

于海琴 编著

选我所爱 爱我所选



心理成长

5

生涯发展

华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

于海琴 · 编著

选我所爱 爱我所选

心理成长

5

生涯发展

华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

图书在版编目(CIP)数据

心理成长与生涯发展/于海琴 编著. —武汉:华中科技大学出版社,2008 年 10 月
ISBN 978-7-5609-4759-4

I. 心… II. 于… III. 职业选择-青年读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146671 号

心理成长与生涯发展

于海琴 编著

策划编辑:李东明
责任编辑:胡 芬
责任校对:李 琴

封面设计:刘 卉
责任监印:周治超
插图设计:刘尹哲 徐 慧

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉正风图文照排中心
印 刷:华中科技大学印刷厂

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:18.5

字数:338 000

版次:2008 年 10 月第 1 版

印次:2008 年 10 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

ISBN 978-7-5609-4759-4/C·108

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

活着,除了需要金钱、工作、机会和快乐以外,还要一份精神力量——心灵上的完善。

生涯探索,是关于心灵奥秘与人生归宿的问题,是关于如何自我实现的问题。

本书以大量理论与实例的结合,深入浅出地阐述了当代青年生涯抉择与发展中遇到的典型问题。它将有助于青年学生求知、成材、实现成功的人生,成为幸福的进取者。

序一

心理与生涯是近年来社会用语的常用词,这表明人们开始关注自己的健康和发展。

通过多年的大学教育实践,我们深深地感到当前的许多年轻学生们,对此并不清楚、不敏感,甚至感到迷茫。他们希望自己快乐、健康,但却常常感到压抑、抑郁和悲伤;他们渴望自己的人生有一个更好的发展,却不得不常常陷入困境,或者根本就找不到要走的路。

三年前,华中科技大学研究生院为促进学生发展,要求教师开设一些帮助学生发展的全校性选修课。抱着试一试的想法,我设计了一门选修课——心理健康与生涯发展。当时开设此课的初衷有以下几点。

(1)心理学作为一门“直接探索人类精神奥秘的科学”,近年来得到迅速发展和广泛关注。它所提供的现代人发展的基本知识和基本技能,应该让我们的研究生们了解。

(2)华中科技大学是一个从工科院校发展起来的综合性大学,由于历史的原因,学校的人文社会科学尽管发展很快,但是工科占主导的基本格局并没有发生根本性改变。再加上我国基础教育的应试倾向严重,那些进入工科学习的优秀学生们,从中学分科后认知方式和知识结构就开始发生倾斜,对涉及人的精神生活的人文知识知之甚少,所以需要扩充知识结构。

(3)随着社会竞争的加剧,许多研究生已经开始关注自己的生涯规划,但是这些规划大多是从自身所学专业发展的角度进行的,因此这只能是一种专业规划,充其量是一种职业规划。一个人的一生并非只有职业生活,职业生活也只是生涯轨迹的一部分,并不是全部。没有一个好的生涯规划也就不会有一个好的职业规划,所以需要从生涯发展的角度引导学生思考。

(4)每一个人如何以一种健康的心态,去规划真正适切自己的人生之路,去走好人生的每一步,需要将生涯发展与心理健康联系起来。这门课就是要教给学生一些关于心理健康的基本概念、知识和技能,让他们知道如何从心理学的角度为自己的人生发展探寻一条最切合实际的道路。

以上是规划这门课程的最初想法,经过与其他院校同行的交流,我们更加迫切地感受到这样的课程与教学在研究生中需要普遍开展。随着高校合并,综合性大

学虽然越来越多,但是生涯教育、心理健康教育却开展得远远不够。在传统上,这些课程一般是设置在师范类院校中,在其他类型的院校中没有引起足够的重视,对这样一批院校,尤其是其中的研究生群体来讲,生涯教育、心理健康教育还是一件陌生的事情。因此有必要编写一本教材,把我们在教学实践中积累的经验和针对研究生群体的特殊教学体会编辑出版,以引起更多同行的重视,共同探索、提高研究生生涯教育的质量。

课程是在一边教学实践,一边不断修订中逐步发展的,相信我们编撰的这本教材是“抛砖引玉”之作,在今后不断丰富、成熟的课程与教学实践中,会得到不断的修订与完善,从而成为研究生生涯教育的经典之作。

张晓明

2008年6月

序二

近几年,我国高等教育的规模实现了历史性的突破,不仅数量猛增,而且硕士研究生的学制缩短,向应用性学位过渡,与以往的学术性学位有了截然不同的培养方向,尽好地就业、发展也被纳入研究生指导工作中。在高等教育的外部,全社会就业压力加大,用人机制实行市场化变革,竞争激烈,这给青年人的就业与发展带来前所未有的挑战。当前青年人的发展问题,可以说牵动着千家万户,已经引起全社会的广泛关注。

为了积极应对新形势,政府、高校、社会和学生都在做出大量的努力。其中,2007年教育部办公厅发布“大学生职业发展与就业指导课程的教学要求”,把就业指导课程正式纳入人才培养工作,目前形成就业指导教育、职业规划教育、生涯辅导教育三种不同级别与范围的教育形式,对不同类别的学校、不同性质的专业、不同层次的学生各有针对性。我们认为,研究生作为专业知识分子,就业与职业不是核心问题,但是如何走好这一生,如何能让自己的知识才干充分发挥出来,需要规划与协调,因此他们的发展问题需要站在更长远的生涯角度上进行。在这一思想的指导下,我们开始探索研究生生涯教育的课程开发工作。

另外,通过综合比较本领域现有各类教材,并深入实践,充分了解学生的发展困惑与心得,在大量咨询案例的支持下,我们认为,目前青年人的发展困惑,从表面上看是个人的生涯规划知识不足,比如,不知道要解决哪些关键问题,用什么方法来解决;而在更深的层面上,反映的是生活观念与心理发展的滞后。每一个学生的背后都站着殷切期望的家人,每一个学生也都是在相对传统的教育内容下成长起来的,但是他们面对的却是新经济条件下的崭新生活方式,这是与过去截然不同的生活姿态,能不能顺利适应这一变化,是这一代青年人职业成功、生涯幸福的关键。因此生涯教育不是一个简单的知识与技能的灌输过程,而是对中国当代人的文化观念的重塑,这也就是我们常常说的解答社会文化转型下的迷惘问题。对此,本书在认识自我、认识职业与认识情感等一般性的生涯教育内容之前,加上了理念篇,作为统领全书的灵魂,这是从事具体的生涯探索行为需要贯彻的基本原则,也是生涯规划为什么从认识自我开始,强调“尊重自己的内在需要,做最适合自己的发展规划”的原因所在。掌握这些生涯规划的内在精神,是真正把握各种生涯知识的关键。

编写本书的目的,是在以硕士研究生为主的专业、高知人群中普及“生涯和谐发展”的思想。全国著名心血管病专家洪昭光先生曾说,当前国民的健康意识处于四种水平:聪明人投资健康,主动健康,这好比人生增值 120%;明白人关注健康,储蓄健康,人生可保值 90%;普通人貌似健康,实则随心所欲,人生贬值为 70%;第四种是糊涂人,透支健康,生命价值浓缩为 50%~60%。拥有和谐的生涯,是我们一生追求的中心,失去这一点,无论多么成功,生涯都会失去本身的意义。而要达到这一点,应注意实践主动积极、健康和谐的生活方式,使生涯发展处于良性循环,时常感受到幸福。为此,本书采编、加工了这方面的素材,结合编著者个人的生涯体悟和有关理论思想集结而成。

本书在框架结构的安排上,遵循理论指导行动的基本原则,对生涯和谐发展做出合理规划,确立基本的理念与信念,以指导自己的生涯探索行为。因此,本书分为理念篇、探索篇、提高篇。

理念篇,涉及生涯规划与发展的基本理论、信念追求、终极目标等,下设三章内容。

第一章,从现实问题出发,介绍我们的生涯选择与发展所面临的社会大背景变迁,也就是目前正在经历的社会转型所带来的文化价值观变迁,这是很多人在学习生涯选择知识与技能时忽略掉的内容。

第二章,介绍生涯发展领域的基本理论及其意义,包括生涯理论、生涯阶段、阶段转换面临的主要困惑、生涯发展要实现的目标等,是我们开展生涯探索与规划之前,要了解的关于“生涯是什么?要实现什么?”的基本知识。

第三章,介绍从事生涯探索需要关注哪些具体内容。根据有关理论,本书将生涯内容分为职业与事业领域、情感与人际关系领域和心理成长领域,集中介绍了各个方面需要了解的内容及其在生涯发展中的意义,并确定了“将职业探索与情感探索作为中心内容,而将心理成长的主题贯穿其中”的思路,着重突出我们的生涯发展要通过职业成长与情感丰富化,实现心理与精神成长的最终目的,这是本书的核心思想。

生涯探索篇,包括两部分内容:职业生涯探索与情感生涯探索。这是生涯发展要重点关注的基础内容,也是需要我们一生不断反思、发现、进步的,而不是只在入职、转行时,才搬来的“救命稻草”。基于这些内容在我们一生中的基础地位及需要反复学习的性质,因此称为探索篇,下设四章内容。

第四章,与职业密切相关的自我探索,主要指价值观、兴趣与能力,它们构成认识自我的“一个中心、两个基本点”。本章着重分析了它们的形成机制、影响因素,为我们在漫长的生涯发展中如何改善这些人生基本构件提供依据,此外还附加了价值观、兴趣与能力的鉴别手段,为自我评价提供工具。

第五章,对工作世界的探索,主要包括知识经济时代的职业发展趋势、我国社

会转型背景下的职业发展与职业能力要求、不同职位对各类人才素质的要求,以及如何认识职业社会的方法,等等。

第六章,对情感与社会适应的探索,从现实生活中出现的“爱的能力缺失”现象出发,分析社会适应的标准与实质,以及提高社会适应水平、实现情感健康发展的主要途径。

第七章,对压力与不良情绪的管理。压力、焦虑、抑郁等不良情绪是生涯中随时可能出现的“拦路虎”,如果不能好好应对,可能会导致生涯发展的停滞。本章重点分析不良情绪的产生原因以及管理方法。

生涯提高篇,重在强调生涯发展到一定时候,就不是如何适应职业、适应社会要求的问题,而是如何以自己的能量影响他人、影响社会,这要求我们追求卓越,做最好的自己。

第八章,围绕“职业精进期的素质准备”这一主题,分析了现代职业素养的习得与提升,以及如何锻造心理资本、积累社会资本等问题,是每一个对生涯认真规划、自我实现充足发展的人,都面临的生涯归宿感的讨论。

本书在内容的取舍与选择上,贯彻以下三个原则。

一是坚持理论性,但这是尽量隐藏理论的理论性。现在职业规划、就业指导与心理学类的书籍有些泛滥,有许多是材料堆积、不知所云,或泛泛而谈,缺乏科学性。针对这一现象,我们力图突出专业性,但是决不为理论而理论,只是梳理线索,浓缩精华,重在対理论价值与应用的挖掘,并且尽量用简洁明了、通俗易懂的语言加以解释。

二是对实际问题的分析。书中有大量生活实例,是精心筛选的,通过深入浅出的理论介绍和实例分析,实现理论与实际的水乳交融、浑然一体。

三是适当提供对策。在以上分析的基础上,如何具体实现,是读者重点关注的,本书提供一些实用的、可操作的、有效方法,供自我实践。

由于时间仓促,书中难免存在错误与不妥之处,欢迎批评指正。

于海琴

2008年6月于武汉喻家山

《心理成长与生涯发展》

编 委 会

冯 征 华中科技大学研究生院副院长

覃 红 华中师范大学研究生处处长

郭 兰 中国地质大学（武汉）应用心理学所所长

郭重奎 武汉大学研究生院培养处副处长

岳锋利 武汉理工大学研究生院培养处主任

黄坤华 华中科技大学就业指导中心主任

蔡 琼 中南民族大学研究生部副部长

王凤霞 湖北大学心理学系副主任

王建农 湖北省大中专生就业中心副主任

目 录

第一编 生涯理念篇——做明白的自己

第一章 看社会,照自己	(4)
第一节 人生的黑洞——当前社会的一元化成功观	(5)
第二节 谁动了我的奶酪?——社会转型与生活方式的更新	(17)
第三节 成功在我心中——超越自我的生涯发展目标	(25)
本章要义	(37)
思考题	(37)
第二章 我的生活,我做主	(38)
第一节 生涯的核心——构建生活的意义	(39)
第二节 生涯阶段与阶段转换——生活意义的延续	(44)
第三节 生涯成长理论	(57)
本章要义	(64)
思考题	(64)
第三章 从哪里出发?——生涯规划与发展的探索路径	(66)
第一节 职业、事业成就是通向生涯幸福的路径之一	(66)
第二节 情感、亲密关系是通向生涯幸福的路径之二	(71)
第三节 主观幸福感:实现自己定义的生活意义	(75)
本章要义	(80)
思考题	(80)

第二编 职业探索篇——做勇于发现的自己

第四章 我是谁?——认识自己	(84)
第一节 工作价值观	(85)
第二节 兴趣	(96)
第三节 能力	(105)
本章要义	(118)
思考题	(119)
第五章 勾画工作世界地图——认识职业	(130)
第一节 职业及其种类	(132)

第二节 新经济社会的职场概况	(138)
第三节 了解工作世界的维度、方法和途径	(156)
本章要义	(165)
思考题	(166)

第三编 情感探索篇——做幸福的自己

第六章 爱的旁边就是幸福——情感与社会适应	(172)
第一节 我们具备爱的能力吗?	(172)
第二节 社会适应是实现情感健康发展的根本途径	(181)
第三节 生活实践:滋养情感的法门	(193)
本章要义	(196)
思考题	(196)
第七章 不良情绪的管理与调整	(203)
第一节 当压力无处不在——压力的管理	(204)
第二节 是庸人自扰,还是身不由己? ——焦虑的产生及其调整	(220)
第三节 是心灵的感冒,还是洪水猛兽的侵袭? ——抑郁的产生及其调适	(228)
本章要义	(239)
思考题	(240)

第四编 提升与发展篇——做最好的自己

第八章 做独立快乐的现代人——准备好了吗?	(250)
第一节 职业成长的瓶颈	(251)
第二节 职业化素养——现代职业心理与行为塑造的核心	(254)
第三节 锻造心理资本,体验生涯幸福	(261)
第四节 积累社会资本,走我自己的路	(269)
本章要义	(276)
思考题	(276)
结语——生涯与个性	(277)
参考文献	(281)
后记	(284)

第一编 生涯理念篇

——做明白的自己



人的命运在于选择，选择的轴心是观念。人的命运不在出身，人的成功不在才能，人的幸福不在物质，人的完美甚至都不在教育；人的成功在于观念——符合时代需求的价值观念、思维方式、意识形态。

——新东方人生咨询师徐小平

生涯规划与发展，事关我们一生的选择、适应、成功……从这个意义上说，它与励志、人生咨询、自我管理、思想政治教育等主题密切相关。但是与以上领域的人生问题截然不同的是，它有一套相对成熟的方法与技术，可以帮助我们认识自己、认识职业世界，于是，它就在瞬息万变的新时代、在追逐现代生活的中国青年中因为操作性强而更受欢迎。

然而这些方法与技术的背后，包含着一系列不同于我们传统思想的理念、价值观，这是我们重新设计生活的指导思想，需要全面把握。不同的思想和价值，决定着人们奋斗方向的不同，决定着人们能感受到的快乐程度和生存方式的不同，决定着人们对成功、失败、希望、绝望这些至关重要的生涯目标的定义和解读的不同。因此毫不夸张地说，理念是指导生涯规划与发展的“最高教义”，否则，我们对方法、技术的掌握必然是断章取义的，接下来也定然是“挂羊头卖狗肉”的错位生活，也就是只演练了生涯规划的操作技术，却丢失了这样做的根据。于是，在一次次痛苦与失落之后，我们会一脸茫然与无辜地问：“生涯指导咋不灵呀？”

为了避免承受以上不必要的挫折，在进行微观的、实际的生涯探索之前，我们更需要转变理念，吸纳与接收生涯指导思想的内在生活观念，更需要在宏观上了解当前中国社会的走向，从而树立一种“我要过一种什么样的生活？当前的时代要求我们怎样？”的明确观念。只有这样，我们才能为生涯成长与发展寻找到一个基本的脉络，澄清一些核心的观念，确立一组坚定的信念，然后再轻装上阵……

在获得理念之前，我们先来看一个例子。



谁动了我的研究生奶酪？

奶酪，取自《谁动了我的奶酪？》一书，意指一件心爱的事物。读研，曾经是多少中国学子梦寐以求的事，因此堪称一块诱人的奶酪。

萧飒，女，现年28岁，财经大学统计学本科毕业，曾在康师傅方便面食品有限公司长沙分公司做销售，性格豪爽、热情，善于沟通，乐于助人，能很快赢得他人的信赖，心胸坦荡、行动有效率、办事风风火火。这些个人特征对她创造销售领域的业绩（销售额），绝对有优势。最繁荣的时候，她每月能拿到6000~7000元，这对于一个本科生实在是一块大馅饼，多少人只能在梦中啃一口。

干了4年销售后，萧飒开始坐立不安，原因是她对前途恐慌，总觉得未来不安全：现在靠年轻跑销售，老了跑不动了，怎么办？于是她决定考研究生。她如愿以偿地考取某综合性大学教育经济学研究生，但是临近毕业时，她吃惊而又无奈地发现自己的理想破灭：要从事研究必须再继续攻读博士学位，甚至取得博士后资历；要在校里做个辅导员，居然还过了年龄；高校行政部门就更没戏，大学合并、扩招过程中的岗位早已填满；下下策就是回到她曾经找到尊严与自信的“康师傅”，但是萧飒觉得自己白白浪费3年光阴，不甘心！坚决不回去，可又能怎样呢？

很显然，萧飒的读研规划，似乎没有为她带来什么直接收益，反而令她陷入一个尴尬局面，主要原因就在于个人规划与社会发展的脱节、心态与行动的脱节。生涯发展离不开社会环境，正确认识我们当前所处的环境、把握社会变化的去向，才能更理性地选择与取舍，才能做出更有长远意义的规划。

第一章 看社会，照自己

扪心自问：“我的人生目标是什么？”这是生涯规划的第一个必答题。

我们或许有很多冠冕堂皇的说法，如快乐、助人……我们或许会一筹莫展，是呀，有那么多愿望……我们或许会羞于启齿，不好公布自己最内心的目标……

好，放下自己，看社会吧！我们是社会的一分子，从社会中必然可以看到



自己的影子！

家庭、学校、媒体、网络、朋友、工作、社区、邻居……构成了我们身处的“社会”，这是一个不固定的、无边界的、却又无时无刻地存在着的世界。我们的许多观点、看法，甚至于一些内心感受，都严重地依赖着周围的人，依赖着这个外在的世界。而周围人也跟我们一样，是通过接受教育、养成习惯、模仿榜样、沟通交流等等途径，从传统、现实中学习并实践着社会规范、文化传统、道德法律。因此可以说，社会在一定程度上定义着我们的生活，就是我们的“镜子”。

我们没有能力、也没有必要完全拒绝社会的影响，因为那样我们很难成为一个“人”，但是我们需要深刻地认识它，借助社会的镜子照照自己的生活样式。尤其是处在当前中国社会的巨变时代，新生活、旧生活和新价值、旧价值的分叉、交锋已经到了白热化阶段，已然反映在社会文化心理的层面，这对体会新、旧生活目标的差异，反思个人生涯决断，都是最好的机会。

第一节 人生的黑洞——当前社会的一元化成功观

黑洞在自然科学里有专门的解释，在现实生活中的基本意义是，永无止境的黑暗。

黑洞，什么也看不见，什么也感觉不到，永无尽头……

掉进了黑洞里，意味着永远的挣扎，只知道时间在往前，身体还没死去，却总是不能挣脱。是什么样的黑洞让我们这么痛苦呢？对于个人而言，也许有很多种，爱情、虚荣心、偏见……但是对于大家来说，成功有可能构成一种具有普遍意义的黑洞。因为每个人都渴望成功、渴望尊严，当我们为了这些竭尽全力去拼的时候，黑洞就在身边不远的地方了。

尼采曾说，人生有黑洞，但每个人都是自己的太阳。那么，就算是我们曾经接近黑洞或者干脆就掉进了黑洞，我们还可以拯救自己，这就是改变观念！

一、成功：取得最大的名利、比别人强

如何在短暂的一生中，最大限度地收获成功、感受幸福？这是生涯发展关注的主要问题。

其中，成功是核心。毕竟，成功会带给我们价值感、胜任感，体验到幸福快乐，因此是生涯规划与发展要实现的主要目标之一。但是在此之前，我们需要首先反问一句，究竟什么是成功？

这个问题看起来简单，答案却发人深省。以下是一堂选修课上具有代表性的发言：

