



教师专业化发展与心理学丛书

总主编：刘华山 周宗奎

青少年生涯辅导活动设计

■ 谢 员 编著

QINGSHAONIAN SHENGYA FUDAO HUODONG SHEJI

 华中师范大学出版社

教师专业化发展与心理学丛书

总主编：刘华山 周宗奎

■ 本书是“华中师范大学教师教育创新平台项目”
(985ZX11)的成果之一

■ 本书得到“华中师范大学心理学高等学校特色专业建设项目”的资助

青少年生涯辅导活动设计

■ 谢 员 编著

QINGSHAONIAN SHENGCA FUDAO HUODONG SHEJI

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

青少年生涯辅导活动设计/谢员编著. —武汉:华中师范大学出版社,
2014.10

(教师专业化发展与心理学丛书)

ISBN 978-7-5622-6815-4

I. ①青… II. ①谢… III. ①青少年—职业选择 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 235231 号

青少年生涯辅导活动设计

© 谢 员 编著

责任编辑:蒋圣芹

责任校对:王 炜

封面设计:罗明波

编辑室:高校教材编辑室

电话:027-67867364

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

销售电话:027-67863426/67863280

传真:027-67863291

邮购:027-67861321

网址:<http://www.ccupress.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:武汉鑫昶文化有限公司

督印:章光琼

开本:710mm×1000mm 1/16

字数:265 千字

印张:16.25

版次:2014 年 10 月第 1 版

印次:2014 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-2000

定价:35.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请拨打举报电话 027-67861321



总 序

教师通过育人影响社会。加拿大籍华裔学者江绍伦教授曾说过，教师之影响社会的变革与安定，超过其他任何社会团体。对于处在社会大变革和经济腾飞时期的中国来说，不断地造就成批的各类创新型、高素质的人才，是推进我国社会进步和经济持续发展的基本条件。教师，作为高素质人才成长的引领者和推进者，承担着重大的社会责任。

要有高水平的大国教育，必须有阵容强大的高水平师资队伍。自 20 世纪末以来，教师教育改革开始成为教育改革的重要内容和学界关注的焦点，这是我国经济社会发展进程的必然选择。由此，我国教师培养的理念和实践发生了一系列的变化。例如，原有的三级师范教育制度出现转型，中等师范被取消，同时增加了研究生层次教育（教育硕士）；关注教师职前培养的“师范教育”被重视职前培养、入职教育、职后提高的一体化的“教师教育”所取代；教师培养中的学历教育转变为旨在知识更新、教学研究和业务能力提高的终身教育；教育行政力量驱动的教师培训转变为教师专业成长的自主追求；师资培养开放化，允许高水平综合大学开办教育学院等。

贯穿在教师教育改革始终的中心议题是教师专业化。教师专业化应有这样几层含义：一是教师所从事的工作形成了专业，有了自身的标准和规范，有了自己成熟的专业知识体系或技能体系；二是教师从事的职业具有社会认可的专业地位和权利，教师作为专业人员，在其教学活动中具有行动和判断的独立性，就像医生在其医疗活动中具有的独立性一样；三是教师要通过终身学习、实践、反思，不断提高自身的专业能力和职业道德，根据时代和教育科学的发展不断更新知识和技能，表现出适应性和创新性。同时教师群体内亦应有相当程度的专业认同和行业自律，以保证教师职业群体的良好社会形象，维护教师的职业操守。实际上教师专业化包含教师职业的专业化和教师个人专业化发展这样两个方面。教师个人的专业化发展、专业素质的完善，是教师职业争取社会地

位和权利、赢得社会尊敬的重要条件。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》提出了“严格教师资质，提升教师素质，努力造就一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质专业化教师队伍”的要求。教师专业素质提高的途径是多方面的：①系统的专业知识、技能培训和自主学习，获取理论指导，开拓专业视野。②通过实践获得大量的有组织知识经验；通过反思对自己的教育行为实行监控，区分有效与无效的教育行为，增强教学行动的自觉性。③接受专家型教师督导。④吸收同行工作经验，开展专业合作和交流。⑤开展教学科学研究，增强问题意识，加强对教学行为的理性思考，将教学实践经验上升到规律性认识的高度。

教师专业化发展需要相应的课程体系作支撑。通识教育课、学科专业课、教师专业教育课（包括教育理论课和教育实践课）几个模块的设置，大体成为教育界专家和教师的共识。在其中的教师专业教育课程模块中，与教育有关的心理学科群占有重要地位。

科学心理学百多年来的知识积累，尤其是近几十年来的研究成果可以为教师专业化发展提供理论和方法上的支持。心理学知识体系对于教师专业化发展的作用是多方面的，概而言之，一是心理学关于人性、人的心理发展的认识，为转变教师的教育观念，特别是为转变学生观、学习观、人的发展观提供了有益的启示。二是心理学对学习和教学规律的探索，侧重于心理变量、心理过程、心理机制的研究，可以帮助教师更好地了解隐藏在教育措施与教育效果背后的深层机理。三是科学心理学百多年来发展起来的实证研究方法为探讨许多教育现实问题提供了利器，特别是在以人的心理与行为为对象的研究中，心理学对从自然科学中借用过来的科学方法进行了一系列完善和精致化的工作，诸如给变量下操作定义，假设检验的思想，多变量实验设计的逻辑，控制测量误差、实验误差的技术，强调尽可能接近学校教育情境的自然实验法，注重生态效度的研究设计，更有弹性的理论模型和多元统计方法的运用等，这些都为教师从事教育科学研究、逐步成长为研究型教师提供了技术上的支持。四是心理学科群中的儿童与青少年发展心理学、教育心理学、教育社会心理学、学校心理学中的许多专业知识和研究结论为改进教育措施、提高教学效率提供了直接的心理学依据。

基于上述考虑，华中师范大学心理学院参与“华中师范大学教师教

育创新平台项目”的心理学院全体同仁，决心在我国教师教育发展的新格局中，围绕教师教育专业化的要求，立足本学科群的知识特点和优势，谋划编写系列心理学教材和教师读本，以“教师专业化发展与心理学丛书”为名结集出版。丛书内容包括青少年心理发展、教育与教学心理、学生心理健康与辅导、教师自我成长和教育研究方法等几个主题。丛书中部分内容可以被高校师范专业和教师培训机构用作教育专业课程的教材；部分内容作为教师读本，可由教师选取用于自主学习。

在丛书编写中，编写者力求贯穿以下原则：增强应用性，丛书篇目的选择和内容主题的确定，瞄准教师专业化发展和学校教育实际的需要；兼顾基础性与前沿性，丛书既介绍各个领域比较稳定的学科知识体系，也注重融入该领域新的学术发现，包括编写者本人对于我国“独生子女”、“留守儿童”的研究成果，对“互联网与青少年发展”等问题的研究成果；注重科学性和实践性，丛书的编写力求理论介绍、学理论释、资料选用正确、准确、明确、可靠，同时也为教师有效处理常见的课堂问题、学生问题提供应对的方法和技术，将“描述式”的心理学理论与“处方式”的教学措施结合起来。

诸多编写者在成书过程中，或由于投入不够，思虑不周，或由于学力不足，笔力不逮，错误、疏漏在所难免，编写者将在虚心听取广大读者批评意见后认真改进，以求完善。无论如何，如果本丛书在推进教师专业化发展、实现教师自我成长的进程中有所助益，编写者将感到十分欣慰并从中受到极大的鼓舞。

刘华山 周宗奎

2013年3月7日于桂子山



前言

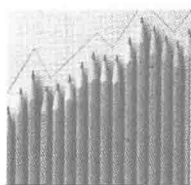
帮助辅导对象理解生涯及生涯发展的理论、把理念和方法在自己的行动中进行实践，进而产生认知和行为的改变，这是每一个生涯辅导实践者的使命。在这些年从事生涯辅导的教学和辅导实践的过程中，我有一些非常深刻的感受，其中让我感到比较迫切的是，如何把这些西方来的好东西更好、更有效地应用于国人的人生发展中。我也看到许多从事生涯职业辅导的同行，努力地把生涯规划理念向周围人介绍，但缺乏可用、实用和方便的工具，使得这个过程对于辅导对象来说变得晦涩而艰难，对于辅导者更是事倍而功未达。

如何把生涯辅导和生涯探索的过程变得有趣且轻松，如何让生涯辅导对象在类似于游戏的活动过程中愉快地接受生涯及生涯发展理念，于潜移默化中达成生涯辅导的目标，这成了我一直琢磨的事，当然也逐渐有了很多与之相关的想做的事。写一本易懂、易读、易用、不晦涩、以经验活动为主的职业辅导类的书，是其中一件。感谢华中师范大学心理学院和华中师范大学出版社《教师专业化发展与心理学丛书》的出版计划，使我的想法得以实现。

本书力图达到编写的初衷，即不但有利于辅导者的辅导实践，也便于生涯探索者的自助式阅读；从生涯理念、生涯态度到具体的生涯规划，以及生涯规划过程中的自我认识、职业认识、决策等，均纳入本次活动设计的内容。阅读对象的年龄层次可以从青少年到成人，人群可以是中学生、大学生、员工等。

本书的具体内容有两个部分：第一部分为理论篇，包括了生涯辅导活动设计的理论基础；怎样确定活动设计的目标；一个完整的生涯活动包括哪些组成部分、如何编排；选择怎样的活动方法、如何实施和评估。第二部分为具体的活动方案，包括了如何认识生涯；如何探索和澄清自己的兴趣、能力、性格、价值观与未来生活梦想；如何做出适合、理性的生涯决策；如何确立生涯发展目标和制订可实施的行动计划等。

虽然很努力地希望把这本书写好，但因为水平有限，书中一定有不少不尽如人意的地方，恳请各位同行和读者批评指正，并提出你们的宝贵意见。



目录

Contents

第一篇 理论篇

第一章 生涯辅导活动设计方法	3
第一节 生涯辅导活动设计理论基础	3
第二节 生涯辅导活动设计的目标和原则	4
第三节 生涯辅导活动设计的基本要素和内容编排	6
第二章 生涯辅导活动实施	8
第一节 生涯辅导活动方法的选择与运用	8
第二节 生涯辅导活动实施的过程	9
第三节 生涯辅导活动实施效果的评估	11

第二篇 生涯辅导活动设计

第一章 认识生涯	15
我的彩虹人生	15
我的退休演讲	18
我的墓志铭	19
美丽人生——我的前传和后传	22
人生码头	25
人生的长度	27
和名人有约	28
生命重心	31
生命线	33
生命鱼骨图	35

	荣誉庆典	36
	我的角色我做主	38
	八十岁生日的回想	40
第二章	认识自我	42
	遇见未来的自己（一）	42
	自我探索	43
	我是谁	45
	词汇猜猜看	48
	青春记事板	49
第三章	认识职业价值观	52
	十万梦想	52
	每一个选择都有理由——我心中的理想工作	56
	魔术箱	58
	价值观完形填空	59
	价值观大拍卖	61
	我的王牌	64
	梦想职业	66
	价值观交换	67
	有关工作的一分钟联想	69
	价值观竞标	72
	我的理由	73
	五条鱼	75
	职业偏好方格	76
	世界上最好的工作	79
第四章	认识能力	81
	我愿意——认识情商	81
	我的成就故事	83
	我的能力源泉	86

20 个人生故事	88
高手云集	90
能力词汇大轰炸	91
能力四象限（一）	93
我可以.....因为.....	95
游戏大玩家	96
对对碰	99
能力三环	100
能力四象限（二）	101
宽频理“才”，前途 high 起来.....	103
第五章 认识兴趣	106
兴趣坐标图	106
点点滴滴见兴趣	109
我的白日梦	112
快乐画面定格	114
美丽岛屿	116
真心话大冒险	121
神奇团队	123
兴趣书单	126
我的形容词	130
第六章 认识职业性格	132
签 名	132
传花环	133
你圈我圈——性格形容词	135
理想我与现实我	136
性格、职业连连看	139
完成句子	143
认识我的职业性格：对号入座	146
特质标签	148

第七章	职业决策	151
	人生的取舍	151
	选择的艺术	153
	决策风格自测	156
	向左走, 向右走	158
	家族职业树	161
	子承父业——家族影响力	164
	我有我风格	167
	我决定了我的决定	169
	鱼和熊掌的选择——生涯平衡单	171
	影响力——那些影响你决定的因素	175
	我有我 style——我的决策风格	177
第八章	工作和生活方式	180
	工作方式万花筒	180
	我想要的生活	181
	遇见未来的自己(二)	184
	我和我追逐的梦	185
	我的理想生活	187
	我的生活质量指数	189
	完美的日子	191
第九章	认识职业	193
	好方法大荟萃	193
	原生状态	194
	危机、挑战与职业	196
	好又多	198
	职业清单	200
	职业猜猜看	201
	职业“比重”	203
	职业前景 ABC	204

职业的意义——完成句子	206
职业万花筒	207
职业对对猜	209
梦想职业情报站	210
职业猜一猜	212
专业包打听	213
蜘蛛侠	216
职业对号入座	218
第十章 职业规划	221
时间精力大盘点	221
时间流水账	223
一周行事历	224
时间饼图	227
聚焦我的目标	230
人生 CEO	231
Hello! 大学	235
分秒必争	237
精力规划	238
时间精算师	239
人脉同心圆	241
名人的 18 岁	242
我的未来名片	245
化装 Party	246
参考文献	248

第一篇 理论篇

理论是最好的工具，好的生涯辅导活动设计方案一定是基于特定的生涯辅导理论。由于篇幅所限，本篇只是简单介绍了有关的生涯辅导理论：生涯匹配理论、生涯发展理论、生涯决策理论、生涯建构理论、生涯叙事理论等，以及一些生涯辅导的技术，如测评、生涯幻游、平衡单等，包括这些理论和技术在本书活动设计中的运用。同时就生涯辅导活动设计的目标、原则和方法进行了探讨。最后介绍了生涯辅导活动的实施，包括过程和实施效果的评估等。



第一章

生涯辅导活动设计方法

设计一个生涯辅导活动，要基于一定的生涯理论。一个完整的生涯辅导活动，首先要有明确的目标，在设计过程中，更要遵循一定的设计原则，既要考虑辅导对象的年龄、认知水平、所属人群，又要考虑活动的可操作性以及活动主持者的角色。本章的最后介绍了生涯辅导活动设计的基本要素以及生涯辅导活动设计的内容安排。

第一节 生涯辅导活动设计理论基础

生涯辅导活动是针对生涯这一主题及生涯发展有关的主题进行的辅导活动，理解生涯、生涯发展等概念，了解生涯发展的理论，有助于更好地把握生涯辅导活动的设计出发点。Super（1981）将生涯理论分成三大类：生涯匹配理论、生涯发展理论和生涯决策理论。

生涯匹配理论以个体和工作世界的匹配为重点，强调个体的自我认识，了解与职业生涯发展有关的性格、兴趣、价值观、能力等，本书中有相当多的活动设计基于生涯匹配理论。这些活动通过澄清个人价值观，了解自己的特质，明确自己的职业兴趣、能力、价值观等，以探索与自身相匹配的职业。例如：百万梦想、价值观大拍卖、真心话大冒险、我的美丽岛屿等。

生涯发展理论以发展阶段为重心，强调家庭的影响（认同、需求满足），在不同的生涯发展阶段，个体的自我概念、职业自我的知觉、扮演的人生角色以及生活空间等均有不同的特点。代表性理论有 Super 的生命全程发展理论、Gottfredson 的职业抱负发展理论等。本书中的彩虹人生、我的十年规划、灰姑娘的一生、人生四季、十年后的我、我的生命线等活动都是基于这一理论设计的。

决策理论探讨在匹配或发展过程中，个体经历的生涯决策和决策形态，强调生涯发展历程是生涯选择历程或问题解决的历程，并以社会学

习理论为基础,来探讨与生涯决策有关的概念,其目的主要在于研究个体的生涯决策过程和形态。代表理论有 Krumboltz 的社会学习理论、Lent 等的社会认知生涯理论以及生涯决策建构论等。与生涯决策理论相关的活动包括:人生是一个取舍的过程、选择的艺术、生涯平衡单、生涯方格、向左走向右走等。

活动中也涉及其他一些生涯理论,如生涯建构理论、生涯叙事理论等,测评、生涯幻游、平衡单等辅导技术也在活动中有所运用,例如我的自传、我的成就故事、20 个人生故事、完美生活、青春记事板等。

第二节 生涯辅导活动设计的目标和原则

生涯辅导活动的目标,在于帮助个人更好地了解自我、了解周围工作世界、掌握职业生涯发展的规律、掌握生涯决策方法、寻求更好的人—工作匹配以适应职业,更好地处理生涯发展中遇到的各种问题,扮演积极而有意义的人生角色,力求人生圆满。

1. 生涯辅导活动的目标包括以下 6 项:

(1) 促进个体对人生角色和生命全程的认识,了解生涯发展的阶段性和规律,为完成发展中的生涯任务做好心理准备。

(2) 帮助个体加深对自我的认识,如性格特征、能力、职业兴趣和价值观等的认识。

(3) 帮助人们了解自己的决策风格,培养决策意识及解决问题的能力,掌握决策方法,提高决策自我效能感。

(4) 帮助个体增强职业规划意识并进行具体的职业规划。

(5) 帮助个体提升就业能力,包括了解职业、职业信息搜集以及二者关系的判断等能力。

(6) 解决与生涯发展相关的其他方面的问题的能力。

2. 根据这些目标,生涯辅导活动设计应遵循的主要原则有:

(1) 目的性。目标与活动内容之间要有一定对应性,要根据目标选择内容。例如价值观大拍卖,通过对不同价值观的竞价拍卖,来帮助辅导对象进行价值观的自我探索,帮助他们了解自己的需要和价值体系,也有助于树立正确的价值观和职业观。

(2) 针对性。生涯辅导活动应该针对不同的活动主题设计不同形式

的活动，针对不同的辅导对象设计相应的活动形式和内容。

这里仅就辅导对象的个体差异性来加以说明。在活动主题相同的情况下，不同的辅导对象其需求也不尽相同，辅导活动设计应有所侧重。如探索职业价值观，针对中学生、大学生或者员工，使用的活动方案会有所不同；对于同一辅导对象，在其不同的生涯发展阶段，辅导活动的设计也会不一样。对于辅导对象是团体的情况而言，辅导活动设计应与团体的整体水平和实际情况相结合，不同水平的对象设计不同的活动内容，不同规模的对象设计不同的活动形式，也就是说要具体情况具体分析，设计最合适的辅导活动。

(3) 可操作性。生涯辅导活动务求切实可行，简单易懂。生涯辅导活动的设计应该考虑到现实的客观环境和条件，如中学生的职业辅导活动设计，应该考虑实施场所是在教室，员工活动设计时可以考虑在团辅室，保证每一项活动都切实可行。这样不仅有益于生涯辅导活动的顺利进行，同时在进行效果评估和活动总结时也可以针对某一环节进行评估和解释，做进一步的改进，为以后的活动设计提供依据。

(4) 体验性。生涯辅导活动的特点在于根据辅导对象的认知特征和职业发展阶段，创设多种情境或活动，辅导对象参与并亲身感受这些情境和活动，从而获得新知、技能，养成态度。个体通过体验式参与、反思和观察，将生涯理论和观念迁移于真实生涯世界，学习新的态度、观念和行为方式，实现辅导目标。设计要充分考虑到活动是否有利于全体成员参与，包括参与形式，如全体参与还是部分参与，角色扮演还是观察和讨论等。

3. 在生涯辅导活动中，辅导者主要扮演以下几种角色：

(1) 引导者。在生涯辅导活动中，辅导者要引导辅导对象投入活动，使其产生自我探索、自我思考的动机。

(2) 创建者。通过创设宽松的探讨环境，让辅导对象能够自然而轻松地表达自己的真实想法。

(3) 鼓励者。辅导者要鼓励辅导对象在活动中自我体验和思考，鼓励他们自我表露、自我开放，表达出真实感受。

(4) 倾听者。生涯辅导要遵循心理辅导的一般原则，辅导者应对辅导对象有浓厚兴趣和关心，保持敏锐观察，通过倾听帮助辅导对象进行自我探索、自我觉察，以促进其自我提升与成长。