

新世纪心理与心理健康教育文库
Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

生涯发展与辅导

Shengya Fazhan Yu Fudao

杜毓贞 ◆ 主编 辛颖 ◆ 副主编

Du Yuzhen Xin Ying

开明出版社

49

新世纪心理与心理健康教育文库

Xinshiji Xinli Yu Xinlijiankangjiaoyu Wenku

生涯发展与辅导

Shengya Fazhan Yu Fudao

杜毓贞 ◆ 主编 辛颖 ◆ 副主编

Du Yuzhen Xin Ying

开明出版社

图书在版编目(CIP)数据

生涯发展与辅导 / 杜毓贞主编. — 北京: 开明出版社, 2012. 10
(新世纪心理与心理健康教育文库)

ISBN 978 - 7 - 5131 - 0834 - 8

I. ①生… II. ①杜… III. ①心理健康 - 健康教育 - 中小学
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 217892 号

责任编辑: 范英 何妍 王桢 肖维玲

书 名: 生涯发展与辅导

出品人: 焦向英

出 版: 开明出版社

(北京海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 1/16

印 张: 16

字 数: 220 千字

版 次: 2012 年 10 月 北京第 1 版

印 次: 2012 年 10 月 北京第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换货 联系电话: (010) 88817647

总序

Sequence

早在上个世纪 70 年代就有专家预言：21 世纪是心理学的世纪。21 世纪人类所面临的最大挑战，不是其他，而是心理困惑和心理问题。

进入新世纪，我国社会主义物质文明、政治文明、精神文明建设不断加强，综合国力大幅度提高，人民生活显著改善。同时，我们也要看到，我国已进入改革发展的关键时期，经济体制深刻变革，社会结构深刻变动，利益格局深刻调整，思想观念深刻变化。这种空前的社会变革，给我国发展进步带来巨大活力，也必然带来这样那样的矛盾和问题。例如，城乡、区域经济社会发展很不平衡；就业、收入分配、社会保障、教育、医疗、住房等方面关系群众切身利益的问题比较突出；一些社会成员诚信缺失、道德失范；一些领域的腐败现象比较严重等。这些矛盾和问题让人们感到心理困惑，时刻冲击着人们的心理承受能力。

2006 年，中共中央《关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》明确指出：我们必须坚持以人为本。要注重促进人的心理和谐，加强人文关怀和心理疏导，引导人们正确对待自己、他人和社会，正确对待困难、挫折和荣誉。要加强心理健康教育 and 保健，塑造自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。心理和谐是构建和谐社会的心理基础和重要标志。胡锦涛同志指出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”以人为本就必须重视人、尊重人、关心人、爱护人，就必须重视人的心理发展。加强心理健康教育和心理保健，不断提高人们的心理素质，帮助人们形成积极心理品质，为和谐社会建设奠定和谐的心理基础已经成为举国上下的共识。

促进人的心理和谐需要有科学心理学指引，加强心理健康教育需要有合适的教材。近年来，国内虽然也陆续出版了一些心理学或心理健康教育方面的图书，但不够系统，缺乏总体规划。正因为如此，我们组织了一批心理学专家、学者，编写了这套反映我国心理学发展及

心理健康教育理论成果的“新世纪心理与心理健康教育文库”。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有系统性。文库参照心理学学科体系和我国现实需要，分为基础理论、应用理论和技术与实践三个系列。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有权威性。文库是国家出版基金资助项目；文库撰稿人的选择面向全国，每一本图书都由该领域的专家学者撰稿；文库的统稿工作由国内权威心理学家和心理健康教育专家负责完成。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有前沿性。文库在全国范围选聘心理学和心理健康教育领域的专家学者撰稿，既可以吸收心理学与心理健康教育的权威理论和最新研究成果，也可以保证所选内容资料贴近时代、贴近生活、贴近实际。

“新世纪心理与心理健康教育文库”具有实用性。文库在强调系统性、理论性、科学性的同时，更加强调实用性。力求做到理论联系实际，给出的理论实用，给出的技术可行，给出的方法可操作。

“新世纪心理与心理健康教育文库”理论性、实用性、资料性、工具性兼备，是心理学与心理健康教育的“百科全书”。它可以作为从事心理与心理健康教育工作的管理者和研究者的参考书、工具书；可以作为心理健康教育教师继续学习、自我提高的自修图书；可以作为心理健康教育教师的培训用书；可以作为师范院校心理与心理健康教育专业的教材或参考书。

我们相信，“新世纪心理与心理健康教育文库”对于从事心理与心理健康教育工作的人士会有所帮助；对于我国的心理与心理健康教育工作会起到推动促进作用；对于促进人的心理和谐、促进社会心理和谐会发挥一定作用。

我们希望，这套文库能够得到广大心理与心理健康教育工作者的认可、接纳。

郑日昌
于京师园

前言

Preface

当今社会，挑战与机遇并存，随着世界经济全球化进程的加快，思想文化教育也进一步融合。社会给青年人带来了更多的发展机会和选择方向，同时各种误区甚至陷阱也随之而生。为了进一步了解自己和社
会，并对个人未来发展进行正确定位，每个人都需要对自己的人生及早进行规划。

中学阶段是价值观形成的关键阶段，也是确定未来职业发展方向的重要阶段，个体在中学阶段的定位将影响未来人生的走向。作为教育工作者，我们在和学生共同成长的过程中深感中学阶段的生涯规划十分必要。

对高中生进行生涯规划方面的教育，在我国还处于起步阶段，与社会的现实需求还有很大的差距。一些高中生不清楚社会需要什么样的人，也不了解自己的个性特征，不知道自己将来要过什么样的生活，适合做什么，能做什么。学生在了解自己的性格、兴趣、气质以及能力的基础上，再去了解不同的职业类型和社会现实，就能够客观地分析自己所长，选择自己的努力方向，从而少走弯路，不断进步。每个人都是独立的个体，都有自己的特长和优势。当我们让学生深入地了解自己的内在资源时，就为学生打开了另一扇心窗。当学生的认识发生改变的时候，他的态度和行为就会改变。

通过我们多年的实践、反思、修订和完善，我们发现这项工作不仅十分必要，而且大受学生欢迎。学生了解自己的职业兴趣，就会向自己喜欢的方向努力和进取，这种动力是一种来自于个体内在的力量。学生能够提早做好自己的生涯规划，就犹如在大海的航行中找到了一盏明灯，可以引领他们人生航行的方向，为创造美好的未来作准备。生涯规划是一项综合性的工作，包含了解自我、了解环境和科学规划。

确切地讲，这项工作不仅应贯穿学生整个高中三年的学习生涯，而且应该根据学生的心理特点和需求在三年中设计不同的主题和活动，以满足学生的需要。此外，学校还应提供一定的平台，给学生提

供实践、验证、完善其自我规划的机会。因此，我们特别推出这本《生涯发展与辅导》，这是我们多年工作经验的积累和反思，也是我们感悟生存、感悟生命、享受生活、参与生涯规划指导的真实写照。

我们热切希望能将这份经验传播出去，让众多教育工作者能有一个工作的起始点和参考。我们希望这本书能起到抛砖引玉的作用，让我们共同将高中生的生涯规划指导工作做得更好！

杜毓贞

目 录

Contents

第一章	生涯规划概述	1
第一节	生涯规划	1
第二节	生涯发展	8
第三节	生涯规划的要素、步骤与内容	14
第四节	高中生生涯规划的必要性	37
第二章	我是高中生	47
第一节	融入集体	47
第二节	探索自己	55
第三节	我的学校	62
第四节	我的规划	78
第三章	我在成长着	98
第一节	重新认识我自己	98
第二节	“学习”也是一门学问	104
第三节	学会如何与身边的人交往	119
第四节	提升我的 <u>人文素养</u>	134
第四章	遇见未来的自己	138
第一节	了解自己的专业潜能	138
第二节	了解影响专业选择的环境因素	161
第三节	目标与抉择	169
第四节	行动与坚持	179

第五章 历练舞台	210
第一节 追寻理想和爱国担当的舞台	210
第二节 自我探索 and 兴趣发现的舞台	221
第三节 综合能力提升的舞台	227
参考文献	246

第一章 生涯规划概述

【本章提要】

生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，统合了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态。而生涯规划就是对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。在社会竞争日趋激烈的今天，生涯规划显得十分重要，对正处在生理和心理不断发育成熟、为未来的发展打基础并即将面临升学与就业压力的阶段的高中生而言更是如此。基于此，本章首先介绍了生涯的概念及特点与生涯规划的概念，接着介绍了生涯发展的阶段、任务和原则，以及生涯规划具体实施的相关要点，最后阐释了高中生生涯规划的必要性、中心理念和具体步骤，旨在为高中生了解生涯发展、进行生涯规划指明方向。

【学习重点】

1. 了解生涯的概念及特点，了解生涯规划的概念和心理需求层次理论。
2. 了解生涯发展的阶段和任务，了解个人在生涯发展中担任的不同角色，明确生涯发展的原则。
3. 明确生涯规划的要素、步骤和内容以及生涯文案的具体内容。
4. 了解高中生生涯规划的必要性以及高中生生涯规划的中心理念、具体步骤。

第一节 生涯规划

一、什么是生涯

生涯的英语是“career”，“生”，即“活着”；“涯”，即“边界”。广义上理解，“生”，自然是与一个人的生命相联系；“涯”，则有边际的含义，即人生经历、生活道路和职业、专业、事业。人的一生，包含少年、成年、老年几个阶段，成年阶段无疑是最重要的时期。这一时期之所以重要，是因为这是人们从事职业生活的时期，是追求自我、实现自我的重要人生阶段，是人生全部生活的主体。

著名生涯学者舒伯将生涯定义为：生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。生涯就纵向而言，所关注的范围从出生到退休甚至死亡，也就是人一生中的各个阶段；就横向而言，其范围包括一个人一生中所充当的各种角色，比如父

母、子女、配偶、公民、学生、教师、工人等。可见生涯是生命、生活、职业事项（职业、事业、创业等）的复合体，它整合了人生发展的所有阶段。通常人们在生活中提及的“生涯”指的是“职业生涯”。实际上，生涯也包括“职业生涯”之前的“成长”阶段和之后的“衰退”阶段。生涯是以人为中心的，只有在个人寻求它的时候，它才存在。

资料：不同学者对生涯的界定

● 杨朝祥——生涯是一个人在其职前、职业及退休后的生活中所拥有的各种重要职位、角色的总和。

● 林幸台——生涯是一个人一生中所从事的工作，以及其担任的职务、角色，但同时也涉及其他非工作、职业的活动。

● 金树人——“生涯”一词涵盖了以下三个重点：生涯的发展是一生当中连续不断的过程；生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作活动有关的经验；这种经验塑造了独特的生活方式。

● 卡西欧——生涯是一个人所从事的职位、工作或职业的顺序。

● 霍尔赫古达——生涯是一个人在其生命时段内与工作有关的经验、活动方面的态度与行为顺序。

● 伦敦和史登夫——生涯是工作、职位与职责、挑战的互动过程。

● 麦克丹尼斯——生涯是一种生活方式的概念，包括了一生当中工作与休闲的活动。

● 麦克法兰德——生涯是指一个人根据心中的长期目标所形成的一系列巩固、选择和相关的教育或训练活动，是有计划的职业发展历程。

于是，“生涯”不仅是“工作”或“职业”，还包含了个人的生活风格与个人在一生中所从事的所有活动。

由于在人们的生涯历程中，工作占据了相当漫长的时间，许多心理学家即认为工作是人生的重要核心，能达成多重目的。生涯学者霍尔和克莱默（Herr & Cramer）将工作可能达成的目的归纳为经济的、社会的和心理的层面，如表1-1所示。

表 1-1 工作可能达成的目的

经济的	社会的	心理的
物质需求的满足	一个和人们会面的地方	自我肯定
体能资产的获得	潜在的友谊	角色认定
对未来发展的安全感	人群关系	秩序感
可用于投资或延长满足感的	工作者和其家庭的社会地位	可信赖感

(续表)

经济的	社会的	心理的
流动资产	受他人重视的感受	主控或胜任
购买休闲时间和自由时间的	责任感	自我效能感
资产	受他人需要的感觉	投入感
购买商品和服务		个人评价
成功的证据		

这些工作所能达成的目的相当程度上反映了心理学家马斯洛 (Maslow) 的需要层次理论, 意即生存需求、安全需求、爱与归属需求、尊重需求及自我实现需求。经济层面的工作目的所满足的是个人对他人的关爱、肯定和团体归属感的期待, 达成与否的程度取决于他人的评价。心理层面的工作目的, 是为了达成个人的自我肯定和自我实现, 超脱了经济利益和社会名望, 只为了让自己对自己这个人、这一生感到满意, 只为了自在快乐, 此生无憾。

人是一种不断需求的动物, 除了短暂的时间外, 极少得到完全的满足状态。一个欲望满足后往往便会有新的愿望的产生, 人似乎总是在需求什么, 这甚至是贯穿人一生的。那这欲望到底有没有规律呢? 马斯洛在其《人类动机理论》中指出, 欲望也是有层次的, 对于不同层次的欲望, 我们所需要的态度也是不一

3

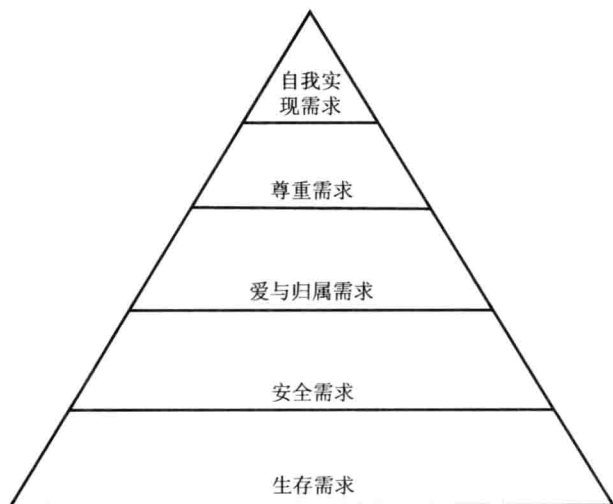


图 1-1 心理需求层次理论示意图

马斯洛将欲望分成了最基本的五个层次, 最底层的是生理需要, 但生理需要

同样是最优先的也是最脆弱的。无论人的需要层次达到哪种程度，只要最底层的生理需求受到威胁，那么他就会立刻返回到这一需求上。当一个人在一无所有的情况下，他的主要动机就是生理需要。人对生理上的需求往往要比其他的需求更强烈。饥饿是生理需求中最典型的代表。生存永远是最重要的。

如果生理需要得到满足，安全的需要就会产生。在我们的文化中，所有健康、正常、幸福的人在安全需要方面大都已经得到满足，而对于儿童和婴儿来讲这种需求表现得更简单更明显。正常人中也有一些常见的现象体现了人们对安全的需要，例如，人们通常渴望得到一份比较稳定的工作，储备积蓄，喜欢选择一些熟悉而不是陌生的事情，而在战争、灾难、疾病等特殊情况下安全的需要则起到积极、支配的作用。女生往往还会在男生那里寻求一定量的安全感，这也是对安全需求的体现。

处于中间层次的是爱的需要，也是学生所追求的需要。爱的需要包括给予爱和接受爱两方面。当生理需要和安全需要得到满足后，个人就会产生爱、情感和归属的需要，并且在此时爱的需要起着支配作用，他渴望朋友、爱人、团体中同事之间的亲密关系，并为达到这个目标而努力。除了接受爱以外，个体还有给予爱的需求，例如母亲给予子女的爱，普通人给予其他人的同情等，最为典型的便是情人之间互相对爱的需求的满足。这其实从本质上讲也是人的一种普遍的欲望。爱的缺失对学生而言其实是一个需求型缺陷。

当一个人满足了爱的需求的同时，相对高层次的对尊重的渴求便出现了。社会上所有人都渴望获得尊重。这种需要分为两类，一方面是自尊，即在面临的环境中，希望有实力、有成就、能胜任、有信心以及独立和自由；另一方面是他尊，即别人对自己的尊重，要求有名誉和威望、赏识、高度评价等。尊重需要的满足使人感到自信，如若受挫，便会产生自卑情绪。学生学习的目的便是为了在日后获得社会上的尊重，学生应该努力学习，为满足心理需求而努力。

最后处于金字塔尖端的需求便是自我实现的需要。“是什么样的角色就应该干什么样的事”，马斯洛把这种需要称为自我实现。画家必须画画，音乐家必须演奏。自我实现需要的产生，有赖于前面几种需要得到满足，当基本需要满足后，人们就有可能出现自我实现的需要，即促使他的潜在能力得以实现的趋势。这种趋势可以说成是希望自己越来越成为自己所期望的人物，完成与自己的能力相称的一切事情。这是需要层级中最高的层次。自我实现并非为所欲为，它是让一支玫瑰花成为更加怒放盛开的玫瑰，却不是将玫瑰变成百合。它让人能够展现他的内在本质，按照自己的方式活得更健康，更加充实。简单讲，就是使人们成为他自己。我们常常会陷入一种对自身的盲目，感觉我所干的不是我爱的，感觉自己在追寻成功的路上走得不是那么如意，不是自己想要的成功。人生被父母、社会所逼迫。青少年所需要的及最重要的事便是找到自己所爱的与真正需要成功

的需求，满足自我实现的需求。

从心理学角度来看，正是人类的欲望促进了社会的发展，我们所需要做的便是控制欲望的方向。马斯洛哲学中的“存在”与“成为”其实不是矛盾。脑中存在的迟早会成为现实。

这样，工作的最终目的是为了自我实现，因此，为自己规划一个能充分自我实现的生涯历程是青少年阶段最重要的发展任务之一。而一个能充分自我实现的生涯历程则取决于我们对自己在周遭环境中的定位，即自我认定。

二、生涯的几个特点

我们认为舒伯的定义比较全面和成熟，根据舒伯的定义，生涯具有以下几个特点。

1. 生涯具有独特性，每个人的生涯发展是独一无二的。如果以类似的顺序经历着类似的职位或角色，不同的人可能有相似的生涯发展，但每个人的生涯发展又是各有其特点的，因为人们在每一个职位或角色上的表现方式都不尽相同。人有个体差异，有的羞涩文静，有的活泼外向；有的喜欢舞文弄墨，有的好操作器械；有的善于开拓和冒险，有的偏于保守和追求安稳。生涯必须适合每个人的个体差异，才会是美满成功的。

2. 生涯是一个变化的过程，生涯的发展是一生当中连续不断的过程。“生涯”比较具体的定义是“一生当中依序发展的各种位置的综合体”。这个定义虽然不十分准确，却掌握了生涯的基本元素——时间性，它是纵贯一生的发展。从过去、现在到未来，个体的生涯发展历程是踏在接二连三的“状态”上前进：每一个现在的“状态”都受到过去“状态”的影响，也是为未来的“状态”预先准备，这些“状态”是“依序”发展的。每个人的成长都是一个过程。在此过程中我们不断调试和选择，不断制订各种目标和计划，并不断地进行身份转换，如从学有所成的学生转变成一个精通业务的技术工人，从父母的孩子成长为孩子的父母……这些都是一个过程，持续发生，随时间流动。

3. 生涯具有方向性，它是生活里各种事态连续演进的方向。一个人一生的生涯发展，就像在茫茫大海中破浪前进的航道，虽然“看不见”，却仿佛有方向可循。至于这个方向是沿着哪条路径前进，什么是“内心中自己的引导者”，不同的理论有不同的解释，不同的文化影响下的个体也会有不同的引导者，可能是一些自我认识，也可能是生命的意义或价值，也可能是追求某种需求的满足，也可能是某些特质，如兴趣和能力，甚至仅仅是某些贴近社会的趋势。

4. 生涯具有空间性，除了个体在某个阶段的主要生涯角色外，生涯还包括其他与工作、生活相关的角色。从生涯在不同年龄发展阶段的横切面看，它会同时呈现不同的角色。这些角色不全是职业，但又都与职业活动有直接或间接的关

系。以“学生生涯”为例，主要的生涯角色是学生；以中年女性“教师生涯”为例，相关的生涯角色经验可能包括人妻、人母、人师等。有人认为生涯是生活的同义词，其实不然。生涯的范围并非大到无所不包。舒伯为了将两者作一区分，将生涯中的“生活”限定为“一个人在其就业前、就业时、离业后的生活”。按照舒伯的原意，生涯是一种生活，但不等于生活的全部。因此，就其空间性观之，虽然生涯锚会在不同的角色间浮动，生涯发展必定伴随着许多与其有关的角色发展，这些角色发展的经验又不能割离于生涯经验之外。生涯涵盖了人一生中的各种角色，其中伴随着职业角色而来的生活经验是最重要的。成年之后，职业身份和社会声望等对个体的发展具有重要的意义和价值。

5. 生涯具有现象性，只有在个人追求它的时候，它才存在。生涯不等于生命，生命可以是客观的存在，生涯的存在却是个人主观意识所认定的存在。当一个人开始思考自己的未来时，生涯才开始“如影随形”。所以说，生涯是一种对客观“状态”的主观知觉。生涯中的每一个状态都是客观的现实，但是每个人对每个状态的知觉完全是主观的。前者是“人如何完成自己的任务”，后者是“人如何看待自己的任务”，以至于“人如何从任务中看自己”。生涯定义了人如何在完成任务的过程中“看”自己——可以从过去的成功或失败看，可以从现在的能力或才干看，也可以从未来进一步的计划看。因此人生的意义可以在生涯发展过程中得以彰显，得以完成，不仅是由于这个人达到了什么高位，而是由于这个人做了什么大事，即主观的自我实现。

6. 生涯具有主动性，人是生涯的主动塑造者。生涯只有在个人寻求它的时候它才存在，这隐含着人是生涯的主动塑造者的含义。生涯的原意是冒险和奋进，在个人的生涯发展中，遗传条件、社会阶层、政策拟定甚至机会因素都会影响到个人的生涯发展。然而，过去二十年心理学的发展，已经将人的行为机制由被动的地位提升至主动的地位。换句话说，心理学发现人不是被动地受环境的制约，而是能主动地去思考、去计划，进而改变环境、创造环境。生涯可以主动塑造，主要通过生涯转换过程中的生涯决定来完成。

三、什么是生涯规划

在市场经济中，社会竞争日趋激烈，“预则立，不预则废”，生涯规划显得十分重要，其前提是正确认识自我。因此，客观上要求中学生在高考之前就应当制订符合自身实际情况的生涯规划，选择满足社会发展需要和自己感兴趣的专业；上大学以后还要重新认识自我，调整自己的生涯规划，并积极作好知识、技能、思想、心理诸方面的准备，努力实施生涯规划。

生涯规划简单来说，就是对影响我们生涯发展的经济、社会、心理、教育、生理等各种因素的选择和创造。它通常建立在个体对自我全面、深刻的认识的基础

础之上, 需要结合职业发展的一般特点。生涯规划是一个人尽其所能地规划未来生涯发展的历程, 在考虑个人的智能、性向、价值以及阻力和助力的前提下, 作妥善的安排, 并借此调整和摆正自己在人生中的位置, 使自己能适得其所。生涯规划分知己、知彼、解己、抉择与行动四个步骤, 如图 1-2 所示。

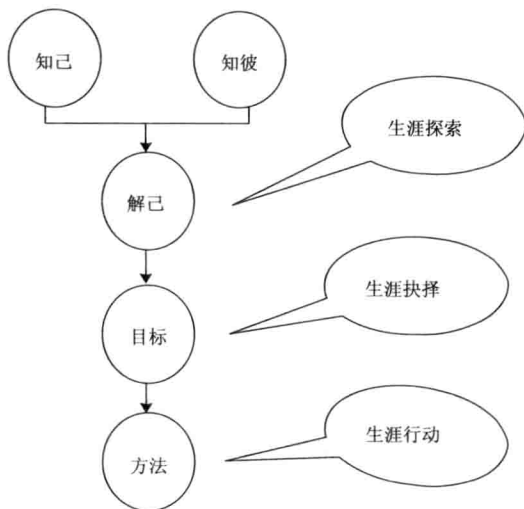


图 1-2 生涯规划的步骤

(一) 知己

生涯规划的首要工作就是了解自己, 它包含了对自己的兴趣、能力、人格特质、价值观、生涯信念与追求等的了解。人们可以通过自己的反思、他人的反馈以及自己在学校和职场的表现来了解自己。平时, 可以经常问一问自己“我到底喜欢什么”、“我究竟想拥有一个什么样的未来”、“我以后要做什么工作”、“我有什么优缺点”等和自己切身相关的问题。只有能清楚地了解自己, 才能在人生旅途上攻克各种难关, 进而实现自己梦寐以求的理想。

(二) 知彼

在了解自己之后, 还必须认识自己生存和发展的外在环境, 只有这样才能完整地评估自己的生涯规划。知彼可分为“信息积累”和“个人与环境的关系”两个部分。

1. 信息积累: 信息积累所包含的内容非常丰富。对专业的探究、职业的认知, 对未来就业机会和职业发展趋势的了解, 对国家发展形式的分析, 具体到经济、文化、政治的策略预测, 都是其中的重要组成部分。我们可以通过网络、访谈、亲身体验等方式获得这些信息。

2. 个人与环境的关系: 个人的生涯与政治、经济、文化、社会、教育、家庭等诸多因素紧密地联系在一起。这些因素都会对个人的生涯发展产生不同程度的影

响,这就意味着,个人的生涯绝不是孤立的。因此,是否能够掌握时代发展的规律和趋势,审慎评估环境因素的利弊,对生涯规划具有重要的意义和价值。

(三) 解己

充分了解自己和认识外在的环境之后,就要进入生涯探索的重要阶段——解己。所谓解己就是通过知己、知彼的分析,充分发挥逻辑思维功能,找出自己在发展过程中的优势、劣势、机会以及挑战,逐步解决问题。实际上,解己就是让自己成为问题解决者的实践过程。

(四) 抉择与行动

知己、知彼、解己之后,接下来就要开始行动,为自己的生涯寻找适当的定位、作出合理的判断和抉择。人的一生常常会面临许多选择,比方说决定所学的专业、从业的地点、选择交往的对象等,而每一次的决定将对我们的生涯产生相应的影响。通常我们可以使用假设的方法思考不同的选择可能导致的结果,从而作出适合自己的选择。另外,我们必须清醒地认识到,既然作出了选择,就要敢于面对和承担这一选择带来的后果。尽管每一次选择都是有风险的,但我们可以通过不断的学习和历练,提升选择的能力,从而降低风险。

第二节 生涯发展

8

一、生涯发展的阶段和任务

个体的发展要经历不同的人生阶段。每个阶段个体都会面临一些来自社会环境的要求或任务,比如入学问题、就业问题、婚恋问题等。这些要求或任务与个体身心特征的交互作用推动着个体的发展。舒伯主要根据发展心理学的这一基本观点提出了生涯发展的观点。他认为,生涯就是终其一生不同时期不同角色的组合;个体生涯的发展是由生命广度和生活空间交织而成的一个复杂过程;生涯规划就是在这个纵横交织的生涯发展框架中展开的,目的在于帮助个体成功地应对各阶段发展的任务;在应对过程中形成必备的身体、情感和认知特征,为下阶段更高一级的生涯规划作好准备,推动生涯的发展。

舒伯将人的一生发展历程分为五个阶段:成长阶段、探索阶段、建立阶段、维持阶段和衰退阶段。每个阶段有不同的发展任务。

(一) 成长期(1—14岁)

在这一时期,儿童经由和家庭或学校中重要他人认同而发展自我概念,需求与幻想是这一时期最主要的特征。随着年龄增长,社会参与及现实考验逐渐增加,兴趣与能力也逐渐重要。这一时期的主要生涯发展任务是发展自我形象以及发展对工作世界的正确态度并了解工作的意义。

成长期还可以分出三个比较重要的时期:

1. 幻想期(4—10岁):需求占决定性因素,角色扮演在这个阶段很重要。