

绪论 成为最好的自己 .....	1
第1节 我的大学如何过 .....	1
第2节 职业、生涯与人生 .....	5
第3节 生涯规划 .....	10
第1章 首先,从专业出发 .....	16
第1节 理解和认识我的专业 .....	16
第2节 专业连接未来 .....	21
第3节 三种学业发展地图 .....	25
第4节 如何选择就业、考研与其他方向 .....	32
第5节 不喜欢本专业该怎么办 .....	35
第2章 职业生涯与自我 .....	39
第1节 价值和需求 .....	39
第2节 能力 .....	46
第3节 兴趣 .....	54
第4节 什么是适合自己的工作 .....	62
第3章 活出最好的自己 .....	69
第1节 如何培养自己的兴趣 .....	69
第2节 如何提升自己的能力 .....	72
第3节 如何养成一个好习惯 .....	78
第4节 养成面对人生的积极心态 .....	84
第5节 平衡充实的学生生涯 .....	90
第4章 职业素养提升——成为优秀的职业人 .....	97
第1节 情绪管理 .....	98
第2节 时间管理 .....	103
第3节 人际沟通协作 .....	112
第4节 休闲理财 .....	116
第5章 深度理解职业 .....	125
第1节 了解职业的本质 .....	125
第2节 职业世界地图 .....	128

第3节	职业的发展	135
第4节	职业道德与社会责任	143
第6章	为进入工作而准备	149
第1节	求职前的准备	149
第2节	简历书写	155
第3节	面试技术	160
第4节	职业生涯决策	166
第7章	就业政策	170
第1节	就业形势与宏观政策	170
第2节	就业流程及相关政策	179
第3节	就业权益保护	191
第8章	做幸福的自己	209
第1节	做个幸福的人	209
第2节	做个人生的多面手	221
附录1	大学生常见的生涯问题	228
	职业发展类	228
	自我成长类	229
	哲思类的问题类	231
	友谊的问题类	231
	社团类的问题类	232
附录2	中国传媒大学毕业生就业五大重点行业	233
附录3	中国传媒大学毕业生就业主要职业介绍	246
	1. 新闻采编	246
	2. 广播电视编导	246
	3. 播音与主持艺术	246
	4. 网络与新媒体	246
	5. 广告学	246
	6. 公共关系学	246
	7. 文化产业管理	246
	8. 数字出版	246
	9. 影视摄影与制作	246
	10. 动画	246
	11. 数字媒体艺术	246
	12. 网络视听节目服务	246
	13. 网络新闻与传播	246
	14. 网络广告	246
	15. 网络公关	246
	16. 网络舆情	246
	17. 网络文化	246
	18. 网络视听	246
	19. 网络出版	246
	20. 网络视听节目	246
	21. 网络视听节目服务	246
	22. 网络视听节目服务	246
	23. 网络视听节目服务	246
	24. 网络视听节目服务	246
	25. 网络视听节目服务	246
	26. 网络视听节目服务	246
	27. 网络视听节目服务	246
	28. 网络视听节目服务	246
	29. 网络视听节目服务	246
	30. 网络视听节目服务	246
	31. 网络视听节目服务	246
	32. 网络视听节目服务	246
	33. 网络视听节目服务	246
	34. 网络视听节目服务	246
	35. 网络视听节目服务	246
	36. 网络视听节目服务	246
	37. 网络视听节目服务	246
	38. 网络视听节目服务	246
	39. 网络视听节目服务	246
	40. 网络视听节目服务	246
	41. 网络视听节目服务	246
	42. 网络视听节目服务	246
	43. 网络视听节目服务	246
	44. 网络视听节目服务	246
	45. 网络视听节目服务	246
	46. 网络视听节目服务	246
	47. 网络视听节目服务	246
	48. 网络视听节目服务	246
	49. 网络视听节目服务	246
	50. 网络视听节目服务	246
	51. 网络视听节目服务	246
	52. 网络视听节目服务	246
	53. 网络视听节目服务	246
	54. 网络视听节目服务	246
	55. 网络视听节目服务	246
	56. 网络视听节目服务	246
	57. 网络视听节目服务	246
	58. 网络视听节目服务	246
	59. 网络视听节目服务	246
	60. 网络视听节目服务	246
	61. 网络视听节目服务	246
	62. 网络视听节目服务	246
	63. 网络视听节目服务	246
	64. 网络视听节目服务	246
	65. 网络视听节目服务	246
	66. 网络视听节目服务	246
	67. 网络视听节目服务	246
	68. 网络视听节目服务	246
	69. 网络视听节目服务	246
	70. 网络视听节目服务	246
	71. 网络视听节目服务	246
	72. 网络视听节目服务	246
	73. 网络视听节目服务	246
	74. 网络视听节目服务	246
	75. 网络视听节目服务	246
	76. 网络视听节目服务	246
	77. 网络视听节目服务	246
	78. 网络视听节目服务	246
	79. 网络视听节目服务	246
	80. 网络视听节目服务	246
	81. 网络视听节目服务	246
	82. 网络视听节目服务	246
	83. 网络视听节目服务	246
	84. 网络视听节目服务	246
	85. 网络视听节目服务	246
	86. 网络视听节目服务	246
	87. 网络视听节目服务	246
	88. 网络视听节目服务	246
	89. 网络视听节目服务	246
	90. 网络视听节目服务	246
	91. 网络视听节目服务	246
	92. 网络视听节目服务	246
	93. 网络视听节目服务	246
	94. 网络视听节目服务	246
	95. 网络视听节目服务	246
	96. 网络视听节目服务	246
	97. 网络视听节目服务	246
	98. 网络视听节目服务	246
	99. 网络视听节目服务	246
	100. 网络视听节目服务	246

## 绪论 成为最好的自己

### 第1节 我的大学如何过

#### 生涯指引

##### 大学到底有多长？

人的一生平均80岁，换算成日子只有29200天。当看到这本教材的时候，你大概已经用了6000多天，还有5475天（65~80岁），你的体力智力开始衰落，不在巅峰状态。在剩下的不到18000天里，你需要花三分之一的时间睡觉，三分之一的时间休息、吃饭、照顾家人，能完全用来做事情的时间，只有6000多天。

而大学四年看起来很长，其实只有1460天，除去寒暑假只有1120天，减去大四下半学期实习与考试周的时间，大约只有944天能用来做必须做的事、想做的事，以及要为未来准备的事。

1400元经不起花，而大学这短短的1400天，你准备用来做什么呢？

你，狂野又宝贵的一生，准备用来做什么？

第一次看到这句话，也许有人会疑问——我这一生可以做到绚丽多彩吗？我应该用来过现在这样的生活吗？无数的想法涌上心头，很多的计划蠢蠢欲动。但是也许过不了几天，你的生活又重新被卷入平常琐碎的生活当中。因为我们内心深处有一个潜在的幻觉——时间还长，先舒服过完今天再说。只有你真的开始认真计算，才理解时日宝贵。

如果你狂野又宝贵的大学生涯只有1400天，你会用来做什么？

大学阶段，我们离开了家庭和学校开始独立生活，又暂时没有进入社会的经济和职业的压力，这也许是你这一生最自由，最能为自己做点什么的时光。如果有些事一定要做，才不辜负这段时光，你希望是什么？

你也许会说，“我正年轻，好日子还多呢。大学四年都不知道该怎么花，明早起来都不知道要去干什么，以后再说吧”。这也正是我们要在一开头仔细计算大学时光的原因——我们中间大部分人一方面的觉得这段时间很美好很重要，所以一定要有很好的结果，另一方面却很少意识到真正的时间很短。所以当我们在眼花缭乱的大学生活里面逛一圈回来，往往发现已经大二下学期了，大学生活已经过半了，必做的事情还有很多，没有时间去想做的事，更不要说做未来的事了。

面对这种窘境，一部分人选择降低要求，不断说服自己“这样就可以了”；另一群人则彻底放弃梦想，随波逐流。

#### 1. 自我实现的张力

彼得·圣吉在他的管理学《第五项修炼》中提到了著名的“橡皮筋效应”，如图0.1所示，生动地描述了自己的愿景（梦想）和现实之间的关系。假设在你的愿景和现实之间有一条橡皮筋，如果拉伸橡皮

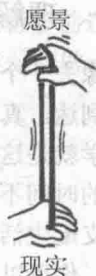


图0.1 橡皮筋效应

筋就会产生张力。这代表现实和愿景之间的张力。“当我们把愿景和现实景象同时在脑海里并存的时候，心中便会产生一种创造性张力（Creative Tension），一种想要把两者合而为一的力量。”要减少张力，只有两种方式：让现实向愿景靠近，成为自己期待的人；或者让愿景向现实靠近，逐渐接受自己的现状和现实。简单来说，这就是自我实现的过程。

这种张力带给人们前进的动力，当你清晰地知道未来的愿景和目标，越是清晰地界定和固定它们，越是产生强大的张力。让你自己像箭一样，射向未来的目标。这就是自我超越，实现梦想的过程。

## 2. 后马拉松效应

随着你和梦想之间越来越远，“橡皮筋”的张力会变小，很多人会觉得梦想“越靠近越没有意思”而逐渐止步不前。以上大学为唯一目标的人，此刻会认为“大学也就这样”；高中时候天天幻想大学一定要“自由自在地躺床上，爱看什么书看什么书”的人，等到今天真的有自己的时间，却又没有真正翻几本。这种状况被称为“后马拉松效应”：马拉松选手在挑战完自己的极限后，如果不尽快设立一个新的目标，就会一直陷在高峰之后做什么都没劲的无意义感之中。在2008年的奥运会转播中，中央电视台从全国抽调电视人才，提前一年准备，倾尽全力。为了防止奥运会的“后马拉松效应”，在转播之前就给他们安排了其他的一些项目，让这些电视界精英们能在稍事休息以后，有进一步发展的劲头。

大学之初的我们刚跑完一场长途的“高考马拉松”，我们的确需要好好放松和休息一段时间。但如果不尽快地设定让自己心动的新愿景，而是想着“先玩几天再说”，很快你的“橡皮筋”就会松弛，自我成长也就停止了。

## 3. 目标损耗

自我实现的张力带来自我成长，同时也会带来情绪上的紧张和焦虑。很多人选择另一种方式消除这种张力，就是逐渐降低自己的目标，一直到完全没有张力。你会对自己说“其实我也不那么想拿个奖学金，考得差不多就挺好。”或者“其实我那个梦想只是年少轻狂的想法，人还是要现实一点”，每一次你都隐秘地调低一点自己的愿景，慢慢地，你活在自己的舒适区，过着自己伸手可及的人生，生活也像松弛的橡皮筋，失去年轻时应有的活力。

是让现实靠近愿景，还是让愿景靠近现实，是成为我们希望的人，还是接受无奈的现状，这取决于我们对于愿景的坚持和规划能力。自我实现不是把计划写在纸上然后结束，自我实现是一场终身持续的修炼。



## 生涯知识

### 一、理解和适应大学生活

就像去一个陌生又新奇的城市旅行一样，你需要先上网找些攻略，有一个大概的了解，然后坐车到达，真实地适应当地的环境。

大学就是这样一个陌生又神奇的人生之站。相对中学来说，它更加开放、多元、自由；课前课后的时间不再由学校和父母安排，而是完全交给你；财务的权利不再是零花钱，你还可以自由地支配生活费；你可以自由决定课余时间读什么书，什么时候开始学习，以及学习什么新的知识；你可以自己决定参加什么社团，与不同系不同年级，甚至社会不同群体的人交往。

而同时，大学也提供了更多的发展路径、更多元化的标准以及更高的要求。除了把书读好，大学提供了更多的自我实现路径：学术研究，培养综合能力，培养技术优势等；除了学习能力，

大学也需要我们提高自我管理的能力以实现目标：社会交往的能力找到支持，独立理财的能力保证生存，独立思考的能力让我们选择适合自己的目标。

大学不仅仅需要我们完成学业，也需要我们在四年里完成进入社会的准备。这里不仅是我们学生生涯最后一站乐土，也是人生成就的预备役。大学是收获更多，挑战也更多的地方。我们会在第1章的学业规划地图中，看到大学生活的全貌。

## 二、开始思考自己想要什么，并且描绘出愿景与目标

在了解和适应大学生活的丰富之后，你会发现，你绝不可能在大学尝试和完成所有的可能，你应该从你最想完成的梦想和最优势的领域着手。

“我的大学要做什么？”你可以从以下四个方面思考。

### （一）做好必做的事

大学有大学的规则，只有遵守一个组织的基本规则才能使用这里的资源。所以大学有很多你不一定想做，但是却必须要做的事——正如你并不一定喜欢高考的每一科，但是为了你的梦想，你愿意做这些必做之事。比如通过考试，遵守基本的规则，完成必要的社会实践。给自己制订学业计划，不要让这些“必做之事”成为你的障碍。

### （二）评估大家都在做的事

流行的，不一定是好的。潮流会流行，感冒也会。

大家都在做的事有两种可能，一种是每个人都看到了好处，另一种是每一个人都“害怕被落下”不得不做，如考研、考证。区分这个最好的方式是，先不着急加入，了解清楚事情对自己的益处，然后评估是否是必做或想做的事。

### （三）发现和践行想做的事

做真正想做的、怦然心动的事。

你也许在下面的愿景练习中发现了让你“心动”的事情，但如何才能知道这件事情是自己“真心”想要的？

一种方法是更加清晰全面地体验这件事情：多了解，多体验，多参与，多和做成事了的人沟通。另外一个方法则是更深地探索自己内心的价值观。

我们会在第2章“自我探索”部分更详细讨论了解自己的价值观；在第6章“深度了解职业”中介绍如何更多了解自己的职业方向。但要强调的是，你不可能在课堂或者在书本上找到“真心”想要做的事，你只能从实践中找到它们。

### （四）尝试有可能的事

如果我们只做必须的、想到的、别人做的事，虽然会按照自己设定的轨迹稳步前进，但我们永远无法做那些不在我们视野范围内，但是却有无限可能的事情。所以每年保持做一两件以前没有接触过的事情，是一个很好的策略，如表0.1所示。

表0.1 尝试有可能的事

想去	可能性 积极尝试	潮流 谨慎评估
必须	愿景 努力践行	规定 做好完成
	自己	他人



## 生涯实践

### 梦想清单

如果大学毕业的那一天，你回顾过去四年，觉得青春无悔，那是因为你做到了些什么？

1. 在表 0.2 左侧的愿景清单写下当你看到问题时，任何脑子里面浮现的想法，并且尽可能清晰地描绘它们。
2. 全部完成后，在右边给这些愿景按照“心动程度”和“信心程度”打分，0~5 分，5 分为最高分。
3. 挑出心动程度和信心程度都相对高的，优先行动。

表 0.2 梦想清单

愿景清单	心动程度	信心程度
我成了一个_____样的人 (填入三个你最希望自己实现的形容词)		
在学业方面，我会……		
在社团方面，我会……		
我交到了……样的朋友		
我去过了……地方		
我获得了一份……样的工作		
我开始了一段……的恋爱		
父母会以……的眼光看待我		
我学会了……拥有了……的技能\才干\性格		
我培养出了……的习惯		
我对于……有了全新的思考和认识		
我成为……高手！		
(任何你想填写的)		

### 三、把愿景细分为目标

理解了“目标损耗”效应，你就知道为什么清晰地描绘愿景，把它变为目标那么重要——当你把未来的愿景具体化成目标的时候，比如说不是“学好英语”而是“以××分通过六级”，不是“成绩考好点”而是“每一科都不低于 80 分”的时候，橡皮筋的另一头被牢牢钉在了未来。目标越清晰，也就越难损耗。

#### (一) 清晰的目标，至少能在 5 个方面推动自我成长

1. 刺激高水平的努力；
2. 给高水平的努力固定方向；
3. 提高毅力；
4. 具体目标有助于形成具体策略；
5. 目标可以衡量行为有效性，有助于及时调整。

#### (二) 别让目标过于“远大”

小时候别人问你将来想当什么时，你应景地回答“大科学家”，其实你一直到今天，也许都

没有认真对待过这个愿望。这就是一个过于“远大”的目标的害处——它让你完全没有动力，还总以为自己梦想。

过于远大的目标是让你最终放弃梦想的重要原因——因为未来一下子钉得太远，你的“橡皮筋”被拉扯得太长，张力绷得太紧而不堪重负，最终会选择彻底放手。回想你每个暑假那些“从今天开始每天……”但是最后无疾而终的计划，大多都是目标过于远大，超过自己张力的原因。你应该把大目标分割小，让它保持在你张力可以接受的程度。控制目标的数目，一段时间内大目标最好不要超过3个。

在这个过程中，你的“梦想橡皮筋”也逐渐变强，可以承受更大的目标。我们会在第3章“个人成长”有更加详细的论述。

#### 四、持续的行动

一旦愿景明确，目标清晰，接下来要做的就是持续行动，并阶段性地在每一个节点停下来重新聚焦一下方向。

你，狂野又宝贵的一生，想用来做什么？

每次我看到这句话，都把自己吓一跳。

你，激情又宝贵的大学时光，想用来做什么？

#### 生涯点击

乔布斯的斯坦福大学的演讲——《求贤若渴，虚怀若愚》

[http://www.iqiyi.com/w\\_19rra06ehl.html](http://www.iqiyi.com/w_19rra06ehl.html)

《做生活的高手》——如何过好大学生活，古典

[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMjkxMDM5MDc2.html](http://v.youku.com/v_show/id_XMjkxMDM5MDc2.html)



#### 生涯感悟

每个人都希望成为更好的自己，每个人都有自我成长的张力。但是由于“后马拉松效应”和“目标损耗”，很多大学生并没有抓住这四年自我超越的机会。

过一个好的大学生活有第四步：了解和适应大学生活，思考和描绘愿景，把愿景变成目标，持续的行动。

我们通过微信提供了大量的扩展阅读和自由阅读材料，扫描右侧的二维码，输入“绪论”，会看到绪论里的相关阅读文章：《8种人生选择的态度》。

关注微信



## 第2节 职业、生涯与人生

### 生涯指引

二战期间，生理学家安塞·季斯（Ancel Keys）做了一个著名的明尼苏达饥饿实验。参与者是一些不愿意上战场的人，他们自愿接受这些实验来表示为战争做点事情——挨饿半年，同时记

录下来自己的动机状态。研究开始于1944年,36个健康的成年男性开始每天正常进食3个月,在接下来的6个月,他们的卡路里摄入降低到之前的一半,在最后3个月,再平缓地恢复到原来水平。他们每周被要求行走22公里,参加40小时的各种工作和教学活动,这让他们的体重下降25%。

正如你想象一样,这些挨饿的人变得憔悴、瘦弱、无精打采,力量、心率、体温都在下降。但是更大的影响在心理上:他们对于食物产生出病态般的热爱,他们梦到食物,研究菜谱,天天谈论关于吃的事,丧失了对于笑话、性、社会活动的兴趣,变得急躁焦虑又忧郁。当开始正常进食,他们又逐渐好了起来。

这个实验给我们的启示是,物质基础对于心理的影响是巨大的。正如鲁迅的直言:“凡承认饭需要钱买,而以说钱为卑鄙者,倘能按一按他的胃,那里面怕总还有鱼肉没有消化完,须得饿他一天之后,再来听他发议论。……自由固不是钱所能买到的,但是能够为钱而卖掉”。职业的第一功能,就是提供基本的物质基础,从而保证我们的基础生活。但是,仅仅是这样吗?



## 生涯知识

### 一、职业是什么?

每天早上8点,你能看到城市流动起来,人们坐着各式各样的交通工具,进入自己在不同建筑中的办公室,开始一天的工作。你知道他们都有自己的“职业”,正在“上班”的路上,因为要“挣钱”。但是你有没有仔细思考一下:

什么是职业?

赚钱养活自己只是职业的很少一部分,下面是职业的完整定义。

职业是满足社会需求,参与社会分工,利用专门的知识 and 技能,为社会创造物质和精神财富,获取合理报酬,作为物质生活来源,并满足精神需求的社会交换形式。

从这个定义出发,小偷算不算职业?不算,因为没有人有被偷窃的社会需求,他们并没有为社会“创造物质精神财富”。“游戏玩家”和“吃货”也不算职业,因为他们缺乏专门的知识 and 技能。如果拥有了对于游戏和饮食的专业知识和技能,“游戏设计师”、“美食鉴赏家”和“美食记者”都可算作职业。如果有人作为一名文学爱好者,天天写诗在网络发表,但是却无法因此获得任何收入,我们可以尊称其为“诗人”,但是诗人并不是他的职业。

职业构成必须有三个要素。

(1) 满足社会需求:满足了社会和其他人的需求,产生可识别的价值,这样才有可能与你交换。

(2) 拥有专业技能:有专门的知识与技能。

(3) 获得收益:职业需要交换回来经济收益,以及满足自己的精神需求。

同样,“学生”也不是一种职业,但是大学是为了未来职业做准备的一个重要阶段。如果大学仅仅学习到专业的知识与技能(专业性),绝对不足以支持自己获得一个好的职业。

除了好好学习获得专业知识和技能,在大学期间,我们还需要了解社会的需求(社会性);同时理解自己在物质和精神方面的需求(收益性)。

### 二、从职业到职业生涯

人们会用很多词语表达职业,比如一份“工作”(Job 更多表示短期工作),一个“专业”