

第一部分

生涯的概念与应用

第一章

生涯规划导言

DIYI ZHANG

大多数在美国长大的人认为，拥有一份职业是理所当然的。这几乎就像是一种与生俱来的权利。正如诗谣中所唱的：“它如同七月四日、棒球、苹果派和情人节一样美国味十足。”父母、老师和朋友们都期盼着我们事业有成。我们人生是否成功以及我们身份的确定都是由我们的职业来衡量的。我们上学，选择学习的专业都是在为职业做准备。我们被不断告知，“正确”的生涯将带来快乐、成功和充实的生活。

人们对生涯普遍持有上述观点。社会中那些对我们态度和价值观的形成有重要影响的人们也持有这样的看法。这些信念通过老师、家长、电视媒介、神父和政治家们灌输给我们。这种期许，不仅使我们在选择合适的职业时压力重重，也使社会在保障提供给我们好的工作机会时负担不轻。

然而，本书在很多方面不同于这些通常的观点，因此，读者需要做好准备重新思考许多关于生涯的流行看法。这些看待生涯问题和生涯规划过程的“非同寻常”的方法，都是以最新的研究和理论成果为基础的。实践证明，这些方法能够有效地帮助学生解决各种实际的生涯问题和制定生涯决策。

一种历史的视角

在开始探讨生涯问题解决和决策制定的新方法之前，简要回顾过去不无裨益。究竟这种有关职业生涯的观点从何而来？它是否向来如此？有哪些力量促成了我们对当前职业生涯问题的思考？

至少从历史的角度看，“生涯”的概念还很年轻。其实，在20世纪初以前，职业选择对多数人来说还不是什么常事。换句话说，“有一份职业”的理念自出现到现在也不过一百多年。在那之前，许多人只是自发地继承他们父母所从事的工作。假如你是一个男孩，你的父亲是一

个农民，或经营店铺，或从事木工，那么你将继承父业。假如你是一个女孩，那么你会在农场或城镇中做和母亲一样的事情。当时，生涯选择几乎不存在，你的生涯是生来就注定的，不必自己规划和决策，你只需沿着家庭环境为你铺设的道路走下去。

当然也有例外。比如，如果你的家庭十分富有，属于特权阶层，愿意为你支付大笔资费，你就可以为将来从事某种专业化的工作做准备了。如果你是男性，那么就更可能成为事实了。比如，你可以追求成为一名牧师、外交家、物理学家、老师、艺术家或政府职员。当然，所有这些职业都要求你受过良好的学校教育，但在当时，学校教育一般只对白人男性开放。

为什么情况发生了变化？许多变化都是由一种外部力量引起的，那就是工业革命，而工业革命反过来又引起了其他的变革。在美国，新的大工业的发展如石油业、铁路运输业、纺织业、肉类加工业、造船业、汽车业、公用事业、建筑业、木材业、银行业和钢铁业等使整个经济发生了巨大的变化。这些大工业所创造出的各种工作机会吸引了来自农场和乡村地区的劳动力。他们渴望积累财富，过上更好的生活。这些岗位是全新的，是上一代人从未经历过的，当时，社会有大量的就业机会可供选择。

也有一些变化要归于美国的自由和经济体系的性质。20世纪初，成千上万的欧洲人举家迁移，离开故园，移民到美国这个机遇之乡。美国不仅是一片土地，而且是一种理想，一种机会，人们可以白手起家，做任何自己想做的事情。一个新来者可以进入一个新行业，开始一个新生意，发展新的技能，并在这一过程中获得财富与成功。当然，这里也存在风险。他也许会失败，但能有机会摆脱旧式的思维方式和生活方式，这对他已具有无限的吸引力。所有这些新发现的自由与生涯选择和进行良好生涯规划的责任紧密相关。

当然，社会的变革也带来了一些问题。在20世纪早期，许多新工作具有危险性。一些工厂雇主压榨童工和新移民。年轻人会离开学校，在工厂中找一份工作以帮助补贴家用。在一些东部城市，学生辍学率达90%。最终，联邦政府通过各项法律法令来保护儿童的教育和安全，组织工人加入工会，并要求雇主建立安全的工作环境。许多新来的移民不讲英语或不知道如何成为这个美国民主制度下的公民，他们有时会被不道德的政治家与商人利用和侮辱。

职业指导入门

1908年，一个叫弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）的人为了帮助年轻人和成年人梳理这个日渐复杂的职业选择过程，在波士顿一个街道的一栋住宅楼里创建了职业局。这项新计划指导求职者（尤其是新来的移民）去审视他们自己的个性特点，调查当地的就业状况，然后选择可能的最佳机会。正如我们今天所知，这就是生涯咨询过程的肇始。

帕森斯的理论极为盛行，他的著作《选择一份职业》（*Choosing a Vocation*）为那些有志于在城市中发展事业的人们介绍了他的计划（Parsons 1909）。帕森斯的计划界定了明智的生涯选择的三个步骤：

1. 对自身的兴趣、技能、价值观、目标、背景和资源进行认真的自我评估。
2. 针对学校、业余培训、就业和各种职业，考察所有可供选择的机会。
3. 鉴于前两个阶段所发掘的信息，仔细推断何为最佳选择。

你可能会觉得帕森斯的三阶段理论是一个能帮助人们解决生涯问题和进行职业决策的合乎逻辑而理智的办法。这可能反映了帕森斯早年作为一个律师、工程师和教授的职业素养。不管怎样，迄今，帕森斯的影响力依然存在，他的工作成果是对以往人们有关生涯选择的思考方式的重大突破。

自 20 世纪 50 年代初以来，生涯理论家日益推崇这样一种观念：生涯不仅仅是一份职业或工作，也是决定人们怎样生活的贯穿一生的过程。换句话说，人们在不停地使用帕森斯的三阶段过程理论来调整自己的多种生活角色。这些生活角色包括工人、学生、家长和公民。以更近期的观点看，职业指导涉及的内容似乎不仅仅是选择和从事一份工作。我们将在这一章后面探讨这些更新近的观点。

当今的职业生涯

让我们回到现在。当今的生涯规划和一百年前有何不同呢？首先，社会的飞速发展影响着我们的生活，并已触及生涯发展过程的核心。社会的巨变波及我们每一个人，影响着我们在美国的工作时间、方式、地点和原因，进而又影响到我们对职业生涯的规划和追求。

工作的基本性质正在发生变化。过去，人们进入一家公司或机构后就忠于职守直到退休，这样的日子已一去不复返。这种观念已不再适合大多数工作者的生活现实。此外，工作和组织机构在范围上已日趋国际化，而不是仅限于一个国家内。今天的公司不再是美国的或者加拿大的，而是实行跨国经营。工人像燃料和电力一样被视为一种商品。人们可以从成本和收益的角度对一个美国工人和一个墨西哥工人或一个中国工人进行比较。我们将在第六章和第七章更加具体地探讨这些观点。

除了每周四十小时的有薪工作之外，许多雇员的日程表中排满了兼职的、弹性的、临时的和应急的工作，像远程工作或其他工作安排，这些工作通常没有收入可言。这些新生而灵活的工作日程安排使生涯构建的复杂性日益增加。我们将在第七章和第八章中探讨这些观点。

工作场所的多样性对工作和生涯造成了极大的冲击。现在美国工业机构中的主要劳动力构成反映了近年来中南美洲、亚洲和东南亚的移民浪潮。这股移民潮在规模上远远胜过 20 世纪初跨洋而来的欧洲移民潮。

性别与工作之间的平衡正在发生变化。当然，这种现象与当前人们的家庭生活观念有关。但是，越来越多的妇女走出家门、外出求职，这一事实导致了工作机构和日常家庭生活的重大转变。妇女进入劳动力市场带来了许多变化，包括工作职责定义方式的变化和相关工作决策方式的变化。这一趋势也迫使人们以更平等的眼光来看待男女两性的家庭角色。既然母亲在家庭

外忙事业，人们就期望父亲也来分担做饭、家务劳动、抚养儿童和料理家务的责任。

最后，人们用来做出生涯和工作选择的资料和资源已极大丰富。生涯专家称之为生涯干预（**career interventions**），包括为人们的生涯发展提供帮助的计算机系统、问卷量表、书籍、视听材料、印刷材料以及专业人士和非专业的辅助人员。现在，各种生涯干预比以往丰富得多，但对使用者来说也就更难了解在特定情境下选择哪个最合适。

总之，作为社会经济生活急剧变化的产物，生涯规划已成为一项颇具挑战性的任务。然而，即使面临所有这些变化和复杂形势，我们相信，你依然有可能学会如何设计和执行生涯规划。

生涯问题

个人会因失业、职业转向或家庭与工作之间的冲突而经历巨大的创伤。组织也会因工人的生涯问题遭遇困境。对任何组织来说，最关键的问题之一就是选择合适的人进入其对应的岗位，因为这对组织绩效会有很大影响。甚至国家也意识到了生涯发展的重要性。新兴国家和老的工业国家都力图开发各种教育和经济计划，以能使公民致力于任何可能的有意义的生涯活动。

充分就业是当今世界每个国家的目标。判断一个国家是否健康运作和实力是否强大，通常要看其人民是否充分就业，以及产出是否大于其自身的需求。当人民失业或下岗时，国家便陷入困境，因为当公民变得惶惑、紧张、愤怒时，将会增加罢工和革命的可能性。有时，一个国家会尝试以国际贸易政策为手段，尽力保持自己国民的就业。许多国际纠纷往往就牵涉到某一个国家力图使工作机会留在本国内。这样，个人生涯发展就与国家 and 全球促进就业增长的政治经济力量直接相连。

生涯生活的质量很重要，因为失业率的增加与个人健康问题、家庭暴力和犯罪直接相关。对个人来说，失业有时会引起心血管疾病、胃溃疡、情绪紧张和其他健康问题。失业还跟虐待儿童与配偶、偷窃、攻击以及其他各种形式的人身伤害和财产损失的增加相关。所有这些意味着，当一个国家的工作生活质量下降时，国家的社会和经济成本将迅速上升。

近年来，像 **AT&T**、**EXXON**、**IBM**、通用汽车、东部航空公司、**CIA** 和纽约市政府这些大的机构都经历了巨大的变化。他们解雇了数千名员工，大规模调整工作职位，有的公司甚至倒闭。这类组织的瓦解或倒闭所带来的创伤，不仅对个人，而且对地区都有深远的影响。比如，几年前东部航空公司的倒闭，不仅造成该公司工人失业，还影响到佛罗里达州南部数千人的生活。显然，你的个人生涯发展可能直接取决于一个行业或一个组织的成功和稳定。

生涯问题因其影响范围巨大而极具重要性。每一天，成千上万的人进出职场，或流动于不同的工作之间，就业市场极不稳定。有时，这些变化甚至被看作是一种“生涯地震”（**career-quakes**）（**Bolles 1998**）。由于充分就业对个人和国家都具有十分重要的意义，因此像经济危

机那样在短时间内就有成千上万的人失业的灾难性事件，其影响更是深远。更糟糕的是，使人们重返劳动力市场的系统却效率低下。社会创造出来的用以实现雇佣关系的机制，其运作状况之糟糕令人惊讶。国家、产业以及组织的经济状况是否良好，和你求职的方法一样，都可能会影响你的生涯质量。

生涯发展术语

回顾你的社会科学课程（经济学、社会学、心理学），也许你会记得，一些常用语具有新的或者特定的意义。生涯发展作为社会科学的一个研究领域，也同样如此，也有一套随处可见的特定的行话或术语。对你来说，重要的是理解它们，以便使你成为一个有效的生涯问题解决者和决策者。

在这本书中，一些熟悉的词，像生涯（career）、行业（vocation）、就业（employment）、工作（job）、职业（occupation）、职位（position）和产业（industry）等，值得给予特别的关注。因为在生涯发展领域中，这些词的含义不同于它们在新闻媒体或偶尔的交谈中的通常用法。从定义出发，我们也将对其他术语如兴趣、价值观、技能、能力和目标等给予特殊处理。

为什么需要这些特殊的界定？原因之一是，这是组织和传达该领域中的知识和事实的方式。在你个人的职业问题解决和决策中，很重要的一点是，了解职业信息（occupational information）、就业信息（employment information）和生涯信息（career information）彼此之间的区别，因为三者各自所涵盖的事实和数据是不同的。当你在生涯问题解决中寻求帮助时，你需要了解那种正确的信息，才有望成功。使用正确的术语将有助于你更快地找到正确答案。

另一个原因是，像问卷量表和计算机信息系统等各种生涯发展服务工具，其所使用的就是这套特定的术语。为了使你成为一个生涯服务的知情消费者，你需要了解和有效使用该领域的术语。使用学校或图书馆中的生涯服务系统，或者使用一家用人单位或一个私人咨询专家所提供的生涯服务系统时，“买家当心”（let the buyer beware）这条古谚是你最好的保障。成为知情者能使你在进行生涯决策和开拓自己的职业生涯道路时强大起来。

定义

以下是生涯研究领域几个最重要的定义。我们还将在全书各处关注其他你需要了解的重要概念。下面的定义源自《职业指导季刊》（*Vocational Guidance Quarterly*）中苏姗·希尔斯（Susan Sears 1982）的一篇文章。

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。

这个定义表明，生涯发展是一个很大的概念。它受资金和财政资源、团队关系和社会阶

层、心理健康和个性、教育水平和经历、生理能力和特质以及各种机遇因素的影响。所有这些人内在的和外在的因素结合起来会影响一个人职业生涯道路展开的方式。很重要的一点是，这些因素中的任何一个都无法单独决定一个人的生涯，但这些因素以复杂的方式结合起来就可以塑造一个人的整个生涯。随后，我们将更细致地考察一位名叫安妮·罗伊（Anne Roe）的专家是如何思考这些因素的结合对个人生涯的影响的。

生涯 个人通过从事工作所创造出的一个有目的的、延续一定时间的生活模式。

这个定义由国家生涯发展协会（National Career Development Association）提出，是生涯领域中被最广泛使用的一个定义。生涯的这个定义中包含了一些重要的观念，它们对所有进行生涯规划的人都有着重要的现实意义。

“延续一定时间”（time extended）是指生涯不是作为一个事件或选择的结果而发生的事情。生涯不是局限于或束缚于某一特定的工作或职责的时间段。更确切地说，生涯在本质上是持续一生的过程，它受到个人内在和外在力量的影响。该领域的一些专家甚至使用“生命/生涯”（life/career）这个词作为联结生命过程和生涯观念的桥梁。

“创造出”（working out）在这里是指生涯是一个人的愿望与可能性之间、理想与现实之间妥协和权衡的产物。生涯发展是一系列选择连续进行的结果。人们做出选择时，需要权衡这些选择的收益以及代价和风险。对一个人来说，没有“十全十美”的生涯道路，但也许会有最适宜的生涯道路。

“有目的的”（purposeful）是指生涯对个人来说是有意义和有价值的。生涯不是偶然发生或应运出现，它需要规划、思考、制定和执行。生涯因个人的动机、抱负和目标而形成与发展，它反映了个人的价值观和信念。

“生活模式”（life pattern）在这里意味着生涯不仅是一个人的职业或工作。生涯与成人所有的生活角色交互作用：家长、配偶、持家者、学生，以及人们整合与安排这些角色的方式。

“工作”（work）可能是生涯领域最易被误解的词语之一。我们每个人对它的含义都有一定的认识。但对生涯专家而言，工作是一种活动，可以为自己或他人创造价值。

另外，工作不仅限于有偿活动。假如活动能产生出对我们或他人有价值的结果，那么这种无偿的、志愿的活动也包含在工作中，像训练少年棒球队，领导教堂唱诗班，绘制风景画或掌握一种电脑程序。此外，休闲活动也可以是我们生涯的一部分，也许还是很重要的一部分。工作而非就业，是对生涯概念进行操作定义的方式。

卡维赛（Cawsey）、戴斯卡（Deszca）和马则罗里（Mazerolle）引用了汉蒂（Handy 1989）对五种工作类型的描述来强调上述观点（Cawsey et al. 1995, p. 44）。

1. 工资工作（wage work），依据时间和努力而获取酬劳的工作。
2. 报酬工作（fee work），依据工作结果获取酬劳的工作。
3. 家政工作（home work），指在家里从事的工作，例如，抚养儿童或修剪草坪。
4. 志愿工作（gift work），指志愿的或慈善的工作。
5. 学习工作（learning work），指研习新技能。

最后，“个人所从事的”（undertaken by the person）强调了生涯对个人而言是独特的。现实中，没有两个人有完全相同的“生涯”，因为生涯基于个人特定的历史和情境。人们可能有相似的兴趣或技能，从事相同的职业，为相同的机构工作，但他们的生涯仍然可能不同。

总之，“生涯”一词的定义将焦点由“从中找到适合我的生涯”转向了“发展属于我自己的生涯”。生涯规划的重点转移到了个人自身，这对一些人来说是件好事。但对另一些人来说，他们害怕承担自身生涯发展的责任。这本书的目的是帮助你获得做出良好生涯选择并为此承担责任的工具。

那些面临生涯问题解决和生涯决策制定的人们常常混淆生涯（career）、职业（occupation）、职位（position）和工作（job）这几个词。简而言之，生涯是从人的角度被界定和赋予意义的，最终，它对每个个体而言都是独特的。而另一方面，职业、职位和工作存在于机构和行业中，与人们所赋予的意义相分离。我们能运用我们的研究技能去发现它们，因为信息本身就存在在那里。

职业 不同行业和组织中存在的一组相类似的职位。

一种职业，不论是普通的还是专业的，都是独立于个人而存在于行业或组织中的。比如，会计是一种职业，它可能存在于医药行业或 FBI（一个组织）。一个组织中可能有一些不同的会计职位，鉴于它们的相似性，可以被看作是一种职业（Super 1985）。近来，一些专家认为平均一个人在他一生的就业过程中可能会有四到七种不同的职业。换一种说法，你的生涯可能包含不止一种职业。

职位 一个组织中个人所从事的一组任务；是由一系列重复出现或持续进行的任务相伴随的一个工作单元。一个任务是一个有起点和终点的工作行为单元，单元的执行以小时计而不是以天计。

职位形成于当一个组织划分一个知识领域或一套技能一任务的时候，这种划分将使组织运作得更好。例如，Car - Car 公司决定，公司需要有人来改善雇员、顾客和投资者之间的沟通流程。公司撰写了一个“信息专员”的新职位说明书，然后寻找雇用一个人做这个工作。

当某人找工作时，他通常会申请一个空缺的职位，但一个职位不论空缺与否都是存在的。一个人可能在一生的就业过程中在许多不同的职位上工作，即使这些职位在同一组织机构中或者同一种职业中。通常，在职者是带薪雇员，但一些组织中也设立无薪的志愿岗位。

工作 在一个特定的组织中，由一个或多个具有一些相似特征的人所从事的带薪职位。

一份工作也许包含人们所从事的一个或一组相似的带薪职位，传统上实行每周四十小时的工作制。一个人也许在一生中从事许多不同的工作。针对特定组织，工作有特殊的意义。工作由人来完成，可分为以任务解决为中心的工作和以组织为中心的工作两种。要比较职位和工作两词的不同，可以这样理解它们：人们失去或得到工作，组织失去或得到职位。

总之，让我们记住，当他或她做出生活选择时，只有生涯对个人而言是独特的。生涯也许包括或者不包括个人的职业活动，这意味着我们所有的人早已身处生涯之中。实际上，生涯并非我们准备达到之事——那只是一个职业或一份工作——它是我们所生活、经历，并已经深处

其成长过程之中的事情。因此可以说，我们的生涯是我们生活中至关重要的方面。

我们已经告诉你，这本书会讲述整个生涯理论的一些新观点，而上述这些概念及其定义将贯穿全书始终，它们将有助于你确切地理解我们正在讨论的问题。

生涯决策中所涉及的因素

迄今为止，我们已经勾勒了一些当前从个人的、组织的和国家的角度思考生涯的方法，以帮助你超越个人做出生涯选择，拓展你对生涯领域的思考视野。在当今世界，成功的生涯规划要求大量的知识和技能。

一个生涯理论家将一生中的大部分时间致力于解开一些与生涯决策有关的谜团，并阐明引导人们选择特定职业的方法。记得盲人摸象的故事吗？重要的是要避免这样的陷阱，即没有全面“看到”生涯决策所涉及的内容。

20 世纪 40 年代，一位名叫安妮·罗伊（Anne Roe）的心理学家开始研究科学家和艺术家的生涯行为。她提出的理论认为，可用 12 个因素来解释一个人的职业选择过程，这 12 个因素又可归为四个不同的类别（Roe & Lunneborg 1990）。她对这些因素进行排序，形成了一个字母公式（见表 1.1），它看起来有点难懂，但实际上能帮助我们更充分地理解自己的一些生涯行为。

表 1.1 罗伊的公式

$$\text{职业选择} = S [(eE + bB + cC) + (fF, mM) + (lL + aA) + (pP \times gG \times tT \times iI)]$$

S = 性别

E = 一般经济状态

B = 家庭背景，种族

C = 机遇

F = 朋友，同伴群体

M = 婚姻状况

L = 一般的学习和教育

A = 后天习得的特殊技能

P = 生理特征

G = 认知或特殊天赋能力

T = 气质和个性

I = 兴趣和价值观

让我们将公式拆开逐一分析。罗伊使用小写字母来表示校正系数：在 12 个用大写字母表示的一般因素中，每个因素在特定的时间点和独特的环境中是如何受到个人独特品质的影响的。每个人的公式都是独特的。有趣的一点是，只有 S（性别）因素前面没有校正系数（modifier），同时它也是唯一影响其他全部的 11 个因素的一般因素。你认为性别在职业选择中真的如此重要吗？性别和性之间如何区分？

最后，罗伊将这些因素（除 S 因素外）分为四组。概括地说，第一组包含的因素人们几乎无法控制，而后三组中所包含的因素以遗传和后天经验为基础。我们认为，一个人在某种程

度上能选择自己的经验或兴趣。

罗伊的分析有助于我们理解为何生涯发展和职业选择有时如此艰难。解决生涯问题和进行生涯决策是一个复杂的任务，但只要有时间、动机和努力，我们就能发展技能，并学会控制我们的生涯。这是本书的哲学体系。

生涯选择和发展的理论

什么是目前关于生涯发展的最好、最新的观点？专家给我们的建议中哪些对我们是有用的？自帕森斯在 20 世纪初的开创性工作之后，心理学家、社会学家、经济学家和教育学家都试图进一步了解人们进行生涯选择和生涯问题解决的过程和方式。他们所积累的知识可以被认为是一门学科或一套知识体系。对工作的学术研究具有多学科性质，包括职业心理学、职业社会学、劳动力市场经济学、职业行为和最常见的生涯发展。在图书馆的馆藏中就包括了上述各学科所涉及的各种学术书籍和期刊。

这本书中所呈现的研究和理论支持了那些有关如何增加生涯满意度的实际建议。如果你能够运用这些基于学术研究的信息并能系统地执行任务，你将能做出更好的生涯决策。

我们同样需要注意的是有效生活的其他领域，像父母对子女的养育，健康，健美以及婚姻。行为科学家已经做出的许多新的重要发现支持了这样的事实，即我们自己的行为会对自己、家人和伴侣的生活产生积极或消极的影响。我们反复不断地在自助书籍和杂志文章中摄取这些知识，尽力去改善我们的生活质量。将同样的原则运用于我们生涯问题的解决和决策的改善，也是一种有益的尝试。

学习生涯理论还有另一个现实的原因。简单地说，我们本能地使用我们自己的“个人生涯理论”（Personal Career Theory, PCT）（Holland 1997）来解决生涯问题和做出生涯决策。比如，你可能说：“我是那种户外活动类型的人，我喜欢水和我的生物课。我觉得我将成为一个海洋生物学家。”了解你的人们也许会说：“我认为你将成为一个伟大的小学教师。”在这两个例子中，人们都会将有关自我的知识与教育和职业的各种选择相匹配，来选择职业。一些生涯理论（霍兰德的理论就是其中之一）研究这些匹配模型已达 40 多年，进一步学习霍兰德的理论也许能帮助你改善你的 PCT。

当你的 PCT 出现问题，不能再有效地帮助你解决生涯问题和进行生涯决策时，那么你可以咨询一个专业的生涯咨询师，或获得特殊的帮助来改善你的 PCT。事实上，这本书的目的就是帮助你提高你的 PCT 质量，并使你能够成为一个更有效的生涯决策者。

目前有关生涯选择和发展的理论可以分为两类——结构取向理论和过程取向理论。此外，其中一些理论较其他理论更为活跃，这表明它们对生涯理论和研究有着更多的影响（见

图 1.1)。

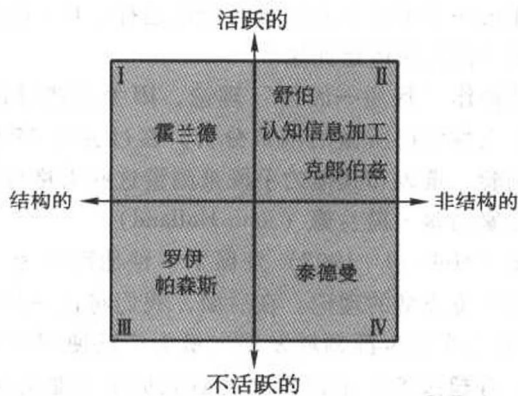


图 1.1 生涯理论的四个领域

结构取向理论把生涯问题和决策看作是在一个时间点上发生的事件，即在个人生活当中某一时刻所发生的事。这类理论强调选择什么以及将个人与环境相匹配。过程取向理论把生涯问题和决策看作是各种事件和选择在一生中的发展过程，这一发展过程随个人年龄增长变得日渐复杂。这类理论强调最先的选择，然后是指向某一目标的一系列事件或任务——比如，选择英语作为专业，成为一个记者。

每一类理论都有一些有代表性的理论家。经过这些理论家的努力工作，许多量表、计算机系统 and 用于生涯干预的材料应运而生。每一个理论都有一些优点和缺点，这也就意味着依据每一种理论所发展的实用工具都有其优缺点。我们认为关注这个话题很重要，因为它能帮你成为一个知情的生涯信息使用者，能帮助你发展出更好的生涯规划策略。图 1.1 显示了这些理论在结构—过程维度和活跃—不活跃维度上是如何分布的。我们将从结构取向开始，来考察帕森斯、罗伊博士和霍兰德博士的工作。

结构取向理论

帕森斯 弗兰克·帕森斯被认为是一个结构取向理论家。为什么呢？因为他分别地、独立地聚焦于每一个职业选择或生涯选择。他试图考察与个人选择和职业选择相联系的所有因素。帕森斯强调，制定生涯决策时需要掌握有关个人及其各种选择的良好信息。对帕森斯而言，最后的一步是，人要仔细运用逻辑和推理的技能来决定哪种选择最佳。一个人如果缺乏对自己和职业或工作的信息，或者推理技能不足，那么他就会有做出不适宜的职业选择的危险。帕森斯认为，高水平的自我评价、职业和就业信息，再加上专业的咨询员，是帮助人们解决生涯问题的核心。

罗伊 安妮·罗伊 (Roe & Lunneborg 1990) 也是一个结构取向理论家。Roe 强调对早期童年经验和个人需要的理解，并且依据对个人需要可能充分满足的程度来看待职业。Roe 的公式体现了她力图对满足个人生理需要和情绪需要的所有可能因素的确认和归类，这反过来又可

以解释一个特定的职业选择。一个人若未能考虑所有的 12 个因素，或者未能考虑不同因素的相对重要性，他就可能会作出一个不太令人满意的职业选择。Roe 的工作使得依据兴趣和需要的满足来源来划分和分析职业的方法应运而生。

这些结构派的方法也被称作“特质—因素”理论，因为这些理论的基础都是对被个人带入某个生涯决策情境的所有人格特征所做的细致分析。在过去的 75 年当中，心理学家已经付出很大的努力发展了各种测验、量表和其他的手段来测量这些人格特征。这些人当中最卓越的一位是现代特质—因素理论家约翰·霍兰德（John Holland）。

霍兰德 约翰·霍兰德（Holland 1997）发展了一种他称之为“类型学”的理论，这是关于人格类型和与之匹配的环境类型的理论。在后面，我们将进一步考察霍兰德的 RIASEC 理论，因为自 1950 年起，他的工作使生涯领域发展出最为广泛使用的工具和资料。霍兰德的理论不断产生大量新的研究，有超过 500 个已发表的研究成果都是有关人们如何进行职业选择的。他编制的兴趣量表“职业自我探索量表”（Self-Directed Search），从 1970 年提出至今已卖出了两千多万册。霍兰德的方法也能用于研究各种社会和工作环境，包括各种职业、职位、组织、学校和人际关系。

还有许多人为了结构取向理论作出了重要贡献，如“斯特朗兴趣问卷”的最初编制者斯特朗（E. K. Strong）和爱德·鲍丁（Ed Bordin）。但帕森斯、罗伊和霍兰德仍是对这一领域的知识基础有着最重要影响的人物。总之，生涯教育和生涯咨询领域所使用的大多数工具和技术都是由结构派的方法而产生的。

过程取向理论

过程取向的理论家，有时又被称之为发展取向的理论家，他们强调个人进行生涯选择的毕生模式。过程取向理论家探索年龄、学习、成熟和人格对生涯选择的影响方式。结构取向理论家关注某一特定的选择情境，而过程取向理论家则关注个人的决策模式、风格和生活情境。他们强调学习如何正确理解生涯发展过程和良好的决策制定过程，而不是任何特定选择的结果。

舒伯 在过程取向理论家当中，最重要的一位是唐纳德·舒伯（Donald Super）。舒伯（Super 1990）于 20 世纪 50 年代初开始引入有关生涯发展的新的思考方式。比如，他注意到职业选择部分基于个人的自我概念，即个人通过职业选择来寻求自我概念的实现。这个观点将人格概念和职业概念紧紧联系起来，从而产生了他的生涯理论。

最近，舒伯提出了生活/生涯彩虹理论（the life/career rainbow）。舒伯认为有九种生活角色是我们理解生涯概念的良好途径。每一个人在其有生之年的不同时期担当着一个或多个角色。另外，对每个人来说，每一种生活角色的强度随时间而发生变化。各种生活角色的结合和强度是个人生涯的基础。一些角色是从生物学和遗传学的角度来定义的，还有一些角色可被个人选择（这与罗伊的观点有相似之处）。在图 1.2 中可见，这九种角色分别是：孩子（儿子或女儿），学生，休闲者，公民，工作者，⑥退休者，⑦配偶或伴侣，⑧持家者，

⑨父母 / 祖父母。你预期在你的生活或生涯当中将扮演哪些角色？你即将卷入这些角色的强度或力度如何？这些角色将在什么年龄或年龄段是积极主动的？你对这些角色的参与是如何被决定的？哪些力量是内部的，哪些是外部的？

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。它包括彻底地分析我们自身和我们在生活中所扮演的所有角色。

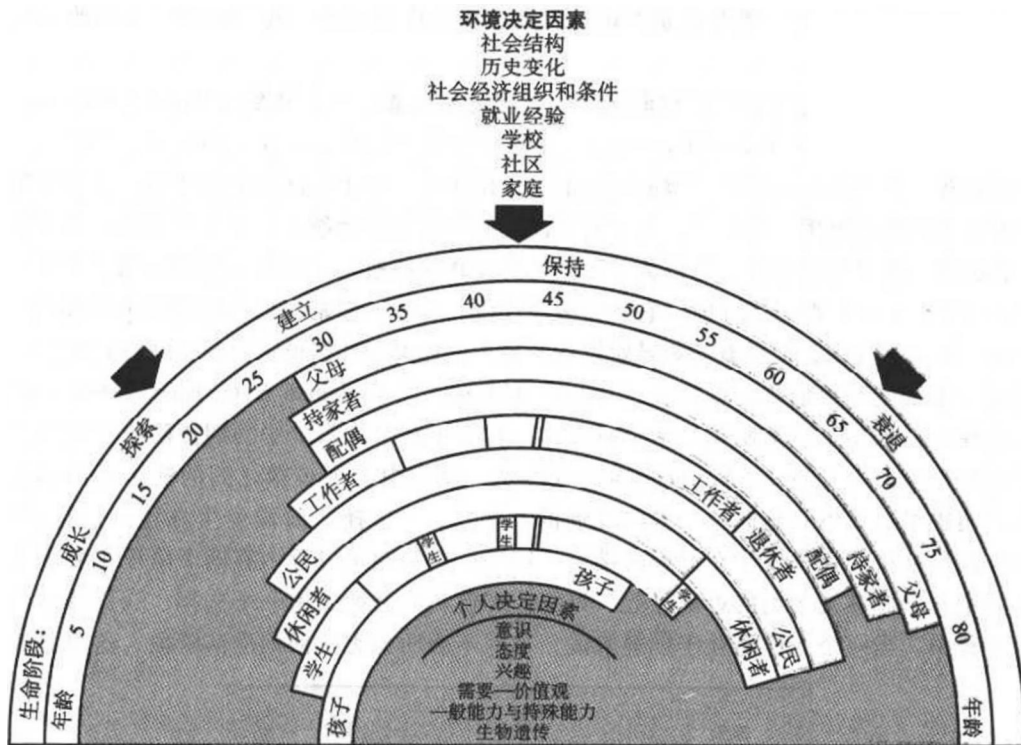


图 1.2 舒伯的生活 / 生涯彩虹

克郎伯兹 另一位过程取向的生涯理论家是约翰·克郎伯兹 (John Krumboltz)。他认为，生涯发展是一个了解我们自身和我们的各种选择可能性的过程。过去的学习以多种方式影响着我们的生涯决策。假如我们曾在某些科目（比如数学、自然科学或讲演）上有过积极的经验，那么我们会倾向于更多地了解这些领域。另一方面，消极的经验会使我们回避它们。我们也通过观察别人和想像我们自己在那些情境中会如何行动来学习。角色榜样和良师益友为我们提供了多种途径来学习有关职业和生涯规划过程的知识。

克郎伯兹和他的同事 (Mitchell & Krumboltz 1996) 还提出了另一个观点，即个人信念与期望是生涯发展的一个重要组成部分。个人信念与期望有时被称为自我效能感期望 (self-effi-

cacy expectations)。自我效能感期望是后天习得的，它是指人们对自己组织和执行各种活动以达到特定绩效水平的能力的判断。一个很好的例子可能就是奥林匹克游泳运动员，在每场比赛前，他们都要花费时间在其头脑中精确地想像和演练比赛进行的过程。近些年来，这种心理训练对运动员和艺术创作者来说已变得非常重要。另一个例子是数学技能。数学的自我效能感是指我们相信我们能够在有关数学的问题解决任务中取得某种水平的成绩。有关自我效能感的这些观念也可以应用到生涯问题解决和决策制定当中。生涯的自我效能感是指我们相信我们能够成功地完成生涯决策活动。重要的是要记住，在生活的许多领域，我们都能学习和改变我们的自我效能期望。

泰德曼 最后我们想考察的过程取向的生涯理论家是戴维·泰德曼 (David Tiedeman) 和安妮·米勒-泰德曼 (Anne Miller-Tiedeman)。泰德曼夫妇 (Tiedeman & Tiedeman 1990) 强调生涯是一种过程。他们有时以船在开阔的海面上航行作比喻。对于生涯这艘船来说，没有导航的坐标，但船长可以使用地图、指南针、风和有关洋流的知识来保持航向。正如你所知，在开阔的海面上，各种情况总是变化莫测，所以为了不使船沉没并保持航向，船长必须经常做出判断。他们还指出，当行驶中的船驶过海洋时，它不会破坏环境。有时，你是否也会想到你的生涯就像开阔的地平线一样机遇无限，但没有安装导航设备？那么，你根据什么设定你的生涯航向呢？

戴维·泰德曼和罗伯特·奥哈拉 (Robert O'Hara) (Tiedeman & O'Hara 1963) 提出了一种决策模型，描述了决策制定的两个阶段：最初发生在个人头脑中的期待阶段和包含许多行为活动的执行阶段 (见图 1.3)。首先要注意的是，模型中七个步骤之间的箭头指向都是双向的，这表明决策过程不只是向一个方向发展的。第二，“选择”阶段发生在这一过程的早期，而不是像我们期望的那样发生在过程的结束。第三，决策制定过程中有四个阶段主要发生在个人的头脑中，因此涉及我们的思维过程。第四，即使我们开始实施一个选择，我们依然处于决策制定过程中。当一个人已经处于推理阶段，也并不表明他无法回到澄清阶段，这只是决策制

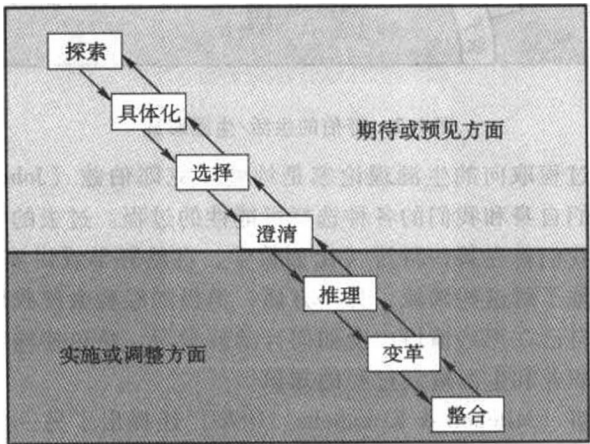


图 1.3 决策制定模型

定过程的一部分而已。

我们已经回顾了这些学者对我们理解生涯行为的思想性贡献，现在我们将通过自己的努力继续前进，进一步探索生涯问题解决和决策制定过程，并对理解生涯发展的认知信息加工理论作一阐述。

认知信息加工

在 1991 年，盖瑞·彼得森（Gary Peterson），詹姆斯·桑普森（James Sampson），和罗伯特·里尔登（Robert Reardon）合著了《生涯发展和服务：一种认知的方法》（*Career Development and Services: A Cognitive Approach*）一书。这本书阐述了思考生涯发展的新方法。这一认知信息加工（又称 CIP）方法基于八种假设，如表 1.2 所示。这些假设的核心内容如下所示：

1. 生涯选择以我们如何思考和感受为基础。
2. 进行生涯选择是一种问题解决活动。
3. 作为生涯问题解决者，我们的能力以我们了解什么和如何思考为基础。
4. 生涯决策要求良好的记忆。
5. 生涯决策要求有动机。
6. 持续进行的生涯发展是我们毕生学习和成长的一部分。
7. 我们的生涯很大程度上取决于我们思维的内容和我们思维的方式。
8. 我们生涯的质量取决于我们对生涯决策和生涯问题解决了解的程度。

表 1.2 生涯发展的认知信息加工（CIP）观点所基于的假设

假 设	解 释
1. 生涯选择源于认知过程和情感过程的交互作用	CIP 理论强调生涯决策制定的认知领域，但它也承认其中存在一种信息的情感资源。从根本上说，投身于实现一种生涯目标的奋斗会涉及情感过程和认知过程的交互作用
2. 进行生涯选择是一个问题解决过程	个人能学会解决生涯问题（如选择一份职业），正如他能学习解决数学、物理和化学问题。生涯问题和数学或科学之间的主要差别在于刺激的复杂性和矛盾性，以及在正确解决问题方面更大的不确定性
3. 生涯问题解决者的能力取决于知识和认知操作的有效性	作为生涯问题解决者，一个人的能力取决于他的自我知识和职业知识。这种能力还取决于认知操作，人们能利用这种认知操作来了解这两个领域之间的关系
4. 生涯问题解决是一项记忆负担很重的任务	自我知识的领域是很复杂的；工作领域的知识同样如此。了解这两个领域的关系需要同时关注这两个领域。这样一种任务也许很容易增加工作记忆的存储负荷

假 设	解 释
5. 动机	成为一个更好的生涯问题解决者的动机，源于个体渴望通过更好地理解自我和工作领域从而作出令人满意的生涯选择
6 生涯发展包括知识结构方面的持续发展和变化	自我知识和职业知识由一些在个人生命全程中不断发展的、有组织的记忆结构（又叫“图式”）组成。工作领域和我们自己都在不断变化。因此，发展和整合这些领域的需要从未停止过
7. 生涯认同取决于自我知识	用 CIP 的术语说，生涯认同被定义为自我知识的记忆结构的发展水平。生涯认同是自我知识领域的图式之复杂性、整合性和稳定性相互作用的结果
8. 生涯成熟取决于一个人解决生涯问题的能力	从 CIP 的观点看，生涯成熟被定义为独立和负责任地制定生涯决策的能力。这种能力以对自我和职业领域可供选择的最佳信息的深入整合为基础
9. 生涯咨询的最后目标是通过促进信息加工技能的发展而达到的	从 CIP 的观点看，生涯咨询的目标是提供促进记忆结构和认知技能发展的学习条件，以便改善来访者加工信息的能力
10. 生涯咨询的最终目的是增加来访者作为生涯问题解决者和决策制定者的能力	从 CIP 的观点看，生涯咨询的目的是通过发展信息加工的技能来增加来访者生涯决策制定的能力

我们所说的认知是什么？基本上是指我们的思维方式或者我们的头脑是如何加工信息的。心理学家认为，我们在自己的长时记忆中保持着一些不同种类的知识结构和成分。这些结构和成分对于生涯决策的制定具有重要意义。首先，我们需要利用这些知识结构和成分来处理有关职业和专业等事实和概念。第二，我们要保存对生活中各种经历和历史事件的记忆。第三，我们要有成套的法则和指导原则，用于寻找问题的解决方法。第四，我们要有更多的一般策略或主要原则，用于问题解决。

本书所使用的 CIP 理论是基于这样的理念，即在生涯问题解决和决策制定过程中，大脑如何接收、编码、储存和利用信息和知识。这可能一下子变得更加复杂起来。因此，我们现在来看看 CIP 理论在实践中是如何应用的。

生涯选择所涉及的内容

我们认为生涯问题有一些共同的特征。

■ 它们可以通过现存之事（what exists）和我们欲为之事（what we want）之间的差距来

定义。它是现在正在发生之事和我们理想中希望发生之事两者之间的差异。

■ 生涯问题通常是复杂的，并且包含感情因素；它们呈现出矛盾的线索或信号。其复杂性来源于各种冲突的欲望与动机、他人的压力，以及担忧和困窘的感受。

■ 生涯问题的解决常常包含多种选择，而不只是单一的正确选择。每一种选择似乎都会影响其他选择，各种选择是相互依存的，所以最佳的解决方式通常是各种选择的一种结合。

■ 选择的结果几乎总会包含某些不确定性。没有一种解决方法可以保证生涯问题的解决肯定是成功的和满意的。

■ 针对一个主要生涯问题的决策，几乎总是会导致另一些事先未能充分预料的问题产生。

我们认为这五个方面是所有生涯问题的共性。这其中有哪些与你的生涯状况有关呢？

信息加工金字塔

图 1.4 显示了一个金字塔，它包含了作出一个生涯选择所涉及的各种成分。金字塔底部的两部分称为知识领域（the knowledge domain）。知识领域包括了解自我（自我知识）和了解自己的各种选择（职业知识）。自我知识包括了解自己的价值观、兴趣和技能。职业知识包括理解特定的职业、学校专业及其组织方式。

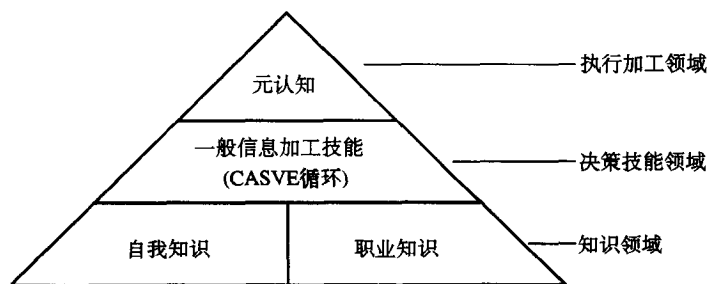


图 1.4 生涯的信息加工金字塔模型

金字塔底部的知识领域可以比作储存于计算机记忆中的各种数据文件。各种零散的信息以图式的方式储存，或是存储为一条动态的信息。这些图式能使我们处理和加工生涯问题解决和决策制定中的信息。比如，在职业知识领域中，我们对有关会计的知识学习得越多，我们就会越好地发展有关会计的工作、技能、兴趣等更完善、更详细的图式。同样，在自我知识领域中，如果我们做过一份兴趣量表，我们就会对自己的兴趣模式有更清晰的认识。

金字塔的第二级水平——知道我如何进行决策（决策技能领域）——包含进行良好决策的五步骤指南（见图 1.5）。这级水平可以比作是各种计算机程序，用于将事实和数据存储在计算机文件和内存中。解决生涯问题需占用我们大脑中大量的记忆空间，并要求大脑具有很强的信息加工能力。为了达到这一点，我们得像一个运动员准备一场比赛一样，专心致志，注意