



高等院校通识课教材

北大—北森职业规划丛书·丛书主编 方伟

本书是中国高校职业规划教学 TTT 认证培训指定教材



CAREER THEORY AND PRACTICE

# 大学生职业生涯 发展与规划 第2版

钟谷兰 杨开 编著



华东师范大学出版社



高等院校通识课教材

北大—北森职业规划丛书·丛书主编 方伟

本书是中国高校职业规划教学 TTT 认证培训指定教材

CAREER THEORY AND PRACTICE

# 大学生职业生涯 发展与规划 第2版

钟谷兰 杨开 编著



华东师范大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展与规划/钟谷兰,杨开著.—2版.  
—上海:华东师范大学出版社,2015.10  
ISBN 978-7-5675-4241-9

I. ①大… II. ①钟…②杨… III. ①大学生—职业  
选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 253232 号

## 大学生职业生涯发展与规划(第二版)

著 者 钟谷兰 杨 开  
策划编辑 赵建军  
项目编辑 蒋 将  
责任校对 高士吟  
版式设计 孔薇薇  
封面设计 俞 越

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  
网 址 [www.ecnupress.com.cn](http://www.ecnupress.com.cn)  
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105  
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887  
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口  
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 上海昌鑫龙印务有限公司  
开 本 787×1092 16 开  
印 张 13.5  
字 数 284 千字  
版 次 2016 年 7 月第 2 版  
印 次 2016 年 8 月第 2 次  
书 号 ISBN 978-7-5675-4241-9/G·8752  
定 价 29.00 元

出版人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

大学教育对于大学生的成长成才极为关键。有些大学生能提前确定自己的人生理想和职业目标,通过四年的努力为自己的理想打下扎实的基础;而另一些却始终迷茫,到离校的那一天还不知道自己路在何方。对于一个国家来说,如果作为拥有大学学历的高端人力资源不能人尽其才、才尽其用,那将会是人力资源的巨大浪费。大学生活对于每一个大学生来说,都是非常宝贵的。大学之大,不仅在于大师和大楼,还在于每一个大学生对其资源的充分利用。一个刚刚步入大学的青涩高中生,经过大学四年的历练和洗礼,可能成为一名综合素质全面、职业能力突出的职场精英,也可能成为一名通晓专业知识、具备研究潜质的科研人才;但如果大学期间没有树立自己的理想和奋斗目标,四年的大学生活就可能在庸庸碌碌中流逝。梦中的大学,混沌的生活,相信莘莘学子都会有一种不堪回首的经历。

我们有理由相信,如果能让每个同学再上一次大学,他一定会比现在做得更好;如果能早一点规划自己的大学生活,他就会少一些成长中的烦恼,就不会随着大好光阴的流逝只留下不该有的叹息和后悔。当然,只要留意一下身边的同学,我们也会发现很多同学不仅很好地把握住了学习和社会工作的关系,而且在大学里过得很充实,充满了年轻人的朝气和活力,得到了全面的丰收。为什么有这样的差别呢?其实,人与人之间的差异是很小的,但这种很小的差异却往往造成巨大的差距。这种很小的差异主要在于个体的心态是积极的还是消极的。积极的心态是永远向前看,并勇于正视自己的缺陷和不足,而不是一味沉湎于过去的辉煌与成功或者怨天尤人;积极的心态总是会有强烈的未来意识、责任意识,总是在思考探索未来阶段的发展任务并认真规划自己的大学生涯。大学生生活中有两个重要的任务,一是立志,二是成才。“立志”即是尽早地确立自己的人生理想和职业目标,“成才”也即是根据理想与目标合理规划好大学学习生活,有针对性地提升自己的综合素质与能力。

那么,该如何有效地规划大学学习生活呢?我们认为,除了有赖于大学生自身的主动探索、刻苦努力外,也需要高校就业工作部门、就业指导教师不断地提高自身职业化、专业化的服务水平,以有效指导在校大学生科学规划职业生涯,从容做好就业准备,主动、理性地进行双向选择,顺利走上工作岗位。有关大学生的各类就业调查都表明,绝大多数在校

同学都有获得学校专业化职业指导的迫切愿望。

近年来,我国高校就业工作部门、就业指导教师自身的职业化、专业化程度取得了长足的进步,许多方面已经成绩斐然,个别方面的工作内容甚至是国外高校所没有的。然而,无庸讳言,与国际先进水平相比,我们还不同程度地存在着就业指导与职业指导工作不分、全程化职业指导缺位、专业化程度不够、针对性不强、个性化指导较弱等问题。一些高校尽管成立了就业指导服务机构,但由于缺乏系统的、一体化的职业知识教育和正确的指导工作,学生们仅仅掌握了应急性的就业政策与求职常识,既缺乏对所学专业与所从事职业的全面了解与分析,也缺乏有关社会分工及社会职业方面的系统知识,职业意识就十分淡薄,职业选择仍带有很大的盲目性。目前,一些高校就业工作人员对就业指导工作比较得心应手,对职业指导、职业咨询、职业生涯规划工作却不太熟悉或不尽掌握,特别是由于缺乏心理学、教育学、社会学、管理学等有关职业咨询与职业生涯规划的学科背景或系统训练,在帮助学生正确认识自身与外部工作世界、科学规划职业生涯方面显得力不从心;许多高校由于就业指导人员的从业认证、专业培训、职称评定等问题还没有从根本上得到制度上的规范与保障,导致一些就业工作人员流动过快,就业工作队伍不同程度地存在青黄不接、日常业务不规范、工作缺乏连续性问题。

面对上述种种不足与困难,解决之道无疑应该是多方面的。一个大规模面向高校就业工作人员的系统培训,应该也必须成为重要选择之一。正是在此大背景下,为了促进高校大学生的职业规划辅导和教育,北京大学学生就业指导服务中心与国内从事职业规划的专业机构——GCDF中国项目中心(北森)携手深入合作,陆续推出了北大-北森职业规划丛书。本丛书涉及职业生涯规划咨询、职业规划课程、职业测评等各个方面,本书即是双方合作的成果之一。

与坊间流行的有关职业规划与就业指导的书籍相比,本书具有以下一些特色:

第一,紧密结合大学实际学习生活。本书引用了很多大学生职业规划和求职中的真实案例,并对此进行了深入浅出的分析。全书力图把职业生涯规划的专业性要求与中国就业市场的特点、大学生职业生涯规划的现状紧密结合起来。

第二,紧密结合就业指导教师的教学需求。鉴于目前许多职业规划教材更适合于阅读

和教学参考,而不能直接用来作为教学的指导,本书主要根据就业指导教师实际教学需求来编写。教师可以根据本书内容,自行设计出一堂富有个性又兼具知识系统性的课程。

第三,参与本书写作的人员都是职业规划领域的专家,也是全球职业规划师(GCDF)培训师或者 TTT 课程的讲师。他们具有丰富的职业生涯咨询经验,也有丰富的互动式职业规划教学经验,其扎实的理论功底和丰富的实践经验保证了本书的专业性和实用性。

在内容设置全面,本书包含了职业生涯规划理念、自我探索、工作世界探索、决策和行动、职业生涯管理等多个单元,基本涵盖了大学生职业生涯规划过程中所需要的各种知识和技巧。每一单元内容的设置,包括本章要点、困惑与迷思、理论与讲解、实践与应用、思考与解答、课后作业、相关资源等。此外,在书末附录中有“我的生涯规划档案”。总体内容设置的目的是要使教授和学习过程循序渐进,使学生对所学内容能够深入地理解和把握,同时也能有效地应用到实践中去。

最后,衷心希望每一位阅读本书的职业规划师、高校教师都能够有所收获。衷心祝愿每一位阅读本书的莘莘学子能够科学地规划自己的职业生涯,进而拥有一个美好灿烂的明天!

全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心

方伟 处长

1997年我大学毕业的时候,同当时千千万万名毕业生一样,加入了自主择业的洪流。人才市场上人头攒动、千军万马挤独木桥的景象,至今仍记忆犹新。那时候,我对于想要找什么样的工作、如何找工作毫无概念,只觉得前途一片迷茫。

我第一次听说“职业生涯规划”(career counseling)这个词,是2000年到美国学习心理咨询的时候。我很意外地从一位做生涯咨询师的美国友人布丽奇(Bridget Kenadjian)那里知道,“咨询”还有“心理咨询”(counseling)和“生涯咨询”(career counseling)之分,且两者的界线如今越来越模糊——因为它们同样是针对人的工作,都旨在帮助人更清楚地认识自己,更大地发挥自己的潜能,更美好地生活。

后来,在布丽奇的推荐下,我去了美国哈姆林大学(Hamline University)生涯发展中心(Career Development Center)进行硕士阶段的实习。在那里,我与中心的各位同仁一起,为学校的学生和校友们提供职业生涯测评、个体咨询、课程与工作坊等多项服务。

与其说我学习了一门专业以便为他人提供服务,不如说我个人是其中更大的受益者。当我回国再度经历求职的时候,很轻易地在短时间内找到了九个工作!那时,摆在我面前的难题已不再是如何求职,而是如何从众多的选择中找到真正符合自己的道路。

没想到,我回国的时候,“职业生涯规划”这个词已经在国内热了起来,并逐渐变得耳熟能详。如今,高校毕业生就业压力巨大,在职者职业满意度低,跳槽频繁,政府、企业和个人都越来越重视对个体职业生涯进行规划。然而,由于中国的职业生涯规划还属于新兴学科,相关知识还未普及,专业人员较少,虽然很多人已意识到它的重要性和必要性,却不知道该如何进行。

正是在这样的背景下,我根据自己在美国开设“大学生职业生涯规划”课程的经验,搜集、编译了相关的资料,设计了活动和练习,于2003年开始在首都师范大学的本科生中开设了“大学生职业生涯规划”课程。该课程受到学生们的极大欢迎,在多次增加选修名额的情况下仍期期爆满。学生们实在是太需要“职业生涯规划”方面的相关指导了!

在这里,我特别感谢本书的合著者、也是我的好友杨开女士。如果没有她极力地敦促,我不会将自己开设这门课程的资料进行总结,并与她共同研发出“大学生职业生涯规划TTT培训”课程——该课程在过去的三年里,培训了全国310多所大学的1700多名高校教

师,并在高校的“职业生涯规划”教学中得到了广泛的应用。

在对大学生和高校教师进行培训的过程中,我们感到市场上非常缺乏合适的教材。大多数相关教材偏重理论知识的讲解或政策法规的宣传,缺乏对实际规划方法的具体指导和操作能力的培养,与学生的实际需求相去较远。因此,我们萌生了写书的念头。感谢华东师范大学出版社的编辑们,由于他们对我们的信任和鼓励,才有了今天这本书的出版。

此外,我要感谢北森公司的王朝晖和纪伟国先生,他们对本书的出版给予了大力支持。我个人在职业生涯规划事业上的发展,非常得益于他们的信任、理解和扶持。

我要感谢远在美国的友人:布丽奇,是她引领我走上从事职业生涯辅导的道路的;谢莉(Sherri Turner)作为我研究生阶段的导师和生涯规划课的教师,给了我真诚关爱;还有我的督导琼(Jean Ostergren)和哈姆林大学生涯发展中心的其他同仁们,他们手把手地教会我如何提供职业生涯规划的各项服务。他们的热情、友善和慷慨无私,是我毕生不能忘怀的。

最后,我还要感谢我的学生们。当我两年前辞职离开大学校园从事自由职业时,一位曾选修过我课程的学生在邮件里对我说:“老师,别忽略了你的影响力。”在后来的岁月里,每当我想起这句话,就有一种热乎乎的东西在心头涌动——我不敢忘记像我当年一样在困惑茫然中寻找希望的学生们。当年求职时那种迷茫、畏惧和无助的痛苦,成为我今日从事职业生涯规划的动力。我希望将我几年来所学和总结的一点经验与广大学子们分享。如果能对处于职业生涯发展困惑中的你有所帮助,如果能够帮助你更好地了解自己、更美好生活,那么我写这本书的目的也就达到了。

钟谷兰



完成这本书的时候,我正孕育着新的生命。在孕育新生命的过程中,我有一种强烈的体悟:不只是我在选择孕育生命,这个小生命也选择了我的身体——他选择通过我的身体来到这个世界。我们之间的相遇,其实是双向选择的过程。这个体悟让我更加相信,每个生命都有替自己选择的权利和力量,无论是活着还是如何活着。但现实是:很多人不能体验到自己的这种权利与力量。所以,即使在现代,对人性愈发尊重,文化更加多元,人们拥有的选择机会越来越多,也依然觉得迷茫和不知如何实现自己的价值。他们的生活和发展依然会失去很多可能性,甚至放弃选择属于自己的生涯道路,从而陷入痛苦之中。这本书既有生涯发展理念层面的传达,也有具体操作的技术层面的讲解。我认为更重要的是前者,让阅读的人首先感受到心的自由,然后才有希望和勇气去追求属于自己的生涯发展。

我在日常工作中接触到许多大学生,发现他们在从学校生活向社会生活转型时候的困惑,很多表现在对生涯发展的规划上。通过对生涯规划的梳理与探索,可以帮助他们思考自己与人生,寻求实际资源来迎接转型期的挑战。所以,本书的主题是“大学生职业生涯规划”,希望能对从事大学生生涯发展教育的老师和大学生读者有所启发。

特别感谢本书的合作者钟谷兰女士,她在生涯发展方面的经验、思路,尤其在写书过程中对我的鼓励,是让我坚持完成这本书的动力。也感谢北森测评公司为本书提供了专业的测评工具,可以让读者更好地探索自己。

杨开

本书是配合高校“大学生职业生涯发展与规划”课程开设而编写的教材。在编写过程中,我们针对市场上同类教材所出现的偏重理论、政策而缺少实际操作方法与技能的情况,力求贴近大学生的实际需求,突出系统性、实用性和有效性,强调大学生职业生涯规划理念的传授和技能的培养。

在编写上,本书第一单元“认识职业生涯规划”着重阐述什么是“职业生涯”、什么是“职业生涯规划”等基本概念,说明进行职业生涯规划的基本流程;第二单元到第五单元是职业生涯规划中关于自我探索的部分,包括“兴趣探索”、“性格探索”、“技能探索”、“价值观探索”等内容,其宗旨是帮助大学生在认识自我的基础上做初步的职业定向;第六单元“工作世界探索”则阐述对职场、职业、机构等外部世界进行探索和了解的途径与方法;在综合自我探索和工作世界探索信息的基础上,第七单元教给大学生如何进行职业“决策”,确定个人职业生涯发展的方向和职业意向,以及在这个过程中如何应对可能遇到的阻碍;第八单元阐述决策之后的行动部分,即如何进行求职、写简历和面试;最后,第九单元阐述个人如何对职业生涯发展进行管理,以使自己不断成长。本书各单元的顺序是按照职业生涯规划的基本流程编排的。通常,只有在做好前一步的基础上才有可能进行下一步的规划工作。因此,我们建议大家按单元顺序进行阅读和练习,尤其是在“自我探索”和“探索工作世界”部分,要多花一些时间,不要急于求成。记住:只有“知己知彼”,才能“百战不殆”。

本书的每一单元大致分为如下几个部分:

- “本单元要点”:说明本单元的内容重点、使用的相关方法和技能。
- “困惑与迷思”:以展现大学生中普遍存在的相关困惑的方式,提出本单元要解决的问题。
- “理论与讲解”:介绍与该单元内容相关的职业生涯辅导理论和知识,并辅以活动和练习。
- “实践与应用”:设计与该单元主题相关的活动练习,并以贯穿全书的大案例来展示各单元活动与练习部分的实际操作和应用。
- “思考与解答”:对大学生中常见的相关问题作解答。
- “课后作业”与“相关资源”:职业生涯规划重在实际操作,因而花时间认真完成“课

后作业”是很重要的；如果能够进一步阅读“相关资源”中所列的书籍，完成测评，能够取得更好的效果。

- 在书末附录中，有“我的生涯规划档案”，帮助大家将前面各单元探索和实践的内容进行总结。

教师对于本书的使用，需要注意自身对职业生涯规划理论的掌握，切忌用类型理论来贴标签，误导学生。在练习的使用上，本书虽然列出了较多的活动和练习，但并不是每一个都需要做。教师可根据教学的实际情况，有选择地加以使用。在使用中，应当注意引导语的规范明晰和对活动适当的总结与引申。对于职业测评的使用，要注意合乎相关的伦理道德规范，注重对测评结果的解释。切记，要避免以测评给人定性、贴标签的做法。

需要特别说明的是，本书虽然是面向高校学生的教材，但也是一本职业生涯规划的普及性读物。我们力求以通俗易懂的语言和操作性强的练习，向读者传递最基本的职业生涯规划知识与方法。因此，它不仅可以用于高校的职业生规划课教学，也可作为个人的自学材料。无论是大学生，还是其他希望对职业生涯规划有所了解的人，只要认真地阅读本书中的理论并完成练习，均能有所收获。

# 目 录

## Contents

第一单元 认识职业生涯规划	1
第二单元 兴趣探索	15
第三单元 性格探索	33
第四单元 技能探索	53
第五单元 价值观探索	80
第六单元 工作世界探索	93
第七单元 决策与行动计划	113
第八单元 求职、简历与面试	144
第九单元 生涯规划管理	168
参考文献	181
附录一 我的生涯规划档案	183
附录二 霍兰德职业索引	192
关键词索引	196
后记一	199
后记二	200



# 第一单元

## 认识职业生涯规划

生涯之学,即应变之学。——金树人

### 本单元要点

通过本单元的学习,帮助学生正确地理解生涯规划的定义和重要作用,澄清生涯规划与找工作的差别与联系;提高对生涯规划意义的认识,介绍生涯规划的步骤,从而积极地对自己进行生涯探索和规划。

### 困惑与迷思

● 陈林是大学新生,刚入学没多久就觉得自己的大学生生活很灰色。自己没什么爱好,每天除了学习还是学习,但觉得90分的考试成绩和60分没有什么区别,所以学习没什么动力。偶尔想起未来的发展,他有些迷茫和焦虑,但觉得那应该大四时考虑的事情。

● 一开学,林雅该上大学二年级了。随着对大学的新鲜感逐渐淡去,她成了校园里的“老生”,天天都很忙,上课、听讲座、参加社团活动、和同学逛街……但她又不知道自己在忙什么。有时觉得很累,可想到要为毕业后的工作打个基础,就觉得这些付出也许是值得的吧。可有时又很茫然,甚至有点沮丧,因为忙得无头绪,不知道这样的付出对未来的发展有没有作用。

● 席茜是大学三年级的学生。刚进入大学的时候,她对自己四年后的目标就很明确——考研究生。这主要来自父母的意见:“在大学扩招的背景下,大学毕业生每年以几十万的速度增长,不读研,怎么能找到好工作?”席茜开始还挺认同,但随着大学生活的深入,生性活泼的她参加了很多社会活动,乐在其中并小有成绩。渐渐地席茜觉得继续读研究生并不是她喜欢的,自己更喜欢做与人打交道的

工作。可是,对本科毕业生能否找到好工作,席茜很怀疑。所以,虽然很痛苦,但她依然每天复习准备考研。

你是否对上述几位同学的故事很熟悉?在大学生中,有人对自己的未来想得很清楚,一步一个脚印地往前走。但是,更多的同学要么对未来没有想法,希望自己在大四时再解决所有问题,一天天堆积焦虑;要么整天忙碌,却如无头苍蝇,不知力该往何处使;还有一些同学看似对未来发展有些想法,但又不能确定,甚至对达到目标缺乏信心。总结以上几种情况,同学们的困惑主要在两方面:我要去哪里,我如何去。以下通过讲解生涯规划的理念、生涯规划的意义,并具体介绍解决困惑的核心内容:生涯规划的内容及步骤。

## 理论与讲解

### 一、职业生涯规划的基本概念

#### 1. 什么是生涯

在日常生活中,我们常听到“生涯”一词,如“艺术生涯”、“戎马生涯”、“学术生涯”等说法。中国古人的诗词中也有“生涯”这个词,如南宋诗人陆游在《秋思》中写道:“身似庞翁不出家,一窗自了淡生涯。”《辞海》对“生涯”一词的定义是:指从事某种活动或职业的生活。

生涯的英文是“career”,从字源上看,来自罗马字“via carraria”及拉丁字“carrus”,二者的意义均指古代的战车。在希腊,“career”这个字有疯狂竞赛的精神,最早常被用作动词,如驾驭赛马(to career a horse)。在西方人的概念中,使用“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技,隐含有未知、冒险等精神<sup>①</sup>。现生涯多被引申为人生发展历程。在汉语中,“career”也被翻译成“职业生涯”。因为时代不同、视角相异等因素,国外学者对生涯的定义也有所不同。目前,大多数西方学者所接受的生涯的定义是舒伯(Super, 1976)的论点:生涯是生活里各种事态的演进方向和历程,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形态。生涯也是人生从青春期到退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外,还包括任何与工作有关的角色,如学生、退休者,甚至包含家庭和公民的角色<sup>②</sup>。

<sup>①</sup> 金树人著:《生涯咨商与辅导》,(中国台湾)东华书局,2006年版,第3页。

<sup>②</sup> 沈之非著:《生涯心理辅导》,上海教育出版社,2000年版,第3页。

## 练习 1-1

## 我的生命线

请在白纸上画一条直线,这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下,你期待自己活到多少岁?直线的一端是你所能记忆的开始,另一端写上你期待可以活到的年龄。

在这条生命线中找到你现在的年龄点,并标记出来,写下现在的年龄。

回顾你过往生命历程中有重大影响的事或人,在直线上方写出两至三件对你有积极影响的事或人,并在直线相应位置上标明年龄;在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事或人,并在直线相应位置上标明年龄。

思考一下这些事件对你的影响,即它们如何使你成为今天的你。你可以提前准备好一些可以用来标识重要事或人的小物品,如一张便笺纸或一枚曲别针,然后放一首自己喜欢的安静的曲子,慢慢地找到自己呼吸的节奏。之后在一个空间中找到一个起点,这是你能回忆起的生命的起点,然后随着自己的节奏慢慢地“走”过“自己的一生”。这可以是一条直线,也可以是一条随着“你的心”的曲线。在每“走”过一个对自己发展重要的事件时停留一下,找一件能标识它的小物品,最终“走”到你认为的现在的年龄点。站在这里,回望一下过去,看看那些标识物,在过往的人生中,是什么总让你幸运?你是如何让自己走过那些艰难时刻的?将你走过的人生视为一本未写完的小说,你会给它起个什么名字?你继续向前走,希望如何继续完成这本小说?

## 案例

## 于晓的生命线



## 积极事件:

A: 15岁时我担任班级团支部书记,第一次组织团员活动是在学校附近的新华书店做志愿者帮助书店卖书。这次活动组织得很成功,它让我对自己的组织能力有了更多的信心,所以到现在我都乐于组织一些活动。另外,现在想来我确实喜欢读书,这是当时选择了去书店义务卖书的重要原因。

B: 我上高二以前作文一直写得很糟,觉得自己就没有写好文章的天赋。但在高二时,遇到一位我很喜欢的语文老师,他向我们推荐了一些课外读物。那些书我非常喜欢,连课间休息的10分钟我都用来读书。不知是否和这个相关,那段时间我突然找到了写作文的感觉,有一篇作文还被老师作为范文推荐给同学们。从那以后,我越来越喜欢写东西,并且觉得自己似乎更适合进一步学习人文社科类的内容。

## 消极事件:

C: 10岁时被一个最好的朋友误会,虽然我后来知道是别人在她面前说了我坏话,但我们的关系一直都没有恢复到如以前那么好。这件事给我留下了很深的印象:原来世界上还有这么坏的人!有段时间,我觉得人是很难被信任的,至今也认为“防人之心不可无”。

D: 我小学和初中的学习成绩虽然算不上拔尖,但都在中上水平。刚上高一时,觉得数理化一下子难了很多,特别是物理期中考试竟然不及格。从小到大,第一次出现这种情况!这件事对我打击很大,主要是觉得自己已经学得很努力了,是不是自己对物理就是不开窍?直到现在,我都觉得物理对我来说太深奥了。

## 思考与理解:

于晓在过往事件中看到自己与人文社科专业和理工科专业的关系,前者因为喜爱与被鼓励过,所以更亲近,也更容易学好,而后者因为表现较差,自己也更畏惧它。

同时于晓也看到自己既喜欢组织一些活动,又在人际上受到过一些伤害,在这部分她向学校的生涯规划老师咨询过,收获到更开放的人际关系视角,对自己的组织能力也是一种促进。

通过生命事件的回顾,于晓更清晰地了解自我,并把这份觉知带入到未来的生涯探索中去。



生涯的发展是个性化的发展,每个人都会有属于自己的生涯。

生涯概念的提出给了我们一个系统地探看自己人生或职业发展的视角。这一视角引领我们透过生活或职业中的行为、感受,看到自己内心的渴望,并以此为动力去建构自己的人生。生涯不是一个静止的点,是一个动态的历程;不只发生在人生的某个阶段,或只跟某个职业经历相关,而是如影随形、相伴人的一生,而且常伴随着冒险或对个人的挑战。同时,因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同,每个人的生涯也会不同。所以,生涯的发展是个性化的发展,即使处于同一时代或同一文化背景下的人们,因为生涯发展中其他因素的影响,每个人也会有属于自己的生涯。

## 2. 什么是职业生涯规划

通过对生涯概念的了解,我们知道,职业生涯规划与职业发展相关,但不能简单地等同于找工作,或者仅仅与工作相关。当然,这个概念也是经过几十年的发展,才有了更为广泛的含义。职业生涯规划最早起源于1908年的美国。有“职业指导之父”之称的帕森斯(Frank Parsons)针对大量年轻人失业的情况,成立了波士顿职业局,首次提出职业指导的概念。从此,职业指导开始系统化。在随后的几十年中,心理测验的蓬勃发展促进了职业指导的扩展。第二次世界大战中对大量不同人才快速分类与安置的需要和战后复原人员就业安置的需要,使职业指导成为一种时髦。当时的职业指导关注人职匹配,内容以测评和提供职业资讯为主。到五六十年代,舒伯等人提出“生涯”的概念。从此,生涯规划不再局限于职业指导的层面。舒伯的生涯发展理论将生涯的过程视为从出生到死亡,包括成长期(0—14岁)、探索期(15—24岁)、建立期(25—44岁)、维持期(45—65岁)和衰退期(65岁以上),如图1-1。大学生的生涯发展阶段属于探索期,这个阶段主要的生涯发展任务是从多种实践机会中探索自我,逐渐确定职业偏好,并在所选定的领域中开始起步。

从舒伯的生涯彩虹图中我们可以看到,生涯规划变得立体化了,以多层次的视角看到在个人发展中不同时期不同角色的意义和相互间的影响。从长度上看,它包括了一个人从生到死的全部生命历程;从空间上看,并不局限于对职业角色的关注,同样重视非职业角色对一个人生涯的影响。舒伯认为,持家者、公民、休闲者、学生、子女、配偶、退休者等的角色和工作者的角色都是一个人自我概念的具体表现。这里的自我概念指个人对自己在兴趣、能力、价值观以及人格特征等方面的认识,是个人生涯发展历程的核心。工作与生活满意的程度,有赖于个人