

职场智慧系列丛书

打破你的学生思维

——职场和你想的不一样

北京职慧公益创业发展中心 编著

清华大学出版社
北 京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目（CIP）数据

打破你的学生思维：职场和你想的不一样 / 北京职慧公益创业发展中心编著. — 北京：清华大学出版社，2019

（职场智慧系列丛书）

ISBN 978-7-302-52829-6

I. ①打… II. ①北… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 082674 号

责任编辑：刘 洋 顾 强

封面设计：李伯骥

版式设计：方加青

责任校对：王凤芝

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：8.75 字 数：226 千字

版 次：2019 年 7 月第 1 版 印 次：2019 年 7 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

产品编号：083685-01



谨以此书献给每一位想要
做自己、有力量、敢担当
的中国青年！



编委会

李彦霖 土 豆
蚂 蚁 胡月玲
高文静

推荐序一

收到职慧发给我的书稿，非常开心，因为我作为一名在高校从事十几年就业指导工作的老师，深知虽然大学校园是“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，但是年轻大学生的成长发展问题是相通的。在不同情境下的问题中找出共性的答案、总结出优秀毕业生的成长规律，是我们从事大学生生涯发展教育事业的老师一直想解决的核心问题，不过受限于各种条件，一直不能成文。收到本书书稿后，我专门找时间一口气读完所有的文字，内容果然意味深长，让我内心久久不能平静，真心觉得这是一本值得广大青年学子仔细阅读、静心体悟的好书，如黎明前黑暗里的一缕曙光，给人以方向和力量。

大学生处在从校园迈向职场的过渡期，书中谈到和回答的问题，从大学学习生活的适应、专业兴趣的培养、内在自我的认知、性格特点的接纳、人际关系的改善、天赋优势的挖掘，到外在世界的探索、人生道路的选择、求职方向的定位、简历面试的揭秘、职场角色的转变、职业能力的提升，都是青年学子需要经历和面对的问题。纵向来看，书中内容涵盖了从中学阶段对于未来职业方向的初步思考，到大学校园专业和综合能力的充分积累，再到初入职场的建立事业，大约十年的青春岁月。这是人生腾飞夯实基础的黄金十年，早一天“顿悟”，多一些行动，就会少一分迷茫和困惑。横向来看，书中讨论的问题涵盖了学习、科研、实践、职场等领域，是每个人都要用自己的实际行动作答的问题，也是

我们在学生工作中被咨询次数最多、学生最为困惑的问题。如何处理好人与人、人与世界以及人与自我的关系问题，这需要实践的行动、反思的智慧。

本书回答的问题有标准答案吗？我个人觉得没有，每个人都是自己人生的主角，有权选择自己人生的脚本。然而，在迈向客观成功和主观幸福的旅途中，青年人的成长规律的确是有迹可循的。只要你在思考对人生的设计、渴望未来职业成功和追求实现自我价值，就有必要看看这本书给出的建议。写到这里，我突然明白为何这么多年自己早有构思却没有成文，原因多半在于校园问题的答案在象牙塔之外，青年学子的困惑也许会在入职若干年后被解决——“事非经过不知难”。不过，当青年学子在若干年后才明白答案的时候，也许同时会陷入“假如当时……，我会……”的无限遐想和悔恨之中，因为青春与机遇已悄然在你的迷茫、彷徨和等待中流走。

谁来回答这些问题更为合适？本书这些问题的作答者都是北京职慧公益创业发展中心（以下简称“职慧”）的志愿者，他们平均在知名企业或专业咨询公司工作过15年以上，拥有丰富的企业管理和职场经验，并且需要经过严格的选拔才能加入职慧。我相信他们总结、归纳、提炼出的有关发展、成长的普遍性规律，用来解答领域相近的青年学子的困惑和问题，是更加合适和科学的，也更具有针对性和实操性。并且，我也注意到志愿者老师们在分享经验的基础上，始终围绕着提问者的切身利益，以教练式问话询问青年学子想要成为的样子，既有真实客观的职场信息、成功的职业发展经验，又有直扣人心的有力提问，如同十年、二十年后已经实现职场目标的你，与现在处于迷茫、困惑中的你进行对话，我相信每位读者都能从中得到专属于自己的答案。

读完这本书，我还有一点更内在、更核心的收获，那就是职慧志愿者们在文字中表达出的对职业的忠诚、对社会的责任和对生活的热爱！

职慧推动的是青年生涯发展的教育事业，是一个有温度的公益组织，我接触到的每一位志愿者老师和工作人员身上，都洋溢着阳光与温暖，他们的奉献精神 and 敬业态度让我感动。愿这本有温度的好书，温暖更多有志青年！

——朱炜，就职于武汉大学就业指导中心

飞速发展的科技、迅猛的全球化带来的是经济结构的调整与产业的转型升级，随之而来的是国内就业市场的变化。绝大多数企业为适应经济、科技变革的潮流，职能需求在不断地变化，用工模式也在不断地推陈出新，就业竞争更是从人与人之间延展至人与机器之间，因而当代社会对于人才的培养有着越来越严苛的要求。

与此同时，年轻一代的求职者们不再是仅仅追求一份稳定的工作，他们对工作有着自己的定义。在追寻一份能够实现自我价值的职业的同时，他们更加关注自身的工作体验，在工作与生活之间寻求更大的灵活性与兼容性。而对能力、动机的认知不足或是对职业的理解错误往往会造成个人的职业锚定位错误，与机会失之交臂。雇主与人才之间的双向选择因而变得更加复杂和困难。2019年，全国普通高校毕业生预计有834万人，面对着不稳定的就业市场，如何找到一份满意的工作、如何寻求现实与理想的平衡、如何做好就职准备等成为困扰社会新人的难题，使得他们在就业市场中迷失了方向。因此，具备前瞻性 with 适应性的就业指导意见成为越来越多毕业生或职场新人的知识需求。

北京职慧公益创业发展中心是当代中国青年生涯发展的一盏指路明灯，帮助无数面临着从业压力的年轻人培养职业素质、指引就业方向、适应职场生活。在本书中，几十名职场经验丰富的志愿者老师们，通过回答职业选择、面对现实、做好准备等6个方面的99个问题，引领读

者进行自我探索，了解自我需求、自我能力，做好职业准备，从容应对选拔，掌握职场智慧，最终成为职场新秀。这 99 个问题充分考虑读者群体的需求，为处于焦虑与迷茫中的年轻人指引出寻找答案的正确方向。

——唐秋勇，HRoot 创始人、《HR 的未来简史》《HR 的未来使命》
等人力资源管理畅销书作家

感谢职慧的邀请和信任。拿到书稿后，带着好奇，我急切地想知道：这些年，孩子们都问了哪些问题？他们的困惑得到了怎样的解答？来来回回地看了好几遍问题清单和解答，赞叹志愿者老师们的回复之用心和专业。与此同时，我似乎也有点迷失在这些问题里，也就想找到一个答案：这本珍贵的书，应该怎样读，才能真正帮助到自己？是不是把这些问题的答案如宝典般熟记于心，职业发展就能一帆风顺？

我尝试顺着这些问题的枝叶回到树干、树根，就像是在寻找那根可以拎起一串粽子的线头……慢慢地，三个“根问题”在眼前渐渐清晰：我和自己的关系、我和他人的关系、我和世界的关系。如果我能弄清楚这三个问题的答案，那么，纷繁复杂的问题会减少很多吧？而最终这三个“根问题”又回归到一点：就是关于“人”、关于自我认知——我此刻是谁（过去所形成的当下的我），我可以怎样发展和变化（如何从当下的我顺利发展成为未来的“目标我”）。

如果我不清楚我是谁、我可以怎样发展和变化，意味着我的自我认知还未完成，我很难和自我建立良好的、接纳当下并持续改善的关系；由于不自知、不是很确定自己要什么，我就很容易被外界影响，我也就无法拥有独立自主的人格和边界清晰的他我关系；由于不自知，我也就无法知道我想 / 我能为世界创造什么价值，从而无法实现自我。

每个人的生命都如此独特，每个人的提问背后，都是关于“我是谁”

的问题。书中的问与答，也仅仅是为我们提供一面了解世界、了解他人、启发自我认知的镜子，而不应该成为千篇一律的标准答案。就让我们一起，带着“我是谁”的好奇和思考，在这本书的问与答中，探索并回归自我，活出自己想要的模样。

——廖奕娜，ICF 国际教练联合会专业级别认证教练（PCC）、
明才猎道企业管理咨询创始人

自职慧创办之初与之结缘，至今已有八年时间。这么多年，我有幸见证职慧的发展，更主要的是从职慧受益很多。

多年来，职慧秉持“为中国青年而立”的公益理念，专注于提升中国青年职场素养与能力的公益实践，倡导质实、专业、创新、信任的公益文化。一路走来，职慧构建了以提升素养为核心的课程体系，其中既有对生命等宏大命题的认知与管理，也有微观层面的实操与技能，大学生可以在职慧课程中得到充分锻炼。2019年，正值职慧创建八周年，“服务两百余所大中院校和公益机构，学生数量超过三十万人”这些数字，在中国公益教育领域也是独树一帜的。

职慧为大学生开设的“职场问答”专题一直备受青睐，因多年坚持，反响很好，每期问题都会爆满。今年，职慧工作团队集结出版其中的精彩内容，是为首次系统性呈现，以回馈青年学生。我也曾在公众号中陆陆续续读到相关内容，再次全面仔细阅读，理解更加深刻，启发也有很多。

这本书适用于在校求学的大学生，也适用于初入职场的年轻人。书中的问题都是青年学子的提问，回答者都是职慧志愿者。书中的问题，有的短小直接，更多的是情绪化地表达；有的疑问明确，实则心中早有答案，提问意在寻求一种积极的印证；有的状态纠结，对于自我的认知充满疑惑……而每一位志愿者均是悉心引导、开诚相谈，有的以自身经历及发展举例示范，进一步拉近与学生的距离；有的以清晰的分析逻辑

和详实的案例并举，意在引导学生自我解惑、自我决策；有的以专业教练的方式，给出引导方法和步骤……一问一答，是跨越时空的真诚对话，是关乎个人发展的观点探讨，是回应时代价值取向的集中呈现。高度发达的信息网络增进了沟通的便捷和情感的互联，而在线问答正是网络时代中“小而美”的最佳公益实践。

当下中国青年固然面临诸多的困惑、压力、迷茫，然而青年的特质和优势亦在于此。《论语》里讲“非求益者也，欲速成者也”，读书求学或职业发展皆是这个道理。这本书是在我们面临逆境或迷茫时，给予一种精神上的关照和决策上的指引，但并非是一种行事的法则或成功的宝典。所以读这样一本书，要避免抱有“速成者”心态。职业发展亦是如此，过多的臆想、纷繁的欲望、羁绊于名利，都会影响到我们对人生的态度和生命价值的实现。当我们身处逆境或迷茫时，亦要认识到时间的力量以及生命的精彩。年轻之时最为关键的是要构建专业与通识兼备的知识体系，培养技术与管理的综合能力，培育勤勉与坚持的意志品格，塑造多元与包容的开放格局。

这本书对于职场人士亦会有很多启发。职业发展不仅仅是大学生面临的问题，职场中所谓的“35岁现象”“高管天花板”等现象即是佐证。在这本书里可以反观自我发展的历程，进而启发对于人生下半场的思考，是坚守创新，还是转换跑道；是秉持技术，还是转岗管理；是独立创作，还是搭建平台……

《老子》里讲“生而不有，为而不恃，功成而弗居”，本书中当年的提问者，部分已走入职场，职慧了解到，这些学生们都发展得很好，有的在带领小团队，开始独立负责；有的工作进步，也组建了家庭；有的在学术道路上不断精进……职慧这么多年却依然以持久的毅力在行动，以谦卑的姿态回应青年学生的诉求，以专业的服务提升青年人的职场素养。职慧所倡导的价值理念，所实践的提升素养，所教育的年轻一代，

都关乎国家未来的发展，而这是职慧的幸运，也是职慧的担当。借此书出版之际，祝愿职慧！

徐余江，就职于北京大学，职慧志愿者

为迷茫照一束光

■ 1995 年 3 月，燕园 36 楼。

一位学生接连数日坐在门外的路边上，看着同学们骑自行车来来往往，内心充满迷茫。拿下了宝贵的保研名额，不知道会不会读到快 30 岁时才毕业？好朋友即将去海外名校深造，自己该不该备考 GRE（美国研究生入学考试）？想去专业对口的政府部门，性别不符合要求。女性该如何应对性别对职业发展带来的挑战？知名外企的招聘广告铺天盖地，那样的职场适合自己吗？

这位学生，越想越找不到方向，像一只困兽。她发现，读了那么多书，除了会考试，她什么也不会；她发现，上了那么多年学，她从来没学过该怎样规划自己的人生；她发现，活了那么多年，却不知道自己是誰、到底要什么？

这位迷茫的学生，就是本书的编者之一：蚂蚁。

■ 2010 年 1 月，虹桥机场。

一名男士拉着行李箱，排在几百人的队伍后面等出租车。队伍中有许多人和自己一样，焦急又无奈。夜晚灯光闪烁，出租车的长龙也一眼

望不到头，估计上车后还会听到司机抱怨为了拉这趟活等了多久。频繁出差的他，对这样的场景可谓是司空见惯。

只是这次的体验有点特别。他几天前刚从汶川地震灾区回来，和几十名大学生志愿者共同度过了两个星期。回想和这些热情有爱、对未来充满期待的大学生一起参加志愿服务的细节，他最难忘的是当学生们提及自己的未来，使用频率最高的词语竟是“迷茫”。想到这些，他免不了生出许多惆怅。

迷茫的学子，何尝不像眼前焦虑地等待上车的乘客，渴望专业的陪伴、渴望空缺的座位、渴望通往目标的道路？优秀的职场人则如同出租车司机，拥有专业的工具和技能，拥有舒适的座位，拥有精彩宝贵的故事。但上车的区域，只有一条狭窄的通道。

这位惆怅的职场人，就是本书的编者之一：土豆。

■ 2011年3月，颐和园。

土豆和蚂蚁夫妇二人在安静的后山散步，交流着关于乘客和出租车司机、迷茫学子和职场人的故事，他们问自己：身为两个普普通通的人，我们能做些什么？

能否拓宽通道，架一座桥，在“高校就业指导”这个上车区域之外，链接企业和高校，调动职场人的力量去服务在校学生的职业成长？在这个领域，需求足够强烈，每年700万~800万的大学毕业生，年复一年在史上“最难就业季”中煎熬；同时，供给也非常充足，改革开放四十多年，中国已经在各行各业培养了一大批职场人。他们不仅专业而且心中有爱，愿意让生命活得更有意义。

2011年5月20日，土豆和蚂蚁决定创立一个公益项目，让职场人为大学生带去职场智慧。哪怕只有一个学生因为某一句话而发生了一点点改变，都是值得的。于是，土豆辞去在微软的工作，蚂蚁卖掉房子

变成租房族，为项目筹得了启动资金。

土豆对蚂蚁说：“只要我们两个不放弃，这个项目就会一直进行下去。”

这个公益项目，就是本书的原创机构——北京职慧公益创业发展中心（简称“职慧”）。

■ 2015年6月，中国农业大学。

学校就业指导中心的招聘大厅里，这一天聚集了上百人，他们有着令人羡慕的职业背景：企业中高层管理者、培训师、咨询顾问、专业教练。但今天所有人都有一个共同的身份：职慧志愿者。在志愿者年会上，大家正在分享服务心得：

“刚刚接触职慧的时候，我心里会说：‘天呐，这不就是当年的我吗？’年轻时总是迷茫于外界的各种影响，在意他人的评价、不知道自己想要成为什么样的人。很开心在职慧可以通过不断地提问，帮助学生探索自己的内在世界、找到自己的优势和资源。当看到孩子们因为我的一句认可和鼓励眼睛发亮的时候，我很感动。期待帮助更多学生接纳自己、真正做自己。”

“和很多追求‘短平快’的商业机构不同，职慧这样的公益项目是真正立足于学生长远发展的。我很认同职慧不是聚焦于学生的短期求职就业、找份稳定的工作。我喜欢和学生分享我的职业成长经历，让他们知道，保持学习、成长，不断提升能力和自身价值，才有真正的稳定，因为那样的自己更有力量。”

“作为志愿者，我发现很多学生期望他人为自己指一条明路，纠结于短期的考研、换专业或是薪酬问题。我总是问他们：‘你的目标是什么？’‘10年后、20年后，谁为你的人生负责？’每次服务，我总是

致力于帮助学生以终为始、为自己负责任地做出选择。他们要对自己的人生敢担当。”

.....

这些志愿者，就是本书的54名作者。Live to Give是我们的价值观，给予是我们的生活方式！

■ 2019年4月，北京某小区。

深夜，当自己的小宝宝进入梦乡，她悄悄地打开电脑，看到来自天津某高校老师的留言：“我们经常面对学生的职场困惑，有共性问题也有个性问题。对于个性问题，会推荐学生参加职慧的一对一导师计划。对于共性问题，职慧能否分享一些回答，供学校老师参考？”

当然好啊，她会心地笑了。5年前她在职慧公众号后台看到有学生留言，提出自己的职场困惑。困惑是那么鲜活而真实，每一个困惑背后，都是一个站在职场迷雾中的生命，渴望指引、渴望成长、渴望活出生机。她被深深地触动了，决定邀请有相关经验的志愿者进行答疑，并从积累的几百篇问答中精选出99篇，编辑成书。这本书，现在就在你的手中。

这位有心的姑娘，就是本书的主编：李彦霖。

每一个生命都值得尊重。职慧人，愿为迷茫中的学子照亮一束光，助力每个青年活出生命的价值。

职慧志愿者团队

推荐语

诗人里尔克（Rilke）曾经说：“现在活在这问题里吧，也许将来有一天，你会慢慢地，甚至不经意地活出答案。”本书为青年人提供了99次从青春迷茫中找到智慧的经历。书中系统且循序渐进地记载了每一个经验，是如今大学生走向职场之路的必备宝典。

——王慧贤，资深企业高管教练、香港大学SPACE中国商学院
讲师、北京人力资源管理终身成就奖获得者

20岁的问题表面上是在讨论一个个事件，40岁的人则拿出探讨人生的诚意来解答。答题的人不一定是睿智的，却都有“我愿你的成长比我所经历的更快乐”的情怀，这就是这本书独有的美。于我，这本书不单是一本青春指南，还是我们共同的成长图鉴。

——闫勇，企业管理咨询顾问，曾任跨国公司亚太区人力资源
副总裁

年轻朋友，迷茫是人生的必经历程，把迷茫当作朋友，而不是除之后快的敌人。迷茫能让你走出自己的世界去求教、去探问；保持迷茫中好奇的心，对自己、对家庭、对社会、对世界睁开眼睛。

——郑杰榆，ICF国际教练联合会专业级别认证教练（PCC）、
国际教练学校课程导师

这是一本专为青年人定制的职场指南。这些有深度、有温度的文字，可以引领你探索人生的成长之道。

——刘澜，领导力专家、正道领导力中心创始人

在职慧做志愿者的6年时间里，我感触最大的就是大学生在进入职场之前的“不知道”和“我认为”——不知道为什么读研，不知道未来的职业规划，不知道自己到底适合做什么；“我认为自己真的很出类拔萃”“我认为出国镀金能给自己一个更好的工作机会”“我认为创业不难”“我不适合给别人打工”……对于我来说，这本书就是一本“解惑百科”，弯道警示，直线超车，是个值得反复细读的入职“外挂”喔！

——王蔚蔚，标准银行交易银行部亚洲区总经理

职慧这么多年来一直支持大学生的就业和成长，收集了大量的实际案例，这是一本非常有指导意义的参考书，希望可以帮助到更多的毕业生，愿职慧的公益事业助益更多人！

——曹柏瑞，大陆第一位 ICF 国际教练联合会大师级认证教练（MCC）

一群有经历的大朋友，与职场新人分享的小智慧。

——周侗，安永（中国）企业咨询有限公司合伙人

固然生命旅途中全是风光，但假如你是即将步入职场的新人，想选择一条自己喜欢也便于“观光”的职业生涯，那你一定要看看职慧的专家们在本书中给予的真诚指引。

——刘明，浑沌心理学创立者、北京心理卫生协会理事

本书把企业和社会对人才的基础素质培养带给大学校园里的同学

们，帮助他们做好人生设计、能力提升和转型准备。这值得我们所有人关注和学习。希望通过这本书，能够让更多的伙伴了解自我，提升自我。

——何涛，才程职业发展咨询创始人

大多数年轻人在踏出校门的一刻，都会心存疑惑——尽管前途光明，却看不清路。职慧给予青年学生宛如明灯般的指引，让大家能看清脚下的路。作为一名职慧志愿者，我十分荣幸，可以贡献自己的知识、分享自己的经验和对人生的体会，伴随青年学子走上属于自己的职业道路，并越走越顺。赠人玫瑰，手有余香。每次答疑，也都是对自我人生经历的一次复盘和反思，领悟自己的价值所在，取得了超出自己预料的收获。

——邱晓峰，上海外服（武汉）人力资源服务有限公司副总经理

与职慧结缘6年来，见证了职慧从小到大的发展，也见证了一批批优秀学子在这里触摸到职场的真实。本书干货满满，诚意推荐！

——张慕梁，思享同道教育咨询创始人、《高效能沟通术》作者



第 1 章

职业选择： 我的地盘我做主



- 迷茫的我怎么考虑未来的职业？ / 3
- 哪个行业才是我的菜？ / 8
- 敢问我的兴趣在何方？ / 10
- 万一读书没有发挥作用，岂不是浪费青春？ / 11
- 怎么判断工作适不适合自己？ / 14
- 第一份工作的决策过程是怎样的？ / 15
- 没有专业背景怎么进入新行业？ / 16
- 已经保研，仍然不知道自己未来的方向，怎么办？ / 18
- 将来用心带孩子还是打拼事业？ / 22
- 怎么做一个“很厉害”的人？ / 24
- 连工作都找不到，职业规划有什么用？ / 25
- 拿过国奖，荣誉不少，依然迷茫怎么办？ / 26
- 想成为企业家，从哪儿做起？ / 29
- 硬件不够硬，软件又不够强？ / 32
- 总是对自己的选择不坚定，怎么办？ / 35
- 想好好学习，但学习没动力怎么办？ / 37
- 博士后的职业规划也令人苦恼？ / 39
- 公益机构是好的选择吗？ / 40

第 2 章

面对现实： 打开隐形的锁链



- 工作选择和父母的期待不一致时怎么办？ / 45
- 跟现状妥协还是果断转行？ / 47
- 如何让“不靠谱”的爱好变成金饭碗？ / 49
- 找工作要不要选择北上广？ / 52
- 毕业后留在北京还是回到家乡？ / 53
- 在三线城市如何拥有更开阔的思维？ / 55
- 可以为了户口选择非本专业的工作吗？ / 59
- 北京户口真有那么重要吗？ / 61
- 宿舍学风不好影响我考研，怎么办？ / 63
- 理工科转人力资源管理，如何才能“曲线救国”？ / 64
- 理工科差生如何变身管理学霸？ / 67
- 理科女生是否不好找工作？ / 69
- 失恋了，职业规划也没用了？ / 71
- 没有钱，如何出国留学？ / 74
- 年轻时出去闯，以后老了怎么办？ / 75
- 破碎的家庭让我怀疑人生，我该怎么办？ / 76
- 大学同学都这么优秀，我该放弃吗？ / 82
- 乙肝病毒携带者无法找到好的工作吗？ / 85

第3章

做好准备： 跨越龙门的条件



- 读博还是找工作？ / 89
- 不喜欢学术研究，还要读研吗？ / 91
- 考研耽误了实习怎么办？ / 93
- 出国了，读研了，还是没有优势怎么办？ / 97
- 本专业保研，还是跨专业考研？ / 99
- 考那么多证有用吗？ / 102
- 专心考研，还是继续“泛泛而学”？ / 104
- 考研考名校无把握，考普通一本学校又不甘心，怎么办？ / 106
- 熬到硕士毕业，还是退学工作？ / 110
- 硕士和本科，哪个更容易找工作？ / 112
- 被保研了，看见别人考证心里还痒痒，有必要参加吗？ / 114
- 企业是怎么看待实习生的表现的？ / 116
- 实习内容不够高大上，有用吗？ / 119
- 实习好难找，怎么办？ / 123
- 为什么实习中总觉得自己的价值没有体现？ / 124
- 需要待在实验室，没法去实习，怎么办？ / 125
- 公司实习受挫，要不要辞职？ / 127
- 大一到底该不该兼职？ / 132
- 想实习，怎么选企业？ / 133
- 专科学历升级本科，该选什么专业？ / 136

第4章

求职面试： 让能力为你代言



- 害怕找工作，如何勇敢迈出第一步？ / 143
- 不喜欢的专业加上普通的经历，还能找到好工作吗？ / 145
- 面试官“刁难”我，该怎么办？ / 148
- 实习中怎样把握机会留下工作？ / 150
- 心理测评有答题技巧吗？ / 151
- 怎样的服饰和妆容会让面试更出色？ / 154
- 如何在面试中更恰当地表现自己？ / 156
- 网申总是石沉大海，却无从了解缘由，该如何解决？ / 158
- 如何在面试中表现优势？ / 159
- 面试被问及特长，答不上来怎么办？ / 160
- 性格温和的人在面试中如何弥补不足？ / 163
- 感觉面试很简单，不解为何却被刷掉？ / 164
- 群面中如何自信表达？ / 168

第 5 章

初入职场： 把握职场的智慧



- 为了应酬，干了这一杯？ / 173
- 公司要求转岗但自己没有信心，要不要接受？ / 174
- 如何应对办公室政治？ / 178
- 新人如何避免打杂？ / 179
- 遭遇不公正待遇怎么办？ / 180
- 频繁换工作又没有积蓄，该何去何从？ / 182
- 选择的工作和想象中有差距怎么办？ / 185
- 加薪成功了，又担心自己的要求不妥，怎么办？ / 187
- 老板脾气暴躁无法沟通，怎么办？ / 189
- 女性如何应对职场压力？ / 190
- 工作、生活无法平衡怎么办？ / 193
- 压力大让我想辞职，怎么办？ / 195
- 工作没有挑战性，又不想那么快跳槽，怎么办？ / 197
- 刚工作，师傅又不教，自己没事做，怎么办？ / 200
- 暂时离开岗位却被其他人取代，是不是回不去了？ / 202

第6章

玩转职场： 职场老鸟的奥秘



- 如何让自己有缜密的逻辑思维？ / 207
- 自己平常很不自信怎么办？ / 210
- 怎样让自己更有权威？ / 211
- 如何避免“尬聊”？ / 213
- 如何提升自己的执行力？ / 214
- 如何改变“平庸”的自己？ / 216
- 生活总是很忙乱，如何有效规划时间？ / 218
- 如何高效组织策划讨论？ / 220
- 跟室友关系处不好，在职场能处理好人际关系吗？ / 222
- 自己会做不来“低头求人”的销售工作吗？ / 226
- 临时团队中的沟通陷入僵局，怎么办？ / 228
- 毕业两年想转行，该如何调整？ / 230
- 又累、工资又低，要不要离职？ / 232
- 客户和老板都很难搞定，怎么办？ / 236
- 公职培训师未来要不要继续从事专业领域？ / 238

致谢 /243



第 1 章

职业选择： 我的地盘我做主



本章序

法国哲学家布里丹提出过一个著名的哲学悖论，叫做“布里丹的驴”（Buridan's Ass）。讲的是有一头毛驴，主人每天给它一堆草料，毛驴吃得心满意足，过着幸福的生活。可是有一天，好心的邻居送来另一堆草料，看上去也很不错。毛驴站在两堆草料之间，反复考虑也不知如何选择，竟然就这样饿死了。本来选择越多，自由越多，应该是件好事。但面对职业选择的我们，却感到越来越迷茫和焦虑。

高中阶段，我们的目标明确——考上大学。接下来呢？找份好工作！什么是好工作？这……

如果真的有“钱多事少离家近”的工作，也可能不是人人都喜欢的。那你喜欢什么？这……

父母好心给的建议似乎也有道理，可我总觉得不是自己想要的。那你想要什么？这……

同学风光的选择背后也有很多条件，我似乎并不适合走他的路。那你适合什么？这……

如果你发现自己现在也很难清晰地回答以上问题，持续性迷茫，间歇性清醒，不妨跟着我们一起开启自我探索之旅，为你的职业选择找到方向！

迷茫的我怎么考虑未来的职业？

提问 老师，您好！在职慧的公众号看到职慧的志愿者可以回答学生的问題，非常希望自己也能够得到一些指导。

可能和很多大学生一样，我最常说的两个字就是“迷茫”。虽然我知道要做职业规划，但看着别人的职业规划都挺好的，到了自己还是不知道该怎么下手。即使写了一些东西出来，好像也不完全是自己的想法，看上去像是别人的规划。

请问老师，职业规划到底该怎么做？该怎么考虑自己未来的职业才是有效的？

回答 你好！你的问题确实很普遍。我们来看一下如何挖掘自己的职业方向？一个人的职业发展倾向主要是由什么因素组成的？

每次讲到这里，我都喜欢用三个人物来开场：李宁、田亮和刘国梁。三人的共同点是曾经都是运动员，是某一个领域的冠军。然而，在退役后，他们却有着不一样的职业发展路径。李宁创建了自己的服装帝国，田亮做了演员，在娱乐圈混得风生水起，刘国梁人如其名，当上了国家乒乓球男队的资深教练，可谓国之栋梁。是什么决定了三位冠军的不同发展路径呢？

凭借李宁当年的颜值，做演员应该也不会差，以田亮的技术水平，如果他做了教练也是一把好手，刘国梁为何不去尝试经商呢？这一切取

决于个人的**兴趣、意愿、能力和价值观**，如图 1-1 所示。（还有一部分则来自一个人以往的工作经历，但由于大学生的工作经历比较少，因此本次不作详述，等你工作 3 ~ 5 年的时间之后，你可以把这个因素考虑进来。）

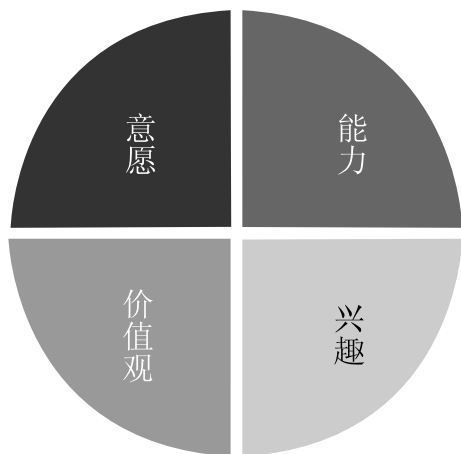


图 1-1 决定未来职业的 4 个维度

第一步：挖掘优势，知道你擅长做什么

要做好职业规划，我们要从认识自我开始探索，然后才能确认方向。先来思考以下几个问题，可以帮助你厘清自己的优势。

- 你擅长什么？
- 你的优点是什么？
- 你的专业是什么？
- 你的专注点是什么？
- 曾经获得的成就或者成绩是什么？
- 你的个人特点是什么？（最重要且最有影响力的）

是不是有点摸不着头脑？我提供几个分析依据给你：

- 你在学校参与的主要活动
- 你的社会实践经历和实习经历
- 大多数人认为你最大的优势是什么？
- 当人们介绍你的时候，他们通常会怎样说？
- 你跟其他同学之间最大的差异是什么？

随后你可以将这些内容记录下来，用同样的方式探究自己的劣势，放进 SWOT 分析模型（态势分析法，如图 1-2 所示）里备用。那么，为什么要先知道自己的优势呢？因为只有知道了自己的优势才能更好地将它们发挥出来，成为你职业锚的核心重量。



图 1-2 SWOT 分析模型

第二步：提炼兴趣，知道你喜欢做什么

人的兴趣爱好是让我们活得更有趣的重要组成部分，可以是画画、唱歌、写作、助人等。比如我，热衷于写作和分享。于是，这两个兴趣爱好成就了我现在所从事的职业：一个是司刊的主编，另一个是内部讲

师。也就是说，我们的兴趣爱好会推动我们迈向最终的职业。

第三步：挖掘动机，知道你为什么做

但是有可能人的兴趣相同，但最后从事的职业却不同。比如，我之前参与过一堂公开课，一位天才学弟，从小到大最大的兴趣就是钻研，爱好探究问题，凡事都爱问为什么，后来在美国做科研。另一位美女闺蜜也喜欢问问题，对任何事情充满质疑、刨根问底，而她却做了律师。他们兴趣爱好看起来相同，却有着不同的动机和价值观。我学弟不喜欢与人接触，渴望踏实稳定的生活，因此做科研很适合他。我的律师闺蜜喜欢迎接挑战，更热衷于跟人接触，因此做起律师来得心应手。因此，你的工作价值观和动机将是你职业选择的深层根源。

挖掘你的动机和价值观，就是探究促使你工作的原因是什么？你可以这样来**探索自己的动机**。

- 你喜欢什么职业？
- 你为什么会选择这份职业？
- 你期望从你的工作中获得什么？
- 在你的实习生涯中，最让你感兴趣的是哪个部分？最让你失望的是是什么？
- 你目前的工作重心是什么？
- 你的理想职位是什么？
- 你想为之努力的短期和中期目标是什么？

在所有的自我探索中，动机的挖掘是最难的，犹如冰山的最底层，需要特别的自我洞见才能知道自己为什么愿意从事这样一份职业。用一个玩笑举例：有的人说我的动力就是要做总经理。那么你为何要做总经理？有的人说是因为工资高，有的人说是因为有无限制的权力。那么高收入和权力就是你的动机，当总经理则是你的愿望或理想。

构成职业动机和价值观的元素通常会是（包括但不限于）：

- 挑战和冒险
- 决策权和个人参与权
- 稳定
- 协助他人
- 渴望与人接触
- 社会认可及贡献
- 情感收益
- 多样化
- 影响力
- 经济收益

第四步：制订规划，知道怎么做好

前面明确了自己的优劣势、兴趣、动机和价值观，接下来就可以为自己的职业理想设定发展规划。比如先设立一个长期的计划，再分解成几个短期的计划。列计划的目的是发展自己的优势，弥补自己的不足，从而实现你的职业理想。

在此，你可以把你的想法告诉自己信任的人，听听他们的意见和建议。

- 思考谁的建议更适合你；
- 与那些从事你期望的工作的人沟通；
- 确认你的计划与你个人和家庭情况（技能、调动、经济来源、可行性、时间、工作 / 生活之间的平衡，等等）无冲突。

王可意，互联网公司 HR、职慧志愿者

哪个行业才是我的菜？

提问 职慧老师，您好！我现在是出版专业硕士一年级，大学实习多在出版社、报社、网站，现在想换个行业工作，不想进入媒体行业。我的问题是：

1. 不想从事本专业的工作，但是不知道该找什么方向的实习，也不知道求职的方向。
2. 不知道自己适合什么样的职位，希望找到适合自己的工作。
3. 看着那么多行业，也不大了解，我不想去媒体行业，但是自己的实习经历却都是在媒体行业的，不知道该如何选择该换的行业。

回答 亲爱的同学，你好！看到你的问题，感受到你的思考。你现在在读研一，已经为自己日后所从事的职业进行选择，这是非常棒的思考。

不知**当初是基于什么样的原因，让你选择了出版专业硕士**。从你的过往经历来看，大学实习在出版社、报社、网站等，这些都是媒体类工作，这些跟你的本科专业相关吗？如果相关，那么在這些实习的过程中，是什么令你不愿意继续从事媒体行业呢？如果本科不是媒体专业，又是什么让你选择了媒体行业的研究生呢？

事实上，**无论选择哪些职业实习，我们先要考虑实习的目的是什么**。实习应该是为自己构建一个平台，让自己在这个实习的道路上积累社会经验，这些经验不单是工作如何开展，更有人际交往的历练、职场环境的熟悉，怎么样在社会环境中发挥自己的个人价值，与人合作，共同成长。

对于你现在困惑的行业选择和求职方向，和你分享几点：

首先，在选择职业时，我们也要先了解自己的性格特点和所学专业，在职场上，是专业能力与人际交往双重发展。专业能力来自你的学业所修，人际交往来自你的日常积累。因此，**求职的方向是对自己过往的评估，也是对未来要朝哪个方向走的评估。**找到适合自己的工作，前提条件就是要**对自己有个清晰的了解。**

其次，“适合的职位”这个概念很宽泛，我们应该找到工作的乐趣。**每个人都不会一下子就找到适合自己的职位**，就算是在职场工作十年、二十年的人，也可能有一天会说：“我做的这些工作都不是我感兴趣的，我都不喜欢。”最重要的职场工作往往就是从简单的工作开始，即使职场工作没有任何难度，而且是周而复始的循环，也可以在这个过程中慢慢地发现工作的乐趣。一个人最难能可贵的，是在最平凡的生活中发现生活的美好，在最简单重复的工作中找到乐趣。

一个新入职场的的人，如果是有心人，只要记录每天所从事的工作，便会在三个月内清楚地知道自己在做什么，**之后就是怎么样让自己的专业性更强，而这需要在工作中不断地学习。**我经常听很多同学讲，工作做的都是些太简单的行政工作、操作工作，个人价值发挥不出来。那么，我也想问同学，如果一个人连一个从起点做起的工作都无法担当，又怎么对其委以重任？所有的职场是类似的，关键是人的不同，工作乐趣不同。在找工作的过程中，实际就是磨炼自己耐性的过程，在技能娴熟的时候，才能更好地与人交往。

再次，很多工作有相似性，比如行政类、销售类、文案类，它们都有自己领域的专业部分，也都有共通性，**不要用行业限定自己，要用开放性思维接受发生的一切，问自己究竟要什么。**

最后，我有几点与你共勉：

一是在专业的道路上，找到专业的乐趣。已经确定了研究生学媒体，

那就接受这个事实，踏实地在专业领域找到乐趣，真正了解你所学的专业，这是一辈子最大的财富，未来没有这么专注的学习机会。

二是无论行业是什么样，职场是相通的。每个职场要发生的和你见到的都会是一样的，关键是自己要适应环境，适合所在的位置。

三是认真地为自己做一次 SWOT 分析，看看自己的优势、劣势、挑战、机遇，根据这种分析，看到自己的价值，并努力发挥。

还有一个至关重要又被同学们忽视的，就是善用学校资源，积极参与到各个项目中，在每个活动中发现自己喜欢做的事情。

希望这些对你有帮助！

张俊超， 安利（中国）高级培训经理、职慧志愿者

敢问我的兴趣在何方？

提问 我找不到自己的兴趣所在，也就无法确定自己喜欢的职业，怎么办？

回答 如果你还没有发现自己的兴趣，靠冥思苦想是无法找到答案的，最好的解决方法就是去尝试不同类型的工作。

尝试的方法有很多，找到各种各样实习的机会就是一种方式。在寻找实习机会的时候有一个误区，学生一般会比较看重名企的实习机会，认为这样会给自己的简历增光添彩。但是大企业往往分工很细，有的实习所能够接触的也只是初级的工作，并不能让学生体会到所做工作与核心业务的关联。有些小企业虽然并不知名，但是能提供更好的机会。这里并不是比较大企业和小企业的优劣，而是强调在选择实习机会的时候，要关注实习工作的实际内容，而不是企业的知名度。例如，在一家知名

的咨询企业做上网搜索资料的工作，可能就不如在小的咨询企业有直接面对客户的机会。

尝试工作的另一个很好的方式是参加各种类型的公益组织。成为公益组织志愿者的机会比较容易获得，不太受专业的限制，这样学生可以尝试不同领域的工作。同时，在公益活动中比较容易承担更多的职责。比如，一个实习生在公司里面很难直接带领一个团队，但是在公益项目中，团队负责人大多也是由志愿者担任的。

在尝试参与不同种类工作的时候，一是要尽早开始，我非常鼓励学生在进入大学校园后，每个假期都要做不同的尝试；二是在参与工作的过程中，不要做旁观者，只是看别人怎么做，自己被动参与，而是要积极参与，尽量多承担职责。这些对于我们了解工作价值和自己的兴趣点都是至关重要的。

相信经过这些尝试，你一定能够对自己的职业兴趣作出更为清晰的判断。

土豆，职慧创始人

万一读书没有发挥作用，岂不是浪费青春？

提问 职慧的老师，您好！

我是学材料学的大三女生，不知道该选择继续留在本专业读研读博，以后搞科研，还是研究生转读工管为工作谋出路。在实验室待了半年时间了，导师和师兄们也不怎么管我，自己对研究的东西也没什么想法，更加觉得自己不适合走科研这条路。

再者，科研这条路太漫长了，硕士、博士、博士后、教授，如

果不顺利、出不了成果的话，那就是在浪费青春。

这个教育投资看不到明确的收益，而且风险大，回报周期长，我熬不过。

回答 你好！看到你的情况，我也觉得你是时候思考一下自己到底是要往哪里走了。

我不想给你什么建议，咱们先看看你自己在整个描述中说了什么，以及这些话背后可能意味着什么。总结一下：

①不清楚自己的兴趣和优势——自我认识不是很清晰。

②自己对研究的东西没有什么想法——看来三年的专业学习并没有让你对自己的专业产生浓厚的兴趣，当初选择专业的时候，可能也是在不知道这个专业能做什么工作的情况下盲选的。

③转读工管找工作——你可能对职业发展路径的认知、用人单位究竟用什么来考核员工方面存在误区。

我们先从认识自己开始。

请把自己从小到大的人生轨迹用一条曲线表达出来，状态不好的情况用波谷，状态好的情况就用波峰。可以按照自己的小学、初中、高中、大一、大二、大三来表示。

然后看看每个波峰都是什么事情让你觉得状态好，那时候发生了什么事。自己不妨一一列出来，然后回答自己一个问题，当时是自己的什么性格特点、行为等发挥了作用。

这些总结出来的词就是你的优点。

接下来我们要看看你适合做什么职业。你的**本科专业并不决定你未来的职业**。

读研，你这里面说得最多的词是读研。可我想问你，**你明确知道到**

底为什么要读研吗？

读研是希望在某一专业上有一定的深入学习和研究，并且从事相关专业的工作，才会去读研，甚至读博、出国。

读研并不是一个人学习上的唯一方向。那些会甘心花费时间成本去读研读博的人，应该是在这个专业方向上有极大兴趣、愿意去从事相关工作的。

你可以诚实地跟自己对话，看看你是不是对这个专业有很大的兴趣，愿意用那么多的时间成本去深入地学习和研究。

至于是否要读工管类研究生，你可以在了解专业内容的基础上，根据自己的兴趣和优势来判断。

最后，不妨花时间去了解岗位，再好好去思考自己到底想做一份什么样的工作、过什么样的生活。

在这个过程中，我想提醒你的是：**对未来的描述是你渴望发展的方向和目标**，而不是一份具体的工作。

但在这个社会中，任何一个方向和目标都是要从起步开始，先从一个可以入手的地方开始，不要对这个起步期待过高，而要在成长中慢慢学习。

大学里任何专业的学习都还只是入门，学校里更重要的是学会如何学习和思维。所以你大可不必担心在学习上投入的时间太长，因为对于你的一生成长来讲，大学的学习还只是第一步。

林楠，东北大学老师、职慧志愿者

怎么判断工作适不适合自己的？

提问 老师好！我参加过职慧的沙龙，非常受益，上次蚂蚁老师在沙龙中提到，用排除法可以过滤出自己最想要的东西。我也尝试着通过这个方法来判断自己更想去哪个行业，但是遇到了一个尴尬的问题。因为我不清楚工作以后会遇到的问题，我所能列出来的选项十分有限。就好像我想从超市里选一款糖，但是我只能从颜色是否鲜艳、造型是否可爱和甜不甜 3 个角度来选择。但其实口感对糖的影响才是最大的。所以我想问问老师，当时您是怎么判断一份工作适不适合自己的呢？除了薪资水平、十年内能晋升到哪个层次、地处一线城市还是二三线城市、跟什么人打交道 4 个角度之外。谢谢老师！

回答 同学，你好！判断一份工作适不适合自己的，首先要看这份工作的内容是不是自己喜爱的，因为一份自己不喜欢的工作，就算它有良好的发展前景，自己做着也不会开心，这反而会影响你之后的发展。

但你接着可能会问，那怎么判断是不是自己喜爱的呢？其实大学阶段和义务教育、高中阶段不同的一点就是大学是连接校园和社会的一个桥梁，你可以在学校的保护下接触社会。判断自己到底喜不喜欢、适不适合一份工作，方法就是多尝试。

我在大学读书的时候，读的专业是金融，我也希望毕业后去金融公司工作，那我面对的就是去哪种公司工作的问题，内资银行、外资银行、券商、基金公司还是投行？我当时所做的是尽我所能地去这些不同的地方实习，如果去不了的，就去认识这些地方的师兄师姐或者朋友。在实

习过程中最重要的是，通过工作，你可以看到这份工作是不是自己喜欢和擅长的。只要你留心，都可以了解到员工的薪资水平、工作中大多和哪一类人打交道等。同样地，你和那些公司的员工多聊天，听听他们的发展历程，也能收到很好的效果。所以去尝试做这份工作和了解做这份工作的人，进而可以判断这份工作适不适合你。

William，香港瀚思国际咨询执行董事、职慧志愿者

第一份工作的决策过程是怎样的？

提问 老师，您好！可以讲讲您投入目前职业的决策过程，或者您第一份工作的决策过程吗？我想从中借鉴一些方法。

回答 我先大概讲一下我的专业背景和职业历程，也许会对刚毕业的同学，尤其是文科生有所帮助和借鉴。

我大学的专业是汉语言文学，后来又修了英语作为第二学位，我的同学毕业后大部分都当了老师或者编辑，从事与文字有关的工作。我当时很希望进到世界 500 强的企业，学习先进的管理理念和业务模式，所以当我有机会进入 IBM 当总监秘书的时候，我欣然接受了。

现在看来，这绝对是个正确的决定。因为正是在 IBM，我见识到了一流企业严格而有效的内控流程。和非常优秀的同事一起工作，让我迅速了解整个 IT 行业和 IT 公司的商业模式，同时，秘书这个职位让我可以参加高层会议，近距离学习高层管理者的工作方式，所有这些都让我迅速而专业地成长着。之后，沿着这个职业发展方向，在我将近十年的助理生涯中，我一直做到总裁高级助理，并成功转型到合作伙伴的管理领域。

有些同学会问，什么样的工作对于毕业生是好工作？很多同学在考

虑公司名气、待遇高低等因素，我觉得考虑更多的应该是对自己能力的培养和未来发展的可能性。

还有一些同学可能会问，选择一流企业的小职位好，还是选择不知名企业相对高级的职位好？我想说的是，在职场上，没有小职位，只有小员工，在不知名企业也有一流员工。对于职场新人来说，无论选择哪种，只要有认真的态度，随时留心学习，努力工作，都可以有所收获。

很多人认为秘书是打杂的活儿，所以不重视有没有价值，其实不然，任何一个职位都可以干得出色，也可以混日子。你可以是一个只能帮忙订机票和酒店的秘书，你也可以是参与到业务、提供意见和左右决策的秘书。所以，机遇和选择很重要，但态度和努力更重要。

也许你面临的第一份工作选择并不那么理想，工资不高，环境一般，内容枯燥。然而我相信，只要这个工作机会和你的职业目标相关，你都用心去做，总会有一些对未来发展有帮助的收获，哪怕是学习到如何在一个恶劣环境中坚持和成长。

希望我的回答对同学们有些许帮助，也祝福同学们找到适合自己的工作。

张雪，思科业务合作伙伴拓展经理、职慧志愿者

没有专业背景怎么进入新行业？

提问 老师，您好！我想毕业后转行，可是自己缺少相关的专业背景，有没有什么好的途径？

回答 同学，你好！看到你的问题，我不妨来分享一下自己是如何进入一个新的行业的。

在国企作为研发工程师工作10年以后，尽管我马上可以升为副处和高级工程师，但我决定从内地到上海寻求新的变化。

我希望进入汽车行业，因为我认为这是目前机械行业的最高水准。但是对于一个没有过硬的相关工作经历的中年人，找到合适的机会非常困难。

我首先在一家港资公司做汽车零部件的项目管理，两年后进入合资一线企业做供应商质量管理，干了3年，尽管这几年的薪水不高，但是我学到了项目管理、成本控制、资本运营。

在合资公司，我学习了一整套ISO/TS16949体系的思路和方法，习惯了纯英语的工作环境，直接和印度、德国、英国同事一起工作。

我心底其实把这几年当成带薪实习。

7年前我连续得到几家汽车行业一线公司的机会，当时我主要考虑的是，即使是要在中国发展家庭汽车，考虑到国内的石油供应和路况，绿色环保仍然是我心仪的方向。

所以我最后挑选了独资的涡轮增压器公司作为自己的新公司。尽管汽车行业的竞争越来越残酷，但是我们的产品大势一直在上升，同时我也连续升职，干得比较开心。我的绩效评估一直排在各个岗位的前三名，每次都是老板需要把我提升到某一位置去独当一面，而不是我上下钻营争权夺利。

所以对于职业决策，我的经验是：

第一，找到一个自己喜欢干的工作。

第二，努力瞄准行业领先的公司，山不在高，关键是在技术、产品上数一数二。

第三，如果没有直接的机会也不要紧，可以迂回前进，但是切记用心做好每份工作。

你今天所做的点点滴滴，日后都会反映到你自身，影响你可能的每

一个机会。

曾强，职慧志愿者

已经保研，仍然不知道自己未来的方向，怎么办？

提问 老师，您好！

我是一名化学专业的大四学生，现在对未来的路感到非常迷茫。

我去年下半年的时候保研了，保的是本校本专业。但是我对化学这个专业说不上喜欢也说不上不喜欢，化学对我来说就像是一个交往很久的人，但一直都没有心动。

马上要读研一了，我要开始思考是否读博的问题。我爸妈一直说让我继续读下去，之后去高校当老师，说女孩子只要安稳就好。

但是我现在觉得学化学没有激情，念完书出来不是去高校或是研究所搞研发，就是去公司搞研发。我希望之后的工作，可以从事一些有挑战性的、能多和人交流的事情。

我已经大四了，我不知道我现在要怎么做，是继续学化学，读博之后做研发，还是跳出来。

但是不学化学，我又不知道自己能做什么，也不知道什么适合自己，同时自己也感兴趣，不知道从何努力。

谢谢老师！

回答 同学，你好！

关于你提出的问题，我将其分解成不同的方向，然后一一对应来解

答你的疑惑。

1. 对化学这一专业的迷茫

我曾经参与过理工科的海外专业实习项目的工作，因而有机会接触了化学和材料这类专业。我了解到，化学也有很多的分支，诸如有机、无机、高分子等方向。此外，化学工程又是另一个领域。

虽然你说“化学就像是一个交往很久的人”，时间长短并不代表你对“化学”认识的深度和广度都达到了一定范围，“没有心动”也许是因为你并没有真正走进“化学的世界”，以及以化学为核心扩散出去的所有关联领域，对“化学”这一学科的去、现在和未来的了解也局限在自己的认知中。

所以在说喜欢或者不喜欢之前，先不设限地去认识“化学”，去认识和“化学”有关的人，比如学校里的讲师、教授，同毕业了的师兄师姐甚至在化工类/日化类企业工作的大朋友，去认识、沟通、了解、对比自己和他人对化学的看法和见解。

我的同窗也是化学系，本科毕业之后去了欧莱雅集团某品牌公司，后来我才知道很多看似快速消费品类的企业，其背后都有强大的精细化工支撑，而在那之前，正因为我认知的局限，而局限了化学本身。

2. 对于研究生毕业后的就业方向迷茫

我一般都会建议学生在考虑是否读研的时候，就去思考研究生毕业后的就业问题，想好了毕业后的方向再看是否要考研究生，以及如何度过自己的研究生学习生涯。

我仅以硕士研究生阶段为例，罗列以下几种可能性：

①毕业后考公务员

研究生考公务员的优势，在于职级职称的起点高过本科生，外加英文水平。不过，仍然需要进一步正确解读公务员的工作和职业生涯规划。

②毕业后就业

主要是进入相关企业的 R&D (Research and Development, 研究与开发) 部门, 从事新产品的研发工作。

国企, 还是外资? 研发的内容最好还能细分到行业和产品, 比如化妆品企业, 染发膏 / 护肤品 / 彩妆? 想得越细, 才能知道自己还缺少哪些知识和经历。

③毕业后继续深造

选择留校深造 / 本国跨校深造 / 海外留学深造? 这就关系到研究生期间的 GPA、学术论文的发表数量和载体、科研项目的参与经历, 甚至还包括是否参加交换生、短期互访等国际合作类项目。

④毕业后留校

走科研体系, 还是教研体系, 还是行政体系? 科研的编制是助理研究员、副研究员、研究员; 教研的编制是讲师、副教授、教授; 行政的体系则各校有各自的特点。

计划考研的时候, 就要想好自己未来要走上述的哪条路。之后接着想想, 如果要走好那条路, 或者说, 如果有机会、有资格走那条路, 在研究生期间要如何学习? 如何积累社会实践经历? 如何丰富海外经历? 如何建设并维护好自己的人际交往关系网和朋友圈?

3. 对于个人职业生涯规划的迷茫

毕竟校园和社会、职场还是截然不同的。**迷茫本身并不可怕, 甚至是一种常态, 可怕的是对迷茫的置之不理和不作为。职业生涯规划的前提仍然是学习和认识。**

什么是职场? 什么是职业? 什么是行业?

这个行业在全球的发展态势是怎么样的?

这个领域的国际知名企业是哪几家? 商业模式、组织结构和业务分布是什么样的?

这些企业是否已经进入中国市场？在中国的发展是怎样的？

这个行业在国内的发展态势是怎样的？

这个领域的国内知名企业是哪几家？商业模式、组织结构和业务分布是什么样的？

这些企业是否已经走出国门？海外分支机构是怎样的……

所有这些都会让我们的心里更有底气，而最初进入职场的3年里，其实会让我们更进一步了解企业的组织架构、人事架构、企业中的人才晋升通道，等等。之后仍然是不断地学习，不断地调整。

每个人其实有两个规划，一个是基于自己一生的职业生涯规划，另一个是基于任职于某家企业的职业生涯规划，前者包含了后者，前者也指引了我们在面临晋升、调岗、跳槽、在职进修等方面做出选择。

4. 对于“自己想要的”的迷茫

往往在一开始的时候，“想要”的范畴太大了，所以我们可以先从明确“自己不要什么”开始，逐步缩小“想要”的范围。在这个过程中，兴趣、喜好、热情都会经受考验，有些一时兴起的念头，会被一一否决，渐渐接近个人激情所在的那个领域。

在这个过程中，最主要的还是心态。在最初的很多年里，我们锻炼的并不一定仅是能力和技巧，更多的还是心态和胸怀。从“面对”到“迎接”，从“被动承受”到“主动接纳”，对自己的认识越来越透彻，才有可能清楚自己要的是什么。

我们总是容易凝固在外界认知里的那个“自己”，而忽略了真正存在于内心的“自己”。

我很喜欢的一句话是，“每一个孩子，都有属于他绽放的季节”，另一句话是，“每一个孩子都是一棵树，这是森林的开始”。

所以，认识自己，相信自己，挑战自己，超越自己。

5. 对于“自己想要的”和“爸妈希望的”之间选择的迷茫

中国的家庭教育和家庭文化，承袭了太多中国这个国家的历史文化，无法像西方的家庭那样，清晰地知道父母和孩子的边界在哪里，也不能完全将孩子作为一个“独立的人”去看待，分清楚自己的人生和孩子的人生。

以我的亲身经历来看，和父母之间的沟通是必不可少的，甚至要不厌其烦地去交流，不是谁要说服谁，而是逐渐形成“朋友”的关系。

但在那之前，要弄清楚的是，谁为你的人生负责？是你的父母，还是你自己？我想阐述的是，你对自己的人生负责，你是唯一陪伴你走完人生这条路的人，所以包括我在内的，甚至是父母在内的外人，对你来说，最好是锦上添花，而非次次都是雪中送炭。

他们能够影响你，但最终的选择是你自己的决定。既然是你自己的决定，无论未来是什么，都需要去承担决定之后的所有，并为之付出对等的代价，不埋怨任何人任何事物。任何人只有学会了对自己负责，才能对其他人、对社会负责，才会有所担当，有所承诺，这和年龄、性别、出生背景等外因都无关，只和自己有关，而这恰恰是我们缺少的。

所以，第一步，请想明白，你对自己的责任是什么。

吴蓓琦，知自教育创始人、职慧志愿者

将来用心带孩子还是打拼事业？

提问 老师，您好！我是中南财经政法大学的大四学生。不知道今后如何权衡家庭和工作。是找一个轻松的工作，在家用心带孩子，还是努力打拼事业？我希望一年内找到自己今后的方向，尽量兼顾

家庭、工作还有生活。目前我觉得自己的能力还不够，离职业女强人还有差距。请问该如何协调工作与生活的问题呢？

回答 工作与生活的平衡是一个很大的话题，有关这方面的讨论和文章非常多。从一个侧面也反映出这是很多职场人面对的难题。

从我个人在北京几家外企的经验来看，**从来就没有所谓的工作与生活的平衡**。当你把重心放在追求事业发展的时候，关注家庭和生活的时间就少些。

你问到一个问题：不知道今后如何权衡家庭和工作，是找一个轻松的工作，在家用心带孩子，还是努力打拼事业。这个问题我想没有人能给你答案，你只有反复地问自己，**工作和家庭，哪一个对你更重要？**

如果你看重事业并且有投身某个领域的热情，那你将不得不牺牲许多家庭生活的时间；如果你看重家庭，找一个轻松、收入不高的工作，能有足够的精力和时间关注家庭生活，这也未尝不是一种选择。是的，**没有两全**。

能力不够、经验缺乏大概是每个进入职场前的大学生面临的问题。能力和经验都是在实际工作中可以磨炼的。

其实你最需要关注的是一个**问题**：你的热情是什么？**你最想做的是什么？**找到了热情所在，自然就会投入其中不知疲惫。比如，你对你的专业和未来的工作有热情吗？没有。好，你对挣钱有热情吗？没有。好，你对生活的某方面有特别的热情吗？……也许在这样诚实的自问自答中，你会**听到自己真实的内心想法**。

和自己进行一次坦诚的交谈，作出一个选择，然后坚持。

祝福你！

瞿欣，明亚保险经纪人、职慧志愿者

怎么做一个“很厉害”的人？

提问 土豆老师，您好！我是武汉大学的大三女生，学软件工程。

前段时间，蚂蚁老师来武汉大学做了关于职业的讲座，我了解了职慧和您的工作，很敬佩您的选择和梦想。我知道您原来也是学工科的，但是后来为了职慧，放弃了高薪工作。

我很敬佩有梦想、知道该做什么的人。我从小梦想就是做一个“很厉害”的人，做一件所有人都觉得“很厉害”的事，但具体是什么，我现在也不清楚。

我现在大三，但是我不是很喜欢自己的专业。所以，我不想读研，我想去工作，想去社会上看看自己的真正目标在哪里。但是，我很恐惧，我怕自己这辈子什么都干不了。这就是问题所在。我害怕我一辈子就是个本科生，但是别的同学读研、出国，道路一片光明，我害怕我会碌碌无为一辈子，永远也找不到自己正确的路。

老师，您有过我这样的困惑吗？我觉得我现在需要一些正确的思路，恳请您为我指点，谢谢！

回答 你好！你说到想做“很厉害”的人，应该不是说要做一个大家都“怕”的人，而是做一个大家都需要、尊敬或者敬佩的人，对吗？

那不妨想一想，你觉得“很厉害”的人，都有哪些共同特点？这些“很厉害”的人，除了在自己的领域有能力，还为别人带来了什么？这些人是否需要把“我很厉害”挂在嘴边，还是因为每个人都看到了他们做的事情，都认同他们，所以大家一致认为他们“很厉害”？

其实要做这样一个“很厉害”的人，最重要的不是显得自己有多厉害，

而是你是否能够为他人提供帮助，为他人带来价值，如果做到了，大家就会觉得你很“厉害”了，因为你做到了大家都还没有做到的事情。

本科也好，读研也好，留在国内也好，出国也好，不管是什么样的路，都是要通向一个目标的。每个人的目标都不同，所以能够实现自己目标的路，都是“正确的路”。

如果没有目标，修得再漂亮的路也是没有意义的。

你说你不喜欢现在的专业，其实说“不喜欢”是很容易的，**说自己到底喜欢什么，才是最难的。**

但也只有你自己才能回答这个问题。最简单的方法，就是去看别人需要什么？我目前的能力能够为别人做些什么？我以后希望为别人做些什么？

在所有的答案中找出你愿意去做的，并且付诸行动。因为你做了别人需要的事情，你就肯定不会是一个碌碌无为的人。

当你在所有别人需要的领域里面，找到一件你愿意做的事情，你就可以给他人、给社会带来价值。当你坚持这么做并且乐在其中的时候，这对你来说就是一条正确的路，你也就能成为“很厉害”的人。

土豆，职慧创始人

连工作都找不到，职业规划有什么用？

提问 我知道职业规划很重要，但是马上就要毕业了，总要先找到一份工作才能生存吧？

回答 这种情况很普遍，因为很多学生在校期间并没有考虑过自己的职业规划，也没有为找工作而尽早培养自己的能力，难免在找工作的时候手忙脚乱，一时难以找到适合的工作。如果尽早有职业规划，可

能也不会陷入这种窘境。

在这种状况下，大部分人会决定“先找到第一份工作再说”，或者“先在第一个工作岗位上干一段时间再说”，但是工作总是很忙碌的，一旦开始工作就忘记了找出合适的时间来为未来作规划。或者即使工作没有那么忙，也早把考虑职业规划的事情抛诸脑后了。直到下次需要找工作的时候，又开始匆匆忙忙，还是没有真正花时间考虑，结果就这样不断循环，永远没有任何规划。

打一个比方：栽一棵树最合适的时间是 30 年前，因为如果 30 年前栽了一棵树，现在已经有一棵大树可以乘凉。如果 30 年前没有栽树，那另外一个最合适的时机就是**今天**。因为不管之前延误了多少，只要今天栽下一棵树，30 年后你也会有一棵可以乘凉的大树。不幸的是，很多人的选择是“既然之前都没有栽树，那今天先找个别的地方乘凉吧，不着急”，结果一辈子都只能随波逐流，永远不会有一棵属于自己的大树。

职业规划就是今天栽下的一棵树。第一份工作不理想并不可怕，怕的是没有立即采取行动去改变现状，而只是无奈地反复。要突破这样的循环，我们需要从现在开始，无论你是否已经找到了工作，都要投入时间开始规划自己的职业并为未来找到理想的工作做准备。这样才能走上真正的职场之路。

土豆，职慧创始人

拿过国奖，荣誉不少，依然迷茫怎么办？

提问 职慧老师，您好！我是机械工程专业的一名女生，本科把精力都放在提高成绩上，获得了很多奖学金，包括国奖等。还获得过市级三好学生等（证书不代表能力，所以我有些心虚）。同时，也

参加了一些社团活动，但有点水，在社团上投入的精力也少，能力没有质的提高。

有几点困惑：

①我对机械不是很有兴趣，毕业之后不想做技术方面的工作，我想知道哪些是与机械专业相关，又能避开纯技术岗。

②我们实验室很严格，实习出不去，不知道该怎么办好。如果我在网上或远程实习，可能不太合适，我主要想提高自己说话办事的能力。

③我不善言辞，如果另辟蹊径，考公务员、教师或其他工作合适吗？

总之，我对未来没有明确规划，也不知道自己要什么、喜欢什么，一年半的时间转瞬即逝，我很怕自己到毕业还是这个状态，真心希望老师能指点一下，谢谢您了！

回答 你和大多数年轻人一样，都有些迷茫，对未来都有期待，都喜欢站在原地仰望星空，这是你们的特点，非常正常。

从来信看，你有以下特点：

第一，逻辑很强，问问题会说“1234”；

第二，你智商很高，拿了很多奖状；

第三，你的起点很高，在名校里读研究生。

你的问题主要集中在“前程”，即职业规划。我们先跳出这个圈子聊一聊吧。

20年前，我和你一样，在大学校园里对未来充满了迷茫。图书馆里关于职业规划的书，我都翻遍了，没有太大的帮助。我学的专业跟你类似，是机电系里面的热处理专业，我非常幸运，在大学里每年都有机会去工厂实习一周到十天不等。我不太喜欢这个专业的工作，因为需要

上夜班，工作中很多时间是等待，很无聊。

但我认真地学了这个专业，在老师的指导下发表了不少专业文章。因为家庭原因，我大学毕业后要谋生，我非常努力地学习英文，这也是发挥自己的语言长项。第一份工作，在新加坡的公司里做翻译。后来还做过质量工程师，因为我的老板认为做翻译浪费了我的专业，之后管理过维修、客服、市场与营销等部门，现在也做讲师。

每一步我都是在摸索，先知道自己不想要的，慢慢放弃，逐渐找到自己真正喜欢的事情。

时代不同了，每个人的需求也不一样，我的过往经验对你并不一定适用。我的体会是，多数年轻人都高估了工作的价值，其实在办公室格子间里吭哧吭哧做 PPT 和当年女工在工厂里面踩缝纫机都是一线的工作。公司里面一般会规划两条路给你，一条是走管理路线，另一条是走专业路线。

如果抛开金钱，你静下心来想一想：

①自己最想做的事情是什么？自己最渴望的东西是什么？

②自己做什么事情比较顺手，做什么事情毫不费力？自己的能力在哪里？

未来的职业选择，无非就是把自己的兴趣、能力与可能的贡献结合起来。至于未来往哪里走，到时候，你自然就会有选择的智慧。

好好地活在当下，无法实习，就不要去想实习的事情。实验室也有很多和公司类似的地方：

第一，如何管理实验室，跟管理公司是一样的，无非是管理人、财、物、信息。

第二，如何与同学合作，和在公司与同事合作是一样的。

第三，如何利用教授的经验与资源，跟你未来如何选择老板并与其相处是一样的。

谢晋文，中海壳牌石油化工经理、职慧志愿者

想成为企业家，从哪儿做起？

提问 我在一个社团里当过副会长和文艺部副部长，现在是真的不知道从何做起成为企业家。目前我的专业是理论性较强的财政学专业，我想学计算机，想学实际的一个技术化的专业，还想去美国留学开开眼界，但是英语成绩还是很一般。我整个上学期就没怎么学到知识，因为不知道怎么开始、从哪儿开始，这学期一开始我还是这样。我想知道的是，我怎样才能成功地做一个真正的企业家，我该从哪儿做起？

回答 这位同学，你好！我从你的问题当中，品出了迷茫、忧虑，同时还有一份对于成功的渴望与野心，这是好事，我们后面会进一步谈到。接下来让我们试图从以下两个角度来切入。

1. 在问自己 How（怎样做）之前，先问问 Why（为什么）

先别急着找“怎样才能成功地做一个真正的企业家”的答案，让我们来思考几个问题：

- ①在你心目中，哪些人是成功的企业家？
- ②他们的成功路径有何异同之处？
- ③你是想成为他们那样的人，还是想体验他们走过的路？

尤其是第三个问题，如果你很快得出了答案，或者久久未能得出答案，都值得反复推敲。

你的问题让我想起了曾经采访过一些国内企业家的经历，有一个很有意思的发现，也许值得你借鉴。绝大多数（或者几乎所有）企业家对于他们所创造的成功，都是他们事先未曾预料到的（也许他们对自己终将有所成就有信心，但结果及过程都跟他们预先料想的很不一样）。

职业生涯就像是一段旅程，有些人关心的是快速到达目的地，有些人在乎的是沿途的风景，你在乎的是什么呢（先弄清楚自己到底要什么）？

大家都知道“成功是无法复制的”，除了时代因素以外，每个人在成功道路上碰到的坎坷也不一样，能不能跨过那些坎坷是企业家们成功的关键，其中你的“渴望与野心”至关重要。就像打游戏一样，每个人都有能量槽，每个挑战与坎坷都会消耗能量，能否过关，就看能不能及时补充能量了，你的“渴望与野心”就是你的能量源泉，至于过关打的是什么 BOSS（游戏中首领级别的守关怪物）并不是最重要的，也许一转身你会发现，你现在关于成为企业家的想法，只是你通关路上的一个 BOSS 而已，你说呢？

2. How（怎样做）是线，What（做什么）是点

其次让我们共同来思考几个问题，这次的问题比较多：

- ①为什么你想学计算机？
- ②为什么你认为“理论化的财政学专业”不是一门技术？
- ③为什么你想学“技术化的专业”，但是却提到去“美国留学开开眼界”？“开眼界”是“技术专业”吗？
- ④为什么英语不好就不能“去美国开眼界”？怎么样才叫好？是不是过了英语专业八级就比其他人“眼界开得更好”？
- ⑤你是如何定义“知识”的？

如果这些问题很快就有了答案，那么我们可能掉入了一个陷阱。

诚如上面一点我们提到的，每个人的成功路径是不一样的，正所谓“条条大路通罗马”，我们自己的那条线，“How”是由若干点“What”串起来的。但问题在于，在我们自己都不知道自身的“线”长什么样子的时候（正如那些企业家的成功路径跟他们预想的很不一样），如何去

判断哪些“点”需要哪些“点”不需要呢？

听上去似乎很无助，其实不然，想象一下水流的原理，尽管路径不同，但总是由地势高处向地势低处流动。你的“渴望与野心”就是你的“势”，只要某件事情你做起来劲头十足（还记得“能量槽”原理吗），那就是顺“势”而为，这件事就是一个可为的“点”。不用刻意去安排“点”的先后问题，只要你顺“势”的“点”够多，有一天你会发现自然而然水到渠成，连成一“线”。

关于“势”的这个问题，其实你自己身上就有个例子，你开头提到当过“文艺部副部长”和“社团副会长”，乍一看这两件事情都不是技术专业，也跟企业家没有直接关系，但是你潜意识里却把它们放在前面讲，也许因为你隐约觉得这些是加分项，是你没有原因也想做的，这就是你的“势”。

不用再拘泥于“是否是技术化专业”，甚至是“如何成为企业家”这个问题了。停止纠结于你该做哪个，选一个你最想做的，即刻着手描一个“点”吧！

最后一点补充：想要成为一个成功的企业家，先多了解一下他们。我曾经遇到很多人跟我说他们想做 HR，但在深聊之后，他们中有很大比例的人重新考虑了这个想法，并非我“劝退”了他们，只是他们之前并不真正了解 HR 是做什么的。

当然，了解企业家，并非仅仅局限于企业家们的成功经验与做事方法，还可以尝试通过另外几个角度去了解，以下是我曾经采访企业家用过的问题，供你参考。

- ①你走到今天这一步，感到最自豪的是什么？
- ②你取得如今的成就，如果还要锦上添花的话，你希望是什么？
- ③如果一切可以重来，哪些事情上你会做出不一样的选择？

- ④如今你每天的时间分配如何？跟你初创时期有何不同？
- ⑤今天的你是否仍有为之头疼的事情？跟你初创时期有何不同？
- ⑥回首过往，你觉得自己最大的改变是什么？
- ⑦你觉得你跟其他企业家最大的不同在何处？

其实这些都是帮忙梳理关于“势”的问题，希望可以帮你从另一个角度看问题。

王君，捷豹路虎（中国）战略与创新副总裁、职慧志愿者

硬件不够硬，软件又不够强？

提问 我现在是 985 高校研究生二年级化工专业的学生，科研成绩一般，校园实践中大多只是参与者而不是主要领导者，本科时的实习经历也只是在一些不太出名的工厂，英语六级 550 分以上，但口语不行，计算机考了二级和三级，但找实习时好像也没啥用。

我觉得自己没什么优势，硬件不过硬，像沟通表达能力和领导力这样的软件又不强。

另外我不讨厌做科研，但不喜欢化工行业，觉得化工对身体伤害很大，想转行。

①暑期找不到非化工行业的实习，我觉得很担心，实习都找不到，自己的科研和实践经历又一般，秋招时会不会找不到工作？

②自己为什么找不到实习？以前觉得自己的沟通表达能力都不错，只缺乏领导力，现在找实习觉得自己连沟通表达能力都不行了，好像连话都说不好，对找工作一点信心都没有。

③如果找不到满意的工作，要不要接着读化工的博士，虽然化

工对身体有伤害，但做好防护措施应该还好，况且很多科研都是危险的，不可能有十全十美的事。

回答 亲爱的同学，你好！

感谢你对职慧的信任。希望我的回答能够为充满困惑的你点燃一盏灯。

我们先来归纳一下你**目前的情况**：

- ① 985 研二化工专业，成绩一般；
- ② 英文六级成绩 550 分，但口语不好；
- ③ 计算机二、三级；
- ④ 本科没有名企实习经验；
- ⑤ 找不到非化工行业的实习机会。

你的困惑：

- ① 对搞科研不排斥，但不喜欢化工行业，怕有害健康；
- ② 觉得自己学术水平一般，沟通能力也不强，还缺乏领导力；
- ③ 担心自己找不到工作。

你的方案：

- ① 转行；
- ② 继续读博。

你的结论：

- ① 找不到非化工行业实习机会，更可能找不到工作；
- ② 对于自己不喜欢的专业、担心有健康问题的工作、担心科研有危险的专业，要继续坚持吗？

可以看出，你面临艰难的选择，那么**首先你要问自己几个问题**：

- ① 为什么当初选择化工行业，还读到硕士？

②希望自己未来的生活是什么样的？

③自己到底想要什么？想得到什么？

也许你觉得这些问题很难马上给出答案。作为一个职场上奋斗了几年的过来人，我就来谈谈自己的一些体会吧。

每个人未来的路，都是自己选择的，找到方向远比努力奋斗重要得多。所以，**花些时间去思考这些问题是有必要的：**

①自己最擅长的是什么？了解自己的专长和天赋；

②如果没有报酬，你最心甘情愿去做什么事？

③什么事情能让你最快乐，最有满足感？

④如果自己生命只有几个月了，你最想做的是什么？

⑤如果你不喜欢自己的行业，要评估一下机会和成本，是为了生活安稳耗尽一生，还是为了自己梦寐以求的理想奋斗？

通过这些能大概确定方向，找到方向以后，可以为自己做些规划：

第一，要调整心态，怀着一颗**感恩**的心去对待身边的亲人、朋友、同事等，这样能**对自己的生活和工作激发出热情**。

第二，**设定一个 2 ~ 3 年内容易实现的目标**。这个目标不一定是最有价值的，但一定是最容易实现的那个。这个目标要结合自己已经确定的方向来设定。

第三，**想达到自己的目标需要做哪些准备**？比如在语言、技能、知识体系、工具上，等等。这样在进修某种课程或技能的时候会更有针对性，而不是人云亦云。

第四，**发展自己的核心竞争力**，所谓“一招鲜吃遍天”。这里讲个小故事。有个农村老太太大字不识几个，平时干农活之余喜欢剪纸，并且手艺远近闻名。后来跟着孩子去美国，签证的时候，和面试官基本无法沟通，并且面试官认为连英文都不会讲的人能为美国带去什么？本来已经无望，面试官问老太太能干什么，老太太当场就剪了几张剪纸，面

试官们很震惊。最后，老太太是那一批里面少数几个拿到签证的，被拒者中不乏英文不错的高才生。

另外，没有名企的实习经历不影响你未来的择业，最重要的是，你**通过实习这样一个初步接触社会的机会，学习到了什么，提高了自己哪方面的能力**。还有，你说自己在找工作时沟通能力下降，分析一下是什么原因？有哪些体现？你觉得自己领导力不够，那么你认为的领导力是什么？如果低，体现在哪里？

网易丁磊曾经说过一句话：“当一个人连自己的目标都不知道是什么，任何方向对他来说都是不顺的。”希望这些能一定程度上帮助你找到方向，解答你心里的困惑。

关于沟通和领导力的问题，如果还想进一步沟通，可以再作解答。最后，祝你一切顺利！

Erica Yin，东方睿途（北京）企业管理咨询有限公司合伙人、职慧志愿者

总是对自己的选择不坚定，怎么办？

提问 我是信息管理与信息系统专业的大二学生。

我的学校只是一个普通的三本学校。学姐学长们都说要开始对自己的未来有一个规划，可是我不知道自己的兴趣在哪里。

我要面临考研了，几个月前选定了武汉某大学信息资源管理的研究生，这个决定刚开始还能坚持。

但昨天我突然间不知道毕业以后能干什么，不知道毕业之后的这份工作我适不适合、喜不喜欢。于是我就陷入一种迷茫之中。

这种情况反复出现，就比如一段时间内，我对自己做出的决定很坚定，之后又突然迷茫，觉得自己也不是很热衷。

不知道自己喜欢从事什么工作，感觉不到自己的兴趣在哪儿，也不知道什么工作适合自己。

回答 同学，你好！

看到你的疑惑，感觉似曾相识。

你的问题仿佛把我带回到我的大学时代，又仿佛帮我回忆起自己辅导过的其他的一些大学生，他们有的已经走上了工作岗位。

我想说的是，我们大部分人都经历过人生的坚定与彷徨、高潮与低谷。

值得赞赏的是，你能意识到它的存在，并愿意寻求帮助。我看到了你对生命探索的渴望。

我试着从以下几个方面来提供帮助。由于没有面对面的交流，难免会显得不够具体。

首先，我希望你**接纳自己的状态**。

接纳自己有的时候会迷茫，会对未来有不确定。同时，生命本来的意义就是去探索未知，年轻的你，有着充沛的精力和时间去发现自我，找寻生命的答案。这是多么美妙的事情！你的专业也是适应性很强的，将给你带来无限的可能。

第二，**找到志向比找到兴趣爱好对目前的你来说更为重要**。

我想请你问一下自己，如果没有任何条件限制或者压力，你希望预言水晶球里呈现出来的五年、十年后的自己是什么样子？越具体越好。

第三，当你的志向（人生目标）确定以后，考虑一下，**考研对你实现志向有何种贡献**？

考研对你来说意味着什么？你需要补充什么知识和技能才能实现志向？你的天赋和优势会如何帮助你实现志向？

第四，我相信在这个探索、实现目标的旅程中，你会找到自己的兴趣爱好和适合自己做的事情。

当然，你也可以试着问自己，在做哪一件事情时，你会感到愉悦，愿意不厌其烦地重复它，渴望成功地完成它？你生命中最快乐的事情和这件事有关系吗？

通过回顾这些问题，你也许能找到你的兴趣所在。如果没有，也没关系，请你以开放的心态，带着好奇心，尽量多尝试参与学校的各种活动，发现自己的爱好。相信你会从中收获良多。

探索生命是一件很美妙的事情，带着好奇心，跟随自己的内心，愿你收获满满。

如有兴趣，欢迎报名职慧导师计划，更深入地共同探索。

Laura Li，众归教练咨询、职慧志愿者

想好好学习，但学习没动力怎么办？

提问 我感觉自己学习缺少动力。以前边玩边学也可以考十几名，但现在对学习热情不高，上课也经常有杂念，不能认真听课。要知道，我是一个完全靠上课有效时间学习的人，所以我现在成绩不稳定。我总觉得自己没有主观能动性，不知道自己想要什么，感觉自己的未来很模糊。我真的很想提高学习的动力，但我就是不行。希望老师可以给我提出一些建议。

回答 这位同学，你好！首先非常感谢你对我们的信任！

那我就从职场这个角度来给你解读一下，希望能对你有所帮助。

根据你所描述的，你想提高学习成绩，但学习效率下降，主要是由

学习热情不高、上课不专心等原因造成的。

对此，我的建议是：

1. 规划一下你的人生目标，有了目标才能让你的学习更有意义，激发你的学习动力。可以用下面的方式来思考。

① **30年后**：想象一下你30年后的人生是什么样子的，从事什么职业，做到什么水平，家庭及成员是什么情况，比如已成为著名的作家、有个幸福的家庭、有自己的公司，等等。

② **20年后**：为了实现30年后的人生，你20年后需要达到什么水平与能力，如上，你已发表了作品，成为作家协会的会员，有机会与著名的作家沟通与探讨，能够有机会认识到正在或已创业的人士。

③ **10年后**：为了实现20年后的情况，你需要实现什么，如你的写作能力很强，了解投稿过程，并且有作品发表在网上或报刊上等。

④ **1年后**：你可能需要找到理想的工作，并且工作可能是文学或与此相关的。

现在，为了找到理想的工作，需要的绩点是多少，具有哪些实习经历，需要什么样的文字作品，为此你需要提高哪些方面的能力，以此制订详细的校园生活计划。

这只是一个例子，仅供参考！

2. 学习热情不高，上课有杂念，可能会有两种情况：也许是家里发生了一些事影响到你，或者是情感上的烦恼。如果是家里的事情，一般可以与老师沟通交流，以获得老师的帮助；如果是感情上的烦恼，一般都比较麻烦。本来爱情之事是很崇高与神圣的。但如果真是这样，也不用太担心，因为这么多年，有那么多的青年男女都走过来了。要找到一个合适的方法，让爱情变成双方的动力。

司先畦，博西威人事经理、职慧志愿者

博士后的职业规划也令人苦恼？

提问 很幸运看到你们这样一个平台。我是一名博士生，专业为控制理论与控制工程（自动化），之前在德国交换过两年。关于将来的规划，我不确定是去美国读博士后还是在国内找份工作。本想以在美国读博士后为跳板，然后在美国工业界找份工作。但是最近看到一些经验帖，说如果你没有绿卡，很多美国企业是不会考虑接受你的，到时候找工作也是个大问题。我有注意到土豆老师也是自动化专业出身，后来去美国读博士后，但最后是去企业界工作。所以，如果可以的话，我想听听有类似经验的老师的意见。非常感谢！

回答 看到你读的是和我同样的专业，很愿意给你做些分享。

首先一定要说明的是，很多人对于职业规划有误解，以为职业规划就是计划某某年读个什么样的学位，某某年找到一个什么样的工作，某某年被提升到一个什么样的职位。但实际上职业规划是人生规划，是为了自己的长远目标而考虑的。

看上去读博士后和你的长远目标并不矛盾，你只是在具体的路线上有些纠结。既然要读博士后，就享受这个过程。至于它能不能给你带来机会在美国找到工作，谁也无法给出定论。在我认识的人当中，有些人读完博士后就顺利留在美国工作了，有些人想留下却没有找到机会。有一心想留下的，也有读完一个博士后再读第二个、第三个，一直坚持到底的。也有不那么坚定的干脆回国，发展也相当好。

我们学控制，都知道控制要闭环才能稳定达到目标。如果说“读博士——读博士后——找到理想的工作”是一个过程，这个过程是开环的，

所以你觉得未来无法控制。如果要实现闭环就需要有反馈，这里的反馈就是你期待加入的公司的需要。如果你的能力最终是公司特别需要的，不管是中国公司还是跨国公司，只要公司的老板认可你的价值，有很多方法让你加入这家公司。读博士后肯定不是唯一的选择，也不一定是最好的选择。

所以，与其纠结博士后能不能找到理想的工作，不如关注你能满足哪些企业的需要。

土豆当年读博士后的第一天，就没有想要留在美国工作，也没有想进入学校做学术。出国的目的更多是想学习不同的文化，以及在这个文化背景下的思维方式和行为方式。我当时的目标是要回国带领一个研发团队，开发出高水平的产品，现在想来，博士后期间的经历对我现在都很有帮助，也让我度过了两年的快乐时光。

再次重复开头的一句话：职业规划并不是工作规划，而是人生规划。这是一个更大的闭环系统，只要是能够实现人生目标的，不必拘泥于某个特定的方式。

土豆，职慧创始人

公益机构是好的选择吗？

提问 很高兴有这次与您交流的机会，我想简单地和您讲讲自己对于职业规划的一些想法。原本（高中时代起），我的职业目标非常明确——成为一名好的 HR（人力资源顾问）。不论是对于如何合理调配人力资源的兴趣还是基于我对自身的一些认识，在大二之前，HR 一直是我将来的理想。而通过这两年参与社团工作以及专业的原因，我对 HR 虽然仍有一定的向往，但是我不知这是否就该作为以

后的全部。可能选择了 HR 这个职业就决定了在企业这个大环境里工作，而我想尝试一些更有意思、更值得挑战的事情，我希望自己在做的事情是有意义的、可以给一些人带去实际帮助的。

所以我觉得非营利组织是一个很好的选择，而我现在比较困惑和迷茫的是应该为此做什么准备，比如是否需要在专业上进一步深造、非营利组织是否存在被干预的情况等。这方面希望听听您的意见。

回答 很高兴看到你说希望做一些能够给他人带去帮助的事情，你的职业规划的两个选择——HR 或者非营利机构，都可以很好地实现这个目标。不过你也看到，HR 受制于企业这个大环境，非营利机构也会受制于社会这个大环境，包括政府、捐款人、社会公众的监管以及社会对公益的认同度等。

所以你说到 HR 因为某些约束可能“还不够挑战”，我倒是觉得在企业和社会的大环境约束下，能够坚持实现帮助他人的目标，不论是在企业还是公益机构，都足够有挑战性。当你投入其中，也都足够有意思。

现在你需要考虑的，是暂时先放下这两个选项，**先弄明白自己到底想要在什么领域帮助他人**。如果你想帮助他人的职业发展，HR 可以最直接地帮助企业员工，而职慧这样的公益机构可以有效帮助到大学生的职业发展，都是非常好的选择。

如果你确定了帮助他人的领域，可以**再继续考虑，是 HR 还是公益机构更能实现你的目标，能让你更好地迎接挑战**。HR 或是公益机构，只是两种不同的到达目标的交通工具，关键在于你旅途的终点究竟在哪里。

就像做 HR 需要学习人力资源的知识一样，加入公益机构也要学习一些和公益、社工、非营利组织管理等有关的理念和知识，我们已经做了 8 年，也都还在**一边摸索一边学习**中，不过这些并不是加入公益机构

的先决条件。**公益机构和企业所需的能力基本是相通的。**不论是领导力、沟通能力、情商，还是项目管理、时间管理、解决问题、创新能力等企业所需要的能力，在公益机构的具体操作中，对此也同样需要。

在公益机构工作，最关键的是要有持续的公益热情，这样才能够在公益服务不被他人理解的状态下坚持下来，才能够在工作辛苦但收入无法和商业机构媲美的状态下坚持下来，才能够在持续努力的状态下坚持下来。

“Live to Give”是职慧的核心价值观。

在公益机构中，你最终也能感受到，当给予成为一种生活方式，人生才是最快乐的。

土豆，职慧创始人

第 2 章

面对现实： 打开隐形的锁链



本章序

养过小猫的同学可能都有这样的经验，“喵星人”有个最大的弱点，只要在地上画个圈，“喵星人”就待在里面不敢出来了。这种行为用一个词描述再恰当不过，叫作“画地为牢”。

我们在求职的时候，有没有在不知不觉中给自己画了一些圈呢？不仅有，而且数量远远超过你的想象！希望工作稳定是一个圈，父母的期望是一个圈，现在的专业是一个圈，薪酬的期望、工作的强度、离家的远近、性别的匹配、大城市的户口、三线城市的局限……这些都是圈，还有学校的级别、宿舍的风气、最近的心情、家庭的环境也都是圈……有这么多的圈画在地上，哪里还能有交集？已经连立足之地都没有了。

这些圈都套在身上，就像一条条锁链，让迷茫中的我们束手束脚。让我们看看如何才能一步步打开这些隐形的锁链，释放出职业发展的空间吧。

工作选择和父母的期待不一致时怎么办？

提问 职慧老师，您好！我是一名语言学专业的研究生，家人非常希望我当公务员，他们认为公务员收入稳定有保障，适合女生。但我觉得，如果现在考公务员，一是浪费了研究生的学历，因为很多岗位只需要本科学历就能报考；二是体制内的生活一年就能看到十年后。只是目前就业形势严峻，我也没找到一个让父母都满意的工作，目前在一家语言培训机构工作，父母觉得很不稳定又要经常出差。我现在也不知道是否要考公务员。

回答 找工作就像找爱人，会有很多共同的纠结：稳定的工作能给我保障，但却不是我真正有热情、有兴趣去从事的职业；有房有车的人可让我无须艰难打拼就能有个现成的家，但他却不是我爱的那个人。**就业时让人左右为难的选择，根源往往是因为没想清楚自己在不同的阶段应该有什么目标。**

我自己把对工作的认识，分为以下四种：

- 能做的；
- 能做的也是我喜欢做的；
- 我喜欢做，还能做得好的；
- 工作是一种享受，还能保持家庭和工作的平衡。

刚毕业的时候，我的目标是专业对口并且能养活自己。在这个阶段，

我自身的条件有限，只能是我找工作而不是工作找我。但我的目标也很简单，所以找的工作基本上符合“能做的”要求，谈不上有多喜欢，但至少不觉得无聊和痛苦。三年以后，我积累了一定的人脉和经验，开始有工作来找我，于是在合适的时候，我的选择加上了“喜欢做”这个目标。如果一份工作是你真心喜欢的，再苦再累你也能坚持下来，并充满热情和斗志。你甚至会心甘情愿地变成一个工作狂，拼命地去提高所需的知识和技能。这样无论你是否跳槽，都会进入第三个阶段——不光喜欢做，而且做得很好。这是个人能力的积累和上升期，也是一个相当长的阶段。我的终极目标，就是把工作当成一种享受，不仅能满足自己物质上、精神上的需要，而且还能游刃有余地保持家庭和工作的平衡。

分阶段分目标，还有一个好处就是能帮助我排除一些干扰，让我更专注于自己想要的东西，不偏离方向。如果我在能力不足的时候非要执着于选自己喜欢的工作，生活上还不能养活自己，很有可能在一段时间内会变成啃老族，让父母担心，自己的自信心也会逐步丧失。如果我选了自己“能做的”工作之后就停滞不前，没有努力争取“我喜欢做的”工作，也许我会像温水里煮的青蛙，无力摆脱枯燥但安稳的生活。

先要有目标——你想要什么，然后要有优劣评估——为此你要付出哪些努力，作出哪些牺牲。选择之后要有计划——什么时候该做什么，怎么去做。

家长和朋友的想法，可以综合地听一听，但**决定权在你手里**。没有一个父母不希望自己的孩子收入稳定、工作轻松。如果你现在经济独立，能养活自己且不是挣扎在温饱线上，干的工作虽不是最喜欢的，但有能力干好，你需要的是确定下一个目标是什么。你说“目前没能找到一个让父母满意的工作”，我想提醒你的是，**你要寻找的，应该是一个“让自己满意的工作”——每天上班的是你，不是你的父母；工作时感到是**

否开心的人也应该是你，不是你的父母。你不是在为父母工作，也不是在为父母生活。你的工作和生活要先满足自己的需求和愿望，同时让父母免于操心。

该不该考公务员？除了你自己，没有人能帮你做决定。至少从你目前的表述来看，我可以判断你内心是不喜欢、不甘心的。即便是最终屈从于父母或者生活的压力去考了，也不是你真正的目标。对于目前的工作，你没有提到自己的感受，只提到父母的看法。建议你静下心来想一想：这份工作即便不稳定，你喜欢吗？能让你生活自立吗？能学到帮你达成下一个目标的技能吗？出差多你能接受吗？多听听自己内心的想法和感受，想一想自己的目标是什么。**如果现在你都没有自己的目标，是很难在每一步作出决定的。**

韩淼，学习与发展高级顾问、职慧志愿者

跟现状妥协还是果断转行？

提问 毕业后我一直从事着银行客服的工作，目前担任主管，我想要转行，已离职准备去深圳，在深圳我可以很轻松地找到一份客服类的工作，但是这样的话，我可能距离自己的梦想越来越远。

我喜欢摄影和修图，拍出来一张自己喜欢的照片会让我很兴奋，为了修好一张图我可以一晚上不睡。我在想，我1年入门，2年熟悉，3年有经验，4年掌握，5年我就是这个行业的从业者了，那时候我33岁，这是我的梦想，在生活的经济补给上，有我的老公，他的收入可以支撑我们两个，他非常支持我去做自己喜欢做的事情。

老师能否给我一些指点，我想去从事这个行业的工作，做自己

喜欢的工作是一件多么幸福的事情，有兴趣才会努力地做好，我现在有些迷茫，有些担心，用人单位不可能因为我喜欢就给我这个工作的机会，在面试的时候我应该如何说？谢谢老师。

回答 从你的来信中，我了解到你想转行，希望由熟悉的银行客服工作转到喜爱的摄影、修图领域。因为你老公的支持，所以你可以大胆追寻梦想！你也觉得并不可能一蹴而就，可以一步步开始，1年入门，2年熟悉，3年有经验，4年掌握，放眼5年后就是从业者。先恭喜你是个幸福的人，拥有选择的权利。

我们来探讨一下转行的“软着陆”或“硬着陆”方式。

“软着陆”的方式，或许可以先思考：在有关摄影、修图的工作里，你有熟悉的产业吗？有熟悉的人脉吗？有任何熟悉的相关技能吗，比如摄影业里的客服工作？是否可以从摄影周边的岗位做起，再逐渐进入摄影领域？

如果可以“硬着陆”，希望一开始就从事摄影的工作，可以思考从什么样的工作中积累实战经验与理论？是否可以先从志愿者做起，或是可以接受低薪甚至无偿服务？

现今的用人单位，多是以“工作经验”为重点选拔人才。换句话说，个人提供企业工作经验，以交换企业提供给个人“薪资、工作环境等”。在天平的两端，你应该可以找到一个平衡点。

祝你梦想成真！

Janet Chen@Global Executive，职慧志愿者

Sharon Chiou@Huthwite International SPIN，职慧志愿者 共同答复

如何让“不靠谱”的爱好变成金饭碗？

问题 职慧的志愿者，您好！别人是不知道自己喜欢干什么所以不好选工作，我是知道自己喜欢什么，尴尬的是，我也不知道该选什么工作。

从小时候起，我就特别喜欢做手工，自己缝衣服做裙子，也经常用些零碎的布来拼叠成桌布。大学期间我也没有太多的实习和工作经历，没课的时候我都在寝室里做各种手工、布艺，同学生日的时候我常常手工做个钱包、簪子、书签什么的给他们，大家的感觉都很惊艳。

我也想过毕业后开一家手工店，但又不懂创业经商，开店的成本也不低，我自己也没有办法负担，这爱好看起来很不务正业，父母并不支持，他们都希望我找个正经稳定的工作，好好上班。

所以，不知道自己爱好的人痛苦，知道自己爱好却不能做更痛苦。

回答 首先我想说，我好羡慕这位同学，你不仅知道自己喜欢什么，而且根据你的描述，大家对你做的手工艺品都非常认可，这是件多么好的事！

在我小时候，老师问同学们长大了想干什么，大家说得最多的都是科学家、工程师、作家、老师等，尽管十多年后，大部分人早已忘记自己在课堂上的回答或作文中的描述，而从事着完全不一样的工作。

一届一届的中国学生埋头在书海，千军万马过独木桥般地冲刺高考。几乎没有时间考虑自己的喜好，而只有分数和好学校。而过去的工作方式和种类，跟今天完全没法比。再看看今天，淘宝、京东等各类电商，

各种各样的私人工作室以及从前听都没听说过的小众职业，让人眼花缭乱。

大学生就业，从最初的国家包分配，演变为自主择业，之后出现的SOHO一族、创业一族等，每当有新的就业方式出现，大家无不都是以是否稳定来质疑和评价。但毋庸置疑的是，多元化的就业方式已经是不争的现实。以前有个词叫“铁饭碗”，形容的是旱涝保收、绝不会被辞退的工作。

我倒更愿意大家都有一个“金饭碗”——不是抱着一个饭碗不放，而是随时都不愁没饭碗。

每一代人，所处的时代不一样，择业观也不一样。但中国人的观念，总是离不开一个“稳”字。很长一段时间里，找工作等同于找饭碗，只要能保证把肚子填饱，饭菜是否合口味似乎没那么重要。而当今的社会，工作不仅仅是为了糊口，还要满足人们精神上的需求。谁不希望自己的工作同时也能激发内心的热爱，有成就感且有趣呢？

做手工，在父母一辈眼中不是一个正经而稳定的工作，就他们那一代人所接受的就业观念而言，这是很正常的看法。之所以反对，很大程度也是因为你现在无法将自己的这个爱好成功地转化为生产力并保证自己衣食无忧。工作对于老人而言，首先是要解决温饱问题。

我相信假如你在经济独立的前提下做手工装饰自己的生活，他们不仅不会反对，反而会赞赏你的小情趣吧？那何不试着找找这两者之间的共同点呢？

我的一个同学，法国留学期间在首饰店打工，回国后自己开过服装店，后来做了全职太太。她喜欢自己设计和制作一些小首饰。最初是给几个要好的朋友做着玩，打发时间同时也满足自己的爱好。

她帮我们改造旧首饰，做些小设计，为了选一个合适的小配件自己开着车满城跑，倒贴时间和汽油钱还乐在其中。后来我们建议她不

妨试着开个淘宝店，就当挣零花钱。她原本抱着试一试的心态，没想到因为设计独特、价位合理，很快在朋友圈中打开了市场，生意越做越好。

有一次，她提到被客户投诉并退货，是因为选的配件链子质量不够好。但若选质量好点的，高成本又会推高售价，影响销量，很是发愁。这时她突然想起自己在法国买过某品牌包金项链，价廉物美，于是请法国的亲戚帮她联系厂家。

没想到，柳暗花明又一村——法国厂家不但可以供货，而且还有花样繁多的各类首饰可以让她代理。于是一桩投诉的解决方案，反倒无意中帮她拓宽了业务，提高了档次。

现在她不光卖自己设计制作的首饰（相对来说产量小、耗时长且费脑子），也卖这个法国首饰的成品（省事、省时，有助于提高销量）。下了3次订单之后，法国厂家已经要求她提交资料审核，准备发展她为中国的代理商。

仅仅半年时间，一个打发时间的小爱好，已经变为她的小事业。

分享这个真实的故事给你，是想告诉你，**有梦想就去努力实现，但要根据现实考虑可操作性。**

比如，你如果想开个网店，在开店之前你要做哪些准备工作呢？进行市场调查，看看淘宝上类似的店，卖得好的产品是什么，有什么特色，是何价位，你如何突出自身优势？做得好的店铺有哪些促销手段？如果要配图，你的摄影技术是否过关，是否需要请发烧友指点一下？

你也可以在身边的同学和朋友们之间做个小调查，或者做一些大家已经认可的产品请身边的朋友帮忙推销，试一试市场，想想哪些是你的目标客户。如果有创意市集，你也可以去参加。

问问父母，可否给你一年的时间，让你去尝试，去学习，从设计、制作、市场、摄影、销售全方位地提高自己。

如果成功，你工作的每一分钟都是快乐的；如果没挣到钱，你也会从中学到和人打交道的经验，哪怕再考虑求职，你也会多了书本以外的技能。

也许有一天，机会成熟的时候，你还会再次创业，或者把它当作你的副业。但是，如果不让你尝试，你会一辈子都惦记着一个没有结果的梦想。给自己规定一个时间，也是一份压力，让你激发自己的潜能。

你说自己不懂创业经商，你不需要一开始就租个商铺，不需要购进生产线请工人加工，去了解一下**小众手工作坊**该如何起步，去挖掘去发现——生活总会给你意料不到的惊喜。

韩淼，学习与发展高级顾问、职慧志愿者

找工作要不要选择北上广？

提问 老师，您好！我是一个普通的毕业生，看过电视剧《蜗居》后，觉得想在上海买房就是天方夜谭。

但是公司的前辈们都说来了上海就别想着还回去，要不然就不要在上海混。迷惑啊……求老师解惑。

回答 普通的毕业生一样也可以有一个上海梦，并努力去实现它。

在我的周围就有很多这样鲜活的例子，有的前辈们还自己创业开了公司，做得风生水起，也有当下和你一样在苦苦奋斗的新生代师弟师妹们。

关键在于两点：

第一，自己对未来的规划是什么（你想要什么）？

是希望通过在大城市的打拼，多积累一些专业技能和丰富的阅历视

野，还是希望回归家乡，寻求一份相对不错的工作以及安逸的生活？

第二，可以根据自身的实际情况进行一个利弊的分析。

比如自己所学专业在上海的就业形势如何，如果留下来，工作机会是多还是少，未来可能的发展空间会怎样（有哪些可能性）？

我自身的性格是否适合这样的职业？有哪些优势和不足的地方。反之，回归家乡的利弊如何？

总之，结合自己本人的特点分析之后，清楚自己想要的目标，努力去做，过程中需要保持觉察，不断调整、不断学习。

祝成功！

徐苹，500强外企中国区招聘经理、职慧志愿者

毕业后留在北京还是回到家乡？

提问 老师好！我家在云南，现在京求学。毕业前，我很挣扎究竟应该在哪里工作。北京的资源丰富，机会多，对职业发展比较好，但北京的房价和生活压力让我并没有信心在这里立足。很多在家乡的同学都是考公务员和银行，云南没有雾霾，也没有北京这么多好的企业，但是离家近可以照顾父母，生活压力也没有那么大。不知道老师有没有什么建议？

回答 很高兴从你的问题中看出来，你已经对于选择的优劣势进行了初步分析，以下补充一些建议，希望能够帮助到你。

1. 如果单就两地之间进行选择的话，可以尝试用 SWOT 分析法，或者简单列出正反面。你目前初步采用的是第二个方法，建议拿上纸笔逐条记录，穷举所有能想到的优劣势，最后对比两个选择，看数量上哪

个更占优势。

2. 有时只凭数量还不够，可以附加两种方法：一是**权重法**，给每一项优劣势配上权重（建议权重为 1、4、9），并且强制分布，也就是说，打 1 分项的不得多于 15% 或者 20%，打 9 分项的也不得多于 15% 或者 20%，再根据最后的加权总分值判断；二是**强制排序法**，这个方法适用于需要考量其他人意见的情况（例如父母意见等），首先穷举所有优劣势，接下来从最喜欢到最不喜欢强制排序，并且逐个标上分值（例如一共想出 19 条，其中 10 条是优势，9 条是劣势，10 分标注给最喜欢项直至 1 分，然后 -9 分标注给最不喜欢项直至 -1 分，没有 0 分项），之后将两组因素混合并随机排序，再请需要参考意见方（父母）从中选择出前三个至前五个喜欢和不喜欢的，根据对应分值计算。**分值最高的选项就是既结合了你个人需求，又结合了家人期望的方案。**

3. 以上两项仅是从工具的角度出发，个人建议也可以通过**人文的角度**出发：想要了解某个工作，就去认识一些正在做这个工作的人，听听他们的意见，但需注意的是，务必**收集的是客观描述**，而非主观感受。同理，想要了解去哪个地方工作更适合你，听听在这些地方工作的人是怎么描述的吧。

4. 你所面临的并非仅仅是二选一，为何不根据你期望的因素综合选择一个更加符合你预期的城市呢？例如现在一些二、三线城市机会也很多，压力也不像北上广那么大，雾霾也相对较轻，离你父母也可以近一点，或者将双亲接过来一起生活的压力小一点，等等。从 **Need（需求）的角度出发，而非自下而上地从 Solution（解决方案）逆行。**

5. 非常重要的考虑是，你所期望的**职业发展**具体是什么？不同的城市或者区域所呈现出的职业发展趋势是不同的，例如金融业在上海的发展空间相对更大，互联网行业和 IT 行业在北京、深圳、杭州等发展空间更大，制造业在二、三线城市发展潜力比一线城市大，还有物流业、

咨询业、服务业等都将呈现出离散型趋势，建议结合个人职业取向与上述因素综合考量。

如果能再把一些**宏观因素**纳入考量，考虑或将更加全面和深入。例如，老龄化社会对我们的产业结构及劳动力结构的影响、中国现阶段的人力分布与趋势、产业结构调整以及政策倾斜等，这些信息看似遥远，但却实实在在地影响着我们的职业发展。举例说明，假如你学的是金融业，将来也希望朝这个方向发展，那么多关心一下银行业的高利润性带来的劳动力竞争优势在互联网金融冲击下受到的影响，这是非常有必要的。当然，还有一些市场报告，譬如城市薪酬竞争力报告等，你可能也会感兴趣。

希望给你提供了一个思路，欢迎继续深入探讨。

王君，捷豹路虎（中国）战略与创新副总裁、职慧志愿者

在三线城市如何拥有更开阔的思维？

问题 职慧的老师，您好！

我现在就读于山西一所大学，心理学专业，读研一，所在的城市临汾较为封闭。感觉没有自己的主见，思维能力不行，不能解决复杂的问题，心胸越来越狭窄。

我现在没有自信，害怕权威，不会思考。平时不敢表达自己的真实想法，时间久了觉得自己都不会思考了，在别人看来我什么都不在乎，其实我觉得自己是在掩饰。面对问题，我不知道从哪里开始思考，更不要说及时说出来，在厉害的同学面前更害怕自己说错。

回答 你好！看见你的来信，深感你把自己看得很清楚。

但在解决问题上却是一种消极的理性思维。

1. 从心理学的角度上，你应该理解，心理学上**要明确的第一点就是人生而不同。**

人和人之间其实并没有什么可比性，每个人都有自己的优势所在。而自我接纳的首要一点就是接纳一个完整的自我。

这种接纳不仅仅是看到自己的缺点，还要接纳这些缺点的存在，同时也要清楚地知道自己的优势所在，找到它们，并且学会利用和放大自身的优势。

拿自己的缺点跟别人的优势比，这不是自己找不痛快吗？

跟他们比较的结果是什么呢？不妨自己写下来，然后推导出最后的结果，看看是什么？

没有未来？不能毕业？以后找不到工作？可你的未来真的就是由那些所谓比你“厉害”的同学和权威来决定的吗？他们以后能决定你是否找到工作，是否有能力生存吗？

推导出的结果就是……**关他们什么事！**

2. 从生涯发展的角度上，你的未来取决于你自己的能力和素质是否符合你面试的那家单位的用人要求。

实际上你的成长是要和自己比较。目前你能清晰地看到自己需要提升的部分，这样特别好。

一个人越是知道自己站在哪里，能看到自己未及的地方，那么就说明你有很大空间可以提升，你有好多事情可以去做，去尝试，去学习，这比没有目标好太多了。

你现在要做的，就是梳理一下自己要做的事情，然后找一个比较容易开始的点，开始你的成长，仅此而已。

如果你真的不了解自己未来可能的工作方向，不妨去找各种渠道了

解一下。

3. 你说你所处的城市较为封闭，那跟你的成长有什么关系吗？

这可是个信息大爆炸的时代，学习和了解社会，接受先进知识和理念的方式不是只有坐在课堂上听老师讲课一种方式。

线上的各类课程、学习资料太多了，别告诉我一个研究生连上网查阅心理学相关的资料都不会。

你自己都知道封闭，就没有想办法走出去看看？参加各类学习班、论坛，出去实习，参加社会实践，这些都是可以出去看看的方式。

你说封闭，又不肯出去看看，你不妨问问自己究竟是什么让你举步不前？

你说自己没有主见，这话我觉得有点过头了。你能求助于职慧，说明还是有想法的。

而对于害怕权威，你本就是学生，青春最大的资本就是可以有时间和机会去试错，错了就重来，错了又能怎么着呢？

承认自己还不够好，那就学，不好又能怎样呢？

你才刚上研一，正是开始学习和成长的好时候，有什么好怕的！

不懂就学，不会就去尝试找到方法学会！

没学就不会，这不是理所应当！

如果你什么都会，那样你就是老师了，对吗？

4. 在心理学上，你大可不必担心什么所谓的权威。

我相信你还从来没见过权威。

我是个跨专业学习心理学的人，目前正在准备舞动治疗师的毕业考试，可我从来都没有被什么所谓的“权威”认可过，甚至行业中的一些“权威”还曾经因为我跟他们的技术观点不同，把我反复踢出学习群好多次……

那也不妨碍我在几年之后成长为被行业认同的优秀咨询师和治疗师。

所以，任何一个人的成长是要成为自己心里最想成为的那种人，而不是被所谓的权威认可。找到那些需要你的地方，那些能够让你发挥作用的地方就是你的天堂。

而在这之前，你就是要承认自己还不够好，然后去努力学习，让自己成长。

那我们该如何成长呢？

你总结得特别对的一点是，作为一个专业人才，有清晰的思考是非常有必要的。

这里我推荐你买一些思维方面的书，尝试着把生活中遇到的各类问题通过这些思维训练来解决。结构化的思考、逻辑思考，都是有效思考的前提。

然后再看看哪个方面是你借助思考可以提升的。

5. 除了上面的建议外，我还建议你找专业的心理咨询师做个人成长咨询。

心理咨询师可以帮助你在心理层面上疗愈自己，帮你看到真实的自己，帮助自己真正地成长起来。

做跟心理学相关工作的人，**自我的内在成长是一个非常必要的过程**，不然在工作中遇到各类情况的时候，你很可能会有把自己的问题投射到对方身上。

我要提醒你的是，在成长的过程中一定会遇到阻碍，越是勇敢地去面对，你的成长才会越快。

当你打算开始的时候，记住把你成长的第一步尽量设计到最小，最有可能完成。

这一点，不妨看看《刻意学习》这本书，尝试着给自己做一个从简单到复杂的成长计划。

林楠，东北大学老师、职慧志愿者

可以为了户口选择非本专业的工作吗？

提问 您好！我是北京某名牌大学的学生，本硕读的都是管理学，即将开始找工作，因为男朋友已经在北京工作，所以也打算留在北京。

在找暑期实习的过程中，我发现自己的目标并不明确，因为自己学的是公共财政，专业性、技术性不是很强，所以找工作的范围很广，管理类、经济类都有尝试。

之前应聘一个有留用机会的暑期实习，被分到人力资源岗，我并没有做人力资源管理的打算，但是因为可能会提供户口，所以非常纠结，不知道应不应该为了户口选择这份工作。不知道对于我的这种专业性不强的专业，在就业前应该做哪些准备来有针对性地帮助自己找工作？在户口与不适合自己的工作之间该如何抉择？这是我的问题。

谢谢老师！

回答 亲爱的同学，看到你今天所面对的困扰，我想起了自己在刚刚毕业时遇到的同样的问题：我到底该向哪个方向发展，才能真正拥有属于自己的未来？

第一，关于事业的目标和出发点。

从你提出的问题和字里行间来看，你的事业和生活目标并不明确，又似乎没有决断力去作选择。但是你要知道——

你的人生就是你的一个个选择构成，而且只有你才能对你的人生负责，而不是其他任何人。

你说因为男朋友已经在北京找到工作，所以你也打算留在北京。那么你到底希望留在北京，还是希望和男朋友在一起呢？

是因为你要留在北京，还是因为要和你的男朋友在一起，而去选择你自己的事业呢？

你是否应该好好想一想自己选择事业目标的出发点应该是什么？

一个人首先应该有自己的可以全身心投入的事业，而且具备独立的经济能力，而后才可以有自己的独立人格。而只有具备了独立的人格，才可以谈人生的幸福、事业的成功和生活的美满。我想这个道理你应该懂的。

第二，关于你的专业。

我们一般认为，本科四年的学习，主要的学习目标是掌握正确的学习方法、形成良好的学习习惯，以及建立起正确的思维模式和合理的知识结构，而研究生阶段的方向性就应该比较明确了。

所以如果你选择和自己的专业相关性不强的工作，其实是在一定意义上放弃了你在一个特定领域的优势，这个优势就是你在上学期间的专业性学习。

因此，虽然你研究生专业的技术性并不是很强，但是**你专业里的一些关键学科方向在社会上的适用性可能会强一些，你可以尽量往需要这些专业知识的领域发展**。这样你才有机会发挥出你的优势，同时，对整个社会来讲也是人才资源的最有效利用。

第三，关于户口。

获得一个北京户口的机会和选择一个不合适的工作，这个问题真的是难以平衡。可以这样来看一下各种可能性。

如果你选择了一个正确的事业发展方向，通过你持续的努力，在这个领域里的成功就会变成必然，到那个时间点，户口这种问题不见得不可以解决。

当然，如果保守来讲，你也可以第一时间选择可以提供户口的单位，但是，往往这种单位会要求你在固定岗位上服务比较长的年限。你很有可能在这样的时期内丧失自己事业发展的最有效的时机。而且，这样的工作状态长时间维持下去，可能会不断地消磨你的意志，未来你很难再跳出这样的圈子或者界限。

也不是说在这样的单位就完全没有新的机会，能够给你带来事业的发展，这就需要你事先对这个单位有充分的了解，去发现这种可能性。而且，也需要你在确定方向后，有目的地付出努力才有可能争取到这样的机会。

建议你先静下心来仔细地想一想，思考一下自己的人生目标、事业目标、生活目标都是什么。

我们永远都会面临短期利益和长期目标之间的冲突问题，怎么去作选择，达到相应的平衡？其实，这是由你的价值观决定的。

明确你的长期目标，坚持你的价值观，当需要你作选择的时候，就不会困惑，不会迷茫。

不知这些个人观点对你是否有参考价值，如果有进一步的问题或是看法，我们可以继续交流，你也可以继续向职慧寻求帮助。谢谢！

戴民，企业管理咨询顾问、职慧志愿者

北京户口真有那么重要吗？

提问 老师好！我是个文字学硕士，毕业前本来打算考博士，但一次偶然机会下，我被北京市的一所小学录用，现在工作半年了。当时被这份工作吸引是因为它能提供北京市户口而且校长承诺让我教

国学，学有所用，同时我也知道读完博士还要找工作，到时候能不能找到合适的工作也难说。但入职后，我做了班主任，也没有教国学，每天都有很多会议、联系家长、管理小朋友等教学之外的活动，占据了我大量的时间，也没有时间准备考博士。我知道这份工作我并不喜欢，还是想去考博士，但已经跟学校签约十年，如果现在辞职，会违约，户口也没有了，我也不好意思再向父母伸手要钱。北京的户籍也越来越难拿，不知道三年后还能否找到一份能落户北京的好工作。

回答 在做决定前请考虑几个问题：自己有能力支付违约金吗？在没工作时你有能力生存下去吗？考不上博士你能接受吗？退路在哪里？如果以上问题都可以肯定回答，你就有了“选择的自由”。因为不管发生什么，结果你都是可以接受的。

如何看待北京户口的重要性，这也是你的选择。你看重它，它就很重要；你不在乎它，它就不重要。如果户口对你来说是百分之百重要，绝对不能有闪失，那你也就没有选择的空间了。

如果考博，应该考虑未来的职业发展空间更大，又能结合自己兴趣爱好的专业。考上博士，再留在北京的可能性也比较大，考不上，去其他地方也是一种选择。

如果是我的话，不会为了户口选择一份自己不喜欢的工作。户口的限制，能让你看到未来十多年的固定生活场景，离开了它的束缚，未来有各种可能。

王建设，自由讲师、职慧志愿者

宿舍学风不好影响我考研，怎么办？

提问 老师，您好！我现在是一名大三学生。现在我感到压力很大，想考研，但是我所在的这个宿舍，大家都成天打游戏。考研一直是我的梦想，我不想放弃。可有的时候真的力不从心，我应该怎么做？

回答 一个人想学习，缺少同伴，有点儿孤军奋战的感觉，确实不容易。不过我还是想跟你分享一种思维方式，也是每个人在遇到困难，希望改变的时候都可以去尝试的。

你可以把事情分成三类：

- ①你可以控制的；
- ②你可以影响的；
- ③你不能控制的。

针对你描述的状况，我们不妨来一起列出每个类别都有哪些：

1. 有哪些是你可以控制的？

首先是你的态度，因为别人无法控制你的态度，只有你能控制。这就是你考研的决心。

其次是你的行为，你决定做什么和不做什么，比如你决定是否参加培训班，你决定用什么方法学习，你决定是否去自习室，你决定是否去寻找考研的同伴。

2. 有哪些是你可以影响的？

你是否可以影响你的好朋友的观念？当然他们也可以影响你。你的行为也可以影响他们如何看待你。

3. 有哪些是你不能控制的？

比如谁是你的宿舍同学。

你可以在三个类别中都列出一些，不过我们应该关注在你可以控制的事情上，而不要被你不能控制的事情烦扰。这也是经过研究发现的“成功人士”的共同特点。

关于考研的态度和准备考研的行为都是你可以控制的，把握这些要素，相信你也有机会实现自己的梦想。加油！

土豆，职慧创始人

理工科转人力资源管理，如何才能“曲线救国”？

提问 老师，您好！

看到“职慧问答”这个栏目，其中不少也是自己现阶段的困惑，感觉收获很大！

我是一所 211 院校应用数学专业的硕士研究生，今年 6 月就要毕业了。本科学的也是数学专业，以前曾想过一口气读到博士。研究生期间渐渐发觉自己不适合走学术的道路，开始为自己设计以后的路。

由于数学本身就是理论性很强的学科，加之当时总想着照着研究的路子走，本科时只去过统计局见习，还在一家企业做过数据统计分析，就再没有其他的实习经验。

本科毕业后，我幸运地获得推荐免试资格攻读硕士研究生，但专业并不是统计，而是一个数学与力学的交叉学科。导师在博士期

间学的是力学方向，我们的研究方向和领域也都在力学、机械这一块，但仅限于理论分析。

我之前看过一些关于职业生涯规划的书，也对自己进行了评估。研究生期间担任了学院主要的学生干部。这在一定程度上锻炼了我的沟通协调能力和团队合作能力。

我想进企业，从事一些人力资源方面的工作，但是鉴于我的专业，有些企业根本就不收简历。曾与学院的一些老师进行过沟通，他们认为对于跨专业就业，首先要自学过一些想从事的工作方面的知识，其次要拿出实例证明你的确能胜任这个工作。

我想老师说的是对的，可是现在的我即将毕业，没有办法去做充分的准备了。

现在的我应该怎么做呢？希望老师能给我些提示。

回答 我的一点意见，仅供这位同学参考：

目前企业选人时确实比较**看重从业或学习经历**。对于初入职场的同学们来说，这是无法影响和改变的事实，所以有必要认真“经营”既有的学习和实习经历，从中发现机会，而非刻意执着于“一步到位”。

就这个同学的经历看，可以根据自己的个人倾向性和机会考虑几个不同的“曲线救国”方向。

一是选择规模较大或管理成熟的企业实习。

规模大的公司相对来讲机会较多，而管理成熟的组织会有严谨的人才选拔和发展的制度。

通常实习岗位都是与学历和专业有关的，这不要紧，要紧的是不管在哪个岗位实习，都要尽力展示自己的积极态度和工作能力，目的是一旦有内部机会时，你实习期的老板可以充分认可并乐于推荐你。

同时，也要格外关注公司的其他岗位机会（如 HR 的机会），方便时可以主动向 HR 表明自己的意向，实习开始时也可以了解一下企业是否有内部选才的机制或计划。

我的同事里就有理工科的学生，从工厂实习开始，后来抓住机会转岗到人力资源部的，发展得非常成功。

二是择业时可以考虑加入一些初创的小规模企业。

这种机构通常人数少，干得杂，但有机会涉猎所学专业以外的东西。

比如做公司的综合行政管理，其中可能包括一些 HR 方面的内容。大企业机会多，但规矩多、分工细，学习和成长的局限性较大；小企业因为束缚少，往往可以为个人的发展提供更自由的空间。

我自己在招聘时比较喜欢这类有“打杂”经验的全能型候选人，因为他们会表现出更强的学习能力、适应力和创造力。事实证明这类同事比其他大公司出身的同事往往表现得更为活跃，发展更为顺利。

三是将自己所学发挥到极致，选择加盟人力资源咨询机构。

你可以重点关注知名的以提供薪酬福利咨询服务而著称的机构，因为统计分析学在薪酬福利领域是不可或缺的知识技能。

当然它们的门槛可能不低，比如可能对英语的要求较高。而且在咨询机构工作很辛苦，但很多人正是以咨询业的成功奋斗经历换取了转行到企业 HR 管理岗位的机会。

这个时候转行的起点就比较高了，须知薪酬战略水平越来越成为凸显一家公司的人力资源管理水平的重要部分。

总之，HR 领域是相通的，想迈好第一步，最好从体现自己的优势开始。另外，不必过分迷信所谓职业方向测评的结果，那些东西仅供参考。

最后我想强调，我个人认为 HR 这个职业要求从业者更应具备精神追求。

因为我们需要在大量的重复性工作中，让自己每一天都有激情去努

力服务和影响他人，HR 的成功很多时候寓于无形，过分追求直接的绩效则并不适合选择这个职业。

换句务虚的话，让 HR 愉快工作的是一种企业家精神，而非普遍意义的打工心态。

希望有用。欢迎继续交流，谢谢！

闫勇，管理咨询顾问、职慧志愿者

理工科差生如何变身管理学霸？

提问 想请教一下，我目前是动物营养学专业研究生，但畜牧业并不是我十分喜欢的行业。我对人力资源又很感兴趣，但并不知道自己是否适合。感兴趣是因为我个人情感比较丰富，同理心也很强，我想找到自己擅长的事情去做，但不知道该怎么寻找，担心自己选错。

回答 收到这封信的时候，我有种莫名的兴奋，因为我仿佛看到了我自己。从职业咨询的角度上来说，这并不是一件好事情，因为接下去的咨询内容可能带有主观情感，但请允许我现身说法，告诉你一个理工科差生如何变成一个管理学学霸的。

我本科学的是交大的生物工程专业，入学之时对这个专业并不了解，入学之后才发现这个专业和我自己想象的并不一样。尽管那会儿是一份不错的事业，但和我的兴趣并不符合，因此我试图换一个发展方向。

大学毕业时，我的专业成绩并不出色，我放弃了国外的 offer（录用通知），从医药行业的研发岗位转到销售岗位，坚持两年。医药销售行业是一个很赚钱同时也很辛苦的行业，于是我又萌生了转行的想法。

（必须提示：这并不是一个好现象，事实上转行的成本很高，而我过去那些在医药行业发展的前同事也有发展得很好的）

一个偶然的机，我加入了现在的公司——上海外服，一家国内领先从事第三方人力资源服务的公司，开始转向人力资源服务行业。我所在的公司主要做的是劳务派遣业务，也有一些招聘业务，主要在企业薪资福利和员工关系模块对接得比较多，服务又是以外企为主，所以我的工作中接触到了大量 500 强的 HR。2008 年，新《劳动合同法》实施以后，我所在的行业由“关系导向型”向“知识导向型”转变，这种转变给了年轻人快速超越老员工的机遇。在服务众多企业的过程中，我做的工作不仅仅停留在劳务派遣领域，还涉及招聘、培训、绩效管理、管理咨询等领域，经历的项目越多，接触的企业越多，体会到的乐趣也就越多。

之后出于自我提升的目的，我报考了上海交大的 MBA，入学时拿三等奖学金，毕业时拿一等奖学金，把自己管理学的知识短板系统地弥补了一下，也把自己多年的工作经验作了一个归纳总结。因为工作需要，我还同时考了心理咨询师和人力资源管理师的证书。毕业之后，我也逐步从业务岗提升到管理岗，目前派驻到中西部大区担任“市场与产品总监”，常驻西安。

从我个人的经历来看，我感觉从理工科转型到人力资源并非不能实现。而且一定程度上说，目前企业其实比较缺乏理工科思维的人力资源管理者，而管理本身其实非常需要理工科的创新思维和逻辑思维，如果你确实对此有兴趣，我是非常鼓励你进一步思考并做出适合自己的决定的。

你的个人决定一定是基于对行业的了解和自己能力初步的积累而做出的。

关于能力的积累有这样几个建议：

①如果你有时间的话，可以去考人力资源管理师的证书，能够系统

地了解这个工作需要掌握的知识，这一部分是元知识架构。我个人不推荐自己随意买书看，尤其是市面上的书参差不齐，可能误人子弟。

②真正进入企业实习或者工作之后，可以在某一个模块进行实践，多积累经验。

③有时间的話，可以研究一下心理学，这可能是你从一个事务型 HR 变成专业型 HR 的台阶。

最后说一下，你现在的困惑我当初也有，从医药行业出来，收入是降低的，我熬了半年才逐步适应。放弃专业，必然会有恐惧，这在心理学上叫“适应性偏见”。如果你不确定自己是否适合，我建议你做三件事情：

第一，尝试做心理测评，不论是 BIG5、九型人格还是 MBTI，不要直接以测评结果为依据，而是要在专业人士的解读下去理解。

第二，你可以把你的简历整理一下，透过你的简历可以加深对你的了解，仅凭目前的信息，我想很多意见可能会对你产生误导。

第三，有机会的话，去一些大公司的 HR 岗位实习（如果还来得及的话），真实地体会一下，在我看来，没有比这个更好的方法了。

祝你找到适合自己的工作岗位，有任何问题欢迎持续和职慧联系。如果你最后选择加入 HR 行业，相信我们可以提供更多的工具给你。

邱晓峰，上海外服（武汉）人力资源公司副总经理、职慧志愿者

理科女生是否不好找工作？

提问 职慧，你好！

我是化学专业的学生。我在网上看到，我们学的化学专业是理科，不容易找工作，想问一下化学专业的学生进企业的竞争力是不是没有其他专业高？

回答 同学，你好！

关于化学专业是理科，不容易找工作，你需要思考下，这种情况是否是真实存在的，又是和什么情况作对比得出的结论？如果只是简单地相信，并且因此让自己不做出更多行动，那这个想法就会成为你的限制性信念。

举个例子，你听过“女性不容易成为跨国企业高层”的说法吧，甚至这是有很多数据支持的结论。但**如果你是女性，这个信息会让你追求高层职务还是让你直接放弃？**确实，跨国公司女性高管整体数量不多，但并不妨碍某个特定的人争取到这个职务。所以你可以搜搜看，女性成为跨国公司高管的也不少。

同理，**即使化学专业不容易找工作，也不代表你找不到合适工作。**这一点你务必要搞清楚。否则，带着这个“你看这个专业就是不好找工作”的想法，会让你在寻找工作的过程中，自己制造出很多阻碍来。

另外，现在这个时代并不是只有专业对口才有出路。我们大学学到的仍然是基本的知识和能力。所以，**进入社会工作后，在职场中秉持终身学习的理念，不断地让自己增值，才是拿到好工作的方式。**

具体到化学专业，我随手查了一下，似乎在数据上，化学专业的相关职位量并不比其他专业少。虽然这个数据来源并非绝对可靠，仅供参考。但**无论有多少职位量，你能拿到的职位仅仅是一个，对吧？**你的学校还不错，如果你能学到前几名，应该不会为工作发愁的。如果还需要确切信息，找你的师哥师姐还有学校就业办老师去了解，这是最直接有效的。

不要在行动之前就被限制性的思维捆住手脚，积极主动地寻求资源，这才是你的第一手信息。

我透过你的问题看到一个似乎有些焦虑的身影，担心着自己的专业未来的情况。

不过工作的本质是：**你能对他人有用，就能获得回报**。所以专业的设置，无非是让你用几年时间学点“专业”，但这并不意味着你这辈子只能用这点专业谋生，工作后你仍然需要学习很多领域的能力，你也需要更好地在大学里学会和人交往、参加社团组织活动……

你在大学里做的事情也都可能成为你未来的可能性。就像我学习管理，也做过广播站播音员，后来从事了很久和播音有关的工作呢。所以，**未来不是假想的，而是你好好做好自己能做的。**

期待你有一个美好未来！

冯小雪，新精英生涯职业规划师、职慧志愿者

失恋了，职业规划也没用了？

提问 您好！我现在是一名大三的女生，之前我有详细的职业生涯规划，是个很勤奋的女生，自律能力也很强，但是最近面对失恋，精神不振，完全就不是自己了。他已经有了新的女朋友，我却放不下，时常去看他的朋友圈，开始怀疑人生，感觉我再怎么努力也没用。

回答 亲爱的同学，你好！

收到你的来信，谢谢你对职慧的信任，愿意把自己遇到的困扰向我们提出来。我是职慧的 Maisie（英文名），年龄上可以做你的大姐姐。从你的寥寥数语，能够感受到你目前遭受的痛苦和迷茫。

爱情的挫折几乎是每个人一生中都要经历和面对的，对于我们任何人来说都是很重的创伤，对女孩子可能更是。当我们内心没有真正准备好结束一段感情而又无奈面对分开的现实时，这种创伤是会给我们

带来很大的挫败感和无力感的，所以看你写到“怀疑人生，再怎么努力也没用”，我是能够理解和体会的。更因为你是一个对自己要求高、对生活 and 未来仔细规划、勤奋自律的女孩儿，可能更不愿容忍自己“精神不振”的状态，在无法自拔的情境中就可能对自己有更多的苛责和否定。

如何面对生命中的挫折和创伤没有标准答案，决定权和选择权都在你自己手中。

Maisie 姐姐在这里提一些建议供你参考：

①**在面对自己的痛苦情绪时，最好的办法是不对抗、不挣扎。**痛苦的情绪也和其他事物一样，有能量也有生命周期，当我们能够正视而不是逃避痛苦，陪伴处于低落中的自己度过这段时光，那痛苦也会自然而然地流动、耗尽它的能量，直至消逝。挣扎和躲避只会让它在我们身上停留更久。恋情的失去、不可控的环境、别人的标准和要求，最近的你已经很辛苦了，请不要苛求自己，而是接纳完整的自己。做错事、说错话、遭遇失败，这些都是自己完整的一部分，我们需要的是在自己感到难过的时候，接纳关怀自己，而非责难。

②糟糕的情绪会干扰自己的认知和判断，不过你可以轻轻闭上眼睛，假想站在自己的对面，怀着感情看着这个虽然内心挣扎但还在努力坚持的自己，问一问，真的因为一段恋情的结束，在你对面的就不再是一个积极向上、勤奋自律的女孩儿了吗？人生就没有机会走出低谷去践行自己对职业的规划了吗？

从这些年生活和工作的经验中，我感悟到，**生命中获得的绝大多数智慧和领悟是源自内心的痛苦而不是欢乐的时光。**虽然过程是难熬甚至是不堪回首的，很多收获在当时也难以顾及、体察，可是回首人生，每次挫折和痛苦都让我有所成长、有所收获，这些成长和收获往往会远远多于我的失去。

感情的痛苦让我们学习更好地爱自己、爱别人，为未来全身心地投

入到全新的爱情去积蓄力量。这就不枉我们痛苦一场，是吗？**在这个世界上，如果只有一个人爱你，千万别指望任何人，这个人一定是你自己。**当你真的爱上自己，爱你的人也会再次出现，因为人都喜欢和快乐的人在一起。

好吧，说完道理，我提两个可操作性的建议：

①对方没有为你停留，已经继续向前了，你的选择应该也只能是继续自己的路。不去搜寻那些实际上已经和自己无关的“朋友圈”信息，也就是不再给自己“挖坑”，重复地往里跳。应该认识到：**老天的事，别人的事，都是我们控制不了、改变不了的事**，把精力、时间放在自己可控的事情上，成长自己，改变自己。

②允许自己在最近一段时期内学业方面相对地低产出，但要尽力保证不挂科，以免给自己未来造成困扰。心情烦躁时试试瑜伽、静观和冥想。

陪伴自己度过艰难的时期，同时要相信时间的确是一剂治愈伤痛良药。当痛苦的经历变成往事时，我们大多能心平气和地认识到作为芸芸众生的一分子，我们有着属于自己的命运和生活，细细品味自己的日子足矣。

最后，我想送给你一段文字，是我非常推崇的周国平老师对于爱情的箴言：

“不要以成败论人生，也不要以成败论爱情。”

现实中的爱情多半是失败的，不是败于难成眷属的无奈，就是败于终成眷属的厌倦。然而，无奈留下了永久的怀念，厌倦激起了常新的追求，这又未尝不是爱情本身的成功。说到底，爱情是超越于成败的。爱情是人生最美丽的梦，你能说你做了一个成功的梦或失败的梦吗？”

Maisie，中联装备集团行政人事部部长、职慧志愿者

没有钱，如何出国留学？

提问 职慧老师，我想出国留学，但家庭条件不好，我该不该去？

回答 亲爱的同学，你好！

看到你写的，让我想到很多人都会有的一个小梦想，有机会能够走出国门看看外面的世界，究竟另外一个国家是什么样的，那里人的生活如何，那里的学习环境和人文环境到底如何。**这是非常正常的想法。**

出国有时像去串门，可能你的心里总是对某些事情好奇，总想进入其中看个究竟。现在有很多家庭经济条件好的孩子，家长会给孩子报各种夏令营 / 冬令营，在增广见闻上，我相信是很好的。

只是当我们想的时候，尤其是要付诸行动时，可能先要考虑的问题是**究竟我出去要干什么，出国又满足了我哪方面的心愿。如果真的选择出国，我有什么样的条件和能力。**比如经济状况可能就是其中很重要的一个条件。访学的费用较高，如果按照你说的，家庭条件不好，那这笔资金谁来出？这笔钱应该向父母伸手吗？

如果家庭条件有限，那么就要让自己先挣到这笔钱。你在大学里可以勤工俭学，四年的时间，如果你能够坚持，也会有不菲的收入。到那时，用自己挣来的钱选择自己要去的国家，探寻自己感兴趣的事。这样可能更合适。

大学是人一生中非常珍贵的一个阶段。希望亲爱的同学能够把握这样的时光，将出国放在几年之后也未尝不可。从现在开始做好准备，条件成熟的时候，再出国也不迟。

张俊超，安利（中国）高级培训经理、职慧志愿者

年轻时出去闯，以后老了怎么办？

提问 我是一名大三学生，对未来的就业很迷惑。我觉得年轻人就应该出去闯，可是我总会想到以后老了怎么办，所以心里又觉得应该找一个事业单位，老了之后有保障。

回答 亲爱的同学，你好！感谢你对职慧的信任。希望我的回答能够对你有所帮助与启迪。

大三，差不多21岁，正是朝气蓬勃、活力无限的季节，正是热血沸腾、激情澎湃的季节，是资本，是力量，是敢为。因为我们年轻，没资历，没经验，没业绩，所以我们的路走得很难，被拒之门外的次数很多。因为我们需要锻炼，需要成熟，需要积攒更多的勇气与能力坚持，最后实现自己的人生价值。

首先，你要问自己，自己想要什么样的生活？自己的梦想是什么？当你老了的时候将如何回顾人生？

如果你还有自己的梦想，希望自己有充实的一生，希望自己老了的时候，能回忆起很多年轻时候追逐梦想时发生的故事、遇到的人、自己的心路历程。翻开自己写的各种笔记，能想起很多故事，讲给自己的家人、朋友、后代听。翻开老照片，各种情景历历在目。那么，到那个时候，你应该是满足的，是愉悦的，是欣慰的。

其次，参考马斯洛需求层次理论，如图 2-1 所示。

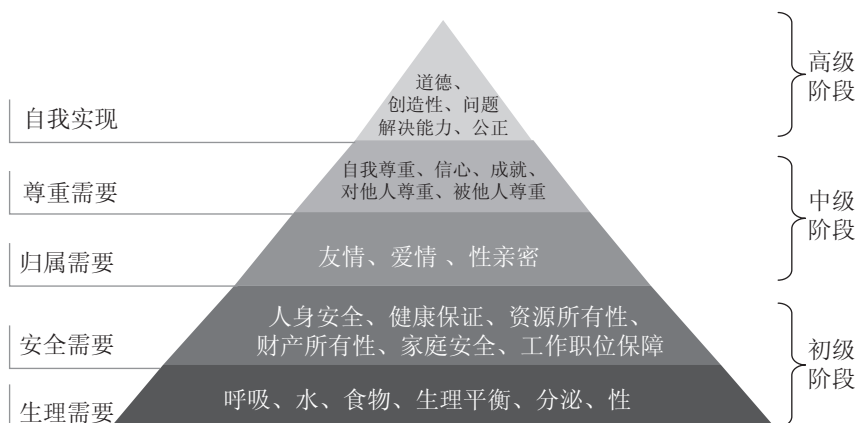


图 2-1 马斯洛需求层次理论

问问自己现在的需求层次在哪个阶段？在你事业的巅峰，你期待自己的需求层次在哪个阶段？如何实现这样的转变？另外，社会在进步，环境也在不断变化，事业编制真的是可以养老的地方，是像以前的铁饭碗吗？可能谁都没有一个肯定的答案。

相信命运掌握在你自己手中！

如果你对未来仍然困惑，也可以把自己更多的想法分享给职慧，我们会不遗余力地帮助你。

Erica Yin, 东方睿途（北京）企业管理咨询有限公司合伙人、职慧志愿者

破碎的家庭让我怀疑人生，我该怎么办？

提问 老师，您好！

我幼儿园时，父母离异，法院判父亲为监护人，但上小学时跟着妈妈生活。从小没人给我做饭，没人听写课后作业以及关心我的

学习状况。我会担心妈妈晚上出去打牌而留我一个人在家，有时担心爸爸回来心情不好打我。

我上初一时，他们各自组建新家庭，陆续有了孩子，而我彻底跟家庭无关。我初中开始寄宿，生活费是我爸给的，我们只是生活费上有往来。假期回家都是谁家空去谁家，亲戚家都住过了。学校生活是我目前人生的所有财产。没人过问我的学习和生活状态，更别说对未来的指引，从小我自己管学习和生活。

我在学校一直默默学习，成绩中上，高三早恋一次，伤害很大，继而高考复读，因为想离家远一点，选了坐火车需要 30 个小时的学校。上了大学，社团没面试进，也经常逃课，成绩不好，最主要的是一度怀疑自己抑郁，怀疑人生，觉得做什么都没意义。

去年大四，我考上了本校研究生，现在研一。其他同学应该都有好的学习和人生计划，在努力奋斗，我却郁郁寡欢。请问我该怎么办？

回答 同学，你好！从你的文字中，能察觉出一些心绪，先来看看我获取了哪些信息。

首先，你很优秀。

能够顺利考研。即使之前曾一度有些荒废学业，也依旧没有埋没才能，只要用功读书，付出足够的努力，就会得到回报，这一点你已经体验到了。

你有高于社会平均水平的学历。纵使现在的大学生被冠以“满大街都是”的头衔，也毕竟会有思维逻辑上的差异。学历是块敲门砖，你手里已经拥有了不错的筹码。

你有不错的心理素质。事实上，很多父母离异的孩子，大都会因叛逆或脆弱而荒废学业、郁郁寡欢，甚至轻生，而你选择了学习，说明你

很自律。

你有独立生存的能力。要知道，有多少孩子极其强烈地渴望脱离父母以爱为名的控制，去独立生存，最后又被父母剪掉了生存的翅膀，还要被骂飞得不高。还有许多孩子由于过度依赖家长，而荒废了自己的培养，空有一个学历。

其次，你很幸运。

有健全且健康的身体。这是上天赐予我们的最大财富，比起聋哑、失明之类的先天缺陷，我真的觉得我们都好幸运，况且没有病痛的折磨，这更是福气不浅，我目睹了身边的亲人因为疾病饱受煎熬，看到他们变得虚弱消瘦而无能为力，最后带着不舍离开人世。

有人为你提供学费。你知道我当年为了 4 300 块钱的学费而险些辍学时有多么无助吗？记得我从父亲手中接过学费的时候，他还安慰我说那是别人欠他的钱，让我一定不要担心，更不要放弃读书。其实，我知道那学费是他千辛万苦从别人手里借的。所以，得益于这段经历，我至今还保持着求学之心。

有大量的时间可以洞见自己，有犯错的理由。年轻是多么美好的一件事情，虽然每个人都有，可是时间告诉我们，青春这东西太美，只能让我们这些已经走过的人看着你们这些身在其中的人羡慕不已。你可以让自己不断尝试，不断爬起，哪怕是失败，只要经历得起，就是赢家，大不了和命运打个平手。

有坎坷的经历。这就足以丰富你的一生，让你更早地从中吸取精华，很多人说吃亏要趁早，其实，吃苦也一样，而你只需要做好自己人生的编剧。小时候，我常常这样劝慰自己：“上帝为我们关上了一扇门，一定会为我们打开一扇窗。”如果你能把命运打在你脸上的每一记耳光都看成温柔的爱护，你一定会铸就自己的不凡。

有爱情的问候。在该恋爱的时候尝试了最奇妙的情窦初开，哪怕以

失恋告终。在从恋爱到婚姻的过程中，我们当然期待一下子就能遇到合适的人，据统计，这种概率只有 1%。

那么，接下来，让我们一起来看看，如何更好地发挥你生命中的这些优势和幸运，去发现更好的自己。

第一，学会原谅。

父母的离异是对不幸婚姻最好的选择，婚姻里没有对错，只有适合不适合。很显然，如果你的父母不离婚，你的生活里会出现无休止的争吵，你的记忆里也会出现很多不美好的画面。早一点分开，就少一些相互伤害。

曾经听过，有一对夫妻，由于两人只顾着争吵，他们四岁的孩子就从楼上摔下来不幸身亡的故事，这对夫妻最后还是以离婚收场，女方也辞了职，郁郁寡欢。也许人生会有很多选择，但唯有父母是不可以选的，即使你觉得他们没有像其他父母那样给予子女足够的关爱，他们也依然是你的父母，他们依然爱你，只是表达方式不同。

我也曾经怨恨过自己的母亲，觉得她年轻的时候太情绪化，总是打骂我。后来想想，她生我的时候很年轻，自己还是个孩子，也需要成长。现在妈妈老了，已经变得温和细腻，我庆幸于她还在我身边，可以在我累了的时候给我一个结实的肩膀。

演员孙俪也是在原谅了自己的父亲之后，换来了父亲更多的关爱，她庆幸于当初的选择，不记恨、不埋怨，而且她和自己同父异母的妹妹关系特别好。也许某天，你也可以做到。

第二，学会感恩。

父母赐予我们生命，生命赐予我们经历，经历赐予我们不平凡的人生。上面已经提到，你很优秀，也很幸运，所以学会珍惜这份幸运，当你意识到所有的不愉快也是上天的恩赐的时候，你的生命才可能变得美好。放下怨恨，树立自己的人生目标，而这个目标不是工作，不是成就，

而是快乐的人生。

第三，学会享受。

这种享受，不是简单潦草地享受当下的时光，而是享受命运赐予你的每一次坎坷，那些看似痛苦的经历，都是你比别人幸运的标志，是别人用钱也买不到的成长。

还要学会享受孤独。我能从你的字里行间感受到你的孤独，用独处的时光去读书、思考、旅行。孤独是一种境界，直到有一天，你已经不觉得那是孤独。什么样的人孤独，是看似身边一堆朋友，却没有一个是交心的，手里一堆工作，却没有自己的人生目标的人。保持独立的精神，是不孤独的重要信条。

还有另外一种独立，是思想上的独立，这将有助于你今后所有要面对的选择。哪怕你由于经验不足而作出了错误的决定，你也会感恩这份独立思考带来的判断能力。我身边有很多杰出的伙伴，都与你有着相似的经历，他们起初都是没有人帮自己而被迫作决定，到后来锻炼了极强的逻辑思考和分析能力。

另外还有一些危机预警，如果你实在不愿意听从这些建议的话，可以试着扫一眼我的危言耸听，为你的人生做一笔预算，即便你有的是精力去透支。

关于朋友。如果你不能完全打开自己的内心，就无法交到知心的朋友，而人类是社会动物，需要人际的往来和情感的维系才会让生活变得不那么孤单，才会有人在关键的时刻帮你一把，或者互诉衷肠。

如果你不能完全释放自己的内心，有可能会因为一时的孤独，而交到一些只是看似不错的朋友。你还有可能会变得太过于依赖朋友，一旦由于一些原因被朋友疏离，你会觉得这是另一种打击。

关于工作。与其说是工作，不如说是人生的目标，养活自己的方式有很多种，而最快乐的莫过于从事那些我们热爱且擅长的工作。在你不

能选择父母的情况下，工作是我们可以自主作出的选择，你只需要确定哪些是自己最热爱的专长。

好的工作可以帮助你成长并体现出真正的价值，如果我们长期沉浸于命运的不公之中，势必影响你的职业发展。因为你之前选择的学校也并非是自己最中意的，而是希望离家远一点。

关于婚姻。父母的离异会对你的婚姻观造成一定程度的影响，你也许会失去追求幸福婚姻的信心，或者不懂经营婚姻的方式。不知道和什么样的人结婚才会幸福，而事实上，如果你学会上面说的几点，你和谁结婚都会幸福。

一段好的婚姻，是彼此在精神上也能惺惺相惜、共同成长。如果你只是因为孤独而结婚，会后患无穷。也不要因为担心自己会跟父母一样而盲目拒绝婚姻，先了解自己想要的是什么，什么是适合自己的，然后再作决定也不迟。否则，你的婚姻不可能幸福。

关于家长。这里的家长不是别人，而是你，你终将成为别人的父母，有自己的子女，原生家庭对人最大的影响是它的复制性，你有可能会复制父母的言行，甚至重蹈他们的覆辙。如果你不能从原生家庭的阴影里走出来，你的孩子也会承载和你一样的苦闷，这不利于孩子的健康成长。

亲爱的同学，希望你快乐，记住！这是你人生唯一要永久保留的信条。人生是一场修行，欢乐才是终点，而衡量快乐的标准是你能否用自己的人生感悟去影响别人，享受生命赋予我们的每一次坎坷吧。

王可意，互联网公司 HR、职慧志愿者

大学同学都这么优秀，我该放弃吗？

提问 从小到大我都很努力学习，而且成绩也一直很好，但也有可能正因如此，我的抗挫折能力很差，我有自知之明。看到别人努力，看到别人很优秀我会有不踏实感，害怕自己被和我在同一起跑线的人超过。我家境一般，甚至可以算是有点不好的，长女，可能有点潜在的压力吧，因为父母亲戚对自己的期望一直都很大，所以害怕自己会让他们失望，尤其是看到农村出身的我各方面能力都没有，只会做几套卷子考个试，而这唯一的优势到了大学也消失了。

我很清楚地知道我给自己太大压力了，想过放松，但无法真正地放松下来，因为我要为自己的未来负责，我不甘心自己这么多年的努力就白费了。我从初中起就有轻度的神经衰弱，经常会头痛，有时候会持续性失眠，高三那年，吃了很多补脑的药。现在大一，感觉老毛病又犯了，失眠、健忘、头痛、厌学，想逃避现实，还有点抑郁状态。目前在吃药（保健品），情况稍有好转。

我今年大一，学校挺好的，虽然还是与最初的希望有落差，但毕竟也是六大名校之一。我是一个很自卑的人，虽然我现在极力地调整自己的心态，让自己相信任何外在的评价都不应该成为我自卑的理由，但可能治标不治本吧，我觉得还是得从自身的实力上去改变。可是，不知为何，现在的我厌倦努力了，可能是高中三年以来，厌了、倦了，也有可能是高中与大学的落差太大，看到周围的人这么优秀，我的理智（超我）告诉我不要太羡慕别人，我所需要做的就是努力学习、完善自我，可我的内心却有另一个声音（本我）在

排斥，我还是想轻松一点的。总之就是这样的吧，我想放纵自己，可以不必逼着自己去做那些“应该做的事情”，我也知道我也可以做一些“不应该做的事情”，只要我能承担后果。可我仍然会痛苦，努力很累，不努力又无法做到心安理得，因为真的不想对不起自己十二年的努力。

回答 你好！我是跟你电话联系的志愿者。看了你的情况以后，作为一个从业十年的心理咨询师，给你打电话的原因是从你目前的描述来看，从专业的角度，我需要跟你进行进一步的沟通，才能在某些方面给出专业的指导。在一些情况尚未了解的情况下，我无法作出准确的判断。

1. 建议你到所在学校的心理健康中心，找个专业的心理咨询老师聊一聊。就你目前的状况来看，你出现这样的身体反应，有以下三个可能的因素：

①心理因素。类似的情境出现时，身体做出的直接反应，过去固有的身体状况会在这一类压力比较大的时候再现。

②身体的体质因素。如果刻苦学习的你整天坐着，可能没有那么多的时间出去锻炼身体，压力大时，身体扛不住，出现状况也是非常有可能的。

③长期依赖于药物补脑。这对你的身体并没有好处，绝大多数药物都存在副作用，健康的身体靠的是自身心理状态的健康稳定以及身体素质的强健。身心的联系非常大，内修外养需要结合起来。

需要说清楚的是，让你去找心理咨询师，并不是说你有什么毛病，只是针对你目前的状况，需要一些深入的交流，解决内心深处的一些隐隐会发作的问题，而这项工作可能是一个长期的、需要面对面、心理咨询的交流过程。

2. 你需要重新认识大学。高中跟大学必然是不一样的，这个事实你是必须要接受的。高中时，你也许只需要考虑你的学习成绩，而且那时候生活单纯，思维可以简单到只想着怎么多记住一些，怎么多理解一些就够了。可生活哪有这么简单？

大学是一个人要完成学习，并走进社会自我生存的准备所。你在大学里学习的所有，都是为了以后走进社会生存。所以在大学里，不会再有人给你提出各种要求，专业成绩的排名也并不能决定你未来的工作去向和生活质量。大学是一个自我培养的地方，你要明确地知道自己未来要成为一个什么样的人，自己在大学要如何利用学校的资源进行自我培养，达到你要找的那份工作的要求，而不是跟别人竞争成绩，比谁考得好。你可能把大学的学习想得太简单了，也把大学的人才培养想得太简单了。

因此，你需要找到自己的发展方向，也要了解未来要去的工作对人才的要求，这里建议你去看看自己所在学校的就业信息，看看自己所学的专业一般都是在什么行业工作，多半是去什么公司，做什么样的工作，你比较喜欢的工作一般要求你具备什么样的专业能力，学历有什么要求，对其他方面的能力和技术有什么要求，然后再思考一下，你的大学究竟要如何学习，如何利用你的课外时间。

举个例子，如果是学习理工科的学生，未来要做企业的核心技术人员，那么对他们的专业技术就有很高的要求，那么硕士、博士、留学都可能是选择的方向；可如果想做的是企业管理者，仅仅学习知识并不能满足这样的岗位要求，管理岗位一定要求具备管理能力，可管理能力是考试分数可以说明的吗？一定不是，那么企业招聘用的就是拿过去的事件预测未来行为的方法，也就是说看你有没有相关的经历，那想做这样的工作的人，光是玩命学习课本知识显然不是一个很好的选择，必然还要选择多多参加学生活动、学生工作，走出去实习、参与社会兼职才可能让一个人有这样的经历和经验。所以你的大学如何规划，全看你要成

为一个什么样的人、做什么样的工作、如何生存、过什么样的生活。

你觉得遥不可及？可真正的大学就是这样的，你几乎没有更多时间犹豫不定，而是应该去做那些能够让你成长的事。

3. 你需要重新认识人生的意义。人生从来就不是用分数来衡量成功与幸福的。一个人的基础可能是由天赋、能力、原生家庭、教育背景等很多因素决定的。看你的描述，你觉得自己还不错，六大名校，然而进入名校也只是意味着进这些学校的人考试考得还不错。王健林出身辽宁大学，非 985，马云出身杭州师范学院，连个二本都算不上……但是所谓名校又出来多少个真正改变世界的人呢？因此，不要过于迷信名校、成绩这些只能证明一个阶段的成功的东西。要把眼光放长远，看到未来五年、十年自己的发展，只看见眼前，又怎么能跟上社会 and 科技的发展呢？又怎么能成为发展大潮中那些真正出色的弄潮儿呢？

还是那句话，你需要的是明确自己的方向、要做的工作、想要的生活，然后看看在大学里究竟做点什么、怎么做，用对方式方法，达到目标。那样才真正对得起你以前的辛苦付出。别当只会念书的书呆子，拿一张空白的简历去面对社会，读再多的书最后都是要工作的，都是要进入社会独立生存的。不用攀比学习成绩，以自己的目标为准，去努力成长就好。

林楠，东北大学老师、职慧志愿者

乙肝病毒携带者无法找到好的工作吗？

提问 您好！我是一名应届毕业生，已经关注职慧好一段时间了，很感谢职慧的推送和土豆老师的讲座。只是因为我患有乙肝这种传

染性疾病，几乎没有顺利就业的可能，我很想知道，是否我这种情况就是回家待着，不能到好的企业工作成长？或者有什么样的单位能够容纳我？

回答 你好！

本人毕业于浙江大学医学院，研究生学历，多年三甲医院工作经历。关于你的问题，回答如下：

①国家已经明确规定乙肝不得作为常规入职检测项目，除非特殊相关行业。

②绝大多数人都是病毒携带者，并没有传染性，也不会对身体有太大伤害。小部分处于病毒活跃复制期（大三阳、小三阳）的朋友，肝功能正常也不影响工作，只是注意不要通过血液传播途径传播就好。

③你所讲的“患有乙肝这种传染性疾病，几乎没有顺利就业的可能”，在我看来应该过于悲观了。国内乙肝携带者数千万，绝大多数都在辛勤劳动，绝大多数企业都不会把乙肝作为拒绝录取的条件，所以不必把此问题看得过于悲观。

李兆春，就职于雅培，职慧志愿者

第 3 章

做好准备： 跨越龙门的条件



本章序

很多同学都喜欢玩绝地求生类游戏，在游戏一开始，每个玩家要做的第一件事情，就是尽快收集到足够多而且强大的装备，只有这样才有获胜的机会。职场也是一样，要在竞争中脱颖而出，每个学生的第一要务也是让自己的求职装备尽量强大起来。

那什么才是职场需要的装备和技能呢？读研、实习、考证、出国、学生活动、参加竞赛、自学？不管选择哪一项装备和技能，都需要投入大量的时间反复磨炼，才有可能提升到期待的高度。可是每个人在学校的时间有限，不能同时去修炼所有的技能，真是鱼与熊掌不可兼得。当那么多的选择摆在面前，如果像游戏《王者荣耀》那样规定，每个英雄角色只能拥有三项技能，你会选择并且重点修炼哪三项，让你能够攻城略地，在期待的领域成为“最强王者”？

读博还是找工作？

提问 职慧的志愿者，您好！

我是一名生物科学的在读研究生，现在面临毕业，对于继续读博还是进入社会工作，我有些犹豫不定，如果读博，害怕自己坚持不下来，担心到时难毕业，并且年龄也大了（我是女生）。如果不读，一是有些遗憾，觉得学业这条路没有走到极致；二是怕进入社会高不成低不就。

现在的我到底是应该继续读书深造还是开始工作呢？

回答 这是一个可以进一步探讨的问题，你好像走到了一个工作与读博的十字路口。

首先，我想进一步了解一下这位同学的现状，你是否已经拿到读博的录取通知书，并且已经拿到工作的 offer？如果有的话，那么你只要朝着你想要的一个方向努力就可以了。如果没有的话，还不能说有选择权，在时间允许的情况下，需要做的是一边申请读博，一边找工作。

至于你的担心，我是可以理解的，面临毕业（不知你曾经是否有工作经验），大部分学生都会有两难选择的心态。

请你在一个安静环境下思考一下，**你希望十年后的自己成为一个什么样的人？**也就是你喜欢做什么？一个科研工作者还是一个上班族管理者？如果是前者，你喜欢科研，那么你应该读博；反之，你可以选择工作，