

普
华
经
管

正略钧策
ADFAITH

20岁 懂规划, 30岁 不害怕

人生关键十年的职业生涯规划

清华、北大等高校的毕业生，以及职场精英都在使用的成功智慧

优米网倾情推荐

中华英才网《HR经理人》主编刘兴阳、

《职业》杂志执行主编李黄珍作序推荐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

20岁
懂规划,
30岁
不害怕

人生关键十年的职业生涯规划

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

20岁懂规划, 30岁不害怕 : 人生关键十年的职业生涯规划 / 刘海梅著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-115-27509-7

I. ①2… II. ①刘… III. ①职业选择—青年读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第023615号

内 容 提 要

本书通过真实的案例, 具体阐述了职业生涯规划的全过程: 从了解自己开始, 到了解外部环境、确定职业目标, 再到选择匹配的职业。本书不仅理论体系科学严谨, 还配有一些测试题目, 实用性较强, 让读者能够边看边做, 学以致用。

本书适合职场中的青年人以及即将走向社会的大学生阅读。

20 岁懂规划, 30 岁不害怕 人生关键十年的职业生涯规划

◆ 著 刘海梅

责任编辑 姜 珊

执行编辑 赵雨思

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 13

2012 年 4 月第 1 版

字数: 150 千字

2012 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-27509-7

定价: 28.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

推荐序一：十年决定一生

中华英才网《HR 经理人》杂志主编 刘兴阳

美国盖洛普公司对全球 63 个国家、101 家企业、170 多万名员工的研究资料显示，只有 20% 的受访者认为自己非常有机会在工作中发挥所长。也就是说，只有两成的员工觉得自己适才适所，可以在职场上做他们想做的事情。

作为上班族，你是否对自己的工作现状感到不满？作为毕业生，你是否无法确定自己的职业取向？也许你从事着一份体面又称心的职业，但这份职业是否与你自我实现的目标统一？也许你正对现有职业不满而准备跳槽，但你要放弃的职业是不是肯定不适合你？或者新找的职业肯定就比原来的强？又或者当你退休时，是否能够对自己说：“我已经实现了自己的职业梦想，我觉得没有什么遗憾。”这些问题或多或少地都会困扰着即将踏入职场的新人或者职场中人，也是每位职场人士在职业生涯中所面临的问题。而这里最关键的问题是：在你的职业生涯中，你是否为自己制定了一份比较清晰的职业生涯规划，并在这个清晰的目标指引下，实现自我的价值。

俗话说：“知己知彼，百战不殆”，同样地，在个人的职业生涯规划中，我们也要做到知己——认识自我，知彼——认识环境，然后在此基础上找到与自己的能力、兴趣最为匹配的职业发展方向，规划好自己的职业生涯，从而成就自己的职场梦想。

在每个人的职业生涯中，从走出校园、步入社会的懵懵懂懂的 20 多岁起，到职场黄金年龄的 30 岁的这十年，可以说是决定一个人职业生涯能有

多大发展、是否能够成功的关键十年。所以，在这十年中，尽早确立自己的职场目标，做好职业生涯规划就显得尤为重要了。可以说这是你迈向成功最关键的一步。

作为全球职业规划师（GCDF）以及北大、清华等高校的职业生涯规划顾问，作者将自身多年的职场奋斗经历，以及丰富的职业生涯规划经验首次进行了系统性的整理，并结合实际工作中遇到的案例，汇集成此书，帮助职场人士或者即将踏入职场的同学提早规划好人生，在事业发展的道路上少走弯路。

在这本书中，作者强调了职业锚在职业生涯规划中的重要性。职业锚分为八种类型：技术型职业锚、管理型职业锚、自主型职业锚、稳定型职业锚、创业型职业锚、服务型职业锚、挑战型职业锚以及生活型职业锚，每一种职业锚都有对应的职业，只有找准了自身的职业锚才能在有限的工作机会中最大程度地发挥自身的才能。

许多职场人士在找工作的时候往往是很盲目的，不知道自己想做什么、能做什么、适合做什么。因此，只有确定了自己的职业锚，才能明确自己今后驰骋职场的切入点。

作者在书中一再强调，职业生涯规划是可以习得的，每个人都可以通过系统的学习来规划自己的职业生涯，可以运用“职业锚”思考自身具有的能力，确定自身发展的方向，进而审视自己的价值观与当前的工作是否相匹配。只有当个人的特质和所从事的职业相匹配时，才能在工作中更好地发挥自身的长处，实现自身的价值。

俗话说：“有规划的人生才能成功”，希望大家在初入职场的这关键十年，通过不断地审视自我，逐步明确个人的需要与价值观，明确自己擅长什么以及今后发展的重点，最终找到自己长期稳定的职业定位，即职业锚，提高自身的职业竞争力。

职业是一个及其崇高而又神圣的词，它带给我们荣耀和满足，令我们

■ 推荐序一：十年决定一生 ■

有所成就，让我们在夕阳映衬白发的时候有值得骄傲的回忆。而职业生涯规划不再神秘，完全可以通过学习来看清其中的“奥秘”，希望年轻的读者能够通过本书，把握好这奠定一生基础的10年，坚定自己的信念，在年轻的时候勇敢地去追逐自己的梦想！

推荐序二：寻找走向成功最有效的路径

《职业》杂志执行主编 李黄珍

什么是工作？

对于这个看似简单的问题，我曾经花了很长一段时间去思考和感悟。因为曾经有许许多多的大学生都在问我同样一个问题：“老师，我马上就要毕业了，您看我应该找个什么样的工作呢？”而这也引发了我一连串的自问：“工作是什么？我们为什么要去工作？找工作意味着什么？如何才能找到自己喜欢的工作……”当今，就连许多进入职场多年的“资深”工作者也都迷失了工作的方向、忘记了工作的目的。很多人是在不明白工作的真谛的情况下从事自己的工作的，并因此而烦恼、受伤、怨叹。然而，对于那些还未走出象牙塔的莘莘学子，当他们还未真正了解和感悟“工作”的内涵与真谛，甚至被灌输了错误的认识之后，他们的职业发展必然一直处于如履薄冰的状态。

或许是“吸引力法则”的缘故，在很长一段时间里，关于工作的一连串的疑问我未曾找到答案，之后却在日本“经营四圣”之一稻盛和夫的经营哲学里找到了。“工作就是提升心志，磨练人格的修行”，因此，无论什么样的人，都要“工作”，而我们从事工作的价值观也是人生观的重要组成部分。对于一个已经身在工作岗位上的人来说，你的工作态度决定了你的人生态度，而对于那些即将进入职场的应届生来讲，如何选择工作，也就如何选择人生。

对于徘徊在职业生涯道路上的人们，只有了解了工作的意义，才能让找工作变得更有价值。虽然以规划为题，但是海梅在这本书中却用心去做了一件极为重要的事情——用许多生动而又深刻的实例和观点帮助那些对职场并

非真正熟悉的人们认识、了解和感悟工作的内涵，这是一个人在职业发展中的学习过程。

什么是职业生涯规划？

美国著名管理专家 William J. Rothwell 对职业生涯规划内涵的界定是这样的：个人结合自身情况以及眼前的制约因素，为自己实现职业目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。个人在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标并制定相应的计划，以避免就业的盲目性，降低从业失败的可能性，为走向职业成功描画最有效率的路径。

“凡事预则立？不预则废”，我们在选择职业的时候，应该慎重。中国的古话“男怕入错行，女怕嫁错郎”，在一定程度上反映了职业对于我们每个人的重要性。现代人大部分时间是在社会组织中度过的。在毕业后到退休前的几十年中，我们几乎每天都要和我们的工作打交道，因此，我们从事的工作，是否是自己喜欢的，是否适合自己，是否有意义，对我们来说非常重要。正如美国杜邦公司副总裁卡尔夫所说：“在我看来，世界上最大的悲剧莫过于，有太多年轻人从来没有发现自己真正想做什么。想想看，一个人在工作中只能赚到薪水，其他的一无所获，这是一件多么可悲的事情啊！”

职业生涯规划的重要性毋庸置疑，但总是有各种各样的误区隐藏在我们周围。许多人坚持认为：“船到桥头自然直。这世界变化太快，很多事情既然无法预测，再规划也是枉然。”其实，进行职业生涯规划的目的在于对自我和环境的不断探索。通过职业生涯探索，能够更多地了解自己和环境，并做出更充分的准备，有意识地发挥出自己的潜能；以积极的态度面对人生，随时知时知势知己，只有这样，才不会被社会淘汰。正是由于时代变化太快，职业生涯规划才有必要，计划时代和铁饭碗时代是不用职业生涯规划的。

什么是去伪存真？

市面上有关职业生涯规划的书籍数不胜数，在刚刚看到本书的样稿时，内

心顿时传来一种声音：“这本书能够在种类繁多的职业生涯规划辅导书中脱颖而出吗？就不怕淹没在浩如烟海的图书当中？”直到读完了这本书，才发现自己的担心是多余的，也为海梅的良苦用心而感动——正是为了还原职业生规划的真正价值，才会坚定不移地选择了这个主题。

但是，在这个充满浮躁和焦虑的时代，仅凭一种去伪存真的执着是远远不够的，更重要的是具备摧枯拉朽的强大能量。二十余年的工作经历，十余年的企业人力资源管理经验，以及计算机 systems 管理、外国直接投资研究（FDI）、公司运营管理等丰富的经历让海梅能够为读者展现工作的真实本质；作为清华、北大等多所高校的职业生涯规划顾问，在国内数十所著名高校进行过职业规划的讲座，让海梅有更多的机会去观察一个个正处于成长当中的学习者与职业人，从而能够生动、客观地总结出一套真正有效的职业生涯规划辅导模式。

希望每一个拿到这本书的读者都能够认真品味其中的精妙玄机，去感受作者的良苦用心，同时，也为自己的工作负责，为自己的人生负责，真正学会如何去规划自己的职业生涯。

一些青年朋友可能会存在以下一些疑惑。

有人问：“目前我手上有两个工作供选择。A 公司名气大、收入高，但职位不是我喜欢的；B 公司是新成立的公司，收入不如前一家高，但工作内容是我喜欢的。我该选哪份工作呢？”我的答案是，对于职场新人来说，薪水的多少并不是最重要的考虑因素。如果今天因为年薪多出几千、几万元而选错了职业方向，未来年薪的差距可能会在几百万元以上。因此，职场新人应该优先选择最有利于自身未来发展的工作。

还有人问：“那到底是选择自己喜欢的职业，还是选择能够发挥自己能力的工作？”其实，对于大多数青年朋友来说，应优先选择后者。当你做自己擅长的工作时，会感到如鱼得水，这会使你发展得比同龄人快，也就有可能更早地出人头地。当你体会到成功的喜悦时，你自然而然地也会喜欢上这份工作。

在初入职场的时候，你并不一定要选择成熟、规范的大公司。虽说大公司对于一个人职业习惯的培养和未来的成长大有裨益，但有的时候，刚起步的公司可能会带给你更多的机会锻炼自己各方面的能力，与此同时，你还可以知道自己到底喜欢做什么、擅长做什么。事实上，职业选择只有适合与否而没有好坏之分。

值得庆幸的是，在今天，职业生涯规划不再神秘，你完全可以通过学习来揭开它看似神秘的面纱。通过进行合理的职业生涯规划，你可以找到最适合自己的职业，并在自己热爱的工作岗位上获得发展。

简单来讲，职业生涯规划其实只需三个步骤，那就是“知己”、“知彼”和“匹配”。本书的意图就是帮助你进行自我发现和自我认知，并学

会对各种职业环境加以分析，最后将二者结合，进行最优匹配。只有把握了职业发展的一般规律，对自己的性格、价值观、能力和兴趣进行一番探寻，并收集、分析职场信息之后，你才能在职业选择的过程中少走弯路。

不管你是在校大学生，还是初入职场的“菜鸟”，或是在职场上打拼了几年的职场人士，如果你渴望获得更大的成功，渴望在职业发展的道路上获得更多的机会，那么就请翻开本书，你将在认知上和行为上获得质的提升。

本书在撰写的过程中得到了付雪婷、陈斯雯、付微微等人的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。由于作者水平和能力有限，书中难免出现疏漏与不妥之处，敬请各位专家、读者批评指正。

contents.....目录

第一章 有规划，人生更精彩

- 第一节 所有人都需要规划 / 5
- 第二节 有方向，不迷途 / 7
- 第三节 职业生涯规划就是价值投资 / 10
- 第四节 规划是连接梦想的阶梯 / 14
- 第五节 人生不能“被规划” / 16
- 第六节 了解内心深处的自己 / 18
- 第七节 少有人走过的路 / 20
- 第八节 职业生涯规划的 10 大原则 / 22
- 第九节 内外职业生涯有密码 / 23

第二章 懂自己，分析才客观

- 第一节 “知彼”之前先“知己” / 31
- 第二节 自我认知有秘笈 / 33
- 第三节 从兴趣出发 / 38
- 第四节 气质与职业 / 42
- 第五节 做自己最擅长的事 / 44
- 第六节 价值观决定职业生涯 / 47

第七节 参加一次正规的职业性格测试 / 50

第八节 我的性格我做主 / 53

第九节 制作自己的职业生涯规划 / 56

第三章 有目标，未来不彷徨

第一节 成功从选定目标开始 / 63

第二节 有目标，路更远 / 64

第三节 目标贵在坚持不懈 / 67

第四节 化目标为行动 / 70

第五节 目标分解是实现目标的重要步骤 / 72

第六节 贾金斯式的人永远不会成功 / 76

第七节 修炼目标韧性 / 78

第四章 职业锚，伴你成长路

第一节 定位明确才能赢得人生的转折点 / 85

第二节 职业锚，定航向 / 88

第三节 职业锚评估测验 / 90

第四节 职业锚的八大类型 / 93

第五节 大学生职业锚的确定 / 98

第六节 职业锚，开启成功事业的金钥匙 / 102

第七节 找到职业锚的人生是幸福的 / 104

第五章 是金子，总会发光的

- 第一节 工欲善其事，必先利其器 / 112
- 第二节 让优秀成为一种习惯 / 114
- 第三节 让自己在暗处发光 / 116
- 第四节 别让智商蒙蔽双眼 / 118
- 第五节 发挥情商的潜能 / 121
- 第六节 习得专注 / 124
- 第七节 你拥有“变形能力”吗 / 126
- 第八节 “职场微笑”让你平添秋色 / 128

第六章 知环境，优劣有判断

- 第一节 从四方面着手进行社会环境分析 / 135
- 第二节 职业生涯现状分析 / 136
- 第三节 远离职业选择的“误区” / 139
- 第四节 迈过职场上的“雷区” / 142
- 第五节 职场上需要一定的冒险精神 / 144
- 第六节 逃离 90%，跻身 10% / 145
- 第七节 灵活运用 SWOT 分析法 / 148

第八节 “知己知彼”是为了“匹配” / 154

第七章 积跬步，从容走千里

第一节 空杯心态 / 163

第二节 终生学习是最好的职业保镖 / 166

第三节 培养自己的沟通能力 / 169

第四节 少说多做是良策 / 171

第五节 千里之行始于足下，重视你的第一份工作 / 173

第六节 30 岁以前不要怕，30 岁以后不后悔 / 175

第七节 跳槽有风险，跳前须谨慎 / 177

第八节 行业选择要有内在连续性 / 180

第八章 职业生涯规划行动指南

第一步 自我评估 / 185

第二步 环境评估 / 187

第三步 理想职业目标的选择 / 187

第四步 职业生涯路线的选择 / 189

第五步 制定实施方案 / 190

第六步 评估与反馈 / 191

参考文献

第一章

有规划，人生更精彩



