

经广东省中小学教材审定委员会
2016年批准试验教材

GAOZHONGSHENG
SHENGYA GUIHUA

高中生

生涯规划

广东省教育研究院教研室 编著



经广东省中小学教材审定委员会
2016年批准试验教材

GAOZHONGSHENG
SHENGYA GUIHUA

高中生


生涯规划

广东省教育研究院教研室 编著

主 编 席春玲

参编人员 王丽霞 蓝 敏 陈 坚

王穗芳 吴小建

 广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生生涯规划/广东省教育研究院教研室编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2017. 1 (2018. 9 重印)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 5834 - 4

I. ①高… II. ①广… III. ①高中生 - 职业选择 IV. ①G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 012148 号

出版发行	广东高等教育出版社 社址: 广州市天河区林和西横路 邮编: 510500 营销电话: (020) 87554152 http://www.gdgjs.com.cn
印刷	东莞市翔盈印务有限公司
开本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印张	8.5
字数	202 千
版次	2017 年 1 月第 1 版
印次	2018 年 9 月第 4 次印刷
定价	16.80 元

(版权所有, 翻印必究)

前 言

本书依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》关于高中生发展指导之精神，从当今高中生学业发展和生涯规划中普遍存在的现实问题出发，展开了以高中生为主要对象的生涯理论介绍与生涯实践活动指导。

本书一方面引导学生对自己的兴趣、性格、能力和价值观做深度的自我分析与探索；另一方面引导学生关注高中和大学学科、专业，以及职场的有关信息，并在充分了解自己和外部世界的情况下，积极实践，大胆探索，为自己的生涯发展路径做出规划。这对于培养高中生前瞻性的生涯规划意识有积极作用。本书编写从学生出发，采用学生易接受的语言风格，对于生涯规划理论和概念，辅以图示、故事、活动等。

全书共八章，每章除了主体的课文内容外，还安排有《生涯名言》《生涯故事》《生涯活动》《生涯书籍》和《生涯电影》等栏目，使学生能多方面、多角度、多兴趣点地进入生涯规划领域，进而思考自己未来的生涯发展路径。本书配有教学光盘，里面配有与课本内容相关的课件、生涯活动的指导说明等。对于一些典型的生涯活动，专门拍摄了微课视频，供广大教师和学生使用。

本书主要供普通高级中学一、二、三年级开展学生学业指导、生活指导和生涯规划指导等使用。

写给同学们的话

为什么要读这本书？

亲爱的同学们，现在的你，是否：

- ◆不知道除了考大学，学习还有什么意义；
- ◆不知道自己将来要学什么专业，从事什么职业；
- ◆有了某个目标却不知道怎样实现它；
- ◆想要做主自己的人生，可又不知从何开始。

简言之，如果你想要做自己喜欢的事情且有所收获，并且愿意接受帮助的话，本书适合你。

这是一本帮助你探索自我、认识身边社会并助你正确决策的生涯规划指导书。生涯规划帮助你了解自己的需求、兴趣和能力，认识社会发展和职业需求，从高中开始就规划自己的职业目标和实现途径是对自己未来所要达到的预期目标的系统规划。高中时的选择，或将影响你一生的发展轨迹，乃至个人生活的幸福。

如何使用本书？

这是一本专门写给高中学生的生涯规划指导用书，本书是围绕生涯规划的三部曲——“探索自我—了解社会—决策与行动”逐步展开的。阅读本书可以有多种不同方式，既可以从头看到尾，也可以跳着看，如先看自己感兴趣或最希望了解的章节。当然，先看看第一章的内容，会让自己对生涯规划有一个大致了解，再阅读其他章节，这样理解起来会相对容易一些。

生涯规划是一个探索实践的过程，所以本书除了主体的课文内容外，还有“生涯故事”讨论、“生涯书籍”阅读、“生涯电影”赏评和“生涯活动”实践等，正是这些活动将课文内容阐释得易于理解与把握，也正是这些活动所带来的体验，才是我们逐渐认识自我、认识社会的实践探索过程。开展好

这些活动，是学习本书的关键！

如果有老师教学指导，你不仅要跟着老师设计的路径阅读本书，还要把你每次做的活动和反思完整地记录下来，以备后面制作自己的生涯规划书参考。

如果你是自己阅读本书，建议你邀请几位同学组成一个小团队，一起讨论，开展生涯活动，并将你们的活动记录及感想收集起来。在学习了本书后，再来整理和制定自己的生涯规划书。

对自我的认识，不是去寻寻觅觅就能得到，而是需要通过与他人以及自己感兴趣的事物相遇的过程才能找到。本书的第四章谈到了高中的学习领域与课程（含社团活动），正是这些学习体验和尝试，让人认识到自己的兴趣和能力，不断清晰自己的职业目标。所以，除了阅读本书及开展相应的活动外，建议你在生活中进行更多的尝试和探索，以期进一步了解自己，做出更智慧的选择。

最后，当你阅读完本书时，你会发现这本书就如一根小小的火柴，它照亮你和你周围的世界，使你的认识更加清晰。

目 录

第一章 生涯规划及其意义	(1)
第一节 生涯及生涯规划	(2)
第二节 生涯发展阶段及其任务	(6)
第三节 生涯规划三部曲	(10)
第二章 生涯角色与生涯发展	(14)
第一节 生涯角色知多少	(15)
第二节 生涯平衡有智慧	(18)
第三节 性别角色与生涯发展	(21)
第三章 探索自我	(26)
第一节 性格与职业性格	(27)
第二节 兴趣与职业兴趣	(31)
第三节 能力与能力分类	(37)
第四节 价值观与价值澄清	(43)
第四章 从高中走向大学	(49)
第一节 中国学生发展核心素养	(50)
第二节 高中学习领域与学科课程	(53)
第三节 大学升学路径知多少	(58)



第五章 大学专业选择与课程学习	(65)
第一节 大学学科门类与专业	(66)
第二节 大学与专业的选择	(72)
第三节 大学学习生活	(76)
第六章 走向职场	(82)
第一节 职业生活	(83)
第二节 产业、行业与职业	(89)
第三节 职业分类与职业变化	(93)
第七章 生涯路径抉择	(98)
第一节 人生处处有选择	(99)
第二节 决策方法与技巧	(103)
第三节 勇于做出选择	(109)
第八章 时间管理和情绪管理	(114)
第一节 时间管理	(115)
第二节 情绪管理	(121)
参考书目	(127)

第一章

生涯规划及其意义

成功的人生需要规划。没有规划的人生就像一艘没有方向的船，容易迷失方向。

什么是生涯规划？为什么要进行生涯规划？我们怎样进行生涯规划？我们的生涯发展要经历哪些阶段，每个阶段将面临哪些主要任务？通过本章的学习，同学们可以对生涯规划有一个总览性的认识，为后面的学习做好铺垫。

第一节 生涯及生涯规划



生涯名言

凡事豫则立，不豫则废。言前定则不跲，事前定则不困，行前定则不疚，道前定则不穷。

——《礼记·中庸》



生涯故事

小琳的焦虑

小琳是高一学生，初中时她成绩优异，是学校里的佼佼者。上高中后，身边的同学都十分优秀，她失去了昔日的光环，成绩一落千丈。尽管她在语文、英语等学科上都很有优势，但她仍时常觉得自己不如别人。

对于未来，小琳十分迷茫。以小琳现在的成绩，她应该定什么样的目标？高中三年应该如何度过？将来要读什么样的大学，选择怎样的专业？要过一种什么样的生活？要成为一个怎样的人？这些问题萦绕在小琳心中，使她感到很焦虑。

思考题：对于小琳的迷茫和焦虑，你有什么建议？

一、什么是生涯规划

在人生的舞台上，我们每个人都会扮演不同的角色，如子女、学生、公民、休闲者、工作者、丈夫或妻子、父母、持家者和退休者等，而生涯（career）就是我们一生中扮演的各种角色的总和。可以说，个人的生涯发展既是一个时间的过程，也是个体在不断探索与发现自我过程中所经历的各种角色的总和。

我想为自己设置怎样的目标？现在所处的环境适合我吗？我要过什么样的生活，成为一个什么样的人？对这些问题的认真思考、长远规划、积极探

索、大胆实践，就是生涯规划的核心内容。

高中阶段，同学们渐渐学会了独立、自主，也越来越了解自己的需求、兴趣和能力，是个人生涯从混沌走向清晰的重要阶段。或许你们也会像小琳一样，在新的学习环境中产生焦虑与困惑，但只要我们主动探索，积极地认识自我，关注社会发展，逐渐探索适合自己发展的方向与目标，在适当的时候做出正确的抉择，就会为自己将来的发展奠定良好的基础。

二、生涯规划意义

1. 生涯规划的意义

生涯规划是指一个人对自己的未来有目的、有计划的系统安排。同学们或许会想：计划永远赶不上变化，为什么还要做生涯规划？有了规划就一定能实现吗？有些人没有规划不是一样过得很好吗？如果人生按部就班，一点惊喜都没有，多没意思啊……其实，生涯规划并不是要求我们为人生设定一成不变的计划书，而是通过思考我是谁、我想做什么、我能做什么、我该怎么做诸如此类的问题，以及认识自身的性格、兴趣、能力、价值观等，再结合周围的环境与资源，明确自己前进的大致方向。

2. 高中生生涯规划的意义

“花有重开日，人无再少年”，青春是美好和珍贵的。高中阶段，不仅是青少年生理和心理发生快速变化的时期，也是青少年世界观、价值观、人生观形成的关键时期。高中阶段，同学们还面临着诸如选择什么专业、读什么大学等重要的人生选择，以及对将来从事职业的初步构想。2018年之后的高考，要求同学们在物理、化学、生物、政治、历史、地理6科中自主选考3科，这给大家更大的选择空间，但同学们必须对自身情况及外部环境有充分的了解，才能做出适合自己的选择。因此，在高中阶段主动进行生涯规划十分重要。



图 1-1

三、生涯的特点



主动规划 快乐起航

黄科现在是广州某医院的实习医生，14年前，9岁的黄科因心脏病发作，在某三甲医院朱医生的悉心救治下得以康复。在治病的过程中，朱医生了解到黄科家庭经济困难，不仅自己帮助黄科家，还协调科室对黄科的治疗费用进行减免。从此以后，朱医生的妙手仁心便烙印在黄科的心中，挥之不去。

于是，从高一起，黄科就决心要考医学院，以后要像朱医生那样治病救人。2012年黄科参加高考，果断选择临床医学专业，并如愿成为一名准医生。

思考题：黄科立志当一名医生是受了哪些因素的影响？

1. 主动性

在希腊文中，career（生涯）原意是“冒险、奋进”的意思。生涯不是简单的时间推移，而是人主动塑造的过程。人是唯一能发挥主观能动性并积极地去适应和改造环境的动物。只有当你开始思考自己的过去、现在和将来，探索自我和周围世界时，你才真正成为自己生涯的主人。

2. 方向性

每个人的生涯发展都会朝着一定的方向前进。这些看不见的生涯“引导者”，可能就是我们的兴趣、能力、价值观，甚至是生命中的特殊的经历等。例如，黄科在填报高考志愿时，受自己生病住院的经历与主治医生高尚的职业道德影响，毫不犹豫地选择了从医的生涯之路。

3. 连续性

人类的生命是一条绵延不断的时间河流，我们每个人的生涯发展也是一个连续的过程。现在的我们也是从过去的我们走过来的，过去的经历会影响我们现在的选择，我们的过去、现在、将来是紧密相连的。如上小学时，你受美术老师影响爱上了画画，高中时你或许会考虑学习美术，上大学时可能报读艺术类的专业，将来就业基本上也就是做与艺术相关的工作。即使转行从事其他工作，也会或多或少受到自己之前的工作和专业的影响，这就是生涯发展的连续性。

4. 多元性

我们每个人一生中都会扮演各种不同的角色，生涯的发展过程中会伴随着各种相关角色的转变，例如为人女、为人妻、为人母，或者为人子、为人夫、为人父等。由于职业生涯在现代人的生活中影响较大，有40年左右，因此职业角色是最主要的。以女医生为例，她在医院是医生、导师、同事、下属、朋友，在家中是妻子、母亲、儿媳、女儿、姊妹、持家者等，在社会上可能还是专家、顾问、义工、环保爱好者等，但其主要的生涯角色仍是医生。



图 1-2

5. 独特性

从事着相同的职业、扮演着相同的角色的人，在生涯表现方面却是各不相同的。例如，同样是母亲，有人乐意做全职妈妈，有人则希望成为职业女性。生涯的独特性会因为每个人的兴趣、能力、经历、生活态度等而各不相同，即使是同一个角色，每个人都会根据自己的理解和风格进行演绎，在人生的舞台上展现自己独特的生涯风采。

第二节 生涯发展阶段及其任务

生涯名言

子曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”

——孔子（中国古代教育家、思想家）

生涯故事

我的志愿

小时候，我是一个爱幻想的小女孩，幻想着将来会变成美丽的白雪公主，和王子过上幸福的生活。稍大一些之后，渐渐明白童话里的人物是不存在的，开始把目光放在身边重要的人物身上。

记得小学一年级时，班主任是一位和蔼可亲的女教师，她对学生就像对自己的孩子般，我非常喜欢她。有一次语文测验，其中一道填空题是“我的志愿是当一名_____”，我毫不犹豫地填上了“老师”两个字。

小学六年级，我和几个同学迷上了一个韩国的偶像团体，那时的我多么希望自己将来也能像他们那样成为光彩夺目的明星。升入初中之后，我了解到其实明星与我们的生活是有距离的，而父母此时也开始跟我讨论关于人生方向的问题，在他们的眼中，公务员、医生、白领是公认的“好职业”。

现在的我已经是一名高二的学生，开始更加主动地了解自己，在努力学习的同时我加入了学生会的实践部，并利用假期到叔叔开的外贸公司实习，了解社会。

经过一段时间的探索，我发现自己比较喜欢与人接触，喜欢说服别人，同学都说我有三寸不烂之舌，能把树上的鸟儿给哄下来。综合考虑我的兴趣、能力和现有的社会资源，我感觉自己可能比较适合做市场营销方面的工作。当然，这只是一个初步的构想，“我的志愿”或许还会随着身心的成长、环境的变化而改变和修正。

思考题：

1. 故事中主人公的志愿在不同的年龄阶段各有什么特点？
2. 结合本故事分析高中阶段的生涯任务主要是什么。

一、生涯发展理论

生涯发展的过程是一个自我认识的过程，也是一个自我探索和实践的过程。

美国生涯发展理论大师舒伯（Super, 1953）认为个体的生涯发展可分为五个阶段，即成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。这五个阶段之间彼此相连，持续发展，前一个阶段是后一个阶段的基础，每一个阶段都有特定的发展任务（见图1-3）。

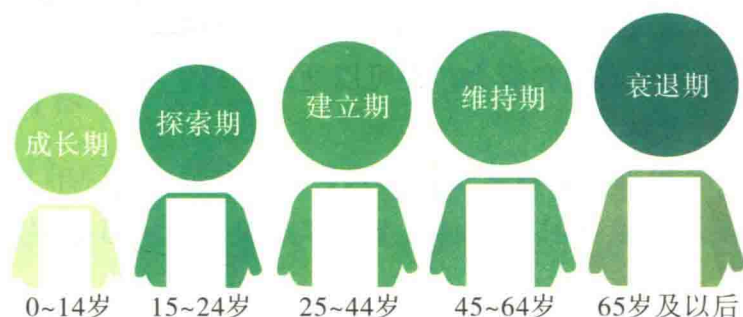


图1-3 个体生涯发展阶段图

成长期（0~14岁）：你会从儿时的游戏开始，在家庭、学校和社会的生活中，以及父母、老师的认同中认识自己，丰富对自我的认识，例如，我是一个遵守规则的人，我爱唱歌，等等。

探索期（15~24岁）：你开始接触一些喜欢的工作，发现自己的兴趣与特长。例如，我喜欢有挑战性的任务，我擅长动手操作，等等。

建立期（25~44岁）：职业为你的成长积累了经验，逐步完善了你对自我的认知并谋求向更好的职业生涯发展。例如，我现在是一名销售助理，我希望10年后成为销售总裁，等等。

维持期（45~64岁）：开始保持和改善你的职业，在职业领域不断攀登，这时你会感到自身拥有很强的竞争力，能很好地与他人合作，等等。

衰退期（65岁及以后）：你在职业上的投入会减少，并开始考虑把更多的时间花在个人生活上。这时你可能会是一位摄影爱好者、旅游爱好者或社区志愿者。

二、生涯探索期的高中生

处于生涯探索期的高中生，可从学校、社会活动及工作经验中进行工作角色的试探，也可从活动中了解自己的兴趣、性格、能力、价值观与工作之间的关系。生涯探索期的主要任务是实现职业偏好，对未来要从事什么职业有一个初步的方向；发展一个符合现实的自我概念；为下一阶段的生涯发展做准备。

或许现在的你还感到很迷茫和困惑，不知道自己适合做什么，能做什么，不要紧，你可以通过学校课程的学习、社团活动、校园活动、社会实践等逐步发现和培养自己的兴趣和能力，还可以通过网络、书籍、电影等媒介了解社会，逐渐明确方向。



我的人生定向越野路线图

定向运动就是利用地图和指南针依次访问地图上所指示的各个点标，以最短的时间到达所有点标者为胜。

人生就如一场定向越野赛跑，所不同的是真正的定向越野赛起点、终点、途中所经过的每一个标点都是预先设定的。我们的人生定向越野赛起点、方向、途径、经历是不确定的，每个人都可以为自己设定独特的路线图。你的人生路线图将是怎样的呢？请你在一张白纸上用 ▲ 代表起点，用 ●●● 代表小目标，用 🚩 表示终点（见图 1-4）。

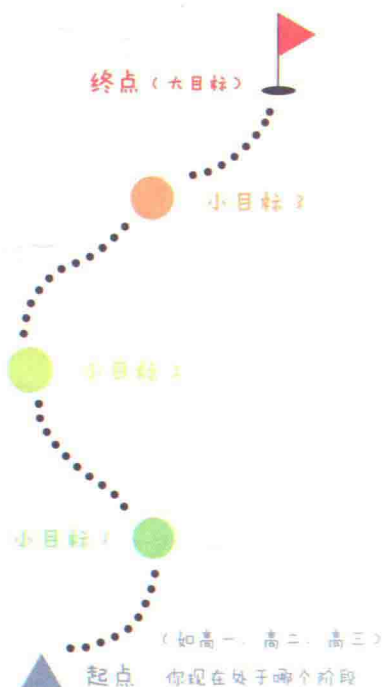



图 1-4

请按以下步骤画出你的路线图：

1. 定起点

在定起点的过程中，须考虑的问题有：我是一个怎样的人？我经历过哪些重要的事件？我现在处于哪个阶段？

2. 定目标

在定目标的过程中，须考虑的问题有：我要去哪里？我能去哪里？然后在终点  旁边写上你 20 年后的目标。

3. 分解目标

在确定 20 年后的大目标后，可以将这个大目标分解成几个小目标，并在旁边注明这些小目标的具体内容。小目标的具体数量可以根据你的设想增减。