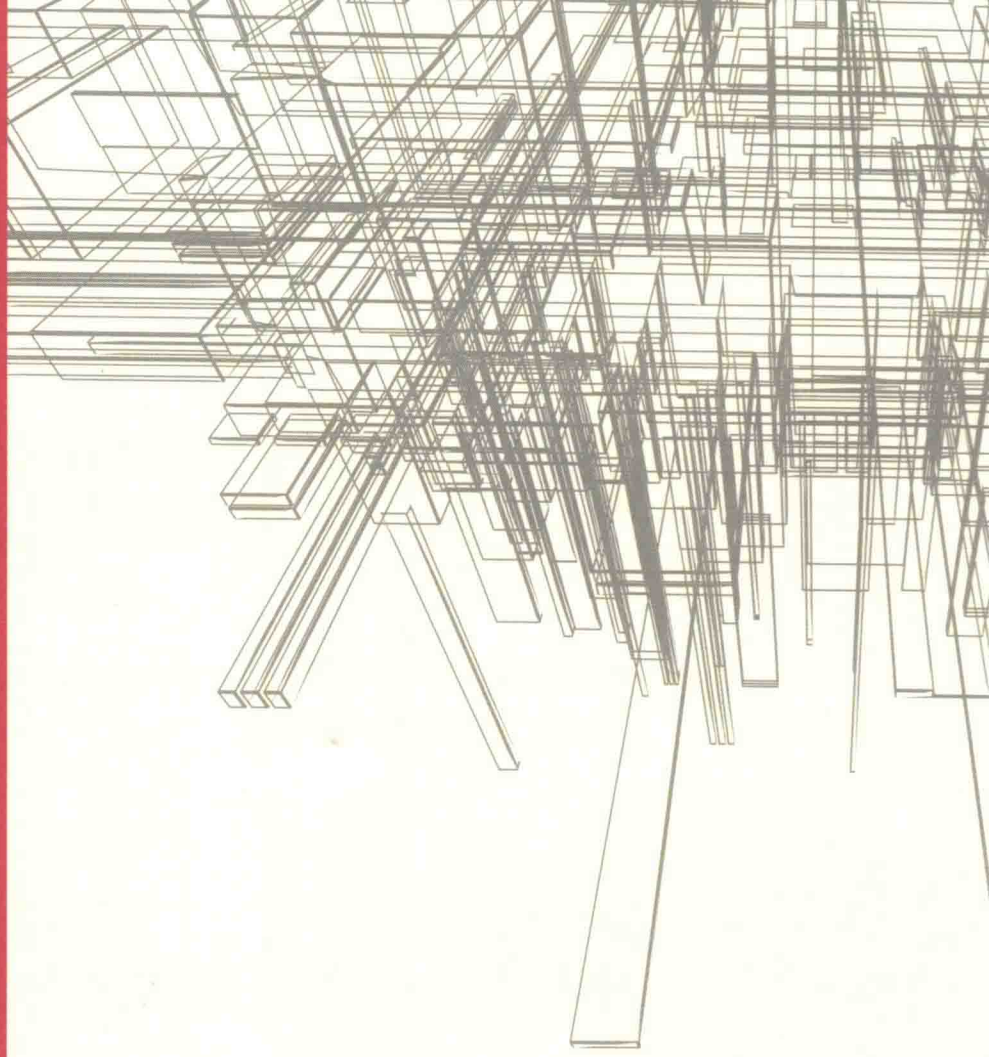


学校生涯教育丛书



# 开启未来之路

中小學生涯教育  
实施指南

沈之菲 主编



华东师范大学出版社

学校生涯教育丛书

# 开启未来之路

中小學生涯教育  
实施指南

沈之菲 主编

贵州师范学院内部使用

华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

开启未来之路：中小职业生涯教育实施指南/沈之菲主编. —上海：华东师范大学出版社，2019  
ISBN 978-7-5675-9157-8

I. ①开… II. ①沈… III. ①职业选择—中小学—教学参考资料 IV. ①G634.933

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 081369 号

学校生涯教育丛书

## 开启未来之路

中小职业生涯教育实施指南

主 编 沈之菲  
策划编辑 彭呈军  
特约编辑 陈成江  
责任校对 郭琳  
装帧设计 卢晓红

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](http://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 昆山市亭林印刷有限责任公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 18.25  
字 数 278 千字  
版 次 2019 年 7 月第 1 版  
印 次 2020 年 1 月第 2 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-9157-8  
定 价 58.00 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)

# 学校生涯教育丛书编委会

主任：沈之菲

副主任：杨彦平

委员（按姓氏拼音）：

程永琛 李攀 钱婷婷 沈之菲

王震 王红丽 魏超波 吴俊琳

谢怀萍 杨红梅 杨彦平 张珏

钟向阳

## 丛书总序：一切为了学生的终身发展

生涯一词有“道路之意”，可以引申为个人一生的发展路径，涵盖个体一生的发展历程，是一个人在一生中所从事工作、承担的职务、担当的家庭和社会角色的总和。生涯是伴随个体终身发展的动态发展过程。

生涯一词古而有之，庄子就说过：“吾生也有涯，而知也无涯。”孔子回顾自己的一生说：“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。”这是孔子对自己生涯的总结，也是对弟子们的教诲。

1971年美国联邦教育署署长马兰博士(S. P. Marland)正式提出了“生涯教育”观念，标志着现代生涯教育的开始。生涯教育作为一种教育活动可以有以下几方面的理解：

生涯教育是有目的、有计划、有组织的教育活动。生涯教育的最终目的是促进个体生涯的全面发展，活动之前要制订详细的活动方案或计划，并围绕最终目的予以组织和实施。

生涯教育是系统的、持续的、动态发展的教育活动。从受教育者的角度看，接受生涯教育应伴随其生涯的始终；从教育者的角度看，生涯教育应着眼于受教育者的终身发展，教育活动的设计与实施应持续不断地贯穿于受教育者生涯的全过程。而且随着社会、经济、就业环境的变化以及受教育者自身知识、能力、期望水平等的提升，生涯教育需要不断调整其教育目标及实施途径和方法。

生涯教育是综合性的教育活动。生涯教育是引导学生规划自我的生涯，并将其规划转化为现实的综合性教育活动。具体包括：与生涯发展有关的学生核心素质的培养；学生对社会的认知；对社会职业的了解和体验；自我兴趣和个性的探索、自我能力和特征的分析；自我规划等生涯意识与技能培养等。

2014年，国务院印发《关于深化考试招生制度改革的实施意见》，选择上海市、浙江省开展高考综合改革试点。新高考改革是全面贯彻党的教育方针，践行社会主义核心价值观，坚持立德树人，以有利于促进每一个学生的终身发展、

有利于科学选拔和培养人才、有利于维护社会公平公正为基本出发点,按照国家总体要求,通过深化改革,构建更加公平公正、更加科学合理的高等学校考试招生制度,为率先实现教育现代化提供支撑服务。

国务院《关于深化考试招生制度改革的实施意见》中还提出“分类考试、综合评价、多元录取”的招考模式改革,上海具体实行“6选3”的“选择高考科目”改革,不分文理。对广大学生(包括家长)而言,就面临“如何选”的现实需求。选择的多元和范围扩大,对学生综合能力,特别是选择能力提出要求,倒逼社会、学校和家庭思考学生能力、个性、兴趣与未来职业的匹配程度,生涯教育由此又成为了教育关注的热点问题。

基于此,上海市教委自2015年起全面开展系统化、项目化生涯教育的理论探究和实践推进,从高中项目学校开始,全面探索中小学生涯教育实施途径和方法,生涯教育已经初显成效。目前上海高中学校的生涯教育已经全面开展,各区高中、初中、小学一体化的生涯教育模式正在探索之中,小学、初中生涯教育的全面开展已见端倪。

为了进一步贯彻落实国家和上海市《中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》关于“建立学生发展指导制度”的意见精神,依据教育部和上海市教委相关文件要求,上海市教委于2018年3月推出了《关于加强中小学生涯教育的指导意见》,提出要率先推行中小学生涯教育的全覆盖。

中小学生涯教育是运用系统方法,指导学生增强对自我和人生发展的认识与理解,促进学生在成长过程中学会选择、主动适应变化和开展生涯规划的发展性教育活动,也是促进学生终身发展的重要的教育实践活动,其本质是对人的发展的关怀。联合国教科文组织《学会学习》中指出:“人类发展的目的在于使人日臻完善;使他的人格丰富多彩;使他作为一个人、一个家庭和社会的主要成员,作为一个公民和生产者、技术发明者和有创造性的理想家来承担各种不同的责任。”生涯教育也是达成此目标的教育活动。

生涯教育是满足社会发展对人才的需求,满足学生全面、个性与终身发展的需要。生涯教育不单单是学生毕业时指导其升学对策和就业方向,更是根据人的身心发展的不同阶段,实现不同的生涯发展任务。学校通过各种指导活动,使学生能正确认识职业与自己,能明智地规划和选择自己理想的职业与生

活道路,并且自主地作出选择和决定。生涯教育的重点是找到自己、做自己,而不是他人;重点是开拓无限的可能性,而不是定位;重点是培养选择的能力,而不是考分。生涯教育对实现个人和社会的共赢,将实现自我价值融入中华民族的伟大复兴进程中有着重大意义。

沈之菲教授是我们上海市教育科学研究院的一位资深研究者,她的研究生涯初期就开展了“初中毕业生升学与就业指导的研究”,曾出版过《生涯心理辅导》专著,是国内比较知名的生涯教育专家。她主持的“学生生涯辅导研究和实践指导团队”是我们教科院的重点团队。该团队一直在持续推动生涯教育在中小学的探索与实践,《学校生涯教育丛书》就是多年来研究成果的汇总。这一系列成果,理论与实践并重,充分体现了教科院“服务教育决策、关注教育民生、引领教育发展”的智库理念,我为沈教授及其团队取得的成绩感到由衷地高兴。

整套丛书有关于中小学生涯教育如何推进的理论、方法、课程、活动、教师队伍培养、家庭和社会资源利用的指导手册,也有新高考背景下生涯教育的理论探索,有全面反映高中学校开展生涯教育的鲜活经验,更有广大中小学进行生涯教育的活动案例,可以说全方位地呈现了上海生涯教育的总体架构、理论基础和实践经验,是上海近年来生涯教育全面、全方位开展的结果呈现,内容充实,丰富了生涯教育的理论和实践应用,可以为中小学进行生涯教育提供借鉴,为生涯教育教师提供帮助和支持,为推进教育综合改革起到实践引领作用。

可以说,加强中小学生涯教育,是深化教育综合改革、实施新时期德育与心理健康教育的必然要求,是将学生发展的个体性和社会性相结合,促进学生全面而有个性发展的有效举措,是为每一名学生健康成长提供最适合教育的重要途径,也是为学生精彩人生奠基的基础性工作。希望借助于这套丛书的出版,能引起社会各界对学生生涯发展的更多关注与重视,吸引更多的同道投身到学生生涯教育中来,从而促进每一个学生的终身发展。

是为序。

桑标

教授、博士生导师

上海市教育科学研究院院长

## 编者的话

《开启未来之路：中小学生涯教育实施指南》是上海市教育委员会“中小学生涯教育”项目推进的研究成果。

随着新高考改革，中小学生涯教育在很多学校得以开展，首先是在高中阶段大力推进，初小学阶段也在不断拓展，但是否所有的活动都是生涯教育？生涯教育是如何界定的？在学校里究竟怎么做？生涯教育的众多途径如何落实？如何开设生涯教育课程、组织生涯教育活动？如何提供生涯发展的团体辅导和个别辅导？如何对学生进行测评及建立学生成长档案？如何在学科教学中加以渗透及如何开展家庭教育指导和社会资源利用？这些问题都成为摆在中小学校及教师面前重要和现实的问题。

2015年开始，上海学生心理健康教育发展中心牵头“中小学生涯教育”项目的研究与推进，同时组织承担市教委试点项目的区心理教研员，成立“中小学生涯教育推进与研究小组”，共同对中小学生涯教育的政策文件、学校实施、课程建设和教师培养、社会资源利用等方面进行研究与实践。2015—2017年，主要聚焦高中学校如何适应新高考改革进行生涯教育，总结高中学校开展生涯教育的实践经验和特色，并且进行中小学实施的政策文件研究，汇编《上海高中学校生涯教育实践案例》，辅助推出《上海市教育委员会关于加强中小学生涯教育的指导意见》；2018—2020年，项目组继续推进大中小一体化的区域生涯教育和生涯教育在初中、小学的实践以及上海生涯教育的课程大纲与文本的制定。本书就是项目研究团队的重要成果之一。

本书的撰写我们力图突出以下几点：

1. 本书是《上海市教育委员会关于加强中小学生涯教育的指导意见》的具体实施指南。

《上海市教育委员会关于加强中小学生涯教育的指导意见》（下面简称为《指导意见》）作为政府文件的推出，在全国具有领先的作用，推行中小学生涯教

育的全覆盖,可为保障学校、社会共同参与,形成校内外育人合力,建设市区校三级联动,学校家庭社会三位一体,资源配置多元、管理机制完备、评价激励有力的生涯教育提供保障体系和制度。

《指导意见》对生涯教育的概念界定、生涯教育的指导思想、总体目标、基本原则、主要内容、分学段实施重点、实施路径与保障措施等作了明确的界定与阐述,内容清晰和全面,易于中小学校理解和实施。

由于文件是纲领性和总括性的,如何具体落实和实施需要有更细致的指导和案例分析,本指南就是在《指导意见》的统领下,更详细、更具体、更有针对性地阐述中小學生涯教育的整体概念原理、各项途径实施的目标与内容等,为小学、初中和高中开展生涯教育提供具体的方法和指导。

## 2. 本书所涉及的内容包括小学、初中和高中全覆盖,全方位多渠道实施生涯教育。

中小學生涯教育在基础教育不同年级有不同的目标、内容和方法。小学主要通过观察、模仿、游戏体验等活动形式,帮助学生发现并了解自身的兴趣爱好,形成基本的社会职业认识 and 人际交往能力,初步培育终身学习和发展的意识。初中阶段的生涯教育侧重于生涯探索,主要通过初中生涯教育课程与活动实施,促进学生拓展自我认识和对社会分工、职业角色的认知与体验,形成初步生涯规划的意识与能力。高中阶段的生涯教育侧重于生涯规划,主要通过生涯教育课程与活动实施,深化学生的自我认识,增强学生的社会意识和社会参与能力,培养学生学业和职业的规划能力,提高学生的生涯决策和管理能力。

目前生涯教育的书籍或读本颇多,主要是围绕大学和高中学校展开的,初中和小学如何做少有涉及,且已有的书籍以国外生涯指导的理论介绍、生涯教育的校内课程模式、大学专业的分析及志愿的填报内容居多,鲜见生涯教育活动如何开展,学科渗透怎么做,家庭、社会资源如何利用的探讨,这些内容和方法,在本书中都有相应的章节进行阐述和具体指导,本书力图做成一本小初高年级全覆盖、生涯教育内容和手段都有包含的全面生涯教育的工具书,为中小学校和教师实施生涯教育进行全方位的指导。

3. 本书除了生涯教育理论原理的阐述外,更强调生涯教育的应用案例和实践中注意要点的分析和指导。

生涯教育一词是美国 20 世纪 70 年代提出,理论也比较多,从帕森斯的“人职匹配理论”、霍兰德的“人格类型理论”到后续舒伯的“生涯发展理论”、“生涯学习理论”和后现代的“叙事理论”等,这些理论都还在生涯教育中整合性地应用。理论的掌握和领会很重要,但在生涯教育中,更重要的是学生身心发展规律的把握、学校课程与教学资源的开发和利用、社会与职业发展变化的理解及学生与未来不确定性相处的能力提升,这些比理论更影响到学校生涯教育的实践及对学生生涯指导的开展与落实。

基于此,本书除了在每一章内容方法都有其原理依据的阐述外,更有具体的开展内容、实施方法和效果评价的指导,有案例和分析,有注意要点的提示,这些都是基于学校实际的需要、学生发展的需要和教师的实施需要,本书在撰写中更强调实践的应用指导性,为广大中小学校开展生涯教育提供切实的指南。

#### 4. 本书注重原创性,观点方法来源于我们项目组自身的研究和实践。

中小生涯教育不是简单的知识传授、不只是心理测试,其中大量的对于自我的认知、对于社会职业的理解,需要让学生通过活动、实践、训练等亲身体验才能了解、才能获得。生涯教育不是一个让学生在校园里闭门造车的教育过程,而是一个学生社会化的学习过程,让学生身体力行地参与到真实的情境中去亲身实践,在实践中领悟,进而重新建构自己的知识经验,更真实而具体地了解自己、了解职业、了解社会,这些都有赖于学校对校内外资源的开拓和利用。真正的生涯教育不是放之四海而皆准的理论阐述,而是更在地的、校本的,与学生的年龄阶段、学习生活状况、家庭社经背景及所处的社会环境紧密联系在一起的一系列活动。

自我们“中小生涯教育推进与研究小组”成立起,大家就在实践第一线推进市区生涯教育的开展,边研究边实践,不断与学校与教师一起策划、分析和讨论推进实践的开展,对开展状况进行提炼和总结。本书立足于上海的实践,立足于我们自己的研究,立足于中小学校和学生的实际,具有方法总结和实践应用的原创性,更适合于中国文化背景下,我国学校的现状与实际。书中的观点和方法,来源于实践,经过提炼与总结,又是对实践的指导,是对目前中小学生

涯教育实施途径和方法的开拓,具有现实的指导性。

本书的编写具体分工如下:

第一章由上海市教育科学研究院沈之菲撰写;

第二章由上海市虹口区教师进修学院王红丽撰写;

第三章由上海市静安区教育学院钟向阳撰写;

第四章由上海市静安区教育学院杨红梅撰写;

第五章由上海市奉贤区教育学院谢怀萍撰写;

第六章由上海市教育科学研究院杨彦平撰写;

第七章由上海市闵行区教育学院李攀撰写;

第八章由上海市宝山区教育学院王震、钱婷婷撰写;

第九章由崇明区教育学院魏超波撰写;

第十章由上海市浦东教育发展研究院程永琛撰写;

全书由沈之菲统稿、定稿。

本书得以完成,感谢上海市教育委员会的项目扶持,感谢市教委德育处领导的大力推动,感谢上海市教育科学研究院和上海学生心理健康教育发展中心的大力支持,感谢编委会成员多年来不间断的讨论和项目促进,感谢全体项目学校的共同努力,也感谢华东师范大学出版社教育心理分社彭呈军社长对本书出版的悉心编辑和鼓励。

愿我们一起促进生涯教育在更广泛的范围内,更加多元、更有系统、更为有效的实施,让更多的学校、教师、家长参与其中,有更多的企业和社会资源加入,家校社进一步协同,共同促进学生的终身可持续发展,让每一名学生开启他们未来的理想之路。

沈之菲

上海市教育科学研究院教授

上海学生心理健康教育发展中心副主任

上海中小学心理辅导协会理事长

2019年3月 于上海

# 目录

## 第一章 中小学生涯教育概论 / 1

第一节 生涯与生涯教育 / 1

第二节 生涯教育的历史与发展 / 9

第三节 中小学生涯教育的实施途径与方法 / 26

第四节 中小学生涯教育的注意要点 / 37

## 第二章 生涯教育课的设计与教学 / 43

第一节 生涯教育课概述 / 43

第二节 生涯教育课的内容与实施 / 48

第三节 生涯教育课的列举与分析 / 61

第四节 生涯教育课的注意要点 / 73

## 第三章 生涯教育活动的设计与实施 / 75

第一节 生涯教育活动概述 / 75

第二节 生涯教育活动的实施与评价 / 84

第三节 生涯教育活动列举和分析 / 88

第四节 实施生涯教育活动注意要点 / 95

## 第四章 生涯教育中的小团体辅导 / 98

第一节 生涯教育中小团体辅导概述 / 98

第二节 生涯教育小团体辅导的设计和实施 / 101

第三节 生涯教育小团体辅导列举与分析 / 114

第四节 生涯教育小团体辅导注意要点 / 124

## 第五章 生涯教育中的个案辅导 / 127

- 第一节 生涯教育中个案辅导的目的意义 / 127
- 第二节 生涯教育中个案辅导的内容与方法 / 130
- 第三节 生涯教育中个案辅导列举与分析 / 134
- 第四节 生涯教育中个案辅导注意要点 / 143

## 第六章 生涯测评与生涯档案 / 145

- 第一节 生涯测评与生涯档案概述 / 145
- 第二节 青少年常用生涯测评量表 / 152
- 第三节 学生生涯档案建设 / 165
- 第四节 生涯测试与档案建立的实施要点 / 171

## 第七章 生涯教育中的学科渗透 / 177

- 第一节 生涯教育中的学科渗透概述 / 177
- 第二节 生涯教育中学科渗透目标与内容 / 182
- 第三节 生涯教育中学科渗透列举与分析 / 188
- 第四节 生涯教育中学科渗透的注意要点 / 196

## 第八章 生涯教师的培养 / 200

- 第一节 生涯教师概述 / 200
- 第二节 生涯教师的工作要求与胜任力 / 207
- 第三节 生涯教师成长案例与分析 / 215
- 第四节 生涯教师的注意点 / 218

## 第九章 生涯教育的家校协作 / 223

- 第一节 生涯教育家校协作的目的与意义 / 223
- 第二节 生涯教育的家校协作原则与实施途径 / 230
- 第三节 生涯教育的家校协作案例与分析 / 237
- 第四节 生涯教育的家校协作注意要点 / 246

## 第十章 生涯教育的社会支持 / 250

第一节 生涯教育社会支持概述 / 250

第二节 生涯教育社会支持的途径与内容 / 252

第三节 生涯辅导社会支持的列举与分析 / 256

第四节 生涯辅导社会支持中的注意要点 / 266

上海市教育委员会文件 沪教委德〔2018〕8号

上海市教育委员会关于加强中小学生涯教育的指导意见 / 269

# 第一章 中小學生涯教育概论

中小學生涯教育是运用系统方法,指导学生增强对自我和人生发展的认识与理解,促进学生在成长过程中学会选择、主动适应变化和开展生涯规划的发展性教育活动。加强中小學生涯教育,是促进学生全面发展和终身发展的重要举措,也是上海深化教育综合改革、实施新时期德育与心理健康教育的必然要求<sup>①</sup>。

生涯教育在其发展历史上,与职业指导、职业生涯指导、生涯指导、生涯辅导和生涯发展等概念的提出与发展密切相关,随着时代的发展与变化,中小學生涯教育会越来越受到重视,生涯教育对中小學生核心素养的提升、终身学习的能力及个人充分的社会适应性及自我实现能力的提升都具有不可或缺的意义。

## 第一节 生涯与生涯教育

### 一、对生涯的理解

#### (一) 有关生涯的概念

什么是生涯?我们有时会用到“生涯”一词,如描述一个人从政的经历时,我们会说“在他的政治生涯中……”;描述一个人当兵的经历时,会说“在他的军人生涯中……”;或是在描述已经退休的一个人他以前的职业生活时,会说“在他的职业生涯中……”等。

<sup>①</sup>《上海市教育委员会关于加强中小學生涯教育的指导意见》,上海市教育委员会文件沪教委德〔2018〕8号。

“生涯”一词由来已久，“生”原义为“活着”，“涯”为“边际”，“生涯”连起来是“一生”的意思。我国古代文人在他们的诗文中就有用到“生涯”或“生计”一词的，如白居易在他的诗中写道：“生计抛来诗是业，家园忘却酒是乡。”刘长卿有“杜门成白首，湖上寄生涯”的诗句，这里的生涯或生计都已经很接近现在我们对生涯的理解了。

生涯的英文为 Career，从字源看，来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carrus，二者的含义均指古代的战车。在希腊，career 这个字蕴含疯狂竞赛的精神，最早常用作动词，如驾御赛马，后来又引申为道路，即人生的发展道路，又可指人或事物所经历的途径，或指一个人一生的发展过程，也指个人一生中扮演的系列角色与职位。

## （二）国外学者对生涯的定义

虽然“生涯”一词在我们日常生活中经常运用，但是如果我们要从学术上给“生涯”下一个定义，的确不是一件容易的事，因为每位学者对“生涯”有不同的理解。国外学者因其所处的年代不同，研究的角度不同、看法不同，对生涯一词下的定义也不相同。下面就是一些学者对生涯的定义<sup>①</sup>。

沙特尔(Shartle 1952)：生涯是指一个体在工作生活中所经历的职业或职位的总称。

舒伯(Super 1957)：生涯是指一个体终身经历的所有职位的整个历程。在以后的研究中，舒伯对生涯的看法又有补充。

麦克·弗兰德(McFarland 1969)：生涯是指一个体依据理想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。

霍德和班那兹(Hood & Banathy 1972)：生涯包括个人对工作世界，职业的选择与发展，对非职业性或休闲活动的选择与追求，以及在社交活动中参与的满足感。

霍尔(Hall 1976)：生涯是人终其一生，伴随工作或职业的有关经验与

---

<sup>①</sup> 邱美华、董华欣：《生涯发展与辅导》，台湾：心理出版社，1997年7月版第11页。

活动。

麦克·丹尼尔斯(McDaniels 1978):生涯指一个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活型态。

韦伯斯特(Webster 1986):生涯指个人一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终身发展的历程。

从上述国外学者的生涯定义可以看出,生涯的概念因定义者看法和时代的不同会有所改变。但大体上来看,生涯是与个人终身所从事工作或职业等有关活动的过程。

目前大多数学者所接受的生涯定义来自舒伯(1976)的论点: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,一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外,还包括与工作有关的角色,如学生、退休者,甚至包含了家庭和公民的角色。所以,“生涯”可以理解为介于“生命”和“职业”之间的概念,它的外延并未大到与“生命”等同,但也未小到与“职业”等义,其内容是比较宽泛的,具有丰富的内涵与特性。

### (三) 生涯的几个特性

从生涯的定义来看,生涯具有下面几个特性:

#### 1. 终身性

生涯的发展是一生当中连续不断的过程。生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位、角色,因此,生涯不是个人在某一阶段所特有的,而是终身发展的过程。

#### 2. 独特性

每个人的生涯发展是独一无二的。生涯是个人依据他的人生理想,为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程,不同的个体有不同的生涯,也许某些人在生涯的型态上有相似的地方,但其实质却可能是完全不同的。