

普通中学教师生涯教育自我效能感的内涵与提升策略

欧阳白晓

澳门城市大学教育学院，澳门

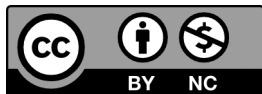
摘要 | 随着高考综合改革和新时代育人方式的稳步推进，中学阶段的生涯教育工作受到越来越多的关注。良好的自我效能感是探索新课程实践的重要基础。为了促进生涯教育的广泛实施，本文认为应将自我效能作为参与生涯教育教师团队专业发展的重要内容。为达到此目标，本文结合现有理论和实证研究发现，梳理了教师生涯教育自我效能感的内涵，并提出有关提升生涯教育效能感的策略，具体包括：（1）强化教师专业发展活动的特定元素；（2）明确生涯教师团队的分工和专业发展目标，提升合作交流。

关键词 | 生涯教育；教师自我效能；专业发展

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 提升教师生涯教育效能感的重要意义和关键影响因素

因应高考综合改革和落实新时代育人方式的需要，我国部分省份的学校正在积极开展生涯教育的实践和探索工作^[1]。中学生涯教育的目标是培养学生生涯规划的意识 and 基本能力，与青少年身心发展及其生活学习环境有密切关系^[1]。这项工作的复杂性要求学校和教师能够针对学生和宏观环境的特点，发展出适合学生实际需要的生涯教育模式^[2, 3]。因此，推广和深化生涯教育不仅需要政策支持，也需要一线教师不断地提升专业能力。

自我效能感是个体对自身能够组织和执行一系列特定的专业活动，以达到预期效果的信念^[4]。研究表明，在实施新课程和教学方法的过程中，具有较高效能感的

教师能够更积极地克服困难，不断自我调整以提升教学能力^[5-7]。因此，提升自我效能对提升教师专业能力、深入开展生涯教育工作具有重要的意义。调查研究显示，目前我国各地参与生涯教育的教师自我效能感普遍较低^[1, 2]。其中原因主要有两方面：其一，现有师范教育中能够提供的生涯教育训练非常有限，参与生涯教育的教师目前主要通过在职培训和总结日常工作经验提升专业能力。但现有的支持和培训系统还无法充分支持教师面对工作中的实际困难。其二，教师的实际工作经验很难对效能感产生正向的影响。初步接触生涯教育工作的教师经常感觉工作的要求超出了专业能力范畴，难以获得胜任感。胜任感较高的生涯教育骨干教师则经常感到孤立无援和工作量过大。

基于上述现实条件，本文认为可以通过增强在职

基金项目：澳门基金会2025年资助项目“中学教师生涯教育自我效能的测量工具及学校支援之实证研究”（项目编号：MF2409）。

作者简介：欧阳白晓，澳门城市大学教育学院，助理教授，博士，研究方向：教育变革与教师专业发展，学生心理健康与生涯规划。

文章引用：欧阳白晓. 普通中学教师生涯教育自我效能感的内涵与提升策略 [J]. 教育研讨, 2025, 7 (3): 317-321.

<https://doi.org/10.35534/es.0703063>

培训和日常工作反思的效果,提升教师在生涯教育方面的自我效能感^[8]。考虑到生涯教育的复杂性,本文认为首先需要理清中学教师在学生生涯发展中的角色和发挥作用的途径,并在此基础上界定生涯教育自我效能的内涵。

2 教师在生涯教育中的角色与效能感的内涵

研究者目前主要从社会学习和生涯建构理论的角度,理解教师在学生生涯发展中的角色。社会学习理论认为,教师是学生生活中的重要他人,通过言传身教发挥影响力^[9]。生涯建构理论认为,教师可能通过多种途径参与学生建构生涯的过程,例如在教学和日常互动中启发学生思考,提供与规划有关的信息和知识^[10]。

基于上述理论视角,有学者认为教师在生涯教育中主要承担教学的工作^[11]。自我效能感体现在教师对自己是否可以执行与教学有关的一系列具体行为的信念,包括协助学生参与学习、有效管理课堂,以及掌握相关教学策略和技巧。强调教师在生涯教育中的教学功能,虽然能够鼓励教师在生涯教学中运用个人已有的学科教学和课堂管理能力,但是忽略了教师在课堂之外对学生产生积极影响的可能性。

另一些学者尝试从学生的角度理解教师的角色^[12, 13]。研究发现,学生更倾向于从与教师互动的结果定义教师对自身生涯发展的影响力。例如,高等职业技术学校的学生认为教师对自己的影响不仅发生在教学中,也发生在日常围绕规划展开的互动中^[14]。教师在其生涯发展中的具体作用包括:加强学生的个人探索(enhancement of self-exploration),提供信息支持(informational support)以及情绪支援(emotional support)。另有研究发现,普通高中学生认为教师对他们的生涯规划的总体态度非常重要,具体包括关注学生的生涯需要(积极关注positive regard),愿意花时间探讨生涯规划的问题(可接近性accessibility),相信学生能够解决自己的问题(提供正向期待positive expectations)、在过程中不断支持学生的动机(动机支持motivational support),并且提供必要的学业和职业信息(信息支持informational support)^[15]。由此可见,教师在生涯教育中的角色不拘泥于课堂教学,而是渗透到与学生的互动中。

综合上述理论和研究发现,有研究者提出,教师在生涯教育中的角色是作为掌握特定技巧的专业人士,培养学生对生涯规划的基本意识和持续规划的能力^[16]。具体而言,教师需要帮助学生做好生涯规划的心理准备(get ready),激发好奇心(get curious),并且自我赋能(empower self)。为了达成这些结果的技能 and 行为包括,教师必须具备赋能技巧(empower skills),以及能够为学生提供情感支持(emotional support)和工具性支持

(instrumental support,例如为学生创造讨论未来职业的机会,提醒申请截止日期等)。上述观点在意大利的中学教师群体中初步获得了实证研究的支持。

从上述研究发现可以看出,教师不仅可以通过教学促进学生生涯发展,也可以通过提供具体支援,以及自身作为育人者的态度,对学生产生积极影响。这一发现与现有理论观点是相符合的,也能够契合教育现实的需要。由此,本文认为普通中学教师的生涯教育工作既包括讲授生涯发展课程和带领相关活动,也包括在日常互动中为学生提供情感和工具性支持。在这个基础上,教师生涯教育自我效能可界定为,教师对自身能够执行生涯教学和相关支援工作,以提升学生生涯规划意识和能力的信念。

3 提升生涯教育效能感的策略

现有研究发现,教师在实践和专业发展活动中积累的胜任感、同行之间的交流和合作,以及有助于保持良好的身心状态,均有助于巩固和提升教学变革中的效能感^[8]。结合当前生涯教育工作的现状,本文认为应当提高教师培训的有效性,改进活动设计和实施过程。同时,需要进一步优化校内生涯教育团队的分工,明确专业发展目标,增加教师之间的互动和合作,积累生涯课程的校本教学策略和资源。

3.1 提升专业发展活动的有效性

为了提升特定的自我效能感,教师的专业发展活动需要具备特定的要素。实证研究指出,提升自我效能感的活动要素包括:具体的教学材料和教法、深入理解理论的机会、观察学习他人成功经验,以及及时有效的反馈等^[8]。本文将从这些元素入手,对教师专业发展活动的设计和实施提出建议。

首先,生涯教育的培训需要协助教师加深对教学材料和主要生涯理论的理解。生涯教育课程通过多样化的学习体验,激发学生对自身情况的深入思考,并由此提升他们的规划意识和能力。为了达到这样的课程目标,教师通常需要广泛地采用建构主义的教学策略,在课堂中充分利用各类材料,带领学生创造具有反思性的学习过程。为了帮助教师快速掌握这样的教学能力,培训可以邀请教师亲身体验教学内容和环节,并引导教师从学生的角度,讨论和体会学习内容对自身生涯发展的影响。通过亲身体验,教师能够更深入地理解学生的学习经验及在过程中遇到的挑战,以便及时加入支架式教学。这些体验和反思也能够协助教师理解生涯理论是具体如何在教学过程中对学生的意识产生积极作用。

另外,贴近真实的培训环境更能够帮助教师获得可迁移到实际工作中的成功经验^[17, 18]。培训可以采用模仿真实情境的学生案例,供教师讨论和演练。案例讨论的过程特别需要引导教师使用基本的生涯理论,从全人

发展的视角理解学生的需求。案例讨论也要协助教师掌握转介的技术,在适当的时机建议学生寻求其他专业人士的协助。在案例讨论的基础上,教师可以进行角色扮演,练习具体的技术。角色扮演的过程需要引导教师留意自己在与学生互动时,是否具有足够的同理心为学生提供情绪支持,以及是否足够了解重要的生涯信息。上述理论与实操相结合的做法,有助于教师明确自己在学生支援工作中的定位,减少因过度依靠个人经验而产生的焦虑感。

值得注意的是,相较于教学工作,初步参与生涯教育工作的教师更可能在学生支援相关的工作中感觉力不从心。针对这一情况,本文建议教师先借助培训提升教学范畴的能力,待自身对生涯工作有一定体会后,再强化有关学生支援的工作,以减少专业发展中的心理压力,保持足够的效能感。

最后,教学观摩需要为教师提供足够指导^[8]。较早研究指出,教师仅参与教学观摩,可能不足以提升自我效能^[19]。这可能是因为教师在观摩中,常常不自觉地通过与他人比较来衡量自身的专业能力。比较带来的心理压力对提升自我效能并无益处。因此,教学观摩后的讨论和反馈环节需要引导教师将注意力集中在提升自身的教学方法和技巧上,而非进行比较^[8]。学校或相关负责机构也可以针对教学观摩学习的重点,持续为教师提供有关具体教学实践的指导和反馈。

3.2 明确团队分工与促进合作

研究发现,学校可以组织定期的交流合作(例如校内教研会和校本行动研究等),协助教师分享成功经验,提升自我效能感。较早研究指出,在获得足够的教学经验之前,交流合作中的经验分享以及正向的人际支持能够有效维护教师在专业发展过程中的自信心^[20]。近期越来越多的实证研究显示,合作交流有助于教师反思自己在新工作中的表现,提升归属感和工作满意度,以保持较高的自我效能感^[21-23]。此外,如果学校可以为教师的合作交流提供稳定的激励机制以及外部专家的指导等,可以令合作交流的效果更加显著^[24, 25]。

研究发现,有效的交流合作需要以教师团队内部良好的互动机制作为基础,包括成员之间拥有共同目标、关注学生学习、乐于分享实践经验,以及提供建设性的反馈等^[26]。然而,调查研究发现,目前各地学校参与生涯工作的教师团队尚未形成充分的互动机制。除了专业能力有待提升,教师之间的分工不明确也是一个重要的原因。目前各地学校较多采用校内教师跨专业合作的模式,即由心理教师和学科教师(主要是担任班主任职务的学科教师)共同组成生涯工作团队。虽然学科教师和心理教师在专业背景上差异较大,但工作内容区别并不大。团队教师通常都会参与生涯教育的工作,也会回应学生有关个性化指导的需求。由于学生的生涯需求十分复杂,初步参与生涯教育的学科教师往往难以提

供深入的个性化指导(例如选择高考科目,或选择大学志愿)。心理专业教师比较熟悉生涯发展的工作内容,但常常承担较多的工作量,无法集中精力为有特殊需要的学生提供支援。因此,趋同的工作内容并不利于教师通过个人的专业特长积累正向经验,也不利于交流和互动。

为了形成教师团队内良好的合作和互动机制,本文认为应当区分生涯教育与生涯发展中学生个性化指导工作(简称生涯指导)之间的差异,并根据教师的专业特长分配工作。生涯教育与生涯指导是学校生涯发展工作的必要组成部分。但两者的目标和对专业能力的要求是不同的^[3]。从工作内容来看,生涯教育主要通过教学和提供信息和情感支援,提升学生的生涯规划意识和基本能力。生涯指导的主要目的是协助学生处理个人在生涯探索与决策过程中遇到的困境和内在冲突。从专业能力来看,生涯教育需要教师通过教学技巧和师生互动达成教育目的。生涯指导要求教师具有熟练解释和应用生涯心理测评的能力,以及较为全面的专业助人技巧。考虑到上述目标和能力要求的差异,初步接触生涯规划理念的教师需要投入较长的时间,才可以胜任生涯指导的工作。

在目前生涯教育师资不足的情况下,本文建议初步接触生涯规划的学科教师主要担任生涯教育的角色,以落实生涯发展工作的广度;心理教师和已经获得生涯发展专业资格的学科教师可以担任更多的生涯指导工作,以落实生涯发展工作的深度。在上述团队分工的基础上,团队成员可以围绕工作中遇到的实际问题,定期开展交流合作。例如,在充分遵守伦理原则(如保护学生隐私)的前提下,学科教师可以就课堂中遇到的典型情况,征求其他团队成员的建议;心理教师则可以分享在生涯指导中遇到的学生心理健康议题,帮助学科教师更加深入地理解学生的困难,鼓励学生及时寻求专业协助。上述交流也可以帮助教师团队总结成功经验,发展出适合学生需求的生涯教育内容和工作流程。

4 结论与未来研究方向

提升普通中学教师的生涯教育自我效能感,对生涯教育的深入实践具有非常重要的意义。本文认为,教师的生涯教育自我效能感主要体现在教学及学生支援两方面。为提升教师的生涯教育自我效能感,本文建议教师专业发展活动提供实际操作的技巧和完整的理论基础,并注重观察学习和提供反馈的机制。同时,本文也建议学校根据教师的专业背景和特长分配分工重点,设定合理的专业能力发展目标,帮助教师在工作中获得成功经验。

本文主要通过回顾实证研究发现,从教师专业发展的角度提出了理论性的观点和实际操作的建议。后续研究可以针对教师生涯教育自我效能感的测量工具,以及

以学校为本的支持措施开展更多的实证研究,以助力教师团队的持续成长和相关改革措施的深入落实。

参考文献

- [1] 王新风, 杨玉春. 新高考背景下高中生涯教育实施现状与政策期许[J]. 中国教育学报, 2023 (5): 29-34.
- [2] 庞春敏. 普通高中生涯教育师资队伍建设的困境与出路[J]. 教学与管理, 2019 (30): 64-66.
- [3] 万恒, 王芳. 普通高中教师生涯指导胜任力评价指标体系的构建[J]. 教师教育研究, 2021, 34 (2): 95-101.
- [4] Tschannen-Moran M, Hoy A W. Teacher efficacy: Capturing an elusive construct [J]. Teaching and Teacher Education, 2001, 17 (7): 783-805.
- [5] Nichols J, Nichols W, Rupley W. Teacher efficacy and attributes on the implementation of tiered instructional works [J]. International Journal of Evaluation and Research in Education, 2020, 9 (3): 731-742.
- [6] Yada A, Leskinen M, Savolainen H, et al. Meta-analysis of the relationship between teachers' self-efficacy and attitudes toward inclusive education [J]. Teaching and Teacher Education, 2022 (109): 1-15.
- [7] Alibakhshi G, Nikdel F, Labbafi A. Exploring the consequences of teachers' self-efficacy: A case of teachers of English as a foreign language [J]. Asian Journal of Second Foreign Language Education, 2020 (5): 23.
- [8] Morris D B, Usher E L, Chen J A. Reconceptualizing the Sources of Teaching Self-Efficacy: a Critical Review of Emerging Literature [J]. Educational Psychological Review, 2017 (29): 795-833.
- [9] Bandura A. The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory [J]. Journal of Social and Clinical Psychology, 1986, 4 (3): 359-373.
- [10] Savickas M L. Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century [J]. Journal Counseling Development, 2012 (90): 13-19.
- [11] Souvan G. Second school teachers' self-efficacy for career development teaching and learning [D]. Toowoomba: University of Southern Queensland, 2019.
- [12] Zhang J, Yuen M, Chen G. Teacher support for career development: An integrative review and research agenda [J]. Career Development International, 2018 (23): 122-144.
- [13] Wong L P, Yuen M, Chen G. Career-related teacher support: A review of roles that teachers play in supporting students' career planning [J]. Journal of Psychological Counseling in Schools, 2021 (31): 130-141.
- [14] Zhang J, Chen G, Yuen M. Development and validation of the Career-related Teacher Support Scale: data from China [J]. International Journal of Educational and Vocational Guidance, 2021 (21): 161-185.
- [15] Wong L P W, Chen G, Yuen M. Investigating career-related teacher support for Chinese secondary school students in Hong Kong [J]. International Journal of Educational and Vocational Guidance, 2023 (23): 719-740.
- [16] Parola A, Pettignano M, Marcionetti J. Development and Validation of the Teacher Career-Related Support Self-Efficacy (TCSSE): Questionnaire [J]. Behavioral Sciences, 2023 (13): 36.
- [17] Bruce Catherine D, Esmonde Indigo, Ross John, et al. The Effects of Sustained Classroom-Embedded Teacher Professional Learning on Teacher Efficacy and Related Student Achievement [J]. Teaching and Teacher Education, 2010 (26): 1598-1608.
- [18] McDonnough J T, Matkins J J. The role of field experience in elementary preservice teachers' self-efficacy and ability to connect research to practice [J]. School Science and Mathematics, 2010 (110): 13-23.
- [19] Tschannen-Moran M, McMaster P. Sources of Self-Efficacy: Four Professional Development Formats and Their Relationship to Self-Efficacy and Implementation of a New Teaching Strategy [J]. The Elementary School Journal, 2009, 110 (2): 228-245.
- [20] Tschannen-Moran M, Woolfolk Hoy A. The differential antecedents of self-efficacy beliefs of novice and experienced teachers [J]. Teaching and Teacher Education, 2007 (23): 944-956.
- [21] Kennedy S Y, Smith J B. The relationship between school collective reflective practice and teacher physiological efficacy sources [J]. Teaching and Teacher Education, 2013 (29): 132-143.
- [22] Zheng X, Yin H, Li Z. Exploring the relationships among instructional leadership, professional learning communities and teacher self-efficacy in China [J]. Educational Management Administration & Leadership, 2019, 47 (6): 843-859.
- [23] Kelley T R, Knowles J G, Holland J D, et al. Increasing high school teachers self-efficacy for integrated STEM instruction through a collaborative

- community of practice [J]. *International Journal of STEM Education*, 2020, 17 (1): 1-13.
- [24] 刘莉莉, 周照林. 校本教研参与对教师实践性知识的影响——组织支持感的中介作用及教师自我效能感的调节作用 [J]. *教师教育研究*, 2022, 34 (2): 7-14.
- [25] Oppi P, Eisenschmidt E. Developing a professional learning community through teacher leadership: A case in one Estonian school [J]. *Teaching and Teacher Education: Leadership and Professional Development*, 2022 (1): 1-10.
- [26] Spratt R. Factors that foster and deter advanced teachers' professional development [J]. *Teaching and Teacher Education*, 2019 (77): 321-331.

The Connotation and Enhancement Strategies of Secondary School Teachers' Self-efficacy in Career Education

Ouyang Baixiao

School of Education, City University of Macau, Macau

Abstract: With the advancement of the college entrance examination reform and the talent development strategy for the new era, career education at the secondary school level has received more and more attention. Teachers' self-efficacy is an important foundation for exploring new curriculum practices. In order to promote the implementation of career education, this paper argues that self-efficacy should be taken as an important element in the professional development of teachers involved in career education. To achieve this goal, this paper combines existing theoretical and empirical findings to define the connotations of teachers' self-efficacy in career education, and proposes strategies regarding the enhancement of self-efficacy, which include: (1) strengthening related elements of teachers' professional development activities; and (2) clarifying the responsibilities and the goals of professional development of teachers involved in career teacher, and enhancing the cooperation and communication.

Key words: Career education; Teacher self-efficacy; Professional development