

如何有效 管理自己

个性、生活与职业

杜耿◎著

高配的人生，你可以争取得到
助你借势破局、思维升级，实现爆发式跨越成长！

(升级版)

简单易行的
个人管理方法

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

如何把握人生角色，拥有平衡和谐的职业生涯

如何认知职业，让选择职业不再盲目

如何迈过职业生涯的分水岭，避免职业生涯的低潮

如何拥有良好社交，让职业生涯游刃有余

如何把握自我与职业关系，避免职业选择陷阱

如何找到自己适合的职业领域，遇见属于你的职业

如何做好职业生涯规划，突破职业发展天花板



如何有效 管理自己



个性、生活与职业

杜 耿◎著

(升级版)

简单易行的
个人管理方法

人 民 邮 电 出 版 社

北 京

图书在版编目 (C I P) 数据

如何有效管理自己：个性、生活与职业：升级版 /
杜耿著. — 北京：人民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-50006-9

I. ①如… II. ①杜… III. ①职业选择—通俗读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第247644号

内 容 简 介

本书从 5 个方面，即职业基本知识、个性与职业、生活与职业、职业决策与规划以及职业发展，系统介绍了职业生涯规划管理与个人、生活的密切关系，帮助个人进行职业探索，确定职业目标和职业发展战略，掌握职业生涯规划过程中的各种关键因素，从而科学有效地进行职业生涯规划。

◆ 著 杜 耿

责任编辑 赵 娟

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14

2019 年 2 月第 1 版

字数：180 千字

2019 年 2 月河北第 1 次印刷

定价：48.00 元

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

前言

如果你有一个上幼儿园的孩子，我对你说：“你应该给孩子进行一些职业生涯教育了。”你会作何反应？

我周边大多数人的反应是：“孩子这么小，这太夸张了吧！”更有甚者还会一通板砖拍过来。几乎没有人会认可这样的建议，连认真思考一下的人都很少。

美国得克萨斯州圣弗朗西斯科东中部独立校区一直实施着职业生涯教育过程的计划，该计划涵盖了从学生幼儿园开始，一直到其高中毕业的整整十多年时间，即学生在此期间都需要接受职业生涯教育。根据不同学生的年龄特点，该计划提出了具体的职业生涯教育内容和教学指导意见，把职业生涯思想和职业生涯意义贯穿并渗透到学校的计划中，让学生为寻找到合适满意的工作做好准备。这种从幼儿园到高中毕业进行的职业生涯教育并非个例，一些发达国家都有类似的教育计划。

对于一个国家和民族而言，什么是他们自始至终都可以依赖的资源？

毫无疑问，答案应该是人力资源。但在如何开发和利用人力资源的问题上，我们和发达国家在认识上还有着天壤之别。试想，如果一个国家大多数的公民能够人尽其才，在职业工作中充分发挥自己的潜能，那么这个国家蕴含的人力资源将是多么巨大啊！而要做到这点，仅有文化科学知识和职业技术的教育是远远不够的，还要有从幼儿园就开始的职业生涯教育。因此，职业生涯教育从娃娃抓起绝非夸张的论调。全民普及职业生涯知识关乎我们国家的未来，是我们拥有持久竞争力的重要保证。

德国伟大作家歌德说：“如果工作是一种乐趣，那么人生就是天堂。”

或许人都希望自己死后能够升入天堂，其实不用等到死后，只要拥有一份你热爱的职业，你现在就可以进入天堂。想想看，你现在工作得开心吗？为什么你不热爱你的职业？你如何才能从事自己感兴趣、让自己充满激情的职业？如何在家庭和事业间寻找到平衡点？如何帮助、引导你的孩子找到适合他的职业方向？如何让自己度过职业的停滞期，开创一番新的事业？这些问题的回答都需要职业生涯的基本知识。职业生涯教育有益于我们每个人的职业发展，与我们的幸福生活息息相关。所以，从幼儿开始进行职业生涯教育，普及职业生涯知识，对每个人而言都是十分必要的。



基于以上原因，我们需要全面、科学、系统地了解职业生涯知识，这也是本书写作的初衷。

本书分为4个部分。第一篇：职业。虽然我们都有或将要有自己的职业，但很少有人能够说清楚职业是什么，在这一部分我将与大家分享职业的基本知识，而这也是职业生涯规划的前提。第二篇：个性与职业。这是职业生涯知识中的经典内容，在此我将和大家探讨职业发展的内在因素，不仅介绍知识，还将帮读者树立正确的职业发展理念。第三篇：生活与职业。在这一部分我将和大家分析职业发展的外在环境，它包括了生活中的方方面面，并使读者对职业生涯有更深刻的认识。第四篇：职业发展。我们将以时间为轴（从幼儿到老年），来探讨整个职业生涯的发展历程，同时就一些常见问题与大家分享，并与大家探讨职业生涯的意义。

本书注重可读性，知识点都尽可能采用各种咨询案例、新闻报道、电影、故事、人物传记、寓言、授课实录等材料予以展示。有些材料中的故事也许就发生在你身边，给人以身临其境的感受。本书语言通俗易懂，避免使用过多专业词汇，适合具备初中水平的读者阅读。

无论你是学生，还是关注儿女未来的父母；无论你是职场精英，还是初入职场的新人；无论你是功成名就的职场达人，还是身处事业低潮的职业人，这本书都会让你受益。

闲话少叙，让我们一起打开职业生涯知识的大门吧！

第二版序言

本书第一版出版后承蒙读者厚爱，我陆续收到大家的一些反馈，其中不少是对本书的改进意见，在此深表感谢！第二版基于第一版有以下几个方面的调整和改进。

第一，增加了个人职业生涯规划方面的实操指导内容。第一版主要是对职业生涯的知识和理念进行讲解，而在如何进行个人职业生涯规划方面涉及较少，这让不少读者感到有些缺憾。而这一版从总体结构设计上就考虑了如何进行个人职业生涯规划的操作内容；在第九章里专门讨论了如何从个性评估到基本确定自己适合职业的过程，并给出了实例分析；同时增加了第四篇“职业决策与规划”，这篇内容提供了常用的职业决策方法，以及生涯规划的基本流程及方法。这些可以帮助读者初步完成一份属于自己的职业生涯规划。为了便于读者更好地理解，本书在案例选择上基本采用了同一个人的材料，这样能让读者设身处地感受与分析。

第二，删减了部分理论性过强或实用性不足的内容。如职业分类、职业发展与健康、教育环境与职业发展等章节，旨在让本书拥有更好的实用性。

第三，增加了一些近年来我的研究成果。如未来职业的变化趋势与应对方法、霍兰德职业兴趣六边形的关系解析、女性生涯特点等，这使得本书更具有时代意义。

为了控制本书的总体字数，还进行了许多小的调整和修改，这里就不一一列举了。

总之，这版较第一版在实用性方面有了较大的改进。尽管做了不少努力，但也难免有不尽如人意之处，大家如果对本书有什么新的建议，可以扫下面的微信二维码联系我（请务必注明“读者”字样），我期待着和大家沟通交流。

感谢我的家人一如既往的鼓励和支持！感谢领导、同仁、来访者、读者的帮助和支持！



杜耿

2018年8月于杭州

目 录

第一篇 职业

第一章 什么是职业 \ 3

什么是职业 \ 3

职业的存亡 \ 5

你要中途转行吗 \ 9

职业有高低贵贱吗 \ 11

第二章 如何了解职业 \ 15

假如你是一名刑警 \ 15

这个职业叫什么 \ 16

简单描述一下职业吧 \ 17

这个职业是做什么的 \ 19

从事这个职业需要什么能力 \ 20

这个职业会让我快乐吗 \ 21

这个职业有前途吗 \ 23

这个职业的收入怎样 \ 24

你的职业是否让你有面子 \ 25

职业的风险与压力 \ 26

职业分析举例——新兴职业“自媒体” \ 27

第三章 职业生涯 \ 31

从生涯规划到职业生涯规划 \ 31

职业生涯规划起点在哪里 \ 33



第二篇 个性与职业

第四章 气质与职业 \ 37

从希波克拉底到巴甫洛夫 \ 37

格林斯潘成功的秘密 \ 41

王小姐是否要换单位 \ 44

第五章 人格与职业 \ 46

“我们都戴着面具” \ 46

“你就是那个孩子” \ 49

从荣格“人格类型学说”到 MBTI 的诞生 \ 53

自评你的人格类型 \ 54

16 种人格看过来 \ 57

陈小姐的痛苦抉择 \ 61

第六章 兴趣与职业 \ 63

达尔文与《物种起源》 \ 63

霍兰德职业兴趣六边形 \ 65

霍兰德职业兴趣六边形的关系解析 \ 69

瞧瞧你的职业兴趣代码 \ 71

霍兰德职业兴趣代码解析 \ 73

张洵的迷茫 \ 77

第七章 能力与职业 \ 79

当总统需要多少智商 \ 79

谁最先被淘汰 \ 81

什么是职业能力 \ 83

知识和能力是可以改变的 \ 86

第八章 职业价值观与职业 \ 87

职业价值观 \ 87

追寻自我职业价值观 \ 88

避免非理性价值观对职业生涯的影响 \ 91

第九章 遇见你的职业 \ 94

个性与职业选择的关系 \ 94

遇见你的职业 \ 96

第三篇 生活与职业

第十章 家庭与职业发展 \ 107

安妮·罗伊对你说 \ 107

婚姻模式与职业 \ 113

女性生涯曲线 \ 118

家庭心理环境与职业发展 \ 121

第十一章 社交资源与职业发展 \ 125

父母的职业对你意味着什么 \ 125

在职业生涯中遇见你的贵人 \ 127

第十二章 经济环境与职业发展 \ 133

底特律没落的启示 \ 133

远去的航天飞机 \ 135

第十三章 生活与职业发展的协调 \ 138

角色万花筒 \ 138

生活与职业发展的协调 \ 140



第四篇 职业生涯决策与规划

第十四章 平衡单帮你确定职业方向 \ 145

什么是平衡单 \ 145

职业选择平衡单 \ 147

第十五章 SWOT分析确定职业生涯规划要点 \ 153

什么是SWOT分析 \ 153

职业生涯规划的SWOT分析 \ 155

第十六章 职业生涯规划 \ 159

职业生涯规划 \ 159

职业发展路径 \ 164

第五篇 职业发展

第十七章 从萌动到成为职业人 \ 169

Do 都城一日游的烦恼 \ 169

探索、探索 \ 170

我学什么专业好 \ 172

职场青春期 \ 174

职业生涯中的第一个分水岭：明确职业定位 \ 177

努力成为职业人 \ 179

第十八章 从寻求认可到多样化职业发展 \ 185

寻求社会认可 \ 185

职业生涯中的第二个分水岭：脱离谋生诉求 \ 188

如何避免中年职业风险 \ 191

追求生活和谐 \ 194

职业生涯中的第三个分水岭：寻求自我实现 \ \ 196

梦想没有终点 \ \ 198

第十九章 职业发展关键词 \ \ 201

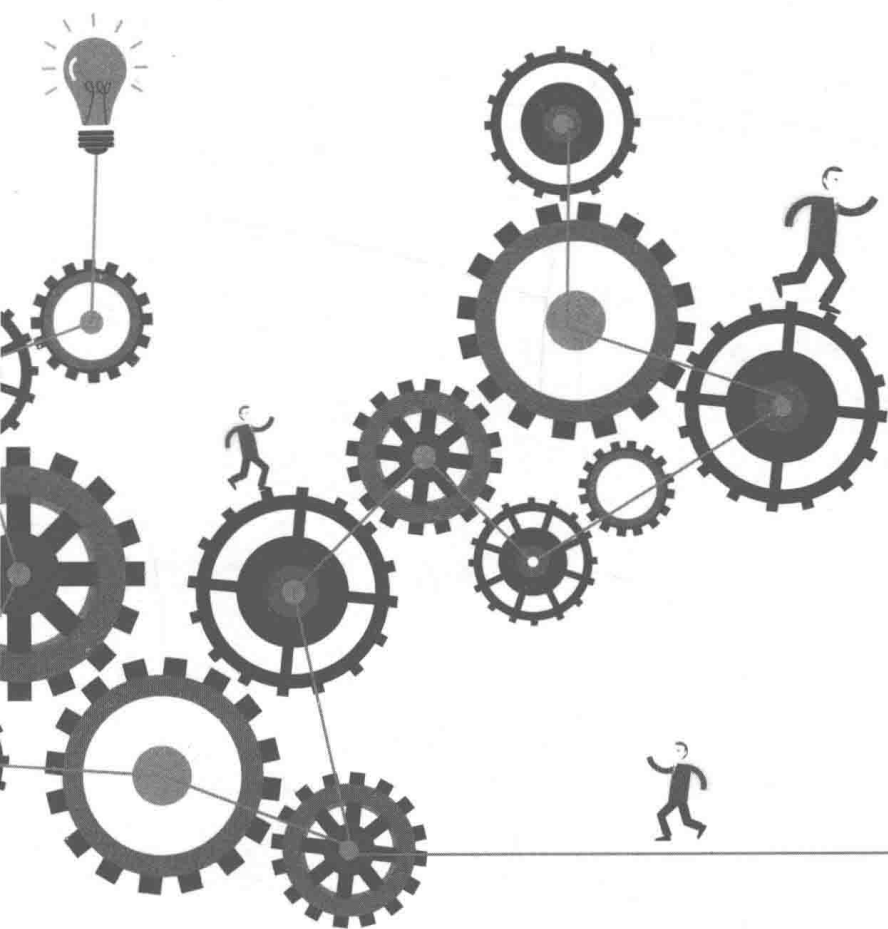
自知 \ \ 201

认同 \ \ 204

进取 \ \ 209

第二十章 结语 \ \ 211

追寻自我的一生 \ \ 211



第一篇 职业

我们每个人都有自己的职业，并会将一生最美好的时间奉献给我们的职业。职业会给我们带来快乐、金钱、地位与幸福，也会让我们感到焦虑、烦恼、沮丧，甚至无助。职业对我们每个人来说都很重要。然而，平心而论，我们绝大多数人，对职业是如何产生的、职业的特性、职业的生命期、职业生涯等知识不甚了解。职业知识的缺失，往往是在进行职业发展规划时产生困惑和迷茫的重要原因。

职业是一个简单的概念，但又是一个重要的概念，同时也是一个经常被忽视的概念。

第一章

什么是职业

什么是职业

普通人如是说

每当我在课堂上问“什么是职业”时，一开始都会有片刻的沉寂，接下来便是一阵七嘴八舌的议论。

“职业是一种谋生方式，我们通过职业工作获得收入，并生活下去。”

“职业能够让我天天与人交流。”

“从事自己喜欢的职业会让我开心。”

“通过职业我会获得成功。”

“通过职业，我会提升自己的技术，不断提高自己的收入。”

“职业就是一份工作经历的不断累积。”

.....

可见，普通人对职业的理解可谓各式各样、五花八门。

专家们观点

某些专家从词义学的角度这样解释职业：“职”有“社会责任”“权利与义务”的含义；而“业”是以某种特殊的技能“从事某种业务”“完成某种事业”。因此，所谓职业，就是以某种特殊的技能从事某种业务或完成某种事业，并承担相应的社会责任与义务的活动。

美国著名哲学家、心理学家杜威从实用主义哲学观点出发，认为职业是人们从中可以得到利益的一种生活活动。

美国经济学家舒尔茨认为，职业是一个为了不断取得个人收入而连续从事的、



具有市场价值的特殊活动，这种活动决定着从业者的社会地位。他认为“职业”范畴的3个要素是经济性、技术性和社会性。

日本劳动问题专家保谷六郎认为，职业是有劳动能力的人为生活所得而发挥个人能力，向社会做贡献的连续活动。他的观点体现了职业的意愿性、经济性和社会性。

美国的社会学家泰勒提出职业的社会学概念：职业可以解释为一套成为模式的与特殊工作经验有关的人群关系。这种成为模式的工作关系的整合，促进了职业结构的发展和职业意识形态的显现。

不难看出，对于职业的学术定义，各种不同学派的专家和学者着眼于不同的研究目的，从各自不同的立场出发阐述了对职业的不同理解，但不论从何种角度阐述职业概念，都存在着某些缺憾，由此可知职业概念的复杂性。

正如每个人心中都有自己的哈姆雷特一样，不论你是普通人，还是专家学者，对职业概念都有自己的定义。虽然弄清职业的概念（内涵）是重要的，但对普通人来说更重要的是怎样正确理解职业。

小偷是职业吗？

每当我问：“小偷是职业吗？”答案总是不统一。有一部分人认为小偷是一种职业，另一部分人认为小偷不是一种职业。不论结果如何，理由大多含糊不清。

“你愿意被小偷偷吗？”

“被偷后你的感受是什么？”

不论认为小偷是职业或不是职业的人，对这些问题的回答都是一致的。小偷的行为让我们的经济受到损失、内心受到伤害。可见，小偷的行为不仅是社会公众所不需要的，而且还是人们唾弃的。对于这类行为，社会往往会通过法律手段予以禁止，以保护社会公众的利益。

职业源自社会分工，本质上是向社会提供某种所需的服务，其从业者通过提供这种服务，得到社会的认可，因而换取报酬，使自己能够生活下去。而要想得到社会的认可，前提是职业所提供的服务必须合法。偷窃行为不合法，因此小偷不是一种职业。

“小偷是一种谋生手段吗？”

大多数人会持小偷是一种谋生手段的看法。由此可以看出，谋生手段可能合法，也可能不合法，但职业只能是合法的谋生手段。

职业的谋生性表现在于获得经济报酬，俗话说“有钱在身心不慌”，所以职业作为合法的谋生手段，能满足人们的生存需要和一定的安全需要。这也是职业对个人而言最基本的意义。

职业对我们意味着什么？

美国著名人力资源顾问罗杰·安德生曾经对 100 位退休老人进行问卷调查，其中一道题：“回顾你的一生，你最大的遗憾是什么？”调查的结果令人吃惊，90% 的老人认为一生中最大的遗憾是选错了职业！

这些风烛残年的老人在生命即将走到尽头时没有抱怨自己挣钱太少，没有抱怨婚姻家庭的不幸，也没有抱怨战争和天灾人祸带来的创伤，却对自己的职业选择耿耿于怀。他们终于参透了人生的天机，可惜已是无力回天。

那么，人生的“天机”是什么？

著名心理学家马斯洛的需求层次理论认为人有 5 种基本需求，由较低层次到较高层次排列依次为：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。

职业是合法的谋生手段，同时职业还满足了人的社会需求，职业促进人的自我成长和自我实现。所以，从个人角度看待职业，职业无疑满足了人们从低级到高级的几乎所有需求。不难看出，人如果没有职业，各种需求将无法满足。

所以，人不能没有职业，职业意味着人生。

所以，选择好你的职业，享受你的职业，你才会有美好的人生。

职业的存亡

职业从何而来？

翻开人类社会发展史，我们会看到原始社会发展到后期，随着生产力的进步，开始出现了畜牧业与农业、手工业与农业的分离，继而又出现了专门从事畜牧业、农业、陶瓷等手工业的生产者，以及从事物品交换的商人。正是社会分工的出现，才有了最初的职业，如农夫、牧人、工匠、商人等。此后，随着社会的进步，社会



分工越来越细，新兴职业不断产生。

因此，职业是人类社会发展到一定阶段的产物，随着社会的分工而产生和发展。每种职业都体现了社会分工的细化，承担着各自的社会责任，促进着社会进步与文明，这就是职业的社会性。

同时我们也要看到，随着社会的发展，一些职业也会退出历史舞台。例如：曾经的印刷厂的铅字排字工、传呼台的传呼员、遍及乡村的铁匠等。

职业的生命期

职业是有生命的，和我们一样都有生命期，它们产生、发展、成熟、衰退，最终消失在历史的长河中。职业的生命期大体包括萌芽期、稳定期和衰退期。选择处于不同时期的职业对我们未来的职业发展会有不同的影响。

职业处于萌芽期时，职业往往具有较好的发展前景，从业者竞争也相对较弱，个人有较快的成长空间，但也有职业规范性较差、社会认可度不足、收入不稳定等不利的一面，因而存在一定的职业风险，如网电模特等。

职业处于稳定期时，职业比较规范，社会认可度较好，收入也相对稳定，从业者形成了固定的群体，相互具有较好的交流性和社会支持性，但这时的职业从业门槛相对较高，对技能的要求也较高，从业者间的竞争较强，如会计、医生等职业。

职业处于衰退期时，从业者很少，职业工作往往提供个性化、专业性的社会服务，专业技能要求较高或处于流失边缘，有的从业者可能还有较高的收入，但面临很大的失业或转业的风险，这在一些传统手工业的职业领域表现得尤为明显，如刺绣、剪纸等。

什么影响了职业的存亡？

1. 社会进步与变迁

例如：从原始社会到奴隶社会，国家出现了，官员、军人等国家机构的组成及相关职业也随之产生。又如：从封建社会到资本主义社会，国王、大臣没有了，取而代之的是总统、总理、议员等。

2. 产业变迁

例如 1982 年，美国从事服务行业的人数已占就业人口的 70%，从事工业生产的