

PEARSON
Prentice
Hall

高等院校职业指导系列教材

职业指导

THE CAREER FITNESS PROGRAM (第7版)

——职业生涯规划教程
Exercising Your Options

中国就业培训技术指导中心 组织翻译
北京大学学生就业指导服务中心

【美】戴安·萨克尼克 (Diane Sukiennik)
威廉·班达特 (William Bendat) (著)
丽莎·若夫门 (Lisa Raufman)

 中国劳动社会保障出版社



职业 指导

THE CAREER FITNESS PROGRAM Exercising Your Options

内容简介

本书的设计意图是帮助你进行自我发现和自我认知,基本宗旨是引导你走过职业生涯规划的全过程——包括自我评估、决策、求职策略的内容。其主要目标是帮助你做出一个令自己满意的职业选择。跟随本书的每一章,你将更多地了解你自己以及明白如何把对自己的了解融合到你的职业生涯规划中去。本书将整个职业生涯规划过程分为三大部分:第一部分为自我评估(第1章至第5章),第二部分为职场(第6章至第8章),第三部分为求职策略(第9章至第12章)。

相关中文配套网站 www.class.com.cn/career

相关英文配套网站 www.prenhall.com/sukiennik

PEARSON
Prentice
Hall

www.PearsonEd.com

责任编辑:邓小龙

责任校对:薛宝丽

封面设计:邱雅卓

版式设计:朱 姝

ISBN 7-5045-5030-2



9 787504 550309 >



ISBN 7-5045-5030-2 定价: 22.00 元



THE CAREER FITNESS PROGRAM (第7版)

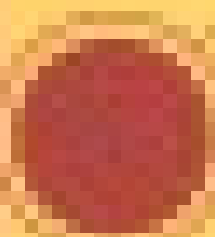
职业指导

THE CAREER FITNESS PROGRAM (第7版)

PROGRAM (第7版)

—— 职业规划与就业指导

Planning Your Future



职业规划与就业指导
—— 职业规划与就业指导

THE CAREER FITNESS PROGRAM (第7版)
—— 职业规划与就业指导

职业规划与就业指导



PEARSON
Prentice
Hall

高等院校职业指导系列教材

CAREER

职业指导

THE CAREER FITNESS PROGRAM (第7版)

——职业生涯规划教程
Exercising Your Options

中国就业培训技术指导中心
北京大学学生就业指导服务中心

组织翻译

李洋 张奕 小卉 译

【美】戴安·萨克尼克 (Diane Sukiennik)

威廉·班达特 (William Bendat) (著)

丽莎·若夫门 (Lisa Raufman)



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业指导：职业生涯规划教程：第7版/(美)萨克尼克(Sukiennik, D.), (美)班达特(Bendat, W.), (美)若夫门(Raufman, L.)著; 李洋, 张奕, 小卉译. —北京: 中国劳动保障出版社, 2005

高等院校职业指导系列教材

ISBN 7-5045-5030-2

I. 职… II. ①萨… ②班… ③若… ④李… ⑤张… ⑥小… III. 职业选择-教材
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 047146 号

Authorized translation from the English language edition, entitled The Career Fitness Program: Exercising Your Options, 7th Edition, 0130496154 by Sukiennik, Diane; Bendat, William; Raufman, Lisa, published by Pearson Education, Inc, publishing as Prentice Hall, Copyright © 2004.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

中文简体字版由培生教育出版亚洲有限公司和中国劳动保障出版社出版© 2005

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2005-2721

中国劳动保障出版社出版发行

(北京市惠新东街1号 邮政编码: 100029)

出版人: 张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787毫米×1092毫米 16开本 20.25印张 486千字

2005年6月第1版 2005年6月第1次印刷

印数: 4000册

定价: 22.00元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

本书封面贴有 Pearson Education (培生教育出版集团) 激光防伪标签。无标签者不得销售。

作者简介

戴安·萨克尼克 (Diane SuKiennik) 博士是一位职业顾问，持照的婚姻、家庭和儿童心理咨询师，以及全美著名的演说家和讲座组织者。她从哥伦比亚大学获得她的本科学位和工业心理学、管理以及组织发展的博士学位。目前，萨克尼克博士任职于加利福尼亚州的毛派克学院，她的研究方向为职业开发、个人及专业演示技巧和管理效率。她同时是一位执业的心理咨询顾问。她参与开发了由 PBS 电视网向全国播出的职业和人生拓展课程——职业拓展。

威廉·班达特 (William Bendat) 博士是一位著名的职业开发理论创新者和领导者。他担任毛派克学院学生服务中心主任并管理着享誉加州和全美的获奖的心理咨询和职业生涯规划项目。他侧重于决策和自我意识研究的咨询心理学学位为本书添色不少。班达特博士同时担任一个为公众和职业介绍所提供职业生涯规划讲座的培训机构 (Careerscope) 的主任。他同时还是一位持照的心理咨询师，前任加州心理顾问协会主席，和各种培训讲座和专业杂志的讲演人和撰稿人。

丽莎·若夫门 (Lisa Raufman) 博士是加州托然斯的艾尔卡米诺 (El Camino) 学院的心理咨询和职业中心主任。她是一位职业顾问，同时也是一位持照的婚姻、家庭和儿童心理咨询师。她的心理咨询硕士学位侧重于社区学院和职业病康复。她从加利福尼亚大学洛杉矶分校获得博士学位，研究方向为高等教育，职业研究和成人拓展。若夫门博士曾担任毛派克学院职业转换中心的协调员。她曾担任美国培训与拓展协会洛斯派雀斯分会主席和加州社区学院咨询顾问协会的主席。在过去的 10 年中，若夫门博士是加州社区学院管理委员会以及加州职业发展顾问委员会的成员。

职业化是人生的重大课题（代序）

我一直认为，职业是人类最天才、最神奇、最伟大的发明。为什么会有职业？因为有劳动分工。为什么要分工？因为分工会发挥各人的优势，大大提高效率。

职业化发挥不同人群的优势效果非常明显，效率的提高也早已超过不分工数十数百上千倍。今天人类把职业化发展到了极致，在这个蔚蓝色星球上建构起一个最完整、最庞大的职业活动体系。有些人站岗放哨，有些人生产种植，有些人运输送货，有些人烹调浆衣。每个人各司其责地为他人提供帮助和服务，同时享受着无数从未谋面的陌生人心甘情愿为自己提供的帮助和服务。大家相互配合、相互协作，井然有序、各得其所地生活着。现在一个普通人的生活得方便、舒适、丰裕程度可能远好过古代的帝王。现代社会的生活质量之高，是仅在百年前的人们都无法想象的。而这一切得益于最广泛的社会分工和职业化。

在这个大背景下，对每个即将投身到社会中去的人来说，首要的问题就是，你必须面对这个体系做出选择，给自己一个职业定位。所谓就业，就是一个人选择和投身到社会上的某一种职业活动中去的过程。而人的所谓社会化，其实质也就是人的职业化。

中国有句老话，叫做男怕入错行，女怕嫁错郎。可能男人更重视事业，女人更重视爱情。但我是主张男女平等的。我认为，无论男女，选择一个恰当的职业，寻找一个合适的配偶，都是人生最重大的问题。有意思的是，我们看到《美国新闻和世界报导》向人们调查影响生活质量最重大的三个因素时，美国公众的回答是：第一，职业或工作的满足感；第二，家庭关系；第三才是金钱（参见本书第10页）。可见，职业对人生的重要意义是中外皆然的。

严格地说，年轻人在就业前接受的各种教育，其主要目标之一应当是促进人的社会化，即职业化。教育应当包含职业准备和职业指导的内

容。就业前的学校生活，特别是大学阶段的生活，应当包括对未来职业生涯的逼真模拟和实际演练。可令人遗憾的是，我们的许多大学习惯于把自己建设成不谙人间烟火的世外桃源；而整个教育体系在以高考为指挥棒的应试压力下，扭曲成孩子们死记硬背冗余书本知识的大竞赛。这种教育竞赛和未来的职场竞争毫无关联。看看最近公布的站在中国民营企业最前列的那一批企业家，他们多是高考的失败者。而 25 年来，我们的媒体大肆追捧过的文理各科高考状元们，有些在以后的职业生涯中并无过人建树。

学校和社会的脱节，教育和经济活动、生产活动的分离现在是愈演愈烈。在我国经济高速发展，当用生产服务人才，特别是高级人才极度紧缺的情况下，现在每年都有近 30% 的大学毕业生找不到工作。每当我看到那些为求职四处奔走的大学生们迷茫失落的眼神时，心中都久久不能平静。我们的教育，是不是该补上职业化这一课？我们的大学是不是该高度重视职业准备和职业指导了？

从发达的工业国家的情况看，在其发展道路上大多也都遇到过类似问题。著名的国际商用机器公司（IBM）的一位领导人过去曾批评说，美国大学教育的主要问题是，企业需要的，大学都没有。所以，美国许多企业自己和著名大学联手建专业（如 IBM），或者干脆自己亲自建大学（如摩托罗拉），也有两者都做的（如微软）。与此同时，近二、三十年来，美国的各个大学都特别注意进行职业准备和职业指导方面的研究，特别强调在学校时就要为学生规划未来的职业生涯，开设使学生获得从业必备的知识、态度与技能的课程。在这些方面，它们已经积累了许多成功的经验和可操作的方法。

为了在大学生和其他一切求职者的职业准备和职业指导方面充分借鉴国外的先进经验和好做法，中国就业培训技术指导中心和北京大学学生就业指导服务中心共同组织引进了美国培生教育出版集团的《职业指导——职业生涯规划教程》（*The Career Fitness Program: Exercising Your Options*），这本书于 1986 年在美国首次推出，大受欢迎，其后根据教学使用情况又经过多次修订和完善，此次引进翻译的是该书 2004 年出的第 7 版。一本职业指导的书在近二十年内可以连续出 7 版，反映了这本书的实用和质量。这本书就像一套准备迎接职业挑战的训练计划，帮助你巩固已有的技能，增加你需要的新技能，书中还有大量的案例和自我测评题目，致力于引导你规划自己的职业生涯，发现自己的职业兴趣，最终根据自己的兴趣、能力，找准职业的切入点，做出令自己满意的职业选择。

我相信这本书的出版，不但会让我们对国际上职业准备和职业指导教

学的成熟经验和实用方法有更多的了解，帮助我国高等院校从事就业指导工作的专家教授们改进他们的工作，而且会让包括应届大学毕业生在内的各种求职者直接受益，通过对自己的职业化过程的了解，解决自己需要解决的实际问题，在职业生涯的发展上取得更好的成绩。

中国就业培训技术指导中心主任
劳动保障部职业技能鉴定中心主任



2005年5月31日

前 言

欢迎您打开第7版的《职业指导——职业生涯规划教程》。我们正持续地为千千万万“使用这本书”的同学们的生活质量做出我们的贡献，同时作为作者，我们也沉浸在热烈回馈的喜悦中。我们之所以选择用“使用这本书”代替“读这本书”，是因为职业生涯规划过程本身是以实践活动为基础的。我们在本书中插入大量的各种练习，鼓励读者“投身到职业生涯规划的过程中去”，在这个过程中诸多出人意外的插曲将展示在人们面前。我们专心致志于职业生涯规划领域，这一过程是科学的，也是艺术的，是逻辑的，也是直觉的，是灵感的，也是辛苦努力的。在这一过程中，教师、职业顾问或教练代表着经验、鼓励、首肯和智慧的声音。正如一名田径教练努力保持一位渴望成功的运动员沿正确轨道前进一样，教师们也同样努力保持学生们在一条崎岖不平的人生道路上朝着正确的方向不断前进！

本书一直努力成为职业生涯规划领域集最新、最佳艺术性和科学性成果于一身的优质教材。为此，本书第7版的课文和练习增加了有关电子媒体的内容，但我们要指出互联网并非是唯一的、最好的工具。在这一版中，我们继续对书中的事实和数据进行了更新，增加了一些与规划有关的课题，如对多种专业技能和工资谈判中福利问题的讨论。我们还扩展了每一章中的真实故事的内容，并加入了一系列思考问题。

特别值得一提的是，本书对那些尚未对职业生涯规划下定决心的文科类学生非常适用。他们被工程技术是未来生存的前提的说法所淹没，尽管这种说法有它的道理，但是择业者应该更广泛地去接触其他专业领域，以求确定真正适合本人志趣的职业。本书的目的之一即是，鼓励和支持他们在择业上做更多的探索。

技术的不断发展满足了我们了解、掌握行业的新内容和新资源的需求。在本书第7版中，我们对配套网站做了大幅度地修改以反映各个领域

的变化,对本书进行了协调和同步性的调整,以利于学生们更好地学习和理解各章的内容。

该网站地址为 www.prenhall.com/sukiennik,它将为教师和学生提供有价值的帮助。

- **对教师的帮助**——网站中包含一个教学大纲管理软件(Syllabus Manager™),教师可以用它来在线建立个性化的讲课大纲,并将其存储在我们的服务器中,这样你可以使用任何一台可上网的计算机调用它。同时,你对讲课大纲的每一处修改,你的学生都可以通过网络获知。

- **对学生的帮助**——学生们可以通过阅读网站中的各章的教学目标及与“真实故事”“事实与数据”相关联的思考题来检验自己对本章内容的理解程度。网站链接了许多在教材中提到的网络资源(如一些与本章内容相关的文章),以及在每章结束时的 WWWebwise 活动和各章总结中的练习。

致谢

我们要感谢下列各位,他们在本书的完成过程的不同阶段中提出了许多改进建议,他们的贡献使我们获益匪浅。

参与第7版审阅的人士为:

Howard J. Bachman, Creighton University; Dora Clarke, Whittier College; Angela Dillavou, Westwood College of Technology; Sue Eckberg, Career Focus; Theresa Green Ervin, The University of Mississippi; Sue Gannon, Vista Community College; Laura Goppold, Central Piedmont Community College; Jacqueline Hing, Rice University; Marilyn Joseph, Florida Metropolitan University; Gina Larson, Doane College; Christine Laursen, Westwood College of Technology; Jackie Lewis, Minnesota State University-Mankato; Lea Beth Lewis, California State University, Fullerton; Carole Mackewich, Clark College; Kathleen McGough, Broward Community College; Carmen McNeil, Solano College; Cynthia Moore, The University of Alabama; Victoria Sitter, Milligan College; Belen Torres-Gil, Rio Hondo College; and Laurie Williamson, Appalachian State University.

参与前6版审阅的人士为:

Cheryl Matherly, Rice University; David White, College of San Mateo; Carla Mortensen, Simmons Graduate School of Management;

Susan Ekberg, Webster University; Bruce Bloom, DeVry Institute of Technology, Chicago; Bob Stanelle, Tulane University; Patrick Schutz, Mesa State College; Joe Ritchie, Indiana University of Pennsylvania; Rita Delude, New Hampshire Community Technical College; Barbara Allen-Burke, Clackamas Community College; Michael Brooks, Texas Christian University; Beverly Brown, Southern Illinois University; Pam Conyngham, Kent State University; Mariah Daniel-Platt, Rancho Santiago College; David Davis, Delta College; Ricardo Diaz, Chaffey Community College; Robert Ehrmann, Santa Barbara City College; John Evans, Hillsboro Community College; Christina Friedman, Triton College; Sheila Goethe, Hillsborough Community College; Kathy Hanahan, Harper College; Tim Haney; Karen Hardin, Mesa Community College; Mary Harreld, McHenry County College; Kenneth Harris, College of DuPage; Sandi Krantz, Moorhead State University; Ruth McCormick, Edmonds Community College; Paul Neal, Sierra College; Judy Patrick, Community college of Aurora Sonjia Peacock, Lewis and Clark Community College; Bob Peters, College of DuPage; Hue Pham, Orange Coast College; Susan Rhee, College of DuPage; Dennis Sadler, Rancho Santiago College; Geri Shapiro, Los Angeles Mission College; Joseph Spadafino, Arizona Department of Transportation; Peggy Sullivan, Purdue University; Tanya Wahl, Inver Hills Community College; and David Young, Cerritos College.

我们感谢 Cerritos 学院的 Janis Pizer, 她帮助提供了新的案例故事和其他一些内容。我们感谢来自全美的许许多多的专业人士和同行的建议, 并为能够有机会分享他们的睿智而深感荣幸。我们想特别提及 Rice 大学的 Cheryl Matherly 以及她的整个工作团队, 由于他们的努力, 使得“职业拓展”电视课程在 PBS 电视网上的播出成为可能。所有上面提到的人们都为本书第 7 版的问世发挥了积极的影响和帮助。另外, 我们还要衷心感谢所有使用本书前 6 版作为教材的教师们。我们希望他们会发现第 7 版较之过去版本更加全面, 更有助于学生们进行职业选择。我们像以往一样热切地期待着你们的回馈。

最后, 我们非常感谢我们的朋友和前出版人, 约翰·高萨斯 (John Gorsuch), 感谢他在多年的合作中给予我们的鼓励。我们感谢格·鲍利 (Gay Pauley) 给予的专业的出版方面的协助。我们向本书的编辑, 山德·约翰逊 (Sande Jonhson) 和出版人杰弗瑞·约翰斯顿 (Jeffery Jonh-

ston) 致以特别的敬意,感谢他们对本书的进一步改进所抱有的热情和提出的良好建议。

作为私人的感谢,我们向我们各自的了不起的支持者和伙伴表示感谢,他们是: Jean Bendat, Bernard Natelson, Michael Reiss。

引言

各就各位……预备……

职场的变化日新月异。我们已经进入到一个新的千年里，而职场也变得比以前更加难以预料。公司正在经历着收缩、优化、重组、外包和快速的技术转型。超级规模公司的并购时有发生，与此同时，更多的小型企业在不断地出现。产业和组织的全球化过程向我们提出了严峻挑战和前所未有的发展机遇。作为个人，如果你能了解和发现变化中的职场趋势，并知道如何将其与你的个人志趣相结合，你将受益匪浅。7个主要的变化正在重塑职场环境：

1. 绝大多数工作岗位是由雇用人数少于 50 人的小型企业创造的。
2. 传统的金字塔式的企业结构正在转化为多种结构形式，其中扁平型（减少中间管理层）组织结构正在为大家所采用。组织结构变得更加灵活可变，一批专业人员为一个项目短时间内聚集合作，在下一个新项目中又转为一个新的小组。
3. 小公司更能适应多变的经济环境，它们通过雇用临时员工或合同员工而谋求发展。
4. 曾几何时，制造业是美国国家经济的主体，而现在却以服务型经济为主体，这种经济的特点是建立在知识型人才基础上的（见第 6 章中的“对知识型员工的需求”）。
5. 终身学习成为基本信条：取得一个学位可以成为你就业的敲门砖，但如果你不能不间断地学习新知识，你将失去在职场中的竞争力。商场中的胜者必须不断地反思、创新、改进产品与服务，去满足不断变化的需求。
6. 全球竞争和跨国公司将会对各地的企业产生影响。最有价值的员工是那些掌握多种语言和文化习俗的人。女性员工和移民员工的数量持续增长。
7. 互联网将继续影响我们的思考、行动、学习、经营和管理我们职

业生涯的方式。

大量的可能性创造了一个激动人心、空前的时刻。但是，很多人由于对于选择、我们生存的环境和工作目标缺乏了解，而感到惶惶不可终日。有一件事是不变的，那就是变化。因此，我们必须期待变化，接受变化，未雨绸缪。对变化最好的准备是了解“我们是谁”，即你一生的目标，并为自己的一生承担起责任。当我们深深地了解自己并开始亲自为自己的一生做出抉择时，我们会获得自信。我们能从内心深处感受得到，不论世界如何变化，我都能应付。

今天的职场对我们的要求是，体格健捷、心智机敏和心理稳定。本书将帮助你做好你的选择，无论你是初入职场，重入职场或是考虑改换职业；帮助你形成顽强的斗志和心理承受力，以便在今天的职场中成功并获得满足感；帮助你培育起一种心态和学会一套方法，以保证你在今后将面对的风云变幻的意外和挑战中闲庭信步、一往无前。本书的设计意图是帮助你进行自我发现和自我认知，基本宗旨是引导你走过职业生涯规划的全过程——包括自我评估、决策、求职策略的内容。其主要目标是帮助你做出一个令自己满意的职业选择。跟随本书的每一章，你将更多地了解你自己以及明白如何把对自己的了解融合到你的职业生涯规划中去。

现在，先让我们浏览一下本书各章内容以及它们是如何帮助你实现你的职业目标的。整个职业生涯规划过程分为三大部分：第一部分为自我评估（第1章至第5章），第二部分为职场（第6章至第8章），第三部分为求职策略（第9章至第12章）。

- 在第1章中你将了解到职业生涯规划是如何从自我评估开始的，以及关于人生阶段的概念，并确定自己所处的人生阶段。第1章还将讨论“工作”和“职业”这两个概念的区别。

- 第2章中你将学习自我尊重的建立是怎样对你的行为产生巨大影响的。这一章将帮助你培育一种积极的生活和规划的态度。

- 第3章将引导你识别什么是你的需求和价值观，并且讨论以上这些因素是如何影响你的职业选择的。

- 第4章中你将学会理解和尊重自己的独特的个性和志趣，这些因素会影响你的职业选择。

- 第5章中你将了解不同类型的技能，学习识别和形容自己所拥有的技能，并且能有意地把这些技能与工作岗位的要求联系起来。

- 第6章中你将了解社会和文化对各种职业的一般看法和偏见，以及这些世俗之见对职业选择的影响。这一章中你还将了解有关职场中的变化趋势、新兴职业以及薪酬的预期。

- 第 7 章中你将阅读关于职业和具体工作的一些资料，包括政府的出版物和互联网资源。

- 第 8 章中你将了解人们是如何进行决策的，并且学习改进自己的决策技能。这一过程包括设定短期和长期目标以及如何逐步实现这些目标。

- 第 9 章中你将学习有关求职的策略，包括通过面试取得有用信息，启动人际关系网和电子搜索技术。

- 第 10 章中你将学习如何起草一份高效的简历和求职信。

- 第 11 章将帮助你准备面试。这一章将讨论面试过程的各个方面，包括你可能会被问到的问题，并且教给你如何应付那些非法的问题。

- 第 12 章中你将了解如何进行你的职业生涯管理，并且如何将职业修养作为一种生活方式终身秉持。

即便你目前尚未进入全职的工作市场，本书第 9 章~12 章中有关求职策略的内容也对你很有用。如果你还在学校读书，正计划找一份零工，或者你已经有份工作，或者你正准备找一份见习工作，无论何种情况，你都可以利用本书开始准备你的简历和练习你的面试技巧。

过程

准备迎接工作和职业的挑战与运动员准备迎接比赛的挑战一样。这一过程包括一套训练计划，巩固你的已有技能并增加一些你需要的新技能，最重要的是树立起一种必胜的精神状态。

任何一套好的训练计划都包括理论和练习的结合，我们的职业训练计划强调了这种理论和练习的平衡。在计划过程的每一步中，我们都解释这一步骤后面的理论，说明这一步骤是怎样和前后步骤相联系的，是怎样与最终目标——职业选择相关联的。

在每一章的最后都设计了一系列的练习，其目的是使职业生涯规划过程的每一步骤都能够更加贴近生活。这些练习可以帮助你更加了解自己的长处、短处和心态，还有助于加深理解并记住每一章的内容。你还会发现每一章的练习中都包含了 WWWebwise 的内容，其目的是帮助你熟悉利用互联网上的信息资源，同时拓宽各章节所涉及的内容。必须记住阅读一个章节或一本书应是一个主动的过程，积极地回答问题会使你在职业选择过程中成为一个主动的参与者。你会发现与其他人分享你的答案对你自己理解该问题是很有帮助的；在课堂中畅所欲言的讨论效果更好，不同的声音会丰富你对问题的认识，从而使你的理解和观点更加完整和平衡。

坐下来读一本关于职业生涯规划的书，认同书中理论以及练习是很容易

易的一件事。但是，除非你全身心地投入到整个学习过程中去，积极地参与讨论和练习，体验这一过程中的收获和时常出现的不适感，否则你将无法从这一过程中获益。

挑战

我们刚刚提到了一个词——不适感，它是什么意思呢？每当你开始一项新的体育锻炼项目时，尽管根据平常的运动水平你十分小心，但你的肌肉仍然会被拉痛，因此，你会注意到一些过去从未注意到的肢体感觉。这种情况同样会发生在职业生涯规划过程中。在这个过程中，困惑和不适感会时常出现。你会面临关于你是一个什么样的人这样一些深入你灵魂的问题。在这一提高自我认知的过程中，你会发现你自己——许多你喜欢的地方，但还有一些方面你希望改变。

在我们的职业训练计划过程中的某些环节，由于自我认知过程的存在，你会感觉到有些困惑、焦虑和不耐烦，这些情绪的出现都是正常的。当你开始一项体育训练项目时，你会憧憬在一两周内体魄就会像梦想中的那样健壮，其实你也理智地知道，训练的成功需要很长时间。在你的职业生涯规划过程中，类似的情形也会发生。你也会感到失去耐心，希望这个过程能够进行得快一点，事情能更简明一点。但是你必须记住，任何改变或成长都难免遭遇某种不适感或者焦虑。坦白地说，上述症状其实是一个好的征兆。它们预示着你得到了拓展和成长，你朝着崭新的、成熟的自我认知的方向又迈进了一步。你更加了解你是谁，了解你与职场的关系。

投身到职业生涯规划的过程中去

不论你是处在正规就业的门槛，花费时间小心地和彻底地分析你所拥有的选择；还是你已步入中年，正准备考虑改变你的职业方向，你都是想从未来收获丰硕的成果。在你的职业生涯的尽头，你是否能够体验到一种满足感，这都与你今天在规划过程中应对焦虑和不确定性的决心和能力有着直接的、成比例的关系。简单讲，一分投入，一分收获。在我们身边流传着许许多多时代文化名人的故事，不论他们是运动员、艺术家、科学家或者是政治家。他们的成功看起来似乎轻而易举而且光芒四射，但是这些丰功伟绩的背后无一不是充满了超人的努力、投入和坚持。艺术巨匠米开朗基罗（Michelangelo）的一段自述恰恰道出此中道理：“如果人们知道我是如何艰辛地工作才获得了我的艺术成就，那么我所获得的并不如想象中的那么美妙。”

你的职业生涯同样需要投入。它要求你下决心有计划、有步骤地进