**李开复老师谈80后留学生的职业生涯规划与时间管理**

学生：

开复老师，你好，我是在美国读本科的一名大四的学生（高中毕业后出来留学）。美国文化和教育中的自由，独立，创新的理念让我逐渐学会了自学和自立，但是在这个过程中我遇到很多困惑和不解，希望有过留学经历或者经历过我现在困惑的人能够提供一些建议，我将我的问题总结了以下的几个大的方面：

【职业规划】留学让我变成了文化夹层产物，所以在职业规划上不符合多数给国内大学生的建议，与此同时也不能完全按照美国本科生的职业路线（因为面临H1B工作签证指标的限制，美国的公司多数只招收 International students who are specialized in a certain area or have advanced degree，国际学生本科生在招聘会上常常找不到自己的定位点），难道为此我就一定要去读博吗？通常博士学位都是要做教授和从事科研事业作准备的。我该如何规划读博和以后的就业具体关联在一起呢？如果回国发展，我又该从哪里开始去寻找自己的理想工作呢？所以我想请教各位老师，80后本科留学该如何去做职业规划？

【时间管理】和很多美国的本科生一样，我选择住在学校周围的公寓里，但是每次回去后学习的效率都很低，常常不能按时完成给自己规定的任务，常常浪费在上网上。我的美国室友比较散漫，多少会给我一些不良影响，我很想听听大家关于管理时间的建议。

李开复：

有关职业规划

许多人都把人生简单地分成两个阶段，读书时做学习规划，毕业后再做职业规划。而学习规划往往被简单地概括为“考研”、“成绩”、“出国”等目标。但是，这种做法混淆了读书的真实目的学好本领，完善自我，找到最适合自己的职业和工作。

在今天这样竞争激烈的环境里，“阶段性规划”等传统做法僵化了学生对学习和工作的思维方式，我给大学生的建议是：“职业规划，从入学开始”。也就是说，同学们要从进入大学的第一天起，尽早开始自己的职业规划，用理性的思维和主动的态度，在深度认知，广泛体验的基础上，为毕业时的选择打下良好的基础。

通常，我把职业规划分成以下三个步骤：

1. 认识自我：即，寻找自己的理想、兴趣、天赋并积极调整自己。在大学四年里，我们应逐步找到自己的理想是什么，兴趣是什么，自己在哪方面可以做得更好。如果暂时还不知道兴趣在哪里，就要保持一种好奇的心态，多尝试，多挑战自己，让自己每天都在进步。许多同学对专业没有兴趣，其实大家也可以在寻找兴趣的同时培养兴趣。你所学的专业可能和你最感兴趣的专业有跨领域合成的机会。

2. 了解工作机会：在这里，我们必须知道，专业方向并不等同于今后的工作内容。美国前教育部长 Richard Riley曾经说过，2010年最迫切需要的十种工作在2004年根本就不存在。这表明，学生必须不断更新自己对业界的认识，不断研究产业发展趋势、工作前景、国际竞争等等。我建议同学们多花些时间，深入了解一些优秀的企业，看一看在这些企业中的真实工作情况。一定要积极主动地收集相关信息，咨询有经验的人，争取参观企业和到企业实习的机会，多听企业宣讲或报告会。最后，在选择工作时一定要务实。你的第一个工作最好从基层做起。你也一定要清楚，基于自己的能力，自己向往的工作机会是有可能争取到的。

3.拟定职业规划：当你知道自己的兴趣和相关工作机会后，多去尝试，尽量把自己的兴趣、天赋和理想匹配到自己可以发挥潜力的工作机会上。之后，你应该静下心来拟定一个职业规划。职业规划应基于你的理想和兴趣，与工作方向做一个务实的结合。一方面，自己要计划在校期间如何最大化进入理想公司的机会；另一方面，对职业生涯的计划要循序渐进，就像攀岩那样一步一步往上攀登。我建议在做实际的职业规划时，对那些不容易一步到位的目标，最好用“两步计划”法：先为自己三到五年后制定一个明确的目标，咨询并确定该如何达到这个目标，然后分两步实现目标（例如，先去读一个相关领域的硕士，先去另外一个部门，或先加入另外一家公司等等，以便你最大化在三到五年后实现该目标的机会）。

有关时间管理

人的一生两个最大的财富是：你的才华和你的时间。才华越来越多，但是时间越来越少，我们的一生可以说是用时间来换取才华。如何有效率地利用时间呢？我有下面几个建议：

1. 知道你的时间是如何花掉的。挑一个星期，每天记录下每30分钟做的事情，然后做一个分类（例如：读书、准备GRE、和朋友聊天、社团活动等）和统计，看看自己什么方面花了太多的时间。凡事想要进步，必须先了解现状。

2. 学会使用时间碎片和“死时间”。如果你做了上面的时间统计，你一定发现每天有很多时间流失掉了，例如等车、排队、走路、搭车等，可以用来背单词、打电话、温习功课等。大家喜欢用MP3播放器听音乐，但是为什么不把一些学习的内容（[英语](http://www.takecareer.com/daohang/yingyu/)会话、生字和录下来的广播新闻等）放入你的MP3播放器呢？在国外，现在流行podcast，就是把一些可以用听来了解的信息，录入MP3播放器，在开车回家时听。无论自己忙还是不忙，你要把那些可以利用时间碎片做的事先准备好，到你有空闲的时候有计划地拿出来做。

3. 每天一大早把一天该做的事排好优先次序，并要求自己这天把最重要的三件事做完。有的年轻人会说自己“没有时间学习”，其实，换个说法就是“学习没有被排上优先级次序”。曾经有一个教学生做时间管理的老师，他上课时带来两个大玻璃缸和一堆大小不一的石头。他做了一个实验，在其中一个玻璃缸中先把小石、砂倒进去，最后大石头就放不下了。而另一个玻璃缸中先放大石头，其它小石和砂却可以慢慢渗入。他以此为比喻说：“时间管理就是要找到自己的优先级，若颠倒顺序，一堆琐事占满了时间，重要的事情就没有空位了。”

4. 运用80%—20%原则。人如果利用最高效的时间，只要20%的投入就能产生80%的效率。相对来说，如果使用最低效的时间，80%的时间投入只能产生20%效率。一天头脑最清楚的时候，应该放在最需要专心的工作上。与朋友、家人在一起的时间，相对来说，不需要头脑那么清楚。所以，我们要把握一天中20%的最高效时间专门用于最困难的科目和最需要思考的学习上。

5. 如果你在自己寝室实在无法专心，那就到图书馆去读书，那里既没有影响你的室友，也没有诱惑你的[计算机](http://www.takecareer.com/daohang/jiji/)和网络。