

● 普通高等学校通识课系列教材

大学生 生涯规划

旷锦云 聂元昆 主 编
费明胜 刘臣洲 副主编

高等教育出版社

● 普通高等学校通识课系列教材

大学生 生涯规划

旷锦云 聂元昆 主 编
费明胜 刘臣洲 副主编

DAXUESHENG SHENGYA GUIHUA

高等教育出版社·北京

内容简介

本书是为大学生生涯规划课程而编写的教材。

本书从管理视角论述从理念到行为的个人生涯管理过程,在个人生涯环境分析的基础上,针对生涯主体的具体特点和状况,以职业生涯为中心,全面规划生涯战略,引导学生学习和掌握生涯策略,在生涯实践过程中体验具体的生涯状态并定期进行生涯评估,实现个人生涯的动态管理。

本书可作为高等院校各专业大学生生涯规划课程的通用教材,也可供关注自我发展和人生规划的广大青年读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划/旷锦云,聂元昆主编.--北京:
高等教育出版社,2014.7
ISBN 978-7-04-040135-6

I. ①大… II. ①旷… ②聂… III. ①大学生-职业
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 126147 号

策划编辑	童 宁	责任编辑	雷 雪	封面设计	张 志	版式设计	范晓红
插图绘制	尹文军	责任校对	刘 莉	责任印制	刘思涵		

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	北京市昌平百善印刷厂	网上订购	http://www.landraco.com
开 本	787mm×960mm 1/16		http://www.landraco.com.cn
印 张	17.5	版 次	2014 年 7 月第 1 版
字 数	310 千字	印 次	2014 年 7 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	24.10 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 40135-00

前言

个人的生命历程构成了个人特有的生涯状态。生涯一般被看做是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。从这个意义上说,每个人的生命历程中都需要明确自己的人生目标,并对自己未来的职业和与之相适应的生活模式进行规划、设计乃至管理。

当呱呱坠地的婴儿来到这个世界,经过十几年父母监护下的学习和成长,进入大学校园,就意味着自主规划人生目标并付诸实践的時刻开始了。大学,不仅是青年人积累知识和培养技能的场所,也是孕育人生理想并规划未来的殿堂。随着我国经济社会的发展,职场竞争日趋激烈,就业压力日益凸显,大学生生涯规划已成为大学通识教育的重要组成部分。

进入21世纪以来,我国高校普遍开设了职业生涯规划课程,出版了相关的职业生涯规划教材,对推进大学的生涯规划教育发挥了积极的作用。然而,目前出版的这些教材,大多缺乏对职业生涯规划之外的其他生涯规划、生涯实践技能、生涯策略以及生涯体验等问题的关注。我们按照教育部办公厅颁布实施的《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》,结合多年从事生涯规划课程教学的体会,汲取国内外生涯规划教材以及研究成果的精华,力求将本书编写成一本较为全面的生涯规划教材。较之于同类教材,本书的主要特色体现在以下几方面:

(1) 注重整体规划。本书贯彻教育部办公厅关于“既强调职业在人生发展中的重要地位,又关注学生的全面发展和终身发展”的精神,在重点突出大学生职业生涯规划内容的同时,又加入个人职外生涯规划以及生涯体验、生涯重塑的内容,力求促进大学生进行全面的生涯规划,以资获得饱满和丰富的人生体验。

(2) 凸显管理视角。本书针对大学生的生涯规划,从管理视角论述从理念到行为的个人生涯管理过程,在个人生涯环境分析的基础上,针对生涯主体的具体特点和状况,以职业生涯为中心,全面规划生涯战略,引导学生学习和掌握生涯策略,在生涯实践过程中体验具体的生涯状态并定期进行生涯评估,实现个人生涯的动态管理。

(3) 贯彻实践导向。本书以生涯规划实践为主线,紧密联系生涯规划活动中的具体问题,重点阐述具有可操作性的理论内容,并在每一章都安排实训题,

通过实训来模拟和体验生涯规划实践的真实场景,力求引导大学生掌握生涯规划的基本操作要领并积极投身实践活动。

(4) 内容丰富,可读性强。本书主要面向广大的在校大学生,在正文编写中还加入了引例、案例、生涯箴言、延伸阅读、生涯故事、生涯人物等丰富的内容,使全书清新活泼,可读性强,旨在通过大量同龄人鲜活生动的生涯故事和案例,激发大学生和青年人的生命激情与发展欲求。

本书编写成员由云南财经大学、五邑大学、山西财经大学、安徽商贸职业技术学院、石河子大学、云南师范大学商学院、安徽财经大学七所高校的教授和副教授组成,大部分为管理学或经济学博士。他们有的长期从事生涯规划的教学科研工作,有的长期担任高校教务或党务管理工作,对大学生生涯规划有着深刻的理解和感悟。各章的编写分工是:旷锦云第一章、第八章;聂元昆第二章、第九章;费明胜第三章;刘臣洲第四章;朱光应第五章;张学高第六章;王生年第七章;姚金琢第十章。全书由旷锦云和聂元昆拟定编写大纲和体例要求并担任主编,费明胜和刘臣洲担任副主编。云南财经大学研究生江书剑、蔡菲参加了有关资料和案例的收集整理工作。

由于作者水平有限,本书难免错漏之处,敬请广大读者批评指正。

旷锦云 聂元昆

2014年5月

目 录

第一章 生涯规划概述	1
引例	1
本章知识结构图	2
第一节 生命历程与生涯	2
第二节 生涯规划及其内容	16
第三节 生涯规划理论流派	22
本章小结	33
本章思考题	34
案例分析	34
本章实训	36
第二章 生涯理念	37
引例	37
本章知识结构图	38
第一节 生涯理念及其意义	38
第二节 生涯理念的分类	48
第三节 自我实现的生涯理念	56
本章小结	60
本章思考题	60
案例分析	60
本章实训	62
第三章 生涯环境	64
引例	64
本章知识结构图	65
第一节 生涯环境及其特性	66
第二节 生涯环境的构成	70
第三节 生涯环境评估	79
本章小结	84
本章思考题	85
案例分析	85
本章实训	87

第四章 生涯主体	89
引例	89
本章知识结构图	89
第一节 生涯主体分析及其意义	90
第二节 生涯主体分析的内容	93
第三节 生涯主体分析的方法	109
本章小结	118
本章思考题	118
案例分析	118
本章实训	122
第五章 生涯战略	123
引例	123
本章知识结构图	124
第一节 生涯战略的类别与特征	124
第二节 生涯战略分析与定位	130
第三节 生涯战略目标与措施	134
本章小结	138
本章思考题	139
案例分析	139
本章实训	141
第六章 生涯策略	143
引例	143
本章知识结构图	144
第一节 生涯策略及其特征	144
第二节 个人社会化策略	147
第三节 团队协同策略	152
第四节 人际沟通策略	157
第五节 时间管理策略	161
本章小结	168
本章思考题	169
案例分析	169
本章实训	171
第七章 职业生涯规划书	172
引例	172
本章知识结构图	173
第一节 生涯规划书及其编制原则	173
第二节 职业生涯规划书的主要内容	176

本章小结	180
本章思考题	181
案例分析	181
本章实训	184
第八章 求职与就业	186
引例	186
本章知识结构图	186
第一节 求职过程	187
第二节 职业适应	206
第三节 职业发展	213
本章小结	217
本章思考题	217
案例分析	218
本章实训	219
第九章 生涯体验	220
引例	220
本章知识结构图	221
第一节 生涯体验及其意义	221
第二节 价值体验	229
第三节 成长体验	233
本章小结	237
本章思考题	238
案例分析	238
本章实训	240
第十章 生涯评估与调整	241
引例	241
本章知识结构图	242
第一节 生涯评估及其意义	242
第二节 生涯评估的内容与方式	244
第三节 生涯发展与生涯重塑	253
本章小结	256
本章思考题	257
案例分析	257
本章实训	259
附录:三种较为常用的测试量表	260
主要参考文献	268

第一章 生涯规划概述

引例

哈佛大学关于人生目标的调查

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人,做过一个长达 25 年的跟踪调查,调查内容为目标对人生的影响,结果发现:

3% 的人,有清晰且长期的目标;

10% 的人,有清晰但比较短期的目标;

60% 的人,目标模糊;

27% 的人,没有目标。

25 年后,这些调查对象的生活状况如下:

3% 的有清晰且长远目标的人,25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标,并向实现目标做着不懈的努力。25 年后,他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士,他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

10% 的有清晰短期目标者,大多生活在社会的中上层。他们的共同特征是:那些短期目标不断得以实现,生活水平稳步上升,成为各行各业不可或缺的专业人士,如医生、律师、工程师、高级主管等。

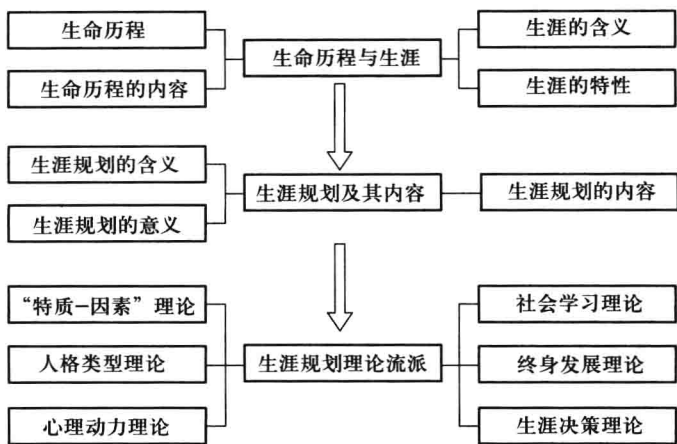
60% 的目标模糊的人,几乎都生活在社会的中下层,能安稳地工作与生活,但都没有什么特别的成绩。

余下 27% 的那些没有目标的人,几乎都生活在社会的最底层,生活状况很不如意,经常处于失业状态,靠社会救济,并且时常抱怨他人,抱怨社会,抱怨世界。

调查者因此得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。成功,在一开始仅仅是一种选择,你选择什么样的目标,就会有什么样的人生。

资料来源:根据西祠胡同网资料整理。

本章知识结构图



第一节 生命历程与生涯

一、生命历程及其内容

个人的生涯从它存在开始,个人的存在从生命诞生开始。生命是由高分子的核酸蛋白体和其他物质组成的生物体所具有的特有现象。庄子云:“吾生也有涯,而知也无涯。”是说人的生命是有边际、有限度的,而对世界的认知则是无限的。人的一生是一个不断选择、不断放弃的过程,其中有风雨亦有骄阳,有苦辣亦有酸甜。重要的是抉择前要慎重地思考,走好人生的每一步,尤其是关键的几步。青年学生处于个人生涯的探索阶段,对人生作出一个合理的规划是至关重要的。

生命历程的内容包括了生命成长周期、社会发展周期以及相关的社会角色。

(一) 生命成长周期

世界上万事万物都存在从诞生、发展进化到衰退、衰亡的过程,生命就是从诞生到衰亡的过程,生命只存在于从诞生到衰亡这两极之内。生命的个体具有生命,多样性的生命总体也存在从低级生命的诞生、发展进化到衰退、衰亡的过程,世界上的万事万物都不能逃脱这一过程,生命本身也必然是这一过程。

人的生命成长周期指的是人从出生到成长、成熟,直至衰老和生命的最后阶段的生命全程的发展过程,是从生物年轮视角观察的生命历程。一般而言,个人

生命成长周期包括婴幼儿、儿童、少年、青年、中年及老年六个不同的成长阶段,在不同的成长阶段呈现不同的生理、心理的发展变化。

1. 婴幼儿时期(0~4岁)

婴幼儿时期是心理发展和学习的关键期,年龄越小,发展越快,在3岁以下,特别是1岁以下,小儿的智能发展日新月异。此时最易获得知识和行为经验,因此,这一时期也是学习的关键期。在这个阶段中,人的大脑发展,形成今后智力、情感、运动、社会交往等各方面能力发展的基础。出生时,婴儿的脑重量是成人的25%;1岁时是成人的50%;3岁时的脑重量已相当于成人的80%,而这时,几乎每个幼儿都突破了语言和学习的关键口。有专家认为,0~3岁是孩子运动、语言等能力发展最快的敏感期,因此,家长应该抓住孩子的敏感期为孩子最大限度地开发潜能,培养孩子的好性格。这将为个人今后的生涯发展奠定良好的基础。

2. 儿童时期(4~12岁)

儿童以学习为主导活动,在生理、心理方面均会发生很大变化。幼儿到了四五岁时抽象思维虽然开始发展,但占主要地位的还是具体形象思维。到了6岁或上小学后,儿童通过学习许多人类积累的知识和经验,逐渐掌握了越来越多的概念、定理、规律,这能够促使儿童进行主动思维,因此他们的抽象逻辑思维逐渐发展起来。

与此同时,儿童心理活动的随意性和自觉性逐步发展。幼儿晚期心理活动的随意性和目的性虽然有所发展,但是仍不充分。上小学后,儿童在学习读、写、算的过程中,要完成教师提出的任务,就必须使自己努力集中注意力,努力记忆和思考。这不仅使儿童的心理过程得到发展,随着第二信号系统调节机能的增强,心理活动和行为的随意性和目的性也得到了充分的发展。在这一时期,个体的集体意识和个性也逐步形成。

3. 少年时期(12~16岁)

少年时期是指从12岁至16岁的年龄阶段,大致相当于初中阶段,是从儿童的幼稚期向成熟期过渡的阶段。一般将少年时期称为过渡期,过渡期的发展十分复杂,充满了矛盾,因此又被称为困难期和矛盾期。少年的主要特点是成熟和幼稚、独立性和依赖性共存。

在感知方面,少年的感知、观察力在目的性、持久性、精确性和概括性等方面有显著发展。随着学习动机的激发和自觉性的提高,少年能够根据教学要求,较长时间集中观察事物,他们不仅能够感知事物的外部特征,还能够抓住事物的主要特征和本质特征。

在记忆方面,此时,少年的记忆力达到一生记忆力的黄金时期,除了记忆量

有了迅速增加外,记忆的有意性加强,能够自觉地根据教科书的要求,完成短期或长期的记忆任务。少年的理解记忆能力不断提高,机械记忆比重逐渐下降,抽象记忆能力稳定发展。

在思维方面,少年抽象逻辑思维占主要地位,但是思维中的具体形象成分仍然起着重要作用。少年的思维和儿童不同,儿童的思维正处于从具体形象思维向抽象的逻辑思维过渡阶段,具体思维仍然占优势。而少年的思维中,抽象逻辑思维占相对优势,但仍属于经验型,即思维活动还需要具体的、直观的感性经验为支持。少年思维的独立性和批判性有了显著的发展,对所学习的知识、人际关系、所处的社会等方面的问题观点明确、尖锐,有自己独立见解,但往往显得片面和偏激。另外,少年思维的自觉性比儿童时期有了明显的增长。

少年的情感发展主要有以下几个显著的特点:少年的情绪高亢强烈,充满了热情和激情,活泼向上富有朝气;少年的情感两极性十分明显,容易从一个极端走向另一个极端;情感的社会性越来越深刻,道德感、理智感、美感的内容和水平日益丰富和提高;情感的自我调节和表现形式进一步发展;少年友谊感迅速增强,并且表现出两性爱情的萌芽,如果引导得当,可以促进其心理品质和行为的发展,否则会产生负面影响。

生涯故事

磨刀不误砍柴工

有一个伐树的工人,身体非常强壮,而且勤劳工作,每天工作10多个小时。可是,他发觉自己的伐树数目却日渐减少。他想,一定是自己的工作时间不够长。于是,他除了睡觉和吃饭,其他的时间都用来伐树。但是,他每天伐树的数目却有减无增。他更怀疑自己的工作能力了。他把自己的烦恼告诉了一位前辈师傅。师傅看了看他,再看看他手中的斧头,心有所悟地问:“你有没有磨利这把斧头呢?”工人回答:“我每天勤劳工作,伐树的时间都不够用,哪有时间去磨利这把斧头?”师傅笑道:“你可知道,这就是你伐树数目每天递减的原因。你没有先磨利自己的工具,又如何能提高工作的效率呢?”

工具是否好用,决定了工作效率的高低。生涯理论知识反映的是生涯发展的一般规律,对这些规律的学习和应用,如同伐树工人打磨他的斧子一样,使我们在进行生涯规划时有了更好的工具,可以避免走弯路。

资料来源:根据百度文库资料整理。

4. 青年时期(16~30岁)

青年时期是人的一生中最宝贵的时期,是充满青春活力、朝气蓬勃的时期。

青年时期是准备走向独立生活的时期,在此期间有诸多人生的问题,如升学、就业、择友、恋爱等,需要年轻人作出抉择。青年后期又面临家庭和事业的压力。青年时期是心理上的“断乳期”。

与儿童和少年的天真、单纯和直率相比,青年的心理要更复杂一些,他们一般不轻易吐露真情。我们将这种现象称为青年心理的闭锁性。青年心理还具有社会性的特征。儿童的心理发展主要依赖于生理的成熟和家庭、环境、教育的影响,而青年心理发展更多地取决于社会环境的影响。

青年思维具有更高的抽象概括性,理论思维开始形成。少年的逻辑思维已经有了相当的发展,但基本上属于经验型,理论思维发展尚差。青年初期(高中阶段)理论性的抽象逻辑思维开始发展起来。理论思维是从一般的理论、原则出发进行判断推理,作出论证的思维。这一过程既包括从特殊到一般的概括能力,又包括从一般到特殊的具体化能力。青年这两方面的能力都有显著的发展。

在青年时期,个人的自我意识迅速发展。自我意识是指个体对自己的认识和态度。自我意识有许多形式,包括自我观察、自我评价、自我体验、自我监督、自我控制等。青年自我意识的发展首先表现为意识到自己的形象。人在少年时期就开始注意自己的身体形象,这种兴趣在青年时期更有所加强,希望自己的外貌受到他人的好评。另外,青年有了深入了解自己和关心自己成长的需求。由于知识经验的积累、认识水平的提高、社会接触面的扩展、世界观的初步形成,青年的内心世界要比少年丰富得多,青年对深入了解自己、关心自己成长的兴趣日益增长。青年迫切地要求了解自己,强烈地关心着自己个性品质的发展,并且有了自我教育的愿望。

5. 中年时期(30~60岁)

人到中年,各项生理功能由盛转衰,但是作为成年人,人在中年时期的心理能力则处在相对稳定和持续发展的阶段,因此中年时期是个体心理能力最成熟的时期。但是心理能力和心理状态的状况也因个体差异而有所不同,主要与个体的个性,如理念、信念、世界观、人生观和性格等因素有关。人到中年只有积极进取,正确认识社会和自我,才能保持心理上的活力。

人到中年,精力、体力、感知力和记忆力以及反应速度等虽然比青年人有所下降,但仍然是较为稳定的,尤其是在性格和情绪方面。中年人具有较强的自主性,能够按照自己的意愿安排自己的生活,并且能够随时根据社会状况和自己的需求主动调节生活目标和方向,而且不必依赖于其他人。

中年时期的个体知识的积累和思维能力都达到了高峰,尤其是智力发展达到最佳状态,具体表现为能够自主地观察事物和拥有积极的逻辑思维,善于联想,善于综合分析和作出理性的判断,具有自己独特的见解和独立解决问题的能

力。同时中年人还善于刻苦钻研,善于在瞬息万变的事物中找出客观规律,不断积累与总结成功的经验和失败的教训。因此中年阶段也是容易出成果和获得事业上成功的阶段。

同时,中年人对自己既定的目标具有勇往直前的精神,努力克服前进道路上的各种困难和挫折,具有百折不挠、不达目的决不罢休的坚强意志,并且还能理智地调整奋斗目标和选择实现目标的方式和方法。其主要原因是中年人对自己的认识比较客观,对自己的能力以及所处的社会地位具有比较清醒的认识,并具有良好的自我意识,能够根据自身条件和社会现实与要求,支配和调节自己的行为。

中年人是社会的中坚力量,面临着诸多社会、事业、家庭和生活等方面的问题与压力。在工作中,要胜任和承担繁重的工作;在社会上,要善于处理各方面复杂的关系;在家庭中,既要处理好各种家庭关系,还要承担家务和教育子女的重任。因此中年人面对的不仅是个人生涯的巅峰,还有来自各个方面的压力。

6. 老年时期(60岁以上)

由于老年人的经历不同,所处的环境条件不同,心理素质也各不相同,因此老年人的适应状况和适应水平以及适应方式都有所不同。

经历了童年的纯真烂漫、青年的朝气蓬勃及中年的不懈奋斗,人至暮年,感慨于一生的喜忧得失的同时,心理状态也日渐达到一个成熟的高度。同时,人体的生理机能开始逐渐衰退。

感觉是个体心理活动中最早发展的部分,也是最早衰退的部分。衰退主要表现在感觉能力即感受性的逐渐下降,衰退最早的是听觉,其次是视觉。随着年龄的增高,各种感觉系统的退行性变化,导致老年人感觉的敏锐度下降,感知某一事物所需要的时间延长,感觉的精细程度和排除外界干扰的能力降低了。这类变化的程度对于每个老人来讲各不相同,这些变化并不影响他们的正常生活。

老年人的记忆总的趋势是随着年龄的增长而趋于下降,但是下降的速度并不大。有心理学研究人员通过实验研究的结论表明,40岁以后有一个较为明显的衰退阶段,然后维持在一个相对稳定的水平,直到70岁以后又出现一个较为明显的衰退阶段。但是记忆衰退的程度和速度存在着很大的个体差异,有的老人到了古稀之年仍然记忆过人,甚至过目成诵,而有的老人刚过花甲记忆力就明显减退。

生涯人物

方文山:没有谁能阻挡你脱颖而出

方文山,一个出身卑微的男人,刚开始几乎一无所有,但是他心怀远大的理

想。10年前,他是一个防盗系统安装工程师,他的工作就是每天去客户的门前安装防盗器械。每次挖洞的时候,他的文字灵感就如“滔滔江水连绵不绝”,每当此时,他就会坐在梯子上,把他喷薄而出的美丽文字记录下来。半年下来,居然积累了200多首歌词。他选出自己最得意的100首装订成册,寄了100份到各大唱片公司。最初的结果当然是泥牛入海,毫无音信,不过他不伤心,因为他对文字有发自内心的热爱,像喷涌而出的岩浆,火红火红的,谁都拦不住。他是因为热爱而写,不为别的。1997年7月7日凌晨,他像往常一样去安装防盗系统。有人打电话给他,他坐在梯子上接了电话。这个打电话给他的人叫吴宗宪。同时“走狗屎运”的还有另外一个无名小卒,那人的名字叫周杰伦。故事的结局,大家都知道了,他成为海峡两岸最具声望的词作者之一。

不要抱怨贫富不均,不要抱怨机会不等,不要抱怨生不逢时,不要抱怨社会不公。每个人,都平等地享有脱颖而出的机会,就看今天的你,是否能像那个工程师一样对自己的爱好如痴如醉,梦萦魂牵;就看今天的你,是否能像那个工程师一样有足够的耐心和热忱去实现自己的理想。

资料来源:根据励志一生网资料整理。

(二) 社会发展周期

个人生命体成长的过程,同时也是个人适应社会并学习技能的发展过程。社会发展周期是从社会发展视角观察的生命历程。社会发展周期大体上包含了生物社会生命周期、职业生命周期与家庭生命周期三种。

1. 生物社会生命周期

生物社会生命周期是从生理变化的角度看人的发展,其特征为单向性和不可逆性,这使得我们在职业生涯中随时会感受到时间的紧迫性,从而进一步体现了积极主动进行生涯规划的意义。

一个人的生物社会生命周期,包含两方面的生命内容,或者说取决于两大因素。

因素之一:人体所发生的生物性变化。如一个人随着时间的推移,身体发生预期的生理变化,逐渐成长、长大,形成诸如青春期、成人期、中年期、更年期多个阶段。另外,人生无常,每个人都会碰到一些不确定的因素造成的不确定的结果。再者,人的喜怒哀乐等许多情绪反映出人体化学方面的某些基本变化。因此,这些情绪可以被视为与生物性相关的存在。

因素之二:与年龄相关的预期的社会文化准则。我们的社会和文化具有一种复杂的“年龄层系统”——个人应当做什么和他在不同的年龄阶段应如何行事的一系列预期。例如,儿童被预期是贪玩、好动、耍性子的;青少年被预期是不

定型、精力旺盛、好冲动,并且正奋力向成年靠拢的;成年人被预期有承担工作和家庭方面的责任与义务;老年人则被预期精力和体力逐渐衰退,更多地沉浸在闲暇之中,接受自己责任水平的减退。我国传统格言所谓的“三十而立,四十而不惑,五十而知天命”,就是典型的与年龄相关的预期的社会文化准则。

2. 职业生命周期

职业生命周期,是一个人为了个人及其家庭生存而进行工作,从事一种职业,直至退出职业,这样一种生命活动过程。它始于早期的职业意向、教育和培训确定的工作预备期,历经寻找工作、熟悉工作、建立职位、在“外职业”运行中发展“内职业”,直至最后退休。

生物社会生命周期和家庭生命周期,是一个人的必然经历(极个别人没有自己的即时家庭生命周期)。但是,并非每个人都有一种职业或工作经历。例如某些残疾人,某些不愿意进入社会劳动的人,某些被迫从事家务劳动的人,这些人不具有职业生命周期。

造成职业生命周期的许多压力和机会不受个人或家庭的控制。相反,它们来源于社会需要、经济机构和制度、教育和职业结构形成的传统和政策,最终,取决于雇佣组织本身的具体政策。这种影响人们职业的力量与生物社会问题和家庭问题相互作用,是在生物社会生命周期的限定性制约和生物社会生命周期的相对开放选择双重条件下进行的。

职业生命周期是从参与社会活动的角度研究人生,以多向性和可逆性为特征。例如,一个人在确定职业时有多项选择的可能,如毕业后为了继续深造或学习另一门专业知识,又回到学校成为学生。职业生命周期的这一特征为职业生涯开发与管理留下了可变通的时间与空间。

生涯人物

中国拄拐篮球哥

北京时间2013年8月18日,美国媒体曝出了一位篮球励志人物的事迹:一位来自佐治亚州米尔顿高中、名叫扎克·霍德斯金的高中生球员,虽然天生没有左前臂,不过其身残志坚,表现非常出色,曾在一场比赛里面狂砍31分,并且有希望登陆NCAA(美国全国大学体育协会)。这让人想起在中国同样有一位身残志坚的篮球励志哥瞿诗涛,他的事迹经过深度报道后,受到了全国篮球爱好者的关注。

瞿诗涛此前就读于江西省东华理工大学,在校园内的篮球场上,经常能看到他拄着拐杖单腿与其他大学生同场竞技,不时能赢得阵阵喝彩。这位来自湖北荆州的男生3岁半时因为贪玩,在建筑工地上被升降机械夺去了右腿,不过这并

没有夺走他追求篮球运动的热情,即便是拄着拐杖,他也可以在场上奔跑、投篮、防守。篮球励志哥的事迹被中国篮球巨人姚明得知,他被安排与姚明进行了一次会面,姚明送上了自己的签名球衣并且合影,在鼓励他继续喜爱篮球的同时,也表达了自己对瞿诗涛坚毅乐观的精神的尊敬。姚明确说:“你比我强,我已经退役了,都不怎么打篮球了,你还能打,而且打得那么漂亮。”

很多人对瞿诗涛身有残疾,仍坚持打篮球很不理解。“我觉得体育要真正的热爱,不要出于什么目的,这是我自己的感受。许许多多人问过我,像你这样的身体为什么要打篮球,我想说,热爱是没有理由的。”瞿诗涛用一段特别感人的话作出了回应。

资料来源:根据中国产业经济信息网资料整理。

3. 家庭生命周期

一个人的家庭问题与自己的父母和取得独立地位的问题相关。每一个人都生活于一定的家庭关系之中。最初一个人出生、成长于父母的家庭中,依赖这一家庭并接受父母的养育。这个家庭对于他来讲,可称作原点家庭。待长到一定年龄被预期要结婚和生儿育女,便开始了家庭、责任和各种问题的一种全新周期,这一家庭可称为他的即时家庭。尽管如此,一个人的原点家庭这时并没有消失。中年的许多棘手问题皆来源于这样的事实,即原点家庭和自己的即时家庭同时存在,并承担着多重家庭生命周期任务。如满足自己的配偶及子女的需求,满足已经年迈而且依赖性逐渐增强的父母的需要。家庭生命周期向他提出上述要求和压力,同时提供了养育和成长的机会。由家庭产生的许多角色力量是不以自我意志为转移的客观存在,如作为儿女或父母是不可逆的。这些角色不能也不可能放弃,只能设法完成这些家庭角色应有的任务。

(三) 社会角色

社会角色是指与人们的某种社会地位、身份相一致的一整套权利、义务的规范与行为模式,它是人们对具有特定身份的人的行为期望,它构成社会群体或组织的基础。具体来说,它包括以下四方面含义:社会角色是社会地位的外在表现;社会角色是人们的一整套权利、义务的规范和行为模式;社会角色是人们对于处在特定地位上的人们行为的期待;社会角色是社会群体或社会组织的基础。

生涯故事

刘屹:自作主张,为了让天空变得更蓝

“我想让祖国的天空变得更蓝。”就是这样一个年少时的梦想,让刘屹放弃美国绿卡,放弃了许多人向往的美国梦,毅然回国用智慧和实干实现自己的中国