
模块六 生涯规划与职业发展

【学习导言】

“你长大了想干什么？”这个问题从小就跟随着我们，提问的人可能是父母、老师、朋友，也可能是萍水相逢的路人，随着年龄的增长，这个问题可能逐渐演变为“你喜欢画画，长大后要做一名画家么？”“你学的这个专业，将来能做什么工作呢？”面对这些问题，你的回答也慢慢从儿时的老师、医生、雪糕店老板等生活中可见的职业，慢慢扩展到电脑工程师、公务员、心理咨询师、律师等更为宽广的职业世界，回答问题时开心、直觉、随意的心情也慢慢变得严肃、认真甚至有些焦虑：我好像越来越不知道自己要做什么了……逐渐地，这些问题更多地由自己问自己：我的前途和出路在哪里？我要继续读书吗？我要出国吗？我要考公务员事业单位吗？我要去创业吗？这些重要却无比烦人的问题总是得不到完美的答案，很多人就发展出一个应对的好办法：不去理它，随它去吧，到毕业时再说，车到山前必有路！却在夜深人静时无法回避来自内心的拷问；也有很多人求助于老师或咨询师，希望能给自己一个最适合的答案，然后就放下心来，妥妥地向着目标进发，却常常会怀疑这个真是我要的生活吗？也有极少数人陷入焦虑中不能自拔，感觉每条出路都黯淡无光看不到希望，生活在无边无际的黑暗中……

要想回答好这些恼人的问题，既不逃避也不焦虑，就一起来学习本模块的内容吧，来看看职业究竟是什么，我们又该如何找到自己的职业生涯发展的方向。

【学习内容】

一、职业生涯发展概述

（一）职业概述

1. 人生的多重角色

生涯是人一生独特的生命历程，每个人都在用自己的行动书写自己的人生。美国生涯发展规划专家舒伯认为，“生涯是终其一生，不同时期不同角色的组合”。人在一生中会承担不同的角色，孩子、学生、朋友、公民、工作者、丈夫或妻子、父母、祖父母、退休者等。人的一生就是选择以及如何承担这些角色的过程，人们因为承担的角色及承担方式的不同而呈现出多样的人生。

“学生”角色：有些人初中毕业后就放弃了这个角色，另一些人会读完大

学，也有少数人会一直念到获得博士学位，绝大多数人会在初中毕业和博士之间某个时间点退出。

“夫妻/伴侣”、“持家者”和“父母”角色：这三个角色都是家庭角色，是从不同的角度来看待家庭的，这些角色内在都包含了浓浓的情感。夫妻/伴侣角色是要跟另一个人建立起亲密的、愿意承诺相互扶持走完一生的关系；持家者是指愿意承担起一个家庭的社会功能，如赚钱养家、买房置业、缴费纳税、赡养父母、善待兄弟姐妹、与邻里和睦相处等等；父母则是指愿意生育小孩，并用心去爱他（她）、去教育他（她）。

“公民”角色：公民从法律意义来说，是指具有一个国家的国籍，并根据该国宪法和法律，享有权利并承担义务的人。

“休闲者”角色：从时间上分，一天 24 小时，减去生理时间（吃喝拉撒睡）和在工作时间，剩下的时间称为闲暇时间，对一般人来说，也是将近三分之一的时间。加上退休后更多的闲暇，实际上多数人一生的闲暇时间超过了人生总长度的三分之一。所谓休闲是指在闲暇时间内以“玩”的方式获得身心的调节与放松，达到生命保健、体能恢复、身心愉悦的目的的一种业余生活，是工作之余的自我发展。休闲活动通常能激发人的创造力和鉴赏力，为个体构建意义世界和精神家园，使心灵有所安顿、有所归依。由此可见，休闲并非纯粹的消遣和放松，而是“有自我发展意义的玩”。没有身心愉悦的体验不是休闲，单纯享乐而没有自我的成长与发展也不是休闲。选择何种休闲方式，是每个人成长为一个独立、负责、成熟的个体的必要内容。

“工作者”角色：在人的一生中，20 岁到 60 岁、一周五天、每天八小时最美好、精力最充沛的时间都是在工作中度过，人生的主体、在所有角色中居于核心地位的是工作者角色，即职业角色。

2. 职业角色的重要性

职业能满足人们生存的需要，工作能够获得报酬，可以换来我们生活所需要的各种必需品：食物、衣服、住房、交通工具等等，从而满足人们生活的需要。

职业能满足人们建立人际关系、赢得尊重的需要，工作能够扩大个人的生活圈子，建立更为广泛的人际交往。工作环境是人们在家庭外最重要的人际交往环境，也是人们发展友谊、情感最重要的场所之一。工作中做出了社会认可的成

就，就能赢得社会的尊重和他人的敬仰。

职业能够满足人们对快乐、满足感和成就感的需要，在做自己喜欢的工作时，人们常常会忘记时间、忘记周围的一切，全身心沉浸在工作对象中，甚至达到忘我的感觉。积极心理学家米哈伊·森特米哈伊认为：“人们感到最为愉快和满足，不是在很放松、什么事也不做（如看电视）的时候，而是专心致志、积极参与某项活动，以至于忘记了时空和自己的时候。这时，人们不考虑事情的回报也不担心自己的表现，只是忘情投入，享受过程中的快乐。”

（二）职业发展与规划的轨迹

职业对于人是如此重要，每个人都应该高度重视自己职业的发展与规划，寻找自己投放精力以提升能力的领域，寻找自己热爱的工作对象和工作内容。

1. 线性路径

很多职业规划书籍都会介绍职业规划三部曲：了解自己的特质，包括自己的能力、兴趣、价值观和人格特点；了解职业世界，包括各行各业的基本特点；把两者联系起来，找到最匹配自己特质的职业，然后以它为目标，打造出一条从学校到工作岗位的无障碍直线通道，最终实现人生目标。

这种“知己知彼，人职匹配”看似完美的想法是在 20 世纪早期的美国形成的关于职业选择的理论。当时美国正从农业社会向工业社会转型，大量农民到城市来找工作，一些专业的研究员开始寻找能使个体与工作快速匹配的方式。

1909 年，弗兰克·帕森斯创立了“特质—因素”理论帮助人们选择职业，他也因此被称为职业指导之父。帕森斯把“特质”定义为一个人所具有的、可以通过心理测验表现出来的特点，把“因素”定义为某种职业的特征。他设计、应用了许多职业测评工具把人们的兴趣和能力同他们潜在的职业进行匹配，他认为每一个体都有一个最适合的职业，只要运用科学的测评工具加上翔实的职业资料就能够为每个求职者做出最好的决定。这个理论能够减少职业选择过程中任何的运气成分和不确定因素，正如一些书籍和网站会整整齐齐列出“五步通往职业成功”的步骤，要求你尽快制订目标，向目标前进。这种有明确目标和清晰路线图的职业发展模式称为线性路径。

2. 非线性路径

一百年过去了，这个世界发生了翻天覆地的变化，已经从前现代社会历经

现代社会发展到了后现代社会，这种以准确了解自我特征、完整把握职场信息为前提假设的模型已经很难适应。在全球化、信息化的今天，互联网革命方兴未艾，社会各行各业都面临着从传统模式向互联网模式的转型，全球化让地球变得更平坦，人员、资本、信息和物品的流动范围越来越大、速度越来越快，使得每个个体都身处一个全球化的复杂大系统中。人们不再是孤立地存在，不仅受到本省市、本国发展变化的影响，还会受到国际形势的影响。当前通信、互联网行业的高速发展，可能会吸引更多人进入该领域；制造业的低潮可能会造成很多打工者失业，人生发展路径可能就此改变。

越来越多的中国人的就业将被纳入到全球化的复杂大系统中，在这个系统中存在大量不可控制、不可预测的影响因素，要预测十年甚至二十年的职业发展再无可能。这种复杂的、受到大量不可控因素影响从而无法做长期规划的职业发展模式叫非线性路径。

个体的职业成长与发展，不是一厢情愿的事情，是人与社会环境互动的结果。虽然最后到了哪里我们无法预测，但我们并不是随波逐流，并不是对自己的发展失去控制，相反，在选择目标的过程中，我们内在的价值观、兴趣和做事事情的效能感都会发挥作用。

3. 设立短期目标

长期的发展路径不易规划，长期的目标不易确定，那么，就暂且放弃“为自己确立长期目标”这个想法，将注意力收回到当下的生活，抓住现在，聚焦于目前所知的、所未知的和所能学习的各个方面，审视自己的生活，发现新的挑战，然后为自己设定1~3年的中短期目标，努力去实现。在不懈的探索过程中，慢慢地发现自己的人生使命，渐渐清晰要往哪里去。未来不是规划设计出来的，而是从现实生活中一步一步走出来的，与其担忧未来，不如抓住当下。

职业发展并无放之四海而皆准的普遍真理，环境和个体的差异会带来发展方式的差异，多数人在年轻时还需要更多的摸索试探，然后再决定自己的人生方向，但也有少数人或者因为有某方面强大的天赋、强烈的兴趣，或者已经完成充分的探索，或者已经形成强大的意义认同而形成了稳定、清晰的长期发展目标。无论是哪一种，在努力的过程中，都需要保持开放的心态，根据外界的情况做出适当的调整而不是僵化、刻板地执行原定计划。

4. 重视偶发事件

一项关于职业发展的研究发现，70%的个体的职业决策受到了偶然事件的影响。偶发事件是指不在人们事先安排和预料范围内的事情。生命中那些超出计划范围的事件以及突发状况，比起我们精心安排的事情，往往更能影响我们生命中重大的决定。

生活在一个开放的复杂系统中，注定了人们要面对很多的偶然事件，环境越丰富，人和人的联系越多，偶发事件就越多。人们愿意到大城市生活，实际上就是在追求一种充满新奇、偶发事件的生活。

偶发事件有些是积极的，有些是消极的。正如塞翁失马焉知非福的故事一样，有些积极的事件背后蕴藏着消极的内容，有些消极的事件恰恰是人生转机的伪装，能够抓住机遇或者将貌似消极的事件转变成真正的人生契机，需要我们用正确的态度去面对。重视偶发事件还不止于用积极乐观的态度面对负面的意外，而且，更要去规划偶发事件。规划偶发事件并不意味着去刻意安排一件“偶发”的事件，安排出来的的确不能够叫偶发事件。规划偶发事件是指通过有意识的行动去增加某一事件的出现概率。可以通过积极参加招聘会、主动发送简历和求职信、认识想进入行业的从业者、和其他朋友一起建立求职网络等方式来扩大自己的求职成功概率，这样做不能保证一定会求职成功，但一定能够增大成功概率，这就是规划偶然事件。

二、探索职业世界

在对希望从事的职业进行了解时，可以从以下五个方面进行：

（一）目标职业信息

包括职业的具体名称，比如：会计、软件测试员、技术支持等。

职业的岗位说明，主要指这项工作是在做什么的，职责是什么，它与哪些工作相关，有什么样的工作环境，工作要达到什么要求等。

（二）工作内容

这是对岗位说明的一个细化，具体说明工作的项目和流程，有时包含在岗位说明里。工作内容可以反映出职业的特点，每个人可借此对自己的现有能力和水平进行判断，是否需要更多补充技能。如：“每月对销售情况做出数据统计，并上报”这样的一项工作内容，就要求我们必须掌握相应统计软件的使用，如果

不要求使用专业软件，仅用普通办公软件操作，则熟练应用 EXCELL 进行统计处理就是我们必须具备的，可有意识地学习掌握。

（三）任职资格

这是很重要的一个条件，是从事这项职业的基本要求，比如：要求的技能水平，学历资格等。

（四）工作条件

这是对选择职业的一个考察，尤其是在求职时对应聘单位的考察是很有必要的，这能间接地反映出企业的实力和现有水平，可通过网络、年报查询、熟人和朋友提供信息等手段获得。

（五）就业和发展前景

这是对职业认知的长远筹划，但要注意不要只看当前的就业，还要看到今后的发展趋势，热门和冷门专业都是随着时代的发展而转换的。在做职业规划时一定要做到立足现在，放眼将来，考虑到自己能够学习到什么，要看未来的回报如何。

三、认识自我

（一）职业价值观

价值观是我们生活和工作中所看重的原则、标准和品质，是一个人内心相信什么、需要什么、追求什么的整体反映。价值观是人们心中衡量事物轻重、权衡得失的尺度。简而言之，价值观就是我们认为最重要的、想要追求的东西。

在选择恋人和配偶时，我们每个人心中都有一个自己的标准；在选择职业时，每个人依然会有自己所看重的标准。价值观在生涯发展中往往具有决定性作用。

美国社会心理学家米尔顿·洛克奇总结了 13 种价值观偏好：

成就感：提升社会地位，得到社会认同；希望工作能得到他人的认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。

美感的追求：能有更多的机会欣赏周围的人、事、物，或任何自己觉得重要且有意义的事物。

挑战：能有机会运用聪明才智来解决困难；舍弃传统的方法，而选择创新的方法处理事物。

健康：包括身体和心理健康，工作能够免于焦虑、紧张和恐惧；希望能够心平气和的处理事物。

收入与财富：工作能够明显、有效地改变自己的财务状况，希望能够得到金钱所买到的东西。

独立性：在工作中能有弹性、可以充分掌握自己的时间和行动，自由度高。

爱、家庭、人际关系：关心他人，与别人分享，协助别人解决问题，体贴、关爱，对周围的人慷慨。

道德感：与组织的目标、价值观、宗教观和工作使命能够不相冲突，紧密结合。

欢乐：享受生命、结交朋友、与别人共处，一同享受美好时光。

权利：能够影响和控制他人，使他人照着自己的意思去行动。

安全感：能够满足基本的需求，有安全感，远离突如其来的变动。

自我成长：追求知识的增长，寻求更圆融的人生，在指挥、知识与人生的体会上有所提升。

协助他人：认识到自己的付出对团体是有帮助的，别人因为你的行为而收获颇多。

（二）职业兴趣

兴趣是一种个体积极探究某种事物或从事某种活动的个性倾向性。通俗地说，兴趣就是发自内心喜欢做某种事情，在做的过程中，能够让人产生愉悦、满足、自我肯定和成就感。职业兴趣是个体想要从事某种职业的强烈需要。

如果个人的职业是在兴趣的驱动下进行的，就会有更强烈的内在动机去做好它，努力发挥自我潜能。研究发现，如果一个人所从事的工作与其职业兴趣相吻合，就能发挥其全部才能的 80%~90%，并能长时间地保持高效率的工作，乐此不疲；反之，则最多只能发挥其全部才能的 20%~30%，还很容易产生厌倦与疲劳。可见，职业选择如能结合自己的兴趣是最理想的结果，即便我们不容易做到在人生的每一步都如愿，但在开始自己的生涯规划时充分考虑到自我的兴趣是十分必要的。

根据职业的种类，可以将职业兴趣分为多种类型。

表 职业兴趣类型及其特点

类型	特点描述
农业兴趣	喜欢播种、耕地、观察庄稼生长、收割谷物，喜欢饲养牲畜和家禽
艺术兴趣	喜欢用颜料、粘土、织物、家具、服装等来表达美和色彩的协调

运动兴趣	喜欢体育活动，如跑步、跳跃和团队运动，通过运动保持身材，喜欢看体育节目
商业/经济兴趣	喜欢参加买卖、销售、贸易产品和服务等商业活动，喜欢拥有企业或在企业里从事管理或工作，喜欢参与财政事务，关注经济结果
档案/办公室兴趣	喜欢从事作商业记录、整理资料、打字、撰写报告、为计算机程序准备数据等注重细节、
沟通兴趣	喜欢通过写作、演讲或抽象的形式来表达自己的思想和学识的活动，喜欢向别人讲述故事或提供信息
电子兴趣	喜欢电子方面的工作，如拆收音机或电视机、组装或修理计算机等
工程兴趣	喜欢进行工程、机械、建筑、桥梁和化工厂等方面的设计
家务兴趣	喜欢家务活动，如打扫屋子、看管孩子、做饭、缝补衣服和管理家务等
文学兴趣	喜欢阅读小说、诗词、文章、论文等，喜欢读书、看杂志并讨论其中的观点
管理兴趣	喜欢为自己和别人制订计划、组织事务和监督他人
机械兴趣	细化用机械和工具进行工作、修理物品、在学校选修实践研讨课
医学/保健兴趣	喜欢能帮助人和动物的活动，喜欢诊治疾病和保健工作
音乐兴趣	喜欢拨弄乐器，喜欢参加音乐活动，如音乐会、唱歌、教音乐
数学兴趣	喜欢与数字打交道，喜欢数学、代数、几何、微积分和统计等课程
团队兴趣	愿意作为团体或小组的一分子，并会为了自己所在的公司、机构、部门的进展而牺牲个人的一些爱好
户外/自然兴趣	大多数时间都喜欢待在户外，喜欢露营和户外活动，喜欢饲养动物和培育植物
表演兴趣	喜欢在人前活动、在聚会中给人娱乐、在戏剧中扮演角色或表演话剧等
政治兴趣	喜欢参加政治活动或选举，希望拥有权力、进行决策、制定政策等来影响自我和他人
科学兴趣	喜欢对自然届进行研究和调查，喜欢学习生物、化学、地理、宇航和物理等课程，喜欢用理性、科学的方法寻求真理
手工操作兴趣	喜欢安装或操作机器、装备和工具，喜欢使用木制品或铁器，喜欢驾驶小轿车、大卡车和重型设备，愿意当木匠、机械维修工、管道工、汽车修理工、焊工、工具或金属模型加工师
社交兴趣	喜欢与人打交道，关心他人的福利，愿意为大众解决问题、教人技术、为人们提供服务（如环保、保健和交通等方面的服务）
技术兴趣	喜欢兼具管理和责任于一身的服务于人的工作（如当工程师），喜欢承接汽车、电子、工业和产品工业等技术性的项目

（三）能力优势

每个人都有自己的能力优势，也有自己不擅长的一面。如果能够找到适合自己的环境和职业，就会更好地发挥自己的优势和特长，也容易在工作中取得成绩；相反，如果去做自身不擅长的事情，那么，很可能会感到不舒服、不自在、不自信，而且干不好工作。

人们完成任何工作，都需要具备相应的能力，仅有兴趣而无从事工作的能力是无法胜任工作的。在选择职业时，不仅要考虑自己喜欢做什么，还要考虑自己能够做什么。

能力可以分为一般能力和特殊能力两类。一般能力是从事各种活动所必须具备的能力，如观察能力、记忆能力、想象能力、思维能力等。特殊能力是在某种专业活动中表现出来的能力，如音乐能力、绘画能力、数学能力等。

美国哈佛大学心理学家霍华德·加德纳在1983年提出了多元智能理论。他认为，人类的智能至少包括：

语言智能：主要是指有效地运用口头语言及文字的能力，即指听说读写能力，表现为个人能够顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与人交流的能力。这种智能在作家、演说家、记者、编辑、节目主持人、播音员、律师等职业上有更加突出的表现。

逻辑数学智能：从事与数字有关工作的人特别需要这种有效运用数字和推理的智能。他们学习时靠推理来进行思考，喜欢提出问题并执行实验以寻求答案，寻找事物的规律及逻辑顺序，对科学的新发展有兴趣。

空间智能：表现为对线条、形状、结构、色彩和空间关系的敏感以及通过平面图形和立体造型将他们表现出来的能力，能准确地感觉视觉空间，并把所知觉到的表现出来。这类人在学习时是用意象及图像来思考的。

身体运动智能：善于运用整个身体来表达想法和感觉，以及运用双手灵巧地生产或改造事物的能力。这类人很难长时间坐着不动，喜欢动手建造东西，喜欢户外活动，与人谈话时常用手势或其它肢体语言。运动员、舞蹈家、外科医生、手艺人都有这种智能优势。

音乐智能：表现为个人对音乐节奏、音调、音色和旋律的敏感以及通过作曲、演奏和歌唱等表达音乐的能力。这种智能在作曲家、指挥家、歌唱家、乐师、乐器制作者、音乐评论家等人员那里都有出色的表现。

人际智能：能够有效地理解别人及其关系以及与人交往的能力，包括四大要

素。①组织能力，包括群体动员与协调能力。②协商能力，指仲裁与排解纷争能力。③分析能力，指能够敏锐察知他人的情感动向与想法，易与他人建立密切关系的能力。④人际联系，指对他人表现出关心，善解人意，适于团体合作的能力。

内省智能：主要是指认识自己的能力，正确把握自己的长处和短处，把握自己的情绪、意向、动机、欲望，对自己的生活有规划，能自尊、自律，会吸收他人的长处。会从各种回馈渠道中了解自己的优劣，常静思以规划自己的人生目标，爱独处，以深入自我的方式来思考。喜欢独立工作，有自我选择的空间。这种智能在优秀的政治家、哲学家、心理学家、教师等人员那里都有出色的表现。

自然探索智能：能认识植物、动物和其它自然环境（如云和石头）的能力。自然智能强的人，在打猎、耕作、生物科学上的表现较为突出。自然探索智能应当进一步归结为探索智能。包括对于社会的探索和对于自然的探索两个方面。

人与人之间的能力是有差异的，了解自己的职业能力，有助于在择业时扬长避短，发挥优势；也可以在发现自己的不足之处后，有意识地加以锻炼，以避免不能从事自己所向往的工作的遗憾。

（四）职业人格类型

人的个性千差万别，在选择职业时，怎样做才能使自我与环境能够有机融合，工作中得心应手，是生涯规划中需要考虑的一个核心内容。

美国霍普金斯大学的心理学教授、著名职业指导专家霍兰德于 1959 年提出了具有深远影响的人格类型与职业匹配理论，对职业与人格类型的相互关系进行了划分，为如何选择职业提供了方向。

霍兰德认为，在现实的文化中，可以将个体的人格分为六种类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型与常规型。每一特定类型人格的人，会对相应职业类型中的工作或学习感兴趣。不同类型人格的人需要不同的工作环境，例如“现实型”的人需要实际型的环境或职业，因为只有这种环境或职业才能给予其所需要的机会与奖励。如果人格类型与环境不和谐，则该环境或职业无法提供个人的能力与兴趣所需的机会与奖励。霍兰德在其所著的《职业决策》一书中描述了六种人格类型的相应职业。

表 人格类型—职业匹配类型表

类型	特点	行业	职业
现实型 (Realistic)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 愿意使用工具，从事操作性强的工作 2. 动手能力强，做事手脚灵活，动作协调 3. 不善言辞，不善交际 	各类工程技术工作、农业工作，通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器	工程师，技术员，机械操作、维修、安装工人，矿工，木工，电工，测绘员，农民，牧民等
研究型 (Investigative)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，勤思考，不愿动手 2. 喜欢独立和富有创造性的工作 3. 知识渊博，有学识，有才能，但不善于领导他人 	科学研究和科学实验工作者	自然科学和社会科学研究者，化学、冶金、电子等方面的工程师、技术人员，飞行员等
艺术型 (Artistic)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的才能，实现自身价值 2. 具有特殊艺术才能和个性 3. 乐于创造新颖的、与众不同的艺术成果，渴望表现自己的个性 	各类艺术创作工作	音乐、舞蹈、戏剧等方面的演员、编导、教师，文艺方面的评论员，主持人，画家，摄影家，设计师等
社会型 (Social)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 喜欢从事为他人服务和教育他人的工作 2. 喜欢参与解决人们共同关心的社会问题，渴望发挥自己的社会作用 3. 看重社会义务和社会道德 	各种直接为他人服务的工作	教师，保育员，行政人员，服务行业的管理者、服务人员，福利人员等
企业型 (Enterprise)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 精力充沛、自信、善交际，具有领导才能 2. 喜欢竞争，敢冒风险 3. 喜爱权力、地位和物质财富 	组织、领导他人共同完成组织目标的工作	经理、企业家，政府官员，商人，单位领导者、管理者等
常规型 (Conventional)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 喜欢按计划办事，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职位 2. 不喜欢竞争和冒险 3. 工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律 	各类与文件档案、图书资料、统计报表等相关的科室工作	会计、出纳、统计人员、打字员、办公室人员、秘书、图书管理员、审计人员、人事职员等

霍兰德在研究中发现，人格类型和职业关系也并非绝对的一一对应，某些类型之间存在着较多的相关性，因为，尽管大多数人的性格类型可以主要划分为某一类型，但个人有着较为广泛的适应能力，其人格类型在某种程度上与另外两种人格类型时接近时，也能适应另外两种职业类型的工作。同时，每一类型又有种

极为相斥的职业环境类型。他用六边形来表示彼此之间的关系。

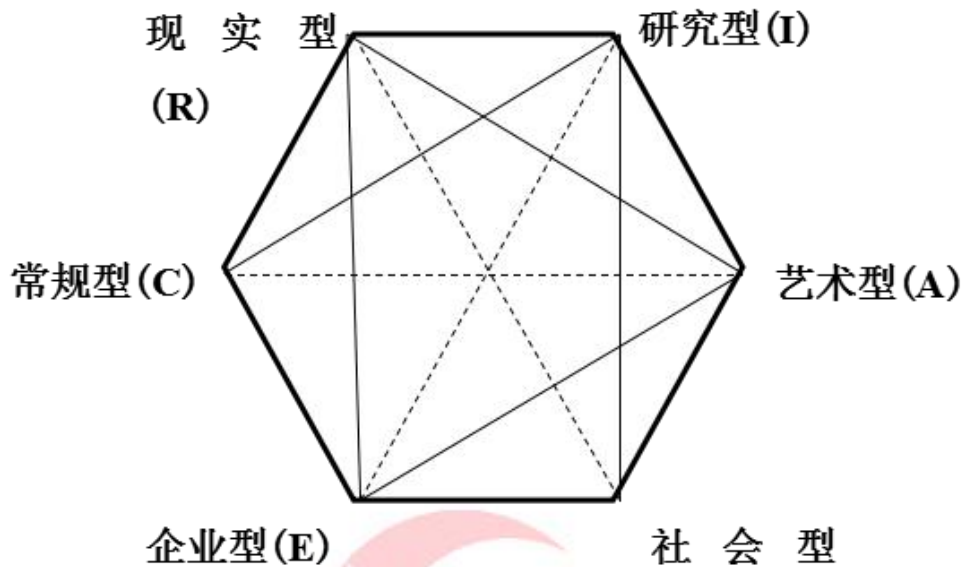


图 人格类型六边形图

在这个六边形中，每个角为一种人格类型，其相邻的角所代表的类型与之具有较高的一致性，相隔一个角的类型一致性稍弱，而对角的类型一致性最弱。如艺术型的人具有不受约束、追求自由、不重实际的特点；而对角的常规型则恰恰相反，稳重务实，顺从保守。

四、发现职业发展的方向

(一) 从成长经历中寻找生涯主题

1. 意义事件

在你过去的人生中，有没有哪些生涯事件让你感觉很有成就感，事件的过程让你感觉很享受其中，也许它对别人来说是微不足道的小事，但对你来说它有着独特的意义。那些让你感觉充实、满足、自我价值感高的事情，让你感觉享受其中似乎忘了时间的事情，那些让你觉得很有成就感的事件，都代表着你正在追随着你自己的意义。在生涯心理学中，也把符合生命意义的这些关键内容称为“生涯主题”。

2. 成长楷模

在你从小到大的人生中，有没有什么激励着你或曾经激励过你的榜样？他/她可以是社会上的某个名人，可以是你身边的亲人朋友，还可以是电视剧、电影、小说、漫画等文艺作品中虚构的人物，他/她可以是历史人物，也可以是现当代

人物，你崇拜或欣赏他们，你希望自己能像他们一样。成长楷模投射了我们自己希望成为的样子，反映了我们对自己生涯主题的看法。

（二）从生涯漫游中寻找生涯主题

1. 准备一张 A3 大小的复印纸或海报纸，几支彩笔、蜡笔或马克笔。

2. 回想你所经历的所有的有成就感和有意义的事。放眼你的过去，越远越好，就算是五岁那年也可以包括进去。你有过特别的工作体验或者上过特别的课吗？你有没有一次意味非凡的假期？你一生之中最为骄傲的成就是什么？你是否有一段时间疯狂地迷恋什么业余爱好？你一生中获得过什么样的荣耀？你可以举出一门你上过的特别而有意义的课吗？在你的经历或者教育中你最喜欢什么样的知识？你可以回忆的最成功的经历是什么？在你的经历中有没有什么对你的生涯有特殊意义的人？……

不要限制自己的思考，不需要非得与职业有关，只要是你觉得有趣的、难忘的经历就可以；也不一定非得是特别有成就的事，哪怕只是一个小小的经历或体验；让自己的思绪放松地游荡在过去的回忆中，任何有趣的想法都可以先记录下来。

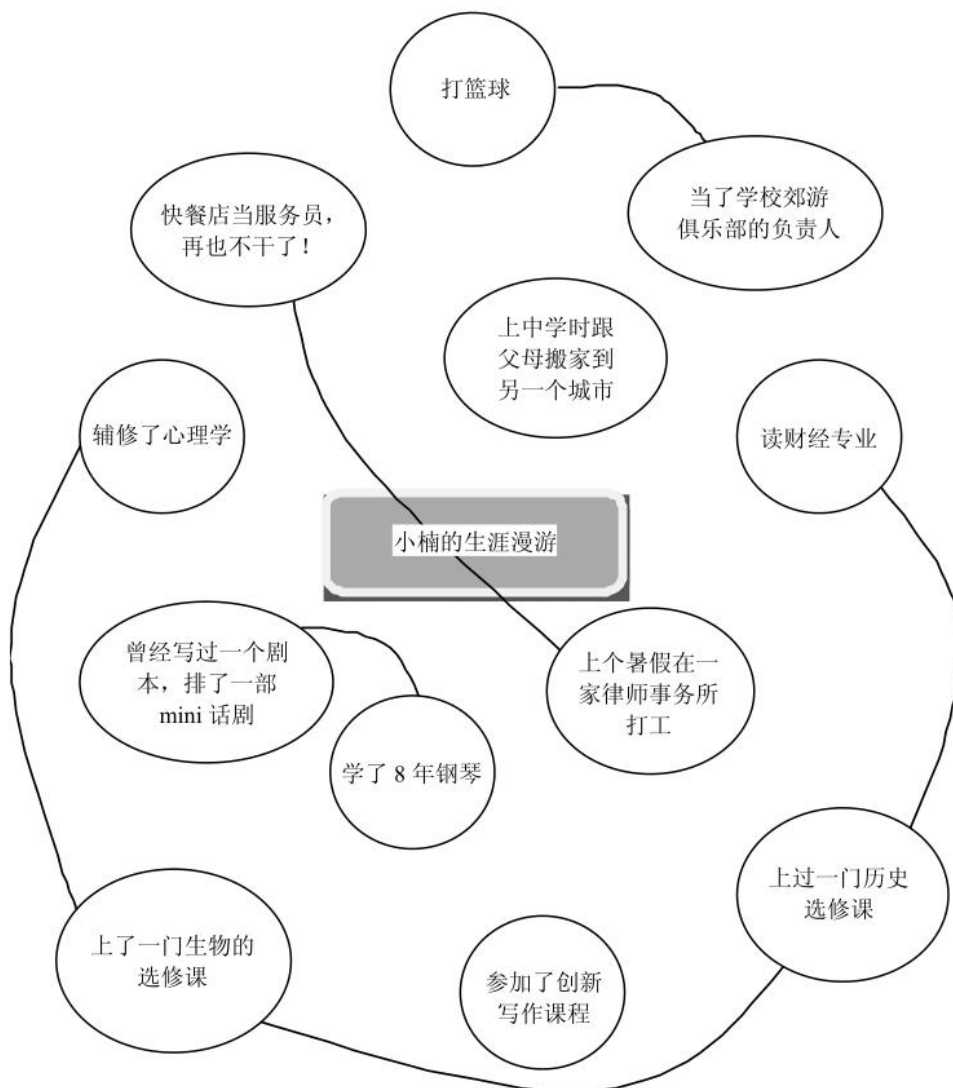
3. 不需要写任何事件的解释，只需要用一些简单的关键词来表示每件事。

4. 初步分类，在漫游图中将相似的事情连线。是否有一些事情彼此比较相似，可以分到某些类型里面去，比如列出了几种选修过的课程、几种艺术爱好、实习兼职工作、某些运动、和朋友合作等等。

5. 认清生涯中的主题和线索，挖掘这些事情背后的深层次联系，尝试着针对每一件事思考以下三个问题：这件事具体是哪里吸引你？这件事中你学到了什么？或者给你带来什么变化？你在这件事中展现出了什么能力？

6. 向他人分享生涯漫游图，获取更多来自他人的观察和反馈。

7. 整理生涯主题。



图生涯漫游示例

五、提升职业能力与素养

不同的职业对其从业人员的能力要求不尽相同：销售人员侧重于沟通和表达，外科医生则被要求具有高超的手术能力；但同时，一些能力又是所有职业都必须具备的。职业能力结构就是在素质模型的基础上，结合职业特征，归纳不同职业的共同规律，总结而成的所有职业所需能力的普遍化结构模型。

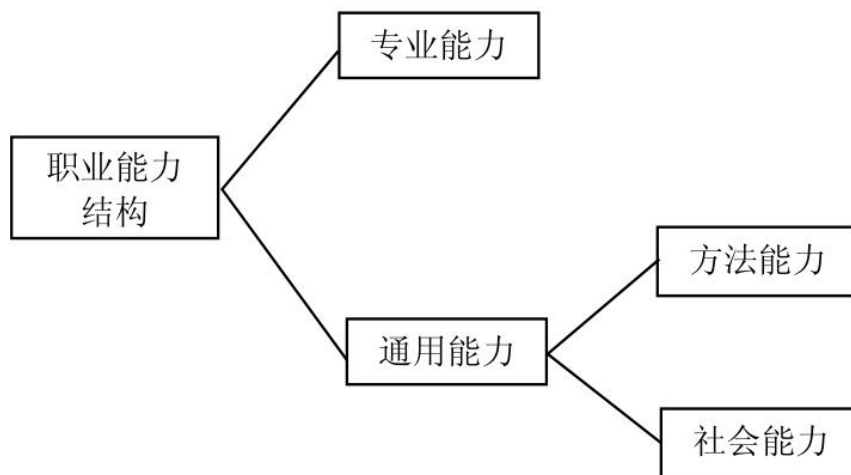


图 职业能力构成

（一）专业能力及其培养

1. 专业能力

专业能力是指从事具体的职业活动所需要的特定技能及与其相应的知识，包括单项的和综合的技能与知识。它是劳动者胜任职业工作、赖以生存的核心本领，专业能力是基本的生存能力。对专业能力的要求是合理的知能结构，强调专业的应用性、针对性。而更高层面上的专业能力还指对新技术的理解力、职业的适应性、合理化建议、过程优化、质量意识、安全意识、经济意识、时间意识、工作岗位的卫生等。

例如，对于医生这个职业而言，他的专业能力即包括解剖、组织胚胎、生理、生化、病理、药理、诊断学等专业知识和将各种知识综合而来的临床实践能力；从更高层面而言，医生要具有救死扶伤的职业精神和较高的道德水准。由于医生的工作对象是人，而且是特定生活环境下的人，因此，临床医师还必须了解环境，如天文、地理、气象等因素对人的影响；由于人的社会属性，医生还被要求了解病人的心理。

2. 专业能力的培养

（1）从边缘到核心

专业能力的培养方式可以被归纳为：从边缘到核心。例如，医学生在成为正式的医生之前，还有一段漫长的实习阶段。在刚刚开始工作，作为一个实习医生的时候，他们往往从边缘的工作开始做起，例如在住院部查房、阅读检查报告等。但值得一提的是，他们即使在最边缘的时候，也有条件观察处于其他位置上

的正式医生的工作，并目睹整个疾病的诊断甚至是手术过程。在此过程里，他们逐渐建立身为医生的身份认同，慢慢成为一个熟练的老手，成为医生社群的成员。

（2）积累和刻意练习

【只在“学习区”练习】

心理学家把人的知识和技能分为层层嵌套的三个圆形区域：最内一层是“舒适区”，是我们已经熟练掌握的各种技能；最外一层是“恐慌区”，是我们暂时无法学会的技能，二者中间则是“学习区”。只有在学习区里面练习，一个人才可能进步。有效的练习任务必须精确地在受训者的“学习区”内进行，具有高度的针对性。在很多情况下这要求必须要有一个好的老师或者教练，从旁观者的角度更能发现我们最需要改进的地方。一旦已经学会了某个东西，就不应该继续在上面花时间，应该立即转入下一个难度。长期使用这种方法训练必然事半功倍。

【大量重复训练】

从不会到会，秘诀是重复。把不常见的高难度事件重复化的办法正是 MBA 课程的精髓。在商学院里一个学生每周可能要面对 20 个真实发生过的商业案例，学生们首先自己研究怎么决策，提出解决方案，最后老师给出实际的结果并做点评。学习商业决策的最好办法不是观察老板每个月做两次决策，而是自己每周做 20 次模拟的决策。军事学院的模拟战，飞行员在计算机上模拟各种罕见的空中险情，包括丘吉尔对着镜子练习演讲，都是重复训练。生物或者化学专业的学生，通过大量的实验，提高自己实验研究的能力。在体育和音乐训练中，比较强调“分块”练习。首先你要把整个动作或者整首曲子过一遍，看专家是怎么做的；然后把它分解为很多小块，一块一块地学习掌握。在这种训练中一定要慢，只有慢下来才能感知技能的内部结构，注意到自己的错误。

【持续获得有效的反馈】

真正的高手都有很强的自学能力，对他们而言，老师和教练的最重要作用是提供即时的反馈。获得反馈的最高境界是自己给自己当教练。高手工作的时候会以一个旁观者的角度观察自己，每天都有非常具体的小目标，对自己的错误极其敏感，并不断寻求改进。如果只是应付了事，你不但不会变好，而且会对好坏不再关心。在某种程度上，刻意练习是以错误为中心的练习。练习者必须建立起对错误的极度敏锐感，一旦发现自己错了会感到非常不舒服，一直练习到改正为

止。

【精神高度集中】保持良好的注意力，是大脑进行感知、记忆、思维等认识活动的基本条件。在我们的学习过程中，注意力是打开我们心灵的门户，而且是唯一的门户。门开得越大，我们学到的东西就越多。而一旦注意力涣散了或无法集中，心灵的门户就关闭了，一切有用的知识信息都无法进入。正因为如此，法国生物学家乔治·居维叶说：“天才，首先是注意力。”在专业学习中能做到精神高度集中，有利于提高学习的效率。

（二）通用能力及其培养

1. 通用能力

通用能力包括方法能力和社会能力两大类。

（1）方法能力

方法能力是指具备从事职业活动所需要的工作方法和学习方法，包括制订工作计划的步骤、解决实际问题的思路、独立学习新技术的方法、评估工作结果的方式等。方法能力是基本发展能力，对方法能力的要求是科学的思维模式，强调方法的逻辑性、合理性。在更高层次上的方法能力还包括分析与综合，全局与系统思维，整体与创新思维，决策、迁移能力，信息的截取、评价和传递，目标辨识与定位，联想与创造力等。比较核心的方法能力主要包括批判性思维和信息能力。

（2）社会能力

社会能力是指具备从事职业活动所需要的行为能力，包括人际交往、公共关系、职业道德、环境意识。例如与同龄人相处的能力，在小组工作中的合作能力、交流与协商的能力、批评与自我批评的能力以及认真、细心、城市、可靠等。社会能力既是基本生存能力，又是基本发展能力，对社会能力的要求是积极的人生态度，强调对社会的适应性、行为的规范性。进一步发展后的社会能力还指社会责任感，群体工作的协调与仲裁、宽容、心理承受力、参与意识、自信心、成功欲、积极性、主动性、灵活性、语言及文字表达能力等。比较核心的社会能力主要包括沟通能力以及领导与合作能力。

2. 通用能力的培养

（1）学习新信息

学习新信息是改善通用能力的核心方法。通过获取新的信息，开阔自己的视野，可以拓宽“观察框架”；通过了解新的思考逻辑，掌握更多的规则，可以更新“思考路线”；通过借鉴新的观念，形成新的习惯，可以修正自己的“价值导向”。不论是思维能力、人际交往能力、合作能力、领导能力、信息能力都能通过学习得到提高。网络书籍是获得新信息的方法，网络中的信息新，但可能会有点碎片化，而书籍中的知识系统性会好很多。

（2）自我反思

反思即对自己固有的想法和曾经做出的行为和选择进行思考，从中总结经验教训，这是改善通用能力的重要方法。通过反思，我们得以发现自己内心世界深处隐藏的成见、假设、逻辑、规则，借此可以对其有效性加以检视，反思是批判性思维所需的必要品质之一，反思也可以让我们以开放的心灵接纳不同的意见。每日对自身的行为进行评判，来分析今日是否有不当的言行，进一步思考这种不当产生的原因就可以发现自己内心的局限。

（3）尝试新环境

提升个人通用能力的另一个有效方法，就是尝试一个新的环境。旧的行为模式、思维模式都是建立在旧的环境的基础之上的，换一个环境有利于打破僵化的思想，得到新的体悟，这能为树立批判性思维创立一个外部条件。有意识地创造条件，让自己有在各种环境下工作、生活或旅行的经历，体会各种自然和人文景观、文化、风土人情、生活方式，获得新的知识。

（4）直面困境

不回避、不隐藏问题，而是积极地面对问题、困难与挑战，积极地分析原因，是个人学习、提升的重要契机。困境中的自己往往能发现自己的不足之处，此时做针对性的提高往往比平时的努力还要有效。离开舒适区，才会有更快的成长，而直面困境是成长的很好的机会。

（5）情景规划

情景规划指开发一系列新的情景，在某种现如今不存在的背景下思考具体问题。这种方式有利于练习者以新的视角或方式观察这个世界。从某种意义上讲，情景规划法的特别之处就在于它能提高练习者全局统筹规划的能力。