

高等教育“十三五”规划教材

大学生

职业生涯规划

张玉萍 主编

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA
GUIHUA



化学工业出版社

高等教育“十三五”规划教材

大学生

职业生涯规划

张玉萍 主编

DAXUESHENG

ZHIYE SHENGUYA

GUIHUA



化学工业出版社

· 北京 ·

本教材根据教育部关于大学生职业生涯规划课程的要求编写而成，总结和吸纳了近年来国内外大学生职业生涯规划理论研究的最新成果以及教学实践的工作经验。本教材共分为七个部分，主要内容包
括：职业生涯发展理论、自我探索、职业探索、环境分析、职业生涯目标的确立与实现、职业决策以及
大学生职业规划的设计与评估等。帮助大学生加深对自我和职业的认知，明确职业目标，理性地规划自
身未来的发展，在学习过程中自觉地提高职业素养、职业生涯管理能力和就业核心竞争力，帮助他们顺
利完成大学学业并成功就业，以获取未来的职业成功和更好的人生发展。

图书在版编目（CIP）数据

大学生职业生涯规划 / 张玉萍主编. —北京：化
学工业出版社，2017.8
高等教育“十三五”规划教材
ISBN 978-7-122-29861-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 127391 号

责任编辑：马 波 杨 菁 闫 敏
责任校对：王素芹

装帧设计：张 辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：三河市延风印装有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张 9¼ 字数 233 千字 2017 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00 元

版权所有 违者必究

《大学生职业生涯规划》

编委会名单

主 编：张玉萍

副 主 编：刘海洋 张艳华

编写人员：张玉萍 刘海洋 张艳华

李 婷 邵明顺 孙长宇

Foreword

职业生涯的成败对人的一生有着重要的影响,大学教育的重要任务之一就是为大学生学业发展和职业发展创造条件,使他们有机会探索自我、发展自我、成就自我,毕业后能够开创一个有成就感和自我实现感的职业生涯,实现自我价值,服务社会,拥有美好的人生。

本书根据教育部关于大学生职业生涯规划课程要求编写而成,总结和吸纳了近年来国内外大学生职业生涯规划理论研究的成果以及教学实践的工作经验,以关注个人成长、职业发展与职业成功为出发点,帮助大学生将全面发展与个性发展的理念贯穿于学生生涯认知、生涯规划、生涯探索的过程之中。加深对自我和职业的认知,明确职业目标,理性地规划自身未来的发展,并努力在学习过程中自觉地提高职业素养、职业生涯规划能力和就业核心竞争力,从而顺利完成大学学业并成功就业。在职业生涯规划道路上进行有效的职业决策,以获取未来的职业成功和更好的人生发展。

全书在体系构建和内容安排上重点突出职业生涯规划课程的实用性和可操作性特点,努力使大学生在学会职业生涯规划一般方法的基础上,激发职业生涯发展的自主意识。全书重视对大学生职业发展潜能的开发,关注大学生就业能力、职业能力和生涯管理能力的提升,以推动学生的全面发展和终身发展。在编写体例上,为便于读者学习、理解和应用,每章都给出了学习目标要求,根据内容需要设计了励志名言、导引个案、案例分析、感悟与训练等内容;在内容的选择与安排上,力求贴近当前大学生实际,反映职业生涯规划研究的最新成果,遵循大学生职业生涯规划的基本过程。

本书由张玉萍主编,各项目撰写分工如下:项目一、项目三由张艳华编写;项目二由张玉萍编写;项目四由李婷编写;项目五由邵明顺编写;项目六由孙长宇编写;项目七由刘海洋编写。

本书在编写过程中参考了一些专家、学者的相关论著和研究成果,在此,我们深表感谢。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏之处,诚望同仁、专家以及读者批评指正。

编委会

前言

目 录

项目一 职业生涯发展理论

- 一、职业生涯的内涵及意义 / 2
- 二、职业生涯发展阶段理论 / 5
- 三、职业锚及其分类 / 13

项目二 自我探索

任务一 性格探索 / 18

- 一、性格的含义 / 18
- 二、性格与职业的关系 / 18
- 三、性格的类型与评定 / 18
- 四、16 种性格类型特征及适合职业 / 20

任务二 兴趣探索 / 31

- 一、兴趣的含义及特征 / 32
- 二、兴趣与生涯发展 / 33
- 三、职业兴趣类型与职业的关系 / 33
- 四、职业兴趣的评定方法 / 36

任务三 价值观探索 / 42

- 一、价值观的含义 / 43
- 二、价值观与职业的关系 / 43
- 三、价值观的评定方法 / 44

任务四 能力探索 / 46

- 一、能力的含义及其分类 / 46
- 二、能力倾向的分类 / 47
- 三、技能的分类 / 47
- 四、技能的识别方式 / 50

项目三 职业探索

任务一 认识职业的发展和意义 / 58

- 一、了解职业的产生与发展 / 58
- 二、了解职业的含义与特征 / 58
- 三、了解职业的意义 / 60

任务二 认识职业的分类和职业资格证书制度 / 60

- 一、了解职业的分类 / 60
- 二、了解职业声望 / 66
- 三、了解当代职业的发展趋势 / 68
- 四、了解职业资格证书制度 / 70

项目四 环境分析

任务一 宏观与微观环境分析 / 75

- 一、宏观环境分析 / 75
- 二、微观环境分析 / 76
- 三、同辈群体 / 77

任务二 组织（企业）环境分析 / 77

- 一、职业环境分析 / 77
- 二、行业环境分析 / 81
- 三、企业环境分析 / 82
- 四、地域（城市）分析 / 83

项目五 职业生涯目标的确立与实现

任务一 认识职业生涯目标 / 86

- 一、认识职业生涯目标的含义 / 86
- 二、认识职业生涯目标的结构 / 86
- 三、认识大学生确定职业生涯目标的必要性和紧迫性 / 87

任务二 职业生涯目标的确立和实现 / 88

- 一、目标确立的基本步骤 / 89
- 二、目标确立的基本方法 / 89
- 三、职业生涯目标的具体确立 / 91
- 四、职业生涯目标的实现 / 92

项目六 职业决策

任务一 了解职业决策 / 96

- 一、了解职业决策的含义及类型 / 96
- 二、了解职业决策的原则与方法 / 97
- 三、了解影响大学生职业决策的因素 / 98

任务二 大学生职业决策心理障碍的矫正 / 101

- 一、了解大学生职业决策心理障碍及其表现 / 101
- 二、了解大学生择业心理障碍的成因 / 103
- 三、大学生择业心理障碍的矫正 / 104

任务三 掌握职业决策过程 / 105

- 一、掌握了解决策前的准备 / 105
- 二、掌握决策的主要过程 / 106
- 三、掌握决策的主要方法 / 107

项目七

大学生职业规划的设计与评估

任务一 掌握职业规划的原则和步骤 / 113

- 一、掌握大学生职业规划的原则 / 113
- 二、掌握大学生职业规划的步骤 / 114
- 三、掌握自我职业生涯目标管理策略 / 117
- 四、掌握职业规划书的撰写步骤 / 122

任务二 职业生涯反馈与评估 / 125

- 一、正确看待评估 / 126
- 二、如何进行评估 / 127
- 三、评估的方法 / 131
- 四、职业生涯规划修正 / 133
- 五、职业生涯规划成功标准与评价 / 135

参考文献 / 138

项目一

职业生涯发展理论

励志名言：

我不知道哪条道路肯定能够通向成功，我只知道有一条路肯定会导致失败——这就是未谋而先动。

——柏拉图

导引个案

马和驴子的故事

在唐太宗贞观年间，有一匹马和一头驴子，它们是好朋友。

贞观三年，这匹马被玄奘大师选中，与大师一起前往印度取经。17年后，这匹马驮着经书回到长安，重到磨房会见驴子朋友。

老马谈起这次旅途的经历，浩瀚无边的沙漠、高耸入云的山岭、凌云的冰雪、壮阔的波澜……神话般的一切，让驴子听了大为惊异，好生羡慕！

驴子惊叹到：“你有多么丰富的见闻呀！那么遥远的道路，我连想都不敢想。”

“其实，”老马说：“我们跨过的距离是大体相等的，当我向西域前进的时候你一步也没停止。不同的是，我同玄奘大师有一个遥远的目标，按照始终如一的方向前进，所以我们走进了一个广阔的世界。而你被蒙住了眼睛，一生就围着磨盘打转，所以永远也走不出这个狭隘的天地。”

职业生涯规划的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，实现人生价值。

项目一将带领学生在回顾、分析、总结中逐渐清晰生涯规划的内涵和作用，由自发、盲目、零散的规划向自觉、科学、系统的生涯规划转变，有了规划，让生命更有意义和价值。

职业生涯是一个人长期的发展过程，在不同的发展阶段，每个人有着不同的职业需求和追求。对于大学生而言，在大学中有许多需要学习和发展的内容，其中最为重要的一项是开始个人的职业规划。斯坦福大学的首任校长乔丹（David Starr Jordan）曾在开学典礼上这样

对学生讲：“生活归根到底是指向实用的，你们到此应该是为了给自己谋求一个有用的职业，这必须包含着创新、进取的愿望，良好的设计和最终使之实现的努力。”今天，越来越多的谋职者开始意识到职业规划举足轻重的作用。规划自己的职业前程，使职业成为有计划、有目的、有现实打算和未来发展方向的事业。职业生涯规划已经成为大学生实现个人人生目标的重要途径。

一、职业生涯的内涵及意义

1. 职业生涯规划的定义

生涯一词的英文是career，意思是指两轮马车，引申为道路，也就是人生的发展道路；著名生涯发展大师舒伯（E.super）认为：所谓生涯是指一个人在一生中所扮演的角色及结果，这些角色包括儿女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、家管人员、父母及退休者九项；而九个角色在四个主要场所——家庭、小区、学校及工作场所中扮演。一个人在一生中所扮演的诸多角色，就如同一条彩虹同时具有许多色带。简单地说，“生涯是从我们出生到年岁终止的一段过程，其中有我们过去的生活方式，也有我们就业的形态，还有我们检视过去、策划未来的部分。这些点点滴滴就连缀成我们的生涯。”

从个人的角度，职业是指个人在生涯中扮演的一系列工作角色。职业生涯，简单地说，就是指个人职业的发展道路，包括就业的形态、工作的经历以及与职业相关的活动等，指的是一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束的经历过程。

在职业心理学领域里，“职业生涯”这一概念有两种经典定义。舒伯认为，人的一生所经历的职业及非职业活动都应视为职业生涯的内容，职业生涯除了职业角色外还包括各种生活角色；霍尔（Hall）主张，职业生涯只包括一个人一生中与其职业相关的活动与经验。前一种是广义的定义，在时间范围上与生涯的概念等同；后一种是狭义的定义，认为职业生涯仅从任职前的职业学习和培训开始至退休结束。但无论哪种定义，都淡化了职业作为谋生手段的作用，而指向个人生命的意义。在这里，职业更是实现个人价值、追求理想生活的重要途径。

在一个人有限的生命中，职业生涯往往占有绝对重要的位置。从走上职业岗位前的学习和教育，到离职退休，职业生涯活动伴随着绝大部分人的大半生时间，也左右着个人的生活质量和生命价值。因此，拥有成功的职业生涯，才可能实现完美的人生。

职业生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力和特点进行综合分析、与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。职业规划的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

为了更好地理解职业生涯的实质，我们还要了解一下外职业生涯和内职业生涯这两个重要概念。

① 外职业生涯。外职业生涯是指从事职业时的工作单位、工作地点、工作时间、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。外职业生涯的构成因素通常是由别人给予的，也容易被别人收回。有的人一生疲于追求外职业生涯的成功，但内心

极为痛苦，因为他们往往不了解，外职业生涯的发展是以内职业发展为基础的。

② 内职业生涯。内职业生涯是指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、经验、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。内职业生涯各项因素的取得，可以通过别人的帮助而实现，但主要还是由自己努力追求而得以实现。内职业生涯的各构成因素与外职业生涯的构成因素不同，内职业生涯各因素一旦获得，别人便不能收回或剥夺，也不因外职业生涯因素的改变而丧失。

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，内职业生涯发展带动外职业生涯的发展，它在人的职业生涯成功乃至人生成功中具有关键性作用。因而在职业生涯的各个阶段，我们都应重视内职业生涯的发展。尤其是在职业生涯早期和中前期，我们一定要把对内职业生涯各因素的追求看得比外职业生涯更为重要。

职业规划按照规划的时间维度，可以分为短期规划、中期规划、长期规划和人生规划四种类型。

① 短期规划。3年以内的规划，主要是确定近期目标，规划近期应完成的任务。如计划2年内熟悉新公司的规划，并融合到企业文化中，为此要花较多的时间与同事、领导沟通，向前辈学习。

② 中期规划。一般涉及3~5年内的职业目标和任务，是最常用的一种职业规划，例如3年后要成为部门经理，完成相应的业绩，以及为实现此目标而参加的培训等可采取的具体措施。

③ 长期规划。5~10年的规划，主要是设定较长远的目标。如规划35岁时成为中型公司副总经理，40岁时成为一家大型公司的副总经理等。

④ 人生规划。整个职业的规划，时间长至40年左右，设定整个人生的发展目标和阶梯。如规划成为一个有数亿资产的公司董事等。

在实际操作中，由于环境和个人的变化难以把握，要确立既便于实行，又便于随时修正和调整的目标。长期目标是职业生涯的方向，短期目标是职业生涯的路径。

课堂活动

我的生命线

请在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你的生命的长度。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。

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。

回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出两到三件对你有积极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄，在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄。

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。

2. 职业规划特点

(1) 独特性 每个人都有自己的职业条件，有自己的职业理想，有自己的职业选择，有为实现自己的职业理想所做的种种不同努力，从而有着与别人相区别的、独特的生涯历程。

(2) 发展性 每一个人的职业生涯，都是一种发展、演进的动态过程。就整体而言，职

业生涯是一个具有一定逻辑性的过程。

(3) 阶段性 每个人的职业生涯发展过程,都有着不同的阶段,可以分为不同的时期。人在不同的生涯阶段有着不同的目标和任务,职业生涯各个阶段之间具有递进性。

(4) 终生性 每个人的职业生涯作为一种动态发展的历程,是根据个人在不同阶段的企求而不断蜕变与成长,直至终身。“老骥伏枥,志在千里”,正反映了人生晚期在职业生涯方面的英雄气概。

(5) 整合性 由于个人所从事的工作或职业,往往会决定他的生活状态,而且职业与生活两者之间又很难区别,因此,职业生涯应具有整合性,涵盖人生整体发展的各个层面,而非仅仅局限于工作或职位。

(6) 互动性 人的职业生涯是个人与他人、个人与环境、个人与社会互动的结果。人的“自我”观念,人的主观能动性,个人所掌握的社会职业信息、所掌握的职业决策技术,对于其职业生涯有着重要的影响。

3. 职业规划的意义

导引案例

从冠军到搓澡工

2006年3月,一则“前全国女子举重冠军今在澡堂当搓澡工”的消息引起了媒体的广泛关注,也引发了众多国人的感慨。

曾获得4枚全国举重比赛金牌,打破过一次全国纪录、一次世界纪录的邹春兰,退役时拿了8万元的补偿就走了,既没有想好以后做什么,更没有做好今后要从事的职业的准备,以至于多年以后还是“不到小学三年级的文化,拼音都不会”,不得已只好在长春一家浴池做搓澡工,一个月下来,挣的钱不到500元,连吃肉都成了奢侈。

很多人将这一切归结为我国体育竞技体制的问题,不过全国每年那么多的运动员退役,真正像邹春兰这样艰难的毕竟是少数。个人认为缺乏职业规划意识,尤其是对自己退役以后的出路完全没有任何准备和谋划,这才是导致邹春兰人生困境的关键因素。

职业规划是一个人对其中所承担职务相继历程的预期和计划,包括一个人的学习、对某一职业或组织的生产性贡献和最终退休。个体职业规划并不是一个单纯的概念,它和个体所处的家庭以及社会存在密切的关系。每个人要想使自己的一生过得有意义,都应该有自己的职业规划,大学生要认识到生涯规划的重要意义。

(1) 职业规划可以发掘自我潜能,增强个人实力 具体包括:一是引导正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势,重新对自己的价值进行定位并使其持续增值;二是对自己的综合优势与劣势进行对比分析;树立明确的职业发展目标与职业理想;三是评估个人目标与现实之间的差距;四是前瞻与实际相结合的职业定位,搜索或发现新的或有潜力的职业机会;五是学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施,不断增强职业竞争力,实现自己的职业目标与理想。

(2) 职业规划可以增强发展的目的性与计划性,提升成功的机会 生涯发展要有计划、有目的,不可盲目地“撞大运”,很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始,凡事“预则立,不预则废”就是这个道理。

大学生职业规划有利于人生策划的最佳定位。大学生职业规划包括知己、知彼、抉择、目标和行动五要素。其中,知己、知彼是抉择、目标、行动的基础。知己是对自己的了解,包括个人的兴趣、能力、价值观、个性以及家庭、学校和社会教育对个人产生的影响。职业规划的重要前提是认识自我,只有认识自我、了解自我,才能有针对性地明确职业方向,而不是盲目化。认识自我是对自我深层次的解剖,了解自己能力的大小,明确自己的优势和劣势。根据过去的经验和经历,选择推断未来可能的工作方向,解决“我想干什么”和“我能干什么”的问题。正确认识自我,越来越受到用人单位的关注,如有些单位组织招聘时就注重考察应聘者对自己是否有深刻的自我认识,要求应聘者说明自己的优缺点、兴趣、爱好和最值得列举的经历等。这就要求我们要找出自己与众不同的地方并保持下去,形成鲜明的自我定位,让自己的才华为招聘单位所认可。自我认识一定要全面、客观、深刻,绝不可回避缺点和短处。知彼是探索外在的世界,包括行业的特征、所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、行业的薪资待遇等。知己是了解自己本身的特征,知彼是了解工作舞台的特征,这两者有密切的关系,俗话说,“知己知彼,百战不殆”,职业规划的主要任务就是使自我分析与职业分析达到平衡。

(3) 职业规划可以提升应对竞争的能力 当今社会处在变革的时代,到处充满着激烈的竞争。物竞天择,适者生存。职业活动的竞争非常突出,要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并能立于不败之地,必须设计好自己的职业规划,这样才能做到心中有数,不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业规划,而是拿着简历与求职书到处乱跑,总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力和资金,到头来感叹招聘单位不能“慧眼识英雄”,叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业规划的意义与重要性,认为找到理想工作的条件是学识、业绩、耐心、关系和口才等,认为职业规划纯属纸上谈兵,简直是耽误时间,有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念,先做好职业规划,未雨绸缪,磨刀不误砍柴工,有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践,这样的效果要好得多,也更经济、更科学。

(4) 大学生职业规划有助于全面提高大学生综合素质 通过职业规划,对未来可能从事的职业类型和具体的职业特点进行分析,可以使大学生在校的学习和综合能力的培养具有明确的目的,意识到学习的社会意义,增强学习的动力和吃苦耐劳的精神。职业规划中的具体措施和安排,有助于大学生在生活中学会做人、学会求知、学会做事,不断鞭策自己、督促自我,掌握职业技能,为将来顺利择业、就业奠定基础。

二、职业生涯发展阶段理论

导引案例

从餐厅侍应生到流行乐坛巨星——周杰伦的职业发展之路

你可以不喜欢周杰伦,但是你却不能不知道周杰伦。因为你的学生一定都知道他。这个有点沉默、家世平平的歌手,用他的音乐席卷了整个华语地区,成为流行乐坛巨星。他的音乐风格灵动,开拓了流行音乐新领域。

“每个年轻人至少听过10首他的歌曲,对于中国内地来说,他应该是继邓丽君后普及率最高的歌手。”在一次颁奖典礼上,司仪如是说。

作为一个职业规划师，穿过巨星耀眼的光环，我看到一个职业发展优秀的人。周杰伦的身上，到底有什么过人之处？又有什么可以运用到我们自己的职业发展上？

职业培养期：成绩平平的他，专注自己的音乐天赋。

周杰伦，1979年1月18日于台北出生。从小，周杰伦对音乐就有着独特的敏感，听到音乐就会随着节奏兴奋地摇晃，有时候一边看电视，一边戴上墨镜学高凌风唱歌。

周杰伦的学习却不尽如人意，数学考试成绩经常在40分左右，他只能用“对音乐有天赋的人，好像数学都不太好”来安慰自己。英语老师甚至认为他有学习障碍。高中联考时，周杰伦的功课还是很差，只考了100多分。当时淡江中学第一届音乐班招生，周杰伦抱着试试的心理参加了考试，竟然考上了。

在高中能学习音乐，周杰伦幸福无比，他的音乐天赋和才华在这里得到了认同。

他的高中同学回忆，那个时候，周杰伦弹钢琴唱歌和打篮球的样子迷倒了很多女孩子。虽然父母在他14岁时离异，但是躲在音乐世界的周杰伦却并没有受到大的冲击。他回忆说：“12岁到16岁的日子是我最开心的日子，音乐让我的心灵得到安慰。”

周杰伦的高中钢琴老师说，周杰伦十多岁时已经培养出远远超越他实际年龄的即兴演奏能力——他将庄严肃穆的音乐变奏，以一种很有意思的方式重新演绎，听上去就像流行歌曲。

综观周杰伦的职业培养期——学生时代，有两点特别引人注目。首先是对自己音乐天赋的忠诚和投入。音乐对于他而言，与其说是一种兴趣，不如说是另一个世界。在这个世界里，音乐帮助他抵挡父母离异、成绩不好等所有的青春期的常见烦恼，让他自信健康成长。一个人能够在自己天赋中自由舞蹈，这无疑是一种幸福，这能抵挡住一切成长的动荡。爱因斯坦在这个年纪正幻想与光赛跑，傅聪则生活在小提琴音符中间……

其次是高中时代选择读音乐班，这是一个很重要的职业规划。高中时代是个人重要的职业培养和探索期，这个时候，孩子刚刚开始有社会意识，如果天赋在自己的小群体里获得认同，就会极大推动未来把这种天赋作用于社会的想法。如果周杰伦上的是普通高中，也许他的音乐才能只会变成一个差生聊以自慰的“小把戏”。而音乐班的氛围，让他的这种天赋很顺利地 from 个人兴趣发展成社会技能。

职业适应期：在当餐厅侍应生的日子，坚持音乐梦想。

由于偏科严重，还屡屡挂科，周杰伦没有考上大学。是先择业还是先就业？

无奈的周杰伦几次碰壁以后，选择了在一个餐厅做侍应生——先生存，再谋发展。

机会终于来了。老板为了提高餐厅档次，决定在大堂放一部钢琴，但连续尝试了几个琴师都不满意。周杰伦在空闲的时候偷偷地试了试，他的琴声震惊了不少同事，包括他的老板。老板拍着周杰伦的后背说：你可以在这两个小时不用干活了。

可以说，选择先去餐厅打工，是周杰伦的正确选择。好的职业规划强调先生存再发展：其一，完美的不是一下子就能获得的，需要长期的技能和经验的积累。这是一个漫长的时期，如何度过？先就业，让自己生存下来是关键。其二，大部分学生毕业的时候，最需要补的能力不是专业能力，而是适应社会的心态。这堂心态课程可以在任何工作里面学到，往往比能力更加重要。可以说，毕业后最好的职业规划选择应该是：找一份自己能做的工作，培养自己适应社会的心态。同时，注意培养进入理想工作的能力，把完美工作作为长期目标来努力。

试想，如果周杰伦坚持寻找自己喜欢的完美工作——唱歌，那么，他的音乐之路能坚持多久？没有经济支持，没有能够证明自己的履历，没有明确的方法和方向，最大的可能就是一个音乐梦想

随之破碎无可修复。当前的大学毕业生中也有这样一些人：我要做管理，我要做导演，我拒绝做一份自己不喜欢的工作。于是，把自己塞进了现实与梦想的夹缝中间，动弹不得。他们忘记了，完美的工作是从不完美处开始的。

职业发展期：面对挫折不言败，历经风雨终成功。

在餐厅里打工和弹琴让周杰伦慢慢开始有公众演奏的机会，也慢慢开始积累起自己的听众。如果没有那个意外出现，他也许会觉得，这样的工作还挺好的。但是，机遇从不会忘记那些执着于梦想的人。

1997年9月，周杰伦的表妹瞒着他，偷偷给他报名参加了当时台湾著名娱乐主持人吴宗宪的娱乐节目《超猛新人王》。当时的周杰伦非常害羞，他甚至不敢上台唱自己的歌，只好找了一个朋友来唱，自己用钢琴伴奏。两个人的演出“惨不忍睹”。但主持人吴宗宪路过钢琴的时候，惊奇地发现这个一直连头也没敢抬的小伙子谱着一曲非常复杂的谱子，而且抄写得工工整整！他意识到这是一个对音乐很认真的人。节目结束以后，他问周杰伦：你有没有兴趣参加我的唱片公司，任音乐制作助理？

很多人往往把这一瞬间定义为周杰伦生命的转折点。因为他的过人天赋加上吴宗宪的慧眼识珠，周杰伦终于成功啦！笔者不以为然，因为通过短短的几秒钟看乐谱根本无法判断某人是否具有音乐天赋，真正让吴宗宪感动的是这个年轻人对自己乐谱的认真程度。打动吴宗宪的，与其说是才气，不如说是认真。很多时候，不管能力有多大，机会往往只选择那些认真对待自己工作的人，这本身是一种最重要的能力。

作为唱片制作助理，在负责唱片公司所有人的盒饭之余，周杰伦在那间7平方米的隔音间里开始了自己的创作生涯。半年下来，他写出来的歌倒不少，但曲风奇怪，没有一个歌手愿意接受。

吴宗宪有些着急，他决定给这个年轻人一些打击。他让周杰伦来到自己的办公室，告诉他写的歌曲很烂，当面把乐谱揉成一团，丢进废纸篓里。这是周杰伦在音乐道路上遭受的重大打击。然而，吴宗宪第二天早上走进办公室的时候，惊奇地看到这个年轻人的新谱子又放在了桌上，第三天、第四天……每一天吴宗宪都能在办公桌上看到周杰伦的新歌，他彻底被这个沉默木讷的年轻人打动了。

1999年12月的一天，吴宗宪把周杰伦叫到房间说，如果你可以在10天之内拿出50首新歌。我就从里面挑出10首，做成专辑——既然没有人喜欢唱你的歌，你就自己唱吧。10天之后，周杰伦安安静静地拿出50首歌，于是就有了周杰伦一举成名的专辑《JAY》。从这张专辑开始，周杰伦一发而不可收。

周杰伦从此进入他职业生涯的第三个时期：职业发展期。从很多成功人士的经历来看，这个阶段的开始往往是由于链接到了业内的第一平台。周杰伦联系到当时的台湾娱乐界名人吴宗宪；王宝强这个阶段开始拍《士兵突击》；爱因斯坦在这个阶段联系上了科学伯乐奥斯特瓦尔德；打工皇帝唐骏在这个时期写信联系到了比尔·盖茨；而比尔·盖茨在这个阶段正磕磕巴巴地在IBM的董事会面前展示了他的windows 1.0。几乎每一个成功人士背后都有一个登上行业第一平台的故事。所以这也是职业规划的重要原则：进入行业内的第一平台，并展示自己。

综观周杰伦的职业发展，经历了3个时期：在校学习期间的职业培养期，餐厅打工的职业适应期和之后的职业发展期，在每个时期，他都做了很好的示范。在职业培养期，他选择了专注自己的天赋，没有被“大而全”的教育模式平庸化。在职业适应期，他明智地选择了先就业再择业，先养

活自己，慢慢培养自己的能力，期待在最高平台展示的机会。在职业发展期，他调整好自己的心态，用认真、踏实的精神和态度打动公司的同时，也打动了所有的听众。这些道理都很简单，只是简单并不代表容易做。周杰伦也许有一些你我没有的天赋，但是成功的路上绝对没有偶然。

（资料来源：古典.《餐厅侍应生到流行乐坛巨星——周杰伦的职业发展之路》.中国教育报，北京：2009-3-25）

职业生涯发展理论，主要是指个体职业心理发展的阶段性理论。这种理论认为个体在不同的职业发展阶段中，对职业的需求以及追求发展的方向和方式存在着较大的差异，只有充分认识到人在职业生涯发展的各个不同阶段的特点和规律，才能更好地规划自己的人生。职业生涯阶段如何划分，各国专家学者有不同的划分理论和方法，主要可分为按年龄层次划分、按专业层次划分和按管理层次划分三种类型。

1. 金斯伯格的职业意识发展阶段理论

美国著名的职业生涯发展理论先驱、职业心理学家金斯伯格（Eli Ginzberg），通过对人的童年到青少年阶段职业心理发展过程的研究，将个体职业心理的发展，划分为幻想期、尝试期和现实期三个阶段。

（1）幻想期（4岁～11岁）这一时期儿童已逐渐地获得了社会角色的直接印象，他们对自己经常看到或接触到的各类职业都感兴趣，并充满了新奇、好玩之感，幻想着长大要当什么。特别是他们在早期的游戏中，常常充分地运用各自的职业想象力，扮演他们各自所喜爱的角色。随着年龄的增长，游戏中所喜爱的角色，得到初步强化，他们开始在日常服饰搭配、语言行动上对这些角色进行模仿。如果这种模仿得到了成人和伙伴的赞许、肯定，那么他们的这种开始萌芽的职业意识会得到强化。

这一时期儿童职业心理发展总的特点是：属于单纯的兴趣爱好与模仿；不考虑自身的条件和能力水平；不能形成与社会需要相适应的职业动机，完全处于幻想之中。

（2）尝试期（11岁～17岁）与早期单纯的模仿不同，11岁～17岁是儿童向青少年过渡时期。随着他们生理迅速成长和变化，心理也在快速发展，以其独立意识和价值观念的形成作为显著标志，他们开始憧憬自己美好的未来。伴随着知识和能力的增长与增强，特别是获得一些社会生产、生活经验后，他们开始对职业问题进行积极探索，如能够比较客观地审视自己的条件、能力，注意社会职业声望、需要等。

金斯伯格还进一步把尝试期划分为四个阶段。

① 兴趣阶段（11岁～12岁）。开始觉察社会不同职业之间的一些重要差异，并对自己较为关注的职业产生兴趣。

② 能力阶段（12岁～14岁）。开始注意社会不同职业对人的能力要求，注意衡量自己的能力与某些自己感兴趣的职业的差距，并自觉进行训练。

③ 价值观阶段（14岁～16岁）。开始注意了解各种职业的社会价值和个人价值，并运用这些价值审视自己的职业兴趣和能力，以便进行职业选择。

④ 综合阶段（16岁～17岁）。开始综合有关职业信息，并综合判断个体职业发展方向，缩小职业兴趣范围，把自己在前几个阶段中形成的职业价值判断和早期职业行动，转移到自己初步确定的职业方向上来。