

人往高处走

职业生涯规划

张鹤 编著

时时变化的环境，你知道明天的午餐在哪里吗？

进行未雨绸缪的职业规划，你可以安排明天的午餐！



经济管理出版社
ECONOMIC & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



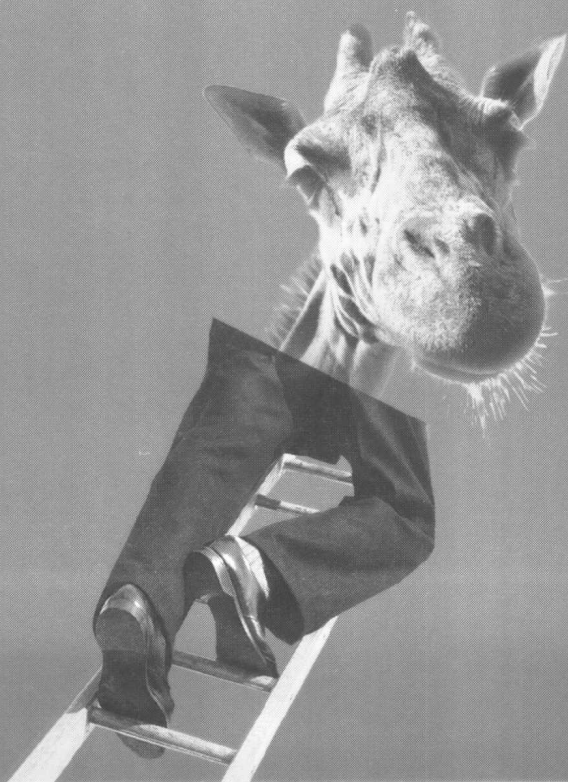
? \$! # ~
*

张 鹤 编著

《自我管理》丛书 | *higher*

人往高处走

职业生涯规划



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人往高处走：职业生涯规划/张鹤编著. 北京：经济管理出版社，2004

(《自我管理》丛书)

ISBN 7-80162-946-9

I. 人... II. 张... III. 职业选择-基本知识
IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 053333 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

电话：(010) 51915602 邮编：100038

印刷：中央党校印刷厂

经销：新华书店

责任编辑：张 艳

技术编辑：杨 玲

责任校对：赤 平

880mm×1230mm 32

7.875 印张

154 千字

2004 年 8 月第 1 版

2004 年 8 月第 1 次印刷

印数：1 5000 册

定价：20.00 元

书号：ISBN 7-80162-946-9/F·860

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部

负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 6802297

邮编：100836

前 言

十年前笔者只身到北京求学谋职，满怀抱负想一展平生之志。然而，十年过去，回首自己的职业之路，不禁感慨万千。在这短暂的人生历程中，笔者接触了不少朋友，多有成就非凡者，也有唏嘘感叹者，都希望梳理一下自己的职业旅程。

当年，有位刚走出大学校园的哥儿们找不着工作，百无聊赖中吐出“赚钱比吃屎还难”之言，并发誓要写一部“夹起尾巴做人”的小说，只是多年后已不知他身在何方。最近，笔者看到了《草样年华》的出版，才惊觉该书所描写的场景与当年迷茫的我们是多么的相似。

然而，青春渐如五月的繁花，在微风中缓缓地飘落，韶华正在逝去，我们已无暇顾及以往的经历，而只能牢牢把握现在，应对竞争日趋激烈的职业生涯之路。

多年过后，不知那位哥儿们的“夹着尾巴做人”的小说是否已经出版，但经过多年职业生涯的波折和打拼，笔者对此已无多少兴趣，却一直想写本有关职业生涯规划的书，这不仅因为自身

人往 高处 走

经历坎坷，在职业生涯的道路上走了不少弯路，更想借此为更多的青年才俊打通职路，开启一扇通往职业生涯的智慧门。不久前，有朋友约我编写一部职业生涯规划的书稿，正中下怀，于是提起了笔。

虽然以往有过编辑经验，但如今忙于为企业做培训和咨询，已经淡出了编写生涯，再度提笔，发现感觉已大不一样，少了些理论铺张，多了些现实考察。笔者在管理咨询公司工作得出的最大感悟是，管理咨询公司不但要有深厚的理论功底，更要有解决实际问题的能力。这种良好的氛围对笔者影响颇深。应当清楚，如果不能将理论述说明白，再好的智谋也会胎死腹中；而高谈阔论的“智慧大家”如果不能付诸实践，结果终还比不上脚踏实地的“凡夫俗子”。

有古语云“知易行难”，多年的职业经验恰好证明了这点。笔者也曾为取途苦恼过，曾在书海中想找寻职业生涯的出路，但满眼都是些职业生涯规划的理论，难有极为现实的实践指引。于是在写作此书时，笔者便沉下心来，不想发表过多的“高论”，只想借助多年亲历亲为的实践，以及所见所闻的周边朋友的职业发展实例，冀以提炼职业生涯规划精华，奉献于诸位，便是善莫大焉。

其实，做职业生涯规划，最大的实际就是要根据自身情况而为，别人的建议和众多的职业规划方面的书籍，都只能是自己职业生涯规划参考。这也是笔者多年的切身体会。因而，本书的

诸多观点和案例，便选自身边的人和事，有些甚至就是本人的切身感受，只是稍有修改。如果与读者的事例有雷同之处，请不要惊诧，也万不可对号入座。

在现实生活中，总能见到一些青年朋友们不顾自身实际，盲目与人攀比，言必称“××人如何，我也要怎样”，其实，这是最不切实际的做法。

大家都知道，同样一桩生意，做第一的是天才，做第二的是庸才，做第三的是蠢才，做第四的就要入棺材。做人也是如此，若随波逐流，人云亦云，必会跌落在随大溜的人群当中，找不到人生的归宿。尽信书则不如无书，吾观群书，见误人子弟之书颇多，幼年涉世未深，急功近利视若宝贝，今反观之，视之若草芥。如果不去思考，一些似是而非的理论，就会使人误入歧途。

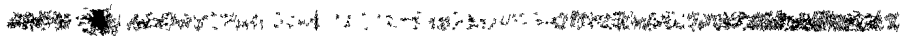
人是需要有点精神的，若认准了的事，就要谨慎思考，大胆求证，万不可随波逐流，盲目攀比，与人较一时之短长。他人成功之后，更不可盲目仿效。因时过境迁，天时已逝，仿效形同刻舟求剑，必难成功；若以己之短较他人之长则极为可悲。请您记住，只有走自己的路，才能走向成功！

毛泽东主席说得好：“多少事，从来急……一万年太久，只争朝夕。”笔者在写作过程中，凭借多年的深切心得，算是快马加鞭地完成了这部书稿。由于时间上多少显得有些仓促，未来得及修饰，便以本来面目呈现给读者，书中错漏之处在所难免，恳请您能加以赐教和指正。我也很希望与同道中人共同切磋一起提

人往 **高处** 走

高，欢迎致信 soly@2911.net。

在这本书的写作过程中，得到了很多朋友的帮助，可以说这本书是他们和我共同辛劳工作的结果，无以回报，只能在这里向他们衷心地表达我的谢意。他们分别是刘志明、张玉、李娜、华强、李杰、石志平，他们给予我许多鼓励和信心，帮我做了全书的统稿、录入及全书的文字润色工作。在这里一并致谢。



目 录

第 1 章 你了解自己吗? 1

每个人都具有不同的职业特质,其职业价值观、职业气质和性格以及职业兴趣都是不同的。并且,每个人还具有不同的智商(EQ)、情商(IQ)和逆境商(AQ)。可以说,客观地审视自我,分析自己的职业潜能,是了解自己的职业倾向和成功选择职业生涯的前提。

第 2 章 设计职业目标——制定职业规划 ... 34

在确立职业目标后,还要对职业目标分解、组合,制定中、短、长期职业目标。在此基础上,应当确立自己的职业生涯实现路线,并画出自己的职业生涯路线图,进而选择适当的策略来实现自己的职业目标。制定出合适的职业生涯规划,有利于促进职业目标

的实现。

第3章 选择职业——职业分析和选择 67

在职业生涯的选择过程中,光是正确地审视自我是远远不够的。我们不能仅凭个人好恶和兴趣办事,还要具备长远的职业眼光。应当进行职业的社会环境、行业环境和企业内部环境分析,并运用SWOT分析法对职业机会进行评估,才能最终从多个职业中找到最适合自己的职业。

第4章 初入职场——为升迁做好准备 91

在职业生涯早期实践中,先要做好进入职业生涯的思想准备。在谋取选定的职位后,要正确认识职业生涯早期阶段的个人特征,并克服职业生涯早期存在的问题。只有树立起良好的职业形象,正确处理个人与组织文化的冲突,才能调适自己的职业生涯,走向成功的职业阶梯。

第5章 职业生涯中期——寻求更大的空间

..... 123

在中期职业生涯实践中,每个人都肩负着千斤重任。是否能



担当组织的顶梁柱,关键是要认识中期职业生涯的个人的生命空间、心理、个人能力和职业生涯特征,正确应对中期职业生涯危机,处理好与下属、同事、上司等方方面面的关系。惟其如此,才能铸造职业生涯的辉煌。

第6章 进行培训——提升职业潜能 149

“工欲善其事,必先利其器”,提升个人职业潜能是实现职业目标的不二法门。只有客观分析个人潜能和职业目标之间的差距,适当利用现场培训、脱产培训等方法有效提升职业潜能和职业资本,才能激发潜能,促进个人职业目标的实现,做出常人不可企及的事情。

第7章 反馈评估——修正职业目标 167

俗话说:“计划赶不上变化”,职业生涯的旅程也并非一帆风顺。如果职业不如意,这时不要盲目与人攀比,而应对自己的职业实践进行认真反省。只有确立起自己的成功标准,通过对职业生涯目标进行正确的反馈评估,才能修正职业目标,朝正面的方向奋进,不致误入歧途。



第8章 在职场的岔路口——应对职业危机

..... 185

如果面临职业生涯失利,这时会遇到重择职业生涯问题。孙中山如果不弃医从政,就不会成为伟大的革命家;鲁迅、郭沫若如果不重新选择,也绝成不了伟大的思想家、文学家。职业生涯失利并不可怕,只要沉着应对,无论是主动还是被动重择职业,都可能成为职业生涯的转机。

第9章 成功的前提——自我职业生涯管理

..... 221

有个破窗理论,讲的是如果房子的第一扇窗户被人打破不去修理,别人就会以为此房无人管理,更多的窗户就会被人打破。因此,修缮好第一扇窗户是极为必要的。自我职业生涯管理也是如此,只有早、中、后期的精心管理,才能避免职业生涯的全面失败。

参考文献 241

第

1

章

你了解自己吗？

本章导读

判断你的职业价值观

气质应与工作类型相称

你是什么性格？

评估你的职业兴趣类型

测试你的特殊能力

逆境商数（AQ）很重要

了解你的现状

思考题

练习

.....

职业生涯规划并不是那样玄机无限，只要你对自己有一个基本认识，同时掌握一定的方法，你也能对自己进行职业规划，为自己的职业生涯发展画一张蓝图。

许多职业咨询机构和心理学专家进行职业咨询和职业规划时常常采用的一种方法就是有关5个“WHAT”的归零思考的模式：先从自己是谁开始，然后顺着就一路问下去，共有五个问题——

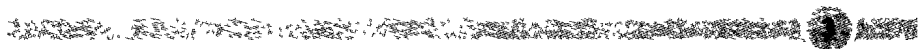
1. Who am I? (我是谁?)
2. What do I want? (我想干什么?)
3. What can I do? (我能干什么?)
4. What can support me? (环境支持或允许我干什么?)
5. What can I be in the end? (最终的职业目标是什么?)

回答了这5个问题，找到它们的最高共同点，就有了自己的职业生涯规划。

对于第一个问题“我是谁？”应该对自己进行一次深刻的反思，有一个比较清醒的认识，优点和缺点，都应该一一列出来。

第二个问题“我想干什么？”是对自己职业发展的一个心理趋向的检查。每个人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致，有时甚至是完全对立的。但随着年龄和经历的增长而逐渐固定，并最终锁定自己的终生理想。

第三个问题“我能干什么？”则是对自己能力与潜力的全面



人往 高处走

总结，一个人职业的定位最根本的还要归结于他的能力，而他职业发展空间的大小则取决于自己的潜力。对于一个人潜力的了解应该从几个方面着手去认识，如对事的兴趣、做事的韧力、临事的判断力以及知识结构是否全面、是否及时更新等。

第四个问题“环境支持或允许我干什么？”这种环境支持在客观方面包括本地的各种状态，比如经济发展、人事政策、企业制度、职业空间等；主观方面包括同事关系、领导态度、亲戚关系等，两方面的因素应该综合起来看。有时我们在做职业选择时常常忽视主观方面的东西，没有将一切有利于自己发展的因素调动起来，从而影响了职业切入点，而在国外通过同事、熟人的引荐找到工作是最正常也是最容易的。当然我们应该知道这和一些不正常的“走后门”等歪门邪道有着本质的区别。这种区别就是这里的环境支持是建立在自己的能力之上的。

明晰了前面四个问题，就可以从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件，列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标，那么第五个问题有关“自己最终的职业目标是什么？”自然就有了一个清晰明了的框架。

下面我们对某高校的电子专业女生的职业选择和职业目标确定做一次分析，能使你对上面讲的问题有个更明晰的了解。

某高校女生，计算机系专业，在临近毕业时常常对自己的职业动向难以选择。就现在来说计算机专业属于热门，找一份差不多的工作并不难，但由于自己是女生，在就业时肯定又不如同班

的男生，同时自己对教师的职业比较喜欢。在这种存在多种矛盾的情况下，我们不妨和她一起进行一次有关职业规划方面的认真思考，并通过对其职业前途的规划确定其就业方向：

Who am I?

某重点高校计算机系专业毕业生；

优秀学生干部，学业成绩优秀，英语程度达六级水平；

辅修过心理学、管理学；

参加过高校演讲比赛，拿过名次；

家庭状况一般，既不属于有钱之类，也不属于生活拮据的那种，父母工作稳定，身体健康，暂时还不需要有人特别照顾；

自己身体健康；性格不属内向，但也不是特别活跃，喜欢安静。

What do I want?

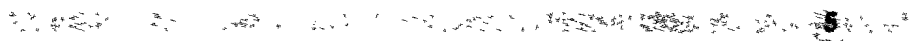
很想成为一名老师，这不仅是儿时的梦想，而且比较喜欢这种职业；

其次可以成为公司的一名技术人员；

如果出国读管理方面的硕士，回国成为一名企业管理人员也是可以接受的。

What can I do?

做过家教，虽然不是自己的专业，但与孩子交流有天生的优势，做家教时当学生成绩进步时很有成就感；当过学生干部，与手下人相处比较融洽，组织过几次有影响的大型活动；



人往 高处 走

实习时在公司做过一些开发，虽然没有大的成就，但感觉还行。

What can support me?

家里亲戚推荐去一家公司做技术开发；

GRE 考得还可以，已经申请了国外几所高校，但能不能有奖学金还很难说，况且现在签证比较困难；

去年曾有几家学校来系里招聘教师，但不是当老师，而是要去学校做技术维护，今年不知会不会有学校再来招聘教师；

有同学开了一家公司，希望自己能够加盟，但自己不了解这个公司的具体业务，也不知道它有多大的发展前途。

What can I be in the end?

最后的选择可能四种，分别如下：

(1) 到一所学校当老师，自己有这方面的兴趣和理想，在知识和能力方面并不欠缺，在素质教育大趋势下，与师范类专业相比，自己有专业方面的优势，讲授知识时可以让学生了解更多的前沿的知识，特别是现在计算机在中学生中有了相当的普及和基础，并且自己有信心成为学生心目中理想的好老师；不足的就是缺乏作为一名教师的基本训练以及一些技巧，但这可以逐步提高。

(2) 到公司做技术人员，收入上会好一些，但通过这几年的发展看，这种行业起伏较大，同时由于技术发展较快，得随时对