



高等学校应用型特色规划教材

大学生就业指导

与职业生涯规划

曲振国 主 编

杨文亭 陈子文 赵砚芬 副主编



清华大学出版社

G647.38/152

高等学校应用型特色规划教材

2008

大学生就业指导与职业生涯规划

曲振国 主 编

杨文亭 陈子文 赵砚芬 副主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

职业生涯规划不可能做到科学和精确,也不能预言将来要发生什么,它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。

本书遵循“以学生为本”的原则,着眼于社会的发展,立足学生的现状,从大学生的自我认知开始,进行个性特征、兴趣爱好、价值观和能力特征等方面的探索,进而了解社会,进行职业探索,明确人生的终极目的,明确阶段的目标,做出人生规划的决策,最后落脚于对成功人生最为关键的几个要素的管理上。未来规划应立足于当前,在青年时期,做好当前管理,让自己实现有价值的人生。

本书不仅可以作为大学生生涯规划和职业指导方面的教材,也可以作为广大青年规划人生的重要参考,还可以作为职业生涯规划咨询的人士用书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业指导与职业生涯规划/曲振国主编;杨文亨,陈子文,赵砚芬副主编. —北京:清华大学出版社, 2008.5

(高等学校应用型特色规划教材)

ISBN 978-7-302-17384-7

I. 大… II. ①曲… ②杨… ③陈… ④赵 III. 大学生—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(2008)第 055229 号

责任编辑:刘天飞 孙兴芳

封面设计:杨玉兰

版式设计:北京东方人华科技有限公司

责任校对:李玉萍

责任印制:何 芊

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京密云胶印厂

装 订 者:北京市密云县文制本装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:185×260 印 张:23.75 字 数:568 千字

版 次:2008 年 5 月第 1 版 印 次:2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:36.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:021526-01

前 言

职业生涯规划不可能做到科学和精确，也不能预言将来要发生什么，它是一种用来思考的工具——思考为了取得未来的结果现在该做些什么。我们今天站在哪里并不重要，重要的是下一步要迈向哪里。

生涯规划是对个人一生的规划。一个人只有在拥有了一个规划之后，才能判断一个机会是否真的是机会，否则就无法判断自己是在朝预期的方向前进，还是走上了歧途，从而分散了精力和时间。规划的目的是使人在变幻莫测的环境中能够达到希望的结果，使一个人能够果断地把握机会，走好每一个成长环节。对于那些能够在人生道路上设计好自己的人生策略，时刻保持一颗进取之心，同时不断总结经验的人，成功就不再是一件难事。

当前我国高校的职业生涯教育已经引起极大的重视，然而职业生涯规划或就业指导不能仅仅就职业谈职业，而是要从根本上认识到职业规划，职业生涯规划必须根植于生涯规划之中，职业生涯规划只是人生规划的一部分。同时，大学生职业生涯教育面对的是没有多少职业经验的在校大学生，如何让他们从当下的经验出发，建构生涯规划的知识 and 能力，就成为生涯教育的关键点。着眼于一生，成长在当下，这是贯穿本书的主旨。

由于我国传统的教育体系中缺乏生涯规划与发展内容，大学生生涯指导在某种意义上就成了一项从零起步的工作。为了帮助大学生更好地准备职业人生，我们需要赶快补上以学校为主渠道的生涯规划与职业指导课程，力求使大学生们在走上职业岗位之前，从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备。

人人都想取得成功，但人人都应面对现实。面对自我的现实，正确把握自己的优点、缺点，对自己的能力、兴趣、爱好，对自己将来可能在哪些方面取得成功的情况都要做到心中有数，以便扬长避短，在成功路上少走弯路。

本书分为 3 篇，共 15 章，每一章都具有独立性：第一篇生涯认知篇(第一章至第五章)，引导大家认识自我，探索生涯，第一章是生涯发展与规划的知识，后面几章则分述了人格、兴趣、能力、价值观等方面的知识和探索活动；第二篇为生涯规划篇(第六章至第十章)，带领大家认识社会，规划未来，探索社会与工作世界，介绍职业选择方面的知识，指导学习者做出职业生涯决策——做出明智的职业选择，设定明确的职业生涯规划目标和人生发展方向；第三篇为生涯准备篇(第十一章至第十五章)，指导学习者做好大学的学习规划——明确自己大学期间的任务，理解大学的意义，加强自我管理，有效度过大学生活，做好职业生涯准备，进行就业探索，这是生涯规划的落脚点。在每一章中还附有众多的生涯故事和系统的自我探索活动方案，学习者可以借鉴、思考，明确目标，少走弯路。本书具有以下 5 个特点。

一是着眼于人生的发展。从幸福的人生观、价值观入手，探讨生命的意义，探讨学生一生的发展蓝图，为学生实现理想、走上成功提供台阶。上大学不只是为了找个好工作，职业也不是为了适应个性，而是为了实现个人终极目的。

二是着眼于社会的发展。从科学的社会观、世界观入手,探讨职业生涯规划的社会意义,帮助学生树立正确的世界观、科学的发展观,奔赴自我的社会使命——人的最终价值应该是服务于社会。

三是着眼于个体的发展。从和谐的发展观、生命观入手,探讨自我发展的途径和内容。遵循以学生为中心的原则,帮助学生正确认识自己,明确自身的生命价值和心灵追求,了解自我、理解自我、接纳自我、发展自我,培养健康的人格,建立和谐的人际关系,达到心身和谐、健康成长。在内容上侧重实践探索,精简理论分析,让学生在“做”中“学”,在体验中建构新的人生。

四是着眼于职业的发展。从正确的成功观、职业观入手,探讨职业生涯规划的人生意义,做到能规划、会规划、科学规划职业生涯,正确实践并不断完善自己的职业生涯。

五是着眼于学科的发展。从正确的学生观、科学观入手,以学生为本,尊重个体、尊重生命、尊重科学,立足学生实际,立足学科发展的科学规律,突出生涯规划的科学性和实践性,探讨科学的、有效的、做得到的新的生涯规划理论与实践体系,力求学术创新。

这本书是大学生朋友成长的良师益友,它不会告诉你要选择怎样的人生,因为做出怎样的决定是你自己的责任,但它会指导你学会制定决策的步骤和方法,描述社会对你的期望,使用本书作为参考,可以为你的生涯决策提供服务。

本书在编写过程中,参阅了国内外大量的文献资料,在此谨向文献资料的作者表示衷心的感谢。由于作者水平所限,书中难免存在错误和缺点,敬请各位专家和老师以及同学们批评指正。本书在编写过程中得到了清华大学出版社的大力支持,特别是刘天飞老师在百忙中对本书的写作给予了大量的帮助和鼓励,在此谨表感谢。张欢、孙颖等十几位同学利用业余时间不辞辛苦帮助校对书稿,在此深表谢意。

本书由曲振国担任主编,杨文亨、陈子文、赵砚芬担任副主编。各章作者如下:第一章、第九章、第十章由曲振国、魏学飞和辛桂京负责编写;第二章、第五章由杨静负责编写;第三章、第四章由王艳负责编写;第六章由滕继国负责编写;第七章、第八章、第十五章由赵砚芬、刘维利、王立浩负责编写;第十一章、第十二章由刘维利、王新军负责编写;第十三章、第十四章由李静负责编写。杨文亨、陈子文协助本书的统稿并设计编写了本书的扩展阅读、探索与练习及有关案例分析。全书由曲振国负责策划、设计和统稿。

曲振国

目 录

第一篇 生涯认识篇

第一章 人与生涯	1	一、能力的概念	55
第一节 生涯与人生发展	2	二、能力的个体差异	56
一、生涯的含义	2	三、影响能力发展的因素	56
二、生涯发展	3	四、能力结构	57
三、生涯成熟	6	第二节 自我效能感	58
第二节 生涯发展理论	8	一、自我效能感概述	58
一、生涯发展论	8	二、自我效能感的测量	60
二、生涯认知发展论	11	三、自我效能感的培养	61
第三节 生涯规划概述	13	第三节 职业能力	62
一、生涯规划的内涵	13	一、职业能力及其分类	62
二、生涯规划的领域与生涯定向	14	二、大学生应具备的职业能力	64
三、生涯规划的步骤	16	三、职业能力探索	66
四、常见生涯规划方法及误区	17	第四节 能力培养	70
扩展阅读	19	一、大学不同阶段的准备	70
探索与练习	20	二、不同的渠道获得各种能力	71
第二章 人格认知	24	扩展阅读	74
第一节 人格概述	24	探索与练习	76
一、人格的含义	25	第四章 价值澄清	79
二、人格的差异	26	第一节 价值观概述	79
第二节 自我概念与人格测评	30	一、价值观定义	79
一、自我概念的内涵与作用	30	二、价值观的来源和特点	80
二、人格测评	33	三、价值观的分类	80
第三节 MBTI 性格分析	36	第二节 价值观澄清	82
一、迈尔斯-布瑞格斯类型		一、价值观澄清的步骤	82
诊断简介	36	二、自我价值观澄清	83
二、16 种性格类型特征		第三节 价值观调整	90
及适合职业	39	一、当代大学生的价值观困惑	90
扩展阅读	52	二、调整价值观，走出价值观的	
探索与练习	53	困惑	91
第三章 能力发展	55	三、树立多元的成功观	95
第一节 能力概述	55	扩展阅读	99
		探索与练习	100

第五章 兴趣探索102

第一节 兴趣概述103

一、什么是兴趣103

二、职业兴趣及类型105

第二节 职业性向探索108

第三节 兴趣培养115

一、兴趣在职业活动中的作用115

二、影响职业兴趣形成的因素116

三、兴趣的发生和发展117

四、兴趣的培养方法117

扩展阅读120

探索与练习124

第二篇 生涯规划篇

第六章 人与社会126

第一节 大学生与社会127

一、社会唯实论与社会唯名论 之争127

二、历史唯物论的社会观127

三、大学生与社会的关系128

四、大学生的社会化129

第二节 社会发展与就业132

一、我国高等教育发展现状132

二、高校大学生就业形势分析132

三、大学生就业能力的培养137

四、大学生就业误区139

第三节 大学生与社会适应140

一、大学生人际适应中的社会 认知偏见141

二、大学生的社会角色冲突142

三、大学生自我意识发展的 矛盾性143

四、大学生心理适应不良的 表现144

五、在校大学生如何培养适应 社会的能力145

扩展阅读146

探索与练习148

第七章 职业展望149

第一节 职业概述149

一、职业概念149

二、职业特点150

三、职业分类151

四、职业评价153

第二节 职业发展趋势154

一、全球化趋势155

二、信息化趋势155

三、高科技产业化趋势156

四、文化创意产业化趋势157

五、自由职业化趋势160

第三节 直面新职业161

一、旧职业的消亡与新职业的 出现161

二、未来十大热门职业162

三、未来职业对人才需求的特点164

扩展阅读170

探索与练习171

第八章 职业观念174

第一节 职业观念概述174

一、什么是职业观175

二、在现代职场上更看重怎样的 职业人177

第二节 现代职业精神179

一、西方职业精神的变化179

二、我国需要塑造现代职业精神179

三、现代职业精神的特色180

四、大学生应树立的正确职业 观念185

第三节 现代职业观念的新特点186

一、创业观念186

二、事业观念189

三、“志业”观念190

扩展阅读	192
探索与练习	193
第九章 生涯决策	196
第一节 生涯决策概述	196
一、生涯决策的类型	197
二、大学生生涯决定中常见的阻碍	199
第二节 生涯决定社会学习理论	200
一、影响生涯决定的因素	200
二、各种影响因素之间交互作用的结果	202
三、生涯决定社会学习论的应用	203
第三节 生涯决策方法	204
一、生涯决策原则和系统框架	204
二、SWOT 分析法	205
三、生涯决策平衡单	208
扩展阅读	212
探索与练习	214

第十章 生涯探索	216
第一节 职业生涯	216
一、职业生涯概述	216
二、职业生涯规划	219
三、大学生职业生涯规划的误区	220
四、职业生涯规划模式	221
第二节 大学生职业生涯规划步骤	224
一、职业志向的树立	224
二、自我评估与定位	225
三、职业生涯机会的评估	225
四、职业生涯目标和路线规划	227
五、制定行动计划与措施	231
六、定期评估与反馈	233
第三节 职业生涯规划实例	234
一、案例：迂回的选择	234
二、案例：就业还是考研	235
扩展阅读	237
探索与练习	239

第三篇 生涯准备篇

第十一章 人与大学	247
第一节 大学概述	247
一、大学的责任与精神	247
二、大学在人生当中的意义	250
三、大学生在大学期间的任务	251
第二节 大学四年学习发展规划	252
一、如何进行大学学习	252
二、大学四年的学习规划	257
第三节 大学期间的其他规划	261
一、大学里的素质拓展规划	262
二、大学里的理财规划	264
三、大学生休闲管理	265
扩展阅读	268
探索与练习	269
第十二章 时间管理	271
第一节 时间管理概述	272

一、时间描述	272
二、时间管理的含义	273
三、时间管理理论的历史演进	274
四、时间管理的误区	275
第二节 生物节律与时间管理	276
一、生物学对时间的看法	276
二、机体的昼夜生物钟节律	278
三、人体一生生物钟规律	283
四、根据生物节律高效利用时间	285
第三节 大学生时间管理策略	287
一、大学生时间管理的状况	287
二、大学生时间管理的方法	288
扩展阅读	292
探索与练习	294
第十三章 情商培育	296
第一节 情绪与情商	296
一、了解情绪	297

二、情绪智能	297	二、建立良好的人际关系的途径	335
三、情商概述	298	三、注重与人相处的细节	339
第二节 大学生常见的情绪问题		扩展阅读	343
及其调适	300	探索与练习	344
一、大学生情绪问题的定义	301	第十五章 就业探索	345
二、大学生情绪问题的主要表现	301	第一节 求职定位	346
三、大学生情绪调适的方法	304	一、职业定位的含义	346
第三节 情商培养	307	二、职业定位的益处	347
一、改变自我认知的技巧	307	三、择业的三维度	347
二、提高自我管理的技巧	308	四、大学生的“择业”定位	348
三、掌握自我激励的技巧	311	五、大学生的“待业”定位	349
四、提升识别他人情绪的技巧	311	六、大学生的“创业”定位	350
五、人际交往中的情商培养	312	第二节 求职文案	351
扩展阅读	314	一、求职文案的内容及其作用	351
探索与练习	316	二、求职文案的整理与包装	352
第十四章 人际交往	321	三、求职信的写作	353
第一节 人际交往基础	321	四、个人简历的编写	355
一、人际关系概述	321	五、学校推荐表和附件	357
二、大学生阶段的人际关系	323	第三节 成功应聘	357
第二节 大学生人际关系的建立		一、求职自荐	357
与发展	326	二、笔试	360
一、人际吸引的条件	326	三、面试	361
二、人际交往理论及应用	328	扩展阅读	368
第三节 大学生人际交往策略	333	探索与练习	368
一、人际交往的原则	334		

第一篇 生涯认识篇

第一章 人与生涯

【导引个案】

爬楼梯的故事

话说有两兄弟，他们一起住在一幢公寓楼里。一天，他们一起去郊外爬山。傍晚时分，等他们爬山回来，回到公寓楼的时候，发现一件事：大厦停电了！这真是一件令人沮丧的事情。为什么呢？因为很不巧，这两兄弟是住在大厦的顶楼。那么，顶楼是几楼呢？那就更加不巧了，顶楼是80楼。很恐怖吧。虽然两兄弟都背着大大的登山包，但看来，也是别无选择，于是，哥哥对弟弟说：“我们爬楼梯上去吧。”

于是，他们就背着一大包行李开始往上爬。到了20楼的时候，他们觉得累了。于是弟弟提议说：“哥哥，行李太重了，不如这样吧，我们把它放在20楼，我们先上去，等大厦恢复电力，我们再坐电梯下来拿吧。”哥哥一听，觉得这主意不错：“好啊。弟弟，你真聪明呀。”于是，他们就把行李放在20楼，继续往上爬。

卸下了沉重的包袱之后，两个人觉得轻松多了。他们一路有说有笑地往上爬。但好景不常，到了40楼，两人又觉得累了。想到只爬了一半，往上一看，竟然还有40楼要爬。两人就开始互相埋怨，指责对方不注意停电公告，才会落到如此下场。他们边吵边爬，就这样一路爬到了60楼。

到了60楼，两人筋疲力尽，累得连吵架的力气也没有了。哥哥对弟弟说：“算了，只剩下最后20楼，我们就不要再吵了。”于是，他们一路无言，安静地继续往上爬。终于，80楼到了。到了家门口，哥哥长吁一口气，摆了一个很酷的姿势：“弟弟，拿钥匙来！”弟弟说：“有没有搞错？钥匙不是在你那里吗？”……钥匙还留在20楼的登山包里！

这个虚构的故事其实反映了我们的人生。20岁之前，我们活在家人、老师的期望之下，背负着很多压力，不停地做功课、考试、升学，就好像是背着一个很重的登山包，加上自己也不够成熟，没有什么太大能力，所以走得很辛苦。20岁以后，从学校毕业出来，踏上工作岗位，开始自己的职业生涯，自己喜欢做什么就做什么，想怎么做就怎么做，就好像是卸下沉重的包袱。所以说，从20~40岁，是一生中最愉快的20年。

到了40岁，人到中年，发现青春早已逝去，但又有很多遗憾，于是开始骂老板不识货，怪家人不体恤，埋怨政府，埋怨国家，埋怨社会……就这样在抱怨遗憾中又过了20年。

到了60岁，发现人生所剩不多，于是告诉自己，不要再埋怨了，就珍惜剩下的日子吧。于是，默默走完自己最后的岁月。到了生命的尽头，突然想起：好像有什么忘记了。是什么呢？是你的钥匙，你人生的关键。你把你的理想、抱负、关键都留在20岁，没有完成。

人的生命只有一次，人生像一次不可逆的单程旅行。想一想，是不是也要等到40年之

后, 60 年之后才来追悔? 想一想, 我们最在意的是什么? 想一想, 希望将来的自己和现在有些什么不同? 想一想, 我们是不是可以做些什么来防止这个遗憾发生呢?

本章重点探讨生涯发展的轨迹, 了解生涯、生涯规划及生涯各个阶段的发展任务, 学习生涯规划的理论。重点掌握生涯发展理论, 能够对自己的生涯进行大致的规划。

第一节 生涯与人生发展

青少年是人生快速发展的重要时期, 而大学阶段则是一个人步入社会的前奏, 是完成人生从学生到工作人员的一个重大转折点。为了顺利地完成这次转折, 在未来的人生中取得更大的成功, 大学生在校期间应站在人生高度看待大学时光, 正视社会现实, 客观分析自我, 善于抓住机遇, 善于迎接挑战。

一、生涯的含义

生涯一词在我国最早见于庄子所说: “吾生也有涯, 而知也无涯。” 这里, 生为生命, 涯为边际的意思。庄子所说的意思是“我的生命是有限的, 但需要我学习、探索的却是无边无岸的”。生涯就是我们每个人有限的全部人生旅程。

生涯的英文是 Career, 在希腊, Career 这个词蕴含着疯狂竞赛的精神, 最早常用作动词, 如驾驭赛马, 后来又引申为道路, 即人生的发展道路。美国国家生涯发展协会对生涯一词有如下定义: 生涯(Career)是个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式^[1]。

美国职业理论专家舒伯(Super DE)认为: 生涯是生活里各种事件的方向与历程, 它统合了人的一生中各种职业和生活的角色; 是个人终其一生所扮演的角色的整个过程, 由时间(个人生命的时程)、广度(扮演角色的多少)、深度(角色投入程度)3 个方面构成。

霍德和班纳茨(Hood & Banathy): 生涯包括个人对工作世界职业的选择和发展、对非职业性或休闲活动的选择与追求, 以及在社会交往活动中参与的满足感^[2]。

台湾学者金树人先生认为生涯一词涵盖了三个重点: ①生涯的发展是一生当中连续不断的过程; ②生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作有关活动的经验; ③这种经验塑造了独特的生活方式^[3]。

韦伯斯特(Webster)认为生涯指个人一生职业、社会关系与人际关系的总称, 即个人终身发展的历程^[1]。

从以上的观点可以看出, 生涯大致可以从以下几方面理解。

(1) 生涯是不断选择和创造的: 生涯是一个人的愿望和可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物, 是一个不断的连续选择的结果。

(2) 生涯是终身发展和连续的: 生涯不是某一特定工作或者职责的时间段, 本质上讲

[1] 刘宣文. 学校发展性辅导[M]. 北京: 人民教育出版社, 2004

[2] 邱美华, 董华新. 生涯发展与辅导[M]. 台湾: 心理出版社, 1997

[3] 金树人. 生计的观念、生计的辅导[J]. 咨询与辅导月刊, 1987(1): 14~15

是持续一生的过程。生涯发展是一生中连续不断的过程，是一个需要终身学习、终身发展的过程。

(3) 生涯是独特的和有目的的：是指生涯因个人的动机、抱负和目标而形成与发展的，反映了个人的价值观和信念。生涯是个人依据其人生规划与人生目标，为自我实现而开展的独特的生命历程，不同的个体具有不同的生涯历程。

(4) 生涯是多角色交互的综合体：生涯不仅是一个人的“职业”或者“工作”，还包含了个人的生活风格，即同时期所有的生活角色(家长、配偶、持家者、学生)交互作用，以及人们整合和安排这些角色的方式。

二、生涯发展

歌德曾说：“每个人都想成功，但没想到成长。”生涯的概念尽管不能等同于生命，但生命的成长事件却构成了生涯的不同色彩。在各家理论对生涯的解释中，最有代表性的是生涯发展理论。

(一)哈维赫斯特的生涯发展阶段任务

美国心理学家哈维赫斯特(RJ Havighurst, 1973)认为，一个人在其成长的不同年龄阶段都需要完成不同的“发展任务”，所谓的“发展任务”是社会对于个体在这一年龄阶段的期望，期望其在行为上能够达到的程度。哈维赫斯特认为“发展任务”来自三个方面：一是生理的成熟和成长；二是文化和社会的要求或期望；三是个人的价值和期望。所谓身心发展良好，是指个体在某一年龄阶段表现出的行为符合社会对该年龄的要求，即个体能做好该年龄应该做的事。

哈维赫斯特主张教育应当把人生意义和生活价值的指导放入生活知识的学习之中，不仅应当学习如何生活，而且应当懂得为什么生活，即生活的目的，将探索生存意义视为教育的主要任务，如表 1-1 所示。

成长是一生的任务。哈维赫斯特曾做过这样的概括：“关于儿童的兴趣历史久远且内容丰富。对青年的兴趣是较为近期出现的，而对成年人的研究兴趣从真正意义上讲则是自 20 世纪后半期才起步的。”确实，在相当长的一段时期内，人们一直认为发展只局限在从出生到青年期这段时间内，进入成年以后，人的各种心理特点基本保持稳定，很少发生变化。

表 1-1 哈维赫斯特(1973)个体在每一发展阶段的主要任务^[1]

阶 段	发展任务
婴儿期与儿童早期 (0~6 岁)	学习走路；学习食用固体食物；学习说话；学习控制排泄机能；学习认识性别和有关性别的行为和礼节；获得稳定的肌肉运动；形成对社会和身体的简单概念；对父母、兄弟姐妹及他人产生感情联系；学习判断是非并发展良知
儿童晚期 (6~12 岁)	学习游戏所必需的身体技能；形成健全的自我态度；学习与同伴和谐相处；学习扮演适合自己性别角色；发展读、写、算的基本技能；发展日常生活所必需的各种观念；发展良知、道德观念价值标准；发展对社会团体和制度的态度

[1] 刘宣文. 学校发展性辅导[M]. 北京：人民教育出版社，2004

续表

阶 段	发展任务
青少年期 (12~21 岁)	接受个人的体型、长相和性别角色(接受与生俱来不可改变的部分,努力去改变可以改变的部分);与年龄相近的异性和同性建立新而成熟的关系(性别意识明显,既能谈好情又能念好书);情绪上不再依赖父母和其他成人(学习独立,但此阶段也容易与师长、他人产生冲突);准备适应婚姻和家庭生活(寻求爱的认同与肯定);树立经济上独立的自信态度,选择职业并做好就业准备(了解自己的职业取向,培养能力,了解就业信息,探索职业);发展行使公民权利所需的知识、技能和观念,发展对社会负责的行为(从承担责任中寻找自己的定位,肯定生命价值);将自我价值建立在科学的基础之上;发展道德价值体系(个体随着成长,逐渐了解生命的意义,从社会化过程中发展自己的价值体系,是一种自我奉献的价值观还是一种自我享乐的价值观,是一种服务社会价值还是一种功利社会价值,全看此阶段的发展)
成年期 (21~40 岁)	选择配偶;学习过婚后的配偶生活;开始组建家庭;抚育子女;管理家庭;开始从事一种职业;履行公民责任;参与合乎自己性格和志趣的社团活动
中年期 (40~60 岁)	完成成年人的公民和社会职责;建立并维持某种经济水准的生活;帮助青少年子女成长为可靠、幸福的成年人;开展中年期的闲暇活动;与配偶维持密切关系;承受并适应中年期的生理变化;与年迈父母相互适应
老年期 (60 岁至死亡)	适应逐渐衰退的体力和健康状况;适应退休和收入的减少;适应配偶的死亡;与其他老年人建立密切联系;履行对社会和公众的义务;建立美满的人生

20 世纪 50 年代以后,伴随着老年社会匆匆来临的脚步,对老年人的关心促使人们开始重新审视老年个体的心理变化特点,有关老年心理的研究也日渐蓬勃开展起来。但遗憾的是,有关长达几十年的成年期心理发展特点的研究依旧相当薄弱。

尽管如此,近年来从毕生角度(Life-span)出发研究个体发展业已成为当前发展心理学的一种主要的研究取向。

(二)生物社会生命周期

生物社会生命周期是从生理变化的角度来看待人的发展,其特征为单向性和不可逆性,这使我们在生涯阶段中随时会感受到时间的紧迫感,从而进一步体现了积极主动开发、管理生涯的意义。

一个人的生物社会生命周期,包含两方面的生命内容,或者说取决于两大因素。

(1) 人体所发生的生物性变化。如一个人随着时间的推移,身体发生预期的生理变化,逐渐成长、长大,形成诸如青春期、成人期、中年期、更年期多个阶段。

(2) 与年龄相关的预期的社会文化准则。我们的社会和文化具有一种复杂的“年龄层系统”——一个人应当做什么和他在不同的年龄阶段应如何行事的一系列预期。例如,儿童被预期是贪玩、好动、耍性子的;青少年被预期是不定型的、精力旺盛的、好冲动的,正奋力向成年靠拢;成年人被预期有承担工作和家庭方面的责任与义务;老年人则被预期精力和体力逐渐衰退,更多地沉浸在自我闲暇之中,接受自己责任水平的减退。正如孔子所说:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知天命”,这就是典型的与年龄相关的预期的社会文化准则。

正是上述生物力和随之而来的与年龄相关的预期社会文化准则，构成了一个人的生物社会生命周期。我们可以根据我们所处的年龄与人生阶段，了解我们所面临的问题和应解决的任务，从而更好地进行生涯规划。

美国学者埃德加·施恩(Edgar Schein)对生物社会生命周期的主要任务和导致这些任务的发展问题给出了一个广义的描述，如表 1-2 所示^[1]。

表 1-2 (男子)生物社会周期的阶段和任务

年龄范围	面临的问题	特定任务
青少年至 30 岁伊始	①进入成人世界。②对各种成人角色做出暂时承诺。③发展个人自我意识，获得与自己的朋友亲密相处的能力。④变得更能辨别个人的各种关系。⑤建立个人自身的生活结构和方式	①脱离原点家庭倾向(18~24 岁)。②凭借同辈群体力量，获得支持而不是一味依赖。③做出有效的教育与职业选择。④不靠父母支持或个人原有的住房条件，建立自己的住房和家庭。⑤学会与配偶相处。⑥确立新的个人和群体成员资格和社团承诺。⑦发展未来的一种自我图像，一个个人的“梦”。⑧寻找良师，吸取他们身上有益的东西。⑨克服“全知全能”、“自信早期选择不可改变和唯一有效”的感情
20 几岁到 30 多岁(过渡)	①应付 30 岁的过渡，不论对个人有什么特定的意义。②第一次进行重估的时期，面临“我是自己所要成为的那种人吗？”和“我对生活有什么要求？”的问题。③第一次认识到人终有一死	①复查个人在职业、婚姻、子女和社会参与方面的全部暂时性承诺。②开始做出更多属于最终选择的决定，这些选择将导致长期持久的成人承诺。③如果必要，选择方向上会有重要变化
30 岁	①“而立之人”——扩展、深化和稳定个人承诺。②承认“时间有限”的事实。③从个人的幻想中成熟起来。④从观念和感情上为 40 岁作准备	①安常处顺，立足于成人世界；承认自己的职业和一生——或者加倍努力工作“上得去”，或者放弃部分梦想，满足于安全。②承认个人婚姻，以一种现实评估取代 20 岁时的理想图像；管理家庭和职业要求之间的潜在冲突；让配偶接受自己实际上是怎么回事。③处理家庭与工作之间的潜在冲突，继续参与社团和朋友活动。④学会承认父母实际是怎么回事——开始感到应为个人的灾难、命运和个性负责；学会承认子女实际是怎么回事。⑤结束与良师的关系——渐渐清醒起来，中止非现实的交往，代之以自身的价值观，开始为自己成为一名良师作准备
30 几岁到 40 岁伊始(中年过渡和危机)	①面临个人梦想和实际成就的不一致——青春期冲突复活。②认识到体力下降的征兆，接受“衰老”；更强烈认识到个人终归一死	①复查和承认个人梦想的要素、实际现状以及两者之间的不一致——更能意识到自我和他人是更好的未来选择的依据。②做出新的选择——或接受和寻找工作、家庭和自我的新意义，或朝新的方向前进

[1] [美]施恩：仇海清译。职业的有效管理[M]。北京：生活·读书·新知三联书店，1992

续表

年龄范围	面临的问题	特定任务
40岁到 50岁	①一个重估和潜在烦恼的时期,但是,如果对策适当,也是发现幸福和内心平静的时期。②查找个人自身的社会目标和价值观,取得一种更稳定的整合和生活结构,摆脱以往的角色模式或一致压力。③一个时期的封闭之后,向世界重新开放自我。④开始懂得子女已经成人,承认他们的成人角色。⑤父母角色完成以后,确立与配偶的亲密模式;或解散家庭,开始新的生活模式。⑥与下属和其他人有更多的交往	①增强自主意识和自愿承诺,这是一种个人自己做出选择的意识。②应付明显的抑郁,承认抑郁感是生命的组成部分——“木已成舟”。③承认生命只有一次。④做出职业的最终决策——继续往上爬、讲求安稳,或重新选择职业。⑤成为一名良师——给人以监护、教诲和支持。⑥应付空巢综合症——帮助配偶适应父母角色的消失,向其他角色过渡。⑦应付能力丧失的恐惧和“崭露头角”的年轻人的竞争。⑧应付年纪大、有所依赖和父母的去世。⑨开发自我发展的具体计划,使这种发展与职业、家庭需要相均衡
50岁到 退休	①一个相对稳定的时期,但对“时光飞逝”惴惴不安,身体衰退。②一个成熟、宽厚,珍视配偶、子女和朋友的时期。③最终承认自我的本来面貌,不会为自己的问题而责怪父母。④复查个人的工作生活和对世界的贡献。⑤日益关心广泛的社会和社区问题,专业化丧失,智慧增长	①由于没有兴趣建立新的交往和友谊,保证个人处在与现有朋友的交往中。②适应社交能力的总衰退,沉浸在自我和新建立的生活模式中。③使生活更简单、更舒适——避免感情负担。④与子女建立成人关系,礼尚往来。⑤学会做长辈
60岁到 逝世	①应付退休。②体力、脑力和社会角色发生变化,一个过渡和不确定的时期。③应付健康和精力的下降及出现的内在偏见。④适应配偶的逝世。⑤适应对子女、朋友和机构的依赖。⑥为自己的逝世作准备	①适应简化的地位和工作角色。②接受退休和简化的角色终究反映了个人简化的精力和动机的事实。③根据身体和健康条件,学会改变个人的生活方式。④适应日益内向和与外界沟通简化的情况。⑤适应一种简化的生活标准,应付新的财务问题。⑥通过多运用判断、谋略和积累的经验,学会弥补速度和体力的丧失。⑦为去世作好准备——拟订和审核遗嘱,决定丧葬安排。⑧息事宁人——取得某种合一意识,避免失望。⑨优雅、静穆地离开人世

三、生涯成熟

(一)生涯成熟的标志

生涯成熟度是指在面对生涯问题时的心理发展水平,生涯成熟反映了每个人在不同生命阶段所完成发展任务的历程和状态。在进入职业前,一般用职业选择来衡量心理活动发展水平;在进入职业后,虽然也存在职业发展水平问题,但还有一部分更为重要的任务,比如如何适应工作岗位所在的组织、如何保住自己的职业、如何晋升,在面临退休时如何

计划等。对于在校学生来说,其职业成熟度的衡量标准以职业选择为主。如果一个学生能根据自己的心理特点、专业能力和就业形势等进行科学的决策、做出职业选择,并采取客观可行的措施,最终获得职业,那么其职业成熟度就高,反之则低。

下面有一组句子,请根据自己目前的情况(不是未来的愿望)选择“非常不同意”1分;“不同意”2分;“尚可”3分;“同意”4分;“非常同意”5分。

1. 我曾想到要做些事,让自己今天或明天发展得更好。
 2. 我认真关心过我将来要做什么样的人。
 3. 我为了将来的工作和生活作准备(如选课,收集资料)。
 4. 一般在生活中,我能做出相当合情理的决定。
 5. 对于自己的未来发展,我能独立自主地做决定。
 6. 目前我就读的专业是经过慎重选择的。
 7. 我就读的专业与我将来的预定工作、进修、家庭发展方向是很有关系的。
 8. 我了解自己的能力和专长和限制。
 9. 我了解自己的个性、兴趣和重视的事物。
 10. 我关心社会和时局的变迁,并考虑它对我目前及将来发展的影响。
 11. 我会收集正确的信息,以便做决定时参考。
 12. 我能恰当地呈现自己,让别人认识我(如让新朋友、雇主、师长、准岳父……认识我)。
 13. 我已经计划好将来要发展的方向。
 14. 在我待过的学校和环境,我通常适应得很不错。
- 分数越高,生涯成熟度越高。

一般来说,在人生各个阶段,越具有生涯成熟度的人越关心自己目前和将来的发展;越有自知之明;越能运用信息;越能在环境中适应并且求进步。舒伯提出了衡量个体生涯发展和成熟的标志性原则,如下所述。

原则一:发展是随机、未分化的行为,朝向目标导向的、特定的行为。

原则二:发展是朝向现实感增加的方向。

原则三:发展是从依赖朝向独立性增加的方向。

原则四:成熟个体会选择一个目标。

原则五:成熟个体的行为是目标导向的。

(二)大学生生涯发展的重点

大学生生涯发展的前提是:了解兴趣和能力,进行务实的职业探索,做出合适的职业选择;使早期的职业幻想变为可以实现的目标;同时根据家庭、社会、经济等背景条件,评估可能的限制;获取适当的教育或训练;发展进入工作世界所需的基本技能。生涯发展的重点如下所述。

- (1) 认识并接受生涯选择的需要,同时获得有关的数据。
- (2) 了解兴趣和能力,以及与工作机会的关系。
- (3) 认清与能力和兴趣相一致的工作域和阶层。
- (4) 接受训练与培养技能,便于就业,或从事能实现兴趣和能力的职业。

第二节 生涯发展理论

生涯规划理论的发展可以追溯到职业规划理论,以1908年美国著名的职业指导先驱弗兰克·帕森斯(F. Parsons)出版的《选择职业》(Choosing a Vocation)一书为标志,至今已有一百多年的历史。经过一百多年的发展,生涯规划理论从职业指导、职业规划发展为职业生涯规划,人们开始认识到职业规划需要对个体的生涯进行整体把握,进而过渡到现在的生涯发展理论,把生涯规划的研究放在了个体的全部生涯。

一、生涯发展论

生涯发展理论主要起源于20世纪50年代哈维赫斯特的发展阶段理论和金斯伯格(Ginzberg)等人的职业发展理论,舒伯集差异心理学、发展心理学、职业社会学及人格发展理论之大成,进行了长期的研究,系统地提出了有关生涯发展的观点。

(一)舒伯的生涯发展阶段理论

舒伯(1953)将生涯发展阶段划分为成长、探索、建立、维持与衰退五个阶段。

(1) 成长阶段:出生至14岁,该阶段孩童开始发展自我概念,以各种不同的方式来表达自己的需要,且经过对现实世界不断地尝试,修饰他自己的角色。该阶段发展的任务是:发展自我形象,发展对工作世界的正确态度,并了解工作的意义。

(2) 探索阶段:15~24岁,该阶段的青少年,通过学校的活动、社团休闲活动、打工等机会,对自我能力及角色、职业作一番探索,因此选择职业时有较大弹性。这个阶段发展的任务是:使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。这阶段共包括三个时期:一是试探期(15~17岁),考虑需要、兴趣、能力及机会,作暂时的决定,并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试;二是过渡期(18~21岁),进入就业市场或专业训练,更重视现实,并力图实现自我观念,将一般性的选择转为特定的选择;三是试验并稍作承诺期(22~24岁),生涯初步确定并试验其成为长期职业生活的可能性,若不适合则可能再经历上述各时期以确定方向。

(3) 建立阶段:25~44岁,由于经过上一阶段的尝试,合适者会谋求变迁或作其他探索,因此该阶段较能确定在整个事业生涯中属于自己的“位子”,并在31~40岁,开始考虑如何保住这个“位子”,并固定下来。这个阶段发展的任务是统整、稳固并求上进。这个阶段细分又可包括两个时期:一是试验-承诺稳定期(25~30岁),个体寻求安定,也可能因生活或工作上的若干变动而尚未感到满意;二是建立期(31~44岁),个体致力于工作上的稳固,大部分人处于最具创意的时期,由于资深往往业绩优良。

(4) 维持阶段:由45~65岁,个体仍希望继续维持属于他的工作“位子”,同时会面对新的人员的挑战。这一阶段发展的任务是维持既有的成就与地位。

(5) 衰退阶段:65岁以上,由于生理及心理机能日渐衰退,个体不得不面对现实地从积极参与到隐退。这一阶段往往注重发展新的角色,寻求不同方式以替代和满足需求。

在舒伯的生涯发展阶段理论中,每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,每一阶段需达到一定的发展水准或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段