

古有半部论语治天下，今有职场论语赢未来

「职场生存，职位升迁之箴言」

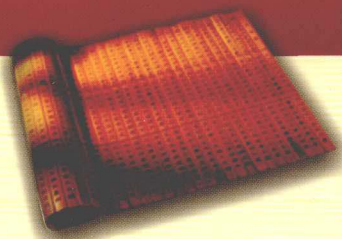
「职场论语」是程社明博士在三十多年的职业生涯实践、培训、咨询辅导过程中，对人生发展与职业生涯成功的关系、职业生涯发展规律、职业和事业的区别与联系思考、感悟、总结。

职业生涯
不可或缺的
导师

职场论语

——程社明职业生涯真言

程社明 著



新华出版社

职场生存
对人生
职业生涯发展
程社明博士在三十多年的职业生涯实践、培训、咨询辅导过程中，对人生发展与职业生涯成功的关系、职业生涯发展规律、职业和事业的区别与联系思考、感悟、总结。

职场论

生存

对人生
职业生涯
规划

生涯

对人生
职业生涯
规划

对人生

生涯
规划

生涯
规划

职场论语

——程社明职业生涯真言

程社明 著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职场论语——程社明职业生涯真言 / 程社明著. ——北京: 新华出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5166-0464-9

I. ①职… II. ①程… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第097394号

职场论语——程社明职业生涯真言

作 者: 程社明

出 版 人: 张百新

责任编辑: 黄绪国

封面设计: 奇文堂

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 博思天宇

印 刷: 北京正合鼎业印刷技术有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm 1/16

印 张: 22

字 数: 200千字

版 次: 2013年6月第一版

印 次: 2013年6月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-0464-9

定 价: 39.80元

图书如有印装问题请与出版社联系调换: 010-63077101



目 录

人生发展与职业生涯	/ 1
职业与职业人	/ 21
职业生涯之路	/ 37
职业生涯规划规律	/ 50
职业生涯规划与发展目标	/ 69
初入职场	/ 83
职场观念	/ 96
思维方式	/ 124
激发潜能	/ 137
情绪智力与职场成功	/ 144
心理成熟	/ 156
职业生涯与太极思维	/ 167
职场快速进步方法	/ 177
职场品牌形象	/ 183





能力与机会	/ 193
犯错与责任	/ 205
企业是人生大舞台	/ 222
职业管理	/ 233
管理者	/ 242
个人与团队	/ 259
职场沟通	/ 273
职业锚	/ 295
家庭与事业	/ 305
全民族的事业	/ 317





人生发展与职业生涯



人生若想成功，必须要获得职业生涯的成功。通过
良好的职业生涯可以掌握命运、改变命运。



人生发展与职业生涯

人的一生主要有性格、情感、健康、学习、职业、兴趣爱好等方面的经历，其中职业生涯对人生发展影响最大。因为我们的生活来源、我们的成就感、人生的价值感，主要是从职业生涯中获得的。

性格、情感、健康、学习、职业、兴趣爱好会影响职业生涯，同时职业生涯的成功与否也会影响着一个人的性格、情感、健康、学习和兴趣爱好。可以说，人生若想成功，必须要获得职业生涯的成功。

通过职业生涯可以掌握命运、改变命运，这被无数成功人士所证明。有的人少年得志，也有的人大器晚成。只要有梦想，就会有希望。有的人进入职场时，具有显赫的家庭背景或高人一等的教育文凭；有的人进入职场时，家境贫困，只受过很少的教育。但是，只要开始，永远不晚；只要进步，总有空间。即便是有些生理残疾的人，仍然可以通过职业生涯的成功，获得良好的生活条件；获得美好的家庭幸福；获得世人的尊敬！

有的人怀疑自己是否能够掌握命运；有的人觉得只能听天由命。在人生中遇到的所有事情可以分为两大类：一类不是由自己决定的；一类是可以影响、改变、创造的。这两类事都对自己的人生有影响。但由于性质不同，所以要学会区分。不由自己决定的是命，自己可以影响、改变、创造的是运。

认识命、创造运就是掌握命运！

只认命，不创造运是“宿命论”的牺牲品；不认清命、盲目





改运，就是不承认事实，不接受事实，可能会徒劳无果。

一个人是出生在70年代、80年代还是90年代，是命；出生在农村还是城市，是命；出生时家中是富有还是贫困，是命。因为这些都不是他自己决定的。

但一个人一生过贫穷的生活，还是有可能过上富有的生活，是运。一辈子没文化、没知识，还是做一个有文化、有知识的人，是运。一生没出息、无作为还是成为对家庭、对社会有贡献、受人尊敬的人，是运。因为这些都是通过努力有可能改变的！

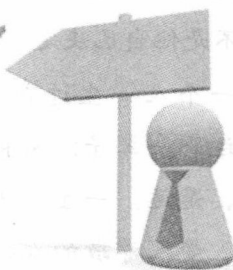
那些在历史上令人尊敬的人，那些在现实生活中受我们敬佩的人，一个重要的原因是他们在自己所从事的职业上，取得了重要的成就，作出了有利于社会的贡献。

在职业生涯上，取得成功对自己的人生很重要、对自己的家庭很重要、对自己从事工作的组织很重要、对自己所处的社会很重要。

可以说，职业生涯贯穿着一生最重要的时光，从也许是刚进入职场的“菜鸟”，到有可能成为的“职场达人”，奋斗过后拥有自己的事业，为社会贡献一份力量，为民族增添一份色彩，帮助自己的祖国屹立于世界经济强国、文明强国之列。你的职业之路，职场经历，职业生涯成功，是人生发展中的必需内容！你的职业生涯，于人生发展中璀璨闪耀！



人生发展六种年龄

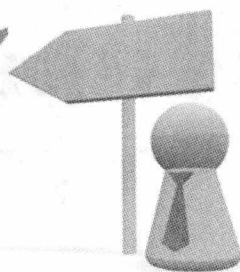


职场论语

- 生命年龄 父亲的精子与母亲的卵子结合时生命诞生
生日年龄 以实际出生时间为准
生理年龄 以身体各器官发育、成熟及老化程度为标志
智力年龄 以智力测评结果为标志
心理年龄 以承担家庭和社会角色的意识和能力为标志
容貌年龄 通过外貌显现出的年龄

社明之言 供您参考





身命是身体的生命，心命是心理的生命。

身命的出生一次性完成，完全不由己，

心中充满恐惧不得不出来，出来就哭。

心命的出生是连续过程，自己做选择，

虽然会有恐惧，但更多是期待，

心命出生过程中会哭更会有笑，

不是表面的笑，是内心的愉悦。

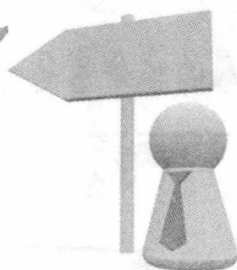
社明之言 供您参考

职场
论
语





最佳生与死



职场论语

你刚刚出生时：

由于看到希望，亲人笑着，

由于感到不安，你哭着；

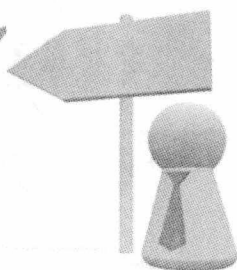
你告别人世时：

由于依依不舍，人们哭着，

由于心安无愧，你笑着！

社明之言 供您参考





人生没有彩排，
每天都是实况。
唯有全力以赴，
才不虚度时光。

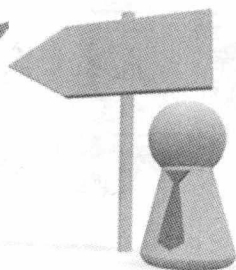
社明之言 供您参考

职场
论语





掌握命运

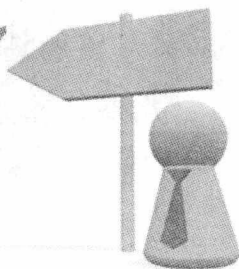


职场 论语

不由自己决定却对自己人生有影响的事，是命；
通过自己努力可以影响、改变、创造的事，是运。
心怀感激面对、接受命，积极主动改变、创造运。

社明之言 供您参考





过去生活中的不良环境和痛苦经历，
可以用来解释现在人生状态的成因，
但不可以作为今后人生无为的借口。

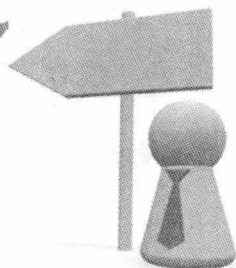
社明之言 供您参考

职场
论语





职业生涯的过去，
现在、未来

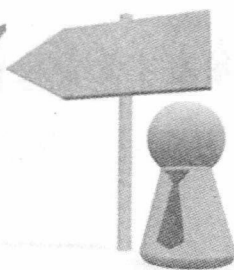


职场
论语

从过去的经历里获得价值，
在现在的工作中实践探索，
对未来的发展要树立目标。

社明之言 供您参考





人生生涯组成

性格生涯，不易变化；

情感生涯，酸甜苦辣；

健康生涯，不断强化；

学习生涯，不能停下；

职业生涯，影响重大；

兴趣爱好生涯，拿得起放得下。

社明之言 供您参考

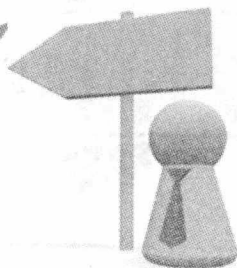
职场论语







职业生涯与人生价值



职场论语

我们是通过从事一个或几个职业来
满足人生需求、实现人生价值的。

一个人职业生涯的发展程度，
决定着人生需求，
特别是高级需求的满足程度。

社明之言 供您参考



