

教师如何辅导学生生涯规划

海安教师进修学校 戴 玲

一、概念界定

- 1.生涯，它是“战车”、“疯狂竞赛”；英译career，指在赛马场上的一种竞技运动。因此，具有未知和冒险的含义。
- 系介于“生命”与“职业”之间的概念，指人生的发展道路。
- 2.生涯辅导指依据一套有系统的辅导计划，通过辅导人员的协助，引导学生科学规划生涯，促进其生涯发展的系列活动。
- 1、帮助学生学会选择，达到自我实现
- 生命究竟有没有意义，并非我的责任，但是怎样安排此生，却是我的责任。[中学生需要生涯辅导.doc](#)
- 2、加强学校德育工作，提高教育教学质量
- 理想是人生的指路明灯。[哈佛调查.doc](#)
- 3、稳定社会秩序，开发人力资源（避免结构性失业）

二、开展学生生涯辅导的意义

- 1、帮助学生学会选择，达到自我实现
- 生命究竟有没有意义，并非我的责任，但是怎样安排此生，却是我的责任。中学生需要生涯辅导.doc
- 2、加强学校德育工作，提高教育教学质量
- 理想是人生的指路明灯。哈佛调查.doc
- 3、稳定社会秩序，开发人力资源（避免结构性失业）

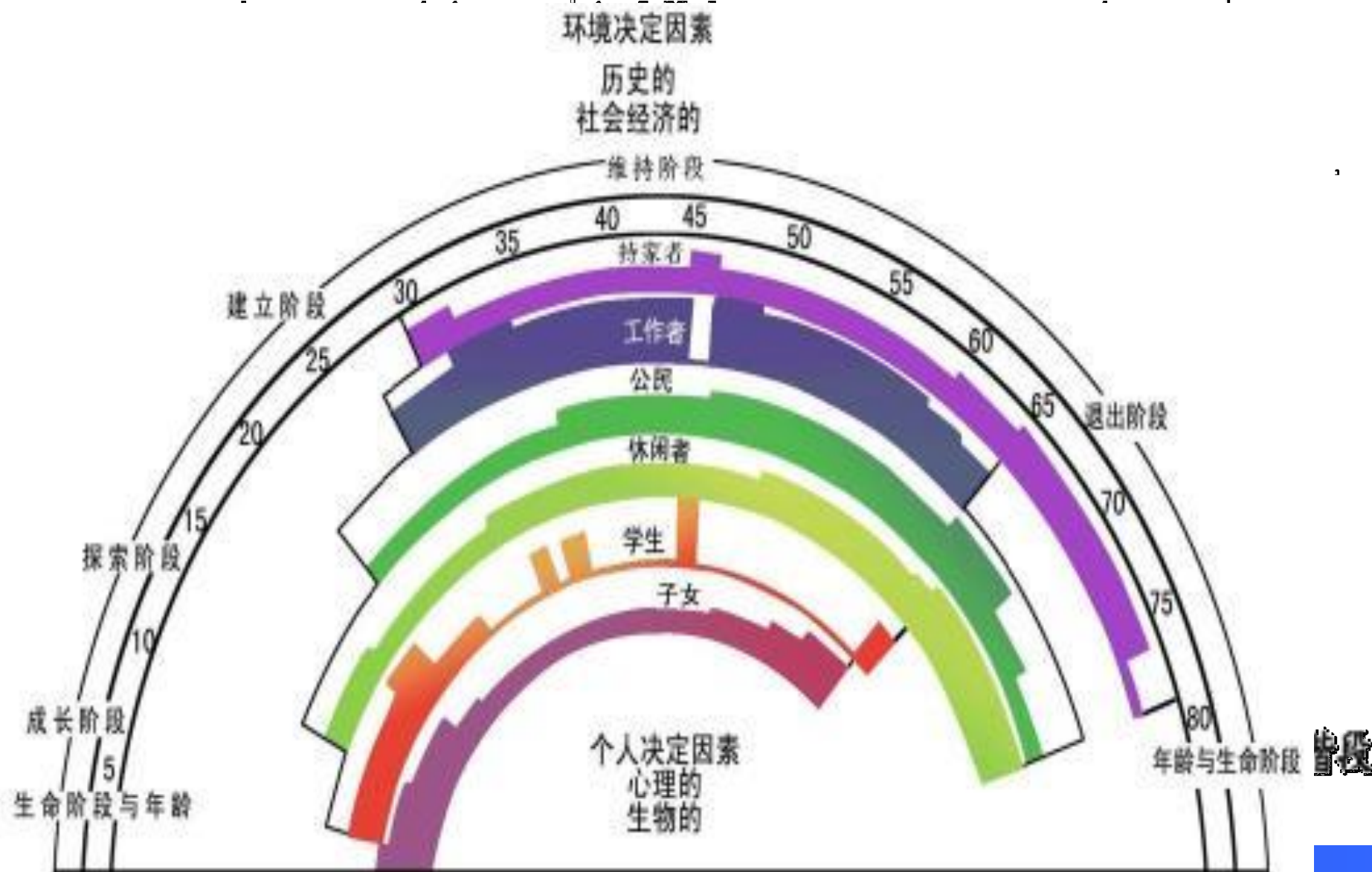
三、国外主要生涯辅导理论

- 1、特性—因素理论（帕森斯 人职匹配）
- 2、以被咨询者为中心的理论（罗杰斯 非指导性）
- 3、人格类型理论（见后图）
- 4、职业决策理论（培养和增进当事人的决策能力）
- 5、生涯发展理论
- Ginzberg Super 职业发展在个人的生活中是一个连续长期的过程，职业选择也不是个人面临择业时的单一事件，而是一个发展过程。

霍兰德（J.Holland）：个性与职业类型的匹配

职业人格类型	个性特点	相应的职业
实际型：喜欢需要技能、力量、协调性的体力活动	害羞、真诚、持久、稳定、顺从、实际	机械师、钻井操作工、装配线工人
研究型：喜欢需要思考、组织和理解的活动	分析、创造、好奇、独立	生物学家、经济学家、数学家、新闻记者
社会型：喜欢能够帮助和提高别人的活动	喜交际、友善、合群、善解人意	社会工作者、教师、咨询人员、临床心理学家
常规型：喜欢规范、有序、清楚明确的活动	顺从、高效、实际、缺乏想象力、缺乏灵活性	会计、业务经理、银行出纳员、档案管理员
开拓型：喜欢说服别人、影响别人、获取权力	自信、进取、精力充沛、盛气凌人	法官、房地产经纪入、公共关系专家、小企业主
艺术型：喜欢需要创造性表达的模糊且无规则可循的活动	富于想象力、无序、杂乱、理想化、情绪化、不实际	画家、音乐家、作家、室内装饰家

Super 的生涯彩虹圖



生涯彩虹的说明

- 1、不同角色的交互影响交织出个人独特的生涯类型 (career patterns)
- 2、角色活跃于四种主要的人生舞台：家庭、社区、学校和工作场所
- 3、角色之间是交互作用的，某一个角色上的成功，可能带动其他角色的成功，反之，某一角色的失败，可能导致其他角色的失败。
- 4、彩虹图中的阴影部分表示角色的互相替换、盛衰消长，它除了受到年龄增长和社会对个人发展任务期待的影响外，往往跟个人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度有关。
- 5、各个时期有一个或若干个“显著角色”，如成长阶段最显著的角色是儿童，探索阶段(15-20)则是学生，建立阶段(30左右)是家长和工作者；维持阶段(45左右)工作者的角色突然中断，又恢复学生角色(再学习)，同时公民与休闲的角色逐渐增加

四、学生生涯辅导的主要内容(1)

- 依据：《普通中学职业指导纲要（试行）》
- 1、帮助学生了解职业，了解社会
 - （1）职业的产生与分类
 - （2）社会经济发展与职业的关系
 - （3）升学与就业的形势与政策
- 2、帮助学生了解自我，提高素质
 - （1）职业生理；（2）职业兴趣、爱好
 - （3）职业气质、职业性格、职业能力
- 3、培养学生职业决策能力，帮助其学会选择

四、学生生涯辅导的主要内容(2)

- 4、帮助学生制定人生规划，学会追求卓越
- （1）制定生涯规划
- 我是谁，我要去哪儿，我怎样到达哪儿
- 规划应清晰、合理、具激励性

四、学生生涯辅导的主要内容(3)

- (2) 个人潜能的开发
- 从小事情做起：可以骑驴找马，但不要虐待那匹驴。
- 做对的事情（效果）比把事情做对更重要（效率）。
- 养成良好的生活与学习习惯。
- 充分发挥身边人才资源的作用。
- 充分利用琐碎的时间。

四、学生生涯辅导的主要内容(4)

- (3) 优化人际关系
- 调整认知结构（主动交往）；
- 克服人际偏见（第一印象、刻板印象、近因效应、自我投射等）；
- 加强个性修养（豁达大度、学会移情）；
- 学会交往技能：学会倾听、学会表达（平衡、避讳）、学会体态语言。

四、学生生涯辅导的主要内容(5)

- (4) 提高心理素质
- 理智调控 性格A-B-C理论
- 宣泄调控
- 转移调控
- 音乐调控
- 升华调控

五、学生生涯辅导是班主任工作的使命(1)

- 1、强化生涯辅导意识
- 经师—人师 教师—导师
- 人生成功生涯规划100诀.doc
- 2、熟悉职业世界
- 走出象牙塔，加强与社区的联系，了解升学、就业形势与职业变化趋势

五、学生生涯辅导是班主任工作的 新的使命(2)

- 3、掌握生涯辅导方法
- 开展职业测试
- 举行职业实践活动.doc
- PICT0026.JPG
- 慈文中学生涯辅导.doc
- 南山中学生涯辅导办法.doc
- 4、做好职业楷模
- 学会心理调控、敬业爱岗（不做抱怨、仇视、伴娘型的人）