

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

三分册 | Book Three

一切都已准备妥当，
让我们开始向未来冲刺！



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

三分册 | Book Three



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

内容提要

“我的生涯笔记”为面向全国高中学生开设的生涯教育课程的配套使用教材,本书为高三分册,对高中学生的压力管理、应对考试焦虑、高考志愿填报的录取规则及技巧、决策冲突、提前适应大学、大学多元发展等关于高中生未来职业路径选择和生涯发展的方面进行了系统梳理和阐述,旨在助力学生的学习生活与志愿填报。

本书条理清晰,层次清楚,可读性强,可供高中学生以及家长、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. 三分册/钱静峰编著. —上海:上海交通大学出版社,2016

ISBN 978-7-313-15569-6

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 182301 号

我的生涯笔记

——高中生生涯发展指导手册(三分册)

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:56 千字

版 次:2016 年 8 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-15569-6/G

定 价:25.00 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:5.25

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

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！

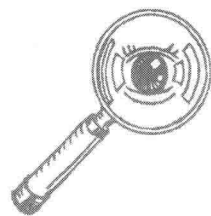
那时，小确幸，便会接连不断了吧？

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	舒缓压力,张弛有道——压力管理	1
第二课	考试镇静剂——应对考试焦虑	13
第三课	院校志愿怎么填——志愿填报 1	21
第四课	专业志愿怎么选——志愿填报 2	35
第五课	“青春期”不言逆——决策冲突与协调	49
第六课	迈向我的大学——提前适应大学生活	57
第七课	活出多元的我——在大学中多元发展	67



第一课

舒缓压力，张弛有道

——压力管理



读一读

奇葩减压法

高中阶段学业压力增大,尤其进入高三集中强化复习的阶段,每个高中生都要面对心理压力增大的挑战,网上关于高中生减压的新闻报道流传不断,减压方式却令人错愕。

2016年五一放假期间,湖南常德汉寿两名高三女生为了减压,在火车轨道间劈腿大秀“一字马”,抱着信号机摆 POSE,拿着手机或自拍或互拍,完全沉浸其间,浑然不知信号灯变换,火车鸣笛声由远而近……民警见状,立即箭步上前,将两人拉下了铁路,就在离开道砟的瞬间,列车呼啸而过,民警惊出了一身冷汗,感慨:“这是拿生命玩自拍啊!”女孩们也已吓得走不动路。

一位高二学生在网上发帖称,自己减压的方式就是购物:“这次到香港主要是为了减压,高二学生伤不起啊。”帖子里,这名 18 岁的中学生展示了自己购买的大牌包包、饰品、化妆品,称这样的“败家”就是减压。

杭州某高中女生因课业压力重,一度很烦躁,无意间拔了几根头发,竟感觉舒服了,后来演变到不拔几根就睡不着,最后脑袋成为“不毛之地”。

另有一位男孩用给心仪女孩写情书的方式减压。每天睡前,他打开笔记本,仿佛找到了一个可以倾诉心声的对象,所有情绪喷薄而出。情书里,他写感情,写心绪,写理想,写责任,写对未来的期许……情书前后写了整整2个月,写满了笔记本的108页,每页平均1200字,合计13万余字。写完情书,他感觉情绪得到了极大舒缓,轻松了许多。

如此奇葩减压法,你怎么看? 你是如何减压的呢?



学一学

压力是生理和心理上的一种被激发的状态,由外界的刺激过大,或者要求让人觉得难以达到或难以应对导致。用美国著名应激心理学家拉扎鲁斯(Lazarus)的话说,心理压力是个人感受到的要求与资源的不平衡感,个人感到的环境的需求已经超出了自身可以应付的能力,或者已经威胁到自身的心理健康(见图1.1)。

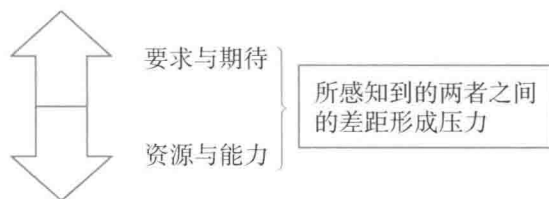


图 1.1 压力产生的来源

通常我们想到压力,总觉得是一件不好的事情,会伴随着不好的感受。的确,当压力激发的身心反应过强时,会对工作学习造成不良影响,有害身心健康。会造成注意力不集中、肩部紧绷、腰疼、胃绞痛、双手发抖、语速过快、思维混乱、抑郁、焦躁、易怒等不良症状,甚至导致效率低下、潜能被埋没、自尊感低、缺少快乐和无价值感、活力衰退等。

但是其实压力包含着惊人的二重性。耶基思-多德森法则(Yerkes-Dodson Law)认为,各种活动都存在动机的最佳水平。动机不足或动机过分强烈,都会使效率下降。换言之,当个人的动机处于中间段最优值时,其效率是最高的。这又被称为“倒U型理论”(见图1.2)。

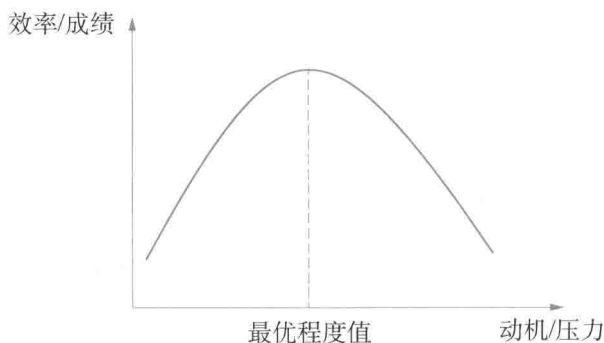


图 1.2 倒 U 型理论

压力管理,就是培养反弹能力

人在最初面对压力时,体验到烦恼与焦虑,但如能积极化解,感受到的就是力量与信心。面对压力,人们需要练就压力反弹能力(简称“压弹”),也就是人们在面对生活逆境、创伤、悲剧、威胁及其他生活重大压力时,体现出的良好

适应能力,它是压力与应对的和谐统一。压力反弹可以起到激发潜能、振奋情绪,甚至增进健康的作用。

积极心理学的观点认为,压弹也是一种积极思维能力。面对不开心的事情,积极的思维会着眼于未来,尽量淡化压力的负面情绪体验;而消极的思维则纠缠于过去。换句话说,在面对压力时,如果能放开眼界和胸怀,从更长远的未来看眼前的困难,心怀希望,眼前的压力也就可以化为动力了。良好的压弹能力,使人善于化解各种生活压力,最终“压”与“弹”互为促进。



练一练

案例分析

进入高三,面对即将到来的人生重要转折点,面对父母的殷切期待,不少学生都感受到了前所未有的压力。下面3个案例是高中生压力情境的典型例子,请大家以6人为一小组,通过思考讨论,列出至少5条有效的减压建议,帮助案例主人公进行压力管理。

每组请一位同学负责记录和汇总大家的建议(每个小组用1个字母做代

号,每条记录以组代号开头,以数字序号进行编号,比如A组1号、X组3号),并代表小组向全班汇报。

案例一:来自考试的压力。学生小梅平时上课注意听讲,学习成绩中上等,且一直稳定,但是一遇到重要考试就非常紧张,担心自己考不出好成绩。考试前吃不好睡不香,经常生病,心律紊乱;考试时更加紧张,拿到试卷便思维迟钝,进入不了状态,平时得心应手的题目,一下子答不出来,大脑一片空白。

减压建议 1: _____

减压建议 2: _____

减压建议 3: _____

减压建议 4: _____

减压建议 5: _____

案例二:来自同学的竞争压力。学生小刘学习成绩很好,却十分担心别的同学超过她,整天争分夺秒地学习,从不允许自己玩一会儿。由于长期处于紧张状态,且时时害怕别人超过自己,渐渐地,焦虑过度,思想不集中,不能正常思维,满脑子担心“有人超过自己怎么办”,久而久之,已经不能坚持正常学习。

减压建议 1: _____

减压建议 2: _____

减压建议 3: _____

减压建议 4: _____

减压建议 5: _____

案例三：来自家庭的压力。学生小李说，父母在生活上给了他无微不至的照顾，家务活从来不用他动手，他想吃什么就给他做什么，水果都是削了皮用牙签插好的。父母坦言他的任务就是好好学习，考上理想的大学。在别人看来，这是一个多么幸福的孩子，可一到考试，他就会担心自己考不好，对不住全家人，心里会很愧疚。

减压建议 1: _____

减压建议 2: _____

减压建议 3: _____

减压建议 4: _____

减压建议 5: _____

通过讨论和分享，汇集大家关于如何应对压力的智慧，并将其中对你有启发、可能对你有效的方法记录在“我的压力锦囊”任务卡中。

分享问题：

哪些压力应对方法你之前曾经使用过？效果如何？是否希望有所改进？

哪些压力应对方法你之前未曾使用过？对你今后应对压力有什么启发？



做一做

请你用 1 到 10 分评分的方式,评估一下你现在的压力感受程度,1 分代表“没有压力”,10 分代表“压力非常大”,分值越高表明压力越大。

我现在压力感受是_____分。

下面是 10 种压力管理的小方法,请从中选择一种或多种你希望尝试的方法进行课后练习。建议多尝试几种不同的方法,并比较哪种方法对你而言是缓解压力最有效的。

百宝箱——“10 出压力法”

- (1) 说出压力:就是通过找知心好友或心理咨询师来排解内心的烦恼,调整心态。
- (2) 写出压力:就是通过写作,如日记、散文、诗歌等来调整心态,积极应对生活。
- (3) 动出压力:就是通过某项体育运动,如跑步、打球、打太极等来调整心态。

- (4) 唱出压力：就是通过唱歌，如卡拉 OK 等，来排解内心的烦恼，以调整心态。
- (5) 笑出压力：就是通过讲笑话、调侃、聊天等来排解内心的烦恼，以调整心态。
- (6) 泡出压力：就是通过泡澡，来排解烦恼，调整心态。
- (7) 养出压力：就是通过养小宠物、花草来排解烦恼，调整心态。
- (8) 帮出压力：就是通过帮助他人，如从事公益活动，来排解烦恼，调整心态。
- (9) 坐出压力：就是通过坐禅、内观、静思、冥想活动来排解烦恼，调整心态。
- (10) 游出压力：就是通过旅游来排解烦恼，调整心态，积极生活。

请你尝试体验这 10 种方法，评估压力的前后变化，填写在“我的压力锦囊”工具卡中。

练习_____方法后，我的压力感受是_____分，
比之前_____了_____分。

练习_____方法后，我的压力感受是_____分，
比之前_____了_____分。

练习_____方法后，我的压力感受是_____分，
比之前_____了_____分。



想一想

- (1) 有效的压力应对方法之间有什么共同点吗?
- (2) 回顾你的过往经历,有没有一些时刻,压力给你带来了积极影响? 你是如何将压力转化为积极影响的呢?