

DAXUESHENG SHENGYA FAZHAN GUIHUA
LILUN YU SHIWU



大学生生涯发展规划： 理论与实务

吴继霞 吴铁钧 黄文军 编著



大学生生涯发展规划： 理论与实务

吴继霞 吴铁钧 黄文军 编著

图书在版编目(CIP)数据

大学生生涯发展规划:理论与实务/吴继霞,吴铁钩,黄文军编著. —苏州:苏州大学出版社,2012.8
ISBN 978-7-5672-0224-5

I. ①大… II. ①吴… ②吴… ③黄… III. ①大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 183564 号

大学生生涯发展规划:理论与实务

吴继霞 吴铁钩 黄文军 编著

责任编辑 史创新

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

常州市武进第三印刷有限公司印装

(地址:常州市湟里镇村前街 邮编:213154)

开本 787×960 1/16 印张 18.25 字数 337 千

2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-0224-5 定价:32.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



前言

大学生生涯规划与发展在我国高校普遍成为通识课还是近几年的事。它是一件方兴未艾的事业。如何认识、理解和掌握生涯？下面的故事可以给我们启发。

有一只可以活九次的怪猫。它曾经活了五次，也死了五次，最后却拒绝第六次复活。

怪猫的第一世，是皇帝的宠物。它享尽荣华富贵，却并不快乐，因为整日只能生活在笼子里，没有自由。

怪猫的第二世，是船长的猫。它游历了整个世界，却并不快乐，因为航行是船长的梦想，而不是自己的。

怪猫的第三世，是驯兽师的最好搭档。它可以骑脚踏车穿过有火圈的钢丝绳，驯兽师为此十分自豪，怪猫却并不快乐，因为它觉得自己只是主人赚钱的工具。

怪猫的第四世，是敬老院里的宠物。老人们轮流着抱它、宠它，它却并不快乐，因为这不是它想要的生活。

怪猫的第五世，是一只野猫，它随心所欲地流浪，却并不快乐，因为它不知道自己需要什么。

直到它遇到了自己的梦想——一只小花猫，它才清醒地意识到：自己想要过的生活，就是娶这只小花猫，和它共度一生。于是，怪猫通过各种努力，终于实现了这个梦想，和小花猫组建了一个家庭，并且有了许多孩子。全家幸福地生活在一起，直到怪猫和小花猫一起老去……

这一次，怪猫没有再选择复活。因为拥有自己的梦想并为梦想努力拼搏的人生，一次就已经足够。

我们没有“怪猫”幸运，我们的生命没有一次重来的机会，留下的遗憾永远不可能再去弥补……因此，我们应该如何度过自己的一生？莎士比亚曾说：“人的一生是短暂的，但如果卑劣地过这短暂的一生，那就太漫长了。”蒙田也曾经

写道:“如果允许我再过一次人生,我愿意重复再过一次我自己所决定的人生。”其实,人的一生有生理上的长短,也有像莎士比亚所说的长短,如何主动积极地掌握自己的人生是关键。人生不像我们自己所想象中的那么好,也不像想象中的那么坏,但无论是好是坏,最后的决定权都掌握在我们自己手上。所以,要好好掌握自己的生涯,就要对生涯有充分的了解以及对生涯规划有合理的认识。

上个世纪90年代,我非常热衷于苏州大学心理咨询中心的工作,也为此服务了多年。在与大学生们的互动中,我深深地感受到他们的许多所谓的“心理问题”,实际上是由于他们对自己生涯的模糊、不确定而引起的。为了更好地解答大学生们的问题,我也就与“生涯规划”结下了不解之缘,见证了中国高校“生涯发展与规划”的发展过程。2004年9月至2005年5月,我获得亚洲基督教基金的资助,得以在中国香港浸会大学进行一学年的学术访问。因为香港高校间图书资料共享的缘故,我在那儿接触到许多英文和中文生涯规划的资料。2005年底,又因台湾夏潮基金的资助,我得以在中国台湾地区的高校进行为期一个月的考察。在对台湾师范大学的参观访问中,我结识了时任台湾心理谘商会长的陈秉华教授,她告诉我美国生涯发展协会的会长 Barry Chung 将于2006年3月去北京与教育部就有关大学生生涯发展项目进行合作。因此,经陈秉华教授的介绍,当年美国生涯发展协会的现任会长 Barry Chung 和卸任会长 Martha Russell 接受了我的邀请来到苏州大学,并在校本部学术报告厅进行了大学生生涯规划与发展的讲座。苏州大学的学生对“生涯发展规划”热衷的程度令我感动,学生太需要它了。也因此,我主动承担起本校应用心理学专业本科生的生涯规划与发展课程的教学任务,前后已经有六年的时间。2006年的冬天,我还专程去哈尔滨参加台湾学者钟思嘉教授开设的“大学生生涯规划与发展”的工作坊,结识了国内高校从事此项工作的许多同仁。

2011年上半年,在本科人才培养系统模式改革大背景下,苏州大学专门成立了“大学生职业生涯规划辅导中心”的独立机构,黄文军老师担任中心专职副主任。从2011级新生开始,生涯发展与规划课程已经成为苏州大学本科教学的通识必修课程。以上种种足见苏州大学对大学生生涯发展重视的程度。担任中心专职负责人的黄文军老师要给苏州大学的学生描绘出最新最美的“生涯”图画。其中的一幅“彩图”就是要编写一本配合大学生生涯发展与规划课程的苏州大学的校本教材。

在这里,我要特别感谢也是本书合作者之一的黄文军副主任。如果没有他极力地敦促,我就不会将自己开设这门课程的资料进行总结,并与他以及吴铁钧博士——我们三人共同研发出大学生生涯发展规划课程教学计划及其他的衍生



成果。感谢我的同事吴铁钧博士,他的加盟使本教材的编写风格更加清新和充满活力!本教材既有生涯发展与规划理念的传达,也有一些具体技术的介绍。我们三人更在意的是前者,生涯发展与规划对那些认为有用的人才有用。从去年下半年酝酿到今年上半年,我们三人经多次磋商、分工、修改,才有了眼前的这部《大学生生涯发展规划:理论与实务》书稿。

本书从写作提纲的拟定,到书稿的修改、统稿等任务皆由我承担。本书各章的执笔人分别为:绪论,曹莉萍;第一章,丁青;第二章,卢啸虎;第三章,孙菁;第四章,石惠;第五章、第十章,黄文军;第六章,任蕴哲;第七章,张晶;第八章、第九章第一至第三节,吴铁钧;第九章第四节,张建凤。感谢大家的精诚协作!向所有关心本书出版的同仁,以及本书中被引用材料的所有研究者一并表示感谢!

吴继霞 谨识

2012年6月于苏州



目 录

绪 论

- [故事] 什么职位都行? / 1
- 第一节 大学生生涯发展规划的涵义 / 2
- 一、当代大学生的生涯问题 / 2
- 二、生涯及中国人的生涯概念 / 4
- [活动] 生命线 / 5
- 三、大学生生涯发展规划的意义 / 8
- 四、大学生生涯规划的内容 / 10
- 第二节 生涯发展理论 / 11
- 一、舒伯的生涯发展理论 / 11
- 二、埃里克森的心理社会发展八阶段理论 / 14
- [专栏] 中国古代先贤的生涯发展思想 / 17
- 第三节 大学阶段的准备 / 18
- 一、目标的威力 / 18
- 二、不同的目标不同的要求 / 19
- 三、如何利用学校的资源 / 20
- [行动和建议] / 22

知

己

篇

第一章 性格与生涯发展

- [故事] 性格与生涯匹配成就职业辉煌 / 27
- 第一节 性格概述 / 28
- 一、性格的概念 / 28

二、性格的特点 / 29

三、性格与职业生涯的关系 / 30

[案例] 邓亚萍——性格决定职业生涯 / 33

第二节 MBTI 性格测试与生涯发展 / 34

一、MBTI 简介 / 34

二、MBTI 测试的理论基础 / 34

三、MBTI 理论模型 / 36

四、测试自己的性格类型 / 37

五、MBTI 测试的结果解释 / 40

第三节 其他性格测试与生涯发展 / 45

一、卡特尔的十六种性格特质 / 45

二、主动性性格 / 47

[专栏] 九型人格 星座学说 血型学说 / 48

[行动和建议] / 50

第二章 兴趣与生涯发展

[故事] 叶公好龙 / 52

第一节 兴趣概述 / 53

一、兴趣与职业兴趣 / 53

二、兴趣的特点和功能 / 54

三、兴趣和职业生涯的关系 / 57

[案例] 职业兴趣成就辉煌人生——比尔·盖茨 / 59

第二节 霍兰德职业兴趣测验 / 60

一、霍兰德职业兴趣测验的理论基础 / 60

二、霍兰德职业兴趣测验构成和测量方法 / 64

三、霍兰德职业兴趣测验结果的应用 / 69

[专栏] 其他探索兴趣的方法 / 72

[行动和建议] / 73

第三章 价值观与生涯发展

[故事] 渔夫与商人的对话 / 79

第一节 价值观及其意义 / 80

- 一、价值观的内涵 / 81
- 二、价值观与兴趣、技能的关系 / 85
- 三、价值观的意义 / 86
- [专栏] 成功同心圆 / 87
- 第二节 价值观的变化 / 88
 - 一、价值观随年龄而变化 / 89
 - 二、价值观随需求而变化 / 90
- [专栏] 价值观研究的现状 / 92
- 第三节 工作价值观和价值观澄清 / 93
 - 一、工作价值观 / 93
 - 二、工作价值观测试 / 96
 - 三、价值观澄清过程 / 97
- [行动和建议] / 98

知

彼

篇

第四章 经济全球化中的新型工作方式

- [故事] 一起撞车事故的网络新闻报道 / 103
- 第一节 科技和新的全球经济 / 104
 - 一、全球化经济 / 104
 - 二、大学生生涯的外部影响因素 / 105
 - 三、聚焦终身学习过程 / 107
- [案例] 被烫死的青蛙 / 111
- 第二节 工作机构的改变 / 112
 - 一、改变了的社会契约 / 112
 - 二、组织中正在增加的多样性 / 113
- [专栏] 企业文化五要素 / 113
 - 三、生涯及劳动力发展 / 116
- 第三节 新的工作方式 / 118
 - 一、工作产生的实质 / 118
 - 二、可供选择的工作方式 / 119
 - 三、新的工作方式带来的问题 / 123

第四节 男女在工作和家庭中的新型关系 / 124

一、男性和女性的工作趋势 / 124

二、双职工家庭 / 125

三、管理工作和家庭的策略 / 127

[行动和建议] / 128

第五章 大学生生涯发展的国内环境

[故事] 痛彻心扉的小赵 / 130

第一节 大学生生涯发展的国内环境概述 / 131

一、平民创业时代的到来 / 132

二、目前职业发展环境的供给不足 / 132

[专栏] 大学生自理能力比较 / 135

第二节 大学生生涯发展的政策环境 / 135

一、大学生生涯发展的政策环境的内涵 / 136

二、大学生生涯发展的政策环境分析 / 138

第三节 “十二五”期间大学生生涯发展的产业政策环境 / 142

一、国家“十二五”规划与大学生生涯发展 / 142

二、国家关于推进大学生生涯发展的政策 / 146

三、江苏省为大学生职业发展创造的政策环境 / 149

[行动和建议] / 152

第六章 职业世界的探索

[故事] 杀龙妙技 / 153

第一节 了解职业世界信息的作用 / 154

一、促进正确的生涯决策 / 154

二、培养和提升大学生的能力 / 154

三、预测未来发展 / 155

第二节 职业信息世界的内容 / 156

一、“十二五”时期我国急需的人才 / 156

二、职业的变化 / 158

三、学习方面的选择及继续教育 / 160

第三节 探索职业世界的方法和途径 / 162



- 一、形成自己预期的职业库 / 162
- [专栏] 创意求职,出奇制胜 / 165
- 二、运用职业分类的方法进行外部职业的探索 / 167
- 三、获得外部职业信息的途径 / 171
- [行动和建议] / 172

(决) (策) (篇)

第七章 生涯决策与行动

- [故事] 一种选择决定一种生活 / 177
- 第一节 生涯决策及类型 / 178
 - 一、决策及生涯决策 / 178
 - 二、生涯决策的特点 / 179
 - 三、生涯决策的类型 / 180
- [专栏] 生涯成熟度 / 181
- 第二节 生涯决策风格 / 185
 - [专栏] 反思个人决策风格 / 186
 - 一、生涯决策风格的类型 / 186
 - 二、生涯决策中的问题 / 188
- 第三节 生涯决策模型 / 189
 - 一、决策平衡单 / 190
 - 二、CASVE 循环模型 / 191
 - 三、SWOT 决策分析法 / 194
 - 四、生涯决策中的挑战与应对 / 196
- [行动和建议] / 201

(行) (动) (篇)

第八章 生涯行动:考研读研

- [故事] 天大两宿舍全读研 “最牛寝室”考研也抱团 / 205
- 第一节 研究生类型与生涯目标分析 / 207
 - 一、研究生类型和入学途径 / 207

[专栏] 何时读研你确定吗? / 209

二、考研、读研与生涯目标 / 213

三、研究生需要具备的素质 / 215

第二节 国内读研:从选择学校和专业到入学适应 / 217

一、选择学校和专业 / 217

二、准备研究生入学考试 / 217

三、入学后的适应和学习历程 / 218

第三节 国外读研:远赴异域前应该做的和应该想的 / 219

一、明确国外读研的目的 / 219

二、评估国外读研的优势和挑战 / 221

[专栏] 李欧梵初到美国的岁月 / 222

[行动和建议] / 225

第九章 生涯行动:求职就业

[故事] 大学生就业原来如此简单 / 226

第一节 获取工作机会的信息 / 227

一、招聘公告 / 228

二、招聘会 / 228

三、人际网络 / 230

[专栏] 大量工作机会的信息会带来苦恼吗? / 230

第二节 求职简历 / 231

一、简历的内容 / 231

二、简历的制作 / 232

第三节 面试 / 238

一、面试概述 / 238

二、面试前的准备 / 239

[专栏] 面试前的信息搜集——以公司应聘为例 / 239

三、面试过程中的注意事项 / 240

第四节 考公务员 / 241

一、公务员的概念 / 241

二、公务员职业的特点 / 241

三、公务员考试现状 / 242



四、公务员招考的一般程序 / 242

五、报考公务员的注意事项 / 244

六、复习迎考 / 245

七、公务员入职准备 / 246

[行动和建议] / 247

第十章 生涯行动:自主创业

[故事] 万通控股董事长冯仑的自主创业历程 / 249

第一节 大学生自主创业的现状 / 250

一、大学生自主创业的意义 / 250

二、我国大学生自主创业的一般途径 / 252

三、大学生自主创业的特征 / 254

四、当代大学生自主创业过程中存在的问题 / 255

第二节 大学生自主创业的准备 / 258

一、基本素质要求 / 258

二、创业成功的十大素质理论 / 261

[专栏] 国外大学生自主创业的情况 / 264

第三节 大学生自主创业的基本实践 / 266

一、创业项目的选择 / 267

二、大学生创业的基本模式 / 269

[专栏] 创业计划书 / 271

[行动和建议] / 274

参考文献 / 275



一个人若是看不到未来,就掌握不了现在;一个若是掌握不了现在,就看不到未来。

——金树人

绪论



【故事】 什么职位都行？

杨萌就读于一所高校的工商管理专业,毕业时她去参加了一场大型招聘会,当看到许多公司都只招一两个人时,她感到很失望。终于,她发现了一家化妆品公司在销售、财务、文秘、宣传、后勤服务等方面都有职位招聘,她想这里一定机会很多,就挤到招聘人员跟前。招聘人员问她:“你想应聘什么职位?”她连忙说:“什么职位都行,只要你们给我机会,我一定会努力的!”招聘人员微笑着对她说:“同学,你找什么工作无所谓,但我们招人却一定要找合适的。你喜欢什么、你擅长什么、你将来想成就什么,这些你自己应该很清楚吧?你们在大学也会有职业规划辅导吧?”杨萌听了很不好意思,她没能很清楚地说出她最适合的岗位。招聘人员看她很有诚意,就准备帮她发现自己的特点,于是问:“你在大学期间做得最成功的事情是什么?最失败的事情是什么?成功与失败的原因是什么呢?”很可惜,杨萌还是没有把握住机会,因为她自己觉得没有什么很成功的事情可说,而失败的事情她又不敢说。最后招聘人员说:“小杨啊,从你们自己来看,你们该毕业求职了,但从我们企业看,你们还没有达到毕业的要求啊!”

(资料来源:阚雅玲等. 职业规划与成功素质训练. 北京:机械工业出版社,2009.)

招聘人员最后的这句话不但给了杨萌很大的震动,而且提醒我们大学生进行深刻的反思:如何经过大学期间的学习让自己成为一名真正合格的毕业生呢?

在当今迅速变化的社会环境中,走出校门的学生普遍充满着对职业生涯的困惑:自己能干什么?自己想干什么?自己适合干什么?社会需要什么样的人?怎样才能获得自己喜欢的工作机会?大多数人在困惑中摸索,属于寻求方向者,同时也不乏迷失方向和他主定向者,而可以科学地自主定向的人却凤毛麟角。从这个意义上来说,了解生涯规划的相关理论,掌握生涯规划的基本要素和方法,应该成为每个大学生的必修功课。

第一节 大学生生涯发展规划的涵义

凡事预则立,不预则废。你今天站在哪里并不重要,但是你下一步迈向哪里却很重要。人生成功的奥秘在于机会来临时,你已经准备好了。迈入社会,走向职场前充分认识自我,做好自己的人生规划非常必要。要想领先百步必先领先半步,好的生涯规划让你赢在起跑线上,因此,大学生应该高度重视职业生涯规划。

一、当代大学生的生涯问题

由于大学扩招和金融危机影响等因素,同时伴随着高等教育从精英化走向大众化,中国的大学生就业难将是一个长期的态势。除了客观的社会结构性就业难的宏观压力,我国大学毕业生还普遍存在着不能正确认识自我、不能明确生涯目标等问题,从个人微观上加大了就业的难度。

(一) 自我认识存在偏差

新浪网与《中国大学生就业》杂志共同实施的“大学生职业生涯规划”问卷调查显示,仅有 12% 的人了解自己的个性、兴趣和能力(张微,2006)。大学生随着年龄、知识的增长,自我意识能力不断增强,但自我认识往往还不全面,对事物的观察和思考容易理想化,心理还不完全成熟。大学生自我评估容易产生两种误区:第一,过分肯定,只看到自己的优势,忽略了劣势,使自己陷入自负的境地;第二,过分否定,看不到自己的优势,认为自己一无是处,让自己陷入自卑的境地。这两种误区必然导致不同的规划结果:一是职业发展期望值过高,职业定位是“三大”(大城市、大企业、大机关)、“三高”(高收入、高福利、高地位),职业生

涯规划因好高骛远而不切实际;二是职业发展期望值过低,找不到人生应有的价值,失去信心,妄自菲薄。自我认识存在偏差,说明学生未能从全面的角度对我进行客观、准确的评价,从而导致职业定位不准,就业困难(范卓,2008)。

(二) 缺乏自我探索

有些大学生进行生涯规划时发现自己的兴趣和所学的专业不一致,自己并不喜欢所学的专业,所以不知道该按照自己的兴趣还是自己所学的专业来确定生涯目标。他们希望将来能成就一番事业,但是找不到成就事业的专业方向。因此有很多学生会问:“我到底喜欢什么?”“我能做好什么?”这些现象产生的主要原因是大学生在入学前的自我探索不够,高考填报志愿时很多学生由家长、老师代劳,在进行专业选择时,没有充分考虑自己对所填报专业的兴趣,没有深入思考自己到底适合做什么,以致学习目的不够明确,学习动力不够强,甚至沉迷于和学业无关的事情而不能自拔,导致因学习成绩不合格而被迫退学的现象时有发生。

(三) 缺乏具体目标,行动盲目

有的大学生在进行职业抉择的时候,对自己的前途感到迷茫和犹豫,设定的目标也是模糊的,更没有制订一个逐步实现各种目标的计划,不能分清主次,盲目模仿。例如,看到别人参加社团活动锻炼综合能力,自己一入学就参加了几个社团,一学期下来,由于忙于参加各种社团活动,在学业考试时没能取得自己期望的成绩,后悔莫及;有的学生没能处理好学习和社团工作的关系;还有的学生为某一门成绩而严重影响了其他学科成绩;等等。出现这些问题主要是因为大学生不能够将目标系统化,主次不清,没有一个逐步实现各种目标的计划,以致出现了综合素质很高、能力很强的学生由于学业成绩不理想而影响生涯发展的现象。

(四) 抉择困难

有些学生在进行具体的生涯抉择时常感迷茫和犹豫。究其原因,是他们抱着“鱼和熊掌兼得”的心态,不愿意放弃任何事情,而现实生活中,有些事情需要我们必须做出选择。抉择困难甚至使有些学生出现了严重的心理障碍。

(五) 信念不合理

有些学生以自我为中心,在做规划时缺乏合作意识和集体精神,做事情功利性强。长此以往会出现人际关系紧张、敏感、多疑、为达目的不择手段等缺陷和

现象,严重影响将来的生涯发展。

当代大学生的各种生涯问题,无疑给大学生的就业带来了巨大的阻碍,同时也给社会带来了压力。种种问题的存在,更加凸显出从主客观条件出发,科学、合理地制定生涯规划的必要性。

二、生涯及中国人的生涯概念

(一) 生涯的概念

“生涯”一词,是一个与我们如影随形,但又常被视而不见的名词。之所以说它如影随形,是因为它与我们的发展经验密不可分;说它被视而不见,是一旦我们要去清楚地画出它的轮廓,又觉得印象模糊。

生涯的英文为 Career,从字源看,它来自罗马字 Via Carraria 及拉丁字 Car-rus,这两者的意义均指古代的战车。在希腊,Career 这个词有疯狂竞赛的意思,最早常用作动词,如驾驭赛马。在西方人的概念中,使用生涯一词就如同在马场上驰骋竞技,隐含未知、冒险的精神。后来该词又引申为道路及人生的发展道路,也可指人或事物的经历及途径,或指个人的一生发展过程。

虽然“生涯”一词在我们日常生活中经常使用,但如果我们要在学术上为其下一个定义,却是人言人殊,困难重重。国内外学者因其所处的年代不同,研究的角度不同、看法不同,对生涯所下的定义也不相同。下面是一些学者对生涯的定义:

沙特尔(Shartle,1952):生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。

舒伯(Super,1957):生涯是指一个人终身经历的所有职位的整个历程。在以后的研究中,舒伯对生涯的看法又有补充。

麦克弗兰德(McFarland,1969):生涯指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择,以及相关的教育或训练活动,是有计划的职业发展历程。

霍德和班那兹(Hood & Banathy,1972):生涯包括个人对工作世界职业的选择与发展,对非职业性或休闲活动的选择与追求,以及在社交活动中参与的满足感。

霍尔(Hall,1976):生涯是指人终其一生,伴随工作或职业的有关经验与活动。

舒伯(Super,1976):生涯是生活中各种事件的演进方向和历程,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。生涯也是人自青春后期至退休后,一连串的有酬或无酬职位的总和,除了职业之外,还