



教师职业素养与发展规划

教师的 职业生涯与规划

崔继红 李梦哲◎编著

JIAOSHIDEZHIYE
SHENGYAYUGUIHUA



吉林出版集团



吉林文史出版社

教师职业素养与发展规划

教师的 职业生涯与规划

崔继红 李梦哲◎编著

JIAOSHIDEZHUYE
SHENGYAYUGUIHUA



图书在版编目(CIP)数据

教师的职业生涯与规划/崔继红,李梦哲编著.

——长春:吉林文史出版社,2012.11

(教师职业素养与发展规划)

ISBN 978-7-5472-1301-8

I. ①教… II. ①崔…②李… III. ①中小学—师资
培训 IV. ①G635.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第267828号

教师职业素养与发展规划

教师的职业生涯与规划

JIAOSHIDEZHUYESHENGYAYUGUIHUA

作者/崔继红 李梦哲

责任编辑/周海英 于欢

封面设计/小徐书装

出版发行/吉林出版集团 吉林文史出版社

地址/长春市人民大街4646号 邮编/130021

电话/0431—86037507

网址/www.jlws.com.cn

印刷/北京楠萍印刷有限公司

版次/2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

开本/710mm×1000mm 1/16

印张/15 字数/150千字

书号/ISBN 978-7-5472-1301-8

定价/30.00元

点亮灯塔

——教师的职业生涯与规划

对于一名教师来说，什么最重要？

这个问题的答案太多了，教师“最重要之事”永远是多项选择。比如你可能回答，专业知识啊、职业技能啊、职业道德啊、教师人格魅力啊……在这里编者无意发起一个争论，但请你在思考与之相似的问题时，不要忽略一点，那就是教师的职业生涯规划。

现在社会上广为流传一句话：你不理财，财不理你，其实说的就是一个人对其财产的规划，虽然这句话探讨的领域与本书无关，但道理同源。你不对自己的财产进行规划管理，财产不会无道理地增加，自然不会自动到你身边来，除非你买彩票中大奖。同理，你不对自己的职业生涯进行规划，成功也不会特别青睐你，除非——这个除非和中彩票的概率几乎等同。所以，职业生涯规划与成功相连，它是你迈向成功的阶梯，是照亮成功之路的灯塔。

职业生涯规划概念是在20世纪90年代传入我国的，最初其主要是用于企业的人力资源管理，使用者多为一些发展成熟的企业，专家学者的研究多针对企业员工的职业生涯规划，对教师职业生涯规划的研究较少。教师职业同企业员工的生涯不尽相同，具有很强的应用性和创造性，一名合格的教师既要能解决现实问题、不断反思和改进自己的教学手段增进自己的教学能力，还要能根据时代的要求不断充实和丰富自己的知识。对教师进行合理有效的职业生涯规划，有利于教师专业化的发展，也有利于教师自身素质的提高，更能促进教师积极主动地投入到教学工作中去，提高教学效率。教师职业生涯规划是为教师自己规划出的美好的“心灵蓝图”，最终目标是使个人自我潜能得到最大发挥，促进教师的可持续发展与成长。



没有规划的职业生涯是随遇而安的职业生涯,就如同在激流中漂浮的树叶,不能掌控自己前行的方向。广大教师们,无论工作怎样繁忙琐碎,无论怎样劳累疲惫,都请静下心来了解一下有关教师职业生涯规划的相关理论与实践内容,为自己的未来点亮一座灯塔,照亮前行的路径。

书稿初成,在这里主编崔继红和副主编张晓明特别感谢各位朋友和同仁的帮助。感谢吉林师范大学教育科学学院院长刘春雷教授和众位老师在学术上的意见和支持,感谢文史出版社的主编和责任编辑于欢的辛苦工作和帮助,在人生路上,我们携手前行。

由于编者水平有限,虽阅读了大量的文献资料,还不能尽括教师职业生涯规划的众多内容,仅寄望于广大读者,如果您在阅读此书之后,能静心思索,为自己制订一未来发展规划,编者即可聊以自慰了。书中还有很多不足之处,欢迎专家、同行和广大读者批评、指正。

编者

2012年10月

目 录	
/ 认识教师职业生涯规划	1
职业与职业生涯规划	1
教师职业生涯规划	11
教师职业生涯规划的意义	19
/ 专家怎么说: 教师职业生涯规划的基本理论	29
当代职业发展理论	29
教师职业生涯发展的理论	42
教师职业生涯发展的主要规律	49
/ 教师职业生涯规划起点: 认识你自己	57
自我评估及心理分析	58
教师职业角色层析	75
教师自我定位	87
/ 教师职业生涯规划的发展路径: 教师专业发展	100
认识教师专业发展	101
教师专业发展的影响因素	116
向“专家型教师”前进	125
/ 教师职业生涯规划行动: 成果体现	144
进行教师职业生涯规划的步骤	144



如何撰写教师职业生涯规划书 156

/ 顺利完成教师职业生涯规划: 问题与对策 175

华丽转身——顺利度过入职适应期 175

投袂而起——化压力为动力 185

克服心理疲劳——正确对待教师职业倦怠 197

阳光总在风雨后——正确对待教师职业高原期 205

参考文献 215

认识教师职业生涯规划

/ 职业与职业生涯规划 /

职业是人的一种重要的生活方式，一个人漫长的一生中，有着长达三四十年的职业生活期；在进入职业之前的十几年、二十几年，其生活经历与未来的职业预期有一定联系，年老退休以后的生活，也与以前的职业际遇有很大关系。

认识职业 /

我们对生活中经常挂在嘴边的词，并不一定能完全了解它的确切含义，比如“职业”。从词义学的角度看，“职业”一词是由“职”和“业”构成，所谓“职”，即为职责、责任、任务；所谓“业”即为事业、行业、业务。从劳动社会学角度来说，“职业”是劳动者能够稳定从事的有酬工作，是劳动者足够稳定地从事某项有酬工作而获得的劳动角色。《现代汉语词典》将“职业”解释为个人在社会中所从事的作为主要生活来源的工作。还有很多学者对“职业”一词的含义提出了很多观点，综合中外学者的看法我们来全面理解职业：

职业，是人们参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富以获得合理的报酬，作为物质生活来源并满足精神需求的工作。

以上分析我们看出，职业概念具有以下三层含义：



- 职业与个人生活相关，强调物质生活来源；
- 职业与职业结构有关，强调社会分工；
- 职业与职业的内在属性相关，强调知识、技能、技巧。

职业是在社会分工不断形成和发展的基础上产生的，并随着社会的进步而不断发展变化。随着科学技术的进步、生产工具的改进和生产的社会化，社会分工越来越细，专门化的程度越来越高，职业也越来越多。有统计表明，当今各种社会职业已达三万多种。面对着这庞大的职业种类数量，纷繁众多的职业要求，每个即将走入职场的人带着自己独特的个人素质，都会面临着选择——就像不同形状的图形要想拼成一幅美丽图案的话，首要的是找到合适自己的位置——职业对人的选择和人对职业的选择。

认识职业生涯 /

（一）职业生涯的内涵

职业生涯，顾名思义，就是指一个人一生所从事的工作、职业活动。在对“职业生涯”的认识上，国外很多学者从不同角度出发提出了很多不同的定义。如沙特尔 (Shartle, 1952) 认为职业生涯是一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称；麦克弗兰德 (Mcfarland, 1969) 认为职业生涯是指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程；霍尔 (Hall, 1976) 认为职业生涯是人终其一生，伴随工作或职业的有关经验或活动；杰弗里·H. 格林豪斯 (Jeffrey H. Greenhaus, 2000) 认为职业生涯是指与工作相关的整个人生历程。

目前在职业生涯领域被最广泛使用的定义是美国国家生涯发展协会 (National Career Development Association) 提出的，即：个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。而我国学者认为，职业生涯就是一个人的职业经历。

具体地讲，职业生涯就是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础，以工作内容的确定和变化、工作业绩的评价、工资待遇、职称、职务的变动为标志，以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。职业生

涯占据了人生大部分时间，是一个人投入时间和经历最多的人生组成部分，是人生存和发展的条件。

职业生涯的基本内涵包括以下四个方面：

职业生涯是个体的概念，是指个体的行为经历。它表示一个人一生中在各种职业岗位上的行为经历，与群体和组织的行为经历无关，也不包括成功与失败或进步快慢的含义。

职业生涯是职业的概念，是指一个人一生的职业经历和历程。它包括“外在的职业生涯”和“内在的职业生涯”。前者是包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段在内的一种职业道路，而后者则更多地注重主观特征，涉及一个人的价值观、需要、动机、能力、发展取向等。

职业生涯是时间的概念，是指与工作相关的整个职业生涯期。起始于工作之前的专职学习和训练，终止于完成或退出职业工作，而不仅仅是指一个工作阶段。

职业生涯是发展和动态概念，受各方面因素的影响。一个人的职业有着变更和发展的经历，其中包括从事何种职业、职业的发展、转换、晋升等。

（二）职业生涯的意义

从以上叙述中可以看出，职业生涯是人一生中最重要的历程。职业不只是谋生手段，更是实现个人价值、追求理想生活的重要途径。孔子说：“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。”这段话正是这个大思想家的职业生涯，即他的人生成长过程的精辟写照。可以说，拥有成功的职业生涯才可能实现完美人生。

1. 职业生涯是满足人生需求的重要手段

人们的大部分人生需求都要通过职业生涯来满足，作为个人生命中投入时间、精力最多的人生组成部分，职业生涯使我们体验到爱与被爱的幸福、受人尊敬、享受美和成就感的快乐。素质越高，精神追求就越高级，对职业生涯的期望也就越大。

2. 职业生涯促进人的全面发展

现代人追求全面发展。随着生活水平和教育程度的提高，人们的自我意识逐渐增强。年轻人不仅渴望拥有丰富的知识、和谐的人际关系、良好的工作能力，以及在

事业上有所建树，他们还渴望享有幸福和谐的家庭生活和丰富多彩的休闲时光。而职业生涯与人的全面发展有着密不可分的关系，职业生涯是人的全面发展的重要手段，而我们追求成功的职业生涯，最终是要获得个人的全面发展。

（三）职业生涯的影响因素

职业生涯既是个人发展的基础，也是个人发展的历程体现，它是受着多种因素共同影响的，美国代表性的职业管理学家萨帕提出了职业生涯发展的 12 项基本主张，全面地阐释了影响人职业生涯发展的因素。

【教育课堂】

职业生涯发展的影响因素

- 每个人在能力、兴趣、人格特征上都有差异。
- 每个人在个性与特征上都各有所长，每个人都可以适应多种职业。
- 每种职业所要求的能力、兴趣、人格类型都不一样，但它有很大的弹性，可以允许不同的人从事相同的职业。
- 个人的职业爱好、能力、生活环境和自我概念会随时间和经验的变化而变化，因此职业选择与适应是一种持续不断的过程。
- 生涯发展是由成长、探索、确立、维持、衰退五个阶段构成的。由一个阶段到另一个阶段的转移也构成了一个小循环（再成长、再探索、再确立、再维持、再衰退），然后继之以新角色的成长、探索、确立、维持、衰退，由此周而复始，直到生涯结束。
- 生涯发展受父母、经济、社会地位、个人心理能力、人格特征和周围环境的影响。
- 生涯发展阶段与个人能力、兴趣成熟、实践探索与自我概念的发展相关。
- 生涯发展的过程是自我概念的发展与实践的过程，是生理、心理遗传与环境等多方面因素综合而形成的。

- 生涯发展的过程是一种角色的承担过程。
- 工作和生活的满意度由以下两种情况决定：一为个人工作与自己的兴趣、能力、人格特征和价值观等符合；二为个人在成长与探索的经验上，觉得自己能胜任所从事的工作或担当的任务。
- 工作满意度与自我实现的程度相关。
- 对大部分人而言，工作是人格组织的核心；对少数人而言，工作则处于人格组织的边缘，甚至不存在（如休闲在家，或以家务为核心等）。^①

为了表述更加清楚，使广大教师们对影响职业生涯的因素更容易把握，我们主要来探讨以下几方面职业生涯的影响因素：

1. 教育背景

教育是赋予个人才能、塑造个人人格、促进个人发展的社会活动，它奠定了一个人的基本素质，对人的职业生涯有着巨大的影响。获得不同教育程度的人，在进行个人职业的双向选择时会具有不同的能量，这关系着一个人职业生涯的开端和适应期是否良好，还关系着他以后在发展、晋升时是否顺利。人们的专业、职业种类，对于其职业生涯会具有决定性的影响，往往会成为其职业生涯的前半部分以致一生的职业类别。而且，人们所接受的不同等级教育、所学的不同学科门类、所在的不同院校以及不同的教育思想，会使受教育者形成不同的思维模式，从而使人们以不同的态度对待自己、对待社会、对待职业选择和职业生涯的发展。

2. 家庭影响

“家长是孩子做人的第一任老师，家庭是孩子第一所生活的学校。”家庭是人的生活的重要场所，一个人的家庭也是造就其素质以致影响其职业生涯的主要因素之一。“子承父业”正说明了家庭对于个人职业生涯的多方影响。邓亚萍打乒乓球，陈佩斯演电影，侯耀文说相声，都是这种影响的反映。而且其他家庭成员也会在其择业和就业后的职业流动上给予一定的支持和帮助，这也会对人的职业生涯产生巨大影响。

3. 个人的需求与心理动机

同样的工作、同样的职业对于不同的人会有着不同的价值，同一个人对不同的职

^①崔智涛，孙玫路. 生涯规划教师用书[M]. 上海华东师范大学出版社. 2007.6.



业也有着不同的态度和抉择。一般情况而言，年轻人会意气风发，成功的目标和择业标准都较高，而人过中年后就会越来越现实，究其原因就是，不同的人由于不同的年龄阶段、不同的阅历或职业经历，他们会有不同的心理需求与动机。

4. 机会

某专业的博士生，正好遇到知名企业的高薪诚聘，而他的同学就没这么幸运了，毕业多年也没有找到一份合适的工作。机遇好，职业生涯一起步就步入正轨，成功的概率大，波折和挫折就小。但是机会对于人来说是“可遇而不可求”的吗？有一句话叫“有志者事竟成”，许多事业上的成功者，并不是依赖“碰巧”的机会才获得成功，而是时刻不忘积累自己的资本，这样在机会来临的时候才能大显身手，机会只青睐有准备的人。

5. 社会环境

社会政治经济形势、社会文化习俗、职业的社会评价、时尚等等社会大环境，往往会决定社会职业岗位的数量和结构，决定着其出现的随机性与波动性，从而决定了人们对不同职业的认定和步入职业生涯、调整职业的决策。个人所在的学校、社区、工作单位、家族关系、个人交际圈等小环境，往往决定着一个人具体的活动范围、内容和限制，从而也决定了人的职业生涯的具体际遇好坏。但我们不能认为环境对人的职业生涯起着决定作用，二者之间应该是相互作用的；好的环境和优越的条件可以使人轻松顺利地发展，但也可能使人产生惰性、封闭性、依赖性和脆弱性；坏的环境中很多条件都不具备，但却能磨炼人的意志、造就人才，促人成功。

（四）职业生涯成功

追求职业生涯成功是个人事业发展的动力，职业咨询以及后面要讲的职业生涯规划都是以个人的职业成功为导向的。那么什么是职业生涯成功呢？职业生涯成功应遵循什么样的标准呢？下面介绍目前大家形成共识的五种不同的职业成功：

【教育课堂】

五种职业成功

进取型:成功升入组织或职业较高阶层,甚至达到集团和系统的最高地位,获得自我价值的极大实现。

安全型:需要长期的稳定和相对不变的工作认可,获得工作的安全、尊敬并成为“圈内人”。

自由型:在工作过程中得到最大的控制而不是被控制,他们视成功为经历的多样性和自在性。

攀登型:喜欢在工作中经常得到刺激、挑战和冒险的机会,以获得不断上升和自我实现的满足。

平衡型:在工作、家庭关系和自我发展之间实现良好的平衡和协调,以使工作不至于变得太耗精力或太乏味。^①

在国外的研究里,职业生涯成功被界定为个人在工作经历中逐渐积累和获得的积极心理感受以及与工作相关的成就。并将职业生涯成功分成客观职业生涯成功和主观职业生涯成功。其中客观职业生涯成功是指在职业发展过程中所取得的可证实的、可观察到的价值成果,它的外部标准主要包括薪资水平和升迁次数,这些标准往往以他人评价为基础,如地位和头衔、物质成功(财富、财产、收入能力)、社会声誉与尊敬、威望、影响力、知识与技能、友谊和社交网络以及健康和幸福等。主观职业生涯成功是指个人对目前工作和职业主观心理感受,即个人从其所从事职业内部或外部获得的满意度,包括工资、成就、晋升以及发展的机会等,它是以个人对职业的期望值为基础的。主观职业生涯成功主要由被评价者本身做出判断,受到任职者的自我标准、年龄与职业生涯阶段、职业价值观的影响,强调任职者对于个人成就的主观感受,即职业满意度和工作满意度。

主观职业生涯成功和客观职业生涯成功是职业生涯成功的两个方面,二者是缺一不可的。只考察客观成功或只考察主观成功都是片面的,二者相互作用,客观生涯

^①钱杭园,李文莉.学会学习与职业规划[M].科学出版社,2010.9.



成功并不是主观生涯成功的原因，许多拥有高薪与较高地位的所谓成功人士，并不都认为自己的职业成功，所以即将要进行职业生涯规划的从业者，要认清职业生涯成功中主观和客观的关系，把握好职业生涯成功的方向。

认识职业生涯规划 /

在认识职业生涯规划之前，我们先看一则小资料：

规划与人生

哈佛大学曾经对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人进行过一个长达 25 年的跟踪调查，调查内容为规划对人生的影响。结果发现：25 年后，3% 有清晰且长远规划的人，几乎都成了社会各界顶尖的成功人士；10% 有清晰人生规划者，大都生活在社会的中上层；而另外 87% 人生规划模糊的人，几乎都生活在社会的中下层，能安稳地工作与生活，但都没有什么特别的成绩。调查者得出结论：目标对人生有巨大的导向性作用。成功，在一开始仅仅是一种选择，你选择什么样的人生规划，就会有怎样的人生。^①

（一）职业生涯规划的含义

职业生涯规划，是指个人根据自身的主观因素和客观条件，确立自己的职业生涯发展目标，选择实现这一目标的职业，制订和安排相应的教育、培训工作计划，并付诸行动，实施职业生涯目标的过程。

（二）职业生涯规划的类型

按照时间维度，职业生涯规划可以分为以下四种类型：

- 短期规划：2 年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。
- 中期规划：一般涉及 2~5 年内的职业目标和任务，是最常用的一种职业生涯规划。

^①崔智涛，孙玫路. 生涯规划教师用书[M]. 华东师范大学出版社，2007.6.

- 长期规划：5~10年的规划，主要是设定较长远的目标。
- 人生规划：整个职业生涯的规划，时间长达40年左右，设定整个人生的发展目标和阶梯。

从字面上看，个人职业生涯规划从短期到中期，再到长期直至整个人生规划，如同拾级而上的台阶，一步步发展。但在实际操作中，跨时间太长的规划由于环境、个人的变化难以把握，而时间跨度太短的规划又没有多大的意义，所以，一般我们提倡个人职业生涯规划掌握在2~5年比较好。这样既便于根据实际情况设定可行目标，又便于随时根据现实的反馈进行修正和调整。

（三）职业生涯规划的要素

既然职业生涯规划具有明显的个性化特征，那么不同的人在做其自己的职业生涯规划时，所考虑的因素也是不尽相同的。但有一些因素是必须考虑的，如对自我的全面认识、对外部环境的评估、个人目标的抉择以及落实目标的措施安排等，这些因素就是职业生涯规划的要素。

我国人事科学研究者罗双平用一个精辟的公式总结出来职业生涯规划的三大要素：

即职业生涯规划 = 知己 + 知彼 + 抉择

俗话说“知己知彼，百战不殆”。上述公式中，“知己”就是自我认识与自我了解，“知彼”就是熟悉周围的环境，特别是与生涯发展有关的工作世界。知己知彼相互关联，确定个人的生涯目标要符合现实，而不是一厢情愿；对从事的职业要感兴趣，而不是被动地去干；所从事的工作能发挥专长，利用了个人的强项；对工作的环境能够适应，而不是感到处处困惑，难以生存。这就说明了你的生涯规划不仅做到了“知己”“知彼”，而且还做出了正确的“抉择”。

罗双平展示了以上三大要素之间的关系与具体内容，如下图：

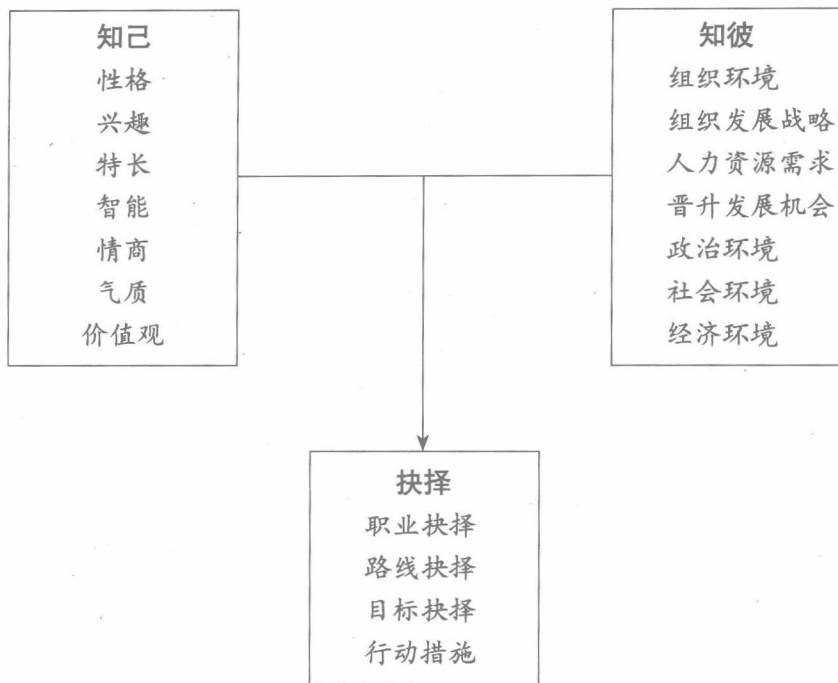


图1.1 教师职业生涯规划要素关系图^①

我们认清了这三个概念：职业、职业生涯和职业生涯规划，我们发现这三个词之间有着千丝万缕的联系。每个人都会为了某种原因（也许是为了谋生，也许是为了喜欢）而从事一门职业，在漫长的岁月中度过了他的职业生涯（可能从一而终，也可能不停跳槽），但若想获得成功，则必须好好对自己的职业生涯规划。就像画家要想创作出一幅满意的作品，胸中必有成竹；就像作家如想文思泉涌，脑海中必有作品的蓝图。教师是一种既平凡而又特殊的职业，要想做一名不断成长至成功的教师，也要对自己的职业生涯进行精心规划。

^①程振响. 教师职业生涯规划与发展设计 [M]. 南京师范大学出版社, 2009.7.