

高职高专公共基础课教材

GAOZHI XUESHENG ZHIYE GUIHUA
YU SHENGYA FAZHAN

高职学生职业规划 与生涯发展

张立新 编著



清华大学出版社



高职高专公共基础课教材

高职学生职业规划 与生涯发展

张立新 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是高职高专《职业生涯规划》课程改革成果,主要内容是大一新生应如何做好大学学业规划,如何为将来职业生涯发展奠定坚实基础。

本书具体内容有:职业生涯规划概论,自我认知,职业环境分析,能力探索,生涯决策,规划成功的人生,大学生活与学习,情商修炼与职场发展,自信、潜能与素质拓展训练。

本书在知识阐述的基础上,根据学生特点、社会、大学环境和行业、企业要求等,设置了相应的训练任务,方便教师教学和学生学习。本书配有课件,下载地址为: <http://www.tupwk.com.cn/downpage>。

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

高职学生职业规划与生涯发展/张立新 编著. —北京:清华大学出版社, 2012.10
(高职高专公共基础课教材)

ISBN 978-7-302-30124-0

I. ①高… II. ①张… III. ①职业选择—高等职业教育—教材 IV. ①G717.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 219599 号

责任编辑:施 猛

封面设计:张玉敏

版式设计:方加青

责任校对:蔡 娟

责任印制:沈 露

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

课 件 下 载: <http://www.tup.com.cn>, 010-62794504

印 装 者:北京国马印刷厂

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×230mm

印 张:13.75

字 数:230 千字

版 次:2012 年 10 月第 1 版

印 次:2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1~6000

定 价:23.00 元

前言

目前，职场竞争激烈，制定好的职业生涯规划至关重要。只有制定好规划，才能充分发挥自己的优势，在众多的竞争者中脱颖而出。

你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。也许你正在为新的大学生活而兴奋，但你是否想过，为自己的职业生涯做一份计划呢？

职业生涯(career)即事业生涯，是指一个人一生的职业和职务的发展道路。职业生涯设计要求你根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，可以最大限度地实现自我价值。

一个职业目标与生活目标相一致的人是幸福的，职业生涯设计实质上是追求最佳职业生涯的过程。

制定职业生涯包括以下步骤。

步骤一：了解你自己

一个有效的职业生涯设计，必须是在充分且正确地认识自身的条件与相关环境的基础上进行的。对自我及环境的了解越透彻，越能做好职业生涯设计。因为职业生涯设计的目的不只是协助你达到和实现个人目标，更重要的也是帮助你真正地了解自己。

你需要审视自己、认识自己、了解自己，并做自我评估。自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式、道德水准以及我在社会中所处的位置等内容。

详细估量内外环境的优势与限制，设计出适合自己的合理且可行的职业生涯发展方案，通过对自己以往的经历及经验的分析，找出自己的专业特长与兴趣点，这是职业生涯设计的第一步。

值得注意的是，很多人往往认为选择最热门的职业才有前途。专家提醒：选择

职业最重要的是能正确地分析自己，找到最适合自己的行业，然后努力成为本行业的佼佼者。

步骤二：清楚目标，明确梦想

如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。

每个人眼前都有一个目标，这个目标至少在你本人看来是伟大的。没有切实可行的目标作驱动力，人们是很容易对现状妥协的。

盖尔·希伊在《开拓者们》一书中，通过一份内容十分广泛的“人生历程调查问卷”，访问了各行各业的6万多名人士，发现那些最成功和对自己生活最满意的人有一个共同的特点：他们都致力于实现一个其实际能力所难以达到的目标。他们的生活有意义，而且比那些没有长远目标驱使其向前的人更会享受生活。

制定自己的职业目标并没有想象的那么难，只要考虑一下你希望在多少年之内达到什么目标，然后一步一步往回算就可以了。目标的设定要以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息作为依据。目标通常分为短期目标、中期目标、长期目标和人生目标。

确立目标是制定职业生涯规划的关键，有效的职业生涯设计需要切实可行的目标，以便排除不必要的犹豫和干扰，全心全意致力于目标的实现。

步骤三：制定行动方案

你的职业正在帮助你实现人生的最终目标吗？你是否有一种途径可以让你现有的职业与你的人生基本目标相一致？

正如一场战役、一场足球比赛都需要确定作战方案一样，有效的职业生涯设计也需要有确实能够执行的职业生涯策略方案，这些具体的且可行性较强的行动方案会帮助你一步一步走向成功，实现目标。

通常职业生涯方向的选择需要考虑以下三个问题：

- 我想往哪方面发展？
- 我能往哪方面发展？

- 我可以往哪方面发展？

如果你现在是一名高职学生，你的3年、5年或10年个人职业规划是希望成为一个某行业成功的职业人，那么，你应该问自己下列几个问题：

- 我的大学专业能教会我做什么？还需要哪些辅助的专业和技能？
- 我的第一份工作选择什么行业？进入这个行业需要什么基本的知识和能力？
- 大学里我需要学习哪些知识才能使我在毕业时获得一份自己想要的工作？
- 大学里我要积累什么样的人脉才能获得最大的帮助？
- 大学里我应该如何关注我喜欢的行业和职业？

步骤四：停止梦想，开始行动

这是所有生涯设计中最艰难的一个步骤，因为行动就意味着你要停止梦想而切实地学习和工作。如果动机不转换成行动，动机终归是动机，目标也只能停留在梦想阶段。

职业规划成功的案例都是在有明确的职业目标后，在求职过程中不断向那个目标看齐。当然，并不是每一个人定下自己的目标，都能有计划地不断朝这个方向努力，尽管这一点对职业发展起着至关重要的作用。无论你是大学毕业刚刚踏上职业路途的年轻人，还是40岁左右的不喜欢自己工作的中年人，现在都是你进行职业生涯规划的好时机。只要你还没有到安享晚年的时候，任何时候开始你的职业生涯规划都不晚。

影响你职业生涯规划的因素很多，有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素则难以预测。要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估，修正生涯目标、策略、方案，以适应环境的改变，同时可以作为下一轮职业生涯设计的参考依据。

成功的职业生涯设计需要时时审视内外环境的变化，并且调整自己的前进步伐。目标只是为你的前进指示一个方向，而你是它的创造者，你可以在不同时间、不同环境下更改它，让它更符合你的理想。

本书在编写过程中，理论联系实际，循序渐进地帮助学生进行思考和规划，使学生能对自己进行清晰地定位，认识自身的长处和劣势，认识行业、企业和职业，树立正确的人生目标，学会规划和管理自己的职业生涯。

目 录

第1章 职业生涯规划概论	1
1.1 生涯规划与人生发展	1
1.1.1 生涯的概念	3
1.1.2 人生发展	5
1.2 职业生涯规划理论	8
1.2.1 生涯发展理论	8
1.2.2 前职业生涯规划理论	10
1.2.3 后职业生涯规划理论	13
1.2.4 职业转变理论	15
1.2.5 整合的生涯理论	17
1.2.6 职业锚理论	19
1.3 职业生涯规划	21
1.3.1 职业生涯规划的概念及意义	21
1.3.2 大学时代职业生涯的主要任务	24
1.3.3 职业生涯规划的要素和步骤	26
复习思考题	28
第2章 自我认知	29
2.1 生命中的愿望与价值	29
2.1.1 生命平衡轮	30
2.1.2 职业价值观澄清	30
2.1.3 性格与职业	31
2.2 职业测评	33
2.2.1 霍兰德(Holland)职业偏好量表	34
2.2.2 心态与职业	45
2.2.3 理性情绪检验	49
2.2.4 MBTI与动力系统	58
复习思考题	60
第3章 职业环境分析	61
3.1 锁定你的方向	61
3.1.1 城市探索	61
3.1.2 行业探索	63
3.1.3 企业探索	65
3.1.4 职业探索	67
3.2 我的专业	70
3.2.1 专业与职业的关系	71
3.2.2 受用人单位青睐的8类学生	73
复习思考题	76
第4章 能力探索	77
4.1 能力的理解	77
4.1.1 能力区分	77
4.1.2 求职竞争力	79
4.2 能力的探索	80
4.2.1 分析成就、探索能力	81
4.2.2 评估自己的技能	82

4.2.3 职业能力自评表·····	85	6.2.3 个人发展规划的论证·····	137
4.3 胜任特征·····	89	复习思考题·····	138
4.3.1 胜任特征的基本内容·····	90	第7章 大学生生活与学习 ·····	139
4.3.2 物流岗位胜任特征模型 的建立·····	93	7.1 为什么上大学·····	139
复习思考题·····	99	7.1.1 大学是一个自我 修炼场·····	140
第5章 生涯决策 ·····	100	7.1.2 上大学为了什么·····	142
5.1 生涯决策理论·····	100	7.2 大学学习的特点及现代 学习观·····	145
5.1.1 奇兰特的决策模式说·····	100	7.2.1 大学学习的特点·····	146
5.1.2 克朗伯兹的生涯决定 社会学习论·····	101	7.2.2 现代学习观·····	146
5.1.3 泰德曼的决策历程说·····	102	7.3 大学阶段的主要任务与 学习方式·····	150
5.2 生涯规划常用的方法·····	103	7.3.1 大学阶段的主要任务·····	150
5.2.1 PPDF法·····	103	7.3.2 大学学习的方式·····	159
5.2.2 SWOT分析法·····	106	复习思考题·····	163
5.2.3 生涯愿景模型法·····	111	第8章 情商修炼与职场发展 ·····	164
5.2.4 五“What”法·····	113	8.1 情商与职业发展·····	164
复习思考题·····	115	8.1.1 情商的主要内容·····	164
第6章 规划成功的人生 ·····	116	8.1.2 情商对职业发展的 影响·····	165
6.1 什么是成功·····	116	8.1.3 大学生如何培养自己 的情商·····	166
6.1.1 目标·····	118	8.2 人际关系与职业发展·····	172
6.1.2 达成目标的方法·····	123	8.2.1 人际关系是职业发展的 重要资源·····	173
6.1.3 目标的评估·····	124	8.2.2 人际交往的原则 与技巧·····	173
6.1.4 目标调整·····	125	8.3 职场成功的基本要素·····	176
6.2 大学生职业生涯规划 的制定·····	127	8.3.1 构建多维的智能结构·····	176
6.2.1 大学生职业生涯规划书 的结构·····	127		
6.2.2 大学生职业生涯规划书 的类型·····	127		

8.3.2 满足动态的社会需求	177	9.1.2 如何提升自信	187
8.3.3 选择合适的职业 发展路径	178	9.2 开发潜能	190
8.3.4 找准职业发展的起点	179	9.2.1 认识潜能	190
8.3.5 具备良好的职业化 素质	180	9.2.2 潜能开发的方法	192
复习思考题	183	9.3 素质拓展训练	198
第9章 自信、潜能与素质 拓展训练	184	9.3.1 素质拓展的基本方法	198
9.1 自信是成功的一半	184	9.3.2 室内游戏	199
9.1.1 自信与职业成功	184	9.3.3 户外素质拓展	202
		复习思考题	206
		参考文献	207
		后 记	208

第1章 职业生涯规划概论

本章的主要内容是学习和了解职业生涯规划的概念和基本理论，明确职业生涯规划与人生发展的重要关系和作用，进而学习大学生职业生涯规划，明确大学时代职业生涯规划的主要任务，学习和掌握职业生涯规划的要害和步骤。

1.1 生涯规划与人生发展

一个美国小伙子立志要做一名优秀的商人。他中学毕业后考入麻省理工学院，没有去读贸易专业，而是选择了工科中最普通最基础的专业——机械专业。大学毕业后，这位小伙子没有马上投入商海，而是考入芝加哥大学，攻读为期三年的经济学硕士学位。然而出人意料的是，获得硕士学位后，他还是没有从事商业活动，而是考了公务员。在政府部门工作了五年后，他辞职下海经商。又过了两年，他开办了自己的商贸公司。20年后，他的公司资产从最初的20万美元发展到2亿美元。这位小伙子就是美国知名企业家比尔·拉福。

1994年10月，比尔·拉福率团来中国进行商业考察，在北京长城饭店接受《中国青年报》记者采访时，他谈到他的成功源于他父亲的指导，他们共同制定了一个重要的生涯规划。最终这个生涯设计方案使他功成名就。我们来看一下这个成功的路径：

工科学习→工学学士→经济学学习→经济学硕士→政府部门工作→锻炼处世能力、建立广泛的人际关系→大公司工作→熟悉商务环境→开公司→事业成功

第一阶段：工科学习

选择：中学时代，比尔·拉福就立志经商。他的父亲是洛克菲勒集团的一名高级职员，他发现儿子有商业天赋，机敏果断，敢于创新，但经历的磨难太少，没有经验，更缺乏必要的知识。于是，父子俩进行了一次长谈，并描绘出职业生涯的蓝图。因此升学时他没有像其他人一样直接去读贸易专业，而是选择了工科中最基础、最普通的机械制造专业。

评析：做商贸必须具备一定的专业知识。在商品贸易中，工业品占绝对多数，

不了解产品的性能、生产制造情况，就很难保证在贸易中得到收益。工科学习不仅能培养知识和技能，而且能帮助他建立一套严谨求实的思维体系。清楚的推理分析能力，脚踏实地的工作态度，正是经商所需要的。

收获：比尔·拉福在麻省理工学院的四年，除了学习本专业，还广泛涉猎了其他课程，如化工、建筑、电子等，这些知识在他后来的商业活动中发挥了举足轻重的作用。

第二阶段：经济学学习

选择：大学毕业后，比尔·拉福没有立即进入商海而是考进芝加哥大学，开始了为期三年的经济学硕士课程的学习。

评析：在市场经济条件下，一切经济活动都是通过商业活动来实现的，不了解经济规律，不学习经济学知识，就很难在商场立足。

收获：比尔·拉福掌握了经济学的基本知识，搞清了影响商业活动的众多因素，还认真学习了有关法律和微观经济活动的管理知识。几年下来，他对会计、财务管理也较为精通，在知识上已完全具备了经商的素质。

第三阶段：政府部门工作

选择：比尔·拉福拿到经济学硕士学位后考取了公务员，在政府部门工作了五年。

评析：经商必须有很强的人际交往能力，要想在商业上获得成功，必须深知处事规则，善于与人交往，以建立诚信合作关系。这种开拓人际关系的能力只有在社会工作中才能得到提高。

收获：在环境的压迫下，比尔·拉福养成了强烈的自我保护意识，由稚嫩的热血青年成长为一名老成、处变不惊的公务员，并结识了各界人士，建立起了自己的关系网络，为后来的发展提供了大量的信息和便利条件。

第四阶段：通用公司锻炼

选择：五年的政府工作结束之后，比尔·拉福完全具备了成功商人所需的各种素质，于是辞职下海，去了通用公司。

评价：通过各种学习获得足够的知识，但知识要通过实践的锻炼才能转化为技能。

收获：在国际著名的通用公司进行锻炼，比尔·拉福不仅为实践所学的理论找到了一个强大的展示平台，而且学习到了丰富的管理经验，完成了原始的资本积

累。这也是大学生创业应该借鉴的地方，除了激情还应该考虑到更多的现实因素。

第五阶段：自创公司，大展拳脚

两年后，他已熟练掌握了商情与商务技巧，便婉言谢绝了通用公司的高薪挽留，开办了拉福商贸公司，开始了梦寐以求的商人生涯，实现多年前的计划。

评析：时机成熟后，应果断决策，切忌浪费时间，应抓住契机实现计划。

收获：比尔·拉福的准备工作，几乎考虑到了每个细节。拉福公司的成长速度出奇地快，二十年后，拉福公司的资产从最初的20万美元发展为2亿美元，而比尔·拉福本人也成为了一个奇迹。

结论：比尔·拉福的生涯设计脉络清晰，步骤合理，充分考虑了个人兴趣、个人素质，并着重职业技能的培养，这种生涯设计在他坚持不懈的努力下，终于变为现实。亲爱的同学们，也许他的这套生涯方案并不完全适合你，但是却带给你一个重要的信息：人生是可以设计的！只要你有信心、恒心再加上科学的规划和设计，案例的主角也许就是明天的你。

1.1.1 生涯的概念

1. 生涯

“生涯”在汉语里本身就包含了丰富的含义，并不仅仅指“从事某种活动或职业的生活”。从词源上考究，“生涯”一词最早可追溯到《庄子·养生主》：“吾生也有涯，而知也无涯。”可见，“生涯”最初被用来说明生命是有边际、有限度的，人生的范畴不禁跃然纸上。然而，当“生涯”作为“生活”的替代词时才真正被广泛认知和使用。如北周的庾信在《谢赵王赉丝布等启》所言：“望外之恩，实符大奁；非常之锡，乃溢生涯。”之后，这个词的用法日趋狭义，含义逐渐被限定在与谋生方法或者职业有关的生活上。但这个词也有其他用法，如唐代名相牛僧孺在《玄怪录·杖子春》里写道：“吾落拓邪游，生没留尽，亲戚豪族，无相顾者。”此处的“生涯”则代表了与生活有关的财产。

由此可见，“生涯”的词义既有看不见的光阴荏苒，也有实实在在的日常之物；既借助于对人生的思考而将含义抽象化，也借助于谋生方式而将含义具体化。

所以,“生涯”可以说是综合化的人生的意象,代表的是一种与生命或生活有关的过程以及与这个过程有关的一切事物。理解了这一点,我们才能更深刻地领悟,怎样的生涯规划会对人生的发展具有重要的意义。

“生涯”(career)一词是由“职业”(vocation)一词拓展而来的,舒伯(Super)在1976年大胆地给出了迄今为止被认为最科学的“生涯”的学术定义:“生涯是生活中各种事件的演进方向与历程,统合了个人一生中各种职业与生活的角色,由此表现出个人独特的自我发展形态。”这一定义既强调了生活才是“生涯”的核心,又表明了工作生活中的位置以及对生活的影响,并正确地指出了这种抽象过程的终极特色在于个人发展形态的独特展现。

2. 职业生涯

职业生涯是一个人一生的职业工作经历过程。职业生涯有两种含义:第一种是一个人在一生中所从事的各种工作职业的总称,是客观的职业;第二种是一个人在一生中的价值观、为人处世态度与动机变化的过程。

职业生涯可以分为外职业生涯和内职业生涯。外职业生涯是一个人在一生中所从事的各种工作职业的总称,是客观的职业,可以理解为我们传统意义上的职务、职称、社会地位等;内职业生涯是人一生中的价值观,为人处世态度与动机变化的过程,同时包括个人具有的能力、学识、经验等。外职业生涯通常由别人决定、给予、认可,在外职业生涯中外因很重要;内职业生涯主要靠自己的不断探索获得,在内职业生涯中以内因为主导。同时我们也可以根据一个人一生的职业生涯变化状态,将职业生涯分为传统性职业生涯和易变性职业生涯。传统性职业生涯相对稳定,从事传统性职业生涯的人一般很少转换行业,如一名工程师的职业生涯最初是技术员、助理工程师,随着其专业知识的增长和工作经验的丰富,其职称可能会逐步晋升为工程师、高级工程师,我们就将这种职业生涯叫做传统性职业生涯;易变性职业生涯是指一个人的职业生涯也可能因其兴趣爱好、能力大小、价值观的改变及工作环境的变化而发生变化,因而可能从事多项职业,如一个人最初是一名技术人员,后来从事管理工作、金融贸易工作等。

1.1.2 人生发展

1. 人生发展——个体角度的阐述

社会由千千万万的个体组成。在一定的物理环境和社会环境下，每一位个体都有属于自己的，并且贯穿生命始终的独特经历，这就是我们常说的人生。人生的发展，也就是每一位个体的独特经历的发展。所以，从哲学角度上看，人生发展是一种站在个体角度的叙述，而与之相对的是一种站在全体角度的叙述，即人的发展，也就是人类的发展。如果没有这个基本的意识，就很可能在某一群体内部，并以该群体为参照，将群体整体性的发展特色归结为人生发展，从而也就无法正确把握人生，更不能有效地促进人生的发展。例如，在一个生活水平不断提高，人们改造世界的能动性不断提高的社会里，我们可以说在这个社会里，人得到了发展，但我们却不能以此来评价人生发展，得出的结论必然是这个社会里所有的人都处在比较完满的状态之中，任何人都没有必要通过改变思想和行为来提升自我的状态。

2. 把握人生发展的三个层面

正是从这种个体视角，我们可以将人生发展分为三个层面来把握。

第一个层面是从人生命的自然延续上把握，人生既然是一种过程，那么就必须要有一定的时间和空间。从呱呱坠地开始，生命的延续就在于为人生提供了得以存在的时间，提供了人生存在的前提。而且生命的延续本身也代表了一种不断的革新。从这个意义上，我们可以称之为人生发展。

第二个层面是从人长期性知觉的积极变化上把握。在人的一生中，感官不停地将外在的条件和信息转入人的内部，变成感官刺激、身体素质、心理情感、智力认知等各式各样的知觉。人生的历程，实际上就是这些知觉变化的集合。而知觉分为瞬间的、短期的、长期的。瞬间的知觉变化发生得最为频繁，几乎只要任何外部条件或者信息产生变化，都会使瞬间的知觉有反应，并且旧有的瞬间知觉也很快会因新的瞬间知觉的发生而消失；短期的知觉变化则需要等到外部条件或信息的改变达到一定程度时才会产生，产生之后也会等新的短期知觉发生后才能被替代；而长期性知觉具有很强的稳定性，能在较长的时间里保持不变，其变化也必须在多种因素都达到相当深度的积累时才能发生。例如，当手碰到冰块时会有冻的感觉，这就是

瞬间性知觉的变化；经过激烈的比赛后取得冠军所产生的喜悦感和兴奋感，这就是短期知觉的变化；经过长时间的学习和研究后能够熟练地掌握某个学科的知识，这就是长期性知觉的变化。长期性知觉的变化，会对人产生系统性和根本性的影响，当这种变化是积极的时候，说明将来很可能会产生比之前更优质的人生轨迹，所以此时我们即可以说人生得到了发展。

第三个层面是从人价值的实现上把握。“价值”是一个表明主客体关系的概念，即表示客体对主体需要的满足以及满足的程度。“人的价值”则是从物品的价值中引申而来的，意指作为客体的人对于作为主体的人的意义。作为主体的人也分为两种：一种与作为客体的人相同的人，即自我；第二种是作为客体的人以外的人，即他人和社会。由此人的价值也就分为个人价值和社会价值。当人生的某个时段里，人的思想、行为乃至单纯的存在能对自己产生积极的影响，给自己带来有形或者无形的利益，就表明了个人价值在实现；而如果人的思想、行为乃至单纯的存在能对他人或社会带来积极的影响，给他人或社会带来利益时，则表明社会价值在实现。价值的实现就意味着人潜能的释放，集中体现了人的社会性，并且最能突出体现不同个体的差异，所以，这是从最高层次认识的人生发展。研究和讨论人生发展也只有触及这一层面时才具有终极意义。

值得一提的是，要谓之价值实现，那么带来利益的意义就必须大于带来损害的意义。例如，盗窃诈骗等行为，虽然给自己带来了不菲的利益，但也给自己的品德和社会秩序带来极大的危害，这种情况下危害的意义已经彻底否定了利益的意义，所以不能称之为实现了个人的价值。因此，与前两个层面不同，第三个把握人生发展的层面不仅是客观的描述，更是主观的评价，需要运用一定的认识并结合具体的环境才能得出是否属于人生发展的范畴。

3. 人生发展的“质”与“量”

所谓人生发展的“质”，就是指人生发展的品质；人生发展的“量”就是指人生发展的品质达到了何种程度，两者共同构成对人生发展的描述与评价。

人生发展必然意味着生命的延续，所以生命的延续也就成了一切人生发展的基本共性。然而品质的体现却要以差异的存在为前提，没有差异也就无法体现出品质。例如说一个人的生活品质很好，言外之意就说明存在比这种品质差的生活。既

然生命的延续在大多数情况下对于人生发展仅具有共性方面的意义，并且对其的把握往往只需客观感知就够了，而不用也没必要运用来自主观的评价，所以一般不能将其归入人生发展的“质”。但是生命延续的实质是时间在人生中的具体表现形式，而时间是一种最基本的“量”，因此一切对人生发展的“质”的反映都离不开生命延续这个“量”。

但是，生命的延续并非永远都体现为“量”的意义。当一个人年老体衰或身患重病时，生命的延续具有了同其他年老体衰或身患重病的人进行比较的意义。每前进一步，都意味着不同寻常的开始，意味着人生发展达到了新的高度。此时，生命的延续在人生发展中也具有了“质”的意义。

良好的长期性知觉则代表了人的能力，掌握一门技术、懂得调控情绪、调整出良好的性格这些知觉上的积极变化，都代表着人某方面能力的提高。技能越多、能力越强，原则上就越有可能取得成功，越有可能享受高品质的生活，做的贡献也会越大。而成功、生活水平、贡献等都是衡量生活品质的重要标准，因此人不同方面的能力就是不同的“质”，能力的大小则代表了“质”的度量。

人的价值实现是人生发展的最终体现，我们完全可以这样说，只有实现了自我价值，人生才能真正得到发展。提到人生发展，反映在多数人脑海里的，往往是住房、薪水、社会地位、荣誉等事物，这些其实都是人生价值实现的具体表现。我们通过努力，买了房子、买了汽车，或者我们向灾区捐赠物品，这些是物质上的价值实现，但不能仅仅把价值局限在物质范围，而忽视了精神上的价值实现，有时候，精神上的价值实现会具有更加重要的意义。比如，有的人从事着收入不高，但劳动强度不大，且符合自己兴趣的工作，他能在这份工作中找到生活的乐趣；有的人生活拮据，但经常喜欢帮助别人，这些价值实现的方式对个体本身以及对社会的影响往往更大。人的价值实现是人的社会属性最根本的反映。

最理想的人生发展就是“质”与“量”都达到最佳的状态，使人的发展水平达到最优的水平，使人在一生的各个发展阶段都能有健康的心理、体质以及和谐的社会关系，使人的自我价值能得到全面的体现。但在现实中，不可能所有的“质”与“量”都能达到最优的状态，只要在某些方面的“质”与“量”达到较高的水平，这样的人生发展就是成功的。所以我们今后在人生旅途中不必为自己在某些方面的

缺憾而苦恼，只要目标明确、方法得当、持之以恒，每个人都能找到并实现属于自己的“质”与“量”。

1.2 职业生涯理论

1.2.1 生涯发展理论

生涯发展理论是以心理学理论为基础，建立在社会实践指导以及经济产业分析活动之上的理论。在这个领域里，学者们以独特的视角来研究并尝试解决与生涯发展有关问题。经过上百年的发展，生涯发展理论已积累了相当丰厚的研究成果，全面了解这些理论，有助于帮助大家建立起对生涯发展的科学认识，为系统掌握正确的职业规划方法打下良好的基础，也有助于帮助大家准确地定位自我，从而找到适合自己的职业发展道路。

同其他领域的理论相比，生涯发展理论多是从某个局部提出的，缺少独立性、系统性。所以，如果不对生涯发展的各种理论作系统归纳，初始接触生涯规划和职业发展的人比较容易产生“只见树木不见森林”的倾向，不利于达到学习的目的。

以下是几种常用的系统化归纳方法：

1. 从生涯发展影响因素的角度归纳

任何影响生涯发展的因素都可归为内因或外因。内因是生涯发展主体产生的因素，通常包括兴趣、能力、性格、思想等；外因是生涯发展环境产生的因素，包括家庭环境、受教育程度、社会状况等。从生涯发展影响因素的角度归纳就是以内因和外因为基本分界线，按照研究的侧重点，将各种生涯发展理论划分为偏重主体因素的、偏重环境因素的，综合主体因素和环境因素的。以“个体取向—社会取向—综合取向”这一脉络来安排各种理论在理论体系中的位置。

个体取向理论认为，个体在生涯发展中具有高度的自主性，个体的心理、体质、智力等因素会对其选择产生根本性的作用，环境因素只能起到次要和间接的作用，主要有特质因素论、人格类型论、心理动力论、素质匹配论、职业锚理论等；