

资深经理人的职业生涯规划指导

毕业不失业， 职业生涯步步高

赵培勇◎著

天涯论坛超人气原创作品

点击量超**30**万人次，跟帖**4000**篇

各大网站广泛转载

★智联招聘内容总监
★高级职业咨询顾问

陈宁 专文推荐



机械工业出版社
China Machine Press

毕业不失业，

步步高

赵培勇◎著



机械工业出版社
China Machine Press

本书是作者在多年职场历练和观察的基础上写就的职业生涯感悟。作者从当前中国特殊的职业环境入手，从实践的角度阐述了如何避免职业生涯发展过程中的陷阱和误区，不同学历、不同专业的职场人士如何有效地提升自己的职业生涯，做到职业生涯步步高。本书是天涯论坛超人气作品，点击率将近30万人次，跟帖3000多篇，文笔朴实、深刻，发人深思。诚如天涯网友顶帖所言：“如果早一点看到这本书，我会少走很多的弯路。”“每一个希望获得职业生涯发展的人都应该看一下这本书。”

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

图书在版编目（CIP）数据

毕业不失业，职业生涯步步高/赵培勇著. —北京：机械工业出版社，2009.1

ISBN 978-7-111-25912-1

I. 毕… II. 赵… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第203619号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：顾 煦 版式设计：刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2009年1月第1版第1次印刷

170mm×242mm · 12.5印张

标准书号：ISBN 978-7-111-25912-1

定价：30.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：（010）68326294

投稿热线：（010）88379007

新華文網



謹以此書獻給我相濡以沫的愛人
 和即將出生的寶寶

新華文網

謹以此書獻給我相濡以沫的愛人
 和即將出生的寶寶

謹以此書獻給我相濡以沫的愛人
 和即將出生的寶寶

謹以此書獻給我相濡以沫的愛人
 和即將出生的寶寶



网友评论

赵培勇先生（网名landy0985）自从2007年年底在天涯论坛开帖“职业生涯步步高——一个资深经理人的职业生涯感悟”以来，截至2008年12月3日，点击量已近30万人次，跟帖3 000多篇，被网友誉为“最好的职业生涯规划帖”并被广泛转载。

天涯社区

<http://www.tianya.cn>

『职场天地』[职业经历]

职业生涯步步高——一位资深经理人的职业生涯感悟

作者：landy0985 提交日期：2007-11-7 14:38:00 访问：284663 回复：3797

1. 作者：swb0002 回复日期：2007-11-12 21:39:16

从文章中就能看出来，楼主不是玩文字的，而是实实在在做管理懂职场的。确实都是经验之谈，非常中肯，很多地方我都有比较深的体会，非常认同。现在我已经离开打工生涯，但是并没有离开企业没有离开职场，怎样招人，怎样用人，用什么样的人，特别是在创业初期，各种价值取向的人，各种性格的人，各种不同经历和能力的人，对于企业都有哪些益处和害处，都有哪些发展瓶颈。希望在楼主后面的文章中能够有所介绍，也希望能与楼主有更多的交流！

2. 作者: cceeff 回复日期: 2007-11-13 10:50:33

思想非常深刻，给刚参加工作的我好好的上了一课。虽然一时改变不了我的人生，但这些文字影响了我对职业生涯的一种看法和态度。

非常感谢楼主分享这些职场生涯上的心得体会。

3. 作者: lawyerskd 回复日期: 2007-11-13 21:24:01

一口气看完了帖子，觉得楼主写得非常实际，本人很受用。

由于大学阶段没有做好职业规划，导致现在刚毕业十分地迷惘。特别是最初的日子是很盲目的，基本上是大海捞网式投简历。现在我对自己的未来也进行了规划，可我发现现实并不像我规划得那样发展或者说完全不一致。我并不想轻易地跳槽或者说改变行业，但我现在不清楚的是我应该在什么样的情况下值得做出跳槽的决定？在某一行业待多久才能看出适不适合发展？

也许是刚毕业太着急了，总希望能够迅速进入适合自己的轨道，有时候又为职业规划的假想而担心害怕走弯路，所以碰到一点困难总会提醒自己说这个工作适不适合自己发展。

而且说实话，当我清楚自己的职业发展方向时，我又被周围的环境困惑着，因为毕竟不是自己生活在自己的世界。我想进企业发展，从商，但我的父母亲戚朋友都叫我考公务员。我要娶老婆，但是以现在的工作来看，根本说不过去。有时候理智清醒地告诉我自己想要的，但不得被情感所困惑，唉，人生真的是一件好复杂的工程。

4. 作者: no_doubt 回复日期: 2007-11-14 20:26:37

LZ的文章实在受用，在个人职业迷茫的时候指引了一些方向。

我会时不时回来看看这帖，里面好多是现在理解，明天回来看又会有新的发现！

5. 作者：如果来过 回复日期：2007-11-15 10:15:20

在许多论坛看到过原帖，呵呵，果真是精辟之作，如果出书了一定记得购买一本慢慢研读，让很多人走少了很多弯路啊！

6. 作者：我不相信注不了册 回复日期：2007-11-15 14:37:46

楼主给我们提出了很多很有价值的经验，这些应该都是被实践过了的，证明是可行的，也具有一定的通用性，我也非常庆幸现在有机会看到这么好的文章！

俗话说得好啊，选择比努力更重要，方向不能错啊，方向对了，就算进步是缓慢的，那也不至于以后后悔，至多有点遗憾而已，如果方向错了，或者把一个优秀的人才放到一个不合适的岗位上，那对他这一生的影响，可想而知！

我们希望能够看到更多更好的文章，给后来人提个醒，谢谢先！

7. 作者：eugene_lin 回复日期：2007-11-15 19:54:10

好文章，如果换作两年没毕业前看这篇楼主好文，对我绝对产生不了什么影响，因为当时大家都对着大企业门槛去跳高，现在工作两年了，结合自己的实际情况，楼主的确给了想跳槽的同志们一个非常好的指导~~！！！！

8. 作者：yiyesis 回复日期：2007-11-15 20:37:47

如果你的眼睛只是盯在现状上，那么现实总会千万次重复你的现状~~~维持现状还是寻求突破是你自己的选择，而不是别人的义务~~~好帖的意义就在于能够启发自省并且改变现状，楼主做到了~~~~

9. 作者: andy8844 回复日期: 2007-11-17 23:50:26

首先感谢landy0985, 炖狗二位仁兄。

在这里我真正地学习到了什么叫职业规划, 有所感悟!

虽说以前上学的时候也有这类课程, 但早就已经忘记得一干二净了, 我想在看的各位同样也有这种感觉吧, 呵呵。

10. 作者: m_i_l_u 回复日期: 2007-11-18 0:14:59

先对楼主的中肯和文章的内涵之深表示感慨。

我是个不喜欢看书的人, 曾经有一段时间觉得漫画的字都不能忍受, 可是这个网页是朋友发给我的, 看了前两段就被吸引了, 可能是在将要去寻觅自己的第一份工作的这个时间看到了吧。还没看完, 复制下来有时间再看。

很感谢, 希望读过这篇文章写过这段感想之后, 我能重拾信心用一个年轻人应有的冲劲去写好属于我的规划。

11. 作者: mtlan 回复日期: 2007-11-21 13:24:00

期待更多更新的好文章, 楼主写的文章确实很实用, 也很贴切, 我每次上天涯就直奔这个好贴, 等待更新的话题, 此外, 也介绍给同学朋友, 希望他们也能从中受益! 在此, 祝福各位都有个好前程!

12. 作者: jimmey_zh 回复日期: 2007-12-6 8:03:19

花了两天时间, 才看完这个帖子。天涯的帖子比较长, 这是我第一个看完的, 呵呵……

以前有看过职业规划方面的书和文章, 大部分都是国外的, 感觉LZ的文章更具实际参考价值。

7年的职业生涯, 现在又回到开始的地方, 呵呵……

Anyway, 先支持LZ一下这个帖子。

13. 作者: binbin1222 回复日期: 2007-12-7 00:26:16

好久没有来到天涯，今日来访，见楼主的职业生涯步步高，甚感欣慰。相信楼主对这些职业生涯的见地和精辟讲解。很多路都是可以不用弯折走的，但是我感觉人还是需要经历的，可以在前人的路上加上反省的思想会走得更加成功。走过多年的路。回首看一看，想一想，笑一笑，生活和走过的路是很有意思的。经历了才知道一切并不是云烟过客。都是珍贵的东西。

14. 作者: 冰之回眸 回复日期: 2008-1-15 1:02:03

你好，看到了你关于职业规划的文章，觉得很有见地，感触颇多，也很支持你出书。很敬佩你，也很感谢你，给了大家这么好的思考和反省的机会。

15. 作者: 寨里一凡 回复日期: 2008-11-26 13:08:12

很好哇，希望更多的年轻人看到。人生规划是一生的事情，可惜我们很多的家长、老师没有明白这一点。很多人盲目前行，不知道自己的人生方向。这是中国教育的悲哀。

希望我们下一代能出现更多有思想、有纪律、能掌握自己人生方向和命运的人才。

16. 作者: seafarest 回复日期: 2008-12-3 02:12:11

得，睡之前看了楼主的帖子的开头，停不下来了，一直到看完。

感触很多，因为我就是在失业中……已经一个月了。

回想自己三年……

05年毕业工作不到10天，忍受不了工作与理想的差距，当然也有寂寞的原因。辞职，回家复习考研，专业也是为了离开那个公司临时想出来的，朦胧地觉得自己还喜欢吧。结果，没有通过。

毕竟自己付出了半年的努力，伤心了三个月。然后找工作由于没什么技能，又找到大学学的行业来了。做了两年，觉得真的不适合自己的，下定决心做外贸。回家复习了三个月，又找了一个外贸业务来做。但赶上金融危机，试用期后没再续约，结果又失业了，直到现在。

感觉自己太天真了，这3年天马行空，什么都没有积累到。楼主的帖子让自己想到很多东西，但又说不出来具体都是什么。真的该花点时间仔细考虑一下自己的职业规划了，so,thank you, landy0985。

MSN理财大学论坛主版

<http://hkmsn.kblcw.com>

1. 一口气看完了整篇文章，觉得充实了很多。在职场滚爬了多年，还真没有理性地去考虑过这些问题，看过这篇文章才知道真的该好好地总结一下了，谢谢楼主！

——htyan

2. 多谢楼主！毕业3年头一次看到这么高屋建瓴又极具实际指导意义的文章，真是令我醍醐灌顶，茅塞顿开啊！现在开始认真审视自己的职业生涯，希望因此走向成功，不虚此生！

再次感谢！

——phoenix07

3. 严重支持，这个帖子非常棒，也很吻合我的想法！

特意让我老公也看了，告诉他说，不看后悔！哈哈~~~

希望版主以后经常写这样的帖子，给大家指点指点。

我毕业3年，现在是所谓主战场里的一名部门主管。对未来有信心，同时也有点拿捏不准。

希望自己的前途一片光明，如你帖子的主题一样“步步高”！看了你的帖子受益良多，以后还要多向您请教，给我指引！谢谢！

——烟雨吟

4. 我沉思了很久，文章我看了2遍，感触很深，对我很有启发。

毕业快3年了，自己还在从事技术方面的工作，时常感到技术前途很渺茫，可是又很无奈，又想自己能往业务方面发展，可是怕自己会太迟了。

看过文章后我想应该好好规划自己的职业生涯了，毕竟时间过得很快。

——terminator

5. 我今年马上毕业了，看到这帖犹如在黑暗中看到了指明灯。

——Maryma

6. 谢谢，为什么不是一毕业就看到这篇文章了呀，真是虚度了4年了呀。

——0987683455

7. 感谢楼主，这份贴因为时间关系几次阅读，感觉确实说得很实在，也很实用，我已经将网址转发给几位亲朋好友，并且贴到我的校友录上，会将楼主的主张发扬光大。我最近也在为选择私企的船务主管，还是外企的船务单证员而苦恼，看了楼主的贴子也有点启发，但是还没有找到最后的点，来决定到底去哪家。

——showhooyan

——深度

——xing社区网友韩杰



推荐序一

职业生涯规划：对自己的人生负责

——2009首选的应对危机策略

我非常理解并且同情即将毕业的09届毕业生。他们将遇到本世纪迄今为止最困难的就业环境。超过600万的新增毕业生和100万的滞留毕业生，总数超过700万的毕业生将面临前所未有的就业压力。

这不是最坏的消息，最坏的消息来自大家对明年全球经济增长预期的降低以及我国经济增长减速。

面对这一问题的不仅仅是毕业生，很多职场经验不丰富的处于失业或者失业边缘的“职场菜鸟”也将深受影响。他们也将面临一个更加动荡和不稳定的职场环境。

于是，大家开始关注，面对危机，我该有些怎样的应对？其实我们可以反向思考。我们应该研究那些并没有受到危机冲击的人，他们具有怎样的特性？哪些毕业生依然能够顺利就业，哪些“菜鸟”可以安枕无忧？剥除他们身上具备的技术性的特质外，我发现，所有这些人都是对自己的未来做好了充分准备，有了长远规划，心无旁骛，一心向前之人。他们知道自己想要什么，知道自己能做什么，知道自己如何面对可能的变化。

我知道，有些毕业生已经开始做自己的职业规划了，其实职业



规划并不复杂，很简单。从回答几个问题开始，我想做什么？我能做什么？我想要什么？

“答案就在问题中”，很多同学开始改变自己的计划，做一些调整。原本想做市场的，开始尝试做一些客服或者销售类的工作，因为后者门槛较低。“曲线报国”，有时候是实现自己职业目标的好方法。我相信，在目前的复杂而困难环境中，他们会更容易找到自己的位置。

更多的同学还没有问自己这些问题，有些人会慢慢发现这一点，并补上这一课，虽然很多时候是不得已而为之。

在中国，职业规划还是一个新的概念，以至于大家对它的重要性还不够了解。我常常和求职者说，大家愿意花4年甚至7年时间去学习技能、提高素养，但不愿意花1个月时间为自己30年的生活做一个规划，这是对自己人生的不负责！

现在，大家不得不为自己的不负责买单，来补上这一课了。

友人请我为这本《毕业不失业，职业生涯步步高》做序，说是网络连载人气作品。翻阅发现，此书能从职业规划内容中脱颖而出的原因，就在于它的可读性和操作性比较高。

时值隆冬，这本书的价值将会被更多人认可。而此次集结出版，对于人心惶惶的职场来说，算得上是一颗定心丸了。

我常常认为，职业规划其实就是人生规划，至少它是人生规划的核心。因此不主张做简单的就业前规划，而应该做职业生涯规划。这本书正是从一些反问中提出规划的方向，不是简单做SWOT分析或者指标测定，而是真正地从思维上打开大家关于职业生涯的疑问，从而完成职业解惑的任务。

关于职业生涯规划的图书我也有所涉猎，而可读性高的不太多见。不是概念性太强，就是工具性太强，能够将道理说清楚，让人

真正读下去的，并不多。可能这也是职业规划至今发展缓慢的原因之一。但我相信中国会有自己的职业指导和职业生涯规划的话语方式，而此书的出现，我认为是一次有益的尝试。

因 低预期和高付出将是09年职场人要提前做的两个准备，如果说面对金融危机，真正应该做些什么的话，大家回答一下自己前面的几个问题，设想一下自己职业生涯的未来发展吧！

这也许是金融危机给大家带来的最大馈赠也未可知。

是为序。

陈宁

智联招聘网内容总监 高级职业咨询顾问

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

负责人才招聘与培训

推荐序二



很愿意、也很高兴向广大职场人士、青年学子推荐这本书，这是一本我自己也期待已久的书，今天得以问世，实在是大家的幸运。

想当年，我们这些60年代出生的人，赶上了80年代的改革开放，有的出国求学，有的下海经商，有的去外企打工，没有任何个人生涯规划、职业发展的理念，一路走来，完全是摸着石头过河，结果呢？有的人因为互联网热在国外读完环境博士读IT硕士。好不容易找到工作，又赶上互联网泡沫破灭，有的技术专家投身商海搞投资，却发现生意场的人际关系太复杂，还是回学校教书清静；有的人在外企一干20年，总在玻璃天花板下徘徊，岁月的皱纹早已爬上眉梢。到后来，都在感叹干了一些并不适合自己的工作，加入了一些原本不该进入的职场赛跑。但这些人又都只得接受现实，因为职业道路没有回头路可走。他们内心的滋味今天的年轻人是无法想象的。

今天，职业生涯规划的理念已经在一些校园传播，职场精英们也开始懂得为自己的职业困惑咨询职业规划专家的建议，很多学者、人力资源专家、企业管理者都开始做一些研究、咨询和案例的工作。但现实情况仍然是专家太少，此类书籍尤其是实用性强的书籍太少，理念的普及程度也太低。我在前不久的一次职业发展规划讲座中，问现场200多位清华MBA学生，有多少人接受过职业发展规划的培训？举手回答“是”的学生只有5位，占2.5%，进而问有多少人工作

过的单位是以职业生涯规划的理念来管理企业人力资源的，5个举起来的手放下了4个，现场一片寂静……

其实，职业生涯规划说到底还是每个人自己的事情。企业如果做一些这方面的工作，还是要与自己的兴趣特点相结合，所谓外因通过内因才会起作用。这本书所提倡的理念：方向比速度更重要、选择比努力更重要，工作价值观、职业兴趣、职业目标等等是每个人都应该学习了解的基本职业规划理念。了解了这些理念，才懂得如何在各种机会面前冷静分析，如何面对来自父母、朋友的建议，以及如何评价自己目前的工作。每个人的行业与职业的选择都围绕这些关键理念展开。

人的一生工作大致占了三四十年，在职业发展的起步阶段，花一些时间认真了解自己是非常必要的，不要盲目地加入一个并不适合自己的行业，更不要追随潮流去争取自己并不具有竞争优势的职业。要了解自己内心深处对什么类型的工作最感兴趣，了解自己的工作价值观——即什么东西是最能激励你长久工作并让自己很有成就感？是金钱，还是职位、帮助他人、影响力、上级的认可？抑或是权力地位？进而有针对性地选择适合自己的职业道路。书中有详细的论述，供大家学习。

书中有很多富有寓意的故事，一些故事我也在向学生和同事讲述着，记住这些故事，它们将长久地影响一个人的生活与工作态度。

毛东辉

清华大学经济管理学院MBA教育中心常务副主任

原职业发展中心主任