

主编：蔡晓东 副主编：杨文芝 作者：陈晨 卢文晗 杨文芝

高中 生涯规划

HIGH SCHOOL 北京师范大学附属实验中学 编
CAREER & LIFE PLANNING



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

《高中生涯规划》

北京师范大学附属实验中学 编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生生涯规划 / 北京师范大学附属实验中学编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015.7

ISBN 978-7-303-18792-8

I. ①高… II. ①北… III. ①高中生 - 学生生活
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第069109号

营销中心电话 010-58802216 58802815

北师大出版社基础教育教材网 <http://www.100875.com.cn>

GAOZHONG SHENGYA GUIHUA

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷:

经销: 全国新华书店

开本: 184mm × 260mm

印张: 9.5

字数: 170千字

版次: 2015年7月第1版

印次: 2015年7月第1次印刷

定价: 元

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 徐 玥

美术编辑: 纪 潇 王 蕊

装帧设计: 锋尚制版

责任校对: 陈 民

责任印制: 李汝星

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

编 委 会

顾 问：顾明远 金树人 林崇德 黄天中 俞国良

主 任：顾明远

副主任：王本中

主 编：蔡晓东

副主编：杨文芝

成 员：杨忠健 侯志瑾 张建国 陈 晨

黄 琬 孙明杰 卢文晗 王向阳

宫娇娇 刘 烨 彭永新

作 者：陈 晨 卢文晗 杨文芝

凡事豫则立，不豫则废。言前定，则不跲；
事前定，则不困；行前定，则不疚；道前定，
则不穷。

——《礼记·中庸》



教育学生认识自我，规划人生

古人云：“生也有涯”，人生是暂短的，但如果规划得好，人生又是丰富多彩的，其精神世界更是无涯的。因此，在中学生中开展生涯教育很重要。生涯教育就是让学生认识自我、认识人生、规划人生，使他将来的发展有方向、有计划，生活得充实、美满、幸福。我们的基础教育就是为每个人的发展打基础的，他们学习的知识和能力都与他将来的人生发展有关。但是，如果不注意有意识地进行生涯教育，学生在学习过程中并不能自觉地理解和规划自己的人生。因此，有必要对学生进行生涯教育。

什么时候开始规划人生？高中时代最为合适。中学生是人生发展的重要时期，是人生观、世界观、价值观逐步形成的关键期。因为童年时代，儿童对人生还只是懵懵懂懂，沉醉在幸福的童年中。到了高中阶段，学生就开始思考今后走什么道路，向哪个方向发展，但同时又处于困惑的状态，有许多中学生到毕业还不知道自己的优势在哪里，不知道报考什么专业。因此在这个时期进行生涯教育，可以使他们认识自我，认识发展前景，并为他们设计个人的发展提供指导。

童年时代养成的兴趣爱好、行为习惯、思想品德已经为人生规划奠定了一定的基础，但那时不是自觉的、有意识，而是在潜移默化中养成的。高中学生就必须自觉地有意识地思考自己人生发展的道路了。

怎么规划人生？北京师范大学附属实验中学编写的校本教材《高中生涯规划》就是帮助高中生来理解人生、感悟人生、规划人生。内容有帮助学生认识自我、帮助他们认识社会环境、告诉他们怎么获取有益信息，等等，内容非常丰富。形式也多种多样，有用故事来启发思考的，有通过活动来自我领悟的。特别是结合新课改，以学生为主体，通过体验方式来使学生认识人生、体悟人生。我相信，通过这门课程高中学生会对自己人生及人生价值有很好的理解，对自己有清晰的认识，对将来的发展有积极的思考。

趁这个机会我也讲点儿我对规划人生的想法。我认为规划人生，首先，要树立明确的理想。纵观历史人物，无论是为救亡图强，还是探索自然奥秘，或是为

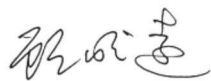
艺术创造而有所成就的，在青年时代都有自己的理想，并为之奋斗一生。成功总是属于有理想的人。

其次，要认识自己，要了解自己的特点、自己优势和劣势。所谓“知己者明”，对自己有了认识，就能取长补短，充分发挥自己的潜能。

第三，要认识环境，了解环境因素对自己的影响。认识到复杂的环境，就能趋利避害，选择有利的因素来促进自我的发展。

第四，要养成乐观的精神、处险不惊的品质，具有克服困难的勇气和毅力。人生的道路是曲折的，有时会遇到困难和挫折。而胜利总是属于有不屈不挠精神的人。

这也算一位耄耋之年的老人的人生体悟吧。



2015年6月

2011年4月1日，我很荣幸地参加了北京师范大学附属实验中学（以下简称北师大实验中学）生涯教育高端研讨会。这个研讨会在中高部逸夫楼举行，主要活动包括生涯发展与教育研究中心成立仪式、生涯教育专家访谈、教师自我生涯规划专题讲座三个部分。海峡两岸生涯教育专家、教育部及市区教委领导等多位来宾到校，与校内教师成长促进计划项目组教师、年级组长、班主任及教师们一同参与了活动。上午中心成立仪式过后，杨文芝副校长主持了对我的生涯教育专访。我认为，生涯教育的核心理念就是要给学生一个希望或愿景。生涯教育的工作要从“珍惜过去，立足现在，展望未来”三个方面出发，协助我们的莘莘学子完成与其年龄相适应的发展任务。除了生涯课程、教育活动之外，也需要把生涯元素融入日常的课程中，通过各位任课老师将生涯教育进行得更加深入细致。

依据美国生涯发展大师舒伯（Donald Super）的观点，高中学段处于生涯探索阶段，生涯教育课程是生涯探索的重要途径之一。生涯教育课程是全人教育极其重要的一环，如何将西方重要的教育理念，融入适合于中国人的教育环境？“实践是检验真理的唯一标准”，中国台湾经过多年摸着石头过河的实践，已经积累了较多经验。近年来，中国内地的先行者们也在展开探索，北师大实验中学便是其中的佼佼者与践行者，令我由衷地佩服。

呈现在读者眼前的《高中生涯规划》教材便是其成果结晶。在编写期间，该校的优秀教师多次与我在澳门、北京沟通，我提供了一些参考资料，也不揣浅陋地提出了一些编写建议。纵览教材与手册，内容丰富多彩，设计独具匠心，撰写相当用心。希望老师与同学们在使用后能提供更多宝贵意见，让这本教材不仅能适用于北师大实验中学，未来也能成为提供全国高中实施生涯教育的参考范本。

我有幸与北师大实验中学结缘，始于彭永新博士后加盟实验中学从事生涯教育研究工作，并聘我为该校“生涯发展与教育研究中心”专家顾问。经过多次与实验中学的领导与生涯教育团队接触，感觉从蔡晓东校长、杨文芝副校长到教师群，是一支敬业、乐学、高效、创新的生涯教育团队，这对于生涯教育的开展极

为重要。北师大实验中学是教育创新的重要领头羊，同学们能够在这样的教育环境中接受教育真是幸福。我衷心相信并诚挚的祝愿北师大实验中学生涯教育事业，日新又新，欣欣向荣！

金树人 谨识
2011年8月

北师大实验中学开设高中生涯规划课程并编撰生涯规划教材，给我很大的震撼。从中可以看出从蔡晓东校长、杨文芝副校长到各位老师不仅已经注意到，而且实际做到“一个人对一生中的生涯，其实越早介入越好”。

正如本书“编者的话”就以“生涯可以规划吗”来开篇，其实生涯在某种程度上不是规划不规划的问题，而是通过这门课，提醒我们如何面对过去的我们，如何了解现在的我们，如何思考未来的我们，所以规不规划是次要的，如何“为生涯中可能出现的因素”做好准备是主要的。

同时，生涯规划这门课会告诉我们有关生命、生活和职业生涯的一些信息，以及如何获取信息的一些方法，在这方面，生涯规划更偏向于一种选择，如何在获得多方面信息时，做出适合自己的选择。

祝贺本书出版！我们的高中生处于从成长期到探索期的阶段，生涯规划的教育是一种全人教育，让我们的孩子身体、心灵、心智全面发展，中学生只学习书本知识是不够的，在健全心智同时还要有完善的人格，具有创新力、执行力和竞争力是必不可少的，所以在注重学习知识、考入名校的同时，更要重视激发个人的内在价值和潜力，培养个人兴趣，通过不同的自我实际体验，去“做中学、玩中学、错中学”，也可以说“告诉我，我会忘记；给我看，我或许会记得；但让我参与了，我就会理解”。“一种米养百种人”，不同的人会有不同的能力，不同的兴趣，不同的价值观，不同的人格特质，不同的生活形态，每个人的天赋才能也是不同的，不同的学习能力，适应能力和不同的判断能力，所以我们尊重个别差异，要找到属于自己的个性值。

期待本书出版！正如在本书“编者的话”结尾处所寄予的期望“人生之舟的船长们，起航吧！”即将出航的船长们，是否做好了出发前的准备？当我们进行各项检查时，请先从三个方面来看：其一，生命——人的一生是一张永不复返的单程票，生老病死，悲欢离合，有“活在当下”的价值观吗？其二，生活——生活就像一张网，林林总总，方方面面，千丝万缕，纵横交错，你的定位是什么？是否具备让自己“幸福”的心态？其三，生涯——即职业生涯，生涯就像步步攀登的台阶，有上台阶的时候有下台阶的时候，有平缓的台阶，有陡峭的台阶，在

登这些台阶的时候，你是否找到了自己的兴趣？是否确认了自己的信仰？是否可以自己做自己想做的事？是否帮助自己同时帮助别人？让我们：

活出生命的尊严——“生的路上，死的途中，要活在当下”。

活出生活的幸福——“平安是幸，知足是福，享幸福人生”。

活出生涯的自在——“兴趣为伙，信仰为伴，利我先利你”。

当我们在了解并一个个解决自己的生命、生活和生涯的问题时，也要以全球化、未来化、信息化的视野来面对未来。100多年前的1900年，八国联军用洋枪洋炮入侵中国；100多年后的今天，许多国家拿着美元、欧元、英镑投资中国；试想100多年后的中国呢？我们的中学生，是中国未来的接班人，我们要树立起“只要有我在，中国一定强！”的信念，我们要通过这门课的学习了解自己、了解职业，认识自己居住的家庭、国家、地球村与我们自己本身的关系，从而关心自己、关心世界、关心国家的未来，这一生，我们成为真正意义上强大中国的接班人；那一世，我们真正留给后人一个永续发展的中国。

谨以此序与我们的高中生一起共勉，做好我们这一生的船长，也做好我们那一世的船长。

黄天中 谨上
2013年8月

生涯可以规划吗

“生涯可以规划吗？”“规划能如期实现吗？”“没有规划不是也生活得很好吗？”“如果人生都规划好了还有什么意思？”……

以上问题是在《高中生涯规划》课程学习中，同学们经常提出的问题，你是不是也有这些困惑呢？如果有，就请你再思考这样一些问题：

- 你期待期末考试成绩处在年级什么水平？
- 你热衷于学校哪些选修课或社团活动？
- 你计划高中阶段着重培养哪方面能力？
- 你预期高中毕业后做些什么？
- 你期望在哪所高校继续深造？学习哪些学科？
- 你梦想毕业后从事哪种职业？
- 你预计什么时候组建自己的家庭？
- 你盼望此生过什么样的生活？
- 你希望为社会做出什么样的贡献？
- ……

当你回答这些问题时，就已经在为高中生涯发展进行准备，主动规划高中生活了。我国当代著名小说家柳青在他的长篇小说《创业史》中曾经写道：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候……”。如果你是一个有理想、有抱负的青年，如果你期待在家庭、在社会中实现自己最大的人生价值，你就应该主动设定你人生之船的航向，而不是被命运推着随波逐流！

《高中生涯规划》是这样的一门课程：强化你的生涯规划意识——助力你认识和理解生涯的相关概念，明确生涯规划的重要性；促进你对自我与环境进行探索——助力你认识自我个人特质，发现自我潜在能力，澄清自我价值观，发现成长环境资源，获取教育和职业信息，认识教育和职业的关系；引导你自主规划生涯发展——助力你明确高中发展目标，制订个人行动计划，提升自我决策能力，建立积极的生活态度。在你从一个孩童蜕变成一个成熟的社会人的过程中，它或

许能帮助你打开通向美好未来的理想之门。

本课程包括三个单元。

“上篇 唤醒自我潜能”是从自我察觉出发，助力你适应高中，探索自我，从而发现潜能；“中篇 点亮高中生活”是从高中生活出发，助力你链接社会，激发梦想，继而践行目标；“下篇 提升生涯智慧”着眼可持续发展，助力你统筹资源，体悟生活，进而自主规划。各篇内容皆包括5节课堂教学、3节专题活动（生涯探索、电影人生与拓展悦读）。

本课程设置六个栏目。

课前导引：说明课程学习目标，明确学习任务。

悦读一刻：分享短篇故事、寓言、媒体报道等资料，补充生涯信息，帮助建立自主的生涯意识。

体验学习：开展生涯探索活动，通过体验式学习形成生涯规划的基本技能。

TA的故事：介绍当代青年人的生涯故事及名人案例，通过分析他人案例，树立积极的生涯信念。

知识锦囊：浓缩课程相关知识，促进核心知识与方法的理解。

课后实践：链接与课堂内容相关的信息，布置与课堂内容相关的行为作业，有助于拓宽视野，增进交流，强化生涯技能学习。

本课程以体验式学习方式为特色。

我们通过创设生涯问题或活动情境，提供大量生涯探索项目与讨论式对话机会，促使你参与到生涯探索活动之中，体验反思自己所面临的生涯问题，与同学分享自己的心得体会，并结合教师的指导为自己的生涯发展制订规划。你的参与、体验和分享是课程学习的核心，你的生涯规划制订与行动是课程学习的结果。

每个人都是自己生涯发展的塑造者！生涯规划并不是为人生设定不可更改的程序，而是通过对“我想做什么？”“我能做什么？”“我该做什么？”三个问题循而往复地不断追问，明确方向，夯实行动。

希望你经过本课程的系统学习后，能够将知识在实践中转化为自己的能量，做最好的自己，自主成长，健康发展，报效祖国，回馈社会，造福人类！

人生之舟的船长们，起航吧！收获当下精彩的高中生活，奠基未来幸福的人生。

2015年6月



上篇 唤醒自我潜能

第1节 我是高中生	002
第2节 遇见个性的自己	009
第3节 发现兴趣的秘密	016
第4节 探寻潜在的能力	023
第5节 我是社会人	030
生涯探索 1 模拟毕业选择	036
电影人生 1 《三个白痴》电影赏析	039
拓展悦读 1 《优雅的奋斗》精品导读	041



中篇 点亮高中生活

第6节 走近象牙塔	048
第7节 捕捉职业资讯	055
第8节 记录心中的梦想	063
第9节 给梦想加上时限	071
第10节 规划贵在行动	078
生涯探索2 图绘高中规划	086
电影人生2 《中国合伙人》电影赏析	089
拓展悦读2 《102岁的青春模范》精品导读	091



下篇 提升生涯智慧

第11节	生活中的休闲时光	097
第12节	人生处处有选择	103
第13节	解码家庭资源库	108
第14节	智慧修订高中目标	114
第15节	变化中的生涯规划	120
生涯探索3	“N年后的我”主题演讲	125
电影人生3	《胜利人生》电影赏析	127
拓展悦读3	《从贴发票谈起》精品导读	129

跋

136

上篇 唤醒自我潜能

我是谁？我从哪里来？我将往何处去？这是我们每个人将终身叩问心灵的三个问题。

通过自我觉察，你会进一步认识自己，会发现自己喜欢和擅长做的事情，会渐渐意识到自己的独一无二，会更好地做自己。

请你开启高中生涯规划体验和学习之旅：阅读智者的文字，聆听他人的故事，尝试未知的领域，交流成长的感悟，畅想未来的生活……



第1节 我是高中生



【课前导引】

对高中生活你有哪些畅想？
高中属于人生的哪个阶段？
未来你想成为什么样的人？



一、启动高中生活

从初中到高中，升到新的学段，进入新的班级，自身与环境都发生了新的变化，你需要尽快适应和调整，找到适合自己的发展方向。



【TA 的故事】

导演《雷雨》的文学青年

2013年，由高二年级的杨思汀同学编剧并导演的话剧《雷雨》在学校话剧节上引起强烈反响并广受好评，这位文学青年在话剧剧本创作和导演工作方面的才华也被老师和同学们交口称赞。

杨思汀对于文学的热爱源于初中的语文老师宋琳和好朋友张伊舟，在他们的影响下，她从初中起就喜欢上了文学。在初二年级的话剧表演中她就曾经担任编剧及导演，由此发现了自己这方面的兴趣和能力，在之后学