

DAXUESHENG  
ZHIYE SHENGYA GUIHUA  
YU  
FAZHAN

# 大学生职业生涯规划与发展



江 静 王 飞 主编

 高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

# 大学生职业生涯规划与发展

DAXUESHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU FAZHAN

江 静 王 飞 主 编

王 征 余振丹 高 升 参 编



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

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划与发展 / 江静, 王飞主编. --  
北京: 高等教育出版社, 2012.8  
ISBN 978-7-04-036136-0

I. ①大… II. ①江…②王… III. ①大学生-职业  
选择 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第198152号

策划编辑 王宏凯      责任编辑 李 宁      封面设计 于 涛      版式设计 余 杨  
责任校对 胡美萍      责任印制 田 甜

|      |                   |      |   |
|------|-------------------|------|---|
| 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  | <a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>         |
| 邮政编码 | 100120            |      | <a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>         |
| 印 刷  | 北京民族印务有限责任公司      | 网上订购 | <a href="http://www.landaco.com">http://www.landaco.com</a>       |
| 开 本  | 787mm×1092mm 1/16 |      | <a href="http://www.landaco.com.cn">http://www.landaco.com.cn</a> |
| 印 张  | 15.25             | 版 次  | 2012年8月第1版  |
| 字 数  | 370千字             | 印 次  | 2012年8月第1次印刷  |
| 购书热线 | 010-58581118      | 定 价  | 28.80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 36136-00

# 前 言

---

21 世纪,我国高等教育正在从“精英化”教育转向“大众化”教育,随着普通高等学校毕业生人数逐年增加,社会竞争日益加剧。大学生就业问题也将成为全社会关注的热点问题及难点问题。大学生的就业不仅关系到千百万毕业生本人及其家庭的幸福,甚至关系到整个高等教育的健康、持续发展以及整个社会和谐。

解决大学生的就业问题,除了要改善人才需求结构和就业环境,还要提升人才自身的素质和能力。其实,每个大学生都是就业主体,如果能够促进大学生转变观念,提高自身素质,拓展其成长及成才的空间,就能使其提升自身的就业竞争力,为自身发展找到合适的舞台。

高校开设“大学生职业发展规划”课,应从低年级导入,辅助高年级开设“就业指导”,注重指导的层次和阶段性,实现“全程化”和“全员化”。本书在此认识的基础上,基于低年级大学生的特点,从职业、职业生涯定位、个人职业发展和职业生涯规划等方面对当今职业中的热点问题进行了系统的阐述。内容包括自我认知、探索工作世界、了解职业与生涯决策、目标的设定与行动计划、反馈评估与调整、职业生涯规划与管理等。

本书由江静、王飞任主编。具体编写分工为:第一、二、三章,由江静编写,第四、八章由王飞编写,第五章、附录由王征编写,第六章由余振丹编写,第七章由高升编写。全书由江静、王飞统稿。

本书的编写借鉴、参考了大量的国内外职业规划方面的文献资料,以及近几年出版的大学生职业规划方面的专著和期刊,在此表示感谢!

由于作者水平有限,书中难免有错漏与不妥之处,敬请读者批评指正。

编 者

2012 年 5 月

## 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任；构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法务部

邮 编：100120

购书请拨打读者服务部电话：(010) 58581114/5/6/7/8

特别提醒：“中国教育考试在线” <http://www.eduexam.com.cn> 是高教版考试用书专用网站。网站本着真诚服务广大考生的宗旨，为考生提供名师导航、下载中心、在线练习、在线考试、网上商城、网络课程等多项增值服务。高教版考试用书记有本网站的增值服务卡，该卡为高教版考试用书正版书的专用标识，广大读者可凭此卡上的卡号和密码登录网站获取增值信息，并以此辨别图书真伪。

# 目 录

|                                |     |                             |     |
|--------------------------------|-----|-----------------------------|-----|
| 第一章 认识职业生涯 .....               | 1   | 第二节 生涯决策的方法与步骤 .....        | 126 |
| 第一节 了解生涯与职业生涯 .....            | 2   | 第六章 目标的设定与行动计划 .....        | 138 |
| 第二节 大学学习与职业发展的<br>关系 .....     | 11  | 第一节 目标的设定 .....             | 139 |
| 第三节 .....                      |     | 第二节 计划的制订与实施 .....          | 147 |
| 第二章 自我认知(一):兴趣与<br>性格探索 .....  | 24  | 第七章 生涯规划的反馈、评估与<br>调整 ..... | 150 |
| 第一节 兴趣探索 .....                 | 24  | 第一节 影响职业生涯发展的<br>因素 .....   | 150 |
| 第二节 性格探索 .....                 | 37  | 第二节 生涯规划的反馈与评估 .....        | 158 |
| 第三节 .....                      |     | 第三节 生涯规划的调整 .....           | 165 |
| 第三章 自我认知(二):技能与<br>价值观探索 ..... | 52  | 第八章 职业生涯规划与管理 .....         | 170 |
| 第一节 技能探索 .....                 | 52  | 第一节 管理你的职业生涯 .....          | 170 |
| 第二节 价值观探索 .....                | 70  | 第二节 初涉职场 .....              | 175 |
| 第三节 .....                      |     | 第三节 调整心态走好每一步 .....         | 183 |
| 第四章 探索工作世界 .....               | 80  | 第四节 抓住机遇 锲而不舍 .....         | 193 |
| 第一节 了解职业 .....                 | 80  | 附录一 生涯管理档案 .....            | 208 |
| 第二节 搜集职业信息 .....               | 99  | 附录二 霍兰德职业索引 .....           | 210 |
| 第三节 挖掘自我 .....                 | 108 | 附录三 大学生涯设计表格大全 .....        | 214 |
| 第五章 理性的生涯决策 .....              | 115 |                             |     |
| 第一节 生涯决策理论与决策风格 .....          | 115 |                             |     |

# 第一章 认识职业生涯



## 本章导读

理解生涯规划的含义及其对人生的重要作用;正确认识生涯规划与找工作之间的差别与联系;介绍进行生涯规划的步骤,了解在大学阶段的学习生涯与将来个人职业发展的关系。通过本单元的学习,帮助学生准确地理解生涯规划的含义,提高对生涯规划重要意义的认识,从而使自己积极地进行科学的生涯探索和规划。



## 【哲理故事】

### 渔夫和商人的故事

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上,看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸。小船上有好几尾大黄鳍鲑鱼,这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番,还问要多少时间才能抓这么多?墨西哥渔夫说,才一会儿工夫就抓到了。

美国商人再问,你为什么不多待久一点,好多抓一些鱼?

墨西哥渔夫不以为然:这些鱼已经足够我一家人生活所需啦!

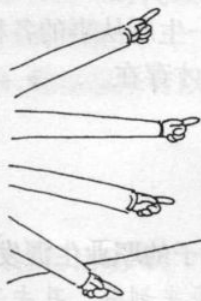
美国商人又问:那么你一天剩下那么多时间都在干什么?

墨西哥渔夫解释:我呀?我每天睡到自然醒,出海抓几条鱼,回来后跟孩子们玩一玩,再跟老婆睡个午觉,黄昏时晃到村子里喝点小酒,跟哥儿们玩玩吉他。我的日子可过得充实又忙碌呢!

美国商人并不以为然,帮他出主意,说:我是美国哈佛大学企管硕士,我倒是可以帮你忙!你应该每天多花一些时间去抓鱼,到时候你就有钱去买一条大一点的船。自然你就可以抓到更多的鱼,再买更多的渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子,而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村,搬到墨西哥城,再搬到洛杉矶,最后到纽约,在那儿经营你不断扩充的企业。

墨西哥渔夫问:这要花多少时间呢?

美国商人回答:15到20年。



做适合自己的!

墨西哥渔夫问:然后呢?

美国商人大笑着说:然后你就可以在家当皇帝啦!时机一到,你就可以宣布股票上市,把你的公司股份卖给投资大众。到时候你就发啦!你可以几亿几亿地赚!

墨西哥渔夫问:然后呢?

美国商人说:到那个时候你就可以退休啦!你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒,出海随便抓几条鱼,跟孩子们玩一玩,再跟老婆睡个午觉,黄昏时晃到村子里喝点小酒,跟哥儿们玩玩吉他!

墨西哥渔夫疑惑地说:我现在不就是这样了吗?

从这个故事中你有什么启示?

## 第一节 了解生涯与职业生涯

### 一、生涯的内涵

#### (一) 什么是生涯

“吾生也有涯,而知也无涯。”——庄子

借用两千多年前庄子的哲言,我们对“生涯”一词不妨这样理解:生为开始、生命,涯为边际、终结。“生”原意为“活着”,“涯”为“边际”,庄子前半句话用现在的话说就是“我们的生命是有限的”,如此理解,生涯就是我们每个人有限的人生历程。

“生涯”的英文单词为“career”。从字源看,来自古罗马文字“viacarraria”及拉丁文字“carras”,二者的含义均指古代的战车。进入19世纪,人们又把它延伸为人的一生的事业历程,当然这种事业不是指暂时性的工作,而是毕生从事的、自己感到有意义的职业。

国外学者对生涯(或职业生涯)这一概念有着不同的理解,目前,大多数学者比较认同美国学者舒伯对于生涯的观点是最为全面的一个阐述。舒伯认为“生涯”是指人在一生中各种事件的演进方向和历程,它统合了个人一生中所扮演的各种职业和生活角色,由此表现出个人自我独特的发展形态。“生涯”是人终其一生所扮演角色的整个过程,它由三个层面构成:A.时间,即个人的年龄或生命的过程;B.经历,即每个人一生所扮演的、各种不同的角色;C.成就,即每个人为个人所扮演的各种角色投入的程度。

从上述舒伯的阐述中可以看出,生涯是一个非常宽泛的概念,具有丰富的内涵与特性;即除了工作和职业之外,它还涵盖了人一生所从事的各种活动。生涯的发展是以个人为中心的,但只有在个人有意识地寻求它的时候它才存在。

### 【小贴士】

#### 孔子的职业生涯发展阶段理论

孔子将生涯以10年为一个阶段来划分。孔夫子曰:“三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”(《论语·为政篇》)其基本含义是:30岁确立人生目标,

40岁就不会困惑了。50岁就会知道哪些事可以做,哪些事不能做,能较客观地了解自己。60岁更能理解他人,判别是非,分清真假。70岁便能随心所欲,任何念头都不会越出规矩。

## (二) 生涯的特性

学者们从不同的角度提出对生涯的见解,虽然侧重点不同,但都反映出生涯的特征。

### 1. 独特性

每个人都有独特的生涯发展形态。同一种职业可以由很多人来承担,但是生涯却是每一个人所独有的。我们每个人都有自己独特的个性和价值观,有自己独特的行为方式,因此,在同样的职业中,我们做出的努力不同,获得的感受也各异。这正如即使同一棵树上,也不会有完全相同的两片叶子。每个人都有自己独特的生涯,千姿百态,无法克隆。

### 2. 终身性

生涯发展是一生当中连续不断的过程。从20多岁离开校园成为职业人到退休,职业在我们一生中占据的时间很长,但它并不是我们生活的全部。而生涯则包含了一个终生发展的概念。在人生不同的阶段,都有自己不同的发展、追求和任务。这个蜕变与发展的生涯历程,就是我们整个的生命历程。

### 3. 综合性

生涯是人生扮演各种角色的整合。职业不能占据我们整个生命长度,即使在“职业人”阶段,职业也不能占据我们生活的全部。除了从事职业,我们还要担当家庭和社会角色,比如,是子女、是父母、是朋友、是学生、是公民等等。我们的生活经验会影响职业选择和职业发展,而我们的职业选择又往往决定了一定的生活状态和方式。生涯是一个整合的概念,它涉及了人生整体发展的各个层面,要求我们用联系的眼光来审视职业问题。

## (三) 生涯的影响因素

生涯不是一个静止的点,它是一个动态的历程;生涯不只发生在人生的某个阶段,而是如影随形,相伴人的一生。同时,因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同,每个人的生涯也会不同。所以,生涯的发展是个性化的发展,即使处于同一时代或同一文化背景下的人们,也会因为生涯发展中其他因素的影响,拥有属于自己不同的生涯。

决定一个人生涯发展的因素是多种多样的,概括起来有以下几点:

### 1. 个人的特质

生理特质:健康、形体容貌、性别、精力等。

心理特质:能力、人格、自我概念。

经验:受教育程度、掌握的技能、工作经历、社会活动等。

### 2. 个人的背景状况

家族背景:父母的社会经济地位、从事的职业,父母的期望等。



个人家庭的背景:婚姻关系、夫妻间的依赖程度、配偶的期望值等。

其他状况:种族、宗教、生态环境等。

### 3. 个人的环境状况

包括所处的时代,社会、经济、技术、国际环境,国家政策等。

### 4. 不可预测的因素

包括自然灾害、意外、疾病、死亡等难以预期的事件。

## 【思考】

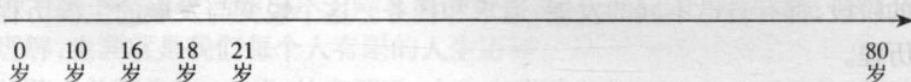
### 我的生命线

在纸上画一条横线,在右侧标出箭头。这条横线代表你的生命线,左端起点代表你出生的时间。思考一下,期望自己活到多少岁,在右端写上你期待自己活的岁数。

然后找出自己现在所处的位置。回忆过去发生在你生活中的事情,并将它们按时间顺序在生命线上画出竖线。你感受愉快的画在横线上方,不愉快的画在横线下方,竖线的长度表示你愉快或者不愉快的程度。

思考一下这些事件对你的影响,即他们如何使你成为今天的你。

然后再想象未来你想要做的事情及可能发生的事情,仍然按可能是愉快或不愉快画在横线的上下方。



## 【案例】

### 张洪洋的生命线

积极事件:

A:15岁时,我担任班里的团支部书记,第一次组织班级社会活动是在学校附近的社会福利院做志愿者,帮助照顾福利院的孩子。这次活动组织得很成功,它让我对自己的组织能力很有信心,所以到现在我都乐于组织一些活动。

B:我上高二以前作文一直写得很糟,觉得自己就没有写文章的天赋。高二时遇到一个我很喜欢的语文老师,他向我们推荐了一些课外读物,那些书我非常喜欢,连课间休息的10分钟我都用来读书。不知是否和这个有关,那段时间我突然找到了写作文的感觉,有一篇作文还被老师作为范文推荐给同学们。从那以后,我越来越喜欢写东西,并且觉得自己似乎更适合学习人文社科。

消极事件:

C:11岁时,被一个最好的朋友误会,虽然我后来知道是别人在她面前说了我坏话,但我们的关系一直都没有恢复到以前那么好。这件事给我留下了很深的印象:原来世界上还有这么坏的人!有段时间,我觉得人是很难被信任的,至今也认为“防人之心不可无”。

D:我小学和初中的学习成绩虽然算不上拔尖,但都在中上的水平。刚上高一时,觉得数理

化一下子难了很多,物理期中考试竟然没及格。从小到大,第一次出现这种情况,对我打击很大,主要是觉得自己已经学得很努力了,是不是自己对物理就是不开窍?直到现在,我都觉得物理对我来说太深奥了。

## 二、什么是职业生涯规划

### (一) 职业生涯概述

职业生涯规划最早起源于20世纪初的美国,有“职业指导之父”之称的帕森斯针对大量年轻人失业的情况,成立了波士顿职业局,首次提出职业指导的概念。从此,职业指导开始系统化。在随后的几十年中,心理测验的蓬勃发展促进了职业指导的扩展。第二次世界大战中对大量不同人才快速分类与安置的需要和战后复原人员就业安置的需要,使职业指导成为一种时髦。当时的职业指导主要关注人职匹配,内容以测评和提供职业资讯为主。

到了20世纪五六十年代,美国心理学家舒伯等人提出“生涯”的概念,于是生涯规划不再局限于职业指导的层面。舒伯认为,职业生涯包括个人一生中的各种职业和生活角色。按舒伯的定义,职业生涯包括人生自青春期至退休所有有酬或无酬职位的综合,除了职位之外还包括与工作有关的各种角色。而以霍尔为代表一部分学者认为,职业生涯是指一个人终其一生,伴随与工作或职业有关的经验和活动。霍尔的定义更强调一般意义上的职业。

一般来说,职业生涯是指与个人终身所从事的工作或职业等有关的活动的过程。职业生涯作为个体最重要的人生过程,它由时间、范围和深度构成。时间是指个人的年龄或生命的时程,又可细分为成长、试探、建立、维持、衰退等时期;范围是指个人一生中所扮演不同角色的数量;深度是指对一种角色投入的程度。

具体而言,职业生涯可分为两种类型:一种是传统性的职业生涯,指一个人的职业生涯中的职业是相关稳定的。比如一位大学教师,他的职业生涯初期是助教,然后是讲师,随着专业知识的深厚和教学经验的丰富,又晋升为副教授,由于科研领域的深入和研究成果的突出,再晋升为教授。另一种是易变性的职业生涯。比如另一位大学教师,他首先从事的是教学工作,后来又改做行政管理,再后来又因某些原因而辞职转行做其他工作等。在一个有限的生命中,职业生涯往往占有绝对重要的位置。据调查统计,大部分人平均职业生涯用的时间占可利用社会活动时间的71%~92%。职业生涯活动伴随了人们的大半生,甚至更长远。因此,职业生涯对我们来说意义重大。

### (二) 职业生涯发展的阶段

美国心理学家舒伯经过20多年的大量实验研究,依据发展心理学和社会学对各种职业行为的分析,以年龄阶段分析生涯发展的过程。他将职业生涯分成五个主要阶段,每个阶段都有其独特的发展任务。舒伯把角色概念纳入发展阶段理论,引入生命跨度、生命空间概念,提出生涯彩虹图理论,展示了不同发展阶段各种角色的相互作用,不同生涯发展阶段角色的继承与更替。

#### 1. 成长阶段

(1) 年龄范围:0~14岁,属于认知阶段。儿童通过家庭和学校中关键人物的影响并加以认同发展自我概念。此阶段早期,需要和幻想占统治地位,随着参与社会活动和了解现实的增加,兴趣和能力也变得更加重要。



(2) 主要任务:发展自我概念,也就是认识自己是个什么样的人,建立对世界的正确态度,并了解工作的意义。

### (3) 阶段细分:

幻想期(4~10岁)。需要支配一切,在幻想中扮演自己喜爱的职业角色。

兴趣期(11~12岁)。喜好成为个人职业期望和活动的主要决定因素。

能力期(13~14岁)。能力的重要性逐渐增加,开始考虑自己的能力及工作要求。

## 2. 探索阶段

(1) 年龄范围:15~24岁,属于学习打基础阶段。通过学校学习、休闲活动和短期工作,进行自我考察、角色鉴定和职业探索。

(2) 主要任务:使职业偏好逐渐具体化、特定化,并实现职业偏好;形成事实相符的自我概念,学习开创生涯机会。

### (3) 阶段细分:

① 尝试期(15~17岁)。考虑兴趣、需要、能力、价值观以及就业机会,通过幻想、讨论、课外工作等方式,尝试着选择职业,判断可能适合自己的职业领域和层次。主要任务是明确自己的职业偏好。

② 过渡期(18~21岁)。进入就业市场或接受职业培训,更重视现实,发展自我概念。主要任务是将一般性的职业偏好转化为明确的职业倾向。

③ 初步试验承诺期(22~24岁)。初步确定了职业选择,探索其成为终身职业的可能。必要时会重新选择,再次探索。主要任务是实现职业偏好。

## 3. 建立阶段

(1) 年龄范围:25~44岁,属于选择、安置阶段。找到合适的职业领域,努力建立和巩固地位。以后发生的变化将主要是职位的工作内容的变化,而不是职业的变化。

(2) 主要任务:找到机会从事自己喜欢的职业;学习处理人际关系;巩固地位,力争提升;稳定地发展职业生涯。

### (3) 阶段细分:

① 承诺和稳定期(25~30岁)。在选择职业上安顿下来,可能因满意程度的差别略有调整。

② 晋升期(31~44岁)。致力于职业生涯的稳定;大多数人在此时期富有创造性,在工作中做出好的业绩,资历、辈分攀升。

## 4. 维持阶段

(1) 年龄范围:45~64岁,属于专精和升迁阶段。以个人不断地付出努力来获得生涯的发展和成就,避免产生停滞感。面对新人的挑战,全力应对;很少或不去寻求在新领域中的发展。

(2) 主要任务:接受自身的局限性;找出需要解决的新问题;开发新技能;专注于最重要的活动;维持并巩固既得的职业地位。

## 5. 衰退阶段

(1) 年龄范围:65岁以后,属于退休阶段。随着身心逐步衰退,从原有工作中退出。完成角色转换,从有选择的参与者转换为完全退出工作领域的旁观者。退休后,个体还必须找到满意感的其他来源,以减缓身心上的衰退,持续生命力。

(2) 主要任务:缩减工作投入,发展非职业角色,为退休做准备,做一直期望做的事。



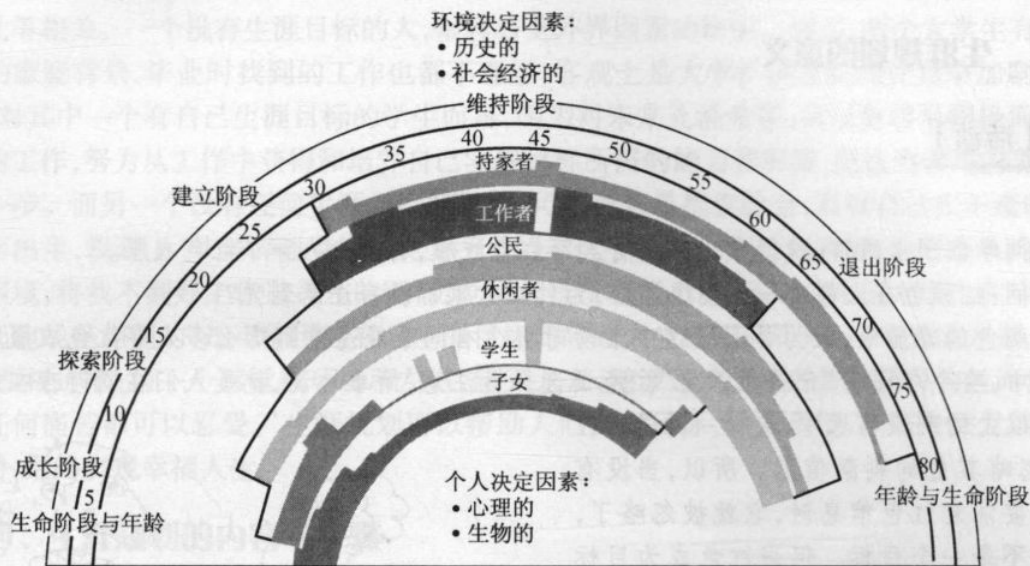
### (3) 阶段细分:

① 衰减期(65~70岁)。按照自身能力的下降,减缓工作节奏,转移责任,以兼职代替全职。

② 退休期(71岁以后)。完全退休或转为部分时间工作、义工或休闲活动。

职业规划理论的阶段模型认为,阶段之间可能有交叉重叠,并不完全受年龄的限制,也不存在严格的界限。同时,在个人生涯的不同时期,都可以经历由这五个阶段构成的小循环。

下面是舒伯的生涯彩虹图。



从舒伯的生涯彩虹图中,我们可以看到一个完全立体化的生涯规划。从长度上,它包括了一个人从生到死的全部生命历程;从空间上,不仅关注职业角色对生涯的影响,而且重视非职业角色对一个人生涯的影响。舒伯认为,持家者、公民、休闲者、学生、子女、配偶、退休者等的角色和工作者的角色都是一个人自我概念的具体表现。自我概念包括个人对自己在兴趣、能力、价值观以及人格特征等方面的认识,是个人生涯发展历程的核心。工作与生活满意的程度,有赖于个人能否在工作上、职场中以及生活形态上找到展现自我的机会。

在舒伯的理论中更注重职业对人的意义。舒伯认为,一个完美的人生未必仅仅依赖于职业角色的完美与否,更多的非职业角色使人生有更多自我实现的可能性。好像一个学生的兴趣,如果不能从专业学习中得到百分之百的释放,那么就要认真规划一下自己的休闲角色,从而获得更多的自我实现。关于非职业角色对生涯发展的意义,台湾学者金树人先生的描述很生动、贴切,他说:“生涯辅导是将休闲视为生涯当中与教育、职业不可分割的部分:宛如一幅画中,留白的部分也同时构成全幅画的精髓;又似一盆插花,空间的部分也是花道的精华。”

在美国,生涯教育是广泛实施的咨询活动和学校心理辅导的重要组成部分。1971年,美国教育总署对生涯教育所下的定义是:“一种综合性的教育计划,其重点放在人的全部生涯,即从幼儿园到成年,按照生涯认知(career awareness)、生涯探索(career exploration)、生涯定向(career orientation)、生涯准备(career preparation)、生涯熟练(career proficiency)等步骤逐一实施,使学生获得谋生技能,并建立个人的生活形态。”美国职业教育学会1972年在推广教育的工作报告中

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。”

在美国，从幼儿园开始就有生涯辅导。在中小学，更是有多种多样旨在扩展生涯经验和增进自我了解的职业探索活动和教育活动。生涯辅导不是以“一个萝卜一个坑”的方式进行人与职业的机械组合，而是融入个体的自我发展、角色发展的进程。

在我国，生涯规划还是一个比较新的概念。很多大学新生认为生涯规划离自己还很远。其实不然，从大一一开始做生涯规划，起步已经不早了。我们必须知道，生涯规划越早开始越好。

### 三、生涯规划的意义



#### 【活动】

#### 猜 一 猜

请同学们闭上眼睛，猜猜身边有没有人穿红色衣服，有多少人穿了红色衣服。

提问：红颜色在人群中一般会显得很眼，为什么大家都没有注意到呢？

红颜色的确显眼，但为什么做这个活动时很少有同学能注意到那么多人穿红色衣服呢？在心理学中，有个名词叫“选择性注意”。所谓选择性注意，简单地说，就是人们在同时存在的两种或两种以上的刺激信息中，选择一种进行注意，而忽略其他的刺激信息。所以，当没有人提示要注意红色信息时，它就被忽略了，因为它不是一个目标。但当红色成为目标时，也许不仅在今天你格外注意谁穿了红色衣服，在今后几天，你都会关注身边的红色衣服。如果我们把注意力看成是一种能量的话，那么很明显，目标帮助我们集中了能量。所以，当一个人的生涯发展中有目标时，他就容易集中所有的能量和资源去实现，成功的可能性会更大。



生涯规划是一个过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所需采取的步骤。目标可以为人生带来希望和意义，奥地利心理学家维克多·弗兰克(Viktor Emil Frankl)凭借生命的意义成为奥斯维辛集中营中少有的幸存者之一，并开创了心理治疗中的“意义疗法”。他说：“你不要去问生命，你应该要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理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。

米歇尔罗兹(Michelozzi 1998)指出：生涯规划有突破障碍、开发潜能和自我实现三个积极目的。一个人最大的幸福，是能以自己选择的方式生活。择其所爱，爱其所择的结果，会使一个人以己为荣，并呈现出圆融、丰足、喜悦、智慧和充满创造力的气质。

在生涯发展过程中，很多学生对追求理想的工作或人生目标充满疑虑；还有的学生甚至不敢



去想象或者设立理想目标,因为觉得那是不可实现的。阻碍学生插上理想的翅膀、迈出勇敢脚步的原因通常来自两个方面:内在障碍和外在障碍。内在障碍通常是由一个人对自己的不了解、低评价、不自信或者无安全感造成的。例如,有的学生很难看到自己的长处,总用自己的短处和别人的优势相比,内心从未觉得自己有可用或特别之处,所以在找工作时缺乏信心,总感觉自己也也不好,那也不行。因还没做好踏入社会的准备,从而影响自己在面试等环节中的表现。这是典型的不能够真正了解和接纳自己,从而导致自我低评价进而影响找工作的情况。

外在障碍则来自一个人所处的环境,通常与政局变动、市场的难以预测、经济衰退和社会秩序混乱等相关。一个没有生涯目标的人,很容易受外界因素的影响。例如,两个大学生有着同样普通的家庭背景,毕业时找到的工作也都不理想,客观上是大学扩招之后就业竞争加剧而导致的,但对其中一个有自己生涯目标的学生而言,因为对未来充满希望,所以更容易积极面对并不理想的工作,努力从工作中获得和培养自己实现目标所需的能力和资源,把这当做迈向理想目标的第一步。而另一个没有任何生涯目标的学生,可能更容易抱怨社会,哀叹自己生不逢时,没有早几年出生,没赶上“大学毕业生是天之骄子”的年代……因为看不到希望,他很难从内在积极应对困境,将找不到好工作进行外归因,更觉得自身没有能力。所以,这两位大学生在毕业时人生的起跑线是相同的,却可能因为有无生涯目标而导致人生希望的不同:一个充满力量,能克服困难、积极进取;另一个感觉被环境所左右,怨天尤人,随波逐流。尼采说:“懂得为何而活的人,几乎任何痛苦都可以忍受。”生涯规划可以帮助人们设立目标、带来希望,从而突破发展中的内外障碍,最终实现幸福人生。

#### 四、生涯规划的内容与步骤

##### 【活动】

##### 我的旅游计划

教师将一张世界地图挂在黑板上,请学生参考世界地图,为自己制定一个详细可行的旅游计划。

将学生分为三人小组并讨论:

你的旅游计划是什么?你制定这个计划经过了哪几个步骤?

你将如何落实这个旅游计划?这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处?

小组总结,并在全班讨论交流。

其实,生涯规划并不难,它和制定一份旅游计划有很多相似之处,如目标的制定,实现的过程等,都和一个人的兴趣爱好和自身条件等相关。对目标和过程的选择没有绝对的好坏之分,俗话说“条条大路通罗马”。不同的旅游路线有不同的风景,所以在旅游行程的选择上,没有哪条路线是绝对好的,只有对某人某时比较合适的路线。对目的地信息的了解,可以让行程更有把握。无论对信息有多么细致的了解,也要有对风险和意外的心理准备。对个人的生涯发展来说,也是如此。你能否如愿以偿地实现目标,这在很大程度上取决于你是计划的推动者还是依赖别人或环境,后者常陷入抱怨而无所作为。

具体而言,一个系统的生涯规划应当包括觉知与承诺、认识自己、认识工作世界、决策、行动、

再评估与成长六个步骤。

### 1. 觉知与承诺

在这个阶段,我们了解到生涯规划的重要作用和作用,并愿意花时间来规划自己的生涯。但要提醒大家:生涯规划是一个过程,是一种面对生涯发展的态度。它未必能立竿见影,马上为自己带来理想的工作,就好像播下的种子,未必能马上发芽一样。所以,对生涯规划要有合理的预期。

### 2. 认识自己

系统化的生涯规划是一个“从内而外”的过程。因此,在生涯规划时,首先要认识自己,诚实地自问:

- 我有哪些人格特质?
- 我的兴趣是什么?
- 哪些东西是我生命中不能缺少的?
- 我最看重什么?
- 我有哪些技能是与众不同、赖以生存的?
- 其他:健康、性别、民族等。

### 3. 认识工作世界

工作世界信息和自我信息分别是生涯规划中的重要和基础部分。对工作世界的了解具体包括:

- 专业与职业的关系。
- 工作世界的宏观发展趋势。
- 具体职业对工作人员的要求、条件和待遇等。
- 继续教育方面的选择。

### 4. 决策

决策是综合整理和评估信息的部分,在决策时有可能因信息不全而重新回到前面的步骤。具体内容包括:

- 综合与评估信息。
- 目标设立与计划。
- 处理决策过程中的各种问题:生涯信念、障碍等。

### 5. 行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。学生要通过行动来实现自己设立的工作目标。通常包括:

- 具体的求职过程。
- 制作简历、面试。

也有可能在与现实的接触过程中,你对自己有新的发现,由此对生涯发展有新的思考。所以,虽然这里为了方便学习,将生涯规划人为地割裂成不同的步骤,但无论在哪个步骤,自我与外部信息的探索都不会停止,更不要忽略这些部分带给你的新启示。

### 6. 再评估与成长

当我们在实践中迈出生涯的重要一步——进入工作世界时,随着外部环境的变化,我们或许会继续沿着过去的规划前进,也有可能发现过去规划已不适合自己,或者发现过去的规划并不尽



如人意。这就需要再次进行生涯探索,修正生涯规划。所以说,生涯规划是一个循环的过程,需要一生来探索。本部分具体内容包括:

- 走进职场。
- 管理生涯规划——生涯规划档案。

## 【实践与应用】

### 一个女大学生的实例

吴宜晨在某综合性大学上大三,就读国际贸易专业。她的英语已经通过了专业八级,口语也不错,曾在一些国际性会议中担任过志愿翻译。她喜欢写作,喜欢用英语表达一些东西,热衷于英语角和报社的活动,曾经在中学担任过英语广播的主持和学校通讯社的记者。她喜欢旅游,因为旅游可以到不同的地方,见识新鲜的人和事。总之,她对人文、历史都很感兴趣,在学校也选修了不少这方面的课程。在大学期间,她先后加入了学校的报社、心理社团和红十字会,喜欢组织和参加各种活动。不久前,她刚刚成功地为红十字会组织了一次造血干细胞的志愿捐献活动。她自认为是一个外向型性格的人,自己的优点是有创意、喜欢帮助人。周围的人也都认为她热情,很有亲和力,善良而富有同情心。

吴宜晨虽然成绩不错,但对自己的职业方向比较困惑。因为学英语和国际贸易的人都很多,自己也不见得有什么专业上的优势。将来到底是做翻译还是从事外贸,怎样才能激烈的招聘竞争中胜出,自己到底是应该先工作还是先读研,这都是她考虑的问题,也是困扰她的问题。她觉得应该认真地规划一下自己适合做什么样的工作和未来的发展方向,于是她选修了“大学生职业生涯规划”课。



## 第二节 大学学习与职业发展的关系

### 【案例】

#### 为什么受伤的总是我

写下这样的题目,顿时自己就哑然失笑。年纪轻轻的,又没有在血水里浴过,碱水里煮过,强说什么愁呢?受伤这样的字眼,似乎应该和饱经风霜、颠沛流离联系在一起,跟我好像搭不上

