

DAXUESHENG

ZHIYE SHENGYA

FAZHAN YU ZHIDAO

张硕秋 主 编

大学生 职业生 涯

发展与指导



清华大学出版社

大学生职业生涯 发展与指导

张硕秋 主编

贵州师范学院内部使用

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书基于学生身心发展规律和生涯发展特点,以生涯规划相关理论和方法为指导,系统地阐述了大学生职业生涯发展的重要主题,既包括生涯觉醒、自我认识、职业认识和决策行动等经典模块,又论述专业认知、求职策略、生涯管理和创业探索等具有时代性的议题,通过本章概要、案例导入、理论内容、课堂活动、延伸阅读、讨论与思考等部分将理论学习和自我实践结合起来,旨在引导学生认识自我,探索职业世界,科学理性决策,明确发展目标,提高生涯成熟度和适应力。

本书可作为高等院校大学生职业生涯指导课程的教材,也可作为青年大学生生涯规划的重要参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展与指导 / 张硕秋 主编. —北京:清华大学出版社, 2020.1

ISBN 978-7-302-54274-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 258580 号

责任编辑:王 定

封面设计:周晓亮

版式设计:思创景点

责任校对:牛艳敏

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编:100084

社总机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市龙大印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm

印 张:16.5

字 数:391 千字

版 次:2020 年 1 月第 1 版

印 次:2020 年 1 月第 1 次印刷

定 价:42.00 元

产品编号:086199-01

编 委 会

主 编：张硕秋

副主编：贾海宁 孙卫星 刘 芝

编 委：（按姓氏笔画顺序）

王显尊 牛亚慧 白 健 朱红岩

朱思齐 乔俊明 张良红 张畔全

张 晶 陈 晓 郝 军 柳 春

前言

习近平总书记在全国教育大会上明确指出，要围绕立德树人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育。习近平总书记从促进人的全面发展和社会全面进步的角度对教育提出了新的更高的要求，明确要求努力构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成更高水平的人才培养体系。

2007年12月，教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知(教高厅〔2007〕7号)，明确提出将职业发展与就业指导课程作为公共课纳入教学计划。自此之后，国家出台了一系列关于加强学生发展指导、提高学生综合能力、促进学生全面发展的政策。加强对高校学生生涯教育和指导，不仅是重大的国家战略，也是学生身心发展的客观需要。当前高校面临着学生需求的多样性和多样性供给不足的矛盾，面临着学生需要个性精准指导和规模教育定型的矛盾，面临着德才兼备综合指导和当前重知识教育、轻人生指导的矛盾，因此高校应根据学生发展的需要和特点，尽可能追求学生素质和能力特性的全面发展，加强学生养成教育，促进学生自主性、独特性和个性的发展，真正做到促进学生全面发展和因材施教。

大学阶段是人生发展的综合转型期，是人生发展的角色丰富期，是人生发展的能力迭代期。大学的高等教育，也是整个人生的基础教育，大学是职业生涯规划的重要时期。本书旨在帮助在校大学生加强自我认识，主动探索外部世界，明确生涯发展目标，增进人生发展意义，最终通过行动有效地适应大学生活，实现人生目标。

生涯之学即应变之学，职业选择是一个发展的过程，它不是一个单个的决策，而是一系列的决策，是经过多年时间做出的决策。在职业选择过程中的每一步，都与前后所做的决策有着一定的联系。尤其是我们已经进入“乌卡时代”，社会更加模糊、复杂和不确定，影响人生发展的生涯变量越来越多，如何应对社会和职业发展的这种“不确定性”？我们应打造底层知识架构，增进能力的可迁移性；提高生涯应变力，增进生涯成熟度。希望本书能够作为一个“促进者”和“激发者”，能够促进你更加积极地思考人生，激发你更加努力地提高生涯适应能力。

新高考进一步倒逼高校生涯教育改革，课程教学仍然是生涯教育的主途径，教材是课程中非常重要的元素。生涯书籍大致分为两版：教材版多是基于传统理论开发，主要集中在教师用书和学生用书两方面；通俗版多针对学生层面，文字较为浅显，工具性较差。基于以上原因，开发适用于教师和学生两个主体，融合教材类和通俗类两方面的优势，面向学生未来成长的生涯能力，融合理论、案例、数据、故事和研究等教材元素，为本书的一个编写方向。

全书共分为十二章，第一章从整体上介绍了生涯规划的基础知识，促进生涯觉醒，为

读者勾勒理解生涯规划的基本框架；第二章至第五章主要是进行自我探索，包括个体倾向性评估和个体能力测评；第六章主要是对外部职业世界的探索，帮助读者了解外部就业环境和需求的变化；第七章和第八章主要是协助读者科学有效决策，明确生涯目标，制订行动计划；第九章至第十二章主要是符合时代需要的专题化学习，包括专业认知与职业规划、求职策略、职业生涯管理和创业探索。每章都包括本章概要、案例导入、理论内容、课堂活动、延伸阅读、讨论与思考等部分。

本书有三大特色：①兼具知识性和工具性，既包含经典的生涯理论知识，又为学习者提供个性化的生涯探索工具。②兼顾体系化和分段式，既包含完整的生涯学习体系，又独立成块，学习者可以根据需求分段学习。③富含时代性和创新性，基于国家战略、教育政策和学生需求层面，优化生涯内容供给，助力学习者个性化发展。

在本书编写过程中，我们力求全面系统地阐述当前生涯教育领域的经典理论和前沿发现。本书在编写过程中参考借鉴了国内外部分专家、学者的研究成果，在此向原作者表示感谢。由于能力有限，尽管我们付出了极大的努力，也难免存在不足之处，在此，真诚地期待各位专家学者和广大师生给予批评指导。

本书提供配套课件，读者可扫描下方二维码获取。



课 件

编 者

2019年9月

目 录

第一章 生涯觉醒	1
第一节 职业和生涯的概述	3
一、职业的概述	3
二、生涯的概述	4
第二节 职业生涯规划的概念和意义	7
一、职业规划的概述	7
二、职业生涯规划的意义	8
第三节 生涯发展的理论	9
一、帕森斯的特质因素论	9
二、霍兰德的职业兴趣理论	10
三、明尼苏达工作适应理论	12
四、舒伯的生涯发展理论	13
五、克朗伯兹的社会学习理论	15
六、认知信息加工理论	15
第四节 职业生涯规划的内容与步骤	17
一、职业生涯规划的内容	17
二、职业规划的步骤	19
讨论与思考	20
第二章 兴趣探索	21
第一节 兴趣与职业兴趣	23
一、兴趣概述	24
二、职业兴趣概述	27
三、兴趣对职业发展的影响	28
第二节 霍兰德兴趣类型理论	30
一、兴趣类型论的理论来源	30
二、兴趣类型论的六个基本原则	30
三、兴趣类型论的四大假设	30
四、兴趣类型论六种类型	31
五、六大类型的关系	33

第三节 发现自己的职业兴趣	34
一、兴趣测评的分类	34
二、关于职业兴趣测评的几个问题	38
讨论与思考	40
第三章 性格类型与职业生涯	41
第一节 性格的概述	42
一、性格的定义	42
二、性格与职业生涯的关系	43
第二节 性格类型理论及其简介	43
一、MBTI 理论概述	43
二、MBTI 16 种性格类型及应用	48
第三节 发现你的性格类型	59
一、评估 MBTI 性格类型	59
二、讨论你的 MBTI 类型	60
三、运用 MBTI 理论分析案例	61
讨论与思考	72
第四章 能力探索	73
第一节 认识能力	74
一、能力的概念及理论	74
二、技能的概念及理论	76
第二节 能力与职业发展的关系	78
一、适配	78
二、行动	79
三、平衡	80
四、接纳	80
第三节 熟悉能力	81
一、探索技能的必要性	81
二、探索技能的方法	81
第四节 提升能力	89
讨论与思考	91

第五章 价值观探索 92

第一节 价值观的概念 93

一、价值观的定义 93

二、价值观的形成 94

三、价值观的特点 94

四、价值观与职业发展的关系 95

第二节 价值观理论 96

一、罗克奇的 13 种价值观分类 97

二、施恩的职业锚理论 99

第三节 价值观探索 101

一、三阶段七准则探索法 101

二、职业价值观探索工具 102

第四节 价值观的调整 106

一、价值观调整的三个步骤 106

二、树立正确的职业价值观 109

讨论与思考 110

第六章 职业探索 111

第一节 认识职业世界 111

一、职业概述 112

二、走进职业世界 114

三、职业发展与发展趋势 117

第二节 了解职业信息 118

一、职业信息概述 118

二、职业信息探索 120

第三节 了解用人单位 123

一、用人单位的含义与分类 123

二、用人单位的需求 124

讨论与思考 126

第七章 职业决策 128

第一节 职业决策概述 129

一、职业决策的含义 129

二、职业决策的常见风格 129

第二节 职业决策的影响因素 131

一、职业决策中的社会影响

因素 131

二、职业决策中的个体影响

因素 133

三、职业决策中的风险和非

理性信念 135

四、理性职业决策的模型和

循环 136

第三节 职业决策的常用方法 139

一、生涯平衡单 140

二、四步决策法 144

三、职业生涯决策 5W 法 150

四、职业生涯决策的生涯

幻游法 153

五、职业生涯决策中的寄信

未来法 154

讨论与思考 155

第八章 职业定位、目标设立与行动

计划 156

第一节 提升职业规划能力，

准确定位 157

一、定位的理论和方法 157

二、几种简单定位方法介绍 159

三、职业价值系统定位 161

第二节 战略规划的制作 162

一、追寻自己的人生方向 163

二、寻找目标 163

三、选定方向 164

四、生涯访谈 166

第三节 制定自己的个人战略

规划 167

一、生涯障碍解析 167

二、追求理想的人生 168

三、设定生涯目标 169

四、确定自己的生涯发展战略 169

五、目标的分解与行动措施的

制定 170

讨论与思考 171

第九章 专业认知与职业规划 172

第一节 理论概述 173

一、专业 173

二、专业认知.....	175	第三节 个人能力提升与发展	225
第二节 专业与职业生涯	177	一、走进职场.....	225
一、专业分类.....	178	二、实践与应用	227
二、职业分类.....	179	讨论与思考.....	228
三、专业与职业生涯的关系.....	181	第十二章 创业探索	229
第三节 专业与就业	183	第一节 创业基础.....	230
一、专业与专业对应的职业群.....	184	一、创业的概念.....	231
二、职业素质要求	185	二、创业的特征.....	232
第四节 专业教育评估	187	三、创业的类型.....	232
一、学生专业认知.....	187	四、创业的意义.....	233
二、专业培养规划.....	190	第二节 创业认知	235
第五节 学业生涯规划与职业 选择评估.....	192	一、创业者	235
一、学业生涯规划.....	192	二、创业团队.....	237
二、职业选择评估.....	195	三、创业过程模型理论	238
讨论与思考.....	197	四、创业意愿与决策	240
第十章 求职策略	198	第三节 创业计划	243
第一节 就业信息准备	199	一、为何而写.....	243
第二节 简历制作.....	201	二、为谁而写.....	244
一、简历分类.....	201	三、怎么撰写.....	245
二、简历七“要”七“忌”	202	第四节 创业与大学生职业发展的 关系.....	247
三、简历投递.....	203	一、创业：生活方式的选择.....	248
第三节 面试技巧.....	207	二、创业：为大学生职业生涯 发展助力	248
一、面试前准备.....	208	讨论与思考.....	250
二、面试的形式.....	209	参考文献	251
三、面试后续工作	210	附录	253
讨论与思考.....	211	附录 A 《霍兰德自我探索量表》 职业索引表	253
第十一章 职业生涯管理	212	附录 B 世界 500 强 HR 部分面试 问题及评价要点	253
第一节 职业生涯管理概述	213	附录 C 大学生涯规划书.....	253
一、职业生涯管理的概念.....	213	附录 D 大学生生涯规划案例.....	253
二、职业生涯管理的意义.....	215	附录 E 求职信、推荐信、感谢信、 拒绝信格式	253
三、职业生涯发展阶段.....	216		
第二节 职业生涯管理探索	217		
一、职业生涯管理的过程.....	217		
二、职业生涯管理的评估.....	219		
三、职业生涯管理的修正.....	221		

第一章

生涯觉醒

假如时光可以倒流，世界上将有一半的人可以成为伟人！

——纳德·兰塞姆

【本章概要】

大学时期是重要的职业探索和定向期。大学期间开设的大学生生涯规划指导，是一门能够帮助大学生对未来进行有效探索和定向的课程，而生涯觉醒是这门功课的开篇，也是整个生涯规划的序曲。

本章旨在帮助学生初步了解职业、生涯和职业生涯规划的含义，深刻认识职业生涯规划对一个人成长的重要作用；此外，还简要介绍了职业生涯规划的内容和方法、理论和实践。通过本章的学习，读者应了解和掌握以下内容：

- (1) 理解生涯规划的概念。
- (2) 提高对生涯规划重要性的认识。
- (3) 掌握常见的生涯发展理论和方法。

【案例导入】

如果大学能够重来

如果大学能够重来，

我想我不会把自己封闭在自己的小世界里，我会活泼开朗，和很多人交朋友。

如果大学能够重来，

我想我不会总是把自己隐藏在角落里，我会站在大家的身旁，和大家一起欢乐歌唱。

如果大学能够重来，

我想我不会把自己贬低到卑微的尘埃里，我会看见自己的优点，对自己充满自信。

如果大学能够重来，

我想我不会只是自己品尝苦涩，我会向我的朋友们倾诉，请他们给我一点温暖。

如果大学能够重来，

我想我不会放弃自己的青春年华，我会直面我的爱情，不再选择逃避。

如果大学能够重来，

我想我不会把所有的事都看作与己无关，我会积极参与，我会很忙很开心。

如果大学能够重来，

我想我不会只坐教室的最后一排，不会每天碌碌无为、无所事事。

如果大学能够重来，

我想我会好好学习，天天向上。

如果大学能够重来，

我不会一个人吃饭，不会一个人走路，不会一个人长时间发呆，不会自己和自己说话。

如果大学能够重来，

我会开开心心、快快乐乐地过每一天。

(资料来源：作者通过网络搜集整理)

每年六月，既是毕业季，又是高考季，这个季节也是很多人大学生涯结束或开始的季节。这篇《如果大学能够重来》的作者以过来人的身份，为刚刚跨入大学校门的莘莘学子提供一些镜鉴，直击已经流逝的大学生活的痛点、迷茫和遗憾。除了文章中提到的这些问题和反思之外，在学习工作中，你还遇到过以下这些同学的困惑吗？

- 德××是一名大一的学生，在填写高考志愿时，并未仔细考虑自己的性格、兴趣，只是考虑自己的分数能被录取的学校、专业，找到差不多吻合的学校和专业，在父母的建议下，便匆匆做了选择。这种选择未来职业的方法虽然比较保险，但德××一上大学就发现自己对所报专业根本没有兴趣，他想退学，这时有人建议他利用学校大类招生允许调剂专业的机会，重新选择自己喜欢的，也有人建议他通过考研在更高的层次上重新定位，他该何去何从呢？
- 张××是一名大二的学生，学校开设了职业生涯规划课，但他认为学校开设这门课程根本没有必要，他认为船到桥头自然直，这个世界变化太快，很多事无法预料，再规划也是枉然。他的舍友刘××则认为，一定要好好规划，现在好好规划一下，以后就不用了。另外一个舍友李××则认为，生涯规划只是属于想成功的人，我只想做个普通人，根本用不着规划。到底该如何看待职业规划这门课呢？
- 刘××是一名大三计算机专业的学生，他特别喜欢交朋友和下围棋，在学院当学生社团负责人的时候，还为创办学院围棋社投入大量精力。不仅如此，他还利用业余时间面向社会开展围棋培训，一年下来小有创收，基本满足了自己大学生活的花费，还能补贴父母家用。但是一年以后，他发现自己有两门专业课挂科了，学生会干部因为成绩挂科也被撤职了，他该怎么办？
- 刘××是一名来自三线城市的女学生，马上就要毕业了，她想趁着年轻和男朋友一块到北京闯一闯，最差也要留在省会发展，但遭到了父母的坚决反对。父母认为，他们只有她这一个孩子，希望未来孩子能回到自己身边，而且大城市房价太高，生活成本高、压力大。但刘××认为县城闭塞，一点变化都没有，她不敢想象未来几十年的生活状态。她该怎么办？

你在生活中是否听说或者遇到过与上述几位同学相似的问题，有着与他们相似的困

惑?这些问题都是我们在工作学习和生活中常常遇到的,也是职业生涯规划要为大家解决的。要解决好这些,我们必须了解下面几个概念:职业、生涯和职业生涯规划。

第一节 职业和生涯的概述

近几十年来,职业生涯规划一词频繁出现在我们的工作和生活中,受到人们的普遍关注,职业生涯规划的理念和理论实践都得到了极大的发展。希望通过本章的概括性学习,能够帮助大家对相关理论建立一个简单而全面的认知,以方便今后更深入系统地学习相关知识。

一、职业的概述

职业这一词对我们每个人来说并不陌生,职业是我们实现理想的桥梁,对职业的准确认知,将直接影响大学生职业理想的规划和未来求职标准的定位。

(一) 职业的定义

职业是社会发展的动力,也是社会控制的手段。小到获取经济收入、维持家庭生活,大到推动社会繁荣进步,我们都得依靠各自的职业来完成。那么,究竟什么是职业呢?职业是一种运用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富,以获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业是一个人与社会联系的主要途径。职业具有鲜明的社会性、经济性、技术性和时代性等特征。

按照《辞海》的解释,职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作。心理学家把职业定义为“跨越个人一生的相关工作经历模式”。仔细分析“职业”一词,由“职”和“业”两字构成。“职”意为社会职责、天职、权利和义务等。“业”意为从事业务、事业、事情、独特性工作。由于欧洲工业革命引发了社会的巨大变革,经济面貌焕然一新,很多新兴的产业带来了崭新的工作岗位和工作机会,原来的农民和手工业者由于失业或者积累财富的原因开始从事新的工作。职业概念的深入人心源于20世纪初期的美国大移民。成千上万的欧洲人举家迁徙到美国,进入新的行业,开展新的生意,发展新的技能,这也是为什么职业生涯规划的概念首先诞生于美国。

(二) 职业的变迁

职业是在人类长期生产活动中,随着生产力发展和社会劳动分工的出现,而逐步产生和发展起来的。职业的剧烈变迁反映着时代的进步、社会的发展、人民生活水平的提高和生活方式的改变。职业随着时代的变化而变化,在不同的历史时期,某些职业会消失,新的职业会不断出现,原有的职业也会获得新的时代内容。特别是在科学技术日新月异的今天,市场经济的多元化以及人们需求的多样化,都会引起职业种类的细化和新兴职业的诞生。而且随着科技的进一步发展、社会生产力的不断提高,人类对自然界改造的深度和广

度将进一步加强，新的工作岗位不断涌现，给人们带来更多的就业机会。同时，人类文明的进步，也使很多传统职业慢慢淡出历史舞台。专家预测，今后每十年将发生一次全面的“职业大革命”，其中，重大变化每两年就会有一次。另有专家预计，未来人类职业将面临每隔 15 年更换 20% 的严峻局面。

我们希望大家能够直面一个事实：职业的变迁，包括新职业的发展和老职业的衰退与消亡，是一个不可逆转的潮流。随着社会的飞速发展，社会分工越来越细，职业更替的周期正在不断缩短，我们的职业构成和工作方式都发生了深刻的变化，如图 1-1 所示。把握职业变迁的趋势，成功开拓自己未来的职业生涯，这是我们必须持续关注的一个现实的话题。

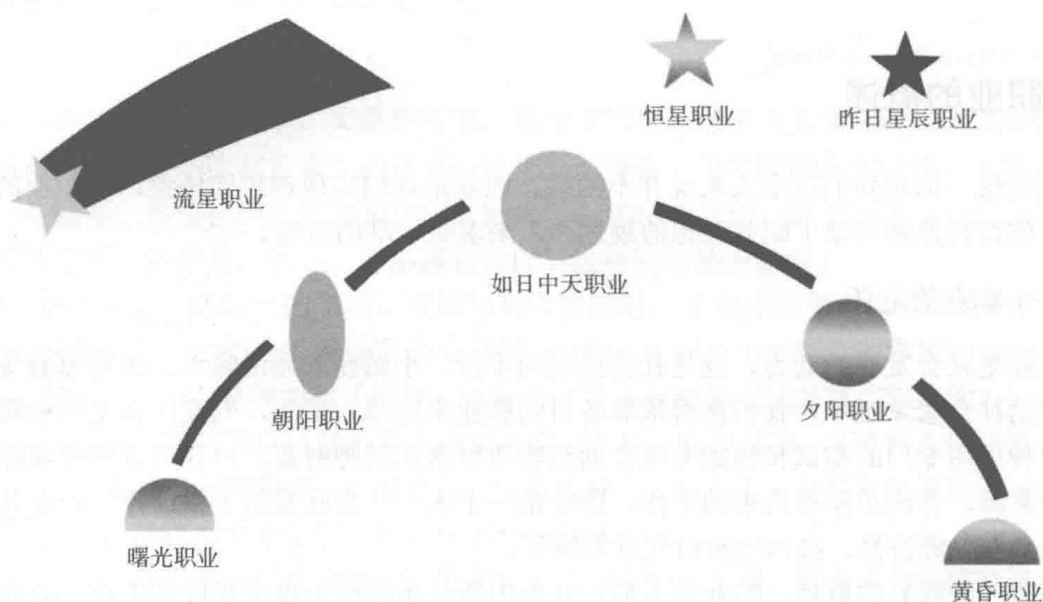


图 1-1 职业分类表述图

【课堂活动 1-1】

列举职业

结合自己的认识，和大家讨论什么是曙光职业、朝阳职业、夕阳职业、恒星职业，并请试着列举具体职业。

二、生涯的概述

我们常用“人生”一词来指代生涯，指的是一个人的生命从开始到结束的历程。生涯是我们所生活、经历而且已置身其中的发展过程，所有人一出生就身处生涯中。

（一）什么是生涯

“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从

凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去。天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。”朱自清在散文《匆匆》中的这段话以及 2000 多年前孔子发出的“逝者如斯夫，不舍昼夜”的感慨，大概是最能表现生命形式的语言了。生命的形式是川流不息，生命的特征是一去不复返，生命的意义在于不负此生。从生命的起点到终点之间，囊括了我们的一切成长经历。这一切让我们意识到了两个字——生涯。

生是“活着”，涯是“边际”。生涯指的是人生经历和生活道路。我国古人在很早以前就已经有了生涯的意识。庄子曾说：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。”孔子曾发表过这样的言论：“吾十有五而志于学，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”在日常生活中，我们常听到“生涯”一词，如“艺术生涯”“戎马生涯”“学术生涯”等说法。《辞海》对“生涯”一词的定义是指从事某种活动或职业的生活。一个人的生命是有限的，选择一种或者几种生活方式度过人生，其实就是一连串的决策过程。

与生涯相对应的英文是 career。从字源上看，其来自罗马字 via erraria 及拉丁字 carrus，二者的意义均指古代的战车通过泥泞路所留下的车辙。在希腊，career 这个单词有疯狂竞赛的意义，最早常用作动词，如驾驭赛马(to career a horse)。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、冒险等精神。后来 career 又引申为道路，即人生的发展道路。

(二) 有关生涯的观点综述

美国国家生涯发展协会提出，生涯是指个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式。

美国职业理论专家舒伯(Super, 1976)的论点：生涯是生活里各种事态的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，是个人终其一生所扮演的角色的整个过程，由时间(个人生命的时程)、广度(扮演角色的多少)、深度(角色投入程度)三个方面构成。

我国台湾学者金树人认为生涯一词涵盖了三个重点：一是生涯的发展是一生当中连续不断的过程；二是生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作有关的经验；三是这种经验塑造了独特的生活方式。

美国学者韦伯斯特认为生涯指个人一生职业、社会关系与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。

以上这些观点，包含了一些重要的观念，澄清这些观念对于理解与掌握职业生涯规划的理论非常重要。

(1) 生涯是延续不断的，是终身发展和连续的，生涯本质上是一个持续一生的过程，生涯发展是一个需要终身学习、终身发展的过程。

(2) 生涯是不断选择和创造的，生涯是人们终其一生不断做出选择的结果，而不是一个自然而然的过程，是人们在理想、愿望和现实与可能性之间进行比较与权衡的结果。

(3) 生涯是有目的的，生涯不是偶然和随波逐流的结果，而是个人经过规划、考量、制定

和执行的結果，是一個人依據其人生規劃和人生目標，為自我實現而開展的獨特的生命歷程。

(4) 生涯是多角色交互的綜合體，生涯不僅是指一個人從事的工作和獲得的職務，而且包括他同時期所扮演的各種生活角色和他安排這些角色的方式。

(5) 關於非職業角色對生涯發展的意義，我國台灣學者金樹人的描述很生動貼切，他說：“生涯輔導將休閒視為生涯當中與教育、職業不可分割的部分。宛如一幅畫中，留白的部分也同時構成全幅畫的精髓；又似一盆插花，空間的部分也是花道的精華。”

(6) 生涯具有獨一無二和不可复制性。每個人的生涯都是在個人特定的歷史和背景上，基於每個人不同的特點，因此，生涯對於每個人來講都是獨一無二的。

應該說，生涯不是個人隨意的短暫行為，也并不簡單的就是一份職業，它是經過人們的規劃、思考和權衡而創造出來的，是人們的一種生活方式。生涯整合了人一生中依次發展的各種角色，也包括和工作有關的其他角色，如學生、家長、配偶、公民、休閒者等。選擇一種什么样的生活方式度過自己的人生，並努力讓自己的人生發揮得淋漓盡致，這其實是一連串的決策過程。

我們希望大家直面這樣一個現實：生涯概念所體現出來的生命週期，是從生理變化的角度來看待人的發展，其特徵為單向性和不可逆性，這是我們在生涯各個階段中隨時會感受到時間的緊迫，從而進一步體現出我們積極主動開發、有效管理生涯的重要意義。同時，我們應該注意到，與舒伯的觀點相比，美國國家生涯發展協會的定義更為積極主動，代表了從“尋找適合於我的生涯”到“發展屬於我自己的生涯”的變遷，強調了人在生涯規劃中的主觀能動性，希望以此能達到促進大家在生涯覺醒的基礎上做好自己生涯規劃的目的。

【課堂活動 1-2】

我的困惑清單

請根據自己的實際情況列出大學期間的困惑，在今後的課程中逐一進行解決。

我的困惑清單

【課堂活動 1-3】

我的生命線

生命線是每個人生命走过的路线。这个游戏就是画出你人生的路线图。

1. 请在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。
2. 在这条生命线中找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄。
3. 回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出 2~3 件对你有积极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄，在直线下方写出 2~3 件对你有消极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄。
4. 思考一下这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。

这个游戏告诉我们，生命线不是掌握在别人手里，它只有一个主人，就是你自己。生命线只有一条，它时时刻刻在你毫无察觉的时候，静悄悄地进行着。你在生命线上的起起伏伏，伴随着你的心跳律动，奔向人生的终点。我们需要做的就是专心致志做好你最感兴趣的事情，努力不负此生。

第二节 职业生涯规划的概念和意义

通过对职业和生涯概念的学习，我们知道，不应该将职业生涯规划简单等同于找工作，或者局限于与工作相关，而应该从个人持续一生的角度出发去看待职业生涯规划。

一、职业生涯规划的概念

什么是职业生涯规划？职业规划是指对自己的职业志向进行计划、准备、尝试的过程，是个人结合自身情况、眼前机遇和制约因素，为自己确立职业目标，选择职业发展途径，确定学习计划，为实现职业生涯目标而预先设计的系统安排。

大量事实证明，职业生涯规划不是引起成功的直接因素，但是可以帮助我们降低追求成功所需要付出的时间成本、挫折成本、机会成本，增加行动的动力，寻找成功的捷径，加快成功的步伐。

职业生涯规划既然这么重要，它是怎么发展起来的？又是什么时间传入我国的？

职业生涯指导从 20 世纪初诞生之后，大致经历了三个发展阶段，即职业与职业指导阶段、职业生涯发展与职业生辅导阶段、生涯发展与辅导阶段。

1908 年，有“职业指导之父”之称的帕森斯，针对美国大量年轻人失业的情况，成立了波士顿职业局，提出了职业指导的概念，帮助人们梳理复杂的职业选择过程。求职者在他的帮助下审视自我特点，结合当地的就业状况，并最终进行就业机会的选择。这就是职业生涯咨询的肇始，帕森斯在研究中提出了特质因素论。随着研究的不断深入，20 世纪 50 年代，舒伯等人提出了生涯的概念，将职业生涯的发展看成一个持续渐进并伴随人一生的过程。至此，静态的、一次性完成的职业指导开始向动态的、多次完成的生涯辅导转变，生涯辅导开始取代了职业指导。1959 年，霍兰德提出了影响广泛的职业兴趣理论。如今职业生涯规划进一步扩大到家庭生活；职业辅导从以民间、社会为主，过渡到学校、政府，再到企业的全面参与。人们更多地采用生命全程和生活整体的观点来审视，将职业生涯纳

入个人整个生涯之中，探讨工作和家庭有机统一和平衡，丰富和发展了职业生涯的理论。

职业生涯规划已经走过了一百多年的发展历程，逐步形成了较为成熟的理论体系和科学的规划方法。西方一些发达国家比较重视职业生涯的设计。在美国，生涯教育运动开展得非常普遍。生涯教育是美国广泛实施的咨询活动和学校心理辅导的重要组成部分。美国职业教育学会于1972年在推广生涯教育的工作报告中指出：“生涯教育是针对所有国民，从孩提时代至成年的整个教育过程。它能使学生对学习的目的有清楚的认识，并且对将来所从事的工作有热忱，这是整个教育事业的重心与目标。”

20世纪70年代中期，职业生涯规划在我国台湾兴起，90年代末传入中国大陆，21世纪初出现了专门的服务机构。在我国，生涯规划相对起步较晚，主要集中在高等教育阶段，现在正向初等教育阶段推进。国家、社会和学校日渐重视，从政策、经费、师资等方面加大了投入。但目前大学生中具有职业规划意识并能主动付诸实施的学生较少，很多大学新生存在生涯规划离自己还很遥远的想法。其实不然，从大一开始做生涯规划，起步已经不早了。我们必须知道，生涯规划越早开始越好。

二、职业生涯规划的意义

职业生涯规划能让人有目标，目标让人生富有意义。奥地利心理学家维克多·埃米尔·弗兰克尔(Viktor Emil Frankl)凭借生命的意义成为奥斯维辛集中营少有的幸存者之一，并开创了心理治疗中的“意义疗法”。他说：“你不要去问生命，你应该回答生命对你的质询。”在生涯规划中，目标的制定是一个探索过程，这个过程帮助一个人逐渐去厘清生命的价值与意义，并用行动去实现它，好像为飘忽不定的人生加了一个锚，无论风雨来自何方，人生之船都自有它的方向。

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪调查，调查对象是一群智力、学历和环境等条件都相仿的年轻人，调查显示：

3%的人有清晰且长期的目标，一直朝着同一个方向努力。25年后，他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士，其中不乏创业者、行业领袖和社会精英。

10%的人有清晰的短期目标，大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是：不断完成预定的短期目标，生活状态逐步上升。25年后，他们成了诸如高级主管、医生、律师、工程师等各行各业不可或缺的专业人士。

60%的人目标模糊，25年后能安稳地工作与生活，但大都没有特别突出的成绩。

其余的27%是那些没有目标的人群，他们几乎都生活在社会的底层，生活过得很不如意，经常失业，靠社会救济，并且常常都在抱怨他人、抱怨社会。

青年时期是人生发展的黄金期，大学是职业生涯规划的关键期。大学阶段的基本任务提出了职业生涯规划的需求。大学与小学、中学的明显差异在于提供划分专业的学习。划分专业学习的目的就是为毕业后参与社会分工做准备，大学阶段的学习任务就是为日后可能从事的职业进行专业积累、能力锻炼、人际搭建和各种意识与精神的培养。

大学阶段的职业生涯规划是大学生探索自己终身职业志向的第一步，这个阶段的生涯发展任务是从多种机会中探索自我，对自己的个性特征、兴趣爱好、能力水平和价值取向