

全面认识自我,塑造健全人格

理性选课走班,从容应对高考

明确职业性向,成就智慧人生

高中学生 发展指导

宣传册

山东省教科院 编写
山东教育出版社 出版
山东新华书店集团 发行

- 《高中学生发展指导(第一册)》 (高一学生使用)
- 《高中学生发展指导手册(第一册)》 (高一学生使用)
- 《高中学生发展指导(第二册)》 (高二学生使用)
- 《高中学生发展指导手册(第二册)》 (高二学生使用)



山东教育出版社网站 扫一扫 加微信

山东教育出版社有限公司

电话: (0531) 82092678

网址: www.sjs.com.cn

 **山东教育出版社**
Shandong Education Press

山东省教育厅文件

鲁教基发〔2017〕3号

山东省教育厅 关于印发山东省普通高中 2017 级学生 课程实施指导意见的通知

2. 普通高中开设语文、数学、外语、思想政治、历史、地理、物理、化学、生物、技术（含信息技术和通用技术）、音乐、美术、体育与健康科目和综合实践活动等国家规定课程，以及地方或学校开发的课程。

音乐、美术三个学年都必须开设。体育与健康三个学年每周必须开设，应提供模块供学生选择。

3. 为了加强中华优秀传统文化教育，适应高考综合改革需要，开设中华优秀传统文化和学生发展指导等地方课程。

4. 高中学生完成相应课程规定学时的学习并考核合格，即可获得相应学分。学生毕业的学分要求为 144 学分，其中，必修课程 88 学分，选修 I 课程不少于 42 学分，选修 II 课程（含各学科课程标准中选修 II 模块、专题教育及地方课程、校本课程）不少

山东省教育厅

鲁教基字〔2017〕8号

山东省教育厅 关于做好普通高中学生发展指导工作的意见

各市教育局：

为适应我省高考综合改革，促进学生全面而有个性发展，根据《山东省深化考试招生制度改革实施方案》《山东省普通高中学业水平考试实施方案》《山东省普通高中学生综合素质评价实施办法》等文件精神，现就做好普通高中学生发展指导工作，提出以下意见。

（四）全员参与，形成工作合力。坚持全员参与、整体实施，将发展指导融入教育教学、学校管理、校外教育和家庭教育全过程。

三、主要内容

普通高中学生发展指导主要包括学生自我认知指导、学业选修指导、职业行业体验和专业选择指导。

— 2 —

四、实施方式

（一）开齐开好课程。学校要按照《山东省普通高中 2017 级学生课程实施指导意见》有关要求，开齐开好学生发展指导课程，对学生发展进行系统的规划指导。学生发展指导共计 4 学分，其中学生发展指导课程 1 学分，职业体验活动 3 学分，重点在高一、二年级实施，每周安排 1 课时或统筹使用。学校可根据实际采用课堂讲授、专家讲座、社会实践等方式开展。要做好学科融

— 3 —

教材编写团队

- | | | |
|-------|-----|---|
| 顾问 | 袁桂林 | 北京师范大学教育学部教授，博士生导师，
国家总督学 |
| | 张 华 | 杭州师范大学教育学院教授，南京师范大学
兼职教授，博士生导师，国家基础教育课程
标准研制组核心成员 |
| 编委会主任 | 李文军 | 山东省教育科学研究院副院长，研究员，博士 |
| 主 编 | 曾庆伟 | 山东省教育科学研究院教育发展战略研究所
所长，北京师范大学博士后 |
| 副主编 | 朱忠琴 | 山东师范大学教师，北京师范大学博士 |
| | 陈国华 | 聊城大学教育学院教师，北京师范大学教育
学博士后 |



袁桂林



张 华



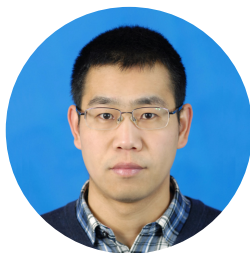
李文军



曾庆伟



朱忠琴



陈国华

《高中学生发展指导》教材征订单

《高中学生发展指导》依据《山东省教育厅关于印发山东省普通高中2017级学生课程实施指导意见的通知》（鲁教基发〔2017〕3号，2017年8月22日发布）和《山东省教育厅关于做好普通高中学生发展指导工作的意见》（鲁教基字〔2017〕8号，2017年8月22日发布），由山东省教育科学研究院编写，山东教育出版社出版。

教材编写面向普通高中学生，旨在引导学生全面认识自我，科学发展自我。通过课程学习，学生能够树立生涯规划意识和自我指导意识，做到理性选课走班，从容应对高考；初步认识专业和职业，明确自我职业性向；提升自我评估和自我管理能力，学会选择与分流，成就智慧人生。

教材包括《高中学生发展指导 第一册》《高中学生发展指导手册 第一册》《高中学生发展指导 第二册》《高中学生发展指导手册 第二册》，共4册，分别供高一、高二学生使用。

2017年10月，山东省教育学会学生发展指导中心将组织专家，召开新高考和学生发展指导课程培训，全省高中校长和相关教师与会，对这套教材进行重点推介。

教材征订信息

书名	开本	定价	省新华书店 征订代码
高中学生发展指导 第一册	16开	28.00元	20451715154 20441815154
高中学生发展指导手册 第一册	16开	10.00元	20451715155 20441815155

欢迎到当地新华书店订购。

山东教育出版社咨询电话：0531-82092628 82092678

目 录

绪论 生涯规划与生涯发展——做自我生命的设计师	1
-------------------------------	---

主题一 我是谁

第一节 环境我——开启成功的起跑线	6
第二节 生理我——做悦纳生命的成长者	13
第三节 心理我——塑造心灵的力量	19
第四节 角色我——我的人生我彩排	25
第五节 身份我——我的权利和义务	30
第六节 镜像我——他人眼中我是谁	36

主题二 独特的我

第一节 气质与性格——我的个性我塑造	43
第二节 兴趣与志趣——拉动人生的引擎	49
第三节 意志力与韧性——我的选择我坚持	55
第四节 重要事件与生涯经验——沉淀生命的厚度	61
第五节 价值观——指引人生的航标	67
第六节 我的心理面貌——活出生命的彩虹	73

主题三 潜能的我

第一节 能力和自我效能——塑造卓越的自我	77
第二节 多元智能——展现多彩的人生	83
第三节 学会学习——开启我的学霸模式	90
第四节 创新能力——点燃灵感的火花	96
第五节 潜能开发——我的人生不设限	102
第六节 梦想初探——我的青春我的梦	108

主题四 我的环境

第一节	家庭支持——培育生命的土壤	114
第二节	学校教育——铺垫人生的基石	119
第三节	社会发展——把握时代的脉搏	125
第四节	重要他人——引领人生的导师	131
第五节	社会竞争——激发生命的力度	137
第六节	我的发展定位——审视自我的资本	143

主题五 自我管理

第一节	目标管理——做人生的掌舵者	147
第二节	时间管理——做时间的小达人	153
第三节	情绪管理——做自己的情绪调节师	159
第四节	人际管理——做有效的沟通者	165
第五节	形象管理——做自己的代言人	171

主题六 生涯规划与自我调适

第一节	高考变革与个人发展——塑造自己的高考路径	178
第二节	高中课程与大学专业——架起梦想的桥梁	184
第三节	自主选课与学习统筹——做自己的课程规划师	191
第四节	走班学习与自我调适——融入走班学习新常态	197
第五节	个性差异与生涯拓展——施展个性的魅力	203
第六节	我的生涯规划——设计完美的生涯蓝图	209

第一节 气质与性格

——我的个性我塑造

天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。

——《中庸》

生涯故事

“精神世界的国王”——卡夫卡

19世纪末，在布拉格一个贫穷的犹太人家里降生了一个男孩。随着男孩一天天长大，父母发现他虽为男儿身，却没有半点男子汉气概。他的性格十分内向、忧郁，也非常敏感多虑，老是觉得周围的环境都在对他产生压迫和威胁。男孩的父亲竭力想把他培养成一个标准的男子汉，希望他具有宁折不屈、刚毅勇敢的性格。然而，在父亲粗暴、严厉的培养下，他的性格不但没有变得刚烈勇敢，反而更加懦弱自卑，并从根本上丧失了自信心。以至于生活中的每一个细节，每一件小事对他而言都是一个不大不小的灾难。他在惶惑痛苦中长大，整天都在察言观色，常常独自躲在角落里，小心翼翼地猜度着会有怎样的伤害落到他的身上。这样性格的孩子，如果让他去当兵，去冲锋陷阵，也许部队还没有开拔，他就已当逃兵了；如果让他去从政，依靠智慧、勇气和决断力，从各种纷杂势力的矛盾冲突中寻找出一种平衡妥当的解决方法，那更是幻想。然而，这个男孩后来成为了一位闻名世界的文学家，他就是捷克的作家卡夫卡。

内向忧郁、敏感多虑的性格使卡夫卡对世界、人生和命运，有更尖锐、敏感、深刻的认识。他以自己在生活中受到的压抑、苦闷为题材，开创了一个文学史上全新的艺术流派——意识流。他给我们留下了许多不朽的文学巨著——《变形记》《城堡》等。

思考

1. 卡夫卡的气质和性格特点对他的生涯发展产生了怎样的影响？
2. 卡夫卡是如何利用自己的气质和性格特点成为文学巨匠的？请查阅资料。

生涯认知

在班级中，我们会发现，有的同学情绪比较平静，而有的同学情绪经常大起大落；有的同学善于与人交往，而有的同学则不喜欢与人接触。其实，这些表现都与自身的气质和性格有着密切的关系。

一、认识气质

俗话说：“江山易改，禀性难移。”这里的“禀性”就是指人的气质。“气质”与日常生活中人们所说的“禀赋”“脾气”“性情”含义相近。在心理学上，气质是指一个人心理活动的动力特点，它是与生俱来的，一旦形成，不易改变。

1. “春夏秋冬”——四种气质类型及特点

古希腊医生希波克拉底认为，人体有4种体液：血液、黏液、黄胆汁、黑胆汁。他根据这4种体液在人体中所占的比例，把气质分为：多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。这4种气质类型并没有好坏之分，每种气质类型都有其积极的一面，也有消极的一面。

朝气蓬勃的春天——多血质

善于计划，有条理，不盲从，讲效率。精力充沛，但思想感情不够深刻稳定，办事不够沉着冷静。上课活跃，但坚持性差，发散思维能力强，头脑灵活，但易动摇和受暗示。喜欢与人交往，善于与人沟通交流。

“热情似火的夏天”——胆汁质

做事充满激情并带有强烈的感情色彩。精力旺盛，积极参加各种活动，喜欢热闹，但组织纪律性差。好胜心强，反应快但不细心，不求甚解，缺乏耐心和计划性。办事果断，勇于承担责任，但容易暴躁，控制不住自己的情绪。

“秋风萧瑟的秋天”——黏液质

善于思考比较，以寻求最佳方案，比较听话。吃苦耐劳、有恒心，有较强的自制力，组织纪律性强，不逞强。上课注意力集中，喜欢对有把握的问题做出自己的回答，作业认真，不拖拉，但应变能力差。说话平缓，情感不外露。

“冰冷耐寒的冬天”——抑郁质

细心、规矩，不求速度而求质量，有耐心。很少表现自己，喜欢安静，较害羞，在陌生人面前常不知所措。上课守纪律，肯动脑筋，喜欢默默思考但很少发言。情感敏感而深刻，情绪体验深而持久。与人交往缺乏主动性，小心谨慎，不易流露内心情感。

2. 善用气质发展生涯

气质在我们的生涯发展过程中，特别是在学习、人际交往以及未来职业选择等方面会产生重要的影响。因此，我们要善于利用自己的气质，发挥自己的气质优势。

（1）根据气质类型选择适合的学习策略

在学习活动中，胆汁质的学生应计划周密，深入细致，弥补粗枝大叶的不足；多血质的同学应该独立思考，扎扎实实，弥补注意力易分散，不求甚解的不足；黏液质的学生，学习方法要灵活多样，思路宽广，弥补学习方法单一呆板的不足。抑郁质的学生，应多与同学交流经验，多发表自己的意见，弥补反应缓慢、拘谨的不足。

（2）根据气质类型合理选择职业

善用气质类型，顺势而为选择职业，则能为自己的生涯发展起到事半功倍的作用，反之亦然。一般来说，胆汁质和多血质的人适合从事反应迅速、灵活的工作；黏液质和抑郁质的人较适合从事持久而细致的工作。

气质类型	适合的职业
胆汁质	导游、推销员、主持人、记者、外事接待员、消防员等
多血质	驾驶员、律师、警察、保安、行政人员、宣传工作者等
黏液质	医生、法官、会计、播音员、秘书、统计员、档案管理员、打字员等
抑郁质	检验员、化验员、保管员、校对员、机要秘书、实验员等

二、认识性格

每个人都有先天形成的气质，同时也有后天环境养成的性格。气质与性格有机地交织在一起，才造就了独一无二的我们。

1. 性格及其类型

性格是个体在对现实的态度和行为方式中表现出来的比较稳定的个性心理特征，性格受后天的影响较大，具有可塑性。瑞士心理学家荣格按心理活动更多地倾向于外部或是内部，把性格分为外向型、内向型和中间型。外向型的人更关注外部世界，开朗活泼，善于交际；内向型的人更关注内心世界，沉静、谨慎、交际面窄；中间型的人兼有内向和外向的特点。

内向型划分	特点	外向型划分	特点
孤独型	沉默寡言、谨慎、消极、孤独	社交型	爽朗、积极、能言善辩、顺应
思考型	善于思考、深入钻研、提纲挈领	行动型	现实、说干就干、易变化、好动
丧失自信型	自卑、自责、较强的罪责感	过于自信型	瞧不起别人、过高估计自己
不安型	规矩、清高、小心	乐天型	宽容、大方、不拘小节
冷静型	小心谨慎、沉着、稳重	感情型	敏感、喜怒哀乐变化无常

2. 性格与生涯

性格是生涯发展的基石，它会对我们的学习、人际交往及未来职业选择等方面产生重要的影响。

(1) 性格影响我们的学习活动和人际交往的质量。性格良好的学生一般都有正确的学习态度，能认真克服学习中的困难，对生活中所遇到的烦恼及人际关系问题，也能妥善处理，不斤斤计较。反之，性格不良的学生，经常表现出精力分散，易计较个人得失，害怕困难和不能正确处理人际关系等。

(2) 性格影响我们未来的职业选择。开朗活泼，善于沟通的性格，易选择能够表现自己、与人相处的职业；内向严谨、不善言辞的性格，易选择独立操作类的职业。每个人在未来的职业选择中应该充分考虑自身的性格特点，这样才能在职业中把自我的优势发挥到极致。

3. 善用气质，塑造性格

气质是先天的，很难发生改变；性格是后天的，可塑性较大，它是先天素质与后天环境共同作用的“合金”。气质影响着性格的形成，使性格具有独特的色彩。同样是乐于助人，多血质的同学往往动作敏捷，情感外露，而黏液质的同学则可能动作沉着，情感内敛。而且，气质还影响性格特征形成与改变的速度。同样要形成自制力这种性格特征，黏液质与抑郁质的人比胆汁质与多血质的人更容易。

因此，我们需要了解自己的气质和性格特征，同时又能够接纳自己的优点和缺点，学会善用自己的气质，塑造自身良好的性格。

生涯探索

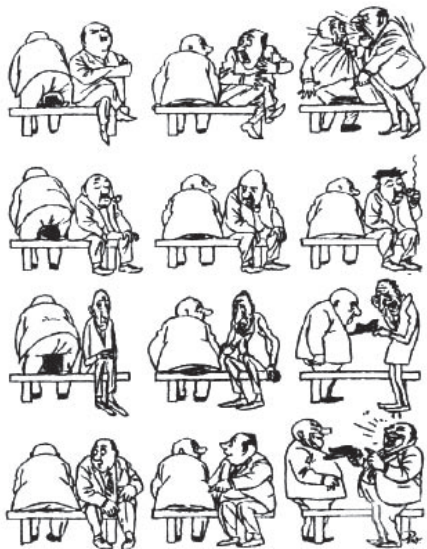
气质类型猜一猜

丹麦漫画家皮特斯特鲁普所作的《一顶帽子》形象地表现了4种不同气质类型的人对同一事物的反应，如右图：

思考并讨论：

1. 右侧漫画中的4个人分别代表了哪种气质类型的人？你认为他们各自会有怎样的性格特点？请以小组为单位进行讨论，描述4个人具体的行为表现并概括分析他们的性格特点。

2. 现在有4个工作岗位：推销员、管理者、法官、机要秘书，你认为漫画中的四个人分别适合哪个工作岗位？为什么？



生涯拓展

性格特点圈一圈

坦率	文静	实事求是	细心	诚实	谨慎
害羞	足智多谋	粗鲁	有主见	活泼	顺从
性急	真诚	乐于助人	坚强	老练	保守
热情	冷漠	不屈不挠	自信	有远见	机灵
孤僻	认真	善交际	稳重	高傲	正直
无主见	大大咧咧	冲动	有朝气	严于律己	含蓄
孝顺	一丝不苟	谦逊	可爱	善解人意	懒散
自私	固执	温柔	敏感	贪婪	大方
实干	胆怯	善良	忧郁	胆小	挑剔
悲观	勤劳	幽默	强势	易怒	踏实
粗心	友善	拘谨	宽容	刻板	真诚
有耐心	讲义气	吝啬	情绪化	斤斤计较	独立

活动任务：

Step1: “我来圈”

请从上述表格中圈出4~6个你认为与自己性格最符合的词语。

Step2: “他来圈”

找2~3位你熟悉的同学，请他们分别帮你圈出3~5个符合你性格特点的词语。

Step3: “圈重叠词语”

在你圈的形容词和你同学圈的形容词中，找出重叠的词语。

Step4: “金无足赤，人无完人”

经过自我评价和他人的评价，你是否真正了解你自己了？有哪些性格特点是你希望继续保持的？哪些是你需要改善的呢？

Step5: 我的性格养成计划

留心你的思想，因为它将变成你的言语；

留心你的言语，因为它将变成你的行动；

留心你的行动，因为它将变成你的习惯；

留心你的习惯，因为它将变成你的性格；

留心你的性格，因为它将决定你的命运！

请你根据自身情况写一份符合实际、可操作、可监督的《我的★★性格养成计划》，并与班上其他同学交流。

生涯资源库

电影：《阿甘正传》，导演：[美] 罗伯特·泽米吉斯，1994年上映

推荐理由：该影片描绘了先天智障的小镇男孩阿甘自强不息，最终“傻人有傻福”得到上天眷顾，在多个领域创造奇迹的励志故事。影片中阿甘诚实、守信、认真、勇敢且重视感情，对人只懂付出不求回报，从不介意别人的拒绝，他豁达、坦荡地面对生活。

