



·应用心理经典·

台湾连续十五次印刷，荣登社科类畅销书榜首

# 我的生涯手册



## MY CAREER MANUAL

吴芝仪◎著

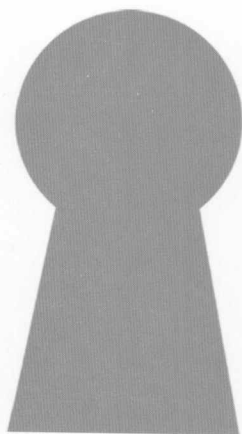
如果你还年轻，这本书将引导你认真规划一生  
如果你步入中年，这本书让你反思过去，开创更美好的未来



经济日报出版社

✉ · 应用心理经典 ·

# 我的生涯手册



## MY CAREER MANUAL

吴芝仪◎著

如果你还年轻，这本书将引导你认真规划一生  
如果你步入中年，这本书让你反思过去，开创更美好的未来

 经济日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

我的生涯手册/吴芝仪著. —北京: 经济日报出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80180-786-1

I. 我… II. 吴… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP数据核字 (2007) 第 161493 号

本书经由台湾涛石文化事业有限公司独家授权, 限在中国大陆地区出版发行

原著书名: 生涯探索与规划——我的生涯手册

作者: 吴芝仪

出版日期: 台湾涛石文化事业有限公司 2000.11 / 首版

北京市外版书版权登记号: 01-2007-5751 号

## 我的生涯手册

|        |                                            |
|--------|--------------------------------------------|
| 作 者    | 吴芝仪                                        |
| 责任编辑   | 肖小琴                                        |
| 责任校对   | 韩冬 梁婧                                      |
| 出版发行   | 经济日报出版社                                    |
| 地 址    | 北京市宣武区白纸坊东街 2 号 (邮政编码: 100054)             |
| 电 话    | 010-63567690 63567691 (编辑部) 63567683 (发行部) |
| 网 址    | www.edpbook.com.cn                         |
| E-mail | jjrb58@sina.com                            |
| 经 销    | 全国新华书店                                     |
| 印 刷    | 北京市耀华印刷有限公司                                |
| 开 本    | 710×1000mm 1/16                            |
| 印 张    | 16.25                                      |
| 字 数    | 160 千字                                     |
| 版 次    | 2008 年 1 月第一版                              |
| 印 次    | 2008 年 1 月第一次印刷                            |
| 书 号    | ISBN 978-7-80180-786-1                     |
| 定 价    | 28.00 元                                    |

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

## 自序

“生命究竟有没有意义并非我的责任，但怎样安排此生却是我的责任”。

——赫曼·赫赛

庄子逍遥游中，最脍炙人口的故事，大概就属大鹏与小雀的对话了。大鹏的故乡在辽阔的北海，本尊是硕大无朋的“鲲”，化身为“鹏”之后，双翅奋力搏击能在水面溅起三千里的波涛，顺风盘旋展翅高飞则如遮天的云彩，能奔向九万里的高空，往南海而去。然而，一旦缺乏风势的助力，大鹏的双翅也没有了用武之地。地面上的小雀和斑鸠忍不住讥笑大鹏：“我们跳跃着就飞了起来，想飞就飞，碰到树枝就停下来歇息，虽然飞不高，但也自由自在。何必要辛辛苦苦冲向九万里的高空到南海去呢？”

究竟是大鹏或小雀才真是“逍遥游”？恐怕是个见仁见智的问题。大鹏有大鹏的使命，小雀有小雀的自在。顺应着自己的本性，将自己的潜能发挥到极致，拥有自己的目标、欣赏自己的生活方式，不妄自菲薄、不怨天尤人，人生就有更充分的机会可以自在逍遥，可以自我实现。所以，赫曼·赫赛说：“一个人生活的目标不应该以世俗的成就为标准，而应该在生活与行为上把自我实现到极致。”

在人群之中生活的我们，经常为了和别人比较优胜劣败，而忘却了自己真正的理想和目标；或者为了不辜负别人的期待，而勉强压抑自己深层的憧憬和渴望。即使在社会上获得了伟大的成就，聪明才智足以服千万人之劳，然而当肩头担负的压力愈是沉重，愈需要为了让大多数人满意而隐藏自己真正的感觉，愈是无法做回真正的自己。

我们总是期待向艰难挑战可以获致高度的成就感，成就感的满足会带给自己快乐的感觉，并对自己感到满意。然而，当成就不是为了让自己快乐而是为了让别人满意时，成就与快乐的天平也将会严重失衡，最终迷失了自己。不可否认每个人都有他自己的生活哲学。对相同一件事，当思考的观点不同，看重的层面有别，即会衍生南辕北辙的生活态度。

据传在一幅中国名画中，绘着三位中国哲学大师围绕着一坛醋，每个人都正将蘸着醋的手指头从口中移出。于是观画者正好可以看到他们在品尝同一坛醋之后，凝住在脸上的表情：一个充满酸味、一个苦涩溢于言表，一个则笑容满面。由于画中那一坛“醋”代表人类“生活的本质”，大师的表情则反映了他们的人生哲学。对于那位充满酸味的大师，生活总是无法与自然取得和谐，人类社会因此需要许多礼节规约，以防止人们误入歧途。而那位苦涩溢于言表的大师，却相信人类世界充满苦难折磨，惟有禁绝一切物欲，始能避免灾祸。最后，笑容满面的大师，则相信人类日常生活经验皆是吾人可以从中学学习的自然导师，故与自然事件和谐共存的结果，自然是愉快的。

据说，在人类生活本质的试炼中，品尝到酸味的大师是孔子，味觉苦涩的大师是释迦牟尼，感觉到香甜美味的大师则是老子。三位大师反映了影响中华文化至为深远的儒、道、佛三家思潮。姑且不论该幅名画的真实性，但不同的思想观点会让我们对人生抱有不同的生活态度，却是不争的事实。

因此，面对自己这一生长远的发展历程，我们如何看待自己、他人和人生，决定了我们的生命主题和生涯发展方向。

由于工作占据人类生活的绝大部分，我们不可避免地透过工作来掌握生活，也透过工作上的表现来寻求个人的意义和价值，并在工作中致力于达成自我的实现。工作的选择和发展即成为生涯发展历程中至关重要的议题，亟须深入而广泛的探索，理清目标和方向，并发展出循序渐进的行动计划。以增进其各方面的良好准备，因应工作世界的挑战，达成最佳的生涯发展与充分的自我实现。

本书涵盖了自我探索、工作世界探索、家庭期待与沟通、生涯选择与决定、生涯愿景与规划、生涯准备与行动等与个人生涯发展息息相关的重要议题。旨在藉由循序渐进的个别或团体活动，以辅助青少年或大专学生的自我学习；并可运用于生涯辅导课程、生涯探索团体、或生涯规划工作坊中，作为辅助学生进行生涯探索与规划的学习教材。

本书的孕育与完成，应感谢台湾师范大学教育心理与辅导学系金树人教授长期以来的细心指导，以及土库商工辅导室刘惠华老师在活动设计上的协助。期待本书的付梓，能传承台湾生涯辅导与咨商领域前辈学者的专业经验，为青少年的生涯发展开创新的契机！

吴芝仪

谨志于台湾中正大学

2000年10月

# 目 录

## CONTENS

自序 /1

引子：你的梦想是什么？ /1

有规划的人生才是精彩的人生 /4

根据规划储备知识 /7

第一章 发现自己的可塑性 /17

★ 描述展示自己 /19

★ 学会自我推销 /20

★ 青春记事板 /21

第二章 我的成长故事 /24

★ 我是怎么长大的？ /26

★ 向上提升与向下沉沦 /27

★ 明确自己的生活角色 /28

第三章 性格决定命运 /32

★ 我是什么性格？ /34

★ 展示你性格的形容词 /35

★ 理想我与真实我 /38

★ 人格类型分析问卷 /39

#### 第四章 兴趣是最好的老师 /43

- ★ 了解你的兴趣 /45
- ★ 喜欢的日常活动 /46
- ★ 人生兴趣坐标图 /47
- ★ 假如我有七天假期 /48
- ★ 从六边形中找挚友 /51
- ★ 生涯兴趣类型分析 I /52
- ★ 进一步发掘自己 /54
- ★ 生涯兴趣类型分析 II /58
- ★ 生涯兴趣测验的结果 /59

#### 第五章 职业技能测试 /61

- ★ 可转换于工作的技能 /63
- ★ 职业技能检定 /68
- ★ 兴趣与职业能力 /70
- ★ 其他能力测验 /71

#### 第六章 我的价值观 /73

- ★ 价值观问卷调研 /75
- ★ 我心目中的理想工作 /79
- ★ 明确工作目的 /81
- ★ 对理想生活状态的期待 /83
- ★ 描述你理想的职业生活 /84

#### 第七章 树立自己的风格 /86

- ★ 人生是一个取舍的过程 /88

★ 选择的艺术 /90

★ 从取舍看个人风格 /94

★ 决定风格评量 /95

## 第八章 自信是成功的基石 /101

★ 故事二则 /104

★ 羞涩和退缩有因可查 /107

★ 自信缘于充分准备 /110

## 第九章 我的成长环境 /118

★ 台湾特有的行职业 /122

★ 台湾十大热门行业 /123

★ 搜集职业资讯的方法 /124

★ 评估职业的方法 /125

★ 搜集职业资讯——职业简介 /126

★ 搜集职业资讯——求职广告大搜索 /127

★ 搜集职业资讯——网络资源 /128

★ 搜集职业资讯——资深工作者访谈 /129

★ 撰写人物专访报告 /130

★ 搜集职业资讯——实际接触 /131

## 第十章 家庭期望值 /132

★ 家庭职业谱 /135

★ 家庭的职业价值观 /136

★ 赢取家庭对你的支持 /137

★ 共通点——与父母职业沟通的起点 /138



- ★ 表达想法与沟通协调 /139

## 第十一章 理性选择，果断决定 /141

- ★ 学会自我评估 /143
- ★ 找到适合自己的学习方法 /144
- ★ 收集资料 /145
- ★ 分析选择的理由 /146
- ★ 适当听听别人的建议 /147
- ★ 进一步检验自己的决定 /148
- ★ 理性决定六步骤 /149
- ★ 想好了就要果断决定 /150
- ★ 推荐一种工具：生涯选择方格 /151
- ★ 你理想中的目标是什么？ /155
- ★ 找到你做出决定的原因 /157

## 第十二章 理想 VS 规划 /158

- ★ 我的生涯愿景 /160
- ★ 想象一下十年后的我 /161
- ★ 列举你一生中最想完成的十件大事 /164
- ★ 是做规划的时候了 /165
- ★ 短期目标与最终目标 /167
- ★ 学会“栽培”自己 /168
- ★ 生涯规划表 /172

## 第十三章 如何才能找到好工作 /174

- ★ 求职渠道有哪些？ /176

- ★ 撰写求职申请书 /178
- ★ 撰写履历表 /179
- ★ 好的自传能让雇主留下好印象 /181
- ★ 面试妆容与技巧 /182
- ★ 扮演好你的工作角色 /184

## 附录

- 附录 1 柯塞人格气质量表 /186
- 附录 2 何伦人格类型问卷 /191
- 附录 3 生涯兴趣量表 /197
- 附录 4 工作能力或技巧 /204
- 附录 5 生涯价值观问卷 /210
- 附录 6 生涯信念评量 /213
- 附录 7 自我暗示放松训练指导语 /217
- 附录 8 心理咨询师职业简介 /219
- 附录 9 职业特质探索 /223
- 附录 10 生涯资讯访谈问卷 /225
- 附录 11 求职渠道 /228
- 附录 12 履历表与自传格式介绍 /231
- 附录 13 面试准备与模拟问题 /238
- 附录 14 面试的举止仪容与形象 /245

## 参考书目 /249

## 引子：你的梦想是什么？

当你很小的时候，你曾经梦想过未来吧？你一定写过无数次“我的志愿”，你还记得你的梦想吗？是老师？科学家？律师？医师？还是护士？

或者，你还记得你绞尽脑汁也想像不出未来的模样？

或者，在你小小的志愿里，有着许多“不辜负父母的期望”、“贡献社会报效国家”的宏大抱负？

或者在你还分不清想像与现实的稚嫩年代，你曾经像很多小朋友一样幻想过将来要当纯真美丽的“白雪公主”，或是无所不能的“小叮咛”；在你稍大一些，恍然明白童话或漫画故事中的人物并不存在于现实世界的青涩童年，你虽仍不愿意放弃幼时的想像，却不得不做些细微的修正。这时，你也许梦想过有一天你会成为光彩夺目的“影视红星”，或是神乎其技的“魔术大师”；逐渐地，你愈来愈了解到那些电视影像里出现的人物，其实距离我们的生活遥不可及，于是，你不得不正视眼前的现实，将“我的志愿”设定在生活中你曾经接触过、而且还算崇拜的人物，可能是老师，也很可能是医师或护士，或者是你父母、亲友被公认的“好职业”。

现在的你，对未来的梦想也许又和以前不同了。经过几次联考的洗礼，你选择，你也被选择。你可能幸运地选择了你所喜欢的科系，正一步一脚印地朝着梦想的方向前进，梦想也逐渐落实，成为可以实践的“理想”。然而，你也可能意外地被陌生的科系所选择，正感到茫然失措、惶惶惑惑，不知道如何重新让颓废的梦想再起高楼？你也可能好不容易完成了儿时的第一个“志愿”——进入了一个理想的学府、理想的科系，却蓦然发现科系中所学的知识激荡不起你焚膏继晷的热情；于是，你徘徊

徘徊在自己的理想和社会的期许之间，不知如何是好？

从现在起，你必须更诚实地面对自己。趁着青春年少，为自己投资一些时间，仔细思索在这人世间数十年的生涯历程之中——

你究竟“要”什么？

你“是”什么样的人？

你“拥有”什么资产？

你“期望”成为什么样的人？

为了成为你所期望的自己，你需要“充实”些什么？

或“付出”些什么？

你要如何做，才能成就你自己？

如何才能不白费了这一程人生的历练？

如何才能在回顾时，对自己的生涯历程感到满意？

回答这些与你的生涯发展息息相关的问题，需要深度的“生涯探索”和长期的“生涯规划”。

生涯探索的主要目的在发现你自己，了解你所处的工作世界。生涯规划的主要目的，在于透过各项技能的学习，以掌握自己的现在和未来，臻于“无人而不自得”的境地。

例如，大学生必须了解自己本身的能力，是否能经由学习的过程而不断地提升；学习培养其他的兴趣、发展其他可能的选择，并做有效的决定；学习如何分辨个人的需求或重视他人的需求，并将之整合于对生涯生活的计划之中；学习如何适当地修正原先的生涯计划，以配合自身和环境上的变化。因此，生涯探索和规划必须是有弹性的、务实的，以创造充实而满意的生活。

我们总是在生命事件中寻找成就感和满足感，然而随着我们本身的改变和经验的累积，成就感和满足感的来源和程度均会发生变化。另一

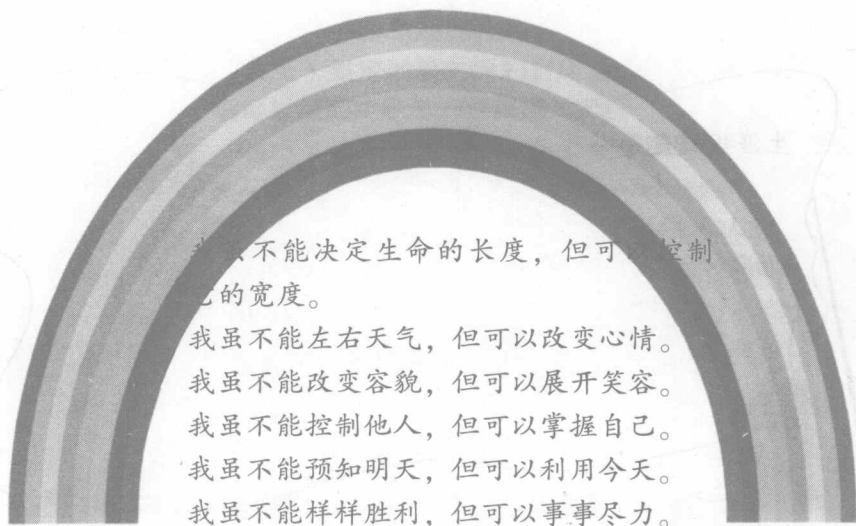
方面，由于外在环境、经济条件的改变，及科技的进步更新，使得未来愈发变得遥不可测，增加了生涯发展的不确定性。

因此，充实人生的追寻是我们在工作和生活中所必须面对的持续性挑战。当我们经历了人生各个不同阶段时，我们必须重新设定生涯目标，从许多可能达成目标的方案中做选择，并做出可以投注心力和时间去达成的决定。对许多人而言，人生无法预期的意外和变化，充满了不确定感和威胁性，以致常因无法掌握这些人生“必然”的变数而随波逐流。

然而，透过生涯规划历程的学习，我们亦能学习到如何因这些可能发生的变局，不断调整自己、修正可执行的计划，为自己每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。

因此，生涯探索和规划方案的最主要目的，即在于给你提供一项有效的方法或工具，让你有能力在不同发展阶段皆能对自己的现在、过去和未来，有一个重新审视、评估的机会，为自己规划一个璀璨亮丽的人生。

当年华老去、容颜枯槁，留驻心中的是生命中最美丽灿烂的彩虹！



我虽不能决定生命的长度，但可以控制它的宽度。

我虽不能左右天气，但可以改变心情。

我虽不能改变容貌，但可以展开笑容。

我虽不能控制他人，但可以掌握自己。

我虽不能预知明天，但可以利用今天。

我虽不能样样胜利，但可以事事尽力。

## 有规划的人生才是精彩的人生

在你心目中，什么是“生涯”？什么是“生涯规划”？请分别写下你对“生涯”和“生涯规划”的联想，然后和你的朋友或同学们分享你的想法。

生涯就像……



生涯规划是……





有人说：

“生涯像一座无穷尽的宝库，愈是深藏不露的，愈是无价之宝。惟有深入挖掘，破除迷障，历尽千辛万苦，才能获得至高无上的人生真经。”

有人说：

“生涯像攀爬一座陡峭险峻的高山，起点在山脚下的最低处。峰顶的奇妙壮丽虽然仰望不见，却始终在心中牵引着向上的坚强意志。路途中处处潜藏着危机险阻，必须手脚并用，才能披荆斩棘；必须克服无数难关，才能登峰造极。”

有人说：

“生涯像是一列驶向不知名终点的火车。每一个停靠站都有起有落，也许是大城、也许是小镇，闲步当车总能看遍人间风景，匆匆促促则无暇玩味人生。每一次停驻，都是一个新的起点。若能不必挂虑列车抵达终点的时间，过程中玩赏的风景可以更多彩多姿，玩赏的心情也将更闲适自在。”

有人说：

“生涯像大海中一艘扬起风帆的船只。顺风时轻快昂扬，逆风时奋力向上，坚定地驶向海的对岸那个被称为‘家’的地方，一个可以让船只歇息的避风港。”

有人说：

“生涯像一幅太极图，有阴有阳。人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，人生的得失成败、高低起伏，不过是圆融智慧必经的修炼。”

结束了今天的最后一堂课之后，你会打算去哪里？也许是宿舍、也许是餐厅、也许是图书馆、也许是和朋友相约的地方、也许……这些你可能会去的不同地方，让你从这里起身之后，脚步能有跨出去的方向。

你可能无法预测路途中会遇见了久违的朋友或其他，于是必须要改变原订的计划，展开另一段意外的旅程。然而，在遭遇意外之前，你仍有着坚定前进的方向。你不会因为路途中的意料之外，而不去你要去的地方。

倘若你不知道要往何处去，你会怎么办呢？可能你会暂时呆坐原地，不知所措，直到天色晦暗、日落西山。更可能你会因为不敢独自停留而盲目地跟随着其他人的脚步前进，直到绕了一大圈才发现：那并不是你要去的地方。然后，如果你还年轻，可以一切重新来过；或者，你已青春不再，只好无奈地将就现有的安排稳当——虽然那并不是你心中的梦想。

生涯规划就是为自己找到引领自己坚定前进的方向！

为了找到脚步能够跨出去的方向，你必须先确定自己现在的状况。也许你需要准备考试，图书馆可能会是个好地方！也许你需要填饱肚子，那就去餐厅吧！也许你累了一整天，只需要一个可以轻松歇息的地方，那就回家吧！如果你最终是要“回家”的，但是你发现天色还早、心情正好，你又会怎么办呢？如果你选择一条最笔直的路，很快地回家，你只能百般无聊地看电视，那么就闲适地绕道书店逛逛吧！或者邀约三两知心好友一起喝咖啡，聊聊彼此的近况！

只要你离开人潮汹涌的大街，弯进清静幽僻的小巷，你总会偶然发现平日所不曾遇见的风景，让枯燥的生活凭添一些惊喜和趣味。

生涯规划更须为自己创造机会，欣赏人生的多样面貌！







## 根据规划储备知识

“工作”是什么？“职业”是什么？“生涯”又是什么？是一连串令许多人感到困惑的问题。归纳多位生涯学者的观点，让我们试图来回答这个问题：

- 工作 (work)：工作是指体能或心智上的努力，以产生某事或结果。工作占人类生活中的绝大部分，人类透过工作以掌握生活。可能获得经济上的酬赏；也可能没有报酬，例如学校工作 (schoolwork)、家庭作业 (homework) 以及家事工作 (housework)、志愿服务工作 (voluntary work) 等。
- 工作 (job)：工作是指在一个组织机构中，一群类似的、有薪资的职位 (positions)，涵盖为维持机构运作所必须执行的一群职务 (tasks)。不同职位的工作者在执行任务之后，会获得所预期的经济酬赏。例如：农务 (农会干事)、建筑 (工地主任)、贸易 (业务经理)、教育 (人员)、医护 (人员)、公务 (人员) 等。
- 职业 (occupation)：职业是指在许多工商事业或机构中的一群类似的工作 (jobs)。职业在经济社会的历史上早已存在，与个人无关。例如：农、工、商、教育、医护、法律、会计等。
- 事业 (enterprise)：在华人社会的文化中，事业指值得个人投注一生心力，以获得最大实现可能性的生涯目标。在一个事业体中，通常包含较广泛的职业范畴。例如：教育事业、慈善事业、医疗事业、科技事业、文化事业等。

那么，“生涯 (career)”呢？是生活在这繁华世间的每一个人的“我的这一生”吧？从蹒跚学步到步履维艰，从年幼无知到洞悉天命，最