

XUESHENG
SHENGYA FAZHAN
ZHIDAO SHOUC

编著 © 李明一

学生生涯发展 指导手册

教师版



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中国人生科学学会创新教育专业委员会“生涯教育导师”培养项目指定教材
北京教育学会教师发展研究分会十三五规划重点课题指定教材
中国国家培训网“生涯规划师”培训项目推荐教材

学生生涯发展 指导手册

XUESHENG SHENGYA FAZHAN
ZHIDAO SHOUC

编著 ◎ 李明一

编委 ◎ 黄秀英 段石平 张蕾

教师版



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学生生涯发展指导手册: 教师版 / 李明一编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2017.12

ISBN 978-7-303-22870-6

I. ①学… II. ①李… III. ①职业选择—高等学校—教学参考资料 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第221304号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15.75

字 数: 334 千字

版 次: 2017 年 12 月第 1 版

印 次: 2017 年 12 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

策划编辑: 周 粟

责任编辑: 马力敏

美术编辑: 王齐云

装帧设计: 锋尚设计

责任校对: 陈 民

责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

前言

一、本手册研发背景

《国家中长期教育改革和规划纲要》(2010-2020年)明确提出:“鼓励有条件的普通高中根据需要适当增加职业教育的教学内容。”“采取多种方式,为在校生和未升学毕业生提供职业教育。”《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》提出:“逐步推行普通高校基于统一高考和高中学业水平考试成绩的综合评价多元录取机制。探索全国统考减少科目、不分文理科、外语等科目社会化考试一年多考。”《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》中提出:“到2020年基本建立中国特色现代教育考试招生制度,形成分类考试、综合评价、多元录取的考试招生模式。”

新的考试和招生制度改革实施后,高考将不再文理分科,考试科目变为“3+3”“增加学生选择权”“坚持自主选择,为每个学生提供更多的选择机会,促进学生发展学科兴趣与个性特长”是这次改革的核心要义。这一改革举措为学生依据自己的学习兴趣、认知特长、专业志向自行选择学习科目,尤其是为选修横跨不同学习范畴的科目组合提供了保障,把学生的选择权由“被动”变为了“主动”。

如何让学生“会选择”“能选择”和“愿选择”,由“被动选择”变成“主动选择”?如何指导学生根据自己的兴趣、特长选择报考科目以成功应对高考?这些问题成为教育行政部门、学校以及广大社会人士关注的焦点,成为众人眼里最需要迫切解决的问题。于是,在这一背景下,生涯规划教育被推上了教育改革的前台。生涯规划教育被认为是解决“落实学生选择权”这一紧迫问题的最“可靠”的途径。因此,帮助学生了解自己的兴趣、特长以及将来的职业方向,培养学生选择能力为核心的生涯教育就成为中学阶段必须提供的课程和服务。

多年来,我国高中生生涯规划教育的探索、研究和实践取得了不少成果。但是,普遍存在课程体系不规范、课程缺乏创意性、教师指导能力不足、学生参与度不高等一系列问题。为了解决这些问题,本教材的编辑团队融合了生涯理论、教育学、教育心理学、指导心理学、自主学习理论等跨学科理论,借鉴国外领先的生涯教育课程体系,结合国内教育的教情、学情和自身丰富的生涯教育实践经验,自主研发了一套兼备理论高度和实操性的科学系统的课程体系。

二、本手册编写目的和课程目标

（一）手册编写目的

本手册编写的目的旨在为教师们提供一套具有科学性、系统性、实操性、指导性、趣味性的生涯发展指导使用手册，通过教师授课和指导，帮助学生客观地了解自身特性，了解未来职业世界发展方向和趋势、搜集并分析职业相关信息，以此为基础，结合时代和个人发展需要，合理地设计和规划学业，为自己未来的生涯做好多方面充分的准备。

（二）学生生涯发展指导课程的目标

- 帮助学生客观地了解自己的梦想、性格、兴趣、能力、价值观等，形成积极的自我概念。
- 系统地分析职业世界的各种信息和发展趋势，筛选出符合自己特性的最佳的职业群。
- 探索与自己喜爱的职业相关的专业、学科和大学，了解高中科目与大学专业的关系，增强自身的学习动机。
- 根据探索的结果，做出合理的生涯决策，制定具体的目标和计划，并根据情况的变化调整和完善自己的生涯规划。

三、学生生涯发展指导课程的特点

（一）强调学生自主性的探索能力

生涯教育不能局限于基础教育阶段，应该延伸到毕业之后、中年期和老年期，它具有终身探索的性质。当学生离开校门步入社会时，将会面临社会的巨变和激烈的竞争，更需要面对生涯发展过程中的诸多不确定因素。因此，学生在学校阶段需要掌握的是自主性的探索能力，才能应对时代的变化和职业世界的变化。

（二）鼓励学生的主动参与和体验

生涯教育的目标不能停留在知识层面，归根结底是要让学生掌握选择和规划自己生涯的能力。因此，生涯规划教育不能延续之前灌输式的教育方式，应鼓励学生主动参与探索活动，并通过多样化的职业体验活动，进一步了解自身的特点和需求，提高发现问题和解决问题的能力。

（三）努力培养学生的创新能力

科学技术的发展将对未来的职业世界带来巨大的变化。当很多职业面临消亡的同时，会涌现出众多新兴的职业。因此，学生在探索职业世界的过程中，鼓励拓展自己的视野，敢于打破传统意识和习惯，用发展的眼光看待生涯规划，需要培养创新意识和创新能力。

（四）提高学生的协作能力

协作能力是适应未来社会发展的核心素养之一。学生通过生涯探索活动中的团队协作能够更好的认识、了解他人，培养出尊重他人、关心他人的态度，并体会到解决问题的过程中团队协作所带来的价值。

（五）主张灵活运用课程

每个学校开展生涯教育的起点、学校的资源、师资力量、学生素质等都有所不同。因此，在实施生涯规划教育时，可以从本课程体系中挑选适合本校特点的内容灵活使用。

（六）注重学科渗透

生涯教育是解决学生自主学习动力的最有效的途径，而且生涯教育的理念、知识、方法等都可以融入到各个科目中。因此，生涯教育不仅是校长、班主任、德育、心理教师的事情，更是全体科目老师应该承担的职责。通过生涯教育与科目教学的融合，更有效地激发学生的内在动机，提高学生的学业成就度。

四、学校生涯教育的目标



五、本手册使用建议

新课程倡导教师“用教材”而不是简单的“教教材”，《学生生涯发展指导手册》更是适用这样的观点。建议教师在使用本手册时，可以创造性地使用教材，融入自己的智慧，根据学校和学生的实际情况，对手册里的知识或学生活动进行重组、整合或是扩展，也可以采用固定课时、讲座、团体辅导、一对一指导等多种形式进行，可以是本校心理老教师或班主任、任课教师担任授课，也可以外请生涯规划教师进行讲解等。

总之，本手册为学校生涯规划教育提供了基本的、必要的教学内容、教学形式参考和素材，有助于广大学校设计符合学生心理特点和发展需求的生涯指导课，为新课改形式下学校生涯教育提供必要的学术支持和服务。

由于本手册编写时间比较仓促和教材编写人员水平所限，难免会有不足之初，希望在使用过程中能得到各位同行和一线教师的宝贵意见和反馈，全体教材编写人员将不胜感激！

目录

第一单元 了解自我 ▶

第一课	梦想之旅	003
第二课	我的性格	016
第三课	我的兴趣	025
第四课	我的能力	038
第五课	我的价值观	048
第六课	未来的我	061

第二单元 了解职业 ▶

第七课	我的家族职业树	069
第八课	生活中的职业与变化	076
第九课	探索行业和职业	084
第十课	技术发展与职业的变化	092
第十一课	我的企业家精神	096
第十二课	如果我创办企业	106

第三单元 生涯探索 ▶

第十三课	了解专业和学科信息	115
第十四课	了解大学的类型和特点	142
第十五课	评估专业和大学	165
第十六课	终身学习与生涯发展	173
第十七课	了解关心职业的特点	181
第十八课	我的第一份工作	192

第四单元 生涯设计 ▶

第十九课	我的生涯决策类型	199
第二十课	合理的决策方法	210
第二十一课	探索克服障碍的方法	216
第二十二课	我的生涯路径	227
第二十三课	制订阶段性目标	232
第二十四课	生涯规划的评价和调整	240

1

第一单元

了解自我

第一课	梦 想 之 旅
第二课	我 的 性 格
第三课	我 的 兴 趣
第四课	我 的 能 力
第五课	我 的 价 值 观
第六课	未 来 的 我

第一课 梦想之旅

教学概要

教学目标	- 让学生了解梦想的重要性。 - 让学生思考梦想的定义和实现梦想的基本条件。 - 帮助学生掌握探索梦想的方法。	时间		90分钟
		备品	教师	阅读资料 活动资料
			学生	学生手册

教学过程

教学环节	主题	具体内容	方法	备品	时间
导入	课堂目标	介绍本节课的目标、内容及方法。	讲授		5分钟
展开	实现梦想的人们	分享一些成功人士实现梦想的实例。	小组讨论和分享	活动资料1.1	25分钟
	梦想的定义	让学生对梦想下定义。	讲授&个人活动	活动资料1.2	10分钟
	梦想地图	学会如何利用梦想地图寻找自己的梦想。	讲授&个人活动	阅读材料1.1 活动资料1.3	15分钟
	梦想的基本条件	让学生思考成就梦想的基本条件是什么。	讲授&互动		15分钟
	梦想列表	根据梦想地图以及梦想的基本条件，重新梳理自己的梦想列表。	个人活动&作业	活动资料1.4	15分钟
总结	总结与反馈	总结本节内容并介绍下节课的内容。	讲授		5分钟

注意事项

很多学生平时没有思考过自己的梦想，所以制作梦想地图和梦想列表需要一定的时间，如果条件允许，尽量多安排一些时间让学生们思考。尤其是梦想列表，可以作为课后作业继续跟进和指导。

让家长们接受关于梦想和生涯探索的培训，这将有效地促进老师的工作。当家长参与

了制作梦想列表的过程，也会受到启发，并很可能成为学生实现梦想的支持者。
要充分利用课前、课后的时间，尽可能确保学生有充分的时间进行探索活动。

具体内容

导入	课堂目标（5分钟）
课堂目标	• 让学生了解梦想的重要性。 • 让学生思考梦想的定义和实现梦想的基本条件。 • 帮助学生掌握探索梦想的方法。

小贴士

导入的方式可以多样化，如看视频、听音乐、小活动等方式都可以实现营造课堂氛围的目的。教师可在本教材的基础之上，尽情发挥创意，设计出符合学校学情和学生特点的最佳的教学方案。

展开（1）	实现梦想的人们（25分钟）
实现梦想的人们	观看视频（10分钟） • 通过观看与梦想有关的视频，顺其自然地进入授课模式，起到破冰的作用。 • 学生观看视频时，教师要注意观察每位学生的表情、行动的变化，对提高授课效率会起到重要的作用。 • 视频结束后，教师向学生提问，引导学生思考视频中实现梦想的主人公有什么样的特点。
	实现梦想的人们（利用活动资料1.1）（15分钟） • 引导学生思考和讨论“我认识的实现梦想的某一个人”的案例。 • 案例可以是一些成功人士实现梦想的实例，也可以是身边的一些普通人或者家庭成员的故事。 • 在组内讨论之后，每个小组进行发表和分享。 • 在分享的过程中，教师通过适当的提问引导学生思考“这些实现梦想的人们有哪些共同点”“如果想实现梦想应该具备哪些条件”。

小贴士

选择视频时应选择积极正向的内容，以此来激发学生内心的动机，为本节课做好前期铺垫，提高学生的专注力。
可参考视频《泰国渔村足球队的故事》。
可让学生提前搜集和调查一些“实现梦想的人们”的实例。

展开(2)	梦想的定义(10分钟)
梦想的定义	自己给梦想下定义(利用活动资料1.2)(10分钟) • 教师讲解几位名人的梦想,帮助学生思考梦想的特点。 • 引导学生根据思考的结果,自己给梦想下定义。 • 教师给出自己对梦想的理解和定义。 例: 梦想是做梦都想成就的事情。(是大家最迫切最想要实现的事情) 梦想是我遇到困境时能够支持我走下去的动力。 梦想是“成就未来的我”。

小贴士

教师需要了解和准备好一些名人实现梦想的实例。

尽量收集学生比较熟悉和敬佩的当今时代的人物。

展开(3)	梦想地图(15分钟)
梦想地图	梦想达人——约翰·戈达德(利用阅读资料1.1)(5分钟) • 教师介绍戈达德的故事,让学生阅读戈达德的梦想目录。 • 可以采取翻转课堂的模式,让学生在上课之前先阅读资料或浏览戈达德的网站,了解更详细的信息。 • 为了提高学生课堂的专注力,以及为了确保更多的讨论时间,要充分利用课前、课后的时间。
	制作我的梦想地图(利用活动资料1.3)(10分钟) • 引导学生按照梦想地图的分类,填写自己的梦想地图。 • 梦想地图分为4个维度,想得到的、想成为的、想去的、想做的。维度可以灵活地划分,可以是4个维度,也可以是5个、6个维度甚至更多。 • 梦想不在于是否伟大、是否华丽,最重要的是学生能够找到属于自己的梦想,而不是别人给予的梦想。即便是一个微小的梦想,只要通过自己的努力能够实现,学生就会获得成就感,提升自信心,进而才会制定更具挑战性的梦想和目标。

小贴士

不是让每个学生都去效仿戈达德的生活方式,学生需要学习的是戈达德的挑战精神和坚持不懈地努力的过程。

请参考戈达德的网站(http://www.johngoddard.info/life_list.htm, 2017-07-20)。

展开(4)	梦想的基本条件(15分钟)
梦想的基本条件	梦想的基本条件(10分钟) • 教师通过提问让学生思考。 例: 是不是所有的梦想都能够实现? 对你最重要的梦想是什么? 什么样的梦想才是真正的梦想? 教师讲解梦想的三个基本条件(5分钟) • 第一, 做我喜欢做的事情。 • 第二, 做我能做好的事情。 • 第三, 做有价值的事情。

小贴士

通过了解伟人的梦想, 引导学生充分思考梦想的三个基本条件。梦想的三个基本条件与生涯规划有密切的关系。在生涯规划探索自我的过程中, 学生要了解自己的兴趣、能力和价值观, 而梦想的基本条件正与之对应。

展开(5)	梦想列表(15分钟)
梦想列表	梦想列表的制作方法(利用活动资料1.4)(5分钟) • 向学生们讲解如何制作梦想列表。 • 举例说明, 效果更佳。 我的梦想列表(利用活动资料1.4)(10分钟) • 让学生参考梦想地图, 填写自己的梦想列表。 • 让学生课后继续完善梦想列表并提交给老师。

小贴士

教师提前制作自己的梦想列表并展示给学生看, 会让学生感到更加亲切, 更易于激发学生的参与意识。

梦想需要持续地思考, 是需要一定时间的。因此, 仅靠课堂时间无法获得期待的效果。因此, 需要充分调动学生的自主性, 有效利用课前、课后的时间。

对于学生首次提交的梦想列表的期待值不易太高。因为大多数学生平时没有思考过关于梦想和生涯目标的问题, 所以普遍存在梦想和目标不清晰的问题。这就是生涯教育的起点, 也是梦想之所以重要的原因。

总结	总结与反馈（5分钟）
总结与反馈	填写反馈表（温馨提示） • 通过本节课学到的、感受到的、产生的问题等。
	提示下节课的内容 • 提示下节课的内容，可布置一些课前作业。

活动资料 1.1

实现梦想的人们

你认识的一位实现梦想的人？他（她）的梦想是如何实现的？

活动资料 1.2

梦想的定义

梦想是什么？
请用一句话描述梦想。

活动资料 1.3

踏上梦想之旅——梦想地图



想得到的：

想去的：

想做的：

想成为的：