面代表纵贯上下的生活空间，是由一组职位和角色所组成。舒伯认为人一生中要扮演的角色有：子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者（见图 1.1）。人的一生要经历不同的发展阶段，承担不同的生涯角色，职业、家庭和社会角色交互影响着。由此，构成了每个人独一无二的生涯彩虹图。

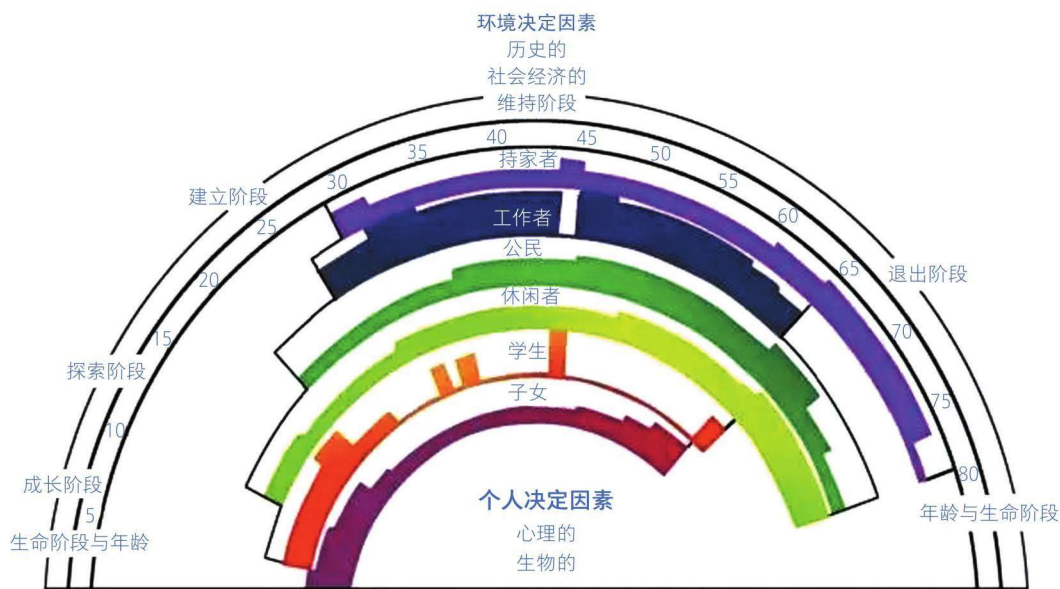


图 1.1 生涯彩虹图

根据美国生涯规划理论研究者舒伯的研究，人生主要的发展阶段和年龄的大致估算可划分如表 1.1 所示。

表 1.1 生涯阶段特点表

职业生涯阶段	特 点	任 务
成长阶段 (出生 ~ 14 岁)	开始辨认周围的事物，并逐渐意识到自己的兴趣所在，以及和职业相关的一些最基本的技能。	发展自我形象，形成对工作世界的正确态度，了解工作的意义。
探索阶段 (15 ~ 24 岁)	开始通过尝试一些自己感兴趣的职业活动，对自我能力及角色、职业进行探索。职业倾向趋于某些特定的领域。	职业兴趣具体化，初步确定职业选择，并尝试将它作为长期职业。
建立阶段 (25 ~ 44 岁)	开始尝试选择适合自己的职业领域，大部分人处于最具创造力的时期。	找到从事所期望的工作的机会，学习和他人建立关系，维持职业和生活的安定。
维持阶段 (45 ~ 64 岁)	个人通过不断努力来获得职业生涯的发展与成就，并逐渐在自己的领域中占有一席之地。	维持既有成就与地位，接受自身条件的限制，找出工作中遇到的新难题，发展新的技能。
衰退阶段 (65 岁以上)	由于生理和心理机能日益衰退，个人职业角色的分量逐渐减弱，开始考虑退休并享受自己的晚年生活。	发展非职业角色，做先前想做而未做的事，淡泊名利，与世无争。