

Gaozhigaozhuansheng Zhiye Shengya Guihua



高职高专生

职业生涯规划

谭家德 编著



西南财经大学出版社

Gaozhigaozhuanheng
Zhiye Shengya Guihua



高职高专生 职业生涯规划

谭家德 编著



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职高专生职业生涯规划/谭家德编著. —成都:西南财经大学出版社, 2013. 8(2015. 10 重印)

ISBN 978 - 7 - 5504 - 1175 - 3

I. ①高… II. ①谭… III. ①职业选择—高等职业教育—教材
IV. ①G717. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 187341 号

高职高专生职业生涯规划

谭家德 编著

责任编辑:张 岚

助理编辑:高 玲

封面设计:杨红鹰

责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
照 排	四川胜翔数码印务设计有限公司
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	185mm × 260mm
印 张	12. 5
字 数	215 千字
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 10 月第 3 次印刷
印 数	5801— 6300 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 1175 - 3
定 价	32. 80 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

目 录

第一章 认识职业生涯规划 1

第一节 职业规划为何物 3

第二节 持续发展、永不停步的职业规划 8

第三节 Loser 还是 Winner? 14

第二章 认清自我是职业规划的起点 29

第一节 你想成为什么样的人? 31

第二节 你是一个什么样的人? 37

第三章 职业生涯的林林总总 45

第一节 江湖,已非昔日的江湖 46

第二节 另一个江湖——高职高专教育 55

第四章 制定职业生涯规划 65

第一节 正确认识自我,确定目标 66

第二节 制定职业生涯规划的战略步骤 74

第三节 警惕职业生涯规划中的绊脚石 79

第五章 职业生涯测评 85

第一节 职业生涯评价:拨乱反正的法宝 86

第二节 MBTI 性格类型系统 92

第六章 职业生涯近距离 101

第一节 择业，为工作做准备 102

第二节 菜鸟的恐惧与期待 109

第三节 职业初期的奋斗 115

第四节 职业生涯的“七年之痒” 121

第五节 功成名就，全身而退 135

第七章 迈过求职这一关 141

第一节 抢占先机，扎稳马步 142

第二节 好的简历是自我推销的敲门砖 149

第三节 投递简历是一门技术活儿 155

第四节 “面霸120”的制胜秘笈 159

第八章 职业规划下的品质人生 169

第一节 建立良好的人际关系网 170

第二节 领导力是自我提升的关键 176

第三节 适当的压力激发行动力 181

第四节 家庭是工作的坚实后盾 185

后 记 195



第一章

认识职业生涯规划

拥有自己的职业生涯是理所当然的事情，这几乎是人们与生俱来的权利。

——罗伯特·C. 里尔登

● 本章导引

谈到职业生涯规划，有一个人我们无法忽视，他可是利用职业规划来改变自己的人生、逐渐实现目标的典型例子。

40多年前，有个身体瘦弱的穷小子在日记里立志日后要做美国总统。这对于当时的他来说，几乎是不可能实现的事情，但是他却拟定了一系列目标，并且为此孜孜不倦地努力，终于，离目标越来越近。2003年的时候，这个昔日的穷小子成功竞选为美国加州的州长，美国总统是他的下一个目标。这个人就是阿诺德·施瓦辛格。

阿诺德的目标是这样的：要想成为总统，得先做州长——要竞选为州长，必须有雄厚的财力支持——想获得雄厚的财力支撑，必须先融入大型财团——融入财团的最好办法就是娶豪门千金——成为名人才有可能娶豪门千金——成为名人最快捷的方法就是做一位电影明星——想要做电影明星首先得强壮身体，有过人的体魄和阳刚之气。

施瓦辛格就按照这样的思路开始行动了。他相信健美是强健体魄的好方法，于是刻苦努力地练习健美。3年后，凭借发达的肌肉和雕像般的体形，他获得了世界级的“健美先生”称号。22岁时，他如愿进入了好莱坞。之后他花费10年时间，扬长避短，打造自己坚强勇毅的硬汉形象。当他的演艺事业灿烂辉煌之时，女友的家庭也终于接纳了他。他成为了大名鼎鼎的肯尼迪总统的侄女婿。

施瓦辛格就是这样凭借详细的职业生涯规划，一步一步严格执行，将自己的梦想逐渐变成现实。如今他虽然还未能成为美国总统，但是做了加州的州长，离目标仅有一步之遥，也同他昔日的生活有了霄壤之别，从一定程度上来说，他已经成功了。

● 前言

这个世界上有许多这样的人，整日忙忙碌碌，没有休息的时候。当他们步入职场的时候就像头驴一样低着头拼命奔忙，忙到40来岁，精力大不如前，在自己的职业上也没什么过人之处，新来的员工很快取代了他们的地位。他们在40多岁的时候经历自己的中年危机，事业不如意，再去寻找一份新工作已然很困难，而原来的岗位又容不下他们。他们拖着疲惫的身体四处奔波，寻求一份新的工作。与此同时，因为之前在工作上花费太多时间，与家人关系疏远淡漠，现在也正遭遇家庭危机。这让他们心灰意冷，觉得人生没有方向，看不到希望。

美国一个科研机构做了这样的一项调查，他们花了多年的时间持续调查100位年轻人，一直到他们年满65周岁。调查结果显示，只有1个人非常富有，有5个人有经济保障，剩下的94人都晚景凄凉，生活困顿，诸事不顺。而这94个人之所以会落到如此地步，并不是他们年轻的时候不够努力，而是他们没有选定目标，没有对自己的职业生涯做一个长期规划，只是随波逐流，低头推磨而不抬头看路。

● 本章要点

职业规划是每个社会人无法避开的课题。

职业规划，与你一路同行。

为什么无法实现理想的人生。

职业规划是连续、变动的过程。

职业规划必须立足事实。

目标的完成具有时效性。

规划需因时而变。

职业规划贯穿我们一生。

职业规划的好坏将会影响我们的生命历程。

第一节 职业规划为何物

我们都是社会人，同社会一起发展、进步。职业是我们生活的一部分，职业生涯几乎占据了我们的生命的三分之二。对我们这些普通大众来说，一辈子混吃等死，不去工作，没有职业生涯，是不可想象的事情。像奥勃洛摩夫那样终日只管吃饭、睡觉、幻想而不做任何事的人是无法在现实生活中生存的，他只能是文学世界中“多余的人”的典型。

一、职业规划，与你一路同行

（一）职业规划的概念

所谓职业规划，就是职业生涯规划的简称，是对人们的职业生涯进行系统、持续地规划的过程。从一个人的学习开始，到进入某一个特定的职业领域或组织，在其中做出各种贡献，直到退休的这个阶段。职业生涯是指个体通过从事劳动所创造出来的一种延续不断的、有目的的生活模式。它是持续一生的过程，受个人内在和外在社会的影响。对于个体来说，职业生涯规划不是一个孤立的概念，它同个体的家庭、组织以及整个大环境，也就是社会息息相关。

职业规划需要我们正确认识自我，对自我与内外环境因素进行全面、客观地分析，确定自己的事业发展目标，通过某一个或者某一些具体的职业或者岗位来实现，制订出相应的工作、教育与培训计划，合理安排每一个过程。

我们的人生是否成功以及我们的身份是否被认同，很大程度上都取决于我们的职业生涯。我们现在的学习、选择我们的专业，都是为了将来的职业生涯做准备。依据无数人的经验，我们能够看到，正确的、适合自己的职业生涯将给我们带来幸福快乐、具有满足感和充实的生活。

（二）职业生涯发展理论

职业生涯是指个人通过工作所创造出的一种绵延不绝的、有目的性的生活模式。职业生涯是一个新兴的概念，但是对任何人都具有极其重要的作用。职业生

涯规划不是一时一地之事，而是贯穿我们生命历程的，是一个不断解决问题的过程。

在 20 世纪之前，选择职业对大多数人来说还是一件非同小可的事情。那时候，很多人只是传承家族的事业，从事父母所从事的职业。如果出生在商人家庭，他们会从小在店铺打杂。农夫的孩子很小就在田里忙碌，放牛、喂猪，做其他各种各样力所能及的农活。女孩子会在农场里或者在家里跟随母亲干活儿，长到一定年龄就嫁出去，在婆家继续操持家务。每个人这一生要做些什么，几乎在他（或她）出生的那一天就注定了，他们所要做的，就是沿着祖先铺设的道路一直往前走。

而现在，社会飞速发展，人与人的联系日益密切，孩童离开家庭、接受教育和培训，然后自由选择自己的职业。几十年前，人们可以在受教育之后被分配到某个单位，然后就在那里工作下去，直到退休。现在这样的日子已经不再有了。人们必须根据实际情况选择自己的职业，对自己的人生做出科学规划。

1908 年，为了帮助人们正确认识社会和自我，在职业选择中理性判断，弗兰克·帕森斯在波士顿创建了职业局，指导求职者审视自我，调查当地就业情况，选择最佳的就业机会。这就是职业生涯规划的开端。100 多年过去了，对于职业生涯规划，有许多专业人士做出了孜孜研究，取得了巨大进展。

有关职业生涯规划的发展，主要分为以下四个阶段：

第一阶段：从起源到第一次世界大战，以发展职业咨询与介绍职业为主。帕森斯就是这个阶段的中流砥柱。

第二阶段：从第一次世界大战后到 20 世纪 50 年代，着重于对职业素质测试技术的探索，重视职业咨询技法。这一时期以安妮·罗伊的理论、弗兰克·帕森斯的人业互择理论和唐纳德·舒伯的生活/生涯彩虹理论为主。

早期的安妮·罗伊尤其注重各种主客观因素在职业选择中的作用，如表 1-1 所示。

表 1-1

安妮·罗伊的个人职业选择行为

职业选择 = $S(E+B+C) + (F+M) + (L+A) + (P+G \cdot T \cdot I)$	
S: 性别	L: 接受的学习和教育
E: 总体经济情况	A: 后天习得的技能

表1-1(续)

职业选择 = S (E+B+C) + (F+M) + (L+A) + (P+G*T*I)	
B: 家庭背景	P: 生理特点
C: 机会	G: 认知能力或特殊天赋
F: 同伴与朋友	T: 气质与个性
M: 婚姻状况	I: 兴趣与价值观

罗伊认为, 这些因素分为四组, 第一组是客观因素, 人们很难加以控制, 后面这三组则包括基于遗传和后天经验的因素。说到底, 一个人能够在某种程度上选择自己的兴趣。

弗兰克·帕森斯更加强调各种信息在职业生涯规划中的作用。他认为, 人们必须掌握各种相关信息, 运用逻辑和推理能力来决定对自己最有利的选择。

约翰·霍兰德于1959年提出了具有广泛社会影响的人业互择理论。他依据劳动者的心理素质和择业倾向, 将他们分为六种基本类型: 社会型、企业型、现实型、常规型、研究型、艺术型。霍兰德认为, 每一种类型的劳动者都有与之相匹配的职业类型, 如果劳动者与职业互相适应, 这就是最佳状态, 只有劳动者找到合适的岗位, 才能发挥其才能和劳动积极性。

唐纳德·舒伯在20世纪50年代初提出有关职业生涯发展的新观念, 他认为价值观是影响职业生涯的重要因素。个人通过职业选择来寻求自我概念的实现。舒伯强调职业发展阶段的理论。舒伯认为职业生涯是人生成长不可或缺的部分。除了职业角色外, 人还会在一定的年龄扮演某些其他角色, 如孩子、学生、公民、配偶、父母、家庭主妇、退休人员等。对于每个人来说, 每一个生活角色的强度在不同时段有不同变化。各种生活角色的结合及其强度组成了每个人职业生涯的基础。

第三阶段: 20世纪60年代到20世纪末, 职业生涯引起了社会的广泛重视, 生涯教育也形成了新的教育方式。

第四阶段: 20世纪末至今, 更加重视咨询技术的运用。

二、为什么无法实现理想的人生

对于大部分人来说, 职业生涯占据了他们生命的绝大部分历程。从20岁出头到60岁这个阶段, 大部分人都是在工作中度过的。甚至有很多人将工作当成了生

活的全部，以至于退休或者出现其他变动之后，他们感到无所适从。但是，尽管现代社会飞速发展，提供的就业机会越来越多，可对于大多数人来说，想要找到一份理想的工作并不是一件容易的事。我们时常听到类似的抱怨：“要是我去做那个行业就好了，我早就出人头地了。”或者：“我不适合这个职业，这是我家里人逼迫的。”或者：“现在找工作不容易，我将就着有一份工作糊口，以后的事情，以后再说。”与此同时，企业也在抱怨招到一个合适的人选是多么困难。

这个社会上，成功的人总是少数，大多数人都在抱怨，抱怨自己生不逢时，抱怨自己怀才不遇，抱怨自己入错了行……这样的失败，大多数情况下是因为他们没能设定自己的人生目标，没有规划自己的职业生涯，所以总是随波逐流，凡事只是消极被动承受，很难达到好的预期。职业生涯也如此。提到职业规划，很多人茫然不知，或者似懂非懂。他们只是随大流，看着社会上什么样的方向好就业，容易挣钱，于是在大学里选择攻读什么样的专业。他们没有考虑过自己真正想做什么、适合做什么。他们更加没有做出科学的规划，也没有在规划指导下进行有目的的持续性理性行为。

对于大多数人来说，他们之所以会去应聘一份工作，大多数时候是冲着可观的待遇去的，他们并未考虑到自己是否喜欢、是否适合这份工作，或者在这个领域内有多大提升空间。他们只是满足于当前的待遇，在这个位置上埋头工作，如果这份工作与他们自身能力不够契合，他们就很难有进一步发展与提升。没有发展，当初看似可观的待遇到日后就会变得微不足道。很多人，包括许多名校毕业生，不懂得规划自己的职业生涯，工作许多年之后，依旧拿着微薄的薪水，为了生计四处奔忙。而这样的人，如果能够事先做好职业规划，找到适合自己的方向，就能够有很大发展空间，不仅有了可观的收入，自我价值也将得以实现。

艾玲毕业于国内数一数二的学校，专业是汉语言文学，本科毕业后进了某著名信息技术（Information Technology，IT）公司做部门秘书。做了4年的秘书，薪水一点点往上涨，不过到最后依旧是4 000多元，同飞升的物价不可同日而语。亲戚朋友规劝艾玲去修读人力资源管理，试着转型成人力资源师。但是艾玲对大公司的部门之间复杂的人际关系非常厌烦，在得知新一轮的晋升无望之后，她选择跳槽到一家研究所去做科研秘书。科研秘书工作清闲，需要处理的人际事务较少，虽然工资比之前略少，但是艾玲还挺满意。

工作了几个月之后，艾玲又开始感到厌烦，因为研究所虽然工作清闲，但是

人事关系一样马虎不得。况且研究所相对封闭，同事间有一点矛盾与摩擦都会“发酵”。艾玲觉得应对乏力，苦不堪言，于是上网投简历。前后面试了好几个秘书的工作，待遇都同现在差不多，她开始迷茫了。

实际上，像艾玲这样的职场人数不胜数，工作了几年之后，发现自己并不适应这个社会，眼看着同学和朋友意气风发，自己却碌碌无为。几年的工作经历中就是忙忙碌碌地换了几家公司，而这些职业经历都不够成功。这样的工作经历不但不能为他们带来骄人的成绩，反而使得他们缺乏专长、缺乏核心竞争力。他们永远都在职业的低级层面徘徊，无法摆脱低薪的状况，终日为生计奔波。

但是另外一些人，虽然起点不一定够高，但是因为他们目标明确，不是奔着现在的工资待遇而求职，他们有明确的职业规划，知道自己现在要做什么。他们就如同施瓦辛格一样，严格按照自己的规划来做，几年之后，他们在职场上就会拥有一片天空，其价值远远超过当初共同竞争的人。

其实，像上面例子中的艾玲，明显属于不善社交的类型，她本人也对社交持厌恶态度。对她来说，想要改变现状只有两条途径，一是改变自我，努力调整自我，将自己转变成社会型的人。这对她来说比较困难，她更应该选择第二条路径，那就是找到适合自己的职业方向。像艾玲这种类型的人，更适合成为技术型人才，埋首耕好自己的一亩三分地，在专业领域做出成绩，甚少与他人打交道。

看到上面的例子，你是否有所触动？如果你不想做一个 Loser（失败者），那么，职业规划就是你人生中不可或缺的东西，它会陪伴你走过人生的各个阶段和历程。

附录：约翰·霍兰德的人格类型

表 1-2

约翰·霍兰德的人格类型

六种基本类型劳动者	与之匹配的工作类型
社会型：喜好交友，爱结交新朋友，善言谈，乐于关心、教导他人。对社会问题非常关心，希望能够为社会尽一份力。人际关系比较广泛，对社会义务和社会道德极为重视。	喜欢同人打交道的工作，善于结识新的朋友，多从事给人教导、帮助的工作，给予人能力开发、心理治疗等。多为教育工作者、社会工作者。

表1-2(续)

六种基本类型劳动者	与之匹配的工作类型
企业型：对权力、权威和物质财富都有很强的欲望，颇具领导才能。喜欢竞争，行动果决，敢冒风险，有野心，有抱负。比较务实，习惯以利益得失、权力、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。	喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，这方面能力很强。多为项目经理、销售人员、营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师等。
常规型：尊重权威和规章制度，一向照章办事，细心、有条理，惯于在他人的指挥和领导下行事，没有领导欲望。喜欢关注实际，注重细节，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。	喜欢要求注意细节、精确度、有系统、有条理，具有记录、归档、根据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，具备相应能力。多为秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员等。
现实型：愿意使用工具，喜欢从事具体操作性工作，动手能力强，手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。	喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。多从事技术型或技能型职业，譬如计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工、木匠、厨师、技工、修理工、农民和其他体力劳动者。
研究型：偏重于理念性的东西，不太关注实际事务，抽象思维能力强，求知欲强，善于思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。	喜欢抽象的、分析的、智力性的任务，不太愿意同人合作，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。多为科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员等。
艺术型：很有创造力，喜欢别出心裁、与众不同的东西，有很强的个性，也非常愿意表现，渴望实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧，有很复杂的心态。	喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，这方面能力较强。对具体的事务性工作不喜欢也不擅长，常会从事艺术方面（譬如演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人）、音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥）、文学方面（小说家、诗人、剧作家）的工作。

第二节

持续发展、永不停步的职业规划

我们在对自我认真反省后，结合现实环境和长远打算后，确立的个人事业发展目标，然后选择具体的职业或岗位，经由长期的工作或者教育培训等过程，逐

步实现自己的目标，这就是职业生涯规划的具体做法。在实现自己规划的时候，我们需要对自己每一个阶段的时间、项目和行为都心中有数，合理规划。

一、可行性

梦想与现实之间往往隔着遥远的距离，不是所有我们梦想的事情都会发生。所有的规划都要基于事实依据，那些不切实际的幻梦不能作为我们规划的目标。不过对于可行性，我们需要认真分析，既不能狂妄自大、不着边际，也不能因此就扼杀了我们多姿多彩的未来。

（一）正确分析自己的情况

职业生涯规划最重要的是着眼于事实，以我们的切实情况为基础。首先要对自己的情况加以理性分析，自己是什么类型的人，适合做什么样的工作，自己接受的教育与培训同理想工作的契合度等。譬如说，一个学理工的穷小子梦想到意大利去游学，成为举世闻名的画家。但是他对艺术一窍不通，缺乏审美能力，也不想静下心来认真研习，他只希望为世人瞩目，流芳百世。那么他的这个梦想注定会成为泡影，被现实无情地击碎。

除了对自身的内在条件加以分析研究外，我们也不可忽视自己的外部环境。我们的家庭环境、身处地域的工作环境，都对我们的职业生涯规划起到很大的影响作用。

一个出身农家的穷小子想要成为赛车手，这个目标比他成为一个权威的农学家或者建筑师等更加困难。因为赛车手需要强大的资金做后盾，这是穷小子无法承担的。以种植农业为主的地区，人们的工作大多只会与农业相关，其他类型的工作机会相对较少。

在进行规划时，所有的情况我们都必须考虑到，像弗兰克·帕森斯所说的那样，我们对各种信息了解得越充分，考虑得越全面，我们就越有可能做出科学的职业规划。

李佳是华中科技大学 2010 级的毕业生，在校学的是计算机软件专业。毕业后，他外出找工作，最开始找到了一家颇有知名度的软件公司。李佳的简历做得很不错，简历上标明他是一个“有责任心的”品学兼优的好学生，做事情认真负责。几轮面试之后，这家公司将李佳安排在销售部工作，实习期为三个月。头三个月的时间都比较难熬，李佳这时的工作内容就是翻着厚厚的黄页挨家挨户地打

电话,询问对方公司有没有上马软件系统的打算。

李佳只在这个公司工作了一周,到下一周,李佳就突然失踪了,再也不见踪影。公司让他提交的学历证明也没有提交。李佳这件事,在这个软件公司看来很平常,刚毕业的小孩子浮躁、不可信。对李佳自己来说,他这一次的实习是一次失败的经历。这次的经历也凸显了他很多方面的不足与劣势。

(1) 眼高手低。李佳本来在学校学习的是计算机软件,但是他更喜欢与人打交道,而不是窝在格子间埋头写程序。所以他在选择岗位时,从研发转到了销售部门。他觉得销售才能挣大钱,并且能够四处出差,生活自由随性许多。可是没想到现实这么让人失望,他每天上班就是对着一本厚厚的黄页手册打电话。他觉得这样的做法是浪费时间和精力,他堂堂大学生,学了4年计算机软件就是为了出来打电话么?打电话这事儿小学毕业生都能干,实在无法彰显他的特殊性。李佳的这种想法并不鲜见,尤其是在大学毕业生中,这种想法更为普遍。刚毕业的学生很多“眼高手低”、“心比天高”,看不起普通琐碎的重复性工作。他们不知道,任何工作都具有一定重复性。软件公司每年几个亿的营业额,也是从一个又一个电话、一个又一个客户中得来。

(2) 浅尝辄止。李佳只顾着抱怨和憧憬,完全没有意识到自己身处的环境有多少值得他学习和借鉴的东西。李佳喜欢同客户应酬,大口喝酒、大块吃肉,天南海北地出差。没错,那些经验丰富的销售人员都要这样做,但他们的那些稳定客户一开始可能也是从打电话拉来的。最开始的工作一定会枯燥无味、不停重复,因为你只是整台机器上的一枚螺丝钉。也许你会觉得自己太过渺小,但是螺丝钉也能派上大用场。只要你不努力拼搏,你就会逐渐占据更加重要的位置。

(3) 自作主张,缺乏沟通。李佳对现在这份工作很不满意,但是他也没有针对此事同负责人做交流沟通。如果他找经理或者其他主管人员好好谈谈,让他们从专家的方向给他一些正确的指点,这才是最好的疏导方式。他应该知道,朱元璋当过和尚还当过放牛娃,比尔·盖茨也是从车库开始发家致富的,俞敏洪刚离开北大办班的时候在寒风中往电线杆上贴广告……如果他不愿意做销售,他也可以选择与领导沟通,到总部去做研发或者其他适合自己的工作。面对困难时,最好的做法不是掉头就走,而是要想办法找到解决方案。

(二) 立足现实,高于现实

目标要切合实际,但是必须高于现实。每个人都有无限可能,石匠的儿子也

可能成为大设计师。爱迪生小时候被人当成傻子嘲笑，但他凭借自己的信念，坚持不懈，完全努力，最终成为世界著名科学家。像施瓦辛格，如果他只是固守现实，认定自己只能在这个贫困的圈子里混，跳不出去，那么他这一生可能不会这么让万众瞩目，也许穷困潦倒、贫病交加，同他那些邻居和玩伴没什么两样。

犹太人萨尔诺夫，9岁时随父母移居美国，因为家庭贫寒，他很早就辍学了。读小学的时候，他不得不利用放学时间及假日做工，挣点钱贴补家用。在他小学快毕业时，父亲因为积劳成疾，早早撒手人寰，他只好辍学，去做童工来维持生计。

他没有抱怨父母给自己带来这样窘迫的人生局面，而是非常勤恳地工作，将挣得的钱都拿回家，供家里人糊口，然后从自己的伙食中省下几角钱买书自学。努力过许多次后，他终于在一家邮电局找到一份送电报的工作。

他对电报业有了浓厚的兴趣，他发誓要掌握电报技术，以后当电报业的老板。在当时，电报业还是刚问世的先进科技，许多人对此都望而生畏。萨尔诺夫不但有远见卓识，而且有决心和毅力攀登这个高峰。他坚持努力了10多年，精打细算，将工资收入最大限度地节省下来。他白天拼命工作，晚上到电工夜校学习。因为他能力出众，获得了老板赏识，职位逐步得到提升。1921年，他的老板为了发展业务，设立了“美国无线电公司”，萨尔诺夫被委任为总经理。此时他已40岁出头，到了大显身手的时候了。他凭借自己对未来的规划和不懈的努力，最终实现并且超越了自己的梦想，成为美国无线电工业的巨头。

二、适时性

职业生涯规划是对未来的一种规划，预测未来的行为，确定将来要实现的目标。所以我们在做规划的时候必须严格掌控时间和时序，哪一项活动要在什么时候实施，又在什么时候完成，都需要作出明确规定。否则，这些目标就会变成镜花水月、空中楼阁，永远无法实现。

杰西卡在一家大公司做普通文职，这并不是她擅长的工作，她也没想在这方面有所作为。她的梦想是成为一名心理咨询师，但是她毕业时迫于经济压力，不得不先找一份工作糊口。杰西卡给自己做了一份职业生涯规划，她想先在这个岗位上做着，业余的时候修习心理学。在她的职业生涯规划中列出了赴美进修这一项，但是赴美进修需要各种条件的配合。她需要足够的资金作为经济后备，当然，

自己的英文水平也是必不可少的条件。但是杰西卡对赴美进修没有规定明确的时间，只是将其列在提高英文水平之后。提高英文水平，她以通过托福（TOEFL）、美国研究生入学考试（GRE）作为明确的指标。但是至于要在几年内通过英文水平测试，拿到出国留学的录取通知（Offer），她并没有一个时间表。于是，杰西卡就一直处在对现有生活的抱怨中，业余时有一搭没一搭地学习英文。

时间如流水一般滑过，杰西卡已经在这个公司做了4年的文职了，因为对工作不够尽心尽力，升职几乎是不可能的事情，薪水虽然略有提升，但是相较于飞涨的物价，只能是仅供糊口而已。托福和研究生入学考试都没有通过，距离通过还有很大差距。杰西卡终日就在苦闷和忙碌中度过，成为心理咨询师对她来说越发变成了一个遥不可及的梦想。

生涯规划是一个连续性的过程，上一个阶段是下一个阶段的基础，一环扣一环，一步一步，逐渐达到目标。像杰西卡这样，因为没有明确的时间限定，所以规划中的具体某几项始终未能完成，以至于后面的项目也不能进行。所以，我们在做职业生涯规划的时候，一定要明确时间段，对各步骤进行科学规划和管理，以便日后能够检查行动。

三、适应性

职业生涯规划是一项长期的过程，想要达成目标，可能会经过几十年的奋斗与努力。在这几十年里，物是人非，很多事情都会发生改变，不光我们自身，环境也在不断变化，可能会出现许多我们难以预料的情况。所以我们的规划应该有弹性，能够允许逐步调整和更改，以便适应发展变化的现实。

就像上面所提到的杰西卡这个例子，虽然她做出了职业规划，但是很显然，这个规划同她的现实已经脱节了。她现在当务之急是要认真反省自己，弄清现状，调整自己的职业生涯规划。找到一个适合她自己的职业发展方向，这是她目前急需的。

譬如老李同志，他从小的梦想就是成为他父亲厂里的厂长，他觉得那是最光荣的事情。他为了这个目标不懈努力，不过当他长大后，眼界开阔了，他发现，他父亲所在的那个厂不过是个不起眼的小厂子，已经不能引发他的兴趣了。他此时将眼光投到更远方，立志要成为某跨国公司的代理。他的职业规划的目标发生了变化，但是努力的方向没有改变。这才是正确的职业生涯规划。