

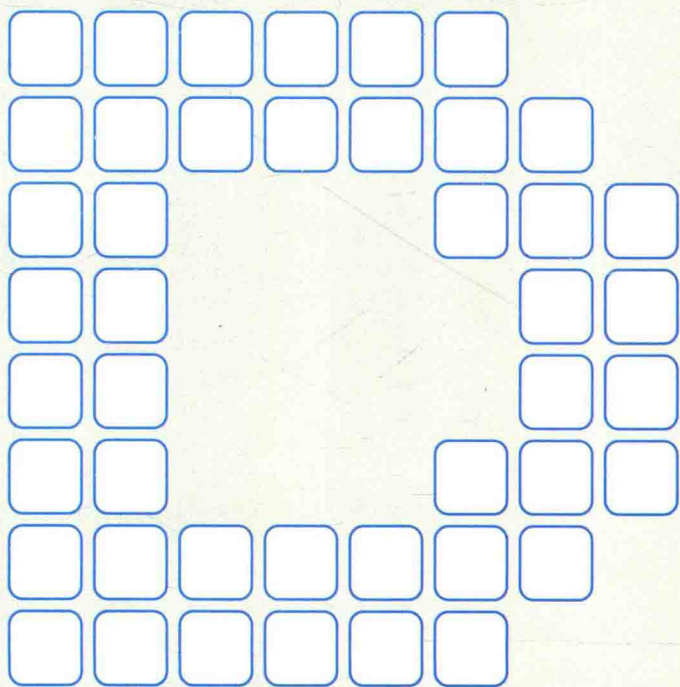
21世纪 通识课系列教材

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

庄明科 谢 伟 编著

 中国人民大学出版社

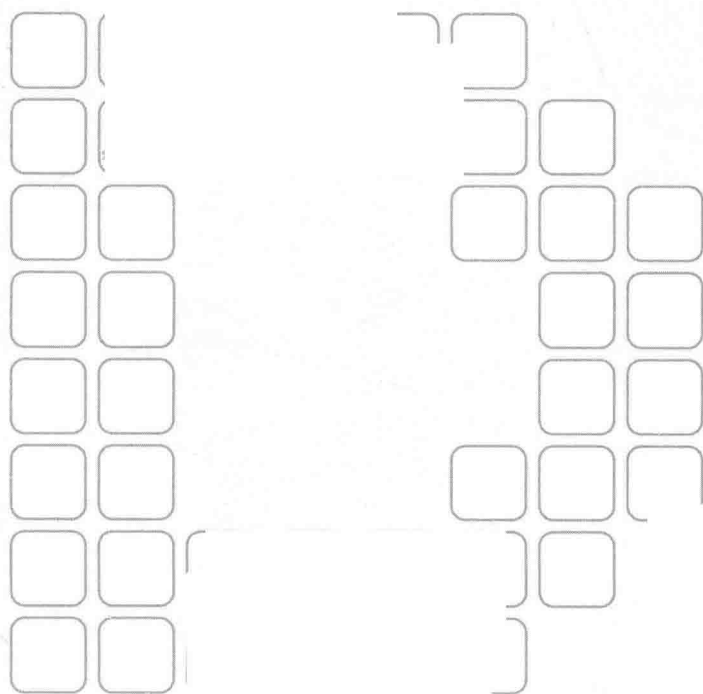


21世纪 通识课系列教材

大学生职业生涯规划

DAXUESHENG
ZHIYE SHENGYA GUIHUA

庄明科 谢 伟 编著



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业生涯规划/庄明科, 谢伟编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 7
21 世纪通识课系列教材
ISBN 978-7-300-22767-2

I. ①大… II. ①庄…②谢… III. ①大学生-职业-选择-高等学校-教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 079162 号

21 世纪通识课系列教材

大学生职业生涯规划

庄明科 谢 伟 编著

Daxuesheng Zhiye Shengya Guihua

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn	
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	北京市鑫霸印务有限公司	
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次 2016 年 6 月第 1 版
印 张	14 插页 1	印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷
字 数	304 000	定 价 28.00 元

你有没有做过职业生涯规划？在人生的不同阶段，你或许会有长期与短期的规划。那么，你是否还需要这本书里描述的“职业生涯规划”？需要，因为它会让你接下来的生涯少一些后悔、多一些效率。尤其，在今日之中国，职业生涯规划越来越必要和重要了。因为，职业生涯规划的一个条件越来越充分：自由度。曾经，在统招统分的时代，人的生涯路都是由组织安排的，完全没有选择的自由度。而现今，“组织”退去，职业种类极大丰富，多元生存方式被最大限度接纳，摆在每个人面前的选项足够丰富。对于大学生，其生涯选项的自由度更大。这时，更需要职业生涯规划。因为当面临的选项越来越多的时候人越茫然，甚至可能干脆放弃选择而随波逐流。

职业生涯规划，究其本质就是做出选择并坚持做出成果的过程。而要做出“少后悔”的选择，就需要清晰自己期望拥有一个什么样的“不后悔的未来”，然后为此需要积累些什么，制订计划，然后采取行动。职业生涯规划就是：“个人基于认同的生涯目标/理想/期望/方向，结合眼前的机遇和制约因素，为自己确立职业方向和职业目标，选择职业道路，确定教育计划、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案，在执行过程中通过反馈来调整。并且能享受于过程实践。”

本书的构架

本书共分为 13 课，第一课为对本课程的简要介绍，第二到五课主要在于引导学生加深对自身的了解，对自己的性格、兴趣、能力、价值观形成一个较为具体的了解，为进行自身的职业生涯规划奠定基础。第六课为对工作世界的简要介绍，第七到十课为基本的职业能力介绍。本书的最后三课则是介绍了一些求职和面试技巧，以及职场适应等毕业生即将面临的现实问题。

（一）生涯起航：定位自己“不后悔”的标准与“欲往何方”的期望。目标明确才能使生涯的能量聚焦，从而实现“力出一孔，利出一孔”。本课会从不同的角度，引导读者制定出初步的“认同”目标，为接下来的探索奠定基础。

（二）性格分析：“性格决定命运”的本质，在于性格对人产生的持久影响，从而获得特定的成果产出。本课会引导读者探知自己的互动行为风格，了解自己的性格类型，并由此进一步确定自己的生涯发展目标。

（三）兴趣发掘：兴趣是“最好的老师”，它会使人投入工作，具有一定的稳定性。本课引导读者了解更吻合自己兴趣的职业领域，从而为“不后悔”的选择明确判断原则。

（四）价值取向：价值观决定了人“看重”什么，通过澄清自己的价值观类型，可

以知悉自己一直以来做决策的内在动机，从而使自己的生涯选择更自主、自觉，让人从“不识庐山真面目”成长为“知己”而动的生涯状态。

(五) 能力特长：职业生涯发展的落脚处即在“能力”。生涯行动的内容，就是能力训练。本课从能力的三个层面来促进读者清晰地知晓能力提升的阶梯与层次，从而使学习更有成效。

(六) 工作世界：通过前面的“知己”过程，接下来进入“知彼”的部分。本课引导读者了解职业世界的宏观、微观观察视角，从而使读者在做出生涯决策的时候能够进行有效的信息搜集与分析、判断。

(七) 合理决策：生涯发展的关键节点就是决策，本课引导读者了解决策的一般过程、重要影响要素，从而为读者在生涯发展中进行系统、理性的决策提供方法与流程。

(八) 时间管理：生涯即“生命之涯”，其内涵就是“时间”。本课为读者呈现时间管理的原则与操作方法，引导读者逐步训练个人的有效时间管理策略。

(九) 有效沟通：生涯发展的实践一定是在互动中进行的，本课详细介绍了沟通的本质，从倾听、语言表达、非语言表达等主题展开。为读者在生涯发展中获得更好的互动资源提供技能、素质层次的强化与帮助。

(十) 自信演讲：21世纪最缺人才，但“才”需要有效的传达才能获得更充分的发展空间。本课为读者说明语言与非语言表达的策略，为提升未来的职场展示能力提供帮助。

(十一) 求职准备：“工作的能力”与“找工作的能力”是两类非常不同的能力。前面主要训练的是读者的“工作的能力”，从本课开始将要训练读者的“找工作的能力”。首先说明求职的一般策略，以及如何更好地撰写简历和求职信，帮助读者未雨绸缪，做好求职前的准备。

(十二) 面试技巧：找到工作必须经历“面试”，所谓面试就是 Inter（相互）View（瞧一瞧）。本课为读者介绍面试过程的一般流程，以及面试中面试官的关注点，从而为读者进行有效的面试表达提供相应的原则，为成功面试打下基础。

(十三) 职场适应：从学校进入职场，将面临规则、角色、路径等方面的改换。作为一名大学生，需要了解学校与职场的差异，为更快地适应职场做好心理、行为、思想上的准备，以期提高自己的职场适应能力。

本书的特色

【本课要点】本书在每堂课开始之前，会对课程内容做一个简要的梳理，通过“本课要点”，来使学生了解本课的学习要求，从而增强学习的目的性和有效性。

【轶事拓展】本书用“轶事拓展”栏目来补充、丰富和完善知识学习。“轶事拓展”内容短小精悍、生动活泼，既能拓展学生的视野，又能提升课程内容的可读性。

【案例阅读】“案例阅读”一般是具有思辨性的小故事，通过对案例的阅读和解析可以帮助学生更加深刻地理解本课内容。

【生涯活动】“生涯活动”一般是小游戏或者具有互动性的课堂作业，帮助学生在实

践中加深对本课知识的理解，不仅从知识体系上了解职业生涯和就业的知识，更能学会如何运用这些知识。另外教师也可单独提取这些活动，用于其他相似的课程教学中。

【阅读推荐】【佳片推荐】每课的最后都有与课程内容相匹配的课外图书以及影片简介，希望读者可以通过多种方式进行学习，寓教于乐。

给读者们的话

首先，感谢各位读者对于本书作者的支持，本书在编写中努力摆脱传统教材枯燥的特点，在作为教材的同时，也可以是一本生涯自助手册。希望读者在轻松的阅读体验中掌握生涯规划的体系，确定生涯发展的方向，并提升职业素养。

其次，提供一些阅读中的小窍门：如果你对系统的知识体系缺乏兴趣的话，可以尝试先阅读本课最后的“阅读推荐”和“佳片推荐”，从中发现你感兴趣的点，再回头来看系统知识体系。或者你可能觉得这些知识体系的记忆比较难，不妨做做课程内容中的“生涯活动”，可以帮助你更好地理解本课的知识体系。

另外，如果你是一名教师，希望通过本书了解职业生涯规划的相关知识，并进行教学活动，你需要注意的是将职业生涯活动和学生的专业知识相结合，并且注意培养学生的主动性和创造性。

最后，感谢张宏学编辑在写作和出版过程中的帮助，也感谢叶初阳同学在资料收集与整理上的协助。

读者在使用本书过程中有任何疑问和建议，请和我们联系。

庄明科：zmk@pku.edu.cn

谢伟：bnuxiewei@gmail.com

编者

2016年3月11日

目录

Contents

第一课 生涯起航

第一节 欲往何方：发现目标	2
第二节 实现目标之道	6
第三节 生涯规划的步骤与方法	9

第二课 性格：我的行为风格

第一节 性格概述及维度	13
第二节 气质类型和性格类型	19

第三课 兴趣：我喜欢什么

第一节 兴趣理论	28
第二节 培养兴趣	36

第四课 价值观：我重视什么

第一节 价值观概述	40
第二节 价值观的分类	42
第三节 价值观的澄清	44

第五课 能力：我擅长什么

第一节 技能的分类	50
第二节 技能分析	52
第三节 技能培养	54
第四节 资本的利用	56

第六课 探索工作世界

第一节 产业、行业与职业	62
第二节 企业	69
第三节 职业信息	73

第七课 合理决策

第一节 职业决策概述	83
第二节 人生决策	85

第三节 职业决策过程	90
------------------	----

第八课 时间管理

第一节 时间之秘	101
第二节 时间管理的方法	105
第三节 有效利用时间的技巧	113

第九课 有效沟通

第一节 沟通的本质	122
第二节 积极倾听	126
第三节 有效表达	135

第十课 自信演讲

第一节 如何做好演讲	142
第二节 演讲语言	150
第三节 即兴演讲	154

第十一课 求职准备

第一节 求职策略	158
第二节 就业信息与求职渠道	161
第三节 简历和求职信	166
第四节 笔试	180
第五节 求职的陷阱	185

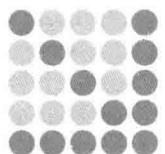
第十二课 面试技巧

第一节 面试概述	191
第二节 面试过程	195
第三节 面试十大问题及其应对	202

第十三课 职场适应

第一节 职场与学校	207
第二节 职场适应	209

参考文献	217
------------	-----



第一课

生涯起航

没有思索的人生是没有意义的人生。

——苏格拉底

本课要点

本课是大学生职业生涯规划课程的概论性内容，一方面，通过学习促进学生生涯规划意识的提升，认识到职业生涯规划对于大学生活与未来职业发展的重要性，另一方面，让学生对职业生涯规划的步骤和方法有系统的认识，促进后面各课的学习。本课通过一些练习，使学生对于自我和目标有初步的探索，为后面课程的学习打下一定的基础。

如果有人问你：“你学的是什么？”你的回答除了简单的院、系、专业名称外，还能说出这个专业的内涵吗？

你能不能清晰地告诉你的同学，你所学的东西将会使你拥有什么素质？

你能不能清晰地告诉你的同学，你所学的东西使你拥有的素质会使你有资格获得哪些工作？

你能不能清晰地告诉你的同学，为了真正拥有你所学东西将会使你拥有的素质，你将如何度过大学生活？

另外，当你回答这几个问题的时候，你内心相信自己所说的话吗？

现在就回答这些问题吧：

我是学_____专业的，我完成本专业学习将会拥有的素质是：

当我拥有这些素质时，我将可以做的工作有：

你有勇气填完上面的空吗？你对自己写下来的东西有信心吗？——当你在写下这些内容时，你内心是怎么想的？

现在，让我们开始我们的职业生涯规划旅程，探索自我、规划未来。

第一节 欲往何方：发现目标

“请你告诉我，在这里我应该走哪条路？”爱丽丝问。

“这完全取决于你要到哪里去。”猫说。

“可是我也不知道要去哪里。”

“那你走哪条也无所谓。”

——节选自《爱丽丝梦游仙境》

《爱丽丝梦游仙境》中这段爱丽丝和猫的经典对话相信很多人都知道，仔细回味一下，其实大学中也会有很多类似的对话。你也许会问学长或辅导员大学四年应该选修什么课程，过什么样的大学生活，大学毕业之后最好从事什么样的工作。但是，你会发现如果你的人生缺乏目标的话，就很难得到一个确切的回答。“大学生职业生涯规划”课程一个重要的目标就是帮助大家明确自己的人生目标、生涯目标、大学四年的目标。

一、梦想进化史

我的志愿

词曲：李寿全 演唱：李寿全

很小的时候爸爸曾经问我	我长大要做科学家
你长大后要做什么	慢慢慢慢长大以后
我一手拿着玩具一手拿着糖果	认识的人越来越多
我长大后要做总统	慢慢慢慢我才知道
六年级的时候老师也曾问我	总统只能有一个
你长大后要做什么	慢慢慢慢我才知道
爱迪生的故事	科学家也不太多
最让我佩服	

中学的时候作文的题目
你的志愿是什么
耳边又响起
母亲的叮咛
医生、律师都不错
大学联考时候作文题目又是
我的志愿是什么
回想报名时心里毫无选择
志愿填了一百多
慢慢慢慢长大以后
认识的人越来越多
慢慢慢慢我才知道
每个人都差不多

慢慢慢慢我才知道
我的志愿
是没有烦恼没有忧愁
唱出我心里的歌
告诉我的孩子每个人都需要
平平静静的生活
慢慢慢慢长大以后
认识的人越来越多
慢慢慢慢你会知道
每个人都差不多
慢慢慢慢你会知道
人生就是这么过

从小到大，我们有很多梦想，或清晰，或模糊。从儿时的梦想到现在的梦想有一个演进的过程，比如：

小时候，我的梦想是当个建筑师，创造凝固的音符；

中学的时候，我的梦想是当个医生，解除人们身体上的苦痛；

大学的时候，我有点迷茫，一直在寻找梦想；

参加工作的时候，我想成为一名企业家，促进心理学向社会的应用；

回到学校工作的时候，我想成为一名专业的心理咨询师，在成就他人时展示自我存在的价值。

你的梦想是如何演进的呢？

生涯活动 我的十个职业梦想

在纸上描出你的左手手掌，然后在五个手指上写下你从小到大的10个梦想的职业，由近及远。暂时不需要考虑专业、能力、就业市场等限制，只要是你的职业梦想，是你喜欢的就可以。如图1—1所示。



图 1—1 我的十个职业梦想

比较我的十个职业梦想之后我发现：

我的专业：

我为什么要选择现在这个专业：

我对专业的了解情况是：

我的专业今后可以做：

如果有重新选择的机会，我会选择：

启发：

二、人生目标探索

之前我们基于过去来分析我们的职业理想，我们也可以从更大的视角来探索我们的人生目标。

探索人生的目标有很多方法，例如偶尔做白日梦。美国时间管理专家阿兰·拉金在《如何掌控自己的时间和生活》一书里提供了一个简单且便于操作的方法。

拿出几张纸，一支铅笔或钢笔，一只带有秒针的手表或时钟，为自己设定 15 分钟时间。在纸的最上端写下问题，我的人生目标到底是什么？尽量写满一页纸。

拿出第二张纸，回答第二个问题：如何度过今后三年？尽量写满一页纸。

拿出第三张纸，回答第三个问题：只活 6 个月怎样过（如果我知道自己会在 6 个月后被雷击中，我会怎样度过这 6 个月的时间）？尽量写满一页纸。

做完这个练习以后，你将会在纸上得到很多目标，对这些目标进行归类、排序，找出那些对于你来讲非常重要的目标。

另外，对自己感兴趣的任务进行职业生涯访谈也是一个发掘自己未来发展方向的好办法。

生涯人物访谈就是针对自己未来可能想要从事的职业，寻找这个领域里有经验的人，进行深入访谈，以便对这个未来选项有全面把握。这里有几点注意事项：

第一，这个访谈的目的是对“未来”有一些了解，所以得有一个大致的方向。这就需要考虑一下自己曾经的经验，盘点出那些一想就会感觉不错的事情（或职业）。作为大学生往往是以自己的专业为圆心来思考这个问题的，其实大可不必，因为大学四年对人的改造没有那么彻底（如果还没有好好学习），你仍可以坚持自己的梦想。

第二，访谈的目标是要比较全面地了解那个可能心仪的选项，即要了解它的里里外外。所以，需要选择一个在这个领域里经验丰富的人。不仅要了解到那个事情（职位）的显性特征，最好还要了解到其潜在的特征（潜规则），以及发展特征。

第三，访谈对象不是一个信息装置，而是一个内化着许多职业经验的人。要把这些经验与信息访谈出来，需要一个好的访问结构。因为每个人关注世界的角度，都是按自己认为重要的方式来进行的。所以，访谈需要找到一个彼此都关心的角度，从而获得对方头脑中、身上所负载的重要信息。

生涯人物访谈想要解决的问题是：

一想到高校老师，大家想到了什么？还有“白领”、“公务员”、“IT精英”……所有你想到的样子，都不是全面的。老师是大家接触时间最多的职业，但即使如此也只是从表面上了解到：老师有长长的假期，有比较高的社会地位，还不错的收入，可以有遍布全国的桃李之馈，各种半价优惠福利……于是人们油然升起羡慕之情。当大家这样想的时候，其实已经把老师打包进行简化处理了。还有各种“老师”：有需要替学生“抓蟑螂”的辅导员、有给学生发劳务费的“教授老板”、有组织这一切的各级学校领导。

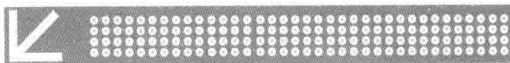
对，生涯人物访谈要解决的就是人们对世界的这种简化了的理解。当然，也没有必要全面了解世界，但至少关心的领域要了解得细致一些。专家就是那种对某个领域有精细分能力，并且能够解决相关问题的人。比如老中医就可以体察到脉搏的细微区分，而告诉你“有了”，并且告诉你接下来需要注意什么、做什么，而我把脉只能区分出“跳或者不跳”，不会告诉你更多（心理学专家更多时候就是告诉你“有了”或者“没有”的人，但是接下来要如何就不知道了）。

也就是说，生涯人物访谈，就是要让你成为你可能心仪领域的知晓专家。这样摆在你面前人生规划的选项就是清楚明了的。这样，做出选择才更有底气，也使你更愿意负责。这里“负责”的意思，就是选择完成之后，能够主动进行自我生命改造，以成功奔往自己心仪之所，去实践和实现自己的人生价值。

基于以上练习，你关于自己的目标的启发是：

第二节 实现目标之道

案例阅读：“蚯蚓”的梦想



“蚯蚓”同学在不同人生阶段梦想进化史如下：

1999年，高中毕业典礼上：我发誓要当李嘉诚第二！我要当中国首富！

20岁，春节老同学聚会上：我想创立自己的公司，30岁时拥有资产2000万。

23岁，在某工厂当技术员，第二职业是炒股：我正在为离开这家厂而奋斗，因为在这里工作太没前途了。我将全力炒股，三年内用5万炒到300万元。

25岁，炒股失意而情场得意，开始准备结婚：我希望一年后能有10万元，让我风风光光地结婚。

26岁，不太风光的结婚典礼上：我想生一个胖小子，不久的将来当个车间主任就行，别的不想了。

28岁，所在的工厂效益下滑，偏偏正是妻子怀胎十月的时候：我希望这次下岗名单里千万不要有我的名字。

看到以上的案例，你的感想是什么？

从“蚯蚓”的梦想进化里，我们或许能或多或少地看到周围一些人的影子。他们在生涯发展的早期，有远大的梦想，随着时间的推移，梦想渐渐变小，人也越来越卑微。那么如何实现我们的梦想呢？我们先来看一下山田本一的取胜之道。

轶事拓展：山田本一的取胜之道

1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意外地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：“凭智慧战胜对手。”当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐力就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军。记者又请他谈经验。山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：“用智慧战胜对手。”这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。10年后，这个谜终于被解开了，他在他的自传中是这么说的：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是一家银行，第二个标志是一棵大树，第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，如果我把我的目标定在40多公里外终点线的那面旗帜上，那么我跑到十几公里时就疲惫不堪了，而被前面那段遥远的路程给吓倒了。”

在现实中，我们做事之所以会半途而废，往往不是因为难度较大，而是觉得成功离我们较远。确切地说，我们不是因为失败而放弃，而是因为对目标的畏惧或倦怠而失败。在人生的旅途中，我们稍微具有一点山田本一的智慧，一生中也许会少许多懊悔和惋惜。

所以我们需要对目标进行分解，分解到每一年，最近一年的每个月，最近一个月的每一周，最近一周的每一天，最后是今天的每半个小时。只有这样，我们才会清楚地知道我们每天完成的成果和目标的关系，从而持之以恒，不轻易放弃。

有人曾经对“得”字进行深入的分解，将这个字拆分成“日行一寸”。人生要想有“得”，就需要将目标分解，每天去实施，这样才能实现大的目标。要想知道每个人未来有什么样的成就，最简单的就是观察他每天做的事情。

我们尝试了对我们的目标进行初步的探索，那么如果我们要对自己的目标进行分解的话，还可以分解到什么程度？

也许此时此刻你对目标的清晰程度以及分解的细致程度还不是很满意，没关系，这正是我们系统学习本课程的原因。通过系统的学习，我们会明确我们的生涯目标，分解后就能明确到当下的任务。

有效的目标必须符合 SMART 原则：

S (Specific): 具体的。

M (Measurable): 可衡量的。

A (Achievable): 可达到、有挑战的。

R (Rewarding): 有意义、有价值的。

T (Time-bound): 有明确时间限制的。

一、S: 具体的

“你的人生目标是什么?”

“快乐!”小女孩毫不犹豫地回答。

“那什么是快乐?”心理学家接着问。

“……”她顿时陷入了沉思。

也许我们也像这个小女孩一样,有自己的人生目标。例如,幸福、健康、财富、知识等,但我们还需要进一步具体化,这样才具有可操作性。

有研究者曾经做过一个实验,他把被试随机分成两组,让他们去跳高。两组人的个子差不多,先是一起跳过了1米。他对第一组说:“你们要跳过1.2米。”他对第二组说:“你们要跳得更高。”经过练习后,让他们分别去跳,由于第一组有具体的目标,结果第一组每个人都跳过1.2米,而第二组的人因为没有具体目标,所以他们中大多数人只跳过了1米,少数人跳过了1.2米。这就是有和没有具体目标的差别所在。

二、M: 可衡量的

目标应该是可以衡量的,也就是说你的目标对于将来是否达到有明确的判断。例如“具有丰富的英语词汇量”,这就是一个不可衡量的,但如果把目标定成“六级的词汇书中的单词不认识的不超过10个”,这就是可以衡量的。

三、A: 可达到、有挑战的

达成目标的程度对个人的激励性是一个倒U形曲线。过低和过高的难度都不具有激励性。

在心理学研究中有一项成就动机的实验。一些人被邀请参加一项套圈的游戏。在房间的一边钉上一根木棒,给每个人几个绳圈套到木棒上,离木棒的距离可以自己选择。距离一旦选定以后就必须在那个位置投。站得太近的人很容易就把绳圈套在木棒上,觉得这个活动没意思,于是很快放弃了;有的人站得太远,总是套不进去,也很快就放弃了;有少数人站的距离恰到好处,不但使游戏具有挑战性,而且他们也很有成就感。这个实验说明要想目标有激励性,就需要设定具挑战性但又能达到的目标。

四、R：有意义、有价值的

目标应该是有意义的，这个意义往往是主观的。例如，一个初入职场的朋友目标是让自己的父母过上幸福的生活。他对幸福的定义就是在城市买一个大房子，把父母接过来一起生活。一次与父母交流中，父母得知他的想法，很是感动。但接着告诉他，其实他们并不喜欢大城市的生活，还是喜欢生活在农村，因为那里有很多亲戚朋友，生活也自由，只要他能经常回去看看他们，他们就会感到很幸福了。

五、T：有明确时间限制的

明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。

——文嘉

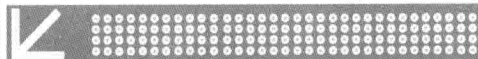
如果一个目标的定义中，没有时间的限制，一般很容易被无限期地拖延下去。最后只剩一个梦想。

任何一个目标的设定都应该有时间的限定，比如：“我一定要通过英语六级考试。”目标应该很明确了，只是不知是在一年内完成，还是十年后才完成？我们总会有很多目标，但目标实现不了的很大一部分的原因就是我们没有为这些目标设定时间上的限制。

根据上面的 SMART 原则，将你的人生目标进行细化：

第三节 生涯规划的步骤与方法

案例阅读：马屁股决定了什么



美国铁路两条铁轨之间的标准距离是 4.85 英尺（约 1.48 米）。这是一个很奇怪的标准，究竟是从何而来的？

原来这是英国的铁路标准，因为美国的铁路最早是由英国人设计建造的。那么，为什么英国人用这个标准呢？