



朱凌云 等◎编著

中小學生涯教育 理论与方法

ZHONGXIAOXUE SHENGYA JIAOYU
LILUN YU FANGFA



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

中小学生涯教育理论与方法

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生涯教育理论与方法 / 朱凌云等编著. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-303-19491-9

I. ①中… II. ①朱… III. ①中小學生—學生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 219615 号

营销中心电话 010-58800714 58802131 (传真)

学科编辑电话 010-58807662 58802815

北师大出版社基础教育教材网 <http://www.100875.com.cn>

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京鹏润伟业印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 710mm×1000mm 1/16

印张: 27

字数: 440 千字

版次: 2015 年 12 月第 1 版

印次: 2015 年 12 月第 1 次印刷

定价: 58.00 元

策划编辑: 徐 玥

责任编辑: 徐 玥

美术编辑: 王 蕊

封面设计: 锋尚制版

责任校对: 陈 民

责任印制: 李汝星

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: 010-58800825

编委会

主 编：朱凌云

副主编：李晓 沈景娟 董艳菊

顾 问：谢春风 孟佳 杨忠健

编写者：（按姓氏笔画排列）

仇光霞 邓丽群 田光华 白宏宽

白 晔 朱凌云 朱 霞 刘文婧

刘宏菲 李 晓 何东慧 何 虹

沈景娟 张 剑 林 丽 董艳菊

编写说明

随着我国社会发展对人才需求的变化,基础教育更加注重未来社会人才应具备的核心素养,注重人才的可持续发展。自主规划的意识与能力是一个人适应社会并获得人生成就与幸福的重要元素。生涯教育作为现代学校的重要职能,已开始进入中小学教育工作者的视野。如何帮助学生树立长远的发展意识,具有应对各种挑战与变化的适应能力,这需要教育工作者指导和帮助学生掌握生涯规划的方法与技能,使他们向着自己的人生目标不断进取。对于中小学生来说,生涯规划不仅是对未来的发展做出一步步的计划,更要主动地探索自我与社会,为未来的学业、职业、家庭以及社会生活进行积极的准备和积累,以自律且负责任的方式来塑造自己或周围环境,不断明确和强化自己追求理想的信心,在探索中更加自信地进行人生设计。

然而,如何在中小学阶段开展生涯教育,目前我国还未有成熟的经验,很多教育工作者缺乏相应的专业知识,也没有系统的、操作性强的生涯教育资料,因此他们不知道应该为学生提供怎样的生涯教育内容,如何实施生涯教育,处于边摸索、边尝试的状态。基于上述情况,北京教育科学研究院德育研究中心根据在中小学生涯教育领域多年的研究与实践积累,组织有关人员编写此书,希望为中小学生涯教育工作者提供一些参考和借鉴。

本书以心理学、教育学、社会学、管理学等科学理论为基础,力求保证学术的严谨性和规范性,又结合我国中小学教育工作的实际,注重操作性指导和可读性,语言表述深入浅出,通俗易懂,希望帮助读者对生涯教育形成整体的认识。本书注重理论与实践的有机结合,把生涯发展理论、职业兴趣理论、多元智能理论等生涯教育的有关理论融入具体的教育教学内容与方法之中,从而使理论更好地与实践对接。本书面向整个基础教育阶段,在内容上突出系统性,针对不同学段学生的教育教学建议尽量充分、翔实,以帮助不同学段的教育者设计和开发符合学生年龄发展特点的教育教学活动。

本书共包含三个部分:第一部分主要从总体上介绍生涯教育的相关概念,在中小学阶段开展生涯教育的原则与方法以及国内外中小学生涯教育的基本情况;第二部分以生涯教育内容为主线,针对不同内容要点介绍了如何通过具体的教育教学活动实现相应的生涯教育目标;第三部分选取当前北京市中小学生涯教育的典型实践案例,从学校教育工作的视角呈现了中小学生涯教育的管理与实施过程。

除了正文的叙述外，本书第二部分设置了一些栏目，以增强可读性，并为教育和教学提供一些实操性的指导。

＞ 生涯实验：介绍一些经典、有趣的小实验，通过直观的表述引出相关的概念与理论。

＞ 生涯信息：引用一些调查数据和动态信息，阐述客观事实，呈现社会发展和生涯教育的现状与问题。

＞ 生涯故事：通过名人故事或富有哲理的故事阐述生涯发展的基本规律，也可作为教育实践中使用的素材。

＞ 生涯体验营：通过心理与生涯测验、教育活动、技能训练等呈现生涯教育中可采用的实践活动。

＞ 理论链接：介绍有关的经典理论，用于对基本概念和操作性活动的原理进行解释和说明。

＞ 生涯情境：描述学生日常学习和生活中经常出现的问题，由此引发对产生原因和解决方法的分析。

＞ 生涯一点通：将一些关键性问题，用简短的提示说明，避免读者产生误解。

＞ 活动建议：针对本节内容提供一些具体的活动建议，结合不同年级或学段学生的特点，提供设计教育教学活动的思路与方法。

本书为北京市教育委员会委托项目“《北京市中小学校生涯教育实施意见》制定与试用”的工作成果，也是北京市教育科学“十二五”规划课题“基于生涯发展需求的北京市中学生涯教育实践研究”的研究成果。本书力求面向不同读者普及生涯发展理念和生涯教育方法，既可作为教育科研人员、学校管理者、一线教师的参考用书，也可用于教师培训和家庭教育指导。编写团队主要包括北京市、区县的教育科研人员，学校负责生涯教育的管理者以及从事生涯教育实践工作的一线教师。由于生涯教育在中小学的开展仍处于起步阶段，关于理论、政策、实践等多个层面的问题需要进行深入的研究，本书在上述方面进行了初步的尝试和探索，希望能对中小學生涯教育工作者起到启发和借鉴作用，也希望有更多的专业人士对这一领域投入关注和支持。由于编者水平有限，本书不妥之处，还望读者提出宝贵意见！

编者

2015年10月

目 录

第一部分 生涯教育概述

第一章 解读生涯教育	2
第一节 生涯教育的内涵	2
第二节 生涯教育的实施途径	11
第三节 生涯教育的组织管理与评价	20
第二章 国内外中小学生涯教育	29
第一节 国外及中国台湾中小学生涯教育情况	29
第二节 中国大陆中小学生涯教育情况	39

第二部分 生涯教育内容

第三章 自我认识与发展	50
第一节 人的独特性	50
第二节 兴趣与生涯发展	60
第三节 能力与生涯发展	72
第四节 性格与生涯发展	87
第四章 人际交往	103
第一节 人际交往	103
第二节 团队合作	114
第五章 人生态度	124
第一节 人生意义	124
第二节 积极面对成长与改变	135
第三节 追求成功还是避免失败	146
第四节 压力管理	159

第六章 学习与发展	171
第一节 学习与生涯发展	171
第二节 学会学习	183
第三节 问题解决与创造性	197
第七章 探索社会	208
第一节 探索职业世界	208
第二节 人与工作	219
第三节 拓展受教育路径	230
第八章 生活管理	242
第一节 人生角色	242
第二节 休闲生活	253
第三节 人生财富	263
第九章 生涯决策	273
第一节 获取生涯信息	273
第二节 生涯决策	284
第十章 生涯管理	298
第一节 目标管理	298
第二节 时间管理	310
第三节 行动与自我控制	322

第三部分 中小生涯教育实践案例

高中生涯教育之职业探索实践研究	336
生涯教育——提升和滋养生命	342
高中阶段生涯教育校本课程的开发与实践	353
着眼学生成长的生涯教育	359
促进学生健康成长的小学生涯教育实践研究	367
生涯教育：为了终身发展和一生幸福	374
生涯教育综合实践活动课程——“学生公司”的创立	382
附录 1：中小学各学段生涯教育要点	393
附录 2：美国国家生涯发展指导（NCDG）框架（部分节选）	398
附录 3：英国生涯教育与指导框架（部分节选）	411

第一部分 生涯教育概述



第一章 解读生涯教育

基础教育除了使学生学会读、写、算和日常生活所需要的技能之外，还要培养学生学会解决问题和学会实践，树立主动发展和自我规划的意识，这是未来社会人才应具备的核心素养。生涯教育使学生在知识学习与自我觉察、社会、工作之间建立起积极的联系，促进学生在丰富知识学习和塑造健全人格的同时，增强未来进入社会的适应能力。生涯教育这一概念在基础教育领域还属于一个新鲜事物，相关的理论与方法仍需进行深入的研究与探索，教育者需要在实践中不断理清人的发展与自我、家庭、社会环境等诸多要素的关系，从而明确生涯教育真正的意义与价值。

本章具体介绍了生涯教育的概念与意义，以及在基础教育阶段开展生涯教育的组织实施等问题，结合我国基础教育的特点，分析了生涯教育在学校工作中的推进方法，从总体上对中小学生涯教育进行了结构化的阐述和系统的梳理。

第一节 生涯教育的内涵

一、生涯

（一）生涯的涵义

生涯的英文为“career”。从词源上看，它来自罗马词“via carraria”和拉丁词“carrus”，二者均指古代的战车。在希腊，“career”这个词最早常用作动词，蕴含疯狂竞争的精神，后来引申为道路，即人生的发展道路，又可指人或事物所经历的途径或个人一生的发展过程。在学术研究上，很多学者从不同的角度对“生涯”做出了不同的界定。目前，大多数学者所接受的“生涯”定义是舒伯（Donald E. Super）在1976年提出的：“生涯

是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中依序发展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式。生涯也是人自青春期末至退休之后，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、退休者，甚至包括了副业、家庭和公民的角色。”由此看来，“生涯”的界限并未大到与“生命”等同，也未小到与“工作”“职业”等义，它有其自身特有的丰富内涵。台湾学者张添洲认为，生涯发展在时间层面上是指个人从出生到死亡的生存历程；在空间层面上是指个人与外在环境的交互影响；在心理层面上是指个人在心智与人格上的成熟与变化；在社会层面上是指个人在社会的角色与责任义务的转换。

（二）生涯的特点

1. 终身性

生涯发展是一生中连续不断的过程，生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位和角色，因此，生涯不是个人在某一阶段所特有的，而是终身发展的过程。

2. 独特性

每个人的生涯发展都是独一无二的，生涯是个人依据他的人生理想，为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程。不同的个体有不同的生涯，也许某些人在生涯的形态上有相似的地方，但其实质却可能是完全不同的。

3. 主动性

人是生涯的主动塑造者，只有在个人寻求它的时候，它才存在。人要主动地思考、计划，进而改变环境、创造环境。人在与环境的积极交互中，不断建构自己的生涯，并通过反思形成对自己生涯的意义解释。

4. 综合性

生涯以个人事业角色的发展为主轴，也包括了其他与工作有关的角色。生涯并不是个人在某一时段所拥有的职位、角色，而是个人在他一生中所拥有的所有职位、角色的总和，这个总和不只局限于个人的职业角色，也包括学生、子女、父母、休闲者、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色。

5. 不确定性

生涯并不是计划出来的，任何人的生涯都不可能完全按照自己所设定的路径发展。人的一生中充满了各种不确定性，这种不确定性虽然可能影

响预设目标的实现，但也为人的生涯发展带来了无限的机遇与可能性。人生的每一次决策会受到个体当时的心境、外部环境等多种因素的影响，但这并不意味着我们的生涯不可掌控，“生涯规划”不仅是设定明确目标和行动计划，还蕴含着积极准备以应对变迁的社会和对机遇的把握。

（三）外生涯与内生涯

美国生涯专家施恩把人的生涯分为外生涯和内生涯。外生涯是指生涯活动的外显部分，如地位的提升、收入的增长、影响力的扩大，即由外在标志物标识其发展进程和程度的生涯发展方面。由于外在标志物的标识作用，当一个人出现外生涯发展时，他人能感知他的发展进程和目前的发展状况，当然个体本身也能够明确地感知到自己的发展，并借以与他人进行发展速度和发展状况的比较。

内生涯是指生涯活动的内隐部分，是指个人知识、技能、能力、成就感等方面的提高，这些方面的发展标志物是内隐的，外人难以感知，只有自己心中有数，它是别人无法替代和窃取的人生财富。显然，外生涯的发展是内生涯发展的外在表现形式，以内生涯发展为前提和基础，没有内生涯发展作支撑，外生涯就成了无源之水，但仅有内生涯发展，而没有外生涯发展，即个体得不到社会的认可，也会影响个体进一步发展内生涯的动力。反之，如果外生涯发展顺利，将为一个人内生涯的发展提供积极的反馈和进一步发展的外部资源支持。内、外生涯发展的机制也印证了人在生涯发展过程中主动性的重要意义。

二、生涯教育

（一）生涯教育的起源和发展过程

职业指导是生涯教育的雏形。1908年，美国波士顿大学教授帕森斯（Frank Parsons）创办了职业指导局，为就业有困难的青年提供指导，并首次提出了“职业指导”这一概念。他认为职业教育应该是个性化的，职业选择过程会涉及三个因素：一是自我认知（包括能力、能力倾向、兴趣、资源限制及其他特质）；二是工作分析（包括职业成功的必备条件、优缺点、酬劳、机会及发展）；三是分析推论两类资料的关系，不同职业需要配备不同特质的人员，个人特质与工作要求之间配合的愈紧密，职业成功的可能性越大。帕森斯提出“自我认识—环境评估—匹配选择”的择业“三步范式”，首开职业指导活动先河，为系统的职业生涯辅导理论奠定了良好

的基础。在帕森斯“三步范式”基础上，人们的研究重点从最初的职业环境评估，逐渐转向对求职者兴趣、智力和个性的测验方面，并在此基础上演变为较系统的“特质—因素理论”（Trait-Factor Theory）。心理测量运动的蓬勃兴起，也为逐渐普遍的职业指导提供了有力的工具。

20 世纪 70 年代开始，职业指导理论不只包含职业生涯，而是进一步扩大到家庭生活；职业指导从以民间、社会为主，过渡到学校、政府，之后到企业的全面参与。专家们开始采用一种生命全程和生活整体的观点来进行研究，将职业生涯纳入个人整个生涯之中，探讨工作和家庭的有机统一和平衡，丰富了生涯理论。

自 20 世纪 60 年代，生涯辅导理论受到社会的广泛认同，这一理念也被应用到教育中。当时美国正在推行学科结构改革，把主要精力和财力集中于具有学术才能的 15% 的学生身上。这种做法造成学校培养了许多既不适应工作又不适合升入大学的青少年，许多中学毕业生升入大专院校只因为他们不知道还有什么别的可做。这些对职业世界一无所知的学生，学习的动力不足，对自己未来从事的工作毫无热情，盲目甚至是麻木，使得辍学率居高不下、吸毒等安全问题频发，社会动荡不安。1971 年，美国的联邦教育总署署长马兰博士（Sidney P. Marland）在全美中学协会年会上首次提出了“生涯教育”的理念。他认为，要解决 20 世纪 50 年代以来出现的失业人数的增加、辍学、种族歧视以及社会骚动等社会问题，就需要解决好学校教育失败的问题，即学术与职业结合的问题。马兰博士认为，生涯教育可以消除学术与职业之间的人为藩篱。生涯教育的设计就是为每个学生提供接触工作世界的机会，为他们提供选择，以及支持此项选择的学识和职业技能，帮助学生获得成功的生涯设计并达到生涯目标，由此来解决社会问题。

（二）生涯教育的意义

生涯教育在发达国家的生根发芽，使它逐渐成为一种普及的教育理念，并融入教育教学的所有环节之中。就我国的教育现状和学生发展现状而言，生涯教育也具有十分重要的意义。目前，我国社会对初高中毕业生的需求明显减少，在应试教育的大环境下，教育部门和学校总是在片面地强调升学率，家长对子女的教育投入和期待不断增加，学生很少考虑未来的生计，忙于应付各种考试，对于自己未来的发展却无暇思考，呈现出“升学无意识、就业无意识、发展无意识、生涯无规划、学习无动力”的普遍现象。

一些学校为求升学率删减了大部分劳动课、社会课等实践教育课程，认为生涯教育是毕业生面临职业选择时的职业指导工作，是在职业教育的思想基础上培养“生存能力”，忽视了对社会的适应性指导。因此，必须重新审视生涯教育对促进学生发展乃至整个社会发展的重要意义。

1. 从个体发展方面看，生涯教育是提升学生综合素质的重要途径，实现了教育促进个体发展的重要价值

中小學生正处在身心发展的重要阶段，也是人生观和价值观形成的关键时期，生涯教育打破了基于经验和社会功利角度的教育模式，尊重学生在教育中的主体地位，体现了教育的人本化和个性化的本质。生涯教育有利于学生了解并适应社会发展需求，建立积极的人生理想，根据自己的实际需要对未来可能要面对的问题提早进行积累和准备。通过各种社会实践活动和个性化的生涯辅导，有利于学生建立学校学习与未来发展的内在联系，形成对人生发展的清晰认识，促进他们综合素质的提升以及自我的设计与完善。

2. 从社会发展方面看，生涯教育有利于教育机构提高人才培养质量，满足社会发展对人才的需求

生涯教育最初作为一种教育理念提出时，是为了解决社会经济发展过程中劳动力市场不符合社会对人才的需求，就业率降低，学校教育以培养学生的学术才能为主而欠缺职业准备。生涯教育能更加有效地使人才培养符合社会经济发展的需要，避免社会的动荡，消除不稳定因素。它帮助学生将学校学习与未来职业和生活建立联系，在人的社会化过程中，把社会价值纳入个人的价值体系，并应用到自身的发展中，在追求个人价值实现的过程中促进了社会的繁荣与发展。

3. 生涯教育突出人的自我价值与社会价值的统一，是促进教育公平、构建和谐社会的重要举措

生涯教育以满足学生多样化的生涯发展需求为基础，关注每一个个体的发展特点，包括学习障碍、行为不良、家庭社会经济地位较低等有特殊需求的学生，为学生的成长提供精神动力和人文关怀，从而提升个人在生涯发展中的幸福感，使具有不同需求的个体都能得到自我实现的机会，让每个学生的潜能都能得到最大程度的发展，都能找到适合自己特点的发展路径。从这一意义上说，生涯教育是促进教育公平，提高当代青少年学生生存与发展的质量、促进和谐社会构建的重要举措。

（三）生涯教育的界定

1. 生涯教育的概念

随着人们对学校教育 with 个体未来发展关系认识的不断深入，生涯教育逐渐从一种教育理念转变为各种具体的教育措施，其内涵也得到了充实与发展。广义地说，生涯教育包括学校的一切课程与教育活动，其目的是为了学生的终身发展和有意义的幸福生活，可以说是将毕生发展观落实到学校教育的具体体现；狭义地说，生涯教育是帮助学生树立主动发展的观念、掌握生涯规划的知识与技能、确立生涯发展目标、进行生涯决策、寻求最佳生涯发展路径的专门性的且有计划的教育活动。因此，生涯教育不仅局限于职业领域，而是要涵盖与学生未来发展有关的方方面面。

2. 生涯咨询、生涯辅导和生涯教育

生涯咨询通常由专门的生涯咨询机构人员所提供，这要求生涯咨询师具有较高的专业素养，掌握专门的心理咨询技术，并且需要通过一定的专业认证。生涯咨询通常是当事人主动寻求的服务，咨询过程针对某一具体的生涯发展问题而展开，咨询师会使用多种心理学科的方法与技术，比较注重咨询的精细化程度，在咨询过程中保持价值中立，鼓励当事人自己做出判断和决策。生涯咨询不仅面向个体，也会面向一些机构和组织，如企业或事业单位等，针对这一机构中职工的生涯发展需求提供专业或心理方面的培训，协助管理层制定激励制度或人事政策，这种咨询本质上是一种人力资源服务。

生涯辅导对从业人员的专业背景要求并不严格，辅导人员应用其专业知识，帮助个人了解自己，了解教育环境、休闲环境 with 工作环境，发展生涯决策能力，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。生涯辅导的方式比较灵活，在很多情境中都可以开展，如工作机构、学校、家庭。在辅导过程中，辅导人员可以融入自己的人生经历和感悟，给当事人以触动。辅导的对象可以是个体，也可以是群体。可以只辅导一次，也可以是经过设计的多次辅导活动，从而达到预期的目标。

生涯教育是教育机构针对自己的教育对象群体而开展的有计划的教育活动，虽然它尊重受教育者在活动过程中的主体地位，但必然融入教育者所希望传播的价值理念，使生涯教育能在受教育者身上留下痕迹，对他们未来的人生发展产生影响。生涯教育的形式包括生涯教育课程、社会实践、主题活动等，但无论采取何种形式，教育者必须考虑如何使学生掌握应有

的知识和技能、过程与方法、情感态度价值观等。

从对三者的分析看，它们都关注人的生涯发展，都以促进个体或群体的自我完善和生活幸福为目的，但生涯教育更具教育性，它所传递的社会主流价值会更加明显，在内容设计和操作实施上系统性更强。

3. 生涯教育与德育、心理健康教育

在学校教育中，生涯教育与德育和心理健康教育具有十分密切的关系，很多教育者都会追问，生涯教育和德育以及心理健康教育究竟有什么区别？不可否认的是，在教育内容上三者的确存在着交叉和重叠，甚至有学者认为它们的终极目标是一致的，都是为学生的终身发展服务，为学生的幸福人生奠基。但在具体的教育实践中，三者的侧重点是不同的。如果不对它们之间的异同进行分析，就会造成两方面问题：一是生涯教育的泛化，即对生涯教育的认识过于宽泛，把学校的各项工作都纳入生涯教育的范畴之中，所谓“生涯教育是个筐，什么都能往里装”。二是对生涯教育的认识过于狭隘，把它归属于德育或心理健康教育的一部分，而忽视了其独特的价值和意义。

德育体现了国家和社会的意志，是将社会规范与社会价值施加于个体之上，使之能够遵循道德行为准则，履行对社会和他人相应的义务。心理健康教育强调以人为本，关注个人的内心体验，开发个体潜能，促进学生在个性、情感、意志品质等方面的自我完善。生涯教育体现了德育和心理健康教育的有机融合。生涯教育将个人的发展意愿与社会现实相结合，帮助个体内化社会价值，并融入自己的主观意志之中，通过积极主动的行为，推动他们向着更有利于实现自己人生目标的方向前进。因此，生涯教育的目标和任务是社会选择和个人选择的有机结合，实现身、心、灵和谐，学习、生活、工作和谐，生命、生活、生涯和谐，同学关系、师生关系、亲子关系和谐。要实现上述的有机融合，需要关注以下几个生涯教育独特的侧重点。

（1）强调反思

生涯心理学家萨维克斯（Savickas, 2002）指出，“生涯不等于人的职业行为，而是人如何将工作与职业融合到自己的生命中，是对职业行为的反思”。这一观点不仅适用于职业生涯，也可以推广到人的全部生涯之中。因此，在进行生涯教育时，不仅要有生动、真实的体验式活动，更要有深刻、理性的反思活动。反思并不等同于一般的思考，它既有对外部环境的再认识，也包括对自我各方面的再认识。在更宽泛的意义上说，如对既定

规则、传统观念、流行见解等的大胆质疑，对社会现实状况的重新审视和批判等。反思是人内化社会价值的必要途径，学生需要对通过社会实践、职业体验、团体辅导等活动获得的经验进行思考，不仅思考获得了哪些知识与技能，更要思考这些知识技能对自己的思维方式和行为会产生哪些影响。通过对价值观念进行澄清和辨析，帮助学生结合社会现实分析自己可能存在幻想或不切实际的观念，形成对自我兴趣、性格、优势、价值取向更理性、更全面的认识，这些新的观念和新的认识会影响他们的规划和后续的行为。

（2）注重交互

最初的职业指导关注的是人职匹配问题，完全从工作对人的要求出发，而对人本身的诸如态度、期望、人格、价值观等主观因素重视不够。人既不可能被动地随波逐流，任凭环境的摆布，也不可能脱离社会环境完全按照自己的意愿独立地发展。人生迈出的每一步，都是个体在与环境的交互过程中所做出的选择和行动。生涯教育强调个体将社会价值内化为个人价值，实现个人价值与社会价值的统一。因此，它十分关注环境因素如何作用于学生，以及学生怎样利用这些因素实现自我的发展。例如，在当前应试教育的大环境下，很多父母花费了大量的财力让子女参加各类课外辅导机构提供的专业课程，或邀请家庭教师为子女进行个别化辅导，以帮助子女获得更好的考试成绩，从而进入高等学府。这种做法看似为子女创设了一种有利的环境，然而对于当事人来说很可能造成很大的压力，降低了自己规划和发展的意识，父母的支持变成了一种阻碍。对于子女来说，父母的主动关注、鼓励、指导和建议比大量的补课更能带来生涯发展的自信。除了家庭因素外，随着学生年龄的增长，同伴、社会风气、社会经济状况等很多因素都会影响着他们的判断与选择，只有关注学生是如何感受和认识这些外部的环境特征，才能更加深入地理解他们的行为，从而开展更有针对性的教育活动。

（3）建立关联

关联具有两方面的含义，一方面是横向的关联，指对某一阶段个体的多种角色，如学生、子女、父母、工作者、休闲者、公民等角色的关联，要帮助学生认识不同角色的责任以及多种角色之间的关系，协调生涯发展中的各个要素，合理安排学业、工作、休闲和家庭生活，使“生命的彩虹”更加绚丽多彩。另一方面是纵向的关联。舒伯认为人的行为方向受到三种