

大学生体验式 生涯管理

■ 陆丹 何萍 段春锦 编著 ■

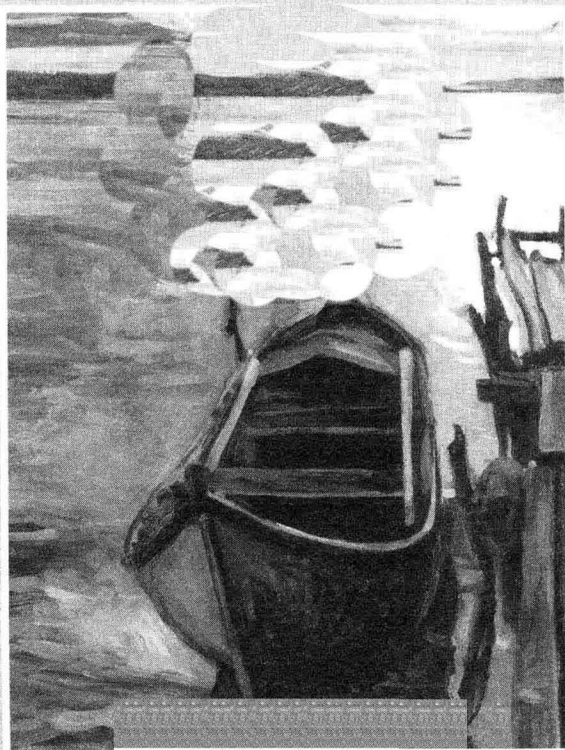


机械工业出版社
China Machine Press

普通高等院校公共基础课“十二五”应用

大学生体验式 生涯管理

陆丹 何萍 段春锦 编著
刘尔思 主审



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体验式生涯管理/陆丹, 何萍, 段春锦编著. —北京: 机械工业出版社, 2013. 6
(普通高等院校公共基础课“十二五”应用型规划教材)

ISBN 978-7-111-42813-8

I. 大… II. ①陆… ②何… ③段… III. 大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 119794 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

“大学生体验式生涯管理”是本书提出的一个全新理念, 它包含三个关键词: “大学生”、“体验式”以及“生涯管理”。“大学生”决定了本书的范围, “体验式”决定了本书的方法, “生涯管理”决定了本书的主旨。本书共八章, 对大学生体验式生涯管理的理论及体验式学习途径进行了阐述。第一至四章, 大学生体验式生涯管理、生命健康意识管理、生活能力管理及公民意识管理, 帮助学习者掌握职业生涯的基础条件; 第五、六章, 人际技能管理和终身学习, 帮助学习者练就职业生涯的技能和技巧; 第七、八章, 职业探索和创业探索, 帮助学习者掌握职前生涯关键期趋势, 树立职业生涯的职业意识。

本书充分体现了生涯管理的重要性、应用性和创新性, 其突出特点是每一章都配有相应的体验式学习的内容和途径, 旨在帮助学习者针对不同的生涯管理内容不断探索、不断反思、不断总结, 从而提升生涯管理的实效性。

本书适用于高校作为开设大学生职业发展与就业指导类课程的教材, 也适用于追寻自身生涯发展的职场人士对自己进行职业生涯管理。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 赵陈碑 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

185mm × 260mm · 17.25 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-42813-8

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

本书的出版,让我感到无比欣慰。我还清楚地记得,2000年,我将自己的作品《生涯规划——理论与实践》以中文的形式,想请高等教育出版社帮助出版,呈现给读者。编辑认为这是本好书,但是,什么是生涯规划?生涯规划与职业生涯的关系是什么?生涯规划等同于职业规划吗?编辑曾一度建议我把书名修改为《职业生涯规划》。经过说明和分析之后,非常感谢他们同意了以《生涯规划——体验式学习》正式出版。

当我看到这本新书的书名《大学生体验式生涯管理》时,觉得应先就生涯规划与生涯管理的区别做一下说明。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,我认为“career”译作“生涯”为宜。生涯,是生活中各种事件的演进方向与历程,它统合了人一生中各种职业和生活的角色,由此表露出个人独特的自我发展组型。一个人一生中扮演的角色包括:儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、父母、退休者等。生涯规划(career management),是一个人尽可能地规划未来生涯发展的历程,在考虑个人的智能、性向、价值以及阻力、助力的前提下,做好妥善的安排,并借此调整、摆正自己在人生中的位置,以帮助自己适得其所。所以,生涯规划具有连贯性和整体性,涵盖了生命的开始到生命的结束。而职业生涯,是作为整个“生涯规划”的一个阶段,是整个生涯很重要的组成部分。职业生涯具体来讲就是人在一生当中所从事的工作,具体指的是职业、创业、事业、志业。不难看出,职业生涯和生涯规划是一体的两面,职业生涯是方向,生涯规划是基础。本书将 career management 译作“生涯管理”,顾名思义就是对个人生涯过程的计划、组织、领导和控制。从这个意义上讲,生涯管理的管理者是个人,管理的对象是个人的整个生涯过程。生涯管理实质上就是一种自我管理,就是个体对自己本身,对自己的目标、思想、心理和行为等表现进行的管理,自己把自己组织起来,自己管理自己,自己约束自己,自己激励自己,自己管理自己的事务,最终实现自我奋斗目标的一个过程。

自2007年我所著的《生涯规划——理论与实践》、2009年著的《生涯规划——体验式学习》的中文版相继在高等教育出版社出版,2010年我受邀参加中国教育部主办的“2010年大学生职业生涯规划国际学术研讨会”,讲授“生涯规划”。接受《中国教育报》记者采访的时候,记者把文章的标题定为《生涯规划登陆大学课堂,这门课程该来得再早点》……“生涯规划——体验式学习”其实与素质教育、道德教育、心理健康教育有着异曲同工之妙、殊途同归之实,它是这些课程的综合,也是把这些课程落到实处的教育。

生涯规划注重个人素养的建立、态度的调试、观念的更新，以及个人能力的提高。这在本书中也有提及。例如，本书第二章“生命健康意识管理”，帮助读者认识生命，认识我们自己的身体与心理，以便在学习、生活、工作中善待自己；第三章“生活能力管理”，帮助读者科学地树立目标，学会管理自己，提高生活能力，掌握生活技能；第四章“公民意识管理”，帮助读者进行公民塑造，培养社会责任感；第五章“人际技能管理”，帮助读者建立感情账户，管理好人际关系网络；第六章“终身学习”，帮助读者树立终身学习的意识，掌握终身学习的方法。

生涯规划历来坚持，在我们的一生中，对自己、对工作特性的了解，对别人、对环境的了解，也就是要树立“知彼”“解己”的观念，“知彼”是一种方法，“了解别人、了解环境”的目的是帮助自己找到应对的办法，达到“解己”的目的，从而快乐自己。这部分内容在本书的第七章“职业探索”和第八章“创业探索”中有相关阐述。

本书的出版，让我回忆起很多往事。1984年，我任美国俄克拉何马大学副校长时就开始与当时的中国商业部合作办学，引进了美国的第一门MBA课程，在当时的天津商学院（现天津商业大学）及后来的天津财经大学开设。2001年，我又将“生涯规划”“体验教育”课程引入中国，并在与美国纽约州库克大学合作的四所高校（天津科技大学、云南财经大学、温州大学以及集美大学）中开设和实施，一晃已经走过12个年头。我依然清楚地记得：第一次在中国为学生讲授“生涯规划”课程，彻夜指导学生进行体验式学习的场景，学生们激动、兴奋、求知、收获的眼神让我久久不能忘怀，并一直勉励着把教育工作作为志业的我继续前行。

12年来，在云南财经大学书记汪戎教授、校长熊术新教授的指导和关怀下，在国际工商学院院长刘尔思教授的带领下，我在该院组建了生涯体验教学团队，并通过“引进—整合—创新—本土化”，探索出一套有中国元素、适合中国学生的教学模式，同时将课程命名为“生涯管理与体验式学习”。所有的教授、老师、职员秉承库克大学“体验教育领航者”的特色，开展丰富多彩、形式多样的四年全程化的生涯体验教学活动：学生们在操持家务、为父母捶背揉肩、为爷爷奶奶洗脚的“亲情体验”过程中，体会到了为人父母的不易与亲情的弥足珍贵；在社团组织的丰富且富有个性的活动体验中，锻炼了自己的团队协作能力、与人沟通能力，以及领导力和执行力；在“营利”和“非营利”组织体验中，掌握了一些组织运营规律，学着处理与同事和上下级的关系，并找到自己的职业兴趣；在与外教随意自在的沟通中，提高自己的英文能力并掌握跨文化交际的技巧。我们试图让学生干中学、错中学、玩中学，最终获得领悟和成长。他们以我的“天中小语”中“别看我一时，且看我一世”为信条来勉励和激励自己，珍惜身边的人和事，活在当下，活出生命的尊严和生活的品质。我曾经给过他们这样的评价：库克大学百年的体验教育理念在云南财经大学开花结果，创新发展。

本书的出版，是云南财经大学国际工商学院这个团队多年从事本工作具体绩效的体现，在与他们一起教学合作的过程中，我发现他们是务实的，是秉承教育是良心事业而为学生做好教育和

服务工作的一个群体。我想，有了他们，有了越来越多的“他们”，我们的学生将会“成为我自己”，并学以致用，更好地适应社会，服务社会，贡献社会！

我们会一起，帮助每一位值得帮助的学生！

我们会一起，帮助每一位需要帮助的学生！

美国纽约州库克大学教授兼合作办学项目中国总校区行政校长

华侨大学董事会海外董事，教授，生涯管理博士生导师

黄天中 敬上

2013年3月5日

前言 Preface

基于舒伯生涯发展阶段论以及生涯发展角色论,我们将“生涯”重新定义为:生涯是一个人围绕职业生涯连续发展的完整生命进程。完整生命进程依据生理年龄可以划分为三个阶段,即职前生涯(0~24岁)、职业生涯(25~64岁)、职后生涯(65岁至死亡)。本书所指的“职业生涯”不是一般意义上以有薪资收入为特点的生涯过程,而是指个体在25~64岁这个年龄阶段的生涯过程。在这个阶段中,个体同时扮演着子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六种社会角色,而且工作者所占的比重最大,职业特性最为显著。

大学阶段是人生的重要时期,这个阶段有许多东西要学,有许多事情要做,只有明确大学阶段生涯发展的任务和重点,并为之积极努力奋斗,才能为自己今后的职业发展做好铺垫、增添价值。根据舒伯生涯发展论的阶段划分,大学阶段处于探索期的过渡和尝试阶段;按照本书的观点,大学阶段是职前生涯的最后阶段,是连接职前生涯和职业生涯的关键时期,大学生的生涯管理其实就是职前生涯管理,也是对职业生涯的尝试和过渡。如果将人生比作是一件工艺品打造和展示的过程,那么大学时期则是这件工艺品基本材质的完善和定型阶段,是塑造工艺品完美品质的前提条件,将为下一步工艺品的精雕细琢奠定基础。如果在这个阶段没有打好基础,个体的职业生涯必然会受到影响,将削弱个体未来职业生涯的成就感,甚至损害其今后人生的幸福。

本书是对云南财经大学国际工商学院12年来实施《生涯规划与体验教育》课程教学和实践的总结。本书将生涯管理理论与体验式学习方式有机结合,形成完整、全面、连贯的教学体系,并融入大学四年的教学,能让教师和学生课程每一个环节和整个流程都了然于胸。

黄天中教授所著的《生涯规划——体验式学习》给了我们很大的启发,同时非常荣幸和感谢的是,黄天中教授不但对本书的编写过程给予指导,还在百忙之中为本书写序。本书的出版得到了太多人的鼓励与支持。特别感谢云南财经大学校长熊术新教授在百忙之中给予学术上的指导。感谢云南财经大学国际工商学院院长刘尔思教授多年来带领本编写团队在该领域的探索和研究。感谢王荣党老师、朱文老师、杨秀伟老师、潘雪冬老师、段云龙老师、余泳老师、杨文华老师、李艳老师、邹兰老师、干文老师平日里的关心和支持。感谢机械工业出版社高伟编辑和赵陈碑编辑在本书编写过程中所给予的悉心指导和严格要求,使得本书得以顺利按时出版。

本书的编写，段春锦、何萍完成第一章，王婧完成第二章，周稳云完成第三章，王晶完成第四章，陆丹、方素祥完成第五章，段静琰完成第六章，陆丹、刘志华完成第七章，范志辉、徐小君完成第八章，陆丹、段春锦完成本书框架的构建，陆丹、何萍完成本书的统稿和校对工作。本书参阅了大量的文献和研究资料，书后列出了主要参考文献。在此一并表示感谢！

由于编者水平有限，书中的缺陷在所难免，恳请各位专家和读者批评赐教，以便进一步修订和完善。

编者

2013年3月

教学建议 Suggestion

本课程倡导学生从大学入学直到毕业整个期间不间断地接受生涯管理课程，以“干中学”“错中学”“学中学”“乐中学”为教学理念，采用“课堂理论讲授+体验实践+反思总结”的教学模式，将课堂理论与课后的体验实践紧密结合，真正达到理论与实践相结合的目的。引导学生树立正确的生命健康意识和公民意识，提高学生的生活能力，培养学生的人际技能和终身学习的生涯技能；让学生学会评估自己的价值观、兴趣、技能和特长等；帮助学生了解自己的职业目标和职业活动，帮助学生树立职业探索意识，感知职业条件、锻炼职业技能和领悟职业意识。最终促进学生的生涯成熟和潜能开发，从而管理好自己的职前生涯，做好由职前生涯向职业生涯过渡的准备。

教学方式方法及手段建议

“体验式学习”是开展生涯管理课程的有效手段，以“体验式学习”的方式来指导和促进大学生进行生涯管理。在体验式生涯管理的教学过程中，通过创设生涯问题或活动的情境，提供合宜的生涯探索项目与讨论式的对话机会，让学生参与到生涯探索活动之中。学生在经历生涯探索活动之后，分享自己的心得体会，体验反思自己所面临的生涯问题，教师在此基础上进行点拨和辅导，最终使得学生能尝试为自己的生涯发展做规划。

在教学中，教师的主要任务是确定生涯管理教学的目的与要求，创设探索生涯问题的情境，设计具体的生涯探索活动，并组织和管理生涯探索活动过程，从而实现教学资源得以充分利用、学生充分参与教学活动，并切实提升生涯意识和能力。然而，学生的主要任务是在生涯探索活动中亲身体验、反思及总结，尝试为自己的生涯发展做规划，在探索的过程中了解生涯管理的步骤和应该注意的问题。总的来说，教师是生涯探索活动的设计者、组织者、引导者、促进者，学生是生涯探索活动的参与者、自我规划者。

学时分配建议（仅供参考）

章 节	教学内容	学习要点	教学时段	课堂授课学时安排	体验式学习学时安排
第一章	大学生体验式生涯管理	生涯、生涯管理的基本概念	第一学期	3	3
		大学生生涯管理的内容			
		大学生体验式生涯管理的内涵			
		高校开展本课程的方式方法			
第二章	生命健康意识管理	生命健康的诠释	第一学期	3	60
		关注生命健康			
		案例学习			
第三章	生活能力管理	生活能力的诠释	第一学期	6	60
		目标管理			
		压力管理			
		冲突管理			
		时间管理			
		休闲管理			
		个人理财			
		案例学习			
第四章	公民意识管理	公民意识的诠释	第二学期	3	60
		公民塑造			
		案例学习			
第五章	人际技能管理	人际技能管理的基本概念	第三学期	3	60
		亲子关系技能管理			
		师生关系技能管理			
		同伴关系技能管理			
		亲密关系技能管理			
		案例学习			
第六章	终身学习	终身学习的诠释	第四学期	3	60
		探索终身学习			
		学会终身学习			
		案例学习			
第七章	职业探索	职业探索的诠释	第五学期	9	120
		你与职业			
		求职准备			
		职场适应			
		案例学习			
第八章	创业探索	创业探索的诠释	第六学期	6	120
		创业者			
		创业行动			
		案例学习			
课时合计				36	543

特别说明：课外的体验式学习学时和时段可以根据各高校的实际情况自行安排。

目 录 Contents

序

前言

教学建议

第一章 大学生体验式生涯管理 /1

第一节 生涯与生涯管理 /1

第二节 大学生生涯管理 /7

第三节 大学生体验式生涯
管理概述 /11

第四节 体验式生涯管理在高等
教育中的实施 /14

第二章 生命健康意识管理 /23

第一节 生命健康的诠释 /23

第二节 关注生命健康 /28

第三节 案例与思考 /41

第四节 本章之体验式学习 /43

第三章 生活能力管理 /48

第一节 生活能力的诠释 /48

第二节 目标管理 /50

第三节 压力管理 /54

第四节 冲突管理 /63

第五节 时间管理 /71

第六节 休闲管理 /75

第七节 个人理财 /79

第八节 案例与思考 /82

第九节 本章之体验式学习 /84

第四章 公民意识管理 /89

第一节 公民意识的诠释 /89

第二节 公民塑造 /94

第三节 案例与思考 /110

第四节 本章之体验式学习 /112

第五章 人际技能管理 /117

第一节 人际技能的诠释 /117

第二节 亲子关系技能 /125

第三节 师生关系技能 /127

第四节 同伴关系技能 /131

第五节 亲密关系技能 /136

第六节 案例与思考 /142

第七节 本章之体验式学习 /144

第六章 终身学习 /149

第一节 终身学习的诠释 /149

第二节 探索终身学习 /153

第三节 学会终身学习 /163

第四节 案例与思考 /171

第五节 本章之体验式学习 /173

第七章 职业探索 /176

第一节 职业探索的诠释 /176

第二节 你与职业 /181

第三节 求职准备 /191

第四节 职场适应 /200

第五节 案例与思考 /205

第六节 本章之体验式学习 /207

第八章 创业探索 /228

第一节 创业的诠释 /228

第二节 创业者 /233

第三节 创业行动 /237

第四节 案例与思考 /254

第五节 本章之体验式学习 /256

参考文献 /261

大学生体验式生涯管理

“大学生体验式生涯管理”是本书提出的一个全新理念，它包含三个关键词：大学生、体验式以及生涯管理。“大学生”决定了本书的范围，“体验式”决定了本书的方法，“生涯管理”决定了本书的主旨。组合起来，大学生体验式生涯管理的理念是指通过采用体验式学习的方法对大学生这一特殊生涯角色及其所处的特殊生涯阶段（职前生涯关键期）进行一系列计划、组织、领导和控制活动，从而实现大学生向各自职业生涯阶段成功转型、顺利过渡的过程。要正确理解大学生体验式生涯管理，我们首先必须要清楚任何个体的生涯都可以分成三个连续的阶段：职前生涯、职业生涯和职后生涯。其次我们要清楚大学阶段是整个生涯的特殊阶段，具有极为重要的作用，是职前生涯和职业生涯两个生涯阶段的直接接触面和连接点。最后我们还要清楚大学阶段的生涯管理知识光靠书本和教师的灌输是收效甚微的，必须要依靠体验式学习的方法才能达到学以致用的目的。

第一节 生涯与生涯管理

“生涯”（career）、“生涯管理”（career management）的概念无论是中文还是英文，无论在国内还是国外，都被赋予了不同的含义，界定了不同的范围，有时相互重叠，有时甚至相互矛盾，从而造成了不必要的混乱和误解。本书要探讨的主题是大学生体验式生涯管理，如果不能清楚地辨析“生涯”“生涯管理”的概念，探讨也就无从谈起。所以在这一节，我们要从理解大学生体验式生涯管理背景下“生涯”“生涯管理”的准确含义开始。

一、生涯

“career”，在牛津英语词典中将其定义为“一个人生命的进程和发展”（a person's course and progress through life），翻译成中文，比较对等的含义是“生涯”。然而，在一个人生命的进程和发

展中,职业进程和发展占据了非常重要的位置,因为这一进程不仅占据了整个生涯的大部分时间,而且还为整个生命的进程和发展提供了经济来源和物质保障。因此,无论是英文的“career”还是中文的“生涯”,其定义多多少少都被赋予了职业的含义。

根据所涉及对象的略微差别,大致可以将众多生涯的释义分为两类:一类是以有薪资收入的人群为对象的,那么“生涯”的概念与“职业”就紧密相关,例如: Cascio W. F.^①认为“生涯是一个人所从事的职位、工作或职业的顺序”; Kitapci & Sezen^②认为“生涯是指一个人在某项工作中所获得的成就,或者是一个人在一生中从事过的工作的总合”; Aytac^③认为“生涯是指在商务环境中一个人所处的管理层级以及与该层级相关的态度和行为”; Simsek^④认为“生涯是一个人在一生中所获得的工作经验”。鉴于此,中文一般将“career”直接翻译为“职业生涯”,体现出“生涯”这个概念具有很强的职业特性。

另一类对生涯的定义是以强调生命过程为特征的,突出生涯是一个生命从开始到终止的过程,侧重于“career”的原始含义。例如 McDaniels^⑤指出“生涯是一种生活方式的概念,包括一生当中工作与休闲的活动”; 韦伯斯特英语词典认为“生涯是一生职业、社会与人际关系的总称,即个人终身发展的历程”。黄天中^⑥教授认为“生就是生命或生活,涯就是边界,生和涯组合在一起,指的是人生的边界,也就是人的生命历程”。舒伯(Super)认为生涯是一个人一生所扮演角色的顺序和组合^⑦。

综合来看,第一类定义是局部的,仅仅涉及一个人生命过程中关于工作的这一部分过程,换句话说,第一类定义把生涯的范围缩小到“从业”这一特定范围。第二类定义是完整的定义,把生涯看作是包含工作及从业在内的所有生涯。本书倾向于第二类定义的解释并认同黄天中教授的定义,即生涯是人生的边界,也是生命的历程。

在第二类定义的研究中最有影响的是舒伯提出的生涯发展阶段论,他认为按照人的生理年龄可以将一个人的生涯发展阶段划分为成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期五个阶段(见图1-1)。

1. 成长期

出生至14岁,属于认知阶段。该阶段人扮演的角色首先是儿童。这一阶段的任务是发展自

① Cascio W. F. Managerial Human Resources [M]. New York: McGraw-Hill, 1989.

② Kitapci, H., Sezen, B. A Research on the Factors Determining Workers' Satisfaction [J]. Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2002 (12): 219-230.

③ Aytac, S. Career Management, Planning, Development and Problems in Work Life [M]. 2nd ed. Bursa, Turkey: Ezgi Publications, 2005.

④ Simsek, M. S. Applications of Career Management and Human Resources Management [M]. 2nd ed. Ankara, Turkey: Gazi Publications, 2007.

⑤ McDaniels. Developing a Professional Vita or Resume [M]. Michigan: Garrett Park Press, 1978.

⑥ 黄天中(Michael T. C. Hwang),美国纽约州库克大学合作办学项目中国总校区行政校长,美国艾奥瓦州德瑞克大学教育心理学博士、美国哈佛大学教育研究院博士后研究访问学者,华侨大学海外董事、生涯管理博士生导师。

⑦ Super, Donald E. A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development [J]. Journal of Vocational Behavior, 1980 (16): 282-298.

我概念，并以各种不同的方式来表达自己的需求，且通过对现实世界不断地尝试来修正自己的角色，同时了解工作的意义，发展自我形象，树立对工作世界的正确态度。

2. 探索期

15~24岁，属于学习打基础阶段。该阶段的青少年，学生角色占据了重要地位，同时公民和工作者角色的重要性与日俱增。这一阶段的任务是通过学校学习、社团活动、社会实践等机会，对自我能力及角色、职业作一番探索，从而使职业倾向逐渐具体化、特定化，并且初步建立职业目标。

3. 建立期

25~44岁，属于职业确立、稳定阶段。该阶段是大多数人职业生涯周期的核心部分，是整个人生的高产期。这一阶段的任务是调整、稳固并求上进，即经过探索后，明确自己在整个生涯发展中的长远目标和属于自己的位置。

4. 维持期

45~64岁，属于升迁和维持阶段。该阶段的劳动者一般达到常言所说的“功成名就”的高度，已不再考虑变换职业工作。这一阶段的任务是维持既有成就与地位。

5. 衰退期

65岁以上，属于退休阶段。该阶段的个体其健康状况和工作能力逐渐衰退，不得不面对现实——从积极参与到隐退。这一阶段的任务是注重发展新的角色，寻求不同方式以替代和满足需求。

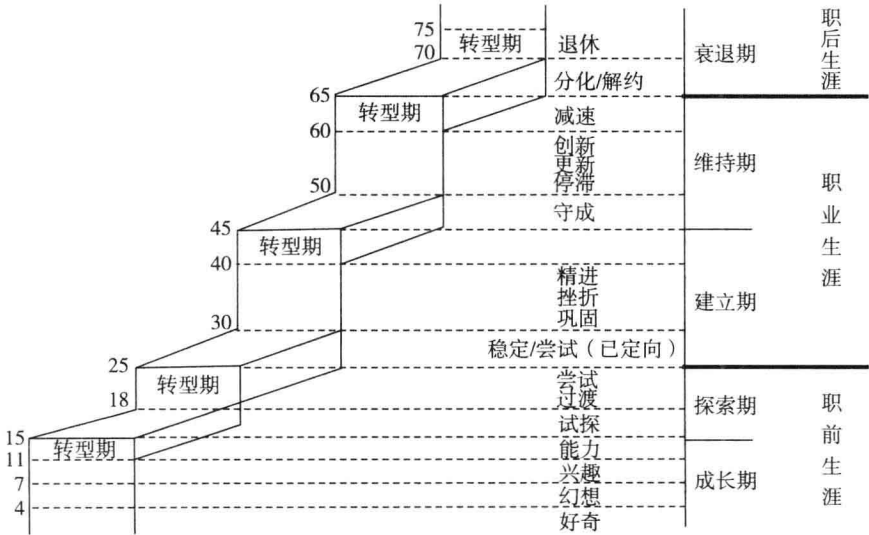


图 1-1 生涯发展阶段与发展任务^①

^① 根据黄天中，生涯规划——体验式学习 [M]，北京：高等教育出版社，2009：24 修改。

舒伯的生涯发展阶段论以年龄为依据,清晰地描绘出人的一生发展历程,大多数人都要经历这样五个阶段。同时,舒伯还指出了每一个生涯发展阶段都有一个关键的时期——转型期:成长阶段的转型期出现在11~14岁阶段,探索阶段的转型期出现在18~24岁,建立阶段的转型期是40~44岁,维持阶段的转型期是60~64岁,衰退阶段的转型期是70~74岁。

20世纪80年代初,舒伯在英国进行了为期四年的跨文化研究,之后他提出了一个更为广阔的新观念——生活广度、生活空间的生涯发展观,即生涯发展角色论,综合阐述生涯发展阶段与角色彼此间的交互影响,创造性地描绘出一个多重角色生涯发展的综合图形——“生涯彩虹图”(见图1-2),形象地展现了生涯发展的时空关系,更好地诠释了生涯的定义。

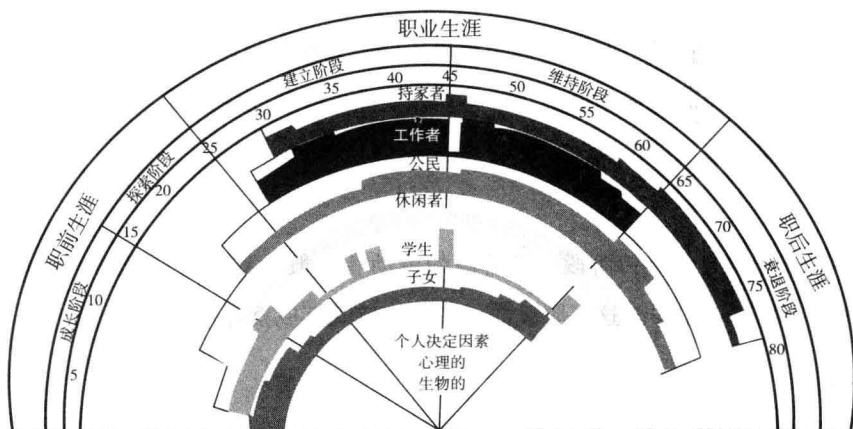


图1-2 生涯彩虹图^①

在一生的生涯彩虹图中,横向层面代表横跨一生的“生活广度”,它显示人生的主要发展阶段和大致估算的年龄:成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段以及衰退阶段。在这五个主要的人生发展阶段,纵向层面代表纵观上下的“生活空间”,由一组职位和角色组成。舒伯认为人在一生当中扮演着六种主要的角色,依序是子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者。各种角色之间是相互作用的,某一角色上的成功,可能带动其他角色的成功。反之,某一角色的失败,也可能导致另一角色的失败。但是,舒伯进一步指出,在某一角色上投入过多的精力,而没有平衡协调各角色关系,也有可能导致其他角色的失败。

生涯彩虹图的作用主要是对自身未来的各阶段如何调配各种角色的计划和安排,使之成为自己的生涯设计师。

我们认为25~64岁是整个生涯过程最为重要的组成部分,也是最为缤纷多彩、最为辉煌的阶段。按照舒伯的生涯发展角色论,个体整个生涯所要扮演的六种角色(子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者)只有在这个年龄阶段才全部同时上演,其他任何生命阶段都只上演其中的一种或几种角色。这个阶段不仅占据了生命的大部分时间(约占整个生涯历程的50%),还为

^① 根据黄天中:《生涯规划——体验式学习》[M].北京:高等教育出版社,2009:26修改。

生涯的发展提供经济来源和物质基础（一方面为自己建立期以后的生涯提供经济来源，同时还为下一代的成长期和探索期提供经济来源），是生涯得以发展的保障。在这个阶段，工作者角色的比重相比其他五种角色是最重的，说明这个阶段有很强的职业特性。为了便于本书理论框架的建立，我们把这个有显著职业特点的生涯阶段定义为“职业生涯”，这个阶段前后的生涯阶段分别定义为“职前生涯”和“职后生涯”。

鉴于以上认识，我们在舒伯生涯发展阶段论以及生涯发展角色论的基础上将生涯完整定义为：生涯是一个人围绕职业生涯连续发展的一个完整生命进程。完整生命进程依据生理年龄可以划分为三个阶段：

职前生涯（0~24岁，包含舒伯的成长阶段和探索阶段），个体在这个阶段需要扮演子女、学生、休闲者和公民四种社会角色，需要学习和积累各类经验，发展各项技能，为职业生涯奠定基础。

职业生涯（25~64岁，包含舒伯的建立阶段和维持阶段），个体在这个阶段同时扮演子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者全部六种社会角色，展开职业实践活动，通过不断尝试、探索和调整，获取符合自身的职业，并从中获得成就感和经济收入，同时还要承担下一代职前生涯早期阶段的培养任务。

职后生涯（65岁至死亡，即衰退阶段），个体在这个阶段只承担休闲者、公民和持家者三种角色，个体减少甚至完全停止职业活动，对自己走过的人生路进行总结，享受自己的职业成果。

需要特别强调的是，本书所指的“职业生涯”不是一般意义上以有薪资收入为特点的生涯过程，而是指个体在25~64岁这个年龄阶段的生涯过程。在这个阶段的生涯过程中，个体同时扮演着子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者六种社会角色，而且工作者所占的比重最大，职业特性最为显著。

该定义有以下几个特性：

1. 完整性

生涯是一个人从出生开始，到死亡时结束的一个完整生命过程，由职前生涯、职业生涯和职后生涯三个阶段构成。

2. 职业性

人的生涯都是以职业生涯为中心，以25~64岁为年龄阶段界限，个体扮演全部六种社会角色，其中工作者角色比重最大，有很强的职业特征。职前生涯是为职业做准备的阶段，职业生涯是生涯实现的实施阶段，职后生涯是职业生涯的成果享受阶段。

3. 连续性

职前生涯、职业生涯以及职后生涯三个阶段是随着生理年龄增长而连续发展的过程，每一个生涯阶段都是下一个生涯阶段顺利发展的前提和基础。