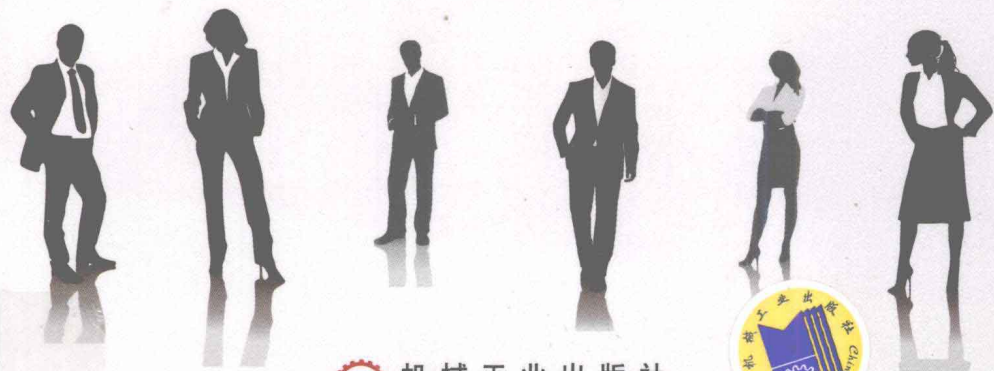


生涯 发展与规划

SHENGYAFAZHANYUGUIMUA

江文雄 江义平 林秀玉 ©编著

成功的生涯
离不开成功的生涯规划
不怕规划失败
只怕不去规划



机械工业出版社
China Machine Press

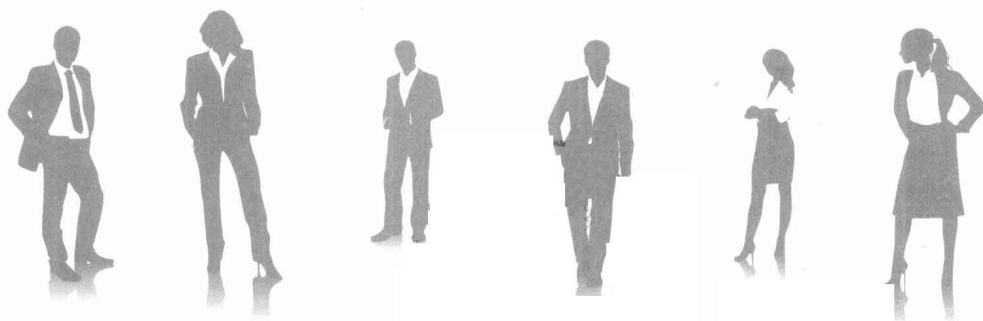




生涯 发展与规划

SHENGYAFAZHANYUGUIHUA

江文雄 江义平 林秀玉 ◎编著



机械工业出版社
China Machine Press

本书中文简体字版由全华科技图书股份有限公司独家授权, 仅限于中国大陆地区出版发行, 不含台湾、香港、澳门。非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

图字: 01-2012-0176

本书针对年轻人的生涯发展与规划而写, 内容包含观念规划、心理规划、目标规划、学习规划、生活规划、处世规划、就业规划、管理规划和赢家规划九个方面。希望那些努力成长的年轻人通过本书可以学到做人的道理、为人处世的方法, 端正自己学习、工作和生活的态度, 并进一步明确地认识自己、合理地规划自己, 让自己的生涯发展更健康、更快乐、更成功。

图书在版编目 (CIP) 数据

生涯发展与规划 / 江文雄, 江义平, 林秀玉编著.

—北京: 机械工业出版社, 2011.12

ISBN 978-7-111-36753-6

I. ①生… II. ①江… ②江… ③林… III. ①人生哲学—青年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 257494 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 王峰

责任编辑: 坚喜斌

责任印制: 杨曦

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2012 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm×230mm·12 印张·149 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-36753-6

定价: 34.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

门户网: [http: //www. cmpbook. com](http://www.cmpbook.com)

销售一部: (010) 68326294

教材网: [http: //www. cmpedu. com](http://www. cmpedu. com)

销售二部: (010) 88379649

读者购书热线: (010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

◎为大学四年黄金时间做好准备◎

本书导读包括“研读本书的重要理由”、“强化自己的学习心理”、“学习成功的关键所在”、“运用资源的多元途径”、“善用本书的种种好处”、“给同学们的期许与祝福”六个方面。同学们如能加以仔细阅读、体会及实践，将有意想不到的收获与帮助。

一、研读本书的重要理由

（一）通过本书的学习，可使你学到做人的道理，以免将来进入社会，觉得格格不入。

（二）通过本书的学习，可使你学到做人处世的方法，指引你如何思考，如何判断，如何行动。

（三）通过本书的学习，可使你了解到自己所知太少、生活品位不高，

应该警示自己重视人文素养。

(四) 通过本书的学习,可使你找到生活、学习、工作的方向,并提供具体的内容来充实你的素养、提升你的气质。

(五) 通过本书的学习,可使你的观点更正确,目标更具体,行动更准确。

(六) 通过本书的学习,可使你更清楚地了解自己是怎样一个人,想过怎样的人生。

(七) 通过本书的学习,可使你了解一个人的生涯发展,如要成功,不但要在专业内很在行,而且在专业外也要很在行。

(八) 通过本书的学习,可使你认识到专业学习是可以真正帮助自己充实心灵修养,提升生活品质的课程。

(九) 通过本书的学习,可使你体会到“生涯发展与规划”这门课程的内容很实用,对自己的生涯发展具有重要的参考价值,更可以帮助你拥有成功又快乐的人生。

(十) 通过本书的学习,可使你体悟到“好的开始,就是成功的一半”,本书导读可以帮助你在这门课程学得更好。加油吧!祝你有丰硕的成果与更好的发展。

二、强化自己的学习心理

(一) 你刚从高中(高职)升入大学就读,新学期的开始,也许你对一切都觉得新鲜而有趣,也许你对很多地方感到迷惘。因此,你必须调整心态,因为大学生的求学生涯和高中、高职有很大的不同,你必须以做个称职的大学生自我期许。

(二) 一个称职的大学生,必须懂得时间管理,了解学习求知的策略与方法、生活规律,遵照老师的教导努力学习,以求找到人生的目标,做好大学四年的生涯规划。

(三) 大学的求学生活,重在培养专业能力及提高人文素养,需要你

自觉自发地学习。但在学习的同时，更要懂得自律、自制，只有这样才不会浪费时间、误交朋友、误入歧途，最后导致一事无成。

(四) 生命的主人是自己，求学读书也是为了自己，而不是为父母。要不要认真读书？要不要努力学习？要不要考上理想大学的研究生？要不要获得各种资格证书？要不要通过全国英语等级考试。这些都要由你自己决定，没有人可以勉强你，也没有人可以替你代劳。

(五) 从现在开始，请你立即调整心态，强化自我心理，认真学习，只有这样你才能在未来职场及激烈的社会竞争中，赢在起跑点。

三、学习成功的关键所在

(一) 在你学习这门课程之前，请你先阅读本篇导读，调整好学习的心态，找到学习的方向及重点，做好学习前的准备，然后给任课教师留下好的印象。

(二) 你要利用这门课程为你的生涯发展及规划做好准备。学习这门课程的目的是帮助你了解自己，认识环境，学会求知，学会做事，学会做人，学会共处，更可帮助你认识未来，找到方向，提升自己，迈向成功。

(三) 你可以在这门课程开始时，针对各章的标题进行自我对话。在本课程学习到某个阶段以后，利用实践活动，及时反省评价自己在观念、动机、习惯、态度及行动等方面有何优点或缺点，看法是对还是错，凡事为何喜欢或不喜欢，学业为何进步或退步。并针对实践活动及复习问题评价的结果，立即做检讨、改进，然后重新出发，那么你在生涯路上就会越走越稳，不断朝着成功的大道迈进。

(四) 你一定要在本课程学习过程中，做好自己的学习笔记，把你学到、看到，搜集到的重要资料，依序输入电脑文件档案系统中或用文件夹分门别类保管，这样你要查阅或复习，使用起来就会更方便、更有效率。

(五) 你一定要把这门课程所学到的好观念及好方法，实际应用在求学、待人、处世及日常生活上，让自己越来越进步、越来越成熟、越来越

稳定、越来越有气质。请你配合本课程的学习，持续地检查自己，有无下列的表现：

1. 能给人良好的第一印象，表现出高雅的仪态与气质。
2. 能重视自己的外表装扮、穿着适当、举止得体、面带笑容、温文尔雅。
3. 能守时，与人约会从不迟到，上课从不迟到，做每一件事都会预留一定的时间，让自己更从容自在。
4. 能展现体贴的行为，上课不吃东西、不打电话、不与同学聊天；与人谈话，不插嘴、不打断；待人有礼，讲话婉转，使用合适的肢体语言；关心父母，分担家事；和蔼可亲，谨慎行事，给人留下好的印象。
5. 能从多说“请、谢谢你、对不起”做起，平时多说好话；多伸手帮助同学或朋友；有空多问候家人或陪伴父母。
6. 能做好准备，在每次上课前能先阅读本书的内容，上网阅读相关的资料，课堂上主动发言及回答问题，并和同学讨论上课内容。
7. 能自觉自发地学习，不断地追求进步，积极奋发向上。
8. 能够制定学年的努力目标，凭着决心及毅力，不断努力达到，不断向成功迈进。

（六）你一定要力行读书的方法，在校期间务必要尽全力。读书是你的工作，就像商人经商一样，你的目标就是成功，以下是你在大学求学期间必须遵守的读书方法：

1. 准时上下课，不旷课、不随便请假。
2. 专心听讲，随时摘录重点。
3. 勤做摘要笔记，摘记重要的观念、实例、必要的注解或资料的出处。
4. 用“概略的阅读→写下遇到的问题→寻找解答问题的资料→用自己的想法解释答案→如有不懂可向老师或同学请教→通过阅读笔记加强复习”等步骤来阅读一本书。

5. 课后的复习很重要，如果能借阅相关资料或访谈他人，来强化思考及学习，效果更佳。

6. 畅游网络或活用图书馆，更可开阔视野，增长见识。

(七) 如果你要参加各项考试，下列诀窍可供参考：

1. 保持好体力，因此要吃得营养均衡并保证睡眠充足。

2. 保持好心情，因此要学会放松，懂得缓解压力。

3. 做好考前准备，包括准备考试必用品、了解考试规则等。

4. 回答客观题要熟读选题的所有答案；仔细阅读主观题，审慎判断有无陷阱。

5. 回答问题之前，要先组织你的想法，拟好回答问题的顺序。

6. 所有问题都要回答，不要留空，主观题要尽量多写。

7. 要把握时间，把每一题作答时间合理分配。

8. 要预留时间将全部答案检查一遍，检查有无漏写名字，及时更正错别字或做必要的补充，千万不要急着交卷。

四、运用资源的多元途径

大学课程的教学，重在人文素养及专业能力的培养，培养个人观念思考的方式及训练找寻资源的方法。这本书并不是这门课程的唯一资源，你必须从多元途径去善用下列资源：

(一) 所有的老师都是你的生涯贵人，他们的讲课内容、人生经验均是最可贵的资源。

(二) 这本书的补充内容或相关参考书籍。

(三) 这本书的相关期刊的信息。

(四) 这本书的相关网站的信息。

(五) 企业的实习或打工机会。

(六) 你自己的心得或同学的经验。

(七) 与外界实际访谈所得的信息。

(八) 定期到各大图书馆去搜集信息或听演讲。

五、善用本书的种种好处

(一) 所有大学生应该认识到“非自我努力，无从成就自己”。熟读这本书、活用这本书，可帮助你开拓更有价值的人生。

(二) 这本书有很多学习的辅导活动，可以帮助你更清晰地了解本书的内容。

1. 每章开始都有“学习目标”，能帮助你掌握学习方向。

2. “学习内容”，针对学习目标加以扼要阐述，如能熟读，可使你的观念更为清晰。

3. “实例介绍”，协助你从具体实例中反省自己，获得启示。

4. “实践活动”，帮助你印证所学内容，加以应用，加深体验。

5. “生涯点唱机”（开怀大笑看人生或社会新闻），提供你和同学相互交换意见，发挥团队学习的效果。

6. “复习问题”，重在协助你全面复习，获得更完整的观念和知识。

7. “课后活动”，重在鼓励你将所学与生活或工作相结合，并强化思考及学习的效果。

8. “心得突破”，重在与“学习目标”紧密结合，经由深层体会，落实检讨，让自己明确方向，知道下一步该如何去做。

六、给同学们的期许与祝福

(一) 如果你能采用本书导读所提出的建议，你不只是“修了一门生涯规划课程”，实际上你已分享了让你将来在生涯发展与规划方面成功的学习经验，为自己开了一张成功的处方，足以引领你逐步走向更美丽的人生境界。

(二) 成功的秘诀，在于甘愿做自己所喜欢的事，而且能尽心尽力把每一件事做好。

(三) 成功不自满，常怀进取心让自己的潜能发挥到极致，下定决心行动，你的收获及成功就在其中。

(四) 你才是本课程真正的主角，老师只是配角，没有你主动、积极及热情的参与，这出精彩的好戏，是没办法演下去，更没办法演好的。

(五) 祝福你大学毕业能顺利找到理想的工作或考上理想大学的研究生，进而拥有一个快乐、成功的人生。

目录<<<<<<
CONTENTS

导 读

第 1 章 观念规划 / 1

- 1 探讨观念内涵 / 3
- 2 认识人生真谛 / 7
- 3 理清价值观念 / 12
- 4 了解生涯规划 / 17

第 2 章 心理规划 / 27

- 1 了解自己的条件 / 29
- 2 认清自己的生涯方向 / 32
- 3 找出自己的生涯选项 / 34
- 4 锻炼自己的心志 / 36
- 5 战胜心理的挫折 / 38
- 6 成败操之在己 / 40

第 3 章 目标规划 / 45

- 1 理清目标概念 / 47
- 2 目标改变人生 / 50
- 3 设定目标的原则 / 51
- 4 拟定阶段性目标 / 53
- 5 贯彻目标的秘方 / 56

第 4 章 学习规划 / 63

- 1 学习要有动机 / 65
- 2 学习要有方法 / 67
- 3 学习要有恒心 / 71
- 4 学习要能应用 / 72

第 5 章 生活规划 / 79

- 1 健康的生活 / 81
- 2 情感的生活 / 85
- 3 经济的生活 / 87
- 4 开心的生活 / 89

第 6 章 处世规划 / 95

- 1 处世的内涵 / 97
- 2 与人相处的技巧 / 102
- 3 做事的态度与方法 / 105
- 4 伦理与道德的实践 / 107

第 7 章 就业规划 / 115

- 1 认识工作世界 / 117
- 2 未来职场用人条件 / 124
- 3 做好就业前的准备 / 126
- 4 求职的基本技巧 / 131
- 5 参加公职人员考试 / 134

第 8 章 管理规划 / 139

- 1 生涯成功靠管理 / 141
- 2 掌握生涯管理的关键 / 143
- 3 生涯成功管理的策略 / 146
- 4 破浪扬帆在自己 / 148

第 9 章 赢家规划 / 153

- 1 人生有输有赢 / 155
- 2 赢家与输家的画像 / 156
- 3 成为赢家的关键 / 158
- 4 生涯赢家就是你 / 160

附 录 生涯规划 100 句 / 169

第 1 章

观念规划

学习目标

- 一、了解生涯规划的概念。
- 二、理清自我的价值观念。
- 三、认识人生的意义。
- 四、学习做好全方位的生涯规划。

学习内容

观念规划的学习内容，包括探讨观念内涵、认识人生真谛、理清价值观念及了解生涯规划四个重点方面。

成败一念间

观念正确，才能找到方向。
找到方向，才能走对路。
走对路，才能拥有成功人生。

探讨观念内涵

一、观念的意义

观念就是一个人心中的意念或概念。阿尔伯特·哈伯德认为：观念就是在人头脑中形成而能够左右人行为的一种巨大的精神力量。他也提到，从某种意义来说，一个人能否成功，要看他的态度，也就是要看他的思维和观念。

时代在变、潮流在变、社会在变，目前整个世界正在快速地发生剧烈变化，每个人必须随着这种变化，不断地调整自己的观念来适应它。如果一个人在观念上、生活上和工作上仍是一成不变，将落后于时代，甚至被时代潮流所吞噬。

在生命的过程中，唯有拥有正确的观念，才能找到正确的人生方向，有了正确的人生目标及方向，才会使人充满希望，活得更为积极。

因此，每个人必须经常反省思考，自己的价值观是什么，自己想要的是什么。人生没有速成，更无捷径，掌握重要的观念，该做的时候做、该冲的时候冲、该努力的时候努力，一步一脚印，时时刻刻活在希望之中，活着才有意义。

二、成败一念间

人不怕有过去，只怕看不见未来；人不怕没有钱，只怕没有头脑；人不怕没有机会，只怕没有把握。所谓成败一念间，就是观念影响思考，思

考影响行动，行动影响态度，态度影响习惯，习惯影响个性，个性决定一个人的成败。

因此，每个人在面对人或事的当下，刹那间意念的形成、选择与决定非常重要，如果能朝好的、正面的或愉快的方面去选择或决定，就会越来越好，反之，就会越来越坏。

三、时间就是生命

人生何其短暂！如果将 75 岁看作是人生命的终点，初看人生似乎很漫长，其实是非常短暂的，为什么呢？扣掉 6 岁以前的幼稚阶段，7~22 岁的求学阶段，是人生年少无知、追求成长的时期。除去最后的十年，年老力衰、体弱多病的时期。75 岁扣掉年少无知的 22 年及年老体衰的 10 年，只剩下 43 年。这 43 年当中，有一半是休息睡觉时间，人生真正可以活得潇洒快意的岁月，只不过 22 年左右而已，再扣除生病、抑郁、做白日梦、吃喝玩乐、上网看信息的日子，剩下的精华岁月，最多不过 20 年罢了。

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，这句话是要告诫世人必须懂得时间的宝贵及重要，莫让光阴虚度。很多人一天到晚感慨光阴易逝、生命短暂、羡慕别人的时运机会、嫉妒别人的功成名就、做白日梦、咒骂命运等，却从不把握当下，善用现在，等到惊觉岁月已逝，一事无成时，再回头却是百年身，来不及了。

人无法决定自己的出生，也无法叫自己活得多长或多短，但可以肯定自己活在这个世上的价值。只要自己愿意，每个人都可以使自己挺起腰杆，在有限的岁月里，创造生命价值，更可让自己活得有志气、有尊严、有意义。时间就是生命，生命的时钟操纵在你自己手中，请好好把握它吧！