



▶ 高职高专“十一五”规划教材



SHENGYA
GUIHUA

崔智涛 孙玫璐 主编

生涯规划 教师用书



华东师范大学出版社

高职高专“十一五”规划教材

生涯规划

主编

崔智涛
孙玫璐

SHENGYAGUIHUA

教师用书

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划教师用书/崔智涛,孙玫璐主编. —上海:华东师范大学出版社,2007.6

高职高专“十一五”规划教材

ISBN 978-7-5617-5426-9

I. 生… II. ①崔…②孙… III. 职业选择—高等学校:技术学校—教学参考资料 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092270 号

高职高专“十一五”规划教材

生涯规划(教师用书)

主 编 崔智涛 孙玫璐
项目编辑 曹利群 吴海红
文字编辑 李 雯
责任校对 王丽平
封面设计 陆 弦
版式设计 蒋 克

表督审
级好优

编主

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真 021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话 021-62869887 021-54340188

印 刷 者 常熟市文化印刷有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 10
字 数 198 千字
版 次 2007 年 6 月第一版
印 次 2007 年 6 月第一次
印 数 2 100
书 号 ISBN 978-7-5617-5426-9/G·3183
定 价 20.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

本书系高职高专学生“生涯规划”教材的配套教师用书,目的是方便该课程的任课教师深入理解课程内容,提供教学过程与方法建议以及相关的参考资料,从而更好地实现课程教学目标。现就该课程的教学和本书使用上的一些事项说明如下:

一、课程内容和目标

“生涯规划”课程的教材由六个部分组成:规划你的生涯;认识你自己;工作世界探秘;作出你的生涯决定;发展你的生涯能力;管理你的生涯。

根据教材的内容安排,教学过程可以按以下顺序展开:介绍生涯发展的基本概念、理论和方法;帮助学生了解怎样认识自我;帮助学生了解工作世界;教授学生如何完成初步的生涯决定;发展必要的生涯能力;实现生涯的有效管理。

“生涯规划”课程希望达到的课程目标包括以下几个方面:

1. 学生了解生涯发展的基本概念和理论,改变消极或错误的生涯观念。
2. 学生从兴趣、人格、价值观、能力等方面获得对自己的初步认识,掌握认识自我的途径和方法。
3. 学生对社会职业的变化和要求有初步了解,了解获得职业信息的渠道和来源,并能够进行判断、分析。
4. 学生学会运用生涯决定的方法对目前的学习和职业准备进行决策。
5. 学生了解并掌握提高自己生涯能力的方法和途径。
6. 学生了解并掌握生涯管理的内容和技巧、方法。
7. 学生学会运用生涯发展的观点分析和解决现实生活中的问题。

二、教师用书的编写体例

教师用书的内容按照教材的篇章顺序依次展开。每一目中含三个部分:

1. 教学目标:明确本目的教学目标。
2. 教学过程建议:对本目的教学过程提供步骤上的建议,含部分教学方法提示。
3. 背景资料:对教材中本目内容的某些知识背景作进一步解释说明。
4. 教学参考:选编了一些与本目内容相关的参考资料,包括理论拓展、社会动态、补充案例和练习等,供教师在准备教学时参考选用。

三、教学准备和计划

根据“生涯规划”课程的教学目标和教学方法的要求,在使用本教材之前,需要完成以下准备工作或教学计划:

1. 了解班级人数。建议每个授课班级人数控制在 20—40 人,以便灵活运用合适的教学方法,取得较好的教学效果。如果人数太多,就只能使用讲授法教学。

2. 明确教学进度,合理安排教学内容。建议每章 10—12 学时。如果考虑职业调查等实践活动,本课程总学时可以控制在 80 学时。当然,教师也可以根据需要对本课程的内容进行增加或减少来安排教学。

3. 了解学生的专业、年级构成,对学生进行分组,以便于组织讨论和开展职业调查等教学活动,一般以 4—6 人一组为宜。

4. 确定考核标准。鉴于本课程的特点并不是强调知识或技能的掌握,同时对于认知的测验又很难开展,因此建议本课程可以借鉴表现性的评价方法,根据教材及教师用书中布置的相关课堂作业考查学生完成报告的质量。

5. 确定是否建立学生学习档案。目前,作为生涯教育的一种发展趋势,通过利用网络技术整理和存储学生的学习情况,特别是通过对生涯观念的转变、对生涯规划和生涯决定技术的掌握等方面内容的分析,将有助于教师了解本课程的效果和改善建议,进行相关的课程研究。

6. 确定需要掌握的教学资源。“生涯规划”课程需要始终关注当前的社会经济发展状况,特别是职业结构和要求的变化,同时还要根据学生的实际问题或困难进行教学,因此必须掌握充分的信息资源。本书的附录提供了部分教学资源。

四、教学方法

鉴于“生涯规划”课程并不是以让学生掌握艰深复杂的理论为目的,而主要是帮助学生分析和判断现实生活中的问题并能够通过一定的渠道或方法解决问题。因此,在教授“生涯规划”课程时,除使用讲授法外,应多使用以下几种教学方法:

1. 讨论法。讨论法分为小组讨论和课堂讨论,可以通过小组成员就某一重要的生涯问题发表自己的意见或看法,实现互相交流、启发、补充的效果;也可以在课堂范围内进行个人发言或辩论。

2. 案例法。在教材和教师用书中都出现了不少配合学习的案例或小故事,它们可以帮助学生改善生涯观念并学习其中的经验或技巧。教师也可以根据学校或身边发生的案例组织学生进行分析、讨论,这样可能会更加引起学生的关注和思考。

3. 职业调查。可以组织学生实地考察相关的企业、人才中介机构、职业咨询机构,或组织学生对自己感兴趣的职业进行调查或访谈,通过这种职业调查的实践来增强他们对职业社会的理解,从而帮助他们进行生涯决策。

4. 职业心理测验。使用职业心理量表帮助学生认识自我是国内外一种比较普遍的做法,可以把一些常用的职业心理量表介绍给学生,安排在课堂或课外进行测量,激发学生认识自我的兴趣,增强他们学习“生涯规划”课程的动力。

5. 角色扮演。可以结合教材中的案例或身边的故事,组织学生分别扮演不同的角色,进行现场表演。通过角色扮演帮助学生体验角色的心理,从而达到加深学习印象的效果。

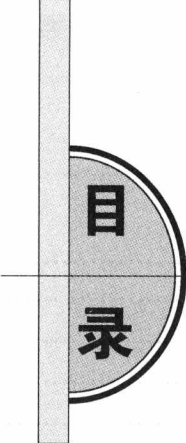
上述几种教学方法可以根据教学内容合理使用,作为对传统的讲授法的必要补充。另外值得注意的是“生涯规划”课程的一个新的发展趋势:有研究表明课堂教学和个别辅导同

步进行的方式会取得更好的效果。因此,教师在授课之余应加强与学生的联系,帮助学生分析和解决学习、生活中的实际困难或问题。我们建议教师建立博客或谈论组,组织学生就自己关心的生涯问题发表意见,进行交流。

教师用书中提供的材料和建议仅供参考,教师可以根据实际情况另行设计或安排教学活动。我们也恳切希望老师们对本书提出宝贵意见和建议。

编 者

2007年4月于华东师范大学



目录

前 言	(1)
第一章 规划你的生涯	(1)
生涯与生涯规划	(3)
生涯理论	(8)
生涯规划过程	(13)
做好你的生涯规划	(21)
第二章 认识你自己	(27)
认识自己:生涯规划的起点	(29)
兴趣:我喜欢做什么	(32)
人格:我适合做什么	(35)
能力与能力倾向:我擅长做什么	(39)
价值观:我应该做什么	(44)
需求与动机:我想要做什么	(47)
全面认识自己	(52)
第三章 工作世界探秘	(57)
工作的定义与功能	(59)
职业与职业道德	(64)
职业人角色与就业适应	(69)
纷繁变化的工作世界	(73)
如何分析评估工作与职业	(79)
第四章 作出你的生涯决定	(83)
生涯决定	(85)
决定风格	(88)
生涯前景分析	(91)
决定分析方法	(95)

决定中的风险与策略	(100)
第五章 发展你的生涯能力	(105)
发展专业能力	(107)
发展情绪管理能力	(114)
发展人际社会能力	(119)
发展行动能力	(123)
第六章 管理你的生涯	(127)
时间管理	(129)
学习管理	(136)
健康管理	(140)
休闲管理	(145)
附录 教学资源	(150)
部分参考书	(150)
部分生涯发展教育相关网站	(151)
部分人才招聘网站	(152)

第一章

规划你的生涯

D

Y Z

生涯与生涯规划

一、教学目标

1. 了解生涯的定义及其重要特征。
2. 了解进行生涯规划的益处和必要性。

二、教学过程建议

(一) 介绍“生涯”的概念及特点

1. 讲述在就业指导工作中“生涯”概念逐渐取代“就业”、“职业”的演变过程,介绍生涯的定义。
2. 通过与“职业”概念的比较,分别组织学生讨论生涯的独特性、终身性和整合性。指导学生理解美国生涯学家萨帕提出的生涯定义:生涯是生活中各种事件的演进历程,统合了人的一生当中各种职业与生活的角色,由此表现出每个人独特的自我发展形态。

(二) 结合案例分析介绍生涯规划的必要性

1. 指导学生分组讨论案例,根据教材中的要求分别画出案例中主人公的生涯路线图,并标注各个时期的关键事件。
2. 组织学生进行交流发言,分析两个案例中主人公的人生体验的差异,体会生涯规划的必要性。
3. 结合补充材料,进一步总结分析目前青年学生开展生涯规划的必要性和紧迫性。

三、背景资料

1. 歌德(1749—1832):德国文豪。代表作有《少年维特的烦恼》、《浮士德》,曾做过魏玛公国的重臣。
2. 帕森斯(1854—1908):美国社会活动家,被称为“职业指导之父”。他首次系统地提出职业指导的思想,引领了一场较大规模的职业指导运动。1908年在波士顿创办了世界上首个职业指导机构。其代表作《选择职业》于1909年出版。
3. 施恩:美国麻省理工学院教授,提出了“职业锚”的概念,即当一个人不得不作出选择

的时候,他无论如何都不会放弃的职业生活中某种至关重要的东西或价值观。代表作有《职业的有效管理》等。

4. 黄炎培(1878—1965):中国教育家、社会活动家。1917年创立中华职业教育社,主张“使无业者有业,使有业者乐业”,后又创办中华职业学校、职业指导所、补习学校、乡村改进社等。1945年发起筹组中国民主建国会。建国后曾任政务院总理、全国人民代表大会常务委员会副委员长、中国人民政治协商会议全国委员会副主席等职。

5. 萨帕(1910—1994):或译舒伯、舒波,美国心理学家。在职业指导与生涯发展咨询领域建树卓著,代表性的理论贡献是生涯发展阶段与任务等。

6. 角色:处于一定社会地位的个体或群体,在实现与这种地位相连的权利与义务时,表现出符合社会期望的行为与态度的总模式。“角色”一词来源于戏剧用语,心理学家 G·E·米德最早将它引入社会心理学中。他把整个社会比作一个大舞台,人们则在这个舞台上扮演各种不同的角色。在社会中,角色由社会文化规定,社会对每一个角色都有一定的期望或规范要求,这些期望或规范要求确定了个体在占据某一位置时所应表现的行为和特征。例如教师应爱护学生,认真教学,以身作则,等等。(《教育学大辞典》)

四、教学参考

资料1 无规划的职场人生最为困惑,成功在一开始仅仅是一种选择

据2005年12月14日《新民晚报》报道,为了解上海人职场生涯中最大的困惑是什么,上海市就业促进中心进行了“职场快乐指数大调查”。结果,十大职场困惑中职业规划缺失、职业出现倦怠等榜上有名。调查活动从2005年10月30日开始,组委会向社会发布了征集困惑的信息。信息发布后,共从社会上收集到困惑300多个。困惑的种类纷繁复杂,涵盖了职业寻求阶段、职业适应阶段和职业发展阶段的纷扰、忧伤和困惑。专家对此进行了梳理和归类,初选出18个职场困惑。11月11日到12月1日,初选出来的18个职场困惑重新交给市民,由市民投票选举。据统计,有500多名市民参与了投票活动,十大职场困惑分别是:职业定位模糊、职业规划缺失、求职技巧匮乏、大龄求职障碍、职场人际冲突、职场“过劳”、职业倦怠、薪情不如愿、工作缺安全感、职业转型阵痛。

而哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人进行过一个长达25年的跟踪调查。调查内容为规划对人生的影响,结果发现:25年后,3%有清晰且长远规划的人,几乎都成了社会各界顶尖的成功人士;10%有清晰短期人生规划者,大都生活在社会的中上层;而另外87%人生规划模糊的人,几乎都生活在社会的中下层,能安稳地工作与生活,但都没有什么特别的业绩。调查者得出结论:目标对人生有巨大的导向性作用。成功,在一开始仅仅是一种选择,你选择什么样的人生规划,就会有什么样的人生。

2007年1月召开的上海市政协会议上,上海市团市委、上海市青联联名递交提案,建议加强对大学生的系统职业规划教育,将其作为一门高校必修课纳入高等教育正规教育体系,并给予学分。提案代表认为,很多大学生、职业青年在求职过程中过多关注薪金、单位的远近、工作环境等,而对自己与这份职业是否匹配却不关心,甚至不了解。生涯规划并不

是简单的找工作的问题,而是一个人能过快乐生活的重要组成部分。它包括正确认识自己、学会分析职业性质、衡量自己与职业的匹配程度、职业精神的培养等。对现代人来说,过自己想要的生活,是幸福度的一个重要指标。但如果不清楚人生的目标,违背内心意愿而盲目追求所谓的体面工作,这样的生活是不快乐的,这也是很多年轻人工作没几年就想跳槽的原因。

资料2 萨帕提出的生涯发展12项基本主张

1. 每个人在能力、兴趣、人格特征上都有差异。
2. 每个人在个性与特征上都各有所长,每个人都可以适应多种职业。
3. 每种职业所要求的能力、兴趣、人格类型都不一样,但它有很大的弹性,可以允许不同的人从事相同的职业。
4. 个人的职业爱好、能力、生活环境和自我概念会随时间和经验的变化而变化,因此职业选择与适应是一种持续不断的过程。
5. 生涯发展是由成长、探索、确立、维持、衰退五个阶段构成的。由一个阶段到另一个阶段的转移也构成了一个小循环(再成长、再探索、再确立、再维持、再衰退),然后继之以新角色的成长、探索、确立、维持、衰退,如此周而复始,直到生涯结束。
6. 生涯发展受父母、经济、社会地位、个人心理能力、人格特征和周围环境的影响。
7. 生涯发展阶段与个人能力、兴趣成熟、实践探索与自我概念的发展相关。
8. 生涯发展的过程是自我概念的发展与实践的过程,是生理、心理遗传与环境等多方面因素综合形成的。
9. 生涯发展的过程是一种角色的承担过程。
10. 工作和生活的满意度由以下两种情况决定:①个人工作与自己的兴趣、能力、人格特征和价值观等符合;②个人在成长与探索的经验上,觉得自己能胜任所从事的工作或担当的任务。
11. 工作满意度与自我实现的程度相关。
12. 对大部分人而言,工作是人格组织的核心;对少数人而言,工作则处于人格组织的边缘,甚至不存在(如休闲在家,或以家务为核心等)。

资料3 案例:赢在第二起跑线上

女孩高倩,在父亲高燕定的人生设计下,从5岁开始就立志“我要上哈佛,我要当律师”。她在哈佛大学毕业的同年,进入哥伦比亚大学法学院攻读法学博士,不到25岁就获得法学博士学位。由此,高燕定写出了《人生设计在童年》,提出职业规划应该从童年开始,并且开设博客讨论职业规划问题。下面是他给一名国内大学生的回信,讨论职业规划问题。

高燕定按:就读中国顶尖著名大学物理系二年级的吴寒同学来信说,在学校时他妈妈向他说起《人生设计在童年》一书。他放假从学校返回家中之后就开始阅读,直到把它读完,并且立即给我写来长信,接着和我有了几次电子邮件交流。小吴同学当年在对专业和以

后发展都不了解的情况下,在没有什么兴趣的情况下,与“很多学生一样,很糊涂地选择了物理系”,但是,他们“都不知道自己以后要干什么,想干什么,能干什么!大脑一片空白,如同之前上中学的状态,没有自己的思想”。目前整天疲于忙功课的他很迷茫,“找不到出路”,“不知道在目前的状况下能做什么,应该做什么”。他来信想得到我的指点。我对他和其他大学生的建议是,要赢在第二起跑线上。

吴寒:你好!

从你几次来信的字里行间,我看到了伟大的中国父母对孩子教育的殷切。从每个成功的孩子后面,我都可以看到他们父母的影子。请代我向他们转达我的敬意。听到你说爸爸在你小的时候,对你的培养和我对孩子一样严格,我总是激动不已。子不教,父之过!我们都自我感觉为称职的爸爸。你爸爸对你的严格要求,才使你有了今天的成功。

不要被我的“成功说”吓着。你也知道,我说过,我的成功标准是很低的。我女儿小时候,搭成了一座积木,我就说“成功”了——达到你的期望,就是成功。这就是我所说的“自我认识意义上的成功”。在每一个阶段,只要达到自我认识意义上的成功就是成功。你爸爸对你从小严格要求,应该是你能够考入著名大学的重要原因之一。你确实成功了!——达成求学目标是一个成功。但是,小弟,你还应该有下一个更重要的目标,你还应该接着往下走。很多中国学生上了大学,就失去了目标,因为他们从小到大,受教育的目的就是为了考大学,考上了大学,还有什么可求?找工作?还远着呢。于是,上大学的同时就失去了目标!这就形成了我说的“中学大学,大学少学”的现象。这是没有职业意识的教育,没有以职业和就业为目标的教育所产生的必然结果。

.....

我接到不少读者来信,这些读者形容他们自己为无头苍蝇。来信的人,有大学名校的学生,也有北大毕业班学生的家长。他们都不约而同地用“无头苍蝇”来形容自己和自己的孩子面对未来的茫然。实际上,到这时候,已经到了面临失业、失学的边缘了。你刚上大二,已经感到了危机,有了无头苍蝇的感觉,说明你已经认识到了这个问题的严重性,说明你已经有了危机感。这很好,说明你还是很“超前”的,这真令人高兴。

.....

只要能上好大学,什么专业都行。这种观念在国内很盛行。有位被保送北大的学生,就曾经和我讨论过上北大、学小语种的问题,那是个她从来没有想到过的语种、专业!我的感觉就像是还没见着男人的面,就要嫁给他一样!我有一位朋友的孩子,就被他妈妈软硬兼施、连哄带骗地逼着报考清华,上了毫无兴趣的物理系。到那里才发现,天外有天,自信心一落千丈,痛苦郁闷不堪,大学几年和他妈妈几乎不说话。大学一毕业,他便毅然弃学从商。清华留给他的只是痛,这是他的原话。不过,我能够理解,对于一个中国家庭,一个奋斗了12年的学生,在中国目前的社会现状下,名校招牌的意义。在面对没有做好就业准备的大学生,在暂时无法判断一个人的实际能力之前,招聘单位可能比较看重大学的招牌。不过,这是暂时的,这样的状态已经在悄悄地改变了。这个全面改变的时代即将来临!随着时代的进步,随着观念的改变,人们会越来越看重个人的实际能力,也就是说,个人的实际

工作能力、职业技能要比大学的招牌更重要。

雇主对于名牌大学生的信任,早已不如20年前,正如今日顾客对于贴着金字招牌的名酒一样。你的现状已经难以改变。我的建议是:既来之,则安之。但是,你切不可睡之。现在,你得想下一步了——中国教育这几年有一句话,不能让孩子输在起跑线上。说的当然是升学、应试的起跑线。为了让孩子赢在起跑线上,准爸爸、准妈妈们尝试各种方法,也使得早教盛行。但是,赢在了起跑线上,赢了十几年的马拉松长跑,进入大学的无数学子,却在就业准备的跑道上躺倒了。他们没有意识到,职业准备更是一次必须认真对待的赛跑,可惜很多人都输在了这第二次起跑线上——就业准备的起跑也是应该尽早开始的!

我的观点是,职业准备最好在小学,至少是中学,最迟上大学就一定要开始了!这就是我所提倡的早期职业准备。你现在进入大学,有点晚了,但是,现在开始,总比没有任何行动好。你要准备第二次起跑!切不要呆在这个起跑线上不动!希望你把职业规划和上网、谈恋爱放在同等重要的位置上(我相信你身心发育正常,故喜欢上网,已经开始谈恋爱或者渴望开始)。希望你的父母常和你唠叨就业的问题(我假定在你的成长过程中他们常唠叨)。物理学的就业方向是比较宽的,你爸爸和老师说得没错,物理系的人很优秀,学物理能够形成严谨的作风和缜密的思维方式,这对以后做任何事情都有好处。你在第一道起跑线上的成功已经为你打下了这个基础。你要我给你指点,其实很简单,你要是能够从现在开始,把自己假想为今年毕业的大学生,像那些应届毕业的“无头苍蝇”们一样,到职业市场上转,到招聘网上去看,认真思考,仔细研究职业信息和就业市场,为自己规划一两个职业目标,最好是能让你痴迷的那种。在大学余下的时间中,除了完成学校的功课之外,还要削尖脑袋、走后门、拉关系、想方设法,寻找与自己的就业方向密切相关的实习、实践机会(应该不是肯德基、麦当劳和家教),切不要珍惜自己的体力和付出,更不要计较报酬,要设法提高自己的相应素质,有意识地自学和培养一些职业技能。持续地以一个挑剔的顾客的眼光,反复自我评估自己的市场价值和被雇主聘用的足够理由,并且不断地调整自己。如能这样,你在就业这第二道起跑线上就先跑起来了,你就会在这场更为重要的人生拼搏中赢得绝对的自信和最后的胜利。

预祝你获得再次成功!

高燕定

2006年2月23日晨于美国

资料来源:<http://blog.sina.com.cn/u/476df96a0100021q>

生涯理论

一、教学目标

1. 了解萨帕关于生涯发展阶段的划分和各生涯发展阶段的主要任务。
2. 了解霍兰德人格—环境类型理论揭示的六种不同的人格类型以及其相对应的主要职业类别。
3. 了解克伦伯兹的社会学习理论总结的影响个人生涯选择的四大要素。
4. 通过练习撰写自传,深入、具体地理解生涯发展历程中的重要影响因素,对目前的生涯状态进行评估并初步提出生涯目标设想。

二、教学过程建议

(一) 生涯发展理论介绍

1. 讲述萨帕的生涯发展理论,重点介绍生涯发展阶段的划分和各阶段的生涯发展任务,指导学生认识自己目前所处的生涯发展阶段、主要生涯发展任务以及是否完成了前一阶段的生涯发展任务。
2. 讲述霍兰德的人格—环境类型理论,介绍人格类型与职业类型的分类和各类之间的联系,指导学生运用图书馆、网络等资源提供的相关量表进行自测,评估自己的人格类型和适合的职业。
3. 讲述克伦伯兹的社会学习理论中所涉及的影响个人生涯选择的要素,指导学生回顾自己的生活经历和工作预期,反思影响自己生涯选择的重要因素。

(二) 指导学生撰写自传

1. 通过指导学生撰写自传,让其系统地回顾自己的生涯发展历程,深入理解生涯发展阶段的重要影响因素,对自己的生涯现状进行评估。
2. 在撰写自传的过程中告诉学生,不要仅是列流水账,而要分析或者回顾个人经历,以发掘对自己的生活/生涯目标有深层影响的因素。如果能够在每个部分说明某特殊任务或者事件对自己生活的影响则更有帮助。
3. 自传包括非结构性自传和结构性自传,主要包括家庭经历、教育经历、工作经历和目前的

生活/生涯目标四个部分。鉴于国内大部分学生缺少生涯训练经验,建议采用结构性自传形式。

4. 结构性自传练习范式在本目的教学参考中例举出来了,教师可以根据上课学生的情况用电脑进行编排、修改,在课堂中发给学生练习。

5. 可以组织学生交流自传,评价各自的生涯现状,影响生涯发展的重要个人、事件或因素,讨论生涯目标的可能性。也允许学生不参与交流,仅供自我了解。

三、背景资料

1. 霍兰德:美国心理学家,是在生涯选择相关领域最具影响的学者之一。他提出的六种职业人格模型以及开发的多种评估工具被广泛运用于生涯咨询实践。

2. 克伦伯兹:美国心理学家,斯坦福大学教育与心理学教授。他提出生涯选择的社会学习理论,由此成为当今生涯咨询研究领域中的领军人物。

3. 孔子关于人生发展阶段的经典描述:“吾十有五而志于学,三十而立,四十不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩……”(《论语·为政》)

4. 莎士比亚关于人生发展阶段的文学化描述:“世界是个舞台/男男女女都只不过是演员/他们都有上场的时候/也有退场的时候/每个人都会出演许多部分/表演共分为七个阶段/最初是婴儿/在护士怀里啜泣和呕吐/而后是背着书包的孩童/仰着晨光下晶亮的小脸/像蜗牛一样慢腾腾地拖着脚步/不肯去上学/而后是情人/如炉灶般悲叹/又写下诗歌/歌颂爱人的眉毛/之后成了战士/满口前所未有的誓言……/为荣誉而猜忌/突如其来地争吵……/而后是满腹正义的法官……/仪容严整……/第六个阶段/变成了走路歪斜的傻老头/鼻上架着眼镜/腰间挂着钱袋……/到了最后一幕/是孩提时代的再现/以遗忘/结束这段奇特的历史……”(《皆大欢喜》第二幕第七场)

四、教学参考

资料1 与生涯相关的重要术语

职业(occupation)是指企业或机构中的一群类似的工作(job)。它在经济社会的历史上早已存在,与个人无关,如农民、工人、教师、医生、律师等。中国人所说的三百六十行就是指三百六十种职业。

生涯(career)不仅限于工作或职业。生涯是一个有关生活风格的概念,包含一个人在其一生中所从事的一系列与个人工作生涯有关的所有活动。最常被引用的定义是萨帕于1976年提出的“生涯是生活中各种事件的演进历程,统合了人的一生当中各种职业与生活的角色,由此表现出每个人独特的自我发展形态”。生涯除了包含一连串有报酬或无报酬的工作以外,还包括所有与工作有关的角色,如家庭角色、公民角色以及休闲、社交等方面。生涯是以个人为中心的,具有独特性、终身性和整合性。

生涯发展(career development)是指由个人心理、社会、教育、体能、经济 and 机会等因素综合形成个人一生的发展性生涯历程。包括个人的自我认定、生涯认定、生涯成熟等重要特质的发展过程,与个人在教育、职业、休闲、兴趣等方面的个人选择和投入有关。每个人