

中国青少年发展指导丛书

高中 生涯指导

GAOZHONG SHENGYA ZHIDAO 主编 郭晚盛 孙铭铸 李元平



山西出版传媒集团 山西教育出版社



中国青少年发展指导丛书

高中 生涯指导

GAOZHONG SHENGYA ZHIDAO

主编 郭晚盛 孙铭铸 李元平

贵州师范学院内部使用

山西出版传媒集团 山西教育出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

高中生涯指导 / 郭晚盛, 孙铭铸, 李元平主编. —
太原 : 山西教育出版社, 2019. 11
ISBN 978 - 7 - 5440 - 9390 - 3

I. ①高… II. ①郭… ②孙… ③李… III. ①高中生
—职业选择 IV. ①G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 175873 号

高中生涯指导

GAOZHONG SHENGYA ZHIDAO

出 版 人 雷俊林
责任编辑 李梦燕 朱 旭
复 审 康 健
终 审 杨 文
装帧设计 陈 晓
印装监制 蔡 洁

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 4191526 邮编: 030002)

印 装 山西三联印刷厂
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 10
字 数 190 千字
版 次 2019 年 11 月第 1 版 2019 年 11 月山西第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5440 - 9390 - 3
定 价 49.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换, 电话: 0351 - 4729718。

主 编

郭晚盛 孙铭铸 李元平

副主编

肖增英 薛红霞 张敬侠 武 松 杨向东
刘 伟 谭富德 闫永军 王晓宏 王月书
林 玮 刘宏彬 王秀中 罗秀宁

序

高中学生的发展需求是多方面的，普通高中除了帮助学生完成好高中学业，进入理想大学，还要引导高中生把当下的学业与未来职业生涯进行有效衔接，发现生命的意义与价值，勇于承担社会责任。生涯发展指导，《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》提出，应在中学阶段建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等方面的指导。

根据《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》（2014年9月）的精神，上海、浙江先进行招生制度的改革，2017年、2018年全国大部分省市的高一新生按照新高考要求参加高考。学生可以在除了语、数、外的6科中选择3科作为高考科目，或是以“3+1+2”（“3”是指语、数、外；“1”是指物或历史；“2”是指生、化、地、政四门学科，任选两科）的模式进行新高考改革。高校不同专业会对学生选择科目进行限定，由此，各专业都可能会对学生的学业成绩提出要求，这就意味着需要同学们发现自己所擅长的学科，从而更好地选择自己适合的专业，突出自己的优势。越早发现自己的优势学科，越早进行职业和学业规划，才能越早地发展自己擅长的学科，拓展相关的课外阅读、动手操作、社会实践、科学考察等，为自己将来的生涯发展做好铺垫。

高中生涯发展指导课程以学生发展需求为依据，以课程和活动为主要途径，以测评和辅导为辅助手段，帮助学生树立自主发展的观念，引导学生认识自我，发现和发展兴趣特长，通过环境和职业探索，明确发展方向，掌握生涯规划的技能，引导学生把当下的学业与未来的生涯发展有机结合，促进学生实现自我价值和社会价值，使学生成为会学习、会工作、会创造美好生活的有用之才。从高中生的生涯发展需要和面临的困惑出发，高中生涯发展指导可以分四个阶段实施：高一上学期，适应性发展阶段，主要包括适应高中生活、认识自我、规划高中学业、初步规划人生发展目标；高一下学期到高二上学期，探索性发展阶段，重在生涯探索和体验，通过学生走出去，专家、校友、家长等请进来的方式，让学生了解社会、认识

行业、职业和社会发展需求，通过体验感悟，探索自己的职业方向、专业方向，明确自己的优势学科，做好选课走班，树立人生志向，扩宽生命的视野；高二下学期，选择决策阶段，在众多的信息和体验中，选择自己的职业领域、专业方向，培养选择与决策能力；高三学年，实践行动阶段，明确大学与专业目标，坚定理想信念，发展自己的个性特长，攻坚克难，积极面对未来挑战。

生涯教育的内容是十分广泛的，本教材的设计关注当下，着眼于每个学生的终身发展。生涯教育有着丰富的实践模式，包括生涯发展指导的独立课程、主题班会、生涯测评、学科渗透课程、职业实践课程、校内外主题活动、社团、拓展训练等。本教材密切结合新高考背景下的学业指导、生涯指导，在高中课时比较紧的情况下，精选生涯发展指导方面的16个主题，和同学们一起展开生涯探究之旅。本书附有16个主题的教学目标一览表，建议学校在高中一、二年级每周一次课，一学期开完16个主题课程；或采用双周一次课，一学年完成16个主题的教学。各学校也可根据学情、校情，调整讲授内容和方式，比如有的学校就采用90分钟大课的形式，完成一个主题的教学。

新课程改革以来，我们和各生涯教育实验学校一道，通过国家和省市课题研究、课程教材编写、教学资源开发、生涯测评软件研发以及学校学生发展指导中心建设等，努力建设中国特色的生涯教育课程体系。本书即是我们实践探索的成果之一。本教材配有教学资源，供开展课程的实验校教师参考。

本教材编写力求严谨务实，不妥之处，敬请各位老师、同学和广大读者不吝赐教，您的真知灼见，将作为修订改进之参考。

向各位参加编写及使用本教材的师生致谢！

各主题教学目标一览表

章 节		主要教学目标
一、 生涯觉知	1. 认识生涯	了解“生涯”的含义和特点，认识生涯发展阶段与任务； 激发学生生涯发展的兴趣，让学生意识到规划未来的重要性。
	2. 高中生涯规划	了解生涯规划概念、意义和步骤； 帮助学生认识生涯规划的重要性，引导学生关注生涯发展，树立生涯规划的意识，激发生涯规划的动机。
二、 认识自我	3. 我是谁	了解“自我”的含义、自我概念的组成； 了解认识自我的不同方式； 理解认识自我对生涯规划的重要性，积极看待自己的独特性和价值，促进自我意识发展。
	4. 兴趣探索	了解兴趣的概念、职业兴趣的主要类型、不同特点和适合的职业； 引导学生认识到自己的职业兴趣特点，以及职业兴趣与生涯发展的关系。
	5. 能力探索	了解能力的概念、分类以及多元智能的内涵和不同表现； 了解多元智能和不同职业之间的关系； 引导学生探索自己的优势能力，将优势能力运用到生涯选择中； 思考适合自己的职业方向。
	6. 性格探索	了解性格的概念以及性格的主要类型和具体表现； 探索自己和他人的不同性格特点，帮助学生认识到自己性格特点对职业选择的影响。
	7. 价值观探索	了解价值观、职业价值观的概念及舒伯提出的 15 种职业价值观； 认识职业价值观对生涯选择的影响。
三、 环境探索	8. 社会与家庭环境探索	了解社会发展、家庭等因素对自我生涯发展的影响； 把社会发展、家庭资源和家庭期待等多种因素有机结合，分析自我生涯发展。
	9. 行业与职业探索	了解行业与行业的分类、职业的内涵与职业的分类； 引导学生对多种职业的人职条件和相关待遇等情况做出了解，激发学生学业动机； 了解职业探索途径，培养学生搜集职业信息的能力，开展职业体验活动。
	10. 大学与专业探索	了解有关大学、专业的基本情况以及如何专业探索； 让学生意识到大学、专业对生涯发展的重要性，开展专业探索。

(续表)

章 节		主要教学目标
四、 生涯决策	11. 生涯资讯整合与分析	掌握生涯信息整合的方法、原则和技巧，促进学生进行生涯探索并系统整合生涯信息，为生涯决策奠定基础； 使学生认识到生涯资讯的多元化与整合信息的重要性，确定自己的职业理想和专业方向。
	12. 决策风格与决策技巧	了解生涯决策的概念，探索自己的决策风格； 运用“平衡单”和“SWOT 分析法”等工具进行科学、合理的决策。
	13. 新高考选科	了解新高考改革背景下的高考选科以及影响高考选科的因素； 学习如何确定高考选考科目，认识高考选科对未来发展的重大影响； 使用“优势学科测评系统”辅助做新高考选课走班决策。
	14. 专业选择	了解如何选择专业以及专业与职业的关系； 让学生了解专业选择的重要性及其对未来发展的影响； 使用“专业选择测评系统”辅助做专业选择的决策指导。
五、 规划行动	15. 制订生涯规划书	掌握制订生涯规划书的方法； 掌握制订目标的“SMART 法则”以及如何将目标进行分层； 让学生意识到生涯规划书对于自己的重要性； 学会反思、修正、调整自己的生涯规划。
	16. 时间管理	学会时间管理的技能； 提高对时间管理的认识，掌握按重要程度排列出日程、计划的方法，以及审视计划的完成情况； 认识到管理时间对于生涯规划与学业提升来说是至关重要的。

目 录

第一章 生涯觉知

- 第一节 认识生涯 / 2
- 第二节 高中生涯规划 / 10

第二章 认识自我

- 第一节 我是谁 / 17
- 第二节 兴趣探索 / 24
- 第三节 能力探索 / 34
- 第四节 性格探索 / 44
- 第五节 价值观探索 / 51

第三章 环境探索

- 第一节 社会与家庭环境探索 / 59
- 第二节 行业与职业探索 / 67
- 第三节 大学与专业探索 / 75

第四章 生涯决策

- 第一节 生涯资讯整合与分析 / 88
- 第二节 决策风格与决策技巧 / 94
- 第三节 新高考选科 / 103
- 第四节 专业选择 / 112

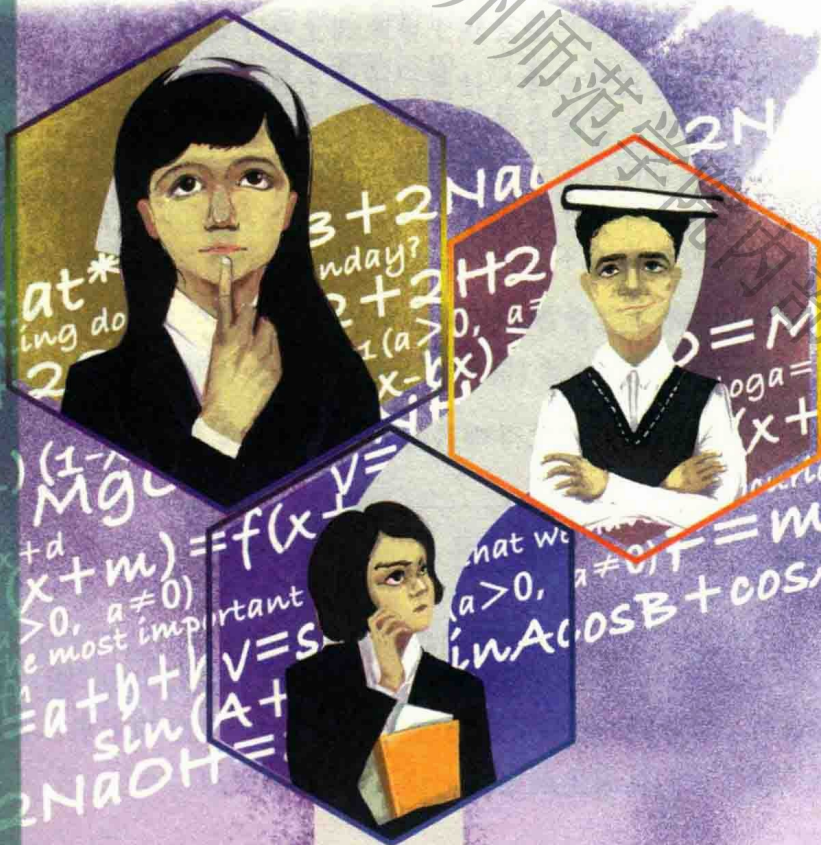
第五章 规划行动

- 第一节 制订生涯规划书 / 121
- 第二节 时间管理 / 130

- 附录 1 中国职业分类简表 / 139
- 附录 2 职业体验报告 / 141
- 附录 3 生涯人物访谈报告 / 143
- 附录 4 生涯人物报告会 / 144
- 附录 5 高中行动计划书 / 145

生涯觉知

我们每个人都有自己的人生，如何规划上述这些问题就是生涯规划。学习生涯规划不但能获得基本知识，更能借由体验活动探索、认识自己和外部环境，进而收集、整合、评估生涯资讯，找到适合自己的生涯路径。现在，就让我们一起开始这一趟生涯规划之旅吧！



第一节 认识生涯

我们应该不虚度一生，应该能够说：“我已经做了我能做的事。”

——[法]居里夫人

✧ 生涯感知

四只毛毛虫的故事

有四只毛毛虫，都很喜欢吃苹果，因此，当它们长大了，决定去森林里找苹果。

第一只毛毛虫跋山涉水，终于来到一棵苹果树下。它根本不知道这是一棵苹果树，当它看到其他的毛毛虫往上爬时，就稀里糊涂地也跟着往上爬。它不知道自己到底想要哪一个苹果，也没想过怎样去摘取苹果，一切全凭运气了。

第二只毛毛虫也爬到苹果树下。它知道这是一棵苹果树，也确定自己的目标是找到大苹果。于是它慢慢地往上爬，遇到分枝的时候，就选择较粗的树枝继续爬，终于找到了一个大苹果。它高兴地刚想扑上去大吃一顿，但是放眼一看，发现这个大苹果其实是全树上最小的一个，如果它选择另外一个枝杈，就能得到更大的苹果。

第三只毛毛虫知道自己想要什么样的苹果。为了更好地达到目标，它研制了一副望远镜。通过仔细搜寻，它发现了苹果树上一个最大的苹果。于是，在通向大苹果的多条路径中，经过反复思考、计算，它终于选定了自己的道路，开始缓慢地朝着目标爬去。然而，当它爬到那里的时候，苹果已经因熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫知道自己想要的是什麼，也知道苹果将怎样长大。当它用望远镜观察苹果时，它的目标并不是大苹果，而是一个青涩的小苹果。它计算着自己的行程，估计当它到达的时候，小苹果正好长成一个成熟的大苹果。结果它如愿以偿。

思考与分享

看了上面的故事，你觉得哪只毛毛虫更富有智慧？为什么？

其实，我们的人生也是如此。当我们走出中学校门的时候，就要努力去寻找属于自己的苹果。同学们，你们可曾想过，该怎样规划自己的未来，从而拥有精彩的人生？接下来，就让我们开启生涯之旅，让人生蓄势待发！

生涯引领

知名生涯学者舒伯（Donald E. Super）将“生涯”定义为：生涯是生活中各种事件的演进方向与历程，它统合了个人一生中各种职业与生活的角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯是人生自青春期到退休之后，一连串有酬或无酬职位的综合，除了职位之外，还包括任何和工作有关的角色，如家庭和公民的角色等。

每个人在这一生中都扮演着各式各样的“角色”，每一个角色各有其特定的“任务”。年幼时，我们是父母的“子女”，要学语、学步，要听话、乖巧、不逾越规矩。年龄稍长，进入群体生活的学校，我们是师长的“学生”，要学文、学理、学做人的道理。年龄再长，离开学校生活，进入社会各行各业，拥有了代表自己职业角色的“工作者”身份，更要尽忠职守，为公司、组织创造最大的经济效益，为自己带来最大的成就感和满足感。在我们扮演“工作者”角色的同时，我们还会成为另一半的“配偶”，生儿育女之后成为“父母”，为社会贡献力量，成为合格的“公民”，并成为享受优质休闲娱乐的“休闲者”。最后，当年华老去，我们会逐渐从工作岗位上退休下来，如果“退休者”的精力仍在巅峰，可以做自己感兴趣的事情，还能担任公益团体的义工，点燃生命最后的余光，照亮后来人的旅程。每个人如何在这一生中扮演自己的不同角色，并发挥各个角色的功能，是他如何“成为自己”的历程，也表现出他个人独特的生活模式。

生涯的特点

1. 方向性：生涯是生活中各种事件的连续演进方向。个体的生涯发展方向受自身和社会等因素的影响，体现出个体对生命意义与价值的不同理解和追求。

2. 连续性：一个人的生涯发展是连续不断的过程，过去、现在与未来互相关联着，每一个现在都受到过去的影响，也会影响到未来。生涯是人纵贯一生的发展历程。

3. 空间性：从生涯在不同年龄的发展阶段的横切面看，它会同时呈现不同的角色。这些角色以事业角色为主轴，还包括其他与工作有关的角色。以“中年女性的教师生涯”为例，相关的生涯角色可能包括人师、人妻、人母等。

4. 独特性：每个人都是独特的个体。我们可能和别人有着相似的职业发展，但生涯表现却是各不相同的。例如：两个人都是教师，又同时为人夫、人父，但由于生活态度、方式各有差异，其生涯发展也不尽相同。

生涯发展阶段与任务

舒伯依照年龄将每个人生阶段与职业发展配合，将生涯发展阶段划分为成长期（出生—14岁）、探索期（15岁—24岁）、立业期（25岁—44岁）、守业期（45岁—64岁）、闲适期（65岁以后）五个阶段。这五个阶段是循序渐进的，每一阶段都有应该达到的行为表现和发展水平，都有各自不同的特点（见下页图）。



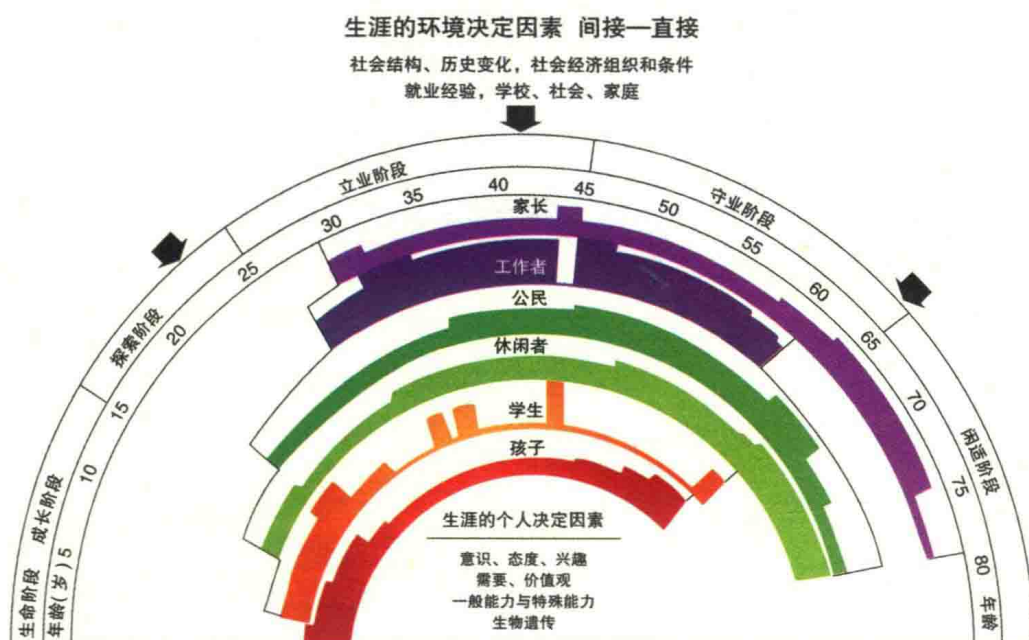
舒伯生涯发展阶段与任务

根据舒伯划分的人一生的生涯发展阶段与任务，高中阶段正处于生涯探索期（15岁—24岁），这个时期的发展重点是在学校、休闲活动及社会实践中。人在这一时期会进行自我试探、角色探索和职业探索，生涯发展的主要任务是初步确立职业选择、发展一个符合现实的自我概念、学习开创更多的机会。这个时期可以再按照时间划分为三个阶段：试探阶段（15岁—17岁）、过渡阶段（18岁—21岁）、尝试阶段（22岁—24岁）。



生涯探索期阶段与任务

舒伯将人一生的生涯历程比喻成一道跨越天际的彩虹，不同的颜色象征我们一生中所扮演的不同角色。彩虹图的横向层面代表横贯一生的“生活广度”，显示人生主要的发展阶段和大致年龄；彩虹图的纵向层面代表纵贯上下的“生活空间”，是由一系列角色组成。舒伯认为人一生中扮演的角色有：孩子、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、持家者和父母等。如同自然界有寒来暑往、春夏秋冬，一个人的生涯历程也要经历不同的发展阶段，承担不同的生涯角色。



舒伯生涯彩虹图

生涯体验

体验活动一：20 年后的我

对于未来，你有怎样的构想？想象一下，20 年以后，你过着怎样的生活？你的工作、家庭等又是怎样的？请尽情发挥你的想象力，然后回答下列问题。

1. 你会选择在哪个城市居住？在哪一地区？住什么样的房子？

2. 你会从事什么工作？

3. 你会与谁或什么样的人共同生活?

4. 闲暇时间你将如何度过?

5. 你是否还有其他方面或细节需要描述?

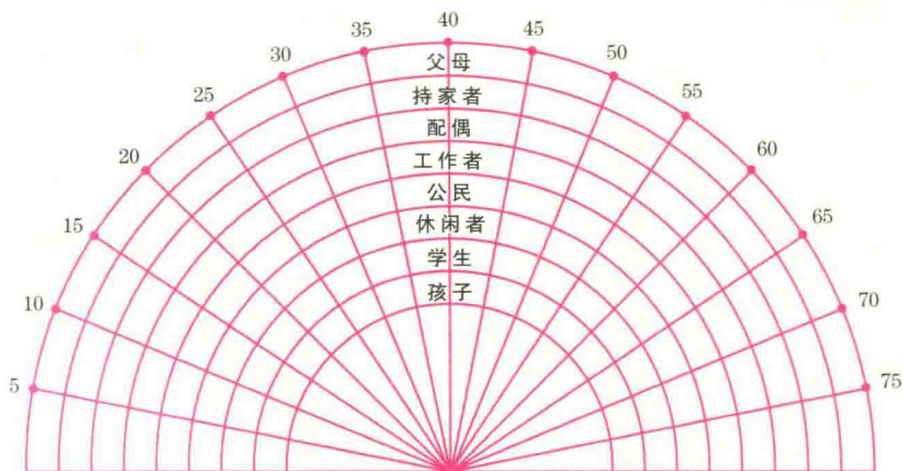
思考与分享：

上面的活动对你有什么启发? 想象一下, 如果把时间变成“30年后”的话, 你可能在做什么? 如果假定时间更长, 你是否会有不同的答案?

体验活动二：我的彩虹人生

第一步：绘制生涯彩虹图

用彩笔在下面的空白彩虹图中画出你的过去、现在和将来所扮演的角色, 以及这些角色持续的时间。如果觉得除了这八种主要角色外, 还有其他你认为非常重要的人生角色, 就请补充到彩虹图上; 反之, 如果这八种角色中, 有你不希望的角色, 也可以不画上去。



____ 的生涯彩虹图

第二步：小组讨论和分享

1. 在你的人生中，你正在扮演的角色有哪些？你将要扮演哪些角色？

正在扮演的角色：_____

将要扮演的角色：_____

2. 你重视的角色有哪些？为什么？

重视的角色：_____

理由：_____

3. 你喜欢哪些角色？为什么？

喜欢的角色：_____

理由：_____

4. 你不喜欢的角色有哪些？为什么？

不喜欢的角色：_____

理由：_____



生涯人物

杨澜：人生需要规划

从著名节目主持人到制片人，从传媒界到商界，她一次次成功实现了人生的转型。杨澜是幸运的，但这种幸运，并非是人人都拥有，也不是人人都能驾驭的。它需要睿智的眼光、独到的操控能力，是职业经历累积到一定程度厚积薄发而来。就像杨澜自己说的那样：“一次幸运并不可能带给一个人一辈子好运，人生还需要你自

己来规划。”

从著名节目主持人到制片人的转变

1990年2月，杨澜以其自然清新的风格、镇定大方的台风及出众的才气，在中央电视台《正大综艺》节目主持人招聘中脱颖而出。正是她坚持的“主持人不一定非得漂亮，女人的头脑更重要”打动了导演，毕业后杨澜正式成为《正大综艺》