

成果公报

课题名称：基于生涯发展需求的北京市中学生涯教育实践研究

课题批准号：CFA11117

课题类别：青年专项课题

研究领域：生涯教育

课题负责人：朱凌云、副研究员、北京教育科学研究院

主要成员：董艳菊、张慧萍、白晔、张晖、李延、陈晨、彭曦、
邓丽群、余晓君

正文：

一、内容与方法

1. 研究内容

(1) 国外生涯教育理论与实践的本土化改造

本研究通过文献分析法、实地考察法了解国外生涯教育理论与实践的基本情况，重点关注生涯教育的政策性文件、学生发展研究报告、生涯教育课程建设等内容。本土化的过程主要包括两个环节。一是翻译和整理美国、英国、日本、澳大利亚、新西兰、中国台湾等国家和地区的生涯教育政策性文件，了解各个国家和地区生涯教育的现状及特点，分析生涯教育的要素以及在整个教育系统中的定位和所发挥的作用。二是分析我国中学教育的大背景，思考生涯教育如何更加有效地促进学生的发展。探索在中学构建面向群体与面向个体相结合的生涯教育模式，为相关的政策制定提供依据。

(2) 考察北京市中学生的生涯发展需求情况

揭示北京市中学生的生涯发展需求，分析影响中学生生涯发展的各方面因素，从中提取进行教育干预的要素，为生涯教育内容体系的构建提供实证依据，使生涯教育的目标、内容、方法、途径等方面更加符合学生的实际特点与需求。

通过科学系统的研究中学生生涯发展需求，勾勒出学生心理变化和发展特征，为生涯教育的内容框架和活动模式提供依据。构建适合不同学段、不同年龄学生的生涯教育内容体系和实施方法，从而以更贴近学生实际需求的视角满足中学生的生涯发展需求，避免盲目的生涯探索，帮助他们探索自我、探索环境、规划人生。

(3) 构建北京市中学生涯教育内容体系，

以《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》以及《基础教育课程改革纲要》为指导，借鉴国外已有的生涯教育课程标准，根据对学生生涯发展需求的研究结果采取螺旋式上升的方式构建从初中至高中纵贯的内容体系。

(4) 编写《中学生涯教育指导手册》

为了对内容体系进行详细解读，本研究还编制了《中学生涯教育指导手册》(后纳入小学

生涯教育相关内容后更名为《中小学生涯教育理论与方法》)。指导手册包括三方面内容,一是从总体上介绍生涯教育的相关概念,在中学阶段开展生涯教育的原则与方法以及国内外中学生涯教育的基本情况。二是以生涯教育内容为主线,针对不同内容要点介绍了如何通过具体的教育教学活动实现相应的生涯教育目标,从内容体系中选取部分核心内容编写活动实施方案,包括目标、活动过程、所用资源、效果评价工具等要素,特别是根据不同年龄和学段学生的身心发展水平和生涯发展需求,针对相应内容提供适合不同年级学生的生涯教育方法与策略。三是选取当前北京市中学生涯教育的典型实践案例,从学校教育工作的视角呈现了中学生涯教育的管理与实施过程。

2. 研究方法

(1) 研究思路

在调查研究中,通过对美国、加拿大、日本、中国台湾等国家和地区已有的研究工具进行改编和本土化改造,形成本研究的生涯发展需求测查工具。在行动研究中,充分借鉴国外生涯教育领域已有的纲领性文件和实践经验,一是采取点面结合的方式,通过编制系统化内容和针对部分核心内容设计完整的教学实施方案,为教师提供示范性的授课模式与策略,二是群体教育与个体教育相结合,使班级授课和个体辅导相辅相成。三是在效果考察方面注重量化分析与质性分析相结合,既要用实证的数据从统计结果上支持本课题的基本论点,也要进行更为深入的过程性分析,从学生参与生涯教育活动的外显行为和内部感受两方面收集详细的信息,从多方面确定本研究的效果。

(2) 研究方法与技术路线

本研究采用规范的问卷编制流程,首先通过文献分析编制访谈提纲,从西城区、朝阳区、海淀区、石景山区和通州区选取了54名学生和6名家长,了解学生和家長对生涯发展的基本看法以及对学校生涯教育的需求,从而提炼出生涯教育的一些基本问题和重要方面。

以舒伯的生涯发展理论为框架,根据访谈结果,结合前人研究编制《北京市中学生涯发展情况调查问卷》,本问卷共包含三部分,分别是中学生涯发展认识情况、中学生涯发展需求和中学生涯自我效能感。问卷调查采用了分层整群抽样方法,在北京市五个城区(西城、朝阳、海淀、丰台、石景山)和三个郊区(通州、顺义、门头沟)选取24所中学,有效问卷2928份。问卷采用不记名方式填答,统一发放和回收。对问卷进行效度和信度分析以及中学生涯发展需求情况分析和影响因素分析。

中学生涯教育内容体系的构建主要采用层级分析法,将生涯发展需求的心理维度转换为实践维度,整个体系是一种螺旋循环的模式,使其与相应的知识、应用能力和反思方法相匹配。在内容体系构建过程中广泛征求教育行政部门、教育科研部门和一线教育工作者的意见,

《中学生涯教育指导手册》的编制采用行动研究法,以学生的需求和生涯教育存在的问题为出发点,全面吸收手册预期使用者,即教育管理者、教育科研工作者、一线教师以及家長的意见,充分利用学校已有的各种活动和制度,通过课题组成员设计并实施生涯教育课程、主题活动、班队会、职业体验等途径收集生涯教育案例并总结经验。在手册的试用过程中通过获取多方面反馈信息而定期改进与调整,不断充实和完善生涯教育的理论与实践策略,即每次获得的反馈信息将成为后续行动的起点,在此基础上进一步修订后投入使用。从参与调查的样本学校中选取初中校和高中校各三所作为实验校,由实验学校的生涯教育工作者试用《中学生涯教育指导手册(试用版)》。

在手册的试用过程中,进行量化调查研究,追踪学生通过参与生涯教育后生涯发展水平的变化。同时通过观察、访谈等方式收集教师、学生、家長等不同角色对生涯教育的体验、反思和总结,以此作为本研究实施效果和进一步修订《中学生涯教育指导手册》的依据。

二、结论与对策

1. 研究结论

(1) 随着年龄的增长，中学生对个人生涯发展的认识更加现实，但略显消极

① 学生对学习与个人未来发展之间关系的认识

调查结果表明，学生对学习与个人未来发展之间关系的认识是不充分的，他们对学习的价值感受主要来自于考试成绩的提高。这充分体现了当前分数导向、以分数为升学门槛的教育现实。随着学生学业压力的增大，学习的盲目性也逐渐显现出来，有超过四分之一的高中学生认为“只要现在努力学习，考上好的大学再考虑未来的发展”，在某种程度上，这是学习无意识的体现。学生对学习的认识还受到家庭、生活区域等因素的影响。

② 学生对环境因素与个人发展关系的认识

随着年龄的增长，认为家庭对自己影响最大的人数比例逐渐增多，可见，父母在学生心目中的作用并非随年龄的增长而减弱，家庭仍是影响个体生涯发展最关键的因素。此外，同伴的影响逐渐超过了教师对学生的影响，这从一个侧面反映出学校教育的影响力在下降。中学生开始意识到社会因素对个体生涯发展的重要作用。

(2) 中学生普遍具有较高的生涯发展需求，但因年龄、性别以及家庭社会经济地位的不同而存在差异

女生的生涯发展需求显著高于男生，女生更希望获得社会中的资源与支持，更需要通过与环境的交互获得发展与个人价值体验。家庭的影响主要体现在父母的学历和父亲的职业方面。父母学历为“大专或大学本科”的学生，其生涯发展需求显著高于父母学历为“初中及以下”的学生。父亲职业为“企业或事业单位的管理者”的学生，其生涯发展需求显著高于其他父亲职业的学生。均值相对较高的两个维度分别是生涯准备的需求和探索自我的需求。

(3) 中学生生涯自我效能感水平整体不高，且随年龄增长而显著降低

中学生的生涯自我效能感水平整体不高，特别是在难度知觉和信心程度两个方面，学生普遍感到重要的生涯事件有很大的难度，对所面对的生涯发展任务缺乏信心。随着年龄的增长，学生的生涯自我效能感显著降低。女生的生涯自我效能感显著高于男生，父母的学历与职业均对学生的生涯自我效能感有显著影响。高学历和职业地位父母的学生，其生涯自我效能感水平也较高。

2. 对策

(1) 关注中学生的生涯发展需求

生涯教育应该从强调社会生存与竞争这类外界因素转变到关注学生的内部发展动力，在教育实践中尽可能地了解学生的内心需求，以此作为开展生涯教育的基本依据，避免过于主观的教育行为，为学生的多样化发展开辟更广的空间。

① 在生涯教育过程中强化学习与发展的关联性

学习是中学生当前最主要的生涯发展任务，但学习对学生发展的重要意义究竟如何体现是生涯教育首要解决的问题。在学习型社会建设中，无论从事哪一种工作，过着怎样的生活，任何人的生涯发展都离不开持续的学习，对于中学生来说更是如此。这里所说的学习并不单指课堂上的知识学习或完成作业和考试等学业任务，而是指学生具有充实自我的态度与行为。生涯教育要为学生终身发展服务，只有强化学习与发展的关联性，才能更有效地融入到学校教育中，指引学生关注和追求自己的成长与完善。

② 给予学生更多的自主空间，提高生涯发展的自信

在学生的生涯发展过程中，成人特别是父母的意见或决定占主要地位，虽然成人具有丰富的社会阅历，在学生重要的生涯事件上能考虑得更加周密和长远，但容易忽视或压抑学生自身的意愿与需求，这种做法会使青少年逐渐丧失自主意识与决策自信，导致成人的支持转变为一种压力或阻碍。生涯教育要给予学生自主发展的空间，从日常事件的决策做起，掌握进行理智决策的技能，增强把握自己命运的自信。

③ 生涯教育要回归现实

一是要贴近学生的现实生活。生涯教育的内容不能只局限于职业本身，而是要落到学生的现实生活中，要从与学生日常学习和生活关系最密切的视角出发，帮助他们体验生命的意义，

形成对人生的思考。二是要回归社会的现实，合理看待阻碍和功利性因素。生涯教育既要给予学生积极进取的“正能量”，也要帮助学生正视现实与理想的冲突，客观面对个人价值与社会需求的矛盾，把不断增加的压力和阻碍因素看作自我磨练和适应社会的机会。

(2) 澄清教师在生涯教育中应该发挥的作用，提高学校教育的影响力

教师以及学校教育影响力的下降虽然不能完全依靠生涯教育的开展而提高，但教师在生涯教育中如果能够发挥出具有感染力的作用，则会在一定程度上扭转这种被动的局面。教师不仅仅需要言传，更要身教，一个从事生涯教育工作的教师给予学生的不仅是冷冰冰的、价值中立的生涯知识，也要融入教师自身的社会阅历和人生经历，要给学生带来触动和感染。

(3) 重视家庭对学生生涯发展的影响

学校既要积极地对家庭生涯教育给予指导，但更要充分利用家庭资源，吸纳家长的有益建议，共同设计与实施生涯教育活动，与家庭成为平等的合作者一起肩负起对青少年人生发展的引领作用。

(4) 拓展生涯教育的社会资源

生涯教育的目的是帮助学生将当前的学业与他们未来的社会角色建立联系，因此了解社会、体验职业必然是生涯教育的重要途径。学校可以利用社会大课堂等社会资源，与各类企业、政府部门、高校、公益组织等机构建立联系，推进学生的社区服务和社会实践活动，为学生提供职业体验和学习实践平台。与高等教育机构和培训机构建立密切联系，帮助学生了解进入高等教育阶段的学习与生活状态，帮助学生了解参加高等教育毕业后的就业信息，这是满足学生探索社会方面需求的重要措施。

三、成果与影响

1. 构建了中学生涯教育目标与内容框架，对教育政策产生了影响

通过三年多的研究与实践，北京市中学生涯教育目标与内容框架基本形成，包括自我发展、生涯探索和生涯管理三个模块，各模块的要点见表1。

表1 中学生涯教育要点

7-9	自我发展	能够客观、合理地认识自我、评价自我	发展并明确自己的兴趣，了解自己的优势与性格，了解个人经历、家庭、社会等内外部因素对自我概念的形成会产生影响；能通过自己的行为和他人的反馈有意识地进行自我评价与改进。
		发展与周围人积极交往的技能	尊重个体间的差异，能与周围的人积极的交往，树立与人合作的意识。
		适应初中阶段的生活方式和发	了解初中生活与小学阶段的不同，有意识地调整自己的学习方法、人际交往方式以适应初中的学习生活，能积极地应对挫折与压力并提高学习的主动性。
生涯探索	树立正确的学习观念，掌握有效的学习方法并扩展知识面	了解学习的意义及其对自己未来发展的影响，努力完成学业任务，掌握初中阶段的各种知识技能，不断拓宽知识面，掌握有效的学习方法与策略。	
	注意收集受教育与职业等社会生活方	注意收集多种生涯信息，了解多种受教育与培训途径，了解不同职业的工作内容及其对社会的贡献和	

		面的信息	对个人的价值。
		掌握独立生活能力和基本的社会实践能力	积极参与家庭劳动、学会承担家庭事务；通过参加社区服务、职业参观等实践活动，掌握基本的沟通、信息处理、动手操作等社会实践能力，初步形成正确的职业观念。
		关注社会的发展及其对个人发展的影响	关注社会科技、政治、经济、文化等不同方面的发展变化，了解个人发展与社会和国家发展的关系，具有促进家庭和社区发展的责任意识。
	生涯管理	制定符合自己特点的学习和生活目标	有积极、合理的人生目标，能够自觉地规划学习和生活，学会时间管理并向着学习和生活目标不断努力。
		初步掌握科学的决策过程	了解科学的决策方法，能根据自己的特点，分析各种因素，在成人的指导下初步尝试对自己未来的发展做出决策。
		意识到生涯发展的不确定性并合理地调整目标	罗列自己生涯发展的多种可能性，了解学习和工作中影响自己生涯目标的因素，并根据这些因素调整自己的目标。
		平衡初中学生的各种角色	了解自己在初中阶段的各种人生角色，平衡个人、学习者、工作者、社会公民、家庭成员和休闲者等各种角色，意识到不同角色有相应的责任与权利，不断丰富自己的生活。
10-12	自我发展	全面、深入地认识自我，形成并保持积极的自我概念	形成稳定的兴趣并了解自己的优势、性格、价值观与生涯发展需求，反思个人经历、家庭、同伴、社会等内外部因素如何影响自我概念的形成；能科学合理地使用测量工具进行自我分析与评估，并结合他人反馈和现实情况形成对自己客观的认识。
		发展与社会人群积极交往的技能	尊重不同国家和地区的文化多样性，能与家庭、学校、社会等不同人群积极的交往与合作，并了解良好的人际关系对个体生涯发展的促进作用。
		适应高中阶段的生活方式与发展任务	了解高中生活与初中阶段的不同，根据自己的兴趣、优势和性格特点形成自己的专长领域；了解高中后教育的学习情况，能积极地自我调节并保持学习与发展的动力。
		生涯探索	掌握各种知识技能与终身学习的能力

		准确、有效地获取各方面生涯信息	能够利用网络、社会实践等渠道有意识地获取准确、有效的生涯信息，了解未来受教育与就业的途径，分析参与社会生活的多种选择，并借鉴到自己的生涯规划中。
		掌握社会实践能力	积极参与家庭劳动、社区服务、职业参观、职业体验、实习等实践活动，具有独立生活能力、一定的职业能力和社会交往能力，形成正确的生活态度、工作态度与职业道德。
		了解社会的发展及其对个人发展的影响	了解社会科技、政治、经济、文化等不同方面的发展变化，将个人的发展与社会的发展关联起来，具有促进社会发展的责任意识。
		生涯管理	
	制定符合自己特点的生涯目标	能够制定明确且可行的发展目标，包括短期目标与长远目标，具有时间管理能力并通过努力实现每一个阶段的目标。	
	掌握生涯决策能力	掌握科学的决策方法，学会综合分析社会发展因素和个人特点，在参考成人的建议下对未来的学业、发展方向、生活方式做出决策。	
	根据社会环境的变化调整生涯规划	了解影响生涯发展的各种内外部因素，分析未来升学、就业等多种发展路径，能够积极争取并把握机遇，根据现实条件对生涯目标进行调整。	
	平衡高中学生的各种角色	了解自己在高中阶段的各种人生角色，平衡个人、学习者、工作者、社会公民、家庭成员和休闲者等各种角色，了解不同角色所承担的责任与享有的权利，形成充实、有意义的生活方式。	

该框架中部分内容已被纳入 2014 年 4 月北京市教育委员会发布的《北京市中小学心理健康教育纲要（修订）》之中。这一文件把生涯规划作为心理健康教育的重要内容之一，强调了帮助学生建立学校学习与未来发展的关联，实现个人与社会发展的统一，从心理健康的视角凸显了生涯教育对学生发展的重要意义。

2. 以学生的生涯发展需求为依据开展的生涯教育活动能有效地促进学生的生涯发展水平

为了考察生涯教育的实施效果，本研究进行了前后测对比分析。由于被试的流失，以及多所参加了前测的非实验校后续也开展了生涯教育，造成了研究污染，本研究不再区分实验组和控制组，而统一进行比较，作为实施效果的参考依据。

本研究以《生涯自我效能感》作为效标变量，进行前后测对比分析，见表 2。

表 2 中学生生涯自我效能感前后对比

		N	M (SD)
难度知觉	前测	2737	3.21 (.75)

信心程度	后测	616	3.27 (.74)
	前测	2701	3.36 (.60)
	后测	607	3.39 (.61)
克服阻碍效能	前测	2748	3.61 (.59)
生涯信念	后测	619	3.67 (.57)
	前测	2744	3.70 (.76)
生涯自我效能感	后测	623	3.78 (.75)
	前测	2503	3.48 (.52)
	后测	569	3.53 (.53)

整体上看,学生的生涯自我效能感及其各维度的后测均值均高于前测,方差分析的结果表明,在克服阻碍效能和生涯信念两个维度上存在显著差异,显著性水平分别为.039和.020。生涯自我效能感的总体水平存在边缘显著差异($p=.057$)。上述数据在一定程度上反映了本研究的事实效果。此外,研究结果在体现出当前的生涯教育在指导学生如何面对阻碍以及如何树立积极的生涯信念方面取得了一定的成效,但在缓解学生所面临的生涯发展压力方面(即难度知觉和信心程度)仍需进一步加强。

除了课题组进行的统一测评,多个实验校根据学校的实际情况,采用问卷调查、访谈等方式。如北京市育才学校通过对比2013年和2009年对本校学生进行的问卷调查结果,发现:对自己未来有目标有信心的学生比例从26.1%上升到42.8%;对生涯规划了解和非常了解的人数从46.2%增加到81.6%;认为生涯规划对文理分科有用的学生占到64.5%。北京市第一六五中学经过一学期的生涯指导及研究性学习课程,具有清晰的职业理想的学生比例提高了60%,没有职业理想的学生比例下降了10%。平谷六中通过分析学生参加生涯教育的感受,发现学生对自己未来发展的思考更加充分,生涯规划更加可行和贴近现实。如该校的一位学生通过参加生涯规划方面的研究性学习后,写道:“这次高中职业生涯规划调查与研究的活动使我们了解到,其实我们所喜欢的工作并不像我们想象的那么简单,任何工作都有一定的利与弊,而且我们所喜欢的工作到最后也不一定就能成为我们的选择,但是它是我们努力的一个目标,有了目标才有前进的动力,我会为之努力,为之奋斗的。”学生生涯规划意识与能力的提升也促进了学业成绩的提高,如北京教育学院宣武分院附属中学,2013年高考成绩大幅度提升,超越了多所高一入学成绩高于该校的其他学校。这些数据从定量和定性的不同方面体现出生涯教育对学生发展的影响。

四、改进与完善

1. 本研究采用准实验设计,预期通过控制组的前后测设计以测查生涯教育的实践效果,但由于北京市教委近几年对中学生涯教育的大力推进,控制组中的很多学校也都在开展生涯教育的研究与实践,因此造成无法进行精确的研究控制,出现了一定程度的实验污染。

2. 生涯教育内容体系还有待进一步充实和丰富,目前关于认识自我和生涯管理部分的素材非常丰富,但生涯探索部分的活动还略显单薄,虽然很多实验校都在开展,但还缺乏理论和系统的提升,表面化现象比较严重。

五、成果细目

名称	作者	期刊	发表时间
----	----	----	------

1	生涯发展需求与生涯教育	朱凌云	中小学心理健康教育	2011年11月
2	国外生涯教育进展及北京市中学生涯教育实施情况、问题与建议	朱凌云	《努力推动首都教育科学发展——北京教育发展研究报告2012年卷》，北京出版社	2013年2月
3	新西兰中小学生涯教育的特点与启示	朱凌云	外国教育研究	2013年8月
4	生涯适应力：青少年生涯教育与辅导的新视角	朱凌云	全球教育展望	2014年9月
5	生涯规划（高中）	朱凌云 主编	北京师范大学出版社	2014年10月
6	生涯适应力：青少年生涯教育与辅导的新视角	朱凌云	人大复印资料《中小学教育	2015年2月
7	生涯教育，与孩子一起搭建人生的阶梯	朱凌云	家庭教育	2015年3月
8	中小学生涯教育理论与方法	朱凌云等 编著	北京师范大学出版社	2015年12月

北京市教育科学规划课题成果公报