

生涯适应力：积极适应生涯发展中的变化

（如何应对生涯发展中的风险因素？如何适应成长中的变化？）

本节课呈现的主要内容是生涯适应力，即：个体在应对各种工作任务及角色转变中进行自我调整的准备状态或社会心理资源，体现了个体在生涯发展过程中面对外部挑战所具备的核心能力。个体能否在快速变化的现代社会中获得生涯成功，取决于个体能否适应生涯角色的变化并与之保持平衡。有关研究发现，生涯适应力具有以下两个特点：它是一种可以培养的能力；它是一种能够帮助个体“前进”的能力。此外，生涯适应力强调的是当前架构下的变化而不是久远的未来，立足于当前。由此，在高中阶段培养学生的生涯适应力具有十分必要的实践意义。

1、讲解生涯规划的涵义与重要性

通过图片展示生涯发展过程中高中阶段的几个重要事件，分别是：认识自我、文理分科、填写高考志愿以及步入工作岗位，以此来解释生涯规划的涵义。接着介绍哈佛大学的一项经典研究，比较有规划的人与缺乏规划个体之间的差别。



2、介绍生涯发展的特点

引用寓言故事，引发学生对于生涯发展特点的思考，延伸出：实现目标的过程当中，事物会发生变化，生涯规划是一个动态变化的过程，需要用发展的眼光看问题。

①1号毛毛虫来到了一株苹果树下。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。还没有开始爬时就先利用望远镜搜寻了一番，找到了一只很大的苹果。同时，它发现当从下往上找路时，会遇到很多分支，有各种不同的爬法；但若从上往下找路时，却只有一种爬法。它很细心的从苹果的位置，由上往下反推至目前所处的位置，记下这条确定的路径。

问题：请问毛毛虫能顺利找到苹果吗？会出现哪些意外？

②2号毛毛虫，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，它的目标并不是一颗大苹果，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，这朵花正好长成一个成熟的大苹果，它就能得到自己满意的苹果。

问题：请比较1号毛毛虫和2号毛毛虫的区别？

3、生涯发展观探索

①观看视频：不同年龄阶段生活目标的变化

②价值观探索：我在什么时候感觉到幸福

做个对他人有用的让你、为谁奉献、为爱而生、养育小孩、选择快乐的事、把家人放到第一位、遵守约定、做受人喜欢的事、成为大人物、挑战新事物、发现新事物、和平地生活、悠闲地生活、做其他任何人都没有做过的事、得到他人和社会的认可、只做自己喜欢做的事

③角色任务探索：分别用一句话概括1、5、10年后的自己正在做的事。

4、主动应对生涯发展中的变化课堂训练

不同的人生阶段里，我想做些什么？

时间	一年后	五年后	十年后
理想状态	就读工程类专业	工程师毕业	资深工程师
风险项目	专业被调剂		
受影响后的我			

请填写“风险项目”

①填写表格的第一列“可能的我”

②请同桌帮忙填写“风险因素”，如：

- 1、企业被合并，你的岗位不存在了；
- 2、企业被合并，你的职位被提拔了，但你要到 40 公里以外的小镇去上班；
- 3、你因企业破产而失业，需要申请赔偿；
- 4、你的家人病了，你必须在家照顾；
- 5、家里出事了，你无法去工作；
- 6、科技进步，你的工作岗位将被淘汰；
- 7、你正打算换个城镇，以支持你妻子工作的发展，她将多挣 1.5 万元，可你在这个新地方却找不到工作；
- 8、仅有一所坐落在一个镇上的大学给你发了录取通知书，去那里乘车要用七个小时；
- 9、你没有得到任何一所大学的录取通知书；
- 10、你得到了超乎预料的好成绩，在大学里开始学习一系列你还没有考虑的课程；
- 11、你一直期待着到国防学院学习，但在高中最后一年的第三轮挑选时却因色盲而与此无缘；
- 12、由于想家，你决定放弃大学里六个星期的课程学习。

③领回表格，继续填写“调整策略”和“风险影响后的我”

④分享环节：介绍生涯规划的内容；风险改变生涯轨迹的感受；应当进行怎样的生涯规划

⑤除了理想，还需要想象可能的失败

除了理想，还需要想象可能的失败

预先检验（Kahneman）：无论目标是“一场马拉松”还是“创业做一家公司”，想象你已经做了这件事，过了一段时间后失败了，然后分析可能的、会导致失败的原因。

要注意的是，这种想象与确信“我一定做不好”、“我没有成功的希望”无关。它不含太多恐惧等负面情绪，只是把坏的可能作为可能性的一种去考虑，且考虑的重点放在“帮助现在的自己提前做出更好的准备”。

5、总结

生涯规划步骤

- 1、先按照什么意外都不出，什么变化都没有，制定一个理想的计划
- 2、变化没有是不可能的，做好准备随时应变
- 3、预想可能的变化，并根据预先准备应变方案，为理想计划做补充，比如，如果这样不行，我接下来怎么办？如何调整？



名师风采：



吴洁妍，毕业于华南师范大学心理学院，心理二级教师，现任职于阳江市第一中学。