

钱静峰 编著

我的生涯笔记

Career Development Guidebook for High School

高中生涯发展 指导手册

二分册 | Book Two

全面发展，长成最好的自己；
深度探索，遇见最适合自己的未来



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

钱静峰 编著

我的生涯笔记

Career Development Guidebook for High School

高中生涯发展 指导手册

二分册 | Book Two



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

“我的生涯笔记”是面向全国高中学生开设的生涯教育课程的配套使用教材,本书为高二分册。本分册从生涯发展的角度,详细地阐释了高中阶段所需要的素质能力,包括自我效能、情绪管理、人际沟通、规则意识,旨在帮助高中生为生涯发展做好能力准备。同时,本分册还从外部世界探索的角度,介绍了如何探索大学、专业、行业、职业、休闲生活,并基于此介绍了决策风格和方法。

本书条理清晰、层次清楚、可读性强,可供高中学生、家长及教师参考、阅读。

图书在版编目(CIP)数据

我的生涯笔记:高中生生涯发展指导手册. 二分册/钱静峰编著. —上海:上海交通大学出版社,2016

ISBN 978-7-313-15568-9

I. ①我… II. ①钱… III. ①职业选择—高中—教学参考资料

IV. ①G634.933

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 182300 号

我的生涯笔记

——高中生生涯发展指导手册(二分册)

编 著:钱静峰

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:韩建民

印 制:上海天地海设计印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:107千字

版 次:2016年8月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-15568-9/G

定 价:30.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:10

印 次:2016年8月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-64366274

小确幸，大未来，一起来创造

很多时候，我们并不知道学习和未来，有着怎样的关联。

虽然我们一直被传递一个最为朴实的理念——学习，是为了未来可以给自己创造更美好的生活，为了追求更大的生命意义；今天学习的所有内容，都会使我们变得越来越有能力，越来越强大……

遗憾的是，这个理念，似乎并没能给我们多少动力和信心。现实的模样，是由谆谆的教诲、形影不离的作业、大大小小的考试，装扮着。

爱幻想，喜欢用质疑的视角看待周遭，开始追寻生命意义的我们，时常会疑惑，会问自己：今天学习的这些知识，在未来会有怎样的用处？未来，更好的生活会是什么样子？生命的价值何在？未来那个更强大的自己会是怎样？如果现在是A点，未来是B点，中间会经历什么？我自己能把握的是什么？未来要面对那么多的未知，我可以怎么办？

《我的生涯笔记》便试图帮助我们，一起解答这些疑惑。

它想教给我们，在每天学习之余，可以用更有效的方式探索——今天的我是怎样？未来的我，可以怎样？我为什么要做这

些？未来，我还要做哪些？

它，更想教给我们，在每天的生活中，可以采取更实用的方法行动——充分利用身边的各种资源，用现实的、自己的努力去让问题转身，让自己绽放！

于是乎，我们会发现，小确幸，就这样发生了；小确幸，就这样被自己创造了！

久而久之，或许有一天，我们会发现，自己已经很强大了呢！甚至有一天，会让父母瞠目结舌，因为那时，我们在清晰、坚定地告诉他们：“我们在做什么，我们还打算做什么，做了这些可以为自己、为社会带来什么，需要父母怎样的支持……”

接下来，会怎样呢？你一定可以预期！因为，我们一直知道一句至理名言：如果你真的想，全世界都会来帮你！

那时，小确幸，便会接连不断了吧？

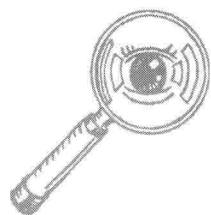
所以，小确幸，大未来，都在自己手里。我们一起来创造！

目录

Contents

第一课	自信修炼法则——自我效能	1
第二课	我的情绪我做主——情绪管理	11
第三课	连上我的“WIFI”——人际沟通	21
第四课	有规矩,成方圆——规则意识	31
第五课	不学礼,无以立——礼仪意识	41
第六课	人心齐,泰山移——团队意识	49
第七课	左三圈,右三圈——健康管理	59
第八课	善治财,用不竭——财务管理	67

第九课	大学那些事儿——了解大学	77
第十课	掀起专业的面纱——了解专业	85
第十一课	穿梭行里行外——行业探索	95
第十二课	游畅职来职往——职业探索	103
第十三课	补充“维 C”来保鲜——探索休闲生活	111
第十四课	定位我的决策“星座”——决策风格	121
第十五课	选择困难症必杀技——决策方法	131
第十六课	我的生涯剧本——勾勒生涯路径图	143



第一课

自信修炼法则

——自我效能



读一读

神奇的谎言

一天,医生告知帕金森病患者,他们新近研发了一种非常有效的药物,询问大家是否愿意参与试用。许多病人心怀期待地报了名,开始试用。一段时间之后,所有病人都欣喜地发现病情有所缓解,并报告这种新药十分有效。

然而,他们不知道的是,这一“试用”的真相并非如他们所想,而是医生们精心布下的一个“谎言”,目的是为了做一项试验。

事实是,在病人们试用新药之前,医生暗中将所有报名的病人随机分成了人数相等、整体病情程度相同的两组。试用期间,只有其中一组病人获得了真正包含有效药物的新药;而另一组病人,获得的是不包含有效药物但也不影响身体健康的“假药”。结果发现,两组病人的康复效果居然是一样的。

在心理学上,这类实验被称作“安慰剂效应”实验。数次实验证明,那些仅是认为自己获得了有效治疗、可以康复,但实际上并没有被施予有效治疗措施的病人,也和获得真正治疗的病人一样,有着同等程度的康复效果。

这些神奇的谎言,揭示了希望和相信的神奇力量。



学一学

自我效能

在做一件事之前,你是否确信自己能很好地完成?对自己能否完成某件事的预测,即称为自我效能。在不同的事上,往往有着不同程度的自我效能。我们以中学各门科目的学习来看,语文、数学、外语、物理、化学、生物、历史、地理、政治等等,自己对哪门功课的学习信心最强?如果大家按照难易程度、是否有信心快速掌握的程度,给以上各门课打分,恐怕各门课的得分会有所不同。由此反映了我们在各科目学习上自我效能的强弱。

自我效能的高低,影响着我们是否有动力做一件事,目标定在哪里,打算如何做,以及遇到困难会如何处理等,对我们的学业、职业等生涯选择和发展,发挥着重要作用。比如在工科专业的学习上,男生通常比女生有更高的自我效能,因此选择相关专业的男生数量更多,对自己的目标预期也更高。

提高自我效能

事实证明,自我效能对于事情成败的影响力,常常比能力、经验等因素的影响力更强。因而,有意识地提高自我效能,是促进自我管理、生涯发展的有力武器。自我效能的高低,主要受到4个因素的影响,这也是我们提高自我效能的4条有效途径。

亲身体验的成败经验

亲身体验的成败经验是我们对成败的切身体会,对自我效能的影响最大。成功的经验可以提高自我效能,使个体对自己充满信心。因此,设立合适的目标,积极尝试,积累成功经验,是提高自我效能的重要途径。

需要提醒的是,目标是关键,设置要合理。合理的目标,是通过自身努力可以达到的。此外,目标也必须明确清晰,从而有利于促进行动,达成目标。

替代性经验

小时候,我们可能在看到某个奥运冠军或球员的飒爽英姿后,渴望成为运动员;可能在感受到航空航天工作者翱翔天际的骄傲后,渴望成为飞行员或宇航员。这种通过观察他人成功,认为自己也能获得同样成功的体验,便是替代性经验。

因而,有意识地树立和自己各方面(如年龄、成绩、家庭背景等)相似的榜样,发现榜样成功的过程和方法,积累替代性成功经验,会帮助我们增强自信,提高自我效能。

言语劝说

言语劝说包括他人的劝告、建议、暗示等,以及自己对自己的劝说。经由劝说形成的自我效能,在面临困境时,比较容易消失。但当劝说者的声望、地位、专长及劝说内容的可信性达到一定程度时,会在一定程度上影响被劝说者的自我效能,使人在完成特定的任务时付出更大、更持久的努力。

当需要提高在某件事上的信心时,可以寻找能够给自己积极反馈的老师、亲朋,寻求积极的言语劝说,从而提高对这件事的自我效能。

情绪唤起

在紧张、危险的场合或压力较大的情况下,容易激发强烈的情绪,影响行为表现,降低对成功的信心。比如有些同学平时学习很好,却因为高度紧张,担心失误,在考试时心跳加速、呼吸急促,导致发挥失常。因此,保持积极的情绪状态,对自我效能至关重要。

可以主动为自己建立“积极自我效能账户”。将我们重要的成功体验、幸福瞬间等让自己满意、自信的时刻都存入其中。比如获奖的瞬间、和家人一起吃年夜饭的时刻等。在我们感到自信不足、不确定的时刻,通过这一标志,从“账户”中提取出积极感受,加强自我效能,调节当下的情绪,以避免消极情绪与自我效能的恶性循环。



练一练

归因训练

很多时候,我们都会针对某件事情的成败、积极与消极,分析其原因,此即为归因。合理归因有助于培养积极的自我效能。

判断下述归因会提高还是降低自我效能?

如果是降低了自我效能,请将它转化为提高自我效能的原因。

事 件	原 因	自我效能	提高自我效能的原因
期中考试成绩下滑严重	考试期间感冒了影响发挥	提高	
学校 2 000 米赛跑得了最后一名	跑步运动不适合我	降低	赛前缺少训练
买彩票没中大奖	运气不好		
今天的物理作业题目全部会做	题目太简单了		
今天的物理作业题目大多数不会做	没有物理细胞		
没能和新同学顺利地愉快交流	今天没有积极主动找到话题		
这几天和同桌相处很愉快	对话时注意倾听了		
美术课上画的画不好看	缺乏美术知识和美术训练		
今天上课迟到了	自己自制力太差了		



做一做

想知道自己的自我效能如何吗？可以用下面的问卷自测一下：

计分标准：完全不正确=1；有些正确=2；多数正确=3；完全正确=4。

		完全 不正确	有些 正确	多数 正确	完全 正确
1	如果尽力去做,我总是能够解决难题。				
2	即使别人反对,我仍有办法取得我所要的结果。				
3	对我来说,坚持理想和达成目标是轻而易举的。				
4	我自信能有效地应付任何突如其来的事情。				
5	以我的才智,我定能应付意料之外的情况。				
6	如果付出必要的努力,我一定能解决大多数的难题。				
7	我能冷静地面对困难,因为我信赖自己处理问题的能力。				
8	面对一个难题时,我通常能找到几个解决方法。				
9	有麻烦的时候,我通常能想到一些应付的方法。				
10	无论什么事在自己身上发生,我都能应付自如。				

最终得分=总分/10

我的自我效能得分: _____

值得提醒的是,以上测验是评估我们在一般情况下的自我效能。得分越高,表示自我效能越高,反之则越低。



想一想

归因是指将一件事归结于什么原因,合理归因有助于培养积极的自我效能。常见的归因方式有哪些?

