



大学生职业生涯 规划与发展

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua yu Fazhan

张立新 张立莉 主编

大学生职业生涯规划与发展

Daxuesheng zhiye Shengya Guihua yu Fazhan

张立新 张立莉 主 编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容简介

本书是课程改革的一项研究成果,主要面向大一新生。目的是帮助他们做好大学学业规划,为将来的职业生涯发展奠定坚实的基础。

本书内容包括:职业生涯规划概论、自我认知、职业环境分析、能力概论、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和自信、潜能与素质拓展训练。

本书在系统阐述传统知识的基础上,根据学生自身的发展特点和社会、大学环境与行业、企业要求等,设置了大量的训练任务,使用本书的教师或学生可根据每章不同的内容自行选择练习和阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与发展/张立新,张立莉主编.

—北京:高等教育出版社,2013.8

ISBN 978-7-04-038075-0

I. ①大… II. ①张… ②张… III. ①大学生-职业
选择-高等职业教育-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 163754 号

策划编辑 王 博 责任编辑 李 青 封面设计 于 涛 版式设计 于 婕
责任校对 殷 然 责任印制 张泽业

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印 刷	潮河印业有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
开 本	787mm×1092mm 1/16		http://www.landaco.com.cn
印 张	10.25	版 次	2013 年 8 月第 1 版
字 数	250 千字	印 次	2013 年 8 月第 1 次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	17.80 元

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 38075-00

前 言

目前,随着职业市场竞争的不断升温,人们逐渐意识到好的职业生涯规划在一生中是至关重要的。给自己制订一个好的职业生涯规划,充分发挥自己的优势,在众多的竞争者中脱颖而出,是所有人的梦想。可以预见,职业生涯规划将会让更多的人从中受益。

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未来的职业生涯规划制订一份计划呢?

职业生涯即事业生涯,是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。职业生涯规划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,职业生涯规划实质上是追求最佳职业生涯的过程。

成功的人生需要正确规划,了解规划步骤很重要。

步骤一：了解自己。

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。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,更重要的是帮助你真正了解自己。

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、道德水准以及社会中的自我等内容。

详细估量内外环境的优势与限制,设计出自己的合理且可行的职业生涯发展方向,通过对自我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就意味着自己最有前途。

专家提醒:选择职业重要的是能正确地分析自己,找到自己最适合做的专业,然后努力成为本行业的佼佼者。

步骤二：制订目标、明确梦想。

如果你不知道你要到哪里去,那通常你哪里也去不了。

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为驱动力,人们是很容易对现状妥协的。

盖尔·希伊在《开拓者们》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。

制订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,然后一步一步细化就可以了。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为依据。通常,目标分为短期目标、中期目标、长期目标和人生

II 前言

目标。

确立目标是制定职业生涯规划的关键,有效的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,全心致力于目标的实现。

步骤三:制订行动方案。

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,有效的生涯设计也需要有确实能够执行的生涯策略方案,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,你应该问自己下面几个问题:

- 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在什么行业?进入这个行业需要什么基本知识和能力?
- 在大学里我要做哪些修炼才能使我在毕业时获得一份自己想要的工作?
- 在大学里我要积累什么样的人脉才能获得最大的帮助?
- 在大学里我应采取哪些措施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开始行动。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。

职业生涯规划成功的案例都是在有明确的职业目标后,在求职过程中不断地向那个目标靠拢。当然,并不是每一个人都具有远见,定下自己的目标,并有计划地不断地朝这个方向努力的,但这一点对职业发展起着至关重要的作用。无论你是处于大学毕业刚刚踏上职业路途的年轻人,还是40岁左右并且正陷在一份你不喜欢的工作之中的中年人,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地步,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,就必须不断地对职业生涯规划进行评估、修正,以便判断职业生涯目标、职业生涯规划策略、方案是否恰当,更好地适应环境的改变。同时,可以作为下一轮职业生涯规划设计的参考依据。

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。目标的存在只是为你的前进指示一个方向,而你是它的创造者,你可以在不同的时间、不同的环境下更改它,让它更符合你的理想。

今天,我们的工作方式不断地推陈出新,除了学习新的技能知识外,还要时时审视自己的生涯资本并意识到其不足的地方,不断地修正自己的目标,才能立于不败之地。

本书的编写兼顾学生的使用和阅读,在系统的理论知识中结合一些实用、科学的练习,一步一步地帮助学生进行思考和规划,使学生对自己进行清晰地定位,认识自身的长处和劣势,认识并探索行业、企业、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。同时,通过本书的学习进一步促进学生对通用技能的认识并思考如何培养与修炼自己的技能。

编者
2013年6月

目 录

第一章 职业生涯规划概论	1
第一节 生涯规划与人生发展	1
一、生涯和职业生涯	2
二、人生发展	3
第二节 职业生涯规划理论	5
一、生涯发展理论	5
二、前职业生涯理论	7
三、后职业生涯理论	9
四、整合的生涯理论	11
第三节 职业生涯规划	14
一、职业生涯规划的概念及意义	14
二、大学时代职业生涯的主要任务	16
三、职业生涯规划的要害和步骤	17
复习思考题	19
第二章 自我认知	20
第一节 梦想与愿望	20
一、生命平衡轮	20
二、职业价值观	21
三、关于性格	22
第二节 职业测评	23
一、霍兰德职业偏好量表	23
二、关于心态	31
三、理性情绪检验	34
四、MBTI 与动力理论	40
复习思考题	42
第三章 职业环境分析	43
第一节 锁定你的方向	43
一、城市	43
二、行业	44
三、企业	46

II 目录

四、职业	47
第二节 我的专业	51
一、专业与职业的关系	53
二、受用人单位青睐的八类大学毕业生	54
复习思考题	56
第四章 能力概论	57
第一节 能力的理解	57
一、能力区分	57
二、职业与职业能力	59
三、求职竞争力	59
第二节 能力探索	59
一、分析成就,探索能力	59
二、评估自己的技能	61
三、职业能力自评表	63
第三节 胜任特征	67
一、胜任特征的基本内容	67
二、物流岗位胜任特征模型的建立	70
复习思考题	75
第五章 生涯决策	76
第一节 生涯决策理论	76
一、奇兰特的决策模式说	76
二、克朗伯兹的生涯决定社会学习论	77
三、泰德曼的决策历程说	77
第二节 生涯规划常用的方法	78
一、PPDF法	78
二、SWOT法	80
三、生涯愿景模型法	84
四、“What”法	85
复习思考题	87
第六章 规划成功的人生	88
第一节 成功概述	88
一、目标	89
二、目标的作用	90
三、找到梦想,确立人生目标	91
四、达到目标的方法	93

五、目标的评估	94
六、目标的调整	95
第二节 大学生职业生涯规划书的制定	95
一、大学生职业生涯规划书的结构	95
二、大学生职业生涯规划书的类型	96
三、个人发展规划的论证	102
复习思考题	103
第七章 大学生生活与学习	104
第一节 上大学的目的	104
一、大学是一个自我修炼场	104
二、上大学的意义	106
第二节 大学学习的特点及现代学习观	108
一、大学学习的特点	108
二、现代学习观	109
第三节 大学阶段的主要任务与学习方式	111
一、大学阶段的主要任务	112
二、大学学习的方式	118
复习思考题	120
第八章 情商修炼与职场发展	121
第一节 情商与职业发展	121
一、情商的主要内容	121
二、情商对职业发展的影响	122
三、大学生如何培养自己的情商	122
第二节 人际关系与职业发展	127
一、人际关系是职业发展的重要资源	127
二、人际交往的原则与技巧	127
第三节 职场成功的基本要素	129
一、构建多维的智能结构	129
二、满足动态的社会需求	130
三、选择合适的职业发展路径	130
四、找准职业发展的起点	131
五、具备良好的职业化素质	132
复习思考题	134
第九章 自信、潜能与素质拓展训练	135
第一节 自信是成功的一半	135

IV 目录

一、自信与职业成功	135
二、如何提升自信	137
第二节 开发潜能	139
一、认识潜能	139
二、开发潜能的方法	140
第三节 素质拓展训练	144
一、拓展素质的基本方法	144
二、室内游戏	145
三、户外素质拓展	147
复习思考题	150
参考文献	151
后记	152

第一章 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与基本理论,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,学习和掌握职业生规划的要害与步骤。

第一节 生涯规划与人生发展

【生涯人物导入】

一个美国小伙子立志做一名优秀的商人。中学毕业后考入麻省理工学院,他没有去读贸易专业,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,谈到他的成功他说应感激他的父亲,他们共同制订了一个重要的生涯规划方案。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简图:

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,工业品占绝大多数,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。工科学习不仅是知识和技能的培养,而且有助于建立一套严谨求实的思维体系。清晰的推理分析能力,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4年,除了本专业外,还广泛接触了其他课程,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3年

的经济学硕士课程。

评析：在市场经济下，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，弄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5年。

评析：经商必须有很强的人际交往能力，要想在商场上获得成功，必须深知处世规则，善于与人交往，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：在环境的影响下，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、处事不惊的公务员，并结识了各界人士，建立起一套关系网络，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：5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。

评析：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实践平台，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。

选择：两年后，他已熟练地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，实现了多年前制订的计划。

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，20年后，拉福公司的资产从最初的20万美元发展到2亿美元，而比尔·拉福本人也成为奇迹。

结论：比尔·拉福的职业生涯设计脉络清晰，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适合你，但是却能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，加上科学的规划和设计，案例的主角也许就是明天的你。

一、生涯和职业生涯

（一）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，实符大赉；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。但这个词也有其他用法,如唐代名相牛僧孺在《玄怪录·杜子春》里写道:“吾落拓邪游,生涯罄尽,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;既借助对人生的思考而将含义抽象化,也借助某种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。了解了这一点,我们才能更深刻地领悟为什么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,舒伯在1976年大胆地给出了迄今为止被认为最科学的“生涯”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,又表明了工作在学习生活中的位置以及对生活的影响,并正确地指出这种抽象过程的终极特色在于个人发展形态的独特展现。

(二) 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、为人处世的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、为人处世的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不断地探索获得,在内职业生涯中内因为主导。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,其职位可能会逐步晋升为工程师、高级工程师,我们称这种职业生涯为传统性职业生涯。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,等等。

二、人生发展

(一) 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,从哲学上来看,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发展。例如,在一个生活水平不断提高,人改造世界的能动性不断提高的社会里,我们可以说,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。

(二) 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。

第一个层面是从人的生命的自然延续把握,人生既然是一个过程,就必须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。在这个意义上,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把握。人的一生里,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最为频繁,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才会产生,产生之后也会等新的短期知觉发生才能被替代。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下才能发生。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,这就是短期性知觉的变化。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,当这种变化属于积极变化的时候,说明将来很可能会产生比之前更优质的人生轨迹,所以此时我们可以说人生得到了发展。

第三个层面是从人的价值的实现把握。“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:一种是与作为客体的人相同的人,即自我;另一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。当人生的某个时点里,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时,就表明了个人价值的实现。而如果人的思想、行为乃至单纯的存在能给他人或社会带来积极的影响,给他人或社会带来利益时,则表明社会价值的实现。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,并且最能突出地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。研究和讨论人生的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,盗窃和诈骗等行为,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了极大的危害,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。

(三) 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,言外之意就是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的这个“量”。

但是,生命的延续并非永远都体现为“量”的意义。当一个人年老体弱或身患重病时,生命的延续就具有了同其他年老体弱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新的高度。此时,生命的延续在人生发展中也就具有了“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,调整出合理的性格,这些知觉上的积极变化,都代表着人在某方面能力的提高。能力越高,原则上就越有可能取得成功,越有可能享受高品质的生活,作出的贡献也就会越大。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”的量子。

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,人生之路才真正得到了发展。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,但劳动强度很大,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,培养了良好的身心。有的人生活拮据,但喜欢帮助别人,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”都达到最高的状态,使人的发展水平达到最优的程度,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”有较高的水平,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,每个人就都能找到并实现属于自己的“质”与“量”。

第二节 职业生涯规划理论

一、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。在这个百家争鸣的领域里,学者们都各自以独特的视角来研究并尝试解决与生涯发展有关的问题。经过上百年的发展,生涯发展理论已经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,为系统地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。

生涯发展理论的体系与其他领域的理论相比,生涯发展理论更多地表现出各自为政的特点,学者们基本是从某个局部提出理论,鲜有独立、系统的生涯发展理论。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,不利于达到学习了解生涯发展理论的目的。

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、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,按照研究侧重点,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,个体在心理、体质、智力等方面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。

社会取向论认为,虽然对生涯发展起直接作用的是个体特质,但主控生涯发展的关键却是个人选择和个人发展的社会环境,主要由社会学习论和经济论构成。

综合取向理论则认为,无论是个体因素还是社会因素,都不应简单地将任何一种归结为生涯发展的决定性因素,两者应是相互作用的,主要有认知决策论和生命周期论。

2. 从规划生涯发展所需的活动角度归纳

任何一个有意而做的行为都必须先对行为本身以及行为的对象、环境等有一定的认识,然后基于这种认识,决定选择是否要进行该行为以及行为的方式,在这个过程中,认识和决策就是这个行为所需的活动。如果将生涯发展理解为一个行为的集合体,其中的内容就可以分为认识和决策两大部类。

侧重生涯发展认识的理论被称为匹配理论,强调对个人、职业以及环境因素的认知,诸如罗伊的人格类型论、鲍丁的心理动力学理论,还有鼎鼎大名的霍兰德个人和职业类型化理论等,都可归为此类。侧重生涯发展决策的理论则被称为决策理论,侧重于对决策历程和决策障碍的研究。

另外,如果以长跨度、宽领域、多主体的视角来观察行为,会发现很多情况下,行为会由于发生时间、发生地点、主体的角色地位等因素而具有大量共性。或者说,人会因某些相同的外在因素而使自己认识到决策会产生某种规律。在生涯发展理论里,对认识和决策规律的理论叫做发展理论,该类理论有很明显的整合特质,综合了心理学、社会学、哲学等学科的有关原理,以发展的观念来探讨生涯的阶段、生涯发展的选择,以及发展的成熟度等在生涯发展的历程里具有共通性的问题。

这样,此种归纳方法就形成了“匹配+决策—发展”的理论体系。其中,“匹配”和“决策”又合称为结构取向理论,“发展”又被称为过程取向理论。

3. 从个体与职业的关系角度归纳

如前所述,职业是生涯的重点,个体生涯的彻底发展,离不开职业这一平台。我们在选择职业时,一般都会从两个方面做准备工作:一是认识个体,也就是认识自我;二是认识职业。这形成了两个基本的思考模式:一是什么样的职业适合我,二是我该怎样适应职业。这种归纳法认为,

不同的生涯发展理论采取了不同的思考模式,产生了不同的研究重心,因此将生涯发展理论分为前职业生涯理论(pre-career,又叫作前进入理论:pre-entry)、后职业生涯理论(post-career,又称为后进入理论:post-entry),以及整合的生涯理论。值得一提的是,我们不能望文生义地认为,前职业生涯理论就是研究从事职业前的理论,后职业生涯理论就是研究从事职业后的理论,整合的职业生涯理论就是贯穿从事职业前后的理论。应该说,这几个部类的理论大多都贯穿了从事职业前后的各个阶段,它们的区别在于研究思路的不同。前职业生涯理论以个体特征基本决定其所适应的职业为假设,分析什么样的个体适应什么样的职业。后职业生涯理论以个体可以并且应当适应职业为假设,探讨什么样的个人该怎样适应职业。而整合的生涯理论则兼有前后两者的思路,强调个体与职业的互动关系。

我们在具体的职业生涯规划中,往往是在分析了自我、环境、职业等因素后,根据自我对环境 and 职业的适应性来选择职业,或者遇到心仪的职业后,根据环境和职业的特点来调整自我。在这个意义上,从个体与职业的关系角度归纳出的理论体系更容易在实践中把握,更方便大家利用具体的理论来结合实际,做好自己的职业生涯规划。所以,本节将按照“前职业生涯—后职业生涯—职业生涯”的体系,介绍一些经典的、实用的生涯发展理论。

二、前职业生涯理论

(一) 特质因素论

特质因素论的核心要旨是个人特质与职业因素相匹配。其中对个人特质的分析主要建立在心理学基础上,认为人的特质可以通过心理测量方法来衡量,主要包括兴趣、价值观、性格、能力倾向等。代表人物有帕森斯和威廉姆森。

帕森斯是职业辅导的开山鼻祖,被誉为“职业辅导之父”。他在其著作《选择一个职业》里最早提出职业选择应当按照以下两个原则进行:

(1) 对自身的兴趣、理想、各方面的能力水平、局限等有充分且准确的认识。

(2) 对不同的职业对人员素质的要求及成功所要求的条件,不同行业的优劣势、机会、前景也要有充分且准确的了解。

对前两个原则之间的关系进行深入分析,实现人职相互匹配。第一个原则的实现依赖于心理测量工具的运用,第二个原则的实现依赖于职业信息的搜集方法和搜集途径。因此,以后特质因素论的每一次发展,基本都得益于心理学研究和职业研究的进步。比如,达维斯和洛夫奎斯特在20世纪60年代将对个体特质的评定因素从以往的人格、兴趣、价值观、能力等扩展到工作的调适,即个体天然对工作环境的协调程度,主要通过个体对职业的满意度以及雇主认为员工的工作适合度这两个指标来评价。

威廉姆森的贡献是将帕森斯的见解系统整合为所谓的“帕森斯特质因素论”,并提出了根据特质因素论分析出的职业选择结果的运用方法,进一步提升了该理论的实践价值。他强调,特质因素论最重要的意义在于帮助职业选择,而这就需要个体接受特质因素论的分析结果。他认为,其中包括以下三种方法:

(1) 直接建议。由职业指导人员直接告诉个体最恰当的选择结果。

(2) 说服。职业指导人员以恰当的方式向个体提供他对各项心理测验结果以及职业信息所作的评析,让个体根据评析推断出自己应该的选择。