

中学“主体性发展教育”系列丛书

高中生生涯规划

主编◎戈红



科学出版社

中学“主体性发展教育”系列丛书

高中生生涯规划

主 编 戈 红

副主编 郭砚竹

天津市第四十三中学“主体性发展教育”实践成果

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

本书是天津市第四十三中学“主体性发展教育”系列丛书中的一本。本书为高中学生了解自我、了解外部世界、对自己的未来做出规划提供建议和方法，既遵循新一轮高中课程改革的要求，又兼顾天津市第四十三中学的实际，符合其办学理念 and 办学特色。全书共七章，分别是：人生是选择，选择需要规划；了解自己，规划未来；了解职业，确定职业方向；了解高中课程，为选择做准备；我心目中理想的大学；了解专业，确定职业方向；我的生涯规划等。每章包括主题导入、经典阅读、尝试体验、拓展思考、自我探索等内容，便于学生学习，具有较强的针对性、实用性和指导性。

本书适合作为高中生涯课程的教材，同时也可作为学生自主了解生涯发展的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

高中生生涯规划/戈红主编.—北京：科学出版社，2017.8

(中学“主体性发展教育”系列丛书)

ISBN 978-7-03-054213-7

I. ①高… II. ①戈… III. ①职业选择—高中—教学参考资料
IV. ①G634.933

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第202170号

责任编辑：任俊红 南一获 / 责任校对：彭珍珍

责任印制：吴兆东 / 封面设计：华路天然工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.sciencep.com>

北京教图印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年8月第 一 版 开本：720×1000 B5

2017年8月第一次印刷 印张：13 3/4

字数：293 000

定价：39.00 元

(如有印装质量问题，我社负责调换)

前 言

本书是由天津市第四十三中学高中生涯规划指导中心编写的教材。生涯规划就像人生旅程，当我们开始一个路途遥远的旅程前，有三个基本问题必须回答，那就是：我现在在哪里？打算去哪里？准备怎样到达我想去的地方？本书共有七章，第一、第二章回答了第一个问题，我们需要知道，我是一个什么样的人，即认知自我；第三、第五、第六章回答了第二个问题，我们需要知道，有哪些地方可供挑选，涉及生涯发展需要选择的职业、大学和专业知识；第四、第七章回答了第三个问题，我们需要知道，通过什么途径到达目的地。

本书由天津市第四十三中德育处组织，高中生涯指导中心联合编写。本书由戈红担任主编，郭砚竹担任副主编，参加编写工作的还有刘畅、马怿妍、李家利、毛旭红、郭建慧、潘雯。另外，本书得到了天津教育报校园文化事业部的刘永和、焦佳、李辉等老师的指导和帮助。

本书编写过程中引用、参考了许多案例和网络资料，未一一标注出处，谨在此表示诚挚的谢意。由于编者水平有限，恳请各位专家和广大读者提出宝贵意见，予以批评指正。

编 者

2016年12月

目 录

第一章 人生是选择，选择需要规划	1
第一节 生涯规划与职业指导	1
第二节 人生目标的开始是选择	6
第三节 为自己的选择努力	10
第四节 兴趣与职业	14
第二章 了解自己，规划未来	24
第一节 了解自己的气质与性格	24
第二节 发挥自身的优势	33
第三节 认清自己的能力	42
第四节 树立准确的职业价值观	52
第三章 了解职业，确定职业方向	59
第一节 了解职业，从身边开始	59
第二节 中学生活与职业准备	68
第三节 走向社会，通过人物访谈了解职业	75
第四节 产业、行业与职业的差别	81
第四章 了解高中课程，为选择做准备	93
第一节 高中课程设置及特点	93
第二节 不同类型课程有差异	95
第三节 新高考怎么考	100
第四节 规划选考学科，未来和现在相遇	105
第五节 在选择中寻找适合自己的选考组合	112
第五章 我心目中理想的大学	116
第一节 了解大学招生，做有准备的人	116
第二节 中国大学层级划分	119
第三节 最吸引人的大学，也是我向往的大学	129
第四节 媲美“985”“211”大学的特色大学	137

第五节 提前批次招生的大学	141
第六节 高职高专院校的合理选择	146
第六章 了解专业，确定职业方向	149
第一节 以物理学科为基础的专业	149
第二节 以物理、化学学科为理论基础的专业	154
第三节 以地理学科为理论基础的专业	159
第四节 以历史或思想政治学科为基础的专业	162
第五节 对性别、性格和身体有要求的专业	164
第六节 优势行业需要哪些专业的毕业生	172
第七章 我的生涯规划	177
第一节 生涯规划方法——“平衡单法”	177
第二节 规划我的生涯	180
第三节 管理自己，实现目标	182
附录	186
附录一 高校各专业招生选考学科要求统计	186
附录二 高中毕业生综合素质评价表	207
附录三 学习“高中生未来职业的规划与指导”的感悟	210

“凡事预则立，不预则废。”亚里士多德曾经说过：人是一种寻找目标的动物，他生活的意义仅仅在于是否正在寻找和追求自己的目标。目标像一座灯塔，对一个人今后的发展有着重要的意义，而生涯规划就是树立灯塔的过程。今后要做什么、怎么做才能实现人生的价值，需要我们对自已有一个明确的认识。生涯规划就是进行自我评估，借助于职业兴趣与性格测验，明确自己未来的发展方向，确定自己的职业选择，进行正确的职业生涯设计，制订出恰当的行动计划，认真执行，并且不断做出评估与反馈。在高中阶段就应该进行不断的完善和补充，逐渐朝着目标发展，挖掘自身潜力，以更好的状态面对今后的挑战。

第一节 生涯规划与职业指导

◎主题导入

中学——人生学习的黄金时期。每个学生对未来都充满了美好的憧憬：我将来要当一个……我渴望成为……我希望在什么领域工作……从职业理想的萌生到走上职业岗位是一个不断学习、不断调整的过程。生涯规划课将帮你了解社会、了解职业、了解自己，根据个人需要和个人特点，树立职业理想，在学习上、思想上、能力上为将来升学选择专业与就业选择职业做好准备。青年时期是人生的黄金时代，高中阶段又是成才的重要起点。在这成长的关键时期，你是否开始设计自己的成才之路，编织未来的理想？

人生的道路是漫长的，生涯活动是丰富多彩的，但人生最主要的生涯活动是学习和职业。学习生涯促进人的才智增长和一生发展；职业生涯是个人谋生的手段，又是服务社会、造福人类的人生实践。

有一位作家这样说过：“人生道路虽然漫长，但要紧处常常只有几步，特别



是当人年轻的时候。”高中毕业的定向选择是人生旅途上的重要一步，也是生涯设计的起点。

正确的专业、职业定向对你未来的人生道路、事业成功会产生深远影响。倘若漫无方向、没有主见、跟着感觉走，临近毕业时，盲目选择、草率定向、只图眼前利益、缺乏长远考虑，难免要在职业生涯大计上走弯路，付出代价。

1. 思考人生、设计生涯是从幼稚走向成熟的一个标志

(1) 设计自己的人生，表明自立精神正在心中形成。“流自己的汗，吃自己的饭”，这是青年在自立道路上的勇敢追求。生涯规划正是为我们走上自立自强之路，探求前进方向，提前做好准备。

(2) 设计自己的人生，是青年立志的表现。志向是照亮人生道路的指路明灯。有了美好志向，就应该设计出实现它的行动方案，这样志向才不会流于空想。所以，生涯设计是立志者将志向由心想变为事成的重要一步。

(3) 设计自己的人生，是追求有价值生命的表现。人生的价值不在于索取和享受，而在于成就和奉献。生涯规划为你发挥聪明才智、成就事业规划着未来，这是你追求有价值人生的自觉行为。人生没有固定的模式，生活也没有现成的答案。一切自己去设计、去创造、去努力。

2. 生涯设计的必备条件

人的发展潜力是多方面的，成就事业的天地十分广阔。只有科学地设计自己的人生道路，执着地奋斗进取，成就才会伴你同行。

(1) 生涯规划是理想与现实的结合。必须根据自己的条件和社会外部需要，寻求经过努力可以实现的最佳方案，这样才能把人生理想建立在切实可行的基础上。

(2) 生涯规划需全面认识自己。设计生涯首先要全面认识自我，包括自己的兴趣、性格特点、身体条件和能力优势。做到人尽其才、才尽其用。

(3) 生涯规划必须广泛了解专业和职业。认识它们不同的社会作用、特点和发展前景，了解各项职业需具备的素质。

(4) 生涯规划需要多了解社会。了解当前和今后的就业形势及国家的劳动就业政策，放眼广阔的职业天地，寻求自己的成功之路。

◎经典阅读

正确选择升学和就业方向，是高中生设计生涯的重大问题。要正确选择，就必须学会选择。学会行使自己的选择权，是每个高中生应该养成的能力。职业指导正是帮助你学会选择专业和职业的良师益友。

职业指导对生涯规划、塑造自我方面提供以下帮助。



1. 认识专业和职业，开阔眼界，探求理想

当今世界的职业岗位有一万多种，高校和职业学校的专业也有数百种，不同的专业面向不同的行业和职业岗位。随着科技和经济的发展，社会上还在出现新的职业种类。如果对职业和专业缺少多方面的了解，展现在你面前的路就会狭窄，选择就会出现偏差，你对它们了解得越多、越深，你选择的范围就越广，并且有助于正确做出取舍。

从生涯规划课中，你可以了解主要行业和专业的特点，以及它们对人的素质的特殊要求，这是做出恰当选择的先决条件。青少年往往有这种情况，向往某种职业，却未必真正了解它，众人追求的东西却未必适合自己。生涯规划课会帮助你避免陷入选择上的误区。

2. 全面地认识自己，自强自信，扬长避短

青少年的思想往往起伏不定，对自己的认识也常常出现片面性。今天在某件事上取得成功，就可能会过高地估计自己，明天在另一方面受到挫折，或许又会丧失自信。生涯规划课会教你用科学的方法了解自己的个性特征和发展潜力，全面认识自己的长处和短处。

人的天资特长、性格特点是千差万别的。有的人思维敏捷，善于研究；有的人动手能力突出，善于操作；有的人社会活动能力佳，善于公关交际；有的人组织能力强，善于领导策划；有的人性格内向，适合潜心造学，埋头工作；有的人开朗外向，适合沟通宣传，开发创新。

正如各种木材，由于质地、色泽不同，用处也就各不一样。有的学生在考试竞争中可能一时不具备优势，但是在动手能力或其他方面却有突出的长处。如果只用成绩这一种标准去估量自己，就会丧失自信，埋没了其他方面的发展潜力。

生涯规划课能帮助你多方面地了解自我，激励自己自觉地发挥优势，自强自信，扬长避短，在发展方向上做出正确的选择。

3. 了解升学、就业形势和国家政策，树立正确的职业观，顺势成才

个人的发展离不开国家建设的需求和其他社会条件，在现代化建设的热潮中，新的职业不断涌现，传统职业对劳动者不断提出新的要求，社会对人才的需求千变万化。今天被人们看好的行业，可能未来几年内出现人才过剩，而有些被人们忽视、遗忘的冷门职业又会兴旺起来。那些对国家发展至关重要的行业，虽然暂时条件艰苦，但却是青年发挥才智的用武之地，前景是美好的。有的职业虽然风光一时，但也许不利于长远的发展。现在许多用人单位的录取标准除了学历条件之外，更看重其他方面的职业素质。生涯规划可以帮助你用正确的态度去面对复杂多变、充满竞争的升学就业形势，以便把握机会，顺势成才。

4. 将今天的学习活动同明天的升学和就业联系在一起，提前做准备

有了前进的方向，就会产生动力；有了奋斗目标，跨出的每一步才不会是盲目的、被动的。生涯规划能告诉你今天学习的课程和接受的教育对于实现自己专业和职业理想有哪些作用，帮助你把今天的学习和明天的理想紧密联系在一起。要想在专业和职业上取得成功，就必须具备相应的素质条件。这些条件的养成，要靠长时间的积累，绝非一日之功。当你意识到现在学习的知识，有助于实现自己未来目标的时候，你就会更想学、更爱学、更勤奋地学。当你认识到学校的某项教育活动有利于增长职业本领时，就会更自觉、更积极地投入。

例如，粗心是从事财会工作的大敌，如果想在财会行业发展，就要主动改正粗枝大叶的毛病；地质工作需要强健的体格，如果有志于此，就要从现在起加强身体锻炼。

生涯规划能为你今天的学习和成长注入内在动力。为实现理想所做的准备越早，获得升学、就业机会的成功率就越高，今后的发展就越快。

◎ 尝试体验

怎样学好生涯规划课

生涯规划课虽然属于非考试科目，但它是一门与中学生的切身利益密切相关的实用性课程。学习这门课的目的是帮助你科学地、正确地设计人生，解决面临选择时遇到的种种困惑。学习这门课不是简单地背诵课本上的条文，而是希望你从中受到启发，引发对前途和人生价值的思考。

读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习。如果能运用学到的知识，解决生涯设计中的一个问题，你的学习就有了一分成绩。被解决的问题越多，取得的成绩就越高。

由于高中生的年龄还小，经历有限，很多学生在规划人生时感到茫然。有的想依赖家长，有的听天由命，有的只求有一个轻松、稳定的工作，有的由于升学竞争激烈，感到悲观绝望，但又不知道哪些专业和职业最需要、最适合自己的。

通过生涯规划课程的学习，学生在开阔眼界、学会选择的基础上，结合自己的实际，对未来进行再思考，还可以与同学、朋友讨论，向老师请教。家长在学生选定发展方向上起着重要作用，要多与家长沟通，共同做出最佳的选择。

设计人生主要靠自己的思考和策划，生涯规划课不能代替你做出职业定向。这门课是帮助你学会选择，把学到的知识转化为选择的能力，运用这种能力选定自己的发展方向，根据发展方向的要求努力完善自我，以实际行动做好升学和就业的准备。

今天，我们的祖国欣欣向荣，百业兴旺。这是我们成才的沃土，是建功立业

的良好机遇。升学和就业的一扇扇大门向每一个有志气的勤奋青年敞开。愿你做出人生明智的选择, 为国家、为人民充分施展自己的才干, 成就事业, 度过有价值的人生。

◎拓展思考

- (1) 你是否开始思考自己的未来? 你的向往和追求是什么?
- (2) 中学生为什么要学习生涯规划课?
- (3) 在面对人生第一次重要选择的时候, 你思想上存在哪些困惑?

◎自我探索

填写两张自我写照表(表 1-1、表 1-2)。

表 1-1 自我写照表一

班级		性别		姓名	
父亲的职业			母亲的职业		
你向往哪些职业	接受职业指导前		你向往哪些职业	接受职业指导后	

注: 接受职业指导前先填写“接受职业指导前”各栏, 课程全部讲完后, 再填“接受职业指导后”各栏, 看看有什么变化。

表 1-2 自我写照表二

班级		性别		姓名	
父亲的职业			母亲的职业		
你具备哪些优势	接受职业指导前		你具备哪些优势	接受职业指导后	
你存在的不足			你存在的不足		

注: 接受职业指导前先填写“接受职业指导前”各栏, 课程全部讲完后, 再填“接受职业指导后”各栏, 看看有什么变化。

第二节 人生目标的开始是选择

从小学到初中一路走来，关于学习什么课程从来都由学校安排，学生只要按照学校的课程表做好上课的准备即可，没有让学生自己来做选择，这在一定程度上削弱了学生自我选择的能力。

学校课程有自身的规划设计，从小学到初中这一段时间里，学校里很多活动和要求也都是整齐划一的，很少提出让学生去选择什么。到了高中，这一切都将发生重大变化，学生将面临一个个重大选择，人生的发展要求学生学会选择并对自己的选择负责。

例如，在课程上，学生有权利决定将哪些课程作为自己高考的考试科目；哪些课程在什么时间参加学业水平测试；参加什么社团活动；是否参加高职招生考试；是否参加高校的自主招生；是否参加艺术、体育特长生招生；选择哪些大学作为志愿学校；选择哪些专业作为志愿专业；等等。这些选择每一项都关系到自己人生发展的方向，做出不同的选择，人生发展的路径就会不同。能否把握选择的机会，做出适合自己的选择，就要看你对自己的人生是否有明确的目标。有目标的人面对选择是有依据的，会向着目标不断前进，人生也会收获不一样的结果；没有目标的人面对选择是盲目的，人生没有方向。

◎主题导入

哈佛大学曾对一群智力、学历、年龄、环境等条件相近的年轻人做过一项关于人生目标的调查，调查结果如表 1-3 所示。

表 1-3 哈佛大学关于人生目标的调查结果

当时调查的情形	25 年后的结果
27%的人没有目标	他们几乎生活在社会最底层，生活过得很不如意，常常失业，靠社会救助，并且常常在抱怨他人，抱怨社会
60%的人目标模糊	几乎生活在社会的中下层，他们安稳地生活与工作，日子过得平淡无奇
10%的人有清晰的短期目标	大都生活在社会的中上层，他们的共同特点是那些短期目标不断实现，生活质量稳步上升，他们成为各行业不可缺少的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等
3%的人有清晰的长期目标	25 年来不曾更改过自己的目标，他们始终朝一个方向不懈努力，25 年后他们都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中有创业成功者、行业领袖、社会精英

资料来源：http://www.1010jiajiao.com/timu_id_36983/，引文略有改动。

为什么目标对人生的成功有如此巨大的作用？原因有以下几个方面。

第一，目标具有方向性和导向性。成功的第一步是选择，选择什么样的人生目标，就会朝着什么方向去努力，这一方向会把人的潜能发挥到最大。

第二，目标能让你更加清楚自己需要什么，应当放弃什么。知道什么对自己是最重要的，就能知道事情的轻重缓急，什么事情应当努力做好，什么事情可以放一放，让自己利用有限的时间和精力发挥最大的效益。

第三，目标也为你提供了评价自己最有效的手段。距离自己目标的远近程度是最佳判断标准，这也可以激励我们不断朝着目标迈进。

成功的选择需要对自己和外部世界进行准确判断，对自己的判断需要逐步地认识自己，弄清楚我是谁，关于我是谁包括如下认识：我的价值观（我想做什么）；我的能力（我能做什么）；我的气质与性格（我适合做什么）；我的兴趣（我喜欢做什么）；对外部世界进行判断需要对选择对象有充分了解。

◎经典阅读

想想五年后的你

27岁那年，也就是1976年的冬天，我在休斯敦太空总署的太空实验室工作，同时也在总署旁边的休斯敦大学主修计算机专业，每天学习、睡眠占据了我全部时间，但只要有多余的一分钟我就会集中精力投入到音乐的创作中。我知道，写歌词不是我的专长，所以我到处寻找一位善于写歌词的搭档，与我一起合作创作。我认识了一位叫内西的朋友，年仅23岁的内西在得州的歌词比赛中得过很多奖项，我非常喜欢她的作品，当时我们合作完成了很好的作品，直到今天来看，这些作品仍充满特色与诗意。

一个星期天的早上，内西邀我到她家的牧场烤肉。面对遥远的音乐世界及整个美国陌生的唱片市场，我一点好情绪也没有。突然间，内西冒出一句话：“想想五年后你在做什么？”我愣了一下，她转过身来指着我说：“告诉我，你心目中最希望五年后你在做什么，你那个时候的生活是什么样子，别急，你仔细想想，完全想好了，确定后再说出来。”我沉思了几分钟，告诉她：“第一，五年后我希望能有一张唱片面市，而且这张唱片能得到许多人的肯定；第二，我住在有很多很多音乐的地方，能天天与世界一流的乐师一起工作。”内西说：“确定了吗？”我很坚定地回答：“Yes。”

内西接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算过来，如果第五年你有一张唱片在市场面市，那么：

第四年，你一定和一家唱片公司签合同；

第三年，你一定有一个自己满意的作品，可以拿给唱片公司听；

第二年，你一定有几个作品，并能有一个最棒的作品录音了；

第一年，你一定把所有要准备录音的作品编好曲开始排练；

那么前六个月，就要把这些没有完成的作品修改好；

那么第一个月，就要把手头的几首曲子完工；

那么第一个礼拜，就是先列出一个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些曲子需要完工。

你看，现在我们知道了你下一个星期要做什么了吗？”内西笑着说。

“哦！对了，你还说五年后，要生活在一个有很多音乐的地方，然后与许多一流的乐师一起工作，”她急忙补充说，“如果五年后你已经与这些人一起工作，那么第四年起应该有自己的工作室或录音室。那么第三年，可能是先跟这个圈子里的人一起工作。你的第二年，应该不是在得州，而是已经住在纽约或洛杉矶了。”

这之后的第二年（1977年），我辞掉了休斯敦太空总署的工作，离开了休斯敦。说起来也奇怪：不敢说正好五年，大约第六年，我的唱片在亚洲开始销售，我每天都忙着与世界顶尖的音乐家一起工作。

资料来源：<https://www.douban.com/note/347859017/>，引文略有改动。

◎尝试体验

看了这篇文章，你试着想想十年后自己期望成为_____；

第八年的你会成为_____；

第七年的你会成为_____；

第三年的你会成为_____；

现在的你应该要做_____。

试着给十年后的你写一封信：

◎自我探索

青年时期是人生的“黄金时期”，在这个时期确立好人生奋斗的理想是至关重要的。但是在现实生活中，有不少青年总是不能很好地完成这项非常有意义的工作，有的人始终找不到自己的人生目标，有的人觉得自己的理想太多，哪个也舍不得放弃，有时确立了一个人生目标后，又因其不合理性难以坚持下去。可以说，现在许多年轻人的无聊、空虚、焦虑、抑郁、失落等不良情绪，都是因为寻

找不到或不能确立人生目标而造成的。人生不能没有目标，生活其实就是一个人寻找合适的生活模式、寻找自己理想的过程。生活就是希望，希望引领和填充着生活。

所以人生需要设计，设计人生是对理想生活方式的展望。我们把自己同未来放在一起，把理想再进行一次升华。在此介绍一个寻找人生目标的有效程序——逐步突出法。这是国外学者经过反复探讨而得出的，其过程如下。

(1) 先取出一叠纸、一支笔，坐在桌子前。此时要精神饱满，情绪激昂，思维活跃，注意集中，联想丰富。在第一张纸上，写下第一个问题：“我终生的目标是什么？”然后用2分钟写下答案，要无拘无束，想的是什么就写下什么。然后，再花2分钟进行必要的修改。如果不好直接确立你的人生目标，那么可以回想一下童年、少年时的梦想，或者那些最令你开心的事，以此作为启发，再写下你的答案。也许你写的目标比较抽象，如成就、成功、幸福等，那也没有关系，还有第二步呢。

(2) 在第二张纸上，写下第二个问题：“我该怎样度过今后三年？”而后再用2分钟尽快写下答案；还可以用2分钟把忽视的项目补充进去。在第二张纸上，所写的东西要较第一张纸具体。这里的具体既是指所做的工作要具体，如我要完成飞机设计的学习，我要学会打乒乓球，也是把第一张纸上一些可能较抽象的目标具体化和具有可操作性。你若在第一张纸上写了过幸福的生活，那么在这一张纸上你就得将之分解为较为具体细致的目标，如培养一项诸如演奏乐器的爱好、结交几位朋友等。

(3) 在第三张纸上写下第三个问题：我在这半年内都应该做哪些事？哪些工作对我是最重要的、最迫切的？这张纸所罗列的内容，应该比第二张纸更具体、细致、全面，既是自己需要也是能够立刻做的。值得说明的是，上述三张纸所罗列的人生目标，一定要全面，不要只涵盖一个方面（如只谈事业），还应有业余生活（如交友、特长、读书）等方面的内容。

(4) 浏览一下这三组答案，你应该发现，问题2的答案，就是问题1答案的延伸，问题3的答案则是前面两个问题答案的继续。如果不是这样，那么请你重新开始，再来一遍，务必使这些答案符合事物的发展逻辑。

(5) 把三张纸都拿起来，把上面的目标分别归类，如分为事业目标、爱好特长目标、能力目标、婚恋目标、社会友情目标、身心素质目标、读书目标等。

(6) 从上述诸多类别的每一个类别中，分别选出1~3个最重要的目标，分别列为最重要的目标、很重要的目标、重要目标。



(7) 请按类别关系将三张纸上的目标按同类关系及同性质的关系连成一条线，这就是你的短期、中期、长期目标。

第三节 为自己的选择努力

随着年龄的增长，知识水平的提高，高中生面临的人生选择会越来越多，要学会为自己的选择负责，要勇于承担选择的结果，为自己的选择去努力。

◎主题导入

1. 要为自己的选择负责，有勇气承担选择结果

人的一生面临着很多选择，在人生发展的十字路口，有此选择是我们不得不做出的。随着时间的推移、主客观条件的改变，我们还会走到一个又一个人生的十字路口，还需要我们做出选择，我们要学会对每一项选择承担后果，学会对自己的选择担负责任。如果选择的结果获得了巨大成功，我们可以与人分享，当选择结果出现问题的时候，我们不应当把后果转嫁给他人。不切实际的选择、冲动之下的选择、考虑不周密的选择都会带来严重的后果，不负责任的人常把自己的选择与父母绑定在一起，让父母替自己承担后果。

2. 选择与舍弃共存，没有放弃就没有选择

选择就是既可以这样做也可以那样做，既可以朝这个方向前行也可以朝那个方向前行，而一旦选择其一就要放弃其他。选择与放弃都是一门高深的学问。孟子曾说过：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。”可见，没有放弃，就不可能有选择。选择受客观条件制约，放弃决定于主观愿望。选择高尚者，就必然懂得如何放弃庸俗；选择纯洁者，就必然懂得如何放弃龌龊；选择善良者，就必然懂得如何放弃邪恶。放弃庸俗，高尚者会更高尚；放弃龌龊，纯洁者会更纯洁；放弃邪恶，善良者会更善良。

学会放弃才会坚定我们的选择，这往往伴随着强烈的阵痛，需要坚强的意志去坚守。例如，高中生学习任务量多、难度大，如果将来的高考目标是名牌大学，那么一定要有较好的学业成绩。学习时间投入得越多，距离目标的实现就越近。然而，现实生活中，网络游戏、手机游戏等诱惑时刻在吸引着我们，要上名牌大学的目标谈何实现呢？

3. 选择的能力需要锻炼，选择的知识需要积累

选择的能力犹如专业知识、操作技能一样，是训练出来的，不是天生就有的。提高自己的选择能力可以从以下几个方面入手。



(1) 自己的人生选择自己做主。即使做出选择很困难，我们也不应让别人来代劳。他人的意见肯定会存在，我们应当广泛听取，虚心请教，但绝不能出让自己的人生选择权，即使面对自己的父母也应如此。

(2) 反思自己过去的选择。选择之后，当我们沿着自己选择的道路前行的时候，要检验自己当初的选择是否正确，考虑是否周全。这种反思可以帮助我们总结经验，人生难免会走弯路，但要努力不在同一个地方跌倒两次。

(3) 不断地发展自己，给自己提供更多的选择机会，锻炼自己选择的能力。选择总是和机会相伴的，人生发展的机会越多，你的选择越多。机会是留给有准备的人的，平时的努力和坚持就是在积极争取机会，磨炼好自己的能力，一旦机会降临，就要毫不犹豫地做出选择判断。

4. 选择不等于实现，要为自己的选择去努力

有这样一个故事：明烨中考的时候成绩很糟糕，他的成绩可以报考中专五年一贯制学校，也可报考一般高中学校。他的妈妈带他到五年一贯制中专学校咨询，学校里宽敞明亮的教室、实习车间里先进的车床和仪器深深地吸引了他们，妈妈的想法是想让明烨报考这所中专学校，但明烨不为所动，坚持报考高中。进入高中以后，尽管该校学风不算很好，但明烨坚守自己的理想，勤奋学习，在高考中考上了一所很好的本科二批大学。

高中是大学的预备期，选择了高中就意味着要向大学迈进，这需要学生做出脚踏实地的努力。

◎经典阅读

兰州女子杨丽娟，16岁开始，痴迷歌手刘德华13年，13年里不学习、不工作，一心追星。从1994年起的十几年里，刘德华的影子几乎出现在杨丽娟的每一个梦中。每天除了欣赏刘德华的演唱会光盘外，就是从各种娱乐杂志上剪贴刘德华的相片。这些年里她不仅荒废了学业，而且断绝了和同学的联系。杨丽娟的父母多次劝阻女儿无效。出于对女儿的疼爱，他们最终从劝阻变为支持，筹资供女儿2次赴港、6次赴京。家人为了完成她和刘德华见一面的愿望债台高筑，就连家里不足40平方米的房子也卖了，她的父亲甚至为了女儿的追星梦而准备卖肾，并写下一封请愿书：“刘德华先生，请在百忙中尽快见我们女儿一面吧！因为对你的痴迷和追求，她已经付出了青春的代价。只有你才能救她一命！”2007年年初，杨勤冀向同事的儿子借了1.13万元旅费，条件是将他每月所领的2060元退休金，按半年期偿还给对方。3月19日，在取得香港7日的通行证后，杨丽娟一家三口来到香港。杨丽娟1994年以后的人生轨迹如下。

1994年，杨丽娟突然梦到刘德华，命运从此改变。