

# 第一章

## 总 论

### （一）本章学习目标

（1）掌握：生涯、职业生涯、职业生涯规划、职业生涯教育、生计教育的含义；各种职业生涯形态的对号入座和评点。

（2）理解：确立职业生涯教育指导思想，强化大学生职业生涯规划教育的意义。

（3）了解：为何今天要提出加强对大学生的职业生涯规划与教育工作，大学生和学校在此方面工作开展的情况，需要改进的环节，组织学生对此工作开展相关调研。

### （二）教学重点与难点

（1）教学重点：各个基本概念的深刻理解与把握；社会、学校和学生目前相关状况的调研与评析。

（2）教学难点：大学生职业生涯规划工作开展与经济社会大环境相关性的把握与了解。

生涯、职业生涯、职业生涯规划与生计教育等逐渐引起全社会的关注。为什么需要在全社会尤其是大学校园里大力开展该方面的教育，其价值和必要性是什么，如何做好这一项工作，本章对此予以全面、深入、系统的说明。

## 第一节 生涯与职业生涯

### 一、生涯

#### （一）生涯的含义

很多日常生活用语都会提到“生涯”一词，它最早出现于《庄子·养生主》，即“吾生也有涯，而知也无涯”。在《现代汉语词典》中，生指“生存”“生命”；涯泛指“边际”，生涯就是人的一辈子。西方的生涯本意是两轮马车，也可引申为道路，即人生的发展道路，也可泛指人或事物所经历的成长路径，或者指人生中需要扮演的各种角色。

生涯概念具有丰富的内涵与宽泛的内容。韦伯斯特（Webster）认为，生涯指一个人一生职业、生活、依存社会与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。目前较为通用的说法，

是美国生涯理论专家休珀（Super）的观点：生涯指一个人终生经历的所有职位的整个历程，“统合了个人生涯中担负的各种职业和角色，并由此表现出个人的特点和自我发展。生涯又是人生自青春期至退休期间各种有薪酬或无薪酬职务的综合。除职位外还包括与工作有关，如学生、退休者甚至家长和公民的各种角色。生涯是指与个人终生从事工作或职业等有关的活动过程”。

## （二）生涯的三大层面

休珀认为，生涯是个人终其一生所扮演角色的全过程，由三个层面构成，具体如下。

（1）长度：个人的年龄或整个生命的历程，又细分为生命诞生、培育、成长、择业、立业、成家、壮大、衰退、死亡等不同阶段。各人拥有时间的长度不同，或高达八九十岁始告寿终正寝，或仅仅四五岁就夭折。

（2）宽度：每个人在一生中都会扮演各种不同角色，如学生、公民、家长、劳动者；劳动者又包括工人、农民、军人、教师、医生、官员等各类职业。各人职业活动的范围有较大差异，有的人终生囿于某个小乡村；有的人通过努力，走上学校、科研院所乃至政府部门等领导岗位，人生活领域显然大大宽广于前者。

（3）高度：是指个人为参与各项职业或事业所投入的知识技能、时间、精力、心血和钱财的程度，乃至最终职业生涯所达到的高度。参与的职业或事业不同，投入钱财或时间、精力、知识技能等有较大差异。如有的人终生只是工厂的工人，有的人却因自己的努力和机缘，从工人到班组长、车间主任最终升职到厂长、董事长等角色，正体现了其职业生涯的高度远远超过了前者。

休珀谈到，每个人都有其独特的生涯形态，形态不同对人终生的职业发展影响极大。好的生涯形态会促成自己的事业成功，不好的生涯形态则会一事无成。每个人都应当努力增加人生的长度，拓展人生的宽度，提升人生的高度，即身体健康，寿命延长，职业道路宽广并最终取得较大的成就。

## （三）生涯的特性

（1）终身性。生涯并非个人于某一时期或生命阶段特有的内容，而是体现了个人一生中拥有的各种职位、角色的综合，代表了人的终生经历发展的全过程。

（2）独特性。生涯是个人依据自己的人生理想，为实现自我逐渐开展的一种独特的生命历程。各人有各自的生涯，某些群体的生涯形态有相似之处，但其实质则有较大不同，每个人的生涯运作与发展都是独一无二的。

（3）发展性。生涯是个动态的发展历程，人是生涯的主动塑造者，不同的生命阶段会有不同的诉求，这些诉求随着个人所处环境和愿望的改变，一直处于变化和发展之中，个体也就不断成长起来。

（4）综合性。生涯并非个人在某一时段拥有的职位和角色，而是个人在其一生中拥有各种职位和角色的总和。它是以个人事业角色的发展为主轴，包括了与工作有关的各种角色。它不仅局限于个人职业，还包括个人作为学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体状况的各个层面的各种角色。

## 二、职业生涯

### (一) 职业生涯的含义

职业生涯专指个体职业发展的历程，一般是指个人一生连续从事和负担的职业、职务、职位的整个历程。一个人一生中的职业生涯不仅包括过去、现在和未来可以实际观察到的职业活动，而且包括个人对职业生涯发展有关的行为、态度、见解和期望等内容。

有关“职位”(professional position)、“工作”(job)和“职业”(occupation)的区分，目前仍存在一定的争议，不过可以大致将它们定义如下：职位和分配给个人的系列具体任务直接相关，和参与工作的个人相对应，有多少参与工作的个人，就有多少职位，如小张是某俱乐部足球队的前锋；工作是由系列相似职位组成的一个特定专业领域，如前锋；职业是指在不同专业领域中一系列相似的服务，如运动员是一种职业。

职业生涯一词来源于英文“career”，有“道路之意”，可引申为个人一生的道路或进展途径，强调随着时间流逝所赋予的责任。职业生涯伴随个体终身，涵盖了个体一生的发展历程，是个人在一生中所从事工作、连续担负的职业工作和职务的历程。

随着时间的推移，职业生涯的含义发生了变化。20世纪70年代，职业生涯专指个人的工作及和工作相关的各个方面。随后，又有很多新含义纳入“职业生涯”概念，甚至包含个人、单位及经济社会生活的方方面面。职业生涯和个人职业发展过程相联系，是个人接受培训教育及职业发展所形成的结果，是个人人生经历的系列职位和角色。

休珀是20世纪职业生涯咨询领域里的顶尖大师，在其理论思想的指导下，美国推动了20世纪70年代以来的职业生涯教育的大改革，并引领了全球职业生涯教育运动数十年。休珀提出的“生涯”(career)、“自我概念”(self-concept)、“职业生涯发展阶段理论”、“生涯彩虹图”、“折中主义职业咨询技法”等理论和技法，把早期的职业生涯指导提升为“职业生涯咨询”和“职业生涯教育”的全新高度。今天人们所熟知的选学校、挑专业、填志愿、职业定位、升职、加薪、转型等，几乎每次人生和职业的重大抉择，都需要职业生涯规划的支持。

### (二) 职业生涯发展阶段

职业生涯规划的过程，主要取决于两个方面：一是社会发展的客观需要，特别是社会职业的现实要求；二是当事人自身的实际情况，其中起主要作用的是当事人自己。职业生涯规划不是社会或学校强加在个人身上的实施方案，而是当事人在内心动力的驱使下，结合社会职业的要求和社会发展利益，依据现实条件和机会制订的个人化的实施方案。

职业生涯是贯穿人的一生职业历程的漫长过程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，对更好地从事自己的职业，实现确立的人生目标，非常重要。我国专家提出人生阶段的划分期，即萌发期、继承期、创造期、成熟期和老年期。美国的职业指导专家休珀，则把人的职业发展过程分为以下5个阶段。

#### 1. 成长期(从出生至14岁)

该阶段尚属于孩童期，以幻想、兴趣为中心，开始有自我概念和意识，会以各种方式表达自己的需要和诉求，且经过对现实世界不断的尝试，修饰自己的角色，还会对未来要从事的职业做出自己多变的选择与评价。

#### 2. 探索期(15~24岁)

该阶段属于青少年，会通过学校和社团的活动，利用休闲时间打零工等机会，对自我能

力及角色、职业等做出多种探索，选择职业时有较大弹性。该阶段的任务是职业偏好逐渐具体化、特定化。该阶段对一生的职业奠定十分重要，共包括3个时期。

(1) 探索期（15~17岁）。此时处于高中阶段，逐步明确自身的兴趣、能力及机会，考虑各种职业的社会价值、就业机会，权衡自己的兴趣、需要和能力，做出暂时决定，并在幻想、讨论、课业及工作中做初步尝试。

(2) 过渡期（18~21岁）。此时处于大学就读阶段，开始进入就业市场或专业训练，重视现实，力图实现自我理念，会将各类职业的一般性探索转化为对特定职业的特别注重。

(3) 实验并承诺期（22~24岁）。此时大学刚毕业，职业生涯目标初步确定，尝试和探索成为长期职业生活的可能性，以最终确定自己的职业方向和目标。

### 3. 建立期（25~44岁）

此时正处于职业活动的主干期，会经过各种尝试，确定整个职业生涯活动中属于自己的“位置”，或谋求职业的变迁调整，最终考虑如何保住该位置并长期固定下来。该阶段可细分为两个时期，任务是“统整、稳固、力求上进”。

(1) 承诺稳定期（25~30岁）。开始寻求职业安定，或因生活、工作变动，尚未感到十分满意，寻求另谋高就。

(2) 稳定期（31~44岁）。致力于工作稳定并处于最佳创意期，工作业绩优良，属于单位中挑大梁的角色。

### 4. 维持期（45~60岁）

工作已取得一定成绩，希望继续维持现有的职位，同时会面对单位中众多新员工的挑战，期望尽可能提升自己的社会地位，直至退休。

### 5. 衰退期（60岁以上）

因生理及心理机能的日渐衰退，开始面对现实，从积极参与工作到逐步隐退。该阶段开始注重休闲生活，以满足退休后的各项需求。

## 三、职业生涯形态

职业生涯是人的整体生涯的重要层面，日本的生涯专家高桥宪行曾将生涯形态做以下归纳与概述（本书又做了若干修订和补充）。

(1) 超级巨星型：这类人具有较高的知名度，其举动时常会在无形之中涉及众多人的利益，是大家公认的名人、领袖。

(2) 卓越精英型：这类人品德高尚、知识渊博，具有深刻的洞察力，常常能化险为夷、扭转乾坤。

(3) 劳碌奔波型：这类人生性安分守己，在社会中过着“朝九晚五”的普通生活，即社会中的大多数人员。

(4) 得过且过型：这类人凡事只求过得去即可，没有太大的理想和抱负，很少会为工作全力奋斗和拼搏。

(5) 捉襟见肘型：这类人即使机会来了，也不知道如何把握，但一旦错过机会，又会怨天尤人、自暴自弃。

(6) 祸从口出型：这类人常常将自己的过错推诿他人，喜欢批评他人、标新立异，能提出宏伟计划却往往无法实现。

(7) 中兴二代型：这类人能继承到可观的遗产，自己兢兢业业，发奋图强，大都能将已有家业发扬光大。

(8) 出外磨练型：这类人的父辈广有家业，却会将他们送到其他组织历练，让他们从基层做起，在艰苦磨练中成长，依靠能力得以持续发展。

(9) 家道中落型：这类人在面对困境时，常常欲振乏力、束手无策，使得家道逐渐陷入衰落之中。

(10) 游龙翻身型：这类人能充分利用人生的蛰伏期，深刻思考自己的未来，重新规划自身发展，总会等到飞跃的一天。

(11) 转业成功型：这类人面对困境时能下定决心、迈开步伐、解脱束缚，另谋出路，闯出一番新天地。

(12) 一飞冲天型：这类人才华出众，又具有拼搏精神，一旦遇到伯乐赏识和较好机遇，就能东山再起、一飞冲天。

(13) 强棒搭档型：这类人如能遇到志同道合、能力互补的强力搭档的配合，一定会开创成功的职业生涯。

(14) 暴起暴落型：这类人敢拼搏冒险、敢将命运赌人生，人生起伏曲折不定，崛起或衰败往往在朝夕之间。

(15) 随波逐流型：这类人的人生目标不明确，策略不坚定，行动三心二意，最终只能随波逐流，很难有大成就。

(16) 一技在身型：这类人专注于某个领域认真钻研，始终努力不懈，踏踏实实，最终获得一番大成就。

(17) 福星高照型：这类人可称为“幸运儿”或“福将”，往往能随着时间的推移，在风云变幻之间成就美好的事业前程。

(18) 强者落日型：这类人虽然才能出众，也曾呼风唤雨，但常常因人生的际遇无常而虎落平阳，从此一蹶不振、了却残生。

(19) 步步高升型：这类人会在某个组织内认真经营，尽管工作地点或工作内容会有改变，还是会因业绩突出而受到主管认可，从而步步高升。

(20) 阅历丰富型：这类人供职过很多单位，变换过不少工作，工作内容差异很大。他们勇于尝试、敢于创新，学习能力强，往往能气定神闲地应对各种突如其来的状况和问题。

(21) 稳扎稳打型：这类人经过一连串探索尝试和努力后，终于进入自己向往的机构，开始按部就班地工作。

(22) 越战越勇型：这类人有明确的职业生涯发展方向，但因种种缘由受到打击而重挫。他们往往会凭借自己的毅力和能力继续努力，以更加成熟的状态应对一切挑战和挫败，在工作中取得成就远超出先前。

(23) 得天独厚型：这类人凭借优越的家庭环境和雄厚人脉，很早就确定人生的方向，经过刻意栽培和安排，早早进入核心阶层，并将组织发展与个人职业生涯紧密结合。他们对自己的职业和工作，不必花费太多精力和时间，也不必做更多努力或积极尝试。

(24) 因故中断型：连续性的职业生涯因意外变故而停顿或中断，处于静止或衰退状态。职业生涯中断缘由较多，如女性因怀孕、生育教育子女中断已有职业；某人因身体患有重病，不得不进行医疗康复等。

(25) 一心多用型：这类人多才多艺，不愿意专注于某单一工作或事业。工作之余常会给自己安排感兴趣的课题，在职业的稳定和创新间寻找平衡点。

## 第二节 职业生涯规划

### 一、职业生涯规划概说

#### (一) 职业生涯规划的提出

人生在世，每个人都想成就一番大事业，最终结果却非人人都能如愿以偿。问题何在呢？个人职业生涯规划使人们尤其是青年人运用适当的方法充分认识自己，为此提供了事业成功的技术与方法。

人生，因梦想而变得绚丽多彩，因追梦变得充实而有意义。但在寻梦的荆棘路上，不少人跌倒、迷途、惨败，原因就是没有明确的目标，或者只给自己一个虚无的目标，而不问具体路径该如何行走。要想饱览旅途的无限风光，就要在披荆斩棘的路上给自己树立坚定的信念，订下严格遵守的规则，每每向后回望都不曾后悔，每向前一步，都走得踏实而长远。

人的一生，从 20 多岁大学毕业后就业，到 60 余岁退休养老为止，职业生涯长达 40 年，职场成功从何而来？首先就要有明确的职业生涯规划，它和整个人生的幸福都是密不可分的。个人一生也许只从事一种职业，或许从事多种职业，但都希望能找到相对稳定、适合自己的职业。选择和规划自己的职业生涯，往往受学识、爱好、机遇、工作环境等主客观条件的制约，只有根据现行的工作需要改变原来的职业目标和兴趣，调整心态，培养对所从事职业的敬业精神和对事业的热爱，才能集中精力全身心投入工作，实现个人价值，做出成就。

柳青曾经说过：“人生的道路虽然漫长，但紧要处就那么几步。”清华大学心理学系教授樊富珉言道：“只有优异的成绩，却不懂得与人交往，是个寂寞的人；只有过人的智商，却不懂得控制自己的情绪，是个危险的人；只有超人的推理，却不了解自己，是个迷茫的人。”

雷恩·吉尔森在所著《选对池塘钓大鱼》一书中写道：“无论你是中学生、大学生还是硕士生、博士生，职业生涯规划都应该是第一门课，也是最后一门课。”

#### (二) 职业生涯规划与人生发展

人生是否需要做出规划，订立自己的人生目标呢？很多人感到茫然，那么到底应当如何规划自己的人生呢？

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人，做过一个长达 25 年的关于人生目标的跟踪调查，调查内容为“规划对人生发展的影响”。在整个 25 年里，哈佛大学一直对这些调查对象做跟踪调查，结果显示他们的职业和生活状况都发生了很大的变化，详情如下。

第四类人：3%的有清晰且长远人生规划的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，并为实现目标做着不懈的努力。25 年后，他们中不乏有白手起家的创业者、行业领袖、社会精英，几乎都成了社会各界顶尖的成功人士。

第三类人：10%的有清晰的短期人生规划者，大都生活在社会的中上层。他们的共同特征是：短期人生规划不断得以实现，生活水平稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，

如医生、律师、工程师、高级主管等。

第二类人：在另外的 60% 中人生规划模糊的人，几乎都生活在社会的中下层，能安稳地工作与生活，但都没有特别突出的成绩。

第一类人：是那些没有目标和规划的人，几乎都生活在社会的底层，生活状况很不如意，经常处于失业状态，并常常报怨他人、报怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

美国还有一个研究事业成功的机构，曾经长期追踪 100 个年轻人，直到他们年满 65 岁。结果发现，1 个人很富有，5 个人有经济保障，剩下 94 人的状况不太好，事业发展不顺，晚年生活拮据，应该算是人生的失败者。他们之所以如此结局，并非年轻时努力不够，主要是没有选定清晰的目标。

调查者得出的结论是：目标对人生有巨大的导向性作用。成功，在一开始仅仅是一种选择，一个人选择什么样的人生规划，就会有什么样的人生。其实，那些被调查者之间的差别仅仅在于，25 年前，某些人知道自己到底要什么，另一些人则不清楚或不很清楚。

人生没有了目标，也就没有了希望，丧失了动力。

### （三）大学生为什么需要职业生涯规划

大学四年是人生中短暂而又美好的一段时光，不同的学习、生活方式勾画出有差异的大学生活曲线，并对大学生人生道路的构筑和铺设等，产生深远的影响。当大学生初跨入大学校园时，都站在同一条起跑线上，四年后彼此间的状况却呈现出很大差异；四十年后，大家相继从工作岗位上退休，其间的差异更可谓天壤之别。

造成这种明显差异的本质原因就是“人生规划”。一个能认真规划自己学习、生活和工作的大学毕业生，在四年的大学生活和未来的职业道路中，会享受到更多的人生幸福与快乐。为指导大学毕业生更好地规划大学校园乃至整个职业生涯的道路，目前的各类职业生涯规划网站、各大高校，都为大学毕业生提供了相关的技能测试和培训指导的平台。

职业生涯的实质，是指个人一生的发展需要选择的职业道路。当今高科技时代的经济社会变革日新月异，每年都有大量新的职业相继诞生，大量老的职业逐步淘汰，职业的稳定性在急剧下降。另外，人生的道路并非笔直向前的金光大道，而是有众多的十字路口需要选择，有众多的风险需要予以应对和防范，对此需要有思想准备，事先想好应对举措，才不至于临期惊慌失措，无以应对。

职业选择与确定是人生中的重大抉择，特别是对于刚走上社会的大学毕业生来说，更是如此。大学教育除培养学生的文化知识和专业技能外，还应为社会培养具有规划观念和自主意识的学生。大学生职业生涯规划，包括大学期间的学习规划、职业规划，规划有无与好坏，直接影响到大学期间的学习生活质量，影响到求职就业甚至未来职业生涯的成败。

## 二、职业生涯规划解读

### （一）职业生涯规划的含义

职业生涯规划是个人基于整个人生全过程的规划安排，要从长远广泛的角度为自己的职业生涯做出规划设计。职业生涯规划是个人结合自身状况、未来发展可能的机遇和制约因素等，为自己确立职业目标，正确选择职业发展的道路，并为此采取各类积极有效的举措和办法，为实现职业生涯目标确定行动方向、行动时间和行动方案等。

职业生涯规划也称职业生涯设计，或称人生设计，是指一个人对其一生的各阶段所从事

的工作、职务或职业发展道路进行设计和规划。包括选择什么职业，在什么组织和地方从事该职业活动，并在该职业队伍中担当什么角色，个人一生的发展阶段的职业变更，以及为实现职业设计接受的各种教育和培训等。

职业生涯规划，既是确定个人的事业奋斗目标，选择实现这一事业目标的相应职业，编制相应工作、教育培训的行动计划，又是指个人在单位和经济社会大环境下，自我发展与组织培养相结合，分析、总结和测定个人职业生涯的各种主客观因素，确定一个人的事业奋斗目标。同时对整个生命历程中每一阶段的实施时间、方式和内容予以合理地筹划和安排。

## （二）职业生涯规划关联的内容

职业生涯规划的内容，涵盖并关联人生中的各个层面，大致包括以下方面。

（1）事业发展规划：如就业区域的设定，就业行业、单位与岗位的抉择，工资晋级与职称、职务的晋升，发明创造成果的变现，自我价值的实现等。

（2）收入财富规划：收入实现、财富积累状况及准备达到的目标，如年收入多少，拥有房产、轿车、存款等，或拥有自己的公司和产业等。

（3）婚姻家庭规划：如何时、何地、何地与何人结婚成家，计划生育子女的数量、时间及相应资金费用的筹措安排等。

（4）子女培养规划：如将子女培养到本科或研究生毕业，达到高智商、高情商、高财商的“三高”境态，为此需要的财力、时间、精力的准备等。

## （三）职业生涯规划期限

按照职业生涯规划实施的期限，可划分为短期规划、中期规划、长期规划和终生规划。

（1）短期规划为1年以内的规划，主要是确定近期目标，规划年内准备完成的任务等。

（2）中期规划一般为1~3年，或者从事某一较大的独立事项，如上大学接受高等教育等，就应对此专门规划。应在远期目标的基础上设计中期目标，并进而指导短期目标。

（3）长期规划，规划时间是3~10年，主要是设定人生中较长期目标，如购买住房的资金筹措及还款付息，如刚出生子女未来接受各级教育的时间和学习安排等。

（4）终生规划，对自己整个生命周期的各个事项给予全面规划安排，重点是职业生涯规划 and 退休养老规划等。

## （四）职业生涯规划的理念

大学生的职业生涯规划，是与其生命历程中的职业生涯发展为核心，关心自己的大学生涯及与此有关的职业角色的选择与发展。规划宗旨是帮助大学生从知识、技能和综合素质等方面，尽早地认识自我、认识职业、认识教育与职业的关系，并根据自己感兴趣的职业目标，学会职业决策，锻炼自己的职业竞争力。职业规划中需要注意以下事项。

（1）每项职业对社会都有其独特的贡献，该贡献度的大小会随着时代的发展而强化或弱化。

（2）事业是人生的一部分，每个人都在寻求生命意义、事业方向和动力，即追求自己的梦想与理想。

（3）职业生涯规划要求人们回顾过去，重建自我信心，把握目前状态，为将来制定短期和长期目标。

（4）探讨自己一生会担当的不同角色及相互间影响，透过不同生命角色，迈向人生多元

化的规划目标。

(5) 相信生命的意义和目标，可在自己不同的活动领域，如工作、学习、休闲中逐一实现。

(6) 认知自己的需要和具备的技能，探索自己的职业价值观和兴趣，了解自己需要什么。

(7) 仔细考虑和权衡外部社会环境的发展趋向，寻求其间的可操纵与不可操纵因素。

(8) 把握职业生涯规划应当具有的技巧和方法，并从适当的培训辅导与自我教育实践中获得。

#### **(五) 职业生涯规划需要着重把握的事项**

从个人的角度来讨论职业生涯规划，涉及的知识与技能层面主要包括：自我认知（明晰个人兴趣、能力、价值观等）；自我规划（确定职业方向和目标，制订职业发展道路和运行计划）；自我管理（明确自我学习、提升准备和行动计划安排）；自我价值评估与实现（反馈评估、修正完善）。从社会经济发展的角度谈论职业生涯规划，又需要明晰经济社会发展大环境的现状和未来演进的趋向等，最终还需要将个人与社会、单位、职业岗位等有机地结合起来。具体包括以下内容。

(1) 了解个人能力、技能、兴趣、人格、价值观与职业、岗位的关系，确认人生的方向，为之提供奋斗的策略。

(2) 了解自己的优势、特色资源何在，发掘、包装、营销、创造最大的价值和效用。

(3) 正确评价自己的性格、能力、爱好与人生观，确定人生目标，应向哪方面发展，准备向哪方面发展。

(4) 准确评价个人特点和强项，评估个人既定目标和目前状况的差距，为缩小差距如何努力。

(5) 认识自身的价值并使其增值，突破并塑造清新、充实的自我。

(6) 了解劳动力市场的状况及影响市场长远发展的基本要素，增强职业竞争力，发现新的职业机遇。

(7) 明晰社会经济的大环境，了解自己所有的知识技能如何适应社会需要，把握社会前进的脉搏。

(8) 判断经济社会大环境发展的趋向及对个体生涯决策与职业选择的影响，自我职业准确定位和努力方向。

(9) 了解职业生涯规划与发展决策中的各种类型，明晰职业决策中的各种因素影响。

(10) 个人特色优势资源如何与社会需要紧密结合起来，为社会作出贡献，并促动个人经济社会地位提升。

(11) 探讨职业生涯规划决策的相关理论，明晰职业衡量和决策模型在职业发展与规划中的具体应用。

(12) 确定自己的工作目标，为实现目标制订相应的工作计划，按计划行事并随着形势发展修订计划。

### **三、大学生职业生涯规划的意义**

#### **(一) 职业生涯规划的意义**

漫长的人生充满了变化与挑战，不可能将每一步都规划得完美无缺，时时事事也不可能

都按既定的计划来完成。不过凡事预则立，不预则废。在出发前勾勒自己向往的图景，郑重地写下“做什么”和“要怎么做”，这样奋斗的方向才会明晰，才能直面挫折，充满动力。

职业是职能与行业的乘积，公式为：职业=职能×行业。即个人具有何种文化专业知识与技术能力，社会中有哪些适合的行业和岗位，两大要素综合考虑，就得到适合的职业。

选择职业就是选择人生，即选择何种职业步入社会。在今天价值多元化的背景下，职业生涯规划的意义，在于帮助自己寻找适合自身发展的职业，实现个人与职业的最佳匹配，体现个体价值的最大化。为此，要确定自己的人生方向，锚定职业定位的目标和策略，并根据不同的职业特点准确评价个人的特点和强项，认真分析个人目标与现实的差距，找准职业方向，把握职业机遇，增强职业竞争力。同时应根据不同的职业要求重塑自我形象，认识自己的价值并最终促使其增值，实现个人兴趣、能力、价值、事业、就业单位及家庭的多赢局面。

## （二）大学生职业生规划必要性

大学生的职业生涯规划，是在自我认知的基础上，根据自己的专业特长知识结构，结合社会环境与市场状况，对将要从事的职业及要达到的职业目标所做的方向性方案。大学期间是职业生规划的黄金阶段，对大学生个人的未来职业走向和职业发展，具有十分深远的影响。

职业生规划的有无及状况如何，是大学生攻克就业难关，实现自身理想的关键所在。切实可行的职业生规划，有利于大学生的尽快成才，促进人的全面发展和进步，使其真正为自己的既定目标提供服务，对大学生的职业选择和生涯成功等，具有重要意义。学习职业生规划课程，即学习关于人和职业认知、选择与链接、规划的知识与技能，帮助自己规划职业生，甚至成为职业生规划师以帮助更多的人找到适合的职业。

职业生规划对大学生特别重要，他们从学校最终进入职场，会面对很多和事业相关的抉择，包括升学选学校、报专业、文理选科、兴趣培训、技能进修及职业选择。有效规划人生和事业，是青少年学生成长的重要任务。个体职业生规划，和个体所处的家庭社会有密切关系。高中生即将毕业，无论是否继续升学，职业选择都是迟早要面对的。故此，越早开展生涯规划，对自己的成长就越为有利，且随着年龄的增长会有不同的侧重点。中学生的生涯规划，主要着眼于学习生涯及事业生涯。

职业生规划的有无及执行力度如何，对未来人生发展的状况优劣有较大影响。面对大学生的职业生规划，让大学生对自我有充分的认知，包括性格、兴趣、价值观、行业发展环境、行业发展规律、职业职能等。面对大学生的职业生规划，帮助大学生明确职业目标和理想，尽早找到自己的兴趣爱好，发现自己的优势，修正自己的不足，扬长避短，建立自己的竞争优势，这样才能在择业中有更大的话语权，找到适合自己发展的职业。

大学生需要对自己有客观的认知，摆正自己的位置，明白专业与就业的差距，了解专业与职业的衔接。切实可行的职业生规划，有利于促进人的全面发展和进步，真正为自己的职业选择和人生成功服务。做好规划是攻克就业难关，实现个人与职业之间的最佳匹配，实现自身理想和目标的关键。

## （三）大学生职业生规划的意义

人生涵盖事业、学习、家庭、理财、休闲、人际交往等多方面范畴。职业生规划就是人的一生选择走什么路，人生之路如何走，乐于选择何种生活方式，如何确定与实现人生的

目标，追求并达成何种人生的境界。最终结果是要个人事业有成，人生价值最大化，家庭生活幸福美满。

(1) 职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。行之有效的职业生涯规划将会做到以下方面：①引导人正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助人重新定位自己的价值并使其持续增值；②引导人对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③促成明确职业发展目标与职业理想；④引导人评估个人目标与现实之间的差距；⑤引导人的前瞻性并与实际相结合，实现职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥使人学会如何运用科学的方法和可行的步骤与措施，不断增强职业竞争力，实现职业目标与理想。

(2) 好的计划是成功的开始，职业生涯规划可以增强职业发展的目的性与计划性，提升人生成功的机会。生涯发展要有计划、有目的，不可盲目追求“撞大运”。很多时候职业生涯受挫，大部分原因是相关的规划没有做好。身为大学生，必须要先人一步，明确目标，规划未来，时刻认清社会能带来的机遇与挑战，明白自己能给社会带来何种动力与贡献。

(3) 职业生涯规划可以提升应对职场竞争的能力。当今社会处在剧烈变革的时代，到处都充满激烈的竞争。物竞天择，适者生存。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出，并持续立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划，才能做到心中有数，不打无准备之仗。

(4) 科技与人才是当今世界竞争力的龙头，“成为世界一流的领导型人才”是每位学子积极追寻的目标。在目前“丛林法则”越发被认可的状况下，在人们为遭受金融危机和新冠危机奔走呼号的年代，每年都有数十万大学生毕业后无处就业。人才的养成正成为一场智商、情商、财商、健商综合引领的大博弈，规划人生不仅是大学生顺利生存必须具备的技能，更是实现人生价值和社会价值的关键所在。

#### (四) 大学生职业生涯规划的个人价值

职业生涯规划不同于传统的就业指导，它与每位大学生的学习生活和未来的职业工作息息相关，并不神秘莫测。它能帮助大学生正确处理好学习和职业的关系，更早地意识到自己的职业发展目标，更好地向人生的目标迈进。它着眼于大学生对自己的学习、工作和生活等培养运筹规划的意识，制定完善的职业生涯规划目标，努力经营好校园生活和未来的职业人生。

职业生涯规划对大学生可发挥的价值，在于以下方面。

(1) 认清自我，准确定位自我价值，如对此不清楚可在网络上找职业测评小软件测试一下。

(2) 分析对比自己的优势和劣势。

(3) 树立自己的职业目标和梦想。

(4) 客观地了解自己，了解别人眼中的我，和自己眼中的我有什么差距。

(5) 对自己想要的职位进行自身定位，分析自己是否适合。

(6) 分析判断自己最适合的工作是什么。

(7) 探索自己的潜力并发掘，增强自己的优点，提高市场竞争力。

大学生职业生涯规划的重大意义，不仅是上述七点，还有很多潜在内容。

## 四、职业生涯规划的理论研究

### （一）职业生涯规划的启蒙与演进

职业生涯规划起始于 20 世纪初的美国，兴起于 20 世纪 70 年代，并于 21 世纪初进入中国。经过长时间的发展与演变，目前已成为一门比较成熟的学科和工作。

职业生涯规划理论产生的根本动因，在于它是一种人生的经营战略，借以帮助个人实现职业目标，获得职业成功。组织可通过对员工的职业生涯规划，倡导职业意识，实现组织和员工的共同职业化发展目标。对于个人而言，职业生涯规划是个人为其未来的职业发展绘制的理想蓝图，是自我职业的探索与奋斗。目的是少走弯路，不走错路，避免走回头路，选择走最佳路线，在较短时间内并付出较小代价实现职业理想和自我价值。良好的职业生涯规划，会给社会、学校、单位和员工带来“多赢”局面。

在社会实践 中，职业生涯的规划与管理易受到组织和个人的忽视。人们常看到的情景是：组织和员工陷入就业难与辞职潮的双重矛盾之中，造成组织中员工流失不断，离职率直线攀升，员工就业压力逐年增大、丧失稳定发展的“双输”境地。要改善这种局面，既需要员工本人思索与职业生涯有关的各种概念，如职业价值观、职业兴趣等，掌握职业生涯规划的基本方法，还需要工作单位积极思考如何帮助员工做好职业生涯规划。当然，更需要学术界和高校在此方面做大量工作，探讨职业生涯规划的相关理论与技术方法，并对学生做好相关知识与技能的认知培养工作。

我国的职业生涯规划和管理的研究起步较晚，目前的相关生涯规划与教育工作还多停留在个人层面，多数教材以面向大学毕业生就业指导为目的，忽视了公司组织层面对此的职责，忽视了在职员工明晰职业生涯规划的需求。基于此，需要帮助员工发现自我、发现职业优势、减少从业弯路，为公司组织对员工的职业生涯规划与管理提供借鉴。

### （二）职业生涯发展理论的介绍

生涯发展理论主要起源于 20 世纪 50 年代哈瑞·赫斯特（Harrey Hester）的发展阶段论和琼斯·伯格（Jeans Berger）的职业发展理论。著名社会学家休珀大师，集差异心理学、发展心理学、职业社会学及人格发展理论之大成，对此做出长期研究后，参照布勒（Bueller）生涯发展形态的分类，提出生涯发展阶段论的观点，具体分为成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期 5 个阶段。

职业发展前期即职业的成长期，共包括 3 个时期：一是以“需要”为主的幻想期（4~10 岁），幻想中的角色扮演很重要；二是以“喜好”为主的兴趣期（11~12 岁），喜好是个体抱负与活动的主要决定因素；三是以“能力”为主的能力期（13~14 岁），能力逐渐具有重要作用。该阶段的孩童开始具有自我概念，以各种不同方式来表达自己的需要，且经过对现实世界不断的尝试，修饰自己的角色。这个阶段的发展任务是，培育自我形象，确立对工作的正确态度，了解工作的意义。

整个职业发展的全过程，如图 1-1 所示，展现了从出生到最终死亡的全过程，具体内容就不再一一列举。

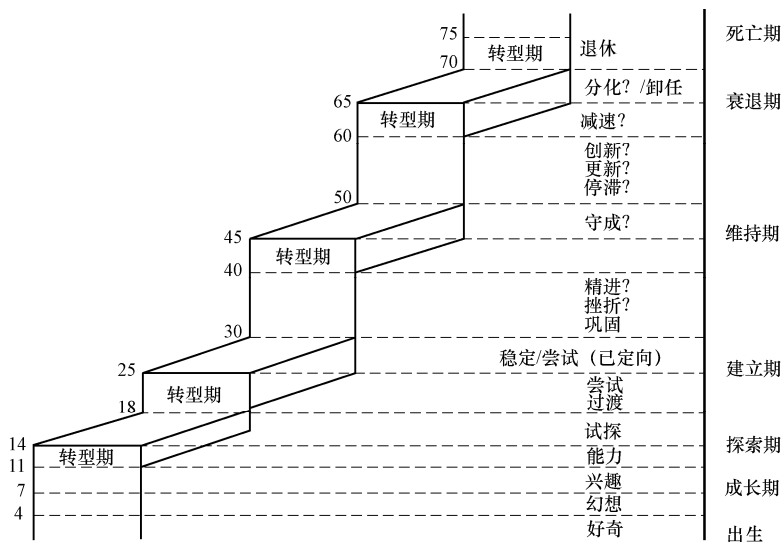


图 1-1 职业发展的全过程

### 第三节 职业生涯规划

职业生涯规划的前身是职业指导，随着时代发展和理论进步，职业生涯规划逐渐浮出水面，登上了历史舞台。最近数年来，高考制度和大学教育方式的大幅度改革，职业生涯规划在我国受到了空前重视。什么是职业生涯规划？我国的现状又怎样？值得探讨。

#### 一、职业生涯规划简介

##### （一）职业生涯教育的提出与实践

20 世纪 70 年代初发生的世界性的“石油危机”，以及由此引致的全球石油价格猛涨，使美国乃至整个西方世界的经济社会发展遭受沉重打击，出现了大规模的结构性失业和退学现象，大学生毕业后无法找到工作。人们把这种现象归罪于学校教育与现实社会和就业市场的严重脱节，普通大学教育与职业技术教育的严重脱节。

1971 年，美国教育部西德尼·马兰博士指出，学校教育没有培养学生正确的职业价值观和良好的职业道德，没有教会学生必须的职业技能，使他们难以被雇主雇佣，以致无法适应实际工作的需要。詹姆斯·艾伦则认为职业生涯规划是通过社会和教育部门的共同努力，帮助每个大学生能将每项职业劳动体现的价值，纳入个人价值观之中，使每个人都有个既能实现自我满足又有利于社会的职业生计，过上幸福、美满的生活，整个社会也由此得到安定与发展。同时，借此推动学校教育方式与教育内容的改革，尽快适应社会的快速发展和可能出现的变故。

北美的大学、医院、科研院所、政府部门和商业组织，都有专门组织负责协调高中生的课外社会实践和科研活动。高中生可以到大学上课，拿大学学分；可到科研机构跟科学家一起做研究；可到各级政府机构当官员助理、议员秘书、官员竞选的团队义工；州或县市的教

育局决策机构或大学董事会里，也有学生委员参与公立教育的决策。

## （二）职业生涯教育的含义

2017 年底，我国教育部出台了普通高中课程方案，明确了高中教育的新定位，“三适应一奠定”，即促进学生适应社会生活，适应高等教育，适应未来职业，奠定每个学生的终身发展。文件要求在高中阶段就要引导学生有面向未来职业生涯的规划。同时，高考高招制度的改革，则是倒逼学生提前规划人生、规划未来。

人们认为职业生涯教育是一种教育观念，一种学习职业经验、课程或新的教学方式。它并非狭义的职业技能教育，而是在初等、中等、高等、成人教育的各个阶段，为进入职业领域并不断取得进步而实施的综合性教育。教育目标不仅是学生毕业时指导其升学对策，明确掌握就业方向，更是根据个人身心发展的不同阶段，实现个体有差异的职业生涯活动。学校通过各种职业指导工作，使广大学生能正确认识职业、认识自己，明智地规划和选择自己理想的职业与生活道路，并自主做出合理的职业选择和正确决定。

教育家江恒源曾说过：“一切教育皆含有职业的意味。职业活动是完成人生全部活动的必要条件之一，普通教育也应该包括职业活动。”黄炎培提出职业教育社会化的思想，他认为“办职业学校必须同时和一切教育界、职业界努力沟通和联络”“人欲受职业训练，必先受职业陶冶”。这些职业教育思想在今天仍有极强的生命力和重要的现实意义。

我国的职业生涯教育目前正处于快速成长期，相关研究也在大力进行中。上海市教育委员会对中小学学生的职业生涯教育的定义是：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。

## （三）职业生涯教育的必要性

职业生涯教育的重点是认识自己、定位自己、完善自己，而非仅仅是符合组织、父母、亲友或社会等“别人”的要求。职业生涯发展的重点，是开拓自己未来发展的无限可能性，而非尽早地将自己禁锢于职业定位。职业生涯辅导的重点，是培养学生职业选择的能力，而非简单的高考分数。职业生涯教育对实现个人和社会的合作与共赢，将自我价值实现融入中华民族的伟大复兴等，都具有重大意义。

某些大学生接受职业测评后，发现自己的个性、能力倾向与所读专业很不一致，甚至南辕北辙。用人单位招聘应届生往往看重学校和专业，因而专业成为毕业生进入职场的敲门砖，专业与个性不匹配，到了职场自然难以有很好的发展。许多职业测评专家指出，很多大学生对自己的职业生涯规划没有任何考虑，招聘中屡受挫折，就算勉强进入用人单位也难以适应长期工作，故就业情况普遍不理想。职业生涯指导应定位在意识、能力和发展前景等层面。

我国的传统教育缺乏职业生涯发展意识培养的基本要求，青少年离开学校步入社会，往往会经历很长的不适应期。大学生能否找到合适的工作，应该将相应的指导工作做在前面。如果初、高中课程就涉及职业生涯教育的内容，各方面的压力和危机就不会像现在这样大。这就要求我国应该及早对学生开展职业规划教育。

目前的社会职场大环境早已发生天翻地覆的变化，而学校教育的内容和方式，在近百年的历史发展中几乎没有太多变化，对此应该做出较大调整。应使学生的职业生涯教育贯穿于整个教育体系的始终，让学生懂得职场，更懂得如何踏上自己梦想的职业道路。

#### （四）职业生涯教育的特点

职业生涯的含义和特色，可理解为以下几方面。

（1）职业生涯教育是有目的、有计划、有组织的教育活动，最终目的是促进个体职业生涯的顺利发展。生涯教育活动前要制订详细的方案或计划，并紧紧围绕最终目标来规划、组织和实施。职业生涯教育的组织，应有固定机构、相应设施设备、专业人员和教育场地的参与。

（2）职业生涯教育是系统、持续、动态的教育活动，并伴随受教育者职业生涯的始终，尤其着眼于他们的终身发展。教育活动的规划与实施，应持续不断地贯穿于受教育者职业生涯的全过程，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、期望水平的提升，不断调整该教育活动的目标、途径和方法等。

（3）职业生涯教育是综合性的教育活动，是引导学生规划自我职业生涯，并将其从规划转化为现实。具体包括职业生涯定向教育、职业潜能和自我分析能力培养、自我意识与技能培养、心理辅导和核心素质培养等。

## 二、不同年龄段的职业生涯教育

职业生涯教育是一个连续的过程，每个阶段有不同的指导任务，需要教育系统的整体规划，从小学一年级开始进行指导，在功能上既包括升学指导也包括就业指导，要进行功能定位和学科定位，有一整套制度设计。

不同年龄阶段，职业生涯教育的内容不同。根据国家基础教育课程计划及有关课程的内容，我国青少年的职业生涯教育，和学生的年龄有相应的阶段性。小学阶段为职业生涯认知，学生在这个阶段须知道周围的工作环境和其他职业知识，了解自身与工作世界的关系。即小学一、二年级了解自己，三、四年级培养基础能力，五、六年级认识职业生涯。

### （一）不同年龄段的职业生涯教育

职业生涯规划应从何时开始为宜，是影响人生发展高度的关键所在。一般认为，职业生涯规划教育的推进，应是越早越好，至少要提前到高中阶段。国外对此的看法，则认为几乎是从小儿开始，就要对职业生涯的意识和内容有所关注。

英国伦敦市政府的教育、文化和科技战略主任安妮·班福德教授及同事，共同制订了从幼儿到青少年职业生涯教育和校企合作的方案。伦敦市市长承诺，伦敦所有学龄儿童在校期间，每年要接受 100 小时的职业生涯教育。这一工作还对不同年龄的青少年群体做出细致区分，具体如下。

3~7 岁，职业生涯教育的重点，是引导孩子扮演不同的职业角色，拓展孩子对多种职业的认知，帮助孩子拥有更广泛的选择。孩子及其家长可以参与社区组织的“工作角”，了解如服装设计、调音师等小众职业。

8~11 岁，职业生涯教育的关键不在于“职业建议”，而在于“与职业相关内容的学习”。随着孩子年龄的增长，职业生涯教育的重点，是帮助孩子了解各种职业岗位如何被归入不同部门和行业。

12~16 岁，当孩子们升入中学时，帮助他们探索未来可能的职业选择和发展路径，包括同职场人士的交流对话，参观工作场所等，以突破考试成绩等因素的桎梏。

16 岁以上，职业生涯教育的重点，在于帮助年轻人认知自己的职业偏好，逐步缩小职业

目标的选择范围，精准锚定职业定位，确定未来的发展方向。

## （二）“生涯认知、生涯体验、生涯选择”的分阶段目标

上海交通大学附中设定了高中生对职业的“生涯认知、生涯体验、生涯选择”的三年分阶段目标。即在三年学业整体规划的基础上，进一步构建更好的“衔接大学”的生涯发展教育课程体系。

初中阶段为职业生涯探索，让学生有机会深入了解他们知晓的各种职业，通过实习、参观、访问等，获得具体切实的职业体验。初中一、二年级是生涯探索；初中三年级着手开始生涯规划。

高中阶段为职业生涯准备，学生在这个阶段须学习职业领域的入门技能，具有从事技术性工作的能力，或具有相关职业的知识准备，促使未来能顺利进入大学，接受进一步的深造，并由此进入职业世界。

高一阶段，学校面向高一年级的学生开设“生涯规划”校本通识课程，促进学生对人生的思考，开启生涯认知和启蒙。初入高中的学生利用信息系统做职业兴趣和爱好倾向测试，在测验结果的基础上，学生结合自身的探索和思考，自由组建社团、修读选修课等，进一步验证和发展自身的职业倾向。

高二阶段，开展课题式综合学习与实践，每个学生自主选择某个研究课题。学校邀请职业生涯规划专家、行业领军人物及学者，进校开设生涯讲座。设计丰富多彩的生涯活动，与中、高职业学校合作开设“技能实践课和专业体验课”；建立校外生涯实践体验基地，组织学生进入企事业单位开展生涯体验和课题自主研究。让学生在经历、实践中不断质疑、调整自己的人生规划。

高三阶段，学生已具备初步的生涯规划能力，该附中与上海交通大学、同济大学、上海财经大学、华东理工大学等高校合作，开设虚拟班、生涯规划指导等，开办大学预修课程。在不断选择、反思、调整中，学校还组织专家、校友、学长、家长对学生开展个性化指导，提升学生的生涯决策能力，促进高三升学时的专业选择及填报。

## 三、各国对职业生涯教育的认知

美国教育部认为：职业生涯教育是一种重点放在人的全部生涯，即从幼儿园开始一直到成年乃至老年的综合性教育计划。按照生涯认知（career awareness）、生涯探索（career exploration）、生涯定向（career orientation）、生涯准备（career preparation）和生涯熟练（career proficiency）等步骤逐一实施，使学生能从中获得谋生的技能，并建立个人的生活工作形态。

2000年，英国教育与技能部颁布的指导性文件《新课程中的职业生涯教育》，规定了学段三和学段四（相当于我国的初三至高二）职业生涯教育的具体目标，分别是自我发展、生涯探索和生涯管理。英国将职业生涯教育定义为“是学校为成人生活做好准备的重要组成部分，13岁到17岁是需要做出人生某些重要决定的阶段，学生必须了解自己，知道自己的优势与劣势，做出选择与决定并接受这些决定的后果。”

1999年，日本中央教育审议会在《改善初等、中等与高等教育的接续问题》文件中，首次提出要从小学到大学阶段对学生开展职业生涯教育。日本文部科学省对职业生涯教育的定义为：掌握就业相关的职业知识与技能，形成清晰明了的勤劳观与职业价值观，能理解自己的个性，培养自主选择出路的能力与工作态度的教育。

澳大利亚教育、雇佣、培训和青年事务部，把职业生涯教育定义为：通过有组织的学习经历项目，使学生获得职业知识、技能和态度的发展，这些发展将会帮助学生的学习、工作选择上做出详尽的决定，并有效地参与到工作生活之中。它包括信息和职业发展路径的意识，自主做出职业选择决定的能力，获得执行职业决定所必需的技能。

新西兰的相关权威机构，将职业生涯教育的概念界定为“一系列有计划的、使人进步的学习经验，这些经验能帮助学生发展其职业生涯规划的能力，更好地管理自己的人生”。

## 第四节 职业生涯教育状况

我是谁？我现在哪里？我将去向何方？该如何到达理想的彼岸？这些问题都是大学生普遍关注的。尽早认识自己，寻找“我是谁”与“我要做什么”“我喜欢做什么”“我能做什么”之间的联结，在职业生涯发展中尤为重要。但目前的实际状况却是存在种种的认知和实践运作的缺陷。

### 一、大中学生职业生涯教育的缺乏

#### （一）中学生的调研情况

中国教育科学研究院曾经组织了一项针对初三和高三学生的调研，结果显示：高三学生对高考志愿，以及对社会职业和大学设置专业的关系的了解，“了解小部分”和“全不了解”的比例为 75.2%；初三学生只有 11.4%的城市学生和 7.1%的县镇学生，认为自己能从容就业。高考生对所选专业与学校的了解是，非常了解的只有 2.1%，完全不了解的为 10.0%，比较了解的为 26.8%，不大了解的为 35.5%，说不清楚的有 25.6%。

#### （二）大学生专业及求职的困惑

##### 1. 不满所读学校和所学专业

据了解，许多大学生对所报考的学校和专业缺乏了解，导致入学后学习兴趣不高，缺乏学习动力。某高校教育研究所的调查显示，逾 5 成大学生认为就读专业不理想，近 2 成大学生对就读学校不满意，有 3 成学生对所学专业热情不高甚或厌学，仅有 3.4%的学生在入学前就认真地了解并认同所选报的学校和专业。每年都有学生对所考入的大学或专业不满意，选择复读，这些问题目前已带有普遍性。

##### 2. 对毕业后的职业前途感觉迷茫

大学生对个人毕业后的就业和发展前途感到迷茫，没有人生目标的达到 50%，没有太多考虑的为 41%，有明确职业目标且充满信心的只有 8.3%。导致这种结果的原因，是中学生将学习的目的定位为考大学，大学生在校园里关注的只是书本知识的学习，或者“自由自在”地放飞自我，而非毕业后能尽快找到一个喜欢且能发挥自己特长的工作。假如在中小学阶段，学生就能对自己日后的职业选择有些许的思考和探索，在未来的求学和职业生涯中就会少走很多弯路。

##### 3. 自我认知的缺乏

在实际生活中，许多大学生因过高地估计自己的优势，而劣势估计的不足，在择业中累累受挫。如果不能摆正自己的位置，认为在职业选择中，只要学习成绩优秀，政治条件好，

学校牌子响，专业需求旺，求职门路广等优势就可以了。故此，有些毕业生盲目自信，看不到自己的缺陷，或者对可能出现的困难估计不足，导致求职不尽如人意。

### （三）大学生就业面临的困境

我国高校大幅扩招后，每年毕业生达八九百万人，2022年更是达到千万人。大学生毕业求职难，是个普遍问题。每到邻近毕业时，大家就开始盲目地到处投简历、找工作，起薪水平逐年降低，教育的高投入与毕业后的低薪酬不成正比。最近两三年来的新冠疫情暴发，企业经营普遍不景气，更加剧了这一局面。

用人单位反感急功近利和过高估计自己的人。许多大学生对自己的前路是“十问九不知”，全无头绪，更无动力。有些学生充满信心地讲述自己的梦想大计，但细谈之下，才觉“梦想”几近“做梦”，未考虑自身的条件资质及外在环境的要求，期望与现实的落差甚大。更多同学则只着眼于入读大学的状况和课程要求，甚或只求“走一步看一步”，目前的读书学习和未来就业生活的内在联系等，并未考虑入内。

### （四）高考制度改革倒逼职业生涯教育

《国务院关于深化考试招生制度改革的实施意见》（国发〔2014〕35号）提出，要增加学生的选择权，提高选拔水平，促进科学选才。要构建综合素质评价和多元化的录取机制，增加高校招生录取的自主权。各地陆续推进的新高考改革，高中阶段积极推进职业生涯教育，将成为教学发展的刚需，成为对学校现行教育的普遍性挑战。从高一开始就要形成完整的三年学业修习计划，并参考大学各专业招生指定的科目，赋予学生充分的科目选择权，给学生带来全方位的职业选择和体验。

在高考招生制度改革的背景下，在生涯规划课程的驱使下，提前了解高校成为一大趋势，部分学生开始提前规划自己的升学路线。某些学生在多元选考下出现了“投机”现象。背后的原因则是学生选择能力不足、缺少特色专长和学习兴趣、对未来相应就读的大学和专业认知模糊等缺陷，暴露了高中阶段生涯规划教育的缺失。生涯规划是一个不断流动循环的过程，虽然它是以短、中、长期目标的订立及实践为前提，但并不只着眼于目标能否达成，而在于构想及实践过程中不断加深对自己的认知、提升自我，进而建立善于适应转变的心态与能力。

招考制度改革的核心精神是强调多元、综合、个性和选择，是实现从“学校选拔录取、学生被动接受”到“学生自主选择、学校择优录取”的变化，从“招分不招人”到“尊重学生的个性爱好”。这一教育综合改革已取得了诸多成果，同时给学校教育带来新的挑战。它将会倒逼学校更多地指导学生认识自我与认知社会，谋划自己未来的学业与职业选择方向。

新高考制度催生了高中职业生涯教育，使学生对未来的职业发展方向更加清晰化。如高中课程改革带来的“选课走班”，促使学生将学业选择与未来的职业实现强度关联。高中阶段的职业规划，与学生多元化的学业选择糅合在一起，助力每个高中生打开多元与个性之门。

## 二、职业生涯教育的意义

随着经济、科技、社会与教育发展的不断加速，以及相互间的渗透融合的加剧，面向社会、关注职业的职业生涯教育，逐步在教育领域得到广泛认可，其影响也渗透到教育的各个阶段。它不仅在当今世界的教育中具有越来越重要的地位，而且对我国开发宝贵的庞大人力资源、造就与新时代相适应的具有文化自信、民族自信和个人自信的，德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者，都具有不可或缺的重要作用。随着我国对学生职业生涯教育的重视，

各个学校对学生的培养，不再单纯针对考试的高分数与成绩优异。为什么要组织大学生的职业生涯规划教育呢？以下内容值得人们考虑。

(1) 帮助学生由无意识、非理性的自然发展，转变为自觉、主动、理性的生涯发展，培养学生的职业生涯规划和幸福生活的技能。目前在学校教育和社会职业生活中，还有得过且过、盲目混日子、当一天和尚撞一天钟的现象，亟待纠正。职业生涯规划的最大价值正在于此。

(2) 职业生涯规划教育让大学生提前了解到有关就业的现实情况。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的说法，今天已经脱离时代。圣贤书过去需要刻苦攻读，是为着参与封建科举考取功名。今天的窗外事，更需要时时事事处处关心，否则就要脱离社会，脱离学校毕业后参与就业的实际。让学生更好地融入到社会现实中，既能学到需要的知识，还能学会学以致用，将知识付诸实践，用行动指导思维，促进学生的全面发展。

(3) 设定目标。个人事业的成败，在很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不知道自己将走向何方。只有树立目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导人避开险礁暗石，走向成功。职业生涯规划，有利于大学生更好地认识到现实的残酷，让每个大学生在课堂学到各个职业的状况和特点，从而锚定自己的职业目标，寻找自己感兴趣的就业方向，目标指引行动，增强大学生学习的动力与热情，帮助大学生有目的、有计划地度过自己的人生。

(4) 让学生通过主题性综合实践活动，了解到各类产业发展变迁的大趋势，体会职业工作的意义，认识职业素质要求和有关职业发展的个人兴趣及潜能，形成正确的职业价值观和未来就业创业的思想准备，提高升学与就业选择的主动意识和科学态度，为未来的专业知识技能学习和职业生涯规划做好准备。

(5) 尽早开展职业生涯规划教育，会减弱学生对某些职业的刻板印象或无意识偏见。职业生涯规划要趁早，人生设计在童年就应有所打算。如职业生涯规划从中小学做起，将对人的一生产生重要意义。中小學生开始上学时，通常就已经对“男孩”或“女孩”的工作选择的差异性有了一定认知，大学生应当深刻感受到职业与阶级、种族、身体状况、地理位置之间的密切联系，并对此有所体会和检验。

(6) 在早教、小学环境阶段开展合适的职业生涯规划教育，可以拓展孩子对未来工作的想象，更好地理解课堂外面的世界。有人认为，高中期间和毕业前的职业生涯规划教育并不重要，到大学或临近找工作时，再参加相关培训也来得及。但“临时抱佛脚”不可取，职业生涯规划教育宜早不宜迟。

(7) 职业生涯规划教育让人才培养的目标从过去的“补短”，走向今天的“扬长”。引导学生树立生涯规划意识，学会自主选择，发现自我优势并大力发掘培育这一优势，已成为今天教育工作无法回避的重要命题。职业生涯规划帮助大学生更好地发现自己的长处与优点，从而根据自己的长处更好地挖掘自我的发展潜力，促进个人身心的全面发展，为未来的顺利就业和职业发展打下坚实的基础。

(8) 职业生涯规划教育不是职业定向教育，而是一种通过生涯认知、生涯探索、生涯准备等的持续过程。它以发挥学生的潜能与天赋为出发点，重点在于人的全部生涯过程，让个体在自己的成长中逐步实现自我引导，培养生涯发展的意识、能力和才干，让每个学生都能过上期望的、适合自己特色的职业生活。

(9) 人生发展需要自身的自主独立性,学生的自我发展目标与自我激励机制,正是当前学生成长过程中所缺失的。职业生涯规划有利于培养学生的自我管理能力,自主安排自己的学习计划,促进学生全面发展。解决目标和动力的问题,需要多领域、多部门的共同发力,生涯教育在其中发挥重要的基础性作用。生涯教育工作必须融会到教育和人才培养模式设计的全过程之中,融会到由此而来的学科设计之中。生涯教育要为加快人才强国建设、加快教育现代化作积极贡献。

(10) 学生生涯发展的指导课程,是学生在基于认识自我、了解社会的基础上,依托学校及社会资源,通过参与社会活动,探索和思考未来的发展方向,自主规划适合自己发展的专业,明确责任担当,激发学习动力,提高综合素质,助力生涯成长,让每一名学生成为最好的自己,让不同的学生在原有的基础上,实现全面而个性化的发展。它还可以为日常的学习增添些乐趣,增强师生之间的互动与交流。

职业生涯规划的重要性可见一斑。老师在对学生职业生涯规划的同时,还应注意寻找学生感兴趣的方向和角度切入,让学生们学会从知识中来,到实践中去,增强学生职业能力的培养,让每个大学生都有很好的发展潜力和职业前景。

### 三、不同地域的职业生涯规划教育状况

不少国家和地区出台了开展生涯教育的纲领性文件,不断完善生涯教育的体系结构、教育目标、教学内容和课程,且随着实践活动的深入开展,生涯教育的内涵不断丰富,形式和手段更加多样化,已成为各国教育体系的重要组成部分。基于对各自国情、教情的认识,不同国家对生涯教育的理解存在差异,但在职业生涯规划的功能、目标或定位乃至重视程度上,都保持高度的一致。即通过系列有组织、有计划的教育活动,提升学生对自己、学业、职业的认识,掌握生涯规划的方法和技能,确保在关键时刻做出理性的选择并接受自我选择后的结果。

#### (一) 中国职业生涯规划教育状况

我国的职业生涯规划已在各个高校普遍展开,称为“大学生职业生涯规划与就业指导”。中小学则几乎还没有开始,中学生虽然开始有了自己的人生理想,但能意识并实践该理想的学生只是极少数。观察世界各国的状况,职业生涯规划宜早不宜迟,为弥补生涯教育在青少年群体中的长期缺位,需要观察学校、家庭及社会力量的共同作用。当招工难遇上就业难时,职业生涯规划或许能借势走出发展困境。生涯教育的广大受众是大学生、职校生或职场人士,无论是职普分流,或高考“3+2改革”等政策变化,以及普遍存在的社会“内卷”趋势,都在迫使学生、家长更早确定未来的职业发展方向。

要教育学生,首先要教育老师。上海格致中学率先成立“职业生涯规划”教研组,开设相关课程来培训全校教师,鼓励教师面向学生开设生涯发展指导课,将职业生涯规划融入整个教学体系。

上海格致中学提出职业生涯规划课涵盖的内容,共包括“四类八群”的百门课程。四类指公民人格、科学认知、生涯发展和创意技艺。公民人格类课程注重成人为先;科学认知类课程夯实成才文化基础;生涯发展类课程保障学生身心健康、关注学生综合素质提升,实现学生的全面和个性化发展;创意技艺类课程促进学生创新素养提升。四类课程旨在构筑学生成长的“金字塔”,互为联系、互相补充,形成既注重和谐发展、又注重个性特长的“生涯发

展类”课程体系，全方位关注高中生的生涯发展。八个学科群包括：民族历史和文化、科学知识和技能、人类自然和社会、艺术审美和体验、心智体能和意志、社会责任和实践、学科先导和竞赛、世界文化和交流。此外，还有 120 多门拓展型和研究型课程。

上海格致中学专门为学生建立志愿者实践基地，旨在为学生搭建职业体验的平台。博物馆、医院、社区活动中心、学生社区指导站、图书馆、火车站、心智发展中心等，纷纷和上海格致中学签约，签约基地数十个之多，给学生提供了众多的志愿者服务和职业体验的机会。学校还给学生搭建了除志愿者服务岗位以外的职业体验项目，利用暑假赴盛大游戏、建设银行、上海外服、律师事务所等单位开展职业体验。学生在职业体验的过程中，综合能力得到了提升，认知能力、合作能力、创新能力、职业能力等得到了培养。学生通过各行各业的志愿者服务，在参与中体验、在体验中感悟，实实在在地提升了自身的综合素养。

我国台湾地区的生涯教育，目前已基本形成小学、初中、高中到大学的发展体系。小学阶段就开始提供儿童生涯辅导，以增进儿童的自我觉察，培养正确的职业价值观念和工作态度，让学生了解教育与未来职业间的关系，练习自己做出职业抉择的技巧等。中学阶段则采取形式多样的生涯辅导，有专门课程、个别辅导和团体辅导。在高中录取初中生时，会将生涯课作为录取成绩的参考标准。在大学录取高中生时，除高考分数外，还要经过面试环节，包括学生对未来职业的思考等。

## （二）发达国家生涯教育状况

西方特别是美国、德国等职业教育系统规范和发达的国家，会通过职业模拟、看录像、实际尝试操作等，使学生从小就对自己、对社会、对职业有一定的了解，并瞄准生涯目标的发展。美国于 20 世纪下半叶开始重视生涯教育；日本在初、高中阶段开设专门的职业指导课，并规定具体的学时数，职业测评更是铺天盖地。很多成功人士职业理想的确立，大都在中学阶段，职业规划早做一些，对个人的发展定位就能准确一些。

“生有涯而学无涯”是智慧，“学有涯而生无涯”则是现实。学生的成长伴随各种考试和体验，得到了家长和社会的广泛关注。但是，学业总会阶段性地结束，而未来的人生之路却很漫长。从关注学业到关怀整个人生，是教育理念转变的结果。

## 四、生涯教育指导思想的确立

目前，我国对大中学生开展的生涯教育，总体上尚处于刚起步阶段。需要全面开展生涯教育研究，探索生涯教育发展模式，形成生涯教育内涵式发展的核心；需要适应生涯教育的实际，着力打造本土化成果并推广转化，切实解决现实问题。

### （一）生涯教育重要性的思想认知

随着经济社会发展、知识更新和社会分工的精细化，工作不再只是为赚钱来维持个人家庭生存的基本需要，还要追求自我更高层次的社会和心理满足。职业工作和人的关系，也由以前的“为生活而工作”的被动无奈之举，发展为“工作即生活”的自觉主动地融会在起，工作的选择即是生活方式的选择。为此，从中学阶段就开始培养生涯规划的理念和能力，显得十分重要。

北京大学闵维方教授提出，我们需要对生涯教育的理论与实践，对不同学段、不同人生阶段的生涯教育进行具有前瞻性、战略性的系统研究，建设学前、初等、中等、高等教育一直到工作场所的有机衔接，实现省、市、县、校四级联动，学校、家庭、社会三位一体，

发展跨学科、多维度、内涵丰富的生涯教育体系。最终形成以不同人生阶段发展需求为导向，注重体验、讲求实效的生涯教育支撑结构，促进学生积极个性品格的形成，以实现立德树人的根本使命。

生涯教育是一项伴随人生终身发展的综合性教育，中小学阶段正处于重要的生涯探索期，加强中小学生涯教育，是促进学生全面发展、终身发展的重要举措，也是深化教育综合改革、实施新时期德育、心理健康教育及推进综合实践活动课程的必然要求。

生涯教育以学生发展为核心，以立德树人为根本，以学生的健康成长为底线，以学科融合为路径，以综合素质为评价，与学校的办学理念、德育工作、心理教育相结合，与学生成长、学科素养及综合实践相结合，推动全学段的有效衔接的生涯教育发展。

## （二）学校生涯教育师资保障

北京教科院课程中心副主任王凯认为，高中阶段生涯规划的内容，是学校对学生校园学习、自我成长和职业生涯的指导，需要建立学校与学生及其家长的生涯培育共同体，要有优秀的师资队伍作保障。为此，需要做的具体工作如下。

（1）以心理健康教师为生涯规划师，通过个别咨询指导、生涯倾向测试、组织职业体验等，促进学生的自我认知，优化学业规划与职业规划，尝试处理兴趣、特长、潜能、倾向与社会需要的关系。

（2）以学科教师为学业导师，通过引导学生对学科本质的思考和追问，以及学科对学生必备品格、关键能力与价值观念的培养，认清学科的独立价值及与未来专业和职业的关联。从狭义职业生涯规划的角度来看，大学阶段主要是职业的准备期，主要目的是为未来的就业和事业发展做好准备。客观而言，系统的学习和实践至关重要，而能够担此教育重任的人，应该具备丰富的职场经验，并接受过系统的职业生涯规划辅导训练。

（3）家长是学生生涯发展的引航人，通过家长委员会和家长学校，实现家长对学生职业生涯教育的认同。家长利用自身的特殊地位，给予学生职业生涯的切身指导，并提供贴近和走进职场的机会。以家长或社会职业人为职业导师，通过对社会行业的了解，明晰具体职业的准入要求、基本素养、发展前景等，明确未来的职业倾向与发展的可能性。家长们分布在各行各业，开发家长资源，能弥补学校教师难以兼顾生涯教育的遗憾。

（4）共同构建学生生涯教育体系。学业生涯教育与选课走班制度协同，构建推动学生选择的多样化的成长体系；探索中国特色的生涯教育理论与技术，为学生健康发展提供专业化、常态化指导。

（5）以高中生涯规划指导为主题，围绕生涯教育课程改革的政策背景、生涯教育课程建设的项目渊源、生涯课程改革的探索与体悟等，高效、简约地对生涯教育项目实验的相关指导路径和支撑体系的经验分享，尤其是相关配套措施与资源的搭建与应用，以及本土化测评工具的理性应用。

（6）教师引领。建立班主任和生涯成长导师的双导师制，帮助学生明确自己的学习能力和兴趣爱好，满足这些特点的生活方式类型，帮助学生了解自我并追求自我的改善与成长。

学校需要配备专兼职的生涯规划教师队伍，提高职业生涯规划教育的专业化水平。对从事职业生涯规划教育的专职教师要有一定的资质要求。加拿大要求从事就业指导的职业指导师必须具有教育学、心理学、咨询学或相应的人文社会科学的博士学位，并有一定工作经验，要求指导教师或管理员具有人文科学方面的硕士学位。对专职教师还要进行定期培训和考核。

### （三）各关联方应做的工作

（1）学校。校方管理层需专人制定生涯教育开展的基本准则，并确保相关活动按照准则和设定有效推进。同时，针对校内不同年级学生，职业生涯教育培训需做到差异化介绍、引导。学校要帮助学生树立正确的择业观，明确职业定位、劳动价值与国家需要之间的关系，鼓励学生积极投身志愿服务与社会实践，在认识国情、了解社会的过程中，坚定理想与信念，培养为人民谋幸福、为民族谋复兴的责任意识。

（2）政府部门。首先，加强现有数字中介服务和相关平台的建设，以优化职业生涯教育的开展，提高效率并降低成本；其次，完善现有的指导方案并提供相应资源支持，如邀请职场人士进校演讲和开展参观活动等；最后，加强对不同年龄段职业生涯教育的研究，科学开展生涯教育。

（3）培训公司。早在 21 世纪初，国内某些公司便开始专注职业生涯教育的发展，推出系列的专业培训咨询服务。2002 年，某生涯教育培训公司成立，2007 年，新精英生涯平台成立，针对个人和企业推出不同产品，包括一对一的生涯咨询、系统的职业生涯培训等。

（4）研究机构。开创性地把握生涯教育发展战略的制高点，切实推进生涯教育发展战略的理论基础和方略的研究，指导生涯教育的实践。

（5）志愿服务。鼓励学生参与各类志愿者活动，在服务过程中提高社会责任感，在志愿服务的项目中得到职业体验。让学生在服务社会、了解社会的同时，提高处理问题、解决问题的能力，有助于提高学生的社会责任感。

（6）社会考察。参与各项社会考察活动，在考察中提高对社会的认知。在深入职业调研的基础上，思考和明确自己的发展方向，并通过生涯实践，结合具体岗位，切实体验和了解该职业的职业特点与要求。

（7）根据学生发展特点及劳动潜力，选准与自身劳动价值观及劳动能力相匹配的职业，为服务社会稳定发展、实现自身价值创造广阔空间，并真正使劳动情怀与劳动精神融入时代洪流，成为新时代指引青年不懈奋斗的驱动力。厚植尊重劳动、热爱劳动的真挚感情，充分考虑劳动偏好与工作目的，在增长才干与磨炼意志中体悟劳动光荣的深刻内涵，制定清晰完整的职业生涯规划。

（8）学长分享。针对自己感兴趣的职业方向，访谈相关职业人士，了解该职业的特点、要求和未来可能的发展趋势，了解他们对该职业的理解，招聘员工的资格条件，如何才能在该职业做出成绩等。借助生涯活动，请大学校友和学生进行面对面的交流，帮助学生适应高中生活，了解感兴趣的大学专业。依托生涯指导师等校外资源，了解各个行业的社会价值。

## 五、强化大学生职业生涯规划教育

针对大学生缺乏清晰职业规划、求职前准备不足、自我定位不清晰、对职场能力素质需求不了解等问题，建议采取系列措施强化大学生职业生涯规划的专业性。出台职业生涯规划教育分层指导框架，为不同年级的大学生提供“各取所需”的分层教育内容，提升职业生涯规划教育的质量。

设置生涯发展规划类课程，应依托课内课外相结合、课堂教学和实践活动项目共推进，促进学生核心素养的全面提升。建议形成系统化的生涯发展课程体系，学校要将“自选动作”与“必做动作”相结合，使每个大学生都能接受必需的就业教育。生涯课程建设应帮助学生

掌握自我评估、学业管理和认识社会的方法与能力。根据学生的生涯测试情况，在学校的心理课堂上开设“生涯教育与发展”课程。让学生掌握自我评估、学业管理和认识社会的方法与能力。

大学生的见习实习应得到全社会的支持，要把“请进来”和“走出去”结合起来。瑞典、德国、瑞士、美国等国特别强调企业责任，各学校都与附近的企业有密切联系，使学生有更多的机会到企业学习和体验。瑞士约有三分之一的企业参与学徒培训，它们和学校一起确定教学和考试内容，向学生介绍企业情况，为学生提供实习岗位，还提供实习工资。部分企业还出资建立培训中心和实习车间。需要整合高校所在地的教育资源，为学生搭建共享的职业体验平台。

同时，高校还要给学生体验真实社会的机会。针对一些学校就业指导工作内容枯燥、形式单调、功能单一等问题，建议通过多种渠道、多种方式丰富大学生的就业指导工作，尽快建立和完善集教育、管理、指导和服务于一体的就业指导体系，从而积极引导和推进大学生就业。譬如，日本政府为了开展大学生就业指导工作，设立各种专门机构来协调大学生的就业体验，如成立“学生职业综合支援中心”、推广“就业体验制度”等。高校应将对大学生的就业指导渗透到日常教学中，充分用好社团组织优势，通过多姿多彩的活动、丰富的社会实践，提高大学生的职业规划素养和就业能力。

表 1-1 是中小学生涯教育的若干认知。

表 1-1 中小学生涯教育的若干认知

学段	一级指标	二级指标
小学	学会感恩	怀揣七彩梦想，理解身边和社会的生涯角色
	学会生活	树立劳动光荣的观念，养成健康的生活方式
	学会学习	理解学习的幸苦和兴趣，养成良好的学习习惯
	学会发展	发展高雅的兴趣和爱好，能制订简单的计划并按计划实施
初中	学会感恩	心怀远大理想，理解和感恩历史与当代的生涯角色
	学会生活	养成自觉劳动的习惯，初步具备独立生活的能力
	学会学习	理解学习的目的和责任，掌握正确的学习方法
	学会发展	发展特长，弥补弱项，能制订具体计划并按计划实施
高中	学会感恩	明确人生目标，理解时代使命，具有家国情怀
	学会生活	理解人的社会价值，形成初步的社会适应力
	学会学习	具备学习的使命感与紧迫感，掌握恰当的选考和备考策略
	学会发展	拓展专长，弥补劣势，有明确的升学方向并有可实现的学习计划

## 第五节 生计教育

今日的市场经济社会，学校对学生的教育是否在传统的声光化电、唐诗宋词之上，还能适应市场社会对培养人才的特殊需要，有意识地对大量学生开设有关职业指导、生计教育课

程，以求将来能更好地适应社会，在社会中脱颖而出，非常必要。

## 一、生计教育的含义

生计教育（career education）又译为生存教育或职业生涯教育。生计的近义词是谋生办法、生活状况，指赖以谋生的产业或职业，或指维持生活的办法；又指资财、生活用度；还指保全生命的有效办法。

### （一）生计教育

今日教育的目的，首先是为满足受教育者未来在社会中维持生存、满足生计的需要，然后才可能谈到顺利发展和有所成就，正可以将此称为生计教育，并应在今天的大学教育中特别地予以强调。大学教育的首要目标，是如何满足学子们顺利就业，并在社会中谋求基本生存和较好发展的需要，然后再论及其他。

需要考虑的是，大学生未来毕业进入社会后，对自身的生存与发展规划，是否已具有一定的意识、能力和才干。倘若很多大学毕业生找不到心仪的工作，毕业即失业，这种教育的方式、指导思想和教育内容，在相当层面上是和现实社会大大脱节的。

### （二）生计教育的意义

生计教育即“职业前途教育”，是集普通教育和职业教育于一身，使每个学生从幼儿园阶段开始，在接受传统教育的同时，建立职业价值的观念，获得谋生能力，而非仅仅为学会某种实用技术。

生计教育强调普通课与职业课紧密结合，把学校开设的职业课与学生校外的工作经历结合起来，加强学校和企业间的联络，实现学校、企业、家庭相互间的密切合作。如学校聘请事业有成或熟悉职业情况的企业技术人员、营销人员和会计师到学校授课，向师生讲解什么是“劳动价值”，传授何谓“职业技能”，介绍各自的职业经历，同时回答学生有关职业选择的相关问题。

生计教育重视学生的实际工作经验，主张学生一面读书，一面参加实际职业活动。它认为“学校本身不可能培养出企业需要的劳动技能”，只有让学生从事实际工作，才能培养学生的劳动态度，提高对未来事业的认知，获得成就感。“成功起点”便是生计教育的成功事例。

### （三）美国生计教育的提出

美国进入 20 世纪 70 年代后，各州都开展初等和中等教育的职业教育改革实验，逐渐形成一种生计教育运动。主张对学生进行“广泛的职业教育”，既为就业做准备，又为升学做准备。美国的《生计教育法》就是在此背景下出台的。其主要精神是把普通教育和职业教育相结合，并把这种教育形式贯彻到小学、中学甚至大学的所有年级。生计教育并非特殊的职业教育和职业指导，而是使普通学校的学生学习职业技能、了解职业生活。

随着美国政治、经济的发展，教育工作也面临许多新的情况和问题。美国中小学在教育改革之中，时而提高课程难度，造成学生负担过重；时而又强调学生个性发展，放松管理，导致教育质量的忽视。社会各界人士对美国学校职业教育的种种不满，直接促成了 20 世纪 70 年代生计教育运动的产生和流行。

20 世纪 70 年代初，美国为缓解当时教育与就业的矛盾，提出了“生计教育”理论，并在美国联邦政府鼓励下发展成一场教育改革运动。它把职业和劳动置于教育过程的中心，透过生计认知、生计安置、生计进展等步骤，引导和培养学生的职业能力，最终让每一个人都

能过上适合自身特点的生活。其中的具体措施和许多经验，对我国当今的教育改革仍然很有借鉴价值。

生计教育的主要目的，是加强学校与社会的联系，使教育能更好地适应社会和个人发展的需要，使每个学生成就“自我认知、自我实现和自觉有用，过上富于创造、有生命价值的人生”。生计教育概念一经提出，就在美国掀起了一场热烈的教育改革运动，受到各主要教育组织及工商企业界和社区的广泛支持。美国国会于1974年通过了《生计教育法案》，提议由美国教育办公室领导生计教育并提供经费支持。目前，生计教育已在全美广泛展开，主要措施是对不同年龄段和不同专业的学生，实施相适应的职业前途教育。

## 二、美国生计教育的相关内容

### （一）美国的职业生涯指导

在美国，比较能得到大家认可的对学生职业生涯指导的定义是：“职业生涯指导是帮助个人发展和接纳统一而又适当的自我及在工作领域的角色印象，并使其在实现的过程中自我满足、造福社会的过程。”它包括了解信息、提供咨询和职业安置3个环节。生计指导拓宽了职业指导的领域，特别强调对学生提供以下方面的咨询和指导。

美国把上万种不同职业归纳为15个大的职业系列。在幼儿园，教师帮助儿童形成“有能力去工作”的意识。小学1~6年级属于“职业了解阶段”，让儿童通过活动树立各种职业的价值观念，培养儿童的职业意识和自我意识，扩大他们对不同职业的了解。

7~10年级是“职业探索阶段”。学校通过对农业、商业、通信、建筑、家政、文艺、医药、旅游、制造业、航海、销售与分配、私人服务等门类的职业训练，引导学生按自己的兴趣爱好和特点尝试选择职业，其中7~8年级以校内学习为主，9~10年级以社会实践为主。

11~12年级属于“职业选择阶段”。学校除集中安排学生学习语文、文艺、社会科学和自然科学等基础课程之外，还开设了众多的职业课程，要求每个学生自选一门感兴趣的职业课。

### （二）成功起点教育

普天之下，芸芸众生，谁不想实现自身的价值？谁不想拥有无穷无尽的财富？尤其是胸怀远大抱负的人，更加渴望轰轰烈烈的辉煌人生。然而，人生成功的起点在哪里？究竟什么才是做事成功的开端？“成功起点”设计的这套商业知识教育课程，分3个阶段实施。

（1）为5~11岁在校学生设计的课程，要求咨询人员向学生讲授经商要点，教他们如何组建公司、如何组织生产和销售，还向他们讲授金融、工业和商品贸易等方面的知识，与学生共同讨论经济怎样影响家庭和社会生活。

（2）为12~14岁的初中生设计的课程，需要商业专家每周向学生讲解一次经济知识，使学生了解经济生活中的供给与需求关系、国际贸易原理，教会学生如何安排自己的零用钱、如何支出购物等理财技能，学会成年后管理个人资财的好办法，如何在银行开户、用支票付款、避免透支等。

（3）为15~18岁学生设计商业实践课程，教师和志愿专家帮助学生组建、运作自己的公司。美国肯塔基州儒塞威尔的25名学生，成功组建一家电池动力生产、销售公司便是一例。它不仅让学生获得一定的生产技能，还锻炼他们的经营本领，学会如何赚钱，为未来走向商业领域奠定良好的基础。

心态即人的心理状态。没有谁能够决定整个世界，但人人都能决定自己的心态。每个人的心理、思想、感情、精神完全由自己的心态所决定。好的心态是做大事的资本。做事成功的起点就是积极的心态，做事成功的开端就是认识和调整心态。

任何人的心理状态都有积极和消极两方面，两种不同的心态各有什么作用呢？做事有“手腕”并渴望成功的人必须具备积极的心态，具有创造财富、创造健康和快乐、创造成功的惊人力量，还能获得朋友、消除烦恼，使人生充满辉煌。消极心态同样具有拒斥财富，拒斥健康和快乐，使人远离成功的惊人力量，它使朋友离去，使人愁上加愁、苦中添苦，使得人生黯然失色。

### （三）青年必需的教育

在美国人看来，人在很小时就应受到科学的理财知识教育，如正确对待金钱和运用金钱。日常生活里从对金钱的接触、感受中，学习自尊、自立、责任是重要的，是每个做父母的都应当做的。这一点还表现在美国的学校教育之中。1994年，美国教育协会教育政策委员会首次发表关于教育需要的声明，提出对“青年必需的教育”并做出10条概要说明，并被多数公立学校视为该课程编制的基础，其中的两条如下。

（1）所有青年必须掌握有实用价值的技能，形成能使自己成为美国经济社会中有学问、富有创造性的参与者的意识和态度。为了实现上述目标，大多数青年需要得到职业技能和知识的教育，拥有在别人监督指导下的实践工作经验。

（2）所有青年必须了解如何明智地购买商品及善于利用各种服务性行业，了解消费者拥有的权利和购买商品行为所引致的经济后果。

道琼斯认为：“教你的大学生如何给汽车换油，可能让他一年省下50美元。但如教会他们投资，也许能让他们一辈子都远离经济困境。”这种理念正是中国古语“授人以鱼，不如授人以渔”“遗金一篋，不如留一技在身”的现代版本。道琼斯讲到的所谓“投资”，其实是指整个财商教育，即如何处理好个人经济生活和规划未来。

## 三、美国生计教育体系

### （一）生涯教育从理念到法律的演化

美国作为较早开展生涯教育的国家，在多年生涯教育实践中形成了一整套颇具特色的机制。美国联邦政府是生涯教育地位凸显的重要推手，在推进生涯教育中主要发挥引领和保障作用。政府的推动主要是通过价值观念、政策法律、经费支持、组织领导和相应的政策工具等，多方面确保生涯教育获得足够重视并顺利实施。

1971年，美国教育专员西德尼·马兰提出生涯教育的主张。马兰认为：“应当从学校低年级开始，在各个学段采取不同形式，设置为学生未来职业生活进行预备教育的课程。”将职业需求引入基础教育学段后，他进而提出“所有的教育都是或都将是生涯教育。我们的教育所应努力的，便是让青少年在中学不久后，能成为适当有用的受雇者，或继续接受更进一步的深造”。

1972年，美国总统尼克松在一次讲话中着重提出，生涯教育是由政府开办的最有前程的教育事业，并呼吁全国的学校及社会各领域人士的鼎力支持，通过政策引导和规范各级各类中小学生的生涯教育发展。

1989年，美国政府发布《国家职业生涯发展指导方针》，明确从6岁到18岁的小学、初

中和高中阶段的生涯规划教育的目标和能力标准，为全美的生涯教育提供了法律依据。据此，加利福尼亚州、纽约州、得克萨斯州等纷纷开发本州的中小学生涯教育课程。

生涯教育获得了理念上的重视，更得到法律的保障。2018年，美国颁布的《加强21世纪的生涯与技术教育法案》，推进了职业教育向全民生涯教育的转变。这些法律规范了生涯教育，指导学生发展职业决策能力，以顺利实现从学校到职业工作的过渡，保障了生涯教育的顺利实施。

## （二）学校的生涯教育课程

在美国的生涯教育体系中，学校是主要承担者，是给学生提供生涯教育的主要阵地。西德尼·马兰提出生涯教育的主张后，包括小学、初中、高中、大学和成人教育机构，都纷纷设置生涯教育课或培训活动。在美国高度分权的教育管理模式，各州的教育行政部门、学区和学校都拥有很大的自主权，开展生涯教育的内容、形式和成效等，也有很大的差异。

美国中小学阶段生涯教育的共同特征，是生涯教育与学科课程的高度融合。纽约州的融合课程是设计相应的主题，将学科内容与生涯教育的要求、内容、标准和评价体系有机结合，并根据学生的身心状况，以问题为导向设定相应情境，为学生创设丰富的体验活动，提升整个生涯课程的教学成效。这一课程融合使生涯教育与学生所学的学科知识有机结合，既为学科知识的学习提供了生动背景，又为知识应用提供了具体的生活情景，加深了对学科知识的理解，拉近了理论与实践之间的距离。

美国中小学还提供大量实践活动，引导学生尽早开始自我认知和生涯探索。自我认知是指，让学生不断了解自身的兴趣、爱好、个性和其他各种重要特质，具体途径包括在各种体验活动中的自我评估、心理测评等。学校教师结合学生的表现，为他们开设专门的生涯教育课程，帮助学生实现自我认知和职业探索，还提供专业的咨询和指导，甚至带领学生一起从事更深入的生涯探索。

得克萨斯州的中学依该州法律规定，开设专门的生涯教育课程——生涯发展必备知识和技能。初中阶段侧重职业探索，高中阶段侧重职业拓展。2015年，针对初中7~8年级的学生开设职业调查和大学与职业准备的生涯教育课。高中11~12年级开设5门生涯教育课程，包括项目研究、应用数学、职业准备Ⅰ、职业准备Ⅱ和职业准备拓展，学生修完每门课后获得相应学分。

美国高中阶段的生涯教育，对学生面临的课程选择、升学和专业选择的联系更加紧密，更加突出课程选择指导、不同大学的选拔要求、大学专业学习和未来职业的差异，充分体现了美国生涯教育注重针对性、时效性和实效性的特点。

## （三）社区和企业为生涯教育提供了丰富资源

社区和企业基于工作与学习的联系，为学生提供“从学校到工作”的学习机会。加州地区职业中心是社区与企业合作的典范，主要为中学生和成年人，尤其是16~18岁的学生提供有质量的生涯技术教育课，为他们的升学或就业做准备。它通过地方与企业、行业的多方合作，联合联邦和州以有偿和无偿服务的方式，由有丰富经验的指导教师带领学生实地参观，或者用学徒制方式为学生提供工作体验、职业探索、职业咨询指导和百余种职业路径。课程内容会根据劳动力市场需求逐年更新。加州有74个地区职业中心与项目，有县级设立，也有单个或多个学区联合设立。

20世纪70年代，纽约州先后建立“社区生涯教育联盟”和“生涯发展中心”，为学生走

出课堂、接触社会实践提供了有力支持。具体包括工作培训、影子工作、在职训练、职场实习、学徒指导等，或者提供技术协助和相关服务。

不同机构在生涯教育课中发挥的作用不一样，但都是在学校引领下，依据各自优势提供多种服务。很多企业支持学校组织的职业活动。有的公司设定“带孩子上班日”，父母在这一天带孩子上班，让子女体验父母的工作，近距离感受生涯教育，加深对职业工作的真实体验。这些活动对企业的日常生产和经营管理会带来一定影响，但很少出现被拒绝的情形，很多企业将此视为自己应当承担的社会责任。

美国有大量的公益团体、基金会和行业协会，在从业标准、行业规划、课程开发、资格认定等多方面，提升了生涯教育的服务品质，保障了该行业的整体服务水平，对生涯教育起到很好的促进作用。

#### （四）专业机构测评服务为生涯教育精准把脉

生涯教育课程为普通高中学生的升学和就业指明了方向，重要程度不言而喻。在美国高中与大学的衔接中，第三方专业机构面向不同群体提供多样化服务，生涯教育测评服务是重要内容。最具公信力的是美国教育考试服务中心和美国大学入学考试（American College Test, ACT）公司。

ACT 作为一个专业的测评机构，以帮助人们在教育和工作中获得成功为使命，构建了一套完善的生涯测评体系，并被人们普遍认为是一种考试。有趣的是，ACT 的官网及在诸多重要场合都明确表示：“除了分数，学生还有很多需要；除了考试，我们还有很多内容提供。”

2015 年，ACT 发布贯穿于学前教育到工作阶段的一个整体性能力框架，包括：核心认识技能、跨领域能力、社会和情感学习能力与教育和职业导向技能。职业导向技能的核心是培训学生规划自己的学业和职业。这些理念最终都体现在各种生涯测评工具上。其中最典型的是该公司开发的 discover 测评项目，它通过系列测评来促进学生的自我认知并实现生涯探索的体系，测评主要依据心理测量的方法和技术，对象包括与职业有关的兴趣、能力和工作价值观等。

研发者普遍认为，这些因素在学业个体的职业生涯发展过程中所起到的作用，远远超过了标准化考试的成绩。需要特别强调的是，ACT 对学生在大学专业和职业选择的测试结果，集中体现在标准化考试后给考生提供的成绩报告单上。在成绩报告中，除了对成绩的详细分析，还有建立在上述测评基础上的学业和生涯规划的内容，给学生提供了职业兴趣的类型、建议从事的职业、专业与兴趣的匹配程度等多项信息，得到了本土学生和高校的极大欢迎。

ETS 公司开发了名为 SIGI-PLUS 的生涯指导工具，这是面向在职成人和在校学生开发的、基于计算机技术的一个生涯指导系统。与标准化考试不同，它是有关非认知能力的低风险测评，主要用来帮助学生更好地了解自己，并做出报考大学和就读专业的理性和合适的选择。该系统包括自我评估、职业搜寻、职业信息、技能探索、技能准备、指导与帮助、职业决策、后续指导 8 个部分。其中的“自我评估”主要是对学生的工作价值观、兴趣及有关技能的测评，并在此基础上进行下一个阶段——职业搜寻，以此类推。学生通过测评找到与之相匹配的专业和未来职业发展方向。迄今为止，SIGI-PLUS 依托专业化测评，累计给数千万学生和社会人士提供了生涯测评、指导和咨询服务。

#### （五）家庭和社会关心学生的人生发展

培养适应经济社会发展的人才，是全社会共同的责任。生涯教育课的实践性很强，学校不可能单独并完全承担整套教育的重任。故此，企业、家庭、社区、中介机构等，都应与学

校、政府等共同构成教育保障体系，积极参与到生涯教育之中。它不仅是国家政策的客观要求，也是各类职业机构应负的社会责任。

父母远超过学校和企业，在学生职业选择的影响因素中排列首位，在生涯教育中发挥至关重要的作用。家长在专业人士帮助下，可通过多种途径对学生做广泛意义的生涯教育。具体包括提供多种生计规划和活动、实地参观家长工作场所，提供多种工作和生活相关的动手机会，通过言传身教和实际操作为孩子提供间接教育和直接体验。

过去，当孩子被问起“你长大后想做什么”时，多数人的回答是某个具体职业，如科学家、医生、教师、司机等。但当问如今的年轻人这个问题时，“为社会做贡献”“做个对社会有用的人”等彰显个人理想信念的回答，替代了导向明确的具体工作。年轻人对未来职业和工作的期待，早已超出职称、地位和报酬，工作与生活的协调、趣味性、创造性等，比薪酬更具有吸引力。事实上，年轻人对未来职业的期待，又是对由此引致的某种生活方式的期待。

针对不同年龄段的学生，职业生涯教育需要体现差异化。它不是彼此孤立，而是互补的。尽早让学生形成职业和工作的概念，可使学生更好地适应从“象牙塔”向社会的转变，并帮助他们更早明白为什么要学习，学习什么内容，以提升学习的积极性。如某个孩子渴望建造摩天大楼，且知道数学、物理知识是从事该工作的基础，就更有可能积极投入相关知识的学习中去而非讨厌这些知识。让孩子接受适合其年龄段的生涯教育，拥抱更广泛的人生选择，正是每个家庭和教育工作者的初心。

职业生涯教育的专业性强，需要相关人员具备丰富的社会阅历，绝非一般年轻教师可以兼任。生涯教育宜早不宜迟，然而多方协作实现共赢，似乎只是一种美好愿景。现实中，用人企业更倾向于接受大学生、职校生的实践活动而非中小学生。职业启蒙教育、促进生涯教育，同普通教育的横向贯通需要多方协作。

#### （六）职业生涯教育困境的解决

青春易逝，人生短暂，人不能总停留在迷茫中，要趁年轻规划自己的人生。计划赶不上变化，规划也会应时而变，只说不做到头来只是一场空，更重要的是懂得如何具体实施并取得成效。为何年轻人毕业后很少能坚持最初的职业理想，难以走上自己梦想的职业之路？一是就业机会有限；二是激烈“内卷”下的学历危机；三是理论与应用错位的消极影响；四是年轻人向职场趋进的观念的脆弱性。成功不相信幻梦，不信任颓废，未来要靠自己的努力去打拼。当前职业生涯教育的困境，究竟该如何解决呢？

世界在快速变化，年轻人也在变化，职业生涯教育还能停留在原点吗？学生应该何时开始职业生涯教育呢？在没有任何外来强力刺激的环境中，即便是学龄前儿童也会自然而然地盘算未来的职业，并以“过家家”的形式体现出来。孩子们通过想象、探索和职业角色扮演等，会自主发掘其兴趣爱好。鼓励孩子扮演不同的职业角色，是很有益处的。

大学生锤炼个人的品德，自觉树立和践行社会主义核心价值观，自觉用中华优秀传统文化、社会主义先进文化培根铸魂、启智润心，加强道德修养，明辨是非曲直，增强自我定力，矢志追求更有高度、更有境界、更有品位的人生。

选拔优秀毕业生进入高校学习，牢固树立教学的中心地位，加大教学投入，创造良好的教学条件；注重孕育良好的育人环境，优美舒适的学习环境、严谨务实的教风、勤奋刻苦的学风、高品位的校园文化氛围，活跃的学术氛围建设，对提高教学质量都将产生重大影响。

创新是民族的灵魂，是一个民族不竭的动力。大学生不能闭门造车、墨守成规，应以开

放和积极的姿态观察看待这些变化，要关心时政，关注中国与世界的互动交流，在引进国外先进科学知识的同时，注意对这些知识的消化吸收，刻苦进取、勇于探索、敢于挑战、善于创新。故步自封会导致逡巡不前，只有不断改革，着眼历史的高度，取其精华，去其糟粕，推陈出新，求实拓新，积极进取，才能不断保持年轻的生命力。

培根曾说过：“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。看不同的书能给人带来不同的东西，多方涉猎，才能让人博学多闻。”通过广泛学习，拓宽知识储备，增长才干，培养和磨炼自身的优良品质。用批判的眼光去观察、倾听、阅读、思考，培养问题意识和理论触觉。



## 本章小结

1. 生涯指一个人一生职业、生活、依存社会与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。生涯又是人生自青春期至退休期间各种有薪酬或无薪酬职务的综合。生涯是指与个人终生从事工作或职业等有关的活动全过程。

2. 职业生涯指个体职业发展的历程，是个人一生连续从事和负担的职业、职务、职位的整个历程。职业生涯不仅包括个人过去、现在和未来可以观察到的职业活动，还包括个人职业生涯发展有关的行为、态度、见解和期望等内容。职业生涯的实质，是指个人一生的发展需要选择的职业道路。

3. 职业生涯规划是个人基于整个人生全过程的规划安排，要从长远广泛的角度为自己的职业生涯做出规划设计。职业生涯规划是个人结合自身状况、未来发展可能的机遇和制约因素等，为自己确立职业目标，正确选择职业发展的道路，并为此采取各类积极有效的举措和办法，为实现职业生涯目标确定行动方向、行动时间和行动方案等。

4. 选择职业就是选择人生，即选择何种职业步入社会。在今天价值多元化的背景下，职业生涯规划的意义，在于帮助自己寻找适合自身发展的职业，实现个人与职业的最佳匹配，体现个体价值的最大化。

5. 职业生涯教育是学习职业经验、课程或新的教学方式。它是在各个教育阶段为进入职业领域并不断取得进步而实施的综合性教育。教育目标不仅是指导学生毕业时的升学对策，明确就业方向，更是根据个人身心发展的不同阶段，实现有差异的职业生涯活动。



## 思考题

1. 今天我们为什么要大力开展有关大学生的职业生涯规划与教育工作，有什么必要性和价值意义？

2. 结合美国开展的生计教育或职业生涯教育的状况，谈谈对自己的启发和认知。

3. 你对自己未来的职业生涯有何打算和安排，尽量以框架设计和具体细节勾勒出来。



## 练习题

1. 请你在校园里，围绕大学生对职业生涯规划的意识、认知及具体工作开展事项，组织

一个小型调研活动，观察同学们对此的思考和认知。

2. 请你走访与你专业相关的职场员工，请他们结合自身的工作体会，谈谈对职业生涯规划的重要性及具体工作开展等事项。



第一章补充资料