



大学生生涯 规划与发展

Career Planning and Exploration
for College Students

高山川·著

大学生生涯 规划与发展

Career Planning and Exploration
for College Students

高山川·著

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯规划与发展/高山川著. —上海:复旦大学出版社, 2015. 5
ISBN 978-7-309-11306-8

I. 大… II. 高… III. 大学生-职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 054921 号

大学生生涯规划与发展

高山川 著

责任编辑/郑越文

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com http://www.fudanpress.com

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海浦东北联印刷厂

开本 787×960 1/16 印张 7.75 字数 120 千

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-11306-8/G · 1458

定价:19.50 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

序

中国的教育近年来颇受诟病。知名学者郑也夫指出,应试教育引发了学历的“军备竞赛”,不仅让孩子和家长都疲于奔命,还会扼杀学生的好奇心、学习兴趣及创造力。这样的教育也容易导致天性的迷失和自主性的下降。试问整天在题海中埋首奋战的学生,怎么会有动力和精力去探索自己喜爱的活动?又怎么会有时间去思考自己未来的道路?高考志愿填报也存在类似的问题,学生往往服从于家长的意愿,什么热门报什么,却很少考虑自己是否喜欢、适合。可见,尽管应试教育的流水线输出了一批又一批的考试高手,他们未必真正了解自己想要什么。

近期有一项调查发现,在受访的中国大学生中,45%的人并不了解自己当初所报考的专业,20%的人不喜欢当前就读的专业,而33%的人希望转换专业方向。这就难怪大学生中流行着一个词“迷茫”,它既包括了对现状的不满意,也反映出他们对未来的迷惘——不知道自己究竟喜欢什么,将来能干什么,想成为什么样的人。迷茫还可能导致严重的适应和行为问题,例如玩物丧志或不务正业。

心理学作为以人为中心的学科,个人的生涯发展与职业选择是其长期关注的主题之一。面向广大学生开展生涯教育,将有助于他们走出迷茫,认清自我并追求自我的实现,进而造福社会。

回顾历史可以发现,我国在生涯教育方面有着良好的开端。受美国职业



指导运动的影响,著名的教育家黄炎培先生早在上个世纪 20 年代就开始提倡职业指导的重要性。他这样写道,“大多数青年不论男女,到了十四岁或十五岁,天然地会想到将来生活的寄托,就是择业问题。教育在这个时候,就应该用种种方法明示或暗示各种职业的意义价值和从业的准备等等,使得每个青年不要走向和他天性或天才不相近的道路。这就是职业指导……职业指导,外适于社会分工制度之需要,内应天生人类不齐才性之特征,心理学者乃运以邃密之研讨,设为若干原则和方法,教育家乃得依之以施教,百业效能赖以增进,人类亦因以获得执业的乐趣……一个人职业和才能相当与不相当,相差很大。用经济眼光看起来:要是相当,不晓得增加多少效能;要是不相当,不晓得埋没多少人才”。他甚至断言,“苟社会分工制度一日不废,而人类天生才性一日不齐,职业指导虽永远存在可也”。此外,黄炎培先生比西方的心理学家更早提出,对中小学生也要进行“职业陶冶”,让他们“于不知不觉中,养成为己治生,为群服务之兴趣与习惯”。进一步地,他认为职业指导应当从对人的“谋生关怀”转向“人生关怀”。他希望人们不仅要“敬业”(“对所习之职业具嗜好心,所任之事业具责任心”),更要“乐群”(“具优美和乐之情操及共同协作之精神”)。可以看出,黄炎培先生的教育思想和实践早已超出了狭义的职业指导范畴,具备了广义的生涯教育的意味。

可惜,时至今日,中国内地的生涯教育已经大大地落后于西方,有关生涯规划的好的专业著作也很缺乏。一方面,中国与西方在社会文化、经济发展、就业环境等方面毕竟存在差异,从西方翻译引进的书籍难免出现“水土不服”的问题。另一方面,生涯教育又是实践性极强的一个领域,如果只是介绍空洞的理论或泛泛而谈,也不会有多大的参考价值。因此,面向新生代的生涯规划类书籍,既要注重本土化与实用性,又要争取与时俱进。

复旦大学是国内较早开展生涯教育与辅导的高校之一,依托心理学系的专业力量,迄今为止已建立起从公选课、专业课到个别辅导的一整套体系。作为研究职业心理学的专业人士,高山川博士基于多年的教学、科研和实践经验撰写了这本《大学生生涯规划与发展》。此书立足于中国的现实环境,针对大



学生所关心的主要问题,提供了切实有效的建议和指导。纵观全书,选材新颖,理论联系实际,给人启示;同时,作者旁征博引,列举了大量详实可靠的数据与生动的案例,令人信服。

总之,这本著作不仅可供广大青年学生参考,也可成为相关专业人员开展生涯教育和职业指导的指南!

孙时进

复旦大学社政学院心理学系教授

自序

面对一个充满不确定性的世界,试图去做人生发展的规划,似乎是一件知其不可为而为之的事情。

然而,正如研究风险事件的专家纳西姆·塔勒布(Nassim Taleb)所言,不确定性就像是风,“风会熄灭蜡烛,也会使火越烧越旺”,所以,没有必要过分地害怕它,只要你拥有应对外部变化的灵活性和强韧性。本书的主要目的就在于帮助你为未来尽可能地做好准备。

本书将在介绍人的生涯发展的一般规律之基础上,提供有关职业决策、自我认识、机会搜寻、面试应聘、职场适应等方面的建议和实用技巧。在内容和写作方式上,本书摒弃了那些过于教条、陈旧的东西,也不追求面面俱到,而希望突出重点,更多地围绕当前比较常见的、典型的问题来探讨。在案例方面,本书选择的多为大众耳熟能详的一些人物(如史蒂夫·乔布斯、沃伦·巴菲特、李开复等),当然心理学家也不能少。在本书之外,你不妨多读读自己心目中“偶像”人物的传记,从他们的人生经历中获得更直接的启迪。同时,正所谓“授人以鱼,不如授人以渔”,本书还为读者提供了不少资源,从测验、游戏到参考书目、网络链接等。为了让自己得到更大的收获,你不妨以本书为起点,对那些感兴趣的内容,自行作进一步的尝试和探索。只有手脑并用,积极行动起来,你才能真正掌握各种技能和方法。练好了内功,你完全可以大胆地前行,以开放、灵活的心态应对人生发展中出现的种种变化,从中发现新的机会甚至惊喜。



生涯规划与发展并没有什么整齐统一的“成功模式”，本书希望推动个人发现并顺应自己的独特性。这好比一片美丽、繁盛的森林，不能全是参天大树，而应容纳多样化的物种——高低错落，俯仰生姿，荣枯交替，四季都有不同的风景。类似的，人的天赋、条件各异，生涯发展也应表现得丰富多彩：可以是少年得志，也可以是大器晚成；可以是一帆风顺，按部就班地沿着人生的阶梯上升，也可以是好事多磨，通过反复的摸索才找到正确的方向；可以是多才多艺，在不同领域里都有所建树，也可以专心致志，一生但求做好一样事情；可以追求轰轰烈烈干一番大事业，也可以坚守在平凡的岗位上默默耕耘……一言以蔽之，“天生我材必有用”。

当然，在外界的喧嚣和功利性影响下，“成为真实的自己”并不容易。在理想与现实、个人与家庭、安稳与冒险之间，也许你只能尽量去平衡，就像体操运动员参加比赛，条件好的人，不妨选择难度系数大的翻腾跳跃动作，而后顾之忧太多的人，更需要考虑的是怎样才能稳稳地落地。无论如何，请不要忘记为自己的天性寻求展现的机会，任何时候都为时不晚。如果能有幸投身于你所真心热爱的领域，最大的快乐将会在前方等着你！

本书的写成得益于作者本人所经历过的跨学科训练，从心理学到管理学，在个体之外又加上来自组织的视角，力求为读者提供多方位的信息。同时，还要感谢许多普普通通的学生，在课堂上与你们的交流带给我很多启发。来自五湖四海的你们，让我了解了中国各地学生成长的故事，特别是那些历经艰难却培养起了超过同龄人的坚强品格的同学，更是令人深受触动。在写作本书的过程中，那一个个独特而鲜明的形象还常常浮现在我的眼前，化作了笔下的许多案例。

最后，引用林语堂先生的一句话送给各位读者，愿你拥有“能做自己的自由，和敢做自己的胆量”！



目 录

.....

➡ 引 言 生涯规划自己来/1

生涯的丰富含义/1

生涯规划的技能/3

生涯规划的评判标准/5

➡ 第一章 人生变奏曲/7

职业梦想的变化/7

生涯发展的阶段与任务/8

一人分饰多重角色/10

成为你自己:人生发展的终极目标/13

人生剧本自己写/15

➡ 第二章 选择的智慧/21

最大的“麦穗”在哪里/21

“鱼和熊掌”如何取舍/25

相信直觉还是逻辑思维/30

妥协:从被动到积极/33

偶然性的作用/36

➡ 第三章 认识你自己/41

兴趣是最好的老师/41

成功,与自信更有关/47

从心所欲/50



信念的力量/53

家学渊源与家人的期望/56

➔ 第四章 认识工作世界/60

信息的搜寻与筛选/60

职业信息的方方面面/61

环境的力量/69

搜寻工作机会的渠道/72

➔ 第五章 应聘面试早准备/77

把握招聘的流程/77

简历:职场“敲门砖”/80

面试:不打无准备之仗/84

应对背景调查/92

➔ 第六章 计划与行动/95

时间管理:讲求效率与张弛有度/95

确立方向,合理计划/98

从他律到自律/99

化压力为动力/101

➔ 第七章 职场适应之道/104

主动适应环境/104

积极适应工作/106

搞好人际关系/108

跳槽要慎重/112

引言

生涯规划自己来

人如果不对自己的发展作任何规划,只是随波逐流,很可能会庸庸碌碌地过一辈子。尽管未来具有不确定性,你仍然要尽力去把握前行的方向。本书旨在帮助你了解有关职业选择和生涯发展的常识,并做好相应的准备。作为全书的预览,在这一部分我们将与你一起探讨如下几个基本的问题:“生涯”(career)一词意味着什么?作为大学生,需要培养起哪些实用的生涯规划技能?生涯规划有什么评判标准吗?初步回答了这些问题之后,全书的主体部分还将对生涯规划的各项技能展开详细的讨论。

生涯的丰富含义

为了更清晰地规划未来,你首先需要明确的是,生涯究竟包含哪些具体的内容。你不妨想一想,当你听到“生涯”这个词时,会产生哪些联想?为什么我们用的是“生涯”而不是“职业生涯”一词呢?

实际上,生涯的含义比“职业”更加广泛^①。当然,在基本的层面上,生涯需要落实到个人赖以谋生的职业上,或可称之为生计。需要注意的是,现在的人们不再会一份工作干到老,跳槽的频率更高,因此,生涯往往表现为一连串职位的综合。其次,在工作之余,怎样安排你的业余活动同样不容忽视。你可以把时间花

^① 金树人.生涯咨询与辅导.北京:高等教育出版社,2007.2~6



在休闲娱乐上,也可以选择从事没有经济报酬的社会公益或志愿者服务活动,从帮助他人中获得不一样的快乐。更有甚者,如果你并不热爱自己的主业,也可以利用业余时间做自己真正喜欢的事情,从副业中寻求成就感,实现自我价值。例如,奥地利小说家弗兰兹·卡夫卡(Franz Kafka)就过着这样一种并行不悖的生活:白天他不得不到保险公司上班,做自己非常讨厌的办公室工作;而到了夜深人静的时候,他就狂热地投入到文学写作当中,完成了一部部惊世之作^①。无论如何,从广义上讲,各种业余活动也都是生涯不可或缺的组成部分。

尽管生涯规划要立足于现实,你仍然可以保有自己的梦想并找机会去实现它。换言之,如果由于条件的限制,你不得不先选择一份稳当的职业作为安身之所,也未必就止步于此。正如史蒂夫·乔布斯(Steve Jobs)所言,人生苦短,为什么不听从内心深处发出的声音的召唤呢?^②因此,在更高的层面上,生涯又与人的梦想有关,生涯规划的目标应当是朝着个人的终极梦想前进。即使你现在不得不等待,只要梦想的火花没有熄灭,哪怕它再微弱,以后也不是不可能燎原的。天生我材必有用,既然上天赋予每个人独特的才华,如果无所作为,不免枉度一生。

从上面的分析可以看出,尽管“生涯”一词有时可以与“职业”混用,但二者并不等同。你除了要考虑自己从事什么样的实际工作外,也不能忽略潜藏在心底的梦想,你可以把它作为业余爱好去从事,也可以在时机成熟的时候转换为全力以赴的主业。

我们不仅可以深入挖掘生涯所具有的层层含义,还可以尝试从不同的角度去看待它。

首先,如果从纵贯一生的时间维度去观察,个人的生涯历程往往呈现高低起伏的变化。也就是说,人生的发展并不总是逐步上升的,也可能会遭遇挫折而往下跌落。因此你要注意,在登上高峰之时,不必得意忘形,以免乐极生悲;而在陷入低谷的时候,也不必悲观绝望,很可能转机就在前头。有趣的是,研究幸福经济学的学者奚恺元发现,在总量相等的条件下,让人感到更加幸福的是那种“先苦后

① Hayman, R. (1982). *Franz Kafka*, 赵乾龙等译. 二十世纪现代文学大师:卡夫卡传. 北京:作家出版社,1988. 116 ~ 117

② 胡晔译. 追随你的心:用思想改变世界——乔布斯的十大演讲. 北京:北京联合出版公司,2012. 21



甜”的生活模式,而非“先甜后苦”^①。曾获诺贝尔奖的心理学家丹尼尔·卡尼曼(Daniel Kahneman)也指出,比起整个人生来,人们更在意的是结局^②。可见,重要的是争取笑到最后,对过程中的起起落落不妨坦然面对。在本书的第一章中还将对生涯发展中各阶段的特点和要求作进一步的介绍。

其次,横向的剖析往往会显示,个人需要分饰多重角色。换言之,除了“工作者”这个角色以外,你还要承担起与家庭、社会有关的其他责任。人的精力毕竟是有限的,在进行未来的规划时,你不得不考虑如何兼顾多重角色的要求(如,工作和家庭的平衡问题)。对此可参见第一章中更加详细的分析。

总的说来,生涯的内涵确实相当丰富,既包括从现实到理想的不同层次,又表现出纵向的发展性和横向的多样性,正如古诗所云:“横看成岭侧成峰,远近高低各不同”。相应地,在进行生涯规划时,你的眼光要更开阔,不能只是局限在找一份工作上,在遇到挫折或冲突时也不必太过悲观,要相信机会还是很多的。在后面的章节中,我们还将针对生涯的具体内容逐一进行探索。

生涯规划的技能

当你跨入大学校门后,人生就掀开了新的篇章。可惜,并非人人都能适应自主管理的大学生活。有的人失去了方向和动力,甚至玩物丧志,自暴自弃。还有的人则走向了另一个极端,什么热门学什么,把时间安排得满满的,其实也不清楚自己真正想要什么。光是埋头赶路,却忘了抬头看路,很可能导致南辕北辙。为了度过一个充实而不盲目的大学生活,你不妨先花些时间检视一下,自己在如下几个方面的技能如何:

首先,你能否清晰而全面地了解自己? 只有根据你真正的喜好、特长以及追求,才有可能“量身定制”出适合自己的生涯规划来。本书希望通过第三章的讨论来促进你对自己的兴趣、能力及价值观的认识。有条件的话,你也可以通过心理

① 奚恺元,张国华,张岩. 从经济学到幸福学. 上海管理科学, 2003(3):4~5, 18

② Kahneman, D. (2011). *Think, fast and slow*. 胡晓姣,李爱民,何梦莹译. 思考,快与慢. 北京:中信出版社, 2012. 355



学家开发的有关以上几方面的测验来了解自己,并接受专业人员的解释和咨询。

第二,你能否准确、及时地搜寻到所需要的信息?选择什么样的专业、职业或行业,不能只是“顾名思义”,那样很有可能会误导你。尽管你身处“象牙塔”式的校园中,其实仍然有不少渠道可以打听到你所向往的领域或工作单位的详细信息。你还可以利用各种实践机会(如访问、实习、兼职等)去主动地体验、探索外部的工作世界。所谓“偏听则暗,兼听则明”,基于更全面的信息而做出的选择往往更不会让人后悔。信息并不是说非得等到要用的时候才开始去搜索,你平时就要多留意、多积累,做个“有心人”。同时,为了不让自己淹没在信息的海洋中,你还要具备较强的筛选信息的能力。本书的第四章将详细探讨有关职业信息的内容、渠道及筛选等问题。

第三,你能否理智地进行决策?也许你跟其他很多人一样,都希望找到一个最佳的选择,可惜,现实世界中往往存在种种限制。前方可能出现哪些选择是未知的,当你还在迟疑时,机会也许就被旁边的竞争对手抢走了。你常常还会面临“鱼和熊掌不能兼得”的难题,同时也不能不顾及家人的期望。在复杂而有风险的情境下,如何及时做出合理的选择,是对人的适应能力的一大考验。不必指望你的决策能力在一夜之间突飞猛进,仍然需要通过日常生活加以锻炼,从经验教训中学习,“吃一堑,长一智”。决策的问题是如此重要,本书专门开辟了第二章进行讨论。

第四,你能否有效地进行自我管理?要实现从家长包办代替向个人自主地安排好学习和生活的转变并不是一蹴而就的。你可能需要培养以下多方面的技能,诸如计划制定、时间管理、压力管理等。计划不能执行一方面可能是因为它本身不够合理,另一方面也可能是因为个人的自控力不够,这些都可以通过适当的方法来改进,从而做到劳逸结合,兼顾效率与灵活性。为此本书在第六章中希望提供一些可行的建议供你参考。

第五,你能否充分地向外界展示自己的才华?生涯规划不只是夸夸其谈,最终还得落实到求职应聘的实际行动上。如今早已不是毕业后“包分配”的年代,用人单位和求职者需要进行“双向选择”。每年都有好几百万大学毕业生加入劳动力市场,如何在激烈竞争中脱颖而出是每个人要面临的挑战。你不能只是逃避或依赖他人给你安排一份工作,而是要主动出击,寻找工作机会,并争取通过层层考



验,进入心仪的单位,最终逐步实现自己的人生理想。不过,面对自由选择带来的不确定性,你也无需惶恐,本书第五章将为你详解招聘的具体流程和撰写简历的方法,并帮助你为面试应聘做好准备。

第六,你能否充分地利用各方面的社会支持?人是社会性动物,个人的发展离不开周围人的支持或指引。你不必孤军奋斗,学会了寻找适当的外部资源,从学校、家庭到社会,将不无裨益。在全球化、网络化的时代,你甚至可以借助更加宽广的平台。当然,广泛的社会资源往往建立在日积月累、互惠互利的基础上,仍然需要你平时的投入和付出。有关利用社会支持的内容在本书的多个章节中都会涉及,诸如职业信息的搜寻、工作家庭的平衡、压力管理等。

总之,如果你能培养起以上这些基本的生涯规划技能,就不用再害怕未知世界,可以更加自信地与不确定性共舞。

生涯规划的评判标准

“世界上没有相同的两片绿叶。”每个人的条件不一样,追求也是多元化的,相应地,生涯规划也不可能有统一的评判标准。不过,下面仍然列出了一些依据供你参考。

第一,生涯规划最好是现实可行的。易如反掌的目标对你来说也许缺乏吸引力,但是,一味好高骛远,到头来可能只会是“竹篮打水一场空”。合理的目标定位通常是“跳一跳”能够得着的,既有一定的挑战性,又不是全然没有把握的。

第二,不必与他人盲目攀比。人的天赋、环境、机遇等都是不一样的,盲目攀比往往会导致心态失衡甚至恶性竞争。更合理的心态是,相信自己是有价值的,注重开发自身的潜力,争取找到适合你发挥才华的那片独特天地。

第三,不必太过急功近利。注重不要“输在起跑线上”固然有一定道理,然而,起跑抢先未必保证后来能带头冲过终点。或许,把人生发展比作是马拉松更加合适,每个人前行的步调、体力分配可以是不同的,关键是要找到适合你自己的节奏,并且扬长避短。

第四,追求平衡与共赢。生涯规划虽然是围绕个人进行的,但也不能不顾及他人。事业与家庭、自我与他人之间难免会发生冲突,走向任何一个极端都会带



来问题,不妨试着适当地做出一些妥协,放弃一些东西,也许反而会有意想不到的收获。此外,最好要避免那种“走自己的路,让别人无路可走”的情形。发挥创意,很有可能找到能实现多赢的途径。如果能兼顾成功与幸福、自我与社会,当是人生的最高境界。

总之,生涯规划并没有什么绝对正确的标准,适合你自己的,才是好的。

第一章

人生变奏曲

在这一章里,我们希望帮助你了解有关生涯发展过程中的变化问题与人生角色的多样性。通过预览人生发展的一般轨迹,将有助于你为未来做好准备。

职业梦想的变化

从小到大,你也许有过不同的梦想,从中可能找到未来的方向。不妨利用下面这个游戏来回顾一下(参见图 1-1):

曾经的梦想	能力、特长或成就
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
4. _____	4. _____
.....	

图 1-1 梦想与能力的匹配

首先,请在左边一栏中依次列出你曾经希望从事的职业,越近的梦想排在越前面,越早的梦想排在越后面(项数不限);然后,在右边一栏中依次列出你比较明显的能力、特长或曾经取得过的成就(项数不限);最后,将左、右两边有关系的方面划线相联(可一对多),即厘清各种梦想是否有相应的能力、特长或成就作为支撑。图 1-2 提供了一个案例供你参考。

从图 1-2 的案例中可以看出,其中有些早期的职业梦想(如演员、消防队员)