



「为自己的 青春做主」 高中生生涯规划教程

王建明 赵林 / 主编

我，
上高中了！

我的人生，我做主 ● 我是谁？ ● 我为什么是这个样子？ ● 我现在处于哪个发展阶段 ● 我想做什么？ ● 我要到哪里去？ ● 我如何做？ ● 我就是我！



著名
上海市
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

为自己的青春做主

高中生生涯规划教程

王建明 赵 林 主编

本书编写人员：

李 妮 杨 倩 唐俊松 王 毅

张媛媛 程 凤 杨小川 闫榕榕

汪 倩 刘从良 董田生 金 瑞



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

为自己的青春做主:高中生生涯规划教程/王建明,赵林主编. —上海:华东师范大学出版社,2014.7

ISBN 978-7-5675-2344-9

I. ①为… II. ①王…②赵… III. ①高中生—学生生活—教学参考资料 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 170705 号

为自己的青春做主

高中生生涯规划教程

主 编 王建明 赵 林
责任编辑 刘 佳
审读编辑 蓝先俊
责任校对 邱红穗
版式设计 崔 楚
封面设计 付 莉
内文插图 全 景

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 890×1240 16 开
印 张 11
字 数 232 千字
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-2344-9/G·7527
定 价 28.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

前言 /

我们都知道读书学习对一个人的重要性,但我们更要知道只为应对考试的学习对一个人的危害,沉重的课业负担和升学压力会让很多学生丧失对求知的兴趣。学校教育如果不顾及学生的个性差异、爱好特长和梦想追求,就谈不上学生的终身发展。如果我们把所有的目标都指向高考,那么学生厌学就会成为必然的事情。

教育部 2003 年颁布的《普通高中课程方案(实验)》中首次提出要培养我国的高中生初步具有职业意识、创业精神和人生规划能力。这表明对高中生进行生涯规划教育应成为我们高中教育的重要内容。高中是一个人走向成熟的关键阶段,是充满了期待和梦想的阶段,让他们尽早地知道自己想做什么、能做什么以及如何去做,是一个自我认识、自我激励的过程,是培养他们自主探究人生道路,实现人生目标的过程,这个过程会极大地释放其生命的能量,会让他们的接受教育转化为主动的追求知识,读书学习才会真正成为一件快乐的事情。

我校课程改革已经进行了多年,其间,我们在课程校本化、课堂教学、实践活动和多元评价等方面进行了许多探索和实践。这个过程让我们逐步认识到,无论从提高当下的学习效率,还是为了学生的终身发展,对学生进行生涯规划教育都是不可缺失的。我们于近年构建了富有自身特色的课程体系,把生涯规划教育纳入课程,制定了高中三年的课程方案,组建了一个由志愿者老师结合起来的生涯规划教育团队,在没有教材缺少指导的情况下,因地制宜的开起了生涯规划课,获得了明显的效果。在这里我们特别感谢尊敬的熊丙奇教授,他充分肯定我校的做法,多次

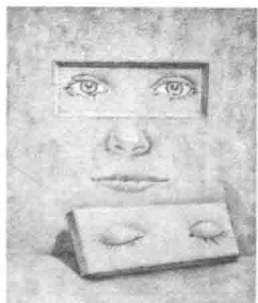
来我校指导这个课程的实施,指导老师编写校本教材,并亲自给学生和家长们授课,对我们开展这项工作给予了巨大的支持和激励,充分体现了一个专家对中学教育的情怀。感谢我们的老师,大家是在自己的教育教学任务十分繁重的情况下,主动加入到课程的开发和教材的编写工作中来的,老师们克服了没有经验、资料不足、时间紧张的困难,数易其稿,精心打磨,为我们奉献这本凝聚着心血和爱的教材。

我们知道,这本带有浓厚的合肥八中特色的校本教材还十分的不成熟,可能还有许多值得商榷的地方,我们欢迎专家和同行们批评指正。我们会在今后的使用过程中逐步完善它,团队也会在熊丙奇老师的无私指导下不断地提高。我们最期待的是经过若干年的努力,生涯规划课程能够真正成为有益于学生幸福成长,带动学校课程建设,形成学校特色发展的品牌课程。

王建明

2014年9月12日午

目录 /



第一篇 发现自我 / 1

- 第一节 性格探索 / 2
- 第二节 兴趣探索 / 15
- 第三节 多元智能 / 30



第二篇 职业探索 / 47

- 第四节 谈领导力 / 48
- 第五节 职业观念 / 64
- 第六节 财富人生 / 81



第三篇 实现规划 / 97

第七节 专注目标 / 98

第八节 我的时间我做主——时间管理 / 111

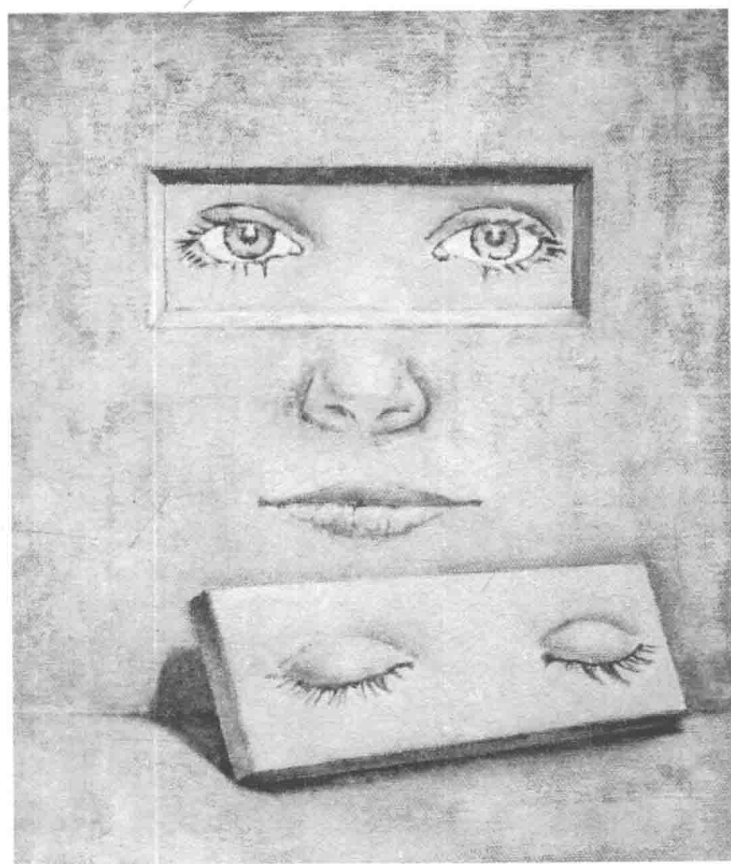
第九节 自主选课 / 128

第十节 自主招生 / 142

第十一节 志愿填报 / 158

第一篇

发现自我



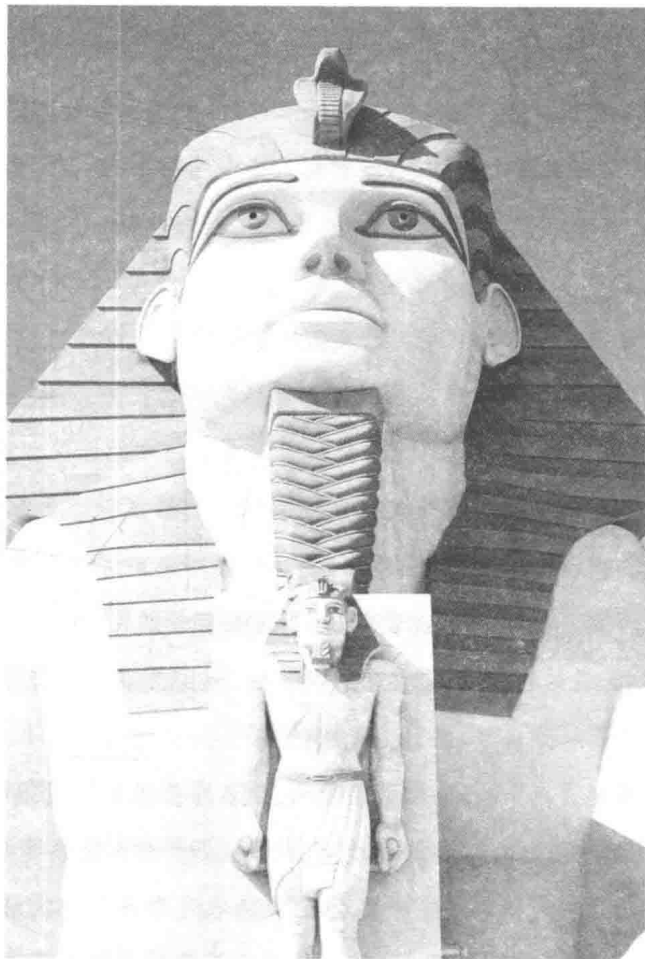


第一节

性格探索



在远古时代的埃及流传着一个著名的极为复杂的谜语——斯芬克斯之谜。谜面是：什么动物早上四条腿，中午两条腿，晚上三条腿？



我们可以很轻松地回答出正确的谜底：“人”。因为我们听说过，所以能够轻易地得出答案，可是古埃及时期许多人却为之困扰不已，只有当时最聪明的俄狄浦斯才知道。此谜语深刻地揭示出人的复杂性，因此，在雅典神庙门上有一句话：人啊，认识你自己！今天，我们一起来接受神的启示，开始认识自己的旅程。

我很自卑，因为我比不上别人

清晨，同学们陆续进校，校门口有老师和学生执勤。同学们进校看到老师时有礼貌地喊“老师早”。骑自行车的同学看到校门口一块“骑自行车请下车推行”的牌子，也自觉地推车进校。学校规定：超过7:35进校的学生为迟到者。7:35过后，一名学生骑着自行车目无一切、横冲直撞地进了校门，两位执勤的学生直呼：“下车，下车！”那名学生置之不理，不仅不下车，相反越骑越快。两位值日生在后面边喊边追，一直追到停车处才赶上他。他吼叫着：“别人也在校内骑车，你们不管，为什么偏偏管我？”劝说无效，两位执勤的学生将他拉到老师跟前，老师还未开口，他就横眉怒目，强词夺理：“你们为什么要拉我，我又没有迟到。牌子？什么牌子，这么小的字谁看得清，我没看见。”这位学生是高一的小陈，由于小陈不接受劝告，不承认错误，事态扩大，闹到了德育处。小陈又大闹德育处，折腾两节课才解决。小陈的班主任说：“小陈经常与别人发生争执，不是跟老师争，就是跟同学吵，差不多每周都有几次，他不相信别人，老是固执己见。”

小陈来到心理辅导中心，自我倾诉：“我冷静时想想很孤独，我在学校没有朋友，同学都不喜欢我，要么不理睬我，要么刺激我，我被激怒后就不顾后果，非和别人争个明明白白不可，我不赢不罢休。”老师向同学了解情况，大家都说（同学眼中的）小陈像一头狮子，一恼怒就暴跳如雷，并且从不承认自己有错，大家都不愿意和他交往。

小陈是留守儿童，父母常年在外打工。老实巴交的父亲经常在外面被人欺负，回家后就受到母亲的责怪、谩骂，家里经常充满了火药味，于是小陈从小就不相信任何人。上学后，他怕和父亲有同样的遭遇，所以对同学特别凶，好斗，三句话不对就和别人干仗，他认为只有自己才能保护自己。

小陈因学习优异，考入重点高中后父母让其住在外婆家。外婆家是个大家庭，除了外公外婆，还有大舅、舅妈和表妹。表妹在读初中，是父母的掌上明珠，全家的娇惯养成了表妹骄横、傲慢、自私的性格。小陈和表妹发生矛盾的时候，全家人都叫小陈让着表妹，理由是哥哥要照顾妹妹。小陈不能接受，他大叫着发火：“我为什么要让着她？明明是她错，还要责怪我，岂有此理！”接着人人数落他，小陈备感委屈，寄人篱下的感觉让他产生了自卑。

时间一长，小陈的学业成绩直线下滑，内心开始矛盾重重，在学校看到其他同学有说有笑、非常开心的样子时，他既羡慕又嫉妒。他平日总是独来独往，给人的感觉是个性孤僻且固执己见，但是他内心深处却是非常渴望与人交往的，也很想成为同学们重视的人，但是自己总做不到。成绩的下滑又导致小陈的内心矛盾冲突更加强烈，每天独来独往，十分痛苦。小陈说自己在家看书还能看几页，一到学校就心烦意乱，难以专注学习，时时感觉自己不如别人，不敢面对别人的目光，怕同学们瞧不起自己，嘲笑自己。为了掩饰自

己内心的自卑,小陈就处处争强好胜,当觉得自己受轻视时立即报以恶眼与反击。

心理咨询老师首先表达了自己对小陈的理解。他帮助小陈认识到固执性格的表现和危害,小陈的日常表现是自我评价过高,好胜心强,固执己见,多疑敏感,过分警惕,常采取过分的探察与防范措施,易嫉妒,好争辩,听不得批评意见,做错了事总是推诿于别人。具有这种性格的人,不仅人际关系紧张,周围的人受不了,而且自己也很难过。此外,人如果经常处于紧张、孤独、沮丧、愤怒和焦虑状态,对身体健康的危害也很大。

其次,帮助小陈提高自己的修养水平和自我认识能力,使其正确、科学地认识自我和正确认识他人,让他明白每个人都有长处和短处,没有十全十美的人;要学会宽容,增进理解,人与人更多的是互相关心和互相帮助,遇到事情换个角度,从积极的角度去理解他人的言行,得到的就会是友谊和欢乐。此外,心理咨询老师还教给小陈一些心理调节的方法。

人的愤怒情绪按其程度可分为9个梯级:

1. 不满,愿望不能满足产生反感;
2. 生气,可以从眼睛里看出愤怒的神色;
3. 愠,发出喃喃恨声;
4. 怒,公开表现对抗的态度;
5. 忿,面红耳赤,言辞急促;
6. 激忿,气急手抖,但内心还强自克制;
7. 大怒,恶言相骂,不能克制;
8. 暴怒,失去自制,采取攻击行为,冲突危险逼近;
9. 狂怒,额头青筋暴起,眼珠突出,声音嘶哑,不顾一切发动攻击。

在第一、二梯度时还不一定发脾气,但已有发脾气的情绪基础,这时可以采用自我暗示方法,反复在心里对自己说“放轻松”、“冷静”,并深呼吸几次,让情绪平静下来。若此时不能平静,而是向上升级,则立即离开现场,到外面走走,清醒清醒,让自己激怒的情绪调整后再回到情景现场,这时你的理智已占上风,就能避免争吵。

再次引导小陈领悟认识自我的重要意义。每个人在完善自我的过程中都会经历这样或那样的心理历程。

一粒种子诞生了,但它不知道自己是谁,活着的意义是什么,于是开始寻找答案。刚开始,它认为自己是鸭子,结果差点被淹死;后来,它认为自己是猴子,结果从柱子上摔下来。它不知道自己是谁的种子,伤心地哭泣着。后来,花开的声音引导种子来到花园,它意外地发现自己是一粒可以开花的种子。找到自我的种子欣喜若狂,不再自我怀疑,不再感到卑微。最后,它达到了自己潜能的最高峰——开花。老师通过这样的故事引导小陈反思:“你想成为什么样的人?”

种子在变成花之前有一段寻找自己是谁的过程,其间遇到了挫折与困惑,当真正知道自己可以长成什

么的时候,困惑没有了,唯有证明自己、展现自己的优势。由此看来,“自知之明”是每个生命获取良好生命状态、展现自己生命的价值的重要环节。

最后,帮助小陈认识每个人的独特性及各自优缺点。小陈一直在“我怎么就不如别人”的叹息中煎熬。在日常学习生活中,他经常关注的是这个人的成绩比我好,那个人的朋友比我多,张三的家庭条件好,李四的性格好,心态在一系列比较中失去了重心,那个比较的支点——自己也不知跑到哪里去了。心理咨询老师向小陈讲述了故事《像我》:美国中学生杜佩一直很羡慕同班同学比尔,为此模仿比尔的言行举止,结果发现比尔在模仿荷比,荷比在模仿约翰,约翰在模仿杰克,而杰克模仿的人居然是一直瞧不起自己、盲目模仿他人的杜佩他自己。老师分享故事后引导小陈谈自己的感受。每个人都有独特性,古人云:天生我材必有用。每个同学都有让别人羡慕的地方,也有需要改进之处。用一双冷静的慧眼来审视自己,在不断完善自己的过程中,可能还会产生挫折甚至卑微感,但全面认识自己之后的快乐、明确自己希望成长的样子子的价值感是无可比拟的。

自此,小陈每天反省自己是否有固执己见的地方,及时发现,及时调整纠正。学校定期请老师和同学督促帮助小陈,并请周围的人谅解小陈对他们不良的刺激,一旦要爆发“战争”,不与他对着干,避免激化他的敌视心理,而是采取冷却、降温方法,待小陈头脑清醒时再向他解释、说明或指正。一段时间后,小陈在老师、同学、亲人的帮助、督促下,逐渐改变了性格,他不再是一头好斗的“狮子”,而是具有良好性格的少年。

性格理论

“性格”是个体内部的一种行为倾向,它具有整体性、结构性、持久稳定性等特点,是每个人特有的并且是一种与生俱来的天性,可以对人外显的行为、态度提供统一的、内在的解释。古代印度有句谚语:播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。这说明塑造良好的性格将影响众生命运。尽管不良性格是早年形成的固定行为模式,在今后的性格发展中很难纠正,但并不是说不可更改,因为性格是发展的,性格是可变的、可塑的。

MBTI 测评软件可以帮助我们认清自己,但是并不剥夺我们对自己不断完善的认识。测试的目的是反映最真实的自己,而不是别人所期待的你。通过 MBTI 职业性格测试加之自身的分析,我们会大概了解自己的性格,这就为我们以后学习、与人交往、选择职业奠定了基础。当然,完全地了解自我确实还有难度,因为每个人的性格会随着时间、环境不断变化,我们唯有不断思考,不断改变,不断分析才能更准确地认识自己。职业和人格的最佳匹配使得我们成为更有焦点、更有效的学习者。

MBTI 理论认为一个人的个性可以从四个角度进行分析,用字母代表如下:

驱动力的来源:内倾 I—外倾 E

接受信息的方式:感觉 S—直觉 N

决策的方式:思维 T—情感 F

对待不确定性的态度:知觉 P—判断 J

内倾(I)—外倾(E)维度

内外倾维度表示我们心理能量的获得途径和与外界相互作用的程度,即我们的注意力较多地指向外部的客观环境还是内部的自我认知。外倾型个体需要通过经历来了解世界,所以外倾型个体更喜欢大量的活动,并偏好于通过谈话的方式来思考,在语言的交流中对信息予以加工。而内倾型个体的注意力和精力更多指向内在的精神世界,通过内部的思想情绪等获得心理能量。内倾型个体在内部世界中获得支持并看重发生的事件的概念、意义等,因此他们的许多活动是精神性的,他们倾向于在头脑内安静地思考以加工信息。外倾型个体经常先行动后思考,而内倾型个体经常耽于思考而缺乏行动。

感觉(S)—直觉(N)维度

感觉直觉维度又称之为非理性维度或知觉维度,表示我们在收集信息时注意的指向。感觉型的个体倾向于接受能够衡量或有证据的任何事物,关注真实而有形的事物。他们相信感官能告诉他们关于外界的准确信息,也相信自己的经验。他们重视现在,关心某一刻发生的所有的事情。而直觉型的个体自然地去辨认和寻找一切事物的含义,他们重视想象力,更注重将来,努力改变事物而不是维持它们的现状。感觉型的个体被视为较有实际意识,而直觉型个体被视为较有改革意识。感觉—直觉维度在问题解决过程中有重要作用。

思维(T)—情感(F)维度

思维情感维度又称之为理性维度或判断维度,表示我们在作决定时采用什么系统,即作决定和下结论的方法,是客观的逻辑推理还是主观的情感 and 价值。情感型的个体期望自己的情感与他人保持一致,他们作决定的基石是什么对他们自己和他人是重要的,其理性判断的依据是个人的价值观。而思维型的个体通过对情境客观的、非个人的逻辑分析来作决定,他们注重因果关系并寻求事实的客观尺度,因此较少受个人感情的影响。

知觉(P)—判断(J)维度

知觉判断维度用以描述个体的生活方式,即倾向于以一种较固定的方式生活(或做决定)还是以一种更自然的方式生活(或收集信息)。虽然个体能够运用知觉和判断,但是这两极不能够同时被运用。多数个体会自然地发现采用某种生活方式时总是比另一种更加轻松,因此在和外部世界打交道时总是采用这种生活方式。判断型个体倾向于以一种有序的、有计划的方式对其生活加以控制,他们期望看到问题被解决,习惯并喜欢做决定。而知觉型个体偏好于知觉经验,他们不断地收集信息以使其生活保持弹性和自

然。他们努力使事件保持开放性,让其自然地变化,以便出现更好的事件。

这四个维度两两组合,可以组合成 16 种人格类型。实际上这 16 种类型又归于四个大类之中,在此我们将四个大类型筛选,并总结如下:

SJ 型—忠诚的监护人

具有 SJ 偏爱的人的共性是有很强的责任心与事业心,他们忠诚,按时完成任务,推崇安全、礼仪、规则和服从,他们被一种服务于社会需要的强烈动机所驱使。他们坚定,尊重权威、等级制度,持保守的价值观。他们充当着保护者、管理员、稳压器、监护人的角色。大约有 50%左右 SJ 偏爱的人为政府部门及军事部门的职务所吸引,并且显现出卓越成就,其中在美国执政过的 41 位总统中有 20 位是 SJ 偏爱的人。

George Bush 乔治·布什

Queen Elizabeth 伊丽莎白女王

George Washington 乔治·华盛顿

SP 型—天才的艺术家

有 SP 偏爱的人有冒险精神,反应灵敏,在任何要求技巧性强的领域中游刃有余,他们常常被认为是喜欢活在危险边缘寻找刺激的人。他们为行动、冲动和享受现在而活着,约有 60%左右 SP 偏爱的人喜欢艺术、娱乐、体育和文学,他们被称赞为天才的艺术家。

我们熟悉的歌星麦当娜、篮球魔术师约翰逊、音乐大师莫扎特等都是具有 SP 性格特点的例子。

Michael Jordan 迈克尔·乔丹

Marilyn Monroe 玛丽莲·梦露

Pablo Picasso 帕布洛·毕加索

NT 型—科学家、思想家

达尔文、牛顿、爱迪生、瓦特这些发明家、科学家你一定不陌生吧!

NT 偏爱的人有着天生的好奇心,有梦想、独创性、创造力、洞察力,有兴趣获得新知识,有极强的分析问题、解决问题的能力。他们是独立的、理性的、有能力的人。

人们称 NT 是思想家、科学家的摇篮,大多数 NT 型的人喜欢物理、研究、管理、电脑、法律、金融、工程等理论性和技术性强的工作。

Bill Gates 比尔·盖茨

Albert Einstein 阿伯特·爱因斯坦

Margaret Thatcher 玛格丽特·萨切尔

NF 型—理想主义者

精神领袖 NF 偏爱的人在精神上有极强的哲理性,他们善于言辩、充满活力、有感染力,能影响他人的价值观并鼓舞其激情。他们帮助别人成长和进步,具有煽动性,被称为传播者和催化剂。

约有一半 NF 偏爱的人在教育界、文学界、宗教界、咨询界以及心理学、文学、美术和音乐等行业显示着他们的非凡成就。

Vladimir Lenin 弗拉基米尔·列宁

Oprah Winfrey 奥普拉·温弗尼

Mohandas Gandhi 莫汉迪斯·甘地

根据 MBTI 理论,每种个性类型均有相应的优点和缺点、适合的工作环境、适合自己的岗位特质。使用 MBTI 进行职业生涯规划的关键在于如何将我们的人格特点与职业特点进行结合。

认识自己的性格类型,可以更好地了解自己,理解自己的行为特点,根据自己的特点学习和解决问题,但这并不意味着它可以成为约束你不做某事或不选择某种事情的借口。对性格的认知旨在帮助我们更好地了解自己的行为特点,理解他人为何与自己不同。评价标准不止一个,人与环境的互动也很复杂,很难用某个标准来评价。例如有学生一向觉得自己内向,待人不够热情,但她在同学的反馈中看到了“亲和”、“热情”这样的描述。该同学在惊讶之余开始反思和重新审视自己,并和同学进行了沟通。她发现,其实自己并不像自己认为的那样内向与不热情,只是过于担心自己成为那样的人而已,明白了这一点,在和人打交道的时候她轻松了很多,也有了更多的信心。

探究活动一:

体验性活动 签名

- 请大家拿出一张空白纸,在纸上签下自己的名字;
- 请换一只手,再次在纸上签下自己的名字;
- 两次签名有什么不同的感受? 请用几个词来形容

一下。

教师总结:

用常用的手签名,会感到“得心应手”,很自如;用另一只手签名时,就感到不习惯、别扭、费劲,而且还写得歪歪扭扭。不过我们发现自己也还是可以用另一只手签名的。我们在其他事情上也是如此,有自己擅长的一面,也有自己不擅长的一面(就如同我们的右手、左手)。它们没有好坏或者对错之分。

对自己性格的了解,不要局限于借助 MBTI 或者其他的性格测评。我们身边有很多很好的资源来帮助我们认识自己。

探究活动二：

怎样看待我们的性格

咨询老师：

我是高二(3)班的一个女生,性格内向、相貌普通的我并不太愿意和别人吐露心声,所以和别的同学也很少交流,可能班上的同学都很少注意到我的存在。但其实我的心里有很多苦恼,平凡而普通,我感到十分自卑。

在班里我不是一个出众的学生,有的任课老师竟然叫不出我的名字。我太平凡了,不,应该说我太不出色了。虽然每天我也像其他同学一样上学、放学,可我总感觉到自己是那些学习好的同学的陪读,有朝一日他们都考上大学了,我的使命也就完成了。每天浑浑噩噩地生活,我不知道自己的人生方向在哪里。我现在的的生活很消极也很乏味,我觉得这样不好,但是我能怎么做呢?

大家针对个案交流讨论后回答下面的问题:1. 这个同学这样看待自己对吗? 我是否也有过这样的认识? 2. 日常学习过程中,我是否也出现过这样的想法? 什么情况下才会有这样的想法? 3. 讨论怎么做、怎么看才能让自己的感受变得好一些?

探究活动三：

案例分析

小娜是个很聪明的学生,从小到大,学习对她来说都不是难事。上高中后,她成绩优异,每年都获得“三好学生”。对此她不以为然,因为让她为难的不是成绩而是自己的性格。她已经高二了,对上大学选什么专业一直犹豫不决:以自己的成绩考上重点大学应该不成问题,她希望选择自己喜欢的人力资源专业,可是自己性格很内向,不善言辞,在人群中很难引起别人的注意,这样的性格以后在工作中是否很吃得开? 或者把性格改变一下? 不过,性格能改变吗?