

# 生涯规划理论和技术的基本逻辑

邹晓凡

广东科技学院 523083

**【摘要】**人的成长是一个世界性的话题，人的成长有无规律可循，也是世界各国的学者关注的核心问题。生涯规划就是人们在研究人的成长过程中使用的方法论，即通过对每一个不同的个体提前进行规划，以确保个体能够选择最适合自己的成长路径并最终达成相对于个体本身而言最高效的发展状态。生涯规划对于很多人而言认知模糊，本文旨在通过对生涯规划基本逻辑的阐述，将生涯规划是什么、能干什么、是怎么做到的其中的逻辑关系概述一二，从而使更多的人对它有清晰的认知。

**【关键词】**人的发展、生涯规划、基本逻辑

## 前言

生涯规划理论及技术存在并引发研究的基本前提有如下几点：首先，每个人从生到死的时间都是有上限的，人类生命和生活都受制于这个期限；其次，个体生命期间的正常需要，是以自己拥有的资源（智能或技能）通过与市场或者社会进行交换（职业或工作）来保证的；第三，个体的资源除极少数通过遗传因素获得外，绝大多数的个体都是通过后天的训练来获得的；第四，在竞争不断加剧和信息差越来越小的背景下，多数个体自身持有的资源多不具比较优势；第五，每个个体都谋求自身能有更好地发展，在有限的时间里谋求最大的价值就成为共同关注的课题；第六，从前文的阐述中可以发现，如何让个体持有的资源在竞争中具有比较优势，是个体发展中的重中之重的关键作用点，生涯规划的理论和技术就是专注于这个问题展开的，生涯规划理论和技术为什么能解决这个问题，它解决问题的基本逻辑是什么是本文要展开论述的核心内容。

## 一、核心问题和主要观点

人的一生发展是个体自身主观可控的，还是因受制于外部环境的变化而被动接受的结果，这是一个世界性的问题，也是专家学者或是普罗大众都争议不断的话题，它甚至被纳入唯物论和唯心论的哲学领域进行探讨。对于这个问题，目前在国内学界没有形成统一的认识，只是在民间流行各种各样的说法：一些上年纪的过来人的想法往往是因为“计划没有变化快”，所以“人的命，天注定”的宿命论的观点居多；而年轻人，往往是“天生牛犊不怕虎”，觉得自己有能力做一些自己想做的事。到底人的命是天注定，还是我的人生我做主，两个命题的真伪正是生涯规划理

论的能否确立的前提和基础。

从《中国知网》检索能够清晰地看到关于生涯规划的基础研究可以说极度匮乏，而已有的研究多指向了大学生职业生涯规划研究<sup>1</sup>，这事实上大幅缩减了生涯规划正常的研究范畴，对于生涯规划理论和技术的研究从既存文献中几乎看不到，所以从文献综述的角度也无从归纳。为此，本文只能基于早期的传统生涯规划理论，如世界职业规划与生涯教育领域最具权威性的大师级人物唐纳德·E·舒伯（Donald E. Super, 1910-1994，以下简称舒伯）、美国约翰·霍普金斯大学心理学教授、职业指导专家约翰·霍兰德（John Lewis Holland, 1919-2008，以下简称霍兰德）、美国哈佛大学教育研究院的心理发展学家霍华德·加德纳（Howard Gardner, 1943-，以下简称加德纳）等基础研究展开本文的论述，从生涯规划的基本逻辑分析的角度来看，基于这些文献进行分析更直观。

## 二、绝对的生命长度与相对的成长效能

广义的生涯指的就是人的一生，狭义的生涯指的就是人的职业发展阶段，生涯规划角度划分的年龄段是围绕一条主线来划分的，这条主线就是人的职业发展历程，绝大多数人的一生中很大部分时间是处于职业状态的<sup>2</sup>。从生涯规划的角度来看，人的一生中最重要的阶段是职业阶段，它是个体实现自己的目标最重要的或者说是唯一的、最直接的平台（直接承袭资产的少部分人除外）。一个人最终能够实现多大的成就，个体的生活或者生命的质量如何，几乎完全取决于职业阶段的努力以及最终取得的成果，为此，如何使人能够在这个阶段最大限度地发挥自己的能力和优势，就是生涯规划理论和技术研究的核心内容。围绕职业这个中心点，以及人在生命的各个阶段，职业发

展变化的这条主线，舒伯将人的一生按照生涯的角度划分为五个阶段<sup>3</sup>：

第一阶段：成长期（0-14 岁）：个体的心智的成长及认知世界的时期，个体通过多种方式的学习和社会实践活动来认识自我，认知外部世界，理解工作的意义，形成健康的人生观。

第二阶段：探索期（15-24 岁）：这个阶段是职业认同阶段，个体在这一时期里进行了初步的职业范围的选择，并且为之做学习和技能的准备和实践。将学习和实践的结果转化为具体化了的职业的支撑，并初步实施。

第三阶段：确立期（25-44 岁）：个体开始主观地确定自己在整个职业生涯中应有的位置，并开始增加新的家庭角色，平衡家庭与事业的关系。

第四阶段：维持期（45-65 岁）：个体在已经确立的适合的职业领域谋求发展，这个阶段发生的变化主要是职业成长阶段的变化，而不是职业的变化。个体在巩固已有的地位基础上力争有所提升。

第五阶段：下降期：该阶段的重心逐步由工作向家庭和休闲转移。开始安排退休和开始退休生活，开始寻求精神上的新的满足点。

在整个周期中，舒伯强调了个体的多角色身份以及不同时期角色的转变，如子女、丈夫或妻子、父亲或母亲，与此同时也是学习者、工作者、休闲者等不同身份，所有的变化都是相互关联的，也是彼此存在强因果关系的，这其中在不同的阶段，完成相应的任务（task）非常重要，如果当期没有完成任务，就很难顺利进入到下一个时期开始新的任务，直至这个任务完成后方能开启下一个时期的新任务，这里尤其强调的是探索期的重要性，也就是个体生涯规划初步建立时期的重要性。因为没有一就没有后面的二和三。

关于个体的生涯规划如何探索的问题，霍兰德和加德纳等提供了很实用的技术手段，即霍兰德基于人职匹配理论提出的职业倾向测试和加德纳提出的多元智能理论。两位学者从个体的兴趣和能力的角度对生涯规划的确立提供了强有力的技术支持。每一个个体都有其感兴趣的职业领域，每一个个体都有其独特的智能，通过探索个体的职业兴趣领域并匹配其独特的智能优势，就可以对个体最适合的职业进行定位，在此基础上完成职业探索后，就可以顺利进入舒伯提出的确立期、维持期…从而使人生的发展达到相对高性

价比的状态。

### 三、生涯规划理论和技术的基本逻辑

依据生涯规划理论，个体的生涯是可以提前规划的，并且个体基于生涯规划的成长和发展相较于没有规划的个体，具有更高的达成度，这也是研究生涯规划理论和技术意义所在。生命的长度不等于生命的高度。这里所说的生命的高度指的是基于个体自身的条件（身体+智能），可以在某个领域达成的目标的程度。如一个跳高运动员如果具有跳高的运动天赋（如身高、弹跳力、爆发力等），经过后天的专业训练，他能够跳跃的高度是可以预测的，这也是相对于其自身条件而言最优竞技状态（横比不一定），其达成最优竞技状态的时间与其年龄的增长并无正相关关系，反而随着年龄的增长，超出了竞技的最佳年龄阶段，其竞技状态反而会随着年龄的增长而下降，促成其最佳竞技状态达成的关键要素有两点：一是将跳高项目确定为自己的优势项目的时点；二是适时开始有计划的、专业的、科学的训练。这是决定其竞技成绩高低的关键所在。反之，如果没有及时确定自己的优势项目，错过了最佳的训练时期，或者确定了优势竞技项目，但是没有进行专业训练，均难以达成最优的竞技成绩。

上面的例子与人的发展有着异曲同工之处。人的生命是有限的，每一个人都对自己都有预期，受生命时长的限制，必须在有限的期限内达成更高的目标，此时时间与效率的“性价比”高低就变得尤为重要，即在单位时间内达成的效率越高人生的效率就越高。如美国的对冲基金管理人、天才交易人约翰·阿诺德（John Arnold），在他 38 岁的时候，怀揣 30 亿美元宣布退休<sup>4</sup>。比如中国斯诺克球手丁俊晖，15 岁的时候就已经是全国冠军、世界冠军、职业球手。这些成功的案例的共同点就是这些个体及早将其自身的优势发挥到了极致（及早确定了优势的竞技项目并积极投入训练参与竞技）。反之达成目标的时间就会大幅延长，有很多人终其一生也没有完成自己的目标<sup>5</sup>。更可悲的是，有很多人终生根本就没有（或没有确定的）目标。如江苏省泰州兴化的数学奇才刘汉清，16 岁就考入哈工大，后因痴迷数学而忽略其他学习而没拿到毕业证书，肄业回家后继续沉迷“数学”20 多年，到如今仅靠政府每个月 400 元的低保收入维持生活<sup>6</sup>。这些人虽然有明显的优势竞技项目，但是没有进入到

相应的训练路径,随着时间的推移个体的竞技优势不断递减,也就不可能借助自身的优势来达成目标。至于那些既没有确定目标(个体的优势),也没有投入相应训练的群体,终生都以自己的非优势项目参与竞技,结果自然是很难取得好成绩。这就是推广生涯规划理论和技术的目的。

多元智能理论的创始人加德纳认为:每一个人在自己最擅长的领域里都是天才。找到自己的优势,然后投入努力,只需用一万小时的时间,就会成为这个领域里不折不扣的行家里手,这是加拿大作家及演讲家马尔科姆·格拉德威尔(Malcolm Gladwell)提出的“一万小时定律”告诉世人的一个事实和真相<sup>7</sup>。如何在相对有限的时间内实现目标的最大化,这个看似经济学的问题,却完整匹配了生涯规划的理论。问题的答案很简单:个体将自己更多的时间集中投入到自己最喜爱和擅长的领域中来<sup>8</sup>,就能够实现个体发展最佳的性价比。基于以上的论述,可以将生涯规划的理论和技术的基本逻辑可以归纳为以下三点:

每个个体都期待自己拥有一个高效的人生,但生命的长度有上限,在有限的期

限里达成最佳目标是个体追求的终极人生课题;

第二,每一个个体都有自己擅长的领域,在追求高效人生的过程中,在自己擅长的领域

里全心投入努力实现价值交换是实现高性价比的最优选;

第三,主动探索并及早确定自己的优势领域并全力投入是达成效用最大化的重中之重

的路径和手段。

这就是生涯规划理论和技术存在并发挥作用的基本逻辑。

#### 四、结语

个体的发展既是一个国家发展的根本问题,也是每一个组织、家庭直至个体本身都必须直面的关键所在。梁启超所言“少年强则中国强”的潜台词是少年不仅是当下强,而且是未来也强,那样才能保证中国强。能保证少年此时强未来也能强的关键是每一个少年都能持续发展自己的强势项目,这样才能保证少年始终强则国家一定强。当下不论少年还是青年,也不论其强与不强,能清晰地明瞭自己的优势并发展自己的优势的人有多少尚未可知,仅从可考察的数据观察,在全国中学的教育中涵盖生涯规划教育的学校少之又

少,正如温玉(2009)指出的,绝大部分青年在进入大学之前,受到的职业规划教育几乎为零<sup>9</sup>。笔者在2017年-2019年对全国多省份高中进行生涯规划教育推广实践过程中,也可以清晰地感受到各个学校师生对生涯规划这一领域的陌生。从《中国知网》相关文献检索来看,对于生涯规划的全国性的调研以及基础理论的研究则是凤毛麟角,本文旨在从最基础的生涯规划的基本逻辑的视角进行分析,希望更多的人从一开始再到二,再到三,然后再生万物。做好生涯规划,可以帮助一个人从必然王国走向自由王国。正如马克思指出的“只有当人类把自己能力的发展作为

目的本身时才有真正的自由王国。”人也只有在他最喜欢、最擅长、认为最有意义的领域谋求自身的发展的时候,这样的人最终才能够走向自己的自由王国。

#### 参考文献:

- [1] 霍华德·加德纳.《智能的结构》[M].北京:中国人民大学出版社.2008.
- [2] 陈中兰.舒伯生涯发展理论视角下中职学生职业生涯规划现状及对策研究[D].导师:张元.天津职业技术师范大学,2020.
- [3] Super, D. E. A theory of vocational development[J]. American Psychologist. 1953, 8: 185-190
- [4] 马尔科姆·格拉德威尔.异类[M].苗飞译.北京:中信出版社.2014.
- [5] 加里·凯勒,杰伊·帕帕森.《最重要的事,只有一件》[M].张宝文译.北京:中信出版社.2015.
- [6] 温玉.中学阶段职业生涯指导教育的意义[J].现代经济信息.2009, 17: 245.

作者简介:邹晓凡(1969-),男,汉族,籍贯辽宁,经济学博士学位,经济学副教授,研究方向为劳动经济学、教育学,

课题名称及编号:

高校“五育并举”育人模式改革助推应用创新型人才培养研究,编号:GKY-2023KYWY-2