

PEARSON

Prentice
Hall

高等院校职业指导系列教材

文科学学习 与职业指导

KEYS TO LIBERAL ARTS SUCCESS

中国就业培训技术指导中心 组织翻译
复旦大学学生职业发展教育服务中心

【美】霍华德·W·菲格勒 (Howard W. Figler)

卡罗尔·卡特 (Carol Carter)

乔伊斯·毕晓普 (Joyce Bishop)

萨拉·莱曼·克拉维茨 (Sarah Lyman Kravits) 著



中国劳动社会保障出版社

样书

PEARSON
Prentice
Hall

高等院校职业指导系列教材

文科学习 与职业指导

KEYS TO LIBERAL ARTS SUCCESS

中国就业培训技术指导中心
复旦大学学生职业发展教育服务中心 组织翻译

【美】霍华德·W·菲格勒 (Howard W. Figler)

卡罗尔·卡特 (Carol Carter)

乔伊斯·毕晓普 (Joyce Bishop)

萨拉·莱曼·克拉维茨 (Sarah Lyman Kravits) 著

许玫 朱臻雯 吕京宝 李淑臻 钱鸣 胡邦 石嘉睿 译



中国劳动保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

文科学习与职业指导/(美)菲格勒(Figler, H. W.)等著;中国就业培训技术指导中心, 复旦大学学生职业发展教育服务中心译. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2007. 11

高等院校职业指导系列教材

书名原文: Keys to Liberal Arts Success

ISBN 978-7-5045-5489-5

I. 文… II. ①菲… ②中… ③复… III. 文科(教育)-职业选择-高等学校-教材
IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 010560 号

Authorized translation from the English language edition, entitled KEYS TO LIBERAL ARTS SUCCESS, 1st Edition, 0130304832 by CARTER, CAROL; BISHOP, JOYCE; KRAVITS, SARAH LYMAN, published by Pearson Education, Inc., publishing as Prentice Hall, Copyright © 2002.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

中文简体字版由培生教育出版亚洲有限公司和中国劳动社会保障出版社出版© 2007

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2005-3929

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

中国铁道出版社印刷厂印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 13.75 印张 252 千字

2007 年 11 月第 1 版 2007 年 11 月第 1 次印刷

定价: 24.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64927085

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有

侵权必究

举报电话: 010-64954652

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

文 科 学 习 与 职 业 指 导

献 词

将此书献给所有人文学院的教职员工和行政人员。他们为维护文科教育事业的信誉，发扬文科教育事业的精神做着不懈的努力。这些教育者和他们的学生是“文科教育的希望之光”。

霍华德·菲格勒

前言

在

我们这个快节奏、高科技的社会里，文科教育处于什么位置呢？有一些人怀疑文科的实用价值及它在这个全球化、不断重构及信息爆炸时代的适用性。恰恰相反，正是由于各种问题的复杂性和变革前所未有的发生速度，因而更需要广阔的知识面和创造性的见解。在我看来，目前已经到了一个非常成熟的时机，有充足的理由将文科视做一个框架体系，从而指导个人认清其人生价值、开创事业以及处理具有全球意义的问题。

如何避免出现莎士比亚剧中悲剧英雄的那些致命缺陷……

如何揭示并理解一项商业决策的社会内涵……

如何理解各个经济环境下的细微文化差异……

如何理解团队工作中的内在人际互动……

如何号召大家多多关注健康和环境问题……

在这样一个复杂的世界里，文科教育能够为职业的成功和生活经历的丰富提供基础。

文科毕业生不仅仅做好了攀登知识高峰和应对复杂问题的准备，也为进入追寻人类发展和道德问题的领域做好了准备。对于刚刚迈入大学门槛的年轻人而言，如果你愿意学习文科，文科教育将激发你所有的感知力，以及你对学习的好奇心和热情。它将会点燃和培养你们对生命意义的探求和对创新发明的追求。这些追求不管是在教室、工作台还是在公司的办公室，不管是在运动场上还是在艺术团体里，不管在左邻右舍还是在政府机构，一旦点燃就会永不熄灭。

我们应该承认的是，对于文科毕业生而言，要在自己毕业后找到第一份工作对自己是一大挑战。然而，一旦他们进入了某个组织当中，随着他们工作经验的增多和不断运用他们所学到的知识来应对工作中的挑战，他们会很快得到重用。在“全景图”中我们可以看到，最受潜在的雇主青睐的是那些具有说服力交际能力、分析思考能力和建立人际关系能力这类文科生品质的人。

尽管有那么多让人们重视文科教育的堂皇理由，但是人们对于如何最大限度地应用文科知识并从中获益这样的问题的认识，始终处于一个很浅薄的层面上。文科学习不易把握的特性，对于那些想要个人层面和社会层面上全面领悟和阐述文科学习的特性的大学生和毕业生来说，真是一件让人觉得相当气馁的事情。

阅读过《文科学习与职业指导》这本书后，你就可以清晰而准确地知道，你要怎样才能从你的文科教育生涯中获得最大的收益，不论你在为学位而奋斗还是已经毕业。数年之后，霍华德·菲格勒这个名字将成为“文科教育的优势”的代名词。尽管他在其间做过职业咨询师、出版物作者、各种与职业相关课题的推荐者，他对文科教育的研究热情始终贯穿在他的事业中。

我是在20世纪80年代通过阅读霍华德所写的《文科生职业手册》(PATH: A Career Workbook for Liberal Arts Students)一书，开始了解他的工作的。我的第一份工作是职业咨询师，即帮助文科学生寻找今后的发展方向，这本专门针对这方面问题的书对我的工作来说是非常重要的。

不管是在职业咨询服务部门中和不同的客户交流，还是现在与世界各地的商界朋友交谈，我都能感觉到这几年来霍华德关于文科的激情澎湃的演讲对我的影响。在《华尔街日报》的在线职业网站(www.careerjournal.com)的职业问答栏目里，我们可以发现有很多的证据显示，在这个世界上的每一个角落和每一项职业当中，都有本科是学文科的人在其中取得了辉煌的成就。

然而，许多文科毕业生发现他们自己不得不在文科教育和公司老板之间架起一座沟通的“桥梁”。尽管文科教育不但使他们在职场上获得了提升的机会，而且使他们的生活丰富多彩，他们仍有责任认真思考一下文科教育与工作、生活有哪些关联。霍华德·菲格勒恰恰就给文科学生和文科毕业生提出了关于这些关联问题的珍贵见解。

《文科学习与职业指导》这本书提供了关于通过学习哪些课程和进行哪些活动才能获得理想的工作这方面的一些建议。霍华德的这本激励人心的书，文笔清新流畅、观点鲜明有力，完美地将文科教育的哲学观和实用主义融合到一起。尽管标题看起来很严肃，但是书的内容却是相当有趣而吸引人的。

文科毕业生必须有效利用他们的所学，包括文明发展史、自然规律、艺术之美以及哲学家的智慧。在你的生活与工作的个人旅程中，如果你想强化自己，能缺少这些知识吗？我们的社会和社会的各个组织如果想要顺

利发展下去，员工和领导们怎能缺少这些知识？

在当今社会，我们更清晰地体会到“文科是关于生活的课程”。《文科学习与职业指导》是一本值得你珍视的书，因为它能让你的生活变得更精彩。

戴比·凯恩 (Deb Koen)

www.careerjournal.com 网站的专栏作家

《职业选择、改变和挑战》的作者

纽约市罗彻斯特，职业发展服务部门副主任

文科学习与职业指导

序 言

写这本书的目的是为了回答全国各地的文科学生经常提到的几个问题。以下就是这些问题以及本书将会怎样帮你回答这些问题。

1. 为什么我要选择学文科而不是一个“以职业为导向”的学科？

学习文科可以给你的职业和个人带来多方面的益处。它可以让你在两方面都趋于完善——它既为你应当在当前这个瞬息万变的多样化世界中如何工作提供了适当的教育，又为你提供了一个广阔的学习空间，学习多方面的知识可以使你有能力应对那些容易影响人的生活的事件。

2. 我应该选修哪些文科课程？

本书能让你了解你的文科课程将会培养你哪些技能，这些技能将对你以后的职业发展产生持久的积极效应。这些技能你既不能从课程的名称上识别出来，也不能从一行行的课程设置提纲上找到。只有你自己在课堂上才能发现哪些课程能够最大限度地培养好这些重要的技能。

3. 我该如何选择我的文科专业？

大多数学生都会错误地估计文科专业与他们的职业发展方向的相关性。本书澄清了专业和工作的问题，并让你知道可以选择的职业范围比你想象的要广得多。

4. 作为一名文科毕业生，我在求职时会有什么样的优势？

你的文科教育可以通过几种不同的途径帮助你在事业上取得进步，并教你如何适应瞬息万变而又难以预测的求职世界和企业界。不管你想要从事什么样的工作，这本书都将帮助你在追求职业目标的过程中增加自信。

5. 如何在职业生涯中找到我的社会价值——即“有益的工作”？

在校文科生中提出这个问题的人数并不多，但是他们毕业后经常会碰到这样的问题，所以有必要在这里提起它。本书将会告诉你，文科教育为你提供了很多做“有益工作”的机会。

本书让你明白了一件看似自相矛盾的事——文科教育里的非求职导向的课程，即文科课程却可以帮助你在工作取得巨大的进步。这是因为文

科课程不仅让你获得技术能力和知识信息，还使你学到了各项智力技能，并给你提供了以一种全新的视角看待新知识和新问题的机会。更重要的是，你将学会思考你在工作中所作出的决定将会对整个人类造成什么样的影响。你不仅仅是一名技术员，你是生活这个大舞台上的表演者。

霍华德·菲格勒

致 谢

薛晓菲·费平霞

我对文科教育的评价来源于自己的人生经验的积累。我有 8 年的时间是在大学里学习，之后我在大学里工作了 20 年，后来又从商 10 年。在这些工作过程中，我做过咨询师、管理者、老师，做过演讲，也写过书。我发现在各个行业当中，都有文科毕业生在其中取得了辉煌而又广泛的成就。因此，在这里我想要向以下的人致谢：所有帮助我不断加深对文科的价值和美的理解的老师和同学们；所有告诉我文科教育的重要性的商界和非营利组织的从业人士。

还是在艾默里大学（Emory University）读本科的时候，我就对文科教育有一种特殊的感情。另外，在迪金森学院（Dickinson College）职业咨询中心担任主任的 12 年间，我仍认为自己是一名文科“学生”。迪金森学院的教职员工和学生们向我提供了一些关于文科毕业生在工作中给人们的生活带来了积极影响的令人鼓舞的例子。

我要特别感谢那些为本书提供了文科生个案的职业中心的主任们——阿苏萨太平洋大学（Azusa Pacific University）的莎伦·普卢（Sharon Plew）、洛杉矶玛莉蒙特大学（Loyola Marymount University）的莫林·贝克（Maureen Beck）、克莱蒙特·麦肯纳学院（Claremont McKenna College）的格洛里亚·马可布斯特（Gloria Myklebust）、惠特学院（Whittier College）的林恩·皮尔森（Lynn Pearson），加州大学戴维斯分校（University of California at Davis）的马西·柯克—霍兰德（Marcie Kirk-Holland）。

我还要感谢墨瑞维恩学院（Moravian College）的斯科特·斯特劳斯堡（Scott Strausberger）评论员给我提供的对于原稿的建设性建议。还有普伦蒂斯·霍尔出版公司（Prentice Hall）的编辑桑德·约翰逊（Sande Johnson），她始终热情地支持着本书的出版。

她在我写这本书的各个时期里，热情地指导我如何编排全书的结构，并帮我删除了文章中一些冗余的内容。

杰夫·麦基尔罗伊 (Jeff McIlroy) 激发了我写这本书的意愿，在这里非常谢谢他对我的鼓励。另外，在成书的过程中，卡罗尔·卡特也向我提供了及时而有益的支持，在此一并感谢。

霍华德·菲格勒

在本书撰写过程中，我得到了许多人的帮助。首先，我要感谢我的家人，特别是我的妻子和孩子们，他们在我写作期间给予了无条件的支持和鼓励。其次，我要感谢我的同事和朋友们，他们在我遇到困难时总是伸出援手。最后，我要感谢我的编辑和出版商，他们对我的作品充满了信心，并帮助我将其呈现给读者。此外，我还要感谢那些在百忙之中抽出时间接受采访的专家们，他们的见解为本书提供了宝贵的资料。最后，我要感谢所有阅读本书的读者，你们的反馈将是我不断进步的动力。

文科学习与职业指导

作者简介

霍华德·菲格勒 (Howard Figler) 哲学博士，在迪金森学院担任了12年的职业咨询中心主任，后来又在得州大学奥斯汀分校担任了8年的职业指导中心主任。在过去的26年里，他在好几家专业机构、公司、非营利组织和政府机构、学院与大学里担任多种职务，他还是美国著名的演说家、咨询师和企业家。1990年以来，他一直都是霍华德·菲格勒派博士协会的领导者。他是《职业咨询师手册》(*The Career Counselor's Handbook*)一书的合编者(与理查德·博尔斯合作完成)，也是畅销书《完全求职手册》(*The Complete Job-Search Handbook*)三个版本的编者之一，同时是《文科生职业手册》(*PATH: A Career Workbook for Liberal Arts Students*)三个版本和《文科教育与当今职业》(*Liberal Education and Careers Today*)的合编作者。他在艾默里大学获学士学位，后来在纽约大学(New York University)读工商管理硕士，最后在佛罗里达州立大学(Florida State University)获博士学位。欢迎来信，他的e-mail地址是：hefigler@pacbell.net。

卡罗尔·卡特 (Carol Carter) 普伦蒂斯·霍尔出版公司的副总裁、学生计划和教学开发项目主任。著有《如何为你以后的生活挑选专业——大学生的求职秘诀》(*Majoring in the Rest of Your Life: Career Secrets for College Students*)和《高中生选专业》(*Majoring in the High School*)两本书，并与他人合作出版了《九十年代毕业》(*Graduating Into the Nineties*)、《职业工具箱》(*The Career Tool Kit*)、《事业成功的关键》(*Keys to Career Success*)、《有效学习宝典》(*Keys to Effective Learning*)和《大学学习与职业指导》(*Keys to Success*)的第一版。1992年，卡罗尔与其他商务人士共同建立了一个非营利组织——生活技能有限公司，目的是为了帮助高校学生探索人生目标，进行职业选择并对他们在现实中的兼职、实习给予指导。现如今“生活技能”是图森市统一学区的课程之一，并已成为亚利桑那州图森市的17所高中的办学特色。

乔伊斯·毕晓普 (Joyce Bishop) 心理学博士，有二十多年的任课

莎拉·莱曼·克拉维茨 (Sarah Lyman Kravits) 来自于一个教育世家并且在教育发展方面有很浓厚的兴趣。她与人合作编写了《职业工具箱》《学习技巧》(*Keys to Study Skills*) 和《大学学习与职业指导》的第一版,是生活技能有限公司 (Life Skills, Inc.) 的项目总监。这家公司是一个非营利性组织,其使命是对高中生进行职业及个人规划发展指导。在与教师和商务社团成员密切合作下,她制定了教学项目的课程及其组织要素。她也曾组织教师在基于思维矩阵的批判性思维方面进行研讨。莎拉获得弗吉尼亚大学 (University of Virginia) 英语和戏剧学学士学位,是杰弗逊奖学金获得者,在天主教大学 (Catholic University) 取得了戏剧艺术硕士学位。

文科学习与职业指导

目 录

引言 为什么我要写这本书/1

文科学习常常要比技术培训重要得多/1

写这本书的目的/3

怎样研读这本书里介绍文科毕业生的文章/4

第1章 文科：追求多姿多彩的生活/6

什么是文科教育规划/7

为什么我要做一名文科生/9

为什么我们要超越自我/11

为什么读文科对你来说是正确的选择/13

在现实世界中文科毕业生：例 1/15

为什么要接受高等教育/16

你需要高等教育吗/18

什么是情商/20

怎样迅速适应大学环境/25

这本书对你将有何帮助/29

现实中的文科毕业生：例 2/30

日记/31

第2章 文科课程：如何在这个领域里学习/32

为什么要培养你的写作能力/32

为什么选择需要口头演讲的课程/35

为什么要培养你的批判性思考能力/36

为什么要学习另一种语言/38

为什么要去上你不喜欢的课程/39

为什么要学习你专业以外的课程/42

为什么要选与你的观念相冲突的课程/43

你把你上的所有课程都看成是“求职准备”吗/44

日记/44

第3章 你的文科专业：选择它并用好它/45

- 专业和职业之间有什么关系/45
- 选择一种专业是不是就像选择一种价值观/48
- 处于“不确定状态”的优点在哪里/49
- 如何创建属于你自己的专业/52
- 怎样向别人解释你对文科的选择/52
- 你是否应该拿双学士学位/53
- 你究竟应不应该换专业/53
- 专业是你成功的关键吗/54
- 日记/54

第4章 自我意识：了解你自己以及你的学习方式/55

- 是否存在一种最好的学习方式/55
- 了解你自己的学习方式能够给你带来哪些益处/56
- 怎样才能了解你自己的学习方式/58
- 怎样了解你自己是一个什么样的人/71
- 日记/75

第5章 目标设定和时间管理：规划你的课程/76

- 你的价值标准是什么/76
- 如何设定和实现目标/77
- 你优先考虑哪些事情/82
- 你如何管理时间/84
- 拖拉为何成问题/89
- 日记/90

第6章 批判性思维和创造性思维：挖掘你的思维能力/91

- 什么是批判性思维/91
- 批判性思维如何帮助你解决问题和作出决策/98
- 为何要探讨视角问题/103
- 为何制订战略计划/107
- 如何提高你的创造力/108
- 什么是媒介素养/111
- 日记/112

第7章 阅读和学习：最大限度地利用书面资料/113

阅读时会遇到哪些问题/113

为何要确定阅读目的/117

SQ3R 如何帮助你掌握阅读内容/119

如何进行批判性阅读/123

如何和他人一起学习及其原因/126

如何充分利用图书馆/127

日记/133

第8章 记笔记和写作：驾驭词语和要点/134

如何充分利用笔记/134

你应该使用哪种记笔记方式/137

如何快速记笔记/140

好文笔为何重要/140

写作的基本要素有哪些/141

什么是写作过程/142

日记/154

第9章 听讲、记忆和参加考试：吸收、保持和展示知识/155

如何成为更好的听众/155

记忆如何工作/159

如何提高你的记忆力/159

如何准备才能提高考试成绩/162

哪些方法帮助你考试成功/165

如何从考试错误中吸取教训/170

日记/170

第10章 大学文科毕业生的优势：在职场取胜/171

在竞争中获胜所必需的能力你是否已经具备/171

职场中最热门的十大技能/172

哪些工作有空缺职位，怎么找到它们/173

什么是新手综合征（entry-level psychosis）/176

文科毕业生在实际工作中/179

什么是埋头胡干/180

为什么雇主青睐文科毕业生/181

如何将文科课程应用到实际工作中去/182

为什么文科毕业生是领导职位的有力竞争者/183

日记/184

第 11 章 文科毕业生做“好工作”：团队、自我共同发展/186

- 什么是“好工作” /186
- 你的投资有什么潜在的回报/187
- 文科学习如何帮你界定“好工作” /189
- 文科如何让你跳出自身局限看问题/192
- 你的角色是什么/193
- 为什么要致力于社会和世界的进步/194
- 什么是“有价值的好工作”和“有丰厚回报的好工作” /195
- 为什么人人都要做有价值的好工作/196
- 为什么说文科生通常都颇有远见/197
- 日记/199

参考文献/200