



广东省九年义务教育教学用书

初中生

人生规划指引

“初中生人生规划指引”专题教育
教材编委会编写

SPU 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百种图书出版单位 广东教育出版社

广东省九年义务教育教学用书

初中生



人生规划指引

CHUZHONGSHENG
RENSHENGHGUIHUA ZHIYIN

“初中生人生规划指引”专题教育
教材编委会编写

SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位 广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

初中生人生规划指引 / “初中生人生规划指引”专题教育教材编委会编写. —广州: 广东教育出版社, 2008.7 (2017.1重印)

ISBN 978-7-5406-7087-0

I. 初… II. 初… III. 人生观—思想政治教育—初中 IV. G631.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第106343号

责任编辑 / 郝琳琳 蔡奇哲
责任技编 / 涂晓东
装帧设计 / 陈宇丹

广东教育出版社出版

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司发行

广东新华印刷有限公司印刷

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路23号)

890毫米×1240毫米 32开本 3.5印张 80 000字

2008年7月第1版 2017年1月第11次印刷

ISBN 978-7-5406-7087-0

定价: 6.28元

批准文号: 粤发改价格[2017]18号 举报电话: 12358

质量监督电话: 020-87613102 邮箱: gjs-quality@gdpg.com.cn

购书咨询电话: 020-87772438

“初中生人生规划指引”专题教育 教材编委会

主 编：刘传广

编写人员：刘传广 沈 林 吴志海 许思安 钱 红



致同学们

人生可以规划吗？如何规划呢？

人的成长过程与其他万物的成长有相同之处，也有不同之处，其中一个很重要的不同，就是人有自觉性，可以自觉规划自己的人生。虽然人的一生不一定会完全按照自己规划的那样发展，但是不同的规划可能会造就不同的人生。每个人的人生都只有一次，不能重来，所以要好好把握，自觉规划，认真努力，以免将来后悔。

初中阶段是人生成长的重要时期，特别是到了初二初三，同学们面临着升学甚至就业等现实问题，会产生各种焦虑和困惑。有的同学埋头看书做题，一心只想考上个好高中，与学习无关的活动都不愿参加；有的同学觉得自己升入高中无望，干脆混日子等毕业；也有同学纠结于自己的成绩起伏，担心不能考上理想的高中……本书就是针对这些初中生可能遇到的问题与困惑，引导你们做好自己的规划，选择适合自己的学习和发展道路。

本书从为什么要进行人生规划谈起，首先讨论了人生规划的必要性和重要性；接着鼓励同学们要做好人生



规划，既要认识自己，也要认识社会需求；然后探讨了普通高中教育与中等职业技术教育的不同特点及发展态势，告诫同学们面对升学选择时，要考虑到自己的家庭情况，倾听父母长辈的意见，并综合考虑各种因素，权衡利弊，做出自己的抉择，制订自己的行动计划和策略；最后，还要把规划和调整结合起来，既要重视规划的执行，又要根据实际情况的变化及时调整自己的规划，争取走好人生每一步！



目 录

引言

——为什么要进行人生规划 /1

第一课 认识自己

——我是一个怎样的初中生 /7

第二课 认识社会需求

——寻找自己在社会中的位置 /22

第三课 认识职业

——选择适合自己的职业 /36

第四课 面对升学选择

——了解普通高中教育与中等职业技术教育 /52

第五课 倾听家长的意见

——在家长的指导下作出正确选择 /63

第六课 画出人生彩虹

——人生规划的战略选择 /77

第七课 走好人生每一步

——人生规划的策略设计 /90



引 言

——为什么要进行人生规划



情 景

大明和小华是无话不说的好朋友，他们都就读于县城一所普通初中。大明读八年级，来自农村；小华读九年级，从小就生活在县城。这天，他俩在一起聊天，话题转到了以后要从事什么职业上。

大明兴奋地说：“我喜欢动漫，将来一定要当个动漫设计专家，为发展我们国家的动漫事业出把力。你呢，小华？”

小华毕竟比大明多读了一年书，成熟一些：“你别吹了，动漫



的门那么好进啊?!就凭你这成绩,还想当专家呢。”

大明:“你可别打击我的积极性啊!”

小华:“还是现实点吧。哎,比我高一年级的王伟初中毕业后去东莞一个电子厂打工,一个月也有几千块钱呢。”

大明:“我父母也曾打算让我初中毕业就去打工,可是就算现在能混,将来也不行啊。哎,报读中等职业技术学校怎么样?听说现在政府越来越重视职业教育,中职生的就业前景也不错耶,我也可以读动漫专业。再说读完中职还是可以有机会再读大学的。”

小华:“本来我也是这么想的。可是爸妈一定要我报读普通高中,虽然我家里经济条件不是非常好,但他们还是很希望我将来能够考上大学。”

作为一名初中生,大明和小华谈论的问题和遇到的困惑,你是否也有过呢?你又是怎样规划自己未来的人生呢?

某权威调查机构对初中学生进行过一项调查,发现大多数同学都有自己的人生理想,但很多同学并没有意识到该如何去实现,而仅仅以“好好学习,考个好大学”为唯一目标。

一项针对九年级和高三学生的调查显示,九年级学生中只有11.4%的城市学生和7.1%的乡镇学生认为自己可以从容就业;高三学生对高考志愿中各种专业的了解程度为“一小部分”和“完全不了解”的比例达75.2%。另一项针对在校大学生的调查显示,有70%的大学生对所学专业不满意,还有一些大学生毕业时也不知道自己将来要从事什么职业。

中国人民大学附属中学职业规划师吴志兰在北京举办的一次



讲座上呼吁：“我们自己走了不少弯路，不能让孩子再走弯路了！学校、家长应重视对学生进行早期职业生涯规划教育，为学生日后准确的职业定位打好基础。”

有的同学可能会问，人生能够规划吗？谁能够预知自己的未来呢？想要规划一个人的一生，这有可能吗？的确，人生未来几十年，可能会遇到各种各样的情况，发生各种各样的事情，而人的预知能力是有限的。如果我们学会人生规划的方法和原则，并运用于实际生活，及时调整自己的人生航向，就可以使我们的人生更加自觉，避免太大的遗憾。符合实际的人生规划，再加上自己的努力付出，可以在很大程度上帮助我们改变自己的命运。

如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。

——西方谚语

进行人生规划，应该尽早开始。还在读初中的同学，可能会觉得自己离步入社会、选择职业还有很长的时间。但在岁月的长河中，人生犹如白驹过隙，越早规划你的人生，你就越主动，就有可能越早实现自己的理想。是随波逐流，浑浑噩噩，瞎打乱撞，还是自觉地、有选择地、有目的地规划自己的每一段人生，结果会大不一样。

美国教育家卡耐基曾对一万个不同种族、年龄与性别的人进行过一次关于人生目标的调查。他发现，只有3%的人能够明确目





美国教育家卡耐基

标，并知道怎样去实现目标；而另外97%的人，要么根本没有目标，要么目标不明确，要么不知道怎样去实现目标……10年之后，他对上述对象再一次进行调查，结果令他吃惊：调查样本总量的5%找不到了，95%的人还在；属于原来97%范围内的人，除了年龄增长10岁以外，在生活、工作、个人成就上几乎没有太大的起色，还是那么普通与平庸；而原来与众不同的那3%的人，却在各自的领域里取得了相当的成功，他们10年前提出的目标，都不同程度地得到实现，并正在按设定的人生目标发展。

进行人生规划的目的，在于把握住现在，看得见未来，促进自我了解、自我定位、自我发展及自我实现。

日本著名企业家井上富雄在总结自己的人生经验时说：并不是我脑筋特别好或者善于走后门，我只不过会从现实出发，拟定适合自己的职业生涯规划，并且一步步去实现它！

人生最重要的事，不是你现在站在何处，而是你今后要朝哪个方向去。只要方向正确，找到恰当的道路，并为之付出努力，一切就会与原来不同。成功的人生要从规划自己的人生开始。

要做好人生规划，就要学会认识自己，了解自己是什么样的人，知道自己希望成为什么样的人；还要学会认识社会，了解社会发展对人才的需求，了解各种职业信息以及可以利用的教育资源；当然，还要考虑父母长辈的意见。在综合分析各方面情况的基础上，进行平衡选择，就可以确定目标，制订计划和策略，并付诸实施。



人生规划之“四知”：知己者明，知彼者智，知时者得，知地者利。

人生规划之“四择”：择己所长，择己所爱，择己所利，择世所需。

有一首歌唱道：“我的未来不是梦！”

其实，对于自己的未来，我们每个人都会有美妙的梦想。经过岁月的磨砺，有的人梦想破碎了，有的人变得麻木了，但有的人坚持追求自己的梦想，使梦想成真。希望同学们通过对这本《初中生人生规划指引》的阅读学习，了解人生规划的初步知识，懂得怎样去规划自己的人生和职业，走出一条成功的人生之路。

让我们从现在开始，学习规划好自己的人生吧！

探索活动

规划与我

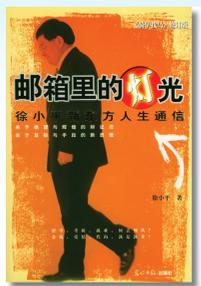
请你回顾一下，刚刚过去的一天，你是如何计划的，实际上又是如何度过的？请你和同组的同学分享：

(1) 在过去的一天中，除了上课时间外，有哪些事情是按自己的计划完成的？哪些是临时处理的？你喜欢事情按照计划完成还是临时处理？

(2) 你认为自己是属于计划型的人还是随意性较强的人？请谈谈两者的利弊。

(3) 根据以上的讨论，小组的同学可以列出有计划地生活的五项好处，例如，可以有效掌握自己的生活、不浪费彼此的时间……





徐小平著
《邮箱里的灯光》

新东方创始人之一，著名留学签证、职业规划 and 人生发展咨询专家徐小平，在《邮箱里的灯光》一书中提出：成功并没有统一的标准模式。如果简单地以学历为准绳设计未来，人生的路就变得很窄；如果用市场需求来考虑、安排自己的前程，机会就会很多。

读完这段人生感言，请与小组的同学分享你的感受。

引言回放

1. 好的人生离不开好的规划，成功的人生离不开成功的规划及在正确规划指导下的持续奋斗。
2. 人生规划的目的，在于把握住现在，看得见未来，促进自我了解、自我定位、自我发展及自我实现。
3. 要做好人生规划，就要学会认识自己，认识工作世界，还要考虑父母长辈的意见。在综合分析各方面情况的基础上，进行平衡选择，把自己放在最恰当的位置。



第一课 认识自己

——我是一个怎样的初中生



情景

课间，在学校球场边，小华和大明在聊天。

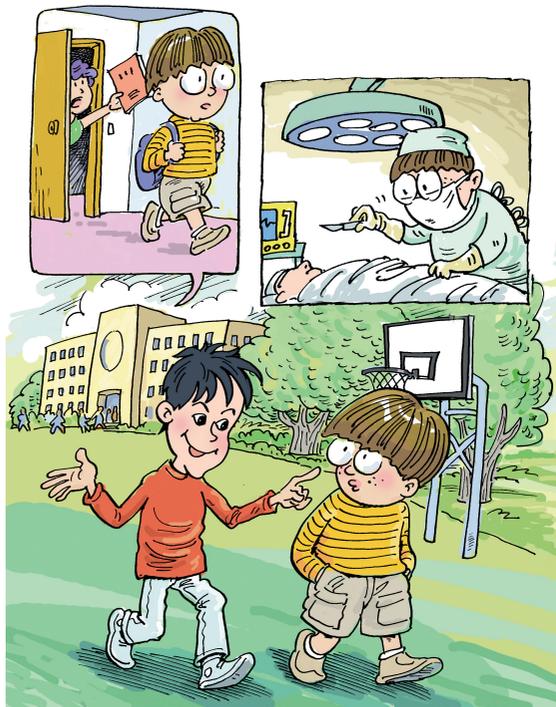
大明见小华情绪低落，关心地问：“喂，小华，怎么一副无精打采的样子？”

小华：“哎，别提了，昨天晚上舅舅带着表弟来我家玩，家里人又议论起我升学和将来干什么工作的事。烦死了！”

大明：“你不是说你对医生这个职业很感兴趣吗？家里人不赞成啊？”

小华：“岂止不赞成，简直是强烈反对，说我的性格不适合当医生。当医生还要什么特别的性格？莫名其妙！”

大明：“你平时大大咧咧，



丢三落四的，我也觉得你当医生不合适。”

小华：“连你也这么认为啊？”

小华碰到难题了。

亲爱的同学，你了解自己吗？你是否也曾思考过“我是谁”“我是一个怎样的人”“我希望成为怎样的人”……我们对自己的了解、认识和评价正确吗？别人也这么看吗？

每个人的生长环境、受教育背景、个性、能力、兴趣、需要等都不尽相同，每个人都是自己人生舞台上独一无二的主角。因此，想要成功地规划自己的一生，就必须从探索自己、认识自己开始。



一 认识自己的长处与不足

像小华一样，许多同学从小就有自己的志向，想过自己将来要从事的职业，上初中以后，有些想法越来越清晰了。也许，你的好想法还有很多，以致很难作出选择。到底怎样作出选择呢？首先需要客观、综合地评价自己的长处与不足，尽可能作出有利于自己发展的决定。

每个人都是独特的，都有自己的长处和短处。能够欣赏自己的长处，就会自信，不盲目和别人攀比；懂得接纳自己的不足，就会有意识地完善自我，既不盲目自信，也不盲目自卑。全面、客观地认识自我，有利于规划好自己的人生。

第二次世界大战后，受经济危机的影响，日本失业人数陡增，企业很不景气。一家濒临倒闭的食品公司为了东山再起，



决定裁员三分之一，其中清洁工、司机、无任何技术的仓管人员首当其冲。老板找他们谈话，说明了裁员意图。清洁工说：“我们很重要，如果没有我们打扫卫生，没有整洁、优美、健康有序的工作环境，你们怎么能全身心投入工作？”司机说：“我们很重要，这么多产品没有司机怎能迅速销往市场？”仓管人员说：“我们很重要，战争刚刚过去，许多人挣扎在饥饿线上，如果没有我们，这些食品岂不要被流浪街头的乞丐偷光？”老板觉得他们说的都很有道理，权衡再三决定不裁员，而是重新调整了管理策略。

最后老板令人在厂门口悬挂了一块大匾，上面写着：“我很重要。”每天当员工们来上班，第一眼看到的便是“我很重要”这四个字。不管一线员工还是白领阶层，都认为领导很重视他们，因此工作都很卖力。这句话调动了全体员工的积极性，几年后公司迅速崛起，成为日本有名的公司之一。

人生取得成功的诀窍，在于懂得经营自己的长处。因此，认识自我，首先必须认真地、实事求是地分析自己的长处和不足，了解自己喜欢什么，不喜欢什么，分析自己内心真正的想法和愿望，明明白白地找出自己真正想要的、对自己来说有意义有价值的东西。

探索 活动一

我是一个怎样的人

说说看，你是一个怎样的人？你有哪些长处与不足？你打算怎样完善自己？



我有哪些长处	我有哪些不足	我打算怎样完善自己
做事有计划，有条理	做事眼高手低，不切实际	正确看待自己，做事量力而行，实事求是

每个同学填写完后，在小组内与其他同学交流，看看其他同学是怎样评价你的。再给老师看看，老师又是怎样评价你的。想一想为什么人家会这样评价自己，然后调整自己的认识，更好地完善自己。



二 认识自己的个人风格

什么是个人风格？心理学研究发现，人的行为大致有规律可循，这主要表现在人的行为反应模式上，这就是个人特有的风格。所谓个人风格，是当外在条件都摆脱之后，自己最可能这么做或让自己感到最舒服的类型。找到自己的个人风格要比宣称自己是中间风格更重要。基本上，我们可以从四个维度来考察自己的个人风格、审视别人的个人风格。

1. 对待外在世界的着重面

在对待外在世界的时候，人们会表现出不同的着重面，可分为两大类型。

内向型：有些人比较注重事物的内在变化，他们往往独立自主、埋头学习、勤勉奋发，按照自己的想法行事，

