



School-based Textbooks of High  
Quality Curriculums in Ningbo  
宁波市精品课程校本教材

Yangwang Xingkong Jiaota Shidi — Zhongxuesheng Shengya Guihua

# 仰望星空 脚踏实地

## ——中学生生涯规划

陈锋英◎主编



## 丛书编委会

---

主 任 张力鸣

成 员 何建明 章才根 丁耀方

倪国君 周均悦 魏 巍

## 序

自 2012 年我省启动普通高中深化课程改革以来,省教育厅已先后进行了七次普通高中网络选修课程的评比活动。在市区两级教研部门的组织下,我市广大教师积极参与,从课程获奖的结果看,我市在数量上位居全省前茅,并且课程类型也十分广泛,这也从一个侧面反映了宁波普通高中深化课程改革后取得了丰硕成果,可喜可贺。

为了让这些优质课程发挥更大的作用,市教研室在获奖的高中选修课程中,优中选优,遴选出 10 门精品选修课程,整理出版,这是一件非常有价值的事情。在我看来,它有以下三方面意义。第一,为各高中学校开展选修课程教学提供教材。在本轮课改中,各普通高中学校根据自身的办学定位和基础,通过构建学校课程体系,实施国家课程校本化和建设学生需要的各种校本课程来推动学校特色发展,实现学生个性发展。校本课程建设的关键是教材建设,高质量而有针对性的教材开发是一项基础性工作,这项工作长期的,需要多年开发、积累和完善,不可能一蹴而就。当前,绝大多数学校的校本课程教材建设并不是很乐观,要求每校都编写一整套校本教材既不可能也无必要。现阶段,通过引进、借鉴同类优秀教材不失为一个好的路径。本套丛书的出版,将给有需求的高中实施同类课程提供优质教学资料,避免低水平重复建设,有利于促进教学质量的提高。第二,能进一步提升教师开发选修课程的水平。“以评促建”“以评促优”是高中选修课程评比

活动的目的之一,也是一种示范和引导。课程改革虽有数年,但毋庸讳言,对于开发课程,很多学校的管理层和教师还处于摸索阶段,这固然与教师缺乏相关课程开发的知识有关,更与缺乏相应的课程资源有关。本丛书的编著者都是同行(高中教师),与同伴交流,相互学习,显然有助于教师业务的快速成长。他们的开发经验,也给其他教师提供示范和激励。第三,展示了宁波市普通高中深化选修课程建设阶段性成果。在几届评比过程中,我们欣喜地看到宁波市高中选修课程的水平有了很大的提高。从这个意义上看,这套丛书的出版不仅是我市高中选修课程建设的阶段性成果展示,也为深化课程改革推进提供可复制的经验。

我相信,这次精品选修课程的评比和出版一定不是终篇,今后会有更多的教师团队加入选修课程开发的行列,在不远的将来会有更多样、更优秀、更受学生欢迎的选修课程涌现出来。为此,我十分期待。

是为序。

史力鸣

2017年11月

## 前 言

作为学校的一名心理教师,我在十几年的学生心理辅导工作中,看到较多学生对于选修课选择、文理分班、高考志愿填报、选择理想高校及专业时显得迷茫、无主见、仓促……最后所选择的并不是自己所喜欢的或能胜任的,继而非常苦恼,甚至荒废时光。也有很多学生不知学习是为了什么,不清楚以后想做什么,无目标,无内在动力,也没有提升自身素质与能力的意识,只一味地追求学习上的高分,就会产生高分低能现象。这使我们逐渐意识到在高中阶段开展生涯规划教育的重要性与必要性,并尝试开发生涯规划校本课程,以期对学生进行生涯教育与指导。

2014年《浙江省深化高校考试招生制度改革试点方案》出台,在高考中实行“语数外”必考,“物化生政史地技”7门课选3门,即6门高考科目中3门为统一的必考科目,3门为选考科目;不分文理模式。新高考方案的出台要求学校更加重视学生生涯规划教育,因为这直接涉及学生选考和选考科目的选择,涉及学校班级的重组和课程的安排,涉及高考志愿的填报,涉及大学专业的选择……新方案的出台使生涯规划任务更加迫在眉睫。为此,我们在原来校本课程的基础上进行了一定的修改,以期对学生的生涯教育与指导更符合目前的实际情况,帮助学生进行积极的生涯规划。

本校本课程之所以取名为“仰望星空 脚踏实地——中学生生涯规划”,主要是希望能帮助学生们“仰望星空,脚踏实

地”，即既能树立目标，追求梦想，又能立足现实，脚踏实地，提高自身。

本校本课程根据生涯的理念和模式，被调研学生的现实情况和实际需要，确定以下篇章作为本课程的主要内容：

1. 生涯规划之导入篇：宣传生涯规划涵盖的内容，澄清学生和家长对高中生生涯规划的误区，强调生涯规划的重要性，帮助学生树立生涯规划意识。

2. 生涯规划之知己篇：促使学生深入自我探索，了解自己的性格、气质、价值观、兴趣、能力等，使学生在了解自我的基础上，更有意识地去扬长避短，努力挖掘潜能，不断提升自我。

3. 生涯规划之知彼篇：提供信息检索途径、方法，帮助学生更多地去了解学校、专业、职业等信息。

4. 生涯规划之选择篇：对于高中生来说，选科是生涯规划的大航向，指导学生在知己知彼的基础上进行科学选择。同时督促学生对自己的学业生涯、职业生涯，选择目标，做出规划，使自己的规划更具有针对性和可操作性。

5. 生涯规划之努力篇：为了使生涯规划落到实处，对学生在自主学习、身心健康、学习效率等方面进行指导非常重要。同时，随着高考次数的增加，指导学生如何应对挫折也很有必要。

本课程适合在高一年段开设，在确定高考选考和学考科目基本完成。生涯规划教师可以结合自己学校的学生特点和实际需求，有选择地参照使用，引领学生进行知己知彼的生涯探索，进行生涯规划。本书同样适合高一学生自己阅读，按照书中指引，进行生涯探索，做出生涯规划。

# 目 录

序 .....	001
前言 .....	003
<b>一、生涯规划之导入篇</b>	
第一课 走近生涯规划 .....	003
<b>二、生涯规划之知己篇</b>	
第二课 我的庐山真面目 .....	017
第三课 我的生涯价值观 .....	032
第四课 我的天堂我营造 .....	042
第五课 我的潜能我挖掘 .....	050
<b>三、生涯规划之知彼篇</b>	
第六课 我梦想中的职业 .....	061
第七课 我理想中的专业 .....	072
第八课 我心目中的大学 .....	085
<b>四、生涯规划之选择篇</b>	
第九课 把握选科大航向 .....	099
第十课 我的生涯规划书 .....	114
<b>五、生涯规划之努力篇</b>	
第十一课 我的时间管理 .....	129

第十二课 欲善事先利器 .....	139
第十三课 挫折促我高飞 .....	149
参考文献 .....	159
附件:推荐参考资源 .....	160



# 一、生涯规划之**导入篇**





## 第一课 走近生涯规划

### 孔子的人生阶段规划：

《论语·为政》：“子曰：吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

### 卡耐基的人生阶段规划：

变化的二十岁，充实的三十岁，成熟的四十岁，秋暮的五十岁。

台湾学者金树人先生曾说：一个人若是看不到未来，就掌握不到现在；一个人若是掌握不住现在，就看不到未来。所以我们需要仰望星空，规划未来，我们也需要脚踏实地，掌握现在。

凡事预则立，不预则废。

——《礼记·中庸》



(生涯·触动)

欣赏歌曲



## 《我的志愿》

词曲、演唱：李寿全

很小的时候爸爸曾经问我	科学家也不太多	慢慢慢慢慢慢慢慢我才知道
你长大后要做什么	中学的时候作文的题目	我的志愿
我一手拿着玩具一手拿着糖果	你的志愿是什么	是没有烦恼没有忧愁
我长大后要做总统	耳边又响起母亲的叮咛	唱出我心里的歌
	医生、律师都不错	告诉我的孩子每个人都需要
		平平静静的生活
六年级的时候老师也曾问我		
你长大后要做什么	大学联考时候作文题目又是	
爱迪生的故事最让我佩服	我的志愿是什么	(后文重复三遍)
我长大要做科学家	回想报名时候心里毫无选择	慢慢慢慢慢慢慢慢长大以后
	志愿填了一百多	认识的人越来越多
慢慢慢慢慢慢慢慢长大以后		慢慢慢慢慢慢慢慢你会知道
认识的人越来越多	慢慢慢慢慢慢慢慢长大以后	每个人都差不多
慢慢慢慢慢慢慢慢我才知道	认识的人越来越多	慢慢慢慢慢慢慢慢你会知道
总统只能有一个	慢慢慢慢慢慢慢慢我才知道	人生就是这么过
慢慢慢慢慢慢慢慢我才知道	每个人都差不多	

◎这首歌触动你的心弦了吗？哪些歌词触动了你？

◎你有类似的经历吗？

◎你长大后想做什么？

欣赏视频



## 周迅：想想十年后的自己

18岁之前，我是个不知道自己想要什么的人，那时我每天就在浙江艺术学校里跟着同学唱唱歌、跳跳舞。偶尔有导演来找我拍拍戏，我就会很兴奋地去拍，无论多小的角色。

如果没有老师跟我的那次谈话，那么也许今天，仍然没有人知道周迅是谁。

那是1993年5月的一天，教我专业课的赵老师突然找我谈话：“周迅，你能告诉我，你对于未来的打算吗？”

我愣住了，我不明白老师为什么问我如此严肃的问题，更不知道该怎么回答。

老师问我：“现在的生活你满意吗？”我摇摇头。

老师笑了：“不满意的话证明你还有救。你现在就想，十年以后你会是什么样？”

老师的话轻，但是落在我的心里却如此沉重。我脑海里顿时开始风起云涌。沉默许久，我看着老师的眼睛，忽然就很坚定地说：“我希望十年后的自己成为最好的女演员，同时可以发行一张属于自己的音乐专辑。”

老师问我：“你确定了吗？”

我慢慢地咬紧嘴唇回答“yes”，同时音拉得很长。

教师接着说：“好，既然你确定了，我们就把目标倒着回来。十年以后，你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，同时出了一张专辑。”

“那么你27岁的时候，除了接拍各种名导演的戏以外，一定还要有一个完整的音乐作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行学习和思考，另外在音乐方面一定要有很棒的作品开始录音了。”

“23岁时就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的。”

“20岁的时候就要开始作曲、作词。在演戏方面就要接拍大一点的角色了。”

老师的话说得很轻松，但我却感到一阵恐惧。这样推下去，我应该马上要着手为自己的理想做准备了，可是我现在却什么都不会，什么都没想过，仍然为演小丫鬟小婢女小舞女之类的角色沾沾自喜。我觉得有一种强大的压力忽然向自己袭来。

老师平静地笑着说：“周迅，你是一棵好苗子，但是你对人生缺少规划，散漫而且混乱。我希望你能在空闲的时候，想想十年后的自己，到底要过什么样的生活，到底要实现什么样的目标，那么希望你从现在开始做。”

一年以后，我从艺校毕业了，老师的话从那天起一直刻在我的心底：想想十年后的自己。是的，当我意识到这是一个问题的时候，我发现整个人都觉醒了。

从学校毕业后，我忙于接拍各种各样的影视剧。我始终记得，十年后我要做最成功的明星，所以对角色我开始很认真地筛选。后来我拍了《那时花开》，拍了《大明宫词》，我渐渐被大家接受，也慢慢地尝到了成功的快乐。

2003年4月，恰好是老师和我谈话的十周年，我不知道这是偶然还是必然，我居然真的拥有了属于自己的第一张专辑《夏天》。

其实你也和我一样，如果你能及时地问自己一句：“十年后我会怎么样？”你会发现，你的人生就会在不知不觉中发生变化。时刻想着十年后的自己，你会朝着自己的梦想越走越近。

（文章有改编）

◎周迅的故事触动你了吗？

◎你觉得有做生涯规划的必要吗？

## 什么是生涯规划？

洪凤仪在《一生的职业规划》中把生涯规划定义为：生涯规划是一个人尽其可能地规划未来生涯发展的历程，在考虑个人的兴趣、能力、价值观、人格特质、阻力、助力的前提下，确定目标，利用一切可以利用的资源和条件，从知识、技能和综合素质方面锻炼自己的竞争力，做好妥善的安排，并借此调整、摆正自己在人生中的位置，以期适得其所。

简单地说，生涯规划就是对自己未来的学习、生活、工作等进行有目的、有计划、有系统的安排。

### 思考：

◎生涯规划仅仅指职业规划吗？

◎生涯规划制定后是动态的还是不变的？

## 生涯规划内容

### 深度的生涯探索

★知己:对自己的了解和探索

(了解自己的价值观、能力、兴趣、性格、局限、需要等)

★知彼:对生涯环境的了解和探索

(了解行业和职业的特性,职业成功的条件,所需知识与能力,就业渠道,工作内容,在不同的职业岗位上的优势、劣势、补偿、机会、前途等)

### 长期的生涯规划

★学习如何做抉择。(7选3的选择方法、高考志愿填报等技巧)

★学习如何做规划。

★学习如何制定目标并采取行动。

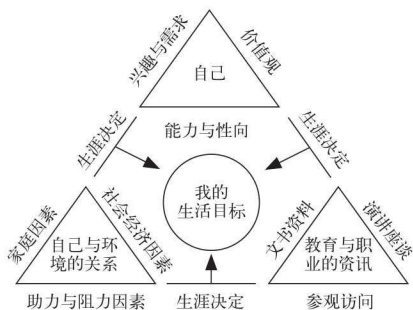
★学习如何来调整自己。

★学习如何修正可执行的计划。

★ ……

## 生涯规划的模式

美国伊利诺伊大学教授斯温(Swain)从个人特质的澄清与了解、教育与职业资料的提供、个人与环境关系的协调三个方面提出了一个生涯规划模式(如右图)。



## 高中生生涯规划模式图

