

生涯规划

SHENGYAGUIHUA

DAOHANG

导航

主 编 袁 位

副主编 宋启伦

生涯唤醒篇

我的性格密码

我的兴趣探索

我的能力解锁

我的价值观探索

走进大学

走进专业

走进多彩的职业世界

专业与职业的关系

我的生涯决策方法

生涯决策困境

选科决策

我的高考志愿填报指南

我的生涯规划书

走好人生之路 实现人生理想



四川师范大学 电子出版社
Sichuan Normal University Electronic Press

● 作者简介 ●

袁位，重庆市大足区教师进修学校党总支书记、校长，本科学历，中学高级教师，大足区名校长，大足区名校长工作室主持人，重庆市骨干校长，重庆市基础教育、教育科研评估专家。出版多部专著，其中《天问——宇宙的探索与发现》由科学出版社出版；主持的研究课题，1项获重庆市政府科研成果二等奖，1项获重庆市教委科研成果一等奖。

宋启伦，重庆市大足区教师进修学校教科所所长、中教室主任，本科学历，正高级教师，大足区名师，重庆市骨干教师。在正式刊物上发表论文多篇，编写《普通高中课程标准实验教科书英语11同步阅读》，由重庆大学出版社出版；主研多项课题，其中2项获重庆市政府教学成果三等奖，1项获重庆市教委教育科研成果二等奖。

生涯规划

SHENGYAGUIHUA

DAOHANG

导航



主 编 袁 位

副主编 宋启伦



四川师范大学 电子出版社
Sichuan Normal University Electronic Press

生涯规划导航

主 编 袁 位

副主编 宋启伦

责任编辑	钟旺志
出版发行	四川师大电子出版社有限公司
社 址	四川省成都市锦江区静安路5号
邮政编码	610066
电 话	028-84767799 (总编室) 028-84769668 (发行部)
网 址	www.scnup.com
光盘生产	四川省釜山数码科技文化发展有限公司
文本印刷	成都市兴雅致印务有限责任公司
文本尺寸	145 mm×210 mm
印 张	7.25
字 数	156千字
版 次	2022年2月第1版
版 号	ISBN 978-7-89519-903-3
定 价	48.00元 (1光盘+本册)

如发现印装质量问题，请与印刷厂联系

■ 版权所有 侵权必究 ■

编委会

主 编：袁 位

副主编：宋启伦

编 委：袁 位 宋启伦 刘贵英 颜宾灏
梁 彬 杨云万 车 霞 周虹利

前 言

《生涯規劃導航》是一本關於高中生進行自我認知、環境探索和生涯決策的自助讀本。在過去，生涯規劃多是面向大學生，但隨着新高考的到來，我們在高中階段已無法像過去那樣祇注重學習和考試，必須提前開始思考未來的職業規劃和可能就讀的學校及專業，并在此基礎上確定好個人的選考科目。《生涯規劃導航》正是爲了幫助我們適應新高考的要求而編寫。

本讀本依托重慶市教委新課程改革課題《區域普通高中生生涯規劃教育現狀及推進策略研究》，由課題組主研人員在現有生涯教育教材的基礎上結合本區域實際編寫而成。本出版物共分爲四個部分：第一部分爲“生涯喚醒篇”，幫助我們初步了解生涯規劃，喚醒生涯規劃意識；第二部分爲“自我認知篇”，幫助我們對自己的興趣、性格、能力和價值觀進行初步的探索 and 了解；第三部分爲“環境探索篇”，這部分對大學、專業及職業進行初步的探索，幫助我們了解外部環境；第四部分爲“生涯決策篇”，這部分在對自我認知和環境探索的基礎上，讓我們進一步掌握生涯規劃科學決策的方法，提前了解在決策過程中的困難，幫助我們在新高考選科、專業

生涯规划导航

選擇和職業決策中做到游刃有餘。

本讀本既有基本生涯知識的普及，又有豐富的探索活動。我們在閱讀過程中，可以自行瀏覽相關內容，開展配套活動練習；通過活動練習可以加強對自我的認知與對環境的探索，並輔以科學的決策方法來幫助我們做好生涯決策，從而走好人生之路，實現人生理想。

《生涯規劃導航》編寫組

2021年8月31日

目 录

Contents

第一部分 生涯唤醒篇

第二部分 自我认知篇

- 第一课 我的性格密码/ 21
- 第二课 我的兴趣探索/ 36
- 第三课 我的能力解锁/ 54
- 第四课 我的价值观探索/ 72

第三部分 环境探索篇

- 第五课 走进大学/ 93
- 第六课 走进专业/ 106
- 第七课 走进多彩的职业世界/ 121
- 第八课 专业与职业的关系/ 133

第四部分 生涯决策篇

- 第九课 我的生涯决策方法/ 145
- 第十课 生涯决策困境/ 162
- 第十一课 选科决策/ 178
- 第十二课 我的高考志愿填报指南/ 193
- 第十三课 高中生涯规划，未来发展愿景
——我的生涯规划书/ 214

第一部分

////////////////////

生涯
唤醒
篇

SHENGYA
HUANXING
PIAN

当一个人开始思考自己的未来时，“生涯”就开始如影随形。一个人若是看不到未来，就掌握不了现在；若是一个人掌握不了现在，就看不到未来。清晰的未来始于明确的目标，目标带出人生的希望。生涯规划即是将自己托付于所追求目标的安身立命。



2015年，李想（化名）以648分的成绩被中国科技大学环境科学专业录取。进入中科大学习后，他对自己的专业越来越不喜爱，每一天都过得很迷茫。虽然也曾考虑过转专业，但是刚进学校的时候比较懈怠，没怎么好好学，所以考试成绩和转专业所要求的成绩有所差距，就没转成。李想刚开始想学生物专业，但是在深入地了解了生物专业之后发现，那可能不是很适合他，所以转专业的念头最终也断了。

直到大二结束后，越来越学不进去的他才最终下定决心，回到临沧第一中学复读。他直言：“大二这一整年的挣扎和心理斗争很难受，可能是我过去经历过最艰难的一段日子。”

李想退学复读考出了712分、云南省理科排名第八的好成绩，高出清华大学提档线9分。但他却并未选择清华，而是认定了复读过程中的“初心”——四川大学口腔科。

因为在临沧第一中学复读时，他最开始成绩并不拔尖，

年级排名 30 左右。所以复读伊始，他便把川大口腔科作为自己奋斗的目标。一直都朝这个目标努力，内心认定了它，只想考这个。所以后面虽然成绩有了很大提升，并且高考也考到了和预期差不多的成绩，但是他始终不忘川大口腔科这个指引自己不断坚持奋进的“初心”。

高考结束以后，清华、北大都找过他，但他还是义无反顾地报考了四川大学口腔科。

思考与分享

1. 从李想退学复读考取川大口腔科的经历中，你有什么发现？

2. 如果你也想报考川大的口腔科，但最后你的分数超过清华、北大的录取分数线，在学校领导以及班主任还有父母劝说你志愿填报北大或清华时，你会如何选择？



生涯科普

1. 什么是生涯

知名生涯学者舒伯（Super）曾将“生涯”定义为生活中各种事件的连续演进方向和历程，它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活角色，由个人对工作的投入而流露出的自我发展形势；它也是人生自青春期以致退休之后，一连串有酬或无酬职业的综合，除了职业之外，尚包括任何和工作有关的角色，如学生、受雇者、领退休金者，甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的，只有个人寻求它的时候它才存在。

“生涯”不仅止于“工作”或“职业”，还包含了个人的“生活风格”（Lifestyle），以及个人在一生中所从事的所有活动。

2. 生涯彩虹图

舒伯（Super）曾描绘出一个生涯彩虹图。展现了人生的各个发展阶段和主要角色。在生涯彩虹图中，第一个层面代表横跨一生的“生活广度”，又称“大周期”，包括生涯发展的主要阶段——成长期、探索期、建立期、维持期、隐退期。第二个层面代表纵贯上下的“生活空间”，由一组角色和职位所组成，包括儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家庭照

顾者等主要角色。

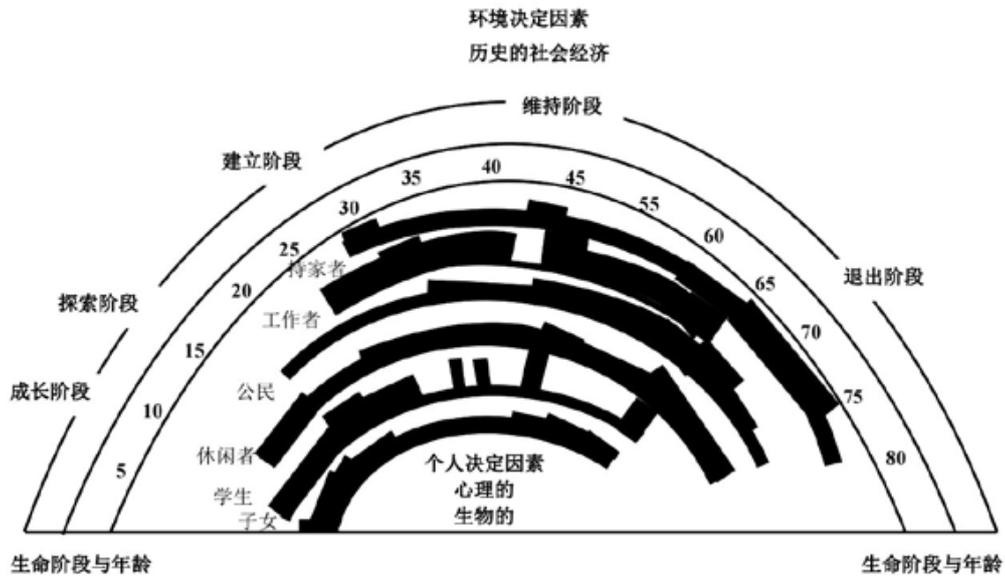
在“成长期”（一至十四岁）中，儿童经由家庭或学校重要人认同，而发展自我概念，需求与幻想为这一时期最主要的特质。随年龄增长，社会参与及现实考验逐渐增加，兴趣与能力也逐渐重要。此时期的主要生涯发展任务，在于发展自我形象，以及发展对工作世界的主要态度，并了解工作的意义。

在“探索期”（十五至二十四岁）中，成长中的青少年需借由在校、休闲活动及各种工作经验，进行自我检讨、角色试探及职业探索，考虑需要、兴趣、能力及机会，做出暂时性的决定，并在想象、讨论、课业及工作中加以尝试。接着进入就业市场或接受专业训练，企图将一般性的选择转为特定选择，以实现自我概念，并试验其成为长期职业的可能性。在“建立期”（二十五至四十四岁）中，发展成熟的工作者，需在某一适当的职业领域中确立其角色职位，并逐步建立稳固的地位。此时大部分人处于最具创造力的巅峰状态，身负重任，表现优良。

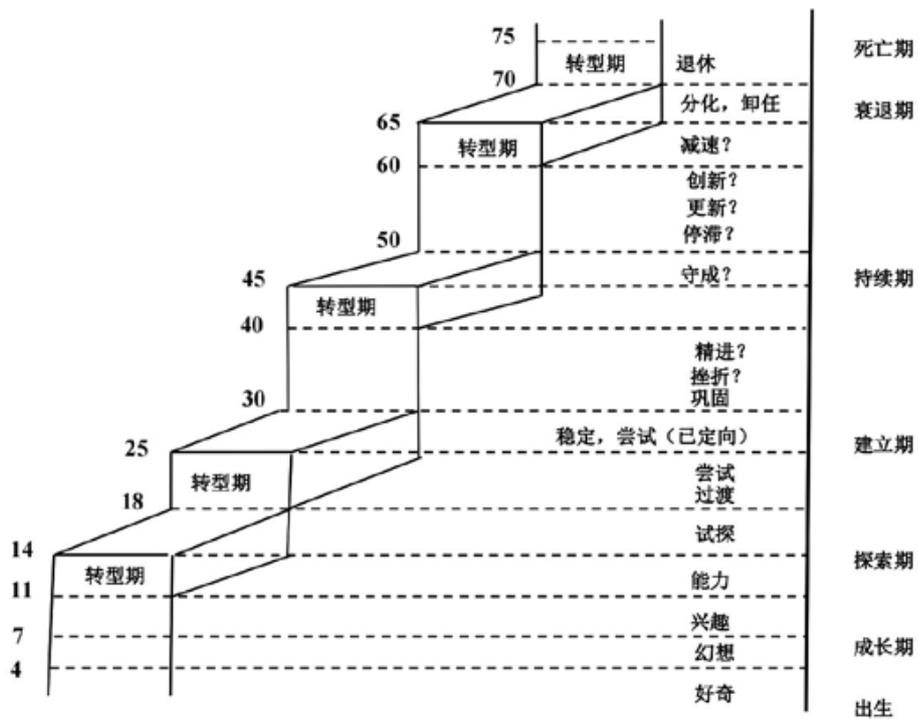
在“维持期”（四十五至六十四岁）中，个人逐渐在职场上取得相当的地位，担负相当的责任，具有一定的权威，并致力于维持既有的地位与成就。对自身条件的限制较能坦然接受，但因须面对新进人员的挑战而兢兢业业。

在“隐退期”（六十五岁至晚年）中，个人的身心状况已经衰退，必须从原有工作退休，开拓新生活，发展新角色。

有更多时间从事休闲活动或完成一直想做而未做的事，可能从事义务或志愿服务工作，淡泊名利、与世无争。



生涯彩虹图



生涯发展阶段与任务

3. 新高考与生涯规划

2014年国务院发布《关于深化考试招生制度改革的实施意见》，对高考进行了一系列改革，新高考不再分文理科，而将科目分为必考和选考，语文、数学、英语为必考，其余为选考，而重庆实行“3+1+2”，其中物理和历史必选一科。这就意味着高中生无法像过去那样只注重学习和考试，不得不提前思考未来的职业生涯规划 and 可能就读的学校和专业，并在此基础上选择个人的选考科目，提早面临生涯决策的挑战。2018年秋季开学初，重庆市教委印发《关于开展普通高中学生生涯规划教育的通知》，要求在高中各年级实施生涯教育课程，并计算学分。高中阶段的生涯课程正是为了顺应新高考的要求，帮助个体明确发展方向和人生目标的举措之一。

4. 生涯规划对个人发展的意义

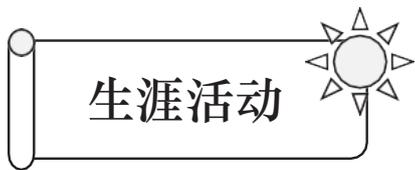
如果你不规划自己的人生，就要等着被别人规划。生涯规划对一个人的人生发展有着非常重要的意义。

(1) 生涯规划可以帮助你更好地认识自己，包括自己的兴趣、性格、能力和价值观等。

(2) 生涯规划可以帮助你找到引领自己坚定前进的方向。

(3) 生涯规划可以更好地开发自身的潜能，激发学习的动机，培养自我管理的能力。

(4) 生涯规划也可以为自己创造更多的机会，欣赏人生的多样面貌。



活动体验一：生涯唤醒

从现在起，你必须诚实地面对自己。趁着青春年少，为自己投资一些时间，仔细思索在这人世间短短几十年的生涯历程中——

生涯规划导航

活动体验二：生涯和生涯规划

在你心目中，什么是“生涯”？什么是“生涯规划”？请分别写下你对“生涯”和“生涯规划”的联想，然后和同桌分享你的想法。

活动体验三：生涯图

请用彩笔在A4纸上画下你当前的生涯困扰，如果暂时没有困扰，可以画下你期望的一生。画好后可以和你的同学相互分享你们的生涯图。



生涯启程之高中生涯规划

请结合我们前面的探索，认真思考自己的高中三年，并在下表中写下自己每一年最想完成的五件事，越具体越好。在三年里，当你在生活和学习中遇到困惑和迷茫时，请把它拿出来看一看、读一读，或许能为你找到继续前进的方向。

我高中三年要完成的事

高一	
高二	
高三	

生涯规划导航



生涯规划的认知误区和正确认识

认知误区	错误观念	正确认识
做了决定之后决不能後悔。	既然選擇了一個專業或職業，就不能改變，否則一定會被別人看不起。	做選擇是有風險的，就像任何一項投資一樣，沒有包贏不虧的。所以我們可以後悔，可以更改選擇。
我一定要馬上決定。	遲遲無法做決定是懦弱、不成熟的表現。別人都知道自己要做什么，祇有我這麼差勁，我應該立即做決定。	不做決定是可以接受的，與個人成熟與否無關。祇要能多了解自己，充實和儲備人生資源，機會來到時會做出最好的選擇的。
興趣是萬能的。	祇要找到我的興趣，我就一定能夠成功。	找到自己的興趣，不見得一定能成功，但至少做起來快樂。如果培養自己感興趣的工作的能力，將更能使自己成功。

續表

认知误区	错误观念	正确认识
生涯規劃是沒有必要的。	船到橋頭自然直。這世界變化太快，生涯規劃祇是一時的流行，很多事情既然無法預測，再規劃也是枉然。	生涯規劃的目的不在於很快找到自己的人生目標，很快做個決定，而在於對自我和環境不斷探索，通過生涯探索，更多地了解自己和環境，那就可能做更充分的準備，也更可能有意識地發揮出自己的潛能。以積極的、有準備的態度面對人生，隨時知時知勢知己，才能把握更多成功的機會。
對我個人而言生涯規劃沒有必要。	生涯規劃是屬於想成功的人的。我祇想做個普通人，用不着生涯規劃。	想到的不一定能做到，想不到的一定做不到。不探索自己和環境的現狀和未來，不積極為自己的人生做準備，就有可能落後於時代，到時可能連普通人都做不了了。有部分下崗職工，他們工作前不是沒有知識沒有能力，而是落後於時代一大截，要補許久的課才能重新上崗。
現在好好規劃，以後就不用規劃了。	現在多花些時間在生涯規劃上，省得以後也要去做。	由於時代在變，自我也在變，對自我和環境的探索是不可能一勞永逸的。生涯規劃除了探索、選擇和行動之外，還有一個重要環節，那就是生涯反饋和調整。正確的生涯規劃是緊盯近期目標，遠望長期目標，在必要時及時調整中長期目標。
我現在很忙，沒有時間去規劃。	生涯規劃肯定要花一些時間，而且要靜下心來。我現在學習很忙，沒有時間顧及它。	隨波逐流，被動生活也可能成功。就像砍樹，不磨刀也可以砍樹，如果先研究了樹的紋理和結構，把刀磨好了，看起來是落後一步砍樹，然而更早更好地完成任務的概率增加了許多。

参考文献：

- [1] 金树人. 生涯咨询与辅导 [M]. 北京：高等教育出版社，2007.
- [2] 吴芝仪. 我的生涯手册 [M]. 北京：经济日报出版社，2008.
- [3] 朱凌云等. 中小学生涯教育理论与方法 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2015.
- [4] 程雪峰等. 生涯规划（高中） [M]. 杭州：浙江教育出版社，2017.
- [5] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第二部分

////////////////////

自我
認知
篇

ZIWO
RENZHI
PIAN

第一課 我的性格密碼

每個人的性格都是獨一無二的，在生活中對人、對事、對外在環境所表現出來的適應方式也有所不同。性格在我們的生涯發展中扮演著重要的角色。我的性格密碼是怎麼樣的呢？我的性格適合的職業是什麼呢？一位高三女生，想報考軍校，軍校體檢標準中有一個心理測驗項目，她自己在網絡上測試後感覺很困惑，於是來到心理小站尋求專業幫助。根據軍校報考規定，性格測試I值、N值、F值、P值其中之一大於指標的，要進行專業訪談，如仍不合適，不能報考。在我的諮詢室她重做了相應的性格測評，測出她的F值大大超出了報考的要求。這些性格代碼是什麼意思呢？她該怎麼辦呢？



生涯人物

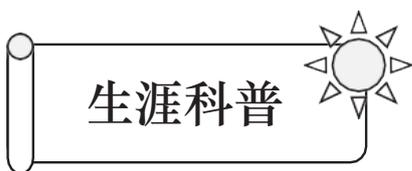
小T是一位外向、熱心、善交際和喜歡挑戰的青年。大學畢業後，考慮到戶口、離家近等因素，做了銀行職員的工作，但他經常覺得工作單調沉悶，心情很壓抑，內心苦不堪言，

后悔做这样的工作。后来，小T 痛定思痛，下定决心辞职，来到另一个城市，做了销售员的职业，他真正体会到工作的快乐，做销售员业绩很突出，受到领导的表扬，被提升为部门负责人。

思考与分享

1. 你如何评价小T 前后的选择?

2. 这说明选择职业时要注意什么?



1. 什么是性格

性格是一个人对现实的稳定的态度，以及与这种态度相适应的、习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征。性格一经形成便比较稳定，但是并非一成不变，而是具有可塑性。

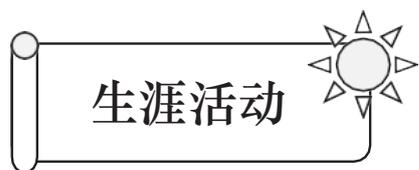
性格不同于气质，更多体现了人格的社会属性，个体之间的人格差异的核心是性格的差异。

2 . MBTI 的前世今生

MBTI 的全名是Myers Briggs Type Indicator。它是一种迫选型、自我报告式的性格评估理论模型，用以衡量和描述人们在获取信息、作出决策、对待生活等方面的心理活动规律和性格类型。

3 . 性格与生涯发展

越是了解自己，就越能发挥自己的优势，向着最适合自己的方向前进，性格也会影响生涯决策。一个高估自己能力的人，在生涯发展上也会遇到很多挫折；一个才华横溢的人，不知道自己尚有可以发挥的空间，更是社会的损失。不同职业类别的人，性格也会有所差异，结合性格特点和职业特性，才能找到适合自己的领域。因此，生涯规划一定要考虑自己的性格特点。



活动体验一：性格与职业

【模拟招聘】

四个不同性格的人物：林黛玉、王熙凤、薛宝钗、张飞，广告文案设计、客服经理、保安队长、公关经理四个不同岗位，请你分别给他们匹配适合的岗位。



活动体验二：我的性格我探索

不同的性格可以匹配不同的职业，对我们的生涯规划具有重要的指导作用，美国心理学家在荣格类型理论的基础上，提出了Myers Briggs Type Indicator 类型指标，简称MBTI。从纷繁复杂的性格特征中归纳提炼4个关键要素：能量来源、信息收集、决策方式、生活方式，并从这4个维度对性格进行分析判断，把不同性格的人区别开来。

MBTI的4个维度各有两个倾向，在每个维度中，我们会更偏好其中某种倾向。所谓的“偏好”，犹如你用左手和右手写字，虽然两只手都能写，但“偏好手”会产生自然、舒服、自信的感觉，性格倾向也是如此。在每组对应的倾向中，选出你的偏好性格倾向，据此可以得出由4个英文字母表示的性格倾向组合，即16种性格类型之一。

对照下表，根据你的实际情况，在每个维度中选择一个倾向，从而得出你的MBTI性格类型为（ ）。

MBTI 性格类型表

维度	倾向一	倾向二
能量来源	E（外倾） 易被外部世界吸引，善于结交朋友，关注外在，善表达，易被了解，爱热闹，追求宽度。	I（内倾） 关注内在，不善表达，不易被了解，爱独处，三思而后行，追求深度。
信息收集	S（感觉） 着眼于现实，注重细节，喜欢探寻规律收集事实，喜欢实用的、具体的东西。	N（直觉） 着眼于未来，注重整体，喜欢探寻规律与可能性，喜欢理性的、抽象的东西。

續表

维度	倾向一	倾向二
决策方式	T（思维） 不情绪化，以解决问题为中心， 理性、善分析，重逻辑。	F（情感） 情绪化，以融洽的关系为中心， 感性，重人情。
生活方式	J（判断） 有组织，有条理，按部就班， 深思熟虑。	P（知觉） 自由、灵活，不喜欢被限制， 率性而为。

【性格类型探索】

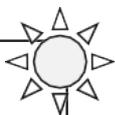
假设你要交一篇性格自我探索与未来可能职业倾向的总结报告，你将会……

请找到所属于的类型。

我的MBTI 性格类型是什么

INTP 建造者	INTJ 策劃者	INFP 醫治者	INFJ 輔導者
ENTP 發明者	ENTJ 指揮者	ENFP 奮鬥者	ENFJ 教育者
ISFP 創作者	ISTP 手藝者	ISTJ 檢查者	ISFJ 保護者
ESFP 表演者	ESTP 倡導者	ESTJ 監管者	ESFJ 攻擊者

生涯实践



1. 现场模拟招聘。

某大型汽车销售公司需招聘如下部门的工作人员，从考虑性格因素方面，你将选择哪个职位？为什么？（从本部门的职业特点、自我的性格类型、性格特征方面分析。）

财务员、销售员、专业技术人员、人力资源专员、广告策划员、公关客户员、培训师。

(1) 介绍自己的姓名、年龄，性



(2) 请你就你的性格特征做一个总体的介绍。

(3) 你觉得你的哪些性格特征适合（ ）的工作岗位。

(4) 你认为你有哪些性格特长能胜任（ ）的工作岗位。

2. 请更多的人描述你的性格特质以帮助你更好地了解自我。
3. 通过各类网站查询，你关注的职业职位需要具备哪些性格特点？
4. 完成一篇性格自我探索与未来可能职业倾向的总结报告。



学会调适自己的性格

1. 放弃完美，多一份轻松

追求完美是我们的理想，而不完美则是生活的必然。放弃完美，心灵中就会相信每个完美的人生都会有一道缺口，缺憾中也蕴藏着机遇，抓住机遇，才能走向新的成功。

2. 面对现实，多一份自在

一切事物都是相对的，快乐与痛苦、赞成与反对、成功与失败、荣誉与耻辱，勇敢面对，坦然地接受现实，甩掉心灵的包袱去努力。

3. 欣赏自己，多一份自信

一个人活着的意义就是他存在的价值。记住你就是你，不要勉强去学别人，要欣赏发挥自己的特长。只有觉得自己有用，你才会快乐。欣赏自己，多一份自信，就会多一份希望。

4. 做好选择，多一份从容

记住，命运的决定权掌握在自己的手中。

5. 善待他人，多一份爱心

一定要记住，关爱他人就是关爱自己。用博大的胸怀和爱心去感染身边的每一个人。给别人一个拥抱、给别人一份爱心，你就会得到友爱和快乐。

6. 不畏失败，多一份执着

失败在某种意义上可以说是成功的奠基石，失败了继续努力、执着追求、一定能成功。

职业准备需要一个长期的过程。许多有成就的人都是很早就开始为自己的理想做准备。越早准备，越有竞争力；越早探索，目标就越清晰，学习就越有动力。我们适合做什么？从现在就开始探索，而不是等到上大学、找工作的时候才开始思考。所以，从现在开始我们就要制定自己的生活目标，制订可行性强的职业体验计划，并一丝不苟地执行。通过长期的锻炼，找到自己将来的职业定位，锻炼自己的职业素养，培养自己的职业精神，为将来上大学、就业做充分准备。

参考文献：

- [1] 金树人. 生涯咨询与辅导 [M]. 北京：高等教育出版社，2007.
- [2] 吴芝仪. 我的生涯手册 [M]. 北京：经济日报出版社，2008.
- [3] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.
- [4] 北京师范大学附属实验中学. 高中生涯规划 [M]. 蔡晓东，主编. 北京：北京师范大学出版社，2015.

附录

MBTI 职业性格测试的16 种性格分析表

		优势/盲区	相关职业
SJ 護衛者	ISTJ: 檢查者	<p>特點：從容的工作，并且做好。</p> <p>優勢：沉靜，認真，做事有條理；重視傳統和忠誠。</p> <p>盲区：不喜歡變化，不能理解與自己不同的觀點，對自己及自己對組織的貢獻估計過低。</p>	<p>審計員、後勤經理、信息總監、預算分析員、工程師、技術工作者、電腦編程員、證券經紀人、地質學者、醫學研究者、會計、文字處理專業人士、軍人等。</p>
	ISFJ: 保護者	<p>特點：我以名譽擔保，履行我的義務。</p> <p>優勢：沉靜，友善，有責任感，關心別人的感受，努力創造和諧有序的工作和家庭環境。</p> <p>盲区：對自己的需求不果斷，經常因兼職過多而超負荷工作。</p>	<p>人事管理人員、簿記員、電腦操作員、顧客服務代表、信貸顧問、零售業主、房地產代理或經紀人、藝術人員、室內裝潢師、商品規劃師、護理醫療從業者等。</p>
	ESFJ: 供給者	<p>特點：我能為你做些什麼。</p> <p>優勢：有愛心，盡責，合作，喜歡與人共事，忠誠，能關心別人，渴望別人的欣賞。</p> <p>盲区：對批評過於敏感，可能會固執己見，在緊張的工作環境下會感到壓力，做決定過快。</p>	<p>公關客戶經理、銀行業務員、銷售代表、人力資源顧問、零售業主、餐飲業者、房地產經紀人、營銷經理、電話營銷員、辦公室經理、接待員、信貸顧問、簿記員、口筆譯人員等。</p>

續表

		优势/盲区	相关职业
SJ 護 衛 者	ESTJ: 監管者	特點：關心你的事務。 優勢：講求實際，注重事實，果敢，能安排好計劃和組織好人員。 盲区：對當前不存在的可能性沒有興趣，不能容忍沒有效率的工作，有時會無禮粗暴。	銀行領導、項目經理、數據庫經理、信息總監、後勤與供應經理、業務運作顧問、證券經紀人、電腦分析人員、保險代理、普通承包商、工廠主管、軍事管理崗位等。
SP 藝 術 創 造 者	ISFP: 創作者	特點：這是有價值的思想。 優勢：沉靜，友善，喜歡有自己的空間，忠于自己所重視的人，不強迫別人接受自己的觀點。 盲区：輕易接納別人的行為，對過多的規則不適應。	客戶銷售代表、行政人員、商品規劃師、測量師、室內裝潢設計師、園藝設計師、旅遊銷售經理、旅行社銷售人員、理療師、牙科醫生、個人健康和運動教練、藝術領域等。
	ESFP: 表演者	特點：不要焦慮，快樂起來。 優勢：喜歡與別人共事，易接受新朋友，適應新環境，能使工作富有趣味性。 盲区：不善于提前計劃，易衝動和焦慮不安，可能對言外之意悟性不足。	公關專業人士、勞工關係、調解人、零售經理、商品規劃師、團隊培訓人員、旅遊項目經營者、表演行業、幼兒教育、社會工作者、旅遊銷售經理、融資者、保險代理或經紀人服務接待行業等。

續表

		优势/盲区	相关职业
SP 藝術 創造 者	ESTP: 倡導者	特點：讓我們忙起來。 優勢：有彈性，容忍，喜歡主動與別人交往，能夠通過實踐達到最佳學習效果。 盲区：對理論和概念上的解釋不耐煩，對規則容易感到被束縛，不能看到長遠結果。	企業家、業務運作顧問、個人理財專家、證券經紀人、銀行職員、預算分析者、技術培訓人員、綜合網絡專業人士、旅遊代理、促銷商、手工藝人、新聞記者、土木／工業／機械工程師、軍隊官員等。
	ISTP: 手藝者	特點：盡我所能做到最好。 優勢：容忍，有彈性，重視效率，能從大量的資料中找到問題的關鍵。 盲区：缺乏語言交際能力和興趣，易疲勞和產生厭倦感，起伏不定且不切實際。	證券分析員、銀行職員管理顧問、電子專業人士、技術培訓人員、信息服務開發人員、軟件開發商、海洋生物學者、後勤與供應經理、經濟學者工程與製造行業等。
NF 理想 主義 者	INFJ: 輔導者	特點：促進積極變化的催化劑。 優勢：對別人有洞察力，盡責，有清晰的理念以謀取大眾的最佳利益，能有條理果敢地實踐自己的理念。 盲区：不夠靈活，思維單一，過于追求完美，過分獨立。	人力資源經理、職業發展顧問、營銷人員、企業組織發展顧問、職位分析人員、企業培訓人員、媒體、特約規劃師、雜誌編輯藝術指導、口譯人員、社會科學工作者等。

續表

		优势/盲区	相关职业
NF 理想主义者	INFP: 医治者	<p>特点：外表淡漠，而内心深沉。</p> <p>优势：有好奇心，适应力强，能包容别人，外在生活与内心价值观配合。</p> <p>盲区：在竞争的环境工作会有困难，想控制工作，若失控可能会失去兴趣或丧气。</p>	<p>人力资源开发专业人员、社会科学工作者、团队建设顾问、编辑、艺术指导、记者、口笔译人员、娱乐业人士、建筑师、研究人员、顾问、心理学专家、形象设计师等。</p>
	ENFP: 奮鬥者	<p>特点：一切皆有可能。</p> <p>优势：富有想象力，能很快找到事物和资料间的关系，乐于欣赏和支持别人，即兴而富有弹性。</p> <p>盲区：不善分清主次，不喜歡重复或例行的事物，独自工作时效率较低。</p>	<p>人力资源经理、变革管理顾问、营销经理、企业（团队）培训人员、广告客户经理、战略规划人员、宣传人员、事业发展顾问、律师、研究助理、广告撰稿员、播音员、心理咨询师、教育工作者等。</p>
	ENFJ: 教育者	<p>特点：公共关系专家。</p> <p>优势：反应敏捷，有责任感，关注别人的感受，积极协调组织个人的成长，社交活跃。</p> <p>盲区：倾向于把别人理想化，过快做出决定，不善处理冲突，不注意实际的精确性。</p>	<p>人力资源开发培训人员、教师、销售经理、小企业经理、程序设计师、生态旅游专家、广告客户经理、公关专业人士、协调人、交流总裁、作家、记者、非营利机构总裁等。</p>

續表

		优势/盲区	相关职业
NT 理 性 主 義 者	INTP: 建造者	特點：有創造才能的問題解決者。 優勢：能有遠見地分析問題，具有創造性，喜歡抽象的事物，學習新的知識。 盲区：對瑣細的工作缺乏耐心，思想對別人過於複雜，對別人的需求反應遲鈍。	電腦軟件設計師、系統分析人員、研究開發專業人員、戰略規劃師、金融規劃師、信息服務開發商變革管理顧問、企業金融律師、程序設計或分析編輯、建築設計人員等。
	INTJ: 策劃者	特點：能力+獨立=完美。 優勢：有創意，能很快掌握事物的規律，有懷疑精神，獨立自主，一旦承諾便有條理地工作，直至完成。 盲区：可能過於獨立而不適應合作環境，過於追求完美。	管理顧問、經濟學者、金融規劃師、設計工程師運作研究分析人員、信息系統開發商、科學研究領域、各行業領導崗位等。
	ENTP: 發明者	特點：生命的倡導者。 優勢：思維敏捷，警惕性高，能激勵別人，能靈活處理接二連三的新事物，善于洞察別人。 盲区：對日常例行事物感到厭倦，不能貫徹始終，可能會不可靠，不負責任。	人事系統開發人員、投資經紀人、工業設計經理後勤顧問、金融規劃師銀行業投資職員、營銷策劃人員、廣告創意指導國際營銷商、教育醫療各類高級管理類職業。
	ENTJ: 指揮者	特點：我負責掌握權力。 優勢：果斷，樂于作為領導者，喜歡制定長遠的目標，有能力提出自己的主張。 盲区：愛發號施令，不善鼓勵和贊揚，可能不允許別人提供建議和幫助。	(人事、銷售、營銷) 經理、技術培訓人員、(後勤、電腦信息服務和組織重建) 顧問、國際銷售經理、特許經營業主、程序設計員、環保工程師、管理崗位等。

第二課 我的興趣探索

伟大的科学家爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”这就是说一个人一旦对某事物有了浓厚的兴趣，就会主动去求知、去探索、去实践，并在求知、探索、实践中产生愉快的情绪和体验。每个人都有自己的兴趣和爱好，如果能将我们的兴趣与学习、生活以及今后的职业相结合，那么同学们定能在枯燥的学习中找到快乐，在多变的生活找到前进的方向，在众多职业中找到自己想奋斗一生的事业，并克服在成长中遇到的各种困难和挑战，从而实现我们的人生价值。



我吃西红柿，又名番茄，原名朱洪志，网络作家，起点专栏作者、白金写手，获得起点“大神之光”称号。著有《星峰传说》《寸芒》《星辰变》《盘龙》《九鼎记》《吞噬星空》《莽荒纪》《雪鹰领主》《飞剑问道》《沧元图》等作品。2017年11月，荣获第二届“中华文学基金会茅盾文学新人奖网络

文学新人奖”。2018年5月，第三届橙瓜网络文学奖荣获“网文之王”。

我吃西红柿自幼便喜欢看武侠小说，对武侠小说表现出超人的阅读兴趣，曾经深深迷醉在金庸、卧龙生、古龙三人所创作的武侠世界之中。所读的第一本武侠小说是《倚天屠龙记》，他整整看了一天一夜，仿佛着了魔一般。最喜欢的武侠人物是古龙塑造的“小李飞刀”李寻欢。小李飞刀，例无虚发，飞刀出，鬼神惊！这是何等气魄！

我吃西红柿由对武侠小说感兴趣，到大量阅读大师的武侠小说，再到上大学后独立尝试写小说，到最后成为著名的网络小说家，他通过丰富的想象、不断地创新，写出了多部深受读者喜爱的小说作品，并获得了各种奖项。他在大学时靠写作小说就月收入过万，不用父母拿生活费、学费，最后和志同道合的网络女作家九穗禾结为终身伴侣，拥有了幸福美满的家庭，实现了“草根”的逆袭。

思考与分享

1. 在我吃西红柿的生涯故事中，你认为兴趣在职业生涯发展过程中起到了什么样的作用？

2. 请回顾一下你从小到大的兴趣有哪些？它们是如何形

成的?



1. 什么是兴趣

兴趣是指个人对研究某种事物或从事某项活动的积极的心理倾向性，是个性倾向性的一种表现形式。兴趣在人的心理行为中具有重要作用。一个人对某事物感兴趣时，便对它产生特别的注意，对该事物观察敏锐、记忆牢固、思维活跃、情感深厚。兴趣以需要为基础，是在获得某些知识或参与某种活动时让我们体验到情绪上的满足而产生的。兴趣与爱好密切相关，兴趣是爱好的前提，爱好是兴趣的发展和体现。

从事感兴趣的活动并不意味着我们始终会体验到好奇、新鲜和有趣。兴趣活动也需要意志的坚持，甚至也会让人感受到困惑、阻碍与挫败，但兴趣能促进个人持续地投入努力，保持持久的注意力，积极克服活动中遇到的各种困难。

2. 兴趣发展的三阶段

兴趣可根据深度、范围、稳定性将其划分为三个发展阶

段：感官兴趣—乐趣—志趣。

(1) 感官兴趣：也称为直观兴趣，是通过直观的感官刺激产生的兴趣，是我们最原始的兴趣。就像三四岁的孩子，好奇心很强，兴趣很多，但注意力集中时间却很短。感官兴趣的长度和强度是由外界的刺激决定的，因而感官兴趣无法让我们专注于任何一个事物上，形成能力。好奇、多变和不稳定是感官兴趣的特征，它是兴趣的初级阶段。

(2) 自觉兴趣：也称为乐趣，它是在情绪参与下，把兴趣从感官推向了思维，也由此产生了更加持久的兴趣。自觉兴趣比感官兴趣更高级，是因为有认知和行为的参与，使兴趣产生能力，而能力又反过来让我们更有兴趣投入，并慢慢精通某项能力。例如，当你听到一首歌觉得很好听，有了听的欲望，这只是感官兴趣。如果你能明白歌词背后的故事与背景，知道歌者的经历与自我诠释，你就会对歌曲产生新的兴趣，这就是自觉兴趣。自觉兴趣是兴趣的中级阶段。

(3) 志趣：当乐趣与社会责任感、理想、奋斗目标紧密结合时，乐趣就变成了志趣，志趣是加入了理想和价值观的兴趣，是兴趣发展的高级阶段，具有社会性、自觉性和方向性，是取得成就的根本动力，是成功的重要保证。

3. 兴趣与生涯发展

(1) 兴趣能促使人的潜能得到更好的发挥。兴趣可以促进想象、记忆、操作等其他智力因素的共同发展。一个人在从事自己感兴趣的活动时，可以将自身 80% 以上的潜能激发

出来，从而积极地感知事情、细致地观察事情，并保持持久的注意力，进行积极的思考和大胆的探索活动，产生肯定、积极的情感体验，去克服一切困难。

(2) 兴趣能提高人的工作效率。兴趣可以调动人的全部精力，让其集中关注特定的活动；可以让人暂时忘掉疲劳，保持持续高效的工作效率；可以让人应付多变的环境和角色变化，克服因角色转换产生的不适，积极适应新环境、新角色。

(3) 兴趣与投入是人生幸福感的重要来源。美国芝加哥大学心理学教授米哈利发现：当人们专心致志地参与某种活动而忘记了时空和自我的时候，他们感到最为愉快和满足。这就是进入了聚精会神、忘我的状态，进而不计回报、不忧虑自己的表现，只是享受快乐，不断挑战自己的体力与智力，最大限度地运用自己的技能。

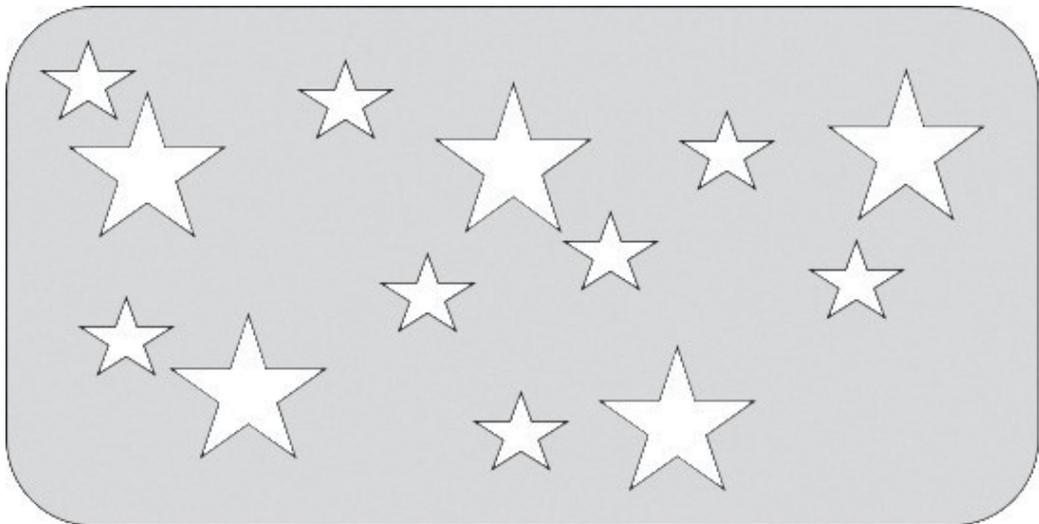


活动体验一：兴趣星空图

1. 画出你的兴趣星空图

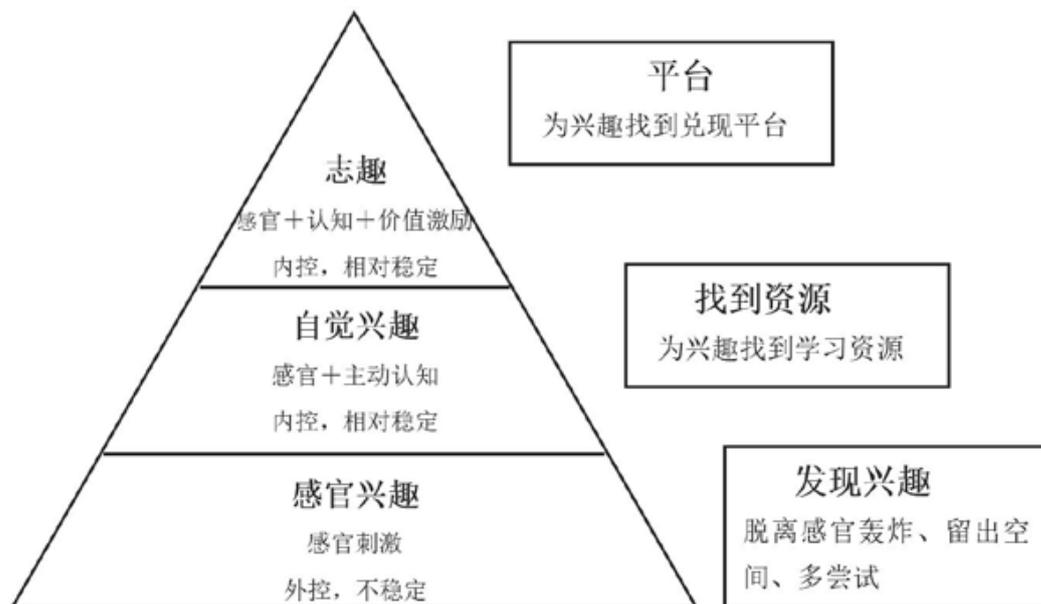
请拿出一张A4白纸，在白纸上画小星星，想象一下你正置身于夜色中，仰望苍穹，夜空中布满了闪闪发光的星星，

又大又亮的那几颗就是属于你的，是你感兴趣的事物，把所有你感兴趣的和喜欢做的事情都放到星星上吧，每一颗代表一件事。



2. 利用兴趣金字塔对你的兴趣进行归类

利用兴趣金字塔，梳理你的兴趣，看看它们在金字塔的第几层。思考一下你为什么喜欢做这些事情，为什么对它们感兴趣，哪些是因为好看、好玩，让感官愉悦去做的，哪些是主动自发去做的，哪些是极其沉迷，想做一辈子的。也许有些兴趣你很难分清该归属哪类，也许你并没有找到位于塔顶的志趣，都没有关系，客观如实地按你的想法写下来就好。



3. 根据梳理结果，制订兴趣培养计划

梳理完之后，你就有了一个自己的兴趣金字塔，认真审视一下，哪些兴趣是可以进一步转换和进阶的？这时候就需要制订一个兴趣培养计划，有目标、有方向地去行动。

兴趣的发生发展是一个过程，这三者不是独立存在的。一开始我们对某个事物有兴趣可能只是出于感官体验，或者它能解决我们的某个痛点，激起我们的好奇心，由感官兴趣上升到自觉兴趣，再进一步打磨和锤炼，让这个兴趣为我们带来价值感，就有可能成为志趣。

探索兴趣也是一个过程，在日常生活中我们需要做各种尝试，坚持行动，利用这个工具反复梳理、觉察、复盘、思考，不断记录自己的感想和收获，经过多次尝试，才能找到自己的“真爱”。

活动体验二：海岛度假游

国庆节即将来临，你刚好有7天的长假，你计划着前往远方一处新开发的岛屿度假。旅行社的销售人员向你大力鼓吹他们和当地合作开发的新路线：“我们一共开发了六个各具特色、别有风情的岛屿。如果你时间允许，可以安排前往其中的三个岛屿，保证你能遍览岛上的美丽风光，度过一次难



请你仔细浏览旅游手册上记载的这六个岛屿的特色：

“A”岛：美丽浪漫的岛屿。岛上有美术馆、音乐厅，街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的土著民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

“S”岛：温暖友善的岛屿。岛上居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

“E”岛：显赫富庶的岛屿。岛上的居民热情豪爽，他们善于企业经营和贸易，能言善道。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等，衣香鬓影，夜夜笙歌。

“C”岛：现代井然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是先进的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

“R”岛：自然原始的岛屿。岛上自然生态保持得很好，有热带的原始植物林，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

“I”岛：深思冥想的岛屿。本岛与其他岛屿相距较远，人迹较少，建筑物多僻处一隅，适合夜观星象，也有助于思考。岛上有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。岛上居民喜好沉思、学习，崇尚和追求真知，常和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

1. 你觉得在哪座岛屿上度假最自在？想象一下你在这个岛屿上的假期生活。

2. 请选择相同岛屿的同学组成一个小组，小组成员共同讨论、分析总结小组成员在兴趣上有怎样的共同点。每个岛屿推选一位岛主陈述岛民的特点，并在班级内分享。

3. 扣除来回飞行共一天，剩下6天假期，如果可以选择三个岛屿度假，你将选择哪三个？在这三个岛屿上各停留几天？

我的度假計劃

我最想去的是：_____ 岛，停留_____ 天，因为_____

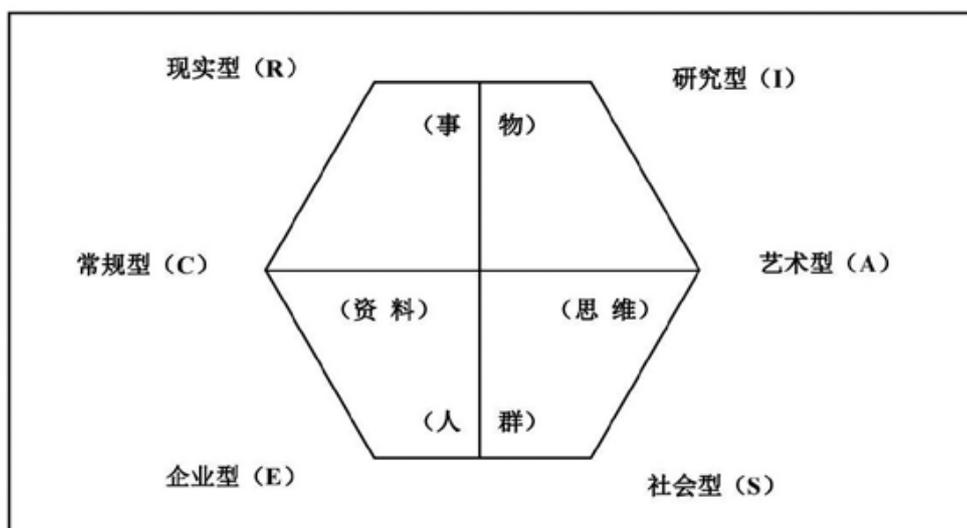
我最想去的岛上岛民的共同特点_____

其次是：_____ 岛，停留_____ 天，因为_____

最后是：_____ 岛，停留_____ 天，因为_____

霍兰德职业兴趣类型：美国约翰·霍普金斯大学的心理学教授和职业指导专家约翰·霍兰德，在 1959 年提出了著名的职业兴趣理论。他把人的职业兴趣分为六种，分别是现实型（Realistic Type，简称 R）、研究型（Investigative Type，简称 I）、艺术型（Artistic Type，简称 A）、社会型（Social Type，简称 S）、企业型（Enterprising Type，简称 E）、常规型（Conventional Type，简称 C）。你做出的岛屿选择可能预示着你具有这个岛屿所对应的兴趣类型特点。

霍兰德职业兴趣六边形



霍兰德职业兴趣类型表

类型	喜欢的活动	人格特征	职业环境要求	典型职业
R (现实型)	<p>用手或机器等制造或修理东西。愿意从事与实物有关的</p> <p>工作和体力活动；坦白、害羞、某些特殊的技术喜欢户外运动或操</p> <p>作机器，不喜欢在办公室工作；重视</p>	<p>重视物质、</p> <p>顺从、温和、动手操作的工作实际、自然、环境，需运用到</p> <p>心、诚实、</p> <p>稳定、节俭。</p>	<p>具体明确且需要</p> <p>动手操作的工作实际、自然、环境，需运用到</p> <p>器修理、器材维护等，与物打交道。</p>	<p>机械工程师、电子工程师、</p> <p>土木工程师、农民、工人等。</p>
I (研究型)	<p>具体的事物，如金钱，权力、地位等。</p> <p>喜欢利用心智能力</p> <p>去探索与研究事物，喜欢独立工作，善于解决复杂问题。智慧、精细、知识</p>	<p>重视方法、</p> <p>分析、独立、温和、谨慎、</p> <p>智慧、精细、知识</p>	<p>道胜于与人打交道。</p> <p>需要运用复杂抽象的思考能力；采用数学或科学</p> <p>寻求问题解决，不需要处理</p>	<p>科研人员、数学家、医生、程序员</p>
A (艺术型)	<p>喜欢思考、分析问题，喜欢讨论科学性论题，对未知问题充满兴趣。</p> <p>喜欢自由自在、富有创意的工作环境。</p>	<p>好奇、批判、</p> <p>内向、理性、复杂、保守。</p> <p>崇尚理想、</p> <p>不从众、有</p>	<p>复杂人際关系，等。</p> <p>独立解决工作上的问题。</p> <p>鼓励创意及个人的表现能力，提</p>	<p>设计师</p> <p>诗人、艺术家、音乐家、自</p>

喜欢借助文字、声音、创意、复杂、供开发新产品与音乐家、自

A (藝術型)

音、動作或色彩來無條理、富創造性解答的自表達 由文字工
內心想法和對幻想、善表由空間，鼓勵感美的感受，作者等。
樂于獨達、直覺、性和情緒的充分

立思考，不喜歡受 情緒化、不 表達，不要求邏

★支配，重視作品 實際、獨立、輯形式。
的原創性和創意。 衝動。

續表

类型	喜欢的活动	人格特征	职业环境要求	典型职业
S (社會型)	喜歡從事與人接觸的活動，喜歡傾聽和關心別人，也喜歡與人合作，不愛競爭，關心與物的接觸。	令人信服之間 社會化、助人、敏銳、善解人意、同理、寬宏、合作、有責任心、	、鼓勵人與人 和諧相待、互相幫助，工作場所中充滿了有教育類的經驗指導與交流、心理的溝通和靈性的扶持	教師、咨詢心理學家、精神科醫師、社會工作者等。
E (企業型)	喜歡管理和說服他人，勇于承擔風險，目標導向明確。喜歡領導和支配他人，	仁慈、友善、溫暖。 精力充沛、冒險、武斷、外向、善于表達、野心、	經常管理和鼓舞他人，力圖達成組織的或個人的目標；重視升	政治家、企業家、公關人員、銷售
業型)	熱衷于政治和經濟活動，表現出強烈野心，希望擁有權力、受人注意、成就一番事業。 注意細節、有責任	衝動、自信、引人注意、樂觀、社交、成熱情。 缺乏彈性、	遷、績效、權力、說服力與推銷能力，強調自信、社交手腕和當機立斷。 注重組織和規	人員等。 出納、會

感；做事按部就班、守本分、順計劃，工作場合包

C (常規型)
精打細算；喜歡安從、抑制、括了辦公室的基書、文
定、奉公守法，不缺乏想象力、本工作，如檔案員、檔案
喜歡改變、創新和有良知、節管理、數據記錄管理員

冒險；做事有秩序、儉、保守、等；也需要運用等。
仔細有效率、值得有條理、謹到素質與人事行

信賴，喜歡在別人慎、有恒心、政的能力。
領導下工作。有責任感。

活动体验三：生涯兴趣类型分析

以下是一些有关生涯兴趣类型的叙述。想想看哪些和你对自己的看法相符合，请将所有和你符合的叙述圈出来。

R-1 與動物有關的工作	R-2 善用雙手
R-3 與機器有關的工作	R-4 用器械的處理方式
R-5 建造或修理東西	R-6 良好的身體協調
R-7 以行動解決問題	R-8 準備在任何條件下工作
I-1 好奇	I-2 要求理性
I-3 思考清晰	I-4 注意力集中
I-5 以思考解決問題	I-6 喜歡數學和科學
I-7 獨立	I-8 不依慣例
A-1 良好的觀察力	A-2 敏感
A-3 良好的自我表達力	A-4 有天賦
A-5 喜歡處理事情的新方法	A-6 喜歡美術/音樂/戲劇/寫作
A-7 有想象力和創造力	A-8 喜歡變化
E-1 喜歡說服和影響他人	E-2 可能有抱負的
E-3 外向	E-4 組織能力好
E-5 喜歡有企劃的工作	E-6 自信樂觀
E-7 熱忱	E-8 精力充沛
S-1 喜歡與人有關的工作	S-2 支援他人
S-3 熱心	S-4 靠情感解決問題
S-5 有責任感	S-6 不怕情緒的問題
S-7 理解力	S-8 喜歡成為團隊的一份子
C-1 喜歡與電腦有關的工作	C-2 喜歡例行公事
C-3 依循程序來解決問題	C-4 可信賴

C-5 生意眼光	C-6 準確
C-7 注意細節	C-8 喜歡清楚的方向

将每一类型的圈选数记在下面的表格中。

現實型 (R) 的數目		企業型 (E) 的數目	
研究型 (I) 的數目		社會型 (S) 的數目	
藝術型 (A) 的數目		常規型 (C) 的數目	

1. 根据上述分类结果，哪些类型最能描述你？（圈选数前三的）_____

2. 你感觉（直觉思考）哪些类型最能描述你？（最多三个）_____

3. 你对自己的感觉与类型分析所显示的结果相同吗？有哪些是相同的，哪些是不同的？

相同的是：_____

不同的是：_____

4. 写下你认为对你最合适的类型描述。

【兴趣类型探索】

请根据活动体验二和活动体验三完成霍兰德兴趣测验记录，并在老师的帮助下来理解测试结果，请同学们记住任何测验都只能作为参考，而不是用来限制自己的。

有一份常用的“生涯兴趣量表”就是以霍兰德的六个生

生涯规划导航

涯兴趣类型为基础编制的，你可以去学生生涯发展中心询问有关这份测验的施测情形，请生涯咨询老师协助你施测并解释测验结果。将测验结果及所提供的适合你从事的职业记录下来，看看和你自己的分析是否符合。

霍蘭德興趣測驗

你的兴趣类型_____

与你兴趣相匹配的职业有哪些_____



培养学习兴趣

兴趣是可以培养的，特别是学习兴趣。一个人对某些事与生俱来就有兴趣，但也有很多兴趣是后天培养的。如果越早意识某件事对你有重大意义，你就会不断地反复练习它，一步一步实现目标，体验成就感带来的满足，慢慢地你就会对它产生兴趣。请完成下表，并迁移到其他你需要培养学习兴趣的学科上，或其他你想要培养兴趣的事情上。

1. 思考并填表

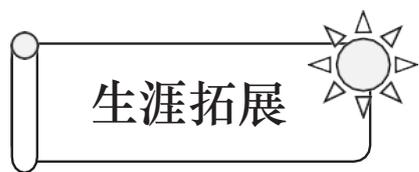
我最不感兴趣的学科	
學好這一學科的意義	1. _____ _____ 2. _____ _____ 3. _____ _____
本學期在這一學科上 我要達成的目標	

2. 开始学习时先做以下练习

(1) 面带微笑，搓手，做出摩拳擦掌、跃跃欲试的样子，让自己充分感受这一情绪。

(2) 自我暗示：这是我能够理解的学习内容，我将高兴地学习它，成绩也会不断进步。

(3) 提醒自己：一定要努力学习，要比平时更细心，更耐心，加油，我能行！



参考文献：

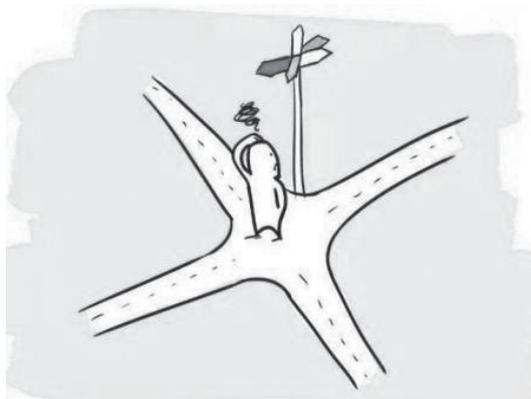
- [1] 金树人. 生涯咨询与辅导 [M]. 北京：高等教育出版社，2007.
- [2] 吴芝仪. 我的生涯手册 [M]. 北京：经济日报出版社，2008.
- [3] 朱凌云等. 中小学生涯教育理论与方法 [M]. 北京：北京师范大学出版社，2015.
- [4] 程雪峰等. 生涯规划（高中） [M]. 杭州：浙江教育出版社，2017.
- [5] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第三課 我的能力解鎖

乔纳森·斯威夫特说过：“尽管我们常常谴责人类不了解自己的缺点，但恐怕也很少有人了解自己的长处，就像在泥土中埋藏着一罐金子，土地的主人却不知道一样。”你知道能力是什么吗？你能自信地指出你所拥有的优势能力吗？能力是一个人进入职业生涯的先决条件，是影响工作效率的重要因素。每个人都有自己擅长的领域和不擅长的领域，扬长补短，将优势发挥到极致，才能增加竞争力。结合学习、生活和今后的职业，合理有效地评估自我能力，可以帮助我们选科，也可以提高我们选择职业的匹配性。



林惠上高中后，学习一直处于中下游，爸爸妈妈考虑到这样的成绩考本科基本没戏，就让她在高二的时候

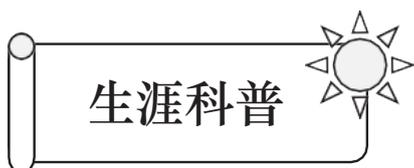


去了美术班，因为听说美术专业文化课要求要低一些。可是到了美术班林惠苦恼不已，看到别人苦练绘画，成绩显著，可自己总是画不好，也曾努力过，就是找不到画画的感觉，老师也说她不合适。

思考与分享

1. 林惠为什么画不好？

2. 林惠接下来该怎么办？



1. 什么是能力

能力是顺利完成某种活动所必需的，并且直接影响活动效率的心理特征或心理条件的总和。例如，一位作家所具有的语言力、观察力等都叫能力，这些能力是保证这位作家顺

利完成写作活动的心理条件。

能力和智力既相互联系又相互区别。能力主要侧重于活动方面，解决“会”与“不会”的问题。智力则侧重于认知方面，解决“知”与“不知”的问题。智力是能力的核心要素，是一种精神上的能力，而能力在一定程度上是智力的外在呈现。但能力的高低并不完全取决于智力因素，兴趣、意志、情感等非智力因素也影响着个人的能力。

2. 能力的分类

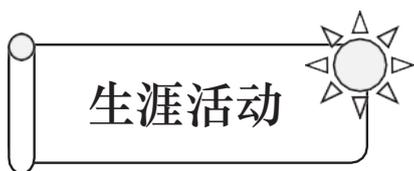
人的能力是多种多样的，根据不同的标准可以分成不同类别，如下所示。

根據能力是否已經獲得或能力發展水平的不同	實際能力		潛在能力	
	已經培養出來或者表現出來的能力		尚未表現出來的一種可能性的能力	
按照能力所表現的活動領域的不同	一般能力		特殊能力	
	在各種基本活動中表現出來的能力，如觀察力、記憶力、注意力、想象力、抽象概括力等		在某種專業活動中表現出來的能力，如形象記憶力、色彩鑒別力、計算能力、飛行能力等	
按照能力的創造性大小	模仿能力		創造能力	
按照主體活動的領域及活動所控制對象的不同	認知能力	操作能力		社交能力

3. 能力素质模型

能力素质模型（Competency Model）也称为胜任力模型，是指担任某一特定的任务角色所需要具备的能力素质的总和。它是在美国著名的组织行为研究者大卫·麦克利兰（David McClelland）提出“能力素质”概念之后逐步发展起来的。麦克利兰将能力素质（Competency）界定为：能明确区分在特定工作岗位和组织环境中杰出绩效水平和一般绩效水平的个人特征。分五个层次：知识（Knowledge），技能（Skill），自我概念（Self-Concept），特质（Traits），动机（Motives）。

麦克利兰应用冰山理论，把属于海平面上的知识和技能称为通用性素质（Threshold Competencies），而真正能区分优秀者与一般人的深层次因素，是潜伏在海平面以下的自我概念、特质、动机，这些被称为鉴别性素质（Differentiation Competencies）。



活动体验一：奇幻之旅

1. 神秘城市

想象自己远离了当前生活的世界，去寻找最能放松心灵的新世界。现在你坐上了一台时空机器，正准备去拜访宇宙

中的八个神秘城市。你可以选择待在你喜欢的城市里，并在那里快乐地生活。你最喜欢的是哪一个城市？

城市	城市特色
A 城市	這是一個充滿“文字創意”的城市。感性的居民喜歡為各自的家園命名，街道兩旁的商場都有特別的文字招牌。文字遊戲和文字創作是他們的休閒活動，隨處可見的圖書館收藏了各種各樣的作品，作家們最喜歡到這裏來尋求創作靈感。
B 城市	這是一個充滿驚奇的世界。街道上的路牌與道路指示都由一連串的謎題組成，祇要能夠解開謎題，你就會被引到一些充滿驚喜的地方。居住在這裏的人們喜歡解決問題，所以有許多偵探事務所和律師事務所。
C 城市	這裏的居民熱情而活潑。他們經常舉辦熱鬧的嘉年華，盡情展現肢體的動感與美麗，許多動人的民間故事都是通過人們體語言的詮釋得以保存。這裏到處是舞臺與劇場，經常舉辦競技、舞蹈、戲劇等比賽。對運動員、舞者、演員來說，這裏是他們的天堂。
D 城市	悠揚的樂聲是這裏的特色。紅綠燈提醒聲、汽車的喇叭聲、輪船的鳴笛聲等，都以美妙的音符呈現。浪漫的市民們定期舉辦音樂大賽，音樂愛好者都可前來參加選拔賽，每天都有演奏大師、聲樂家在市民廣場前為市民演奏。
E 城市	這裏的居民喜歡結交朋友，對待客人特別熱情。這裏有風情各異的餐館，休閒娛樂中心，吸引了大量的游客。在這裏可以學習與人相處的妙方，結交更多的朋友，充實自己的心靈。
F 城市	神機妙算的命算師和透視人心的水晶球是這裏的特色。生命失去活力、生活缺乏動力的人們，通常喜歡到這裏來回顧自己的生命歷程，重新找回自己的精神力量。這裏設有許多猜心俱樂部，讓你透過各種技術更進一步認識自我。

續表

城市	城市特色
G 城市	寬敞舒適的博物館、植物園、動物園、海洋公園是這裏的特色。市民們對動物、植物、景觀特別感興趣，喜歡漫步在清新的大自然，所以城市的設計完全依循自然，並沒有讓現代文明破壞原有的景致。
H 城市	這是一個充滿視覺感、流行感的城市。著名的造型師、建築師和室內設計師在這裏打造了一個充滿創意的城市。這個城市不但色彩鮮明和諧，空間設計也很有型。市民們喜歡參與室內設計賽、服裝設計賽、發型設計賽等。這裏的景色總會讓你的眼睛為之一亮。

我最喜欢的城市是_____，因为_____。

2. 魔力餐点

在你所乘的时空机器中，服务员为你准备了可口的食物，以补充身体的能量。你想选择哪一种？

餐点	餐点特色
A 餐	吃了A餐，不但能寫得一手好文章，與人交談時，也能够滔滔不絕，風趣幽默。
B 餐	吃了B餐，推理會變得敏捷、清晰，思維就像名偵探柯南一樣冷靜、理性，靈感會連續不斷地產生。
C 餐	吃了C餐，渾身都充滿了活力，對於手工制作和肢體表演，都充滿了興趣與激情。
D 餐	吃了D餐，音樂的演奏、欣賞與創作水平提高，感受力增強。對歌曲的音色、節奏，都能敏銳地分辨出來。

續表

餐点	餐点特色
E 餐	吃了E餐，就像擁有神奇的猜心術一樣，能透視周圍人的想法、情緒，也能夠與朋友、家人、同學建立良好的關係。
F 餐	吃了F餐，能夠從水晶球中看到自己的特質、興趣、想法、情緒等，並通過這些信息形成自尊、自律和自制的力量。
G 餐	吃了G餐，對生活中接觸的動植物以及那些非生物會自然而然地產生興趣，並且擁有真誠的關懷，喜歡與周遭事物相處在一起。
H 餐	吃了H餐，就像從萬花筒中看世界，對於色彩、線條、形狀等視覺上的刺激特別有感覺，對空間的感受力也特別強。

我最想吃的是_____餐，因為_____。

_____。

3. 关卡挑战

在进入各个神秘城市之前，都有一个冒险游乐世界，当中有八个关卡，必须成功挑战其中一个关卡，你才能进入神秘城市。

你想挑战哪一关？

关卡	关卡特色
A 關卡	參加文字猜謎考驗。猜出謎底後，即興創作一篇抒發感想的文章。
B 關卡	根據故事情境中提供的各種線索，指認出“蒙娜麗莎被盜案”的竊賊。
C 關卡	運用肢體語言，表演印象深刻的童年故事。
D 關卡	即興創作曲子，並且運用擅長的樂器或歌聲表現出來。
E 關卡	當場辨識10個人的情緒狀態，並且各用一句話讚美每個人。

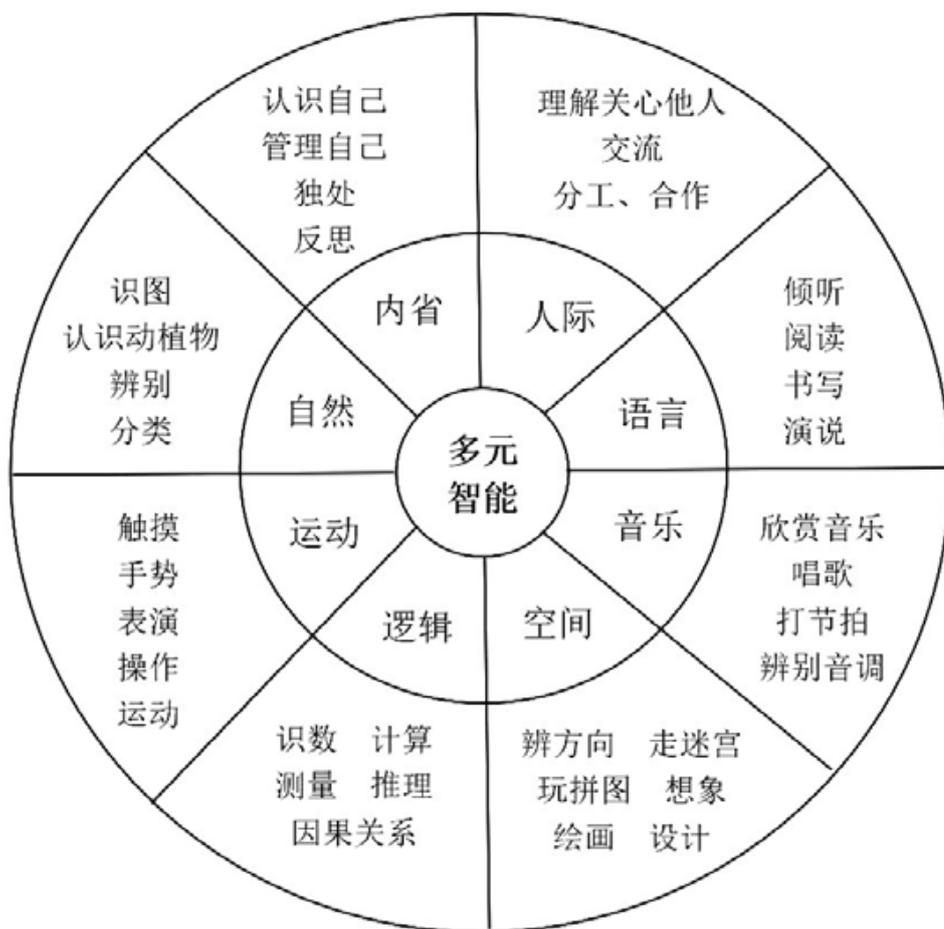
續表

关卡	关卡特色
F 关卡	現場完成生涯歷程檔案，內容包含特質、興趣、生涯史等。
G 关卡	辨識各種物質差異的覺察力大考驗。
H 关卡	運用綫條、色彩、插畫等，將26個英文字母分別設計成不同形態。

我最想挑战的是_____关卡，因为_____。

活动体验二：智能雷达图

多元智能理论：多元智能理论是美国哈佛大学心理学教授加德纳于 1983 年提出的，并在以后的时间多次加以发展。智力不是一种能力而是一组能力，也就是说智力不是单一的，是多元的。加德纳认为，支撑多元智能理论的是个体身上相对独立存在着的、与特定的认知领域和知识领域相联系的八种智能，即语言智能、逻辑智能、音乐智能、空间智能、运动智能、人际智能、内省智能、自然智能（见下图）。在这八种智能之间，不存在哪一种智能更重要、哪一种智能更优越的问题。不同的人会有不同的智能组合。



多元智能图

(1) 语言智能：指人对语言的掌握和灵活运用能力，表现为思考，用语言和词语的多种不同方式来表达复杂意义。

(2) 逻辑智能：指人对逻辑结果关系的理解、推理、思维表达能力，突出特征为用逻辑方法解决问题，有对数字和抽象模式的理解力，认识解决问题的应用推理。

(3) 空间智能：指人对色彩、形状空间位置的正确感受和表达能力，突出特征为对视觉世界有准确的感知，产生思维图像，有三维空间的思维能力，能辨别感知空间物体之间

的联系。

(4) 音乐智能：指人的感受、辨别、记忆、表达音乐的能力，突出特征为对环境中的非言语声音，包括韵律和曲调、节奏、音高、音质的敏感。

(5) 运动智能：指人身体的协调、平衡能力和运动的力量、速度、灵活性等，突出特征为利用身体交流和解决问题，熟练地进行物体操作以及需要良好动作技能的活动。

(6) 人际智能：指对他人的表情、说话、手势动作的敏感程度以及对此作出有效反应的能力，表现为个人能觉察体验他人的情绪情感并作出适当的反应。

(7) 内省智能：指个体认识、洞察和反省自身的能力，突出特征为对自己的感觉和情绪敏感，了解自己的优缺点，用自己的知识来引导决策，设定目标。

(8) 自然智能：指的是观察自然的各种形态，对物体进行辨认和分类，能够洞察自然或人造系统的能力。

1. 测一测你的智能

请根据你对自己的了解对下列问题做出判断，在下表中“是”或“否”下面打“√”。

多元智能测试表

序号	题目	是	否	计分
1	你在背诗和有韵律的词句时很出色。			
2	你能注意到你愁闷和高兴的情绪变化。			

續表

序号	題目	是	否	計分
3	你常常問諸如“時間是從什麼時候開始的”問題。			
4	你很少迷路。			
5	你的動作很優美。			
6	你唱歌時音階很準。			
7	你經常會問打雷、閃電和下雨是怎樣形成的等問題。			
8	經常說過的一個詞你用錯了，你就會糾正。			
9	你很早就會系鞋帶，出人意料地學會騎車。			
10	你特別喜歡扮演什麼角色并編出劇情。			
11	出外旅行時，你能記住沿途標記，說：“我們曾到過這個地方……”			
12	你喜歡聽各種樂器，并能通過辨音認出它們。			
13	你畫圖畫得很好，對物體描繪清晰。			
14	你善于模仿各種身體動作以及面部表情。			
15	就像喜歡根據大小和顏色把玩具分類一樣，你善于劃分種類。			
16	你擅長把動作與情感聯繫起來，譬如說：“我發昏了才做出這事……”			
17	你能够相當精彩地講故事。			
18	你能够對不同的聲音發表議論。			
19	某人被引薦，你有時會說：“她使我想起了誰。”			
20	對別人能完成與不能完成的事你能做出準確的評論。			
21	在看電影、電視時，你能够很快看出誰是壞蛋。			

續表

序号	題目	是	否	計分
22	你觀察力強，能發現事物的細枝末節。			
23	你身體力行地體驗、接觸，以了解動物、植物或礦物。			
24	你說話早，表達能力強。			
25	你喜歡下棋打牌。			
26	你學歌學得快。			
27	你常注意自然界中的新發現，如考古、植物新品種等。			
28	你能够熟練地掌握各種工具器械。			
29	你不卑不亢，有自信心。			
30	你有“眼力勁”，能够應酬客人。			
31	你很少因為方向感而不知所措。			
32	你喜歡讀書，無須大人監督。			
33	你經常對自然界發生的事發表評論。			
34	你能很快學會等量轉換，例如，500克是1斤，3尺是1米。			
35	你從小就愛擺弄樂器，長大一些後，能識別出樂曲演奏曲。			
36	你對新鮮事物充滿好奇和探索的欲望。			
37	你是拆裝玩具、折紙的能手，別人都說你手巧。			
38	你知道如何計劃自己的事情。			
39	你喜歡養動植物。			
40	你能够區分不同動植物的品種。			

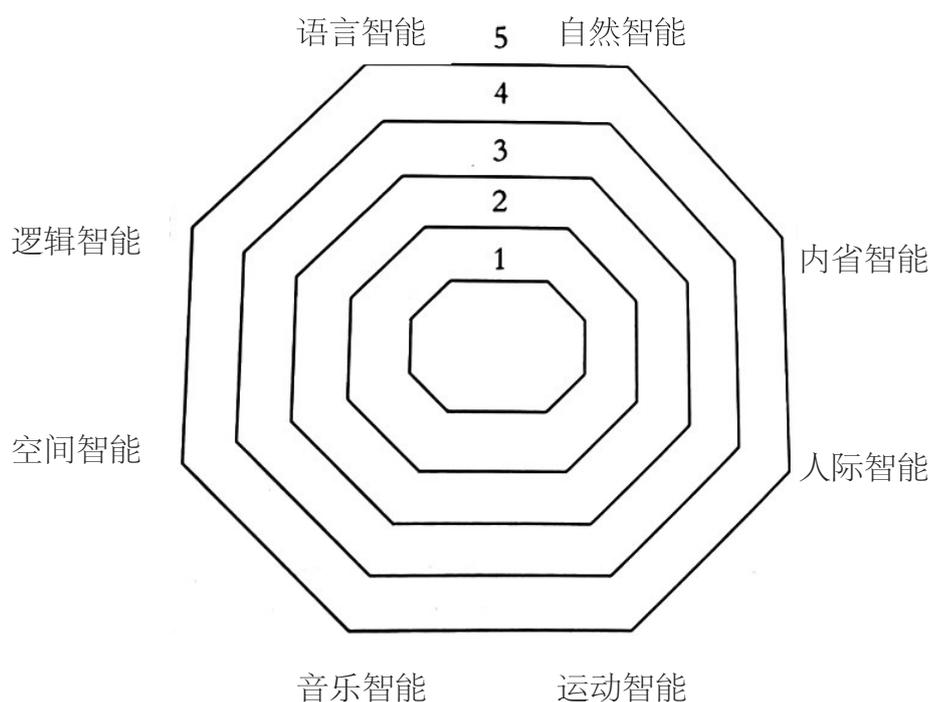
接下来，请你计算自己在各个智能方面的得分，选“是”记1分，选“否”记0分，将总分填写在下面表格中。

智能测试计分表

智能名称	相关题目	总分
語言智能	1、8、17、24、32	
邏輯智能	3、7、15、25、34	
空間智能	4、11、13、22、31	
運動智能	5、9、14、28、37	
音樂智能	6、12、18、26、35	
人際智能	2、19、21、30	
內省智能	10、16、20、29、38	
自然智能	23、27、33、36、39、40	

2. 制作智能雷达图

根据对自己多元智能的评估，制作“我的智能雷达图”。将各个维度的智能所得到的分数用圆点标记在下图中，并把这些圆点相连，你就会得到你的智能雷达图。写下前三个优势智能，参照多元智能与典型职业对照表，你就会找到相匹配的一些职业。联系生活，谈谈你是如何发现前三个优势智能的？你所具备的优势智能适合的职业有哪些？



我的智能雷达图

多元智能与典型职业对照表

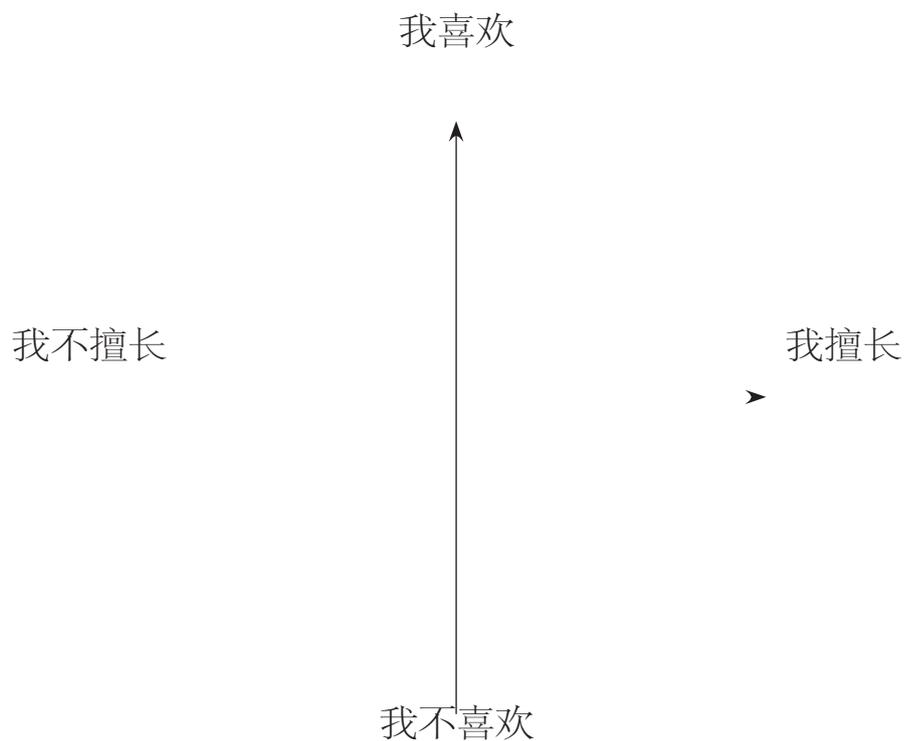
多元智能	工作技能	典型职业
语言智能	倾听、阅读、写作、演说等。	诗人、演说家、律师、作家、记者等。
逻辑智能	理财、经济研究、推理、分析、归类等。	科学家、逻辑学家等。
空间智能	辨别方向、画图、彩绘、设计、制图、摄影等。	工程师、航海家、建筑设计师、画家等。
运动智能	平衡、协调、敏捷、力量弹性和速度以及由触觉所引起的能力，如表演、跳舞运动等。	运动员、演员、舞蹈家、外科医生等。

續表

多元智能	工作技能	典型职业
音樂智能	唱歌、彈奏樂器、作曲、辨別（音質）等。	作曲家、歌唱家、演奏家。
人際智能	服務、溝通、接待、洽談等。	推銷員、政治家、外交家、心理諮詢師、公關人員等。
內省智能	單獨工作、設定目標、提升自我、評價自我等。	哲學家、小說家、心理學家等。
自然智能	標本制作、種苗培育等。	生物學家、地質學家、廚師

活动体验三：我喜欢及擅长的智能

我喜欢代表的是“兴趣”，我擅长代表着“能力”，在上一课，我们已经探索了自己的兴趣，明确了未来的职业兴趣。当你得到一份喜爱的职业时，你会感受到快乐和满足；当你从事一份自己擅长的工作时，你会感受到职业成就感；当你做着喜欢又擅长的工作时，你会获得最大的满足感和价值感！试着将你喜欢和擅长的智能填写在下面的坐标图中，找找什么工作能激发你的潜能，又能让你感到快乐幸福吧！



我喜欢及擅长的智能

经过上面的探索，你是不是已经有了答案，让你喜欢又擅长的职业有哪些呢？请把它们一一写下来。我喜欢且擅长的职业：_____。



思考智能雷达

根据我的智能雷达图，思考并回答以下问题：

1. 如何进一步提升自己的优势智能？

2. 你的理想职业是什么？这种职业需要具备哪些能力？你具备这些能力吗？你打算如何提升这些能力？



参考文献：

- [1] 赵世俊, 周燕. 中学生生涯规划教师用书: 高中版 [M]. 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2012.
- [2] 程雪峰等. 生涯规划(高中) [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2017.
- [3] 尹晗. 规划生涯 扬帆起航: 高中二年级 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2017.
- [4] 赵世俊, 周卓行, 夏晓鸥. 高中生生涯规划与发展 [M]. 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.
- [5] 陈宛玉, 叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州: 福建教育出版社, 2019.

第四課 我的價值觀探索

俗话说，人各有志。你怎样看待生活？你怎样选择生活？哪个岗位适合自己？从事某一项具体工作的目的是什么？在每一个忙碌的日子里，我们不妨停下脚步想一想，你因何而生活，因何而学习？你未来的生活、学习和工作会是什么样子？是什么样的价值观激励你不断前行？我们一起来探索吧！



生涯人物

雷锋，原名雷正兴，1940年出生于湖南长沙，中国人民解放军战士，共产主义战士，荣立二等功一次、三等功三次。雷锋1960年参加中国人民解放军，同年11月加入中国共产党。1961年5月，他作为所在部队候选人，被选为辽宁省抚顺市第四届人民代表大会代表。1962年2月19日，他以特邀代表身份，出席沈阳军区首届共产主义青年团代表会议，并被选为主席团成员在大会上发言。1962年8月15日，雷锋因公殉职，年仅22岁。

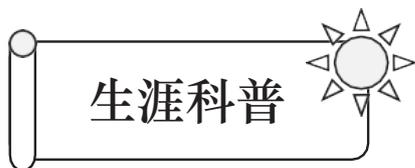
他对后世影响最大的是以其名字命名的雷锋精神。雷锋精神是为共产主义而奋斗的无私奉献的精神；忠于党和人民、舍己为公、大公无私的奉献精神；立足本职、在平凡的工作中创造出不平凡业绩的“螺丝钉精神”；苦干实干、不计报酬、争做贡献的艰苦奋斗精神，归根到底就是全心全意为人民服务的精神。雷锋精神影响了一代一代的中国人。

2019年9月25日，雷锋被评选为“最美奋斗者”。

④思考与分享④

1. 在雷锋的生涯故事中，你认为是什么在职业生涯发展过程中起到了什么样的作用？

2. 对于未来的职业选择，你会考虑哪些因素？



1. 什么是价值观

价值观是一个人在生活或工作中，对人、事、物等的评价标准或原则。价值观是态度的核心，个人对于某件事或物的态度取决于其对此对象的价值判断，不同人对不同事物的价值判断不同，因而采取的态度也不同。价值观引导行为的方向，个人会做出对应其价值观的选择。

2. 什么是职业价值观

职业价值观是一个人对职业的认识和态度以及职业目标的追求和向往，是一个人无论从事什么工作，都会努力在工作中追求的，也是最期待从工作中获得的东西。职业价值观反映了个人对某种职业优劣及其重要性的内心尺度。

3. 价值观的种类

价值观的形成受诸多因素的影响，如家庭、教育经历和社会环境等。美国社会心理学家罗克奇认为，各种价值观是按照一定的逻辑意义联结在一起的，它们按照一定的结构层次或价值系统而存在，价值系统是沿着价值观的重要程度的连续体而形成的层次序列。价值观可以分为终极型价值观和工具型价值观两种。所谓终极型价值观是指“感觉”，工具型价值观则是指“事物”，如下表所示。

终极型价值观	工具型价值观
舒適的生活（富足的生活）	雄心勃勃（辛勤工作、奮發向上）
振奮的生活（刺激的、積極的生活）	心胸開闊（開放）
成就感（持續的貢獻）	能幹（有能力、有效率）
和平的世界（沒有衝突和戰爭）	歡樂（輕鬆愉快）
美麗的世界（藝術和自然的美）	清潔（衛生、整潔）
平等（兄弟情誼、機會均等）	勇敢（堅持自己的信仰）
家庭安全（照顧自己所愛的人）	寬容（諒解他人）
自由（獨立、自主地選擇）	助人為樂（為他人的福利工作）
幸福（滿足）	正直（真摯、誠實）
內在和諧（沒有內心衝突）	富於想像（大膽、有創造性）
成熟的愛（性和精神上的親密）	獨立（自力更生、自給自足）
國家的安全（免遭攻擊）	智慧（有知識、有思考）
快樂（快樂的、休閒的生活）	符合邏輯（理性的）
救世（救世的、永恒的生活）	博愛（溫情的、溫柔的）
自尊（自重）	順從（有責任感、尊重的）
社會承認（尊重、贊賞）	禮貌（有禮的、性情好）
真摯的友誼（親密關係）	負責（可靠的）
睿智（對生活有成熟的理解）	自我控制（自律的、約束的）

从个人生涯发展的观点来看，工具型价值观在职业价值观中固然重要，但往往会随着年龄、心境、外在刺激或生涯发展的阶段变化而发生变化。所以，它只能作为工具，目的是不断为我们需要实现的终极价值而服务。

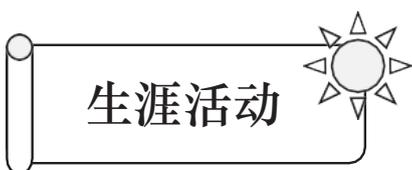
4. 价值观与职业

价值观在职业选择中的作用不可忽视，一个人的价值观决定了其认为何种职业符合自己的价值追求，因而做出职业选择。基于此，美国施恩教授提出了职业锚的概念。他认为，在一个人一生的职业选择中，每个人都在根据自己的兴趣、能力、需求、价值观等慢慢形成职业自我概念，从而瞄准一个与自己各方面比较匹配的职业定位，即一个职业锚。比较常见的有八种职业锚，并分别对应不同的职业特点，如下表所示。

职业锚	职业特点
技术/智能型	对自己的认可来自专业水平，喜欢面对来自专业领域的挑战，不喜欢从事一般的管理工作。
管理型	追求并致力于工作职位的晋升，倾心于全面管理，可以跨部门整合其他人的努力成果，愿意承担全部或部分责任，并将公司的成功与否看成自己的工作。
自主/独立型	希望按照个人意愿安排自己的工作方式、工作习惯或生活方式，追求能施展个人能力的工作环境，最大限度摆脱组织的限制和制约。
安全/稳定型	追求工作中的安全和稳定感，由于能够预测将来的成功从而感到放松。
创造/创业型	希望通过发挥自己的能力去创建属于自己的公司或开发完全属于自己的产品或服务，且愿意去冒险，克服所面临的困难和障碍。
服务/奉献型	乐于助人、为他人服务，希望追求他们认可的核心价值
挑战型	喜欢解决看上去无法解决的问题，战胜强硬的对手，克服无法克服的困难、障碍等。

續表

职业锚	职业特点
生活型	喜歡將生活的各個方面整合為一個整體，喜歡滿足個家、家庭和職業需要的工作環境。



活动体验一：价值两难

1. 价值两难

有位同学提出了一个难题：“周末我想待在家里安心复习和写作业，可是我的好朋友总是希望我陪他一起参加社团活动，我经常拒绝会让他很生气。我觉得高中生应该以学习为主，而不能总是不务正业，但我又不想失去这位朋友。我该怎么办？”

这位同学遇到了典型的价值两难问题。价值两难是指当一个人面临两难选择时，会发现不同的选择各有利弊，很难做出决定。

在这个难题中，学业和友情对当事人来说都很重要，他不知道应该如何选择，这时候他需要权衡利弊，什么是更重要的。如果选择在家学习，那么就要处理好如何面对好友生气的问题；如果选择去参加社团活动，就要安排好学习时间。

如果两者实在不能兼顾，就要有所取舍了，选择对个体来说是最重要的事情，也将体现出个体的核心价值观。

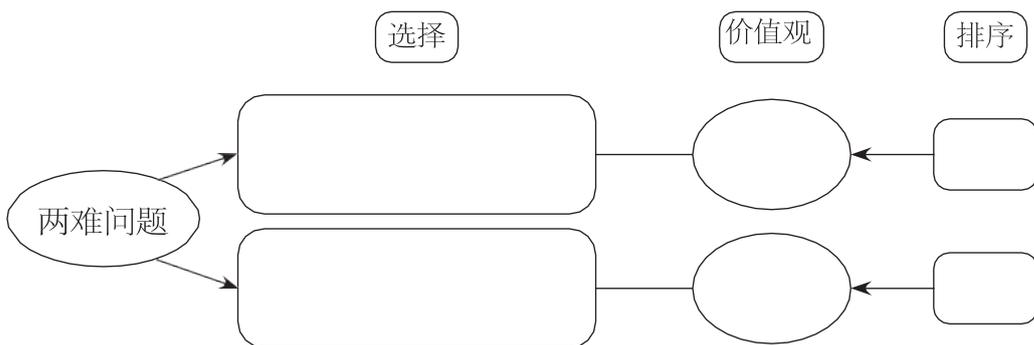
2. 我的选择

如果你是当事人，你会怎么做？

<p>我的选择</p> 	<p>我的理由</p> 
--	---

3. 两难选择

你遇到过类似的选择吗？这些选择分别代表了什么价值取向，这两个价值观在你心中的排序是怎样的，你最终又是如何选择的呢？

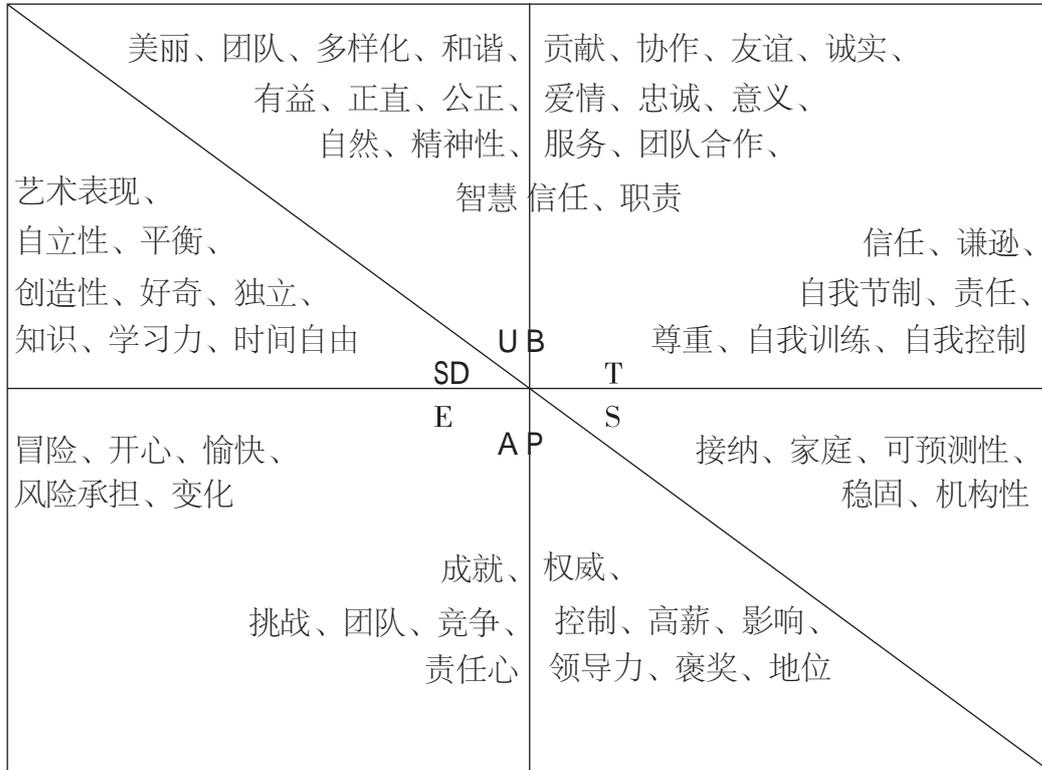


活动体验二：未来王国

美国心理学家洛特克提出了13种价值观，分别是成就感，美感，挑战，健康，收入与财富，独立性，爱、家庭、人际关系，道德感，欢乐，权力，安全感，自我成长，协助他人。假如我们要建立一个未来王国，需要6种人，你希望选择哪6种人成为你未来王国的成员呢？说一说你的理由。

1. 學識淵博的大學教授	9. 能看穿人心的魔法師
2. 醫術高明的醫生	10. 最親的人
3. 預測精準的氣象學家	11. 電腦遊戲設計師
4. 形象設計師	12. 孕婦
5. 英勇的特種兵	13. 總統
6. 建築師	14. 心理學家
7. 擅長逗樂的小醜	15. 能幫助你成為宇宙第一的人
8. 影視明星	16. 世界首富
你的选择	你的理由
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
對你來說，以上各種理由的共同點：	

活动体验三：你的价值观地图



价值观定位地图

在价值观定位地图里，定义了8个价值观类型和其中的一系列价值观，如上图所示。

大部分的人可以把自己选出来的价值观在地图里进行正确归类，但是基于每个人的经验和价值观定义，不同的人会把同一个价值观词汇放在不同的类型里。以平衡、精神性和家庭为例，它们经常被放到不同的类型里。如果你觉得哪个类型更加适合你对于这个价值观的定义，就把它放在那个类型中。

现在看看你的价值观是否集中在一两个类型中，如果它

们看上去毫无规律，那么回到前面的价值观列表，重新选出10个相对重要的价值观，把它们放到价值观地图中，你就会找出规律。

博爱型（**Universality, U**）：理解、欣赏、宽容，保护人类福祉，爱护大自然。

仁慈型（**Benevolence, B**）：关心如何保护和提升身边人的福祉。

传统型（**Tradition, T**）：尊敬、接纳文化和宗教对人类的要求。

安全型（**Security, S**）：渴望安全与和谐，追求社会、人际关系和自我的稳定性。

权力型（**Power, P**）：追求社会地位、名声、影响力、权威，以及对人或资源的支配权。

精彩型（**Excitement, E**）：追寻愉悦和感官快乐，喜欢生活中的多姿多彩和不确定性。

成就型（**Achievement, A**）：渴求个人成功，喜欢在日常生活中展现竞争力。

自主型（**Self-Direction, SD**）：追寻独立思考和行动，享受可以选择、创造和探索的可能。



职业价值观测试

1. 测试

下面有60道题目，请在题目后面的括号内打分，最低分1分，最高分5分，分数越高代表该项内容对你来说越重要。通过测验，你可以大致了解自己的职业价值观倾向，为将来择业提供参考依据。

- (1) 能参与救灾济贫工作 ()
- (2) 能经常欣赏完美的工艺作品 ()
- (3) 能经常尝试新的构想 ()
- (4) 必须花精力去深入思考 ()
- (5) 在职责范围内有充分自由 ()
- (6) 可以经常看到自己的工作成果 ()
- (7) 能在社会上扮演更重要的角色 ()
- (8) 能知道别人如何处理事务 ()
- (9) 收入能比相同条件的人高 ()
- (10) 能有稳定收入 ()
- (11) 能有清静的工作场所 ()
- (12) 主管善解人意 ()
- (13) 能经常和同事一起休闲 ()

- (14) 能经常变换职务 ()
- (15) 能成为你想成为的人 ()
- (16) 能帮助贫穷和不幸的人 ()
- (17) 能增添社会的文化气息 ()
- (18) 可以自由地提出新颖的想法 ()
- (19) 必须不断学习才能胜任 ()
- (20) 工作不受他人干涉 ()
- (21) 我觉得自己的辛苦没有白费 ()
- (22) 能使你更有社会地位 ()
- (23) 能够分配调整他人的工作 ()
- (24) 能常常加薪 ()
- (25) 生病时能有妥善照顾 ()
- (26) 工作地点光线足、通风好 ()
- (27) 有一个公正的主管 ()
- (28) 能与同事建立深厚的友谊 ()
- (29) 工作性质常会变化 ()
- (30) 能实现自己的理想 ()
- (31) 能够减少别人的苦难 ()
- (32) 能运用自己的鉴赏力 ()
- (33) 常需构思新的解决方法 ()
- (34) 必须不断地解决新的难题 ()
- (35) 能自行决定工作方式 ()
- (36) 能知道自己的工作绩效 ()

- (37) 能让你觉得出人头地 ()
- (38) 可以发挥自己的领导能力 ()
- (39) 可使你存下许多钱 ()
- (40) 好的保险和福利制度 ()
- (41) 工作场所有现代化设备 ()
- (42) 主管能采取民主领导方式 ()
- (43) 不必和同事有利益冲突 ()
- (44) 可以经常变换工作场所 ()
- (45) 常让你觉得如鱼得水 ()
- (46) 能经常帮助他人解决困难 ()
- (47) 能创作优美的作品 ()
- (48) 常需提出不同的处理方案 ()
- (49) 需对事情深入分析研究 ()
- (50) 可以自行调整工作进度 ()
- (51) 工作结果受到他人肯定 ()
- (52) 能自豪地介绍自己的工作 ()
- (53) 能为团体拟订工作计划 ()
- (54) 收入高于其他行业 ()
- (55) 不会轻易被解雇 ()
- (56) 工作场所整洁卫生 ()
- (57) 主管的学识和品德让你钦佩 ()
- (58) 能够认识很多风趣的伙伴 ()
- (59) 工作内容随时间变化 ()

(60) 能充分发挥自己的专长 ()

2. 计分

算算各项分数，看看你是什么类型的职业价值观。画个横向的柱形图会更直观。

职业价值观	对应题目	得分	柱形图 (4~20)
利他主义	1、16、31、46		
美的追求	2、17、32、47		
创造发明	3、18、33、48		
智力激发	4、19、34、49		
独立自主	5、20、35、50		
成就满足	6、21、36、51		
声望地位	7、22、37、52		
管理权力	8、23、38、53		
经济报酬	9、24、39、54		
安全稳定	10、25、40、55		

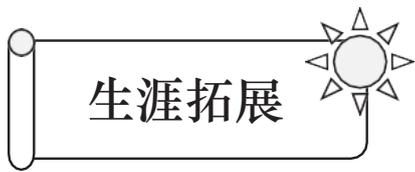
續表

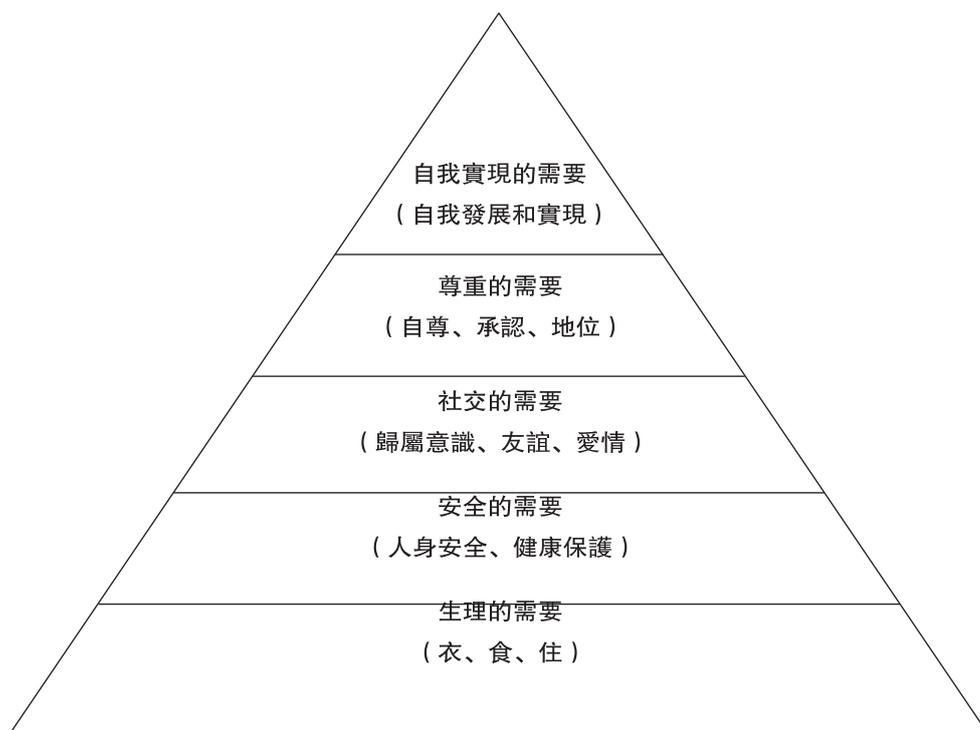
职业价值观	对应题目	得分	柱形图 (4~20)
工作环境	11、26、41、56		
上司关系	12、27、42、57		
同事关系	13、28、43、58		
多样变化	14、29、44、59		
生活方式	15、30、45、60		

3. 你的选择

接下来请你从高分项中，认真地选出你最为看重的三项，并且做一个排序。请你好好想一想，这是一个发现自己的过程。

	职业价值观	说说你选择的理由
1. 最重要		
2. 其次		
3. 再次		





马斯洛需要层次理论图

参考文献：

[1] 尹晗. 规划生涯 扬帆起航：高中二年级 [M]. 北京：教育科学出版社，2017.

[2] 赵世俊，周卓行，夏晓鸥. 高中生生涯规划与发展 [M]. 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2019.

[3] 徐建娟，盛丹青. 金路之声丛书——高中生生涯规划（通用版） [M]. 北京：清华大学出版社，2019.

[4] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第三部分

////////////////////

環境探索篇

HUANJING
TANSUO
PIAN

第五課 走進大學

考入一所好大学，是大部分高中生的梦想。大学的学习生活，不仅为我们今后就业打下基础，还会让我们受到文化熏陶、思想启迪，形成正确的思维方式，更会让我们具备深厚的学术功底、文化素养……大学生活，会让我们收获异常丰富的人生财富。

你理想中的大学生活是什么样的呢？什么样的大学才是最适合自己的呢？接下来，让我们一起走进大学，认识大学吧！



乔治·沃克·布什，又称小布什，美国第 43 任总统。他 1973 年至 1975 年于哈佛大学学习工商管理，毕业后在德州石油产业从事商业与管理工作。后任得克萨斯州州长（1995—2000）、美国总统（2001—2009）。任总统期间，他推出一系列惠民利国的政策，受到美国人民的好评。小布什说，自己

在哈佛念大学期间，认识的一千多名同学，大都已成为美国各行各业的中坚力量，并成为他总统竞选的坚实后盾。

可见，大学除了授人知识、给人熏陶、构建思想外，还能为人打下坚实的人脉基础。好的大学，对人的影响是深刻而长远的。

所以，在高考前，我们一定要对大学有所了解，才能在填报志愿时有的放矢，不至于茫然无措。

思考与分享

你知道好大学的评判标准吗？你心仪的大学有哪些？



1. 大学教育的分类

我国的大学教育可分为13个学科门类。这13个门类是文学、历史学、哲学、教育学、经济学、法学、理学、工学、农学、医学、管理学、艺术学、军事学。鉴于此，大学也可以分为理工类、文史语言类、师范类、政法类、医药类、财

经类、综合性类等几大类。

比如，理工科类大学，就包含理科和工科。其中，理科重在学习理论、方法，如数学、化学、物理等专业属于理科，清华大学等就是以理科见长的大学。工科重在学习工程和实用技术，如汽车制造、建筑、机械、水利等专业，哈尔滨工业大学就是以工科见长的大学。

综合性大学是学科门类较为齐全，文理科专业都有的大学，如北京大学；专业性大学是以教授某类专业为主的大学，如重庆师范大学、重庆医科大学等。

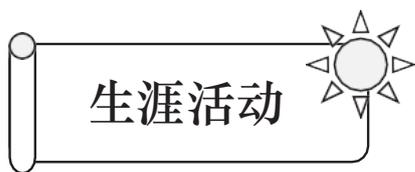
2.211 大学和985 大学

211 大学，指国家高等教育“211 工程”中重点建设的大学和学科。“211 工程”就是面向 21 世纪，重点建设 100 所左右的高等学校和一批重点学科。“211 工程”是我国为落实科教兴国战略而实施的一项跨世纪的战略工程，也是新中国成立以来在高等教育领域进行的重点建设项目。

985 大学，指国家高等教育“985 工程”中重点建设的大学和学科。在“211 工程”院校建设的基础上，1998 年 5 月，江泽民同志在北京大学百年校庆大会上提出“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学”。教育部自 1999 年起分别与部分省、市地方政府签订合作协议，分批将 39 所国内知名高校列入国家跨世纪重点建设的高水平大学名单，即“985 工程”。

3. “双一流”大学

“双一流”是指世界一流大学建设和世界一流学科建设，简称“双一流”，是我国教育领域的又一重大国家战略。2017年，我国正式确认首批“双一流”建设高校共计137所，其中世界一流大学建设高校42所，世界一流学科建设高校95所。



活动体验一：选择大学的理由

每个同学都有自己喜欢的大学，不同的人选择大学的理由都不一样。有人选择某所大学是因为浓厚的教学气氛，有人选择某所大学是因为光明的就业前景，还有人因为优美的校园环境、厚重的人文底蕴、繁华的城市氛围而选择一所大学。

你选择一所大学的理由是什么呢？请填写下表，勾出自己认为最重要的5项因素，并排序，写上理由，并根据这些因素选出几所自己最满意的大学，可与同桌或其他同学分享交流。

选择大学时，我看重的因素

你認為選擇大學時，必不可少的因素有哪些？請在你選出的因素後面打√			
城市發達 ()	大學環境 ()	氣候宜人 ()	人文氛圍 ()
排名位次 ()	(辦學力量)	(王牌學科)	(知名度高)
校風校史 ()	(師資水平)	(硬件優)	(圖書資)
生源優質 ()	(活動豐富)	良 (校友)	源 ()
交流機會 ()	(就業前景)	人脈 考研)	
	()	考博 ()	
選擇大學時，我最看重的5項因素依次是： (1) _____ (2) _____ (3) _____ (4) _____ (5) _____ 理由： _____ _____			
自己最滿意的大學有 _____			

活动体验二：了解理想的大学

1. 了解理想的大学

哪几所大学是你理想的大学？这几所大学有什么样的特点？这些大学是否真的适合你？这些大学中有没有一所大学是你最喜欢的？请根据后文“生涯拓展”中“了解大学的途径”，去查阅理想大学的资料，了解你理想的大学，并填好下表。

了解理想的大学

	心仪的大学1	心仪的大学2	心仪的大学3
錄取分數			
所在城市			
專業特色			
師資水平			
教學重點			
學費雜費			
國內排名			
考研考博			
獎學金額度			
就業前景			
其他特色			

2. 交流、思考：我是否适合这几所大学

(1) 了解了理想大学的特点后，让你的同桌或其他同学说说你是否适合这些大学，听听他们的建议，并记录下来。

(2) 听完同学们的建议后，你有什么感悟？

活动体验三：了解升学的途径

1. 了解升学的途径

(1) 高考

进入大学最常见的方式就是通过高考。作为重庆考生，我们应全面了解重庆高考模式，为走进大学做好准备。

重庆高考模式简述：

2021年，重庆市普通高校招生统一考试（以下简称“统一高考”）实行“3+1+2”模式。

“3”指全国统一考试语文、数学、外语（含听力，下同）3科。

“1”指普通高中学业水平选择性考试首选科目1科。

“2”指普通高中学业水平选择性考试再选科目2科。

在普通高中学业水平选择性考试中，物理、历史为首选科目，考生只能且必须选择其中1科报考；思想政治、地理、化学、生物学4科为再选科目，考生只能且必须选择其中2科报考。

统一高考总成绩由全国统一考试的语文、数学、外语3科成绩和学业水平选择性考试的首选科目1科、再选科目2科成绩组成，总分为750分。其中，全国统一考试科目语文、数学、外语的分值均为150分，总分450分；学业水平选择性考试每科原始分值均为100分，首选科目成绩以原始分计入总成绩、再选科目成绩以等级转换分（每科满分仍为100分）计入总成绩，总分300分。

重庆市普通高校招生统一考试科目及分值

科目		每科分值	分数类型	合计	总计	
全國統一考試		語文	150 分	原始分	450	
		數學	150 分			
		外語 (含聽力)	150 分			
選擇 考試	首選科目 (2 選1)	物理	100 分	100 分	750 分	
		歷史	100 分			
	再選科目 (4 選2)	思想政治	100 分	等級 轉換分		200 分
		地理	100 分			
		化學	100 分			
		生物學	100 分			

全国统一考试科目由国家统一命题，考试时间安排在6月7日全天和6月8日下午，其中语文考试时长为150分钟，数学、外语考试时长均为120分钟。

学业水平选择性考试科目由重庆自主命题，考试时间安排在6月8日上午和6月9日全天，每科考试时长均为75分钟。

(2) 其他升学途径

高中生除高考外，还有很多升入大学的途径，如高校自主招生、出国留学等。你对其他的这些升学途径熟悉吗？和高考相比，你认为这些升学途径适合你吗？请认真分析自身情况，填写下表。

了解升学的途径

升学途径	难易度 (1~100)	费用是高还是低	社会认可度有多高 (1~100)	有哪些额外的要求	我在此途径上有没有优势，有哪些优势	我的成功率 (1~100)
1. 高考						
2. 空軍、海軍、民航招飛						
3. 藝術類專業招生						
4. 體育類專業招生						
5. 高水平藝術團招生						
6. 高水平運動隊招生						
7. 三大專項計劃						
8. 網絡教育						
9. 高等教育自學考試						
10. 成人高等教育						
11. 出國留學						
12. 強基計劃						
13. 保送						
14. 綜合評價錄取						
15. 港澳高校招生						
16. 體育单招						
17. 民族班和民族預科班						

2. 交流、思考

填好表后，请老师或同学们看看我对各类升学途径的信息填写是否完整，我是否还有未发掘的优势。



走进大学的初步计划

你已经明确了自己选择大学的原因、心仪大学的综合情况、升入大学的所有路径，你认为哪一条或哪几条路径最适合你的升学？请根据你理想大学的录取标准，结合自身情况，想想自己升入理想大学有哪些优势？有哪些不足？还需要作出哪些努力？请填写下表，梳理相关情况，作出初步的升学计划。

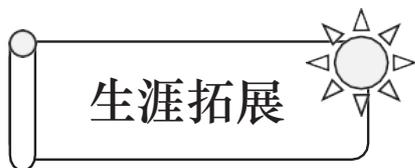
进入心仪大学的初步计划表

我理想的大學			
升學途徑1			
需要學生達到什麼標準？			
我的優勢		我的不足	
現在開始我要作出哪些努力？			
升學途徑2			
需要學生達到什麼標準？			
我的優勢		我的不足	
現在開始我要作出哪些努力？			

交流思考：

(1) 上表填好后，请和家人或朋友分享交流，让他们说说，你的计划是否合理、完备？

(2) 你认为家人或朋友说得对吗？上面的表应该修正吗？



了解大学的途径

1. 官网、贴吧

大学官方网站上有对学校的全面介绍，如办学历史、专业情况、师资水平、科研成果、学生情况等。浏览大学的贴吧，能更真实、细致地感知此大学的学习与生活氛围。

2. 入校考察

闲暇时，走进你喜欢的大学实地考察，是了解这所大学的最好方式。你可以在自习室、图书馆里坐一坐，感受学生的学习氛围；可以去教室听一听课，看看老师们的教学风格；可以在校园和学长学姐们交谈一番，询问他们对校园生活的种种感受。

3. 网上询问

如果不方便对学校进行实地考察，也可以在网上询问那些熟悉这个学校的人，知乎、各大学官方微博、百度贴吧、得道等都是不错的咨询平台。

4. 大学排行榜

如果你关心的是学校的综合实力、专业特长或科研水平，可以查阅正规媒体上的各类大学排行榜。

参考文献：

- [1] 赵世俊, 周燕. 中学生生涯规划教师用书: 高中版 [M]. 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2012.
- [2] 徐建娟, 盛丹青. 金路之声丛书——高中生生涯规划 (通用版) [M]. 北京: 清华大学出版社, 2019.
- [3] 赵世俊, 周卓行, 夏晓鸥. 高中生生涯规划与发展 [M]. 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2019.
- [4] 程雪峰等. 生涯规划 (高中) [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2017.
- [5] 陈宛玉, 叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州: 福建教育出版社, 2019.
- [6] “重庆招考”微信公众号. 高考志愿怎么填? 收好这份攻略, 提前了解我市 2021 年高考志愿填报方式、流程及注意事项 [EB/OL]. 2021-6-26. <https://mp.weixin.qq.com/s/weGJHeijfwVwo1UZ4A2HgA>
- [7] 《填报志愿指南》编写组. 2021 填报志愿指南 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2021.

第六課 走進專業

俗话说：“选学校不如选专业。”可见，选专业在高考中的重要性，选择一个适合的专业，可以让你的努力事半功倍。但是，很多同学对大学的专业并不特别了解。面对数量繁多且内容陌生的专业，许多同学不知道这些专业要学什么，学了之后能做什么。每年，都有大一新生因对所学专业不满意，选择换专业或重新高考。

所以，我们应提前对大学的各类专业有所了解。本节课就让我们走进大学专业。



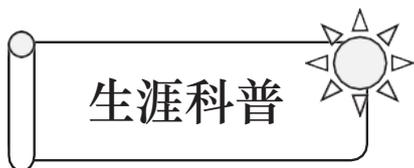
生涯人物

陈小果（化名）在 2010 年高考之后，被中国人民大学金融系录取。入校后，他满怀喜悦地开始学习金融知识，可后来发现，金融专业并非影视作品中呈现的那样精彩有趣。相反，金融学习冗杂而乏味，充满了数据、分析、建模、表格……每天高强度的学习让他身心俱疲、倍感压力。大二开

始，他决定去尝试其他的事情——辅修哲学、旁听人类学课、参与公益活动，还攻读了心理咨询专业教育硕士。大学四年，他发现自己的确不适合金融行业，最终选择完全放弃。现在，他已经是一名学校心理咨询师。他认为，放弃原专业学习新事物、体验新生活，让他发现、认识了真正的自己，找到了适合自己的人生，这比什么都重要。现在，他想通过这个职业，帮更多的人发现自我、认识自我，走上真正适合自己的人生路。

思考与分享

听了陈小果的故事，你认为选专业时应重点考虑哪些因素？



大学专业的分类

教育部颁布的《普通高等学校本科专业目录（2021年版）》中，把大学本科学科分为门（也称门类）、类（也称二

级类)、专业这三个层级。

学科门下设学科类(二级类),学科类下设专业,专业是最小单位。学科门共有12个(不含军事学),其中理科(也称自然科学)4个,分别是:理学、工学、农学、医学。文科(也称社会科学)8个,分别是:管理学、艺术学、历史学、法学、哲学、经济学、教育学、文学。12个学科门下设92个学科类(92个学科类包含理科69个、文科23个)。92个学科类下面,总设有740个本科专业。(《普通高等学校本科专业目录(2021)》)

比如:“法学”这门学科,就包含了“法学类”“政治学类”“社会学类”“民族学类”“马克思主义理论类”“公安学类”这6大类别(二级类)。其中,“马克思主义理论”这一类中,又包含了“科学社会主义”“中国共产党历史”“思想政治教育”“马克思主义理论”4个专业。

选择专业的误区

误区1:认为录取分数高就是好专业

一个专业,录取分数高的原因有很多,兴许是招录学校在这个专业的师资力量强;兴许是当年报考这个专业的人多,分数便水涨船高;兴许这个专业在国内排名靠前。但一个专业到底有没有潜力,除了看专业本身的特点外,还应根据考生自身情况和社会大环境来作判断。

比如：金融专业的录取分数肯定要比师范专业高，但不是读了金融专业发展空间就一定比师范专业大。考生如果分数不能达到 985、211 大学的录取线，那么选师范专业就比选金融专业的发展空间大。因为师范专业的准入门槛相对较高，必须考到教师资格证才能从业。而且，师范专业是一个重技能、重实操的专业，只要教学搞得好，就有很好的发展空间。教师在工作中的发展空间与毕业于哪个学校关系不大。但金融专业的准入门槛相对较低，却更看重学校品牌，很多大型金融企业招员工都要求名校毕业，普通大学金融专业的学生在就业上很受限制。

误区2：按名称来认识专业

“信息与计算科学”专业和“计算机科学与技术”专业，专业名相似度很高，不懂的人会误认为这两个专业的教学内容差不多，都是学计算机的。但事实上，前者是数学类的专业，属于理学类；后者才是计算机类的专业，属工科类。这两个专业在培养目标、专业课程、就业方向上都有天壤之别。所以，按名称来认识专业是不可取的。

误区3：误解专业的学习方向

人们通常认为金融专业就是学习经济和投资的。但事实上，“金融学”是“经济学”下的一个学科类，它包含“金融学”“金融工程”“保险学”“金融数学”“信用管理”“精算学”“投资学”“金融科技”等多个专业。其中“金融学”“投资学”等专业又可以分为好几个学习方向。如果在填志愿时

不细心分别，就可能走错专业方向。

可见，选专业时，如果从录取分数、报考人数、专业名称等表面现象出发，就容易选错。那么，怎样才能选对专业、选好专业呢？

最重要的一条是：了解这个专业。

但许多大学的《招生简章》里对自己学校专业的介绍是含糊的，有的甚至有误导信息。我们究竟应如何去了解一个专业呢？下面的4种方法，可以让你快速、有效地认识专业，了解专业。

怎样快速了解一个专业

1. 看专业的代码

专业代码代表了此专业的门类、特点。每个专业都有自己的专业代码。

例如：“外交学”的专业代码是030203，前两个数字代表的是学科门类，03是法学类；第三、四位数字代表的是二级学科类，02代表政治学类；后两位数字是专业代码，03代表的是政治学类的第三个专业外交学。

从专业代码可以看出：外交学这个专业，与法学、政治有关，而不是很多人认为的语言类专业。

2. 看专业的内容

专业的内容体现着各大学培养人才的方向，决定了学生的学习方向、就业方向。填报志愿前，我们应仔细审读专业内容，才能了解专业、选对专业。

(1) 看专业的培养目标

细读“人才培养目标”，是考察一个专业学习内容的重要依据。

例如，“会展学”专业，它的培养目标是：培养掌握会展策划与管理的基础理论、方法及技能，熟练掌握会展及各类活动的操作实务，善于人际沟通，能较熟练地掌握一门外语，适合从事会展及大型活动策划、展示设计、会展营销、会展服务及管理等相关工作的高素质技能型会展人才。

从培养目标可见，会展学专业旨在培养学生的“会展策划、管理的理论”“会展实操经验”“会展营销”等能力，培养的是能指导、管理会展的专业人才。

(2) 看专业的课程设置

比如，“社会学”专业，开设的专业课程有：国外社会学理论、中国社会（史）、社会分层与社会流动、社区研究（概论）、社会问题、社会心理学、教育社会学、政治社会学、经济社会学、组织社会学、消费社会学、人口社会学、民俗学概论、犯罪学、社会保障概论、社会政策、社会管理/社会治理、量化研究方法、数据分析与统计软件应用等。

通过对以上课程的考察，我们可以得出：社会学是着力

于培养具备社会学理论，能分析和解决社会问题，能服务、管理社会的专业型人才的学科。

3. 看学校的《培养方案》

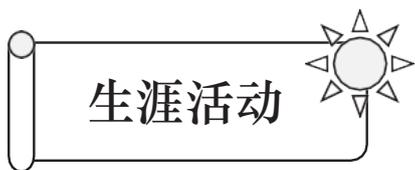
一个专业里，有着多个研究方向，多种教学方式。所以，即便是同一专业，在不同的大学里，“专业培养目标”也不会完全相同。

比如，“会计学”专业，研究方向有“财务会计理论与方法”“现代管理会计”“国际会计”“审计理论与方法”“会计信息系统和公共财务”“政府会计”等。有的学校里会计学专业研究方向侧重于管理，有的学校里会计学则侧重于实务。

大学的《人才培养方案》里，就把每个专业的“研究方向”“课程设置”等写得清清楚楚。细看学校的《人才培养方案》，就能清楚了解各专业培养人才的类型、方向与自我适合度。

4. 看毕业生的说法

询问从这个专业毕业的学长，也是快速且有效认识一个专业的办法。知乎、各大学官方微博与贴吧，都是不错的询问平台。提出问题后，会得到学哥学姐们的很多条回答，我们再辩证地、综合地分析这些答案，形成自己对这个专业的理性认识。



活动体验一：初识专业

1. 把凡是你能想到的大学的专业都写下来，与其他同学进行交流、整合，看看总共写了多少个专业。
2. 请按照大学专业的门类，把这些专业进行归类。

我所知道的大学专业

我知道的大學專業	其他同學補充的大學專業

下面是 13 个学科门类，请把上表中的专业分别填在它们所对应的门类。

01 哲学：_____

02 经济学：_____

03 法学：_____

04 教育学：_____

05 文学：_____

06 历史学：_____

07 理学：_____

08 工学：_____

09 农学：_____

10 医学：_____

11 管理学：_____

12 艺术学：_____

13 军事学：_____

3. 上网查询《普通高等学校本科专业目录（2021年版）》，看看你的归类正确不，如不正确，请修改在下面。

活动体验二：选择专业

俗话说：“选专业，主要看‘爱不爱’‘能不能’‘该不该’三个方面。”“爱不爱”即对专业有无兴趣；“能不能”即是否有能力学好这个专业；“该不该”即结合自身、家庭、社会情况，思考该不该学习这个专业。

“爱不爱”“能不能”即是说选专业要认真考虑自身情况；“该不该”即是说选专业也要考虑外部因素。下面，我们从内、外两个方面来分析，选出适合自己的专业。

1. 内部大探索

(1) 结合自身的情况，填写下表，初筛出适合自己的专业。

适合自己的专业

自我认识	适合我的职业	适合我的专业
我的兴趣		
我的性格		
我的优势		
我的价值观		

(2) 把表中多次出现的专业与职业写在下方横线上，作为重点探索对象。

2. 外部大筛选

从大类到小类，逐步锁定心仪专业。

(1) 仔细阅读《普通高等学校本科专业目录（2021年版）》，选出几个适合自己的专业大类（如历史学、经济学等大类）。

我喜欢的专业大类：_____

(2) 了解大类下设的专业小类，从中选出适合自己的专业小类（如经济学大类中的金融学、经济与贸易等小类）。

我喜欢的专业小类：_____

(3) 了解专业小类中的各个专业，从中选出 5~8 个自己喜欢的专业（如中国语言文学小类中的汉语言文学等）。

我喜欢的专业：_____

3. 细致分析，选定专业

通过上网搜索、询问学长等方式，详细了解 1、2 步中选出的专业，明确这些专业的特征，然后选出最适合自己的专业（不超过3个）。

最适合我的专业：_____

活动体验三：评价专业

刚才，大家选出了最适合自己的专业。但这些专业是不是真的适合自己呢？请与家人或朋友交流，并让他们点评。

(1) 我的陈述：我选的专业是哪几个？我为什么选择这几个专业。

(2) 家人（或朋友）点评：我选的专业适合吗？如果不适合，请说出理由。

(3) 总结反思：他们给我的建议对吗？我选的专业应该做调整吗？



深探专业

未来要学习的专业，我们有必要花时间对其细致探索，深入了解。我们可以到有心仪专业的大学里看一看，亲自了解这个专业的情况；可以到教室里去听听课，感受该专业的课堂内容与氛围；可以和心仪专业的教师、学长学姐们聊一聊，听听他们对此专业的评价；可以在网络平台上问一问，了解一下这个专业的就业前景……

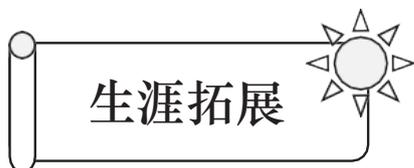
深探专业，填写下表：

心仪专业细况

序号	专业细况	具体内容
1	專業課程設置	
2	人才培養目標	
3	專業要求	

續表

序号	专业细况	具体内容
4	院校排名	
5	相關專業名稱	
6	就業範圍	
7	代表企業	
8	預期前景	



如何判断一个大学的优势专业

在分数允许的情况下，选择专业应尽量选一个学校的优势专业。下面的几个方法，可以快速判断出各高校的优势专业。

1. 看学科排行榜

(1) “双一流”学科排行

教育部发布的《关于公布世界一流大学和一流学科建设高校及建设学科名单的通知（2017）》中，公布了465个全国高校“双一流”建设学科。这些学科，是各高校内最具优势的学科。这465个学科下面的专业，大多数是优势专业。

（2）国家重点学科排行

到2007年为止，全国共评选出286个一级学科国家重点学科、677个二级学科国家重点学科、217个国家重点（培育）学科。这些学科下面的专业，大都是优势专业。

2. 看学校简介

可以从学校简介中发现优势专业。比如“青岛科技大学”的简介中，多次出现两个词：“橡胶”“化工”。这就表明该校的“橡胶”“化工”专业是历史悠久且负有盛名的。事实上，该校的“橡胶学”专业在全国排名第一；“化工”专业，在全国也名列前茅。

可以从学校历史名称中发现优势专业。比如“重庆大学”，之前是由“重庆大学”“重庆建筑大学”“重庆建筑高等专科学校”合并而成，这意味着，“建筑”专业在该校历史悠久，绝对是该校的优势专业。

3. 看院士数量

我国的院士，数量稀少，评选严格，含金量极高。从一所大学院士的数量，也可以看出这所学校科研实力的高低。一个大学中，有院士的专业，肯定是这所学校的优势专业。

4. 看博士点、硕士点

博士点和硕士点也代表了一所大学的科研实力。有博士点的专业肯定是该校最优质的专业；有硕士点的专业，也是该校相对优质的专业。

5. 看学校名称

一些大学，通过名字就知道优势专业是什么。比如西南政法大学、四川外国语大学、重庆邮电大学等。

参考文献：

- [1] 赵世俊，周燕. 中学生生涯规划教师用书：高中版 [M]. 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2012.
- [2] 赵世俊，周卓行，夏晓鸥. 高中生生涯规划与发展 [M]. 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2019.
- [3] 北京师范大学附属实验中学. 高中生涯规划 [M]. 蔡晓东，主编. 北京：北京师范大学出版社，2015.
- [4] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划教学设计 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第七課 走進多彩的職業世界

古人云：“三百六十行，行行出状元。”随着人类社会的发展，社会分工越来越细，社会职业越来越多。多彩的社会是由哪些职业组成的呢？各种职业有何特点，对从业人员又有何技能要求呢？让我们走出校门，走进社会，了解社会职业分工，体验自己喜欢的职业，助力未来的职业生涯规划。



方文山，周杰伦的最佳拍档！周杰伦说，“没有方文山，我的歌不会这么成功”。方文山的歌词充满画面感，文字衔接宛如电影场景般跳跃，在传统歌词创作领域中独树一帜。

方文山如今已经是华语乐坛最优秀的词作人之一，但从媒体报道上看，他如果不说话，你会把他当作送外卖的，实际上他曾经就是一个送外卖的。

方文山是电子专业毕业，为了圆梦而在台北苦苦打拼。他做过防盗器材的推销员，还曾帮别人送过外卖，送过报纸，

做过中介、安装管线工。

他原来的理想是做一名优秀的电影编剧，进而成为合格的电影导演，但当时台湾地区电影行业的整体滑坡让他望而却步，只好退而求其次地拼命创作歌词。

方文山当时最喜欢的是电影，只是觉得通过写歌词这个渠道，可能帮助他迂回进入电影圈。方文山在做一名还算称职的管线工之余，花了大量的时间在创作歌词上，直到可以选出一百多首，集成词册。

这时候，方文山开始了他的求职之路。他翻了台北半年内所有的CD内页，找最红的歌手和制作人，把集成册子的歌词邮寄给他们，一次寄100份。为什么要寄这么多份？方文山是做了计算的，他估计经过前台小姐、企宣、制作人层层辗转，大概只剩五六份被目标人物收到。实际上他估算得太乐观了，这样的求职行为持续了一年多，结果都是石沉大海，直到有一天接到吴宗宪的电话。同时吴宗宪还签下了一位会弹钢琴的小伙子，他就是周杰伦。

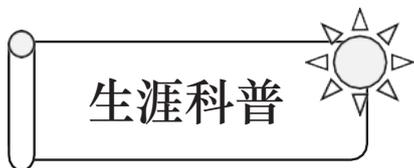
被吴宗宪发掘并赏识，方文山开始进入华语流行音乐界，和周杰伦结成黄金搭档，被广泛接受和认可，真正成为“华语乐坛回避不掉的人物”。

看到以上方文山的成功之路，每个有梦想的人可能都会兴奋不已，好似找到了可以成功的捷径。实际上成功之路远没有那么简单，也不是所有的成功经验都可以被复制。别人能用这条路走通，你则未必。

思考与分享

1. 方文山的求职之路是否有可以借鉴的地方呢?

2. 方文山体验了多种不同的职业，你对此有什么看法呢?



1. 什么是社会职业

社会职业，是指在业人员所从事有偿工作的种类，也就是有劳动能力的人发挥个人能力并为社会作贡献的持续性活动。

2. 社会职业有多少种类

职业分类，是指按一定的规则、标准及方法，按照职业的性质和特点，把一般特征和本质特征相同或相似的社会职业，分成并统一归纳到一定类别系统中去的过程。

1995年，我国开始编纂《中华人民共和国职业分类大典》，并于1999年颁布。近年来，由于经济社会的不断发展，

我国社会职业构成发生了很大变化。为适应发展需要，2015年新版《中华人民共和国职业分类大典》职业分类结构为8个大类、75个中类、434个小类、1481个职业。与1999年版相比，维持8个大类、增加9个中类和21个小类，减少547个职业。8个大类分别是：

第一大类：党的机关、国家机关、群众团体和社会组织、企事业单位负责人，包括6个中类；

第二大类：专业技术人员，包括11个中类；

第三大类：办事人员和有关人员，包括3个中类；

第四大类：社会生产服务和生活服务人员，包括15个中类；

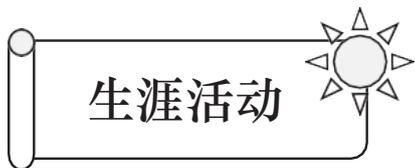
第五大类：农、林、牧、渔业生产及辅助人员，包括6个中类；

第六大类：生产制造及有关人员，包括32个中类；

第七大类：军人，包括1个中类；

第八大类：不便分类的其他从业人员，包括1个中类。

2015年版《大典》在分类上更加科学规范，在结构上更加清晰严谨，在内容上更加准确完整，全面客观地反映了现阶段我国社会的职业构成、内涵、特点和发展规律。



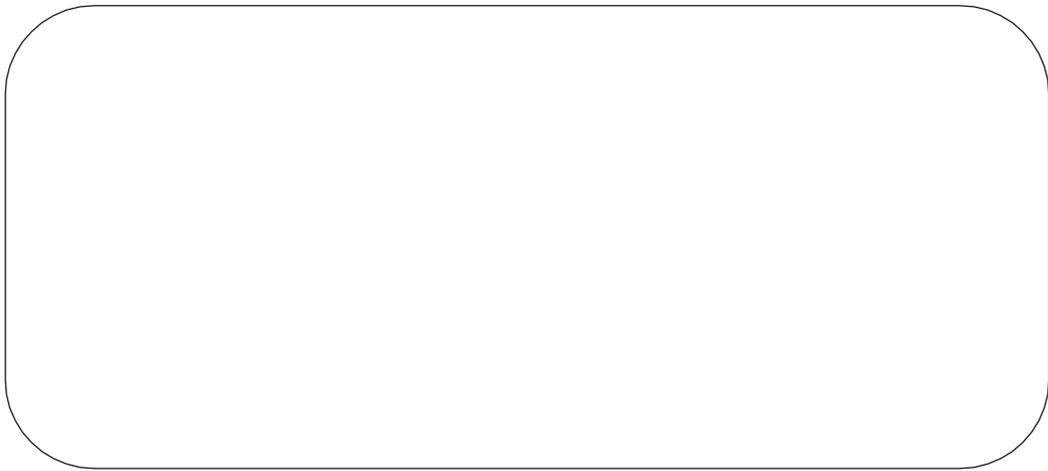
活动体验一：职业幻游活动

1. 请你尽可能地放松并闭上眼睛。
2. 请你跟着以下生涯幻游指导语，进入自己“四十年后的某一天”，然后请自行播放轻音乐做自由联想，享受这美丽的一天。这一天你在哪里，过着怎样的生活，从事着怎样的工作，包括居住的城市、工作场所、生活方式等，是怎么样的情形？

生涯幻游指导语

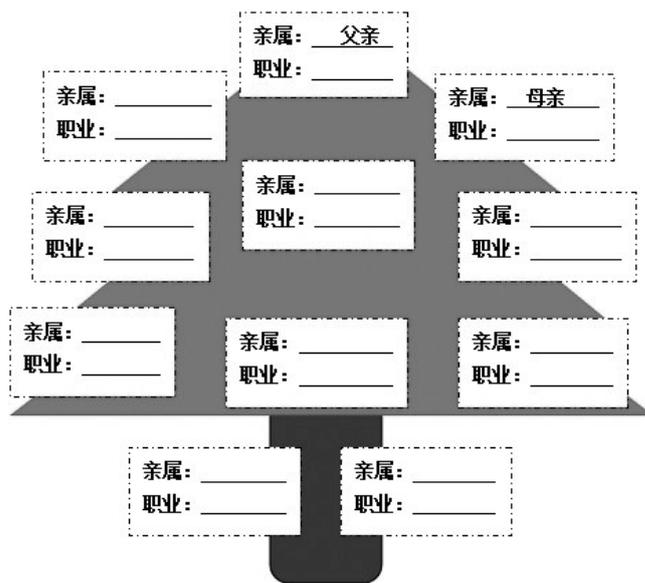
請你輕輕地閉上眼睛，深深地吸氣，再慢慢地呼出來，放輕鬆。現在我們一起坐上時光隧道機來到未來世界 2062 年（40 年後），你在哪兒？聽到了什麼？聞到了什麼？你還感覺到了什麼？你上班了，乘坐什麼交通工具？後來你到目的地了，這地方像什麼？請注意，你對這地方的感覺是什麼？在這兒，你要做什麼工作？你要在這兒逗留多久？在這一天中，還想做什麼？你希望明天也是如此嗎？我將要求你回到現在，回到學校，回到我們的班級。好了，你回來了，開始看看周圍的一切，請你不要說話，用畫筆把剛才的旅途心境與感受彩繪出來。

3. 睁开眼睛，随着音乐，用画笔来表达自己的目前心中的感受或刚才幻游时的心像图。



活动体验二：分析家族职业图谱

每一种职业都是神圣的，值得尊敬的，你的家族成员从事的职业以及他们的经历可能会帮助你寻找到适合自己的职业。请将你家族成员从事的职业写出来。



我的家族职业树

一展身手

请调查并填写你的家人及主要亲戚的具体职业，并回答以下问题

- (1) 你的大多数家族成员从事什么职业？
- (2) 你的爸爸妈妈如何评价自己的职业？
- (3) 你的家族成员对彼此职业感到满意或羡慕的原因是什么？
- (4) 你的家人经常提到有关职业的哪些方面的问题？
- (5) 哪些职业是你心目中的理想职业？哪些职业是你不予考虑的？
- (6) 选择职业时，你还会考虑哪些条件？

活动体验三：“头脑风暴”说职业

你知道哪些职业呢？时代的发展催生了越来越多的新兴职业，如植保无人机“飞手”、电子竞技员、大数据开发工程师等。除了身边所能看到的职业，你还知道哪些新兴的职业？请写出你知道的新兴职业名称，并与同伴一起互相补充，看看能写下多少种新兴职业。

自我评估表

问题	先在下方写出3个职业自我评估，按1~10打分		
	职业1	职业2	职业3
職業所屬行業			
社會大背景對該行業的影響			
該行業的發展前景			
該行業的發展困難			
該職業的人才供求情況			
職業中的具體職位			
通常的工作狀態或具體情形			
該職業的薪資待遇			
該職業的工作地點、季節周期等			
該職業的工作環境、工作時間等情況			
該職業的發展路徑			
現有從業者對該職業的滿意度			
總分			

活动体验四：我理想的职业

你心目中对未来理想职业的要求有哪些呢？请试着写下来吧。同时，你也得接受：你在挑工作的时候，工作也在挑你，具体的工作岗位也会对你有所要求。请你针对自己感兴趣的职业，写下这份工作对你的要求。

我對工作的要求

我的理想職業是

工作對我的要求



进行初步的职业规划

1. 运用查阅文献、实地考察等方式，了解社会更多职业的特征，以及该职业所需人员的身体条件、文化水平、基本技能等。
2. 参与自己喜欢的职业体验活动，或者到父母、哥哥、亲戚等所在单位做义工，开展职业体验活动。
3. 说出你心目中理想的职业， 并根据自己的身体、学识、能力、特长、爱好等，打算选择哪些职业，以后将做好哪些准备？为自己做职业规划并填写下表。

我的职业梦想卡					
姓名		性别		年龄	
我向往的職業					
該職業的基本要求					

續表

我選擇該職業的理由	
我的興趣愛好	
我的性格	
我的能力特長（如溝通能力、掌控能力、應急能力等）	
我還需從哪些方面努力	
短期目標（學習、培養能力、培養習慣、興趣等）	
長期目標（專業、大學、深造、自我提升、培養持久的能力和穩定的性格等）	

收集有关职业世界的信息

大家确定了感兴趣的职业之后，通过搜索、现场访谈等方法收集职业信息，完成下列清单。

項目	具體內容
職業名稱	
職業核心內容	
職業發展前景	
薪資待遇及潛在提升空間	
崗位設置及行業、企業間差別	
入門崗位及職業發展通道	
職業素質要求	



未来世界对人才素质及能力的要求

“互联网+”时代的到来，使得每个国家都不再是一个孤立的小岛，整个世界已经成了一张越来越紧密的大网。这是一个全球化的时代，与我们生活相关的不再仅限于本土、本国。只有通晓国际规则、具有国际视野、能够参与国际竞争的国际化人才，才能拥有更大的发展平台。

在这一背景下，未来工作世界需要怎样的人才？我们又该具备哪些核心能力，才能保持在国际人才市场的竞争力？

- (1) 国际化视野。有国际化意识和眼光，善于在全球化竞争中把握机遇和主动争取。
- (2) 思维能力。拥有独立、系统的思维能力解决问题。
- (3) 学习能力。拥有开放的心态主动学习，不局限于某种学习方式或学习渠道，成为终身学习者。
- (4) 创新精神。富于创造力、自信、独立、积极、进取，能为实现目标奋斗不息。
- (5) 适应能力。能主动适应环境和世界的变化。
- (6) 语言表达能力。敢于表达、正确表达，与外界沟通顺畅。
- (7) 开放、包容的态度。能理解和接纳不同国家、不同地

区的思想文化，在世界范围内了解和吸收新信息、新成果等。

(8) 团队合作精神。能够在工作中解决好自身与团队的关系，处理好合理竞争和友好合作的关系。

今天，人们的就业方式越来越多样。除传统就业方式之外，国家还鼓励劳动者自主创业和自谋职业，促进创业带动就业，提供全方位公共就业服务，努力使人人都通过辛勤劳动实现自身的价值，以满足人民日益增长的美好生活需要。在经济全球化的时代，科学技术突飞猛进，各国之间的联系日益紧密，社会分工逐渐细化，引起传统职业的变革和新兴职业的兴起。这既给我们带来了更多的机遇，也对我们的素质提出了更高的要求。我们要顺应时代的变化，抓住机遇，做好多方面的准备，努力提升自身素质，迎接未来世界的挑战。

参考文献：

- [1] 赵世俊，周燕. 中学生生涯规划教师用书：高中版 [M]. 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2012.
- [2] 徐建娟，盛丹青. 金路之声丛书——高中生生涯规划（通用版）[M]. 北京：清华大学出版社，2019.
- [3] 尹晗. 规划生涯 扬帆起航：高中二年级 [M]. 北京：教育科学出版社，2017.
- [4] 程雪峰等. 生涯规划（高中）[M]. 杭州：浙江教育出版社，2017.
- [5] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第八課 專業與職業的關係

当谈到专业和职业这个话题时，父母和老师都会推荐社会认可度较高、工作稳定、收入尚可的职业，如：教师、医生、公务员、律师、会计师等职业。而作为高中生的我们，是否真正了解专业和职业的关系，是否对自己未来的职业有所规划？热门的专业和热门的职业真的适合自己吗？如果我选择冷门的专业，是否意味着以后毕业找不到工作？这一系列的问题都会困扰着作为高中生的我们。



她是“敦煌的女儿”，曾任敦煌研究院院长，2019年9月，樊锦诗获得“文物保护杰出贡献者”国家荣誉称号。2020年5月17日，被评为“感动中国2019年度人物”。同年11月，获得何梁何利基金科学与技术成就奖。1963年夏天，这个25岁的年轻女子背着大大的背包，头戴草帽、满怀理想，登上了北京开往敦煌的列车。正值花样年华、成长于秀美江南的她，

却甘愿选择去大漠深处，倾尽一生守护敦煌。

她在她的自传《我心归处是敦煌》一书中说道：

我現在還記得

1963年畢業前，學校



北京大學考古專業的畢業生，服從分配，報效祖國，到祖國最需要的地方去。因為敦煌急需考古專業的人才，再說自實習回來後，我也一直念念不忘敦煌石窟裏的壁畫和造像，在潛意識裏我是非常喜歡敦煌、喜歡莫高窟的。所以，我心想，說不定這就是天意，是命運要我以這樣一種方式補償上一回考古實習的半途而廢。我暗下決心，這一次去敦煌，一定要取得真經再回來，絕不能中途折返。想到這裏，我也就釋懷了，從心理上，做好了再赴敦煌的準備。

第一次去敦煌是1962年8月，我跟着宿白先生和幾個同學一起去做畢業實習。第二次去敦煌，就祇有我和馬世長兩個人。我心裏知道，這一次去敦煌就不是在那裏待幾個月了，而是要長時間在那裏生活。火車行駛在河西走廊，經過武威、張掖、酒泉，在茫茫的戈壁中偶爾可以看到遠處的綠洲，越接近敦煌就越感到荒涼寂寥。但是，祇要我一想到，迄今為止祇有少數人才能夠看到這麼多不同朝代的壁畫和塑像，我

就感到一種莫名的興奮和喜悅。在莫高窟這樣的自然環境裏，我常常會想到李商隱的一句詩：“天意憐幽草，人間重晚晴。”夕陽還是那樣的夕陽，祇是人已不再是昨天之人，有多少人早已消失在歷史的蒼茫之中。人其實是很渺小的，人一生中能做的事情非常少，我們都祇是過客。

初到莫高窟的時候，我常常想，為什麼在被世人遺忘的沙漠會產生如此輝煌的石窟藝術？為什麼敦煌仿佛被遺棄在此長達幾個世紀？這些由壁畫和彩塑營造而成的佛國世界曾經是什麼面目？在這裏曾經發生過什麼事情？在這個絲綢之路曾經的重鎮，莫高窟擔負着什麼使命？那些金碧輝煌的壁畫和彩塑，究竟是如何被創造出來的？那些精美絕倫的壁畫是什麼人畫的？這些洞窟最初是誰建立的？以後又是怎樣發起來的？她又是怎樣湮滅在了歷史的記憶中？一千多年前的畫工究竟是怎樣一筆一筆創造出這樣一片絢爛的佛國世界的？

所有種種，都在向我傳遞着一種強烈的信息，那就是敦煌的空間意義非同凡響，這裏封存的是絲綢之路上東西文化交流的奧秘，這裏是一個獨一無二的人類藝術和文化的寶庫。也許，我傾注一生的時間，也未能窮盡它的謎底。

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

1. 如果你是当时北大毕业的樊锦诗，你会做出怎样的选择？

2. 是什么支撑着樊锦诗致力于敦煌文化保护的工作，而且将其作为毕生的工作？

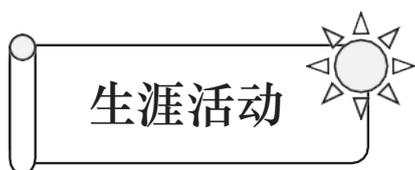
3. 在高考填志愿时，你是会选择自己喜欢的专业还是选择薪酬较高的专业？为什么？



职业的分类：可以将职业分为传统职业、新兴职业、热门职业、冷门职业。

传统职业，指在职业世界里已经存在了很多年，相对比较稳定的职业。比如医生、教师、厨师、农民等。新兴职业，指出现比较晚，是随着政治、经济、科技和文化的发展以及

生活水平的提高而出现的适应社会新要求的职业，比如网络工程师、软件工程师等。热门职业，可能是新兴职业，也可能是传统职业，指那些在当下得到人们认可，或符合当下风尚、社会价值观而被追捧的职业，其待遇和社会地位相对较高。冷门职业，指那些看上去缺乏吸引力而不被追捧的职业。冷门的原因可能是职业在某些方面不符合人们期望，或者人们暂时对其认识不足而导致社会认可度低的职业。如考古、地质勘探等。更多职业分类可以参见 2015 年版《中华人民共和国职业分类大典》。



活动体验一：职业的名称

与同学一起进行“头脑风暴”，看看你能写出多少职业名称。并说说，你以后想从事什么职业？

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

活动体验二：专业与职业

根据你以后想从事的职业，对大学专业进行选择，并根据自己的理想职业查找这些职业的从业要求。

	你想从事的职业	大学需要选择的专业	从业资格	就业前景	该职业的优缺点
職業一					
職業二					
職業三					



结合本节课所学内容，做一张海报：描述你未来的专业和职业价值观。



怎么了解职业对专业的需求

如何知道自己喜欢的专业或者选择的专业在未来的就业前景是怎样的？未来的这份工作应该具备什么能力？对自身

条件有什么要求？等等问题，我们需要怎么查找呢？最简单的办法就是上各大招聘网站，如智联招聘、中华英才网、51job、各省市（区）人力资源与社会保障网等网站进行查阅。同时，还可以看看各行各业的招聘信息，可以了解不同行业的薪资水平、工作环境、工作内容等相关信息，为自己选择专业和就业提供一定的知识储备。

以某公立医院招聘外科科室负责人的条件为例：

一、崗位職責

1. 在院領導指導下，全面負責外科（骨科除外）門診和病房的醫療、教學、科研和行政管理工作，完成上級醫療主管部門和醫院交辦的各項工作。
2. 確定本科室發展目標，制訂工作計劃和實施方案，經批准後組織實施，並經常協調、督促、檢查，定期總結匯報。
3. 掌握國外本學科學術動態，及時組織全科人員學習，積極開展新技術、新業務，努力提高醫療服務質量，嚴防並及時正確地處理差錯、事故。
4. 負責本科室門急診的接診、出診、會議以及搶救工作，決定科內患者的轉科、轉院和組織臨床病例討論。
5. 參加醫院規定的相關會議，負責傳達、貫徹會議精神，並督促落實。教育、督促、檢查本科人員執行各項規章制度技術操作常規，經常檢查本科室的醫療護理質量。
6. 負責組織領導本科人員的業務訓練，技術考核工作；並提出轉正、定科、晉升、考核、獎懲的具體意見，妥善安

排進修、實（見）習生培訓，組織并擔任臨床教學任務。

7. 定時查房，共同研究解決重危、疑難病例診斷治療上的問題；定期組織全科進行病例討論、業務學習、繼續教育、臨床教學工作，并在日常工作和教學中起模範作用。

8. 合理安排本科室人員的輪轉、值班、會診、學習、會議及其他院外活動等，做好本科室的績效工資分配工作。

9. 對本科室新藥使用、儀器設備添置等提出申請。

10. 教育本科室人員執行行風建設和廉潔行醫規定，提高作效能，增強團隊精神。

二、任職資格

1. 教育背景：外科、臨床醫學或相關專業大學本科及以上學歷。

2. 培訓經驗：接受過管理學、大外科醫療管理和業務知識等方面的培訓。

3. 經驗：副主任醫師及以上、相關工作經驗10年以上，有二級甲等及以上公立醫院的工作經驗優先，同崗位管理經驗3年及以上。

4. 技能技巧：具有較全面的外科專業理論知識。要求熟練掌握本專業理論知識，熟悉外科常見病、多發病的診斷及鑒別診斷，精通普外科各種手術及治療原則，同時具備多領域學科的知識；能夠分析心電、B超、CT、核磁等報告，同時熟悉呼吸機、心電圖機等常見儀器的使用；能夠操作計算機。熟悉二甲以上醫院相關管理制度和流程；具有豐富的科

室管理經驗；參與過較大醫療搶救行動，能組織科室人員進行危急重患者的搶救和治療；有良好的職業道德，較好的溝通表達能力和團隊協作精神。

5. 工作態度：工作細致、嚴謹，高度的責任心，并具有戰略前瞻性思維；具有較強的判斷和決策能力、人際溝通協調能力、計劃與執行能力。

三、福利待遇

1. 工作時間：每周工作五天休息兩天。上午8：00—12：00，下午14：00—17：00。

2. 提供工作餐、外出培訓進修機會、五險一金、法定假日休、節日慰問、生日禮物科室績效、健康體檢。

3. 薪酬面議。

以上医院条件仅供大家参考，每个地区、每家医院的招聘条件均有不同，具体要求可按官方渠道查询。

参考文献

[1] 百度百科 [EB/OL]. <https://baike.baidu.com/item/%E6%A8%8AE9%94%A6%E8%AF%97/1260898?fr=aladdin>

[2] 顾春芳. 我心归处是敦煌：樊锦诗自述 [M]. 南京：译林出版社，2019.

[3] 冯冬怡. 遇见未来：高中生涯规划教程 [M]. 杭州：浙江工商大学出版社，2018.

第四部分

////////////////////

生涯决策篇

SHENGYA
JUECE
PIAN

第九課 我的生涯决策方法

著名作家柳青在《创业史》里写道：“人生的道路虽然漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。没有一个人的生活道路是笔直的，没有岔道的。有些岔道口，譬如政治上的岔道口，事业上的岔道口，个人生活上的岔道口，你走错一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。”不同的选择走向不同的未来。我们只要活着就要做出选择，而人生就是由一系列的选择组成，小到每天几点起床、吃什么东西、穿什么衣服，大到选择什么专业、从事什么职业、选择什么样的伴侣。而在做出选择之前，有一个重要的心理过程——决策。而生涯决策发生在人生的重要转折点处，比如选科、志愿填报、选择职业、选择伴侣等，同学们在这些人生的紧要处如何做出适合自己的选择，除了要进行充分的自我认知和外部探索外，还需要掌握科学的决策方法，科学的决策方法犹如一柄宝剑，可以在关键时刻帮我们斩断犹豫的枷锁。



鲁迅，原名周树人。著名文学家、思想家、革命家、民主战士，新文化运动的重要参与者，中国现代文学的奠基人之一。著有《呐喊》《彷徨》《朝花夕拾》《野草》《华盖集》《中国小说史略》等作品。毛泽东曾评价：“鲁迅的方向，就是中华民族新文化的方向。”

鲁迅出生在一个富裕的家庭，因父亲病重，中医未能救治父亲的疾病，遂前往日本学习西医。但在日本求学期间，鲁迅看了一部关于日俄战争的纪录片，深受刺激，他认为“救国救民需先救思想”，于是弃医从文，希望用文学改造中国人的“国民劣根性”。鲁迅以实际行动实现了自己的理想，在弃医从文后，鲁迅加入新文化运动，以手中的笔作为武器，发出了震人心脾的呐喊，他创作了多部发人深省的文学作品，旨在唤醒国人沉睡的灵魂，最终成了一代大师。

思考与分享

1. 在人生的岔路口，鲁迅做了哪些抉择？他是如何做抉择的？

2. 对你而言，目前做过最重要的抉择是什么？你当时是如何做抉择的？



1. 什么是生涯决策

生涯决策，是决策者搜集有关自我和环境的信息，仔细考虑各种可供选择的职业前景，做出决策。其构成要素包括：决策者个人目标，可供选择的方案和结果，以及对结果的评估。生涯决策不仅是一个选择行为，更是个体综合分析内外因素进行决策的过程。

2. 生涯决策的步骤

生涯决策可参考的步骤：

- (1) 我要做的决定是什么？我有哪些选择？
- (2) 我是谁，我的兴趣、性格、能力、价值观、优势劣势等。
- (3) 我想做什么，我的生涯短期目标和长期目标。
- (4) 我能做什么，国家政策，职业情况，大学与专业的

要求，家庭条件，人脉关系，个人与专业和职业的匹配度等。

(5) 我该做什么，CASVE决策循环。

①C 沟通（Communications）：通过内部和外部沟通发现职业理想和现实的差距，意识到问题不容忽视和我需要作出一个选择。

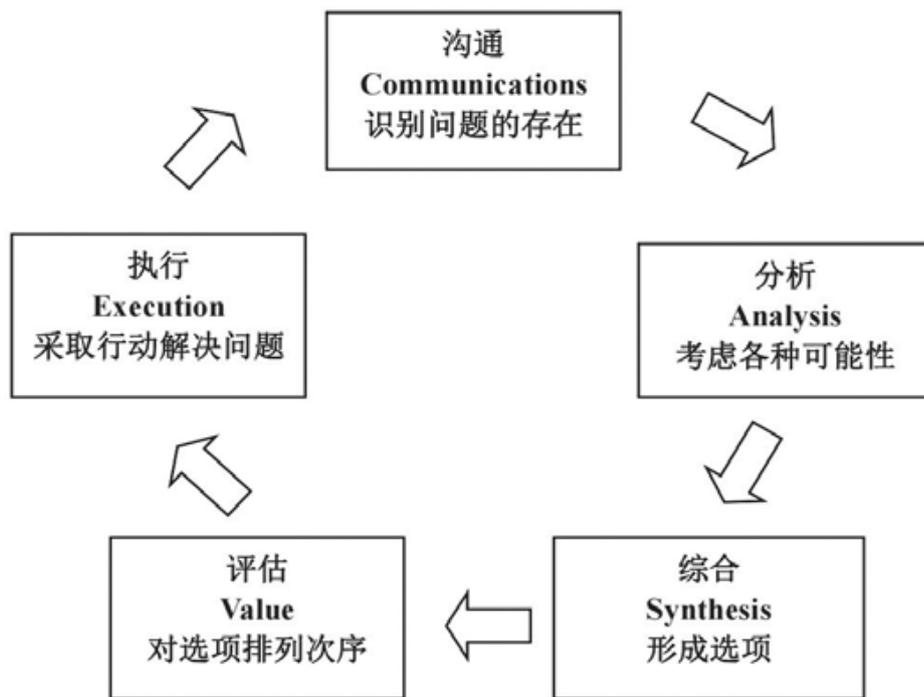
②A 分析（Analysis）：花时间思考、观察、研究，充分了解差距，了解自己和各种选择，也尽可能地了解造成在第一阶段发现的差距的原因。

③S 综合（Synthesis）：综合考虑各方选择，制定消除差距的行动方案，确定我可以做什么来解决问题，尽可能多地找到消除差距的方法，最后缩减到3~5个选项。

④V 评估（Value）：评估每一种选择对生涯决策者和他人的影响，做出最合适的选择。

⑤E 执行（Execution）：把思考转化为行动，制订计划、付诸行动、解决问题。

再循环：生涯决策并非一次性行为，CASVE循环是一个不断重复的过程，在执行阶段之后，生涯决策者又回到沟通阶段，以确定已经做出的选择是否适合自己，是否能有效地消除理想与现实之间的差距，如果不能，再一次找出理想与现实之间的差距，进入下一轮循环。



理性决策模型——CASVE 循环

3. 生涯决策风格

生涯决策风格是指我们在面对生涯决策情境时所表现出来的行为偏好和心理倾向，它反映了一个人在生涯决策过程中习惯性的反应模式。生涯决策风格不仅会受到个性特征、任务和环境的影响，还可能会因年龄的增长、阅历的增多、环境的改变等而发生变化。生涯决策风格的划分通常与四个方面的因素有关：做决定的快慢、做决策时是否依赖他人、做决策时对信息的掌握程度、决策过程中是否犹豫不决。每一种生涯决策风格往往都具有多方面的特征，为了更好地进行区分，学者丁克里奇（Dinklage）按照个体决策时对自己和环境认知的多少，总结出8种生涯决策风格，每一种生涯决策

风格都没有绝对优劣，但是在面临人生的转折点，需要做重要决策时，计划型决策风格因考虑全面，更能帮助我们做出适合自己的决策。

决策风格	说明	表现方式
延遲型	知道問題所在，但是經常遲遲不做決定，或者到最後一刻才做決定。	急什麼，到了最後一刻再說吧。
宿命型	自己不願做決定，而是將決定權留給境遇或者命運，總是感到無助，認為無論做什麼選擇，結果都是一樣的。	點到誰就是誰，讓命運來安排。
順從型	自己想做決定，但是無法堅持己見，常常依賴他人做決定，可能造成所做選擇不適合自己。	你都說不錯，那就這樣吧。
麻痺型	知道應該做決定，却害怕做決定的結果，因此無法開始決策過程，也不願意對決定負責，選擇麻痺自己來逃避做決定。	一想到做決定就害怕，我知道要做選擇，但是我辦不到。
直覺型	根據感覺而非思考來做決定，大多數情況下祇在乎自己想要的，常忽略外在因素，容易產生先入為主的偏見。	我的感覺就是選擇這個，嗯，那就選擇這個吧。
衝動型	確定一種行動方案就立即行動，往往基于第一想法做出決定，決策風險大，容易後悔。	先選一個再說，不要糾結，邊走邊看。
猶豫型	考慮過多，花很長時間做選擇，反復比較，仍放心不下，也無法做出決定，常常處在痛苦的掙扎狀態中。	這個也不錯，那個也不錯，魚和熊掌我都想要，怎麼辦？
計劃型	既傾聽自己內在的聲音，也考慮外在因素，從而明智地做決定。	經過慎重考慮，權衡利弊，然後做出這個決定。



活动体验一：探索我的决策风格

根据丁克里奇（Dinklage）的决策风格类型，在你认为的重要决策中选出自己最常用的决策风格，思考其优、缺点，并完成下列表格。

	重要决策一	重要决策二	重要决策三
决策事件			
决策风格			
優點			
缺點			
對決策的滿意度評分（0～10分，分值越高越滿意）			

活动体验二：SWOT 决策分析法

SWOT 决策分析法，是一种常用的计划型决策方法，要求决策者从自己的内部因素考虑自己的优势（Strength）和劣势（Weakness），以及从外部因素考虑自己面临的机会（Opportunity）和威胁（Threat），来进行综合考量的一种决策方法。

SO 策略：依靠内部优势，利用外部机会。

WO 策略：利用外部机会，弥补内部劣势。

ST 策略：利用内部优势，规避外部威胁。

WT 策略：减少内部劣势，规避外部威胁。

SWOT 决策分析法需遵循的四个步骤：

- (1) 评估自己的长处和短处。
- (2) 找出你的职业机会和威胁。
- (3) 提纲式地列出一份职业目标。
- (4) 为实现目标制订你的行动计划。

内部因素（個人的興趣、性格、能力、價值觀、人格特質、經驗、習慣等）		外部因素（政治文化、社會背景、學習條件、家庭支持、招生錄取情況、就業環境、薪資待遇等）	
S 優勢（自身已經具備的競爭力）		O 機會（目前外界環境存在哪些機會）	
W 劣勢（自身存在哪些缺點或有待提高的地方）		T 威脅（目前對我不利的條件有哪些）	

练习：请参考下列案例，尝试对你即将面临或将来要面临的决策，如选科、选专业和选职业等进行SWOT 决策分析，并制定目标计划。

案例：小舞，女，高一，家庭小康，成绩在班级中等偏上，容易受他人影响，在选科中，选择了走体育特长生上大学，以后想当一名体育老师。选择的主要体育项目是长跑，但是小舞在高中选科以前都没有系统训练体育和练习长跑，仅仅是因为班主任说走体育特长生更容易上大学，所以就参加了体育训练。随着时间的推移，小舞在训练中脚踝受伤了，但医生说无大碍。可曾经在一起训练，关系较好的几个同学陆续退出了，加上训练越来越累，同时还影响了文化课的学习。经过一段时间的训练，小舞也看到了自己和他人体育训练上的差距，感觉自己天赋不够，小舞也开始动摇了，训练没有了积极性，看到其他同学偷懒自己也会偷懒，同时在别人休息时，自己去训练会害怕别人说自己假努力。虽然很想坚持训练，但也担心这样训练下去，自己不仅没有希望通过体育特长生上大学，还会落下文化课，因此在生涯老师的指导下做了一份SWOT 决策分析表。

<p>内部因素</p> <p>外部因素</p>	<p>S 优势</p> <p>1. 文化課成績還不錯。</p> <p>2. 有毅力堅持體育訓練，也想通過體育特長生上大學。</p> <p>3. 已經訓練了一學期，身體各方面基本適應了高强度的體育訓練。</p>	<p>W 劣势</p> <p>1. 從小沒有體育訓練的經歷。</p> <p>2. 容易被他人影響。</p>
	<p>O 机会</p> <p>1. 班主任就是體育訓練老師。</p> <p>2. 體育特長生，高考文化課成績要求相對低一些，有各種層次的師範學校都有體育特長生招錄。</p> <p>3. 現在才高一，走體育特長生上大學希望還是很大。</p>	<p>SO 策略</p> <p>┆合理安排時間，持之以恆堅持訓練。</p> <p>┆提前了解自己有意向的師範學校體育特長生的招生情況。</p>
<p>T 威胁</p> <p>1. 體育訓練氛圍不濃。</p> <p>2. 班級學習氛圍較差。</p> <p>3. 上了師範體育專業不一定能成為體育老師。</p>	<p>ST 策略</p> <p>┆有意識地屏蔽他人的極端行為，專注于自己的訓練和學習。</p> <p>┆搜集資料了解如何成為一名體育老師，也可以向自己的體育老師請教，堅定地朝着目標邁進。</p>	<p>WT 策略</p> <p>┆制定清晰的訓練和學習目標，專注完成每天的任務。</p> <p>┆在訓練隊裏尋找志同道合的朋友。</p>

我的SWOT 决策分析表

我的預選項 _____

<div style="display: flex; flex-direction: column; justify-content: space-around;"> 内部因素 外部因素 </div>	S 优势	W 劣势
O 机会	SO 策略	WO 策略
T 威胁	ST 策略	WT 策略

本次活动收获

活动体验三：生涯决策平衡单

决策过程中如果你在某几个选择之间犹豫不决，可以尝试使用另一种辅助做决策的工具——生涯决策平衡单。生涯决策平衡单能够帮助我们通过赋值量化，把面临的选择进行分数化，这种方式可以帮助我们更有条理地、客观地、具体地看待每一个选项。生涯决策平衡单的选项可以从四个方面进行分类考虑。

(1) 个人物质方面的得失，即选择某一个生涯选项，在物质方面我能够得到或失去的东西。一般包括：个人收入、健康状况、休闲时间、未来发展、晋升状况、社交范围等等。

(2) 他人物质方面的得失，即选择某一个生涯选项，在物质方面对他人的影响，常见的他人一般是家人，比如说家庭收入。

(3) 自我精神方面的得失，即做这一项选择时，我能够得到或者失去的精神层面的东西。比如：改变生活方式、富有挑战性、实现社会价值、成就感等。

(4) 他人精神方面的得失，即做这一个选择时，他人（生涯规划上一般都是指家人）在精神方面的得失，例如：父亲的支持、母亲的支持、妻子/丈夫的支持等。

生涯决策平衡单使用步骤

(1) 列出我们需要比较的所有生涯选项。

(2) 判断各个生涯选项的利弊得失，从生涯决策平衡单的四大大选项考虑因素组中分别罗列出各组的考虑因素。

(3) 为选项考虑因素赋值，即给予权重分数。考虑因素的重要性越大，它的权重分值就越高。5为最高权重，表示“非常重要”；3代表“一般”；1代表“最不重要”。

(4) 再考虑每个因素的利弊得失，即从个人物质方面和精神方面的得失以及他人物质方面和精神方面的得失进行判断。（以“+5”至“-5”的+10点量表来对各个生涯选项进行计分）

(5) 加权算出每个生涯选项的总分，根据总分对各个生涯选项进行排序，确定最佳方案，得分越高，说明这种方案越适合选择。讨论和调整分数后，再做出最后的选择。

练习：请参考下列案例，尝试使用决策平衡单来解决你现在的或曾经面临的选择困难。

案例：唐三同学在选择走艺体生学音乐和普通考生学心理学之间犹豫不决，他自己很想学音乐，但是父母不是很支持，下面是他在生涯老师的指导下填写的生涯决策平衡单。

選擇項目		重要性 權數 (1~5)	選擇一：藝體生 (音樂)		選擇二：普通生 (心理學)	
考慮因素			+/-	加權分數	+/-	加權分數
個人物質方面的得失	就業機會	5	4	20	3	15
	未來就業收入	4	4	16	4	16
	休閒時間	3	2	6	-1	-3
	學習的難易程度	4	4	16	1	4
他人物質方面的得失	家庭經濟	4	-3	-12	3	12
	其他					
個人精神方面的得失	興趣的滿足	4	5	20	-2	-8
	成就感	5	5	25	-3	-15
	挑戰性	3	4	12	4	12
他人精神方面的得失	父親的支持	4	-2	-8	4	16
	母親的支持	4	-2	-8	4	16
	其他重要他人的支持					
加權後的總分匯總			87		65	

从得分可知，唐三同学选择走艺体生学习音乐更贴近他的需要。

我的生涯决策平衡单

選擇項目		重要性 權數 (1~5)	選擇一		選擇二	
考慮因素			+/-	加權分數	+/-	加權分數
個人物 質方面 的得失						
他人物 質方面 的得失						
個人精 神方面 的得失						
他人精 神方面 的得失						
加權後的總分匯總						

本次活动收获

生涯实践

复盘我的决策

在学习了适用的生涯决策方法后，请重新回顾一下你人生中的重要决定，尤其是那些让你不太满意的决定，对当年的决策过程进行复盘，看看自己所做决定的得失。如果再让你重新作出选择，你会如何抉择？请使用本课中学习的决策工具来辅助你再次做决定，看看你还会做出和当年一样的选择吗？

我曾經的重要決定	決策過程復盤		我重新選擇的決策方法	我還會做出和當初一樣的選擇嗎？
	得	失		

生涯拓展

WCCA（Worst Case Circuit Analysis）最坏情况分析法

很多时候我们更多的是根据直觉去做一些人生中的重要决

定，即便有了计划型决策方法的辅助，我们也很难做出百分之百正确的决定，大多数时候，理性的决策不仅仅是指正确的决策。理性的决策可能更多的就是决策者期望获得的结果。在大多数决策的情境中，更多时候我们可能首要考虑的是如何避免灾难性事件的发生，其次才是效用最大化。最坏情况分析法（WCCA）可以让我们远离危险的弯路和叛逆的选择。

最坏情况分析法（WCCA）也是一个决策工具，使用起来比SWOT分析法和决策平衡单更加方便。这个工具不需要我们用笔和纸记录，根据头脑做出正确的分析就可以。当我们遇到难以选择的事情的时候可以首先使用这个方法，让自己依次回答下面的三个问题：

- (1) 这个选择最坏的后果是什么？
- (2) 这种后果的概率是多少？
- (3) 这是一个我可以接受的风险吗？

在我们回答完上面三个问题后，按照回答的结果就很容易排除不好的因素，用好的选择来替代不好的选择。

参考文献：

- [1] 金树人. 生涯咨询与辅导 [M]. 北京：高等教育出版社，2007.
- [2] 吴芝仪. 我的生涯手册 [M]. 北京：经济日报出版社，2008.
- [3] 斯科特·普劳斯. 决策与判断 [M]. 施俊琦，译. 北京：人民邮电出版社，2020.
- [4] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第十課 生涯决策困境

对于高中生而言，我们面临的主要生涯决策任务有新高考背景下的高考选科、大学以及专业选择。在这些重要的生涯十字路口，我们该怎样选择，如何找到适合自我的发展之路？



姚明的篮球之路从9岁开始，然而他的成长并没有那么顺利。10岁时他并不被看好，因为很多人都认为他实在太高了，但他还是选择了坚持、勤奋和苦练。姚明17岁才开始走上职业篮球赛场，5年CBA之旅，他一直在进步。然而，他通往NBA之路却一波三折，1999年和2001年的选秀计划两度“流产”，直到2002年才终于以“状元”身份如愿加入休斯敦火箭队。但是，姚明的前景却并不被外界看好。姚明并没有在乎这些，在随后的一场比赛中，单场9投9中并命中2个罚球，得到20分，他用自己的表现回击外界的质疑。从2002年进入

NBA 到 2011 年正式退役，姚明两次入选 NBA 最佳阵容第二队，四次当选全明星首发。他用自己的坚持和努力，把亚洲人在 NBA 的地位提升到了一个新的高度。

思考与分享

1. 读了姚明的篮球之路，你觉得应该怎样对待自己生涯发展中可能发生的变化呢？

2. 面对生涯决策困境的时候，你会坚持原来的选择还是放弃原来的选择？



1. 生涯决策困难

生涯决策困难是指个体在做出生涯选择的过程中可能存在的困难。比如选科决策困难就是个体面临最后决策时不知

道要选什么科目，或者从多个科目中挑选部分学科时发生的困难。一般来说，一个人陷入决策困难，可能是因为“准备不够”“缺乏信息”“不一致信息”等因素的影响。“准备不够”可能源自本身个性犹豫、不合理信念，或是动机不足（根本不敢或不愿意做抉择）；“缺乏信息”是指一个人缺乏对自我、专业或职业世界的了解，不清楚生涯抉择步骤与缺少获得信息的途径；“不一致信息”则是指在决策过程中获得不可靠信息，或是存在内在或外在冲突。“准备不够”一般发生在决策过程之前，“缺乏信息”和“不一致信息”则一般发生在决策过程之中。

2. 生涯决策影响因素

(1) 家庭因素，包括早期童年经历、父母亲的角色模型等。

(2) 个人因素，包括自我期待、健康、能力、兴趣、价值观、成就动机等，其中我们需要特别注意不合理信念对我们的影响。

(3) 社会因素，包括受教育的经历、同辈人的影响、大众媒体等。

(4) 环境因素，包括机会、选择的阻力、地理位置、科技的变化等。



活动体验一：选科的烦恼

高一快结束了，学校已经通知学生按照“3+1+2”的选科方式提前做好选科准备。按照“3+1+2”模式要求，不变量是语文、数学、外语，限变量是物理和历史，可变量是生物、化学、政治、地理。现在的伽略总觉得自己正站在人生的岔路口，不知所措。

一是包含物理学科的选科组合有六种，分别是理化生组合、理化地组合、理化政组合、理生地组合、理生政组合、理地政组合；二是包含历史学科的选科组合也有六种，分别是史地政组合、史地化组合、史地生组合、史政化组合、史政生组合、史化生组合。每种组合对伽略来说都是艰难的选择，如理化生组合是纯理科的组合，可以报考的专业数量是最多的，符合绝大部分理工科院校、医学类院校的专业要求，缺点是学习难度大。其他组合对伽略来说同样有利有弊，而现在所选学科与未来专业学习紧密相连，专业学习又与每个人的职业生涯紧密联系，要做出学科选择决定真的好难！

思考与分享

1. 伽略选科的困难是什么？

2. 你觉得使他无法做出决策的原因有哪些?

在生涯决策的每个阶段，每个人都可能面对诸多困难，很多同学在大学期间不满意自己的专业，根本原因就是高中学科选择时没能在兴趣与能力，家人与自己，主流与主见之间做出适合自己的决定，伽略现在就面临新高考后选科的困难。

活动体验二：生涯决策困难问卷

请采用下面的等级来表示每一项目描述符合自己的程度（1~9表示符合程度由低到高），并将数字填写在题号之前。

完全不符合我的情况 123456789 完全符合我的情况
→

1. 我知道我必须选择一种职业或专业，但是现在我没有动机去做决定（“我感觉不喜欢它”）。

2. 工作不是人一生中最重要的事情，因此专业或职业选择的问题没有给我造成太多困扰。

3. 我认为我不必现在选择，因为随着时间推移，我会做

出“正确的”选择。

4. 我通常难以做出决定。
5. 我通常感到我需要专业人士或其他我信任的人认可并支持我的决定。
6. 我常常担心我会失败。
7. 我喜欢以我自己的方式行事。
8. 我期望从事自己所选择的职业，同时会解决我的个人问题。
9. 我相信只有一种专业或职业适合我。
10. 我期望通过自己所选择的职业实现我所有的抱负。
11. 我认为职业选择是“一次选择、终身承诺”。
12. 即使有悖于我自己的意愿，我也总是言听计从。下列原因（13~34题）让我感觉做职业决策很困难：
 13. 因为我不知道该采取哪些步骤。
 14. 因为我不知道该考虑哪些因素。
 15. 因为我不知道如何整合关于我自己的信息和关于不同职业的信息。
 16. 因为我还是不知道自己对哪些职业感兴趣。
 17. 因为我还不确定我的职业偏好（例如，我想要与人们保持什么样的一种关系，我偏爱哪种工作环境）。
 18. 因为我对自己的能力（例如数学能力、言语技能）和个性特质（例如坚韧性、主动性、忍耐性）缺乏足够的信息。
 19. 因为我不知道我的能力和个性特质在未来会是什

么样。

20. 因为我对现有的各种职业或培训项目缺乏足够的信息。

21. 因为我对引起自己兴趣的职业和培训项目的特征缺乏足够的信息。

22. 因为我不知道未来的职业生涯会是什么样子。

23. 因为我不知道如何获得关于自己的其他信息（例如关于我的能力和个性特质）。

24. 因为我不知道如何获得关于现有职业和培训项目或其特征的确切及最新的信息。

25. 因为我不断变换我的职业偏好（例如，有时我想要自己当老板，有时我想成为一名雇员）。

26. 因为我对自已能力和个性特质的了解与别人相矛盾（例如，我认为我对别人有耐心，但别人却说我没有耐心）。

27. 因为我对一种特定职业或培训项目的现状或特征的了解与别人相矛盾。

28. 因为我对很多职业有同等的兴趣，我难以从中做出决定。

29. 因为我不喜欢任何一种聘用我的职业或培训项目。

30. 因为我感兴趣的职业包含一种我厌烦的特征（例如，我对医学感兴趣，但我不想学习那么多年）。

31. 因为我的所有偏好不能整合在一种职业中，而我又不想放弃任何一种偏好（例如，我喜欢成为自由撰稿人，但

是我也希望有稳定的收入)。

32. 因为我的技能和能力与我所感兴趣的职业要求不匹配。

33. 因为对我重要的人物(比如父母或朋友)不同意我正在考虑的职业选择,也不喜欢我所喜欢的职业特征。

34. 因为不同的人(这些人对我来说都很重要)给出了一些关于适合我的职业的建议,而这些建议又互相矛盾。

结果说明:以下分类中,多数单题得分高于5分的,则表示在此方面存在决策困难。各个分的具体计分规则为:

[准备不够]

- A. 缺乏动机(第1~3题)
- B. 犹豫不决(第4~6题)
- C. 不良信念(第8~11题)

[缺乏信息]

- D. 对决策过程缺乏了解(第13~15题)
- E. 对自己缺乏了解(第16~19题)
- F. 对生涯缺乏了解(第20~22题)
- G. 对获得信息的途径缺乏了解(第23~24题)

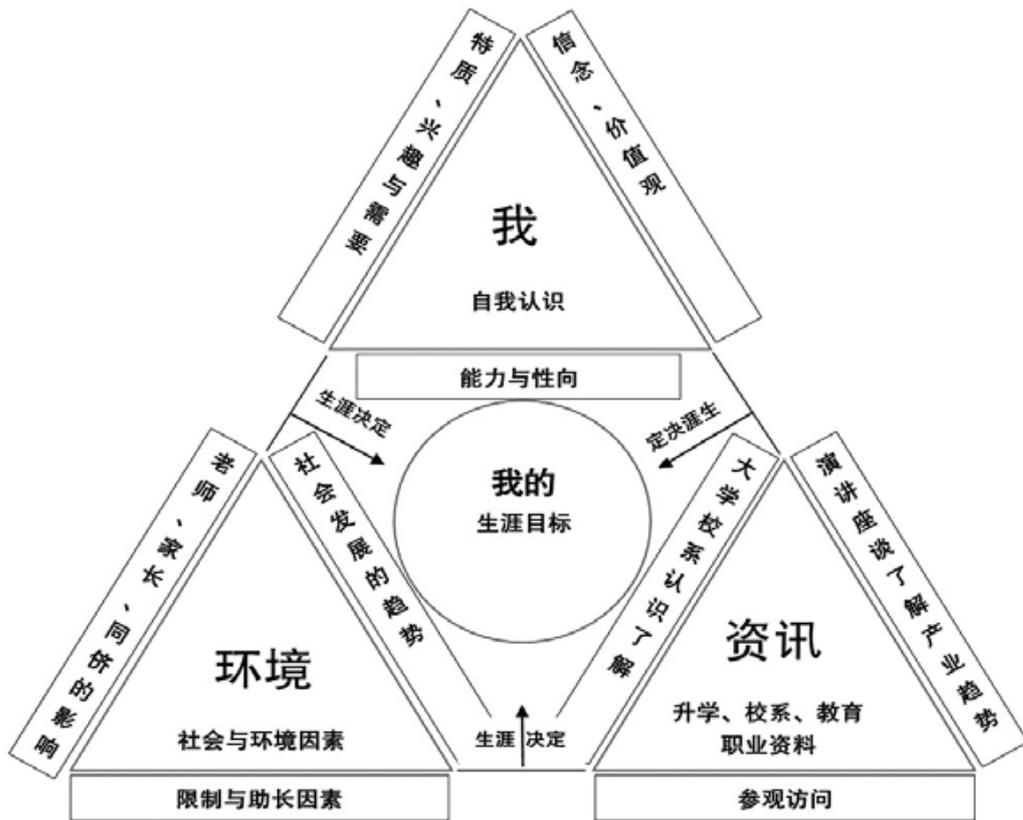
[不一致信息]

- H. 不可靠的信息(第25~27题)
- I. 内在冲突(第28~32题)
- J. 外在冲突(第33~34题)

活动体验三：我的生涯目标

1. 生涯金三角模型

美国伊利诺伊大学教授斯温（R.Swain）提出了生涯金三角模型，他认为我们在做生涯决策时，需要考虑“个人”“环境”和“信息”三个方面的因素，才能确定清晰的生涯目标，该模型可以在面临生涯决策困境时帮助我们考虑得更加全面，做出更适合自己的生涯决策。



2. 模型使用方法

步骤一：认识自我

综合思考个人的兴趣、需求、能力、性格、价值观、健康状况、学业成就等，归纳自身优势与不足，对自身情况做出客观分析和公正评价，在此基础上，初步确定“我的生涯目标”。

步骤二：认清环境

分析环境特点，包含家庭经济、家人期望、地缘关系、同伴情况和社会潮流等。归纳出环境中可能的机会、挑战，利用环境优势，避开环境劣势，在此基础上，进一步调整“我的生涯目标”。

步骤三：获得资讯

通过可靠的渠道获得与生涯目标相关的信息和知识（新高考的相关政策、大学院系、专业类别、产业发展趋势、职业类别等信息），在此基础上，更精准地分析自身与环境特点，再次调整生涯目标。

步骤四：完善目标

个人对自己与环境的认识并非一步到位，个人能力、环境特质是不断变化的。所以，生涯决策并非一次性行为，它是循环反复的过程。我们需要在实践中不断地反思，分析自身、环境情况，并获取正确资讯，从而修正、完善自己的生涯目标。

3. 操作体验

接下来请结合生涯金三角模型，按以下步骤，确定自己的生涯目标。

(1) 综合思考自身情况，归纳优势与不足，初步确定“我的生涯目标”。

認清自我	考慮因素	特徵分析	我的優勢	我的劣勢	適合我的生涯目標
	我的興趣				
	能力				
	價值觀				
	性格				
	學業成就				
	其他				

(2) 综合分析环境特征，归纳优势与不足，调整“我的生涯目标”。

認清環境	考慮因素	特徵分析	環境優勢	環境劣勢	調整後的生涯目標
	家庭經濟				
	家人期望				
	學習資源				
	地緣關係				
	社會潮流				
	其他				

(3) 通过可靠渠道，获取生涯方向的相关信息。结合这些信息，再次归纳自己在生涯方向上的优势与不足，优化调整“我的生涯目标”。

獲取資訊	考慮因素	特徵分析	我的優勢	我的劣勢	調整後的生涯目標
	高考政策				
	大學院系				
	專業類別				
	產業趨勢				
	職業類別				
	其他				

(4) 把上表中调整后的生涯目标告诉家人或朋友，请他们说说自己的生涯目标是否合适？为什么？

(5) 一至两个月之后，再来看看自己的生涯目标，再结合生涯金三角模型，想想这个目标是否还需要调整？为什么？

活动体验四：生涯决策中的压力应对

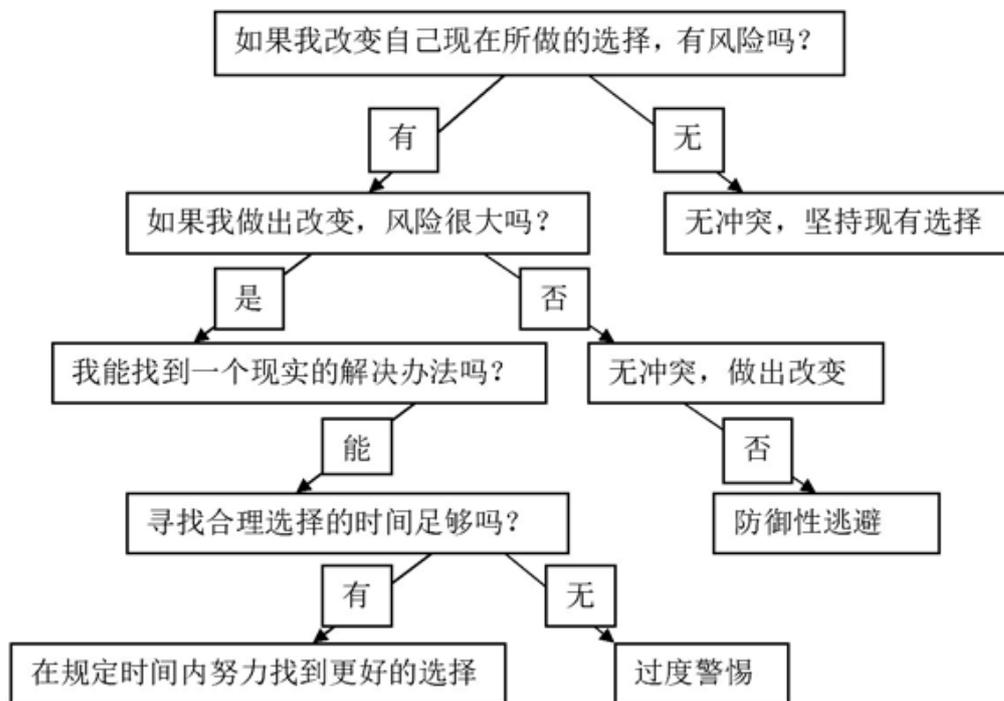
人们在做决策时之所以会有不同的表现，一方面是因为人们对环境和自己的认知程度不同，另一方面是因为人们对决策风险和决策压力的感知不同。生涯决策总会涉及风险和未知，这种不确定性常使我们在做重大决定时遇到巨大的压力。贾尼斯和曼恩就从压力的角度出发，提出了人们决策过

程中的五种应对方式。

- (1) 不管有什么风险或是负面反馈都抱着某个选择不放。
- (2) 不假思索地迅速改变目标。
- (3) 逃避责任。
- (4) 一再拖延，直到截止日期临近，才在极度的压力下做出某种决定。

(5) 以机敏审慎的态度，在掌握了情况和进行了敏锐观察的情况下做出有效的决策。

贾尼斯和曼恩认为，当人们需要决策时，通常会按照以下思路问自己一些问题。通过对这些问题的回答，人们可以进一步判断自己更适合哪种压力应对方式。





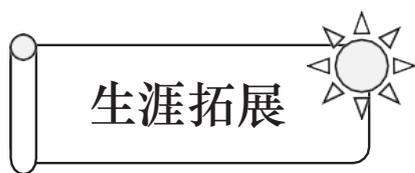
捕捉高考后的蝴蝶

尽管我们希望生涯决策是个完全自主的过程，但是面对生涯发展中诸多不确定因素，我们不可能仅凭一己之力穷尽生涯发展的所有可能、承担生涯发展的所有风险，因而我们还需要借助父母、老师和同学的力量。下面我们一起来体验生涯决策的过程，更好地调适生涯发展路径。

我们当前面临的最重要的生涯决策就是大学和专业的选择，我们以选好选考科目后的2年（高考结束后在大学学习的情况）、6年（大学毕业时的情况）和10年（工作或继续深造的情况）为界，思考自己生涯决策的发展情况，并邀请父母、老师和同学与我们一起考虑未来发展可能面临的风险。

1. 选好高考科目后的2年、6年和10年中的我是怎样的？
2. 想一想2年、6年和10年中可能遇到的重要事件。
3. 思考2年、6年和10年中可能遇到的重要事件对自己生涯规划的影响。

生涯决策是一个艰难复杂的过程，它的调整也并非易事。因此，我们可通过预演的方式来提前把握生涯发展中可能出现的变化，从而获取更多的可能性，保持最佳的心态，以不变应万变，坚定自己的理想和目标。生涯决策困难是人人都会遇到的问题，有时真的很难找到十全十美的解决办法，但是我们又不得不做出决策。大家可知道“自由”在古希腊有“刑罚”之义。可见，“拥有决策”这个自由是我们的福气也是我们的痛苦。而目前，我们能做的就是尽量地去了解自己、了解世界、学习决策方法，勇敢地使用“自由”这只“舵”，开启生涯的航行之旅。



决策新思路

1. 避免过度认同偶然事件，多想想普适性情况。人们太在意小概率事件，结果导致过分焦虑，影响决策。比如一次考不好，就担心这个学科以后也会考不好，于是不敢选。
2. 绕开困境，多想想资源。想想还有什么可以提供帮助的，应对困难的优势与机会有哪些？在决策前多寻找资源可以让你的某些纠结点不攻自破。
3. 跳出标签式论断，多想想信息是否真实有效。比如

“理科类好找工作”。其实只是理科类大学专业类别多，但好找工作跟个人以及专业的就业环境是息息相关的。

4. 少想“我害怕什么”，多想想“我要什么”。负面情绪最影响决策，要尝试思考“我想要怎样的人生？一年后，五年后，十年后……”从未来找到牵引现在的线索和力量。

参考文献：

[1] 赵世俊，周燕. 中学生生涯规划教师用书：高中版 [M]. 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2012.

[2] 徐建娟，盛丹青. 金路之声丛书——高中生生涯规划（通用版）[M]. 北京：清华大学出版社，2019.

[3] 尹晗. 规划生涯 扬帆起航：高中二年级 [M]. 北京：教育科学出版社，2017.

[4] 程雪峰等. 生涯规划（高中）[M]. 杭州：浙江教育出版社，2017.

[5] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第十一課 選科决策

2018年重庆市教委印发《普通高中学业水平考试实施方案》，从2018年秋季入学的高一年级新生起组织实施新的高中学业水平考试。《普通高中学业水平考试实施方案》是新一轮高考改革的重要配套文件，该方案的发布，标志着重庆市确定2018年启动新高考改革。重庆新一届高中生不再分文理科，改为语文、数学、外语3门统考科目和3门选考科目，考生从思想政治、历史、地理、物理、化学、生物学6门学科中，根据自身兴趣、志向、优势和高等学校招生要求以及普通高中办学条件，选择3个科目参加等级性考试。高考录取不分批次，按专业平行投档。因此在高一、高二确定选考科目，成为学生、老师和家长的一项重要任务。根据《实施办法》，重庆市2021年高考实行“3+1+2”模式。



生涯人物

明哲同学平时动手能力比较强，喜欢维修一些小家电的

故障。6个选考科目中，喜欢学习物理，但是地理考试成绩最好，感觉生物最好得分，政治科目最好学。他希望自己能够考一所位于一线城市的名牌大学，就读机械自动化、电气自动化专业。

从他对未来大学专业的选择来看，要选择物理，未来高考志愿选择的范围较广，可以满足自己报考任意学校工科专业的要求。然而，明哲同学并不特别擅长物理，选择物理可能会拉低高考总成绩。虽然地理成绩最好，选择地理可能并不符合上述工科专业的要求。选择生物可能会提高总分，但是也不符合上述工科专业对选科的要求。政治好学，也可能在高考中拿到高分。明哲同学感到很困扰。

思考与分享

1. 明哲同学应该如何选科呢？

2. 在你的选科决策中会考虑哪些方面的因素？



“决策”的意思就是作出决定或选择。时至今日，对决策概念的界定不下百种，但仍未形成统一的看法，诸多界定归纳起来，基本有以下三种理解：一是把决策看作是一个包括提出问题、确立目标、设计和选择方案的过程。这是广义的理解。二是把决策看作是从几种备选的行动方案中作出最终抉择，是决策者的拍板定案。这是狭义的理解。三是认为决策是对不确定条件下发生的偶发事件所做的处理决定。

生涯决策的过程

关于生涯决策的过程，不同的人有不同的看法，很难得出完全一致的结论。根据美国职业心理学家洛克的研究，我们将生涯决策的过程归纳为以下八个步骤。

(1) 认识问题：意识到自己对生涯选择的困惑，并决定采取行动解决这一困惑。

(2) 了解环境：了解社会、经济、政治、地理等环境因素，衡量可能影响生涯决策的环境因素。

(3) 了解自己：收集并分析自己的兴趣、需求、能力、价值观等方面的信息。

(4) 确定方案：确定数个吸引自己的较为可行的目标、计划或行动方案。

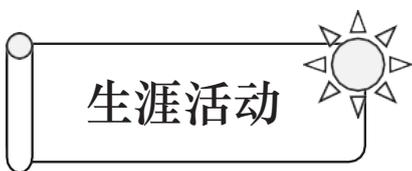
(5) 获得反馈：评估自己的生涯决策，如果有太多负面的反馈，你需要重复以上生涯决策过程。

(6) 执行决定：通过一系列具体的活动，将生涯决策付诸实践。

(7) 做出决定：根据你对自身和环境的了解，确定最适合自己生涯发展的决策方案。

(8) 收集信息：收集每一个方案的准确信息，并进行深入的研究。

选科决策需要注意几对关系的平衡：个人兴趣—职业设计；学科能力—专业要求；大学专业—职业前景；生活成本—价值选择；本人意愿—亲友建议等。总之，适合自己的就是最好的。



活动体验一：选考考虑的因素

对于选考科目的确定，主要考虑哪些因素？

新高考改革“3+1+2”中，从物理和历史中选择一科，从化学、政治、历史、地理中选择两科，需要考虑的因素有哪些？并将各个因素按照重要性进行排序。

将写出的考虑因素按照以下三方面进行归类并初步作出

自己的选科决定。

(1) 个人因素：成绩、学习能力（提升空间）、学科兴趣、学习方式、学科难易度、学习信心等。

(2) 环境因素：同伴、老师、家长、学长学姐、重点班（分班）等。

(3) 信息因素：社会未来发展趋势、职业类型、专业方向、大学等。

活动体验二：学科兴趣测验

下面有 60 道题，每道题都有五个选项，请根据自己的实际情况，在“学科与题号对应表”中的题目后面写出相应的字母，每题只能选择一个答案。

A——很符合自己的情况。

B——比较符合自己的情况。

C——很难说。

D——较不符合自己的情况。

E——很不符合自己的情况。

1. 喜欢阅读有关物理学的报刊文稿。
2. 关注日常生活中的化学现象与相关知识。
3. 喜欢采集一些昆虫和植物标本。
4. 对国内外发生的大事很敏感。
5. 喜欢看历史题材的影视剧。

6. 如果有外出地理考察的活动机会，会积极参加。
7. 爱思考一些物理现象背后的原理。
8. 关注化学方面的前沿知识。
9. 想参加生物兴趣小组。
10. 喜欢分析经济与政治的关系。
11. 喜欢搜集某个主题的历史资料。
12. 喜欢观看自然界构造、地貌变迁等方面的节目。
13. 喜欢解答复杂的物理题。
14. 喜欢解答化学难题，哪怕花很长世间也要把它做出来。
15. 对生物学前沿知识很着迷。
16. 喜欢上政治课。
17. 喜欢了解历史事件和历史人物。
18. 非常关注地球变化对人们生活的影响。
19. 喜欢用物理知识解决生活中的实际问题。
20. 听到与化学有关的问题，立刻来了兴趣。
21. 积极关心和支持生态保护。
22. 喜欢了解国家的法律、方针、政策等。
23. 旅游名胜古迹时，常对那里的历史事件感兴趣。
24. 喜欢搜集各种资料来了解地球各大洲的地理概况。
25. 爱做物理实验。
26. 关注化学学科的发展过程和趋势。
27. 喜欢上生物实验课。
28. 关心社会时事新闻。

29. 谈起历史事件会兴趣盎然。
30. 喜欢了解自己所在城市或故乡的地理环境。
31. 很喜欢上物理课。
32. 上化学课特别高兴。
33. 喜欢观看或阅读有关生命科学的节目或书籍。
34. 喜欢和别人谈论时事政治。
35. 喜欢阅读历史类书籍。
36. 喜欢与人谈论各国的地理位置和自然环境。
37. 喜欢组织物理兴趣小组。
38. 喜欢阅读化学类书籍。
39. 对生命起源和生物进化感兴趣。
40. 喜欢阅读各国有关政治评论的文章。
41. 关心世界各国历史。
42. 喜欢阅读地理地质方面的书籍或杂志。
43. 关注自己感兴趣的物理领域及最新研究成果。
44. 希望选修化学课程。
45. 喜欢观察动、植物的生长变化。
46. 喜欢看报纸中的国内政治新闻或国际时事版面。
47. 常用历史上发生的事情与现实对照。
48. 喜欢看地图，了解世界各国的地理位置。
49. 有自己崇拜的物理学家。
50. 特别崇拜化学家。
51. 对生物充满好奇，很想进行生命奥秘探究。
52. 喜欢用政治学知识分析社会现象。

53. 能正确说出重大历史事件发生的时间、地点及主要人物。
54. 在旅行中对地形地貌感兴趣。
55. 喜欢阅读物理学家传记。
56. 认为从事化学分析工作很有意思。
57. 关注有关著名生物学家的生平及研究成果。
58. 关注自己崇拜的政治家的成长历程及成就。
59. 如果有历史兴趣小组，一定积极报名。
60. 关注有关著名地理学家的生活及其研究新成果。

学科兴趣测验计分及评价

根据下面的学科与题号对应表，统计你所写各个字母的次数，A得5分，B得4分，C得3分，D得2分，E得1分。

学科与题号对应表

学科	物理	化学	生物	政治	历史	地理
题 号	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()
	7 ()	8 ()	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()
	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()	17 ()	18 ()
	19 ()	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()
	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()
	31 ()	32 ()	33 ()	34 ()	35 ()	36 ()
	37 ()	38 ()	39 ()	40 ()	41 ()	42 ()
	43 ()	44 ()	45 ()	46 ()	47 ()	48 ()
	49 ()	50 ()	51 ()	52 ()	53 ()	54 ()
	55 ()	56 ()	57 ()	58 ()	59 ()	60 ()
得分						

统计各个学科的得分，然后从学科兴趣得分评价表上了解自己对各学科感兴趣的程度。比较各学科的得分，可以找出自己最感兴趣和最不感兴趣的学科，并可以排出学科兴趣的次序。如果大多数学科都属于“较感兴趣”和“很感兴趣”，则表明你热爱学习，把学习看成一种乐趣；如果各学科的得分相差悬殊，则表明你缺乏学习热情，应检查自己的学习态度。

学科兴趣得分评价表

总分	评价
39 分以上	極感興趣
32~38 分	較感興趣
21~31 分	一般
14~20 分	不太感興趣
13 分以下	較不感興趣

我的学科兴趣顺序：

活动体验三：决策平衡单

当我们面对重要的决定，需要学会全面综合地考虑各种因素，权衡利弊，从而得出最佳选择。在理性决策中，通常需要考虑较多因素。决策平衡单就是最常用和有效的工具，它经常被用于问题解决和职业咨询中，用以协助个人系统地

分析每一个可能的选项，判断分别执行各选项的利弊得失，然后依据其在利弊得失上的加权分排序，得出自己的选择。

选科是一个重大的决定，请你按照决策平衡单的使用流程试一下吧。

一般分为六个步骤。

第一步：写下所有的你需要决策的备选项（学科），如果确定明显不想选的就不用列出了。

第二步：列出影响你选科的所有因素（可参照上文选科需要考虑的多种因素）。

第三步：考虑这些因素对你的选择产生的影响，为每个因素赋予一定的权重。影响越大的、你越看重的因素赋予越高的权重。建议用1~10评分，“1”代表这个因素对你一点不重要，“10”代表这个因素对你特别重要。比如，该学科“学习成绩好”这个因素对你重要，就赋予它高的权重，9分或10分；“学校师资资源有竞争力”这个因素对你来说不重要，就给它赋予较低的权重，如1分或2分。

第四步：认真评估各学科在每个因素上的得分。符合程度越高，得分越高。用1~10评分，“1”代表这个学科完全不符合这一条因素，“10”代表这个学科完全符合这一条因素。比如“学习成绩好”这个因素，你的生物成绩非常好，就打10分；你的化学成绩一般，就打5分；地理成绩不太好，就打3分。

第五步：计算各学科在所有因素上的加权分数。

第六步：计算总分，得出先后排名。

生涯决策平衡单

選考科目 考慮因素		權重 (重要 程度)	學科一		學科二		學科三	
		1~10 倍	分數 (1~ 10分)	加權 分數	分數 (1~ 10分)	加權 分數	分數 (1~ 10分)	加權 分數
個人 因素	學科興趣							
							
環境 因素	父母期望							
							
信息 因素	未來職業							
							
總分								

我的选考科目_____

在探索选考因素的过程中，会发现有些因素未曾考虑到，比如未来学科的难易度，比如自己是否有信心学好该学科等，甚至很多同学突然意识到某一个因素对自己而言尤为重要。因此，要想找到适合自己的选择，我们还需要从个人、环境和信息三个角度来分析所有可能存在的决策因素。



了解心仪专业的选科要求

选科组合将影响未来专业的选择。根据以终为始的思路，你未来想学习或者感兴趣的专业是什么？具体的选科要求是怎样的呢？请自行搜索学习《教育部发布〈普通高校本科招生专业选考科目要求指引（3+1+2 模式）〉》，了解具体专业的选科要求。

专业名称 1: _____

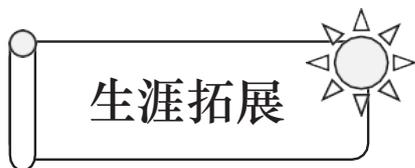
选科要求: _____

专业名称 2: _____

选科要求: _____

专业名称 3: _____

选科要求: _____



选科与学业规划

选科一般在高一结束之后进行，基本上把高中学习分成了前 $1/3$ 和后 $2/3$ ，可以说，选科是高中学习的一个重要节点。那么，在选科之前和选科之后，如何对自己的学业进行有意识的规划，帮助我们更好地胜任高中学习，收获满意的学业成果呢？以下给同学们提供一些建议。

1. 选科之前

主动了解新学校，尽快适应高中学习。高中的学习不同于初中，在学习科目、学习难度、学习深度等方面均有不同，这是客观的事实。充分认识到高中学习的高标准、高要求，积极行动能帮助你更快、更好地适应高中学习。正确看待高中各学科老师的教学方式，高中老师的课堂教学方式与初中老师也是有很大不同的。高中老师重在讲解概念的内涵与知识的联系，重在分析重点、难点，重在分析规律、问题的分析与探究，重在知识的理解运用。并且每个老师都有其自身的风格，我们能做的是接受并适应。调整心态，学习和锻炼自己生活方面的能力。尤其对于高中开始住校的同学，要面临的挑战更多，生活方面的状态往往也会影响学习状态，所以，提高生活能力也很重要。上好每一门学科课，了解并努力提

高自己的学科兴趣和学科能力，尽量找到自己的兴趣爱好和学科潜质，发展自己的特长，为选科做准备。

2. 选科之后

更加明确了学习的方向，应有所侧重地安排各科学习。可以对自己的学习做出一定的计划，并学会监管自己的学习状态。努力提高自我管理能力，比如自主学习能力、时间管理能力、情绪管理能力等。找到或改进适合自己学科学习的有效方法，合理安排各科学习。相信努力的价值，持续努力。要知道，不管你选什么学科，没有哪个学科是可以轻轻松松就拿高分的。想要考出更高的分数，需要付出更多的努力。

3. 小任务

当选科组合已经确定，接下来要做的就是投入学习了。一份适合自己的、有针对性的学业规划将更有助于你学习成绩的提高，帮助你更圆满地完成选科之后的高中学习。

将如何规划选科后各门学科的学习呢？

以下思路建议你参考：

- (1) 你的选科组合中相对擅长的学科是？
- (2) 你的选科组合中相对薄弱的学科是？
- (3) 语文、数学、外语这“大三门”中你相对擅长的学科是？
- (4) 语文、数学、外语这“大三门”中你相对薄弱的学科是？
- (5) 你用于擅长学科的学习方法可以迁移到其他哪些

学科？

(6) 你对各门学科在精力、时间上的投入有怎样的安排？

参考文献：

[1] 赵世俊，周燕. 中学生生涯规划教师用书：高中版 [M]. 南京：江苏凤凰科学技术出版社，2012.

[2] 徐建娟，盛丹青. 金路之声丛书——高中生生涯规划（通用版）[M]. 北京：清华大学出版社，2019.

[3] 尹晗. 规划生涯 扬帆起航：高中二年级 [M]. 北京：教育科学出版社，2017.

[4] 程雪峰等. 生涯规划（高中）[M]. 杭州：浙江教育出版社，2017.

[5] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

第十二課 我的高考志願填報指南

俗话说：“高考是七分考，三分报。填好志愿是高考的强大助力。”然而，许多同学在填报高考志愿的时候，对高校不熟悉，对专业不了解，对志愿填报规则不清楚，糊里糊涂地填了志愿，导致对录取学校或专业不满意，甚至出现滑档、复读的现象。

如果我们能够在志愿填报上明确规则，掌握方法，那么，即使在考得不是太好的情况下也能报得好，我们就能事半功倍，步入较理想的大学。所以，高考志愿填报，不容忽视。掌握志愿填报的要点，才能真正决胜高考，逆袭人生！



李华高考成绩510分，王亮505分。如果按“院校顺序志愿”填报，李华第一志愿填的A大学，第二志愿填的B大学。王亮第一志愿填的B大学，如果李华没有被他的第一志愿——A大学录取，对于B大学，虽然王亮的分数比李华的低，但王

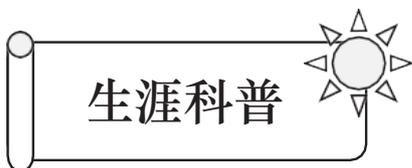
亮将比李华优先被投档。

如果按照“平行志愿”模式填报，系统会先检索李华的1、2、3、4……96个志愿。李华的志愿全部检索完，再对王亮的志愿进行检索。虽然B大学是王亮的第一志愿是李华的第二志愿，但因为李华分数高，他会比王亮优先被检索到，从而优先投档。

可见志愿填报模式不同，检索、投档的优先权就不同。

思考与分享

从他们两人的志愿填报中，你明白平行志愿的特点了吗？



高考志愿填报的相关概念

1. 什么是“录取批次”

重庆市2021年统一高考招生共包括普通类、艺术类和体育类3个类别。

普通类：包括本科提前批、本科批、高职专科提前批、

高职专科批。

类别	批次	招生类型
普通類	本科提前批	A 段：有面試、體檢（體測）等特殊要求的本科招生專業及計劃。如：軍隊、公安、綜合評價招生等。
		B 段：其他按規定可納入提前批次錄取的本科招生專業及計劃。如：國家專項、公費師範生等。
	本科批	除本科提前批及有關特殊類型以外的其他本科招生專業及計劃（含地方專項、少數民族預科、民族班等）。
	高職專科提前批	有面試、體檢（體測）等特殊要求及其他按規定可納入提前批次錄取的專科招生專業及計劃。如：定向培養士官招生等。
	高職專科批	除高職專科提前批以外的其他專科招生專業及計劃。

值得注意的是，2021年重庆市将原普通文理类本科第一批、第二批合并为普通类本科批。这是按照高考综合改革总体指导意见进行的，逐步减少录取批次，有利于引导考生理性选择适合自己的学校和专业。

此外，普通类本科提前批拆分为A段和B段，A段实行院校顺序志愿，B段实行专业平行志愿。

藝術類：设置了本科提前批、本科批、专科批三个批次。

类别	批次	招生类型
藝術類	本科提前批	獨立設置藝術院校（含參照執行院校）本科招生專業及計劃。
	本科批	A 段：認定專業統考成績的藝術類本科招生專業及計劃。
		B 段：除藝術本科提前批以外的由招生高校單獨組織校考的藝術類本科招生專業及計劃。
專科批	認定藝術專業統考成績的藝術類專科招生專業及計劃。	

體育類：仅设置本科批与专科批两个批次。

类别	批次	招生类型
體育類	本科批	體育類本科招生專業及計劃
	專科批	體育類專科招生專業及計劃

2. 关于“录取分数线”

（1）特殊类型资格线：特殊类型资格线是为满足强基计划、高校专项、高水平艺术团等特殊类型招生单独划定的录取资格分数线。改革前这些特殊类型招生参照“一本线”执行，而改革后不再划定“一本线”，因此需要单独划定特殊类型资格线。

重庆市的特殊类型资格线根据考生文化成绩，按照普通类本科招生计划数的一定比例，综合生源等情况，分选考物理、历史分别划定。

(2) 高考提档线：高考提档线即招生院校提取考生档案的最低分数线，与学校最终的录取分数线并不完全一致。例如规定本科院校按 1 : 1.2 的比例确定提档人数，学校按招生计划录取结束后，将把多余的 20% 的考生档案退回市招生考试院。所以，即使考生被某个学校提了档，也不一定能被录取。如果招生院校未完成招生计划，就可能会降低提档线录取。

一般来说：院校最低录取分数线 \geq 院校提档线 \geq 各省、市录取控制线（高考录取分数线）。

3. 重庆高考志愿填报模式

2021 年重庆普通高校招生主要有 2 种志愿模式，一是专业（类）平行志愿（以下简称专业平行志愿），二是院校顺序志愿。

专业平行志愿以“1 个专业（类）+ 1 所学校”为 1 个志愿。

院校顺序志愿以“1 所学校+6 个专业（类）”为 1 个志愿，并设置是否服从专业调剂选项。

专业平行志愿将每一个志愿细化到了专业或专业类，因此不再设置专业调剂志愿。

2021 年重庆高考志愿模式及数量			
类别	批次	志愿模式	志愿数量 (个)
普通类	本科提前批	A 段：院校顺序志愿	2
		B 段：专业平行志愿	60
	本科批	专业平行志愿	96
	高职专科提前批	院校顺序志愿	2
	高职专科批	专业平行志愿	96

考生的选考科目在符合高校招生专业（类）选考要求的前提下，填报专业平行志愿时，可能会出现以下3种情形：

- (1) 考生可以填报不同专业（类）的不同高校。
- (2) 考生可以填报不同专业（类）的同一所高校。
- (3) 考生可以填报同一专业（类）的不同高校。

在志愿填报时，以上3种情形也可综合填报。

4. 什么是“平行志愿”

- (1) 专业平行志愿和院校顺序志愿有什么区别

①院校顺序志愿的投档原则是“志愿优先、遵循分数”。

先按照第一志愿考生投档排序位次和高校调档比例进行投档，高校录取时退出差额或计划不满额的，依志愿顺序按照排序位次补投符合要求的考生。

②专业平行志愿的投档原则是“分数优先、遵循志愿、一轮投档”。

按照考生投档排序位次进行投档。

(2) 专业平行志愿投档原则及办法

投档原则	投档办法、流程
分數優先 遵循志願 一輪投档	按照考生投档排序位次進行投档。 排序：對同一類別、同一批次考生分別從高分到低分逐個進行投档排序。 檢索：先對投档排序位次在前的考生所填報的志願進行檢索，一旦考生符合某一志願的投档條件時，後續志願將不再檢索；該生檢索結束後，系統會自動檢索下一位次投档排序考生所填報的志願，直到本批次所有考生都完成檢索。 投档：將所有檢索後符合投档條件（在高校專業計劃數內）的考生電子檔案投給高校進行審錄。

(3) 部分考生对平行志愿的认识误区

误区一：误认为平行志愿没有先后。

对招生院校来说，平行志愿没有先后之分。不管是第1个还是第96个志愿，一旦投档到该院校专业，系统显示均为一志愿。

对考生来说，有先后之分。系统将遵循1、2、3、4、5、6……96的志愿顺序依次进行检索，一旦出现满足条件的志愿，后续志愿就不再检索。同一考生在同一轮的投档中，不会投档到多个院校。

误区二：误认为可以“一档多投”。

平行志愿不是“一档多投”，而是“一档一投”。考生每批填报的多个平行志愿，只能投一次档到一所院校。在某一批次的录取过程中，如果考生投档到某院校后因种种原因被

退档，在这个批次就不会有再次投档的机会。只能参加征集志愿或者是下一个批次的录取。

误区三：误认为没有退档风险。

一些考生认为，只要投档到某个院校，就会被录取。事实上，各院校在招生录取的时候，是在各自的“录取计划”之上设置了“投档比例”的。投档比例，一般等同或略大于实际招生人数。如果进档考生在成绩或其他条件上达不到录取要求，投档后还是会被退档。

误区四：误认为同批次的录取顺序有先有后。

一些考生认为同一批次的院校，录取是有先后的：被第一志愿学校退档后又可以投档到第二志愿学校，被第二志愿学校退档后又可以投档到第三志愿学校，以此类推。实际上，在录取过程中，所有批次的投档检索是同时进行的，各招生学校的录取也是同时进行的。当考生被某校退档后，在这个批次就不会有再次投档的机会。只能进行征集志愿或下一批次的投档。

5. 高考志愿投档排序规则

(1) 普通类投档排序规则

普通类根据考生文化成绩排序，如文化成绩相同则按照同分排序规则排序。

(2) 各类别同分投档排序规则

①普通类考生文化成绩相同时，依次比较语文数学总成绩、语文或数学中的单科最高成绩、外语单科成绩、首选科

目成绩、再选科目单科最高成绩、再选科目单科次高成绩由高到低排序投档（军队院校等有特殊规定的除外）。

②艺术类、体育类考生综合成绩（或专业成绩）相同时，首先比较统一高考总成绩，若相同再按普通类同分排序规则依次比较，由高到低排序投档。

6. 什么是“征集志愿”

在每批次投档录取结束后，总会出现一些上线考生未被录取和一些在本批次招生的高校未完成招生计划的情况。于是，各省（区、市）级招生考试机构会向社会公布《高校招生缺额计划》，并组织该批次未被录取的考生按照缺额计划再次填报本批次院校的志愿就是征集志愿。征集志愿为考生录取再一次提供了机会，也让高校的招生计划能顺利完成。

位置偏远、考生不太熟悉、招生计划少、专业冷门的高校容易出现在征集志愿的名单之中。

高考志愿填报的注意事项

高考志愿填报工作量大，任务繁杂，对于填报志愿，我们一定要早做准备。下面，我们从几个方面谈一谈高考志愿填报的准备工作。

1. 填报时间与方式

（1）填报时间：以2021年为例，重庆市2021年高考志愿填报集中安排在统一高考成绩公布后进行。各批次征集志愿

填报的时间，是根据录取进程进行安排，并提前向考生和社会公布。

(2) 填报方式：网上填报，重庆市教育考试院门户网站（www.cqksy.cn）和重庆招考信息网（www.cqzk.com.cn）是网上志愿填报的指定网站。

2. 填报注意事项

(1) 填报志愿前：收集多方信息

①认真研读高校《招生章程》，特别是专业录取相关要求等重要信息。（高校在渝招生章程，考生可通过高校官方网站或教育部阳光高考平台（gaokao.chsi.com.cn）查阅。）

②了解高校在渝招生计划。

了解高校录取的相关办法和规定，知晓自己所属类别的志愿设置和相应投档录取规则，查看高校在渝招生计划及专业（类）最终选考科目要求。（该信息可从两个渠道获取：一是重庆市统一编印的《招生计划汇编》《填报志愿指南》；二是可登录“重庆市教育考试院门户网站”和重庆招考信息网开通的“重庆市统一高考志愿填报辅助系统”，通过“招生计划查询”功能查询。）

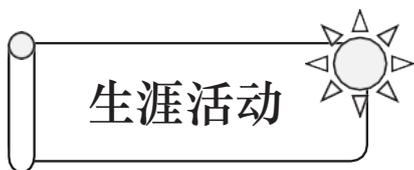
③查看自己在全市的排序位次。（考生可登录“重庆市教育考试院门户网站”或“重庆招考信息网”查询。）

④查看重庆往年高考录取情况。[志愿填报期间，考生可登录“重庆市统一高考志愿填报辅助系统”，通过“历史数据查询”功能查询近三年高校在渝招生各专业（分文理）的录取人数、录取分数和位次等信息。]

(2) 填报志愿时：综合考量，理性选择

收集分析多方面信息（如高校专业相关信息、高校地域等），结合自身学习兴趣、专业倾向和未来发展规划，理性选择志愿。可按照“冲、稳、保”的原则进行筛选，形成合理梯度的志愿顺序，尽可能选择足量的志愿。

(3) 填报志愿后：密切关注各批次录取轨迹和录取结果录取期间，考生可通过“重庆市教育考试院门户网站”或“重庆招考信息网”查询自己所填的志愿、录取轨迹和录取结果。考生一定要密切关注各批次录取轨迹和结果查询，如未被录取且符合相应批次征集志愿填报条件，应及时按规定时间填报，增加录取机会。



活动体验一：连线猜词明概念

1. 录取知识连连看

请熟读“生涯科普”中相关内容，把下框中左边的名词与右边对应的词义用直线连起来。

普通类本科批	有面试、体检（体测）等特殊要求的本科招生专业及计划。如：军队、公安、综合评价招生等
普通类本科提前批 A 段	除艺术本科提前批以外的由招生高校单独组织校考的 艺术类本科招生专业及计划
艺术类本科批 B 段	除本科提前批及有关特殊类型以外的其他本科招生专业及计划（含地方专项、少数民族预科、民族班等）

2. 开心辞典明概念

请你依据以下每道小题中所表述的内容，猜一个与高考志愿填报或高考录取相关的名词。

题目一

相关特征：

(1) 为满足强基计划、高校专项、高水平艺术团等特殊类型招生单独划定的录取资格分数线。

(2) 改革前这些特殊类型招生参照“一本线”执行，而改革后不再划定“一本线”，因此需要单独划定此分数线。

(3) 根据考生文化成绩，按照普通类本科招生计划数的一定比例，综合生源等情况，分选考物理、历史分别划定此分数线。

请问：此录取分数线的名称是_____。

题目二

相关特征：

(1) 遵循“分数优先、遵循志愿、一轮投档”的投档

原則。

- (2) 按照考生投檔排序位次進行投檔。
- (3) 採用“排序—檢索—投檔”的投檔流程。

請問：採用以上投檔方式的志願名稱是_____。

題目三

相關特徵：

- (1) 在每個批次的錄取結束後，總會有一些上綫考生未被錄取，一些高校未招滿。
- (2) 招生機構向社會公布本批次高校招生缺額計劃。
- (3) 招生機構組織該批次未被錄取的考生再次填報本批次院校的志願。

請問：這種再次填報的志願名稱是_____。

題目四

相關特徵：

- (1) 招生院校按照提檔比例提取考生檔案的最低分數綫。
- (2) 與學校最終的錄取綫並不完全相符。
- (3) 即使考生的成績達到了此綫，也未必一定能夠被錄取。
- (4) 如果學校未完成招生計劃則有可能在此分數綫之下錄取。

請問：此分數綫的名稱是_____。

活动体验二：正误抢答解疑难

下面有关高考志愿填报的说法，是对还是错？如果是错的，请说出错误的原因。

1. 高考录取线是按照 100% 的比例进行划定。()
2. 高考提档线就是各大学最终的录取线。()
3. 考生的成绩达到了提档线，就一定能够被录取。
()
4. 在平行志愿中，考生填报的多所院校的投档顺序是没有先后的。()
5. 考生档案一旦投档到某一院校，便会被录取。()
6. 张三在平行志愿中，填报了多所学校。在录取过程中，如果考生投档后到第一志愿学校后因种种原因被退档，档案会被投到第二志愿学校；被第二志愿学退档后，档案又会被投到第三志愿学校，以此类推。()
7. 填志愿时，所选院校之间应当有适当的梯度。后面的院校的录取分一定要比前面提交的学校的录取分要高一些，才能提高自己的录取机会。()
8. 填报专业志愿的时候，应该集中在分数相近的几个专业上。()
9. 在填志愿的时候，填写最后一个专业应填最好的、录取分最高的专业。()

活动体验三：趣味排序识流程

下面小字部分的内容是高考志愿填报的流程，但顺序不对。请仔细阅读本节的“生涯科普”与重庆市《填报志愿指南》（可在重庆市教育考试院门户网和重庆招考信息网上查询），掌握高考志愿填报的流程。把下面6项内容按正确顺序排列。

高考志愿填报的流程

1. 準確定位，明確範圍：了解志願填報規則後，接下來應準確定位。先查詢自己今年的“模擬考試成績”在重慶市的排名位次，再查閱往年的“高校招生計劃”，確定備選學校（往年與自己分數排名位次相近的、有自己心儀專業的大學）的範圍。

2. 精選學校，初定方案：劃好層次，初選學校之後，再認真查看各個層次中備選學校的招生章程，掌握各校的錄取規則與備選專業的情況。在每個層次中精選出大學2~3所，形成志願填報的初步方案。

3. 劃好層次，初選學校：在備選學校範圍中，按以往的錄取分數的高低順序，把這些學校分層次排列（按“衝、穩、保、墊”4個層次進行排列）。再在每個層次中初選出適合自己的8~10所大學。

4. 認真分析，優化方案：在招生部門公布各考生分數、排名和各批次分數綫後，考生依據自己的實際高考分數，在初步方案上進行調整，平衡各種志願的梯度，優化報考方案，

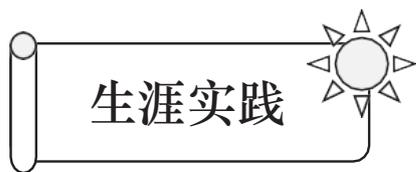
完成網上填報。

5. 學習政策，了解規則：了解自身情況，初定專業類別之後，考生應全面了解平行志願的填報規則、高校錄取規則等信息。（可參考重慶市統一編印的《招生計劃匯編》《填報志願指南》；或登錄“重慶市教育考試院門戶網”和重慶招考信息網開通的“重慶市普通高考志願填報輔助系統”，通過“招生計劃查詢”功能查詢。）

6. 認識自己，初定專業：在填報志願前，通過科學的測評認識自己（包括自己的興趣、性格、能力等方面），了解自己的優勢與劣勢，由此初步明確要填報的志願（專業）類別。高考志願填報的正確順序是（祇填序號）：_____

讨论与思考

你认为以上的“高考志愿填报的流程”完整吗？在细节上还需要补充吗？



模拟填报志愿活动

请根据“重庆市高考志愿填报”的原则进行模拟志愿填报。
模拟填报志愿时应注意以下几点：

1. 认真收集、整理大学往年的招生数据，预测和分析相关学校的录取分数。尽可能地挑选与自己现在的分数和名次接近的大学（专业）作为备选学校（专业）。

2. 挑选出备选学校 10~20 所，备选专业 96 个。将这些学校和专业按照高、中、低三档分成 3 个志愿组合，每个志愿组合里面的学校和专业要按降次排列，具体梯度根据自己情况而定。

3. 要平衡学校与专业的关系。明确自己是为了“奔名校”还是“保专业”。若是看重学校，对专业的要求较低，可以适当提高学校层次，并填报这个学校较为冷门的专业。若是看重专业，那就要适当降低学校层次，确保能被心仪专业录取。

4. 按照学校和专业的高、中、低 3 个志愿组合，确定几个志愿填报初步方案。最终选择一个最适合自己的填报方案。

情景模拟填报

2021 年重庆考生张三历史类高考成绩 560 分，他希望读师范类专业。当年本科批次分数线为 456 分，特殊类型资格线为 538 分。

请根据“2021 年重庆高考志愿填报模式及流程”，参考近三年相应院校及专业的录取分数，按合理的梯度协助张三填报高考志愿，完成下列表格的填写。

普通高校招生考生志愿填报拟选学校

类别：

姓名：

高考成绩：

全市位次：

相当于去年的成绩：

批次	序号	拟选院校 (2个)	拟选专业 (每个院校填写6个专业)
普通类本科提前批	A段： 院校顺序 志愿	1	
		2	
	B段： 专业平行 志愿	拟选专业 (可填写60个专业)	
普通类本科批	专业平行 志愿	拟选专业 (可填写96个专业)	

平行志愿的填报技巧

平行志愿投档原则是“一轮投档”，也就是说，只有一轮投档机会，若投档后没有被录取，就不能补投。平行志愿的调档比例，一般是各大学招生计划的 105%。比如：A 大学计划招生 100 人，就会调档 105 人，从中选 100 个录取，剩下 5 个没被录取的考生的档案就会被退回来。（考生被投档后，如果成绩相对较低，或者不符合所填专业的某些要求，档案就有可能被退回。）一旦被退档，该考生在这个录取批次就不会有再次投档的机会，只能参加征集志愿或者是下一批次的录取。

如何避免上述情况？

我们在填报平行志愿时，须遵循“熟知章程，精准定位，设好梯度，冷热兼顾”这 16 字方针。

1. 熟知章程，精准定位

(1) 按分数定位学校。考生根据自己的高考分数与名次，找出近三年中录取分数线与自己分数和排名接近的大学，并尽量选择录取分数线稍低于自己的分数和排名的大学报考，会提高录取概率。

(2) 按《章程》定位专业。选定要填报的大学后，考生须认真阅读此校的《招生章程》，看看该校是否设有专业级差、

专业限制。如：视力不好的考生，就不要填对视力有限制的专业；数学差的学生，就不要填对数学成绩有要求的专业。

2. 设好梯度，冷热兼顾

填报志愿时，各志愿间一定要有梯度。所谓梯度，就是填报志愿时，后面所填的学校（或专业）的录取线要比前面所填的学校（或专业）的录取线要低。如果没有梯度，在填报的各大学的投档线都较高，考生的分数又没有达到这些学校的投档线的情况下，考生档案就不可能被投出。或是即便上了投档线，但因为志愿间没有梯度，被投档的机会就会少很多。

填志愿时，除了拉开梯度之外，还要注意专业的冷热结合，才能更大限度地提高被投档的概率。

做好院校、城市和专业的平衡

1. 大城市有更多发展机会

我们上大学的城市极有可能就是以后就业的城市。所以，填报志愿的时候，除了谨慎选择专业和学校外，学校所在的城市，也应是重点考虑因素。好的城市，经济、文化更发达，能让人开阔视野，不断成长，并获得更多更好的就业机会。所以，当确定了志愿的专业方向后，在分数允许的情况下，应尽量选发达城市的同类专业填报。

2. 窝里横的大学就业优势明显

有的大学，虽说不是全国知名大学，但它们在当地的同

类大学中却是数一数二的。这样的学校，在当地有很大的就业优势。

比如，重庆大学，在全国来说排名并不很靠前，但绝对是重庆最好的大学。重庆大学出来的学生，在重庆及周边地区的就业机会会差吗？绝对不会！再如重庆师范大学，虽说并不是 985、211 院校，但在重庆的师范类院校中，她排名是靠前的。重庆各中小学招聘教师，会优先到该校招聘。重师的毕业生，在重庆的就业机会也不会差。而且，重庆各中小学都有重师毕业的教师，这对于重师毕业生来说，是很丰富的人脉资源。

所以，填报志愿的时候，我们还要做好大学、专业和城市之间的平衡，让志愿收益最大化。

参考文献：

[1] 陈群. 决策生涯 点亮未来：高中三年级 [M]. 北京：教育科学出版社，2017.

[2] 陈宛玉，叶一舵. 高中生生涯规划 [M]. 福州：福建教育出版社，2019.

[3] “重庆招考”微信公众号. 高考志愿怎么填？收好这份攻略，提前了解我市 2021 年高考志愿填报方式、流程及注意事项 [EB/OL]. 2021-6-26. <https://mp.weixin.qq.com/s/weGJHeijfwVwo1UZ4A2HgA>

[4] 《填报志愿指南》编写组. 2021 填报志愿指南 [M]. 重庆：重庆大学出版社，2021.

第十三課 高中生涯規劃，未來發展願景

——我的生涯规划书

自我分析

興趣		高二調整	高三調整
能力		高二調整	高三調整
性格		高二調整	高三調整
價值觀		高二調整	高三調整

发展愿景

高中期間自我發展方向、總體目標	高二調整	高三調整
<p>本人適合并希望嘗試的職業 (職業可以多種, 按適合程度排序)</p>	高二調整	高三調整

环境分析

家庭环境		高二调整	高三调整
社会环境		高二调整	高三调整
目标专业		高二调整	高三调整

第一学期目标达成表

本學期具體目標
本學期目標完成情況及原因分析
導師意見

第二学期目标达成表

本學期具體目標
本學期目標完成情況及原因分析
導師意見

第三学期目标达成表

本學期具體目標
本學期目標完成情況及原因分析
導師意見

第四学期目标达成表

本學期具體目標
本學期目標完成情況及原因分析
導師意見

第五学期目标达成表

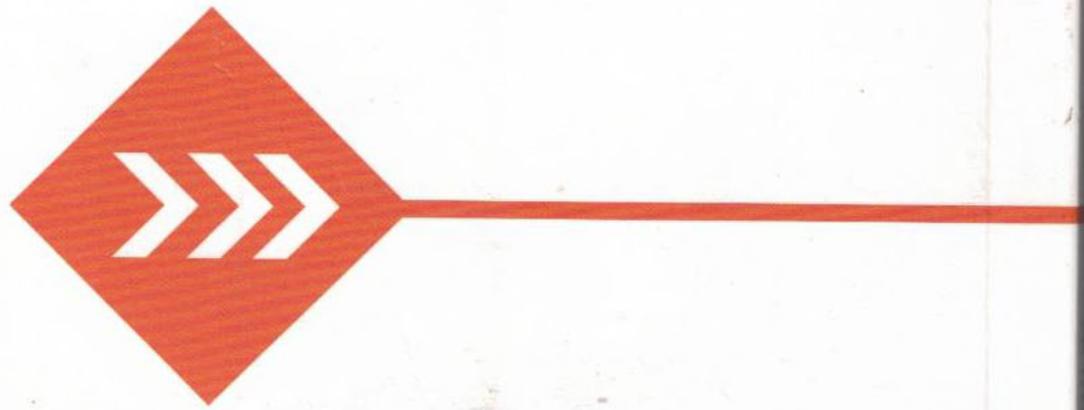
本學期具體目標
本學期目標完成情況及原因分析
導師意見

第六学期目标达成表

本學期具體目標
本學期目標完成情況及原因分析
導師意見

参考文献：

程雪峰等. 生涯规划（高中）[M]. 杭州：浙江教育出版社，2017.



掌上阅读



官方微信



定价：48.00元
(1光盘+本册)