

高中

郭兆年 等著



华东师范大学出版社

生涯发展指导

Life-Career Guide in high school



高中生涯发展指导

郭兆年 等著

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高中生生涯发展指导/郭兆年等著. —上海: 华东师范大学出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-5617-7648-3

I. ①高… II. ①郭… III. ①高中—学生生活—研究
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第062723号

高中生生涯发展指导

著 者 郭兆年等
策划编辑 赵成亮
审读编辑 赵成亮
责任校对 汤 定
装帧设计 叶 子

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
电话总机 021-62450163转各部门 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537(兼传真)
门市(邮购)电话 021-62869887
门市地址 上海市中山北路3663号华东师范大学校内先锋路口
网 址 www.ecnupress.com.cn

印 刷 者 上海商务联西印刷有限公司
开 本 787×1092 16开
印 张 12.75
字 数 169千字
版 次 2010年5月第1版
印 次 2010年5月第1次
印 数 3100
书 号 ISBN 978-7-5617-7648-3/G.4425
定 价 24.00元

出 版 人 朱杰人

(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)

本书是国家级课题、上海市重点课题
《高中生涯发展指导的实践研究》的研究成果

本书特色和使用方法

◇ 特色之一：翔实的案例

如果您是一位**一线老师**，您可以直接去阅读书中相应部分的案例（第三章至第八章），这些案例会给您带来通感，也会启发聪明的您在日常教学中灵光闪现。

◇ 特色之二：严谨的结构

如果您是一位关心学校变革的**教育研究者**或者**学校管理者**，您可以从第一章开始阅读，从宏观的视角入手，看这个课题是怎样从学校整体的角度进行谋划和实践的。

◇ 特色之三：专业的精神

如果您是学校系统的**科（教）研员**，您可能需要一些“有用”的资料，书中提到的各类测试都可以在网站上找到，您可以登录华东师范大学出版社www.ecnupress.com.cn，在右上角“图书检索”中键入本书书名。进入本书专题页面后，在它的页面下方有关于本书所有可用资源的下载。（下一页有示意图）

◇ 特色之四：友好的页面

如果您是一位**爱读书、爱思考**的朋友，您可以在书中的页边随时记录您的读后感或者灵感。在每一章末尾，有专门的文化页面，供您“涂鸦”——及时的回顾，有利于知识的巩固和新的想法的产生，希望您喜欢！



目录

序 1

前言 7

第一章 高中生涯发展指导的理论问题 11

第一节 生涯发展指导的理论 12

理解“生涯”——生涯发展指导的相关理论——生涯发展指导的教育学意义——高中生对生涯发展指导的现实需求

第二节 高中生涯发展指导的实践经验 21

国外生涯发展指导的经验——国内生涯发展指导的经验

第二章 高中生涯发展指导的调查和行动设计 27

第一节 高中生生涯发展水平 30

自我认知质量有待提高——职业认知水平较低——生涯抉择能力偏低——生涯定向不够明确——教育认知水平尚可，但逐渐走低

第二节 高中生涯发展指导的行动设计 36

高中生涯发展指导的行动计划——各类资源的配置与保障

第三章 生涯发展指导课程 43

第一节 开发生涯发展指导课程 44

分析我们的任务和资源——确定方案和组织开发——课程结构

第二节 通识型课程，让学生理解生涯 46

生涯发展专题讲座：获得生涯发展常识——遇见未知的自己：激荡学生的内心——我的人生我作主：规划自己的生涯

第三节 专题型课程，让学生了解职场 57

《经济学》：体验经济活动——《青年理财》：体验理财投资——《学生公司》：体验公司经营

第四章 在学科教学中渗透生涯发展指导 65

第一节 再现他人生涯历程，培养学生生涯意识 66

利用教材中与职业生涯直接相关的内容因材施教——挖掘教材背后隐含的名人成功之路，分析成功生涯的必备要素

第二节 利用学科专业特点，丰富学生职业知识 75

化学中的职业——美术中的职业——生命科学中的职业

第三节 推进教学方法改革，培养学生学科素养 81

有趣的思想政治课——历史课的魅力

第五章 生涯发展团体指导 89

第一节 生涯发展团体指导策略 90

分年级递进的主题结构——三方联动，常态化的行动模式

第二节 高一年级生涯发展团体指导 91

心理课堂：帮助学生尽快适应高中——心理课堂：我的高中企划案——心理课堂：学业“投资”——班级活动：修正你的高中企划案

第三节 高二年级生涯发展团体指导 103

团体心理辅导：检查你的生涯发展状态——团体心理辅导——选择自己的航线——年级主题活动：规划蓝图，走进大学——班级活动：坚定自己的选择

第四节 高三年级生涯发展团体指导 117

班级活动：高三进行时——团体心理辅导：职业兴趣测试——团体辅导+年级主题活动：了解大学专业——班级活动：考前团体素质拓展

第六章 个体咨询与生涯发展指导 129

第一节 关于自我认知的咨询 130

做你自己就可以

第二节 关于职业认知的咨询 133

一个关于网游帝国的梦想

第三节 关于生涯定向的咨询 136

我该选哪科呢？

第四节 关于生涯抉择的咨询 138

小志的来信

第五节 关于教育认知的咨询 143

我现在就想去挣钱

第七章 在实践中体验生涯发展 149

第一节 社校联动，共建生涯体验乐土 150

生涯访谈：访亲友，问职业——职业见习：进公司，看职业

第二节 社团动员，拓展生涯体验天地 156

自主社团——艺术社团——科技社团——生涯社团

第八章 教师研修与家校合作 165

第一节 教师研修 166

把握教师指导生涯发展的现状——确立教师研修的目的——编制教师研修的课程——形成生涯发展指导研修的策略

第二节 家校携手 173

立足现状，构建家校互动模型——发挥学校优势，引导学生家长

附件 179

高中生生涯发展指导（学生问卷）——《经济学》、《青年理财》、《学生公司》课程内容——适应小调查——“选择的智慧”调查问卷——生涯航行，我是几星级选手？——学习投资类型调查表——生涯人物访谈的准备方案

后记 191

统筹规划，引领生涯发展

当前，不少中学生对自己未来的发展方向并不十分明确，存在着“学习无动力、升学无厚望、生涯无规划、发展无方向”的现象，令教育管理者、教师和家长忧心忡忡。顺应社会发展和学生个体发展的需要，对中学生进行生涯发展指导，有效地引导学生健康地成长。这是摆在教育工作者面前的一项重要使命。

上海市天山中学以《高中生涯发展指导的实践研究》课题为载体，对高中生的生涯指导与发展作了有益的探索。本书分别从不同的维度对高中生生涯发展指导进行了分析，有利于把握实施生涯发展指导的具体框架和大致思路。

“生涯”一词指的是从事某种事业或活动的生活，含有职业之意。生涯的英文为“career”，包含经历、履历和职业之意。一般来讲，“生涯”一词主要侧重在经历之意上，强调过程，而职业则是经历的结果，是水到渠成的事。舒伯认为：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展型态。生涯也是人自青春期以至退休后，一连串职业生活的综合。除职业之外，还包括任何与工作有关的角色，如学生、退休者，甚至包含了家庭和公民的角色。^[1]生涯教育是教师引导学生学会自我认知、了解社会职业生活，进而思考人生、生活与工作的意义的教育活动。天山中学以《高中生涯发展指导的实践研究》这一课题为抓手，卓有成效地开展了生涯教育活动。其主要特点有：

第一，以学生发展为本，满足学生发展需要。高中阶段是学生人生观、世界观、价值观初步形成的关键阶段。在这其中，他们须应对繁重的学业、文理选科、高考专业自愿选择等一系列现实的人生课题。对大部分学生来说，这是他们人生阅历中第一次真正

接受生涯发展问题的考验，难免充满困惑与迷惘。美国心理学家埃里克森将人的一生划分为八个发展阶段，每一个阶段都需要解决某一具有普遍性的心理与社会性矛盾（“危机”）。这八个阶段为：信任感对不信任感（婴儿期）、自主感对羞耻感与怀疑感（幼儿期）、主动感对内疚感（儿童早期）、勤奋感对自卑感（儿童晚期）、自我同一感对与同一感混乱（青少年期）、亲密感对孤独感（青年期）、繁殖感对停滞感（成年期）、自我整合感对绝望感（老年期）。每一种危机处理任务既包含正面的品质，也包含负面的品质。当个体在特定阶段所拥有的正面品质多于负面品质时，他们就能最好地适应这个世界。高中生处于青少年末期，他们最关注的问题是自己是谁、在社会群体中具有什么样的地位、将来准备成为什么样的人，以及怎样努力成为理想中的人等等。天山中学开展的生涯教育显然与这一阶段学生的心理发展特征相吻合，是符合学生发展需要的。他们努力把“以学生发展为本”的教育理念化为具体的教育行为，梳理出学生在高中阶段人生发展的一条主线，即高一“生活新起点”，高二“专业探索”，高三“跨越成功——升学或就业”；并据此确立了各年级指导重点，即高一“立志成才”教育和学业生涯规划指导，高二理想教育和生活生涯规划指导，高三“三观”教育和职业生涯规划指导。这一规划有利于帮助学生解决在不同年级段面临的人生课题。

第二，顺应了社会发展的需要。改革开放以来，中国逐渐由计划经济向社会主义市场经济过渡，整个社会也由封闭走向开放。目前，中国经济也逐渐汇入世界经济一体化、全球化潮流，成为国际经济、社会大家庭中的重要一员。上海更是处于改革开放的前沿，工业化乃至后工业化的程度很高。在这种背景下，学校教育原有的德育工作也面临新的挑战。因此，如何引导学生思考人生的价值，如何将爱国主义和生命教育渗透到学生的日常学习活动中去，研究社会发展的特点和趋势，结合学生所面临的个体发展的需求，是德育工作有的放矢，提高实效性的主要体现。

在计划经济时代，社会发展相对较为静态，社会价值观念比较单一。这种环境中成长起来的中学生对于自己应该成为什么样的人、怎么发展，有相对清晰的预见。在市场经济条件下，学生的生活环境发生了重大的转变，同时也充满了越来越多的不确定性因

素。许多教师感叹现在的学生越来越让人看不懂，越来越难教，其实他们没有真正理解当代中学生所面临的困境和成长须应对的课题。加拿大教育学者范梅南指出，儿童生活环境的不确定性既有消极意义也有积极意义，从消极方面说，儿童生长在不确定的世界，意味着“飘浮不定，陷入一种（自我）毁灭的生活方式”；从积极方面说，他们“都必须作出生活的选择与承担责任和义务，必须与他们的前途的可能性和潜力和谐一致”。这时，教师“必须把握好对儿童和青年保持一种体贴和坦率的关系，而不是一味地遵循传统的信念、过时的价值观、陈旧的规章制度，以及一成不变的惩罚”。教师只有增强自身的专业预见性，变革原有的德育模式，才能“体贴坦率”地引导学生成为“自身前途和命运的真正意义上的代理人”。^[2]天山中学能够直面社会转型中学生所面临的成长困境和主题，加以研究归纳，概括出高中每个阶段的生涯发展指导主题，统筹规划，使之系统地融入学校课程体系之中，实施社会发展与学生个体发展相协调的校本课程模式，具有现实针对性，课程实施的有效性得到了具体的体现。

第三，凸显学生发展是生涯发展指导主体的思想。生涯教育不是为了向学生灌输系统的知识，而是为学生解决自身发展的问题提供支持与帮助。天山中学为学生创造了参与实践活动、积极思考问题的环境与条件，引导他们把学业和职业联系起来，将学校学习生活与外部的职业世界相联系，让学生作为活动的主体在问题情境中互动、检视、反思与抉择，促进该阶段的积极品质的形成。例如，薛剑晨老师的《成功从今天开始》教学，运用了《大头的烦恼》这一案例，在小品表演活动中创设了两难问题情境，学生们学习搜集分析相关资料，权衡多种影响因素，从多个角度考虑问题，在班级中充分发表个人的见解，在同学间“头脑风暴”式的互动中，辩证地思考如何拥有选择的智慧，智慧地作出人生选择。“哈佛精英故事”、“快乐冒险岛”、“折丝带”等活动都激发了学生活跃的思维、热烈的讨论，对于启迪学生认识社会和人生，启示生涯发展方向，确立职业志向，培养自我规划与自我决策能力都起到了积极的作用。

第四，丰富了德育课程内容、课程形态和实施策略。课程计划是学校教育的蓝图，而学校课程的制度化是学校有序发展的组成部

分。制度化的课程一方面有利于将社会知识纳入学校课程，为保证学校教育质量提供了基本保障。另一方面也带有一定的封闭性和惰性，许多有价值的内容被排除在课程之外，造成学校课程的缺憾，导致学校教育中“无效课程”的出现。在相当长的时间内，生涯教育在中国基础教育课程中是缺失的。新基础教育课程改革则增加了这一部分的内容，即提出课程改革的目标之一就是“对课程内容加以吐故纳新，‘加强课程内容与学生生活以及现代社会和科技发展的联系，关注学生的学习兴趣和经验，精选终身学习必备的基础知识和技能’”。^[3]天山中学承担的《高中生涯发展指导的实践研究》课题，将这一目标付诸实施，使课程改革从应然逐渐走向了实然。

天山中学把高中阶段划分为三个层次，设计出每一层次的主题，对学生展开学业生涯和职业生涯的指导，弥补过去学校课程的不足，充实了德育内容。他们以爱国主义教育为基础，立足于传统德育课堂进行渗透性指导，开发出了新的主题活动，如“故事导读”、“体验活动”、“游戏活动”、“小品表演”、“学长导航”、“家长参与”等。同时，根据生涯发展指导内容，优化组合，丰富了德育课程形态。天山中学通过该课题研究，形成了一整套行之有效的做法，归纳出“确定一条主线、创建两大板块、形成三个层次、实施四种途径”这一序列化的运作模式，培养和造就了一支生涯发展指导骨干力量，炼就了学生生涯发展指导团队，开辟出多条实施生涯发展指导的途径，积累了不少鲜活的案例，效果显著。

国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的《教育——财富蕴藏其中》研究报告提出，21世纪教育的四个支柱是“学会认知”、“学会做事”、“学会共同生活”、“学会生存”。^[4]天山中学的《高中生涯发展指导的实践研究》课题研究，紧紧围绕高中生所面临的生涯发展主题，从“学业生涯和职业生涯”两大板块切入，通过“学科德育、活动感悟、实践体验与自我反思”多途径指导，促进学生学会学习，学会自我规划，学会生存，培养和造就社会主义现代化建设所需要的高素质的人才，这种探索是值得肯定的。以学生发展为本，关注高中生的发展需求，顺应社会发展的需要，将生涯发展指导作为新课程改革和深化素质教育的重要内容之一——他们在实践中摸索出的一套行之有效的经验和做法无疑是具

有借鉴意义的。当然，生涯教育在美国等发达国家已有数十年的历史，中国基础教育阶段的生涯教育才刚刚起步，需要有志于此的教育工作者一道作不懈的探索！

上海师范大学教育学院、长宁区教育局 夏惠贤
2010年3月

参考文献：

- [1] 参见沈之菲：《生涯心理辅导》，上海教育出版社2000年版。
- [2] [加]马克斯·范梅南著，李树英译：《教学机智——教育智慧的意蕴》，教育科学出版社2001年版，第4-5页。
- [3] 中华人民共和国教育部：《基础教育课程改革纲要（试行）》，2001。
- [4] 国际21世纪教育委员会撰，联合国教科文组织总部中文科译：《教育——财富蕴藏其中》，教育科学出版社1996年版第75页。

前言

瑞士著名教育家裴斯泰洛齐曾说：“高中课堂决定着一个民族的未来。”高中，是个体成长的关键阶段，是学生个性才能显露、选择人生发展道路的关键时期。高等教育大众化时代和高中教育规模的扩张，激发了人们对高中价值和任务的重新认识与逐渐回归。强化学生中心，突出能力本位，注重品格塑造，依托课程驱动，构成了当下各国高中培养模式的基本趋势。重视高中教育改革，为个人学业发展和生涯规划提供更坚实的和更具个性化的准备，是当代学校的必然选择。

实践已证明，高中人才培养多样化的关键是课程建设。我校是上海市教委确立的首批生命教育试点学校，《让“天山人”充满生命智慧——上海市天山中学课程方案》在2007年荣获市教委教研室、市教科院普教所组织的首届学校课程方案研究与评选活动一等奖。针对高中生生涯发展特点以及我校开展生涯发展指导的现状，结合社会需求，经过实践探索，我们初步研制了“高中生涯发展指导的目标与内容序列”，形成了高中生涯发展指导的协同系统。在课程方案的实施中，我们注重不断调整与完善，关注高中教育“提炼办学个性，培育高中特色，加强分类指导”的改革趋势，对高中教育的价值与任务有了新的认识。我们集天山人的智慧和勇气，以文化自觉去推动高中教育转型，赢得了学校与师生的共同发展。

近年来，我们秉承学校优良传统，加强校园文化建设，以“依法治校、文明建校、科研强校、优师兴校、特色立校”为指导思想，发挥教育科研的引领作用，在全校教职员工、家长、学生共同努力下，在教育行政部门支持下，在社区、校友资源共享下，各项工作取得了可持续性的发展。在创建实验性示范性高中的进程中，我们深入开展《高中生命教育的实践研究》和《高中生涯发展指导

的实践研究》主实验项目的研究，提炼了“三生四会”的学生培养目标（生命价值意识、生涯规划意识、生态共存意识；学会做人、学会求知、学会健美、学会发展）和“三识四能”的教师发展目标（自主发展意识、课程开发意识、自我反思意识；学习能力、适应能力、合作能力、创新能力）；搜集了日、美、英、法、新（加坡）等国，以及中国港台地区中学开展生涯发展指导的文献资料；学习了国内关于生涯发展理论的书籍，中小学开展生涯发展指导实践研究的课题研究信息、论文和有关报道；收藏了港台地区多个专题网站；初步构建了学校生涯发展指导资源库……如今高中生涯发展指导的实践研究已融入了学校各项工作之中。通过高中生涯发展指导的实践与探究，提高了学生的综合素养，逐步树立起合理的人生发展目标，促进了学习的主动性与自觉性，提高了学生生涯的幸福指数，回归了教育的本质。“三生教育”的办学特色得到进一步提炼和彰显，学校的办学品质得到进一步的提升。

近年来高校毕业生的就业前景十分令人担忧。在这种形势下，应当及早地对高中学生开展生涯发展教育，使其尽早地了解个人理想与社会的需求的关系，主动谋划好自己的未来，过上有意义的幸福生活。在经济社会日益发展和职业变更日益频繁的时代，如何引导青少年正确地认识自我、探索职业、了解社会、规划人生，不断提升生命品质和实现人生价值，是生涯教育的关注点。在高中课程改革日益深化的今天，我们将进一步细化“三生教育”的培养目标，体现天山师生的特质。我们将进一步深化“三生教育”的实施内容：从知识向智慧发展；从生态逐步向心态调整；将行为规范内化为核心价值观；从课程课堂向校园文化发展，校际合作、家校合作；从教育教学形式转化为生态课堂建设。我们将进一步探索“三生教育”的评价方式：引导学生正确认识自我，确立角色定位；注重形成性导向，在不断激励中进步。进一步加强“三生教育”的日常践行：激发学生的积极性，学会学习，开发潜能；激发教师的创造性，用好教材，多元发展；激发管理者的激情，追寻理想，跨越发展。面对新形势、新要求，把生涯发展教育引入高中学段，沟通学校与社会，给学生还原一个真实的世界。我们深信，这将使学校更适合学生的发展，有利于扭转长期以来“普职分离”的困境和由此造成的“只见分数不见人”的片面发展。

从精英教育向大众化教育转型，已是当代中国普通高中的基本特征。面对社会的急剧变化与学生的异质和多元选择需求，高中学校职能如何从服务于高考转向服务学生发展，是亟待突破的难题。最近，国家教育部公布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要》（公开征求意见稿），明确提出了要在普通高中“建立学生发展指导制度，加强对理想、心理、学业等多方面的指导”。学生指导（辅导），包括选课指导、升学指导、生活指导、生涯指导和心理辅导等多方面工作，是现代学校为解决学生成长、成人、成才而必须提供的常规性服务。高中生涯发展指导的实践研究，是新形势下实现高中教育优质发展和提高学生综合素质的内在要求和必然选择。

捧读本书的您，一定对我们面临的挑战深有体会，也一定在为我们从事的事业夙兴夜寐。我们呈现我们的成果，在介绍做法的同时，期盼您与我们一起疑问、一起反思、一起探索。需要我们一起去做的，还有很多、很多……

上海市天山中学 郭兆年
2010年3月