



厦大附中·启瑞书系



高中生 生涯发展指导

● 主 编 谭 蔚 刘艳杰

● 副主编 林岳川 刘宏兵



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

高中生 生涯发展指导

● 主 编： 谭 蔚 刘艳杰

● 副主编： 林岳川 刘宏兵

● 编 者：（按姓氏笔画排列）

刘艳杰 张秀丽 吴珊珊 高亚席 戴晓燕



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

高中生生涯发展指导/谭蔚,刘艳杰主编. —厦门:厦门大学出版社,2014.7

ISBN 978-7-5615-5145-5

I. ①高… II. ①谭…②刘… III. ①高中生-职业选择 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 147398 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

开本:787×1092 1/16 印张:13 插页:2

字数:277 千字 印数:1~2 000 册

定价:25.00 元

如有印装质量问题请寄本社营销中心调换

前言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020年)中提出,高中阶段教育是学生个性形成、自主发展的关键时期,对提高国民素质和培养创新人才具有特殊意义,不仅要注意培养学生自主学习、自强、自立和适应社会的能力,而且要建立学生发展指导制度,加强对学生的理想、心理、学业等多方面的指导。

1971年,时任美国联邦教育署署长的西德尼·马兰(S. P. Marland)提出生涯教育的理念,他主张生涯教育是全民的教育,从义务教育到高等教育以及继续教育的整个过程都需要开展,使每个人都能获得心理上、职业上和社会上的平衡与成熟的发展。这种理念提出后在世界各地广泛传播、发展和运用。香港、台湾地区较早地开展了生涯教育,在大陆地区,自20世纪90年代中期开始,随着教育制度的改革,生涯教育活动在教育系统中逐步开展,并呈现越来越专业化和普及化的趋势。正是在这种大背景下,厦门大学附属科技中学自2009年开始,在学生中开展生涯教育,这是致力于把素质教育落到实处的教育模式,让每一位学生充分地认识自己,认知教育,认知职业,认知社会,挖掘潜能,树立目标,培养决策能力和发展能力,学会更好地学习和生活,以成功地迎接未来的挑战。

近年来,我们主要通过以下方式开展了生涯教育:

1. 班级教学。通过课堂教学活动,教授和讨论与生涯相关的课题。
2. 生涯咨询。通过个体咨询与团体咨询,协助学生探索个人与生涯相关的相关议题。
3. 自我评量。提供给学生对其兴趣、能力、价值观等方面的测量,以便于学生对自己有较为清楚的了解。
4. 生涯信息。提供给学生较为全面的生涯信息,作为生涯决定的参考。
5. 探索活动。设计探索性、经验性的生涯活动,拓宽学生的视野、检验学生的兴趣、激发学生进行生涯定向。

在开展生涯教育中,我们注意采取多样化、互动式、结合校内外资源的做法,注重与高校和企业的沟通和协调,结合校内外的活动与计划一同进行,以达到资源共享、计划完整的目的。

2011年,厦门大学附属科技中学“大中学衔接培养科技创新人才”由福建省教育厅

立项为省教育改革试点项目,2013 年被进一步确立为教育部重点课题。作为该研究的重要组成部分,科技中学的生涯教育也随之得到发展提升。

在教育活动的开展中,我们注意到高中阶段的教材匮乏是生涯教育的主要瓶颈之一,我们虽然是初学者,但也愿立个靶子以求教方家,在科技中学、厦门大学教育研究院和厦门大学就业创业指导教研室的共同努力下,我们完成了这本教材。

生涯是开放的、动态的,是不断发展的过程,这也是我们完成本书时所秉持的态度和观念。衷心希望每一位阅读者都能有所收获。

目 录

第一章 认识生涯	1
第一节 生涯	3
一、生涯的内涵	3
二、生涯规划的内涵	10
第二节 生涯发展	21
一、生涯发展阶段	21
二、生涯发展中的偶然因素	25
第三节 生涯选择	31
一、认知信息加工理论概述	32
二、认知信息加工理论的核心观点	32
三、高中阶段认知信息加工理论的应用	34
第二章 认识学涯	39
第一节 终身学习	41
一、高等教育	41
二、终身学习	42
第二节 学涯规划	45
一、学涯发展任务	45
二、学涯规划的步骤	46
第三章 认识高校与专业	49
第一节 高校类型	51
一、高校的分类	51
二、本科生培养模式	53
第二节 学科专业	58
一、学科专业	58
二、专业的分类	60
三、专业与职业	67

第四章 了解职业世界	71
第一节 职业概况	73
一、职业	73
二、职场趋势	79
三、不确定的职业世界	80
第二节 如何选择职业	82
一、兴趣与职业	82
二、能力与职业	89
三、性格与职业	99
第五章 重要能力的养成	119
第一节 良好的时间管理能力	121
一、时间管理法则	121
二、时间管理的障碍与克服	127
第二节 人际交往能力	129
一、人际关系概述	130
二、高中生活中重要的人际关系	132
三、人际交往中的障碍与克服	138
第三节 情绪管理的能力	141
一、情绪概述	141
二、情绪的觉察和调节	143
第四节 压力管理	150
一、压力的概述	150
二、压力管理的策略	153
三、压力管理训练	155
第六章 决策与行动	159
第一节 目标制定与生涯决策	161
一、目标的制定与评估	161
二、决策的制定	169
第二节 行动计划	176
一、行动的重要性	176
二、制订行动计划	177
第七章 高中阶段的生涯管理与适应大学生活	181
第一节 高中阶段的生涯管理	183
一、我的高中谁做主	183
二、制定生涯导航图	184

第二节 适应大学生活	193
一、大学阶段的生涯特点	194
二、如何适应大学生活	196
参考文献	199
后 记	201

第一章

认识生涯



第一章

认识生涯

一、生涯的内涵

(一)生涯的含义及特点

“生”是指生命,“涯”是指范围 and 限度,“生涯”指的是生命、人生,同时也有生活、生计的含义。古语中“吾生也有涯,而知也无涯”,指的是生命有边界、有限度,而知识则无边际、无限度。

1933年,弗兰克·帕森斯在波士顿成立职业指导局,第一个形成了系统的职业指导思想,弗兰克因而被称为“职业指导之父”,此后,关于职业生涯的研究逐渐普及并出现。目前,大多数西方学者接受的主要定义是美国职业心理学家舒伯(Super)提出的,他认为生涯是生活中各种事务的时间发展方向,它综合了人一生中所有发展的各种职业与生活的角色,从个人对工作的投入而逐渐出微弱的自我发展形式,它也是人生最重要期以及退休之后,一还有有形成不同角色的机会,除了职业之外,角似如伴侣和工作有关的角色,如学生、受雇者、雇员、退休者,甚至还包括了朋友、亲戚、公民的角色。生

经历了国家规定的九年义务教育之后,同学们进入了高中的学习,高中是一个特别的时段,它是少年向青年过渡的时期,从高中的课程设置中也不难发现,这个时期,同学们学习的知识的深度和广度都显著增长,能力将得到进一步的提升和加强。高中以前,同学们自我意识已初见端倪,到了高中阶段,这种自我的概念日渐成长并渐趋成熟。同学们开始有了更多独立自主的意识,并开始相对成熟地表达自己的想法。

对于高中阶段,媒体及家长通常都将注意力放在升学率、高考状元、指导学生报考大学和科系等方面,极少对生涯教育进行关注和宣传。殊不知,升学率、报考大学和选择科系这些热点问题恰恰与生涯教育密不可分。高中生生涯教育就是通过了解生涯发展的相关知识,帮助高中生树立生涯发展自主意识,掌握生涯规划的方法原则,通过主动思考、探索和实践,将无意识的客观的生命存在转变为具备个人主观意识的生涯规划,并在结合个人和社会需要的基础上,协助同学们发展生涯抉择的能力,做出符合自己实际情况的判断,选择适合自己的发展方向及路径。

第一节 生涯

一、生涯的内涵

(一)生涯的含义及特点

“生”是指生命,“涯”是指范围和限度。“生涯”指的是生命、人生,同时也有生活、生计的含义。古语中“吾生也有涯,而知也无涯”,说的是生命有边际、有限度,而知识则无边际、无限度。

1908年,弗兰克·帕森斯在波士顿成立职业指导局,第一个形成了系统的职业指导思想,弗兰克因而被称为“职业指导之父”。此后,关于职业生涯的研究如雨后春笋般出现。目前,大多数西方学者接受的生涯定义是美国职业心理学家舒伯(Super)提出的,他认为生涯是生活中各种事态的连续演进方向,它统合了人一生中依序发展的各种职业与生活的角色,由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式,它也是人生自青春期以迄退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业之外,尚包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者、领退休金者,甚至也包含了副业、家庭、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。^①由此可见,生涯不能简单地与“生命”、“生活”、“职业”、“工作”等画等号,生涯有其自身的特点和内涵。

生涯具有以下几个特点:

1. 独特性

每个人都是一个单独的个体,不可能有两个完全相同的个体存在,即使相似的生涯发展,具体到每个人,依然是独一无二的。每个人在人生际遇中形成的为人处世的态度、处理事情的方法差异等,导致其在每一个角色或职位上的表现方式具有独特性。

2. 终生性

生涯是纵贯人一生的发展,是从出生到死亡经历的过程。通俗点说,生涯就是人这一辈子。现在的生涯角色是建立在过去的基础之上的,同时又为未来的生涯发展预先准备,这些是依序发展的。比如医生的职业生涯,一般而言就是由医学院学生、医院普通医生、副主任医师、主任医师等角色依序发展所组成的一种职业发展过程。

3. 发展性

个体的生涯历程是一个依序发展的过程,并不是停滞不前的。生涯的发展与个人在教育、职业、休闲等方面的个人选择、投入程度和进步情况息息相关。

4. 综合性

个人生涯的发展与个体的心理特征、受教育程度、家庭情况、所处社会环境等因素有关,上述因素并非单一地发挥作用,而是综合地发生作用,最终形成个人独特的自我发展形态。



生涯故事

哈里·杜鲁门当选美国总统后,有记者到其家乡采访他的母亲。记者首先称赞道:“有哈里这样的儿子,您一定感到十分自豪。”“是这样。”杜鲁门的母亲赞同道,“不过,我还有一个儿子,也同样使我感到自豪。”“他是做什么的呢?”记者问。杜鲁门母亲回答说:“他正在地里挖土豆。”在杜鲁门母亲的眼里,两个儿子都是好样的,不管是在白宫做总统,还是在地里挖土豆。只要他们是在努力工作、认真做事,就都是母亲的骄傲。^②

^① 金树人:《生涯咨询与辅导》,高等教育出版社 2007 年版,第 2 页。

^② 陈鲁民:《也为另一个儿子自豪》, http://hunan.voc.com.cn/gb/content/2004-03/21/content_2370082.htm, 访问日期:2013 年 3 月 20 日。

启示:每个人的生涯都是独一无二的,不能因职业的不同而将其分为高低贵贱,职业的不同仅仅体现为社会分工的不同。个体的生涯具备独特性、终生性、发展性和综合性这四个特点,生涯发展的可持续性与能否更好地满足个体需要密切相关。

(二)生涯角色

对大部分人而言,生涯由五个部分组成:(1)工作和职业;(2)人际圈子;(3)家庭生活;(4)兴趣和消遣;(5)志向和抱负。对高中生而言,第一个部分更多地体现在高中课程的学习中,第二个部分集中在与同学和老师的交往中,第三个部分更多地集中在原生家庭中,第四部分的兴趣和消遣则集中在课外时间的使用上,第五部分聚焦于个体对自己未来发展的美好愿望上。由这里不难发现,个体在这五个部分中不是孤立存在的,他们在不同的部分以不同的生涯角色存在,甚至在同一个部分中也以不同的生涯角色存在。

以高中生小丽为例来说明生涯角色在不同场域中的不同状态。小丽目前高一,和父亲、母亲、爷爷、奶奶生活在一起,她是班里的班长,学习成绩不错,希望自己将来能够成为一名医生。平时喜欢收集邮票、听音乐。

工作和职业方面:小丽目前最重要的工作和任务就是好好学习,完成高中课程,取得一个不错的成绩。另外,她是班长,需要协助老师完成对班级的管理,做好相关的组织工作,帮助同学向老师转达建议和意见,做好沟通工作,发挥好在老师和同学间桥梁的作用。

人际圈子方面:小丽在班里有几个好朋友,她们彼此之间无话不谈,“闺蜜”这个词用在她们身上再适合不过了。也有同学和小丽是普通朋友,也有因为一起参加课外兴趣小组——科学实验而结识的小伙伴,小丽因喜爱集邮而与邮票爱好者们相处融洽,她和几个任课老师的关系也不错,其中,班主任老师对她特别地信任。

家庭生活方面:她是父母的女儿,同时也是堂姐妹、表姐妹,也是孙女、外孙女。这些家庭角色都是不一样的,承担的任务也不相同,不同的家庭角色上承担的任务和投入的多少决定了小丽与家庭成员间的亲密度。

兴趣和消遣方面:小丽喜欢集邮,她利用业余时间去逛邮票市场,汲取邮票知识,经常参加朋友们的聚会,大家在一起畅谈邮票知识、交换邮票,她觉得特别高兴。另外,她还喜欢听音乐,各种风格的音乐她都喜欢。

志向和抱负方面:她想成为一名医生,因为她的外婆是患癌症去世的,所以她特别想学习医学、攻克癌症难题,让更多的患者可以康复。业余时间,她经常翻阅医学杂志,另外她也利用业余时间去做义工,去福利院照顾老人,学习护理知识,并进行实践。在这个部分,小丽已经开始承担公民的社会责任,开始作为一个社会人在发挥作用了。哈佛大学有一句话深入哈佛学生的心中:“Enter to grow in knowledge, depart to better serve the country and the kind.”(入学是为了知识的增长,毕业是为了更好地服务国家和人民。)这句话与中国“全心全意为人民服务”的观念有异曲同工之处。

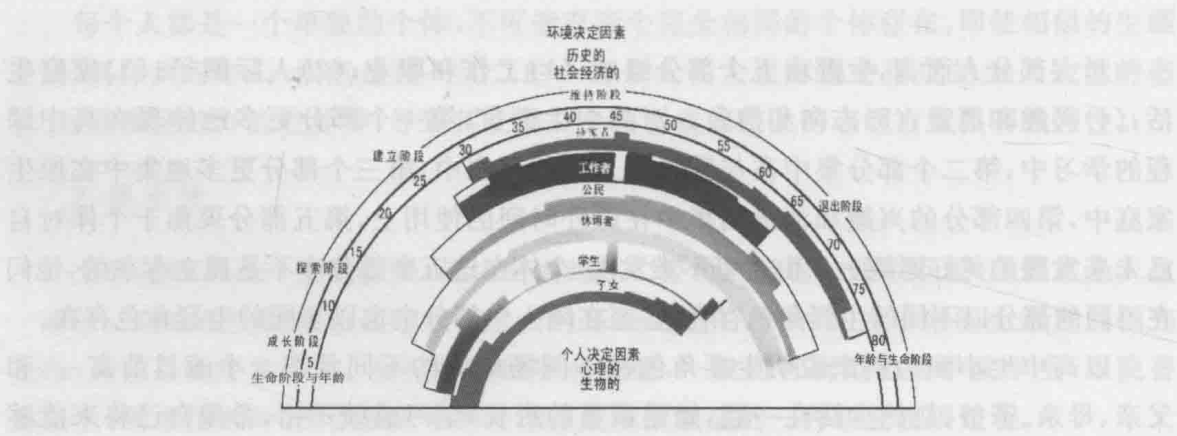


图 1-1 多重角色的生涯发展图形——生涯彩虹图(舒伯)

图的外围半圆是年龄,一种颜色代表一个生涯角色,每个颜色的粗和细表示在这个角色上的投入程度。每个颜色的起始时间可以从对应的外围半圆的年龄标识中找到对应的时间。生涯彩虹图横贯人的一生,绘制者在绘制的时候,可以根据自身的实际情况对生涯角色加以重新认定,而不是仅仅局限在图 1-1 中所示的六种角色。在画彩虹图的时候,已经过去的时间可以根据实际情况来画,尚未发生的时间,可以按照自己的规划来完成。

舒伯用生涯彩虹图诠释了在生涯发展中的生涯角色,生涯角色是指在发展历程中各个阶段个人所扮演的各种角色,如子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家庭人员、父母、退休者等,在人生的每个阶段,一个人扮演的生涯角色有可能相同也可能不同,即便扮演的角色相同,但不同的个体对每个角色的投入的深度和广度也不同,所以每个人都有其区别于他人、相对独立的人生形态。

图 1-2 是高三学生小于画的自己的生涯彩虹图,从他的图中,我们发现他将自己一生的角色划分为六种,分别是子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者。从图 1-2 中可以看到,他整个一生对于子女的角色都非常看重,子女角色持续的时间以及投入的程度都非常多,可见在他的价值观中,父母是非常重要的。就学生角色而言,他在 8 岁之前没有画学生角色,他觉得自己在 8 岁以前还不懂得学习,懂得学习之后,他认为学习非常重要,而且学习是终身的事情,所以他将自己的学生角色从 8 岁一直延续到 70 岁。从图 1-2 中也可以看出他对于学生角色的投入程度是很高的。作为一个休闲者,他从 45 岁以后才会让自己放松,45 岁之前的时间他说要打拼和照顾家庭。对于工作者的角色,他认为自己研究生毕业后是全力打拼阶段,所以工作者的角色比重很大,因为是一

个看重家庭的人,所以持家者的角色比重在 55 岁之前也非常大。小于说:“画了生涯彩虹图,让我对自己的未来有了一个比较清晰的了解。”

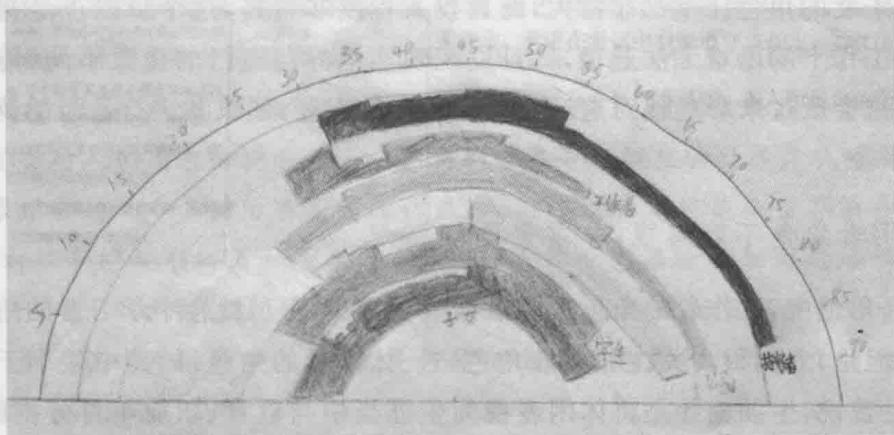


图 1-2 一名高中生小于的生涯彩虹图

1. 生涯角色是非单一存在的

同一时期的生涯角色并不是单一存在的,它具有多重性。如图 1-2 中的 40 岁的小于,那时他生命中的每个角色都出现了。他是父母眼中的孩子,是别人的同学,是一个家庭中的丈夫,是一个工作人,是一个公民,是一个休闲者,是某些人的朋友,是某些人的亲戚,是一个爱学习的人……正是因为生涯角色的多样性,人生才变得多姿多彩。

2. 同一时期不同生涯角色的投入程度是个体价值观的体现

从小于同学的生涯彩虹图中可以发现,他在不同时期的不同生涯角色的投入程度是不同的,这也可以反映出他当下的价值观。从他的彩虹图中不难发现,他在持家者、子女角色的投入程度高,可见他是一个孝顺、有责任感、重视家庭的人。2012 年感动中国的中国工程院院士、总装备部某基地研究院林俊德,他的中学和大学都是靠政府助学金完成的,为了回报国家和人民,他工作兢兢业业、刻苦钻研,在 40 多年的科研旅途中,先后获得 30 多项科技成果。他在癌症晚期,仍以超常的意志工作到生命的最后一刻。在他的生涯角色中,工作者显然比其他角色更加重要。“绑”着母亲上班的陈斌强用五年如一日的的事实击碎了“久病床前无孝子”的谬言,其对子女角色的投入比重可见一斑。年仅 12 岁的脑瘤患者何玥在生命终结前说服父母将其器官进行了捐献,她说:“我希望能尽自己的能力给别人生的希望。”她的两个肾和一个肝脏共救治 3 名患者。她被称为中国最美女孩。在何玥看来,一个人一定要有社会责任感,要为社会多做贡献,所以公民角色非常重要。

3. 生涯角色之间需要达到平衡

在某一个方面做足一百分是可能的,但是在所有的方面都做足一百分就是一个神

话,毕竟人的精力是有限的。同一时期的生涯角色是以组合的形式存在的,生涯角色间需要达到一个动态的平衡。小于同学的生涯彩虹图中,在 25 岁到 30 岁之间,他的工作者、学生和子女的角色比重都非常大,而且投入程度非常高,这个阶段正是初入职场的打拼阶段,工作上的困难无法避免,一旦发现现实世界与自己的想象不同,情绪肯定会出现波动,这会反过来影响他对这三个生涯角色的态度,建议其进行适当的调整以达到角色间的平衡。

4. 休闲者角色不容忽视,非常重要

在生涯角色中,工作者的角色通常最被重视,在学习型社会中学习者的角色也日益得到重视,但是,人们很少关注非职业角色——休闲者的角色,如高中生小于。台湾的金树人先生曾说,生涯辅导是将休闲者视为生涯当中与教育、职业不可分割的部分,宛如一幅画中,留白的部分也同时构成全幅画的精髓,又似一盆插花,空闲的部分也是花道的精华。

业余爱好通常都会被批判为“不务正业”,但是事实上,我们对于自己的业余爱好经常会投入特别的热情,而且不会太注重由此带来的经济效益,更多的是以一种开放的心态参与。业余爱好不仅可以满足我们在职业角色中没有实现的成就感,而且也是一种很好的调节情绪和转移释放压力的好办法。当然,“无心插柳柳成荫”的故事也时有发生。

李开复的职业角色是企业家,他曾经先后在苹果、微软、谷歌等公司任职,后离职创业,目前在自己创办的创新工场担任董事长兼首席执行官,但是他的非职业角色更为人所津津乐道。他开办了帮助中国青年成长的互助平台“我学网”网站、到各大学演讲、写书,他通过这些方式和学生一起交流成长的经历和心得,探讨人生规划和发展。他说:“墓志铭就是一个人的人生理想、一生的追寻和他离开这个世界时所留下了的东西,在我接触中国学生之前,我一直认为我的墓志铭是:把复杂的技术做得让人人可以使用。但是,当我发现我在学生中有很大影响力的时候,我觉得,我可能更需要做的一件事情是,通过写作、网络、演讲,帮助更多的青年学生找到他们自己的路,自己的心。我希望我的墓志铭上说,李开复是一个热心的教育家,经过写作、演讲、网站,帮助了中国青年学生,他们亲切地叫他开复老师。”^①李开复的休闲者角色是青年人的导师,显然,他将这个休闲者的角色做得非常好。



生涯故事

在荷兰东部的德尔福特,有一个年轻人找到了一份替镇政府看门的工作。他在这个门卫的岗位上一直工作了 60 多年,他一生没有离开过这个小镇,也没有再

^① 林军:《李开复:从心选择的智慧》,浙江大学出版社 2010 年版。

换过工作。也许是工作太清闲,人又太年轻,他需要打发时间。于是,他选择了又费时又费工的打磨镜片为自己的业余爱好。就这样,他磨呀磨,一磨就是60年。他是那样的专注和细致,锲而不舍,他的技术已经超过专业技师了,他磨出的复合镜片的放大倍数,比当时最高明的工匠磨出的都要高。借着自己研磨的镜片,他观察过雨水、污水、血液、辣椒水、腐败物、酒、黄油、头发、精液、肌肉和牙垢,终于,他发现了当时人们尚未知晓的另一个广阔的世界——微生物世界。从他后来写给英国皇家学会的200多封附有图画的信里,人们可以断定他是全世界第一个观察到球形、杆状和螺旋形细菌和原生动物的人,还第一次描绘了细菌的运动。毫无疑问,这是一个伟大的发现。他只有初中文化,但就连英国女王都亲自到小镇上拜会过他。创造这个奇迹的小人物,就是科学史上大名鼎鼎的、活了91岁的荷兰科学家列文·虎克^①。

作家韩寒刚开始进入职业赛车领域时,大家都以为他属于玩票性质,结果令人大跌眼镜,他六次获全国顶级职业锦标赛年度总冠军,是中国唯一拉力赛和场地赛双料年度冠军。

因拍摄电影《一代宗师》的需要,演员张震拜北京的王世泉为师学习八极拳三年,后他参加八极拳比赛获全国冠军。

启示:一个人一生的生涯角色有很多种,不要忽视那些你觉得不重要的角色,或许有一天你会发现那些角色对你来说更为重要。业余爱好的发生、发展使人生有了更多自我实现的可能性。



生涯探索活动·高中生生涯角色的探索

活动流程:

1. 在纸上写出自己目前所扮演的全部生涯角色。
2. 在下图中用扇形来标记每个生涯角色,每个生涯角色的重要程度用扇形面积的大小来表示,即生涯角色越重要,扇形面积越大。
3. 将绘制好的扇形用九个同心圆划分为十等分,如下图所示。给每个生涯角色评分,最低1分,最高10分。用彩笔在每个生涯角色上实际投入的程度涂色。即分数为多少,就涂色多少个同心圆。
4. 在生涯角色的最外围写出理想中的生涯角色投入程度的分数。
5. 对照生涯角色的现实分数和理想分数,同学们发现了什么?是什么因素导致了不同?
6. 如何做可以让现实分数与理想分数趋同?

^① 曙光:《一生磨一镜》,《金融经济》2006年第9期。