

职场女性悦读系列丛书

李忠新◎著

定制你的未来

女性**职业规划**手册

未来你会成为谁，
取决于你今天的规划

你的职场生涯有无数种可能！
认识自己，趁早规划，为自己定制最好的未来

Career
Planning



 中国工人出版社

女性职业规划手册 定制你的未来

Career
Planning

李忠新◎著



③ 中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

定制你的未来：女性职业规划手册 / 李忠新著. —北京：中国工人出版社，
2015.12

ISBN 978-7-5008-6306-9

I. ①定… II. ①李… III. ①女性—职业选择—手册 IV. ①C913.2-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第300167号

定制你的未来：女性职业规划手册

- 出 版 人 芮宗金
责任编辑 习艳群
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编：100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米 × 1000毫米 1/16
印 张 11.75
字 数 182千字
版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
定 价 29.00元
-

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

引言

定制你的未来

每一位女性都有一个值得期待的未来。

不要在意现在你是谁，而要思考未来你会成为谁？

不要担忧当前你在哪里，而要放眼未来你能站在哪里？

不要顾虑今天你在做什么，而要透视未来你能做出什么？

职业规划，就是帮助你立足现在、定制未来。这个未来，只为你量身打造。这个未来，可以发挥出你的潜质，彰显出你的个性，展现出你的风采。定制未来，就像是进行一场长途旅行，你自己才是一路上最值得期待的风景。

作为职场女性，在定制自己的未来之前，先要厘清自己面临的生活现状。大多数职场女性都面临以下几种现状：

1. 时间不够用。每个人的时间都是有限的。职场女性既要把时间投入在事业上，又要把时间花在家庭生活。特别是在生了孩子之后，女性会把更多的时间放在孩子身上，这就必然压缩花在其他方面的时间。时间不够用，使得许多女性在职场上一度出现停滞，影响到其职业发展。

2. 精力跟不上。女性的生理条件决定了女性不如男性精力旺盛。但在职场上，女性要承担的工作任务并不比男性少。与此同时，大多数女性要承担的家庭事务远远多于男性。肩负着工作和家庭的多重压力，使得职场女性筋疲力尽，力不从心。

3. 心理压力大。每一位职场女性都有着多重角色，在职场上，是员工、下属、上司，在家庭中，是人女、人妻、人母。这些不同的角色后面是不同的压力和复杂的人际关系。职场女性既要在职场上保持良好状态，实现自己的价值，又要经营好家庭生活，营造良好的家庭氛围。这对职场女性来说，是一种挑战，无形中也形成了一种压力。

以上几点就是大多数职场女性的日常状态。如果对个人职业和生活缺

少规划，职场女性很容易陷入琐事缠身、杂乱无章的境地。因此，职场女性必须面对现实，去定制一份属于自己的职业规划。

从广义上说，女性的职业规划其实就是去规划一个完整的生活圈。在这个圈里，通过自我调节，理出一个头绪来，协调好各种角色，使自己各方面处于和谐状态，尽可能最大化地实现自我价值。

规划是一个方向，它指引着我们今生该何去何从。

规划是一种责任，它诠释着人生的职责所在。

规划是一份信念，它引领着我们去实现一切的可能。

规划是一种心态，它激励着我们以积极的心态面对一切。

规划是一份导航，它让我们走出属于自己的一条路。

从现在开始，为自己定制一份独一无二的规划，顺着规划的道路，一步一个脚印，奔向理想中的自己。

目 录



第一章

评估自我——了解自己才能看清未来

第一节 职业与女性职业	002
一、什么是职业	002
二、女性职业	003
三、职业是可以规划的	004
第二节 了解自己的职业能力倾向	006
一、借用工具，解析自己	006
二、在擅长的领域里最可能成为职场“女皇”	007
第三节 尊重自己的兴趣	013
一、兴趣决定着你的工作干劲	013
二、霍兰德职业兴趣测评量表	015
第四节 认清自己的性格	028
一、每个人的性格都是独特的	028
二、MBTI性格测评量表	030
第五节 探索自己的气质	043
一、良好的气质才是你的“最佳妆容”	043
二、气质测评量表	044



第二章

第六节 梳理自己的价值观	051
一、价值观是职业路上的指明灯	051
二、职业价值观测评量表	052
调整状态——构建一个平衡的生活形态	
第一节 让自己的才能跟职位相匹配	058
一、职场上的“人职匹配”理论	058
二、平衡职业天平上的两端	059
第二节 认识生涯阶段任务	062
一、完成生涯任务时，拒绝拖延症	062
二、识别生涯任务，坚定地完成	064
第三节 预判定律是职业女性的“拦路虎”	068
一、预判定律，让你掉进“前亮后凉”的陷阱	068
二、拆掉“我是弱者”的桎梏向前走	069
第四节 平衡好工作和生活的关系	071
一、职业规划不仅仅是“岗位规划”	071
二、重视生涯中的伴行人	073
第五节 升华你的情商和智商	076
一、升华两种“商”，让你不受“伤”	076
二、情商测评量表	078
三、管理好自己的情绪	081



第三章

提升价值——价值是职场上的“抗老面霜”

第一节 认识职业价值	086
一、女性的三种价值模式	086
二、职业价值的两种形式	089
第二节 价值才是你的职场通行证	090
一、梳理自身的价值	090
二、找准价值，给自己一双合脚的“高跟鞋”	091
三、用三种技能为自己“增值”	093
第三节 天赋是一种特殊的价值	095
一、每个人都有隐藏的潜能	095
二、寻找你的天赋	098
第四节 缩短价值与职业目标之间的距离	104
一、为你的职业准备好“八抬大轿”	104
二、放大你的优势	107



第四章

培养品质——优良品质比“O红”更吸引人

第一节 了解品质的“四大象限”	110
一、为品质分类，为职场定位	110
二、干符合自己品质的职业	112
第二节 职场品质“六字真言”	114
第三节 学会说话	117
一、说话之前，学会倾听	117
二、言简意赅，不说废话	118

三、语气变通，交流顺畅 119

第四节 敞开心怀 121

第五章



选对位置——站在职业舞台的聚光灯下

第一节 减少抱怨，提高职业满意度 124

一、减少你的职业抱怨 124

二、提高职业满意度，从职业选择开始 125

第二节 认清职业舞台 126

一、在职业舞台上，需要不断更换“外衣” 126

二、心有多大，职业舞台就有多大 127

三、“五为分析法”甄别职业信息 132

第三节 审时度势，识别职业环境 133

第四节 在机会面前理性决策 139

一、五种决策风格 139

二、两种职业决策工具 141

第六章



付诸行动——走出一道靓丽的人生风景

第一节 想象目标实现后的自己 146

一、认识生涯幻游 146

二、制定自己的生涯幻游表 148

第二节 构建目标，分段实现 151

一、有目标才有方向 151

二、制定目标的“铁定原则” 152

三、分解目标，逐段实现	154
第三节 善借通道，达成所愿	156
一、生涯发展的五大策略	157
二、边行动，边调整	158
第四节 就业创业，各有选择	161
一、第三只眼看创业	161
二、创业，你准备好了吗	163
三、创业计划书	167
第五节 制定职业规划书，绘制人生彩虹图	169
一、制定你的职业规划书	169
二、绘制你的人生彩虹图	171

站在人生的岔路口，我们时常感到迷茫无助。想看清前路，心却在原地徘徊。我们如何才能看清未来呢？

二、自我事业

第一章

评估自我

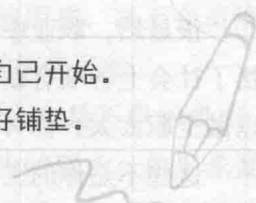
——了解自己才能看清未来

我们时常会对前途感到迷茫，那是因为我们不了解自己，不知道要去往哪里。

没有迷茫的前途，只有迷失的自己。

无论工作或生活，所有的一切，先从认知自己开始。

认清自己，评估自己，为职业生涯规划作好铺垫。





第一节 职业与女性职业

一、什么是职业

什么是职业？

很多人回答说，职业就是一份工作。你有了一份工作，你就有了职业。你没有工作，就没有职业，就叫失业。

这是一种非常消极的回答。如果把职业仅仅看成是一份工作，那就会限制我们向前发展的步伐，扼制我们向上追求的动力。我们就会在一个点里越陷越深，我们的心路也会越走越窄，永远享受不到成功的喜悦。

职业（Occupation）是指在不同行业或组织中存在的一组类似的职位。“职”指职责、职位、职能，指的是在工作中应承担的职责任务。“业”指行业、专业、业务，是工作依附的不同领域。而工作（Job）是指在一个特定的组织中，由一个或多个具有相似特征的人所从事的带薪职位，是人们通过完成一定的职位任务获取劳动报酬的主要谋生方式。

很显然，职业中有工作的成分，但却比工作的定义更加宽泛。职业囊括了社会上各项有薪、无薪的活动。你可以去探险，你可以去发明，你可以做全职太太，你可以在社区做义工，你还可以去献爱心、去捐赠做慈善……这些不是你的工作，但却可以成为你的职业。因为当你用一颗火热的心去做你想做的事，而这些事又是社会所需求的，这种职业就演变成了你的事业。

《周易·系辞》曰：举而措之天下之民，是谓事业。即，所做的事情有利于天下民众，那就是事业。事业需要一种态度，态度正则心正，心正则行为正，行为正则功成。

可见，没有工作，同样可以有职业，而且可以构建起自己的人生事业。

站在职业的角度，我们的视野会更加开阔，思维会更加开放，心胸会更加开朗，我们的事业目标也会更加清晰。

二、女性职业

女性职业并不是指专门为女性设置的职业。职业对于任何人而言，都是公平的，没有任何一种职业会存有先天的偏见。不管你是谁，也不管你的性别或年龄，只要你爱这个职业，并且愿意为它努力付出，这个职业就会接纳你。

那何谓女性职业？女性职业是指结合女性自身的特征而言，更适合女性去做的职业。女性的许多特征，决定了女性选择职业时要更为谨慎。其中有五大因素，是女性在进行职业选择时，要重点考虑的因素（见下图）。



影响女性职业选择的五大因素

职场竞争中，这五大因素往往会对女性造成极大的困扰，甚至会迫使女性放弃自己的职业选择。认识自己，先从认清自己的弱势开始。

其一，体质因素。女性的体能总体上要比男性弱，这是不争的事实。认识到这一点，女性就没必要去与男性争抢靠力气为生的职业。如果非要跟男性去比下井挖煤、装箱卸货，这不是要强，而是逞强，是一种典型的不自量力的幼稚表现。

其二，时间因素。女性的职业时间是不连贯的。结婚、生育、哺乳、照料孩子，这几乎是每一位女性不可避免的人生经历。而且这个时间段，往往出现在女性职业的上升期。比如，一个大学生在毕业几年后，在岗位上刚稍有起色，便到了适婚、适育年龄。一结婚生子，职业行程就要中断一段时间，这相当于职业路上的一次“小地震”。许多女性都是在这次

“职业地震”之后，再也没能复苏过来，一直平淡到终老。

其三，精力因素。成立家庭以后，大部分女性往往承担着过多的家务，主要表现为对子女的照看和对老人的照顾。年轻时，刚生完孩子，要花费几年的精力去照看孩子，引导孩子学习，循循教化。到中年时，双亲渐老，大部分女性又要花很多的精力承担起照顾老人的重任。人的精力是有限的，在家庭事务上耗费过多精力，投放在职场的精力就会相对减少。很多女性，就是在照看小的，照料老的过程中，逐渐老去。

其四，心理因素。女性情感丰富，相对男性来说，她们更容易多愁善感，心理承受能力相对比较脆弱。大多数女性没有男性的勇敢和果断，缺乏一定的冒险和创新精神。因此，在职业选择上，应尽可能地避免那些心理压力过大的工作。

其五，观念因素。千百年来，中国社会对女性地位的认知都存在一定的偏见，虽然这种现象如今已大为改观，但仍未根除。简单地说，当人们听到女强人、女老板、女博士等名词时，仍会对这些女性产生“刮目相看”的心理反应。但听到男强人、男老板、男博士时，大家都觉得见怪不怪。这是中国社会对女性能力认知的一种根深蒂固的偏见。女性要敢于摒弃这些陈旧的传统观念，无论学业还是职业，都要竭尽全力地冲向顶峰。

认识到这五大因素可能带来的影响，女性在做职业规划时，就可有的放矢，趋利避害，让失败的风险更小，让成功的概率更大。

三、 职业是可以规划的

不同的职业就像许多条不同的路，横七竖八地展现在你的面前，由你去选。你想走哪一条，你适合走哪一条，你想走的那一条畅通吗？这一切，都需要分析和展望。一步不慎，就有可能前功尽弃。这就是雏形的职业生涯规划。

职业生涯，又叫生涯，在英语中用“Career”表示。美国著名的生涯理论专家舒伯（Donald E. Super）对生涯这一概念作了比较精辟的阐述。他认为，生涯是生活中各种事件的演进方向和历程，生涯整合了人一生中依次发展的各种职业和生活的角色，它不仅包括职业角色，也包括和工作有关的其他角色如学生、家长、配偶、公民、休闲者。也就是说，生涯是指一个人一生中所经历的一系列职业角色与生活角色的总称，是个人终身

发展的历程。

职业规划又叫生涯规划，或职业生涯规划，也叫职业生涯设计。

人的生涯中，有大部分时间与精力都与工作相关，或为工作做准备，或投入在工作之中。从幼儿园上学直到大学毕业，这段学习时间是工作而准备。从参加工作到退休，这一段漫长的时间是直接参与工作之中。由此可见，大多数人的工作时间，将会占据人生的40年甚至更长时间。

关于职业规划，从时间的角度可划分为短期、中期、长期、终生四个类别。同时，考虑到人一生的规划，可能会对社会和世界产生重大影响，而且有很多影响会一直持续，永不磨灭。基于此，本书增加“永生规划”类别。至此，职业规划共分为五类，可参照以下定义：

类别	时间跨度	目标定义
短期规划	3年以内	不断地学习与提升，充实个人职场实力，工作中初露头角。
中期规划	5年左右	积累职业资历与经验，扩展人脉，在职场中展现出独当一面的能力。
长期规划	10年以上	在职位、成就、收入、社会声望等方面达到一定的职业高度，体现出人生的价值。
终生规划	40年或更长	树立职业发展的终极目标，实现自我、为社会作贡献、承担社会责任等。这一目标贯穿整个生涯历程，一生都向着这个方向奋进。
永生规划	身后未来	在有生之年里，所做的行动、行为、价值、贡献等，对社会和世界产生积极的影响，成为一种标杆，铭刻在历史的长河中。

现代女性应当根据自身条件，制定出适宜的短期规划、长期规划、终生规划，甚至是永生规划。目标规划得越长远，越清晰，发展起来就会越有方向感，就越可能实现自己的人生理想。



第二节 了解自己的职业能力倾向

通过对影响女性职业选择五大因素的分析，相信许多女性朋友已经明白了自己在职业路上可能面临的弱势。认识到弱势，可以帮助我们更多地规避风险，避免可能的失败，但却不代表一定能成功。要想实现自我价值，在事业上有所成就，还必须对自己的优势进行全盘分析。遇弱势而规避，遇优势而发挥，这才是职业的成功之道。

一、借用工具，解析自己

分析自己，最快捷的方法就是借用工具进行测评。需要强调的是，为了确保测评效果，在职业测评过程中需要把握以下几点：

其一，营造安静宽松的测评环境。测试时，不要有嘈杂声音，不要有压抑紧张的气氛，在一种轻松自如的环境中进行测评。

其二，严肃认真地对待测评。测评不是游戏，更非儿戏。测评的结果事关自己发展方向的选择，不要有丝毫应付或娱乐的心态。

其三，测试时不要运用逻辑思维。对待每一道测试题，我们不要思考，不要对比，也不要判断，更不要猜测它是在测什么，而是本能选择出结果。一旦选定，就不要再涂改反悔。

其四，限定测试时间。每道题快速阅读，选取答案后立即转入下一道题。职业测评题都很简单，一看即懂。如果留有充足的时间，那就可能去进行思考。

其五，理性分析职业取向。测评者一定要对各种职业方向进行深度解析，切忌好高骛远、不切实际地选择自认为“高大上”的职业。和自己的实际情况不符，只会误入歧途。

其六，善于利用测评结果。通过测评，性格类型、兴趣取向、职业能力倾向等会很清晰地展现出来。所有的结果只属于我们自己，没有好坏之

分，也没有与别人横向对比的意义。

职业测评只是一种自我探索与认知的方式，不可把测评结果直接当作职业目标，更不可简单地认为测评就是职业规划，职业规划还要考虑与兼顾更多的其他内容。

总之，我们一定要把握自己的优势，规避自己的缺点，去走适合自己的路。

二、在擅长的领域里最可能成为职场“女皇”

职业能力倾向是利用心理学、行为学、管理学、测量学、计算机等多种学科和技术，通过严密的测评过程和客观的评分标准，对人的知识水平、能力结构、个性特点等素质进行综合测评，从而探索出一个人在职业领域发展中的能力倾向。

由于它是对人的一组能力的测评，是一种常规的智慧能力测试，因此也称之为一般职业能力倾向测验（General Aptitude Test Battery，简称GATB），主要测定职业者在工作领域需要具备的九种能力方面的倾向。

天下有很多聪明的人，也有很多努力的人，但成功的人却很少。因为很多聪明的人认识不到自己擅长做什么，很多努力的人也不在自己有特长的方面去发挥。结果，他们都在别人的优势里白白地忙活，收效甚微。

女性通过这种能力倾向测试，可以更加清楚地分析自身存在的优劣势，认识自己在哪些方面有更大的发挥空间，从而有针对性地开展学习和岗位培训。这样就会不断地优化自我，让自己变得更加专业和资深。

女性在职场中面临的干扰本身就比较男性多，尤其是结婚生子造成的“职场断层”，会对女性的职业生涯产生较大的冲击。因此，女性在择业时，要选择在擅长的领域里去发挥自己的才能，从而提高成功的概率。

20世纪80年代末，一位女性带着两个不到十岁的孩子来到香港。

她原本是辞掉护士工作，去投奔远在异国的丈夫。但因情感变故，她一气之下，辗转来到香港。

当时，母女三人租住在一间仅4平方米、没有窗户的小屋里。加之不会说粤语，她们在香港的生存都成了问题。但日子还得过下去。这位女性一咬牙，一天干起了三份工作，刷碗、打针、洗电车，每天忙得只有三四