



# ——把握高三生涯规划主题 ，引导学生融入社会

李明 河南师范大学心理学系



<https://www.wenjuan.com/s/nlrQF3/>

生涯教育调查问卷



# 初识大我

——把握高三生涯规划主题，  
引导学生融入社会

## 内容提要

三 授课要点

二 编写依据

一 大我与生涯

# ！ 大我与生涯

- 两个问题
- 1、中国人的大我：
- 2、中国人的大我生涯：



——把握高三生涯规划主题，  
引导学生融入社会

高一

第五章 探究自我兴趣

第六章 认识自我性格

第八章 把握生活角色

综合探究活动二 我是谁

高二

第一章 积极探索自我——能力篇

第二章 积极探索自我——价值观篇

第三章 积极探索自我——自我管理篇

第四章 积极探索自我——目标篇

- 1、中国人的大我：
  - 生涯规划先认识自我：
    - 高一、二
    - 够了吗？如何提高呢？
  - 看看古人的智慧→

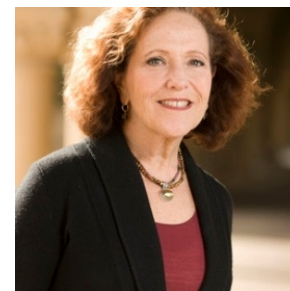
！  
大我与生涯

# ！ 大我与生涯

- 1、中国人的大我：
  - 生涯规划先认识自我：够了吗？
  - 探寻古人的智慧：对自我的探索
    - 中国：人贵有自知之明
    - 西方：Know Thyself 认识你自己

# 大我与生涯

- 1、中国人的大我：
  - 中国人的自我结构：西方看法
    - 马库斯和北山1991
    - 有没有道理？朱滢2001



Marku S

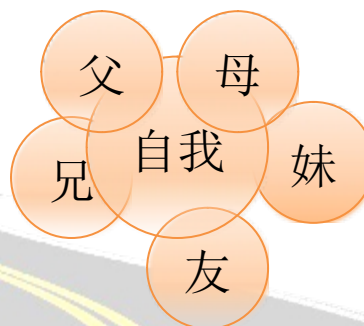


Kitayama

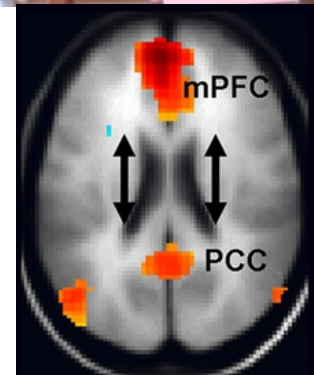
S



西方人的独立型自我



中国人的互倚型自我



# 大我与生涯

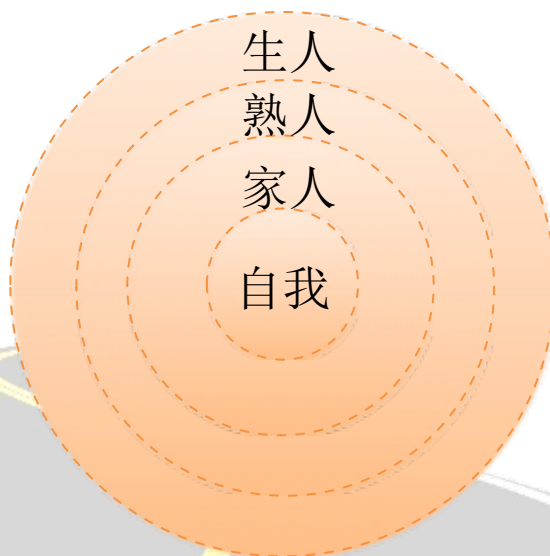
- 1、中国人的大我：
  - 中国人的自我结构：本土看法
    - 费孝通：“差序格局”
      - 从人际关系看“自我”
    - 香港学者杨中芳：个我、小我、大我



费孝通



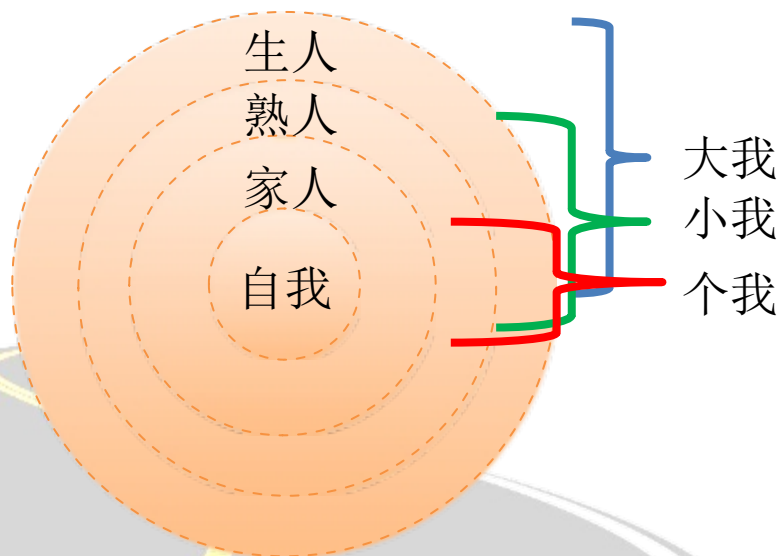
西方人人际关系的团体格局



中国人人际关系的差序格局

# 大我与生涯

- 1、中国人的大我：
  - 中国人的自我结构：本土看法
    - 费孝通：“差序格局”
      - 从人际关系看“自我”
    - 香港学者杨中芳：个我、小我、大我



中国人人际关系的差序格局



杨中芳

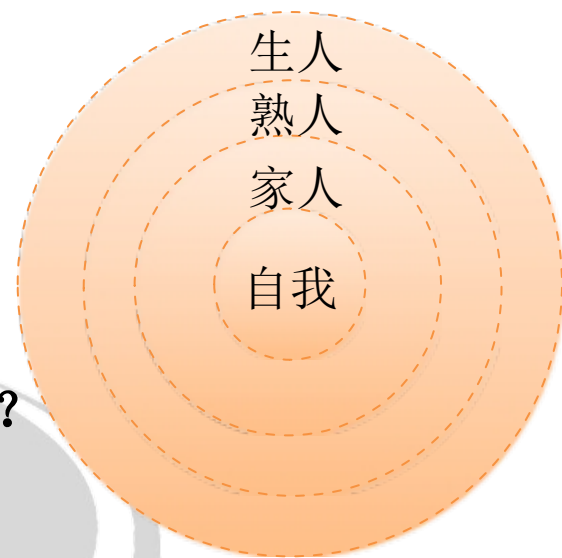
# ！ 大我与生涯

- 1、中国人的大我：
  - 中国人的大我典型：君子
    - 君子与小人：关键在“圈”大小，能不能容人
      - 君子怀德，小人怀土。君子怀刑，小人怀惠
      - 君子喻于义，小人喻于利
      - 君子中庸，小人反中庸
      - 君子和而不同，小人同而不和
      - 君子之德风，小人之德草。草上之风，必偃



←有什么区别？→

哪个是君子的自我？



# 大我与生涯

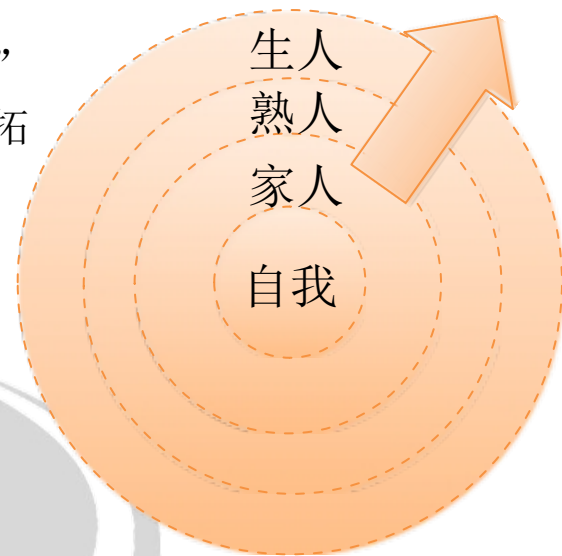


哲学家张世英

- 1、中国人的大我：
  - 中国人对大我的描述
    - 孟子：穷则独善其身，达则兼善天下
    - 范仲淹：先天下之忧而忧，后天下之乐而乐
    - 张载：民胞物与
    - 梁启超：大我是“一群之我”，小我是“一身之我”
    - 孙中山：个人社会，本大我小我之不同
    - 梁漱溟：“宇宙大生命”，
      - “一切皆吾人生命内事，更无所谓外者”
      - 儒家的入世：由有对通向无对，自觉开拓
      - 佛家的超越：从无对来引导有对
    - 张世英：超越自我
      - 人的本质是个“交叉点”，是“空”
      - 人却自以为独立，忽视了交叉
      - （现代人的通病→）



国学大师梁漱溟



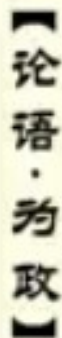
# 大我与生涯

- 1、中国人的大我：
  - 现代中国人大我的消解（许纪霖，2009）
    - 《大我的消解——现代中国个人主义思潮的变迁》
    - （1）晚清到五四：异化了的“大我”
    - （2）30-70年代：集体主义的建立与解体
    - （3）80后：“个人主义”观念空前高涨，实为唯我主义（Egoism）
  - 大我还能复苏吗？
    - 看原因：
    - 看潮流：
    - 看当下：
    - 看你我：



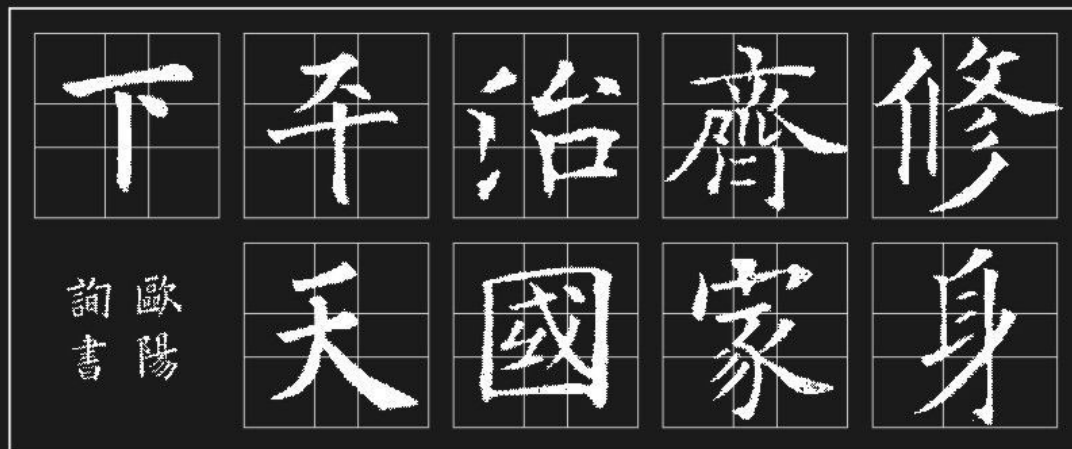
# 大我与生涯

- 1、中国人的大我：胸怀天下、融入社会
- 2、中国人的大我生涯：
  - 中国生涯提升的楷模：孔子



# ！ 大我与生涯

- 1、中国人的大我：胸怀天下、融入社会
- 2、中国人的大我生涯：
  - 中国人生涯提升的楷模：孔子
  - 中国人生涯提升的教科书：《大学》：培育大人
    - 三条纲领：明明德、亲（新）民、止于至善
    - 八个条目：格、致、诚、正，修、齐、治、平（升华的阶梯）



# ！ 大我与生涯

- 1、中国人的大我：胸怀天下、融入社会
- 2、中国人的大我生涯：
  - 中国人生涯提升的楷模：孔子
  - 中国人生涯提升的教科书：《大学》：培育大人
  - 中国人生涯的提升方向：
    - 古代：学而优则仕
    - 现代：学者非必为仕，世界多元化

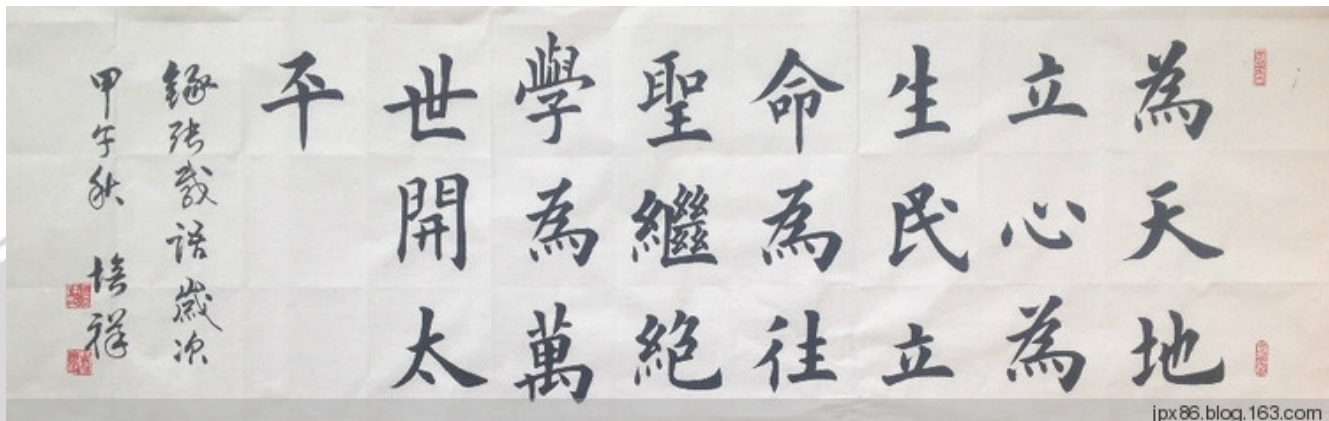


# ！ 大我与生涯

- 1、中国人的大我：胸怀天下、融入社会
- 2、中国人的大我生涯：
  - 中国人生涯提升的楷模：孔子
  - 中国人生涯提升的教科书：大学
  - 中国人生涯的提升方向：当官？
  - 中国人生涯提升的境界：
    - 生计与生涯
    - 三岁看大，七岁看老，甚至抓周试儿之“志”
    - 职业、事业和志业



张载的志业



## 二、编写依据

- 1、编写目的：引导高三学生初识大我
- 2、政策依据：《省普通高中生涯教育课程指导纲要》
- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论



——把握高三生涯规划主题，  
引导学生融入社会

## 二、编写依据

- 1、编写目的：引导高三学生初识大我
  - 课程编排的自然延伸

高三

？ ？ ？

高二

第一章 积极探索自我——能力篇

第二章 积极探索自我——价值观篇

第三章 积极探索自我——自我管理篇

第四章 积极探索自我——目标篇

高一

第五章 探究自我兴趣

第六章 认识自我性格

第八章 把握生活角色

综合探究活动二 我是谁

## 二 编写依据

- 1、编写目的：引导高三学生初识大我  
— 年级的自然延伸



大学？



高中



初中



小学

## 二 编写依据

- 1、编写目的：引导高三学生初识大我
  - 人生阶段的自然延伸
    - 人生四大礼？
    - 古代：男子行冠礼（一般20岁），女子行笄礼（一般15岁）
    - 现代：满18岁
    - 成人礼有助于初识大我



韩国成人礼，我们做什么？

## 二、编写依据

- 2、政策依据：《省普通高中生涯教育课程指导纲要》
  - 第一段
    - 开展生涯教育有助于学生了解并适应社会发展需求，建立学校学习与未来发展的内在联系，形成对人生发展的清晰认识，促进自我设计与完善，为学生的终生发展和创造有价值、有意义的幸福人生奠定基础。
  - “一、课程性质”
    - 高中生涯教育课程具有综合性、实践性等特点，涉及多方面内容，不仅针对职业规划，更加关注学生的道德品质、学习能力、身心健康、人文素养和社会实践能力。
    - 该课程源于高中生生涯发展的实际需求，其主要学习途径是实践与体验。

## 二、编写依据

- 2、政策依据：《省普通高中生涯教育课程指导纲要》
  - “二、课程目标”
    - 不断挖掘自我潜能，促进自我的完善与发展
    - 把个人发展与社会发展需要相结合
  - “三、课程内容”
    - 四大模块，分别是了解生涯规划及其意义、认识与发展自我、探索环境与社会、生涯管理与决策。

## 二、编写依据

- 2、政策依据：《省普通高中生涯教育课程指导纲要》
  - “四、教学建议与要求”
    - （一）体现综合性、实践性的特点
    - 高中生涯教育课程既有知识的传授，也有技能的培养，还有态度、观念的引导。
  - “五、评价建议”
    - 高三的学习评价，关键看学生在决策练习中“大我”的成长：
      - 是否存在更高、甚至超越性的价值追求
      - 是否能同时考虑自身因素和他人、社会因素
      - 是否具有更长远的眼光
    - “过程性原则、多元性原则、发展性原则”
      - 生涯设计的最高追求：探寻使命（马斯洛的自我实现理论→）

## 二、编写依据

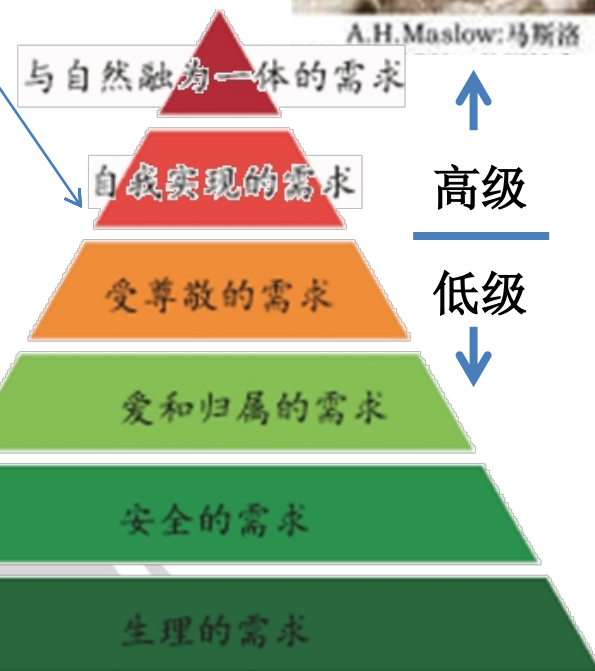
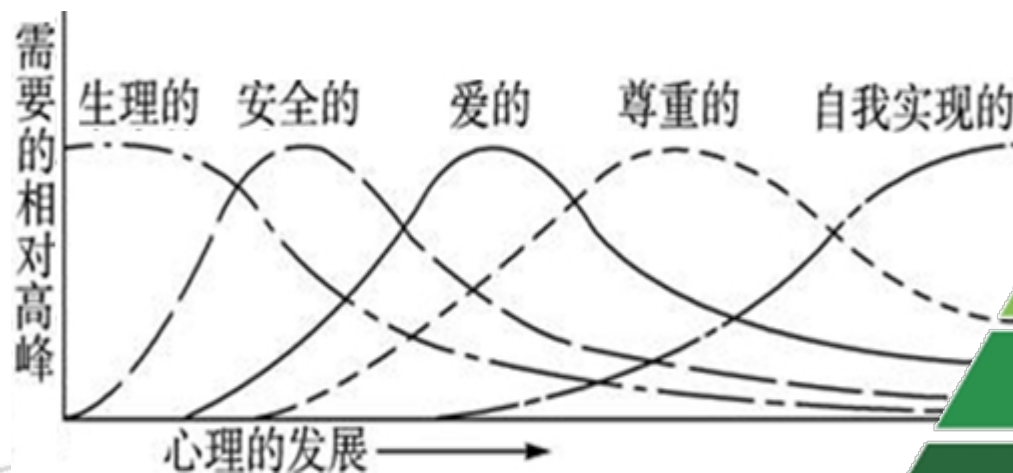
### • 3、理论依据：心理发展生涯规划理论

#### — （1）高三学生需求的发展

- 马斯洛的需要层次理论（课本第9页）
- 需求由低级向高级发展
  - 高低有别：动物与人
  - 高低出现与满足有序：高三大致



A.H. Maslow: 马斯洛

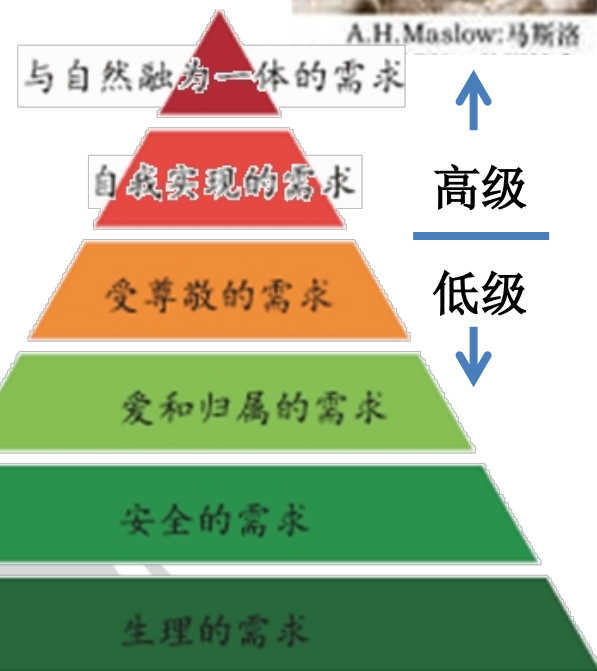
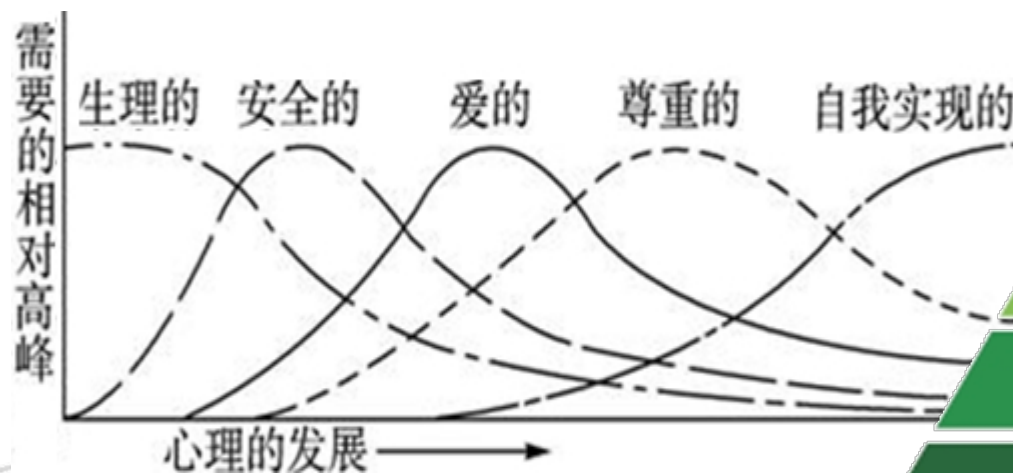


## 二、编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （1）高三学生需求的发展
    - 马斯洛的需要层次理论（课本第9页）
    - 越高级带来的满足感越大、更利他



A.H. Maslow: 马斯洛



## 二、编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （1）高三学生需求的发展
    - Alderfer的发展：ERG理论
      - 受挫—回归现象
      - 高级被压抑，低级会膨胀



### • 3、理论依据：心理发展生涯规划理论

#### — （2）高三学生认知的发展

• 皮亚杰：感知运动→前运算→具体运算→形式运算

- 抽象逻辑思维明显占优势
- 向理论型抽象逻辑思维发展
- 有局限：非常依赖前提

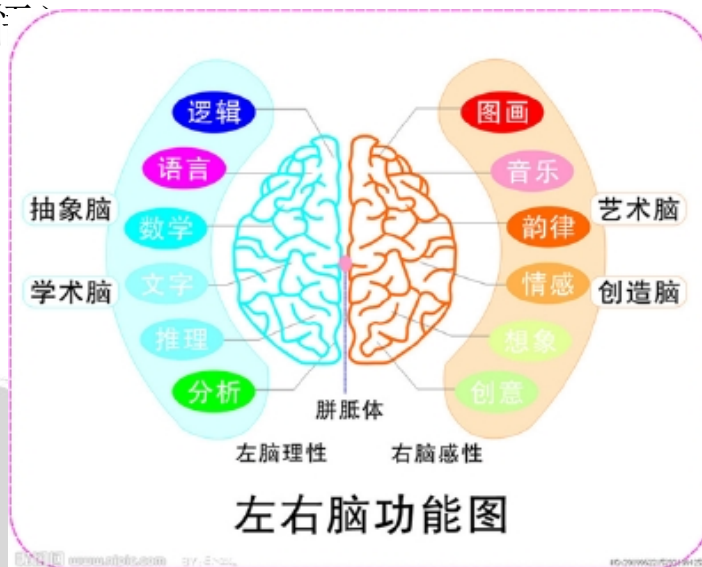
• 辩证思维迅速发展

• 直觉思维能力被忽视（整体性顿悟）

- 悟性人人本有（右脑）
- 真正智慧的来源
- 大我：一种对生命整体的觉悟

1、实验：羽  
毛能敲碎玻  
璃吗？

2、天上下雨



## 二、编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （3）高三学生情感的发展
    - 对象：更间接、更抽象：一体感（Connectedness）
    - 内容：更丰富、更分化、更社会
    - 表现：更内隐、更纹饰
    - 控制：更自制、更稳定
    - 培育途径：服务学习
    - 最常见的不良情绪：（皆与大我相对）
      - 焦虑、抑郁、孤独、敌对、恐惧
  - 这是西方的分析式的说法，中国人的说法呢？

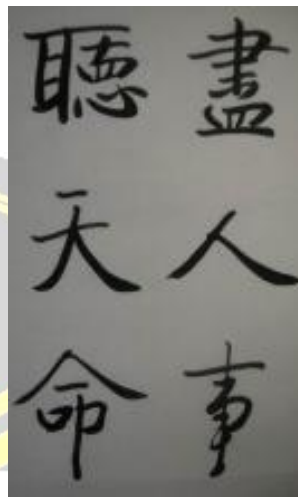
## 二 编写依据

### • 3、理论依据：心理发展生涯规划理论

#### — （3）高三学生情感的发展

- 对象：更间接、更抽象：一体感
- 内容：更丰富、更分化、更社会
- 表现：更内隐、更纹饰
- 控制：更自制、更稳定
- 培育途径：服务学习
- 最常见的不良情绪：（皆与大我相对）
  - 焦虑、抑郁、孤独、敌对、恐惧

大我精神的  
情感基础



## 二、编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （4）高三学生品德的发展
  - 网文两则
    - 1、到底该如何衡量高三学生，才有助于发展？
    - 2、品德发展与生涯发展有什么关系？

### 高三学生评语

该生热爱祖国，在校尊敬师长，关心集体，团结同学，诚实守信，乐于助人，热爱劳动，自觉遵守中学生日常行为，是一位好学生。

### 浅议高中生思想道德品质现状及应对策略

【摘要】...现状...自我为中心的意识太强，理想信念淡薄，缺乏远大志向，心理承受能力差，意志品质薄弱，享乐主义生活方式有逐步扩大的趋势，价值观念错位，行为习惯失范等问题，导致学生思想品质下滑.....

## 二 编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （4）高三学生品德的发展
  - 柯尔伯格论道德认知发展
    - 两难故事法：海因兹偷药
    - 该不该偷？为什么？



现实版的海因兹偷药

# 柯尔伯格的道德认知发展阶段



## 三水平：

### ■ 前习俗水平；

- 小学低中年级前
- 按直接后果判断是非

### ■ 习俗水平

- 青春期和成人
- 按习俗判是非

### ■ 后习俗水平

- 原则水平
- 人格成熟
- 有个人原则

## 六阶段：

■ 一：“法律”道德：服从与惩罚

■ 二：个人主义、朴素利己

■ 三：好孩子定向

■ 四：维持社会秩序定向

■ 五：社会契约定向 孔子审案

■ 六：普遍的伦理原则 叶公语孔子

六十耳顺，七十从心所欲不愈距

## 二、编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （4）高三学生品德的发展
  - 网文两则——回头再看，两个问题：
    - 1、到底该如何衡量高三学生，才有助于发展？
    - 2、品德发展与生涯发展有什么关系？

### 高三学生评语

该生热爱祖国，在校尊敬师长，关心集体，团结同学，诚实守信，乐于助人，热爱劳动，自觉遵守中学生日常行为，是一位好学生。

### 浅议高中生思想道德品质现状及应对策略

【摘要】...现状...自我为中心的意识太强，理想信念淡薄，缺乏远大志向，心理承受能力差，意志品质薄弱，享乐主义生活方式有逐步扩大的趋势，价值观念错位，行为习惯失范等问题，导致学生思想品质下滑.....

## 二、编写依据

### • 3、理论依据：心理发展生涯规划理论

#### — （5）高三学生人格的发展

- 埃里克森
- 自我同一性：identity
- 同一性危机：
- 三个重要方面：
  - 性别角色
  - 职业选择
  - 宗教信仰



埃里克森

| 发展阶段        | 年龄范围     |
|-------------|----------|
| 1.信任对不信任    | 出生~1.5 岁 |
| 2.自主对羞愧怀疑   | 1.5~3 岁  |
| 3.主动对内疚     | 3~6 岁    |
| 4.勤奋对自卑     | 6~12 岁   |
| 5.同一性对同一性混乱 | 12~20 岁  |
| 6.亲密对疏离     | 20~40 岁  |
| 7.再生力对停滞    | 40~65 岁  |
| 8.自我完善对失望   | 65 岁以后   |

二  
编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （5）高三学生人格的发展
    - 玛西亚对青少年期的扩展：
    - 两个维度、四种类型（人群中的分布→）



James Marcia

|      | 缺失承诺                                                            | 做出承诺                                                          |
|------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 缺失危机 | 同一性扩散：<br>“我真的没有太多地思考将来的工作，我想我并不明确地知道自己想做什么。”                   | 同一性早闭：<br>“我父母是教师，我也想<br>做教师，我熟悉。”“我<br>不知道该选什么专业，<br>你替我做主吧” |
| 经历危机 | 同一性延缓：<br>“我正在评价我的职业选<br>择，我喜欢他提供的许<br>多机会，但我还不确信<br>我现在能否胜任……” | 同一性获得：<br>“我喜欢当前的工作，我<br>终于可以脚踏实地了，<br>这就是我这辈子要干的<br>……”      |

发展阶段

1.信任对不信任

2.自主对羞愧怀疑

3.主动对内疚

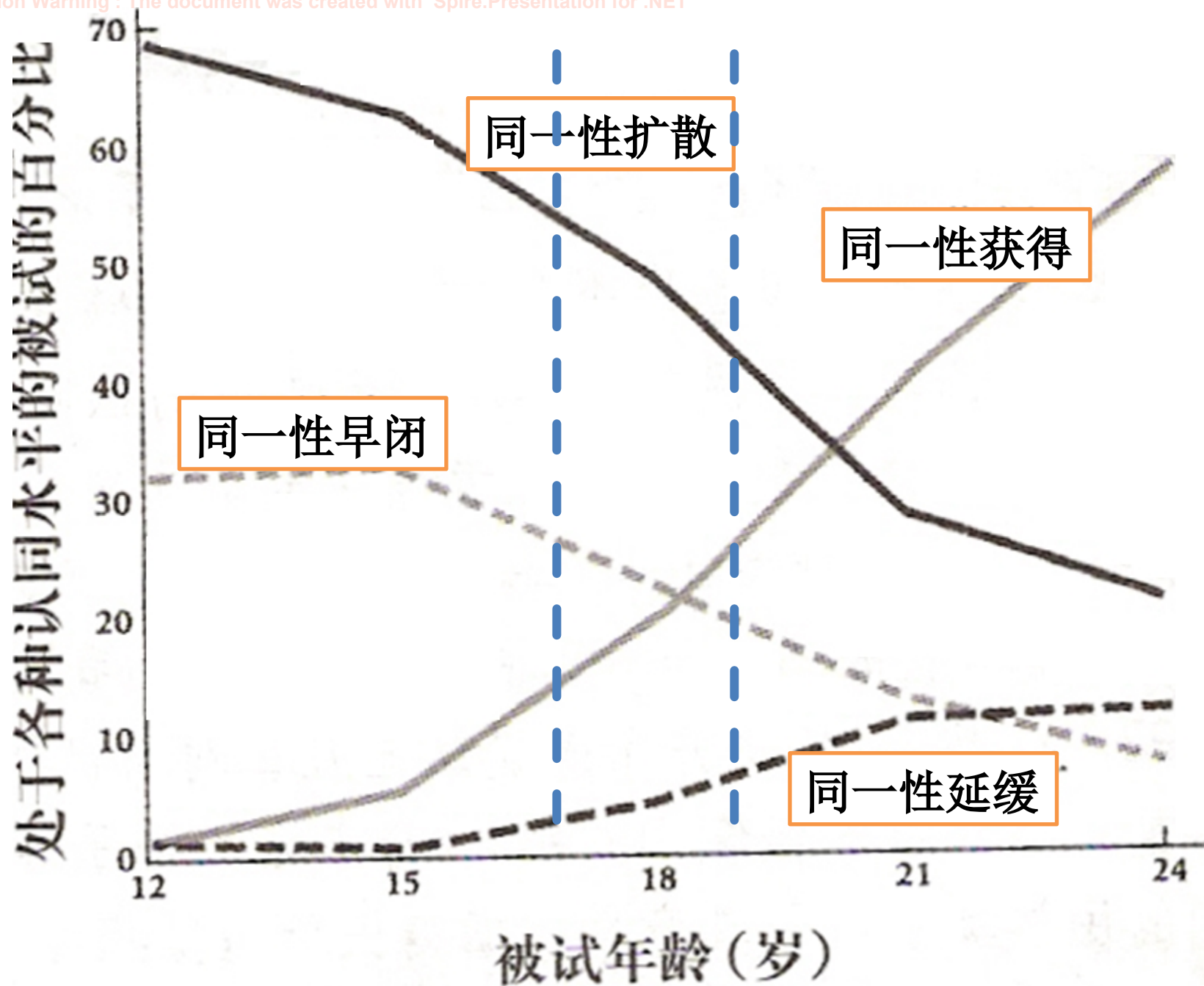
4.勤奋对自卑

5.同一性对同一性混乱

6.亲密对疏离

7.再生力对停滞

8.自我完善对失望



二  
编写依据

- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （5）高三学生人格的发展
    - 自我同一性与职业生涯
      - 直接套用
      - 高三都关键
      - 因材施教

|      | 缺失承诺    | 做出承诺    |
|------|---------|---------|
| 缺失危机 | 职业同一性扩散 | 职业同一性早闭 |
| 经历危机 | 职业同一性延缓 | 职业同一性获得 |

发展阶段

1.信任对不信任

2.自主对羞愧怀疑

3.主动对内疚

4.勤奋对自卑

5.同一性对同一性混乱

6.亲密对疏离

7.再生力对停滞

8.自我完善对失望

## 二、编写依据

- 1、编写目的：引导高三学生初识大我
- 2、政策依据：《省普通高中生涯教育课程指导纲要》
- 3、理论依据：心理发展生涯规划理论
  - （1）高三学生需求的发展→自我实现、超越性的需求
  - （2）高三学生认知的发展→形式、辩证、顿悟思维
  - （3）高三学生情感的发展→一体感、仁
  - （4）高三学生品德的发展→后习俗、普遍的伦理
  - （5）高三学生人格的发展→使命感、同一性获得
  - 各个方面的发展，有何联系？
  - 如何促进这些方面的发展？

## 三 授课要点

- 1、教材结构
- 第一章 社会发展和个人成长
- 第二章 社会服务与个人成才
- 第三章 全球发展与个人生涯
- 第四章 个人决策
- 第五章 职业选择
- 第六章 了解高等教育
- 第七章 找到理想的职业

扩展自我意识  
初识大我

生涯练习  
形成大我思维模式

连接未来  
迈向大我成长之路

## 三 授课要点

高二

第一章 积极探索自我——能力篇

第五章 探索外部世界——理想篇

第二章 积极探索自我——价值观篇

第六章 探索外部世界——职业篇

第三章 积极探索自我——自我管理篇

第七章 探索外部世界——工作篇

第四章 积极探索自我——目标篇

第八章 探索外部世界——大学篇

高三

第一章 社会发展和个人成长 ..... 1

第一节 积极进行生涯规划 ..... 2

第二节 自我实现与生涯规划 ..... 7

第三节 个人成长和社会发展 ..... 12

- 具体说明：[课本](#)

## 三 授课要点

- 其他章节说明略.....
- 关键：
- 把握“初识大我”主题
- 引导学生融入社会
  - 1、教材结构
    - 第一章 社会发展和个人成长
    - 第二章 社会服务与个人成才
    - 第三章 全球发展与个人生涯

扩展自我意识  
初识大我
  - 第四章 个人决策
  - 第五章 职业选择

生涯练习  
形成大我思维模式
- 第六章 了解高等教育
- 第七章 找到理想的职业
- 第八章 创业条件与挑战

连接未来  
迈向大我成长之路

致谢

- 李明联系方式：159 373 10625
- [henuim@163.com](mailto:henuim@163.com)

• 谢谢您！

## 第一章

# 社会发展和个人成长

“凡事预则立，不预则废。”

——《礼记·中庸》

“不知道明天要干什么事的人是不幸的人。”

——高尔基



### 第一节



## 积极进行生涯规划



生涯启航

只差一点点

### 只差一点点

一个青年刚刚大学毕业，凭借着自己的能力，他找到了一份人人羡慕的高薪工作，在一个海上油田钻井队里做技术员。

工作的第一天，领班要求青年在限定的时间内登上几十米高的钻井架，把一个包装好的漂亮盒子拿给在井架顶层的主管。

青年对这第一个任务信心百倍，他拿着盒子，快步登上狭窄的舷梯，登舷梯是十分累人的，当青年气喘吁吁、满头大汗地登上顶层，把盒子交给主管时，主管只在盒子上面签下自己的名字，又让他送回去。于是，青年按照吩咐又快步走下舷梯，把盒子交给领班，而领班也是同样在盒子上面签下自己的名字，让他再次送给主管。

青年此时有些不耐烦了，他觉得这项工作一点意义也没有。可是领导的命令不能不执行，于是青年又转身登上舷梯。当他第二次登上井架的顶层时，已经浑身是汗，两条腿抖得厉害。主管和上次一样，只是在盒子上签下名字，又让他把盒子送下去。年轻人擦了擦脸上的汗水，转身走下舷梯，把盒子送下来，然而，领班还是在签完字以后让他再送上去。

青年有些生气了，他觉得主管和领班是在跟他开玩笑。他长长地叹了一口气，尽力忍着不发作，擦了擦满脸的汗水，抬头看着那已经被他爬了数次的舷梯，拿起盒子，步履艰难地往上爬。当他上到顶层时，浑身上下都已被汗水浸透了，汗水顺着脸颊往下淌。他第三次把盒子递给主管，主管看着他慢条斯理地说：“请你把盒子打开。”

青年于是打开了盒子——里面竟然是两个玻璃罐：一罐是咖啡，另一罐是咖啡伴侣。年轻人终于无法克制心头的怒火，把愤怒的目光投向主管。主管接着对他说：“请你把咖啡冲上。”这时，青年将所有的愤怒和不满全部发泄了出来，他嘟的一声把盒子扔在地上，大声地说：“我不干了！”

此时，主管摇了摇头，对青年说：“很遗憾，如果你再忍耐一下，你就可以通过这个考验了。刚才我们所做的是一种‘承受极限训练’，因为我们在海上作业，随时会遇到危险，这就要求队员们有极强的承受力和坚定的信念，能承受各种危险的考验，只有这样才能成功地完成海上作业任务。你已经通过了前面三关，只差最后一关，你没有能喝到自己冲的胜利的咖啡。因此，对不起，你不能在这里工作了。”

### 思考与分享

1. 上述案例给了我们哪些启示？

三 授课要点

## 第一章

# 社会发展和个人成长



### 第一节



## 积极进行生涯规划



### 生涯知识

职业生涯规划 = 知己 + 知彼 + 抉择



### 生涯拓展

- 一、知己篇
- 二、知彼篇

## 第一章

### 社会发展和个人成长



#### 第二节



### 自我实现与生涯规划



生涯启航

卑微的祈祷



生涯知识

自我实现的途径



生涯拓展

自我实现



## 第一章

### 社会发展和个人成长

#### 第三节 个人成长和社会发展



生涯启航

被逼上“梁山”的小铁匠



生涯知识

在社会中实现个人价值

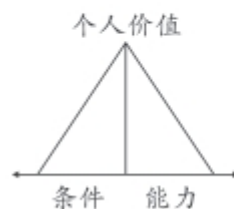


生涯拓展

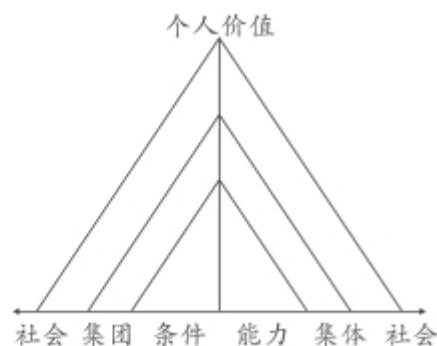
一、我的角色我做主

二、SWOT 自我诊断

——在社会发展中实现自我发展



(图一)



(图二)