

发现真实的自己，规划完美的职业生涯

改变一生的 职业生涯规划

人往高处走

· 修订版 ·

(英) 茱迪斯·约翰斯通(JUDITH JOHNSTONE)/著



一个人如果从事一项不适合他个性特点的职业
那他就不得不更多地遭遇失败与挫折

GAIBIAN YISHENG DE ZHIYE SHENGYA GUIHUA

中国商业出版社

改变一生的 职业生涯规划

—— 人 往 高 处 走 ——

· 修 订 版 ·

(英) 茱迪斯·约翰斯通(JUDITH JOHNSTONE)/著

GAIBIAN YISHENG DE ZHIYE SHENGYA GUIHUA

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

改变一生的生涯规划—人往高处走 / (英) 约翰斯通著,
王宝泉译. —北京:中国商业出版社, 2004.2
ISBN 7-5044-5021-9

I. 人... II. ①约... ②王... III. 职业选择
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 010525 号

版权登记: 北京市版权局

图 字 01-2004-0945

Planning A Career Change
Original edition published in English by How To Books
© Copyright 1999 Cathy Birch

责任编辑 刘毕林

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京星月印刷厂印刷
880 × 1230 毫米 32 开 8 印张 180 千字
2004 年 4 月第 1 版 2006 年 1 月第 2 次印刷 (修订版)
定价: 24.80 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



前 言

(第四版)

在如今的工作环境下,仅有为数不多的工作可被认为是终身的“铁饭碗”了。

过去那个万事都有保障的时代早已远逝。为了生存,各行各业都不得不重组、重新定型。那种有着完整的管理层和一大群普通员工的陈旧严格的模式消失了,取而代之的是各种短期合同,兼职,工作分摊,家庭作业,工时每年一计,和诸多其他的模式。这样的改变比比皆是,而且丝毫没有减缓的迹象。成千上万的人需要重新思考他们的工作生涯,而对于那些刚刚起步的人来说,他们很可能要在退休前不只一次,而是两次变更其职业。

人生方向的改变很可能让人投身于一片黑暗中:既冒险又常常令人担惊受怕。

一方面,裁员或企业倒闭(无论是您自己的或是别人的企业)都可能使您陷入这样的局面;另一方面,当某一工作对您已无任何实际意义时,您可以主动选择离开。但不论怎样,几乎毫无疑问地,您将为未来感到焦虑、不安。

然而,不论到底是何种原因使您寻求环境的改变,也不管您是心情低落,或对自己光辉的前途振奋不已,您都

会有一个无与伦比的机会，抹掉过去，重头再来。只为这一点，您便应该给自己一点时间和空间，从细节上重新评估您所处的境遇，进而更加了解自己。如果是这样，当您走在通往一份全新的职业之路时，会对自己所前进的方向更有信心。

这本书将帮助您策划一次自我发现之旅。它深入讨论了您是谁，您是做什么的，是什么使您走上现在的路，以及现在您将出发去哪里。它帮您评估您职场内外的生活技能，透视您的个人情况，令您认清哪种职业最适合您，如果需要，去哪里寻求帮助，如何不再犯同样的错误——如果您以前曾犯过错——以及怎样保持一个实际的最终目标。

如果您的准备充分，那么，改变职业方向便不会像最初看上去的那么令人沮丧：它会令人激动，充满挑战性，并且是您一个新的开始的难觅良机。

在此谨代表我个人对英国心理研究协会成员为本书初版所提供的基础资料表示感谢，尤其是以顾问主管乔治·萨默菲尔德为首的几位职业分析师，他们为我的论点提供了适当的个案研究。另外还要感谢电视大学的员工们，收益事务所，DFES，巴克雷和那威斯特银行，哥伦比亚职业和图书馆服务部，远程教育质量监督部门，以及工业大学为本书提供的更新资料。此外还要特别感谢尼克·威廉姆斯所提供的关于将兴趣转变为职业的附加个案研究（包含于本版之内）。

茱迪丝·约翰斯通
Judith Johnstone

目 录



前言

第一章 离开 1

向左看向右看 /3

一切尽在掌握 /5

掌控一切 /8

理由 /13

纵览职场 /14

规划明天 /18

总结 /21

第二章 我是谁? 23

背景 /25

童年 /27

求学 /33

成就 /36

喜好 /41

家庭 /44

总结 /48

第三章 工作经验 49

资历 /51

剖析 /53

展望 /60

总结 /68

第四章 兴趣 71

诱因 /73

从前 /76

现在 /81

人在社会 /86

人在工作 /89

总结 /90

第五章 “他们怎么看我？” 91

走出自己 /93

角色扮演 /95

成年人 /102

自画像的完成 /108

总结 /109

第六章 整备 111

头绪 /113

需求及满足 /115

性格的因素 /118

技巧和能力 /121

职业与意愿 /123

经历与兴趣 /125

调和 /128

总结 131

第七章 怀旧 133

180 度转弯 /135

修缮 /136

个人因素 /138

其他因素 /144

转移重心 /149

总结 /151

第八章 开拓新疆域 153

面对挑战 /155

认清目标 /158

找到答案 /160

迷失方向 /166

寻求帮助 /169

总结 /173

第九章 负担 175

承受巨变 /177

经济储备 /179

面对落差 /184

再续前缘 /190

白手起家 /193

总结 /201

第十章 出发 203

问题 /205

解决问题 /206

求职指南 /211

申请 /216

转行者的困扰 /219

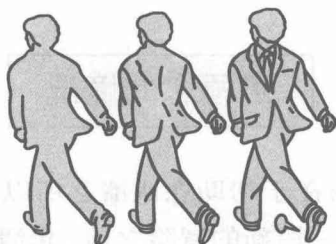
总结 /222

附录一：求职日记，你的里程碑 /223

附录二：通讯录 /229

**附录三：附加的个案研究——从爱好到
职业 /233**

词汇表： /240



第一章

离开

回顾您的境况

本章的目的在于帮助您认清之所以要变更职业的原因，让您在开始一段新的冒险之前，想清楚这样做会否使您学到新的东西，您是否了解您自己。这是一个冒失不得的过程。**停下，思考。**给予您的大脑充分必要的空间以做出正确的决定，为制定一个完美的行动计划打下扎实的基础。

这时您最大的困难可能在于将要做一件不确定的事所带来的压力。巨大的家庭和经济压力使您如此担忧以至于没有余暇仔细思考、精心计划。

在这第一波焦虑的影响下，您可能会经不住诱惑，对任何一个向您招手的工作动心，不论它合不合适您。这种“无的放矢”的求职方法往往会适得其反。您听说过几个到处散发求职申请的人找到好工作？他们的失败总是被归咎于职场的不景气，或是空有学历和经验却找不到工作的事实写照。然而事实上他们该吸取的经验是：毫无计划、莽撞申请终将一事无成。如果您显见不适合这工作，那么没有一个顾主（或当您创业时的经济后援）会往您身上瞧上第二眼。别随随便便推销您自己。

要成功，就要找准新的目标职业。要做到这一点，您必需清楚地知道您要做什么，以及为什么。这些问题的答案对您个人来说将是独一无二的，而帮助您找出这些秘密的提示就在于您的人生经历，以及您对自己的包装。



向左看向右看

近年来，人们工作的环境发生了翻天覆地的变化，从前那种工作形式简直已无迹可寻了。计算机终端和计算机系统的应用成了家常便饭，而非以前的特例。沟通的手段也不再局限于信件、电话和传真。互联网的影响力随处可见。这是一个通讯信息科技至上的时代，机会只垂青于接受变革的人。

各单位的组织形式也已改头换面。当今时代所需要的不再是一整套管理层，而是多元化的人才。弹性和变通就是一切。如果你的求生之道仅有黔驴一技，那么无可避免，你受雇的机会将日趋渺小。

从更宏观的角度说，全球经济所发生的变化也会牵连到国内及周边市场。在英联合王国的经济中，制造业已失去了其主导地位，而有关欧洲国家对我国的影响及欧盟扩



大均须从长远的意义上来进行评估。面对这样一个工作环境正显著变化着的世界，人们很容易以为更换工作只是处于形势压力下的迫不得已的事。然而，事实并非总是这样的。有时，人们完全可以用自己的双手抓住机遇，下决心重塑自己的职业生涯。

主动变动

主动变动指的是你自主的想要再一次出发，而其“导火线”很可能是以下几点之一：

◆ 抱负——一份新职业也许在短期内或者从长远看来能给你带来更好的回报（金钱、权势、地位等）。

◆ 进修——从根本上拓展你的生存技能以求在将来你得以获得更多更广泛的择业机会。

◆ 再次思索——认识到你的工作与你格格不入，并决心做些事以改变现状。

被动变动

被动变动指的是由于外部因素的介入而产生的变化

◆ 裁员——你所做的工作不需要再做了，或你的技术跟不上时代了。

◆ 疾病——由于你健康上的原因而使你的雇主认为不能再雇用你了，或者，如果你是老板，而你的生意在没有你的情况下无法维持下去。

◆ 解雇——你的雇用关系由于其他原因被终止（你被解雇的原因及方式将可能对你考虑以后的工作种类时产生影响）。



一切尽在掌握

以下所有内容均涉及主动变动，在这里你必须自己做出决定。

更换雇主

我们所有人在工作中的某一时侯都会对自己正在做的事感到不抱幻想，这就是所谓职场上的“七年之痒”了。厌倦感在我们体内不断蔓延。在升职机会上的窘境令我们愤懑不平；我们无法充实自己，又觉得工作的责任与期望的不符；我们认为被大材小用，或无法与上司面对面接触。令人厌倦的原因不能胜数，多种多样。

有时，你可以与合适的部门负责人彻谈你的问题并就将来哪些地方必须改进达成共识，从而解决你的不满，然而，对于多数人来说，克服这些不满的一个简单方法就是：甩头走人，在另一个机构中寻求受雇机会。



转换方向

这里主要说的是你换工作、离开原先的雇主与“七年之痒”毫无关系，而是你在寻求一个根本上的转变。因此，你必须对于自己正在做什么，为什么要做有一个绝对清楚的认知。

在这种情况下，你要确切地知道是什么让你想投身于一片未知。你真的需要一份全新的职业来攀上顶峰吗？或者你只是想换一个工作环境？你难道无法在业余时间参加培训课程以提高自己的技能吗？你怎么知道你的工作不适合你？光是回答这些问题还不够。

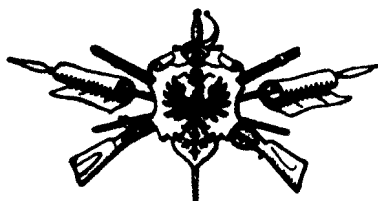
选择转换方向并不容易：他还要求你有承担全部风险的责任感；转行几乎总是意味着再一次重头学起；还有再就业的可能性，以及潜在的一连串足以使你陷入危机的经济阻碍等你去克服。丢掉一份稳定的工作——以及这份工作所带来的经济上的保障——也不赖，只要你独立，单身且无牵无挂。然而如果你不属于这类人，却仍下定决心要重新开始，那么，你得确保以下几点：

1. 那些依赖你的人全心全意的支持。这不是说你只要宣布一下你想辞职，再不管怎样都要求别人不容怀疑的忠诚就够了，而是每一个受你的决定所直接影响的人都必须充分意识到他们所面对的将会是什么——并仍然认为能够支持你。这样的支持往往是胜败之关键所在，绝不容小觑。



2. 拥有一个坚实的足以应付任何未预计到的阻碍所带来的震动的经济基础。你必须有绝对的把握，当计划的实现比你预期所花时间更长时，你抵押的住房不会被收回，或者，不会令你亲近的人的生活陷入困窘。

3. 坚定不移的相信你正在做的事是正确的，这不仅是为你自己，更是为了你身边每一个受你的决定影响的人。这意味着你不仅要使自己的观点坚定，还要实际。你必须用不容置疑、无懈可击的事实来支持自己的主张。





掌控一切

如果你处在被迫更换职业的境地，那么，你就要设法摆脱这种无力感，成为有能力去改变的人。

首先得处理的是：挫败、愤怒以及憎恨等情绪。随后，当最初的冲击趋于缓和，痛苦或沮丧可能将逐渐浮现。然而，当刽子手的斧子落下的那一刻，一些人体体会到了一种解脱感。要知道，在全球职场竞争日趋严苛，国内经济衰退不断反复的影响下，工商金融业的雇员所受的打击最为沉重，在大批裁员或倒闭浪潮开始前的好几年，这些雇员就已看到这些在墙上涂鸦似的标语了。对其中的一些人来说，在无可避免的等待中所感受到的不安和怀疑可能远比处理被解雇这件事本身还要困难。

一旦你失业以后，对于未来的掌握权便又重新回到了你手中。也许这整件事看来并不十分体面，未来的机会也很有限，但至少现在是由你在控制一切，是你正处于作决