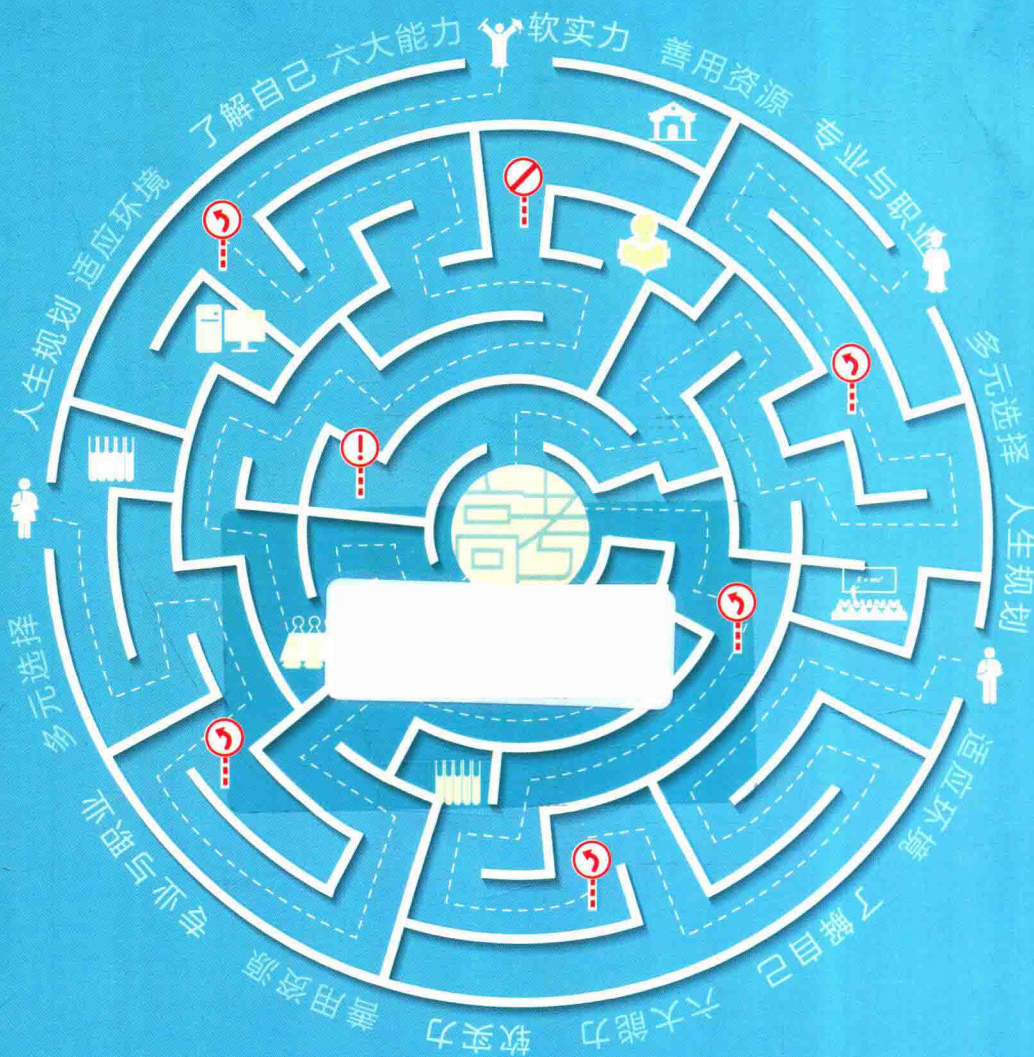


新
高中
新
高考

高中 怎么办

高中生涯规划的 8 个关键词

熊丙奇
——
编著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社



高中怎么办

我想成为怎样的人?
我要过怎样的生活?
我的未来之路如何走?

高中生涯规划的**8**个关键词
全方位指导高中学习与成长

上架建议: 高中教育

ISBN 978-7-5598-0974-2



9 787559 809742 >

定价: 38.00元



高中怎么办

高中生涯规划的 8 个关键词

熊丙奇
—— 编著



广西师范大学出版社

· 桂林 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

高中怎么办:高中生涯规划的8个关键词/熊丙奇编著. —
桂林:广西师范大学出版社,2018.8

(新高考·新高中)

ISBN 978 - 7 - 5598 - 0974 - 2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 140325 号

出品人:刘广汉

责任编辑:李梅

助理编辑:孙洁

封面设计:梁业礼

版式设计:王鸣豪

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路9号 邮政编码:541004)
网址:<http://www.bbtpress.com>

出版人:张艺兵

全国新华书店经销

销售热线:021-65200318 021-31260822-898

北京东君印刷有限公司印刷

(北京市大兴区黄村镇三间房工业区 邮政编码:102600)

开本:720mm×1 000mm 1/16

印张:15 字数:240千字

2018年8月第1版 2018年8月第1次印刷

定价:38.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社发行部门联系调换。

亲爱的同学们，欢迎来到高中。在这个人生的新阶段，你对未来三年有什么样的梦想和计划吗？请写到你的第一份生涯规划书里吧。



PLANNING

 Step 1

自画像



 Step 2

环境资源




 Step 3

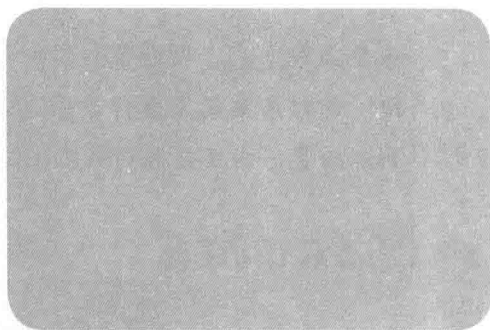
高中目标


(高一·高二·高三)



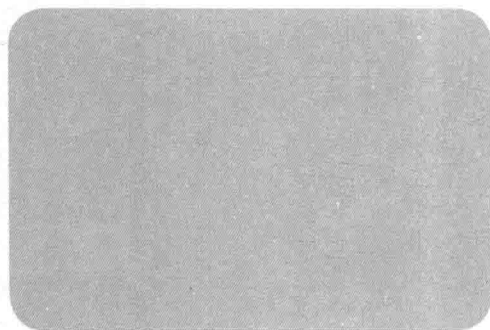
 Step 4

实施方式



 Step 5

反馈调整



同学们，制定好高中生涯规划后，就让我们看看如何开始精彩的高中生活吧。





前言

同学们，欢迎来到高中。你对高中生活有什么样的期待？对未来有什么样的规划？有没有绘制过梦想的蓝图？有没有想过如何去实现自己的梦想呢？

在这本书中，我会给你们讲述关于做好高中生涯规划的八大关键方面，告诉你“高中怎么办”！

高中阶段为什么要重视“高中生涯规划”呢？这是很多高中同学、家长，以及高中老师都在问的问题。提出这一问题，可以理解，因为之前很多高中都没有开设这一门课，但如今时代和社会不同了。

首先，这是高考改革的需要。2014年，我国颁布了《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》，从而启动了新高考改革。新高考实行新的“3+3”科目组合，同时文理不分科；调整、取消高考加分；调整自主招生；逐渐取消高考录取批次；调整志愿填报方式，实行分类高考等政策。这些改革给学生带来更大的学科选择权、考试选择权、课程选择权、学校选择权与专业选择权。而有选择就需要有规划，要求学生具备规划的意识 and 能力。

同学们对规划的看法，有可能是基于对以前高考的理解。很多同学进入高一之后，他们的目标就是考一个高的分数，至于以后进什么大学、读什么专业、未来的职业怎么发展，那是今后的事儿。因此，同学们的高中规划是：高一班上多少名，高二班上多少名，高三取得怎样的成绩。但这是分数评价体系下的学习规划，而不是生涯规划。

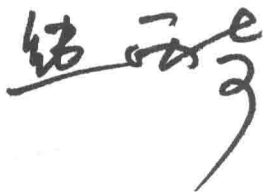
生涯规划是全面的规划，是包含学习、生活与升学、职业发展在内的成长规划。在生涯规划中，学习规划是很重要的一部分。以前同学们主要关注学习规划，但在新高考实行之后，情况发生了很大的变化，要求高中生在高一一开始就有规划意识。

其次，这是学生更好成长的需要。当代学生身处大众创业、万众创新的时代。时代呼唤有个性的创新人才，这需要每个学生独立走出自己的成长、成才道路。而在现实之中，由于缺乏规划，高中学生的独立性、自信心、责任心较

弱，一直处于被规划、被管理的状态，高中毕业后选择升学目标时十分迷茫，盲目从众，甚至做出不合适的选择，因此让高中生活留下遗憾，也让人生发展受到影响。

根据新高考政策，教育部已明确要求，高中要开设生涯规划或生涯教育必修课。而在美国，学生从小学就开始接受职业生涯规划的教育；在加拿大，高中10年级（即我国的高一）时，所有学生都必须读一门“Planning”（规划）必修课。相较于国外，我国学生生涯规划教育起步较晚，但目前也正当其时。

本书为“新高考·新高中”丛书中的一本，其含义不仅指高考改革带来的高中学习变化（虽然我国一些地区还没有全面启动高考改革，但某些改革措施已经实施，如调整高考加分、调整自主招生、减少录取批次、分类高考等都将直接影响每个学生），还包括以新的态度、新的规划来看待高考、高中学习，走出一条全新适合个体发展的高中学习、生活之路，度过一个精彩充实的高中。



2018年6月

目录

第一章 | 生涯规划，没有新高考也需要 / 1

【关键词：人生规划】

第一节 规划从何谈起 / 3

第二节 规划有哪些办法 / 15

第二章 | 新高考，新的高中节奏 / 27

【关键词：适应环境】

第一节 变的不仅是环境 / 29

第二节 三年之后去哪里 / 32

第三节 适应新节奏 / 44

第三章 | 每个人都天下无双 / 63

【关键词：了解自己】

第一节 挖掘你的个性魅力 / 65

第二节 兴趣是好还是坏 / 77

第三节 家庭是起跑线吗 / 86

第四节 你需要怎么办 / 89



第四章 | 打破“高分低能”的偏见 / 97

【关键词：六大能力】

第一节 学习能力 / 99

第二节 思维能力 / 105

第三节 观察能力 / 111

第四节 表达能力 / 116

第五节 沟通、协作能力 / 119

第六节 抗压能力 / 124

第五章 | 课堂之外的软实力 / 129

【关键词：软实力】

第一节 校园实践 / 131


第二节 社会实践 / 134

第六章 | 不是一个人的战斗 / 141

【关键词：善用资源】

第一节 家庭资源不可少 / 143





第二节 学校资源多把握 / 147

第三节 高校资源会利用 / 156

第四节 社会资源添助力 / 160

第七章 | 从专业到职业 / 163

【关键词：专业与职业】

第一节 大学读什么 / 165

第二节 学什么不等于做什么 / 171

第三节 专业：择世所需，择己所好 / 183

第四节 从现在出发 / 188

第八章 | 高三给人生的铭记 / 193

【关键词：多元选择】

第一节 多元选择的取舍 / 195

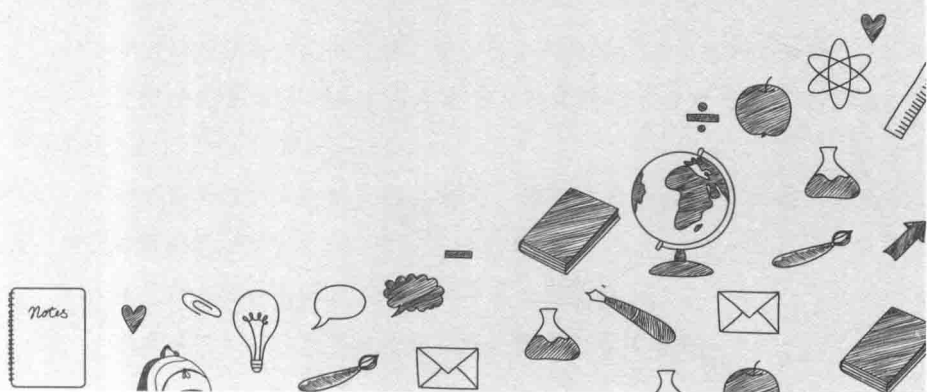
第二节 调整备考情绪 / 203

第三节 志愿填报与录取 / 212

第四节 高考后的长远人生 / 222



第一章
生涯规划，
没有新高考也需要



一、人生需要规划吗

同学们顺利地完成了初中升学，进入高中阶段，经历了一次小小的人生转折，你们有没有想过，今后考什么大学？从事什么工作？你们能说出自己的优势、劣势，以及可能面临的机遇和挑战吗？



对于生涯规划，或许同学们会有这些看法——

我现在还是高中生，找工作的事情还远着呢，没有必要学什么职业规划。

我现在想的就是提高学习成绩，高考若考不好，还谈什么找个好工作？！

考出好的分数，就会上好大学。上个好大学，不就有好工作吗？

计划没有变化快，没准几年之后，我的想法完全变了，规划有意义吗？

时势造英雄。人生的机遇很重要，谁知道我今后会不会遇到什么改变命运的机会呢？

我父母会帮我安排好工作，这事儿不用我操心。

我成绩很不好。现在过得都不好，哪有心思想未来？



这些看法，可以说对生涯规划有诸多误解。同学们必须先具备正确的生涯规划意识，才能够学会如何规划。有同学说，不要说我未来从事什么样的职业，就是高考考什么样的学校，我都不清楚，去规划它干什么？这似乎是一个很现实的回答，很多同学都会有这样的想法。有同学说，我自己未来的人生道路，要听父母安排，我父母怎么安排的，我就怎么走，因此，规划的主动权不在我手上。而同学们之所以有这些想法，是因为习惯了被规划、被管理。还有同学说，计划没有变化快，我今天是这样想的，未来怎么样谁知道？因此，没有必要去想得那么清楚。

其实，有生涯规划的意识 and 能力，对整个高中学习生活来说非常重要。首先，新高考改革的到来给同学们提供了更多选择空间，选择的空間大了，对规划的要求就更高了。更重要的是，即便高考没有改革，在成长过程中，同学们要更加独立、更加自主，也需要做规划。

但有些同学还没有具备生涯规划的意识，他们总认为不需要太多的规划。这是因为长期以来，一直是由老师、家长在规划他们的整个学习生活。在学校里，学习都是由老师安排的。因此，很多同学说，我只要跟着老师的安排走就可以了。可是，同学们有没有想过，今后总有离开老师、父母，自己做主的那一天，你到时怎么规划自己的生活？你对未来有没有设想？你对高三毕业时，自己究竟想进哪所学校、哪个专业，成为怎样的人，有没有考虑过？如果你只是想着提高学习成绩，却不清楚未来的目标、方向在哪儿，就会感到非常迷茫。有同学会说，我只要按照老师的安排一步一步走，到时自然而然我就会知道我走到哪儿去。这在以前可能行得通，而在新高考之下却行不通了。按照新高考的要求，同学们从高一开始，就要有未来上大学、职业发展的基本设想，否则很难在高中学习中选择适合自己的科目组合。

有的同学会问，花时间来专门学生涯规划，是不是太浪费时间？有些老师也认为，现在学生特别忙，语、数、外这些科目的要求也很高，其他的一些课程都已经为高考让路了，怎么可能再上一门生涯规划课？事实上，学校只围绕着高考来办学，把其他的课程挤掉而为高考让路，这本身就是错误的。高考改革正要纠正这一点。在学校里，应该有体育课，不能把体育课的时间压缩掉；应该有美育课，学生应该去感受美、学会审美。这些都不能缺少。国家已经发

文，要求所有中小学都应该重视学生的劳动教育、体育教育、艺术教育。同样，生涯规划教育也很重要。随着新高考改革的推进，国家已要求每个学校都要开展生涯规划教育。

还有一些老师会怀疑，学生上生涯规划课，究竟有多大意义？一方面，学生学了规划，怎么把规划运用到学习过程中？虽然高考制度改革给了学生选择空间，但不可能任由学生根据自己的个性和兴趣来选择吧？另一方面，学生学了规划，有了自己的主见，老师再帮他进行规划，他就可能不听了。这需要老师和学生都转变观念。对于老师来说，其实，学生学规划表面上看可能会花一些时间，但是如果学生用科学的方法去规划整个高中的学习生活，反而可以提高学习的效率，这会对学习起到促进作用。另外，虽然新高考制度之下，学生的分数还是很重要的，但是，结合自己的情况进行合理的规划，会让分数发挥更大的作用。学生寻求对自己发展更好的规划，这是好事，并非全听老师的就是最好的。而对于学生来说，规划并不是一意孤行的，还需要结合老师和家长的意见做出综合判断、选择。好的规划，既不是老师、家长规划，学生被规划，也不是学生自己规划，家长、老师完全不管。

一些家长也同样担心，孩子有规划的意识，会不会就不听家长的意见了。这是对规划的误解，在求学阶段，规划应以学生为主体，根据现实环境，结合老师、家长的意见进行综合分析。步入社会后，学生会越来越独立，最后要走属于自己的成长道路，对自己负责。

另外，生涯规划不仅对实现高中学习目标很重要，对于如何度过有意义的高中生活也同样重要。如果没有具体的目标，那么当你走到某一个阶段的时候，发现自己的状态出了问题，就可能陷入迷茫，失去动力与方向。

二、规划是什么

① 生涯规划基本概念

生涯规划，是个人结合自身所处的环境，根据自己的个性、兴趣、能

力、价值观等因素，制定的比较全面、长远的个人成长发展计划。根据个体所处的不同发展阶段和不同的角色，生涯规划又包含学业规划和职业规划，在生涯规划的准备期、尝试期、探索期，主要是学业规划；在生涯规划的建立期、维持期，主要是职业规划，但同时也有学业规划。在终身学习时代，学业规划将伴随整个职业发展过程，甚至在退休之后，还要继续学习。

对生涯规划的研究，主要始于美国。美国著名的职业指导专家埃利·金斯伯格（Eli Ginsberg）将职业生涯的发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

幻想期是指处于11岁之前的儿童时期，这个时期的孩子单纯凭自己的兴趣爱好，不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇，完全处于幻想之中。

尝试期是11~17岁，在这个时期，人会更客观地审视自身各方面的条件和能力，并开始注意职业角色的社会地位、社会意义，以及社会对该职业的需要。

现实期是指17岁以后的青年年龄段，这个时期，人能够把自己的职业愿望或要求，同自己的主观条件、能力，以及社会现实的职业需要紧密联系和协调起来，寻找适合自己的职业角色。金斯伯格认为，现实期的青年所希求的职业不再模糊不清，已有具体的、现实的职业目标，表现出的最大特点是客观性、现实性、讲求实际。

另一位著名职业生涯规划大师舒伯（Donald E. Super）提出了生涯发展阶段理论，绘制出“生涯彩虹图”。他将生涯发展分为五个阶段。

TIPS

规划

规划，是个人或组织制定的比较全面、长远的发展计划，是对未来整体性、长期性、基本性问题的思考和考量，设计未来整套行动的方案。比如，“中华人民共和国国民经济和社会发展第十三个五年规划纲要”，简称“十三五”规划（2016—2020年），这是国家对未来整体性、长期性、基本性问题的思考和考量，设计的未来五年的行动方案。