



程社明博士告诉你

如何做自己人生之舟的船长

你的船 你的海

职业生涯规划



程社明◎著

- ★我到底想干什么？
- ★我到底能干什么？
- ★我到底为什么干？

新华出版社

你的船 你的海

—— 职业生涯规划 ——

程社明 著

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

你的船 你的海:职业生涯规划/程社明 著.

北京:新华出版社,2007.5

ISBN 978-7-5011-7926-8

I. 你 … II. 程 … III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 033800 号

你的船 你的海:职业生涯规划

选题策划:卢瑞华 博士德

责任编辑:卢瑞华 高 磊

装帧设计:大章旗鼓工作室

出版发行:新华出版社

网 址:<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

地 址:北京石景山区京原路 8 号

邮 编:100040

经 销:新华书店

照 排:北京东方人华科技有限公司

印 刷:三河市华晨印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:21

字 数:200 千字

版 次:2007 年 5 月第一版

印 次:2007 年 5 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5011-7926-8

定 价:38.00 元

本社购书热线:(010)63077122 中国新闻书店电话:(010)63072012

图书如有印装问题,请与印刷厂联系调换 电话:(010)88423459

序 言 一

在我 36 年的舞台生涯中,在我 25 年的演讲经历中,在我三千多场关于生命与人生的演讲中,我培养了无数的学生,为无数的青年学子指导过人生发展的方向,我也看过一些有关职业生涯规划的书,听过一些讲师讲职业规划的问题,但我觉得社明职业生涯的设计是标新立异、独树一帜的,应该说他在这个方向上的研究是最好的。

社明做得很成功,他是“职业生涯开发与管理”理论和方法的探索者、实践者、受益者、传播者和推广者。从 18 岁开始比较模糊的考虑自己的职业发展道路到 38 岁成功完成所订立的人生目标,20 年时间他从一个钳工变成了博士,他用“职业规划”实现了从普通工人到百万身价的飞跃,也让更多人懂得了“计划人生”。

社明是我的人室弟子,我非常欣赏他。他能取得这样的成就与其本身很有关系。他是个很谦虚的人,不管任何人提意见,他都会很认真地容纳别人的意见,不断地改进自己的方法,所以他今天才会有如此精彩的论述。

社明的成功也值得我们思考。这是一个忙碌的时代,很多人忙碌得连思考的时间都没有,每天没有方向,没有计划,机械式地早出晚归,忙里忙外。常常听见有人叹息说:“真是人在江湖,身不由己。”众多有着傲人光环的天之骄子在就业的大潮中



被淋湿、被淹没。在这一大潮中,不仅饭碗成了泥捏的,甚至连找一个合适的饭碗都变得相当困难。所以很多人大喊,职业危机的时代来了。

真是这样吗?我们来看看这种现象的本质。有的人在工作之初就不知道自己应该在怎样的领域开始自己的职业生涯,几年过去了,懵懵懂懂地换了几家公司,回过头来才发现,只是积累了不同行业、不同职能方向不成功的丰富经验。而常常是越聪明的人越容易产生这样的问题,因为似乎什么工作都难不倒聪明人,他们有机会就尝试不同的工作,结果却都是蜻蜓点水、浅尝辄止。一段时间以后突然发现,多种多样的工作经验并没有给自己带来沉甸甸的收获,反而形成了自己缺乏专长、缺乏核心竞争力的局面,最终让自己发现好像饭碗总是不牢靠,永远都难以结束低薪的长跑,甚至没有了饭碗,白白浪费了上天赋予他们的才智。

当然,也有与之对应的例子。有的人起点并不高,既没有灵思泉涌的智慧,也没有博大精深的知识,更没有声名显赫的背景,但是因为他们有正确的职业发展之路,几年之后他们在职场上的价值超过了很多当初起点比他们高的人,社明就是这样的例子。

社明是个很努力很刻苦的人,二十多年来,他在自己的职业生涯中不断地总结,不断地开拓。他承传统遗脉,采西学精理,在职业生涯规划发展领域实现了新的突破。所以书中为读者提供的是职业生涯发展中的新知、思想、理论、观点和方法,为读者展现的是怎样迎接当今最激烈的职业竞争,并为所有渴望职业成功的人提供了正确的方向。

书中用行云流水般的语言,娓娓的叙述,为我们打造了奋斗者职业生涯的精细路径。社明把职业生涯规划与发展的众多理论道理寓于自己和朋友发展的故事之中,细细道来,引人入胜。你会在愉悦之中不知不觉地看完全书,并顿悟作者为你精心谋划的航船与大海!



我相信:这部书出版后,一定会让广大读者,尤其是希望在职场中取得更大成就,渴望练就一番职业生存真本领的朋友们,从中学到更多、更丰富的知识和方法,为社会、为国家、为实现自己的人生价值,插上一双美丽的翅膀。

“大风泱泱兮大潮滂滂!”其实只要把握好自己手中的舵,又何惧风雨?

所以,我推荐程社明博士职业生涯的丰富经验和超卓方法。打开这本书吧,拿起书中职业发展的武器,去开拓自己的成功;打开这本书吧,以书中的思想为明灯,去找到你的船,航进你的海。

共和国四大演讲家之一

彭清一

2007.2

序言二

这是一本人人都要看的书

——为《你的船 你的海——职业生涯规划》作序

我为什么把程社明教授这本书说成是“人人都要看的书”？道理很简单，读者如认可以下两条，就一定会去看：

一是人人都有事业与生活，人人都有人生。到底这一辈子怎么过？肯定是大家都要关心的。是过一个平安幸福的一生，还是坎坷无为、庸庸碌碌的一生？答案肯定是前者。可是如何实现这一理想？正是本书要说的。

二是人人都要及早对人生有所思考，有所认识。可是大部分中青年多是忙于完成工作任务，或恋爱婚姻等具体要操办的事，对人生少有考虑，或根本就不去想。

现实当中，真正关注人生的多是像我这样的七老八十的人，他们有资格谈人生。我手头就有国学大师季羨林在 95 岁时出版的《季羨林谈人生》一书。他一口气写了 90 多篇，用 24 万字从不同角度谈人生，其中论人生的文章就有“一谈”、“再谈”、“三谈”、“四谈”——人生意义、“五谈”——遗憾才是人生等等。但他们最遗憾的是：虽然懂得了很多“人生”，但对已经风烛残年的自己却已意义不大了。因此，正像经济学家茅于軾先生说的：人要在三



四十岁时就早早地“谈人生”。

不只是他二老,原文化部长、大作家王蒙就人生一题,也写了《半生多事》等好几本说人生的书;文化名人余秋雨也写了《人生誓言》;研究 50 多年哲学与人生的张中行先生在他 70 多岁时写了《顺生论》、《三话》等九本人生的书。

另外,鲁迅的《梦醒人生》、徐志摩的《潇洒人生》、胡适的《人生大策略》、俞平伯的《人生不过如此》、林语堂的《人生盛宴》、丰子恺的《静观人生》等等数不胜数。可见老人、先人们都在谈“人生”。甚至很多电视节目,如:“艺术人生”也都很受欢迎。可见,悟人生的重要性。

我说这两点的目的,是想告知中青年读者们:要重视人生,要早点儿策划人生。

以上所列书目都是感慨人生、点悟人生的论著,还都没谈到如何有效地实现有意义的人生,如何实现平安幸福的人生。而程社明教授花费半生心血从事“职业生涯”的研究。早在十多年前,他在南开大学的博士论文就是探讨如何取得事业成功的“职业生涯”。十多年来,他一直执着地研究这个专题,可谓“中国职业生涯学者第一人”了。

程社明是一位学风严谨的专家,这本书是他讲课多年提炼的结晶。它不只对有志于此学科的学者有用,对有志于在事业上获得成就的每个人都有用。我看过很多伟大人物的自传,大多都有论述自己职业生涯的内容。

韦尔奇是世界第一的企业家,也是当今最受崇拜和尊敬的企业家,虽不能说是“前无古人”,但也还是有些“无与伦比”的味道。他经营的是世界规模最庞大、产业最庞杂,同时又是历史最悠久的企业,而且连续 18 年使这个“巨无霸”企业生龙活虎,业绩步步攀升,靠的是什么?也是他在



就业之初就有的雄心勃勃却实际可行的“职业生涯规划”。他大学毕业后就定出了参加工作之后不同历史阶段的奋斗目标：一开始只是薪酬（业绩标准），多少年之后要当总经理，最后是世界著名 CEO……最终他通过这个目标管理，逐级实现了他的职业生涯规划。

彼得·德鲁克，是世界第一的管理学者，也是世界管理学界的顶尖大师，几乎处于“前无古人”相比的地位。但他从管理学入门到公认的“大师的大师”，只用了十年。他靠什么获得成功？靠的就是“职业生涯规划”。他通过拜访美国的管理学老师，请他们每人推荐十位名师、十部世界管理名著。他就通过这些名师名著入门，“学徒”成为管理学家。

总之，任何一个有成就的人，无不是在不同历史阶段实现自己目标的过程中，即实现自己职业生涯规划中成为名家的。德鲁克一生写了 37 本书，但仅包括三个部分：一是社会管理、行政管理；二是企业管理、社团管理；三是个人管理。而个人管理是一切管理的基础。我最近也想学程教授，在我的余年专门从事“个人管理”的研究，我心足矣！

最后，我祝愿读者们在实现自己的职业生涯过程中顺利、成功、幸福！

《中外管理》杂志总编

杨祥建

2007 年春

序 言 三

我跟程社明老师的关系是：我坚持是他的朋友，他坚持是我的学生。他的确曾经参加过我的课程，可在他上我的课程之前，早就是一位事业有成、学问有成的杰出管理者、学问研究者和培训导师了。程老师在职业生涯方面的研究，不但在国内凤毛麟角，以我在海外工作三十多年、多个跨国集团管人管事的经验，以及在西方企管书籍中长大的背景，我也难找到可以跟程老师比较的对象。在职业生涯的领域里，提出各种理论概念的学者很多，但那往往是一些象牙塔里讨论的材料。对大多数的上班一族，尤其是刚踏入社会和工作几年感到辛苦而找不着头绪的青年来说，他们更需要的是易懂易掌握的职业生涯指引。这本《你的船 你的海——职业生涯规划》是一本不可多得的宝书。

人生是海、职业是船。离开学校开始工作，我们就开始驾驶自己人生的船，一个成功的船长会让船到达一个比一个更远更好的地方，拿到自己能拿该拿的成功快乐，无论大海是风平浪静还是波涛汹涌，都会有能力渡过。到了退下船长座椅的那一天，回头看时，感到不枉此生，自豪于自己的丰盛人生。谁不想做一个这样的船长？问题是：如何能做到？是否必须经历数百次的失败挫折、离散孤寂才能学会？也许学会的一天，才发觉已经时过境迁，不可逆转。

做一个成功船长的学问，学校里没有教授，在工作中也没有传播。现有的渠道就是从体验中学习、借鉴他人走过的路。程社明老师在自己走过的人生路程中，不断地总结和提炼，并将那可贵的经验元素注入他对职业生涯学问的研究上，这些人生精华是可行有



效的、经得起考验的。书中大量的经验分享至为宝贵,证明他说的都是言之有物的真言。

程老师很认同我的学问,上了我所有的课程,我感到非常荣幸。我很清楚地记得程老师在上我课程的样子。他个子高大,不能坐在第一排,有一次因他看不清楚我在白板上写的字,他索性横躺在讲台前边的地上听课。一些课程他觉得特别好,甚至在后来的同样课程中担任我的助教。其实以他的学问以及很多方面上他懂得的广博度,实在无须这样。从这点可以看出他为人好学、谦虚,治学严谨、认真。既然决定了解我的学问,他便全力、全心、全面地了解、吸收。除了我非常认同他的学问,我也从他那里学到很多,一些我过去习惯使用的词语,因他的建议而改了文字,我觉得更达意更清晰。

严谨的同时,程老师心里面有一份童真。书中多个谈及他自我成长过程的例子,你都会感觉到他那份童真。我最喜欢听他的笑话,特别是关于小孩子的笑话,总是充满爱,他是一个很有爱心的人。(你若有机会听他的课,切记请他说个笑话,保证满意。)书中也有大量其他人的真实例子,这使读者很容易明白他所说的概念和做法。

书的内容适合学生、大学毕业生、刚开始工作的人、管理层、以至企业领导者。特别是那些刚开始工作,想尽快被工作团队接受、被企业领导赏识、在工作中凭表现脱颖而出的朋友们,书里的“十条重要职场观念”和“十二种有效工作时方法”就是非常难得的,化繁杂为精简的成功秘诀。

我推荐这本书给每一位不甘愿花十年才找出如何在职场里成功的朋友。

国际 NLP 大师

2007 年春

目 录

第一章 你的船 你的海

——人生与职业生涯 /1

每个人都要认真地想一想：自己一生最高层次的追求是什么？怎样才能更多地实现自己的人生价值？你需要通过什么途径来实现？

一、你为什么工作 /3

人生需求的八个层次 /3

满足需求有规律 /8

二、对三件事情负责 /11

人的两种生命周期 /11

人生十阶段 /12

人生五种年龄 /13

你断奶了吗 /14

三、职业生涯的发展决定人生需求 /17

心怀感激接受命 /17

积极主动改变运 /18

职业生涯是实现人生价值的重要途径 /21

第二章 做一名杰出的船长

——找到你的职业锚 /25

每天忙忙碌碌，干了什么？为了什么？

是干活？还是工作？

是从事职业？还是从事事业？

是受煎熬？还是享受成功？这取决于你的职业锚！

一、是干活受累还是创造财富 /27

你能说清什么是职业吗 /28

职业五个内涵 /29

二、永远不要被淘汰 /33

寻找有发展前景的职业 /33

职业技能不断更新 /35

三、典型朝阳职业——职业经理人 /36

职业经理人的诞生 /36

职业经理人在我国的发展 /37

四、走出职业认识误区 /39

常见职业认识十大误区 /39

改行的实质是改变职业 /42

家庭角色≠职场角色 /44

五、做水手还是做船长 /47

找到职业锚，做人生之舟的船长 /47

找到职业锚要回答三个问题 /51

找到职业锚的人生更幸福 /53

第三章 职业生涯充满机遇

——根深才能蒂固 /59

永远不会没有工作，寻找工作也是工作，而且自己学习当老板。

永远不会没有收入，经验教训都是收入，而且自己决定发多少。

一、职业生涯之旅 /61

给你的旅途做好规划 /61

职业生涯 14 个时期 /63

你走在职业旅途哪一步 /64

二、职业生涯之树 /67

画一棵代表职业生涯的树 /67

破解内、外职业生涯的密码 /68

内、外职业生涯的关系 /70

只有根深蒂固才能枝繁叶茂 /74

三、将绊脚石变成踏脚石 /78

为什么会产生危机 /78

如何有效化解危机 /83

四、只要开始永远不晚 只要进步总有空间 /86

五种职业生涯成功方向 /86

五种职业生涯成功路径 /88

第四章 为出航准备

——打造职业生涯三份基础文件 /99

三份基础文件包括职业生涯简历、职业生涯现状分析和职业生涯规划，三者就像人生的昨天、今天和明天。有的人是留恋昨天、抱怨今天、等待明天，我们要做的是总结昨天、珍惜今天、创造明天。

一、暂停匆匆之脚步，写一份职业生涯简历 /101

个人简历的五种类型 /101

怎样写职业生涯简历 /102

二、认识自己，做好职业生涯现状分析 /104

为什么做职业生涯现状分析 /104

现状分析包含七项内容 /107

三、做自己人生的导演 /113

做职业生涯规划必要性 /113

有效制订规划的六个因素 /115

第五章 描绘航海图

——做好你的职业生涯规划 /121

为自己制定一个科学的职业生涯规划，就是构筑自己人生的宏伟大厦。

每个人都有属于自己的美好愿望，而职业生涯规划就是让自己每天做的事情和美好愿望形成一个科学的、紧密的连接。

我们要把目标定成远处山冈上的一棵树，虽然脚下没有一条笔直的大道通向那棵树，但是我们坚信：只要不放弃，只要坚持下去努力，就一定能走出一条路，到达那棵树，摘取成功的果实。

一、第一步——敢做美梦 /123

规划题目 /123

职业方向和总体目标 /124

二、第二步——可行性研究 /138

社会环境、职业环境分析 /138

行业分析、企业分析 /142

自身条件分析及潜能测评 /147

角色的建议 /158

三、第三步——设计方案 /162

目标分解 /162

目标选择 /168

目标组合 /170

目标分解、选择和组合个人案例 /174

成功标准 /182

四、第四步——具体施工图 /188

差距分析 /188

缩小差距的方法及实施方案 /194

职业生涯规划调整 /198

实施步骤与完工时间 /199

第六章 扬起职业生涯风帆

——提升职业化水平 /207

职业生涯之路是成功与挫折同在的并行路，消极的态度，落后的观念，错误的方向会使这条路更为坎坷曲折！

良好的职业素养会使你的职业生涯之路越走越宽，越走越顺！

一、两个现代人必备的观念 /209

终生学习 /209

职业化 /215

二、你的最优产品就是你自己 /220

职业伦理——做正确事 /220

情绪智力——正确做事 /223

交流沟通——有效做事 /229

三、十条重要职场观念 /244

四、12种有效工作方法 /261

五、发展空间由你决定 /270

职务变动发展 /271

非职务变动发展 /273

发展空间由你决定 /276

结语 市场经济对职业生涯的影响 /279

市场经济社会的特点 /281