

非智力成长因素



生涯教育



与孩子一起
搭建人生的阶梯

美 林 郭晓丽 主编

孩子靠引导改变
成才靠教育实现



SHENGYAJIAOYU
YUHAIZIYIQI
DAJIANRENSHENGDEJIETI

中国经济出版社

非智力成长因素



生涯教育

与孩子一起
搭建人生的阶梯

美 林·郭晓丽 主编



中国经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生涯教育 / 曲刚主编.

—北京: 中国经济出版社, 2006.1

(非智力成长因素丛书)

ISBN 7-5017-7339-4

I. 生... II. 曲... III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150706 号

生涯教育——与孩子一起搭建人生的阶梯

作 者: 美 林 曲 刚 郭晓丽

责任编辑: 孟庆玲

电 话: 68319291

出版发行: 中国经济出版社

地 址: 北京百万庄北街 3 号 100037

网 址: www.economyph.com

装帧设计: 博书堂设计工作室

经 销: 各地新华书店

承 印: 北京市地矿印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 8

字 数: 110 千字

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 1 月第一次印刷

印 数: 1 ~ 5000 册

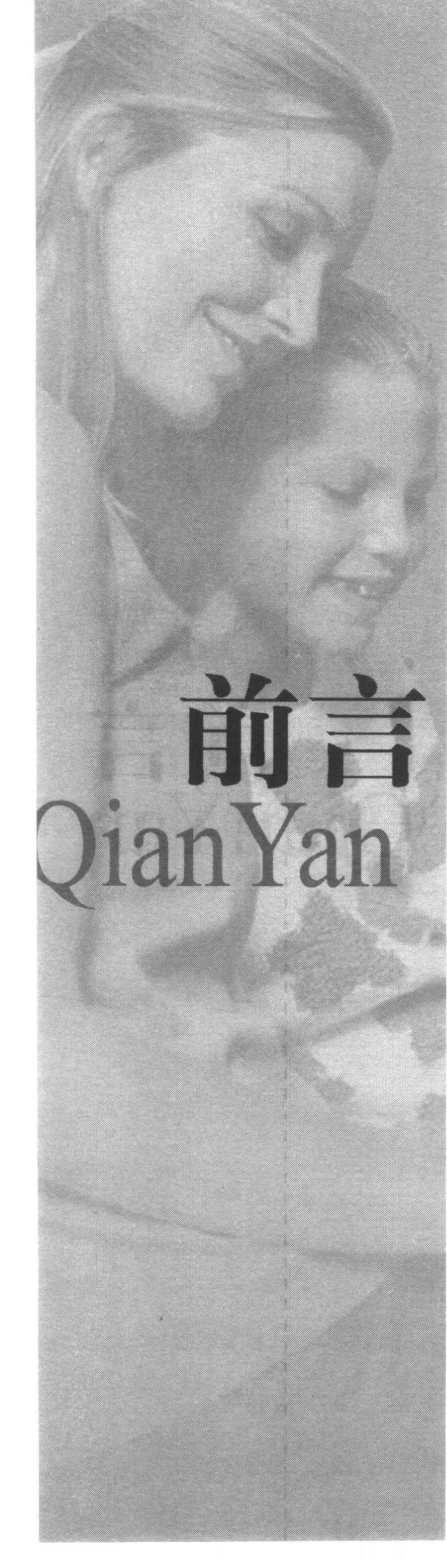
书 号: ISBN 7-5017-7339-4/G · 1274

定 价: 16.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

服务热线: 68344225 68353507 68341876



前言

Qian Yan

陪孩子一起成长

身为父母,我们可能需指导孩子,或教导孩子在求学过程中如何发现自己的兴趣、爱好。但对自己的孩子不知道如何指导或是帮他们发现、规划生涯发展。我们对孩子的诸多教育的最终目标还是希望他们能适应及喜爱他们的生活。而孩子要能适应并喜欢自己的生活,需要很多要素,如观念能力、态度、兴趣等。

对于未成年的孩子,我们父母不用急着去安排孩子该往哪一条路,如医生、科学家或音乐家之类走。因为未来的社会并不可知也不可预期。我们能给他们的就是一些处理生活上问题的能力及态度,这些也牵涉到父母应该具备的知识。

所以,在日常生活中,我们并不需要刻意去营造什么情境。但家里的很多决策还有我们的想法,我们都应该尽量表达给孩子听,虽然他们还小。因

为在表达我们的想法时,就会带入很多的知识跟价值观,这能在潜移默化中培养他们该有的各种应变能力。当孩子们具备了该有的能力与态度后,就可以让他们自己去选择规划自己的路,让他们能勇敢乐观地面对生活。

一般认为儿童在七岁前受家庭教育的影响最深,因为家庭是孩子的第一所学校,父母是孩子的第一任老师。儿童最初与父母的相互作用、情绪关系的性质对儿童以后智能的发展、个性的形成以及社会行为的获得都有着重要的意义。孩子接受的家庭教育的质量,直接影响其整个一生的成长。

在家庭教育中,父母要让孩子了解自己、欣赏自己,反省自己并进而不断完善自己;家长最好能够正确认识自己孩子的成长轨迹,学会科学地教育子女,及时鼓励孩子健康成长,全面了解孩子,增强教育的实效性和针对性;并且最好能够及时调整自己的教育教学方法,满足孩子发展的需要,正确把握孩子发展的现状,以便制定科学的教育发展规划和措施。

从生涯辅导理论的演变过程中,我们发现大量涌现的生涯辅导理论有着一个明显共同发展默契,那就是逐渐摆脱传统特质因素论的影响,使得



前言

Qian Yan



生涯辅导理论不再狭隘地单单进行人与职业的配对组合,而是将生涯辅导引向个体连续的生涯发展历程中,融入个体的自我发展进程与角色发展的进程中,直至扩展到终身发展的领域与范围。这样,也就使得生涯辅导在时间与内容广度上都有了大幅度的延伸。

在20世纪50年代初期,许多心理学、社会学的研究开始探讨职业行为与生涯发展的问题。较有代表性的是舒伯(Super)提出的生涯发展理论。舒伯首先给“生涯”一词作了如下解释: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;生涯也是人生自青春期至退休后所有有酬或无酬职位的综合,除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。所以,生涯不是个人在某一阶段所特有的,而是一个连续不断的终生发展的过程。

70年代在美国又兴起了生涯教育运动。生涯教育是一种综合性的教育计划,它强调所有教育的经验、课程、教学及咨询辅导,是为个人将来经济独立、自我实现及敬业乐群所做的准备。生涯教育包含个人一生全部的教育活动历程,它通过生涯认

知、生涯探索、生涯定向、生涯准备、生涯熟练等学习步骤，培养孩子的生涯能力，使个体从幼儿园直到成年能逐渐形成自我引导、自我完善的能力。

生涯教育的最终结果旨在让每一个人能享受成功及美满的人生，过上适合自身特点的美满生活。

在我国，生涯辅导刚刚起步，或者说还停留在职业指导的层面上。随着人才市场体制的建立与发展，国家教育部门开展了职业指导的研究与实验，对高等院校毕业生实行就业指导以利于双向选择，有关部门也开始对待业人员实行就业指导。但是，随着社会越来越重视人才，重视发挥个人的才能，重视人的发展，简单的职业指导已不能满足人们自我发展自我完善的需要，职业辅导必将被生涯教育所替代。



前言

Qian Yan



生涯教育的主要议题：

- ⊙ 激发孩子生涯发展意识
- ⊙ 引导孩子自我探索与追寻
- ⊙ 协助孩子了解并掌握生涯发展与学习的相关信息
- ⊙ 培养孩子生涯发展经营能力
- ⊙ 启发孩子感悟生活与人生的智慧

附：家长对孩子生涯教育了解程度自测：

※ 我觉得让孩子了解自己的专长与自我发展的
限制因素是很重要的

☐是☐否

※ 我相信若孩子能找到自己人生的目标，就会
更加愿意学习

☐是☐否

※ 我大概了解一些今后国家可能要在中学生中
实施生涯发展教育的可能性

☐是☐否

※ 我了解生涯教育是怎么回事

☐是☐否

※ 我愿意尝试实施生涯发展教育

☐是☐否

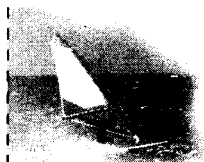
※ 生涯发展教育行之有效的实施方式（可复选）

☐融入课程 ☐主题活动

☐弹性课程 ☐其他

※ 请就您任职的领域举例说明“生涯发展教育”最
好能如何去开展

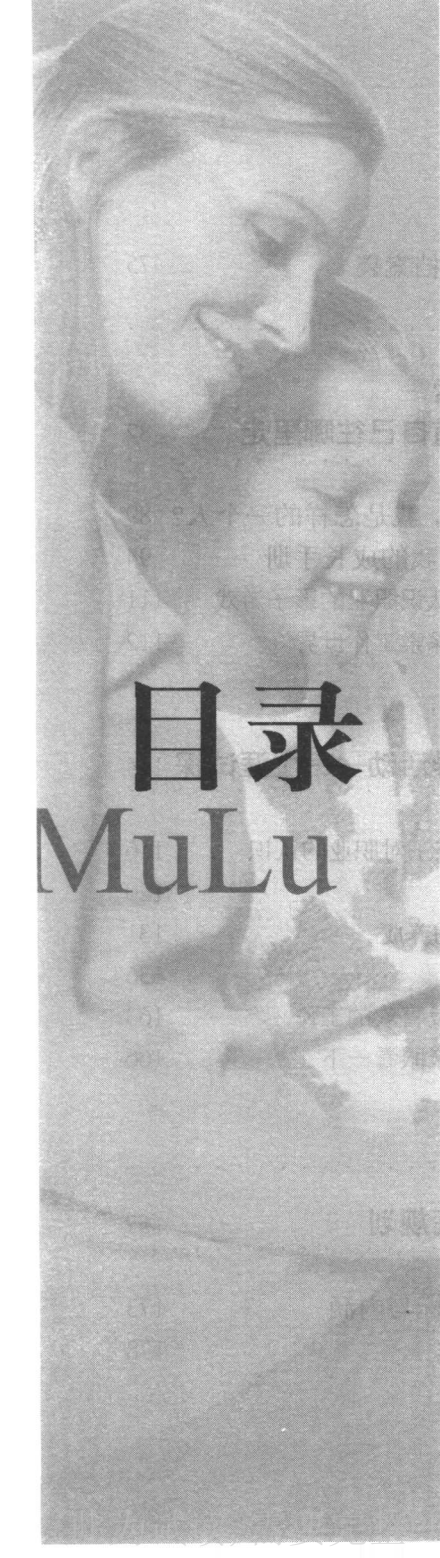
※ 请举例说明“生涯发展教育”可以有效实施的
主题活动内容



前言 Qian Yan

附：生涯发展教育实施重点、主题、方式及策略一览表

重 点	主 题	实施方式及策略	备 注
自我觉察与探索	兴趣、性向、能力、价值观等	实施策略： 1. 制作生涯档案 2. 生涯发展教育交互式游戏 3. 主题探索 4. 成长训练营 5. 实地参观访问 6. 现场操作 7. 实际活动 8. 现身说法 9. 媒体应用 10. 角色扮演 11. 表演 12. 亲子合作 13. 生涯博览会 14. 应用社会资源 15. 辩论 16. 讨论 17. 竞赛 18. 分享 19. 访问晤谈 20. 自由联想 21. 头脑风暴	
生涯觉察与试探：产业初探	农业 工业 服务业 知识产业		
生涯觉察与试探：认识生涯类群	1. 自然资源 2. 环境 3. 海洋开发 4. 经营性行业 5. 制造业 6. 个人服务： 家政及相关行业 休闲娱乐 个人服务 7. 社会服务： 传播媒体 艺术及人文 医疗护理 公众服务 8. 工商服务： 商业 市场营销 交通事业 9. 新兴及热门行业		
生涯规划	1. 自我探索 2. 对工作世界了解 3. 信息搜集 4. 生涯抉择		



目录

MuLu

前言： 陪孩子一起成长

第一章

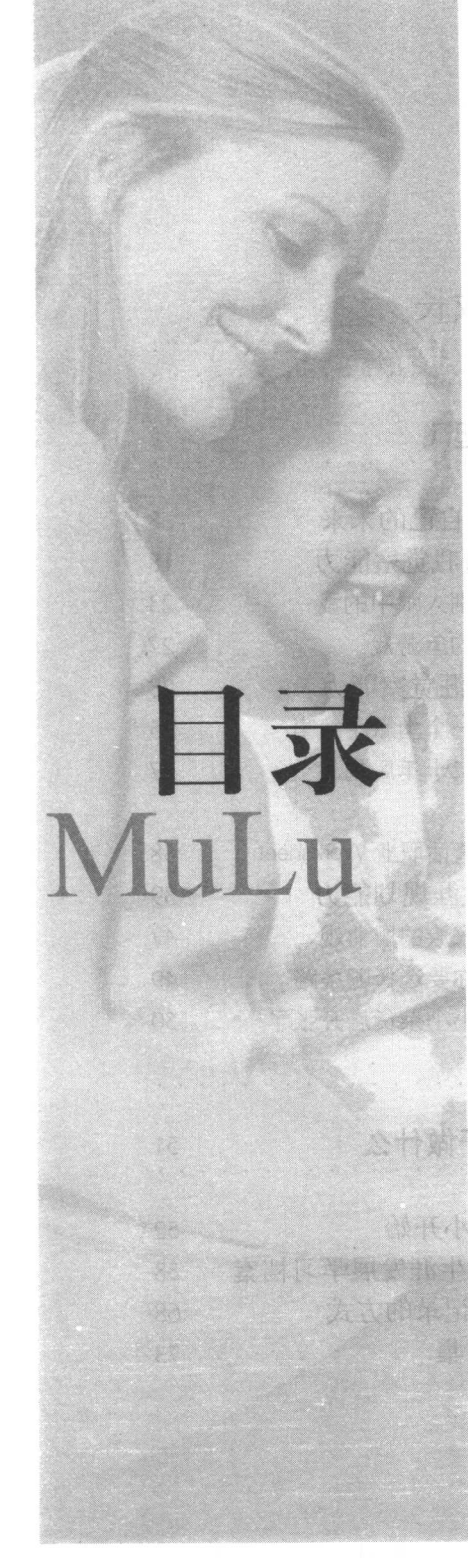
让雄鹰早一点起飞

- | | |
|-------------------|----|
| 1 引导孩子规划自己的未来 | 8 |
| 2 培养孩子的自我觉察能力 | 18 |
| 亲子活动一：别人眼中的我 | 23 |
| 亲子活动二：钓鱼游戏 | 27 |
| 3 培养孩子的生涯觉察能力 | 28 |
| 亲子活动一：一个幽默小故事 | 35 |
| 亲子活动二：二十年后的我 | 37 |
| 亲子活动三： | |
| 你说我猜话职业 Worksheet | 38 |
| 4 培养孩子的生涯规划能力 | 39 |
| 亲子活动一：家族的职业观 | 47 |
| 亲子活动二：你要选择哪条路 | 49 |
| 亲子活动三：小小杂货店开张了 | 50 |

第二章

我们应该为孩子做什么

- | | |
|------------------|----|
| 1 生涯认知应从小开始 | 52 |
| 2 帮助孩子制作生涯发展学习档案 | 58 |
| 3 孩子成长档案记录的方式 | 68 |
| 4 成长档案的收集 | 73 |



目录

MuLu

5 制作孩子成长档案袋	75
-------------	----

第三章

孩子的自我探索

——知道自己往哪里走	82
------------	----

1 让孩子想一下，我是怎样的一个人？	89
2 让孩子制作，我的成长手册	94
亲子活动一：认识职业的影子游戏	111
亲子活动二：探索工作世界	112

第四章

职业试探与辅导活动——生涯试探

1 职业认知——孩子对职业的认识	116
2 我的职业态度	120
3 孩子职业态度的养成	131
4 生涯规划问卷	136
亲子活动一：我喜欢的工作	163
亲子活动二：亲眼看一下	166

第五章

生涯抉择与生涯规划

1 生涯辅导的目标与内涵	173
2 制定生涯计划	178

3 生涯抉择的模式	191
4 刑历历的故事——生涯抉择的技巧	197
5 生涯抉择的方法	204
平衡单过程法	204
亲子活动一：我的生涯平衡单	206
决策分析法	210
亲子活动二：我的生涯平衡单	214
6 设计人生计划书	216
亲子活动一：了解自己的职业价值观	220
亲子活动二：职业问题处理模拟	222

第六章

让生命因你而精彩——生命教育 224

亲子活动一：体验特殊的生活方式	230
亲子活动二：你将如何面对	232
亲子活动三：我的秘密档案	234
亲子活动四：压力、情绪何处去	237



目录

MuLu



第一章

让雄鹰早一点起飞



有一位高中生对自己的生活充满了困惑：

他说自己的成绩不错，

但每天没学完该学的就不敢睡觉，

可又不知自己为什么这么努力，

仅仅是因为背负的许多的期待吗？

他觉得自己的前途很渺茫，

这样的生活并不快乐，

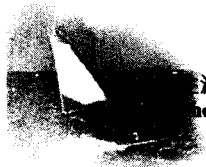
不免让他开始怀疑现在的日子是在浪费青春……

他的怀疑只是因为对自己的生涯没有什么规划，

其实每个人都应该有一个生涯规划，

而且是越早越好！

举个简单的例子，假如，你现在住着平房，想在院内



盖个小厨房。当你确定了盖厨房这个目标后，就会注意收集砖块、瓦片等材料。你走在街上就会注意哪里有砖块、哪里有瓦片，碰见砖头拉块砖头，碰见瓦片捡块瓦片，用不了多长时间，你就会把原料备全，把小厨房盖起来。如果你没有盖厨房这个目标，走在街上就不会注意砖块，也不会注意瓦片，甚至摆在你的面前，你也不会认为它有用。这就说明，两个人在同一条人生路上走过，一个有生涯规划的人和一个无生涯规划的人，其收获大不相同。

诺贝尔奖获得者无疑都是取得杰出成就的人士。总结他们的成功之道，除了超凡的智力与努力之外，善于生涯设计，也发挥着关键的作用。诺贝尔奖获得者们在生涯规划与设计上的经验，不仅对进行科学研究的人有很好的指导作用，对其他领域渴望成功的人来说，也同样是一种很好的借鉴。

一般来说，父母指导孩子进行自己的生涯设计与规划时，首先应该注意以下几个要点：

1. 人生目标不明确时，不妨主动向杰出人士请教

所谓生涯设计，即一个人确定自己一生的理想目标，并根据这一目标来进行相关努力。但是对许多孩子来说，



确定一生应做什么，往往并非易事，那么就可主动向杰出人士请教。这时，害怕受到拒绝是最容易产生的心理。对此，请看一下罗曼·罗兰如何为大家树立榜样。

罗曼·罗兰 22 岁时，总觉得自己富有文学艺术的素质，倾向于选择文学事业，可是按照世俗的理解，文学事业仿佛既神秘又飘渺，从事这种行业的人必须有很高的天赋和才华才行，自己到底有没有足够的天赋和才华来选择这一事业呢？罗曼·罗兰对此非常迷茫，他决定给文学大师托尔斯泰写封信，寻求指点。

在写这封信时，他只是抱着试一试的想法，做好了收不到回信的准备。没想到几个星期以后，他收到托尔斯泰长达 38 页的亲笔回信。在信中，托尔斯泰向这位从未见面的异国青年，谈了选择个人道路的原则。这封信使罗曼·罗兰下定决心从事文学事业，终于成为世界著名作家，并荣获诺贝尔文学奖。

2. 根据自己的长处决定终身职业

经过一段时间的探索和思考，父母就可以帮助孩子对自己兴趣，以及思维、知识结构等方面的长短处有所认识，就不妨扬长避短，按长项来进行“生涯定位”。如爱因斯坦的思考方式偏向直觉，就没有选择数学而是选择



更需要直觉的理论物理，作为事业的主攻方向。

3. 在创造前沿选择突破点

生涯设计还要结合外在的需求来考虑。最容易出成效的方式之一，就是到创造前沿去“淘金”。在前沿地带，往往汇集了最优秀人士的思想精华和创造新成果，同时也会暴露许多需要解决的新问题。此时，父母与孩子若能发现哪些是重要但别人忽略或研究不透的问题，并把解决它们作为突破口，往往能起到事半功倍的成效。



一次，美籍华人李政道很偶然地得知非线性方程有一种叫孤子的解。他找来所有关于孤子的资料仔细分析，专门挑剔别人有哪些弱点。果然有一大发现：所有文献都是研究一维空间的孤子。而在物理学中，有广泛意义的是三维空间。于是，他围绕这点开展研究，仅仅几个月，就找到了一种新的孤子理论，用来处理三维空间的亚原子问题。事后，他高兴地说：“在这个领域里，我从一无所知，一下子赶到别人前面去了。”李政道成为1957年诺贝尔物理学奖获得者。