

# 我的 生涯

## 发展规划故事

浙江省生涯规划教育联盟学校成果汇编

申屠永庆 © 主编



浙江教育出版社  
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

# 我的 生涯 发展规划故事

浙江省生涯规划教育联盟学校成果汇编

申屠永庆 © 主编

---

## 图书在版编目(CIP)数据

我的生涯发展规划故事：浙江省生涯规划教育联盟  
学校成果汇编 / 申屠永庆主编. — 杭州：浙江教育出  
版社，2016.6

ISBN 978-7-5536-4616-9

I. ①我… II. ①申… III. ①中学生—职业选择  
IV. ①G637.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第143731号

---

## 我的生涯发展规划故事

——浙江省生涯规划教育联盟学校成果汇编

WO DE SHENGYA FAZHAN GUIHUA GUSHI

ZHEJIANG SHENG SHENGYA GUIHUA JIAOYU LIANMENG XUOXIAO CHENGGUO HUIBIAN

申屠永庆 主编

---

责任编辑 王 强

责任校对 戴正泉

封面设计 艺诚文化

责任印务 陆 江

出版发行 浙江教育出版社

(杭州市天目山路40号 邮编310013)

印刷制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 13.5

字 数 187 000

版 次 2016年7月第1版

印 次 2016年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5536-4616-9

定 价 28.00元

联系电话 0571-88979023

电子邮箱 zjy@zjcb.com

网 址 www.zjeph.com

---

版权所有·侵权必究

# 序

深化课程改革对于学校来说实质上是一次育人体系的重构,比起学习方式的转变、高中教育的转型,这是更为深刻的变革。深化课程改革,重构育人体系,就要坚持为每一名学生的学习发展而设计。学生生涯发展规划是学校育人体系的重要组成部分,但还没有现成的理论和经验,需要我们一起探索、研究。

杜威说:“教育即生长。”其本意并不是要把“教育”与“生长”混为一物,而是要求教育工作者尊重儿童,使一切教育和教学符合儿童的心理发展水平、兴趣和需要。同时,杜威又明确地说:“如果只是放任儿童的兴趣,让他无休止地继续下去,那就没有‘生长’。”这说明,尊重不是放纵,教育要促进孩子的成长。大量教育事实表明,学生有“生长”的需要,也有“生长”的潜能,因此我们要回归教育本质,从学生的角度思考一切教育工作。

这是一本教师和学生共同写就的书,围绕学生生涯发展,既有教师的育人故事,又有学生的成长感悟,很好地诠释了“教育即生长”的道理,充满着人文关怀,闪耀着智慧光芒,洋溢着成长气息。

浙江大学附属中学校长

申屠永庆

# 目 录

## 教师篇

- 小说与职业的距离——职业生涯人物访谈的启迪 陈小霞 / 2
- 光阴五载——我的生涯规划教育历程 许海燕 / 8
- 天空中最亮的星  
——浅谈高中学生职业生涯规划教育构建与实践 缪海静 / 12
- 职业之途,梦之旅 项 忱 / 17
- 临门一脚——我如何帮助考生填报大学志愿 吴雨丰 / 21
- 一滴水的晕眩——我的成长故事 姚 芳 / 30
- 有规划,人生更精彩——与高一新生谈生涯规划 谢文婷 / 34
- 我与学生的生涯教育故事 郑 蕾 / 40
- 守得云开见月明——一名高中教师的生涯规划教育路径 梅进德 / 45
- 拨开乌云见太阳 翻过大山即平川  
——一名优等生的生涯教育小故事 王 晶 郑彩亮 / 50
- 飞向蓝天的雄鹰 朱秀芬 / 53
- 从困惑走向收获——我的生涯规划教育故事 陶云仙 / 56
- 与学生共同成长 何 玄 / 61
- 踏上生涯规划教育路的那一年 俞 婷 / 65
- 在变革中求索,在反思中成长——我的职业发展之路 高成英 / 69
- 从生涯规划教育的“文盲”走向“专家” 缪仁粟 / 75

## 学生篇

- |                        |               |
|------------------------|---------------|
| 梦想,愈走愈明                | 陈怡乐 / 82      |
| 因梦而毅                   | 嵇涵琛 / 87      |
| 航行的方向,成长的故事——记生涯规划课    | 林琪迪 / 91      |
| 触及未来的脉搏——记我的生涯规划故事     | 金晶 / 96       |
| 学习,但不只是学习              | 沈玲燕 / 99      |
| 脚踏实地,仰望星空              | 叶杰芳 / 104     |
| 未来的颜色                  | 陈晓敏 / 108     |
| 世界那么大,我该何去何从           | 蓝梦雨 / 112     |
| 筑梦人                    | 邓婧玥 / 115     |
| 姜中情                    | 金单璐 / 119     |
| 迷惘少女的生涯规划              | 王思衡 / 122     |
| 关于人生,第一次认真地思考          | 徐洁璐 / 125     |
| 三梅中学学生职业生涯规划校友访谈录      | 张静瑶 / 129     |
| 时光之语                   | 潘梦狄 / 133     |
| 青春为犁 以梦为田              | 于方弟 / 137     |
| 盛夏之果                   | 罗淑慧 / 141     |
| 为了光辉岁月                 | 谢镇守 / 146     |
| 我的选择                   | 陈少岸 / 150     |
| 逐梦路上,让规划助力——我的高中生涯规划感想 | 徐锐 / 154      |
| 我的大学之路                 | 何忆星 / 158     |
| 三人行                    | 沈丹钦 王嘉韵 / 161 |
| 写在未来边上                 | 郑雨晏 / 165     |
| 生涯的“多方面”探索             | 牟紫瑶 / 170     |
| “看破本心”的选择——我的生涯规划故事    | 张旭哲 / 174     |
| 选择属于自己的路——记我的生涯规划      | 莫钰璐 / 178     |

三“解”而后行

邱张西子 / 182

人生,在规划中前行

翁 晨 / 185

我的生涯探索

何 璇 / 188

我的职业生涯规划

杨哲青 / 191

选择自己的路

刘侯嫫 / 195

在选择中成长

章思敏 / 199

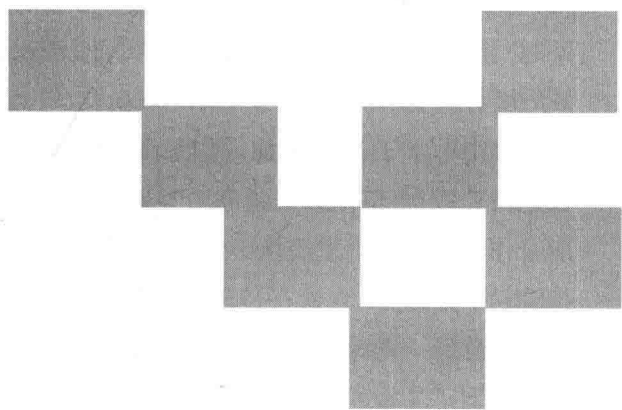
我与“7选3”的那些事

顾思铭 / 202

生涯选择,勿忘初心

范妹勤 / 205

# 教师篇



# 小说与职业的距离

## ——职业生涯人物访谈的启迪

浙江省宁波市姜山中学 陈小霞

“真的有犯罪心理师这个职业吗？小说里对嫌疑人的心理画像靠谱吗？……”这是一名高二学生向我这个心理老师咨询的问题。而正是这些问题，让我开始意识到，学生眼中的专业、职业与现实的差距正是开展生涯规划教育的契机。

姜山中学于2010年加入华东师范大学普通高中教育研究所霍益萍教授主持的教育部课题“普通高中学生发展指导”的研究，成为浙江省唯一一所合作学校。学生发展指导包括学业发展指导、生活发展指导和生涯发展指导三个方面。

随着新一轮课程改革和高考改革的实行，在高中阶段开展生涯规划教育也受到了各校的重视。我校在近几年也开展了包括生涯规划课、生涯规划系列讲座、生涯人物讲坛等与职业生涯相关的主题教育以及职业生涯人物访谈、职业生涯体验等社会实践活动，让学生了解应如何去规划自己的学业、职业和人生。

但是，作为一名心理老师，我曾一度充满疑惑：自己到底能在学生生涯规划教育方面做什么？从理论上来说，生涯规划课程一般都由心理老师执教，然而，除了帮助学生发现自己的性格特长以及兴趣点以外，我还能帮他们什么？我有什么优势和资源可以为学生的专业和职业选择提供帮助？对高中生来说，他们在生涯规划方面最需要的又是什么呢？相信这也是让很

多老师和班主任感到困惑的问题。正是我校的职业生涯人物访谈社会实践活动,让我有机会了解学生在大学专业、职业上的理解误区,也让我发现了教师要为他们提供帮助其实并不困难。

就在这个夏天,我接到了高二年级小陈的电话,她表示对心理学很感兴趣,因此想对我进行一次职业生涯人物访谈,并作为她暑假职业生涯人物访谈社会实践的内容。对此,我自然是欣然接受。但当第二天我收到她发给我的访谈问题时,我感到万分诧异,这时我才真切地了解到学生对心理学等相关专业的了解,更多的是来自于一些悬疑小说和影视作品的夸张诠释,有一定的片面性。小陈提出的问题如下:

1. 真的有犯罪心理师这个职业吗?如果有这个职业,那它是隶属公安局的吗?薪资多少?需要做什么?

2. 如果犯罪心理师隶属公安局,应该算文职吧,那需不需要经过严格的体检和体能测试(因为我近视了)?犯罪心理师需要经过一定的培训或具有一定的经验吗?

3. 如果没有犯罪心理师,那么与犯罪心理学相关的职业是什么?需要做什么?

4. 小说里对嫌疑人的心理画像靠谱吗?能够根据凶案细节画出凶手的特征吗?

5. 怎么样才能学会催眠?

我校对学生的职业生涯人物访谈社会实践活动的要求,是学生根据自己感兴趣的职业,寻找身边从事相关职业的人物,就其工作的性质、要求、所需专业、工薪情况及未来发展等问题进行一系列的采访。但令我没想到的是,采访一位心理老师的问题竟是有关于犯罪心理师这个职业的。所以,当我收到这份采访清单时,我内心是非常震惊的。

然而,震惊之余更多的是一种喜悦,对于一个心理老师来说,有学生对心理相关行业感兴趣是一种荣幸,我愿意将更全面更真实的专业知识和职业信息分享给我的学生,让他们在喜欢之余更正确地去了解一个专业、一个

行业,从而客观地根据自己的性格及兴趣特长选择适合他们的专业,规划他们的生涯。同时,也正是因为学生向我提了我所不了解的行业,让我开始利用我自己的社会资源去了解这个在影视剧、小说里经常会出现的破案高手——犯罪心理师——是否真实存在于我国的公安机关中,而这个职业又需要什么样的文化背景和体能要求。

首先,我向我本科的大学同学求助。我的大学同学中,有两名男生通过公务员考试成为狱警。于是我在网上询问了他们,在司法领域里面是否有类似于“犯罪心理师”的职位,得到的答案是否定的。据了解,即使是应用心理学毕业的学生,进入司法机关后也是和其他专业毕业的学生从事相同的工作,而且也需要进行体能训练等,并没有特殊的差别。接着,我又通过兄弟学校的其他心理老师,接触到了在公安机关工作的朋友,答案也是没有直接招录的犯罪心理师,即使有懂犯罪心理方面的警察,也是那些多年从事侦讯的警察经过再进修发展起来的。也就是说,犯罪心理学是刑侦人员的一门必修课。而对于在校学习犯罪心理学、研究犯罪心理的学术型人才,在选择就业时更多地会倾向于高校研究这个方向。

访谈当天,我首先询问了小陈如此执着地想了解犯罪心理师这个职业的原因。因为在收集各方资料时,我在网上跟她交流过,犯罪心理师这个岗位在国内独立设置的可能性不太大,看她是否有其他的与心理学专业相关的问题需要了解、补充或替换,她思考了几天后表示也想不出其他的问题。这就让我有了一个初步的推断,她应该是通过影视剧、小说等渠道了解到犯罪心理师的,并被这类职业的神秘性和夸张化的高效破案能力所吸引,而她对于心理学专业可能并没有非常全面的了解。这也是很多学生在选择大学专业和未来职业时所存在的一个共同问题,他们迫切需要学校和老师为他们提供一个渠道去帮助他们了解自己感兴趣的专业和职业。但是从她提的问题中,我也发现了她准备得很充分,从职业所需的专业知识、身体素质到职位编制、工资待遇,她都有一定的考虑,同时也结合自己的健康状况去考虑自己是否适合这个职业。即使她还不确定这个职业是否存在,但也显示

了她的严谨和认真。可见对于高中生来说,虽然他们对某些行业有一些误解,但是他们有自己的思考能力,唯一缺少的就是各种资源的整合。而这些资源正是我们在校老师开展生涯规划教育很有现实意义的原因之一。

果不其然,小陈说,最近非常火的电视剧《心理罪》让她对心理侧写师充满了好奇和崇拜,她想了解人的心理,尤其是犯罪分子的心理,通过智慧的分析来为社会做出自己的贡献。而对于催眠的好奇,也正是源于一部名为“催眠师手记”的小说。这些影视剧和小说,我都有看过,所谓的“纪实”,在我看来不过是一种噱头,案例可能是有一定的真实性,但是我仍认为它是高于真实案例的小说创作,而《心理罪》更是完完全全的推理小说。然而,这类图书会给读者,尤其是不了解心理学的人群一种错觉,认为犯罪心理、心理侧写很玄乎,很神奇,学了与此相关的专业,能让自己成为像福尔摩斯一样的人。对于专业和职业的错误认知也是当今很多应届高中毕业生在填写志愿时,报了一个自以为很感兴趣、很有前景的专业,进入大学后却失望连连的原因。

于是,我便先将我所收集到的宁波、杭州和衢州的司法、公安信息向她做了一个简单的介绍:目前这些地区中,招聘犯罪心理专业毕业的学生来从事专职的所谓“犯罪心理师”是不存在的。所有对犯罪动机的推断、对犯罪嫌疑人的推断等工作依旧是公安人员的工作。我将我所了解到的信息告诉她时,她表现出一些失望。让我有些好奇的是,小陈是一个比较瘦小的女生,为什么会考虑从事刑侦工作呢?从交流中我得知,小说和影视剧让她这个年纪的学生非常崇拜这样的智慧英雄,他们可能没有超级英雄的超能力和体能,但是他们用他们的推理分析能够很快地找出罪犯,正如福尔摩斯风靡一时,很多人会有成为侦探的理想。而这种梦想,却隔着小说与现实职业之间的鸿沟。我们老师在进行生涯规划教育的过程中,要告诉学生最真实的专业和职业信息。

在将近一个小时的访谈中,我还发现,小陈对于心理专业的了解其实知之甚少。这也不足为奇,很多人对于心理专业的学习都有误解。他们并不

了解心理专业所包括的课程以及将来毕业后的从业方向,谈到心理学,他们的第一反应仍旧停留在“你知道我在想什么吗”这样的问题上,与心理专业相关的职业可能被他们局限在心理医生、心理咨询师上。而这种对专业的表层理解不只体现在心理专业上,目前高校开设的一些专业中,很多学生和家  
长都并不清楚这个专业到底是学什么的,将来适合的职业是什么,而只是肤浅地根据专业名来推断。

再来说说小陈想了解的另一方面——催眠。催眠并不是一个专业,而是心理治疗上的一种技术。很多人会误认为心理专业的学生一定会学习催眠技术,殊不知,催眠并不是必修课程,它需要学习者有超强的自我意识和非常健全的人格。所以在后面的交流中,我抛开职业,给小陈介绍了心理专业所涉及的基础课程,以及该专业毕业后可以从事的对口职业。此外,我还告诉她,有些师范类应用心理专业也会开设犯罪心理学课程,但是这个课程在政法类大学里将会开展得更有深度和针对性。

其实,很多高中生和大学毕业生都有一个思想误区,那就是他们喜欢某个专业或者想从事某类工作,但对这个专业或这类工作并没有全面的了解。比如小陈,她喜欢看侦探小说,希望通过学习犯罪心理学来了解犯罪心理以为社会服务,但是,她的体质并不适合当警察,因此她渴望成为心理侧写师,可是,只有这一个选择吗?成为一个侦探小说作家是不是更适合她细腻敏感的性格呢?

通过这次职业生涯人物访谈,小陈表示自己对于心理学这个学科有了全面的了解,纠正了以前过于理想化的认知,感到受益匪浅。同样,我通过这次与学生的交流和前期的资料收集,感受到了高中生在进行生涯规划过程中所需要的帮助和我们能够为他们提供的帮助。这主要有以下两个方面:

第一,在职业生涯规划方面,我们教师应该给学生提供正确的大学专业学习内容以及发展方向。作为普通学科的教师,我们可以就各自的专业和学生进行交流。在这次受访后,我对我的大学同学进行了调查。我了解了

我大学本科毕业的同学所从事的职业,有哪些是专业对口的,这些职业的优劣势是什么,有什么要求。同时,我又了解了毕业后读研的同学,询问他们研究生时期的专业学习内容,以及这个专业毕业后会从事哪些职业,待遇如何。除了对自己同学的调查,我还联系了其他学校心理专业毕业的同行,请他们介绍各自学校心理专业学习的重点以及毕业后主要的发展方向。我主要询问的是心理学专业比较优秀的学校,比如北京师范大学、华东师范大学、西南大学和中国科学院大学等。这样,我将所收集到的资料整理后就可以给想了解心理学专业的学生进行一次小型的讲座,以此让他们更客观地选择适合自己的专业。同样,我们其他学科的教师也可以运用自己的资源,就自己的专业向学生讲解这个专业的特点、优劣势及其发展方向,这样我们的学生就可以根据自己的兴趣爱好选择想要了解的专业,前去聆听教师的介绍。对于每一位学科教师来说,讲解自己的专业相对来说是比较轻松的,同时也能给学生提供一个了解专业的平台。

第二,以往各届的毕业生也是值得好好利用的资源。调查学生所感兴趣的专业,请相关学长学姐返校就自己所学专业为学弟学妹们开一次讲座,同龄人之间的交流将更加便捷和有效。

我们经常很困惑,在高中生生涯规划教育中,自己到底能为他们提供什么帮助。毕竟作为一个普通教师,我们所了解的专业、职业信息是相当有限的,而通过这次与学生的互动访谈,我意识到其实我们每位教师身边都有丰富的生涯资源,而对学生来说,我们自己就是最好的资源。我们可以帮助学生分析和探讨,他们了解的专业,他们从小说、影视剧中看到的职业与现实的差距;让学生思考:他们所喜欢的职业是艺术化了的职业,还是真正适合他们性格特征、兴趣爱好的职业?教师们将自己的资源调动起来,是高中生生涯规划教育的起点,也会形成生涯规划教育庞大的资源库。

# 光阴五载

## ——我的生涯规划教育历程

浙江省平湖中学 许海燕

2008年夏天,我从浙江师范大学应用心理学系毕业。我先在美丽的巴蜀一隅——青川乐安待了一年,用一年的大学生志愿者时光,厘清了个人过去、现在、未来的问题,思考了生命意义与人生价值的问题;后来又在宁静的家乡小镇苍南宜山待了一年,这一年的工作经历让我将视角投到个人生涯规划的问题上。或许是因为特殊的经历,也可能是工作的影响,我对于人生发展以及生涯规划问题越来越有兴趣。

2010年夏天,我在平湖安家落户,人生拉开了新的序幕,与高中生生涯规划的渊源也在进一步延续。作为一名高中心理老师,关注高中生生涯规划的初衷是为学生的心理辅导寻找突破口和方向。很多来到心理咨询室的高中生,是个人的生涯发展陷入困境,有些甚至因此影响了正常的学习与生活,出现了疾病化状态。在我的一篇心理辅导案例报告《青春狭路遇挫折,完善自我待成长》中,小宏就是生涯规划遇到障碍而出现神经衰弱问题的一个学生。在长达一个多学期的心理辅导中,我开始涉足生涯规划的理论知识,我的生涯规划教育历程也由此展开。这五年来的个人生涯规划教育历程,大致可以分为以下三个阶段。

### 一、初生牛犊不怕虎,以课题为导向的理论学习

五年前,我有着很多关于高中生生涯规划发展的问题与困惑,希望通过

一个课题深入探究高中生生涯辅导的问题,也希望通过课题促使自己有更多的思考。课题名称为“焦点解决取向生涯团体辅导对高中生生涯成熟度的影响研究”,并成功申报温州市级课题。

在2010—2012年的课题实施过程中,我们遇到了很多困难,由于自身生涯规划理论知识的欠缺,不能很好把握生涯辅导的走向,生涯辅导技能不娴熟,因而限制了辅导的成效。在生涯资讯的搜集、生涯抉择的指导、生涯资源的整合处理方面,我们也产生了很多困惑,虽然主观上付出了很大的努力,却没有达到最满意的辅导效果。

现在想来,当初是初生牛犊不怕虎,盲目低估了高中生生涯辅导的难度与复杂程度,最终未能在课题上取得特别大的进展。但是,通过这个长期且较为挣扎的过程,我系统地学习了生涯规划理论知识,认真研读了金树人的《生涯咨询与辅导》、吴芝仪的《我的生涯手册》、吴芝兰的《中学生职业规划》以及《大学生就业指导与职业生涯规划》等生涯规划书籍,查阅了较多生涯辅导的文献,为下一步高中生生涯规划教育指导工作储备了系统的理论知识与策略方法。

## 二、学以致用,积极开展生涯规划教育实践摸索

这一阶段主要集中在2012~2014年间,适逢新课程改革,我重新开始高中生生涯规划课程的教育实践活动,在校内开设高中生生涯辅导课程,采用活动课的形式探讨高中生生涯发展以及规划等专题,包括八大模块:人际交往训练、学习适应辅导、自我认识与评价、文理分科、高考资讯、大学及专业、寻找生涯目标、制订生涯计划。有了第一阶段的经验积累,第二阶段的生涯规划教育有了很大改进,不论是教师自我感觉还是学生的评价,这个阶段所设置的选修课程始终处于较好的状态,并在2013年被评为嘉兴市第二批精品选修课程。

实践出真知,在实施生涯规划课程与实践的过程中,我自己也开始有意识地做一些反思与总结,先后撰写了辅导设计《我的未来不是梦——高中生

生涯辅导》，论文《生涯团体辅导对高中生生涯成熟度的影响》《高中生生涯辅导选修课程的实践探究》《焦点解决取向生涯团体辅导对高中生生涯成熟度的影响研究》等，这些文章陆续获奖。

第一阶段的课题“焦点解决取向生涯团体辅导对高中生生涯成熟度的影响研究”在这一阶段经过完善，最终列入浙江省教育科学规划课题，在整个课题组团队的共同努力下，该课题最终于2013年11月顺利结题。

### 三、实践后的升华,进行生涯规划教育课程的设计

第二个实践阶段积累了较为丰富的课堂经验与课程素材,我开始思考如何提高生涯规划课程的有效性。高中生生涯规划指导的有效性需要合理的自我认知、优质丰富的生涯资讯、能够连接个人特质与生涯目标的有效生涯计划,三者结合才能实现生涯发展,而后两者是在课堂中无法实践操作与完成的,需要学生在课后延续与拓展。

开发一门较为成熟的高中生生涯规划课程是这一年多的工作重心。良好的生涯规划课程体系,不仅应该包含科学的课程纲要、丰富多彩的教材文本、完备的教学课件、实用的课后拓展活动、有效的学习评价机制等,而且通过该课程的实施,能最大限度地提高学生的生涯规划水平,激发个体的生涯发展自信心与实践动力,最终将生涯规划发展意识切实转化成生涯规划实践行动。

结合实践经验及反思总结,我重新设计了高中生生涯规划课程的框架,确定了“高中生生涯规划起步”“自我认识与完善之旅”“职业世界认识之旅”“大学与专业认识之旅”“生涯适应力提升之旅”“掌舵人生 规划起步”六个专题,共16节课。通过课程学习,学生能掌握生涯规划基本理论;了解与认识自我,建立完善的自我概念体系;认知职业世界与挑战,提高生涯规划的指向性;探索大学与专业,了解高考改革资讯;不断提升生涯发展适应力,制定合理的生涯规划指导实践活动。

教材设计了生涯触点、生涯知识、生涯探索、生涯理论、生涯阅读等多个