

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

高中生涯规划之以梦想起航

一、生涯困惑

你知道自己为什么要读高中吗？你思考过，你想在高中收获什么？据一项调查显示，80%的高中生很迷茫，不知道学习的真正的意义，更没有明确的高中阶段发展目标 and 方向。

二、生涯导师

塞涅卡：他们在世界行走，就像何种的一刻小草，他们不是行走，而是随波逐流。

三、生涯知识

哈佛大学关于人生目标的调查

调查的对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人。调查结果发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标。

27%的人没有目标	几乎都生活在社会的最底层，他们的生活过得都不如意，常常失业，并且抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。
60%的人目标模糊	几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。
10%的人有清晰但比较短期的目标	大都生活在社会的中上层，成为各行业的不可或缺的专业人士，如律师、医生、工程师、高级主管等；
3%的人有清晰且长期的目标	25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标。25 年来他们都朝着同一方向不懈地努力，25 年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士。他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

看了这项调查，你的感受是什么？

(一) 什么是目标

目标是你的终极目的，是一切行为的总指挥。没有目标的人是迷茫的。

(二) 目标的意义

目标对人生有巨大的导向作用和动力作用

不是没有目标就不可以活，只是没有目标会活得很辛苦！因为目标是动力，没有动力的人不会轻松！但是目标也会误导人，使人认为只要实现目标就万事大吉，却忽略了人生的许许多多！目标有时也是可怕的，因为当它被实现时，可能会给人生带来痛苦和后悔，或给别人甚至社会造成祸害。 树立目标还是不够的！要树立高尚远大的目标！要在实现目标的过程中汲取人生的营养，因为我们一直在人生中成长，从未停止过！从来也没有

四、探究活动

探索活动一 清晰梦想

请从以下角度描绘自己对未来的期望：

我期望的工作：

我期望拥有的成就：

我期望的生活状态：

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

我期望的家庭生活：

探索活动二 想象 10 年后的你

10 年后你期望自己成为（ ）

你期望成为这样的人，从现在算起

第八年你：

第六年你：

第四年你：

第二年你：

现在你需要：

51选校网首发

5、生涯故事

一九七六年的冬天，当时我十九岁，在休斯顿太空总署的大空梭实验室里工作，同时也在总署旁边的休斯顿大学主修电脑。纵然忙于学校、睡眠与工作之间，这几乎占据了我一天二十四小时的全部时间，但只要有多余的一分钟，我总是会把所有的精力放在我的音乐创作上。

我知道写歌词不是我的专长，所以在这段日子里，我处处寻找一位善写歌、词的搭档，与我一起合作创作。我熟悉了一位朋友，她的名字叫凡内芮(Valerie Johnson)。自从二十多年前离开德州后，就再也没听过她的消息，但是她却在我事业的起步时，给了我最大的鼓励。仅十九岁的凡内芮在德州的诗词比赛中，不知得过多少奖牌。她的写作总是让我爱不

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

释手，当时我们的确合写了许多很好的作品，一直到今天，我仍然认为这些作品布满了特色与创意。

一个星期六的周末，凡内芮又热情地邀请我至她家的牧场烤肉。她的家族是德州有名的石油大亨，拥有庞大的牧场。她的家庭虽然极为富有，但她的穿着、所开的车、与她谦诚待人的态度，更让我加倍地打从心底佩服她。凡内芮知道我对音乐的执着。然而，面对那遥远的音乐界及整个美国生疏的唱片市场，我们一点管道都没有。此时，我们两个人坐在德州的乡下，我们哪知道下一步该如何走。忽然间，她冒出了一句话：想像你五年后在做什么？

我愣了一下。

她转过身来，手指着我说：“嘿！告诉我，你心目中‘最希望’五年后的你在做什么，你那个时候的生活是一个什么样子？”我还来不及回答，她又抢着说：“别急，你先仔细想想，完全想好，确定后再说出来。”我沉思了几分钟，开始告诉她：“第一，五年后，我希望能有一张唱片在市场上，而这张唱片很受欢迎，可以得到许多人的肯定。第二，我住在一个有很多很多音乐的地方，能天天与一些世界一流的乐师一起工作。”

凡内芮说：“你确定了吗？”

我慢慢稳稳地回答，而且拉了一个很长的 Yesssssss!

凡内芮接着说：“好，既然你确定了，我们就把这个目标倒算回来。假如第五年，你有一张唱片在市场上，那么你的第四年一定是要跟一家唱片公司签上合约。”

“那么你的第三年一定是要有一个完整的作品，可以拿给很多很多的唱片公司听，对不对？”

“那么你的第二年，一定要有很棒的作品开始录音了。”

“那么你的第一年，就一定要把你所有要预备录音的作品全部编曲，排练就位预备好。”

“

“那么你的第六个月，就是要把那些没有完成的作品修饰好，然后让你自己可以逐一筛选。”

“那么你的第一个月就是要把目前这几首曲子完工”

“那么你的第一个礼拜就是要先列出一整个清单，排出哪些曲子需要修改，哪些需要完工。”

“好了，我们现在不就已经知道你下个星期一要做什么了吗？”凡内芮笑笑地说。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

“喔，对了。你还说你五年后，要生活在一个有很多音乐的地方，然后与许多一流的乐师一起忙着工作，对吗？”她急忙地补充说。

“假如，你的第五年已经在与这些人一起工作，那么你的第四年照道理应该有你自己的一个工作室或录音室。”

“那么你的第三年，可能是先跟这个圈子里的人在一起工作。”

“那么你的第二年，应该不是住在德州，而是已经住在纽约或是洛杉矶了。”

次年(一九七七年)，我辞掉了令许多人羡慕的太空总署的工作，离开了休斯顿，搬到洛杉矶。

说也希奇：不敢说是恰好五年，但大约可说是第六年。一九八三年，我的唱片在亚洲开始销起来，我一天二十四小时几乎全都忙着与一些顶尖的音乐高手，日出日落地一起工作。

看了这则生涯故事，打算是否开始设定目标？

51选校网首发