# 高中生的人生规划

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-07-23

*第一篇：高中生的人生规划高中生的人生规划国家的发展有发展计划，一个人的成长也需要有人生规划。但不同的人其人生目标是不一样的，生存方式也是不一样的。在这个信息爆炸、无所适从的时代，中学生该怎样规划自己的人生，是一个需要冷静思考并用实践做出回...*

**第一篇：高中生的人生规划**

高中生的人生规划

国家的发展有发展计划，一个人的成长也需要有人生规划。但不同的人其人生目标是不一样的，生存方式也是不一样的。在这个信息爆炸、无所适从的时代，中学生该怎样规划自己的人生，是一个需要冷静思考并用实践做出回答的严肃问题。西方有句谚语：“如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”当我们对未来感到迷茫时，应该驻足，澄清思想，把自己当作一个公司来经营。看看自己有什么样的优势、资源，未来的发展方向在哪里，然后分析市场的发展趋势，考虑应该怎样和它匹配，最后制定策略采取行动。规划好后，该如何行动呢？詹姆士在接受一次采访时指出，“用20%的时间处理眼前的紧要事情；而把80%的时间留给未来，去做那些暂时没有收益但以后会有的重要事情”。因此，要在平时注意培养实现目标所需要的素质和能力。高中是一个人成人的关键时期。在这三年里，我们应该努力把握自我，从思考中确立自我，在挑战中超越自我，明确奋斗方向，奠定事业基础。古人云：“凡事预则立，不预则废。” 高中与初中教育有很大的不同：①义务教育─非义务教育；②普通教育─精英教育；③强迫性教育─选择性教育；④教育依赖─自我管理、独立学习。如果没有一个目标，尤其在高中，做起事情来会一团糟。经常听到同学们说：“今天真无聊！”无聊是因为没有目标，不知道该做什么。

有人说：“垃圾是放错了地方的宝贝。”每个人都有自己天生的优势和局限。成功的人生规划，就在于扬长避短最大限度地发挥自己的优势。爱因斯坦在念小学和中学时，功课平常。教他希腊文和拉丁文的老师对他很厌恶，曾经公开骂他长大后肯定不成器，甚至曾想把他赶出校门。但他对数学、几何和物理方面有着浓厚的兴趣，凭借他在这些方面的优势，最终成为伟大的物理学家。比尔·盖茨尚未读完大学就被迫退学，但他凭自己在计算机上的优势和天分成为世界首富。还有许多在校成绩平平的同学，走向社会后却取得了惊人的成绩，这都是因为他们找到并最大限度地发挥了自己的优势。历史和现实中的例子告诉我们：只有善于经营自己长处的人，才能使自己的人生价值增值。

人的一生，面临着很多选择，规划自己人生的过程也是一个做出选择的过程。而一旦做出了路线选择，重要的还在于坚持到底。很多时候，我们发现做规划容易些，但实施起来会有一定的难度，有时甚至感到迷茫。这个时候。就需要我们学会坚持。当坚持达到一定的程度，成功就会悄悄来临。如果说规划是一座灯塔，而我们就是划船的人。一路上，我们可以欣赏两岸的风景，但同时一定要坚持不懈地努力向前划。

西方有一个哲学问题：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？这一哲学命题会给我们的人生规划以启示。我是谁？人要情形地认识自己，必须排除外来的压力，比如父母的期望、师长的教诲、将来就业在压力等，要在完全放松的情形下，根据自己的爱好、特长、性情来正确地规划未来的生活。我从哪里来？这不需要从达尔文《物种起源》里寻找答案。从现实的角度来说，是要我们客观看待自己的过去，认清自己的知识水平、见识、人生经历等，给自己一个恰如其分的评价。做到这一点，就能心平气和地面对现状，不再怨天尤人，不再好高骛远。我要到哪里去？就是在真正明白自身条件和所处现状的基础上，合理地制定出自己的人生计划。并能够把长期计划和短期计划结合起来，长期计划为目标，短期计划为阶段，由此出发，一步步向目标靠近。孔夫子在总结人生成长的经验时说：三十而立，四十而不惑，五十而知天命。走过来的许多人认为这反映了一个人认知逐步成熟的不同阶段的标志，反映了人成长的一般经验，然而，面对今天的新时代、新形势，作为在校的中学生要回答“我的一生该如何度过”，并真正兑现自己的承诺，显然不是简单的问题，而是一个伴随人成长的知与行的超越过程。知，是理性认知。人生的目标、理想信念、把握方向、认清环境、明辨是非、寻求对策、确立自

我，需要在理性的分析判断后作出选择；而行，则是面对现实中的问题，从认识到实践，是对待和解决问题能力的实现过程，把选择变为现实。规划和把握人生，就是知与行不断超越、循环往复想新目标前进的过程。这种超越和向新目标的攀登，是自我综合素质的一种质变。从高一开始的三年中学生活，其实也包含着这样的过程。人们常说，生活之树常青。能否把对人生的追求融于常青之树的生活之树中，是对人生选择是否成功的考验。在讨论如何规划人生问题之际，我们接触到了洪站辉、丁晓兵、吴仁宝、吴孟超等一批社会楷模的事迹。创造出“田野”神话的吴仁宝说：“让老百姓幸福，是我一生最大的满足。”独臂英雄丁晓兵超越自我，“用知识打造出一支胳膊”。吴孟超50多年的手术生涯硬是使手指形成了手术标记，如今83岁“宝刀不老”。从他们身上，我们更悟出了人生的路就应该这样规划：以崇高的境界规划，以勤奋的努力实践。像他们这样向着光明努力奋斗，人生将会充实而美满。

高中生应培养的九大核心能力：①了解个人成長历程与生涯发展的关系；②分析个人特质与潜能；③探索个人特质与生活角色间的关系；④关切教育发展、学习內涵与生涯之路；⑤了解大学生涯与职业生活间相关资讯；⑥认识人力资源供需与职业生活相关资讯；⑦统整生涯资讯以完成生涯评估；⑧运用決策技巧以规划行动方案；⑨落实执行生涯抉择事项。

高中生生涯规划的中心理念：首先，了解自我。对自己进行深入的了解，从各层面认识自己；其次，探索世界。对于世界的认识，了解这世界广泛与多元的可能性；最后，整理相关资讯。对自我的了解与对世界的认识结合，对未来做出可能性评估，尝试可能的方向。

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。人生规划的设计是要使你的注意力集中起来，在一个特定的时间范围里充分地利用你的脑力和体力。事实上，注意力越集中，脑力和体力的使用就越有效。人生规划可以合理地分配你的精力。生涯规划的三要素是：

1、知己：认识自己的能力、性格、兴趣、人格特质和价值观；

2、知彼：了解社会及经济发展趋势、行业就业状况、未来就业机会；

3、抉择与行动：做决定的技巧、勇气、毅力、有计划的采取行动、落实有效管理生涯规划事项。以下是人生规划设计的六个步骤：

步骤之一：发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。

所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定的目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。对于一些学生来说，这个工作是一个自我发现的愉快的过程；但对于另一些人来说，它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代，在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如“我是谁？”、“我想在我的一生中成就何种事业？”、“临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？”、“在我的日常生活中是哪一类的成功最使我产生成就感？”。

也许你很快就可以知道你的终极目标是什么，但是大多数人则不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前往往需要在不同的场合对自己重复上面的这些或其他类似的问题。每一次向自己提出这样的问题的时候，随意地记下你的所得。开始的时候，它们可能没有什么意义，但是，多次的累积会让你茅塞顿开。

学习上幸福的人通常是这样一类的人，即他的学习方式与他的学习目标相一致。比如，一个有着很强组织意识、文字天赋的人，就很可能从语文、英语等科目学习中得到最大满足。

步骤之二：当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标了，那么你就该着手准备实现这项目标了。

在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道，学历是一个工具，是帮助实现你终极目标的工具。你规划自己将来职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。

学生可以问自己：“ 我的学习生活正在帮助我实现人生的最终目标吗？”如果答案是否定的，那就要学习其他知识或者换种学习方式。倘若更换学校是不现实的，那你可再进一步问一下自己：“是否有一种途径可以让我现有的学习生活与我的人生基本目标一致起来？” 对于第二个问题，答案常常是肯定的。例如，一个羞涩腼腆的学生为了将来能从事像新闻主播这样需要外向性格的职业，会在与同学交往中注意培养自己与人沟通的能力。

我们也该切记：只要你还没有到安享晚年的地步，任何时候开始你的人生规划都不为晚。无论你是高一刚入校，还是高三即将离开高中生活，现在仍然是你进行人生规划的好时机。

步骤之三：在弄明白了你的学习将会帮助你实现人生更大目标之后，你应该着手考虑你的人生规划中的具体细节了。

你需要有一个详细的个人学业发展计划。这个计划可以是一个三年的计划，也可以是一学期的计划。不管是属于何种时间范围的计划，它至少应该能够回答如下问题：

1、我要在未来一学期或三年内实现什么样的一些个人学习的具体目标？

2、我要在未来一学期或三年内有什么样的一种学习方式？

对于这些问题的回答将给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。在形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。这一类的抉择，需要发挥学生的创造力，应该把学生的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。

步骤之四：在形成了上面的具体的短期的目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们。

比如，你现在是一个班级学习中等的学生，你的未来三年规划要求你成为一个优秀学生。那么，怎么才有可能实现你的目标呢？如果你能够回答好如下的各项问题，那么你就应知道自己该怎样做了。这些问题是：

1、我需要哪些科目的特别训练才能使我够资格做一名优秀学生？

2、我该增加哪些书本知识？

3、为使自己学习顺利，我需要排除哪些人际关系上的障碍？

4、我目前的老师在这方面能给我提供多大的帮助？

5、在目前的这个班级我最终成为优秀学生的可能性有多大？比起本班来，我在其他班级会是什么位置？

6、优秀学生的标准是什么样的？

步骤之五：行动。

这是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为要求你停止梦想而切实地开始行动。我们知道良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的一个条件，但不是全部。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标，有两个方面的陷阱需要谨慎避免，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。懒惰是事业成功的天敌。

很多人不息地奋斗一辈子都没有能够完美地实现自己人生目标，更不用说懒惰者了。要想有一个无悔的人生，除了认准目标外，还要集中精力全力以赴。在实现人生终极目标的过程中，难免受到各种妨碍或各种诱惑，任何的闪失或偏差都会使你远离你的既定目标。然而，人非圣贤，谁人无过？只是在通往理想的艰难跋涉途中，尽可能少地犯错误。这样就可以尽可能快地达到你的目标。

步骤之六 : 不断地修改和更新你的人生发展目标。

人生目标的确定往往是基于特定的社会环境和条件的。这样的环境和条件总在变化，确定了目标也应该做出修改和更新，况且这样的目标虽然写出来了，但是并未镶刻在石

头上，它的存在只是为你的前进提供一个架构，指示一个方向。学生是它的创造者，可以在它看起来正把自己引向歧途的任何时候更改它。

**第二篇：高中生人生规划**

点亮心中那盏灯

————《高中生人生规划指导》教学设计

东莞市厚街中学 蔡昌秦

一、教学目标

1、知识目标： 识记：（1）人生规划就是一个人根据社会发展的需要和个人发展的志向，对自己的未来的发展道路做出一种预先的策划和设计。（2）人生规划包括：学习规划和职业规划。

理解：（1）人生规划使我们在规划人生的同时可以更理性的思考自己的未来，初步尝试性的选择未来适合自己从事的职业。（2）人生规划可以帮助我们确定人生目标，制定行动的措施，增强责任感，增强学习的动力。（3）要从学生时代开始培养自己适应未来职业需要的综合能力和综合素质。

分析：（1）国家的发展有发展计划，一个人的成长也需要有人生规划。但不同的人其人生目标是不一样的，生存方式也是不一样的。（2）人的一生，面临着很多选择，规划自己人生的过程也是一个做出选择的过程。（3）要找到并最大限度地发挥自己的优势。只有善于经营自己长处的人，才能使自己的人生价值增值。

2、能力目标：（1）培养学生自我分析能力。通过自我评估，知道自己的优缺点，然后通过反思和学习，不断完善自己，准确评价个人特点和强项，发挥个人优势。

（2）培养学生规划能力。准确定位人生方向，提供奋斗的策略，以此指导自己的日常学习和生活。

（3）培养学生联系实际与探索世界的能力。了解这世界的广泛与多元的可能性，探索个人特质与生活角色间的关系，将个人生活、事业与家庭、社会联系起来，做好人生规划，让生活充实而有条理，使个人价值增值。

3、情感、态度、价值观目标：

通过人生规划，使学生树立科学的世界观、人生观与价值观，全面客观地了解自己，认识自己，相信自己，激发内在力量，找到一盏心灯，引领人生航行的方向，乐观积极投身于实现人生规划的实践之中，为创造美好的未来做好准备。

二、教学的重点、难点

人生规划既是一个实现终生目标的时间表，也是一个实现那些影响日常生活的无数更小目标的时间表。依据新课程标准，结合学生实际，本课的教学重点是人生规划的三要素：

1、知己：认识自己的能力、性格、兴趣、人格特质和价值观；

2、知彼：了解社会及经济发展趋势、行业就业状况、未来就业机会；

3、抉择与行动：做决定的技巧、勇气、毅力、有计划的采取行动、落实有效管理生涯规划事项。

许多高中生临近高考了都不知道高考的目的是什么？考上了又能怎样？他们其实一直在为自己的父母或是家人在学习，高考只能满足父母的期待，而自己要什么，他们根本不清楚。因此，如何让家长也参与对学生进行早期人生规划教育，为学生日后准确的职业定位打好基础，是为难点。

三、主要教学方法

为完成以上教学目标，本课程主要运用任务驱动法：以完成一个个具体的任务为线索，把教学内容巧妙地隐含在每个任务之中，并在完成任务的同时培养学生的创新意识和创新能力以及自主学习的习惯，引导他们学会如何去发现，如何去思考，如何去寻找解决问题的方法，最终让学生自己提出问题，并经过思考和老师的点拨，自己解决问题，最终完成教学任务。

四、主要学习方法

学习本身也是一门学问，按照正确的方法学习，学习效率就高，学得轻松，思维也变得灵活流畅，能够很好地驾御知识，真正成为知识的主人。

指导学生的学习方法主要采取：自主学习，多角度思考，独立钻研，比较、分析归纳，合作探究。

五、教学过程：

（一）课前准备

1、教师要求：

要正确认识自己：一个人要想对自己有信心，就要全面客观的了解自己，认识自己，知道自己的优势和劣势，客观地分析自己所长，选择自己的努力方向，发挥自己的内在资源和潜能，不断学习和实践，不断进步，少走弯路。

与父母商议：本着尊重平等、解决问题的态度与父母长辈心平气和地沟通，切忌从个人自由的观点看事情，觉得做什么都由自己自由选择，与父母无关，他们无权干涉。要透过彼此的坦诚与了解，理性客观地认真体会对方在这个问题上的心理需要和需求，共同考虑订出彼此满意又能遵守并可行的生活规则。

草拟人生规划：每个学生在规定的时间设计一份自己的人生规划书。根据人生规划的内容、步骤和方法，将总任务分解，布置给学生，给出目的要求和完成任务的路径，由学生按要求去完成任务。

2.学生活动：

⑴认识自己。自我分析，全面了解：我是什么样的人？我的兴趣爱好、性格倾向、身体状况、教育背景、专长、过往经历和思维能力——向老师、家人、同学、朋友了解他们对自己的评价，客观地分析自己所长，选择自己的努力方向，分析自身发展条件——我适合做什么，我能做什么？自己能力何在？

⑵了解社会需求。通过教师、朋友、老乡介绍或走访校友，调查了解本校毕业生在校期间是否做过人生规划，收集其《人生规划》以及毕业后学习、工作情况的案例；利用网络和其他媒体收集了解社会环境、行业、职业基本情况，对人生目标进行可行性分析——社会客观环境支持我做什么？

⑶确定人生目标。整理以上资料，分析学习目标、职业目标、收入目标、名望期望和成就感，特别要注意的是学习目标，只有不断确立学习目标，才能不被激烈的竞争淘汰，才能不断超越自我，登上更高的职业高峰。根据对自身和社会发展条件的分析，初选自身发展目标。在父母的指导下，按预测、衡量、比较三个步骤对发展目标举行抉择，确定人生发展目标——我想要什么？我的人生目标是什么？

⑷制定行动计划。制定一个如何实现自身发展目标的行动计划，构建发展台阶和制定具体发展措施——我应该怎么做？其具体措施要遵循“近细远粗”的原则，在校期间的近期目标措施要详细，远期目标措施可简略些。当然高中生可以先制定整个高中时期的学习方案，包括月方案、周方案等。

（二）课堂教学

师：一株葡萄藤，如果没有支架，只能匍匐在地，最后不得不和它宝贵的果实一同腐烂掉。一个人，如果没有正确的人生目标，就像心灯熄灭，没有了精神支柱，就会目光短浅，迷失方向，得过且过，不求上进。可见，人生目标对一个人的成才与发展是何等的重要。那么作为一名高中生，如何恰当确立自己的人生目标？人生规划设计应该遵守怎样的准则？请同学们根据我们《人生规划草案》制定的经历与经验，谈谈体会。

生1：要依据自己的爱好来定。兴趣是最好的老师，是成功之母。我们将来从事一项自己所喜欢的工作，就能有一种满足感，我们的人生也会从此变得妙趣横生。在设计自己的人生规划时，务必要注意自己的特点、兴趣，选择自己所喜欢的事业。

师：请用几个字概括，可以是？ 生1：要择己所爱。生2：任何职业都要求从业者掌握一定的技能，具备一定的能力条件。我们一生不能将所有技能都全部掌握。所以我们在进行人生目标选择时要择己所长，明白自己那方面能力最强，运用比较优势原理充分分析别人与自己，从有利于发挥我们自己的优势的角度着眼。

师：也请用几个字概括。生2：要择己所长。

生3：事业是我们个人谋生的手段，能使我们追求个人幸福。所以我们在规划时，首先考虑的是自己的预期收益——个人幸福最大化。在由收入、社会地位、成就感和工作付出等变量组成的函数中找出一个最大值，使我们的明天收益最大化。我概括为“要择己所利”。

生4：我认为要择世所需：社会的需求在不断演化，新的职业也在不断产生。我们在设计自己的人生规划时，一定要分析社会需求，择世所需。最重要的是目光要长远，能够准确预测未来行业或者职业发展方向，再做出恰当选择。

生5：我认为要让父母作我们的参谋，这一点不可或缺。尽管我们高中生已经有了自己的判断力，人生规划是我们一次独自面对人生挑战的演练。家长当然应该充分尊重我们的选择，不要妄加干涉，把真正的决定权交给我们自己。但是，毕竟父母更加理智些，观察社会更加深刻些，考虑问题更加长远些，所以，家长帮我们分析情况会更加全面、透彻，是我们必不可少的参谋。

师：我也赞成让父母作参谋，毕竟我们的未来与父母休戚相关。下面，请同学们谈谈你的人生目标是什么，你的“人生规划”大致分了哪几个阶段？为什么这样划分？

生6：我分四个阶段 高中阶段：调整状态，提高成绩，为大学做充分准备。避免学习生活单调乏味，顺利地完成各科的学习任务。磨练恒心、耐心与毅力，增强自己的实力，进入自己理想的大学。

大学阶段：积极参与学生会或社团活动，以锻炼自己领导、交流等各方面能力，丰富阅历。在学好本专业课程的基础上，再选修一个双学位；建立一定的交流圈与人脉关系；逐渐向理想的方向养成一定的秉性和习惯。学历目标：新闻博士。

立业阶段：在新闻事业上有所成就；具有一定的经济实力，建立和睦的家庭关系，孝顺父母，教育孩子，并且处理好家庭与事业的关系。

成功阶段： 像邵飘萍一样成为中国新闻界的又一全才。他在短短不到二十年的新闻从业生涯中,成功地扮演了三个角色:新闻工作者、新闻学者和新闻教育工作者。作为一名新闻工作者,他撰写了大量的消息、通讯、时评和论说,一笔抵过十万军。他曾被《申报》聘为特派记者,并在京创办了北方最早的通讯社之一“新闻编译社”,创办了北方最有影响的报刊之一《京报》。作为一名新闻学者,他在新闻学理论和业务上的研究都具有开拓性,他编写出版了《新闻学总论》、《实际应用新闻学》两部新闻学专著,这两部书成为我国最早一批新闻学著作。作为一名新闻学教育工作者,他参加创建了中国第一个新闻学团体“北京大学新闻学研究会”,并担任导师,定期讲学。他还曾先后受聘于多所大学,讲授新闻采访。邵飘萍就是我奋斗的榜样与目标。

生7：（抢着发言）我分六个阶段 ⒈准备阶段（高中——大学毕业）机遇总是垂青有准备的人。一个人的文化知识素质如何，将决定他未来的自由度和取得职业岗位的层次。学生阶段，为几年后的就业做好知识、能力、素质等全方位的准备，珍惜高中、大学时光，抓好知识，为成为地理学家、旅行家开山铺路。为此要不迟到，不早退，不旷课，认真完成各科内容学习。在理想大学，重点放在研读祖国的地理方面，积极听课；极参加社团交流活动，努力培养自己成为社会需求的人才。我的目标：硕士研究生毕业，取得地理学硕士学位。

⒉ 尝试阶段（大学毕业——三十而立）

要从基层做起，一步一脚印，不断总结积累经验，充实磨练自己。这个阶段，可能会较频繁更换工作：测绘系统、城市规划、国土资源、水文水利、环境保护等等。工作上可能存在晋升，但其实不是十分稳定。至于从事的职业或职位，都只是一个尝试的阶段。这个时候需要多动脑筋，想多点，想远点。不要害怕失败，要在失败中总结经验。

⒊成长阶段（成家立业——不惑之年）

这个阶段是个人发展的黄金阶段，我一是准备组建家庭，二是熟练处理本职务工作，工作业绩要在同级同事中居于突出地位；能与领导进行无阻碍地沟通。三是熟悉祖国的地理文化，利用本职工作之便及节假日，游历考察祖国名山大川，积累一手祖国地理研究资料。

⒋ 鼎盛阶段（强壮之年——知非之年）

地理科研能力突出，在国外权威刊物发表论文； 形成自己的研究理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在地理业界享有很高的知名度，成为权威之一。

⒌维持阶段（天命之年——花甲之年）

在工作中已经取得一定的成绩，努力维持自身的顺利发展，提升自己的社会地位，像徐霞客一样撰写出版《中华游记》，开辟地理学上观察自然、描述自然的新方向；既系统考察祖国地貌地质，又描绘华夏风景资源，成为影响国内外的地理名著。

⒍衰退阶段（耳顺之年——古稀之后）

为成为徐霞客似的当代“游圣”，在退休之后，游览世界大好河山，撰写出版影响世界的地理名著《世界游记》，成为世界级地理学权威，向诺贝尔奖冲击。

生8：┅┅┅ ┅┅┅

师：毕淑敏说：“人有三间精神小屋。第一间盛放我们的爱与恨；第二间盛放我们的事业；第三间盛放我们自己。”同学们远大的人生目标，会成为你们人生的灯塔，照亮你们的精神小屋，照亮你们明天的心路。因为一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。但是，我认为大部分同学们的人生规划只是从“宏观”层面出发，草定的是“宏观”的人生蓝图和实现设想，而较少规划近期的“微观”目标与行动计划。我建议在我们长期目标的基础上，再制定自己短期目标来一步步实现。

俗话说，十年计划看头三年。那么，你的高中三年计划是什么？要比长远计划更具体、更详细，因为三年计划是你高中生涯的行动准则。再进一步说，你的本学期、本月、本周、甚至今天的计划又怎样？取最重要的三件至五件事，按事情轻重缓急，按先后顺序排好队，按计划去做。可以避免“捡了芝麻，丢了西瓜”。下面，请同学们对自己的《人生规划草案》进行调整、修改，特别是补充完善近期的“微观”的目标与行动计划。

生：（补充完善近期的“微观”的目标）

师：在明确具体的短期目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们。假如你现在是班上学习中等的学生，你的未来三年规划要求你成为一个优秀学生。那么，怎么才有可能实现你的目标呢？请你回答好如下的几个问题：①优秀学生的标准是什么？②在目前的这个班级我最终成为优秀学生的可能性有多大？比起本班来，我在其他班级会是什么位置？③为使自己学习顺利，我需要排除哪些障碍？④我目前的老师在这方面能给我提供多大的帮助？⑤我该增加哪些知识？⑥我需要哪些科目的特别训练才能使我够资格做一名优秀学生？

生：（小组讨论，制定近期的“微观”的行动计划）

师：现在，我十二分地要求你们停止梦想，（学生惊异）而切实地开始行动。我们知道良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的一个条件，但不是全部。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标，有两个方面的陷阱需要谨慎避免，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。懒惰是事业成功的天敌。在实现人生目标的过程中，难免受到各种妨碍或各种诱惑，任何的闪失或偏差都会使你远离你的既定目标。然而，人非圣贤，谁人无过？在通往理想的艰难跋涉途中，尽可能少地犯错误，及时纠正错误。这样，我们就可以尽可能快地达到我们的人生目标。

（三）课后增效：

1、继续按照任务驱动法，检查学生完成情况。在学生完成初稿的基础上开始进行师生“一对一（内容相似的“一组学生”）”交流探讨，或学生合作讨论，使每个学生修改定稿。教师对完成任务情况进行评价，然后学生展示自己的《人生规划》。

2.引导学生不断地修改和更新自己的人生发展目标。计划赶不上变化，当今社会处于激烈的变化过程中，环境的变化必然导致自我观念的变化，人生规划也应随之根据各种变化来调整。要在实施中检验人生规划，看效果如何，及时诊断人生规划各个环节出现的问题，找出相应的对策，并对规划进行调整与完善。人生规划只是为自己前进提供一个架构，指示一个方向，学生才是它的创造者。因此要引导学生不断反思自己，检视自己的规划和实施中存在的问题，不断调整长远规划，重点把握好高考前的最佳调整期。

3、坚持目标，踏踏实实走下去。“阳光总在风雨后”，要相信：只要付出、坚持、努力、向上，多高的理想都不遥远，无论如何，都要沿着不断调整的人生规划，踏踏实实，一步一个脚印地走下去！

六、教学手记 高中生不清楚社会需要什么样的人，也不了解自己的个性特征，不知道自己将来要过什么样的生活？能做什么？也不知道自己要报考什么学校和专业。要让学生知道每个人都像一个演员，要想在社会这个舞台上演好自己的角色，就要先了解社会的市场情况，就业的问题以及城市和国际环境，结合自己实际情况做好人生规划。其中比较基础的的是了解大学专业与职业的途径，了解不同专业的前景，不同工作的甘苦，进一步了解自己对未来生活的期待，提高内在的力量和信心。

学生在了解自己事业兴趣的基础上，就会向自己喜欢的方向努力和进取，这种动力是来至于一个人内在的力量。其实每个人都有自己的引爆点，当教师能够帮助学生点燃引爆点时，他们的内在力量就会被激发，信心就会增强。

指导学生无论选择走哪条路，都要详细地了解出路，制定科学的长期与短程的实施方案，并且坚决地执行下去。

**第三篇：高中生的人生规划**

高中成长规划

石 咏

国家的发展有发展计划，一个人的成长也需要有人生规划。但不同的人其人生目标是不一样的，生存方式也是不一样的。在这个信息爆炸、无所适从的时代，中学生该怎样规划自己的人生，是一个需要冷静思考并用实践做出回答的严肃问题。西方有句谚语：“如果你不知道要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”当我们对未来感到迷茫时，应该驻足，澄清思想，把自己当作一个公司来经营。看看自己有什么样的优势、资源，未来的发展方向在哪里，然后分析市场的发展趋势，考虑应该怎样和它匹配，最后制定策略采取行动。规划好后，该如何行动呢？詹姆士在接受一次采访时指出，“用20%的时间处理眼前的紧要事情；而把80%的时间留给未来，去做那些暂时没有收益但以后会有的重要事情”。因此，要在平时注意培养实现目标所需要的素质和能力。高中是一个人成人的关键时期。在这三年里，我们应该努力把握自我，从思考中确立自我，在挑战中超越自我，明确奋斗方向，奠定事业基础。古人云：“凡事预则立，不预则废。” 高中与初中教育有很大的不同：①义务教育─非义务教育；②普通教育─精英教育；③强迫性教育─选择性教育；④教育依赖─自我管理、独立学习。如果没有一个目标，尤其在高中，做起事情来会一团糟。经常听到同学们说：“今天真无聊！”无聊是因为没有目标，不知道该做什么。

有人说：“垃圾是放错了地方的宝贝。”每个人都有自己天生的优势和局限。成功的人生规划，就在于扬长避短最大限度地发挥自己的优势。爱因斯坦在念小学和中学时，功课平常。教他希腊文和拉丁文的老师对他很厌恶，曾经公开骂他长大后肯定不成器，甚至曾想把他赶出校门。但他对数学、几何和物理方面有着浓厚的兴趣，凭借他在这些方面的优势，最终成为伟大的物理学家。比尔〃盖茨尚未读完大学就被迫退学，但他凭自己在计算机上的优势和天分成为世界首富。还有许多在校成绩平平的同学，走向社会后却取得了惊人的成绩，这都是因为他们找到并最大限度地发挥了自己的优势。历史和现实中的例子告诉我们：只有善于经营自己长处的人，才能使自己的人生价值增值。

人的一生，面临着很多选择，规划自己人生的过程也是一个做出选择的过程。而一旦做出了路线选择，重要的还在于坚持到底。很多时候，我们发现做规划容易些，但实施起来会有一定的难度，有时甚至感到迷茫。这个时候。就需要我们学会坚持。当坚持达到一定的程度，成功就会悄悄来临。如果说规划是一座灯塔，而我们就是划船的人。一路上，我们可以欣赏两岸的风景，但同时一定要坚持不懈地努力向前划。

西方有一个哲学问题：我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？这一哲学命题会给我们的人生规划以启示。我是谁？人要情形地认识自己，必须排除外来的压力，比如父母的期望、师长的教诲、将来就业在压力等，要在完全放松的情形下，根据自己的爱好、特长、性情来正确地规划未来的生活。我从哪里来？这不需要从达尔文《物种起源》里寻找答案。从现实的角度来说，是要我们客观看待自己的过去，认清自己的知识水平、见识、人生经历等，给自己一个恰如其分的评价。做到这一点，就能心平气和地面对现状，不再怨天尤人，不再好高骛远。我要到哪里去？就是在真正明白自身条件和所处现状的基础上，合理地制定出自己的人生计划。并能够把长期计划和短期计划结合起来，长期计划为目标，短期计划为阶段，由此出发，一步步向目标靠近。孔夫子在总结人生成长的经验时说：三十而立，四十而不惑，五十而知天命。走过来的许多人认为这反映了一个人认知逐步成熟的不同阶段的标志，反映了人成长的一般经验，然而，面对今天的新时代、新形势，作为在校的中学生要回答“我的一生该如何度过”，并真正兑现自己的承诺，显然不是简单的问题，而是一个伴随人成长的知与行的超越过程。知，是理性认知。人生的目标、理想信念、把握方向、认清环境、明辨是非、寻求对策、确立自我，需要在理性的分析判断后作出选择；而行，则是面对现实中的问题，从认识到实践，是对待和解决问题能力的实现过程，把选择变为现实。规划和把握人生，就是知与行不断超越、循环往复想新目标前进的过程。这种超越和向新目标的攀登，是自我综合素质的一种质变。从高一开始的三年中学生活，其实也包含着这样的过程。人们常说，生活之树常青。能否把对人生的追求融于常青之树的生活之树中，是对人生选择是否成功的考验。在讨论如何规划人生问题之际，我们接触到了洪站辉、丁晓兵、吴仁宝、吴孟超等一批社会楷模的事迹。创造出“田野”神话的吴仁宝说：“让老百姓幸福，是我一生最大的满足。”独臂英雄丁晓兵超越自我，“用知识打造出一支胳膊”。吴孟超50多年的手术生涯硬是使手指形成了手术标记，如今83岁“宝刀不老”。从他们身上，我们更悟出了人生的路就应该这样规划：以崇高的境界规划，以勤奋的努力实践。像他们这样向着光明努力奋斗，人生将会充实而美满。

高中生应培养的九大核心能力：①了解个人成長历程与生涯发展的关系；②分析个人特质与潜能；③探索个人特质与生活角色间的关系；④关切教育发展、学习內涵与生涯之路；⑤了解大学生涯与职业生活间相关资讯；⑥认识人力资源供需与职业生活相关资讯；⑦统整生涯资讯以完成生涯评估；⑧运用決策技巧以规划行动方案；⑨落实执行生涯抉择事项。

高中生生涯规划的中心理念：首先，了解自我。对自己进行深入的了解，从各层面认识自己；其次，探索世界。对于世界的认识，了解这世界广泛与多元的可能性；最后，整理相关资讯。对自我的了解与对世界的认识结合，对未来做出可能性评估，尝试可能的方向。

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。人生规划的设计是要使你的注意力集中起来，在一个特定的时间范围里充分地利用你的脑力和体力。事实上，注意力越集中，脑力和体力的使用就越有效。人生规划可以合理地分配你的精力。生涯规划的三要素是：

1、知己：认识自己的能力、性格、兴趣、人格特质和价值观；

2、知彼：了解社会及经济发展趋势、行业就业状况、未来就业机会；

3、抉择与行动：做决定的技巧、勇气、毅力、有计划的采取行动、落实有效管理生涯规划事项。以下是人生规划设计的六个步骤： 步骤之一：发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。

所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定的目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。对于一些学生来说，这个工作是一个自我发现的愉快的过程；但对于另一些人来说，它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代，在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如“我是谁？”、“我想在我的一生中成就何种事业？”、“临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？”、“在我的日常生活中是哪一类的成功最使我产生成就感？”。

也许你很快就可以知道你的终极目标是什么，但是大多数人则不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前往往需要在不同的场合对自己重复上面的这些或其他类似的问题。每一次向自己提出这样的问题的时候，随意地记下你的所得。开始的时候，它们可能没有什么意义，但是，多次的累积会让你茅塞顿开。

学习上幸福的人通常是这样一类的人，即他的学习方式与他的学习目标相一致。比如，一个有着很强组织意识、文字天赋的人，就很可能从语文、英语等科目学习中得到最大满足。

步骤之二：当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标了，那么你就该着手准备实现这项目标了。

在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道，学历是一个工具，是帮助实现你终极目标的工具。你规划自己将来职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。

学生可以问自己：“ 我的学习生活正在帮助我实现人生的最终目标吗？”如果答案是否定的，那就要学习其他知识或者换种学习方式。倘若更换学校是不现实的，那你可再进一步问一下自己：“是否有一种途径可以让我现有的学习生活与我的人生基本目标一致起来？” 对于第二个问题，答案常常是肯定的。例如，一个羞涩腼腆的学生为了将来能从事像新闻主播这样需要外向性格的职业，会在与同学交往中注意培养自己与人沟通的能力。

我们也该切记：只要你还没有到安享晚年的地步，任何时候开始你的人生规划都不为晚。无论你是高一刚入校，还是高三即将离开高中生活，现在仍然是你进行人生规划的好时机。

步骤之三：在弄明白了你的学习将会帮助你实现人生更大目标之后，你应该着手考虑你的人生规划中的具体细节了。

你需要有一个详细的个人学业发展计划。这个计划可以是一个三年的计划，也可以是一学期的计划。不管是属于何种时间范围的计划，它至少应该能够回答如下问题：

1、我要在未来一学期或三年内实现什么样的一些个人学习的具体目标？

2、我要在未来一学期或三年内有什么样的一种学习方式？

对于这些问题的回答将给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。在形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。这一类的抉择，需要发挥学生的创造力，应该把学生的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。

步骤之四：在形成了上面的具体的短期的目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们。

比如，你现在是一个班级学习中等的学生，你的未来三年规划要求你成为一个优秀学生。那么，怎么才有可能实现你的目标呢？如果你能够回答好如下的各项问题，那么你就应知道自己该怎样做了。这些问题是：

1、我需要哪些科目的特别训练才能使我够资格做一名优秀学生？

2、我该增加哪些书本知识？

3、为使自己学习顺利，我需要排除哪些人际关系上的障碍？

4、我目前的老师在这方面能给我提供多大的帮助？

5、在目前的这个班级我最终成为优秀学生的可能性有多大？比起本班来，我在其他班级会是什么位臵？

6、优秀学生的标准是什么样的？ 步骤之五：行动。

这是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为要求你停止梦想而切实地开始行动。我们知道良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的一个条件，但不是全部。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标，有两个方面的陷阱需要谨慎避免，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。懒惰是事业成功的天敌。

很多人不息地奋斗一辈子都没有能够完美地实现自己人生目标，更不用说懒惰者了。要想有一个无悔的人生，除了认准目标外，还要集中精力全力以赴。在实现人生终极目标的过程中，难免受到各种妨碍或各种诱惑，任何的闪失或偏差都会使你远离你的既定目标。然而，人非圣贤，谁人无过？只是在通往理想的艰难跋涉途中，尽可能少地犯错误。这样就可以尽可能快地达到你的目标。步骤之六 :不断地修改和更新你的人生发展目标。

人生目标的确定往往是基于特定的社会环境和条件的。这样的环境和条件总在变化，确定了目标也应该做出修改和更新，况且这样的目标虽然写出来了，但是并未镶刻在石头上，它的存在只是为你的前进提供一个架构，指示一个方向。学生是它的创造者，可以在它看起来正把自己引向歧途的任何时候更改它。

未 来 规 划

庆阳一中 高一(10)班 任高奇

人生有太多的未知性，我们不可能按照图纸去施工，我认为活在当下才是最重要的，对于未来的三年，谈不上规划，我作出了以下对自己的要求：

(1)课前预习，课后复习(2)上课听讲

(3)课后认真完成作业 目标：考上理想大学

我的人生规划

庆阳一中 高一(12)班 姬钰

人生的路途上，我不想跟着别人走，只想走出一条属于自己的道路。人生不需过分追求一些事物，有人为了钱财忙碌了一世，最终敢从未享受过他的一生。有人为了权力斗争了一世，死了也未理解真正的快东。我只想轻松快乐，无忧无虑过一个有意义的人生。大部分人希望自己成为明星，名号响彻全球，我正好相反，我只希望走在街上，呼喊我名字的人是我的亲人和朋友，而不是一堆陌生人。

在我小的时候，我对蓝天外的世界充满了好奇与冲动，我想去天外看个够!每当我看到关于宇宙的图片，我都会欣赏许久，激动许久。我想成为宇航员。但现实让我失望了，宇航员不收近视眼。所以我想如果我以后外语突出。我就去当一名翻译，如果管理或办事能力突出，我就去大城市的大公司里奋斗。当然这不能空谈，不好好学习是什么都做不了的。

每个人的名字都有一番寓意，我的也不例外。“钰”是宝石之意，我的爹妈希望我成为社会的“宝石”，能够体现出自己的价值。我小时候便以“劳逸结合”为学习理念，学习之路轻松而充实。小学时，我的目标是庆阳五中，这个目标很容易就实现了。进校时，我是全级一百五十几名，在教师的介绍中，我的下一个月目标定为全市第一的高中，庆阳一中。虽然开始时我感到很渺茫，全级前一百名才能考入庆阳一中，可为了我的最终目的，我必须考上。有志者事竟成，我战胜了自己，离校成绩为全级17名。

高中和初中不太一样，同学的整体素质很高，课程也变得很难理解，但这一切都不会阻碍我的目标，考入重点大学。虽然身边的同学一个比一个勤奋，但我仍旧坚持我的“劳逸结合”思想。我相信只有效率才是成绩好的关键，而不是疲劳战。

我相信，在人生之路上的三年历程后，我定能到达我人生的那个中转站。

二〇一一年十月二十日

我的人生规划

庆阳一中 高一(12)班 张佳祺

人生像是幢高楼，要想拔地而起，就要在开始之前设计好一份适当的图纸。我是这样设计我的人生这幢高楼的。

小学部分

目标：我要做同龄人中最优秀的!座右铭：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。

备注：我性格外向，上小学后还是原来的淘气样，比起入学前，作业真的是多了一半呢，每天都写不完，所以每天都挨批。终于第四周末，我发现一个现象，我做作业时总三心二意的，东张西望，没有效率，许多时间被浪费了。于是制定了“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”这样一个座右铭，提醒自己，激励自己。小学的时候，老师还会表扬成绩好的孩子。旁边的我总是眼红地下决心：我要成为最优秀的!因为，我也想听听老师表扬我。

初中部分

目标：冲刺中考，成为庆阳市第一中学的学生。座右铭：Tomorrow is another day!理想：可以成为一名像张泉灵一样称职的记者。

备注：“Tomorrow is another day!”含义包括两层：①初中正是两极分化严重的时候，几乎每次考试都可以击溃一部分同学的承受底线。残酷的竞争中，我试图用这句话安慰自己。今天你不在低谷，不要消沉，不要气馁，振作起来总结经验，明天是新的一天!②明天已是另一天，今天真所谓“一去不复返”。珍惜今天吧!明天升起的那轮太阳永远不会再是今天的那轮。每天念叨着这句话，心里畅快多了。

高中部分

目标：适应中国的教育环境，顺利通过窄小的“高考”独木桥 座右铭：坚持，坚持，坚持就是胜利!理想：可以成为一名像张泉灵一样称职的记录，真心付出的慈善者。备注：高中生活刚刚开始，我都觉得好累，像是无法再坚持。但是不可以，我必须坚持，必须有足够的乐观，所以我必须制定更为详细的计划。

①抓住课堂，课后巩固。高中课程与初中课程衔接不是很紧密，而且之间具有很大的跨度，老师的教学方法也有所改变，对思维能力要求很高。所以必须抓住课堂的每分每秒，才能保证高质量的学习效果。

②合理安排时间，高中课程不仅难度增大，而且作业量也增多一倍，再加上课前预习，课后复习，合理安排时间显得尤为重要。

③改变初中的学习方法。高中学习已经是一种自主性、探究性的学习，显然初中的学习方法已不适用。高中更重要的是理解消化，而不再是死记硬背了。

高中三年是“十二年寒窗苦读”最为重要的三年，我更应该合理安排每一天的任务，做到最高质量的学习，在三年后的高考中可以创佳绩，考取重点大学。

大学部分

目标：我要成为一名经得起社会考验的大学生。

大多人都认为：大学是学生生涯中最轻松的阶段，但我并不这样认为。相反，大学更是磨砺人的意志的最佳时期。我打算在大学四年时期内，一方面努力学好专业知识，另一方面积极参加社会实践活动。总之，要做一名合格的起社会考验的大学生。

注：此人生规划还未终结，我还会定期冷静规划我的人生，使得我的人生更为充实，有意义!

二〇一一年十月二十日

**第四篇：高中生人生规划[个人随笔]**

高中生人生规划[个人随笔]

孔夫子在总结人生成长的经验时说：三十而立，四十而不惑，五十而知天命。走过来的许多人认为这反映了一个人认知逐步成熟的不同阶段的标志，反映了人成长的一般经验，然而，面对今天的新时代、新形势，作为在校的中学生要回答“我的一生该如何度过”，并真正兑现自己的承诺，显然不是简单的问题，而是一个伴随人成长的知与行的超越过程。知，是理性认知。人生的目标、理想信念、把握方向、认清环境、明辨是非、寻求对策、确立自我，需要在理性的分析判断后作出选择；而行，则是面对现实中的问题，从认识到实践，是对待和解决问题能力的实现过程，把选择变为现实。规划和把握人生，就是知与行不断超越、循环往复想新目标前进的过程。这种超越和向新目标的攀登，是自我综合素质的一种质变。从高一开始的三年中学生活，其实也包含着这样的过程。人们常说，生活之树常青。能否把对人生的追求融于常青之树的生活之树中，是对人生选择是否成功的考验。在讨论如何规划人生问题之际，我们接触到了洪站辉、丁晓兵、吴仁宝、吴孟超等一批社会楷模的事迹。创造出“田野”神话的吴仁宝说：“让老百姓幸福，是我一生最大的满足。”独臂英雄丁晓兵超越自我，“用知识打造出一支胳膊”。吴孟超50多年的手术生涯硬是使手指形成了手术标记，如今83岁“宝刀不老”。从他们身上，我们更悟出了人生的路就应该这样规划：以崇高的境界规划，以勤奋的努力实践。像他们这样向着光明努力奋斗，人生将会充实而美满。高中生应培养的九大核心能力：①了解个人成長历程与生涯发展的关系；②分析个人特质与潜能；③探索个人特质与生活角色间的关系；④关切教育发展、学习內涵与生涯之路；⑤了解大学生涯与职业生活间相关资讯；⑥认识人力资源供需与职业生活相关资讯；⑦统整生涯资讯以完成生涯评估；⑧运用決策技巧以规划行动方案；⑨落实执行生涯抉择事项。

高中生生涯规划的中心理念：首先，了解自我。对自己进行深入的了解，从各层面认识自己；其次，探索世界。对于世界的认识，了解这世界广泛与多元的可能性；最后，整理相关资讯。对自我的了解与对世界的认识结合，对未来做出可能性评估，尝试可能的方向。

人生规划既是一个实现你终生目标的时间表，也是一个实现那些影响你日常生活的无数更小目标的时间表。人生规划的设计是要使你的注意力集中起来，在一个特定的时间范围里充分地利用你的脑力和体力。事实上，注意力越集中，脑力和体力的使用就越有效。人生规划可以合理地分配你的精力。生涯规划的三要素是：

1、知己：认识自己的能力、性格、兴趣、人格特质和价值观；

2、知彼：了解社会及经济发展趋势、行业就业状况、未来就业机会；

3、抉择与行动：做决定的技巧、勇气、毅力、有计划的采取行动、落实有效管理生涯规划事项。以下是人生规划设计的六个步骤：

步骤之一：发现或搞清楚你的主要人生目标是什么。

所谓主要人生目标，应该是一个你终生所追求的固定的目标，你生活中其他的一切事情都围绕着它而存在。对于一些学生来说，这个工作是一个自我发现的愉快的过程；但对于另一些人来说，它也许更是一个痛苦的过程。因为他们需要把其心绪拉回到年少的时代，在那个时候他们还没有对自己所怀抱的梦想产生疑惑。为了找到或找回你的人生主要目标，你可以问自己几个问题，比如“我是谁？”、“我想在我的一生中成就何种事业？”、“临终之时回顾往事，一生中最让我感到满足的是什么？”、“在我的日常生活中是哪一类的成功最使我产生成就感？”。

也许你很快就可以知道你的终极目标是什么，但是大多数人则不是这样的。他们在找到自己的终极目标之前往往需要在不同的场合对自己重复上面的这些或其他类似的问题。每一次向自己提出这样的问题的时候，随意地记下你的所得。开始的时候，它们可能没有什么意义，但是，多次的累积会让你茅塞顿开。

学习上幸福的人通常是这样一类的人，即他的学习方式与他的学习目标相一致。比如，一个有着很强组织意识、文字天赋的人，就很可能从语文、英语等科目学习中得到最大满足。

步骤之二：当你能够用一个简单的句子表达出你的人生目标了，那么你就该着手准备实现这项目标了。

在这方面，职业的选择就是你所要着重考虑的问题。你应该知道，学历是一个工具，是帮助实现你终极目标的工具。你规划自己将来职业的重要性，就像将军筹划一场战役一样，也像一个足球教练确定一场重要比赛的作战方案一样。

学生可以问自己：“ 我的学习生活正在帮助我实现人生的最终目标吗？”如果答案是否定的，那就要学习其他知识或者换种学习方式。倘若更换学校是不现实的，那你可再进一步问一下自己：“是否有一种途径可以让我现有的学习生活与我的人生基本目标一致起来？” 对于第二个问题，答案常常是肯定的。例如，一个羞涩腼腆的学生为了将来能从事像新闻主播这样需要外向性格的职业，会在与同学交往中注意培养自己与人沟通的能力。

我们也该切记：只要你还没有到安享晚年的地步，任何时候开始你的人生规划都不为晚。无论你是高一刚入校，还是高三即将离开高中生活，现在仍然是你进行人生规划的好时机。

步骤之三：在弄明白了你的学习将会帮助你实现人生更大目标之后，你应该着手考虑你的人生规划中的具体细节了。

你需要有一个详细的个人学业发展计划。这个计划可以是一个三年的计划，也可以是一学期的计划。不管是属于何种时间范围的计划，它至少应该能够回答如下问题：

1、我要在未来一学期或三年内实现什么样的一些个人学习的具体目标？

2、我要在未来一学期或三年内有什么样的一种学习方式？

对于这些问题的回答将给你提供一份有关你自己的短期目标的清单。在形成这些目标的过程中，不要纯粹地依靠逻辑思维。这一类的抉择，需要发挥学生的创造力，应该把学生的情绪、价值和信仰等因素全部调动起来。

步骤之四：在形成了上面的具体的短期的目标之后，你应该策划一下将如何去达成它们。

比如，你现在是一个班级学习中等的学生，你的未来三年规划要求你成为一个优秀学生。那么，怎么才有可能实现你的目标呢？如果你能够回答好如下的各项问题，那么你就应知道自己该怎样做了。这些问题是：

1、我需要哪些科目的特别训练才能使我够资格做一名优秀学生？

2、我该增加哪些书本知识？

3、为使自己学习顺利，我需要排除哪些人际关系上的障碍？

4、我目前的老师在这方面能给我提供多大的帮助？

5、在目前的这个班级我最终成为优秀学生的可能性有多大？比起本班来，我在其他班级会是什么位置？

6、优秀学生的标准是什么样的？

步骤之五：行动。这是所有步骤中最艰难的一个步骤，因为要求你停止梦想而切实地开始行动。我们知道良好的动机只是一个目标得以确立和开始实现的一个条件，但不是全部。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。要想实现人生的终极目标，有两个方面的陷阱需要谨慎避免，一个是懒惰，另一个是错误，哪怕是小的错误。懒惰是事业成功的天敌。

很多人不息地奋斗一辈子都没有能够完美地实现自己人生目标，更不用说懒惰者了。要想有一个无悔的人生，除了认准目标外，还要集中精力全力以赴。在实现人生终极目标的过程中，难免受到各种妨碍或各种诱惑，任何的闪失或偏差都会使你远离你的既定目标。然而，人非圣贤，谁人无过？只是在通往理想的艰难跋涉途中，尽可能少地犯错误。这样就可以尽可能快地达到你的目标。

步骤之六 : 不断地修改和更新你的人生发展目标。

人生目标的确定往往是基于特定的社会环境和条件的。这样的环境和条件总在变化，确定了目标也应该做出修改和更新，况且这样的目标虽然写出来了，但是并未镶刻在石头上，它的存在只是为你的前进提供一个架构，指示一个方向。学生是它的创造者，可以在它看起来正把自己引向歧途的任何时候更改它。

**第五篇：高中生应该如何做好自己的人生规划**

高中生应该如何做好自己的人生规划

在这里说到人生规划可能你们很多人不会理解，其实人生规划很简单，就是指一个人在某段时间时间要完成某个目标而做出的详细计划，相信你们有很多人对自己人生规划都非常的模糊，其实现在认识并不晚……

在我大学研究成功学与人生规划学的一年多时间里，发现一个人在大学阶段是确立自己人生观、价值观的最佳时间，这是因为，进入大学是你终于放下高考的重担，第一次开始追逐自己的理想、兴趣。这是你离开家庭生活，第一次独立参与团体和社会生活。这是你不再单纯地学习或背诵书本上的理论知识，第一次有机会在学习理论的同时亲身实践。这是你第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，而是有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间。所以首先现在应该确立自己一定要上大学的目标……现在给你们看一个哈佛大学非常著名的关于目标规划对人生影响的调查。调查对象是一群智力、学历、生活环境等条件都差不多的年轻人。

结果发现：

3%的人有清晰且长期的目标规划。

10%的人有清晰但比较短期的目标规划；

60%的人目标规划模糊；

27%的人没有目标规划；

时间很快轮回到了25年以后，结果确实如此清晰：

那些占3%的有清晰且长期目标规划的人，在25年来从来不曾动摇过自己的人生目标，并朝着同一个方向努力，几乎都成为社会各界的顶尖成功人士。

那些占10%的有短期目标规划的人，大都生活在社会的中上层。

那些60%的人他们的那些短期目标不断实现，生活状态稳步上升，成为各行各业的不可缺少的专业人士。

剩下27%的是那些25年来都没有确定目标规划的人，他们几乎都生活在社会的最底层，生活不如意，且常常抱怨他人、抱怨社会。

其实上面的这个著名的案例让我们已经很清楚我们如果现在的处境走下去应该是什么样的结果，同学们不要再去幻想你要做什么样的人，以后要做什么样的工作，有这种目标固然重要，但更重要的是我们眼前于以后脚下的路应该怎么去走，在这里把我们协会自己研究的人生规划的六大步骤也毫不保留的送给你们，希望对你们能有帮助：

第一步：确定你人生的目的地在哪里

第二步：通过什么样的方式你能达到目的地，我的资源在哪里

第三步：我要如何行动，做出计划

第四步：找出在计划中那些事情最难做到

第五步：付出努力，并定期作检讨，我什么地方做的不好，为什么？

第六步：修正自己的计划，坚持目标走下去

在这篇文章的最后，把我这一年多来，看到现实告诉大家:在我们学校，我们经常的组织人生规划的交流会，每次都会有几百名学生参见，他们或许和你们一样心中充满了无限的梦想，但是我每当问到他们这样一个问题：“你现在在为你的梦想准备什么吗？”他们几乎所有的回答都是否定的，其实每件事情的成功取决于绝对不是一个方面的，有了目标可以让你骄傲，但是更重要的是实现目标我们要有行动的付出，请你发福的阅读我们人生规划的六大步骤，在以后的时间里我还会让们更多的会员于绿洲合作，给你们带来更多的成功励志文章。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！