



大学生 生涯规划与个人成长

DAXUESHENG

SHENGYA GUIHUA YU GEREN CHENGZHANG

宗 敏 / 著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

本书为外交学院“高等学校深化教育教学改革项目”基础教学部课题之子课题
基础教学部课题负责人：王立
本课题负责人：宗敏



外交学院规划教材



大学生 生涯规划与个人成长

宗敏 / 著

DAXUESHENG

SHENGYA GUIHUA YU GEREN CHENGZHANG



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生生涯规划与个人成长/宗敏著. —北京: 知识产权出版社, 2018. 4

ISBN 978 - 7 - 5130 - 5464 - 5

I. ①大… II. ①宗… III. ①大学生—职业选择 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049168 号

责任编辑: 常玉轩

文字编辑: 王小玲

责任校对: 潘凤越

责任出版: 刘译文

大学生生涯规划与个人成长

宗 敏 著

出版发行: 知识产权出版社有限责任公司 网 址: <http://www.ipph.cn>

社 址: 北京市海淀区气象路 50 号院 邮 编: 100081

责编电话: 010 - 82000860 转 8572 责编邮箱: changyuxuan08@163.com

发行电话: 010 - 82000860 转 8101/8102 发行传真: 010 - 82000893/82005070/82000270

印 刷: 三河市国英印务有限公司 经 销: 各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本: 720mm × 960mm 1/16 印 张: 25.5

版 次: 2018 年 4 月第 1 版 印 次: 2018 年 4 月第 1 次印刷

字 数: 383 千字 定 价: 68.00 元

ISBN 978 - 7 - 5130 - 5464 - 5

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题, 本社负责调换。

前言

“职业生涯”“大学生生涯规划”“生涯发展”在十几年前还是时髦的新兴词汇，但到2017年市面上已经有了近百本相关书籍和上万篇相关文献，教育部办公厅2007年印发了《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的文件（教高厅〔2007〕7号），要求各大高校开设生涯规划相关选修课程，在3~5年内过渡到必修课程。但是笔者在大学从事一线相关教学与咨询工作时也遇到了一些具体的困惑：学生虽然掌握了生涯规划技巧，也撰写了合格的生涯规划书，但是在具体实施和找工作的过程中，这个规划书就被束之高阁了。这促使我思考，社会就业压力就在面前，为什么给大学生提供的科学的规划方法却难以长期有效呢？

解决就业难题的良方？

面对日益严峻的就业压力，职业生涯规划是作为解决大学生就业难的一剂良方被广泛推崇的。大量关于大学生职业生涯规划的论文都提到了就业压力不容乐观，所以有必要对大学生加强规划教育。但这里的逻辑是，“你想缓解就业压力吗？你想成功吗？你必须进行职业生涯规划，瞧，方法如下，请照做……”面对陌生的理论，很多学生只是懵懵懂懂地学习了方法和技巧的皮毛，而由外而内的学习就够了吗？

西方的理论对我们都适用吗？

经典的生涯规划理论都强调个人与职业的适配性，而且自我的探索是起点和核心，这其中暗含了西方基于个人主义、内控的一种价值观，这个与中国人的和谐的价值观并不一致。于是我们在实践中发现学生在进行自我探索游戏的时候玩得很开心，但是在进行生涯选择时却把个人



的兴趣和价值观放在了后面。

先有技巧还不够

人生不能走捷径，生涯规划和生涯发展是一生的过程，而且需要不断地评估调整。别人成功的秘诀，待人接物的技巧可能会对你产生一时的效果，但是这点效果反而会让你离发现真正的问题越来越远，只掌握规划的技巧，远远不够。你要完成最渴望的目标，战胜最艰巨的挑战，你必须理解并听从你的内心，必须了解机遇和形势，这些都需要和个人的成长相配合。

从内向外的改变

由外而内的改变告诉我们“必须”如此，听到这个声音的大学生，或恐惧，或兴奋，或迷茫，往往糊里糊涂地加快生活的节奏，但是内心却空空如也。

谁也无法说服他人改变，因为我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情或说之以理，我们都不能替别人开门。

——弗格森（Marilyn Ferguson）

因此，改变只能由内而外发生，这就是本书想强调的一个很重要的部分——个人成长。充分重视和尊重学生的内心世界，促使大家去发现并接受真正的自我，帮助大家澄清心中关于成功的真正看法，从资源的视角了解我们生活的世界，拥抱变化，最终鼓励大家为自己负责，顺势而为，做出个性化的选择。过去，我的一位学生曾经说过这样的话：“现在我认识到了一件以前我从未意识到的事情，那就是如果我想改变我的生活我就能改变。我从不知道我还可以选择。”当一个人真正了解并接纳自我的时候，就拥有了选择的权利，就会更自主地对待自己的生活，规划自己的生活。

此外，埃里克森（Erikson）的心理发展阶段理论告诉我们，大学阶段，正是大家不断整合自我同一性的阶段。这个阶段的学生对自己是谁，该去向何方本来就拥有浓厚的兴趣，内心有一种不断丈量自己与世界关系，最终形成稳定自我概念的动力，而生涯规划正好给这股心理能量提供了一个出口和方向。

本书把个人内心成长和职业生涯规划结合起来考虑,把“了解自我,了解职业,做出生涯决策并实施”的经典规划步骤,与大学生个人成长的过程相结合,帮助大学生在规划的过程中不断思考自己是谁,真正要过什么样的生活,从而带来由内而外的改变,主动做出选择。

在成书的过程中,我们也注意到生涯发展理论在蓬勃地发展,针对社会的快速变化,生涯理论也越来越关注系统和资本的影响,注意到我们对自己、对职业的理解不是一成不变的,而是建构的,注意到隐喻、机遇在一个人生涯发展中的重要意义。因此,书中也会呈现生涯发展理论的研究进展,特别是生涯规划的系统理论、建构主义理论、社会认知发展理论等。

全书有五篇,分别是概述篇、探索篇、规划篇、实践篇和成长篇,共十二章内容。

一、概述篇

探讨我们对生涯概念的理解,包括一个章节:第一章,重点探讨生涯规划在大学阶段的特殊意义,分享基本的生涯规划过程,在这个过程中带领你思考是否每个人都需要个人成长,个人掌握自己的生活有什么困难,又该如何应对等重要的个人成长问题。

二、探索篇

探讨如何进行自我与职业探索,包括三个章节:第二、三章,主要辅助大家全面地了解自我,并且在内心理解自己和自我肯定;第四章,寻找职业探索之法,讨论安全区与冒险等个人成长话题。

三、规划篇

探讨具体的规划如何做,包括两个章节:第五章,分享生涯决策的方法和技术,帮助你发现掌握决策权的秘密;第六章,讨论生涯计划制订的过程与方法,并思考决策方法、设定目标与灵活应用的关系。

四、实践篇

探讨生涯能力养成,包括五个章节:第七章,探索如何做自己的主人,培养胜任力;第八章,学习如何活用各种资源,提高人际交往能



力；第九章，帮助你试着与自己的情绪和解，提高耐挫力；第十、十一章，促使你思考如何做好从大学生到职场新人、创业达人的转换，培养职业态度和开拓精神。

五、成长篇

探讨如何进行思考与整合，包括一个章节：第十二章，带领你探讨成长的快与慢，鼓励你用思考和行动，丈量你与世界的关系。

本书的风格是人性化、个性化的，我们尊重学生的个性和学生成长的自然过程。本书忠实地展现了大多数人走向自我探索、觉察和实践的过程中会经历斗争和挣扎，我们特别强调自己才是做出选择的主人，我们期待你通过阅读此书，能认识并掌握好自己的选择权，形成一个为自己负责、与他人互赖的信念和价值观。

我们在书中推荐了一些网络视频资源，你可以通过链接观看到经典的心理学研究录像和具有启发意义的短视频。我们还在文中通过自我反思练习和自我测评来加深你的体验。因为就算你在头脑中认识到问题，改变也不会自动发生，只有你真正体验到，才能带来真正的改变，所以我们特别鼓励你好好利用书中的工具，尝试体验。

规划生涯和个人成长都很重要，但要经历一个长期的过程才能显现效果，虽然你主观上认为它非常重要，愿意一试，但还是非常容易被日常生活所打扰。所以在此特别邀请你在使用本书的过程中，形成一个学习小组，互相分享和激励，我们的经验和研究都表明，这样的小组对推动你长期的发展有着特别积极的作用。

最后，请对自己保持耐心，因为自我成长是神圣的，同时也是脆弱的，却是人生中最大规模也非常有价值的投资。

美国开国初期政治思想家佩因（Thomas Paine）曾说：“得之太易者必不受珍惜。唯有付出代价，万物始有价值，上苍深知道如何为其产品定制合理的价格。”

宗敏于邯郸家中

目 录

第一篇 概述篇	1
第一章 规划与成长	
——如何看待和度过大学生涯	3
第二篇 探索篇	23
第二章 有效地自我探索	
——改变始于认识“我是谁”	25
第三章 接纳本来的我	
——全面地了解自我	42
第四章 踏出自己的安全区	
——主动地探索职业世界	71
第三篇 规划篇	93
第五章 选择与承担	
——科学地进行生涯决策	95
第六章 自律与灵活	
——目标设定和计划实施	121



第四篇 实践篇..... 147

第七章 做自己的主人

——自我管理 149

第八章 与人合作 179

第九章 情绪和压力管理 217

第十章 启航

——从大学生到职场新人 270

第十一章 起跑

——从大学生到创业者 321

第五篇 成长篇..... 361

第十二章 耕耘与平衡

——生涯成长快与慢 363

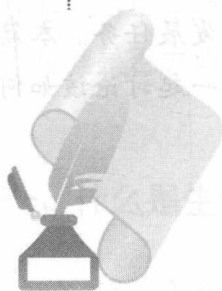
附录一 生涯发展学者访谈录 390

附录二 就业中心老师访谈录 393

附录三 大学生访谈录 396

第一篇

概述篇





引导案例

今年上大一的张静，晚上第一次失眠了，因为辅导员在新生教育周上的话让她回味很久。辅导员说：“大学绝不像你们在高中时想的那样，逃逃课、看看书、谈谈恋爱这么简单。你们需要对自己的大学生活有所设计，做好自己的生涯规划……”生涯规划对张静来说既熟悉又陌生，熟悉是因为网络上有关的信息很多，陌生的是自己好像从来没有认真想过自己想过怎样的生活。

从本章开始，我们将与张静一同走上生涯探索和个人成长之旅。一起思考到底有规划与没有规划的大学生活有什么不同？澄清有关生涯的基本概念，了解什么是成功，了解大学阶段的独特发展任务。本篇共包含一章，我们会介绍几个重要的生涯理论，并和你一起讨论该如何度过大学生涯。

第一章 规划与成长

——如何看待和度过大学生涯

引言：某电视求职节目中的大学生身影。

A 一腔热诚，不喜欢自己的专业，想寻找一份与自己专业无关的工作，但是对于该工作具体做什么却知之甚少；

B 执着，为了爱情来找一份工作，但是对于自己能做什么并不清楚，只要是工作就行；

C 优秀，校园里各种大型活动中的焦点人物，但是因自己的专业知识不足与自己心仪的职业失之交臂。

这些即将毕业的大学学子，是怎么度过他们的大学生涯的呢？他们的大学生涯是否成功？又在其中获得了怎样的成长？

一、什么是生涯和生涯规划

（一）什么是生涯

1. 西方生涯概念

职业(vocation)，是指参与社会分工，利用专门知识技能，创造物质或精神财富，获取合理报酬，满足物质和精神需求的活动。而生涯(career)，在希腊语里有竞赛的意思，隐含着未知、冒险的内涵。美国生涯理论专家舒伯(Super, 1976)考虑了职业与其他生活如休闲、退休等发展的统一，将生涯定义为“生活中各种事件的演变方向和历程，包括人一生中的各种职业和生活角色，及由此表现出个人独特的自我发展类型”。从生涯的角度看自己的职业发展，职业生涯是有意义的相关



工作经验的系列组合,包括职业、职位的变动及工作理想实现的全过程。

2. 中国文化下的生涯概念

“生”是指生命或人生,“涯”就是边际,古代中国人把生涯看作人生的极限,指向未来,具有持续性,庄子云:“吾生也有涯,而知无涯。”此外,中国文人又把生涯视为一种生活方式,刘长卿有诗云:“杜门成百首,湖上寄生涯。”台湾生涯咨询专家金树人(2011)认为,如果从“career”的本意出发,生涯比较贴近中国文化中“志业”的概念,致力于某种事业的意思。“志”字上面是“士”,下面是“心”,这个“心”包含着致力于此的决心和憧憬,但是在古代,中国“士”阶层的人,普遍向往“学而优则仕”,主要的生涯目标就是出仕成为官吏,成为君子。钱穆认为,与西方的专业化、职业化不同,中国人强调一种通才取向的生涯观,既强调谋得一官半职,光宗耀祖,又强调这个职位对个人的职能要求是术德兼修,内圣外王。

(二) 生涯的特点

不管是在西方还是中国文化的语境里,生涯都包含了与工作、职业相关的所有生命历程,金树人总结了生涯的特点如下:

(1) 方向性:一个人的生涯发展,犹如茫茫大海中航行轮船的航道,虽不可见,但是却有方向可循。

(2) 时间性:生涯的发展是一生当中连续不断的过程。

(3) 空间性:生涯以事业的角色为主轴,也包含了其他与工作有关的角色。

(4) 独特性:每个人的生涯都是独一无二的,我们要寻找的不是唯一正确的,普世的生涯规划,而是适合你的那一份。

(5) 现象性:生涯是对客观“位置”的主观觉知。人生的意义在生涯发展过程得以彰显和完成。

(6) 主动性:人是生涯的主动塑造者,透过生涯转换过程中的生涯决定来完成。

生涯是动态发展的,在这个过程中,你在不断地成长,规划也会不

断变化。所以生涯发展与个人成长息息相关。开始进行生涯规划就是从生涯的角度来考虑自己的职业发展，看到我现在的生活与将来就业的关系。本章开篇例子中的 A 和 B 想找的只是一个“工作”，他们对自己没有经过实质的思考，而开始思考也就意味着把握自己的开始。

（三）生涯规划

黄中天教授（2015）认为，生涯规划是有目的、有计划地设计规划不同人生阶段，在考虑个人的智力、性格、价值，以及阻力和助力的前提下，做出合理安排，并且借此调整和摆正自己人生中的位置，以期自己能适得其所，获得最佳发展和自我实现。

1. 从安置到规划

传统的职业规划是以协助个人选择职业、准备就业与就业后的适应为主，是由外而内的安置，而主动的生涯规划则是由内而外的规划和选择，需要我们建立并发展一个整合而适当的自我概念（包括职业自我），同时将此概念转化为实际的生涯选择与生活方式，达到个人的生涯发展目标，同时满足社会的需要。所以生涯规划就需要你制订一生或阶段发展的计划，对未来进行系统的安排。

2. 探索生涯类型

很多人认为职业生涯是一个旅程，选择什么样的路径，取决于我们对方向和目的地的理解。中国古代认为的目的地只有一个，那就是出仕做官，不断攀登，这个想法在现在社会显然有些过时，而且大部分组织一般采用金字塔的组织结构，组织高层只有少数职位，所以一定还有其他的目的地，以下是四个主要的生涯类型。

（1）职业型职业生涯。

专业性较强的职业发展路径，例如：医学、法律与教育等专业，准入门槛较高，拥有专业资格的人可能在不同的组织间流动，但是往往一直保持在同一行业或职业，人们对进步的感觉往往来源于某种工作的完成，而不是职位的晋升。

（2）组织型职业生涯。

指那些在同一组织内部进行的生涯发展路径，个人可能随着晋升或



调动从事不同工作。但是随着组织重组的普遍，在当前竞争性的商业环境中，员工始终面临被取消的威胁。个人要在组织中生存，需要不断提高自己不可替代的能力的培养，保持自己的价值。

(3) 创业型职业生涯。

通过新价值与新组织空缺的创造来获得成长，不再受雇于某一组织，而是自我雇佣（第十一章有详细解读），为自己工作。选择这条路径的人往往追求更大的自主性，拥有较高的成就动机，更愿意冒险，也更能忍受不确定性。

(4) 无边界职业生涯。

在 20 世纪早期和中期，边界清晰的职业生涯较为普遍。但到 21 世纪，跨边界则更为普遍，人们偏离传统职业，寻求更加灵活、流动的生活轨迹，工作地点、身份、边界变得更加模糊，彼此之间的跨越变得更加频繁。

二、为什么要进行生涯规划

大学和高中相比似乎没有什么太大的区别，每天的生活依旧是学习，每次考试后依旧担心考试成绩……不同的只是大学里上网和睡觉的时间多了。

——某专业大学新生

(一) 规划是确定方向

1. 目标让我们不同

生涯规划是对自己生活的排列组合，你想去哪里，决定你会如何安排生活中的事件，而这些行动会带我们去到不同的方向。

练习 1-1 为什么上大学之反思

如果你现在对自己开始进行生涯规划还有一些顾虑，如果你也和那名新生一样对该怎样度过大学生活感到迷茫，让我们先从“为什么上大学”开始思考。

有人说：

为了将来找个好工作，

为了有更好的前途，

为了实现自己的理想，

为了更成功等。

也有人对此的思考甚少：

为了父母的期望，

只是随大流……

请写下你上大学的三个理由：

哈佛大学的校长来中国某高校访问，有老师提问：“校长先生，请问哈佛大学对旷课的学生是如何进行教育的？”校长惊讶地反问：“请问你见过在超市付了款却不拿走商品的人吗？”

可能那些旷课的学生并没有意识到自己已经付费的事实，对生活不加思考很容易觉得大学与高中没有什么不同。但是当我们开始思考时，就是生涯规划的开始。有目标的生活比没有目标的生活更有方向感，有目标的人也倾向于体会到更少焦虑，更多快乐和更多的成就感。对人生进行生涯规划也是一样。都说大学就像一家自助餐厅，你付钱来吃饭，但是如果没有对你想要什么进行过思考，很可能会吃不到你想吃的东西，或者吃坏了肚子。而拥有一份为你量身定做的菜单流程，则会更有方向，也更容易寻找到你的菜。

推荐视频：“川大毕业生的悔悟”，用幽默又发人深省的方式讲述一个毕业生的心声。访问路径：http://v.youku.com/v_show/id_XNDgyNjk00DQ=.html?spm=a2h0k.8191407.0.0&from=s1.8-1-1.2

2. 目标助你成功

哈佛大学的爱德华·班菲德博士（Edward Banfield）对美国社会进步动力的研究发现，成功的人往往具有长期的时间观念。他们在做每天、每周、每月的规划时，都会用长期的观点去考量。



(1) 主客观的成功。

职业生涯可以分为客观性的职业生涯和主观性的职业生涯两种。

① 客观性职业生涯：主要指从事职业时的工作单位、地点、内容、职务、环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

② 主观性职业生涯：指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。

我们在谈到“成功的职业生涯”时，往往指的是客观性职业生涯的部分，但是成功的定义不仅仅是外在的成功，更重要的是“心理上的成功”。每个人可以有着自己对职业生涯成功的定义。

完全依赖外在职业生涯，就等于按照别人的意愿来确定自己是否幸福和成功，标准太过单一，比如本章开头故事中的C，在学校中获得了很多的荣誉和认可，但是却忽略了自己本来该储备的知识，只能与心仪的工作擦肩而过。而重视自己的内心感受，才是实实在在的成长，是每个人最厚重的人生资本。

(2) 个性化的成功标准。

多数成功的案例均与科学的生涯规划有关，但是什么才是成功呢？富翁与渔夫的经典故事诠释了对成功标准的不同看法。

有个富翁到海边散心享受阳光，看到一个渔夫在风光旖旎的海滩上悠闲自在地晒着太阳，便好奇地走过去，于是有了下面这段非常经典的对话。

富翁说：“这么好的天气，你为什么不出海打鱼呢？”

渔夫说：“我已经出过一次海了，捕到了好几条大鱼。”

富翁说：“那你为什么不多捕一些呢？时间还早呀。”

渔夫反问道：“我为什么要捕那么多呢？”

富翁说：“看来你不懂得规划自己的人生。你每天多花一些时间去捕鱼，有钱了去换一条大船，然后雇一些帮手，这样你就可以捕到更多的鱼、赚更多的钱、买更多的船，拥有船队。到时候，你不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂，你所获得的利润会更多。”

渔夫说：“你的设想好像很有意思。但是，我要那么多钱干什