

基 础 篇

第一章生涯辅导

第一节 生涯

一、生涯的定义

生涯的英文为 CAREER 从字源来看 ,CAREER 来自于罗马语 CAREERIA 及拉丁文 CARRUS ,二者的含义均指古代的战车。在希腊 ,CAREER 这个词蕴含疯狂竞赛的精神 ,最早常用作动词 ,如驾驭赛马。后来又引申为道路 ,即人生的发展道路 ,又可指人或者事物所经历的途径 ,或指个人一生的发展过程 ,也指一个人一生中扮演的系列角色与职位。

什么是生涯 在日常生活中 我们很多时候会用到‘生涯’一词。如用‘他的教师生涯’来描述一个人做教师的过程 用‘职业生涯规划’来描述一个人对自己的职业过程的计划等。就生涯的定义而言 每个学者对‘生涯’都有不同的理解。学者们因其所处年代的不同、研究的角度不同、看法不同 ,对生涯的定义也有不同。

“生涯”的几种定义：

1. 沙特尔(SHARTLE,1952)：生涯是指一个人在工作生活中所经历的职业或职位的总称。

2. 舒伯(SUPER, 1957)：生涯指一个人终生经历的所有职位的整个历程。在以后的研究中 ,舒伯对生涯的看法又有补充。

3. 麦克弗兰德 (MCFARLAND, 1969) 生涯指一个人依据心中的长期目标所形成的一系列工作选择以及相关的教育或训练活动, 是有计划的职业发展历程。

4. 霍德和班那兹 (HOOD & BANATHY, 1972) 生涯包括个人对工作世界职业的选择与发展, 对非职业性或休闲活动的选择与追求, 以及在社交活动中参与的满足度。

5. 霍尔 (HALL, 1976): 生涯是指人终其一生, 伴随工作或职业的有关经验与活动。

6. 麦克丹尼尔斯 (MCDANIELS, 1978): 生涯指一个人终其一生所从事工作与休闲活动的整体生活形态。

7. 韦伯斯特 (WEBSTER, 1986): 生涯指个人一生职业、社会与人际关系的总称, 即个人终身发展的历程。

上述关于生涯的定义可以看出, 虽然生涯的概念因定义者的研究角度和时代的不同而发生着变化, 但是从整体上来看, 生涯是指与个人终生从事工作或者职业等有关的活动的过程。

目前, 大多数学者所接受的生涯定义大都来自于舒伯 (1976) 的观点: 生涯是生活中各种实践的演变方向和历程, 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。生涯也是人自青春期以至退休后, 一连串有酬或无酬职位的综合。除了职业之外, 还包括任何与工作有关的角色, 如学生, 退休者, 甚至包含了家庭和公民的角色。总之, “生涯”的内容是比较宽泛的, 具有丰富的内涵与特性。

二、生涯特点

从生涯的含义来看, 生涯有以下几个特点:

1. 终身性。生涯发展是一生当中连续不断的过程。生涯概括了个人一生中所拥有的各种职位、角色, 因此, 生涯不是个人在某一阶段所特有的, 而是终生发展的过程。

2. 独特性。每个人的生涯发展是独一无二的。生涯是个人依据他的人生理想, 为了自我实现而逐渐展开的一种独特的生命历程, 不同的

个体有不同的生涯，也许某些人在生涯的形态上有相似的地方，但其实质却可能是完全不同的。

3. 发展性。人是生涯的主动塑造者。生涯是一个动态的发展历程，个人在不同的生命阶段中会有不同的企求，这些企求会不断地变化和发展，个体也就不断地成长。

4. 综合性。生涯是以个人事业角色的发展为主轴，也包括了其他与工作有关的角色。生涯并不是个人在某一时段所拥有的职位、角色，而是个人在他一生中所有职位、角色的总和，这个总和不仅局限于个人的职业角色，也包括学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展的各个层面的各种角色。

三、生涯的影响因素

(一) 决定一个人生涯发展的因素是多种多样的，概括起来有：

1. 个人的特质和经验

(1) 生理特质。如健康状况、形体容貌、性别、精力等。

(2) 心理特质。如能力、能力倾向、人格特质、自我概念、成就动机等。

(3) 经验。如教育程度、受过的训练、掌握的技能、工作经历、休闲活动、社会活动、社交技巧等。

2. 个人的背景状况

(1) 父母的家庭背景。如父母的社会经济地位、父母从事的职业、家庭经济状况、父母的期望等。

(2) 自己的家庭背景。如婚姻关系、夫妻间依赖的程度、配偶的期望值等。

(3) 一般状况。如种族、宗教、生态环境等。

3. 个人的环境状况

包括所处的社会经济状况、职业变化趋势、技术发展、所处的国际环境、面临的国家政策等。

4. 不可预期的因素

包括地震、意外、疾病、死亡等难以预期的事件。

（二 生涯阻隔的因素分析

生涯阻隔因素是指不利于我们生涯发展的个人因素。这些因素使我们生涯选择不顺利，或造成生涯发展困境长久无法突破。生涯阻隔因素包括以下八个方面：

1. 意志薄弱：个人的生涯选择容易受外在因素的影响，如因父母、朋友、社会价值观而减少投入时的毅力，甚至放弃自己真正想要的目标。

2. 犹豫不决：对自己本身缺乏信心、充满担心，而迟迟不采取与生涯发展有关的行动。

3. 信息探索：不能积极去搜集相关信息，或不清楚取得这些信息的渠道。

4. 个人特质方面 没有主见、被动、习惯由他人为自己作决定 或抗拒自己作规划等。

5. 方向选择：对自己做过的生涯选择感到怀疑，或者目前有多种选择不知如何着手。

6. 所学专业关系：自己所读的专业并非自己的期待，或认为是不适合自己的。

7. 学习状况：对自己的学习成果不满意而产生的负向效应。

8. 学习困扰：在学习上，与同学或异性不良的互动关系所产生的负向效应。

第二节 · 生涯辅导

一、生涯辅导的含义

生涯辅导 (career guidance) 是指依据一套有系统的辅导计划，通过辅导人员的协助，引导个人探究、评判并整合运用与下列有关的知识、经验而开展的活动。这些知识经验包括：

1. 对于自我的了解。

2. 对于职业世界及其他有关的影响因素（如工作者的态度、训练等的了解。

3. 对于休闲活动对个人生活的影响与重要性的了解。

4. 对于生涯规划和生涯决定中必须考虑的各种因素的了解。

5. 对于在工作与休闲中达到成功或自我实现所必须具备的各种条件的了解。

二、生涯辅导的切入点

生涯辅导是以个人的生涯发展为切入点的。

生涯发展的概念来源于哈维赫斯特（Havighurst）提出的生涯发展任务这一概念。生涯发展任务是指个体在其特定年龄阶段所应完成的任务，如果个体能成功地完成他的发展任务，则可以获得愉快和舒畅的体验，并且有利于下一阶段的发展；反之，则会感到不愉快和受到障碍，行为不为社会所认可，并且有碍于下一阶段的发展。

现在大家都认同舒伯对生涯发展的看法。舒伯认为人的生涯发展，是由三个层面构成的：

1. 生涯发展的时间

生涯发展的时间是指生涯发展的阶段或时期，包括生长（growth）、探索（exploration）、建立（establishment）、维持（maintenance）及衰退（decline）五个发展阶段或时期。这里各阶段发展的年龄大约是：生长期 0~14 岁 探索期 15~24 岁 建立期 25~44 岁 维持期 45~64 岁 衰退期为 65 岁以后。

2. 生涯发展的广度

生涯发展的广度是指一个人一生所要扮演的不同角色，如：儿童、学生、公民、休闲者、工作者和家庭等角色。

3. 生涯发展的深度

生涯发展的深度是指个体扮演每一个角色所投入的程度。有的人在工作者角色上投入程度多一点，而有的人或许在家庭角色上多投入一点。

生涯发展是一个持续不断的过程，但并非一成不变，人的过去是现

在的一部分，而现在又影响到未来。现在的行为与对未来的期望都会影响人的生涯发展，在发展中有时候也可以改变过去的错误，生涯辅导就落实在协助和促进个体生涯发展的过程之中。

二、生涯辅导的内容

生涯辅导的主要内容是通过辅导使个体完成以下任务：

1. 培养生涯规划及生涯决策能力

生涯发展包括一连串的生涯规划与决策的过程，因此生涯辅导必须协助学生及成年人学习如何规划人生，在面对各种抉择情境时，界定问题、收集并运用资料，以提高生涯规划能力。

2. 澄清自我状况的了解及个人价值观

生涯规划与决策均需要个人对自我的观念及价值观清晰明了，并且对有关职业与生涯发展方面的资料有深入的了解，才能作适当的选择，所以生涯辅导要协助个体了解自我，不仅需要了解个体的能力、能力倾向、兴趣、个体等情况，还要辨析和澄清个人的职业价值、个人生涯发展的状况，不仅要知道职业的事实状况、有关的信息，还应该结合个人的倾向和价值倾向。

3. 作出合理选择

升学与择业是每个人生涯发展所要面对的任务，生涯辅导不仅要协助学生选择教育系统中某些特定课程，同时也要帮助学生了解生活中其他可能的选择。知道这些选择是否恰当，取决于个人特定的标准，离不开个人所追求的生涯目标，还需要结合社会的发展和职业的需求，比较各种选择之间的利弊，最后才能作出适当而合理的选择。

4. 发展自身潜能

每个人的才能是不同的，生涯辅导承认每个人的才能是有所差别的，但更重要的是在生涯辅导的过程中发现并发掘个人的潜能，给予个人充分的机会，以独特的方式去发展及表现他的才能。而且，生涯辅导还协助个人适应快速变迁的社会与职业环境，考虑比较灵活和弹性的方式，以达到个体的生涯发展目标。

四、生涯辅导目标

生涯辅导目标是促进个体的生涯成熟，即协助个人实际达到他应该达到的生涯发展阶段。具体地说，生涯辅导就是要帮助任何年龄、各个社会阶层的个体，通过生涯辅导，努力达到下列目标：

1. 具有适应快速发展社会的基本学习技能及良好的工作习惯。
2. 能够选择有意义的工作价值观，以激励自己的工作欲望和热情。
3. 具有确立事业发展方向，寻找和获得工作的技能。
4. 具有相当程度的职业技能，以顺利就业，并在职业社会里获得相当程度的成功。
5. 能依据个人意愿、教育机会及职业机会等所有资料，对职业和事业发展作出合理的决定。
6. 离开正规学校教育系统后，通过某些途径去继续接受教育。
7. 在教育和职业上，都能够有成功的表现。
8. 能成功地将工作价值观融入个人的整体价值结构中，以便能选择自己所向往的生活方式。

在生涯辅导的过程中，对于每个个体来说生涯目标有所不同。所以在具体实施生涯辅导过程中，要依据个体的实际状况，他所处的年龄及生涯发展阶段，有选择地确定适宜的目标。

五、生涯辅导的实施途径

生涯辅导的实施主要包括：

1. 开展生涯辅导活动

学校生涯辅导的实施，主要是通过各种活动，让学生参与其中，通过活动的实施，启发学生对自身生涯的认识和对工作及社会环境的认识。学生通过自我了解、自我规划 实现自己的生涯规划 发展他们的潜能。

2. 开设生涯规划课程

生涯规划课程是通过课程的形式使学生系统了解生涯发展、生涯规划的理论和方法，以促进学生的生涯发展和生涯成熟。生涯规划课程

要有意识地根据各年龄阶段不同学生的特点，结合学生所学专业的特色，整合生涯辅导的理论与目标，有选择地加以开展。

3. 实施心理测验

学校可采用心理测量及自我评定等方法，帮助学生了解自己的 ability 倾向、兴趣、个性等方面心理特质，指导学生进行合理的生涯规划。

4. 建立生涯规划档案

学生的生涯规划要依据个体的健康状况、学习环境、家庭历史、家庭经济状况、社会背景等各种情况，以及学生对职业与社会环境的较详细的了解。建立学生生涯规划档案可以帮助学生进一步增进生涯发展意识，科学地制定自己的生涯规划。

5. 实施个体与团体咨询

个体或团体咨询是借助专业的咨询方法和技术，帮助在生涯认知、准备、规划、决定、升学与择业等方面有困扰的学生，提供有针对性的服务，以满足学生的个性化需要。

六、生涯辅导的主要特性

生涯辅导是一个牵涉面很广，内容很丰富的教育和咨询活动，生涯辅导的实施，具有下列主要特性：

1. 发展性。生涯辅导的实施须遵循人类生理心理职业及社会发展的原理，通过对个体进行有关生涯的意识、认识、试探、引导、准备、规划、决定、体验、自我的实现、评价等一系列有步骤有阶段的辅导活动，实现学生的生涯发展目标。

2. 广泛性。生涯辅导的内容是很广泛的，工作价值、职业观念及服务精神的培养，以及个人志趣、潜能及特质的最大发挥，均在生涯辅导中扮演着重要角色。生涯辅导同时要满足个人、社会及国家的实际需要，还须注重职业社会休闲及娱乐生活必需的知识及技能。

3. 综合性。生涯辅导的内容和目标决定了学生的生涯辅导需要政治、经济、文化、教育专家及学术团体和学校教师、行政人员、辅导咨询人员、社会团体、家长、学生团体、社区等多方面的互相配合 共同为生涯辅导服务。

第三节 职业辅导与生涯辅导的关系

一、生涯辅导与职业辅导的关系

生涯辅导 (career guidance) 是依据一套有系统的辅导计划, 通过辅导人员的协助, 引导个人探究、评判并整合运用有关的知识、经验而开展的活动。

职业辅导只是生涯辅导的一个环节而已。换句话说, 生涯辅导包含了职业辅导。具体见下图:

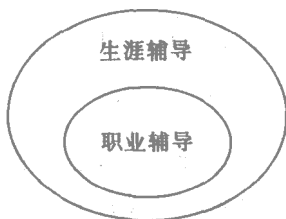


图 1.1 职业生涯规划辅导与生涯辅导的关系

二、生涯辅导与职业辅导的差异比较

生涯辅导的范围要比职业辅导宽广, 更符合促进个人生长发展的
发展性心理辅导的本意, 具体可以从下列方面进行比较:

1. 含义

职业辅导以协助个人选择职业、准备就业、工作安置与就业后的适应为主; 生涯辅导则是协助个人建立并发展一个整合而适当的自我概念 (包括职业自我) 同时将此概念转化为实际的生涯选择与生活方式, 达到个人的生涯发展目标, 同时满足社会的需要。

2. 侧重点

职业辅导以职业选择、准备、就业及适应为重点, 以职业选择与职

业适应为主；生涯辅导以自我了解、自我接受及自我发展为主，不同时期、不同阶段有不同的辅导重点。

3. 功能

职业辅导是短期的，仅限于个人面临职业选择，或是个人遇到求职困难或就业后发生适应问题时进行，以解决问题为主，注重辅导的问题解决功能；生涯辅导是长期的，个人一生的发展过程中都面临辅导的问题，注重辅导的探索功能。

4. 组织

职业辅导较注重心理辅导本身系统，偏重测验资料的使用，强调个人与职业的配合，它一般独立于教育之外，由辅导人员自行负责；生涯辅导同时注重辅导与教育的结合，融合于教育之中，由辅导人员与教师、家长及社会中相关人员共同配合，强调个人生涯意识、技能及观念的培养与发展，帮助个体达到生涯成熟的目标。

本章小结

生涯是指一个人的一生，具体而言，生涯是指一个人在一生生活中的各种实践的演变方向和历程。它统合了人一生中的各种职业和生活角色。生涯也综合了人自青春期开始直至退休以后所包含的一连串有酬的或无酬的职位。

生涯，首先表现为一个时间概念，它所包括的时间跨度为人的一生。生涯可以理解为介于生命和职业之间的概念，它的外延并未大到与生命等同，但也没有小到与职业等义。生涯的内容是比较宽泛的，具有丰富的内涵。生涯具有终身性、独特性、发展性与综合性等特性。

影响一个人生涯的因素是多种多样的，如个人的生理特质、个人的心理特质、个人的经验、父母的家庭背景、自己的家庭背景、个体所处社会的经济状况与职业变化趋势等环境因素、不可预期的疾病等意外因素等。

生涯辅导，是指依据一套有系统的辅导计划，通过辅导人员的协助，引导个人探究、评判并整合运用个体经验、职业信息等而开展的活动。

生涯辅导的目标是促进个体的生涯成熟，即协助个人实际达到他应该达到的生涯发展阶段。

生涯辅导的实施主要通过生涯教育与生涯咨询两种途径来进行。

生涯辅导与职业辅导的关系是：生涯辅导包含了职业辅导，职业辅导只是生涯辅导的一个环节。

思考题

1. 生涯、生命与职业的联系和区别是什么？
2. 结合生涯的影响因素分析自己的生涯状况。
3. 正确理解生涯的发展性。
4. 如何理解个人特质对生涯发展的影响？
5. 生涯辅导与职业辅导的关系如何？

生涯规划行为训练（1）：诠释生涯

“诠释生涯”活动开展方法的介绍：

1. 活动以团体行为训练为宜。整个团体为 30 人至 60 人，不要太多。
2. 把整个团体按 8~10 人分为一组。如把 60 人分成 6 组，每组 10 人。
3. 在各个小组中自荐或他人推荐产生一名小组长，由小组长负责主持本小组的活动。
4. 小组成员固定，属于封闭型团体。
5. 每一个成员描绘出自己对生涯的观点，并把有关内容写在纸上，时间大约为八分钟。
6. 每一个成员利用三分钟的时间表达自己的生涯观点。
7. 小组长对所有成员的观点进行总结。
8. 小组成员每人说一句关于生涯体验的话，结束此次团体活动。

附 1：生涯故事案例分析

潘菽是中国现代心理学的奠基人之一，他出生于 19 世纪末的

1897年,1988年逝世。在他生活、学习与工作的九十多年的人生历程中,我们可以看到潘先生生涯变化的一系列特点。同时也为我们提供了一个生涯辅导的典型案列。

正如潘菽在他晚年的一篇回忆文章《我的心理学历程》中所指出的一样,他将自己的学术生涯大致分为六个阶段,即十年定志、十年彷徨、十年探路、十年依傍、十年自强、十年播扬。潘菽是与中国现代心理学一起成长起来的心理学家,他在心理学上走过的道路可谓是中国现代心理学历史发展的一个缩影。他的奋斗精神也堪称中国老一辈心理学家劈波前进的一个典范。

潘菽开始接触心理学是在北京大学求学期间。潘菽在20岁(1917年)时中学毕业,并且跳过两年的预科,报考了北京大学哲学系,以优异成绩直接考取了本科。他在北京大学读书的几年正是蔡元培当校长的时候,而蔡元培正是1917年在北京大学建立了中国第一个心理学实验室的开拓者,这个心理实验室的建立标志着我国科学心理学的正式产生。不过那时中国心理学尚处于初创阶段,而且20世纪20年代当他决定迈入心理学科学殿堂的门槛时,也正好是国际上许多心理学派别激烈纷争、众说纷纭、莫衷一是的时期。这种情况使他感到,心理学还不大像一门真正的科学。然而,这种现状不但没有动摇他献身于这一门科学的意向,反而更促使他立志要致力于改变这种状况,使心理学成为一门真正的、名实相符的科学。

潘菽认为:要使国家强盛起来,就必须大力发展教育。正是基于“教育救国”的思想,加之此前美国教育家、哲学家杜威来华讲学使他对教育产生了兴趣,因此他在1920年大学毕业后考取公费留学时决定去美国学教育。1921年到美国后不久,潘菽思想上又产生了一个变化,他感到美国的教育不一定适合我国国情,用美国式的教育未必能解决中国的问题。而心理学作为研究人的基础科学,既与教育有密切关系,又比教育更具有根本的性质。于是,他决定改学心理学,并由此踏上了献身心理学的道路。潘菽在美国学习六年,先后读了三所大学。最初在加利福尼亚大学就读,一学期后转入印第安那大学,在导师的指导下作了关于汉字心理学方面的研究,获得硕士学位。1923年又转入芝加哥大学

深造,1926年在卡尔教授的指导下,完成了题为“背景对学习和回忆的影响”的心理学博士论文,获得了博士学位,并于1927年学成回国。当时,中国现代心理学正处于创建阶段,一些大学纷纷成立心理系。他是最早成立心理系的第四中山大学聘为心理学副教授,半年后升为教授,兼心理系主任。50年代中期前他一直在这所大学工作。1955年以后,潘菽一直担任中国心理学会理事长和中国科学院心理研究所所长。他致力于心理学基本理论问题的研究,提出了一系列深刻而独特的理论见解,对我国心理学的发展作出了重要贡献。

简析

影响一个人生涯的因素是多种多样的,除了个人的生理心理等因素外,个体所处的家庭背景与社会环境等因素也是至关重要的。

附 2 相关资料

学无止境

这是美国东部一所规模很大的大学毕业考试的最后一天。在一座教学楼前的阶梯上,有一群机械系大四学生挤在一起,正在讨论几分钟后就要开始的考试。他们的脸上显示出信心,这是最后一场考试,接着就是毕业典礼和找工作了。

有几个说他们已经找到工作了。其他的人则在讨论他们想得到的工作。怀着对四年大学教育的肯定,他们觉得心理上早有准备,能够征服外面的世界。

对于即将进行的考试,他们知道是很容易的事情。教授说他们可以带需要的教科书、参考书和笔记,只要求考试时他们不能交头接耳。

他们喜气洋洋地鱼贯走进教室。教授把考卷发下去,学生都眉开眼笑,因为学生们注意到只有五个论述题。

三个小时过去了,教授开始收考卷。学生们似乎不再有信心,他们脸上有可怕的表情。没有一个人说话,教授手里拿着考卷,面对着全班同学。教授端详着面前学生们担忧的脸,问道:“有几个人把五个问题全答完了?”

没有人举手。

“有几个答完了四个？”

仍旧没有人举手。

“三个两个？”

学生们在座位上不安起来。

“那么一个呢？一定有人做完了一个吧？”

全班学生仍保持沉默。

教授放下手中的考卷说：“这正是我预期的。我只是要加深你们的印象，即使你们已完成四年工程教育，但仍旧有许多有关工程的问题你们不知道。这些你们不能回答的问题，在日常操作中是非常普遍的。”

于是教授带着微笑说下去：“这个科目你们都会及格，但要记住，虽然你们是大学毕业生，你们的教育才开始。”

时间流逝，这位教授的名字已经模糊，但他的训诫却不会模糊。

（〔美〕斯坦伯格 摘自《文摘》）

第二章 生涯发展理论

第一节 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金斯伯格等人的职业发展理论，舒伯集差异心理学、发展心理学、职业社会学及人格发展理论之大成，进行了长期的研究，系统地提出了有关生涯发展的观点。舒伯是自帕森斯之后又一位里程碑式的大师。

美国心理学家舒伯多年来对生涯的发展、测评、自我观念、适应、成熟等领域作过大量、全面的研究，提出十二项基本主张，这可以看作是生涯发展理论的基本主张和框架基础。

1. 职业是一种连续不断、循序渐进，且不可逆转的过程。
2. 职业发展是一种有秩序、有固定形态的过程，因此每阶段的发展都是可以预测的。
3. 职业发展是一个经过统整的动态的过程。
4. 一个人的自我概念在青少年期就开始发展，至青春期逐渐明朗，并于成年期由自我概念转化为职业生涯概念。
5. 自青少年期至成人期，随着时间及年龄的渐长，个体实际的人格特质及社会的现实环境等，都会因年龄、时间的增长而增加对人的影响力，其对个人职业的选择越加重要。
6. 对于父母的认同，会影响个人正确角色的发展和各个角色间的一致及协调，以及对职业计划及结果的解释。