

世界500强 HR 人生管理笔记



宋文艳 著

世界500强招聘经理给你上的人生管理课

迷茫，困惑，焦虑，厌倦 ……

唯有战略思维才能经营好你的人生！



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2019年·北京

图书在版编目(CIP)数据

世界 500 强 HR 人生管理笔记 / 宋文艳著. — 北京:
当代中国出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5154-0919-1

I . ①世… II . ①宋… III . ①职业选择 IV .
① C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 058086 号

出 版 人 曹宏举
策划编辑 陈 莎
策划支持 华夏智库·张 杰
责任编辑 陈 莎
责任校对 康 莹
出版统筹 周海霞
封面设计 回归线视觉传达
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgchs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010)66572281 66572161 66572157 83221785
印 刷 三河市兴达印务有限公司
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 13.5 印张 200 千字
版 次 2019 年 5 月第 1 版
印 次 2019 年 5 月第 1 次印刷
定 价 59.00 元

版权所有, 翻版必究; 如有印装质量问题, 请拨打 (010) 66572159 转出版部。

你觉得自己的人生使命是什么

当一个人长大成人，也就开始了独自一人面对生活。

1997年，大学毕业三年后，我有幸入职飞利浦公司。当年参加了美国版权课“高效能人士的七个习惯”，那节课对我这个24岁的年轻人启发巨大。2007年，我在北京学习美国“全球职业规划师GCDF”认证课程，课堂中做练习，导师问每一位在场的同学：你觉得自己的人生使命是什么？

我的人生使命之一就是帮助18—35岁的年轻人，尽早了解和学习“职业生涯规划、人生战略规划”知识和技能，像我一样在24岁时就确定职业目标、人生阶段目标，制定学习成长地图，制定人生战略地图，然后脚踏实地一步一步执行、实践。这样的话，20年后就可以达成一个个小目标和大目标、小梦想和大梦想，做到工作和生活的动态平衡，就可以早日实现人生终极目标——时间自由、财务自由、心灵自由！

我以此为我的使命！

2019年，距那两次的培训课程分别过去了12年和22年，我也有了25年的职场经验和46年的人生体验，于是，这本书出现了。本书提供了很多工具和方法，帮你梳理已经拥有的梦想，并以此为基础实现人生的目标。让我告诉你，在生活中取得成功需要哪些要素：首先，你必须要有梦想；其次，你必须要有积极的心态；最后，也是最重要的，你必须要有正确的工具和方法来让梦想成真。这是一本讲梦想和如何实现梦想的书，同时，它更是一



本讲工作、生活、学习人生三件大事动态平衡的书。

写书，是我的梦想之一，在我 30 岁时，就将写书写到了我的“人生梦想清单”上。古人说将“立德、立功、立言”当作“三不朽”。要出书立著，个人的德行排在首位，并不仅仅是你的书的辞藻文采，更重要的是能够给同代和后代树立一个榜样，希望看到此书的人，能从我的书中获得新的思路。要知道，这个世界上找不到完全相同的两片叶子，每个人都是独立的个体，没法复制，但你可以做更好的自己。踩在我的肩膀上去探索你自己的美好人生，是我写书给你看的初心。

在中国众多畅销的职业规划、职场发展、生涯规划、人生规划的书，“鸡汤”多、营养少。在市面上已经有的同类读物中，谈 Why（为什么）的多，谈 How（如何做）的少。经过时间检验的简单方法才值得推广；只有被验证过的成功经验才真正有价值。我在自己 25 年的学习和实践中，不断地在工作、生活和学习领域检验着我听到的、学到的无数人生道理，现在有了一些心得，分享给大家。

2008 年，我在武汉开始做“一对一职业生涯规划咨询”和“团体咨询”，至今已有 11 年时间，个案累积大约 800 个。这 11 年来，有太多的年轻人渴望我解答他们的职业生涯困惑、人生困惑的问题。其实，这些问题根本无法一句两句就能给出标准答案，而且即使我给了答案，解答了一时的困惑，也帮不了做出一世的选择，因为迷茫、困惑、焦虑和厌倦会一直伴随人的一生，至少在下面五个人生节点，每个人百分之百都会遇到重大的人生决策，有时，错一步则错十年。

我把这五个人生节点划分为五个人生阶段：第一个阶段是职业定位期；第二个阶段是职业适应期；第三个阶段是职业发展期；第四个阶段是职业转型期；第五个阶段是生涯平衡期。

所以，你需要像我一样，成长为自己的职业生涯规划师、人生管理战略规划师。不过，你的运气比我好，你不用像我一样，再花 25 年时间、再花我当初花的 10 万元去全国各地求学上课。当你无意间知道这本书、买了这本



书，就已经在“人生”的这趟列车上，坐到了我的这节车厢里。这是你的机遇和幸运！同时也是我的机遇和幸运！

每个人的成长都需要专业知识能力、实践操作能力和自我管理能力。专业知识能力是我们分析问题的前提，是入行从事某项工作的基础；实践操作能力是我们解决问题的核心；自我管理能力决定了我们能否在一个领域取得长足的发展，包括积极的人生观、随时的自我觉察、终身学习的理念等。其中“职业生涯规划、人生管理战略规划”能力，已经成为职场人必备的生存性技能，人人必学！

我发现周围好多人的“幸福梦想”很多都有相同点，他们打算退休或在财务自由以后去“环游世界”或“开个咖啡馆”等，因此，他们常常这样想：“等我有钱了，我就……”“等我有时间了，我就……”以前我也是这样的思维方式，后来，生活给我上了许多生动的课，让我重新认识了自己和这个世界。幸福的人和不幸福的人，其差别往往在于思维和行为模式的不同。虽然目前我还没有完全达到财务自由的目标，但我已经一边努力工作赚钱，一边环游了世界上 50 个国家和地区，其中包括南极、北极、珠峰大本营，还开过两家咖啡厅，实现了无数人的小梦想。

接下来说明一下：我的书写给谁看？

第一，目前正遇到职业困惑的人。本书通过一个简单的、逻辑清晰的“职业生涯规划五步曲”，教你做职业世界的探索、自我探索，如兴趣、能力、价值观探索等，确定你的职业定位，找到你真正的工作动力，然后确定下一步的职业选择，以解决你的工作倦怠。

第二，目前正陷于人生某阶段迷茫困惑中的人。每个人在面临重大人生抉择时，无论是工作和生活平衡的选择，还是就业、创业的选择；无论是开始或者结束一段感情的选择，还是生不生二胎、做不做全职妈妈的选择。这些都很容易让我们陷于迷茫困惑之中。事实上，人生就是无数次选择的叠加！今天的生活就是由几年前我们的选择决定的，而今天我们的选择将决定我们几年后的生活！



第三，对未来有期许的人，还有梦想要实现的人，不想这么年轻就放弃自己的人，想为自己活的人，想按自己的意愿过一生的人。

第四，我的书还写给这些人看：HR（人力资源）、企业中高管、创业者、老板们。当今时代，不懂职业生涯规划的HR，如何选人、用人、育人、留人？不懂职业生涯规划的中高管和老板们，如何给员工谈人生、谈理想？

第五，为人父母者，本书有助于你发掘你的孩子与众不同的天赋潜能，帮助你成为孩子人生中第一位职业导师、人生导师。如果你是一名小学生、中学生、大学生的父母，这本书也特别适合你看。

我希望你看完我的书能达到以下两个目的：第一，看完书，先解决自己（或者你的孩子）目前职业生涯上（或学习规划上）的选择困惑；第二，掌握一套终生适用的职业生涯规划科学理念、技巧、工具和方法，未来可以做自己和孩子的职业生涯规划、人生管理战略规划师，在人生的每一个关键点做出对的选择。

接下来介绍一下这本书的逻辑和特点。

第一章总结了我线下11年职业生涯咨询个案的典型案例，从现象看本质，指出为什么大家迷茫？分析了教育体制、执念，中国人欠缺的独立思考和决策能力等原因，提出“人生需要战略规划”的观点并强调其必要性。

第二章是我经过46年思考人生、实践人生，检验过的科学的人生管理理念，提出我研发总结的一个人生战略管理工具——人生平衡计分卡以及这个工具背后的科学理念。

第三章给了你们一个落地工具和方法，它源于我25年学习和实践全球生涯大师的经典理论，本土化研究出一套更适合中国年轻职场人的生涯实践体系。我设计的“职业生涯规划五步曲”，只需五步，就能帮助一个普通人，既解决此时的职业生涯迷茫困惑，还能进行未来5年、10年的人生管理战略规划。

第四章是从一个人上学、少年到青年，再到职场人，以时间为轴，结合我11年线下一对一职业生涯规划咨询的典型案例，就工作、生活、学习、



人际关系最常见的迷茫困惑，提出解决思路，供你参考。

本书不仅仅是一本励志的书、人生管理战略规划的书，同时也是一个活生生的、和你一样的普通人，在人生不同阶段，迷茫、困惑、探索、思考、反省和总结。书中有我独立的观点和实际方法论的内容。

为什么听过无数人生道理，你还是过不好自己的人生？我认为，对于工作和生活的 basic 问题，其实并不存在所谓的特效药和快速解决的方法，所以思考的过程比思考的结论对我们的人生更有价值。如果我在这里宣传，你只要按照我说的那样去做，复制我做过的决定，你就可以过上幸福的生活，那么我写这本书就是做蠢事了。因此，要多思考、多看故事背后的逻辑关系，这要求做到两点：一是注意看，什么事情能导致什么事情发生以及为什么会这样；二是看方法，看提炼出来的规律。总之，要知道一个真理，因为一切目标的实现自有其遵循的定律。我相信，书中内容包括有些章节中所附的练习都可以帮助你提高自己思考的敏锐度，能够让你审视并改善自己的工作和生活。我不承诺这本书会给你带来任何简单的答案，你需要自己全力以赴才能找到答案。我花了 20 余载才找到解答，但这也是我生命中最值得付出的努力。我的收获颇丰，希望你也如此！

对于写好这本书，我还是很自信的。

首先，我是中国第一批外企人力资源经理（1995 年入行，曾经在百事、飞利浦、沃尔玛三家跨国公司工作，从 HR “小白” 做到 HR 经理），12 年一线外企 HR 的实战经验，加上 12 年线下人力资源培训经验，已经完成线下培训 HR 学员 18000 人，引领 1 万 “小白” 入行从事 HR 工作；同时还有 12 年线下一对一 “职业咨询” 和 “生涯咨询” 经验，已经帮助 800 人解决职业和人生困惑。25 年人力资源、职业生涯规划一线从业和一线教学经验，我给自己定位是我要做中国最好的 HR 入门导师和生涯规划导师。

其次，我的自信源于我的个人成就：其一，22 岁时机缘巧合，找到了符合自己职业兴趣、能力和价值观的完美工作——人力资源管理工作，然后坚持 24 年的学习、实践、沉淀，从一名 “小白” 成长为一名优秀的 HR 职业经



理人，再成长为专业的人力资源讲师和职业生涯规划咨询师，实现了自己的职业理想和职业价值。其二，经过 20 余年的努力奋斗和摸索实践“生涯规划、人生战略规划”，实现了我 24 岁时给自己定的“人生战略规划”目标，过上了我自己最想过的生活，工作和生活达到平衡，十分幸福圆满。其三，奉行“边奋斗、边享受”的人生价值观，一边工作赚钱，一边环游世界，从 2009 年起出国旅行，到 2018 年止已经环游了世界上 50 个国家和地区，包括南极、北极和 5200 米的珠峰大本营，实现了小时候的梦想。其四，20 余年学习和实践全球生涯大师的经典理论，本土化研究出一套更适合中国年轻职场人的生涯实践体系，设计了“职业生涯规划五步曲”，能帮助更多普通人，实用落地。

这本书是我多年的思考和实践的结晶，希望本书能够开拓你的眼界，让你有所感悟。我是一个积极向上、热爱生活的人，也希望自己能够影响别人也积极向上一点，每当发现有些人只是想停留在现状的时候，我的心里总有些难过。殊不知人生很短暂，人生也特别美好，一个人生活的目标不应该以世俗的成就为标准，而应该在生活与行为上把自我实现到极致！

这是我写这本书真正的初心，就这么简单！这本书是我自己学习、思考还有实践的结晶，它包含了成长故事、建议，用经历说话，用事实说话，实战经验分享，绝对干货！我的文笔也许不够优美，用词不够讲究，但它的确是一本充满真心诚意的书、有用的书！

比起已经发生了什么，如何看待和应对生活中的各种经历也许更加重要。预测未来最好的方法，就是从今天开始做一些不同的事儿。是的，你今天就应该打开这本书，并准备阅读和思考。

如果你还年轻，这本书将引导你认真规划一生，书中的方法和工具，可以帮助你的人生不同阶段对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会。

如果你已步入中年，希望这本书可以让你反思过去，开创更美好的未来。

第一章 谁的人生不迷茫

第一节 人生五个阶段的迷茫困惑，你百分之百会遇到/2

- 一、无法避开的人生迷茫困惑 / 2
- 二、人生五个阶段的迷茫困惑 / 2

第二节 你为什么会迷茫 / 5

- 一、教育体制的影响 / 5
- 二、陷入执念 / 10
- 三、独立思考能力、决策能力和行动能力太差 / 19
- 四、人生不迷茫的正确解决之道 / 21

第三节 我的人生迷茫和人生上半场答卷 / 23

- 一、我经历的三个迷茫期 / 23
- 二、我的人生上半场答卷 / 24
- 三、迷茫困惑时，最需要了解自己 / 26

第二章 用战略思维管理人生

第一节 人生战略管理工具——人生平衡计分卡 / 30

- 一、人生战略管理理念 / 30
- 二、人生平衡计分卡及其应用 / 32

第二节 生命的意义和人生信仰 / 34



一、认清生活的真相 / 34

二、找寻活着的意义 / 37

第三节 真正激励你的是什么 / 42

一、激励源于内在的动力 / 42

二、体验与幸福感的激励作用 / 42

第四节 变化比计划快，还能规划吗 / 43

一、变化是“无常”，应变之道则是“常” / 43

二、立足现在，着眼未来 / 44

第五节 职场与人生都充满必然性和偶然性 / 45

一、人生本质上都充满不确定性 / 45

二、拥抱偶然，善用机缘 / 46

第六节 人生是分阶段实现职业和人生目标的 / 48

一、人的动机是由人的需求决定的 / 48

二、我的马斯洛需求层次规划 / 49

第七节 人生角色全局观 / 54

一、人生需要扮演 10 种角色 / 54

二、人生十角色的巅峰体验 / 55

三、我所扮演的人生角色 / 85

第八节 人生动态平衡观 / 88

一、动态平衡工具——平衡轮练习方法 / 88

二、制订自己的“行动计划” / 89

第九节 高效能的人生实践 / 90

一、培养高效能人士的习惯 / 90

二、极简主义——化繁为简 / 91

三、把时间花在值得做的事和值得相处的人上 / 96



- 四、控制欲望，不要被环境所左右 / 97
- 五、在实践中反思、复盘，积累智慧 / 98
- 六、创建社群，监督和配合以达成目标 / 100
- 七、不要焦虑，不要急躁 / 100

第三章 落地工具——职业生涯规划五步曲

第一节 第一步：制订人生管理战略目标和阶段性目标 / 104

- 一、你的人生目标是什么 / 104
- 二、如何制订人生管理战略目标 / 105
- 三、成功者几乎都有“人生梦想清单” / 112

第二节 第二步：探索职业世界——职业的真理，了解行业、职业、企业、岗位 / 119

- 一、关于“职业”的真理和正确理念 / 119
- 二、如何了解行业、职业、企业、岗位 / 123

第三节 第三步：探索自我——职业兴趣、职业价值观、性格、能力、天赋 / 134

- 一、探索职业兴趣，找到自己真正的职业偏好 / 134
- 二、探索职业价值观，锚定职业发展目标 / 139
- 三、探索性格，让你的工作得心应手 / 142
- 四、探索能力，确定职业发展的空间和广度 / 143
- 五、探索天赋，可以事半功倍、助力协作、更加自信 / 147

第四节 第四步：你的职业决策和职业定位 / 151

- 一、决策的原则：自己作决定 / 151
- 二、决策能力工具：清单、套路 / 152
- 三、影响职业生涯选择的五个重要因素 / 154
- 四、“生涯决策的七步曲”与实例展示 / 157
- 五、做出正确决策的方法 / 158



六、确定你的职业定位 / 163

第五节 第五步：目标设定、行动计划和求职规划 / 165

一、目标设定与行动计划 / 165

二、认真思考和准备你的求职规划 / 169

三、在工作中发展和提升职业技能 / 174

第四章 人生智慧——常见生涯规划困惑

第一节 青少年的职业生涯规划 / 178

一、教育的真正终点 / 178

二、留学生的职业生涯规划 / 181

三、大学生的生涯规划 / 187

第二节 女性的职业生涯规划 / 196

一、职场女白领生孩子和升职的困惑 / 196

二、“职场妈妈重出江湖”计划 / 196

第三节 职场人的职业生涯规划 / 199

一、工作倦怠，如何重拾工作激情 / 199

二、是继续做职业经理人还是出来创业 / 199

三、人生最重要的就是经历和体验 / 200

后 记 / 202

致 谢 / 203



第一章

谁的人生不迷茫

每个人在人生的不同阶段都有不同的困惑，诸如学业困惑、职业困惑、生涯困惑等，这些困惑、迷茫会伴随你一生。在本章中，我将分别解析人生五个阶段的迷茫困惑，并结合自己的经历提出我的一些建议。



第一节 人生五个阶段的迷茫困惑，你百分之百会遇到

一、无法避开的人生迷茫困惑

我是从2008年开始做线下的一对一职业生涯咨询的，一晃11年过去了，把几百个迷茫困惑的个案放在一起，发现下列七个问题反映了大部分职场人遇到的迷茫困惑。请你对照下面所列，看看自己有没有同样的问题？

问题一：毕业了，选择何种行业？要不要中途转行？

问题二：选择哪一种岗位或工作？要不要中途换一个岗位或工作？

问题三：在一个有限的时间里，从数个不同的工作机会中选择其一，你会怎么选？

问题四：如何选择工作城市？一线城市、二线省会城市，或者回县城老家？

问题五：个人的工作风格与什么样的企业文化类型匹配？是国企、外企、民企，还是公务员？

问题六：选择职业生涯目标？是创业，还是一直做职业经理人？或者选择自由职业？

问题七：如何选择跳槽和跳槽时机？（跳不跳？现在、明年或两年后？）

可能不久的将来（下周、下月或明年）你也会遇到必须要做的关于学业、职业、生活上的重大决策。是不是也心慌，生怕做错一个选择耽误自己未来10年的发展和前程？

二、人生五个阶段的迷茫困惑

事实上，人生的每个阶段都有可能面临困惑。我在总结了11年的800多个



咨询案例后，把人生分成五个阶段。这五个阶段遇到的问题的侧重点也不同。

人生第一个阶段：职业定位期（18—25岁）

职业定位指的是人们在工作之前思考到底什么样的工作适合自己，到底自己应该找什么样的工作。甚至在上大学选专业的时候，他们也会考虑这样的问题。人们在刚准备进入职场时，往往处于这种迷茫状态，不知道自己适合什么。

很多年轻人常常问咨询师的问题是高考3+3怎么选？高中毕业考哪所大学？选择哪个城市的大学？选择哪个专业？要不要出国留学？去哪个国家？读完书回国还是移民？回国的话回哪个城市就业？是去“北上广深”还是回老家？找什么样的工作？找不到怎么办？大学专业不喜欢怎么办？找工作不顺，父母让我考公务员、老师让我考研，听他们的话还是听自己内心的声音？刚毕业，待在一家小公司，公司好烂，工作无前途，难道我这一生就废了？

人生第二个阶段：职业适应期（22—28岁）

职业适应，经常出现在职业初期，因为对职业的不了解造成了自身能力低下，绩效不高，所以就有很多的抱怨，自己又不知道怎么才能做好。很多人在这个时候通常会出现这样的想法：算了，还是换一份工作吧！其实这不一定是职业定位没有做好，而是他们初涉职场不适应。

常见的现象是职业定位不知道对不对，东跳跳、西跳跳，在单位待着就是不舒服，老觉得自己大材小用、屈才，为啥领导看我不顺眼，一直挑我毛病？隔壁部门那谁谁谁好讨厌等。

人生第三个阶段：职业发展期（25—35岁）

职业发展指的是一个人如果完成职业适应，已经在自己的岗位上做得很好，这时他需要激活自己的动力，在职场中持续发展。在这个阶段，他们常常会有这样的疑问：我这样做对不对？这么累值不值？这个时候他们会伴有情绪波动，同时会遇到自己的职业“瓶颈”，不知道怎么突破。

常见的现象有不知道要不要跳槽？转型？进修？换行业？女生困惑是生孩子还是升职？



还有一类来找我们做咨询的人群来自国企、机关事业单位，他们看似有稳定的工作，但面对外面职场世界的五彩斑斓，纠结要不要放弃这份“鸡肋”的工作。此阶段还是大龄剩男剩女的阶段，成家和工作有冲突？如何找对象？爱情婚姻的不顺也直接影响了工作心情和表现。

还有一种现象，本来以为早点生孩子可以好好工作，计划生育政策放开后，又要考虑是否生二孩？生孩子又耽误职场两年，而且两个孩子的抚养和成长需要妈妈投入大量时间精力，这是女人想要的生活吗？生完二孩后，还能回职场工作吗？工作和生活如何平衡？

人生第四个阶段：职业转型期（32—42岁）

职业转型指的是在职业中已经做得非常不错了，但是现在又有新的机会。有些人已经在职场上积累了一定的能力，还有一定的资源和平台，因此希望自己有更多的突破和找到自己的方向。他们常常会选择换一个行业、换一个岗位，或者换一个公司，或者要不要出来创业！

常见的现象有面临职业“瓶颈”是转型？还是突破？是职业再定位还是自主创业，还是做自由职业？另外还有职业倦怠的现象，做一行厌一行，早上不想起床去上班，每天上班的心情跟上班的心情一样，干啥都提不起劲儿。如果对本职工作一点儿也不热爱，工作完全找不到成就感和价值感，感觉有点虚度光阴，但到了这个年纪，真敢辞职离开“舒适区”吗？职业中后期职业发生重大变故怎么办？职业还有其他新的尝试吗？

人生第五个阶段：生涯平衡期（38—50岁）

随着个人年龄的增加，可能职位上已经做到了高层，但除了做好自己繁重的领导性工作，家里上有老下有小，如何保持好工作和生活的平衡，维持自己职业发展稳定的同时拥有生活品质，感受到幸福？

常见的现象是企业中高层，天天加班，没空陪老婆孩子；父母日渐老去，也没空陪伴和照顾家人。工作好像越发找不到成就感，发际线一直往上升，身体状况却每况愈下，力不从心。一旦工作压力大了，女职工就得牺牲家庭，孩子老公就会有意见。那么要如何努力，才能实现财务自由、时间自