

22岁的职场人生始于12岁的择业规划

世界顶级青少年就业研究专家 美国著名心理专家

哈佛医学院博士 Mel Levine, M.D. 倾情力作

就业难，和经济环境无关；准备好，不怕职场挑战

被动择业

保守择业

READY OR
NOT,
HERE LIFE COMES

盲目择业

择业要趁早

如何协助孩子步入
成功的职业生涯

[美] 梅尔·列文 博士/著 庞萍/译 廖东情/审校



深圳出版发行集团
海天出版社



READY OR NOT, HERE LIFE COMES

提早规划职场人生，父母和老师应该扮演什么角色
面对择业就业压力，职场新人应该保持怎样的心态

① 父母：孩子的职业教练

除了要让孩子吃好穿好、把他们的生活照顾得舒舒服服，父母还要担当孩子的职业教练。这个教练应该非常有耐心地倾听孩子的心声，而不应该简单枯燥地说教和训斥。

① 老师：学生的就业指导

除了各种核心的硬技能之外，学校和教育工作者还应该重视培养学生的“软技能”——交流沟通、主动学习和批判性思考的能力，“软硬结合”才能让学生对职场人生有备无患。

① 职场新人：平衡心态，虚心学习

理想和现实、过去和未来、自我定位和再定位、短期目标和长远目标，每个职场新人都要在这几组关系中保持住平衡、把握好心态。同时，虚心学习和努力勤奋会弥补前期就业准备的不足。

提前备战高考无可厚非，尽早规划职业一劳永逸

上架建议

家庭教育

封底无短信中奖
防伪标均为盗版

短信查伪中奖方法
见本书最后一页



中资海派商务管理(深圳)有限公司

投稿: my007@126.com 销售: 0755-25970306



ISBN 978-7-80747-722-8



9 787807 477228 >

定价: 28.00元



Ready or Not, Here Life Comes

〔美〕梅尔·列文博士 著

庞萍译

廖东情 审校



图书在版编目 (CIP) 数据

择业要趁早 / [美] 列文著; 庞萍译; 一深圳: 海天出版社, 2009.10

(青春起步丛书)

书名原文: Ready or Not, Here Life Comes

ISBN 978-7-80747-722-8

I. 择… II. ①列…②庞… III. 职业选择—青少年读物
IV.C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 165540 号

版权登记号 图字: 19-2006-018 号

Ready or Not, Here Life Comes by Mel Levine, M.D.

Original English Language Edition Copyright © 2005 by Learning Ways

Simplified Chinese characters edition arranged with Simon & Schuster Inc. through Big Apple Tuttle-mori Agency, Labuan, Malaysia.

Chinese Translation Copyright © 2009 by Grand China Happy Business Management Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版通过 ~~Grand China Happy Business Management Ltd.~~ [中资海派商务管理(深圳)有限公司] 授权海天出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

择业要趁早 (ZEYEA OCHEN ZAO)

海天出版社出版发行

(地址: 深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

订购电话: 0755-25970306, 83460397

出品人: 陈锦涛

出版策划: 毛世屏

执行策划: 桂林 黄河

责任编辑: 蒋鸿雁

责任技编: 钟愉琼

版式设计: 袁青青

封面设计: 陈文凯 王保琳

深圳市美嘉美印刷有限公司 海天出版社经销

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 15.5

字数: 263 千字

定价: 28.00 元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印刷质量问题, 请随时向承印厂调换。

推荐序

择业就要趁早

《中国妇女报》代 刚

中国是一个重视伦理道德和行为规范国度，以“教”为主旨。“孟母三迁”、“囊萤”、“映雪”、“负薪”等一系列脍炙人口的故事能够亘古流传，足见中华民族对教育的重视程度之高。

这些故事虽然具有一定的时代性和功利性，但瑕不掩瑜，毕竟它们在文化传承和民族精英塑造方面起到了积极作用。由于历史原因，在上世纪六七十年代，中国的家庭教育和学校教育一度出现了断层。这样的断层经历了30多年的弥合，才最终得以健康发展。但从近些年来看，中国高校就业压力在逐年增加，以至于很多毕业生的口号就是“我毕业了，我失业了，我不想长大”。

如何让这些处于20岁左右的青年人顺利地从学生过渡为社会工作者，已经成为我们的家长和老师头疼的问题。显然，很多人在初入职场的几年里无所事事，频繁地更换工作，职业方向不明确，对工作没有责任心等，这都是就业准备不足造成的。教育部就如

何解决这一问题做了许多工作，包括就业前指导、心理辅导、大学毕业生专场招聘会等；劳动部和人事部大兴人力和财力。但是这些措施解决的仅仅是表面问题，最根本的做法，还是要让孩子自己做好充分的就业准备。

所谓的“好前途”，实际上没有统一的标准。只要与孩子的个性、性格、兴趣等相符合，与知识、能力水平相适应的就是好的前途选择。《择业要趁早》无疑给了我们每人一把适合自己的钥匙。如何让孩子在成长的过程中少走弯路，是每一个家长和老师都应该掌握的智慧。

此书告诉了广大教育工作者及家长们，在11岁~20岁的时候，应该怎样引导和教育孩子进行职业规划。书中谈及的心智培育和自省、解读、重塑、协作的成长四部曲结合了丰富的案例，具备了一本优秀教育类图书的特质，这一勺营养丰富的“心灵鸡汤”一定可以对读者的人生观、世界观产生积极的影响。

他山之石可以攻玉。希望《择业要趁早》能给更多家长和教育工作者带来启发，让更多青少年成功就业。

推荐语

每一位父母都希望自己的孩子前程似锦，所以我觉得我一定要推荐这本书，让更多家长望子成龙、望女成凤的梦想都能成真！

一位高中老师 王英丽

《择业要趁早》让我找到了孩子“毕业就失业”的原因——错不在孩子，更重要的是家长和老师对他们的引导。

一位父亲 黄伟

我一直信奉好的家教图书可以成为父母的好帮手。《好孩子的成功99%靠妈妈》让我把女儿教育成品学兼优的好学生。看了《择业要趁早》，我更有信心帮女儿提早做准备，找一份好工作。

一位年轻的母亲 肖洒

尽管我有本科学历，尽管我像赶场子一样一家一家去面试，但是始终找不到合适的工作，我开始迷茫，无所事事。偶然的機會，我翻开了这本书，那些语句带给我针一般的刺痛，之后我开始反思，这使我获益匪浅。所以，我急迫想推荐给那些刚刚走出校门而无所适从的年轻人。

刚毕业的大学生 欧阳华



目 录

CONTENTS

推荐序	择业就要趁早	3
推荐语		5
前 言	为孩子的就业插上翅膀	11
自 白	达德利·芬奇的自白	13
序 幕	生活的序幕正缓缓拉开	15

第一部分 就业准备不足——择业不当的根源

防止偶像跌落的最佳方式，首先是避免让孩子成为偶像。童年和青少年期应该是成功与失败、专制与适度的自主、表扬与批评、乐趣与压力的健康组合。应当引导孩子，而不要怕孩子；要爱孩子，而不是崇拜孩子。

第 1 章 拒绝成长：不愿告别青春期 29

不想长大	31
喜欢扮酷	32
迷恋青春形象	34
与成人脱节的世界	35
渴望回到从前——逃避现实	38
打破青春期情结	40

第 2 章 英雄不再：优等生的现实困境 41

跌落谷底的偶像	42
昔日明星	44
当爱变成害	45
如何防止优等生陨落	49

第3章 迷途的羔羊：走上错误的职业道路 51

- 被动择业——误入歧途 53
- 保守择业——放弃机遇 57
- 盲目择业——薪水高于一切 59
- 择业不充分——不了解办公室政治 59
- 就业有误差——能力与兴趣错位 61
- 选择正确的职业道路 64

第4章 心智债务的受害者：你真的了解你的孩子吗 65

- 了解孩子的心智特征 66
- 心智债务害处大 67
- 功能障碍不容忽视 69
- 不要随便给孩子贴标签 70
- 克服人际交往中的障碍 73
- “不劳而获”要不得 73
- 重视遗传特征 74
- 偿还心智债务 78

第二部分 英才这样炼成——成长四部曲

装备创造性思维、头脑风暴法等基础性工具有没有最佳时期呢？尽管孩子自接受教育开始到成人期一直都在使用这些工具，但有证据表明，11岁~20岁才是装备这些工具的最佳时期。这个年龄段的人，其大脑的结构和功能正趋于成熟，这就意味着此时装备这些工具时机最佳。

第5章 装备自己，迎接挑战：成功就在转角处 81

- 从学校到职场的顺利过渡 82
- 早准备，早选择，早成功 84
- 职业生涯的不同阶段 87
- 我的成长历程 91
- 年轻人的资本 94

第6章 内省：认清自己，扬长避短 95

- 正确评估自己 97
- 展望未来 101
- 自我启动 106

第 7 章 解读：体味人生，主动思考 113

- 理解外部环境 114
- 认识自己的思维模式 123
- 合理评估 126
- 成为精确解读者 128

第 8 章 重塑：培养技能，提高绩效 129

- 如何培养和应用工作技能 131
- 让工作的齿轮高速运转 136
- 让成效思维硕果累累 149
- 工具使大脑日益聪明 155

第 9 章 协作：沟通技巧，建设团队 157

- 沟通快车道 160
- 好声誉，好团队 166
- 职场也要巧用政治技巧 171
- 工作关系巧维系 174

第三部分 择业要趁早——父母、老师、职场新人三管齐下

除了尊重和宽容，父母还需要做孩子的职业教练，但应该仅在孩子明确地提出这种要求时才提供建议。即使在那时，父母也应该避免说教，避免表现得过于自信，或轻率地提供过于简单化和预言性的建议。最为重要的是，父母必须充当孩子专心而又富有同情心的听众。

第10章 父母：敢做孩子的职业教练 177

- 赞扬与批评 180
- 纪律与自由 180
- 干涉与放任 181
- 自由时间与固定活动 181
- 休闲与工作 182
- 过滤流行时尚 183
- 个人活动与集体活动 184
- 交往不分年龄 184
- 家庭内外 185

专才和全才 186
身心都要健康 187
现在与未来 187
孩子没做好就业准备，你该怎么办 188

第11章 老师：要当学生的就业指导 193

中学生活预科教育不可或缺 195
成长领域的四种教育 197
因差异而造成的不同 208
满足需要 212
对大学教育的启示 213
耕耘现在，播种未来 214

第12章 职场新人：平衡心态，虚心学习 215

正确对待人生挫折 217
发现自我 220
扎实掌握职业所需技能 222
学会管理时间 223
巧绘未来蓝图 224

第13章 初入职场试锋芒：审视过去，展望未来 227

短期目标和长期愿景 229
当理想照进现实 232
过去和未来 234
自我定义和再定义 236
寻找真我 242

后 记 卡萝尔·卡特的自白 245

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

前言

为孩子的就业插上翅膀

从来没有父母或老师问过我这样的问题：这个孩子20多岁时会是什么样？但我敢肯定，他们一直在思考这个问题，并默默等待着问题的答案。在30多年的儿科医师从业生涯中，我逐渐认识到：对成长中的孩子来说，他将来成为怎样的人十分重要。

我曾经伴随着无数孩子走过了他们的成长历程，见证了每个人不同的发展过程，也从他们身上学到了很多。现在我最热切关注的是，为何孩子们成年后会如此不同，我尤其关注那些并不出色的年轻人。我一直在想：当他们还是儿童或青少年时，我们是不是可以帮助他们，使他们做得更好。

近年来，我吃惊地发现，在从毕业到参加工作的过渡中，太多年轻人由于准备不足而陷入困境。我坚信，当代教育实践中存在着一些因素在伤害我们的孩子。更严重的是，这些因素阻碍了孩子的心智成长，使他们发育中的心智无法为多彩的成年生活做好充分的准备。

这就是我决定写这本书的初衷。这样我就可以和其他人一道探讨被我称为“就业准备不足”的各种特征和表现方式。我想知道从那些缺乏认同感和方向感、现在仍在痛苦和困惑中挣扎的年轻人身上，我们能够得到什么样的启示。本书取材于我的大量的临床经验和相关研究文献。另外，我的研究助理迈尔斯·哈蒙和我一道整理汇编了一部访谈录，我们将根据一些真实的案例，研究一群处于自我定位期的20来岁的年轻人，研究他们的早年生活经历和所面临的挑战。本书每章开头直接引用了部分访谈内容。

尽管本书主要涉及年龄偏大的孩子，但全书还是从儿科医师的角度来写的。我希望这些辛勤工作的成果能使父母、教育工作者和政策制定者有所触动，促使他们重新思考抚养和教育孩子的方式。此外，我也希望读者能认真思考：如何对抗身边负面的环境和文化影响、错误的教育资源配置、对大脑差异的悲剧性误解——这些因素都可能是导致年轻人就业准备不足的罪魁祸首。如果我们不能用有效的策略去帮助这些年轻人做好充分准备，他们就不得不接受残酷的现实。他们将被现状束缚着，尽管他们本应取得更大的成就。

梅尔·列文博士

北卡罗来纳州，卢日蒙，桑切里农场

自 白

达德利·芬奇的自白

我想我一定是迷失了方向，远远地偏离了正路。从小到大，我都安于现状，好像不知道还有“未来”。我从来不回首过去，也不畅想未来。

高中时，我的学习成绩总在“良”和“及格”中徘徊——不算好，也不算太糟糕。我还算聪明，各科都通过了，其实我并没有刻苦地学习，而且我对所学的东西毫无兴趣。我不是体育明星，也不是书呆子。我既不调皮捣蛋，也不给家里添麻烦——当然，我也没有什么让父母感到骄傲的。课余时间，我或是跟朋友们闲逛，或是看电视，或是躺在床上听音乐，或是玩电脑游戏，更多的时候是无所事事。

大约1年前，我从一所普通大学毕业。我的大学是在狂欢中度过的。我换过几个专业，最后才选择了通信专业。毕业后，我找到了一份工作，虽然我并不喜欢，但至少我还有一份工作，因为我的一些朋友连工作都没有。我在离子企业主要做数据库建设方面的工作。我知道这份工作与我所学的通信

专业没有多大联系，但我的生活就是如此，好像什么都互不关联。

我的工作很乏味，但我真的不知道自己更愿意做什么。我回到新泽西，和父母住在一起，但父母从来不干涉我。我有过几个女朋友，都没谈及婚嫁。我快23岁了，我对自己的人生毫无规划，工作上也没有什么让我觉得有趣或有前途的。我真不知道没有了朋友和死党，我会怎么办。他们都陆续结了婚，搬到了别处，只剩下我形单影只。在我内心深处，我并不快乐，而且很不快乐，但我从未表现出来。我甚至感到恐惧，非常恐惧——来自漫无目的的空虚，我担心如果再不采取措施，真不知道会发生什么事情。

没有人告诉我23岁的生活应该是什么样子，我决定改变目前的状态，决定珍视生命，让我的生活变得更有意义。虽然我并不清楚该怎么做，但我一定要好好规划未来。我会的！

达德利·芬奇

序 幕

生活的序幕正缓缓拉开

我不知道（从求学到工作的过渡期）我应该期待什么。从小到大，我被父母宠坏了，虽然高中时我经常打工，也挣了点钱，但现实是残酷的，离开安乐窝走向真实世界是一个巨大的跨越——什么事情都得自己操心。我对很多事情都毫无准备，比如买东西要花很多钱，赚钱不易，哪些事情可以做，哪些事情不能做等。

S.R. 27岁