



江苏省“积极心理教育”课程基地建设成果



幸福的 **蓝图**

THE BLUEPRINT OF HAPPINESS

——高中生生涯发展与规划

季成伟 吴继霞 ● 主编



苏州大学出版社



江苏省“积极心理教育”课程基地建设成果

幸福的蓝图

THE BLUEPRINT OF HAPPINESS

——高中生生涯发展与规划

季成伟 吴继霞 ● 主编



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

幸福的蓝图：高中生生涯发展与规划 / 季成伟, 吴继霞主编. —苏州：苏州大学出版社, 2014. 12
江苏省“积极心理教育”课程基地建设成果
ISBN 978 - 7 - 5672 - 1154 - 4

I. ①幸… II. ①季…②吴… III. ①高中生-学生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 277762 号

幸福的蓝图

——高中生生涯发展与规划

季成伟 吴继霞 主编

责任编辑 史创新

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装

(地址:苏州工业园区东兴路7-1号 邮编:215021)

开本 700 × 1000 1/16 印张 16 字数 287 千

2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5672 - 1154 - 4 定价:30.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

大学生的生涯发展与规划已经成为一些高校的通识课程,但是,高中生的生涯发展规划在我国还是一项“全新且有意义”的事业。

2012年,当我完成并出版了《大学生生涯发展规划:理论与实务》之时,我对“生涯规划”的思考还有许多意犹未尽的想法尚未表达,那就是:

第一,从学校教育看,生涯教育在高校已经得到了普遍的重视,然而在实践中,总觉得生涯教育的时机有点晚。许多学生生涯问题暴露在高校,根子却在基础教育。如果我国学生的生涯规划意识培养比大学阶段再早一些,比如在高中阶段就进行,他们日后的工作满意度、幸福感是否会更好?事实上,我国已经有一些地区的有识之士开始在高中阶段推行生涯教育,收到了初步成效并得到了肯定的回答。比如,昆山震川高级中学自创办以来,就高度关注高中生心理健康教育,尤其是2013年以来,学校从高处着眼,从大处着手,从新处着力,在省内率先将高中学生生涯规划纳入教育视野,并成功申报了江苏省“积极心理教育”课程基地。而正是该课程基地的建设,才有了本书编写的初衷。

第二,就学生个体看,他有什么样的生涯发展与规划,就有什么样的人生。生涯建构系统理论告诉我们,生涯是可以规划和建构的,你可以积极地建构有意义的人生,也可以消极地对待自己的生涯。与此同时,有一门研究有关幸福和人类优势的学科被称为积极心理学,该学说认为,每个人的心灵深处都有一种自我实现、自我发展的需要,这种需要会激发人内在的积极力量和优秀品质等人类赖以生存和发展的核心要素。两者之精神,即为积极心理学视角下的生涯发展规划的理念,可以如此契合地反映在学生的生涯教育当中。而两者的结合,是昆山震川高级中学“积极心理教育”课程基地建设的创新处和独到处。昆山震川高级中学课程基地大量的建设实践为本书提供了许多鲜活的案例和思考,同时我们也相信本书的出版将会更好地指导“积极心理教育”课程基地建设,将在更大范围内辐射该校的

建设经验。

俗话说,没规划的人生叫拼图,有规划的人生叫蓝图。在当下人们言必谈幸福的时代,《幸福的蓝图:高中生生涯发展与规划》就成了本教材再恰当不过的书名。本教材是苏州大学教育学院与昆山震川高级中学就省“积极心理教育”课程基地建设战略合作的成果之一,从2013年下半年酝酿,到2014年上半年确定写作提纲,季成伟老师、研究团队和我经过多次磋商、修改、分工写作和再修改,才有了眼前的这部书稿。它既有对积极心理学、生涯发展与规划理念的传达,也有一些对具体技术的介绍,具有较强的操作性。参与本教材写作的有:第1章,季成伟、吴继霞;第2章,胡遥力、朱婷婷;第3章,许劼、王纯娅;第4章,侯春秀、季成伟;第5章,陈媛婷、朱婷婷;第6章,石惠;第7章,任蕴哲;第8章,张晶;第9章,王蕊、季成伟;第10章,姜华;第11章,王可、王纯娅;第12章,查癸森;第13章,沈蕾。感谢大家的精诚协作!

在这里,我要特别感谢江苏省昆山震川高级中学的季成伟老师。他是一位积极心理教育的拥护者和行动者。我俩在谈论和分享积极心理学在中国发展的看法上,尤其在中学生的教育问题上,有诸多共同的理念,都认为在高中生的生涯教育中积极心理学是应有之义,后来就有了编写本教材的想法。因此,如果没有他负责的“震川高级中学江苏省积极心理教育课程基地”做后盾,如果没有他的敦促,我就不会这么快将自己的上述两点思考,付诸实际的写作行动并付梓。

在这里,我还要特别感谢浙江师范大学心理学教授、博士生导师、国际积极心理学会(IPPA)执委任俊先生。无论在本书的逻辑体系还是在本书的具体内容方面,任俊先生都提出了许多宝贵意见。这些真知灼见,让本书增色不少。

向关心本书出版的所有同仁,本书中被引用材料的所有研究者一并表示感谢!

吴继霞 谨识

2014年国庆于苏州

第一部分 积极的规划

- ◆ 第1章 规划你的生命 / 2
 - 开悟小参:生命列车 / 2
 - 1.1 理解生涯发展 / 4
 - 练习区:生命线(Life Line) / 7
 - 1.2 积极心理学背景下的生涯规划 / 7
 - 试验田:高中生职业生涯意识量表 / 11
 - 1.3 建构有意义的生涯 / 13
 - 磨刀石:我的探索 / 14
- ◆ 第2章 发挥你的优势品质 / 15
 - 开悟小参:宝藏就在你身边 / 15
 - 2.1 优势品质与生涯发展 / 16
 - 游戏区:优势大轰炸 / 18
 - 2.2 优势品质的评估 / 18
 - 试验田:优势品质问卷(简版) / 21
 - 2.3 优势品质的培养 / 25
 - 磨刀石:练习使用优势品质,为生涯发展助力 / 30
- ◆ 第3章 培育你的兴趣 35
 - 开悟小参:做你喜欢做的事 / 35
 - 3.1 兴趣与生涯发展 / 37
 - 游戏区:兴趣岛游戏 / 38
 - 3.2 霍兰德兴趣类型理论 / 39

试验田:我的分析 / 42

3.3 运用自我决定理论培育兴趣 / 45

磨刀石:我的探索 / 48

◆ 第4章 提升你的能力及自我效能感 / 56

开悟小参:霍金的故事 / 56

4.1 能力及自我效能感与生涯发展 / 58

练习区:海盗分椰子 / 61

4.2 能力及自我效能感评估 / 63

试验田:测一测 / 65

4.3 高中生自我效能感及能力的培养 / 71

磨刀石:我的实战 / 73

◆ 第5章 有意义的才有价值 / 77

开悟小参:大鱼和小鱼 / 77

5.1 价值观及其作用 / 78

游戏区:价值观拍卖会 / 81

5.2 价值观的评估 / 83

试验田:我的价值观分析 / 84

5.3 高中生价值观的培养 / 87

磨刀石:罗克奇价值观问卷 / 89

第二部分 规划的策略和原则

◆ 第6章 融入全球化视野的生涯发展 / 96

开悟小参:孟非的经历告诉你什么? / 96

6.1 当今世界的发展趋势 / 97

游戏区:我还能做什么? / 102

6.2 我国产业、行业及新兴行业状况 / 103

试验田:伟大的雄辩家——德摩斯梯尼 / 105

6.3 当代职业特点与高中生的生涯发展 / 106

磨刀石:部分世界500强企业的特殊标准 / 108

◆ 第7章 职业需要经营 / 111

开悟小参:“换”职业,换职业。 / 111

- 7.1 职业不再仅仅是一种谋生的手段 / 113
游戏区:画出你眼中的职业世界 / 114
- 7.2 探索职业世界 / 114
试验田:我的家庭职业树 / 118
- 7.3 职业世界的发展 / 121
磨刀石:我的探索 / 125
- ◆ 第8章 正确选择你的未来 / 128
开悟小参:一种选择决定一种生活 / 128
- 8.1 选择与决策 / 129
游戏区:桃园摘桃,你如何选择? / 132
- 8.2 生涯决策模型 / 135
试验田:生涯决策量表 / 141
- 8.3 高中生的生涯决策问题解决 / 142
磨刀石:我的实践与思考 / 146
- ◆ 第9章 明确你的目标 / 147
开悟小参:毛毛虫的目标之路 / 147
- 9.1 生涯目标的意义 / 149
练习区:目标确立 / 153
- 9.2 高中阶段不同生涯目标的制定 / 155
试验田:十年后的自己 / 158
- 9.3 目标任务分析 / 159
磨刀石:我的目标 / 163

第三部分 现在就行动

- ◆ 第10章 生涯行动——高考规划(上) / 168
开参小悟:那年高考 / 168
- 10.1 备战高考心态篇 / 169
练习区:焦虑自测表 / 175
- 10.2 备战高考生活篇 / 176
试验田:文理分科潜能测试题 / 178
- 10.3 备战高考学习篇 / 180

磨刀石:我的探索 / 188

◆ 第11章 生涯行动——高考规划(下) / 189

开悟小参:文科人生和理科人生 / 189

11.1 文理各学科的学习方法 / 191

练习区:测测你的考试心理控制能力 / 194

11.2 文科生志愿填报 / 195

试验田:填报志愿时的专业选择 / 201

11.3 理科生志愿填报 / 203

磨刀石:我的探索 / 210

◆ 第12章 生涯行动——出国规划 / 212

开悟小参:如果可以,送自己走出去 / 212

12.1 留学的意义 / 213

游戏区:你的梦想清单 / 215

12.2 自我评估,你适合出国吗 / 215

试验田:我的分析 / 217

12.3 高中生出国留学方法 / 217

12.4 主要留学国家概况 / 219

12.5 留学申请 / 222

12.6 高中生出国留学考试介绍 / 223

磨刀石:我的探索 / 226

◆ 第13章 生涯行动——求职规划 / 227

开悟小参:勇于尝试 / 227

13.1 强化和培养就业优势品质 / 228

练习区:勇气练习 / 230

13.2 求职行动 / 231

试验田:头脑风暴:如何寻找职位? / 234

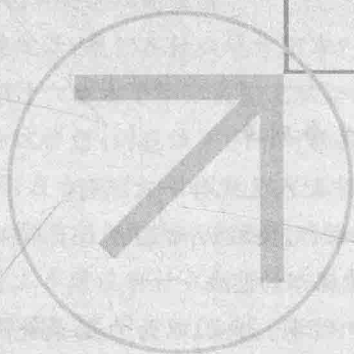
13.3 职场适应与追梦 / 240

磨刀石:我的探索 / 243

参考文献 / 244

第一部分

积极的规划



没规划的人生叫拼图,有规划的人生叫蓝图。

——佚名

第1章 规划你的生命

★ ★ ★ ★ 开悟小参

生命列车

不久以前,我读了一本书。书中把人生比作一次旅行。

人生一世,就好比是一次搭车旅行,要经历无数次上下车,时常有事故发生;有时是意外惊喜,有时却是刻骨铭心的悲伤……

降生人世,我们就坐上了生命列车。我们以为自己最先见到的那两个人——父母,会在人生旅途中一直陪伴着我们。很遗憾,事实并非如此。

他们会在某个车站下车,留下我们,孤独无助。他们的爱,他们的情,他们不可替代的陪伴,再也无从寻找。

尽管如此,还会有其他的人上车。他们当中的一些人将对我们的有着特殊的意义。他们之中有我们的兄弟姐妹,有我们的亲朋好友。我们还将会体验千古不朽的爱情故事。

坐同一班车的人当中,有的轻松旅行,有的却带着深深的悲哀,还有的在列车上四处奔忙,随时准备帮助有需要的人。

很多人下车后,其他旅客对他们的回忆历久弥新。但是,也有些人,当他们离开座位时,却没有人察觉。

有时候,对你来说情深义重的伴侣却坐到了另一节车厢,你只得远离她,继续你的旅程。当然,在旅途中,你也可以摇摇晃晃地穿过自己的车厢,去别的车厢找她。可惜,你再也无法坐在她身旁,因为那个位置已经让别人给占了。没关系,旅途中充满着挑战、梦想、希望、离别,就是不能回头。



善待旅途中遇见的所有旅客,找出人们身上的闪光点。永远记住,在某一段旅程中,有人会犹豫彷徨,因为我们自己也经常会犹豫不决。我们要理解他们,因为我们也需要他人的理解。

生命之谜就是:我们在什么地方下车?坐在身旁的伴侣在什么地方下车?我们的朋友在什么地方下车?我们无从知晓。

我时常会这样想:到我该下车的时候,我会留恋吗?我想我还是会的。和我的朋友分离,我会痛苦。让我的孩子孤独前行,我会悲伤。

我执着地希望在我们大家都要到达的那个终点,我们还会相聚。

我的孩子上车时没有什么行李,如果我能在他们的行囊中留下美好的回忆,我会感到幸福。我下车后,和我同行的旅客都还能记得我,想念我,我将感到欣慰。

献给你,我生命列车上的同行者,祝你旅途愉快!

生命如前进中的列车,人的生涯也是如此,重要的是途中的风景和我们是否有欣赏风景的能力、心情。积极心理学研究认为,人对未来是有憧憬的。因此,生命列车中的风景需要我们去发现、建构和欣赏。当然,你也可以什么都不做。

引言

高中生,你现在所处的年龄阶段,真的很棒。这个时候的你,有无限的可能——你可以有很多的选择,其中也包括你未来的方向。在这个很棒的人生阶段,请认真地试着认识你自己,了解你所处的时代特征,确立自己的人生目标和理想,并且为之努力,这会让你的人生充满精彩和绚丽。

1.1 理解生涯发展

1.1.1 生涯与人生发展

“生涯”(career)一词,是一个与我们如影随形但又常被我们视而不见的名词。之所以说它如影随形,是因为它与我们的人生发展密不可分;说它视而不见,是一旦我们要去清楚地画出它的轮廓,又觉得印象模糊。生涯发展与规划起源于西方。1908年美国波士顿大学教授帕森斯(F. Parsons)在波士顿成立职业指导局,迈出了职业辅导活动系统化的第一步。随着20世纪50年代职业发展理论的提出,就业指导开始向职业生涯辅导和职业生涯发展转变。

生涯的定义是一个不断演变的过程。20世纪初,职业指导出现时,生涯多是指“职业”;现今生涯的概念要广泛得多,“生涯即生活,生活亦生涯”。比如,舒伯(Super, 1976)认为,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。生涯的核心特征体现在,它是跨个体整个生命期、不断变化的过程,是个体持续不断地积极构建自我,成为自我与工作、生活环境间的桥梁。

生涯发展是指那些综合起来塑造我们生涯的经济、社会、心理、教育、生理与机遇等因素的总和。高中生处于青春发育末期,其身体的各器官及其机能正逐步达到成熟的水平,是身体发展的定型期;心理水平在很多方面已接近成人。高中生已能把自己的行动和未来的发展及社会的需要联系起来,愿景动机越来越成为其行为活动的源泉。

对每个高中生来说,高中是其整个人生的重要阶段。如果说高中毕业后应迅速起飞的话,那么三年的高中时期就是毕业起飞的助跑期。每位高中生都应该对

自己的高中三年有一个正确的思考和规划。做好生涯规划,科学地选择适合自己的发展道路,才能使自己的人生不虚此行。

1.1.2 生涯发展理论

生涯发展理论主要起源于20世纪50年代,哈维赫斯特的发展阶段论和舒伯、金斯伯格等人的职业发展理论,为人们探索生涯提供了理论参考。其中,舒伯是自帕森斯之后又一位里程碑式的大师。

舒伯依照年龄将每个人生阶段与职业发展配合,将生涯发展阶段划分为成长 growth(儿童期)、试探 exploration(青春期)、建立 establishment(成年前期)、维持 maintenance(中年期)和衰退 decline(老年期)五个阶段(见表1-1)。

表 1-1 生涯发展五阶段及其发展重点

阶段	年龄(岁)	时期	发展重点
成长	0	幻想	父母教养、家庭教育 适应学校生活和社会生活 了解工作的意义,逐渐认识自己
	11	兴趣	
	13	能力	
试探	15	试探	初步的职业选择与生涯偏好具体化 多种职业的选择,恐惧工作压力 努力寻找合适工作,面对工作挫折
	18	转变	
	22	尝试	
建立	25	稳定	安定检讨婚姻,选择养儿育女 统整、稳固并力求上进与升迁
	31	建立	
维持	45	维持	维持既有职位与成就,准备退休计划
衰退	65	衰退	适应退休计划,发展新角色

在上述舒伯的生涯发展五阶段中,每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,每一阶段均需达到一定的发展水平或成就水准,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。同时,舒伯还认为人一生的生涯发展中,各个阶段同样要面对成长、探索、建立、维持和衰退的问题,即所谓“生涯发展阶段的大循环和小循环”(见表1-2)。

20世纪80年代,舒伯又提出了一个更为广阔的新概念——生活广度、生活空间的生涯发展观(life-span, life-space career development)。舒伯将它命名为“生涯彩虹图”(life-career rainbow)(见图1-1)。

“生涯彩虹图”形象地展现了生涯发展的时空关系,更好地诠释了生涯的定义。在生涯彩虹图中,最外的层面代表横跨一生的“生活广度”,又称为“大周期”,包括成长期、探索期、建立期、维持期和衰退期。里面的各层面代表纵观上下的“生

活空间”，由一组角色和职位组成，包括子女、学生、休闲者、公民、工作者、持家者等主要角色。每一个人的生涯彩虹图都是不同的，所以我们从彩虹图中可以看到不同的生涯规划。

表 1-2 生涯发展阶段的大循环和小循环

生涯阶段	年 龄			
	青年期 15—25 岁	成年初期 25—45 岁	成年中期 45—65 岁	成年晚期 65 岁以上
成长期	发展实际的自我概念	与他人建立关系	接受自身的限制	发展非职业性的角色
探索期	从许多机会中学习	寻找心仪的工作机会	确认待处理的新问题	选个良好的养老地点
建立期	在选定的职业领域中起步	确定投入某一工作，并寻求职位上的升迁	发展新的因应技能	完成未完成的梦想
维持期	确认目前的职业选择	致力于维持职位的稳固	执着自我以对抗竞争	维持生活的兴趣
衰退期	从事休闲活动的时间减少	减少体能活动的时间	仅专注于必要的活动	减少工作时间的

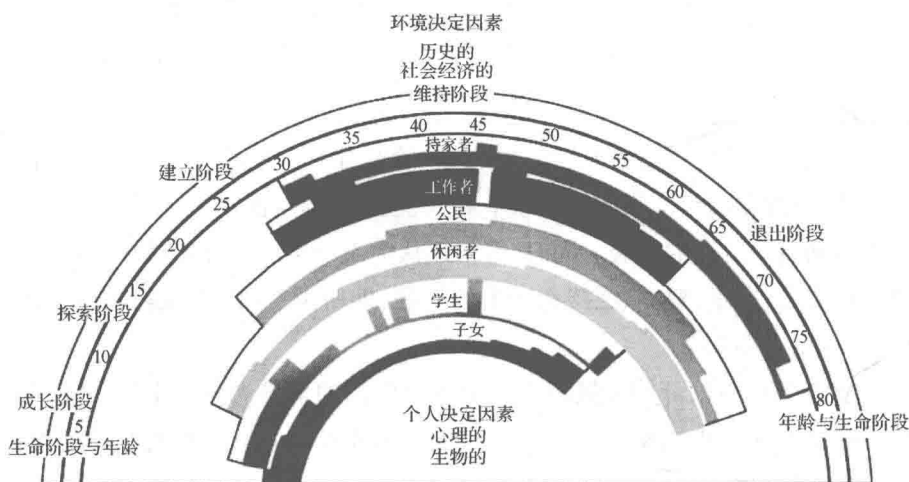


图 1-1 生涯彩虹图

舒伯从个人的自我概念、年龄和生活角色的角度来强调生涯发展，帮助我们更清楚地理解生涯发展和决策制定所涉及的内容。显然，生涯规划不仅仅是选择一

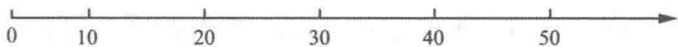
个大学专业、一份职业或一个工作地点,它还包括彻底地分析我们自身和生活中所扮演的所有角色,体验这些角色带来的生命意义。



练习区

生命线(Life Line)

制作一条如图所示的自己的“生命线”,这条生命线包括了自己的过去、现在与将来。



在纸上画一条直线,起点标上0,代表你出生的时候,终点是你的预测死亡年龄,根据你自己的健康状况、你家族的健康状况及你所在区域的平均寿命,提出你预测的死亡年龄,在线的终点标出。然后在线上画出你现在的位置,写上今天的日期。

请静静思考一下你过去的日子里最难忘的三件事,以及你今后的日子里最想达到的2—3个目标,并在纸上写下来。看着自己的生命线,想一下你自己的人生旅途,你的过去、现在和将来。

1.2

积极心理学背景下的生涯规划

1.2.1 生涯与幸福感

积极心理学创始人马丁·塞利格曼(Martin E. P. Seligman 1942—)认为,积极心理学的一个全新的研究理念就是人类在本质上是期望未来的动物,对未来的想象、憧憬、计划和追求是人类心理的本能。期望并不是说未来对现在会有决定性的作用,只是说明人类在评价和决定现在行动的时候,很多的心理过程受到了未来期望的影响。对高中生来说,未来有无限的可能,职业生涯发展与规划关乎一个人的一生能否顺利成功成才,同时也关乎个人是否能够幸福享受自己的生活。

小贴士

塞利格曼的 PERMA 幸福理论

十几年前,在《真实幸福》一书中,塞利格曼教授提出了幸福生活的三要素:快乐的生活(pleasant life)、沉浸其中的生活(life of engagement)和有意义的生活(meaningful life)。

在2012年出版的中文版《持续的幸福》一书中,塞利格曼教授对自己的理论进行了修正,提出了幸福生活的五要素,简称 PERMA 幸福理论:

积极情绪(positive emotion);投入(engagement);良好的人际关系(relationships);做的事要有意义和目的(meaning and purpose);成就感(accomplishment)。

PERMA 不仅能帮助人们笑得更多,感到更满意、满足,还能带来更好的生产力、更多的健康,以及一个和平的世界。

在塞利格曼的 PERMA 幸福理论中,意义和目标(meaning and purpose)占有非常重要的地位,一个人的生涯发展与规划也跟其意义部分非常相关。积极心理学的力量就是帮助人们发现并利用自己的内在资源且最大限度地挖掘自己的潜力,进而提升个人的素质和生活的品质,建立起高质量的个人生活与社会生活。因此,高中生唯有在积极认知的基础上,养成正确的职业自我意识,才能不断提升自己的生涯规划能力,培养良好的职业生涯发展理念,最终达到“工作着,快乐着,美丽着”的生活状态。

1.2.2 如何积极地看待生涯

积极心理学有三大研究流派,对如何积极地看待世界这个问题做过大量的研究,其关注点分别是:积极想象、乐观和希望。对中学生来说,如何积极地看待自己的生涯,也情同此理。

1. 运用积极想象,看待自己的生涯

所谓积极想象,就是指人们对自己的未来进行正向的、积极的预想,如想象二十年后自己成为能干的科学家,发明了多少新东西等。积极想象是人们用积极的方式认识自己的一种倾向。最为著名的积极想象的事例,莫过于马丁·路德·金的那篇脍炙人口的《我有一个梦想》演讲。他的梦想是要美国真正实现人人平等,把自己对前途的看法用充满激情的语言告诉了云集的听众,让所有人为之振奋,把现场气氛带到高潮。而我们现在“中国梦”的本质内涵,就是实现国家富强、民族