

职业左右你的一生：职业的选择，就是你对自己事业的选择，对于有志向的人来说，你追求的目标越高，你的成功机会就越大，你的人生才越美好，让我们从选择开始，从细微做起，让工作成为你的快乐，让快乐成就你的人生。

职业 决定你一生

张志坚 编著

Professions
Determine
your life

人生就像一盘棋

即要有对大局的宏观掌握，又要有对局部细节的雕琢，你的选择决定着你人生的命运和前途。只有正确地把握自己，抓住机遇，你的人生才会丰富多彩。

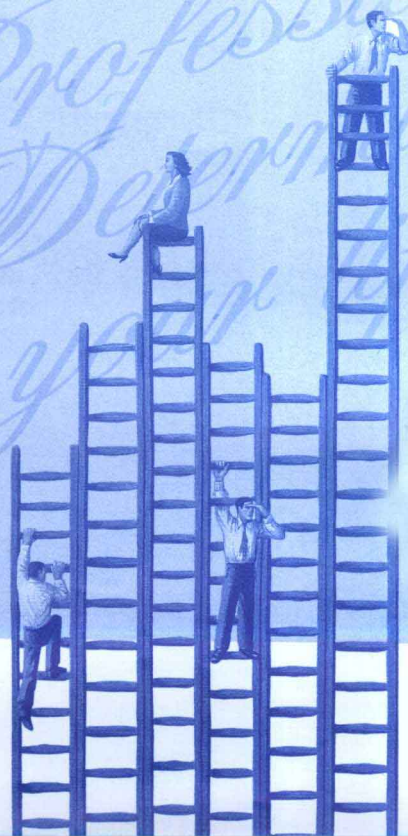
金城出版社



职业 决定你一生

张志坚 编著

*Professional
Determine
your life*



金城出版社

职业决定你一生

Professions determine your life

——职业生涯自我规划

张志坚 编著

金城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职业决定你一生/张志坚编著. —北京: 金城出版社,
2003.8

ISBN 7-80084-514-1

I. 职… II. 张… III. 职业选择-青年读物
IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 066358 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话: (发行部) 84254364 (总编室) 64228516

河北大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 1/32 11 印张 220 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1~4000 册

ISBN 7-80084-514-1/C·9

定价: 22.00 元

Professions Determine your life

职业左右你的一生；职业的选择，就是你对自己事业的选择，对于有志向的人来说，你追求的目标越高，你的成功机会就越大，你的人生才越美好，让我们从选择开始，从细微做起，让工作成为你的快乐，让快乐成就你的人生。

人生就像一盘棋

即要有对大局的宏观掌握，又要有对局部细节的雕琢，你的选择决定着你人生的命运和前途。只有正确地把握自己，抓住机遇，你的人生才会丰富多彩。

前言

从事什么样的职业，对一个人事业的发展起着至关重要的作用。生活中常常出现这种现象：有的人在职场中春风得意，如鱼得水，而有的人则是茫然无措，理想失落无处寻觅。究其原因可能有很多种，但最主要的原因就是没能对自己的职业进行准确的定位，没能恰如其分地估价自己，把自身的特长发挥出来，弱化缺陷，去争取最适合自己的工作。

人们在择业上常犯这个毛病。《伊索寓言》里有一个故事最能说明这个问题：某一天，森林里百兽聚会，大家都拿出自己的看家本领，尽情地欢乐，一只金丝猴为大家表演了它的舞蹈，获得了全场一致推许，掌声如雷鸣般持续不断，在一旁观看的骆驼，见金丝猴的舞蹈这么叫座，也想为自己赢得一些掌声，它也要求为大家助兴，舞上一回，可结果，它的笨拙动作，毫无美感可言，赢得的只是大家一片嘘声，在羞愧难当之中，那头想出风头的骆驼伤心地哭了。

这头骆驼之所以遭遇如此结局，原因就是没能积极发挥自己的长处，而以短处和猴子的长处相比较。假如它能择其优而演之，表现出自己行走沙漠的耐力，自然也会赢得大家的一片掌声。

因此，在择业的过程中，要想找到最适合自己的职业，

职业决定你一生

就要把握好择业的机会，根据自身的特长，去寻找工作。对于每一个人而言，相信自己的能力，总有一款工作最适宜你特长的发挥。在这个充满机遇和挑战的快速变化时代，职业的选择是建立在自信的基础之上，每一个人都应当相信天生我材必有用，以明确的目标为导向、用乐观的态度为动力，实事求是，切忌好高骛远，努力培养对工作的兴趣。积极打造职业形象，为自己的工作赢得有弹性空间的自由度。随时依据自身特点和外在的客观现状，成功地进入自己的职业角色。

法国的罗曼·罗兰曾经说过：世界上许多事业有成的人，并不一定是他比你机会好，而仅仅是因为他比你能做。只要你能从意识上改变自我，付出切实的行动，你完全可以找到自己喜爱的职业。

每一个人的命运不在上帝手中，决定你命运的是你自己。对于自己的职业要有什么样的态度，英国的邱吉尔说的很有道理，他说，对于工作的态度，三种人选择三种不同的方式：“有的人劳累而死，有的人忙碌而死，有的人快乐至死。”他的意思是，第一种人为了生存而工作，第二种人，为了工作而工作，第三种人，把工作与兴趣、个性有机地融合在一起，为工作而快乐，为快乐而工作，本书正是试图从第三种工作态度入手，从整合择业心态、掌握职场人际交往的技巧、以热忱的激情和切实的行动游刃职场等方面出发，提出诸多择业方案供你参考，给你一个面对职场的充分心理准备。但人生选择的大主意还得自己拿，相信自己的能力，你的明天肯定灿烂无比。但前提是，你必须尽心尽力的干好本职工作，让工作因你而美丽，这一刻，你必将拥有一份美丽的工作。

目 录

第一章 整合择业心态	(1)
第一节 择业的实际方案	(3)
第二节 为职业量体裁衣	(9)
第三节 制订职业设计流程	(14)
第四节 树立胜任工作的信心	(20)
第五节 培训择业技能	(28)
第六节 职业是实现自我的平台	(34)
第七节 抓住每一个工作机会	(41)
第八节 顺应事业的潮流	(47)
第九节 别企求一步登天的工作	(51)
第二章 左右你一生是职业	(57)
第一节 做幸运的择业者	(59)
第二节 择业的远见	(65)
第三节 明智的择业观	(68)
第四节 行动是第一步	(73)
第五节 用兴趣调控职业选择	(79)
第六节 寻求能发挥自我优势的职业	(87)
第七节 性格与职业的关系	(95)

第三章 未雨绸缪 (101)

- 第一节 给求职者的几点建议 (103)
- 第二节 给自己一个高起点 (112)
- 第三节 职业目标的四个步骤 (116)
- 第四节 经营你的长项 (120)
- 第五节 消解择业的心理障碍 (126)
- 第六节 正确面对择业瓶颈 (130)
- 第七节 治疗择业拖延的几个方案 (137)
- 第八节 电话求职的十一条建议 (145)

第四章 职场人际交往的技巧 (149)

- 第一节 几种求职的基本技巧 (151)
- 第二节 应对面试的最佳策略 (159)
- 第三节 用智慧垂钓职海 (167)
- 第四节 主动推销自己 (174)
- 第五节 与主考沟通的几大诀窍 (178)
- 第六节 坚持就是最好的技巧 (185)
- 第七节 求职也就这几招 (191)

第五章 进入职场天地 (199)

- 第一节 大主意自己拿 (201)
- 第二节 让工作成为一种快乐 (208)
- 第三节 就业需要父母参与 (215)
- 第四节 增强职业适应度 (222)
- 第五节 行动是事业成功的硬件 (232)
- 第六节 把握事业的最佳时机 (240)

第七节	别让自卑妨碍你·····	(248)
第八节	工作着是美丽的·····	(252)
第九节	热忱是事业的助力器·····	(262)
第六章	游刃于职场 ·····	(269)
第一节	优化个人形象·····	(271)
第二节	个性影响职业的前程·····	(278)
第三节	让自己不可或缺·····	(286)
第四节	保持工作的冲刺状态·····	(289)
第五节	职场沟通的五项原则·····	(296)
第六节	提高工作效率的六大方略·····	(302)
第七章	未来展望 ·····	(309)
第一节	给创业者提个醒·····	(311)
第二节	演变职业理念·····	(319)
第三节	看准了再走·····	(325)
第四节	工作的天堂没有直通车·····	(330)
第五节	张弛有度的调剂·····	(335)
第六节	寻求工作真正的意义·····	(340)

第一章

整合择业心态



第一节

择业的实际方案

每个人对未来的生活都有自己的理想，而理想职业常常是最重要的内容之一。

理想的职业就是你对未来职业生涯的一种奋斗目标，它与职业的生涯选择息息相关。

而不少人在盲目的择业之后，痛定思痛，开始用一定的实际准则寻求选择职业的方案。

无数的事实告诉我们，职业抉择要一切从实际出发。这个实际，一是指社会环境和人才市场的行情；二是指自己的家庭经济条件；三是指自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的职业理想和价值观。在正确原则指导下，应有的择业心态是以国家利益为重，正视现实，敢于竞争，不怕挫折，灵活应变。例如，某人在中等职业学校计算机专业毕业，进入劳动力市场，经过竞争，因为强手如林，一时谋职艰难，而他的家庭经济条件不好，需要尽快挣钱贴补家用。于是，他没有气馁，采取积极进取的态度，从国家的需要出发，根据自己性格内向型的特征，选择了一个劳动力市场上缺口较大的餐厅服务员的职业，这个职业

职业决定你一生

比较适合于他，收入也不错。如果以后家庭经济状况有所改善，他可以继续求学，经过再次竞争实现职业理想，到某公司从事本专业，还可以搞计算机的维修、买卖、组装等。当然，也可以在餐厅服务员的岗位上一直干下去。只要我们能够实事求是，就会用正确的择业心态从容面对自己的人生之路，做出适合于自己的选择，顺利通过人生的重要关卡。

帕弗利克为什么会成为农艺师就是一个典型的范例。

刚入学不久的帕弗利克，从一个活泼好动、求知欲强的天真的孩子一下子变成了沉默拘谨、过分听话和胆小的学生，因为在入学的头几个星期，帕弗利克感到自己和别的同学不一样，同班同学可以不费力气地把单个的字母组成音节，并朗读出来，而帕弗利克要花很大的力气才能办到。一首关于美丽的冬天的诗，同学们只需听上两三遍就记住了，可是他却怎么也做不到。久而久之，大家都认为他属于“没有掌握知识的天分”的落后学生。

然而，在田野和森林里的帕弗利克与在教室时的他判若两人。这个“思维迟钝的孩子”在大自然的怀抱里显得异常聪明和好奇。当老师带他们参观生物室时，面对眼前展现出的一个崭新的、从未见过的世界，帕弗利克简直被迷住了。这里的植物他以前都看到过，也很熟悉，可是在每种植物上面都有一种新奇的、不同寻常的东西：西红柿的茎子不是分叉成簇，而是像葡萄那样攀援或缠绕着向上生长，上面挂满了累累果实；葱头和西瓜差不多大小；黄瓜，真正的大黄瓜，却生长在瓶子里。

帕弗利克睁大眼睛看着，心想：这都是怎么搞出来的？这时，他的思想已经离开眼前充满阳光的温室，进入一个奇迹般的世界：要是能够在学校园地里培养出十来棵这样的西红柿有多好呀！也让它们长成一排，结出的果实就像一串串葡萄那样。可是，这一切怎么好跟大家讲呢？要知道，他的算术不及格，他能幻想这些有趣的事情吗？

帕弗利克勉强从初小毕业了，在升入五年级的最初几周，他埋头读书的时间更长，更加疲劳。不过，在帕弗利克的生活中也发生了一些变化：在许多课上，已经不像在低年级时那样，只要求听讲和记忆，而且还要求动手做什么。这种课给帕弗利克带来了欢乐。他对植物课最感兴趣，并很快显露出他在这方面的智慧，用植物课教师的话来说，他的智慧是“表现在手指尖上”，“连有些熟练的园艺工都做不好的事，这个五年级的学生都会做”。

在一次植物课上，学生们用多种方法把果树嫁接到野生砧木上去。老师注意到，帕弗利克怎样精细而准确地切开砧木的树皮，剥出插条上的幼芽。帕弗利克从一棵珍贵品种的苹果树上剪下一根长着两个幼芽的树枝，思考着不用嫁接的方法是否能培育出树苗，教师告诉他，这需要很高的技艺。在老师的鼓励下，他的两眼闪烁着一种兴奋的光芒，他决心自己试验一下。

对帕弗利克来说，幸福的日子开始了。经过他的精心护理和细心观察，后来他发现有一半插枝冒出了芽苞，并渐渐长出晶莹发亮的树叶……同时他还敏锐地发现，那些长活了的树枝是从树顶上剪下来的，而死了的树枝是从树

职业决定你一生

的中部和下部剪下来的。于是他得出：“应该从树顶上剪，这样才能繁殖出更多的树苗来。”

关于帕弗利克搞试验的消息不胫而走，很快全校都知道了。在这之后，帕弗利克身上的那种胆怯、拘谨、犹豫不决慢慢地消失了。他的求知欲越来越旺盛，他的思维的觉醒、智力的发展、求知欲的增强，这一切都跟植物课能成功地使他展示出自己的天才和创造性劳动的禀赋分不开。帕弗利克自己明白：植物栽培是他能够表现自己能力的活动领域。他又在温室里和生物室里开辟了一些新的工作，进行各种有趣的试验。

几年过去了，帕弗利克所从事的植物栽培劳动变成了一种真正的创造。他把人工栽培的李树、桃树、柠檬树嫁接到野生的刺花李、梨树和苹果树上，得到一些抗寒的果树品种。这些品种的优良特性是开花比较晚，可以不受霜冻的威胁。

初中毕业时，帕弗利克还成了一名改良土壤的真正能手。他学会往土壤里掺和农家肥与矿物肥的混合物，这种混合物能使干枯的老树恢复青春并重新结果，能医治好暴风雨给果树造成的伤害，并能促使受过冻的树枝复苏。一片贫瘠的粘土被他的一双手改造成肥沃的良田，这块试验田里的小麦收成远远超过附近集体农庄的收成。

帕弗利克中学毕业后，进入了农学院，后来成了一名成功的农艺师。

很显然，是对既定方案的追求催发了帕弗利克的智慧之光，使他选择根据自己的实际情况从一个迟钝的学生成

为一个成功的农艺师。

而实际上，希望及愿望不是你的未来职业规划，它们也许能燃起火花，但不能使火继续燃烧；方案是更艰难、更明确而能努力达到的事。我们以理智的思考制定方案，然后以坚毅和勇气来完成。我们的愿望可能永远不会实现，但我们的方案在经过努力之后是能达到的。设定方案的过程需要我们尽最大的努力，但收获也是最大的。为了更有效地从生活和事业中得到你想要的，定下方案且要坚毅地朝方案前进。

一般人通常不喜欢设定实际的方案，只是在昏昏沉沉中过日子罢了，这对刚刚走进职业生涯的你是很奢侈的事。这好比在船长尚未决定目的地时，船不能开航；你也一样。从个人和财务上的观点仔细想想：“你预备从你的职业中得到什么？”是想要一个星期工作两天，赚三百元？还是一个星期工作五天，赚两千元？随你高兴。但记住，如果你不知道自己想要达成什么目标的话，就永远达不到。

设定实际方案有一个正面的影响，就是能控制事业的进展。当你达到目标时，可以享受一下真正的自我满足感；如果尚未达成目标，还来得及做一些修正。

这是你的构想，你对未来的规划，千万不要道听途说。回想一下过去曾有的成功经验，并想像事业将更成功。一旦你深信自己能取得成功，你将会发现沉着勇敢是你的资产。所有人都是平等的。有天分有勇气的人会比有天分无勇气的人做得更好。前者会随着业务的开拓不断前进，而后者则会在业务选择上犹豫不决。因此，前者将事业兴隆，