

高等院校公共基础课系列教材

大学生职业生涯 发展与指导

(第2版)

张硕秋 主编

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书基于学生身心发展规律和生涯发展特点,以生涯规划相关理论和方法为指导,系统地阐述了大学生职业生涯发展的重要主题,既包括生涯觉醒、自我认识、职业认识和决策行动等经典模块,又论述专业认知、求职策略、生涯管理和创业探索等具有时代性的议题,通过本章概要、案例导入、理论内容、课堂活动、延伸阅读、讨论与思考等部分将理论学习和自我实践结合起来,旨在引导学生认识自我,探索职业世界,科学理性决策,明确发展目标,提高生涯成熟度和适应力。

本书可作为高等院校大学生职业生涯指导课程的教材,也可作为青年大学生生涯规划的重要参考书。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。举报:010-62782989, beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯发展与指导 / 张硕秋主编. —2 版. —北京:清华大学出版社, 2023.8

高等院校公共基础课系列教材

ISBN 978-7-302-64475-0

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 147377 号

责任编辑:王 定

封面设计:周晓亮

版式设计:思创景点

责任校对:马遥遥

责任印制:沈 露

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-83470000 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:小森印刷霸州有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:185mm×260mm 印 张:17.25 字 数:398 千字

版 次:2020 年 1 月第 1 版 2023 年 9 月第 2 版 印 次:2023 年 9 月第 1 次印刷

定 价:49.80 元

产品编号:103086-01

编 委 会

主 编 张硕秋

副主编 贾海宁 孙卫星 刘 芝

编 委：（按姓氏笔画顺序）

王显尊 牛亚慧 白 健 朱红岩

朱思齐 乔俊明 张良红 张畔全

张 晶 陈 晓 郝 军 柳 春

徐 岩 段继燕

前言

习近平总书记在党的二十大报告中明确指出：“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。必须坚持科技是第一生产力、人才是第一资源、创新是第一动力，深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略，开辟发展新领域新赛道，不断塑造发展新动能新优势。”“我们要坚持教育优先发展、科技自立自强、人才引领驱动，加快建设教育强国、科技强国、人才强国，坚持为党育人、为国育才，全面提高人才自主培养质量，着力造就拔尖创新人才，聚天下英才而用之。”“教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

2007年12月，教育部办公厅关于印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知(教高厅〔2007〕7号)，明确提出将职业发展与就业指导课程作为公共课纳入教学计划。此后，国家出台了一系列关于加强学生发展指导、提高学生综合能力、促进学生全面发展的政策。加强对高校学生生涯教育和指导，不仅是重大的国家战略，也是学生身心发展的客观需要。当前高校面临着学生需求的多样性和多样性供给不足的矛盾、学生个性精准指导和规模教育定型的矛盾以及德才兼备综合指导和当前重知识教育、轻人生指导的矛盾，因此，根据新时代学生的思想特点和发展诉求，引导学生认识自我、认知世界，尽早确立生涯发展目标，实现学生自主性、独特性和高质量的发展，是高等教育在生涯教育的新的努力方向。

大学阶段是人生发展的综合转型期，是人生发展的角色丰富期，是人生发展的能力迭代期，更是职业生涯规划的重要时期。本书旨在帮助在校大学生加强自我认识，主动探索外部世界，明确生涯发展目标，增进人生发展意义，最终通过行动有效地适应大学生活，实现人生目标。

生涯之学，即应变之学，职业选择是一个发展的过程，它不是一个单个的决策，而是一系列的决策，是经过多年时间做出的决策。在职业选择过程中的每一步，都与前后所做的决策有着一定的联系。尤其是我们已经进入“乌卡时代”，社会更加模糊、复杂和不确定，影响人生发展的生涯变量越来越多，如何应对社会和职业发展的这种“不确定性”？我们应打造底层知识架构，增进能力的可迁移性；提高生涯应变力，增进生涯成熟度。希望本书能够作为一个“促进者”和“激发者”，能够促进你更加积极地思考人生，激发你更加努力地提高生涯适应能力。

新高考改革进一步倒推高校生涯教育改革，课程教学仍然是生涯教育的主途径，教材是课程中非常重要的元素。生涯书籍大致分为两版：教材版多是基于传统理论开发，主要集中在教师用书和学生用书两方面；通俗版多针对学生层面，文字较为浅显，工具性较差。基于



以上原因,开发适用于教师和学生两个主体,融合教材类和通俗类两方面的优势,面向学生未来成长的生涯能力,融合理论、案例、数据、故事和研究等教材元素,为本书的编写方向。

全书共分为十二章,第一章从整体上介绍了生涯规划的基础知识,促进生涯觉醒,为读者勾勒理解生涯规划的基本框架;第二章至第五章主要是进行自我探索,包括个体倾向性评估和个体能力测评;第六章主要是对外部职业世界的探索,帮助读者了解外部就业环境和需求的变化;第七章和第八章主要是协助读者科学有效决策,明确生涯目标,制订行动计划;第九章至第十二章主要是符合时代需要的专题化学习,包括专业认知与职业规划、求职策略、职业生涯管理和创业探索。每章都包括本章概要、案例导入、理论内容、课堂活动、延伸阅读、讨论与思考等部分。

本书有三大特色:①兼具知识性和工具性,既包含经典的生涯理论知识,又为学习者提供个性化的生涯探索工具。②兼顾体系化和分段式,既包含完整的生涯学习体系,又独立成块,学习者可以根据需求分段学习。③富含时代性和创新性,基于国家战略、教育政策和学生需求层面,优化生涯内容供给,助力学习者个性化发展。

在本书编写过程中,我们力求全面系统地阐述当前生涯教育领域的经典理论和前沿发现,并参考借鉴了国内外部分专家、学者的研究成果,在此向原作者表示感谢。由于能力有限,尽管我们付出了极大的努力,也难免存在不足之处,在此,真诚地期待各位专家学者和广大师生给予批评指导。

本书配有教学课件、教学大纲、电子教案,读者可扫描下方二维码免费获取。



教学课件



教学大纲



电子教案

编 者

2023年5月

目 录

第一章 生涯觉醒	1
第一节 职业和生涯的概述	3
一、职业的概述	3
二、生涯的概述	4
第二节 职业生涯规划的概念和 意义	7
一、职业生涯规划的概念	7
二、职业生涯规划的意义	8
第三节 生涯发展的理论	9
一、帕森斯的特质因素论	9
二、霍兰德的职业兴趣理论	10
三、明尼苏达工作适应理论	11
四、舒伯的生涯发展理论	12
五、克朗伯兹的社会学习理论	15
六、认知信息加工理论	15
第四节 职业生涯规划的内容与 步骤	17
一、职业生涯规划的内容	17
二、职业生涯规划步骤	18
讨论与思考	20
第二章 兴趣探索	21
第一节 兴趣与职业兴趣	23
一、兴趣概述	23
二、职业兴趣概述	26
三、兴趣对职业发展的影响	28
第二节 霍兰德兴趣类型理论	29
一、兴趣类型论的理论来源	29
二、兴趣类型论的六个基本原则	30
三、兴趣类型论的四大假设	30
四、兴趣类型论六种类型	30
五、六大类型的关系	33

第三节 发现自己的职业兴趣	33
一、兴趣测评的分类	34
二、关于职业兴趣测评的几个问题	45
讨论与思考	47
第三章 性格类型与职业生涯	48
第一节 性格的概述	49
一、性格的定义	49
二、性格与职业生涯的关系	49
第二节 性格类型理论及其简介	50
一、MBTI 理论概述	50
二、MBTI16 种性格类型及应用	55
第三节 发现你的性格类型	68
一、评估 MBTI 性格类型	68
二、讨论你的 MBTI 类型	70
三、运用 MBTI 理论分析案例	71
讨论与思考	82
第四章 能力探索	83
第一节 认识能力	84
一、能力的概念及理论	84
二、技能的概念及理论	86
第二节 能力与职业发展的关系	88
一、适配	88
二、行动	89
三、平衡	90
四、接纳	90
第三节 熟悉能力	91
一、探索技能的必要性	91
二、探索技能的方法	92
第四节 提升能力	99
讨论与思考	102



第五章 价值观探索	103
第一节 价值观的概念	103
一、价值观的定义	104
二、价值观的形成	105
三、价值观的特点	105
四、价值观与职业发展的关系	106
第二节 价值观理论	106
一、罗克奇的13种价值观分类	108
二、施恩的职业锚理论	110
第三节 价值观探索	112
一、三阶段七准则探索法	112
二、职业价值观探索工具	113
第四节 价值观的调整	117
一、价值观调整的三个步骤	118
二、树立正确的职业价值观	120
讨论与思考	121
第六章 职业探索	122
第一节 认识职业世界	122
一、职业认识	123
二、走进职业世界	125
三、职业发展与发展趋势	128
第二节 了解职业信息	129
一、职业信息概述	130
二、职业信息探索	131
第三节 了解用人单位	134
一、用人单位的含义与分类	134
二、用人单位的需求	135
讨论与思考	138
第七章 职业决策	140
第一节 职业决策概述	141
一、职业决策的含义	141
二、职业决策的常见风格	141
第二节 职业决策的影响因素	143
一、职业决策中的社会影响因素	143
二、职业决策中的个体影响因素	145
三、职业决策中的风险和非理性信念	147

四、理性职业决策的模型和循环	149
第三节 职业决策的常用方法	152
一、生涯平衡单	152
二、四步决策法	157
三、职业生涯决策5W法	163
四、职业生涯决策的生涯幻游法	166
五、职业生涯决策中的寄信未来法	168
讨论与思考	168
第八章 职业定位、目标设立与行动计划	169
第一节 提升职业规划能力,准确定位	170
一、定位的理论和方法	170
二、几种简单定位方法介绍	172
三、职业价值系统定位	174
第二节 战略规划制定	176
一、追寻自己的人生方向	176
二、寻找目标	176
三、选定方向	177
四、生涯人物访谈	179
第三节 制定自己的个人战略规划	180
一、生涯障碍解析	180
二、追求理想的人生	182
三、设定生涯目标	182
四、确定自己的生涯发展战略	182
五、目标的分解与行动措施的制定	183
讨论与思考	184
第九章 专业认知与职业规划	185
第一节 理论概述	186
一、专业	186
二、专业认知	188
第二节 专业与职业生涯	191
一、专业分类	191
二、专业与职业生涯的关系	192
第三节 专业与就业	194
一、专业与专业对应的职业群	194



二、职业素质要求·····	196	第三节 个人能力提升与发展·····	236
第四节 专业教育评估·····	198	一、走进职场·····	236
一、学生专业认知·····	198	二、实践与应用·····	238
二、专业培养规划·····	201	讨论与思考·····	239
第五节 学业生涯规划与职业选择		第十二章 创业探索·····	240
评估·····	203	第一节 创业基础·····	241
一、学业生涯规划·····	203	一、创业的概念·····	241
二、职业选择评估·····	206	二、创业的特征·····	242
讨论与思考·····	208	三、创业的类型·····	242
第十章 求职策略·····	209	四、创业的意义·····	243
第一节 就业信息准备·····	209	第二节 创业认知·····	245
第二节 简历制作·····	212	一、创业者·····	245
一、简历分类·····	212	二、创业团队·····	248
二、简历七“要”七“忌”·····	212	三、创业过程模型理论·····	249
三、简历投递·····	214	四、创业意愿与决策·····	251
第三节 面试技巧·····	218	第三节 创业计划·····	254
一、面试前准备·····	219	一、创业计划书的撰写目的·····	254
二、面试的形式·····	220	二、创业计划书的撰写对象·····	254
三、面试后续工作·····	221	三、创业计划书的撰写·····	255
讨论与思考·····	222	第四节 创业与大学生职业发展的	
第十一章 职业生涯管理·····	223	关系·····	258
第一节 职业生涯管理概述·····	224	一、创业：生活方式的选择·····	258
一、职业生涯管理的概念·····	224	二、创业：为大学生职业生涯发展	
二、职业生涯管理的意义·····	226	助力·····	259
三、职业生涯发展阶段·····	227	讨论与思考·····	260
第二节 职业生涯管理探索·····	228	参考文献·····	262
一、职业生涯管理的过程·····	228	附录·····	264
二、职业生涯管理的评估·····	230		
三、职业生涯管理的修正·····	232		

第一章

生涯觉醒

大学时期是重要的职业探索和定向期。大学期间开设的大学生生涯规划指导，是一门能够帮助大学生对未来进行有效探索和定向的课程，而生涯觉醒是这门功课的开篇，也是整个生涯规划的序曲。

本章旨在帮助学生初步了解职业、生涯和职业生涯规划的含义，深刻认识职业生涯规划对一个人成长的重要作用；此外，还简要介绍了职业生涯规划的内容和方法、理论和实践。通过本章的学习，读者应了解和掌握以下内容：

- (1) 理解生涯规划的概念。
- (2) 提高对生涯规划重要性的认识。
- (3) 掌握常见的生涯发展理论和方法。



案例导入

如果大学能够重来

如果大学能够重来，

我想我不会把自己封闭在自己的小世界里，我会活泼开朗，和很多人交朋友。

如果大学能够重来，

我想我不会总是把自己隐藏在角落里，我会站在大家的身旁，和大家一起欢乐歌唱。

如果大学能够重来，

我想我不会把自己贬低到卑微的尘埃里，我会看见自己的优点，对自己充满自信。

如果大学能够重来，

我想我不会只是自己品尝苦涩，我会向我的朋友们倾诉，请他们给我一点温暖。

如果大学能够重来，

我想我不会放弃自己的青春年华，我会直面我的爱情，不再选择逃避。

如果大学能够重来，

我想我不会把所有的事都看作与己无关，我会积极参与，我会很忙很开心。

如果大学能够重来，



我想我不会只坐教室的最后一排,不会每天碌碌无为、无所事事。

如果大学能够重来,

我想我会好好学习,天天向上。

如果大学能够重来,

我不会一个人吃饭,不会一个人走路,不会一个人长时间发呆,不会自己和自己说话。

如果大学能够重来,

我会开开心心、快快乐乐地过每一天。

(资料来源:作者教学素材)

每年六月,既是毕业季,又是高考季,这个季节也是很多人大学生涯结束或开始的季节。这篇《如果大学能够重来》的作者以过来人的身份,为刚刚跨入大学校门的莘莘学子提供一些镜鉴,直击已经流逝的大学生活的痛点、迷茫和遗憾。除了文章中提到的这些问题和反思之外,在学习工作中,你还遇到过以下这些同学的困惑吗?

- 德××是一名大一的学生,在填写高考志愿时,并未仔细考虑自己的性格、兴趣,只是考虑自己的分数能被录取的学校、专业,找到差不多吻合的学校和专业,在父母的建议下,便匆匆做了选择。这种选择未来职业的方法虽然比较保险,但德××一进大学就发现自己对所报专业根本没有兴趣,他想退学,这时有人建议他利用学校大类招生允许调剂专业的机会,重新选择自己喜欢的,也有人建议他通过考研在更高的层次上重新定位,他该何去何从呢?
- 张××是一名大二的学生,学校开设了职业生涯规划课,但他认为学校根本没必要开设这门课程,船到桥头自然直,这个世界变化太快,很多事无法预料,再规划也是枉然。他的舍友刘××则认为,一定要好好规划,现在好好规划一下,以后就不用了。另外一个舍友李××则认为,生涯规划只是属于想成功的人,我只想做个普通人,根本用不着规划。到底该如何看待职业规划这门课呢?
- 刘××是一名大三计算机专业的学生,他特别喜欢交朋友和下围棋,在学院当学生社团负责人的时候,还为创办学院围棋社投入大量精力。不仅如此,他还利用业余时间面向社会开展围棋培训,一年下来小有创收,基本满足了自己大学生活的花费,还能补贴父母家用。但是一年以后,他发现自己有两门专业课挂科了,学生会干部因为成绩挂科也被撤职了,他该怎么办?
- 刘××是一名来自三线城市的女学生,马上就要毕业了,她想趁着年轻和男朋友一块到北京闯一闯,最差也要留在省会发展,但遭到了父母的坚决反对。父母认为,他们只有她这一个孩子,希望未来孩子能回到自己身边,而且大城市房价太高,生活成本高、压力大。但刘××认为县城闭塞,一点变化都没有,她不敢想象未来几十年的生活状态。她该怎么办?

你在生活中是否听说或者遇到过与上述几位同学相似的问题,有着与他们相似的困惑?这些问题都是我们在工作学习和生活中常常遇到的,也是可以运用生涯规划理论解决的。要解决好这些,我们必须了解下面几个概念:职业、生涯和职业生涯规划。



第一节 职业和生涯的概述

近几十年来,职业生涯规划一词频繁出现在我们的工作和生活中,受到人们的普遍关注,职业生涯规划的理念和理论实践都得到了极大的发展。希望通过本章的概括性学习,能够帮助大家对相关理论建立一个简单而全面的认知,以方便今后更深入系统地学习相关知识。

一、职业的概述

职业这一词对我们每个人来说并不陌生,职业是我们实现理想的桥梁,对职业的准确认知,将直接影响大学生职业理想的规划和未来求职标准的定位。

(一) 职业的定义

职业是社会发展的动力,也是社会控制的手段。小到获取经济收入、维持家庭生活,大到推动社会繁荣进步,我们都得依靠各自的职业来完成。那么,究竟什么是职业呢?职业是一种运用专门的知识和技能为社会创造物质财富和精神财富,以获取合理报酬作为物质生活来源,并满足精神需求的工作。职业是一个人与社会联系的主要途径。职业具有鲜明的社会性、经济性、技术性和时代性等特征。

按照《辞海》的解释,职业是人们在社会中所从事的作为谋生手段的工作。心理学家把职业定义为“跨越个人一生的相关工作经历模式”。仔细分析“职业”一词,由“职”和“业”两字构成。“职”意为社会职责、天职、权利和义务等。“业”意为从事业务、事业、事情、独特性工作。由于欧洲工业革命引发了社会的巨大变革,经济面貌焕然一新,很多新兴的产业带来了崭新的工作岗位和工作机会,原来的农民和小手工业者由于失业或者积累财富的原因开始从事新的工作。职业概念最早来源于20世纪初期的美国大移民。成千上万的欧洲人举家迁徙到美国,进入新的行业,开展新的生意,发展新的技能,这也是为什么职业生涯规划的概念首先诞生于美国。

(二) 职业的变迁

职业是在人类长期生产活动中,随着生产力发展和社会劳动分工的出现,而逐步产生和发展起来的。职业的剧烈变迁反映着时代的进步、社会的发展、人民生活水平的提高和生活方式的改变。职业随着时代的变化而变化,在不同的历史时期,某些职业会消失,新的职业会不断出现,原有的职业也会获得新的时代内容。特别是在科学技术日新月异的今天,市场经济的多元化以及人们需求的多样化,都会引起职业种类的细化和新兴职业的诞生。而且随着科技的进一步发展、社会生产力的不断提高,人类对自然界改造的深度和广度将进一步加强,新的工作岗位不断涌现,给人们带来更多的就业机会。同时,人类文明的进步,也使很多传统职业慢慢淡出历史舞台。专家预测,今后每十年将发生一次全面的



“职业大革命”，其中，重大变化每两年就会有一次。另有专家预计，未来人类职业将面临每隔 15 年更换 20% 的严峻局面。

职业的变迁，包括新职业的发展和老职业的衰退与消亡，是一个不可逆转的潮流。随着社会的飞速发展，社会分工越来越细，职业更替的周期正在不断缩短，我们的职业构成和工作方式都发生了深刻的变化，如图 1-1 所示。把握职业变迁的趋势，成功开拓自己未来的职业生涯，这是我们必须持续关注的一个现实的话题。

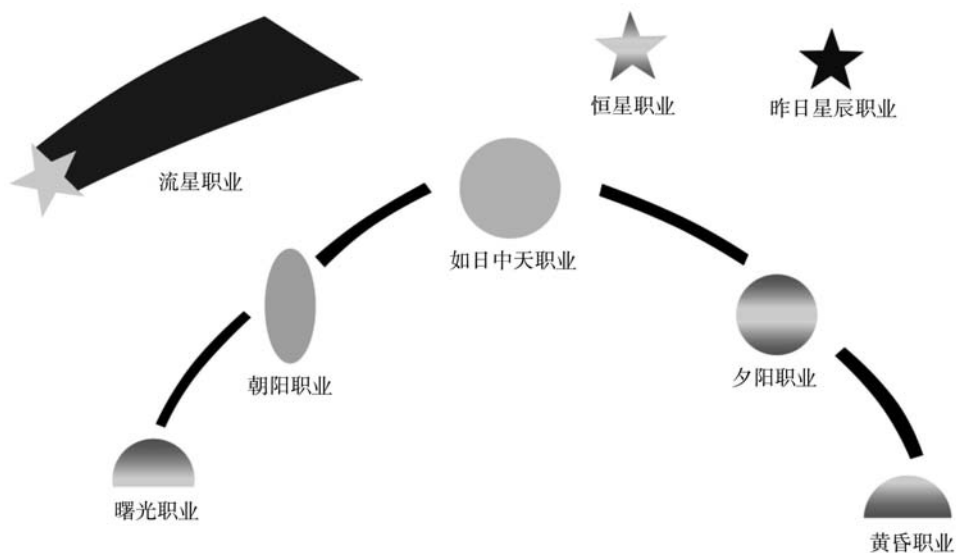


图 1-1 职业分类表述图

【课堂活动 1-1】

列举职业

结合自己的认识，和大家讨论什么是曙光职业、朝阳职业、夕阳职业、恒星职业，并请试着列举具体职业。

二、生涯的概述

我们常用“人生”一词来指代生涯，指的是一个人的生命从开始到结束的历程。生涯是我们所生活、经历而且已置身其中的发展过程，所有人一出生就身处生涯中。

(一) 什么是生涯

“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去。天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。”朱自清在散文《匆匆》中的这段话以及 2000 多年前孔子发出的“逝者如斯夫，不舍昼夜”



的感慨，大概是最能表现生命形式的语言了。生命的形式是川流不息，生命的特征是一去不复返，生命的意义在于不负此生。从生命的起点到终点，囊括了我们的一切成长经历。这一切让我们意识到了两个字——生涯。

生是“活着”，涯是“边际”。生涯指的是人生经历和生活道路。我国古人在很早以前就已经有了生涯的意识。庄子曾说：“吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。”孔子曾说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩。”在日常生活中，我们常听到“生涯”一词，如“艺术生涯”“戎马生涯”“学术生涯”等说法。《辞海》对“生涯”一词的定义是指从事某种活动或职业的生活。一个人的生命是有限的，选择一种或者几种生活方式度过人生，其实就是一连串的决策过程。

与生涯相对应的英文是 *career*。从字源上看，其来自罗马字 *via crraria* 及拉丁字 *carrus*，二者的意义均指古代的战车通过泥泞路所留下的车辙。在希腊，*career* 这个单词有疯狂竞赛的意义，最早常用作动词，如驾驭赛马(*to career a horse*)。在西方人的概念中，使用“生涯”一词就如同在马场上驰骋竞技，隐含未知、冒险等精神。后来 *career* 又引申为道路，即人生的发展道路。

(二) 有关生涯的观点综述

美国国家生涯发展协会提出，生涯是指个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式。

美国职业理论专家舒伯(Super, 1976)的论点：生涯是生活里各种事态的演进方向 and 历程，它统合了人一生中的各种职业和生活角色，是个人终其一生所扮演的角色的整个过程，由时间(个人生命的时程)、广度(扮演角色的多少)、深度(角色投入程度)三个方面构成。

我国台湾学者金树人认为生涯一词涵盖了三个重点：一是生涯的发展是一生当中连续不断的过程；二是生涯包括个人在家庭、学校和社会中与工作有关的经验；三是这种经验塑造了独特的生活方式。

美国学者韦伯斯特认为生涯指个人一生职业、社会关系与人际关系的总称，即个人终身发展的历程。

以上这些观点，包含了一些重要的观念，澄清这些观念对于理解与掌握职业生涯规划的理论非常重要。

(1) 生涯是延续不断的，是终身发展和连续的，生涯本质上是一个持续一生的过程，生涯发展是一个需要终身学习、终身发展的过程。

(2) 生涯是不断选择和创造的，生涯是人们终其一生不断做出选择的结果，而不是一个自然而然的过程，是人们在理想、愿望和现实与可能性之间进行比较与权衡的结果。

(3) 生涯是有目的的，生涯不是偶然和随波逐流的结果，而是个人经过规划、考量、制定和执行的結果，是一个人依据其人生规划和人生目标，为自我实现而开展的独特的生命历程。

(4) 生涯是多角色交互的综合体，生涯不仅是指一个人从事的工作和获得的职务，而且包括他同时期所扮演的各种生活角色和他安排这些角色的方式。



(5) 关于非职业角色对生涯发展的意义,我国台湾学者金树人的描述很生动贴切,他说:“生涯辅导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。”

(6) 生涯具有独一无二和不可复制性。每个人的生涯都是在个人特定的历史和背景上,基于每个人不同的特点,因此,生涯对于每个人来讲都是独一无二的。

应该说,生涯不是个人随意的短暂行为,也并不简单地就是一份职业,它是经过人们的规划、思考和权衡而创造出来的,是人们的一种生活方式。生涯整合了人一生中依次发展的各种角色,也包括和工作有关的其他角色,如学生、家长、配偶、公民、休闲者等。选择一种什么样的生活方式度过自己的人生,并努力让自己的人生发挥得淋漓尽致,这其实是一连串的决策过程。

我们希望大家直面这样一个现实:生涯概念所体现出来的生命周期,是从生理变化的角度来看待人的发展,其特征为单向性和不可逆性,这是我们在生涯各个阶段中随时会受到时间的紧迫,从而进一步体现出我们积极主动开发、有效管理生涯的重要意义。同时,我们应该注意到,与舒伯的观点相比,美国国家生涯发展协会的定义更为积极主动,代表了从“寻找适合于我的生涯”到“发展属于我自己的生涯”的变迁,强调了人在生涯规划中的主观能动性,希望以此能达到促进大家在生涯觉醒的基础上做好自己生涯规划的目的。

【课堂活动 1-2】

我的困惑清单

请根据自己的实际情况列出大学期间的困惑,在今后的课程中逐一进行解决。

我的困惑清单

【课堂活动 1-3】

我的生命线

生命线是每个人一生走过的路线。这个游戏就是画出你人生的路线图。

1. 请在白纸上画一条直线,这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下,你期待自己活到多少岁?将直线的一端视为你生命的开始,另一端写上你期待可以活到的年龄。
2. 在这条生命线中找到你现在的年龄点,并标记出来,写下现在的年龄。



3. 回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出 2~3 件对你有积极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄，在直线下方写出 2~3 件对你有消极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄。

4. 思考一下这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。

这个游戏告诉我们，生命线的轨迹不是掌握在别人手里，它只有一个主人去描画，就是你自己，且每人的生命线只能画一条，它时时刻刻静悄悄地毫无被察觉地进行着。你在生命线上的起起伏伏，伴随着你的心跳律动，奔向人生的终点。我们需要做的就是专心致志做好你最感兴趣的事情，努力不负此生。

第二节 职业生涯规划的概念和意义

通过对职业和生涯概念的学习，我们知道，不应该将职业生涯规划简单等同于找工作，或者局限于与工作相关，而应该从个人持续一生的角度出发去看待职业生涯规划。

一、职业生涯规划的概述

什么是职业生涯规划？职业规划是指对自己的职业志向进行计划、准备、尝试的过程，是个人结合自身情况、眼前机遇和制约因素，为自己确立职业目标，选择职业发展途径，确定学习计划，为实现职业生涯目标而预先设计的系统安排。

大量事实证明，职业生涯规划不是引起成功的直接因素，但是可以帮助我们降低追求成功所需要付出的时间成本、挫折成本、机会成本，增加行动的动力，寻找成功的捷径，加快成功的步伐。

职业生涯规划既然这么重要，它是怎么发展起来的？又是什么时间传入我国的？

职业生涯指导从 20 世纪初诞生之后，大致经历了三个发展阶段，即职业与职业指导阶段、职业生涯发展与职业生涯辅导阶段、生涯发展与辅导阶段。

1908 年，有“职业指导之父”之称的帕森斯，针对美国大量年轻人失业的情况，成立了波士顿职业局，提出了职业指导的概念，帮助人们梳理复杂的职业选择过程。求职者在他的帮助下审视自我特点，结合当地的就业状况，并最终进行就业机会的选择。这就是职业生涯咨询的肇始，帕森斯在研究中提出了特质因素论。随着研究的不断深入，20 世纪 50 年代，舒伯等人提出了生涯的概念，将职业生涯的发展看成一个持续渐进并伴随人一生的过程。至此，静态的、一次性完成的职业指导开始向动态的、多次完成的生涯辅导转变，生涯辅导开始取代了职业指导。1959 年，霍兰德提出了影响广泛的职业兴趣理论。如今职业生涯规划进一步扩大到家庭生活；职业辅导从以民间、社会为主，过渡到学校、政府，再到企业的全面参与。人们更多地采用生命全程和生活整体的观点来审视，将职业生涯纳入个人整个生涯之中，探讨工作和家庭有机统一和平衡，丰富和发展了职业生涯的理论。

职业生涯规划已经走过了一百多年的发展历程，逐步形成了较为成熟的理论体系和科



学的规划方法。西方一些发达国家比较重视职业生涯的设计。在美国,生涯教育运动开展得非常普遍。生涯教育是美国广泛实施的咨询活动和学校心理辅导的重要组成部分。美国职业教育学会于1972年在推广生涯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,并且对将来所要从事的工作有热忱,这是整个教育事业的重心与目标。”

20世纪70年代中期,职业生涯规划在我国台湾兴起,90年代末传入中国大陆,21世纪初出现了专门的服务机构。在我国,生涯规划相对起步较晚,主要集中在高等教育阶段,现在正向初等教育阶段推进。国家、社会和学校日渐重视,从政策、经费、师资等方面加大了投入。但目前大学生中具有职业规划意识并能主动付诸实施的学生较少,很多大学新生存在生涯规划离自己还很遥远的想法。其实不然,从大一开始做生涯规划,起步已经不早了。我们必须知道,生涯规划越早开始越好。

二、职业生涯规划的意义

职业生涯规划能让人有目标,目标让人生富有意义。奥地利心理学家维克多·埃米尔·弗兰克尔(Viktor Emil Frankl)凭借生命的意义成为奥斯维辛集中营少有的幸存者之一,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厘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。

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪调查,调查对象是一群智力、学历和环境等条件都相仿的年轻人,调查显示:

3%的人有清晰且长期的目标,一直朝着同一个方向努力。25年后,他们几乎都成了社会各界的顶尖成功人士,其中不乏创业者、行业领袖和社会精英。

10%的人有清晰的短期目标,大都生活在社会的中上层。他们的共同特点是:不断完成预定的短期目标,生活状态逐步上升。25年后,他们成了诸如高级主管、医生、律师、工程师等各行各业不可或缺的专业人士。

60%的人目标模糊,25年后能安稳地工作与生活,但大都没有特别突出的成绩。

其余的27%是那些没有目标的人群,他们几乎都生活在社会的底层,生活过得很不如意,经常失业,靠社会救济,并且常常都在抱怨他人、抱怨社会。

青年时期是人生发展的黄金期,大学是职业生涯规划的关键期。大学阶段的基本任务提出了职业生涯规划的需求。大学与小学、中学的明显差异在于提供划分专业的学习。划分专业学习的目的就是为毕业后参与社会分工做准备,大学阶段的学习任务就是为日后可能从事的职业进行专业积累、能力锻炼、人际搭建和各种意识与精神的培养。

大学阶段的职业生涯规划是大学生探索自己终身职业志向的第一步,这个阶段的生涯发展任务是从多种机会中探索自我,对自己的个性特征、兴趣爱好、能力水平和价值取向进行综合评价,在充分认识自己在职业选择上的优势和不足的基础上,选择适合自己从事



的职业领域，找到具有自己特色而且合理的职业定位，为自己描绘一个清晰、科学、合理的职业蓝图，及早定向、定点、定位、定心，并在所选定的领域中开始起步。

职业生涯是有关工作经历的过程和结果，不仅仅是外在的客观经历，同时也是一种主观选择、塑造和适应的过程。虽然这个过程相对具有挑战性，但是只要有足够的动机并为之付出相应的时间和精力，我们就能够发展技能，学会规划并掌控自己的生涯。

【课堂活动 1-4】

我心中的乌托邦

1. 在纸上罗列我之所以上大学的 10 个理由。
 2. 我为什么选择现在的专业？我是否喜欢自己的专业？
 3. 我对自己的专业了解多少？（专业名称、培养目标、核心课程、教学方法、知识技能、相关专业、知识领域、就业岗位群、业界业态等）
 4. 除了所选专业，我还喜欢或者更喜欢哪些专业？
 5. 我将怎样合理安排我的大学生活？
- 请同学之间相互传递纸条并展开讨论。

第三节 生涯发展的理论

生涯规划理论的发展可以上溯到职业规划理论，以 1909 年美国著名的职业指导先驱帕森斯出版的《职业选择》一书为标志，至今已经有一百多年的历史。一百多年来，职业生涯理论经历了从入职匹配的职业指导阶段到关注全面发展和终身发展的生涯指导阶段，逐步形成了一些较为成熟的理论体系和科学的规划方法，诞生了很多经典的理论。这些理论虽然从不同角度提出了一些新的观点，但它们都强调了了解自我的独特性，都强调了家庭和社会环境对个人的影响，都认为生涯的发展是一个持续的、长期的选择和决策的过程。

本章通过对这些理论的学习，帮助大家生涯发展理论有一个简要全面的认识，为后面章节的学习奠定基础。

一、帕森斯的特质因素论

（一）地位

特质因素论最早由美国波士顿大学的帕森斯教授在其 1909 年所著的《职业选择》一书中首次提出，这是用于职业选择与职业指导的最经典的理论之一，也是最早的职业辅导理论，在 20 世纪 50 年代曾经非常流行，至今仍然对职业辅导工作具有重要的指导意义。由于帕森斯在职业辅导工作上做出的巨大贡献以及深远影响，他被人们尊称为“职业辅导之父”。



(二) 观点

特质因素论的基本假设是：每个人都具有稳定的特质。所谓特质就是指个人的人格特征，包括能力倾向、兴趣、价值观和人格等，这些都可以通过心理测量工具来考量。而职业必须由一组稳定的因素来构成，因素是指在工作中要取得成功所必须具备的条件和资格，这可以通过对工作的分析来了解。将个人和职业相匹配，如果个人的特质和职业蕴含的因素越接近，则个人成功的可能性就越大。

基于以上假设，帕森斯明确提出了职业选择过程中的三大要素，即对自我爱好和能力的认识、对工作环境和性质的了解，以及自我与职业世界的协调和匹配。

帕森斯的理论强调：在做出职业选择之前首先要评估个人的能力，因为个人选择职业的关键就在于个人的特质与特定行业的要求是否相配；其次是进行职业调查，即强调对工作进行分析，包括研究工作情形、参观工作场所、与工作人员进行交谈；最后要以人职匹配作为职业指导的最终目标。帕森斯认为只有这样，人才能适应工作，并且使个人和社会同时得益。

(三) 评价

帕森斯的特质因素论存在着一定的理论缺陷，但作为职业选择的经典性理论，至今仍然有效，并对职业生涯规划 and 职业心理学的发展具有重要的指导意义。

二、霍兰德的职业兴趣理论

(一) 地位

约翰·霍兰德是美国约翰·霍普金斯大学心理学教授，美国著名的职业指导专家。他于1959年提出了具有广泛社会影响的职业兴趣理论。霍兰德的职业兴趣理论认为，就职业选择而言，兴趣是个体和职业匹配的过程中最重要的因素。霍兰德职业兴趣理论是最具影响力的职业发展理论和职业分类体系，自20世纪50年代起，生涯发展领域基于霍兰德的理论发展出最为广泛使用的工具，不断产生指导人们如何选择职业的大量研究。霍兰德编制的兴趣量表(职业自我探索量表)畅销全世界。霍兰德的方法被广泛用于研究各种社会环境和工作环境，得到了普遍认可。

(二) 观点

霍兰德的基于职业兴趣的类型论也被称为RIASEC理论，该理论主要从兴趣的角度出发来探索职业指导的问题。在霍兰德的职业兴趣理论中，人格被看作兴趣、价值、需求、技巧、信仰、态度和学习个性的综合体。兴趣是人们活动的巨大动力，凡是具有职业兴趣的职业，都可以提高人们的积极性，促使人们积极地、愉快地从事该职业。该理论认为，大多数人的职业兴趣可以归纳为六种类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务型，即RIASEC。霍兰德的RIASEC模型是在实践中得到广泛引用和在学术上得到普



遍认可的模型之一，如图 1-2 所示。RIASEC 这六个英文字母分别代表六种类型的人和六种职业环境。这六种类型之间具有关联性，并被画成六边形。通常用三个字母(代表最强的三种兴趣类型)的代码来表示一个人的职业兴趣，三个字母之间的顺序表示不同类型的强弱程度，这个代码被称为霍兰德代码。该模型以六边形标示出六大类型的关系，包括相邻关系、相隔关系和相对关系。在六边形模型中，任何两种类型之间的距离越近，其职业环境与人格特质的相似和匹配程度就越高。这种匹配将会增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。但由于现实的复杂性，人们在职业选择时有时会不断妥协，寻求于相邻职业环境，甚至相隔职业环境，在这种环境中，个体需要逐渐适应工作环境。但如果个体寻找的是相对的职业环境，意味着所进入的是与自我兴趣完全不同的职业环境，则工作起来可能难以适应，或者难以做到工作时觉得很快乐。

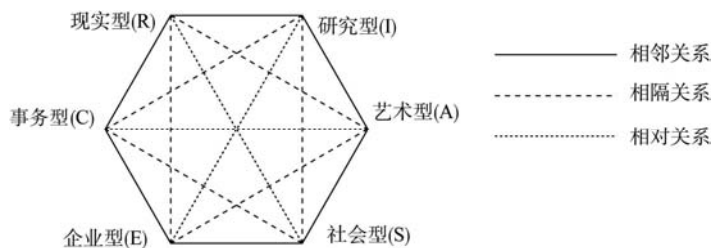


图1-2 霍兰德六边形模型

(三) 评价

霍兰德的职业兴趣理论尽管存在一定的局限性，但他提供了一个重要的生涯辅导理念：把个人特质和适合这种特质的工作联合起来。霍兰德巧妙地拉近了自我与工作世界的距离。借助霍兰德代码，人们能迅速地、有系统地，而且有所依据地在一个特定的职业群中进行探索活动。霍兰德将其职业人格类型理论运用于美国劳工部制定的职业条目词典，借助其中职业分析的有关内容，将其中 12099 种职业赋予霍兰德人格类型代码，编撰了“霍兰德职业代码词典”(the dictionary of Holland occupational codes)，为各类人员按照自己的职业兴趣类型搜寻合适的职业提供了参考依据。

三、明尼苏达工作适应理论

(一) 地位

明尼苏达工作适应理论起源于美国明尼苏达大学，20 世纪 60 年代由罗圭斯特和戴维斯提出。简单来说，就是只有当工作环境能满足个人的需求(内在满意)，个人也能满足工作的技能要求(外在满意)时，个人在该工作领域才能够得到持久发展。该理论现已发展成为强调人一境符合的心理学理论，其模式如图 1-3 所示。

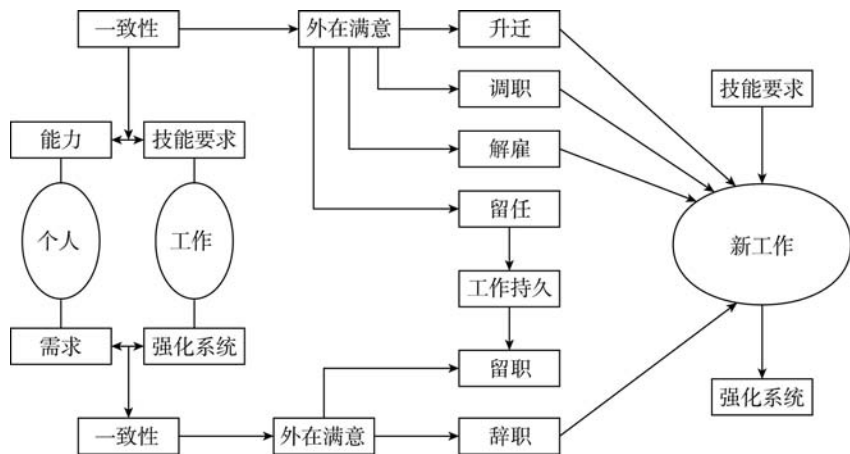


图 1-3 明尼苏达工作适应模式

(二) 观点

该理论认为，每个人都会努力寻求个人与环境之间的符合性，当工作环境能满足个人的需求，又能顺利完成工作上的要求，个人与环境之间的符合程度就高。不过个人与工作之间存在互动的关系，符合与否是互动的过程。现实中，个人的需求会变，工作的要求也会随时间或情势而调整，如个人能努力维持其与工作环境间符合一致的关系，则个人工作满意度越高，在这个工作领域也越能持久。

(三) 评价

事实上，工作适应理论仍属于特质论的范畴，不过已将其重点扩及个人在工作情境中的适应问题，强调就业后个人需要的满足，同时亦考虑能否达成工作环境的要求。

明尼苏达工作适应理论的创新之处在于，它提出了外在满意的概念，对于就业适应问题具有重要的指导意义，为研究个人的工作满意度和工作适应问题提供了一个比较完整而且系统的理论框架。

四、舒伯的生涯发展理论

(一) 地位

舒伯是生涯管理理论研究和实践发展过程中一位里程碑式的大师，他集差异心理学、发展心理学、职业社会学、人格发展理论和角色理论之精髓，于 20 世纪 50 年代开始提出关于生涯发展的新思路。他的生涯发展理论在职业辅导理论史上是个分水岭，标志着生涯辅导正式代替了职业辅导，生涯的概念正式取代职业概念，他的理论观点至今仍然是生涯辅导的重要基石。

(二) 观点

1953 年，舒伯在《美国心理学家》发文，提出“生涯”的概念，指出个人通过职业选



择来寻求自我概念的实现。这一观点与人格、职业这两个概念紧密结合，形成了他对生涯的看法。简单讲，舒伯是从人们的自我概念、年龄和生活角色来看待生涯的。舒伯把生涯的发展看成一个持续渐进的过程，从童年时代开始一直伴随一个人的一生。舒伯的生涯彩虹理论认为，每个人在其一生的不同时期内承担着一个或者多个生活角色。此外，每个人承担的生活角色的强度和力度随着时间发生变化。而这些生活角色的结合及其强度构成了每个人的生涯基础。舒伯的职业生涯发展理论是指建立在一种生涯整合观念之上的，强调的是主客观的相互作用，主要包括以下几个要点。

(1) 自我概念是舒伯理论中的核心概念。所谓自我概念，就是指个人对自我的兴趣、能力、价值观和人格特征等方面的认识和主观评价。一个人的自我概念在青春期之前就开始形成，至青春期较为明晰，并于成人期由自我概念转化为生涯概念。一个人对自己的工作和生活是否满意，在很大程度上取决于他是否在工作生活中找到实现自我的机会，用舒伯的话来说，即“生涯就是每个有差异的人对自我的实现”。

(2) 舒伯开创了职业阶段理论。一个人在其一生中一般会在一个或多个职业选择中实现自我概念。这个自我实现的过程，也就是生涯发展的过程，如表 1-1 所示。生涯发展过程可以划分为五个阶段，在每个阶段都有其独特的职责和角色，面临不同的发展任务。并且，上一阶段发展任务的完成情况会影响下一阶段的发展。职业选择与适应是一个连续过程，人的职业生涯的成长、探索、建立、维持、退出各阶段的总和，即构成一连串的人生阶段。

表 1-1 生涯发展过程表

阶段	年龄	发展任务
成长阶段	出生至 14、15 岁	发展自我概念，发展对工作世界的正确态度，并了解工作的意义
探索阶段	15~24 岁	发展相关的技能使职业偏好逐渐具体化、特定化，并实现职业偏好
建立阶段	25~44 岁	在适当的职业领域稳定下来，巩固地位，并力求晋升
维持阶段	45~64 岁	维持既有成就与地位，更新知识与技能，创新
退出阶段	65 岁以上	减少在工作上的投入，计划安排退休生活，退休

(3) 角色是舒伯理论中的重要概念。舒伯认为，个人所扮演的角色是对自我概念的具体体现。每个人在不同时期扮演着不同的角色，并且对不同的角色有不同程度的认同和投入，如表 1-2 所示。在舒伯看来，人的一生必须扮演九种重要角色，即子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、持家者、父母和退休者。舒伯认为，角色之间是相互影响的，过于投入某一显著角色并为其成功付出太大的代价，有可能导致其他角色的失败。角色和显著角色的概念有助于我们评估一个人在各方面的投入程度和相互影响程度，从而帮助我们更好地平衡工作和生活。



表 1-2 舒伯的循环发展任务

生涯阶段	青春期 (14~25 岁)	成年期 (25~45 岁)	中年期 (45~65 岁)	老年期 (65 岁以上)
成长期	发展非职业性的角色	发展适宜的自我概念	学习与他人相处	接受自身的限制
探索期	寻找合适的退休处所	了解更多的机会	选择心仪的工作机会	辨识新问题并设法解决
建立期	从事未完成的梦想	在选定的领域里起步	在一个选定的工作安顿下来	发展新的技能
维持期	维持生活乐趣	验证目前所做的职业选择	致力维持工作的稳定	巩固自己面对竞争
退出期	减少工作时间	减少休闲活动的时间	减少运动的时间	专注于重要的活动

(4) 舒伯提出了生涯彩虹图。舒伯认为,人的一生是一个角色扮演和角色变换的过程,而角色的扮演和变化主要受生涯发展阶段的影响。他形象地将这种关系通过一个综合图形来描绘——生涯彩虹图,如图 1-4 所示。

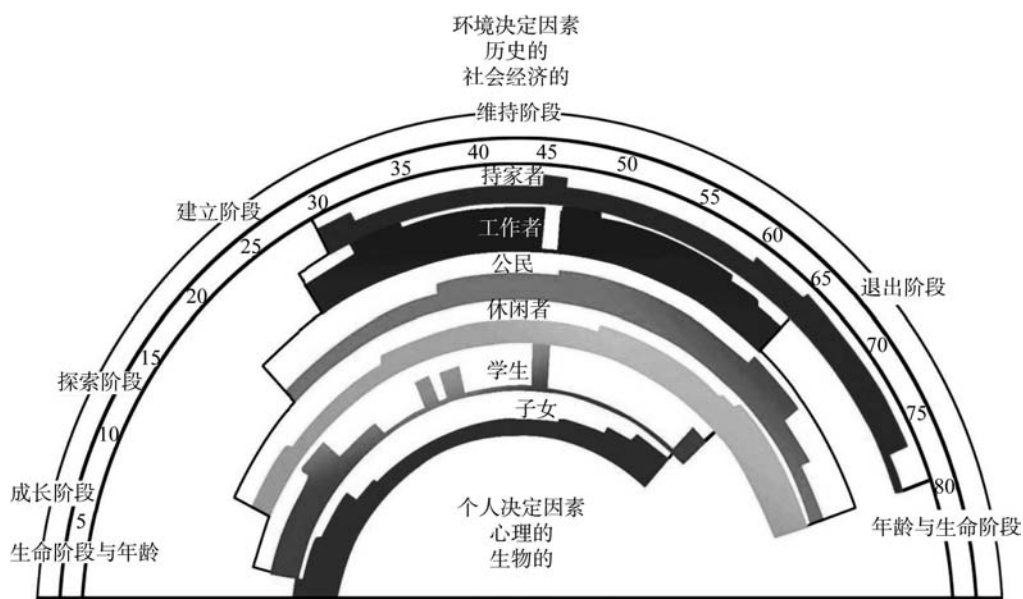


图 1-4 生涯彩虹图

生涯彩虹图最外面的那层代表横跨一生的“生活广度”,即生涯发展的各阶段。内部各层由一系列生涯最基本的角色组成,代表纵观上下的“生活空间”。阴影代表在各个阶段对角色的投入程度,阴影越厚代表角色投入越多。该图简单精确地告诉我们各阶段该如何调配角色安排,十分有利于帮助大家独立设计自己的生涯。

通过这个形象的图片,我们可以发现舒伯把人生分为三个层面:第一是时间层面,就是一个人的生命历程;第二是广度层面,就是一个人终其一生所扮演的各种不同角色;



第三是深度层面，就是扮演每个角色时所投入的程度。这三者的结合，就是舒伯所理解的生涯。

(三) 评价

舒伯的生涯发展理论对于生涯辅导来说是一个非常大的进步，自该理论提出以后，动态发展性的“生涯”的概念逐渐取代了静态稳定性的“职业”的概念，以规划人生长期生涯发展为主线的生涯辅导，慢慢取代了以短期职业选择为重心的职业指导。

五、克朗伯兹的社会学习理论

(一) 地位

社会学习理论由班杜拉于 20 世纪 70 年代提出，它以经典行为主义、强化理论和认知信息加工理论为基础。克朗伯兹将之引入生涯辅导领域，从社会学习的观点来解释生涯选择的行为，弥补了其他职业生涯理论在这方面的不足。

(二) 观点

社会学习理论认为，个人的社会成熟度和职业决策在很大程度上依赖于学习。其中，遗传因素和特殊能力、环境因素和事件、学习经验和任务技能是影响职业决策的关键因素。生涯辅导不仅是将个人特质与工作相匹配，其重点在于个人应通过参与各种不同性质的活动，获得多种多样的学习经验，这些所学到的技能都有可能在未来的工作中派上用场，并能拓展个人的兴趣，培养个人适当的自我信念和世界观。生涯教育应当融合于广泛而丰富的普通教育之中。

(三) 评价

克朗伯兹的社会学习理论的贡献在于，它认为其他理论所强调的兴趣也是学习的结果，因此，职业选择的关键在于广义的学习。

六、认知信息加工理论

(一) 地位

1991 年，盖瑞·彼得森、詹姆斯·桑普森和罗伯特·里尔登三人，共同发表《职业生涯开发和服务：一种认知的方法》一书。在书中，他们提出一种思考职业生涯发展的新方法。这种新方法就是认知信息加工，简称 CIP 方法，为职业生涯规划 and 职业咨询领域做出了新的贡献。

(二) 观点

这一理论认为：职业生涯选择基于我们如何去想，如何去感受；做出生涯选择是一项



解决问题的活动；解决生涯问题的能力是基于我们知道什么和我们如何思考；生涯决策需要良好的记忆；生涯决策需要动机；生涯开发的延续是我们终身学习和成长的一部分；我们的生涯绝大部分有赖于我们想什么，如何想；我们生涯的质量有赖于我们是否很好地学习和掌握了做出生涯决策所需的技能。我们可以通过改进认知信息加工技能，来提高生涯管理的能力。

按照我们进行信息加工的特点，该理论构建的模型如图 1-5 所示。

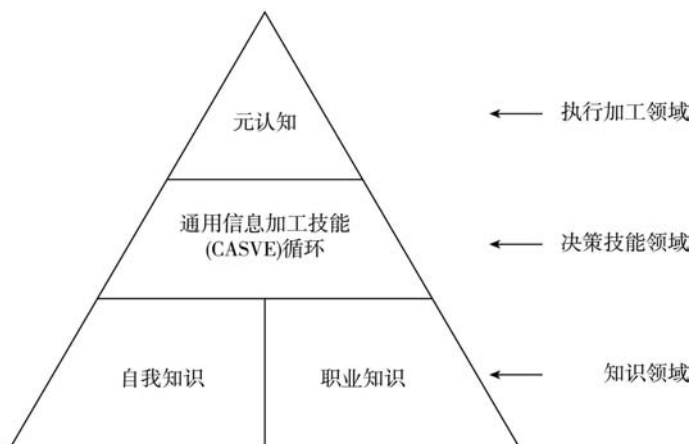


图 1-5 信息加工金字塔模型

信息加工金字塔模型分三层。最高层是称为元认知的执行加工领域，是个人对自己认知过程及结果的知识、体验、调节、控制；它包括自我言语、自我觉察、控制与监督。中间层是决策技能领域，即通用信息加工技能的五个步骤，包含进行良好决策的沟通(communication)、分析(analysis)、综合(synthesis)、评估(value)和执行(execution)，缩写为CASVE，构成了决策的循环。底层是知识领域，包含自我知识和职业知识。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。执行加工领域相当于电脑的工作控制功能，操纵电脑按指令执行程序，对其下的两个领域进行监控和调节。决策技能领域相当于电脑的应用软件，对所存储的信息进行加工处理。知识领域相当于电脑的数据文件。从这个模型可以看出，任何一个层次出现问题，都会影响职业生涯规划决策的质量。

通用信息加工的五个步骤具体介绍如下。

(1) 沟通。沟通包括内部沟通和外部沟通，使人意识到理想条件和现实情境之间不容忽视的差距。就职业计划而言，你所接收到的信息可能是对你的职业计划不确定的焦虑感(内部沟通)，在你毕业后，父母或朋友可能会问你一些有关职业方面的问题(外部沟通)，结果你意识到自己有做出职业选择的需要。

(2) 分析。主要分析职业选择需要方面的信息，这些信息可以从研究和观察中获得，可以增长关于自身兴趣、技能、价值观的知识，以及职业、研究领域、工作组织等方向的知识。

(3) 综合。综合是把收集到的有关自身和职业的所有信息放到一起，并扩展开来，然后再逐步缩小自由选择的范围，以消除决策过程开始时的差距。



(4) 评价。评价包括使用最佳的判断对保留下来的选择予以排序,以及对职业、工作或者大学专业做出选择。

(5) 执行。执行是整套 CASVE 的最后一个部分,它意味着对你的想法付诸积极行动并解决在沟通阶段所确定的职业问题。

成功地完成这个过程,依赖于每个步骤的成功。研究表明,任何一个步骤出现问题,都会减缓或影响整个问题解决。

(三) 评价

认知信息加工理论强调生涯发展是一个持续的学习过程,生涯决策能力的获得也可以被视为一种学习策略。它区别于其他理论最主要的方面是,强调了认知信息加工的重要性,提出了具体直观的加工金字塔模型和决策步骤来阐述信息加工的过程,尤其强调了元认知的作用。

以上内容重点介绍了一些生涯辅导理论,这些理论相对比较成熟,也有着比较完整的理论结构和实际的研究支持,对人们的工作实践具有较大的影响。除此之外,还有一些比较流行的生涯辅导理论,这里不再赘述,感兴趣的读者可以自行了解相关内容。



延伸阅读 1-1
钱学森先生的生涯分析

第四节 职业生涯规划的内容与步骤

生涯规划就是一个人从生到死的规划。生涯规划不能仅仅局限于工作和职业生涯规划,它还包含这个人在职业之外的更多方面的规划,如家庭生涯规划、生活生涯规划、休闲生涯规划等。其中,因为人在工作中的时间几乎占到人生的一半,职业生涯也是人们最大、最重要的生涯,人们往往以此来推动其他人生理想的实现。

一、职业生涯规划的内容

每个人都希望自己的生命过得有意义,都希望家庭幸福、身体健康、工作如意、人际和谐,都希望在各方面取得成功。

根据生涯和生涯规划的概念,生涯规划的领域应当是个体角色所涉及的各个领域。从总体上看,可以归纳为八个领域:健康、家庭、工作、人际关系、理财、心智、休闲和心灵,如图 1-6 所示。

(1) 健康规划。世界卫生组织将健康定义为一种身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病或虚弱的现象。健康规划就是为身心健康而进行的规划。健康是人生事业的基础,没有健康就没有一切。在加强体育锻炼、养成良好的生活习惯、呵护身体健康的同时,还需要悦纳自己、接受他人、热爱生活、接受现实、控制情绪、完备人格,做到心理健康。



图 1-6 生涯规划的领域

(2) 家庭规划。家庭包括原生家庭和即时家庭。这里说的家庭规划主要是即时家庭，即我们离开原生家庭而组建的家庭。何时组建家庭，担当家长角色也是生涯规划的重要方面。

(3) 工作规划。工作规划也可以看成职业生涯规划。一个人的一生中可能不仅从事一种职业，每一种职业也可能不是一种工作。职业成为事业，则是更大的升华。工作规划也包括我们正式职业之外的兼职。

(4) 人际关系规划。人际关系规划主要指一个人的社会归属。按照马斯洛的需要层次论，爱与归属的需要是人的基本需要之一。每个人一生下来，就会处于一定的社会关系当中，进行人际关系规划就是为未来的工作生活建立人生的支持系统。

(5) 理财规划。这是我们赖以生存的重要基础，现今理财的概念已经远远超出从事某一职业挣钱的概念，生活中存在多种理财渠道。

(6) 心智规划。心智规划主要指我们的知识、技能、观念的发展规划。

(7) 休闲规划。休闲规划多指工作之外所从事的非谋生活动，主要源于个人的兴趣和爱好。在现代社会，休闲规划是一个值得重视和加强的课题。

(8) 心灵规划。心灵规划是指思想和道德发展以及人生思想境界、信仰等方面的规划。

根据生涯规划的内容，大学生的生涯发展目标可以归纳为以下 10 项：①生涯自主与责任意识；②系统性的自我探索；③发展暂定生涯目标；④以暂定生涯目标为主的生涯探索；⑤收集生涯资料的主动性；⑥整合个人特质与教育生涯的关系；⑦从环境资源检视暂定生涯目标的可行性；⑧提高生涯决策能力；⑨形成在校期间的短期目标；⑩增进生涯计划与问题解决能力。

二、职业生涯规划步骤

一个人系统的生涯规划应当包括生涯觉醒、认识自己、认识工作世界、决策、行动和再评估/成长六个步骤。

(1) 生涯觉醒。在这个阶段，我们能够了解到生涯规划的重要性和作用，并愿意花时



间来规划自己的生涯。但需要提醒的是：生涯规划是一个过程，是一种面对生涯发展的态度，未必能立竿见影，马上为自己带来理想的工作。就好像我们所播下的种子，未必能马上发芽一样。所以，对生涯规划要有合理的预期。

(2) 认识自我。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？

.....

(3) 探索工作世界。工作世界信息和自我信息是生涯规划中重要和基础的部分。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) 科学理性决策。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两个步骤，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，如生涯信念、障碍。

(5) 制订计划与行动。行动是将全部的探索和思考落实的阶段。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，虽然我们为了方便学习，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，不要忽略这些部分带给你的新启示。

(6) 评估调整/成长。生涯规划是个人生活与工作的蓝图。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，也有可能发现过去的规划已不适合自己的，或者发现过去的规划有未曾想到的缺点，或者在实际执行中遇到一些困扰。这就需要定期检查预定目标的达成进度和原因，以便再次进行生涯探索，修正以往的生涯规划。所以说，生涯规划是一个循环的过程，需要一辈子来探索。



延伸阅读 1-2
18 岁的心理断乳



延伸阅读 1-3
三文鱼的一生



延伸阅读 1-4
阅读并体会名人名言



延伸阅读 1-5
卓越表现:从大学到社会

讨论与思考

1. 有些学生认为,职业生涯规划是一门很有用的课程,但我刚刚进入大学校门,毕竟离找工作还很遥远,现在学习是否太早?是否清楚找工作和职业规划的区别和联系?
2. 学完这一章后,请你谈一谈对职业、生涯、职业生涯等概念的理解,对你今后的学习、工作和生活有什么启发?
3. 请根据本章学习的内容,运用本章学到的生涯规划的相关理论,结合对自身特质的分析和对外部职业世界的定位,和同学们讨论交流一下你对自己未来的职业规划的初步思考。