



生涯发展与职业心理素质 提升训练

◎ 陈 华 杨兴鹏 冯 缙 汪小容 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

生涯发展与职业心理素质 提升训练

陈 华 杨兴鹏 冯 缙 汪小容 编 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书主要用于帮助大学生或职场新人学会生涯规划,培养和提升职业心理素质;引导他们在全面客观地认识自己和社会环境的基础上,正确定位,确立合理目标,科学规划人生,同时结合社会与职场要求,主动培养和提高自己的综合素质尤其是职业心理素质,为将来进入社会、立足职场、发展和成就自我做好充分的准备。

本书分为上下两篇:上篇为生涯发展与规划训练,包括生涯规划与人生发展、生涯发展规划三要素、生涯规划决策与行动计划、生涯发展能力提升;下篇为职业心理素质提升训练,包括职业心理素质与职业发展、个性倾向性与职业发展、个性心理特征与职业发展、职场心理与职业发展。每一章都由“案例引入”“知识要点”“实操训练”“拓展阅读”“回顾与思考”五个部分构成。理论融入实操,动静结合,参与性、互动性、体验性强。

本书可作为高等院校相关专业教材、通识课教材和心理辅导教材,也可作为企业与培训机构的培训教材,还可作为一般民众的通识读物。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

生涯发展与职业心理素质提升训练/陈华等编著. —北京:北京理工大学出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5682-6596-6

I. ①生… II. ①陈… III. ①大学生-职业选择②大学生-心理素质-素质教育
IV. ①G647.38 ②G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 002687 号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775 (总编室)
(010) 82562903 (教材售后服务热线)
(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址/http://www.bitpress.com.cn

经 销/全国各地新华书店

印 刷/河北鸿祥信彩印刷有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/11.5

字 数/264 千字

版 次/2019 年 1 月第 1 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

定 价/55.00 元

责任编辑/王晓莉

文案编辑/赵 轩

责任校对/周瑞红

责任印制/李志强

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前言

人生只有一次，规划人生的能力与落实人生规划的能力决定了人们一生是否过得和谐、幸福、有价值。随着时代的发展，人们可选择的生活方式和工作方式以及人生价值评价标准更加多元化，加之当今人们的基本需求大多都能得到满足，因而更加注重对精神价值的追求。于是在现实生活中，很多人特别是处于青春期的大学生，较之十年前的大学生，对未来更加迷茫：他们不太懂或不知道怎样做人生规划，抑或即使有人生规划，也因为缺乏相应的素质和能力而很难去实施规划，甚至最后选择放弃。此外，高速发展的社会对人才素质更是高标准严要求，只有具备现代社会和职场需要的高素质，才能适应竞争加剧的现代社会与职场。但现实告诉我们，每年毕业的大学生从学校进入社会后，相当一部分无法进入职场或进入职场后不能适应，究其根源在于其职业素质的欠缺。现状激励了我们进行思考和探索，于是本书应运而生。

本书主要面向从事生涯规划、职业心理素质教育与训练相关课程的授课老师，以及希望提升相应能力或素质的大学生、职场新人。因此，本书既可作为教材，又可作为通识读物。本书兼顾理论与实操，且更加侧重实用性与可读性。本书栏目设置清晰，引入案例后，以知识要点解释案例，通过“实操训练”帮助读者提升相应能力或素质，结合“拓展阅读”开拓读者的视野。本书内容新颖、覆盖面广，将理论融入实操，以问题启发读者思考，强调体验式学习，案例生动，可读性强，可极大地激发读者的学习兴趣，有效提高读者的学习积极性。

感谢四川省哲学社会科学重点研究基地·心理健康教育研究项目“大学生生涯发展与职业规划”（XLJKJY1508A）、西南交通大学校级教材立项项目“大学生生涯发展与职业心理素质提升（2015年）”的支持。本书也是这两个项目的研究成果和项目团队合作的结晶。全书各章撰写者分别为：陈华（上篇第一、二章）、杨兴鹏（上篇第三、四章）、冯缙（下篇第五、六章）、汪小容（下篇第七、八章）。本书在编写过程中，还借鉴了国内外有关学者的学术观点与研究成果，参考了互联网上的相关资料，在此对相关作者一并表示衷心感谢。

由于编者的知识、能力、经验的限制，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

上篇 生涯发展与规划训练

第一章 生涯规划与人生发展	(1)
第一节 什么是生涯	(1)
一、认识生涯	(1)
二、生涯发展与生命成长	(4)
第二节 生涯规划	(7)
一、人生需规划	(7)
二、把握生涯发展的重要阶段——职业生涯规划	(10)
第二章 生涯发展规划三要素	(14)
第一节 个体因素	(14)
一、心理因素与生涯规划	(14)
二、生理因素与生涯规划	(18)
第二节 环境因素	(21)
一、家庭与生涯规划	(21)
二、社会与生涯规划	(24)
第三节 教育因素	(27)
一、教育文化与生涯规划	(28)
二、教育模式与生涯规划	(30)
三、教育资源与生涯规划	(33)
第三章 生涯规划决策与行动计划	(36)
第一节 生涯规划决策	(37)
一、生涯规划决策影响因素	(37)

二、生涯规划决策的原则	(41)
第二节 生涯规划与实施	(46)
一、生涯规划实施的原则	(46)
二、生涯规划实施方法与技巧	(48)
第四章 生涯发展能力提升	(56)
第一节 生涯发展核心能力	(57)
一、沟通互动能力	(57)
二、迅速学习与迁移能力	(60)
三、自我管理与组织能力	(61)
四、创新能力	(64)
第二节 生涯发展能力提升路径	(68)
一、生涯发展能力提升路径探索	(68)
二、生涯发展能力提升路径检验	(74)

下篇 职业心理素质提升训练

第五章 职业心理素质与职业发展	(80)
第一节 职业素质与职业心理素质	(80)
一、职业与职业素质	(80)
二、职业心理素质	(83)
第二节 职业心理素质促进职业与人生发展	(85)
一、职业心理素质与职业发展	(85)
二、职业心理素质与人生发展	(88)
第六章 个性倾向性与职业发展	(92)
第一节 职业价值观与职业发展	(92)
一、价值观与职业价值观	(92)
二、职业价值观对职业选择的影响	(95)
三、个体职业价值观探索	(100)
第二节 理想与职业发展	(104)
一、理想与职业理想	(104)
二、职业理想对职业发展的影响	(106)
三、个体职业理想探索	(111)
第三节 兴趣与职业发展	(115)
一、兴趣与职业兴趣	(115)

二、职业兴趣对职业发展的影响	(118)
三、个体职业兴趣探索	(123)
第七章 个性心理特征与职业发展	(128)
第一节 性格与职业发展	(128)
一、性格与职业发展	(128)
二、优化职业性格	(134)
第二节 气质与职业发展	(137)
一、气质与职业发展	(137)
二、积极探索,寻求与气质匹配的职业	(142)
第三节 能力与职业发展	(145)
一、能力与职业发展	(145)
二、职业能力的提升	(147)
第八章 职场心理与职业发展	(152)
第一节 职场中的人际关系	(152)
一、职场人际关系与职业发展	(152)
二、职场人际关系问题识别	(154)
三、建立良好的职场人际关系	(156)
第二节 职场情绪调适与压力管理	(159)
一、职场情绪调适	(159)
二、职场压力管理	(164)
第三节 职业倦怠及其调节	(168)
一、认识职业倦怠	(168)
二、职业倦怠的预防与调节	(171)
参考文献	(175)

上篇 生涯发展与规划训练

第一章

生涯规划与人生发展

生涯规划是新时代的潮流、现代人的课题。生涯规划做得越早越好，做得越早，胜算也越大，而且随着时间的推移，对个人影响也会越大。人的一生有五个重要时刻：出生、死亡、求学、求职、求偶，这包括了事业和家庭的建立。出生和死亡没有选择的可能，但求学、求职、求偶则可以选择，这三大选择其实都影响着个体的成长发展。麻省理工学院心理学家雪恩说，人的生命是由三个旋律构成的交响乐：工作职业事业、感情婚姻家庭和个人成长，中国人也认为成家立业是人生大事。所以，人生最重要的，不是现在站在何处，而是今后要朝哪个方向走，只要方向对，找对路，充分发挥才能和潜质，就有可能迈向人生的高峰。

第一节 什么是生涯

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。

——庄子

一、认识生涯

一开学，林同学已体验一个学期的生活。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，可想到要为毕业以后找工作打基础，就觉得这样的付出也许是值得的；有时又很茫然，甚至有些沮丧，因为忙得毫无头绪，不知道这样的付出对未来发展是否有帮助。

陈同学觉得自己大学生活的基调是“灰色”：自己没有什么爱好，每天除了学习还是学

习,觉得90分的考试成绩和60分没有什么区别,所以也没有什么学习动力。偶尔想起未来的发展,他有些迷茫和焦虑,但觉得那应该是要毕业前才需要考虑的事情。

这种现象在不少大学生身上普遍存在,究其原因主要是进入大学后,对大学学习和未来发展没有规划,因此学习目标不明确,学习动机缺乏,得过且过。可见,对初入象牙塔的大一新生来说,了解生涯规划非常必要。

“生涯”是什么?《庄子·养生主》中说:“吾生也有涯,而知也无涯。”这里“生涯”指的是生命、人生,也就是生命有边际、限度。宋代诗人陈亮在《谢陈参政启》中提道:“暮景生涯,恍如落日;少年梦事,旋若好风。”这里“生涯”指的是生活。唐代诗人沈佺期在《钱高唐州询》中提到:“生涯在王事,客鬓各蹉跎。”这里“生涯”指的是生计。生涯到底是什么呢?顾名思义:“生”就是生命、人生;“涯”就是“边界”;“生涯”就是人生的边界,即指有生之年。生涯的英文是 career,意指两轮马车,引申为道路,也就是人生的发展道路。舒伯认为:“生涯是生活里各种事态的连续演进方向;它统合了人一生中依序发展的各种职业和生活的角色,由个人对工作的投入而流露出独特的自我发展形式;它也是人生自青春期以迄退休之后,一连串有酬或无酬职位的综合,除了职业之外,尚包括任何和工作有关的角色,如学生、受雇者、领退休金者,甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的,只有在个人寻求它的时候,它才存在。”美国国家生涯发展协会(National Career Development Association, NCDA)认为,生涯是个人通过从事的工作所创造出的一个有目的的、延续一段时间的生活模式。简言之,生涯就是生命意义实践的历程。也就是说,生涯就是过一辈子。在这一生命实践历程中,有我们过的生活方式,有我们就业的各种形态,也有我们检视过去、策划未来的部分……这些点点滴滴就组合成我们的生涯。

生涯具有三种特性:

独特性:每个人的生命轨迹都不相同,个人的成长经历、职业、生活际遇、发展态势等均不同,所以“生涯”存在于“我”追求它的过程中,就是“我”这个主体发展的过程。每个人都有自己的限制,也都有自己的特点,认识自己的特点,把自己的潜能发挥到极致,拥有自己的目标,欣赏自己的选择,不妄自菲薄,不怨天尤人,就可以实现自己的目标,获得成功。

发展性:生涯是一个不断发展的历程。工作有完成和终结的时候,但生涯却是一个动态的过程,个体每个阶段的经验都会影响到下一步生涯的发展。人们在30岁以前一直在探索,30~40岁在工作上已经有基础,40~50岁达到事业的冲刺阶段,50岁以后事业、工作比较稳定,到50岁时大部分人开始考虑退休后如何生活。这是随着人的成长、发展而慢慢建立起来的。

终身性:生涯的发展贯穿每个人的一生。职业生活不会占据一个人的全部生命,但是生涯的发展却是终身性的——从出生到生命的终结。人的生涯发展是一个从建立、发展到衰退的大的循环。在生命的不同阶段,每10~15年又是一个小循环。

实操训练

我的生命线

活动目标:对过去的我、现在的我、未来的我做评估和展望。

活动说明：画一条线，代表你的生命线，起点是你出生的时候，终点是你预测的死亡年龄。请根据你自己的健康状况、你家族的健康状况及你所在地区的平均寿命，提出你预测的死亡年龄。然后在这条线上找到你现在的位置。请静静地思考一下，过去的日子里最令你难忘的三件事，以及今后的日子里你最想达到的2~3个目标。例如：



团体成员自行填写，10分钟后大家一起分享交流。

拓展阅读

我正经历的大学

我以为大学是一个充满自由、乐趣的地方，有参加不完的活动，有展现自己才华的舞台，可以开阔自己的视野。然而事实并非如此，再美妙的乐章也有枯燥的音符，现实而平凡的生活中，我们无法避免琐碎。

进入大学以前，我是一个循规蹈矩的学生，说严重点，就像一个书呆子，整日只知道拼命地啃书本，但效果并不像想象的那样，到现在我都不明白当初为什么有那么大的动力，也许是理想中的大学生活的激励吧。总之，我来到了大学，这是许多人多年为之奋斗的目标，尽管我的目标与现实相差甚远。

进入大学，我们面对更多的是什么？是激烈的竞争？是应该承担的责任？是以后面临的压力？有时候很想用麻木的眼光让它们溜走，有时候却又急切地感受到应该做些什么。

不管怎样，路还是要走的，是坚持自己的本性，还是追随大众的步伐？像高中一样，一天到晚只读书？不行，那样只会被社会所抛弃。大学要培养我们怎样的才能？社会又需要什么样的人才？

其实，我们都会说出一大堆未来人才的特点：会交流、掌握专门的技能、有团队协作的能力……关键是我们怎样通过训练让自己成为那样的人。大学的管理制度相对自由，没有了老师一天到晚的叮咛、父母的教诲，我们很容易变得懒惰。但我们作为成年人，应该有高度的责任心，要明白自己所做的事，知道该如何做。其实做任何一件事，主人翁精神在很大程度上决定着事情的成功，就像我们树立了一个明确的目标。那么，又该怎样做呢？

在这半年的大学生活中，给我感受最深的是，每当我下定决心要做一件事时，往往坚持不了几天，就被各种各样的借口消磨得没了兴趣，最初的新鲜也变成了烦人的规律性行为，而且有时候在没看到成绩时也会变得消沉。就像当初开学时我学漫画的情形，在坚持几天后就变成了回忆；后来我又尝试了书画、篮球，每样都遭遇了同样的待遇。有时候会觉得自己很无能，一方面很羡慕别人的成功，另一方面又不想付出艰苦的劳动。

其实在生活中许多时候充满了矛盾。就像我与一位大二学长在交流中谈到人际交往与志向发展的关系：一方面自己想与别人交往，想了解更多的人，也想让他们了解自己，为此会付出很多的时间与精力；而另一方面，又想在学习中提高自己，一个人去上自习，一个人去泡图书馆，这样势必在客观上孤立了自己。此所谓有得必有失吧。或许我们不用面对这么复杂的生活，做自己想做的事，关键是什么才是想做的事呢？

记得高中时听校友们讲大一的生活充满了郁闷，我当初对此不以为然，然而自己正经历这样的生活。有时会玩得很无聊，有时候就像丢掉了什么，有时候会对现在的生活很满足，却忽视了背后时间那尖锐的锋芒……你是否还记得去年这个时候自己在干什么？有时我会这样问自己。

——摘自 <http://blog.sina.com.cn/gongjianping>

启示：大学是人生的关键阶段，这是因为一生中第一次不再由父母安排生活和学习中的一切，自己有足够的自由处置生活和学习中遇到的各类问题，支配所有属于自己的时间，开始追逐自己的理想和兴趣；这也是一个人一生中有机会系统地接受教育，全心构建自己的知识基础，可以将大段时间用于学习，把基础学习与进入社会这两个阶段衔接起来的重要时期。所以，在大学四年，要让自己学会认知、学会做人、学会做事、学会共处，在面临毕业时最大的收获应当是“对什么都可以有自信和渴望”。大学四年每个人都只有一次，大学应当有规划地度过。明白了这个道理，在大学生活中就会少些迷惘、少些郁闷，多些快乐和成长。

二、生涯发展与生命成长

大一刚入校的时候，小马同学对一切事物都充满了好奇，也对自己的未来满是憧憬，感觉充满了活力，上课总是坐在前排，课后也积极和老师讨论交流，还因为兴趣参加了学院的记者团，马同学感觉每天过得很充实。已经是大二的马同学担任了学院新闻网记者团的团长，学习依旧刻苦认真，是老师的好助手，也一直是同学们学习的楷模。可是大二开学一个月后，这一切变了，马同学感觉自己陷入了迷茫，总觉得自己做的事情毫无意义，因此开始逃课，社团的事情也置之不理，成天不是在宿舍睡觉，就是打游戏。辅导员找他几次谈心也不见起色，老师和同学们都十分不解，当初如此上进的学生，怎么突然变得如此堕落？马同学就这样度过了大二、大三。到大四的时候，马同学由于挂科太多，无法正常毕业，整个人变得更加颓废。当初那么优秀的学生，最后沦落到毕业证都拿不到的地步，不得不让人深思。

其实每个大学生都会经历一段迷茫时期，研究表明：大学生在大学四年基本上要经历四个阶段：适应期、迷茫期、醒悟期、就业期。如果没有平稳度过迷茫期，大学生就不能把握好自己生涯发展的方向，就会步入马同学的后尘。了解生涯发展，对于大学生平稳度过迷茫时期，找准生涯发展方向具有重要的意义。

舒伯将生涯发展划分为成长、探索、建立、维持与衰退五个阶段。

(1) 成长阶段：从出生至14岁，该阶段孩童开始发展自我概念，开始以各种不同的方式表达自己的需要，且经过对现实世界不断地探索，不断修饰自己的角色。此阶段发展的任务是：发展自我形象，发展对工作世界的正确态度，了解工作的意义。这个阶段共包括三个时期：一是幻想期（4~10岁），它以“需要”为主要考虑因素，在这个时期，幻想中的角色扮演很重要；二是兴趣期（11~12岁），它以“喜好”为主要考虑因素，喜好是个体抱负与活动的主要决定因素；三是能力期（13~14岁），它以“能力”为主要考虑因素，能力逐渐具有重要作用。

(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、职业进行一番探索，因此选择职业时有较大的弹性。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的养成。此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，做暂时的决定，并在幻想、讨论、课业及工作中加以尝试；二是过渡期（18~21岁），进入就业市场或接受专业培训，更重视现实，并力图实现自我观念的养成，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），生涯方向初步确定并试验其成为长期职业生涯方向的可能性，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，经过上一阶段的尝试，不合适者会谋求变迁或做其他探索，因此该阶段较能确定在整个职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。这个阶段可细分为两个时期：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，大部分人处于最佳创业时期，由于资历深往往业绩优良。

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

(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逐渐隐退。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。

在之后的研究中，舒伯又丰富了生涯发展理论。他认为在人一生的生涯发展中，各个阶段同样要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题，因而形成“成长—探索—建立—维持—衰退”的循环。1976—1979年，舒伯在英国进行了为期四年的跨文化研究，之后他提出了一个更为广阔的新观念：生活广度、生活空间的生涯发展观。除了原有的生涯发展阶段理论之外，舒伯还提出了角色理论。该理论认为，每个人在一生中要扮演多种角色，每个角色在不同阶段的比重、认同感与投入程度不同，并且角色之间是相互影响的。舒伯认为生涯发展阶段和角色相互影响，形成了一个多重角色生涯发展图——生涯彩虹图（图1.1），形象地展现了生涯发展的时空关系，更好地诠释了生涯的定义。

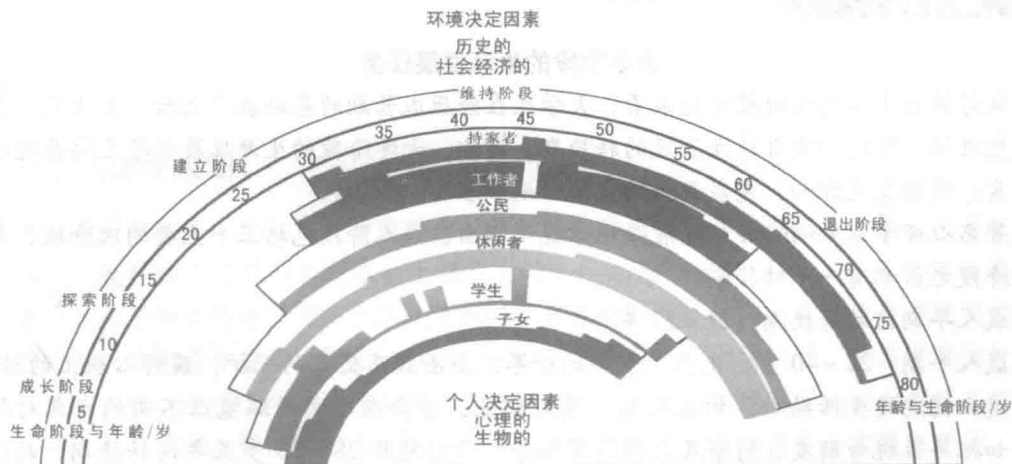


图 1.1 生涯彩虹图

实操训练

团辅活动：认识现在 畅想未来

活动一 迷茫的现在

活动目的：让同学们认识到现在的迷茫状态，并且接纳现状。

活动过程：

(1) 每位同学拿一张 A4 纸，把纸叠成纸飞机，并在纸飞机上写下自己的名字和自己想做的职业、想要的生活。

(2) 全班同学统一站在教室的一侧，让自己手中的纸飞机飞向教室另一侧（尽量让纸飞机混淆）。

(3) 同学们去寻找自己的纸飞机，寻找过程中保持安静，不能和他人有任何形式的交流，找到写有自己名字的纸飞机后拿着它坐到椅子上，如果拿到的不是自己的纸飞机，就把它放回原地，继续寻找，但注意不能告诉别人说你看到了他的纸飞机。

(4) 5 分钟后，主持人询问同学们是否都找到了自己的纸飞机，如果还有没找到的，大家帮忙一起寻找，直到全部参与者都找到写有自己名字的纸飞机。

活动分享：同学们分享在寻找自己纸飞机的过程中的感受，并且随主持人的引导走向对未来的迷茫状态。

活动二 昨天·今天·明天

活动目的：帮助大家明白在生命的三个阶段中自己的状态各是什么，自己要做什么，自己适合做什么。

活动过程：

(1) 主持人提出“昨天·今天·明天”这条生涯发展线，然后让参与者在小组内讨论自己生涯发展线以及纸飞机上的内容，然后每组派出一名代表跟大家分享自己所在组大概的职业方向和生活目标。

(2) 主持人让大家认识到今天的状态就是迷茫，然后引导大家思考如何为未来做准备。

拓展阅读

大学阶段的生涯发展任务

从舒伯的生涯发展阶段理论来看，大学生在经历成长期的基础教育之后，其生涯发展正处于生涯探索阶段和生涯建立阶段的转换期。因此，大学阶段的生涯发展任务主要是通过生涯探索，明确发展方向，完成具体的生涯计划和准备。

著名心理学家 Levinson 从发展心理学视角指出，成人阶段包括三个主要的次阶段，每一个次阶段之前都有一个转换期。

成人早期前的转换期：17~22 岁。

成人早期：22~40 岁。走出青少年的世界，企图脱离父母的保护，获得心理上的独立；开始建立稳定的生活结构，树立理想，确定职业；学会在不同的环境以不同的角色对待异性，如把异性视为朋友、同事及亲密的伴侣等；开始经历 28~33 岁五年的转换期，此后个体进入稳定时期，事业发展更加快速，声望日隆，希望在社会中获得一席之地。

成人中期前的转换期：40~45岁。进入中年期，个体开始对自己的生活进行评估。通常是发现早年的愿望无法达成，幻想破灭，于是对工作、生活、目标进行修正。

成人中期：45~65岁。中年危机解除，对生活更加满意，睿智且深思熟虑。

成人晚期前的转换期：60~65岁。成为成人晚期的桥梁。

成人晚期：65岁以上。智慧时期，个体不是特别注重工作和家庭生活，但可能担任有影响力的工作。如非正式的教师、睿智成熟的政治家或和平使者。

根据该理论，绝大多数大学生正是处于成人早期前的转换期。从青少年变为成年人的过程中，生活上有许多发展任务需要完成。美国生涯辅导学者 G. Egan 认为，进入成人期的年轻人有十大发展任务：①变得更具备能力；②达到自主；③发展并实践自己的价值观；④形成自我认定；⑤将“性”纳入自己生命的一部分；⑥结交朋友并发展亲密关系；⑦爱与许诺；⑧从事初步的工作与生涯选择；⑨成为好公民；⑩学习并善用休闲时间。

结合我国的实际，大学生生涯发展主要有以下十个方面的重要课题：

- (1) 对身体的发育，特别是因性成熟引起的诸多变化的理解和适应；
- (2) 逐渐完善作为男性或女性的性别角色；
- (3) 从精神上和经济上脱离父母并走向独立；
- (4) 对新的人际关系特别是异性关系的适应；
- (5) 正确认识自己在社会中的角色，通过各种社会活动完善自己；
- (6) 树立作为社会成员必需的人生观和价值观；
- (7) 掌握作为社会成员必须具备的知识和技能并付诸社会实践；
- (8) 选择职业及其适应；
- (9) 恋爱、结婚及婚姻适应；
- (10) 成熟感的获得及自我实现。

第二节 生涯规划

计划的制订比计划本身更为重要。

——戴尔·麦康基

一、人生需规划

新生周同学和每一位初入大学的学生一样，对大学的一切都感到新鲜，对未来满怀憧憬而又忐忑。她和班上同学一起吃饭、上课、自习，一起参加社团活动，生活看起来简单平淡，然而大家不知道的是，周同学早已规划好了自己的大学生活。周同学通过学校网站，得知自己的专业有去国外留学的机会，于是默默订下了去国外留学的计划。周同学参加外语培训班考过了托福，通过了学校国际合作与交流处的考核拿到了护照签证。在大二第二学期的期末班会上，周同学告诉同学们自己要去加拿大留学了，大三、大四将会在国外度过。班上的同学得知这一消息顿时炸开了锅，很多同学感到不可思议，和大家一起学习生活的周同

学，怎么会突然获得国外交流学习的机会，一直以为大家都在同一条起跑线上的同学们，不明白周同学为什么突然超越他们很远的一段路。

周同学的行为告诉我们，凡事预则立。一个人对自己的人生有明确的规划，就已经成功了一半。要科学规划人生，一个前提条件就是对自己正确地认知。

中国民间向来认为成家立业是人生大事。一般而言，生涯包括了成家与立业、工作与生活。在社会上立好业才能让个人生活和家庭生活富足、美满。因为立好业，能带给个体经济、社会和心理的满足：满足自己的物质需求，让生活得到改善；学习、工作受到表扬和肯定，会有自豪感和价值感；自己的所作所为能有益于他人和社会，被人尊重和被需要的心理得以满足，会对自己的生命价值有更多的认同。如何成家立业，就需要认真思考和规划，正所谓凡事预则立，不预则废。但生活中并非每个人都清楚自己到底要做什么，到底适合做什么，自己要过怎样的生活。

有四种人的存在让我们看到生涯规划的重要性：

第一种是经过探索与分析、经过生活的磨炼，才知道自己要做什么，才知道自己想要的生活，从而懂得把握自己人生发展方向的人。

第二种是依靠家庭安排工作、结婚生子，自己是不是想这样工作和生活并没有好好想的人。

第三种是对自己能做什么、需要怎样的生活不是特别清楚，但是知道命运应当把握在自己手上，需要去思考、去探索的人。

第四种是对自己未来的职业发展和生活没有进行思考的人。

对大学生的一项调查表明，超过40%的大学生不明确自己将来要做什么，未来的生活是怎样的。

人的一生需要有努力的方向和目标，在每个阶段都要有一个计划来引导自己的行为，这样的人生才会充实有意义。即，有了目标就有了方向。如果不进行生涯规划，人生是茫然的。

实操训练

生涯幻游

我们来想象一下十年后的自己将变成怎样的一个人。那时的你在哪里？做什么呢？等一下我们要通过“时空旅行”的活动，一起去寻找我们的目的地，十年后的某一天，感觉一下那时的生活……准备好了吗？让我们一起进入未来生涯。

在轻柔的背景音乐中，请同学们闭上眼睛，跟随老师的指导语进行幻游。

指导语：尽可能放松，使你自己能舒服地坐在椅子上（或躺在地上）……现在，闭上眼睛并完全放松自己……舒缓你的呼吸……看看身体还有哪些地方依然紧张……有的话，请放松、放松、放松……现在，想象自己经过时空旅行来到十年后的未来世界，十年后的世界……在十年后的某一日……新的一天，你刚醒来，几点了？你在哪儿？你听到什么？闻到什么？你还感觉到什么？有人与你一起吗？谁？现在，你已经起床了。下一步要做什么？

现在,你正在穿衣服,请注意,你穿的是什么?现在你穿好了衣服,你要做些什么?你的情绪如何?你意识到什么?现在,你正要去某地……回头看,你刚才离开的地方像什么?(暂停)……你上路了,使用的是什么交通工具?(暂停)……有人和你在一起吗?谁?(暂停)……当你走时,注意周遭的一切(暂停)……后来你到目的地了(暂停)……你在哪里?这地方像什么?(暂停)……对,就在这儿,你又意识到什么?(暂停)……在这儿,你要做什么?(暂停)……旁边有人吗?有的话,与你是什么关系?(暂停)……你要在这儿逗留多久?(暂停)……今天你还想去别的地方吗?(暂停)……在这一天中,还想做的是什么?(暂停)……现在,你回家了,今天是什么日子?(暂停)……到家时,有人迎接你吗?(暂停)……回家的感觉如何?(暂停)……到家了,想做的事是什么?(暂停)……你有与他人分享你做的事吗?(暂停)……你已准备去睡了(暂停)……回想这一天,你感觉如何?(暂停)……你希望明天也是如此吗?(暂停)……你对这种生活的感觉究竟是怎样的?(暂停)……过一会儿,我将带着你回到现在,回到学校和教室来……好了,你回来了……开始看看周遭的一切,欢迎你旅游归来,喜欢的话,可以分享你的经历……若不想,花些时间思考,想想这些经历。

幻游结束,请同学们慢慢睁开眼睛,然后思考下列问题:

1. 十年后与今天有何不同?

(1) 人:

(2) 事:

(3) 生活内容:

2. 十年后与今天有何关系?

(1) 延续了今天的_____

(2) 改变了今天的_____

(3) 最深的感受是_____

生涯幻游的意义:幻游中的情境很可能是你對自己未来生活的愿望及期许,而你未来的生活模式及形态是基于你现在的付出和每一次的生涯抉择。通过幻游,你可以将自己心目中所期待的生活呈现在脑海中,更清楚自己想要怎样的生活,而不管未来从事的是什么职业。

——摘自 http://pemj.xxgk.yn.gov.cn/canton_model3/newsview.aspx?id=761976

拓展阅读

当代社会激烈的竞争使得每个人必须进行生涯规划,因为不这样做,很可能就会成为一个庸碌者、一个盲目的失败者,最后变成后悔者,也就无法成为应该成为的人,无法实现自己的生命价值。

因此,对于现代人而言,懂得如何把握分寸,使自己的未来不至于一团糟、使自己的未来充满迷人的色彩而非空中楼阁十分重要,首要的任务就是必须对自己的人生进行科学的规划。

心理学家对社会中25~35岁这部分中坚后续力量人群的调查结果显示:27%的人没有目标;60%的人目标模糊;10%的人有清晰但比较长期的目标;3%的人才具有清晰且长期的目标。这份调查统计后续的追踪研究结果是:那3%的人,后来成为创业者、行业领袖、社