

高中生

GAOZHONGSHENG
SHENGYA FAZHAN DAOHANG

生涯发展导航

/ 主编

蔡世玲 洪向阳



SPM 南方出版传媒

出版社 全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

高中生

GAOZHONGSHENG
SHENGYA FAZHAN DAOHANG

生涯发展导航

主 编

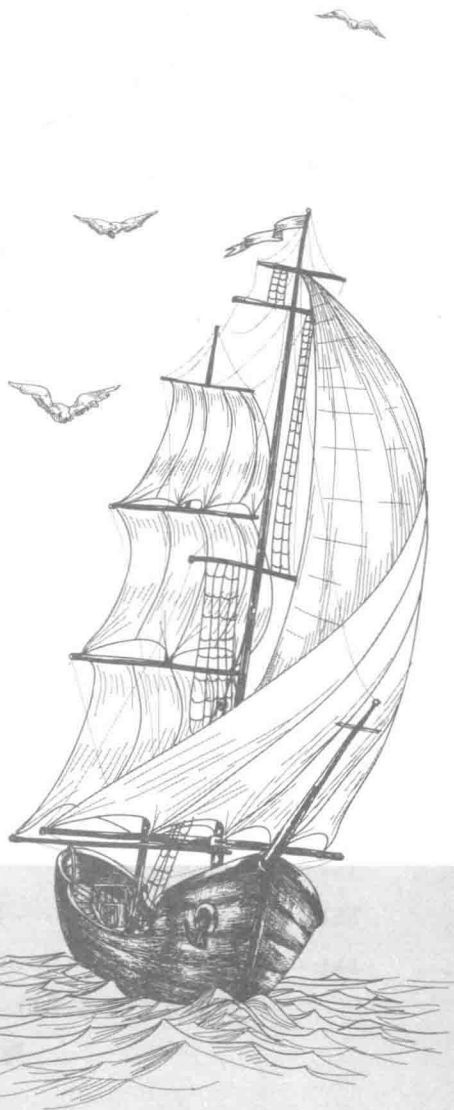
蔡世玲 洪向阳

副主编

陈 芬 金新宇

编 委

陈洪团	李丹艳	顾而康	汪安良	商会敏
蔡 亮	孟晓玮	吉栋磊	张 燕	陈玉华
赵 静	黄 蓉	陈 岩	张莹莹	



SPM 南方出版传媒

全国优秀出版社 全国百佳图书出版单位  广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生生涯发展导航 / 蔡世玲, 洪向阳主编. —广州: 广东教育出版社,
2016. 8

ISBN 978-7-5548-1209-9

I. ①高… II. ①蔡… ②洪… III. ①高中生—职业选择
IV. ①G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 142364 号

责任编辑: 胡泽 黎雷 熊全慧 谢慧瑜 毛丽霞

责任技编: 杨启承

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路 472 号 12-15 楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

佛山市浩文彩印印刷有限公司印刷

(佛山市南海区狮山科技工业园 A 区)

787 毫米×1092 毫米 1/16 开本 9.5 印张 1 插页 175 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

印数 1-5 000 册

ISBN 978-7-5548-1209-9

定价: 28.00 元

质量监督电话: 020-87613102 邮箱: gjs-quality@gdpg.com.cn

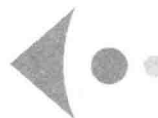
购书咨询电话: 020-87615809

目录CONTENTS

致同学们	1
第一单元 生涯发展导论	1
第一课 认识生涯与职业生涯	2
第二课 生涯规划的核心概念与操作模型	5
第二单元 发现“心”的方向	10
第三课 兴趣与职业兴趣	11
第四课 性格与职业性格	20
第五课 价值观与需求	26
第六课 天赋与潜能	31
第七课 使命与梦想	38
第三单元 打开职业机会之门	46
第八课 透过宏观环境找职业机会	47
第九课 怎样入对行：产业与行业	50
第十课 工作与学习的场所：组织与高校	54
第十一课 我国的职业与专业分类	61
第十二课 家庭与人脉，你的助力或阻力	68
第十三课 职业信息的收集与分析应用	75
第四单元 生涯方向、目标与发展通道	80
第十四课 找准生涯方向	81
第十五课 设定合适的目标	88
第十六课 建设发展通道	96
第五单元 生涯规划书与档案	137
第十七课 生涯规划书	138
第十八课 高中生生涯发展档案	144

第一单元

生涯发展导论



在开启生涯导航之旅前，我们需要了解生涯与职业生涯的相关含义、国内外生涯发展的基本理论，并掌握生涯规划的重要概念，特别要理解中学生生涯规划模型的内涵。中学生通过自我取向系统要素和环境探索系统要素的整合确定职业生涯方向，在此基础上设立生涯目标，再通过发展通道建设来达成目标。在发展通道实施过程中，中学生应不时地反馈变化要素，并据此对生涯目标和发展通道进行调整。

让我们通过本单元的学习开启生涯导航之旅吧！



第一课 认识生涯与职业生涯

人通过职业表现自身的自我概念。

——[美]生涯教育大师 舒伯



镜头

JINGTOU

青海少年从北大退学转身去技校

2014年11月4日，第六届全国数控技能大赛决赛开幕式在北京工业技师学院举行。一个看起来很沉稳的男孩代表参赛选手进行宣誓，他就是周浩。

周浩有足够让人惊讶的经历。三年前，他从北京大学退学，转学到北京工业技师学院，从众人艳羡的高才生到普通的技校学生，从北大生命科学研究院人才储备军到如今还未就业的技术工人。这样的身份转变，让人不敢相信，但周浩这样做了，并且谈起当年的决定，“毫不后悔，很庆幸”。

在当年的高考中，周浩考出了660多分的高分，他是青海省理科前5名。本来他想报考北京航空航天大学，但这个想法遭到了家人老师的一致反对，父母觉得这样高的分数不报考清华北大简直就是浪费，高中班主任也一直希望他能报考更好的学校。“我从小就喜欢拆分机械，家里的电器都被我重装过。在航空航天大学，有很多实用性的课程，这比较对我的胃口。”但是，周浩最终还是妥协了，“当时还小啊，再有主见也还是听家长的。”没想到，当年的妥协竟困扰了他两年多。

据《中国青年报》



思考

SIKAO

1. 你赞同周浩从北大退学到技校学习的做法吗？
2. 你认为高中、大学与将来的职业是一种什么样的关系？高中学科及高考专业的选择对人的生涯发展有什么重要意义？

生涯与职业生涯

名词点击

MINGCIDIANJI

生涯是生活中各种事件的演进方向与历程，它统合了个人一生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。广义上讲，“生”即“活着”，“涯”即“边界”，是贯穿个人一生的各种活动。

职业生涯是指人一生中的职业历程，即一个人一生中职业、职位的变迁及工作、理想的实现过程。职业生涯是人一生中最重要的历程，是追求自我、实现自我的重要人生阶段，对人生价值起着决定性作用。



专家点评：在人一生中，职业生涯占有30~50年甚至更长的时间，在这期间你要从事什么样的职业，你通过哪种职业方式体现你的人生价值，能发展得怎么样，你将如何安排这几十年的职业生涯，如何让这几十年更加高效、更具价值，这些都需要对你的职业生涯进行系统规划，即要做好你的生涯规划。有了生涯规划就相当于有了人生的发展方向。



相关链接

XIANGGUANLIANJIE

生涯发展理论简介

起源：1908年热衷于社会改良运动的弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）在波士顿成立职业指导局，出版著作《选择一个职业》，成为职业生涯指导工作的开端，他本人也被誉为“职业辅导之父”。

背景：在19世纪70年代第二次工业革命的推动下，科学技术的发展突飞猛进，使得社会分工和职业种类的变化越来越快。这种背景下许多人不能适应这种发展的需要，1908年，作为美国波士顿大学教授的帕森斯发现，青年人离校后失业，并不是因为他们没有能力，而是没有机遇，于是帕森斯创办了波士顿职业指导局，跨出了使职业规划活动系统化的重要一步。

人职匹配理论

人职匹配理论也叫特质因素理论。该理论由弗兰克·帕森斯于1909年提出，是最早期的职业辅导理论。它以个人的个性心理特质作为描述个别差异的重要指标，强调个人的特质与职业选择的匹配关系，提出了职业辅导的三原则：

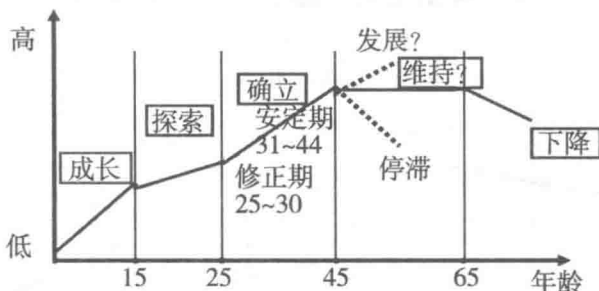
(1) 清楚地了解自己，即了解自己的性格、能力、兴趣、志向、界限，以及这一切存在的根据。

(2) 了解关于职业上成功、利弊、报酬等的必要资格与机会，以及对各种职业所需要的知识、条件的预测。

(3) 关于以上两项事实关系的合理推断。

舒伯 (Super) 职业生涯阶段模型

生涯发展理论是生涯规划理论中最具整合色彩的理论。早期提出该理论的是以金斯伯格 (Ginsberg, 1951) 为首的一群学者，而集大成者是学科整合高手舒伯。他集差异心理学、发展心理学、职业社会学和人格发展理论于一体，进行长期研究，系统提出了有关生涯发展的观点，成为自帕森斯之后又一位里程碑式的大师。



舒伯职业生涯阶段模型

专家点评：舒伯的理论对于职业规划与生涯教育具有重大的贡献。他整合了发展心理学、差异心理学、人格心理学及职业社会学的长期研究结果，并将其汇聚成为一个完整而系统的理论体系。自舒伯以后，动态发展性的“生涯”“职业生涯” (Career) 的概念逐渐取代了静态稳定性的“职业” (Vocational) 的概念，以规划人生长期生涯发展为主线的“职业生涯咨询”取代了以短期职业选择为重心的“职业指导”。这一理论观点至今仍是职业生涯咨询辅导的重要理论基础和实践指导。



第二课 生涯规划的核心概念与操作模型

职业（生涯）规划关注的中心是探索人在职业生涯发展方面以及生存方式方面的种种问题。

——中国职业规划与生涯教育奠基人 王一敏

生涯规划核心概念

名词点击

MINGCIDIANJI

生涯规划是对职业生涯乃至人生进行持续的、系统的计划的过程，也称为“职业规划”或“职业生涯规划”。在我国职业规划与生涯教育实践中，在不同地区不同领域，人们会根据自己的使用习惯有偏好地选择相应的表达法。

广义的职业规划的内容主要包括工作、学习、休闲、爱与家庭四个部分，即表现为学业规划（包括留学规划）、职业（工作）规划、休闲规划、爱的规划。对于大部分人而言，特别是（准）职场人，职业规划是核心内容。

职业是指一类性质相近的工作的总称，通常指个人服务社会并作为主要生活来源的工作。

在特定的组织内它表现为职位（即岗位），我们在谈某一具体的工作（职业）时，其实也就是在谈某一类职位。每一个职位都会对应着一组任务，作为任职者的岗位职责。而要完成这些任务就需要这个岗位上的人，即从事这个工作的人，具备相应的知识、技能、态度等。

那么，这“一类相近的职位”该如何理解呢？我们认为，一种职业应该包括职能和行业两个维度构成。公式如下：

$$\text{职业} = \text{职能} \times \text{行业}^{\text{①}}$$



相关链接

XIANGGUANLIANJIE

每一个行业都由若干个经济活动性质相同或相近的组织所构成。这些组织或大或小，性质各异。一个组织根据运营的需要，把整个机构分为若干职能部门。通过职能分解，将部门职能转换为具体工作内容，进而对业务活动进行归类，形成细分职能，以职位（岗位）呈现。

①洪向阳：《10天谋定好前途：职业规划实操手册》，上海大学出版社，第6页。



职能，指职位或部门所承担的任务、作用和功能。

行业，是指从事相同性质的经济活动的所有单位的集合。

下面我们以采购类的工作为例来加以说明。

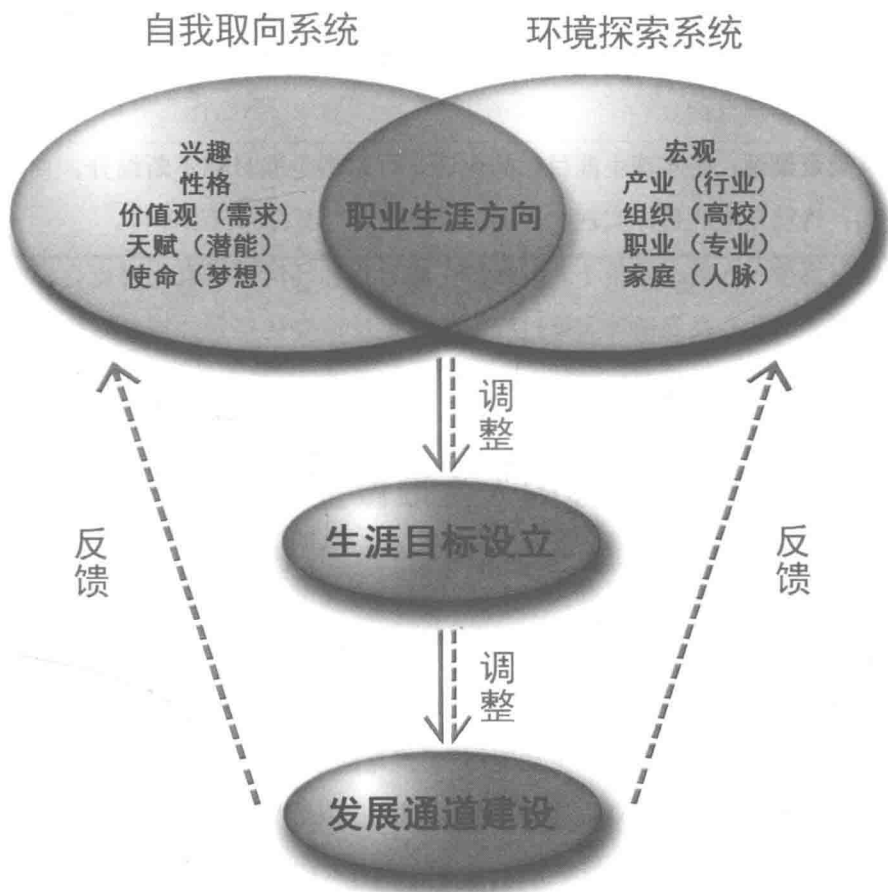
绝大多数企业都会有采购这样的职位，但不同行业对采购的资质要求是不同的，特别是对专业知识、技能水平等的要求会很不相同。如服装面料采购与餐饮业的采购很少有人认为他们是同一种职业，和计算机硬件业的采购更是相差很大。

服装面料采购与计算机硬件采购比较表

	服装面料采购	计算机硬件采购
职位描述	1. 关注服装款式及颜色最新流行趋势，各类面辅料流行趋势信息搜集、整理。 2. 根据买手的样衣规划进行面料寻样、询价及放样。 3. 负责服装面辅料建档。 4. 有一定的面辅料工厂资源，熟悉面料工厂，能将面料供应商介绍给服装工厂。 5. 熟悉面料的工艺，熟悉市场面辅料的的市场供应价格，能对服装工厂提供面料的品质确认检查，协助审核成本。 6. 对成衣制作面辅料的的风险控制有一定的指导能力。	1. 负责 PCB、IC、CAP、RES、DIODE 等电子、集成电路相关电子元器件的采购以及核价。 2. 电子机构件（如开关、FPC）及塑胶件采购，模具射出与评估。 3. 不断开发新供应商以充实供应链的竞争力。 4. 询价、比价、订样、采购合同的谈判，寻找合适的价格和货源，确保生产的正常运作。 5. 根据生产需求，定期下单给供应商。 6. 跟踪并监控物料的交货状态，汇报材料的异动状况。 11. 控制物料成本和交货周期。
任职条件	1. 纺织、染整相关专业大专以上学历，三年以上面辅料采购/开发相关经验。熟悉梭织和针织面料工艺。 2. 对工作有强烈的责任心，主动性强，能熟练操作办公软件。 3. 为人诚信、细致，有较好的压力承受能力和原则性，良好的沟通能力。 4. 具备团队合作精神，能不定期出差。	1. 大专及以上学历，两年以上电子材料采购经验。 2. 熟悉采购流程，有较强的开发供应商的能力。 3. 积极、主动、细致，有时间管理观念。 4. 有较强的责任心和团队协作精神。

生涯规划三要素

一个完整的生涯规划由职业生涯方向、生涯目标设立和发展通道建设三要素构成。其中最基础的是职业生涯方向的确立。



自我取向系统：生涯的本质是以个人为中心的，所以我们在考虑职业方向和生涯规划时，自然要优先考虑一个人最本性的取向。自我取向系统是人的潜意识的外在表现，表现的是人的本性倾向。它基于快乐原则，具体通过性格、兴趣、价值观与需求、天赋与潜能、使命与梦想等要素表达。事实上，其中每一种要素都表达了人在职业以及生活方式上的倾向。在人们没有太多外在限制的情况下，优先考虑自我取向系统会让我们最大限度地获得职业上的满意。它直接引导着人们走向最舒适的乃至最佳的人生。

环境探索系统：由一系列环境性因素构成，最核心的有宏观环境、产业行业环境、职业与专业的选择、组织和高校环境、家庭及人脉资源等五要素。它直接影响到个体能有什么样的职业机会，也直接决定着职业的一般发展方式和发展路径。对你的职业生涯而言，它可能是你的助力，也可能是你的阻力。

职业生涯方向：综合自我取向系统与环境探索系统的结果，我们可以得出职业生涯的发展方向。

生涯目标设立：有了职业生涯发展方向，我们要通过生涯目标的设立增加行动动力，努力去实现目标。

发展通道建设：是实现生涯目标的保证。可以将生涯目标不断细分，直至可以立即行动，这就是生涯目标实现的通道，只要按照生涯目标行动即可。

反馈与调整：人的一生是不断发展的，在自我和环境因素变化时也会影响我们的生涯发展。因此在发展通道实施过程中不时地反馈变化要素并据此对生涯目标和发展通道进行调整非常重要！

你的人生谁做主

生涯规划是每个人自己的事，但生涯规划的过程可能是由自己主导，也可能是由他人主导，包括由组织主导、父母主导、职业规划师主导及其他可能会影响到自己的人主导。个人主导的生涯规划为“自我规划”，自我规划通常充分体现出个体在整个过程中的主动性，属于“主动规划”，规划的结果也更容易得到有效执行。

相反，由他人主导的规划，属于“被动规划”，个人在其中属于被动地位。主动规划的人会对自己的后期发展承担主要责任，而被动规划的，由于个人的决策参与度低，处于被动从属地位，所以很容易导致认同度低，心理承诺度低，从而实际的行动少，对结果更容易推卸责任。比如，有很多人的专业选择其实是父母的意愿，第一份工作也是父母托关系介绍的，工作后自己在公司的发展也由上级安排，等等，结果我们就会看到一些人上了学却没兴趣读书、工作了却频繁跳槽等情况。在生涯规划实践中，如果老师一厢情愿地单方面为学生做生涯规划，会远不如由老师和学生共同主导规划效果好。

**探究练习**

TANJIULIANXI

绘制你的生命线

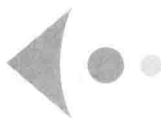
生命线是探究生命主题及一生生涯发展规律的重要手段。

请在下图上绘制出你过往生命中不同时间段对你产生显著影响的事件，以及你期待在将来人生中发生的事情。并在相应的时间段上简要标明事件名称、事件概要及对你所产生的影响。然后根据课堂的要求试着发现你的生命主题及生涯发展规律。



第二单元

发现“心”的方向



生涯规划的本质其实就是找到自己内心认定的职业方向，从而通过职业活动来表现真实的自我。所以厘清自我内在最自然的取向和最深切的本质欲求就是重中之重的事了。

当然，自古以来，了解自己都是一件很不容易而又极重要的事。本书着眼于通过让我们更有效地了解自己，从而找到最适合自己的职业生涯方向。只有我们尽可能客观地认识自己，才能正确处理我们与外部世界的平衡，才能正确选择职业，实现职业生涯的成功和生活的幸福。

在与职业有关的众多个人性因素中，有一类因素是在根本上影响人们的职业倾向的，这类影响是相对稳定而持久的，它关系到我们能否快乐地工作，以及我们是否感觉舒适。我们把它称为自我取向系统。自我取向系统由一系列内因性因素构成，主要包括性格、兴趣、价值观与需求、天赋与潜能、使命与梦想五方面要素。接下来让我们共同开始关于你自己的发现之旅。



第三课 兴趣与职业兴趣

你一定要找到你所挚爱的工作，因为工作将会占据你生命中大部分的时间，唯一真正能让你自己满意的是做你认为伟大的工作，而从事伟大的工作的唯一方法就是热爱你的事业。如果你至今还没有寻觅到你热爱的工作，那么不要放弃，继续寻找。

——〔美〕苹果公司 史蒂夫·乔布斯

兴趣与职业兴趣

回忆一下，看看你是否有过这样的经历：

有一些事情，会让你废寝忘食，忘我地去做，虽然工作量很大，你却感觉不到疲劳；

有一些事情，能给你带来快乐，让你内心很愉悦；

有一些事情，它能深深吸引你，激发你的激情，让你充满了创造力；

有一些事情，它的吸引力是如此强大，以至你不要报酬都愿意干；

有一些事情，它能让你热血沸腾，充满了力量。

假如你有了以上任一感受，就意味着你喜欢上了自己所做的事情。这可能就是你的兴趣或职业兴趣所在。这也正是兴趣的力量和魅力。

名词点击

MINGCIDIANJI

兴趣，就是兴致，是人们对事物喜好或关切的情绪。是个人力求认识、掌握某事物，并经常参与该种活动的心理倾向。

兴趣是带有积极情绪色彩的认知和活动倾向。当个人对某事物有兴趣时，会对它产生特别的注意力，并产生愉快紧张的心理状态，对该事物感知敏锐、记忆牢固、思维活跃、情感浓厚、意志坚强。这对人的认识和活动会产生积极的影响，有利于提高工作的质量和效果。

兴趣不只是对事物的表面的关心，任何一种兴趣都是由于获得这方面的知识或参与这种活动而使人体体验到情绪上的满足而产生的。例如，一个人对跳舞感兴趣，他就会主动、积极地寻找机会去参加，而且在跳舞时感到愉悦、放松和有趣，表现出积极而自觉自愿。

兴趣发展有三个阶段：有趣→乐趣→志趣。其中乐趣可尝试与职业关联。

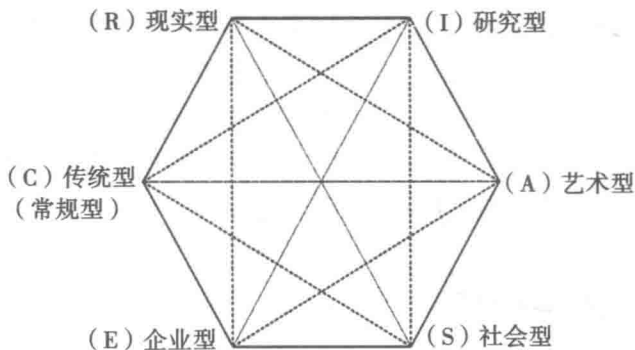
职业兴趣是兴趣在职业方面的表现，是一个人探究某种职业或从事某种职业活动所表现出来的特殊个性倾向，它使人对某种职业给予优先注意，并向往之。

霍兰德职业兴趣理论

个人职业兴趣会直接影响到人们的职业选择。核心假设为：

大多数人可以被归纳为六种类型：现实型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）和传统型（C），这六种类型按照一个固定的顺序可排成一个六角形（RIASEC）。

在我们的社会环境中，有六类职业：现实型（R）、研究型（I）、艺术型（A）、社会型（S）、企业型（E）和传统型（C），同样，这六大职业类型，按照一个固定的顺序可排成一个六角形（RIASEC）。



(R) 现实型：拥有创造或机械方面的能力，喜欢与实体、机器、工具、动植物在一起的工作或户外工作

(I) 研究型：喜欢观察、学习、研究、分析、评估或解决问题

(A) 艺术型：拥有艺术、创新或直觉上的能力，喜欢在非结构性的环境下工作，发挥他们的想象力与创造力

(S) 社会型：喜欢和人在一起的工作——告知、唤醒、训练、帮助、培养其他人，具有言谈上的能力技巧

(E) 企业型：喜欢和人在一起的工作——基于组织或经济收益，去影响说服人们或从事任务的执行、领导或管理

(C) 传统型（常规型）：喜欢和资料一起的工作，拥有事务或数值能力，在别人的指示下，完成各种细节事项

六大职业类型图

人总是会寻找适合个人人格类型的环境，锻炼相应的技巧与能力，从而表现出各自的态度及价值观，面对相似的问题，扮演相似的角色。

一个人的行为表现，是由他的人格与他所处的环境交互作用决定的。



探究练习一

TANJIULIANXIYI

测测你的职业兴趣

为了更快捷地识别自己的职业兴趣，下面请你做一个测试。这就是非常著名的霍兰德职业兴趣量表。

扫描二维码在线测评



需要提示的是，做职业兴趣测试的目的是帮助你增进对自我及工作世界的认识，拓宽你在职业前景上的思路，为未来发展提供方向性的指导，而不是限定自己。

根据量表第六部分的各个类型分别统计分值，按分数从大到小的顺序列出三个得分最高的字母。这就是你的霍兰德职业兴趣代码。

这组代码表示了你的职业兴趣组合状况。我们可以根据你的各项得分来分析你在职业选择上的倾向性和适应性。



探究练习二

TANJIULIANXIER

通过职业兴趣测评及对你个人的兴趣分析，列出从职业兴趣角度看你适合的职业。

霍兰德职业兴趣量表

姓名： 性别： 年龄： 日期：

本测验量表将帮助你发现并确定自己的职业兴趣和能力特长，从而更好地帮助我们做出求职择业或专业选择的决策。

本测验共七个部分，每部分测验都没有时间限制，但请你尽快按要求完成。

第一部分 你心目中的理想职业（专业）

对于未来的职业（或升学进修的专业），你得提早考虑，它可能很抽象、很朦胧，也可能很具体、很清晰。不论是哪种情况，现在都请你把自己最想干的三种工作或想读的三种专业，按顺序写下来，并说明理由。请在所填职业/专业的右侧按其在你心目中的清晰程度或具体程度，按从“很朦胧/抽象”到“很清晰/具体”分别用1、2、3、4、5来表示，如5分表示它在你心中的影像非常清晰。