



高中生涯发展指导

高一年级

主 编◎侯志瑾



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

《思维导用大用法使用说明书》

张莉 已竣

目 录

第一篇 新生适应 / 1

解·意出

第 1 课 我是高中生 2

第 2 课 生涯新篇章 11

第二篇 自我探索 / 20

第 3 课 我的兴趣学院 21

第 4 课 能力助我行 30

第 5 课 价值启明星 40

第 6 课 我有千千面 49

第三篇 外部探索 / 57


第 7 课 大学专业星空图 58

第 8 课 我属于哪颗星 69

第 9 课 未来已到来 81

第 10 课 辛勤工作为哪般 92

张莉



第二篇

自我探索

“我是什么样的人？”

这个问题看起来很容易回答，比如你可以说“我是个男生/女生”“我是个中学生”……但是当你深入思考这个问题时，你会发现这个问题真的很难回答。在古希腊德尔菲神庙上就刻有“认识你自己”的神谕，“了解自己”这个问题也是哲学家数千年来一直思考的问题。我们虽然与自己朝夕相处、形影不离，但是当你试图说清楚自己是什么样的人的时候才发现，原来你对自己是什么样的人可能并没有很深入的了解。

我们每个人都有很多不同的侧面，其中有些侧面在生涯发展中处于非常重要的地位，这些侧面分别是兴趣、能力和价值观。每个人只有充分地了解自己感兴趣的事情、自己能做到的事情、自己觉得重要的事情，才能最终发现自己未来的方向和目标。因此，在接下来的课程中，我们将会在丰富多样的活动中，帮助你了解自己的兴趣、能力和价值观，帮助你更加明晰自己未来的生涯方向。

第3课

我的兴趣学院

有的放矢

- 1 理解兴趣的内涵。
- 2 了解自己的生涯兴趣。
- 3 理解生涯兴趣与学科之间的联系。



生涯初体验

兴趣 Bingo

兴趣是我们在日常生活中经常会谈到的一个话题。请你与周围的新朋友们互相交流一下：你们各自对什么事情或者活动感兴趣？下面的表格里列举了25种不同的兴趣，请你把朋友们的兴趣标记出来，看谁能最快集齐一条直线（不论是横线、竖线或斜线都行）。

看小说	做饭	下象棋	学英语	整理房间
聊天	听古典乐	画漫画	写小说	看电影
玩游戏	养花草	旅游	看历史书	打篮球
逛街	下围棋	背古诗文	看综艺	养小动物
游泳	练书法	踢足球	看漫画	弹钢琴

每个人都有自己的兴趣，但不是每个人都了解什么是兴趣。兴趣不仅仅包括对某种活动单纯的喜欢或向往，而且包括那些人们愿意花大量的时间和精力投入其中，并且在做的过程中有美好体验的事情。

（是一种填写格子的游戏，在游戏中，成功者以“Bingo”表示取胜而得名，在汉语中表示“对了”、“中了”、“是（做）到（某件事）”）



例如，如果你仅仅是看了电视或者电影之后，觉得滑雪很酷，很想去尝试一下，那不能算是真正的兴趣。只有当你试过了滑雪，愿意花时间精力去学习和练习各种技巧，在学习和练习滑雪技巧的过程中感觉快乐，并且希望不断重复滑雪的活动，那才能叫作真正的兴趣。真正的兴趣是你从事某项活动，并且乐此不疲，专心投入。

看一看上面的表格，哪些是你愿意为之付出并且自得其乐的“真”兴趣，哪些是“假”兴趣？给真的打“√”，假的打“×”。

生涯研习营

兴趣与生涯

兴趣体现在很多方面。在你列出的“真”兴趣中，你会发现有些兴趣并不是完全的休闲娱乐，可能还有别的用处。这些“不纯粹是休闲娱乐，还能让你全神贯注、乐此不疲，愿意花费时间提升技能并且从中享受到成就感”的兴趣，其实与我们的生涯紧密相连，也就是生涯兴趣。

生涯兴趣对于我们的生涯发展非常重要，因为生涯兴趣是生涯发展的发动机，能够让我们“动起来”。当一个人对某件事物或某项活动有兴趣的时候，他就会热心地接触、观察这件事物，积极地从事这项活动，全神贯注地探索其奥妙，并且在这个过程中收获极大的满足和快乐。

比如，对写作感兴趣的人，对各种小说、散文、诗歌都会认真地观赏与评点，对好的作品进行收藏和模仿，并且在这个过程中感觉开心和愉悦。因此，生涯兴趣让我们能不断地投入时间精力，从事相关的活动，磨炼自己的技巧，追求卓越与进步。

很多著名人物所获得的成功，背后都离不开生涯兴趣的推动。比如，人称“周董”的周杰伦，是近十年华语歌坛最出色的歌手之一，他的成功就源于他4岁起对音乐的兴趣，而这份兴趣推动着他跨过了一个又一个阻碍（没能考上大学音乐系、不得不做服务员养活自己、给别人写的歌曲得不到赏识

等），终于成为一代歌坛巨星。而依靠 PayPal、特斯拉和 SpaceX 名扬天下的国际知名富豪、发明家、创业者埃隆·马斯克，他之所以能够在电动汽车、火箭运输、光伏发电等领域取得他人望其项背的成就，则源自他对计算机编程和工业制造的热爱，而这份兴趣推动着他从一个“斯坦福大学的辍学生”成为一位缔造特斯拉电动汽车、猎鹰系列可回收运载火箭的天才发明家。丁磊，网易公司创始人，从高中时就对计算机编程感兴趣，喜欢在电脑上写游戏，



并自学完了 BASIC 语言。虽然大学没能进入计算机专业学习，但他一直没有放弃辅修计算机，经常跑到图书馆去看计算机方面的书，还去计算机系蹭课旁听。正是由于对计算机的热爱和十几年的坚持，他才创造了网易的成功。

只要你去研究一下当代名人，你就会发现，很多人的成功，都源自他们对事业的极度热情和兴趣，这些例子都验证了一句老话：“兴趣是最好的老师”。那么，你的兴趣是什么呢？

大学分院仪式

在著名的魔幻小说《哈利·波特》系列中，主角进入魔法学校的第一次神秘体验，就是由分院帽分配到四个学院之一，之后才发生跌宕起伏的冒险故事。

现在，假设你也被一所了不起的大学所录取，这所大学由六个不同的学院组成。与魔法世界不同的是，不是别人来决定你要进入哪个学院，而是你必须自己选择一个学院加入。一旦你做出了选择，你至少需要在这个学院学习和生活四年。以下是你可以选择的六个学院的介绍。



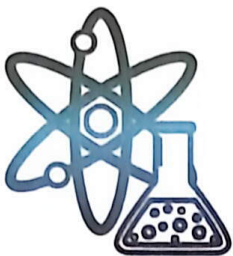
1. 制造学院（代号 R）

这是能工巧匠的学院。主要的学习内容是制造和维修各种东西，从桌椅板凳，到火箭飞船，再到网页网站，无所不包。也经常开展户外运动，比如徒步野营或丛林探险。这个学院喜欢具体明确的任務，很多事情需要动手完成。院内的师生理性十足，而且个性



独立，没有任务要求的时候彼此不怎么在一起相处，对他人细微的情绪变化不太敏感。

2. 科学学院（代号 I）



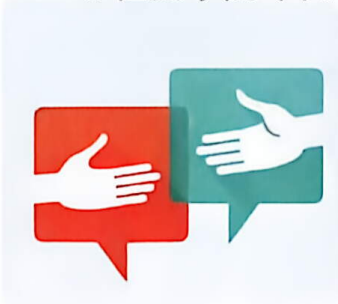
这是深思冥想的学院。主要的学习内容是思考、研究各种抽象问题（如物理、化学、生物、天文等自然科学问题）。也常常进行各类需要较强逻辑推理和数理科学能力的活动，如数独、桥牌等。这个学院极力追求真理，强调思维的力量。院内师生非常理性，个性独立，不太喜欢进行纯社交的活动，不太关注他人的情绪感受，而喜欢静静思考。

3. 艺术学院（代号 A）

这是艺术浪漫的学院，主要的学习内容是各种文艺活动，常常在学校内举办各种文艺展出，比如跳舞、绘画、写作、雕塑等。这个学院非常欣赏创意和审美，鼓励内心情绪的表达，不太喜欢按部就班、循规蹈矩的生活。院内的师生非常感性，不喜欢受约束，情感表达比较冲动和丰富。



4. 社交学院（代号 S）



这是温馨友善的学院。主要的学习内容是如何理解他人、与人交往和帮助他人的技能，常常以各种形式（心理咨询、志愿者活动等）为他人开展各种活动，帮助在学业、金钱、就业以及人际交往等方面有困扰的人。这个学院鼓励亲密互助的行动，关注他人的需要和感受。院内的师生性格温和友善，不喜欢过于自我中心的人。

5. 政商学院（代号 E）

这是纵横捭阖的学院。主要的学习内容是如何领导、说服和管理他人。学院里的每个人都通过领导一个团队开展工作，常常会在校园里进行一些经营活动或宣传活动。这个学院非常认可竞争和挑战，强调的是领导能力。院内师生喜欢追求成就感和影响力，希望通过自己的能力获得成就和认可，擅长把握他人的心理需求来说服别人。



6. 管理学院 (代号 C)



这是秩序井然的学院。主要的学习内容是制定和实施校园内的规章制度，为所有人建立完备的档案，审核各种活动的经费收支，确保日常事务的正常运行。这个学院非常欣赏严谨负责的态度，而且十分注重原则，强调不能为了人情破坏规则。院内的师生个性保守，沉着冷静，做事有条不紊。

1. 看完上面的学院介绍，你打算选哪个学院呢？_____
2. 和你有相同选择的朋友们坐在一起讨论一下，这个学院的哪些特点特别吸引你？

3. 想象一下你在这个学院的生活，你会在学院里做什么事情？和大家讨论一下。

生涯步步高

生涯兴趣与学科

聪明的你一定猜到了，你对学院的选择，事实上就代表了你的生涯兴趣的方向，这些方向总共有六种：现实型（制造学院）、研究型（科学学院）、艺术型（文艺学院）、社会型（社交学院）、企业型（政商学院）和常规型（管理学院）。其实，这六种类型的生涯兴趣，不仅体现在你自己身上，也同样存在于我们周围的世界——现在学习的高中学科，以及未来学习的大学专业。

它们之间有什么样的联系呢？请你来做个连连看吧！左边是你现在正在学习的学科，右边则是未来可能会学习的一些专业名称，请按照你的理解，将它们与你认为联系最紧密的兴趣学院用线连在一起吧！注意，这里的连线，可不一定是一对一的。

语文	制造学院	国际政治
数学	科学学院	教育学
英语	文艺学院	理论物理
物理	社交学院	土木工程
化学	政商学院	戏剧表演
生物	管理学院	基因工程
历史		会计学
地理		动画设计
政治		市场营销
		图书馆学

除了上面列出的这些专业之外，你还能想到哪些专业是和你感兴趣的学院联系在一起的呢？

我选择的兴趣学院是_____

我还知道相关的专业有：

生涯大视界

生涯兴趣典型人物

生涯兴趣是生涯发展的重要推动力。而不同的兴趣类型，也体现在各行各业的从业人员身上，尤其是那些行业内大名鼎鼎的人物，都是生涯兴趣的典型代表。

现实型代表人物：鲁班

说到工匠，一定绕不开鲁班这个名字。原名公输般的鲁国汉子，因为其高超的手艺，被尊为中国的土木建筑和木匠的鼻祖。传说中，鲁班心灵手巧，不仅擅长各种木工制造和土木建筑的技巧，而且还非常有发明创造的才能。他不仅发明了木工使用千年的锯子、曲尺、墨斗等工具，还发明了一些兵器（云梯、钩拒）、农产品工具（石磨、碾子）、生活用品（伞、机封、石刻地图），甚至还传说他发明了可以连飞三天而不落地的木鹊。

研究型代表人物：杨振宁

作为当世最有名的理论物理学家之一，杨振宁的大半生都和物理结缘：从当初考入西南联合大学的物理系，到继续攻读研究院理科研究所物理学部的研究生，再到芝加哥大学读博士、去普林斯顿高等研究院做博士后，他一直都在孜孜不倦地研究神奇的宇宙。1957年他与李政道因共同提出宇称不守恒理论而获得诺贝尔物理学奖，而他和学生米尔斯所



提出的规范场理论，被认为是 20 世纪后半叶基础物理学的总成就。

艺术型代表人物：莫言

在 2012 年成为第一个获得诺贝尔文学奖的中国籍作家，大概是小时候的莫言从未想过的奇遇。虽然从小时候开始，他就对文字有了深深的迷恋：小时候看《封神演义》《儒林外史》等“闲书”，还看了《新华字典》《中国通史简编》，在部队担任图书管理员的四年时间里，将图书馆里 1000 多册文学书籍全部看过。26 岁时，发表了人生第一篇小说，之后考入解放军艺术学院文学系继续深造，在《中国作家》杂志发表《透明的红萝卜》而一举成名，并在之后的漫长写作生涯中，写出了《红高粱》《天堂蒜薹之歌》《酒国》《檀香刑》等名作，将他的才智和热情都奉献给了写作。

社会型代表人物：伍哲英

也许你听说过南丁格尔的名字，她被认为是国际护士之母，但你是否知道，中国也有一位中国护士之母？来自长乐的伍哲英，在九江丹福德医院护士学校半工半读，之后远赴美国霍普金斯大学和纽约城妇产医院攻读护理多年，回国后开办了第一所中国红十字总会护士学校。抗日战争期间，伍哲英积极投入抗战洪流抢救不少伤兵，被称为火线上的“白衣天使”。之后，她一直奋斗在护理岗位上，一直坚持自己的医疗服务，直到她生命的终点。

企业型代表人物：董明珠

说起中国最有名的商界女强人，就绕不开格力集团的董事长、总裁董明珠。自从 1990 年进入格力之后，她在这个集团里全面发挥了自己对商业的热情。入职两年，她在安徽一地的销售额，就占到格力整个公司的 1/8。在接手经营部长之后，她带领她的营销团队，帮助格力电器连续 11 年空调产销量、销售收入、市场占有率均居全国首位，她也因此被多次评为亚洲乃至全球最有影响力的商业女性领袖。而在这背后，少有人知道的是，董明珠在格力工作期间基本没有休过年假。

常规型代表人物：韩艺恩

在创立自己的事业之前，她只是一个标准的白领，在上海陆家嘴一

家金融公司做法务。在日复一日的枯燥工作中，她问自己，到底自己喜欢做什么？经过了很长一段时间的思考后，她为最喜欢做的事情排了序，其中最爱做的就是整理收纳：从小就喜欢打扫卫生、整理和装饰房间，也经常帮助校友挑选适合的衣服。依靠着这份热情，她成为国内最早的一批“整理师”，把自己的兴趣变成了事业。

一念一行

兴趣的分类源自生涯领域的一个著名理论——霍兰德生涯兴趣理论。依照这一理论，科学家们编制了一个非常严谨的量表《霍兰德兴趣量表》，它能够帮助你更加深入地了解自己的生涯兴趣。请你登录高中发展指导平台，在生涯探索模块中完成这个量表，看一看你的生涯兴趣具体是哪些吧。

资源推介

本教材配套的高中发展指导平台的生涯探索模块，可以进行《霍兰德兴趣量表》在线测试，可以查询量表结果的详细解释，还可以在高考指南模块查询不同兴趣类型所对应的大学、专业、职业、行业的详细信息。

第四篇 新高考与选科 / 101

选科指南

- 第 11 课 揭秘新高考····· 102
- 第 12 课 选科与大学专业····· 112
- 第 13 课 选科与学科优势····· 122
- 第 14 课 选科进行时····· 132

第五篇 素养提升 / 142

- 第 15 课 逻辑思维能力····· 143
- 第 16 课 言语能力····· 151
- 第 17 课 时间银行····· 159
- 第 18 课 效能感的力量····· 168

后记 / 177

时间银行

有的放矢

- 1 了解自己的时间使用状况。
- 2 学会反思自己当前利用时间的习惯。
- 3 学会根据“重要性”来管理时间。



生涯初体验

时间的轨迹

我们先来看一段小小的对话：

- “最近怎么样啊？”
——“累啊，忙死了！”
——“忙什么了？”
——“呃……”



这段对话你有没有觉得有点耳熟？在现实生活中，我们常常有一种矛盾的感觉：明明觉得自己忙碌了一天/一段时间，但细数起来却不知道自己忙了什么；常常感到时间不够用，但又不知道自己的时间用在什么事情上了……这种盲目的状态很容易使我们丧失对生活的掌控感。

管理时间就好比管理你自己的银行金库一样，如果你不知道自己有多少钱，随便花销，难免捉襟见肘。所以，时间管理的第一步是你需要知道自己的时间轨迹：你的时间都花在了哪里，有哪些时间可以自由支



配，又有多少时间不能自由支配。在做完下面的小调查之后，你就会很清楚地知道，在一周当中，你的时间是如何消费掉的。

	小时/天	次/周	总计 (两者相乘)
一般地说/平均，包括午觉在内，一天24小时你大概睡多长时间？			
一般地说/平均，一天当中，你大概需要花费多长的时间穿衣打扮？			
一般地说/平均，一天当中，你大概需要花费多长的时间在吃饭上，包括准备和清洗的时间？			
一天当中你花费多长的时间在校园间的来往上？			
一般地说/平均，一周你大约花费多长的时间进行课外的活动（组织社团、出外游玩、参加发展个人兴趣的训练）？			
一周你花费多长时间上课？			
一般地说/平均，你一周花费多长的时间与朋友家人在一起（出门、看电视/电影、户外活动等）？			
一般地说/平均，你一周花费多长的时间进行娱乐活动（玩手机、看电视等）？			
其他：			
将以上时间加起来就是你在 <u>一周当中用在生活和学校活动中的时间</u> 。你在一周中花费的时间是：			
一周有168小时，一周当中，你还能够剩余多少时间自由支配？			



装不满的铁桶

有一位老教授，他在授课的最后一节课时，带着一个大铁桶来上课。学生都很诧异，但是教授说：“我想用这个铁桶，教会你们一个非常重要的道理。”

教授先从随身带来的包里拿出一堆拳头大小的铁块，然后把铁块一一放进铁桶里。当铁桶里再也装不下一块铁块时，教授停了下来，问他的学生：“现在铁桶里是不是再也装不下什么东西了？”

“是！”学生们异口同声地回答。

“真的吗？”教授问。随后，他不紧不慢地从桌子底下拿出了一小桶碎石。他抓起一把碎石，放在已装满铁块的铁桶表面，然后慢慢摇晃，然后又抓起一把碎石……不一会儿，这一小桶碎石全被装进了铁桶里。

“现在铁桶里是不是再也装不下什么东西了？”教授又问。

“还……可以吧。”有了上一次的经验，学生们变得谨慎了。

“没错！”教授一边说，一边从桌子底下拿出一小桶细沙，倒在铁桶的表面。教授慢慢摇晃铁桶。大约半分钟后，铁桶的表面就看不到细沙了。

“现在铁桶装满了吗？”

“还……没有。”学生们虽然这样回答，但心里其实没底。

“没错！”教授看起来很兴奋。这一次，他从桌子底下拿出的是一罐水。他慢慢地把水往铁桶里倒，最终将整罐水全部倒进了铁桶里。

最后教授给同学们留下了一句话：“这个桶的容量，就是我们的时间；铁块、碎石、沙子和水，就是我们面对的各种事情；而桶的重量，就代表着我们生命的质量。只有先装最重的铁块，才能让我们的生命变得更有质量；而如果只装水……我想，大概没有人想过只是注水的人生吧？”

我的铁块

很多人对时间管理有些反感，主要原因在于对时间管理的目的存在一些误解或者理解狭隘的地方。例如，有的同学认为时间管理的目的就是把自己变成“工作狂”或者“学习狂”，一提到时间管理想到的就是“压缩睡觉时间、压缩吃饭时间、压缩休闲娱乐时间”，把除学习之外的时间都压缩到极致。

实际上，时间管理的目的是“让我们要做的事情高效、有序地开展”“将我们的时间有效的用在重要的人和重要的事情上”，在这一点上，时间管理、目标管理和生涯规划的目的是一样的。

曾经有人说过这么一段话：“如果你希望能有效地支配你的时间，你必须明白什么是最重要的，然后全力以赴去处理。”著名的管理学大师德鲁克也曾经说过：“最没有效率的人就是那些以最高的效率做最没用的事的人。”

这些故事和名言都说明同一个道理：真正地利用好时间，指的并不是对时间精打细算，而是要把时间用在最有价值的事情上。所以在时间管理中的第一条原则，就是按照事情的重要程度进行排序，用最宝贵的时间，先做最重要的事情。就像前面的故事一样，铁桶就那么大，我们应该优先装铁块，然后才是碎石、沙子和水。如果一开始装的就是水，那么就没有任何空间留给铁块了。

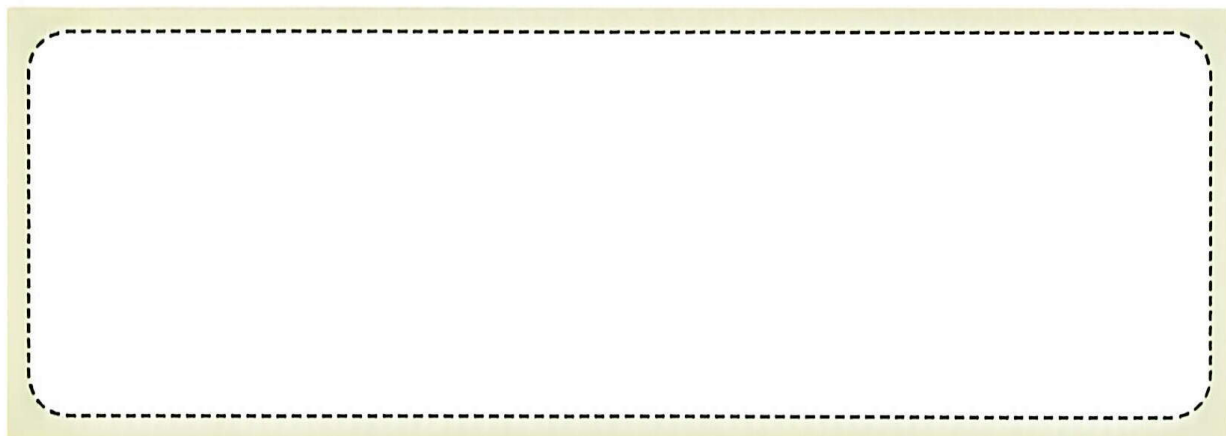
那么对于你来说，什么事情是大铁块，什么事情是碎石，什么事情是沙子，什么事情是水呢？

首先请你罗列出你想要做的各种事情，在每一个□后面，尽可能多地写下你想做的事情，直到想不出来为止。

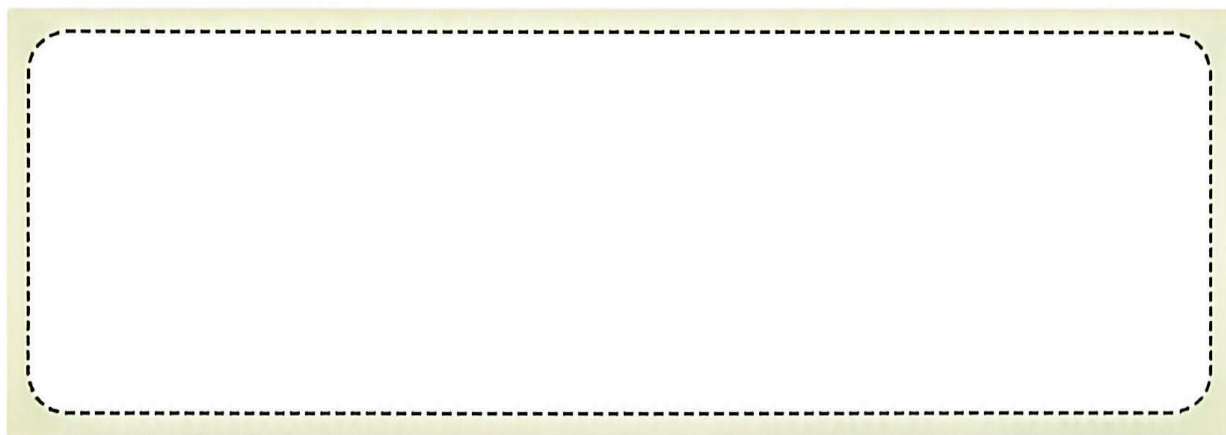
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

以上你脑海里认为要做的事情中，哪些对现在的你来说是最重要的“大铁块”呢？请用“√”标出来。

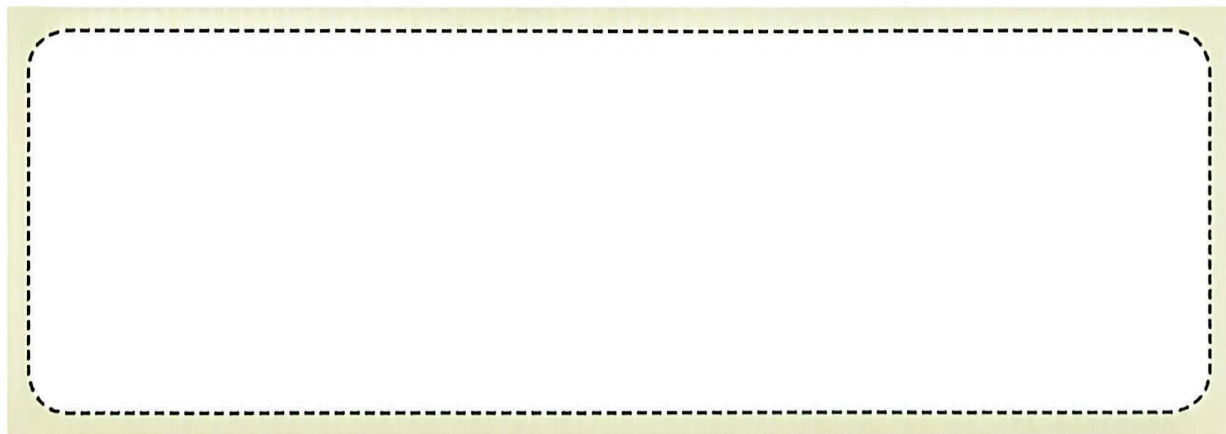
1. 对比你之前的时间轨迹表，你有多少时间投入你最看重的“大铁块”上了？
占所有时间的比例为多少？



2. 你的大铁块，有什么共同点吗？它们和你的生涯兴趣、能力、价值观和梦想，有什么关联吗？



3. 你觉得以你现在的投入，能实现你的生涯梦想吗？你认为理想情况下，应该投入多少比例的时间在这些大铁块上？

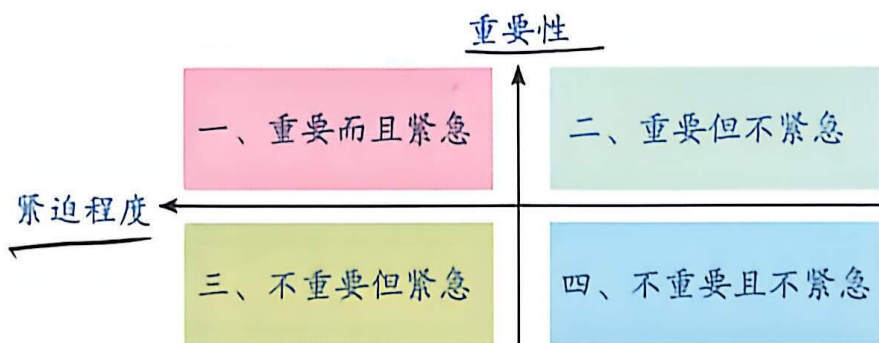


生涯步步高

重要 VS 紧急

事情的“重要性”（与未来生涯的关联程度）是我们在进行时间管理时要考虑的一个核心维度，但不是唯一的维度。除了重要性之外，事情的“紧急性”也是我们分配时间时应该考虑的一个因素。所谓的紧急性，指的就是离事情必须完成的截止时间的远近。比如，明天要交的作业是比较紧急的任务，而学习时间管理的知识相对来说不那么紧急，什么时候开始学都可以。

通过这两个维度，我们就可以把要做的事情，进一步地细分为下面四个不同的象限：重要而紧急（如马上要进行的期末考试），重要而不紧急（如学会时间管理），不重要但紧急（如回复同学的微信留言），以及既不重要也不紧急的事情（如看一集电视剧）。



重要和紧急形成的四个象限之间，常常就会造成时间管理上的冲突：究竟是要做重要的事情，还是应该做紧急的事情呢？

1. 将你之前所列出的各种活动，进一步划分到这四个象限中，它们分别处于哪个象限？

2. 在重要而紧急和重要而不紧急两个类别中，要先做哪一个？为什么？

3. 如何处理不重要而紧急，以及既不重要也不紧急的事情？

生涯大视界

高中，拼的是时间管理

作为高中生，你会不会有这样的一些表现：

1. 明明知道自己应该开始复习了，但是拿起英语书翻几页放下，然后拿起物理练习题又放下，然后再拿起化学……两小时过去了，哪门课都没有明显的进展。

2. 要写作业了，先吃个苹果，喝杯水，东看看西看看，很难进入写作业的状态。

3. 临近睡觉了，作业还没有写完，强打精神把作业熬完。第二天发现错误百出，上课也没有精神。

4. 暗暗下定决心，暑假是冲刺、补课的良好时机，“一定要让我的同学对我刮目相看”。制订了一个魔鬼训练计划，早上6点起床，7点开始背诵英语单词……晚上10点准时睡觉……计划似乎很美好，但是



坚持了两天就成了废纸一张。

……

以上都是时间管理有问题的例子。

有人提出“高中拼的不是智商，而是时间管理”。并不是“聪明的人”会在高中有更好的收获，而常常是稳扎稳打，“日日新、又日新”的人最后惊艳了众人，随着时间的积累，他们收获了预期的成果。

对于高中阶段的时间管理有几点提示（与以上状态一一对应）。

1. 明确自己的学习目标，对于你来说最优先（最重要最紧急）提高的学科是哪门？最应该做的功课是什么？重要紧急的事情优先做！

2. 明确自己在哪种情况下更容易进入学习状态，建立属于自己的仪式感。

例如，有的同学如果进入不了学习状态，就会拿起语文课本，抄写里面的诗词，哪怕最初是放空的状态，慢慢地也会有了认真投入的感觉；有的同学会静心听一段轻音乐，有的同学会收拾自己的书桌，有的同学会练一段八段锦，有的同学则拿起蜡笔涂鸦……不同的人喜欢的仪式感是不同的。最重要的是，不要用无聊的事情（例如闲逛、随意看网页、心烦的瞎转悠等）填充时间，这样不会帮助自己进入学习状态，而一切让自己静心、动脑、投入的活动都可以尝试，从而找到自己的仪式活动。

3. 熬夜是不可取的。大脑不喜欢熬夜。如果需要赶工，建议晚上11点准时睡觉，早上早起，哪怕三四点起床都比熬夜好。

4. 计划并不意味着要遵从一种严苛的、军事化的时间表，而是意味着做出一种决策，使得用一种轻松的、最有效率的方式来完成自己的任务。好计划的标志是：

（1）这个计划自己有90%及以上的信心能够完成，不能坚持完成的计划做得再完美也是废纸。

（2）计划与自己当前看重的事情、当前关注的紧急事情非常相关。例如，我当前的主要任务是提高英语成绩，那你的计划应该是“多练英语听力”，而不是“阅读化学期刊的文章”。





(3) 每天的计划写在纸上，利用日计划、周计划、月计划或者年计划的表单，而不是在脑子里。

(4) 计划具有灵活性，也就是预留一些可能被别的事情紧急打断的余地。但是请记住，计划一旦被打断，要及时回到计划上来。



一念一行

请根据今天的所学知识，为接下来的一周做好时间管理，列出其中的“大铁块”时间。



资源推介

番茄工作法是一套简单的工具和流程，就是把可以支配的学习工作时间划分为多个番茄时间，提倡“25分钟里只做一件事”。番茄工作法会起到降低焦虑、提升注意力、持续激励达成目标的作用。你在家里写作业的时候可以使用这个方法。





高中生涯发展指导

高二年级

主 编◎侯志瑾



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

第四篇 能力提升 / 97

- 第 11 课 技能旅行箱····· 98
- 第 12 课 目标管理····· 107
- 第 13 课 精力管理 ····· 115
- 第 14 课 问题解决····· 124

第五篇 素养提升 / 133

- 第 15 课 拥抱不确定 ····· 134
- 第 16 课 全球素养 ····· 143

后记 / 150

目标管理

有的放矢

- 1 获得为梦想行动的动力。
- 2 学会设定合理目标的 SMART 原则。
- 3 了解以终为始的规划方式。



生涯初体验

美梦成真

《飞屋环游记》讲述了78岁的气球销售员卡尔实现梦想的故事。他从小就迷恋探险故事，希望自己能成为伟大的探险家。孩提时代，他遇到了拥有同样梦想的女孩艾丽，他们一起长大、结婚、相伴到老。卡尔和艾丽有一个共同的愿望，就是去南美洲的“天堂瀑布”探险。然而，在实现梦想前，艾丽就去世了，原本不善言辞的卡尔变得性格怪僻，更加沉默。这时，政府计划改造卡尔住的地方，打算将他送到养老院，而卡尔不愿意离开这个拥有和妻子美好记忆的屋子。最后，卡尔在屋顶系上成千上万个五颜六色的氢气球，带着房子飞到了天堂瀑布，实现了他与艾丽的梦想。

就像电影里的卡尔一样，每个人都有属于自己的很多梦想。其中，有些梦想很大很远，例如，希望自己成为出色的科学家，为国家、为社会做出伟大贡献，促进整个人类社会的进步，就像牛顿、爱因斯坦那样；或者希望自己像科幻小说中的人物，成为了了不起的宇航员，带领人类走向广阔无垠的宇宙，在新的星球上播撒文明的种子。有些梦想很小很



近，例如，希望下次考试时自己能够取得更好的成绩，希望过生日的时候收到好朋友的生日礼物，或者希望明天能够和好朋友一起看喜欢的电影。

现在，我们来谈谈你的生涯梦想：未来，你想成为什么样的人，做什么样的事呢？请你闭上眼睛，好好回忆一下，然后写下3个你曾经拥有过的生涯梦想。

1号梦想

2号梦想

3号梦想

生涯研习营

梦想与目标

梦想在生涯发展中有着非常重要的作用：它是兴趣和价值观的杂糅，只有那些对你来说有意思、重要的东西才会出现在你的梦想里。但是梦想又和兴趣、价值观不一样：兴趣和价值观是抽象的概念，对你来说看不见摸不着；而梦想则是实实在在的场景，你可以在梦想里徜徉，甚至通过某些方法（如催眠、幻想），真的“看见”自己的梦想。

人人都希望美梦成真，我们的生涯，其实就是一个不断地追求和实现自己的梦想的过程。那么一个梦想，要怎么样才能够成真呢？如果仅仅只是“想”，那么梦想就是镜花水月，不可获得。但是如果为了梦想，决定脚踏实地地做一些事情，那么梦想就会逐渐成真。实现梦想的第一步，



就是把梦想转化成更直接、更有操作性的目标，这个过程叫目标设定。

目标设定看起来很简单，因为我们每个人都立过目标，比如有的同学说“我的目标是考上理想的大学”，有的同学说“我的目标是考出好成绩”。这些目标听起来没什么问题，但其实这些目标都不能算好目标，因为它们都没有符合目标设定中的 SMART 原则。SMART 原则代表了目标设定的五个标准，是由五个英文单词缩写组成的。这五个标准分别是：

◆ **S 代表具体 (Specific)**，是指目标要有特定的指标，不能太过笼统。“我的目标就是过得开心舒服”就是一个过于笼统的目标，需要列出更具体的标准，例如，每天早上 10 点上班，每天有运动时间等。

◆ **M 代表可度量 (Measurable)**，是指目标需要一些量化或者行为化的指标，这样我们才能知道目标有没有达成。例如，“我的目标是要考出好成绩”就不是一个可度量的目标，因为目标中并没有说明什么样的成绩才是好成绩。如果改成“我的目标是在高考中英语考到 120 分”，这就变成了一个可度量的目标。

◆ **A 代表可实现 (Achievable)**，是指目标是可以通过努力实现的，不要设立过高或过低的目标。过高的目标容易让人望而却步，而过低的目标则没有任何引导的作用，真正可实现的目标应该是那种“努力跳起来可以够得到”的目标。

◆ **R 代表关联性 (Relevant)**，是指目标应该和终极理想之间有关联性。如果你的最终梦想是成为一名科学家，但是你的目标却是去考钢琴八级，那么这个目标就和终极理想之间关联性比较低，而将物理成绩考到优秀则是一个更有关的目标。

◆ **T 代表有时限 (Time bound)**，是指目标要有一个完成的期限。如果目标没有截止日期，不去设定在某个特定时间之前达成，目标就会变得毫无意义。

总之，SMART 原则的核心目的是让目标从空洞变得具体，从而帮助我们形成实际、可操作的行动步骤，并且能够评估目标的完成状况。

这五个标准看起来很容易理解，但是你真的学会了吗？下面我们就通过一个小游戏来验证一下。

目标大冲关

SMART 原则一共有五条标准，在班上选择 5 名同学作为裁判，其职责是评估目标设置是否符合 SMART 原则。每位裁判专门负责一条原则（比如，甲



同学专门负责考核其他同学的目标是否具体，乙同学专门负责考核其他同学的目标是否可衡量)。这5名裁判组成一道关卡，站在教室的中间，剩余同学的任务是面对这一道关卡，说出自己的目标：“我要……。”扮演“关卡”的同学逐一判断每位同学的目标与SMART原则的符合程度。符合程度的高低影响通过关卡的方式：如果目标符合SMART原则的5个标准，该位同学可以昂首挺胸地从关卡之间走过；如果仅符合其中的3~4个，则要用一种与众不同的姿势（如单腿跳过去、倒着走等）通过，每人使用的姿势不能与前面任何人相同；如果只符合1~2个，则该位同学被禁止通过。看看在规定时间内，有多少同学能够通过这段关卡。

1. 你用来闯关的目标是：_____
2. 你是冲过了关卡，还是被留在了原地？如果是被留在原地，你的目标不符合哪几个标准？

3. 怎样修改目标，你才能昂首挺胸地通过关卡？

涯步步高

以终为始作计划

订立一个好的目标，是梦想成真的第一步，但是要想真正地实现这个目标，我们还需要另外一样东西：一个适当的计划。

稍微有点常识的人都知道，没有计划的盲目努力，最终结果很有可能就是竹篮打水一场空。所以有了目标，我们一般都会制订相应的计划，来帮助自己实现目标。但是，重视制订计划，不等于你真的知道如何做这件事。

很多人都会说，做计划还不简单吗，你只需要按照事情的进展一步步来就行了，例如，“把大象放进冰箱总共分几步：第一步，把冰箱门打开；第二步，把大象放进去；第三步，把冰箱门关上”。听起来很不错，有理有据，而且人人都这么做。但是，人人都做的事，未必是正确的事。有没有更好的做计划的方式呢？有的，答案就是：把计划倒过来做。

所谓倒过来做计划，就是先假设目标已经实现了，然后一步步地逆向思考使上一步目标实现所必需的方法是什么。著名演员周迅，就受益于这种倒着做计划的方式。有一天，她的老师找她谈话，询问她的梦想。周迅说希望10年后的自己成为最好的女演员，于是老师帮助她使用“倒着做”的方法制订了一个计划：10年以后你28岁，那时你是一个红透半边天的大明星，那么你27岁的时候，要接拍各种名导演的戏，对不对？25岁的时候，在演艺事业上你就要不断进行学习和思考；23岁就必须接受各种培训和训练，包括音乐上和肢体上的；20岁的时候开始在演戏方面就要接拍大一点的角色了……一番话让周迅幡然醒悟，一步一个脚印地实现了自己的梦想。

倒过来做计划，听起来有点怪怪的，真的能行吗？心理学研究发现，比起正常的做计划方法，倒着做计划的优势体现在两个方面。

第一，倒着做计划，可以使未来事件“可视化”。换句话说，就是你会更明确地知道最终结果的各种细节。例如，装修的时候，采用倒着做计划的方式，可以让你直观地想象房子装修完了，具体效果会是什么样。可视化的方法，让人更容易分析这一事件的利弊，同时也让我们更加清楚使这个事件发生所必需的具体步骤。

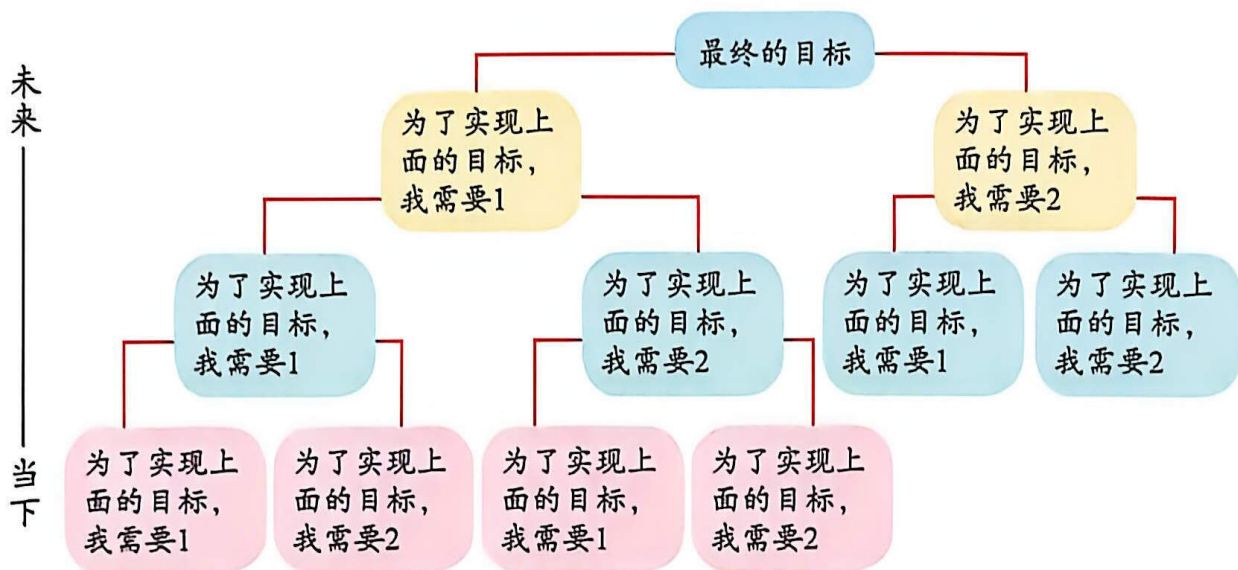
第二，倒着做计划，可以提升未来事件的诱惑力。当我们把视角从下一步的行动挪开，直接放到未来事件的最终结果上时，我们会更明确地感觉到那件



事对自己的积极影响。时刻想象着美好的场景，会觉得即将发生的事能够给自己带来更大的乐趣。

这两个优势引发的最终结果是，倒着做计划的人，会比向前做计划的人拥有更高的动机，因此完成计划的过程会更快、更好，最终对计划的完成率也会比向前做计划的人更高。

现在就请你试试这种以终为始的计划方法吧！下面是一个示意图，请以下图为例，根据自己的情况，从最后的目標开始，一步步做计划，推回到当下。把你个人的计划图画在下面的空格里。



目标的重要性

在著名的童话《爱丽丝漫游仙境》中，爱丽丝和聪明的柴郡猫之间有过一段对话。

爱丽丝问柴郡猫：“请你告诉我，我该走哪条路。”

柴郡猫回答：“那要看你想去哪里。”

爱丽丝说：“去哪里都无所谓。”

柴郡猫则回答：“那么走哪条路也就无所谓了。”

目标就是“想去哪里”，没有目标，我们就做不成事情。有位游泳名将的例子，可以作为这个道理的佐证。1952年，34岁的查德威克准备横跨42千米的太平洋，游到加利福尼亚海岸。在蔽目的浓雾里，在冰冷的海水和鲨鱼的环伺中，她游了整整15小时，到最后又累又冻，终于支撑不住，让随行的人拉她上船，结束这次挑战。这时，她的亲人和教练都在旁边告诉她，再坚持一下，离海岸已经近了，只剩最后一点点地就要成功了。然而，当她在浓雾中向远方望去，却根本看不到终点，因此她最终还是放弃了，而她失败的地点，离海岸仅仅只有800米。得知这一消息的查德威克懊恼地说，击败她的并不是寒冷和疲劳，而是因为浓雾中目标的缺失。

另一位运动员，则是聪明地使用目标来提升自己，他就是日本的著名运动员山田本一。作为两夺国际马拉松冠军的他，在采访中他夸耀的并不是自己的体力和耐力，而总是强调自己是“凭智慧取胜”。其他人多以为他是在故弄玄虚，但之后从他的自传中，人们才了解到他的智慧在哪里：在早先的比赛中，他把目标定在几十千米外的终点，但是每次都被前面遥远的路程吓倒，在十几千米处就觉得疲惫不堪了；但是之后，他领悟了目标的力量，每次比赛之前，都会仔细地勘察路线，把沿途的醒目标志作为一个个小目标，在这些小目标之间拼尽全力向前，通过把一个宏大的目标换成可以轻松实现的小目标，他才最终获得了好成绩，这就是目标的设定带给我们的前进的力量。



一念一行

不管是目标还是计划，都需要长期地坚持。请把今天立下的目标和做好的计划手写或打印出来，贴在自己能看见的地方，时刻提醒自己朝着目标进发。



资源推介

《高效能人士的七个习惯》，史蒂芬·柯维著，中国青年出版社，2013年。其中的第二个习惯，叫作“以终为始”，就是倒着做计划的一种思路，也是生涯发展中的一种重要思路。你也可以在本教材配套的高中发展指导平台的生涯探索模块中体验目标管理练习。