

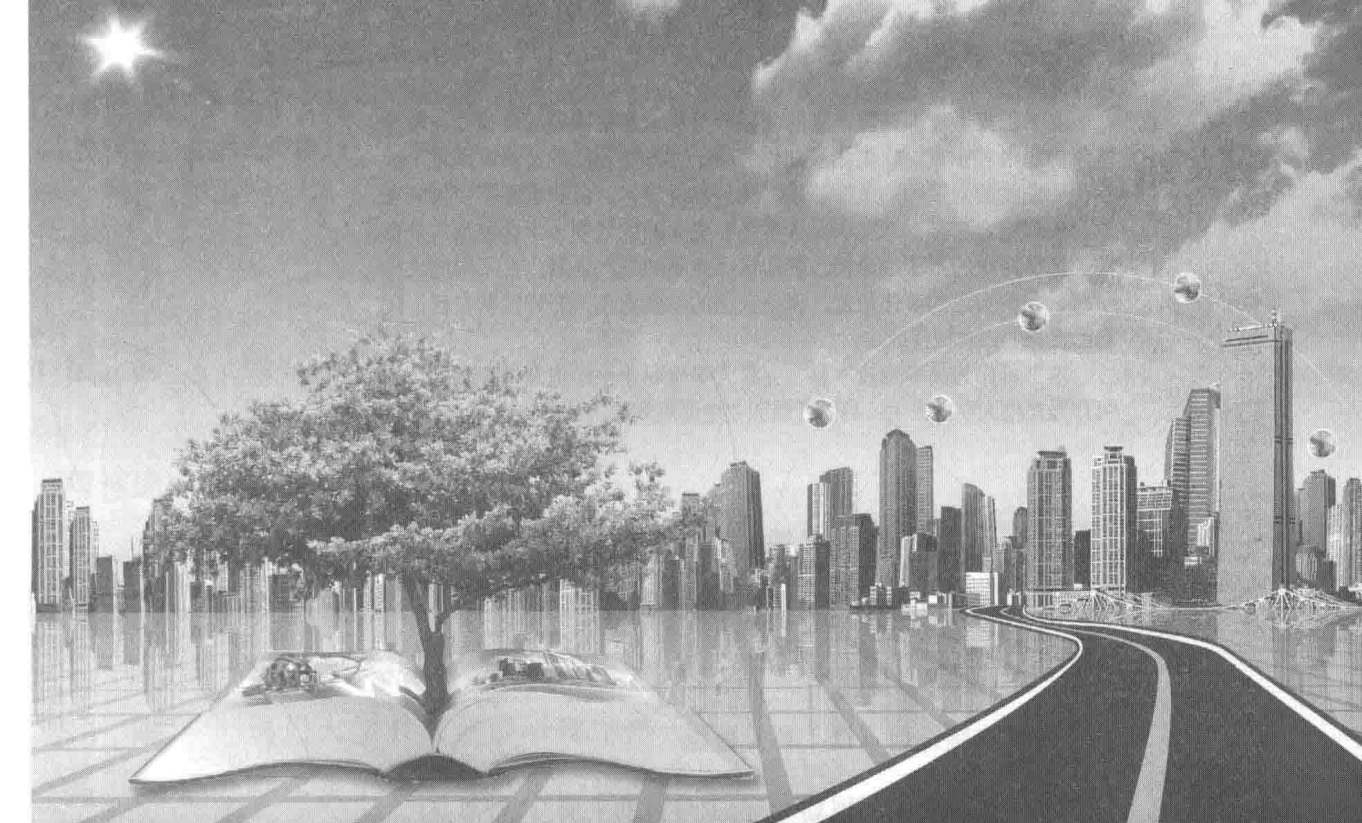


大学生就业指导教材
高等学校公共课教材

大学生职业生涯规划： 自主与自助手册

主编 钟思嘉 金树人

高等教育出版社



大学生就业指导教材
高等学校公共课教材

大学生职业生涯规划：

自主与自助手册

主编 梅嘉 金树人

藏书

高等教育出版社·北京

内容提要

本书汇集了我国经验丰富的任课教师对大学生职业生涯规划与辅导多年的思考和积累。以生涯规划相关理论和方法为指导，系统阐述了大学生职业生涯发展中的重要议题，通过案例导入、自我训练等模块将理论与实践结合起来。旨在引导大学生在变化的世界中，学会评估内外资源，选择特定的方法或途径，朝向自己有利的方向发展。在不同的人生阶段，找到自己的最佳位置，调适自己的生涯角色，好好经营自己，用自己擅长的方式取得成功。

本书可作为高等院校本科、专科大学生职业生涯规划课程教材，亦可作为在校大学生自主、自助开展职业生涯规划的工具书和读本。

图书在版编目（C I P）数据

大学生职业生涯规划：自主与自助手册 / 钟思嘉，
金树人主编. -- 北京：高等教育出版社，2017.6
ISBN 978-7-04-047647-7

I. ①大… II. ①钟… ②金… 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(2017)第080661号

策划编辑	陈 容	责任编辑	房世佳	封面设计	张 楠	版式设计	马敬茹
插图绘制	于 博	责任校对	李大鹏	责任印制	刘思涵		

出版发行	高等教育出版社	网 址	http://www.hep.edu.cn
社 址	北京市西城区德外大街4号		http://www.hep.com.cn
邮政编码	100120	网上订购	http://www.hepmall.com.cn
印 刷	国防工业出版社印刷厂		http://www.hepmall.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.hepmall.cn
印 张	24.25	版 次	2017年6月第1版
字 数	460千字	印 次	2017年6月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	39.80元
咨询电话	400-810-0598		

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 47647-00

作者简介

(按汉语拼音字母排序)

- 蔡 雪 浙江工业大学心理系硕士
浙江工业大学讲师
- 蔡雅琦 华东师范大学心理学博士
上海电力学院心理健康教育中心心理咨询教师
- 陈云飞 浙江大学管理科学与工程硕士
深圳大学讲师
- 胡 娟 澳门大学教育学院心理学博士
- 黄 蕊 哈尔滨工程大学应用心理学硕士
豆豆妈妈工作室咨询师
- 贾 杰 中国科学院心理研究所医学心理学硕士
北京明光教育科技有限公司咨询总监
- 金蕾莅 香港大学教育学院博士
清华大学学生职业发展指导中心副主任、副研究员
- 金树人 美国伊利诺伊大学哲学(咨询心理学)博士
澳门大学教育学院教授
- 刘宣文 杭州师范大学心理科学研究院副院长、教授
杭州师范大学心理健康评估与研究中心主任
- 欧阳白晓 澳门大学教育学院心理学博士
澳门城市大学通识教育部兼任讲师
- 伍新春 北京师范大学心理学博士
北京师范大学心理学部教授
- 张爱芹 北京师范大学心理学硕士
北京师范大学学生就业与创业指导中心副主任、副研究员

- 张英萍 浙江师范大学心理学硕士
浙江师范大学人文学院助理研究员
- 钟思嘉 美国俄勒冈大学哲学（教育心理学）博士
浙江师范大学教师教育学院特聘专家
- 周 红 深圳大学心理辅导中心主任、副教授
广东省高校学生心理健康教育专家指导委员会专家
- 朱华珍 华东师范大学心理学硕士
同济大学学生就业指导中心信息咨询部副主任

前言

多年前在报纸上有一条报道，某高校邀请一位成功企业家到学校做讲座，当着台下的上千名大学生谈自己的成功经验，最后给出了这样的结论：“我认为职业生涯不需规划，我就从来不规划。”当时我看了感到既生气又怀疑，生气的是他怎能对年轻的学子们说出这种不负责任的言辞，难道他的成功只是凭自己的能力或运气？怀疑的是他真的从来不规划吗？随手翻阅他的讲座内容及他的生平介绍，发现他所言不实，因为他说自己在中学时便立下创业志愿、大学时做了哪些创业准备、大学毕业后在好几家公司如何积累经验等，网络上还能找到他当年如何计划申请创业基金的报道。

大多数人其实对自己的未来都或多或少有过计划和准备，只不过没有那么系统而已。在这个瞬息变幻的多元世界，虽然充满了未知和不确定，但是社会大环境却没有完全限定我们的选择。回望来路，我们总能在一些外在的限制下寻找机会，做出选择，未来的人生之路仍将如此。相信具备职业生涯规划的知识 and 能力在这个时代不仅是重要的，而且必需的。

在一些初遇新朋友的场合，通常会问：“你是从事哪个行业的？”答案是教师、律师、工程师、会计师等各式各样的职业。一个人的职业背后经常是某种身份的认同，有时其意义超过了他的姓名或出生地，甚至代表一个人是否够优秀，是否具有特殊的品质。曾看过一本书上说：“适得其所是生涯满足的秘诀。”而职业生涯规划不仅重视人对职业本身的适应性，也强调人生各层面的综合发展。正所谓你是怎样，你的世界就是怎样，你就是你能拥有的全部。愿你既寻得能发挥才干的职业，又觅得美好如愿的人生前景。

大学生活是人生的“黄金四年”，也是进行职业生涯规划的重要时期。本书旨在协助在校大学生协调好学业与职业发展的关系，明确生涯目的，思考生涯意义，尽早了解自己的心，在薪资、声望这类显而易见的因素背后，什么才是你真正看重的。只有知道了你想去哪儿，你的选择和努力才不会盲目。接下来，需要的就是持之以恒的坚守，蓄势待发。这并不表示写了一份生涯规划书之后，只要按图索骥就万事大吉了，生涯规划不是一成不变的，今时今日的规划不过是一个暂时的答案。随着生涯之路的展开，原有的规划也要不断更新，或修复自身的问题，或添加新的内容。因此，无论是在学习上或

是在实践中，做一个积极的参与者，勇于自我表达、自我反思、自我激励，你的成长经历将是未来最大的资本。

关于什么是最好的生涯之路，中央商务区里的投资理财顾问和海洋馆的海豚饲养员到底哪一个实现了人生价值，幸福感更高，本书不会给你一个答案，它能提供的是一种解开生涯谜题的思路和方法，帮助你在这个错综复杂的社会中厘清各种已知条件，自己选择一种独特的方式参与其中，即使艰辛，仍甘之如饴。

全书共十三个专题，专题一从整体上介绍了生涯规划的基础知识，包括概念、理论等内容，为读者勾勒了理解生涯规划的轮廓；专题二、三、四从自我的角度出发，分别关注自我发展的不同面向；专题五和专题六回到现实层面，从大学阶段的学业规划入手，过渡到对工作世界的认识；专题七、八、九介绍了生涯规划的核心议题，包括生涯目标制订、生涯决策方法以及具体的行动策略；有了前面的认知基础，专题十给出了培养职场情商的实用建议；考虑到生涯规划中可能遇到的种种阻碍，专题十一特别谈到了克服生涯障碍的方法；专题十二进一步指出面对生涯之路上的变化，要主动提升自己的生涯适应力；专题十三从生命全程的视角做了最后的整合与延伸。每个专题中都设有一些小栏目：案例导入、小贴士、自我训练、资源链接、学习资源推荐作为相关主题的拓展资源的补充；自我训练部分旨在使读者完成知识内容的学习后，回归自身实际，增进了解，鼓励行动。

全书由我和黄蕊共同策划，由金树人和我分专题审阅，最后由黄蕊做文字修改和统整。本书的完成首先要感谢接受我邀请共襄盛举的学者和专家们，也感谢他们对我的再三催稿和要求修稿的包容。各专题作者为：专题一，黄蕊；专题二，蔡雅琦；专题三，伍新春和张爱芹；专题四，周红；专题五，刘宣文和蔡雪；专题六，陈云飞；专题七，朱华珍；专题八，金蕾莅；专题九，贾杰；专题十，张英萍和刘宣文；专题十一，胡娟和金树人；专题十二，欧阳白晓和金树人；专题十三，钟思嘉和黄蕊。感谢高等教育出版社的陈容编辑在一年多的撰写过程中给予的鼓励和支持。

钟思嘉

2017年3月

目录

专题一 开启职业生涯大门 / 001

- 一、生涯、职业生涯、职业生涯规划 / 003
- 二、职业生涯发展主要理论 / 007
- 三、职业生涯规划的目标与要素 / 021
- 四、职业生涯探索焦虑 / 026

专题二 自我了解：性格 / 031

- 一、什么是性格 / 032
- 二、性格与职业的关系 / 036

专题三 自我探索：兴趣与能力 / 057

- 一、自我探索：兴趣 / 057
- 二、自我探索：能力 / 066

专题四 自我评估：价值观 / 079

- 一、解读价值观 / 080
- 二、职业价值观 / 083
- 三、探索价值观 / 088

专题五 学业规划与职业素养 / 099

- 一、大学生学业规划现状及思考 / 100
- 二、大学生学业观念与学习态度 / 106
- 三、了解自己的学习风格与学习方法 / 110
- 四、学会利用大学实践与学习平台 / 118
- 五、赢在规划——培养自己的职业素养 / 125

专题六 工作世界与资源 / 133

- 一、了解工作世界 / 133
- 二、获取工作世界信息的资源 / 159

专题七 生涯方向与目标 / 169

- 一、职业定向与生涯成功 / 170
- 二、生涯目标的制订 / 177
- 三、目标分析的策略与方法 / 185
- 四、目标的实施与修正 / 193

专题八 生涯选择与决定 / 203

- 一、决策的共同特征 / 204
- 二、生涯决策者的状态与分类 / 205
- 三、生涯决策困难的来源 / 207
- 四、如何进行生涯决策——认知信息加工的视角 / 211
- 五、生涯决策的个体差异 / 223

专题九 求职计划与行动 / 231

- 一、求职前的心态准备 / 231
- 二、制定灵活的求职策略 / 234
- 三、关于简历你要知道的事 / 241
- 四、关于面试你要知道的事 / 245

专题十 职场情商 / 255

一、了解情商 / 256

二、认识你的情绪，学会管理情绪 / 258

三、自我情商训练营：如何提高你的职场

情商 / 265

专题十一 排除职业生涯障碍 / 277

一、生涯障碍的定义 / 280

二、生涯障碍的具体类型 / 282

三、生涯抉择的困难 / 294

四、面对生涯障碍的心理素质 / 297

五、克服生涯障碍的策略 / 302

专题十二 职业生涯适应力 / 311

一、生涯路途上的变化 / 312

二、生涯适应力的心理层面 / 317

三、提升生涯适应的相关技能 / 330

专题十三 规划生涯 经营人生 / 345

一、职业生涯准备 / 346

二、理一生之财 / 356

三、终身学习 / 359

四、开创幸福人生 / 364

参考文献 / 374

开启职业生涯大门

姓名：_____

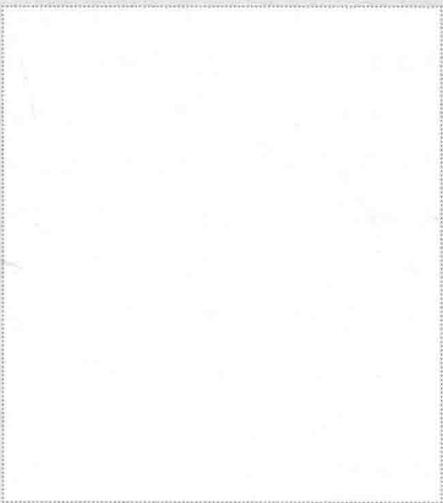
血型：_____

生日：_____

性别：_____

星座：_____

兴趣：_____



我的自画像

开始了与高中截然不同的大学生活，我心中有一些想法，我希望在大学期间：

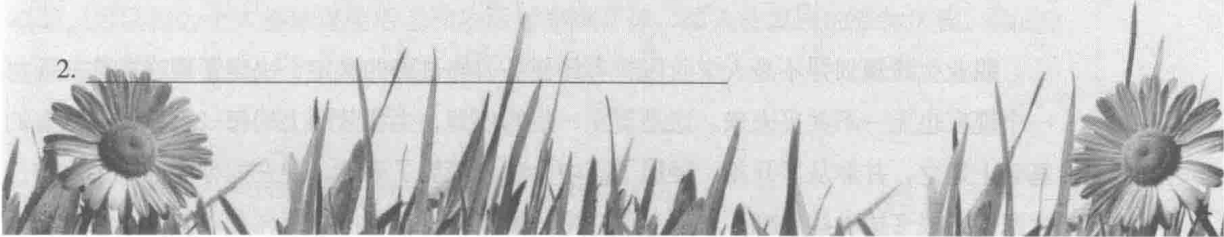
1. _____

2. _____

其实呢，我常常希望自己将来可以做的事情是：

1. _____

2. _____





向梦想前进

俊驰（客户服务经理）：我从小就很喜欢戏剧，想当大明星，大学报考了表演专业，学习了很多相关课程，参加过一些舞台剧的演出，我喜欢我扮演的每一个角色。实习期间去了一家比较专业的公司做幕后，毕业后本来一心想着从事戏剧工作，但这个行业竞争实在太激烈了，我不想这样耗下去，也不想让父母继续承担经济压力，就去了一家合资企业做客户服务工作。工作以后，我意外地发现客户服务本身也是一种“表演”，并很快得到了领导同事的赞誉。有一次，一个项目专员来问我如何做好演说，我教给他一些小技巧，效果挺好。后来找我的人渐渐多了起来，不久我便被调到了培训部做员工培训。我意识到我所学的关于即兴表演、创作的知识也能够应用到企业界，这里也有职业角色需要扮演，也需要角色投入。做了一段时间的培训工作后，我开始应聘更高级的职位，每次面试也都像是一场演出，台词、服装、演说一应俱全。我对现在的工作很满意，总有新鲜的人和事物需要去了解，和一群积极风趣的同事在一起，学习也很自然。“表演梦”实现得虽然有些迂回，但我乐在其中。

哲瀚（销售主管）：我最初应聘的是行政岗位，和人事主管聊过之后他建议我先从销售岗位做起。我听从他的建议进入销售部，可能是我学东西比较快，加上我比较善于沟通，工作上手很快，我也觉得我挺适合销售工作的。到今年，我从事这份工作已经6年了，尽管每年的业绩都不错，也得到了领导的认可，但我似乎觉得在目前这个工作岗位上，已经不可能再有大的提高了。随着公司规模扩大，销售部门也陆续招进来一些比我资历高的员工，他们的薪水待遇都远远高于我，但我却承担了更多的销售任务。商场如战场，虽不见战火硝烟，战争却风起云涌。我每天在市场上摸爬滚打，和各种各样的客户打交道，特别是遇到一些难缠的大客户，常常夜不能寐，总在想到底要怎么和他沟通。现在我的小孩已经快3岁了，由于工作忙、应酬多，我总是没时间陪他。如今公司的组织架构也基本定型了，很难再挤进管理层。我也想过换工作或是自己开公司，但都需要找到适合的契机，并且我的家庭还很依赖我现在的收入。我像是被卡住，进退不得，很无力也很无奈。

职业生涯规划并不是大学阶段特有的任务，你过去的决定，决定了现在的你，而每一个现在也无一不关乎未来。这是贯穿一生的规划，生涯蓝图上的每一笔，都在已有的基础上建立，并非从零开始。经历了高中会考，经历了高考，现在的你想必已经对自己生涯做了或多或少的整理，未来在你心中已渐渐有了轮廓。就算你并不清楚未来选择的

行业，至少你也知道自己不想从事什么类型的工作。那些金榜题名如愿以偿的学生在相当长的一段时间内似乎可以放下各种烦恼好好享受轻松自在的大学生活，而那些高考落榜的学生则要面临一个重要抉择：复读？就业？

小贴士：

毕业后，我给普林斯顿大学招生办公室主任写了一封信，四年前该校曾拒绝了我的入学申请。我写道：“我想你一直在注意着你们毕业生的情况。也许你有兴趣了解一个曾被你拒绝录取的人的去向。我只想告诉你，我以哈佛‘优秀毕业生’和‘成绩极其优异毕业生’荣誉毕业。”这位主任给我回信说：“谢谢你的来信。我们普林斯顿大学认为自己有责任每年拒绝一定数量的高素质人才，以便哈佛大学也能够录取到一些好学生。”^[1]

一、生涯、职业生涯、职业生涯规划

（一）基本概念

1. 生涯

生涯与职业生涯这两个概念常常被混用，总的来说，生涯比职业生涯的内涵和范围都要更深广，也更具有人性的意义。生涯是指人从摇篮到坟墓的一生过程，包括学习、工作、休闲活动、人际交往、生活角色、价值观等。舒伯（Donald E. Super, 1976）认为：生涯是生活中各种事件的演进方向和过程，统合了一个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式；它也是人生自青春期起迄退休之后，一系列有酬或无酬职位的综合。金树人（1988）认为人一生中所扮演的一系列不同的角色和职位，及其所影响的工作、休闲生活，而形成个人独特的生活方式，就称为生涯。

生涯的定义有狭义和广义之分，狭义的生涯指与个人所从事工作或职业有关的过程，与一般所谓的“事业”同义；广义的生涯指个体整体生活形态的发展与过程。一般而言，单讲“生涯”一词多指广义的生涯概念，统摄工作、家庭、爱情、休闲、健康等层面，可以视为个人整体谋生活动和生活形态综合体，即人生发展的整体历程。因此，生涯选择不只是选择一个工作，而是选择一种生活。

[1][美] 鲁宾. 在不确定的世界[M] 李晓岗, 王荣军, 张凡, 译. 成都: 成都时代出版社, 2011: 84.

2. 职业生涯

职业生涯与狭义的生涯含义相近,指一个人在一生中所从事工作、承担职务的职业经历或相继历程。它是一个包含了所有与职业相关联的行为、活动及其相关的态度、价值观和愿望的有机整体,是一个连续性的经历过程,也是人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。不难发现职业生涯概念包括了个体、职业、时间、发展与动态这样几个要素。首先,它的行为主体是个人,特指个体在一生中的职业经历,而不是其他经历或群体和组织经历;其次,它是一个时间概念,是指个体自开始从事某种职业工作到退出社会职业工作的历程;最后,它是一个动态的、发展性的概念,包含着个人对职业的选择、转换,职务晋升、下降等社会分工角色转变的动态过程。

3. 职业生涯规划

职业生涯规划对于大多数人来说并不陌生,然而“知道”和“觉察”是不一样的。以大学的选修课为例,你会考虑选择与自己今后的工作可能相关的课程还是更容易拿学分的课程?你愿意为了一项实践活动每周牺牲周末赖床的时间吗?那些“看心情”“随便”“都行”的决定背后,你避开了什么呢?也许看到这里你觉得不服气,做事情干吗非要那么功利,目的性那么强?年轻不就是应该随心所欲吗?是呀,很对呀,那你究竟知不知道你的心之所向呢?

职业生涯规划(career planning),也称职业生涯设计,是指在知己知彼的基础上确定人的职业生涯发展方向、目标和路径,并采取有效行动去达成目标的过程。知己,指的是对自身条件的充分认识和全面了解,包括认识自己的能力、兴趣、个性和价值观,及由此发展出的职业自我概念;知彼,是指对准备从事的职业及其行业需求趋势、相关组织等信息的有效掌握,包括社会环境、经济环境、组织环境、人力资源需求和晋升发展机会等。在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标,并制定相应的计划,可以有效避免就业的盲目性,降低就业挫折的可能性。

职业生涯规划的目的绝不仅仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作,更重要的是设计一种以工作为主轴的生活方式。通过帮助个人真正了解自己,根据主客观条件拟定合理且可行的职业生涯发展方向,并促使个体积极展开探索行动,从而得到事业的顺利发展,获取最大程度的事业成功。简言之,职业生涯规划就是在“衡外情,度己力”的前提下对自己的职业发展做出合理、可行的规划,为个人的职业成功提供最有效率的路径。

图1-1所示内容为生涯、职业生涯与职业生涯规划之间的关系。

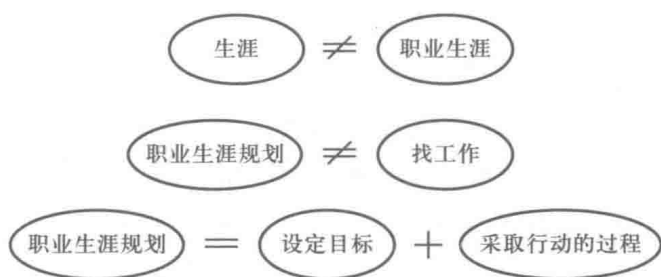


图1-1 生涯、职业生涯与职业生涯规划的关系

小贴士:

国内对于大学生职业生涯规划的关注最早产生于20世纪初。1916年,清华大学校长周寄梅先生率先在清华大学引入了“生涯规划”相关的课程辅导。1993年中共中央、国务院颁布了《中国教育改革和发展纲要》,明确提出了大学生“自主择业”要求,就业指导、生涯规划问题开始引起学者的关注。特别是2000年10月由北京市学联发起,在中国人民大学、清华大学、北京大学等八所首都高校组织开展的“2000年大学生生涯规划”活动,受到首都大学生的广泛认同。随后国内许多高校逐渐开始增设就业指导和职业生涯规划课程。[1]

(二) 职业生涯规划的重要性

在上大学之前,学生的主动选择机会较少,社会实践也极其有限,加之大学阶段课业压力远低于高中,因此很多学生到了大学阶段会突然觉得茫然无措,找不到目标。少部分学生开始广泛尝试,而另一部分学生则懈怠下来。平日追追影视剧,打打电子游戏,逛街聚会,考期突击复习基本也能应付考试。直到有那么一天,向往已久的企业要来学校招聘了,可是你连简历都还没做;直到隔壁寝室有人签了工作,而你的三方协议还在辅导员的办公室没有领取。你这才惊觉大学时光已所剩无几,曾经的潜力被习惯所掩盖,被惰性所消磨,自己的心灵并没有因感悟和收获而丰盈起来,反而多了失落与焦躁。望着旁人附在简历上的各种附件——奖学金证书、优秀学生干部、各种比赛的获奖证书……你开始反思自己以前的那些不屑和嘲笑,问自己时间都去哪儿了……这样的窘境在大学生中相当常见。

《荷马史诗》《奥德赛》中有句话令人印象深刻:“There is nothing worse than being always ways on the tramp.”意思是:没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受。面对职业

[1] 孙晓慧. 大学生职业生涯规划问题研究综述[J]. 吉林工商学院学报, 2014(03): 111.

生涯规划，有人可能会说：“如果我知道了我以后会做什么工作，过怎样的生活，变成怎样的人，那多无趣啊！况且计划总赶不上变化，规划了一定就能实现吗？”

问得好，没错，这世界确实千变万化，但如果没有规划，你将更加无所适从，对自己负责任的做法就是：在这个不确定的世界中增加自己的确定性。有规划的人生，叫行程；没有规划的人生，叫闲逛。就像你要去旅行，你总要有个目的地，或者至少有个方向，不然怎么出发？如果你没想过以后要做什么，那么与机会擦身而过时，你甚至都不会皱眉，因为你浑然不觉那很可能是你人生的转折点。我们做一份计划，目的仅仅是完成它吗？不止如此，一定是我们希望能够通过达成目标，来完成背后的某种追寻。还记得小时候第一次被问道“长大以后想做什么”你的回答吗？科学家、飞行员、医生、教师、文体明星？那时候的你并不完全知道以上这些到底是做什么的，更不知道需要什么样的努力和资质。也许你想知晓更多别人不知道的事，解开世界的奥秘；也许你想自由自在地遨游太空，看看宇宙到底是不是图画书上的样子；也许你虽然很怕看医生，但又觉得他们很厉害……后来你和多数同龄人一样，开始上学，上补习班，争取更高的分数，努力挤进重点班，立志上名校，经过了中考、高考，到了现在这所大学，然后呢？考公务员、考研、考博，考出个未来？是什么时候，那些最初梦想渐渐被遗忘了呢？

自我训练：

挑一个闲适的午后或傍晚，随意地漫步校园、宿舍、教学楼、广场、餐厅、图书馆等，帮自己想几个人生问题（当然并不急着写下答案）：

◆ 人为什么而活？

◆ 人应当怎样生活？

◆ 我怎样能够活出我想要的生命？

（三）职业生涯规划的意义

人的一生大部分精力用在工作上，如果从事的职业与自己的兴趣相投，与能力相符，就会乐此不疲，不断努力，在职业实践中实现自己的价值。一般来说，大学毕业生涉世不深、职业目标尚不确定，在众多的职业面前显得无所适从。面临毕业选择，如何找到适合自己的职业发展方向，已成为大多数毕业生思考的焦点。职业生涯规划正是帮助大学生认识、理解、践行职业生涯的有效方法，为大学毕业生将来的发展与成才打下

良好的基础。具体而言，职业生涯规划有以下四点意义：

首先，职业生涯规划能够帮助大学生明确大学阶段个人发展的主要方向，树立积极向上的乐观态度，找准职业目标定位。其次，职业生涯规划能够使大学生充分认识自己，积极发挥自身优势，找到职业成功的有效途径，把“我想做的”和“我能做的”创造性地结合起来，发掘自我潜能，增强个人实力，提高核心竞争力。再次，为成为“社会人”做准备，提升就业竞争力。古语有云：“凡事豫（预）则立，不豫（预）则废。”没有提早做好职业规划，临到毕业拿着简历到处跑或是在网上“海投”碰运气的大学生不在少数。职业生涯规划能够帮助大学生集中时间与精力尽早做准备，并为实现职业目标付诸行动，在众多的竞争者中脱颖而出。最后，职业生涯规划有助于大学生实现人生目标，收获有意义的人生，实现全面和谐发展。通过各个分段目标的实现，激发大学生为实现人生目标不断进取。

二、职业生涯发展主要理论

一看到理论两个字，会不会有想翻页的冲动呢？实际上，几乎所有的人在对待职业生涯问题或者决策时，都在追求一种“成功的职业生涯模式”。但是这个概念太过笼统，甚至令人费解，更没有一套可复制的模板。如一些成功哲学，一些心灵鸡汤，对一部分人来说是有用的，然而现实中面临的情境和问题之复杂却远远超出其解决范围。有选择性地获取这些信息，有助于促进职业生涯发展，但这并不能代替系统的职业生涯规划，更不能取代以自我了解为基础的生涯探索活动。理论始于对事件的观察，对于我们如何理解事件、如何采取行动有很大帮助。想想12年的求学之路，上知天体运行原理，下知有机无机反应，外可说英语，内可修古文，求得了数列，侃得了历史，备战高考尚且如此努力，而今，涉及几十年的人生，了解一下现有的生涯理论知识实属必要。以下理论整理自国内外书籍、文献，详见参考文献。

（一）关于阶段——“到什么时候做什么事”

对于生涯的看法，早在《论语》中就流露出了明显的阶段意涵：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”意思是说30岁明确了自己的价值标准，确立人生目标，40岁对于各种人生问题深入思考而没有了疑惑。50岁就会知道哪些事可以做，哪些事不能做，比较客观地了解自己。60岁更能理解他人，能够虚心听取各种不同立场的观点，判别是非，分清真假。70岁便能

做到随心所欲而行，且所为都能合于规矩的境界了。

心理学领域常常涉及很多人生阶段的划分，著名发展心理学家埃里克森（Erikson，1959）就描绘了个人发展的八个阶段，并且明确了个人在不同的年龄段面临的相应议题和任务。如果我们能把个人的职业历程划分为发生在特定年龄并且可以预测的阶段，那我们就应该早早地把职业生涯规划这件事提上日程。秉持阶段理论的学者认为人们在不同的人生阶段都以特定的方式探索职业生涯，每一个阶段对应一个发展主题。

1. 金兹伯格的职业生涯发展阶段理论

金兹伯格（Ginzberg，1951）是美国著名的职业指导专家、职业生涯发展理论的先驱和典型代表，对职业生涯的发展进行过长期的实证研究。他研究的重点是从童年到青少年阶段的职业心理发展过程，通过比较被试从童年期到成年早期和成熟过程中的有关职业选择的想法和行动，金兹伯格将职业生涯发展分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

（1）幻想期（11岁之前）：本阶段的儿童其职业心理单纯由自己的兴趣爱好决定，情感色彩浓厚且不稳定，具有很强的情境性。看到自己喜欢的娱乐明星会觉得他们的工作实在太赞了，到电影院时觉得当一个卖零食和爆米花的店员也不错，去海洋馆看海豚表演觉得当一个饲养员或者驯兽师也令人羡慕，他们并不考虑也不太可能考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇，完全处于幻想之中。

（2）尝试期（11~17岁）：本阶段的学生其职业心理仍被主观因素主导。其中，11~12岁的学生处于兴趣期，希望未来所从事的职业与他的兴趣爱好相联系。13~14岁的学生处于能力期，在思考未来职业时已跳出兴趣的局限，还能兼顾自己的能力，使未来职业与自己的能力相称。15~16岁的学生处于价值期，不仅考虑自己的兴趣与能力，也开始注意职业角色的社会地位、社会意义以及社会对该职业的需要情况。

（3）现实期（17岁之后）：即人们正式的职业选择决策阶段，表现出的最大特点是客观、讲求实际。本阶段的学生开始尝试把自己的职业愿望或要求，与自身能力、社会现实的职业需要相联系，力求使择业的主观因素与客观因素相互协调，从而寻找适合自己的职业角色。这一时期学生的职业需求不再模糊不清，为实现自己特定的职业目标，准备考入相应的学校或接受专业训练。这种承认客观、从现实出发的选择是一种折中和调适。

由于金兹伯格的研究对象大部分为学生群体，处于未成年时期，生活环境、教育条件等因素都不能由自身决定，后期的职业发展仍存在很大的变动空间。因此得到的资料多建立在教育决策而非职业决策的基础之上，而一个人的职业生涯主要阶段恰恰是在成年之后。此外，为了避免职业选择受现实因素过多限制，研究选择的对象均为具有天主