

# 第一篇 生涯心理辅导概述

## 第一章 生涯心理辅导的概念

学校心理辅导主要包括四个方面：学习心理辅导、生活心理辅导、人格心理辅导和生涯心理辅导，为简便起见，通常将它们简称为学习辅导、生活辅导、人格辅导和生涯辅导。据此，本书所有章节中，都将生涯心理辅导简称为生涯辅导。学校心理辅导从各个方面来说，都具有矫治性、补救性、预防性和发展性的功能，但就生涯辅导而言，它的预防性、发展性的功能更强，与其他三个方面的辅导工作相比，更接近“教育”的本义。而且生涯辅导做得好，可以相对减低学生在学习、生活、人格方面受困扰的程度，所以生涯辅导在很多国家和地区逐渐成为学校辅导工作的主要方面。

我国心理辅导工作起步较晚，“生涯辅导”一词还属于较新的名词，但与生涯辅导有关的辅导活动及作为生涯辅导一个组成部分的职业辅导早有开展。通过本章的学习，我们可以了解：

1. 什么是生涯；
2. 什么是生涯辅导；
3. 生涯辅导与职业辅导的关系如何；
4. 生涯辅导的意义。

### 第一节 有关生涯的定义

#### 一、“生涯”一词的原义

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。

“生涯”一词由来已久；“生”原意为“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”这样的诗句。这里的生涯或生计都已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，如驾驭赛马，后来又引伸为道路，即人的发展道路，又可指人或事物所经历的途径，或指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，确不是一件容易的事，因为每个学者对“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，对生涯所下的定义也不相同。下面就是一些学者对生涯的定义。<sup>①</sup>

沙特尔 (Shartle 1952)：生涯是指一个人在工作生活中所历经的职业或职位的总称。

舒伯 (Super 1957)：生涯指一个人终生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)：生涯指一个人依据心中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。

邱美华、董华欣：《生涯发展与辅导》（台湾）心理出版社，1997年7月第11页。

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) 生涯是指人终其一生 伴随工作或职业的有关经验与活动。

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转变。但大体上来看，生涯是指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于舒伯 (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。

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：

**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，而是终生发展的过程。

**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。

**发展性** 人是生涯的主动塑造者。生涯是一个动态的发展历程，个人在不同的生命阶段中会有不同的企求，这些企求会不断地变化与发展，个体也就不断地成长。

**综合性** 生涯是以个人事业角色的发展为主轴，也包括了其他与工作有关的角色。生涯并不是个人在某一时段所拥有的职位、角色，而是个人在他一生中所拥有的所有职位、角色的总和，这个总和不只局限于个人的职业角色，也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色。

#### 四、决定生涯的因素

决定一个人生涯发展的因素是很多的，总括起来包括：

##### 1. 个人的特质和经验

(1) 心理特质 如能力、能力倾向、人格特质、自我概念、成就动机等。

(2) 生理特质 如健康程度、形体容貌、性别、精力等。

(3) 经验 如教育程度、受过的训练、掌握的技能、工作经历、休闲活动、社会活动、社交技巧等。

##### 2. 个人的背景状况

(1) 父母的家庭背景 如父母的社会经济地位、父母从事的职业、家庭经济状况、父母的期望等。

(2) 自己的家庭背景 如婚姻关系、夫妻间依赖的程度、配偶的期望值等。

(3) 一般状况 如种族、宗教、生态环境等。

##### 3. 个人的环境状况

包括所处的社会经济状况、职业变化趋势、技术发展、所处的国际环境、面临的国家政策等。

##### 4. 不可预期的因素

包括地震、意外、疾病、死亡等难以预期的事件。

## 第二节 生涯辅导的内涵

生涯辅导一词出现以前，职业辅导早就为人们所熟知了。到了 20 世纪 70 年代，随着生涯教育概念的提出，学校也采取了相应的操作手段来实施生涯教育的目标，大大丰富了原来职业辅导的内容，至此生涯辅导的概念便逐渐从职业辅导中脱离出来，同时也拓展了传统职业辅导的理论深度和应用广度。

### 一、生涯辅导的涵义

生涯辅导 (career guidance) 是指依据一套有系统的辅导计划，通过辅导人员的协助，引导个人探究、评判并整合运用与下列有关的知识、经验 (麦克丹尼尔斯 1978) 而开展的活动。① 这些知识经验包括：

- 对自我的了解；
- 对职业世界及其他有关的影响因素 (如工作者的态度、训练等) 的了解；
- 对休闲活动对个人生活的影响与重要性的了解；
- 对生涯规划和生涯决定中必须考虑的各种因素的了解；
- 对在工作与休闲中达到成功或自我实现所必须具备的各种条件的了解。

### 二、生涯辅导的着眼点

生涯辅导是以个人的生涯发展为着眼点的。

生涯发展的概念来源于哈维赫斯特 (Havighurst) 提出的发展任务这一概念。发展任务是指个体在其特定年龄阶段所应完成的任务，如果个体能成功地完成他的发展任务，则可以获得愉快和舒畅的体验，并且有利于下一阶段的发展；反之，则会感到不愉快和受到障碍，行为不

冯观富：《教育心理辅导精解》(上册)(台湾)心理出版社,1993年8月,第205页。

为社会所认可，并且有碍于下一阶段的发展。

现在大家都认同舒伯对生涯发展的看法。舒伯认为人的生涯发展是由三个层面构成的：

### 1. 生涯发展的时间

生涯发展的时间是指生涯发展的阶段或时期，包括生长（growth）、探索（exploration）、建立（establishment）、维持（maintenance）及衰退（decline）五个发展阶段或时期。这里各阶段发展的年龄大约是：生长期 0~14 岁 探索期 15~24 岁 建立期 25~44 岁 维持期 45~64 岁，衰退期为 65 岁以后。

### 2. 生涯发展的广度

生涯发展的广度是指一个人一生所要扮演的各种不同的角色，如：儿童、学生、公民、休闲者、工作者和家庭等角色。

### 3. 生涯发展的深度

生涯发展的深度是指个体扮演每一个角色所投入的程度。有的人在工作者角色上投入程度多一点，而有的人或许在家庭角色上多投入一点。

生涯发展是一个持续不断的过程，但并非一成不变的，人的过去是现在的一部分，而现在又影响到未来。现在的行为与对未来的期望都会影响人的生涯发展，在发展中有时候也可改变过去的错误，生涯辅导就落在协助和促进个体生涯发展的过程之中。

## 三、生涯辅导的具体方面

### 1. 生涯规划及生涯决策能力的培养

生涯发展包括一连串的生涯规划与决策的过程，因此生涯辅导必须协助学生及成年人学习如何规划人生，在面对各种抉择情境时，界定问题，收集并运用资料，以提高生涯的规划和决策的能力。

### 2. 自我状况的了解及个人价值观的澄清

生涯规划与决策均需要个人对自我的观念及价值观清晰明了，并且对有关职业与生涯发展方面的资料有深入的了解，才能做适当的选择，所以生涯辅导要协助个体了解自我，不仅需要了解个体的能力、能

力倾向、兴趣、个性等情况 还要辨析和澄清个人的职业价值、个人生涯发展的状况，不仅要知道职业的事实状况、有关的信息，还应该结合个人的期望和价值倾向。

### 3. 合理选择的作出

升学与择业是每个人生涯发展所要面对的任务，生涯辅导不仅要协助学生选择教育系统中某些特定课程，同时也要帮助学生了解生活中其他各种可能的选择。知道这些选择是否适当，取决于个人特定的标准，离不开个人所追求的生涯目标，还需要结合社会的发展和职业的需求，比较各种选择之间的利弊，最后才能作出适当而合理的选择。

### 4. 自身潜能的开发

每个人的才能是不同的，生涯辅导承认每个人的才能是有所差别的，但更重要的是在生涯辅导的过程中发现并发掘个人的潜能，给予个人充分的机会，以独特的方式去发展及表现他的才能。而且生涯辅导还协助个人适应快速变迁的社会与职业环境，考虑比较灵活和弹性的方式，以达到个体的生涯发展目标。

## 四、生涯辅导的目标

生涯辅导的目标是促进个体的生涯成熟，即协助个人实际达到他应该达到的生涯发展阶段。具体地说，生涯辅导就是要帮助任何年龄、各个社会阶层的个体，通过生涯辅导，努力达到下列目标：

- 具有适用于快速发展社会的基本学习技能及良好的工作习惯；
- 能够选择有意义的工作价值观，以激励自己的工作欲望和热情；
- 具有确立事业发展方向，寻找和获得工作的技能；
- 具有相当程度的职业技能，以顺利就业，并在职业社会里获得相当程度的成功；
- 能依据个人意愿、教育机会及职业机会等所有资料，对职业和事业发展作出合理的决定；
- 离开正规学校教育系统后，通过某些途径去继续接受教育。
- 在教育和职业上，都能够有成功的表现；
- 能成功地将工作价值观融入个人的整体价值结构中，以便能选

择自己所向往的生活方式。

在生涯辅导的过程中，上述目标对于每个个体来说是不同的。所以在具体实施生涯辅导过程中，要依据个体的实际状况，他所处的年龄及生涯发展阶段，有选择地确定适宜的目标。

## 五、生涯辅导的实施途径

生涯辅导的实施主要通过生涯教育与生涯咨询两大途径，这将在本书第三、第四篇中具体说明。概括地说，它包括：

### 1. 开展生涯辅导活动

学校生涯辅导的实施，主要是通过设计各种活动，让学生参与这些活动，以达到生涯辅导的目的。通过这些活动的实施，能启发学生对自身生涯的意识和对工作及社会环境的认识。学生通过自我了解、自我规划，试探自己的生涯规划，发展他们的潜能。

### 2. 开设生涯发展课程

生涯发展课程是通过课程的形式而实施生涯教育活动，以促进学生的生涯发展和生涯成熟。学校内生涯发展课程的设计和开设，需要有意识地根据各年龄阶段学生的不同特点，结合学校的特色，整合生涯辅导的理论与目的，有选择性地加以开展。

### 3. 实施心理测验

学校可采用各种心理测验量表及自我评定等方法，了解个体的能力倾向、兴趣、个性等方面心理特质，评估个体对工作的价值观和生涯成熟状况，并以此为依据预测和诊断学生的生涯发展状况。

### 4. 建立生涯辅导资料系统

一个人的生涯规划与生涯决定不能只基于心理测验的结果，还要依据个体的健康状况、学习环境、家庭历史、家庭经济状况、社会背景等各种情况，此外还要对职业与社会的环境有较详细的了解，才能得出合理的选择。生涯辅导的资料系统，是帮助个体增进生涯意识，探索自身生涯发展所不可或缺的。

### 5. 举办生涯辅导周活动

生涯辅导周活动是指安排 5~7 天的时间，动用学校的各种资源、

集中开展一些生涯辅导活动。如学校可以在校园环境中展示有关生涯知识和理论的海报,开展生涯演讲、征文、辩论、戏剧表演、电影欣赏等动态性活动项目,在学科活动中可渗透生涯教育内容等,以引起全校师生对生涯辅导的重视和参与,达成生涯辅导的目的。

#### 6. 实施个别与团体咨询

个别或团体咨询是借助专业的咨询方法和技术,帮助在生涯认知、准备、规划、决定、升学与择业等方面有困扰的学生,提供有针对性的服务,以满足学生个别化的需要。

### 六、生涯辅导的主要特性

生涯辅导是一个牵涉面很广、内容很丰富的教育和咨询活动,生涯辅导的实施,具有下列主要特性:

**发展性** 生涯辅导的实施须遵循人类生理、心理、职业及社会发展的原理,通过对个体进行有关生涯的意识、认识、试探、引导、准备、规划、决定、体验、自我的实现、评价等一系列有步骤、有阶段的辅导活动,实现学生的生涯发展目标。

**广泛性** 生涯辅导的内容是很广泛的,工作价值、职业观念及服务精神的培养,以及个人志趣、潜能及特质的最大发挥,均在生涯辅导中扮演着重要的角色。生涯辅导同时要满足个人、社会及国家的实际需要,还须注重人类认知、学习、职业、社会、休闲及娱乐生活必需的知识及技能。

**综合性** 生涯辅导需要各政治、经济、文化、教育专家及学术团体,和学校教师、行政人员、辅导咨询人员、社会团体、家长、学生团体、社区等多方面互相配合,共同为生涯辅导服务。

## 第三节 生涯辅导与职业辅导的关系

### 一、生涯辅导与职业辅导的关系

生涯教育、生涯辅导、职业教育或职业辅导 常使人混淆不清 究其定义与内涵,生涯教育是一个统整的词,它包含个人一生全部的教育活

动，外延极广。广义地说，学校的整体教育活动都属于生涯教育的范围，是终生教育；狭义地说，生涯教育又可看成是学校内实施的，以达成个体生涯发展为目的的教育手段，包括生涯辅导中各种学习的课程与活动，从这个角度来说，生涯教育又是生涯辅导的实施方式

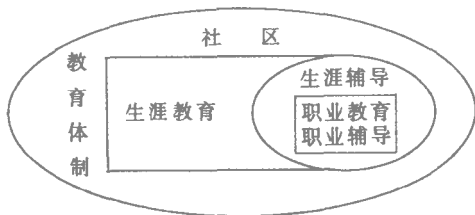


图 1-1 生涯教育、生涯辅导与职业辅导的关系图

之一，所以生涯教育与生涯辅导从范围上是有合有分的。

职业辅导只是生涯辅导的一个环节而已。换句话说，生涯辅导包含了职业辅导。具体见图 1-1。

## 二、生涯辅导与职业辅导的差异比较

生涯辅导的范围要比职业辅导宽广，更符合促进个人生长发展的成长性心理辅导的本意，具体可以从下列方面进行比较：

### 1. 定义

职业辅导以协助个人选择职业、准备就业、工作安置与就业后的适应为主；生涯辅导则是协助个人建立并发展一个整合而适当的自我概念（包括职业自我），同时将此概念转化为实际的生涯选择与生活方式，达到个人的生涯发展目标，同时满足社会的需要。

### 2. 侧重点

职业辅导以职业选择、准备、就业及适应为重点；生涯辅导以自我了解、自我接受及自我发展为主。

### 3. 时机

职业辅导是短期的，局限于个人面临职业选择，或是个人遇到求职困难或就业后发生适应问题时进行；生涯辅导是长期的，个人一生的发展过程中都面临辅导的问题。

### 4. 着眼点

职业辅导以职业选择与职业适应为主；生涯辅导以整个生涯发展

为主，不同时期、不同阶段有不同的辅导重点。

#### 5. 功能

职业辅导以解决问题为主，注重辅导的问题解决功能；生涯辅导以发展为主，注重辅导的探索功能。

#### 6 过程

职业辅导偏重测验资料的使用，强调个人与职业的配合；生涯辅导同时强调个人生涯知识、技能及观念的培养与发展，帮助个体达到生涯成熟的目标。

#### 7. 组织

职业辅导较注重心理辅导本身系统；生涯辅导同时注重辅导与教育的结合。

#### 8. 人员

职业辅导一般独立于教育之外，由辅导人员自行负责；生涯辅导融合于教育之中，由辅导人员与教师、家长及社区中相关人员共同配合。

## 第四节 生涯辅导的意义

### 一、顺应社会发展的要求

#### 1. 快速变化的社会

(1) 科技的发展与变革 进入 21 世纪，人类面临着科学技术加速发展和急剧变革的挑战。当代科技迅猛发展，呈现出三个基本特点：一是在发展速度和发展过程上具有超常规发展和急剧变革的特点。有人估算 截至 1980 年，人类社会获得的科学知识中 90%是第二次世界大战以后 30 多年获得的；就人类的科学知识而言，19 世纪大约每 50 年增加 1 倍 20 世纪中叶每 10 年增加 1 倍 当今则是每 3 年至 5 年增加 1 倍；二次大战以后至今已经历了 5 次伟大的革命，就是说每 10 年有一次。二是呈现既高度分化又高度综合并且以高度综合为主的整体化趋势；21 世纪将是不同领域科技创造性融合的时代。三是科学技术转化为生产力的速度越来越快，而且还在以更猛的势头发展着。

(2) 知识经济的到来 科技的加速发展和急剧变革，必然引起社

会经济的变革，知识经济越来越多地引起人们的注目，以知识为基础的社会正在形成。如果说“工业经济”是以能源材料创造财富的话，那么“知识经济”则是依靠知识来创造财富，以知能为代表的人力资本，以高科技为特征的科技知识正构造着新的生产力体系。随着计算机的普及，因特网的出现，产品和服务的知识化、智能化和数字化，经济效益将越来越依赖于知识的创新而不再是有形的资产。

随着时代变化的节奏加快，变化的幅度与强度增大，原来平稳缓慢发展的格局被打破，一个重视未来，强调发展，立足变革的时代已经到来。变化要求人能用发展的眼光、用明天的要求来看待今天，促进今天的变化。

(3) 工作世界的变化 伴随知识经济时代的到来，传统工业经济也在发生根本性的变化，知识信息流贯穿于生产、生活和服务的全过程。从产品、技术的创新到产业结构的改变，从企业劳动组织的改善到企业间的兼并与重组，都体现了这样的变化。计算机集成控制的运用、大型连续生产过程的自动化、智能化和远程化生产、服务行业高技术和高情感的结合，使工业经济走向信息经济。近年来，即时的、个性化服务的提供，在国际互联网上电子商务、电子数据交换、电子资金转账等技术的运用，使我们的工作世界发生了根本的变化。

工作世界的变化，冲击最直接的就是社会职业的内涵和人们从事职业的方式。结构性失业将不可避免。以美国为例，在 80 年代美国产业结构转换中，前后淘汰了 20% 的劳动密集型产业，也就是说至少有 20% 行业的人必须承受失业和转岗的事实。即使在一些高科技行业，面对激烈的市场竞争，拥有高智能的高科技人才也同样有下岗和转岗的可能。如果说在以往的职业社会中，个体以聪明加口授心传的经验和技术能保持职业岗位的延续和稳定，那么从今往后人们只有对职业技能永不松懈的追求，拥有相当宽泛的职业知识基础，才有可能不失业。

生涯辅导就是从未来和发展的角度来看待个体一生的，使个体能够适应社会的快速变迁，了解社会职业变化的方向，规划和决定个体生涯发展的目标。

## 2. 终身学习的社会

联合国国际 21 世纪教育委员会于 1996 年向联合国教科文组织提交的报告《教育——财富蕴藏其中》中指出：“终身教育概念看来是进入 21 世纪的一把钥匙。”

终身教育的概念一经提出，就成为被普遍接受的教育观念，其根本的原因在于它反映了一种新的社会趋势和新的价值追求，即社会节奏加快、更新周期缩短，“一次教育终生受益”的观念已被打破。教育已成为提高自己的生活质量和实现人生价值追求的途径，而不单纯是获取知识的手段；教育不再是一个被动的、短暂的、消极接受的过程，而是一个主动的、终生的、积极发展的过程。未来的教育重视书本知识的积累，更重视现实生活能力的发展；重视学生接受性的学习，更重视学生独立的、创造性性格的养成。未来的教育关心学生学什么和想什么，更关心他们怎样学和怎样想；关心他们目前的学习成绩和发展水平，更关心他们未来的学习能力和发展可能性。

从终身教育的观点看，生涯教育是整个终身教育体系的一个组成部分，人的发展问题不是普通教育所能单独解决的，无论是何种形式的教育，迟早总是要与社会职业相衔接的，每个人学习后的价值总是要通过服务于社会来实现，所以，在普通教育阶段为学生的生涯发展、个性发展和继续教育打好基础是非常重要的。生涯辅导是以学生的学习、成功、人格形成以及个体的自我实现为基础，进而实现社会所追求的远大目标，实现个体和社会之间价值的转换和目标的达成。具体地说，生涯辅导最终要实现终身学习的社会所要求的人的发展目标，它应该围绕以下四个方面的目标努力。

(1) 学会学习 指个体学习能力的培养目标。这种学习能力包括理解能力、消化吸收能力、知识系统化的能力，自如地掌握具体和抽象的关系、整体和个体的关系的能力，把知识和行动联系起来的能力，这些都是满足每个人在学校和工作中不断学习的需要所必须的。

(2) 学会做事 指个体应付多种情况和参与集体工作的能力的培养目标。现代科学技术的高速发展，使得知识和信息对生产系统的支配作用日趋突出，专业资格概念变得有些过时，个人能力的概念则被置

于首要地位。这种能力包括通过技术和职业培训获得严格意义上的资格、社会行为、协作能力、首创精神和冒险精神等。因此，它要求个体在人生各种社会经历的范围内学会做事，学会应对各种问题，以便发展各种能力。

(3) 学会共同生活 指个体参与和合作精神的培养。学会共同生活是解决不同国家、不同民族、不同群体之间冲突的途径，是世界和平共处共同发展的基础，可以有两类辅导途径：一是通过教学使学生了解人类文化的多样性，认识各民族之间的共同性和相互依赖性，从而发现他国、他民族、他人；二是通过让学生参加共同的项目和活动（如文化体育、扶贫、救援等）使他们从小就在家庭、学校、社区、国家和国际社会与人合作、和谐相处的实际经验中，养成为共同目标而工作的态度与能力。

(4) 学会发展 指个体适应和改造自己环境的培养目标。强调尊重人的个性，发展人的个性，使人能够肩负自己的责任，作出自己的决定，解决自己的问题，发展的目标是人的充分的实现。

生涯辅导的重要作用是要使个体发展潜力、发挥才能、把握未来，并掌握所需要的思维、判断、想象、创造的能力，所以它是一种与个体不断成熟的发展相适应的教育和探索的历程。

## 二、实现素质教育的目标

我国基础教育的基本性质和任务是培养全体学生成为适应社会需要的“四有”新人。即培养学生成为适应 21 世纪发展需要的、具有高度时代感、责任感的新型公民，他们有高度的政治觉悟、崇高的理想、现代民主法制观念和文明生活习惯、较高的科学文化素养，从而为培养和造就更多的适应社会主义现代化建设的各级各类人才奠定最广阔的人力资源基础。

1993 年 2 月《中国教育改革和发展纲要》明确提出：“中小学要由‘应试教育’转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质，促进学生生动活泼地发展，办出各自的特色。”素质教育现在已深入人心，成为广大教育

工作者的自觉要求。所谓“应试教育”，是指以应付升学考试，追求升学率为唯一目的的教育，而素质教育，是指以提高人的素质为目的的教育。在这里，素质有两种解释：一是指个人先天具有的解剖生理特点，包括神经系统、感觉器官和运动器官的特点，其中脑的特性尤为重要，它们通过遗传获得，故又称遗传素质；二是指公民或某种专门人才的基本品质 如国民素质、民族素质、干部素质、教师素质、作家素质等 这些都是个人在后天环境和教育影响下形成的。综合起来讲，素质是指个人先天具有的生理、心理特点和后天通过环境、教育获得的基本品质。先天获得的遗传素质是后天形成基本品质的物质前提，而后天的环境和教育则是先天遗传素质能否发展的条件。一个先天的聋哑人，当然不可能成为一名音乐家，但有音乐天赋的人如果后天得不到培养，也不可能成为一名音乐家。

生涯辅导就是要使每一个学生先天获得的遗传素质得以充分的发展，同时使他们获得当今社会所需要的各种品质，通过科学的、行之有效的途径，充分发挥其天赋条件，提高素质水平；同时在某些本来不具备的或者是在心理或能力上有缺陷的方面，通过生涯的教育、实践、锻炼、培养，得到弥补和完善，所以，生涯辅导是实现素质教育的途径之一。具体表现为：

#### 1. 使每个学生潜能得到发展

学生具有天赋的潜能，这些潜能是学生多方面发展的潜在可能性，它是相对于学生已经表现出来的现实发展水平而言的，生涯辅导和教育是使学生在多方面潜在发展可能性转化为现实发展确定性过程中，起到重要作用，并能把学生的潜能变成发展的现实，使每个学生都得到发展，而不是只注重一部分学生，更不是只注重少数学生发展的教育。让学生都能得到发展，不仅是民主的基本理念，而且是每个学生的基本权利，所以我们应该尊重这种权利，保护这种权利，为学生实现这种权利创造条件。

#### 2. 使每个学生得到全面发展

我国的教育方针是：教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体、美诸方面全面发展的社会主义事业的

建设者和接班人。教育要为社会主义现代化建设服务，就要培养社会主义现代化建设所需要的人才。当前社会主义现代化建设面临着种种挑战，只有全面发展的人才能适应这种挑战。

生涯辅导强调每个学生的全面发展，这是因为人的生命体本身蕴含多方面发展的潜能。全面发展是人自身发展的要求；社会生活的丰富多样性也要求人的全面发展，社会发展的程度越高，对人的全面发展的要求也就越高。人的全面发展是一个不断接近的、没有终点的目标，生涯发展的目标就是要尽可能充分地实现这一目标。如果只是把指定课程的得分看作第一重要，把能否升学看作第一重要，把考上名牌大学看作第一重要，那么人的发展就本末倒置了。

### 3. 使每个学生富有个性地发展

我们的教育不仅满足每个人一般的、共同的发展，还鼓励并竭力创造条件促进个性的发展。学校应该成为促进每个学生的特点、优势得到发展的场所，而不是把不同的人变成相同的人的场所。

让学生尽可能充分地全面发展，是对所有学生的共同要求。但每个学生都是独特的个体，有其个别性，即不同的认知特征、不同的兴趣爱好、不同的欲望要求、不同的价值指向、不同的创造潜能，因而彼此千差万别。生涯辅导承认每一个学生都具有自己的独特性，尊重他们每个人都是唯一的“这一个”，在教育教学中应注意避免完全趋同、整齐划一的生涯发展目标。每个学生在学习中不是站在同一起跑线上，也不具有同样的速度，他们沿着不同的途径，也许达到不尽相同的终点，所以生涯辅导就是要积极研究学生的差异，发展学生的个性特长，使学生人尽其才，才尽其用。

## 三、促进人的发展

### 1. 人的现代化

人的现代化是社会现代化要求的反映，也是社会现代化的根本保证。正如英格尔斯(Engels)所说的：“一个国家可以从国外引进作为现代化最显著标志的科学技术，移植先进国家卓有成效的工业管理方法、政府经济形式、教育制度以致全部课程内容”，但“那些完善的现代制

度，以及伴随而来的指导大纲、管理守则，本身就是一些空的躯壳。如果一个国家的人民缺乏一种赋予这些制度以真实生命力的广泛的现代心理基础，如果执行和运用这些制度的人，自身都还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变，失败和畸形发展的悲剧是不可避免的。再完美的现代制度和管理方式，再先进的技术工艺，也会在一群传统人的手中变成一堆废纸。”

个体要与社会现代化相适应，就必须在人生态度、情感方式、思维模式和价值取向等方面从传统的文化心理素质转向现代的文化心理素质，使自己的主体意识、平等意识、效益意识、创新意识得到充分的发挥，一句话，就是要成为现代化的人。

有关现代人的特征有不同的表述，英格尔斯归纳的现代人特征是其中较有代表性的。英格尔斯把人分为两种：传统人和现代人，这两种人具有不同的特征。他把现代人的特征表述为 12 个方面：

准备和乐于接受他未经历过的新的生活经验、新的思想观念、新的行为方式；

准备接受社会的改革和变化；

思路广阔，头脑开放，尊重并愿意考虑各方面的不同意见、看法；

注重现实和未来，惜时守时；

强烈的个人效能感，对人和社会的能力充满信心，办事讲究效率；

⑥ 工作和生活有计划；

⑦ 寻求新知识和尊重知识；

⑧ 可依赖性和信任感；

⑨ 重视专门技术，有愿意根据技术水平高低来领取不同报酬的心理基础；

⑩ 乐于让自己和后代选择离开传统所尊敬的职业，对教育的内容

②（美 英格尔斯著 殷陆君编译：《人的现代化》 四川人民出版社，1985 年 4 月 第 2 页 第 22 至 36 页。