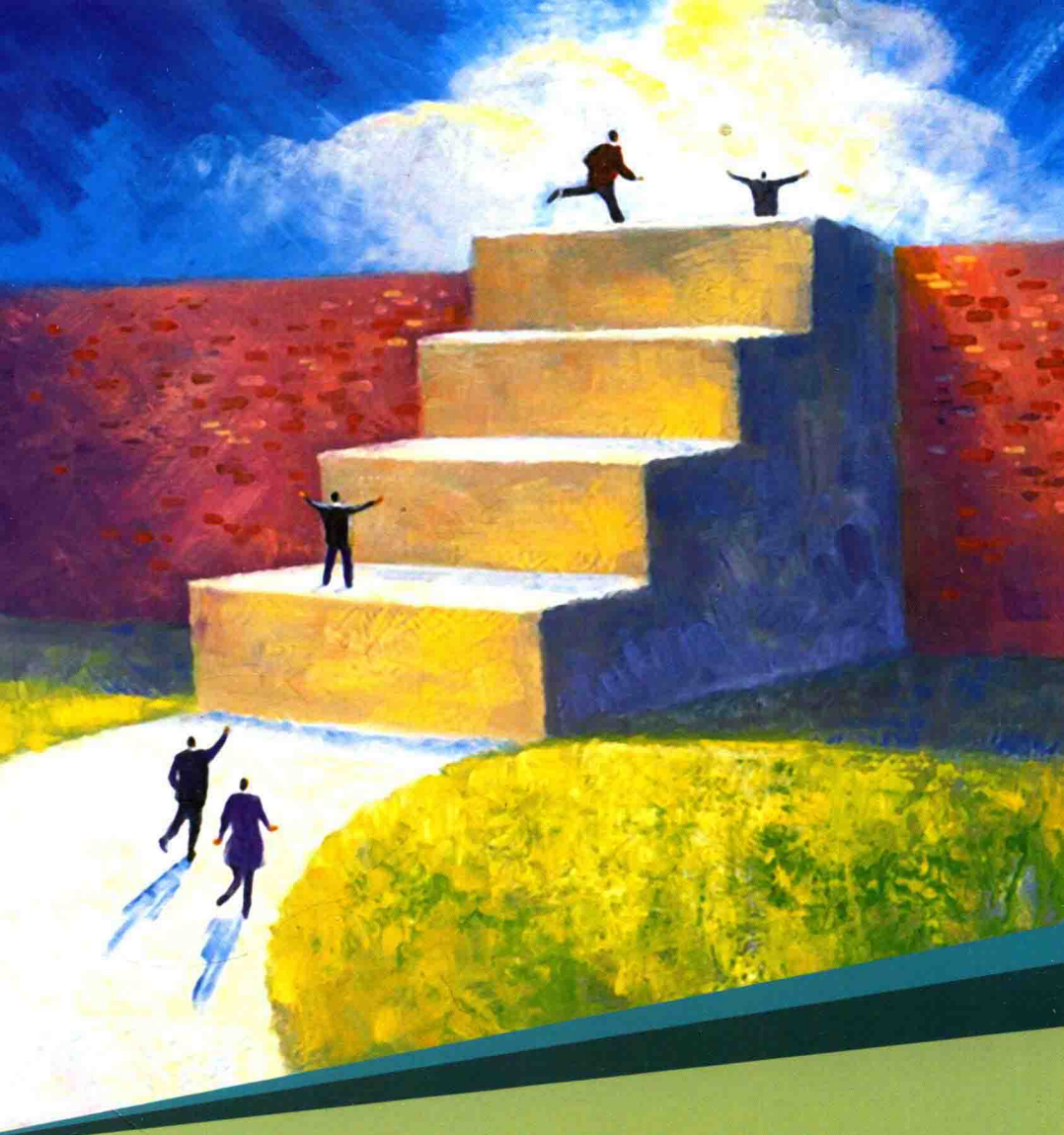




中学生心理健康教育主题课程设计系列丛书

主编 蒋薇美

中学生心理课 生涯发展

廖丽娟 周隽 编著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

中学生心理健康教育主题课程设计系列丛书

主编 蒋薇美

中学生心理课 生涯发展

廖丽娟 周隽 编著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生心理课. 生涯发展 / 廖丽娟, 周隽编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.2
(中学生心理健康教育主题课程设计系列丛书)
ISBN 978-7-5184-0059-1

I. ①中… II. ①廖… ②周… III. ①中学生—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第266011号

总策划: 石 铁

策划编辑: 阎 兰

责任编辑: 阎 兰

责任终审: 杜文勇

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12.50

字数: 108千字

书号: ISBN 978-7-5184-0059-1 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

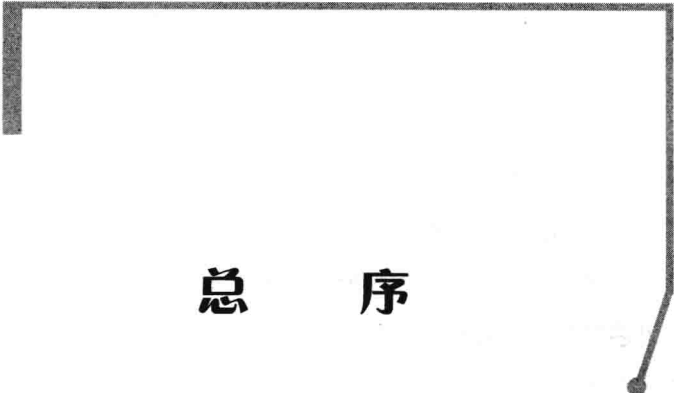
发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

141428Y2X101ZBW



总 序

《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出心理健康教育的总目标是：提高全体学生的心理素质，培养他们积极乐观、健康向上的心理品质，充分开发他们的心理潜能；促进学生身心和谐可持续发展，为他们健康成长和幸福生活奠定基础。而“利用地方课程和学校课程开设心理健康教育课”是开展心理健康教育的重要途径，“心理健康教育课应以活动为主”。

如何利用学校的课堂阵地对学生进行心理健康教育指导，如何提高心理健康教育课的质量已成为急需解决的问题。《中学生心理健康教育主题课程设计系列》是教师们近20年的实践探索经验和成果的总结。

《中学生心理健康教育主题课程设计系列》的编写，以中学生成长发展的特点和需求为基础，重点围绕自我意识、人际交往、学习适应、情绪管理、生涯规划和生命意识等方面而展开，形成了《情绪辅导》、《生涯发展》和《综合篇》共三本系列丛书。参与本系列丛书撰写的作者，大多数都是心理学专业毕业的、学校心理健康教育的专职心理教师。他们对中学生的心理特点与需求、对青少年成长过程中可能遇到的困惑和问题，有深入详尽的了解，有具体有效的指导，从而积累了丰富的经验，形成了创新的课例。该丛书的出版凝聚了教师们的睿

智和辛劳，是集体智慧的结晶、实践成果的汇集、教改成效的展现。

一堂优质的心理健康教育课，不是落实知识的清楚讲授，而是追求学生的感受强烈；不是强调学生的认真听讲，而是引导学生的积极参与；不是检查学生的认知掌握，而是促使学生的思考感悟；不是根据老师的主观设计，而是符合学生的需求兴趣。因此，一堂优质的心理健康教育课要体现的是目标的清晰、内容的贴切、方法的适合、氛围的感染、心灵的触动。而这一切在丛书的编写中，都表现得淋漓尽致，希望能对教师们有所帮助和启迪。

丛书围绕各个专题，分别从教学背景、教学设计、教学反思、教学建议和教学资源方面提供了详尽的内容。

在“教学背景”中，重点介绍分析了学情，根据中学生的心理特点和现状，提出了一些学生的困惑和需要解决的问题；“教学设计”部分提供了较为详细的教案，这些教案都在实践运用中取得了较好的效果，每个教案都包含教学目标、教学对象、教学准备和教学过程几部分，具有可操作性的特点，供教师选择和运用；“教学反思”总结了教师在上课中的感受和发现，提出了本教案的亮点与不足之处，提供教师思考和借鉴；“教学建议”的主要内容包括重点活动把握和实施建议说明，旨在让教师在备课过程中，对目标有清晰的了解和定位，对活动的开展有明确的思路和把握；“教学资源”部分是结合专题的内容、活动的开展，摘录了一些供老师和学生课堂运用的资料、故事、阅读书目等共享资源，希望能给老师有效的帮助。

建议教师在使用本丛书时，紧密结合本校学生的特点和实际需求，有选择地使用，切忌生搬硬套，更希望有自己的创新。希望通过本丛书的阅读和使用，能利于教师的学习和提升，观念的更新和把握；能利于教师清晰理解编写意图，提升心理课的质量和效果；能利于教师熟悉学生的心理特点和需求，提高心理课的针对性和有效性；能利于教师准确把握活动的意图和目标，规范操作提供的各种活动。

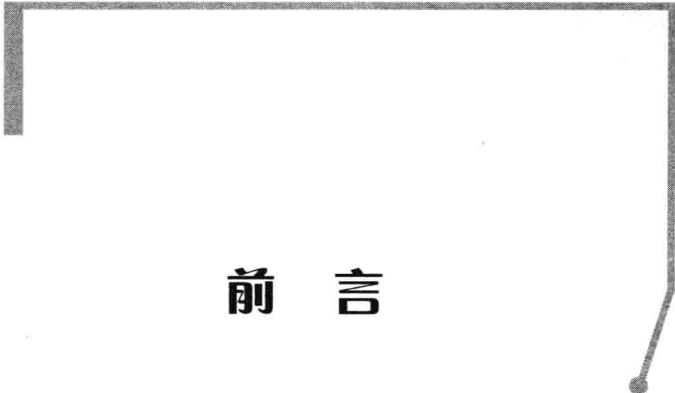
本丛书作者对心理健康教育课的实践和研究，始于20世纪90年代中期。近20年的探索，他们经历了一个漫长而艰辛的摸索过程：从对心理健康教育课

的“一无所知”到“理解透透”、从心理健康教育课教材的“一片空白”到“硕果累累”、从对心理健康教育课教法的“一知半解”到“经验多多”。作者愿意借此丛书的编写出版，与大家分享我们的感受与体会，提供我们的经验与成果，希望能对教师们有所启发和帮助。

作者实践和探索还在继续，还要深入。作为一门新的课程研究，作者还有许多不足的地方，需要去提高。由于时间仓促，水平有限，会有不尽如人意之处，恳请学术界前辈、专家和同行批评指教。

蒋薇美

2014年10月于上海



前 言

提到生涯规划辅导的话题，我想还是先跟大家讲讲我自己的经历吧。

21年前的这个时候，我正值高三，在用功读书的时候，也会考虑我要考什么大学什么专业的事情，用现在的话来讲就是我在对自己进行“生涯规划”。其实我不知道该怎么去规划，我的家长和老师也不知道如何规划，我们知道的就是根据我平常的分数选大学，至于专业，熟悉的就问问人，不熟悉的就看看大学的招生简章吧。那时没有电脑，更谈不上到网上 Google、百度一下。我们获取信息的方式除了报纸就是道听途说。当时我的第一志愿是重庆大学的工业外贸专业（因为我很喜欢英语，但理科生却不能报考英语专业，只好找了一个跟英语有点儿搭边的专业，想“曲线”学习英语）。而提前录取志愿总不能空着吧，军校我视力不过关，北大、复旦当时学制五年，我又不想多浪费一年，那就只剩师范院校了。不知道从哪里听说到“心理学”这个专业，觉得不错，就想填上。一个同学说他认识的一个人心理系毕业后去教哲学，这把我吓得不轻。我是最怕文科的东西，罢了罢了，大笔一挥，删掉。那么总还要选专业吧，爸爸说“学校教育”看上去不错（看专业介绍的感觉）。我当时觉得自己也就是能上重庆大学的分数，提前录取的志愿也就没有多加考量。没想到那年我考得很好，直接

就被重庆大学“学校教育”录取了。

进了大学，我才发现这个“学校教育”隶属“教育系”，是个文科系，学的东西不是很对我的胃口。因为那时没法转专业，所以我不能埋怨。当时我只有一个想法，不管我喜不喜欢这个专业，为了将来毕业好找工作，我的成绩可不能差。所以我一边认真读书，拿好分数拿奖学金；一边在专业学习中培养自己的兴趣，开始侧重学习英语和心理学，思考我将来可以做什么。大学毕业后我凭借优秀的成绩被市重点中学相中，认真教了三年政治，后来转做心理教师，再后来去攻读心理学硕士，从此开始了心理专业教师的职业生涯。而这些，离我当年删掉“心理学”那个专业，已经过了九年的时间。

啰唆了这么多，我就是想说，生涯规划不是万能的，但没有生涯规划是万万不能的。将生涯规划当作寻找工作的工具，那又太狭隘。它其实是我们的生活方式。它不是要我们按图索骥，而是给面临选择的我们提供一种思考。借由它，笔者倾听自己的内心，知道自己是谁，自己想要什么，自己可以做什么；借由它，我们不会盲目地跟随大流，而是会寻找适合自己的方向和方式；借由它，即使道路崎岖，心里仍充满向往；借由它，我们从自己的付出中获得满足、获得成就。

无论你我，都在生涯规划的路上。

本书撰写分工如下：第一、二、六、九、十、十一章由廖丽娟撰写，第三、四、五、七、八章由周隽撰写。全书由蒋薇美统稿和定稿。

虽然笔者竭尽所能，但由于经验和阅历的有限，本书肯定会存在瑕疵，各位同仁如有任何想法和建议，请批评指正。

周 隽

2014年2月于上海

目 录

总 序	I
前 言	III
 第一章 生涯规划辅导概述	1
一、关于生涯发展	3
二、学校生涯辅导的研究与实践	14
三、本书内容结构	23
四、本书的使用建议	26
 第二章 生之涯	31
第三章 工作世界	47
第四章 理想工作	61
第五章 职业兴趣	69
第六章 百炼成才	89
第七章 财富人生	115
第八章 生涯罗盘	139
第九章 彩绘梦想	147
第十章 举棋之间	159
第十一章 路在脚下	173
主要参考文献	187

第一章

生涯规划辅导概述

在这一生无数次敲打我们灵魂的问题就是：“我要过一个怎样的人生？”因为这个问题的敲打，几乎每个人都曾经如哲学家一样思考下面这些问题。

1. 为什么要读书？

孩子：妈妈，为什么要好好读书啊？

妈妈：因为好好读书就能考上好的大学啊？

孩子：那为什么要考上好的大学呢？

妈妈：因为考上好的大学就能找到一份好的工作。

孩子：那什么是一份好的工作呢？

妈妈：当然是能赚很多很多钱的工作啊！

孩子：赚钱有什么意思啊？还不如学足够的本领到宇宙去飞飞、看看！

.....

2. 为什么要考大学？

学生：为什么非要考大学啊？您看研究生还不照样卖猪肉！

老师：不考大学你去卖猪肉就只是卖猪肉的，但考了大学你就是卖猪肉的大学生。

学生：这有区别吗？还不都是卖猪肉的。

老师：关键不是卖猪肉，关键是后面的定位！没有人是为了卖猪肉而活着，但人人都为自己想做的人而活着！你想怎么定位自己？

.....

3. 为什么要赚钱？

富翁在海滨度假，见到一个垂钓的渔夫。

富翁：我告诉你如何成为富翁和享受生活的真谛。

渔夫：洗耳恭听。

富翁：首先，你需要借钱买条船出海打鱼，赚了钱雇几个帮手增加产量，这样才能增加利润。

渔夫：那之后呢？

富翁：之后你可以买条大船，打更多的鱼，赚更多的钱。

渔夫：再之后呢？

富翁：再买几条船，开一家捕捞公司，再投资一家水产品加工厂。

渔夫：然后呢？

富翁：然后把公司上市，用赚来的钱再去投资房地产，如此一来，你就会和我一样，成为亿万富翁了。

渔夫：成为亿万富翁之后呢？

富翁：成为亿万富翁，你就可以像我一样到海滨度假，晒晒太阳，钓钓鱼，享受生活了。

渔夫：可是，我现在不就是在晒太阳、钓鱼、享受生活吗？

为什么读书？为什么考大学？为什么赚钱？最终的答案都会回归到我们想要过一个怎样的人生。也就是说，你希望怎样发展你的生涯，进而活出高质量的生命状态。

正如当代著名的职业心理学专家 Lesman 所说的：“生活的目的不是开心，而是因为它很重要：应该有所产出，有所作用，活出生命的意义。”

一、关于生涯发展

(一) 生涯发展和职业相关概念

生涯发展的核心内容就是职业生涯的发展，但不仅仅是这样的包含关系，现代职业心理学的研究，已经把这两者融合在一起。

说到职业，我们很容易想到这样几个词汇：工作、职位、事业、成就，等等。

一想到去工作，人们往往产生的印象是有困难的、令人不愉快的、为了生存而不得不为之的行为。但是，工作到底是什么呢？工作是一种有目的性、心理的、生理的或身心结合的活动，并且这种活动创造了经济价值，如同产生物质财富一样，它也为他人提供服务。

职位是指一个人所进行的活动、所完成任务、所履行的职责。

工作是在商业、工业或其他工作地点所提供的众多不同职位的集合。例如，在某一个工作地点，可能有三个空缺职位，那么在其他地方有类似工作经历的人便可以申请这个职位。

关于职业内涵的发展，1909年，帕森斯在《职业的选择》一书中提出了职业指导(vocational guidance)这个专业用语。当时职业的英语单词是“vocation”。五十余年后，职业指导史上由一位里程碑式的人物——舒伯在他历史性的论文《从职业指导向心理咨询学转移》中，第一次采用了“career”这个英文词汇来替代原来的“vocation”，并从理论上影响了20世纪70年代美国联邦教育局进行的教育改革运动。

英文 career 可译为职业、职位、生计、生涯、经历等。同时也是一些现代职业现象的代用词。如优秀的职业经历、上升型的职业移动等。

当今的“career”不仅以人生的职业工作部分为焦点，同时也应将个人的生活方式、生存价值以及人生的整体（即被称为人生四大要素的工作、学习、业余休闲、爱情婚姻家庭）纳入视野。

综合看来，career 一般来说，具体可指三个方面的内容：

- 向上发展的职业移动；
- 个人的职业生涯或职业经历；
- 个人合适的人格，生存方式的形成与自我表现。

从这个角度来说，职业生涯发展和生涯发展的概念已经紧密地融合在一起，没有能把职业区分开来的生涯发展，所以本书虽然以职业生涯发展的内容为核心，但却以《生涯发展》命名，本意希望是能帮助高中生从生涯发展的角度去思考职业，为生命质量的提升打下扎实的基础。

作为心理辅导老师，不但要具有职业方面咨询辅导和援助的知识技能，更需要对人以及人的生涯（人生）有广泛的认知高度与见解。

（二）生涯发展的观点

生涯发展的观点认为，一个人的自我概念——人如何看自己——受年龄和生活经历的影响，随时间而变化。发展的观点还认为，工作在人们生活中扮演的角色是从童年开始的，是经常与儿童相互影响的成年人对儿童期望的反映。这些成年人包括父母和亲属、班主任、任课老师和学校心理辅导老师，同样也包括邻居、朋友和其他关心儿童的人。媒体也会强有力地影响儿童的自我概念和他们的职业发展，特别是对“有钱消费就等于优质生活”这种价值观的宣扬。

职业生涯是一个人长期的发展过程，在不同的发展阶段，个人有着不同的职业需求和人生追求。职业生涯发展阶段的划分，是职业生涯规划的一个重要内容。对于具体阶段的划分，不同的专家学者有不同的观点，比如舒伯的五阶段论，休普的四阶段论，格林豪斯的五阶段论，还有施恩的九阶段论。我国古代的孔子根据自己的亲身经历，将其人生发展大致划分为每十年一个阶段，曰：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”（《论语》）

1. 金斯伯格的职业生涯发展三阶段

金斯伯格 (1951) 认为, 职业发展是一个过程, 它在个体的前 20 年里选择职业时达到最高点。他还说: “职业选择是一个发展的过程, 它不是一个单一的决策, 而是经过数年的一系列决策。该过程中的每一个环节都与其前后相关。”

(1) 影响职业选择的四个因素

- 个人的价值观;
- 情绪因素;
- 受教育的程度和类型;
- 由环境压力 (例如, 地理位置, 就业机会) 产生的现实影响。

(2) 职业发展阶段

这些因素影响着态度的形成, 而态度反过来又决定职业选择。金斯伯格等把选择看作是一个由人生阶段推动的过程, 在这个过程中, 处于青春前期和青春期的青少年会面临一定的任务。当面对这些任务时, 在愿望与可能性之间的妥协, 可能对个体的选择与决定产生无法改变的影响。表 1-1 中列出了这些阶段:

表 1-1 金斯伯格等的职业发展阶段

时期	年龄	特征
幻想期	童年 (11 岁以前)	本阶段初期是纯粹的游戏导向; 接近末期, 游戏变成工作导向。
尝试期	青春前期 (11 至 17 岁)	以渐渐意识到工作需要为标志的过渡时期; 认识到兴趣、能力、工作报酬、价值观和时间观念。
现实期	青春中期 (17 岁至成年早期)	进行能力和兴趣的整合; 进一步发展价值观; 职业选择的具体化; 形成工作方式。

① 幻想期: 处于 11 岁之前的儿童时期。儿童们对大千世界, 特别是对于他们所看到或接触到的各类职业工作者, 充满了新奇、好玩的感觉。此时期职业需求的特点是: 单纯凭自己的兴趣爱好, 不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇, 完全处于幻想之中。

② 探索期：11-17岁，这是由少年儿童向青年过渡的时期。此时起，人的心理和生理在迅速成长发育和变化，有独立的意识，价值观念开始形成，知识和能力显著增长和增强，初步懂得社会生产和生活的经验。在职业需求上呈现出的特点是：有职业兴趣，但不仅限于此，更多地和客观地审视自身各方面的条件和能力；开始注意职业角色的社会地位、社会意义，以及社会对该职业的需要。

③ 现实期：17岁以后的青年年龄段。即将步入社会劳动，能够客观地把自己的职业愿望或要求，同自己的主观条件、能力，以及社会现实的职业需要紧密联系和协调起来，寻找适合于自己的职业角色。此期青年所希求的职业不再模糊不清，已有具体的、现实的职业目标，表现出的最大特点是客观性、现实性、讲求实际。

（3）职业发展过程中的个体差异

金斯伯格等（1951）认识到，在职业发展过程中存在着个体差异，至少有两个基本的原因导致了这些个体差异：

① 较早期地发展职业技能通常会导致比正常较早的职业发展模式。例如十几岁的世界级运动员——专业的网球运动员、奥林匹克体操和游泳运动员——他们几乎都在30岁以前就经历过了职业的顶峰。一些艺术家和作曲家也比正常人较早开始了职业生涯。这部分人从童年时就开始工作，从那时起他们就把自己当作了从业人员。

② 如果存在诸如情绪不稳定、各种个人问题、贫困或经济充足等因素，现实期就有可能滞后。

这些因素中的每一个都可以作为发展职业/工作技能的标准过程。

（4）职业行为来源于早期生活

职业行为来源于儿童的早期生活并随着时间不断发展。然而，金斯伯格1971年的新理论包括了三个前提：

① 职业选择是一个过程，只要某人还在对工作和职业作决策，这一过程就一直在进行。

② 早期（5 ~ 17 岁）的决策会有助于形成职业选择，但是个体工作和生活发生的变化也会影响其职业选择和职业模式。

③ 工作和职业决策，试图在个人的需要 / 愿望与工作机会 / 限制之间找到平衡。

（5）职业发展是贯穿一生的动态过程

1984 年，金斯伯格进一步修订了他的理论，提到人们定期对工作满意感进行再评价，因此职业选择成为一个贯穿整个人生的过程。当人们寻找提高自己的职业目标使其适应不断变化的工作世界时，以前的决策就会限制后来的决策（Herr, Cramer&Niles, 2004）。金斯伯格和他的助手们给出了职业发展是贯穿个体整个工作生活的动态过程这个概念。

2. 舒伯的生命全程和生活空间理论

职业生涯发展研究领域权威人物舒伯集差异心理学、发展心理学、职业社会学及人格发展理论之大成，从发展、测评、职业适应以及自我概念等领域进行纵横两个方向的长期研究，系统地提出了有关职业生涯发展的观点。

（1）四个生涯发展观点

第一，个体在能力、兴趣及人格上均具有不同的特征，而每种职业均要求特殊的能力、兴趣与人格特征，但两者又均具有很大的弹性：一方面，每个人均有可能适合从事多种职业；另一方面，也容许不同的人从事同一种职业。

第二，个人的职业兴趣、能力、工作、生活环境和自我概念，很可能会随时间和经验而改变，因此，职业的选择与适应成为一种持续不断的过程。这种过程构成一系列的生活阶段——生长、试探、建立、保持和衰退。个人生活阶段的发展可藉个人能力与兴趣的成熟及自我概念的发展而达成，所以职业发展的过程，即是自我概念的发展。

第三，职业发展过程是个人与社会环境之间、自我概念与现实之间的一种调和过程，而个人的职业形态或职业发展模式的性质受社会环境、个人能力、人格特征和机遇而决定。

第四，工作满意的程度与自我概念实现的程度成正比。工作满意与生活满

意基于两种情况而定,一是个人的工作与其能力、兴趣及人格特征等的配合程度;二是个人成长与探索经验上,自己是否觉得工作称职。

基于上述假设,发展论进一步探索了个体职业发展的全过程,认为人们的职业意识和要求并不是在面临就业时才有的,而是在童年时就孕育了职业选择的萌芽,随着年龄、资历和教育等因素的变化,人们对职业选择的心理也发生变化。职业发展如同人的身体和心理发展一样,可以分为几个连续的不同阶段,每阶段都有一定的特征和职业发展任务。如果职业指导有效,个体就能在每一阶段达到职业成熟;如果前一阶段的发展任务不能很好地完成,就会影响后一阶段的职业成熟,导致最后在职业选择上发生障碍。

(2) 生涯发展五阶段

1953年,他根据自己“生涯发展型态研究”的结果,将人生职业生涯发展规划分为成长、探索、建立、维持和衰退共五个阶段:

① 成长阶段(0~14岁)。属于认知阶段。在这个阶段,孩童开始发展自我概念,学会以各种不同的方式来表达自己的需要,且经过对现实世界不断的尝试而修饰其角色。这个阶段发展的任务是:发展自我形象,发展对工作世界的正确态度,并了解工作的意义。这个阶段共包括三个时期:一是幻想期(4~10岁),它以“需要”为主要考虑因素,在这个时期幻想中的角色扮演很重要;二是兴趣期(11~12岁),它以“喜好”为主要考虑因素,喜好是个体抱负与活动的主要决定因素;三是能力期(13~14岁),它以“能力”为主要考虑因素,能力逐渐具有重要作用。

② 探索阶段(15~24岁)。属于学习打基础的阶段。该阶段的青少年,通过学校的活动、社团休闲活动、打工等机会,对自我能力及角色、职业作了一番探索,因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是:使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现。这阶段也包括三个时期:一是试探期(15~17岁),考虑需要、兴趣、能力及机会,作暂时的决定,并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试;二是过渡期(18~21岁),进入就业市场或专业训练,更重视现实,并力图实现自我观念,将一般性的选择转为特定的选择;三是试验承诺期