

本书包含着作者和其他职业规划者几十年的智慧和经验，这都将成为你成功职业选择的指南！



THE CAREER FITNESS PROGRAM

EXERCISING YOUR OPTIONS

职业的选择

成功规划你的人生 (原书第9版)

中国人民大学 劳动人事学院 | 权威推荐
学生就业指导中心



机械工业出版社
China Machine Press

成功有约

职业生涯规划精选



THE CAREER FITNESS PROGRAM

EXERCISING YOUR OPTIONS

职业的选择

成功规划你的人生

(原书第9版)

[美] 黛安娜·萨克尼克 (Diane Sukiennik) 著
威廉·本达特 (William Bendat)
莉萨·劳夫曼 (Lisa Raufman)

周文霞 潘静洲◎等译



机械工业出版社
China Machine Press

Diane Sukiennik, William Bendat, Lisa Raufman. The Career Fitness Program: Exercising Your Options, 9th edition.

ISBN 978-0-13-502980-0

Copyright © 2010 by Pearson Education, Inc.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2011 by China Machine Press.

Published by arrangement with the original publisher, Pearson Education, Inc. This edition is authorized for sale and distribution in the People's Republic of China exclusively (except Taiwan, Hong Kong SAR and Macau SAR).

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Pearson Education (培生教育出版集团) 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国台湾地区和中国香港、澳门特别行政区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

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

封底无防伪标均为盗版

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2009-6556

图书在版编目 (CIP) 数据

职业的选择: 成功规划你的人生 (原书第 9 版)/(美) 萨克尼克 (Sukiennik, D.), (美) 本达特 (Bendat, W.), (美) 劳夫曼 (Raufman, L.) 著; 周文霞等译. —北京: 机械工业出版社, 2011 1

(成功有约·职业生涯规划精选)

书名原文: The Career Fitness Program: Exercising Your Options

ISBN 978-7-111-32897-1

I 职… II ①萨… ②本… ③劳… ④周… III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 255836 号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 蒋桂霞 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2011 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 18 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-32897-1

定价: 38.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 88379210; 88361066

购书热线: (010) 68326294; 88379649; 68995259

投稿热线: (010) 88379007

读者信箱: hzjg@hzbook.com

编 委 会

主任委员

曾湘泉 中国人民大学劳动人事学院院长 教授

副主任委员

蔡荣生 中国人民大学招生就业处处长 教授

委 员

周文霞 中国人民大学劳动人事学院 教授

张丽华 中国人民大学劳动人事学院 教授

杨伟国 中国人民大学劳动人事学院 教授

周 荣 中国人民大学学生就业指导中心 主任

李育辉 中国人民大学劳动人事学院 副教授

刘 颖 中国人民大学公共管理学院 博士

刘红霞 首都师范大学管理学院 博士

缪永合 机械工业出版社华章公司 策划部主任



The Career Fitness Program
Exercising Your Options

推荐序

职业倦怠与职业管理

职业倦怠是弥漫当今社会的一个普遍现象。就在职人员而言，无论是在企业还是在政府，无论是收入高的还是收入低的，无论是官大的或者是官小的，概莫如此。发生职业倦怠的重要原因是，我们这个社会缺乏对个人的职业指导和职业管理。现实的情况表明，个人职业选择呈现一窝蜂似的运动，或是想进政府，或是想进国企，忽视自身的兴趣、能力以及社会的需求。这不仅降低了整个社会人力资源配置的效率，也使得个人职业生涯在起始处就在一个不确定的点上。于是，越来越多的人出现职业倦怠，在持续付出和压力下身心趋于耗竭，工作热情降低，自我评价倾向于消极，认为工作不但不能发挥才能，而且枯燥无味，工作效率随之下降。

解决职业倦怠首先要树立全新的职业成功观。什么是成功的职业？成功的职业不是官位的大小、职位的高低，成功的职业是将工作做到极致的人。我们需要充分认识到，职业图景是多元化的，每一个职业都有成功的机会。因此，在选择职业的时候要充分考虑自身的特长和兴趣，让能力和兴趣成为持续取得成功的动力。既要重视物质追求，更要强调精神上的追求，追求崇高理想与事业成功应成为指引职业发展的航标。

解决职业倦怠，需要职业管理。而职业管理则需要掌握相关的职业指导的理论和技術。职业发展是有理可循、有章可依的，西方国家在长期的工业化发展历程中积累了大量的职业管理经验，并在此基础上形成了诸如“自我评估”、“个人发展”、“路径选择”、“求职”、“职场生活”等一系列的理论和技術。我

们可以本着“拿来主义”的精神，择其善者而从之，其不善者而改之。由中国人民大学劳动人事学院教师团队完成的这套《成功有约·职业生涯规划精选》丛书，及时回应了我国当今社会对职业管理的理论和技术的迫切需求，从职业生涯规划、职业匹配计划、终身学习、有效沟通等视角为职业生涯成功提供了理论指导和实践技术，这必将为进一步推动我国职业生涯管理的研究、教育和实践发挥积极的作用。

职业管理的研究、教育和实践意义深远。职业责任是市场经济文化社会伦理的最重要特征，一定意义上也是其根本基础。它是个人对其职业的内容应当感觉的而且确实感觉着的义务。现代西方国家的兴起与这种精神关系甚大，而其核心内容即与职业责任相关。在从未正式经受大工业文明洗礼的中国进行职业管理的研究、教育和实践，对于中国从人才大国到人才强国的转变有着极大的现实意义。

中国人民大学劳动人事学院，秉承推动和发展劳动科学的神圣使命。作为全国第一个成立职业开发与管理教研室的学院，我们理应承担起研究现实问题、传播先进知识和技术的责任，在解决就业难题，帮助学生和其他社会成员找到适合自己的职业、有效管理自己的职业生涯等方面发挥研究者、传播者和实践者的作用。衷心地希望更多的学者加入到职业研究和教育的队伍中来，也期望我国学术界有更多职业研究的成果诞生和问世！

曾湘泉

中国人民大学劳动人事学院院长、教授、博士生导师

中国劳动学会副会长，中国劳动学会劳动科学教育分会会长



The Career Fitness Program
Exercising Your Options

总 序

职业教育本是大学教育的应有之义，但我国的大学长期处于计划经济条件之下，大学毕业统包统配，就业安置从一而终，个人的职业无从选择，也无须指导和规划，大学的职业教育功能自然缺失。但市场经济极大地改变了中国人的职业生存方式，自主择业、双向选择、竞聘上岗、裁员解聘、职业流动已成为当今中国人职业生活的常态。这一切在加大个人职业压力的同时，也迫使每个人承担起自我职业生涯规划和管理责任。

面对这种转型，整个社会采取积极的应对策略，大学的毕业生分配办公室变为就业指导中心，各地的人才中介机构、社会上的职业咨询机构也应运而生，这些机构有一个共同的目标：帮助人们求职择业，科学规划自己的职业生涯。特别是近年来，随着大学生毕业数量的上升，大学生的就业问题更为突出，国家采取了许多积极的措施，教育部多次发文强调大学职业指导的重要性，并于2007年底要求各高校开设职业生涯规划课程，使之成为2学分的必修课。国办发【2009】3号文件再次做出明确规定，各高校要“开设就业指导课并作为必修课程”。职业生涯规划教育开始全面进入到我国高等教育体系之中。

对大学生进行职业生涯规划的指导，不仅需要经验的积累和正确的理论指引，更重要的是需要专业的人才队伍，而这些方面我们都很缺乏。2009年12月中国人民大学劳动人事学院、中国人民大学招生就业处联合成立了职业开发与管理教研室，其目的就是为了回应社会的需要，促进中国职业生涯领域的研究和实践的发展。

目前我国还没有形成本土化的成熟的职业发展和职业指导理论，借鉴西方的经验就成为一个必然的选择。职业指导活动是伴随西方工业革命诞生而发展起来的，波士顿大学教授弗兰克·帕森斯（Frank Parsons）被誉为“职业指导之父”，他于1908年成立了以帮助年轻人就业为目的的“波士顿就业局”，并提出

了著名的“特质因素”理论。该理论认为，每个人都有自己独一无二的人格特质，包括能力倾向、兴趣爱好、价值观等，每种职业也都有不同的机会、前景、优势和不足，对求职者有不同的要求，这也就是说具有不同人格特征的个体都有与其相适应的职业类型。根据帕森斯“特质理论”，职业生涯规划应分为三个步骤：第一步评价个体的生理和心理特征；第二步，分析职业对人的要求；第三步，职业选择，个人在了解自己的特点和职业要求的基础上，选择既合适自己特点又有可能获得成功的职业。继帕森斯之后，职业指导理论得到蓬勃发展，新的理论和流派不断出现，但这些都不是对帕森斯理论的替代，而是相互的借鉴、补充。因此，在西方图书市场上，以帕森斯理论模型为框架的职业指导、职业生涯设计教材、通俗性读物层出不穷，对人们的职业规划、职业生涯管理起着重要的参考和帮助作用。

为满足我国职业生涯教育的需要，使身处大学校园以及职场的青年读者掌握职业生涯规划、选择的技术和方法，找到适合自己的职业发展机会，机械工业出版社华章公司与中国人民大学劳动人事学院组成“成功有约·职业生涯规划精选”编委会，历时半年，经过多轮的选题论证，在大量有关职业规划的图书中精心选取了五本畅销书籍，组织专家审阅翻译。这五本书分别从大学到社会如何适应（《卓越表现：从大学到社会》），自我职业生涯如何定位（《职业生涯规划：自测、技能与路径》），自我与职业如何选择与匹配（《职业的选择：成功规划你的人生》），如何进行自我职业生涯设计（《职业生涯设计：沟通引领你通往成功》），如何在职场上全方位地有效沟通（《沟通的力量：成功人际交往12法》）五个方面，帮助读者规划、管理自己的职业生涯，度过一个满意无悔的职业人生。简要概括这套书的特点，那就是理论通俗易懂、方法明确恰当、技术简洁易行。它特别适合大学生、职场白领阅读，也适合大学职业指导课程的教师、职业指导机构、职业中介的工作人员参考使用。

2010年12月正值中国人民大学劳动人事学院职业开发与管理教研室成立一周年，谨以这套丛书作为一份献礼，祝职业开发与管理教研室在职业生涯规划研究和教学领域取得更大的成绩。

周文霞

中国人民大学劳动人事学院教授、博士生导师、职业开发与管理系主任

中国人力资源开发研究会教学与实践分会秘书长

2010年12月9日



The Career Fitness Program
Exercising Your Options

译者序

本书是一本以对个体进行职业辅导为主要目的的教科书，也是一本在职业生涯领域有着广泛影响的畅销书。本书的主要目标是带领读者进行自我评估，强化自我认知和对职场的认知，通过运用恰当的求职策略，找到适合自己的职业，做出适合自己的职业发展规划。我们目前翻译的版本是第9版。本书自面世以来，在不长的时间里就一版再版，一方面彰显出作者精益求精、与时俱进的精神，另一方面也是社会需求的有力证明。

英国哲学家罗素曾说：“选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来……选择职业就是选择将来的自己。”职业生涯在个体的生命中占据十分重要的地位，如何度过自己的职业生涯，关乎生活的意义、人生的价值，因此，每个人都需要认真对待自己的职业发展问题，做出自己的职业生涯规划，而在个体的职业生涯规划和发展中，“匹配”是一个关键词。这个世界上或许没有一份专属于你的工作，但一定有一份适合你的职业。所谓“适合”就是你的个人特征和职业的要求相匹配。按照职业指导之父帕森斯的观点，每个人都有一系列特性，并且可以对其进行客观而有效的测量；每个人的特质又与特定的职业要求相关联；个人特性与职业要求之间配合得越紧密，职业成功的可能性也就越大。在规划自己职业的过程中，你考虑的不仅是热门、薪水、地域、行业等外在因素，更重要的是个性特点、兴趣爱好、价值观念，这样你就更有可能享受自己的工作，获得更多的职业满足感，这也是人生幸福的秘籍之一。这是本书反复向读者阐述的观点。

然而，作为一本教科书，作者并没有停留在理念的宣导上，更重要的是以读者参与的方式教授、传递职业规划的方法和技能。书中提供了多个简单而实

用的自我认知工具，免除了读者缺乏专业测评工具的苦恼。通过大量的练习、各种案例、事实和数据，带领读者从认识自己开始，一步一步地完成了从职业探索到职业管理的过程：自尊的建立、价值观的澄清、人格、兴趣爱好的探索、技能的训练、职业信息的搜寻、职业策略的选择、简历的撰写、面试准备等，一本书几乎囊括了职业发展过程中涉及的所有问题。“使用本书”，而不是“阅读本书”，按照书上的要求做练习、回答问题，你会感觉到仿佛一个职业咨询师坐在你的面前，循循善诱，引领你进入职业规划的全过程，体验一次全面系统的职业咨询活动。因此，本书不仅特别适合大学职业指导课程作为教材使用，也适合那些处在职业探索、职业转折期的职场白领使用。

本书的翻译是以团队合作的方式进行的。王绮、王怡、万罗蒙、万贺、吴墨剑，姚瑶、刘宇宁、许心渊、曾层，徐正武，宋浩、张清明、李彦熹、冯婧参加了部分初稿的翻译工作，潘静洲不仅参与了部分初稿的翻译，还与我一道对初稿进行了逐字修改，并协助我完成了对书稿的修订，最后由我对全书统校。没有大家的合作与支持，本书的翻译工作不可能顺利完成，在这里向他们表示衷心的感谢。感谢机械工业出版社华章公司缪永合主任，是他向我们推荐了这本优秀的教材，促使我们将它翻译成中文，与国内的读者见面。同时，感谢本书的责任编辑蒋桂霞女士，她认真细致的工作作风给我留下了难忘的印象。

由于时间和能力的限制，本书的翻译难免有疏漏和不足之处，欢迎读者批评指正。

周文霞

2010年12月

于中国人民大学求是楼



The Career Fitness Program
Exercising Your Options

作者简介

黛安娜·萨克尼克 (Diane Sukiennik)

职业顾问、婚姻及家庭执业咨询师，国际公认的演说家和培训组织者。她获得了哥伦比亚大学的博士学位，在工业心理学、管理学和组织发展等方面接受过深入系统的训练。黛安娜·萨克尼克现在任职于加利福尼亚州的穆尔帕克 (Moorpark) 学院，她的研究领域是职业发展、个人和专业演示技能和管理的有效性。她还是一位心理咨询顾问、职业发展导师。她参与开发了一项由 PBS 电视网向全美国播放的关于职业和生活发展的电视课程——“职业优势”。

威廉·本达特 (William Bendat)

职业发展理论的领导者和创新者，穆尔帕克学院负责学生服务的院长，他所领导的心理咨询和职业发展项目获得了加州和全美的认可，并获得了斯坦福大学的丹尼尔奖。他获得了咨询心理学博士学位，研究重点为职业决策和自我概念，是执业心理咨询师，曾任美国加州管理咨询协会主席。他还是培训机构 (Careerscope) 的主任，为公共和私人机构提供专门的职业生涯规划讲座。

莉萨·劳夫曼 (Lisa Raufman)

加利福尼亚州托兰斯埃尔·卡米诺学院 (EL Camino College) 的心理咨询系主任和职业生涯中心主任，是职业咨询师和顾问、执业婚姻和家庭咨询师。她的硕士研究方向侧重于社区服务和职业指导，她在加州大学洛杉矶分校获得博

士学位，研究重点是高等教育、职业和成人发展。莉萨·劳夫曼曾任穆尔帕克学院职业转换中心主任。她是美国培训和发展协会洛斯·帕德里斯（Los Padres）分会前任主席和加州社区大学咨询协会的前任会长。在过去的几十年中，莉萨·劳夫曼博士一直担任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咨询委员，还是许多心理咨询专业学会的终生会员。



The Career Fitness Program
Exercising Your Options

前言

欢迎阅读第9版《职业的选择：成功规划你的人生》。读者的积极反馈使我们非常高兴，这些反馈说明，我们正在有效地影响着成千上万名使用本书的学生的生活。之所以说“使用本书”，而非“阅读本书”，是因为职业规划的过程是以行动为导向的。我们在每个章节中都加入了一些练习，以鼓励读者“进入规划过程”，允许其通过不拘一格的方式来规划自己的职业生涯。我们之所以致力于职业规划过程，是因为它不仅是科学与艺术的结合，也是逻辑与直觉的结合，还是灵感与汗水的结合。我们认识到了教师（或者说是顾问、教练）在个人职业生涯规划中作为经验、智慧以及信息的提供者的关键作用，他们就如同一名私人教练，将具有强烈意愿的学生带入正轨，使他们不断前进。这个过程往往是迂回曲折的，不像线性关系那样简单明了。

本书由职业规划领域最完美的科学与艺术汇编而成，具有综合性与前沿性。第9版加入了电子媒介的内容，但是这并不意味着互联网是职业规划过程中唯一的工具。事实上，恰恰相反，本书更强调人际关系技能的重要性。这种高科技和高接触的结合有助于人们整合这两方面的优势，从而最大限度地帮助人们进行职业生涯规划。

第9版引入了新主题的讨论和练习，包括品牌化、代际差异、社会网络、博客和另类面试形式（诸如电话面试或集体面试）。这些主题可以帮助教师和学生将最新的实践、概念和内容融入课本中来。

我们优化了章节的内容，加入了嵌入式演习，用以提高内容的相关性，增加文字内容对读者的影响。我们还特别加入了现实生活中的故事和具有批判性思考的问题，以使书的内容更好地为现实生活服务。

特别值得一提的是，这本书对那些正处于犹豫不决中的文科类学生非常有用，这些学生往往认为技术是未来的希望。虽然所有的学生都需要对电子媒介有基本的了解，但是他们同样需要横向比较，来探索更适合的职业生涯路径。我们鼓励和支持他们进行这样的探索。

感谢

我们要感谢以下的人，他们分别在不同的阶段对项目进行了审查，并对于如何改进提出了建议，本书是他们努力的结果。

为第9版做出贡献的有：菲利斯·比克斯，奥本大学；萨莉·丁吉，梦露社区学院；南希·埃尔克，奥诺考拉姆齐社区学院；帕齐·克雷奇，孟菲斯大学；罗伯特 D. 李艾伦，艾奥瓦州西部社区学院；C. 迈克尔·尼娜，威廉帕特森大学；珍妮·比斯利·菲弗，弗拉格勒学院；朱迪恩·法恩·萨尔基耶利，编辑助理。

以往版本：（略）

我们要感谢 Cerritos College 的 Janis Pizer，她为我们提供了案例故事和其他方面内容；感谢 Rio Hondo Community College 的 Belen Torres-Gil，他丰富了本书中的问题。我们同样感谢全国各地的其他专家和同事们的投入，感谢他们分享自己的看法。我们特别要提到 Rice University 的 Cheryl Matherly 以及她的整个学术团队，他们的努力使“职业优势”远程课程通过公共广播公司传播。这些同仁对于改进和提高我们书的质量做出了贡献。此外，我们向所有使用过以前8个版本的书的教师表示衷心感谢。我们希望您觉得第9版更加全面，而且能够为您的学生在职业生涯的搜索过程中提供更多帮助，我们一如既往地愿意听取您的意见。

感谢本书的前出版商 John Gorsuch，感谢他在我我们结识多年中一贯的鼓励。特别要感谢执行编辑 Sande Johnson，发展编辑 Jenny Gessner，编辑助理 Lynda Cramer 和出版商 Jeffery Johnston，感谢他们的热情和对本书未来的伟大构想。

最后但并不是不重要的，就我个人而言，特别感谢我们的重要支持者和合作伙伴：Masha Fleissig，Bernard Natelson 博士和 Michael Reiss。



The Career Fitness Program
Exercising Your Options

引言

准备……开始！

职场在以令人炫目的速度发生着改变。新的千年中，就业市场比任何时候都更加不可预测——公司裁员、规模控制、结构调整、业务外包、进行彻底的技术变革。大规模的合并发生的同时，更多的小企业也在形成。全球化和工业化带给了我们严峻挑战的同时，也给了我们前所未有的机遇。如果你能跟得上发展趋势，并且知道如何将个人的偏好与就业相匹配，你就会因为了解不断变化的就业市场而受益。下列是工作环境中正在形成的主要发展趋势：

1. 雇员少于 50 人的小型企业创造了大量的就业机会。
2. 传统的等级组织正在瓦解，扁平（减少中层管理人员）的组织结构正在变得普遍化。灵活的团队式工作方式将会越来越常见：各方面的专家会为了短期项目而聚集在一起，完成之后便解散，又重新组成新的团队去完成下一个项目。
3. 小公司可以通过雇用临时工的方式根据经济形势而扩大或缩减公司规模。
4. 虽然制造业仍然是美国经济的支柱，但美国正在考虑大力发展服务产业，而这需要大量的知识型员工（参见第 6 章的“知识型员工的需要”的内容）。
5. 终身学习是一种必然。拿到学位，可以使你找到一份工作。但是，如果你不继续学习，提升你的知识水平，你就会丧失竞争优势。其中的胜利者是那些善于反思和改过的人，他们会通过不断重塑产品、创意和服务，来满足不断变化的需求。
6. 全球化竞争和跨国公司将会影响越来越多的公司。最有价值的员工是那

些熟悉多种语言和文化习惯的人。而女性和移民者在劳动力市场上的数量也会进一步增加。

7. 互联网 2.0 将会继续影响我们的思考方式、行为方式、学习方式和商业方式，并会帮助管理我们的职业生涯。
8. 身在职场中的人一生当中将会有 5 次以上的改变职业发展路径，而有些人甚至会在 35 岁之前换 9 ~ 13 次工作。
9. 人们在不断地寻找着工作的意义和目的。寻找到一个新的职业关乎他们的生活平衡和生命的意义，这变成了工作满意度中精神层面的内容（这并不一定是宗教的）。

广泛的可能性给我们创造了历史上令人激动的时代，但我们中的很多人却对于我们的选择、地位和活在这个世界上的意义缺乏了解。可以确定的一点是，这个世界正在发生改变，为期待、接受和规划这个变化做好准备是非常关键的。我们可以从生命意义角度去探究“我们是谁”，并且承担生活中的责任，以此为到来的改变做好充分的准备。当我们更多地了解了自己，并开始做出决定的时候，就能感到更多的自信。我们就会意识到，不管这个世界发生什么样的变化，我们都可以应对。

现在的就业市场期望和要求我们保持身体灵活、反应敏捷和心理健康！本书将在规划第一份工作、重新上岗和反思职业生涯方面提供建议和帮助，将有助于你提高满足当今需要和获得成功所需要的精神耐力和心理强度。你将会形成良好的思维模式，并获得成功所需的工具，来保证你不管遇到何种不可避免的挑战和意外，都能很好地面对。本书旨在帮助你完成自我发现和自我实现的过程。我们的目标是引导你完成职业规划，它包括自我评估、决策制定和工作搜索。我们希望随着本书的进程带领你做出令人满意的职业选择，你将会学到更多关于自己和未来职业选择的知识。

让我们预览一下本书的内容，看看它是如何帮助你实现职业目标的。职业生涯规划的过程分为 3 个主要部分：个人评估（第 1 ~ 5 章）、工作世界（第 6 ~ 8 章）和求职策略（第 9 ~ 12 章）。

- 第 1 章中，你会学习到如何开始职业生涯规划的第一步——自我评估。你将了解多代际人在一起工作的情况，并研究它是如何影响你的。第 1 章还讨论了工作和职业的区别。

- 第2章中，你将学会如何建立自尊，进而改变你的行为。本章帮助你以积极的态度去对待生活和职业规划，它将引导你进行自我概念的探索。
- 第3章中，你会识别你的需求、愿望和价值观，并探讨它们如何影响你的职业选择。你也将探索不同代际间的价值观差异。
- 第4章中，你将逐步了解你的独特个性和兴趣，这些因素将会影响你的职业选择。
- 第5章中，你将认识不同类型的技能，将学会识别和描述自己的技能，以及他们在工作中的迁移。
- 第6章中，你将探索社会和文化的准则与偏见，这些可能会影响你的职业选择。你也会看到工作领域中的趋势、有前途的职业和薪酬预测。
- 第7章中，你将会调查关于职业和特定工作的网站和出版物。
- 第8章中，你会学习人们如何做出决策，并了解如何提高自己的决策能力。这个过程包括学会设置并追求短期和长期的目标，并选择一个主要的目标。
- 第9章中，你将了解找工作的策略，包括使用的大学职业中心、网络、信息访谈和网上求职技巧。
- 第10章中，你将学会如何使用网络或电子简历，并学会写一个有效的简历和求职信。
- 第11章中，你将准备面试。这一章讨论了面试过程中的各个方面，包括你可能遇到的问题举例，以及对你可能遇到的不合法雇主问题的建议。
- 第12章中，你将了解如何管理你的职业生涯，并将职业匹配当做一种生活方式。

即使你不想找一个全职的工作，工作寻找策略的章节（第9~12章）仍然是一种宝贵的资源。不管你还在上学，正在准备寻找一个兼职，在寻找实习机会，正在准备毕业，或者已经工作了，你都可以开始建立你的简历并练习你的面试技巧。

过程

从很多方面来看，准备面对工作和职业生涯中的挑战与运动员为参加某项竞技运动而做准备很相似。它需要制订一个合适的计划，这个计划中竞争