

HZ BOOKS
华章经管

中国职业启蒙第一人程良越教授，走进400多所高校、近百家企业，
基于超过500场培训与演讲经验，演绎而成的新一代成长神话。

准备人生 的盛宴

解密就业与职业发展的黄金法则

程良越◎著

著名经济学家钟朋荣教授，方太集团董事长茅理翔，
著名心理学家时勘教授，国际著名HR专家许·安东尼博士，
美国国家生涯发展协会前主席宗耀民博士
及国内外众多专家学者联袂推荐



机械工业出版社
China Machine Press

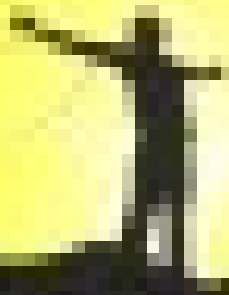
THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA

准备人生的 盛宴

如何规划你的未来
如何规划你的未来

2015年10月

THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA
THE GREAT WALL OF CHINA



C913. 2/186

2008

准备人生的 盛宴



解密就业与职业发展的黄金法则

程良越◎著



机械工业出版社
China Machine Press

怎样科学、合理地确立自己的职业目标,选定正确的职业方向,将在很大程度上影响即将走向职场的大学生或职场新人的专业知识的发挥,乃至日后事业基础的奠定。

本书以现代职业生涯理论为基础,以启蒙职业规划与开发意识为宗旨,通过生动的案例、丰富的阅读材料以及科学的生涯规划基本理念,解密职业发展的原动力和就业力10大黄金法则,提供职业设计理念、自我认识、职业发展定位等全方位的支持,以期唤起年轻知识群体的职业发展意识,协助其成长、成熟、成才和成功,提前准备人生的盛宴!

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

准备人生的盛宴:解密就业与职业发展的黄金法则/程良越著. —北京:机械工业出版社, 2008.5

ISBN 978-7-111-23797-6

I. 准… II. 程… III. 职业选择—通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第041642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:张竞余 版式设计:刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2008年5月第1版第1次印刷

165mm×205mm·12印张

标准书号:ISBN 978-7-111-23797-6

定价:26.80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

赞 誉

建议年轻人认真读一读本书！不是为了职场，为了工作，而是为了人生的幸福。

——著名经济学家、北京视野咨询中心主任 钟朋荣教授

这是一本具有前瞻性、全面性的职业辅导手册，适合任何一位渴望自我管理、自我提升、追求卓越的人士阅读。

——美国国家生涯发展协会前主席

佐治亚州立大学心理学教授 宗耀民 (Y. Barry Chung) 博士

系统的职业能力建构在企业界已蔚为一股风潮，而企业与组织的人才招聘、甄选、培育与奖励，都开始依据个人系统的职业能力作为标准。我相信，这是程良越教授《准备人生的盛宴》一书，之所以能成为今日中国畅销书的根本原因。

——国际著名HR专家、美国WIAL亚洲区总监

许·安东尼博士

《准备人生的盛宴》一书所揭示的就业与职业发展法则，从一个侧面，为企业与组织赖以生存与发展的员工，构建了职业能力发展的基础框架。可以说，这是企业提升员工，尤其是年轻员工核心职业能力难得一见的模板。

——方太集团董事长 茅理翔

人的职业生涯是可以通过科学的理论和实践专家的指导而设计的，这样，能够使你个人的心理需求与社会的需求达到最佳的匹配。程良越教授多年来从事这方面的研究和实践指导工作，他所撰写的《准备人生的盛宴》值得所有关心自身、他人的职业生涯设计的朋友们一读。

——中国社会心理学会副会长
中国科学院研究生院管理学院副院长 时勘教授

人生事业成功有三大要素：方法、努力和机遇。只要方法科学，努力就会见效，机遇就会来到。这个方法就是职业生涯规划。《准备人生的盛宴》一书很好地揭示了这一方法的内涵。

——人事部中国人事科学研究院党委副书记
学术委员会委员 罗双平研究员

执行工作所需的知识、技术、能力和特质，是为现代企业带来永续优势的源泉，也是个人发展的必备基础。程教授的人才理念，指出了现代组织选人、用人的基本性原则，必将带给大学生和企业员工以实质性改变！

——南京师范大学教授 杨鑫辉

《准备人生的盛宴》为我们准备了人生的盛宴。让我们享受盛宴，享受成功！

——武汉大学哲学学院副院长 张掌然教授

一个伟大的社会往往是因为它拥有伟大的个人。《准备人生的盛宴》为这—个性崛起的时代，开启了一扇智慧的大门！

——著名管理咨询专家、北京国富经济研究院院长 周永亮博士

我相信《准备人生的盛宴》一书能为广大大学生和职场人士，在个人发展方面提供行之有效的方法。书中所阐述的内容，无疑将成为个人生涯管理经典性的原则。

——中美精神心理研究所所长 李绍崑博士

谁是职场梦寐以求的人才？现代人才除了应该具有专业的工作能力，还必须具备何种人格特质？这是今天企业和组织最为关心的问题。《准备人生的盛宴》全面准确地解读了人力资本的这一重要性问题！

——美国加州大学 Shlue Geter教授

怎样开启你的成功之门？什么决定你的“价值等级”？相信这是所有年轻人都关心的。如果你能认真阅读《准备人生的盛宴》，并积极地思考和应用，那么，你的命运可能会因此而发生翻天覆地的变化！

——伦敦经济学院 Roger Tooze教授

真诚祝贺程教授的新作《准备人生的盛宴》出版。我相信，他丰富的经验将使很多学生受益，他所具备的知识和经验将帮助大部分学生拥有更好的职业与未来。

——斯坦福大学 WenLi

职业启蒙教育的相对滞后和不足，在一定程度上影响了大学生学习动力不足，带来了年轻知识群体就业与职业发展的迷茫。《准备人生的盛宴》是一本很好的职业教育启蒙读本，对高校开展职业教育和指导，增强大学生的学习自觉性，促进大学毕业生就业，必将产生积极作用。

——江苏省高校毕业生就业指导中心主任 雷鸣

职业启蒙教育的相对滞后，是年轻知识群体就业与职业发展迷茫的重要原因之一。《准备人生的盛宴》非常适合大中专学生阅读。

——湖北省高校毕业生就业指导中心副主任 王建农

程良越教授的“准备人生的盛宴”的精彩演讲已经在中国大学校园掀起了一股“职业生涯规划”的旋风。相信本书的出版，将会帮助成千上万的在校大学生找到人生的方向、明确人生的目标。“就业力10大黄金法则”必将使成千上万的在校大学生受益终生。

——广东省教育厅高级职业指导师、GCDF 王创

为自己寻找最适合的工作岗位，做自己最喜欢的工作，干自己最感兴趣的事情，实现个人发展最优化——读完《准备人生的盛宴》你就有了答案。

——《湖北招生考试》杂志社社长兼总编辑 罗金远

如果人们可以从60岁开始倒着活，很多人都可以成功，因为60岁的人已经具有了丰富的社会经验和智慧，依据经验和智慧，人们可以登高望远，避免很多错误和挫折——当然这是不可能的，但是人们可以学习，向前人的经验学习——这等于提前拥有了前人的经验和智慧。程良越教授的心血之作，无疑为人们提供了这样的宝贵经验和智慧，年轻的学子们，如果我们想拥有超过同龄人的智慧和经验，想在职业发展的大道上过关斩将，不妨把本书摆上自己的案头。

——清华大学就业指导中心主任 祁金利博士

这是一个职业决定财富的时代。那么，什么决定你的好职业？

《准备人生的盛宴》为此给出了一套完整的解决方案。

——中山大学就业指导中心主任 梅成达

大中专学生如何有效地学习、明智地就业、成就与众不同的精彩人生？程良越教授的《准备人生的盛宴》一书将为你提供充满哲理而又轻松明快的科学指南！

——广东技术师范学院党委副书记、研究员 罗海鸥博士

职业启蒙教育的相对滞后，带来了年轻知识群体就业与职业发展的迷茫，这是一个不争的事实。在这一事实的背后，还有一个基本的事实是，市面上真正优秀的职业启蒙读物的缺乏。《准备人生的盛宴》终于为人们提供了轻松而明快的指导，成为一本最有价值的职业启蒙读本。

——南京师范大学教育科学学院党委书记

职业技术教育博士生导师 顾建军教授

面对精彩纷呈的大学生活，面对汹涌澎湃的市场经济，面对众说纷纭的职场规则，你也许无所适从。我相信程良越老师的力作《准备人生的盛宴》一定会给你以启迪。

——南京大学学生就业创业指导中心副主任 高风华

《准备人生的盛宴》最大的亮点与贡献就是，提出了就业与职业发展的最基础性命题，并较为全面地阐述了就业力的基本要素和实现路径。对年轻的求职者来说，这是一本不可多得的个人职业发展参考书。

——上海交通大学安泰经济与管理学院 职业发展中心主任 黄淑娟

许多毕业生都为过去自己轻率的职业选择而后悔，在浪费自己的

青春、精力和金钱之后，又不得不重新开始反省和计划。升学就业此类人生的重大事情，当前急需得到专业而有效的指导。本书能有效帮助和指导人们做出一个成熟而又理性的职业规划。它必将成为深入人心的畅销书！

——北京师范大学心理学博士 朱宁宁

这是一本寓理论于实践经验之中的职业生涯规划与管理力作。程良越教授通过丰富的专业知识和实践案例，为在校学生和职场人士成功发展，提供了非常详细、实用而明确的个人发展指南。

——深圳大学就业指导中心、GCDF 陈德明教授

生涯智能无法满足社会经济的发展需要，这是包括大学毕业生在内的所有就业人群，之所以感到就业难的根本原因之一。《准备人生的盛宴》无疑是给就业群体一股甘露。

——青岛大学毕业生就业指导办公室主任 解涛

人生道路上的明灯，生活佳肴中的味素。

——广州美术学院学生处副处长 谭斌

亲自聆听过程良越老师的讲座，深深感受到他是一位关心、爱护大学生的良师益友、充满激情的演讲家、学识渊博的职业指导专家。《准备人生的盛宴》一书是寓理论于实践经验之中的职业生涯规划与管理力作。本书的出版必将帮助面临毕业就业的大学生更加从容地对日益严峻的就业形势，最终赢得职场的竞争！

——广东外语外贸大学就业指导中心副主任、GCDF 徐昶斌

大学毕业生就业难，其根本还在于自己准备不足，认认真真读一读《准备人生的盛宴》，我想，每位大学生朋友一定会从中得到启迪，感悟到人生真谛。

——海南师范大学就业指导中心高级职业指导师 陶海生

走在就业和职业发展路上的人会发现，当他们面对职场成功的挑战时，本书是不可多得的好帮手。程良越教授基于多年从事职业指导实践、核心职业能力培训教育和研究的经验，把本书写得既生动有趣，又与个人发展实际应用密切相关。相信它必将成为年轻知识群体寻求个人发展的最佳参考。

——深圳职业技术学院就业指导中心主任 李凯

作为一名高校职业发展教育工作者，《准备人生的盛宴》是我视野所及的一部集理论实践与创新发展于一体的力作。它以全新的视角和时代的理念，诠释了这个时代的职业发展规律和对人才素质的整体要求，为莘莘学子和职业人指明了成功求职和事业发展的康庄大道，在中国当代职业教育研究领域竖起了一面崭新的旗帜。

——黑龙江科技学院 刘华利教授

许多大学毕业生都问过我同样一个问题：“大的公司、外企等等，究竟需要什么样的人才？”我经常会反问他们“你为未来的工作，在哪些方面做了储备呢？”不应是面试前一天的临时抱佛脚，而是需要你很多年的积累。那应该从哪些方面开始呢？具体又怎么做呢？《准备人生的盛宴》就是解决你这些迷茫的指南针。

——北京瑞索思企业管理咨询服务中心董事、总经理 贺挺

《准备人生的盛宴》，是程教授多年职业生涯实践与探索的结晶。书中没有深晦的理论，更多的是意识和方法的启迪，尤其适合在校大中专学生和将要踏入职场的新人，对存在职业困惑的职场“老手”也会有不小的帮助。可以说，本书是程教授特别为你人生盛宴烹制的“特色大餐”，仔细品尝，回味无穷。

——广东省高校毕业生就业指导中心测评培训副总监 向丹阳

如何才能让青年学生不再有群体性的就业与职业发展的迷茫？建议读一下程良越教授的《准备人生的盛宴》。它无疑是一本最有价值的职业启蒙读本，理应是高校学生的“枕边书”。

——武汉职业技术学院 汪胜

《准备人生的盛宴》是一本思想丰富、见解深刻的书。它展现了推动个人发展的万花筒一般的动力因素。如果你不知道自己到底要什么，该往哪里发展，怎样发展，那么本书就是你阅读学习的首选。

——广东技术师范学院职业规划研究所副所长、GCDF 李向明

领导自己的人生

推荐序 一

是什么决定我们的工作，太多的职业生涯规划理论总是在强调大量的技巧和工具，真切地，职场的本质就是人生。

你的职场生涯是否顺利，职场成本是否经济，这些都决定于你的人生态度及处世方法。

无论是在职场，还是在学校，在家庭，或者是在其他非正式的场合，你是否为别人接受，你是否有领导力，你是否有成就感，这些东西都不仅仅来自于外界的肯定或者给予，真正的成功者是从自我的素养和心灵修养开始的。

台湾大企业家郭台铭曾经说过一句话，台湾神庙前的参天大树不是因为生长了几千年才决定下来的，其实，真正决定神树的是它几千年的基因。

程良越先生的呕心沥血之作《准备人生的盛宴》显然是看到了这一点，它以人生作为职场的开始和终曲。如果仅仅是为了找个饭碗，其实，在现代的社会是大可不必大费周章的。只要你愿意，一个糊口的工作是随处可见的。

职业的最终目的是让自己拥有获得成就感的人生，能享受到人生的快乐，偏离了目标的工作，很快就会陷入职业衰竭的苦痛之中。有资料显示，中国白领中，有70%的人想着跳槽，有一半以上的人感受不到职场的快乐。很显然，职业

在某种程度上已成为许多人的痛苦根源。

一份痛苦的工作是谈不上效率和业绩的，相反，更多却是诸如跳槽、自杀一类的解脱。

当然，很多的问题有时也并不能百分之百地委过于企业与组织，职场人士没有参天大树般的神性与基因也是一个重要的原因。《准备人生的盛宴》不是一本讲职场理论和技巧的书，它的很多观点如“比能力更重要的是性格”，“成功是一个意志行动的过程”，“永不放弃的力量”，“把精力集中到伟大的目标上”等，就是个人神性修炼的指南。

没有人生理念的职场生涯最终是越走越窄的，弄懂做人的道理，学会领导自己的人生，这些是一辈子都能支撑自我职场成就的力量。

一个有理想的职场人士也需有一些最基本的职场世故。美国总统富兰克林曾经在评价包括美国、英国和法国等整个西方民主之父潘恩时，说过一句耐人寻味的话：哪怕你掌握了真理，也得学会一些世故才会让真理显得可爱。

《准备人生的盛宴》一书所揭示的秀场原则，是兔子就绝不要去学游泳等同样非常重要，这是一个人生路径选择的大问题。

这些小小的世故让你的职场变得更可爱。

建议年轻人认真读一读本书！不是为了职场，为了工作，而是为了人生的幸福。

钟朋荣 教授

著名经济学家

北京视野咨询中心主任

员工职业能力提升的模板

推荐序二

新生代的企业员工在职场上，专业技能展现已不断改进，但对于职场上应有的基本敬业精神、挫折忍受力与团队合作意识却不尽如人意。其主要表现有：

- 员工士气不足，缺乏一种创新精神和自动自发工作的能力，企业的策略总难以得到完整的执行。
- 员工的个体素质虽然较好，但工作中配合不够默契，企业远没有形成自己的团体智慧。
- 公司每一位员工看起来都很努力，但整体协作功能不强，他们的努力未能有效地转化为企业的集体力量。
- 公司新进员工的专业能力、学历每年都在上升，但敬业精神、挫折忍受力与团队合作意识却不尽如人意，一年半载都难以形成战斗力。

21世纪是个典型的十倍速时代，唯一的不变就是改变。今天的企业渐渐发现：单凭改变追随浪潮而生的制度及营运机制，并不能为企业带来永续的优势。许多企业开始反思：创造企业竞争优势的价值究竟何在？于是，业界及学者们开始重视人力资本的重要性，并提出由知识、动机及行为三大要素所构成的职业能力概念。

在这样的时代大背景下，程良越先生的《准备人生的盛宴》一书的出版，无疑是给职场人士和企业人力资源管理者的一股甘露。它不仅是一位职业专家的思考与研究，更是一位职业指导实践者从400多所高校、近百家企业的500多场演讲的亲身体验与激情对话中，所提炼出来的个体生存与发展逻辑。

职业能力是指一种能让人在工作上，表现高效能或卓越的重要特性。职业能力的产生源自于企业必须甄选、培育与奖励适任人才，使企业营运更有效率。

职业能力管理开始受到全球企业高度重视，有其历史发展的必然。在过去特别重视生产的时代，企业在人力的运用上，必须依赖可以确保效率与速度的“职位职务”系统，以工作分析与工作说明书为核心，强调工作职责与工作内容；而在特别重视创新与研发的时代，企业则必须依赖得以确保弹性与知识更新的“职业能力”系统，以职业能力选项与关键行为为核心，强调执行工作所需的知识、技术、能力和特质。这是为现代企业带来永续优势的唯一源泉。

《准备人生的盛宴》一书所揭示的就业与职业发展十大黄金法则，从一个侧面，为企业与组织赖以生存与发展的员工，构建了职业能力发展的基础框架。可以说，这是企业提升员工，尤其是年轻员工核心职业能力难得一见的模板。

我与良越先生相识于2005年，当时他已是中国著名职业指导专家，中国职业规划启蒙第一人，每年在大学校园巡回演讲100多场次。他的人品、他的务实、他的勤奋，给我留下了深刻印象。2007年，我开始人生的第三次创业，创办家业长青接班人学院，力邀他加盟。良越先生被我的真诚、

执着、家业长青未来的愿景所感动，放弃了自己的一片天地，加盟家业长青接班人学院，我非常欣慰。

良越先生新著《准备人生的盛宴》即将出版，请我为之作序。我欣然应允。

是为之序。

茅理翔

著名企业家 方太集团董事长

家业长青接班人学院院长