# 人生观对职业生涯发展的作用

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-07-25

*第一篇：人生观对职业生涯发展的作用大学生社会实践报告（论文）实践课程名称 《思想道德修养与法律基础》与《大学生职业发展与就业指导》课自主学习报告题目人生观对职业生涯发展的作用所在学院你猜学生姓名你猜班级学号你猜成绩你猜中国地质大学江城学院...*

**第一篇：人生观对职业生涯发展的作用**

大学生社会实践报告（论文）

实践课程名称 《思想道德修养与法律基础》与《大学生职业发展与就业指导》课自主学习

报告题目人生观对职业生涯发展的作用

所在学院你猜

学生姓名你猜

班级学号你猜

成绩你猜

中国地质大学江城学院

2024年 12月20日

人生观对职业生涯发展的作用

一、何为人生观

人生观是一个人在实践中形成的对于人生目的和意义的根本看法，他决定着人们实践活动的目标，人生道路的方向和一个人的对待生活的态度。人生观主要是通过人生目的、人生态度和人生价值三个方面体现出来的。人生目的，回答人为什么而活着；人生态度，表明人应该怎样对待生活；人生价值，判别什么样的人生才有意义。这三个方面相辅相成，其中人生目的是人生观的核心，有什么样的人生目的就有什么样的生活态度，就会追求什么样的人生价值。

1、人生观与人生目的一个人正确的人生观，会对他有正确的引导，才会使他对人生目的的理解更加深刻。树立为人民服务的人生观，就会时刻把人民群众的利益放在心上，力求为人民多做好事，以为人民服务为人生目的。一个人的能力有大有小、职业有不同、职位有高有低，但只要有了为人民服务的人生观，就能时时刻刻为人民着想，助人为乐，造福人民，成为受人民群众欢迎的人。全心全意为人民服务的精神，毫不利己、专门利人的精神，应当成为我们时代最崇高的精神。正像毛泽东所说的，只有具有这种崇高精神的人，才是“一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人”。

2、人生观与人生态度

所谓人生态度，是指人们通过生活实践形成的对人生问题的一种稳定的心理倾向和基本意愿。每个人在人生实践中，都会遇到义利、荣辱、善恶、苦乐、得失、成败、祸福、生死等人生矛盾，如果以正确的人生态度对待和处理这些问题，就可以正确的把握人生，取得人生成功。

3、人生观与人生价值

价值是一个含义十分复杂的范畴，在不同的语境中具有不同的含义。在哲学中价值的本质在于，它是现实人的需要与事物属性只见的一种关系。某种事物或现象具有价值，就是该事物或现象能满足人的某种需要，成为人们的兴趣、目的所追求的对象。在日常生活中价值是人们经常会碰到的问题，如做事、说话经常要考虑“值不值得”、“有没有意义”、“美不美”，这里的“值”、“意”、“美”就是一种价值判断。

二、人生观与职业

人生观是一种对社会和世界的认识，而发展职业生涯就是一种改造社会的实践的活动，马克思认为人的认识与实践活动具有质的不同。人的认识活动是主体对客体的能动反映，是大脑接受外界信息并进行加工、贮存的过程，是客观主体化，它并不引起客观对象的变化。所以，认识活动是主观领域的活动。而实践则是主观见之于客观的活动，它引起客观事物的变化，所以是感性物质活动，是主体客观化的活动；人的实践活动同动物的本能活动也有质的不同动物的活动也是一种客观物质活动，也会在某些方面改变客观世界的面貌。但是，动物不会思维，靠先天本能活动，并不知道自己行为的意义。而人的实践活动却是一种有目的、有意识的活动。人类的实践活动是以实践观念为中介，既先形成实践观念，然后进行改造客观世界的活动。在这样的过程中人生观对个人的实践活动起到了指导的作用。在人类历史上曾出现过以下几种有代表性的人生观：

享乐主义人生观。它从人的生物本能出发，将人的生活归结为满足人的生理需要的过程，提出追求感官快乐，最大限度地满足物质生活享受是人生的唯一目的。

厌世主义人生观。宗教的厌世主义认为，人生是苦难的深渊，充满各种烦恼与痛苦，唯有脱俗灭欲，才能真正解脱。

禁欲主义人生观。它将人的欲望特别是肉体的欲望看作一切罪恶的根源，主张灭绝人欲，实行苦行主义。

幸福主义人生观。一种观点是强调个人幸福是人生的最高目的和价值；另一种观点是在强调个人幸福的同时，也强调他人幸福和社会公共幸福，认为追求公共幸福是人生的最高目的和价值所在。

乐观主义人生观。它认为社会发展的前途是光明的，人生的目的在于追求社会的文明和进步，在于追求真理，对人生抱着积极乐观的态度。

共产主义人生观。它是无产阶级的科学的人生观。它把人的生命活动历程看作是认识和改造客观世界的过程，把消灭资本主义，实现共产主义，为绝大多数人谋利益，看作是人生的崇高目的和最大幸福。人生的价值和意义在于对社会所尽的责任和所作的贡献。共产主义人生观是我国所倡导的人生观对我们的生活有重要的提示作用。

三、人生观对职业生涯发展的作用

1、积极的人生观包括有对理想的追求

如果一个人自己所学的专业是自己的理想中的专业，那么，他必定会倾尽全力学习自己的专业知识，对自己的专业的知识始终保持着永不枯竭的好奇和兴趣。在兴趣与勤奋的努力下，他必将获得职业生涯的成功。有些人因为没有确立自己理想，从而失去了人生的方向，过着朝生暮死的生活，得过且过的生活。而这样的人他必是注定了人生的惨淡，所以我们要树立积极地人生观，去创建更加幸福和美好的的人生,让自己拥有一个灿烂的前程。

2、积极的人生观包括对社会的看法

正确的社会人生观是什么呢？正确的社会的人生观是为人民服务的人生观。为人民服务的人生观是真正建立在历史唯物主义基础之上的科学的人生观，是能真正实现个人与社会的有机统一，且最符合最广大人民的根本利益和要求的人生观。当我们用正确的人生观指导自己的人生实践，在我们在处理个人与他人的关系时，遵循“我为人人，人人为我”的原则。在自己的工作实践中，积极认真，努力为社会创造物质财富和精神财富，为人民、。我们在为社会作贡献，创造社会的丰富物质财富和精神财富时，也为我们自身的完善和发展创造必要条件。同时，我们也只有在为人民服务的过程中，通过为他人创造幸福，才能使自己得到真正的幸福，才能真正地实现人生价值。建立在为人民服务的人生观上个人的职业生涯必将与社会的实际结合，这样的职业生涯将有更伟大的前途。对此我深信不疑。

3、人生目的决定人生目标

就职业而言，职业目标的确定，是职业规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确的适当的目标。没有目标如同驶向大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不知道自己该走向何方。只有树立了目标。才能明确奋斗方向，犹如大海灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。

4、人生目的很大程度上影响着职业的选择

有的人为了尽展个性魅力，就会选择适合他个性的职业。职业心理研究学表明，不同的职业有不同的性格要求。虽然每个人的性格都不能100%的适合某种职业，但却可以根据自己的职业倾向来培养，发展相应的职业性格。有的人为了充分发挥自己的能力，就会选择对他拥有能力有较高要求的职业。从能力差异的角度来说，人的能力类型是有差异的，即人的能力发展存在差异，职业选择更是悬殊。当然人生目的并不只为了彰显个人魅力或是尽显个人能力，但是有这些小方面就可以看出人生目的对职业的重要影响。

**第二篇：人生观对职业生涯发展的作用2**

人生观对职业生涯发展的作用

何为人生观 人生观是指对人生的看法，也就是对于人类生存的目的、价值和意义的看法。人生观是由世界观决定的。其具体表现为苦乐观、荣辱观、生死观等。人生观是一定社会或阶级的意识形态，是一定社会历史条件和社会关系的产物。人生观的形成是在人们实际生活过程中逐步产生和发展起来的，受人们世界观的制约。不同社会或阶级的人们有着不同的人生观。对于人生观尚未明确的我来说,应该充分利用这四年的大学生涯来培养塑造自己的人生观来达到能适应社会的目的。

职业生涯

人的一生，包含少年、成年、老年几个阶段，成年阶段无疑是最重要的时期。这一时期之所以重要，是因为这是人们从事职业生活的时期，是追求自我、实现自我的重要人生阶段，是人生全部生活的主体，是人一生中最重要的历程，是追求自我实现自我的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。所以作为现阶段的大学生并处于成人阶段的我们应该十分重视现在的时光，充分利用现有时间对自己进行最大的优化。

人生观与职业生涯

人生观包括荣辱观、苦乐观、生死观等，正确的人生观能引导人们正确认识人世间荣与辱、苦与乐、生与死等。如有的人将工作视为快乐，而有的人将工作视为劳役，前者折射出正确的人生观，后者反映出错误的人生观，很显然，将工作视为快乐的人，其职业生涯更能够获得成功。职业生涯无边无际，卓越的职业生涯要有导航仪指引航向，而正确的人生观则是职业生涯的导航仪，用正确的人生观作导航仪，其职业生涯获得发展则是必然的，而没有正确的价值观作指导，其职业生涯的失败将是必然的。任何人的职业生涯发展绝对不可能是一种孤立的行为，他与人们拥有正确人生观有着直接、密切的联系，拥有正确的人生观，能促进职业生涯发展，而拥有错误的人生观，则会阻碍职业生涯发展。因此，作为职场人士，要用正确的人生观渗透职业生涯发展，使两者相互交融，构成一个有机整体。本人对荣辱观尚不明确，很多情况下不能正确看待一些事情。

1.人生观对职业生涯发展的作用

人生观对职业生涯发展的作用有什么关系呢? 其实，人生观就是一种对社会和世界的认识，而发展职业生涯就是一种改造社会的实践的活动，马克思认为；人的认识与实践活动

具有质的不同。人的认识活动是主体对客体的能动反映，是大脑接受外界信息并进行加工、贮存的过程，是客观主体化，它并不引起客观对象的变化。所以，认识活动是主观领域的活动。而实践则是主观见之于客观的活动，它引起客观事物的变化，所以是感性物质活动，是主体客观化的活动；人的实践活动同动物的本能活动也有质的不同动物的活动也是一种客观物质活动，也会在某些方面改变客观世界的面貌。但是，动物不会思维，靠先天本能活动，并不知道自己行为的意义。而人的实践活动却是一种有目的、有意识的活动。人类的实践活动是以实践观念为中介，既先形成实践观念，然后进行改造客观世界的活动。

2.人生观与职业理想

人为什么活着，怎样活着才有意义，这是人生观和人生理想的问题。职业理想是人生理想的核心内容，个人对人生所持的理想不同，职业理想就会有不同的表现形式。享乐主义的人生理想是以人的所谓“自然属性”为出发点，把人生观看作是纯粹的人的生理需要，认为人生的目的和意义就是在于“追求幸福、追求快乐”，满足个人的享受。与此相对应的职业理想是能赚大钱，能给自己带来物质消费极大满足的职业；实用主义的人生理想以“方便”，“有用”作为待人处事的原则和信条，主张人生的目的只有服从个人主观的意志和欲望才是有意义的，与此相对应的职业理想就是对己有用，而且不惜通过投机、冒险、侥幸来获得。为人民服务的人生理想反对个人主义、享乐主义、极端利己主义、实用主义的人生观，主张以为人民服务为原则，能尽自己最大的能力，为社会做出最大贡献的职业就是有意义的职业。这也就是说，凡是对社会、对人民有益的职业，就是受到人们尊重的职业。当然，为人民服务并不是剥夺个人自由。相反，要更好地为人民服务，就应当尊重个人的选择权力，只有个人能适应职业的需要，人的创造性和潜能才得以最大限度的发挥，职业也才能更好地发挥其服务社会、促进社会进步、促进个人发展的功能。为人民服务的人生观，仍然强调人职合理匹配。人与职业是相互关联的一对范畴，个人进行职业选择的同事，也就是职业对于个人的选择。要教好的完成职业选择，必须以两者相互一致、相互适应、相互匹配为前提。

3.人生观与职业定位

大部分青年人，刚进大学的时候，心情非常高兴，充满了美丽的想象。但是，当一段时间以后，有的人感到厌倦了，觉得没有意思，过去那些美丽的想象都化作泡影了，开始萎靡不振了。有这样的想法是不足为怪的。但是我们必须正确认识自己。把自己估计得过高，因此怨天忧人，一切都看不惯，整天满腹牢骚，这样是不好的。或者是因为工作有挫折，受到领导批评，同志的不理解，就感到生活失去了乐趣，一切都失去了光泽，青年人看问题有时

片面，过激、这是可以理解的。这就需要我们在工作学习中不断的磨练自己。但是关键在于能够自己正确对待自己，要摆正自己在生活中的适当位置，过高估计自己不对，过低估计自己也不对。一个人不应该高傲自大、盛气凌人，也不应该悲观失望、自自弃。一个人在社会中的作用，好比是一幢高楼大夏，有砖、木、石，有漂亮的装璜材料，也有深埋地下不为人知的基大理石，还有那些小小的砂粒，它们虽小，但没有它们混凝土不能坚固，大夏的砖石无法牢固地结合在一起。在我们这个社会主义社会里，任何一项工作都是光荣的，没有高贵、贱之分，只是社会的会工不同。无论是国家领导人，还是小小的清洁工，只是社会的分工不同。都是为人民服务。我们只要能摆正位置，认识自己存在的价值，我们就能够干好工作，在不同的岗位上同样做出成绩来。

树立正确人生观 开创良好职业生涯

由此可以看出，人生观对我们的职业生涯有着不可小觑的影响。树立好正确的人生观，是良好职业生涯的一个开始。把工作当享受，你就会竭尽全力；把生活当乐趣，你就会满怀信心；把读书当成长，你就会勤奋努力。一个人的人生目的决定了他的人生目标。没有目标如同驶向大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不知道自己该走向何方。只有树立了目标。才能明确奋斗方向，犹如大海灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。

**第三篇：人生观价值观对我们的作用(精)**

人生观价值观对我们的作用

人生的意义,需要从人生价值的角度进行审视和评价。人们只有找到了自己对生活意义的正确答案,才会自觉地朝着选定的目标努力,以全部的情感、意志、信念去创造有价值的人生。

不同的人生观和价值观,往往意味着不同的生活道路和生活方式,并赋予人生以不同的意义。因而,在座的各位同学应当在科学理论的指导下,选择正确的人生观和价值观,摒弃错误的人生观和价值观。那么,什么是正确的人生观和价值观?毫无疑问作为新一代革命军人就是要确立为人民服务的人生观和价值观。因为为人民服务为核心内容的人生观和价值观是高尚的,能对人生的目的有更为深刻的理解,为人民所想,造福人民,成为受人民群众欢迎的人;能以正确的人生态度对待人生,对待生活,始终对祖国和人民有高度的责任感,在服务人民和奉献社会中实现自己的人生价值。成为一个正如毛泽东所说的“一个高尚的人,一个纯粹的人,一个有道德的人,一个脱离了低级趣味的人,一个有益于人民的人”。

**第四篇：职业生涯发展计划书**

系别:经管系专业:国贸专科姓名:付彩欢学号:2009311180

42职业生涯发展计划书

一、前言

不知不觉大学生活已过了六分之一，随着时间一分一秒的流逝加快了我们步入社会的步伐。而尚未有计划的我们，是否应该准备一下？是时候规划一下自己 的职业生涯了！

二、首先要进行自我分析。

1、职业兴趣

爱好读书的我喜欢游淌在作家们理性的文眼里；我喜欢跑步，喜欢在奔跑中释放自己的激情；我更加喜欢旅游，喜欢在户外开拓视野,净化心情,开放心境。

2、职业技能

活泼开朗的性格使我拥有了良好的社交技能；优异的学习成绩更增强了我的自信心，使我养成了善于思考，不懂就问的好习惯；良好的作息规律使我更加勤奋，更加向上；为人正直，善良以及良好的家教使我尊师重道，更是有礼有貌。

3、职业价值观和个人特质

一个崇尚自由，热爱生活，热爱祖国，向往走遍世界的我，有着一颗时刻为加强中外贸易，加快中国发展的心。我喜欢贸易工作，喜欢商业活动，我认为不管是人与人之间，还是公司与公司之间都应该真诚相待。真诚是为人处事的根本，也是一个公司得以存在，得以发展的前提。而我正是正直，真诚之人。所以从事商业活动是我的选择。而国际贸易不仅仅要求我们真诚对人，它更需要我们有着卓越的才能，有着非凡的口才，有着一口流利的外语。我认为具备这方面优势的我正适合干这项工作。所以从事商业贸易是我的目标。

三、职业分析

1、家庭环境分析

我来自农村,父母是个体工商户,从小家里就对我寄予厚望,我父亲希望我从事贸易工作,多懂一些经商之道.所以我选择了本专业,同时我也喜欢热爱商业间的往来,我希望自己能从中得到,学到一些东西,同时运用我所学的知识来回报社会,为公司,为社会出一份力.2、社会环境分析和职业环境分析

当今社会各行各业竞争激烈，随着科学，经济的发展，企业对人才素质的要求也越来越高，可是不管怎样，“诚信”是企业对人才的素质要求，是人类成功的保证。诚实是做人之本，守信是处世之基。孔子曰：“人无信不立，国无信不昌。”一个人失去诚信将寸步难行，一个国家失去诚信将混乱不堪，所以，中华民族把诚实守信作为最基本的道德准则加以弘扬，企业把诚信作为选拔人才的前提，个人把诚信作为生存的通行证。

“合作精神”是现代和未来社会生产，生活对每个人的素质要求，是人们在共同的生产生活中的一种互相合作的意识或状态。所以合作精神是企业选拔人才时必不可少的要求，更是我们今后工作时必须注意的事项。

“个人能力”是企业选拔人才的重要条件。一技之长是就业谋生的首要条件。古人云:纵有良田万顷，不如一技在身。可是随着信息时代的到来，当我们面对滚滚而来的信息潮流，当社会上的360行正在被3600行甚至是36000行取代的时候，“一技之长”固然有用武之地，但已远远不够用了。所以一专多能，一人多岗是企业对当代人才的要求，这必然要求我们成为全方位的人才，完善自己，完善人生。

四、确定目标和路径

短期目标：处于大学生活的我们，首先要学好专业知识，掌握好专业技能，扎实基础，从而为以后社会实践做好准备。大一我要做到：首先制定好学习计划，规划好业余生活。每天都要认真听讲，认真复习，坚持不懈的走好每一步。大二我要做到：学习成绩进入专业前五名，社团活动要干好，每两周要做一次义工。大三要达到社会实践与理论知识相结合的状态，到社会上找工作要凭真本事，凭自己的职业技能来取得企业的信任和认同。在整个大学三年里要拿下计算机二级，英语六级证书，要拿下单证，报关证，会计证，要加入中国共产党。

中期目标：在毕业后的第一年找到适合自己的国贸企业参加工作，可以先从基层干起，从而了解最底层的员工的生活，掌握经验，进而了解整个公司的发展状况，为自己第二年升职做好准备。第三年要成为中层甚至是高层员工，凭借自

已流利的外语成为公司的骨干。第五年要拥有一辆属于自己的迈腾。

长期目标：从事5年工作后可以考虑婚姻，处理好工作和家庭的关系，在工作方面要达到长久的稳定，家庭方面要照顾好家人。还可以继续学习，参加培训进行深造。从而使自己在家庭事业两者之间达到平衡。

五、计划、策略、行动

根据自己制定的计划一步一个脚印的实施，凭借自己吃苦耐劳，刻苦奋进的精神努力向前冲。

策略：以管理型和社会型职业为中心，无论是从职业目标还是从职业地位来考虑都应以从事贸易商业来进行调整。只有这样才是适合自己的，也只有这样才能最大可能地发挥出个人的特长，才能够使自己的职业生涯在实施中达到最优状态。

行动：实施职业目标的过程中，可能会遇到这样与那样的风险，这就要求在职业目标过程中不断地自我反馈信息并作出相应的修正，以达到职业生涯的最优状态。所以我会根据自己的实际情况进行适当的改变自己的工作，但肯定还是会选择适合自己的贸易工作。

六、结束语

Everythingispossibie , TobeNo.1

我用了近一周的时间完成了这个职业生涯规划，我想在完成规划的同时，我也完成了我大学生涯的一次飞跃，完成了大学生活的一次彻底的反思，完成了我梦想的一次真正定位，完成了我生命的一次刻骨铭心的进化。

如今，我有了一个清晰的目标，不管发生什么，我都会找到属于自己的那颗启明星，所以我要做的事就是坚定自己的目标，脚踏实地往前走，摔倒了，再爬起来，为了梦想努力前进,按着规划努力前行。我的未来不是梦,前途一片光明的我要昂首挺胸的迈进!

加油了,Go Go Go！!

**第五篇：教师职业生涯发展**

教师职业生涯发展

2024年9月

一、教师职业生涯

要了解教师职业生涯规划，我们先要明白什么是是生涯、职业生涯、教师职业生涯。

何谓“生涯”？就是人一生发展的综合性目标，它是以职业为中心，但又不仅仅限于职业层面，还包括所有人生角色（情感生活），如家庭：子女、配偶、父母；学校：领导者、学习者；职业：管理者、生产者；社会：公民、消费者、休闲者、退休者等。是对生涯的自我认知、自我了解、自我肯定、自我定位、自我发展、自我实现的过程。

生涯规划即一个人生涯过程的妥善安排。职业生涯是指一个人一生中职业经历过程，是指一个人一生连续从事和承担的职业、职务、职位的过程。

教师的职业生涯，是指一个人作为教师从事教师职业的整个过程。因此，教师的职业生涯规划，是对有关教师职业发展的各个方面进行的设想和规划，具体包括：对教师职业的选择，对教师职业目标与预期成就的设想，对工作单位和岗位的设计，对成长阶段步骤以及环境条件的考虑。

二、教师的职业生涯和专业发展的关系：

教师专业发展是一个现代流行的概念。教师的专业发展，是指教师在专业素质方面不断成长和追求成熟的过程。它既指专业素质各个方面（专业态度、专业知识、专业能力）的一起成长，也指一个有步骤和阶段性的成长过程。教师职业生涯是教师专业发展的上位概念。它们的区别，只在于生涯包含的内容更广，它不仅对教师的专业发展提出目标，还是从心理、生活、精神的层面提出目标，使发展目标带有情感和价值性。

霍利（holye）曾明确地把教师专业化界定为二方面的内容：一是关注一门职业成为专门职业并获得应有的专业地位的过程；二是关注教学的品质、职业内部的合作方式，教学人员如何将其知识、技能和工作职责结合起来，整合到同事关系以及与其服务对象的契约和伦理关系所形成的情景中。“教师专业化”更多是从社会学角度考虑的，主要强调教师群体的、外在的专业性提升。“教师专业发展”更多是从教育学纬度加以界定的，主要指教师个体的、内在的专业化提高。

三、教师专业发展的知识和技能

林崇德教授认为：教师的知识可分为本体性知识、文化知识、实践知识和条件性知识。本体性知识是指教师所具有的特定的学科知识。本体性知识有四个要求：一是对学科知识有一定的深度和广度；二是既懂得本学科的历史，又掌握该学科的新进展；三是与本学科相关的知识；四是能够把本学科知识变成自己的一种学科（学术）造诣，并能清楚表达出来。教师扎实的本体性知识是取得良好教学效果的的基本保证。

文化知识：

文化知识的广泛性和深刻性在一定程度上决定着学生全面发展的效果。它能满足每个学生多方面的探究兴趣和多方面发展的需要；帮助学生了解丰富多彩的客观世界；帮助自己更好地理解所教的学科知识；帮助自己更好地理解教育学科知识，如学习教育哲学就需要思维哲学、伦理学、社会学、认识论、社会哲学等学科的知识基础。从而提高在学生和家长中的威信。实践性知识：

实践性知识是指教师在面临现实（发展中最新的）有目的的行为中所具有的课堂情景知识以及与之相关的知识。这种知识是与教师教学经验的积累和教师知识面的宽窄有关。关于教学的传统研究常把教学看成是一种程式化的过程，忽视了实践知识与教师的个人特点。实践性知识的积累需要教师有反思型思维和教学能力的具备。

条件性知识：

条件性知识是指教师所具有的教育学与心理学知识。这种知识必须是广大教师所补充和发

展的。包括：学生身心发展的知识、教与学的知识和学生成绩评定的知识。

具有完整的知识结构是不够的，教师要研究和更新自己知识的性质、范式、组织和内容，以保证教师这“一桶水”不是“死水”，而是源源不断的流水，给学生的“一杯水”也是长流不息的“新水”。

教师的专业技能：

教学能力、教学技巧和应用现代教育技术。

教学监控能力计划、检查、评价、反馈、控制和调节。

教学能力教学认知能力方法策略、分析判断、掌握处理、了解设计。

教学操作能力语言、非语言表达、选择运用媒体，教学过程、组织管理、教学评价。

四、教师生涯发展的影响

教师职业生涯发展的影响比较大，主要表现对学生的影响。因此，作为教师必须具有专业素质、专业能力和专业知识。同时教师在专业发展的同时具有职业的认同感，有职业精神，有积极的心理取向。能接受一定时期的继续教育和参加各种在职进修活动，不断增进专业知识与专业技能，使自己能灵活的运用最适当的教材、教法，提高职业素养，让学生得到最佳的学习效果。

职业倦怠是指个体因在体力、精力和能力上无法应付外界的要求，而产生的身心耗竭状态，是个体厌倦和畏惧工作任务的一种心理、生理反应。

职业倦怠有多方面的症状和表现。首先，精力耗竭。表现为疲劳、烦躁、易怒、过敏、情绪紧张，早晨去上班常常感到畏惧。其次，人格缺失。对学生抱消极态度，有意减少甚至断绝与学生的联系，见到学生也不理睬。第三，成就感降低。对自己的工作常常看不到成就，对困难不愿努力去克服，甚至产生放弃教师职业的消极想法。

职业倦怠不是由某一个事件造成的，而是由日常工作中的挫折、焦虑、沮丧日积月累造成的。职业倦怠是一个渐进的过程，一个难以突破的恶性循环。我们发现，在教师中这种情况比较普遍，应引起社会的广泛关注。

造成教师职业倦怠的原因是多方面的，主要有以下四种：

1．职业因素。3．个人因素。

2．工作环境。4．社会因素。

积极心理学主张从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质，它有三个层面的含义：第一，从主观体验上看，它关心人的积极主观体验，主要探讨人类的幸福感，满意感，快乐感，建构未来的乐观主义态度和对生活的忠诚；第二，对个人成长而言，积极的心理学主要提供积极的心理特征，如爱的能力，工作的能力，积极的看待世界的方法，创造的勇气，积极的人际关系，审美体验，宽容和智慧灵性等等；

第三，积极的心理品质包括一个人的社会性，作为公民的美德，利他行为，对待别人的宽容和职业道德，社会责任感，成为一个健康的家庭成员。关注人的优秀品质，也就是关注健康的人格。

幸福与财富无关。幸福的人不一定是富人，一个穷人也可以是很快乐的。积极状态的人不一定富有，但一定是幸福、快乐和乐观的。

五、教师职业生涯发展阶段

费斯勒依据多年研究教师职业生涯发展，提出了一套动态的教师生涯循环论。

1.从事教师职业前的准备阶段准备期

2.引导与自我调适阶段适应期

3.建立教学能力阶段发展期

4.热心成长阶段

5.生涯挫折阶段创造期

6.稳定停滞阶段

7.生涯低落阶段

8.生涯引退阶段

教师职业生涯周期的主要阶段及特点

教师的成长过程分为四个阶段：准备期、适应期、发展期、创造期。分别称为新任教师、合格教师、骨干教师、专家教师。

1．准备期（是接受教育和学习的阶段。）

这个阶段教师的素质的特点

第一，以学习书本知识为主。

第二，知识和经验具有一般化和表面化特点。

第三，形成做教师需要的一部分独特的优势素质。

2．适应期（最基本、最起码的教育教学能力和其他素质的阶段。如：工作环境和工作常规，熟悉教材，熟悉学生，备课，上课，带班当班主任，等等。）

这一阶段教师的素质特征有：

第一，在知识上，开始形成实际的、具体的、直接的知识和经验。

第二，在能力上，教育教学的实践能力开始初步形成。

第三，在素质上，水平还处于较低的层次，项目还不够全面和平衡。

3．发展期（适应教育教学工作后，继续锻炼自己能力和素质，使达到熟练程度。）这一阶段教师的特点是：

第一，在素质水平上，向熟练化、深广化发展，专业化水平提高。

第二，在素质项目上，向全面化和整体化方向发展。

第三，在素质倾向上，从注重教的方面向注重学的方面转变。

4．创造期（开始由固定的常规的自动化的工作进入到探索和创新的时期，是形成自己独到见解和教学风格的时期。）

这一阶段教师的特点是：

第一，在素质上，发展创新性素质。

第二，在活动上，具有探索性。

第三，在成果上，注意理论总结的工作，形成自己的教育思想。

六、影响教师生涯规划的因素来自三个方面：

教师的职业生涯规划是一种社会行为，它既是有目的的行为，又是在人与人的相互关系中进行的行为。

1。来自主观方面，如个人的人格、个人能动性的发挥等。主要是个人的智力、性向、能力、兴趣、成就、价值观、学历、资格、经历。

2。来自客观方面，即社会环境、人际关系、机遇、机会等。

3。不可预期的因素。

规划的基本框架：

确定个人的生涯目标

反思自己承担的工作

确立实践与探索方向

乐在工作

享受家庭生活

安排正当休闲活动

参与社区服务

准备退休生活

七、制定教师职业生涯规划的步骤和方法

1、充分认识自己发展状况（我是属于何种类型和层次的教师）优秀教师=经验+反思。第一、在生涯设计中自身素质反思

知识状况：比如，知识面宽不宽？教育教学活动中常常缺乏哪些知识而感到困难？读过多少书？对最新的知识和动态是否了解？

能力状况：哪些能力强？能力弱？教育教学活动中常常缺乏哪些能力而感到困难？

个性特点：内向还是外向？独立性还是从众性？理智型还是情感型？和学生容易相处吗？ 第二、成长环境中的反思

社会环境。当代的政治、经济、社会、科技、文化的特点？对我们的职业和工作提供了什么样的有利条件？提出哪些挑战？给我的工作和发展带来什么机遇？

学校环境。学校给我的工作和发展带来什么样的有利的条件，我利用否？对不利条件我能否克服和避免？（物质环境、人际环境、信息环境）

家庭环境。家庭给自己的成长带来什么影响？配偶对自己工作的影响？家庭经济条件和文化氛围对自己工作的影响？我能否克服不利的影响？

第三、教学活动过程中的反思

反思可以分成两种类型：一种是较长时间的反思，比如一个学期或者一周；一种是对一节课的反思。教学活动的反思是自身素质反思的具体化，同时，教学活动的反思，能及时地进行教学的调控，矫正教学中存在的问题，是很有价值的。

反思的内容包括：

教学的经验、优点、成功之处。

教学的教训、问题。

教学的类型和风格特点等。

第四、成长历程的反思

有助于增强自己的生涯意识、成长意识、发展意识，了解自己所处的成长阶段。反思的内容可以包括：

我现在在成长阶梯的哪一级？我的成长历程经过了几个阶段？这几个阶段各自解决了什么问题？有哪些成长的经验？还有哪些成长的问题和障碍？有哪些关键性因素影响了自己的成长？自己未来成长的可能性有哪几种，各自的可能性有多大？我的终极的愿望和需要是什么？我要到哪里去？什么道路最能够达到这样的目标？等。

自我反思的方法：

日志和日记

与同事或领导对话

填写问卷调查表

召开学生座谈会

定期听家长的意见

检查学生的作业

出席会议与研讨

参观考察与观摩

听课、教研、培训

成长自传

八、自我定位与目标设计

自我定位（符合实际又有挑战性的定位。）

目标设计的内容，可以从两个角度分：

一是时间角度，在成长的不同阶段，目标是不同的，也就是要设计阶段目标，阶段目标主要是各个成长阶段要解决的主要问题。当然，除了阶段目标，还首先要有一个总的目标。

二是项目角度，在教育工作中（德育、教学、科研），有许多方面和项目，比如学生的教育与管理、教材开发、教学方法的改革、教学手段的革新、课外活动指导、某个问题的实验或科研等。生涯主要目标设立：

工作目标：在工作或职位上所努力追求的理想。

生活目标：有的以桃李满天下为生活目标，有的追求良好人际关系;有的想「教而优则仕」等。进修目标：学位进修和一般培训、研讨计划，以增进自己的知识和技能为目标。

休闲目标：以调剂身心，减轻工作、生活中的压力等。

退休目标:届临退休年龄时，应事先规划好退休后的目标，参与社会服务，或是培养其它专长，以防止老化现象。

良好的教师生涯规划，主要目的在于增进教师的持续发展和成长，终极目标是教师对自己职业的认同和愉悦，并建立教师的教育专业地位与形象。

从社会的角色期望而言，身负教育下一代的神圣使命，一位能做好生涯规划的教师，必能有目的、积极主动并快乐地投入教学，使学生学习具有效率，促进健康发展。

每个教师都需进行生涯规划。这样才能把握自己的生命，做自己生命的设计师，真正为学生和自己的生命负责，让生命焕发活力！

克服教师职业倦怠

教师职业倦怠，指教师难以应付职业对自己的要求而产生的疲倦、困乏的身心状态，是教师厌倦和畏惧工作任务的一种心理反应。由于压力和挫折，使从教之初的豪情壮志逐渐消失了，桃李满天下的希冀淡漠了，原先可爱的学生似乎都变得令人生厌；安于现状、平淡无为、得过且过的想法增多了；甚至有放弃教师职业的消极想法。教师职业倦怠现象不但极大地危害教师的身心健康、专业发展及家庭的和谐，而且严重影响教育事业和社会的发展。

提出了专业化过程的14个特点：

掌握理论知识，形成解决问题的能力；能实际运用知识；能进行超越专业的自我提高；在基本知识技能方面获得正规教育；对能胜任实践工作的人授予证书或其他称号；专业亚文化群的创建；用法律手段强化专业特权；公众承认的独特作用；处理道德问题的道德实践和程序；对不符合标准的行为的惩处；与其他职业的关系；对用户的服务关系。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！