

前言

P R E F A C E

中学生处于身心发展成熟的重要阶段，处于世界观、人生观、价值观形成的关键时期。开展生涯规划指导，提升学生的自我认知水平和自主发展能力，促进学校学习与未来发展的有机联系，为学生的终身发展和幸福人生奠基，本就是中学教育的应有之义。特别是2014年以来，全国各地相继颁布了新高考方案，明确提出要“增加学生选择权，促进科学选才”。进一步加强中学生的生涯规划指导，提高学生对选考科目、报考专业的选择能力，日益成为中学教育的迫切需求。基于此，湖南省教育科学研究院及时组织编写了本套“生涯规划指导”丛书。

本丛书依据中学生身心发展特点及不同阶段生涯发展需求，对中学阶段的生涯规划教育体系进行科学设计，内容涵盖生涯唤醒、认识自我、环境探索、生涯决策、生涯管理五大模块，分为初中版、高中一年级、高中二年级和高中三年级四个分册。丛书最大特点是始终以学生发展为中心，坚持“任务+指导”的教学模式和“体验+生成”的学习方式，每一课先精心设置“生涯故事”进行课堂导入，再设计系列活动步步深入引导学生进行“生涯体验”，在此基础上辅以必要的“生涯知识”教学，进一步完善学生认知结构，提升生涯发展策略，最终激发学生“生涯行动”自觉，生成生涯发展智慧。



本丛书的编著队伍中既有在课程政策制定与理论研究领域卓有成效的教育科研人员，又有长期在中学一线从事生涯规划教育的学科带头人与骨干教师，从而保证了丛书的学术性与实用性、规范性与可读性的高度融合。丛书紧跟时代步伐，紧随政策变化，紧贴学生生活。在编著过程中，我们始终在与学生“对话”，坚持将学生的现实需求与发展需要相结合，既立足当下帮助学生适应高考改革，做好学科选择、专业选择、高校选择，又着眼未来，指导学生积极应对不确定的未来世界；坚持个体发展与社会需要相结合，既指导学生根据自己的兴趣与特点做出个性选择，又引导学生基于时代与国家需要，基于“大我”做理性选择；坚持学校、家庭和社会相结合，在课程学习中既注重充分利用学生家庭教育资源，又设置专门探索活动引导学生挖掘生涯教育社会资源，让学生真切地感受真实的职业生活，积极探索适合自己的职业发展方向。这是我们编著本丛书的基本原则。丛书对于教师的教学活动和学生的自主学习与探索实践亦有重要参考价值。

加强生涯规划指导，成就学生美好人生，是我们全体教育工作者的职责使命。中学是人生加速起航的阶段，及时做好生涯规划，我们青年学子方能更好地实现与社会进步、与时代发展同向同行。希望本丛书能为全国各地中学开展生涯规划教育提供有益启发，为广大中学生朋友健康成长提供科学指导。

编著者

2019年8月

- 1 学习大盘点** 1
◆关键词:学习诊断 学习方法与策略 学科质量提升攻略
- 2 与压力共舞** 11
◆关键词:压力源 压力强度 压力管理
- 3 积极情绪的力量** 19
◆关键词:情绪意义 积极率 情绪力量袋
- 4 “不如意”的蜕变** 28
◆关键词:抗逆力 不如意的积极意义



5 高三,幸好有你们 37

◆关键词:社会支持系统与优化

6 升学路径面面观 46

◆关键词:多元路径 理性选择

7 院校专业导航图 55

◆关键词:院校选择 专业选择

8 高考志愿填报攻略 66

◆关键词:平行志愿 填报流程 模拟填报

9 大学·未来 77

◆关键词:大学生活 未来需求 生涯准备

● 大学漫步 86