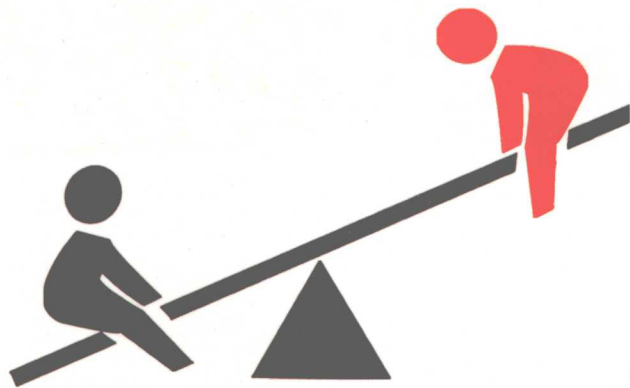


与众不同的人生规划课

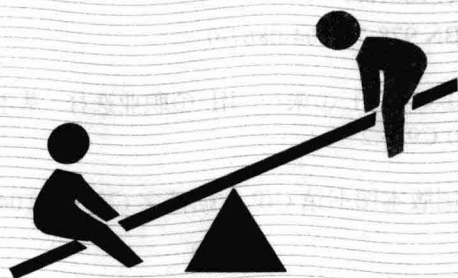
在天涯看过最有价值的帖子 大陆第一本原创人生规划学 专为中国人量身定制的成长成功法则

HOW TO CONTROL YOUR LIFE



如何掌控 自己的人生

朱若霞◎著



如何掌控 自己的人生

朱若霞◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

如何掌控自己的人生 / 朱若霞著. —北京: 新世界出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5104-0867-0

I. ①如… II. ①朱… III. ①职业选择—基本知识
IV. ① C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 042972 号

如何掌控自己的人生

作 者: 朱若霞

责任编辑: 余守斌 邓东文

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部电话: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室电话: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

本社中文网址: <http://www.nwp.cn>

本社英文网址: <http://www.newworld-press.com>

版权部电话: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京华戈印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720 × 1020 1/16

字 数: 250 千字 印 张: 16.5

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0867-0

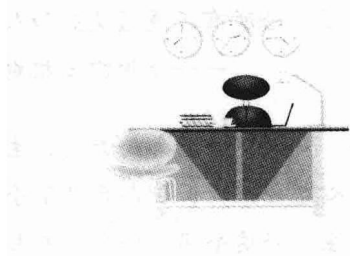
定 价: 28.00 元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

推 荐 语



“认识你自己”，希腊哲学家苏格拉底的这句名言，我们说起来很容易很简单，做起来却很难。职业规划，更是如此。朱若霞老师在她的新书《如何掌控自己的人生》里，以她自己做大学生职业规划师的丰富经验，为我们提供了一本步入职场前的蓝图和GPS，读者通过阅读此书可少走弯路。

——美国花旗银行全球消费风险信用副总裁、《软能力》作者：鲁鸣

职业生涯规划，主要是一种西方理论。在中国出现大学生就业难问题以前，几乎没人关注这些概念和理论，我们向来很少从个人意愿的角度谈论人生选择与发展，在中国，一个孩子的一生，几乎都由父母、学校、公司、官方政策及周边闲杂人等的舆论所合谋，而很少用到个人的头脑，我们过着一模一样的体制化人生。在今天，最大的问题是，靠传统体制安排人生道路已经越来越难以行得通，管理个人生涯越来越成为我们每一个人自己的责任。本书的可贵之处在于，作者利用其在高校做学生职业指导的第一手经验，创造性地探索出适合中国年轻人的一套新的方法论。相信在这个就业的寒冬，本书会为更多学子带来新的希望、不同的思考以及心灵的温暖和感动。

——人生咨询大师徐小平先生唯一认可弟子、《大学不知道》作者：李令彬

这本书的面世从某种程度上说是高校就业指导教育能力提升、方式转变的一个时代印记。在本书中我们看到了所有的案例都不是仅仅在讲故事，而是有理论去支撑；所有的理论也不再是苍白的说教，而是有成功的实践去印证。本书能给所有从事就业指导教育的同仁以启迪，给所有即将走上社会单飞的年轻人以力

量，给所有正遭遇就业和人生困境的灵魂以勇气。

——上海凯本机电设备有限公司总经理、《点亮职场路》作者：胡祥柏

太阳每天都是新的，生活与工作对于一些人却是重复的、无味的，或许你一心想要改变，但却无从下手，总是被动地改变，这些都源于你无法掌控自己的人生，而这个问题恰恰是本书所能给你带来的答案。

——中华英才网特聘职业指导师、《30天找到好工作》作者：王兴权

在解决职业发展困惑的时候，西方的职业生涯规划工具给我们提供了很好的参考依据，却很难从根本上解决纷繁复杂的具有中国特色的个性问题。

若霞在多年实践和思考的基础上，总结出了一套独特的人生规划课程，精辟地分析了具有千年积淀的中国文化对中国人的影响，从转变非理性信念着手，提出了一系列简单可行、切实有效的人生规划方案，同时结合大量生动的案例分享，深入浅出，娓娓道来，对于解决事业、家庭、人际等各类人生困惑都具有参考价值，是帮助大家获得人生成长的一篇佳作！

——知遇网（zhiyuhr.com）创始人、CEO：陈畅

认识自己，既是迈向成功的第一步，但也可能是许多人穷其一生都难以探明的问题。作为资深职业规划师，朱若霞老师所写的《如何掌控自己的人生》一书，由丰富多元的实例和坚实系统的理论紧密结合而成。书中穿插的一个个哲理小故事和真实案例，可以让人从中发现自己的影子；而深入到位的分析，则能帮人拨弄迷雾，渐渐看清自己，明确自身定位。本书与其说是在谈职业生涯规划，不如说是一位知心姐姐在为你解答心事、打开心结。本书少的是看似专业实则空乏的套语，多的是细致入微直达心坎的温馨提示，阅读时，让人有心旷神怡、如沐春风之感。如果你正在人生途中，为不知走向何方而迷茫，那么阅读本书吧，相信你一定不会后悔。

——《成功就业》杂志编辑：夏娇艳

推荐序一



不走弯路，就是捷径

不知道是因为文人相轻的缘故还是我原本就这么狂妄，当我被人称为职业生涯规划专家的时候，不但没有感到丝毫的荣幸，反而觉得与那些被我视为“砖家”的人归为一类，简直是一种耻辱。

很多站在讲台上给大学生做就业指导的老师却从未参加过一场招聘会，他们对自己的职业生涯都没有好好规划过，却装腔作势地去写职业生涯规划教材和专著。然而，朱若霞老师却是一个例外。虽然素未谋面，可她的文字却早已让我深深地折服。

朱老师熟稔西方的职业生涯规划理论却不落入理论的窠臼，虽然身处象牙塔内却能准确地把握住经济前沿的脉搏，用女性特有的细腻笔触娓娓道来，将职业规划的各个问题分析得全面而透彻，虽无惊世骇俗之语，却能让人茅塞顿开。相信这本书能够帮助很多大学生找到成功的捷径。

不走弯路，就是捷径！

覃彪喜

深圳市鸿儒堂文化传播有限公司董事长

畅销书《读大学，究竟读什么》作者



推 荐 序 二

处理好和自己的关系

我以前没有和朱若霞老师见过面，可以说原本不认识，可当我阅读了她的新著《如何掌控自己的人生》，我知道我们其实早就认识了。否则，她不会把书稿寄给我，我也不会这么兴奋地为她写推荐言。原来在探索人生的道路上，我们已经神交已久。

朱老师的书不是教科书，不是按照一定的顺序循规蹈矩，而是用大量事实和深刻的感悟直接撞击人的心灵，引发人的思考，探索人生快乐的真谛。

人在一生中总要处理许许多多的关系，比如人和自然的关系，人和事情的关系，人和物品的关系，自己和父母的关系，和兄弟姐妹的关系，和配偶的关系，和子女的关系，和同学的关系，和老师的关系，和朋友的关系，和上级的关系，和同级的关系，和下级的关系，和客户的关系，和竞争对手的关系……所以马克思早就说：人是社会关系的总和。

其实，不管是和谁的关系，和什么的关系，人最需要处理好的是和自己的关系，是处理好自己身、心、灵的关系。人要是有些事情处理得不恰当，表面上会体现为和别人的关系没处理好，而本质上则体现为没处理好和自己的关系。真正爱自己才更有能力爱别人，真正尊重自己才能更好地尊重别人。自己尊重自己，才能真正赢得别人的尊重。自己问心无愧，才能与别人坦然相对。

当我们脚步匆匆、四处奔波去追求人生的物质成功、精神享受的时候，是

否能做到“时时可死，步步求生”？时时可死是因为问心无愧，是因为已经尽了最大努力，是因为已经面对了现实的残酷，也收获了心灵的成长和内心的喜悦；步步求生是因为只要生命不息，就应该追求、拼搏不止。在这个过程中，界定自己、构建自己、认识自己、听从自己，朱若霞老师启发人们学会跟自己沟通，建立更合理的人格结构，对自己的人生负起责任，创建自己的人生幸福。

细读此书，你会被朱若霞老师不拘一格的语言风格所吸引，也会被她的“离经叛道”所折服。社会在发展，观念应改变。我们可以随着朱老师的书一起与时俱进。

程社明

“职业生涯开发与管理”培训咨询事业创始人
南开大学、北京大学、清华大学“职业生涯开发与管理”课程主讲教授
畅销书《你的船 你的海：职业生涯规划》作者



推 荐 序 三

“职业鬼话”背后的“职业规划”

生命是什么？我们读书、上班、买房子、结婚、生孩子……很多人都认为，这个被安排出来的模式，就是我们的生命。

所以我们的思路也变得狭隘，如何读比别人好的学校？然后获得比别人高工资的工作？买上一套房子？结婚，然后生一个孩子，再让他进入同样的道路？

于是也有一群这样的职业规划者——朱若霞老师在书里面说的比较客气，叫做“水土不服”的职业规划理论传播者——我则讲得更加江湖，“职业鬼话”的传播者。他们运用着自己不熟悉，没有印证的工具和理论，把国外的理论套用到中国人的头上，丝毫没有意识到，这决定着一个人的一生；有的在做着“职业规划”糖纸包裹的“成功学”培训，而事实上你喊一万遍“我一定能”也并不能提升你的职业能力。可恨也可气的是，还真有相当一群人愿意被这样“规划”，因为他们根本没有勇气面对一个真正的、严肃的、自己可以去给自己做主的职业规划。

为什么中国人不去做严肃而认真的职业规划？因为他们从小就都“被规划”了。

很欣喜朱老师在这个方面，做了很好的探讨与表达。这是一本关于“职业规划”而不是“职业鬼话”的书，也是正我下一本书要探讨的内容。同样的立场与兴趣让我在看这本书的时候时而欣喜，时而感悟，大叹“吾道不孤也”！

职业生涯规划的头头来自于心理学。从佛洛伊德关注精神病人开始，到马斯洛、阿德勒支持人的发展，人们对心理的认识从精神病人，慢慢转化到健康人。从关注如何治疗精神病，到如何让人更加成为更好的人。

在这个过程中，有人发现，人的相当一部分发展问题来自于他与世界重要的互动：职业。职业生涯占据着人生命中大约70%的物质收入以及超过40%的成就感，以至于每一个人都需要严肃地面对的生命问题。这就是职业生涯发展的缘起。如果说心理学是一颗大树，职业生涯就是这棵大树的一条枝干；如果你是一棵大树，那么职业生涯就是你这棵大树的一条主枝。

原来的职业生涯理论是这样的：枝干不好，那就修剪修剪，对付过去吧！这就是大学生的职业规划往往做成了“求职秘籍”，或者“职业测评大全”的原因。其实问题出在根上，如果你的根部腐烂，不管你怎么涂绿枝桠，树都会枯萎下去。

在这本书中，朱老师重新对职业规划的深思与源头的追溯，让职业规划真正回归到她的本义——清理你的内心花园，发掘你花园里的种子，精心、持续地的给它们灌溉，让你的生命之园长成为你喜欢的样子。

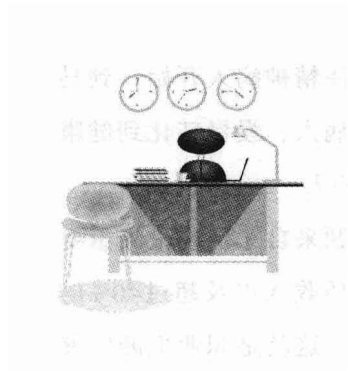
祝愿这本书的读者，在读完这本书以后，开始进入掌控自己生命的旅程。

生命，难道不就是一个旅程？我们慢慢开始内心独立，惊喜的发现自己的天赋与价值，不断的、持续地投入时间与精力，最终让自己成长为自己的样子！

古典

新精英生涯创始人

GCDF Trainer全球职业规划师认证培训师



推 荐 序 四

被人掌控不如掌控自己

对于命运来说，你没有其他选择：要么被人掌控，要么掌控自己。被人掌控，你就得削足适履，而掌控自己就可以让环境来削足适履。

不一定每个人都明白上述道理，但相信每个人都会作出掌控自己的聪明选择。关键的问题是，如何真正的掌控自己呢？

我想，朱若霞老师的《如何掌控自己的人生》给了我们完整的答案：

首先应该把自己当人看，拿回人生的掌控权。人海茫茫，在无限的拥挤中，我们往往看到的是每一个人只是沧海一粟。对于人潮人海、对于自己的起起落落，要么无力掌控，要么根本就没有意识到要掌控自己。

想想过去，从小上各种培训班，兴趣被父母掌控——很多父母把自己未能实现的愿望强加给了自己的孩子；考大学选专业，命运被老师掌控——老师从来不问你究竟喜欢什么，而是告诉你什么专业好就业，难道人活着就是为了就业吗？大学毕业找工作，命运被社会掌控——哪里有岗位，就在哪里就业。不管是不是自己喜欢的工作，不管工作是否做得好。报纸上天天在说：“先就业，再择业”。5年之后，温水已经将青蛙煮熟，连“再择业”的勇气都没有了，还谈什么要成就伟大事业呢？

拿回人生的掌控权，就是要明白，你是可以主导一切的。你不应该随波逐浪，而应该引导潮流。即使你暂时不能引导潮流，你也应该听从心灵的召唤，

走自己的路，让别人无路可走。

大学是人从学生过渡到社会人的阶段。这里应该是有机会规划人生的最好环境：这时候，你摆脱了父母的束缚、学习的压力相对较小、能更多的接触社会。我的调查发现，无论是政要还是商业名人，很多都是从大学开始规划自己的人生，而最终成就自己的。

“虚度大学是可耻的。”一位著名的企业家朋友曾经这样跟我说。因为过了大学这个过渡期，你就只有去适应社会，根本没有机会让社会来适应你。再谈掌控自己的人生，已经有些晚了！

就像企业，创立的时候，就必须明确自己的战略方向一样。我们一进入大学，就应该认真地问自己，未来究竟想要干什么？

这个选择，也许不需要用SOWT这样的分析工具，但是，你必须给自己一个愿景，同时脚踏实地。在《如何掌控自己的人生》里，朱老师，用几个游戏对每个人的选择做测试，是有一定道理的。

但是，要真正为自己作出规划的时候，还得从自己的性格、家庭、资源、爱好等等做更多的思考，因为每个人从他出生就是不公平的。生于千万富翁家庭的孩子，可以不读大学也当老板；生于贫穷人家的孩子，即使花费百倍努力，也许也不能和他们一样“风光”。

职业规划，用企业的说法就是企业战略。有了好的战略，就需要好的战术，更重要的是，根据环境的变化，你还得随时调整自己的战略。

人生的追求是什么？答案是：自由，也可以说是随心所欲。当然也是在一定规则之类的“随心所欲”。显然，做好了职业规划，随心所欲就不是梦想。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。职业规划不是一本书，而是引导你进行规划的导师。

事实上，《如何掌控自己的人生》的作者朱若霞老师，就是一名专业的职

业规划导师。她已经在掌控自己了，她通过开博客、写文章、出书等方式，正在从人潮人海中跳出来，引导潮流。

每一位希望从人潮人海中跳出来、听从心灵的召唤、希望做引导潮流的有志者都应该看《如何掌控自己的人生》。

杨艾祥

商界传媒新媒体副总编

《把自己做成品牌》《马云创造》《巨人归来》等畅销书作者

联系网站：www.zouzipai.com

目 录

推荐语 / 1

推荐序一 不走弯路，就是捷径 / 1

推荐序二 处理好和自己的关系 / 2

推荐序三 “职业鬼话”背后的“职业规划” / 4

推荐序四 被人掌控不如掌控自己 / 6

引言 职业生涯规划：西方“真经”掌控不了中国人生

西方所有关于职业生涯规划的理论和方法，都是建立在“规划人心理成熟、个性独立，知道自己在哪里，想去哪里”这样一个隐藏的大前提基础上的。而绝大多数中国人的问题恰恰在于：他们虽然已经成年，但心理上仍处于极不成熟的儿童期，没有能力识别自己在哪里，也不知道自己该往哪里去。

掌控人生，职业为先 / 2

当西方“真经”遭遇中国国情 / 6

为什么测评没用，规划不灵？ / 9

与众不同的人生规划课 / 11

第一堂课 界定自己——拿回人生的掌控权

知道我拥有什么、应该对什么负责，赋予我自由。如果我知道我的院子从何处开始、在何处截止，我就可以在里面自由地活动。对我自己的生活负责任，让我有充分的选择余地。如果我不“拥有”自己的生活，我的选择就会非常有限。

- 三年被炒七次，为什么？ / 16
- 心理疆界：中国人最缺的一堂心理课 / 22
- 婆媳矛盾，都是疆界惹的祸 / 26
- 单纯不是糊涂，善良绝非软弱 / 30
- 我们为什么“疆界不清”？ / 32
- 心理疆界不分明，再多努力成泡影 / 36
- 说不，没有你想象的那么可怕 / 42
- 学会说不，为自己设立心理疆界 / 47
- 学会非辩护式应对，从容化解责难和威胁 / 56
- 不再抱怨，为自己的人生负百分百的责任 / 67
- 建立疆界的“七种武器” / 74
- 课后小结 / 77

第二堂课 构建自己——大学时一定要做的5件事

一个人的自我，并不完全是天生的。后天的成长经历和社会环境，对每个人自我的构建、形成和发展，同样有着巨大的影响和作用。正如著名的人文主义哲学家伊拉兹马斯所说：“你并非生而为人，你是逐渐变成一个人。”

- 怎样才能让自己变得自信起来？ / 80
- 成绩好怎么不灵了？ / 84
- 优等生的问题在哪里？ / 88
- 职业生涯规划，为什么不能从大一入学开始？ / 91
- 第1件事：专业探索——修炼职场基本功 / 95
- 第2件事：生涯人物访谈——向职场前辈取经 / 105
- 第3件事：志愿服务——追随精英成长之路 / 113
- 第4件事：实践研究——读万卷书，行万里路 / 118

目 录

第5件事：自己找实习——成长比成功更重要 / 126

课后小结 / 135

第三堂课 认识自己——3个游戏告诉你到底想要什么

游戏不像测评，没有密密麻麻的试题，没有ABCD的选项，三五句引导语，一两个简单的问题，却能刀刀见血、步步惊雷，一路“杀”到你心灵的最深处。

游戏，直指人心 / 138

独自面对你自己 / 143

准备好纸和笔 / 146

热身练习1：找回你的感觉 / 149

热身练习2：你的自白诗 / 154

现在，开始游戏 / 158

明确你的价值观 / 166

发现你的兴趣 / 170

了解你的技能 / 176

课后小结 / 187

第四堂课 听从自己——掌控人生的最高原则

当你不知道该如何做决定时，静下来，完全地静下来，直到你听见自己内心的声音。这不仅会改善你的生活，也会让你的职场工作增加竞争力。今天，个人成功的路径不再靠逻辑、规则、线性思考，而是感情、喜悦、动机。

职业选择其实很简单 / 190

地域、行业、企业、职业，哪个更重要？ / 195

宁要东部一张床，不要西部一套房？ / 197

热门行业、500强，看上去很美 / 201

根据职业选择地域 / 205

根据职业选择行业 / 207

根据职业选择企业 / 210

10年，从成本会计到项目总监 / 213

适合你的，都是最好的 / 218

对自己的生命发问 / 223

课后小结 / 228

结束语 人生三境界

学术研究有三境：昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路，此为第一境；衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴，此为第二境；众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处，此为第三境。

我们的人生，同样也有三重境界：为谋生工作是“就业”，因就业而上下求索为第一境；为稳定谋生工作是“职业”，因职业而百折不挠为第二境；为服务社会献身工作是“事业”，因事业而利益众生为第三境。

当技能、兴趣、价值观冲突时，该怎样选择？ / 230

就业、职业、事业：人生路上三重门 / 234

后记 自以为灯，自以为靠 / 239

网友热评 / 241