



人生管理  
认知自我和生活  
未来规划  
明确目标和路径

# 高中生 生涯规划 与发展

赵世俊 周卓行 夏晓鸥 / 编著

# 高中生 生涯规划与发展

赵世俊 周卓行 夏晓鸥 / 编著

贵州师范学院内部使用

图书在版编目 ( CIP ) 数据

高中生生涯规划与发展 / 赵世俊, 周卓行, 夏晓鸥  
编著. -- 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.12  
ISBN 978-7-5713-0652-6

I. ①高… II. ①赵… ②周… ③夏… III. ①高中生—职业选择 IV. ① G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 244510 号

高中生生涯规划与发展

编 著 赵世俊 周卓行 夏晓鸥

责任编辑 吴梦琪

责任校对 郝慧华

责任监制 周雅婷

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社

出版社地址 南京市湖南路 1 号 A 座, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

印 刷 常州金坛教学印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 15.5

版 次 2019 年 12 月第 1 版

印 次 2019 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5713-0652-6

定 价 39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



## 前言

从2005年，我们率先在江苏省常州市开始生涯教育探索，为高中生开设“人生规划”选修课，到2008年正式将生涯教育课作为必修课排入学校的课表，之后于2012年出版第一套《中学生生涯教育》教材，再到2019年《高中生生涯规划与发展》出版，至今已有15年时间。

当初起步生涯教育，旨在帮助那些学习动力不足、对未来迷茫无助或有其他心理问题的学生的同时，让更多的高中生拥有清晰的未来规划，以此激发和保持学习或发展动力，让他们有能力实现梦想。15年的探索实践，让我们有了更多发现和体悟，越来越真切地体会到生涯教育的价值，也坚信生涯教育能够带给学生和社会更多益处。

从教育发展背景看，生涯教育的发展适逢其时。新高考方案逐步在各省市区实施，不分文理科，6选3和3+1+2成为主要的两种方案。新高考给所有高中和高中生带来新的机遇和挑战。2017年颁布的“高中新课程方案与课程标准”关于普通高中教育教学任务中，明确要求普通高中要帮助学生达到“三个适应”：一是适应社会生活；二是适应高等教育；三是适应未来的职业发展。这些要求将会把3年的高中教育放在学生一生的发展中去布局和思考，高中教育要引导学生基于一生的发展去思考当前的学习与生活，让高中生将眼下的学业、个人素养的获得与未来职场发展结合起来。为此，学校必须要加强对学生的生涯教育或指导。

2019年2月，国务院办公厅颁布的《关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》中，也明确要求学校要加强对理想、心理、学习、生活、生涯规划等方面的指导，帮助学生处理好个人兴趣特长与国家和社会需要的关系，提高学生在选修课程、选考科目、报考专业和未来发展方向上的自主选择能力。

为了体现和适应这些新的思考 and 需要，我们在15年生涯教育探索与实践的基础上，吸纳国内外生涯发展理论的最新成果，并融合积极心理学的理念，组织一线生涯

教育教师编著了这本新的高中生生涯辅导教材——《高中生生涯规划与发展》，期望给普通高中的生涯教育工作和高中生的生涯发展提供有价值的帮助，也期望能为生涯教育的实践和研究提供不同的视角。

本书特色：

一、基于新高考方案，助力学业规划。本书在研究各地新高考政策的基础上，将高中课程改革的理念和需要作为重要依据，充分体现新高考的育人导向，为新高考方案的实施服务，为学生的选择决策和学业发展服务。

二、基于学生毕生发展需求，促进个体真实成长。突破一般意义上的生涯规划辅导局限，不仅引领学生探索自己和生活，明确发展路径或目标，而且将人生发展管理和心理成长的训练作为重要的组成部分。

三、基于社会发展需求，强调个体对社会的责任担当。高中生的规划与发展不仅要尊重自己内心的需要，更要考虑不断发展的社会对未来职业者的期望，将个人意愿与社会期望融为一体，使个人成长与社会发展产生共振。

四、基于最新的生涯教育理论或研究成果，强调对高中生生涯决策力、生涯适应力或生涯发展关键能力的培养。

五、基于高中生的审美、认知需求或特点，内容设计贴近高中生，言语表述富有时代感，版面设计生动活泼，大量真实案例有着鲜明的亲和感。本书设计了大量需要学生参与实践的活动，包括探索作业、拓展活动等，带给使用者更多的体验和发现，生涯资源库推荐的材料让学生的学习有更丰厚的支撑。

本书的编著得到了北京师范大学心理学部乔志宏教授的大力支持和指导。在江苏省常州市中小生涯教育赵世俊名师工作室几位教师的共同努力下，完成本书。在此，对乔志宏教授和参与编著的周卓行老师、夏晓鸥老师表示感谢！

## 目 录

### 生涯 唤醒

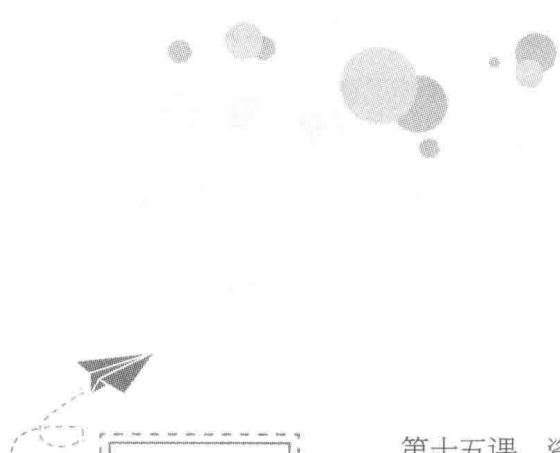
- 第一课 高中早融入 /002
- 第二课 掘金新三年 /010
- 第三课 起步走生涯 /017

### 生涯 探索

- 第四课 社会发展与职业世界 /026
- 第五课 职业体验与发现 /033
- 第六课 个性与职业选择 /042
- 第七课 兴趣与职业选择 /050
- 第八课 智能与职业选择 /059
- 第九课 价值观与职业选择 /068

### 生涯 路径

- 第十课 选大学与选专业 /076
- 第十一课 寻宝探专业 /085
- 第十二课 走进新高考 /093
- 第十三课 学科与学业 /100
- 第十四课 选课与生涯 /107



## 决策 规划

- 第十五课 资源盘点与决策 /118
- 第十六课 生涯规划与人生蓝图 /128
- 第十七课 生涯坚持与应变 /136

- 第十八课 自我管理能力 /144
- 第十九课 学习力 /153
- 第二十课 创造力 /162
- 第二十一课 人际能力 /171
- 第二十二课 生活能力 /179



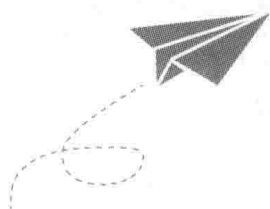
## 关键生涯 能力储备



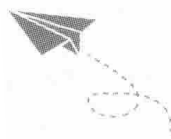
## 心理资本 积累

- 第二十三课 情绪管理与训练 /186
- 第二十四课 抗逆力训练 /197
- 第二十五课 优良性格塑造 /205
- 第二十六课 责任心训练 /212
- 第二十七课 爱的修炼 /220
- 第二十八课 心理健康维护 /230

# 生涯 唤醒



祝贺你成为一名高中生！这意味着你的人生开启了新的篇章，步入全新的征程。面对新的环境挑战，有人畏缩不前，有人迎难而上，有人焦虑、困顿，有人乐观、坚强。那些高中三年生活中的佼佼者，一定是善于适应新环境、新要求并主动寻找、发现前行路径的人。祝愿你的高中生活充实而立体！



贵州师范学院内部使用



## 第一课 高中早融入



### 学习目标

- (1) 了解融入高中生活的重要性和存在的挑战。
- (2) 掌握融入高中生活的方法和策略。
- (3) 学会用积极、乐观的心态适应新环境。



### 生涯困惑

#### 一封求助信

亲爱的心理老师：

您好！我是高一（2）班的一名女生。进入新的学校后，由于离家比较远，我成了一名住宿生。一开始对新学校和班级都感到好奇和新鲜，也为能离开父母自己生活而感到很激动。但是，一周下来我已经找不到开心的理由了。

校园很大，可是时间安排得满满的，以至于我都没有时间把学校走一遍。有一次，我因为找不到文印室而上课迟到了，虽然老师没有说什么，我却想找个地洞钻进去。语文和英语一直都是我的强项，然而我发现似乎别人都不比我差，更要命的是，数学和物理课，我竟然开始听不懂了，每次做作业都会做错很多题，一边订正昨天的错题，一边还要做今天的新题，怎么都来不及。班级里的同学不但成绩好，很多都是琴棋书画样样精通，而我除了学习好像没有什么拿得出手的特长，融入不了集体，诸如此类的很多事情都让我开始感到自卑。再说说宿舍吧，一个宿舍的4个女生都来自不同的初中，虽然大家都比较友好，可是完全没有和以前的朋友在一起的默契，找不到知心朋友，我好想念初中的同学……我是一个性格内敛的人，平时就不喜欢多说话，我不敢把这些事告诉

爸爸妈妈，更不敢告诉老师和同学，每天都觉得压力很大，遇到问题就很慌乱，我该怎么办啊，老师？

一名无助的学生



### 生涯导师

首先祝贺你成为一名高中生！这意味着你的人生开启了全新的篇章，步入全新的征程。面对新环境的挑战，有人畏缩不前，有人迎难而上，有人焦虑不安，有人乐观、开朗。达尔文说：“物竞天择，适者生存，不适者淘汰。”只有主动应对、积极应变，才能帮助你迅速适应新的身份和环境。



## 生涯认知

### 一、什么是适应

个体面临新的环境时要生存、繁衍和进化，这就要求个体必须迅速地发展出与环境相符的特征。个体的行为在适应中有着至关重要的作用，有科学家指出：我们有很多理由可以相信在许多适应中都包含了行为的改变，因此可以说“行为是适应的带路人”。人类适应环境的方式主要有两种：一是改变环境，让环境中的某些因素更适合自己的；二是主动改变自己，让自己成为符合某个特定环境要求的人。

在新的学校环境中，学生通过积极的身心调整做出相应的改变，从而能尽快融入新环境，减少因环境改变而引起的不良反应。作为高中生，我们改变环境因素的范围和程度是相当有限的；改变自己，让自己成为符合高中环境和高中学校要求的人，才是最积极也最有效的适应策略。

### 二、来自高新的新挑战

#### 1. 新的生活环境

高中的生活环境和以往是完全不同的，同学们告别了熟悉的初中来到陌生的新环境，新的班级、老师和同学让一部分人觉得无所适从，缺乏归属感和安全感，感到孤单和无助。特别是第一次住宿的同学，不但要离开父母，还要学会照顾自己的生活。

2. 新的学习环境

进入高中后，学习任务加重，学习难度增强，学习进度也明显加快，各科老师的教学方法也会与初中老师有较大差别。同学们应学会适应新的学习环境，变被动为主动，主动接纳新的老师，跟上老师的教学节奏；主动预习和复习，加强学习自主性的培养，提高学习效率，养成良好的学习习惯。

3. 新的角色适应

随着心理的逐渐成熟和角色的改变，我们要主动适应新的身份角色，尽快熟悉新的生活空间，适应新的规章制度，让自己从心理和行动上都成为一名合格的高中生。在初中，你可能是班里的顶尖人物，学校里的佼佼者，内心有很强的优越感与成就感，但现在面对身边的一群高手，在接受自己不足的同时，要学会欣赏他人的优点，努力地学习和进步。

面对全新的高中生活，你准备好了吗？



生涯探索

Q 探索活动一：测测你的适应能力<sup>[1]</sup>

下面是一个关于“入学适应”的心理小测试。这个测试共有 25 个小问题，每个问题都有 A、B、C 三个答案，分别代表“是的”“有时”“不”，请你快速回答这 25 个问题（不必过多考虑），然后对照答案计算自己的得分，看看自己的适应能力如何。

1. 环境的适应（见表 1-1）

表 1-1 环境的适应性测试

| 序号 | 问题                             | A | B | C |
|----|--------------------------------|---|---|---|
| 1  | 你了解学校近年来在教育教学方面取得的优异成绩吗？       |   |   |   |
| 2  | 你知道学校在城区的具体位置吗？                |   |   |   |
| 3  | 你知道学校有什么特色吗？                   |   |   |   |
| 4  | 你知道你的宿舍、教室、阅览室、食堂的具体位置及其位置关系吗？ |   |   |   |
| 5  | 你知道你所在的年级有多少个班、多少名同学吗？         |   |   |   |

[1] 赵世俊，纽维萍. 中学生生涯规划：高中版 [M]. 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2012.

2. 人际关系的适应（见表 1-2）

表 1-2 人际关系适应性测试

| 序号 | 问题                                 | A | B | C |
|----|------------------------------------|---|---|---|
| 1  | 你知道班主任的名字吗？                        |   |   |   |
| 2  | 如果班主任不在教室也不在办公室，你仍然能够很快与他（她）取得联系吗？ |   |   |   |
| 3  | 你认识所有的任课老师并知道他们的名字吗？               |   |   |   |
| 4  | 在校园内你见到老师、同学，总是主动打招呼吗？             |   |   |   |
| 5  | 你经常和你的同桌交谈吗？                       |   |   |   |

3. 学习的适应（见表 1-3）

表 1-3 学习的适应性测试

| 序号 | 问题                             | A | B | C |
|----|--------------------------------|---|---|---|
| 1  | 你总是在课前预习将要学习的内容吗？              |   |   |   |
| 2  | 你经常有课上回答问题的机会吗？                |   |   |   |
| 3  | 遇到不会的问题，你从同学或老师那里得到过帮助吗？       |   |   |   |
| 4  | 你感到作业多得难以应付，很难按时完成吗？           |   |   |   |
| 5  | 如果你有一天的闲暇时间，你会制订一个休息与学习兼顾的计划吗？ |   |   |   |

4. 生活的适应（见表 1-4）

表 1-4 生活的适应性测试

| 序号 | 问题                       | A | B | C |
|----|--------------------------|---|---|---|
| 1  | 你知道食堂打饭的人流高峰大约出现在什么时候吗？  |   |   |   |
| 2  | 你知道学校医务室在哪里吗？            |   |   |   |
| 3  | 你知道校园内所有厕所的位置吗？          |   |   |   |
| 4  | 你知道离教室最近的电话的位置并能熟练使用电话吗？ |   |   |   |
| 5  | 你知道校园内所有提供开水的地方吗？        |   |   |   |

5. 心理的适应（见表 1-5）

表 1-5 心理的适应性测试

| 序号 | 问题                           | A | B | C |
|----|------------------------------|---|---|---|
| 1  | 你知道自己的入学成绩以及在本年级和本班大致所处的名次吗？ |   |   |   |
| 2  | 你知道你的同学中有多少人在初中担任过班干部吗？      |   |   |   |

(续表)

| 序号 | 问题                                                     | A | B | C |
|----|--------------------------------------------------------|---|---|---|
| 3  | 你知道自己在哪些方面与你的同学相比，是长处吗？                                |   |   |   |
| 4  | 你总是在闲暇的时候回忆快乐的初中时光吗？                                   |   |   |   |
| 5  | (走读生) 每天早晨想到要去上学，你会感到很烦吗？<br>(住宿生) 你在梦里梦到过爸爸妈妈或者别的亲人吗？ |   |   |   |

计分标准：

表 1-3 的第 3 小题，表 1-5 的第 4 和第 5 小题，选 A 的记 2 分，选 B 的记 1 分，选 C 的记 0 分；其余各小题选 A 的记 0 分，选 B 的记 1 分，选 C 的记 2 分。

分项目得分：

如果你在一个部分的得分在 3 分以下，说明你在这方面的适应能力较好；得分在 4 ~ 6 分之间，说明你在这方面的适应能力一般；得分超过 7 分，说明你在这方面的适应能力较差，你要努力提高啊！

各项目累计得分：

- (1) 0 ~ 5 分，恭喜你，你有很好的适应能力，你会在未来的高中生活中如鱼得水，取得优异成绩。
- (2) 6 ~ 15 分，恭喜你，你有较强的适应能力，你会平稳地度过高中生活，并取得很好的成绩。
- (3) 16 ~ 25 分，你有一定的适应能力，高中生活对你来说是一次挑战，也是一次机会，你的毅力和主动精神可以弥补你在适应能力上的不足，你会逐渐适应高中的生活，最终取得满意的成绩。
- (4) 26 ~ 35 分，你的适应能力较差，应该加强锻炼，努力提升自己各方面的适应能力，逐步适应高中的学习生活，努力争取自己最好的成绩。
- (5) 36 ~ 50 分及以上，你存在较严重的“入学适应困难”，可以向你的班主任或别的老师寻求帮助，最好向专业心理咨询师咨询，以逐渐适应高中生活，投入到火热的学习中，争取有大的进步。

你的得分是 (       )

对照你的分数解读，分析你的适应状况，罗列一下你下一步的行动计划：



## Q 探索活动二：契约树

国有国法，家有家规，一个班级也应该有自己的规章制度。制订公开、透明的规则让我们的学习、生活有章可循，可以帮助我们更快地融入集体，也会让我们的班级变得更优秀。

请大家小组讨论，列出3~5条具体的、可执行的班规，并在全班进行投票选择，把最终商量后的班规写在契约树上（见图1-1）。

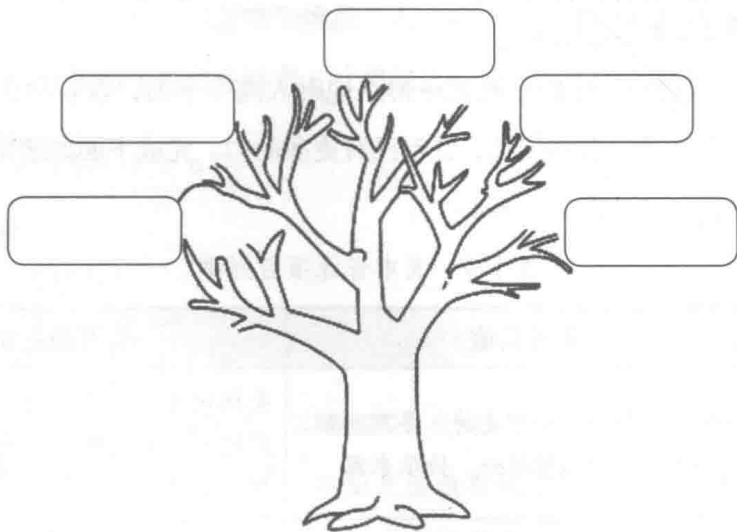


图 1-1 契约树

现在，请你们列出具体的奖惩措施，如“一个学期没有违规可以获得班主任签名赠书一本”“违规超过三次要为班级做一次大扫除”等。

今后的学习生活中，请大家共同守护这棵树，让它枝繁叶茂吧！

## 生涯拓展

### 拓展一：角色扮演

生涯故事中展示了一封高一新生的求助信，信中的女生遇到了一些难题。现在，这

位女生来到了心理咨询室，如果你是心理老师，你会怎样帮助她呢？和你的同桌讨论一下，针对各个问题提出解决方案（见表 1-6），并尝试一下角色扮演。

表 1-6 角色扮演

| 主要问题 | 环境适应   | 学业适应  |        | 爱好与特长 | 交友      |
|------|--------|-------|--------|-------|---------|
| 具体描述 | 找不到文印室 | 课上听不懂 | 作业错误率高 | 没有特长  | 找不到知心朋友 |
| 解决方案 |        |       |        |       |         |

从上面的活动中，我们知道了适应新环境不仅要有好的方法和策略，拥有阳光的心态、学会求助也非常重要！我们是社会的一分子，学校的一分子，班级的一分子，没有人是一座孤岛。学校为我们提供了完善的生活环境、良好的学习环境和各种资源支持，让我们一起慢慢地融入、慢慢地发现吧！

④ 拓展二：发现资源

要在高中生活得好，让自己能如鱼得水地融入高中学习，收获学业进步和自我成长，就需要发现和使用好各种资源，让自己有更多助力。完成下面的表格，你会对高中的“资源”有一些新的认识（见表 1-7）。

表 1-7 高中资源项目列举

| 资源项目  | 资源价值                             | 资源使用建议                               |
|-------|----------------------------------|--------------------------------------|
| 同学（例） | 伙伴、合作者、心理支持、参照坐标、帮助者、能力训练媒介、快乐来源 | 重视同学、珍惜友情、主动交往、宽容待人、多看优点、懂得分享、求助但不依赖 |
| 班主任   |                                  |                                      |
| 任课教师  |                                  |                                      |
| 学校活动  |                                  |                                      |
| 社团    |                                  |                                      |
| 心理辅导室 |                                  |                                      |
| 图书馆   |                                  |                                      |
| 医务室   |                                  |                                      |
| 实验室   |                                  |                                      |
|       |                                  |                                      |



### 生涯导师

良好的开端是成功的一半。要想更好地融入新环境，就要做好充分的心理准备，找到身边的各种资源，掌握新的学习和生活技能，积极应对每一次机遇和挑战。同时，也不要忘了经常给自己加油打气，为自己的每一次进步喝彩！相信你定能顺利渡过这一关，成为一名快乐、自信、达观的高中生。



### 生涯资源库

大多数同学是很幸运的，我们不用为生存担忧，只需为理想奋斗。即使这样，在追梦的路上，我们也会遇到种种困难和挑战。人生就是一个不断适应新环境和应对挫折的过程，让暴风雨成为阳光普照的前奏，让勇往直前成为人生的主旋律，我们就必定能跨过一切坎坷！

#### 电影推荐

##### 《风雨哈佛路》

导演：彼得·勒文

丽兹出生在美国的贫民窟里。在丽兹 15 岁时，母亲死于艾滋病，父亲进了收容所。贫穷的丽兹需要出去乞讨，和一些朋友流浪在城市的角落，生活的苦难似乎无穷无尽。随着她慢慢成长，丽兹逐渐明白，只有读书成才才能改变自身命运，走出泥潭般的现状。她用最真诚的态度感动了高中的校长，争取到了读书的机会，最终走进了哈佛大学。苦难没有让丽兹停下脚步，在她的人生里面，勇往直前的奋斗是永恒主题。丽兹是如何克服重重障碍一步步迈进哈佛的？请认真观看，写下答案。





## 第二课 掘金新三年



### 学习目标

- (1) 了解高中阶段学习和生活的重要性。
- (2) 设立高中阶段的成长目标。
- (3) 寻找自己的成长路径。



### 生涯困惑

#### 困惑的高一新生

父母告诉我：“高中三年决定了你能不能考上一个好大学，你可一定要抓紧啊！”

老师告诉我：“把每一天都当成是高三来学习，你距离目标就越来越近了。”

学长告诉我：“高中时期交到的朋友是一辈子的，好好珍惜你身边的同学吧。”

同学告诉我：“那么认真干吗？日子长着呢！跟我们一起来打游戏！”

我：“我好迷茫，高中三年，我到底该做什么，该怎么度过？”

#### “开挂”的高中三年

童熠是本地一所重点高中的学生，一开始进入高中时，他的成绩并不是很突出。但是，童熠是一个非常乐观且善于规划的人。他兴趣爱好广泛，喜欢交友，组织各种活动，对计算机也特别感兴趣。他希望三年后能在人际交往能力、学习能力和组织能力上得到长足的进步，于是他在高一就给自己订下了详细的发展计划。高一年级，他成功竞选成为学生会主席，并操办了校辩论赛、爱心义卖、校园戏剧节等多个大型活动；高二年级，他凭着自己的爱好创办了计算机社团，并成功参加了计算机竞赛小组，通过一年