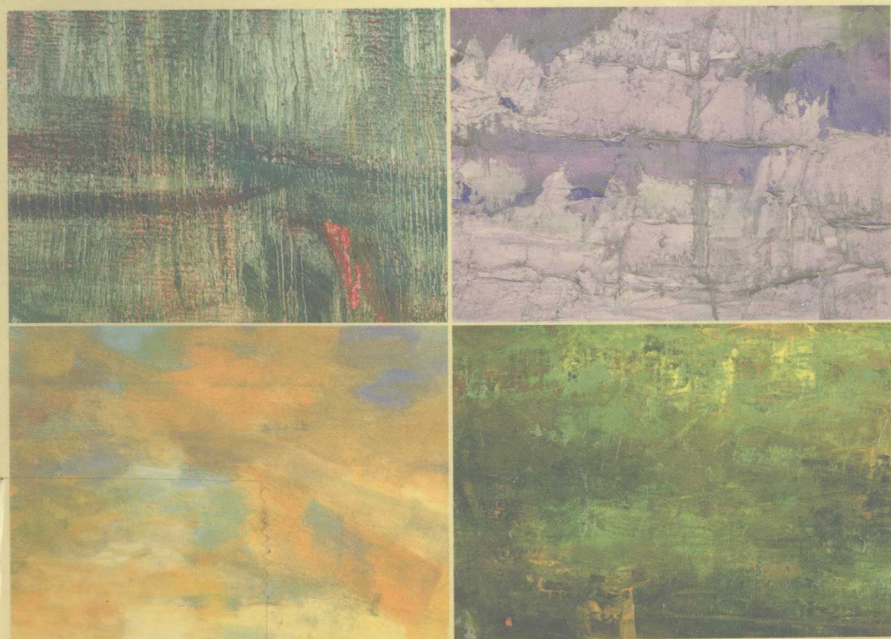


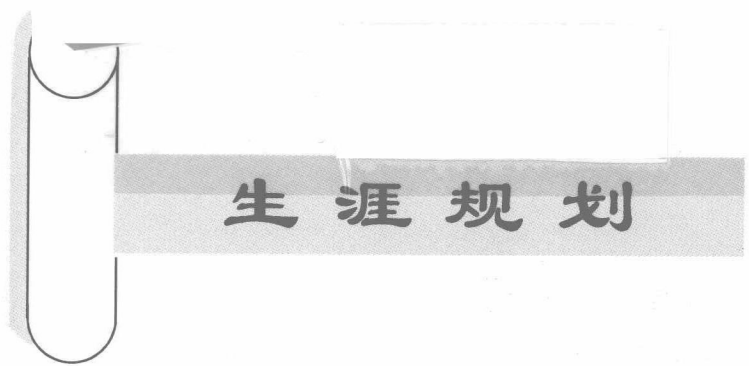
黄天中 博士 著

生涯规划

别看我一时
请看我一生
只有放弃的人
没有失败人
生涯路上永不服输



中国财政经济出版社



生涯规划

黄天中博士 著

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生涯规划 / 黄天中博士著. —北京: 中国财政经济出版社, 2000.6

ISBN 7-5005-4503-7

I. 生… II. 黄… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 09814 号

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.com>

E-mail: cfeph@dre.gov.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100036

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京财经印刷厂印刷 各地新华书店经销

880×1230 毫米 32 开 12.125 印张 301 000 字

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷

定价: 22.00 元

ISBN 7-5005-4503-7/B·0021

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

作者序

近年来，随着经济之快速成长，人民生活富足康乐，生涯规划、生涯辅导、生涯教育以及生涯管理的观念悄然出现在我们身边。就社会面而言，职业数目正迅速增加，选择职业的自由大幅扩大，个人转业已成常事，而最引人注目的一点则是工作目的转变，人们不再单纯将工作视为糊口的手段，反倒将工作与生活紧密联系在一起，工作成了生活的部分目的甚或全部，早期“料钱随日月，生计逐日营”的工具观似乎正迅速褪色中；而就自我面而言，可以发觉到自我意识、自我概念的充分发展、价值体系的多元化及个别差异的被认知等，已成为每一个人所必须察识与终会经验到的趋势、潮流。

然而，“生涯规划”究竟意指为何？

事实上，生涯是包括了生命与生活，而生命目标之圆满达成，正是靠每日生活经验之积累，因此“生涯规划”，决不能好高骛远地堆砌生命之空中楼阁，而是确切地正视自己，了解自我，观察社会环境后，平稳踏实地规划出生活的每一天。此即生涯发展论学者舒伯博士为生涯规划下的定义：生涯乃生活中各事件的演进方向与过程，统合了人的一生中各种职业、生活的角色，并藉此展现出个人独特的自我发展型态来。

在作者的生命过程中，始终秉承父母庭训教诲，双亲训勉生气不如争气的哲理，一直影响我的人生态度，对于周遭的各种阻碍，总以强烈的企图心一一化解，甚至转化为助力，因此我常以“不要看我一时，请看我一生”自勉之，故而对于功成名就时的喜悦得意，亦或遭逢困厄磨难之挫折失意，皆能于瞬间转化为激励自己重新出发的催化剂。对作者而言，成功的定义即是在一个高峰结束后，顺利地朝向另一个高峰的开始。

唯有历经蜕皮痛楚的毛毛虫，方能幻化为绚丽耀人的彩蝶，在赞赏夕阳余辉之际，请把握那瞬间之美，若为花开花谢流泪、因潮起潮落感叹，那又如何能等到明日耀眼的朝阳呢？因此，于“生涯规划”一书中，作者将加强个人对生活面的适应能力之探讨，如此方能跳脱现今一般讨论生涯时的传统范畴，于强调职业选择、准备、就业及发展之传统生涯教育重点外，同时兼顾生活能力与技巧之培养与训练，进而达成提升大众生活品质、追求人类生命尊严的使命。

作者序

本书在生活层面之基础上，尝试性的从事横断面的概念扩充，针对人们日常生活经常面临之课题，譬如人际关系、压力处理、两性关系、电脑与生活、休闲活动、时间管理等，纳入于本书架构中，真正落实每一个体对于自我能力、兴趣以及周遭社会环境之了解，使生涯规划更显周延，进而达成舒伯所谓的“将生涯辅导概念转化为实际的生涯选择与生活方式，并藉此适切的角色行为，同时满足个人与社会的需求。”

《生涯规划》一书之编写，囿于时间与才识之有限，若有疏漏谬误之处，祈盼专家学者不吝赐正，以使本书周全，希冀能透过持续不断的努力，为我们的生涯教育贡献一己绵薄之力，以助于生涯规划等理念之落实与成长。最后，谨诚心感谢参与人士之鼎力协助使本书得以呈现。

黄天中谨识
2000年12月

目 录

第 1 章 生涯规划绪论	(1)
生涯辅导的发展历史	(1)
“生涯”的翻译与定义	(4)
● 生涯	(4)
生涯相关名词释义	(6)
● 生涯规划	(6)
● 生涯发展	(8)
● 生涯成熟	(10)
● 生涯管理	(11)
● 生涯辅导	(11)
● 生涯教育	(13)
本章思考题	(15)
参考资料	(16)
第 2 章 生涯辅导理论	(18)
特质因素论	(19)
“当事人中心”的非指导学派	(21)
心理动力论	(23)
生涯发展论	(25)
类型论	(30)

目 录

生涯决定论	(34)
● 吉列特模式	(34)
● 库伦伯茨的生涯决定社会学论	(36)
超个人心理学	(37)
本章思考题	(39)
参考资料	(40)
 第 3 章. 生活规划与自我了解	 (42)
生涯规划与自我的关系	(42)
● 时代的进步使得人追求的目标提升了	(43)
● “知己知彼,百战百胜”,生涯规划也得从自身做起	(44)
● 实务上的做法,也多从探索自我做起	(44)
自我与自我概念	(46)
● 自我的定义	(46)
● 自我概念的意义与特性	(48)
● 影响自我概念的因素	(55)
自我对生活适应的影响	(58)
● 自我肯定的重要性	(59)
● 自我预言的实现	(60)
● 善用自我意像的神奇功能	(61)
自我了解的方法	(62)
● 人都不了解自己	(62)
● 修习有关人类行为的学科	(66)
● 透过标准化测验与问卷	(66)
● 他人的回馈	(68)
● 咨商员的回馈	(69)
结论	(71)
附录——简介心理测验	(71)

目 录

● 心理测验的意义.....	(75)
● 心理测验所应具备的条件	(76)
● 心理测验的种类	(78)
本章思考题	(82)
参考资料	(83)
 第 4 章 生涯设计	(86)
前言	(86)
自我探索	(88)
● 能力	(88)
● 兴趣	(92)
● 价值观	(95)
● 人格特质	(99)
认识职业世界	(104)
生涯规划	(108)
● 理想的生活方式	(108)
● 生涯决定	(115)
● 生涯规划	(122)
本章思考题	(126)
参考资料	(127)
 第 5 章 生活与人际关系	(129)
人际关系的发展历程	(130)
● 信任对不信任时期	(131)
● 自动自发对害羞怀疑时期	(131)
● 积极对罪恶感时期	(132)
● 勤勉对自卑时期	(132)
● 自我认同对角色混淆时期	(133)

目 录

● 亲密对孤独时期	(133)
● 创造对停滞时期	(134)
● 圆满对绝望时期	(135)
血缘关系	(137)
● 学龄前的血缘关系	(137)
● 就学后的血缘关系	(140)
朋友关系	(144)
● 人为什么需要朋友	(144)
● 形成友谊的重要因素	(146)
● 友谊形成的历程	(147)
● 与朋友相处之道	(149)
婚姻关系	(151)
● 爱情是什么?	(152)
● 喜欢是什么?	(153)
● 两性对喜欢与爱情的区辨能力	(153)
● 婚姻的感情基础	(154)
● 改善婚姻关系的原则	(155)
工作中的人际关系	(159)
● 如何与上司相处	(159)
● 如何与同事相处	(161)
本章思考题	(165)
参考资料	(166)
 第 6 章 生活与时间管理	(169)
绪论	(169)
压力	(171)
● 压力的知觉	(171)
● 压力的影响	(172)

目 录

● 压力的管理	(173)
设定目标	(175)
● 制定人生目标	(175)
● 划分目标	(178)
时间规划	(179)
● 评估目标	(179)
● 有效规划每天的时间	(180)
● 预定计划	(181)
● 授权	(182)
执行计划	(183)
● 改变拖的习惯	(183)
● 适当调整进度	(184)
● 适当的工作环境	(185)
● 工作空间的规划	(185)
● 善用利器	(186)
● 随时鼓励一下自己	(186)
本章思考题	(187)
参考资料	(188)

第7章 生活与压力处理

(189)

了解压力	(190)
● 压力的性质	(190)
● 压力的来源	(194)
● 压力对人的影响	(197)
● 面对压力时的反应	(199)
调适压力的方式	(203)
● 健康人生的六大层面	(203)
● 压力的缓冲盾	(206)

目 录

● 放松的技巧训练	(209)
● 其他处理压力的方式	(212)
规划个人生涯发展中压力处理的模式	(213)
● 生涯规划与压力适应的过程	(213)
● 反省个人的压力处理方式——压力的操作性演练	(216)
本章思考题	(221)
参考资料	(221)
 第 8 章 两性关系	(223)
两性性心理发展过程	(224)
● 佛洛伊德之性心理发展阶段	(225)
● 柯伯格之性别认知发展阶段	(226)
● 两性性心理发展阶段	(227)
两性社会化的过程	(228)
● 家庭对两性角色和两性关系的影响	(228)
● 同辈团体对性别角色及两性关系的影响	(230)
● 大众传播媒体对性别角色及两性关系的影响	(231)
● 学校及工作环境对两性角色和两性关系的影响	(232)
如何调适两性关系——婚前与婚后	(234)
● 婚前两性关系的问与答	(235)
● 婚后两性关系的问与答	(238)
操作性演练	(243)
● 演练一：测量您的性别刻板印象	(244)
● 演练二：测量您的性别特质	(246)
● 演练三：测量您的性态度	(247)
● 演练四：测量您对两性亲密关系之态度	(248)
本章思考题	(249)
参考资料	(250)

目 录

第9章 生活与个人理财	(252)
个人理财时代的来临	(252)
确立正确的理财观	(254)
● 理财不是有钱人的专利	(254)
● 理财的目的不仅仅是为了发财	(254)
● 正确对待理财风险	(255)
● 善用他人智慧	(256)
● 投资不能以降低生活水准为代价	(257)
个人理财的意义及重要性	(258)
● 个人理财的意义	(258)
● 个人理财的目的	(259)
● 个人理财的一般原则	(259)
个人理财计划	(261)
● 设定理财目标	(262)
● 制定家庭收支预算表	(262)
● 理财计划	(264)
个人理财策略	(266)
● 金融机构存款	(267)
● 证券投资	(269)
● 投资房产	(273)
● 购买保险	(276)
● 收藏	(279)
关于理财的两个特别策划	(280)
● 子女教育的理财策略	(280)
● 退休养老理财策略	(282)
本章思考题	(284)
参考资料	(284)

目 录

第 10 章 生活与电脑应用	(286)
电脑时代	(287)
● 电脑在今日社会之新趋势	(287)
● 使用电脑造成的恐惧	(287)
● 电脑属于每一个人	(289)
● 追求电脑专业技能	(289)
● 电脑在今日企业界中的地位	(291)
电脑对社会生活之影响	(292)
● 造成电脑犯罪之原因	(292)
● 电脑犯罪之类型	(293)
● 电脑犯罪之防范	(293)
● 电脑道德问题	(294)
● 电脑工作与健康问题	(295)
电脑工作与就业机会	(297)
● 目前电脑专业人员的需求	(297)
● 电脑的职位	(298)
● 电脑职业之选择	(300)
● 应具备电脑专业课程	(300)
● 追求最新电脑知识	(302)
本章思考题	(303)
参考资料	(304)
 第 11 章 生活与休闲活动	 (305)
掌握休闲的必要性	(306)
● 生活时间的计量	(306)
● 自由时间的运用	(307)
● 台湾地区主要死亡原因	(307)
什么是休闲	(308)

目 录

● 休闲的定义	(308)
● 休闲的意义、功能	(312)
● 休闲活动的分类	(313)
休闲生活的规划	(316)
● 影响休闲活动内容的因素	(316)
● 个人休闲现况的了解	(318)
● 休闲活动的参与计划	(321)
本章思考题	(324)
参考资料	(324)
第 12 章 实用情绪管理(EQ)	(325)
● 探索的起点	(326)
● 简介	(328)
情感文化——诚实、真实地面对自己	(335)
● 诚实情感	(335)
● 情感诚实	(336)
情感能量	(344)
● 能量——成功的人际关系	(345)
● 情绪反馈	(346)
● 管理情绪冲动力	(347)
● 为你的情绪、情感负责	(347)
● 情感是一种“信号系统”——是资讯和能量的来源	(349)
● 行动中的 EQ:“如果我为……负责……”	(352)
情感健康	(354)
● 真实意义的存在	(354)
● 变得真实——在对话中表现出来	(355)
● 有勇气原谅自己和别人	(357)
● 情感联系和直觉	(357)

目 录

情绪管理在商业上的应用	(358)
● 建设性的批评	(358)
● 如何避免偏见	(359)
● 情绪的掌握	(360)
● 一般人常见情绪类型	(361)
EQ 与柔性管理	(362)
● 高科技时代的来临与西方管理模式的蜕变	(362)
● 传统管理模式	(363)
● 传统管理理论的演进	(364)
● X 理论与 Y 理论	(366)
● 柔性管理理论	(366)
● 新的社会组织环境	(367)
● 理论与实务的需求	(368)
● 科技管理与人文关怀的并重发展	(370)
创造情感智慧的明天	(371)
本章思考题	(371)

第1章

生涯规划绪论

本章大纲

- “生涯规划”在国内外发展的历史。
- 有关“生涯”的各种不同解释及定义。
- “生涯发展”的源起。

生涯辅导的发展历史

“生涯辅导”（career guidance / counseling）是一个新旧意味兼具的名词。早期它根源于职业辅导（vocational guidance），目前则已超越了职业辅导的层面，在强调的重点与概念上，扩大了旧有的范围。连带地，生涯辅导服务的对象所涵盖的范围也更宽广。

19世纪70年代至20世纪初，由于美国快速成长为主要的工业国家，以及移民热潮等诸种当时社会的状况，导致职业辅导的出现。在20世