

# 第一章 生涯教育发展背景及基本概念

## 第一节 生涯教育发展的背景

### 一、新时代社会发展对教育的要求

进入 21 世纪后,全球化与技术的快速发展,人工智能等前沿技术正逐渐改变着劳动力市场,这给学校教育带来了更深层次的挑战。世界各国和国际组织普遍关心:教育如何面对未来?

正如世界经合组织(OECD)教育和技能部部长 Andreas Schleicher 在主题为“教学相长,学以致用”的 GET 2019 教育科技大会上评论的那样:“教育不再是单纯地教学生一些东西,更重要的是要帮助他们开发出可靠的指南针和导航工具,以便在这个日益复杂、动荡和不确定的世界中找到自己的方向。因此,作为学习者,要持续保持对各种学科真实的追求,从不同学科的角度跨界思考,更好地看清这个世界。未来的学校教育应该是个性化的,满足各自实际的需要,不仅要注重学生想象力、意识、知识和技能的培养,更要注重价值观、责任感和道德素养的熏陶。”

### 二、学生发展的需要

高中既是学生个性特长、学科优势和不同智能进一步发展的关键期,也是学生自主选择今后生活方向和职业路径的关键期。随着自我意识的发展和独立性的增强,高中学生在由依赖走向自立的过程中,满怀激情和勇气,有无数美好的梦想和实现梦想的冲动,生涯认知水平不断提升,生涯探索和实践的意愿强烈而广泛。学生已经形成了相对稳定的兴趣,并比较了解自己的优势、性格、价值观与生涯发展的需求,基本形成了比较清晰的自我概念,具备了比较完整的认识自我、了解外部世界、并在此基础上做出生涯决策的能力,对生涯规划的重要性有了一定的认识。此外,对高中生而言,高中毕业升入大学,将面临人生职业的第一次定位,是对自己未来人生的一次设计。如何选报高校和专业,很大程度上关系到今后的职业方向,甚至会影响到整个人生的发展轨迹。因此,开展生涯教育是学生生涯发展的现实

需要。

### 三、我国教育改革政策对生活教育的要求

#### （一）国家教育改革对人才培养的要求

国务院于2010年颁布了《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》(以下简称《纲要》),作为国家教育发展的纲领性文件,《纲要》对我国人才培养的方向与目标提出了明确要求“各级各类学校树立多样化人才观念,尊重个人选择,鼓励个性发展,不拘一格培养人才,通过创新人才的培养模式,为国家培养拔尖创新人才”。在这一战略思想的统领下,国务院于2014年颁布了《关于深化考试招生制度改革的实施意见》(以下简称《招考改革意见》),推动了新一轮的教育评价改革,并在浙江、上海率先试点。根据《招考改革意见》,高中学校将面临课程设置、管理方式变革、学业衔接及生涯指导等诸多方面的挑战。对学生而言,高考改革使得选拔机制不再是僵化统一的一考定终身,制度的变革带给学生更多选择机会。与机会相对应,学生需要在学科兴趣与特长、专业选择乃至未来职业发展等方面进行提前的思考与规划,发现自身在学科方面的优势与特长,发展个人兴趣,积极参与社会实践,有意识的积累和完善个人综合素质发展。为满足学生多样化的学习与发展需求,根据政策部署学校需要在选科指导、排课、分层走班、导师制、教学管理、综合素质评价等方面积极地做出新的调整。

#### （二）职业教育改革发展的要求

此外,国家在职业教育和普职分流上的政策制定也体现了对社会实际需求和人才多样性的关注,强调职业教育与普通教育并无高低之分,而是办学模式和育人方式的差异。这一观念的转变有助于消除社会对职业教育的偏见,提升其社会地位和吸引力,促进教育系统的整体均衡发展。通过改善办学条件、畅通升学通道以及优化办学定位等措施,为学生提供更广阔的成长和成才路径。学校从学生入学起便针对个人职业生涯进行规划指导,基于学生的兴趣、特长、性格等因素,提供个性化的职业发展建议和学习路径规划。同时,校企合作模式确保了毕业生的知识技能结构与企业需求有效对接,为学生提供实习实训的机会,让他们在实际工作中了解职业环境,增强职业适应能力。2022年新修订的《中华人民共和国职业教育法》确定了职业教育的类型定位,确立了“中职—高职专科—高职本科”纵向贯通的学校职业教育体系,打破了职业教育止步于专科的局限,为职业教育学生提供了更广阔的升学和发展空间。

#### （三）新高考改革倒逼学校强化生涯教育

新高考改革强调学生的自主选择性,在自主选课、填报志愿,发展综合素质方面,需要学生能够“择己所好”“择己所长”“择己所适”“择世所需”。改革带给学生更多自主和选择的机会,与机会相对应,学生需要在学科兴趣与特长、专业选择乃至未来职业发展等方面进行提前的思考与规划,发现自身在学科方面的优势与特长,发展个人兴趣,积极参与社会实践,有意识地积累和完善个人综合素质发展。相应地,高中学校将面临课程设置、管理方式、学业衔接及生涯指导等诸多方面的挑战,尤其是需要帮助学生认识自我、清晰定位、科学选择。

因此,新高考改革从某种程度上倒逼学校强化生涯教育。学校需要根据学生的个性特点,为学生提供个性化和全面的生涯发展指导,帮助学生找到适合自身的学习与实践方式,以及契合自身的发展路径。

综上所述,无论是基于个人的发展需要,还是国家层面对人才培养的需要,学校重视生涯教育是顺应时代发展的必然选择。通过生涯教育,学校不仅能帮助学生实现个人职业规划和发展,还能提高教育的整体质量和效率,培养符合社会需求的高素质人才。

## 第二节 国内外生涯教育发展及对我们的启示

生涯教育在一些发达国家已有几十年的发展历史,生涯教育的理念与方法已经得到普及和深入推广,大到国家与地方的教育政策,小到面向每个学生个体的生涯辅导,生涯教育与辅导的工作体系相对完善与规范。

### 一、国内外生涯教育开展情况概览

#### (一) 美国

作为生涯教育的发源地,美国政府从 1917—2006 年先后推出了一系列职业与生涯教育相关的法案。2007 年,美国国家生涯发展协会制定了面向 K-12 学生与成人的《国家生涯发展指导纲要》。这一纲要将生涯发展分为三大领域,分别是个人社会发展领域、教育成就与终身学习领域、生涯管理领域。在政府的大力倡导与推动下,美国中小学生涯教育的实施得到了保障。国家有专门的生涯教育机构和人员,学校设有生涯教育教师。美国平均每 50 个中学生就配备一个进行生涯辅导的心理学家,从而保证能根据学生的实际需求提供生涯发展各方面的建议与帮助。

#### (二) 英国

英国的生涯教育历史悠久。早在 1910 年,英国颁布的教育法案就要求地方教育当局为青少年提供就业服务,并配备专门官员负责提供就业帮助和指导。2017 年,英国政府发布了《职业生涯教育指南》,旨在确保中学生都能获得一份具备充分经验和技能、结构合理的职业生涯指导方案。英国的生涯教育特别关注学生的性格与兴趣、生涯探索能力以及自我管理等内容,实施途径多样,除专门的生涯教育课程外,还包括生涯指导服务、工作实习等途径,多种途径的有效结合为生涯教育的顺利开展提供了保障。

#### (三) 新西兰

新西兰政府成立了专门的机构——新西兰生涯发展署,以负责新西兰大众的生涯发展与促进工作。2003 年,新西兰教育部发布了《新西兰学校中的生涯教育与指导》,提出了生涯教育的三大内容领域,分别是发展自我意识、探索机会以及决策与执行,并依此来设计生

## 中小生涯教育课程与实践

涯教育与指导的课程。除了在课程教学中帮助学生思考和选择未来的发展,新西兰的高中会定期举办职业博览会,对不同的职业进行介绍,为学生提供了解相关职业和选择未来职业的机会。

### (四) 日本

日本文部科学省制定的《日本生涯教育实施指南——培养劳动观和职业观的学习计划框架》提出了生涯发展的四大基本能力:人际关系形成能力、信息使用能力、对未来的设计能力以及决策能力,并规定了各学段生涯教育的基本目标与内容。文部科学省颁布的《学习指导纲要》中对日本中小生涯教育的实施途径做出了规定,包括特别活动、综合学习时间以及其他各种职业科目。在一系列法令的推动和引导下,日本的生涯教育超越了就业指导 and 进路指导的范畴,形成了一个伴随学生整个学习生涯,以培养学生完整人格为目的的教育体系。

### (五) 中国

生涯教育在我国大陆自1977年年底恢复高考制度以来,从无到有,逐渐推进。尤其在高等教育阶段,很多大学都开设了专门的生涯辅导课程,并开设就业指导中心,为大学生的入学适应、生涯规划、职业发展等提供各种信息和服务。

20世纪90年代,国家教委制定了一系列纲领性文件,我国生涯教育得到政策方面的大力支持。1992年,国家教委基础教育司颁发了《普通中学职业指导教育实验纲要(草案)》,该文件指出:“职业指导教育是普通中学教育的一个组成部分。它的任务是帮助和引导学生了解社会,了解职业和专业;同时通过观察测试等方法,帮助学生了解自己平时学业和生理、心理表现及职业兴趣、爱好、才能和体质特点;教育学生正确处理国家、社会需要和个人兴趣利益之间的关系,了解职业道德和职业纪律,最大限度地提高适应未来职业的能力。”

2010年5月5日,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》提出:“全面提高普通高中学生综合素质。全面落实课程方案,促进学生全面而有个性的发展。建立学生发展指导制度,加强对学生的理想、心理、学业等多方面的指导。”这引发了生涯教育在全国各地高中学校的广泛关注,开展高中阶段的生涯教育了成为高中学校的新热点。

2012年7月,《北京市中小学德育工作行动计划(2012—2015年)》发布,该文件指出:“全面推动中小学开展生涯教育,推动青少年社会实践体验营活动,引导学校将教育与职业生涯规划结合,为学生发展兴趣、学习深造、就业选择奠定基础。”2014年4月,北京市教育委员会发布了《北京市中小学心理健康教育工作的纲要(修订)》,该文件把生涯规划作为心理健康教育的重要内容之一,并提供了分学段的内容要点,强调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。

广东、江苏、上海等省市也在相关文件中明确提出了中小学开展生涯教育的要求。在新高考背景下,全国各省也都进行了有益的探索,逐渐开展课题研究、开设生涯课程、开展生涯实践活动、进行学科融合、建立导师制等系列工作。

除此之外,我国台湾地区在中小学的生涯教育实施方面也卓有成效,虽仍然借鉴了西方的理论体系,但通过结合中国传统文化等方面很好地适应了本地学生的特点。一是强调将生涯发展的理念融入各学科课程之中,逐步培养学生关于生涯发展的意识和能力;二是强调

充分利用各种综合性活动,并将其作为生涯教育的重要方式。

综上所述,这些工作的开展在很大程度上推动了我国基础教育阶段生涯教育的研究与实践。

## 二、国内外生涯教育开展对我们的启示

### (一) 生涯教育应成为家庭、学校和社会共同承担的教育职能

从各发达国家颁布的生涯教育政策法规来看,生涯教育不仅是中小学的一门课程、一种理念和责任,而且已成为全社会的责任和义务,是一项服务大众的教育制度。家庭、学校、社区以及社会企业和机构都要在生涯教育中发挥各自的职能。我们中小学的视野教育,不应该只是学校老师的事情,应该整合家庭、学校、社会各方面的教育资源,形成合力,共同开展对青少年的生涯教育和指导,才能达成生涯教育的目标。

### (二) 有系统化、多样化和灵活性的课程设置

发达国家的课程设置到了中学阶段,职业课程的分量明显增加。学生可以通过选修职业类课程,拓宽视野,增加学生未来升学就业的选择空间。因此,国外中小学的职业类课程对学生的吸引力也很大,深受中小学生的欢迎。

学校开设的专门的生涯发展指导课程,目标明确、系统性强,在帮助学生掌握生涯规划、决策、执行等一系列技能方面有不可或缺的功能。

我们中小学的生涯教育课程,除了要有系统的生涯教育专门课程外,还要在各科课程教学中增强生涯教育意识、充分挖掘各学科中生涯教育因素,充分发挥课堂教学主渠道作用。在课程实施过程中要注意多样性和灵活性。比如:通过家庭生涯教育资源的开发和合理运用、社区和社会活动、学生社团、研学旅行、职业体验、志愿服务等形式灵活开展。把课程系统性和灵活性、多样化有机结合起来开展,以收到良好效果。

### (三) 生涯教育要为学生终身发展服务

可以看到,各国在原来职业教育的基础上强化生涯教育,运用自己的知识、技能规划自己的人生发展方向,强调生涯教育为个体终生发展服务。同时,生涯教育不仅面向中小学生,也包括大学阶段以及成人。充分体现了生涯教育的终生发展观。

所以,我国的中小学生涯教育,就要着眼于学生的终身发展,要为学生适应未来社会、发展自我、有一个幸福人生做准备,而不是仅仅看成是一门课程或者是一个环节。

## 第三节 生涯和生涯教育

什么是生涯?生涯教育又是什么?生涯教育就是职业教育吗?生涯教育的途径是上好生涯教育课?还是让学生当志愿者?是职业生活体验?还是社团活动开展?是帮助学生了解社会行业发展?还是帮助学生选择一个适合他的工作?



以上这些是关于生涯教育的一些问题,但它们不是生涯教育的全部。

## 一、生涯的定义及其特点

### (一) 生涯的定义

关于“生涯”的概念,国内外的学者们因其所处的时代、研究的角度不同,其表述也不尽相同。

生涯的英文为 career。最早指的是古代的战车。后来引申为“道路”及“人生发展的道路”。在学术研究上,不同的学者对生涯的理解有不同。比如,我国学者张添洲认为,生涯发展在时间层面上指个人从出生到死亡的生存历程;在空间层面指个人与外在环境的交互影响;在心理层面指个人社会的角色与责任义务的转换。目前,大多数学者所接受的是舒伯(Donald E.Super)在 1976 年提出的观点:“生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活角色,由此表现出个人独特的自我发展形式,生涯也是人自青春期至退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职位之外,还包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者、退休者,甚至还包括了副业、家庭和公民的角色。”

### (二) 生涯的特点

#### 1. 终身性

生涯发展是一生中连续不断的过程,生涯概括了一个人一生中所拥有的各种职位和角色。因此,生涯并不是人生的某个特定阶段,而是一个终身发展的进程。

#### 2. 独特性

每个人的生涯发展都是独一无二的,生涯是个人依据其人生理想,为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程。不同的个体有不同的生涯,也许某些人在生涯的形态上可能存在相似的地方,但每个人的内在体验和成长轨迹却是迥异的。

#### 3. 主动性

人是生涯发展的主动塑造者,只有个体寻求它的时候,它才存在。人要主动地思考、计划与行动,进而改变环境、创造环境。人发挥其主动性,通过与环境的积极交互,不断构建自己的生涯,并通过反思形成对自己生涯的意义解释。

#### 4. 综合性

生涯以个人事业角色的发展为主轴,同时也包括了其他与工作有关的角色。因此,生涯并不是个人在某一时段所拥有的职位、角色,而是个人在其一生中所拥有的所有职位、角色的总和,这个总和不只局限于个人的职业角色,也包括学生、子女、父母、休闲者、公民等涵盖人生整体发展的各个层面中的各种角色。

#### 5. 不确定性

生涯并不是计划出来的,任何人的生涯都不可能完全按照自己所设定的路径发展。人的一生中充满了各种不确定性,这种不确定性虽然可能会影响预设目标的实现,但也为人的生涯发展带来了无限的机遇与可能性。因此,生涯的不确定性并不意味着我们的生涯不可掌控,相反,“生涯规划”不仅是设定明确的目标和行动计划,还蕴含着积极准备以应对变迁

的社会和对机遇的把握。

## 二、生涯教育的基本概念和实施原则

### （一）生涯教育的概念

生涯教育起源于职业指导。1908年,美国波士顿大学教授帕森斯创办了“职业指导局”,为就业有困难的青年人提供指导,开创了职业指导的先河。

1971年,美国联邦教育署马兰博士在全美中学协会年会上首次提出了“生涯教育”的概念。此后,随着人们对学校教育 with 个体未来发展关系认识的不断深入,生涯教育逐渐从一种教育理念转变为各种具体的教育措施,其内涵也得到了充实与发展。广义地说,生涯教育包括学校的一切课程与教育活动,其目的是学生的终身发展和有意义的幸福生活,可以说是将毕生发展观落实到学校教育的具体体现;狭义地说,生涯教育是帮助学生树立主动发展的观念、掌握生涯规划的知识与技能、确立生涯发展目标、进行生涯决策、寻求最佳生涯发展路径的专门性且有计划的教育活动。因此,生涯教育不仅局限于职业领域,而是要涵盖与学生未来发展有关的方方面面。

### （二）生涯教育的基本理念

生涯教育是要把学生视为完整的、有差异的、自主的生命存在,帮助他们树立自信、养成健康人格。我们要激励学生,引导他们找到兴趣潜能、确立理想目标,鼓励他们不断挑战自我、超越自我、完善自我。学校的生涯教育要力求满足学生多样化和个性化的需要,帮助学生在自我发展、生涯探索、生涯管理三个领域开展工作。具体而言,可以细化为以下六个方面。

(1) 引导学生探索并了解自己的个性、兴趣、价值观及其与未来发展的关系;引导学生悦纳自己,积极发现、发掘、发展自己的优势与潜能;唤醒学生的生涯发展意识,帮助学生认识自己生命的意义。

(2) 引导学生树立理想与信念,增强学生的学习动机,提升学生的目标管理、时间管理等自我管理能力和终身学习的意识。

(3) 引领学生探索高校及专业,结合自身特长和社会需求,科学地选课、选科、选考,培养学生的自主选择能力,帮助学生从高中阶段教育到大学阶段教育的顺利衔接。

(4) 鼓励、引领学生开展职业的探索和体验,从而提高生涯规划能力,能够科学规划人生发展。

(5) 引导学生认识社会发展,提升学生的生活技能与通用职业素养,培养学生适应社会职业变化的能力、品质、态度,为学生步入社会和终身发展做好准备。

(6) 关注学生当下的心理发展困惑,如青春成长、人际交往、情感体验、学习压力等,促进学生在个性、情感、意志品质等方面的自我完善;引领学生建构完整的人格、追求自我价值的实现和完满的生活。

需要强调的是,我们通过生涯教育的目的是帮助学生在正确认识自我的基础上自主规划人生,而不是替学生选择与决策,所以我们强调激发学生自主发展的目标与动力,培养每位学生的主体意识,引领每个学生成为自主发展的主体。

### （三）生涯教育的实施原则

#### 1. 价值导向原则

生涯教育要帮助学生适应不断变化的社会发展形势,树立正确的人生观,培养积极的人生理想与社会责任感,实现个人价值与社会价值的统一。通过体验式活动,帮助学生反思自身的价值判断标准,从而作为未来决策的重要依据。这就需要教师帮助学生认识社会主流、积极的价值观念,使他们反思自我价值与社会价值是否相一致或存在冲突,思考二者的结合点,从而不断调节和完善自我的价值信念。

#### 2. 体验性原则

生涯教育不仅向学生传授一些生涯规划方面的知识,还强调学生的参与和投入,能在生涯教育活动中获得真实的体验,并在体验中引发他们的思考。因此,生涯教育应该是课内、课外相结合,校内、校外相结合,体验与反思相结合的教育。生涯教育要为学生创设体验的情境,在实践中对学生产生触动,激发学生的自主性,培养他们自我教育的意识与能力。

#### 3. 广泛性原则

生涯教育不等同于职业教育,它涵盖了学业规划、职业规划、家庭生活、休闲生活、社会参与等多个方面。生涯教育要避免只围绕职业方面开展,而要从个体的各个方面进行融合和建构,在各种生涯角色之间建立起联系。

#### 4. 连续性原则

学校生涯教育不能只关注自己负责的学段。如果没意识到生涯教育是一个连续的过程,没意识到各个学段之间或人生的不同阶段之间都是有内在联系的,那么其很有可能就变成了各管一段的“碎片化”过程,从而造成学生发展的割裂。因此,学校生涯教育不仅要关注学生当前的发展任务与目标,也要着眼于未来,形成持久的发展动力。

#### 5. 一体化原则

生涯教育强调体验的重要性,因此生涯教育的场景不应只关注校园,生涯教育的形式也应是多种多样的,例如职业体验、社区服务、企业参观考察、研学旅行等。这就需要学校、社会与家庭的共同参与,为学生的生涯发展提供一个良好的生态圈。生涯教育是一个庞大的系统工程,需要加强顶层设计和整体规划,发挥学校、社会、家庭的育人合力,促进生涯教育与学校各类教育教学活动有机融合,形成结构合理、层次渐进、各有侧重的生涯教育体系。

## 本章思考题

1. 结合当前教育改革的形势,谈谈你对生涯教育的理解。
2. 生涯教育的实施原则是什么?



## 第二章 生涯教育课程的内容及实施

生涯教育的目标着眼于学生成长与升学过程中的特殊需求,旨在培养学生以自主选择能力为核心,初步构建个体的人生规划能力,帮助他们顺利完成人生的初步选择,培养既有自主目标又能适应社会发展的青少年。

这一总目标通过四个模块的内容实现: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。

具体来说,通过对生涯规划的深入认识,将学生当前的发展阶段和未来的发展目标相关联,从而以未来的发展为导向去指导当前生活;通过自我探索,用兴趣、能力、价值观、性格等内部动机化解外在考试压力,用发展人生价值目标取代升学成绩目标,用自主选择、自主安排取代被教师和家长安排,把一段段割裂的被动人生转变为连续生长的主动人生,把无意义的生活转变为自我赋义、充满意义的生活;通过对职业世界的探索,认识不同职业对劳动者的要求、认识社会发展阶段与工作的关系,从而产生特定的职业向往;通过有效的决策行动,获得对特定学习任务的效能感、意义感和兴趣,从而形成对自己未来的独特期待与追求,使他们有勇气、有信心做出决定,并对自己的决定负责。

以下将分别对每个模块从教学目标、主要内容、相关的生涯教育理论以及活动建议四个模块分别阐述。

### 第一节 了解生涯规划及其意义

#### 一、生涯规划及其意义模块的教学目标和内容要点

##### (一) 教学目标

认识什么是生涯规划,理解生涯规划对人生发展的重要意义和作用;认识到人生中不同的发展阶段有不同的角色与任务,了解各种生涯角色的内涵及其相互关系,学习平衡生涯发展的各种角色;明确学校学习与生涯发展的关系,认识到学校学习对未来职业和生活发展的

重要影响;树立积极的生涯信念,形成对自己人生负责的态度和主动发展的观念,主动适应在校不同阶段的生活与学习方式。

## (二) 内容要点

### 1. 生涯规划的意义

认识到是否有规划在长远发展上产生的差异;鼓励学生从未来发展的角度回望现在,思索当前现状与未来梦想之间的可能路径。

### 2. 生涯的发展阶段

了解人一生要经历成长、探索、建立、维持和衰退五个不同的发展阶段,每个阶段都有特定的生涯角色与发展任务。

### 3. 生涯角色

认识到每个人在其一生的不同阶段,都要在家庭、学校、社会和职场这四个舞台上扮演子女、学生、休闲者、公民、工作者和持家者六个不同的角色;能够在不同阶段合理安排学习、生活和休闲,形成健康的生活方式。

### 4. 学校学习

意识到学习对于个体未来发展的重要性,努力完成学习任务;了解不同学习阶段的异同,有意识地调整学习方法、人际交往的方式以适应新的学习阶段;能积极地应对挫折与压力,并提高学习的主动性。

## 二、生涯规划的相关理论

### (一) 生涯发展阶段

生涯教育专家舒伯将人的生涯发展阶段划分为成长、探索、建立、维持、衰退五个阶段。每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,而且前一阶段发展任务的达成与否直接关系到后一阶段的发展。

#### 1. 成长阶段(14岁之前)

通过在家庭和学校的生活实践明确“我是谁”;通过生活经验了解周围环境,尤其是工作世界,并把这些内容作为日后探索职业的依据。

#### 2. 探索阶段(15~24岁)

通过参加学校的活动、社团活动、志愿者服务活动等途径,对自我能力及角色、职业进行继续探索,使个人的职业偏好逐渐具体化,为实现职业选择奠定基础。

#### 3. 建立阶段(25~44岁)

大部分个体已经在适当的职业领域中确立了角色职位并逐步稳定下来,基本上达到了成家立业、工作稳定的状态;少部分职业选择不合适的人会谋求变迁或做其他探索。

#### 4. 维持阶段(45~65岁)

个人已逐渐在职业领域取得相当的地位,担负相应的责任,具有一定的权威,并致力于维持既有地位与成就;同时也会面对新人的挑战,并为退休做好准备。