

## 第一章：生涯规划导言

1.1908年在波士顿创建职业局的人是帕森斯。他的著作有《选择一份职业》。

### 2、简述帕森斯的职业生涯三阶段理论。

第一，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。第二，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。第三，鉴于前两个阶段所发掘的信息，仔细推断何为最佳选择。

### 3、当今的生涯规划为什么发生变化？

首先社会的飞速发展影响着我们今天的生活，并已触及生涯发展过程的核心；**第二**，工作的基本性质正在发展变化；**第三**，工作场所的多样性对工作和生涯造成了极大的冲击；**第四**，性别与工作之间的平衡正在发生变化；**第五**，人们用来做出生涯和工作选择的资料和资源已极在丰富。

### 4.生涯发展术语：（名词定义）

**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。

**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。

**职业**：不同行业和组织中存在的一组相类似的职位。

**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位，单位的执行以小时计而不是以天计。

**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。

### 5.生涯的定义是由美国国家生涯发展协会提出的。

### 6.目前有关生涯选择和发展理论可分为哪几类？论述他们之间的区别。

分为两类：结构取向理论和过程取向理论。

**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。

### 7.生涯选择结构取向理论的代表人物有帕森斯、罗伊、霍兰德。

### 8.生涯选择过程取向理论的代表人物有：舒伯、克朗伯兹、泰德曼。

### 9.提出了生活/生涯彩虹理论的职业生涯理论家是舒伯。

10.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。这九种角色分别是：1.孩子（儿子或女儿），2.学生，3.休闲者，4.公民，5.工作者，6.退休者，7.配偶或伴侣，8.持家者，9.父母/祖父母。

11.思考生涯发展的认知信息加工方法的提出时间是1991年，出版物为《生涯发展和服务：一种认知的方法》。

12.为什么说人生记忆中保持的不同类型的知识结构和成分对于生涯决策的制定具有重要意义？

刘老师咨询电话：**13675157027**

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。

### 13、试论述生涯问题的共同特征。

(1)、它们可以通过现存之事和我们欲为之事之间的差距来定义。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。(2)、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。(3)、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它选择，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。(4)、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。(5)、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。

14. CIP 方法是帮助我们学会如何解决生涯问题和进行生涯决策的一种简单而有效的方法。它有助于改善生涯发展，因为它强调在决策制定中如何定位、储存和使用信息。

## 第二章：了解自我

1. 大学生进行生涯决策时最需要考虑的部分是价值观、兴趣、技能这些因素。

### 2. 霍兰德的职业匹配理论的理论假设。

(1)、大多数人都可以被归类为六种 RIASEC 类型中的一种：实用型，研究型，艺术型，社会型，企业型，事务型。(2)、同样有六种 RIASEC 环境存在。(3)、人们都在寻找一种环境，能够运用他们的技能和能力，表达他们的态度和价值观、处理适当的总是和承担一定的角色。(4)、一个人的行为取决于其人格特点与环境特点的交互作用。

3 六边形模式：在一个六边形图形中，根据霍兰德理论呈现 RIASEC 类型的顺序和对称性；也可以用于表现个体类型与可选择的工作环境的匹配程度；人们可以使用个人生涯理论从个体类型及与之相匹配的工作的角度去考虑生涯。

4.布瑞格斯类型指标(MBTI)是当今应用最广的人格量表。这个量表是基于人格的四个维度，即内向-外向，感觉-直觉，思维-感情，判断-知觉。

5. 用于测量与工作和职业有关的技能最常用的心理测验是区别能力倾向测验和一般能力倾向测验。这两种测验只适用于受过高中教育或者有同等学力的人。。

### 6. 如何提高与生涯决策及问题解决有关的自我知识的质量？

(1)、我们需要小心过度概括过去的经验。(2)、我们需要小心过于依赖他人对我们的价值观、兴趣和技能的想法。(3)、我们需要避免在我们处于某种情绪危机时制定生涯决策。(4)、充分利用那些包含在现有的生涯干预服务中的各种工具非常重要。(5)、如果我们对自已的价值观、兴趣和技能有更清晰、更敏锐、更坚定的自我认识，我们就可能解决我们的生涯问题和制定生涯决策。

### 第三章：了解我的各种选择

- 1.《职业名称字典》是使用最广泛的职业分类系统。
2. 在美国有关职业生涯发展与规划最好的出版物是《职业展望手册》简称 OOH。另一本参考书为《职业探索指南》(GOE)。
3. 职业生涯中非大学的培训选择有哪些方式：职业教育、学徒、继续教育、军事培训、先前工作学分。
- 4.职业和培训之间的关系常常由认证、评级、证书和获得执照的过程来连接。
- 5.认证是由专业协会或培训计划管理小组指定的。
8. 休闲与其他职业和教育活动相比，可以是：馈赠的、补充的、补偿的。

#### 9.如何更好的思考关于职业、教育和休闲的各种选择？

首先，发展一个概念框架或结构来从这三个领域的每一部分入手思考各种选择。**第二**，既不能太僵硬也不能以过于松散的方式思考各种选择。**第三**，发展一些方式来思考职业和其他各种选择。并作出清晰的、有用的区分。**第四**，以复杂的方式思考职业、教育和休闲选择。**第五**，不要储存有偏见的、表面的或不准确的选择信息。

#### 10.如何完善职业、教育和休闲选择的信息？

首先，将你在学校中已经掌握了得研究技能运用于你个人的生涯问题解决和决策制定中。第二，记住寻找各种选择信息所要花的时间。第三，获得各种选择的信息需要你的参与：阅读-倾听-观察-书写-参观-讨论。第四，养成不断从朋友、朋友的父母、亲戚、熟人或是飞机和公交车上坐在自己旁边的人那里获得职业信息的习惯。第五，学习成为一个职业、教育和休闲信息来源的重要读者。第六，利用专业生涯咨询员或图书馆的服务来帮你寻找和评估生涯信息的特定资源。

### 第四章：生涯决策

- 1.彼得森等人鉴别出的三种生涯决策者类型有：做出决策的、尚未决策的、无法决策的。
- 2.生涯决策的风格类型有自发型、外部型、内部型、系统型。
3. 在职业生涯选择过程中，干扰我们做出有效决策的因素有：个人因素，家庭因素，社会因素，自然因素。
- 4.问题解决涉及思考或加工信息，它们会引发一系列的行动以消除“差距”。这一思考过程包括：(1)认识差距，(2)分析成因，(3)产生消除差距的各种方法，(4)从中选出一种用于消除差距，(5)制定计划或发展策略，以便实施选择方案，采取敢于冒风险的态度，作出心理上的承诺以保证计划的实现。
5. **CASVE 循环**：是一个生涯问题解决和决策制定的过程，在该问题过程中，使用一系列逻辑、推理的步骤以加强决策制定，同时辨别情感和行为在这一过程中的作用。**CASVE 循环**的五个阶段是：沟通、分析、综合、评估和执行。C 代表沟通，A 代表分析，S 代表综合，V 代表评估，E 代表执行。CASVE 循环是一

刘老师咨询电话：**13675157027**

个自身不断循环的过程。在执行阶段以后，个体又回到沟通阶段，以确定已经选取的选择是否是好的-现实与理想状态的差距是否已经被消除。

6. 在 CASVE 循环的分析阶段所搜集的信息能够帮助你**进入到综合阶段**

7. **决策制定综合阶段的两个层面**是细化和具体化。

8. **评估阶段的第一步**是评估每一种选择对问题解决者和他人的影响；评估过程的**第二部**是对综合阶段得出的各种选择进行排序。

9. **与执行有关的特点活动包括**：A.计划 B.尝试 C.申请。

## 第五章：思考我的生涯决策

1.在元认知中，有三种特别重要的技能：A.自我对话 B.自我察觉 C.控制和监督

2. **自我对话**：一个人与好像是外部观察者的自己进行对话的言语表达。自我对话可能是鼓励的或指责的。

3.**自我觉察**：一种从自我中分离出来的把个体作为一个任务的中心进行自我知觉的状态；和种自我意识的状态。

4. **元认知技能**：管理我们如何思考生涯问题解决和决策的技能，也就是“对思考的思考”。前缀“元”简单表示“超出”或“更高”。

5.如何改善元认知技能？

(1)、辨别消极想法；(2)、积极自我对话的训练；(3)、减少“要么/或者”式的思维方式；(4)、发展自我控制；(5)、提高一般问题解决能力。

6.简述桑普森等人提出的改变消极观念的四步方法。

A.找出消极想法和陈述；B.挑战这些想法或陈述的合理性、有用性或真实性；C.转变消极思考或将其重构为积极的想法或陈述；D.按照新的方式行动，这种新方式与新的、已变化的想法或陈述相一致和对应。

7. **自我知识**：信息加工金字塔模型中底层的知识领域之一。它包括对个人特征（如兴趣、技能和价值观）相关信息的获得、存储和提取的认知过程。