不忘初心　放飞梦想

——高中生的理想前途教育

泸县二中　唐晓岚

2022. 10

一个人若是没有确定航行的目标，
任何风向对他都不是顺风。

——（法）蒙田

不忘初心，放飞梦想

一、人因梦想而伟大

二、正确认识你自己

三、什么是人生规划

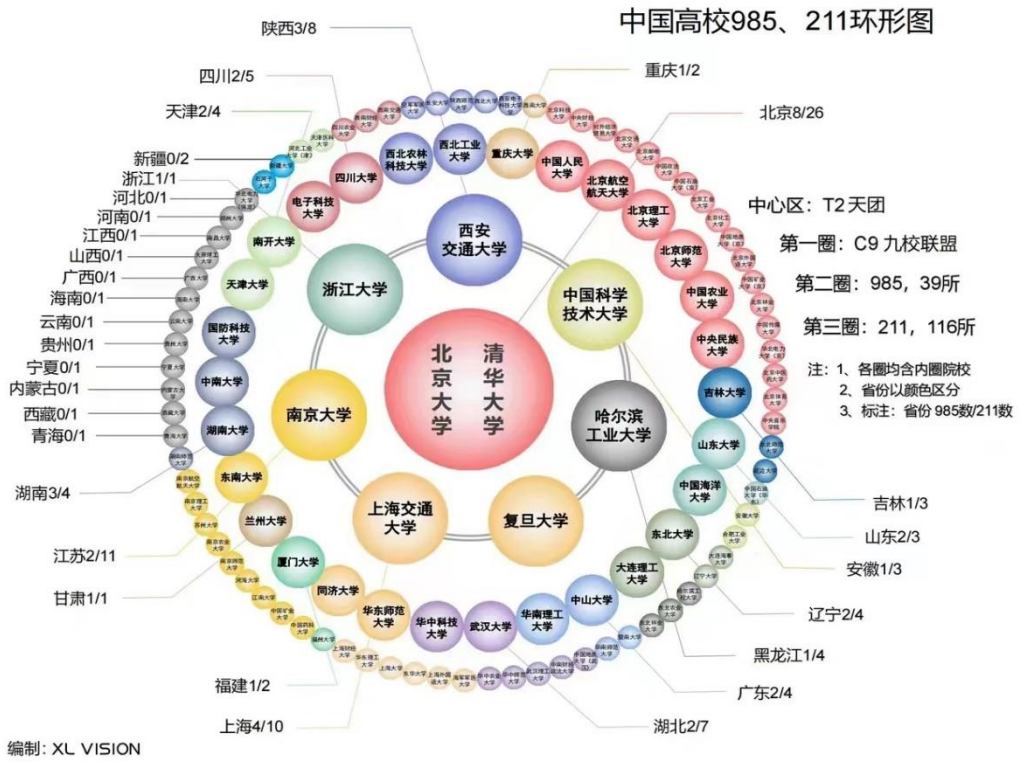
四、如何做职业规划

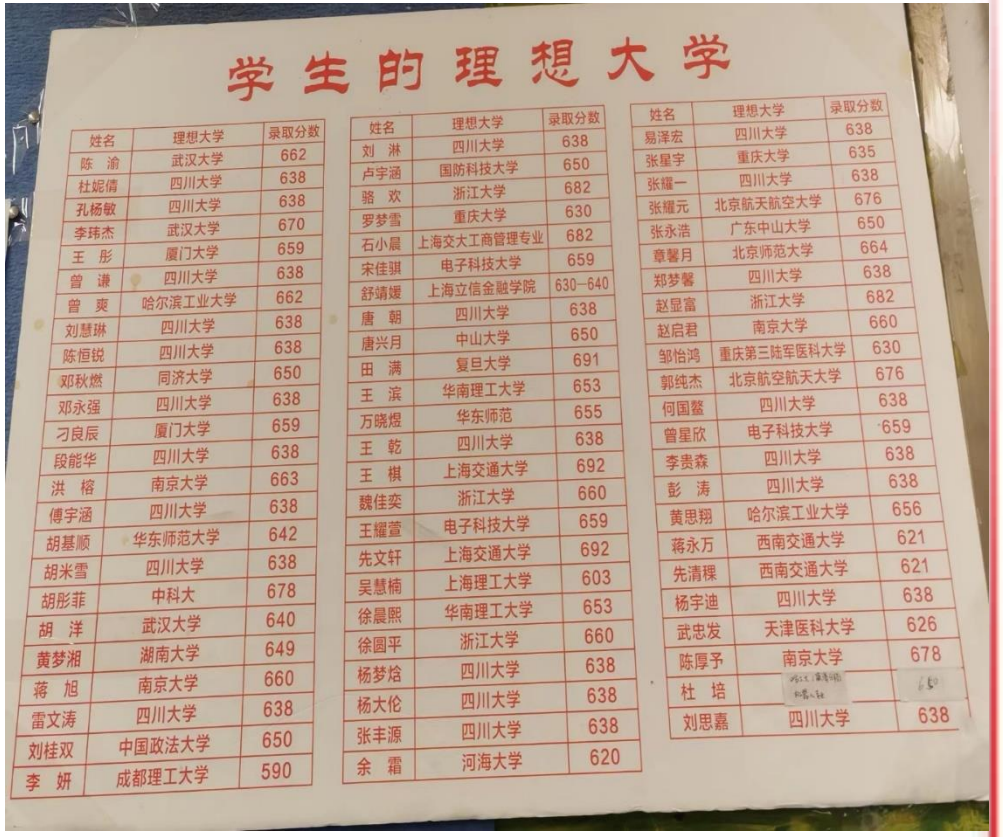
一、人因梦想而伟大

谁保持梦想
谁的梦想就一定能够成功

关于梦想的案例分享

具体做法：进入高一，树立理想大学目标。





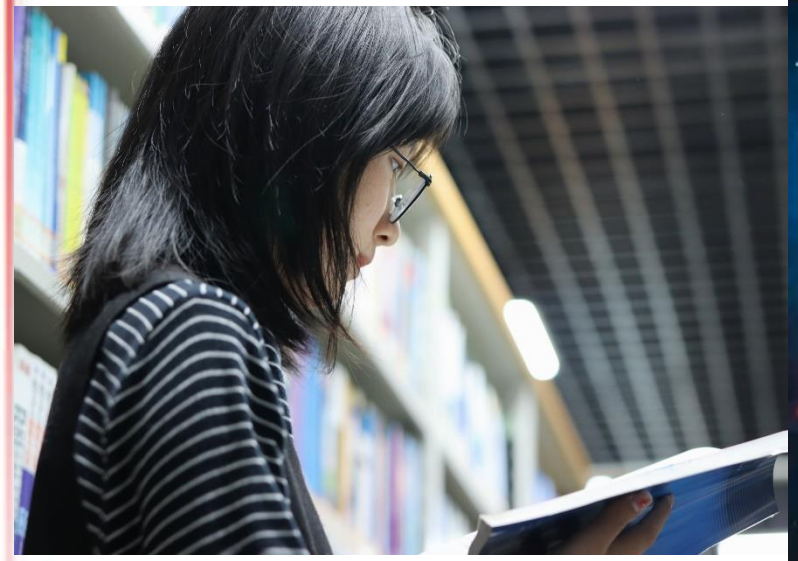
学生的理想大学

姓名	理想大学	录取分数
陈　渝	武汉大学	662
杜妮倩	四川大学	638
孔杨敏	四川大学	638
李玮杰	武汉大学	670
王　彤	厦门大学	659
曾　谦	四川大学	638
曾　爽	哈尔滨工业大学	662
刘慧琳	四川大学	638
陈恒锐	四川大学	638
邓秋燃	同济大学	650
邓永强	四川大学	638
刁良辰	厦门大学	659
段能华	四川大学	638
洪　榕	南京大学	663
傅宇涵	四川大学	638
胡基顺	华东师范大学	642
胡米雪	四川大学	638
胡彤菲	中科大	678
胡　洋	武汉大学	640
黄梦湘	湖南大学	649
蒋　旭	南京大学	660
雷文涛	四川大学	638
刘桂双	中国政法大学	650
李　妍	成都理工大学	590

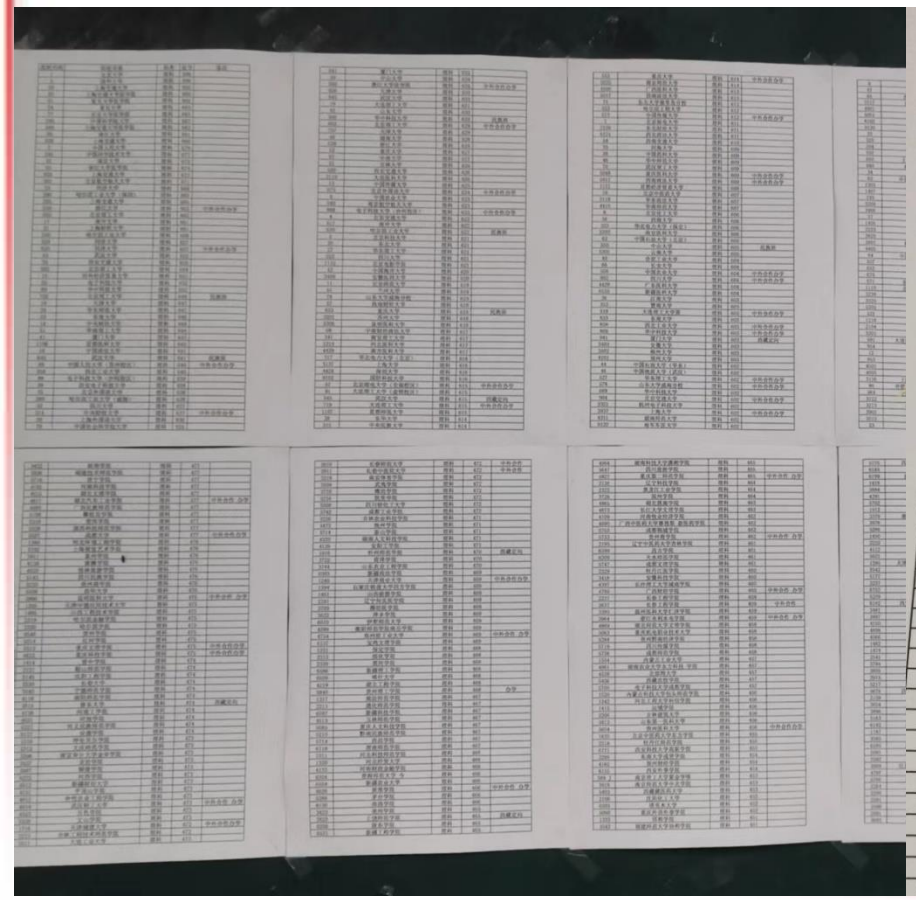
姓名	理想大学	录取分数
刘　淋	四川大学	638
卢宇涵	国防科技大学	650
骆　欢	浙江大学	682
罗梦雪	重庆大学	630
石小晨	上海交大工商管理专业	682
宋佳琪	电子科技大学	659
舒靖媛	上海立信金融学院	630-640
唐　朝	四川大学	638
唐兴月	中山大学	650
田　满	复旦大学	691
王　滨	华南理工大学	653
万晓煜	华东师范	655
王　乾	四川大学	638
王　棋	上海交通大学	692
魏佳奕	浙江大学	660
王耀萱	电子科技大学	659
先文轩	上海交通大学	692
吴慧楠	上海理工大学	603
徐晨熙	华南理工大学	653
徐圆平	浙江大学	660
杨梦烩	四川大学	638
杨大伦	四川大学	638
张丰源	四川大学	638
余　霜	河海大学	620

姓名	理想大学	录取分数
易泽宏	四川大学	638
张星宇	重庆大学	635
张耀一	四川大学	638
张耀元	北京航天航空大学	676
张永浩	广东中山大学	650
章馨月	北京师范大学	664
郑梦馨	四川大学	638
赵显富	浙江大学	682
赵启君	南京大学	660
邹怡鸿	重庆第三陆军医科大学	630
郭纯杰	北京航空航天大学	676
何国鳌	四川大学	638
曾星欣	电子科技大学	659
李贵森	四川大学	638
彭　涛	四川大学	638
黄思翔	哈尔滨工业大学	656
蒋永万	西南交通大学	621
先清稞	西南交通大学	621
杨宇迪	四川大学	638
武忠发	天津医科大学	626
陈厚予	南京大学	678
杜　培		
刘思嘉	四川大学	638

具体做法：进入高二，了解大学的学习生活。



具体做法：进入高三，树立高考分数目标。



26	上海交通大学	理科	689	
80	上海交通大学医学院	理科	689	
81	复旦大学医学院	理科	683	
24	复旦大学	理科	683	
77	北京大学医学部	理科	682	
346	中国科学院大学	理科	682	
580	上海交通大学医学院	理科	681	
39	浙江大学	理科	680	
826	上海交通大学	理科	679	
2	中国人民大学	理科	677	
345	中国科学技术大学	理科	675	
32	南京大学	理科	674	
93	浙江大学医学院	理科	673	
626	上海交通大学	理科	671	
301	北京航空航天大学	理科	666	
25	同济大学	理科	665	
390	哈尔滨工业大学（深圳）	理科	665	
526	上海交通大学	理科	663	中外合作办学
539	浙江大学	理科	662	
302	北京理工大学	理科	661	
17	南开大学	理科	661	
31	上海财经大学	理科	658	
330	哈尔滨工业大学	理科	657	
525	同济大学	理科	657	中外合作办学
625	同济大学	理科	655	
45	武汉大学	理科	655	
58	西安交通大学	理科	654	
502	北京理工大学	理科	653	
15	对外经济贸易大学	理科	652	
55	电子科技大学	理科	652	
69	华中科技大学	理科	648	民族班
702	北京理工大学	理科	647	
18	天津大学	理科	647	
29	华东师范大学	理科	646	
33	东南大学	理科	644	
14	中央财经大学	理科	644	
51	华南理工大学	理科	643	
41	厦门大学	理科	642	
1106	首都医科大学	理科	641	
16	中国政法大学	理科	641	民族班
645	武汉大学	理科	640	中外合作办学
86	中国人民大学（苏州校区）	理科	640	
358	西北工业大学	理科	639	
88	电子科技大学（沙河校区）	理科	638	
59	西安电子科技大学	理科	638	
75	北京外国语大学	理科		
380	哈尔滨工业大学（威海）			

各学科分数目标：

语文：130

数学：140

英语：140

语数英：360--420

物理：95

化学：85

生物：80

理综：220—280

总分600分以上

二、正确认识你自己

人生的道路虽然很漫长，但紧要处常常只有几步，特别是当人年轻的时候。

没有一个人的生活道路是笔直的，没有岔道的。有些岔道口，比如：政治上的岔口，事业上的岔口，个人生活上的岔口，你走错一步，可以影响人生的一个时期，也可以影响一生。

高中阶段的“三期”

高一为调整期

高二为发展期

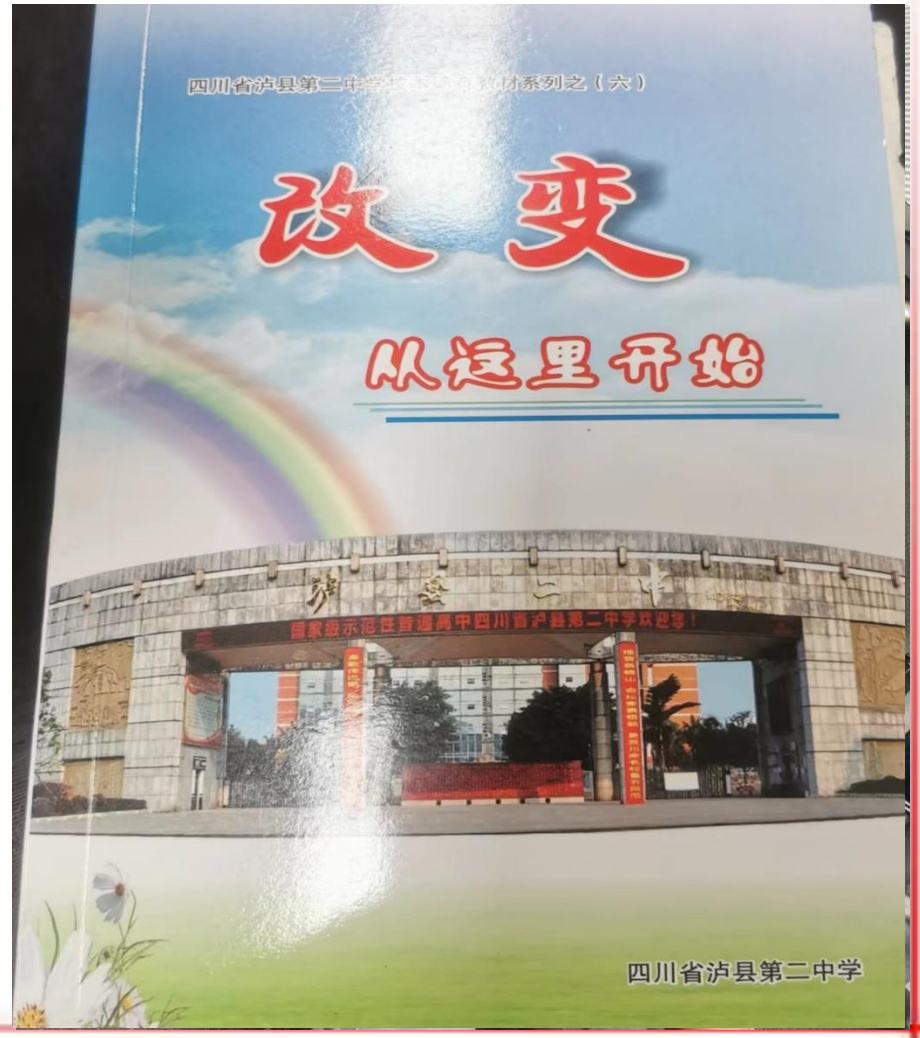
高三为冲刺期

高一调整期具体做法：

习惯教育

团队教育

规范教育



高二发展期具体做法：

相处

三观

释放

高三冲刺期具体做法：

刻苦与坚持

激情与调整

指导与应试

争做状元学生

1、关注细节，减少失误
2、突强补弱，科学学习
3、志存高远，矢志不移
4、心态平和，与爱同行
5、自信乐观，荣辱不惊
6、正视挫折，重新起航

一个成功的学生，应具备三个特点：

第一、不达目的绝不罢休的坚持性；成功的学生还有一种渴望成功的野心。

第二、在困难面前不低头、千方百计克服困难的顽强性；

第三、学习时善于理智冷静地控制自己情绪与行为的自制力。

可以说一个学生，一旦具备了这三条优点，那么他将无往而不胜。

高中生人生规划调查问卷

18、你是否了解人生规划的相关知识：（ C ）

A、非常了解　B 了解　C 不是很了解　D 一点也不了解　E 没有考虑过

19、你对自己的人生规划，更多地来自于：（ EF ）

A、父母亲友的期望　B、学校教育和培养　C、周围同学等

D、社会舆论评价　E、自己　F、国家政策

20、在你心目中，职业生涯规划的重要程度有多大：（ B ）

A、非常重要　B、重要　C、一般

D、可有可无　E、完全没有必要

21、高中毕业后你将选择：（ C ）

A、出国　B、就业　C、考大学　D、其他

22、你是什么时候确定自己毕业后的选择目标的：（ A ）

A、高中以前　B、高考填报志愿时

C、高考成绩出来后　D、其它时间

23、你是否清楚自己未来三到五年的发展计划：（ AB ）

A、非常清楚　B、清楚

C、不是很清楚　D、一点也不清楚　E、没有考虑过

三、什么是人生规划

所谓人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人的志向，对自己的未来发展道路做出一种预先的策划和设计。

人生规划总导航：

1.我的终极奋斗目标

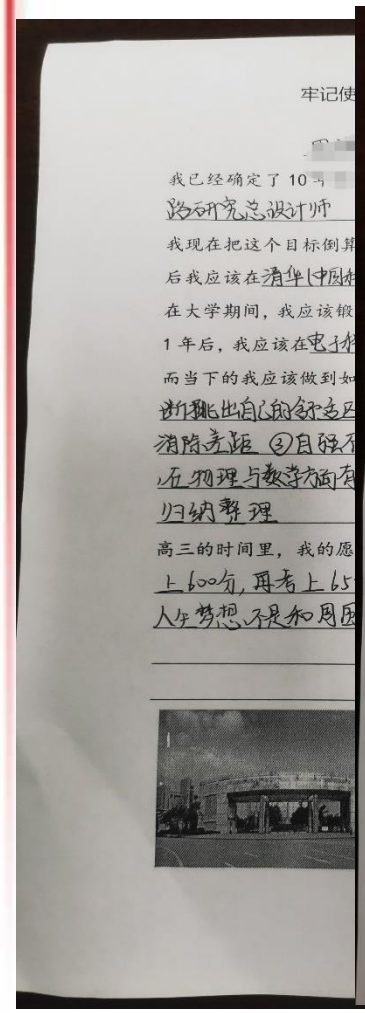
2.我的十年奋斗目标

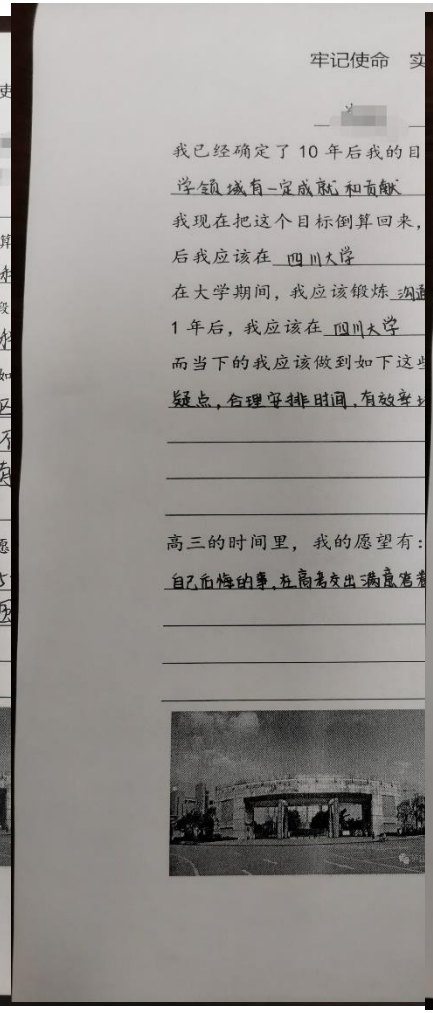
3.我的三年奋斗目标

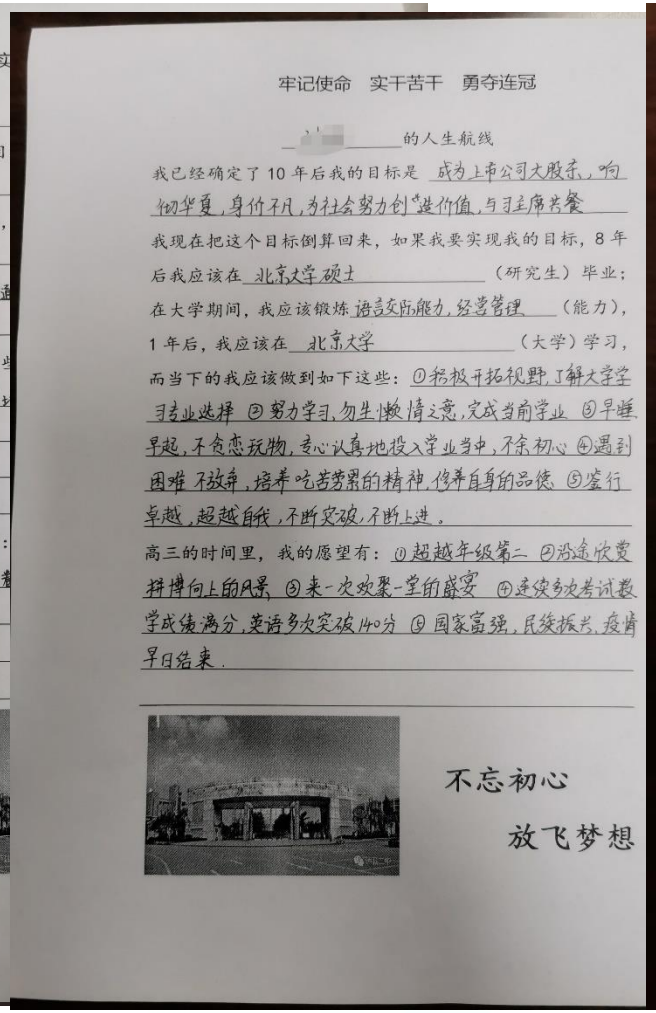
4.我这个月的奋斗目标

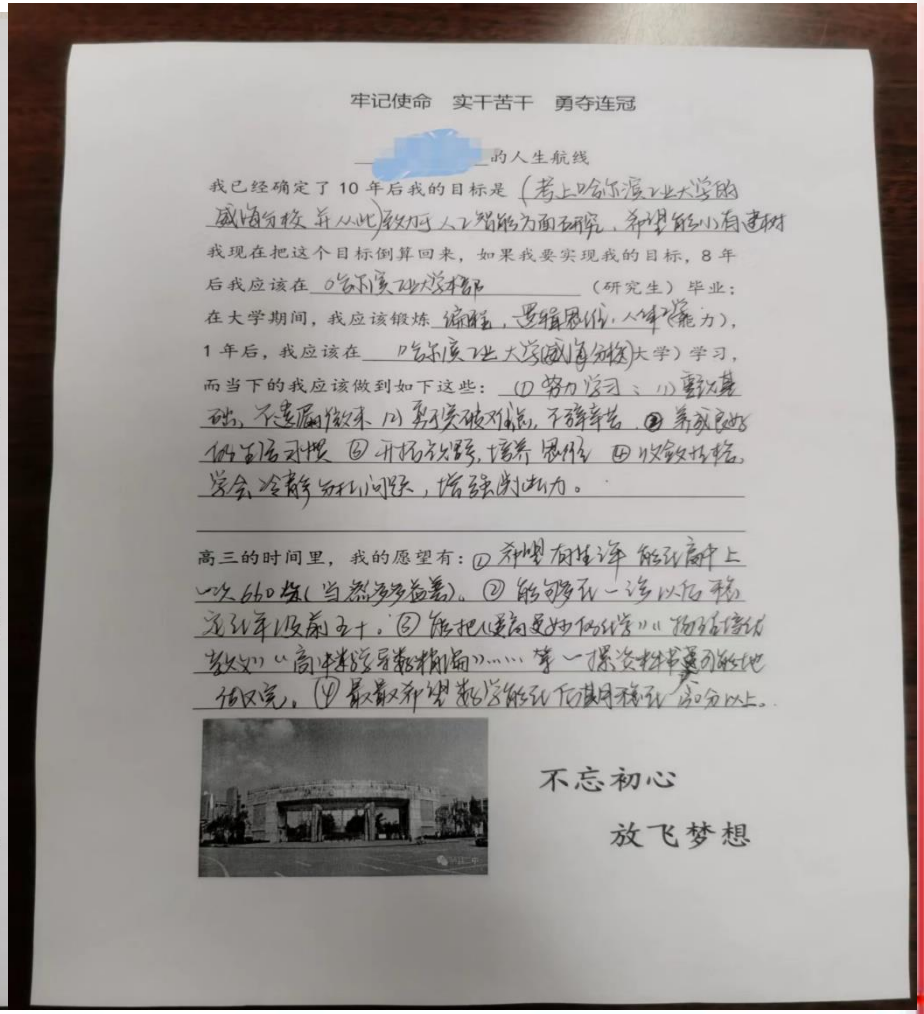
5.我本周的奋斗目标　　（人生航线）

人生航线




牢记使命 实
我已经确定了10年后我的目
学领域有一定成就和贡献
我现在把这个目标倒算回来，
后我应该在四川大学
在大学期间，我应该锻炼
1年后，我应该在四川大学
而当下的我应该做到如下这些
疑点，合理安排时间，有效率
高三的时间里，我的愿望有：
自己后悔的事，五高考交出满意答卷


牢记使命 实干苦干 勇夺连冠
的人生航线
我已经确定了10年后我的目标是 成为上市公司大股东，响
华夏，身价千凡，为社会努力创造价值，与习主席共餐
我现在把这个目标倒算回来，如果我要实现我的目标，8年
后我应该在 北京大学硕士 （研究生）毕业；
在大学期间，我应该锻炼 语言交际能力，经营管理 （能力），
1年后，我应该在 北京大学 （大学）学习，
而当下的我应该做到如下这些：①拓展开拓视野，了解大学学
习专业选择 ②努力学习，勿生懒惰之意，完成当前学业 ③早避
早起，不贪恋玩物，专心认真地投入学业当中，不忘初心 ④遇到
困难不放弃，培养吃苦劳累的精神，修养自身的品德 ⑤鉴行
卓越，超越自我，不断突破，不断上进。
高三的时间里，我的愿望有：①超越年级第二 ②沿途欣赏
拼搏向上的风景 ③来一次效果一望的盛宴 ④通过多次考试数
学成绩满分，英语多次突破140分 ⑤国家富强，民族振兴，疫情
早日结束
不忘初心
放飞梦想


牢记使命 实干苦干 勇夺连冠
的人生航线
我已经确定了10年后我的目标是 考上哈尔滨工业大学的
我现在把这个目标倒算回来，如果我要实现我的目标，8年
后我应该在 哈尔滨工业大学 （研究生）毕业；
在大学期间，我应该锻炼 （能力），
1年后，我应该在 哈尔滨工业大学 大学）学习，
而当下的我应该做到如下这些：
高三的时间里，我的愿望有：
不忘初心
放飞梦想

人生规划的分类：

个人自身规划（包括身、心）

健康规划

长远规划（包括近期远期的学习、工作、爱情、事业等规划）

事业规划（包含职业规划与学习规划）

情感规划（爱情、亲情、友情）

晚景规划

……

人生规划的步骤：

第一步：确立自己的人生观、价值观和人生目标

第二步：充分了解自己、分析自己

第三步：详细制定自己各年龄段的人生规划

第四步：发挥自己的优势，以完善自己的素质和能力为自己制定的目标——行动

第五步：在成长中磨练自己，及时调整自己的人生目标，因为没有什么规划是一成不变的

高中三年人生规划总目标

高一年度目标：了解自我

高二年度目标：了解现实

高三年度目标：自我和现实匹配

（高中生人生规划调查问卷）

高中生学业成功三部曲：

（1）可能（2）选择（3）冲刺

高一、一切皆有可能。基于对学习规律的了解，明确以高考为底色的上清华北大等名牌大学的路径，抓一切可利用的时间

高二、必须要做出选择。以最佳结果为导向，考虑投入与所得，优先选择在相同时间内能够得到最佳结果的学习方式和升学路径，在努力实现信息对称的情况下，明确学习非一日之功，根据自身情况做出理性选择，获得成功最大可能。

高三、向着目标冲刺，再冲刺。这是你获得成功完美人生的最佳途径。

四、如何做职业规划

职业规划按照一般人的理解想到**找工作**，其实职业规划的落脚点不在于找工作。**（误区）**

职业规划的核心在于找到自己适合的方向，是一个方向定位。

职业规划分为知己知彼、决策、行动。

案例分享

我现在讲一个女孩子是学习环境工程方面的学生，通过我们后来对她的职业测评，她个人的兴趣是偏向金融、财经方向发展，但是她高中时候选择专业错误的选择了建筑工程专业，她在四年的大学学习之中对这个专业毫无兴趣，每门课程都是勉强通过，工作之后由于建筑工程专业性很强，所以她毕业之后到一个建筑公司去工作，她对这份工作也毫无兴趣，在工作了两年之后想转向金融行业，自己辞职考了半年的研究生，最后考研失败了。当她到我们公司来咨询的时候我们告诉她，本科金融专业或者是财经专业的学生，而且是出身名校的，比如像上海财经大学、中央财经大学、西南财经大学这样名校的学生，现在都很难进入银行、保险或证券公司，所以她即使将来考到了金融方面的研究生毕业之后也很难找到银行方面的工作，因为她本科之后没有金融方面的工作经验，即使将来拿到一个研究生证也很难进入金融行业。

现状

填报志愿，学生自己无所谓，大多由家长负责。

选专业，据调查仅有13.6%的人了解所选专业。

少数学校教过学生们该如何进行职业规划。

一万小时定律

马尔科姆格拉维德尔在他的作品《异数》提出过一条很有名的定律，叫做一万小时定律。大概意思就是说，在任何领域要引起质的变化都需要一个量的积累，如果要**成为某个领域的专家，就需要10000个小时的训练和学习**。这个时间如果按每周5天每天8小时计算，**需要5年**。人一生中能够用来奋斗的时间，并没有多少个五年，如果大学的专业与自己将要从事的行业是重合的，那么无论实时间成本，还是精力、经济成本，都会大大降低。

想法：

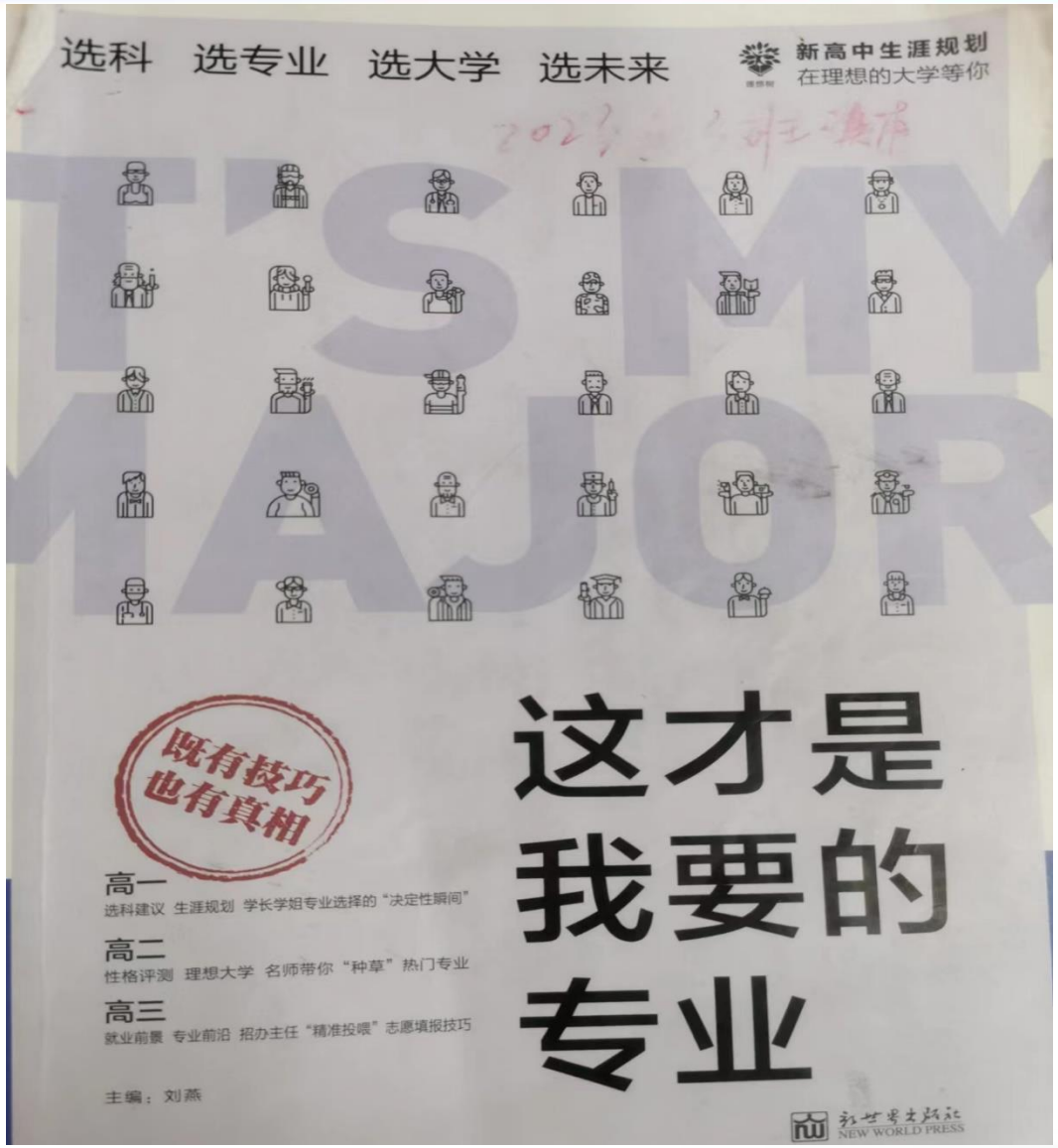
学生层面：高一树立一定目标

家长层面：帮助孩子了解自己优缺点

学校层面：开设职业规划课程

班主任的角色扮演
——职业生涯规划导师

解决目前高中学生学习目标缺失、学习原动力不足，解决高中学生进入大学后专业满意率低、职业志向模糊的有效方式。”


选科 选专业 选大学 选未来
新高中生涯规划
在理想的大学等你
既有技巧
也有真相
这才是
我要的
专业
高一
选科建议 生涯规划 学长学姐专业选择的“决定性瞬间”
高二
性格评测 理想大学 名师带你“种草”热门专业
高三
就业前景 专业前沿 招办主任“精准投喂”志愿填报技巧
主编：刘燕
新世界出版社
NEW WORLD PRESS

2022
理科下册
高考指南
GAOKAO ZHINAN
四川省招生考试指导中心
官方网站
官方微信
四川省2022年普通高考网上公益咨询会将在四川省招生考试指导中心官网（www.sceeic.cn）举行，敬请关注。
四川高考指导用书
● 2019—2021年普通高校在川招生录取情况统计表（不含提前批）
● 2021年普通高校在川招生录取新生分专业录取情况统计表（不含提前批）
四川大学锦江学院
Sichuan University Jinjiang College
在川招生代码：5702
校训：尊德性而道问学 致广大而尽精微
在川招生批次：普通类本科二批 普通类专科批 艺术类本科一批 艺术类专科批 体育类专科批
欢迎广大考生报考四川大学锦江学院！
学校地址：四川省眉山市彭山区锦江大道1号
邮政编码：620860
咨询电话：028-37666666
学校网站：https://www.scujj.edu.cn
四川省招生考试指导中心 编
四川省教育电子音像出版社

我们随时处于正在学习的过程中，

心灵和心灵撞击，生命和生命对话。

为他人的幸福工作，

才能达到自身的完善。

谢　谢！