

· 高等学校公共基础课“十三五”规划教材

生涯规划

—— 探索与管理

CAREER PLANNING

—— EXPLORATION AND MANAGEMENT

主 编 黄俊毅

副主编 卢梅丽 林雪治 沈华玉



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

· 高等学校公共基础课“十三五”规划教材

生涯规划

—— 探索与管理

CAREER PLANNING

—— EXPLORATION AND MANAGEMENT

主 编 黄俊毅

副主编 卢梅丽 林雪治 沈华玉



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

生涯规划:探索与管理/黄俊毅主编. —厦门:厦门大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5615-6113-3

I. ①生… II. ①黄… III. ①职业选择 IV. ①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 153797 号

出版人 蒋东明

责任编辑 陈进才

装帧设计 李嘉彬

责任印制 许克华

出版发行 厦门大学出版社

社 址 厦门市软件园二期望海路 39 号

邮政编码 361008

总 编 办 0592-2182177 0592-2181406(传真)

营销中心 0592-2184458 0592-2181365

网 址 <http://www.xmupress.com>

邮 箱 xmupress@126.com

印 刷 南平市武夷美彩印中心

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 20

字数 480 千字

印数 1~5 200 册

版次 2016 年 7 月第 1 版

印次 2016 年 7 月第 1 次印刷

定价 45.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换



厦门大学出版社
微信二维码



厦门大学出版社
微博二维码

前言

一、高校职业指导课程的兴起

近年来,职业指导课程在我国高校教学中日益获得重视。2007年,教育部明确要求将“大学生职业发展与就业指导”课程列入教学计划并对教学要求做出了具体的规定(教高厅〔2007〕7号通知)。随后,各大高校陆续开设了职业指导课程,一般包括职业规划和就业指导两门课,有些高校还会由实习与就业办辅以各种竞赛、讲座、咨询等活动。一批专任教师、职业指导师纷纷加入了授课教师的队伍,高校职业指导教育取得了长足的进步。

高校职业指导教育的兴起,主要是源于日益严峻的大学生就业形势。国务院及各级相关部门都出台了各项措施力促大学生就业。职业指导教育能有效地帮助学生及早进行职业定位,积极规划大学生生活,为就业做好准备。再者,学生的自我意识在大学阶段获得了极大的觉醒,伴随着青春岁月的成长,迷茫与困惑也随之而来。职业规划理念能帮助学生思考大学阶段的困惑,指引大学生以理性规划掌握自己的人生,做自己的主人,快乐地生活与学习。

然而,职业指导教育在我国起步较晚,学生的职业意识淡薄,职业成熟度较低。在大学,很少独立开设一门课程来指导学生怎样管理好自己,管理好自己的学习、工作和人生以及如何获得成功与幸福。在家庭教育方面,大多数父母的教育都太过于功利,学生们都被安排着走同一条道路,学生的特质、兴趣和特长往往得不到应有的重视。一方面是现实的迫切需求,另一方面是教育的滞后和不足,因此,高校开展职业指导教育显得十分紧迫和重要。

二、从职业指导向生涯辅导的转变

高校职业指导有日渐转向生涯辅导的趋势。从注重稳定的职业选择向注重变化的职业生涯转变;从只关注职前问题,到关注职业早期、中期和晚期的发展问题;从注重单一的职业生涯,转变为将职业生涯与个人的家庭、休闲统合考虑;从注重教导式的诊断、提建议指导向注重来访者主动参与、辅导者协助的辅导转变;从以民间、社会为主,过渡到学校、政府、企业的全面参与,职业指导发展到职

业辅导,又逐渐转向生涯辅导。

在职业指导阶段,面向大学生讲授职业生涯规划的理念和方法时,我们提出了课程的三个目的:关注学生特质并进行价值引导,引导学生审视使自己成为独特自我的个性特征;唤醒学生职业意识并促进其职业精神要素生成和人生发展;帮助制定适合自己的职业方向、目标及相应的计划,以避免就业的盲目性,降低就业失败的可能,并提供咨询、指导与教育,为个人的职业成功与满足提供最有效率的路径。

本教材的再次修订,正是从职业指导向生涯辅导的一次尝试。从教材内容来看,虽然离生涯辅导的要求还有很大的距离,但希望此次修订是一个好的开始,起码我们开始了这个转变的过程。为此,我们增加了阐述生涯、生命、生活与职业的关系,以及“职业生涯规划管理的议题”。当然,鉴于工作在生涯中的基础性地位,作为面向大学生的生涯辅导课程,同时以满足课堂教学为主,本教材仍然将重点放在“大学生职业生涯规划”。

生涯辅导阶段的到来,对课程、教材和教师都提出了更高的新要求。黄中天教授在其所著《生涯规划——体验式学习》一书中,提出了生涯辅导的六个主题。结合多年授课经验以及个人的体悟,本人十分认同这些主题,并认为这些主题也应成为本门课程的教学内容。这些主题包括:生涯决策能力的发展;自我概念的发展;个人价值观的发展;选择的自由;重视个体差异;对外界变迁的因应。这些主题将是本门课程及教材日后努力的方向。

三、本教材的特色及说明

本教材由本校任课教师共同编写,他们都有较丰富的教学和实战经验。作为一门技能必修课,本教材紧扣“有效教学”的目标,有针对性地设置了多个环节来保证教学效果。例如:每章的导入案例、课后练习、体验活动、阅读思考,以及穿插在正文中的课堂阅读、课堂讨论、课堂思考、课堂测评等,这些环节的设计能更好地引导教与学活动,帮助教师进行课堂教学设计,促进师生在课堂上充分交流、分享和反馈,克服传统课堂单纯讲授的模式,引导学生思考和表达真实的自己,逐步确立以自己为主体、对自己负责的职业规划和生涯管理理念。

值得一提的是本教材的第七章“教学评估”,这部分内容主要是经验总结,还不成体系,且与教材内容不是很搭配,但这是本教学团队向“有效教学”理念的一次努力。在本章以及“附录二”中,我们原原本本地呈现了学生的作业、学生的问题和老师的点评,甚至围绕生涯教育的主题和思维教学的难点,设置了一些可用

于课堂评估的问题。为了避免职业指导课或生涯辅导课流于形式,编者希望本章能起到抛砖引玉的作用,让大家一起来关注和研究教学效果的评估。

本教材适用于大学生职业生涯规划的指导与教学,特别是低年级学生,也可供在就业、职业发展和大学生活方面有困惑的学生自学与参考。本教材在编写过程中,参阅了大量的国内外文献资料和许多专家学者的研究成果,在此对这些作者致以诚挚的谢意。书中也引用了一些同类教材或网络的资料,本人对这些编著者表示感谢,并对未能一一做好引注深表歉意。由于作者水平有限,书中难免有错漏不妥之处,对理论和方法的研究还带有一定探索性,敬请读者和同行批评指正。

黄俊毅

厦门大学嘉庚学院

2016年6月于厦门

目 录

第一篇 生涯规划概念及意义

第一章 基本概念	3
第一节 生涯、生命与生活	4
第二节 工作、职业与职业生涯	10
第三节 职业生涯管理与规划	16
第二章 重要意义	19
第一节 就业与工作的积极意义	21
第二节 职业生涯规划的重要性	23
第三节 职业生涯管理的必要性	26

第二篇 大学生职业生涯规划

第三章 规划过程	35
第一节 人职匹配	35
第二节 规划模型	38
第三节 影响因素	41
第四章 自我探索	44
第一节 自我认知	44
第二节 价值观探索	53
第三节 性格探索	65
第四节 兴趣探索	77
第五节 能力探索	84
第六节 生活方式探索	96
第五章 环境探索	102
第一节 社会环境探索	102
第二节 职业环境探索	104
第三节 家庭环境探索	111
第四节 职业发展评估	114

第六章 目标计划	119
第一节 生涯决策	119
第二节 拟定目标	128
第三节 开发计划	138
第四节 评估调整	147

第七章 教学评估	156
第一节 生涯教育与思维教学	157
第二节 作业点评与问题解答	160
第三节 人职匹配的实施障碍	177

第三篇 职业生涯管理的议题

第八章 成功求职	193
第一节 求职准备技巧	194
第二节 职位申请技巧	202
第三节 求职面试技巧	209

第九章 阶段调控	224
第一节 阶段特征与问题	225
第二节 职业适应性管理	229
第三节 职业停滞期管理	235
第四节 平衡工作与家庭	238
第五节 体面的退休生活	245

第十章 自我管理	251
第一节 自我概念	252
第二节 有效的自我管理	256
第三节 终身学习的习惯	272

附 录

附录一 大学生职业生涯规划书及其具体要求	283
附录二 大学生职业生涯规划书实例与点评	285

参考文献	311
------------	-----



生涯规划概念及意义

【本篇导读】

本篇主要阐述职业生涯规划的基本概念和必要性。只有清楚概念才能做正确的事,也只有从思想上真正认识规划的重要性,才能有效地做事。职业生涯规划不同于单纯的知识传授课程,它需要学生参与其中,在理解和认可职业规划理念和方法的基础上,从自身自觉行动起来,这样才能使本门课程真正对学生的学习和生活产生积极的影响,否则只能流于形式。

【学习要点】

了解生涯、生命、生活的含义及其与职业的关系;了解工作、职业与职业生涯的含义及其区别;理解生涯意识、生涯成熟度、生命教育等概念及其重要意义;理解内部与外部职业生涯;掌握职业生涯规划与管理的概念;理解就业和工作的意义;掌握职业生涯规划与管理对社会、组织和大学生的积极意义。

【关键术语】

生涯;生命;生活;生涯意识;生涯成熟度;生命教育;工作;职业;职业生涯;内部职业生涯;外部职业生涯;职业生涯彩虹图;生命发展阶段模型;工作轮职业生涯管理;职业生涯规划

第一章 基本概念

【引导案例】

有一只猫，他一直不停地追求……

这只猫出生在皇宫里，被称为“虎虎”。虎虎是皇帝的宠物，他尽享荣华富贵，却并不快乐，因为整天只能生活在笼子里，没有自由。

所以，有一次趁皇帝带他散步时，他逃离了皇宫，但一直受到围追堵截。终于有一天，他逃到了一艘大轮船上，成了船长的猫。船长不知道他原来的名字，就称他为“哥伦布”。哥伦布追随船长游历了整个世界，却并不快乐，因为航行是船长的梦想，而不是自己的。

于是，一次船长带他下船游玩时，哥伦布躲起来再也没有上船，留在了一个马戏团里。一位驯兽师发现了他，并开始训练他，叫他“棒猫——亚历山大”。亚历山大付出了很多努力，成为驯兽师最好的搭档，可以骑脚踏车穿过有火圈的钢丝绳。驯兽师为此十分自豪，但亚历山大并不快乐，因为他觉得自己只是主人赚钱的工具。

有一次趁主人不注意，他溜走了，来到一家敬老院。老人们疼惜地轮流着抱他、宠他、给他东西吃，他们叫他“大黑”。他就这样成为敬老院里的宠物。但大黑并不快乐，因为这不是他想要的生活。

他想要什么呢？他离开了老人们的怀抱和温暖，开始寻找。他现在是一只野猫，随心所欲地流浪，却也不快乐，因为他找不到自己真正需要什么。

直到有一天他遇到了自己的梦想——一只小花猫妮妮，他才清醒地意识到：自己想要过的生活，就是娶这只小花猫，一起奋斗，一起生活，和她共度一生。于是，他通过各种努力，终于实现了这个梦想，和妮妮组建了一个家庭，并且有了许多孩子。他成了妮妮口中的“勇勇”。他们全家幸福地生活在一起，直到和妮妮一起老去……

这一次，他没有再选择逃离，因为拥有自己的梦想、并为梦想努力拼搏的人生，就已经足够了。^①

生命只有一次，明白自己想要什么并过上自己想过的生活，才能让我们的生命充满希望和快乐。莎士比亚曾说：“人的一生是短暂的，但如果卑劣地过这短暂的一生，那就太漫长了。”人的一生有生理上的长短，更有生命价值与尊严的宽窄和厚薄，能否积极主动地掌握自己的人生才是关键。好好掌握自己的人生的前提是，对生命、生活与生涯的了解以及对生涯规划与管理的认知。本章将介绍生涯规划的基本概念，掌握这些概念是重视和做好生涯规划和管理的前提。

^① 黄中天：《生涯规划——体验式学习》，高等教育出版社2009年版，第7页。

第一节 生涯、生命与生活

一、生涯与职业

1. 生涯及生涯规划

对生涯(career)一词的解释有很多。英文“career”，从字源上看，来自罗马字 via carraria 及拉丁字 carrus，意思是两轮马车，可引申为道路，也就是人生的发展道路。从中文理解，“生”，即一个人的生命，“涯”，则有边界的含义。因此，生涯指人的一生经历和发展道路。

生涯发展研究大师舒伯(Super)认为：所谓生涯，是指一个人在一生中扮演的角色的综合及结果。从舒伯的职业生涯彩虹图(图 1-1)可以看出，生涯是我们从出生到终老的一段过程，这一过程具有阶段性；一个人在生涯发展中要同时扮演多个角色，工作者仅是其中的一个角色而已。因此，生涯规划是对人生各个阶段的规划以及对扮演和平衡好多个生活角色的管理。

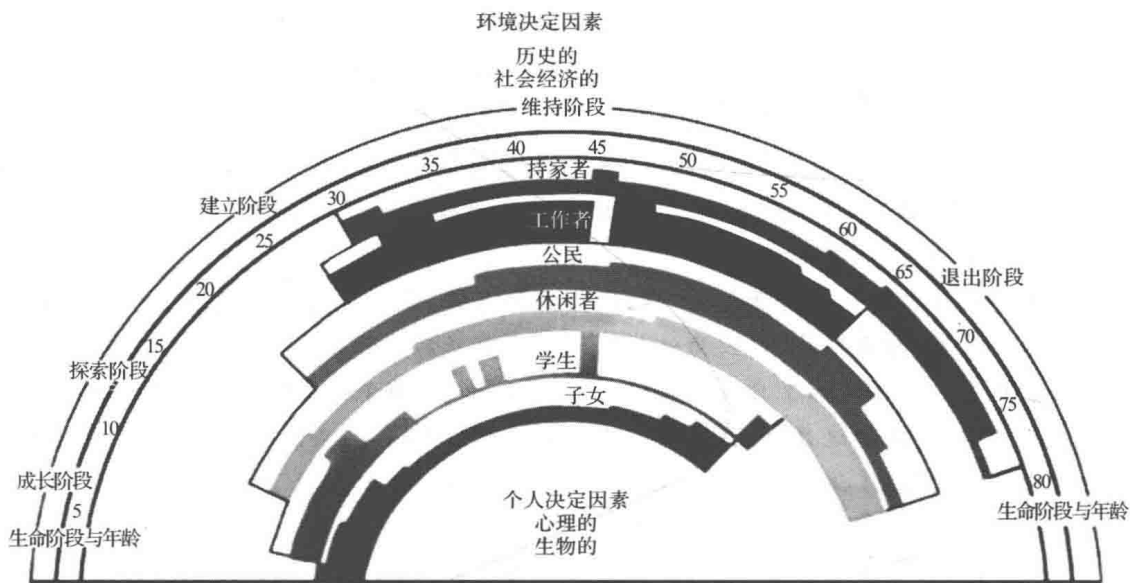


图 1-1 舒伯的职业生涯彩虹图

2. 生涯意识与成熟度

唤醒生涯意识，是做好生涯规划的前提。生涯意识，就是一个人对生涯的基本态度、基本观点和立场。首先，你必须认识到生涯是一个发展过程，它呈现出阶段性的特点，各个阶段彼此互动、密切关联。其次，必须意识到每个人都有属于自己的生涯道路，每个人扮演的角色类别和水平不同，其人生价值的实现也就不同。相信个人努力还是怨天尤人，将导致完全不同的两种人生。我们所要确立的生涯意识，就是一种主人意识(我的生涯我做主)，就是一种责任意识(我要自己做规划)，就是一种奋斗意识(奋斗并快乐着)。

通过生涯规划与管理，不断提高生涯成熟度，并最终得以应对生涯变化及过上自己想要

的生活。生涯成熟度是生涯发展与规划的一个重要概念。舒伯认为,生涯成熟度是指个人在生涯发展历程中所达到的进度,或是个人面对生涯发展任务的准备度,包括六个向度:职业选择的取向、个人特质具体化、职业偏好的一致性、搜集资料与规划的能力、职业偏好的睿智、职业独立性。据一份调查,77%的大学生对“如何规划自己的职业生涯”毫无头绪或仅有初步的了解,因此,帮助大学生提高生涯成熟度是生涯辅导和职业规划教育的重要目标。

3. 职业是生涯的基础

关于生涯及生涯规划的诸多定义中,有些定义比较局限地把生涯限定为职业生涯(occupational career),生涯规划即为职业生涯规划。我们认为,生涯是指人一生的经历,职场经历只是生涯的一部分。生涯规划是全方位的,包括工作、健康、财富、婚姻、人际关系等,这些部分彼此联系。

虽说工作只是生涯的一部分,但工作是生涯规划的基础。在工作中,个人赚取应得的报酬、享受生活、理财致富、广结善缘或追寻理想的朋友及爱人。对大多数人而言,职业规划是生涯规划的第一步,没有稳定的经济基础和适合的工作,人生的其他规划都不切实际或难以实现。

职业发展是人生成长的关键要素,成功的生涯一般都建立在成功的职业的基础上。马克·吐温是作家,最后成为一代文豪;巴顿是军人,最后成为一代名将;李宁是运动员,最后成为世界冠军;范冰冰是演员,最后成为演艺明星……几乎没有人能离开他的职业而获得成功,成功者的背景是其职业。职业能促进自我成长和自我实现,从而让你遇见更好的自己,也获得更好的人生。

4. 职业生涯与人生需求

职业生涯大部分是从20岁左右开始的,到60多岁结束,也就是说,人一生中真正从事职业活动是35~40年的时间,占一生生命历程的40%~50%(以平均70岁寿命为基数)。因此可以说,每个人生命的很大一部分时间是在职业生涯中度过的。

马斯洛所提出的人的生理、安全、社交、尊重和自我实现等5个层次的需求(见图1-2),

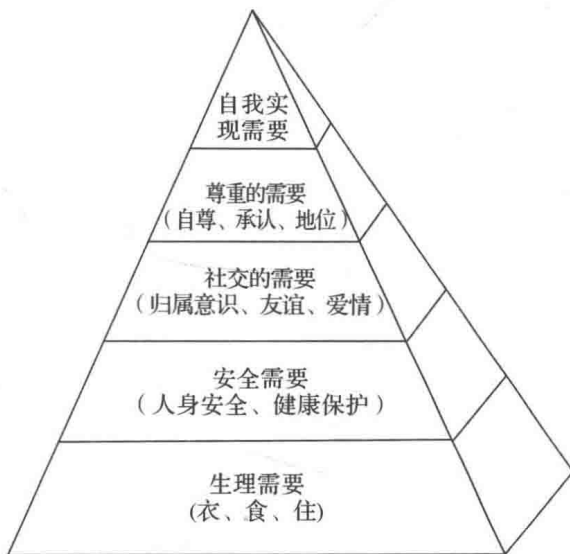


图 1-2 马斯洛的需要层次理论

都可以通过职业生涯得到满足。但在职业生涯的不同阶段,人生需求的侧重点各有不同。刚参加工作时,可能主要看重物质生活需要的满足;但随着基本生活需求的基本满足,会不断提高对高层次需要的程度,更希望获得别人的肯定、尊重,获得荣誉、地位,发挥自我才干,实现自我人生理想,而这一切的获得都离不开职业生涯这个平台。

二、生命与职业

1. 生命及其发展阶段

(1) 生命与生命教育

生命是一个由出生、成长、衰老、死亡组成的连续过程,这一过程充满了生理和心理各个方面的复杂变化。人的生命有生理上的长短,更有生命价值与尊严的宽窄和厚薄。在生命的过程里,存在着太多需要不断去探究的问题。一直以来,生物学、遗传学、热力学、法律、政治学、宗教、文化与哲学等领域都没有停止对生命的关注和思索。

生命教育是一种多层次的认识生命本质、理解生命意义、提升生命价值的教育。1968年美国学者杰·唐纳·华特士(J. Donald Walters)首次提出生命教育的思想,几十年来该理念的实践在全球已得到迅速发展。目前生命教育主要针对青少年而展开,黄中天教授在其著作中指出,生命教育主要包括以下方面:认识生命的可贵、珍惜生命的存在、欣赏生命的美好、尊重生命的个性、创造生命的价值、了解人生的挫折和苦难、悲天悯人和承担责任。

【课堂阅读】

- ◇ 2015年4月25日,尼泊尔发生8.1级地震。有位网友写下了评论:“今次事件告诉我们,意外和明天不知道哪个会先来。人活着是偶然,而死亡是必然。我们永远都不知道,每一天是不是自己的最后一天。其实,对于生命而言,除了生死没有什么。”

【课堂讨论】

- ◇ 去一趟墓园,如烈士陵园、名人墓地、公共墓地或是村庄的坟地,并结合清明节的扫墓活动,或者关于亲友逝世的经历,谈谈自己对生命、死亡的体验与认识。
- ◇ 谈谈你对如何达到“把活着的每一天看作生命的最后一天”的认识。
- ◇ 马丁·路德·金说,“生命的意义在于活得充实,而不在于活得长久”,你怎么看?

(2) 生命发展的阶段

生命发展存在阶段性,这是生涯研究的重要内容。一般生命历程可划分婴幼儿、儿童、少年、青年、中年、老年六个不同的发展阶段,了解不同发展阶段的生理与心理,才能在学习、工作和生活中善待自己。然而,我们对生命发展变化的认识,大都侧重在对生理变化的关注,而忽略了对心理需求的满足。

埃里克森是最早、也是最有影响力的研究生命发展问题的学者之一。他认为,人的心理发展可分为8个阶段(见表1-1),而每个阶段都会遇到某种“危机”,刺激人们的成长或阻碍其发展。比如说,婴儿的学习和生存全靠他人,在良好的环境下,婴儿会对父母和其他人建立起信任;反之,婴儿就会对世界产生根本的不信任感,且终身难以消除。最终,每个发展阶段中正面经历与负面经历的比重大小会决定最后结果的性质。

表 1-1 埃里克森的 8 个生命发展阶段模型

发展阶段	年龄
1. 基本信任或不信任	婴儿期
2. 自信或害羞、怀疑	1~3 岁
3. 创造或捣乱	4~5 岁
4. 自立或自卑	7~11 岁
5. 懂事或不懂事	少年期和青春期
6. 亲和或孤僻	青年期
7. 多谋善断或故步自封	中年期
8. 乐天知命或怨天尤人	成熟期(老年)期

【课堂阅读】

- ◇ 孔子曰：“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，七十从心所欲不逾矩。”
- ◇ 王国维谈人生三大境界，第一境界是“昨夜西风凋碧树。独上西楼，望尽天涯路”。第二境界是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”。第三境界是“众里寻她千百度。蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”。

【课堂讨论】

- ◇ 俗话说：“三岁看大，七岁看老。”你认同吗？

2. 生命发展与职业发展的关系

生涯、生活与梦想都以生命存在为前提。生命的存在受自然环境和社会环境的影响，也跟个人对健康的关注和管理有关。成功的职业生涯离不开健康的生命，身心健康同样离不开科学的职业生涯管理。职场竞争与压力日渐增大，如果无法很好地进行压力管理、时间管理、休闲管理，以及对人际关系、个人理财和身心健康等方面进行管理，将可能需要牺牲健康来获取职业成功。

【课堂阅读】

- ◇ “过劳死”是因为工作时间长，劳动强度加重，心理压力大，存在精疲力竭的亚健康状态，最后由于积重难返，突然引发身体潜在的疾病急性恶化，救治不及时而危及生命。据一些媒体调查，制造、金融、教育、媒体人群健康透支最严重；加班严重的行业有媒体、法律、IT、交通运输、广告、快速消费品行业和房地产业，这些行业出现不少过劳死案例。
- ◇ 据经济之声《央广财经评论》报道，过劳死的事件层出不穷，从刚刚入职普华永道的女硕士，到富士康的工人；从淘宝网店的店主，到媒体从业者，似乎什么样的行业都有过劳死的风险。巨大的工作压力导致我国每年过劳死的人数达 60 万人，从数量上来讲，中国已超越日本，成为“过劳死”第一大国，每天约超过 1600 人因劳累引发疾病离开这个世界。更令人担心的是，现在逐步成为社会中坚力量的“80 后”成为

过劳死的高危人群。

◇ 另有调查发现,超过七成的“80后”认为自己处于“过劳”的状态。现在,就连“90后”也已踏上“疲惫人生”之旅。工作是生活的重要组成部分,但工作并不是生活的全部,为什么这么多人会忽视身体健康舍命工作呢?根本原因就是社会的压力。有调查显示,将近20%的人赞同用健康换取金钱或职位这种方式,还有超过4成的人不认同,但认为必须要这么做。由此可见,人们对于社会的压力已经习以为常,寻求自我提升,舍弃身体健康,似乎已经成为一种必要的选择。但是人生是一次长跑,跑到终点,才是最终的胜利。“年轻时拿命换钱,年老时拿钱换命”这样的恶性循环,不应该再出现在我们的生命中。

生命发展与职业发展是紧密依存、相互影响的,它们交织在一起,可能互相促进,也可能互相制约。人们在其生命的不同阶段,要面对职业生涯的不同任务和不同的发展问题。25岁职场新人的职业生涯诉求和预期,显然与45岁的经理和65岁的高管有着天壤之别。莱文森的生命周期模型(见图1-3),对我们从总体上理解成年人生命的发展、把握职业生涯与生命阶段的关系等,有着极其重要的作用。

莱文森认为,人的生命周期有4个时期:成年前期、青年期、中年期、老年期。每个时期都由稳定期和转型期交替组成。稳定期通常持续6~7年,人们追求能实现其人生重要价值的目标。稳定并不是指安静下来,而是指人们试图建立期望的生活方式。由于生活方式不可能永远合乎心意,因此就需要有一个调整期,对已经建立的生活方式提出质疑,重新进行评价,考虑生活中的各个部分并做出改变或调整。稳定与转型、人生价值与生活方式等都与发展紧密相关,甚至在很大程度上是由职业发展所决定的。

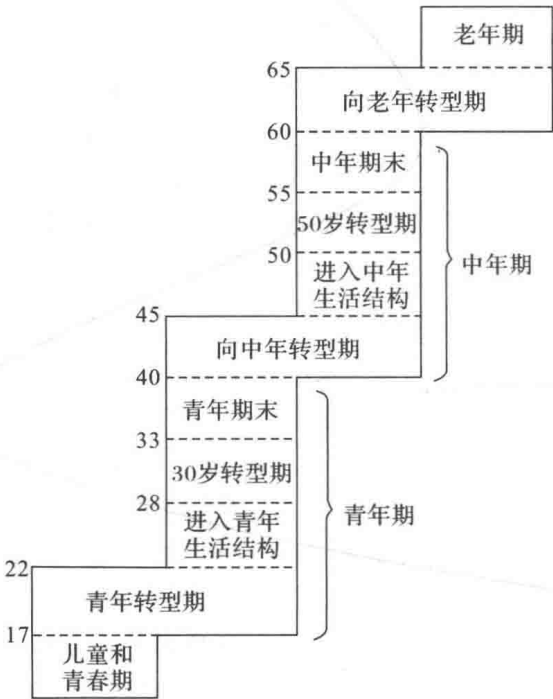


图 1-3 莱文森的生命周期模型

三、生活与职业

1. 生活

生活最重要的是“活”，生命的重点是“命”。生命讲究的是尊严和价值，而生活看重的是心态和品质。生活是生命的活动，生涯是生命的过程。一般来讲，生涯重点在于职业生涯，生活重点则在于职业生涯之外。生涯是一个的人生经历，生命和生活的质量在很大程度上取决于生涯。打个比方，“生命是一张画布，需要生涯去描绘，画上去的便是生活”。

【课堂思考】

- ◇ 有网友说：“生命是一张画布，随便你在上面怎么画，你可以将幸福画上去，也可以把那些别人对我们的闲言碎语画到上面，画上去的便是生活。”
- ◇ 有网友说：“生命是一条艰险的峡谷，只有勇敢生活的人才能通过。我们要学会做自己生命的主角，学会接受并过滤生活。”
- ◇ 有网友说：“生活的理想是为了理想的生活。”

2. 生活状态与职业发展的关系

一个人的生活状态需要时间、金钱和情感的支持，不同的工作能够给予人的时间、金钱和情感是不同的，这就决定了不同职业人的不同生活状态。有些工作是朝九晚五的，有些工作却要披星戴月；有些工作简单而重复，有些工作复杂而多变；有些工作要面对冷冰冰的数据和机械，有些工作则要面对形形色色的人和人际关系。选择怎么样的工作，以及在这份工作上的表现，将决定着日后的生活方式，以及对这种生活方式的满足程度。

与其他简单的活动相比，工作要求更多的时间投入，需要发挥出更多的体力、智力及情感，对许多人而言，它提供了更巨大的满足感或不满足感。如图 1-4 所示，工作是生命和生活方式的中心，它就像一个轮子的轮轴，生活中其他重要的方面都围绕着这个轴心运转。而生活是否满足，职业是否成功，很大程度上取决于你是否对职业生涯进行了有效的规划和管理。

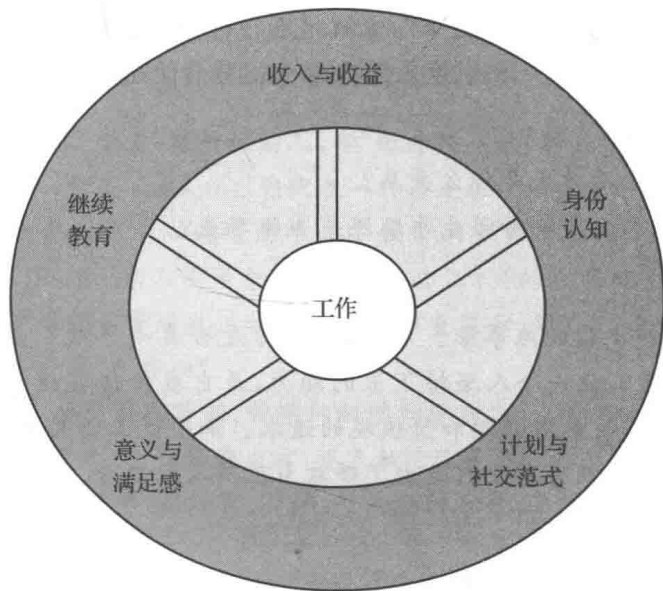


图 1-4 工作轮