

# 职业生涯 发展与规划 Career

*Development and  
Planning*

主 编 侯士兵 杨薛雯



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

# 职业生涯 发展与规划

## Career

*Development and  
Planning*

主 编 侯士兵 杨薛雯

副主编 沈延兵



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书作为大学生生涯发展与规划课程的教科书,编写的章节主题是基于斯温(1984)生涯规划模式理论基础。先以“生涯规划概述”作为开始,接着介绍舒伯的“生涯发展和生涯角色”,同时关注个人自我知识、个人与环境知识、教育与职业信息等三个模块。本书的特色是进一步延伸斯温生涯规划模式理论,以丰富三个模块的内涵。本教材编写特色兼具理论性、实践性、互动性、可读性和趣味性,结合大学生阅读特点,强调贴近学生为主体的文字风格,主题与行文力求亲切、易读。

## 图书在版编目(CIP)数据

职业生涯发展与规划 / 侯士兵,杨薛雯主编. —上海:上海交通大学出版社,2018  
ISBN 978-7-313-18644-7

I. ①职… II. ①侯… ②杨… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 329287 号

## 职业生涯发展与规划

主 编:侯士兵 杨薛雯

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

出版人:谈毅

印 制:上海景条印刷有限公司

开 本:710 mm×1000 mm 1/16

字 数:281千字

版 次:2018年3月第1版

书 号:ISBN 978-7-313-18644-7/G

定 价:68.00元

地 址:上海市番禺路951号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:17

印 次:2018年3月第1次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:021-59815625

## 序



### 一生一世的安身立命

2015年暑假,我有机会应邀来到上海交通大学(简称交大)的闵行校区,教授“职业生涯发展与规划”课程。授课之余,我特别喜欢在黄昏散步于宽广的校园。交大校园东西方向的轴线是宣怀大道,两侧是思源南路与思源北路,我经常在此穿梭流连。漫步于宣怀大道,特别令人油然发思古之幽情。我曾经去过北京西城区旧鼓楼大街小石桥胡同24号的竹园,盛宣怀的私邸,隐藏在幽静的胡同里。盛宣怀(1844—1916),清光绪二十一年秋在天津创办了北洋大学堂(亦称北洋公学)。次年秋向清政府上奏在上海成立南洋公学。这是盛宣怀的教育梦,这是百年树人的前瞻之梦。这愿景在百年后有了现在鼎盛的上海交大。

人人都有梦想,梦想带来愿景,也带出行动的强大力量。我的梦,高校莘莘学子的梦,凝聚起来就是恢宏磅礴的国家富强大梦。我的梦,最原始的起点在哪里?发现了起点,要如何一步一步审时度势,完成安身立命的生命召唤?

生涯规划课程的设计,就是在于提供完成这一份生命蓝图的缜密思维与具体策略。我长期从事生涯咨询的教学与实务工作,

接触过许多生涯迷惘的大学毕业生,其中有一位印象特别深刻。他大学毕业三年不到,换了好几个工作,眼神空洞,欲振乏力。他说,如果重读一遍大学,当时能够有人告诉我,我是谁,我可以往哪里去,那该有多好。这本书从规划到完稿,就是希望能够协助不同专业的大学生,在高校四年求学期间,提高生涯探索与规划的意识,发现我是谁,我如何随机应变,规划筹谋,完成这一生一世的安身立命。

本书的理论架构非常完整,从六个大维度涵盖了当代西方职业生涯发展与规划的重要思维与理论,又巧妙地加入了本土文化的素材。每一个课程单元的编排,都兼具理性与感性的设计。尤其让我爱不释手的,是生涯故事的案例。这些案例,除了少数西方的杰出人士外,大部分都是上海交大的校友。任清宇、黄旭华、沈南鹏、刘共庭、王诗晴、陈昊、蔡育恒、陈莺迁、仁乐等等,这些校友从校园达人到职场新秀,从默默无闻到大展宏图;他们精彩的生涯故事,画龙点睛地诠释了课程单元的主题,他们的故事也激励了现在的我们,在大时代蓬勃发展的氛围中,在有意义的地方,投身自己热爱的事业,活出一个如其所是的自己。

“我的明天,我做主。”史蒂夫·乔布斯在2005年6月12日给斯坦福大学毕业生的演讲中提到:“你们的时间是有限的,不要浪费在重复别人的生活上。不要被其他人的喧嚣观点掩盖自己内心真正的声音。你的直觉和内心知道你想要变成什么样子。所有其他东西都是次要的。”生涯规划,不在仅仅止于找一份糊口养家的工作,而是倾听自己内心真正的声音,探索自己的个性、兴趣、能力、价值,运用现有的资源,在这个大时代的生机中,回应最深层的呼唤,活出想要成为的自己。

金树人 谨序  
于澳门大学  
2017年9月

## 前 言



《职业生涯发展与规划》这本教材是“上海市就业工作创新基地建设相关项目”建设的一部分,也是上海交通大学打造精品核心通识课程的客观需要。为了着力打造一批高质量、高水平、有特色、针对性强的就业指导教材,推动高校开好就业指导课程,提高大学生就业能力,鼓励、支持高校就业指导课程教材研究工作,上海交通大学就业中心组织了一批专家与就业指导教师,历时大半年时间,完成了本教材的编写工作。

本教材是集体创作和实践的结果,我们于2016年10月开始编写,于2017年7月完成整体统稿和校对工作。这本教科书的章节主题是基于斯温(1984)生涯规划模式理论基础。先以“生涯规划概述”(第1章)作为开始,接着介绍舒伯的“生涯发展和生涯角色”(第2章),同时关注个人自我知识(第3章)、个人与环境知识(第4章)、职业素养(第5章)等三个模块。本书的特色是进一步延伸斯温生涯规划模式理论,以丰富三个模块的内涵。本书最后一章(第6章)总结了生涯决策风格和决策方法,作为全书的结尾。

本书在章节结构方面,特别强调教学的逻辑性与连贯性,一环扣一环。第1章具有承前启后的作用,架构的安排是让大一到大四都能适用,第6章收尾统整。每一章都以简短“引言”开头,接着

以“核心知识”概述本章节的核心理论知识,设计“生涯活动”,注重实务性与体验性,必要时加附“生涯案例故事”“座右铭”,收画龙点睛之效。虽然每一章节各有主题,但是都围绕“生涯”这个核心、这个全书的主线。在文字风格方面,以强调贴近学生为主体,主题与行文力求亲切、易读。

本教材具有以下特色:

(1) 体例活泼,形式丰富多样,以体验式教学为主。教材中穿插经典故事、情景案例、寓言故事、生涯活动、电影赏析等,并配有每个活动的具体开展步骤,操作性强、内容翔实。

(2) 精选案例,博采众长,与时俱进。本教材除核心知识的阐述外,还增加拓展阅读部分,精选职场的部分新热点、焦点问题以及校友故事作为案例和阅读延伸,引导学生积极关注和思考。

(3) 推荐书目与电影。本教材每章后面都有推荐书目与电影赏析,学生不仅可以学习理论知识,还可以更多拓展学习与情景学习,及时反思和总结,明确改进方向。

本书由侯士兵、杨薛雯担任主编,沈延兵担任副主编,何鹏、李春梅、李永久、鲁佳铭、倪邦辉、任祝景、阮海涛、尚建辉、宋玲、吴海燕、张建军、张仁伟、张燕红、金韦明、卫善春、宣璇担任编委,经过全体编写组成员将近一年的辛苦努力,本教材终于面世。同时感谢张云帆同学的辛勤统稿和校对,感谢上海交通大学“学生就业服务和职业发展中心”各位老师的指导与支持。

本书在编写过程中,参阅了大量的国内外文献和有关网站,在此表示衷心感谢。由于编者水平有限,书中存在的一些错漏之处,敬请读者批评指正。

编者

2017年10月

## 目 录



<b>1 鲲鹏击浪始于兹——生涯规划概述</b> .....	001
1.1 引言 .....	002
1.2 核心知识 .....	003
1.3 拓展阅读 .....	005
1.4 生涯活动设计 .....	010
1.5 生涯故事案例 .....	014
1.6 生涯座右铭 .....	016
1.7 延伸阅读与课外推荐书目、电影 .....	017
1.8 本课重点回顾 .....	019
1.9 生涯思考 .....	019
<b>2 天生我材必有用——生命、生涯与生涯发展</b> .....	020
2.1 引言 .....	021
2.2 核心知识 .....	023
2.3 拓展阅读 .....	027
2.4 生涯活动设计 .....	030
2.5 生涯故事案例 .....	033
2.6 生涯座右铭 .....	035



2.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影 .....	035
2.8	本课重点回顾 .....	037
2.9	生涯思考 .....	038
<b>3</b>	<b>路漫漫其修远兮——自我探索 .....</b>	<b>039</b>
3.1	我的价值观 .....	040
3.1.1	引言 .....	040
3.1.2	核心知识 .....	040
3.1.3	拓展阅读 .....	043
3.1.4	生涯活动设计 .....	046
3.1.5	生涯故事案例 .....	053
3.1.6	生涯座右铭 .....	056
3.1.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影 .....	057
3.1.8	本课重点回顾 .....	058
3.1.9	生涯思考 .....	059
3.2	寻找我的桃花岛——兴趣探索 .....	059
3.2.1	引言 .....	059
3.2.2	核心知识 .....	059
3.2.3	拓展阅读 .....	063
3.2.4	生涯活动设计 .....	066
3.2.5	生涯故事案例 .....	071
3.2.6	生涯座右铭 .....	073
3.2.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影 .....	073
3.2.8	本课重点回顾 .....	074
3.2.9	生涯思考 .....	075
3.3	发现你的才干 .....	075
3.3.1	引言 .....	075
3.3.2	核心知识 .....	076
3.3.3	拓展阅读 .....	079
3.3.4	生涯活动设计 .....	083
3.3.5	生涯故事案例 .....	088

3.3.6	生涯座右铭	091
3.3.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	091
3.3.8	本课重点回顾	092
3.3.9	生涯思考	093
<b>4</b>	<b>纸上得来终觉浅——职业规划的环境认知</b>	<b>094</b>
4.1	环境与我的生涯	095
4.1.1	引言	095
4.1.2	核心知识	096
4.1.3	拓展阅读	098
4.1.4	生涯活动设计	099
4.1.5	生涯故事案例	101
4.1.6	生涯座右铭	103
4.1.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	103
4.1.8	本课重点回顾	105
4.1.9	生涯思考	106
4.2	认识工作世界	106
4.2.1	引言	106
4.2.2	核心知识	107
4.2.3	拓展阅读	111
4.2.4	生涯活动设计	116
4.2.5	生涯故事案例	122
4.2.6	生涯座右铭	123
4.2.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	123
4.2.8	本课重点回顾	125
4.2.9	生涯思考	125
4.3	生涯大作战——工作环境探索实践	126
4.3.1	引言	126
4.3.2	核心知识	127
4.3.3	拓展阅读	136
4.3.4	生涯活动设计	138

4.3.5	生涯故事案例	142
4.3.6	生涯座右铭	145
4.3.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	146
4.3.8	本课重点回顾	149
4.3.9	生涯思考	149
<b>5</b>	<b>志不坚者事难竟——养成良好的职业素养</b>	<b>150</b>
5.1	情绪管理和压力调适	151
5.1.1	引言	151
5.1.2	核心知识	151
5.1.3	拓展阅读	155
5.1.4	生涯活动设计	160
5.1.5	生涯故事案例	163
5.1.6	生涯座右铭	165
5.1.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	165
5.1.8	本课重点回顾	167
5.1.9	生涯思考	167
5.2	团队合作与人际沟通	167
5.2.1	引言	167
5.2.2	核心知识	168
5.2.3	拓展阅读	173
5.2.4	生涯活动设计	182
5.2.5	生涯故事案例	185
5.2.6	生涯座右铭	186
5.2.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	187
5.2.8	本课重点回顾	190
5.2.9	生涯思考	190
5.3	时间管理	190
5.3.1	引言	190
5.3.2	核心知识	191
5.3.3	拓展阅读	194

5.3.4	生涯活动设计	197
5.3.5	生涯故事案例	201
5.3.6	生涯座右铭	203
5.3.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	203
5.3.8	本课重点回顾	206
5.3.9	生涯思考	206
<b>6</b>	<b>有所不为方可为——生涯决策风格和决策方法</b>	<b>207</b>
6.1	生涯决策风格	208
6.1.1	引言	208
6.1.2	核心知识	210
6.1.3	拓展阅读	212
6.1.4	生涯活动设计	215
6.1.5	生涯故事案例	217
6.1.6	生涯座右铭	220
6.1.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	221
6.1.8	本课重点回顾	223
6.1.9	生涯思考	223
6.2	生涯建构	223
6.2.1	引言	223
6.2.2	核心知识	224
6.2.3	拓展阅读	228
6.2.4	生涯活动设计	231
6.2.5	生涯故事案例	237
6.2.6	生涯座右铭	239
6.2.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影	239
6.2.8	本课重点回顾	241
6.2.9	生涯思考	241
6.3	决策方法	242
6.3.1	引言	242
6.3.2	核心知识	243

6.3.3	拓展阅读·····	246
6.3.4	生涯活动设计·····	249
6.3.5	生涯故事案例·····	251
6.3.6	生涯座右铭·····	254
6.3.7	延伸阅读与课外推荐书目、电影·····	254
6.3.8	本课重点回顾·····	257
6.3.9	生涯思考·····	257

# 1

## 鲲鹏击浪始于兹—— 生涯规划概述

本章简要说明生涯的定义和基本概念,并介绍舒伯的生涯概念。你也许会好奇地思考生涯像什么,时间像什么,时间与生涯有怎样的关系?有人说计划赶不上变化,生涯可以规划吗?但这不是关键。重要的是通过内容的学习,对信息的掌握,选择适合自己的生涯。只有做最适合自己的选择,满足了最适合自己的需求就是快乐。只要做自己确定是对的,对个人、家庭、社会、国家都是有意义的,而且又是自己喜欢的、感到快乐的,就是个人最好的选择,就是最好的生涯。

请你仔细读完“有规划的人生才是精彩的人生”和“我的生命线”,这两个活动将帮助你进行生命历程的回顾,整理出你生命中重要的关键事件。找出你的成功经验,那是你自信心的来源;反思你的挫败经验,你将很惊讶地发现,这些生命当中的低谷事件,如今却成为你生命中的养分。我们的未来根植于生命的过去,生命历程回顾帮助我们过去开创未来。

萨特说:“我们的决定,决定了我们。”我想,在生涯规划中,你是最重要的主角,即使人生多变,你仍然可以决定你自己。

## 1.1 引言

### 四只毛毛虫的故事<sup>①</sup>

毛毛虫都喜欢吃苹果,有四只要好的毛毛虫,都长大了,各自去森林里找苹果吃。

第一只毛毛虫来到一棵苹果树下,但它并不知道这是一棵苹果树,也没想过怎么去摘取一颗中意的苹果,只是跟着其他的毛毛虫往上爬。最后,它可能幸运地找到一个大苹果,也可能在树叶中迷了路,一无所得。大多数毛毛虫都这样活着,人也一样,毫无目标,没有人生规划,走一步看一步。

第二只毛毛虫也爬到了苹果树下。它知道这是一棵苹果树,猜想大苹果应该长在大枝叶上,于是一路选择较粗的树枝往上爬,结果却只找到全树最小的一个苹果。这只毛毛虫虽然知道自己想要什么,但是它不知道该怎么去得到大苹果,在习惯中的正确标准指导下,它做出了一些看似正确却使它渐渐远离大苹果的选择。

第三只毛毛虫也到了一棵苹果树下。这只毛毛虫知道自己想要的就是大苹果,并且研制了一副望远镜,它发现沿着大苹果的位置从下往上找路只有一种爬法,于是便欣喜地按自己确定的路线往上爬,比如说,如果它的目标是一颗名叫“教授”的苹果,那应该爬“深造”这条路。它有了自己的计划,但是由于毛毛虫的爬行缓慢,当它抵达时,苹果不是被别的虫捷足先登,就是苹果已熟透而烂掉了。这只毛毛虫有非常清晰的职业规划,但它的目标过于远大,而自己的行动过于缓慢,机会不等人。同样,我们的人生也极其有限,我们必须制订适合自己的计划,并充分借助外界的力量,走向成功。

第四只毛毛虫就厉害了,它有自己的规划,知道自己要什么苹果,也知道苹果将怎么长大。因此当它带着望远镜观察苹果时,它的目标是一朵含苞待放的苹果花。它计算着自己的行程,估计当它到达的时候,这朵花正好长成一个成熟的大苹果,它就能得到自己满意的苹果。结果它如愿以偿,得到了一个又大又甜的苹果,从此过着幸福快乐的日子。

<sup>①</sup> 落落,四只毛毛虫的故事[EB/OL].(2016-01-07)[2017-12-28]<http://www.qbaobei.com/jiaoyu/403636.html>.有删改。

其实,我们的人生就像毛毛虫,而苹果就是我们的人生目标——职业成功,爬树的过程就是我们职业生涯的道路,都得爬上人生这棵苹果树去寻找未来?我们的生命只有一次,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。”生命没有重来的机会,时间不可能倒退,既然如此,我们何不立刻行动,去规划自己的人生,追求自己的梦想,让人生充满快乐、希望,最终实现自己梦想的生活模式,做第四只毛毛虫。

对自己的生涯做好规划的前提是对生涯的了解以及对职业生涯规划的认识,为此本章将简要地介绍职业生涯规划的相关内容。

## 1.2 核心知识

### 1) 生涯

生涯的英文 career,根据《牛津辞典》的解释原有“道路”之意,可以引申为个人一生的道路或进展途径。Career 字源来自罗马字 via carraria 和拉丁字 carrus,均指古代战车。希腊文的 career 最早用于动词(to career a horse),有疯狂竞赛的精神,隐含有未知、冒险之意。中国人的观念中,“生”指生命气息的意思,“涯”就是边界的意思,“生涯”指的是一个人的有生之年。Career 当作名词有向上的职业流动之意,如军人生涯;career 当作形容词有职业稳定之意,如职业军人、职业司机。美国国家生涯发展协会(National Career Development Association)于1973年提出:生涯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。生涯的这个定义包含了一些重要的含义,对生涯规划具有重要的意义。

“延续一定时间”——生涯不是作为一个事件而发生的事情,生涯不是局限或束缚于某一特定的工作或职责的时间段。生涯在本质上是持续一生的过程,它受到个人内在和外在外力量的影响。

“有目的的”——生涯不是偶然发生的事件,对个人来说是有意义和价值的,需要规划、思考、制定和行动,反映了个人的价值观。

“生活模式”——生涯并不仅仅是一份职业或者工作,同时还扮演了父母、配偶、持家者、学生等角色。



知名生涯学者舒伯 1976 年提出,它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的各种职业和生活的角色,由个人对工作的献身而流露出独特的自我发展形式;它也是人生自青春期直至退休之后,一连串有酬和无酬职位之综合。除了职业之外,尚包括任何与工作有关的角色,如学生、受雇者及退休者,甚至也包含了副业、家庭、公民的角色。生涯是以人为中心的,只有在个人寻求的时候,它才存在。

“工作”是指个人对其自认为有价值,也可能是他人所渴望目标的追求过程,一个目标导向且持续和花费精力的过程。“职业”的范围较大,它涵盖了“工作”,是指社会行业或机构中一群相同或类似的工作;它是职位和角色的统称,如工人、农民、教师、医生、律师等。

“生涯”不仅仅是“工作”或者“职业”,还包括了个人的“生活风格”。生涯是以人为中心,只有在个人寻求它时,它才存在。从舒伯的诠释来看,生涯的意义具有以下五个特性:

- 方向性——它是生活里各种事态的连续演进方向和历程;
- 持续性——生涯的发展是一生当中连续不断的过程;
- 统整性——生涯统合了一个人一生中各种职业和生活角色;
- 独特性——每个人的生涯发展是独一无二的;
- 自主性——只有在个人寻求它时,生涯才存在。

## 2) 生涯规划

生涯规划是一个人尽其可能地规划未来生涯发展的历程,在考虑个人的智能、性向、价值以及阻力和助力的前提下,做好妥善的安排,并借此调整、摆正自己在人生的位置,以期自己能适得其所<sup>①</sup>。

## 3) 职业生涯规划

职业生涯规划是指个人结合自身情况、眼前的机遇和制约因素,为自己确立职业方向、职业目标,选择职业道路,确定教育计划、发展计划,为实现职业目标而确定行动时间和行动方案,并对计划持续执行与反馈。职业生涯规划是对个人职业生生涯的规划,不是社会或学校强加在个人身上的实施方案,而是当事人在内心动力

<sup>①</sup> 洪凤仪,生涯规划自己来[M].台北:扬智文化事业股份有限公司,2000:48.