

大專用書

前程規劃系列叢書 1

# 生涯規劃概論

## 生涯與生活篇

黃天中博士 著



2023

# 生涯規劃概論

生涯與生活概論

黃文雄主編



---

前程規劃系列叢書

黃天中博士主編<sup>1</sup>

---

# 生涯規劃概論 —生涯與生活篇

---

黃天中著

---

生涯規劃概論.生涯與生活篇 / 黃天中著.--  
修定一版.--臺北市：桂冠，1995[民84]  
面；公分.--（前程規劃系列叢書；1）  
含參考書目及索引  
ISBN 957-551-912-4(平裝)

1.成功法 2.生涯規劃

177.2

84007324

黃天中博士 主編 前程規劃系列叢書

## 生涯規劃概論——生涯與生活篇

作 者 / 黃天中  
責任編輯 / 黃小玲  
發行人 / 賴阿勝  
出 版 / 桂冠圖書股份有限公司  
登 記 證 / 局版臺業字第 1166 號  
地 址 / 臺北市 10769 新生南路三段 96-4 號  
電 話 / (02) 219-3338 · 363-1407  
傳 真 / (02) 218-2859~60  
郵撥帳號 / 0104579-2  
訂書專線 / (02) 218-6492  
排 版 / 正豐電腦排版公司  
印 刷 / 海王印刷廠  
裝 訂 / 欣亞裝訂公司  
修定一版 / 1995 年 7 月  
修定二刷 / 1996 年 9 月

版權所有，請勿翻印

本書如有破損，裝定錯誤，請寄回調換

ISBN 957-551-912-4

定價 / 新臺幣 400 元

## 前程規劃系列叢書序

民國七十年代以來，台灣經濟起飛，人民生活富足康樂，配合政治上的銳意革新，自由民主的氣息深植於社會的各個層面，對於這一切，國際上則以「經濟奇蹟」的尊稱以名之，而所有在臺灣的中國人也引以為傲，並自覺正經驗著「中國近代以來最昇平富樂的歲月」，是故亦十分地予以珍惜重視。在這樣一個重大的時代遞嬗中，似乎可以發現每個生逢此刻的人，就做為一個人的「意義」與「方式」上正面臨了某些重大的衝擊：就社會面而言，可以發現職業數目正迅速增加、選擇職業的自由大幅擴大、個人轉業已成常事，而最引人注目的一點則是工作目的已然轉變，人們不再單單將工作視為糊口的手段而已，反倒將工作與生活緊密聯繫在一起，工作成了生活的部份目的甚或全部，早期「料錢隨月用，生計逐日營」的工具觀似乎正迅速褪色中；而就自我面而言，可以發覺到自我意識的急速擡頭、自我概念的充分發展、價值體系的多元化及個別差異的被認知等，已成為每一個人所必須察識與終會經驗到的趨勢、潮流，沒有一個人能夠自我放逐於此一變遷之外。就做為一個「人」而言，這種工作世界質與量上的更替演化，的確使人獲得了更多生存意義的闡釋空間，也比前人擁有更多生存資源機會及決策裁量權；但是相對的，在這當中，人們所面臨的風險、挑戰及壓力也是前所未有的鉅大，而更重要的是迷惑與挫折也接踵而至，特別是在這個所謂的「不連續的時代」裏。

為了因應上述這樣一個時代變革，一個融合了職業輔導、人文心理學及人力資源管理等理論與觀念的知識領域乃躍然成形，此即「生涯」理論。學者專家嘗試透過這種包含了「行為與現象」之概念的澄清、討論，希望能使人在這種變幻無定的世界中，尋覓出自己的最佳定位來，並進一步統整自己一生的所有角色，在工作與生活中獲得成功，而顯出個人獨特的生存意義與價值來。

國外以美國為例，生涯概念的發展與落實可謂起步甚早，也極其積極，

六〇年代美國聯邦教育局局長馬爾蘭德(Marland, S. P. Jr.)即大力將生涯的理念透過教育的行政支援,實施了所謂的「生涯教育」(career education),以期能使每個人在最充分準備之狀況下學習其適合的生活模式與工作技能,而在人生舞台上扮演主角的角色。

國內生涯領域的發展則略遲於他國,但自民國七十年代之後,由於許多學者的投入、鼓吹,逐漸使過去純以經濟發展、人力應用為主要目標之職業輔導教育提升為協助個人創造生命價值與獲致工作生活品質的生涯教育。此外,有關生涯方面的研究論文、教科書籍也大量出刊發行,各大專院校相關系所則陸續開設這一方面的課程,而企業界也爭相在人力資源管理上進一步強化員工生涯管理的策略性管理理念,這一切皆說明了就臺灣而言,「生涯」規劃的時代已然來臨,生涯理念的發展與落實將會為現階段所有陷入迷惑與挫折的人們開創出一個全新的局面,而這一個全新的局面將能使臺灣的經濟再創巔峯、再造奇蹟,並且使身於其中的每一個人也獲得生命的尊嚴與事業的成就。

有鑑於這樣的一個時代趨勢,我們認為嘗試去「開發」一些理念並將之落實為文字刊印,或許能貢獻一己棉薄之心力於萬一,因此承蒙桂冠圖書公司賴阿勝先生的熱情邀稿,我們開始了前程規劃系列叢書的規劃、執行工作,包括:生涯與生活、生涯與工作、生涯規劃手冊、生涯與管理及生涯個案集等等主題預計都將成為我們未來一系列叢書的主要方向,我們將嘗試透過個人、工作世界及生活三個重點的分析、闡釋,使生涯的全貌能更周延翔實地呈現在每一位讀者的眼前;而我們更期盼能透過理論的剖析與經驗的分享,使每個讀者能知所因應,了然於胸,在瞬息萬變的時代中,為自己定位、定向出成功的人生座標來。

當然,理想雖然美好,但汗水與心力卻是必要的付出,我們深信在盡心盡意的撰稿、編輯之後,讀者的肯定與讚賞應是可以期待的,為此,本系列叢書特遴聘了最堅實的作者羣,也採用了編輯口碑最佳的桂冠編輯羣,冀盼透過團隊合作的方式,為讀者貢獻出最佳成品來,並且完成我們一再念茲在茲的生涯使命——「以書會友、以書饗友」。

黃天中

中華民國八十年十一月八日

## 作者序

近年來，隨著臺灣經濟之快速成長，「生涯規劃」、「生涯輔導」、「生涯教育」，以及「生涯管理」的觀念，普遍地於社會各階層、角落引起熱烈迴響與討論。而自坊間各圖書出版公司陳列愈來愈多與「生涯規劃」相關之書籍，以及各大專院校，如淡江大學等，紛紛以應用與實務兼重為角度，開設與生涯教育相關課程的趨式以觀，「生涯規劃」與「生涯輔導」的理念，已逐漸為主管教育行政人員所重視，並正透過行政規劃、執行等程序，將「生涯」的正確觀念與技術，根植於莘莘學子心中，以期盼每一個人能發展出屬於自己的成功人生。

然而，「生涯規劃」究竟意指為何？事實上，生涯是包括了生命與生活，而生命目標之圓滿達成，正是靠每日生活經驗之積累，因此「生涯規劃」，決不能好高騖遠的堆砌生命之空中樓閣，而是確切的正視自己，瞭解自我，觀察社會環境後，平穩踏實的規劃出生活的每一天。此即生涯發展論學者舒伯博士為「生涯」下的定義：「生涯乃生活中各事件的演進方向與過程，統合了人的一一生中各種職業、生活的角色，並藉此展現出個人獨特的自我發展型態」。

在作者的生命過程中，始終秉承父母庭訓教誨，雙親訓勉「生氣不如爭氣」的哲理，一直影響我的人生态度，對於周遭的各種阻難，總以強烈的企圖心一一化解，甚至轉化為助力，因此我常以「不要看我一時，請看我一生」自勉之，故而對於功成名就時的喜悅得意，亦或遭逢困厄磨難之挫折失意，皆能於瞬間轉化為激勵自己重新出發的催化劑，對作者而言，成功的定義即是在一個高峰結束後，順利的朝向另一個高峰的開始。

唯有歷經蛻皮痛楚的毛毛蟲，方能幻化為絢麗耀人的彩蝶，在贊賞夕陽餘輝之際，請把握那瞬間之美，若為花開花謝流淚、因潮起潮落感嘆，那又如何能等到明日耀眼的朝陽呢？因此，於「生涯規劃概

論」一書中，作者將加強個人對生活面的適應能力之探討，如此方能跳脫現今一般討論生涯時的傳統範疇，於強調職業選擇、準備、就業及發展之傳統生涯教育重點外，同時兼顧生活能力與技巧之培養與訓練，進而達成提升民衆生活品質、追求人類生命尊嚴的使命。

本書在生活層面之基礎上，嘗試性的從事橫斷面的概念擴充，針對人們日常生活經常面臨之課題，譬諸人際關係、壓力處理、兩性關係、宗教信仰、電腦與生活、休閒活動、時間管理等，納入於本書架構中，真正落實每一個體對於自我能力、興趣，以及周遭社會環境之瞭解，使生涯規劃更顯周延，進而達成舒伯所謂的「將生涯輔導概念轉化為實際的生涯選擇與生活方式，並藉此適切的角色行爲，同時滿足個人與社會的需求。」

「生涯規劃概論」為前程規劃系列叢書之一，接下來，作者正積極著手「生涯與創意」一書之編寫，當然，囿於時間與才識之有限，若有疏漏謬誤之處，祈盼專家學者不吝賜正，以使本書周全，希冀能透過持續不斷的努力，為我們的生涯教育貢獻一己棉薄之力，以助於生涯規劃等理念之落實與成長，最後，謹誠心感謝桂冠圖書公司與其他相關參與人士之鼎力協助，使本書得以呈現。

黃天中 謹識

中華民國八十四年七月七日



# 目 錄

生涯規劃系列叢書序 .....	1
序言 .....	3
<b>第 1 章 生涯規劃緒論 .....</b>	<b>1</b>
生涯輔導的發展史 .....	2
「生涯」的翻譯與定義 .....	4
●生涯 .....	4
生涯相關名詞釋義 .....	6
●生涯規劃 .....	6
●生涯發展 .....	9
●生涯成熟 .....	10
●生涯管理 .....	11
●生涯輔導 .....	11
●生涯教育 .....	13
本章習題 .....	15
參考資料 .....	16
<b>第 2 章 生涯輔導理論 .....</b>	<b>21</b>
特質因素論 .....	22
「當事人中心」的非指導學派 .....	24
心理動力論 .....	26
生涯發展論 .....	27
類型論 .....	32
生涯決定論 .....	35

● 吉列特模式 .....	35
● 庫倫伯茨的生涯決定社會學習論 .....	36
<b>超個人心理學</b> .....	38
<b>本章習題</b> .....	40
<b>參考資料</b> .....	41
<b>第 3 章 生活規劃與自我瞭解</b> .....	45
<b>生涯規劃與自我的關係</b> .....	46
● 時代的進步使得人追求的目標提升了 .....	46
● 「知己知彼，百戰百勝」，生涯規劃也得從自身做起 .....	47
● 實務上的作法，也多從探索自我做起 .....	47
<b>自我與自我概念</b> .....	50
● 自我的意義 .....	50
● 自我概念的意義與特性 .....	51
● 影響自我概念的因素 .....	57
<b>自我對生活適應的影響</b> .....	60
● 自我肯定的重要性 .....	60
● 自我預言的實現 .....	61
● 善用自我意像的神奇功能 .....	62
<b>瞭解自我的方法</b> .....	63
● 人都不瞭解自己 .....	63
● 修習有關人類行為的學科 .....	65
● 透過標準化測驗與問卷 .....	67
● 他人的回饋 .....	68
● 諮商員的回饋 .....	69
<b>結論</b> .....	72
<b>附錄——簡介心理測驗</b> .....	72
● 心理測驗的意義 .....	74
● 心理測驗所應具備的條件 .....	76
● 人格測驗 .....	78
● 性向測驗 .....	78
● 興趣測驗 .....	79

● 成就測驗 .....	80
● 智力測驗 .....	80
<b>本章習題</b> .....	82
<b>參考資料</b> .....	83
<b>第 4 章 生涯設計</b> .....	89
<b>前言</b> .....	90
<b>自我探索</b> .....	91
● 能力 .....	91
● 興趣 .....	95
● 價值觀 .....	98
● 人格特質 .....	102
<b>認識職業世界</b> .....	106
<b>生涯規劃</b> .....	110
● 理想的生活方式 .....	110
● 生涯決定 .....	117
● 生涯規劃 .....	124
<b>本章習題</b> .....	130
<b>參考資料</b> .....	131
<b>第 5 章 生活與人際關係</b> .....	135
<b>人際關係的發展歷程</b> .....	137
● 信任對不信任時期 .....	137
● 自動自發對害羞懷疑時期 .....	137
● 積極對罪惡感時期 .....	138
● 勤勉對自卑時期 .....	138
● 自我認同對角色混淆時期 .....	138
● 親密對孤獨時期 .....	139
● 創造對停滯時期 .....	140
● 圓滿對絕望時期 .....	140
<b>親子關係</b> .....	142
● 學齡前的親子關係 .....	142

● 就學後的親子關係 .....	145
<b>同儕關係——友誼 .....</b>	<b>148</b>
● 人為什麼需要朋友 .....	148
● 形成友誼的重要因素 .....	150
● 友誼形成的歷程 .....	152
● 與朋友相處之道 .....	152
<b>親密關係——愛情與婚姻關係 .....</b>	<b>155</b>
● 愛情是什麼？ .....	156
● 喜歡是什麼？ .....	157
● 兩性對喜歡與愛情的區辨能力 .....	157
● 婚姻的感情基礎 .....	157
● 改善婚姻關係的原則 .....	158
<b>工作中的人際關係 .....</b>	<b>162</b>
● 如何與上司相處 .....	162
● 如何與同事相處 .....	164
<b>本章習題 .....</b>	<b>168</b>
<b>參考資料 .....</b>	<b>169</b>
<b>第 6 章 生活與時間管理 .....</b>	<b>173</b>
<b>緒論 .....</b>	<b>174</b>
<b>壓力 .....</b>	<b>175</b>
● 壓力的知覺 .....	175
● 壓力的影響 .....	176
● 壓力的管理 .....	177
<b>設定目標 .....</b>	<b>180</b>
● 訂定人生目標 .....	180
● 劃分目標 .....	183
<b>時間規劃 .....</b>	<b>185</b>
● 評估目標 .....	185
● 有效規劃每天時間 .....	186
● 預定計劃 .....	187
● 授權 .....	187

<b>執行計劃</b>	188
● 改變拖的習慣	188
● 適時調整進度	189
● 適當的工作環境	189
● 工作空間的規劃	190
● 善用利器	190
● 隨時鼓勵一下自己	191
<b>本章習題</b>	192
<b>參考資料</b>	193
<b>第 7 章 生活與壓力處理</b>	195
<b>導論</b>	196
● 由最近幾件社會事件談起	196
● 思索自殺事件背後的社會現象	197
<b>瞭解壓力</b>	198
● 壓力的性質	198
● 壓力的來源	201
● 壓力對人的影響	203
● 面對壓力時的反應	206
<b>調適壓力的方法</b>	209
● 健康人生的六大層面	209
● 壓力的緩衝盾	212
● 放鬆的技巧訓練	215
● 其他處理壓力的方式	217
<b>規劃個人生涯發展中壓力處理的模式</b>	219
● 生涯規劃與壓力處理的關係	219
● 反省個人的壓力處理方式——壓力的操作性演練	222
<b>本章習題</b>	227
<b>參考資料</b>	228
<b>第 8 章 兩性關係</b>	233
<b>兩性性心理發展過程</b>	235

● 佛洛伊德之性心理發展階段 .....	235
● 柯伯格之性別認知發展階段 .....	236
● 兩性性心理發展階段 .....	237
<b>兩性社會化的過程 .....</b>	<b>239</b>
● 家庭對兩性角色和兩性關係的影響 .....	239
● 同輩團體兩性角色和兩性關係的影響 .....	241
● 大眾傳播媒體對兩性角色和兩性關係的影響 .....	241
● 學校及工作環境對兩性角色和兩性關係的影響 .....	242
<b>如何調適兩性關係——婚前與婚後 .....</b>	<b>245</b>
● 婚前兩性關係的問與答 .....	245
● 婚後兩性關係的問與答 .....	249
<b>操作性演練 .....</b>	<b>254</b>
● 演練一：測量您的性別刻板印象 .....	254
● 演練二：測量您的性別特質 .....	256
● 演練三：測量您的「性」態度 .....	257
● 演練四：測量您對兩性親密關係之態度 .....	258
<b>本章習題 .....</b>	<b>261</b>
<b>參考資料 .....</b>	<b>262</b>
<b>第 9 章 生活與個人理財 .....</b>	<b>267</b>
<b>觀念釐清 .....</b>	<b>268</b>
● 理財不是有錢人的專利 .....	268
● 發財絕不是理財的唯一目的 .....	269
● 個人理財時代來臨了 .....	269
<b>個人理財的意義及重要性 .....</b>	<b>270</b>
● 個人理財的意義 .....	270
● 個人理財的重要性 .....	272
● 個人理財的目的 .....	272
<b>個人理財計劃 .....</b>	<b>274</b>
● 設定理財目標 .....	274
● 財務報表 .....	279
● 理財計劃 .....	282

個人理財策略 .....	284
● 金融機構存款 .....	284
● 民間標會 .....	285
● 投資證券與共同基金 .....	287
● 投資不動產 .....	289
● 其他 .....	289
本章習題 .....	290
參考資料 .....	291
<b>第 10 章 生活與電腦應用 .....</b>	<b>293</b>
<b>電腦時代 .....</b>	<b>294</b>
● 電腦在今日社會之新趨勢 .....	294
● 使用電腦的恐懼 .....	295
● 電腦屬於每一個人 .....	296
● 追求電腦專業技能 .....	296
● 電腦在今日企業中的地位 .....	298
<b>電腦對社會生活之影響 .....</b>	<b>298</b>
● 造成電腦犯罪之原因 .....	298
● 電腦犯罪之類型 .....	300
● 電腦犯罪之防範 .....	300
● 電腦道德問題 .....	301
● 電腦工作與健康問題 .....	302
<b>電腦工作與就業機會 .....</b>	<b>304</b>
● 目前電腦專業人員的需求 .....	304
● 電腦的職位 .....	304
● 電腦職業之選擇 .....	306
● 應具備電腦專業課程 .....	306
● 追求最新電腦知識 .....	307
本章習題 .....	310
參考資料 .....	311

<b>第 11 章 生活與休閒活動</b>	313
<b>掌握休閒的必要性</b>	314
● 生活時間的計量	314
● 自由時間的運用	315
● 臺灣地區主要死亡原因	315
<b>什麼是休閒</b>	316
● 休閒的定義	316
● 休閒的意義、功能	320
● 休閒活動的分類	321
<b>休閒生活的規劃</b>	324
● 影響休閒活動內容的因素	324
● 個人休閒現況的瞭解	325
● 休閒活動的參與計劃	327
<b>附錄</b>	331
● 臺灣新興休閒活動簡介	331
● 臺灣遊憩區種類說明	332
● 中華民國音樂、美術、繪畫、舞蹈、書法、戲劇、影視學會、 體育團體名冊	333
<b>本章習題</b>	336
<b>參考資料</b>	337
<b>第 12 章 生活與宗教信仰</b>	339
<b>宗教信仰——社會生活方式的另一面</b>	340
● 宗教人口的比例	340
● 臺灣社會中的宗教氣氛	341
<b>認識宗教信仰</b>	342
● 宗教信仰及其分類	342
● 宗教信仰的產生	345
<b>臺灣社會中其他宗教概說</b>	346
● 佛教	346
● 道教	347



● 基督教 .....	348
● 天主教 .....	350
● 回教 .....	350
<b>宗教信仰的功能 .....</b>	<b>350</b>
● 規劃個人的行為 .....	351
● 強化人類應付人生問題的能力 .....	351
● 充實精神生活 .....	352
● 個人潛能的發展 .....	353
● 整合的功能 .....	353
● 生存的意義與價值感 .....	353
<b>宗教信仰的應用 .....</b>	<b>354</b>
● 閱讀經典 .....	354
● 欣賞宗教藝術 .....	354
● 禱告 .....	354
● 靜坐 .....	355
● 回教的五功 .....	356
● 告解 .....	357
<b>本章習題 .....</b>	<b>359</b>
<b>參考資料 .....</b>	<b>360</b>
<b>人名索引 .....</b>	<b>365</b>
<b>名詞索引 .....</b>	<b>369</b>