

Caroline

Enjoy Your Career. Love Your Life!

【美】卡洛琳·多德·希金斯
(Caroline Dowd-Higgins) 著
格聆 译

转换职业跑道： 女性职场涅槃策略

中国劳动社会保障出版社

转换职业跑道：

女性职场涅槃策略

[美] 卡洛琳·多德·希金斯 (Caroline Dowd-Higgins) 著
格聆 译

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

转换职业跑道：女性职场涅槃策略/（美）卡洛琳·多德·希金斯
（Caroline D.Higgins）著；格聆译. —北京：中国劳动社会保障出版社，2016
ISBN 978-7-5167-2478-1

I. ①转… II. ①卡…②格… III. ①女性-成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-
49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 149297 号

Copyright © 2011, 2015 Caroline Dowd-Higgins

THIS IS NOT THE CAREER I ORDERED: Empowering Strategies from
Women Who Recharged, Reignited, and Reinvented Their Careers (Second
Edition)

All rights reserved. Printed in the United States of America. No part of
this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written
permission, except in the case of brief quotations embodied in critical articles of
reviews. For information, address: Reinvention Press, P.O.Box 6043 Bloom-
ington, IN 47407

中国劳动社会保障出版社出版发行

（北京市惠新东街 1 号 邮政编码：100029）

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 18 印张 258 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

定价：40.00 元

读者服务部电话：(010) 64929211/64921644/84626437

营销部电话：(010) 64961894

出版社网址：<http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错，请与本社联系调换：(010) 50948191

我社将与版权执法机关配合，大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动，敬请广大读者协助举报，经查实将给予举报者奖励。

举报电话：(010) 64954652

关于此书的评论：

“对重塑职业道路感兴趣的女性都应该读读这本书。卡罗琳·多德·希金斯带来了新颖而独特的观念。她会教你如何一步步重塑你的职业，更会激励你永远向前。”

——黛布拉·芬恩，著有《闲聊的艺术》《会谈的艺术》

“我们当中的大多数人在一生中会做 7 到 10 份不同的工作，因此人人都应当了解如何自我放松、自我激励、自我转变。如果你有幸从事着你自主选择的职业，你更应读读这本书，因为它可以确保你取得成功！”

——佩姬·克劳斯，执行教练，著有《吹牛的艺术》及
《软技巧与硬知识：不可多得的职场经验谈》

“找到工作是一回事，而通过运用你的激情来获得个人与职业的成就感又是另一回事。还未找到职业生涯中最佳位置的那些人都应当读读这本书，它通俗易懂，但不过分简单，职场新手能在此书中获得专业人士提供的宝贵意见。”

——凯瑟琳·马里昂，《致毕业生：主宰你们迈入职场的第一年吧！》一书作者

“卡罗琳·多德·希金斯向我们发起了一项挑战：我们能否找到自己热衷的职业？能否拥有足够的工具、资源和策略来实现目标？这本书包含了许多来自真实生活的成功经验，人人都受益匪浅。”

——露丝·斯特吉奥，投资未来公司执行总裁

“卡罗琳·多德·希金斯把握了企业家精神的精髓——大无畏的真实性、疯狂的创造性和彻底的革新性。坐下来阅读这本书，犹如聆听 20 位导师分享成功的秘诀。无论你是否在考虑进行职业转换，抑或你已置身于职业转换的过程中，你都需要明白你不必独自奋斗——让这本书里的女性们将赋予你灵感，鞭策你前进，赐给你继续下去的力量。”

——斯黛拉·斯雷诺，创业家，无畏女性网站创始人

“这本书丝丝入扣，一针见血，细致入微。无论你身处职业发展的哪个阶段，都将从中获益。我与各年龄层的大学生长时间相处，我向各位学生和校友极力推荐这本书。”

——茉莉亚·M. 麦克纳马拉博士，纽黑文大学大阿尔伯图斯学院院长

“美妙的文字、通俗的解读，此书为准备进行职业转换的女性提供了各式案例、建设性建议和拥有新型产品与服务的一流网站。对于从事医疗行业或从事其他行业并考虑职业转换的女性而言，这本书可以成为她们不可或缺的资源，也可以成为送给亲朋好友的赠礼。书中关于成功女性的案例故事完美地论证了那句‘如果你热爱你的职业，你就会享受生活的每一天’。”

——凯瑟琳·图米，罗伯特·伍德·约翰逊大学医院主治医师和
一家私人诊所的肿瘤学家

“进入二十一世纪的第二个十年，只有那些敢于走出安逸的生活、勇于探索机遇的人才能取得事业的成功。这也正是此书中众多职业女性成功的关键，卡罗琳·多德·希金斯巧妙地将她们的故事与一些职场窍门串联起来，让读者学会如何利用这些知识完成从‘你是谁’到‘你将成为什么’的观念转变。”

——路易斯·P. 弗兰克尔博士，著有《Nice Girls Don't Get
the Corner Office and See Jane Lead》

“这是本必读的书，它提供了实用的建议和确切的行动步骤，帮助你完成现有职业的重塑或者对新职业进行再造。书中的女性在新的职业领域里蓬勃发展，甚至有很多人成了创业家，这些励志故事向众人分享了有见地的智慧，其中的许多观念也同样适用于男性。作者捕捉到了寻找工作激情与灵感的实质，即这一过程通向的是最终职业满意度。”

——唐纳德·F. 库拉特克博士，印第安纳大学凯利商学院创业协会主席、
创业协会教授，约翰逊中心创业与创新部门执行主任

“一本优秀的职场类图书将要诞生了！卡罗琳·多德·希金斯的新书将会是经典！这本书真实又有启蒙意义，有趣又励志，你会在书中找到你想了解的一切内容。有了这些实际的职场建议，有谁会不想在职业生涯中继续前进呢？快快订购第二版吧！”

——萨莉·菲尔顿，生活教练/职业转换专家，国际对话电台主持人

“你需要追随你的热情。你需要找寻你热爱的事物和真实的自我，并且有足够的勇气去实现它。我相信所有人都只需要一种勇气，那就是追随梦想的勇气。”

——奥普拉·温弗瑞

致 谢

在此书的创作过程中，许多女性愿意将她们精彩纷呈的故事借此书分享给众人，我对此感激不尽。她们对此书的贡献彻底改变了我的生活，予我以启迪，并使我更加坚信：只要女性团结在一起，一切皆有可能。感谢诸位分享各自的痛楚与苦难、成功与荣耀——你们的人生旅程定会启发他人。

此次第二版除了讲述原版里那些女性人物的未来旅途之外，还额外收录了一些曾激励我的新女性的故事。

艾米·休姆是与我共事多年的老朋友，她担任了第二版的编辑，并与特定女性们进行了多次“新鲜事”环节的采访。作为一名职业教练，艾米通过了严格的职业训练，她熟知转变的重要性。没有她我无法完成此书的第二版，我由衷感谢她出色的工作。

我的导师兼赞助商黛博拉·C. 斯蒂芬斯一直在我的个人董事会和我的个人生活中扮演着特殊角色。因为她，我才得以创作自己的第一本书，我的事业也因此得到了极大的发展，这是以前的我从未料想过的。谢谢你，黛博拉。

我的公关经纪人斯泰西·J. 米勒十分优秀。她的支持和热忱对我而言是莫大的鼓励。

我要向来自简化方案公司的比尔·坎普、汤姆·萨莱和莫妮卡·阿图里表达敬意，是他们创建并设计了我的个人网站。特别感谢来自书匠工作室的玛雅普·利亚·龙为我的书设计封面和内衬。感谢安·米歇尔森提供专业的文字编辑知识。

我的朋友兼同事——南希·赫琴斯为本书提供了关于职业教练的专业知识，感谢你愿意同我分享雄心壮志并创造新条件以帮助女性成长、成功。

雪莱·斯宾塞对我的生活和事业产生了深远影响，我期待着在将来继续与



你共事。谢谢你，你是个杰出的执行制作人，也是我所认识的最优秀的沟通者，毕竟我们一起做过这么多的项目。

我要感谢我的家人在本书的创作过程中对我展现出的耐心和理解。我的丈夫C. 大卫·希金斯教会我做好准备迎接每一个契机，并将其转化为动力。我的父母马蒂·多德和南希·多德向我——他们曾主攻歌剧却自我改造的女儿，提供了无条件地支持，感谢他们选择相信我，相信这个项目。我的妹妹珍妮弗·布鲁纳是位沟通大师，她在自己的社交网络上宣传了我的作品。我的弟弟托马斯·多德正在探寻他的职业道路，而且乐意听我传授职业发展的经验。

我要对参与过这个项目、有过各种接触的许多朋友和同事表示感谢：尼科尔·威廉姆斯，丽贝卡·基斯，迈克尔·理查森，乔妮·麦克格雷，洁蕊·鲁斯纳克，卡恩·卡斯特安，卡罗琳·布劳顿，莫林·贝克纳，史蒂夫·贝内特，路易斯·弗兰克尔博士，盖尔·希伊和马歇尔·戈德史密斯。向无数没有列出名字但曾给予我帮助的人们致以谢意！

前 言

这本书的诞生完全在我的意料之外。我的一个朋友在一次女性活动上认识了一位出色的演讲者，并给我打电话讲起了她。朋友说那个演讲者也是位作家，名叫黛博拉·斯蒂文斯，她从加州搬到了印第安纳州，希望能够在美国中西部打造自己的女性社交网络。我联系了黛博拉并相约在吃午餐时讨论相关事宜。之后，我们成了很好的朋友。有黛博拉做我的导师和赞助商，我感到幸运之极。她是我资源团队的一分子，也是促成这本书诞生的催化剂。她合著了专属于女性的书籍《这不是我想要的生活》（她的八本畅销书之一），随后开始寻找各领域的专家来共同完成一整个《这不是我想要的_____》主题系列书籍。黛博拉一直鼓励我创作这本书，因为她相信我在职业发展这一领域足够专业，也足够热情。

这本书的创作耗时两年，而最初的想法诞生于黛博拉家的餐桌上，那时我俩在她家里初次会餐，氛围却像她在女性书籍中描绘的朋友聚会那样热切。随后的日子里，我开始和许多经历过职业转换的女性进行一对一的面谈。在社交网络的推动下，她们帮助我联系到其他能够分享经验的亲朋好友。仅仅一年，经过全国媒体调查和私下联系之后，我得以采访了美国、加拿大和英国的上千名女性。本书第二版的特点是它囊括了原版里许多人物的后续故事。案例里的“新鲜事”环节展现了她们的近况以及近年来她们的生活与职业的发展。她们的历程进一步证明了人们大可以随时改变想法和职业。这本新书也将额外收录我遇到的其他女性的案例，她们重塑职业的勇气将会给予你源源不断的灵感！

生存指南

因为我自己也经历了职业转换和重塑，因此这个项目与我息息相关。我的灵感来自于我采访过的女性，她们用自己的经验帮助他人，让后来人少走一段



弯路。社会中，女性的力量是非凡的。虽然我提出的职业建议和行动步骤也适用于男性，但这本书的视角是从女性出发，从那些通过职业道路转换变得更加坚强自信的女性出发。在阅读过程中，你会笑会哭，她们的经历会激发你的斗志，最重要的是，在她们身上你会学到很多东西。我的目标是为您提供一份以职业重塑工具箱为形式的生存指南，教你如何实现自己的职业道路转换。有些读者想要小幅度重塑现有职业，而其他人可能更倾向于来一次全面的职业革新。这本书包含了你想要获得成功的所有行动步骤。

赋予自己强大的权利

我在一所大学里工作了十余年，帮助学生和校友规划他们的个人职业道路，对我而言，这是一份宝贵的经验。参与私人职业教练项目和公共演讲活动也让我有机会和来自世界各地的奇才们一起工作。但对我来说，最满足的时刻是当一个女人开始挺直脊梁，用自信和特长武装自己，学会展示自己的热忱，表达自己的观点。这才是这本书想传达的赋权意识和终极信息。

将这本书当作一本个人职业发展日志。在书页上做做笔记，完成书页右侧的习题，这样日后你才有可参考的资源。职业重塑工具箱里的一些步骤需要自我反省，需要时间，也需要周密的计划；但另外一些快速入门步骤能够激励你，助你踏上职业重塑之路。每个案例所隐含的智慧和每个故事章节都是源源不断的信息财富，它们能帮助你进一步接近你的目标。

把智慧传递出去

想想你生活中的其他女性（母亲、女儿、姐妹、朋友等）吧，她们都能从这本书中的女性故事里学到不少东西。我希望你们能够加入我的行列，将一代人的智慧分享给他人，这样我们才能彼此扶持，并拥护那些为了在工作中找寻幸福与财富而不懈奋斗的人们。

我们都明白目前是困难时期，就业格局已经发生了巨大的变化。事实是，为了维持生计，或者在找到更好的更符合你价值观、兴趣、性格和技能的工作之前，你也许需要继续从事现在的工作。没关系，我的目标是帮助你开始职业重塑的旅程，这样，当时机成熟时，你就能做好充分的准备了！

利用女性团体的力量和热情，享受重建自我的每一个步骤——自我充电、自我改造、自我转换，准备好让整个世界被你撼动！女性的力量是惊人的——

享受这个旅程！

关于第二版

本书第一版在各个方面都已尽显诚意。一开始我只是一个出版作家，书籍却将我和世界上成百上千的女性联系在一起。每一天我都期盼着，希望能从我的新朋友那里，抑或从强大的女性社交网络那里，听到一个又一个精彩的自我重塑的故事。

我之所以决定创作第二版，是因为我想证明一点：生命中的转变是永不停息的。随着工作和生活的进步，原版里涉及的女性依旧在经历各种各样的改变。在第二版故事的结尾处，我为原版故事里的女性设计了一个新的环节：新鲜事。通过这个环节大家可以清楚地了解她们生活的发展变化。第二版额外收录了一些新故事，主角是其他有着精彩故事和职业转换的女性。

我知道特定的故事会引起特定的女性群体的共鸣，所以 I 有意地涉及了整个广泛而多样的女性群体，希望至少有一个故事能达到你个人层面上的共鸣。

如果你已读过原版，那么你一定很乐意见见那些老朋友，看看她们最近过得怎样。如果你对这本书还依旧陌生，你大可以从头开始，看看这些出色的女性们是如何掌控她们的职业命运，取得事业成功的！

目 录

1. 学习适应新的环境 /001

1. 转换舞台：从歌剧演员到职业教练 /001
2. 职业重塑计划也是一门艺术 /004
3. 从你的价值观开始 /005
4. 找到前进的动力 /009
5. 为什么你的性格至关重要 /011
6. 向举一反三的达人学习 /013

2. 从身边女性的身上汲取能量 /017

7. 这不是她们想要的职业生涯 /017
8. 达人达己 /018
9. 建立自己的职业发展董事会 /019
10. 释放你的热情 /020
11. 为什么每一位女性都需要职业重塑工具箱 /022

3. 绝地逢生 /025

12. 杰西·沃特·布拉斯福特：生活递给你酸柠檬，你要做出纸杯蛋糕 /025
13. 克里斯蒂·克里夫德：不要忘了开怀大笑 /029
14. 玛丽·麦克玛纳斯：来自心灵的礼物 /034
15. 卡罗尔·布罗迪·弗里特：在高跟鞋里抚平伤痛 /040



16. 克莱尔·吉里森：与悲痛握手言和 /045

17. 向前一步 /052

职业重塑工具箱：了解自己，展现你的适应力，充分利用软技能 /052

4. 成为创意俱乐部的一员 /055

18. 缔造出版帝国 /055

19. 卡拉·法尔科和罗密·陶尔米纳：从孕吐现象中发现商机 /060

20. 海蒂·罗森：穿上你的紧身牛仔裤 /063

21. 格蕾丝·宗：从广告公司到宠物公司 /067

22. 塔娜·波普皮诺：别再想“如果当初”，竞技女牛仔进军职业选手 /072

23. 向前一步 /076

职业重塑工具箱：建立人际关系——不要人脉网，请开发自己的资源
团队 /077

5. 从重获新生的律师身上得到的启示 /079

24. 埃伦·科夫娜尔：从律师到景观美化师 /079

25. 汤雅·菲茨帕特里克：把对旅行的热爱变成事业 /084

26. 贝斯·帕特森：法律与神圣使命 /089

27. 利兹·威廉姆斯：律政俏佳人变身美食达人 /093

28. 丽莎·蒙塔纳罗：井井有条的极客女创办网络大学 /099

29. 向前一步 /107

职业重塑工具箱：发现自己的热情所在，计算风险，回归真实的自
己 /108

6. 成为艺术家 /111

30. 安吉拉·吉雅·金：疼痛的力量 /111

31. 丹尼尔·波比士：完美谢幕 /115

32. 金吉·霍奇：小驴飞天记 /120

33. 乔·劳里：生活为了工作，还是工作为了生活？ /127

34. 梅兰妮：重获新生——从新的视角看待生活 /131

35. 向前一步 /137

职业重塑工具箱：对自己的应变能力有充分的认识，提高你的职业素养，付出再付出才能最终收获 /139

7. 在家工作的妈妈们 /143

36. 维尼萨·瓦加斯：首先，照顾好你自己 /143

37. 潘·贝蒂：旧物新用，开辟家具新天地 /148

38. 康德斯·阿尔帕：唱自己的歌 /152

39. 劳拉·加洛韦：自豪地让家庭成为你的首要任务 /157

40. 莫妮卡·卡斯特罗：西班牙语—英语翻译和蜜蜂的神奇力量 /163

41. 向前一步 /167

职业重塑工具箱：获取 VS 取得；有效沟通 /169

8. 汲取智慧女性的力量 /173

42. 阿尔玛·邦德：丢掉对退休的偏见 /173

43. 贝弗莉·所罗门：从模特到营销专家的华丽转身 /177

44. 梅格·诺伦：走出大企业的职场迷宫 /181

45. 苏珊·维尼克：转换身份 /188

46. 卡琳·克卜勒：不惑之年读博士 /192

47. 向前一步 /197

职业重塑工具箱：把成绩整理成册，这是你的职场秘密武器；勇于面对改变 /200

9. 万事皆有所：如何找到你的位置？ /203

48. 卡里·迪法比欧：对崭新的事业说：“加油……” /203

49. 黛比·维特库斯：一杆进洞 /207



50. 史黛西·布鲁尔斯：从并购到解百纳葡萄酒 /213

51. 金·黛丽：出色的私人助理 /217

52. 珍妮·蒙塔加诺：从左撇子到教授 /222

53. 向前一步 /228

职业重塑工具箱：自我推销的艺术，领导力学习，在职场上叱咤风云 /230

10. 一呼百应 /235

54. 杰奎琳：利用左邻右舍的力量 /235

55. 乔伊斯·波伊德：我不只是一名美泰格员工 /242

56. 艾伦·帕尔默：善用女性的一面 /247

57. 卡罗尔·科维：在书桌上战胜癌症 /253

58. 荷莉·雷蒙·巴特顿：幸福职业生涯的迂回道路 /258

59. 向前一步 /262

职业重塑工具箱：找个教练——最好的方法，尊重你自己 /265

11. 姐妹的力量 /267

60. 保持力量感、乐观和谦逊的自信 /267

61. 跑赢你的职场马拉松 /268

62. 制定和实现目标 /269

63. 工作与生活的平衡以及选择的艺术 /270

64. 为全新的自己庆祝 /271



1

学习适应新的环境



1. 转换舞台：从歌剧演员到职业教练

表 演对我而言像是生存必需的氧气一样——我热爱现场观众给予我的力量，它能让我不断磨炼我的天赋，从而使我成为一名合格的歌剧演员。我曾经是一名歌剧女主角——就是还可以的那种，因为在这个竞争极度激烈的音乐领域里是容不得自尊心膨胀和态度恶劣的。我很喜欢做一些可以激发出灵感的事：掌握一门外语、体验一种新的文化、自我擢升、自我协调。就这样，我的演艺事业开始了。近些年，由于缺乏稳定的经济来源和福利保障，我一直过着人们印象中那种穷苦艺术家的生活，经济上和情感上都是这样。要想在歌剧领域里维持自己的演艺生涯，就不可避免地要有非常大的开销。你必须要去上声乐课，其中声乐老师和伴奏人员的费用是一部分持续花销，这使你可以保持你的最佳状态，让你在下一场演出中准备得更加充分。另外，为了参加试演，你会经常出远门，有时候甚至要离家几个月，结果就是我很难见到我的丈夫。这时，我意识到需要让生活变得更好，我需要更多，但是一个只有音乐学位的女演员怎样才能换工作呢？

歌剧女主角是做什么的？

我的职业生涯重塑过程相当艰难，让人感触颇多，如果不能正视这个事



实，我做事也真是太懈怠了。从恐惧到愤怒——当职业生涯的进展和计划的不一样时，我的心情就像经历了一个完整的音阶。我不知道到底哪里做错了，直到后来我才意识到，什么都没有做错——或许只是我不适合这份工作。当然，我用了很长时间才明白这些，这个过程也很艰难，所以我的目的是帮助你，让你的工作转型进行得更加顺利。

桃乐丝，你不再是堪萨斯的一员了！

当我回望走过的路时，发现小时候目标非常明确。我很早就热爱表演，而且拥有了不在意别人评判的能力，这是非常重要的。借助这种能力，我磨炼了技艺，并且获得了音乐方面的学士和硕士学位，让我离一名专业的歌唱家更近了一步。

我为梦想付出了辛勤的汗水，也流过泪，在我看来自己注定会成为一个歌剧表演艺术家，并且很享受飞机旅途上的点点滴滴，又或者可以借此获得一点点的名气。

可是在抛开自己的那些幻想之后，我发现那样的一种艺术家的生活并不是我真正想要的。即便热爱表演，但长期四处奔波、旅途劳累仍旧使我焦虑不堪。而且当我独自住在酒店的房间，或是歌剧公司为我安排的住处时，一种强烈的孤独感就会慢慢涌上心头。

坚持还是放弃？

歌剧表演艺术家的生活对我而言既像一场盛宴，又像一场饥荒。而在享受美味的宴席时，情感上的饥荒已经让我变得非常虚弱。每当我获得了公众的认可，或者在出演的作品中受到赞誉时，内心深处就会觉得好像有什么东西遗失了。久而久之，内心深处的声音不断地回响，一种艺术家的负罪感也在我心中生根发芽。我开始更加奋进，试图说服自己，下一次突破会让我获得更多的认可，那时就可以找到解决的办法，得到最想要的人生。我坚持不放弃，但是一切截然相反，我决定坚持音乐梦想，却处处受限，每天都生活在水深火热里。