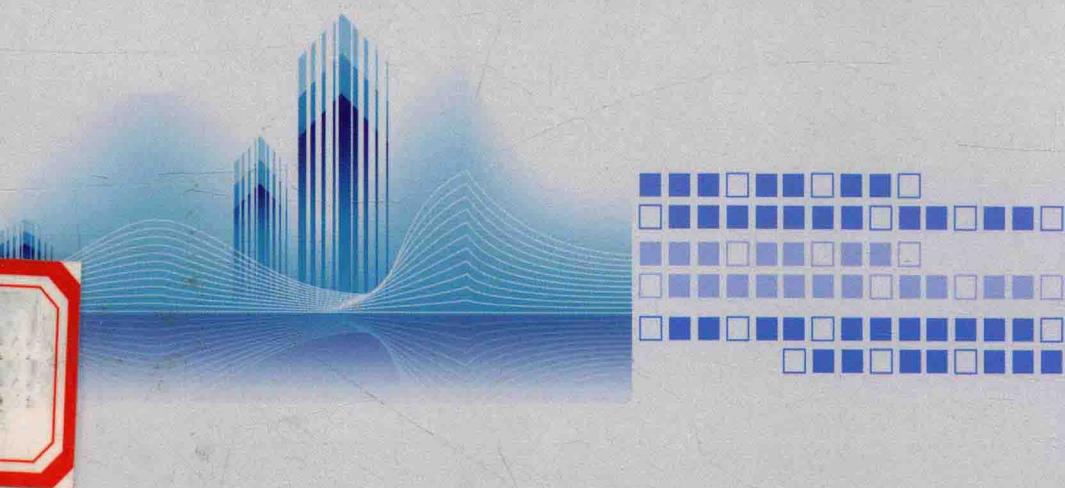


大学生

职业生涯规划教程

主 编 曾 林 赵 荣
副主编 彭喜红 张军良 余盼盼 李经亮



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS

大学生职业生涯规划教程

主 编 曾 林 赵 荣
副主编 彭喜红 张军良 余盼盼 李经亮

北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书是编者根据多年的教学经验和教学实践编写而成,结构紧凑,主题突出,旨在让大学生充分认识到职业生涯规划的重要性,学会如何规划自己的职业生涯。

本书注重理论与实践相联系,能够帮助在校大学生认识职业、职业生涯及职业生涯规划的概念,理解职业生涯规划的相关理论,通过探索自身的兴趣、能力、气质、性格及价值观等来认识自己,通过社会环境和家庭环境探索来认知职业生活,从而认真规划自己的大学生生活和职业生涯。

本书在编写过程中结合了关于学生的典型案例,可读性强,既可作为高校职业生涯规划课程的教材,又可作为大学生的自学材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业生涯规划教程 / 曾林,赵荣主编. -- 北京:北京航空航天大学出版社,2016.9

ISBN 978-7-5124-2252-0

I. ①大… II. ①曾… ②赵… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 218348 号

版权所有,侵权必究。

大学生职业生涯规划教程

主 编 曾 林 赵 荣

副主编 彭喜红 张军良 余盼盼 李经亮

责任编辑 胡玉婷

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:710×1 000 1/16 印张:12.25 字数:254 千字

2016 年 9 月第 1 版 2017 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5124-2252-0 定价:28.80 元

本书编委会

主 编：曾 林 赵 荣

副主编：彭喜红 张军良 余盼盼 李经亮

主 审：谢友宝

编 委：魏宏伟 王锦明 何 宇 魏海悟 王军成

吴郁婷 刘 慧 潘朝辉 易 磊 胡 瑶

黄 姝 方 晨 蒋宏斌 周佩鋈 游晶晶

邹 熹 喻生华 晁 倩 戈 超 王瑞芬

方玉霞 熊 弢 万 娟

前言

每个人小时候可能都被问过这样的问题：长大了要做什么？我们的回答也许是医生、科学家、老师、艺术家、警察、工程师……小时候，我们总在幻想长大后自己的职业，但真正到了该为自己以后的职业发展做规划、做选择的时候，很多人却越来越迷茫，不知道自己究竟要干什么，适合干什么。

大学阶段是人们进行职业规划的一个非常重要的时期。我国的职业教育起步较晚，学生的职业意识淡薄，职业成熟度较低。在进入大学之前，学生以通过高考考入一个理想的大学为目标，很少接受职业教育，对职业没有正确的认知和规划。因此，在进入大学后，学习“职业生涯规划”这一课程显得非常重要。教育部明确规定，将“大学生职业发展与就业指导”课程列入教学计划并对教学内容做出了具体的要求。

“职业生涯规划”是一门教学生如何进行自我管理的课程。在大学阶段，大学生不能只重视专业课程的学习，也要重视自我管理的学习，包括如何管理自己的学习、工作和人生，以及如何获得成功与幸福。

在当今严峻的就业形势下，大学生更应该做好职业生涯规划。很多大学生在进入大学后，从不思考自己未来的职业生涯规划，在毕业求职时毫无目标，对自己的职业前景、发展方向、兴趣爱好没有了解，纯粹是为了有工作而找工作。结果在找到工作后发现并不适合自己，又随意地跳槽放弃工作，工作没有持续性，久而久之，对自己的职业发展产生了很大的负面影响。

综上所述，高校开设“职业生涯规划”课程，具有非常重要的意义。通过对本门课程的学习，大学生应该思考以下问题：

1. 你是否知道自己想干什么？
2. 你是否知道自己喜欢干什么？
3. 你是否知道自己能干什么？
4. 你是否知道自己适合干什么？
5. 你是否知道社会需要什么样的人？
6. 你是否知道职业领域中有哪些行业？
7. 你是否了解自己所学专业未来的发展状况？
8. 你是否想过到哪里找工作？
9. 你是否清楚自己应该考研、出国还是择业？

如果能对上述问题做出认真的思考和规划，相信大学生在大学期间一定能够过

得充实且有意义。

围绕着上述这些问题,本书从三个方面,以六章内容来指导大学生进行职业生涯规划。

第一章和第二章侧重于理论知识的介绍,其中第一章介绍职业生涯规划的相关概念,第二章介绍职业生涯规划的基本理论。

第三章和第四章侧重于认知培养,包括知己和知彼,其中第三章侧重于介绍自我认识,即知己,使大学生能够正确认识自己的兴趣、能力、气质、性格和价值观;第四章介绍对社会的认识,即知彼,包括对社会环境的认知、对就业形势的认识、对职业和专业的认识,以及对家庭环境的认识。

第五章和第六章侧重于介绍大学生进行职业生涯规划的实践探索。其中,第五章主要指导大学生如何度过职业生涯准备阶段,即正确认识和适应大学生活,让大学阶段过得有意义;第六章介绍如何进行职业生涯规划,以及如何撰写职业生涯规划书。

本书编者是多年从事大学生职业生涯规划 and 就业指导的老师以及长期从事学生管理工作的老师。全书结合了大学生职业生涯规划 and 就业中常见的问题,具有很强的实用性和针对性。另外,本书收录了大量的教学案例,既有利于教师备课和同行之间交流,又利于大学生结合自身和社会的需求有目的地学习。

在编写过程中,编者参阅了大量的学术著作、学术论文、研究成果和相关文件,以及网络上的相关资料,在此谨向这些资料的作者和提供者表示衷心的感谢。由于编者水平有限,不足之处在所难免,希望广大教师在教学过程中,不断开发新的教学方法、推出新的教学形式,并对本书中的疏漏、缺陷和不足提出修改意见,以促进本书的充实和完善。同时,欢迎广大同学和读者提出批评和宝贵意见。

编者

2016年6月

目 录

第一章 职业生涯规划概述	1
第一节 职业与职业生涯导论	1
一、职业的含义及功能	1
二、职业生涯的含义	3
三、职业生涯的分类	4
四、职业生涯的阶段	5
第二节 职业生涯规划导论	7
一、职业生涯规划的含义	7
二、职业生涯规划的意义	7
三、职业生涯规划的内容与步骤	10
四、职业生涯规划的影响因素	11
第二章 职业生涯规划相关理论概述	15
第一节 职业选择理论	15
一、帕森斯的特质因素论	15
二、霍兰德的人格类型论	16
三、罗伊的亲子影响理论	17
四、迈尔斯-布瑞格斯的类型指标理论	19
五、施恩的职业锚理论	21
第二节 职业生涯发展理论	23
一、舒伯的生涯发展理论	23
二、金斯伯格的职业生涯发展阶段论	26
三、格林豪斯的职业生涯发展理论	27
第三节 职业生涯决策理论	29
一、认知信息加工理论	29
二、克朗伯兹的社会学习理论	33

第三章 自我认知	36
第一节 兴趣与职业	36
一、兴趣和职业兴趣的概念	36
二、兴趣对职业发展的意义	37
三、职业兴趣的培养方法	39
四、霍兰德职业兴趣测试	41
第二节 能力与职业	46
一、能力和职业能力的概念	46
二、职业能力的类型	48
三、职业能力获取的途径	49
四、职业能力倾向测评	50
第三节 气质与职业	55
一、气质的概念	55
二、气质的分类	55
三、气质与职业的关系	56
四、气质类型测量表	57
第四节 性格与职业	60
一、性格的概念	60
二、职业性格的分类	61
三、性格与职业的关系	61
四、职业性格测试	63
第五节 价值观与职业	72
一、价值观和职业价值观的概念	72
二、职业价值观的类型	73
三、价值观与职业选择的关系	74
四、职业价值观测试量表	75
第六节 自我盘点	84
第四章 环境探索	89
第一节 社会经济发展环境探索	89
一、我国社会经济发展总体趋势	89
二、大学生就业形势	93

第二节 职业与专业探索	95
一、认识职业	95
二、专业与职业的关系	102
第三节 家庭环境探索	104
一、家庭环境的组成及其对职业生涯规划的影响	104
二、家庭环境对职业心态的影响	105
第五章 大学生职业生涯规划准备	110
第一节 认识大学生生活	110
一、大学生活的特点	111
二、大学生涯的阶段划分	113
三、大学生生活的目标	120
第二节 大学生职业生涯规划的问题	125
一、大学生职业生涯规划的误区	125
二、大学生职业生涯决策面临的问题	127
第三节 职业适应与职业素养培养	129
一、职业适应	129
二、职业素养培养	133
第四节 大学生创新创业意识培养	136
一、大众创业、万众创新的时代背景	136
二、影响创业的因素	137
三、大学生要做好创业准备	144
第六章 职业生涯规划实施	154
第一节 拟定目标	154
一、目标确立的原则	154
二、职业生涯目标的确定方法	156
三、大学生确立职业生涯目标的注意事项	160
第二节 职业决策	162
一、决策的内涵和分类	163
二、生涯决策的方法	164
三、职业生涯决策的要素和步骤	169
第三节 评估与调整	170

一、评估与调整的含义	170
二、职业生涯规划评估的内容	171
三、评估的方法	174
四、评估的要点	174
五、职业生涯规划修正	175
六、职业生涯规划调整	177
第四节 撰写职业生涯规划书	177
一、职业生涯规划的原则	177
二、职业生涯规划书的撰写	178
参考文献	186

第一章 职业生涯规划概述

第一节 职业与职业生涯规划导论

职业是人类社会文明发展的结果,是人生的重要组成部分,是人们获得社会承认的正式身份。每个人都有自己的人生理想和价值追求,都希望获得理想的职业,以充分施展自己的才华和抱负,实现自己的人生价值。因此,毕业后选择一个什么样的职业是大学生最关心的实际问题。从一定意义上说,职业对一个人事业的发展起着至关重要的作用,选择职业就是选择未来。因此,认识职业,掌握职业的基础知识,对大学生今后的学习、生活以及人生选择有非常重要的帮助。

一、职业的含义及功能

(一) 职业的含义

职业是指具备劳动能力的个体运用自身的知识、技能与态度,从事社会生产服务,为社会创造物质财富和精神财富,并获取合理的个人报酬,以满足自身的物质与精神需求的持续性的社会活动。

职业由三个基本要素构成:一是劳动;二是有固定收入;三是承担一定的职责并得到社会的承认。这些要素充分体现了职业是社会与个人、整体与个体的连接点。社会整体依靠每个个体通过职业活动来推动和实现发展目标,个体则通过职业活动对整体做出贡献并得到一定的回报以维持生活。整个社会因众多的职业分工和从业者的工作构成了人类共同生活的基本结构。

职业是人类社会发展到一定阶段的产物,是社会劳动分工的结果,有多少种劳动分工,就有多少种职业。随着社会的发展,职业也在不断发展和进步,有的职业消失了,而更多的新职业产生了,也正是因为职业的这种兴衰演变,使得大学生有了更多选择职业的机会。

(二) 职业的功能

职业的功能是指职业活动与职业角色对社会和个人的作用与影响,职业的功能主要包含职业的社会功能与职业的个人功能。

1. 职业的社会功能

第一,职业是社会存在的内容。作为一种社会存在,职业不仅是人的社会身份的体现,其自身也构成了人类社会存在的一个内容。职业分工及其结构,是社会经济制度与社会经济结构的重要部分,是社会经济发展水平的反映。人们通过职业劳动,创造出社会财富,为社会的存在和发展提供物质基础。

第二,职业是社会发展的动力。职业的社会运动,包括个人改善职业的向上流动、与经济结构相联系的职业结构变动、不同职业阶层间的矛盾冲突与解决等,是构成社会发展与社会进步的动力,如科技工作者推动科技的发展、技术的进步等。每种职业都对人类社会的发展起到了促进作用。在当今社会里,每一项主要的工作、每一种重要的劳动以及社会活动都有与之对应的职业,如体育成了职业,文学艺术成了职业,家务劳动成了职业,就业指导也成了职业。正因如此,就业不仅仅是个人发展的主要方式,而且还是为人类、为社会做出贡献的重要方式。

第三,职业是社会控制的手段。职业是人的重要生活方式,“安居乐业”是人们的共同愿望,衣食足而知荣辱,饥寒则起盗心。政府为公众创造职业岗位,执行促进“充分就业”的政策,从其功能的角度看,就是为了减少社会问题,实现社会控制的目的。此外,政府在职业方面的种种政策、制度,也都是为了实现大大小小的各种社会目标。各国政府控制失业率,实现充分就业,就是为了维护社会稳定、实现社会控制。

2. 职业的个人功能

职业是人的一种社会活动和生活方式,又是人的一种经济行为,是人们从社会中获取各种利益的来源。职业对每一个人都极为重要,不同的职业意味着不同的发展机会与发展空间,决定着职业者未来的生活方式、社会地位以及经济利益。职业对于个人的作用主要体现在以下几个方面:

第一,职业是人生的主要活动。一方面,职业作为人们参与社会生活、从事社会活动、进行人生实践最主要的场所,从多方面决定了个人的特征和境遇。另一方面,人的职业生活使从业者进入一种社会情境,这种社会情境因职业的异同而异同,职业也因此成为人们担任特定的社会角色,形成一定行为模式的条件。

第二,职业是人们获取利益的手段。首先,职业是个人的主要经济来源。职业作为个人获得经济收入的主要手段,成为个人生存和维持家庭生活的物质基础保障。“趋利”与“避害”一样,都是生物对外部环境的必然选择。人的“趋利”更多地体现在追求高收入的职业上,这也就成为人们选择职业的主要标准。其次,职业可以带来多种非经济利益,包括名誉、地位、权力、各种便利等,从而使个人获得心理满足,实现“乐业”,也可以转化为金钱或者其他形式的经济利益。

第三,职业是个人发挥才能的手段。某些特定类别的职业要求人们具备一定的素质和才能,因此这些职业成为促进人的才能和个性发展的手段。

第四,职业是个人为社会做贡献的途径。一个人从事某种职业,就是进入一个社会劳动的分工体系之中参与其活动,个人在这个系统中的活动结果,就是他为社会做出的贡献。

第五,职业决定人们的生活方式和劳动方式。生活方式主要是指人们的消费方式、言谈举止及其他日常生活方式。不同的职业要求其从业者必须掌握不同的劳动方式或工作方式。人们的消费方式、言谈举止和其他日常生活方式会受到职业的影响。因此,一个人长期从事某种职业,便会形成一种特定的个性心理和行为模式,即形成一种特殊的职业行为模式。职业行为模式将会长期影响个体生活方式。

二、职业生涯的含义

生涯,“生”与个人的生命相联系;“涯”有“边界”的意思。生涯是人生经历、生活道路、所从事的职业和事业的总括。人的一生,从出生开始就扮演着孩童、学生、劳动者、父母等不同阶段的多种社会角色,这些角色的组合成就了每个人不同的生活方式,这样的发展历程就构成了“生涯”。

职业生涯是一个人一生中所有的与职业相联系的行为与活动等连续性经历的过程,以及相关的态度、价值观、愿望,也是一个人一生中职业、职位变迁及工作理想的实现过程。职业生涯是以心理开发、生理开发、智力开发、技能开发、伦理开发等人的潜能开发为基础,以工作内容为变化,以工作业绩的评价,工资待遇、职称、职务的变动为标准,以满足需求为目标的工作经历和内心体验的经历。

职业生涯是人一生中最重要的历程,是追求自我、实现自我的重要人生阶段,对人生价值的实现起着决定性作用。不论职位高低,不论成功与否,每个工作着的人都有自己的职业生涯。

国外学者对职业生涯的概念有多种解释,如美国著名生涯规划大师舒伯(Donald E. Super)认为,职业生涯是个人终其一生所扮演角色的整个过程,除了职位之外,还包括与工作有关的各种角色。职业生涯由三个层面构成:一是时间,即个人的年龄或生命的阶段,又可细分为成长、探索、建立、维持、衰退等时期;二是广度或范围,即每个人一生所扮演的各种不同的角色;三是深度,即个人投入的程度。舒伯将职业生涯与生涯或人生的概念等同,职业生涯上限是0岁,即认为职业生涯从一出生就开始了。日本职业生涯专家高桥宪认同舒伯的观点,并将人的职业生涯形态归纳为18种,如超级巨星型、卓越精英型、得过且过型、出外磨炼型、创业成功型、一技在身型等。

三、职业生涯的分类

(一) 按性质分类,可以分为外职业生涯和内职业生涯

1. 外职业生涯

外职业生涯是指从事一种职业时的工作时间、地点、单位、内容、职务、环境与待遇,以及获得的荣誉称号等因素的组合及其变化过程。外职业生涯是通过一个人的名片、证书、工资单、职位等能够表现出来的那些职业发展信息,是个人所经历的职位和所获得的物质财富的总和,它需要依赖于内职业生涯的发展而发展。

外职业生涯具有两个特征:

第一,外职业生涯的构成因素通常是由别人给予、认可、决定的,也容易被别人否定或剥夺。比如,大学生毕业刚进入公司的时候,工资往往不是自己能决定的,工作能力及工作绩效也要由领导去认可。得到领导认可,就能多拿点奖金;如果哪天犯了致命的错误给公司带来巨大损失,同样也会遭受惩罚。这一切都是由公司的制度甚至领导的心情来决定的,员工通常只有接受的份。

第二,外职业生涯因素的获得可能会与一个人的付出不对等,尤其是在职业发展的初期。比如,无论在何种类型的组织中,初入职的年轻人往往都是最勤奋最努力的。大家也都认为年轻人多做些事情是应该的。然而,年轻人通常也是职位最低、工资最低的。如果仅从职业生涯的角度来看待这种现象,就会觉得付出的努力和得到的回报严重不对等。但实际上,外职业生涯的发展只是职业生涯发展的一部分表现形式,尤其是在职业发展的初期,职业生涯发展的重点并不在外职业生涯。

2. 内职业生涯

内职业生涯是指从事一种职业时的知识、观念、经验、能力、心理素质、身体健康状况、内心感受等内在的固有因素的组合及其相互作用的变化过程。这些因素不是他人赐予的,而是靠自己努力去争取获得和掌握的。内职业生涯的构成要素不会随着外职业生涯因素的获得而自动具备,也不会随着外职业生涯因素的失去而自动丧失。

有的人一生疲于追求职业生涯成功,但内心极为痛苦,因为他们追求的是外职业生涯,他们往往不了解外职业生涯的成功是以内职业生涯发展为前提条件的,所以错过了提升自己的机会,和成功擦肩而过。内职业生涯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,我们都应该重视内职业生涯的发展,尤其是在职业生涯的早期和中前期。因此,大学生一定要努力提高自身内职业生涯的发展水平,并将其广泛应用于外职业生涯的发展过程中,使个人的职业生涯沿着既定方向顺利前行。

（二）按程序分类,可以分为传统性职业生涯和易变性职业生涯

在一个人的职业生涯中,如果职业是持续发展的,我们通常把它称为传统性职业生涯。如一个人最初是技术员,随着其专业知识的增长和工作经验的丰富,其职位可能会逐步晋升为助理工程师、工程师和高级工程师等。

一个人的职业生涯可能会因兴趣、能力、价值观及工作环境的变化而变化,可能从事多项职业,我们把这种职业生涯称为易变性职业生涯,如一个人最初是一名技术员,后来从事管理工作,最终自己创业等。

四、职业生涯的阶段

每个人都想成功地规划自己的职业生涯,不同年龄阶段的求职者,在择业上的要求是不同的。因此,要成功规划自己的职业生涯,首先应该认识职业生涯发展的年龄特征。通常,人们把职业生涯按照年龄分为五个阶段:成长期、探索期、建立期、维持期、衰退期。

从职业生涯发展的动态过程看,也可以把职业生涯分为五个阶段:职业准备期,即接触社会,初步形成职业意向,从事职业技能学习以及等待就业的时期;职业选择期,即根据社会职业需求以及自己的能力、愿望做出职业选择;职业适应期,即走上工作岗位,逐步适应职业岗位要求的时期;职业稳定期,即稳定于某种职业,该时期占据人的职业生涯期的绝大部分;职业能力衰退期,即职业能力逐渐退化。

【案例】 从侍应生到歌坛巨星——职业规划师眼中的周杰伦

对于喜欢音乐的年轻人来说,周杰伦可谓是无人不晓的人物。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。他在流行乐坛引领了“中国风”,甚至在某种程度上带动了中国古典文学的复兴。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?下面从三个阶段分析周杰伦的职业生涯。

第一阶段,职业培养期:成绩平平的他,发展自己的音乐天赋。

周杰伦从小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。母亲见他喜欢音乐,在他4岁那年给他买了一架钢琴。

周杰伦上学时成绩较差,当淡江中学第一届音乐班招生时,周杰伦抱着试试的心理参加了考试,竟然考上了。

在高中,周杰伦的音乐天赋和才华得到了认同。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。

第二阶段,职业适应期:在餐厅当侍应生的日子,坚持音乐梦想。

由于偏科严重,周杰伦没有考上大学,于是面临走出校门后进入职业适应期的典型问题。

如果择业,最吸引他的一定就是成为一名歌手,但几次碰壁以后,他选择了在一个餐厅做侍应生——先生存,再谋发展。

餐厅的工作其实很简单,把厨师做出来的饭菜送给女侍应生,再由女侍应生送给客人。即使是这样,周杰伦也没有离开自己的音乐世界,他带着一个随身听,一边工作一边听歌。

机会终于来了,老板为了提高餐厅档次,决定在大堂放一架钢琴,但连续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。”

第三阶段,职业发展期:面对挫折不言败,历经风雨终成功。

1997年9月,周杰伦的表妹悠悠为周杰伦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首非常复杂的曲子,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。之后,周杰伦成了吴宗宪唱片公司的制作助理,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。其中包括拒绝《眼泪知道》的刘德华和《双截棍》的张惠妹。当然,两年后他们后悔不迭。

吴宗宪有些着急,他让周杰伦来到自己的办公室,说他写的歌曲很烂,当着周杰伦的面把乐谱揉成一团,丢进废纸篓里。这是周杰伦在音乐道路上遭受的一次重大打击。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。

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,周杰伦的音乐之路一发而不可收拾。周杰伦从此进入他职业的第三个时期:职业发展期。

点评:周杰伦的职业发展历程经历了3个时期:在校学习期间的职业培养期,餐厅打工时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,他选择了专注发展自己的天赋,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,再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了公司老板,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。周杰伦的职业经历说来传奇,其实也普通。每个人进入职场的时候,都会遇到类似的问题。领导的批评,不被人认同……如何对待和处理这些问题,比问题本身更加重要。没有被上司的讽刺打倒的周杰伦,用更多的努力获得了认同。胜利者不一定总是赢的人,能够接受打击,能够更加积极地对待事业,才能取得最终的胜利。

第二节 职业生涯规划导论

机会总是属于有准备的人,职业生涯规划与我们的职业成功密切相关。大学生的职业生涯规划是个人走向职场的基础性准备工作。从跨进大学校门的那一刻起,大学生们就需要在规划中前行,并通过实践来完善规划,直至走上社会、人生之路。

一、职业生涯规划的含义

职业生涯规划指个人把自身发展与组织发展相结合,对决定个人职业生涯的个人因素、组织因素和社会因素等进行分析,从而制订出个人在其一生的事业发展上的战略设想与计划安排。也就是说在个人职业生涯规划时,首先要了解个体的情况和特点,其次要结合所在的工作环境、社会环境等外部因素进行分析,在知己知彼的基础上制订目标,然后将目标细化为具有操作性的职业、工作单位、学习教育等辅助计划,最后规划出实现目标的每一阶段、每一步骤的先后顺序,所需要的时间、技能,使之成为切实可行的合理步骤并付诸行动。

二、职业生涯规划的意义

在现实社会中,人们都希望自己的职业生涯能获得成功,实现既定目标,要做到这一点,就需要对职业生涯进行规划设计。

1. 职业生涯规划帮助个体确定发展目标和方向

职业生涯规划就是要帮助个体完成每一阶段的生涯发展任务,同时为下一个阶段的发展做好充分准备。个人在不同阶段需要根据自身的不同能力及所处环境条件等与时俱进地规划自己的职业生涯。

职业生涯规划强调的是个体怎样规划自己的未来生涯发展,如何在每一个阶段做出合适的选择。职业生涯规划除了帮助个体根据自己的兴趣特质、综合条件等因