

For University

生涯体验

—— 生涯发展与规划

第 3 版

Career Experiential Learning

—— Career Development and Planning

3rd Edition

■ 黄天中 著

Michael T.C. Hwang



高等教育出版社

For Uni

生涯体验

—— 生涯发展与规划

第 3 版

Career Experiential Learning

—— Career Development and Planning

3rd Edition

■ 黄天中 著

Michael T.C. Hwang

高等教育出版社·北京

内容简介

本书是一本积极的人生规划指南,它既包含职业生涯本身,也包含职业生涯前和职业生涯后的一生一世。内容涵盖:4生,即生命、生存、生活和生涯;5业,即就业生涯、职业生涯、创业生涯、事业生涯和志业生涯,以及6体,即亲情与感恩体验、团队合作体验、非营利组织体验、营利组织体验、国际事务体验和创新与创业体验。旨在引导人的人文关怀情怀,实现自己迈向终身积极生涯的愿景。本书内容具有跨学科性,包含了道德教育、心理健康教育、素质教育等方面的综合,而且通过体验式学习把这些教育理念落到实处。同时就生涯发展与规划中的体验式学习与传统式学习不同进行了比较;提出了教师的角色是“授人以筌”,而不仅是“授人以鱼”和“授人以渔”,使学生得到实质性的引导。本书的每一章后面均有体验式学习活动设计案例和相应的评估,通过“我听,我会忘记;我看,我会记得;我做,我会明白”这样的体验式学习,真正理解和掌握相关知识、信息和能力、技巧,帮助学生认识自己、他人和周围环境,从而适应社会,规划个人生涯,提升自身价值。

本书可作为各类高等院校的广大学生了解自我并进行自我设计的通识读本,也可供关注自我发展和自我实现的普通读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

生涯体验:生涯发展与规划 / 黄天中著. -- 3版.
-- 北京:高等教育出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-04-043566-5

I. ①生… II. ①黄… III. ①大学生-职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第179606号

策划编辑 刘紫凤

责任编辑 王丽萍

封面设计 王琰

责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印刷 山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 26.25

字数 530千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

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

网上订购 <http://www.landrace.com>

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

版 次 2007年3月第1版

2015年8月第3版

印 次 2015年8月第1次印刷

定 价 44.00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 43566-00

THIS BOOK
IS DEDICATED TO

MY LATE FATHER MR. HWANG LUXIAN
MY LATE MOTHER MRS. HWANG WANG HUIQIN
WHOSE LOVING SPIRIT
LIVES ON IN THESE PAGES
Michael T. C. Hwang

谨以此书献给：
先父黄履先先生，先母黄王惠琴女士
他们无私的大爱精神
融入在这本书的每一页的字里行间。
黄天中 敬献

2015.07

第三版序

有关这本中文版本的书，前面两版都以《生涯规划——体验式学习》作为书名，在本土化过程中，本次第三版书名调整为《生涯体验——生涯发展与规划》。本书的研究和落实，其实源自于1987年，那是我离开整整40年后、第一次回到自己祖国的第二年。基于自己的研究和专长，我将影响人一生至关重要的“死亡教育”和“临终关怀”最早带到国内。“由死而生”，从生命成长最后阶段回望生命历程，从而对生命热爱、对生命从容的角度来探讨人一生的规划。所以当时与天津医学院（现天津医科大学）党委书记崔以泰教授合作在该校创建中国第一个临终关怀研究中心（该中心迄今仍在延续，现任主任为史宝欣教授），并设立第一个临终关怀基金，先后举办临终关怀学术研讨会来推动。值得一提的是，当时由中国医药科技出版社出版了中国第一本《临终关怀学》的节，并承蒙时任天津市副市长钱其焘先生亲自写序支持鼓励。可能由于当时国内传统对“死亡、临终”的忌讳，开展起来并不容易，但获得了时任卫生部部长的陈敏章先生赞誉“是一件有百利而无一害的善举”。进而陈敏章部长夫人李家熙女士于2006年成立“中国生命关怀协会”，全国临终关怀、死亡教育的研究逐步被学术、学校和医院、社会公益所接受。这也给了我一些启发；随着社会发展，一些原本不能完全接受的理念也逐渐慢慢地被接受；同时在做开创性、前瞻性事务的时候，要有未来化的观念，为将来的发展提供坚实的基础和引导。

而我本人在这期间也将临终关怀、死亡教育纳入到我的另一个领域——生涯体验。临终和死亡都是生涯的一个阶段；而体验式学习源自于我所服务的美国纽约州库克大学。学生在大学四年中，必须进入社会不同领域进行生涯探索体验式学习。当库克大学与中国合作大学进行合作办学时，这门课作为必修课也带入了中国。作为这门课的直接负责教师，我将所研究之“生涯规划”与库克大学的“体验式学习”相结合，从2003年起开始在库克-中国项目课程的学生中实施这门课。因为中国与美国不同的国情和文化传统、风俗习惯等，这门课并不是一成不变的，在具体开展中逐渐本土化。而且由于库克-中国合作办学分布在不同省市，所以“生涯体验”课程在本土化的过程中也融入了不同的地域特色。比如云南财经大学国际工商学院启动了东盟国家的体验；集美大学的学生更多的是创业体验；天津科技大学国际学院的学生主要是非营利组织体验；温州大学国际合作学院的学生偏向于进入父辈打拼的家族企业。

本版已是这本书的第三版，相较于之前的两版，本版更明晰的特点是：

其一，生涯发展与规划不等于职业生涯规划，生涯发展与规划既包含了职业生涯本

身，也包含职业生涯前和职业生涯后的一生一世，是人一生的发展与规划。所以职业生涯是生涯发展与规划的一部分，生涯发展与规划还包括职业生涯前的所有准备、职业生涯中的技能和应对、职业生涯后的延伸。

其二，生涯体验即生涯发展与规划——体验式学习（简称生涯体验）具有跨学科性，兼具哲学、社会学、教育学、心理学、体育学、传播学、管理学、艺术学（含影视剧）、经济学、生死学等多门学科的内容和性质。同时生涯发展与规划教育包括感恩教育、健康教育（含性教育）、心理健康教育、道德教育、创新教育、体验教育、职业生涯规划教育、全人教育、终身教育、死亡教育等。所以生涯体验是道德教育、心理健康教育、素质教育等的综合，是把这些课程落到实处的教育。

其三，生涯体验课程中教师的角色是“授人以筌”，即指的是不仅要教给学生知识即“授人以鱼”；还要教给学生获得知识的方法即“授人以渔”；更重要的是提供给学生学习工具、学习资源、学习手段等。这源自我在美国的博士指导教授乔治·莱尔博士（Dr. George Lair）的老师美国人本主义心理学家卡尔·罗杰斯博士（Dr. Carl Rogers）的“当事人中心论”。

其四，生涯体验课程的评估，源自于大卫·科尔布（David Kolb）的体验式学习循环模型。在具体体验阶段，要回答清楚“我做了什么”并明白是如何发生；在观察与思考阶段，要回答“发生了什么”，特别是对个人具有启发的某个细节，并说明这个细节为何值得反思；在抽象概念形成与总结阶段，要回答“为什么这样”，思考该体验与先前了解的知识之间的关联，并讨论是如何改变自己的；在实验阶段，要回答“现在怎样”，如何将学习者所获取的知识应用于未来新体验或场景。

其五，本书主要是依据我近年来研究总结的“生涯体验456模式”来展开。4指的是4生，包括生命、生存、生活和生涯；5指的是5业，包括就业、职业、创业、事业、志业；6指的是6体，包括亲情与感恩体验、团队合作体验、非营利组织体验、营利组织体验、国际事务体验、创新与创业体验。

其六，本书在“456模式”内容中每一章后面均有体验式学习活动设计案例，因为“我听，我会忘记；我看，我会记得；我做，我会明白”，期望用体验式学习从而真正明白和掌握相关知识、信息和能力、技巧。但这些活动设计案例仅为各位读者提供一个参考，更重要的是每个人自己的活动设计和实际体验。

生涯可以规划吗？其实，生涯不是规不规划的问题，而在于人一生的问题，“预防重于治疗”！在人生路上，需要知道一些发展规律，平常就要注意。

藉这本书的出版，献给我的父亲、母亲，以报答他们养育之恩、告慰他们在天之灵；他们不仅给了我生命，而且在经济生活不很富裕的境况下，支持我到大学毕业；他们更时

时以“生气不如争气”鼓励我，慰勉我，让我不敢一日懈怠。并传递父母亲所期望的“人人有书读，处处是教室”的训示。期盼有一天，不论有没有读过大学的人都有机会进入一所“没有围墙的大学”，学习生涯规划。也希望这本书能为更多的父老、兄弟、姊妹分享感恩和惜福的领悟，以及带来快乐的人生。

此书在中国是继 2007 年 3 月首次以中文呈现给读者、2009 年 3 月以彩色多内容第二版后的第三版。在这本书第一版付梓时，承蒙太多人的指导与鼓励，特别感谢北京师范大学心理学院侯志瑾教授、北京师范大学教育学院郑新蓉教授、北京师范大学教育学院刘红云副教授于百忙中审阅书稿并提出中肯意见，高等教育出版社高婷策划编辑的指导。第二版时，中文版获列“中国国家新闻出版总署‘十一五’图书出版规划”，英文版获得新闻出版总署奖励代表中国参加德国法兰克福国际书展，感谢高等教育出版社戎榕编辑指导。从 2007 年到迄今，为使生涯规划和体验式学习更广、更深地进入中文读者的视野，我们先后在温州、重庆、北京、厦门、昆明、福州、南昌、上海、潍坊、广州、抚州、漳州、西安、安徽宏村等地多次举办会议，邀请国内外专家、各个学校分管领导、教师们互相切磋，多方与中国的现实情况相结合……感谢参与、莅临生涯体验会议的所有人！当 2008 年 4 月 3 日《中国教育报》上刊载张圣华先生的文章《这门课程该来得再早点》，当这门课程于 2011 年经由集美大学诚毅学院申报获得福建省教育厅精品课程，作为作者，感到高兴欣慰之余也深觉忐忑不安，这是一时的荣誉更是一生的责任，所以希望各位读者朋友多多赐教，使之更适合国情，对我们的教育和学生发展有更具体和针对性的启发和引导。

从 2007 年第一版到 2009 年第二版再到如今的第三版，都要特别感谢我的“忘年交”朋友林梅女士，从 20 世纪 80 年代与林女士相识，整整 30 年，虽然相隔那么久，虽然由于两人工作、家庭经常相隔那么远，但是这本书的缘分，让我们持续相连！感谢林梅女士这么多年来信任，感谢她为本书第三版逐字逐句审稿、校稿！

在十多年来的本土化实践过程中，特别感谢美国库克大学合作大学云南财经大学、天津科技大学、温州大学、集美大学诚毅学院、集美大学海外教育学院，感谢美国托马斯大学合作大学温州医科大学、江西中医药大学、内蒙古民族大学、华南理工大学广州学院、江西中医药大学科技学院、厦门南洋学院等，是这些合作院校提供了支持与帮助，让生涯体验具有本土化实践的土壤和阳光。感谢高等教育出版社中等职业教育出版中心综合分社禹天安分社长和高婷责任编辑为中职版和高职版生涯体验书的出版所提供的指导和帮助；在生涯体验逐步开展中，我也将其带入到中学、小学和幼儿园中，感谢北京师范大学出版社叶子分社长和周雪梅责任编辑为中学、小学和幼儿园版生涯体验书的出版所提供的指导和帮助，特别感谢中国人民大学心理学研究所所长俞国良博士，是他给了我生涯体验延伸到中小学和幼儿园领域的指导。感谢刘丽霞老师从 2005 年迄今投入到本书第一版、第

二版到第三版的助理工作，十年来一直承担本书相关之大大小小整理事务，没有她，就没有这本书尽早地与读者见面。

作者才疏学浅，拙作付梓，疏漏之处甚多，恳请不吝赐教。

后学

黄天中 谨上

2015年7月

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话 (010) 58581897 58582371 58581879

反盗版举报传真 (010) 82086060

反盗版举报邮箱 dd@hep.com.cn

通信地址 北京市西城区德外大街4号 高等教育出版社法务部

邮政编码 100120

黄天中博士“心理学、生死学、大生涯”系列丛书

从生命开始到生命成长最后阶段的人生生涯发展与规划系列丛书

“心理学”系列丛书				
	幼儿心理学(0—6岁)	台北东华书局	ISBN: 957-636-440-X	1973年
	人事心理学(大学用书)	台北三民书局	ISBN: 957-140-374-1	1976年
	自主学习	台北五南图书出版有限公司	ISBN: 957-11-0576-7	1992年
	心理学(大学用书)	台北桂冠图书股份有限公司	ISBN: 957-551-563-3	1992年
“生死学”系列丛书				
	死亡教育概论 I—死亡态度及临终关怀研究	台北业强出版社	ISBN: 957-683-029-X	1988年
	死亡教育概论 II—死亡态度及临终关怀研究	台北业强出版社	ISBN: 957-683-030-3	1992年
	临终关怀学—理论与实践	北京中国医药科技出版社	ISBN: 7-5067-0398-X/R·0339	1992年
“大生涯系列丛书”				
幼婴版 (0—3岁)	生涯体验—生涯发展与规划 (教师家长用书)	待出版		2016年
幼儿版 (4—6岁)	生涯规划—体验式学习	北京师范大学出版社	ISBN: 978-7-303-11977-6	2011年
	生涯规划—体验式学习(教师家长用书)	北京师范大学出版社	ISBN: 978-7-303-12226-4	2011年
小学版	生涯规划—体验式学习	北京师范大学出版社	ISBN: 978-7-303-11973-8	2011年
中学版	生涯规划—体验式学习	北京师范大学出版社	ISBN: 978-7-303-10859-6	2010年
中职版	体验生涯	高等教育出版社	ISBN: 978-7-04-023528-9	2008年
高职版	生涯规划—体验式学习	高等教育出版社	ISBN: 978-7-04-029853-6	2010年
大学版	生涯规划—体验式学习	高等教育出版社	ISBN: 978-7-04-020019-5	2009年
	Career Management-Experiential Learning	高等教育出版社	ISBN: 978-7-04-027592-6	2009年
	生涯体验—生涯发展与规划(第3版)	高等教育出版社	ISBN: 978-7-04-043566-5	2015年
在职版	生涯体验—生涯发展与规划	待出版		2016年
老年版	生涯体验—生涯发展与规划	待出版		2016年
	孙子兵法与生涯规划	台北业强出版社	ISBN: 957-683-078-8	1992年
	生涯规划概论——生涯与生活篇	台北桂冠图书股份有限公司	ISBN: 957-551-912-4	1995年
	生涯规划概论	北京中国财经出版社	ISBN: 7-5005-4503-7	2001年
	生涯规划—理论与实践	高等教育出版社	ISBN: 978-7-04-020018-8	2007年
	别看我一时	北京大学出版社	ISBN: 978-7-301-16453-2	2011年

目 录

第一篇 生涯体验概述篇	1
第一章 生涯体验概述	3
第一节 生涯发展与规划概念、理论及其发展简史	4
第二节 “授人以筌”观念在生涯体验中的应用	19
第三节 生涯体验之中西方思想与理论基础	22
第四节 生涯体验之跨学科性	26
第二章 体验式学习概述	35
第一节 体验式学习概念、理论及其发展简史	37
第二节 体验式学习与传统式学习的区别	47
第三节 体验式学习在生涯发展与规划中的应用与评价	53
第四节 体验式学习与图表式学习	58
第二篇 生涯体验之四生篇	61
第三章 生命	63
第一节 生命发展	63
第二节 生命健康	77
第三节 临终关怀	84
第四节 生命信仰	102
第五节 生命价值观	111
第六节 体验式学习——生命与活动设计案例	116
第四章 生存	119
第一节 生存定义与生存环境	119
第二节 生存意识培养	125
第三节 生存能力的掌握	129
第四节 生存与积极习惯之养成	135
第五节 体验式学习——生存与活动设计案例	142
第五章 生活	144
第一节 时间管理	144
第二节 健康生活与休闲活动	152

第三节	压力管理	159
第四节	个人理财	170
第五节	感情账户的建立	179
第六节	体验式学习——生活与活动设计案例	202
第六章	生涯	205
第一节	生涯与自我了解	205
第二节	生涯与个人素养	219
第三节	生涯探索与生涯抉择	232
第四节	生涯发展与生涯管理	251
第五节	体验式学习——生涯与活动设计案例	254
第三篇	生涯体验之五业篇	257
第七章	就业生涯	259
第一节	就业概述	260
第二节	就业准备	267
第三节	面试准备	273
第四节	体验式学习——就业生涯与活动设计案例	276
第八章	职业生涯	278
第一节	职业概述	278
第二节	大学生如何规划职业生涯	282
第三节	体验式学习——职业生涯与活动设计案例	287
第九章	创业生涯	290
第一节	创业概述	290
第二节	大学生创业流程、步骤和类型	296
第三节	体验式学习——创业生涯与活动设计案例	305
第十章	事业生涯	309
第一节	事业概述	309
第二节	事业生涯组成要素	312
第三节	体验式学习——事业生涯与活动设计案例	321
第十一章	志业生涯	323
第一节	志业概述	323
第二节	志业生涯组成要素	327
第三节	志业生涯的目标	330
第四节	体验式学习——志业生涯与活动设计案例	332

第四篇 生涯体验之六体篇	335
第十二章 亲情与感恩体验	337
第一节 亲情与感恩体验概述	337
第二节 如何进行亲情与感恩体验	342
第三节 体验式学习——亲情与感恩体验与活动设计案例	348
第十三章 团队合作体验	351
第一节 团队合作体验概述	351
第二节 如何进行团队合作体验	354
第三节 体验式学习——团队合作体验与活动设计案例	357
第十四章 非营利组织体验	360
第一节 非营利组织体验概述	360
第二节 如何进行非营利组织体验	364
第三节 体验式学习——非营利组织体验与活动设计案例	367
第十五章 营利组织体验	370
第一节 营利组织体验概述	371
第二节 如何进行营利组织体验	374
第三节 体验式学习——营利组织体验与活动设计案例	377
第十六章 国际事务体验	380
第一节 国际事务体验概述	380
第二节 如何进行国际事务体验	386
第三节 体验式学习——国际事务体验与活动设计案例	392
第十七章 创新与创业体验	394
第一节 创新与创业体验概述	394
第二节 如何进行创新与创业体验	400
第三节 体验式学习——创新与创业体验与活动设计案例	403

第一篇 生涯体验概述篇

知行合一

理论的生涯发展与规划——知；体验式学习的实践——行。

知：生涯重在规划中的自我选择，找到自己的兴趣和快乐方向。

每一天都是生涯中的一张白纸，

每一个不同的人，都有不同的个性，

每一件不同的事，都有不同的解决方法，

这里没有好与坏、对与错，有的是你的选择！

行：做中学、玩中学、错中学。

生涯发展与规划和体验式学习就是落实到“知行合一”上。

第一章 生涯体验概述

本章纲要

- 生涯发展与规划概念、理论及其发展简史
- “授人以筴”观念在生涯体验中的应用
- 生涯体验之中西方思想与理论基础
- 生涯体验之跨学科性

有一只猫，他一直不停地追求……

这只猫出生在皇宫中，被称为：虎虎。虎虎是皇帝的宠物，他尽享荣华富贵，却并不快乐，因为整日只能生活在笼子里，没有自由。

所以，有一次趁皇帝带他散步时，他逃离了皇宫，逃到了一艘大轮船上，成了船长的猫，船长不知道他原来的名字，称他为哥伦布，哥伦布跟随船长游历了整个世界，却并不快乐，因为航行是船长的梦想，而不是自己的。

于是，一次船长带他下船游玩时，哥伦布躲起来留在了一个马戏团。一位驯兽师发现了他，并开始训练他，叫他为：棒猫-亚历山大。亚历山大付出了很多努力，成为驯兽师的最好搭档，可以骑脚踏车穿过有火圈的钢丝绳。驯兽师为此十分自豪，亚历山大却并不快乐，因为他觉得自己只是主人赚钱的工具。

有一次趁主人不注意，他溜走了，来到了一家敬老院，老人们疼惜的轮流着抱他、宠他、给他东西吃，他们叫他：大黑。他就这样成了敬老院里的宠物。但大黑却并不快乐，因为这不是他想要的生活。

他想要什么呢？他离开了老人们的怀抱和温暖，开始寻找。他现在是一只野猫，随心所欲地流浪，却也并不快乐，因为他找不到自己真正需要什么。

直到有一天，他遇到了自己的梦想——一只小花猫妮妮，他才清醒地意识到：自己想要过的生活，就是娶这只小花猫，一起奋斗，一起生活，和她共度一生。于是，他通过各种努力，终于实现了这个梦想，和妮妮组建了一个家庭，并且有了许多孩子，他成为妮妮口中的：勇勇。他们全家幸福地生活在一起，直到自己和妮妮一起老去……

这一次，他没有再选择逃离。因为拥有自己的梦想、并为梦想努力拼搏的人生，就已经足够。^①

^① 改编自：彭思舟. 把自己卖个好价钱 [M]. 哈尔滨：哈尔滨出版社，2002：191-194.

我们的生命只有一次。因此，我们没有重来的机会，留下的遗憾永远不可能再去弥补……既然如此，我们何不现在就行动，去追求我们自己的梦想，去过自己想过的生活呢？

人生最后的决定权，掌握在我们自己手上。如何对自己的生涯好好掌握，前提是对生涯的了解以及对生涯发展与规划的认识。为此，本章将大略介绍生涯发展与规划的相关内容。

第一节 生涯发展与规划概念、理论及其发展简史

一、生涯发展与规划及其相关名词

1. 生涯 (Career)

(1) 不同翻译

对“career”一词的翻译，尚未形成定论，目前采用较多的译名有如下几个：生涯、职业前提、事业、职业生涯、生计、前程等，本书认为 career 译作“生涯”为宜。

(2) 名词定义

正如对 career 的翻译不尽相同一样，不同的学者对“生涯”的界定也存在着分歧。以下是部分不同学者对“生涯”一词所下的定义：

杨朝祥^①：

生涯是一个人在其职前 (Pre-occupational)、职业 (Occupational) 及退休后 (Post-occupational) 的生活中，所拥有的各种重要职位、角色的总和。

林幸台^②：

生涯是一个人一生中所从事的工作以及担任的职务、角色，但同时也涉及其他非工作/职业的活动。

金树人^③：

“生涯”一词涵盖了以下三个重点：①生涯的发展是个人一生当中连续不断的过程；②生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作有关活动的经验；③这种经验塑造了独特的生活方式。

舒伯 (Donald Super)^④：

① 杨朝祥. 生计辅导——终生的辅导历程 [M]. 台北：“行政院”青年辅导委员会，1989.

② 林幸台. 生计辅导的理论与实践 [M]. 台北：五南图书出版公司，1987.

③ 金树人. 生计的观念、生计的辅导 [J]. 咨询与辅导月刊，1987 (1)，14-15.

④ Super, D. E. Monograph on Career Education. Career Education and the Meaning of Work [J]. Washington, DC.: The Office of Career Education, U. S. Office of Education, 1976.