



当代大学生 职业生涯规划

□ 顾雪英 等著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



中青院 11 000650123

当代大学生

职业生涯规划

DANGDAI DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA

□ 顾雪英 等著



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书紧扣当代大学生职业生涯规划核心问题,全面阐释职业生涯规划理论和实务,旨在引导大学生客观地认识自我、理性地考察外界、智慧地整合决策,进而实现自己的职业理想。本书的逻辑体系遵循了职业生涯规划的流程,全书四个模块包含十二个章节,即生涯觉醒(认识三涯)、自我探索(兴趣、能力、性格、价值观)、外界探索(职场、校园、家庭)和决策规划(职业决策、规划制定)。每章以案例或故事引入相关知识点,再配以操作方法,最后帮助学生提升理念。本书具有针对性、实践性等特点,可作为普通高校职业生涯规划与就业指导课程用书。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生职业生涯规划/顾雪英等著. —北京:高等教育出版社, 2011.1

ISBN 978-7-04-031062-7

I. ①当… II. ①顾… III. ①大学生-职业选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第003967号

策划编辑 杨利平

责任编辑 杨利平

封面设计 于文燕

责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印 刷 唐山市润丰印务有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 17

字 数 380千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

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

网上订购 <http://www.landaco.com>

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

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年7月第2次印刷

定 价 30.00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 31062-00

前 言

... Foreword ...

在职业生涯规划领域教学、研究数十载，笔者见证了它从默默无闻到荷尖微露、再到欣欣向荣的过程，仿若伴随着一个孩子的成长，其间掺杂着期待、欣喜与欣慰。在笔者读书的年代，没有所谓的职业生涯规划，倒也“糊涂安然”。但在如今，大学生们面对的选择越来越多，因难以选择而困惑，因不识自我而迷失，因不懂外界而曲折，加诸自我意识的觉醒与个性的迸发，他们体尝着现实与理想失衡的种种困顿。职业生涯规划，可以帮助大学生们理清困惑，实现自我，幸福立命。

本书旨在通过对职业生涯规划的阐述，引导大学生全面地澄清自我，理性地考察外界，智慧地整合决策，通过一定的程序和步骤去实现自己的职业理想。全书共十二章，分为四个模块，第一模块包含第一章认识三涯，引导学生“跳开职业看职业”，在生涯的大背景下以宏观的视角考虑职涯和学涯发展的问题；第二模块由自我探索概论、兴趣、能力、性格、价值观五个章节组成，从深层心理动力到个性心理特征，引导学生逐个探索自我心理特征，初步进行职业定位；第三模块包括外界探索概论、职场、校园、家庭等四个章节，以职场为核心，引导学生洞悉毕业去路以明晰方向，了解环境资源以促进成长，里（现有资源）应外（毕业去路）合，在此基础上进一步聚焦职业定位；第四模块包含职业决策和制定规划两章，帮助学生进行职业选择、实施职涯规划。

本书的逻辑体系遵循了职业生涯规划的流程，但要提醒读者的是，这个过程并非单向线性，职业生涯规划也不能一步到位、一劳永逸，其起始于思考，前行于探索，验证于感觉……其中步骤循环往复，好像活水生生不息，没有绝对结束与停止的时候。而且，学习职业生涯规划，绝不仅仅是为了知道我是谁、外界信息是什么、职业生涯规划怎么做，更重要的是将这些外部信息统合到自己身上，以找到行动的方向并实现之。

本书每章以案例或故事引入，介绍相关知识点及理论，配以操作方法，最后帮助学生提升理念，希望从知识、技能及理念三个层面促进学习者的变化。

具体来看，每章包含以下板块：

教学目标：标明本章知识、技能及理念三个层次的学习目标，开宗明义。

先行阅读：以相关的案例、故事等启发思考，引入主题。

正文：结合案例、练习、活动等介绍本章知识点、相关理论、理念及操作方法，循序渐进。

结伴而行：以两个学生真实的职业生涯规划经历为线索，串联知识要点，帮助学习者更好地理解消化章节内容，并进行自我印证。

本章练习：每章后附有知识性习题，供检查、评估学习情况。

探索小记：在第二模块和第三模块的相关章节后面，设置空白信笺，留给学习者记录每一步探索所得，以及时捕捉并留下探索的印记。

延伸阅读：介绍与本章密切相关的理论或资料，以满足读者进一步探究之需。

附录：在第二模块的部分章节后面设有附录，介绍一些简易测评供读者所用。

本书最后还设有推荐阅读书目，介绍相关的课外阅读资料及资源，供学习者开阔视野，进行课外学习。

本书具有针对性、实践性、互动性、可读性强的特点，可作为普通高校职业生涯规划与就业指导通识课程用书，也可作为职业生涯规划专业教学用书，还可供职业生涯规划研究人员参考阅读。

本书创作过程中，顾雪英作为第一作者和主编，主要负责创意策划、框架制定、写作风格确立等宏观层面的工作，而且对于每一章的框架体系、知识要点、表达方式等微观层面的细节也和有关作者进行反复磋商、讨论，并参加了部分章节的写作。周长青、沈雪萍、廖立敏以及李洁为本书的副主编，他们作为核心成员，不仅完成了较为繁重的写作任务，而且协助笔者进行统筹工作以及最终定稿。其中，周长青主要负责第二章至第六章，沈雪萍主要负责第一章、第十一章及第十二章，廖立敏主要负责第七章至第十章的统稿主稿工作，李洁主要负责全书的写作格式、文字规范、插图及统稿工作。孙丽华、姜莉、刘天阳、王静、庄濛杰、刘晓磊、王菊艳为本书的编委，全程参与了框架讨论等，并分别完成了具体章节的写作。各章节撰写者如下：第一章由顾雪英、沈雪萍、王菊艳编写，第二章由周长青编写，第三章由顾雪英、周长青编写，第四章由周长青编写，第五章由庄濛杰、周长青、顾雪英编写，第六章由周长青、顾雪英编写，第七章由刘晓磊、廖立敏、顾雪英编写，第八章由姜莉、顾雪英编写，第九章由廖立敏编写，第十章由刘天阳、王静、顾雪英编写，第十一章由沈雪萍编写，第十二章由孙丽华、沈雪萍编写。

对于职业生涯规划，我和全体作者关切之，深爱之，笃行之。然心有余而力不足，本书难免有疏漏之处，敬请专家、同行指正。

顾雪英

2010年8月于南京师范大学随园校区

目 录

... Contents ...

第一模块 生涯觉醒

第 一 章 初识三涯	3
教学目标	3
先行阅读	4
第一节 生 涯	4
一、生涯的涵义	5
二、生涯彩虹	8
第二节 职 涯	10
一、职涯的涵义	10
二、职涯规划	12
第三节 学 涯	16
一、学涯的涵义	16
二、学涯任务	16
三、学涯规划	19
结伴而行	20
本章练习	21
延伸阅读	21

第二模块 自我探索

第 二 章 自我探索概论	27
教学目标	27
先行阅读	28
第一节 自我探索涵义	28
一、自我探索的概念	28

二、自我探索的意义	29
三、自我探索的内容	30
第二节 自我探索途径	33
一、心理测量	33
二、自我省思	33
三、他人评价	34
四、职业实践	35
第三节 自我探索特点	35
一、自主性和参与性	35
二、艰巨性和长期性	36
结伴而行	37
本章练习	37
延伸阅读	37
第三章 兴趣	39
教学目标	39
先行阅读	40
第一节 兴趣概述	40
一、兴趣的涵义	40
二、兴趣探索的意义	41
第二节 兴趣类型理论	42
一、核心假设	42
二、类型特点	42
三、类型之间的关系	44
第三节 兴趣评估	45
一、正式评估	45
二、非正式评估	46
三、兴趣评估常见问题	49
结伴而行	52
本章练习	53
延伸阅读	54
附 录	56
第四章 能力	66
教学目标	66
先行阅读	67
第一节 能力概述	67
一、能力的涵义	67
二、能力探索的意义	68

第二节 能力评估	69
一、技能评估	70
二、能力倾向评估	73
第三节 能力提升	75
一、能力发展需整合	76
二、能力提高靠实践	77
结伴而行	78
本章练习	79
延伸阅读	79
第五章 性格	82
教学目标	82
先行阅读	83
第一节 性格概述	83
一、性格的涵义	83
二、性格的结构	84
第二节 性格类型理论	86
一、维度的解析	86
二、类型的描述	91
三、适合的职业	94
第三节 性格的评估与完善	96
一、性格评估	96
二、性格完善	98
结伴而行	100
本章练习	101
延伸阅读	101
第六章 价值观	103
教学目标	103
先行阅读	104
第一节 价值观概述	104
一、价值观的涵义	105
二、职业价值观的涵义	106
三、职业价值观探索的意义	108
第二节 职业价值观评估	109
一、正式评估	109
二、非正式评估	109
三、职业价值观的完善	111
第三节 心理特质的整合	112

一、兴趣和能力	113
二、能力和性格	113
三、兴趣和价值观	113
结伴而行	114
本章练习	115
延伸阅读	116
附 录	117

第三模块 外界探索

第七章 外界探索概论	123
教学目标	123
先行阅读	124
第一节 外界探索涵义	125
一、外界探索的概念	125
二、外界探索的意义	125
三、外界探索的要求	127
第二节 外界探索内容	129
一、毕业去路探索	129
二、成长资源探索	130
第三节 外界探索流程	133
一、参照信息距离设计探索流程	134
二、参照信息互动性设计探索流程	135
结伴而行	136
本章练习	136
延伸阅读	136
第八章 职场	139
教学目标	139
先行阅读	140
第一节 职场探索内容	140
一、生涯起点探索	141
二、生涯阶段	152
三、生涯路径	154
第二节 职场探索方法	157
一、走访就业服务组织	157
二、实施生涯人物访谈	159
结伴而行	162

本章练习	164
延伸阅读	165
第九章 校园	167
教学目标	167
先行阅读	168
第一节 成长资源探索	168
一、学习资源探索	170
二、活动资源探索	174
第二节 升学去路探索	179
一、专业探索	179
二、学校探索	182
结伴而行	184
本章练习	185
延伸阅读	186
第十章 家庭	188
教学目标	188
先行阅读	189
第一节 家庭探索概述	189
一、家庭的涵义	189
二、家庭探索的涵义	191
三、家庭探索的意义	191
四、家庭探索的要求	192
第二节 家庭因素影响及应对	192
一、家庭经济水平	193
二、家庭成员的职业	194
三、家庭社会关系网	195
四、父母对子女的职业期望	197
五、其他因素	199
结伴而行	201
本章练习	203
延伸阅读	203

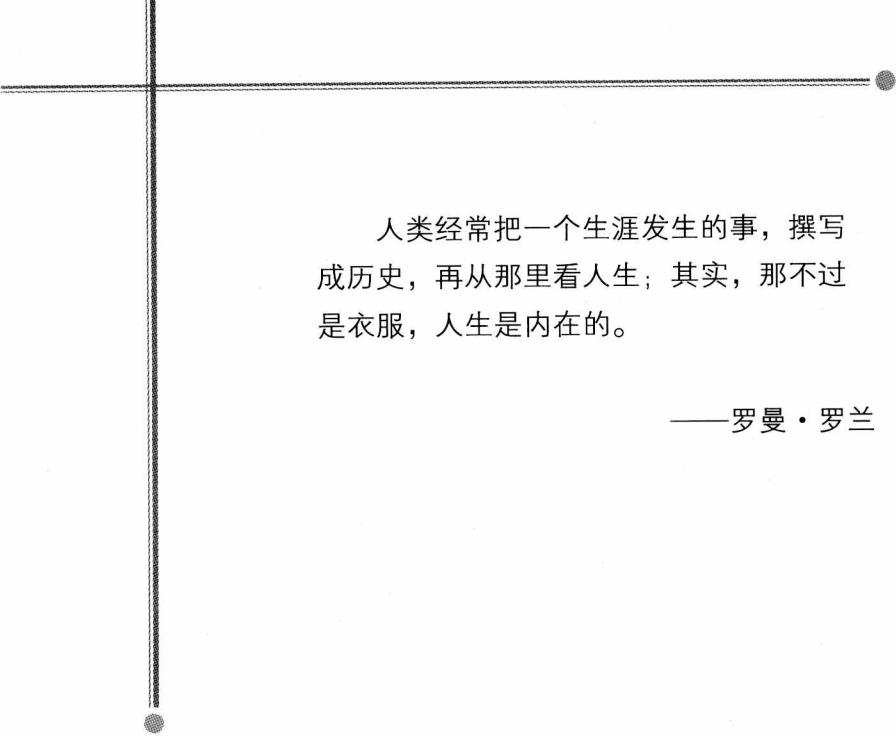
第四模块 决策规划

第十一章 职业决策	209
教学目标	209
先行阅读	210



第一节 职业决策概述	211
一、职业决策的涵义	212
二、职业决策风格类型	213
三、决策中的消极自我对话	216
第二节 职业决策方法	217
一、直觉式决策	218
二、理智型决策	218
第三节 职业决策理念	224
一、接纳不确定性	224
二、重视偶然事件	225
结伴而行	226
本章练习	228
延伸阅读	229
第十二章 制定规划	231
教学目标	231
先行阅读	232
第一节 生涯目标制定	232
一、职业生涯目标的涵义	232
二、职业生涯目标的分类	233
三、制定职业生涯目标的原则	233
四、职业生涯目标体系的建构	233
第二节 行动方案拟定	236
一、职业生涯行动方案的涵义	236
二、职业生涯行动方案的组成部分	237
三、职业生涯行动方案的制定流程	239
四、职业生涯行动方案的实施及反馈	240
第三节 生涯规划描绘	241
一、职业生涯规划书的内容	242
二、写作时常出现的问题	249
结伴而行	251
本章练习	253
延伸阅读	253
推荐阅读	257
参考文献	258
后 记	259

第一模块 生涯觉醒



人类经常把一个生涯发生的事，撰写成历史，再从那里看人生；其实，那不过是衣服，人生是内在的。

——罗曼·罗兰

第一章

初识三涯



教学目标

- ◆ 知识：理解生涯、职涯、学涯的涵义及三者之间的关系。
- ◆ 技能：能够描绘职业生涯规划步骤及流程。
- ◆ 理念：树立生涯发展的自主、平衡意识及学涯发展的转衔、预备意识。





先行阅读

登高望远，一目了然

又值毕业时节，大四的同学们都为了将来的出路各自忙碌，小范却陷入了选择的纠结中。在刚刚结束的考研中，他并没有发挥好，心里很是不甘，想要再考一年；父母和女友却希望自己早点工作，成家立业。当作为儿子、男友的责任与自己的理想冲突时，该何去何从？郁闷之下，他敲开了学校就业指导中心的大门。老师微笑着听完了他的话，而后一言不发地带他来到了教学楼。在一楼的楼梯前，小范在老师的示意下环顾四周，目光所及，寥寥数物。

老师笑而不语，带他拾阶而上。自二楼往下，视野狭小，目光所及之处不过百米。

再登两层，略显广阔，方圆一里可尽收眼底。

及至顶楼，凌空俯瞰，视野豁然开朗，百里风光，尽收眼底。

可是，带他来这究竟有何用意？小范疑惑地望向老师。

老师依旧微笑，目光睿智。

望着眼前的开阔风光，蓦地，小范明白了老师的用意：登楼时，每高一层可进一步见到开阔景象，一个个小的景点也鲜活起来，彼此之间的阡陌纵横更加清晰可见。而职业选择何尝不是一个需要登高和跳离的过程，选择时必须站在更高的地方往下看，由整全的人生视角来考虑当下的职业选择，于是，职业景观可更好地构筑人生风景，人生风景也会更加靓丽深远。

听完他的感悟，老师终于颌首肯定：正是需要“跳出职业看职业”，“登高望远”，才可以更好地进行职业选择。

联想到职业规划与人生发展的关系，职业规划须基于人生（生涯），立足长远（职涯），务实当下（学涯），在生涯的广袤背景上，在对整全人生思考的统领之下，完成一步步的连接和转换。

接下来，让我们就生涯、职涯、学涯逐一进行探讨。

第一节 生涯

有人说，人一生在寻找三样东西：一是“它”，你的事业或职业；二是“他”或“她”，你的另一半；三是你自己。

想象着这一生如果能得到理想的“它”，找到如意的“他/她”，成为如其所是的“自己”，那么这一生会何其圆满。当然，对于生涯的追寻和实现，还不止以上三样，而是具有更加宽泛和深

远的涵义。接下来，我们就来了解一下什么是生涯，应该从哪些角度分析、看待生涯。

一、生涯的涵义

什么是生涯？

生涯，在辞海里有三种涵义：①一生的极限。沈炯《独酌谣》：“生涯本漫漫，神理暂超超”。②生活。刘长卿《过湖南羊处士别夜》：“杜门成白首，湖上寄生涯”。③生计。马致远《汉宫秋》楔子：“番家无产业，弓矢是生涯。”^①

我国辞海对于生涯的解释既有时间向度的，又有内容向度的：从时间上看，持续人的一生；从内容上看，指出了生涯的范围——既包括生活，又包含生计（工作）。美国心理学家舒伯（Donald E. Super, 1976）的生涯概念也融入了丰厚的内涵：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。

在本书中，生涯指的是生命从开始到结束的历程。

这是个透着学术化色彩的词，在我们的生活中，可能更常用的是“人生”一词。

让我们结合我国“航天之父”、“导弹之父”、“火箭之王”、“自动化控制之父”钱学森先生的生涯历程（如图1-1），从长度、宽度及厚度来分析一下生涯的涵义：

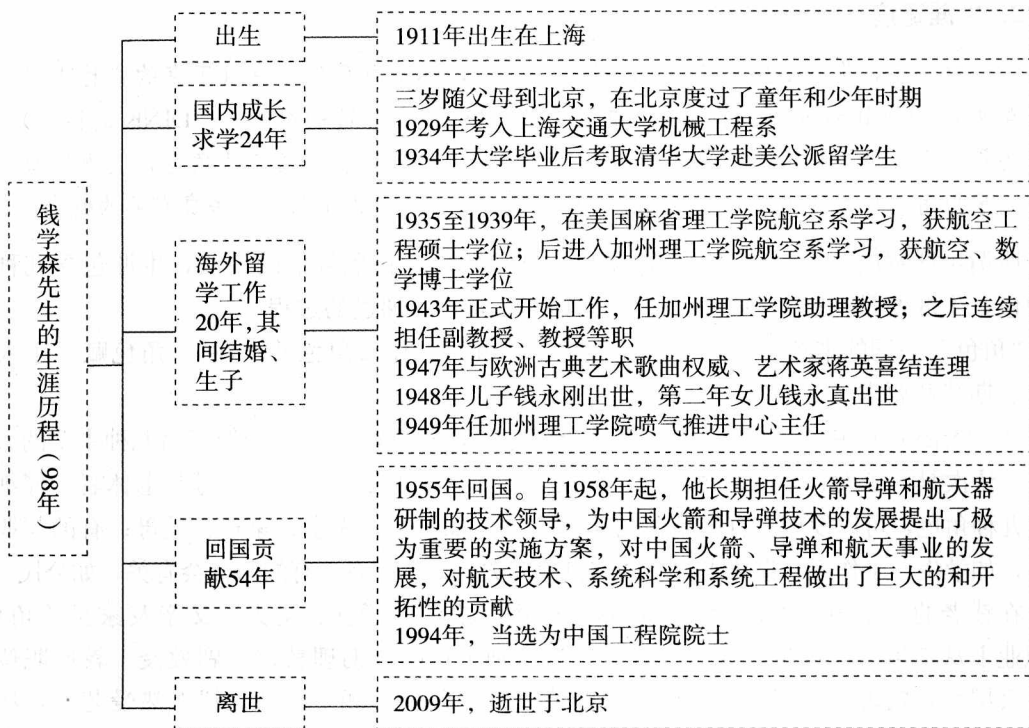


图1-1 钱学森的生涯

① 夏征农. 辞海. 上海: 上海辞书出版社, 2002

1. 生涯长度

钱老活了98岁，可谓长寿。我们是否也能想象出自己那个年纪的模样？当我们考虑自己的生命长度时，其实是在时间的向度上思考自己的生涯。

“生涯长度”指的是生命从开始到结束两个端点之间的跨度。不仅包括绝对的长度，还包括人生一段一段的“阶段性”边际。

钱老生涯长度为98年，国内成长求学24年→海外留学工作20年→回国贡献54年，构成了他阶段性的生涯长度。

从生物学的属性看生涯长度，生涯演进是单向的，出生→成长→衰老→死亡，具有不可逆性。我们无法掌控自己的人生会有多长，因此，在生涯长度的生物属性面前，常会有无能为力的无奈感，也会有时不待我的紧迫感。

但另一方面，我们可以在一定的限度与范围内去改变或增加生涯长度，顺应生物节律，加强保健与锻炼，以期延缓衰老。俗话说：健康是“1”，而家庭、事业、朋友、成就等是“1”后面增加的“0”。没有了“1”，其他的“0”就毫无意义。而这个“1”，是我们可以有限改变和塑造的部分。

2. 生涯宽度

这一生，你是要单身还是要结婚？结了婚，你是打算作丁克（丁克的名称来自英文 Double Income No Kids 四个单词首字母 D、I、N、K 的组合——DINK 的谐音）还是为人父母？结了婚有为妻为夫的角色，做了父母有为人父母的角色，这里涉及到承担角色种类的不同及多寡，而“生涯宽度”正是与人生角色的多寡有关的概念。

所谓生涯宽度，指的是不同生命角色之间的跨度。按照舒伯的说法，生涯包含九种生命角色，生涯便是在这九种生命角色之间铺陈、转换、递进的过程。

“角色”一词的本意是面具。做什么角色，就要入什么角色的“戏”，角色赋予了人物身份、期待和要求。

我们大部分人在一生中都会扮演好几个角色，谓之“角色丛”。舒伯提出九种主要的人生角色，依次是：子女、学生、休闲者、公民、工作者、夫妻、家长、父母和退休者。仔细分析这九种角色，可以发现：有的角色与家庭有关，如子女、夫妻、家长、父母；有的与职业有关，如学生、工作者、退休者；有的与自我有关，如休闲者；有的与社会有关，如公民。

在钱老的一生中，可以看到他在家庭中逐渐扮演着子女、丈夫、父亲及家长的角色，在职业上从学生（本科生、硕士、博士）过渡到工作者（助理教授、副教授、教授职位），在社会层面，钱老一生都在诠释着“中国公民”的角色内涵。另外，钱老热爱艺术，经常与夫人蒋英女士去听音乐会、看美术展，困苦时两人在家吹笛、弹琴相互鼓励，艺术的灵感与火花激发了他对于科学的思考，可见休闲者的角色对其工作者的角色起到了很好的调剂、补充与启发的作用。

九种角色中，除了有不同领域的分布外，还有其他的分类：有些为关系角色，有些为