

大学生 生涯辅导

马士斌◎主编

知道生涯阶段的划分，可以对自己未来发展的可能历程了然于胸，并制定阶段性计划；了解人才成长的基本规律，可以更加自觉地加以利用而顺利成才；搞清楚大学教育在人一生生涯发展中的地位与作用，可使你珍惜大学时光，知道如何基于终身发展来度过大学岁月，并最大限度地利用大学学习机会为未来做好应有的准备。



机械工业出版社
China Machine Press

大学生 生涯辅导

主 编 马士斌
副主编 姜雨华 董春秋
参 编 杨倚奇 张小慧 吴 杲



机械工业出版社
China Machine Press

本书旨在指导读者以大学阶段为起点进行生涯计划的制定和实施。书中首先介绍了对个人生涯发展有重要指导价值的生涯发展理论，然后详细地介绍了生涯计划制定的流程、方法和相关知识，接着从不同的侧面向读者介绍如何实施生涯计划以及特别值得关注的问题。

本书把生涯计划的制定及实施分成了大学阶段和毕业之后两个时期分别予以介绍，对大学阶段作了新的划分，阐明了各个阶段不同的任务，并把大学阶段计划的制定置于终生生涯发展的宏大视野之下。大学生可以从本书中得到最全面、最具体的指导。对于准备填报高考志愿的中学生和那些不知该如何引导孩子填报志愿的家长，本书也会给予非常有价值的启示，对已经工作的大学生也有一定的参考价值。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

大学生生涯辅导/马士斌主编. —北京：机械工业出版社，2006.9
（高等院校公共课系列教材）
ISBN 7-111-19858-1

I. 大… II. 马… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 104872 号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：张竞余 版式设计：刘永青

北京京北制版印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

2007 年 11 月第 1 版第 2 次印刷

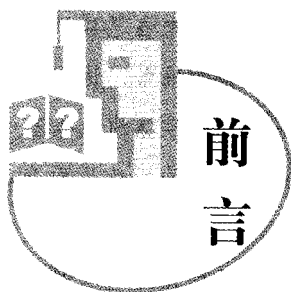
184mm×260mm·12.5 印张

定价：22.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：（010）68326294

投稿热线：（010）88379007



从青少年的成长规律来看，当一个人步入到成人阶段时，其个体的思考独立性、主观能动性和行为目的性都会显著增强。但由于受中国传统文化的影响、高考指挥棒的牵引以及计划经济的惯性影响，我国大学生的诸多个性特征没有得到完善，决定自我命运的意识不强。大学生中存在的几种现象值得关注：

现象一：志愿填报缺乏理性。由于中学阶段缺乏规划意识的培养，缺乏对职业及其与大学专业关系的认识，中学生在高考志愿填报时难免表现出非理性的色彩，加上一些家长把自己的意愿强加给子女，某些中学为提高升学率而对学生有意引导，致使一些中学生的志愿意志被进一步地扭曲，缺乏对未来适合从事职业的思考，进而也不能根据这一职业（群）进行专业的选择，导致了一部分高中毕业生进入大学之后，对所学专业极为反感，学习积极性不高，个别甚至发展到退学的程度。

现象二：大学生生活随波逐流。由于缺乏生涯规划，不少大学生在随波逐流中度过了自己的大学生活。这些随波逐流的学生可以划分为两类：一类是学校和老师眼中所谓的“好学生”，他们的“好”表现在学习认真，能够按照学校和老师的要求，把所开设的专业课程学好，并取得高分；另一类是学校和老师眼中所谓的“差生”，这类学生对所开设的专业课程不认真学习，考试成绩也比较差。第一类学生虽然认真地学习了所开设的每一门课程，但他们只是被动地按照学校“批量生产”的要求被“加工”成为“合格品”，他们也许是为了奖学金，也许是为了获得别人的尊重，也许只是性格如此，甚至他们自己也不知道为什么。他们所欠缺的是没有思考未来；没有想清楚自己未来适合从事什么职业；没有想清楚现在的学习与未来要从事的职业有什么关系。我们看不到他们有意识地自学什么知识；看不出他们为什么要选择那些选修课；看不出他们为什么要考取一本证书。

现象三：求职择业盲目被动。有人调查发现，当今大学生的求职成本很高，达到了人均5000元。看到这个数字，人们首先想到的问题是：大学生求职太难了！不过我们却可以作另外一种解读：许多大学生求职择业是盲目被动的！他们的盲目被动还是与缺乏生涯规划有关，

因为他们许多人在求职前还没有想好到底将来自己应该从事什么职业，因而也没有为从事这种职业提前做好必要的知识、技能和经验的准备，这就导致他们只要有招聘会就去参加，见到招聘单位就递材料，遇到岗位就应聘，同学签约我也签……现在有的高校全年安排大大小小的招聘会四五十场，对于目标职业不明确的毕业生而言，单单就是参加招聘会，时间和精力都是不够的。

现象四：毕业工作漫无目的。我们经常会听到人们谈到“跳槽”两个字，也经常会碰到许多年轻人的工作换来换去，有些人一年之内换两三个单位，而且前后的职业也不相同，甚至相差很远、风马牛不相及。这样做虽然在一定程度上有助于寻找自己的“生涯锚”，但问题是，过于频繁的跳槽和转换职业引起的副作用也很多，他们这样做的根本原因还是因为缺乏对自己生涯发展的规划，仍然处于“无头苍蝇”一样的状态。

当然，并非所有的大学生都会出现上述现象，但这确实比较普遍，近年来针对不同高校大学生的调查已经证明了这一点。而出现这些现象的根本原因只有一条：缺乏生涯规划的意识，没有进行自我生涯规划！

近年来，大学生就业难这个问题也使高校备感压力，可喜的是，压力促使人们反思，并在反思中前进。有关名词的变化也已经体现出了观念的改变：从就业指导，到职业辅导，再到生涯辅导。

就业指导的出发点在于指导大学生如何找到一份工作（岗位）——俗称“饭碗”。在具体内容上，就是指导大学生如何提高求职技巧，尽快实现就业，这对学校的好处是可以提高就业率。

职业辅导的出发点在于指导大学生如何择业，即找到适合自己的职业，在具体内容上，开始指导大学生进行自我评估和环境评估，认清自己的个性特征和个人需要，发现身边的职业机会，进行较好的人与职业的匹配。当然，在择业的同时也要就业，希望就业的工作属于所选择的职业范畴，即就业服从于择业。这无疑前进了一大步，但就业的压力经常迫使他们退缩，于是有人提出了“先就业，后择业”。

生涯辅导的出发点在于指导大学生进行终生规划，把大学学习、职业寻找以至求职都纳入到生涯规划中去，也就是说，以终生视野来规划大学的学习，把大学阶段作为一生发展的一个有机的组成部分、一个重要的准备期；把职业寻找看做是生涯规划的基础环节，包括大学期间的生涯规划都要以所选择的职业为规划的依据；在生涯辅导的视野中，其实求职并不显得特别重要，经过大学阶段的准备，求职只不过是把已经做出的职业选择显性化，更重要的是：在生涯指导的视野中，求职是在工作世界中生涯有计划发展的开始。

应该说，（职业）生涯辅导的基本精神同“素质教育”相吻合。生涯辅导的目标在于引导学生树立规划观念，根据个性特征和个人需要来选择职业，根据职业制定规划，从而让他们

在自己钟爱的职业领域内愉快地工作，并不断地发展自己。这本身就是围绕学生个体的兴趣、爱好、性格、能力而开始的教育辅导活动，充分体现学生个人的意愿和实际需要，而不是为了实现全体学生的统一规范的共性要求，这是对成本约束下大学生“批量生产”方式缺乏个性的有效弥补。

生涯辅导的基本精神还同市场经济相适应。市场经济条件下高校毕业生就业的改革方向是“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”，这是适应高校毕业生就业市场化的必然要求。生涯辅导的理论原则正是要求体现人的一生发展的自主性和个体性，它反对任何形式的“一刀切”，而格外关注“个别化”；它不是规定学生应该做什么和如何去做，而是启发、帮助每一位学生根据自身的愿望和特点，发挥独立性和主观能动性，去采取最佳的途径来服务社会，实现自我的最优发展。

随着生涯辅导观念的深入人心，越来越多的高校正在探讨如何更有效地向大学生提供生涯辅导，一些高校建立了生涯辅导中心、生涯辅导咨询室以及专业与兼职相结合的辅导咨询队伍，开展生涯辅导讲座，甚至还开设了大学生生涯规划课程。例如，南京理工大学于2005年秋季学期，在当年入学的大学生中开设了这门课程。在教学过程中，我们深感已有的参考书都难以满足教学需要，而这些参考书主要分为两类：一类是站在个人角度，介绍如何进行自我设计，但往往以参加工作的人员为对象；另一类是站在组织角度，介绍组织生涯管理的开展。后一类显然不适合大学生阅读，前一类虽然为个人而写，但因为多是面向已工作人员，大学期间的规划几乎没有涉及，所以也不能满足大学生的需要。何况，大多数参考书内容比较空洞，可操作性不强。因此，深感需要一本为大学生所用的生涯辅导教材。

在与兄弟院校的交流中得知，凡是举办过讲座和准备开设大学生生涯辅导课程的院校都感到了教材的缺乏，迫切需要一本针对大学生的、切合中国当前国情的、可操作性强的读物。有的同行指出，近两年虽然出现了几个以大学生为读者对象的辅导性读物的版本，但在内容体系方面尚不能很好地针对大学生群体的需要，或者不能切合当前的实际，例如有的教材基本上是对国外职业心理学的介绍，这种书籍的理论性会比较好一些，但可操作性和针对性不强。

正是基于适应时需的考虑，我们编写了本书。本书从生涯辅导的观念出发，以大学生个体为考察对象，以大学生生涯发展进程为逻辑过程，向大学生介绍生涯规划的基本观念、基本概念、基本理论和基本方法，很自然地，我们把重点放在了方法的介绍上。

本书从人的发展梦想追寻开始了第1章，以这一章为铺垫，介绍了思想家眼中人的发展；引出生涯发展话题后，紧接着介绍了对指导生涯规划很有帮助的几个综合的生涯发展理论；最后把规划与理想联系起来，强调应该重视生涯规划，这样才能让未来不再是梦想。

第2章介绍的内容希望给大学生在制定生涯规划时提供一些背景知识，这些知识包括人

一生生涯历程的阶段性和成才的基本规律，还与大学生朋友交流一下对大学教育这一重要发展阶段的认识，以便更加珍惜大学的时光。

第3~5章，介绍生涯规划的方法。为了提高同学们对某些问题的认识，我们有意安排一些理论性的内容，这些内容在书中只是配角，其目的在于为大学生朋友认识和掌握生涯规划的方法服务。按照生涯规划的逻辑进程，这三章先后向大学生介绍如何进行生涯探索，以认识自我，发现机会；如何进行围绕职业的有关决策，以做出人生与婚姻一样重要的另外一个重大决策；如何把决策的结果具体化为可操作性的生涯规划，变成可以指导一生发展的“生涯地图”。大家将会发现，针对大学生读者，我们分别详细地介绍了大学阶段计划制定的方法和毕业后计划制定的方法。特别地，我们还进一步把大学阶段划分为四个计划期，所有的计划都置于终生视野之下。

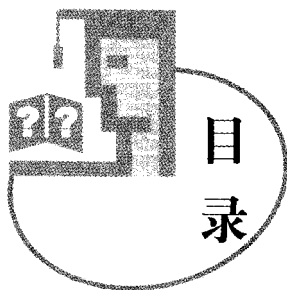
第6章及以后各章的内容都是指导大学生朋友如何按照自己的生涯地图上路，也就是如何实施自己的生涯规划。第6章实际上是实施生涯规划的一个概述；第7章强调了在实施生涯规划的过程中如何利用好身边的资源；第8章直面求职难题，不过大家会发现，求职是一种有目的的行动，它既是前一时期准备的检验，也是开启工作世界的起点；第9章则与同学们谈谈如何在规划的背景下，实现由学生角色向工作者角色的无缝转换。

本书作者都来自于南京理工大学，一部分是从事生涯发展研究的教师，一部分则是长期从事大学生生涯辅导（当然是从就业指导开始的）的工作人员。全书大纲由马士斌与姜雨华、董春秋设计，第1章、第2章由马士斌撰写，第3章由杨倚奇撰写，第4章由吴杲撰写，第5章由董春秋和马士斌共同撰写，第6章由张小慧与马士斌共同撰写，第7章由姜雨华撰写，第8章由董春秋撰写，第9章由张小慧撰写。马士斌负责最后的统稿与定稿。

很显然，本书的直接读者是大学生群体，大学生朋友可以从本书中得到最具体的指导。准备填报高考志愿的中学生也会发现，如果在填报志愿前阅读一下本书，相信你人生的第一次职业选择（表面上是专业选择）会更加吻合你的兴趣、特长，你的规划意识会被提前唤醒，当然，如果你们的家长仔细阅读了本书，他们的建议将会更加理性。对于已经毕业参加工作的人来说，书中关于毕业后生涯规划的制定，对你们也有实际的指导价值。

姜雨华 马士斌

2006年7月14日于南京钟山脚下



前 言

第 1 章 让未来不是梦

- 1.1 思想家眼中人的发展 1
- 1.2 生涯发展的理论视角 5
- 1.3 用规划为理想铺路 9

第 2 章 追寻人生轨迹

- 2.1 生涯发展的阶段性 18
- 2.2 成才规律扫描 25
- 2.3 我的大学 35

第 3 章 重视生涯探索

- 3.1 影响个人生涯发展因素概览 ... 41
- 3.2 自我探索 47
- 3.3 环境探索 59
- 3.4 内外部因素的整合分析 64

第 4 章 做出慎重选择

- 4.1 代表性职业选择理论 67
- 4.2 职业选择的决策过程 78
- 4.3 组织选择和区域选择 84

第 5 章 绘制生涯地图

- 5.1 制定大学阶段生涯规划 89

- 5.2 描绘毕业后的发展蓝图 95

- 5.3 生涯规划表的设计 110

第 6 章 按图索骥前行

- 6.1 让规划引领你前行 113
- 6.2 大学阶段生涯规划的实施 ... 117
- 6.3 毕业后生涯规划的实施 123

第 7 章 善用身边资源

- 7.1 发现身边的资源 131
- 7.2 学校可以提供的帮助 138
- 7.3 未来工作单位可以提供的帮助 142

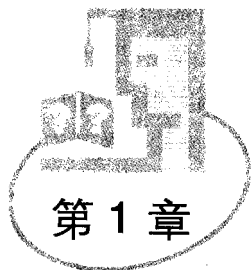
第 8 章 寻找初始舞台

- 8.1 找饭碗更是找舞台 149
- 8.2 求职前的准备 153
- 8.3 求职方法和技巧 162

第 9 章 实现无缝对接

- 9.1 做好角色转变的准备 171
- 9.2 在初始舞台上立足 177

参考文献 190



让未来不是梦

人的发展是古今中外诸多思想家所追求的梦想，事实上，人类的一切活动不就是为了人类自身的发展吗？个人的发展是整个人类发展的基石，而生涯发展则是个人发展最重要的方面。近几十年来，学者们已经进行了卓有成效的理论探讨，为我们理解个人的生涯发展提供了有价值的认知框架，在理论上解释或指明了梦想与现实之间的复杂关系。当然，一个人能否把生涯发展的理想转变为发展了的现实，还必须切实地制定自己的生涯规划，用规划来为理想铺路。

1.1 思想家眼中人的发展

人不能没有理想地活着，人没有了理想就像夜晚天空中没有了月亮，便会置身于黑暗当中。理想是天际若隐若现的星光，与现实保持了一定的距离，它时刻都在召唤着人们，人们也会对理想充满着期待。

1.1.1 人的全面发展理想

人的发展（human development）是哲学、教育学、心理学、社会学、政治学、管理学等许多学科的共同课题。教育学中的人的全面发展侧重于教育功能在人身上的体现，强调需要发展的要素——如德、智、体的平衡发展。哲学议题中人的全面发展侧重于研究作为类的人的发展，包括人类的终极目标，人类社会的发展规律，理想社会的制度安排等等。心理学中人的全面发展侧重于个人的心理要素——智力和非智力的平衡发展以及终生的变化。社会学中人的全面发展侧重于一定历史时期内社会成员的流动、机会的获得以及宏观制度的安排。管理学中人的全面发展侧重于微观管理实践中管理对象——个人（员工）潜能的发挥、个人



选择权给予以及相应的微观制度安排。

对人的发展问题的探讨历来就是中外思想家们关心的重大课题之一。我们的祖先很早就提出了“六艺”的要求，即礼、乐、射、御、书、数。古希腊理想中的“完人”是在理性支配下，身心都得到健康发展的人。中国儒家思想中的“大同世界”和古希腊哲学家柏拉图的“理想国”则异曲同工地描述了人类的未来社会及其中人的发展形态。可以这么说，对人的发展问题怎么关注都不过分，因为人类一切的目的正在于人类自身的发展。

人的发展问题也是马克思主义学说的主题之一，实际上“实现人的全面发展是马克思终生所追求的目标”^①。早在1951年，我国理论界就曾对“人的全面发展”做过探讨，在20世纪70年代末、80年代初，我国教育理论界结合社会主义教育的目的和方针问题，再次对马克思主义关于人的全面发展学说展开了探讨，此后哲学界也加入了讨论，由此，形成了对人的全面发展问题的持续、深入的研讨^②。随着讨论的深入，对人的全面发展问题也有了更深入、更全面的理解。

人的全面发展的内涵一直是人的全面发展问题研究的重点，有人在归纳人学理论研究争鸣时指出^③，对马克思主义人的全面发展的内涵的研究已经形成了九种主要的不同理解：（1）认为人的全面发展是指能够将脑力劳动和体力劳动结合起来，智力和体力都得到充分发展的人。（2）认为人的全面发展既指人的体力和智力的自由和充分的发展，也指人的思想道德、审美情趣、行为风貌等方面的高度发展。（3）认为马克思赋予人的全面发展的含义有两个层次：一个是唤醒自然历史进程赋予人的各种潜能素质，使之获得最充分的发展；另一个是人的对象性关系的全面生成和个人社会关系的高度丰富，这是人的各种潜能最充分的外显活动。（4）认为人的全面发展作为哲学概念，是一个从广度和深度上都有待展开后才能予以说明的规定。其中包括多层次的环节或含义，而其基本内涵应归结为每个人能力的全面发展，即这些环节相互联结、相互作用的结果。（5）认为人的全面发展是一个具有辩证含义的观点，他所使用的“人的全面而自由地发展”表述最能反映这样一层意思：“全面”指人的需要、情感和能力等诸方面要素发展的普遍性，而“自由地发展”则表明个人有别于他人而在发展特征上表现出的内在差异性。（6）认为人的全面发展的含义是指：个人的“类特性”在个人那里的全面发展，自由自觉的创造性活动是人之所以为人的本质特征，即是人的“类特性”；个人的“社会特性”在个人那里的充分发展；个人的“个性”在个人那里的充分发展。（7）认为人的全面发展的“全面”是指人不仅依靠思维产生自我意识，从而认识到自我的本质和价值，而且依靠享用全部价值，依靠享用价值时产生的全部感觉来肯定自己的存在和价值。人应该有丰富多彩的生活，享用各种各样的价值，人的全面发展，意味着享用全部的社会价值。（8）认为人的全面发展的核心是全面发展人的主体意识和主体能力。（9）认为人的全面发展，就其最根本的意义来说，是指人的自由程度的发展。

① 陈学明. 马克思的人的全面发展理论与当代人的生活取向. 复旦学报. 社会科学版, 2000 (2): 20.

② 邸建新, 王宝平. 大学理论研究争鸣. 北京: 中国广播电视出版社. 第1版, 1993: 192~196.

③ 邸建新, 王宝平. 人学理论研究争鸣. 北京: 中国广播电视出版社. 第1版, 1993: 190.



归纳起来,人的发展是一个沉重的历史命题,也是历代思想家们极力解决的问题,它的内涵应该包括:认识能力的全面发展、需求的全面发展、实践意识和能力的全面发展、个人选择和需求的高水平满足。但是,个人发展的“全面”性并非意味着个体各方面潜能的充分挖掘和发挥,也不意味着认识的无限性和需求的多多亦善,它是社会需要和个性特征相结合基础上形成的独特个人需求结构以及由此展开的独特发展内涵。因此,个人发展的“全面”性是受限于时空的现实主义全面性。

1.1.2 人类的发展与个人的发展

人的发展包括两个层次,即个人的发展和人类的发展。人类的发展其实可进一步划分为人类社会的发展和作为类的人的发展,人类社会指由全部个体组成的人的集体,因此人类社会的发展是指由人组成的集体的发展,关心的是集体的构成、相互关系及其演变,对人类社会纵向性的研究是人类学的研究对象,而对人类社会横向性的研究是社会学的研究对象。作为类的人的发展,则是基于个体视角的研究,是把人与其他物种相对比时出现的“类”概念下的人,不是关心人与人之间相互的关系,而是在人这一“类”下与其他物种,特别是与动物相比个体人的特征、个体间差异和个体演变规律,虽然基于个体视角,但却并非研究某个具体个体,而只是研究抽象个体。

其实,在现实世界里,没有多少人区分人类的发展,不过,了解这种区分对于我们个体人的发展还是有一定价值的,为我们个体人的发展提供参照、经验、背景。但是人类的发展终究与个体人的发展不是一回事,与个体人的发展相比,人类的发展具有时间上的无限性、空间上的广泛性、代际间的积累性等特点。作为一本为大学生读者提供的辅导教材,本书自然要以个人的发展为分析的视角,但又要置之于人类发展的背景之中。

在探讨个体人的发展时,人的发展不得不考虑到人的生命时间限制,也就是说存在一个“总的生命空间”,因而不得不联系人的生命历程和其基础的生理变化过程。心理学和教育学多采用个人视角的思路进行人的发展探讨,发展心理学、职业心理学、发展教育学的任务就在于探讨个体人的发展问题,因此这些学科的研究成果具有直接的参考价值。哲学家也有少数人从个人视角来思考人的发展主题,例如穆勒(Mill)就指出:人性并不是从模子里压出来的机器,精确地按照工作指令操作,而是像一棵树,需要在各方面生长和发展自己^①。

1.1.3 个人的发展与生涯发展

个体人的发展是人表现在诸多方面的发展,因而个体人的发展可以根据不同的维度进行不同的划分,人的生涯发展只是其中一个划分标准下的一个发展方面。美国的生涯发展专家施恩的论述颇具代表性,他认为人的发展过程,经常面临各种各样的问题,这些问题可以划分为三个基本类型:(1)生物和社会成熟过程中产生的问题。随着人的成长和发展,人的身

① [美] 简·卢文格. 自我的发展. 韦子木译. 杭州: 浙江教育出版社, 第1版. 1998 (1): 序3.



体和化学方面出现了预期的变化,诸如形成青春期和更年期阶段,与此同时,社会和文化的“年龄层”系统使一个人应当做什么和应当如何行事有了一系列的预期,如儿童时期是要性子、好冲动和贪玩。(2)涉及个人的家庭关系。例如青年时期,一个人的家庭问题与自己的亲生父母和取得独立地位的问题相关。(3)涉及人要有工作和建立一种生涯。现在的男女都面临这样的问题^①。接下来的内容中将要介绍的舒伯生涯彩虹理论同样纳入了人的生命进程,他把生涯发展阶段与角色变化的相互影响描绘成了一个多重角色生涯发展的综合图形——生生生涯彩虹图。下面,我们研讨一些其他的划分方法,并最终引出本书的命题——生涯发展。

根据人的生理心理特征,可把个人的发展划分为生理发展和心理发展。

生理发展又可以分为形态发展(解剖学发展)和功能性发展(狭义上的生理发展),前者指人们在解剖学上的结构与形态的发展,即人体各器官在形态和结构上的发育是否正常,这方面的发展在医学领域有一系列判断指标,被经常采用的多是带有综合性的指标,如身高、胸围、体重等等。后者指人们在生理功能上的发展,即人体各器官或系统所表现出来的功能,如呼吸功能、循环功能、视觉功能等等,在医学领域也有一系列相应的判断指标,如肺活量、心率、视力、反应时、肌力等等。

心理发展可分为智力因素发展和非智力因素发展两个方面。前者指人的智力水平和智力结构的发展,智力水平反映了一个人智力的高低,在人群中,智力基本上呈现正态分布。智力结构是指人的各种智力的组合方式,智力相同的两个个体,一定会表现出不同的智力结构,如一个人的记忆力有相对优势,另一个人的逻辑能力有相对优势。智力和智力结构主要受遗传和在母体内发育的影响,即先天因素是主要因素,这一发展的决定性过程过于提前,以致个体自身只能在先天基础上,通过经常用脑,科学用脑,保持或小有提高智力水平,因为智力在一定范围内会表现出“用进废退”的原则。非智力因素是一个十分庞杂的体系,包括的心理因素非常多,如气质、性格等,与智力因素相比,非智力因素具有较大的后天可塑性。因此个体的心理发展主要表现在非智力因素的发展上,有人甚至提出:一个人成功与否,关键在于非智力因素的发展。心理发展除了智力因素和非智力因素本身得到发展外,还会产生一个非常重要的副产品:知识积累。伴随着人们智力因素和非智力因素的发展,从经验获得的直接知识和从学习中获得的间接知识会不断增加,从而使人对自身、自然以及人类社会的认识越来越深刻,从而不断向自由王国迈进,人的发展程度也就越来越高,以至人有可能根据自己的意愿,在尊重规律的前提下,对自然和社会进行有目的的干预,影响自然和社会的历史进程,发挥出人的主观能动性,把人的发展提高到更高的程度。

根据人的主要活动性质,可以把个人的发展分为(职业)生涯发展、家庭生活发展和社会生活发展。

生涯发展通常是指与人们的职业活动相关联的发展,即人们在某一个或若干个职业领域的发展,人们从职业学习者,到合格从业者,到职业驾驭者,从确立生涯目标或理想,到实

① [美]施恩. 职业的有效管理. 仇海清译. 北京:生活·读书·新知,第1版. 1992: 19~21.



现生涯目标或理想,享受发展的过程与结果。

家庭生活发展是与家庭相关联的发展,人们在家庭中扮演着家长、配偶等角色,休息因生涯发展而劳碌的身体,补充能量,并享受天伦之乐。

人们除了在职业场所和家庭扮演角色,还会扮演一定的社会角色,承担一定的社会责任,与生涯发展和家庭生活发展相比,社会生活发展常常被一些人所忽视,其原因是因为对大多数人来说,社会角色的扮演有着太多的弹性,但对于一个全面发展的人,社会生活的发展也是不可或缺的一个方面。

显然,生涯发展仅仅是人发展的一个方面,只不过生涯发展是家庭生活发展和社会生活发展的基础,说它是家庭生活发展的基础,是因为家庭生活的经济来源主要来自生涯发展;说它是社会生活发展的基础,是因为社会生活发展中角色扮演的成功程度往往与生涯发展中角色扮演的成功程度呈正向的相关,即工作者的角色扮演成功,那么公民的角色也可以扮演得成功。可见,也许我们不能说生涯发展是最重要的人的发展方面,但至少对于绝大多数人来说,生涯发展是人全面发展的前提。

生涯发展、家庭生活发展和社会生活发展三种性质发展是相互独立的,但又是相互联系着的,甚至它们的边界也并不十分清晰。在工作—家庭关系的研究中,学者们就分别提出了溢出理论、补偿理论和边界理论。溢出理论认为,尽管存在工作和家庭之间身体上的暂时分界,但在一个领域的感情和行为会带到另外一个领域;补偿理论则认为,在工作和家庭之间存在相反的关系,即在一个领域中所丧失的就会在另外一个领域投入更多以图弥补;而在边界理论看来,工作和家庭的边界其实是变动的,甚至是相互渗透的。^①在生涯发展与社会生活发展之间,边界更加模糊,甚至角色是重叠的,如工作者与公民的角色就存在着相当程度的重叠。

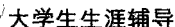
1.2 生涯发展的理论视角

人的生涯发展是一个复杂的过程,可以选择不同的角度和切入点去认识和研究,学者们已经就生涯发展的诸多方面进行了研讨,并取得了一系列研究成果,提出了一些理论或模型,其中有一些理论带有综合性,把生涯发展的整体作为研究对象,下面介绍三个综合的生涯发展理论,这些理论为我们理解个体的生涯发展提供了分析框架。

1.2.1 圆锥体模型

美国麻省理工学院的施恩(Schein)教授提出的从三个维度去考察人的生涯发展历程的理论模型为深入理解和规划一个人在组织内部生涯发展提供了极为简洁的模型,施恩指出,在一个组织中,一个人的生涯发展历程可以分别通过三个维度去考察,这三个维度分别是:职能或技术维度、等级维度和成员资格维度。职能或技术维度用以刻画人们跨越职业、工作或部门的运动,如图1-1中从A点向B点的运动,A、B分别是圆锥体表面的一个点,代表在组

① 张再生. 工作—家庭关系理论与工作—家庭平衡计划. 南开管理评论. 2002(4), 55~59.



资料来源:根据施恩.职业的有效管理.仇海清译.北京:生活·读书·新知,第1版.1992:38页之图改制.

1.2.2 生涯彩虹图理论

① [美] 施恩. 职业的有效管理. 仇海清译. 北京: 生活·读书·新知. 1992:36~41.

(life-span)、生命空间 (life-space) 概念, 提出了生涯彩虹图 (life-career rainbow) 理论。这一理论实际上是把角色因素纳入到生涯发展的阶段划分之中, 以展示在不同发展阶段各种角色的相互作用, 不同生涯发展阶段角色的继承与更替。

图 1-2 是这一理论的图形展示, 舒伯称之为一生生涯彩虹图 (life-career rainbow)。横向层面代表的是横跨一生的生命广度, 彩虹的外层显示了生涯发展的各个阶段, 当然各个阶段的划分有一定的弹性, 各人可有所不同; 纵向层面代表的是纵贯上下的生命空间, 它由一组岗位和角色组成, 舒伯认为人的一生必须扮演九种主要的角色, 它们分别是: 儿童、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者, 各种角色先后出现或是相互重叠, 不同角色的组合结构形成了个人独特的生涯类型, 另外, 角色之间还存在交互使用, 某一角色的成功可能带动其他角色的成功, 反之, 某一角色失败也可能导致其他角色的失败, 但是, 如果为了一个角色的成功付出了太大的代价, 也可能导致其他角色的失败。彩虹图中的阴影部分是一个人某种角色的相对重要性或显著程度, 不同角色的阴影具有互相替换、此消彼长性, 它除了受年龄增长和社会对个人发展任务期待的影响以外, 还可能与当事人在各个角色上所花的时间和感情投入的程度有关。在每一个发展阶段上, 都会有一种角色可能最为重要, 这一角色便是这一阶段的“显著角色”^①。

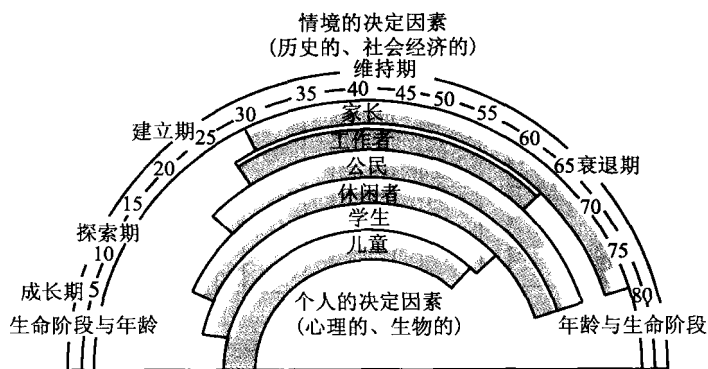


图 1-2 生涯彩虹图

资料来源: 沈之菲. 生涯心理辅导. 上海: 上海人民出版社. 2000:61.

这一理论的独特之处在于对于多重角色并联系着各个生涯发展阶段的变化进行考察, 对于认识和指导人们的角色扮演具有重要意义。但是这一理论的线性化处理思路也许无法描述那些过分追求变化的个体, 追求独特工作、生活方式的个体, 此外, 由于 20 世纪 90 年代以来环境的急剧变化以及由此引发的工作剧变, 逐渐使人们原本线性化的生涯历程变得曲折、波动和难以预见, 因此人们开始认为舒伯的理论已经不能做出解释了^②。不过在本书的作者看来, 至少在现阶段, 这些变化还不足以完全否定彩虹图理论对于人们生涯历程的普遍解释力,

① 沈之菲. 生涯心理辅导. 上海: 上海人民出版社. 2000:60 ~ 62.

② Sterrett E. A., A comparison of women's and men's career transitions. Journal of career development. Vol. 25(4), 1999: 252.



其理论的魅力依然存在。

1.2.3 生涯认知发展理论

心理学家克内菲尔坎姆和斯列皮兹从认知发展的观点出发，在综合了他人研究成果的基础上，于20世纪70年代提出了认知发展的生涯发展模式。这一理论认为认知心理学中强调循序渐进、步步上升的观点非常有价值，学生对于生涯发展的看法就是从最简单的层级逐步向较复杂而多元化的层级推进的。

在生涯认知发展理论中，克内菲尔坎姆和斯列皮兹认为：生涯发展的过程中会有一连串的质变现象，概括起来共有九项，它们形成一个系列，由此构成从简单的两分法的观点，到复杂的多元化的生涯观点，见图1-3。

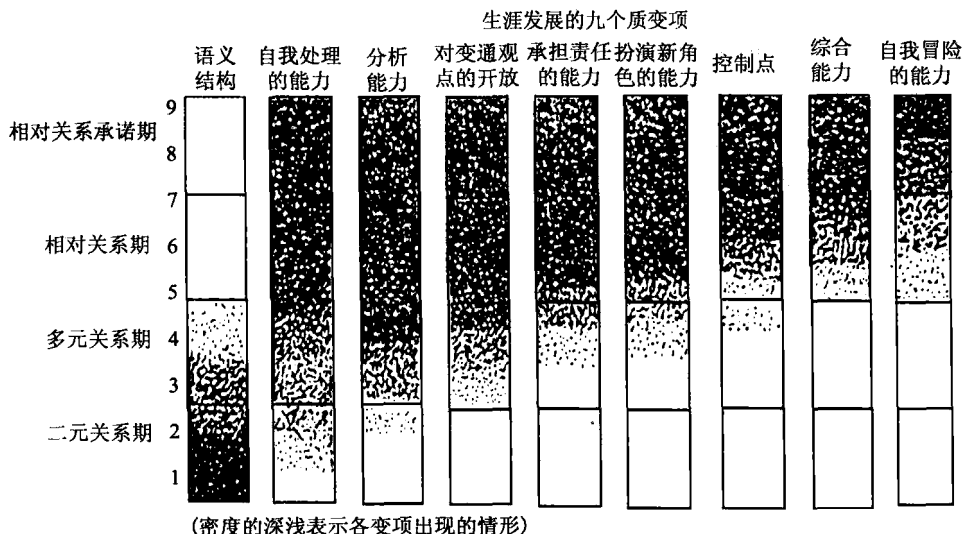


图 1-3 生涯认知发展模式

资料来源：沈之菲. 生涯心理辅导. 上海：上海人民出版社，第1版. 2000:74.

作者根据他们对大学生的实际研究发现，生涯发展历程中有一连串的变化，共有九个质变项，它们构成一个发展的系列，这九个质变项分别是：（1）语义结构。人们的语文表达方式是一个渐变的过程，会从绝对的语义结构转变为较有弹性和开放性的动词及修饰的语义结构。（2）自我处理的能力。了解自我以及影响自我的因素。（3）分析能力。指个人从不同的观点了解问题的能力。（4）对变通观点的开放。知觉并认识不同观点与可能的解释方法，能用开放的态度去了解并接纳与本身不相符的观点。（5）承担责任的能力。指人们愿意接受自己所作决定或行为的后果，而不计较一些未知或不可抗拒的阻碍因素。（6）扮演新角色的能力。这是一种主动寻求扮演新角色的机会，在新角色和活动的情况中扩展个人能力与行动的基础。（7）控制点。个人对自己以及环境的解释由强调外在因素为核心转为内在因素为核心。（8）综合能力。这是把事物中不同的成分整合在一起的能力。（9）自我冒险的能力。由于对自我充满了信心，当新的机会来临时，能够冒险涉入，而并不担心自我是否会受到伤害。



基于上述九个质变项，作者把认知发展模式分为四个时期和九个阶段，历经这些时期和阶段，一个人可以对自我及环境有更全面的认识，从而可以做出更满意的生涯选择和更满意的生涯发展。

二元关系期。这是认知最简单的时期，对生涯—生活的计划只有简单的两分的思考形式，处于这一时期的学生思考完全受环境的外在控制信念所左右，他们相信正确的选择必须由父母、教师或是其他什么人，必须由权力或报酬等因素来决定，此时的学生缺乏对各类信息的综合分析能力，也不太能够自主做出生涯决策。这一时期可细分为两个阶段。

多元关系期。这一时期学生认知内容趋于复杂，对于只有一个正确选择的可能性有了更清楚的认识。认知复杂程度的升高，相对的认知失调的压力也愈高。控制信念仍然倾向于外在控制。稍有进步的是分析能力的增强，同时可以整理出这些多元因素之间的因果关系。这一时期有一个重要的转变是：学生由重视前途决定的结果转变到相信一个正确的前途决定必须基于正确的决定过程，另外，此时学生也不再视权威的结论是完全正确的，开始注意到权威对其决定的过程是否有帮助。这一时期也可细分为两个阶段。

相对关系期。这一时期个体会有较大而明显的波动，外在因素对个人的影响力逐渐减退，个人内在的主宰能力逐渐增加，例如个体的控制信念由外控发展到内控，认定生涯决定的成功或失败主要归因于自己，也就是决策的重心转移到了自己。由于分析能力的增强，已经能够以较为客观的态度接纳及处理不同的信息，对于自己的生涯发展方向，也能够进一步分析有利与不利的因素，以及对未来角色的影响。在预期决定投身于某个行业的时候，能够综合各种复杂的因素，对自己决定的结果也能够负起责任来。这一时期也可细分为两个阶段。

相对关系承诺期。到了这一时期，个体开始承担在生涯决策过程中日益增加的责任感，要能够分析在这一过程中的各种复杂问题，并能够把不同的因素综合到自己的决策框架当中。当事人会逐渐意识到选择一种生涯类型，是个人对自我的承诺，也许他们开始时可能会惧怕外在世界突然缩小（因为做出了选择，进入了一个相对狭小的领域），后来会发现这种承诺拓展了一个新的领域，可以在这里找到自己的立足点，这一立足点的个人味道特别浓厚，它把个人的需求、价值观和个性特征有效地结合到自己的生涯选择中，实现了生涯认同与自我认同的合二为一。这一时期又可分为三个阶段。到了这一时期的最后一个阶段，个体会不断寻求新的方式、新的行动，积极地进行自我挑战和冒险，以求潜能的充分发挥，但他们的行动有别于盲目的冒险，因为他们对自己有较多的自信，对各种因素有较多的掌握，能在行动上进行自我控制。

克内菲尔坎姆和斯列皮兹的生涯认知发展理论为大学生描绘了一幅详细的生涯选择和生涯发展的进程图，它不仅有助于大学生掌握生涯决策的进程，也帮助大学生认识到发展过程其实伴随着一系列的选择过程，人的生涯发展实质上就是：在选择中发展，在发展中选择，选择本身就构成发展的一部分，一次次选择构成生涯发展的一个个节点。

1.3 用规划为理想铺路

通往理想的道路不仅漫长，而且曲折，道路上充满着艰难险阻，充满着不确定性。但是，