

职场智慧系列丛书

学生思维

职场和你想的不一样

直击从校园到职场的99种迷茫

打破你的

北京职慧公益创业发展中心◎编著

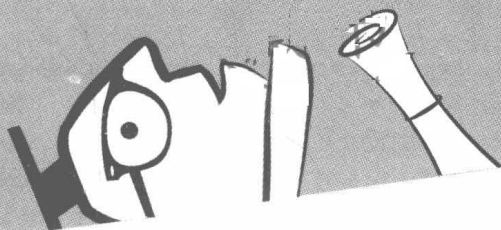
清华大学出版社

职场智慧系列丛书



# 打破你的学生思维 职场和你想的不一样

北京职慧公益创业发展中心 编著



清华大学出版社  
北京

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目（CIP）数据

打破你的学生思维：职场和你想的不一样 / 北京职慧公益创业发展中心编著. — 北京：清华大学出版社，2019

（职场智慧系列丛书）

ISBN 978-7-302-52829-6

I. ①打… II. ①北… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 082674 号

责任编辑：刘 洋 顾 强

封面设计：李伯骥

版式设计：方加青

责任校对：王凤芝

责任印制：沈 露

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈：010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者：三河市金元印装有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：8.75 字 数：226 千字

版 次：2019 年 7 月第 1 版 印 次：2019 年 7 月第 1 次印刷

定 价：39.90 元

---

产品编号：083685-01



谨以此书献给每一位想要  
**做自己、有力量、敢担当**  
的中国青年！

## 编委会

李彦霖 土豆  
蚂蚁 胡月玲  
高文静

---

收到职慧发给我的书稿，非常开心，因为我作为一名在高校从事十几年就业指导工作的老师，深知虽然大学校园是“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，但是年轻大学生的成长发展问题是相通的。在不同情境下的问题中找出共性的答案、总结出优秀毕业生的成长规律，是我们从事大学生生涯发展教育事业的老师一直想解决的核心问题，不过受限于各种条件，一直不能成文。收到本书书稿后，我专门找时间一口气读完所有的文字，内容果然意味深长，让我内心久久不能平静，真心觉得这是一本值得广大青年学子仔细阅读、静心体悟的好书，如黎明前黑暗里的一缕曙光，给人以方向和力量。

大学生处在从校园迈向职场的过渡期，书中谈到和回答的问题，从大学学习生活的适应、专业兴趣的培养、内在自我的认知、性格特点的接纳、人际关系的改善、天赋优势的挖掘，到外在世界的探索、人生道路的选择、求职方向的定位、简历面试的揭秘、职场角色的转变、职业能力的提升，都是青年学子需要经历和面对的问题。纵向来看，书中内容涵盖了从中学阶段对于未来职业方向的初步思考，到大学校园专业和综合能力的充分积累，再到初入职场的建立事业，大约十年的青春岁月。这是人生腾飞夯实基础的黄金十年，早一天“顿悟”，多一些行动，就会少一分迷茫和困惑。横向来看，书中讨论的问题涵盖了学习、科研、实践、职场等领域，是每个人都要用自己的实际行动作答的问题，也是

我们在学生工作中被咨询次数最多、学生最为困惑的问题。如何处理好人与人、人与世界以及人与自我的关系问题，这需要实践的行动、反思的智慧。

本书回答的问题有标准答案吗？我个人觉得没有，每个人都是自己人生的主角，有权选择自己人生的脚本。然而，在迈向客观成功和主观幸福的旅途中，青年人的成长规律的确是有迹可循的。只要你在思考对人生的设计、渴望未来职业成功和追求实现自我价值，就有必要看看这本书给出的建议。写到这里，我突然明白为何这么多年自己早有构思却没有成文，原因多半在于校园问题的答案在象牙塔之外，青年学子的困惑也许会在入职若干年后被解决——“事非经过不知难”。不过，当青年学子在若干年后才明白答案的时候，也许同时会陷入“假如当时……，我会……”的无限遐想和悔恨之中，因为青春与机遇已悄然在你的迷茫、彷徨和等待中流走。

谁来回答这些问题更为合适？本书这些问题的作答者都是北京职慧公益创业发展中心（以下简称“职慧”）的志愿者，他们平均在知名企业或专业咨询公司工作过15年以上，拥有丰富的企业管理和职场经验，并且需要经过严格的选拔才能加入职慧。我相信他们总结、归纳、提炼出的有关发展、成长的普遍性规律，用来解答领域相近的青年学子的困惑和问题，是更加合适和科学的，也更具有针对性和实操性。并且，我也注意到志愿者老师们在分享经验的基础上，始终围绕着提问者的切身利益，以教练式问话询问青年学子想要成为的样子，既有真实客观的职场信息、成功的职业发展经验，又有直扣人心的有力提问，如同十年、二十年后已经实现职场目标的你，与现在处于迷茫、困惑中的你进行对话，我相信每位读者都能从中得到专属于自己的答案。

读完这本书，我还有一点更内在、更核心的收获，那就是职慧志愿者们在文字中表达出的对职业的忠诚、对社会的责任和对生活的热爱！

职慧推动的是青年生涯发展的教育事业，是一个有温度的公益组织，我接触到的每一位志愿者老师和工作人员身上，都洋溢着阳光与温暖，他们的奉献精神 and 敬业态度让我感动。愿这本有温度的好书，温暖更多有志青年！

——朱炜，就职于武汉大学就业指导中心

飞速发展的科技、迅猛的全球化带来的是经济结构的调整与产业的转型升级，随之而来的是国内就业市场的变化。绝大多数企业为适应经济、科技变革的潮流，职能需求在不断地变化，用工模式也在不断地推陈出新，就业竞争更是从人与人之间延展至人与机器之间，因而当代社会对于人才的培养有着越来越严苛的要求。

与此同时，年轻一代的求职者们不再是仅仅追求一份稳定的工作，他们对工作有着自己的定义。在追寻一份能够实现自我价值的职业的同时，他们更加关注自身的工作体验，在工作与生活之间寻求更大的灵活性与兼容性。而对能力、动机的认知不足或是对职业的理解错误往往会造成个人的职业锚定位错误，与机会失之交臂。雇主与人才之间的双向选择因而变得更加复杂和困难。2019年，全国普通高校毕业生预计有834万人，面对着不稳定的就业市场，如何找到一份满意的工作、如何寻求现实与理想的平衡、如何做好就职准备等成为困扰社会新人的难题，使得他们在就业市场中迷失了方向。因此，具备前瞻性与适应性的就业指导意见成为越来越多毕业生或职场新人的知识需求。

北京职慧公益创业发展中心是当代中国青年生涯发展的一盏指路明灯，帮助无数面临着从业压力的年轻人培养职业素质、指引就业方向、适应职场生活。在本书中，几十名职场经验丰富的志愿者老师们，通过回答职业选择、面对现实、做好准备等6个方面的99个问题，引领读

者进行自我探索，了解自我需求、自我能力，做好职业准备，从容应对选拔，掌握职场智慧，最终成为职场新秀。这 99 个问题充分考虑读者群体的需求，为处于焦虑与迷茫中的年轻人指引出寻找答案的正确方向。

——唐秋勇，HRoot 创始人、《HR 的未来简史》《HR 的未来使命》  
等人力资源管理畅销书作家

感谢职慧的邀请和信任。拿到书稿后，带着好奇，我急切地想知道：这些年，孩子们都问了哪些问题？他们的困惑得到了怎样的解答？来来回回地看了好几遍问题清单和解答，赞叹志愿者老师们的回复之用心和专业。与此同时，我似乎也有点迷失在这些问题里，也就想找到一个答案：这本珍贵的书，应该怎样读，才能真正帮助到自己？是不是把这些问题的答案如宝典般熟记于心，职业发展就能一帆风顺？

我尝试顺着这些问题的枝叶回到树干、树根，就像是在寻找那根可以拎起一串粽子的线头……慢慢地，三个“根问题”在眼前渐渐清晰：我和自己的关系、我和他人的关系、我和世界的关系。如果我能弄清楚这三个问题的答案，那么，纷繁复杂的问题会减少很多吧？而最终这三个“根问题”又回归到一点：就是关于“人”、关于自我认知——我此刻是谁（过去所形成的当下的我），我可以怎样发展和变化（如何从当下的我顺利发展成为未来的“目标我”）。

如果我不清楚我是谁、我可以怎样发展和变化，意味着我的自我认知还未完成，我很难和自我建立良好的、接纳当下并持续改善的关系；由于不自知、不是很确定自己要什么，我就很容易被外界影响，我也就无法拥有独立自主的人格和边界清晰的他我关系；由于不自知，我也就无法知道我想 / 我能为世界创造什么价值，从而无法实现自我。

每个人的生命都如此独特，每个人的提问背后，都是关于“我是谁”

的问题。书中的问与答，也仅仅是为我们提供一面了解世界、了解他人、启发自我认知的镜子，而不应该成为千篇一律的标准答案。就让我们一起，带着“我是谁”的好奇和思考，在这本书的问与答中，探索并回归自我，活出自己想要的模样。

——廖奕娜，ICF 国际教练联合会专业级别认证教练（PCC）、  
明才猎道企业管理咨询创始人

自职慧创办之初与之结缘，至今已有八年时间。这么多年，我有幸见证职慧的发展，更主要的是从职慧受益很多。

多年来，职慧秉持“为中国青年而立”的公益理念，专注于提升中国青年职场素养与能力的公益实践，倡导质实、专业、创新、信任的公益文化。一路走来，职慧构建了以提升素养为核心的课程体系，其中既有对生命等宏大命题的认知与管理，也有微观层面的实操与技能，大学生可以在职慧课程中得到充分锻炼。2019年，正值职慧创建八周年，“服务两百余所大中院校和公益机构，学生数量超过三十万人”这些数字，在中国公益教育领域也是独树一帜的。

职慧为大学生开设的“职场问答”专题一直备受青睐，因多年坚持，反响很好，每期问题都会爆满。今年，职慧工作团队集结出版其中的精彩内容，是为首次系统性呈现，以回馈青年学生。我也曾在公众号中陆续读到相关内容，再次全面仔细阅读，理解更加深刻，启发也有很多。

这本书适用于在校求学的大学生，也适用于初入职场的年轻人。书中的问题都是青年学子的提问，回答者都是职慧志愿者。书中的问题，有的短小直接，更多的是情绪化地表达；有的疑问明确，实则心中早有答案，提问意在寻求一种积极的印证；有的状态纠结，对于自我的认知充满疑惑……而每一位志愿者均是悉心引导、开诚相谈，有的以自身经历及发展举例示范，进一步拉近与学生的距离；有的以清晰的分析逻辑

和详实的案例并举，意在引导学生自我解惑、自我决策；有的以专业教练的方式，给出引导方法和步骤……一问一答，是跨越时空的真诚对话，是关乎个人发展的观点探讨，是回应时代价值取向的集中呈现。高度发达的信息网络增进了沟通的便捷和情感的互联，而在线问答正是网络时代中“小而美”的最佳公益实践。

当下中国青年固然面临诸多的困惑、压力、迷茫，然而青年的特质和优势亦在于此。《论语》里讲“非求益者也，欲速成者也”，读书求学或职业发展皆是这个道理。这本书是在我们面临逆境或迷茫时，给予一种精神上的关照和决策上的指引，但并非是一种行事的法则或成功的宝典。所以读这样一本书，要避免抱有“速成者”心态。职业发展亦是如此，过多的臆想、纷繁的欲望、羁绊于名利，都会影响到我们对人生的态度和生命价值的实现。当我们身处逆境或迷茫时，亦要认识到时间的力量以及生命的精彩。年轻之时最为关键的是要构建专业与通识兼备的知识体系，培养技术与管理的综合能力，培育勤勉与坚持的意志品格，塑造多元与包容的开放格局。

这本书对于职场人士亦会有很多启发。职业发展不仅仅是大学生面临的问题，职场中所谓的“35岁现象”“高管天花板”等现象即是佐证。在这本书里可以反观自我发展的历程，进而启发对于人生下半场的思考，是坚守创新，还是转换跑道；是秉持技术，还是转岗管理；是独立创作，还是搭建平台……

《老子》里讲“生而不有，为而不恃，功成而弗居”，本书中当年的提问者，部分已走入职场，职慧了解到，这些学生们都发展得很好，有的在带领小团队，开始独立负责；有的工作进步，也组建了家庭；有的在学术道路上不断精进……职慧这么多年却依然以持久的毅力在行动，以谦卑的姿态回应青年学生的诉求，以专业的服务提升青年人的职场素养。职慧所倡导的价值理念，所实践的提升素养，所教育的年轻一代，

都关乎国家未来的发展，而这是职慧的幸运，也是职慧的担当。借此书出版之际，祝愿职慧！

**徐余江，就职于北京大学，职慧志愿者**

### 为迷茫照一束光

■ 1995年3月，燕园36楼。

一位学生接连数日坐在门外的路边上，看着同学们骑自行车来来往往，内心充满迷茫。拿下了宝贵的保研名额，不知道会不会读到快30岁时才毕业？好朋友即将去海外名校深造，自己该不该备考GRE（美国研究生入学考试）？想去专业对口的政府部门，性别不符合要求。女性该如何应对性别对职业发展带来的挑战？知名外企的招聘广告铺天盖地，那样的职场适合自己吗？

这位学生，越想越找不到方向，像一只困兽。她发现，读了那么多书，除了会考试，她什么也不会；她发现，上了那么多年学，她从来没学过怎样规划自己的人生；她发现，活了那么多年，却不知道自己是誰、到底要什么？

这位迷茫的学生，就是本书的编者之一：蚂蚁。

■ 2010年1月，虹桥机场。

一名男士拉着行李箱，排在几百人的队伍后面等出租车。队伍中有许多人和自己一样，焦急又无奈。夜晚灯光闪烁，出租车的长龙也一眼

望不到头，估计上车后还会听到司机抱怨为了拉这趟活等了多久。频繁出差的他，对这样的场景可谓是司空见惯。

只是这次的体验有点特别。他几天前刚从汶川地震灾区回来，和几十名大学生志愿者共同度过了两个星期。回想和这些热情有爱、对未来充满期待的大学生一起参加志愿服务的细节，他最难忘的是当学生们提及自己的未来，使用频率最高的词语竟是“迷茫”。想到这些，他免不了生出许多惆怅。

迷茫的学子，何尝不像眼前焦虑地等待上车的乘客，渴望专业的陪伴、渴望空缺的座位、渴望通往目标的道路？优秀的职场人则如同出租车司机，拥有专业的工具和技能，拥有舒适的座位，拥有精彩宝贵的故事。但上车的区域，只有一条狭窄的通道。

这位惆怅的职场人，就是本书的编者之一：土豆。

### ■ 2011年3月，颐和园。

土豆和蚂蚁夫妇二人在安静的后山散步，交流着关于乘客和出租车司机、迷茫学子和职场人的故事，他们问自己：身为两个普普通通的人，我们能做些什么？

能否拓宽通道，架一座桥，在“高校就业指导”这个上车区域之外，链接企业和高校，调动职场人的力量去服务在校学生的职业成长？在这个领域，需求足够强烈，每年700万~800万的大学毕业生，年复一年在史上“最难就业季”中煎熬；同时，供给也非常充足，改革开放四十多年，中国已经在各行各业培养了一大批职场人。他们不仅专业而且心中有爱，愿意让生命活得更有意义。

2011年5月20日，土豆和蚂蚁决定创立一个公益项目，让职场人为大学生带去职场智慧。哪怕只有一个学生因为某一句话而发生了一点点改变，都是值得的。于是，土豆辞去在微软的工作，蚂蚁卖掉房子