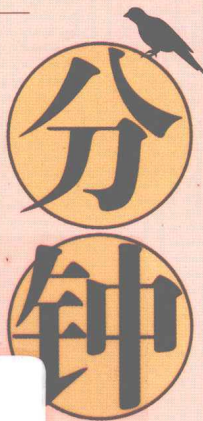


李楠◎著

5 MINUTES
READING...

怎么可以有不规
划的职业生涯？



学会职业规划

 中央广播电视大学出版社

5分钟学会职业规划



李楠 著

中央广播电视大学出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

五分钟学会职业规划 / 李楠著. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2012.11

ISBN 978-7-304-05765-7

I. ①五… 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259361号

版权所有, 翻印必究。

五分钟学会职业规划

李楠 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-58840200 总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路45号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 吴力超

责任版式: 张利萍

责任编辑: 雷宁

责任校对: 王亚

责任印制: 赵联生

印刷: 北京密云胶印厂

印数: 0001~4000

版本: 2013年1月第1版

2013年1月第1次印刷

开本: 127mm × 196mm

印张: 6.625 字数: 110千字

书号: ISBN 978-7-304-05765-7

定价: 18.00元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



前 言

在如今这个快节奏的社会,每一分钟都是如此的珍贵,如何利用更少的时间做更多的事,成了现阶段社会对人提出的客观要求。对于不断受到挑战的大学生来说,如何快速地在社会立足是他们最需要解决的问题,这个问题的解答就从“5分钟学会制订一份适合自己的职业规划”开始。

为何说是5分钟制订职业规划?5分钟是一段很短的时间,它是快节奏生活、工作的一个小小碎片,利用5分钟来学习规划自己的未来,表达了社会对青年们尤其是大学生高能力、高效率的需求,这也是本书名字的由来。

5分钟时常被人们忽略。粗略地估算一下,人的一生中差不多有7 358 400个5分钟,看似很惊人,可我们却没有意识到它的重要性,让它不知不觉地匆匆流过。据一次起床调查显示,有49%的人表示闹钟响过之后会再睡5分钟才起床,而直接起床的人仅占27%,13%的人表示会再睡超过10分钟,11%为自然醒或其他。可见,从一天的开始,我们就没太重视这5分钟。5分



钟虽小，可如果它能被妥善地利用起来，也会创造出一番不小的财富。

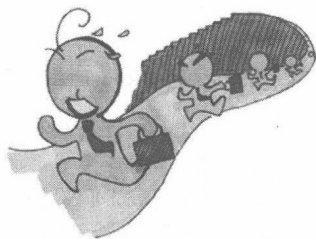
而如何更有效的利用这5分钟，关键在于规划。

为职业做一个规划 = 夜晚走在有路灯的大道上 = 勇于创新 = 清晰地知道自己的目标以及要走的每一个下一步。

如果没有方向，即使行得再快也驶不到成功的彼岸。

美国演员施瓦辛格正是个明确人生阶段每一个目标并最终取得成功的绝佳例子。他之所以在演艺、政界、经商、著书等方面取得成功，正因人生目标明确，他在《健身百科全书》中写道：“生命本身就是一连串的目标。没有目标的生命，就像没有船长的船，这船永远只会在海中漂泊，不会到达彼岸。”

既然如此，就让我们利用起身边的每一个5分钟，开始进行我们的规划。也许你会想，5分钟真的能规划出我的职业发展吗？5分钟虽然短，



但它却也是如今快节奏生活的体现，它不是一种速食态度，而是需要我们时时准备，时时规划，时时行动。

为自己制订职业规划，不能好高骛远，也不需要反复踌躇，步步犹豫，而是要在看清自我的基础上从现在开始着手去做。



目 录

001	第一章 分 析
002	一、自身原因
015	二、教育体制
019	三、社会因素
021	四、企业方面的原因
022	五、自我剖析
067	第二章 策 略
077	一、愿景
079	二、确定职业目标



119	第三章 行 动
119	一、开始详细地计划
133	二、如何完成计划
142	三、如何坚持学习计划
144	四、如何学习
152	第四章 实 践
152	一、求职大战
179	二、决定你是否可以突破重围的关键——面试
202	三、HR不会告诉你的面试秘密
204	后 记



第一章 分 析

针对目前的社会形势,我们制订出一份职业规划,其主要目的在于帮助我们解决求职中遇到的问题,继而帮助我们在自己喜欢的职位上有所发展,最终实现我们的职业理想。

明确了目的,清楚了第一任务就是在激烈的求职竞争中脱颖而出后,我们接下来就先来看看到底是什么原因导致了毕业后的就业困难。

从目前的社会发展情况来看,造成现今大学生就业困难的根本原因有4个,即自身原因、教育体制、社会因素和企业方面的原因。



一、自身原因

(一) 专业知识不精通

专业知识不精通是影响求职成功的首要问题,而现在大学生普遍存在这个问题,通过4年的学习没有提高多少自身的能力,对所学专业一知半解。按理说专业精通应该是毕业生参加应聘的核心竞争力,在核心竞争力处于弱势时可以相应地调整应聘战略。但专业是最主要的技能,是将来为自己添砖加瓦,盖起大厦的基础。我身边的大学生们都在为找工作发愁,他们常常抱怨面试后就杳无音讯的应聘公司。与此同时,





身为企业招聘官的L先生也很是烦恼,因为不能招聘到适合的人才,前来应聘的大部分求职者的实际情况都同简历上所描述的信息有很大的出入。这让L先生很是无奈,L感叹道:找一个货真价实又适合企业的人才真的就那么难吗?且不说应聘者表现是否优秀,一些毕业生在面对L先生提出的专业基础问题时,都回答不畅,甚至出现答非所问的情况,其中著名高校的学生也不在少数,这让L先生不仅为无法完成招聘工作而着急,也为现今大学生的就业前景感到担忧。

不再有高考时的压力,学生们在升入大学后备感轻松,怠慢了学习,于是专业知识的欠缺成了当今毕业生求职中的一大硬伤,也就出现了毕业生难找工作,企业单位难寻人才的状况。

(二) 欠缺实践能力

随着社会的发展,市场需求也在发生变化,企业越来越重视应聘者的综合能力,其中最看重的就是实际操作能力,而这也正是现今大学生们欠缺的。多数大学生还处于掌握课本知识阶段,无法将知识转化为实际能力,在上岗工作时就出现了无法独立完成工作或是面对工作手忙脚乱的情况,无法创造自身价值和提高企业利润。这使越来越多的企业单位在应聘条件中加入“有经验者优先”或是“只聘用有经验者”的条件。



多数大学生在校时不注重动手操作能力的培养,这会对毕业后求职造成很大障碍,尤其是计算机等对技术操作要求较强的专业。

(三)综合素质薄弱

大学生综合素质的薄弱除了主要表现在专业能力上之外,还表现在其他方面。

1. 心理素质

大学生的心理素质问题广受关注,他们的心理承受能力越来越弱。毕业生步入职场后频频跳槽,一遇到困难和问题就以辞职解决,在面对压力时还有一小部分大学生选择了最消极的处理方法——求助于父母,破罐破摔,极端者甚至自杀,其心理素质真让人担忧。

具体来说,大学生心理素质薄弱主要体现在:

(1) 自卑

自卑心理是一个恶性循环心理,一些学生由于外在因素,诸如经济条件、自身条件等影响,产生自卑心理,在与人相处时对周围人的言辞做法分外敏感,产生紧张情绪,导致在向他人展示自我的时

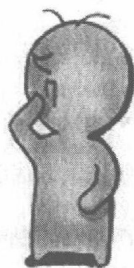




候发挥失常,其后更加重自卑感,最终造成性格孤僻等心理问题。自卑会对求职产生很多不良影响,如在举止上不够大方、从容,在语言表述上缺乏感染力,无法完全展示自己的优势。在求职过程中自卑是最忌讳的,企业普遍认为一个对自己都不给予肯定的人无法获得他人的肯定。

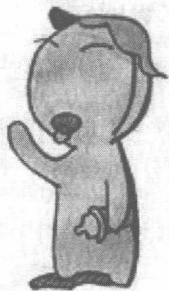
(2) 自负

对自己富有信心是好的,但过于自信就变成了自负。中国人自古就以谦虚为美德,有才华并不是嘴上说的,而是在行动中表现出来的。很多大学生在职业选择上和择业过程中都产生了自负



心理,部分大学生还未参加应聘就定下了发达城市、知名企

业、高薪水这3项高标准。在没有理性地分析自己、分析就业市场形势的情况下期望过高,这就造成两大问题:一是出现期望和现实差距过大的情况,自身能力无法达到理想职业的要求,符合自身能力的职位自己又认为是大材





小用,不屑一顾,这就导致就业问题无法解决;二是求职过程中自我评价过高,与实际情况偏差颇大,例如现今部分大学生在简历填写过程中过于夸大自己,以博得招聘官的好感,但在面试和试用过程中的表现又与简历相差甚远,应聘失败就成了必然结果。夸大自己的能力就是透支了自己的信用,领导或老板必然会对你的诚信产生怀疑。

(3) 依赖

大学生基本都是独生子女,家长对儿女的过于爱护使现在的大学生普遍出现依赖心理,在求职就业上缺少独立性,基本算是把求职任务托付给了家人和学校,期盼着父母为自己解决工作问题,期盼着学校为自己提供工作机会,最终就职不成还抱怨父母没有能力,指责学校不尽义务,如此这般,即使成功入职又如何把握好自已的未来呢!其实选择职业,对自己进行规划以及应聘面试的过程就是对自己的一次锻炼,从校园中走出来面对社会,面对挑战是一个成长的过程。

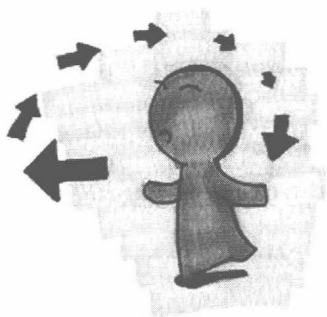
俗话说得好:不经历风雨,怎能见彩虹?大学生缺乏自主性不仅会对现在的求职造成影响,在未来工作中也会成为前进的障碍。

(4) 盲从

盲目地跟从他人做决定,对求职的影响主要表现在选择



专业和选择职业时有从众心理。高考前很多应考生对自己的职业没有规划和目标，仅根据当时报名的热门程度来投报专业，热门的专业不仅为自己考学带来了压力，



也为将来求职埋下了潜在的隐患。毕业求职时的盲从更会增加求职的难度，如今求职“扎堆”的现象也正是竞争激烈的根本原因之一。

毕业生小N就是此类毕业生中的代表，即将踏入社会的她不知什么是职业生涯规划，求职方向也模糊不清。该去找工作了，小N却不知道该做些什么；写简历时小N不知如何下笔，就先看看同学怎么写，觉得B写得不错，就按照B的模式来编写；投简历时也跟着同学一起投，同学投A公司，她也投A公司，同学准备投C公司，她也跟着投了C公司，没有自己的主见。她对职业的喜好、要求，对将来的职业发展完全没有概念，一切皆秉承“跟着大家走绝对不出错”的原则。但小N的盲目跟随只能让她倍感压力，求职困难。

(5) 焦虑

焦虑是在人们遇到危险、困难、挑战时的正常反应，例如



在考试来临前的紧张等。适当的焦虑情绪在某些情况下可以帮助学生激发斗志,所产生的并不全是负面效果。但过分焦虑就变成了焦虑症,会导致失眠、判断力下降、过度惊恐等症状,一些学生的极度消极情绪也是由于过度焦虑而产生的。焦虑情绪的产生一般都属于事出有因,很多大学生在校时没有积累学识、培养才能,本来面对求职就已是毫无信心,再加上看到竞争如此激烈的市场,打击与压力引发出的焦虑情绪一下子击倒了他们,不仅对他们继续求职产生了影响,对他们的身心也造成了一定伤害。

这些心理问题会导致大学生的适应能力、耐压能力、抗挫折能力下降,而大学生毕业即将面对的将是一个高压、高挑战、高风险的社会现实。

2. 能力

(1) 表达能力

表达能力包括口头表达能力和书面表达能力,在大学生们的学习、求职、工作中都需要这种能力,是大学生必须具备的能力之一。自我表达是外界了解你的重要渠道,但现今大部分大学生都在这方面有所欠缺,尤其是口头表达能力的欠缺。口头表达不同于书面表达,更富有即兴感,口头表达无法像书面表达一样可以斟酌修改。语言缺乏逻辑性、条理性导致求职者

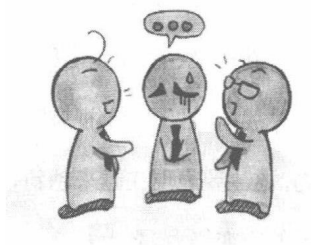


在面试过程中无法流畅、清晰地回答面试官的问题,再加上因缺乏准备而出现的紧张、怯场情况,面试结果可想而知。尤其是一些大学生应聘的职位还是主要从事与人打交道的工作,缺乏口头表达能力就成了他们求职和未来职业中的致命弱点。

而由于平时欠缺对写作的重视,很多大学生的书面表达能力更是无法达标。一旦遇到需要写作的地方,即使是一份总结,他们的第一反应都是上网“查资料”,然后再相互“借鉴”,最终交上来的报告基本大同小异,十份中有九份内容相似。而大学生在步入社会后,将会有越来越多的地方用到书面表达能力,缺乏书面表达能力无论在应聘还是在工作中都将成为毕业生们的一大硬伤。

(2) 人际交往能力

人际交往能力是一项综合能力,良好的人际交往能力可以让你结识到更多的朋友,从而带来更多的机会。



在步入社会后,与领导、同事的相处不再是与同学、老师相处的模式,有交际能力的人不仅可以妥善地处理这些关系,让自己在一个舒适、和谐的人际关



系环境中工作，还有助于职业的发展。毕竟这是一个人与人组成的社会，无论是团队合作还是面对客户，人际关系能力都起着至关重要的作用。反之，与领导、同事相处得不和谐，会严重影响你的工作心情，导致工作效率降低，也就相应减少了你的发展机会，许多年轻人认为自己怀才不遇，与人际关系处理不当关系密切。你是一个不招人喜欢的人，即使满腹经纶又有何用呢？但由于学校缺乏对这类能力的培养，很多大学生，尤其是来自较偏远城市或农村的学生接触人较少，还是很欠缺这方面能力的。人际交往是一门学问，你可以通过看一些人际关系类书籍来学习，但更需要通过实践来提升能力，在实践中有意为之，不断进步。

（3）应变能力

应变能力是指在面对计划外的突发事件时，能迅速、冷静地做出反应，妥善地解决问题的能力。在这个时代，每天都有新事物、新知识出现，社会快速发展的同时也带来了新的挑战，企业开始重视应聘人员处理紧急事件、突发事件的能力，这主要表现在越来越新颖的面试问题上。为了考察求职人员的应变能力，各大企业开始在面试问题上下工夫，面试问题不再是那“老三样”：“介绍一下你自己”“你为什么选择本公司”“请说一下你可以胜任这份工作的理由”，而是问应聘者