

上海市学校心理健康教育
黄晞建名师工作室

少儿心理健康教育漫画
系列丛书



来来的未来



温暖◎著

王佳琦 顾心怡◎绘

格致出版社



上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

来来的未来/温暖著;王佳琦,顾心怡绘. —上

海:格致出版社;上海人民出版社,2018.10

ISBN 978-7-5432-2921-1

I. ①来… II. ①温… ②王… ③顾… III. ①中小
生-学生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 190446 号

责任编辑 程筠函

装帧设计 人马艺术设计·储平

少儿心理健康教育漫画系列丛书

来来的未来

温暖 著 王佳琦 顾心怡 绘

出 版 格致出版社

上海人民出版社

(200001 上海福建中路 193 号)

发 行 上海人民出版社发行中心

印 刷 常熟市新骅印刷有限公司

开 本 787×1092 1/24

印 张 3.5

插 页 1

字 数 33,000

版 次 2018 年 10 月第 1 版

印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5432-2921-1/B·36

定 价 35.00 元

序

亲爱的同学们，随着你们身心的发展，受到更多来自社会、家庭、学校等环境的影响，你们对老师、小伙伴们更敏感，也有了更多的关注。在生活经验不断积累的过程中，你们逐渐形成了自己的人际交往能力、认知能力、学习能力，并对未来充满期待。而日常生活中，大家常常习惯以“我喜欢……”“我讨厌……”等句型随意表达对朋友或学习的态度。怎样才能快乐生活，拥有更多的好朋友，又能轻松学习，并拥有灿烂的未来呢？这套心理健康教育漫画系列丛书，以四格或多格漫画的形式，陪伴你一起面对这些至关重要的人生命题。

我们的这套心理健康教育漫画系列丛书共分为四册，主要面向4—9年级的学生。主要聚焦于与你们密切相关的主题——人际交往、情绪调适、学习生活、未来发展。我们用大家喜闻乐见的漫画形式引出多样化的问题，并辅以“成长絮语”从心理角度做一些分析或给出一些积极的建议。去除复杂高深的专业心理术语外壳，希望同学们在轻松愉悦的阅读时光中得到心灵的感悟和收获。

亲爱的同学们，如果你们在阅读过程中有任何问题、感想或建议，欢迎给我们写信喔，你们的专属邮箱是 cymhxl@sina.com。听说如果你的建议被采纳，还有精美奖品呢。

好了，不影响你们的阅读时间了，祝你们的生活布满阳光，快乐每一天。

你们的好朋友：黄晞建

上海市学校心理健康教育名师
中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任

目 录

- 被问千遍不厌倦：长大了，你想干什么？ 001
- 我的未来生涯需要规划吗？ 006
- “学海”航行多年，我为了什么？ 011
- 我一直想问：真有三百六十行吗？ 016
- 我想子承父业吗？ 020
- 我能否成为“斜杠族”人？ 025
- 我究竟有没有志趣呀？！ 029
- 我是混合型学习者吗？ 033
- 我的木桶需要倾斜多少度？ 037
- 我能俘获天使投资人的青睐吗？ 044
- 我能试驾“生涯大站车”吗？ 048
- 搭乘“世界号游学轮”，我会晕船吗？ 053
- 我能拥有“最强大脑”吗？ 059
- 我的元情绪强大吗？ 064
- 我有拖延的习惯吗？ 068



登场人物一览

来来 (图①)

男，六年级。学习不理想，没有突出才艺，玩是一等大事。追追猫，逗逗狗，坏点子层出不穷。虽然想到作业就头疼，拖延症不断加剧，但是有时也想改变自己，为此内心感到矛盾和挣扎。

月月 (图②)

来来的同班同学。性格乖巧，学习成绩很好。

学霸 (图③)

来来崇拜的对象，学习成绩好，又会玩，让人羡慕嫉妒恨。

鱼蛋 (图④)

来来的死党兼同桌。长相一般，学习成绩垫底，贪玩，不思进取，得过且过。

司老师 (图⑤)

来来的班主任，对学生要求严格，学生犯错误时最不愿也最怕见到的人。

来妈 (图⑥)

一心只要求来来学习成绩的偏执“虎妈”。

来爸 (图⑦)

一个家庭妇男，“妻管严”。

被问千遍不厌倦：长大了，你想干什么？



被问千遍不厌倦：长大了，你想干什么？





被问千遍不厌倦：长大了，你想干什么？

成长絮语

来
来
的
未
来

“长大了，你想干什么？”以前和小伙伴一起聊这个问题时，答案可谓五花八门。现在想来那时虽然有些天马行空，有些异想天开，不过很有趣，也很有意义。因为每个人都在自由畅想着未来，思考着自己的目标，使自己每天的读书学习变得具有贴合自己梦想实现的现实意义和价值。

你可能会说：有梦想当然是一件很美好、很重要的事，但梦想对我来说好遥远，我只是普通学生。每天被父母和老师盯着写作业、背课文、做卷子，畅谈梦想根本不在我的行事日程上，我没有时间和精力去祈望自己的梦想。不过，你是否偶尔也会问自己每天埋在成堆的课本、习题卷里究竟是为了什么？

这个问题我也问过自己，那时我总想着要逃开繁复恼人的课业

学习，所以就想将职业玩家作为自己的理想职业，总以为当上职业玩家就可以过上轻松愉悦的生活。但很快，我从旁人的经验中发现原来这不是那么容易的，也没有想象中轻松好玩。不过，幸运的是，我因此把梦想这件事放在了心上，发现每天的课业学习和课外兴趣都与梦想的实现有着或远或近的关联。学习是实现梦想的路途中很基础、很必需的一段，这一路我获得了父母的理解和支持，我们会一起讨论做职业玩家要具备的学识素养和专业技能、它的发展前景和时间支配模式。现在想来，那时的梦想可能只是天马行空，却也可能是终身成就的起点！我虽然没有成为职业玩家，但在不断澄清和追逐这个梦想的过程中，不断累积的知识经验、拓展的视野格局，让我成就了今天的自己，我对现在的自己很满意！

被问千遍不厌烦：长大了，你想干什么？

我的未来生涯需要规划吗？





话说昨晚我妈给我看了她朋友圈里疯传的一个又悲又喜的高一哥哥手绘版生涯规划图。



生涯规划也叫“人生规划”，是依据自己的兴趣、爱好、能力、价值观综合分析权衡，结合时代特点，确定奋斗目标，为实现这一理想目标做出行之有效的计划。





成长絮语

人生说长不长，说短也不短，在这不长不短的一生中我们要扮演各种角色。读什么学校，选什么样的工作，过什么样的生活，都是生涯规划的重要内容。规划很重要，因为它决定了你未来生活和发展的路径，让你每一天的生活更有目标、方向和意义，最终成就理想的自己。

记得初中时，我参加过一个名为“我的未来不是梦”的系列辅导活动，组织辅导活动的老师带领我们通过测评、游戏来探索 and 了解自身的兴趣爱好、能力特长和个性特征，让我们的自我认识变得更为积极，让我们有意识地去关注自己的自控力和适应能力，让我们知道了“生涯规划”这个名词。老师还安排我们到学校周边的企事业单位短期实习，让我们得以接触学校外的世界，

对“社会”这个多义词有了更直观的理解。我与“社会”密不可分，也意识到责任不是口头说说，而是可以落实到每一个行动中。社会的发展不会停歇，今天的学习是为顺应未来发展做准备、打基础。试试做学业规划，与父母一起制定合适的学业发展目标和计划，在学业规划的基础上，留心自己所喜欢行业的发展动态对从业人员的素养要求，初步设计未来职业的发展路径。“每天少打5分钟游戏，思考一下规划”可能无法真的每天做到，但阶段性地停下来思考一下个人规划应该是可以做到的，而且很有必要这样做。