

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

高中生人生规划——一个人随笔

孔夫子在总结人生成长的经验时说：三十而立，四十而不惑，五十而知天命。走过来的许多人认为这反映了一个人认知逐步成熟的不同阶段的标志，反映了个人成长的一般经验，然而，面对今天的新时代、新形势，作为在校的中学生要回答“我的一生该如何度过”，并真正兑现自己的承诺，显然不是简单的问题，而是一个伴随人成长的知与行的超越过程。知，是理性认知。人生的目标、理想信念、把握方向、认清环境、明辨是非、寻求对策、确立自我，需要在理性的分析判断后作出选择；而行，则是面对现实中的问题，从认识到实践，是对待和解决问题能力的实现过程，把选择变为现实。规划和把握人生，就是知与行不断超越、循环往复向新目标前进的过程。这种超越和向新目标的攀登，是自我综合素质的一种质变。从高一开始的三年中学生活，其实也包含着这样的过程。人们常说，生活之树常青。能否把对人生的追求融于常青之树的生活之树中，是对人生选择是否成功的考验。在讨论如何规划人生问题之际，我们接触到了洪站辉、丁晓兵、吴仁宝、吴孟超等一批社会楷模的事迹。创造出“田野”神话的吴仁宝说：“让老百姓幸福，是我一生最大的满足。”独臂英雄丁晓兵超越自我，“用知识打造出一支胳膊”。吴孟超 50 多年的手术生涯硬是使手指形成了手术标记，如今 83 岁“宝刀不老”。从他们身上，我们更悟出了人生的路就应该这样规划：以崇高的境界规划，以勤奋的努力实践。像他们这样向着光明努力奋斗，人生将会充实而美满。

高中生生涯规划的核心理念：首先，了解自我。对自己进行深入的了解，从各层面认识自己；其次，探索世界。对于世界的认识，了解这世界广泛与多元的可能性；最后，整理相关资讯。对自我的了解与对世界的认识结合，对未来做出可能性评估，尝试可能的方向。

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。人生规划的设计是要使你的注意力集中起来，在一个特定的时间范围内充分地利用你的脑力和体力。事实上，注意力越集中，脑力和体力的使用就越有效。人生规划可以合理地分配你的精力。生涯规划的三要素是：1. 知己：认识自己的能力、性格、兴趣、人格特质和价值观；2. 知彼：了解社会及经济发展趋势、行业就业状况、未来

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

就业机会；3. 抉择与行动：做决定的技巧、勇气、毅力、有计划的采取行动、落实有效管理生涯规划事项。

以下是人生规划设计的六个步骤：

步骤之一：发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。

所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定的目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。对于一些学生来说，这个工作是一个自我发现的愉快的过程；但对于另一些人来说，它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代，在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如“我是谁？”、“我想在我的一生中成就何种事业？”、“临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？”、“在我的日常生活中是哪一类的成功最使我产生成就感？”。

也许你很快就可以知道你的终极目标是什么，但是大多数人则不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前往往需要在不同的场合对自己重复上面的这些或其他类似的问题。每一次向自己提出这样的问题的时候，随意地记下你的所得。开始的时候，它们可能没有什么意义，但是，多次的累积会让你茅塞顿开。

学习上幸福的人通常是这样一类的人，即他的学习方式与他的学习目标相一致。比如，一个有着很强组织意识、文字天赋的人，就很可能从语文、英语等科目学习中得到最大满足。

步骤之二：当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标了，那么你就该着手准备实现这项目标了。

在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道，学历是一个工具，是帮助你实现你终极目标的工具。你规划自己将来职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。学生可以问自己：“我的学习生活正在帮助我实现人生的最终目标吗？”如果答案是否定的，那就要学习其他知识或者换种学习方式。倘若更换学校是不现实的，那你可再进一步问一下自己：“是否有一种途

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

径可以让我现有的学习生活与我的人生基本目标一致起来？”对于第二个问题，答案常常是肯定的。例如，一个羞涩腼腆的学生为了将来能从事像新闻主播这样需要外向性格的职业，会在与同学交往中注意培养自己与人沟通的能力。

我们也该切记：只要你还没有到安享晚年的地步，任何时候开始你的人生规划都不为晚。无论你是高一刚入校，还是高三即将离开高中生活，现在仍然是你进行人生规划的好时机。

步骤之三：在弄明白了你的学习将会帮助你实现人生更大目标之后，你应该着手考虑你的人生规划中的具体细节了。

你需要有一个详细的个人学业发展计划。这个计划可以是一个三年的计划，也可以是一学期的计划。不管是属于何种时间范围的计划，它至少应该能够回答如下问题：1. 我要在未来一学期或三年内实现什么样的一些个人学习的具体目标？ 2. 我要在未来一学期或三年内有什么样的一种学习方式？

对于这些问题的回答将给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。在形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。这一类的抉择，需要发挥学生的创造力，应该把学生的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。

步骤之四：在形成了上面的具体的短期的目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们。

比如，你现在是一个班级学习中等的学生，你的未来三年规划要求你成为一个优秀学生。那么，怎么才有可能实现你的目标呢？如果你能够回答好如下的各项问题，那么你就应知道自己该怎样做了。这些问题是：1. 我需要哪些科目的特别训练才能使我够资格做一名优秀学生？ 2. 我该增加哪些书本知识？ 3. 为使自己学习顺利，我需要排除哪些人际关系上的障碍？ 4. 我目前的老师在这方面能给我提供多大的帮助？ 5. 在目前的这个班级我最终成为优秀学生的可能性有多大？比起本班来，我在其他班级会是什么位置？ 6. 优秀学生的标准是什么样的？

步骤之五：行动。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

这是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为要求你停止梦想而切实地开始行动。我们知道良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的一个条件，但不是全部。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标，有两个方面的陷阱需要谨慎避免，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。懒惰是事业成功的天敌。

很多人不息地奋斗一辈子都没有能够完美地实现自己人生目标，更不用说懒惰者了。要想有一个无悔的人生，除了认准目标外，还要集中精力全力以赴。在实现人生终极目标的过程中，难免受到各种妨碍或各种诱惑，任何的闪失或偏差都会使你远离你的既定目标。然而，人非圣贤，谁人无过？只是在通往理想的艰难跋涉途中，尽可能少地犯错误。这样就可以尽可能快地达到你的目标。

步骤之六：不断地修改和更新你的人生发展目标。

人生目标的确定往往是基于特定的社会环境和条件的。这样的环境和条件总在变化，确定了目标也应该做出修改和更新，况且这样的目标虽然写出来了，但是并未镌刻在石头上，它的存在只是为你的前进提供一个架构，指示一个方向。学生是它的创造者，可以在它看起来正把自己引向歧途的任何时候更改它。