

适合 比成功 更重要

10个测评, 做自己的职业规划师

[美] 布朗温·卢埃林
(A. Bronwyn Llewellyn)

罗宾·霍尔特 著
(Robin Holt, M.A.)

古典 译



图书在版编目(CIP)数据

适合比成功更重要 / (美) 卢埃林, (美) 霍尔特著; 古典译. —北京: 中信出版社, 2013.6

书名原文: The Everything Career Tests Book

ISBN 978-7-5086-3904-8

I. 适… II. ①卢… ②霍… ③古… III. 职业选择—通俗读物 IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第056548号

The Everything Career Tests Book by A.Bronwyn Llewellyn with Robin Holt, M.A.

Published by arrangement with Adams Media, an F+W Media, Inc, Company, 57 Littlefield Street, Avon, MA 02322, USA

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

适合比成功更重要

著 者: [美] 布朗温·卢埃林 罗宾·霍尔特

译 者: 古 典

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/24

印 张: 13.25 字 数: 240千字

版 次: 2013年6月第1版

印 次: 2013年6月第1次印刷

京权图字: 01-2012-9126

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-3904-8 / F·2865

定 价: 49.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849555 服务传真: 010-84849000

投稿邮箱: author@citicpub.com

关于职业测评你需要牢记的 10 件事

1. 很多人都不喜欢做测评。
2. 测评仅提供观点，但不提供行动计划。
3. 测评结果不会完全准确。
4. 你无法通过某个单一的测评就定位适合自己的工作。
5. 你是独一无二的个体，而非一大堆测评结果的合集。
6. 测评会帮助你聚焦你的可选职业。
7. 改变是生命永恒的主题。
8. 在整个职业生涯中，你应该定期重做这些测评。
9. 测评只是职业规划的第一步，行动与改变才是最关键的部分。
10. 相信你的直觉。

译者序 给想了解自己的你

THE EVERYTHING
CAREER TESTS BOOK

近 10 年来，在全世界各地，你再难以找到一个国家，有着类似中国这样迅速而疯狂的一次次职业浪潮的转变——改革、下海、股票、互联网、房地产……各种经济因素前所未有地冲击着中国工作者的职业现状。在这种动荡环境中生活的人们似乎养成了一种心智模式：“赶上那趟车，千万别掉队”。这种追赶从幼儿园开始，到课外辅导班、初高中名校、名牌大学，再到追赶名企、高薪、有房有车、名利……每个人都在忧心忡忡地赶路，害怕落后，却不知道会去往何方。即使那些完全无心无力争取社会名利的人，也有另外一张时间表在等着他们：22 岁大学毕业，24 岁结婚，30 岁之前生子，35 岁前跻身中产阶层……

这些就是为什么我决定做一名职业生涯规划师，并把创办的新精英生涯公司的使命定义为“帮助更多人成长为自己的样子”。“新精英人”相信，搞明白“我要去哪里”、“我该选择什么样的生活”远远比“我该如何（在别人选择的生活里）成功”、“我该怎么应对某事”更重要和迫切，我们相信世界上并没有适合每个人的生活时间表，也不存在每个人都应该追随的热门职业，每个人都有自己的成长

速度和方向，只要给予足够的空间和技术，每个人都能成长为自己最满意的样子。这个理念放在职场中，就是职业生涯规划。

职业生涯规划是一门研究人如何能在职场中获得更多满意和幸福的学问。从 1909 年至今，关于职业生涯规划发展出的流派主要有 4 种：匹配论、适应论、发展论和建构论。匹配论认为人要主动选择与自己特质匹配的职业环境，才能获得成功与幸福；适应论认为人应该了解和适应各种职业环境，不断地学习新的技能；发展论认为人应该在发展的不同阶段完成阶段内的任务，包括职业和各个生涯角色，以获得人生的圆满与平衡；而建构论则更加后现代一些，认为每个人都有心中的最佳职业与工作哲学，我们需要明晰自己的模式以找到自己最好的生活方式。

本书是“匹配论”的经典入门读物。书中通过 10 个经典的测评和相应的解读，让你有机会细细梳理自己职业特质的 10 个方面：你希望从工作中获得什么？你有什么能力？你的兴趣有哪些？你适合在哪里工作？你适合创业还是做管理？你的职场情商怎么样？

区别于一般的心理或者职业类的自测书，本书有两大特色。

1. 一个复合的测评体系。单个测评的结果看起来也许无法说明什么，但是当所有答案都被填到本书最后一章的表格中时，一个关于自我的职业形象跃然纸上，自己想要得到的目标职位、工作方式等也慢慢浮现出来。这有点儿像印象派的“点画法”，当一个点画出来的时候，实在看不出什么，但是随着点越来越多，慢慢地就会

连成线条，由线条构成形象。以往自测书最大的弊病要么是“一评定终身”，要么是“答案适天下”。复合系统的职业测评在很大程度上避免了上述两种情况，让自我测评精确有效。为了更好地自测，我们也提供了本书在线的测评版本，你可以登录 www.zhiyeguihua.com 完成测评并获得你的职业测评报告。

2. 如果仅此而已，这本书只是达到了测评手册的效果，远远没有必要由我翻译——真正让我觉得值得传递的是本书的第二个特色：作者为每一个测评精心撰写了知识背景以及使用技巧。以大家很熟悉的“霍兰德职业兴趣测评”为例，书里面除了给出一个适合自测的新的评测表，以及最新的职业对应表之外，还在测评结束后提供了详细的“测评结果的运用”方法：“找到你的模式”、“头脑风暴”、“跳出兴趣类型看问题”、“进行调查研究”、“别被职业名称迷惑”，等等。我相信任何一个希望做好职业规划的普通人和专业的职业规划师，都能从中受益。

为了让本书内容本土化，书里作了如下调整：

1. 语言本土化。调整了相关的语序、谚语、成语等。
2. 信息本土化。一些职业名称、地名根据中国的对应地区作了更换。比如第七章地域选择中的“美国中部”、“美国西部”等，被换成了中国读者熟悉的“华北地区”、“东北地区”等。
3. 资源本土化。对一些美国资源网站作了调整，比如美国劳动统计局换成了中国人

保部的中国就业网。“美国最宜居城市排名”也被替换成“中国最宜居城市排名”。

同时，书里保留了职业规划、人力资源和心理学的专用术语，这让本书的读者在看完本书后，可以进一步阅读专业书籍或者与任何一个专业人士沟通专业知识。

由于时间和精力问题，总觉得还能做得更好，希望有机会再作进一步修订。期待职业规划在中国的职业人士中更有影响力，也期待更多人通过本书理解自我，放下陈腐不变的人生-职业计划表，意识到我们除了人生游戏中的胜者和败者，还能成为选择者。

成长，长成为自己的样子！

古典

职业生涯规划师

新精英教育总裁

前 言

THE EVERYTHING
CAREER BOOK

你想要一个满意的职业生涯，所以你才会读这本书。但什么才算得上是满意的职业生涯？一个保险的说法是：希望通过工作换回足够生活的收入，能达到这个标准的工作就是好工作。但正如“生活”远远比“谋生”涵盖的内容更丰富，钱并不是职业生涯规划要关心的唯一问题。你的健康、家庭和朋友，你如何度过休闲时间，对于你的幸福和人生圆满同样至关重要。基于这个理念，这本关于职业生涯的书帮助你定位、匹配、提升你自己，使你的职业生涯进入丰富、圆满的状态。在最理想的情况下，你的职业生涯应该融入你对于成功、成就和满足感的渴望，以及那些强烈驱使你的动机——那些对于你来说，独特又重要的东西。

你的父辈从来不曾面临今天这么多的职业选择：多媒体设计师、软件工程师、网络写手、宠物医生、职业规划师……也许这些无尽的职业已经淹没了你，让你现在还无从选择；或者你对于现在的职业生涯并不满意或期待它更好——即使你现在所在的职业符合你读了多年的专业，而且职位抢手；还有可能是你喜欢的职业生涯，但需要一些新的挑战。你也可能正在想，现在的公司或工作环境也许不是最适合你的……你该怎么办？

答案就是：通过自我探索和现状评估，找出你真正喜爱和想要的那个职业生涯。现状评估会帮助你了解你现在从事的职业是否已经是最适合你的，也会帮你发现还有什么其他适合你的职业——其中有一些也许你从来没想过。

你没有必要等到对工作已经很很不满意了才开始进行自我评估，也没有必要等到工作环境令你无法忍受才开始思考职业规划，就好像你没必要非得身患顽疾才去看医生一样。事实上，临时抱佛脚可能是最差的作选择的时机，因为此时绝望和抑郁会蒙蔽你的选择。每隔 5~10 年（在中国是 3~5 年），你都应该重新评估自己的职业生涯——你在哪里？你要去何处？你在目标达成、工作水平、满意度、满足感和工资方面做得如何？正如你在运动的时候会计算脉搏，让自己的身体处于最佳状态一样，你也需要经常给你的职业生涯把脉，让它进展稳定。

如果世上有某件事情是确定不变的，那就是变化本身。在你的整个职业生涯中，你的兴趣、渴望和生活环境都一定会改变，从而进一步改变你的职业生涯——不管是你已经拥有的，还是你对未来的渴望。也许你需要进行一场职业生涯的革命，又或者你只是希望进行一些小的调整。也许你现在正希望让自己的职业生涯向管理层发展，或者你认为现在正是创业良机，而你在几年前却从未有过类似念头。还有些人也许觉得现在的职业生涯堪称完美，所需要的只是达到一个全新的高度。这些都是绝好的想法——与其总是关心这座山的后面有什么，不如朝着山顶，走好当下的每步路。

做完本书的测评，你将会获得许多清晰的答案。在填完本书第十二章的表格后，你

将会清晰地知道你现在在哪里，你的方向是什么，你下个阶段的职业发展重点在哪里。这本书不会告诉你具体该做哪一份工作或走哪条职业路径——那些“根据特质定位职业”的职业规划思路早已过时。取而代之的是，我们找到职业生涯中需要微调的地方，需要大幅修改的地方，以及我们未来可以成长的地方。你也许会有一些对于自己前所未有的发现，而且过程还挺有趣。

正如爱默生所说：“无论是前面的路还是过去的事，与我们内心的事相比，都是琐事。”现在，就开始探索你内心真正想要的职业生涯吧。

目 录

THE EVERYTHING
CAREER YEARBOOK

译者序 给想了解自己的你 / XI

前 言 / XV

第一章 了解自己，了解职业生涯 / I

I 自我评估是关键 / 5

I 找到你的激情 / 6

I 自我评估测评是对你的自我检查 / 8

I 改变，你准备好了吗？ / 9

I 为什么要做自我评估测评？ / 12

I 你会从测评中获得什么？ / 16

I 改变职业生涯的可能方式 / 20

第二章 价值观与你的职业生涯 / 23

I 价值观和职业满意度 / 27

I 什么是价值观？ / 29

I 关于价值观的研究简史 / 32

I 为什么价值观很重要? / 36

I 价值观测评 / 38

I 测评结果的运用 / 46

第三章 技能与你的职业生涯 / 49

I 谁需要技能? / 53

I 谁拥有技能? / 54

I 工作技能是什么? / 55

I 你缺乏技能吗? / 58

I 技能测评 / 60

I 测评结果的运用 / 65

I 未来的技能 / 67

第四章 兴趣与你的职业生涯 / 69

I 做自己感兴趣的工作 / 73

I 兴趣测评简史 / 75

I 兴趣测评 / 78

I RIASEC——职业分类 / 85

I 测评结果的运用 / 92

I 谈谈职位名称 / 94

第五章 人格与你的职业生涯 / 97

I 谁拥有人格 / 101

I 人格研究简史 / 102

I 类型，特点和性情 / 105

I 人格测评 / 109

I 测评结果的运用 / 115

第六章 工作环境与你的职业生涯 / 117

I 找到适合你的工作环境 / 121

I 你的工作空间在哪里？ / 122

I 你的工作空间是什么样子的？ / 123

I 你希望工作时间有多大的弹性？ / 127

I 让你的职业生涯充满正能量的特殊福利 / 133

I 工作环境测评 / 138

I 测评结果的运用 / 146

第七章 工作地点与你的职业生涯 / 147

| 工作地点的重要性 / 151

| 找一个让你愉悦的地方工作和生活 / 152

| 找一个支持你情感和工作的地方生活 / 153

| 在一个你负担得起的地方生活 / 154

| 找一个宜居的地方生活 / 154

| 工作地点测评 / 157

| 测评结果的运用 / 161

第八章 工作/生活的平衡与你的职业生涯 / 165

| 失去平衡的人生 / 169

| 今天的职场彻底变了 / 171

| 今天的家庭不同以往 / 172

| 男人也需要生活 / 173

| 通勤时间超了极限 / 174

| 谁需要工作/生活的平衡? / 176

| 工作/生活的平衡测评 / 177

| 测评结果的运用 / 179

| 要平衡还是不要? / 186

第**九**章 创业的准备与你的职业生涯 / 187

| 什么是企业家? / 191

| 企业家简史 / 193

| 企业家是后天练就的, 不是天生的 / 196

| 企业家素质 / 199

| 创业准备程度测评 / 202

| 测评结果的运用 / 206

第**十**章 管理者的适合度与你的职业生涯 / 209

| 管理者意味着什么? / 213

| 好的管理者是磨炼出来的, 而非天生的 / 216

| 管理者的适合度测评 / 221

| 测评结果的运用 / 229

第**十一**章 情商与你的职业生涯 / 235

| 情商是什么? / 239

| 情商 vs. 智商 / 245

| 情商简史 / 247

| 情商测评 / 251

| 测评结果的运用 / 256

第十二章 职业生涯体检表 / 263

| 你的表格能告诉你些什么? / 268

| 职业信息访谈 / 271

| 作好行动准备! / 274

附录 A | 公共和在线的职业规划资源 / 277

附录 B | 职业规划咨询和其他工具 / 291