

徐国民 杜淑贤 钱静峰 主编

中小职业生涯教育 理论与实务

在中小学阶段，
我们提倡比“生涯规划”含义更为广泛的“生涯教育”，
它强调连续不断的、系统的教育，
其中，既包含了如何做好职业生涯规划的教育，
也包含了对非职业活动进行设计和规划的教育。



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

中小學生涯教育 理论与实务

徐国民 杜淑贤 钱静峰 主编



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

《中小生涯教育理论与实务》是面向中小学教师的书，旨在为中小学参与生涯教育相关工作的教师提供理论与实务支持。本书内容涵盖生涯教育的内涵与价值、生涯教育的内容、生涯教育的多种实施模式，并包含大量实用案例与工具。试图帮助老师熟悉生涯教育概念，理解生涯教育理论，了解生涯教育各类实务操作方法。本书特别编辑了生涯教育教师的个人成长模块，以帮助教师在教育辅导学生的同时，关注自身生涯发展，提升职业幸福感。

本书深入浅出、脉络清晰，理论与工具并行，可供中小学教师参考、阅读。

图书在版编目(CIP)数据

中小生涯教育理论与实务/徐国民,杜淑贤,钱静峰主编. —上海:上海

交通大学出版社,2017

ISBN 978-7-313-16638-8

I. ①中… II. ①徐…②杜…③钱… III. ①中小学生—学生生活

IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 022411 号

中小生涯教育理论与实务

主 编: 徐国民 杜淑贤 钱静峰

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 郑益慧

印 制: 上海天地海设计印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 238 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-16638-8/G

定 价: 49.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 12.25

印 次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-64366274

前言

远若夜星,近作暖阳

——以生命之华彩点燃生命之期待

学生生涯发展,一直是各中小学持续关注并不断探索的课题。新一轮教育综合改革,进一步推动各中小学实践和落实生涯教育。时至今日,生涯教育已逐渐发展为多途径结合、全学段推进的教育方式。随着生涯教育在中小学的全面开展,越来越多的教师融入到这一洪流之中,成为生涯教育实施的核心力量,并发挥着越来越重要的作用。

生涯教育,有着不同于其他学科的特点,对任课教师也有着独特的要求。生涯教育是理性与感性结合的教育,是关乎体验的教育。因此,在学习生涯教育理念与方法的同时,从事生涯教育的教师们有必要对生涯探索、决策等方法进行自我实践与体验,在实践的理解与体会之上,形成自己的观点和方法,从而构建起自身的教学风格和影响力。

从事生涯教育的教师在教育学生的同时,也不应忽略自身的生涯发展。事实上,教师自身的生涯状态,也会潜移默化地影响着学生,教师们关注自身生涯发展,提升生涯满意感,让自己成为学生的榜样和陪伴者,才能做到真正以生命点燃生命,以生涯影响生涯。

本书是为正在参与和准备参与生涯教育工作的教师们而写,试图传递理念和方法,提供可供参考的实践案例,更尝试关注教师自身的生涯发展,希望帮助教师成长,并关怀教师个人发展,实现对生涯教育教师工作的全程陪跑。

全书内容共包含五个章节:

第一、二章主要解答了生涯教育是什么、为什么要进行生涯

教育、各学段生涯教育包含什么等问题,帮助老师们明晰生涯教育的内涵与意义,勾勒出生涯教育内容与目标的整体架构。

具体而言,第一章深入解读了生涯教育的内涵,并依据生涯学发展脉络,介绍了经典生涯理论,以及理论对中小职业生涯教育的指导意义。同时,阐释了在当下教育改革的趋势中开展生涯教育的必然性。最后,介绍了其他国家和地区的生涯教育经验。

第二章在经典生涯理论、国外发展经验的基础上,结合国内实际情况,提炼出生涯教育的内容,具体包括生涯意识、自我认知、教育认知、职业认知、决策与行动和生涯准备六个方面。同时基于不同学段学生心理发展和生涯发展特点,并考虑国内学生各学段的实际任务,设置了本土化的小学、初中、高中各学段的生涯发展目标。

第三、四章主要解答了生涯教育可以做什么和怎么做的问题,并结合大量案例给出了具体示范,力求帮助老师们将生涯教育理念进行落地,以课程为本,融入学科,并通过课堂内外多样化、多层次地开展教学活动,做到知行合一。

其中,第三章探讨了生涯教育内容如何通过课程设计,在课堂内呈现给学生。课程是学校教育的新形式,本章分别介绍了独立生涯课程和学科融入课程的课程设计方案,并结合生涯教育内容、各种教学方法和各学科特点,提供了大量实际教学案例。

第四章则展开式地讨论了生涯教育在课堂之外的多种实施方式,包括计算机辅助系统、校园活动、导师制和生涯咨询。这一章的内容可帮助老师拓展思路,结合计算机系统和互联网等科技成果,开展多种形式的体验活动,建立全程陪伴的导师制度,提供个性化辅导的咨询服务,这些都是生涯教育真正全方位服务学生、贴近学生、走进学生的必要手段。

最后一章关注的,是从事生涯教育的人,即教师自身。从事生涯教育的教师需要具备胜任生涯教育工作的能力,也需要关怀自己的生涯发展。本章除了提出对教师的能力要求之外,还详细探讨了生涯教育工作中不同教师的角色作用及发展路径,并提供了一些进行自我生涯管理的策略,帮助教师思考自己的生涯成长,明晰自身生涯发展方向和路径,提高生涯满意度和生涯成熟度。

本书在策划阶段,为真正结合国内教育现状,满足生涯教育教师工作的实际需求,对生涯教育开展相对较早的上海市杨浦区部分中小学进行了深入的实地调研,包括上海交通大学附属中学、控江中学、少云中学、思源中学、新大桥中学、辽阳中学、铁岭中学、打虎路第一小学、控江二村小学等。在此,感谢所有参与调研的学校领导及教师,感谢你们毫无保留地分享了生涯教育的开展情况,这对我们的书籍定位和撰写起到了极其重要的作用。

我们希望本书能够对中小职业生涯教育教师的工作提供帮助和支持。由于任何工作都存在不完美之处,也希望读者能够对于书中的不妥与错误给予包容和理解,并提出宝贵意见,谢谢!

徐国民 杜淑贤 钱静峰

2017年3月

目 录



第一章

中小生涯教育的内涵与价值 / 001

第一节 生涯教育的基本内涵 / 003

第二节 生涯理论概述 / 009

第三节 教育改革趋势下的必然 / 024

第四节 境内外生涯教育的先进经验 / 031



第二章

中小生涯教育的内容与目标 / 041

第一节 生涯教育的内容 / 043

第二节 不同学段的生涯教育目标 / 068



第三章

课堂内的生涯课程设计 / 077

第一节 生涯独立课程的设计与实施 / 079

第二节 生涯融入课程的设计与实施 / 113



第四章

课堂之外的生涯教育 / 131

第一节 计算机辅助系统 / 133

第二节 校内外的生涯活动 / 140

第三节 导师制 / 150

第四节 生涯咨询 / 156



第五章

生涯教育教师的生涯发展 / 165

第一节 生涯教育教师的核心能力要求 / 167

第二节 生涯教育教师的个人生涯成长 / 179

参考文献 / 188



第一章

中小生涯教育的内涵与价值

第一节

生涯教育的基本内涵

未来的世界,充满着变化、挑战和机会;今天的世界,充满着学习、考试和无限可能。如何让中小学生学习快乐、健康成长为如其所是的自己;如何让中小学生学习适应时代,迎接挑战、把握和创造机会,是新时代赋予教育工作者的职责,也正是生涯教育的价值所在。理解生涯教育的基本内涵,有助于帮助我们理解中小学阶段生涯教育的价值和努力方向。

一、生涯

英文 career(生涯)从字源看,来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carrus,二者均指古代的战车。在希腊, career 这个词含有“疯狂竞赛”的意思,最早常用作动词,如驾驭赛马(to career a horse),后被引申为道路,即人生的发展道路或发展过程,又指个体一生中的一系列角色和职位。

英语翻译中, career 在不同的语境里会被译为职业、生涯、事业、速度等不同词语,最常见的意思为“职业生涯”“生涯”。中文中的“生”原义为“活着”,“涯”原义为“边际”,“生涯”连起来是“一生”的意思。从时间上来看,生涯涵括个体从出生到死亡,即一生的时间跨度,但“生涯”概念的外延没有大到与生命等同。虽然 career 常被译为“职业生涯”,但显然,“职业生涯”的概念不等于“职业”,它比“职业”要大。我们可以看到,用“一生”“生命”来解释 career 有点过头了,用“生”的引申“生计”“生活”“职业”来解释又显得意思不及。正如金树人先生在其所著《生涯咨询与辅导》里所说:找不到对英文 career 信、达、雅的标准中文译名。尽管如此,我们可以从国际上学术界对“生涯”的定义来综合认识和探讨生涯。

关于生涯的定义,学术界内比较认可的观点是美国生涯学者舒伯(Donald E. Super)下的定义:“生涯是生活中各种事态的连续演进方向和历程,它统合了人一生中的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。它也是人自青春期到退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业之外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、受雇者、退休者甚至包含家庭和公民的角色。生涯是以人为中心的,只有在个人寻求它的时候,它才存在。”

由美国国家生涯发展协会(National Career Development Association)提出的生涯定义是使用最为广泛的:生涯是个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生

活模式。

我国台湾学者林幸台认为,生涯包括个人一生中所从事的工作,以及所担任的职务、角色,同时涉及其他非工作或非职业的活动,即个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。

从这些定义中,我们可以总结出以下几点:

第一,生涯的主体是个人,生涯与人的职业和工作密切相关。由于人们在每一个职位或角色上的表现方式不尽相同,每个人的生涯发展是独一无二的。

第二,生涯是过程的、动态的、不断发展的,它纵贯人的一生。从过去、现在到未来,每一个现在的“位置”都受到过去“位置”的影响,每一个现在的“位置”又都影响着将来的“位置”。

第三,生涯具有主观性、主动性。生涯不等于生命,生命是客观存在的,但是生涯的存在却是由个人主观意识所认定的,换句话说,只有个人在寻求生涯的时候,生涯才存在。从这个意义上说,人是生涯的主动塑造者,人能主动地去思考、计划,进而改变环境、创造环境,这也是我们学习生涯的重要意义所在。

第四,生涯是一个宽泛的概念。从广义上理解,“生涯”是指贯穿于个体整个人生过程所从事的工作及非工作或非职业的活动与经历,包括人生各个阶段不同角色的内心体验;从狭义上理解,生涯是指从有意识地进行职业准备开始到完全退出职业的探索与发展的经历。

二、生涯教育

生涯教育(Career Education)的提出与发展,建立在早期的职业指导基础上。1908年,帕森斯(Frank Parsons)在波士顿某个社区的一栋住宅楼里创建了职业局,指导求职者审视自己的个性特点,调查当地的就业选择情况,然后选择最佳的就业机会。这一时期的职业指导,关注的焦点是人的知识技能与其所从事职业的匹配问题,如进行职业分析,为求职者提供就业信息和职业介绍服务等。后来随着心理学的发展尤其是心理测量的广泛应用,职业指导开始注意求职者的心理特征,不过注意力主要还是放在就业安置的范畴框架之内。

在我国,生涯教育的提出与发展,也一样建立在早期职业指导的基础上,其中以黄炎培先生提倡的“生计教育”为代表。他于1917年5月6日在上海创办了中华职业教育社,发起“使无业者有业,有业者乐业”的口号,并主张要建立“职业陶冶—职业指导—职业培训—职业补习—再补习”的职业教育体系。

第二次世界大战以后,职业指导作为充分利用人力资源、发挥人才作用的重要手段,开始与教育紧密结合起来。直到1971年,美国联邦教育署署长马兰(Sidney Marland)博士正式提出了“生涯教育”一词。美国教育总署对生涯教育这样界定:生涯教育是一种综合性

的教育计划,其重点放在人的全部生涯,即从幼儿园到成年,按照生涯认知(career awareness)、生涯探索(career exploration)、生涯定向(career orientation)、生涯准备(career preparation)、生涯熟练(career proficiency)等步骤逐一实施,使学生获得谋生技能并建立个人的生活形态。该观点从职业生涯教育实施的微观角度进行阐释,关注个体接受职业生涯教育的过程。

美国职业教育学会(American Vocational Association)于1972年在《推广教育工作报告书》中指出:生涯教育是针对所有国民,从孩提时代至成年的整个教育过程。生涯教育能使学生对学习目的有清楚的认识,并且对将来所要从事的工作具有热忱,这是整个教育事业的重心与目标。原来的就业指导扩展至对整个人生的职业指导,该观点关注生涯教育实施的目标。

美国工艺教育学会于1973年发表的文献中认为:生涯教育是整体的教育计划,它包含了学校课程中的每一项训练。换言之,生涯教育是提供整体累进的经验,以帮助每一位学生获得适当的职业决策能力及与工作所需的技能。它是为所有学生而设计,应视为个体之终生教育;能让学生清楚地辨认未来生涯的重心,并塑造个人生活的模式。

日本教育学家高桥诚认为,生涯教育是一种高度重视每个人与生俱来的创造性,并考虑如何发挥每个人个性的教育。该学者的观点更加注重受教育者的主动思考,关注个体个性的发展。

从这些定义中,可以看出:

生涯教育是一种连续不断的教育过程,是有目的、有计划、有组织的教育活动。它通过生涯认知、生涯探索、生涯发展等环节,培养个人的生涯能力,引导个人正确认识自我和职业环境,培养与提高个人生涯规划和生涯适应的意识与技能,以发挥个人的天赋才能,使个人从幼儿园直到成年乃至一生能形成自我引导的能力。生涯教育的最终目的是让个人过上适合自身特点的美满生活。

生涯教育体现了终身教育理念。它不是仅仅存在于个人生活的某一阶段,而是贯穿个人的整个人生过程。除课堂之外,家庭、社会、工作场所均是生涯教育的重要场所。

本书主要探讨在中小学阶段的学校教育中,如何对孩子进行生涯教育。在中小学阶段,生涯教育高度重视每个学生与生俱来的创造性,保护和发展学生的个性与天赋,培养学生的劳动观和职业观,培养学生了解自己、探索世界、积极主动地选择人生道路的能力,并使低年级学生能理解学习的意义,高年级学生具有一定的职业认知和技能。

三、生涯教育相关名词

(一) 职业生涯规划

与生涯相关的名词中,“职业生涯规划”一词最常出现和被人提及。职业生涯规划是指

一个人对其一生中承担职务相继历程的预期和计划,包括一个人的学习,对一项职业或组织的生产性贡献和最终退休。通常,当人们提及职业生涯规划时,主要包括两类:个人的职业生涯规划,以及企业对员工的职业生涯规划。个人的职业生涯规划与个体所处的家庭、组织、社会都存在密切的关系。企业的职业生涯规划,是一项系统的、复杂的管理工程,涉及企业战略、组织机构设置、企业文化、培训机制、考核晋升机制等。

职业生涯规划强调计划、规划、评估、选择。它是个人根据自身所处的环境和自身情况,确立职业目标、选择职业道路、采取行动和措施实现职业目标的过程。中学生的职业生涯规划,主要是进行学生的“学业生涯规划”,通过规划确定未来的专业选择、职业生涯规划方向,制订大学与专业的目标,以及根据此目标而确立中学学习目标、学习计划,并采取行动落实计划。中学的学习既是为考上大学服务的,更是为未来的职业发展服务的。做好中学的生涯发展规划,就能将中学学业、大学和专业、未来职业结合起来。从中学阶段起,学生就应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,合理规划中学的学习生活,使学习生活更有意义。

除了“学业生涯规划”这样一种提法,对于中小学阶段来说,我们更愿意把“职业生涯规划”中的“职业”二字去掉,采用钱静峰教授在《是时候聊聊生涯了》中提到的“生涯规划”定义——根据自己的样子,审时度势,随机应变,选择一种安身立命的生活方式。在中小学阶段,我们提倡比“生涯规划”含义更为广泛的“生涯教育”,它强调连续不断的、完整的、系统的教育,其中,既包含了如何做好职业生涯规划的教育,也包含了对非职业活动进行设计和规划的教育,如个人生活中衣食住行、休闲、娱乐、家庭等的规划和平衡,心理健康,环境适应等,帮助学生成为“全面发展的人”。

(二) 生涯辅导

20世纪70年代,随着生涯教育理念的提出和日趋成熟,作为生涯教育的落实措施,“生涯辅导”(Career Guidance)应运而生。在帕森斯(Frank Parsons)提出职业指导之后的几十年,职业指导概念逐渐向职业辅导概念转变,舒伯(Super)是引起这个重大转变的主要人物,他认为提供职业资讯或是将个人与工作配对的做法已经不再被重视,而应以个人的发展为着眼点,将辅导的个人层面与职业层面结合,强调人的自我了解与接纳。这个定义比传统的职业指导定义要大很多。生涯辅导所关注的不仅仅是那些需要职业指导的个人,更关注每一位需要为未来生涯发展做好准备的人。美国的生涯教育需求,使得生涯辅导在学校的辅导系统中站稳一席之地。

中国台湾学者金树人认为,生涯辅导的概念是:由辅导人员结合其专业知识提供一套有系统的计划,用来促进个人的生涯发展。在这套计划中,结合不同心理学科的方法和技术,帮助个人了解自己,了解教育环境、休闲环境和工作环境,经由生涯决定的能力,选择适当的生活方式,增进个人的幸福,进而谋求社会的福祉。

麦克丹尼尔斯(McDaniels)(1978)明确提出了生涯辅导所涉及的内容和需要运用到的知识经验,即生涯辅导的几个主题:①自我了解;②工作世界及其他有关的影响因素(如工作者的态度、训练等);③休闲时间、休闲活动对个人生活的影响;④生涯规划中必须考虑的各种因素(自我认知、外部认知、职业目标、职业准备等);⑤在工作与休闲中达成自我实现所必须具备的条件。

中小学阶段的生涯辅导是指生涯辅导专家以中小学学生的心理发展规律为依据,通过系统的辅导计划,帮助孩子了解自我,探索生涯发展方向,整合和运用各种知识经验去解决生涯发展中遇到的问题,促进自身生涯发展的一种活动,最终需要在课堂教学、校内外活动体验、日常师生互动等学校教育的各个环节之中实现。

本节练习

根据以上生涯教育的内涵，试问如何看待如下问题：

- (1) 和中小学生谈生涯，为时过早。
- (2) 中小学生的生涯教育就是要给学生做职业生涯规划。
- (3) 学生还处在发展的阶段，变化性还很大，世界也在变，给学生讲生涯，意义何在呢？
- (4) 生涯教育、职业生涯规划、生涯辅导三者之间有什么样的联系？

第二节

生涯理论概述

当下,生涯教育在基础教育领域蓬勃发展,学习经典理论和前人的研究成果,有助于我们深入理解生涯,寻求中小职业生涯教育的理论基础和经验借鉴。下面就以生涯理论发展的脉络,介绍一下经典的生涯理论,及其对中小职业生涯教育可能有的指导意义。

一、霍兰德的类型论

类型论由美国霍普金斯大学教授约翰·霍兰德(John Holland)于1959年提出。经过50年的发展,类型论已成为影响最大的职业生涯理论。

(一) 霍兰德类型论的基本假设

- 职业环境分为六大类型,人也有六大类型;
- 六种不同类型的人,会倾向于寻找和选择与自己类型相同的职业;
- 个人的职业满意度、职业稳定性和职业成就,取决于个人的人格与工作环境之间的适配性;
- 个人的行为由人格与环境的交互作用所决定,个体人格和环境模式的不同匹配可以预测此个体的行为,如职业选择、工作变化等。

(二) 霍兰德类型分类

1. 实用型(R)

擅长用特殊技术进行机器修理、器材维护、驾驶、农事等,个性表现为情绪稳定、忍耐力强、诚实、谦和、节俭、重视物质。喜欢从事机械、电子、建筑等相关工作,偏好户外运动;不喜欢社交、与人接触。

典型专业示例: 机械工程 运动训练 土木工程 地质学 考古学 材料学

测绘工程 消防工程

典型职业示例: 机械师 电工 制图员 园艺师 军官 飞行员

2. 研究型(I)

擅长运用复杂抽象的思考能力,擅长心智观察、分析、推理。崇尚和追求真理,喜欢与

符号、概念、文字、抽象思考有关的活动。个性表现为独立、温和、谨慎、保守、内向、聪明、理性思考、有逻辑。求知欲强,喜欢动脑、研究、独立解决工作问题,不喜欢领导、竞争等需要企业能力的工作。

典型专业示例: 数学 物理学 天文学 化学 生物科学 信息工程 心理学

经济学

典型职业示例: 数学/物理/化学/生物学等自然科学工作者

计算机编程人员 研究员 心理学家 大学教授

3. 艺术型(A)

擅长用文艺作品表现自己,擅长用文字、声音、色彩表达内心想法和美的感受。喜欢音乐、文学、戏剧等工作和工作环境,喜欢独立思考,不喜欢文书处理等传统性工作。

典型专业示例: 舞蹈表演 戏剧学 动画 摄影 音乐学 服装与服饰设计等

典型职业示例: 作家 艺术家 雕刻家 音乐家 乐队指挥 导演 室内设计师

服装设计师

4. 社会型(S)

擅长与人相处,擅长敏锐察觉别人的感受。个性温暖、友善、乐于助人。乐于帮助、指导、关怀他人,喜欢做与帮助人有关的工作。不喜欢技术、体力等机械操作类工作和工作环境。

典型专业示例: 社会学 社会工作 教育学 学前教育 劳动与社会保障

护理学

典型职业示例: 护士 教师 教授 社会学家 社会工作者 心理咨询师

5. 企业型(E)

擅长社交和沟通协调,个性表现为冒险、竞争、精力充沛、积极、有冲劲。追求领导、管理、督导他人,喜欢有关权力、领导、说服和影响他人的工作,不喜欢花时间做科学研究。

典型专业示例: 工商管理 市场营销 国际商务 公共事业管理 城市管理

国际政治

典型职业示例: 董事长 经理 营业部主任 推销员 律师 政治运动领袖

6. 事务型(C)

擅长组织与规划,按计划和流程办事。个性保守、注意细节、有条理、谨慎、尊重权威和规章制度。喜欢配合和服从,在别人的领导下工作,不喜欢改变、创新、冒险,较不喜欢艺术活动。

典型专业示例: 资产评估 会计学 人力资源管理 信息资产管理

图书馆学 档案学

典型职业示例: 秘书 会计 编辑 档案管理人员 出纳 行政人员

图书管理员