



项目一

幼师生的职业认知

幼师格言

人类教育最基本的途径是信念,只有信念才能影响信念。

——乌申斯基

情境与思考

晓晓在填报高考志愿时,选择了学前教育专业。她对未来的职业前景充满了期待,她了解了学前教育专业的专业课程设置,知道幼儿教师除了要有专业的说、唱、跳、画等技能外,还要有高度的责任感和良好的职业素养;她还了解到幼儿教育事业是未来社会发展的基础,提前做好规划能让自己的职业生涯更有意义,自身能力也能得到更大程度的提高。

思考:

- (1) 你的职业生涯规划是什么?
- (2) 怎样才能活出精彩的自己?



目标规划

知识目标

- 了解幼儿教师职业的概念；
- 了解职业生涯的基础知识。

能力目标

- 能够正确认识自己的能力、性格与职业的关系；
- 能够了解幼师职业生涯规划的作用与意义。

素质目标

- 能够规划好自己的职业生涯,做好职前准备。

模块一 职业及职业生涯规划的基础知识

职业是重要的人生选择,职业选择的好坏在一定程度上决定了个人的命运。谨慎选择职业对每个大学生来说都是非常重要的。幼师需要掌握与职业有关的知识,正确认识职业及职业生涯规划。

一、职业的内涵

职业是指参与社会分工,利用专门知识和技能为社会创造物质财富和精神财富,以获取合理的报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业既是人们为社会做贡献、实现人生价值的舞台,也是人们谋生的手段。例如,一个人在从事教师这个职业时,一方面获得了赖以生存的工资收入,另一方面则为社会培养了具有一定素质的公民。

1. 职业的功能

职业生活是人们的社会生活中居首要地位的活动,解决好职业问题对人的一生发展具有重大的意义。

(1) 从个人角度来看,职业是个人获得经济收入的来源,是维持家庭生活的手段;职业是促进个性发展的手段,当个人从事的职业能使其特长、兴趣得到充分发挥时,也就促进了其个性的充分发展;职业还是个人在社会劳动中从事具体劳动的体现,是为社会做出贡献的途径。

(2) 从社会角度来看,职业的存在和职业活动构成了人类社会的存在和社会活动;职业劳动





创造了社会财富,从而为社会的存在和发展奠定了物质基础;职业的分工是构成社会经济制度运行的主体;职业也是维持社会稳定、实现社会控制的手段;职业结构的变化、职业层次间矛盾的解决等也是推动社会进步的一种动力。

2. 职业资格

职业资格是对个人从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求,反映了劳动者为适应职业劳动需要而运用特定的知识、技术的能力。在一个国家和社会,由于行业分类复杂,社会分工不断更替,职业不断变化,因而从事某个职业的要求也不尽相同。职业无高低贵贱之分,但有难易、责任大小之分。因此,国家对很多行业采取职业资格准入制度。

一般从事某一职业都要有相应的职业资格证书。目前,职业资格证书可以简单分为注册类资格证书(如注册会计师证书等)、执业类资格证书(如医师执业证书等)、许可类资格证书(如教师资格证书等)。不同的职业资格证书由不同的国家部门颁发和管理。职业资格证书有的分等级,有的不分等级;有全国通用、地方通用或者行业认可之别;有的要求必须通过全国性统一考试,有的无明确要求,有的要求取得资格证书前必须在相关行业内从事相关工作达到一定的时间。

二、幼儿教师职业的内涵

幼儿教师是众多职业中的一种,由于其工作对象的特殊性,决定了该职业与其他职业存在着显著的不同。幼儿教师职业就是以幼儿作为教育对象,对幼儿进行初步的智商和情商开发,以促进幼儿身心健康持续发展的职业。

小案例

幼儿教师职业社会地位提高^①

从最初的“看孩子的阿姨”,到今天深得人们尊重的“幼儿启蒙第一师”,幼儿教师的社会地位得到了前所未有的提高。

以前,不少人把幼儿教师当作一个跳板,能在这个职业干得长的年轻人不多,做一两年就跳槽转行的比比皆是。随着人们对学前教育认识程度的日益提高,幼儿教师的福利待遇和社会认知度都得到了明显的提高,越来越多的年轻人开始投身幼儿教育事业。与此同时,之前从未涉足幼儿教师职业的男青年也开始加入幼儿教师队伍,为幼儿教育行业注入了新鲜的血液和活力。

幼儿教师是一种专业化的职业,幼儿教师应具备经过严格而持续不断的学习才能获得并维

^① 李静. 幼儿教师行业调查:社会地位提高,整体水平急需提高[EB/OL]. (2011-10-20)[2020-03-31]. <http://www.doc88.com/p-988397965387.html>. (有改动)





持的专业知识和专门技能。在我国,幼儿教师所需的专业知识和专门技能主要是通过职前培养获得的,即由各级各类学校的学前教育专业通过目标定位、课程设置来培养。

三、幼儿教师的职业特点

(1) 幼儿教师是幼儿生活的照料者。幼儿教师要关心爱护全体学生,尊重学生人格,平等、公正地对待学生;要关爱幼儿,重视幼儿的身心健康,将保护幼儿的安全放在首位;要信任幼儿,尊重个体差异,主动了解和满足有益于幼儿身心发展的不同需求。

(2) 幼儿教师的工作保中有教,教中有保,保教并重。幼儿教师承担着传授知识、教书育人的职责,同时也担负着幼儿的保育工作,幼儿教师要注重保教结合,培育幼儿良好的意志品质,帮助幼儿养成良好的行为习惯。

四、职业生涯的概念与分类

1. 职业生涯的概念

职业生涯是个体自然人成长过程中的职业发展过程。它包括人们对职业发展走向、个体认知、主观态度、愿望以及个人职业目标实现和职业价值观形成的全过程。换言之,个体职业成长的机遇、发展过程和职业目标的实现形成了贯穿个人一生的职业发展轨迹。个人职业生涯的发展受到主观和客观环境的影响。

职业生涯至少包含以下 5 个方面的含义:

(1) 职业生涯主要由行为活动与态度、价值观两个方面构成。要充分了解一个人的职业生涯,必须从主观(职业态度、职业价值观)和客观(职业行为活动)两个方面理解。

(2) 职业生涯是一个动态概念。不仅表示工作时间的长短,也包括了职业发展、变更的经历和过程。

(3) 职业生涯是一种过程,是个体一生中所有与职业相关的连续活动或经历。它并不仅仅是指步入社会开始工作才意味着职业生涯的开始,其实也包括了从事工作前的职业准备阶段,如职业能力的获得、职业兴趣的培养、职业选择和定位、职业资格证书的获得等。

(4) 职业生涯只是表示个体一生中在各种职业岗位上所度过的整个经历,并不包含成功或失败的含义,也没有进步快慢的含义。

(5) 职业生涯受多方面因素影响,如本人对终生职业生涯的设想与计划、组织的需要与人事计划、社会客观环境、教育成长环境、个人发展需求等。

2. 职业生涯的分类

职业生涯可分为内职业生涯和外职业生涯。

(1) 内职业生涯是指在职业生涯发展中透过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和,它是别人无法替代和窃取的人生财富。



(2) 外职业生涯是指在职业生涯过程中所经历的职业角色及获取的物质财富的总和,它是依赖内职业生涯的发展而增长的。

五、职业生涯规划的含义

职业生涯规划也称职业规划、职业生涯设计,是指个体在对影响自己职业生涯的内外因素(主客观因素)进行分析和评估的基础上,确定奋斗目标,进行职业定位,选择能实现自身目标的职业,编制相应的工作教育或培训的行动步骤,并对每一步骤的顺序、方向和时间做出合理的安排。职业生涯规划主要确定干什么、何处干、怎么干、以什么样的心态干,可以概括为“四定”,即定位、定点、定向、定心。定位就是确定自己在职场中的位置,定点就是确定职业发展的地点,定向就是确定职业发展的方向,定心就是在职业生涯规划中要稳定自己的心态。

小案例

小张的职业生涯规划

小张是某师范学院学前教育系大一的学生,她从小受到母亲的影响,立志要成为一名幼儿教师,在志愿填报时她全部填写了学前教育专业。开学第一天,学校老师就开展了职业道德与职业理想的讲座,她看着黑板上写的“成为一名优秀的幼儿教师”,理想更为坚定。这句话不断地鼓舞着她,根据幼儿教师的要求,她认真分析了自身条件:学习能力较强,但是普通话基础不好,钢琴不会弹,舞蹈基础几乎没有,画画也只会简单地绘画,在公众场合口语表达还会紧张。

根据自己的优势和劣势,小张决定要在大学期间给自己定下3年的学习计划,有针对性地提高自己的能力。

第一学年,小张认真地完成了所有的学习任务,每天早晨练习半个小时普通话,每天晚上练习一个小时书法,每天练习钢琴、舞蹈,经常在音乐教室练习。

第二学年,每天仍然坚持练习普通话和书法,为了提高自己的演讲水平,她参加了学生会竞选,积极参加各项活动,练习演讲,参加学校的辩论社团,参加礼仪社团,提高自己的气质和锻炼自己的胆量。

第三学年,积极参加省里举办的学前教育专业技能大赛,考取职业资格证书,通过普通话二级甲等水平测试,在见习过程中主动学习并锻炼自己的教学能力。在学校招聘会上,她积极准备个人简历和自我介绍,在和用人单位洽谈的过程中得到用人单位的青睐。她很快就找到了心仪的幼儿园。

工作刚开始,她就给自己进行职业生涯规划:4年内使自己成为一名幼儿园骨干教师,从小班教到学前班;5年内尽量能进入幼儿园管理层,同时不断提升自己的学历,参加幼儿园骨干教师培训及幼儿园园长培训等。

之后,她参加幼儿园骨干教师和园长培训,成了幼儿园的骨干教师,还将自己在教学过程中



的感触和经验写成了文章,在幼教刊物上发表。在教学中不断钻研,自己研究开发、制作幼儿玩教具,多次在省市比赛中获奖,在工作中的出色表现让她很快成了幼儿园的教学副园长。

知识链接

爬楼梯的故事^①

有两兄弟,他们一起住在一幢公寓楼里。一天,他们一起去郊外爬山。傍晚时分,他们爬山回来,回到公寓楼的时候,发现一件事:大厦停电了!这真是一件令人沮丧的事情。因为很不巧,这两兄弟住在大厦的顶楼。那么,顶楼是几楼呢?顶楼是80楼。虽然两兄弟都背着大大的背包,但看来,也是别无选择。于是,哥哥对弟弟说:“我们爬楼梯上去吧。”于是,他们就背着大大的背包开始往上爬。

到了20楼的时候,他们觉得累了。于是弟弟提议说:“哥哥,背包太重了,不如这样吧,我们把它放在20楼,我们先上去,等大厦恢复电力,我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听,觉得这主意不错:“好啊。弟弟,你真聪明呀。”于是,他们就把背包放在20楼,继续往上爬。卸下了沉重的背包之后,两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。

但好景不长,到了40楼,两人又觉得累了。想到只爬了一半,往上一看,竟然还有40楼要爬。两人就开始互相埋怨,指责对方不注意停电公告,才会落到如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了60楼。

到了60楼,两人已经筋疲力尽,累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说:“算了,只剩下最后20楼,我们就不要再吵了。”于是,他们一路无言,安静地继续往上爬。

终于,80楼到了。到了家门口,哥哥长吁一口气,摆了一个很酷的姿势:“弟弟,拿钥匙来!”弟弟说:“有没有搞错?钥匙不是在你那里吗?”……

原来,钥匙还留在20楼的背包里。

这个故事其实在反映我们的人生。20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多压力,不停地学习、考试、升学,就好像是背着一个很重的背包,加上自己也不够成熟,所以走得很辛苦。

20岁以后,从学校毕业出来,踏上工作岗位,开始自己的职业生涯,自己喜欢做什么就做什么,想怎么做就怎么做,就好像卸下了沉重的包袱。所以说,从20岁到40岁,是一生中最愉快的20年。到了40岁,人到中年,发现青春早已逝去,但又有很多遗憾。于是,开始埋怨,骂老板不识货,怪家人不体恤,埋怨政府,埋怨国家,埋怨社会,等等。就这样,在抱怨遗憾中又过了20年。到了60岁,发现人生所剩不多,于是告诉自己,不要再埋怨了,就珍惜剩下的日子吧。于是,默默走完自己的最后岁月。到了生命的尽头,突然想起好像有

^① 两兄弟爬楼梯故事 职业规划案例 [EB/OL]. (2020-02-22)[2020-03-31]. <https://www.dyhgzl.cn/k/doc/282f52c5d5bbfd0a795673f5.html>. (有改动)





什么忘记了。是什么呢？是房门的“钥匙”——你人生的关键——你的理想，它可能都留在20岁，没有完成。

想一想，我们是不是也要等到40年之后、60年之后才来追悔？想一想，我们最在意的是什么？想一想，我们希望将来的自己和现在有什么不同？是不是可以做些什么来不让这个遗憾发生呢？那么，我们要做什么呢？我们要做好职业生涯规划。

模块二 幼师生职业生涯规划的概念、特点和意义

幼师生要了解职业生涯规划对个人发展成长的意义，通过职业生涯规划明确学习的目的和意义。

一、幼师生职业生涯规划的概念

所谓幼师生职业生涯规划是指幼师生根据将来所从事的学前教育工作特征，根据自身情况，结合目前的机遇及学习生活环境等制约因素，为自己确立职业目标，规划职业道路，确定教育、培训、学习规划。幼师生职业生涯规划可以分为以下几个阶段的规划。

1. 幼师生学习阶段规划

幼师生学习阶段即幼师专业学习阶段。幼师生学习阶段规划是指幼师生根据自己的知识及能力情况确定学习目标，选择训练重点，从而规划各学科应完成的学业任务。

2. 幼师工作初期规划

幼师工作初期规划一般涉及3年以内的学前教育职业任务，包括从与幼教机构的双向选择到上岗，再到工作适应期的职业生涯规划。这是实现角色转型的不可或缺的规划。

3. 幼师工作中期规划

幼师工作中期规划为3~10年的职业生涯规划，主要设定较长远的目标，以及为实现此目标应采取的具体措施。

4. 整个职业生涯规划

整个职业生涯规划的时间长达30~40年，要设定整个职业生涯的发展目标和不同的发展阶段。

幼师生需要在上学期间做好职业生涯规划，从学前教育专业学习阶段开始，每一个阶段都需





要不断努力,不断根据自身的进步情况调整职业发展规划。

二、幼师生职业生涯规划的特点

幼师生职业生涯规划具有职业生涯规划的一般特征,包括独特性、开放性、发展性、综合性等。幼师生职业生涯规划因其独有的学业特点和职业定位,还具有以下几个特征。

1. 既定性与选择性兼备

幼师生从入校之日起,其人生职业的定位就已经相对明确了,即将来要从事学前教育工作并努力使自己成为一名合格的幼儿教师。正因为如此,幼师生就要树立牢固的专业思想,逐渐培养自己的职业素养和职业自豪感,树立热爱自己将来所从事的职业并为之奋斗终生的信念。这是幼师生学好基础知识、锻炼业务技能、迎接未来挑战的动力源泉。

从这一点看,幼师生的职业指向是既定的,不像一般大学生那样在职业选择上较为宽泛和自由。但是,幼师生对自己未来的工作岗位仍是可选择的,不同的学生可依据自己的兴趣爱好、家庭情况、个性特点、能力特长等因素选择不同地域、不同类别、不同层次的幼教机构工作;还可以依据自身特点规划上岗前的学业重点和上岗后的发展方向。

2. 共性与个性化相融

众所周知,内因在人的发展中起主要作用。因此,个人职业生涯规划必须由自己来主导。由于每个人的成长环境、人文背景、个性特征、文化构成、才干能力、职业目标等不尽相同,所以每个幼师生的职业生涯规划也不尽相同。个人的职业生涯规划自然应是个性化的发展蓝图。但是,作为未来幼教工作者这一特定群体,在学识水平、专业技能、身心素质及行为习惯等众多方面又必须达到相对一致的标准,符合幼儿教师这一职业所应具备的全方位要求。因此,幼师生在进行职业生涯规划时必须考虑共性的内容,做到共性要求与个性色彩相结合。

3. 职前规划与职后规划并重

职前规划关系到职业生涯相当长的一段路程,关系到选择人生道路、实现人生价值的效率与结果;职前进行规划还能为职前的准备阶段树立一个看得见的目标,有利于职前各项规划的落实。因此,很多学生认为职业生涯规划主要是职后规划,这种想法有失偏颇。幼师生的自我定位、自我完善都必须重点设计好学业阶段的路程,从而更有效地完成学业任务,做到在身心健康、知识积累和能力培养等方面全方位的进步与成熟。从这个意义来说,幼师生也需要做好职前规划,要将职前规划与职后规划放在同等重要的地位来看待。

三、幼师生职业生涯规划的意义

1. 帮助幼师生更好地学习专业技能,提升个人综合能力

一个人要想成功,首先要有合理清晰的规划,并且能够按照自己的规划行动。对于幼师生来





说,制定职业生涯规划,能树立明确的职业发展和职业理想,通过职业目标的定位不断提升自己的职业技能,为实现职业目标与理想不断提升自己的综合能力。

2. 提高幼师生职业生涯规划能力,增强目的性与计划性

职业生涯发展要有计划、有目的。很多时候,个体的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始。职业生涯规划不光要有职业目标,还要将目标分解、细化到年、月甚至周;不光要有长期计划,还要有阶段计划、短期计划。同时,需要注意的是,职业生涯规划并不是学习计划,达到职业目标往往不仅需要知识,更重要的是能力。因此,职业生涯规划的重点是工作能力的提升。幼师生要认识既有的发展状态,包括对个性的认识、对现有能力和不足的认识、对发展阶段的认识等;还要明确下一步应做的工作,知道努力的方向,并根据自己的实际情况做出相应的调整,不断朝目标迈进。

3. 提高幼师生的职业技能,增强求职竞争力

一份行之有效的职业生涯规划将会引导幼师生正确地认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;引导幼师生对自己的综合优势与劣势进行对比分析,树立明确的职业发展目标与职业理想;引导幼师生评估个人目标与现实的差距,进行客观的职业定位,搜索、发现新的或潜在的职业机会。幼师生具备职业生涯规划的条件,经历见习、实习各个环节,可不断改进、完善自己的规划,提高自己的职业技能,增强求职竞争力。

小案例

四只毛毛虫^①

毛毛虫都喜欢吃苹果,有四只关系要好的毛毛虫长大了,各自去森林里找苹果吃。

第一只毛毛虫跋山涉水,终于来到一棵苹果树下。它根本就不知道这是一棵苹果树,也不知道树上长满了红红的、可口的苹果。当它看到其他毛毛虫往上爬时,也稀里糊涂地跟着往上爬。它没有目的,不知终点,更不知道自己到底想要哪一个苹果,也没想过如何去摘苹果。它最后的结局如何?也许找到了一个大苹果,幸福地生活着;也可能在树叶中迷了路,过着悲惨的生活。不过可以确定的是,大部分的毛毛虫都是这样活着的,没想过什么是生命的意义、为什么而活着。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树,也确定它的目标就是找到一个大苹果,问题是它并不知道大苹果会长在什么地方。但它猜想:大苹果应该长在大枝叶上吧。于是它就慢慢地往上爬,遇到分枝的时候,就选择较粗的树枝继续爬。它就按照这个思路

^① 四只毛毛虫的故事[EB/OL]. (2015-08-20)[2020-03-31]. <http://www.docin.com/p-1264813838.html>. (有改动)





一直往上爬,最后终于找到了一个大苹果。这只毛毛虫刚想高兴地扑上去大吃一顿,但是放眼一看,它发现这个大苹果是全树上最小的一个,上面还有许多更大的苹果。更令它泄气的是,要是它上一次选择另外一个分枝,它能得到一个大得多的苹果。

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜。它在还没有开始爬时就先用望远镜搜寻了一番,找到了一个很大的苹果。同时,它发现当从树下往树上找路时会遇到很多分枝,有各种不同的爬法。它很细心地从苹果长的位置,由树上往树下反推至目前所处的位置,记下这条确定的路线。于是,它开始往上爬了,当遇到分枝时,它一点儿也不慌张,因为它知道该往哪条路走,而不必跟着一大堆毛毛虫挤破头地往上爬。因此,这只毛毛虫最后应该会有一个很好的结局,因为它已经有自己的计划。但真实的情况往往是,毛毛虫的爬行相当缓慢,当它抵达时,苹果不是被别的虫子捷足先登,就是已经熟透而烂掉了。

第四只毛毛虫可不是一只普通的毛毛虫,它做事有自己的规划。它知道自己要什么苹果,也知道苹果将怎么长大。因此,当它带着望远镜观察苹果时,它的目标并不是一个大苹果,而是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程,估计当它到达的时候,这朵花正好结出一个成熟的大苹果,这样它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿地得到了一个又大又甜的苹果,从此过着幸福快乐的生活。

我们把这个故事归纳、分析如下:

第一只毛毛虫是只毫无目标、一生盲目、没有制定自己“人生”规划的糊涂虫,不知道自己想要什么。遗憾的是,我们许多人都像第一只毛毛虫那样活着。

第二只毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是它不知道该怎么去得到。它在习以为常的标准指导下,做出了一些看似正确却使自己渐渐远离目标的选择。而曾几何时,正确的选择离它又是那么近。

第三只毛毛虫有非常清晰的“人生”规划,也总是能做出正确的选择。但是,它的目标过于远大,而自己的行动过于缓慢,成功对它来说,已经是明日黄花。机会、成功不等人。同样,我们的人生也极其有限。我们必须清楚,单凭个人力量,也许勤奋一生,也未必能找到自己的苹果。如果制订一个适合自己的计划,并且充分借助外界的力量,也许第三只毛毛虫的命运会好很多。

第四只毛毛虫不仅知道自己想要什么,而且知道如何去得到以及得到应该需要什么条件,然后制订了清晰、实际的计划。它在望远镜的指引下,逐步实现了自己的理想。

其实,爬树的过程就是我们职业生涯的道路,而获得大苹果犹如职业成功。毕业后,我们都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来,完全没有规划的职业生涯注定是要失败的。现代社会,规划决定命运,有什么样的规划就有什么样的人生。人生的时间非常有限,越早规划你的人





生,你就越早成功,要想得到自己喜欢的“苹果”,想改变自己的人生,就要先从改变自己开始,做好自己的职业生涯规划。



模块三 幼师生职业生涯的自我认知

大学是一个人成长、成熟和发展的时候,也是认识自我、了解自我的阶段。自我认知的实现对个体职业倾向和职业兴趣的发现具有重要意义。了解自我认知的概念、掌握自我认知的方法是实现职业生涯规划的基础。

一、自我认知的概念和方法

(一) 自我认知的概念

在心理学上,自我是一个独特的、持久的、同一身份的我,主要包括作为认知对象的我和作为行为主宰者的我。自我认知属于自我意识的范畴,它包括自我觉察、自我认识、自我分析和自我评价等。自我认知的维度可以是多方面的,包括物质自我、社会自我和精神自我。

1. 物质自我

物质自我是对自己的生理状况如身高、体重、形态以及住房、财产、衣物和装饰等的认识。一个人对自己的外貌长相、服饰打扮的定位和评价是对物质自我的认识。这一部分有形的自我可以说是每个人对于自我的最直接的感受和理解。

2. 社会自我

社会自我是对自己在社会关系、人际关系中的角色、地位、作用和权力等的认识和体验。社会自我的认知使个体在社会化过程中得以发展和成长。

3. 精神自我

精神自我是自我认知中最核心的部分,是对“我”的内部主观存在的认识,是对自身心理特征如需要、动机、价值观、能力、气质和性格等的认识。

正确的自我认知是一个人迈向成功的职业生涯的第一步,只有通过自我探索了解自己的内在需求,个人的潜能才能充分发挥。

(二) SWOT 自我分析法

SWOT 是英文 strengths、weaknesses、opportunities、threats 的首字母组合。SWOT 主要是分析组织和个人内部的优势与劣势,以及外部环境的机会与威胁,制定未来发展策略。SWOT





是一种功能强大的分析工具,是检查个人技能、能力、职业、喜好和职业机会的有用工具。

(1) 在优势、优点方面,可以从以下几个问题进行分析:

- ① 什么是我最优秀的品质?
- ② 我曾经学习了什么?
- ③ 我曾经做过什么?
- ④ 最成功的是什么?

(2) 在劣势、缺点方面,可以从以下几个问题进行分析:

- ① 我的性格有什么弱点?
- ② 经验或者经历上还有哪些缺陷?
- ③ 最失败的是什么?

(三) 幼师生的自我认知

幼师生的职业生涯规划要从自我认知开始,面对未来的幼儿教师职业,要常问自己“我要教什么”“我会教出什么样的孩子”“我怎样去教孩子”“我为什么要这样教”之类的问题。这样的问题能让自己清醒地认识到需要学习什么,并确立正确的幼儿教育观。

许多职业咨询机构和心理学家在进行职业咨询和职业生涯规划时常常采用五步法模式,即关于5个“**What**”归零思考的模式。5个“**What**”是指5个以“**What**”开头的问题,从第一个问题开始一路问下去,找到它们的最高共同点,进而做出自己的职业生涯规划。5个“**What**”的具体内容如下:

(1) **What are you**(你是谁)? 回答这个问题时,要对自己进行一次深刻的反思,对自己有一个比较清醒的认识,把自己优点和缺点都一一列出来,找出自己的核心竞争力。

(2) **What do you want**(你想干什么)? 这个问题是对自己职业发展的一个心理趋向的检查。每个人不同阶段的兴趣和目标并不完全一致,有时甚至是完全对立的,但随着年龄和经历的增长会逐渐固定,并最终锁定自己的终生目标。

(3) **What can you do**(你能干什么)? 这个问题是对自己能力与潜力的全面总结,一个人的职业定位最根本的还要归结于自己的能力,而职业发展空间的大小则取决于自己的潜力。对一个人潜力的了解应该从其对事的兴趣、做事的韧力、临事的判断力以及知识结构是否全面、是否及时更新等几个方面去了解。

(4) **What can support you**(环境支持或允许你干什么)? 这种环境支持包括客观和主观两个方面。在客观方面,包括本地的各种状态,如经济发展、人事政策、企业制度、职业空间等;在主观方面,包括同事关系、领导态度、亲戚关系等。这两个方面的因素应该综合起来考虑。我们有时在做职业选择时会忽视主观方面的因素,没有将一切有利于自己发展的因素调动起来,从而影响了职业的选择。在国外,人们通过同事、熟人的引荐找到工作是最正常也是最容易的。当然,我们应该知道这和一些不正常的“走后门”等有着本质的区别,这种区别就是这里的环境支持是建



立在自己的能力之上的。

(5) What can you be in the end(你最终的职业目标是什么)? 明晰了前面的4个问题,就会从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件,列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标,那么自然就有了一个清楚明了的框架。

小活动

他人眼中的我

“当局者迷,旁观者清。”每个人都不可能做到对自己有非常全面的了解,他人(如家人、同学、老师和朋友等)的评价会更加全面和客观。他人对自己的一些描述或评价可以让自己知道在别人眼中自己是一个怎样的人。

请根据以下要求,并结合自我分析制作一个综合评估表(表1-1)。

- (1) 访问自己的家长、亲戚、老师、同学、朋友,把他们对你的描述记录下来。
- (2) 搜寻记忆中周围的人曾经对你的一些描述。
- (3) 找出以前老师给你写的评语等。

表 1-1 综合评估表

项 目	同学、朋友眼中的我		老师眼中的我		家长、亲戚眼中的我	
	优点	不足	优点	不足	优点	不足
兴趣方面						
性格方面						
学习方面						
品德方面						
生活方面						
能力方面						
其他方面						

别人眼中的你和自己所知道的你有没有什么不同呢? 请进行比较。

相同点: _____

不同点: _____

你的发现和心得: _____

点评:我们必须学会会有选择地听取他人的评价,最忌讳的是缺乏主见。有的时候,“真理掌握在少数人手里”这一说法特别符合成功学的概念,因为成功的人毕竟是少数,他们之所以能成功,有一个很重要的原因就是他们的思维与大多数的人不一样。别人的意见只能代表他们自己的观点,而不代表一定正确。所以,我们在进行自我认知时也要充分认识这一点。



二、职业兴趣的自我认知

兴趣是影响人们工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要因素,也是对职业进行分类的重要基础。因此,兴趣是职业生涯规划中进行自我认知的一个重要方面。

从事一项你自己喜欢的工作,工作本身就能给自己一种满足感,职业生涯也会从此变得妙趣横生。兴趣是最好的老师,是最初的动力,兴趣是成功之母。从心理学角度来说,在职业选择时,首先需要了解自己的兴趣。比如,有的人喜欢操作,靠他灵巧的双手,在技能操作领域得心应手,如果你硬要把他的兴趣转移到书本中的理论上来,他就会感到无用武之地;有的人动手能力差,但是喜欢钻研理论知识。个体兴趣上的差异就构成了职业选择的重要依据。因此,兴趣与职业生涯规划的关系非常密切,主要体现在以下几个方面。

1. 兴趣可使人的智力潜能得到充分发挥

当一个人对某种事物发生兴趣时,就能调动起整个人的积极性,增强克服困难的意志;反之是不会取得良好效果的。

例如,爱迪生在学校里被人骂为“傻瓜”“低能儿”而被勒令退学,但在发明的王国里却显示出了超人的才华;达尔文在课堂上智力表现平平,而在大自然的怀抱里却显得异常聪明、敏锐,成为进化论的创始人、伟大的生物学家。

2. 兴趣可以提高工作效率

一个人对某项工作感兴趣时,枯燥的工作也变得丰富多彩、趣味无穷。兴趣使工作不再是一种负担,而是一种享受。兴趣可以调动一个人的全部精力,精神会高度集中,从而提高工作效率。据研究,如果一个人对某项工作有兴趣,则能发挥他全部才能的80%~90%,并且长时间保持高效率工作而不感到疲倦;而对工作没有兴趣的人,只能发挥其全部才能的20%~30%,且容易产生倦怠。

3. 兴趣是事业成功的重要因素

兴趣是最好的老师,是最初的动力。兴趣是个人对某种事物或活动的一种选择态度,表现为某方面需求的情绪倾向。兴趣与成功概率有着明显的正相关性。一个人从事一项自己喜欢的工作,工作本身就能带给他一种满足感,其职业生涯也会从此变得妙趣横生。

许多成功人士都有着惊人的相似之处,就是对自己感兴趣的事非常执着,一旦认定,什么都不能改变,全身心投入,这是成功的有力保证。一个人如果选择了自己不感兴趣的职业,不仅会压抑其才能,还会感到很痛苦。所以,在选择职业的时候,不要仅看工资多少、城市怎么样,最主要的还看自己是否有兴趣。



小案例

择己所爱^①

1978年8月4日,美国纽约市体育场,数万名来自全球各地的观众怀着复杂的心情参加了一位巨星隐退的仪式。一代球王贝利终于要退出绿茵场,这一天举行告别赛。球迷们带着巨大的遗憾来到纽约,欣赏这位天才的最后表演。场上的贝利百感交集,场下的球迷恋恋不舍。当贝利哽咽着宣布从此退出足坛时,场上、场下涕泪滂沱。

是什么造就了贝利,使他成了历史上最伟大的球王?显然,数十年的刻苦训练、坚毅的品格、非凡的天赋是贝利成为巨星的原因。但最不可或缺的却不是这些。

贝利说:“我热爱足球,足球是我的生命!”对足球的热爱是推动贝利踢球的原动力,在这种与生俱来的兴趣引导下,贝利步入绿茵场,成了万众瞩目的英雄。

三、职业能力的相关概念

(一) 能力的概念

能力是指顺利完成某一活动所必需的主观条件。能力是直接影响活动效率,并使活动顺利完成的个性心理特征。能力总是和人完成一定的活动联系在一起,离开了具体活动既不能表现人的能力,也不能发展人的能力。

但是,不能认为凡是与活动有关,并在活动中表现出来的所有心理特征都是能力。那些完成活动所必需的、直接影响活动效率的、使活动顺利进行的心理特征才是能力。例如,人的体力、知识,以及人是否暴躁、活泼等,虽然对活动有一定影响,但不是顺利完成某种活动的最直接、最基本的心理特征,因此,它们不是能力。

与性格、气质、兴趣不同,人的能力往往是可以主观改变的,能力的大小与受教育程度和个人的主观努力有直接的关系,尤其与所接受的专业和职业教育有关。大学生进行的专业学习构建了专业领域的系统知识结构,在此基础上,可以发展出相应的专业技能,这种专业技能就成了毕业生求职择业的重要砝码。

(二) 职业能力的概念

职业能力是人们从事某种职业的多种能力的综合。例如,教师的职业能力包括语言表达能力,对教学的组织能力和管理能力,对教材的理解和使用能力,对教学问题和教学效果的分析、判断能力。

如果说职业兴趣或许能决定一个人的择业方向,以及在该方向付出努力的程度,那么职业能

^① 大学生职业生涯规划的自我分析 做好职业生涯的谜思[EB/OL]. (2020-02-09)[2020-03-31]. <http://www.jingliren.org/zc/116991.html>. (有改动)



力则能说明一个人对既定的职业方向能否胜任,也能说明一个人在该职业中取得成功的可能性。

由于职业能力是多种能力的综合,因此,我们可以把职业能力分为一般职业能力、专业能力和职业综合能力。

1. 一般职业能力

一般职业能力主要是指一般的学习能力、文字和语言运用能力、数学运用能力、空间判断能力、形体知觉能力、颜色分辨能力、手的灵巧度、手眼协调能力等。此外,任何职业岗位的工作都需要与人打交道,因此,人际交往能力、团队协作能力、对环境的适应能力,以及遇到挫折时的良好心理承受能力都是个体职业活动中不可缺少的能力。

2. 专业能力

专业能力主要是指从事某一职业的专业能力。在求职过程中,招聘方最关注的就是求职者是否具备胜任岗位工作的专业能力。例如,去应聘教学工作岗位,对方最看重你是否具备最基本的教学能力。

3. 职业综合能力

这里主要介绍国际上普遍注重培养的关键能力,主要包括以下4个方面:

(1) 跨职业的专业能力。跨职业的专业能力包括3个方面:一是运用数学和测量方法的能力,二是计算机应用能力,三是运用外语解决技术问题和进行交流的能力。

(2) 方法能力。方法能力包括3个方面:一是信息收集和筛选能力;二是制订工作计划、独立决策并实施的能力;三是准确的自我评价能力和接受他人评价的承受力,并能够从成败经历中有效地吸取经验教训。

(3) 社会能力。社会能力主要是指一个人的团队协作能力、人际交往能力和沟通能力。能够协同他人共同完成工作,对他人公正、宽容,具有准确评价事物的判断力和自律能力,是胜任岗位和在工作中开拓进取的重要条件。

(4) 个人能力。随着中国经济体制改革的深入、法制的不断完善,人的社会责任感和诚信将越来越被重视,优秀的职业道德会越来越受全社会的尊重和赞赏,爱岗敬业、工作负责、注重细节的职业人格会得到全社会的肯定和推崇。

小案例

陈茂榜自修的故事——学历与实力^①

有人说:“一个人的命运,决定于晚上8点到10点之间。”

只要是听过声宝股份有限公司创办人陈茂榜演讲的人,每每被他的博闻强记所折服。

^① 李清. 经营管理智慧小故事 29:陈茂榜自修的故事[EB/OL]. (2013-03-23)[2020-03-30]. <https://www.hrloo.com/rz/86468.html>. (有改动)



他记数字的本事超人一等,举凡我国与世界各国的面积、人口、国民所得、贸易额等,甚至连脑细胞的数目,他都如数家珍。这种本事连许多博士都自叹弗如。

事实上,陈茂榜的学历只有小学毕业;不过后来由于他在企业经营管理方面有卓越的成就,而被美国圣若望大学颁授名誉商学博士学位。

一个只有小学毕业的人,能够荣获名誉博士学位,主要凭借他的实力。陈茂榜的实力来自他几十年来从不间断的自修。

陈茂榜 15 岁时,由于要负担家计被迫辍学到“文明堂”(当时台湾第二大书店)当店员。他每天从早到晚上工作 12 小时,要读书几乎是不可能的事,可是他在书店工作,又睡在书店里,所以有机会读书。

很幸运,老板不反对他读书,所以每天晚上 9 点打烊之后,书店变成他的书房,或坐或卧,任他遨游。

当时他把读书当成嗜好与享受,所以依自己的兴趣,先从小说、传记等读起。这种兴之所至的读书方式,容易持久,因此对知识的增长帮助甚大。

日子一久,他养成了每晚至少读 2 个小时书的习惯,而且通俗的读物也逐渐不能满足他的需要,所以开始涉及经济与文学等较专业与深入的书籍。他在书店工作了 8 年,也读了 8 年的书。

美国一位心理学家说:“一个人的命运,决定于晚上 8 点到 10 点之间。”他的意思是说,如果每晚都能抽出 2 个小时,或读书或进修,或听名人演说,必有非凡的成就。

陈茂榜说:“初进文明堂时,我只有小学毕业程度;8 年后离开时,我的知识水准已经不亚于大学生了。”

陈茂榜虽然没有大学文凭,但他 8 年的自修取得了大学毕业的实力,奠定了日后成功经营企业的重要基础。

陈茂榜说:“学历是没有什么用的,有用的是真才实学。”

知识链接

九项自我管理能力^①

- (1) 角色定位能力——认清自我价值,清晰职业定位;
- (2) 目标管理能力——把握处世原则,明确奋斗目标;
- (3) 时间管理能力——学会管理时间,做到关键掌控;

^① 管理者须知的自我管理能力和团队领导能力[EB/OL]. (2018-04-28)[2020-03-30]. https://www.sohu.com/a/229778416_99985984. (有改动)



- (4) 高效沟通能力——掌握沟通技巧,实现左右逢源;
- (5) 情商管理能力——提升情绪智商,和谐人际关系;
- (6) 生涯管理能力——理清职业路径,强化生涯管理;
- (7) 人脉经营能力——经营人脉资源,达到贵人多助;
- (8) 健康管理能力——促进健康和谐,保持旺盛精力;
- (9) 学习创新能力——不断学习创新,持续发展进步。

思考与练习

1. 什么是幼师生职业生涯规划?
2. 幼师生职业生涯规划有哪些特点?
3. 幼师生职业生涯规划的意义有哪些?
4. 什么是自我认知?
5. 你认为幼儿教师是怎么样的一种职业?





项目二

职业生涯规划与发展理论

幼师格言

计划的制订比计划本身更为重要。

—— 戴尔·麦康基

情境与思考

晓枫是某幼儿师范学院学生,她的梦想是做一名幼儿教育工作者。她结合未来职业的要求,认真分析自身条件,发现自己的普通话基础较差,语言表达与沟通能力不强,要成为幼儿教师必须改变这一弱项,同时自己对绘画和手工有浓厚的兴趣,且基础较好。于是,她在老师的帮助下制订了职业生涯规划,并制订了相应的学习计划。她计划第一年参加朗诵小组,训练自己的普通话;第二年参加美术小组,同时强化练习讲故事、演讲的能力,以弥补自己能力方面的不足。3年中,她按照学习计划有目的地进行学习,并取得了良好的效果。毕业后,她顺利进入一家幼儿园工作,这时她又对自己的职业生涯进行了规划:3年内使自己成为一名在幼儿美术教育方面有所作为的老师,5年内成为骨干教师并尽量进入幼儿园管理层。经过多年的努力,她逐步实现了自己的目标。她发表了很多篇幼教论文,在环境创设和玩教具中也有自己独特的创设思路和成果,得到了园领导的重视,并因工作出色被聘为园长助理。

思考:

你为你的大学生活及职业生涯做好规划了吗?



目标规划

知识目标

- 了解职业发展理论知识。

能力目标

- 能够根据相关理论认识自己的职业发展。

素质目标

- 了解职业发展的基本要求,并且具备职业生涯规划的能力,不断完善自己的职业生涯规划。

模块一 帕森斯特质因素理论

职业生涯规划与发展理论为毕业生提供了走向成功的技术与方法,幼师生应在充分认识自己、客观分析环境的基础上,确立适当的目标,正确选择职业,并运用适当的方法,采取有效的措施,不断提高素质,追求事业上的成功。

一、帕森斯特质因素理论概述

帕森斯特质因素理论是最早的职业辅导理论。1909年,美国波士顿大学教授帕森斯(Frank Parsons)在《选择一个职业》一书中提出了人与职业相匹配是职业选择的焦点的观点,帕森斯的人-职匹配理论又称帕森斯特质因素理论。帕森斯认为,每个人都有自己独特的人格模式,不同人格模式的个体都有其相适应的职业类型。所谓特质,是指个人的人格特征,包括能力倾向、兴趣、价值观和人格等,这些都可以通过心理测量工具评量。所谓因素,是指在工作上要取得成功所必须具备的条件或资格,这可以通过对工作的分析而获得。

二、帕森斯特质因素理论的具体内容

帕森斯特质因素理论具有较强的可操作性,被人们广为采用,近百年来经久不衰。其具体步骤如下:

(1) 探究个人,即评价求职者的生理和心理特点(特质)。通过测验的方法获得有关求职者的身体状况、能力倾向、兴趣爱好、气质与性格等方面的个人资料。这些测验包括以下几种:

- ① 成就测验。其用以了解一个人究竟学会了多少东西,又有哪些是对工作有价值的。
- ② 能力测验。其用以了解个人的最佳状态,并展现他在多大程度上能胜任某项工作。



③ 人格测验。其用以了解个人未来最适合担任哪类工作,并可能实现的发展程度。

测验后,还要通过会谈、调查等方法获得有关求职者的家庭背景、学业成绩、工作经历等情况,并对这些资料进行评价。

(2) 提供职业信息,即分析各种职业对人的要求,向求职者提供有关的职业信息,如职业描述、工作条件、薪水等。职业信息主要包括以下内容:

① 职业的性质、工资待遇、工作条件以及晋升的可能性。

② 求职的最低条件,如学历要求、所需的专业训练、身体要求、各种能力以及其他心理特点的要求等。

③ 为准备就业而设置的教育课程计划,以及提供这种训练的教育机构、学习年限、入学资格和费用等。

④ 就业机会的相关说明等。

(3) 人-职匹配,即整合个人和职业信息,进行人和岗位的匹配。这是特质因素理论的核心。在职业指导过程中,帕森斯提出了人-职匹配的3种模式:

① 清楚地了解求职者,包括性格、能力、兴趣、自身局限和其他特质等资料,以便做到与职业要求匹配,即不同的人适合不同的工作。

② 了解各种职业必备的条件及所需的知识,在不同工作岗位上所占有的优势、不足和补偿、机会、前途,以便做到因素匹配,即知道某类工作适合什么样的人。

③ 指导人员在了解求职者的特点和职业的各项指标的基础上,帮助求职者进行比较分析,选择一种既适合个人特点又有可能取得成功的职业。

模块二 霍兰德职业兴趣理论

通过了解霍兰德职业兴趣理论,了解人格类型与职业的密切关系,分析自己的人格类型,探寻适合自己的职业类型。

一、霍兰德职业兴趣理论概述

约翰·霍兰德(John Holland)是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授、美国著名的职业指导专家。他于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论,也称人格-职业匹配理论。他认为,人的人格类型与职业密切相关,兴趣是人们活动的巨大动力,凡是具有职业兴趣的职业,都可以提高人们的积极性,促使人们积极地、愉快地从事该职业,且职业兴趣与人格之间存在很高的相关性。



二、霍兰德职业兴趣理论的具体内容

霍兰德认为,人格可分为现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型 6 种类型。

1. 现实型

(1) 共同特点。愿意使用工具从事操作性工作,动手能力强,做事手脚灵活,动作协调;偏好于具体任务,不善言辞,做事保守,较为谦虚;缺乏社交能力,通常喜欢独立做事。

(2) 典型职业。喜欢使用工具、机器,需要基本操作技能的工作;对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣,并具备相应能力。如技术性职业(计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工)、技能性职业(木匠、厨师、技工、修理工、一般劳动)。

2. 研究型

(1) 共同特点。抽象思维能力强,求知欲强,肯动脑,善思考,不愿动手;喜欢独立的和富有创造性的工作;知识渊博,有学识、才能,不善于领导他人;考虑问题理性,做事喜欢精确,喜欢逻辑分析和推理,不断探索未知的领域。

(2) 典型职业。喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务,要求具备相应的智力或分析才能,并将其用于观察、估测、衡量以及形成理论、最终解决问题的工作。例如,科学研究人员、教师、工程师、计算机编程人员、医生、系统分析员。

3. 艺术型

(1) 共同特点。有创造力,乐于创造新颖的、与众不同的事物,渴望表现自己的个性,实现自身的价值;做事理想化,追求完美,不重实际;具有一定的艺术才能和个性;善于表达,有怀旧心理,心态较为复杂。

(2) 典型职业。喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉,并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受;不善于事务性工作。例如,艺术方面职业(演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人)、音乐方面职业(歌唱家、作曲家、乐队指挥)、文学方面职业(小说家、诗人、剧作家)。

4. 社会型

(1) 共同特点。喜欢与人交往,不断结交新的朋友,善言谈,愿意教导别人;关心社会问题,渴望发挥自己的社会作用,寻求广泛的人际关系,比较看重社会义务和社会道德。

(2) 典型职业。喜欢要求与人打交道的工作,能够不断结交新的朋友,从事提供信息或启迪、帮助、培训、开发、治疗等事务,并具备相应的能力。例如,教育工作者(教师、教育行政人员)、社会工作者(咨询人员、公关人员)。

5. 企业型

(1) 共同特点。追求权力、权威和物质财富,具有领导才能;喜欢竞争,敢冒风险,有野心、



抱负;为人务实,习惯以利益得失、权力、地位、金钱等来衡量做事的价值,做事有较强的目的性。

(2) 典型职业。喜欢要求具备经营、管理、监督和领导才能,以实现机构、政治、社会及经济目标的工作,并具备相应的能力。例如,项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

6. 常规型

(1) 共同特点。尊重权威和规章制度,喜欢按计划办事,习惯接受他人的指挥和领导,自己不谋求领导职务;做事细心、有条理,喜欢关注实际和细节情况,通常较为谨慎和保守,缺乏创造性,不喜欢冒险和竞争,富有自我牺牲精神。

(2) 典型职业。喜欢要求注意细节、精确度、系统性和条理性,根据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业,并具备相应能力。例如,秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

模块三 金斯伯格职业发展理论

人的职业选择和发展贯穿于人的一生,可分为不同的职业阶段,每个阶段都是相互联系的,前一个阶段的发展情况关系到下一个阶段的发展。

人生发展要经历不同的阶段,正如孔子所说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十从心所欲不逾矩。”个体的职业生涯也要经历不同的阶段,了解不同阶段的特点有助于更好地促进职业生涯的发展。许多学者对职业发展阶段的特征进行了研究,形成了不同的职业发展阶段理论。

一、金斯伯格职业发展理论概述

美国著名职业指导专家金斯伯格(Eli Ginzberg)对职业生涯的发展进行了长期的研究,探讨了人从童年到青少年阶段的职业心理发展过程,认为外在环境、人格特质、价值观念、教育机会和工作成就的变化等均会影响职业选择和发展的过程,因而每一个人的职业选择都会表现出不同的特点。他提出的职业发展理论对实践产生了广泛影响。

二、金斯伯格职业发展理论的具体内容

1951年,金斯伯格在《职业选择》一书中提出,职业在个人生活中是一个连续的、长期的发展过程,并把它分成幻想期、尝试期、现实期3个阶段。这3个阶段的特点如下:



(1) 幻想期(11岁之前的儿童时期)。儿童对大千世界,特别是对他们所看到或接触到的各类职业工作者充满了新奇、好玩的感觉。人在这一阶段的职业需求特点是:单纯凭自己的兴趣爱好,不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇,完全处于幻想之中。

(2) 尝试期(11~17岁)。这个阶段是由少年儿童向青年过渡的时期。此阶段,人的心理和生理都在迅速成长、发育和变化,有独立的意识,价值观念开始形成,知识和能力显著增长,初步具有社会生产和生活的经验。人在这一阶段的职业需求特点是:有职业兴趣,并能客观地审视自身各方面的条件和能力,开始注意职业角色的社会地位、社会意义以及社会对该职业的需要。

(3) 现实期(17岁以后的青年阶段)。该阶段,个体即将步入社会,能够客观地把自己的职业愿望或要求与自己的主观条件、能力以及社会现实的需要紧密联系和协调起来,寻找适合自己的职业角色。人在这一阶段的职业需求特点是:职业目标不再模糊不清,已有了具体的、现实的职业目标,职业目标具有客观性、现实性。

金斯伯格职业发展理论事实上指出了前期职业生涯发展的不同阶段,也就是说,是最初就业前人们职业意识或职业追求的变化发展过程。

模块四 舒伯职业生涯发展理论

舒伯职业生涯发展理论可让人了解职业环境,明确生涯发展目标,并通过自我概念的实践来实现生涯发展的过程,学会并利用舒伯职业生涯发展理论能够促进个体的全面发展。

一、舒伯职业生涯发展理论概述

1957年,美国学者舒伯(Donald E. Super)在其著作《职业生涯心理学》中首次提出了“职业生涯”的概念。舒伯通过大量的、全面的研究,将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和衰退5个阶段,构成职业生涯发展理论的基本主张和框架基础。

二、舒伯的职业生涯发展理论的具体内容

(1) 成长阶段(出生~14岁)。儿童开始辨认其周围的事物,并逐渐开始意识到自己的兴趣所在以及和职业相关的一些基本技能。这一阶段的发展任务是:发展自我概念和对工作的正确态度,并了解工作的意义。

(2) 探索阶段(15~24岁)。个体开始通过学校生活、社团休闲活动、兼职打零工等机会,对自己的兴趣、能力以及角色、职业进行探索,并收集相关的信息,尝试自己对职业的一些设想。18~21岁,个体进入就业市场或接受专业训练,开始将一般性的职业偏好转化为具体的职业选



择。在 22~24 岁期间,个体初步确定自己的职业,并试验其成为长期发展领域的可能性。这一阶段的发展任务是:使职业偏好逐渐具体化、特定化,并实现职业偏好。

(3) 建立阶段(25~44 岁)。个体通过工作与实践接触,尝试选择适合自己的职业领域。经过不断的探索和尝试,最终在某个领域中逐步稳定下来。这一阶段的发展任务是:在适当的职业领域稳定下来,巩固地位,并力求晋升。这一阶段通常是人最具创造力的时期,是生涯发展的上升期和高峰期。

(4) 维持阶段(45~64 岁)。个体不断地付出努力来获得职业生涯的发展和成就,避免产生停滞感。这一阶段的发展任务是:维持既有的成就与地位,更新知识与技能并有所创新。

(5) 衰退阶段(65 岁以上)。由于生理及心理机能日渐衰退,个体已经有意退出工作岗位,并开始享受自己闲暇的晚年生活,职业角色的分量逐渐减少。这一阶段的发展任务是:减少在工作上的投入,计划、安排退休生活,为退休做准备。

1976—1979 年,舒伯在英国进行跨文化研究;1980 年,舒伯提出了“生活广度、生活空间”的职业生涯发展观。这个职业生涯发展观除了原有的职业生涯发展阶段理论外,较为特殊之处是加入角色理论,并根据职业生涯发展阶段与角色之间交互影响的状况,描绘出一个多重角色职业生涯发展的综合图形。舒伯将这个“生活广度、生活空间”的职业生涯发展图形命名为“职业生涯彩虹图”,如图 2-1 所示。

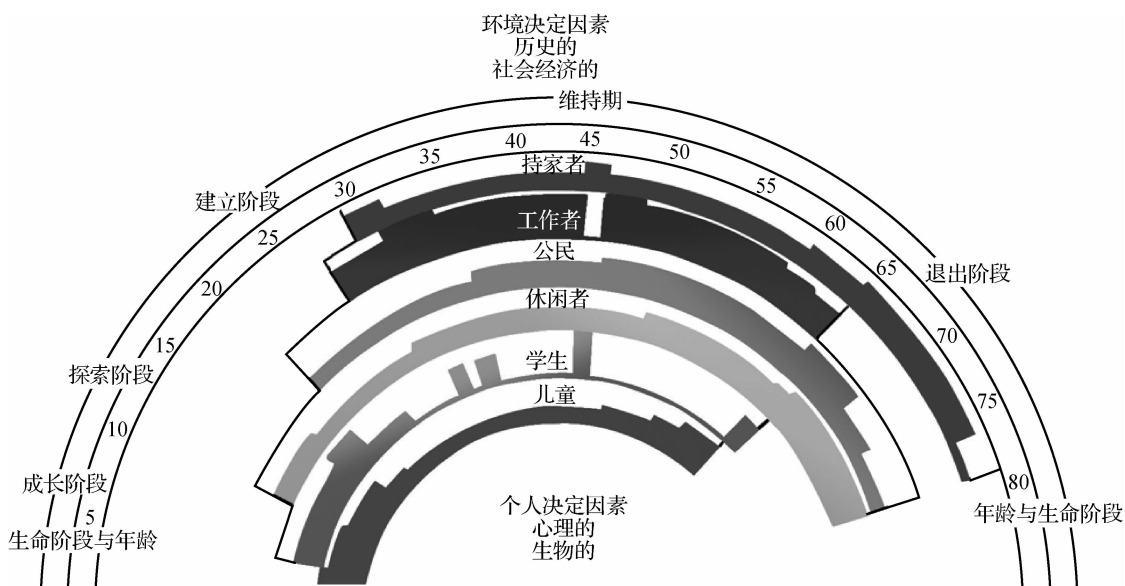


图 2-1 职业生涯彩虹图

在职业生涯彩虹图中,横向层面代表的是横贯人的一生生活广度,彩虹的外层代表人生主要的发展阶段和相应的大致年龄。其中,成长阶段约相当于儿童期,探索阶段约相当于青春期,建立阶段约相当于成人前期,维持阶段约相当于中年期,退出阶段约相当于老年期。在这 5 个主要的人生发展阶段内,各个阶段还有小的阶段。舒伯同时指出,各个阶段的年龄划分有相当大的



弹性,应依据个体不同的情况而定。在职业生涯彩虹图中,纵向层面代表的是由一组角色所组成的生活空间。职业生涯彩虹图描绘了职业生涯发展阶段与角色间的相互影响和发展状况,非常直观地展现了人生命的长度(发展阶段)、宽度(角色)和深度(个人对角色的投入程度)以及生命的意义所在。

思考与练习

1. 霍兰德职业兴趣理论中的人格类型有哪些?
2. 谈一谈你的职业价值观。
3. 根据所学职业发展理论,分析适合你的职业。

