



大学生生涯规划 与发展

于祥成 彭萍 主编

湖南大学出版社

一个人若是看不到未来，他就掌握不到现在。

一个人若是掌握不住现在，他就看不到未来。

—— 金树人

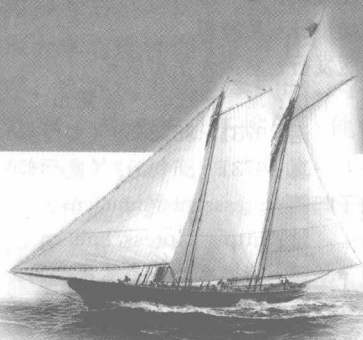




大学生生涯规划 与发展

于祥成 彭萍 主编

湖南大学出版社



一个人若是看不到未来，他就掌握不到现在。

一个人若是掌握不住现在，他就看不到未来。

—— 金树人

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生涯规划与发展/于祥成, 彭萍编著.

—长沙: 湖南大学出版社. 2009. 5

ISBN 978-7-81113-620-3

I. 大... II. ①于... ②彭... III. 大学生—职业选择

IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104735 号

大学生生涯规划与发展

Daxuesheng Shengya Guihua yu Fazhan

主 编: 于祥成 彭 萍

责任编辑: 邹 彬

装帧设计: 吴颖辉

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-8822559 (发行部), 8821173 (编辑室), 8821006 (出版部)

传 真: 0731-8649312 (发行部), 8822264 (总编室)

电子邮箱: presszoub@hnu. cn

网 址: <http://press.hnu.cn>

印 装: 衡阳顺地印务有限公司

开本: 730×960 16 开

印张: 16

字数: 305 千

版次: 2009 年 6 月第 1 版

印次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-81113-620-3/G·411

定价: 28.00 元

版权所有, 盗版必究
湖南大学版图书凡有印装差错, 请与发行部联系

我非常荣幸地接受了湖南大学的邀请，为《大学生生涯规划与发展》一书作序。我之所以欣然接受这个任务，一方面是对编写者长期在大学生心理健康教育与全面成长的工作中默默耕耘、孜孜探索、不断实践、善于创新的执著精神非常欣赏和敬佩，另一方面也是被编写者独特的写作风格、创意结构以及内容的针对性和实践性所深深吸引。我相信这是一本能让社会解难、学校解忧、学生解渴的书。

现代社会，人生的绝大多数时间是在职业生涯中度过的，职业生涯的成败对人的一生有着决定性的影响。大学教育的重要任务之一在于为学生学业发展和求职择业创造条件，使他们有机会认识自我、规划自我、发展自我、成就自我，毕业后走上社会获得一个有成就感和自我实现感的职业生涯，并且能在职业生涯中适应发展、施展才华，实现自我价值、服务社会，拥有丰盛的人生；同时，使社会人才资源得到合理的配置。大学生生涯规划与发展正在成为社会、学校和学生共同面对的重要课题和崭新的教育领域。

近年来，随着我国市场经济的激烈竞争和社会变革速度的加快，大学生成才的舞台越来越广阔。但同时，大学生面临的挑战和压力也越来越大。毫无疑问，能否顺利完成学业、成功择业就业，在职业生涯中敬业乐业，已经成为社会、家长和学生最关心的问题。大学学习只是为未来事业发展打基础，是职业生涯的准备阶段，一份具体的、适合的职业才是大学生在社会上安身立命的保证。现代社会，仅仅依赖于大学四年的专业学习已不能使大学生高枕无忧，如何认识自己、认识社会，在适合的岗位上终生学习赢得竞争，生涯规划扮演着越来越重要的角色。从某种意义上讲，能否赢得未来的幸福人生，取决于自己所选择的职业发展道路。

一个人的职业生涯，贯穿其一生，是一个漫长的过程。大学生能否自觉自主地进行职业生涯规划，不仅影响个体的心理健康，也影响个人一生的发展。个人着眼于生涯发展，在对自己的兴趣、爱好、能力、特点及客观环境的基础上，进行综合分析与权衡，通过恰当的规划为自己确立职业方向和目标，确定教育和发展计划，制定行动策略，实现个体的全面最优发展，这是大学生人生发展的必需。学习职业生涯规划的理论，掌握生涯规划的方法，将有助于大学生科学地规划自己，更好地准备自己，使自己的学习目标更明确，在今后的职业生涯发展上把握主动、迈向成功。

在大学校园里，确实有许多大学生勤奋有加，刻苦努力，坚持不懈，成绩优异，但是一旦涉及自己未来的生涯规划与发展，陷入迷茫和困惑的人不在少数。例如，不知道自己将来到底能干什么、想干什么、适合干什么；也不知道社会需要怎样的人；不了解自己所学专业未来的发展状况；不知现在自己是否应该考研、出国或者择业……马克思在《青年在选择职业时的考虑》中谈到，“如果我们选择了力不胜任的职业，那么我们决不能把它做好，我们很快就会自愧无能，并对自己说，我们是无用的人，是不能完成自己使命的社会成员。由此产生的必然结果就是妄自菲薄”。由于对自己和职业缺乏了解，对择业和未来职业生涯缺乏信心而压力过大，处在矛盾挣扎焦虑中产生心理问题的学生也开始增加。如果没有对自己潜力的正确认识，缺乏对社会和职业的了解，不进行合理的职业规划，是无法实现个人的真正价值的。生涯规划与发展教育可以疏解大学生的职业困惑和心理压力，帮助大学生树立正确的学习观、生活观和求职观，从而间接地提升了大学生的世界观、人生观和价值观，这也是加强和改进大学生思想教育的有效途径。

作为一本教材性读物，《大学生生涯规划与发展》是数位长期从事大学生涯辅导的老师奉献给大学生的一部生涯规划“实用手册”。与以往的教材和读物相比，少了空洞的说教，多了培养能力的实际训练；少了概念的灌输，多了学生自主地探索和感悟的机会。它集作者的理论与实践经验于一体，系统而又深入浅出地介绍了大学生生涯规划的方法、过程和实践，针对具体生涯规划过程中所需的具体方法和出现的问题，给予了全面的讲述和指导。这是一本内容翔实、形式新颖、结构独特、深入浅出、便于操作、方便自学、可读性强、非常实用的好书。每一章节的开篇都有生动有趣的小故事导入，与内容相关的实例贯穿全书，每一章节都有相关的小测验，切实帮助大学生在生

涯规划上做一次奇妙的“体验之旅”。相信本书的出版会给大学生的生涯规划带来新的思路和更加实用有效的方法，也相信大学生通过阅读此书，可以更加健康，促进成长，面向未来，走向成功。

樊富珉

清华大学教育研究所教授、博士生导师

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任委员

中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会学术委员会主任

2009年02月

生涯认知编

- 003 第一章 生涯及生涯规划
- 003 第一节 认识生涯
- 013 第二节 生涯规划
- 022 第二章 学业生涯与职业生涯
- 022 第一节 学业生涯
- 039 第二节 职业生涯
- 050 第三章 生涯决策与生涯发展
- 050 第一节 生涯决策
- 057 第二节 生涯发展

生涯规划编

- 069 第四章 大学生学业生涯规划与管理
- 069 第一节 大学生学业生涯规划
- 083 第二节 大学生学业生涯管理
- 098 第五章 大学生职业生涯规划
- 098 第一节 职业生涯的自我剖析与定位
- 118 第二节 职业生涯规划与行动



生涯发展编

137	第六章 素质拓展与个性优化
137	第一节 素质拓展
151	第二节 个性优化
170	第七章 学业发展与创新能力
170	第一节 大学生学习能力的培养
180	第二节 大学生创新能力培养
197	第八章 就业与创业
197	第一节 就业与创业准备
210	第二节 择业技巧
229	第三节 大学生创业素质培养
245	参考文献
247	后 记



编

生涯认知

SHENGYA RENZHI BIAN



生涯及生涯规划



一大早，太阳还没有出来，渔夫就到了河边，他觉得有什么东西在他的脚下，后来发现好象是一口袋的石头。他将渔网放在一旁，捡起了袋子，坐在岸边等待日出，以便开始一天的工作。他懒洋洋地从袋子里拿出一块石头丢进水里。没有什么事可做，他继续把石头一块块地扔进水里。

太阳渐渐升起来了，大地重现光明，这时还剩下最后一块没有被他扔掉。当他借助第一缕晨曦看到他手中的这块石头时，他的心跳几乎都要停止了，那是一颗宝石！在黑暗中，他把整袋的宝石都一块块地丢掉了！他充满懊悔，咒骂自己的愚蠢。在未知的情况下，他损失了多少财富啊！

生命何尝不是一个大的宝库，如果我们不能正确认识它的价值，就会虚度光阴白白地将它浪费掉，等到我们知道了生命的宝贵时，或许它已经消耗殆尽。可见，正确认识和合理规划我们的人生是多么的重要啊。

第一节 认识生涯

一 生涯的概念

我们会经常用到“生涯”一词。在描述一位教师从教的经历时，我们会说：“在他的教学生涯中……”；描述一名军人当兵的经历时，会说：“在他的军旅生涯中……”；描述一个已经退休的人以前的职业生活时，会说：“在他的职业生涯中……”，等等。大学生活也常常被说成“大学生涯”或“大学学业生涯”。那到底何谓“生涯”呢？

1. 生涯的定义

生涯译为 career，从词源看，其来自罗马字 Viacarraria 及拉丁文 carrus，

均有“古代战车”之意。career一词在希腊有“疯狂竞赛精神”的意思，后来引申为道路。现常指人生的发展道路，也指人或事物所经历的途径，还有人把它看作是一个人一生发展的过程，或一个人一生中所扮演的系列角色和职位等。

在汉语中，“生涯”一词由来已久，“生”原义为“活着”，“涯”为“边际”，“生涯”连起来就是“一生”的意思。我国古代文人在他们的诗文中就有用到“生涯”或“生计”一词的，如李商隐的“神女生涯原是梦，小姑居处本无郎”；白居易的“生计抛来诗是业，家园忘却酒为乡”；刘长卿的“杜门成白首，湖上寄生涯”。

虽然我们在日常生活中经常用到“生涯”一词，但要从学术上给“生涯”下一个定义，却不是一件容易的事。下面是一些学者对生涯定义的阐述。

沙特尔（Shartle, 1952）：生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。

麦克弗兰德（Mcfarland, 1969）：生涯指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择，以及相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。

霍尔（Hall, 1976）：生涯是指人终其一生，伴随工作或职业的有关经验与活动。

麦克丹尼尔斯（Mcdaniels, 1978）：生涯指一个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活型态。

韦伯斯特（Webster, 1986）：生涯指个人一生职业、社会与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。

一般来说，生涯的概念因阐述者视角和时代的不同而有所侧重。但大体上来看，生涯是指与个人终身所从事的工作或职业等相关活动的历程。

目前大多数学者所接受的生涯定义来自于舒伯（Super, 1976）的论点：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展型态。舒伯认为，生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程，由三个层面构成，一是时间：个人的年龄或生命的过程；二是广度或范围：每个人一生所扮演各种不同的角色；三是深度：个人投入的程度。

2. 生涯的特性及影响因素

（1）生涯的特性。从生涯的定义来看，生涯具有下面几个特性：

终身性 生涯是一个连续不断的发展过程，概括了人一生中所拥有的各种职位、角色。因此，生涯不是个人在某一阶段所特有的，而是一个终身发展的

过程。

独特性 生涯是每个人依据自己的人生理想，为了充实自我、实现自我而逐渐展开的一种独特的生命历程，不同的个体有不同的生涯。某些人在生涯的形态上有相似的地方，但其实质却可能是完全不同的。

发展性 生涯是一个动态的发展历程，个体在不同的生命或工作阶段中会有不同的追求，而且这些追求会不断地变化与发展，从而促进个体不断地成长。

综合性 生涯是以个体生命演进的发展为主轴，并包含了他一生中所拥有的所有职位、角色的总和，这个总和不只局限于职业角色，也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的角色。

(2) 影响生涯的因素。影响一个人生涯发展的因素有很多，总结起来包括：

个人的特质和经验 心理特质：如能力、能力倾向、人格特质、自我概念、成就动机等；生理特质：如健康程度、形体容貌、性别、精力等；经验：如教育程度、受过的训练、掌握的技能、工作经历、休闲活动、社会活动、社交技巧等。

个人的背景状况 父母的家庭背景：如父母的社会经济地位、职业、经济状况及父母的期望等；自己的家庭背景：如婚姻关系、配偶的期望等；一般状况：如种族、宗教、生态环境等。

个人的环境状况 包括所处的社会经济状况、职业变化趋势、技术发展、所处的国际环境、面临的国家政策等。

不可预期的因素 包括地震、意外、疾病、死亡等难以预期的事件。

了解影响生涯的因素，能使我们明白，虽然人生中有许多人力难以控制的不可预计的事件，但我们可以更好地从中认识可以掌握的条件，提高可以发展的能力，从而规划好自己的生涯，把握好自己的人生。

二 生涯的形态

在阅读一些传记类的课外书时，你是否留意过书中主人翁的生涯，是否注意到他们在不同人生阶段所扮演的角色？在你身边的亲朋好友中，你是否留意过他们的生涯状况？你知道生涯形态有哪些吗？下面介绍几位学者对生涯形态的分类。

1. 高桥宪行（日本）的生涯形态分类

日本生涯专家高桥宪行将人的生涯形态归纳为如下 18 种。

超级巨星型 知名度极高，一举一动常常在无形之中牵动许多人的利益，

乃是众所周知的知名人士。

卓越精英型 品行端正，知识丰富，具有敏锐的观察力，常常适时化险为夷，扭转乾坤。

勤恳劳碌型 安分守己，过着朝九晚五的安定生活。

得过且过型 缺乏理想、抱负，很少为工作奋斗和拼搏，只求生活过得去即可。

捉襟见肘型 机会来了不知把握，机会走了又怨天尤人，自暴自弃。

祸从口出型 喜欢批评，常在言谈中将过错推卸给别人，喜欢标新立异，又常常提出一些根本无法实现的计划。

中兴二代型 继承可观家产，又能兢兢业业发扬光大。

出外磨炼型 将第二代接班人送到外公司去工作，从基层做起，靠自己的能力、关系发展自己，磨炼成长。

家道中落型 面对困境时，常常束手无策，欲振乏力。

游龙翻身型 能充分运用人生的蛰伏期，深刻思考自己的未来，并重新设计自己，终至飞跃。

转业成功型 面对生涯困境，能迈开步伐，解脱束缚，另谋出路，闯出另一番天地。

一飞冲天型 智能与经营才华出众，又有冲劲，遇有好的机会，就能一跃而起。

强力搭档型 在幸遇知音、志趣相投、能力互补的强力搭档下，开创成功的职业生涯。

福星高照型 相当幸运，往往随着时势的推移，在风云人际中成就美好的事业前程。

暴起暴落型 人生乖舛，起浮不定，崛起、衰败往往在旦夕之间。

随波逐流型 目标不够明确，策略不够坚定，行动也常三心二意，因此只有随波逐流，难有创进。

强者落日型 能够呼风唤雨，才能出众，但常因人生的际遇，虎落平阳，以至聊度残生。

一技在身型 专精某一领域，专心钻研，始终不懈，显得特别踏实。

2. 洪凤仪（中国台湾）的生涯形态分类

台湾学者洪凤仪在《生涯规划》一书中曾总结出如下7种生涯形态。

步步高升型 在一个组织内认真工作、细心经营，即使工作地点或工作内容因公司的需要而有所改变，但因工作表现受到主管的肯定，而步步高升。

阅历丰富型 换过不少的工作，待过很多家的公司，工作的内容差异性很

大，勇于改变与创新，而且学习力强，能面对各种突发的状况。

稳扎稳打型 在工作初期，处于探索阶段，工作的转换较为频繁。经过一连串的尝试与努力之后，终于进入自己所向往的工作机构。此机构的升迁与发展有限，但是非常稳定，例如教职、国家机关、邮局、银行等。

越战越勇型 生涯发展已有明确的方向，但是因为某些原因受到打击而重挫。挫败之后，凭自己的毅力与能力，积极地克服困难，以更成熟的个性面临挑战。

得天独厚型 对于自己的工作生涯，并没有花太多的时间探索与尝试，反而因为家庭的关系，很早就确定方向。经过刻意的栽培与巧妙的安排，进入公司的决策核心，并将组织发展与个人生涯密切结合。譬如说，企业家的第二代就是最明显的例子。

因故中断型 指连续性的生涯发展因为某些因素而停顿，处于静止或衰退的状态。例如，身体有重病的人，花很多时间治疗、恢复，经济上与情绪上处于脆弱与依赖的状态，很难继续完成规划的生涯任务。

一心多用型 生涯变化，各有巧妙。工作做久了，厌烦、倦怠、缺乏新鲜感，总是难免的。再喜欢的菜吃久了都会腻，更何况是每天投入八小时，每周超过四十小时的工作。所以，有份稳定的工作，同时在工作之余安排自己有兴趣的事，在稳定与创新之间，寻找平衡点，可以使生活更为丰富。

以上生涯形态的概括和分类未必全面和贴切，你不妨将自己读到的传记中主人公以及身边的人分分类，看看他们属于上面哪种生涯形态，或许会有意想不到的感受和收获。

生涯形态没有固定的模式，也不是一成不变的。不同的人，生涯形态会不同，以上生涯形态的分类只是大略的。了解生涯的各种形态，有助于我们进一步认识生涯，以正确的人生态度来看待生涯，从而更好地规划自己的生涯。



态度影响生涯

由于生活态度的不同，相同类型的人可能会制定完全不同的生涯规划，下面介绍对待生涯的十三种人生态度。

自命不凡 这种人的行为，一般来说都自以为是，听不进别人的意见。反正，自己就是高人一等，没有别人比我更行的了。

发奋为雄 这种人能屈能伸，刻苦耐劳，锁定目标之后，勇往直前，不达目标决不退缩。

苦命劳碌 这种人认真投入工作，一向只计投入、不计结果，以为只要自己做了，没有功劳也有苦劳。但是，最后多半只有苦劳，而没有任何功劳可言。

屡败屡战 这种人意志坚强，不畏困难、权势，遇事只知进取不知退缩，其最大的特点就是：跌倒了可以再站起来，鼓起勇气再往前走。

不识时务 这种人不会观察与分析目前的状况、环境，于是不该讲话的时候讲话，不该投资的时候投资，总将事情弄得乱七八糟。

活用资产 这种人善于运用他所拥有的一草一木，任何资产到他手里都能化腐朽为神奇，化小资产为大力量，使自己的事业愈滚愈大，愈来愈强。

模仿改善 这种人并不一定是最有创意的人，但是他能举一反三，吸收别人的专长，增长自己的见识。于是，青出于蓝而胜于蓝，让人耳目一新。

依赖成性 这种人由于一直在别人的呵护下成长，因此犹如温室里的花朵，没有经过风霜的历练，凡事不能独立解决，总是依赖别人。

异军突起 这种人一般都是潜伏在某一个角落，自我砥砺，等到时机一成熟，突然奋起，令人目瞪口呆、叹为观止。

否极泰来 这种人可能受困于某一时刻，受挫于社会的某一角落。但是，如果时机成熟，或假以时日，让他换个地方，便能大展宏图。

因人成事 这种人他一个人成不了什么气候，如果遇到贵人或恶人，他就结合该人的力量，制造出一股不小的声势，令人不敢轻视。

天降大任 这种人做事一向四平八稳，平常也看不出有什么特别。但是，如果福星高照，人要走运，要挡也挡不住，于是一人得道，鸡犬升天。

身怀绝技 这种人一般都是专业在身，有时身怀数项技艺。不论环境如何起伏，人生有何变化，对他来说，行遍天下无难事。

摘自：《规划生涯之路》，小管著，复旦大学出版社

三 生涯角色

什么是角色？在影视、戏曲圈中，就是“演什么像什么”。人生就是舞台，我们一辈子都在做人做事，也一辈子都在扮演各种角色。我们要去完成某些我们自己认定或他人期许的事情，其实也就是要去扮演和这些事情有关的角色。

1. 舒伯的生涯彩虹图（图 1-1）

20 世纪 80 年代初，美国学者舒伯（D. Super）创造性地描绘出一个“生涯彩虹图”，将一个人一生中所担当的生涯角色归纳为“儿童”、“学生”、“休闲者”、“公民”、“工作者”、“配偶”、“家长”、“退休者”等。当然这不是一个量化的标准，在人生的某个阶段，单个个体可能同时充当几个不同的角色，也

有可能终其一生只拥有其中的某些角色，而不同的个体也可能出现其他不同的角色。

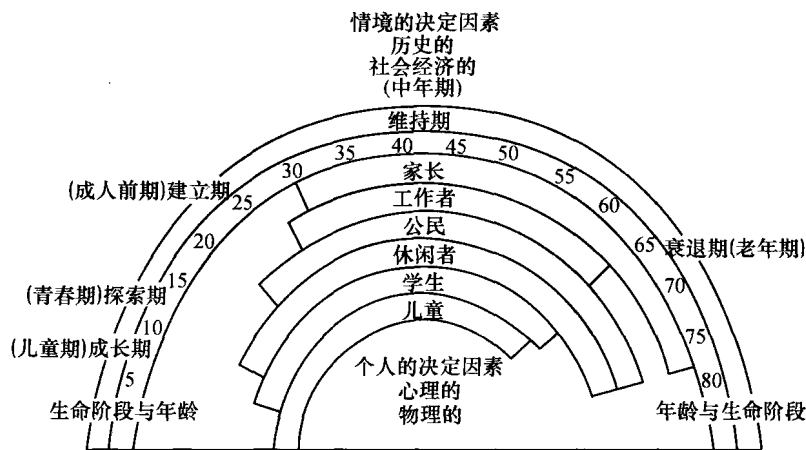


图 1-1 舒伯 (Super, 1980) 的生涯彩虹图

在舒伯的“生涯彩虹图”中，最外面的层面代表横跨一生的“生活广度”，又称为“大周期”——包括成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。里面的各层面代表纵观上下的“生活空间”，由一组生涯角色和职位所组成，包括儿童、学生、休闲者、公民、工作者、家庭照顾者（家长）等主要角色。各种角色之间是相互作用的。一个角色的成功，特别早期的角色如果发展得比较好，将会为其他角色提供良好的基础。但是，在一个角色上投入过多的精力，而没有平衡协调各角色关系，则会导致其他角色的失败。

在每一个阶段对每一个角色的投入程度可用涂黑的阴影来表示，阴影越黑表示该角色的投入程度越多，空白越多表示该角色的投入程度越少。“生涯彩虹图”的作用主要是指导个体针对自身未来的各阶段调配各种生涯角色的计划和安排，让每个人成为自己的生涯设计师。

2. “生涯彩虹图”的应用

图 1-2 是某个人为自己所勾画的生涯彩虹图。我们来看一下：

最中间一层是儿童的角色。在 5 岁前是涂满黑色的，之后逐渐减少，8 岁时大幅减少，一直到 45 岁以后开始迅速增加。此处的儿童角色，其实就是为人子女的角色。因而，这个角色一直存在。早期，个体享受被父母养育照顾的温暖，随着成长成熟，慢慢开始同父母平起平坐，而在父母年迈之际，则要开始多花费一些心力来陪伴、赡养父母。