

人生规划，一堂必修课

20~25岁 积累经验长本事

20岁前，大多数人的经历是相同的，读书、升学，完成文化教育。当你跨出校门走上工作岗位，就站在了人生事业的起点上。初入职场，不少人年轻气盛，认为自己学习了那么多年，就等着大干一场了。其实不然，学习仍不能止步。日本科学家研究发现，人一生工作所需的知识，90%是在工作后学习的。所以，这一阶段可谓是“学生期”，人生重点是向前辈学习专业技能、工作经验和基本的职业素养，把所学专业知识与实践相结合，学会一些为人处世最基本的技能，比如倾听、做事、沟通、时间管理的能力。

其中很重要的一点是处理好人际关系，学会如何与领导、同事、客户相处，这些关系比过去的师生、同学关系更复杂。尤其是与领导相处的艺术，对初入社会的年轻人来说，最重要的是学会接受，不要动辄批判、否定领导，接受、适应也是一种能力。此外，要在与恋人、同事、同学相处的过程中，积极建立良好的亲密关系，多与亲密的人敞开心扉，得到认可，从而进一步完善人格，避免产生孤独感、怯懦感。这些技能是教科书里没有的，如果在此阶段学到正确的处事方法，养成良好的职业习惯，会为日后事业的发展奠定基础。

26~30岁 认清自我定方向

所谓“成家立业”，大部分人是在这个阶段完成的。一方面，从恋爱到结婚、生子，开始组建家庭，并且通过关心爱人和孩子，潜移默化地学会关心他人，承担更多责任，人格逐渐成熟。另一方面，工作3~5年后，“职业性格特点”慢慢显现：有哪些特长，哪方面能力突出，存在哪些不足。这一阶段的人生重点是不断认识自我，了解自己的性格特点、优势劣势及发展志向，然后不断对职业方向进行合理调整，最终完成“职业塑造”，确立自己未来二三十年里要从事的主业。

处于这个“新手期”的人要尽可能挑战更多工作，积极调整职业方向。如果发现性格、特长与现有工作偏差太大，要及时改行。过了这个阶段，要尽量避免盲目跳槽和改变职业方向。同时，这是重要的自我觉察期，要不断反思，进一步完善、提高自我，培养良好品性，说好话、办好事、做好人，树立正确的价值观，抓住“第一次晋升”的机会。还要积累一定的财富，开始学会理财、投资。

31~35岁 学习管理扩人脉

工作5~10年，你渐渐进入“职业锁定阶段”，开始认定自己适合干哪一行，正是人生最重要的“立业期”，职业生涯开始步入正轨。此时更要不断寻求自我突破、更新知识，并在夯实专业知识和技能的同时，学习实用的管理技能，具备领导一个团队的能力。其中包括财务、经营、人事、销售等公司运营过程中所需的多方面知识，以及带领所有成员向前推进的管理能力。这些都是决定事业最后30年成功与否的重要因素。

成功来自85%的人脉和15%的专业知识。所以，这一阶段的另一重点是维护好已有的人脉，扩大关系网。此时建立的人际圈维持一辈子的概率非常高。培养自信与沟通能力，建立守信用的形象，多赞美别人，乐于与他人分享，保持好奇心等，都是提高人际关系的好方法。需要提醒的是，这个阶段在事业上很大的一个障碍就是家庭负担重，每天要花很多时间来处理家庭事务，不能集中精力处理好工作。因此，这一阶段必须设法处理好家庭与事业的关系。

常有人在年老时感叹一生碌碌无为，时间仿佛一晃而过，年轻时的抱负和理想早已成为过眼云烟。人生不能重来，所以年轻时规划好事业很重要。而计划就像一座连接现在和未来的桥，只有目标明确，才有行动力。本期特意解读每段人生旅程最该做什么，为您搭建一座通往成功人生的桥梁。



36~45岁 平衡事业与家庭

工作10~15年后，人们在事业上往往已经取得了一定成绩，基本得到了行业内的认可。此时最重要的是把职业当成终身事业，开始从前期的技能、经验及资金积累走向事业的开拓历程。可以说，这个阶段是一生中承上启下的过渡阶段，处理好了，对职业生涯会起到非常大的推动作用。此时，工作中要充满一种干事业的激情，要“想干事、会干事、干成事”。面对机遇要敢于争先，面对艰险要敢于探索，面对竞争要敢于创新，这样才会为工作注入充满活力的新鲜血液，得到进一步提升。有些人会在此时发现自己的职业发展进入“瓶颈期”，出现方向不明的困惑，但最好避免盲目跳槽和转行，尽量保持稳定。

这十年往往也是子女成长最重要的十年，婚姻也会面临一些问题。因此，在家庭与工作的平衡方面，需要多运用智慧。孩子的成长需要父母双方的参与，要在子女教育和陪伴方面多投入精力，多承担责任，把时间分配好，以免日后为缺席孩子的成长而后悔。在夫妻感情上，要多支持、理解对方，加强沟通和交流，共同为婚姻保鲜而努力。

46~55岁 树立口碑稳地位

45岁后，你在20多年的工作中积累了大量经验，成了名副其实的职场“老人”，处事老道、经验丰富、业务精湛。整体而言，处在这个年龄段的人，事业成功与否已基本见分晓。

事业成功的人往往已经成为企业或政府里的顶尖级人物或行业内的资深专家。对于他们而言，此时最重要的是维护个人声誉和稳定社会地位，进一步扩大成就，打造个人品牌，在行业内拥有发言权。

而大多数人这时处于原地踏步的状态。对于他们而言，晋升、工作野心是次要的问题，此时最重要的是保证工作稳定。这就需要及时更新知识技能，不断充电来提高自己。需要提醒的是，处于这个时期的人，负担往往较重，心理压力较大，身体状况也开始走下坡路，因此要格外注意锻炼身体，保持积极、乐观的心态，合理安排工作时间，做到张弛有度，度过事业“稳定期”。

56~65岁 放平心态做智者

这个年龄段，往往临近退休或者已经退休，逐步开始退出或结束职业生涯。在这个“退休期”，要让心态放平和，开发更广泛的社会角色，降低权利欲，有意识地培养接班人，做人生的智者，为安享晚年打好基础。

人近晚年，对物质的需求和依赖程度逐渐下降，随着业余时间增多，精神追求将上升为生活主题。在此阶段，可以有意识地培养一两项兴趣爱好，做一些自己喜欢的事，如音乐、摄影、书画等，把生活变得更加充实和充满情趣。功成名就的人，可以投入一些精力做慈善事业，更多地回馈社会。还可以多投入些时间在家庭，照顾家人、抚养孙儿，尽享天伦之乐。

(据《生命时报》)