

普通高中学生生涯规划及选课指导

(第一册)

《普通高中学生生涯规划及选课指导》编写 组编



山东科学技术出版社

普通高中学生生涯规划及选课指导

(第一册)

山东科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高中学生生涯规划及选课指导. 第一册/《普通高中学生生涯规划及选课指导》编写组编. —济南: 山东科学技术出版社, 2017.7(2018.7 重印)

ISBN 978 - 7 - 5331 - 8940 - 2

I. ①普… II. ①普… III. ①职业选择—高中—教学参考资料 IV. ①G634.933

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 130303 号

主 编 李嘉庆 齐 健

副主编 冯光国 邵淑红 马 涛

编 者 (按姓氏笔画为序)

马 涛 王凤丽 冯光国 许兴亮

毕利群 陈玉芝 陈鲁峰 李付堂

邵淑红 周秀琴 胡宏伟 康 辉

统 稿 齐 健

审 订 李嘉庆

责任编辑:邹淑红 刘 楠 房慧君

装帧设计:孙 佳

主管单位:山东出版传媒股份有限公司

出 版 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098088

网址:www.lkj.com.cn

电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者:山东科学技术出版社

地址:济南市市中区英雄山路 189 号

邮编:250002 电话:(0531)82098071

印 刷 者:山东金坐标印务有限公司

地址:莱芜市嬴牟西大街 28 号

邮编:271100 电话:(0634)6276023

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.25

版次:2017 年 7 月第 1 版 2018 年 7 月第 3 次印刷

定价:24.00 元

写在前面

XIE ZAI QIAN MIAN

同学们：

高中是你们身心发展的关键期，也是你们选择未来人生发展方向的黄金期。进入高中，你们将同时面对新课程和新高考，将会遇到更多的选择和挑战，所以，及早开始生涯规划课程的学习就显得非常重要。常言道：“凡事预则立，不预则废。”而对于生涯规划和学业规划，又何尝不是如此？

大家知道，新课程和新高考的最大亮点就是把选择性还给学生，培养每个人的优势领域。例如，在课程结构方面，凸显了课程的选择性，大幅增加选修课程比例，分类分层设计可选择的课程内容，引导学生形成个性化的学习方案，期待每位同学都拥有一张属于自己的课程表；在高考科目设置方面，则将传统的“3+文综/理综”模式调整为“3+3科选考”模式，3科选考科目由考生自主选定，也就是我们通常所说的“6选3”，而高校招生时将根据招生专业（类）的不同对学生选考的科目提出不同要求。这样的选考模式，

目 录

第一册

| | | |
|----------|-----------------------------------|-----|
| 1 | 第一篇 认识你自己——认识自我，发现自我 | 001 |
| | 主题 1 洞悉兴趣所好 | 002 |
| | 主题 2 认识性格特点 | 014 |
| | 主题 3 发掘能力所长 | 024 |
| | 主题 4 明晰价值所向 | 037 |
| 2 | 第二篇 生涯初规划——规划职业，选择人生 | 044 |
| | 主题 1 职业知多少 | 045 |
| | 主题 2 职业初探索 | 058 |
| | 主题 3 职业初规划 | 073 |
| 3 | 第三篇 走进新课程——认识课程，奠基学业 | 089 |
| | 主题 1 我的课程我做主 | 090 |
| | 主题 2 我的课表我选择 | 105 |
| | 主题 3 我的学习我自主 | 115 |
| | 主题 4 我的时间我安排 | 129 |
| | 后 记 | 138 |

第一篇

认识你自己

——认识自我，发现自我

在《道德经》中，有这样一句至理名言：“知人者智也，自知者明也。”意思是：能了解他人的人聪明，能了解自己人明智。可见，对于一个人来讲，了解自己比了解别人更为重要。

是的，认识自我不仅是我们内心深处的渴望，也是我们进行生涯规划的前提。通过认识自我，我们可以把握自己的优势与不足，发现自己内心深处最珍视的东西，挖掘自己未曾察觉的潜能……通过发现自我，我们能够更加明晰自己前进的方向，从而在未来的发展中不迷失自我，少走弯路。

因此，对于即将走向成熟，却又对自己的未来略感迷茫的同学们来说，“认识自我，发现自我”就成为大家进入高中阶段之后必须要高度重视和坦然面对的第一课！



主题 1

洞悉兴趣所好



你是否有过这样的体验：对于自己感兴趣的学科，学习起来大都感到既轻松又高效；反之，则感到既枯燥又无奈，往往成绩不会太好。可见，兴趣是最重要的学习原动力。其实，对于我们每个人未来的职业生涯来说，又何尝不是如此呢？只有对自己未来所从事的职业真正怀有浓厚的兴趣，才会感受到工作的乐趣，从而更加积极地投入其中，取得成就，并收获满满的幸福感。



问题导入

在生活中，你做哪些事情时会感到特别投入、特别愉快呢？请你根据第一感觉，按照喜欢程度依次写出 10 项自己喜欢的日常活动，并简要陈述喜欢这些活动的理由。

| 序号 | 活动名称 | 喜欢的理由 |
|----|------|-------|
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |
| 7 | | |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |

上述活动中,哪些可能与你未来的职业相关? 哪些可能成为你休闲生活的一部分? 通过以上活动,你是否对自己的兴趣有所了解?



生涯引航

通过上面的小测试,你可能对兴趣有了一些初步的认识。现在,就让我们一起深入地了解一下兴趣究竟有哪些层次,以及兴趣与职业生涯有何关系吧!

一、兴趣的层次

从心理学的角度看,兴趣是人们积极探究某种事物、某项活动的意识倾向。它是人们力求认识、掌握某种事物,或经常参与某项活动的心理倾向。人一旦投入感兴趣的活动中,常常会产生一种愉悦的感觉。

有人把兴趣的产生和发展划分为三个层次,即有趣、乐趣、志趣。如下图所示:

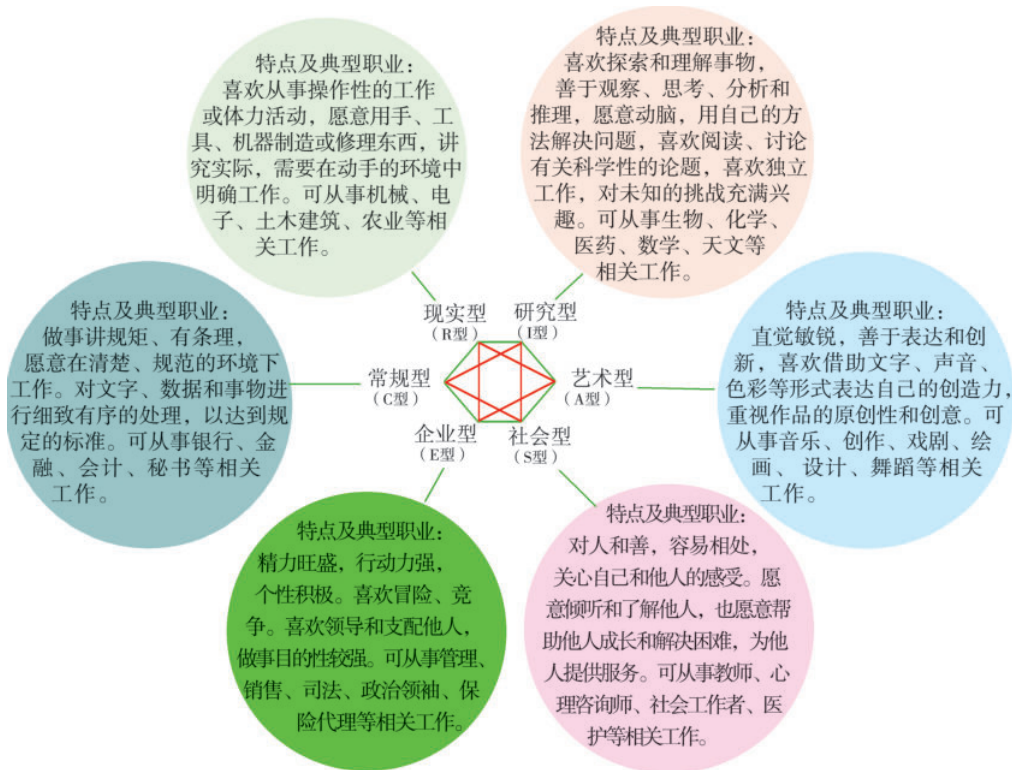
想一想,你的兴趣处在哪个层次上?



兴趣金字塔

二、兴趣的分类

在职业兴趣的分类中,美国学者霍兰德的兴趣类型论最为典型。他将人的职业兴趣分为现实型(Realistic,R型)、研究型(Investigative,I型)、艺术型(Artistic,A型)、社会型(Social,S型)、企业型(Enterprising,E型)、常规型(Conventional,C型)六种类型。这六种职业兴趣类型及适配的典型职业见下图:



对照霍兰德提出的以上兴趣类型, 请你测一测:

1. 你的兴趣类型是什么?

2. 适合你的职业有哪些?

同学们要在老师的指导下理解测试结果哦!



三、兴趣与职业生涯发展

兴趣在一个人的职业生涯发展中有举足轻重的作用,它能大大激发人的潜能。研究发现,当人们从事自己感兴趣的职业时,其想象、记忆、操作等机能会协同发展,积极感知事物,并保持持久的注意力,同时它会让人积极地思考、大胆地探索,效率提高,且不易疲劳。人的情绪体验是积极的,这促使人能克服一切困难。别人看起来枯燥无趣的事,对此感兴趣的人却乐此不疲,从而发挥巨大的潜能。

四、兴趣与幸福感

兴趣与幸福感之间是否有着密切的联系呢?让我们先来看一看下面的论述。

什么是幸福?

著名学者周国平认为:年轻人对世界要有兴趣,而且最好早一点明确自己感兴趣的方向是什么。一个没有兴趣的人是可怜的,他很无趣,他的生活很无趣,你跟他相处也会感到很无趣。

人一生中最大的幸福是找到自己想做的事情,而最大的困惑就是寻找的过程。在寻找的过程中,慢慢清楚自己的兴趣和爱好,找到自己喜欢做的事情,并且把它做得让自己满意,就是成功。

一位完全靠白手起家的某著名创业成功人士则说:“我这辈子最幸福的是选对了职业。”可见,当一个人的兴趣化为自己的志趣,进而成为点亮自己生命的梦想时,其激发出的个人潜能是无穷的。下面就请你读读中国“天眼”之父南仁东的故事,感受一下其为梦而“痴”的别样幸福吧!

你认同文中的观点吗?你觉得还有什么要补充的吗?



“痴”：为“天眼”穿越一生^①

人物简介

南仁东(1945—2017),中国天文学家、中国科学院国家天文台研究员,曾任FAST工程首席科学家兼总工程师,主要研究领域为射电天体物理和射电天文技术与方法,负责国家重大科技基础设施500米口径球面射电望远镜(FAST)的科学技术工作。作为项目首席科学家、总工程师,负责编订FAST科学目标,全面指导FAST工程建设,并主持攻克了索疲劳、动光缆等一系列技术难题。2016年9月25日,其主持的FAST落成启用。2017年5月,他荣获全国创新争先奖;同年7月,入选中国科学院院士增选初步候选人。2017年9月15日晚,南仁东因病逝世,享年72岁。



“‘天眼’项目就像为南仁东而生,也燃烧了他最后20多年的人生。”

许多个万籁俱静的夜晚,南仁东曾仰望星空:我们是谁?我们从哪里来?茫茫宇宙中我们真是孤独的吗?

探索未知的宇宙——这个藏在无数人心底的梦,他用一生去追寻。

八字胡,牛仔裤,个子不高,嗓音浑厚。手往裤兜里一插,精神头十足的南仁东总是“特别有气场”。

寻找外星生命,在别人眼中“当不得真”,这位世界知名的天文学家,电脑里却存了好多的资料,能把专业人士说得着了迷。

70岁那年,南仁东查出肺癌,动了第一次手术。家人让他住到郊区一个小院,养花遛狗,静养身体。

一个秋日里,他的一位学生去看望他,见到南仁东后安慰道:“您终于可

^①节选自新华社记者报道《进入无垠广袤的人生——追忆“天眼”之父南仁东》(2017-09-25),个别文字有删改。

以过清闲日子了。”往日里健谈的南仁东却呆坐着不吱声,过了半晌,才说了一句:“像坐牢一样。”

自从建中国“天眼”的念头从心里长出来,南仁东就像上了弦一样。

二十多年前,在日本东京举行的国际无线电科学联盟大会上,科学家们提出,在全球电波环境继续恶化之前,建造新一代射电望远镜,接收更多来自外太空的讯息。南仁东坐不住了,一把推开同事房间的门:“我们也建一个吧!”

南仁东曾在日本国立天文台担任过客座教授,享受世界级别的科研条件和薪水。可他说,我得回国。

选址,论证,立项,建设,哪一步都不易。

有人告诉他,贵州的喀斯特洼地多,能选出性价比最高的“天眼”台址。于是,南仁东便跳上了从北京到贵州的火车,绿皮火车咣当咣当开了近50个小时才到达。就这样,他不辞劳苦地一趟一趟坐着车来来回回,时间的车轮不觉间滚过了10年。

1994年到2005年,南仁东走遍了贵州大山里的上百个窝凼。乱石密布的喀斯特石山里,不少地方连路都没有,只能从石头缝间的灌木丛中,深一脚、浅一脚地挪过去。

时任贵州平塘县副县长的一位同志负责联络望远镜选址,第一次见到这个天文学家,诧异他太能吃苦。七八十度的陡坡,人就像挂在山腰间,要是抓不住石头和树枝,一不留神就会摔下去。这位副县长回忆说:“他的眼睛里充满兴奋,像发现了新大陆。”

“天眼”之艰,不只有选址。这是一个涉及领域极其宽泛的大科学工程,天文学、力学、机械、结构、电子学、测量与控制、岩土……从纸面设计到建造运行,有着十万八千里的距离。

“天眼”之难,还有工程预算。有那么几年时间,南仁东成了一名“推销员”,大会小会、国内国外,逢人就推销“天眼”项目。

“天眼”成了南仁东倾注心血的孩子。他不再有时间打牌、唱歌,甚至东北人擅长的“唠嗑”也扔了。他说话越来越开门见山,没事找他“唠嗑”的人,片刻就会被打发走。

审核“天眼”方案时,不懂岩土工程的南仁东,用了整整一个月时间埋头学习,对每一张图纸都仔细审核、反复计算。

即使到了 70 岁,他还在往工地上跑。

一个当初没有多少人看好的梦想,最终成为一个国家的骄傲。



群山之中的 FAST 工程(2016 年 9 月 24 日,新华社记者 欧东衢/摄)

“天眼”,看似一口“大锅”,却是世界上最大、最灵敏的单口径射电望远镜,可以接收到百亿光年外的电磁信号。

“20 多年来他只做这一件事。”南仁东病逝的消息传来,国家天文台的台长把自己关在屋里哭了一场:“天眼”项目就像为南仁东而生,也燃烧了他最后 20 多年的人生。

读了科学家南仁东的故事,你得到了什么启示?



活动体验

在了解了兴趣与职业生涯以及幸福感的关系之后,下面就让我们一起在体验活动中发现和感受兴趣的秘密吧!

活动体验一:我的模拟星际旅行

浩瀚宇宙中,有六个美丽的星球,以其各具特色的风貌吸引着人们前去探索、旅行。

现在,恭喜你获得了一次免费星际旅行的机会,你将有机会去往六个星

球中的任意一个。唯一的要求是,你必须要在这个星球上住三个月以上。无须考虑其他因素,请仅凭你的兴趣,挑选出你最想前往的三个星球,并按兴趣的大小进行排序。



R星球
星球上自然生态保持得很好,有各种野生生物。居民以手工见长,自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具,喜欢户外运动。



A星球
建有许多美术馆、音乐厅,街头满是雕塑和街边艺人,弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画风格,许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。



I星球
有多处文化馆、科技馆及图书馆。居民喜欢观察和学习,崇尚和追求真知,常有机会和哲学家、科学家、心理学家等交流心得。



C星球
星球上的建筑十分现代化,是进步的都市形态,以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。居民个性冷静保守,处事有条不紊,善于组织规划,细心高效。



E星球
居民善于企业经营和贸易,能言善道。经济高度发展,处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。



S星球
居民个性温和、友善,乐于助人,社区均自成一个密切互动的服务网络,人们重视互助合作,重视教育,关怀他人,充满人文气息。

1. 你最想去的星球是_____。
2. 如果短期旅游变成终身定居,你还要重新选择吗? 你的决定是_____。
3. 你还可以接受的两个星球分别是_____、_____。
4. 参照前面所介绍的霍兰德的职业兴趣分类,认真审视你的选择,它与你的主观感受是否一致? 如果不一致,存在哪些差异?

5. 你是否从中发现了自己以前忽视的兴趣领域? 这对你有什么新的启发?

活动体验二:将兴趣升华为志趣

志趣决定了哪种职业可以让人们得到并保持持久的激情和满足,这种激情和满足能够转化为对工作全身心的投入,并可以将工作变成享受。那么,在你感兴趣的事情中,如何寻找可以培养、升华成志趣的兴趣呢?

◎ 思考与分享:

1. 在你的兴趣中,你愿意坚持下去,即使遭遇挫折也不会放弃的有哪些?

2. 在你的兴趣中,你充满信心,能不断体验到乐趣和满足的有哪些?

请将你的答案填写在下列各题的横线上。



拓展链接

兴趣与职业

我国学者借鉴《加拿大职业分类词典》的有关做法,对兴趣和职业的关系做了如下分类:

1. 愿与事物打交道。这类人喜欢同事物打交道(如工具、器具或数字等),而不喜欢从事与人和动物打交道的职业。相应的职业有:制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记账员、会计等。

2. 愿与人接触。这类人喜欢与他人接触的工作,喜欢销售、采访、传递信息一类的活动。相应的职业有:记者、营业员、服务员、推销员等。

3. 愿干有规律的工作。这类人喜欢常规的、有规律的活动,在预先安排的条件下做细致的工作。相应的职业有:图书馆管理员、办公室职员、档案整理员、打字员、统计员等。

4. 愿从事社会福利和助人的工作。这类人乐意帮助别人,试图改善他人的状况,喜欢独自与人接触。相应的职业有:医生、律师、护士、咨询人员等。

5. 愿做领导和组织工作。这类人喜欢管理工作,爱好掌管一些事情,他们在企事业单位中起着重要的作用。相应的职业有:辅导员、行政人员、管理人员等。

6. 愿研究人的行为。这类人喜欢谈论涉及人的主题,爱研究人的行为举止和心理状态。相应的职业有:心理咨询师、人类学家等。

7. 愿从事科学技术事业。这类人喜欢分析的、推理的、测试的活动,擅长理论分析,喜欢独立解决问题,也喜欢通过实验获得新发现。相应的职业有:生物工程技术人员、地质勘探员、科研人员等。

8. 愿从事抽象性和创造性的工作。这类人喜欢需要有想象力和创造力的工作。相应的职业有:演员、创作人员、设计人员、画家等。

9. 愿做操纵机器的技术工作。这类人喜欢运用一定的技术,操纵各种机械,制造产品或完成其他任务。相应的职业有:机床工、驾驶员、飞行员等。

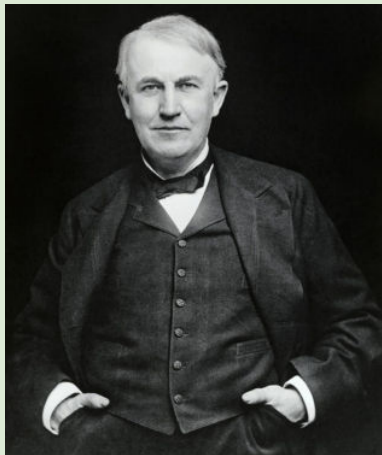
10. 愿从事具体的工作。这类人喜欢制作看得见、摸得着的产品,希望很快看到自己的劳动成果,他们从完成的产品中得到自我满足。相应的职业有:厨师、园林工、理发师、美容师、室内装饰工、工人等。

一个理想的职业生涯应是最符合你的个性、最能发挥你的潜力、最使你感兴趣的职业生涯,当然这几者并不总是一致的。那么,我们就应该尽量去寻找它们的结合点,在充分考虑这几种因素的前提下,找到最佳职业生涯定位。

——引自舒天戈著《百年哈佛教给学生的人生哲学》

爱迪生的兴趣

爱迪生从小就对“揭示大自然奥秘”的事情有着异乎寻常的兴趣,小时候去鸡窝蹲着孵小鸡,捅马蜂窝眼睛被蜇得像包子,甚至在木棚研究“火的力量”不小心点燃了房子,可他却依然乐此不疲。上学时,经常追问老师另类的问题,如“ $1+1$ 为什么等于2而不是4”,被视作低能儿惨遭开除。幸好,他的母亲决定自己来教育这个特殊儿童,她给爱迪生制定各种课程,并鼓励他建造自己的实验室,保持他探索自然的兴趣。



1870年,爱迪生发明了“爱迪生通用印刷机”,本想卖5 000美金,却不太好意思说出口,没想到对方一下子就给了4万美金,成为他人生的第一桶金。爱迪生用这些钱开办了自己的工厂,组建了自己的团队,从此让他成名的发明接踵而至。30岁那年,他发明了留声机,震惊世界。

爱迪生在研究电灯时,遭遇过1 600多次失败。从4岁那年“放火”开始计算,此时他“探索自然的奥秘”已经近30年,1 600多次失败对于他的经历而言,只是个很小的数字。在这之后,他遇到过更艰难的探索发明,比如,发明蓄电池时,他试验近5万次,试验笔记有150多本。

爱迪生身上表现出来的志趣具备三大特征——内控性、方向性与强大的动力。他不为钱工作,如果是一名商人,投身其他的发明会更加赚钱;他也不是为了家属而拼命,他被两任妻子称为“工作狂”,几乎不管家事;他更不是为了过上舒适的生活而努力,他每天工作超过12个小时,晚上在书房读书3~5小时,他非但不觉得辛苦,还以此为乐。在爱迪生79岁生日的时候,他骄傲地对人们说,他已经是135岁的人了!因为,从工作时间来看,他的确已活了两辈子。