

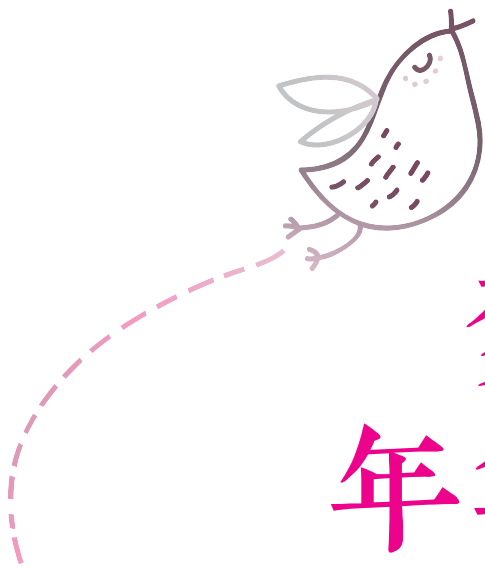
王明伟 钱静峰 主编

梦想 年华 使命

高中生涯成长手册



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



梦想 年华 使命

高中生涯成长手册

王明伟 钱静峰 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

《梦想 年华 使命——高中生涯成长手册》是哈尔滨市第三中学校高中学生生涯教育课程配套校本教材。本书从认识高中、走进生涯开始,对迎接高中生活、自我认知、外部世界探索进行了详细的梳理,并为高考改革后高中生如何选择学科、升学路径及高考志愿提供了思路与方法。书中记录了哈尔滨市第三中学校学生及校友的真实生涯故事,呈现了校友成长感悟的生涯箴言,并邀请各行业校友运用自身学识与经验,对学生常见生涯问题、困惑进行了解答,供在校学生借鉴经验,反思自身生涯发展,助力当下生涯成长。

本书条理清晰、层次清楚,包含丰富的探索及体验活动,可供学生和教师参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

梦想 年华 使命:高中生涯成长手册/王明伟,
钱静峰主编. —上海:上海交通大学出版社,2018
ISBN 978-7-313-19851-8

I. ①梦… II. ①王… ②钱… III. ①职业选择—高
中—教材 IV. ①G634.931

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 174300 号

梦想 年华 使命

——高中生涯成长手册

主 编:王明伟 钱静峰

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出 版 人:谈 毅

印 制:黑龙江远东联达教育文化传媒有限公司

开 本:890 mm×1240 mm 1/16

字 数:258 千字

版 次:2018 年 9 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-19851-8/G

定 价:40.00 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:10.25

印 次:2018 年 9 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0451-51993506

本书编委会

主 编：王明伟 钱静峰

副主编：闫宏斐 吴 霞 白 茹

编 委：安 磊 程大海 冯素艳 冯 岩 郜新利

韩仰忠 何显贵 姜仁海 李佰嵩 李 宁

梁 好 刘毅中 吕 程 宋丽丽 唐 焯

王道奎 王会书 袁艳军 张 莉 张 雪

张晓英 丁 晨 肖义涛 袁超群 张 惠

最好的时代,因为梦想

这是最好的时代,因为梦想!

十九大,为我们开启了新的时代,为实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦指明了方向。站在强大祖国的肩膀上,让我们的梦想飞翔!你内心一直追求、不曾放弃的东西是什么?你想成为什么样的人?你到底想过一种什么样的生活?你长期的人生目标或职业价值观是什么?你希望世界变成什么样子?正是这样的问题,引导我们深度思考、认真规划。

基于内心追求建立长远目标,对一个人的事业成败起着决定性作用。大多数传统的生涯理论观点都认为,兴趣是工作选择的第一标准。但实验和实践都证明,兴趣并不能作为唯一标准,而更应该考虑成就动机。未来你所选择的工作能带给你的,绝不只是满足生存需求,而是有更深一层的、属于心灵上的满足和乐趣,有着立足现实、远观未来的高度,是为人生寻求意义的过程。把注意力从兴趣转移到成就动机上来,或者将二者合二为一,才是最理想的选择。尤其在当今新时代,你可以做自己所想,行自己所思,成自己所愿!这便是最好的时间,可以成就最好的年华!

哈三中悠久的历史、博大的胸怀、多样的平台,为学生提供了个性化成长的各种可能。期待每位同学都能跟着本书的设计内容,逐步找到真实的自我,认清未来的方向,找到梦想的样子。这是你可以在哈三中度过的最丰富的年华!

本书的编者由经验丰富的班主任教师、教学一线的心理辅导教师、专业的生涯规划师组成,他们与历届学生直接接触,一直关注学生的人格养成和兴趣培养,在新课改新考改的大浪潮中带领学生逐浪,帮助学生认知自我、实现自我、超越自我。这是师者最绚烂的年华!

本书所举案例,皆来自哈三中校友,真实可信,具有借鉴意义。各届校友一接到母校的召唤,积极响应,以己身为例,以经验做刀,深刻剖析,给学弟学妹提供各种可学习的经验及可借鉴的教训。“紧张而欢乐,勤勉而自觉”,这是校友程墨的奋斗年华。“每个人的心中都有一片草原,生长着坚韧、刻苦和不放弃;每个人的心中都有一片海洋,承载着梦想、追求和远大抱负;每个人的心中都有一纸山河,绘出你对未来的美好畅想。”这是校友李昭晰筑梦的年华。所有校友的指点、提醒、期盼连成云,汇成海,供我们飞翔、游弋,激励我们拼搏、进取。这是我们最好的青春年华!

这是最好的时代,因为使命!

青年心怀梦想,不只是个人的生涯成就之梦,更是国家的兴盛富强之梦。国家实现“两个一百年”奋斗目标的时期,正是我们大有作为的时代。青年的命运已经紧紧地与国家的命运结合在一起,你们是实践者、建设者,是中流砥柱。习近平总书记说:“新时代是奋斗者的时代。”“只有奋斗的人生才称得上幸福的人生。奋斗是艰辛的,艰难困苦、玉汝于成,没有艰辛就不是真正的奋斗,我们要勇于在艰苦奋斗中净化灵魂、磨砺意志、坚定信念。”青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。中国梦是历史的、现实的,也是未来的;是我们这一代的,更是青年一代的。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实,这就是一代代青年的光荣使命。我们幸福,因为在实现中国梦的道路上承担使命;我们幸运,因为在祖国强大的怀抱里,我们终会成长为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

让我们响应祖国的召唤,敢于追梦,不负年华,勇担使命!

王明伟

目 录

第 一 章	认识高中	了解生活 / 001
第 二 章	适应变化	发展生涯 / 011
第 三 章	构画愿景	规划人生 / 019
第 四 章	激发兴趣	调整方向 / 027
第 五 章	评估优势	培养能力 / 037
第 六 章	厘清价值	明确追求 / 045
第 七 章	认知性格	自我调适 / 053
第 八 章	明晰学职	定位专业 / 065
第 九 章	探索世界	确定目标 / 079
第 十 章	面向未来	选择路径 / 089
第十一章	盘点平衡	规划日程 / 097
第十二章	理性判断	决策生涯 / 107
第十三章	审视自我	选择科目 / 117
第十四章	全面分析	权衡志愿 / 129
第十五章	多维支持	营造系统 / 139
第十六章	订立目标	持续行动 / 147



第一章

认识高中 了解生活



校友名言

如果说青年是早晨七八点钟的太阳,那么高中阶段就是黎明前的曙光初现,让我们满怀期待,迎接那最充满希望的美好时刻! 青年一代的理想、本领和担当,自此而始。

——程墨,哈三中 2013 级校友

考入北京大学



生涯 故事

陈泽阳是哈尔滨市第三中学校 2010 级校友,2013 年考入北京大学光华管理学院,目前为北京大学光华管理学院 2017 级直博生。虽然陈泽阳离开哈三中已经五年,但刚刚进入哈三中时的那一幕幕情景依然令她难以忘怀。

初入校园

2010 年秋天,陈泽阳第一次来到哈三中的群力校区。她回忆道:“经过漫长的弯路,我连跑带颠地赶到体育场。一路走下来,发现校园特别大,我的初中和小学校园的面积都大概只有哈三中教学楼高三区加上普育广场那么大。好像中考少考了几分的失落得到了补偿,我开始期待在这里的生活。”

军训期间,陈泽阳第一次走进食堂,虽然大家吃的是统一的饭菜,但是那么多的窗口,还是立刻引发她对满汉全席的想象。“也许满汉全席听起来有些夸张,但食堂真的给我带来了很大的幸福感,因为饭后可以和朋友一起聊天,一起放松心情。另外,爸妈也不会担心我在外面买不干净的盒饭吃了。”

除了学校的食堂以外,陈泽阳对学校的印象实在太多、太难忘了。比如社团活动常用的 E103、E105、E107 教室,被大地彩绘妆点一新的普育广场,哈尔滨各中学少见的恒温游泳馆,艺术节演出和“一二·九”合唱的场地——行政楼礼堂,物理、化学、生物学科的实验室等。最初这些地方常常令陈泽阳晕头转向,于是到高二筹划出版《三中行》新生入学手册时,她亲手给群力校区绘制了一份地图,希望有助于师弟师妹更好地熟悉校园环境。

适应高中学习

除了校园环境,让陈泽阳记忆犹新的还有高中阶段的学习生活。

开学第一周,陈泽阳就有了一种感受:学习不太容易。数学课上的定理,能够理解的就已经算是高智商了,练习册的题就更难了。语文课、英语课,倒是轻松愉快,可是练习册里大段文言文阅读与完形填空,真是让人头大,更不用提物理的小车、小船、小木块、小斜坡了。九门功课同步学,真是难上加难。

高一的九月,陈泽阳是在刚开学的新鲜感中度过的,从社团招新、学生会招新到大地彩绘、艺术节、运动会等。到了“十一”黄金周,本是放飞自我的假期,可是她却对自己的学习深感担忧。为了让自己更快地适应高中学习,陈泽阳对照着各科笔记、教材、练习册、试卷,用红笔圈出值得注意的地方,在另外的本子上做总结。“说实话,那个时候我是憋着一口气的,觉得自己有些迷糊,心里也没有明确的目标,只是很想赶快清醒一点,看看自己到底是什么水平。所以那个‘十一’假期,我的专注程度几乎达到了我高中时期的巅峰。”

事后证明,抓住这个假期是多么重要!这一周,陈泽阳觉得自己好像开了窍,开始适应每天很多课、很多新知识、很多作业的学习节奏,开始了解自己在学习上的优势和不足。“也许每位初升高的同学,都会有这样从迷糊到适应的过程,但相信道路是曲折的,前途是光明的,大家终究都会适应,只是每个人适应的时间有早有晚。不过,某种程度上,你所做的努力,还是可以提升你适应的速度哦!”



生涯 知识

从初中走入高中,你是否已经在学习、生活、与同学和老师的关系等方面感受到了差异呢?这些差异带给你哪些挑战?你从心理上准备好去迎接这些挑战了吗?

为了帮助大家更好地适应这一重要的过渡阶段,接下来我们就带领同学们更全面地理解高中学习与生活的特点。

高中学习的强度: 知识大幅度增加,几乎没有“过渡知识”

初中到高中的知识跨度非常大,初中三、四年学习的知识总量甚至还不如高中一年的学习量。比如数学,高中数学理科生需要学习 10 本书,每一本书都有高考的重要考点。英语单词量从初中要求的 1 600 个,上升到 3 500 个单词加上 500 个短语。所以在高一伊始,很多同学会有“撞墙”的感觉,有专家把这一现象称为“陡坡效应”。

此外,由于高中知识量大,所以高一没有留出初升高的过渡空间,而是直接进入重要知识点的学习。比如初一有很多知识是为了实现学生从小学到初中的过渡(比如有理数、线段与角等内容),在中考中并不直接考查,但高中就不同了,高一学的知识在高考中直接考查的比例为 40%~50%。面对高中快节奏的学习生活,你准备好了吗?

高中学习的模式: 老师不再反复讲解、具体辅导,学生需要独立思考和解决问题

初中知识量少,具体形象的内容偏多,老师一般都可以采用直观形象的教学方法,反复讲解某一个知识点,还能有较多的时间给予具体辅导。另外,在初中阶段,同学们的学习方式比较单一,习惯于“听、背、默”和书面作业,对老师的依赖性强,学习方法也基本上是以模仿和记忆为主。

高中不仅知识量剧增,而且学科知识交叉多、综合性强,以理解和应用为主,学习中要求学生有更强的分析、概括、综合和实践能力。高中老师上课更注重分析,反复讲解的时间少了,学生活动多了,许多问题要求学生独立思考,而且高中学科多、老师多,每个老师的教学方法不同、教学内容不同,对学生的学习要求也不同。在这种情况下,你得学会独立学习、独立阅读、独立思考、独立分析问题和解决问题。学习方法上,则要求灵活、多样,并克服死记硬背、重记忆轻理解、重做题轻读书、重计算轻概念等不良学习习惯。

高中的生涯规划: 选择增多,责任增多,自主性需要加强

高中以前的学习生活基本上是靠老师和家长来进行的,同学们自己只要按照老师的安排去做就可以了,需要自己选择的机会不多。但在高中,你要面临大量的选择,比如选修课的选择,校园社团的选择,传统的文理分科选择,抑或新高考改革下的“6 选 3”“7 选 3”……尤其是新高考下,高一就面临高考科目的选择,那就意味着,你需要在高一就考虑自己的学习兴趣、擅长科目、大学专业的选考科目要求,以及尽可能确定未来的发展方向,做出自己的科目选择。而这些任务的完成,需要建立在充分的自我探索、职场探索、大学探索和决策能力的基础上。虽说选择多样了,但责任也更重大了,需要自己去主动去探索和思考。

高中的心理变化：失落感、孤独感、迷茫感增多

从青少年心理发展的角度来看，初中到高中的衔接阶段正是同学们生理和心理发生较大变化的时期：一方面希望自己像成年人一样被看待，得到独立自主的空间，另一方面又希望得到身边人的充分认可和信任。但同学们因为生活、人际交往的经验不足，经常会遇到挫折却不知如何应对，这些挑战会让同学们产生一些负面的情绪和感受。比如对于考上重点中学的学生来说，原先遥遥领先的成绩优势不复存在，“落差”太大，失落感倍增；比如一部分同学不善于与他人交流，不知道如何与同学相处，不懂得去理解他人，难免会在人际交往上遇到困难，缺少知心朋友，产生孤独感；还有的同学抱着“告别初三，进入高一，终于可以好好地歇一口气了”的心态，放纵自己，沉迷于电脑游戏、网上聊天，高一一晃而过，各科考试全线告急，失落感剧增。

迎接高中挑战：提前了解，预先准备，学会规划，自我负责

面对高中生活的这些变化，同学们需要及早预防，重新“认识自己”，弄清楚自己从小学到初中再到高中各阶段的学习习惯，了解自己的优势和不足，为提升学习能力做好准备；同学们需要学习生涯规划，充分探索自己、探索大学和职业发展的学职群类别，提升生涯素养，提高决策技能，为即将面临的生涯选择做好准备；同学们要学会自我管理、自我激励，逐步脱离对老师、家长的依赖，在学习上、生活上、生涯选择上、人际交往上担负起相应的责任，做自己的主人，为更广阔的生涯道路奠定基础。



课堂 活动

过去的我，给未来带来什么礼物？

同学们，你的人生走过了15年，有没有沉下心来仔细地思考过自己呢？你是怎样的一个人？过去的学习和生活中，有过什么成功经验或失败教训？成功或失败的原因是什么？有哪些属于你的独特人生经验？有哪些是你希望改变的？你拥有的这些是否能够帮助你更好地适应高中生活？了解自己是生涯规划最为核心的任务。下面，我们就用一个有趣的生命线练习来思考自己吧！

每位同学都需要在自己的生命线图中画出自己这15年来的各种重要事件，可以是你认为很有成就感的，也可以是你认为有挫败感的，可以是和学习有关的事情，也可以是和人际关系、兴趣爱好、生活转折相关的事情。无论大小，只要在你眼中是重要的，让你印象深刻的，就可以。注意几点：

(1) 横轴的最左边是0岁，最右边是你现在的年龄，你写下的每件事都需要在横轴上标注是发生在几岁。

(2) 如果这件事是让你感觉积极的事情，就画在横线上方，越积极的事情，向上延伸得越长；如果这件事是让你感觉消极和不开心的事情，就画在横线下，越不开心的事情，向下延伸得越长；也有可能一件事有积极的一面也有消极的一面，那就两头都画。

(3) 然后给每个事件起一个名字，并且用关键词说出因为这件事得到了什么经验或者教训，体现了你的什么优势或者不足。



练习结束了,请你思考一个问题:你以前的成功经验或失败教训,有哪些可以用在高中阶段?哪些希望能在高中阶段改进?



探索 实践

你应该了解的校园基本信息:

哈三中南岗校区和群力校区的空间位置示意图。

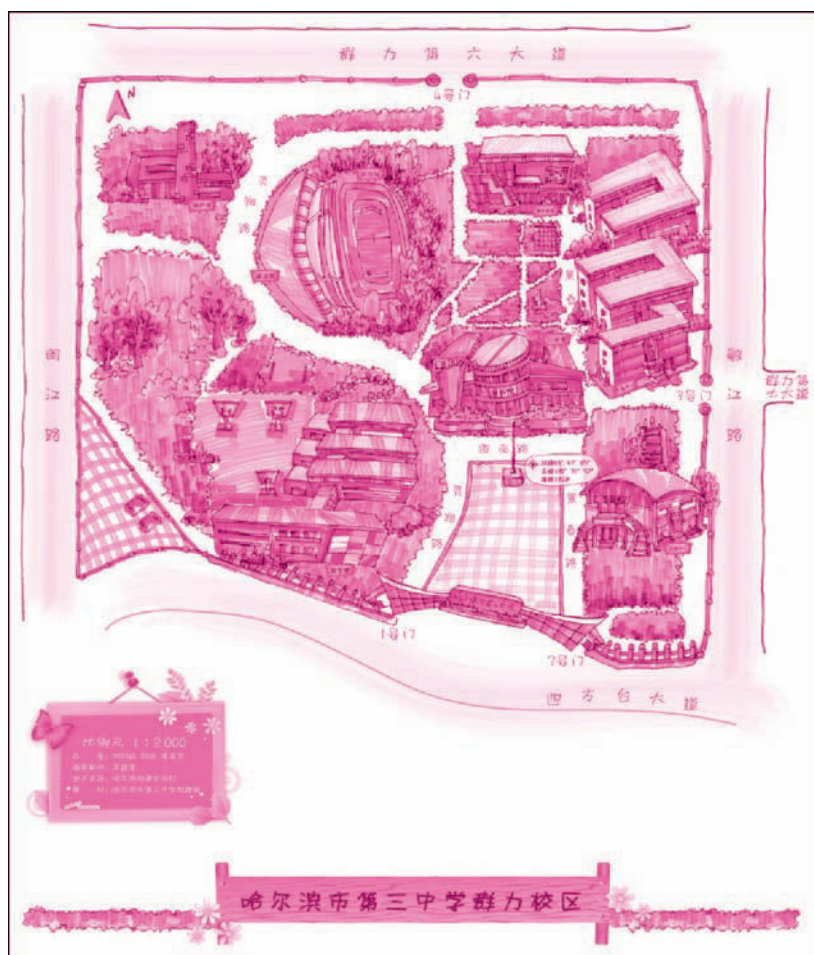


哈三中南岗校区平面图



哈三中群力校区平面图

(1) 动手实践活动——看看学长们做的手绘地图，根据你所在的校区，你也试着画画吧！



(2) 学习探索计划——请阅读《三中行》，简述你对各科学习方法的体会。你也可以采访学习优秀的高二或高三的学长，请写一篇访谈录。



答疑 解惑

1. 作为刚刚踏入高中的新生，我们应该如何做才能够应对科目多、节奏快、压力大的高中生活？

考入哈三的佼佼者，与考入政府机关的优胜者一样，都面临着与精英竞争的局面，这时候调节心理落差尤为重要。一是要明确定位，明白强中自有强中手的道理，客观分析自身优缺点，建立强大的自信心。二是要学会沟通，合理控制情绪，对人坦诚，积极参加集体活动，把握与异性交往的“度”。三是要合理宣泄情绪，面对压力或感到焦虑时，要找亲友或老师倾诉，也可以通过跑步、唱歌等活动发泄。最终，把自己塑造成一个独立自信、活泼开朗的人。

——熊宇鹏，哈三中 2002 级校友

考入哈尔滨商业大学，现就职于哈尔滨团市委

我认为科目可分为两类：一类如数学、物理这种学科，知识环环相扣，一定要在一开始就学懂、学透，掌握每个知识点的来龙去脉，培养自己的逻辑思维能力；另一类学科如语文、英语，考察的是知识积累的厚度和广度，可以多利用“边角”的时间，哪怕五分钟、十分钟，读一篇文章，背两个单词，日积月累自然会有成效。有关学习方面的压力，可以从以下几个角度调整自己：第一，给自己制定切实可行的小目标；第二，多和同学交流；第三，劳逸结合，一定要保证充足的睡眠，并坚持适量的体育锻炼，压力太大的时候，不妨跑两圈把压力发泄出来。

——王金，哈三中 2007 级校友

考入香港大学，现为美国北卡罗来纳大学博士

刚进入高中，第一大感触就是，学的东西很多、很深，而且身边强手如云，压力山大。如何应对这种情况呢？我们首先要明确一点：学习是一个不断弥补漏洞的过程，要多花时间在问题的提出和解决上。无论在课上还是课下，遇到问题一定不能拖，要马上把它解决。其次，我们要花时间找到知识的内在联系，在关注知识本身的同时还要找到老师讲课的逻辑。这十分有利于我们复习和预习。再次，我们要找到自己的优势学科与弱势学科，针对优势学科，我们没有必要投入大量时间，而应该把时间尽可能放在薄弱的学科上，不能偏科。最后，要找到自己的学习节奏和作息习惯。掌握了这几条，相信大家能更好地分配自己的时间，把握自己的时间，很快适应高中生活。

——滕冉，哈三中 2013 级校友

考入北京大学

2. 高中生应该怎么做才能在面对诱惑(游戏、影视剧等娱乐活动)及挫败(某次考试失利)时不受干扰,仍然保持自己的学习激情?

人生的各个阶段都应该有相应的目标,对大部分高中生来说,金榜题名就是目标。所以我们在做任何事情的时候,要想清楚该不该做这件事,它是否对你的目标有价值 and 意义。当然,人生的成功不完全取决于高考的成败,但每走好一步都会增加我们长远成功的可能性。因为年轻,所以我们经得起失败,考试失利根本算不上失败,如果你把每次考试中犯的 error 都改正了,把所有错过的题总结在一个错题本里,那么你高考也一定会成功。哈三中的学生向来是学得好、玩得好。我们一定要劳逸结合,但也要有自我控制能力。比起打游戏,更高级一点的是学习编程,自己开发游戏;比起看影视剧,更高级一点的是自己写剧本。

——窦文博,哈三中 2003 级校友

考入新加坡南洋理工大学,现就职于社交网络公司 Facebook

高中三年,没有人能完全不为诱惑所动,想要单纯地靠毅力或运气维持长久的学习激情是很难做到的。首先,你必须有一个“高悬头顶”的目标——某所名校、心仪的城市甚至是某个人——作为你的动力源泉。在迷茫和浮躁时,它会告诉你有所为,有所不为。其次,抵御诱惑最好的办法是提高学习效率。说到底,让你成绩下降、激情不再的根本原因并不是娱乐,而是为了学习而学习,缺乏方法与规划、毫无效率地消磨时间。最后,关于挫败,切记两点:第一,无论多大的挫败,它都只能说明之前一个阶段的努力没有达到理想效果,你需要带着自信继续走下去,不要自怨自艾;第二,比起始终沉湎于哀伤,更重要的是从挫败里找到自己的问题,对症下药,改弦更张,把失败内化成自己的实力。

——何天衢,哈三中 2013 级校友

考入浙江大学



资源 推荐

• 书籍

《为学生提供更多更好的成长选择》

作者:王明伟、吕春霞 等

出版社:黑龙江人民出版社

出版时间:2016 年

推荐理由:《为学生提供更多更好的成长选择》介绍了哈尔滨市第三中学的教育思想和办学追求,回溯哈三中悠久历史,遍访哈三中名师骄子,共同铭记学校、教师对学子的精神引领、理念熏染,熟悉高中,了解母校,期待与憧憬人生重要的一段奋斗经历!



《教你如何读高中——一个中学校长与学生的 116 次谈话》

作者：肖信斌

出版社：武汉大学出版社

出版时间：2012 年

推荐理由：“从今天开始，你就是一个高中生了，从少年到青年的转变过程要在这个时期完成。”对于高中三年时间里可能产生的各种疑惑，一位中学校长用情感真切、深刻隽永的文字在这本书中给予了解答。



《清华北大状元告诉你的 76 个学习技巧(高中版)》

作者：盛建武、谭兴茂

出版社：北京理工大学出版社

出版时间：2014 年

推荐理由：本书选择了历年来诸多高考状元的学习经验，从高中生最需要关注的学习内容着手：课堂、课外、语文、数学、英语、物理、化学、史地政、记忆力、考试等方面，提炼总结历代状元们的有效学习方法和技巧，以及他们的宝贵经验，指导高中生有效地学习，获得更好的成绩。

