

2009黑龙江版

SHENGYAGUIHUA YU
GAOKAOTIANBAOZHUYUAN
ZHINAN

生涯规划与 高考填报志愿 指南

- 近五年录取分数线及招生人数
- 为各类考生推荐填报志愿方案
- 高校270个专业详细解读
- 职业生涯规划与准备
- 就业形势与留学分析

主 编◎王少梅

陈树一

温亚林

顾 问◎刘 毅

黑龙江教育出版社

生涯规划与 高考填报志愿指南

(2009 黑龙江版)

主 编:王少梅 陈树一 温亚林
副主编:李 昶 董庆华 刘国岩
编 委:李 丽 焦 阳 马 宁
顾 问:刘 毅

近五年各高校录取分数线及招生人数
为我省各类考生推荐填报志愿方案
近三年各高校专业录取分数线
高校 270 个专业详细解读
就业形势与留学分析
职业生涯规划与准备
考前准备与估分
报考综合资讯

黑龙江教育出版社
2009 年 3 月

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划与高考填报志愿指南 / 王少梅, 陈树一, 温亚林主编. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2009. 3
ISBN 978 - 7 - 5316 - 5310 - 3

I. 生… II. ①王…②陈…③温… III. ①中学生—职业
选择②高等学校—招生—简介—中国 IV. G637.3 G647.32

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 041826 号

生涯规划与高考填报志愿指南

SHENGYA GUIHUA YU GAKAO TIANBAO ZHIYUAN ZHINAN

主编 王少梅 陈树一 温亚林

责任编辑 徐永进

封面设计 王 刚

责任校对 姚虹云

出版发行 黑龙江教育出版社

(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

发行热线 0451 - 88654000 82534665

印 刷 哈尔滨太平洋彩印有限公司

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 19

字 数 427 千

版 次 2009 年 4 月第 1 版

印 次 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5316 - 5310 - 3

定 价 35.00 元



哈尔滨报达教育

—— 一对一辅导专家，快速提高各科文化课成绩 ——

学校简介：

哈尔滨报达教育隶属于报达商务学院，不仅拥有报业集团强大的品牌背景作为依托，更有着具备多方面优势资源的有利条件。作为省内唯一所公办性质的辅导学校，我们拥有完备的硬件设施，雄厚的师资力量、鲜明的教学特点和著名的心理辅导团队。

报达教育自成立以来一直本着正规、专业的办学理念，结合最先进的教学思想，以服务学生，服务家长，服务社会为己任，力争打造哈尔滨辅导机构第一品牌。

近年来，面对社会经济的发展，涌现出了许多新的教育问题，如学生长年补课，成绩提高缓慢；成绩提高后，后劲不足；补课停止，迅速滑坡；孩子厌学情绪高涨，对家长抵触情绪强烈；孩子成绩情绪化等。为此，学校无奈，家长无助。报达教育正是在此背景下应运而生，通过专业化和个性化辅导，改变学生思维误区，提高学习成绩。

报达教育以哈尔滨报业集团为依托，特邀曾任省内中、高考命题教研员，中、高考阅卷教师，重点校一线把关教师，资深专职教师，携手国家高级心理咨询专家组，强力推出“四助一”全程针对性辅导。专职专家全程介入学生培养计划，量身制定课程方案；心理咨询顾问运用心理学前沿技术有效激发学生内动力，排除外界干扰，改善亲子关系，疏导青春期心理；专职教师针对性辅导，班主任全程跟踪指导给孩子最适合的教育。报达文化学校秉承“对学生负责，让家长满意”的原则，在学员学期期满后，将继续实行不定期跟踪服务和跟踪教育，不断完善后续服务机制。



专家定案团



一对一教学



心理辅导课



班主任陪读

一对一四步骤快速提分

第一步：由资深教学专家组成的定案团根据学生特点量身制定学习方案；

第二步：教学经验丰富的任课教师根据学习方案一对一授课；

第三步：著名心理专家为学生做一对一心理辅导，帮助学生端正学习态度、合理处理人际关系等；

第四步：专职班主任全程跟踪学生学习情况，做好辅助工作，随时与家长保持联系让家长了解孩子的学习进展情况。

高考冲刺辅导班火热报名中！

签约辅导，成绩提高有保障！

招生对象：普通类——高中各年级学生。

艺、体类——高中艺术特长生、体育特长生。

报名手续：需携带身份证的复印件。交纳两寸报名照两张，同时须缴纳学费。

报名时间：随到随学，限额招生，招满为止。

另：外地学生提供住宿。

免费试听 效果作证

报达教育辅导机构针对艺术生文化课的特点，开设了高考艺术专项学习班：

授课特点：学生采取全日制授课，根据艺术生的特点进行三轮的特色教学，

第一轮：以基础为主进行线式教学，使学生把高考的基础知识在短期内系统扎实的掌握，配合基础技巧练习。

第二轮：进行综合题讲解，配合专项类型题，反复练习类型题，使学生更好的掌握高考知识点。

第三轮：综合串讲，透析考题规律，进行考前心理疏导和考场技巧讲解，冲刺高考。

学校承诺：为了保证艺术生能够顺利的通过高考，进入理想的院校，学校郑重承诺，凡是签约的学生保证达到统考本科段，达不到的退还学费。

授课形式：1对1授课 / 小班授课（5人）

学校地址：道里区前进路85号

免费试听 咨询热线：87098515 87098519

生涯规划网(www.syghw.com)介绍

生涯规划网旨在帮助个人在生涯规划方法上提供帮助的公益事业网站。重点针对中学生文理科选择、了解大学、了解专业、高考填报志愿技巧指导、留学分析、就业状况等方面提供理论方法与实践指导,同时对大学生及在职人士的职业生涯发展也提供了相应的帮助。每年在高考前后将聘请职业规划专家及高考填报志愿专家进行大型公益讲座,在许多大学也进行大学生职业生涯规划等公益讲座。

主要工具介绍:

CareerSky 高中生升学指导专家系统(CS):是专门为协助高中生进行志愿选择而开发的产品,它用于解决高中生普遍存在的,不知如何填报最适合自己的专业和学校,以及如何定位将来可能从事的职业这一难题而设计的。本产品自2004年研发出,至今为止已有31个城市、30多万名高中生进行了测试,满意度高达87%以上,是新浪、搜狐、tom在线、山东教育电视台《考试》栏目、中青在线等知名媒体的指定产品。

丰富的系统内容:对学习方式、专业填报、未来工作中潜在优势、不足的澄清,并基于此推荐;10个最适合的专业,100个专业的匹配度排行榜,以及专业的详细介绍;5个最适合的学校,以及学校的重要信息;10个最适合的未来职业,100个职业的匹配度排行榜,以及职业的详尽内容。

全面的系统指导:

文理分科倾向分析,学校和专业应该如何优先选择的分析,各学校前三年在本地区的招生分数,本地区的招生分数线,各学校分专业的分数线。

突出的系统特点:

信息全:整合了全国包括“211工程”重点大学、部属院校及独立学院等近1000所普通高校和近600多个专业的详细介绍及最近3年的分地区、分专业的分数线信息。此外,还集成中国最大的职业信息库,内含近千个职业详细信息。

针对性强:通过测试分析,科学的针对该生身心特点及客观分数,匹配、推荐给考生最适合他本人的专业、学校及职业,并且每项内容都有详细介绍及建议。

操作简单,售后满意:无论是测试流程还是报告解读,系统都采用了最符合学生年龄特点的词语及角度来提供,操作过程十分简单方便。此外,从学生反馈统计,系统售后服务也是得到了近百分百的满意度。无论学生以何种方式完成测试(纸笔或网络)都可以随时在网络上看到自己的报告,还可以被赠送查看更多相关专业、学校、分数信息及一次修改预估分数的机会,有任何疑问者都可以通过网络或电话联系专家得到解决。

编 委 会

- 主 编:**王少梅 哈尔滨师范大学招生办公室
陈树一 黑龙江东方学院招生办公室
温亚林 黑龙江工程学院招生就业处
- 副主编:**李 昶 大庆医学高等专科学校招生就业项目部
董庆华 哈尔滨工业大学华德应用技术学院招生办
刘国岩 浙江工业大学之江学院经贸系
- 编 委:**李 丽 哈尔滨理工大学管理学院职业规划中心
焦 阳 东北农业大学成栋学院学生工作部
马 宁 哈尔滨市职工医学院实习就业指导办公室
- 顾 问:**刘毅,博士,全球职业规划师,哈尔滨理工大学副教授,哈尔滨讲坛客座教授,省内十几所重点中学特聘的职业生涯规划暨高考填报志愿指导教师

前 言

莘莘学子及家长们即将迎来一年一度的高考,高考志愿填报是家长和考生们非常关注的环节,如何做到高考志愿填报得科学有效,本书编委会依据多年招生与就业的工作经验,提出高中生应在先做好学生个人生涯规划基础上,结合科学的高考志愿填报技巧和方法,才能取得理想的录取结果。

什么是职业生涯规划?该理论能否指导学生科学地填报志愿?本书从指导高中生认识自我的兴趣、能力、性格等生涯规划理论入手,并依据这些理论帮助学生选择适合自己的职业方向和专业,避免了往年有许多学生考上了大学才知道自己根本不喜欢所录取的专业而导致厌学心理的产生。在大学生就业压力逐渐加大的背景下,做好个人生涯规划能够为个人一生的职业发展奠定良好的基础。

选择什么样的大学?选择什么样的专业?有什么最新的高考录取政策及资讯?如何填报志愿?历年高考分数线和招生人数是多少?各高校专业录取分数线是多少?什么样的专业好就业?是否应该留学,去哪些国家好?对于参加高考的考生及其家长,这些都是最困惑的问题。本书针对考生对于这些问题的需求,进行了全方位的阐述。

本书收录了全国高校11大专业门类300余个传统专业,收集了近几年高校开设不久的43个新专业,进行了包含专业培养目标和主要课程设置的详细介绍,这样可以避免考生因不理解专业名称而影响报考自己理想的专业,并收录了教育部公布的全国高校重点学科的高校名单。

本文还汇编了部分批次近五年来全国各高校在黑龙江省招生的最低录取分数线及招生人数;相关院校的概念及各类名单;本科提前批,本科一批、二批院校的各专业分数等。

本书针对各类考生填报志愿给出了不同的推荐方案,希望考生都能考上自己理想的院校,还为考生的考前准备事项及估分技巧给出了建议。

本书的编写得到了哈尔滨师范大学、东北农业大学、哈尔滨理工大学、黑龙江工程学院、黑龙江东方学院、哈尔滨工业大学华德应用技术学院、大庆医学高等专科学校、浙江工业大学等院校的有关专家悉心指导。在此一并表示感谢,由于水平有限,本书差错在所难免,欢迎广大读者提出批评和建议。

编 者
2009年4月

目 录

第一部分 中学生职业生涯规划	(1)
一、生涯规划与人生发展	(2)
1. 生涯规划似乎没有可感知性	(3)
2. 生涯规划被很多人认为是一成不变的规划	(3)
3. 生涯规划似乎是“有野心人”的必需品	(3)
二、兴趣探索	(4)
1. 兴趣的概念与作用	(4)
2. 职业兴趣与类型	(5)
3. 兴趣类型与专业的匹配	(6)
4. 兴趣与学科的关系	(8)
5. 霍兰德职业类型理论及测试	(9)
三、能力探索	(15)
1. 能力的含义	(15)
2. 能力与知识、技能的关系	(15)
3. 能力的分类	(16)
4. 能力与职业吻合的原则	(16)
5. 职业能力倾向测验	(17)
四、性格与择业	(19)
1. 性格概述	(19)
2. 性格与职业匹配	(21)
第二部分 高校资讯及专业介绍	(23)
一、高校资讯	(23)
1. “985 工程”院校、“211 工程”院校的由来与名单	(23)
2. 自主招生院校政策与院校名单	(25)
3. 独立学院概念及特征	(26)
4. 省内院校与省属院校的区别	(26)
5. 关于国防生	(26)
二、全国高校学科专业详解(共 270 个)	(27)
1. 学科门类:哲学	(27)
2. 学科门类:经济学	(28)
3. 学科门类:法学	(29)

4. 学科门类:教育学	(32)
5. 学科门类:历史学	(34)
6. 学科门类:文学	(36)
7. 学科门类:理学	(45)
8. 学科门类:工学	(54)
9. 学科门类:农学	(75)
10. 学科门类:医学	(80)
11. 学科门类:管理学	(86)
三、高校 43 个新专业介绍及选择的注意事项	(92)
1. 选择新专业不要贪“时髦”	(92)
2. 要考察新专业的师资力量	(92)
3. 分析新专业就业趋势	(92)
4. 慎重权衡新专业与院校关系	(92)
四、全国高等学校重点学科名录	(106)
第三部分 就业与留学	(118)
一、当前大学生就业形势与展望	(118)
二、教育部直属高校就业状况	(118)
三、黑龙江省高校毕业生目前就业现状	(118)
四、未来几年什么专业就业形势比较好	(119)
五、未来几年我国这些人才最紧缺	(121)
六、留学资讯	(123)
1. 高中毕业生出国留学注意事项	(123)
2. 高中生直接出国留学的优势和劣势	(123)
七、英语国家的各国留学比较	(124)
八、非英语国家各国留学比较	(125)
第四部分 备战高考与估分	(126)
一、考前各项准备工作	(126)
1. 学习及考试	(126)
2. 日常生活	(127)
3. 心理调整	(127)
4. 饮食和营养	(128)
5. 家长注意事项	(129)
二、估分的原则与方法	(129)
第五部分 填报志愿指南	(130)
一、报考资格注意事项	(130)
二、各类分数线的概念	(131)
1. 重点线和本科线	(131)

2. 最低录取分数线·····	(131)
3. 学校调档线·····	(131)
三、录取环节的政策·····	(132)
1. 近年来的录取政策体制·····	(132)
2. 所有录取是否都是通过网上进行·····	(132)
3. 各批次录取在时间上是否有交叉现象·····	(132)
4. 录取工作一定是按照预定的录取时间安排吗·····	(132)
5. 定向就业招生和非定向招生录取时有何区别·····	(132)
6. 上线考生是否一定被录取·····	(132)
7. 院校怎样保证录取公平公正·····	(133)
8. 是否考虑部分高校降分录取的因素·····	(133)
9. 艺术院校的录取原则·····	(133)
10. 对有加分的考生录取原则·····	(133)
四、考生选择高校的各类问题·····	(133)
1. 各批次包含的院校类型·····	(133)
2. 各类院校特点介绍·····	(134)
3. 少数民族预科生的概念·····	(134)
4. 选择学校与专业的兼顾原则·····	(134)
5. 报考民办本科的注意事项·····	(136)
6. 报考高职专科的原则·····	(136)
7. 各学校保证贫困生上学的措施·····	(137)
五、考生选择专业的各类问题·····	(137)
1. 选报理想专业的基本原则·····	(137)
2. 高校志愿级差与专业级差·····	(137)
3. 专业及院校的“冷”与“热”·····	(138)
4. 避免出现大家扎堆报考相同专业、院校的方法·····	(138)
5. 在考虑按大类招生的院系时的注意事项·····	(138)
六、填报志愿注意事项·····	(138)
1. 填报志愿是否可由他人代替的要求·····	(138)
2. 志愿没有报好的考生补报机会·····	(138)
3. 避免对专业和院校望名生义、心存偏见地填报志愿·····	(139)
4. 填报志愿时家长和考生沟通方法·····	(139)
5. 填报志愿的步骤建议·····	(139)
6. 克服考生不良报考心态的原则·····	(140)
7. 重点分数线上考生填报志愿的推荐方案·····	(140)
8. 重点分数线下二批分数线上考生填报志愿的推荐方案·····	(142)
9. 二批分数线下考生填报志愿的推荐方案·····	(143)

10. 高职专科分数线上考生的推荐方案	(144)
七、高校录取大小年现象	(144)
八、选择复读的原则	(145)
九、先考上中国大学再考虑转到国外继续深造的建议	(145)
第六部分 分数线汇编	(146)
一、近十年间高考本省录取分数段统计表	(146)
二、提前录取本科分数线及招生人数(2005 年—2008 年)	(147)
三、本科一批录取分数线及招生人数(2004 年—2008 年)	(152)
四、本科二批录取分数线及招生人数(2004 年—2008 年)	(159)
五、本科二批中外合作办学院校及招生人数(2005 年—2008 年)	(176)
六、本科三批录取分数线及招生人数(2005 年—2008 年)	(177)
七、艺术院校本科各批次录取分数线(2008 年)	(185)
八、体育院校本科录取分数线(2007 年—2008 年)	(188)
九、省内少数民族预科院校录取分数线(2007 年—2008 年)	(189)
十、提前录取高职(专科)院校录取分数线(2005 年—2008 年)	(190)
十一、高职(专科)录取分数线及招生人数(2006 年—2008 年)	(191)
十二、提前批、一、二批院校各专业分数线(2006 年—2008 年)	(207)
1. 理工类本科提前批次专业分数线	(207)
2. 理工类本科第一批次专业分数线	(209)
3. 理工类本科第二批次专业分数线	(237)
4. 文史类本科提前批次专业分数线	(270)
5. 文史类本科第一批次专业分数线	(271)
6. 文史类本科第二批次专业分数线	(278)
附录一 全国民办普通高等院校名单	(290)
附录二 教育部直属高校试办的独立学院名单	(292)

第一部分 中学生职业生涯规划

导入案例:

究竟是什么原因使同济大四学生退学复读考北大

2005年,山东省德州市齐河县的陈卫杰(化名)以669分的成绩成为当地的理科“高考状元”,并考入同济大学电信学院。出人意料的是,2008年国庆节后,陈卫杰却回到齐河县一所高考复读学校复读。

争论焦点一:是什么原因导致其退学?

据当地媒体报道,陈卫杰再次参加高考的目标是北大或港校。对于记者提出的“为什么要从同济退学并选择复读”这个问题,陈卫杰的回答是:“大学生涯是人一生的烙印,上了大学后才感觉到,只有是清华、北大毕业的,说出来感觉才会不一样。”

媒体报道中提到,陈卫杰对自己所学的专业不感兴趣,只是因为自动化专业热门、工作好找才选择了报考,以至于他考上大学后产生了厌学心理。

据说该生在选择志愿时,是家长和老师帮助确定的专业,没有根据学生本人的特点和意愿。目前,我国的高中生报考志愿大多是由家长包办,而绝大多数家长对各类专业也不甚了解,使得学生对所选择专业也知之甚少。据某高校调查显示,仅有3.4%的学生在入学前对所报专业有所了解,近两成大学生对就读学校不满意,近五成大学生认为所学专业不理想,三成学生对本专业学习热情不高。这充分说明学生在高考填报志愿时不了解所选择的大学和专业,会在大学期间或多或少地产生厌学心理,影响学生的职业发展,因此可以说,陈卫杰事件表明,若从中学时代开始接受职业生涯规划教育,也许会减少类似事件的发生。

争论焦点二:职业生涯规划有多重要?

多数高中生普遍自我目标缺失,他们在高考前学习的唯一目的就是上大学,学习是为了父母、为了老师,唯独没有考虑自己的个体需要,对自我兴趣、个性、价值观了解不够。其次,高中生的自我职业发展期望值过高。多数学生在填报志愿时,关注更多的是未来薪金和福利待遇问题,没有把个人发展空间或者未来的发展前景放在首要位置。再者,长期以来一些学校工作主要围绕学科考试进行,很少关注学生职业生涯辅导。

不能否认,退学考取北大或清华等名校是众多学生的理想。但是,由于诸多不确定因素会增加复读的风险,像陈卫杰这样采取退学复读的办法来考取名校的做法并不可取。还有更值得深思的是“用四年的时间换取重考北大是否值得”这个问题。笔者所在的大学也存在类似的问题,有些学生入学后觉得学校不够好,为其学习生活带来了负面影响。对待这样想重读的而又消极厌学的学生,我们就会对他讲,复读重考会给学生及家人带来巨大的精神压力和生活负担,而且从每年考取清华和北大等名校研究生的多数考生并非来自于清华、北大这一事实来看,在校期间努力学习,考取清华、北大、哈工大等院校的研究生也是一条读名校的途径。因此,实现读名校的愿望不应该仅仅停留在高考时考取名校这个层面上。

看来,从中学时代到大学时代甚至毕业后,经常进行职业生涯规划教育是有必要的。

在人生旅程中,我们需要目标和志向,可是如果不清楚自己的起点在哪里,不清楚自己真正的需求在哪里,目标的树立和实现的过程就会走很多弯路,中学时代若不开端思考自己的未来,陈卫杰生涯规划不理想的例子可能会重演,甚至一辈子都实现不了自己的理想。大千世界,我们每个人都是千姿百态的个体,都有各自的优势与不足。也许你看见数字就头疼,却能写出优美的散文;也许你不善交谈,却能把事情做得井然有序;也许你不在乎辛苦忙碌,却特别盼望取得出人头地的成就,或与此相反,不在乎位置有多高、钱财有多少,却特别珍惜自由休闲的时间……

只有认识了自己,才能脚踏实地地生活。人生的选择千种万种,做我所爱、做我所想、做我所适、做我所能、做我所重、做我所需,才是理想生活的原则,做着自己不喜欢的事情,做着自己不适合的事情,想做的事情完全超出了自己的能力范围,对自己所做的事情觉察不到有多少价值,这样的生活,难道不是最失败的生活吗?

跳舞的猴子

在集市上,有个人牵着一只会跳舞的猴子,吸引了众人的目光。大家都对猴子灵活的舞姿赞不绝口,纷纷投下钱币。另一个人牵着一匹骆驼,看到这个情景十分羡慕。于是,他要自己的骆驼也去跳舞。骆驼说:“我连走路的姿势都很难看,哪里还能跳舞呢?集市不是属于我的地方,在沙漠中才能显出我的可贵。”

我们设想一下,如果骆驼因为羡慕猴子在集市上的风光,也去跳舞的话,滑稽丑陋的舞姿只会羞辱自己。在我们的人生当中,自知之明同样是非常重要的,它使我们能够清晰地给自己定位,寻找适合自己的天空。

一、生涯规划与人生发展

所谓个人职业生涯规划(Career Planning),是指个人根据对自身的主观因素和客观环境的分析、总结和测定,确立自己的职业生涯发展目标,选择实现这一目标的职业,制订相应的工作、培训和教育计划,并按照一定的时间安排,采取必要的行动实现职业生涯目标的过程。

职业生涯包括一个人从学习开始到职业劳动,最后结束这一生的职业工作所经历的过程。因此说,一个人应该从其学生时代就进行职业生涯规划,在西方发达国家小学就有完善的职业生涯规划教育体系。

人的一生主要是在工作生活中度过的,职业生涯的成败对人的一生有着重要的影响。现代人已经不再仅仅把职业作为谋生的手段而试图依托一定的职业来实现自己美好的人生理想。职业生涯规划是个人职业生涯成功的战略指南。职业生涯规划为人生事业成功提供了科学的指导与基本的操作方法,因而对个人的职业生涯发展具有重要的意义和作用。

一个人要成功,他首先必须对生活乃至人生有一个清晰的目标和前进的路径。可以肯定地说,在人生舞台上能够占有一席之地的人,都要经过一番艰苦的努力、磨炼和经营。其中重要的是:他们对自己的人生发展方向有着清晰的认识和规划。有了目标,沿着规划好的路径脚踏实地地前进,才能最终到达成功的终点。而怎样设定人生目标,如何通过努力达到目标,这就需要对自己的生涯作出规划。因此,生涯规划不是可有可无的,它对于任何人都具有重要的意义。

然而,有的人却会反问:规划真的有那么大的魅力吗?规划在多大程度上可以左右、甚

至决定我们的一生呢？我们当中的很多人的确存在这样的想法。“车到山前必有路”、“柳暗花明又一村”的情景比比皆是，“规划不如变化快”、“规划不如总结”的想法在很多人头脑中回响着。甚至有的人认为：生涯如此漫长，规划是可能的吗？其实呢，这些人对于生涯规划还存在着相当大的误解，主要原因在以下几点。

1. 生涯规划似乎没有可感知性

有人说：“从小到大，我从来不知道什么叫生涯，不做生涯规划日子也过得不错啊？为什么要读这些生涯规划的内容？为什么要谈生涯规划呢？”事实上，虽然他不知道生涯的定义，但是他从小到大的成长过程就是在经历生涯；虽然他不做生涯规划，但他在平时的学习生活中，肯定也会制定一些目标。这有点类似于苏轼的那句诗“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。虽然你觉得日子过得不错，但你是否有感到彷徨迷茫的时候，你是否为生活动力不足而苦恼，你是否想使自己更加成功、更上一层楼呢？如果你有过这些想法，那你仍需要生涯规划。生涯规划来源于人们平凡的生活，是对生活中智慧的总结和升华，但当它一旦形成理论之后，就站在了更高的层次和角度上来指导人们的生活和人生。形成生涯规划的意识、掌握生涯规划的方法，并不影响你继续过着开心的生活，只是让你更积极地对待人生，更好地在自己的人生道路上发挥主观能动性，让你获得质量更高的生活。

2. 生涯规划被很多人认为是一成不变的规划

有人说：“船到桥头自然直。这世界变化太快，生涯规划只是一时的流行，很多事情既然无法预测，生涯是不确定的，那么再规划也是枉然。”要知道，生涯规划不是在谈一加一等于二，5 年做助理、10 年做经理、15 年做副总、20 年做总裁的历程。生涯规划是脚踏现在、放眼未来、了解未来的趋势动态，结合自己的长处，寻求生命中可能适合自己的道路，而且规划是根据情形的变化不断调整修正的过程。在复杂多变的世界，走一步算一步的心态固然可以让自己心安，但如果能加上自己积极的态度，跟上时代国际化的脚步，对自己则是最佳的保障。

3. 生涯规划似乎是“有野心人”的必需品

有人认为：“我完全不需要生涯规划，生涯规划是属于想成功的人，我只想平凡过一生，用不着规划。”这种想法就更加错了。生涯规划的方法有很多，规划的目的也不是设法让每个人当某某企业的董事长或总经理，而是让人们找到适合自己的舞台，尽情尽兴地演出。所以不分男女老少，小至凡夫俗子，大至商界名流、政界领袖，甚至是家庭主妇、在校学生等，都可以规划自己的生活。因此，你的生涯规划可以帮助你实现当一名作家的理想，或是一个艺术家，抑或是一个导游……任何你感兴趣的目标都可以成为你规划的方向。

职业生涯规划就是通过规划的手段来找到适合自己的职业的过程。找到适合自己的职业是职业规划的核心标志，中学生要学会如何找到自己适合的职业，然后有计划地选择相应的大学和专业，实现自己的整个人生规划，“适合”的简单判断就是“人一职匹配”，这其中存在以下三个要素。

一是“人”，本书中指中学生自身，由性格、理想、价值观、道德等内在因素和专业、知识、经验、技能等外在因素所组成。

二是“职”，职就是专业、行业、职业、企业等外在因素。

三是“匹配”，匹配就是人、职互动的和谐适应。

下面就通过对中学生的兴趣、能力、性格等要素分析如何做到人职匹配,实现自己的人生目标。

二、兴趣探索

个人职业生涯规划与其兴趣、能力与性格方面的因素密切相关。既要从兴趣和性格方面了解自己,又要从能力等方面客观评价自己,扬长避短,不断地朝着更高的目标发展,才能成为社会所需要的优秀人才。

1. 兴趣的概念与作用

兴趣——事业成功的源泉。这是一项针对1 500名哈佛商学院毕业生的研究,追踪他们从1960年到1980年的事业发展。这些毕业生在一开始就被分成两组,第一组的人说想先赚钱,然后才能做自己想做的事;第二组的人则先追求他们真正的兴趣,认为以后财源会滚滚而来。其中,想先赚钱的第一组占83%,1 245人;甘愿冒风险的第二组占17%,255人。20年后,两组共有101名百万富翁,1人属于第一组,100人属于第二组。如果是你,你将决定要走哪条路?

一个人只有对自己从事的活动产生十分浓厚的兴趣和热爱的感情时,才能主动地、积极地、创造性地去工作,最终取得成功。著名物理学家丁肇中教授说过:“任何科学研究最重要的是要对自己所从事的工作有‘兴趣’,比如物理实验,因为我有兴趣,我可以守在实验室里、守在仪器旁,去钻研、去探索。”

我国著名的戏剧学家曹禺在11岁时就对戏曲、电影等产生了兴趣,经常去看“文明戏”、京剧与电影。他升入天津南开中学后,成为南开新话剧团的演员。虽然他父亲希望他学医,成为一名优秀的医生,但他的兴趣却在戏剧创作上。中学毕业后曹禺进入清华大学学习西方语言和文学,在大学经常从事长篇小说和剧本的创作。在大学最后一年,他写出了著名的剧本《雷雨》,最后成为我国著名戏剧家。

这就是说,一个人只有对某项事物感兴趣,他才会产生从事该项活动的动力。兴趣越浓,从事该项活动的愿望也就越迫切,产生的动力也就越大。进一步讲,一个人只要对某事物产生了强烈的兴趣,就会不怕挫折和失败,并从挫折中总结经验与教训,坚持不懈地努力工作,直至最终取得成功。

说来说去,什么是兴趣呢?

兴趣是你力求认识、掌握某种事物,并经常参与该种活动的心理倾向。或者说,兴趣是你积极探究某种事物的认识倾向。你对某种职业感兴趣,就会对该种职业活动表现出肯定的态度,并积极思考、探索 and 追求。

具体来说,兴趣对个人职业生涯的影响主要表现在以下三个方面:

(1)兴趣是个人职业生涯选择的重要依据。正像你在日常生活中喜欢从事自己感兴趣的的活动一样,具有一定兴趣类型的你更倾向于寻找与此有关的职业(类型),特别是在外界环境限制较小时,你更倾向于选择自己感兴趣的职业。因此,对你的兴趣或兴趣类型有了正确的评估后,就可以预测或帮助你的职业生涯选择。

(2)兴趣可以增强你的职业生涯适应性。因为兴趣可以通过工作动机促进你能力的发挥,兴趣和能力的合理结合会大大提高工作效率。曾有人进行过研究:如果你从事自己感兴趣的职业,则能发挥你全部才能的80%~90%,而且长时间保持高效率而不感到疲劳;若对

所从事工作没有兴趣,只能发挥你全部才能的 20% ~30%。

(3)由兴趣的本质性质所决定。兴趣影响你的工作满意感和稳定性,在某些情况下(如不考虑经济因素)甚至会起决定性作用。一般来说,从事自己不感兴趣的职业很难让你感到满意,并由此导致工作的不稳定。

2. 职业兴趣与类型

职业兴趣是诸多兴趣中的一种,不同兴趣的人对不同的职业产生的心理倾向具有较大的差异性。对于同一职业有的人热烈地向往、积极地追求,有的人却无动于衷,有的人甚至感到厌倦。一个人的职业兴趣在寻求专业或职业的过程中起着至关重要的作用。任何一个人必须清楚地认识自己的职业兴趣,才能选择合适的职业。为了解决这一问题,很多教育和心理学研究者,根据职业的性质和人们的兴趣特点划分出职业兴趣类型。这里介绍一种专家根据工作需求对职业兴趣进行的分类:

- (1)出于社会和行业的需要去确定自己的职业,并为此努力,使自己趋近需要。
- (2)完全按照自己的兴趣出发,将自己的兴趣发挥到极致,以超越他人。
- (3)做自己最容易成功的事,虽然未必快乐,但可让自己过上幸福的生活。
- (4)相信自己的直觉,顺其自然。

其实除去第四类人,前三类人都是了解自己兴趣并付出努力的人,这样的人基本上可以快乐地过着中上等的生活。但是,假如你能了解做哪一种工作最能得到肯定和赞扬(即自己的天分),再付出努力,那么你必将成为我们所讲的各行各业排名最前的人士了。

一个人如果能根据自己的爱好去选择职业,他的主动性将会得到充分发挥。即使十分疲倦和辛劳,也总是兴致勃勃、心情愉快;即使困难重重也决不灰心丧气,而且能想尽办法、百折不挠地去克服它,甚至废寝忘食、如醉如痴。

爱迪生就是个很好的例子。他几乎每天都在实验室里辛苦工作十几个小时,在那里吃饭、睡觉,但丝毫不以为苦,他一生中从未间断过一天工作。他宣称:“我每天其乐无穷。”难怪他会成功。

不同的职业兴趣对应的职业类型:

- (1)愿与事物打交道。

这类人喜欢同事物打交道,而不喜欢与人打交道。相应的职业如制图、勘测工作和技术工作、建筑、机器制造、出纳、会计等。

- (2)愿与人接触。

这类人喜欢与人交往,对销售、采访、传递信息一类的活动感兴趣。相应的职业如记者、推销员、服务员、教师、行政管理人员、外交联络员等。

- (3)愿干有规律的工作。

这类人喜欢常规的、有规则的活动,习惯于在预先安排好的程序下工作。相应的职业如邮件分类、图书管理、档案管理、办公室工作、打字、统计等。

- (4)喜欢从事社会福利和助人工作。

这类人乐意帮助人,他们试图改善他人的状况,帮助他人排忧解难。相应的职业如律师、咨询人员、科技推广人员、医生、护士等。

- (5)愿做领导和组织工作。

这类人喜欢掌管一些事情,希望受到众人尊敬和获得声望,他们在企事业单位中起着重

要的作用。相应的职位是各级各类组织的领导管理者,如行政人员、企业管理干部、学校领导和辅导员等。

(6) 喜欢研究人和行为。

这类人对人的行为举止和心理状态感兴趣,喜欢谈论人的问题。相应的职业大都是研究人、管理人的工作,如心理学、政治学、人类学、人事管理、思想政治教育等研究工作以及教育、行为管理工作。

(7) 喜欢从事科学技术事业。

这类人对分析的、推理的、测试的活动感兴趣,长于理论分析,喜欢独立地解决问题,也喜欢通过实验做出新发现。相应的职业如生物学、化学、工程学、物理学、地质学等研究工作。

(8) 喜欢抽象的和创造性的工作。

这类人对需要想象力和创造力的工作感兴趣,大都喜欢独立的工作,对自己的学识和才能颇为自信,乐于面对周围的世界。相应的职业大都是科学研究工作和实验室工作,如社会调查、经济分析、各类科学研究工作、化验、新产品开发等。

(9) 喜欢操作机器的技术工作。

这类人对运用一定技术、操作各类机械、制造新产品或完成其他任务感兴趣。他们喜欢使用工具,特别是喜欢大型的、马力强的先进机器,喜欢具体的东西。相应的职业如飞行员、驾驶员、机械制造、建筑、石油、煤炭开采等。

(10) 喜欢具体的工作。

这类人希望能很快看到自己的劳动成果,喜欢从事制作能看得见、摸得着产品的工作,并从完成的产品中得到满足。相应的职业如室内装饰、园林、美容、理发、手工制作、机械维修、厨师等。

3. 兴趣类型与专业的匹配

大学专业学习的潜能因素中,学科兴趣是很重要的一个方面。“学科兴趣”和“感性兴趣”不一样,它是一个人从事学习、工作等活动的内在心理需要,也是同学们选择专业的前提和基本保证。如果同学们所学的专业与自己感兴趣的事物相关或一致,即准确地捕捉到自己的学科兴趣,上大学后就能较快地适应学习生活,否则便很有可能“心有余而力不足”。

高三学生的学科兴趣开始逐渐从广泛到狭窄,有些学生甚至已经固定,学科兴趣的大致倾向性已经比较明确,因此根据学科兴趣来选择专业就很重要,而且可行。由于填报志愿时要选择的学科门类很多,对于同学们而言,首先必须了解自己有哪些学科兴趣类型,再结合自身潜能因素中的其他要素,选择适合自己学习的专业方向。

同学们可对照表格中的23种学科兴趣类型,来发现自己的学科兴趣所在,进而明确自己适合学习哪类专业。

(1) 喜欢谈论生意、挣钱的方法:经济学类(如经济学、财政学、金融学、国际经济与贸易等)。

(2) 喜欢辩论,语言逻辑性强,能对事物做出快速反应,并冷静地进行分析:法学类(如法学等)。

(3) 有强烈的工作责任感,喜欢为集体服务,以促成同学之间友好相处:社会学类(如社会学、社会工作等)。