

遇见自己 预见未来

——高中生涯规划指导

赵鹏 / 著

- 依据高中各学年学生的接受能力、成长规律、心路历程等精心设计

- 涉及自我认识、目标设置、选课方略、职业与专业探索、情绪调整、人际交往指导等内容

- 帮助学生适应高中生活，让学生更好地了解自己、发展自己

山东教育出版社

GAOZHONG

赵鹏 / 著

遇见自己 预见未来
——高中生涯规划指导

山东教育出版社
· 济南 ·

图书在版编目（CIP）数据

遇见自己 预见未来：高中生涯规划指导 / 赵鹏
著. — 济南：山东教育出版社，2021.11
ISBN 978-7-5701-1890-8

I. ①遇… II. ①赵… III. ①高中生 - 职业选择
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第229995号

YUJIAN ZIJI YUJIAN WEILAI
——GAOZHONG SHENGYA GUIHUA ZHIDAO

遇见自己 预见未来
——高中生涯规划指导

赵鹏 / 著

主管单位：山东出版传媒股份有限公司

出版发行：山东教育出版社

地址：济南市市中区二环南路2066号4区1号 邮编：250003

电话：（0531）82092660 网址：www.sjs.com.cn

印 刷：济南万方盛景印刷有限公司

版 次：2021年11月第1版

印 次：2021年11月第1次印刷

开 本：710毫米×1000毫米 1/16

印 张：13.5

字 数：190千

定 价：39.80元

（如印装质量有问题，请与印刷厂联系调换）印厂电话：0531-88985701



前
P r e f a c e
言

我最早接触生涯规划是在2013年。伴随着学校德育工作的拓展，我在心理健康教育工作中开始更多地融入生涯规划的内容，并尝试开设人生规划专题课，通过讲座和大课的形式，向学生讲授生涯规划的基本内容，引导学生思考人生的方向，掌握生涯规划的基本方法，旨在增强学生的学习动力，帮助学生树立梦想、责任、担当的意识。伴随着课程的开设，学校还专门组织开展每年一届的“梦想许愿节”活动。学生和家长对课程的开设反响强烈，学生的参与度非常高，社会各界也给予了广泛赞誉。这也坚定了我继续进行生涯规划教育探索的志向。

伴随着新高考改革方案的实施，生涯规划教育的重要性日益凸显。站在这一背景下，系统地探索生涯规划教育的路径和内容，具有重要的意义。《遇见自己，预见未来——高中生生涯规划指导》这本书就是这一探索的重要成果。

全书分为六章。第一章“开启高中生活新篇章”，旨在帮助初入高中的学生更好地适应新生活，为他们实现梦想奠定良好的基础。第二章“从梦想出发”，重在指引学生确立梦想，放眼未来，为美好生活而奋斗。第三章“与自我对话”和第四章“外面

的世界很精彩”，是关于学生探索内在世界和外在世界的内容，其目的在于让学生更好地了解自己、发展自己，找到更具体地实现梦想的目标。第五章“选课智多星”，主要助力学生在前期探索基础上更好地完成选课任务。第六章“路在脚下，走好每一步”，涉及目标设置、时间管理、学习风格、学习方法、情绪调整、人际交往指导等内容，意在引导学生处理好高中生活的具体问题，以最积极的心态为实现梦想而努力。在具体的内容撰写中，以“本节导读”引发学生思考，以“梦想探索营”引导学生自我探索，以“成长知识库”帮助学生拓展相关知识，辅助梦想探索。本书是辅佐学生探索的自助手册类读物，也可作为教师教学的参考资料。

本书的撰写，历经一年多的时间，既是对过往人生规划课程实施的总结，也是对未来生涯规划教育的新设计。今后我们将以这本书的内容为核心，更加系统、全面地开展对学生的生涯规划教育，不断提升学生的规划意识和选择能力，助力新高考，为学生提供更有针对性的帮助。

恳请各位老师和同学在阅读和使用本书后能提出宝贵建议。

遇见自己，预见未来。期待每一个人都能在美好未来的某个日子里，遇到心想事成的自己。



第一章 开启高中生活新篇章

高中生活早知道 / 001

走好高中第一步 / 014

第二章 从梦想出发

走进生涯规划 / 023

我的多彩梦想 / 033

第三章 与自我对话

我是谁——性格探寻 / 040

做喜欢的事情——兴趣的奥秘 / 050

发现你的优势——多元智能探索 / 060

选择的背后——我的价值观 / 069

第四章 外面的世界很精彩

职业嘉年华 / 077

专业面面观 / 086

多元升学路 / 101

大学初探索 / 109

第五章 选课智多星

选课学科大集合 / 119

智慧选课不盲从 / 140

第六章 路在脚下，走好每一步

合理规划目标 / 154

时间“大富翁” / 162

了解你的学习风格 / 170

懂方法会学习 / 186

情绪管理ABC / 193

人际交往你我他 / 202

附录

与高中生涯规划相关的文件汇总 / 210

参考文献 / 212



第一章 开启高中生活新篇章

高中生活早知道

| 本节导读 >>

亲爱的同学，恭喜你在中考的激烈竞争中脱颖而出，成为一名高中生。畅游新校园，开启新生活。这里有光荣与梦想，也有机遇和挑战。属于你的高中生活到底是什么样子的呢？

在这一节的学习中，我们将带你走进高中校园，了解学校文化，与老师和学长倾情交谈，感知高中生活，规划自己的未来。

| 梦想探索营 >>

手绘校园

每一所学校都有自己独特的校园文化。了解高中生活，首先你要熟悉高中校园环境。你可以独自徜徉，或结伴而行，畅游校园。从众多的楼宇和功能室中，也许你就可以一窥高中生活。之后，请以个人或小组的形式，手绘校园地图，或者集中绘制某一区域的地图，并在班内展示。

校园访谈

从老师和学长那里你总能得到最真实的校园生活介绍，他们也一定会给你走好高中三年的最真挚的建议。请根据你最关心的问题拟定采访提纲，采访几位老师和学长，并向同学们介绍一下你的访谈收获。

时间		地点		采访对象	
采访提纲					
采访收获					

高中生活大事记

高中三年，在不同的时间节点上，会有许多需要我们关注的重要事件。提前了解，可以方便我们做好学业规划。高中生活又是丰富多彩的，每个学校都有自己独特的校园活动，这些活动同样值得期待。请结合上面的校园访谈，和同学一起编撰一份高中生活大事记吧！

年级	月份	值得关注的事件	个人规划
高一	9月		
	10月		
	11月		
	12月		
	1月		
	2月		
	3月		
	4月		
	5月		
	6月		
	7月		
	8月		
高二	9月		
	10月		
	11月		
	12月		
	1月		
	2月		
	3月		
	4月		
	5月		
	6月		
	7月		
	8月		

续表

年级	月份	值得关注的事件	个人规划
高三	9月		
	10月		
	11月		
	12月		
	1月		
	2月		
	3月		
	4月		
	5月		
	6月		
	7月		
	8月		

成长知识库 >>

高中三年各阶段的特点

高中生活即将开始。如果能早一点了解高中三年不同阶段的学习特点、方法，了解各阶段不同的任务和目标，并提前做好规划和准备，你也许会有更多收获。

高一

如果用两个字来概括高一上学期的任务或者是重点，那就是“适应”。

军训，是帮助你适应高中生活的第一课，也是一个班级组建的关键项目。在军训中如果你能做到不怕苦、不怕累、敢于争先，把集体荣誉放在第一位，就能给老师和同学们留下美好的“第一印象”。良好的开始，会

使你能够迅速融入集体，你也会因此消除身处新环境产生的陌生感、孤独感，并充满融入集体的自信。这将为你接下来高中三年的优秀表现打下良好的基础。

进入高中后，你将要学习语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、历史、地理、技术、体育、艺术鉴赏等科目，还要进行实践性学习、研究性学习，以及参加一些展示特长、培养兴趣的社团活动等。与初中阶段相比，高中不但学习科目突然增多，而且学习理论性增强，思维方式更复杂，尤其是文化课作业量增多，难度增大。教师在课堂上的授课节奏快，课堂容量大，同一知识点多次重复的概率很小。所以，到了高中，也许你不会再有靠短时突击就能取得好成绩的事情了。初入高中，要经历一段学习内容和学习方式、方法的适应期，这段时期可能是一个月，也可能是半学期，甚至是更长时间。

高一学年，还有一个极其重要的任务——选课。你需要结合自己的兴趣、成绩、未来专业等多方面，尽快确定自己的优势科目。一旦确定自己的优势科目，就要在这些科目上投入更多的时间，为后期的提升打好基础。对于学考科目，要充分利用课上时间完成学习任务，以使高一下学期学考顺利过关，并尽可能不占用过多的课下时间。

“良好的开端是成功的一半”，所以高一一定是高中三年的关键期。

高二

进入高二，首先面临的是选课后的走班，学校会根据选课的情况进行分班，部分同学还要面临走班的问题。去掉了部分不擅长的科目，保留了较为擅长的高考科目，你接下来的每一天都是为高考备考。高二，又是一个极其重要而又崭新的开始。

到了高二，你没有了初入高中的新鲜感，周围的一切变得熟悉而自然，甚至刚升入高一时的雄心壮志也在渐渐地消退。此时，距离高三，距离高考仿佛还比较远，升学压力还不是很明显。所以，高二学年表面上看似平稳而安静。在这个阶段，如果你有清晰的学习目标，较高的自我期待

值，良好的学习习惯和生活习惯，你会不断积蓄能量，在学习上一步步变得优秀，实现飞跃。

如果我们也用两个字概括高二这个阶段的特点，那就是“分化”。

形成一个习惯至少需要三周，而固化一个习惯，让其变得“不经意而自然”，则至少需要三个月。好习惯的养成是一个较为艰苦的过程，需要你有较强的自我约束能力、较大的恒心和毅力。好的学习习惯，能让你从容地适应高二的学习进度，得以轻松面对难度较大的选修课内容。由此而来的成就感，会督促你进一步优化学习习惯，从而形成自己独到的学习方式。学习习惯不好的同学，会越来越吃力，会产生学习挫败感，逐渐失去信心，陷入恶性循环。

高二阶段学习内容高度集中，绝大部分高考内容会在这一阶段学完。如果你喜欢某些学科，便会在这一学科上投入更多的精力，乐于付出更多的时间去探究或拓展，成绩也会越来越突出。而面对不喜欢的科目，则不愿意投入更多时间。因为不喜欢，所以学过了也不愿意再拿出更多时间复习，便会出现较多的知识漏洞。这样，弱势科目就出现了。高二下学期难度较大的选修课会进一步拉大你与同学的距离。有明显的弱势科目，将会是你难以实现高分突破的关键原因。

到了高二，你可能会出现思想懈怠、消极对待学习的现象。每一个同学都要高度重视这个问题。

高三

在不经意中，高中已经过去了两年，转眼间，你就是高三的学生了。高三，是充满挑战而又孕育希望的一年。高三的学习可以分为三个阶段：

第一阶段：9月份到第二年的2月底为一轮复习。

一轮复习要将你高一、高二两年所学的全部高考内容进行“地毯式”复习。一轮复习注重全面、到位，要尽量避免知识点遗漏。这一阶段需要通过复习形成知识的融会贯通，找到章节之间的联系，构建知识体系，并通过大量做题，锻炼你分析问题和解决问题的能力。一轮复习是高考成绩

能否飞跃的基础，对二轮复习的专题突破和三轮复习的整体提升，乃至高考发挥起着关键性作用。

第二阶段：2月底到4月底为二轮复习。

二轮复习不再以全面、系统的基础复习为重点，而是要对高考内容的重难点进行整合和提炼，按知识模块进行专题复习。在复习过程中，需要通过不断地做题训练和教师对易错点、易混点以及难点的点拨，提升对知识的灵活运用和拓展知识迁移的能力。同时，二轮复习还承担着补救知识遗漏和避免遗忘的功能。要赢得这个阶段的胜利，你需要讲究策略，学会坚持。

第三阶段：4月底到高考。

三轮复习的时间比较短，大约一个多月的时间。这段时间主要以模拟考试为主，进行答题策略、答题技巧、考试心态等各种能力的培养，为在高考考场上发挥出应有的水平做充分的准备。

实力、技能和心态是高考成功的三大要素，也是每一轮复习都要重点训练和提升的关键点。尤其是心态，越到最后，越显得重要。所以，良好的心理素质的培养，是高三这一年非常重要的课题。

山东省普通高中课程设置介绍

一、学制与课时

普通高中学制为三年。每学年52周，其中教学时间40周，社会实践1周，假期（包括寒暑假、节假日）11周；每周35课时，每课时按45分钟计；18课时为1学分。

在保证科目教学时间总量不变的前提下，学校可根据教学的实际需要，调整课堂教学时长，开展长短学时相结合的实践探索。

每学年分两学期，每学期是否分学段安排课程，由学校根据实际需求自主确定。

二、课程类别

普通高中课程由必修、选择性必修、选修三类课程构成。

必修课程，由国家根据学生全面发展需要设置，所有学生必须全部修习。

选择性必修课程，由国家根据学生个性发展和升学考试需要设置。参加普通高等学校招生全国统一考试的学生，必须在本类课程规定范围内选择相关科目修习；其他学生结合兴趣爱好，也必须选择部分科目内容修习，以满足毕业学分的要求。

选修课程，由学校根据实际情况统筹规划开设，学生自主选择修习。其中，一部分是国家在必修和选择性必修基础上设计的拓展、提高及整合性课程；一部分是学校根据学生的多样化需求，当地社会、经济、文化发展的需要，以及学校办学特色等设计的校本课程。

三、开设科目与学分

普通高中开设语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学、技术（含信息技术和通用技术）、艺术（或音乐、美术）、体育与健康科目和综合实践活动等国家课程，以及校本（地方）课程。具体学分安排如下：

山东省普通高中课程学分结构表

科目	学分		一年级		二年级		三年级		选修
	必修	选择性必修	上学期	下学期	上学期	下学期	上学期	下学期	
语文	8	0-6	4		4		0-6		0-6
数学	8	0-6	4		4		0-6		0-6
外语	6	0-8	6		0-8				0-6
思想政治	6	0-6	2	2	2	0-2	0-4		0-4
历史	4	0-6	2	2	0-2	0-2	0-2		0-4
地理	4	0-6	2	2	0-2	0-2	0-2		0-4
物理	6	0-6	2	2	2	0-2	0-4		0-4

续表

科目	学分		一年级		二年级		三年级		选修
	必修	选择性必修	上学期	下学期	上学期	下学期	上学期	下学期	
化学	4	0-6	2	2	0-2	0-2	0-2		0-4
生物学	4	0-6	2	2	0-2	0-2	0-2		0-4
信息技术	3	0-18	3			0-18			0-4
通用技术	3		3						
音乐	3	0-9	1	1	1	0-9			0-2
美术	3	0-9	1	1	1	0-9			0-2
体育与健康	12	0-18	2	2	2	2	2	2	0-4
			0-18						
综合实践活动	14		14						
校本(地方)课程									≥8
合计	88	≥42							≥14

山东省普通高中课程安排指导表

时间 科目	第一学年				第二学年				第三学年				备注
	上学期		下学期		上学期		下学期		上学期		下学期		
	学段1	学段2	学段3	学段4	学段1	学段2	学段3	学段4	学段1	学段2	学段3	学段4	
语文	必修上		必修下		选择性必修上、选择性必修下								
数学	必修				选择性必修								
英语	必修1、必修2、必修3				选择性必修4、5、6、7								

续表

时间 科目	第一学年				第二学年				第三学年				备注
	上学期		下学期		上学期		下学期		上学期		下学期		
	学段1	学段2	学段3	学段4	学段1	学段2	学段3	学段4	学段1	学段2	学段3	学段4	
思想政治	必修1 中国特色 社会主义	必修2 经济 与社会	必修3 政治与法 治		必修4 哲学与文 化		选择性必修 1当代国际 政治与经济		选择性必修2法律与 生活 选择性必修3逻辑与 思维				选修 课程 由学 校根 据实 际情 况统 筹规 划开 设， 学生 自主 选择 修习， 合计 不少 于14 学 分。
历史	必修《中外历史纲要》			选择性必修·模块1 国家制度 与社会治 理		选择性必修·模块2 经济与社会 生活		选择性必修·模块 3 文化交流与传播					
地理	地理1		地理2		选择性必修1自然地理 基础		选择性必修 2区域发展		选择性必修3资源 环境与国家安全				
物理	必修1		必修2		必修3		选择性必修 1		选择性必修2、3				
化学	必修1		必修2		选择性必修·模块1 化学反应 原理		选择性必修·模块2 物质结构与 性质		选择性必修·模块 3有机化学基础				
生物学	必修1 分子与细胞		必修2 遗传与进 化		选择性必修1稳态与 调节		选择性必修 2生物与环 境		选择性必修3 生物技术与工程				
信息技术	必修模块1：数据与计算 必修模块2：信息系统与社会								选择性必修6个模 块任选0-6个				
通用技术	必修模块1：技术与设计1 必修模块2：技术与设计2								选择性必修4个系 列中任选0-9个模 块				
音乐	必修（6个）任选						选择性必修一（6个）任选						
美术	必修+选择性必修（6个）任选2个						选择性必修（6个）任选						