

ZHONGXUESHENG
SHENGYA FAZHAN
GUIHUA ZHIDAO

中学生 生涯发展规划指导

编者 中小生涯规划编写组



云南大学出版社
Yunnan University Press

图书在版编目(CIP)数据

中学生生涯发展规划指导 / 中小生涯规划编写组编. — 昆明: 云南大学出版社, 2019
ISBN 978-7-5482-3664-1

I. ①中… II. ①中… III. ①中学生—职业选择
IV. ①G637.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 102268 号

责任编辑: 余家涛

封面设计: 李莉梅

中学生生涯发展规划指导

中小生涯规划编写组 编

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 成都金阳印务有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 9

字 数: 196 千

版 次: 2019 年 7 月第 1 版

印 次: 2019 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5482-3664-1

定 价: 25.00 元

社 址: 昆明市一二一大街 182 号(云南大学东陆校区英华园内)

邮 编: 650091

电 话: (0871)65033244 65031071

E-mail: market@ynup.com

若发现本书有印装质量问题,请与印厂联系调换。

联系电话:028-84216659

前言

生涯，一个听上去过于宏大、深远的主题，在汉语词汇中包括了生命、生活、生计、财产、生意等意思。在心理学的研究中，前人对生涯做出了以下解释：生涯以事业的角色为主轴，还包括了其他与工作有关的角色，是生活里各种事态的连续演进方向，是一生当中连续不断的过程。每个人的生涯发展是独一无二的，但是每个人都是生涯的主动塑造者。在中国传统的思想里，人类的生涯观被宿命论影响着，大家很少去思考生涯过程中选择与变化的因果联系。但是在当前的认知中，生涯充满着变化性，更应该具备主动性。我们可以通过规划去塑造属于自己的生涯。职业生涯将事业作为生涯的核心，以职业作为生涯的载体，以职业发展促进生涯的价值实现。

在当前的社会背景下，随着人类经济、文化的不断发展，人的需求在不断升级，生涯的价值更加需要凸显。《庄子·养生主》里面有这样一句话：“吾生也有涯，而知也无涯。”生命有边际、限度，而知识是没有止境的。人生需要确定方向，通过积累而达到精深，才能到达真正的灵魂彼岸。无论是社会需求的变化，还是高考、中考的改革趋势，都将指向于人的总体多元化和个体个性化、特长化发展，都将关注生命的闪光点和生命的重要意义。

生涯规划的核心思想就是定制属于自己的生涯。心理学家舒伯以职业为生涯核心，将生涯规划定义为这样一个过程：先觉知—有愿意—量己力—衡外情—定目标—找策略—重实践—善反省—再调整—重出发的生涯规划循环历程。即：①意识到自己需要制定生涯目标；②进行自我探索，重点探索自己的兴趣、能力、性格和价值观；③进行外部世界探索，收集并排列备选生涯；④综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的生涯倾向，确定最佳的生涯奋斗目标；⑤按计划实施行动；⑥做评估调整，为实现目标做行之有效的安排。

生涯规划是一个持续一生且意义重大的工程，而中学阶段是人生的重要转折点，中学阶段的学业情况、未来的志愿填报将会对学生的生涯发展产生重大影响。因此，在中学实施生涯规划辅导具有重要意义。当前的中学生涯规划辅导可进行的模式：信息提供、个体生涯咨询、团体生涯辅导、生涯实践活动、生涯规划专题课程。

本书以生涯规划专题课程为重心，通过课程建设，推进中学生涯规划辅导辐射面，在中学阶段设置12个课时，构建全面的中学生涯规划课程体系。从认识自我（兴趣、性格、价值观、能力、使命感）、认识外部环境（专业、职业、家庭）到生涯决策（生涯规划书、多元升学决策）进行系统讲解。此外，通过活动体验，增强中学生涯规划意识，提升其生涯规划能力。

生涯需要我们不断前进，不断经历，不断丰富，在每一个规划的选择中诠释出生命的重要内涵。希望在专题教学中，生涯规划辅导不断推进，塑造中学生绚丽多彩的人生。

目 录

第一部分 内部生涯探索	(1)
第1课 仰望前行北斗——兴趣与职业探索	(1)
第2课 解锁个性密码——性格与职业探索	(11)
第3课 寻找生命之重——生涯中的价值观与需求	(21)
第4课 发现你的天赋——优势智能探索	(29)
第5课 树立生涯格局——赋予梦想和使命	(38)
第二部分 外部生涯探索	(45)
第6课 掀起学科的面纱——学科素养与选科指导	(45)
第7课 我的资源支持系统——探索家庭人脉	(54)
第8课 条条道路通罗马——升学之路的多元化决策	(61)
第9课 绘制人生彩虹——规划生涯 触摸未来	(71)
第10课 所用即所学——专业与职业目标	(80)
第11课 职业那些事儿——了解行业与职业	(89)
第12课 窥探大学之门——探索高校	(97)
第三部分 生涯抉择与行动实用资料	(102)
一、生涯规划书制作	(102)
二、社会职业参观访谈准备记录表	(107)
三、企事业单位参观访谈简表	(108)
四、“职业机会探索”小组活动报告	(109)
五、学生职业机会实践报告	(110)
六、学生职业体验活动报告	(114)
七、舒伯生涯发展阶段一览表	(116)
八、霍兰德职业兴趣量表	(117)
九、卡氏十六种人格因素测试	(123)

第1课 仰望前行北斗——兴趣与职业探索

在生活中，我们常常看到：一些足球迷，遇到有关足球的话题便会津津乐道，遇到足球比赛便想一睹为快；一些象棋爱好者，看到别人下棋就忍不住驻足围观，走到哪都想摆开棋盘杀两局。所谓“打锣卖糖，各爱各行”，就是说人们的兴趣是多种多样、各有特色的。在实践活动中，兴趣能使人们目标明确，积极主动，自觉克服各种艰难困苦，不断前行。放眼展望，在职业生涯中，若能将自己的兴趣转化为相应的职业，可使我们获取工作上的最大成就，并能在工作过程中不断体验成功的愉悦。

 生涯故事

王羲之（303—361，一作321—379）汉族，字逸少，号澹斋，原籍琅琊临沂（今属山东），后迁居会稽山阴（今浙江绍兴）。官至右军将军、会稽内史。东晋时期著名书法家，其代表作《兰亭序》被誉为“天下第一行书”。

王羲之自幼对书法兴趣浓厚，经由父亲王旷、叔父王虞启蒙，7岁便已写得一手好字。12岁那年，王羲之偶然发现父亲枕中藏有一本名为《笔论》的书，便偷来阅读。父亲认为他尚且年幼，担心他不能保护好这本家传，只同意等他长大之后再传授。没料到，酷爱书法的王羲之竟跪下请求父亲允许他现在阅读。父亲很受感动，终于答应了他的请求。

王羲之对书法的兴趣，可以说到了痴迷的程度。他随时练习书法，书房内、院子里、大门边甚至厕所的外面，他都摆着凳子，安放好笔、墨、纸、砚，每想到一个结构好的字，就马上写到纸上。没有纸笔，他就在身上划写，久而久之，衣服都被划破了。

他在练字时，常常凝眉苦思，以至于废寝忘食。有一天，他聚精会神地在书房练字，连吃饭都忘了。侍女送来了他最爱吃的蒜泥和馍馍，催着他吃，他好像没有听见一样还

是埋头写字。侍女没有办法，只好去告诉夫人。夫人和侍女来到书房的时候，看见王羲之正拿着一个沾满墨汁的馍馍往嘴里送，弄得满嘴乌黑。她们忍不住笑出了声。原来，王羲之边吃边练字，错把墨汁当成蒜泥蘸了。夫人心疼地对王羲之说：“你要保重身体呀！你的字写得很好了，为什么还要这样苦练呢？”王羲之抬起头，回答说：“我的字虽然写得不错，可那都是学习前人的写法。我要有自己的写法，自成一派，那就非下苦工夫不可。”

为了练好书法，他每到一个地方，总是跋山涉水，四下摹拓历代碑刻，积累了大量书法资料。他喜爱鹅，甚至能从鹅的某些体态姿势上领悟到书法执笔、运笔的道理。

就这样，王羲之通过几十年锲而不舍的努力，将自己最初的兴趣，一步一步转化为乐趣，再逐步发展为人生志趣，终于使他的书法艺术水平达到了超逸绝伦的高峰，被人们誉为“书圣”。其书法造诣，深深影响着后世。

生涯辅导

所谓兴趣，是人认识某种事物或从事某种活动的心理倾向，它是以认识和探索外界事物的需要为基础的，是推动人认识事物、探索真理的重要动机。心理学研究表明，兴趣是构成学习动机中最现实、最活跃的成分，一个人对其所学的东西产生了浓厚的兴趣，便会迸发出惊人的热情，而热情是一种魔力，它会创造奇迹。它对一个人的个性形成和发展、对一个人的生活和活动有着巨大的准备与推动作用，它促使人深入钻研、创造性的工作和学习。

兴趣具有4种品质：

1. 兴趣的倾向性。兴趣的倾向性是指兴趣所指向的内容，如是指向物质还是精神，是指向高尚还是卑劣等。
2. 兴趣的广度。兴趣的广度是指兴趣的范围大小。有人兴趣广泛，有人兴趣狭窄。
3. 兴趣的稳定性。兴趣的稳定性是指兴趣长时间保持在某一或某些对象上。只有具备稳定性，一个人才可能在兴趣广泛的背景上形成中心兴趣，使兴趣获得深度。
4. 兴趣的效能。兴趣的效能是指兴趣对活动发生作用的大小。凡是对实际活动发生作用大的兴趣，其效能作用也大；反之，对实际活动发生作用小的兴趣，其效能作用也小。

俗话说，兴趣是最好的老师，它可以最大限度地激发我们的潜力而让我们不知疲倦。做自己喜欢做的事情，是很多人的理想，尤其是在职业生涯中，还能做着与自己兴趣相关的工作，那是十分幸福的事情。如果一个人从事的职业与自己的兴趣一致，那么再枯燥再艰难的工作也会变得趣味无穷；反之，如果兴趣与职业不吻合，则会十分被动。

兴趣对职业生涯颇有影响，具体来说主要表现在以下三个方面：

第一，兴趣是影响职业生涯选择的重要因素之一。人们在进行职业选择时，往往会倾向



于根据自己的兴趣类型选择相应的职业，尤其是在外界环境限制较小时。因而，对自己的兴趣类型有了正确的评估后，就可以帮助人们进行职业生涯选择。

第二，兴趣可以增强个体的职业生涯适应性。兴趣可以促进能力的发挥。研究表明：如果你从事自己感兴趣的职业，可最大限度地发挥你的才能且长时间保持高效率而不感到疲劳；如果对所从事的工作没有兴趣，只能发挥你全部才能的20%~30%。同时，广泛的兴趣也可以让人更能适应多变的角色定位。

第三，兴趣是保证个体职业满意度和工作稳定性的重要因素。兴趣促使我们深入认识事物，积极探究。对某种职业感兴趣，就会对该种职业活动表现出肯定的态度，并积极思考、探索和追求。这样，职业满意度会得到提高，工作稳定性也会得到保证。

成长工作坊

活动一 我的兴趣发展史

【活动目的】

引起对自己兴趣发展的回顾与思考。

【活动实施】

1. 随机分组，每组4~6人。
2. 每组选出一名“时间长老”，“时间长老”的功能是计时。
3. 每人一分钟，向组内成员分享你的兴趣发展史。如：
 - (1) 一直感兴趣的事情；
 - (2) 已失去兴趣的事情；
 - (3) 新的兴趣；
 - (4) 促成这些兴趣发展变化的影响因素等。

活动二 勇闯兴趣岛

【活动目的】

1. 感受六种兴趣类型的特点。
2. 促进对自己兴趣的认识。
3. 体验六种兴趣类型的关系。

【活动准备】

代表六个岛屿的桌牌，六个岛屿领地划分。

【活动过程】

1. 游戏介绍。

在苍茫的大海上，我们是一群游客，由于轮船搁浅，我们必须上岛。对于未来是否有救助的船只过来，我们不得而知，而这些岛屿很有可能就是我们长期生活或一辈子生活的地方。请选出你最想去的一个岛，第二想去的一个岛和最不想去的那个岛，并把它们的字母代号写下来。

各岛屿介绍：

R 岛：自然原始的岛屿

岛上自然生态保持得很好，有各种野生动物，岛上的居民以手工见长，自己种植瓜果蔬菜、修建房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。缺点是这个岛上人人普遍闷头干活，沟通和交流不多。

I 岛：深思冥想的岛屿

岛上有四处天文台、科技馆及图书馆。岛上的居民喜欢观察、学习，崇尚和追求真知。常有机会与来自各地的哲学家、科学家和心理学家等交换心得。缺点是这群关注终极问题的思考者，很少能享受到一些“庸俗”的快乐。

A 岛：美丽浪漫的岛屿

岛上有美术馆、音乐厅、街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息，岛上的居民保留了传统的舞蹈、音乐和绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里寻找灵感。缺点是在激情之余，这里严重缺乏条理和逻辑性。

E 岛：显赫富庶的岛屿

岛上的居民善于经营企业和贸易，能言善道，经济高度发达，处处都是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场，来往者多是企业家、经理、政治家、律师等。缺点是这里的人们高竞争、快节奏、高压，导致很少有人工作和生活可以平衡和从容。

S 岛：友善亲切的岛屿

岛上的居民个性温柔、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互相合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。缺点是这里的人们过于平和，他们经常被认为缺乏竞争意识和无原则的一团和气。

C 岛：现代井然的岛屿

岛上都是现代化高科技的建筑，呈进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛上的居民个性冷静保守，细心高效，处事有条不紊，善于组织规划。缺点是这里生活得如此稳定，以至于所有可能发生的情况都有了预案，他们只要翻本子就可以了。

了解完以上六个岛屿以后，请你写下：

你最想去的岛屿：_____

第二想去的岛屿：_____

最不想去的岛屿：_____



2. 探索岛屿。

你很幸运，能够去你最想去的那个岛。现在请登岛（去往辅导老师提前划定的相应岛屿的区域）。登岛完成后，请讨论以下几个问题，并确定一名记录人和1~2名发言人，准备在班内分享和展示。

(1) 你们的登岛宣言或登岛 POSE。

(2) 你们最喜欢在这个岛屿上做什么事情？

(3) 在其他岛屿中，你们最喜欢和哪一个岛的居民做朋友？为什么？最不喜欢哪一个岛？为什么？

3. 小组分享。

要求：请各岛发言人在班内就你们小岛居民的观点进行分享。



青春圆舞曲

【自我探索】我的职业兴趣类型

◆测一测

表1-1一共列举了60种活动，请在你喜欢做的事情序号上画“√”，然后将结果统计在表1-2中。

表1-1 “我”喜欢的事

R型（现实型）	S型（社会型）
1. 装配修理电器或玩具	1. 参加单位组织的正式活动
2. 修理自行车	2. 参加某个社会团体或俱乐部活动
3. 用木头做东西	3. 帮助别人解决困难
4. 开汽车或摩托车	4. 照顾儿童
5. 用机器制造产品	5. 出席晚会、联欢会、茶话会
6. 参加木工技术学习班	6. 和大家一起出去郊游
7. 参加制图描图学习班	7. 想获得关于心理方面的知识
8. 驾驶卡车或拖拉机	8. 参加讲座或辩论会
9. 参加机械和电气学习班	9. 观看或参加体育比赛和运动会
10. 装配修理机器	10. 结交新朋友

续表

I 型（研究型）	E 型（企业型）
1. 读科技图书或杂志 2. 在实验室工作 3. 改良水果品种，培育新的水果 4. 调查了解土和金属等物质的成分 5. 研究自己选择的特殊问题 6. 做算术或数学游戏 7. 上物理课 8. 上化学课 9. 上几何课 10. 上生物课	1. 鼓动他人 2. 卖东西 3. 谈论政治 4. 制订计划、参加会议 5. 以自己的意志影响别人的行为 6. 在社会团体中担任职务 7. 检查与评价别人的工作 8. 结交名流 9. 指导有某种目标的团体 10. 参与政治活动
A 型（艺术型）	C 型（常规型）
1. 素描/制图或绘画 2. 参加话剧/戏剧 3. 设计家具/布置室内 4. 练习乐器/参加乐队 5. 欣赏音乐或戏剧 6. 看小说/读剧本 7. 从事摄影创作 8. 写诗/吟诗 9. 进艺术（美术/音乐）培训班 10. 练习书法	1. 整理好桌面和房间 2. 抄写文件和信件 3. 为领导写报告或公务信函 4. 检查个人收支情况 5. 参加打字培训班 6. 参加算盘、文秘等实务培训 7. 参加商业会计培训班 8. 参加情报处理培训班 9. 整理信件、报告、记录等 10. 写商业贸易信

◆结果统计

表 1-1 中共有 R、I、A、S、E、C 六种兴趣类型，请统计每一种兴趣类型中你画“√”的个数，每个“√”计 1 分，将得分填入表 1-2，其中哪种得分越高则表明你越倾向于此种兴趣类型。

表 1-2 兴趣类型统计表

兴趣类型	R 型 (现实型)	I 型 (研究型)	A 型 (艺术型)	S 型 (社会型)	E 型 (企业型)	C 型 (常规型)
得分						



◆ 霍兰德职业兴趣理论

约翰·霍兰德 (John Holland) 是美国约翰·霍普金斯大学的心理学教授, 美国著名的职业指导专家。他于 1959 年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论, 将个人在职业兴趣和适合的工作领域所表现出的倾向性划分为六个类型: 研究型 (I)、艺术型 (A)、社会型 (S)、企业型 (E)、常规型 (C) 和现实型 (R)。

霍兰德指出, 这六大类型并非是并列的, 它们有着明晰的边界。他用如图 1-1 所示的六边形来标示这六大类型的关系, 并用不同线条来描述每种类型的边界: 最外圈的粗实线表示相邻关系, 如 RI、RC; 里面的细实线代表相隔关系, 如 RA、RE; 虚线代表相对关系, 如 RS。这三种关系里, 各类型的相似之处呈递减趋势。

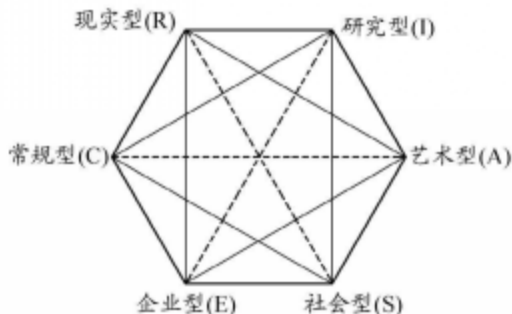


图 1-1 六大职业兴趣类型的关系图

◆ 兴趣类型特点与代表性职业

1. 现实型 (R)。

共同特点: 愿意使用工具从事操作性工作, 动手能力强, 做事手脚灵活, 动作协调; 偏好于具体任务, 不善言辞, 做事保守, 较为谦虚; 缺乏社交能力, 通常喜欢独立做事。

职业类别: 木匠、农民、操作 X 光机的技师、工程师、飞机机械师、鱼类和野生动物专家、自动化技师、机械工 (车工、钳工等)、电工、无线电报员、火车司机、长途公共汽车司机、机械制图员、修理机器和电器师。

2. 研究型 (I)。

共同特点: 思想家而非实干家, 抽象思维能力强, 求知欲强, 肯动脑, 善思考, 不愿动手; 喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博, 有学识才能, 不善于领导他人; 考虑问题理性, 做事喜欢精确, 喜欢逻辑分析和推理, 喜欢不断探索未知的领域。

职业类别: 气象学家、生物学家、天文学家、药剂师、动物学家、化学家、科学报刊编辑、地质学家、植物学家、物理学家、数学家、实验员、科研人员、科技工作者。

3. 艺术型 (A)。

共同特点: 有创造力, 乐于创造新颖、与众不同的成果, 渴望表现自己的个性, 实现自身的价值; 做事理想化, 追求完美, 不重实际; 具有一定的艺术才能和个性; 善于表达、怀旧, 心态较为复杂。

职业类别: 室内装饰专家、图书管理员、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家。

4. 社会型 (S)。

共同特点: 喜欢与人交往、不断结交新的朋友、善言谈、愿意教导别人; 关心社会问题、渴望发挥自己的社会作用; 寻求广泛的人际关系, 比较看重社会义务和社会道德。

职业类别: 社会学学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、学校领导、精神病工作者、公共保健护士。

5. 企业型 (E)。

共同特点: 追求权力、权威和物质财富, 具有领导才能; 喜欢竞争、敢冒风险、有雄心、有抱负; 为人务实, 习惯以利益得失, 以及权利、地位、金钱等来衡量做事的价值, 做事有较强的目的性。

职业类别: 推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商。

6. 常规型 (C)。

共同特点: 尊重权威和规章制度, 喜欢按计划办事, 细心、有条理, 习惯接受他人的指挥和领导, 自己不谋求领导职务; 喜欢关注实际和细节情况, 通常较为谨慎和保守, 缺乏创造性, 不喜欢冒险和竞争, 富有自我牺牲精神。

职业类别: 记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员、秘书。

生涯指南

仅仅靠兴趣, 不足以到达成功的彼岸。为了实现目标, 我们还需要在实践中不断培养和发展我们的兴趣, 将兴趣逐步转化为乐趣、志趣, 并且在不懈的努力中形成一定的能力。

兴趣的产生和发展遵循一个金字塔模型 (见图 1-2), 即从最初的感官兴趣, 到自觉乐趣, 再到志趣层次。



图 1-2 兴趣金字塔模型

感官兴趣是我们在生活中直接接触到一些新奇事物时表现出来的直接兴趣, 这种兴趣比较直观, 带有极大的情境性, 不稳定, 容易改变和消退。

自觉乐趣是在感官兴趣的基础上形成的。在这个阶段, 人们会对自己感兴趣的事情进行



深度钻研，是相对稳定的。

志趣处于兴趣金字塔的顶端，是兴趣发展的最高水平。此时兴趣活动非常稳定，会持续深入钻研，并且能够从中获得价值激励和自我实现。

只有遵循上述过程，才能将兴趣发展成为能力，同时获得成就感。

除此之外，我们还可以结合自身情况，培养和发展我们的兴趣。比如：

- ◇增加知识储备，培养兴趣的基础。
- ◇开展有趣的活动，培养直接兴趣。
- ◇明确目的意义，培养间接兴趣。
- ◇根据自身的兴趣特点，培养优良的兴趣品质等。

兴趣是生涯发展的一种驱动力，兴趣可以激发我们的个人潜力，是我们工作的动力来源。但是，兴趣不代表能力。对某一事物感兴趣并不代表你能做好相应的职业。因此，要处理好个人兴趣与职业的关系，培养发展中心兴趣和广泛兴趣是十分重要的。中心兴趣可以促使我们持之以恒地向着某个目标前进，具备相应能力或专业性，更有针对性和更有竞争力地进行职业选择；而广泛的兴趣可以增强我们的职业生涯适应性，更容易适应各种角色岗位的转变。

生涯自助营

在生活中，我们常常可以发现，有些人对同一件事情感兴趣。但是，他们感兴趣的点可能不同。也就是说，不同兴趣类型的人，对同一件事，他们的兴趣指向也是不同的。例如，同样是对游戏感兴趣，但是不同兴趣的人，其兴趣指向是有差异的（见表1-3）。

表1-3 不同兴趣类型的人对游戏的兴趣指向

感兴趣的事物	兴趣类型	可能的兴趣指向
游戏	现实型（R型）	游戏操作
	研究型（I型）	游戏攻略、游戏开发
	艺术型（A型）	游戏装备的美感
	社会型（S型）	游戏主播、组团游戏中的人际互动
	企业型（E型）	游戏产品推广、经营
	常规型（C型）	完成游戏任务

可见，当我们对一个事物感兴趣的时候，我们还可以进一步去探索：我们是对这个事物的哪些方面感兴趣，如何将其转化为某种职业，具体应该怎样来培养和发展兴趣。

请结合上述问题，完成如下任务单（见表1-4）：

表 1-4 “我”的兴趣类型任务单

我的兴趣类型：			
我感兴趣的事情	我的兴趣指向	与职业的转化	如何培养、发展

生涯成长与感悟

亲爱的同学们，学完本课，你有什么感想？你了解自己目前的兴趣吗？这些兴趣中有你未来的职业方向吗？你将怎样培养和发展自己的兴趣呢？请写一写。

我的感悟和收获

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



第2课 解锁个性密码——性格与职业探索

生活中，我们常常会谈到性格，尤其是中学生，对探索自我充满好奇，会通过很多方法去探究自己的性格到底是什么样的，关心自己这样的性格好不好，可不可以改变等。性格，可以说是我们每个人人格体系中很重要的组成部分，它表达了我们与现实的一种稳定的态度。了解自己的性格特征，不仅是探索自我的一条重要途径，同时，它也可以帮助我们在未来更好地进行生涯选择，或者优化我们的职业性格。



生涯故事

李想出生于一个经商家庭，父母均是社交高手，对他的期望很高，一直按精英模式来对他进行培养，希望他将来可以壮大家业。

因为李想不太喜欢说话，父母就安排他学习当主持人，锻炼演讲口才等。在各种宴会上，父母常常带着他向长辈、亲友敬酒，并要求他发言；每到一个新环境，父母常常要求他热情活跃，迅速结识新朋友。

这一切都让李想感到很紧张，压力很大。对他来说，只有独自躲进卧室，闷头捣鼓自己的计算机时，才是最舒心最忘我的时光。但父母对此却很着急，甚至寻求心理咨询师帮助，希望改变李想。

李想有什么问题吗？

其实没有。

李想只是代表了这个世界上的一类人——内向型的人。

内向，真的不好吗？

美国作家苏珊·凯恩在其《安静，内向性格的竞争力》一书中，列举了许多内向人士，比如比尔·盖茨、巴菲特、《哈利·波特》的女主角艾玛·沃特森等，他们的成功恰恰显示出：内向，是一种力量。

李想正是这样，拥有安静的力量。他不喜交际，但是倾心钻研自己感兴趣的事物；他不善表现自己，但是拥有实干精神……

李想的父母最终认识并接纳了儿子的性格。

后来，李想以优异的成绩考上了某著名大学的计算机专业，并在求学期间就创立起自己的网站，赚取了人生的第一桶金。



生涯辅导

性格是一个人对现实的稳定的态度以及在与这种态度相应的、习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征。

性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。这里的态度是指个体对社会、对自己和对他人的一种心理倾向，包括对事物的评价、好恶、趋避等方面。态度表现在人的行为方式中，构成了人的性格。面对同一事物，不同的人往往表现出不同的态度和行为方式，这就构成了人的不同性格。因此，性格也有优劣之分，能直接反映出一个人的品德。

一个人的性格主要是在社会生活实践中逐渐形成的，同时也受个体生物学因素影响，其形成因素概括起来大致体现在三个方面：遗传因素；成长发育因素；社会环境因素。

可以说性格的形成既有来自本身的因素，同时也有来自相应的社会环境影响的因素。其中，社会环境尤其是家庭环境的影响较为明显。

性格一经形成便比较稳定，它会在不同的时间和不同的地点表现出来。但是，性格具有稳定性并不是说它是一成不变的，性格是可塑的。

不同的人有不同的性格，不同性格类型的人，可能适合不同的职业。探索性格与职业之间的关系，可以帮助我们更好地进行生涯选择。比如，外向的人适合去搞社交性和活动性的工作，而内向的人则可能更适合于搞文字性和研究性的工作等。

同时，不同的职业对人也有不同的性格要求，要适应这一职业，就必须具备或培养这一职业所要求的性格特征。比如，作为医生，要有一丝不苟的工作态度、救死扶伤的人道主义精神、高度的责任感并具有同情心；教师要热爱教育事业，就要做到为人师表、严于律己；工厂技术员要有创新精神、实干精神和刻苦耐劳、持之以恒的品质；管理人员要善于交往沟通、多角度思考、关心下属等。

可见，性格和职业是相辅相成的，当我们做出职业选择时，应该充分考虑自己的性格特征是否能适应这一职业，以及考虑如何使自己的性格与这一职业更相适应。



成长工作坊

活动一 猜猜他是谁

【活动目的】

1. 进行自我性格描述，促进对自我性格的觉察。



2. 增进对他人的了解，感受性格差异。
3. 在自我描述与他人反馈（是否容易猜中）中引发对自己性格的再次思考与评价。

【活动准备】

每人一张卡纸。

【活动实施】

1. 在卡纸上写下五个描述自己性格的句子：我是一个性格_____的人，不必具名。
2. 将写好的纸条投入一只小盒子。
3. 老师随机抽取纸条念出来，请大家猜猜纸条上写的是哪位同学。
4. 谈谈猜中或没被猜出的理由及感受。

活动二 请描述我

【活动目的】

1. 直观、形象地感受各人的性格色彩。
2. 通过他人评价，感受自己的性格特征。

【活动实施】

1. 在小组内，用轮流的方式，使用比喻的方式描绘小组中每一个人的性格，可以用某种动物、家具、汽车、植物或自然现象等，然后说明他为什么会对你有这种印象。

举例：我觉得你像一棵大树，因为你安静内敛。

2. 轮流实施，从某人开始，大家都把他描述完后，再换一人。
3. 分享描绘感受。

活动三 我的性格画像

【活动目的】

综合性格的自我评价与他人评价，感受自己性格的多面性。

【活动准备】

每人一张 A4 白纸。

【活动实施】

1. 在纸上的小格子中按要求分别画出在不同人眼中“我的典型性格模样”。
2. 可以采用各种描绘方法，可以画人物，也可以画动物、植物等其他形象来代替。比如，在妈妈眼中，你的性格很活泼，像一只百灵鸟，你可以画出自己叽叽喳喳爱说爱笑的样子，也可以画一只百灵鸟来形象地展示自己的性格。
3. 可用关键词在画中进行描述。
4. 感受与反思。