



案例式大学生
心理发展丛书

丛书主编：樊富珉 岳晓东

未来的 金钥匙

TIPS ON 生涯规划
CAREER PLANNING

主编 / 彭萍

为什么我的大学是心碎的迷途？

拿什么拯救你，我的大学课程？

鱼和熊掌可以兼得吗？

解密！当代大学生心灵困惑！



高等教育出版社

■七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

丛书主编 樊富珉 岳晓东

《未来的金钥匙》

——生涯规划

主 编 彭 萍

副 主 编 唐亚阳 于祥成 熊建练
王祚亮

编著人员 彭 萍 熊 燕 李玉翠
谭凤娥 唐文谦 赵震宇
成 希 贺 琛 曾带丽
李小龙



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

未来的金钥匙——生涯规划/彭萍主编. —北京:高等教育出版社, 2008. 5

(七彩人生——案例式大学生心理发展丛书/樊富珉, 岳晓东主编)

ISBN 978-7-04-024539-4

I. 未… II. 彭… III. 大学生-职业选择-案例分析 IV. G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 052964 号

策划编辑	何明星 杨利平	责任编辑	杨利平
版式设计	范晓红	责任校对	殷 然
责任印制	毛斯璐		

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landraco.com
			http://www.landraco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
开 本	880×1230 1/32	版 次	2008 年 5 月第 1 版
印 张	7.5	印 次	2008 年 5 月第 1 次印刷
字 数	140 000	定 价	18.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 24539-00

七彩人生——案例式大学生心理发展丛书

编 委 会

主 编：樊富珉 岳晓东

编 委：（按姓氏汉语拼音排序）

攀富珉（清华大学）

李 桦（中山大学）

马喜亭（北京航空航天大学）

聂振伟（北京师范大学）

彭 萍（湖南大学）

桑志芹（南京大学）

汪海燕（华中师范大学）

王东莉（浙江大学）

吴才智（华中师范大学）

吴少怡（山东大学）

吴薇莉（西华大学）

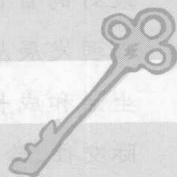
应 力（团中央中国青少年网络协会心理
研究院）

袁 辛（南开大学）

岳晓东（香港城市大学）

张海燕（华东政法大学）

总序



大学生活是什么？

首先，大学生活是人生的转折点。每个人由中学升入大学，面临的不仅是学习内容上的选择及学习方法方面的挑战，而且还有独立生活、情感把控、人际关系处理及个人生涯规划等方面的挑战。这些挑战从不同方面磨炼着一个人的心智，塑造着一个人的人格，也记载着一个人成长的心路历程。由此，我们每个同学都要力争过好这一关，以迎接下一个转折点的到来。

其次，大学生活是人生的加油站。经过高中三年的艰苦努力来到了自己和家人所期望的大学学习，这是每个学子人生中的一个巨大成就。但大学生活对于每个人来讲，它不是休歇点，更不是终点站，而是一个加油站。同学们要在加油站加足了油，好准备继续上路。

再次，大学生活是人生的竞技场。大学生活期间，要在学习成绩、人际关系、师生交往、社团活动、爱情表达、情绪管理、考研、留校、申请出国、寻找工作等方面力争上游，发挥自己的才智，彰显个人的魅力，这都不是一朝一夕可以做得到



的,而是需要同学们不断做出努力。

为了帮助同学们在大学生活中平稳过渡,力争上游,做最好的自己,我们特别编写了“七彩人生——案例式大学生心理发展丛书”(下面简称“七彩人生”),针对同学们的实际生活和成长需求,分别从自我认知、情绪管理、爱情智慧、人际交往、珍惜生命、学习心理、网瘾戒除等十几个话题进行分析讨论,并单独编辑成册。

为了编好“七彩人生”丛书,我们特别邀请了国内高校的一批知名的一线心理咨询专家担当分册主编,他们了解大学生,有丰富的心理咨询经验,他们把工作实践中最鲜活的事例编写出来,这些鲜活的事例就是当代大学生心灵成长的轨迹。

除此之外,为了增强“七彩人生”的可读性,我们要求每一个单元都以案例入手,以期给同学们最真实的感受。在每个单元中都设置了“分析点评”、“知识链接”、“锦囊妙计”、“测试与练习”和“训练营”等模块,以期给同学们一些具体的心理健康指导和有效的帮助。

在这里,我们由衷地感谢每一位参加“七彩人生”写作的老师和心理专家,他们分别是:桑志芹、马喜亭、聂振伟、王东莉、袁辛、张海燕、彭萍、汪海燕、吴才智、吴少怡、吴薇莉、李桦、应力。没有他们的辛勤付出,这套丛书是无法完稿的。我们还要感谢高等教育出版社社会学习资源分社的领导及杨利平编辑,他们对本书的筹划、编排、出版付出了巨大的心血,令我们十分感动。

总 序

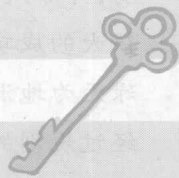
当然,我们最该感谢的是同学们,你们的接受与赏识是对本丛书的最大肯定,你们的积极行动和健康成长是对我们的最大鞭策。

是为序。

丛书主编 樊富珉 岳晓东

2008年3月10日

写在前面的话



航船和木板在无边无际的太平洋中相遇。

“你要去哪里？”木板问航船。

“我要航行到墨西哥湾，你呢？”

“我，我也不知道我要漂向哪里。”

“什么？在广阔的太平洋中你却在漂泊……”航船有些着急。

“这又会怎么样呢？我已经从印度洋漂向了太平洋，还不是在漂！”木板无所谓地说。

“可太平洋是你要去的地方吗？”

“哦，这你倒是提醒了我，其实我一直想去非洲的好望角。”

“没有方向的努力，只能是漂泊，永远也到不了自己要去的地方。”说完，航船向着墨西哥湾方向的航线驶去……

大学生朋友们，当你看了这个寓言有何感想呢？

在你跨入大学的第一天起，你就已经步入成年人的行列了，你开始有不可推卸的义务去为你人生之舟掌航了。你可以选择像航船一样航行，也可以选择像木板一样漂泊，而决定这种选择的就是要你行驶的目标和前进的方向。不妨问问



自己:我有要实现的目标吗?有要为之奋斗的方向吗?

人生在世,谁都想成就一份成功的生涯。然而,生涯的成功,并非人人都能如愿以偿。在人生的舞台上,有些人能获得很大的成功,演绎出精彩的人生;然而有些人却表现平平,碌碌无为地混沌度日。原因何在?答案就是生涯规划。不是说经过规划的生涯就不会成功或不会出色,而是说经过精心规划后的生涯,更容易成功与出色,即使是失败,也容易找到原因及如何补救与改进的方法。

近几年来,大学生生涯规划辅导越来越引起人们的重视,市场上也出现了一些以大学生为读者对象的生涯规划辅导性读物,但在内容体系上尚不能很好地针对大学生群体的需要,或者不能切合当前的大学实际,笔者在长期的大学生生涯规划辅导实践中,深感需要一本针对在校大学生、操作性强的生涯辅导读物。在大学生生涯规划辅导实践中,我们发现当前大学生在生涯规划方面的困扰主要体现在以下十个方面。

1. 缺乏生涯规划的觉醒、责任意识,没有树立生涯规划观念。
2. 对我国大学教育模式和培养策略不了解,对所学习的基础课没有兴趣。
3. 对所学专业与未来要从事的工作之间的联系不清楚。
4. 缺乏生涯自我探索,对自己不了解(性格\能力\价值观\职业兴趣)。
5. 缺乏对职业世界的了解。
6. 不懂生涯规划的方法和步骤。

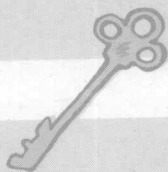
7. 不会抉择,缺乏科学生涯决策。
8. 没有制定生涯规划方案。
9. 缺乏生涯行动。
10. 职业生涯准备不足(知识\心理\能力)。

本书针对以上大学生生涯规划所出现的困扰,以一个个生涯故事入手,从生涯辅导的深层观念出发,全面剖析了大学生在生涯规划中出现的困惑和迷茫。全书分为五篇:生涯认知篇,生涯探索篇,生涯决策篇,生涯规划篇,生涯准备篇。为了帮助大学生从本书得到切身的体会,获得具体可操作的学习内容,每单元除了典型的案例、精辟的分析点评,还附带一系列具有针对性、切实可行的锦囊妙计和训练营,同时还配有精美的图片。衷心希望本书能伴随大学生打造精彩辉煌的成功生涯!

本册主编 彭 萍

2008年4月

目录



生涯认知篇 / 1

愚蠢的渔夫 / 1

案例 / 2

案例 1: 大学, 我迷茫了 / 2

那开往幸福的列车 / 3

我的大学, 心碎的迷途 / 4

我开始对自己失望 / 5

案例 2: 大学在我的手中滑落 / 6

大学原来可以这么“自由” / 6

大学四年“自由行”的苦果 / 7

再见, 我迷失的大学 / 9

分析点评 / 10

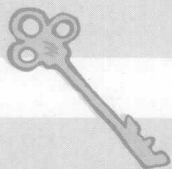
名人名言 / 11

锦囊妙计 / 12

大学新生: 从容走过“大一迷茫” / 12

知识链接 / 15

把愿望转化为目标——麦格劳博士的“七步策略” / 15



思考与反思 / 16

汤姆和托比的故事 / 16

训练营 / 17

构思未来 10 年人生图 / 17

案例 3: 成长的代价 / 18

忙与盲: 我活跃在大学社会实践舞台上 / 19

临时抱佛脚: 我的学习很不错 / 20

考研: 我随波逐流的选择 / 20

三次考研: 我为我的大学付出了沉重的代价 / 21

案例 4: 生涯真的只能掌握在自己手中 / 22

分析点评 / 26

人生需求是有规律的 / 26

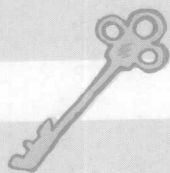
实现生涯价值是人的高层次需求 / 27

锦囊妙计 / 28

如何分析自己的价值观 / 28

如何了解你的价值观 / 29

知识链接 / 31



生涯的形态与态度 / 31

思考与反思 / 36

你清楚自己想要什么吗 / 36

训练营 / 37

我到底想要什么 / 37



生涯探索篇 / 39

人生五章 / 39

案例 / 40

案例 1: 拿什么拯救你, 我的大学专业课和通识课 / 40

大学一、二年级公共课通识教育让贾伟感到茫然 / 41

对大学教学模式不满, 贾伟产生“抵触”心理 / 41

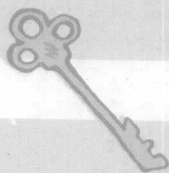
通识课挂三科, 贾伟“不稀罕”, 努力挖专业课 / 42

案例 2: 我把自己弄丢了 / 43

走进理想中的大学, 我踟蹰了…… / 43

面对尴尬的专业, 我迷茫了…… / 45

我是谁, 我往哪走 / 46



分析点评 / 47

我国高等教育人才培养有通才教育和专才教育两种

基本模式 / 48

通才培养模式的优缺点 / 49

锦囊妙计 / 50

通才培养模式下的个人策略 / 50

名人名言 / 52

知识链接 / 52

哈维格斯特的综合适应发展理论 / 52

思考与反思 / 54

选择方向 / 54

训练营 / 55

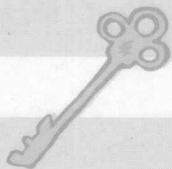
大学我关心或想要做的事情 / 55

案例 3:走出迷失的自我 / 57

专业选择,追赶“时髦” / 57

大学四年,就这样走过 / 58

发现真实的自我 / 60



分析点评 / 62

自我认识不清,不能正确评价自己 / 62

目标不明确,不知道究竟想要什么 / 63

锦囊妙计 / 64

内外部因素的整合分析 / 64

知识链接 / 66

思考与反思 / 68

浓雾中的船长 / 68

训练营 / 69

人格特质列表 / 69

判断你的人格类型 / 71

案例 4: 四岔路口的探索 / 72

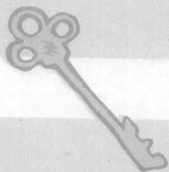
选择一: 接触社会我就业 / 73

分析点评 / 74

选择二: 追求稳定我考“铁饭碗” / 75

分析点评 / 76

选择三: 继续奋斗我考研 / 77



分析点评 / 78

选择四:跨过汪洋我出国 / 80

分析点评 / 81

知识链接 / 82

不同的职业意味着不同的人生 / 82

锦囊妙计 / 83

大学生职业生涯规划的原则 / 83

大学生职业生规划准则 / 85

大学生职业生规划策略 / 86

思考与反思 / 87

明智的农夫 / 87

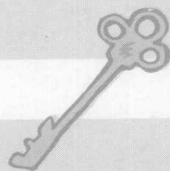
训练营 / 88



生涯决策篇 / 91

盲从的磨坊主 / 91

案例 / 92



案例 1:难以抉择的生涯 / 92	
案例 2:他又一次错误的选择 / 94	
父母老师做主,我进了某大学计算机专业 / 95	
我对计算机不感兴趣,但四年专业成绩名列前茅 / 96	
研究生我又选择读计算机专业 / 97	
分析点评 / 98	
锦囊妙计 / 100	
德·波诺的选择方法 / 100	
终极目的:获得一个更好的工作 / 101	
思考与反思 / 103	
三个人坐牢的故事 / 103	
知识链接 / 104	
生涯决策的考虑因素与步骤 / 104	
训练营 / 107	
决定风格评量 / 107	
案例 3:徘徊在现实与梦想之间 / 108	
“我要执著于我的梦” / 108	