



新教师职业发展丛书 教师职业已经成为终身发展的过程

► XIN JIAOSHI ZHIYE FAZHAN CONGSHU ◀

生涯规划 与自我实现

TEACHERS

本书编写组◎编
石 柠 陈文龙 王 玮◎编著

高素质的教师不仅应该是有知识、有学问的人，而且还必须是有道德、有理想、有专业追求的人；不仅是高起点的人，而且是终身学习、不断超越自我的人；不仅是专业学科领域的专家，而且是教育科学的专家。



中国出版集团
世界图书出版公司



新教师职业发展丛书 教师职业已经成为终身发展的过程

XIN JIAOSHI ZHIYE FAZHAN CONGSHU

生涯规划 与自我实现

TEACHERS

本书编写组◎编
石 柠 陈文龙 王 玮◎编著

高素质的教师不仅应该是有知识、有学问的人，而且还必须是有道德、有理想、有专业追求的人；不仅是高起点的人，而且是终身学习、不断超越自我的人；不仅是专业学科领域的专家，而且是教育科学的专家。



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

生涯规划与自我实现 / 《生涯规划与自我实现》编写组编. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 4

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1957 - 9

I. ①生… II. ①生… III. ①教师 - 职业选择 IV. ①G451. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 050044 号

生涯规划与自我实现

责任编辑: 马立华

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1957 - 9/G · 0603

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

光辉书房新知文库

“教师职业发展”丛书编委会

主 编：

- 王利群 解放军装甲兵工程学院教授
杨树山 中国教师研修网执行总编
周作宇 北京师范大学教授、教育学部部长
陈 宇 北京大学中国职业研究所所长、教授

编 委：

- 李功毅 原中国教育报副总编
殷小川 首都体育学院心理教研室教授
过剑寿 北京市教育考试院
张彦杰 北京市教育考试院
魏 红 北京师范大学教务处
樊 琪 上海师范大学教授
肖海雁 山西大同大学心理系主任,教授
刘永明 北京师范大学继续教育与教师培训学院 副研究员
刘艳茹 北京市顺义区教育研究考试中心,中学高级教师
刘维良 北京教育学院教育学教授
石 柠 北京光辉书苑教育中心研究员

执行编委：

- 孟微微 张春晖

“光辉书房新知文库”

总策划/总主编：石 恢

副总主编：王利群 方 圆

本书作者

石 柠 陈文龙 王 玮

序：教师职业发展的终生要求

20 世纪 60 年代中期以来，许多国家对教师“量”的急需逐渐被提高教师“质”的需求所代替，对教师素质的关注达到了前所未有的程度。进入本世纪以后，教师专业化已经成为世界性的潮流。高质量的教师不仅被要求是有知识、有学问的人，而且还必须是有道德、有理想、有专业追求的人；不仅是高起点的人，而且是终身学习、不断自我更新的人；不仅是专业学科领域的专家，而且是教育科学的专家。

教师这个职业尽管非常普通，但却又具有非常特殊的意义。

首先，教师这个职业所面临的对象，是活生生的人，而不是无生命的物质，是正在成长中的儿童青少年。教师的职责就在于，把未成年人培养成为社会所需要的、有鲜明个性的人才。虽然以人为工作对象的职业很多，比如医生、律师等，但他们服务的时间很短，服务内容也很有限。可是教师不一样，他的工作对象众多，服务时间相对较长，服务内容广泛、全面。

其次，教师以自身作为教育手段来实施教育。教师自己的知识、经验、人格、素养，就是对学生进行教育的材料，更是教育学生的手段，离开了教师这一最生动的教育手段，其他的手段，即便再先进，其教育的效果也要大打折扣。古往今来，对教师这一职业都具有双重的要求，即“教书育人”。孔子十

分重视师德修养，他说：“其身正，不令而行。其身不正，虽令不从”“不能正其身，如何正人？”随着社会的发展，教师不仅要“传道、授业、解惑”，而且要“身正垂范”。教师的言传身教对学生的学习、品德和行为的发展起着重要的作用。换句话说，教师是学生最直接的学习与生活的模范和榜样。一个优秀的教师往往是学生崇拜和模仿的对象，他的思想、品行、情感、意志力、人格特征对学生会产生潜移默化的影响，甚至直接影响学生将来的发展。

再次，教师担任学生保健医生的角色。目前，素质教育要求全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质，促进学生全面健康地发展。而在学生的整体素质中，心理素质本身占有重要的地位，心理素质的好坏影响着其他素质的发展和提高。因此，教师作为教育活动的组织者和实施者，还担负着学生心理健康教育的重任。

最后，教师是一个需要终身发展的职业。随着社会的发展，特别是科学技术与信息技术的迅猛发展，教师职业将处于不断变化和发展之中，那种一旦成为教师就可以一劳永逸的思想与时代的发展越来越不相吻合，教师职业已经成为终身发展的过程，社会的发展需要教师不断地自我更新知识。教育家吕型伟曾说过：“教育是事业，事业的意义在于献身；教育是科学，科学的价值在于求真；教育是艺术，艺术的生命在于创新”。他的这番话道出了教师职业终身发展过程的本质。

总之，教师要合格地履行自己的专业角色，就必须具备良好的专业品质和素养，关注自己的职业发展。抓住机遇，迎接挑战，是每一位教师必须面对的重要问题！

本丛书编委会

引 言 1

第一章 绪 论 3

第一节 职业和生涯规划 3

第二节 职业生涯规划的内容 8

第三节 教师职业发展的原则及特点 10

延伸阅读 教师职业发展阶段理论 14

第四节 教师职业生涯的类型 20

第五节 教师的自我实现 22

第二章 全面符实的评估 27

第一节 价值观评估 27

第二节 知识结构评估 32

延伸阅读 职业能力倾向测试 37

第三节 人格特征评估 43

延伸阅读 霍兰德职业人格能力测验问卷 50

第四节 环境评估 59

第三章 客观准确的目标定位 65

第一节 没有目标便不会有生涯的成功 65

第二节 寻找适合自己的职业目标 68

延伸阅读 确立目标的5个误区 73

第三节 持之以恒的向目标前进 77

第四节 “专家型”教师——教师发展的终极方向 81

第四章 撰写生涯规划书 90

第一节 为什么要制定生涯规划 90

第二节 如何撰写个人生涯规划书 94

延伸阅读 谨防生涯规划的误区 99

第三节 生涯规划书的思考与评价 102

第五章 用行动搭建理想的桥梁 106

第一节 不要让机会轻易地溜走 106

- 第二节 心动更要行动 109
 - 第三节 目标的分解与组合 112
 - 第四节 在合作中达成自我实现 118
-

第六章 分清阶段，各个突破 124

- 第一节 适应期：融入环境 124
 - 第二节 成长期：磨砺与提高 127
 - 第三节 成熟期：继续前进 130
 - 第四节 高原期：评估与调整 133
 - 延伸阅读 教师的职业倦怠及自我调适 137
 - 第五节 超越期：自我超越 144
-

第七章 在反思和评价中不断完善 148

- 第一节 反思，教师成长的必经之路 148
- 第二节 有效进行自我评价 152
- 第三节 认识别人眼中的自己 158
- 第四节 在教学活动中积极反思 160
- 第五节 将反思固定成为一种习惯 165

第八章 让梦想展翅高翔 170

第一节 始终保持对未来的希望 170

第二节 不断完善与提升自我 176

第三节 科学管理时间 180

第四节 正确面对压力 184

第五节 做有“个性”的老师 188

第六节 在工作和生活间寻求平衡 196

引言

教师，太阳底下最光辉的职业。

教师，人类灵魂的工程师。

作为一种职业，教师具有一般职场人士的基本特征，需要辛勤付出，需要不断提高，需要自我实现。

如何获得良好的职业发展，实现自我的价值和理想，是每一个职场人士都关心的话题，然而，多数人在职业发展的过程中都会遇到一系列的困惑、瓶颈，从而阻碍了目标的达成。

因此，学会如何进行有效的生涯规划，真正将命运掌握在自己的手中，达到自我实现，对于每一个人来说都是十分重要的。

然而，你该如何掌握自己的命运、实现自我的价值和理想呢？

如果你不能回答，那么，不妨用下面的问题来问问自己：

你是一个什么样的人？具备什么样的能力？想要达到怎样的高度？

你的下一步计划是什么？如何贯彻实施？

你该如何应对目前所遭遇到的困境？

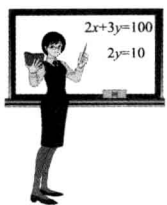
在此时此刻，你需要如何行动？

.....

只有你清楚地知道了以上问题的答案，实现自我才具有可能性。

毫无疑问，你的职业生涯需要分析、需要规划。





没有规划，便没有方向；没有方向，自我实现便无从谈起。

一个调皮的小孩捉了一只小鸟，去问一个睿智的老和尚说：师傅，你猜猜我手里的这只小鸟是活的还是死的？老和尚仔细看着小孩说：孩子啊，你手里的这只小鸟，你想让他活，他就活，想让他死，他就死。

作为教师，你的人生就是这样一只被你握在手中的小鸟，是展开理想的翅膀搏击长空，还是折断翅膀掉落在地，都取决于你自己。

前方有路，然而需要你的探索。

成功可期，然而需要你的努力。

在漫长的职业道路上，风雨坎坷，在所难免；疲倦低谷，时有来袭。如何扫除这些前进路途中的障碍，看清目标，选准道路，从现实的此岸，到达理想的彼岸，是需要你去认真思索和探究的。

那么，就让我们翻到下一页，一起去寻找其中的答案吧！

第一章 绪 论

什么是职业？教师这一职业有何特点，又分为几种类型？什么样的教师才算是自我实现的教师？……让我们带着这些疑问，了解教师这一职业的一些基本情况吧。

第一节 职业和生涯规划

我们每个人，从农民到公务员，从工人到个体小商贩，从学生到企业职员，无论从事的是何种工作，其本质都是一种职业。教师也不例外。

那么，究竟什么是职业呢？

各类辞典中对职业的解释一般有如下几种：

《现代汉语词典》：是指人们从事某种社会活动谋求个人生活的工作。

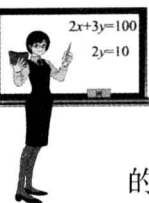
《劳动人事大辞典》：职业是个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。

《中华人民共和国职业分类大典》：职业是从业人员为获取主要生活来源所从事的社会工作类别。

现代职业具有如下特征：

1. 职业知识：结构与过程。结构：知识是经验、价值及文字化





的信息；过程：知识是创造与建构。

2. 职业能力：基础与核心

(1) 基础能力

(2) 核心能力

核心能力是一个人的素质结构、知识结构和专业结构的综合体现，核心能力主要包括：思维能力、合作能力、创新能力、学习能力、实践能力。

3. 职业品质：信念与道德

首先是以“人”的概念成为社会的一分子，因此优秀的职员必须同时也是一个“大写”的人。在品质上应具备以下条件：

(1) 理智感：是在智力活动和追求真理中所产生的情感体验，它与人的求知欲望、兴趣以及对真理的追求相联系。一个有理智感的人，他在追求真理的过程中会表现出坚定的信心和乐观的精神。

(2) 道德感：是根据组织的行为规范，在评价他人或自己的思想言行是否合乎道德标准时所产生的的一种情感。这种情感能够体现强烈责任心，并密切与他人的关系。

4. 职业心态：积极而健康

美国心理学家通过长期研究认为：个性与成就的关系大于智力与成就的关系，同样都是高智商的人，有的成绩卓著，有的一无所成，其最主要的原因在于个性差异。因此，必须拥有健康的职业心态，以下四种心理特征尤其具有代表性：

(1) 自知和自信。自知，即自知之明。一个聪明的人往往能清晰地知道自己的长处和短处，在职业生涯中善于扬长避短，善于决定什么能干什么不能干，这样就能帮助自己走上成功之路。自信就

是始终对自己抱有足够的信心，保持旺盛的勇气。缺乏自信，不敢行动的人，往往都有许多“理由”来为自己辩护，以此安慰自己，求得心理平衡。

(2) 意志和胆识。意志坚强、富有胆识的人，能超越世俗，战胜自我，善于在工作中抓住最本质、最有价值的因素，敢于面对权威的挑战，敢于承受舆论的压力，达到一种非常有益的“心理自由”境界。

(3) 宽容和忍耐。宽容主要表现在对人上，它有2层意思：①对有过错误的人或反对过自己的人要宽容，②对比自己能力强的人不嫉妒。忍耐则更多地表现在对事上，对条件、局势、时间的承受能力上。

(4) 开放和追求。一个成功者必须要心态开放和追求卓越，只有开放的心态才能在日益膨胀的信息时代持续进取，保持创新的活力。在与同行业、不同行业的信息交流中，完善自我。只有追求卓越，才能使自己不断发展，在不断自我完善的过程中，使自己的发展达到一个更高的境界。

1953年，舒伯(Donald E. Super)在《美国心理学家》杂志上发表了一篇文章，在该文中，他提出了“生涯”这一概念。

(1) 工作：在某一行业中的具体职位。是有目的、有结果、需要投入时间和精力并持续一定长时间的活动。

(2) 职业：介于“工作”和“生涯”之间的概念。一系列的工作。

(3) 生涯：个人一生中所经历的一系列职业与角色的总称，即个人终身发展的历程。



实际上，生涯就是人的生命成长历程，它以职业为中心，但又不仅仅限于职业层面，还包括所有人生角色，如家庭（子女、配偶、父母）、学校（学习者）、社会（公民、消费者、休闲者、退休者）等等。是自我认知、自我了解、自我肯定、自我定位、自我发展、自我实现的过程。人的生涯发展，既是一个自然生命的成长过程，也是一个自觉生命的生成过程，更是一个自我规划与创造的奋斗过程。

所谓职业生涯，是指一个人一生中的所有与工作职业相联系的行为与活动以及相关的态度、价值观、愿望等连续性经历的过程。

个人职业生涯规划，是指个人结合自身情况以及所处的环境与制约因素为自己确立职业目标、选择职业道路、确定发展计划与教育计划，并为实现职业生涯目标而确定行为方向、行动时间与行动方案的过程。

职业生涯规划的期限一般划分为短期规划、中期规划和长期规划。

短期规划为3年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期完成的任务。

中期规划一般为3~5年，在近期目标的基础上设计中期目标。

长期规划的时间是5~10年，主要设定长远目标。

在进行职业生涯规划之前，一般要先做以下几个方面的准备：

(1) 正确的职业理想，明确的职业目标

职业理想在人们职业生涯设计过程中起着调节和指南作用。一个人选择什么样的职业，以及为什么选择某种职业，通常都是以其职业理想为出发点的。任何人的职业理想必然要受到社会环境、社