



一本颠覆传统  
求职观念的书  
一本从白领  
到金领的  
进阶手册

Be Your Own Career Coach

姜莹 著

# 做自己的 职业教练

提升你的“职商”等级，成就你的事业巅峰



中信出版社·CHINACITICPRESS



姜莹 著

# 做自己的 职业教练

Be Your Own Career Coach

中信出版社  
CHINACITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

做自己的职业教练/姜莹著. —北京: 中信出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-5086-1764-0

I. 做… II. 姜… 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 (2009) 第 196119 号

## 做自己的职业教练

ZUO ZIJI DE ZHIYE JIAOLIAN

---

著 者: 姜 莹

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)  
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 14 字 数: 150 千字

版 次: 2009 年 12 月第 1 版 印 次: 2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1764-0/F·1799

定 价: 29.00 元

---

### 版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

## 自序

出版社想让我自己写一篇序言，因为忙于工作缺乏灵感而一直搁浅，今天觉得一定要完成了。这里先感谢所有为此书的写作与出版给予我帮助的朋友们，还是那句话，你们是我一生的财富。

我在一年前就想到要把自己这些年的经历总结出来，与各位朋友分享。这是我一个真诚的想法，因为在我的周围以及我朋友和同事的周围，我看到有很多非常出色的人在工作中面临着诸多的瓶颈、犹豫、困难和无奈，在他们碰到这种问题的时候，平时不管多么果断和雷厉风行也变得摇摆不定。他们向我提出很多问题，包括如何才能做一次成功的面试，如何通过 CEO 和董事长等高层的行为面试，如何选择未来的雇主，何时该跳槽，如何进行薪水谈判等诸多看似很简单的问题。还有人问我：“Connie，你觉得职业需要规划吗？我不规划不是也发展得挺好吗？”实际上他们说对，他们可以没有规划，而且他们现在也很优秀。

不过他们也跟我分享他们的梦想，以及他们对财富的期待。仅仅优秀就够了吗？目前的月薪和职务只能代表眼前，那么未来应该怎么样呢？事实证明，你想成为怎样的人，永远都比你是怎样的人要重要得多。

在过去我所接触的几百名职业经理人中，我发现所有那些对自我期待很高的人都是很优秀的人。他们出类拔萃、思维活跃、侃侃而谈，对自我、未来都充满了强烈的期待，这些期待包括清晰的职业规划、有品位的生活和良好的社会地位等。他们不害怕挑战，喜欢接受新鲜的事物，最害怕的就是故步自封和按部就班。他们喜欢变换行业，喜欢职位越做越高，喜欢管理越来越大的团队。

但是亲爱的朋友，所有这一切都需要一个前提条件，那就是你要做好自己的职业教练。没有好的工作和事业，哪来有品位的生活？不过如果诸位告诉我，你就喜欢月薪几千元的职位，而不想承受任何挑战和风险，那么请不要继续阅读下面的文字，因为你可能受不了我的文字的刺激。

在写作的过程中，我就想我的语言可能过于刺激，不过我还是喜欢一针见血地指出我所遇见的一些职业经理人的择业陋习和不良嗜好，希望能够提出一些忠告，这样可以使平庸者变得优秀，让优秀者趋于卓越。

书中有关择业、规划以及面试的内容颠覆了现在网络上的一些理论，这些都是针对高端职业经理人的真实案例所进行的分析。我知道从人性的角度讲，每个人都想有一份适合自己的好工作，人人都希望有高品质的生活，谁都想与优秀和积极的人交朋友。在力所能及的情况下，谁都希望实现自己内心深处的梦想，就如你有某些情结一样，这是健康的人们所向往的，你没有任何理由去反驳和质疑。

与十年前相比，中国目前的职业经理人的市场群体已经成熟，众多的500强外资企业培养了一批又一批的高端经理人，他们走出了外企的瓶颈，去扶植一批又一批的中小型民营企业和国内上市企业；也有一小部分人去创业。随着中国民营企业的国际化和央字头企业的考核改组，还会涌现新一轮的外企职业经理人加入民企和国企的浪潮，只是这本书里对此提得较少，为此深感抱歉，不过我欢迎大家跟我多作交流，我也乐意把这些企业的最新改组的

相关信息与诸位分享。

我们鼓励那些具有专业流程管理知识的朋友去扶植那些正在成长中的中小企业。虽然创业是实现自身价值的一种途径，但是强强联合未尝不好。你可以名正言顺地成为 CEO，从而降低自身创业的风险，也可以满足积极的物质和精神的需求。

姜莹

2009 年 10 月 12 日于北京国家图书馆

## 案例：中国传媒第一人

她1985年毕业于外交学院。从踏入校门的那一刻起，她就梦想进入联合国工作。怀着这个梦想，在同龄人还陶醉于浪漫校园生活的时候，她申请加入了美国得克萨斯州的一所大学，获得了公共关系硕士学位，成为全校踏出国门的第一人。

结束美国的学业之后，她进入联合国总部公共信息部门，负责电视节目的制作和导播，实现了自己初始的职业目标。

1990年，应美国纽约市专业律师事务所的邀请，她加入该公司，负责中国市场的业务拓展。1994年她又放弃了安逸的生活，在身怀六甲的情况下面试了十多家公司，最后选择了博雅公关公司。在那里，她从最初的经理做起，用了3年的时间从总监晋升为董事总经理。可就在事业如火如荼的时候，她又一次选择了未来，1999年3月应邀加入某音乐电视公司，出任首席代表。

试想中国传媒业到现在都还是一个新生产业，倒退10年选择这个产业是

否需要足够的勇气？如果是你，你能做到吗？然而她并未就此止步。

现在她是欧洲最大的对冲基金公司之一的中国区董事总经理。

她喜欢主动去规划自己的未来，掌握自己的命运，喜欢不停地挑战自我。她谦虚博学，善于接纳新生事物，喜欢学习新的东西。在职场上，她是个出色的职业经理人；在家里，她是个贤妻良母。她用自己的睿智和从容为女性乃至全体职业经理人做出榜样。在接受挑战的过程中，她享受着成就感。在当代这种男性经理人主导的职场里，她优美地转身，优雅地微笑。

她就是中国传媒第一人李亦非。

李亦非履历：

- 2009年，出任高雷基金中国公司董事总经理。
- 1999年3月，任职美国维亚康姆公司，出任MTV音乐电视频道的中国区总裁，并被美国《财富》杂志及CNN（美国有线电视新闻网）评选为亚洲最有影响力的商界女性之一。
- 1994年，出任美国博雅公关公司中国区董事总经理，为英国石油、英特尔和菲利普莫里斯等知名跨国企业设计在中国市场上的形象。
- 1990年，任职于纽约市专业律师事务所，负责开展中国业务，并代表中国客户参与最惠国待遇和贸易政策的公关工作。
- 1987年，进入纽约联合国总部公共信息部，负责制作电视广播节目《联合国呼唤亚洲》，并担任主播。
- 1985年，毕业于外交学院国际法专业，后获得美国得克萨斯州维科市贝勒大学的国际关系硕士学位。

我们不用优美的句子去赞美她，也不去讨论她身上的缺点，我们来学习她是如何成长为这么优秀的职业经理人的。



· 她的第一份电视节目制作和导播的工作几乎奠定了她一生的职业基础，可见第一份工作有多么重要，职业生涯规划和管理都讲究持续性。

要找到一份好工作，规划和管理是不可缺少的，你有权利选择成为什么样的人。就像李亦非刚刚踏入校门的时候就希望加入联合国一样，她有目标，同时被目标激励着，她一直要求自己进步。李亦非的成功能够给我们带来哪些启示呢？

## 1. 兴趣

李亦非性格外向，喜欢与人沟通和交流，她的坦诚让人很乐于接近她。她没有做过霍兰德性格测试就知道自己的职业匹配——再没有比从事公共关系这样的工作更适合她了。她尊重内心的选择。事实证明，她的选择的确很成功。所以，对于自己的第一份工作，你想做什么就去做什么，尊重自己内心的想法。

## 2. 职业规划

李亦非在刚刚踏入校园的时候就萌生了职业规划的想 法，只是那个时候她还没有明确这个概念，但是从博雅公关到 MTV 中国，以至现在的高雷，都不是偶然。她在管理她的职业生涯。李亦非在维亚康姆出色的表现彰显了她的人格魅力，拓展了丰富的人际关系，再找一份好工作当然不用愁。所以说，不管你多优秀，从校园开始，或者从第一份工作开始，就要有一个明确的职业规划。

## 3. 明确的目标 + 行动

目标犹如罗盘上的指南针，没有它你就无法到达目的地。拥有目标且付出行动的人绝对比没有目标不付出行动的人要优秀。如果当初李亦非没有加

人联合国的目标，那么也就不会有这么一位出色的经理人了。李亦非说：“世界上的事情很简单，如果不去尝试，机会只能是零，只要努力了就有 50% 的成功机会。”

#### 4. 主动出击

在李亦非的同学都在等待机会上门的时候，李亦非已经开始主动去寻找机会了。包括加入博雅公关、维亚康姆，她从来都是具有主动精神的人。主动性是表达目标的一种方式，是缩短目标距离的一种有效手段。

#### 5. 持续的学习能力

活到老，学到老。不管多么聪明的职业经理人都需要持续学习。时代在变化，世界经济一体化的今天，简单的校园知识以及工作经历已经不能适应这个竞争日趋激烈的职场了。李亦非热衷于学习新的观念，开拓新的思维。她在接受媒体采访的时候就公开表示，互联网是未来的主流，具有不可颠覆的时代特征。不是所有的经理人都能紧跟时代的发展，很多时候他们不善于运用发展的眼光看问题，甚至即使知道也不愿意这样做，如果这样，好工作就会离你越来越远。

#### 6. 自省能力

李亦非认为自省能力不是一朝一夕培养出来的，她的自省能力是十多年来岁月和阅历雕琢的结果。我不太认同她这个观点，有些人天生就有自省的能力。那些对自己要求很高，对自己未来有所期望的人都会自我反省，他们会找出问题，然后争取进步。你很难想象一个创业者看不到自己的问题还能很好地经营自己的事业。如果职业经理人不随时自省的话，他的人格魅力就会下降，随之他的相关工作和职场关系也会退步。

## 7. 包容和博爱

这两种素质也是人格魅力的极致表现。李亦非在商业合作和管理的过程中都充分体现出包容和博爱，没有人不喜欢这样的合作伙伴、老板，或者下属。

## 8. 诚信力、竞争力和创造力

如果你想成为一名抢手的职业经理人，需要具有这些共同的特质。这是成功的职业经理人用实践总结出来的，只有具备了这些，才能在激烈的职场竞争中脱颖而出，立于不败之地。

## 9. 被目标激励

这是有关心理学的一个小问题。有的人在生活和工作中被外部因素激励，比如他看到别人的成长或者创业成功，内心受到触动，进而付诸行动；还有的人是自我激励，李亦非就属于这一类型的职业经理人。职业经理人是帮助企业解决问题的人，建议你培养自己被目标激励的特质。大部分企业都喜欢这种求职者，你也容易找到好工作。

## 10. 敢于突破自我，打破现状

人最大的敌人就是自己，不进则退，没有中间环节。李亦非就是一个典型的敢于突破自己的人，从她的职业选择就可以看出来。从公关公司到传媒行业还是具有一定的挑战性的，但她做到了。敢于突破的人才有成长的空间，才能进步和完善自我。

## 11. 做事情要分清轻重缓急

这是一名职业经理人必备的特质，那么你知道现在对你来说最重要的事情是什么吗？

你现在工作得是否开心？是否遇到了发展瓶颈但苦于没有办法解决？是否正在为了新的机会跟猎头公司接触，但却犹豫不决不知道是不是应该换工作？或者你刚大学毕业不知道自己想要什么样的工作？或者你根本不认可职业规划的重要性，不知道什么时候跳槽合适，也不知道职业生涯应该如何管理？

这些五花八门的问题都与工作有关，如果也正是你所关心的，那么就请你放下手中的事情，读完这本书。

自序 / VII

前言 你要成为什么样的人 / XI

## 第一部分 谋 划

### 第一章 好工作靠规划 / 3

兴趣最重要 / 3

勇于突破自己 / 5

关键的第一份工作 / 9

职业规划的益处 / 10

职业规划十步走 / 17

### 第二章 职业经理人的发展规划 / 28

表明你应该跳槽的迹象 / 29

明确你的生活和工作目标 / 37

寻找新起点 / 40

### **第三章 工作的女人是美丽的 / 44**

赚多赚少，独立就好 / 45

职场魅力女人的职业规划 / 51

打造气质美女 / 59

## **第二部分 应聘求职**

### **第四章 成功面试 / 79**

跨国公司面试考核的 16 个维度 / 87

面试前要做哪些准备? / 105

如何通过企业高层的行为面试? / 110

跨国公司的面试流程、行政级别与薪资结构 / 116

### **第五章 透视猎头公司 / 131**

猎头公司的历史 / 131

中国猎头行业的现状 / 132

看高端职业经理人如何与猎头打交道 / 137

要善于辨别专业和“伪专业” / 141

## **第三部分 职业发展**

### **第六章 哪些准备能让跳槽成功 / 147**

练好扎实的基本功 / 147

快速晋升：催化职业发展 / 159

拓展人际关系网：找到好工作的有效渠道 / 167

了解人才库的管理 / 169

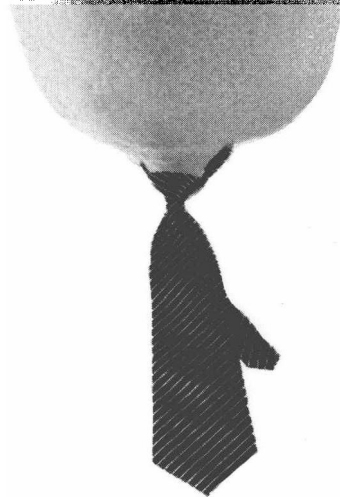
测评中心 / 172

## **第七章 优秀职业经理人的标准 / 177**

哈佛商学院经理人的标准 / 179

美国职业经理人的标准 / 189

如何打造中国的职业经理人 / 191



第一部分  
谋 划

# Be Your Own Career Coach

