

人力资源综合辅导:国庆长假面面观 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/467/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BA\\_BA\\_E5\\_8A\\_9B\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c67\\_467792.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E4_BA_BA_E5_8A_9B_E8_B5_84_E6_c67_467792.htm)

长假几时有？无需问

青天，五一国庆加春节，不多不少整三次。这不，又到了国庆的当口，七天长假如期而至。对于长假，人们是熟悉的，

但是如何去过？大家的想法却有了很多变化。近期，前程无忧的一项调查显示，在万名职场人中，有近八成的人愿意为了三倍工资而放弃七天长假。对职场有过多年研究的向阳生涯职业规划专家表示，社会发展的进程推动了人们意识的更新，在节假日度过方式上，体现了职场人士的能动性 & 规划意识。

向阳生涯将这些方式划分为五类。传统型长假 场景：

家、商场或KTV。特征：睡到日上三竿，早午饭一起解决，

下午商场狂购，不管打折还是新品，喜欢就买，拎着战利品，呼朋唤友去FB、唱K，第二天的日子重复着尽情的享受。

这种类型的假日经常引发购物欲望，让自己的荷包大受损伤。

结果：假日结束后发现自己又长了两公斤。向阳生涯点评：

操作简单、易行，无任何技术含量，90%以上职场白领的首选。看似轻松、闲适之下，却是弊端多多。生物钟一下子打乱更亦疲劳，虽可与亲朋好友相聚，但是大笔的开销也会超出预算，造成本月的透支。向阳生涯专家认为此类型假期的安排学习的元素，一味的休闲也会让人疲倦。CCDM职业规划师建议指数：

反思型长假 场景：书房、茶社、图书馆。特征：安静的坐着，细细回想着过去的得失，思考将来的发展在何方。这样的人常常是忙得没有方向，没有目标，更无乐趣可言。一些人泡在图书馆中寻找答案；一些

人找到自己的长辈良师促膝长谈；或者干脆请职业规划师为自己的发展“问诊”。结果：有的人沉寂下来思考，找回了原有的工作动力，十一之后更加积极的投身革命中。有的人经过职业规划师的诊断，明确了发展方向，充满激情的朝着自己目标前进。向阳生涯点评：自己最适合做什么？自己最擅长的领域是什么？在这个快节奏的社会里，每个职场人都像陀螺一样不停地忙碌着、旋转着，几乎忘了审视自己最真的需要，长假正好给了人们一个暂时的空档。放松下来，遵从内心的需求，自己到底想要的是什么？工作一直占据着我们大部分时间，而最终的目标又该定位在哪？在职业生涯发展道路上，职业规划师可以是我们一生的朋友。对于如何平衡生活与工作，他们的意见更值得信赖。CCDM职业规划师建议指数：

**加班型长假 场景：办公室等工作场所**  
**特征：**生活的压力，让人们节假日更愿意选择加班，不仅避开了高峰人群也减少了开支，还可获得一笔高额的加班费。当然这其中也不排除那些由于工作需要而坚守岗位的人群。  
**结果：**收获额外的Money，牺牲了休息时间，身体长期超负荷透支。节后继续投入紧张工作，对于自身能力的提高也不具备任何意义。向阳生涯点评：如果是工作的需要，那么适当的加班是可以。但若单单只为了赚钱而透支自己的健康就得不偿失。这种对体力的消耗没有任何实际的收获，薪水无法与你的健康来衡量。CCDM职业规划师建议指数：

**出游型长假 场景：名山古迹，异国风景。** **特征：**出游前一天兴奋地睡不着，赶景点如赶场。尤其是国内游的“驴友”们除了观赏大好风景外还要看人山人海，同时享受摩肩接踵的奇妙感受。等一个风景拍照要排半个小时的队，当然，

照片中还有几个陌生人做背景。结果：出游一次体力大减，还得再休息七天才能恢复；荷包大减，至少一年之内不想再旅游了。向阳生涯点评：因为黄金周，旅游才火了这么多年。每个景点都是车水马龙，不少人在游过几次后都有了“归隐”的打算，近几年“旅游要避开黄金周”已经成了热爱旅行的朋友不二法门。CCDM职业规划师建议指数：

充电型长假场景：校园、教室、培训机构 特征：在放假前早就计划好了这七日的学习计划：有的是为了吸收本行业中的先进知识与经验，有的则是为了将来的更高发展做准备。结果：某些人假日后的工作状态比以前更好，处理事物更加游刃有余。某些人也可能会在假日后离开原来的公司，因为他已经拥有跳槽到更好地方的资本。向阳生涯点评：这样的长假更像生涯之旅中的一个加油站，补充知识的能量后再继续出发，假日后的工作成效往往更加显著。这种度假形式也是专家们极力推荐的一种。如今的培训市场十分纷繁复杂，从形体、声音的修炼到心灵层面的提升课程可谓一应俱全。如果不明白自己需要在哪方面有所培养，而一味的跟随流行只会让荷包受损却产生不了多少实效。有调查显示：长假期间有31%的人会选择商务英语和口语类培训；23%的人想要接受IT方面的专业培训；19%会考虑管理类的课程进行提高；27%的职场人无法确定自己所需要的培训。有句广告语叫做：只选对的，不选贵的！职业规划的知识可以帮助我们选择到最适合自己的培训。原因在于，他可以帮助我们明确职场定位，找到未来的发展方向。然后再根据自身的发展目标选择方向一致培训课程。可以说，拥有一份清晰的职业规划是选择适合培训的一项重要保障，每年十一的七天长假，上

海紧缺人才培训办公室及上海向阳生涯管理咨询有限公司都会联合推出CCDM职业规划师的认证培训，自开办以来前来报名参加的人便络绎不绝，很多学员都表示七天的学习让他们收获颇丰，并且对今后职业发展都信心百倍。CCDM职业规划师建议指数：山不在高，有仙则灵。对于假期就是长假不在长，有“备”总会灵。时光荏苒，又是一个七天长假。如何才能将这七天过得开心又有意义，现在你得开始考虑考虑啦！100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)