

青年学生素质教育系列教材
公共基础教育核心课程教材

生涯规划实务

教育部教育管理信息中心

组编

主编 彭 澎
编著 赵 玮
金 国兴
牛 定柱

清华大学出版社



青年学生素质教育系列教材
公共基础教育核心课程教材

生涯规划实务

教育部教育管理信息中心

组编

主编 彭 澎
编著 赵 玮
金国兴
牛定柱

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

在竞争激烈的社会现实中,为追求自我的成长和发展,“生涯规划”日益成为一个备受青年学生重视和现代人关注的重要课题,如何设计生涯规划课程、对学生进行生涯辅导并开展生涯探索活动……这些问题均成为教师和学生所必须面对的重要课题。

本书是作者长期从事学生生涯辅导,多年讲授“生涯规划”课程的经验 and 心得。本书介绍了生涯规划理论的产生与发展,阐述了生涯规划与个人需要、生涯规划与社会需要的关系,提出了“生涯准备”概念,勾画了“十商”生涯准备的人才素质,分析了生涯规划调适和生涯探索的内容、方法和途径,并对生涯规划的具体模式及如何进行生涯决策等进行了深入的探索。

本书可作为大中专、高职高专学校“生涯规划”课程教材,也可为从事“生涯规划”相关课程教学的教师开展生涯体验活动提供参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划实务 / 赵玮,金国兴,牛定柱编著. —北京:清华大学出版社,2008.8
青年学生素质教育系列教材.公共基础教育核心课程教材/彭澎主编
ISBN 978-7-302-17986-3

I. 生… II. ①赵… ②金… ③牛… III. 职业选择—高等学校—教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 090808 号

责任编辑:帅志清 金燕铭

封面设计:彭 澎

责任校对:刘 静

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

<http://www.tup.com.cn>

社 总 机:010-62770175

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

邮 购:010-62786544

印 装 者:山东新华印刷厂临沂厂

经 销:全国新华书店

开 本:170×230

印 张:15

字 数:280 千字

版 次:2008 年 8 月第 1 版

印 次:2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数:1~5000

定 价:23.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:010-62770177 转 3103 产品编号:029304-01

前 言

21 世纪,中国的教育肩负着为国家和社会培养合格人才,为建设社会主义现代化国家培养建设者和接班人的任务。“培养什么人”、“如何培养人”关系到人才兴国的战略。现代社会的激烈竞争,迫使每个学生在校期间就要为今后的职业生涯做好规划,教育机构和教育者也负有对青年学生做好生涯规划的教育和指导责任。因此,如何教育和帮助学生掌握生涯规划基础知识,指导学生制订科学可行的生涯规划方案,已成为各类学校尤其是大学培养高素质合格人才的一项重要任务。

为了使青年学生理性地规划自身未来的发展,并在学习过程中自觉地提高就业能力和生涯管理能力,帮助青年学生实现人生价值,获得事业成功,根据《教育部办公厅关于〈大学生职业发展与就业指导课程教学要求〉的通知》,我们受教育部教育管理信息中心的委托,编写了《生涯规划实务》教材。参加本教材编写的同志,都是在高校开设过生涯规划课程,具有多年教学实践经验并取得较好教学效果的教师。与其他侧重学生职业选择和就业指导的生涯规划的教材相比,本教材更加注重职业选择和就业指导之前的生涯需要、生涯准备和生涯管理等基础和实务的介绍。

《生涯规划实务》教材,是编写者在多年积累的教学实践经验和广泛涉猎参考文献的基础上,通过对生涯规划课程性质的科学界定和对生涯规划基本知识、相关理论的梳理,集中对生涯规划与个人需要、生涯规划与社会需要、个人怎样进行生涯准备、生涯探索与管理、制订生涯规划方案等内容进行了深入系统的探讨和阐述。

《生涯规划实务》教材具有以下五个方面的特色:一是内容以板块结构构建,各板块相对独立,并自成体系;二是从“生涯规划与个人需要”和“生涯规划与社会需要”两方面阐述生涯需要,强调“个人需要”与“社会需要”相统一;三是“生涯准备”篇以“十商”概念为基础,理论与实践相结合,内容新颖;四是“生涯探索”篇以生涯规划的“资源利用”观点为基础,较有现实意义;五是全书各章均以名人名言开篇,中间穿插生活中的相关故事,每章都附有思考题和推荐阅读书目及文章,以增强学习效果。

本书可作为大中专学生、高职高专学生的《生涯规划与职业发展》或《就业指

导》等相关课程的教材,对青年学生制订生涯规划和教师开展生涯教育具有很好的指导与借鉴作用,对于加强青年学生的思想道德修养,提高他们的综合素质具有较强的现实意义。同时,本书也可作为指导社会青年进行生涯设计、规划和职业选择的学习用书。

本书大纲由云南财经大学赵玮、金国兴、牛定柱共同拟定,并得到了彭澎教授、林浩教授的指导和帮助。本书主要由赵玮、金国兴、牛定柱编著,由彭澎教授、赵玮副教授统稿。参加编写的人员有:寸丽锋(第1章、第2章)、金国兴(第3章、第4章)、牛定柱(第5章、第6章、第12章)、王敏(第7章、第8章、第9章)、李艳(第10章、第11章)。在本书的编写过程中,还得到了杨中碧副教授的支持和帮助,在此表示感谢。

衷心希望《生涯规划实务》能够对青年学生朋友们设计和制订生涯规划,实现自我价值和社会价值,开创成功人生提供有益的帮助!

由于编写者水平有限,书中缺憾在所难免,敬请读者给予谅解,并提出宝贵意见。

云南财经大学 彭 澎

2008年5月1日

教学建议

章	建议学时 1	建议学时 2
第1章 生涯规划概述	6	3
第2章 生涯规划理论	4	3
第3章 生涯规划与个人需要	4	3
第4章 生涯规划与社会需要	4	3
第5章 明志商,厚德商,奠定人生之基	4	3
第6章 修智商,启悟商,成就生涯之本	4	3
第7章 育心商,富情商,营造生涯之境	4	3
第8章 强健商,惜逆商,扬起生涯之帆	4	3
第9章 育创商,积财商,收获生涯之果	4	3
第10章 生涯规划调适	5	3
第11章 生涯探索	5	3
第12章 生涯规划书与体验教育方案	6	3
学时合计	54	36

目 录

第一篇 生涯规划

第 1 章 生涯规划概述	3
1.1 生涯	3
1.1.1 生涯的含义	3
1.1.2 影响生涯发展的主要因素	4
1.2 生涯规划	6
1.2.1 生涯规划的概念	7
1.2.2 生涯规划的基本要素、特征与原则	7
1.2.3 生涯规划的步骤	9
1.2.4 生涯规划的常用方法	11
1.3 青年学生进行生涯规划的重要意义	15
1.4 关于生涯规划的故事	16
第 2 章 生涯规划理论	20
2.1 生涯规划理论的产生与发展	20
2.1.1 国外生涯规划理论的产生与发展	20
2.1.2 国内生涯规划理论的产生与发展	21
2.2 “特质因素”理论	21
2.3 “人格类型”理论	22
2.4 “MBTI”人格理论	24
2.5 “职业锚”理论	26
2.6 舒伯生涯发展理论	28
2.7 关于成功人生的故事	31

第二篇 生涯需要

第 3 章 生涯规划与个人需要	39
3.1 个人需要	39
3.1.1 个人需要理论	39
3.1.2 个人需要的特性	40
3.1.3 不同社会角色的个人需要	41
3.1.4 关于正确认识和实现个人需要的故事	42
3.2 个人需要的发现与评价	43
3.2.1 个人需要的发现	43
3.2.2 对个人需要的评价	44
3.2.3 关于发现和评价个人需要的故事	45
3.3 通过生涯规划实现个人需要	46
3.3.1 生涯规划对个人需要的影响	46
3.3.2 怎样围绕个人需要做好生涯规划	47
3.3.3 关于实现个人需要的故事	48
第 4 章 生涯规划与社会需要	52
4.1 社会需要什么样的人	52
4.1.1 未来几年国家重点发展的行业及其对从业人员的要求 ..	52
4.1.2 国家人事管理部门对 21 世纪前期我国急需人才 的预测	54
4.1.3 对毕业生就业中相关情况的调查统计	56
4.1.4 关于社会需要人才的故事	57
4.2 学校培养什么样的人	58
4.2.1 树立正确的办学理念	58
4.2.2 构建科学的人才培养模式	59
4.2.3 关于大学培养人才的故事	61
4.3 个人需要与社会需要的有机统一	61
4.3.1 人是社会的人,社会是人的社会	61
4.3.2 社会需要的发展使个人需要得到升华	62
4.3.3 在服务国家和人民中实现个人需要,创造社会价值	62
4.3.4 关于协调个人需要与社会需要的故事	63

第三篇 生涯准备

第5章 明志商,厚德商,奠定人生之基	69
5.1 坚定理想信念	69
5.1.1 理想与信念	69
5.1.2 志商	73
5.1.3 关于理想和信念的故事	75
5.2 培养伦理道德情操	75
5.2.1 德商	76
5.2.2 青年学生伦理道德素质	77
5.2.3 关于诚信和美德的故事	80
第6章 修智商,启悟商,成就生涯之本	84
6.1 学习的革命	84
6.1.1 知识经济呼唤学习革命	84
6.1.2 敲开智慧之门	85
6.1.3 一悟值千金	86
6.1.4 关于智慧的故事	87
6.2 认识学习	88
6.2.1 学习目的	88
6.2.2 学习特点	88
6.2.3 学习内容	89
6.2.4 关于大学学习的认识	93
6.3 学会学习	93
6.3.1 认识自己——因材施教	94
6.3.2 挑战自己——转换学习观念,提升学习境界	98
6.3.3 超越自己——培养学习能力,掌握学习方法	99
6.3.4 关于学习的故事	102
第7章 育心商,富情商,营造生涯之境	107
7.1 情商、心商与学生心理素质教育	107
7.1.1 情商和心商	107
7.1.2 心理素质教育	111
7.1.3 关于高情商的十个断言	113
7.2 情感体验	113

7.2.1	珍惜友情	113
7.2.2	体验亲情	114
7.2.3	理性爱情	115
7.2.4	学会感恩	117
7.2.5	关于感恩的故事	117
7.3	青年学生人际交往	118
7.3.1	人际交往的重要性	118
7.3.2	人际交往的原则	119
7.3.3	人际交往的艺术	121
7.3.4	秀出真我风采,展示迷人个性	124
7.3.5	关于人际交往的故事	125
第8章	强健商,惜逆商,扬起生涯之帆	130
8.1	生涯准备与身心素质	130
8.1.1	身心素质概述	130
8.1.2	健康是金	131
8.1.3	健商	132
8.1.4	逆商	134
8.1.5	关于逆商的故事	135
8.2	强健体魄	136
8.2.1	青年学生身体素质状况	137
8.2.2	提高青年学生身体素质的途径	138
8.2.3	关于身体素质的故事	141
8.3	健康心理	141
8.3.1	大学生健康心理标准	141
8.3.2	青年学生心理健康的重要意义	143
8.3.3	青年学生心理素质状况	144
8.3.4	青年学生提高心理素质的途径	146
8.3.5	珍惜逆商,开启生涯发展之路	148
8.3.6	关于心理调节的故事	150
第9章	育创商,积财商,收获生涯之果	153
9.1	创商与创新	153
9.1.1	创新与创商	153
9.1.2	青年学生创新能力的培养	154

9.1.3	关于创新的故事	158
9.2	创商与创业	158
9.2.1	认识创业	158
9.2.2	创业条件和创业者素质	160
9.2.3	审慎思考学生创业	164
9.2.4	关于创业就业的故事	166
9.3	财商与科学理财	166
9.3.1	青年学生财富观教育	167
9.3.2	科学理财	169
9.3.3	培养财商,把握可实践的创富	171
9.3.4	关于理财的故事	172

第四篇 生涯管理

第10章	生涯规划调适	177
10.1	时间管理	177
10.1.1	时间管理的重要性	177
10.1.2	做好时间管理的前提	178
10.1.3	时间管理的方法及其运用	179
10.1.4	关于时间管理的故事	180
10.2	压力调适	181
10.2.1	压力	181
10.2.2	产生压力的原因	182
10.2.3	压力对人的影响	183
10.2.4	压力调适的途径	184
10.2.5	关于压力调适的故事	186
10.3	资源利用	187
10.3.1	教学资源	187
10.3.2	组织资源	187
10.3.3	实践资源	187
10.3.4	人际资源	188
10.3.5	机遇资源	188
10.3.6	关于资源利用的故事	188
第11章	生涯探索	191
11.1	自我探索	191

11.1.1	认识自己	191
11.1.2	认识自己的基本途径	192
11.1.3	关于自我探索的故事	193
11.2	职场探索	193
11.2.1	职业意向及其测试	194
11.2.2	职业选择	195
11.2.3	职业生涯的调适与发展	197
11.2.4	关于职场探索的故事	199
11.3	终身学习	199
11.3.1	终身学习概述	199
11.3.2	终身学习的途径	201
11.3.3	关于终身学习的故事	202
第12章	生涯规划书与体验教育方案	205
12.1	如何撰写职业生涯规划书	205
12.1.1	职业生涯规划书概述	205
12.1.2	职业生涯规划书的基本要素	206
12.1.3	职业生涯规划书的基本内容	208
12.1.4	职业生涯规划书模本	211
12.2	体验教育	215
12.2.1	体验教育概述	215
12.2.2	体验教育方案设计(以大学生为例)	215
附录		222
参考文献		230

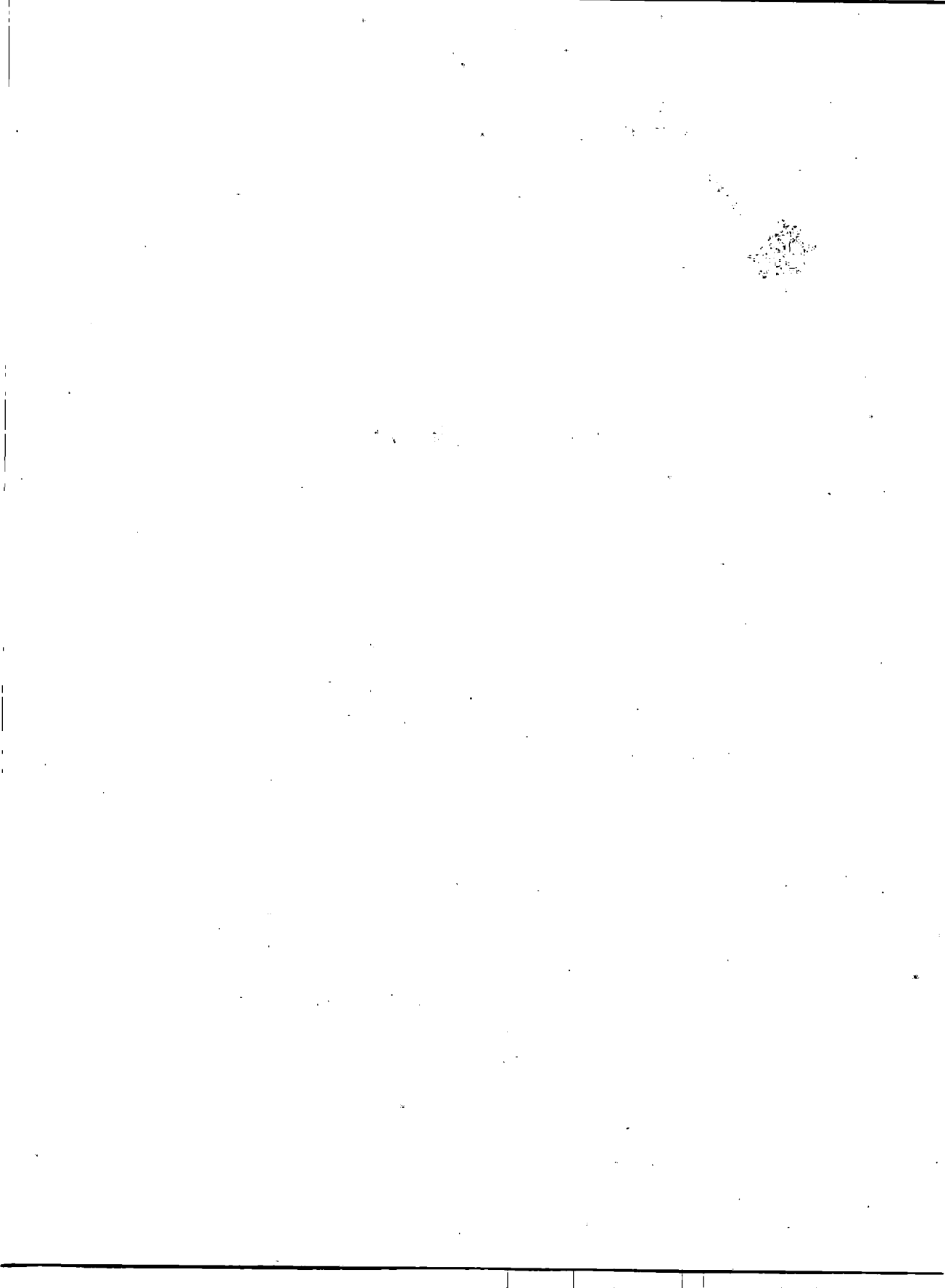
第一篇

生涯规划

引言

《礼记·中庸》中云：“凡事预则立，不预则废。”在做任何事情前都要有一个明确的计划与准备，否则难以收获良好的结果。目前，很多青年学生走进学校，犹如站在十字路口，感到茫然无措，不知何去何从。其中最主要的原因就是缺乏对未来生活和生涯目标的远景规划与相应准备，或者根本不知道该如何规划自己的未来。如果青年学生希望在未来生涯发展中能充分体现自我价值，就应该尽早地进行生涯规划，规划好在校期间的学习、生活及将来的工作。

通过本篇的学习，可以了解什么是生涯及生涯规划，了解影响生涯发展的各种因素，了解生涯规划的基本概念和思路，以及几种经典生涯规划理论，从而激发青年学生关注自身的生涯发展，明确在校学习期间与未来生涯的关系。





第1章 生涯规划概述

人生就像弈棋，一步失误，全盘皆输，这是令人悲哀之事；而且人生还不如弈棋，不可能再来一局，也不能悔棋。

——弗洛伊德

1.1 生涯

人生就是一个不断选择、不断放弃的过程。有风雨也有艳阳，有苦辣也有甘甜。重要的是，抉择前要慎重地思考，走好人生的每一步，尤其是关键的那几步。对每一位青年学生来说，就业(择业)是人生(事业)重要的转折点，是人生至关重要的一步。

1.1.1 生涯的含义

什么是生涯(Career)，在学术界至今还没有形成统一的认识，这是由于考虑角度不同，界定也不同。

学者韦伯斯特(Webster)认为：生涯是个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终生发展的历程，生涯是一个漫长的过程。一个人可以遵循传统观念，一生只从事一种职业，持续而稳定地在该岗位上晋升；也可以根据个人的兴趣、能力、价值观以及工作环境的变化而经历不同的岗位、职业和行业。

美国著名的心理学家和职业管理学家施恩(Schein)教授则将生涯分为内生涯和外生涯两部分。内生涯更多地注重所取得的成功和满足主观感情，以及工作事务与家庭义务、个人消闲等需求的平衡，也就是内心的自我实现感。外生涯是指经历一种职业的过程，包括招聘、培训、晋升、解雇、退休等各个阶段。

中国台湾学者林幸台认为：生涯包括个人一生中所从事的工作，以及所担任的职务、角色，同时生涯还涉及其他非工作或非职业的活动和个人生活中衣食住行、娱乐各方面的活动与经验。^{〔1〕}

〔1〕 林幸台. 辅导的理论与实施. 台北：台湾五南图书出版公司，1987

美国著名职业问题专家舒伯(Super)认为:生涯是生活中各种事件的演进方向与历程,其统合了个人一生中各种职业与生活的角色,由此表现出个人独特的自我发展组型。一个人一生中所扮演的角色包括:儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母及退休者等九项。^[1]现今大多数学者都比较认同舒伯对于生涯的定义。

1.1.2 影响生涯发展的主要因素

影响个人生涯发展的因素是多方面的,它们相互关联、相互依赖,就如同是支撑房子周围篱笆的樁柱,假如移动其中的一根,整道篱笆就会改变形状。个人的发展受多种因素的影响,它们主要包括:个人的性格、气质、能力、兴趣、个人需求与动机、教育背景等。

1. 性格

人的性格可谓千差万别,或热情外向,或羞怯内向,或沉着冷静,或火暴急躁。职业心理学的研究表明,不同的职业对从业者的性格要求不同。例如,从事广告业的人要求聪明、敏锐,敢于打破常规,狂放不羁,富于幻想;从事科学研究的人则要求认真、聪明、独立、自信、敢于怀疑、富于批判精神和创新意识。

印度古语说:“播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。”可见,性格与个人生涯发展有着密切的关系。若一个人所从事的职业与自己的性格相吻合,工作就会得心应手,心情舒畅,在生涯中就容易取得成功;相反,若性格与职业不相适应,就会阻碍工作的顺利进行,使从业者感到倦怠、力不从心、精神紧张,甚至对自己产生怀疑,其生涯发展就会遭遇一些波折。

2. 气质

气质是人的心理活动和行为方面的动力特征。气质无所谓好坏、善恶,但气质却会影响人们活动的性质和效率。某些气质会给从事某一职业活动的人提供有利的条件,例如,兴奋型气质的人精力旺盛,行动迅速,思维敏捷,易于激动,适合从事外向的、富有挑战性的职业,如节目主持人、新闻记者、演员等;而安静型气质的人较坚定顽强,沉着踏实,耐心谨慎,自信心足,沉默少语,适合稳定仔细、富有规律的工作,如会计、出纳员、档案管理人员、机床工等。如果一个人从事了与自己气质不相符的职业,那么对个人来说是痛苦的,对工作来说也是一种损失。因此,在进行生涯规划时,我们既要分析个体的气质类型,也要分析职业本身对气质的要求,尽量做到人职匹配。

[1] 邱美华,董华新.生涯发展与辅导.台北:台湾心理出版社,1997

3. 兴趣

获得诺贝尔物理奖的华人科学家丁肇中说过：“兴趣比天才重要。”实践证明：在影响个人生涯规划与发展的众多主观因素中，兴趣就像一双无形的手，所起的作用非常大。兴趣能够激励一个人集中精力去获得其所喜欢的职业知识，启迪智慧并创造性地开展工作；兴趣可以提高工作效率，让人充分发挥才能。当一个人对某一方面的工作有兴趣时，枯燥的工作也会变得丰富多彩、趣味无穷；兴趣是工作动力的主要源泉之一，对于一个人来说，对工作感兴趣，就愿意钻研，就会出成就。

总之，在选择长期、稳定的生涯时，不仅需要明白自己有能力从事什么样的工作，更重要的是需要明白自己对哪类工作感兴趣。只有将能力和兴趣结合起来考虑，才更有可能规划好生涯并取得生涯的成功。美国著名企业家艾柯卡上大学时是学工科的，他在研究生毕业后被招聘到福特汽车公司做技术工作，然而，他在干了九个月后，主动要求转做销售工作，理由是：他与人打交道的兴趣大于同机器打交道的兴趣。后来的事实证明，他的选择是正确的，最终他成为福特汽车公司的总经理。

4. 能力

任何一种职业都要求从业者具备一定的能力。能力是一个人能否从事某种职业，能否在生涯旅程中顺利成长和获得成功的条件。

职业不同对能力的要求也不同。一个人在进行生涯规划时忽视自身能力的类型，选择与自己能力不匹配的工作，就很难取得生涯的成功。著名数学家陈景润虽然能够摘取数学研究领域中的“皇冠上的珍珠”——证明了哥德巴赫猜想，但这位数学家却很胆小，不善于言语表达。他在从事中学教育时，由于无法胜任该职位而忧郁成疾。

5. 个人需求与动机

个人的需求对其生涯有着重要的影响，不同需求的人，就业的期望是不同的。年龄阶段不同、阅历不同，特别是职业经历不同的人之间，在生涯的选择和调整方面会表现出不同的心理需求和动机。就一般情况而言，人在年轻时意气风发，生涯目标和择业标准比较高；人到成年，当有了一定的职业实践和阅历之后，个人更容易看到各种约束因素，其生涯目标和转换职业的标准会变得非常实际。尽管如此，个人需求和动机以及由此而引发的生涯行为，仍然是影响个人生涯发展的极其重要的动力因素。

6. 教育背景

教育是赋予个人才能、塑造人格、促进个人发展的活动。受教育程度不同的

人,在个人职业选择或被选择时,具有不同的能量。一般来说,接受过较高水平教育的人,在就业以后会有较大的发展;在职业不如意时,再次进行职业选择的能力和竞争力也较强。另外,个人所接受教育的专业、学科门类,对职业生涯也起着决定性作用。人们在选择职业、转换职业时往往与所学的专业有一定的联系,因此,一专多能、专业水平和应用技能(如掌握外语、计算机技能等)俱佳者,能获得更多的机会,并在生涯发展过程中居于主动。

研究表明,具有小学文化程度的员工,只能提高43%的劳动生产率;具有中学文化程度的员工可以提高108%的劳动生产率;具有大学文化程度的员工,可以提高300%的劳动生产率。由此可见,受教育程度越高,发展的空间就越大。

7. 家庭影响

家庭是个人的第一学校。一个人的家庭环境和家庭教育会对其产生潜移默化的影响,并导致形成一定的人生观、价值观和行为模式,从而影响个人素质的形成和提高。此外,在个人择业的过程中以及就业后的流动中,家庭成员往往会给予一定的干预或影响,因此,家庭会对个人生涯产生重要的影响。

8. 社会环境因素

在日益市场化的社会经济发展背景下,生涯发展必然受到社会环境的极大影响与制约。这里所说的社会环境,泛指社会政治、经济、文化、科技教育发展所带来的社会产业结构的调整,用人政策和管理体制的变化,以及社会劳动力市场人才需求的变化等。“50年代的兵,70年代的工人,90年代的个体户,21世纪的IT业商人”,每个时期的职业地位排序都会对高考志愿的选择和就业选择产生不可忽视的影响。

1.2 生涯规划

“当我的孩子长大后,我不希望他们只拥有一份工作,我更希望他们能够拥有一生。”这是英国首相布莱尔在参观谢菲尔德就业服务中心(Sheffield Job Centre)时说的一番话。

就目前毕业生来说,一方面就业选择的空间越来越大,另一方面又给他们带来了困惑。有需求的工作或岗位似乎很多,但到底怎样的工作才是真正适合自己的呢?在茫然中,个人容易丧失主动性和能动性。当有一天忽然明白到底什么工作最适合自己的时候,却蓦然发现时间已经蹉跎得太久……为此,每个人都应学会设计自己的人生。