

生涯咨询 实战手册

钟思嘉 著



中国轻工业出版社

钟思嘉教授在本书中，将生涯咨询的相关概念及理论、生涯咨询的基本技术与技巧、生涯咨询师的素质与自我成长等重要问题，呈现得脉络清晰，讲述得精辟透彻。本书不仅做到了理论与实践相结合，而且融入了作者自身大量经验和智慧，是初学者入门最好的教材，也是业内同行“回头看”的最好的参考标尺。



咨询电话
010-65595090

www.wqedu.com

上架建议：大众心理
职业规划

ISBN 978-7-5019-7587-7



定价：28.00元

生涯咨询 实战手册

钟思嘉 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生涯咨询实战手册 / 钟思嘉著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5019-7587-7

I. ①生… II. ①钟… III. ①职业选择—咨询心理学 IV. ①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第059558号

总策划: 石 铁

策划编辑: 李蓓蓓

责任终审: 杜文勇

责任编辑: 徐 玥 李蓓蓓

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京天竺颖华印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2010年8月第1版第1次印刷

开本: 660×980 1/16 印张: 14.50

字数: 126千字

书号: ISBN 978-7-5019-7587-7 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65125990 65595090 传真: 65288410

发行电话: 010-65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanjianedu@yahoo.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换
90964J6X101ZBW

序

自 1879 年德国科学家冯特在莱比锡大学创建了世界第一个心理实验室起，心理学从哲学、神学、医学等其他科学中分离出来，被正式视为一门科学。最初发展的时期，心理学的任务为分析心理的结构和内容，发现心理元素复合成复杂观念的内在原理与规律，因此只是一门“纯粹”的科学，并未涉及应用方面的问题，之后这种观点持续了三四十年，心理学开始步出实验室，从学术象牙塔里走入社会，面向真实生活及服务人民。

进入 20 世纪后，心理学更有了突飞猛进的发展，它不仅成为一门年轻的基础科学，也成为一门用途广泛的应用科学。随着经济、科技、社会和文化迅速发展，应用心理学不断地展开着日益广阔的前景，几乎在任何社会活动中，人们开始积极关注和试图了解心理学的观念和方法。应用心理学不仅丰富社会人群的知识，而且增进人们对自身心理的了解，而其理论、方法和技术更广泛且深入地运用于人类现代生活各个领域，包括企业、工程、组织管理、市场消费、人力资源、教育、社会生活、医疗保健、体育运动、军事、司法、环境等各个领域。联

联合国教科文组织将心理学列为21世纪重点发展建设的学科之一，主要原因是它具有重大的理论意义和实用价值，不仅与现代前沿科学的发展结合紧密，而且对社会产生了良好的实际效益。

心理学始创于欧洲，而后发达于美国，百年多来对欧美之外的地区也影响甚大。这种西方舶来的心理学对我国心理学的萌芽和发展确有不可替代的贡献，但是，许多学者在联系本土实际学习和研究欧美心理学过程中，总会有些隔靴搔痒之感。多数学者都认为，心理学是不可能脱离社会文化背景的。我国与欧美在社会环境、文化背景、生活习惯等方面毕竟存在诸多差异，建立和发展心理学的本土特色，致力于适合自己文化的心理学研究和书籍出版，是许多华人心理学家的愿景和努力方向。我认为，这样的研究既是学习和汲取西方心理学的精华，更是结合国情研究和发展心理学，使其本土化，且更具针对性。

我校是隶属于工业和信息化部的全国重点大学，国家“211工程”首批重点建设的高等学校，学校一直注重学生的心理教育和心理素质培养，2001年我校获得了全国大学生心理健康教育“开拓奖”，以后又先后获得了“高校心理健康教育工作突出贡献奖”、“推动高校心理健康教育工作成就奖”等。随着工作的深入，我们越来越感到心理学广泛的应用前景。2006年起，学校在十余年实践和探索的基础上，正式建立应用心理学专业，并充分利用政府有关政策，引进了一批具有国际心理学背景的高水平专家和年轻的博士。我们把研究和人才培养的重点定位于心理学服务于工业和信息化部相关领域的应用，注重特色和实用，经过积极的思考与探索，对学科发展与特色凝练、研究生培养、社会服务、组织机构建设等方面，都有了较为成熟的看法，并初步形成了“研究、培养、服务”三位一体的工作规划。结合自己的研究，出版本土化的应用心理学图书，是许多华人心理学家的共同愿望，也是我校应用心理学研究的一个

重要部分。在金宏章、钟思嘉、刘晓明三位教授策划和组织下，实践成果将集结成册出版。我们不敢奢谈对发展本土化的应用心理学做出多大贡献，但是，我们至少是尽一份学者的绵薄之力。学校感谢并将大力支持他们在这个方向的探索。

随着社会节奏的加快以及社会问题日趋多元与复杂化，人们所面临的身心压力将会愈来愈大，大到企业精神塑造、和谐社会构建，小到企业员工心理建设、子女教育、家庭和婚姻问题、中年危机、老年心理适应等，将需要越来越多的心理辅导与帮助。愿这些图书如教授们所策划那样，以心理学的原则和理论为经，以社会生活和工作的各领域中的实际问题为纬，以帮助现代人认识自我，发挥自我才能，实现自身价值，促进社会和人民福祉为宗旨。我衷心希望这一宗旨能成为教授们对心理学的学术贡献，也成为学校服务社会的新的贡献点。

感谢中国轻工业出版社和“万千心理”的领导和编辑对我校的帮助和支持！

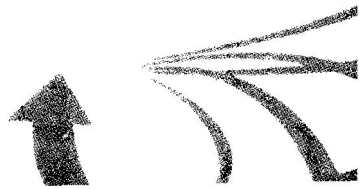
刘志刚

哈尔滨工程大学校长

序 二

钟思嘉教授 1981 年 8 月毕业于美国俄勒冈大学，同期获得教育心理学博士学位，曾任台湾“国立”政治大学心理系教授、心理系主任、教务长、台湾辅导学会理事长等职务。他与萧文教授、金树人教授是台湾著名心理咨询专家中，与大陆同行沟通最早、交流最频繁、最受欢迎的三位专家，由于他们的密切关系和作用，被大家尊称为引领心理咨询的“三挂车”。钟思嘉教授于 2006 年受聘兼任我校教授并担任我校应用心理学首席专家，2009 年起钟思嘉教授全职“落户”我校继续担任我校应用心理学首席专家，同时兼任黑龙江省高校心理健康教育教师培训基地首席专家。钟思嘉教授的加盟是我们心理咨询界的一件喜事，也使我们又拥有了一份宝贵的资源，本书就是钟思嘉教授知识与智慧的一次呈现，我们也期待钟思嘉教授在大陆心理咨询领域有更多的知识和智慧的呈现。

关于应该买什么样的书，我经常会对学生及培训学员这样回答：在权威出版社出版的权威专家的同类著作中，先买一本最薄的，读透了以后再买一本最厚的或最专的。在这个知识爆炸



的年代，进入一个新的知识或技术领域，琳琅满目的相关书籍足以让你眼花缭乱不知所措。从规律上讲，每一个新知识或技术领域都是在已有知识和技术的基础上发展或衍生而来的，然后再经历不断的丰富和完善而逐渐独立出来，甚至再衍生出众多分支。以心理咨询为例，一本完备的专业著作必然包含知识的源头、理论的依据、技术的内涵、操作的规则与经验等，一本最薄的书一定是少有远离知识技术本源的枝叶，而将枝干及脉络清晰地呈现给你，让你能方便地把握该知识技术的核心和脉络，尽快地成为这个领域的明白人。当你有兴趣或必须深入研究时，再去找阐述更详尽或更专业的著作。这样你就入门得法，深浅自如。

当我读完钟思嘉教授的书稿时，我欣喜地感到在生涯咨询领域我找到了一本最好的薄书。在不足 12 万字的文字中，钟思嘉教授将生涯咨询的相关概念和相关理论、生涯咨询的基本技术与技巧、生涯咨询师的素质与自我成长等重要问题，呈现得脉络清晰，讲述得精辟透彻。此书不仅做到了理论与实践相结合，而且融入了作者自身大量的经验和智慧，是初学者入门最好的教材，也是业内同行“回头看”的最好的参考标尺。故此书作为我校应用心理学专业研究生生涯咨询入门的专业课教材，同时也可做心理咨询与生涯咨询师的参考读本。相信本书在传授知识的同时，一定会给大家带来更多的启发。

金宏章

2009 年 3 月

于哈尔滨工程大学应用心理研究所

作者序

多年前，台湾已故歌手张雨生创作和演唱的《我的未来不是梦》这首歌，鼓舞了当时许多年轻人追求梦想的心。是的，一些人的未来确实会逐梦成真，但另一些人的未来却只是梦想。我们不否认人的一生有时要靠运气，正如一些生涯发展的学者所谓的生涯机会，然而如果自己不努力且未做准备，即使所谓的贵人或机缘来临时，也只有错过的埋怨和懊悔。

未来有太多不可预知的变化，使得多数人面对未来常犹豫不决或畏惧不前。然而不管如何，未来还是一直在发生，此刻瞬间成为过去，关键在于我们面对未来做了什么准备。《我的未来不是梦》多次重复出现的歌词是“我的未来不是梦”“我认真地过每一分钟”，这是至情的艺术渲染，也是至真的生活理念。

生涯咨询正是帮助接受咨询的来访者做准备，咨询师的工作是鼓励来访者学习自我觉察、自我评估和自我行动，咨询的过程是帮助来访者了解自己、了解如何看自己和看生活的世界、与来访者一起探索生涯的问题、收集并整合生涯资源和资讯、帮助来访者制订生涯计划和做决定等等。



随着生涯咨询日益受到重视，相对地对咨询师的要求也越来越高，不仅需要一般心理咨询的专业训练，而且强调生涯咨询的专门训练。关于生涯辅导和咨询的方式不少，而本书以咨询师与来访者一对一的个别咨询方式为主轴，内容除了介绍生涯咨询的理念外，还清楚地呈现生涯咨询的阶段和步骤，并具体地举例说明生涯咨询运用中的策略和技术。

第一章开宗明义介绍生涯和生涯咨询的意义和内涵、影响生涯发展的内外在因素，以及生涯咨询服务的对象、作为有志于从事生涯咨询工作者的概念基础。第二章简要介绍近代重要的四个生涯发展理论，以及其在生涯咨询上的应用。关于生涯发展的相关理论众多，如经济学、社会学、发展阶段、心理需求、人格动力、决策历程、认知发展、认知信息等，读者若有兴趣可以阅读其他生涯发展或咨询的相关书籍。

关于生涯咨询的实际应用，从第三章到第八章依序介绍和说明，并结合咨询师和来访者会谈时的一些对话来举例，内容包括咨询关系的建立、探索生涯问题、咨询评估、结案等咨询技巧，以及协助来访者增进自我了解、运用资源、做决定、制订目标、提高改变动机、制订行动计划的策略和技术。

第九章陈述一个重要的主题：生涯咨询的伦理，简要介绍伦理的原则与决策，并说明来访者的权利和生涯咨询师的责任，其目的是为提升咨询师专业能力的持续发展，以及保障来访者的最大福祉。

身为高校的教育工作者，自然非常关切年轻学子的学习和发展，因此最后一章特别探讨高校学生的生涯问题和高校生涯咨询的发展，并在前一章讨论咨询师的责任之后，进一步以咨询师的压力和压力调适为本书压轴，帮助有志于从事生涯咨询的工作者永葆助人的热情和活力。

作者

2009秋

生涯咨询实战手册

目 录

第一章 生涯与生涯咨询	1
第一节 生涯与生涯发展.....	2
第二节 生涯咨询.....	8
第三节 生涯咨询的服务对象.....	16
第二章 生涯理论在咨询上的运用	21
第一节 生涯类型论.....	22
第二节 生涯发展论.....	26
第三节 社会学习论.....	31
第四节 生涯建构论.....	36
第三章 生涯咨询的基础	41
第一节 建立咨询关系.....	42
第二节 咨询的基本技术.....	45
第三节 对非自愿来访者的咨询.....	56
第四章 探索生涯问题	61
第一节 探索生涯问题的技巧.....	62
第二节 生涯探索的范例.....	76
第三节 生涯问题探索的陷阱.....	82



第五章	增进自我了解 ·····	87
	第一节 拓展自我觉察·····	88
	第二节 反思生涯信念·····	91
	第三节 运用测评方法·····	103
第六章	有效运用资源 ·····	107
	第一节 寻求外在资源·····	108
	第二节 利用网络资讯·····	116
	第三节 整合生涯资源·····	118
第七章	强化咨询效果 ·····	127
	第一节 教导做决定·····	128
	第二节 协助制订目标·····	135
	第三节 提高改变动机·····	142
第八章	行动计划、评估与结案 ·····	147
	第一节 行动计划·····	148
	第二节 咨询评估·····	154
	第三节 咨询结案·····	160
第九章	生涯咨询的伦理 ·····	165
	第一节 伦理的原则与决策·····	166
	第二节 来访者的权利·····	171
	第三节 咨询师的责任·····	175
第十章	高校的生涯咨询工作 ·····	185
	第一节 高校学生的生涯问题·····	186
	第二节 高校生涯咨询的发展·····	190
	第三节 咨询师的压力调适·····	196
	参考文献 ·····	205
	附录一 人格特质检核表 ·····	213
	附录二 个人特质类型的意义 ·····	217
	附录三 生涯彩虹图 ·····	219

第一章

生涯与生涯咨询

英文的生涯 (career) 一词源自于拉丁文的 *carrus*, 意指装载着货物的两轮马车或古代驾着马的战车。《牛津辞典》将此词视为名词, 解释为道路 (roads), 可引申为人一生的道路或进展途径。此词也有动词的含义, 表示讲求速度的赛马竞技, 可引申为全力以赴、勇往直前的状态。此外, 此词也当形容词用, 表示某种长期稳定就业的状态, 如 *career woman* 形容职业妇女, *career soldier* 指的是职业军人。

中国人对“生涯”一词的理解虽与西方的说法略有不同, 但某些意涵是相通的。从金树人 (1997) 对中国人生涯观念的阐述来看, 较广的解释是对“生命”极限的形容。如庄子曰:“吾生也有涯, 而知也无涯”; 而文人则从生活体验中, 将生涯视为“生活”, 如唐朝刘长卿诗:“杜门如白首, 湖上寄生涯”, 元朝马致远《汉宫秋》的“楔子”里云:“正式番家无产业, 弓矢是生涯”; 较具体的则指谋生之计, 如唐朝白居易诗:“料钱随月用, 生计逐日营”, 也因此早期没有“生涯咨询”之名词前, 称为“生计辅导”。



第一节 生涯与生涯发展

一、生涯的意义

“生涯”与“工作”、“职业”常容易混为一谈，在说明生涯的意义之前，有必要先区别“工作”和“职业”的不同含义。英文的 work 和 job，中文都翻译为“工作”，其实这两个词有不同的解释。前者所谓的“工作”(work)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。而且，工作通常是有报酬的，如计时、论件或按月的工资，但也可能是没有报酬的，如义工或从事公益活动、学习进修等。至于个人工作所追求的目标可能是工作本身所带来的内在愉悦感、工作角色所赋予生活的结构、工作所提供的经济支持，或是其所伴随的休闲形态(Super, 1976)。由此可见，工作可以满足一个人的经济、社会和心理的目的(Herr & Cramer, 1996)。至于后者所谓的“工作”(job)则是指一个组织机构里，一些类似的、有工资的职业(positions)，并且说明其中的工作者具有类似的特性(Super, 1976)，如农耕、制造、建筑、贸易、教育、医护、公务等。

而“职业”(occupation)也常被误解与“工作”同义，其实“职业”并不等于“工作”，“工作”也不等于“职业”。“职业”的范围较大，它涵盖了“工作”，是指许多行业或机构中一群相同或类似的工作(jobs)，其在经济社会的历史上早已存在，与个人无关(Super, 1985)，它也是职位和角色的统称，如农民、工人、建筑师、商人、教师、医生、律师等。

相较于上述“工作”和“职业”的定义，“生涯”的概念涵盖更深远。过去西方许多学者对“生涯”的定义有各种不同的说法，

其中以萨珀 (Donald E. Super) 对“生涯”的诠释最常为人称道和引用, 萨珀认为: 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以至退休之后, 一连串有酬或无酬职位的综合, 除了职位之外, 尚包括任何和工作有关的角色, 如学生、受雇者及退休者, 也包括副业、家庭和公民的角色等。生涯是以人为中心, 只有在个人寻求它时, 它才存在 (Super, 1976)。

萨珀的这种观点打破了过去认为工作即生涯的狭隘说法, 将生涯带到一个更宽广的境界, 他将生涯视为个人在自我发展过程中, 统整所有生活角色的经验, 并透过工作, 逐渐实现一个有目标和有意义的人生。同时, 萨珀亦未过度扩张“生涯”的范畴, 他认为生涯不等于生命, 生涯是以工作为主轴的一种生活, 一种生命的展现。从上述萨珀的诠释而言, 生涯的意义具有以下五个特性:

1. 方向性: 如萨珀所言的“生涯是生活中各种事件的演进方向”。生涯中虽有许多的不确定, 但受到性格、自我概念、价值观、兴趣或能力的影响, 使个人内心产生期望, 促使自己产生动力朝着某个方向发展。

2. 持续性: 如萨珀所言的“生涯是生活中各种事件的演进过程”。生涯是一生中连续不断的过程, 现在受到过去的影响, 未来则受到现在的影响, 过程中虽有一些停滞或阻碍, 但在时间上是依序往前的, 不能倒转。

3. 统整性: 如萨珀所言的“统合了一个人一生中各种职业和生活角色”。生涯是一种生活, 虽以工作角色为主轴, 但与其他的生活角色有直接或间接的关系, 而且互相影响。因此, 统整这些角色是生涯重要的课题。

4. 独特性: 如萨珀所言的“表现出个人独特的自我发展形

式”。虽然有些人的生涯发展表面上看来类似，生活的角色也很雷同，然而因性格、自我概念、价值观、兴趣或能力等的表现不同，形成个人独特的生涯经验。

5. 自主性：如萨珀所言的“只有在个人寻求它时，它才存在”。在生涯发展过程中，虽然受到个人条件、机会、社会环境等影响，但人能主动地思考、选择、决定、计划和实践，因此个人是自己生涯的创造者。

二、生涯发展的内涵

理解了生涯的意义，那生涯发展又是什么？赫尔 (Herr) 和克莱默 (Cramer) (1996) 认为生涯发展是由个人心理、社会、教育、经济和机会等因素，综合形成个人终其一生的发展性生涯历程；这些个人所经验的层面，与个人在教育、职业、休闲嗜好等方面的个人选择、投入和进步情形有关；是个人自我认同 (self identity)、生涯认同 (career identity)、生涯成熟 (career maturity) 等特质的发展历程；此终其一生的发展历程，导致个人的工作价值、职业的选择、生涯形态的建立、决策风格、角色统整、自我认同及生涯认同、教育进修，以及其他相关的现象。

阿蒙森 (Amundson)、哈里斯·鲍勒斯贝 (Harris-Bowlsbey) 和奈尔斯 (Niles) (2005) 根据萨珀 (1990) 的“决定因素拱门” (Archway of Determinants) 说明了影响生涯发展和目标的因素。拱门的架构可分为四个部分：楔石、基石和两根石柱 (见图 1)。顶端的楔石是自我 (self)，象征着个人生涯的关键，包括一生中所有生活角色的总合活动，并且通过持续的生涯发展阶段 (development stage) 中的一些角色自我概念 (role self-concept) 来实践。而所谓的角色自我概念是个人经由工作和其他生活角色，表现出自己独特的想法或知觉，如职业的自我概念、家庭的自我概念等。