

全球500强企业1000名员工职业辅导经验的深度总结



步步向前

7步提高职业竞争力

92个案例 8幅思维导图
助你发现个人职业优势

乔健

联想集团高级副总裁

陈胜军

对外经济贸易大学
副教授 人力资源专家

张瑾

盛大游戏首席行政官

联合推荐

李梅(May) 沐兰(Tina) 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

步步向前

步提高职业竞争力

李梅(May) 沐兰(Tina) 著



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

步步向前: 7 步提高职业竞争力 / 李梅, 沐兰著. —北京: 北京大学出版社, 2015.12
ISBN 978-7-301-26344-0

I. ①步… II. ①李… ②沐… III. ①职业选择-通俗读物 IV. ① C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237002 号

- 书 名** 步步向前: 7 步提高职业竞争力
Bubu Xiangqian: 7 Bu Tigao Zhiye Jingzhengli
- 著作责任者** 李 梅 沐 兰 著
- 责任编辑** 宋智广 刘照地
- 标准书号** ISBN 978-7-301-26344-0
- 出版发行** 北京大学出版社
- 地 址** 北京市海淀区成府路 205 号 100871
- 网 址** <http://www.pup.cn> 新浪微博: @北京大学出版社
- 电子信箱** ed@bgsjbook.com
- 电 话** 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 82207051
- 印 刷 者** 北京玥实印刷有限公司
- 经 销 者** 新华书店
- 787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 15.25 印张 彩插 4 214 千字
2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷
- 定 价** 45.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024 电子信箱: 443402818@qq.com

图书如有印装质量问题, 请与出版部联系, 电话: 010-62756370

读者评论

May（李梅）具有温和的气质、包容的心态、扎实的专业功底、全球500强企业的工作经验，和她畅谈总会觉得茅塞顿开。纵观这本书，你可以当作不同的场景剧来看，在里面找到自己的故事，也能找到答案；也可以当作自己的连续剧来看，预知剧情，做好准备，以降低职业成本。选错了职业很可怕，更可怕的是永远在考虑自己是否选错了，所以，给自己留点时间，看看这本书，方向对了就不怕路远。

北京炫橙文化传媒有限公司总经理 宋煜

2014年，我在一家全球500强跨国石油公司工作。由于战略性调整，我不得不再次择业，我当时很迷茫，正是这时，公司聘请了职业顾问李梅老师为我们提供咨询服务。李梅老师运用专业方法帮助我找到职业优势，还指导我准备了有针对性的简历，最终我顺利地进入一家大型制造企业。

入职一段时间后，我再次遇到了困惑，虽然按照合同，辅导期已经结束，几乎彻夜未眠的我还是给李梅老师发了一条长长的求助短信。第二天早上我接到了李梅老师打来的电话，她帮我做了一个十多分钟的测试后，我又听见了自己内心深处的声音，放下电话后豁然开朗。

当我得知李梅老师和沐兰老师合著了这本书时，我特别高兴！相信读者一定能从书中找到自己的职业方向，并获得继续前进的力量！

和光资本财务主管 郭薇

2013年，因为公司全球总部战略结构调整，我们整个产品部门被裁，我收到了一份为期三个月的职业咨询合同。我那时正在准备MBA的留学申请，所以希望有人能从客观的角度帮我审阅文书和做一些面试上的准备工作。梅姐不仅没有拒绝我提出的合同范围之外的要求，还介绍朋友帮助我。在这三个月里，梅姐一直耐心地帮我修改简历、找文书漏洞、一遍遍做模拟面试，并结合她自己在职业转型中的经验，启发我挖掘成就事件。她的所有努力都是为了帮助我成为更好的自己。希望你在读这本书时，成为像我一样的受益者。

乐视网高级工程师 李强（Alex）

初识李梅老师是在她给清华硕士生讲的职业生涯能力拓展训练课上，我被她的个人魅力深深吸引，也被她致力于帮助大学生求职所感动。彼时正值我开始思考求职问题，一片茫然。李梅老师无私的帮助，让我打了一场有准备的求职之战，从一个懵懂迷茫的理工科女生成长为自信且目标明确的职场新人，让我走在了同龄人的前列。非常感谢李梅老师！我坚信这本书能够帮助到更多即将走向职场的学生！

陶氏化学管理培训师 何正旭

在面临就业、职业转型这样重大的人生选择面前，无论是职场新人，还是职场老人，都难免迷茫。每次换工作，你想换来什么？应该考虑哪些因素，做哪些准备？你想清楚了吗？你该如何做？

让 Tina 老师用丰富、真实的案例和有效的工具，引导你走出一条坚定的、适合自己的职业之路。

资深人力资源经理、LMI 领导力教练 Tracy Pan

如果说儿时的幼稚和童真创造了当时天马行空的梦想，那么今天的你就应该更加务实，更好地“把握当下”，才可以更好地走向未来的自己。

这本书通过系统化的测评工具，结合不同行业、不同角色的生动案例，一步一步，帮助今天的你和将来的自己对话。

IT 高级研发经理 Meng Dong

优雅热情的 Tina 用她的专业知识带领很多全球 500 强企业的职业经理人走出职场迷茫，很多人也因此成为 Tina 的朋友，包括我。Tina 的工具真的是可以发现自己的能力、性格、价值观从而找到自己的定位；她的非常实用的建议，可以升华简历和更深地了解面试；她的引导，可以启发到自己从而找到前进的动力和方向。她给你带来的不仅仅是职业的成长，也包括外在形象和内在修养的提升，以及生活的全方位管理。

看到书的目录，我已经很期待了，因为里面还有很多我没有和 Tina 交流过的内容。每个人都希望自己在职场上有高人指点，现在，Tina 来了！

IT 高级产品经理 Crystal Xiao

职业生涯管理是困扰很多人的问题。我在对外经济贸易大学国际商学院工作多年，教过本科生、研究生，还带过MBA、企业总裁班等，在所有学生问我的问题中，职业生涯的问题是被问得最多的。

李梅、沐兰合著的这本书是一本高质量的职业生涯管理方面的著作。两位作者长期做职业生涯咨询工作，深感职业生涯管理对每一位职场人士的重要性，又痛感市面上没有理论和实际结合得好的书籍，于是她们潜心写了本书。对于写书，两位漂亮的知性女士非常认真和刻苦，我也多次和她们热烈讨论过提纲和书稿，并被她们的执着精神深深感动。

本书一方面有一定的理论性，另一方面实践性特别强，容易落地，非常接地气，除了有大量的鲜活案例，还有大量非常有价值的Tips（小建议、小窍门）和实操工具。读者可以一边读，一边结合自己的实际情况做测验，解答自己在职业生涯中遇到的各种困惑。本书的结构非常清晰，分别从向内看、向外看、做选择、在路上、把握当下、职业管理的三类问题、职业管理“小帮手”等七个方面展开，而且每一章都有思维导图，易读性强。

我是对外经济贸易大学人力资源系的老师，长期从事人力资源管理和职业生涯方面的教学和研究工作，由于工作的需要，我接触了大

量的职业生涯方面的书籍，但好书却如凤毛麟角，寥若晨星！直到我看到了这本书。这是一本职业生涯管理方面的好书，我愿意推荐给大家阅读，相信大家读后肯定会收获不匪。

陈胜军

对外经济贸易大学国际商学院 EMBA 中心主任

对外经济贸易大学国际商学院副教授

北京大学人力资源开发与管理研究中心研究员

美国俄亥俄州立大学 Fisher 商学院访问学者

规划是为了更好地变化

好像自打从事 HR（人力资源）工作以来，就经常会被问到一个问题：怎么做职业发展规划？年轻时候的自己阅人太少，专业上也懵懵懂懂，对所谓“职业规划”的理解是：这是一个死板的写在纸上的计划，多是和公司的职业阶梯、薪酬待遇等密切结合的路线图，再加上自身幸运地快速成长所带来的骄傲感，往往直接回答：“哪里有什么规划可做？只要干好眼前的事情，下一个机会就在等你，努力吧，亲爱的同学们！”

然而，当自己的年龄不断增长，职业经历日益丰富，当自己也亲身经历过主动放弃“舒适圈”而去接受更大挑战，当深入了解越来越多职场成功者的故事后，我发现，每个人的成功路径里，并不仅仅一个“好好做事”这么简单。“做事情”的背后，他们从来没有停止过审视自己，他们看到自己的优劣势，不断理清自己内心的诉求；他们会想三年后、五年后，甚至更长久的未来，如何让自己不断抬高天花板的位置；他们也从来没有停止过审视同行，或者说竞争者，时刻思考如何与时俱进，让自己跟得上行业的发展，跟得上年轻人的步伐；他们还经常做一些特别艰难的决定，面对转换的不确定性，是不是要放弃已有的很多好处？是不是要接受家庭的两地分居？是不是要接受可能更不安全的薪酬条件？他们通常是在很多人容易冲动的时候表现得格外理性客观……当然，他们一直都很努力地好好做事。

当这本书放在我面前的时候，我突然意识到，原来这些成功者每天习惯或者依靠本能去做的事情才真正叫做职业发展规划。原来这些规划的方法是可以系统化地总结并复制的。规划，不再是写在纸上的计划书，不再是什么时间点我坐到什么位置，拿到什么待遇，而是一个系统的框架和完整的工具。其中的内容可以随着你在职业发展的道路上遇到的各种各样的问题，随着你自身发展到不同的阶段有不同的诉求，随着你会遇到各种不同的机会、面临各种选择而不断更新，你可以拿这些框架和工具，系统地审视、调整、决策。职业生涯30年，其实关键的可能就是几步。规划不是一成不变的，只有持续经营，规划才有意义，才能随时为更好的变化做好准备，这也许就是作者给书起名“步步向前”的原因吧。

在本书的框架和工具部分，体现了非常强的专业性，但更让我惊喜的是，一本人力资源类的书籍也可以这么生动有趣。作者梅子和Tina（沐兰），都是先做一家公司的HR，扎扎实实积累了全方位的In House HR的经验，之后做第三方顾问，从一个维度——职业规划，深入帮助了很多人，积累了丰富的案例。相信这本书的出版，也是梅子和Tina职业规划的一部分，从帮助一个企业的员工职业发展，到帮助能够遇到的人职业成功，再通过多年的积累和总结，帮助更多可能遇不到的人……

作为读者，你很容易在某个故事里看到自己的影子，读书中人，想心中事。相信每个读到本书的职场人，无论你是20多岁刚毕业，还是工作了20多年，都会有所启发。

感谢作者的用心，更期待大家能够喜欢这本书。

张瑾

盛大集团高级副总裁

盛大游戏首席行政官

与“折腾”一路前行的非典型 HR

前几天 Tina 问我：“如果用一个形容词描述职场中的你，会是哪个词？”我想了想，也许“折腾”是最适合不过了。折腾是我职业生涯的主旋律，也许大家心中的 HR 的形象是稳健的，与“折腾”不大相关，所以我自命是个非典型的 HR。

1989年，我从北大法律系本科毕业，因为从来不曾想过未来做什么，也从来没觉得北大法律系这样的教育背景能带给我什么不一样的职业，我像一叶扁舟漂了近十年，从法学杂志的小编辑，到开发区管委会的小职员，再到一家国企的人事经理，东冲西撞，总找不到自己的方向。直到1999年1月11日，我撞进了联想，做了人力资源工作——我深爱的、令我的人生充满意义和价值的工作，一切才有了转变。

在联想集团工作了近八年，从 HRBP（人力资源业务伙伴）、集团招聘经理，再到负责全国的销售培训工作，联想给了我广阔、自由的平台，让我撒开欢儿折腾，做了很多 HR 一辈子也不一定有机会做的事：将人员派遣制度引入公司，减少了未来低端人员刚性增长带给公司的风险；将无领导小组讨论、工作样本分析等人才测评工具应用到人才招聘中，让招聘手段更加丰富；改变了销售人员课堂培训的方

式，以实战培训与晋升相结合的方式替代旧的培训方式，大大提高了销售培训的有效性……

在我做得风生水起的时候，我辞职去了一家劳动法律咨询公司做顾问，那年我39岁。几乎没有人能理解我为什么离开，其实特别简单：如果当时我不离开联想，未来将再也没有勇气和能力离开了，职业生涯从此将没有不确定性，我不想做一只温水中的青蛙。真是“不折腾毋宁死”呀！

然后，一路折腾下去：三年劳动法律咨询顾问、一年民营企业人力资源总监、四年猎头公司合伙人。再后来，毅然放弃猎头这个职业，做起了自由顾问：人才测评师、心理咨询师、职业发展顾问、清华大学职场相关课程兼职老师和职业教练。

虽然一路折腾，但我一直在人力资源这条大路上不停地行走。做猎头四年，浏览了几千份简历，见了上千个人；做职业顾问三年，辅导了几百个人，帮助他们在被战略性调整后重新开始生活；做EAP（企业员工帮助计划），一年陪伴200多位职场精英，帮助他们从困惑和压力中走出来；做清华老师三年，了解大学生的职业困惑，也有机会帮助他们认识自己、认识职场。

回过头来，感谢我这生命不息、折腾不止的个性，让我成为今天的自己：在政府、国企、事业单位、跨国公司、民营企业的工作经历，从企业人力资源和外部咨询顾问的视角，以心理咨询师、职业教练、人才测评师等应具备的专业技能，让我在帮助那些遇到职场困惑的人时，更能够感同身受，更能成为他们的好伙伴。如果不折腾，我可以像大学同学那样成为律师，但是折腾，让我看到了那么多不同的职业发展历程，能帮到更多的人，这让我的生命充满更多意义。

我不喜欢教育人，不喜欢给别人灌心灵鸡汤，只是希望通过这本书中一个个活生生的案例，让你看到别人身上的自己，从而调动自己的智慧，发现自己的各种可能，找到属于自己的职业发展之路，并把

自己放到通往前方的路上，一路向前。

好吧，让我这个爱折腾的非典型 HR 和理性智慧的 Tina 作为你的向导，带着你看看职场中的风景，看看大家走过的路。

李梅

序2

寻找内心的声音

职业生涯 30 年，你希望如何度过？
不知道你是否看过电影《非诚勿扰 2》，其中的一个场景——人生告别会，总让我无限感慨。

现在，随我一起闭上眼睛，一起畅想未来，想想在你 60 岁职场谢幕时，你希望自己以什么样的角色、什么样的形象出现。你头脑中出现的场景是什么？那个画面是什么？你最想说的一句话是什么？

在过去五年多的时间里，我走进了许多梦想中的全球 500 强企业，在企业重组、变革管理的时候，为企业管理者和员工就面对变革中的职业生涯管理提供咨询和辅导。几百场的讲座，近千人的一对一职业咨询，我发现无论是位高权重的高层管理者，还是一线的员工，在职业转型期间都出现了不同程度的无奈。

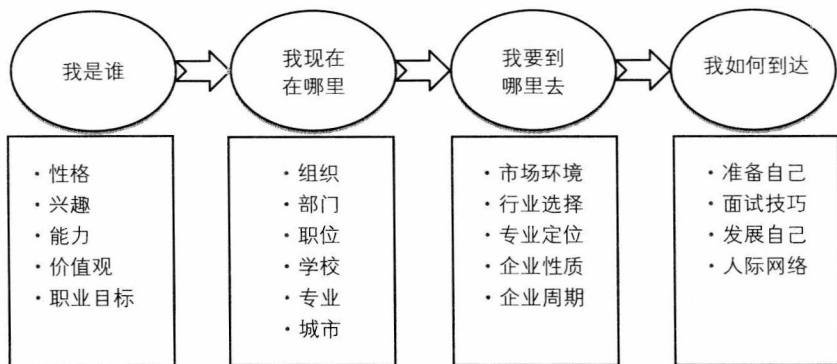
案例

我曾经服务过的一个客户来自某全球 500 强，她 36 岁，专科毕业，14 年的就业经历，是第三次跳槽来到目前这家公司，担任一个事业部的秘书。在这家公司她已经工作了十年，因为部门要被整体裁撤，她要重新找工作。

要不断思索的问题。

我们的足迹不可能遍布每一个高校、每一家企业，也不可能有机会为每一个面临职业转型的人提供面对面的辅导和帮助，那就通过这本书，通过一个个真实的故事（案例），和处于职业探索、职业找寻或职业成长阶段的你进行一对一的对话，让你知道如何系统思考自己的职业生涯，同时配以各种测评工具，让大家有方法、有步骤地知道如何管理自己的职业旅程。

本书将按下图所示的思路和大家一起探索，寻找我们内心的声音，发现真实的自己，并寻找可行的路径。



图

在这本书中，你可以发现：

至少一个很像自己的故事；

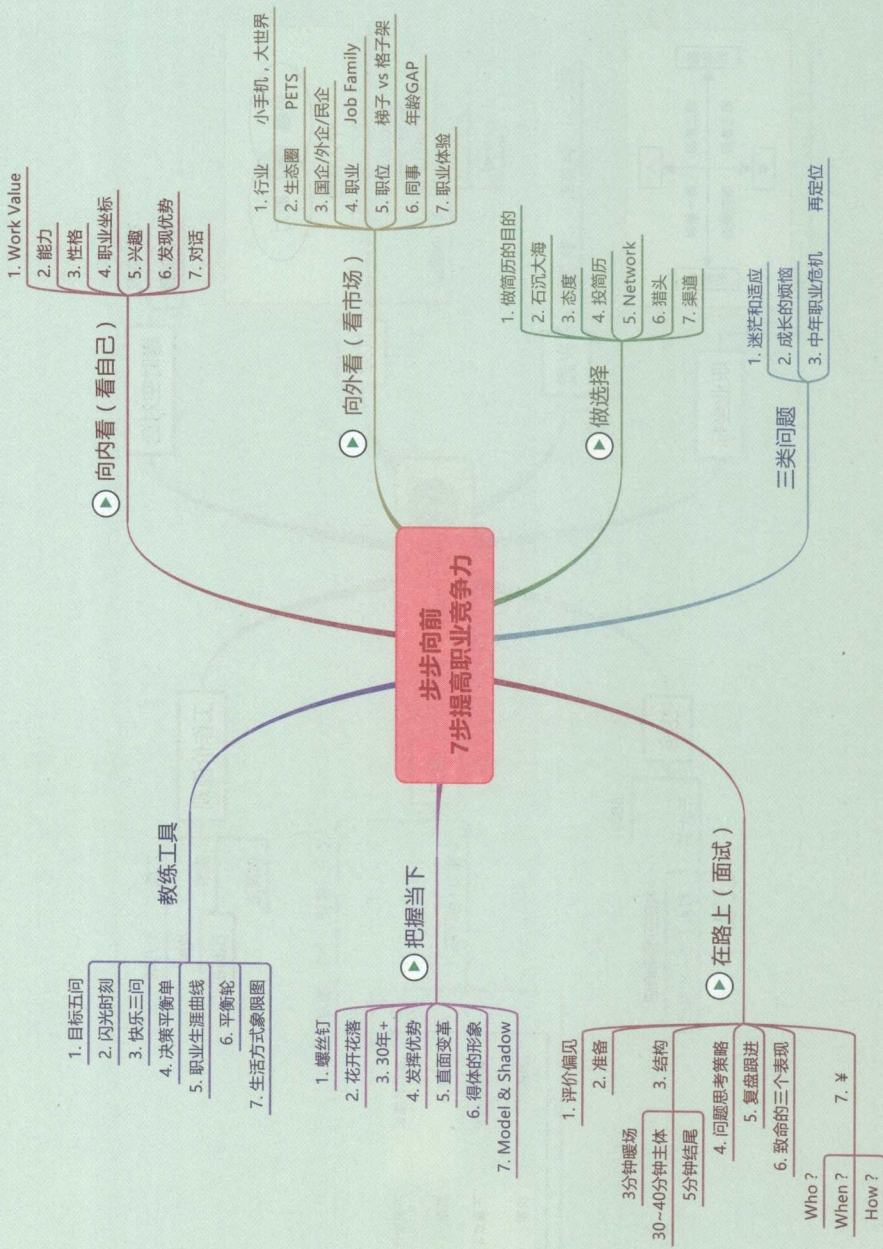
至少一个自己关注的问题；

至少一个可以自我评估的工具；

至少一个自我教练的方法；

思维导图帮你系统了解每部分内容，加深记忆。

步步向前 7步提高职业竞争力



教练工具

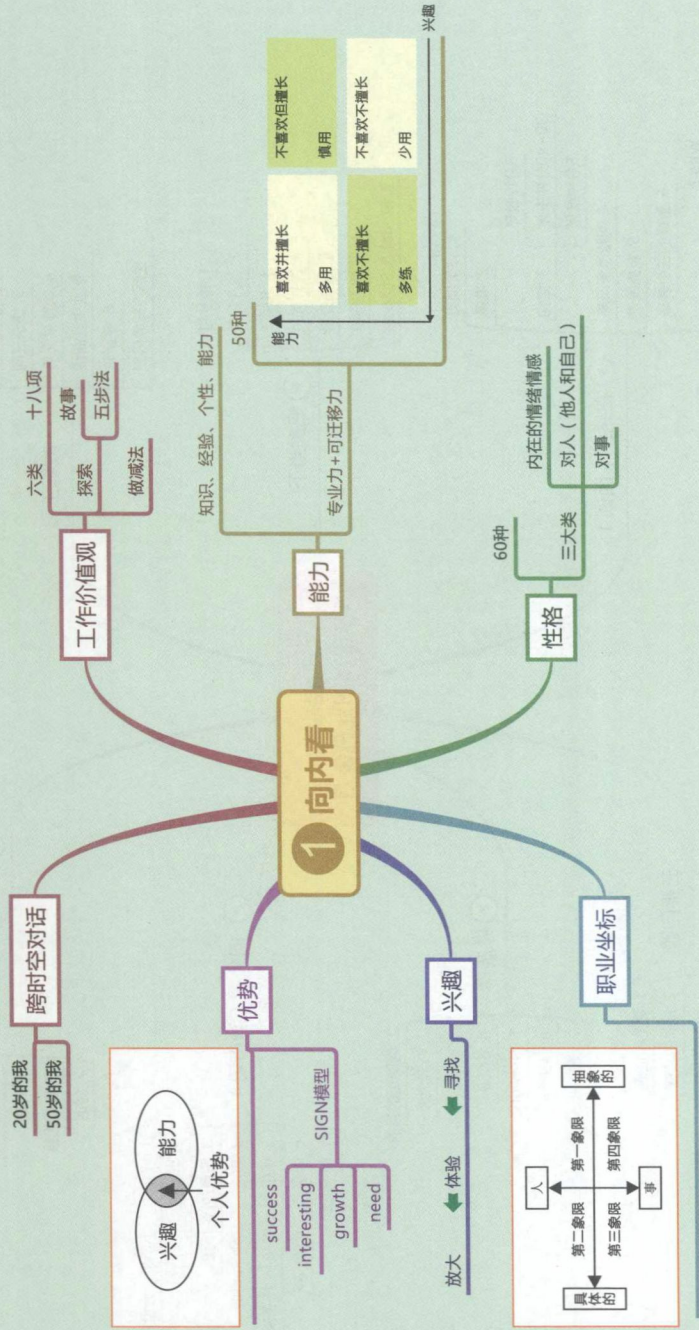
1. 目标五问
2. 闪光时刻
3. 快乐三问
4. 决策平衡单
5. 职业生涯曲线
6. 平衡轮
7. 生活方式象限图

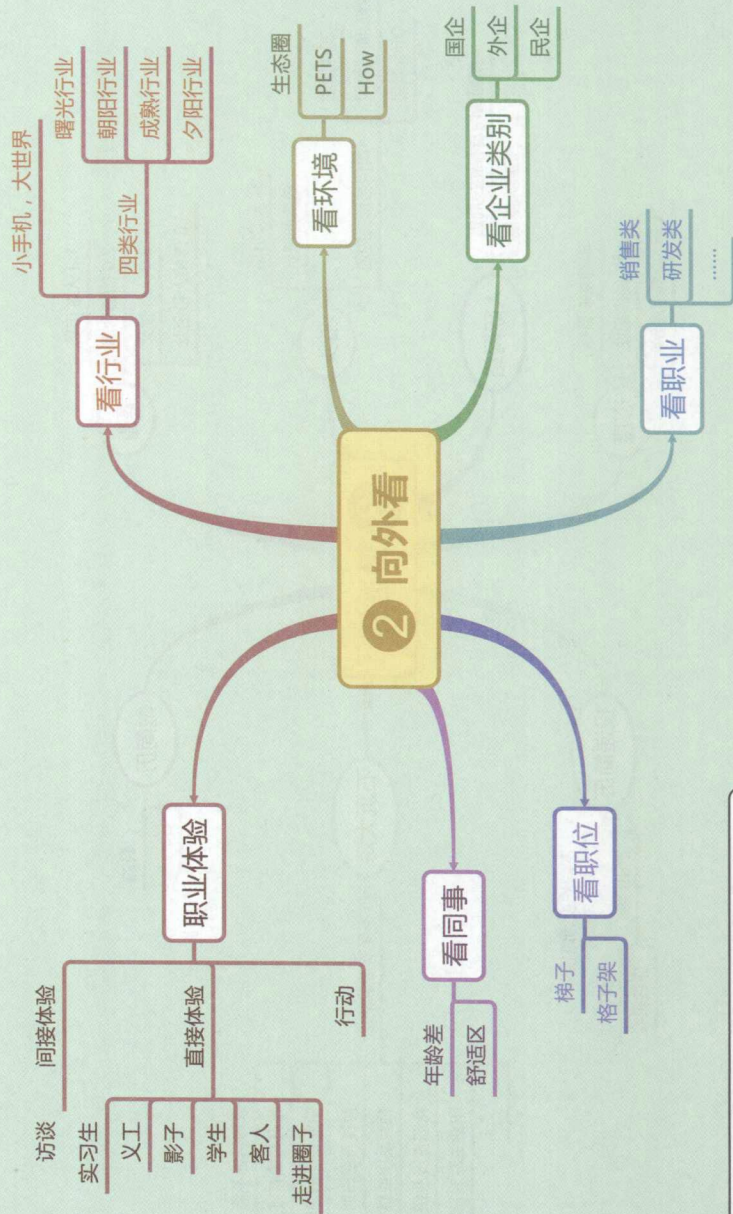
把握当下

1. 螺丝钉
2. 花开花落
3. 30年+
4. 发挥优势
5. 直面变革
6. 得体的形象
7. Model & Shadow

在路上 (面试)

1. 评价偏见
2. 准备
3. 3分钟暖场
- 30~40分钟主体
- 5分钟结尾
4. 问题思考策略
5. 复盘跟进
6. 致命的三个表现
- Who?
- When?
- How?
7. *





	国企	外企	民企
职业发展	排队	职责清晰	规矩少, 自由度大
职业发展	较为复杂	专业性要求高	受老板风格影响, 通常业绩好是硬道理
职业发展	安稳 福利完善	相对简单 完善 规范	职业发展