

钱静峰 编著

一套为高中学生精心研发的生涯教育课程



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

是时候 聊聊生涯了

Let's Talk about Career!

一套为高中学生精心研发的生涯教育课程

钱静峰 编著



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

内容提要

《是时候聊聊生涯了》是面向中学老师和家长的读物,旨在普及生涯基础知识,为指导学生的生涯探索和决策提供指引和支撑。本书首创了“学职群”模型,试图帮助老师、家长和学生建立高中学习科目、大学学习专业和未来职业发展的联结,此外,还详细介绍了自我探索、职业及行业探索、能力成长以及可选择的升学道路等多方面的知识和信息,对辅导学生选择专业、高校以及职业发展路径等,提供了大量的工具和练习,是高中生涯教育的入门和必备参考书。

本书图文并茂、深入浅出、脉络清晰,可供高中阶段老师、家长及学生参考、阅读。

图书在版编目(CIP)数据

是时候聊聊生涯了/钱静峰编著. —上海:上海交通大学出版社,2016

ISBN 978-7-313-15138-4

I. ①是… II. ①钱… III. ①高中生—职业选择

IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 131290 号

是时候聊聊生涯了

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:上海春秋印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

字 数:315千字

版 次:2016年6月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-15138-4/G

定 价:49.00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:15.5

印 次:2016年6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:021-33854186

七巧导航 我的梦(代序)

这个世界变化的速度,真的远远超过我们的预期。高中学生原本只要顾好自己的书本与成绩,没想到铺天盖地的高考变革却席卷而来。2017年,原来的高考文理分科开始淡出历史舞台,不论是采取实验中的上海模式抑或是浙江模式,全国新的高考改革,即将正式登场。

高考改革除了语文、数学与英语等必考科目之外,同学可以选择自己有把握、有兴趣的科目作为高考科目。这种形式上的改变,不只是单纯的选考科目调整,更蕴涵着一个巨大且深远的教育变革:那就是鼓励我们每一个中华儿女,从高中开始,经由适性发展教育的探索与自主的反思,寻找自己未来的发展方向。

2015年暑假,我受邀在上海交通大学为大学一年级的学生上了几堂生涯规划的课程。在第一节课的第一张投影,我放了一段文字。这段文字是一位在澳门攻读硕士的内地学生写的:“我突然意识到,能做自己喜欢的事,能走自己喜欢的路,是一件很幸福的事。”

幸福很简单,做自己喜欢做的事,走自己喜欢走的路。可是很多学子做不到。做不到是因为,往内看,不知道自己喜欢什么;往外看,不知道有哪些路可以走。所以,我们需要学习如何往内看,如何往外看,如何规划自己未来的生涯路。

什么是生涯规划?一言以蔽之,生涯规划是:根据自己的样子,审时度势,随机应变,选择一种可以安身立命的的生活方式。美国第34任总统德怀特·戴维·艾森豪威尔(Dwight David Eisenhower)曾经是第二次世界大战期间盟军在欧洲的最高指挥官和1951年北大西洋公约组织部队最高司令。他有一句广为传颂的名言:“在作战的时候,我发现计划是不中用的,然而规划却是不可或缺的。”(In battle, plans are useless, but planning

is indispensable.)这本《是时候聊聊生涯了》，正是一套为高中学生精心研发的生涯教育课程。从课程设计的各种活动中，让我们学习如何找到自己的兴趣，同时权衡大学的各种专业发展，最后做出适当的生涯选择。

我的梦——千万人的梦——中国梦。21 世纪是中国人的世纪，中国人的梦想是实现中华民族的伟大复兴。中国梦，不仅是国家的梦，也结合了民族的梦，个人的梦。正如书中所言，这是一个充满变化的 3C 时代，有变化(Change)，就必然潜藏着挑战(Challenge)与机会(Chance)。筑我的梦，就是筑中国梦；“七巧导航”，让我们一起接受变化与挑战，航向充满希望与机会的未来！

金树人 谨识
澳门大学教授
2016 年 5 月 30 日

前言

高考,由过去文理两科排队,变成“6选3”的20种组合抑或是“7选3”的35种组合的排队,再加上“两依据一参考”(依据高中学业水平成绩、高考成绩,参考综合素质评价)等,转瞬间这些变化开始影响新一代青少年的成长道路。

有人总结这次高考改革导向是“从选拔到选择,从课堂到课程,从成绩到成长”。面对这些变化,大家都意识到生涯教育是最有效的配套解决方案。于是,从2015年起,生涯教育成为基础教育领域最为热门的话题之一,也从过去个别中学的点滴探索,开始成为普遍采用的教育手段。

本书的初衷,是成为一本“有用的书”。从事大学生涯教育多年,我深切地体会到,现有的大学生涯教育往往引发了大学生醒悟后的抱怨——“这个专业不是我选的”,“我读的是自己不喜欢的专业”……借此也就能理解很多大学生半途退学,或是大学毕业求职与本专业无关,甚至“毕业即失业”等现象。因此,本书“有用的”初衷就是尽可能的提供相应的知识和信息,让学生尽早知道并形成这样的意识:

- (1) 变化是世界永恒的主题;
- (2) 选择是需要承担结果的;
- (3) 发展自己是有方法的;
- (4) 理解自己是需要主动的;
- (5) 认识世界是多角度的;
- (6) 学业、专业、职业是可以持续衔接的;
- (7) 学习、生活、工作是要考虑平衡的;
- (8) 生涯决策是能够达成家庭意见共识的。

本书包含以上内容,秉承“生涯教育 ACS 框架”和践行“知行并进”的生涯教育逻辑,呈现为独具特色的青少年生涯发展

读物。

生涯教育 ACS 框架,即 A(Attitude)态度、C(Career)生涯、S(Strategy)策略三位一体,强调生涯教育的逻辑起点是生涯发展自我意识的唤醒和自我领导力。其主要方法过程是自我认知、外部探索和生涯决策的渐进衔接。ACS 框架的有效性表现为引导学生积极寻求并建立以自我决策为导向的发展策略,最终促成积极的行动。

基于以上特点,本书七个章节环环相扣,称之为“生涯七巧板”。

(1) 从变化的世界入手,引发学生对未来的思考和期待;

(2) 用成长学习方法,帮助学生逐渐学会自我领导力的一些方法,促进个人综合能力的成长;

(3) 从自我认知的角度,启发学生更好地反省;

(4) 从学业、专业、职业衔接的角度,对当前我国过细的学科设置、大学报考专业以及华人地区常用的专业与职业对应还不够突出的学群进行了创新重构,提出“学职群”的概念并给予相应的解读;

(5) 从生涯路径的角度,用绘制生涯地图的方式,激发学生寻求自己走向未来的“指南针”;

(6) 从认知“未来我会怎样”的角度,激发学生对职业世界进行探索,其中融入休闲这一生活重要元素;

(7) 从如何形成决策的角度,与学生谈如何形成家庭与教师共同参与的决策方法,鼓励学生成为决策的主体者和承担着。

本书的另一个特色是希望践行“知行并进”的观点。教育者的图腾是实现教育的“知行合一”,获许我们距离这一点还很远,但是,本书旨在切实地用行动体验作为教育的基本起点,倡导“体验——叙事——建构——策略——发展——体验……”渐进循环的陪伴教育的步骤:

(1) 教师以陪伴者的角色,鼓励学生更多地去体验;

(2) 教师不断引导学生反思体验的感受,结合学生的兴趣点激发他们找到自己的选择,并据此帮助他们自主发现和设定过程目标;

(3) 基于这些选择,教师持续鼓励学生探求可行的策略、形成积极的行动、积累成长的点滴;

(4) 教师坚持肯定学生的点滴成长,激励学生去体验,并不断通过这一循环激励学生持续发展。

我们期待,这样不断的教育慢循环,定会奠定学生坚实的成长基础,最终实现有效的自我发展,悦纳自我成长。

基于以上特点,本书定位为面向中学生涯教育老师及中学生家长的基础读物。同时,本书及其配套的“远播生涯云教学辅助平台”可以广泛地使用于心理健康教育类课程、思想

政治类课程、班会课、社团及社会实践等相关课程,同时也可以成为一位普通教师担任学生导师的基础读物。

一本书自然无法承载青少年全部的生涯教育,即便是与本书配套的翼生涯 SAAS 系统和生涯云、学职群公益平台共同形成的“远播翼生涯”(青少年生涯教育的整体解决方案)也无法单独承载这一使命。因为没有学生、家长、教师,生涯教育的方案都是空中楼阁,我们期待每一个关心青少年发展的人加入我们一起前行。

关于本书,还想说句抱歉:因为我们从高中、大学、职场三者贯穿的视角出发,倡导以教师为主导,以学生为主体,同时积极吸纳家长主动参与的生涯教育,所以具有视角较新、涵盖较广、系统较强和知识深度较深的特点。这对于刚刚接触生涯教育的读者来说,理解和使用或许会有些困难。加之我们从事基础教育的经验还有待丰富,编写团队——“远播翼生涯”还很年轻,尽管“积累十多年,打磨十多稿”,必还有不尽人意之处,因此恳请得到大家的建议持续完善,以便真正帮助到教育综合改革浪潮中的学生们。

钱静峰

2016 年 5 月 30 日

目 录



第一章

你好，世界！

当下的时空观与生涯发展 / 001

第一节 世界万花筒——变化的世界 / 003

第二节 选我所爱，爱我所选——选择的自由与担当 / 012

第三节 领舞，我的 style——生涯适应 / 019



第二章

学，并成长着……

学习与成长 / 027

第一节 “最强大脑”是这样炼成的——思维训练 / 029

第二节 玩转时间“大富翁”——时间管理 / 037

第三节 我的情绪我做主——情绪管理 / 045

第四节 连上我的“WIFI”——人际沟通 / 053

第五节 自信修炼法则——自我效能 / 060



第三章

魔镜魔镜，我是谁？

自我认识 / 067

第一节 寻找我的“北极星”——价值观探索 / 069

第二节 发动“小引擎”——兴趣探索 / 075

第三节 发现我的“长板”——能力探索 / 082

第四节 点亮不一样的“烟火”——性格探索 / 090



第四章

学职群，看这里！

认识学职群 / 101

第一节 物以类聚，学以群分——学职群 / 103

第二节 掀起专业的面纱——了解专业 / 118

第三节 大学那些事儿——了解大学 / 131



第五章

路，在脚下

升学路径 / 143

第一节 “国内旅途”——国内升学路 / 145

第二节 “国外航程”——国外留学路 / 162



第六章

预习“大人”的世界

行业、职业与休闲 / 181

第一节 穿梭行里行外——行业探索 / 183

第二节 游畅职来职往——职业探索 / 189

第三节 补充“维C”来保鲜——休闲活动探索 / 199



第七章

我的未来向左，向右？

生涯决策 / 207

第一节 定位我的决策“星座”——决策风格 / 209

第二节 选择困难症必杀技——决策方法 / 215

第三节 “青春期”不言“逆”——决策冲突与协调 / 224

第四节 我的生涯剧本——勾勒生涯蓝图 / 228



第一章

你好，世界！

当下的时空观与生涯发展

本章问题

- (1) 我们生活在什么样的时空环境下？
- (2) 如何做到“选我所爱，爱我所选”？
- (3) 面对变化的世界，我们应该怎样在适应中不断发展？

本章要点

世界万花筒

变化的世界

- 经济全球化
- 多元文化冲击与适应
- 大数据时代
- 信息化时代学习
- 创新 2.0

选我所爱，爱我所选

选择的自由与担当

- 工作世界的多元化选择
- 选择的自由与担当
- 生涯发展阶段及任务

领舞，我的 style

生涯适应

- 生活适应
- 生命中的偶然

第一节

世界万花筒——变化的世界



生涯故事

谁是霸主

2013年9月3日，诺基亚手机业务以总交易额71.7亿美元的价格被微软收购。时任诺基亚CEO的约玛·奥利拉最后说：“我们并没有做错什么，但不知为什么，我们输了。”说完，连同他在内的几十名诺基亚高管潸然落泪。这个拥有150年历史的手机霸主，最终以如此无奈的方式落寞谢幕。

回首往昔，从1992年发布全球首款商用GSM手机——101，到2001年发布创下四个第一——全球第一款彩屏手机、第一款塞班S60智能手机、第一款内置摄像头的拍照手机、第一款五维摇杆手机。从1996年甩开摩托罗拉，创下市场份额全球第一的好成绩，到截至2010年，连续15年占据市场第一的位置，诺基亚手机创造了一次又一次的辉煌。然而，随着安卓系统的开发和开源，随着苹果手机的兴起，全屏触控智能机的交互式体验和新鲜、有趣的APP，迅速吸引了大量用户，诺基亚手机迅速被苹果、三星超越，随后塞班系统逐步退出历史舞台。最终，诺基亚手机在其市场份额逐步下滑中，手足无措，无力应对。

与此同时，手机界的另一传奇——苹果手机横空出世。2007年6月，苹果公司第一款触屏智能手机进入市场，它凭借炫丽的外观设计、舒适的用户体验在智能手机领域异军突起，改变了手机市场的竞争规则，快速占据了高端市场，并在2011年第二季度成为手机行业的新霸主。2012年，苹果公司以市值超过5000亿美金的数额，成为世界上最有价值的品牌之一。2015年，凭借20%的市场份额，苹果公司独吞了手机行业95%的利润。

不管英雄迟暮，还是少年壮志，当今世界的变化速度超乎想象。今天一颗明星陨落，也许明天就会有一颗新星升起。

看看这些耳熟能详的产品，从诞生到用户数量达到5000万，用了多长时间？

收音机，用了38年；

电视机，用了18年；

互联网,用了4年;

iPod,用了3年;

Facebook,用了2年;

微博、微信,用了不到一年。

从早期的收音机,到现在的微博、微信,变化无处不在,甚至让我们应接不暇。面对这样的世界,你准备好了吗?



生涯 信息

全球化趋势

经济全球化

全球化,是一个包含经济、政治、科技、文化、军事、社会生活等多方面、多层次的复杂过程,其基础便是经济全球化。如今,各类商品、服务、资本和技术等越过国界的流通越来越频繁,没有哪个国家能够拥有发展本国经济所必需的全部资源、资金和技术,也没有哪个国家能够生产自己所需的一切产品。世界经济全球化、一体化已然成为一种势不可挡的趋势,世界逐步形成“全球相互依赖”的经济格局。随之产生的诸如欧盟、北美自由贸易区、亚太经合组织、东盟自由贸易区等区域性经济一体化组织,以及“一带一路”等国家级顶层战略,推动着各国实现经济、政策协调,开展更大范围、更高水平、更深层次的合作。

近年来,从世界贸易组织成立,到跨国公司异军突起,从中老泰三国企业共同打造昆曼公路跨国物流服务,到国内母婴跨境电商蜜芽与全球知名婴幼儿营养品牌美赞臣签订跨境业务战略合作协议等一系列跨国合作,都在提醒人们,全球化逐步以其无与伦比的张力将世界上不同地域、种族、国籍、民族的数十亿人口“裹挟”到它的巨大洪流之中。然而,经济全球化作为一把双刃剑,为我们带来机遇的同时,也带来了不少挑战和风险。

一方面,它让我们有更多企业参与国际分工和合作,能够更为直接地引进、借鉴和学习国际上先进的技术、经营理念和管理方法,获得崭新的管理视角和发展思路,为企业在更高的层次上参与国际竞争提供了舞台。上汽大众即是经济全球化下的一个成功例子。1985年3月,上汽集团和德国大众各出资50%筹建了中德合资企业——上海大众。它的建立,为中国汽车特别是20世纪90年代中后期轿车工业的快速发展,提供了全新的发展理念。它在扩大自身生产规模的同时,开展了振兴中国轿车零部件工业的桑塔纳轿车国产化工作。这个宏大的系统工程,带动了一大批配套工业的技术进步,为国内轿车的蓬勃发展奠定了重要的基础。如今,它在市场竞争中的出色表现,让它成为国内销售量最大的轿车企业。

另一方面，我们不得不面对实力差距很大的全球竞争，以及发达国家所主导的这种不合理的经济秩序，包括各种不公平乃至苛刻的条件和限制，以及由此带来的种种不利后果，诸如信息安全没有保障、贫富差距进一步拉大、生态失衡、环境污染、资源短缺、难民移民等一系列问题。尤其随着我国人口红利的逐渐消失，高附加值、高技术含量产品的核心技术、研发、营销策略被发达国家掌控，中国制造业一度处于低附加值、低技术含量、低价、低品质的困境中，急需转型。

多元文化冲击与适应

全球化趋势不仅表现在国与国之间的交流，更反映在文化的融合中。深受青少年喜欢的麦当劳、肯德基，别具风情的西餐厅，修身养性的印度瑜伽……你是否意识到自己正在享用不同国家、民族的文化盛宴？与此同时，中国文化也以其独特的方式，在世界各国人们面前绽放着光芒。奥运会开幕式上丰富的中国文化元素，让外国观众惊叹不已；国家主席习近平和夫人彭丽媛的“外交情侣装”，更是穿出了中国文化的自信与魅力……

多元文化在相互交融的过程中，也缔造了或大或小、令人啼笑皆非的故事。电影《世界是平的》所描述的故事即是一个鲜活的体现。该片主要讲述在经济全球化的背景下，为了降低成本，美国一电销公司将客服部门搬迁至劳动力成本相对低廉的印度，并派出客服主管陶德前往印度，给当地员工进行培训的故事。开篇描述了陶德刚下飞机时，面对争抢乘客的司机不知所措，出于害怕，只能坐上黄包车落荒而逃。要知道在西方人的观念中，人与人之间的距离代表着双方的亲疏程度，但是在印度机场发生的陌生人互相拉扯的场景让他大开眼界，不能接受。随后，陶德品尝房东给他准备的茶点，他无意识地用左手进食，然后吮吸完手指后又再一次用手拿东西吃，这些表现都让房东一家人极为诧异，因为这些行为在印度都被认为是不礼貌和不尊重人的表现。接下来，陶德与印度同事普洛闲聊时谈到各自的家庭生活，结果发现两个国家的人在观念上有很大差异。陶德说自己在美国时与家人并没有住在一起，一年也见不了几次面，普洛对此难以理解。实际上，西方人秉持的是典型的个人主义价值观，因此成年后就独立自主，自食其力；而东方人比较注重集体主义，希望成年后继续与父母在一起，也更注重孝道的传承。种种现象让陶德初来乍到非常不适，但随着对印度了解的加深，他开始学会尊重和接受印度文化风俗，也慢慢地喜欢上印度这个国家。

世界各国的文化因历史、习惯、宗教和环境而有所不同，文化没有对错之分。如何将我们的传统文化发扬光大，同时学会撇开偏见，以开放、包容和理解的心态去面对各国、各民族文化，成了当代人的必修课。

弗里德曼在《世界是平的》一书中，提到：“如果说全球化 1.0 的主要动力是国家，全球化 2.0 的主要动力是公司，那么全球化 3.0 的独特动力就是个人在全球范围内的合作和竞争……全世界的人们马上开始觉醒，意识到他们拥有了前所未有的力量，可以作为个人走向全球，他们要与这个地球上其他的个人进行竞争，同时有更多的机会与之进行合作。结果就是，每个人现在都会问道：在当今全球竞争机会中，我究竟处在什么样的位置？我可

以如何与他人进行全球合作?”

信息化变革

大数据时代

20 世纪 90 年代以来,信息化浪潮此起彼伏,改变着社会的方方面面。大数据是信息化变革中最为典型的反映,它在物理学、生物学、环境生态学等领域以及军事、金融、通信等行业存在已有时日,但是近年来随着互联网和信息行业的发展,其重要价值逐渐被深入挖掘和广泛运用。2012 年,全球知名咨询公司麦肯锡最早提出大数据时代业已到来,“数据,已经渗透到当今每个行业和业务职能领域,成为重要的生产因素。人们对于海量数据的挖掘和运用,预示着新一波生产率增长和消费者盈余浪潮的到来”。

如今,我们在任何一个网购平台上的浏览、购买等行为,都会被记录,商家依据商业经营的大数据为我们定制和推荐商品。还记得淘宝在其十周年生日之际推出的“淘宝十周年时光机”活动吗?它根据淘宝买家几年来的购买记录、点击次数、收货地址等数据,编辑制作了“个人网购志”,记录了让人感怀的生活记忆,甚至勾勒了中国宏观经济的诸多细节。我们也看到,2008—2013 年 5 年间,中国父母购买洋奶粉的花销达到平均每个家长 8343 元;我们看到,80 后、90 后成了玩具购买的主力;我们还看到,有超过 1 亿的中国人曾经购买韩流时尚品,摸索着自己的时尚观;我们更看到,当时已有 2065 万人用网购的方式来装修自己的蜗居。而这背后,就是基于对近 5 亿淘宝注册用户网购数据的分析处理,后续也催生了对此类数据的无数应用,如面向淘宝进驻商家提供多项数据产品。

大数据也在被搜索引擎广泛使用。当我们在百度搜索中输入“英语听力”四个字,除了网页左边出现的各种内容,还会在右边呈现一系列分类推荐,如英语学习的相关软件、书籍、搜索主题等。如何实现的这一功能呢?百度会搜集所有用户输入“英语听力”时关注的内容,然后通过建立数据模型,预测一般用户搜索英语听力时最想了解的信息,最后把这些信息自动生成在页面右侧。如果这个模型足够准确,那么我们就可以利用右边推荐的软件或者网站来达到搜索“英语听力”的目的。换句话说,这种数据模型能够帮助我们在最短的时间内得到想要的信息,从而提高工作效率。

当下,大数据已经在商界、政府等各个领域表现出色。一个城市可以通过收集各类犯罪事件发生的时间、地点、种类等信息,预测犯罪事件的高发地带,并用于部署警察的巡逻地点和频率,从而预防犯罪事件的发生;也可以通过搜集和分析道路历史数据、当下数据和路网状况,预测路况,帮助用户选择最佳路线……如今,各级政府部门掌握各类基础数据,如气象数据、金融数据、信用数据、电力数据、煤气数据、自来水数据、道路交通数据、客运数据、安全刑事案件数据、住房数据、医疗数据、教育数据、环保数据等,将这些数据建立关联并进行有效管理,人类生活走向智能和智慧指日可待。