

XUESHENG
SHENGYA FAZHAN
SHOUCE

编著 © 李明一

学生生涯发展 手册

学生版

校外借



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中国人生科学学会创新教育专业委员会“生涯教育导师”培养项目指定教材
北京教育学会教师发展研究分会十三五规划重点课题指定教材
中国国家培训网“生涯规划师”培训项目推荐教材

学生生涯发展 手册

XUESHENG SHENGYA FAZHAN
SHOUCE

编著◎李明一

编委◎黄秀英 段石平 张蕾

学生版



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生生涯发展手册：学生版 / 李明一编著. —北京：北京师范大学出版社，2017.12

ISBN 978-7-303-22831-7

I. ①学… II. ①李… III. ①职业选择-高等学校-教学参考资料 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第219805号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街19号

邮政编码：100875

印 刷：三河市兴达印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：12.25

字 数：260千字

版 次：2017年12月第1版

印 次：2017年12月第1次印刷

定 价：35.00元

策划编辑：周 粟

责任编辑：马力敏

美术编辑：王齐云

装帧设计：锋尚设计

责任校对：陈 民

责任印制：马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

目录

第一单元 ▶

Unit One

第一课	梦想之旅	003
第二课	我的性格	015
第三课	我的兴趣	023
第四课	我的能力	034
第五课	我的价值观	041
第六课	未来的我	050

第二单元 ▶

Unit Two

第七课	我的家族职业树	057
第八课	生活中的职业与变化	060
第九课	探索行业和职业	066
第十课	技术与职业的变化	072
第十一课	我的企业家精神	075
第十二课	如果我创办企业	082

第三单元 ▶

Unit Three

第十三课	了解专业和学科信息	091
第十四课	了解大学的类型和特点	115
第十五课	评估专业和大学	136
第十六课	终身学习与生涯发展	141
第十七课	了解关心职业的特点	148
第十八课	我的第一份工作	156

第四单元



Unit Four

第十九课	我的生涯决策类型	161
第二十课	合理的决策方法	171
第二十一课	探索克服障碍的方法	176
第二十二课	我的生涯路径	182
第二十三课	制订阶段性目标	185
第二十四课	生涯规划的评价和调整	191

1

第一单元

U n i t O n e

第一课	梦	想	之	旅
第二课	我	的	性	格
第三课	我	的	兴	趣
第四课	我	的	能	力
第五课	我	的	价	值
第六课	未	来	的	我

第一课 梦想之旅



我的梦想

你有10秒之内可以说出的梦想吗？



梦想为什么重要？

Memo

活动资料1.1



实现梦想的人们

写出一个你知道的实现了梦想的人物的故事（公众人物、普通人、家庭成员）。

人物&梦想

1

实现梦想的过程

2

实现梦想的过程

3

给你的启示

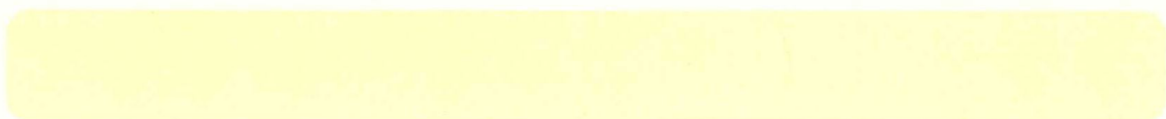
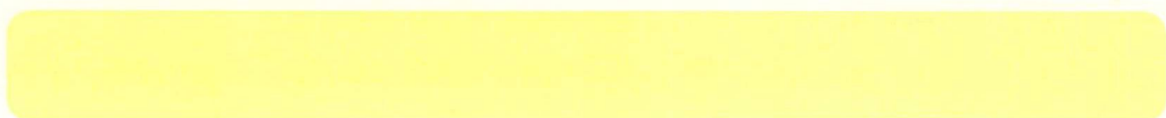
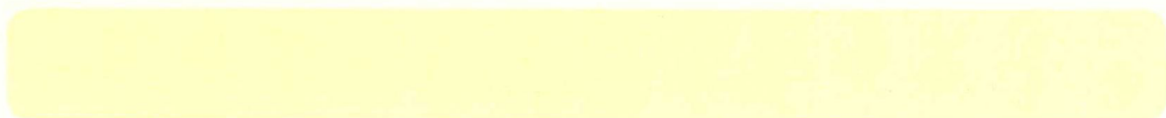
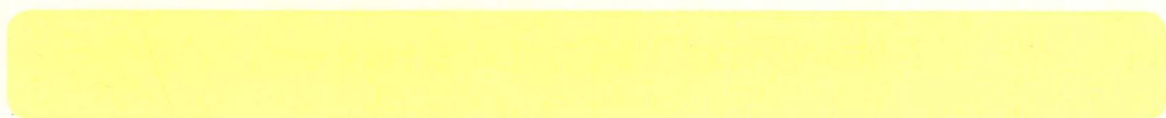
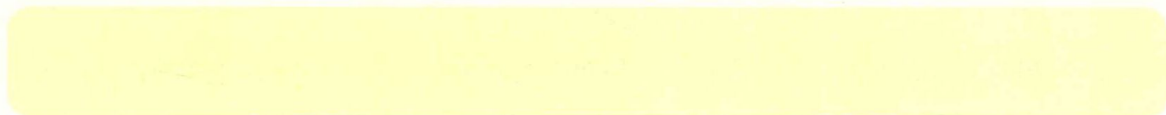
4

Memo

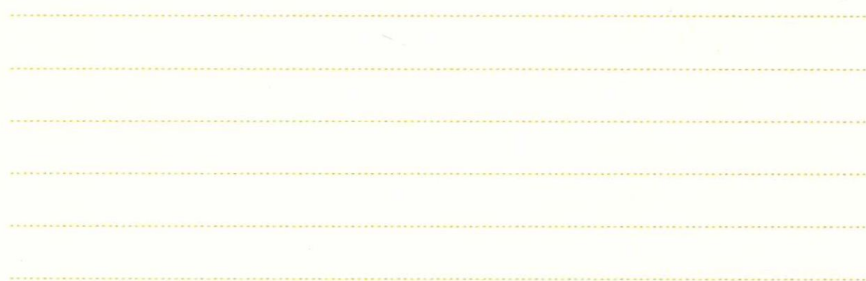
活动资料1.2

梦想的定义

请用一句话描述梦想的定义（自己对梦想的理解）。



Memo



阅读资料1.1

学做戈达德

实现梦想的人——约翰·戈达德

1944年的某一天下午，美国洛杉矶，外面正在下雨。15岁的少年通过门缝听到了奶奶和舅母的对话。奶奶感叹，“如果年轻的时候我做了这些事情该有多好啊！”少年暗自下决心，“我一定不会像奶奶一样，因为这些理由而后悔。”少年立即拿出了铅笔和黄颜色的纸，在上面写下了“我的梦想目录（My Life List）”，并一一写下了自己一生中需要做到的事情，想去的地方，想学的知识。结果他竟然记下了127个梦想。从那时候起，他随身携带了自己的梦想目录，一个一个去实现。到2013年他实现了110个梦想。这个人名叫约翰·戈达德（John Goddard）。

约翰·戈达德在15岁时写下的梦想目录（带星号的是已经实现的）

探险的地点

- ★ 1. 尼罗河（世界上最长的河流）
- ★ 2. 亚马孙河（世界上水量最大、流域面积最广的河流）
- ★ 3. 刚果河（位于非洲中西部）
- ★ 4. 科罗拉多河（位于美国西南方、墨西哥西北方）
- 5. 长江
- 6. 尼日尔河（西非最大河流）
- 7. 奥里诺科河（委内瑞拉）
- ★ 8. 科科河（尼加拉瓜）

原始文化探访

- ★ 9. 刚果
- ★ 10. 新几内亚
- ★ 11. 巴西
- ★ 12. 婆罗洲（位于印度尼西亚）
- ★ 13. 苏丹（在这里遇到沙尘暴差点丢了性命）
- ★ 14. 澳大利亚原居民的文化

我想攀登的山

- ★ 15. 肯尼亚（位于非洲）
- ★ 16. 菲律宾
- ★ 17. 坦桑尼亚
- ★ 18. 埃塞俄比亚
- ★ 19. 尼日利亚（位于西非东南部）
- ★ 20. 阿拉斯加

- 21. 珠穆朗玛峰（世界第一高峰约8844.43 m）
- 22. 阿空加瓜山（位于阿根廷，南美洲最高峰6960 m）
- 23. 麦金利山（北美洲最高峰6194 m）
- ★ 24. 瓦斯卡兰山（秘鲁）
- ★ 25. 乞力马扎罗山（非洲最高山峰5895 m）
- ★ 26. 亚拉拉特山（位于土耳其，据说是挪亚方舟抵达的山）

- ★ 27. 肯尼亚山
- 28. 科克峰（新西兰）
- ★ 29. 波波卡特佩特火山（墨西哥）
- ★ 30. 马特峰（欧洲最险峻的山峰）
- ★ 31. 雷尼尔山（喀斯喀特山脉的大火山之一）
- ★ 32. 富士山
- ★ 33. 维苏威火山（意大利那不勒斯活火山，欧洲最危险的火山）

- ★ 34. 婆罗摩（印度尼西亚爪哇岛）
- ★ 35. 大提顿峰（美国）
- ★ 36. 巴尔迪山（美国加利福尼亚）

想学的内容

- 37. 从事医学和勘探方面的工作（学习医学预科后，治疗原始部落疾病）
- 38. 走遍世界上的每一个国家和地区（目前还剩30个）
- ★ 39. 学习印第安语和霍皮语
- ★ 40. 学习飞机驾驶
- ★ 41. 在玫瑰花车大游行中骑马（每年元旦在美国西岸最受瞩目的盛事）

摄影

- ★42. 伊瓜苏瀑布(南美洲最大瀑布,位于阿根廷同巴西的界河伊瓜苏河下游)
- ★43. 维多利亚瀑布(原罗德西亚,在拍摄过程中被一只疣猪追赶)
- ★44. 萨瑟兰瀑布(新西兰)
- ★45. 优胜美地瀑布(美国西部)
- ★46. 尼亚加拉瀑布
- ★47. 重走马可波罗与亚历山大大帝曾走过的路

水中探险

- ★48. 佛罗里达州的珊瑚礁(美国南部)
- ★49. 大堡礁(澳大利亚,拍到了一个300磅^①重的蛤蜊)
- ★50. 红海
- ★51. 斐济群岛
- ★52. 巴哈马群岛
- ★53. 探险奥克弗诺基沼泽和佛罗里达大沼泽地(美国)

旅行场所

- ★54. 南极和北极
- ★55. 万里长城
- ★56. 巴拿马运河和苏伊士运河
- ★57. 复活节岛(智利)
- ★58. 加拉帕戈斯群岛(现称科隆群岛,厄瓜多尔)
- ★59. 梵蒂冈市(在那里见到了教皇)
- ★60. 泰姬陵(印度)
- ★61. 埃菲尔铁塔
- ★62. 蓝洞(马耳他)
- ★63. 伦敦塔
- ★64. 比萨斜塔
- ★65. 圣井(墨西哥奇琴伊察)
- ★66. 攀登位于澳大利亚的艾尔斯岩
- ★67. 顺着约旦河沿着加利利海到死海

① 英美制质量或重量单位,1磅=0.4536千克。

在以下地方游泳

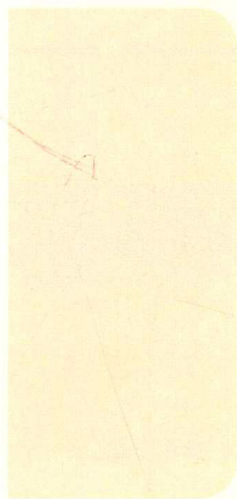
- ★68. 维多利亚湖
- ★69. 苏必利尔湖
- ★70. 坦噶尼喀湖
- ★71. 的的喀喀湖（南美洲）

完成以下目标

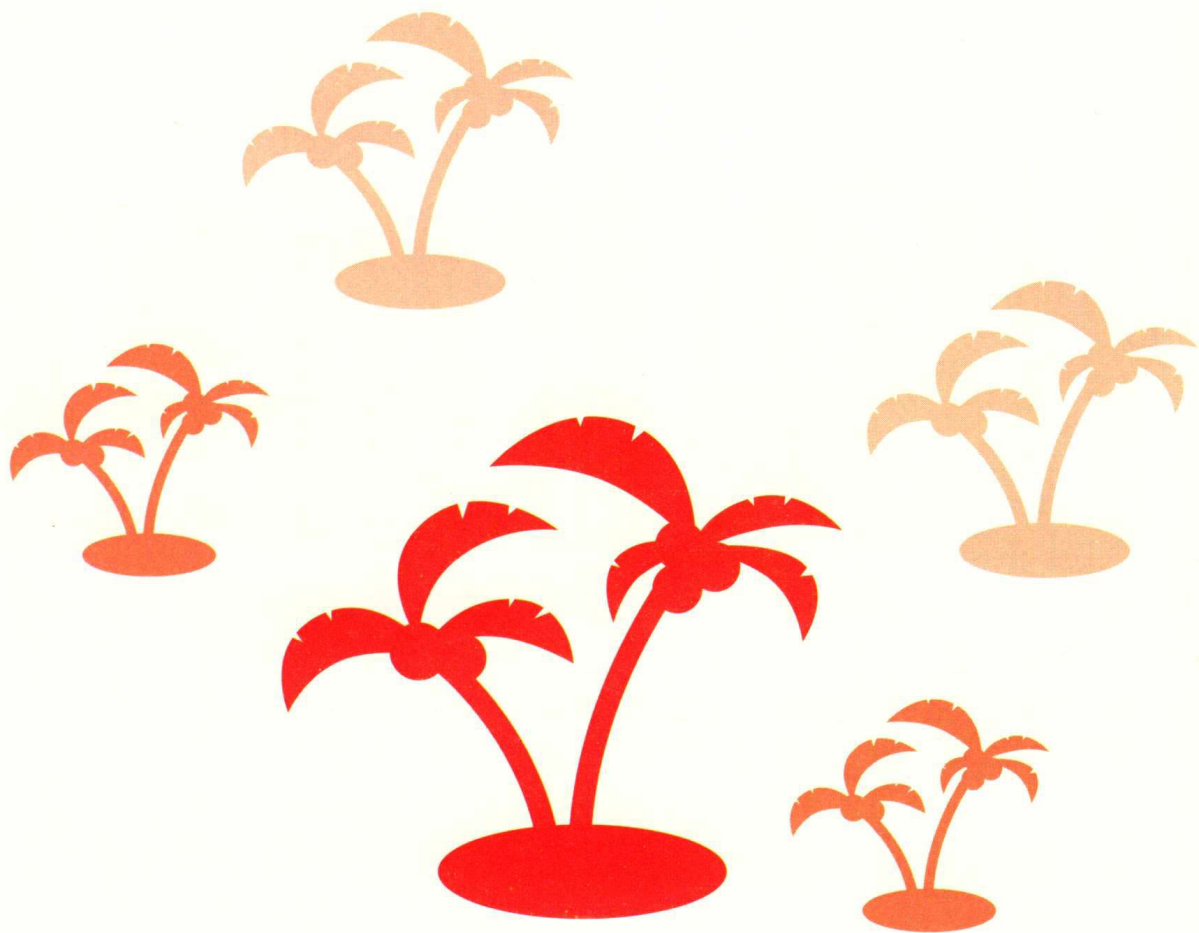
- ★72. 尼加拉瓜湖
- ★73. 成为一名鹰级童子军
- ★74. 乘坐潜水艇潜入海底
- ★75. 自己开飞机在航空母舰上起飞降落
- ★76. 驾驶滑翔机、热气球和小型飞艇
- ★77. 骑大象、骆驼、鸵鸟和野马
- ★78. 潜水至水底40英尺^①并憋气2分30秒
- ★79. 抓一只10磅重的龙虾和一条10英尺长的鲍鱼
- ★80. 学吹笛子和拉小提琴
- ★81. 一分钟打50个字
- ★82. 跳伞
- ★83. 学会滑水和滑雪
- ★84. 去教堂做礼拜
- ★85. 穿越约翰-墨尔径（世界十大徒步路线之一）
- ★86. 学习当地医术带回有用的知识
- ★87. 拍摄大象、狮子、犀牛、猎豹、非洲野牛和鲸
- ★88. 学会剑术
- ★89. 学柔道
- ★90. 教授一个大学课程
- ★91. 在巴厘岛看火葬仪式
- ★92. 探索海洋深处
- 93. 参演《人猿泰山》（他认为这只是个少年白日梦）
- 94. 养马、黑猩猩、猎豹、小豹猫和郊狼（现在还剩黑猩猩、猎豹）

① 英美制长度单位，1英尺=0.3048米。

- 95. 成为一名无线电报务员
- ★ 96. 自己制造一台望远镜
- ★ 97. 写一本书(已出版《尼罗河之旅》)
- ★ 98. 在《国家地理杂志》上发表文章
- ★ 99. 跳高达5英尺
- ★ 100. 跳远达15英尺
- ★ 101. 在5分钟内跑完1英里(约为1609.344 m)
- ★ 102. 减到175磅(约为79千克)
- ★ 103. 连续做200个仰卧起坐和20个引体向上
- ★ 104. 学习法语、西班牙语和阿拉伯语
- 105. 研究科莫多岛上的巨蜥
- ★ 106. 拜访外公索伦森(Sorenson)在丹麦的出生地
- ★ 107. 拜访爷爷戈达德(Goddard)在英国的出生地
- ★ 108. 在船上当一回水手
- 109. 读完《不列颠百科全书》(目前他已读完了每一卷的大量内容)
- ★ 110. 从头到尾读完《圣经》
- ★ 111. 读莎士比亚、柏拉图、亚里士多德、狄更斯、梭罗、爱伦·坡、卢梭、培根、海明威、马克·吐温、巴勒斯、康拉德、塔马格(Talmage)、托尔斯泰、朗费罗、济慈、惠蒂尔和爱默生的作品
- ★ 112. 熟悉巴赫、贝多芬、德布西、易白尔、门德尔松、拉罗、里姆斯基-科萨科夫、雷斯皮基、李斯特、拉赫玛尼诺夫、史塔温斯基、托赫、柴可夫斯基、威尔第的音乐作品
- ★ 113. 熟练地掌握飞机、摩托车、拖拉机、冲浪板、来复枪、手枪、独木舟、显微镜、足球、篮球、弓箭、套索和回飞镖的操作技术
- ★ 114. 作曲
- ★ 115. 用钢琴弹奏《月光曲》(克劳德·德彪西)
- ★ 116. 观看渡火仪式(印度尼西亚巴厘岛和苏里南)
- ★ 117. 取一只毒蛇的毒液(曾被一只蛇咬到)
- ★ 118. 用一只22型来复枪点燃火柴



- ★ 119. 参观电影棚
- ★ 120. 攀越胡夫金字塔
- ★ 121. 成为“探险者俱乐部”和“冒险俱乐部”的成员
- ★ 122. 学打马球
- ★ 123. 步行或走水路穿越大峡谷
- ★ 124. 环球航行（4次）
- 125. 登上月球（如果有一天上帝愿意的话）
- ★ 126. 结婚并拥有自己的孩子（现已有6个子女）
- ★ 127. 活到21世纪



活动资料1.3



梦想地图

1. 填写我的梦想地图。



Memo

.....

.....

.....

.....

.....