

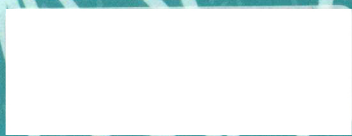
中小学学生成长指导系列丛书

总主编 ◎ 恽敏霞

以从容之姿面对未来

——高中生涯教育理论与实务

贾永春◎著



华东师范大学出版社

中小学学生成长指导系列丛书
总主编 ◎ 恽敏霞

以从容之姿面对未来

——高中生涯教育理论与实务

贾永春◎著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

以从容之姿面对未来：高中生涯教育理论与实务/
贾永春著. —上海：华东师范大学出版社，2019
(中小学学生成长指导系列丛书)
ISBN 978-7-5675-8731-1

I.①以… II.①贾… III.①职业选择—教学研究—
高中 IV.①G633.932

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第023816号

以从容之姿面对未来

——高中生涯教育理论与实务

著 者 贾永春
责任编辑 张 婧
责任校对 孙祖安
装帧设计 俞 越

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 10
字 数 139千字
版 次 2019年3月第1版
印 次 2019年3月第1次
书 号 ISBN 978-7-5675-8731-1/G.11789
定 价 28.00元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话021-62865537联系)

学校教育充满着刺激与挑战，教师成长是一个漫长而复杂的历程，职业培训伴随着教师的整个教育生涯。三十多年的教育教学，使我逐步意识到，校园生活会综合作用于学生的成长；相应地，教师也需要综合的成长，必然经历从青涩地专注于课堂，发展到全面思考生活对学生产生的影响，以及如何更好地综合发挥多方面教育因素的积极作用。

目标：

“中小学学生成长指导系列丛书”，旨在构建以“提升教师综合素养”为出发点，指导和服务于“学生成长”的教师培训综合课程。学生在成长过程中，不仅需要明确基本的道德行为准则，拥有良好的心理素质，也需要高位的核心价值引领，丰富情感体验和精神世界，实现个性成长。与之相对应，从教师专业发展的角度来看，也需要从关注课堂教育教学技能转向关注教师的综合素养提升，并对于知识、课程有融通的思考，对学校教育有综合、全面的认识，唯有如此才能引领新时期学生的成长。

本丛书希望帮助学校管理人员和普通教师实现以下目标：

1. 以校园传统节日活动设计为例，掌握低结构、跨学科的综合实践课程设计的基本模式和策略，并学会反思重建。
2. 掌握学生道德规范养成的基础理论及一般培养途径，并能创新实践。
3. 学习指导学生自我认识、自我规划、自我调整及自我发展的相关知识，促进教师自身专业成长。
4. 通过主题班会，贴近学生生活实际和成长需要，学会各种教育资源的合理

运用，将社会主义核心价值观教育落细、落小、落实。

5. 把握特色班集体创建的一般操作路径，使班级建设成为促进师生个性成长的精神家园。

为了实现上述目标，本系列丛中展现的是一种在实践中认识教育的真实视角，为学校管理者和一线教师提供一些启发和反思教育实践的机会。

内容：

本系列丛书分为5册。

第一册《让中华优秀传统文化教育“活”起来——校园里的中华传统“节”语》，以传统节日主题教育活动为载体，关注学生兴趣和年段特点，沿着“认识感知——情感体验——文化认同”的路径，注重活动整体设计，强化教育系统性；整合特色文化资源，提升教育亲和力；创新活动实施手段，增强教育时代感。这将使我们的教育活动能较好地与当下中小学生的心理习惯相适应，并激发传统节日的教育生机和活力，从而唤醒学生的文化自觉意识，促进学生实现道德上的认同。

第二册《让行为规范教育更科学更有效——“从被动走向主动”的实践探索》，着眼于学生的终身发展，让文明行为成为学生的习惯，让规范成为学生的信念，培养学生的现代生活方式、积极生活态度与良好生活情趣。“怎样根据教育规律科学实施学生行为规范教育？怎样变学生被动遵守规范为主动内化？怎样让行为规范教育方法和载体更与时俱进、符合学生时代特点……”这些是教师在实施行为规范教育过程中最为关注的问题。我们给出了从被动走向主动的学生行为规范教育策略，并从理念和实施两方面着手，指导教师构建实施科学、主动、有效的行为规范教育。

第三册《让社会主义核心价值观教育落细落小落实——立足主题班会的实践探索》，着眼于青少年成长的身心特点、文化氛围和社会环境，我们选取公民的个人行为层面的社会主义核心价值观“爱国、敬业、诚信、友善”，以课堂教育为主渠道，集结相关名师、专家、学者，共同探讨如何将社会主义核心价值观在

中小学生中落细、落小、落实，打造学生喜欢和受用的分年龄段系列化社会主义核心价值观主题教育活动。

第四册《以从容之姿面对未来——高中生涯教育理论与实务》，着眼于学生的未来发展，促使教师在学习和实践中，提升对学生发展的指导力，帮助学生在充分认识自我和社会的基础上，获得合理设计和选择自己的学习、升学和未来职业的知识与能力，从而为获得幸福的人生与提升生命质量奠定基础。

第五册《让班级成为师生的精神家园——特色班集体建设的实践探索》，关注学生成长最直接、最重要的影响源之一——班级，探讨新形势下班集体建设的若干重要问题，梳理班集体建设的相关思想渊源、理论和实践流派，给出了如何建设特色班集体的一般操作路径指导，同时整理了部分优秀和成功的特色班集体建设的实践案例，以期对一线班主任如何建班育人提供切实参考和帮助。

致谢：

因为教育的综合性和复杂性，对自己专业以外的知识，都委托同事撰写，贾永春、徐晶星、陈耀清、顾彩娟、李攀、陈滢老师都对本系列丛书作出了很大的贡献。

同时，在书籍编撰过程中也向谢诒范教授、黄向阳博士、严芳博士、何美龙校长、龙一芝所长、余玲华女士等相关领域专家请教，他们给予了宝贵意见，提供了大量资料。

本书的实践案例，都是由学校和教师提供的，并愿意与大家共享。

感谢负责出版的老师，他们的工作促成了整个系列丛书的诞生。

最后，我怀着诚挚的敬意向所有为本系列丛书出版作出帮助的人表示深深的谢意。

闵行区教育局

恽敏霞

进入 21 世纪以后，全球竞争、技术变革、日益增长的消费者需求，以及社会向知识经济的转型，持续推动着职场特征、雇主要求以及工作所需技能发生变化。在瞬息万变的职场中，在生活和学习各阶段、各方面，人们都迫切需要生涯教育的支持，以适应变革。国际社会认为生涯教育越早越好，也越来越重视在学校阶段就给予学生有关的职业教育和指导，希望通过学校阶段的生涯教育，不仅帮助学生升学和就业，而且优化个体的生涯规划和人生状态，以便顺利通过生涯发展的各个节点，以从容的姿态应对 21 世纪的公民生活、职业世界和自我实现的需要。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》和《上海市中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》的核心理念是为了每一个学生的终身发展，而生涯教育又是终身发展的核心。《2015 年上海市教育委员会工作要点》明确指出：改革高中教学组织形式，推行分层走班教学，开展学生生涯与生涯指导。《2016 年上海市教育委员会工作要点》特别指出：实施个性化课程与学分制管理、生涯辅导试点建设项目。《2017 年上海市基础教育工作要点》指出：研制加强中小学生涯辅导的指导意见，加强中小学生涯辅导课程开发。2016 年 9 月，《中国学生发展核心素养》正式发布，提出“中国学生发展核心素养”以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养，明确包含了“依据自身个性和潜质选择适合的发展方向；合理分配和使用时间与精力；具有达成目标的持续行动力”等生涯教育内容。

国家关于考试招生制度改革的实施意见于 2014 年 9 月 4 日正式发布，这是

恢复高考以来最为全面和系统的一次考试招生制度改革。高中是个体选择人生方向的关键期，是进入大学学习、步入社会工作前的一个过渡期。在更多的选择和未知数面前，提升高中生的自我规划意识和能力成为高中教育的现实命题。开展生涯教育对于高中生形成全面的自我认识、独立的职业选择、適切的人生规划具有重要意义，关乎其未来整个人生的发展。本书从生涯教育的核心概念、理论线索、高中生涯教育的目标与内容以及课程模块等几个方面出发，总结了上海市闵行区开展生涯教育的理论与实践探索，可以作为教师开展生涯教育的参考。书中提供了生涯教育的基础理论线索以及相应的教学设计，有效整合了知识传授、技能培养、态度引导和价值引领四个要求，坚持了生涯教育与课堂教学相融合、与社会实践相融合、与家庭教育相结合、与个别辅导相补充四个原则；所建议的教学活动是一线教师开展生涯教育实践的智慧结晶，组织形式具有多样化、体验性和互动性特征。授课教师可以根据学生实际需求，适当地选择课程模块所提供的资源进行生涯教育。同时，因学识和时间所限，本书难免存在疏漏和不妥之处，敬请读者不吝指正。

■ 序 言 / 1

■ 理论线索

——高中生涯教育理念和实践导引 / 1

一、相关概念 / 3

二、生涯理论概述 / 5

三、生涯理论对高中生涯教育的启示 / 9

问题研讨 / 10

■ 实践启示

——其他国家和地区生涯教育经验 / 11

一、其他国家和地区的生涯教育经验 / 13

二、启示：确立适切的高中生涯教育目标与内容 / 21

问题研讨 / 22

■ 教育探索

——基于体验活动的高中生涯课程建构 / 23

模块 1 我的高中 / 25

模块 2 我就是我 / 40

模块 3 自我管理 / 73

模块 4 生涯探索 / 96

模块 5 生涯探索 / 111

模块 6 生涯档案 / 130

问题研讨 / 146

■ 高中生涯教育展望 / 147

■ 后 记 / 148

◎ 理论线索

——高中生涯教育理念和实践导引

高中生涯教育理念和实践导引，旨在帮助高中生涯教育教师、班主任、家长和学生了解高中生涯教育的基本理念、基本内容、基本方法和基本途径，为高中生涯教育的开展提供理论指导和实践参考。

高中生涯教育理念和实践导引，是高中生涯教育工作的基本遵循。高中生涯教育教师、班主任、家长和学生应认真学习、深刻领会、自觉践行高中生涯教育理念和实践导引，为高中生涯教育的开展提供理论指导和实践参考。高中生涯教育理念和实践导引，是高中生涯教育工作的基本遵循。高中生涯教育教师、班主任、家长和学生应认真学习、深刻领会、自觉践行高中生涯教育理念和实践导引，为高中生涯教育的开展提供理论指导和实践参考。

理论线索

——高中生涯教育理念和实践导引

当前，我们的教育发展面临着三项挑战：一是学生成长指导的内容、形式、方法、载体与学生的成长需求和时代发展要求不够适应，需要根据学生升学、就业和发展的要求，找准教育的核心主旨，增强德育的时代性与融合度；二是在经济全球化、社会价值多元化、信息化时代的综合影响下，当代学生的个性更加鲜明，思想的独立性、多变性、差异性日趋明显，需要实施个性化指导；三是如何帮助学生从人格、价值、需求、潜能等诸方面了解自己、接纳自己，将学生最关心的考试、升学、报考、异性交往等热点问题引导、升华到生涯、职涯等思考上来，从而激发学生的学习动力，让学生从人生发展角度思考当前的学习生活，不断完善自己。

这三项挑战无一不指向生涯教育。高中阶段生涯教育的缺失，会导致学生自我认知模糊，对大学专业缺乏了解，填报志愿、选择专业时无所适从，以致步入大学后对专业不满意，专业与兴趣不符，走上工作岗位后对工作挑剔、不适应，从而影响今后的发展和个人幸福感。作为新时代的教师，我们有必要引导高中生进行生涯探索。这个教育命题无疑对教师自身的专业素养和能力提出了新挑战。生涯教育从何而来？如何理解和认识生涯教育？生涯教育有哪些理论流派？本章中，我们呈现了高中生涯教育的相关理论线索，希望有助于广大读者开启高中生涯教育的探索之旅。

一、相关概念

1. 生涯

“生涯”（career）一词，在古希腊文中原意为两轮马车，引申为道路，主要

指个体一生的道路或路径，后其含义随时代变迁而有所改变，不同的人看法也不完全一致。“生涯”可以概分为广狭二义，其中狭义系指与个人终生所从事的工作或职业有关的过程；而广义是指人的整体发展，除事业外，还包含个人的整体生活形态。即“生涯”具有独特性、终生性、发展性及综合性。

以下选取了国内外相关领域几位专家为“生涯”所下的定义：

(1) 唐纳德·E·舒伯 (Donald E. Super, 1976) 认为：生涯是生活中各种事态的连续演进方向和历程，它统整了人一生中的各种职业角色和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

(2) 麦克丹尼尔 (McDaniel, 1978) 认为：生涯是一种生活方式的概念，包括一生当中工作与休闲的活动。

(3) 金树人 (1988) 认为：生涯指人一生中所扮演的系列角色和职位。

(4) 林幸台 (1987) 认为：生涯是人一生中所从事的工作，以及其担任的职务、角色，但同时也涉及其他非工作 / 职业的活动。

综上所述，我们认为生涯是生活里各种事态的连续演进方向，生涯发展是一生中连续不断的过程，以事业的角色为主轴，也包括了其他与工作有关的角色。每个人的生涯发展是独一无二的，人是生涯的主动塑造者。

2. 延伸概念

(1) 生涯规划 (career planning)：指一个人生涯的妥善安排。在这种安排下，个人能依据各计划要点，在短期内充分发挥自我潜能，运用环境资源，以达到各阶段的生涯成熟，并最终达成个人既定的生涯目标。

(2) 生涯发展 (career development)：指通过社会、教育以及辅导的努力，协助个人建立切合实际的自我概念，熟悉以工作为导向的社会价值观，并将其纳入个人价值体系，通过生涯选择、生涯规划以及追寻生涯目标加以实现，从而使个人拥有一个成功、美满并有利于社会的生涯。

(3) 生涯成熟 (career maturity)：指生命的不同阶段有不同的发展任务，发

展任务的完成即代表到达某种程度的成熟。因此，生涯成熟的程度是由发展过程中个人位置（location）所决定的。（金树人）

（4）生涯管理（career management）：指个人或组织为前程所做的计划、准备、执行及检视的过程。

（5）生涯辅导（career counselling）：生涯辅导进一步扩展了职业辅导的范围，尤其关注以下六个主题：生涯决策技巧的培养、自我观念的发展、个人价值观的发展、选择的自由、重视个别差异、对外界变迁的因应。

3. 高中生涯教育

（1）生涯教育（career education）致力于提升个体在心理上、职业上及社会上的平衡与成熟的发展，以使每个个体成为自我认知、自我实现及自觉有用的人为基本目标。生涯教育的对象是全民而非部分人，它从义务教育开始，延伸到高等教育及继续教育的整个过程。（马兰 Marland）

（2）高中生涯教育是生涯教育极为重要的阶段。高中生在生涯发展中处于探索期，这个阶段的发展任务是在多种机会中探索自我，进行自我观念修正；通过对生涯角色的试探，逐步确定职业偏好，并在选定领域中开始起步。高中生涯教育的目标是了解生涯发展相关知识、树立生涯发展自主意识、发展生涯的抉择能力、学会选择自己发展的方向和路径。

（3）高中生涯教育课程是指为实现高中生涯教育目标而选择的教育内容及其进程的总和，包括学校老师所教授的各门学科和有目的、有计划的各类校内外教育活动。

二、生涯理论概述

1908年，由于工业发展，大量移民涌入美国寻找就业机会。为减少青少年在职业上的适应不良，被誉为美国“职业辅导之父”的弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）在波士顿创设职业局，协助青少年就业。之后，随着美国政府的介入，职业辅导深入到了社会及学校。1917—1940年，心理测验在美国兴起，开

始盛行运用心理测验了解个人特质，在此情形下，帕森斯提出了特质因素论。之后约翰·霍兰德（John Holland）的类型论以及戴维斯与罗圭斯特（Davis, R. & Lofquist, L.）的工作适应理论都是特质因素论的代表。1966年，克朗伯兹（Krumboltz）提出了社会学习理论，试图从社会学习的角度来“解读”生涯，认为个体不是被动地接受环境的塑造，在与环境刺激接触的过程中，个体也会发挥自身的能动性。1989年，斯格斯伯格（Schlossberg）提出了转换理论。1991年彼得森（Gary Peterson）、桑普森（James Sampson）等人提出从信息加工取向看待生涯问题解决的认知信息加工理论，把生涯发展与咨询的过程视为学习信息加工能力的过程。1994年，伦特（Lent）、布朗（Brown）和哈克特（Hackett）提出社会认知生涯理论（SCCT），说明了影响个体兴趣、成就、决定以及满意度等的影响因子。我们选取了几种有较大影响力、运用得较多的生涯理论，简要介绍如下。

1. 类型论（1973）

霍兰德的类型论认为，个人的职业选择是其人格的反映，是职业兴趣甚至人格在工作、嗜好、休闲活动等方面的反映。因此，霍兰德职业兴趣量表实即人格测验；个人由于过去经验的累积和人格特质的影响而选择某职业，所以这个职业也将吸引有相同经验与人格特质的个体；个体在职业上的适应、满足及成就，是由其人格与该工作环境的一致性程度所决定的。基于上述假设，霍兰德将人格类型分为实际型、探究型、艺术型、社会型、企业型和事务型等六种型态；与之相应，职业环境也可分为六种；而个人的职业选择即为其人格类型与职业环境交互作用的结果，不同类型的人，会选择适合其人格特质的工作环境。

2. 职业发展理论（1986）

该理论是一种纵向职业指导理论，重在对个人的职业倾向和职业选择过程本身进行研究。舒伯把人的职业生涯划分为五个主要阶段：成长阶段、探索阶段、确立阶段、维持阶段和衰退阶段。舒伯认为人生的整体发展，通常由时间、广域（或范围）及深度所构成。所谓时间是指：一个人的生命历程或年龄，通常又可分为成长、探索、建立、维持和衰退五个阶段；广域（或范围）是指：一个人

终身所扮演的各种不同的角色，如孩童、学生、公民、休闲者、工作者和家庭主妇；深度是指：一个人在扮演每一个角色时所投入的程度。

该理论包含六个核心思想：我们如何看待自己；我们希望他人如何看待我们的综合概念（自我概念）；与生涯发展相关的5个生命阶段（成长、探索、建立、维持和衰退）；个人在特定年龄段或生命阶段扮演的角色（生活角色彩虹图）；个人重视的、并期望通过生涯活动获得的价值（价值观职业锚）；生理、心理等内在因素以及社会经济等外在因素如何影响生涯的发展（生涯决定因素的拱门模型）。

3. 社会学习理论（1966）

克朗伯兹的社会学习理论主张用动态的眼光看待自我与社会，其核心观点包括：能力和兴趣都是通过学习得到的，也是可以扩展的；兴趣测验只能对过去的经验作出判断，无法对未来作出预测；个体要以开放的心态去体验，发现新的兴趣点；工作内容是持续变化的，必须培养应变能力；强调行动的重要性，在行动中形成对自我、世界的推论。

该理论中还包含善用机缘论，即个体要规划偶发事件，不排斥意外的发生，强调对偶然性的接受；认识到每个偶然事件中都孕育着机会；培养抓住机会的技能，以及好奇、坚持、弹性、乐观和冒险精神；积极看待生涯犹豫现象、保持探索态度。

4. 生涯决定论（1989）

吉雷特（Gelatt）在生涯决定论中，提出了“积极的不确定”的概念，指在作生涯决定时，要以积极乐观的态度，面对和接纳“不可避免的不确定性”，包括信息的不确定、情绪的不确定、认知判断的不确定以及成功几率的不确定。该理论认为，决策是一串连贯的决定，是非序列性、非系统性、非科学性的历程，作决定是将一种信息调整再调整，融入决定或行动内的历程。

5. 认知信息加工理论（1991）

1991年，彼得森、桑普森等人提出了生涯的认知信息加工理论（简称CIP）。该理论建构了一个金字塔模型（见图1-1）。

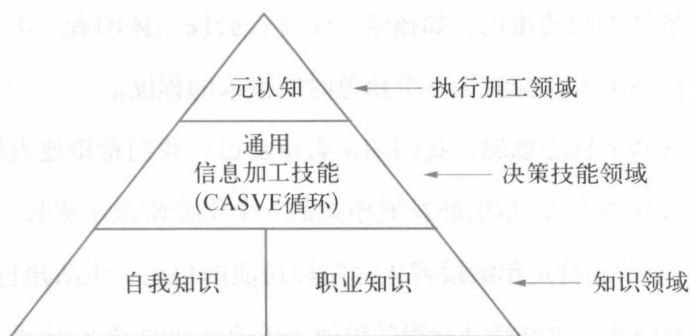


图 1-1 CIP 金字塔模型

塔基为第一级水平，由自我知识和职业知识组成，属于知识领域。塔中为第二级水平，决策技能领域，即 CASVE 循环（请见图 1-2）。塔顶为第三级水平，执行加工领域，即元认知。该理论核心是将生涯选择和决策视为学习信息加工的过程，强调在决策制定中定位、存储和有效使用信息的重要性，聚焦于培养个人解决问题的能力 and 作出生涯决策的能力。

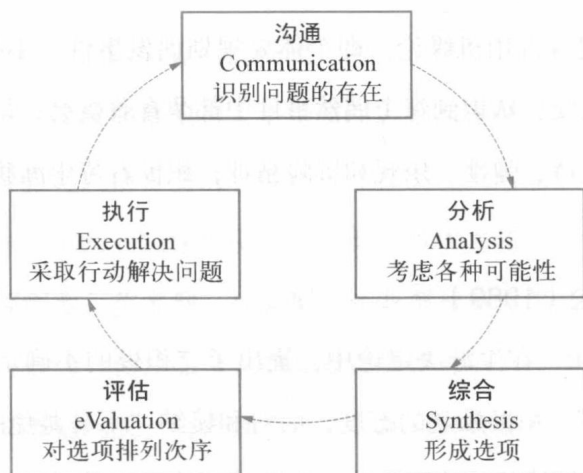


图 1-2 CASVE 循环

6. 社会认知生涯理论（1994）

社会认知生涯理论提出了生涯发展中的三个变量：自我效能、结果预期、个人目标。基于这三个变量又发展出了兴趣、行动、结果等变量，并建立了各个变量间的互动模型（SCCT 理论）：目标的确立需要有兴趣、自我效能和结果期待，