

# THE SEASONS OF YOUR CAREER

How to Master the cycles of Career Change

# 职场 晋升手册

[美] 凯西·桑波恩  
韦恩·R.李奇 著  
马小丰 译

最完美的  
员工读本

- 在职业生涯的不同阶段树立目标和实现目标的技巧
- 在职业生涯中保持积极心态的15条规则

哈尔滨出版社

Mc  
Graw  
Hill Education

# 职场

# 晋升手册

[美]凯西·桑波恩 韦恩·R. 李奇 著

马小丰 译

哈尔滨出版社

版权登记号:黑版贸审字 08 - 2004 - 055

图书在版编目(CIP)数据

职场晋升手册/(美)桑波恩,(美)李奇著;马小丰译.

—哈尔滨:哈尔滨出版社,2005.1

ISBN 7 - 80699 - 398 - 3

I. 职… II. ①桑…②李…③马… III. 职业选择 - 手册 IV. C913.2 - 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 127707 号

Kathy Sanborn & Wayne Ricci

The Seasons of Your Career: how to master the cycles of career change

ISBN: 0 - 07 - 140608 - 5

Copyright © 2003 by Kathy Sanborn & Wayne Ricci

Original language published by The McGraw - Hill Companies, Inc. All Rights reserved. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by Harbin Publishing House under the authorization by McGraw - Hill Education (Asia) Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan. Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. Violation of this Law is subject to Civil and Criminal Penalties.

本书中文简体字翻译版由美国麦格劳 - 希尔教育出版(亚洲)公司授权哈尔滨出版社在中华人民共和国境内(不包括香港、澳门特别行政区及台湾)独家出版发行。未经许可之出口,视为违反著作权法,将受法律之制裁。

未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw - Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

责任编辑:罗伟

封面设计:李尘工作室

职场晋升手册

[美]凯西·桑波恩 韦恩·R.李奇 著

马小丰 译

---

哈尔滨出版社

哈尔滨市动力区文政街6号

邮政编码:150040 电话:0451 - 82159787

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

地矿部保定地质工程勘察院美术厂印刷

---

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 13 字数 150 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80699 - 398 - 3/C · 5

定价:25.00 元

---

版权所有,侵权必究。举报电话:0451 - 82129292



## 作者简介

凯西·桑波恩是一位职业专家、成功顾问和励志演说家。她主持过许多关于职业和个人发展的讲习班，并开办个人培训班。

凯西·桑波恩写的关于职业和个人发展的文章刊登在许多书刊和网上。她的第一本书《提高你的情商》是与韦恩·R.李奇合作完成，它告诉读者如何在生活中创造更加和谐的人际关系以争取更多的幸福。

在业余时间，凯西是音乐家和歌曲作者。她的第一张成功的爵士乐专集《苛求的弥撒》于1996年出版发行。

韦恩·R.李奇在职业咨询和个人或职业培训方面很有经验。和他的搭档凯西·桑波恩一起，韦恩·R.李奇促进了励志和职业发展讲习班的发展，将其事业的方向定位于帮助人们去实现他们的职业梦想。

凯西·桑波恩和韦恩·R.李奇有20多年关于从事职业发展、职业咨询和个人、职业培训等方面的综合经验。

他们的网址是 [lifeandcareercoaching.com](http://lifeandcareercoaching.com)和[kathysanborn.com](http://kathysanborn.com)。



## 前 言

我们要尽情享受每个季节：呼吸其新鲜的空气，啜饮其甘露，品尝其美味的水果，并全身心投入到其中去。

——亨利·大卫·梭罗

不论是二十岁还是五十五岁，是刚刚开始第一份工作还是已经完成了职业的转换，每个人的职业都有其特定的周期。本书将教你如何识别人的一生中职业生涯的不同发展阶段（正如一年之四季），并使你掌握职业生涯中将要面临的职业变化周期。知识就是力量——一旦你对自己的职业有了实质的了解，你就能充满自信地顺利通过各个时期。继续读下去吧，你将发现如何以本书作为工具来开发自己的职业生涯。

迫于职场的变化无常以及想找一份满意工作的强力驱使，人们正在以比以往更快的频率改换着工作。年轻



人丢弃毫无趣味的职业代之以更加适合自己兴趣、禀赋和梦想的职业；年纪大的人则正在尝试新鲜的工作，尽管他们这把年纪在下一辈的人看来应该退休在家。总之，事业的成功已成为人们生活中必不可少的东西。

本书在指导你找到理想工作的同时，还将为你提供掌握职业变化周期的方法。你一生中至少有三分之一的时间是在工作，所以你要仔细谋划自己一生的职业。如果你所从事的工作不能如你所愿，这将会影响到你生活的各个方面。实际上，你天生就有独特的气质，有一个职业会完全适合你。在这本书中，我们将帮助你找到它。

也许你童年时代就有了长大之后如何谋生的打算。有些人一直保有那时的梦想并努力去实现；有些人则把梦想弃之一旁留待日后；还有些人让自己的梦想变成了噩梦，身陷在自己厌恶的工作中，却找不到出路。

比尔是一名小学教员。几个月前，他的日常工作中开始出现一些恼人的事。想当初，教育孩子的想法让他对工作乐此不疲，但后来没完没了的职工会议，文书工作以及社团任务使他越来越垂头丧气。现在，比尔早晨起床都成问题，因为到学校上班让他恐惧。

卡莱是位单身母亲，同时又是一位繁忙的营销部经

理。她雄心勃勃,工作努力;作为团队领头人,她能提出有创意的计划,对上级的意图心领神会并对其布置的任务尽心尽力,为此她得到了奖赏。卡莱的每个小时都排满了任务,她几乎没有时间留给自己和家人。她很满意自己舒适的,高消费阶层的生活方式。她一天花十二个小时工作。然而最近,她感到工作繁重,精力有限,并开始怀疑自己是否有能力做到工作需求与家庭生活的平衡。

比尔和卡莱的例子并不鲜见。调查显示,许许多多的人正在从事他们不喜欢的工作。你可能常说“我真希望今天是星期五”或者“周末过得太快了”,也许你就是那个每天忙得不可开交的人,还抱怨没有时间给自己或家人。其实你大可不必这样。

既然除了睡觉之外你人生的大部分时间都得在工作场所里度过,你为什么要把精力花在自己不喜欢的职业上呢?通过把本书介绍的行动指南付诸实践,你将开始个人成长和事业有成的历程。全书自始至终,我们将向你指出在职业的每一季中如何胜出的方法。我们将提供有益的技法、启发性的故事和实用的工具。不管你是刚参加工作还是已在事业的阶梯上攀爬了有一阵子,你都

能从该书中获取有益的信息。

《职场晋升手册》一书源自作者在多年的顾问实践中的专业经验。它会引导你到达成功的顶点——通过为他人提供诚挚的服务来成就你的事业。相信本书将指引你走向成功之路！

职场晋升手册





# 目 录

## 第一章 万物皆有其昌盛之季节

- 春季 / 4
- 夏季 / 6
- 秋季 / 8
- 冬季 / 10
- 你置身于哪个季节? / 11
- 我置身于哪个季节? / 12
- 关于职业季节的答案 / 13
- 各个季节中的年龄 / 15
- 关于季节的故事 / 18

## 第二章 职业大师的思维

- 春季的思维 / 25
- 取得夏季成功的思维 / 27
- 秋季的思维 / 28
- 冬季里的怀疑者 / 29
- 思维测试 / 31
- 最重要的是观念 / 34
- 我的本我状态如何? / 43
- 答案 / 44
- 你的职业思维计划 / 46



第三章 职业的镜子

- 你究竟是谁? / 49  
装满镜子的小屋 / 50  
明镜高悬 / 51  
四季中的沉思 / 53  
你对成功的定义 / 55  
成功对于我意味着…… / 56  
各个季节里的成功 / 60  
这就是我 / 62  
你的身价几何? / 64  
你的身价 / 66  
你在镜子里看到了什么? / 69

第四章 各个季节中的目标

- 孩提时代的梦想 / 71  
目标是什么? / 72  
坠入无底深渊 / 74  
温柔的陷阱 / 75  
泰坦尼克效应 / 76  
树立各个季节中的目标 / 77  
实现职业目标的技巧 / 79  
职业行动指南 / 81  
你梦想的职业 / 83  
职业行动日志 / 84  
调整你的目标 / 84  
目标的实现 / 85

第五章 保持积极心态的十五条规则

我为什么要不遗余力地保持积极心态？ / 102

第六章 春季：新的成长季节

- 初春 / 106
- 毕业 / 107
- 你的第一份工作 / 107
- 加入或重返就业大军 / 108
- 退休是新起点的开始 / 109
- 回归者 / 110
- 找到你的职业之路 / 111
- 仲春 / 113
- 在工作中学习 / 114
- 发展事业的时机 / 115
- 晚春 / 115
- 回到学校 / 117
- 职业的迷惑 / 117
- 迅速的攀升 / 118
- 你自己的事业 / 119
- 马努尔的职业之路 / 120
- 内心沉思 / 121




第七章 夏季：阳光灿烂的季节

职场晋升手册



- 初夏 / 124
- 你的工作得到赞赏 / 125
- 工作就是游戏 / 126
- 心有所动 / 126
- 仲夏 / 128
- 全盛时期 / 128
- 这是你的使命 / 129
- 脱缰的本我 / 130
- 生活平衡 / 130
- 保持平衡 / 131
- 晚夏 / 133
- 下一个目标怎么干 / 134
- 到此为止 / 135
- 职业转向 / 135
- 该休假了 / 136
- 赛凯瑞的故事 / 137
- 内心的沉思：发现 / 138





第八章 秋季：色彩变幻的季节

职业周期的自然进程 / 140

初秋 / 141

失去兴趣 / 142

不存在的目标 / 143

为自己创造时机 / 143

仲秋 / 144

职业地狱的边缘 / 146

晚秋 / 146

认识到目前的困境 / 147

宁愿保持现状 / 148

重返校园 / 149

考虑跳槽 / 149

举棋不定 / 150

我的工作态度不佳 / 152

充分利用秋季 / 155

琳达的创业之路 / 156

内心的沉思：河筏 / 158

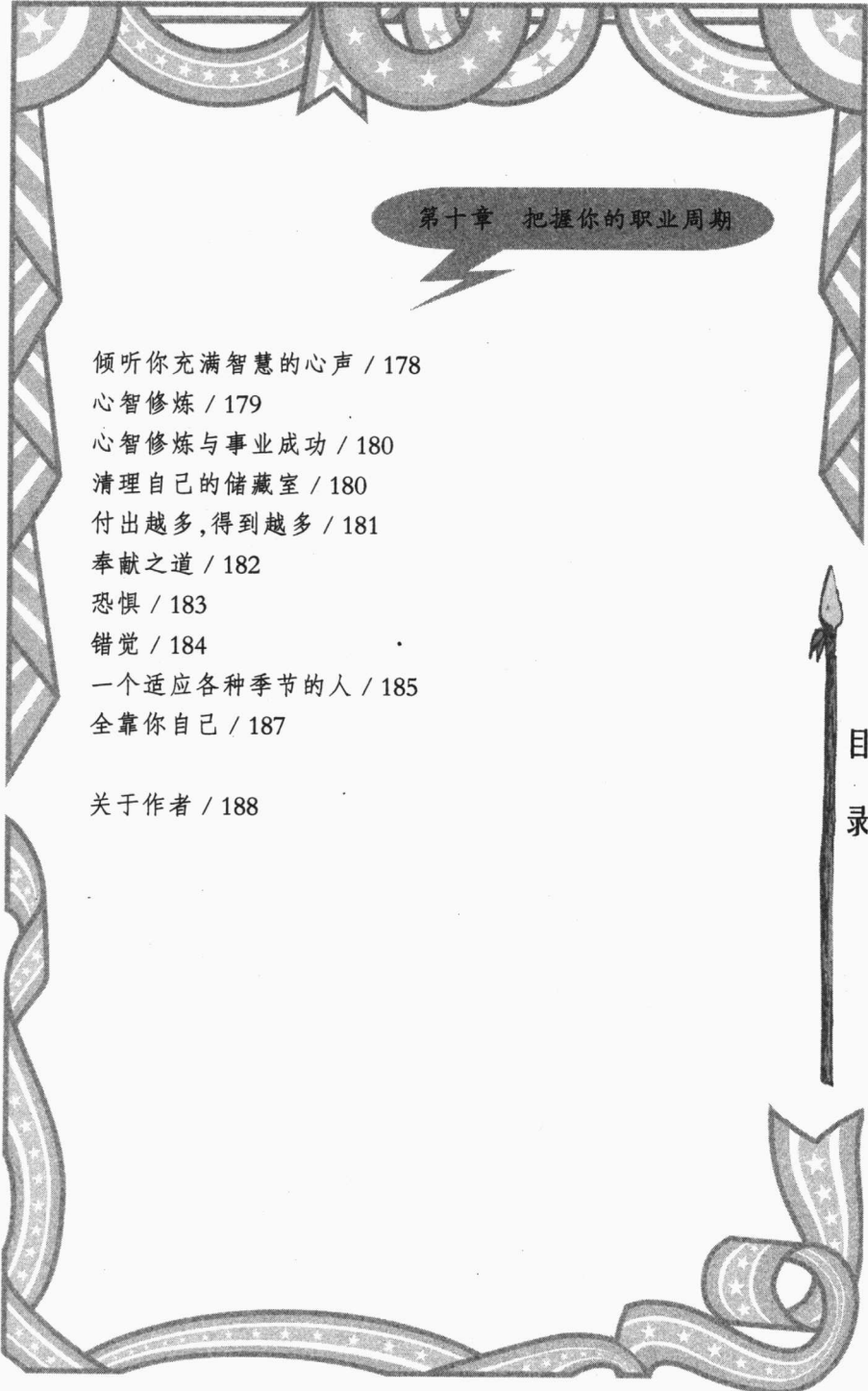
目  
录

第九章 冬季：一个穿越风雪季节的旅程

- 请注意 / 161  
初冬 / 163  
你的态度昭然若揭 / 164  
进步是有限的 / 166  
退出事业去上学 / 167  
离开事业,开始你的家庭生活 / 168  
仲冬 / 168  
感受到压力 / 169  
经营失败 / 170  
更换工作 / 171  
晚冬 / 171  
呵护自己 / 173  
进入退休阶段 / 173  
格林琴的冬季旅程 / 174  
内心沉思:山巅 / 176







第十章 把握你的职业周期

倾听你充满智慧的心声 / 178

心智修炼 / 179

心智修炼与事业成功 / 180

清理自己的储藏室 / 180

付出越多,得到越多 / 181

奉献之道 / 182

恐惧 / 183

错觉 / 184

一个适应各种季节的人 / 185

全靠你自己 / 187

关于作者 / 188

目  
录



## 第一章 万物皆有其昌盛之季节

对季节的变换充满兴趣的心态强于无可奈何地爱恋春天。

——乔治·桑塔耶那

一个人的职业生涯周期类似于自然的季节：春季、夏季、秋季和冬季。我们在一生中可能一次或多次经历这样一个职业生涯周期。从春天所象征的全新的机遇过渡到冬季所代表的职业生涯的尽头，每个人的职业生涯周期都以独特的方式在周转。

在职业生涯周期的正常模式中，回归春季代表着到达了一个新高度，意味着学识和成就的螺旋式上升。总而言之，在经历各个季节的过程中，人们将找到在世界



上发挥才能的沃土。当找到正确的职业道路时，你将得到回报。这也会对你周围的每一个人大有裨益，因为工作时，劳动变成了快乐。季节的变换没有固定的时间模式，你可能只用一个月就从春季步入夏季，但可能花上七年才能从夏季迈入秋季。如果遭遇到终止合同、解雇或其他个人灾难，置身夏季的人完全有可能急速进入到冬季。鉴于观念、感觉和生活经历因素因人而异，很难准确计算出你的职业季节的长短。

有出生就有死亡，你职业生涯的旅途也会有高峰和低谷。在某些情况下，你可能从春季迅疾地迈入冬季。如果有人以不谨慎、不诚实的手段抄近路取得了成功，他可能会因此错过了成绩斐然的夏季，而直接进入不曾预料到的寒冬。

每个人不一定以同样的方式经历四季，每个季节也各有不同的标志。比如，自然界的冬季因环境的差别会显得不同，有些地区更潮湿，有些地区有更多的暴风雪等等。尽管每个冬天都不相同，冬季却无法装扮成另外的季节。它确定无疑是冬季。

人们在职业之路上应当找到自己所喜爱的、适合自己的工作。我们应当运用自己的聪明才智，通过这项工