



第一篇 基础理论篇 1

导读 2

生涯与生涯教育 3

 一、何为生涯 3

 二、生涯教育缘起 4

 三、我国生涯教育发展进程 4

中国传统生涯观 5

 一、中国传统生涯观的内容 5

 二、中国传统生涯观得以传承的影响因素 6

 三、中国传统生涯观的优势和不足 6

西方经典生涯理论 8

 一、人职匹配理论 8

 二、生涯发展理论 9

 三、社会认知职业理论 12

 四、后现代生涯理论 13

生涯教育基本理念 14

 一、做“大写的人” 14

 二、全面发展、健康发展和终身发展 15

 三、认识自己、做自己、发展自己 16

 四、我的生涯我做主 16

 五、认识社会和职业 17

 六、适合的就是最好的 18

 七、成熟的表现是角色平衡 18

 八、人生的每个阶段都重要 19

 九、能力可以培养 19

 十、“道路千万条，选择第一条” 19

 十一、学习成就人生 20

 十二、始于心动，成于行动 21

 十三、生涯之学即应变之学 21

第二篇 义务教育篇 23

发现天赋，为人生梦想导航 24

特征与要求 26

 一、每个孩子都是独一无二的 26



二、每个阶段有不同的特点	27
三、身心健康是幸福生活前提	27
四、增强社会理解是重要任务	28
五、理想和价值引领至关重要	28
六、人才培养要遵循生涯发展规律	30
七、时代发展需要生涯教育	30
困惑和问题	32
一、忽视兴趣发展的作用	32
二、能力培养重视不够	32
三、缺乏自我意识的探索	33
四、缺乏对社会和职业的了解	33
五、不重视身心健康	34
六、价值感缺失	34
七、生涯决策力不足	35
对策及建议	36
发现兴趣和潜能	36
培养自我意识	41
一、创造自我体验的机会	41
二、客观正确地自我评价	42
三、合理调节自我	42
增强对社会和职业的认知	43
发展生涯能力	46
一、自我管理和环境适应能力	46
二、个人反思和自主决策能力	46
三、生涯规划和生涯管理能力	47
养成健康的生活习惯	48
一、加强体育锻炼	48
二、重视心理建设	48
三、建立良好的人际关系	49
四、注重好习惯的养成	49
在追求理想中实现自我价值	50
一、提供正面榜样引导学生树立远大理想	51
二、与学生建立信任关系，鼓励他们勇敢面对挫折	51
三、培养学生的社会责任感	51
第三篇 高中篇	55
生涯探索，为终身发展奠基	56
特征与要求	58
一、全面认识自我	58



二、达成阶段任务	58
三、平衡各种角色	59
四、正确认识社会和职业	60
五、科学选课走班	60
六、合理填报志愿	61
七、完善自我规划	61
八、提升自我价值	62
主要困惑	63
一、自我认知困惑	63
二、学业发展困惑	63
三、青春期心理困惑	64
四、人际交往困惑	66
五、生涯决策困惑	67
六、职业认知困惑	67
七、自我管理困惑	68
八、价值确立困惑	68
对策及建议	70
增强生涯适应力	70
一、增加对生涯的关注度	71
二、提升生涯决策能力	71
三、保持对生涯发展的好奇	73
四、增强自我效能感	73
赋能自我成长	75
一、探索兴趣	75
二、探索性格	76
三、探索能力	77
四、探索价值观	78
导航职业认知	81
提升人际交往能力	85
一、主动交往	85
二、学会赞美	85
三、换位思考	86
重视心理健康	87
一、培养成长型思维	87
二、学习情绪管理	89
三、培养个人爱好	91
关爱身体健康	92
科学选课走班	94
一、兴趣倾向	94



二、学科基础	95
理性填报志愿	96
一、熟悉政策	96
二、收集信息	97
三、合理定位	97
四、知己知彼	97
五、筛选志愿	98
优化生涯行动	99
一、做切实可行的目标管理	99
二、告别拖延，有效利用时间	100
强化价值引领	103
一、重视家庭教育对学生价值观的影响	103
二、培养批判性思维，抵御外部诱惑	103
三、参加社会实践，增强社会意识	103
四、学会辨别信息的真实性和价值取向	103
五、发挥班级和同伴的影响力	103

第四篇 高校篇 105

规划启航，为未来人生筑梦	106
特征与要求	108
一、独特性	108
二、持续性	108
三、主体性	108
四、多元化	108
五、过渡性	109
困惑和问题	110
自我探索的困惑	110
一、主体性不够，生涯发展意识缺乏	110
二、兴趣挖掘不足，职业兴趣探索不够	111
三、职业能力欠缺，通用能力不强	112
四、认同感存在困惑，定位不清	113
环境认知的困惑	114
一、社会认知不够	114
二、职业探索不够	114
三、专业探索缺乏	116
生涯决策的问题	116
一、决策能力不足	116
二、生涯决策不够科学	118
三、行动计划不够明确	118

就业创业的问题	120
一、大学生就业难是一种社会现象	120
二、大学生创业存在的挑战和困难	120
身心平衡的问题	121
一、身体健康	121
二、心理健康	121
三、网游成瘾	122
四、抗压能力	123
五、角色平衡	124
人际关系的问题	125
对策及建议	127
发现职业兴趣	127
一、兴趣与职业的关系	127
二、如何探索职业兴趣	128
三、大学期间如何培养和发展职业兴趣	131
四、如何处理兴趣与专业不一致	132
强化优势能力	136
一、识别优势能力	136
二、强化优势能力	138
三、制订系统的能力提升计划	141
四、大学生需要提升的通用能力和综合素质	145
认识专业和职业	148
一、科学认知专业	148
二、走近职业世界	150
激发主体活力	161
一、确立生涯发展目标	162
二、增强发展内驱力	164
三、强化发展执行力	167
四、激发专业学习的内驱力	168
明晰阶段任务	169
一、第一阶段——适应	170
二、第二阶段——探索	171
三、第三阶段——行动	172
四、第四阶段——冲刺	173
转变就业观念	174
一、大学生为什么要就业	174
二、大学生就业为什么意义重大	174
三、大学生就业可以实现什么	175
四、大学生不就业会出现的问题	175



五、大学生的毕业去向有哪些?	176
认识就业价值.....	179
一、理性看待考研.....	179
二、树立正确的职业价值观.....	180
在创业中成长.....	182
一、大学生创业实践活动是一种学习方式.....	182
二、大学生创业的主要方式.....	183
三、能力素质是决定创业成功的基本因素.....	183
四、在成长中创业.....	184
五、专创融合及其主要模式.....	184
六、项目式是大学生双创活动的主要学习方式.....	184
推进行动计划.....	185
建构生涯平衡.....	187
一、保持身体健康的五个方面.....	187
二、保持心理健康的“三大法宝”.....	189
三、应对游戏成瘾的对策.....	190
四、应对学业压力与就业压力.....	191
五、人际交往指南.....	195
六、平衡多种角色.....	197
勇敢走向职场.....	199
一、积极调动资源.....	199
二、多方获取外界信息.....	199
三、制作有竞争力的简历.....	200
四、掌握求职面试的技巧和方法.....	200
第五篇 生涯教育实操	203
一、教练技术的应用	204
二、自我教练练习表单选编	214
三、生涯咨询案例选编	219
第六篇 生涯教育量表与活动方案	267
一、常见测评量表选编	268
二、生涯团体辅导活动方案选编	311
参考文献	323