

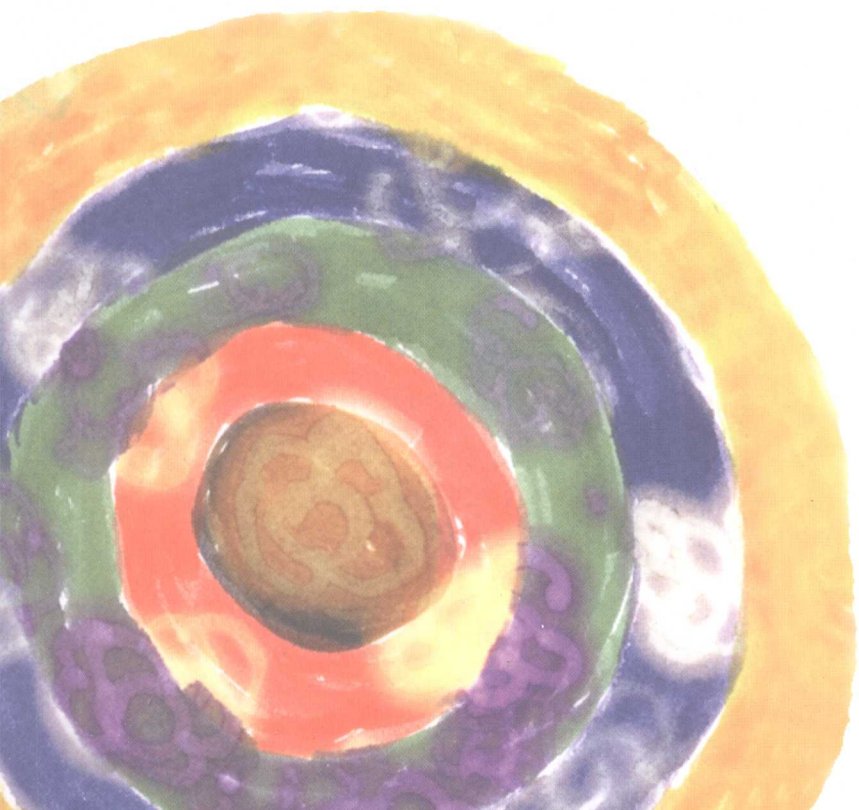
“ 十 一 五 ” 国 家 重 点 图 书

生涯规划 ——体验式学习

Career Management —Experiential Learning

■ 黄天中 著

Michael T. C. Hwang



高等教育出版社
Higher Education Press

“十一五”国家重点图书

生涯规划

—— 体验式学习

■ 黄天中 著

Career Management
— Experiential Learning

Michael T.C. Hwang



高等教育出版社
Higher Education Press

内容提要

本书获列中国国家新闻出版总署“十一五”重点图书出版规划。全书从生命尊严、生活品质、职业生涯和终身学习四个不同的人生切入面出发,对人的整个生涯发展进行了系统全面又极富针对性的阐述。内容涵盖了生涯规划与体验式学习、生命历程、信仰态度、生命关怀、自我了解、人际关系、压力管理、时间管理、休闲管理、个人理财、心理健康、职业生涯、生涯探索、生涯抉择、全人教育、终身学习及体验生涯等各方面的关系。同时就体验式学习与传统式学习不同进行了比较,并介绍了亲情体验、社团体验、非营利组织体验、营利组织体验、政府机构体验等不同的体验式学习方式和项目。旨在帮助学生通过体验式学习的方式认识自己、他人和周围环境,适应社会,规划个人生涯,提升自身价值。

本书可作为各类高等院校的广大学生了解自我并进行自我设计的通识读本,也可供关注自我发展和自我实现的普通读者参考。

本书采用出版物短信防伪系统,用封底下方的防伪码,按照本书最后一页“郑重声明”下方的使用说明进行操作可查询图书真伪并赢取大奖。

本书同时配套学习卡资源,按照本书最后一页“郑重声明”下方的学习卡使用说明,登录<http://4a.hep.com.cn>,上网学习,下载资源。

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划:体验式学习 / 黄天中著. —北京:高等教育出版社, 2009.7

ISBN 978-7-04-020019-5

I. 生… II. 黄… III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第083434号

策划编辑	戎 榕	责任编辑	岳永华	书籍设计	张志奇
插图设计	黄 嵘	责任校对	金 辉	责任印制	陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	涿州市星河印刷有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	889×1194 1/16	版 次	2009年7月第1版
印 张	48.25	印 次	2009年7月第1次印刷
字 数	830 000	定 价	118.00元(含光盘)

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 20019-00

我看，

我记得；

·I see and I remember;

我听，
我忘记；

·I hear and I forget;

·I teach and I have mastery.

快快乐乐地学习，快快乐乐地工作，快快乐乐地生活！

我
做，
我学到；

·I do and I understand;

我
教，
我掌握。

2009年7月天中博士又一部学术专著出版了，这是一部经过实践探索的学术成果。多年来在天中博士上课时，常常听到他的“名言”——“生气不如争气”，“别看我一时，且看我一世”。他总是用他的理念或小故事来教育学生，在遇到困惑、面对难处时，他给他的学生的就是这么简单朴素的教诲。在整个教育生涯中，天中博士犹如一盏街道上的路灯，明亮中不太起眼，繁华中不显高贵，给人的教诲莫过于帮助学生对“失落”、“困惑”或“绝望”的诠释，那些曾经的落榜生一定不会忘记拯救过自己的是谁。当下最时髦的教育莫过于“MBA”，为师莫过于教授后面加个博导，名片一出手硬是吓倒一大片。然而，天中博士不为所动，他关注更多的却是落榜生、更多的却是普通的本科教育。论学识，他是哈佛的博士后、华侨大学的博导，论资历他是美国的大学校长，论名分他是“东方之子”播出过的百位杰出华人，无论如何都很难想象把他与落榜生、本科生挂钩。

我认识天中博士，就是因为落榜生。在中国，落榜生无论怎样评价，在人们的眼里都是失败者、沮丧者、不用功者。体制中通过“一本”、“二本”、“三本”，“重点”、“普通”、“民办”、“部属”、“省属”、“市属”，把高考后的学生分成了三六九等。但是，落榜生属于哪一类呢？都挨不上边！改革开放迎来了教育的新生，高等教育成为教育开放的窗口，那时，天中博士第一个把美国俄克拉何马市大学的“MBA”引到了国内，那是1985年，与当时隶属中国商业部教育司的天津商学院（现为天津商业大学）合作，此项目至今仍在天津财经大学持续运作中。1988年，天中博士得到当时中国卫生部陈敏章部长的支持，在原天津医学院（现改为天津医科大学）崔以泰校长的推动下在其校成立了中国第一所“临终关怀研究中心”。后来，出现了中外合作办学，天中博士又把美国的库克大学带到了中国，开创了“BBA”教学，从2002年至今，库克大学已经与中国云南财经大学、天津科技大学、集美大学、温州大学等大学合作，得到中美两国教育主管部门的批准，学生在中国国内学习可以获得双学士学位。我所在的大学是一所地处边远的地方高校，人们不识何谓中外合作办学，不知“BBA”为何等学位，即便获得国家的批准，也列不上计划，挂不上网，招不到生。于是，落榜生就成为“猎取”的对象。作为合作伙伴，天中博士不懂“国情”，面对一群“不好求学”的学生，开始了他的“有教无类”的教学生涯。一门不曾听说过的课程“生涯规划——体验式学习”，在20世纪的最后一年，摆到了学生面前。至今已经将近十年，期间不断与学生、老师接触，多次举办研讨会交流沟通，并于2007年2月由高等教育出版社出版了主要面向大学生的《生涯规划——理论与实践》一书，2008年6月高等教育出版社又出版了面向中职生的《体验生涯》一书，此次这本面向大学生的《生涯规划——体验式学习》获列中国国家新闻出版总署“十一五”图书出版规划，此书的英文版也正在与高等教育出版社合作洽谈中。那么，这是一门什么样的课程呢？按照天中博士的说法，这是一门自我选择，找到自己兴趣和快乐方向的课程；这是一门做中学、玩中学、错中学的课程；这是一门活在当下，把今天当作生命的最后一天而奋发学习的课程；这是一门活出自己、成为自我，而不是表演自我的课程；这是一门自己做自己想做的，并从中得到快乐的课程。如此之神妙，我曾怀疑不会是故弄玄虚吧？

十年快过去了，一群群落榜生结果怎样？身在何处？叱咤风云的全球四大会计行有他们的身影，声名卓

著的跨国公司有他们的身影，国内外金融机构有他们的身影，政府部门有他们的身影，国内外营利和非营利组织有他们的身影，个体和私营老板队伍中有他们的身影，大学教师、军队干部、驻外机构……他们无处不在。如果只看结果，没有人能够认出这些学生身出何门；如果只认出身，没有人相信他们会如此的出息。用学生的话说：时代给予了他们机会，天中博士给予了他们信心，生涯规划——体验式学习给予了他们奋发的动力。“没有教不好的学生，只有教不好的老师”，“没有失败的人，只有放弃的人”（天中小语），这些话或许就是天中博士钟情于落榜生、成就于落榜生的缘故。

回顾“生涯规划——体验式学习”这门课程，我感慨这个时代，感慨这样的教育。学习的目的是什么？知识与实践哪个更重要？社会需要什么样的人？换个位思考，作为学生，我们需要学点什么，应该怎样学习？很多时候我们都在指责学生不勤奋、不用功，不能按照规定的要求去做、去学。一些学校，为拥有高分段的生源而自豪，但当学生毕业拿着推荐书到用人单位应聘时，却总是抱怨用人单位的苛刻，总是感到难得“全人培养”。一个不知生涯过程、不知规划自我、不知以德为人、不知学用结合的学生，无论身在何处，走到哪里，一定是会被用人单位拒之门外的。竞争的时代让我们更加注重帮助学生认识环境、认识自我，帮助学生认识生涯、调适生涯、规划生涯，帮助学生了解生命、生活和生涯，帮助学生学会运用和管理时间、财富、压力、人际关系、品德志向。天中博士在这本书中，总结了人一生各个阶段的经历和体验，借助人格理论梳理了各种职业形态的人格倾向，总结出“快乐”对生命、对生活、对生涯、对职业、对成就的意义和作用。更为特别的是，书中选用了几所大学关于亲情、爱心、营利组织、非营利组织、社团、跨文化等方面的案例，帮助在校大学生认识和了解生涯规划与体验的途径和方法。如果把课程从大一开到大四，每学年都开展不同类型的规划体验，同时把课程分为理论和实践部分，配之以专任教师，创建体验教育基地，那么纵观这本书的全部，就可以看到它对教育、对培养学生的价值所在。事实上与天中博士合作的那几所大学（云南财经大学、集美大学、天津科技大学、温州大学）没有不是这样做的。学习的目的在于获得知识，而知识的最终意义在于运用，我们培养学生的目的就是为其“答疑、解惑、授业”，答疑、解惑就是传授知识，而授业则是教会实践，给予学生“渔”的本领和手段。帮助学生做人有很多方法，而帮助学生学习的方式则有两种，一是痛苦地学习，二是快乐地学习。做一个有良心的教育者，一定不会选择让自己的学生在痛苦的学习中生存，而是在快乐的学习中成长，让学生脱颖而出、超越自己。

作为天中博士的合作伙伴，我们愿意更多地给予学生，帮助每一个需要帮助的，帮助每一个值得帮助的，只要他们需要！

云南财经大学国际工商学院院长 刘尔恩

2009年3月

天中兄的专著《生涯规划——体验式学习》在中国以中文出版，这是一件大好事。这本书是一部对于生涯规划具有理论阐述和实践指导意义的重要著作。

生涯规划顾名思义，就是单个人为实现人生价值所进行的自我认识、规划、准备和实现的途径，最终实现自己的目标。生涯规划来源于职业规划，但比职业规划有更广泛和更高层次的意义。正如天中兄所言，本书的定位和基本理念是“全人教育”，即充分发展个人潜能以培养完整个体的教育理念与模式。而教育的目的，就是为社会培养完善的个体，为人类的文明和社会的发展进步服务。

《生涯规划——体验式学习》涉及人生必须面对的问题，作者首先从了解自我出发，开始就对生涯规划进行理论的阐述和实践的指导，包括对于生命和死亡的认识、宗教信仰、个人理财、职业生涯、人际关系、亲情关系、终生教育等方面，涵盖了哲学、心理学、社会学、教育学、管理学、经济学等多学科的内容，并附有案例分析和思考题目，深入浅出，将学术问题雅俗兼备，令人开卷受益，对于读者的生涯规划和自我价值的实现，提供大量的有益意见，是一本不可多得的人生规划教科书。

天中兄是享誉海峡两岸的旅美学者，在学术界享有较高声誉，名列美国名人录，入选中国中央电视台东方之子制作组创作的“华人纵横天下——全球杰出百位华人专辑”，是世界华人的一位杰出代表。

身为华人，天中兄情系中华民族，关注中国的改革与发展。在繁忙的教学科研工作之余，天中兄积极推进中美两国在教育、科技和文化交流方面的合作。1984年，他参与将美国MBA学位课程第一次引入中国商业部所属的各大学院，开辟中美两国高等教育合作的新领域。此后，他为中美两国高等教育之间的合作交流铺桥引路，促成多个中美高等学校的交流合作项目，得到中国高等教育界同仁的称赞。

中国政府创办的华侨大学，创立伊始即以“为侨服务，传播中华文化”为办学宗旨，成为全世界华侨华人自己的大学，得到海外华侨华人一贯的关心和支持。天中兄是其中之一。他对于华侨高等教育事业关爱有加，是华侨大学的亲密朋友和伙伴。除了出任华侨大学第五届董事会董事，还兼任华侨大学管理学科的教授、博士生导师，多次莅校讲学，关心、支持、帮助华侨大学的学科建设和学校的改革发展，真诚之心意，令人感动。作为一位学者，他将自己珍藏的近3 000本英文原版法学书籍赠送华侨大学图书馆，为华侨大学学科建设增添宝贵的文献资料。他以自己在学术界的影响，组织在华侨大学举办中美体育法国际学术研讨会，发展中美两国学者在该领域的交流合作，并促成了华侨大学中美经济法研究所的设立。天中兄还大力促进华侨大学与库克大学、佐治亚州托马斯大学等美国高校的合作，协助华侨大学在美国拓展华文教育空间，传播中华文化，并欣然担任华侨大学美国中文学院院长，将自己视为华侨大学的一员，亲身践行华侨大学“为侨服务，传播中华文化”的办学宗旨，深受华侨大学师生敬佩。

2003年的国庆节，我与天中兄有机会在北京有过一次彻夜畅谈，话题涉及国家、民族、人生、学术、教育等等，彼此坦诚相见，几乎所有的话题，我们的话语都相互默契，达成共识。两人都有相见恨晚的感觉，此景此情至今依然历历在目，倍感亲切。我们同为江西老乡，又都早年在台湾。以后他去了美国，我回到大陆。命运使我们分分合合，却又最终走到一起。这场畅谈，我感受到天中兄的学识和品德风范，感受到他对民族对

人类的崇高使命感。我视他为学兄和挚友，开始太平洋两岸两个高等教育工作者的密切联系和交往。我从天中兄的身上获益良多，华侨大学也多了一位真诚亲密的朋友和伙伴。

学术著作与学者品德相得益彰，《生涯规划——体验式学习》凝聚着天中兄多年学术研究的心血，其严谨的学术态度和创新求真的务实精神，使此书有了沉甸甸的学术厚实感。尽管该书是一部学术著作，但其轻松活泼的语言风格和严密的逻辑体系，让读者读来倍感清晰和亲切，使人感受到学术的享受和学者的风范，是一部对于每一个人的人生都大有裨益的著作。

本书在中国的出版，不仅有益帮助年轻一代的成长，为他们的人生规划提供指南，也为中国的“全人教育”添加新的教材。《生涯规划——体验式学习》的出版，既是天中兄学术生涯的大事，也是我的大事和华侨大学的大事。承天中兄厚爱，邀我写序，遵嘱写下这些文字，既是对天中兄著作出版的祝贺，也是对我们友谊佳话的一个纪念。

原华侨大学校长 **吴承业**

2009年3月

黄天中教授集多年教学和研究的成果与体验，写成了这本教材《生涯规划——体验式学习》。本书即将由高等教育出版社出版，在付梓之前，让我与之写序，实在是惶恐。尽管教书有了二十六七年，可这门课程我从来就没有教过，而且，学浅才疏，怎能班门弄斧。只是难却黄教授盛情，就此认真学习了本书，写了几段不成熟的心得体会，请黄教授、读者和学生们指正。

教育是因人的发展需要而存在的，它对人的意义，不仅在于“予鱼”或者“予渔”，而且是让人更多地理解事“渔”的价值和快乐。也就是说，教育不仅是给人生活的知识和技能，而且是给人对生活价值的理解方式，从而让人能在不同的生存环境中，保持健康和向上的生活态度，以自己掌握的知识和技能去创造和发展让生命快乐的生活方式。因此，教育从来都强调人的全面发展：为己也为人去学习——以成长心智，去实践——以造就才干，去锻炼——以强壮体能，去修养——以完善人格，去思想——以追求信仰。黄教授的书是以人的全面发展而开宗而立意，不仅表达了黄教授对教育的理解和追求，而且使之贯于全书。因此，读此书的价值不在于学了一门课，而在于理解了人生的历程和价值。

读了此书，使我对人生有了这样的理解：生命、生活、生涯在人生历程中是密切相连的。生命是人生过程的生理基础，它承载了人的全部生涯和生活，生机勃勃的生命体是人的生活 and 生涯充满希望的原生动力。让受教育者明了生命过程，明了生生死死对于生活的意义和价值，从而去珍爱人生仅有一次的生命，去深刻理解生涯过程为提升和完美生命价值而存在的本质，这是教育的使命。当然，没有生活和生涯的生命是没有意义的，因而也不可能有生机。生活是生命之所以为人之生命的精神过程。不可否认，生活是充满着物质内容，但它的本质却是心理和精神的体验。人作为生命体是短暂的，人在短暂的一生中常常重复着同一物质过程，但是却会产生出多样的不同的精神结果。因此，对生活这种精神存在多样性展开过程的体验，就是尽生命之可能去理解生活的美好和意义。让人们去追求生活的精神意义而不是沉湎于物质放纵，这也是教育的使命。所有的生命和生活的价值都必然具体化在人的生涯历程中，生涯之于生命和生活，如同建筑师之于设计师一样，它将伟大的设计理念付诸现实。生涯过程的具体存在，使生命的意义和生活的价值外化为人的行动。于是，生命和生活都不再抽象，都有了职业和事业内容，精神价值有了人的行为意义，它不再仅仅表现为哲学存在，而是有了经济、政治、文化等现实社会的存在。因此，将生命和生活的价值落实到生涯过程，将生涯过程提升到生命价值和生活意义层面上理解，这既扩展了生涯规划的范畴，使之不等同于职业选择或职业规划，又使力图建立和完善自身生涯规划的受教育者能将对生命的认识和生活追求融入职业生涯的具体行动中。我以为，将实现生命价值和生活意义的知识和技能整合到生涯过程中去，这依然是教育的使命。

本书对生涯规划的内涵的解释是很有说服力的。首先，生涯规划是对自己的全面认识。个体的不同是每一个人都可能存在不同生涯过程的前提，因此，正确认识自己的个性特征、兴趣爱好、智能优劣等是设计好生涯规划的首要因素。其次，还应当将自己的个性特质在职业可以选择的范围内加以比较，发现自己的生涯定位。个人生涯的成功是在职业竞争过程中实现的，因此，对具体职业的个性要求进行比较，不仅可以避免选择的盲目性，而且可以保持生涯追求的长期性，使生涯规划具有强化人生成功可能性的价值。再次，生

涯规划还必须重视对生涯实现过程环境变化的把握。个人的生涯是在变化的经济和人文环境中实现的，因为它是与千百万人的生涯过程同时展开，由于每个人的社会、历史、家庭和教育背景的不同，还由于人们的理性有限性和信息不对称性等认识性因素，其行为就是千差万别的。而这样的行为差别，最终将形成有异于每个人生涯追求的社会和人文结果，这就造成了影响个人生涯过程的环境变化。所以在生涯规划中关注环境变化的可能性，也就增大了生涯规划的预期性。最后，加大对机会评估能力的培养是生涯规划以及实施的一个重要内容。在人的生涯全过程中，机会层出是正常的。面对机会要有准备，要抓住它，这是正确的。但另一方面，人越年轻，实践机会的成本相对就越低，因而面对可选择的机会也就越多。随着整个社会市场化的进程，职业选择机会也是随之而增多，有些机会表现出即期的高效益，而有些机会却只有预期的高效益，对于追求人生价值的长期生涯规划而言，预期高效益是最为理性的选择。但如何评估机会的效益和价值及其预期性，是能否做出有利于生涯发展的机会抉择的关键。因此，指导人们去了解机会评估的价值要素，去提高对机会进行理性评估的能力，这对实现生涯规划是有相当作用的。

这本教材还有一个特点，就是在对生涯规划讲授的系统化中充满了个性化的思维。对黄教授来说，写一本中国学生学习的生涯规划教材，是创新性的工作。如果没有自己对这个课题长期研究的积累，没有长期讲授这门课程的经验总结，要完成这一新教材，那只能是照抄别人的书或文章。我们有些教授就是这样来完成新教材编写的。也许这样的新教材有系统性，但却没有个人的创造性活力，它仅仅是一种简单的引进，不能给人以全新的启迪。而这本教材却建立在黄教授对心理学、教育学、管理学、社会学的大量研究论著基础上，集中了他对生命价值，职业追求，人的行为的长期观察和思考，因此，形成了自成体系的课程系统。在这里，有理论的逻辑联系，使学生能从理性推理过程去理解生涯规划；有生动的案例启发，让学生从别人的经验中去感悟生涯规划；更重要的是有黄教授对人生的体验，并用这种人生体验将整个课程做了具有个性特征的体系化。于是，学生随着课程的进展，就能实现黄教授在本书的开篇之言“咱们一起走趟快乐生涯的知性之旅！”

事实上，黄教授及其美国库克大学的同事们，多年来在我校开设了“生涯规划”这门课程，让学生们受益匪浅。从2003年至今，我校与库克大学合作办学的毕业生共有975位，他们都接受了“生涯规划”的课程训练，正是这门课程使他们理解了生命的价值，并通过课程的体验活动，对各种生活的意义有了更为深刻的认识，同时，他们对自己的职业生涯更加充满了信心。不过，让我特别感到愉快的是，我知道他们从这门课程中享受了学习的快乐。我想，这也显示了这门课程的魅力吧。

有理由相信，读了黄教授这本书的人，都会将书中众多的精彩内容，讲给亲人和最好的朋友们，让大家来分享。

云南财经大学校长 汪戎

2009年3月

结识黄天中博士，缘于九年前我校与美国纽约库克大学的合作办学。黄天中博士时任库克大学副校长，从大洋彼岸来到温州，掀开了我们两所大学交流合作的篇章，也开启了我们个人之间的友谊之旅。今天，我有幸先行拜读黄天中博士即将出版的新著《生涯规划——体验式学习》，很高兴将个人的点滴感想与各位读者分享。

中国已步入高等教育大众化的时代，大学生就业成为全社会关心的一个热点问题。大学类型不同，战略定位和教育教学改革的重点有所不同，但都要为学生的现实服务，都要为学生的未来着想。作为一所大学的领导者，我越来越感到自己身上的责任重大。每逢毕业典礼“曲终人散”之际，面对那一个个踌躇满志地迈上漫漫职业生涯路的年轻人远去的背影，我除了默默地为他们祝福之外，总在想我们当老师的还能为这些前程未卜的年轻人做点什么呢？

黄天中博士的教育理念给了我们有益的启示，大学为学生开展生涯规划教育不仅是可能和必要的，更是教育的一种实质性创新。在职业选择更为多样化的今天，每个人都有权利选择自己的人生。当一个人对自己形成清晰的认识，利用自身所有的资源，制定一个可操作又切合实际的目标，尽力对自己的未来进行有效的管理，使自己避免盲目的消耗，为最终实现自己的目标做切实的规划，这其实就是在行使自己选择人生的权利。我校曾借鉴黄天中博士的相关理论和教学实践成果，积极探索生涯规划教育，受到了广大学生的欢迎。

虽然近年来生涯辅导与咨询业在我国呈现良好的发展势头，一些人力资源咨询公司更是经营起了职业生涯咨询业务，但总体上看，我国与国外的职业生涯规划教育差距仍然很大。西方许多国家的职业规划教育从小学就开始了，而且形式多样，如职业日、职业兴趣测试、社会实习等等。而在我国，只是当大学生就业成为全社会关注的问题时，生涯规划教育才在高校引起重视。我觉得我们大学有责任在帮助学生了解自己、帮助学生学会确定职业兴趣、指导学生明确职业生涯目标并将其转化为行动计划等方面做出更系统全面的探索和实践。我相信，对中外教育都有着深入了解的黄天中博士这一新著的出版，对我国大学的生涯规划教育实践和研究都将有着很大的推动作用。

原温州大学校长 陈福生
2009年3月

全面推进素质教育，是我国20世纪90年代以来在教育领域进行的一项最深刻的改革。素质教育的提出和实施，引发了全社会的教育大讨论。改革教学的内容、方法、手段，吸收当代最新的自然科学和人文社会科学成果，建立能激发受教育者创造性、使受教育者全面发展的新型教育教学模式，形成互相激励、教学相长的师生关系，创造有利于创新型人才成长的教育环境和社会环境，使每一位受教育者都能充分发挥潜能，实现全面发展，成为推进素质教育的主旋律。现在素质教育在全社会范围内已经取得了明显成效，学校课程内容、教学方法、教学手段的改革实践已更为贴近学生和市场需求，实践教学环节得到了进一步的加强，注重学生创新能力的培养成为学校人才培养的非常重要的一环，应试教育为主的格局正逐渐被打破。研究性学习、全人教育、终身学习等观念日益深入人心。

黄天中博士是一位富有强烈民族责任意识的海外华人，长期往返于中美两国，积极推进中美大学之间的合作与交流，与中国十多所大学建立合作关系，促进了我国高等教育事业的发展。与黄天中博士的认识缘于天津科技大学与美国库克大学的合作办学，黄天中博士时任美国纽约州库克大学副校长，该合作项目取得了丰硕的成果，为我国培养了一批国际化、创新型的管理人才。

在全球化和高等教育国际化的过程中，黄天中博士不仅勇于实践，而且形成了自己完整的理论。他认为，高等学校国际化不再仅是学校间交换留学生、互派教授或是进行些交流活动而已，学校的交流应本着“互敬互利”的原则、“相互依存”的方式、“优势互补”的实践来达到教育资源共用、学术研究成果共享，为双方创造更多的利益并加以实践，共创“多赢”的教育交流与合作，已是跨世纪高等教育国际化的趋势。

黄天中博士是一位知名的学者和教育家，具有丰富的教育学、心理学、管理学等知识，著有《心理学概论》、《幼儿心理学》、《人事心理学》、《管理心理学》、《生涯规划概论——生涯与生活篇》、《生涯与人生》等一批著作。他长期从事大学生的教育教学工作，特别是在大学生的生涯规划指导和体验教育实践等方面有着非常丰富的经验。《生涯规划——体验式学习》就是他长期工作经验的总结，该书对于我国广大的教育工作者和学生来说，具有理论和现实的指导意义。

该书围绕生涯规划这个主题，从概述篇、生命尊严篇、生活品质篇、职业生涯篇、学习篇、应用篇等方面进行了理论阐述和实践操作，涉及人生活动的方方面面，涵盖了如何形成积极的人生观、价值观、幸福观、事业观，如何掌握科学的学习方法、工作方法、生活态度，包括与人相处的艺术、各种压力的调适、创新意识的培育、企业家精神的塑造、职业态度的养成、专业技能素质的提高、拓展培训的方法等内容。该书根据全人教育的理念，以个人均衡发展的目标，以一种独特的视角和丰富翔实的案例，诠释和呈现出一个人“自我实现”所需要做的一系列准备，从理论和实践的层面为读者展示了全面提高综合素质的方法。

在经济全球化不断深入的今天，社会对人才综合素质的要求更为全面，为追求自我全面发展，科学地规划和实践好自己的人生生涯，游刃有余地应对经济与社会的挑战，积极主动地创造辉煌的人生价值，已成为当代青年学生非常关注和需要解决的问题。我认为黄天中博士的《生涯规划——体验式学习》一书，是素质

教育的极好教材，他运用丰富的教育学、心理学、管理学等知识，以大量的资料和鲜活的故事，帮助读者在生涯规划的过程中认识自我、体验自我、完善自我、提升自我，从而使自己走出一条闪光的人生轨迹，同时也为教育工作者提供了一本难得的参考书，是一部非常值得大家一读的著作。

天津科技大学校长 曹小红

2009年4月

认识黄天中博士已经六年多了，那是一个凉爽的夏日，我们一下飞机来到旧金山，顾不上倒时差，也无暇去观赏美国西海岸那美丽的海滨风光，和黄天中博士就集美大学与库克大学的合作办学的有关事宜，一口气畅谈了整整一个下午，吃过晚饭，又一直谈到深夜才尽兴而归，差不多把合作的有关问题和细节都考虑到了。六年多的实践证明，我们双方的八小时会谈是卓有成效的。我和黄校长虽然是初次见面，但一见如故，使我钦佩的是黄校长执著的事业心和先进的教育理念，他的许多名言，成为日后我们共同创办中美合作教育的一个很好的基础。对于学生，他常说：“没有永远的失败者，只有永远的放弃者。别看我一时，且看我一世。”话虽简单，却道出了一个老教育工作者对青年一代所寄予的无限希望。

黄天中博士是一位著名的教育家、心理学家，《生涯规划——体验式学习》这本专著，凝聚了他一生的研究心得和教育实践。通过这本书，他使每一个学生都从充分了解自己、认识自己开始，充分发掘自己的学习潜能，从理论和实践结合的高度去探索和认识什么是生涯规划，如何做好自己的生涯规划，从而完成终身学习的历史使命。即所谓活到老，学到老，最终达到超越自我、突破自我的辉煌境界。

集美大学与库克大学合作办学六年来共有3 000多人使用了这本教材，将生涯规划与体验教育同时列入课程计划，并以必修课的形式要求学生完成，课程教学采用“3I”教学方法，即自主学习（independent study）、教师面授（intensive teaching）和网络跟踪（internet follow-up）贯穿整个大学阶段。

黄天中博士用极大的热情亲自主持了这一课程的理论教学和实践活动，他要求学生结合学习课程的理论知识，积极参加一系列实践活动，组织学生利用寒暑假时间，一年级到各种社团，二年级到非营利企业，三年级到营利企业、高新企业去参加体验教育。例如到图书馆、敬老院、孤儿院、交通指挥协助中心、卫生医疗单位、红十字会、野生动物保护协会、博物馆、社会福利院等单位服务，学生通过认真观察该实践单位的各项工作，并积极参与这些单位的日常事务处理，进一步了解感恩和舍得的含义。同时要求学生通过体验具体的工作，写出中英文的实习报告。难能可贵的是黄天中博士还亲自参加了和学生的五分钟单独面谈，使学生受益匪浅。

黄天中博士这本专著的重要特点在于理论与实践的高度结合。不少学生通过学习“生涯规划”课程，参加体验教育活动，对自身和社会有了更深刻的了解，激发了学生的仁爱之心，提升了学生的道德水平，丰富了学生的实践经验。所有这些收获，如果只停留在书本知识的学习是不可能得到的。正如同学们在实践报告中所总结的那样：“这次实践活动让我懂得人要有同情心，懂得设身处地地站在别人的立场，为他人着想”；“要主动积极地与他人沟通，争取自己应有的权利，发扬团队合作精神”；“要做真正快乐的人，应该懂得舍与得，为他人没有保留的付出，是为自己的成功走出的第一步”……

对于每一位大学生来说，在大学四年的学习生活中，重要的不是学习几十门课，而是通过学习学会自学本领，提高分析问题、解决问题的能力。黄天中博士提倡在整个大学学习生活过程中，通过贯穿大学四年的“课堂授课+实践体验”的教学模式，把“生涯规划”与“体验教育”课程完全融合，同步教学。这极大地提高了学生的学习和实践能力。在集美大学诚毅学院已经毕业的两届学生中，平均就业率都超过了90%，有很

多同学得到了很好的工作岗位，还有不少同学考上研究生或出国深造，我校同学还连续三届荣获库克大学与中国四所高校联合办学（每年近1 000名毕业学生）学业成绩平均分第一名。

总之这本书的出版，对于中国的学子来说，对于中国的高等教育来说，都是一件值得庆贺的事情。我愿意郑重地推荐它，我希望通过这本书的学习和实践，让更多的学子能够热爱事业，热爱生活，热爱母校；让更多的学子能够通过理论和实践结合的训练得到更扎实的能力、更非凡的本领、更丰富多彩的人生。也希望集美大学与美国库克大学的合作办学事业有更加美好的发展前景。

集美大学校长 **辜建德**

2009年3月

利他利己

