

超过5000小时的职场提升课程，来自精英培训师的1000个职业规划案例
浓缩成这一本让你学习知识、增加经验、提高技能的职业规划指导手册



一步到位搞定 职业规划

菜鸟职场不迷茫，达人进阶不困惑

职场的辉煌是循序渐进的积累
成熟的规划是辉煌成就的前提

李玲·著

One Step get
the Career Planning
职业不规划 人生很可怕

清华大学出版社

内容简介：

本书不是动辄搬出长篇理论的职业规划指导书，语言风格坚持着通俗易懂的亲民路线。即使是那些涉及概念的内容，也尽量通过生动形象的小案例呈现给大家。本书也没有堆砌繁缛的心理测试，作者始终相信：职业规划非一蹴而就，应该作为终生事业来经营。

本书有的是：帮助你直击职业规划的目标，理清思路、掌握方法，提升自我价值，第一时间驶入职场快车道！



一步到位搞定 职业规划

李玲·著

清华大学出版社
北京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。
版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

一步到位搞定职业规划/李玲著. --北京：清华大学出版社，2012
ISBN 978-7-302-30037-3

I.①一… II.①李… III.①职业选择—基本知识 IV.①C913.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第206660号

责任编辑：宋丹青
装帧设计：谢元明
责任校对：王凤芝

出版发行：清华大学出版社

网 址：<http://www.tup.com.cn>，<http://www.wqbook.com>

地 址：北京清华大学学研大厦A座 邮 编：100084

社总机：010-62770175 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印刷者：北京富博印刷有限公司

装订者：北京市密云县京文制本装订厂

经 销：全国新华书店

开 本：148mm×210mm 印 张：7.875 字 数：189千字

版 次：2012年10月第1版 印 次：2012年10月第1次印刷

印 数：

定 价： 元

产品编号：

序：一步到位驶入职场快车道

作为初出茅庐的职场新人，如何才能一步到位，迅速驶入职场快车道呢？带着这样的疑问，我开始了本书的创作之旅。

首先，通过拜访不同领域的人士做了一些实际调研，我得出了这样一个初步答案：

来自刚刚走出校园的大学生们的答案：

“在学校，我们早已习惯了在老师的指引下做事，不过现在老师不在了，但如果我们能找到一个带班的‘老师’——一个可以让我们模仿的对象，相信我们很快就会进入状态的。”

来自知名企业面试主考官的答案：

“其实，我认为要想适应一个新事物，还是实践最重要，我建议那些大学生们可以在找工作之前到我们公司实地考察一番，还可以借此机会多多学习一个实体企业内部的工作状态、企业文化等等，这样才能迅速融进职场大环境。”

来自公司普通员工的答案：

“与其先熟悉公司的环境，还不如先找到几位兴趣相投的工作友人，毕竟工作后最常接触的还是工作中的人。而通过亲身的接触，就能在无形中打造职场社交圈，什么都是人创造的，有了人脉，想不驶入职场快车道都难呢！”

……

看来，结果是仁者见仁，智者见智，每一方说的都有自己的道理，那么，我们怎样才能在同一时间将这些问题汇总，统一解决呢？

其实，据我多年的工作经验观察，初次迈入职场生涯的新

人，特别是刚刚毕业的大学生，存在最严重的一个问题就是“盲目性”——走出校园，环境变了，交际圈变了，人和事也变得更加现实了，此时的他们无不感到一片迷茫。

有的人好高骛远，一毕业就想着早日发财赚大钱，于是四处去敲 500 强企业的大门，结果处处碰壁；而有的人不敢出击，认为自己只是一个刚毕业的毛头小子，凭什么去要求工作，于是随波逐流、人云亦云地选择了一个和自己专业毫不相关的工作。而这种不合理的就业模式其实不仅会带给公司巨大的损失，更会对我们个人造成无法弥补的损失。毕竟，人的生命只有一次，然而，我们又有多少个“第一次”用来停留在找工作上呢？

所以，我认为，除了必要的学历以及一定的工作经验积累之外，职场新人更需要一个明确的发展方向和目标，让自己从一个“不明飞行物”变成“专业职业人”。很多新人正是由于缺乏对自身明确的定位和分析，才导致在一开始就输在了起跑线上。另外，还有一些新人明显是由于准备功课不足所致，既不了解职业，更不知道职业生涯，在没有任何合理规划的前提下，自己很随性地就选择了一个职业，似乎我们最初选择做什么好像变得一点都不重要了，似乎不管现在如何，以后工作会逐渐适应我们的。

殊不知，当人才置身于市场经济的大背景下，首先就是要根据自身的条件，合理地选择职业，从而使自己不断地适应职场这个大环境，而不是让工作来适应我们自己。

为了帮助大家走出这个谜局，正确看待自己的职业生涯，找到一个最适合的工作，我根据多年的培训讲师的经验，以及我的学员们的一些经历，还有我听说过的一些前辈们讲给我的小故事，一点一滴地将职业生涯规划的内涵与方法渗透到本书中，最终就成了大

家看到的这个样子。

不过，还是请允许我为本书做一个简单的介绍。

首先，在语言风格上，本书走的是通俗易懂的亲民路线。虽然在前几章关于职业生涯规划的认识部分，按理说，应该包括国内外各个大家学者们的理论及相关著述，但我认为那些纯理论的东西并不利于作为职场新人的你们消化吸收。所以，我最终决定摒弃了那些让人一看就“一个头两个大”的理论。即使是一些概念性的内容，我也通过一些生动形象的小案例故事和通俗的语言将其呈现给大家。

其次，在写作之前，我发现很多这方面的书籍里都只是简单地堆积了一些国内外专家搞的心理测试，我想，如果大家想做测试题，还用得着买一本书吗？网上应有尽有。况且，职业规划不能一蹴而就，而是终生事业，所以我尽量传授给大家进行规划的方法，而不是让大家做测试，因为规划的好坏关系到一个人的命运，这是件十分理性的工作，而非感性的。

总之，唯有通过正确的、科学的规划指导，才能不断提升自己的“含金量”，也唯有如此，你才能在第一时间一步到位地驶入职场快车道！

第一章
Chapter 1

茫茫职业生涯，还有什么是你搞不定的？

——一步到位认清现状 / 1

经不起负债的人生资产 / 2

和时间赛跑，你伤得起么？ / 6

当需求堆成金字塔 / 10

找不到规律点不亮灯 / 15

插入价值“热得快” / 18

360 行竟没有一行属于我 / 21

第二章
Chapter 2

揭开工作殿堂的神秘面纱

——一步到位认识职业生涯 / 25

不只是成就感那么简单 / 26

问问职业从哪里来 / 29

走向有层次的职业阶梯 / 32

选不明白就先数明白 / 35

职业代表你的能力倾向 / 38

什么样的人才配拥有职业？ / 42

你能适应什么样的工作？ / 45

第三章
Chapter 3

上班还是创业？这是个艰难决定！

——一步到位确定职业志向 / 48

做一只有方向感的鸟儿 / 49

打开属于你的“频道” / 53

不只是朝阳职业有发展 / 57

让职业技能帮你立志 / 60

第四章 Chapter4

- 换行≠换职业 / 63
- 生活事业是两个角色 / 66
- 职业陷阱误区多多 / 70

瞄准职业锚助跑职业生涯

——一步到位管理职业评估 / 73

- 我真的能做到“知己”么? / 74
- 我是否 3Q 都很高? / 78
- 读懂 SWOT 更懂自己 / 82
- 说说看你是什么性格? / 85
- 让性格千差万别的“虫蛀” / 89
- 不够“自我”小心走失 / 92
- 人格类型里的七彩世界 / 95
- 时间不是用来比赛的, 而是用来管理的 / 98
- 没有背景怎么混下去? / 102
- 没有条件凭啥打拼? / 106
- 用外部关系推自己一把 / 110
- 还没解锁的职业兴趣 / 113
- 最适合的事就是最好的 / 116
- 选对价值取向的轨道 / 119
- 靠最擅长的事走直线 / 122

第五章 Chapter5

发现新蓝海你就是最成功的舵手

——一步到位迈入职业生涯 / 126

- 制作好简历赢得第一份成就感 / 127
- 有了简历还要求职信? / 132
- 面试方式不可“随机挑选” / 136
- 万全准备才能迎来东风 / 140
- 新生代职场观书写蓝海地图 / 144
- 成为优秀舵手的 12 个法宝 / 147

把自己当做产品去经营 / 151
前方没有绊脚石只有踏脚石 / 154
定期规划不打烊 / 157

未来是什么颜色都不是梦
——一步到位搞定职业规划 / 160

别说你不会写职业生涯简介 / 161
目标是最好的规划师 / 166
解放大脑，态度至上 / 170
借饮食之道给心理最好的作用力 / 174
让习惯成为你的“发电机” / 178
目标不在多而在于具体可行 / 181
别让你的目标成为“不解之谜” / 184
一分为二的易记单元 / 187
谁偷走了你的天平？ / 190
三分钟热情请走开 / 193
规划不在多在于执行了多少 / 197
执行不会拒绝创意 / 201
目标执行需要“热”启动 / 204
到位执行要主动创造结果 / 207
在途中逐渐缩小差距 / 210
是时候跳槽了吗？ / 214
不同的阶段就要分清眉毛和胡子 / 217
职业竟让我如此疲倦 / 220
想想曾与多少机会擦肩 / 223
别介意 360 度“赤裸”评价 / 227
批评之声你吸收了多少？ / 231
时刻准备离成功更近一步 / 235

后记：规划到位路好走 / 238

第一章

茫茫职业生涯，还有什么是你搞不定的？ ——一步到位认清现状

现状就是一个人当下最真实的工作状态的诠释。是否能认清现状直接决定了你未来发展的路子会照什么样子继续下去。

人之一生漫长一辈子；
职业生涯短短一阵子。
在这个不长不短的岁月里，
你有多少次在眯着眼睛看自己？
哪些是你正在迷茫的？
哪些是你已经找到答案的？
你对自己的现状真的了解吗？
其实，在尚未开启职业规划的大门之前，
经历短暂的迷茫期并不可怕，
可怕的是你完全搞不清楚自己的真实状况。
因为如果你是一个病人，
这对医生而言意味着——无法对症下药！

经不起负债的人生资产

每个人都在无形之中拥有一张自己的人生资产负债表。何为资产？简单地说，就是你现在拥有的东西以及未来有可能获得的东西，只是俗话说得好：有得必有失。当你获得一样东西的时候，另一样东西就会随之减少，从而使你的人生处于一个平衡状态。何为负债？顾名思义，就是你欠下的东西，而这东西可能是有形的，也可能是无形的，但大部分都是你本来可以通过努力有能力获得，但最终却失去的东西。

但无论是资产多还是负债多，二者总是如影相随的。我觉得现在的人，特别是年轻人都有一个认识上的误区，大家都习惯于用物质资产的多少作为衡量一个人是否成功的标准。在一次培训讲座中，我和他们说了大学时期我的一个同窗好友的情况：“看看我那昔日的大学同学，人家现在有车有房，还有自己的车库……”还没等我说完，我就发现很多学员抱以羡慕的目光，依稀能听见下面有人说：“哇噻，他同学好厉害、好成功哦！好羡慕哦！”

而我想说的是：这样就算是真正成功了？

事实上，衡量一个人的人生是成功还是失败，并不是看他此时拥有多少资产，而是用他的资产减去他的负债，还有多少剩余？暂且把这部分称之为人生净资产，就像企业的纯利润一样，我们不应该只看重表面上的辉煌。

怎样才能拥有更多的净资产？说到底，无非是看你从参加工作到退休，除去创造的个人财富之外，这一生里你抓住了多少机

遇，实现了多少个人价值等等。或许有一些事情我们注定无法改变，例如，你的家庭不富裕，你没有背景。但是不论起点如何，每个人都被赋予足够的机会来为职业生涯做一个规划。在此之前，你需要像富兰克林一样，让自己的人生尽可能地告别负债。

之所以要像富兰克林学习，是因为他从小家境贫寒，没有受过正规教育，但他最终却成为了美国著名哲学家、政治家、外交家、作家、科学家、企业家、发明家和音乐家。

很多人都奇怪：一个没有受过什么教育的人，是怎么成为这么多“家”的呢？

其实，这要归功于富兰克林随身携带的一个便签本，上面写着类似“遵守秩序、真诚待人、学会节俭”等关键词，他认为这些都是他的弱点，人生中的“负债”。他每一天都会审视自己，如果发现某一项没有做到，就会在上面做个记号。

有一次，富兰克林和几个同事出差去外地工作，当晚同事们要求下榻当地最豪华的五星大饭店，富兰克林却拒绝了。同事们很不解，都嘲笑他傻：“你是怎么想的啊，白吃白喝你还不干，你自己去住小旅店好了。”富兰克林二话不说到外面找了一家便宜的小旅馆休息。晚上睡觉的时候，他对着天花板发呆：“我究竟是为了什么？我为什么要选择这样一个破地方？”正在他自己也感到迷惑时，衣服口袋里的小本子掉在了地上。他捡起来打开一看，终于坚定了自己的立场。心想：若不是今天自己执意拒绝五星大饭店，恐怕就要在“节俭”这一项上画个“×”了……

其实，一开始，富兰克林的小本子上面画满了记号。但每一次他都痛批自己，并感到深深地愧疚。随着时间渐渐流逝，终于，那个小本子渐渐地出现了越来越多的空格。直到有一天，这张表格上

全部都是空格，再没有一个记号了。

虽然这看似是一件微不足道的小事，但正如富兰克林所言，人生又有几件真正的大事呢？如果你连最小的事都做不到，恐怕你的人生资产早已负债累累了。那么，具体我们应该怎么做呢？

首先，盘点你人生的资产以及可转变的资产。先好好想一想，自己都拥有什么，这就是你今后步入职场后可以利用的资本。例如，你拥有一个和谐的家庭，你拥有四通八达的人脉，你拥有坚韧不拔的意志力，你拥有和大家一样的时间。另外，你的青春、专业、才艺、智慧、人脉、名声，以及你的谦虚、好学、俭朴、勤奋等等也是一种无形资产。但是，人生的资产与负债都一样有增有减，我们不可能一味地停滞不前。所以，为了让自己的资产项越来越多，有一些目前你并不拥有的资产，但你未来有机会拥有，现在也可以把它们列入此项。这样做是为了避免今后你的人生负债太多，无力“偿还”时，我们就可以通过让自己的资产“增值”来“抵债”。

其次，找出自己负债的源头并试图改变。你到底欠别人多少钱并不重要，这只是有形的负债。重要的是，你有哪些缺点，你的健康状况是否良好，你是不是一到周末就忍不住睡懒觉……总之，只要你认为对你的人生发展不利的，你都可以把它作为人生的负债记录在案。毕竟，有形的负债我们随随便便就可以发现，而无形的负债却很难让我们清醒。另外，人生中，有些东西可能是一成不变的。例如，有些缺点和缺陷，是我们可以通过转换思想，通过努力修炼可以被改变的。比如，你是个话语很少的人，可能你认为不会说话是你人生中的一项负债，但或许不爱说话也代表着一种他人身上不曾有的踏实、朴素的美德。所以，当我们找出负债的源头时，应该

试着改变思路，把你的负债变成你的资产。这样的改变通常并不存在难度，甚至比你还一笔巨额外债更容易做到。所以，改变与否，决定权其实在你的手里。



职场点拨

Coaching of Career

1. 不小看负债，如果在步入职场前还欠着“债”，那么即使你工作了，岂不是一直身陷“还债”中。准备一个小本子，将自己的“资产”与“负债”一一记录。

2. 每个月清理一下笔记本，评估一下：哪些项目的资产在增加，哪些项目的负债在减少，就像你参加工作之后什么事都要看进度一样，你也应该时刻观察一下人生项目的进程。

3. 及时总结，记录并不是“记日记”那么简单，如果你并没有因为记录而有所改变，那么记录也是毫无意义的，过一两个月之后就要给自己“上一课”，做个总结。

和时间赛跑，你伤得起么？

龟兔赛跑的故事告诉我们，弱者如果能够分秒必争也能稳扎稳打地成为赢家，哪怕两个人实力相差悬殊，谁赢得了时间，谁就赢得了最终的胜利。其实，在职场中也不例外，职业生涯是我们生命中除了睡眠以外“最大块头”的时间，每天都在不停地和时间赛跑，那么，在这场人生竞技赛中，你是勤奋的乌龟，还是骄傲的兔子呢？

当然，每个人都不可能一生扮演“乌龟”或“兔子”的角色，这期间，我们会受到种种内外界因素的制约，很少有人能从一而终，一生只从事一个职业，但不管怎样，你一旦开始进入了职业角色，你的职业生涯就开始了，并且随着时间的流逝而延续。也不管你先天是一只努力奔跑的乌龟，还是懒惰的兔子，可以说，在起跑线上，老天赋予了每个人平等的机会和资本。只是在步入职场后，有的人在工作的第一天就垂头丧气，而有的人却能一如既往地坚持，直至成功。于是，前者的工作换了又换，一直在通往成功的路上徘徊，而后者却早已到达了成功的彼岸。问题出在哪里？或许你会在下面的小故事里找到答案。

莫言在美国读大三，即将毕业，她向来比较注重实际经验，所以在快毕业的一年里，她选择了实习。可以说，她的这段实习经历为以后的就业起到了指导作用，使她有机会在真正的就业前塑造自己的工作习惯、职业兴趣和从业态度。一年后，莫言毕业一回国，就马不停蹄地开始找工作，在她看来，只有立马找到一份体面的工作，才是自己在国外“混”这么些年最好的证明。