

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

一分册 | Book One

刚刚踏进高中阶段的你，
准备好和我们一起探索生涯的奥秘了吗？



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

一分册 | Book One



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,本书为高一分册,对高中学生迎接高中生活、时间管理、思维训练、价值观和兴趣探索、能力和性格培养、国内和国外升学通道、学职群、生涯适应等关乎高中生当下学习生活以及未来职业路径选择和生涯规划等方面进行了系统梳理和阐述,旨在为高中学生设计和选择更适合自己、幸福感更强的生涯发展道路。

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.一分册/钱静峰编著. —上海:上海交通大学出版社,2016
ISBN 978-7-313-15567-2

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 182298 号

我的生涯笔记

——高中生生涯发展指导手册(一分册)

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: 106 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-15567-2/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: 9.5

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	高中,我来了——迎接高中生活	1
第二课	踏上生涯列车——开启高中生涯之旅	11
第三课	世界万花筒——变化的世界	19
第四课	选我所爱,爱我所选——选择的自由与担当 ...	27
第五课	领舞,我的 style——生涯适应	37
第六课	玩转时间“大富翁”——时间管理	45
第七课	“最强大脑”是这样炼成的——思维训练	55
第八课	物以类聚,学以群分——学职群	63

第九课	心中的灯塔——价值观探索	71
第十课	发动“小引擎”——兴趣探索	81
第十一课	遇见未知的兴趣——兴趣发展	91
第十二课	发现我的长板——能力探索	101
第十三课	点亮不一样的“烟火”——性格探索	111
第十四课	“国内旅途”——国内升学路	119
第十五课	“国外航程”——国外留学路	129
第十六课	学科岔路口——选科决策	137



第一课

高中，我来了

——迎接高中生活



读一读

从云端到低谷,对重新出发的领悟

中考的兴奋似乎还在眼前,顺利进入高中的萌萌已经迎来了全新的高中生活。新的同学、新的老师和学校让她对一切都充满了好奇和美好憧憬。然而,还没等她回过神来,第一次期中考试的成绩就响起了警报:英语不及格,物理 70 分以下,自己最擅长的化学也变得力不从心……顿时,萌萌感觉自己再也不是世界的中心,完全没有了存在感,最让人感到喘不过气来的,是班主任每天不离嘴边的“高考”两个字,不断警示同学们要树立高考目标,要有对未来的畅想。可是看看目前的学习状态和成绩,萌萌感到了从未有过的焦虑,难道自己已经快要完蛋了吗?

在和几个同学交流过后,萌萌发现,他们都存在课堂上跟不上老师的进度、课后复习不够、成绩下滑的情况。期中考试后的班会课上,班主任老师说这是一个普遍现象,叫做“新生适应”。每每转换一个新阶段,进入新环境,都需要有不同的改变和调整。只要意识到问题,并且重新给自己定位,积极寻求帮助,慢慢就能适应。这些信息的获得,让萌萌对自己的状态有了认识,同时也安心了许多。

短暂的焦虑、茫然后,萌萌决定重新出发,分析现状,应对问题。她发现,高中的学习与初中有着天壤之别,知识量增大,学习方法更灵活,尤其是对于

知识的掌握,不再停留于以记忆为主的复述和呈现,而需要有更多的应用能力,以及触类旁通的能力。这些已经不是课堂上听课就能解决的,而是需要大量的练习和独立的思考,甚至还需要研究精神,跟初中阶段的简单背诵读写已经全然不同。此外,她还找到班上适应得很好的同学,了解他们摸索到的比较实用的学习方法,最终找到了自己的学习之道,有了自己的心得。

从初中到高中,萌萌经历过从云端到低谷的打击,却也迅速地成长起来,学会了分析问题,解决问题,调整自己,应对压力。对她来说,这些成长比考高分还重要。



学一学

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呢?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。

高中学习的强度:知识量大幅度增加,几乎没有“过渡知识”

初中到高中的知识量跨度非常大,初中三年学习的知识总量甚至不如高中一年的学习量。比如数学,高中数学理科生需要学习10本书,每一本书都

有高考的重要考点。英语单词量从初中要求的 1 600 个,上升到 3 500 个单词。所以在高一伊始,很多同学会有“撞墙”的感觉,有专家把这一现象称为“陡坡效应”。

此外,由于高中知识量大,所以高一没有留出初升高的过渡空间,而是直接进入重要知识点的学习。比如初一有很多知识是为了实现学生从小学到初中的过渡(比如有理数、线段与角等内容),在中考中并不直接考查,但高中就不同了,高一学的知识在高考中直接考查的比例为 40%~50%。面对高中快节奏的学习生活,你准备好了吗?

高中学习的方法:不再反复讲解、具体辅导,需要独立思考和解决问题

初中知识量少,具体形象的内容偏多,老师一般都可以采用直观形象的教学方法,反复讲解某一个知识点,还能有较多的时间给以具体辅导。另外,在初中阶段,同学们的学习方式比较单一,习惯于“听、背、默”,习惯于书面作业,习惯于依赖教师,基本上是以模仿和记忆为主要学习方法。

高中不仅知识量剧增,而且学科知识交叉多、综合性强,以理解和应用为主,学习中要求有更强的分析、概括、综合和实践的能力。高中教师上课更注重分析,反复讲解的做法少了,许多问题会要求学生独立思考。而且高中学科多,教师多,每个教师的教学方法不同,教学内容不同,对学生的学习要求也不同。在这种情况下,你得学会独立学习、独立阅读、独立思考、独立分析问题和解决问题。学习方法上,则要求灵活、多样,并克服单纯死记硬背、重记忆轻理解、重做题轻读书、重计算轻概念等不良学习方法。

高中的生涯规划：选择增多，责任增多，自主性需要加强

高中以前的学习生活基本上是靠老师和家长来进行规划的，同学们自己只要按照老师的安排去做就可以了，需要自己选择的机会不多。但在高中，你要面临大量的选择，比如选修课的选择，校园社团的选择，传统的文理分科，抑或新高考改革下的“6选3”“7选3”等。尤其是新高考政策下，高一就面临高考科目的选择，那就意味着，你需要在高一兼顾自己的学习兴趣、擅长科目、大学专业的选考科目要求，以及尽可能看到自己未来的发展方向，做出适合自己的科目选择。而这些任务的完成，需要建立在充分的自我探索、职场探索、大学探索和决策能力的基础上。虽说选择多样了，但责任也重大了，需要你主动去探索和思考。

高中的心理变化：失落感、孤立感、迷茫感增多

从青少年心理发展的角度来看，初中到高中的衔接阶段正是同学们生理和心理发展变化较大的时期：一方面希望自己像成年人一样被对待，得到独立自主的空间；另一方面又希望得到身边人的充分认可和信任。但同学们面对生活、人际交往的经验不足，经常会遇到挫折却不知如何应对，这些挑战会让同学们产生一些负面的情绪感受。比如对于考上重点中学的学生来说，原先遥遥领先的成绩优势不复存在，“落差”太大，失落感倍增；再比如一部分同学不善于与他人交流，不知道如何与同学相处，不懂得去理解他人，因此在人际交往上遇到困难，缺少知心朋友，产生孤立感；还有的同学抱着“告别初三，进入高一，终于可以好好地歇一口气了”的心态，放纵自己，沉迷于电脑游戏、网上聊天，结果高一一晃而过，各科考试全线告急，失落感剧增。

迎接高中挑战：提前了解,预先准备,学会规划,自我负责

面对高中生活的这些变化,同学们需要及早了解,重新“认识自己”,了解自己小初高各阶段的学习习惯,了解自己的优势和不足,为提升学习能力做好准备;同学们还需要学习生涯规划,充分探索自己,探索大学和职业发展的学职群类别,提升生涯素养,提高决策技能,为即将面临的生涯选择做好准备;同学们更要学会自我管理、自我激励,逐步脱离对老师家长的依赖心理,在学习上、生活上、生涯选择上、人际交往上担负起自己应有的责任,做自己的主人,为未来人生中更广阔的生涯道路奠定基础。



练一练

过去的我,带给未来什么礼物

同学们,你的人生已经走过了15年,在过去的时光中你有没有仔细地想过自己呢?你是怎样的一个人?在过去的学习和生活中有过什么成功经验或失败教训?成功或失败的原因是什么?有哪些是属于你的独特人生经验?有哪些你希望改变?你拥有的这些是否能够帮助你更好地适应高中生活?了解自己是生涯规划的核心,下面,我们就用一个有趣的生命线练习来思考自己吧!

每位同学都需要在自己的生命线图(见图1.1)中画出自己这15年来记忆

中的各种重要事件,这些事情可以是你认为很有成就感的,也可以是你认为有挫折的,可以是和学习有关的事情,也可以是和人际关系、兴趣爱好、生活转折相关的事情。无论大小,只要你认为是重要的,你有深刻印象的,都可以。注意以下几点:

- (1) 横轴的最左边是 0 岁,最右边是现在的你,你写下的每件事都需要在横轴上标注是发生在几岁;
- (2) 如果你认为这件事是积极的,就画在横线上方,越积极的事情,向上延伸得越长;如果这件事让你感觉不开心,就画在横线下方,越不开心的事情,向下延伸得越长,也有可能一件事有积极的一面也有消极的一面,那就两头都画;
- (3) 然后给每个事件起一个名字,并且用关键词说出你从这件事得到了什么经验或者教训,体现了你什么优势或者不足。



图 1.1 生命线图

练习结束了,请你思考一个问题:你以前的成功经验或失败教训,有哪些可以用在高中? 哪些希望能在高中阶段改进?



做一做

接下来,请大家找两位高二或高三的学长学姐,跟他们聊聊高中生活,学一学他们应对高中挑战的方法。需要聊到以下几个问题:

- (1) 你刚进高中时有没有感觉适应得不太好的地方? 为什么会适应得不好呢?
- (2) 你觉得高中和初中的最大区别是什么?
- (3) 你有什么建议给我吗?

访谈结束后请你总结几点高中与初中的区别,并且与你的同学分享。



想一想

你觉得需要具备什么能力才能适应高中生活的变化? 如果在这个过程中遇到问题,你可以寻求哪些帮助?

