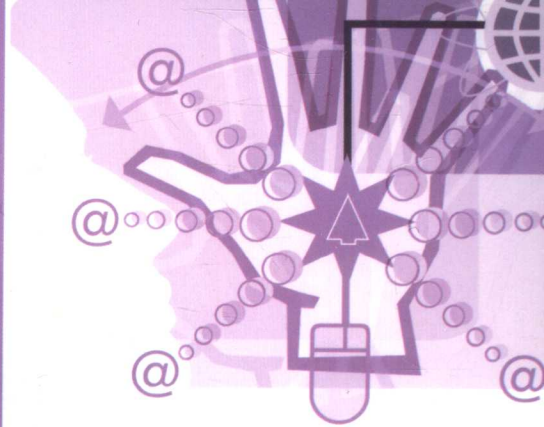


中国高等教育学会普通高等院校本科规划教材

公·共·课·教·材·系·列



大学生职业规划 与就业指导

○ 张文勇 马树强 主编



科学出版社
www.sciencep.com

中国高等教育学会普通高等院校本科规划教材

公共课教材系列

大学生职业规划与就业指导

张文勇 马树强 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书系统地介绍了大学生职业规划和就业指导的若干问题,适应高等院校对大学生进行全程化职业指导的需要。本书从职业与人生入手,提出了人与职业和谐的理念和方法,结合大学生学习、生活的特点,渐进地、有针对性地阐述了职业、认识自我、塑造自我、大学生职业发展规划、就业、创业等内容,有利于大学生在低年级就明确目标、掌握方法、制定规划,在高年级结合个人情况选择发展方向;实现就业、创业或深造;有利于他们在工作初期顺利实现角色转换,尽快适应职业环境及职业要求。

本书融理论阐释与实践操作于一体,有大量的实例及统计资料,内容丰富,每章均设有若干思考与探索题目,便于学生学以致用。

本书可作为在校大学生、研究生的职业指导教材和就业指导人员的参考书,还可以作为从业者职业规划的学习材料。

图书在版编目(CIP)数据

大学生职业规划与就业指导/张文勇,马树强主编。—北京:科学出版社,2006

(中国高等教育学会普通高等院校本科规划教材·公共课教材系列)

ISBN 7-03-017616-2

I.大… II.①张… ②马… III.大学生—职业选择—教材 IV.G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第076319号

责任编辑:褚方辉/责任校对:刘彦妮

责任印制:吕春珉/封面设计:陈敬

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年8月第一版 开本:787×1092 1/16

2006年8月第一次印刷 印张:20 1/4

印数:1—5 000 字数:471 000

定价:29.80元

(如有印装质量问题,我社负责调换<路通>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62138978-8767 (VF02)

前 言

本书是根据中国高等教育学会 2005 年 11 月 12~14 日召开的普通高校应用型人才
培养教育规划教材编写工作研讨会的精神编写的。

全书共分 12 章,系统地介绍了正确认识大学生自己;认识职业;职业规划;就业;
择业和创业等内容,便于根据不同年级的培养要求进行全程指导;书中注重理论与实践
相结合,设计了一些开放式的探索题目,引导学生自己通过探索社会;探索职业;探索
自我,科学地学习专业知识与技能,合理地做出个人的职业规划,树立正确的择业观念,
实现理性就业。

教材的第一、五、六章由中原工学院张文勇教授编写;第二章由桂林工学院熊英编
写;第三章、第四章第一至四节由牡丹江师范学院李文霞副教授编写;第七、十二章由
青岛大学高等职业技术学院任国忠编写;第八章由河北科技师范学院张立杰副教授编
写;第九、十章由天津河北工业大学陈鸿雁编写;第十一章、第四章第五节由陕西科技
大学刘正安副教授编写。全书由张文勇、马树强统稿。

本书坚持科学发展观,将构筑和谐社会的要求落实到对大学生的职业指导和就业教
育中。全书以人与职业的和谐为主线,倡导了以人为本的理念,针对大学生职业发展和
就业中经常遇到的问题、存在的疑惑,将案例分析与理论阐述相结合,正确引导学生根
据国家的需要、社会的要求,结合自身特点和所学专业,科学地规划自己的职业发展,
满足以社会需求为导向,走多样化人才培养之路的需要。

在整体编排上体现学生学习主体作用和教师的引导作用,便于推进讨论式教学、案
例式教学等教学方法和合作式学习方式,便于在教学中进行启发式、参与式教学,便于
引导学生结合社会需求自主学习、实践、得出结论,有利于学生自主学习能力和实践能
力和创新能力的培养。

本书以人职和谐为主线,在对个人的职业理想、职业目标以及职业发展所需技能的
理论阐述基础上,介绍了盘点自己、探索职业和职业规划的技术方法,对一生职业发展
涉及到的学业、专业、职业、就业、择业、创业等重要问题进行了专题论述。

本书融理论解释与技术操作于一体,便于个人根据自己的现实情况,进行有效的职
业发展分析决策。

本书可以作为在校大学生、研究生的职业规划与就业指导教材,也可为从业者提供
职业发展和择业参考,还可为中学生根据自身情况选择大学与专业以及进行长远职业发
展规划提供有效的测评与指导。

限于水平,书中疏漏之处在所难免,敬请读者指正。

目 录

第一章 职业与人生	1
第一节 一生的职业里程.....	1
第二节 给人生以色彩.....	11
第三节 职业发展的动力.....	17
第二章 正确认识职业	22
第一节 职业及其相关概念.....	22
第二节 职业的分类.....	24
第三节 职业的变迁及其发展趋势.....	31
第四节 职业声望评价与劳动力市场工资价位.....	34
第五节 专业与职业.....	41
第三章 正确认识自我	47
第一节 认识自我的潜能.....	47
第二节 了解自己的气质与性格.....	50
第三节 兴趣与职业.....	64
第四节 认识自己的能力.....	65
第四章 塑造自己	73
第一节 社会需要什么样的人.....	73
第二节 做一个受欢迎的人.....	79
第三节 做一个有能力的人.....	87
第四节 做一个身心健康的人.....	89
第五节 树立自我品牌.....	93
第五章 人与职业的和諧	100
第一节 和諧的巨大力量.....	100
第二节 人与职业的搭配.....	101
第三节 人与职业的和諧——人职和諧.....	110
第四节 全面认识职业自我.....	115

第六章 职业发展规划	129
第一节 职业发展规划概述	129
第二节 大学生职业发展规划	133
第三节 大学生职业发展规划的制定	136
第四节 财务发展规划的制定	148
第七章 就业政策制度与就业市场	154
第一节 大学生就业形势及政策的变化	154
第二节 大学生就业政策	159
第三节 大学生就业相关制度	165
第四节 大学生就业市场	171
第八章 就业准备	177
第一节 树立正确的择业观	177
第二节 就业心理的调适	182
第三节 就业信息的搜集与分析	188
第四节 就业的材料准备	192
第五节 用证书证明你的实力	198
第九章 求职方法与技巧	202
第一节 了解用人单位的招聘方法	202
第二节 自荐的方法与技巧	204
第三节 面试的方法与技巧	206
第四节 笔试与技能考核	224
第十章 就业权益保护	229
第一节 就业协议	229
第二节 劳动合同制度	234
第三节 大学生就业过程中的法律问题	242
第四节 社会保障制度	257
第五节 劳动争议的解决	260
第十一章 步入职业生涯	263
第一节 实现角色转换	263
第二节 顺利渡过试用期	270
第三节 理性对待跳槽	277

第十二章 创业准备	286
第一节 创业的涵义与特点	286
第二节 创业抉择	298
第三节 培养创业素质, 提高创业能力	306
参考文献	314

第一章

职业与人生

一个人的职业生涯从何时开始，又在何处结束？是否有着一一定的发展规律？

职业在人生中发挥着什么作用？是挣钱谋生的手段，还是实现人生价值、保持和谐幸福必不可少的生命内容的一个重要组成部分？

每一个人都必须面对职业与人生的课题，都应该了解职业发展的规律。不同的社会发展环境和个人经历，会有不同的职业发展经历，但一个人的职业生涯从出生时开始，一直到去世终止，可以大致分为几个阶段，每个阶段有着不同的发展规律。

了解职业发展各阶段的特点，明确人生奋斗目标，保持强劲、持久的职业发展动力，是取得职业成就、实现人生幸福的基础。

第一节 一生的职业里程

一、职业生涯

职业生涯，是指一个人在其一生中遵循一定道路（或途径）所从事工作的历程，是指与工作相关的活动、行为、价值、追求等的综合。职业生涯可分为内职业生涯和外职业生涯。

内职业生涯 是指在职业生涯发展中通过提升自身素质与职业技能而获取的个人综合能力、社会地位及荣誉的总和，它是别人无法替代和窃取的人生财富。内职业生涯主要反映出从事职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。

外职业生涯 是指在职业生涯过程中所经历的职业角色（职位）及获取的物质财富的总和，它是依赖于内职业生涯的发展而增长的。外职业生涯主要反映出从事职业时的工作单位、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。

内职业生涯的发展是外职业生涯发展的前提，它带动外职业生涯的发展。内职业生涯在人们取得职业生涯成功乃至人生成功的过程中具有关键性作用，因而在职业生涯的各个阶段，都应重视内职业生涯的发展，尤其在职业生涯早期和中前期，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重要。

一个人的职业生涯从出生开始，伴随着生理和心理的发育成长，职业兴趣和职业潜质也在渐渐的发展成熟。古往今来，社会和家庭从孩子出生开始，就关心着他们职业兴趣和职业潜质的发展，有些已经形成了独特的传统文化或民间风俗。

抓周

中国民间有宝宝一岁抓周的传统习俗，据说可以预测宝宝未来会在哪个方面感兴趣些。抓周又称“试晬”、“试周”、“试儿”等，于婴孩周岁之日举行，以此占其将来志向。《颜氏家训·风操》：“江南风俗，儿生一期（一年），为制新衣，盥浴装饰，男则弓矢纸笔，女则用刀尺针缕，并加饮食之物及珍宝服玩，置之儿前，观其发意所取，以验其廉愚智，名之为试儿。”王利器集解：“今四川试儿谓之抓周。”宋楼钥《阿虞试晬戏作》诗：“阿虞匍匐晬盘中，事事都拿要学翁。”《红楼梦》第二回：“那年周岁时，政老爷便要试他将来的志向，便将那世上所有之物件摆了无数，与他抓取。谁知他一概不取，伸手只把些脂粉钗环抓来。政老爷便大怒了，说：‘将来酒色之徒耳！’因此便不大喜悦。”《宋史·曹杉传》：“杉始生周岁，父母以百玩之具罗于席，观其所取，杉左手持干戈，右手取俎豆，斯须取一印，他无所视，人皆异之。后以武功官至检校太师兼侍中。封鲁国公。”

“抓周”虽然不具备缜密的科学基础，但却反映了中华民族注重从婴幼儿时期关注人的职业兴趣的良好传统。家庭和社会有目的地培养教育，才能为职业发展奠定坚实的基础。我国从夏商周时期开始兴办官学，根据社会发展的需要，主要面向贵族子弟传授“六艺”（礼、乐、射、御、书、数），培养社会急需的各类专门人才。春秋时期逐渐出现的私学，标志着中国教育重心的一次大迁移，是“学在官府”到“百家之学”的转折点。通常认为孔子是私学的开创者，对后世的影响十分深远。

孔子三十而立

孔子（公元前551至前479），名丘，字仲尼，春秋后期鲁国人，出生于鲁国昌平乡郈（zou，又作“鄒”、“鄗”）邑（在今山东省曲阜市东南）。祖先原是宋国（在今河南省商丘市一带）宗室，殷商后裔，传至孔父嘉时，宋国发生内乱，孔父嘉被杀。后人为避难，便从宋国逃到鲁国，失掉贵族身份。居鲁数代后，孔子父亲叔梁纥（he）才当上了郈邑的大夫（非世袭）。

孔子3岁时，父亲叔梁纥去世，母亲颜征带着孔子迁到鲁国都城曲阜的阙里居住。孤儿寡母，相依为命。少年时代的孔子，非常好学，除了帮助母亲干些杂活外，还坚持学习礼乐文化。

17岁时母亲也去世了，他不得不独自挑起生活重担。他做过“儒”（“儒”是一种从巫史中分化出来的社会职业，任务是在贵族人家举办婚丧祭祀等活动时担任“相礼”。后来，孔子创立的学派也被称作“儒”），也做过“委吏”（管理仓库）和“乘田”（管理牛羊畜牧）。

大约在 30 岁时，由于学业有成，孔子首创私人办学，开始收徒讲学，直至终老。据说孔子一生有弟子三千，其中优秀者七十二人。35 岁时，因鲁国内乱，孔子来到齐国，两年后返鲁。

51 岁，孔子任鲁国中都（在今山东省汶上县西）宰，后来又任大司寇（掌管刑狱）并“行摄相事”（代理宰相），很有政绩。

55 岁时，孔子辞官离职，带着数十名弟子开始了长达十余年的周游列国。他先后到过卫、曹、宋、郑、陈、蔡、楚等国，宣传其政治主张和思想学说，吃了不少苦，曾在匡地被围了五天，在郑与弟子们一度失散，在陈也断粮七天。

68 岁，他回到鲁国，除继续从事教育外，还致力于整理文化典籍。被后人称为“六经”的《诗》、《书》、《易》、《礼》、《乐》、《春秋》，都经过他的整理，并被用作教本。

73 岁，孔子辞世。鲁哀公写了诔文吊唁，弟子为他服丧三年。孔子没有留下系统的论著，但是由他的弟子和再传弟子记录及编纂的《论语》却保存了关于他的丰富而宝贵的思想资料。

一个人的职业生涯大致可以分为几个阶段？每个阶段有着怎样的发展规律？从孔子一生的职业经历，可以发现一定的规律。孔子一生的职业经历，大致可以分为五个阶段。每个阶段都要完成一定的职业发展任务，可以归纳列于表 1-1。孔子“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲，不逾矩”的言论，已经成为中华语言中人生年龄阶段的代名词，更是许多人职业发展的年龄坐标。

表 1-1 孔子一生职业发展的五个阶段

阶段	年龄	特 点
成长学习	17 岁之前	确定志向，培养兴趣，学习礼乐文化
探索实践	17~30 岁	独立生活，进行多种职业的实践、探索，寻找自己喜欢并适合的职业
立业创业	30~55 岁	在自己选定的职业领域建功立业；如果现实社会中不存在能够较好满足自己人生追求、充分施展才能的职业，具备一定条件时，克服困难，顽强创业
发展磨砺	55~68 岁	丰富阅历，经历磨砺，维持业绩，谋求新的发展，实现人生价值
传承弘扬	68 岁至去世	总结人生经验，培养接班人



思考与探索 1-1

进一步了解孔子的人生经历，分别列出孔子内职业生涯和外职业生涯的发展历程。

每个人的职业生涯都要经历成长、探索、立业等若干个发展阶段。许多社会工作者进行了大量的研究工作，提出了一些职业发展的理论，其中美国学者舒伯和施恩的理论影响较广。

二、舒伯的生理年龄五阶段理论

美国学者舒伯认为，人的职业生涯从出生时开始，到去世时终止。按照人的生理年龄，可以大致将一生的职业发展里程划分为五个阶段：成长期、探索期、立业期、维持期、衰退期，见表 1-2。

表 1-2 舒伯职业发展阶段简表

阶段	年龄	时期	特点
成长	0~10	幻想	故事、影视、游戏萌生角色的幻想
	11~12	兴趣	学习、生活、参与社会形成兴趣爱好
	13~14	能力	学做事，学做人，开始认识自己，渐生职业理想
探索	15~17	探求	职业喜好具体化，并与选择学业、专业相联系
	18~21	转变	专业学习或培训，正式进入就业市场
	22~24	尝试	寻找合适工作或进行更高层次的深造
立业	25~30	稳定	求得职业与生活上的稳定
	31~44	立业	稳步前进、力争上进和升迁
维持	45~65	维持	维持既有职位与成就，准备退休计划
衰退	65~	衰退	适应退休生活，发展新的角色

成长期：出生至 14 岁左右，受家庭和环境的熏陶，通过游戏、玩耍，学习发展自我观念，开始形成初始的职业意识、职业梦想。

探索期：15~24 岁左右，探索着把职业梦想与现实相结合。主要通过文化基础知识和专业知识、技能的学习，通过一些社会工作实践的磨砺，评估确定合理的职业目标、职业期望，并进行初步的职业尝试。

立业期：25~45 岁左右，现实地发展职业，追求成功。

维持期：45~65 岁左右，心态趋于保守、稳定，维持巩固已取得的职业成就。

衰退期：65 岁以上，部分或全部从职业角色中退出，转换轻松、能维持生命活力的新角色，延缓衰退，保持健康。

舒伯清晰地描绘出了一生的职业里程，大多数人都要经历这样五个阶段的职业里程。

三、施恩的十阶段理论

美国麻省理工大学教授爱德华·施恩 (Edgar Schein) 提出，一生的职业里程是由几个分别独立的阶段组成的，这些阶段可长可短。根据职业性质的不同和个人特点的不同，每个阶段所需的时间相差很大。如果从一个职业转换到另一种职业，有些过程可能会重复出现，但这些过程或阶段与年龄之间没有必然的联系。

施恩认定的10个阶段见表1-3。

表 1-3 施恩的十阶段简表

序号	阶段	要点
1	成长梦想和探索	这一阶段通常是与童年和青少年时期联系在一起的。工作只是头脑中的一个想法，职业只不过是一些传统的工作概念和想得到“成功”的模糊目标
2	教育和培训	根据工作种类的不同，这一阶段短为几个月，长至20年，甚至更久。在某些领域（譬如：医学）做决定需趁早，才能保证以后涉足此行业所需的前提条件都能在此教育阶段中获得
3	踏入社会工作	人们开始认识到工作的现实情况及自己对此的反应，重要的自我调整会在这一阶段里进行。在现实工作的严酷考验中，他们开始测试自己的能力、动力和价值
4	磨合（基础培训，相互接受）	因为工种、组织及工作复杂性的不同，这一阶段的长度和强度会大相径庭。在这个阶段，组织开始对个人提出要求，而个人必须对此有所响应。人们会面对很现实的抉择：是不是应该继续做这份工作
5	职业认同（取得成员资格）	在某个时刻，个人意识到他们已经度过了培训期，而可以被视为一个独立的贡献者了。在这一阶段，一个变得有意义的个人形象因为成了这项工作或这个组织中的一项而开始浮现。到现在为止，人们开始对于自己的能力、优点和缺点有了更好的认识
6	小有成就（获得一定的地位，成为长期成员）	在职业发展的最初5~10年里，大多数的组织和职业协会通过决定任期来告诉个人，他或她是否能保证在这个组织里拥有一份长期的工作。个人开始在组织中或社会上具有一定地位或影响
7	职业中期危机，重新评估	施恩认为，有充分的证据证明：“大多数的人在事业发展一帆风顺时都会重新对自己进行评估，自问一些关于最初决定的问题（我是不是从事了一个正确的职业？），一些关于成就水平的问题（我是不是达到了我想达到的所有目标？或者我完成了什么目标，我为此所做的牺牲是否值得？），一些关于未来的问题（我应该继续下去还是有所改变？或者我下半辈子的追求是什么，我的工作如何才能与之相匹配？）。这种重新评估会带来一定的创伤，但同时很多人也认为这种评估是正常的事，并没有那么让人难过，它往往能使个人重新拾起或进一步明确自己的工作目标
8	重新调整（维持现状，再上新高，追寻平衡）	在第七阶段以后，人们开始对如何度过余下的职业生涯做出决定。施恩这么说道：“有些人决定沿着梯子一直爬到最高点；有些人需要重新选择他们想要追求的工作领域；而更多的人需要通过反复的评估，在工作、家庭和个人理想中找到那个平衡点”
9	兴趣渐失	在这一阶段，人们通常放慢了发展的速度，不再那么专注于工作，并且开始考虑起退休的问题。但是，有些人在对待将要到来的退休时，却以固执地不接受这一现实为主要态度
10	退休	不管个人是否对此做好了准备，组织或行业协会终究不会再向个人提供有意义的岗位，而个人也必须调整好自己的心态。有些人退休很早，这也许是他们自己的意愿，也许是某个行业的需要（譬如，军队或职业调整）；对另外一些人而言，退休会带来很大的伤痛，导致产生身体和心理上的健康问题，有些甚至会使人早逝

四、一生职业发展的基本规律

1. 一生职业发展有五个阶段

从以上的介绍分析不难看出，一个人的职业生涯从出生时开始，到去世终止，可以大致分为**成长期、探索期、立业期、维持期、衰退期**五个阶段，每个阶段职业发展的目标与要求不同。美国学者舒伯较好的总结了各个阶段个人职业发展的特点。大多数人的职业发展阶段对应着一定的年龄范围。世界上许多国家的教育和就业制度的确定，都与个人职业发展的年龄规律相符合。

社会环境和个体情况的差异，不仅可以形成职业发展阶段的年龄差异，而且有可能改变职业发展阶段，例如使衰退期消失，使职业一直持续发展而避免衰退。

我国入学与劳动就业年龄

《中华人民共和国义务教育法》第五条规定：“凡年满六周岁的儿童，不分性别、民族、种族应当入学接受规定年限的义务教育。条件不具备的地区，可以推迟到七周岁入学”。

我国义务教育法规定的义务年限为九年。目前，我国的义务教育学制的实际情况是以“六三制”（即小学六年制，中学三年制）为主，多种学制并存，少数地区实行八年制的义务教育，即小学五年制，中学三年制。从我国学制状况看来，九年制或八年制的包括了初等义务教育和初级中等教育两个阶段。适龄儿童、少年按规定在学校完成了九年或八年的学习，即可达到初中毕业的文化程度。九年义务教育后，具有初中毕业文化程度、年龄十五六岁的学生开始了职业探索，一部分经过职业培训走上工作岗位，一部分升入高中继续学习，其中一些人可能要再渡过十多年的学习生活。

我国一般规定年满16周岁为法定就业年龄。《劳动法》第15条规定禁止招用未满16周岁的未成年人。关于退休、退职年龄，国发（1978）104号《国务院关于工人退休、退职的暂行办法》中规定：通常情况下，男满60周岁，女年满50周岁，连续工龄满10年的，可以退休。由于劳动力形式的特殊性，某些职业对劳动者有特殊要求的，劳动法也有一些例外规定。如，1991年颁行的国务院令第81号《禁止使用童工规定》第8条中指出文艺、体育和特种工艺单位，确需招用未满16周岁的文艺工作者、运动员和艺徒时，需经监护人同意，并报县级以上劳动部门批准；某些特殊行业人员的退休年龄依照法律规定可以缩短或延长。

2. 早期教育具有重要作用

我国确定的接受教育和就业年龄，与一个人一生职业的发展规律基本一致。从出生到30岁，一个人要经历成长、探索、立业三个阶段，是人生职业发展的关键阶段。社会、家庭、学校要根据个人的具体情况，有针对性的进行教育引导。培养职业兴趣、开始职业探索的年龄愈早，教育引导的针对性越强，职业基本技能的培养越早，取得职业

成就的可能性越大。家庭的早期启蒙作用很大，身边的学习榜样具有很强的示范和激励作用。瑞安医生蔡笑晚在子女成才道路上的成功探索，揭示出了家庭教育在个人职业发展中的重要作用。

蔡笑晚的为父之道

“对于一个未能亲自成就一番大事业的人来说，父亲就是我的终身事业和人生理想，子女就是我的最大荣耀”。蔡笑晚1941年出生在一个殷实的知识分子家庭，1962年，父亲病逝，他从杭大物理系退学回家，分担起家庭的重担。严酷的现实虽然打破了他读书、成就一番大事业的梦想，但他立志把做一个有成就的父亲当作自己的终身事业和人生理想。从1967年到1977年的10年时间里，他一共生了五儿一女6个孩子。对他来说，生儿育女已经不是普通意义上的传宗接代，更不是养儿防老，而是另一种形式的对人生理想的追求，是毕生为之奋斗的事业。

他坚信并奉行早期教育的理念。从孩子出生开始，蔡笑晚就为他们做好了一生的规划。他在孩子3岁以内进行智力开发，开始早期教育。当孩子5岁左右，他使孩子养成良好的生活、学习习惯。蔡笑晚很清楚，人的智力相差无几，真正决定成才的，是经常为人们所忽略的非智力素质，诸如意志、道德、健康、社会交往能力等素质。他给每个孩子都起了不平凡的名字来激励他们从小立大志。他们家里到处贴有爱因斯坦、牛顿、居里夫人等科学家的头像。科学家的故事孩子们耳熟能详。

蔡笑晚认为外出旅游，对孩子的成长意义重大。他和夫人多次自己设计旅游线路，带着孩子外出旅游，甚至一家人带着干粮和饮用水，一路风餐露宿。这些见识阅历，使孩子们兴趣广泛，视野开阔，显示出一般孩子所不具备的自强自立的能力。

蔡笑晚认为，孩子的喜好、习惯需要引导，但却不能强求，应该尊重孩子自己的选择。当老四蔡天润执意要到少林寺学习正宗武术时，他没有阻拦，只是平静地提醒老四，对自己的选择要负责任，自己留心体察社会。在中国少林武术学校学了一年后，蔡天润自己认识到武术并不是适合自己的职业发展道路，还是先掌握知识要紧。高考复读一年后，蔡天润进入成都华西医科大学医学系。小女儿天西活泼可爱，依照他们夫妻的想法，想把她培养成体操运动员，还到温州少年体校考试过，天西不喜欢，资质也不是最佳，更喜欢念书，他们尊重了她的选择。

蔡笑晚认为激励子女需要技巧和艺术。蔡笑晚的6个孩子每人都有一张他给他们制作的存折。这个存折存的不是钱，而是孩子们的学习成绩、一点一滴的进步。逢年过节，孩子们就把存折上的数字兑换成零花钱，高高兴兴地挑选自己喜爱的东西。每天起床前，闹钟铃声太刺激，他就用拉二胡、放广播代替闹铃。哥哥们跟着广播学英语，弟弟妹妹羡慕，也跟着学。逢年过节，背唐诗宋词，搞趣味数学智力竞赛；放假时，带着孩子游览名山大川，讲解中外历史，以此激励孩子努力学习。

蔡笑晚的努力取得了成功：6个子女中，3个分别获得美国康乃尔大学、罗彻斯特大学和哈佛大学博士学位，并且分别成为美国宾州大学教授、米勒泰博公司投资管理经理和哈佛大学教授，另3个中一个为中国科学技术大学硕士，两个大学毕业后一个从医，

已被美国名牌大学录取为博士生，一个投身实业，已初见成效。

根据孩子的特点和发展需要，为他们科学地规划一生的职业发展，尤其是早期的发展，是蔡笑晚教育子女成才的关键。作为一个称职的父亲，他在子女职业发展的成长期进行了科学的指导：当人们认为3岁内的幼儿蒙昧无知，让他们最宝贵的智力开发期白白流逝时，他却认为孺子可教，尽早开始早期教育；当孩子5岁左右，人们把他们托付给不懂教育的人或者进入不正规的幼儿班，让孩子染上许多不良习惯时，他却尽力帮助孩子养成良好的生活、学习习惯；当发现孩子智力不俗，人们满足于让孩子参加各种比赛取得优胜奖状时，蔡笑晚在策划如何利用优势，争取时间进行适当的超前学习；当人们发现孩子很优秀，到处宣扬，增加孩子的心理负担时，蔡笑晚却尽量让孩子不露锋芒，保持平静、正常的学习心态和学习环境；当人们把考上大学作为孩子最后胜利而松了一口气时，蔡笑晚却告诉孩子，大学是求学的真正开始，以前的努力都是为现在的学习打基础。

3. 一生职业发展存在相互影响的三大周期

一生职业发展存在相互影响的三大周期：生物/社会周期、家庭周期、工作/职业周期。

- **生物/社会周期** 即生物和社会成熟过程的周期，主要指人的生理和心理随着社会的发展变化逐渐成熟的过程及规律。生物/社会周期包括成长、一个人能力的全面发挥和不可避免地走向死亡端点的阶段。
- **家庭周期** 个人的家庭关系发展变化的过程及规律。家庭周期包括生育、子女的教育和发展。
- **工作/职业周期** 个人工作、职业发展变化的过程和规律。工作/职业周期包括一个人的学习、对一项职业或组织的生产性贡献和最终的退休。工作/职业周期的许多压力和机会不受个人或家庭的控制，相反，它们来源于社会需要、经济机构和制度、教育和职业结构形成的传统和政策，乃至用人单位自身的具体政策。

三大周期之间有重叠并相互影响。这种相互影响对个人可能有益，也可能成为问题。问题得不到妥善解决，有可能在某一个时期形成职业危机。



思考与探索 1-2

回顾自己的历程，总结得失；了解你身边成功人士的发展经历，结合蔡笑晚的实践，为你身边3~14岁的小朋友给出成长建议。

五、绘制一生职业发展的路线图

一个人成年之后，具有较强的自我意识和自我调节能力，应当及早在现实社会环境中开始职业探索，找到适合自己的职业发展道路。图1-1绘出了一个人一生职业发展

的几种主要的路线，可以参考此图，标出自己已经走过的职业道路和将来可能的发展方向，在每一个标志性的阶段标出里程碑，记录下每一个阶段取得的主要成绩和实现的目标。对于将来可能的发展方向，可以通过了解过来人的发展道路，结合实际，找到正确的努力方向。

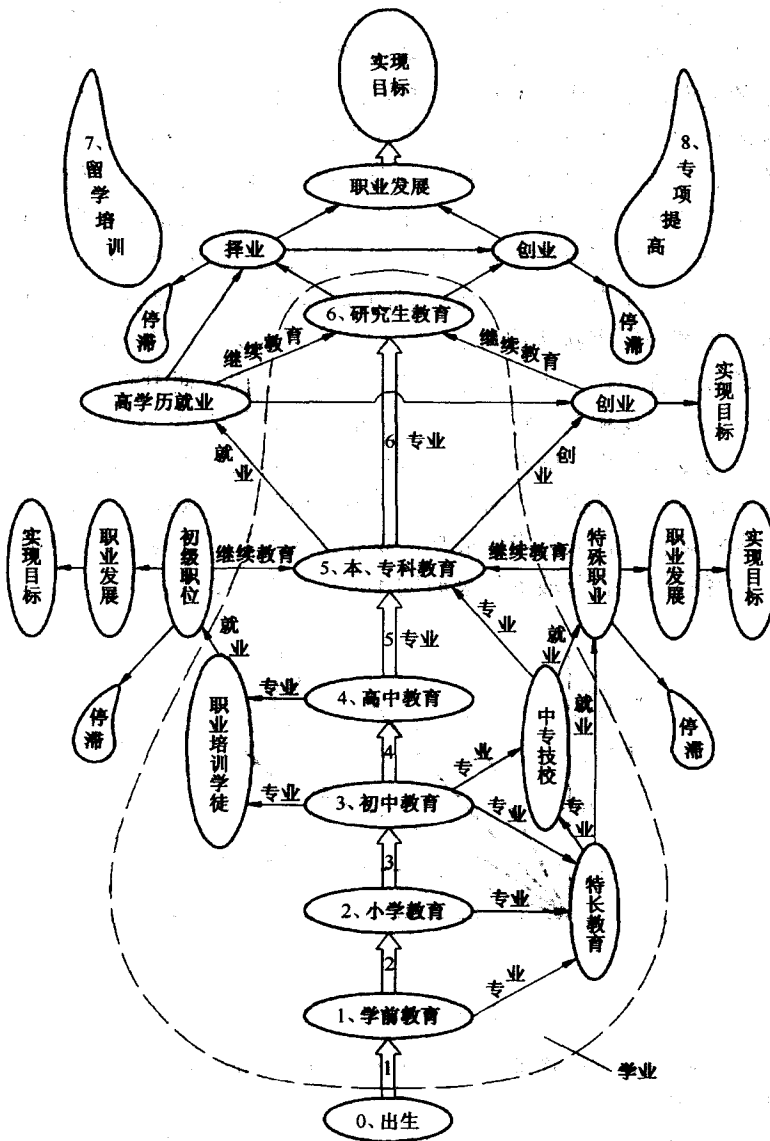


图 1-1 一生职业发展的路线图

了解了一生职业发展的规律，一个大学生应该结合实际，认真审视自己已经走过的历程，思考未来的发展方向，找到正确的前进道路。我国目前的初、中等教育对学生职业意识的培养明显不足，应试教育的色彩较浓，升学成为目的，这与人生职业发展的规律和要求是不一致的。一个人在九年义务教育结束后，就应该在职业指导师的帮助下，结合社会、家庭和个人的实际情况，慎重选择是继续求学还是就业。广泛存在的一个误区是，几乎所有人都认为初中毕业不升高中、高中毕业不升大学，就不是优秀毕业生，就低人一等。其实并不是每个人都适合继续求学，一些很有能力的人或者一些有特殊才能的人，及早的就业，在工作中不断提高自己的职业技能，可能更有利于实现自己的奋斗目标。继续求学的人，绝不能仅仅把升学作为目的，而应该根据社会发展的需要和个人的职业兴趣，有目的地选择大学、选择专业。盲目的随波逐流，即使上了大学，读了研究生，也有可能放弃所学，有可能一事无成、痛苦一生。目前，相当多的大学生是调剂录取到了一个自己并不了解的专业，这种现象很普遍，但并不可怕，因为大多数高中毕业生即使报考了某一个专业，在紧张忙碌的高中阶段，也很难真正去了解它。上大学后，每一个大学生都必须重新认识自己、认识社会、认识专业和职业。

在一生的职业里程中，上大学不是目的，只是职业探索期中的一个重要发展阶段。根据人生追求、职业兴趣和能力特长选择适合的专业是其前奏，结合社会需要、职业要求、职业目标学习专业知识、培养专业素质与技能是其主旋律，走向社会、进行职业探索、提高实际工作能力、寻找适合的职业及其前进道路是其续曲。个人沿着一定的职业方向发展，以求实现自己，从起步到成功，职业发展大致可分为安居、小康、富足和实现自己四个阶段。途径不同，各阶段的发展时间不同，如图 1-2 所示。

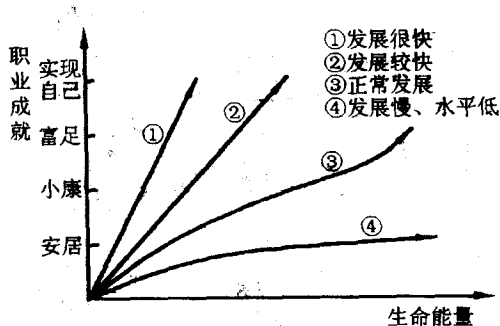


图 1-2 职业发展的不同途径

个人应注重职业发展过程管理，少走弯路，不断前进，抢占先机，积累优势，利用有限的生命能量实现更高目标。



思考与探索 1-3

构思出自己一生内职业生涯和外职业生涯发展的基本设想。