

教师职业发展与减压丛书

教师 职业生涯 规划与发展

JIAOSHI
ZHIYESHENGYA
GUIHUA YUFAZHAN

丛书主编：高峰强

主 编：杜秀芳

副主编：徐兆军



著名
上海市
商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位



教师职业发展与减压丛书

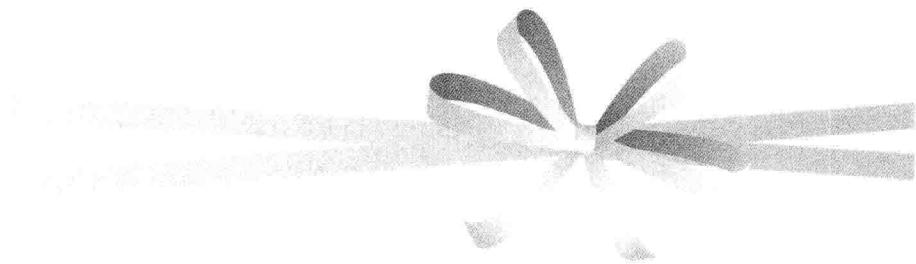
教师 职业生涯 规划与发展

JIAOSHI ZHIYESHENGYA
GUIHUAYUFAZHAN

丛书主编：高峰强

主 编：杜秀芳

副主编：滕兆军



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师职业生涯规划与发展/杜秀芳主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2014. 12

(教师职业发展与减压丛书)

ISBN 978-7-5675-2858-1

I. ①教… II. ①杜… III. ①教师-职业-研究
IV. ①G451

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 295487 号

教师职业发展与减压丛书

教师职业生涯规划与发展

主 编 杜秀芳
策划编辑 彭呈军
项目编辑 孙 娟
审读编辑 马兰胜
责任校对 赖芳斌
版式设计 崔 楚
封面设计 杜静静 陈军荣

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 16
字 数 232 千字
版 次 2015 年 4 月第 1 版
印 次 2015 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 978-7-5675-2858-1/G·7787
定 价 32.00 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)

总序

“十年树木、百年树人”，“百年大计、教育为本”。教育不仅关乎个人的发展、个体的命运，而且承载着薪火相传、民族兴衰、社会进步的历史重任。教育的神圣使命最终要依靠教育的执行者、实施者——教师来完成。正因为如此，古今中外，人们给予“教师”这一职业以极高的评价或界定：“师者，所以传道、授业、解惑也。”“教师是太阳底下最光辉的职业。”“教师，是辛勤的园丁。”“教师是人类灵魂的工程师。”“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干。”……这些描绘中既有对教师基本职责的框定，也有对教师崇高的牺牲、奉献精神的赞誉，但也暗含了教师这一职业的艰辛与悲壮。

压力与神圣同在，艰辛与使命并存，教育的神圣性决定了教师这一职业责任重大，任重道远！自古至今，概莫能外。但伴随着社会的快速发展，人们承受的压力与日俱增，教师这一职业的压力变得尤为突出。作为一名教师，除了要承受一般的生活压力外，还要承受职业压力。教师的职业压力与我们国家长期以来实行的应试教育体制密切相关。“一考定终身”的残酷现实使得全社会都把升学率、考试分数作为衡量一个学校、一名教师教学质量、教学水平的主要甚至是唯一的指标。教师的职业压力来自方方面面——社会要高素质人才，学

校要升学率,家长要考试成绩,而学生要自由快乐……这众多的诉求如同一座座大山重重地压在教师的肩头。作为自然普通的存在,教师是人而不是神,他们能做的只有全身心投入到这场没有尽头的博弈中。教师的压力首先表现为“劳力”:备课、讲课、批改作业、辅导学生、管理班级、家访……教师每天的工作时间远远超出8小时,“早‘五’晚‘十’”成为许多教师尤其是高中教师真实生活的写照。这还在其次,教师真正的压力在于“劳心”:现在的学生越来越有个性,加之他们正处于自我同一性形成与定型的阶段,因此越来越难以管教;家长的要求越来越苛刻,维权意识越来越强,教师稍有疏忽或失误,就可能被问责,甚至被告上法庭;学校对教师的要求也越来越严格,各种指标、考核、检查“接踵而至”,无休无止;同事之间竞争日趋激烈,大家都不甘落后,互不相让;职称评审的条件越来越高,越来越难……此外,中国正在进行的基础教育改革和高考制度转型在短期内不仅没有给广大教师减轻压力,反而不断施压:改革的探索、尝试、不成熟都使得教师不得不“两条腿”走路,既要适应新的教改要求,还要继续为“升学率”战斗!游走在两种体制之间,他们常常无所适从,心力交瘁!《南方周末》2015年1月22日文化版谈及2014年的中国网络舆情:“……比如扶弱抑强的‘罗宾汉情结’,把官员、警察、城管、医生、教师妖魔化为‘网上黑五类’。”这是继“文革”期间教师被标签化为“臭老九”之后又一次“榜上有名”。同期还发表对著名作家严歌苓的专访,谈及她的一部新作《老师好美》,读后令人唏嘘:“教师怎么了?做教师好难!”

种种压力交织在一起,久而久之,必然导致教师的身心出现各种问题。例如,职业倦怠,诸多研究表明,教师是职业倦怠的高发群体。许多教师患有各种慢性疾病——胃溃疡、高血压、心脏病、神经衰弱……有的老师甚至倒在了三尺讲台上——因过度疲劳晕厥,甚至因心肌梗塞不再醒来;有的老师不堪重负,选择自杀来逃避永无休止的压力;有的老师,把自己的焦虑、抑郁、愤怒、无助等情绪发泄到学生、同事、家人身上,结果酿成很多学校悲剧和家庭悲剧。每一个悲剧的后面常常掩盖的是一颗颗焦灼、病态的心灵,而这病态心灵的背后,过大的职业压力往往才是真正的刽子手!

我作为已从教20余年的教师,对这一职业的酸甜苦辣、喜怒哀乐、起落沉浮、悲欢离合自然有着切身的体认和透彻的体悟。因工作的关系,平日里我与大中小学校领

导、教师有过或多或少、或深或浅的交流和交往；因科研的需要，我对不同层级的教师进行过或集中或分散、或群体或个案的调查研究和咨询辅导；因专业的性质，我热衷于或“被迫”在大礼堂、报告厅或教室里举办过有关教师心理保健方面的正式学术报告、科普宣传、团体培训。近年来我和本丛书分册主编们先后承担过数项有关教师教育及专业成长方面的国家级、省部级科研项目，涉及教师工作压力、职业倦怠、应对策略、心理健康、社会支持、集体效能等众多领域，完成了20余篇博士、硕士学位论文和30多篇研究报告。我一直想把这些加以充实整理、概括提炼，以形成一个完整的体系，编撰一套有关教师专业发展与减压方面的丛书。我与几位同道中人（本丛书分册主编们）坐下来稍作交流便一拍即合，达成共识——值得做。我们经协商确定了丛书的编撰原则：学术性、趣味性并重，科学性、可读性共存，规范性、实用性一体，针对性、操作性交融；丛书的写作的要求是：丛书主编整体把关，分册主编“分头用兵”，各册撰稿人员文责自负。

尽管丛书以教师减压为主线，但教师专业发展和职业生涯规划是基本前提，教师的专业胜任力和生涯规划对压力感受而言至关重要，所以专门撰写一本《教师职业生涯规划与发展》，以发挥引领性、普惠性的作用。至于将教师分成小学、初中、高中、大学四个群体，则基于尽管大家都是教师，但因直面的教育对象和承担的任务各有侧重：小学教师面对的是天真的孩童，一半机灵一半懵懂；初中教师面对的是躁动的少年，一半幼稚一半成熟；高中教师面对的是拼命的考生，一半困惑一半清醒；大学教师面对的是迷惘的学子，一半清高一半失落。就小学、初中、高中教师而言，育人的责任似乎胜过教书；就基础教育来说，完成教学任务是本职或天职，而就大学尤其是重点大学来讲，教师的科研负担压力山大。《小学教师减压手册》、《初中教师减压手册》、《高中教师减压手册》、《高校教师减压手册》各自为战且目标一致：减压，以获致针对性、适切性的效果。

本套丛书的出版也颇费周折：初稿已经成型时，原约稿的出版社因领导更换，莫名其妙地将原定的口头协议废止，致使丛书“几近胎死腹中”。我们另寻觅了几家出版社，虽对选题和内容很感兴趣，但关于体例和字数等各执己见，难以达成共识。正值尴

尬难解之际,华东师范大学出版社教育心理分社社长彭呈军先生慧眼抬爱、鼎力襄助,决定出版本丛书。至今仍未谋面的孙娟编辑不辞辛苦,前后张罗,使丛书以最快的速度、最佳的风姿呈献在广大可亲、可爱的教师面前,在此谨代表作者和读者一并鞠躬致谢。书稿写作过程中,我们查阅、参考和引用了大量国内外的相关研究成果和资料,在此谨向注明或未注明的文献作者表示真挚的谢意。本丛书是山东省应用基础型人才培养特色名校建设(应用心理学专业)的一项成果,在此特作说明。

高峰强

2015年2月11日(农历小年夜)谨识

第一编 职业生涯规划与发展概述 / 001

第一章 揭开职业生涯的面纱 ——教师职业生涯规划与发展概述 / 002

第一节 三尺讲台通往哪里? ——教师职业生涯和职业生涯规划 / 003

第二节 开启教师的幸福之路 ——成功的教师职业生涯 / 009

第三节 凡事预则立,不预则废 ——教师职业生涯规划的意义 / 019

第二章 运筹帷幄方能决胜千里 ——教师职业生涯规划理论探源 / 028

第一节 为有源头活水来 ——毕生发展的理论 / 029

第二节 有迹可循谋发展 ——教师职业生涯规划与发展的理论 / 041



目录

第三章 衣带渐宽终不悔 ——教师职业生涯的目标与生涯规划的过程 / 058

第一节 寻找远方的灯塔 ——教师职业生涯目标概述 / 059

第二节 我将成为怎样的教师? ——教师专业发展的目标 / 070

第三节 知己知彼 无往不胜 ——教师职业生涯规划的过程 / 079

第二编 教师职业生涯规划的技术 / 089

第四章 我的职业我做主 ——教师职业生涯规划的方法 / 090

第一节 找到那面镜子 ——客观认识自己 / 091

第二节 选择意味着什么? ——择业与求职 / 101

第三节 未来大有可为 ——撰写专业发展计划 / 123

第五章 四时风景各不同 ——不同生涯周期教师的职业规划与发展 / 129

第一节 一年之计在于春 ——职业成长期与新手型教师的职业规划与发展 / 130

第二节 历经风雨见彩虹 ——职业成熟期与熟手型教师的职业规划与发展 / 139

第三节 山登极处我为峰 ——职业超越期与专家型教师的职业规划与发展 / 146

第三编 推进教师职业生涯发展的相关策略 / 151

第六章 职业生涯的利器 ——教师良好工作习惯的培养 / 152

第一节 保留一只眼睛看自己 ——养成反思的习惯 / 154

第二节 不待扬鞭自奋蹄 ——培养终身学习的习惯 / 162

第三节 时间都去哪儿了? ——培养时间管理的习惯 / 168



第七章 小圈子里的大世界	
——教师人际关系的改善与优化 / 178	
第一节 谁在我的身边?	
——教师人际关系的概述 / 179	
第二节 地利不如人和	
——教师人际关系的改善与优化 / 194	
第八章 光环背后的泪水	
——教师工作压力与职业倦怠的应对 / 208	
第一节 我的心酸有谁知?	
——教师的工作压力 / 209	
第二节 谁偷走了你的激情?	
——教师职业倦怠 / 220	
第三节 帮你找回幸福感	
——教师工作压力与职业倦怠的应对 / 227	
主要参考文献 / 238	
后记 / 242	

当你选择并从事教师这一职业时,你的教师职业生涯就已开始。无论在选择教师这一职业之初还是在从事这一职业的过程中,你是否曾想过:我希望从教师这个职业中得到什么?我希望成为一个什么样的教师?我希望在多长时间成为这样的教师?我怎么做才能成为这样的教师?对这些问题的思考和回答就涉及教师职业生涯的规划。所谓教师职业生涯规划,简而言之就是对有关教师职业发展的各个方面进行的设想和规划。每个人都必须清楚地了解自己,设计自己的职业生涯的最佳路线,实现自己的职业目标。本编主要介绍教师职业生涯规划与发展的基本概念、基本理论、基本过程;使教师了解职业生涯规划的意义,明确在职业生涯的不同阶段,教师个体面临的主要任务;学会确立自己的发展目标。

第一编

职业生涯规划与发展概述

第一章

揭开职业生涯的面纱

——教师职业生涯规划与发展概述

精神分析学派的创始人弗洛伊德曾经说过：“人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输。这是令人悲哀之事，而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。”而职业生涯规划对个体而言就是人生弈棋的关键一步，拥有成功的职业生涯才能达至完美的人生。作为一名教师，肩负着为和谐社会培养优秀人才的重任，因此做好教师的职业生涯规划，是教师走向成功的基本条件。本章主要介绍职业生涯规划及其相关概念，探查影响教师职业生涯规划与发展的因素，阐释做好教师职业生涯规划的意义。



第一节

三尺讲台通往哪里？ ——教师职业生涯和职业生涯规划

一、职业与教师职业

（一）职业的定义

“职业”一词在日常生活中出现的频率非常高，职业是社会分工的结果，是人类社会生产和社会生活进步的标志，也是人类社会发展与进步的客观反映。随着人类社会生产力水平的提高和社会分工的精细化，在多种社会因素的共同作用下，职业也在不断变化和发展着。

《现代汉语大词典》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。《辞海》对职业有两种解释，一为经过选择并受过一定训练的行业和工作；二是指受过专业训练而从事的固定的而非业余爱好的专业和工作。在《辞源》中对职业也有两种解释，第一个解释是：职指官事，业指士、农、工、商所从事的工作。《荀子·富国》：“事业所恶也，功利所好也，职业无分，如是，则人有树事之患而有争功之祸矣。”第二个解释是分内应作之事。

日本社会学家尾高邦雄认为,职业是某种一定的社会分工或社会角色的持续的实现,因此职业包括工作、工作的场所和地位。^① 美国学者泰勒认为,就社会学概念而言,职业可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。美国著名哲学家、教育家杜威认为,职业是人们从中可以得到利益的一种“生活活动”。总的说来,职业就是指人们从事的相对稳定的、有收入的、专门类别的社会劳动。^②

(二) 教师职业

教师一词有两重含义,既指一种社会角色,又指这一角色的承担者。广义的教师是泛指传授知识、经验的人;狭义的教师是指受过专门教育和训练的人,并在教育部门(学校)中担任教育、教学工作的人。从狭义方面来理解,教师是指受过专门教育和训练的,在学校中向学生传递人类科学文化知识和技能,对学生进行思想道德教育,培养学生高尚的审美情趣,把受教育者培养成社会需要的人才的专业人员。

《教师法》规定:“教师是履行教育教学职责的专业人员,承担教书育人、培养社会主义事业建设者和接班人、提高民族素质的使命。教师应当忠诚于人民的教育事业。”因此,教师工作是直接教育人的特殊职业,教师的一言一行对学生的成长影响极大,教书育人是教师的天职,为人师表是教师的标志。

当代中国教师的职业特点主要有:其一,职业形象的准公共性。教师虽然不像政治家、演艺人员那样是完全的公共性人物,但也在相当多的时候暴露于学生、家长、社区人们的注视之下,因此必须善于塑造并维护自己的积极形象。其二,职业环境的相对封闭性。其三,工作绩效的模糊性。其四,师生关系的隐蔽、不平等性。虽然从法律角度来讲,师生是平等的权利义务主体;从教育的理想追求来看,师生也应该成为平等的对话者。然而在实际工作中,由于受传统观念的影响,尤其是教师在体力、智力、学

① 陈海婴:《职业结构与流动》,东方出版社 1995 年版,第 64 页。

② 臧小林:《重庆市高职学生职业生涯规划研究》,西南大学硕士学位论文,2009 年,第 11 页。

识、社会地位等方面的优势,师生关系具有天然的不平等性。这种不平等性可能是许多人所不敢或不愿承认的,但它又是极其隐蔽而顽固地存在着的。^①

二、教师职业生涯

(一) 职业生涯的含义

西方学者对职业生涯这一概念有不同的解释,传统的观点有两种:一种是将职业生涯视为一种职业或者一个有组织有结构的属性。这种观点下的职业生涯可以被理解为典型的从业者所具有的一系列职位,如法学的专业的学生、法律专员、律师事务所律师、法官等;或者理解为在一个组织中升迁的路径,如销售代表、产品经理、区域市场经理、市场总经理。另一种传统的观点是将职业生涯看成是一种个人的而不是一个职位或一个组织的特性。持这种观点的人对职业生涯的理解也不尽相同,又包括以下三种观点:一是“提升的职业生涯观”,主张只有当一个人展现出他的地位、金钱等方面有稳定或者快速的提高时才构成其职业生涯;二是“专业的职业生涯观”,强调职业生涯必须具有专业化特点,必须获得一个确定的职业或是达到某种社会地位才能构成一个人的职业生涯,如医生和律师被认为具有职业生涯;三是“稳定的职业生涯观”,强调在某一职业领域或紧密相关的领域从事一种稳定的职业才算得上是职业生涯,如教师、指导顾问被认为代表一种职业生涯。

这些传统的定义只注意到了职业生涯的客观性和稳定性等特点,忽略了其主观性和变动性。因此使人的工作经历和对职业生涯的主观感受被排除在了职业生涯研究领域之外。

和上述定义相比,格林豪斯提出的职业生涯定义更为深刻全面,具有很强的灵活

^① <http://baike.baidu.com/view/33837.htm>.

性。他认为职业生涯是“贯穿于个人整个生命周期的、与工作相关的经历的组合”。^①这个定义强调了以下几个方面:首先职业生涯是贯穿一生、不断向前发展的,并且无论从事何种职业,具有何种晋升水平,工作模式的稳定性如何,所有人都拥有自己的职业生涯。其次职业生涯既包括客观部分,如工作职位、工作职责、工作活动及与工作相关的决策;也包括对与工作相关事件的主观知觉,如个人的需要、态度、价值观等。

Arthur(1994)提出了“无边界职业生涯”和“易变性职业生涯”的概念,这两个概念的提出体现了现代职业生涯与传统职业生涯的不同。“无边界职业生涯”强调打破组织界限和组织内部职位界限的职业转换和职业流动;“易变性职业生涯”则注意到职业生涯的变化性,强调驾驭自己职业生涯的是自己而不是组织,个人在需要时可以随时重新创立其职业,一个人可以在不同的产品领域、技术领域、组织和其他工作环境中自由出入。

综上所述,职业生涯可以从狭义和广义两方面来界定,狭义的职业生涯是指与个人终生所从事的工作和职业有关的过程,即职业生涯是以职业为核心,伴随着人一生的与职业有关的经验或活动过程。从广义的角度来说,职业生涯是指整体人生的发展,不仅包括终生的事业,还包括个人整体生活形态的开展。

(二) 教师职业生涯的含义

教师的职业生涯,是指一个人作为教师从事教师职业的整个过程。有效的教师职业生涯是指通过教师的工作及专业发展的设计,协调教师个人内在需求和学校长远目标需求,实现个人和学校的共同成长和发展。因此有效的教师职业生涯是教师个人与学校双方的责任,在双方共同努力下,通过完成教师的职业生涯规划,从而实现教师与学校的双赢。一方面,教师个人在进行职业发展规划中应对各个阶段进行设想和规划,包括对教师职业的选择与重新选择,对教师职业目标与预期成就的设想,对工作单

^① 斯蒂芬·P·罗宾斯:《组织行为学(第七版)》,中国人民大学出版社1997年版,第5页。