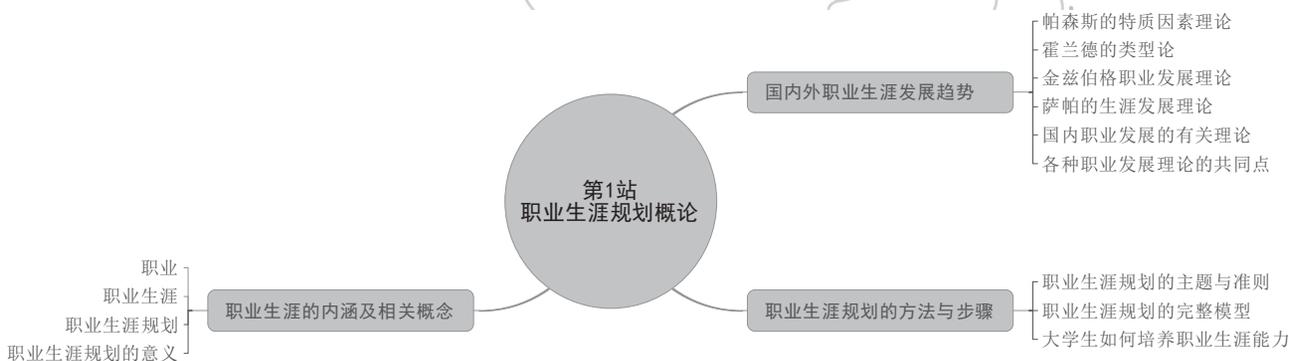
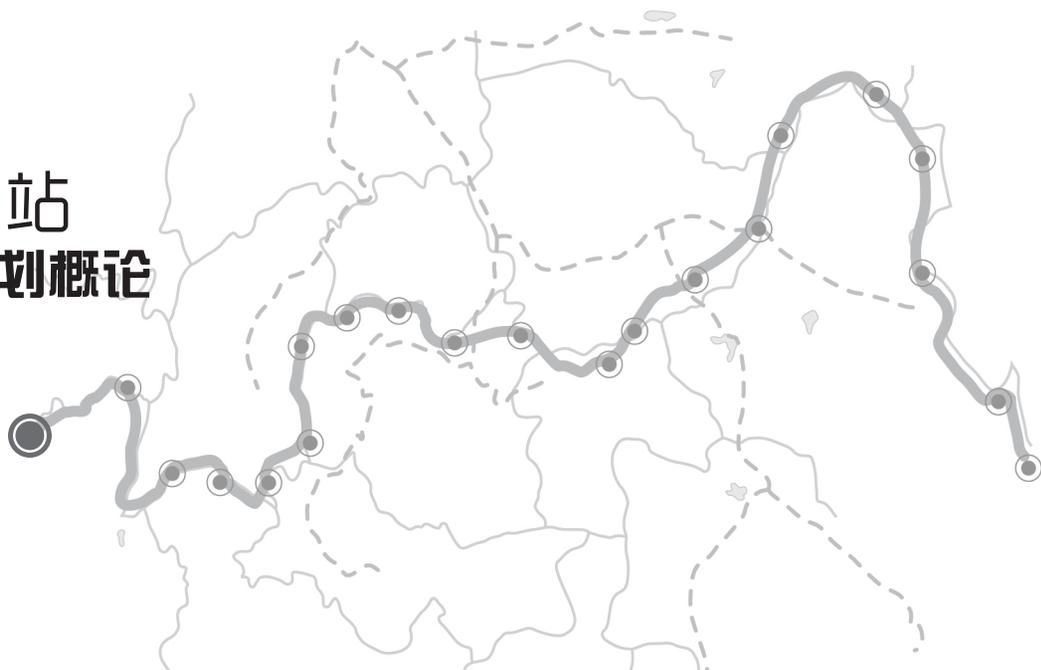


第1站 职业生涯规划概论 CAREER



目的地设定



什么是职业生涯规划？

- 职业是_____
- 职业生涯是_____
- 职业生涯规划是_____

我为何进行职业生涯规划？

- 我曾经对自己要做的事情进行过计划吗？是什么计划？_____
- 我是否按照自己的计划开展行动？_____
- 最后我要做的事情实现了吗？_____

我如何进行职业生涯规划？

- 我通过什么常用模型规划自己的职业生涯？_____
- 如果我要进行职业生涯规划，有哪些方法和步骤？_____

我现在的情况： ☆☆☆☆☆ (按程度涂上颜色)

我的目标设定：

完成时间： _____年____月____日至_____年____月____日



千里之行，始于足下

【行程1-1】我的职业梦想目的地

运用我的想象力，想象一下自己的理想工作或工作环境是什么样
的？

1. 工作活动的性质。有什么工作会让我全身心投入自己的精力，即使没有报酬我也会因为活动本身而愿意去做，比做其他事更乐于做。

2. 教育。我希望在学校里待多久？答案可以从“马上离开”到“数年”。我希望边读书边兼职工作，还是专心求学？我希望最终拿到什么学位？是学士、硕士还是博士？

3. 理想的工作环境。我希望有怎样的工作环境？户内还是户外？办公室？工厂？家里？需要空调和暖气吗？工作时间在一年、一周、一天的哪些时间段？我喜欢怎样的管理方式？自己做老板？成为某个组织的成员？怎样的着装风格？安静或嘈杂的程度？

4. 个人满意度。我希望在工作中体现怎样的价值？我的理想工作中什么能给自己满意感？在薪酬以外，考虑一下诸如独立性、创造性、声望、安全感或其他价值。



生涯是人一生中所扮演的各种角色的总和。一个人要扮演什么角色、选择何种职业、想过什么样的生活，都是生涯的一部分。生涯规划是对自己未来生活进行有目的、有计划、有系统的安排。生涯有以下特点。

1. 生涯是有方向的。生涯不是一个固定的点，而是有方向的。人生好比一次漫长的自助游，需要每个人做自己最佳的导游：在成长的路途中，需要不断设定和调整目标，明确自己的方向。

2. 生涯的发展是连续不断的过程。未来的职业生活不会占据一个人的全部生命，而生涯的发展却是一生中不断的过程，从过去发展到现在，从现在延伸到将来。

【行程 1-2】职业梦想的前因后果

在纸上画一条线，代表我在生命中曾经的位置、我现在所处的地方和我将要去的地方。线的起点代表着出生，终点代表死亡。两点之间的生命线意味着我生活中的好时光和坏时光、与他人的关系以及各种经历。标出我现在的位置，不一定要有时间标志，但要表示我的生活已过去了多少，还剩余多少。如果是正面的、快乐的、幸运的，将这些经历画在线条的上方；如果是负面的、悲伤的、不幸的，将这些经历画在线条的下方。在生命线旁边写下一些有关过去的细节。

尽可能地预测一下自己的未来。可以使用符号、标记、图画、颜色、卡通、标签等等。发挥自己的创造力，想像一下、看看会发生什么。

回顾过去，看一看自己的经历。思考这些过去的生命线，和此时此刻的自己有什么关系？对形成现在的我，有什么影响或作用？

生涯的发展是连续不断的过程，未来的职业生活不会占据我们的全部生命，而生涯的发展却是一生中不断的过程，仿佛一条绵长的生命线，从过去发展到现在，从现在延伸到将来。在自我生命线的勾画中，需要不断思考过去的事情对我将来的意义。

每个人的生涯都是独一无二的，所以，生命线会有粗细、分支及颜色的不同，和别人可能有相同的职业，生活中也可能扮演相同的角色，如都是学生、子女等，但我们扮演每种角色的方式和态度却具有独特性。每个人是个人主动以自己的方式来塑造的，生涯的过程就是“我”这个主体发展的过程。



【行程1-3】我的大学

经历了挤“独木桥”的日子，现在想想，我为什么要上大学？我上大学的4个理由是

- 理由1: _____；现在看来，有改变吗? _____。
- 理由2: _____；现在看来，有改变吗? _____。
- 理由3: _____；现在看来，有改变吗? _____。
- 理由4: _____；现在看来，有改变吗? _____。

基于众多考大学的理由，我不能荒废学业，在此，订立我的大学目标，并为此而努力。

_____的大学目标

序号	目标描述	所属领域	实现时间	准备策略
(1)				
(2)				
(3)				
(4)				
(5)				



如果将生涯浓缩到大学，该怎么度过呢，建议大学生可以这样过。

阶段	需要完成	发展内容
第一学年	自我发现	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 在基础课、学生工作、体育运动、课余活动等方面发展自己的兴趣和技能 ✓ 学会熟练地在就业中心查询相关信息，了解不同的职业和职位 ✓ 与父母、朋友、老师和已经工作的前辈讨论自己对于职业的兴趣 ✓ 参加与求职有关的小组讨论、自我测试等，了解自己的优势
第二学年	扩展职业视野	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 继续在职业选择方面扩展自己的知识 ✓ 通过招聘网站、报纸等媒介更多地了解人才市场需求 ✓ 与在自己感兴趣的领域工作的人面谈，了解信息，参与对方一天的工作 ✓ 争取通过假期实习、社会实践来积累工作经验，并实地考察自己的职业偏好
第三学年	缩小选择范围	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 缩小自己的职业选择范围，与就业辅导员讨论 ✓ 如果自己选择的职业需要更高的学位，那么开始准备考研 ✓ 考察自己所向往的公司及其工作环境，锁定那些能够提供合适职位的企业，继续积累与就业相关的工作经验和领导经历
第四学年	作出职业选择	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 通过参与就业中心的项目来探索成功求职的秘诀，并向职业咨询师咨询 ✓ 为自己的第一份工作做准备，询问校友他们在第一年工作时的情况 ✓ 从通信录中找出可能提供工作机会或者可以为自己写推荐信的人 ✓ 探寻所有的机会：参加招聘会和宣讲会，并密切注意网站、报纸等各种媒介

【行程 1-4】殡仪馆之旅——我想成为什么样的人

假设以下情景。

快要下班时，我突然接到一位朋友的电话，说我们一个共同的好朋友不幸因病去世。

第二天九点钟，我准时来到殡仪馆，好友们也都赶到。这时，我大吃一惊，怎么把我的照片挂在了告别厅的正中央？这时，好友走过来：“对不起，实在抱歉，我们给你开了这么大的玩笑。假如你真的有这么一天，你希望我们怎么来怀念你？”我不置可否，脑子一片空白。

回家后，自己仍然在思考朋友的问题：是啊，假如我真的去世了，我希望别人怀念我什么呢？自己希望留给后人什么值得纪念的东西呢？希望别人给我写出什么样的悼词和评价呢？或者我应给自己写一篇什么样的祭文或墓志铭呢？

当我们平静安详地躺在水晶棺里，外面世界的一切已经离我们渐行渐远，不管是什么评价对我们已经不再重要。但在离开这个世界的最后时刻为了生命那最后的尊严与责任，我们是否从现在开始就做点什么呢？

我的墓志铭

太多人成功之后，反而感到空虚；得到名利之后，却发现牺牲了更可贵的事物。因此，人务必清楚真正重要的愿景，然后勇往直前坚持到底，使生活充满意义。做一次殡仪馆的心灵之旅吧，盖棺定论时，你希望获得的评价，才是你真正渴望的目标和人生的最终期许。从此时此刻起，一举一动，一切的价值标准，都必须以人生的最终愿景为依归；时时刻刻把人生使命谨记在心，每一天都朝此迈进，不敢有丝毫懈怠。

生命只有一次，所以实现人生目标的机会也不多。归根到底，其实不是你询问生命的意义何在，而是生命正在提出质疑，要求你回答存在的意义为何。换言之，人必须对自己的生命负责。





【同行1-1】我们的旅游计划

班里马上就要组织一次旅行，我和同学一起讨论这次旅游计划并把整个过程记录下来。

1. 我们的旅游计划是什么？需要考虑哪些方面？

2. 我们制定这个计划经过了哪几个步骤？

第一步：

第二步：

第三步：

第四步：

第五步：

第一步：
第二步：
第三步：
第四步：
第五步：

3. 我们将如何落实这个旅游计划？

4. 讨论一下，这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处？

当计划一次旅行时，第一步要确定旅行目的地。然后要了解旅游者的自身情况及天气等因素，所以，要做好一次旅行计划，需要考虑的因素有很多。

职业生涯并不难，它和制定一份旅游计划有许多相似之处。例如，制定目标、实现过程，都和自己的兴趣爱好及自身条件等相关，对目标的选择、实施的过程没有绝对的好坏之分。即使目的地一样，但不同的路线将领略到不同的风景，体会不同的经验。因此，条条大路通罗马，没有哪一条路是绝对正确的，只有比较适合你自己的路，以及你在旅程中是否满足了自己的需求。

对个人的职业生涯发展而言，也是如此。对自己内在的了解，可以确定目的地真的是自己心中向往的地方；对目的地信息的了解，可以让行程更有把握。无论对信息有多么细致的了解，也要有对风险和意外的心理准备。你能否如愿以偿地实现目标，很大程度上取决于你是计划的推动者还是依赖者，后者常怨天尤人而无所作为。



【同行 1-2】众说纷纭话“职业”“生涯”

和小组成员共同研究下表哪些属于职业？为什么？

<input type="checkbox"/> 服役军人	<input type="checkbox"/> 太监	<input type="checkbox"/> 月嫂	<input type="checkbox"/> 兼职家教	<input type="checkbox"/> 网络写手
<input type="checkbox"/> 协助家族生意	<input type="checkbox"/> 全职妈妈	<input type="checkbox"/> 小偷	<input type="checkbox"/> 总统	<input type="checkbox"/> 拾荒者
<input type="checkbox"/> 学生	<input type="checkbox"/> 卖血者	<input type="checkbox"/> 医托	<input type="checkbox"/> 专业炒股人员	<input type="checkbox"/> 自由摄影者

对于生涯，有很多的说法。

有人说：“生涯像一座无穷尽的宝库。愈是深藏不露的，愈是无价之宝。惟有深入挖掘，破除迷障，历经千辛万苦，才能获得至高无上的人生真经。”

有人说：“生涯像攀爬一座陡峭险峻的高山，起点在山脚下的最低处。峰顶的奇妙壮丽虽然仰望不见，却始终在心中牵引着向上的坚强意志。路途中处处潜藏着艰难险阻，必须意志坚定，才能披荆斩棘、登上高峰。”

搜集小组成员对“生涯的说法”，看看生涯在大家的心目中有什么不同。并记录下来。

同伴_____认为，生涯像：

同伴_____认为，生涯像：

同伴_____认为，生涯像：

同伴_____认为，生涯像：

同伴_____认为，生涯像：

职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作；从社会角度看，职业是劳动者获得的社会角色，劳动者为社会承担一定的义务和责任，并获得相应的报酬；从国民经济活动所需要的人力资源角度来看，职业是指不同性质、不同内容、不同形式、不同操作的专门劳动岗位。需要区分以下几个概念：

1. 职位：与分配给个人的一系列具体任务直接相关。因此，职位和参与工作的个人相对应，有多少参与工作的个人，就对应有多少个职位。例如，小张是某俱乐部足球队的前锋。

2. 工作：是由一系列相似的职位所组成的一个特定的专业领域。例如，前锋。

3. 职业生涯：这个概念的含义曾随着时间的推移发生过很多变化。在 20 世纪 70 年代，职业生涯专指个人生活中和工作相关的各个方面。随后，又有很多新的意义被纳入到“职业生涯”的概念中，其中甚至包含了生活中关于个人、集体以及经济生活的方方面面。

从经济的观点来看，职业生涯就是个人在人生中所经历的一系列职位和角色，它们和个人的职业发展过程相联系，是个人接受培训教育以及职业发展所形成的结果。





思考：如果我只剩下一年的时间，我要做的事情是

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

(6)

(7)

(8)

(9)

(10)

【拾获1-1】生命的清单

五官科病房同时住着两位病人，两人都是鼻子不舒服。在等待化验结果期间，甲说，如果是癌，立即去旅行，先去拉萨。乙也如此表示。化验结果出来了：甲患的是鼻癌，乙患的是鼻息肉。

甲列了一张告别人生的计划表离开了医院，乙继续住在医院。

甲的计划表是：去拉萨和敦煌旅行；从攀枝花坐船到长江口；到三亚以椰子树为背景拍张照片；在哈尔滨过一个冬天；从大连坐船到北海；登上天安门；读完莎士比亚的所有作品；听一次盲人阿炳原版的《二泉映月》；写一本书。凡此种种，共27条。

甲在生命清单后面写道：我的一生有很多梦想，有的实现了，有的由于种种原因没有实现。现在上帝给我的时间不多了，为了不遗憾地离开这个世界，我打算用生命的最后几年去实现这27个梦。

当年，甲辞去工作，去了拉萨和敦煌。第二年，又以惊人的毅力和韧性通过成人考试。这期间，他登上过天安门，去过内蒙古大草原。现在正在实现他出一本书的宿愿。

有一天，乙在报上看到甲写的一篇散文，打电话询问甲的病情。

甲说：我真的无法想象，要不是这场病，我的生命该是多么的糟糕。是它提醒了我，要去做自己想做的事，去实现自己的梦想。现在我才体味到什么是真正的生命和人生。你生活得也挺好吧！

乙没有回答。因为在医院时许下的去拉萨和敦煌的愿望，早已因患的不是癌症而置之脑后。

在这个世界上，其实每个人都患有一种癌症，那就是不可抗拒的死亡。

我们之所以没有像甲一样列出一张生命的清单，抛开一切去实现梦想，是因为我们认为自己还会活得更久。

然而也许正是这点差别，使我们的生命有了质的不同：有些人把梦想变成了现实，有些人把梦想带进了坟墓。

资料来源：<http://www.douban.com/note/79054612/> 有删减

【拾获1-2】刘立早：选择——放弃

刘立早，清华大学建筑系2003级本科生。1998年，第一次参加高考，被浙江大学化学工程系录取。2002年，获得学士学位，并被保送到清华大学化学反应工程专业，直接攻读博士研究生。2003年3月，从清华大学主动申请退学。2003年6月，第二次参加高考，并被清华大学建筑系录取。一出一进清华，究竟有着怎样的故事，放弃和选择之间，他又将告诉我们什么？

刘立早说：“我觉得这是个人的选择，个人的行为，在国外，这种事情很平常。这种选择对我来说是比较合理的。因为如果读化工专业，我可能这一辈子就要走一条我完全不感兴趣的道路，而我花五年的时间能够找到自己感兴趣的专业，我想还是比较幸运的。”

记者：“但这种选择对你来说是五年的代价，那既然如此何必当初？”

刘立早：1998年，我在读高三，对于大学和专业的概念很模糊，根本不可能有个清晰的认识，更不能知道自己以后想做什么。我在大二的时候产生犹豫，觉得这个不是我要的专业。

当我提出转专业时，几乎所有的人都持反对意见。其中最严厉的批评应该是对教育资源的一种极大的浪费。但我觉得不是。我没有浪费什么教育资源，我在浙江大学学到了一个大学生应该学到的东西，而且觉得我学得非常好，那些在大学里，没有很好地完成自己的学业，或者没有在大学里学会提升自己各方面综合能力的人，我觉得他们才是对教育资源的一种浪费。

经过对个人兴趣爱好和特长的全面分析和权衡，刘立早决定选择建筑专业作为自己发展的方向。2003年3月，刘立早离开清华大学，回到了阔别5年的中学母校，准备第二次参加高考。

刘立早：临走时，我把所有的东西都放在清华，包括生活用品。我当时告诉同学，这些东西你们现在都可以免费使用，但我回来后你们要还给我。如果说我有幸能够回来的话，那么这些东西还是我的，如果说我不能回来，那么这些东西就送给大家。我填报志愿的最后一刻，才写上了清华大学。建筑是我填的唯一专业，也没有填服从调配。因为我既然付出这么大代价来追求我的理想，那我肯定不可能让它再出差错。

刘立早最终以644分的成绩考入清华大学建筑系，实现了自己的愿望。

记者：如果很多人会效仿你，你会对他们说什么？

刘立早：我不提倡这个，如果你当时就能够找到自己喜欢的

思考：

(1)刘立早为什么会做出这种选择？我阅读后最大的感受是

(2)我也有刘立早曾经面对的迷茫和困扰吗？如果有，我认为大学期间最应该努力的是

(3)从刘立早的谈话中，我判断他认为最重要的价值观是

(4) 刘立早是怎样分析风险和应对风险的？对于风险产生的结果，他的备选方案是什么？

专业，那么恭喜你，你在高三时是幸运者，你能够选择自己认为正确的一条道路走；如果你没有，那么你应该尽早地找到这样一条路，不要像我这样。其实国外有很好的例子。国外的大学生是大二才选专业。我想如果那时大家再做决定，就不会有像我这样因为专业不合适或者大二大三学生因为专业不好退学重考的现象发生。

记者：你用五年的时间完成了这个蜕变，那下一个五年，再见面时你会和我们说什么？我很热爱建筑，我当时的选择是对的，或许说，刘立早已经在进行第三次高考了

刘立早：这种事情是不会发生的，因为我重新参加高考不是在儿戏，我是在做一个很慎重的决定，而这个决定是我经过深思熟虑之后才得出来的结论。我觉得建筑会是我的终身职业，它是我以后的发展道路。但我不在乎我到底能取得多少成果。我不会觉得我现在已经一心钻在建筑学了，我就一定要在这方面有作为。人活着的时候，应该是尽情享受自己的这种状态和生活，不应该是为了生计，为了名誉，为了成就而活着。而应该为了自己的爱好，为了自己所追求的东西，为了自己每天都能开心快乐。

资料来源：人民网，北京视窗，<http://bj.people.com.cn/GB/14563/2071971.html>

● 一个年轻人，如果在3年的时间内没有任何想法，那么他这一生就基本这样，不会有多大改变。

● 如果，你真地爱你的爸妈，爱你的女朋友，就努力去奋斗去拼搏吧，这样你才有能力、有经济条件、有自由时间，去陪他们，去好好爱他们。

● 今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但绝对大部分是死在明天晚上，所以每个人不要放弃今天。

● 要想进步，就只有吸取教训，成功的经验都是歪曲的，成功了，想怎么说都可以，失败者没有发言权，可是，你可以通过他的事例反思，总结。教训，不仅要从自己身上吸取，还要从别人身上吸取。

● 如果，我只能送你一句忠告，那就是，世界上没有免费的午餐，永远不要走捷径！

● 每个人应该寻找适合自己的东西，做自己喜欢做的事情；做自己擅长做的事情。

● 认准了，就去做，不跟风，不动摇。

● 我们不仅要自己有梦想，还应该用自己的梦想去感染和影响别人，因为成功者一定是用自己的梦想去点燃别人的梦想，是时刻播种梦想的人。

● 为什么你不能自傲和自卑？你可以说自己是最好的，但不能说自己是全校最好的、全北京最好的、全国最好的、全世界最好的，所以不必自傲；同样，你可以说自己是班级最差的，但你能证明自己是全校最差的吗？能证明自己是全国最差的吗？所以不必自卑。

● 世界上有很多天才，天才是用来欣赏的，不是用来攀比的。



- 要每天多努力一些，比别人多努力一个小时。
- 做人要大方、大气，不放弃！
- 既靠天，也靠地，更要靠自己。
- 名次和荣誉，就像天上的云，其实是道美丽的风景，只能欣赏。

资料来源：马云，李彦宏，俞敏洪等给大学生职业生涯规划的建议

<http://www.hj1w.com/news/hr.asp?id=12472&page=3>



- [1] [美] Robert. D. Lock, 把握你的职业发展方向, 第5版, 北京: 中国轻工业出版社, 2006
- [2] 钟谷兰, 杨开, 大学生职业生涯发展与规划, 上海: 华东师范大学出版社, 2008
- [3] 黄天中, 生涯规划——体验式学习, 北京: 高等教育出版社, 2010
- [4] [美] 鲍利斯 著, 你的降落伞是什么颜色? 刘宁 译, 北京: 中信出版社, 2010
- [5] 三傻大闹宝莱坞, 视频

我所搜集的资源素材有

(1)

(2)

(3)

(4)



自我管理与行程记录

启程前的目标设定			到达地记录		
我的目标	完成日期	谁可以帮助我	完成情况	不能完成的原因	给我的启示

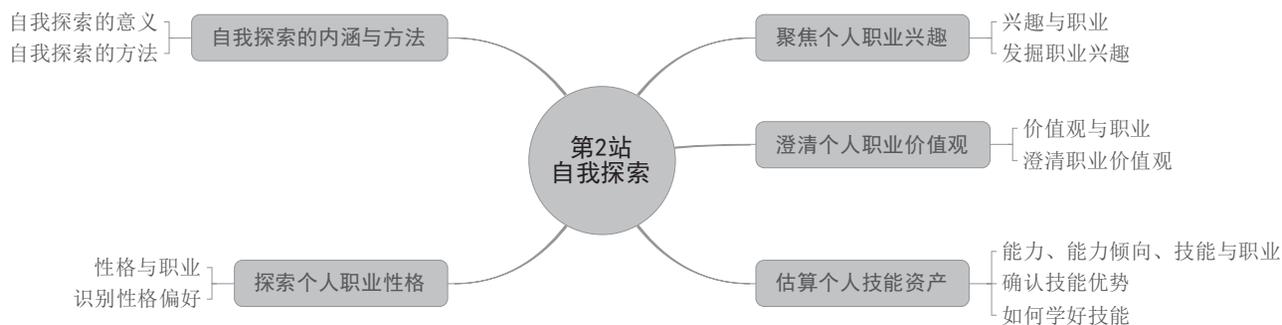
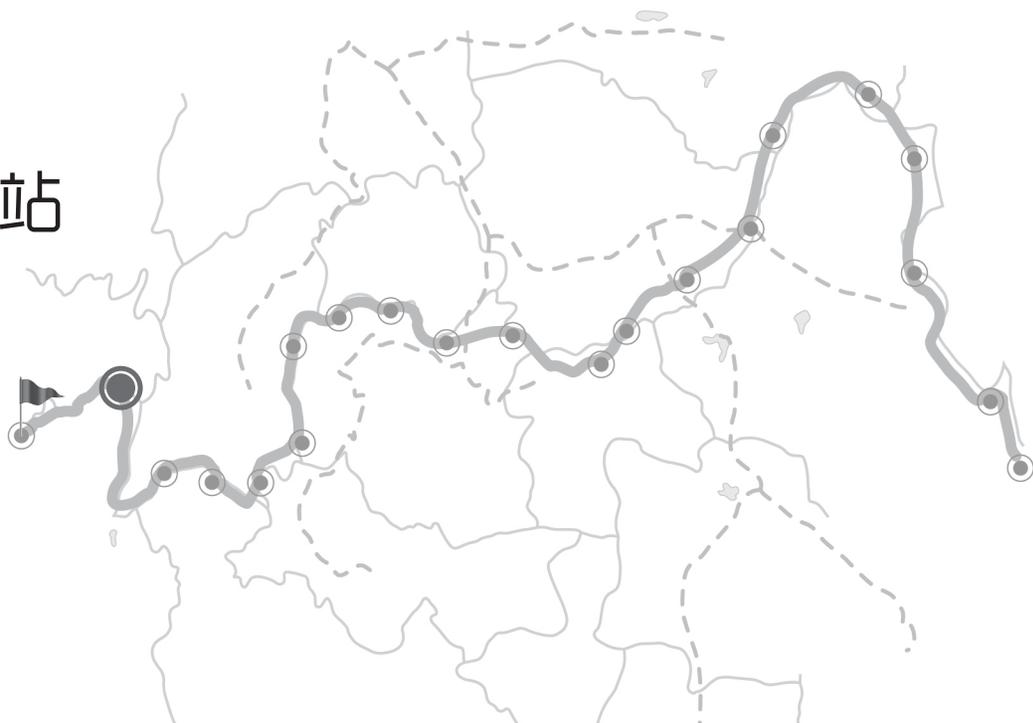
本章小结

走完第1站，给我最深的感触是

在第1页的地图上贴上你的小红旗吧！

第2站

C 自我探索 CAREER



目的地设定



我了解真正的自我吗？

- 在我眼中的自己是什么样的？_____
- 他人眼中的我是怎样的？_____
- 我对自己的认识 and 他人眼中的我有何不同？为什么会这样？_____

为何要探索自我？

- 探索自我有什么意义？_____
- 自我探索包括哪些内容？_____

如何探索自我？

- 自我探索有什么方法和渠道？_____
- 职业测评工具能帮助我了解自我的哪些方面？_____
- 我如何看到职业测评结果，并澄清最真实的自我？_____

我现在的情况： ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆ （按程度涂上颜色）

我的目标设定：

完成时间： _____ 年 _____ 月 _____ 日至 _____ 年 _____ 月 _____ 日



千里之行，始于足下

【行程2-1】探索我的个性偏好

在日常生活中，人们经常用“热情”、“文静”、“开朗”、“细心”等词形容一个人的“人格特质”，或称为“个性”或“性格”。在心理学中，人格是指每个人所具有的稳定的内在特点和行为倾向，是在成长过程中，由于遗传、家庭环境、文化、习俗、学习等因素的交互作用，而形成的自己独特的个性。运用在课堂及课后学习的梅尔斯·布瑞格斯(Myers-Briggs)心理类型指标(MBTI)，来探索自己的个性偏好。

外向(E)	<input type="checkbox"/> 喜欢和他人说话 <input type="checkbox"/> 有很多朋友 <input type="checkbox"/> 能听、想、说同时进行 <input type="checkbox"/> 希望成为众人关注的对象	<input type="checkbox"/> 喜欢阅读书籍 <input type="checkbox"/> 思考想说或想做的事 <input type="checkbox"/> 觉察自己的感受 <input type="checkbox"/> 思考难题，以求了解	内向(I)
感觉(S)	<input type="checkbox"/> 品尝食物 <input type="checkbox"/> 注意交通标志的转变 <input type="checkbox"/> 记得一场演讲内容 <input type="checkbox"/> 喜欢留意细节	<input type="checkbox"/> 突发奇想(做事的新方法) <input type="checkbox"/> 思考目前行动的未来启示 <input type="checkbox"/> 寻求人们所言所行的内涵意义 <input type="checkbox"/> 观看大幅的图片	直觉(N)
思考(T)	<input type="checkbox"/> 仔细研究一项产品，购买同类型最好的产品 <input type="checkbox"/> 做“对的事”，无论是否喜欢 <input type="checkbox"/> 不购买已经有的类似的东西 <input type="checkbox"/> 遵循指导原则来完成工作任务	<input type="checkbox"/> 只因为喜欢就决定购买一些东西 <input type="checkbox"/> 压抑冲动，不告诉某人一些会令他难过的事 <input type="checkbox"/> 只因为不喜欢工作环境，就决定不接受某项工作 <input type="checkbox"/> 决定搬到离自己所关心的人较近的地方	情感(F)
判断(J)	<input type="checkbox"/> 将要做的事列出一张清单 <input type="checkbox"/> 预先把事情计划安排好 <input type="checkbox"/> 做出判断和表达判断 <input type="checkbox"/> 将一个议题结束以进行下一个	<input type="checkbox"/> 延迟做决定，评估其他可供考虑的选项 <input type="checkbox"/> 立即自发性的行动 <input type="checkbox"/> 当下做决定而不做预先的计划 <input type="checkbox"/> 总到最后时刻才做事	觉察(P)
我的 MBTI 类型	“√”最多的四种类型是 _____		
适合的 职业	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____		

【行程2-2】聚焦我的职业兴趣

1. 列举3种我现在或曾经非常感兴趣的职业（摒除所有现实的考虑）。并列出现这些工作的哪些特征吸引着我？

第一种职业_____；吸引我的原因：_____。

第二种职业_____；吸引我的原因：_____。

第三种职业_____；吸引我的原因：_____。

2. 我喜欢阅读什么类型的杂志？哪方面的杂志让我真正感兴趣？如果我正在书店里浏览，我倾向于停留在书店的哪类书架前？哪方面的书籍真正令我着迷？

我喜欢的书及杂志名	属于哪类书籍	我喜欢的原因
(1)		
(2)		
(3)		
(4)		

3. 我喜欢浏览什么网站或网站的哪个板块？这些网站属于哪个专业？哪些网站真正令我着迷？

网站名称	分属什么专业	让我着迷的原因
网站1:		
网站2:		
网站3:		
网站4:		
网站5:		

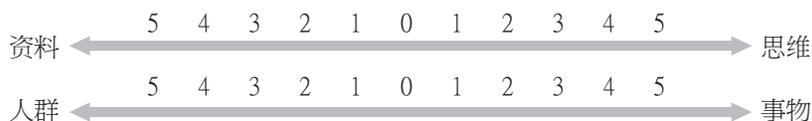
4. 我在清闲时候会选择看哪类电视节目？节目的什么吸引着我？

电视节目名称	电视节目类别	吸引我的原因
第一爱看:		
第二爱看:		
第三爱看:		

5. 在学习中，我真正感兴趣的是哪些科目？为什么喜欢它（们）？

我喜欢的科目	喜欢的原因	学得怎么样
科目一:		
科目二:		
科目三:		

6. 综合看来，以上我喜欢从事的休闲活动有什么共同的特征，请在下面标出适当的位置：



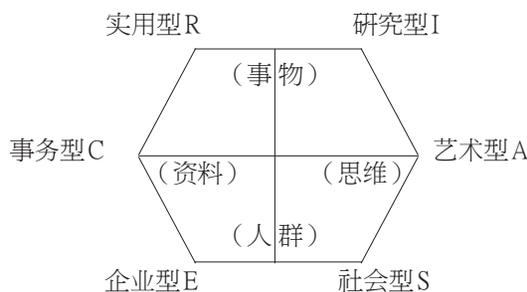
提示：资料——喜欢处理文字或数字资料的记录、查对、分类、组织等工作。

思维——喜欢创造、发现、解释抽象的概念，从事知识的开发、整理与传递。

事物——喜欢从事与机械、器具有关的工作，并且喜欢处理物理现象的问题。

人群——喜欢从事与人群有关的工作，喜欢处理人际状况。

7. 根据以下六边形，我的霍兰德代码是_____。



8. 根据我的兴趣探索结果，至少列举5种以上与个人的霍兰德代码相对应或近似的职业。

霍兰德代码	对应职业	我喜欢这些职业的什么？

兴趣是我们在从事不同的活动时，心中所产生的乐趣和满足感。兴趣关系着一个人能否长期投入到某一个理想上，不仅无怨无悔，而且享受其中。如果从事的职业能够符合自己的兴趣，内心就会拥有源源不断的动力，促使其全身心地投入，不断提高自己应对挫折以及解决问题的能力，将兴趣发展为能力。在探索自己的兴趣时，我们需要知道。



1. 兴趣不等于特长。有些同学在奥数方面初显天赋，有些同学擅长运动等，但这些不一定是你的兴趣。

2. 主动寻找自己的兴趣。找到兴趣的最佳方法是开拓自己的视野，尽可能接触众多的领域。如果你不了解自己的兴趣，可以通过图书馆、网络、讲座、朋友交流、参加各种校园活动等方式接触不同领域的专家或朋友，寻找自己的兴趣爱好。

【行程2-3】澄清我的工作价值观

园子里有一颗古松，木匠、画家和农民都跑去看。木匠看了感叹不已：“真是一根上好的梁啊！”。画家看后，认为古松很美，是园中最有诗意的一景；而农民看后满心欢喜：“树下乘凉真不错！”不同的人都从各自的角度看到了古松的价值所在。同样，对周围事物的是非、善恶以及重要性，每个人心中也有一杆秤，那就是一个人的价值观。下面按步骤探索我最重要的5样东西。

第一步：在方框上端中间郑重地写下我的名字，比如：“宋振杰的五样”。

名字一定要写，因为这个名字代表的不是别人，而是我自己。它代表着我的身体，我的记忆，我的爱好和我的希望。总之，名字就是我的一切。

_____的五样



第二步：写下我生命中最重要五样东西。

这五样东西，可以是实在的物体，比如食物、水或钱；可以是人，比如父母、孩子、妻子、朋友；可以是动物，比如自己的爱犬；可以是精神的东西，比如宗教、学习；可以是爱好，比如旅游、音乐或吃素；可以是抽象的事物，比如祖国或哲学；也可以是具体的物品，比如一个瓷瓶或一组邮票；还可以是一些表述，比如健康、快乐、幸福、事业、金钱、名誉、地位。

第三步：拿起笔，在我的人生五样中去掉一个。用笔狠狠地涂掉，直到看不清字迹或成为黑洞。如果我涂去的是金钱，那么从今以后，我将一贫如洗，艰难度日……

第四步：命运是残酷的，现在，它又向我发起挑战。我必须在剩下的四样中再划掉一样，用笔把他（她、它）涂掉，因为我已不能再拥有他（她、它）了。如果我涂掉的是健康，从此我将疾病缠身，甚至从此卧床不起……

第五步：在我剩下的三样最珍贵的东西中，我还得去掉一样，实在是没有办法。

如果我涂掉的是我的红颜知己，从今以后，我的苦水将无处倾诉，我的快乐将不能与红颜知己分

享，我的幸福将可能大打折扣。

第六步：现在，我要在仅有的两样中再去掉一样。希望我咬牙坚持，把游戏进行到底。这不是我逼我，是生活本身会逼我。残酷的压榨不是来自一张白纸，而是来自不可预测的命运。危险无处不在，机遇稍纵即逝。

到此，游戏基本上见眉目了。我的纸上只剩下一样东西，这就是我最宝贵的东西。我涂掉了四样，它们同样是我宝贵的东西。我要牢记这个顺序，他们就是我的人生优先排序。如果在生活中遇到无所适从的时候，不妨用头脑中的打印机，把这张纸无形地打印出来。它会告诉我，什么才是我的最爱，什么才是我最为重要的东西，什么才是我恋恋不舍的东西。

第七步：“我的五样”哪些与以下十五项价值观接近，将感觉最强烈的价值观放在最前面，其他按重要程度降序排列，同时挑出自己认为最重要的5项价值观。

15项职业价值观

利他助人、美的追求、创造性、智力激发、独立性、成就感、声望地位、管理权力、经济报酬、安全感、工作环境、上司关系、同事关系、变异性、生活方式	
我的职业价值观	符合这些价值观的职业有
第一位:	
第二位:	
第三位:	
第四位:	
第五位:	

价值观是一个人认识自己、确定自我形象的内在标准，也是人生历程的定向器。人总是有意无意地按照自己的价值观去行动的。一个人越清楚自己的价值观，在面临人生重要决定或职业选择时，就越能做出正确的选择。

职业价值观，在于探索人们在选择职业时的价值取向，在众多的价值取向中，优先考虑哪种价值。每个人由于其所受教育的不同和所处环境的差异，在职业取向上也是不同的。在许多场合，每个人都要在一些得失中作出选择，而左右人们选择的往往是自己的职业价值观。例如在工作中有的人重视报酬、有的人重视环境、有的人重视主管的赞赏等。

职业价值观会影响一个人对工作的抉择。如果能在与自己价值观相符的环境中工作，探索自己的职业价值，寻找适合自己的位置，这种工作必定是愉快的。当面临工作的选择，就能清楚哪些因素是做决定的重要指标。

如何澄清我的职业价值观？我们可以在课余时间收集有关职业分类、职业讨论的相关信息，帮助自己了解职业和职业偏见对自己未来生涯规划的影响，同时有助于我们确立生活目标，理清自己未来的发展方向。



【行程2-4】盘点我的技能

回忆一下曾取得的成就，即曾做过自认为比较成功或者很不错的东西。比如兼职、商业活动、学业成绩、课外活动、领导、人际、音乐、艺术、运动、写作、研究、社团、爱好、旅游、家庭活动等等。

衡量成就的两条标准：①我喜欢这一经历；②我为结果感到自豪。如同时获得他人的认同或表扬更好，不过这并不重要。另外请关注小的成就，成就不一定是惊天动地的大事。

1. 请尽量详细地写出7~10个成就经历。完成后，仔细分析每项成就中体现出的技能，列出在每个成就经历中，我使用了哪些专业技能、自我管理技能和可迁移技能。

我的成就经历	表现出的技能		
	专业技能	自我管理技能	可迁移技能

2. 按照下表，将以上技能放在适当的位置。

可以做得很好	可以做，但不是很好
只要努力，可以做得好	不是我的能力

3. 我打算通过什么方式，来提升自己所欠缺的技能。

所需提升的技能	我的提升计划

在思考自己的能力时，以正向的眼光看待自己尚未被完全开发的潜能，相信自己有能力做一些正向的改变，相信未来不只是不切实际的“梦想”，而是我们有能力逐步达成的“理想”。

俗话说：天生我材必有用！有些事可以在极短的时间内很轻松地做好，而有些事无论怎么努力，其结果却往往差强人意。这是由于每个人的天赋不同，再加上个人的社会背景及受教育的机会又不同，所以每个人能力的发展和表现会有所差别。有些能力表现得十分突出，有些却不令人满意，还有少数能力可能非常逊色，这都是很自然的事。



世界上每个人都是独一无二的，都有自己存在的价值。因此，如果能够早日了解自己各方面的能力发展状况，在拟订未来生涯发展目标时考虑到这方面的因素，将有助于充分发挥个人的潜能，提高生涯规划的成功率。

能力因人而异，因此不同的人适合不同的工作，但这绝不是说个体在能力面前毫无作为。相反，正是因为个体的能力有限，所以才需要不断学习，不断巩固自己的优势，改善自己的劣势。能力包括能力倾向及技能，而技能是经过学习和练习而发展起来的能力。因此，能力的评估，其实是给个人提供了前进的方向。

在对自己的能力有所了解之后，应该通过学习不断提高自己的能力，使强者更强，弱者得到改善。能力不断提高的过程，其实就是终身学习的过程。瞬息万变是现代社会的基本特征，任何技能都不能让自己一劳永逸，因此必须通过不断学习增强自己的能力。

【行程2-5】我应该从事哪些职业

在前面对性格、兴趣、价值观和技能的自我探索中，都出现了相对应的职业。它们分别是

	职业1:	职业2:	职业3:	职业4:
符合我兴趣的职业				
符合我性格的职业				
符合我价值观的职业				
符合我技能的职业				
父母希望我从事的职业				
同学建议我从事的职业				
我自小梦想的职业				
我专业所适合的职业				
总 结				
我应该从事的职业有（上述出现频率最高的职业）	职业1	职业2	职业3	职业4
我对该职业的了解				
我获得该职业的办法				
我获得该职业的计划是				



一个人应当从事自己喜欢的、适合个人性格的、能够胜任而又符合其职业价值观的职业，在征询朋友和亲人的意见的同时，可以重点了解出现频率最高的职业。适合内部需要又符合外部需求，这才是职业定位的魅力所在。

探索职业时，性格和兴趣探索中都曾出现过的职业是值得深入探索的。如果在性格和兴趣探索中曾出现过一次的职业，这些职业有比较大的可能性，应该进一步的探索。如果是在性格和兴趣探索中都未曾出现的职业，这些职业的可能性通常不大，那么，应该思考自己为什么会对它感兴趣，想想自己的目标和信念是否与这些工作相匹配。

【同行2-2】六岛环游

我获得了一次免费度假游的机会！有机会去下列6个岛屿中的一个。唯一的要求是我必须在这个岛上至少住满半年时间。在不考虑其他因素的情况下，仅凭兴趣按顺序挑选出自己最向往的3个岛屿。

岛屿R：自然原始的岛屿。岛上自然生态保持得很好，有各种野生动物。居民以手工见长，种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具，喜欢户外运动。

岛屿I：深思冥想的岛屿。有多处天文馆、科技博览馆及图书馆。居民喜好观察、学习，崇尚和追求真知，常有机会和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

岛屿A：美丽浪漫的岛屿。充满了美术馆、音乐厅、街头雕塑和街边艺人，弥漫着浓厚的艺术文化气息。居民保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。

岛屿S：友善亲切的岛屿。居民个性温和、友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们重视互助合作，重视教育，关怀他人，充满人文气息。

岛屿E：显赫富庶的岛屿。居民善于企业经营和贸易，能言善道。经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往者多是企业家、经理人、政治家、律师等。

岛屿C：现代化、秩序井然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，有完善的户政管理、地政管理、金融管理。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划，细心高效。

1. 仔细考虑自己最喜欢的岛屿并填写下表。

我最想前往的3个岛屿是	_____岛、_____岛、_____岛
我分别在这3个岛屿停留	_____天、_____天、_____天

2. 如果课室分为6个区域，分别代表上述6个岛屿。请按自己第一选择的岛屿分组就座。同一岛屿的人相互交流：自己为什么选择这个岛屿，看看大家有什么共同的兴趣爱好并归纳10个符合本组的关键词。

和我选择同一岛屿的代表人有	
我们共同的兴趣爱好	
我们大多数想从事什么工作	
可以归纳我们组的关键词是（10个）	

3. 根据交流给自己的小组命名并选取一个标志物和LOGO，在白纸上制作一张本小组的宣传图。

4. 每个小组请一位同学用2分钟时间展示自己小组的图并在全班介绍自己小组成员共同的特点。根据其他5个小组代表的介绍，思考每个小组成员的共同特点是什么？

岛屿	关键词	组员的共同特点	小组LOGO的特点	我的感想
岛屿R				
岛屿I				
岛屿A				
岛屿S				
岛屿E				
岛屿C				
对于霍兰德代码，大家的理解是				

兴趣岛游戏的基础是“人职匹配”理论。每个人的职业满意度、稳定性和成就感取决于职业兴趣和实际工作之间的匹配度。研究表明，个人所从事的工作与其职业兴趣相吻合时，能发挥其全部才能的80%~90%，并能长时间地保持高效率的工作而不疲劳；反之则只能发挥全部才能的20%~30%，且易感到厌倦和疲劳。每个人都是多种兴趣类型的组合，可以根据排在前三位的兴趣组合来匹配职业。



这6个岛屿实际上代表着霍兰德提出的6种兴趣类型。做完这个游戏后，可以得出自己最感兴趣的前3个类型及强弱程度，亦即本人的霍兰德代码。在做六岛环游的游戏时，要意识到：这个游戏只是帮助对自己的兴趣类型作初步判断。因为霍兰德理论比较复杂，初学者对霍兰德类型的掌握不深，再加上社会期望和缺乏自我认识等原因，个人不易准确地判断自己的职业兴趣类型，因此，宜通过学校提供的职业兴趣测试深入思考并澄清自己的兴趣类型。

【同行2-3】职业价值观拍卖会

在这个活动中，每个在职业价值观拍卖表上列出的项目都将被卖给出价最高的买主。我和班上所有的同学都会参与竞价。每个人将有10000元，可以花费的总额不超过10000元即可。在职业价值观排名表的第一列填写我对每个自己希望拥有的项目的预算金额。

1. 在拍卖开始之前，先计划我打算花在每个项目上的钱数。并将整个拍卖过程记录下来。

待出售的职业 (能够让我……的职业)	预算 金额	最高 价值	赢得的 项目	与项目相关 的价值
(1)具有吸引力，让每一个认识的人都喜欢自己				
(2)拥有健康、长寿而且没有疾病				
(3)有清晰的自我认识，知道自己是谁				
(4)每年至少赚1000万元				
(5)成为一个团体或者政党中最有影响力的人				
(6)经常有时间过愉快的、有意义的家庭生活				
(7)为自己的宗教信仰献身				
(8)参加社会活动，如音乐会、戏剧、芭蕾舞表演或体育运动				
(9)在一个没有歧视、欺骗和不公正现象的环境工作				
(10)为贫病人士竭诚服务				
(11)任何时候都可以做自己喜欢的事情				
(12)有一份稳定的工作和收入				
(13)能够寻找到生活的意义和真谛				
(14)精通专业，在所做的事情上都获得成功				
(15)有学校的条件，有所需的全部书籍、电脑和各种辅助物				
(16)创造一个能让人们自由地给予和付出爱的氛围				
(17)冒险、迎接挑战，过一个精彩的人生				
(18)产生新思想，创造新的行动方式				
(19)自由决定工作的条件、时间、位置和着装等				
(20)制作有吸引力的物品，为世界增添美丽				
(21)获得全国范围内和世界性的荣誉和名望				
(22)休长假、什么也不用做，只要开心玩乐				

2. 在拍卖结束后，思考我所选择的项目。然后想一想。

(1) 当我选择某一项目时，我头脑中真正想要的价值是什么？每一个项目所表达的价值是什么？

(2) 当我真正参与了竞价，我的感受是否有所不同？

(3) 对每个项目的出价接近自己的预算吗？在拍卖中我的情绪打乱了自己的原计划吗？为什么会这样？

(4) 自己最后拍卖到的价值观，真的是我认为最重要、最有意义的价值吗？如果不是，我最想要的价值观是什么？为什么我没拍到？

3. 通过参加拍卖会，我的职业价值观是什么？与这些价值观相对应的职业又是什么？

在探索价值观时，可能会发现对价值观的取舍和排序是一个艰难的过程，甚至在做完活动后，仍不清楚自己到底想要什么。这种情况很正常，因为大学生还处在建立和形成个人价值观的生涯探索期，有一些混乱是必然的。重要的是我要对自己的职业和生活进行不断的思考和探索。价值观的澄清本身就不是一劳永逸的过程，甚至将伴随我们的一生。因此，有必要进行进一步的探索，并在今后的生活中不断反思和澄清。



在职业价值拍卖表中所涉及项目的价值

待出售的职业	有关项目的价值
(1) 具有吸引力，让每一个认识的人都喜欢自己	容貌、被赏识
(2) 拥有健康、长寿而且没有疾病	身体健康、心理健康
(3) 有清晰的自我认识，知道自己是谁	智慧、自我了解、内心和谐
(4) 每年至少赚1000万元	财富、高收入、钱、利润
(5) 成为一个团体或者政党中最有影响力的人	权力、领导能力、晋升
(6) 经常有时间过愉快的、有意义的家庭生活	家庭关系、生活方式
(7) 为自己的宗教信仰献身	对道德和宗教的关心、灵魂得救
(8) 参加社会活动，如音乐会、戏剧、芭蕾舞表演或体育运动	审美、休闲、刺激
(9) 在一个没有歧视、欺骗和不公正现象的环境工作	公平、正义、诚实、道德

(10)为贫病人士竭诚服务	利他主义、帮助他人、友谊
(11)什么时候都可以做自己喜欢的事情	自由、独立、生活方式
(12)有一份稳定的工作和收入	工作保障、稳定、固定的工作
(13)能够寻找到生活的意义和真谛	智慧、真理、个人成长
(14)精通专业, 在所做的一切事情上都取道成功	成就、技能、赏识
(15)有学校的条件: 有所需的全部书籍、电脑和各种辅助物	知识、智力方面的鼓励
(16)创造一个能让人们自由地给予和付出爱的氛围	慈爱、友谊、爱
(17)冒险、迎接挑战, 过一个精彩的人生	冒险、兴奋、竞争
(18)产生新思想, 创造新的行动方式	创造性、多样化、变化性
(19)自由决定工作的条件、时间、位置和着装等	自由、独立、个人权利
(20)制作有吸引力的物品, 为世界增添美丽	审美、艺术型的创造
(21)获得全国范围内和世界性的荣誉和名望	被赏识、炫耀、威望
(22)休长假, 什么也不用做, 只要开心玩乐	休闲时间、放松、健康

资料来源: Robert D.Lock(美), 著. 钟古兰, 曾垂凯, 时勤, 等译, 把握我的职业发展方向, 310页

2. 我们所就读的专业毕业后可以从事哪些岗位？头脑风暴一下，列举出来，并讨论出该职业对各方面能力的所需程度。

职业	学习能力	语言能力	算术能力	空间判断能力	形态知觉	书写能力	运动协调	手指灵活	手的灵巧
建筑师	强	强	强	强	较强	一般	一般	一般	一般
秘书	一般	较强	一般	较弱	一般	较强	一般	一般	一般
我缺少哪些能力									
计划如何提升不足的技能									



知识技能是个人需要通过教育或者培训获得的特别的知识或能力，即个人所学的科目、所懂得的知识。在招聘的过程中，专业知识技能不是用人机构所唯一重视的。当前，知识技能的重要性被夸大，导致许多大学生投身于各种各样的考证队伍中，以获得大堆的证书来“充实”自己的简历。

自我管理技能涉及个体在不同的环境下如何进行自我管理，是用于开拓创新还是循规蹈矩。它常被看作是个性品质而非技能。自我管理技能被用来描述或说明人具有的某些特征，也被称为“适应性技能”。因为良好的自我管理技能可以帮助个体更好地适应周围的环境、应对工作中的问题。

可迁移技能是可迁移的通用技能，是在某一环境中获得的，并可以有效地移用到其他不同的环境中的技能，是个人能够持续运用和最能够依靠的技能。可迁移技能主要在日常生活活动中获得并不断得到提升，且在许多领域均可得到进一步的完善和增强，所有学生都可以通过正式教学活动或其他活动来发展这些技能。



【拾获2-1】兴趣与职业

微软公司主席和首席软件架构师比尔·盖茨出生于美国西海岸华盛顿州西雅图的一个富裕家庭，盖茨是一名出色的学生，曾就读于西雅图的公立小学和私立的湖滨中学，在湖滨中学盖茨认识了比他高两个年級的保罗·艾伦，后来两人共同创办微软公司。

比尔·盖茨很早就迷上了当时还凤毛麟角的电脑，13岁时他就开始了电脑程式设计；父母让他就读私立学校，而这所学校正好在中学电脑教学上非常先进；学校有足够的预算给学生付机时费，于是电脑迷小比尔大有机会泡在电脑旁；宝贵的机时最后用光了，一位家长的公司正好需要人帮助编程，于是小比尔又得以继续泡电脑；有家大公司正好需要业余程序员编制工资程序，小比尔又被选中去编程；比尔家离华盛顿大学很近，这所大学有多余的机时用，比尔又得其所哉；在泡电脑的过程中，比尔认识了一位从事电脑专业的“大朋友”，这位大朋友正好从某一大工程接到一个电话，这一工程急需程序员；比尔的中学正好允许学生在假期中为外单位编程。

与比尔·盖茨一样，艾伦从小就对计算机科学充满了兴趣。他的父亲是华盛顿大学图书馆的一名图书管理员，这使他很容易接触到与计算机科学有关的图书。14岁的艾伦对计算机达到了痴迷的程度，几乎整天泡在学校计算机房玩弄那些电子设备并学习编写电脑程序。1968年，15岁的艾伦认识了比他小两岁的校友比尔·盖茨，两个志同道合的人成了好朋友。他们经常一起研究、讨论计算机，甚至比赛编程，盖茨和艾伦这对天才的相互交流使艾伦的思维更敏捷，头脑更灵活。

比尔·盖茨的同龄人不是一个，而是一大帮。他们都是中学时就泡电脑的怪才，后来在资讯事业上都有了大出息。

思考：

(1) 我是否意识到兴趣与职业结合所具有的巨大的职业发展潜力？

(2) 我怎样才能将自己的兴趣与职业选择、生涯发展相结合？

思考：

(1) 一个人的成功除了与努力有关以外，还和什么有关？

(2) 琼尼的成功关键在于什么？

(3) 如何才能发掘自己的能力？

【拾获2-2】“绿拇指”的故事

加拿大少年琼尼·马汶在读高二，有一天，老师把这个16岁的小伙子叫到办公室，对他说：“琼尼，我看了你的各项学科成绩和体格检查，对于你各方面的情况我都仔细研究过，认为你不适合再读下去了。”

“我一直很用功的。”琼尼插嘴道。

“问题就在这里，”老师说，“你一直很用功，但进步不大。高中的课程看来你有点力不从心，再学下去，恐怕也是在浪费时间。”

孩子用双手捂住脸：“那样我爸爸妈妈会难过的，他们一直盼望我上大学。”

老师用一只手抚摸着孩子的肩膀说“人们的才能各种各样，琼尼，工程师不识简谱，或者画家背不全九九表，这都是可能的。但每个人都有特长，你也不例外。终有一天，你会发现自己的特长。到那时，你的爸爸妈妈就会为你骄傲了。”

琼尼从此再没去上学。

那时城里活计难找。琼尼替人整建园圃，修剪花草，整天勤勉而忙碌。不久，雇主们开始注意到这小伙子的手艺，他们称他为“绿拇指”。因为凡经他修剪的花草无不出奇地繁茂美丽。他常常替人出主意，帮助人们把门前有限的空隙因地制宜，精心装点；对颜色的搭配更是行家，经他布设的花圃无不令人赏心悦目。

也许这就是机遇或机缘：一天，他凑巧进城，又凑巧来到市政厅后面，更凑巧的是一位市政参议员就在他眼前不远处。琼尼注意到有一块污泥浊水、满是垃圾的场地，便上前问参议员能否让他把这个垃圾场免费改建为花园。他得到了许可。

当天下午，他就开始了工作。一位热心的朋友给他送来一些树苗；一些相熟的雇主为他提供玫瑰插枝和篱笆用料。本城最大的家具厂厂主表示要免费承做公园里的条椅。

不久，这块垃圾场变成了一个美丽的公园。全城的人都在谈论这个公园，人们凭它看到了琼尼·马汶的才干，一致公认他是一个天生的风景园艺家。

这是25年前的事。如今的琼尼·马汶已是加拿大知名的风景园艺家。

资料来源：张俊，加拿大少年琼尼·马汶的故事，小读者，2005

【拾获2-3】比尔·盖茨与他的慈善事业

北京时间2008年6月27日12:00消息（美国东部时间6月27日00:00），微软创始人、董事长比尔·盖茨于这日正式退休，淡出微软日常管理工作。

现任CEO、盖茨大学好友史蒂夫·鲍尔默将全面接掌微软大权。比尔·盖茨将把自己财产全数捐给其名下慈善基金“比尔及梅琳达盖茨基金会”。同时，盖茨本人也将全身心投入到慈善事业中。此后，盖茨每周只会到微软上班一天，其他时间将放在慈善事业上。前不久，盖茨在接受美国《华尔街日报》采访时曾表示，自己“退休以后20%时间给微软，80%时间做慈善”。据海外媒体报道，盖茨曾表示，作为全职慈善家，他要去的第一个站是中国，将帮助中国解决吸烟、艾滋病等问题。盖茨退出微软日常工作后，全心投入和妻子创立的比尔及梅琳达·盖茨基金会。他表示：慈善事业将把我推向一个新领域，这是自我17岁以来第一次真正意义上的换工作。此前，我完全沉溺于软件开发之中。”

截止2008年6月盖茨正式退休，盖茨的财产为580亿美元，他在遗嘱中宣布拿出98%财产给自己创办的“比尔和梅林达基金会”，这笔钱用于研究艾滋病和疟疾的疫苗，并为世界贫穷国家提供援助。《福布斯》杂志2009年3月12日公布全球富豪排名，比尔·盖茨以400亿美元资产重登榜首。从近年来的重大慈善活动来看，比尔和梅林达盖茨基金会出手阔绰，例如曾向纽约捐款5120万美元，用以建立67所面向少数族裔和低收入阶层子弟的中学；捐资1.68亿美元，帮助非洲国家防治疟疾；向博茨瓦纳捐资5000万美元，帮助防治艾滋病。

盖茨基金会，在中国四川发生特大地震时，向中国卫生部捐赠130万美元（约合910万人民币），捐款用于支援卫生部对地震灾区的水源安全控制和疾病控制工作。

2010年1月29日，比尔和梅琳达·盖茨在达沃斯论坛媒体发布会上表示，盖茨基金会将在未来十年之内为世界上最贫穷的地区捐赠100亿美元以提供疫苗研究、开发与应用支持。

比尔·盖茨与股神巴菲特，2010年6月16日广邀美国富豪慷慨解囊，在生前或死后至少捐出一半财富，从事慈善公益事业。

资料来源：<http://baike.baidu.com/view/2075.htm> 有删减

思考：

(1) 参照马斯洛的需要层次模型，我认为比尔·盖茨选择从微软退休从事慈善事业，他的价值观需求层次转化过程如下。

(2) 我是否意识到，个人所处的生涯发展阶段不同，需求会发生改变，从而可能导致价值观的变化？



● 无论何时，只要可能，你都应“模仿”你自己，成为你自己。(马克斯韦尔·莫尔兹)

● 征服自我是胜利中最大的胜利。(柏拉图)

● 即使是最伟大的天才，如果想单凭他所特有的内在自我去对付一切，他也绝不会有多大成就。(歌德)

● 要有所行动，然后认识你自己。(蒙田)

● 人，不但与别人各异，有时候甚至与原来的自己，也迥然不同。(巴斯卡)

● 我是我自己最大的敌人——也是我自己不幸命运的起因。(拿破仑)

● 在战场上，一个人有时会战胜一千个人，但只有战胜自己的人，才是最伟大的胜利者。(尼赫鲁)

● 一个人如果自己与自己作对，就没有办法搭救他。(列斯科夫)

● 不论成功还是失败，都是系于自己。(朗费罗)

● 自己就是主宰一切的上帝，倘若你想征服全世界，你就得征服自己。(佚名)

● 人生最困难的事情是认识自己。(特莱斯)

● 人人都有惊人的潜力，要相信你自己的力量与青春，要不断地告诉自己：“万事全赖在我。”(纪德)

● 如果你真的相信自己，并且深信自己一定能实现梦想，你就真的能够步入坦途，而别人也会更需要你。(戴尔)

● 人会认识宇宙，然而却不认识自我。自己比任何星球都来得遥远。(柴斯达赖)

● 谁不能主宰自己，谁就永远是一个奴隶。想左右天下的人，须先左右自己。(苏格拉底)

资料来源：<http://book.sina.com.cn/nzt/live/spi/czdgcj/19.shtml> 有删减



[1] [美] 克劳格，等，王善平，等译，赢在性格，浙江：浙江人民出版社，2008

[2] [美] 凯尔西，王甜甜，译，请理解我，北京：中国城市出版社，2011

[3] 李开复，做最好的自己，北京：人民出版社，2005

[4] 视频，美丽心灵

[5] 视频，心灵捕手

[6] 视频，当幸福来敲门

我所搜集的资源素材有

(1)

(2)

(3)

(4)



自我管理 与 行程记录

启程前的目标设定			到达地记录		
我的目标	我要在什么时候完成	谁可以帮助我	完成情况	不能完成的原因	给我的启示

本章小结

走完第 2 站，给我最深的感触是

在第 1 页的地图上贴上你的小红旗吧！