



▶ 高职高专“十一五”规划教材



SHENGYA
GUIHUA

孙玫璐 编著

生涯规划



华东师范大学出版社

高职高专“十一五”规划教材

生涯规划

孙玫璐 编 著

SHENGYAGUIHUA

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划/孙玫璐编著. —上海:华东师范大学出版社, 2007. 5

高职高专“十一五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5617 - 5402 - 3

I. 生… II. 孙… III. 职业选择-高等学校:技术学校-教材 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 074077 号

高职高专“十一五”规划教材

生涯规划

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

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 上海崇明裕安印刷厂
开 本 787×1092 16 开
印 张 10.25
字 数 209 千字
版 次 2007 年 6 月第一版
印 次 2007 年 6 月第一次
印 数 5100
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 5402 - 3/G · 3172
定 价 19.80 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)

21 世纪之初,我国的高职院校飞速发展,成为高等教育大众化的主要推动力量。然而,近年来日趋严峻的大学生就业形势,正考验着高职院校的发展,尤其对各个院校的职业指导工作提出了挑战。

在知识经济和全球化的背景之下,科学技术发展日新月异,职业流动性急剧增加,一生一次就业的模式已成为过去式,职业生涯路径呈现不断多样化的趋势。在个人选择日趋自由和多样的同时,各种烦恼也与日俱增。常常会出现这样的情况:在学校学习阶段漫无目标,临到毕业时才痛感自己不具备适应就业市场的竞争力;在选择职业的时候没有主动性,寄希望于学校、社会和家长的安排;就业时片面攀比待遇享受,而不考虑是否适合自己的现实条件和长远发展……这些问题,单靠临近毕业时的就业指导工作是难以得到深层次解决的。因此,高职教育需要尽早培养学生把握自身生涯发展的意识和能力,使之能够主动地规划自己的生涯,在自己的生涯目标下发展相应的能力,不仅实现毕业时的顺利就业,而且全面管理自己的生涯。

把临近毕业才进行的就业指导工作扩展成为贯穿高职学习全程的生涯发展服务是一个必然的发展方向。开发“生涯规划”课程,就是朝着这个方向努力的重要一环。本套教材的策划,是希望通过系统的教学和学习,帮助学生——

1. 树立生涯意识,以“经营人生”的理念处理职业课题。
2. 构建主体责任感,自己主导、规划生涯。
3. 掌握实用技能,并应用于自己规划和管理生涯的实践。

为了实现上述目标,我们在编撰中遵循贴近学生学习生活、以学生发展为本的原则,力求做到——

1. 以实用性为主,兼顾理论性。在理论的选取上采用经典论点,表述方式尽量简洁,并辅以图表、模型等,便于学生在短时间内集中学习。

2. 运用多种形式激发学生的学习兴趣,提高学习效果。这些形式包括来自高职学生的现实案例、生动有趣的寓言故事解读,等等。

3. 设计大量的活动,引导学生在行动中学。活动的方式灵活多样,包括案例分析讨论、心理测验、社会调查、咨询练习等,而且在活动设计中注意联系学生的实际需要,如选修课的选择、学期学习计划制订等。

4. 行文生动亲切,概念的解释和理论的阐述通俗易懂。这是一套可读性很强的教材。教材以生涯规划的基本理念和相关理论介绍作为导入部分,主体内容按照生涯规划的

一般过程展开:认识自我—认识工作世界—作出选择和决定,之后接以发展生涯能力这一规划实施中的关键行动,最后以管理生涯结束。因此,教材较为全面且有重点地给学生提供了生涯规划学习的资源。

本教材在编写体例上有如下特色:

1. 探索活动贯穿始终:如小型练习“动动手”、每一章后的重点综合练习“心路点灯”。
2. 在适当的地方插入教学案例,包括小故事和“生涯镜鉴”。小故事后接有相应提示和课堂练习“想一想”。
3. 每章还设有“生涯迷思”,对该章内容领域中中学生容易出现的“不适应生涯信念”进行有针对性的分析和解读,帮助他们破除生涯观念障碍。

“生涯规划”在我国学校教育中的开展尚处于起步阶段。在没有形成一套完整的生涯教育体系的背景下,如何在大学生中以最短和最有效的方式引进生涯规划的核心概念,导入实用的理论和方法技能,进而又能够真正服务于他们迫在眉睫的就业需求,是摆在我们面前的一大难题。本套教材的编撰还是一次探索性的尝试,编者水平有限,定存在不妥和疏漏之处,恳切希望使用本套教材的老师和同学们,以及其他读者,提出宝贵意见和建议。

孙玫璐

2007年3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	(9)
生涯规划过程	(15)
做好你的生涯规划	(19)
第二章 认识你自己	(29)
认识自己:生涯规划的起点	(31)
兴趣:我喜欢做什么	(34)
人格:我适合做什么	(37)
能力与能力倾向:我擅长做什么	(42)
价值观:我应该做什么	(46)
需求与动机:我想要做什么	(50)
全面认识自己	(53)
第三章 工作世界探秘	(61)
工作的定义与功能	(63)
职业与职业道德	(67)
职业人角色与就业适应	(71)
纷繁变化的工作世界	(76)
如何分析评估工作与职业	(81)
第四章 作出你的生涯决定	(89)
生涯决定	(91)
决定风格	(94)
生涯前景分析	(98)
决定分析方法	(103)

决定中的风险与策略	(108)
第五章 发展你的生涯能力	(113)
发展专业能力	(115)
发展情绪管理能力	(119)
发展人际社会能力	(123)
发展行动能力	(126)
第六章 管理你的生涯	(133)
时间管理	(135)
学习管理	(140)
健康管理	(145)
休闲管理	(149)
参考书目	(155)

第一章

规划你的生涯 **D Y Z**

谁若游戏人生，他就一事无成；谁不主宰自己，永远是一个奴隶。

——歌 德

对于运用理智的人来说，人生乃一喜剧；对于诉诸感觉的人来说，人生乃一悲剧。

——英国谚语

$$80 \times 365 = 29200$$

$$29200 \times 24 = 700800$$

$$700800 \times 60 = 42048000$$

$$42048000 \times 60 = 2522880000$$

这几行算式有什么含义？它们是著名作家冰心在 80 岁生日时所做的算术题，测度自己已经走过的岁月。如果我们也假定自己活到 80 岁，那么这 29200 天、700800 小时、42048000 分钟、2522880000 秒，就是我们生命的全部库存，是我们生命的长度！

降生到世间，我们已经度过了将近 20 个春秋寒暑，是否也曾像冰心老前辈那样盘点过自己的生命？你不妨也拿起笔来算一算，到现在为止，我们已经提取了多少分秒？多少时日？我们的生命库存还有多少？

生命之可贵，或许正在于它的短暂，在于它对于我们每一个人来说都只有一次，不可能重来。为了一次春游，我们会计划准备，什么时候该去买票了，该穿、该带什么衣服，该准备多少零用钱，不能忘了带照相机……那么，对于如此宝贵的人生旅途，难道我们能够随随便便、浑浑噩噩地走过？难道我们不应该更加精心地计划，努力追寻生命的意义，丰富生命的内容，提升生命的质量？

我们无法决定生命的长度，却可以努力拓展生命的宽度；我们无法使过去的时光逆转，却可以努力把握现在和将来。如何拓展？如何把握？生涯规划，就是摆在你面前的一把魔钥。拥有了它，代表着你拥有了正视人生的积极态度，拥有了理性科学的行动方法。你也许不能成就什么惊天动地的大事业，但你一定可以微笑着回首往事，拥抱属于自己的成功、属于自己的丰富人生！

生涯与生涯规划

生涯是什么？它与职业是同义的吗？生涯规划就是职业设计吗？在拿到这本书学习本课程的时候，看着“生涯规划”的标题，你一定会产生这样的疑问。确实，解读“生涯”一词的含义，是我们这门课程不可或缺的第一步，这将会使我们对于“生涯规划”的理解获得更为广泛而深刻的视野。

“生涯”一词出于两千多年前庄子所说的“吾生也有涯，而知也无涯”。这里，生为生命，涯为边际、极限。庄子前半句话用现在的话说就是，“我们的生命是有限的”。生涯就是我们每个人有限的全部人生历程。

“生涯”所对应的英语单词是“career”。它最初的含义是“两轮马车”，引申为“道路”、“轨道”、“轨迹”，后来发展成为人的一生事业历程。这种事业不是暂时性的工作，而是毕生从事的、自己感到有意义的职业。

由此可见，从一般意义上来说，“生涯”一词包含的是一个过程的概念。在西方，“生涯”强调从事职业的过程。同时，它强调这不是一般的职业，而是一个人终生孜孜追求的事业，并在这个过程中获得了人生的意义。生涯与职业的关系非常密切，但是两者并不等同。

具体到我们这门课程中的“生涯”，更是有着寓意深刻的内涵。在此，我们不妨追溯一下这个领域并不悠久的发展历史，看看最初的“职业指导”是如何发展成为“生涯规划”、“生涯发展”的。

1909年，“职业指导之父”——美国的帕森斯出版了《选择职业》一书。这本书告诉人们，不要只是“找工作”，而是要“选择职业”。从此，职业选择日渐成为一个广受关注的领域。现代心理学的发展，也为职业选择和职业指导提供了很多行之有效的工具。数十年中，职业指导主要针对即将进入职场以及面临职业转换的人们，为他们提供相关资讯，提供分析测试，帮助他们作出职业决定，实现“人职匹配”。

1950年代后，随着职业形势与社会生活形态的变化、职业指导理论与实践的发展、心理学中以人为本思潮的兴起，人们日渐感到，不能用孤立和静态的视角来看待职业选择问题。人的一生是一个不断发展的过程，而且，由于科技的日新月异，职位的需要也不可能像从前那样很少变化，所以，“人职匹配”并非如同“一个萝卜一个坑”那样清晰和固定。选择职业不仅是选择一种工作，而且还是选择一种生活形态。职业的选择与人们的其他活动如教育、家庭生活等有着密切的关系。职业角色是人的多重社会角色中的一种，它们之间相互交织、相互影响。职业指导不仅仅是帮助人们选择职业，更应该关注每个人内在的满足感、成就感、幸福感，等等。

于是,“生涯”的理念被引入进来,取代了原来较为狭隘的“职业”概念。美国生涯理论学者施恩(Schein)在1978年明确指出,生涯的广度,即人生的生命历程,是由三个旋律交织、激荡而成的,它包括:工作、职业或事业;情感、婚姻或家庭;个人的自我成长和身心发展。原先的“职业选择”课题被超越了,成为涵盖所有职前职后生活的“生涯发展”领域,生涯规划就是其中重要而关键的一环。

在20世纪初,我国也出现了富有成效的职业指导实践,产生了一些在当时世界上堪称先进的理论思想。著名教育家、社会活动家黄炎培先生提出,不仅要“使无业者有业”,还要“使有业者乐业”。一个“乐”字,透露出的信息是,不仅是要找到一份工作,还要关注每个人的幸福感。

由此,我们可以总结一下,较之“职业”,“生涯”概念具有下列重要特征:

1. 独特性

说起“职业”,我们通常所指的是一种客观事物,职业的种类虽然很多,但是终究还是有限的。而说到“生涯”,则着眼于我们每个人的经验历程,包含很多的主观感受,特别是幸福感和意义实现。同一种职业可以由很多人来承担,但是生涯却是每一个人所独有的。我们每个人都有自己独特的个性和价值观,有自己独特的行为方式,因此,在同样的职业中,我们作出的努力不同,我们获得的感受也各异。这正如即使在同一棵树上,不会有完全相同的两片叶子。这个世界的生涯千姿百态,每个人都有自己独特的生涯,无法克隆。

三个砌墙人

有三个人在砌墙。路人问其中一人说:你在做什么?他愁眉苦脸地回答说:我在做苦工。问第二个人,他面无表情地回答说:我在建房子。而第三个人神采飞扬地回答道:我在为这个美丽的城市添砖加瓦!

【提示】为什么同样是砌墙的工作,三个人的回答如此不同?因为这个工作对他们的意义不同。可见,同样的工作,三个人却有着各自不同的生涯。

想一想

现在的高职学习对于我,具有怎样的意义?

2. 终身性

我们将在20岁前后告别校园,进入职场成为“职业人”。几十年后我们又将告别职业生活。“职业”在我们一生中占据的时光很长,但它并不是我们生命时光的全部。而生涯则包含了一个终身发展的概念。在人生不同的阶段,都有自己不断的发展、追求和任务。这个蜕变与发展的生涯历程,就是我们整个的生命历程。

3. 整合性

职业不能占据我们整个的生命长度,而即使在我们的“职业人”阶段,职业也不能占据我们生活的全部。我们除了从事职业,还要担当家庭和社会角色,比如,是妻子或丈夫,是父亲

或母亲,是学生,是师长,是朋友,是社区居民,是志愿者,是国家公民,等等。我们的生活经验会左右职业选择和职业发展,而我们的职业选择又往往意味着决定了一定的生活空间和某种生活状态。生涯是一个整合的概念,它涉及了人生整体发展的各个层面,要求我们用联系的眼光来审视职业问题。

美国著名的生涯学家萨帕(Super),对生涯下了一个非常经典的定义——“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”。

生涯是演进历程。幼年的时候,我们的角色是“父母的孩子”,蹒跚学步、牙牙学语。童年的时候,我们步入学校,开始有了新的角色——“老师的学生”,认字、算术、学做人的道理。青年的时候,我们开始独立进入社会,全面担当起“工作者”以及“公民”的角色,忠于职守,奉献社会,实现自我。同时,我们的生活角色也更加丰富多彩,找寻到生命中的另一半,成为她/他的“配偶”,生育下一代,成为“孩子的父母”……在这个演进历程中,我们每个人成就了独特的自我发展形态。

职业在我们一生的生活当中确实占据着重要的地位,它是我们赖以立足于社会的基本支柱。如果我们从20岁起投入工作,到55岁退休,大家像冰心老人那样再算一算,会发现我们将在职业上投入多少时光!职业的重要意义我们在后面的第三章中还会作深入的探讨。在此,我们仅需理解和记住的是,职业是我们生涯关注的基本面,但是我们的生涯不只是职业,我们应该站在人生的高度来考虑职业问题。我们不仅要选择职业,更应经营好我们自己的生涯。

如何来经营生涯呢?规划,是经营生涯不可或缺的工具和技能。规划是我们人类独有的智慧。我们之所以被称为万物之灵,是因为我们可以用思考指挥行动,从而把握和创造未来。

对生涯进行规划,就是对自己未来的生涯进行思考和研究,展开行动。首先,我们要认识自我,认识环境;接着,我们要找出各种未来生涯的可能选择;然后,对这些选择进行权衡比较,作出决定,形成自己希望达到的目标;最后,根据确定的目标展开行动,通过行动最终实现目标,并在行动的过程中,根据需要,不断地进行目标修正。这个过程将是持续的,因为一个生涯目标的实现,意味着新的生涯目标又将开始,只要生命还在继续。

规划生涯,将使我们的生命更有效率、更加充实和幸福。面向未来茫然无措,会让自己消沉和懒惰。没有思考的行动,则是听天由命。它们都将浪费我们宝贵的光阴。如果我们整天不知自己工作、生活的目标在哪里,怎么能进行有效的行动去获得最好的结果?如果我们整天忙碌,在别人的掌声中获得了所谓的成功,但却发现得到的结果并不是自己真正喜欢和需要的,那么,我们怎么能够获得快乐和满足?

下面的两个案例,可以让我们看到,生涯规划还是不规划,结果大不相同。



生涯镜鉴

为什么受伤的总是我?

小雨出生于南京,今年25岁,家境富裕。作为独生女儿的她,是家中的掌上明珠。她从小学到高中,学习成绩虽不是很突出,但也始终在中等以上。可以说,高考以前的她,一直无

无忧无虑地生活着。

平静的生活随着高考的结束一去不复返了。高考中,小雨因3分之差没有达到本科录取线。父母安慰说,不要紧,先读大专吧,将来先找个好工作,学历可以通过进修慢慢地提高。她的大专志愿填了个很热门的专业——文秘。小雨其实并不喜欢文秘专业,因为她的语文写作一直是弱项,但父母觉得女孩学文秘,将来工作好找,而且是在办公室工作的白领,所以就填上了。小雨一向由父母包办代替惯了,也就茫然地答应了。

进了学院,小雨却再也快乐不起来了。学院的生活,远没有她憧憬中的大学校园那般丰富多彩。第一次离开家住进集体宿舍,有很多的不适应。小雨不喜欢新同学,专业课也提不起兴趣,于是经常逃课回家。久而久之,同学们都疏远了她。这一段时间里,小雨总是感叹命运对自己不公平:为什么偏偏到高考就没有考好?如果高考发挥得好,会是怎样的生活?

三年的学习生活转瞬即逝。临近毕业,要找工作了,看看自己的简历,小雨感到十分丧气——学业成绩基本上是勉强过关,班级活动很少参加,社会实践一片空白。三年郁郁寡欢的生活,让她越发自卑和内向。对未来,她只觉得茫然和害怕。拿着薄薄的简历,她似乎连去招聘会的勇气都没有。

父亲托朋友将小雨介绍进了文化馆。父亲说:这个工作适合女孩子,稳定,体面,轻松。虽然工资不高,但不要紧。反正家里可以养你,工资就当零花钱吧。

就这样,小雨开始了自己的工作。确实像父亲说的,工作很轻松,每天不过就是收发文件,收集信息编个简报。同事们的年龄基本上在35岁以上。小雨一来内向,二来觉得和他们没什么共同语言,所以很少和同事交流。轻松的工作渐渐让人无聊,小雨就这样度过了第一年的职业生活。

第二年,单位来了一个南京大学的毕业生,是个充满活力的男孩子。由于年龄相仿,这个男生很快与小雨相熟相恋了。受他的感染,小雨开始变得活泼一些,心情也不再像以前那样灰暗了。对于自己过去几年的麻木生活,她想作一些改变。

男朋友不愿意继续过沉闷的生活,跳槽去了一家外资企业。几个月后他对小雨说,文化馆的工作太没意思了,工资又低,不知猴年马月才能熬出头,你也“跳”吧。这家外资企业人力资源部缺人,你应聘过来做助理。小雨心动了,生平第一次不顾父母的强烈反对,从文化馆辞职,去应聘人力资源管理助理。

然而,事情并不顺利。小雨没有相关的经验,也没有相应的专业背景,虽然有男友的帮忙,但没有应聘成功。两人商量下来,决定让小雨报名参加人力资源管理培训班,一年后拿到职业资格证书再去应聘。

小雨满怀希望地进了一家培训机构学习。然而,不到两个月,小雨就气馁了。因为课程内容越深入,越觉得困难,而且一点兴趣也提不起来。而这时,男友的工作越来越忙,与小雨约会的时间少了很多。这让小雨觉得很失落。渐渐地,两人吵架越来越多,沟通越来越困难,终于分手了。

初恋就这样结束了,同时还要面对失业的苦恼。虽然仗着家境好,没有衣食之忧,可难道要在家待上一辈子?找工作吧,实在没有信心,也不知道自己想做什么;再去读书吧,读

什么呢?没方向。再说,读完了还是要找工作,还是苦恼。想着自己这些年的日子,小雨不禁流下了眼泪:唉,我的生活为什么一团糟?为什么没有收获,只有失败和伤痕?

我的未来不是梦

24岁的阿琳是个普通的安徽女孩。第一眼看到她,也许不会有什么太深的印象,但是,如果有机会和她交谈,很容易被她的快乐和自信感染。

然而,阿琳并不是一直都像现在这样快乐和自信的。在中学的时候,她的成绩很一般,特别是数学,总是很差。很多同学在满怀希望地憧憬着未来大学生活的时候,她却在想,我可能这辈子都进不了大学啦。

结果倒并没有特别糟。阿琳最终考进了师范学院历史系的大专班,两年毕业后一般的去向是初中的历史教师。对于这个专业,阿琳还是喜欢的。虽然很多亲戚朋友说,搞历史在现在这个时代,注定是要清贫一辈子的,但阿琳从小学起,就喜欢看历史故事,爱好唐诗宋词。上课听不进去的时候,经常偷偷地画些仕女画,为此没少挨过老师的批评。不过,对于当老师,阿琳有些说不准了。自己一向不善言辞,想到要吃“开口饭”,真是一点把握也没有。而且,学校对于她,有着很多失败和不太愉快的回忆。阿琳觉得,自己并不是那么想回到中学那个环境,即使身份变成了老师。

虽然是大专,阿琳还是非常珍惜这个本来也许不能拥有的大学学习机会。她在努力学习自己的专业课程的同时,还不忘注意历史系本科班有些什么更好、更有意思的课程可以学习。大一下学期的时候,阿琳看到有一门关于“中国古代服饰史”的选修课,想到自己过去经常涂鸦的那些“古代仕女”,兴趣不禁油然而生。

阿琳悄悄地去上这门选修课,如饥似渴地记录着老师的生动讲解。中国古代服饰的美轮美奂,服饰背后文化的博大精深,使得阿琳如痴如醉。这门课程的主要参考书——沈从文的《中国古代服饰研究》,她看了一遍又一遍。为了能够充分利用图书馆不多的上网机位,她经常在没有课的早晨早早地等在门口,准备“抢占”位置,上网查找一些服饰的图文资料。有一次课堂讨论,阿琳壮着胆子参加了。由于平时的钻研,她的发言质量很高,老师和同学们不禁对她这个大专生刮目相看,阿琳自己也感到了平生以来最大的信心。

一次偶然的机会,阿琳在网上发现上海有一个大学生社团,倡导“汉服”复兴,里面有一位成员是时装设计专业的学生,自己设计制作古代的汉族服装。阿琳通过电子论坛和邮件与他建立了联系,一起探讨问题,成为志同道合的朋友。学期快要结束了,阿琳自己精心挑了一些布料,请朋友帮自己做了一套古雅大气的汉代曲裾。

阿琳穿着曲裾去上了最后一节课,引起了很大反响。很多同学非常羡慕,也要阿琳帮自己联系做这样的服装。阿琳爽快地答应了。在她的热心帮助下,先后有十多位同学拿到了满意的汉服。这时,阿琳萌生了一个想法,自己将来可以和朋友一起创业,主推中国古代服饰。

为了实现这个目标,阿琳与一位朋友进行了深入的调研。两人首先选择了成本最小的网络开店方式,注册了自己的店铺。开始时并不顺利,小店几乎无人问津,但阿琳并不气馁。为了把自己的店铺装点得更更有特色和品位,她给自己制订了学习计划,去进修网页制作,

提高拍摄技巧。她还绞尽脑汁给每套服装取了富有古典意味的名字,用古诗词作注解,并邀请一起上选修课的同学,排练了一次唐代婚礼服饰展示,参加校庆的学生文艺节目汇演,引起了轰动。在她的努力下,她的小店铺开始逐渐地在学校里有了名气,也接到了不少订做服装的订单。20岁不到,阿琳成了“小老板”。

毕业后,阿琳决定继续自己的创业之路。一年的创业经历,不仅让她有了经济上的收获,更重要的是使她坚定了信心和方向。钻研服饰让她感到充实和快乐。她觉得自己的工作是有意义的,因为她不仅在“卖衣服”,还在一点一滴地推广着中国传统服饰文化。

四年时间过去了,阿琳的创业还在进行着。尽管中间一直有坎坷,去年和创业伙伴也因为理念不同而“分家”了,但阿琳仍然意气风发,因为一切还在按照自己的计划进行着。她将会继续去进修工商管理课程,她的第一家实体店将在上海郊区的一个大学城旁边开张……她觉得自己的未来不是梦,因为自己正在脚踏实地地前行。



动手

两个女生的生涯分析

1. 请分别画出小雨和阿琳的生涯路线简图,标注上各个时期的关键点,如大学、毕业、工作、创业,等等。
2. 小雨和阿琳都是文科大专毕业生,她们的人生体验为何截然不同?
3. 你觉得小雨现在最需要改变的是哪一点?
4. 你最欣赏阿琳的,是她的哪一点?

生涯理论

理论有的时候会给我们一种高不可攀的感觉,似乎只是学者们书斋中的东西,离实际生活很远。其实,好的理论是非常实用的工具,因为它给我们提供了分析和思考的依据。“地圆说”理论的提出,使哥伦布能够规划出一条新的前往印度之路,从而发现了新大陆。培根告诉我们“知识就是力量”。好的理论,就是这样一种可以化为巨大力量的知识。

磨刀不误砍柴功

有一个伐树的工人,身体非常强壮,而且勤劳工作,每天工作十多小时。可是,他发觉自己的伐树数目却日渐减少。他想,一定是自己的工作时间不够长。于是,他除了睡觉和吃饭,其他的时间都用来伐树。但是,他每天伐树的数目却有减无增。他更怀疑自己的工作能力了。

他把自己的烦恼告诉了一位前辈师傅。师傅看了看他,再看看他手中的斧头,心有所悟地问:“你有没有磨利这把斧头再使用它呢?”工人回答:“我每天勤劳工作,伐树的时间都不够用,哪有时间去磨利这把斧头?”师傅笑道:“你可知道,这就是你伐树数目每天递减的原因。你没有先磨利自己的工具,又如何能提高工作的效率呢?”

【提示】工具是否好用,决定了工作效率的高低。生涯理论知识反映的是生涯发展的一般规律,对这些规律的学习和应用,如同伐树工人打磨他的斧子一样,使我们在进行生涯规划时有了更好的工具,可以避免走弯路。



想一想

我听说过哪些关于人生发展的格言,它们的道理在哪里?

下面简要介绍几种生涯领域中比较成熟、影响深远的理论。它们讨论问题的着眼点和侧重点不尽相同,但它们共同奠定了生涯规划的理论基础。通过对这些理论的简要浏览,我们可以初步建立一些对于生涯问题的观点。理论只有联系实际,才能真正发挥作用。在阅读这些理论时,请尝试联系自己的成长经历和生活经验加以理解。

萨帕:生涯发展阶段理论

发展心理学认为,人的一生经历多个发展阶段,每个发展阶段都有自己独特的发展任务,任务的完成与否直接影响后面阶段的发展。在此基础上,萨帕提出了强调生涯

发展阶段的理论,认为生涯发展是人生成长的一部分,生涯发展的萌芽期自童年就开始了,随着年龄的增长,生涯发展呈现出一种连续的、有秩序的、无法逆转的形态。萨帕把生涯发展分成五个阶段,每个阶段包含若干时期,表现出一定特征,具体如表 1-1 所示:

表 1-1 萨帕的生涯发展阶段划分与特征

发 展 阶 段		关于职业活动的特征
成 长	前职业期	没有表现出职业兴趣或试图作职业选择
	幻想期	对职业的想法主要是幻想
	兴趣期	主要出于个人好恶来考虑职业
	能力期	开始考虑能力和职业要求
探 索	尝试期	个人的需求、兴趣、能力、价值观等成为职业选择的基础
	过渡期	进入人才市场或寻求进一步的教育机会时,会对就业机会作出现实的考虑
	试验期	找到并尝试从事某种工作,相信它可能会是自己毕生从事的行业,但还没有最后决定
确 立	稳定期/修正期	可能有职业变动,但职业选择的决心已经更为深入
	前进期	随着职业模式的逐渐清晰,努力确立自己在工作世界中的稳定位置
维 持		在选定的职业上继续前行,保持已有的收获
衰 退	衰减期	职业活动逐渐减少
	退休期	职业活动停止

萨帕非常强调“自我概念”在职业选择和生涯发展中的作用。所谓自我概念,就是自己对“我是谁”问题的回答。每个阶段发展任务的完成,会使你形成健康的自我概念。选择职业的过程,实际上是在选择实现自我概念的方式,也就是说,你通过选择职业,决定了你今后一段时间的生活方式和生活内容,反映了你希望用怎样的方式来扮演心目中对“自我”的期望。关于生涯发展各阶段的任务,表 1-2 作了总结:

表 1-2 萨帕的生涯发展阶段任务

发展阶段	对应的人生时期	生涯发展任务
成 长	出生—14 岁 婴幼儿期—儿童期— 青年前期(少年期)	提高自理能力 性别认同 发展立志能力 发展团队集体协作的能力 选择适合自己能力的活动 提高对自己行为的责任感