



高中

生涯规划

高考引擎编委会 主编



没规划的人生是拼图

有规划的人生是蓝图

没目标的人生是流浪

有目标的人生是航行



电子科技大学出版社



高考引擎

高中 生涯规划

高考引擎编委会 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生涯规划 / 高考引擎编委会主编. -- 成都 :
电子科技大学出版社, 2016. 12
ISBN 978-7-5647-4040-5

I. ①高… II. ①高… III. ①高中生—学生生活
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第290343号

高考引擎

高中生涯规划

Gaozhong Shengya Guihua

高考引擎编委会 主编

出版：电子科技大学出版社（成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦）
邮编：610051
策划编辑：杜倩
责任编辑：李燕琴 李倩
主页：www.uestcp.com.cn
电子邮箱：uestcp@uestcp.com.cn
发行：新华书店经销
印刷：成都市瀚林源彩色印务有限责任公司
成品尺寸：210mm×285mm 印张 17.75 字数 710千字
版次：2016年12月第1版
印次：2016年12月第1次印刷
书号：ISBN 978-7-5647-4040-5
定价：128.00元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- 本社发行部电话：028-83202463；本社邮购电话：028-83201495。
- 本书如有缺页、破损装订错误，请寄回印刷厂调换。

前言

“你长大后想做什么？”“你的理想是什么？”诸如此类的问题，每个人在孩提时代都被问过无数遍。但随着我们一步步走向成熟，走进社会，我们会发现，原来人生并不是一条通衢大道，走着走着，我们会遇到很多的岔道。每一条岔道，都有可能把我们带往不同的方向，而且再没有重新选择的可能。我们不能停下，我们必须做出选择。这时，我们开始困惑，开始纠结。

“世界上没有两片相同的树叶”，每个人都有自己独特的天赋。你是雄鹰，就该努力做到振翅高飞，翱翔蓝天。选择一条能够发挥自己天赋的道路，才有可能创造出属于自己的成功，绽放出生命的光芒。假如让姚明从小选择下围棋，世界上无非多了个平庸的围棋手，却少了一个伟大的篮球运动员。但遗憾的是，大多数人并不清楚自己的天赋是什么。南辕北辙的故事我们都听过，不管多努力，如果方向不对，只会离目标越来越远。所以，选择比努力更重要。方向的确定，首先要认清你是谁，你想要的究竟是什么。

人生就像一次长途旅行。目标和方向确定了，还得考虑如何才能到达。是坐飞机还是坐火车，是坐汽车还是坐轮船，取决于道路交通条件，也取决于我们自身的时间和经济条件。路上要带什么物品，穿什么衣服，这些都需要根据实际情况提前做好计划。人生也一样，光有目标，坐着等待，目标是不会自动实现的，必须行动。而行动就必须有计划。我们把确定职业目标以及为了实现职业目标而制订行动计划并加以实施的过程叫作职业生涯规划。

职业生涯规划对一个人的职业生涯发展能够提供巨大的帮助。

首先要明确目标。职业生涯规划通过科学的工具和专业的的方法，帮助我们弄清楚自己真正的兴趣是什么，自己具备哪些客观条件，并对以上这些因素进行综合分析匹配，最终帮助我们找到自己在职业世界的定位。合适的才是最好的。做适合自己的事，比做其他事情，成功的概率总是要高一些，这一点相信没有人会怀疑。让每个人的才能得到最大限度的发挥，不仅对个人事业的发展，而且对整个社会的进步，都是一件好事。

其次是行动计划。再美好的梦想，再宏伟的目标，如果缺乏行动，只能是幻想。而不讲规律没有章法的行动也只能称之为盲目的行动。不同的目标有不同的实现路径，每一个目标也可以有多条实现路径，但总有一条是最科学、最有效的。在计划的实施过程中还有很多具体的方法可以

帮助我们提高效率，加快进度。职业生涯规划可以帮助我们科学的方法制订行动计划并有效实施，从而提高实现目标的可能性。

职业生涯规划只是从人的职业或事业发展角度定义的一个概念。但人生的终极目的，无非是追求幸福。而人生幸福与否，并不仅仅取决于事业的成功与否。事业成功通常有助于帮助人提升幸福感，但也不是绝对。人生的长度每个人都差不多，但宽度和厚度却有很大的差别，而这种差别，才是决定生命质量和幸福与否的根本因素。人生的宽度指的是人生的经历和内容。就像旅行，有的人匆匆忙忙埋头赶路，心里只有目标，过程一片空白。有的人却悠闲漫步，一路看到很多风景，做了很多事情，有了很多感受。这就是宽度的差别。有的人一辈子只关注物质，或柴米油盐，或声色犬马，这样的人生难免流于浅薄；而有的人却勤于思考，对世界有深刻的认识，对人生有深刻的领悟，境界也因此更加高远，这样的人生才有厚度。以提升整个生命的质量为目标而进行的规划，我们将它定义为生涯规划。

生涯规划包含职业生涯规划，生涯规划有着比职业生涯规划更广泛、更久远的目标。很多人说，从中学开始进行生涯规划是不是太早了。其实，不是太早了，而是太晚了。

俗话说，三岁看大，七岁看老。一个人的习惯、品格、观念，往往取决于一个人的命运，而习惯、品格、观念的形成，青少年时期是关键。职业技能决定我们是否能够进入一个行业；而品格和观念，决定我们能在一个行业走多远，更能决定我们人生的宽度与厚度，最终影响到我们的人生是充实而快乐，还是平淡而烦恼。这就是生涯规划对于我们的第三个帮助——使你的人生幸福。

每一个时代的人都有自己时代的鲜明特色，也不可避免地会有所处时代的局限性。身为“70后”的这一代人，因为成长在计划经济时代，所以人生方向往往不能由自己决定。同样因为时代的特点，让这代人即使面对可以重获自由的机会，也像久居牢笼的狮子，缺乏了走出牢笼的勇气和决心。对于大部分内心还对生命抱以希冀的人来说，这样的人生虽然安稳，却是一个悲剧。

之所以编写这本书，向你们推荐职业生涯规划，就是希望我们的“90后”“00后”不要再走上上一代的旧路，而是做你们想做的事，过你们想要的生活。心中有梦就勇敢地去追求，前方有目标就努力地去实现。每一个人都要做自己的梦想实现家！

编者

目 录

| | | |
|------------|----------------------|-----|
| 第1章 | 为什么要做生涯规划 | |
| 1.1 | 苍蝇的梦想清单····· | 02 |
| 1.2 | 考霸缘何变成“刘阿斗”····· | 03 |
| 1.3 | 与自己相遇在大学····· | 08 |
| 1.4 | 清华博士生退学重新高考，值得吗····· | 10 |
| 1.5 | 从高考改革看生涯规划····· | 13 |
| 1.6 | 先抬头看路，再脚踏实地····· | 15 |
| 1.7 | 如何借鉴国外的经验····· | 18 |
| 1.8 | 我的人生我规划····· | 21 |
| 第2章 | 学习是第一生产力 | |
| 2.1 | 为谁而学····· | 26 |
| 2.2 | 学海无涯“乐”作舟····· | 28 |
| 2.3 | “学霸”学习法····· | 31 |
| 2.4 | 为何要学····· | 33 |
| 2.5 | 性格决定学习态度····· | 35 |
| 第3章 | 自我管理的五项修炼 | |
| 3.1 | 时间管理····· | 38 |
| 3.2 | 行动管理····· | 48 |
| 3.3 | 人脉管理····· | 52 |
| 3.4 | 情绪管理····· | 57 |
| 3.5 | 目标管理····· | 62 |
| 第4章 | 你有鹤立鸡群的资本吗 | |
| 4.1 | 你的王牌是什么····· | 66 |
| 4.2 | 知识的迁移能力····· | 69 |
| 4.3 | 熟能生巧显威力····· | 71 |
| 4.4 | 千里马也要主动寻找伯乐····· | 73 |
| 第5章 | 你适合读什么专业？ | |
| 5.1 | 大学和专业，先选谁····· | 76 |
| 5.2 | 你真的了解你喜欢的专业吗····· | 83 |
| 5.3 | 霍兰德职业兴趣分析····· | 89 |
| 5.4 | 专业“冷热相对论”····· | 100 |
| 第6章 | 大学内涵面面观 | |
| 6.1 | 大学今昔对比····· | 104 |
| 6.2 | 大学的各种分类····· | 108 |
| 6.3 | 大学与就业的辩证关系····· | 123 |
| 6.4 | 大学是漫漫旅途中的“休息站”····· | 126 |

| | | |
|-------------|-----------------------|-----|
| 第7章 | 通往珠峰的路不止一条 | |
| | 7.1 考大学，早做准备早受益····· | 132 |
| | 7.2 自主招生：高考的绿色通道····· | 136 |
| | 7.3 职业教育的春天····· | 140 |
| | 7.4 别把留学想得太简单····· | 144 |
| | 7.5 志愿填报的十大误区····· | 148 |
| 第8章 | 好专业≠好职业 | |
| | 8.1 职业的高度····· | 152 |
| | 8.2 当理想闯进现实····· | 155 |
| | 8.3 专业和职业对口吗····· | 159 |
| 第9章 | 拨开职业的迷雾 | |
| | 9.1 行业的朝夕之分····· | 166 |
| | 9.2 大企业和小公司····· | 169 |
| | 9.3 职业的发展概览····· | 176 |
| | 9.4 把握发展的每一个机会····· | 183 |
| 第10章 | 无行动，不成功 | |
| | 10.1 细节决定成败····· | 190 |
| | 10.2 失败是成功之母····· | 196 |
| | 10.3 清晨六问，静夜六思····· | 202 |
| | 10.4 让梦想成为行动的燃料····· | 206 |
| 第11章 | 时间不等人，规划要趁早 | |
| | 11.1 生涯规划四大特点····· | 214 |
| | 11.2 当上内阁大臣的盲人····· | 220 |
| | 11.3 生涯规划步骤····· | 227 |
| | 11.4 书写自己的人生····· | 232 |
| | 11.5 努力奔跑，梦就不再遥远····· | 244 |
| 第12章 | 怒放的生命 | |
| | 12.1 巨人倒下又站起····· | 250 |
| | 12.2 一声巨响，震惊世界····· | 256 |
| | 12.3 在最安逸的时候选择担当····· | 261 |
| | 12.4 一切源于热爱····· | 266 |
| | 12.5 生命的平衡····· | 270 |

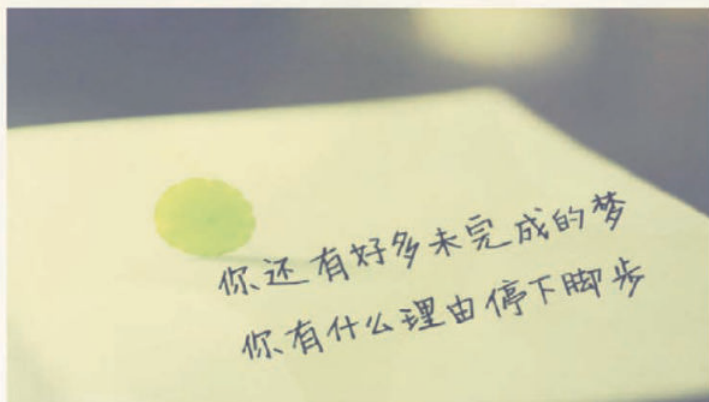
第1章

为什么要做生涯规划



人的一生就像一本书，从第一页开始，逐页逐页地翻，没有谁能提前预知后面的人生。生涯就是这翻书的过程。人生未来不可预知，若能详尽规划，可以跃过许多弯曲折损、内容空洞的篇页。

1.1 苍蝇的梦想清单



生涯故事

有一个短片，名为《苍蝇一分钟的生命》。

薄雾未散的清晨，四周一片寂静。一只苍蝇从虫卵中破壳而出，他显得异常快乐，但他很快就被头顶上显示的倒计时器吓坏了，正当他纳闷那是什么东西时，另一只飞过身旁的苍蝇头上的时间刚刚走完，“啪”的一声，那只苍蝇死得干干脆脆。

这只小苍蝇慌乱而不知所措，生命只有一分钟，一分钟马上就要过完了，该做些什么呢？一张刚死去的前辈曾用过的清单飘到了他的手上，上面清清楚楚地列出了一分钟之内他应该做到的事情：他要叮一只浣熊，他要把自己灌醉，要和蜗牛开个party，他要谈场恋爱，他有很多很多其它的事情要做。于是，他卖命地飞速完成一件件清单上的梦想，把它们一个个画上勾。有的是他自己铆足了劲才实现的，有的是巧合之下意外撞上的……

但是，最后几秒内，他发现还有两个梦想是怎么都不可能完成了：一个是看星星，另一个是成名。可是他只有一分钟的生命，怎么可能等到星光璀璨，又该如何流芳百世呢？他万分沮丧，绝望死去，故事结尾，上天在不经意间暗中助他实现了最后两个梦想，但是小苍蝇已经看不到了。



生涯解读

人类最有意义的生活方式分为两种：智者追求人生终极式的快乐，庸者追求理想清单式的满足。影片中的小苍蝇属于后者，一生在忙碌，从来没有考虑过自己真正的梦想是什么。

同样的道理，回想一下，你是不是一进高中的门，家长和老师已经给你列好高中应该要做的事情的清单，而你是不是也是按照这个清单在完成一系列的任务？亲爱的同学们，你们是否想过高考考入的大学是什么样子的？选择一个什么样的专业才是适合自己的？有没有考虑过，按自己的想法，过一种和父母不一样的生活呢？

如果你不想完成别人的任务清单，实现别人的梦想，那么就从现在起认认真真地想一想：我要成为一个什么样的人？我想过什么样的生活？我究竟应该往何处去？

1.2 考霸缘何变成“刘阿斗”



生涯故事

张飞（化名），四次参加高考，一次考进北大，两次挺进清华，令人叹为观止。然而让人甚感意外的是进入名牌大学的张飞并不一帆风顺，相反，求学之路充满艰辛，每次入学不久便很快被学校退学。那么，这个从北大、清华进进出出的男孩身上，究竟发生了怎样的故事？

学习好，并不意味着一切都好。张飞的父亲张德（化名），是当地一名中学教师。张飞在小时候不是死读课本瞎用功的那种学生，他学得轻松自如，对什么都充满好奇，满脑子都是天马行空的想法，特别是自己感兴趣的事情，他都能全身心投入。一般儿童的注意力只有几十分钟，可是有一次，他蹲在地上观察蚂蚁搬家，竟看了三四个小时。

张德见儿子是块学习的料，就因势利导，开发他早期智力，找来各种书籍供他阅读。小学尚未毕业，张飞已把父亲所有藏书阅读殆尽，不仅开阔了视野，而且还为将来一鸣惊人打下了坚实基础。

张飞小时候，患有口吃毛病，一说话就结巴，憋得满脸通红，小伙伴们常嘲笑戏谑他，令他无地自容。时间一长，他就不太爱开口说话，与同学关系也日渐疏远，形成了他内向自闭的性格。但是父母并没有给予正确引导，认为“树高自然直”。结果，他的性格给今后大学的学习生活带来了很深的影响。

张飞认为要超越别人就要好好学习，因此他更加勤奋学习，五年级跳级进入重点中学。进入初中后，张飞的性格弱点暴露无遗，独来独往不合群，不爱运动，体育成绩刚达标，每天不是埋头学习，就是沉浸在自己的世界里胡思乱想。初三毕业后考上中专。然而，枯燥的中专生活，对生活自理能力很差的他来讲，并不能适应。奋斗目标土崩瓦解，他内心时常感到苦闷孤单，也一直找不到学习动力。一个偶然，他开始接触网络游戏，从此便沉溺游戏不能自拔。这样，张飞勉强读了一年半，就从中专辍学回家，毫无生活目标只会学习的他选择了高考。

1998年，他回到自己之前就读的重点中学，插班就读。高中两年，张飞仍然沉迷网络游戏。高三那年，经过父母苦口婆心的劝说，张飞开始回心转意，有所收敛，他像沉迷游戏一样，开始痴迷于学业，甚至上厕所都在看书。短短几个月工夫，张飞学习成绩突飞猛进。2002年，他首次参加高考，第一志愿便

报了他向往已久的北京大学，但遗憾的是，那年他虽然考了619分，却未被录取。面对落榜打击，张飞并不气馁，经过一年拼搏，2003年第二次参加高考，这回以606分被北京大学计算机科学与技术专业录取，多年美好夙愿，终于如愿以偿。张飞决心进入北大后，不再碰网络游戏，要静下心来，好好读书，将来找份好工作。然而，进入北大后，他有种“船到码头车到站”的心理，开始彷徨迷惘，每天过得百无聊赖。他将自己沉迷网络，归咎于人生奋斗目标太少，因为奋斗欲望少了，自然就没有了学习动力。在北大学习一年，张飞竟有7门必修课“红灯高挂”，而最低一科仅考了5分。根据北大规定，达到或超过5科不及格者，就要自动退学。面对“意外出局”，张飞这才如梦方醒，内疚、痛悔、绝望、迷茫交织在一起，在他内心煎熬不息。当他一切都明白过来时，悔之晚矣。

遭受如此沉重打击，本来性格内向的张飞，变得更加沉默寡言，整天躲在家里大门不出二门不迈。在父亲的劝说引导下，张飞决定进复读班，参加高考，东山再起。2005年，张飞下了一年苦功，最终以703分，一举夺得当地高考状元。这一次，张飞改报清华大学数理基础科学专业。

进入清华，张飞发现班级同学都比他小很多，这种年龄落差让他产生自卑心理。本来就不善交流的他，“作茧自缚”，把自己封闭起来，每天独来独往，像个“独行侠”。正如他自己所言：“我一直找不到动力去学习、去积极地生活，归根到底，是因为我没有生活的精神支柱。我不知道我活着到底该追求些什么。”既然精神空虚，那么网瘾就会乘虚而入，张飞又开始每天沉迷网络，将学习抛之脑后。结果可想而知，由于多门考试成绩不合格，张飞被清华劝退。

两次退学对张飞的打击，犹如灭顶之灾，对于一个年轻人而言，没有比自毁前程更严重的打击了。本来就不坚固的心理防线一下子崩溃了，他痛不欲生悲观厌世，甚至有过轻生的念头。那段时间是张飞人生历程中最黑暗的时光，痛苦、绝望、悔恨交织在一起，令他度日如年。经过一段时间炼狱般的煎熬，他终于悔悟：玩游戏不可能玩一辈子，对自己来讲，只有继续复读考大学才是唯一出路。2006年12月，痛定思痛的张飞开始复读。2007年，他以677的高分再次被清华大学环境科学与工程系录取。知道张飞传奇经历的人都用“不可思议”来形容他。

在2007年秋重返清华之后，张飞好像变了一个人，不再玩网络游戏，从大一到大二，他的学习成绩都是年级第一，学校给了他5000元的奖学金。进入大二的张飞，拿着学校的奖学金为自己购置了一台笔记本电脑。在随后的一段时间里，他再次沉迷网络游戏，大三时有两科不及格，大四初期又表现出不愿读书的想法。后来，在学校、老师、家长及社会爱心人士的帮助下，2013年张飞最终完成了学业。

毕业后的张飞由于只会学习，没有就业，选择在家考研……



生涯解读

学习好就是事好吗？我想张飞的故事给了我们很好的启示。我们试想一下，假如在张飞因口吃感到自卑的时候，家长能够正确引导他，培养他的自信；假如在学习过程中，张飞能够为自己树立好人生目标，做好生涯规划，那么，他会沿着更顺的人生轨迹发展。

一、生涯规划应该从中学开始，通过自我兴趣、性格、价值观和能力的探索，确定自己未来的发展方向，并且培养抵抗逆境的能力，不让自己被暂时的挫败打垮，运用生涯智慧，体现生命价值。

1. 明确规划意义，做最好的自己

做好规划，走出迷茫。细读张飞的案例，我们不难发现，张飞无论在中专还是北大、清华的学习期间，迷恋电脑的原因就是心中没有目标、缺少规划。在张飞看来，学习的目标就是考大学，上了大学没有目标就失去了原始动力，生活得非常迷茫。

张飞是目前很多学生的缩影，只是他因高考的经历受到人们的关注。每年高校中都有被退学的学生，据调查，目前大学生群体中，1/3的学生不知道为什么读大学，非常盲目地在学校混日子。一个人事业的成功，并不一定是因为他的能力有多强、机遇有多好，而是因为他对自己的职业有明确的规划，并按照自己的规划脚踏实地地去实现它。张飞如果在中学阶段会主动规划自己的人生，那么他拥有的将是另外一番天地。

做好规划，扬长避短。每个人都有自己天生的优势和局限。成功的人生规划就在于扬长避短，最大限度地发挥自己的优势。有句话说得好：“垃圾就是放错了地方的宝贝。”爱因斯坦在数学、几何和物理方面有着浓厚的兴趣，凭借在这些方面的优势，他最终成为伟大的物理学家。比尔·盖茨凭借自己在计算机方面的优势和天分成为世界首富。还有许多在校成绩平平的同学，走向社会后却取得了惊人的成功，这都是因为他们找到并最大限度地发挥了自己的优势。

而张飞便是没有发挥自己优势的典型失败案例。正如他的班主任所说，张飞不仅聪明绝顶，还单纯善良，并不复杂，如果能有一个走进他内心世界的精神导师来帮助他规划人生，激发他的生命潜力，那他将前途无量。应试教育向张飞灌输了考高分的秘诀，却没有告诉他该如何迈出人生的脚步。

2. 确定好方向，树立长远目标

从生涯规划角度来看，张飞的两次退学都跟没有做好生涯规划有直接关系。高考是他唯一的目标，考上大学后，读什么专业，将来想做什么，他一无所知，脑子里没有对自己未来的规划，所以他只能到网络游戏中寻找精神寄托。升入北大后的张飞有种“船到码头车到站”的心理，开始彷徨迷惘，每天过得百无聊赖。进入清华的张飞因为自卑，又将自己封闭起来，在他看来，高不可攀的北大、清华不过如此，他当时的心态就像攀登一座险峰，当他立在巅峰，将大山踩在脚下时，他所追求的目标，一下子烟消云散，一切在他眼里都变得“没有意义”。所以，只能走下坡路，最后不得不退学。

没有目标就会迷失方向，就会失去前进的动力。因此，在高中阶段学习中，要深入了解自己的兴趣、性格特征，明确自己未来发展的大致方向，激发自己内心对未来的向往，激发内心的斗志，从而把这种斗志变成内在动力，充满希望地学习，充满希望地成长，充满希望地面对未来的挑战。

3. 拓展学习范围，提高综合能力

第二次退学后，张飞父母对他这个不争气的儿子彻底绝望了，对于张飞的未来，看不到任何希望。他们开始反思，在教育孩子的过程中，究竟哪个环节出了问题，为什么一个天资过人的孩子，一进入大学就被淘汰？真的只要学习好，孩子就能成才吗？最后发现还是家庭教育出了问题，在教育孩子的过程中，一味强调学习的重要性，忽视了孩子非智力因素培养和人格完善，在“好成绩”的掩盖下，忽略了其他方面的发展。

“张飞性格倔得很，每次都会比你更硬。”母亲祝小君（化名）一辈子也忘不了，有一年春节，她当着亲戚的面骂儿子整天上网，不懂事，结果30天后张飞才回家。他揣着压岁钱，在网吧吃住了一个月。

张飞小时候患有口吃毛病，一说话就结巴，憋得满脸通红。小伙伴们常常戏谑他，令他无地自容，时间一长，他就不太爱开口说话，与同学关系也日渐疏远，形成了他内向自闭的性格。性格孤僻，是他后来沉迷网络的诱因之一，如果当初父母及时给孩子纠正或者正确引导，树立孩子人际交往的自信心，或许张飞就有另外的发展。但是他的父母视儿子为掌上明珠，宠爱有加，在他们看来，只要孩子身体健康学习好，其他也就听之任之。

张飞身上的毛病和缺点，被“好成绩”给掩盖起来，偶尔父母意识到了，也觉得孩子尚小，等到长大就懂事了，也就“树高自然直了”。可惜的是，人的性格一旦形成，就很难去再改变。这种性格使得他在高校遇到问题时采用的方式都是逃避现实，将自己封闭起来，不与外界交流。

后来，母亲祝小君在接受记者采访时说：“大家只关注我儿子的智商高，考分高，其他的很少关注。不会与人相处，不知心疼父母，缺乏自理能力，情商几乎为零。他会真正快乐吗？”

二、那么，在高中，除了学习，我们还要做些什么呢？从生涯规划的角度讲，我们要了解自己，了解社会，尽自己最大的努力实现自己的梦想。

1. 为专业选择做准备：择己所爱，择己所能，择世所需

我们要不断地问自己：“将来我想从事什么样的职业？哪些职业是我喜欢的或者从事哪些职业我会感到开心？”以上问题中最核心的就是职业兴趣问题。

2014年11月的一天，《华商报》刊登了一则消息：学习没有兴趣的专业让他痛不欲生——男生北大退学转读技校。此消息的主人公叫周兵（化名），2008年考入北大，进入北大后，对专业不满意，2011年毅然离开北大，转入北京技工学校学习，成为北京技工学校一名优秀学员。在别人看来周兵的做法让人费解，但是他本人不后悔自己的选择，因为他知道自己喜欢和擅长的是什么，他要主宰自己的命运。“我所学的技术在人们的生活中起着很大的作用，我不后悔自己的选择。而且三百六十行，行行出状元，每个人只要在适合自己、自己感兴趣的岗位上工作，都会很强大！”周兵说。

对于一份职业，除了兴趣之外，关键还要有能力去做，这个时候需要我们充分了解自己的职业能力。周兵清楚要做好自己喜欢的事还必须具备一定的专业技能，所以他不是直接退学就业，而是去到职业学校学习相关的技能，在自己喜欢的领域中努力发挥自己最大的潜力。

教育部副部长鲁昕曾在中国发展高层论坛上表示我国即将推出“两种高考”，走出人才与市场对接的第一步。而所谓两种高考，就是将技能型人才的高考与学术型人才的高考分开。这样，在高中阶段便可以选择你未来发展的模式，实现自己的人生目标。

俗话说，知己知彼，百战不殆。一个人兴趣爱好可能会有很多，选择哪一个，还需要考虑社会现实的条件和市场上的职业供给状况，重视职业本身的发展。兴趣和能力再高，如果社会不需要或者需要的极少，也很难就业，不能最大限度实现自己的价值。人才只有根植于市场，才会拥有职业生命力。因此，我们要经常关注社会市场的发展，了解市场发展方向，大体预测一下自己大学毕业后，喜欢的这个领域大体处于什么样的发展趋势。

2. 最大限度地实现自己的梦想

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。现代社会给了每个人施展自己才华的机会，需要做的就是尽自己最大的努力，找到适合自己的舞台，整合自己身边的资源，让梦想一步步地来到面前。

高中阶段是一个人世界观、价值观和人生观初步形成的关键时期，这一阶段，同学们不仅要重视书本知识的学习，还要重视综合能力的培养，以便具备适应社会发展的能力和素质。充分利用业余时间，参加课外的实践活动，提高自己的抗压能力、人际交往能力、语言表达能力、独立生活能力、关爱他人能力等，这些都是高中阶段需要锻炼和培养的能力，高中不能只有书本的学习，更应该拓宽学习范围，提高自身综合能力。

亲爱的同学们，择己所爱，择己所能，择世所需，在适合自己的舞台上尽情地实现自己的梦想吧！



1.3 与自己相遇在大学



生涯幻游

播放一首你喜欢的钢琴曲，找个舒服的地方，全身放松，伴随着音乐，听你的好友为你读下面一些话：让我们一起坐上时光机，穿越时空隧道来到三年后的世界，算一算，此时你是多少岁？容颜有变化吗？请你尽量想象三年后的情形，越仔细越好。

你会在一个怎样的城市上大学？你的学校是什么样子的？

想象现在你正躺在学校宿舍的床铺上。这时候是清晨，和往常一样，你从睡梦中醒来，睁眼看到的是宿舍里的天花板。看到了吗？它是什么颜色？接着，你准备下床。尝试去感受脚趾头接触地面那一刹那的温度，凉凉的，还是暖暖的？

经过一番梳洗之后，你来到衣柜面前，准备换衣服上课，今天你要穿什么样的衣服上课？你对着镜子，穿好衣服，然后来到了餐厅，早餐吃的是什么？一起用餐的有谁？你跟他们说了些什么？

接下来，你进入一间教室，你在教室里遇到了谁？他们又在做什么？你进教室的第一件事是做什么？开始上课了，想象一下，这是一堂什么课？你的神情是什么样子的？周围同学上课的状态是什么样子的？你的老师是什么样子的？

到了中午，你和谁去吃午餐？到哪里吃？吃了什么？说了什么？午餐愉快吗？

接下来是下午的课程，和上午的课程有什么不同？课余时间你想去做什么？

晚餐的时间到了，你要参加一个同学的生日派对，你穿什么样的衣服？心情怎么样？

结束了一天的学习和生活，该上床睡觉了，你躺在宿舍的那张床铺上，回忆一下今天的学习与生活，今天过得愉快吗？是不是要许愿？是一个什么样的愿望？

渐渐地，你很满足地进入梦乡。睡吧！一分钟后，我会叫醒你……

（一分钟后）我们渐渐回到这里，还记得吗？你现在的位置不是在床上，而是在这里。你慢慢地醒过来，静静地坐着。

生涯解读

通过生涯幻游，想象一下自己在理想的大学中愉快的一天的画面，这里面既包含了学习的专业，也包含了大学生活方式的想象。我们一天当中做的事情和接触的人彰显了我们的生活角色，因此生涯幻游为生涯目标的确立提供了有效的帮助。

由于同学们目前认识的局限，又受现有社会主流价值观的影响，有时候想象得更多的是有声望的高校，是符号化的，没有具体的内容。因此在生涯幻游中可以体会里面更加深层次的兴趣和价值取向。

生涯幻游后请思考以下三个问题：

1. 我对三年后的自己还满意吗？
2. 如果按照现有的学习状态发展下去，三年后的我能变为理想中的自己吗？
3. 我应该怎么做，才能让三年后的自己变成所期望的那样？



1.4 清华博士生退学重新高考，值得吗



生涯故事

央视新闻频道某节目采访对象是一个出人意料选择放弃读大学的学生刘某。五年前，18岁的刘某第一次参加高考，以612分的成绩被浙江大学工程系录取。去年获得学士学位，以本科专业第一名的成绩毕业后被保送至清华大学化学反应工程专业，攻读硕博连读研究生。五年后的三月，正在清华大学就读硕博连读的刘某向校方提出了退学申请。当年6月，23岁的他第二次参加高考，以644分的成绩被清华大学建筑系录取。

回顾这五年来的心路历程，刘某说：“当时作为一个高三的学生，对于大学也好，专业也好，概念都是很模糊的，根本没有一个清晰的认识，能够知道自己以后想做什么。为了能上浙江大学，被调剂到自己不喜欢的专业，在大一的时候心情不好，没有很好地抓住学习机会，当时的成绩在班上排在第八名左右。而浙江大学转专业的名额是有限制的，只有班上第一名可以有机会转。而且那时候我也不清楚自己到底喜欢什么样的专业，所以只能选择适应，尝试喜欢上这个专业。于是从大二开始，我花了很长的时间去适应它，以后几年一直是班级第一名。”

在保送进入清华以后，随着对研究方向了解的不断深入，刘某发现本科阶段的适应到了读研究生的时候是两码事。研究化工对数学的要求非常高，两者有着很密切的关系。而这一块对他来说是最枯燥的，没有办法调动起自己的积极性。化工专业并不是特别地适合自己，经过反复思考，他决定放弃硕博连读。

刘某仔细地分析了自己，在所有的科目中，他的数学一直是弱项；但形象思维却很强，小时候学习书法、画画都得过国家级奖。“我觉得一直萦绕脑际的那个想法开始清晰，我应该学那种和工科、文学、艺术、绘画结合的学科，我是那样的料！”经过对个人兴趣爱好和特长的全面分析和权衡，刘某决定选择建筑专业作为自己的发展方向。而建筑对于专业性要求是非常强的，它是一个文、理、艺、工结合在一起的学科，一个毫无专业背景的人不可能去考它的研究生。于是刘某决定重新参加高考报考建筑专业。

生涯解读

采访中，刘某坦言：“这样折腾，就是为了找到最适合自己的专业和职业。”当时王志犀利地问：“那