

ZIWOGUIHUA ZOUXIANGSHEHUI

我

自

规划

走向社会

主 编：吴娟凤 杨颜华
编 写：潘红滇 褚全妹



自我规划 走向社会

ZIWOGUIHUA
ZOUXIANGSHEHUI

主 编 吴娟凤 杨颜华
编 写 潘红滇 褚全妹



图书在版编目(CIP)数据

自我规划 走向社会 / 吴娟凤, 杨颜华主编. —南京:
江苏教育出版社, 2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5343 - 9396 - 9

I. 自… II. ①吴…②杨… III. 聋哑教育 IV. G762

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 182175 号

- 书 名 自我规划 走向社会
主 编 吴娟凤 杨颜华
责任编辑 王家俊
出版发行 江苏教育出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 丹阳兴华印刷厂
厂 址 丹阳市胡桥镇(邮编 212313)
电 话 0511 - 86212151
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 7.75
版 次 2009 年 10 月第 1 版
2009 年 10 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5343 - 9396 - 9
定 价 20.00 元
批发电话 025 - 83657708, 83658558, 83658511
邮购电话 025 - 85400774, 8008289797
短信咨询 02585420909
E - mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025 - 83658551

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

本书编委会

主 编:吴娟凤 杨颜华

编 写:潘红滇 褚全妹

编 委:杨颜华 茅可凝 李小燕 卢金梅

张 瑛 徐小飞 张晓慧 王铭源

张 彦 任 杰

序

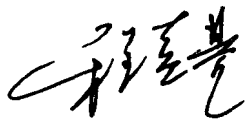
我国聋教育历经一百多年的发展,逐步建立起比较完整的教育体系,特别是改革开放以来,聋教育事业蓬勃发展,取得了长足进步。但是,我们也清醒地认识到:在现实生活中,聋人仍属于弱势群体。面对社会生活,他们的生存和立足仍旧比一般人要困难得多。很多学生从温暖的校园跨入竞争激烈的社会时,会产生很多“不适感”。这就要求我们的学校教育必须重视听障学生生存素质的培养和生存能力的提升。

三年前,得知常州聋校开展“聋校生存课程的校本化开发与实施”课题研究时,我感到很振奋。他们不仅敏锐地发现了听障学生当前的特殊需要,而且找到了一条合适的途径,即把培养学生的生存能力作为一个系列化的校本课程来开发。校本课程是聋校课程体系的一个重要组成部分,听障学生个性差异较大,更需要个性化校本课程的补充。

在校本课程的研发过程中,常州聋校的老师们立足于本校学生的发展实际,根据社会发展的要求,认真探索听障学生的生存之道,不断开发、补充、调整、完善,形成校本课程。其间,我曾多次来到常州聋校,与老师们探讨和研究课程开发过程中遇到的问题,见证了他们从简单到复杂、从不完善到比较完善的研究过程。

在我案头散发着淡淡墨香的两本书,是常州聋校老师们智慧和汗水的结晶。这两本书精心选取课程开发与实施过程中所积累的讲义、资料,经过整合汇编而成,颇具实践特色和参考价值。我相信,聋校生存课程的开发与实施,不仅能帮助听障学生适应未来生活的种种挑战,同时也能为其他特殊教育学校的校本课程建设与管理提供借鉴和启发。

捧书细读,我仿佛看到一批为聋教育事业上下求索的特教工作者的身影,真切地感受到了他们对特殊教育的热情与执着。我为他们感到骄傲。



2009年仲夏于南京清风苑

(程益基先生为江苏省特教专业委员会理事长、国家聋教育课程改革方案研制组组长)

前 言

生存能力是一个人生存和发展的关键。作为弱势群体,聋人在社会上生存比一般人艰难,在当今知识更新迅速、竞争日益激烈的社会环境里,他们面临着进一步的挑战。因此,培养和提升听障学生可持续发展的生存能力,是聋校推行素质教育的职责与使命。聋校应把目光投向听障学生的未来,以学生的生存与发展为己任,引导他们充分发挥潜能,适应时代的发展与变化。

培养与提升听障学生的生存技能,需要有针对性的系统化训练和引导。在聋校现有课程无法满足需要的情况下,最佳途径就是借助校本课程的开发加以补充,从课程建设入手,以提升听障学生的生存能力为目标,开发富有聋校特色的生存课程,为他们将来的生存与发展奠定基础。为此,我校立足于听障学生的身心特点,针对聋生在获取信息、沟通交流等方面相对薄弱的实际情况,进行了“聋校生存课程的校本化开发与实施”的课题研究,围绕独立生活、沟通交往、自我认同三大领域来建构“聋校生存课程”目标体系,开发了学会自护、自我规划、生活阅读、交往礼仪、走进社会、我是聋人等八科课程,引领听障学生掌握因听觉障碍而难以自然习得的生活知识和生存技能,主动适应现在及未来的社会生活。

积跬步以至千里。在聋校生存课程的开发与实施过程中,教师们积累了大量自编、选编或改编的教学资源。我们从中精选了部分内容,进行了反复的修改、锤炼,形成了《我是聋人》和《自我规划 走向社会》两本书。本书从聋人的生存现状出发,指导他们对未来的人生、职业和生活进行合理规划,就聋人在工作、生活中可能遇到的问题和不便提出解决方法和实用策略,帮助他们应对种种挑战,提高生存质量。

本书在编撰过程中得到了程益基先生、沈玉林先生、张宁生先生等专家、学者的精心指导,在此深表谢意!

由于时间仓促,水平有限,书中如有疏漏和不足之处,恳请广大读者及同行批评指正,以便进一步修订和完善。

编 者

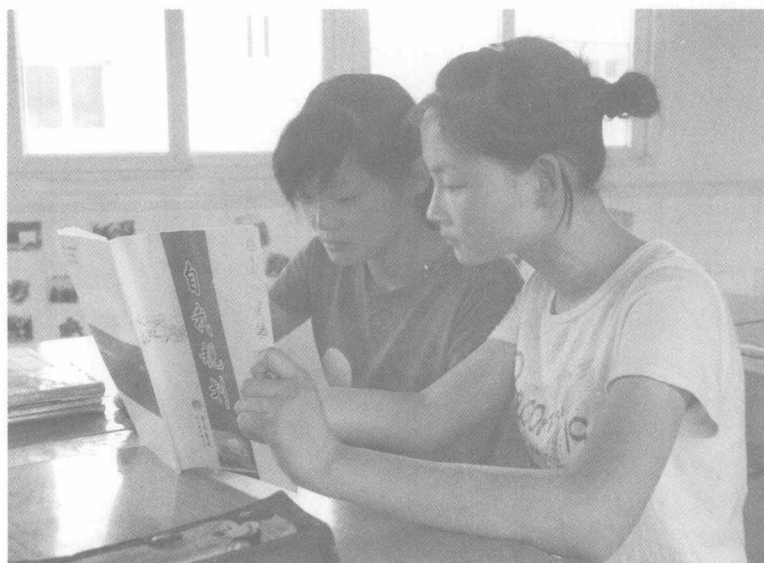
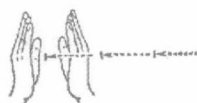
2009年6月

目 录

第一单元 自我规划	(1)
第一课 什么是自我规划	(3)
第二课 聋人如何自我规划	(8)
第二单元 升学与就业	(15)
第一课 升学、就业该如何选择	(17)
第二课 聋人升学指导	(19)
第三课 聋人的职业定位与职业发展	(23)
第四课 聋人就业指导	(27)
第五课 聋人求职技巧	(32)
第六课 聋人怎样与用人单位签订劳动合同	(37)
第七课 聋人创业指导	(40)
第三单元 走向社会	(45)
第一课 笔谈无障碍	(47)
第二课 聋人网络行	(50)
第三课 与听人融洽相处的技巧	(53)
第四课 聋人如何有效表达自己的意见	(56)
第五课 如何与社会上的聋人交往	(62)
第六课 聋人外出的安全	(65)
第七课 聋人遇险如何求救	(68)
第四单元 家庭生活	(71)
第一课 聋人的恋爱、婚姻、家庭	(73)
第二课 聋人家中的“特殊设备”	(77)
第三课 聋人怎样当父母	(80)

第四课 聋人要学会理财	(83)
第五单元 闲暇时光	(89)
第一课 做一个有情趣的聋人	(91)
第二课 阅读,为聋人打开一扇多彩的窗	(95)
第三课 聋人怎样做到终身学习	(98)
拓展阅读	(104)
参考书目	(114)

第一单元 自我规划





第一课 什么是自我规划

读一读

有一对兄弟住在 80 层楼上。有一天，他们回家发现大楼停电了。他们没有别的选择，只好背着两大包沉重的行李开始爬楼梯。到 20 楼的时候，他们觉得累了。哥哥说：“我们把包放在这里，等来电后坐电梯来拿。”于是，他们把行李留在 20 楼，他们感到轻松多了，继续有说有笑地往上爬。但好景不长，到了 40 楼，他们实在很累了。想到还只爬了一半，两人开始互相埋怨指责。他们边吵边爬，一路爬到了 60 楼。这时，他们累得连吵架的力气也没有了。弟弟对哥哥说：“我们不要吵了，爬完楼再说吧。”他们默默地继续爬楼，终于到了 80 楼！兴奋地来到家门口，兄弟俩才发现钥匙留在了 20 楼的包里……



故事告诉我们：

20 岁之前，很多人活在家人、老师的期望之下，背负很多的压力、包袱，自己也不够成熟、能力不足，难免步履不稳；

20 岁之后，很多人开始全力以赴地追求自己的梦想，就这样愉快地过了 20 年；

到了 40 岁，很多人发现青春已逝，不免产生许多遗憾和追悔，在抱怨中度过了 20 年；

到了 60 岁，很多人发现人生所剩不多，告诉自己要珍惜剩下的日子。于是，他们默默走完了自己的余年；

到了生命的尽头，很多人才发现他们所有的梦想都留在了 20 岁的青春岁月……



美国哈佛大学的爱德华·班菲德博士发现,那些成功的人往往都是有长期时间观念的人。他们在做每天、每周、每月的活动规划时,都会用长期的观点去考量。他们会规划5年、10年甚至20年的未来计划。

年轻人没有不做梦的,聋人也不例外。对职业生涯、未来生活进行规划,可以理解成“做一个关于未来的梦”,一个通过努力就可能实现的梦。自我规划就像人生的灯塔,它召唤着你、引导着你不断前行。有了它,你才知道自己将走向何方。

自我规划的内涵与意义

自我规划,是指一个人对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析 & 权衡,结合时代特点,根据自己的职业倾向,确定最佳的奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。聋人在社会上生存本来就比一般人艰难,在知识更新迅速、职业更替频繁、竞争日益激烈的社会环境下,我们更需要把目光投向未来,为自己的人生做一个完美的规划,来实现自己的梦想。

自我规划的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,达到与实现个人目标,更重要的是帮助我们真正了解自己,为自己筹划未来,拟定一生的发展方向。

第一,自我规划可以发掘自我潜能,增强个人实力。

一份行之有效的人生规划将会:

① 引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,帮助你重新对自身的价值进行定位并使其持续增值;

② 引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析;

③ 引导你树立明确的发展目标与理想;

④ 引导你评估个人目标与现实之间的差距;

⑤ 引导你设想与实际相结合的职业定位,寻找和发现新的或有潜力的职业机会;

⑥ 引导你学会如何运用科学的方法,采取可行的步骤与措施,不断增强竞争力,实现自己的职业目标与理想。

第二,自我规划可以增强发展的目的性与计划性。

人的发展要有计划、有目的,不能盲目地“撞大运”。很多时候我们的生涯受挫就是由于规划没有做好。好的计划是成功的开始,古语“凡



事预则立，不预则废”就是这个道理。

第三，自我规划可以提升应对竞争的能力。

通过自我规划，我们将确立一个相对清晰的奋斗目标，并根据这一目标从多方面去努力，在此过程中不断地调整自己的发展方向，使自我的知识、技能、经验以及身体状况能够适应职业结构及外界环境的快速变化。从知识素养、实践表现以及个人气质上和工作岗位相“契合”。这样将来走上工作岗位以后，无论是事业发展还是个人发展都更可能实现“双赢”。

自我规划的基本类型

按照时间维度进行划分，自我规划一般分为四种类型，即：“短期规划”“中期规划”“长期规划”和“人生规划”。

- “短期规划”指 2 年以内的规划。规划目的主要是确定近期目标，制订近期应完成的任务计划。
- “中期规划”指 2~5 年的规划，是最常用的一种生涯规划。
- “长期规划”指 5~10 年的规划，主要是设定较长远的目标以及为实现此目标应采取的具体措施。
- “人生规划”是整个生涯的规划，时间跨度可达 40 年左右，其规划的目的是确定整个人生的发展目标。

自我规划的流程与主要内容

要做好人生自我规划就必须按照生涯设计的流程，认真做好每个环节，具体步骤概括起来主要有以下几个方面：

● 自我评价

自我规划设计是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己，做好自我评估，包括兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。重点是要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么等问题。

● 环境评价

自我规划要充分认识与了解相关的环境，分析环境条件的特点、发展变化情况，把握环境因素的优势与限制，了解适合聋人发展的专业、行业的地位、形势以及发展趋势。



● 职业定位

一个人价值的实现,并不一定看他有多高职位以及赚多高的薪水,是否从事热门的、有“面子”的职业,重要的是看这个职业能否实现自身的价值。职业定位是自我定位和社会定位两者的统一,只有在了解自己和了解职业的基础上才能给自己做准确定位。

首先,要“知己”,即了解自己的兴趣爱好、个性特点、天赋能力、价值观、缺陷等。可以自我探索,可以请他人做评价,也可以借助心理测验等方法来充分地了解自己。

其次,要“知彼”,即了解职业:包括职业的工作内容、知识要求、技能要求、经验要求、性格要求、工作环境、工作角色等。

第三,要“知路”,即了解自己与职业要求的差距,仔细地比较自己的专业技能、综合素质与用人单位的要求、社会的需求等各方面的差距,权衡利弊得失。

● 确立目标

有了目标,便有了人生奋斗的方向。确立目标是制定人生自我规划的关键,按时间可以分为短期目标、中期目标、长期目标。

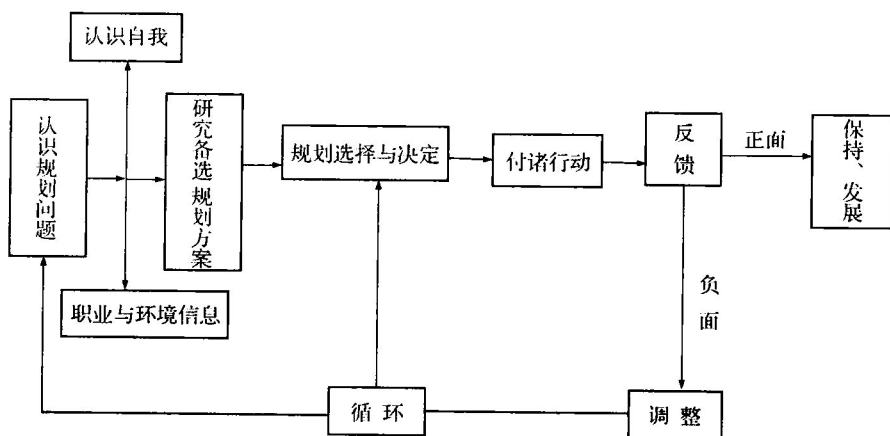
短期目标,指时间在1至2年内的目标,具体、现实、可操作,是最清楚的目标。中期目标,一般为3到5年,它比较明确的时间,可做适当的调整。长期目标,为5年以上的目标,它可能随着自身原因与外部环境的变化而变化。我们通常先制定自己的人生目标和长期目标,根据个人的经历和所处的环境制定相应的中期目标和短期目标。确立目标要符合自身的特点,建立在自身的优势之上,目标要高远但决不能好高骛远。

● 实施策略

没有行动,目标只能是一种梦想。为此,要制定实现自我规划目标的行动方案,用具体的措施来保证自我规划的实施。我们应根据自己的现实条件来制订达到目标的周详的行动方案,并一步步加以落实。



● 评估与反馈



自我规划的流程

“生涯之学，即应变之学”，自我规划的设计往往是基于特定的社会环境和条件的，而环境和条件总在变化，确定了目标也应该根据变化做出修改和更新。要记住：自我规划只是为你的前进提供一个架构，指示一个方向，它不是一成不变的，而是要在实践中去检验，看效果如何，及时发现各个环节出现的问题，找出相应对策，对规划进行调整与完善。



思考与练习

1. 自我评价是整个规划的基础，是核心环节。请你从自己的兴趣、特长、性格、学识、智商、情商、思维等方面尝试着分析一下自己。
2. 设想一下你5年以后的发展目标，并列出从现在起需要在哪些方面作出努力？



第二课 聋人如何自我规划

在沈阳市的一次大型招聘会上,毕业于某聋校的聋人小何在招聘现场转了几圈却一无所获,只好失望而归。她说自己毕业已五六年了,工作做做停停也换了六七个,一直没有合适的岗位。今天想在这里找一份自己喜欢又稳定的工作,但是用人单位对招聘人员的要求很高,自己各方面条件都不具备。



聋人就业难,原因有很多,比如,整个社会就业形势严峻,有的用人单位因担忧交流障碍而不愿聘用聋人,个别聋人高不成低不就……但归根结底,最重要的原因是聋人没有为步入社会规划好、准备好,缺乏长远目光。因此,即将步入社会的聋人毕业生应该花时间沉下心来思考自己的未来,着手进行自我规划。

自我规划似乎是个很庞大的工程,聋人学生们可能会望而生畏。其实这并不复杂,让我们从回答几个问题开始吧。

我想做什么?

无论自己是否意识到,我们内心深处都拥有一个强烈的影响外在行为的价值观。价值观决定了我们的生活态度,从而决定了我们的职业取向,也决定了我们的生活方式,又最终决定了我们的人生幸福感。比如,如果你认为亲情很重要,那么总是加班的工作会让你痛苦;如果你认为贡献很重要,那么太清闲的工作会让你难以忍受。

你知道自己最重要的价值观是什么吗?大多数人都会感到很难清楚地描述出来。这是因为一个人的价值观深藏在潜意识当中,需要借助一定的方法才能让它越来越清晰。



问题法

1. 当你没有任何压力的时候,你最想做什么?
2. 在你去世的时候,你最高兴自己做成了什么事情?
3. 做什么样的事情会让你感到内心很充实?
4. 你是否经常想有一天你会成为一个什么样的人? 会从事什么职业?
5. 生活中有什么事情会让你痛苦?
6. 什么样的工作能让你充满激情?

通过回答这些问题,相信你会对自己的价值观有一个初步的认识。

魔术箱法

这种方法是把魔术箱想象为一个可大可小、伸缩自如的箱子,它装着许多人们想要的各种各样的东西,包括肉眼看得见和看不见的。然后,向自己询问一些问题,比如,你想从魔术箱中拿出什么送给最好的朋友? 你最想要的和最不想要的东西分别是什么? 其目的是认真回顾和思考自己所珍视和痛恨的东西,从而进一步形成正确、合理的价值观。

价值排队法

价值排队法是指在自己认为有价值的多种事物中,依次挑出最有价值的、次有价值的和价值较小的,然后排序,确定什么是自己最看重的价值观。

通过上述各种方法,可以测出自己的价值取向属于哪种类型,从而得出“我想做什么”的结论。当然,在现实生活中,一个人的价值观有可能不纯粹地属于哪一种,而是多种类型的复合体。我们不妨结合上面所提供的方法,再通过不断实践,让自己越来越清楚人生中最重要价值和目标。

我能做什么?

现在,我们已经能够用简单的句子表达出自己的人生价值和人生目标了。这时,就需要对自己和所处环境进行一个全面的分析,把握自我,进行合理定位。

SWOT 法是一种常用的分析方法,相对较为简单易行,适合聋人使用。S 代表 strength(优势),W 代表 weakness(弱势),O 代表 opportunity(机会),T 代表 threat(威胁)。其中,S、W 是内部因素,O、T 是外部