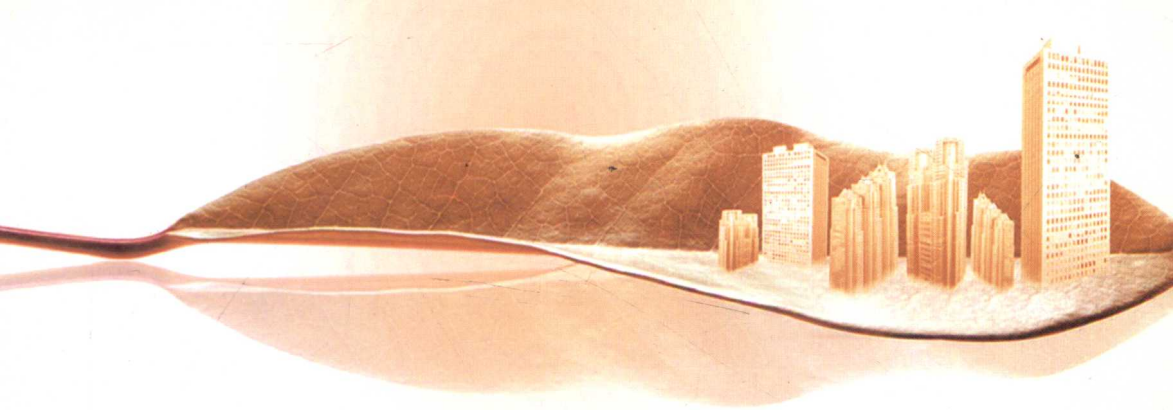




大学生生涯发展规划

DAXUESHENGSHENGYAFAZHANGUIHUA

主编 曲振国

山东人民出版社
Shandong People's Publishing House
全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

G647.38
201327

阅 览

大学生生涯发展规划

主 编 曲振国

副主编 陈爱军 刘维利



山东人民出版社

Shandong People's Publishing House

全国百佳图书出版单位 国家一级出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯发展规划 / 曲振国主编. — 济南: 山东人民出版社, 2012. 9

ISBN 978-7-209-06619-8

I. ①大… II. ①曲… III. ①大学生—职业选择
IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171049 号

责任编辑:常纪栋

封面设计:张丽娜

大学生生涯发展规划

曲振国 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 24.75

字 数 450 千字

版 次 2012 年 9 月第 1 版

印 次 2012 年 9 月第 1 次

ISBN 978-7-209-06619-8

定 价 36.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。 电话:(0634)6216033

内容简介

生涯发展规划做不到科学和精确,也不能预言将来要发生什么,它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。

本书遵循“以学生为本”的原则,着眼于社会的发展,立足学生的现状,从大学生的自我认知开始,进行个性特征、兴趣爱好、价值观和能力特征等方面的探索,进而帮助学生了解社会,进行职业探索,明确人生的终极目的,明确阶段的目标,做出人生规划的决策,最后落脚于对成功人生最为关键的几个要素的管理上。

本书不仅可以作为大学生生涯规划和职业指导方面的教材,也可以作为广大青年朋友规划人生的重要指导书,还可以作为生涯规划咨询人士的参考用书。

前 言

生涯规划做不到科学和精确,也不能预言将来要发生什么,它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。我们今天站在哪里并不重要,重要的是下一步要迈向哪里。

生涯规划是对个人一生的规划。一个人只有在拥有了一套规划之后,才能判断一个机会是否真的是机会,否则就无法判断自己是在朝预期的方向前进,还是走上了歧途,分散了精力和时间。规划的目的是使人在变幻莫测的环境中能够达到希望的结果,能够果断地把握每一次机会,走好每一个成长环节。对于那些能够在人生道路上设计好自己的人生策略,时刻保持一颗进取之心,同时不断总结经验的人,成功就不再是一件难事。

当前我国高校已经开始重视职业生涯规划或就业指导不能仅仅就职业谈职业,而是要从根本上认识到职业规划、职业生涯规划必须根植于生涯规划之中,职业生涯规划只是人生规划的一部分。同时,大学生职业生涯规划面对的是没有多少职业经验的在校大学生,如何让他们从当下的经验出发,建构生涯规划的知识和能力,就成为生涯教育的关键点。

由于我国传统的教育体系中缺乏生涯规划与发展内容,大学生生涯指导在某种意义上就成了一项从零起步的工作。为了帮助大学生更好地准备职业人生,我们需要赶快补上以学校为主渠道的生涯规划与就业指导课程,力求使大学生们在走上社会之前,从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备。

人人都想取得成功,但人人都应面对现实。面对自我的现实,正确把握自己的优点和缺点,对自己的能力、兴趣、爱好,对自己将来可能在哪些方面取得成功的情况都要做到心中有数,以便扬长避短,在成功的路上少走弯路。着眼于一生,成长在当下,这是贯穿本书的主旨。

本书分为三部分,共15章,每一章都具有相对独立性。第一部分为生涯认知篇(第1-5章),引导大家认识自我,探索生涯。第一章是生涯发展与规划的知识,后面几章则分述了人格、能力、价值观、兴趣等方面的知识和探索活动。第二部分为生

涯规划篇(第6-10章),带领大家认识社会,规划未来,探索社会与工作世界,介绍职业选择方面的知识,指导学习者做出职业生涯决策——做出明智的职业选择,设定明确的职业生涯规划目标和人生发展方向。第三部分为生涯准备篇(第11-15章),指导大学生做好生涯规划——明确自己大学期间的任务,理解大学的意义,加强自我管理,有效度过大学生生活,做好职涯准备,进行就业探索。这是生涯规划的落脚点。在每一章中还附有众多的生涯故事和系统的自我探索活动方案,学习者可以借鉴、思考,明确目标,少走弯路。

本书具有以下五个特点:

一是着眼于人生的发展。从幸福的人生观、价值观入手,探讨生命的意义,探讨学生一生的发展蓝图,为学生实现理想、走上成功提供台阶。上大学不只是为了找个好工作而来,职业也不是为了适应个性,而是为了实现个人的终极目标。

二是着眼于社会的发展。从科学的社会观、世界观入手,探讨职业生涯规划的社会意义,帮助学生树立正确的世界观、科学的发展观,奔赴自我的社会使命——人的最终价值应该是服务社会。

三是着眼于个体的发展。从和谐的发展观、生命观入手,探讨自我发展的途径和内容。遵循以学生为中心的原则,帮助学生正确认识自己,明确自身的生命价值和心灵追求,了解自我、理解自我、接纳自我、发展自我,培养健康的人格,建立和谐的人际关系,达到心身和谐、健康成长。在内容上侧重实践探索,精简理论分析,让学生在“做”中“学”,在体验中建构新的人生。

四是着眼于职业的发展。从正确的成功观、职业观入手,探讨职业生涯规划的人生意义,做到能规划、会规划、科学规划职业生涯,正确实践并不断完善自己的职业生涯。

五是着眼于学科的发展。从正确的学生观、科学观入手,以学生为本,尊重个体、尊重生命、尊重科学,立足学生实际,立足学科发展的科学规律,突出生涯规划的科学性和实践性,探讨科学、有效的生涯规划理论与实践体系,力求学术创新。

这本书是大学生成长的良师益友,它不会告诉你要选择怎样的人生,因为作出怎样的决定是你自己的责任,但它会指导你学会制订决策的步骤和方法,描述社会对你的期望。本书可以为你的生涯决策提供服务。

本书在编写过程中,参阅了国内外大量的文献资料,在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢。由于作者水平所限,书中难免存在错误和缺点,敬请各位专家和老师们以及同学们批评指正。本书编写过程中得到了山东人民出版社的大力支持,特别是常纪栋老师在百忙之中对本书的写作给予了大量的帮助和鼓励,在此谨表感谢。

谢。潍坊学院招生就业处的领导和同事们对本书写作给予了大量指导,在此表示深深的谢意。

本书由曲振国担任主编,陈爱军、刘维利任副主编。各章作者如下:第一章、第九章、第十章:曲振国;第二章、第五章:杨静、王雅男;第三章、第四章:王艳、葛红丽;第六章:滕继国;第七章、第八章、第十五章:赵砚芬、王立浩;第十一章、第十二章:刘维利、崔秀玲;第十三章、第十四章:王雅男、李静、宋冰冰。陈爱军协助统稿并设计编写了本书的阅读与探索及有关案例分析。全书由曲振国策划、设计并统稿、全面修改和定稿。

曲振国

2012年7月

目 录

生涯认知篇

第一章 生涯发展导论	3
第一节 生涯与人生发展	4
第二节 生涯发展理论	11
第三节 生涯规划概述	17
第二章 人格发展	26
第一节 人格概述	27
第二节 自我概念与人格测评	33
第三节 MBTI 性格分析	40
第三章 能力发展	61
第一节 能力概述	62
第二节 自我效能感	64
第三节 职业能力	69
第四节 能力培养	78
第四章 价值观调整	88
第一节 价值观概述	89
第二节 价值观澄清	92
第三节 价值观调整	100
第五章 兴趣发展	113
第一节 兴趣概述	114
第二节 职业性向探索	121
第三节 兴趣培养	128

生涯规划篇

第六章 人的社会性发展	141
第一节 大学生与社会	142
第二节 社会发展与就业	148

第三节 大学生与社会适应	152
第七章 职业发展	160
第一节 职业概述	161
第二节 职业发展趋势	164
第三节 直面新职业	171
第八章 职业观念变迁	181
第一节 职业观念概述	182
第二节 现代职业精神	185
第三节 现代职业观念的新特点	193
第九章 生涯决策	203
第一节 生涯决策概述	204
第二节 生涯决定社会学习理论	208
第三节 生涯决策方法	212
第十章 生涯规划	226
第一节 职业生涯	227
第二节 大学生职业生涯规划步骤	235
第三节 职业生涯规划实例	246

生涯准备篇

第十一章 生涯规划	257
第一节 大学概述	258
第二节 大学四年学习发展规划	263
第三节 大学期间的其他规划	273
第十二章 时间管理	283
第一节 时间管理概述	284
第二节 生物节律与时间管理	289
第三节 大学生时间管理策略	301
第十三章 情商发展	311
第一节 情绪与情商	312
第二节 大学生常见的情绪问题及其调适	316
第三节 情商培养	323
第十四章 人际交往	334
第一节 人际交往基础	335
第二节 人际交往理论及应用	339
第三节 大学生人际交往策略	345

第十五章 就业准备	357
第一节 求职定位	358
第二节 求职文案	364
第三节 成功应聘	372

第一章 生涯发展导论

..... 生涯认知篇 >>>

第一章 生涯发展导论

◎ 导引个案

爬楼梯的故事

话说有两兄弟,他们一起住在一幢公寓楼里。一天,他们一起去郊外爬山。傍晚时分,等他们爬山回来,回到公寓楼的时候,发现一件事:大厦停电了!这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢?因为很不巧,这两兄弟是住在大厦的顶楼。那么,顶楼是几楼呢?那就更加不巧了,顶楼是80楼。很恐怖吧。虽然两兄弟都背着大大的登山包,但看来,也是别无选择,于是,哥哥对弟弟说:“我们爬楼梯上去吧。”

于是,他们就背着一大包行李开始往上爬。到了20楼的时候,他们觉得累了。于是弟弟提议说:“哥哥,行李太重了,不如这样吧,我们把它放在20楼,我们先上去,等大厦恢复电力,我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听,觉得这主意不错:“好啊。弟弟,你真聪明呀。”于是,他们就把行李放在20楼,继续往上爬。

卸下了沉重的包袱之后,两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不常,到了40楼,两人又觉得累了。想到只爬了一半,往上一看,竟然还有40楼要爬。两人就开始互相埋怨,指责对方不注意停电公告,才会落到如此下场。他们边吵边爬,就这样一路爬到了60楼。

到了60楼,两人筋疲力尽,累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说:“算了,只剩下最后20楼,我们就不要再吵了。”于是,他们一路无言,安静地继续往上爬。终于,80楼到了。到了家门口,哥哥长吁一口气,摆了一个很酷的姿势:“弟弟,拿钥匙来!”弟弟说:“有没有搞错?钥匙不是在你那里吗?”……钥匙还留在20楼的登山包里!

这个虚构的故事其实反映了我们的人生。20岁之前,我们活在家人、老师的期望之下,背负着很多压力,不停地做功课、考试、升学,就好像是背着一个很重的登山包,加上自己也不够成熟,没有什么太大能力,所以走得很辛苦。20岁以后,从学校毕业出来,踏上工作岗位,开始自己的职业生涯,自己喜欢做什么就做什么,想怎么做就怎么做,就好像是卸下沉重的包袱。所以说,从20岁到40岁,是一生中最愉快的20年。

到了40岁,人到中年,发现青春已逝,但又有很多遗憾,于是开始骂老板不识货,怪家人不体恤,埋怨政府,埋怨国家,埋怨社会……就这样在抱怨遗憾中又过了20年。

到了60岁,发现人生所剩不多,于是告诉自己,不要再埋怨了,就珍惜剩下的日子吧。于是,默默走完自己最后的岁月。到了生命的尽头,突然想起:好像有什么忘记了。是什么呢?是你的钥匙,你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在20岁,没有完成。

人的生命只有一次,人生像一次不可逆的单程旅行。想一想,是不是也要等到40年之后,60年之后才来追悔?想一想,我们最在意的是什么?想一想,希望将来的自己和现在有些什么不同?想一想,我们是不是可以做些什么来不让这个遗憾发生呢?

本章重点探讨生涯发展的轨迹,了解生涯、生涯规划及生涯各个阶段的发展任务,学习生涯规划的理论,重点掌握生涯发展理论,能够对自己的生涯进行大致的规划。

第一节 生涯与人生发展

青少年是人生快速发展的重要时期,而大学阶段则是一个人步入社会的前奏,是完成人生从学生到工作人员的一个重大转折点。为了顺利地完成这次转折,在未来的人生中取得更大的成功,大学生在校期间应站在人生高度看待大学时光,正视社会现实,客观分析自我,善于抓住机遇,善于迎接挑战。

一、生涯的含义

“生涯”一词在我国最早见于庄子所说:“吾生也有涯,而知也无涯。”这里,“生”为生命,“涯”为边际的意思。庄子所说的意思是“我的生命是有限的,但需要我学习、探索的却是无边无岸的”。生涯就是我们每个人有限的全部人生旅程。

“生涯”的英文单词是“career”,在希腊,“career”这个词蕴含着疯狂竞赛的精神,最早常用作动词,如驾驭赛马,后来又引申为道路,即人生的发展道路。^①美国国家生涯发展协会对生涯一词有如下定义:生涯(career)是个人通过从事的工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。

美国职业理论专家舒伯(Super D.E)认为:“生涯”是生活里各种事件的方向与历

^① 刘宣文:《学校发展性辅导》,人民教育出版社,2004年。

程,它统合了人的一生中各种职业和生活的角色,是个人终其一生所扮演的角色的整个过程,由时间(个人生命的时程)、广度(扮演角色的多少)、深度(角色投入程度)三个方面构成。

霍德和班纳茨(Hood & Banathy)认为:生涯包括个人对工作世界职业的选择和发展、对非职业性或休闲活动的选择与追求,以及在社会交往活动中的参与的满足感。^①

我国台湾学者金树人先生认为“生涯”一词涵盖了以下三个重点:A. 生涯的发展是一生当中连续不断的过程;B. 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;C. 这种经验塑造了独特的生活方式。^②

韦伯斯特(Webster)认为:生涯指个人一生职业、社会关系与人际关系的总称,即个人终身发展的历程。^③

从以上的观点可以看出,生涯大致可以从以下几方面理解:

1. 生涯是不断选择和创造的:生涯是一个人的愿望和可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物,是一个不断的连续选择的结果。

2. 生涯是终身发展和连续的:生涯不是某一特定工作或者职责的时间段,本质上讲是持续一生的过程。生涯发展是一生中连续不断的过程,是一个需要终身学习、终身发展的过程。

3. 生涯是独特的和有目的的:生涯因个人的动机、抱负和目标而形成与发展,反映了个人的价值观和信念。生涯是个人依据其人生规划与人生目标,为自我实现而开展的独特的生命历程,不同的个体具有不同的生涯历程。

4. 生涯是多角色交互的综合体:生涯不仅是一个人的“职业”或者“工作”,还包含了个人的生活风格,即同时期所有的生活角色交互作用,家长、配偶、持家者、学生,以及人们整合和安排这些角色的方式。

二、生涯发展任务

歌德曾说:“每个人都想成功,但没想到成长。”生涯的概念尽管不能等同于生命,但生命的成长事件却构成了生涯的不同色彩。

(一)哈维赫斯特的生涯发展阶段任务

美国心理学家哈维赫斯特(R. J. Havighurst, 1973)认为,一个人在其成长的不同年龄阶段都需要完成不同的“发展任务”。所谓的“发展任务”,是社会对于个体在这一年龄阶段的期望,期望其在行为上能够达到的程度。哈维赫斯特认为“发展任务”

① ③ 邱美华、董华新:《生涯发展与辅导》,台湾心理出版社,1997年。

② 金树人:《生计的观念、生计的辅导》,《咨询辅导月刊》,1987(1)。

来自三个方面:一是生理的成熟和成长;二是文化和社会的要求或期望;三是个人的价值和期望。所谓身心发展良好,是指个体在某一年龄阶段表现出的行为符合社会对该年龄的要求,即个体能做好该年龄应该做的事。

哈维赫斯特主张教育应当把人生意义和生活价值的指导放入生活知识的学习之中,不仅应当学习如何生活,而且应当懂得为什么生活,即生活的目的,将探索生存意义视为教育的主要任务。(见表1-1)

表1-1 哈维赫斯特(1973)个体在每一发展阶段的主要任务^①

阶 段	发展任务
(1) 婴儿期与儿童早期 (0~6岁)	学习走路;学习食用固体食物;学习说话;学习控制排泄机能;学习认识性别和有关性别的行为和礼节;获得稳定的肌肉运动;形成对社会和身体的简单概念;对父母、兄弟姐妹及他人产生感情联系;学习判断是非并发展良知
(2) 儿童晚期 (6~12岁)	学习游戏所必需的身体技能;形成健全的自我态度;学习与同伴和谐相处;学习扮演适合自己性别角色;发展读、写、算的基本技能;发展日常生活所必需的各种观念;发展良知、道德观念价值标准;发展对社会团体和制度的态度
(3) 青少年期 (12~21岁)	接受个人的体型、长相和性别角色(接受与生俱来不可改变的部分,努力去改变可以改变的部分);与年龄相近的异性和同性建立新而成熟的关系(性别意识明显,既能谈好情又能念好书);情绪上不再依赖父母和其他成人(学习独立,但此阶段也容易与师长、他人产生冲突);准备适应婚姻和家庭生活(寻求爱的认同与肯定);树立经济上独立的自信态度,选择职业并做好就业准备(了解自己的职业性向,培养能力,了解就业信息,探索职业);发展行使公民权利所需的知识、技能和观念,发展对社会负责的行为(从承担责任中寻找自己的定位,肯定生命价值);将自我价值建立在科学的基础之上;发展道德价值体系(个体随着成长,逐渐了解生命的意义,从社会化过程中发展自己的价值体系,是一种自我奉献的价值观还是一种自我享乐的价值观,是一种服务社会价值还是一种功利社会价值,全看此阶段的发展)
(4) 成年期 (21~40岁)	选择配偶;学习过婚后的配偶生活;开始组建家庭;抚育子女;管理家庭;开始从事一种职业;履行公民责任;参与合乎自己性格和志趣的社团活动。
(5) 中年期 (40~60岁)	完成成年人的公民和社会职责;建立并维持某种经济水准的生活;帮助青少年子女成长为可靠、幸福的成年人;开展中年期的闲暇活动;与配偶维持密切关系;承受并适应中年期的生理变化;与年近父母相互适应
(6) 老年期 (60至死亡)	适应逐渐衰退的体力和健康状况;适应退休和收入的减少;适应配偶的死亡;与其他老年人建立密切联系;履行对社会和公众的义务;建立美满的人生

① 转引自刘宣文:《学校发展性辅导》,人民教育出版社,2004年。

成长是一生的任务。哈维赫斯特曾作过这样的概括：“关于儿童的兴趣历史久远且内容丰富。对青年的兴趣是较为近期出现的，而对成年人的研究兴趣从真正意义上讲则是自二十世纪后半期才起步的。”确实，在相当长的一段时期内，人们一直认为发展只局限在从出生到青年期这段时间内，进入成年以后，人的各种心理特点基本保持稳定，很少发生变化。

20世纪50年代以后，伴随着老年社会匆匆来临的脚步，对老年人的关心促使人们开始重新审视老年个体的心理变化特点，有关老年心理的研究也日渐蓬勃开展起来。但遗憾的是，有关长达几十年的成年期心理发展特点的研究依旧相当薄弱。

尽管如此，近年来从毕生角度(life-span)出发研究个体发展业已成为当前发展心理学的一种主要的研究取向。

(二)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来看人的发展，其特征为单向性和不可逆性，这使得我们在生涯阶段中随时会感受到时间的紧迫感，从而进一步体现了积极主动开发、管理生涯的意义。

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。

因素之一是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。

因素之二是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的、精力旺盛、好冲动的，正奋力向成年靠拢；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，更多地沉浸在自我闲暇之中，接受自己责任水平的减退。正如孔子所说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命。”这就是典型的与年龄相关的预期的社会文化准则。

正是上述生物力和随之而来的与年龄相关的预期社会文化准则，构成了一个人的生物社会生命周期。我们可以根据我们所处的年龄与人生阶段，了解我们所面临的问题和应解决的任务，从而更好地进行生涯规划。

美国学者埃德加·施恩(Edgar Schein)对生物社会生命周期的主要任务和导致这些任务的发展问题给出了一个广义的描述。如表1-2所示^①。

^① 表1-2来源于[美]施恩：《职业的有效管理》，仇海清译，生活·读书·新知三联书店，1992年。