



把握“小阶段”，赢得“大人生” ——生涯教育需着力让人会应变、懂选择、有动力、能落地

王琦

到底要成为什么样的人？怎么做才能实现？人生没有方向，成长没有力量，这是当前太多学生和家庭遇到的问题。他们对前途和命运充满了期待，而选择的困惑也相伴而来。其实，包含着学业、职业以及生活的人生，正是由一个又一个首尾相连的“阶段”组成，看清了“阶段目标”，才能找准人生的发力点。

这几天先后有大学生和高中生来咨询：前者是一所985大学的学生，现在大三，当年高考发挥不理想，始终对最终就读的学校和专业不满意，学习没有了劲头，多门挂科甚至想过退学，同时有到国外知名大学深造的愿望，不知何去何从。后者是一名省重点高中的学生，正在读高三，高二开始时成绩日渐下降，主要质疑高考科目，凭什么这几科成绩就决定了一生的命运，甚至想不参加高考。这两种情况很具代表性，根源都是“一叶障目不见泰山”，当我帮他们看清了自己的“人生目标”和所处的“阶段方位”，问题都被轻松解决了——不做好当下小阶段，怎么成为人生大赢家呢？

这两名本身很优秀的同学都有着称得上远大的理想，在通往未来的道路上：前者因不接受环境而没有了动力，之后陷入不甘现状和无路可循的纠结；后者则因质疑规则而抗拒。交流过程中我们都谈到了《哪吒》，“我命由我不由天”一度喊出了太多人的心声，尤其是“由我”两个字是每个人的向往，但如何做到呢？

你需要哪种人生，主动的还是被动的

李浩英

刚放假的一个周六，女儿约了一个“财富人生”的桌游活动，动员了家里哥哥姐姐爸爸妈妈等6个人参加。游戏规则是6个人模拟在23岁到55岁的职业发展看谁实现的人生目标多，谁就是人生赢家。当这6个人人生目标（结婚、生育、买车、买房、教育子女、退休）刚一出现，我就陷入了真实人生的反思：当年我22岁刚刚毕业的时候，我就明确了这些人生目标吗？这是世俗既定的还是我自己主动的选择呢？随着游戏的推进，我越来越清晰地看到这样一个事实：人生就是一场投资，你是主动地去规划还是被动地等待呢？

实现这些人生目标的方法有几个备选，一个是投资自己在教育和社交上，另外就是买一些意外或者医疗保险以抗风险。23岁作为人生的起点，6个人都是职场小白，工资都是每年6万，同时每个人都有父母给留的一点储蓄金20万。随着生活中小事件和小投资的出现，爸爸独占鳌头获得了兼职的机会，因为他把赚来的6万多元多数都用在投资自己的教育和社交上，甚至社交更多，这样当天上掉下来兼职的馅饼的时候，只有他一个人接住了。由此第一年他的收入就和大家有了差距，以至于后面买基金、买股票、跳槽创业似乎一路凯歌。复盘时他总结出的一句话，让我们陷入深思：想要达到结婚、生育、买房买车的目标，都需要钱啊。那我只能先让自己更值钱才能抓

35岁，一个职场人谈其色变的年龄，我和身边的朋友经常会探讨“危机”，似乎这份焦虑也传递给了30岁出头的朋友们。仔细想想，35岁我们到底在经历什么？或父母已老，孩子还小，承受着家庭带来的生活负担；或未婚无孩，承受着社会舆论带来的心理压力……我们变成了那个最被“需要”的人，企业需要你，家人需要你，朋友需要你，我们失去了自我需要的时间，仿佛有一种力量推着你往前走，这样的力量往往会让人失去方向。但对于刚刚过完35岁生日的我来说，反倒认为这个年龄，正是职业生涯中最好的时光。

12年前的我本科毕业，被学校推荐到一个半民营企业承担供应链管理工作，大学的我喜欢组织策划，总想在毕业后做自己的“自己的事”。刚毕业时的我对职业生涯充满期待，希望在未来成为一名职业经理人或者自己创业做企业创始人。在经过了3年多企业的历练后，我鼓起勇气迈出了创业的脚步，合伙成立了教育咨询公司，这一头埋下去就是四年半的时间。但理想和现实因为自己的认知局限而产生脱

寒假已至，大中小学生们需要静下心来思考一下。了解外面世界的信息，听听过来人的经验，梳理自己内心的声音，去尝试追问寻找自己的人生使命、规划自己的职业生涯，方能引导好自己日常的努力方向。

——编者

了有目标、有方向、明天充满阳光和希望，最后又有能力把阶段任务完成好，下一个阶段就可以根据形势环境及自身需求的变化调整或改变方向，而且每次调整都会离自己内心的声音更近一步，如果人生是由若干个这样的“小阶段”首尾相连组成的，这不就是我们想要的人生吗？

每个人内心中都有一个自己，每个人自己都是独一无二、值得尊重的，人生就是不断走近内心中那个“自己”的过程。这其中会经历很多“小阶段”，阶段可长可短、可大可小、可从不同角度划分，可不管怎么分，它们之间一定是连续的、递进的、顺次衔接的，每个人经历的阶段也一定是独特的、有方向的、可以主观塑造的。在每一个“小阶段”，所有已经发生了的和不可改变的都是外部的环境，我们要让当下的“自己”与之和谐匹配，哪怕身处逆境，我们也能实现最宝贵的成长，命运就可以始终把握在自己的手中！

“生涯之学，即应变之学！”我们的“生涯教育”，既不能用“个体规划咨询”去狭义的替代，也不能用“培训生涯规划师的理论与工具”去简单的等同，生涯教育说到底是要让人具备“生涯规划”的能力，这是一种在生涯成长的道路上能够“会应变、懂选择、有动力、能落地”的能力，有了这种能力，我们就可以把握“小阶段”，赢得“大人生”！

(作者单位：哈尔滨理工大学)

住机会，必须早早把注意力放在主动地寻找机会及提升自己，同时因为已经上班了，必须把社交当做重要的目标来实现。

是啊，刚刚毕业的小白，或许第一时间想到的也是先把工作稳定住，其次就是要抓紧时间学习提升自己，但有很多人依旧沿着象牙塔中的两点一线。就连公司要求参加联谊和社交活动都推脱掉，这个时候不得不用理财投资的思路投射整个人生，这样或许会把人生中的很多事情想清楚一点：确定每一个阶段最重要的目标，找到自己实现目标的原则、方法，并时常复盘反思。这样的人生规划课，尤其是整个家庭的人生成长规划，是每个家庭必须共同学习的一门课，越早开启受益越多，当然也可以拖到孩子大学毕业后必须严肃面对。

人生这场投资早期拥有的唯一本金就是自己的时间和精力了。你在哪里专注地凿井，哪里的清泉就可能不期而遇地喷涌而出。家庭中的每一个阶段的成长和规划，都需要每个人非常明确最宝贵和稀缺的资源就是自己的时间和精力。然后就要看看这些本金投向哪里，从周边人的经验看，无非是以下5个方面：个人健康、学习成长、家庭生活、工作事业、社会交往。结合马斯洛人生需求层次理论，金字塔塔底的一定是生存的基本保障：身体健康、物质富裕、环境安全。塔中部分是精神生活的追求，如社会归属感；拥有亲情、友情、爱情，得到尊重，拥有自己的成就。塔尖上的就是人的最高价值——自我实现，

你要的是职业，还是人生

杨帆

节，年轻的我遇到了许多意料外的状况，结束了独自创业的经历。在这之后，我进入了事业发展的瓶颈期和迷茫期。我不断审视自己的迷茫和焦虑，意识到我需要更多能量来充实自己。于是我选择备考MBA并成功考取。从去年入学到今年，通过学校的学习和认知的提升，让我逐渐走出迷雾找到自己的方向。在今年来到了国企平台，开启了我人生的第二曲线。

或许我的职业生涯不具有普适性，因为大多数人不会选择创业，更不会选择从创业又回到了国企，但于我而言，职业发展的要素不仅仅是积累个人财富，而更重要的是在一段段经历中有思想上的沉淀和人脉上的积累。

相比起创业的时候，我现在所在的平

“回首往事的时候，不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞耻”，在临死的时候，还能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给世界上最壮丽的事业。”

在一个家庭成长过程中，尤其是孩子出生后，重心会很大程度转移到子女教育上。现在很多父母兢兢业业、殚精竭虑地为孩子的未来规划，从选择私立医院出生到学区房购置再到各种课外班林林总总。这时候其实我很想问这些家长：你要确定你想要的是什么？你想成为什么样的人，你想让孩子成为什么样的人，如果这些人生道路都是你主动规划好的，对于他而言是否就是被动的了呢？如何让孩子成长为自驱力很强不待扬鞭自奋蹄的人，必须把规划自己人生的权力还给孩子，在一家人制定共同成长规划的时候，无论你还是孩子都会对自己，对世界，还有对成功的规律作更深入的思考，会越来越地了解自己和自己的愿望，这样才会有能力去理解别人，彻底了解自己和世界上的所有秘密，一步一步地慢慢接近自己设定的目标或者说实现不同阶段的梦想。

这样的家庭成长规划还告诉我们：不要对失去的东西而忧伤，而要对拥有它的时光心存感激。同时学会用商业的思维提醒我们在人生的不同阶段用理智的态度珍惜和使用有限的资源，尤其是我们的时间和精力。

(作者单位：北京师范大学)

行则将至，未来可期

于涛

一名37岁未婚未育的职场女性，你会给她贴上什么标签？

独立？自主？女强人？不惧世俗眼光？

还是，强势？挑剔！没有家庭观！甚至是身心有问题！

没错，说的就是我，一个饱受他人质疑的职场女性。

大学毕业之后，被分到某银行市分行实习，做外汇理财业务，在他人羡慕的眼光下，开始了枯燥的职业生涯。6个月后，年少轻狂的我还是选择跳出了舒适圈，从那一刻开始，叛逆折腾的个性已经开始左右我的人生选择。

经历几年德企管培生岗后，2010年我来到了现在的公司，一家500强民营上市企业，这一来就是12年，这是自己未曾想到的。入职两年后，由分公司基层管理晋升到中层管理，成为当时晋升最快的新人。随后两年，由分公司中层管理晋升到省公司高管，成为当时最年轻的高管，后调至集团总部，这在当时一度成为大家茶余饭后的话题，因为你爬得太快，因为你与众不同，所以你就应该“接受”别人的猜测和质疑。

不得不说，快速晋升是令人很开心事儿，因为你站在舞台的聚光灯下，站在了团队的前端，你有俯瞰的视角，这感觉真的棒极了。事物都具有两面性，所以它也可能给你造成某些致命伤，成为你未来发展的障碍。因为上升的通路够“快”，就不能保证过程沉淀下来的能力够“稳”。37岁这年，我没能成为职场瓶颈期的漏网之鱼，我抬起头就看到了玻璃天花板，让我压抑和窒息，而最可怕的是，我不知道是什么时候开始和周围优秀的人已然拉开了差距，更没有清楚地认知到这个裂缝，它到底是什么。

37岁哎，多么尴尬的年龄，就这样“躺平”到退休吗？可是，内心一直有一个声音：

你，不应该就这样！

梦想，是注定孤独的旅行，路上少不了质疑和倦怠。你怕了吗？服输了吗？

可你不走下去，怎么对得起，那么倔强的自己，别让梦想，只是想想而已！

在这段迷茫期，我花了近一个月时间让自己静下来思考，自己的价值到底是什么，我能做什么？我适合做什么？我擅长做什么？我喜欢做什么？我同时盘点着集团的各个新业务，有哪些自己有机会。这一个月里，心情时起时落，似乎有机会，似乎又走到了死胡同。就在某一个瞬间，自己一下子通了，这么多年，在组织里充当的角色是组织的需要，而非我个人的需求，我相信绝大多数职场人和我一样，都是被需要，而非自己内心所向，甚至从来没考虑过自己要什么。第二曲线的核心是什么？是自己向内审视的产物。

2021年12月，我鼓足了勇气，开启了职场的第二曲线。过往的经验和勋章可能会成为我未来前行的包袱，那么果断抛弃它。我把自己当成一张白纸，它的好处就在于，你可以随心所欲地描绘你的职场地图，甚至是你的人生地图，你有无限的可能，换句话说，你可以拥有无可限量的未来。

这个年纪接受扑面而来的大量新事物让我有些措手不及，需要花费超过别人甚至是2倍的努力去追赶，说实话真的很辛苦，甚至没有时间来矫情。正确的选择胜过无谓的抱怨，相信多坚持一步，就多一点可能。别轻易就说放弃，朝着阳光明亮的地方努力向上生长，未来便可期。2021，大家都在说“内卷”，内卷是什么，是因为这些年贬值最大的不是货币而是你的努力嘛？我认为并不是，那只是在说明你还不够努力。

引用樊登老师的爬山算法：当你被命运随机地抛到一个地方以后，尝试用爬山算法，立刻地展开爬山，到最高峰。如果周围是绝境是沙漠，都去不了，没关系，重启一次。

37岁，不应该被标签限制；37岁，你的标签，由你自己来贴。

(作者系中国农业大学2020级MBA)

一个“游戏玩家”的职业规划

史子恒

我是一名就读于中国农业大学的传播学专业大三学生，我的梦想是成为一名游戏设计师，并创作一款属于中国的好游戏。

大学专业填报，是我人生中第一次面对真正的重要抉择。由于是文科生，我能够选择填报的志愿不多，而根据高考分数和历届的录取信息、数据，填报志愿时的我也很快就填报了自己心仪的志愿，正是我现在就读的中国农业大学中外合作办学制传播学。有些人可能会产生疑惑，中国农业大学是好学校，传播学也是不错的专业，但是在一所本科院校就读传播学这样的人文社科，是否会缺乏一些关联性？更何况我并没有报名游戏设计专业？在我看来，这一切已经是权衡之下的“最优解”。第一，国内开设游戏设计专业的院校数量相对较少，而且有一定的学科选择要求，我身为非艺术类的文科生，选择的余地并没有想象中那么充分；第二，选择传播学是因为传播学所涉及的传媒及媒体管理领域与游戏设计有一定的相近和相通之处，选择传播学的我仍然有机会在未来进入游戏设计的工作领域；第三，中国农业大学拥有良好的师资力量，而且中外合作办学制可以帮助我开拓国际视野和思维模式。综合以上考虑，我最终来到了美丽的农大校园。

尽管在专业的分别上，传播学和游戏设计属于两个不同的专业，但按照我的规划，我会继续学习传播学。事实上，传播学是一门可以为很多领域的工作打下良好基础的学科，而且学习到的传播理论和实践知识可以提升我的思维，并帮助我思考如何做出更受玩家喜爱的、好玩的游戏；而且我也很喜爱传播学的相关知

想象，而是在一本本书籍中，一次次课堂中，一场场活动中，一个个工作项目中提炼出来的，这些经历即是成长；其次，对于职业规划来讲，我们一定要选择一个良好的平台，借助平台的力量起飞，这个平台可以是公司，可以是学校，也可以是民间组织；最后，当你知道了你想要什么，你就可以自由地去做选择，去朝着这个方向努力奋斗，你也可以享受攀登的过程，而不是留恋站在某个小山头的风景。

每当我们谈到职业规划，就已经把自己圈在“职业”的框里，职业生涯伴随我们至少半生，我们是否应该在考虑职业规划的时候，也考虑自己为什么而活呢？随着社会的发展，新职业层出不穷，Z时代人群也更多地愿意去选择自己喜欢的工作，而不是仅仅关注收入高的工作。

为自己选择一个人生方向，不遗余力地为之奋斗吧！在路上你会遇到挚友、爱人、伙伴，每个人都是独一无二的，每个人也都有着自己无限的价值。去做那个最好的自己，无问西东。

(作者单位：中关村互联网教育创新中心发展部)

寒假，职业生涯规划好时机

(作者系中国农业大学大三学生)