

职业指导师的“红宝书” 求职就业者的“导航仪”

职业生涯 六堂课

姚先桥 编



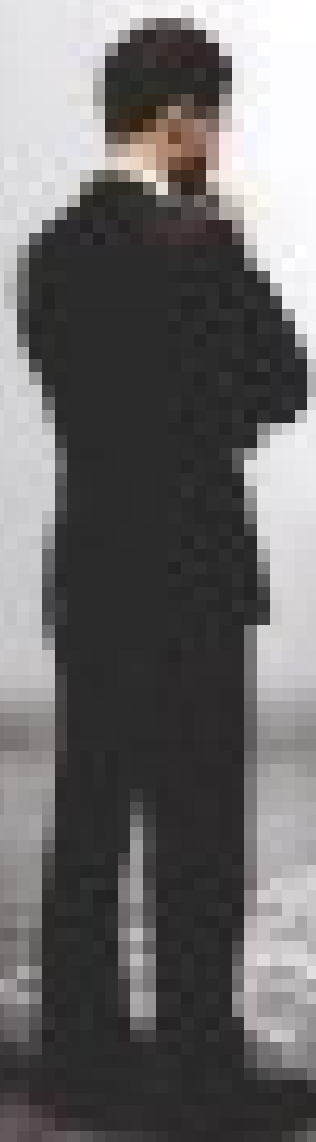
机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

THE FIRST "THE FIRST" THE FIRST "THE FIRST"



六四

THE FIRST



职业生涯六堂课

姚先桥 编

机械工业出版社

面对职业规划，你为什么会迷茫？

面对职业选择，你为什么会盲目？

跳槽为什么越跳越糟？

职业转型为什么屡次失败？

工作没几年为什么就产生了职业倦怠？

怎样解决上述问题，这是每一个职场人士必须思考的问题。研读《职业生涯规划六堂课》，您将知晓其中的一切。

图书在版编目（CIP）数据

职业生涯规划六堂课/姚先桥编. —北京：机械工业出版社，2012.10

ISBN 978-7-111-40210-7

I. ①职… II. ①姚… III. ①职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 255189 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：宋 华 责任编辑：聂志磊

版式设计：霍永明 责任校对：王 欣

封面设计：路恩中 责任印制：张 楠

北京双青印刷厂印刷

2013 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

169mm×239mm·10.75 印张·189 千字

0 001—3 000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-40210-7

定价：22.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：（010）88361066

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售一部：（010）68326294

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

销售二部：（010）88379649

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线：（010）88379203

封面无防伪标均为盗版

推荐序一 每个人都应上职业生涯课

2012年6月30日，姚先桥在天津为天津滨海交通发展公司管理人员讲授“管理者的领导力和执行力”培训课程之后来到我家，简短寒暄后，他拿出《职业生涯六堂课》书稿，并请我写序。对此，我十分乐意。

从人才学研究角度来看，每个人都应当上职业生涯课，而且不仅仅上一次或一年。职业生涯课程内容十分广泛，如从自我认知、职业定位到职业目标、职业规划；从职场情商、职业转型到职业培训、职业发展等。职业生涯基本上伴随着我们一生，职业生涯平庸，则人的一生平庸，职业生涯成功，则人的一生成功。多上职业生涯课，多学习和掌握职业生涯领域的知识，能使我们的人生少走一点弯路，多增加一点辉煌。

古今圣贤及职场成功人士，无不高度重视对职业生涯的整体谋划与布局。中国古代教育家孔子在《论语》中说：“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩。”这段广为流传的经典语录，实际上是孔子对自己和他人不同年龄段职业生涯及应达到的阶段目标提出的观点。譬如，孔子的“四十而不惑”，是因为在这个年龄段，知识丰富，见多识广，且有了自己独立思维的能力，因而对人间的一切事情，都能明白道理而不再感到困惑。微软公司前高管李开复在《微软：激发个人潜能，鼓励有用创新》一文中指出：“成功就是成为最好的自己，成功的第一步：把握人生目标，做一个主动的人；成功第二步：尝试新的领域，发掘你的兴趣；成功第三步：针对兴趣，定阶段性目标，一步步迈进。”李开复的职业发展与成功，同他领悟的职业生涯智慧是分不开的。

改革开放初期，提出“自我设计”的人，曾经被视为大逆不道。值得欣慰的是，现在谈自我设计、职业生涯设计，不仅应该，而且时尚了。职业生涯课，在国外非常普通，并且已经得到实践。例如，瑞士诺华制药公司是全球第五大制药公司。诺华制药公司在招聘员工时，非常关心职位候选人个人的职业发展规划与自我意识。诺华制药公司希望了解候选人是如何进行自我职业发展规划的，他们是如何评价和认识自我的。诺华制药公司关注的是候选人希望自己做什么样的工作，成为什么样的人。它会告诉候选人，如果你在这里工作得不开心，那么，诺华制药公司就无法达到双赢的结果。由此可见，诺华制药公司对员工个人职业发展规划与自我意识是十分看重的。无论是职工个人还是企业组织，都应加强对职



职业生涯规划六堂课

业生涯方面知识的学习和应用。

姚先桥撰写的《职业生涯规划六堂课》，为每个人都上职业生涯课提供了一本综合性、案例性和指导性的培训教材。

首先是综合性。《职业生涯规划六堂课》分为六大部分，即职业规划——为职业生涯发展导航；职业选择——为职业生涯发展决策；职业定位——为职业生涯发展聚焦；职场情商——为职业生涯发展奠基；职业转型——为职业生涯发展突破；职业发展——为职业生涯发展加油。这六大部分包括了职业生涯的主要内容，任何一个在职业生涯存在困惑、问题的职场人士，都可以从中找到答案和问题解决方案。

其次是案例性。《职业生涯规划六堂课》的案例十分精彩，始终以案例为核心，展开理论阐述和方法指导。诸多娓娓道来的案例，以及对案例的科学分析与剖析，拉近了与读者的距离，这比空洞的理论说教更能让读者阅有所思、阅有所感、阅有所行和阅有所得。

再次是指导性。《职业生涯规划六堂课》是一本在职业生涯规划、定位、选择等领域具有指导价值的书籍。每个知识点既有理论阐述，又有方法指导。其方法指导言简意赅，易懂、易记、易应用，读者倘若能潜心应用，贯彻于自己的职业生涯规划实践之中，必能有助于职业生涯的发展与成功。

姚先桥为撰写本书用了近四年的宝贵时间和精力。书中的很多案例和故事，都源于他长期在武汉华中新世纪人才开发交流有限公司举办的华中人才市场为广大求职者提供的公益性就业指导和职业生涯规划咨询服务。编者所行、编者所思、编者所悟、编者所得，是本书的一大特色，其真实性和指导性是毋庸置疑的。

职业生涯有智慧，更有规律。每个人的职业生涯发展与成功都不是随随便便的，而是有客观规律的。我认为《职业生涯规划六堂课》是一本探索、总结职业生涯发展与成功规律的好书，值得向更多的未入职场和已入职场的人士推荐。

企盼每个人都能上职业生涯课，更企盼大家的职业生涯都成功。

我国著名人才学家、中国人事科学研究院前院长

王通讯

2012年7月8日

推荐序二 一本值得信赖的书

2012年7月初，姚先桥在武汉华中新世纪人才开发交流有限公司（以下简称华中人才公司）举办华中人才市场为求职者做公益性就业指导和职业生涯规划咨询服务之后，来到我的办公室，他说自己将四年来为求职者做就业指导和职业生涯规划咨询服务的实践写成了《职业生涯六堂课》一书，并请我为该书作序，我欣然答应了此事。

《职业生涯六堂课》是一本值得信赖的书，这要从我认识姚先桥，关心、支持姚先桥从事公益性就业指导和职业生涯规划咨询服务的经历和过程说起。

2005年4月，华中人才公司开拓了一个培训业务——海天国际武汉经理人俱乐部，该俱乐部每周六、周日举办培训活动，通过网络视频，参加国内知名培训师讲授有关人力资源管理、市场营销等培训课程。姚先桥是海天国际武汉经理人俱乐部的学员，他的好学精神给我留下了深刻印象。

2008年9月，姚先桥送给我他的第一部著作《培训智慧论》，阅读这本书后，我才知道他是一位资深培训师。由于该书由作者自己发行，姚先桥向我提出同华中人才公司合作的意向，即在华中人才市场为求职者提供公益性就业指导和职业生涯规划咨询服务之际，销售《培训智慧论》一书。起初我对他能否为求职者提供这种高端咨询服务的能力和水平表示怀疑，于是我嘱他拿一个合作方案。半个月后，他向我提交了一份《姚先桥参与华中人才公司就业指导、职业生涯规划免费咨询服务项目及销售〈培训智慧论〉一书的报告》。

我阅读了这份详细的报告，逐渐打消了我心中的疑虑，为他的敬业精神所折服，并希望姚先桥尽早来到华中人才市场为求职者做公益性就业指导和职业生涯规划咨询服务。

从2008年10月初至2012年2月，姚先桥作为一个志愿者每逢周六上午9:00至下午1:30会出现在华中人才市场（2012年3月以后，由于他工作繁忙，咨询时间改为每月的第一个周六上午9:00至下午1:30），无论是严冬还是酷暑，他总能坚持不懈。迄今为止，在四年时间里，他为7000多位求职者提供了公益性就业指导和职业生涯规划咨询服务。

我作为华中人才公司的总经理，偶尔到华中人才市场现场巡视并检查工作，每一次巡视，我都发现姚先桥以非常认真、严谨和科学的态度为求职者作咨询，

前 言

近 10 年来，如何制订和实施职业生涯规划的问题，引起了职场人士尤其是应届大学毕业生的高度重视和关注。学习和领悟职业生涯规划理论知识，指导自己职业生规划划的实践，使自己早日成才，实现职业生涯规划的目标，以此引领和激励自己人生与事业的不断发展。我认为，一个职场人士如果对职业生涯规划的知识一无所知，那么他的人生与事业是很难创造精彩与辉煌的。因此，探索和躬行职业生生涯的智慧，无论对于自己还是企事业单位，都是大有裨益的。

本书是在向广大求职者或职场人士进行就业指导或职业生涯规划的大量案例中精心挑选、整理和研究而写成的。姓名以“小张”、“小李”等取而代之，所咨询的内容是真实可信的。本书内容由六堂课组成，即职业规划课、职业选择课、职业定位课、职场情商课、职业转型课、职业发展课。每堂课既相对独立，又相互联系；在每堂课的文稿结构上，由编者与求职者的问答、理论阐述、方法指导三部分组成，形成一个有机的系统，能让读者感知编者是如何为求职者提供就业指导 and 职业生涯规划服务的，能使读者从理论和方法上领悟职业生生涯智慧的真谛。

任何人的职业生生涯无一例外是一条单行线，在青年时代，如果错过了制订和实施职业生生涯规划的最佳时机，对于个人职业生生涯发展的影响将是极为严重的。因此，如何在十分有限的职业生生涯时间与空间里，创造自己职业生生涯的辉煌，是每一个职场人士应思考的重要问题。总之，若要创造自己职业生生涯的辉煌，就需要探索和躬行职业生生涯的智慧。

编 者

目 录

推荐序一

推荐序二

前言

第一课 职业规划——为职业生涯发展导航	1
1. 职业生涯要有战略规划	2
2. 彻底认识自己	3
3. 理性评价性格在职业生涯规划中的作用	5
4. 制订职业生涯规划要从读大学开始	6
5. 用正确的人生观统领职业生涯发展	8
6. 树立正确的人生观	9
7. 职业生涯规划要有系统性	11
8. 确定职业生涯发展目标	12
9. 在实践中探明职业发展方向	14
10. 短期利益要服从于长远利益	16
11. 大学阶段要打造专业优势	17
12. 大二阶段要以读书为主	18
13. 不要将兴趣视为职业	20
14. 将自己的专长同企业需求相对接	21
15. 从基层工作做起	23
16. 初入职场要培养学习心态	24
17. 不要将当老板作为评价职业生涯成功的唯一标准	26
18. 放弃是一种智慧	28
19. 职业生涯规划要适时调整	29
20. 不要过于追逐高学历	30
第二课 职业选择——为职业生涯发展决策	33
1. 职业选择就熟不就生	34
2. 寻找具有职业发展舞台的企业	35
3. 为选好职业储备专业知识	37
4. 选好实习单位	38



5. 选择就业机会多的职业	40
6. 选择职业要独立思考	41
7. 选择专业谨防赶浪潮	43
8. 选择智力含金量高的职业	44
9. 选择同自己性格相吻合的职业	45
10. 选择职业不宜舍近求远	47
11. 选择企业不要太看重薪酬待遇	48
12. 拓宽职业选择的思维空间	50
13. 求职德商价更高	51
14. 求职要摆脱从众心理	53
15. 求职要对接所学的专业	54
16. 对所学专业就业态势进行评估	56
17. 谨防职业选择的布里丹效应	57
18. 谨防盲目跳槽的风险	59
19. 频繁跳槽贻误自己	61
第三课 职业定位——为职业生涯发展聚焦	63
1. 职业发展要立足于“根据地”	64
2. 职业定位宜早不宜迟	65
3. 在反思中找准职业定位	67
4. 专注于做好一项工作	69
5. 逐渐领悟职业角色	70
6. 初入职场要做好职业定位	72
7. 经营自己的长处	73
8. 唯有专业才能卓越	75
9. 职业定位贵在有恒	76
10. 职业定位要着眼未来	78
第四课 职场情商——为职业生涯发展奠基	80
1. 战胜浮躁情绪	81
2. 走出后悔情绪的阴霾	82
3. 提高情绪的控制能力	84
4. 善待工作压力	85
5. 低调做人	87



职业生涯六堂课

6. 享受困难的恩赐	88
7. 学会欣赏他人	90
8. 学会处理与上司的关系	91
9. 帮助上司成功	93
10. 善于向领导建言献策	95
11. 善于结交好同事	96
12. 调整工作心态	97
13. 扩大职场交际圈	99
14. 对求职要有信心	101
15. 建立和谐的人际关系	102
16. 感谢宽容你的人	103
17. 感谢伤害过你的人	105
18. 感谢批评你的人	106
19. 感谢羞辱你的人	108
20. 对职业发展要充满期待	109

X

职业生涯六堂课

第五课 职业转型——为职业生涯发展突破	112
1. 职业转型细思量	113
2. 职业转型要基于发挥专业才能	114
3. 职业转型不宜另起炉灶	116
4. 职业转型要有归零心态	117
5. 为未来从事本专业工作储备能力	119
6. 不要轻言职业转型	121
7. 不要盲目进入陌生的职业领域	123
8. 别把所从事的职业不当一回事	124
9. 参加职业培训是职业转型的基础	126
第六课 职业发展——为职业生涯发展加油	128
1. 作好就业的充分准备	129
2. 初涉职场多尝试	130
3. 求职者当自强	132
4. 从基层工作做起	133
5. 增强敬业观念	135
6. 高度重视品德修养	136



目 录

7. 诚信重于能力	138
8. 向标杆学习	139
9. 知识面窄将制约职业发展	140
10. 珍惜专业知识积累	142
11. 用知识打造职场竞争力	144
12. 用实力迎接挑战	145
13. 用成果说服企业主考官	147
14. 员工如何参与绩效考核	148
15. 学习要着眼于职业生涯发展	150
16. 潜心培养职业爱好	151
17. 热爱所从事的职业	153
18. 打造个人品牌	154
19. 领导者要善于做员工的教练	156
20. 把握职业发展的节奏	157
后记	160

XJ

职业
生涯
六堂
课

**第一
课**

职业 规划

—— 为职业生涯发展导航

1 职业生涯规划

小张：“我是武汉船舶职业技术学院毕业的一名大学生，学的是轮机工程专业。现已工作四年，在远洋船上从事轮机的操作与维护工作。我现在不想干这项工作了，你认为我该选择怎样的职业？”

姚先桥：“你为什么不想干轮机操作与维护工作呢？你当初是怎样选择这个职业的呢？”

小张：“当时，武昌造船厂同意我办入职手续，但听同学说，选择‘跑’远洋薪酬高，我就选择了‘跑’远洋职业。工资待遇确实比较高，但我对远洋船上孤独的生活估计不足，至今对此很后悔，现在能应聘上武昌造船厂就很难了。”

姚先桥：“你选择‘跑’远洋带有很大的盲目性，在个人职业发展问题上缺乏战略规划，以至于现在跳槽十分被动，你所学的专业是轮机工程，而且有工作经验，你只有到造船厂或船舶维修厂工作，才能发挥专业所长。你就业的工作领域较窄，在求职问题上应该有忧患意识，为今后能在造船厂就业作好充分准备，最后赢得求职的成功。”

理论阐述：职业选择既包括专业岗位的选择，又包括工作单位、地域、工作时间和空间的选择，职业选择离不开职业生涯规划。职业生涯规划要有战略规划，所谓战略规划是指立足于未来个人与职业协调发展，对职业生涯规划目标、方向、计划等进行超前布局。职业生涯规划是人生职业发展的长远大计，其战略特色十分显著。我国香港阳光文化传媒公司董事局主席杨澜的职业生涯规划就有浓厚的战略特色，在改革开放初期，她读大学选择专业时，经过慎重分析和研究，毅然选择了外语专业，大学毕业后，她以扎实的英语基础和出色的口语翻译能力，受到中央电视台的青睐，继而成为中央电视台正大综艺节目主持人。后来，她作为一名记者，采访了数百位各国政要和商务人士，这都源于她有出色的专业英语能力。由此可见，职业生涯规划的战略特色在个人职业生涯发展与成功中的作用。而许多职场人士的职业生涯较为平庸，一个重要原因在于他们谋划自己职业生涯规划时缺乏远见卓识，只顾眼前利益，不考虑长远发展，如有的大学生为了实现尽快就业的愿望，随意放弃所学的专业，有的职场人士不知道长期打造专业能力的价值，盲目频繁跳槽，如此等等。因此，在职场上随意放弃所学专业的人，盲目频繁跳槽的人，同职业生

第一课 职业规划——为职业生涯发展导航

涯发展与成功是无缘的。这启示我们,职业生涯规划要有战略特色,对整个职业生涯发展要进行超前谋划与布局,这将有利于职业生涯发展。



方法指导

(1) 提高前瞻性思维能力 制订职业生涯规划并使之具有战略特色,需要前瞻性思维能力。通过对社会某种职业 10~20 年的需求分析以及个人专业能力、潜力与职业发展与状况分析,提出职业生涯规划战略构想。一个前瞻性思维能力不强的人,其职业生涯规划很难体现出战略特色。

(2) 不为眼前利益所诱惑 在追求职业生涯发展过程中,充满了种种诱惑,如眼前利益的诱惑。经不起眼前利益诱惑的人,即便其职业生涯规划具有战略特色,也极有可能变成一张废纸。因此,只有战胜眼前利益的诱惑,才能成为制订和实施职业生涯战略规划的人。

(3) 职业生涯规划要有战略特色 职业生涯规划没有战略特色,就不能称为职业生涯规划。职业生涯规划要有战略特色,集中体现在对个人职业发展的长期指导性。人的职业生涯发展是一个漫长的过程,具有战略特色的职业生涯规划,犹如拥有一张航海图,有利于找准职业生涯的发展方向和路径,驶向成功的彼岸。

2 彻底认识自己

小张:“我现在很迷茫,不知道自己的职业发展方向。我 2007 年毕业于青岛大学,学的是旅游管理专业。毕业后,我没有从事所学专业的工作,而是在青岛从事商务平台相关工作 2 年,后来我觉得这个工作发展空间有限,而且工资很低,就于 2009 年夏天回了武汉,做自考班的辅导员,但是我觉得不适合这个工作,后来辞职了。我知道工作不好找,但我更看重工作的乐趣,现在我想找文员方面的工作,但是每次都有诸多要求,所以现在除了销售,只要是我觉得我能做的,我都投简历。我这个人生活性比较自由,喜欢有一定空间,想创业但是又找不到合适的契机和项目,现在很苦恼,很想知道自己到底适合什么工作,怎样规划自己的职业生涯,请你指导一下。”

姚先桥:“谢谢你对我的信任。你现在心态很浮躁,这是职业选择的大忌。做好职业规划,关键是要彻底认识自己,再清楚你愿意从事什么职业,什么职业

最能让你发挥自己的专长，如此等等。你在青岛从事商务平台相关工作2年，为什么不在武汉继续从事？另外，你学的是旅游管理专业，也可以选择相关专业，建议你不要轻易选择文员工作，因为这不能体现你所学专业和工作经验的优势。此外，你对自己职业定位不清晰，对所应聘的岗位工作的认知度也不够，这将极大地影响你制订的职业生涯规划。”

理论阐述：制订职业生涯规划，首先要认识自己。是做文员还是做销售员，这涉及个人的职业价值观，两者所需的知识、能力素质截然不同，这两种不同的职业也决定了个人未来的工作方式，因此我们需要花时间去洞察自己究竟喜欢做什么，适合做什么。从职业价值观、兴趣、性格、技能这四个方面逐项做分析，倾听自己内心的声音，就会找到自己期望从事的职业。在职场上，有的人不乏职业生涯规划意识，但仍经常徘徊于多种职业选择之中，如这山望着那山高，频繁更换职业，导致最后不清楚自己适合从事哪种职业，究其根本原因，乃是对自己缺乏深刻认识所致。知人者智，自知者明。认识自己是人生一种最高智慧，同时也是职业生涯的最高智慧。因此，在制订职业生涯规划前期，要通过多种途径有意识地彻底认识自己，制订最适合自己天赋、兴趣、性格和特长发展的职业生涯规划，这才是最有价值的。



方法指导

(1) 提高认识自己的意识 认识自己是制订职业生涯规划的基础，一个没有认识自己的职业生涯规划，必然是盲目的，没有科学依据的。因此，作为大学生，在迈入职场以及制订职业生涯规划之前，要尽可能认识自己，这包括认识自己的职业价值观、职业理想、职业兴趣和职业特长等，为制订职业生涯规划提供科学依据。

(2) 掌握认识自己的方法 认识自己有方法可寻，认识自己的方法主要包括：一是他人评价法，通过他人评价认识自己；二是职业实践法，通过投身于职业实践认识自己；三是自我反思法，通过对自己的深刻思考认识自己。总之，只有掌握认识自己的方法，才有可能达到彻底认识自己的目的。

(3) 应用认识自己的成果 彻底认识自己的目的，是为了确定自己的职业发展方向和目标，并为制订和实施职业生涯规划提供科学依据。如果将认识自己的成果束之高阁，为了认识自己而认识自己，就很难达到这一目的。因此，应用认识自己的成果比认识自己更重要。



3 理性评价性格在职业生涯规划中的作用

小高：“我是2009年应届毕业生，读的是市场营销专业。我是一个性格内向的人，所以不适合从事市场营销职业，一直想从事文秘岗位的工作。同学们都说职业生涯规划很重要，我现在很迷茫，如果从事市场营销，我的性格不适合，如果从事文秘工作，我又缺乏相关专业知识背景。请问，我该如何规划自己的职业生涯？”

姚先桥：“每个人都有自己的性格，性格特征是制订职业生涯规划的一个要素，而不是全部，因此，不能将性格作为制订职业生涯规划的唯一依据。当涉及具体职业生涯规划时，还要根据个人人生愿景、职业价值观、所学专业、工作技能、成长经历和社会科技与经济发展状况等各种因素进行综合考量，才能得出具体的结论。况且人的性格是可以改变的，当你投身市场营销实践后，就会逐渐培养外向型性格。如果你对从事市场营销职业有兴趣，基于你有多年积累的市场营销专业知识，建议你从事市场营销工作，并在此基础上制订职业生涯规划。”

理论阐述：性格同职业规划有密切联系，但性格不是职业规划的唯一因素，夸大性格在职业规划中的作用，就会陷入唯性格论的思维误区。某种性格是否适合从事某种具体职业，要经过职业实践的检验。市场营销是一个大的职业概念，业务员需要外向型性格，而内向型性格的人同样可以从事营销策划、营销内勤职业。因此，在考量性格与职业规划的相互关系时，要具体情况具体分析，而不能从抽象的概念出发，给性格与职业规划贴标签。人的性格能够随着参与职业实践活动而发生改变。笔者是一位培训师，10年前是一位非常内向的人，不敢与陌生人说话，更不用说与陌生客户进行沟通与洽谈了，而现在，内向型性格得到很大的改变，不仅能独立拜访陌生客户，同他们洽谈、签约，而且还站在众多的陌生学员面前自信、从容地授课，没有流露出一丝紧张和恐惧的情绪，这充分说明，人的性格是可以在职业实践活动中得到改变的。问题的关键在于，我们是否具有在职业实践中改变自己性格的意识和能力。



方法指导

(1) 不要放大性格的作用 某种性格特征对于从事某种职业有一定的影响，