

职业生涯发展与规划 学生手册

**Student Manual
Career Development
and Planning**

A Comprehensive Approach

[美] Reardon • Lenz • Sampson • Peterson 著
教育部高校学生司 组织编译
侯志瑾 伍新春 等译

913.2
67;2



高等教育出版社
Higher Education Press

职业生涯发展与规划学生手册

Student Manual

Career Development and Planning

A Comprehensive Approach

[美] Reardon · Lenz · Sampson · Peterson 著

教育部高校学生司 组织编译

侯志瑾 伍新春 等译

高等教育出版社

前 言

这本学生手册是教科书《职业生涯发展与规划》的补充。其目的是为学生提供具体的学习活动和练习，以巩固教科书中的观念。

这本学生手册中的许多活动在近 20 年中已经被我们用于生涯规划课堂中，有成千上万的学生和许多教师参与，使这些活动得到了大量的测试。如果学生认真参与，教师清楚呈现并监督，我们相信这些学习活动能提高学生解决生涯问题和制定生涯决策的能力。

有些活动涉及认知信息加工理论的自我知识领域。例如，自传、技能评估、战略性的学业/生涯规划为学生反省自己的经历和目标提供了机会。此外，这些练习和活动要求学生提供与自我知识有关的具体信息时尽可能清楚明确。

有些活动与职业知识有关，例如，完成一篇生涯领域分析的研究论文。这项任务为学生深入研究某一种职业或者广泛涉猎几种职业提供了机会。不论哪种情况，这项任务与其他任务的完成都会丰富认知信息加工理论的认识内容。

有些活动为学生学习决策和求职提供了机会。学生手册中提供针对教科书每一章的课堂讨论指南工作表。这将帮助学生总结每一章的内容并根据个人目前的生涯状况灵活运用这些内容。

最后，学生们应该明白，尽管完成学生手册中的这些学习活动所需的时间仅占他们整个生涯历程各种工作所花费时间的约千分之一，但投入到本生涯课堂中这些活动上的时间将会令你终生受益。

罗伯特·里尔登博士

珍妮特·兰茨博士

詹姆斯·桑普森博士

加里·彼得森博士

1999 年 5 月于佛罗里达塔拉哈西

目 录

第一单元：生涯的概念及其应用

自传撰写指南	1
第一章课堂讨论指南 (CDG)	3
第二章课堂讨论指南 (CDG)	5
价值观澄清七步骤工作表	7
霍兰德六角形	8
EUREKA 技能问卷工作表	9
工作相关能力问卷 (IWRA) 实施	15
第三章课堂讨论指南 (CDG)	21
职业领域分析 (CFA) 作业	23
职业领域分析评估表	31
CFA 工作表——目标 1a, 研究一个职业	32
CFA 工作表——目标 1b, 研究三个职业	33
SIGI PLUS	34
探索 (DISCOVER)	36
选择 (CHOICES)	38
计算机反馈表	40
计算机反馈表	41
第四章课堂讨论指南 (CDG)	42
良好决策制定指南 (GGDM)	44
个人行动计划 (IAP) 指南	47
个人行动计划 (IAP) 样例	48
第五章课堂讨论指南 (CDG)	49
改善生涯观念的练习	51
改善你的生涯观念工作单：实际的例子	52
改善你的生涯观念练习	53

第二单元：影响生涯发展的社会因素

第六章课堂讨论指南 (CDG)	55
信息面谈作业	58

第七章课堂讨论指南 (CDG)	59
第八章课堂讨论指南 (CDG)	61
第九章课堂讨论指南 (CDG)	63
第十章课堂讨论指南 (CDG)	65

第三单元：实施战略性生涯规划

第十一章课堂讨论指南 (CDG)	67
战略性学业/生涯规划项目	70
战略性规划项目评估表	73
第十二章课堂讨论指南 (CDG)	74
简历评估表	76
第十三章课堂讨论指南 (CDG)	77
第十四章课堂讨论指南 (CDG)	79
就业决策制定个案研究	81
就业决策练习	83
第十五章课堂讨论指南 (CDG)	85

第一单元：生涯的概念及其应用

自传撰写指南

设想你正在为申请工作或申请考研学校的面试做准备。可以肯定，面试者会问及你的经历及其对你的目标的影响。本作业的目的是帮助你为回答面试者的问题做准备。你在这项作业上所花的时间会在将来以多种方式得到回报。

说明

当回顾你的经历时，请集中考虑那些对你目前的生活/生涯目标有影响的方面。为此，你的自传应该包括以下四部分：

1. 家庭经历
2. 教育经历
3. 工作经历
4. 目前的生活/生涯目标

每个部分应该包括 250 ~ 300 个词，从一个左边空白的小标题开始。尽你的写作技能来写好这个材料。在每个部分中不要仅是列流水账，而要分析或者回顾你的经历，以发掘其对你的生活/生涯目标的深层影响。若能在每个部分中说明某特殊人物或者事件对你生活的影响，则更有帮助。

在本课程中，你的自传中的信息仅供你的老师接触。这份材料和其他课堂材料在课程结束时你可以收回。完整的自传可以长 4 ~ 6 页（打印，双倍间距）。手写稿也可以，但是打印/文字处理稿为佳。

部分

1. 家庭经历。思考从孩童时期开始的经历和活动以及这些经历和活动怎样影响你的生活/生涯选择。你可以集中写你住的地方、直系和支系家庭成员间的关系，民族传统，你的性别以及家庭生计。
2. 教育经历。你可以集中写从幼儿园到高中这一阶段，你最喜欢的学科或者活动，或者对你的生活/生涯产生影响的重要老师、组织和成就。
3. 工作经历。可写一些对你最有影响的工作经历。注意“工作”的概念包括

无报酬的、志愿者的经历。你可以集中写与督导或同伴的关系、工作组织的性质、具体工作（你喜欢和不喜欢的部分），或者你的工作经历的趋势。

4. *目前的生活/生涯目标*。写下三个你目前的生活/生涯目标或者志向。解释你的家庭、教育和工作经历和你的每个目标有何联系。如果现在你的教育和职位目标不是很明确，试着计划未来的 5 ~ 10 年并集中于你想达到的目标。

第一章课堂讨论指南 (CDG)

说明

这个简明的大纲是为了帮助你准备课堂上的大、小团体讨论而设计的。讨论的资料包括教科书中的章节和其他指定的阅读材料。CDG 是基于一个认知信息加工模型，每个成员为指定的课堂讨论做充分的准备是很重要的。课堂的质量和每个课堂成员的学习效果最终取决于是否严格执行 CDG。每个成员既是领导者也是参与者。你可以利用这个表格对你为课堂讨论而准备的资料做笔记。

讨论前的准备

当你阅读指定的作业时，标出重要观点能帮助你参与课堂讨论。请关注新的词语和概念，尤其是那些 (a) 你已经知道的和 (b) 不太确定的部分。事先练习你将在课堂上陈述或提问的内容。

小组讨论

1. 术语/概念的定义。列出所有新的或者难的术语。让其他成员用他们自己的话定义新的术语。询问他们是否同意正在使用的定义。确认所有的成员都理解了术语的含义。

2. 作者的信息。简练地概括作者的主要观点。

3. 讨论主要的观点。让小组成员分析作者的主要论题，方法，论点和论据。这些观点在现在和未来重要吗？阅读中，标题和副标题是发现作者主要观点的线索。

4. 联系其他知识。对于你所知道的和经历的其他事情，这些观点有什么作用

呢？这些观点在其他的课堂上是否已经涉及？你在电视上或者其他阅读过的材料上是否看到过对这些观点的阐述？这些观点或者概念与你知道的是相佐还是相辅？

5. 应用信息。就你个人而言，这些观点有什么影响？对你的教育和生涯规划有启示吗？这些观点影响你在社区、家庭或者其他社会组织中发挥作用的方式吗？

6. 评估作者的观点。这些观点在将来对你可能有用吗？在阅读中是否有特别的观点更加有趣或者更有用？如果你不同意作者的观点，你怎样驳倒它们？

7. 我们讨论得怎么样？作为一个团体和个体成员，我们在讨论中的表现如何？我们怎样能让未来的课堂讨论更加有效？

8. 在笔记本上写下自己从今天的课堂上获得的一项重要收获。

有效讨论小组的特点

- 认识到学习是小组的目的
- 每个人都参与
- 所有成员都能够协助领导小组
- 成员们有备而来
- 对小组过程的评估是标准的
- 小组讨论的质量在练习中提高
- 每个成员提供信息，提出疑问，给出例证，概括并澄清他人的评论，帮助掌握时间，鼓励其他成员，聆听其他成员，尊重反对意见，保持幽默感
- 成员们不会退缩、支配、顶牛，不会在其他人讲话的时候讲话，也不会做小动作

第二章课堂讨论指南 (CDG)

说明

这个简明的大纲是为了帮助你准备课堂上的大、小团体讨论而设计的。讨论的资料包括教科书中的章节和其他指定的阅读材料。CDG 是基于一个认知信息加工模型，每个成员为指定的课堂讨论做充分的准备是很重要的。课堂的质量和每个课堂成员的学习效果最终取决于是否严格执行 CDG。每个成员既是领导者也是参与者。你可以利用这个表格对你为课堂讨论而准备的资料做笔记。

讨论前的准备

当你阅读指定的作业时，标出重要观点能帮助你参与课堂讨论。请关注新的词语和概念，尤其是那些 (a) 你已经知道的和 (b) 不太确定的部分。事先练习你将来要在课堂上陈述或提问的内容。

小组讨论

1. 术语/概念的定义。列出所有新的或者难的术语。让其他成员用他们自己的话定义新的术语。询问他们是否同意正在使用的定义。确认所有的成员都理解了术语的含义。

2. 作者的信息。简练地概括作者的主要观点。

3. 讨论主要的观点。让小组成员分析作者的主要论题，方法，论点和论据。这些观点在现在和未来重要吗？阅读中，标题和副标题是发现作者主要观点的线索。

4. 联系其他知识。对于你所知道的和经历的其他事情，这些观点有什么作用

呢？这些观点在其他的课堂上是否已经涉及？你在电视上或者其他阅读过的材料上是否看到过对这些观点的阐述？这些观点或者概念与你知道的是相佐还是相辅？

5. 应用信息。就你个人而言，这些观点有什么影响？对你的教育和生涯规划有启示吗？这些观点影响你在社区、家庭或者其他社会组织中发挥作用的方式吗？
-
-

6. 评估作者的观点。这些观点在将来对你可能有用吗？在阅读中是否有特别的观点更加有趣或者更有用？如果你不同意作者的观点，你怎样驳倒它们？
-
-

7. 我们讨论得怎么样？作为一个团体和个体成员，我们在讨论中的表现如何？我们怎样能让未来的课堂讨论更加有效？

8. 在笔记本上写下自己从今天的课堂上获得的一项重要收获。

有效讨论小组的特点

- 认识到学习是小组的目的
- 每个人都参与
- 所有成员都能够协助领导小组
- 成员们有备而来
- 对小组过程的评估是标准的
- 小组讨论的质量在练习中提高
- 每个成员提供信息，提出疑问，给出例证，概括并澄清他人的评论，帮助掌握时间，鼓励其他成员，聆听其他成员，尊重反对意见，保持幽默感
- 成员们不会退缩、支配、顶牛，不会在其他人讲话的时候讲话，也不会做小动作

对这种方式感兴趣，想多学习一些内容的学生可以查阅：希尔。通过讨论学习。SAGE 出版公司，1969

价值观澄清七步骤工作表

对于你所选择的价值观：

1. 它是你自由选择的，没有来自任何人和任何方面的压力吗？

解释 _____

2. 它是从众多的价值观中挑选出来的吗？

解释 _____

3. 它是你在思考了所做选择的结果或后果后被挑选出来的吗？

解释 _____

它是一个让你如何珍视的价值观：

4. 珍爱你的价值观，或者为你的选择而感到高兴？

解释 _____

5. 你愿意公开地向其他人声明你的选择？

解释 _____

你能按照如下方式践行你的价值观吗？

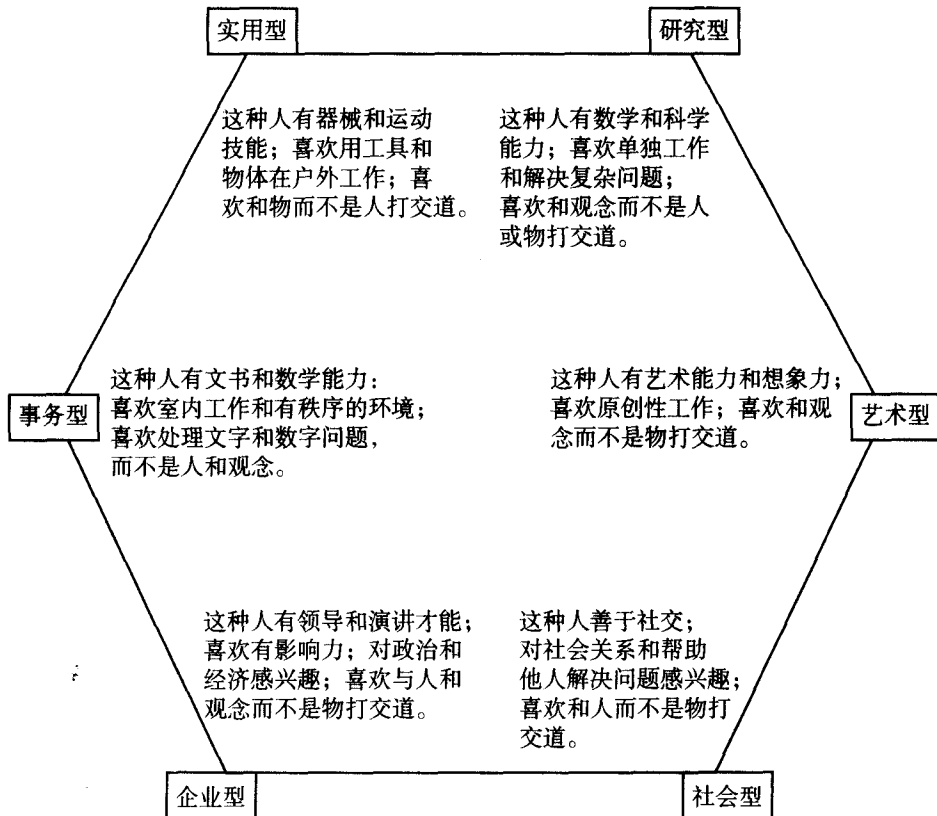
6. 能做一些与你选择的价值观有关的事情？

解释 _____

7. 能与你的价值观保持一致的行为模式？

解释 _____

霍兰德六角形



EUREKA 技能问卷工作表

这份问卷是为帮助你确定你现在拥有的技能并弄清你工作中最喜欢使用的技能而设计的。

1. 首先,在另外一张纸上,尽可能从多个方面回答,“我已经做了什么”这个问题。列出那些你已在某种程度上展示了技能、达到了期望的目标或者应对了新的挑战的具体业绩或项目。要写出具体的事件,例如,“我盖了个狗窝”而不是“木匠活”,或者“写了关于朱利叶斯·恺撒的报告”而不是“写作”。列出让你感觉良好的业绩,不仅仅是那些让你获得称赞和奖赏的事情,它可包括你生活中的所有方面,而不论其是工作、休闲还是学习性质的。
2. 从你所列的清单中选出七项能说明你个性不同方面的业绩,可包括与工作有关的活动,如果这些活动让你产生满意的话。在工作表专栏上面倾斜的表格内列出这些成就。然后阅读每项技能的定义并钩出运用该技能的业绩。
3. 现在你已经知道了哪种技能你过去使用得最多。下一步是确定你想在将来的工作中使用哪项技能。如果你想在工作中运用某项技能,就返回技能清单并检查“令人满意技能”栏。如果你现在已经掌握或将在走上理想岗位之前掌握它们,那么,你就可以选择在过去的业绩中没有使用过的技能。
4. 下一步,决定你最喜欢使用的技能。在下面的“非常令人满意”空格里写下你最满意的五项技能。把接着的 10 项作为“中等的满意”,再接着的 20 项作为“还算满意”。列出技能的数字即可。不要在不同的地方列出同样的技能。

技能记录

非常满意的技能

中等满意的技能

还算满意的技能

技 能								令人满意的技能
	1	2	3	4	5	6	7	
A. 自我管理								
1. 效率——以节省时间或精力的方式安排活动								
2. 可靠性——始终以同样的质量水准完成要求的任务								
3. 灵活性——运用各种技能并且准备好应对不断变化的工作任务								
4. 坚韧性——不受令人分心的事情或者干扰的影响，为了一个目标持久地工作								
5. 内驱力——促使自己尽最大努力或比其他人都优秀								
6. 遵从——根据工作的规定或惯例来穿衣打扮和言行举止								
7. 正直——根据道德伦理的规范而不是利益或流行观点来作出决定								
B. 情境技能								
8. 忍耐不适——在身体不舒服的情境或棘手的位置上工作								
9. 忍耐重复——一而再再而三地重复同样的操作								
10. 应对压力——通过加速和迅捷地工作来应对紧急的情境								
11. 回应反馈——在上司或者你尊敬的人建议和要求的基础上改变自己的行为								
12. 情绪控制——当其他人生你的气或感到挫折时能保持冷静								
13. 对紧急情况的反应——冷静且敏感地处理危险或威胁性的情境								
14. 冒险——参加可能导致伤害或者经济损失的活动								

续表

技 能								令人满意的技能
	1	2	3	4	5	6	7	
C. 处理细节的技能								
15. 谨慎——参加活动之前仔细审查这项活动，以避免受伤或者遭到损失								
16. 精确——认真工作，准确且精确地完成每一项任务								
17. 警觉——认识到事件的重要性，不管有无要求，恰当地做出反应								
18. 注意细节——记得去完成很多种不同的工作								
19. 按照程序办事——准确地按照他人决定的应该遵从的程序完成任务								
20. 查证检验——为了精确，检查核实数字或者书面材料								
21. 保存记录——以书面形式跟踪钱、实物或者事实								
22. 分类——按正确的位置或类别归置物品								
D. 动作技能								
23. 手指灵敏度——精确运用你的手指								
24. 手工灵敏度——准确运用你的双手								
25. 协调运动——身体的多个部位能一起准确灵活地运动								
26. 快速反应——对刺激快速反应								
27. 耐久力——持续地做令人身体的劳累工作而不会感到疲惫								
28. 力量——能举起很重的物体或者完成其他类似的身体任务								
E. 操作技能								
29. 操作——能控制或操纵机器，电子设备或者其他仪器的运转								

续表

技 能								令人满意的技能
30. 装配——能把机械装置、拼图或者建筑等拆分并组装起来	1	2	3	4	5	6	7	
31. 调整——通过系统地改变设置来提高机器、电子设备、乐器等的性能								

F. 数学技能

32. 数数——能数出某个位置上或者类别内有多少东西								
33. 计算——能进行基本运算								
34. 测量——能利用适当的工具精确地测量长度、角度、容积或者质量								
35. 推算——预测某物的价值、尺寸、成本或者数字运算的结果								
36. 预算——计划经济需要								
37. 数字推理——运用数学或统计程序分析数据或解决问题								

G. 沟通技能

38. 阅读——从书面材料中获取信息								
39. 书写——能写出有意义并合乎文法的句子或者文章								
40. 编辑——从语法、内容和格式上来修改文字材料								
41. 提问——提出问题促使他人提供有用的信息或者达成新的认识								
42. 解释——清楚准确地交流信息								
43. 表达情绪——能描述情绪或者能让他人感受到这种情绪								

H. 概念技能

44. 形象化——能根据一个观点、一幅图画或者语言的描述在脑海中形成画面								
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--