



生涯规划： **赢**在高中

山东省首届中小学特色课程评选二等奖
山东省第二届中小学课程资源评选二等奖

★ 薛飞豹 编著



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS



山东省首届中小学特色课程评选二等奖
山东省第二届中小学课程资源评选二等奖

生涯规划： 赢在高中



薛飞豹 编著

中国海洋大学出版社
· 青岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划:赢在高中/薛飞豹编著. —青岛:中国海洋大学出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-5670-1235-6

I. ①生… II. ①薛… III. ①高中生—职业选择
IV. ① G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 214690 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路23号

邮政编码 266071

出 版 人 杨立敏

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 oucpublishwx@163.com

订购电话 0532-82032573 (传真)

责任编辑 王 晓

电 话 0532-85901092

印 制 蓬莱利华印刷有限公司

版 次 2016年9月第1版

印 次 2016年9月第1次印刷

成品尺寸 144 mm× 215 mm

印 张 3. 5

字 数 100 千

印 数 1—2100

定 价 26. 00 元

| 序 |

“凡事预则立，不预则废。”做任何事，都要事先做好规划，人生亦如此。在社会竞争日趋激烈的当今社会，生涯规划有着十分重要的意义。

何为生涯规划？简单来说，生涯规划就是对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。它通常建立在个体对自我全面、深刻认识的基础之上，需要结合自身发展的一般性特点来进行。

生涯规划包括学业规划和职业规划。学业规划是学生根据自己兴趣特长、学业水平、专业意向、生涯发展意向，科学合理安排自己的课程修习计划；职业规划是学生对自我未来生涯发展做出较为全面的设想和计划。

对人的一生来说，针对个人特点，进行学业规划，确定未来发展方向，显得格外重要。但学业怎么发展，是有一系列科学依据的，这个科学实际上就是生涯设计的过程或者方法。学生要根据生涯规划理论与原则以及成功的标准，掌握正确的生涯设计方法，从而准确进行自我定位，合理规划人生，通过具有前瞻性的生涯设计，

减少人生路上的徘徊犹豫，为主动迎接未来发展的挑战做好充分准备。

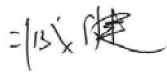
高中阶段是学生世界观、人生观和价值观形成的关键期，也是学生选择未来人生发展方向的关键期。

在高中开展高中生涯规划教育符合教育发展规律和人才成长规律，也是贯彻党的教育方针的重要举措。它能促使学生全面而有个性的发展，帮助学生认识自我条件，发现自我兴趣特长，明确自我发展方向，从而指导学生积极主动地进行高中三年的学习，并为下一阶段学习、生活与工作做好必要的准备，帮助学生实现自我发展。

薛飞豹老师开发的《生涯规划：赢在高中》这门课程能够帮助学生进行自我评估，使学生借助于潜能、人格、兴趣测验，判断自己的发展方向，通过制订恰当的行动计划，并且在执行过程中不断做出评估与反馈，从而不间断地完善和补充，使自己与社会发展、自身潜力与将来发展能够同频共振。

另外，该课程在山东省首届中小学特色课程评选中荣获二等奖。本书亦在山东省第二届中小学课程资源评选中荣获二等奖。

胶州市第三中学校长



2016年5月



为什么要开设生涯规划课程?

高中阶段(15~17岁)是人的个性基本形成的阶段。在这个阶段,基本的人格类型接近成年,学生开始综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值,并开始进行择业尝试。因此在这个阶段发掘自己的职业潜质,并在为自己制订一套长远、可行的生涯规划非常重要。

从高考填报志愿角度来说,在中学阶段引入生涯规划也是十分必要的。高考填写志愿可以被看作学生未来生涯规划的起点。现在的高考填报志愿的现状是学生和家长更多的只是根据一本高考报名手册来进行简单分析,只是考虑到分数和这个学校的专业能否匹配,没有考虑到报考的专业和未来的职业发展是否匹配。有的时候家长和学生填报志愿时拿不定主意,学生的志愿或者由家长拍板或者由老师定夺;有的学生甚至“私订终身”,干脆自己决定选什么专业,没有任何科学依据,等到开始正式大学生活后就觉得没兴趣,对毕业后的工作问题更是摇摆不定。因此,在高中时代开始进行生涯规划是有重要价值的,因为高考是人生的第一

次职业定位,高中阶段的学习和未来职业的发展有很大的关系。

另外,很多在校大学生的现状也告诉我们在高中阶段开设生涯规划课程是必要的。很多大学生因为当年填错志愿,一直对自己的专业不满意,导致四年后还要通过考研来转换专业;或是“所学非所做”,学完不知道做什么,给自己带来很多困扰。所以,在高中阶段有门可以帮助学生了解报考专业和相关职业的课程是相当必要和相当重要的。

开设生涯规划课程的意义是什么?

高中阶段的生涯规划是人生规划的起点,它对以后的就业和职业发展乃至人生规划具有重大意义。

首先,了解生涯规划课程,提高生涯规划意识。

其次,初步了解各行各业的行业分析,通过生涯规划可以比较准确地找到未来职业方向。

再次,通过个性心理和职业倾向测试进行自我评估,对自己进行全面的认识和分析,提高自我认识能力。

生涯规划课程到底能给学生什么?

在高中阶段开设生涯规划课可以帮助学生梳理问题,澄清认识,让学生找到自己最擅长的点,了解自己的职业兴趣,充分挖掘并发挥自身最大的潜能,学会自主做出职业和人生选择。

最终理想的目标是让学生能在未来选择符合自己的兴趣、爱好和特长,适合自己个性特点,同时又能够满足自身需求的职业,利用自己的特长和优势实现自己的人生理想。



Contents 目录

上编 生涯规划实践操作

第一章

PART1

认识生涯规划

第一节 面向未来的生涯规划 / 3

第二节 学会设计 / 5

第三节 生涯规划的实现 / 7

第二章

PART2

认识自我

第一节 认识自己 / 10

第二节 认清自己的价值观 / 12

第三节 认识自己的性格 / 14

第四节 情绪 / 17

第五节 适宜的情绪表达 / 20

第六节 合理归因 / 21

第七节 挫折与成长 / 25

第三章

PART3

认识高中生活

- 第一节 认识自己的高中生活 / 28
- 第二节 个人学习状况、行为习惯分析与改善 / 30
- 第三节 做时间的主人 / 33
- 第四节 学习归因 / 38
- 第五节 扬起自信的风帆 / 40
- 第六节 学会沟通,让心靠近 / 44
- 第七节 如何与异性交往 / 46

下编 生涯规划理论指导

第四章

PART1

认识自己

- 第一节 认识自己——如何进行自我认识 / 53
- 第二节 认识自己——我要得到什么 / 56
- 第三节 认识自己——我喜欢做什么 / 59
- 第四节 认识自己——什么对我最重要 / 62
- 第五节 认识自己——我适合做什么 / 64
- 第六节 认识自己——我能做什么 / 68

第五章

PART2

高中学习

- 第一节 高中学习阶段及任务 / 77

第六章

大学学习

PART3

第一节 为什么上大学 / 83

第二节 学习与职业发展的关系 / 87

第七章

职业生涯

PART4

第一节 职业生涯规划定目标 / 91

第二节 在激烈竞争中凸显自己 / 93

第三节 如何准备面试 / 96

第四节 日常工作管理细节 / 98

上编



→ 生涯规划实践操作

第一章 认识生涯规划

在社会竞争日趋激烈的当下,“凡事预则立,不预则废”这句《礼记·中庸》中的话显得愈发重要。生涯规划也因此成为越来越多人的必修课。

简单来说,生涯规划就是对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。它不仅可以让一个人找到自己的兴趣所在,更重要的是在生活和工作、事业和家庭中找到平衡的支点,全面提升生活质量。通过生涯规划可以释放出一个人的潜能,并使其在人生的不同阶段活出自己的精彩。

第一节 面向未来的生涯规划

进行生涯规划的前提是正确认识自我。客观上要求你在高考之前就应当制订符合自身实际情况的生涯规划。



玩一玩

哲“撕”人生 游戏说明

(1) 在纸条上画一条线。在起点写上你的出生日期和年龄(0岁),在终点标注出自己预测的死亡年龄。

(2) 在线段的适当位置上标注出你现在的年龄，并将这之前的线段撕下来。

(3) 然后在剩下的线段上写出你在今后的人生中最迫切想要实现的三件事。

(4) 在线段的适当位置标注上你想有一番作为的年龄，然后将这以后的线段撕下来。

(5) 剩下的部分有多少？你手中拿的这段时间是什么，有多少？（我们可以用来努力学习和工作的时间）

如图 1-1 《哲思人生》示意图。

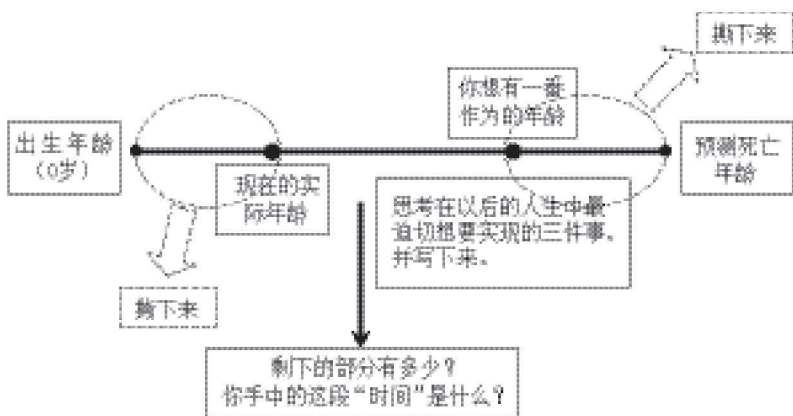


图 1-1 《哲思人生》示意图



读一读

老师在课上问起同学们的理想是什么。一些同学很爽快地说出了自己的理想：有的说想当政府要员，有的想当医生……也有一些同学并没有想好自己的理想是什么。很多年以后的一天，已经成为老人的这位教师在收拾屋子时，发现了当年自己所教的学生写的理想，现在看看他们写的理想都很有趣。这位老人就想何不把作文重新发给学生，让他们看一看自己儿时的理想呢？于是，就把这个消息登在报纸上。几天后，作文全被领走了。大多数人的理想都没有实现，但只有一篇作文没有被

领取。几天以后老人接到一个电话,是一位政府要员,他说那篇作文的作者就是自己,老人问为什么不领走作文。这位政府要员说没有必要,因为他完成了他的理想。这么多年他一直记得自己的理想,所以实现了理想。

你有着怎样的人生目标? 你为何选择这个目标?

莱辛说:“走得最慢的人,只要他不丧失目标,也比漫无目的地的人走得快。”

生涯规划是个人对自己一生发展道路的设想和规划,是对个人前途的展望,是实现人生理想的长远计划。它能帮助你目标明确地发展自己,扬长补短地发展自己;可以为你提供充足的动力——不怕困难,积极进取;可以为你提供持久的动力——坚持不懈,永不放弃。

“扬长”即根据自己的生涯发展目标,有意识地理清、挖掘并充分发挥自己的长处。

“补短”即根据自己的生涯发展目标,了解自己的短处,同时不断调整自己,不断缩小自身条件与发展目标之间的差距。



写一写

我的人生目标:_____。

我的长处:_____。

我的短处:_____。

我努力的方向:_____。

第二节 学会设计

目标有理想目标(长期目标)和现实目标(阶段目标)之分。理想目标的实现需通过一个个阶段目标的实现来完成,并在阶段目标的实现过程中根据社会需要、环境改变和兴趣转移而不

断修正。一个恰当的人生目标应当介于理想和现实之间。人生是由过去、现在和将来三个环节组成的连续统一体。人生的意义不在于过去，也不在于未来，而在于人的现实活动，在于对现实的突破和超越。



想一想

(1) 你曾经有过哪些目标？

提示：包括学习方面的、人际关系方面的以及其他日常活动，如游泳、学自行车、制作风筝等。

(2) 你认为哪些目标成功了？哪些目标失败了？

(3) 目标成功和失败的原因是什么？



读一读

约翰·戈达德是英国皇家地理学会的会员和纽约探险家俱乐部的会员。他出生在洛杉矶，从小就充满了幻想。15岁那年，他把自己一生想干的事情列在一张表上，题名为“一生的志愿”。表上列着：“到尼罗河、亚马孙河和刚果河探险，登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷思山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚历山大一世走过的道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚里士多德的著作；谱一部乐曲；写一本书；游览全世界的每一个国家；结婚生子；参观全球……”每一项都编了号，一共有127个目标。现在约翰·戈达德在经历了八次死里逃生和难以想象的艰难困苦后，已经完成了其中的106个目标。他说下一个目标就是游览中国的长城。约翰·戈达德常说的话就是：“我决不轻易放弃任何一个目标，一有机会到来，我总是准备就绪。”



聊一聊

约翰·戈达德是怎样为自己确立目标的，又是怎样付诸行动的？你读了约翰·戈达德的故事有什么感想和体会？



写一写

我一生的志愿及人生格言：_____。



学一学

如何才能将梦想变成现实呢？

(1) 确立目标。目标要具体，可操作。如“我要考上某某大学”等。

(2) 相信梦想能实现。梦想是很有力的暗示，虽然梦想不一定会实现，但没有梦想却是“零”。如果一开始就感觉自己会输，那么肯定会失败。

(3) 自我激励，实现目标。每个人都能通过暗示或自我暗示激励自己。一种最有效的形式就是记住一句话，以便在需要的时候这句话能从下意识心理状态闪现到意识心理状态。梦开始时总是可望不可即的，唯有不断地自我激励才能获得成功。



练一练

请自行设计一个实现目标的方案(学习、生活、人际交往、技能、习惯等都可以)。



动一动

请调查一下父母或亲戚朋友年轻时的理想是什么、现在是否实现、怎样实现的。如果没有实现，是什么原因阻碍他们实现理想的？

第三节 生涯规划的实现

自我实现是指人们发挥自己的潜力，表现自己才能的一个过程。它是一点一滴微小进展的积累。要自我实现，首先要明白自己想要什么，然后根据自身实际及社会发展趋势，把理想