

自我认知

第一版

引言

高中阶段教育是学生生涯中的一个十字路口：
在这里，你能根据自己的爱好和能力决定自己的未来；
在这里，你能根据自己的需求获得有助于成功的能力。

第二版

认知内容

我想要什么？

我喜欢什么？

我想从事什么职业？

我的气质和性格适合什么样的职业？

什么样的职业才能让我充分地发挥潜能？

完成什么样的工作让我最有成就感？

我最不能放弃的是什么？

第三版

认知途径

第一、通过自我观察认识自己。

第二、通过他人评价认识自己

第三、通过社会比较认识自己。

第四、通过社会实践认识自己。

第五、通过反思总结认识自己。

第四版

认知性格

性格会影响你的人生：

性格不能彻底改变，但绝对可以完善。

了解自己的性格，才能更好的选择自己的职业；

了解他人的性格，才能更好的与人相处。

第五版

自我评价

一个人不能看到自身的优点，就会产生自卑感；

一个人过高地估计自己，就会骄傲自大、盲目乐观。一

个人恰当地认识自我，审视自我，接受不完美的自我，

是心理健康的表现，也是幸福人生的基石。

第六版

了解兴趣

爱因斯坦曾说：我认为，对一切来说，只有兴趣才是最好的老师，它远远超过责任感。

你可以在广泛拓展各方面知识的基础上，结合你的兴趣爱好、特长等自身实际情况去选定适合你的职业方向。

第七版

认知意义

自我认知度高，你会更有自信，

自我认知度高，你会更有安全感，

自我认知度高，让你对自己的人生有更好的自我规划，

自我认知度高，让你对自己的人生有更好的自我照顾。

第八版

认知反思

苏格拉底曾说：认识你自己；奥里欧斯说：做你自己；莎士比亚也说：做真实的你。

在这个世界上，每个人都是独一无二的存在。让我们积极地审视自己，去寻找充分发挥自身潜能的人生平台吧！

第九版

励志语

青春是绚烂人生的鲜花，是年轻生命的闪耀，是纯真心灵的结晶。

青春充满着魅力，饱含着无限的生机；青春充满着光辉，闪耀着光明的未来。

同学们，正确认识自我，把握美好青春！

二楼厅

以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明是非。

一个人的成功很大程度上取决于能认识自己，认识自己是职业生涯规划的第一步。

自知则明，只有充分摸清自己的情况，才能在人生地图上找到适合自己的位置，才能勾勒出适合自己发展的生命蓝图。

激发潜能

第一版

引言

每个人都有成为天才人物的潜力。人脑与生俱来就有记忆，学习和创造的无穷潜力，你的大脑也一样，而且与生俱来的能力远远超出你所能想象的。

第二版

潜能

人自身具有的但又未表现出来的能力称为“潜能”。它也包括人原来表现过但后来由于不常使用或根本就没有使用而忘却了的能力。

这种能力一旦表现出来，常被我们称之为“奇迹”。

第三版

信念

信念是一个所有知识、能力、性格、胆识和决断力的综合。

信念是成功品质中最坚强，最自信、最优秀的品质。

坚定信念，是自我认知、自我反省、自我激励、自我鞭策、自我实现的力量支点。

第四版

愿望

强烈渴望某个事物，尤其当这种渴望的强烈程度已深入影响到潜意识时，我们便会求助于潜意识中的意志和智慧的潜在力量，这些力量在愿望的推动和刺激下，会表现出不同寻常的超人力量。

第五版

专注

专注是一种聚焦的力量。专注是整合所有资源，朝向成功目标的聚焦灯。专注是成功品质中最有凝聚效力、整合效力和成功效力的品质。

专注，就是坚持不懈地做好一件事，直至成功。

第六版

坚持

坚持是成功品质中最执着、最顽强、最具耐心、恒心的品质。果敢的行动可以使我们抓住机遇，但只有坚持不懈的努力才能把机遇变成真正的成功。

成功，往往诞生于“再坚持一下”的努力之中。

第七版

自信

自信是一切成功的基础。你对自己非常自信，你的激情就可能被彻底唤起，这时你就会进入一种特殊状态，你的精神力量好象一下子增加了数十倍，你会醍醐灌顶，感觉灵感四溢、随心所欲！

第八版

意志

意志是为了达到既定目标而自觉努力的心理过程。
简单地说，意志就是坚定的决心。

意志与人类潜意识深层次的力量有着非常紧密的联系，意志能激发潜意识中的神奇力量。

第九版

励志语

每个人都有无限的潜力，每个人都有成功的机会，关键是看我们能否发挥出来，超越现有自我，给梦想插上激情的翅膀。

大多数人只发挥了自己蕴藏潜力的十分之一，目前我们只利用了身心资源的很小一部分。

今天的我来自昨天的付出，明天的我需要今天的努力和塑造。

三楼厅

每个人都带着成为天才人物的潜力来到人世，你也带着幸福、健康、喜悦的种子来到人间。人脑与生俱来就有记忆、学习与创造的莫大潜力，你的大脑也一样，让我们用自信、坚持、来唤醒心中酣睡的巨人—潜力。

科学规划

第一版

引言

一个人一生职业成功的最关键因素是：明确地知道自己一生最想做的是什么工作？

理想是我们对人生的展望，对未来的憧憬，是我们长远的人生目标，它将在相当长的时期内对我们的行为和各个时期的生涯抉择起指导作用。

第二版

重要性

没有远大的目标，一生都只能是别人的陪衬和附庸。

目标赋予我们使命，从而产生动力、激情、信任和勇气。

目标帮助我们分清轻重缓急，把握重点。

目标使我们感觉到生命存在的意义和价值。

目标使我们不断完善自我，永不停步。

目标使我们不畏艰险，执着向前，成为一个成功的人。

第三版

选择大学与专业

根据职业理想、结合就业前景来选择专业是做好职业规划的第一步，按照“选职业——选专业——挑大学”的路线，从高中就开始考虑自己将来要从事的职业，再

根据职业目标，选择职业所要求的专业，并通过比较设有此专业的不同大学的就业情况来选择就业前景较好的大学。

第四版

研究型

主要职业有：自然科学和社会科学方面的研究人员、专家；化学、冶金、电子、无线电、电视、飞机等方面的工程师、技术人员；计算机操作员等。

专业定位：数学与应用数学、数理基础科学、物理学、应用物理学、化学、生物科学、地质学、冶金工程、微电子制造工程等专业。

第五版

艺术型

主要职业有：音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、艺术家编导、教师；文学、艺术方面的评论员；广播节目的主持人、编辑、作者；绘画、书法、摄影家；艺术、家具、珠宝等行业的设计师等。

专业定位：汉语言文学、编辑出版学、广告学、音乐学、绘画、摄影。

第六版

现实型

主要职业有：工程师、技术员；机械操作、维修、安装工人、矿工、木工、电工、鞋匠等；司机、测绘员、绘图员；农民、牧民、渔民等。

专业定位：机械设计及其自动化、车辆工程、给水排水工程、测绘工程、农业机械化及其自动化等专业。

第七版

社会型

主要职业：咨询师、促销员、保育员、行政人员；医护人员；衣食住行服务行业的经理、管理人员和服务人员；福利人员等。

专业定位：学前教育、市场营销、工商管理、特殊教育、文秘教育、行政管理、公共事业管理的部分方向、劳动与社会保障、临床医学、康复治疗学等专业。

第八版

企业型

主要职业：经理企业家、政府官员、商人、行业部门和单位的领导者、管理者等。主要是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。

专业定位：人力资源管理、工商管理、投资学、国民经济管理、信用管理等专业。

第九版

励志语

人生只有一次；

人生不可逆，不可如棋局般推倒重来；

人生就是一个由无数的选择所构成的生命轨迹；

人生是旅行，想要去哪里，决定了你能够看哪些风景；

同学们请合理的规划未来，让自己的人生更精彩！

四楼厅

高中阶段做好职业生涯规划，有利于同学们将高中学习与报考大学、未来职业发展结合起来。

每个高中生，如果从高中开始，就有明确的职业生涯规划意识，学习掌握职业生涯规划的能力和技巧，并围绕职业生涯规划来规划学习生活，将使高中的学习生活更有意义，同时能将高中的学习与大学学习融为一体。有的放矢才能事半功倍。加油，同学们！