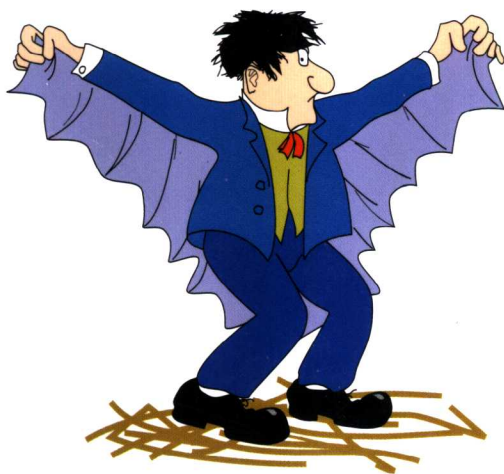


Career Development By Design Practical Case Analysis

个人职业发展规划

问题 • 实例 • 解析

尚 博 著



如果你有工作，这本书适合你
如果你未工作，这本书同样适合你

42

经济管理出版社
ECONOMIC MANAGEMENT
PUBLISHING HOUSE

个人职业发展规划

问题·实例·解析

**Career Development By Design
Practical Case Analysis**

尚 博 著

经济 管理 出版 社

责任编辑 张 艳
技术编辑 晓 成
责任校对 平 实

图书在版编目 (CIP) 数据

个人职业发展规划: 问题、实例、解析/尚博著.
北京: 经济管理出版社, 2002

ISBN 7-80162-527-7

I. 个... II. 尚... III. 职业选择 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 094880 号

个人职业发展规划

问题·实例·解析

尚 博 著

出版: 经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编: 100035)

发行: 经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷: 北京忠信诚印刷厂

850×1168 毫米 1/32 6.25 印张 131 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1—4000 册

ISBN 7-80162-527-7/F·458

定价: 15.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社发行部负责调换。

通讯地址: 北京阜外月坛北小街 2 号 邮编: 100836

联系电话: (010) 68022974

前 言

无论你是即将毕业的大学生，还是已参加工作的在职工作人员，这都会是一本非常值得一读并对你有所启示的书。在当今的社会，人们对个人职业发展的关注程度越来越高。在每个人的职业生涯中，都会面临很多机遇和挑战，在一些重要时刻，不同的选择和决策将会影响一个人的一生。

很多人由于环境和条件的限制，在个人职业发展的不同阶段存在很多困惑和问题，这些在已往不是问题的问题，今天却影响着大部分人的工作和生活。尽管不同的人对待这些问题的态度和解决方式有所不同，但都无法回避这样的问题。很多人通常习惯于考虑在一个理想和静态环境下个人应该如何发展，或仅凭个人的兴趣特点而不结合市场的情况来考虑问题，这样的确可以画出很多漂亮的图画，然而它们在市场的风雨中会很快失去原有的艳丽色彩。

本书的目的在于使读者通过对当今社会上人们在职业发展过程中所面临的各式问题的了解来认识个人职业发展规划的意义。职业发展规划不同于一个产品的设计和施工，也不是一个简单的心理学问题，职业发展是个动态且非线性的过程，它是社会、组织和个人综合作用的结果。而在这个过程中，个人起着非常重要的作用，个人职业发展规划应该是对

这个过程方向的有效调控。

我们身边不乏这样的例子：毕业后，基本相同的条件，选择上的一点差别，导致了结果的完全不一样；工作过程中，为追求理想工作而做出的频繁变动，使进一步的发展受到限制；盲目地缺乏实效地“充电”和一味地追求证书，使经济和时间上的付出与得到的回报不成比例。我们知道，个体间的差异大多是由于后天的环境所造成，发展和成功有时是基于我们一个一个也许是小的却是正确选择的叠加。我们需要客观地面对现实，认真规划我们的职业发展，只有当我们的选择和决策能充分体现自身价值同时被市场认可时，我们才有机会成功。职业发展规划不仅涉及人生的重大选择、决策，也包括了个人工作中发生的任何一件值得关注的小事情。本书所列举的事例从大的职业方向选择到小的简历修改都涉及到了。

如果你是即将走上工作岗位的大学生，正在思考工作的机会、职业的发展方向、制定个人的择业计划或具体行动方案；如果你是在职的工作人员，虽有了一段工作经历，但还没有一个明确的职业发展方向，还不清楚自己适合做什么或是该做什么，下一步该如何行动；又如果你对自己目前的工作不很满意，正在考虑改变工作，思考如何发展深造的问题等，你都会是本书适合的读者。

有人说，生活中成功人士是那些可以得到最好信息的人，我们加上一点：是那些同时知道如何分析加工使信息可以转化成指导行动的人。事实上，我们每天接触到太多的信息，问题往往出在如何筛选和利用上。当你面临选择或碰到挫折，或还没有一个明确的职业发展方向，也不清楚自己要

做或是该做什么，还不清楚自己的前一个选择什么地方出了毛病的时候，也许再好的信息也不能被充分利用。从另一个角度讲，我们也受到太多信息的影响，网络热、IT行业热、软件行业热、出国热等，成功人士选择的诱惑，使我们常常在没有认真考虑自身情况和长远发展或抱着先尝试一下的心态，便将自己投入到茫茫的人流中。当你回过头来看时，也许你已力不从心，或因生活所迫，只能随波而去，留下的是深深的遗憾。职业规划将会帮助你更有效地去实现人生的目标，充分考虑个人的特点，为个人选择一条适合发展的道路，使成功不再远离我们。

在我们的一生中，不求惊天动地，还是那句老话，当我们回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨。谁也无法拥有比别人多的时间，我们惟一可以做的就是不浪费自己的时间，充分地利用自己的时间。它的前提条件就是尽量保证人生中每一个选择的正确性。一个不明智的工作选择可能会使您在几年的时间里得到很少的收获和提高，我们无法承担这样的损失，因为我们只拥有太少个这样的几年，而付出的代价或许是您一生的职业生涯。准确地定位自己，很好地把握自己，借鉴成功和失败的经验，将使你在职业生涯中抓住到来的机会。也许，你最初的选择不很理想，或是日后某种变化影响了你的发展，但只要你认真对待个人职业发展，相信自己，你就有机会后来居上。

本书不是简单编译或不同书籍资料的堆砌，所有的建议方案均源于作者实际的咨询工作，源于作者多年在不同领域管理工作的经历，和对一些行业、公司、职位特点和发展的观察研究的积累。这里不是理论的探讨和依据心理分析、职

业测评提出的简单结论。

由于篇幅所限和考虑到具有共性的问题，书中的案例解析和实际生活中的职业项目咨询建议相比，还是比较简单，在此请读者给予谅解。

作 者

2002 年 10 月于北京

目 录

1	职业发展规划和咨询概述	1
1.1	职业发展如何进行规划?	2
1.2	职业发展规划适合哪些人?	6
1.3	职业发展规划是否具有可操作性?	9
2	职业发展规划涉及的问题	13
2.1	我不想跳槽和出国, 如何考虑规划?	14
2.2	方向规划? 行动规划?	17
2.3	职业规划如何适应环境的变化?	20
3	职业发展规划和咨询模式	23
3.1	职业规划与建筑设计	24
3.2	职业咨询可以带给我什么?	27
3.3	多长的咨询期限适合我?	29
4	选择职业的问题	33
4.1	我是否该选择秘书作为职业?	34
4.2	十字路口的选择	37
4.3	可否半途出家做个职业投资者?	40

4.4	在两个 Offer 之间作选择 (一)	43
4.5	在两个 Offer 之间作选择 (二)	45
4.6	专业人员面对非专业的经历	46
4.7	高不成低不就怎么办?	48
4.8	博士的两难选择	50
4.9	面对林林总总的招聘广告	52
4.10	顾及现实, 追求理想?	54
4.11	拿了各种证书, 下一步如何走?	57
4.12	30 岁女性面临的选择	59
4.13	职业经理人该做什么准备?	61
5	兴趣、专业 and 市场需求	65
5.1	工作一年之后, 我面临的问题	66
5.2	初出茅庐本科生工作中的苦恼	69
5.3	留学专业人员没有工作	72
5.4	我的想法是否太天真?	75
5.5	在城市和职业之间选择	77
5.6	在大城市和小城市找工作	79
5.7	工作经验如何成了找工作的负数?	81
5.8	没有时髦专业怎么办?	84
5.9	所学专业以外的选择	86
5.10	我究竟适合从事什么类型的工作?	88
6	考研、留学和工作	91
6.1	在读书和工作之间徘徊	92
6.2	究竟是留法还是先工作呢?	94

6.3	如何面对我的北京求职之行?	96
6.4	在校研究生面临的压力	98
6.5	我为进入金融行业所做的选择	100
6.6	留学生回国前的思考	103
6.7	研究生选择民营企业	105
7	建立目标和做出规划	109
7.1	问题究竟出在哪里?	110
7.2	没有方向带给我的苦恼	112
7.3	我看重的是一个发展的平台	116
7.4	没有了自信, 没有了方向	118
8	招聘需求和应聘准备	121
8.1	40岁渴望实现人生价值	122
8.2	我如何更好地推销自己?	125
9	技术工作和管理工作	129
9.1	通过什么样的途径提高自己?	130
9.2	技术支持还是项目经理	132
9.3	不想在择业时再犯选择专业时的错误	135
10	个人职业定位和发展	139
10.1	读书到底是为了什么?	140
10.2	海外工作如何回国发展?	143
10.3	国外留学生的发展选择	145
10.4	未雨绸缪, 面对竞争压力	146

10.5	管理咨询工作前途如何?	149
10.6	培训师也应该有个专业是不是?	151
10.7	我很努力,但是在迷茫中	153
10.8	犹豫使我无法安心工作	155
10.9	我应该向哪一方面发展?	158
10.10	在职业和女朋友之间做选择	159
10.11	30岁以后的路如何走?	161
11	对待职业变化	165
11.1	在现实面前,信念被击得粉碎	166
11.2	改变现状,我面临的选择	168
11.3	选择发展城市,职业如何调整?	171
11.4	我是否应该换个职业?	173
11.5	在不同跨国公司里的感受	175
11.6	我被遗忘在某个角落里	177
12	考虑个人创业	181
12.1	我不想再为别人打工,我想开个小店 ...	181
12.2	建个自己的网上工作室	184
12.3	我这样的年纪能否出去创业?	186

1 职业发展规划和咨询概述

职业发展和规划是今天每个人都要面临的问题。合适的工作，理想的发展，会带来满意的生活。改变工作，意味着改变生活。职业在经济发展中要发生变化，生活随工作的变化也会改变。现在的人们，在职业发展的道路上，承担着比以往更为重大的责任。市场在给人们提供了更多选择和更大活动范围、空间的同时也使得以往终身不变的工作环境成为了历史。年轻人将承受和体验他们的前辈不曾体验和经历的职业发展道路，他们在个人成长的道路上对自己负有更多的责任和义务，扮演着更关键的角色。职业发展规划和咨询这个在美国已有一个世纪历史的问题，今天，在国内终于引起了人们的关注和重视。

个人对职业发展规划的重视，在国外随着工业革命而发展起来。在国内随着改革开放、市场经济的深入，个人在就业方式上发生了根本的变化，使人们不得不考虑和面对职业发展中的各种问题。传统的在亲朋好友间可以得到的职业方面的帮助，已无法满足在新的经济环境下职业面临的新问题和个人更高层次上的需要，这在客观上为个人职业发展规划创造了条件。今天我们讨论职业发展规划这样的话题，不仅使我们可以认识职业发展规划在现实工作和生活中的作用，

同时在指导个人就业和发展方面也有非常现实的意义。

在不同的历史时期，人们从不同的角度探讨和解决职业发展中所面临的问题，这些理论至今仍对职业发展和咨询活动产生很大的影响，我们将在本章中结合问题实例就职业咨询的主要派别形式给予简单介绍。

1.1 职业发展如何进行规划？

问题 实例

最近在媒体上看到有关职业发展方面的话题和宣传，我个人对这方面以前接触不多，对我是个很陌生的话题。我也知道在科技日益发展的今天，人们想要把握自己的发展很困难。因此写这封信希望请教一些问题。解决我对职业发展咨询方面的一些疑虑。

我今年 32 岁，大学毕业工作已经近 8 年了，原来从事技术方面的工作，三年前由于有了小孩，改做行政管理工作。我的个性比较安静，不喜欢张扬，对工作很认真负责，与领导同事的关系相处得也算融洽，但没有什么成就感。对成功的人士，虽是羡慕，但我自知条件能力有限，也没有什么太大的奢望。外面那充满诱惑刺激的世界，也不时地会给我带来一些触动，我时常给自己定一些小的目标计划，希望对自己有些督促作用。

平淡的工作和生活已使我心中没有太多对职业发展的渴求，无奈这种平静近来随着企业的一些变化被打破了。由于

效益不好，企业在讨论合并的事宜，据说合并后将有一部分人要下岗。虽说目前可能波及不到我，但还是给了我些触动，因此对职业发展也比以往更关心一些。以往对工作只是比较机械地在做，很少考虑如何发展，30几岁的女性不知道是否该就此一生，我为自己对工作的麻木感到有些害怕。社会在变化，人们更多地在关注自我，关注个人的发展，我知道很多人和我一样每天在机械地、不去思考地工作，理想抱负都是太遥远的事情。我很彷徨，我没有太大的野心，只是希望不被这个时代所淘汰，但总感到心有余而力不足，有时也丢不下这个虽不富裕但还平稳的生活。

这里想听听你对职业发展和规划的一些看法，职业发展咨询目前对我真是一片空白，有些什么样的方式可以采用？哪一种比较适合我？也许有一天我也会成为求职市场上的一员，职业发展规划是否可以帮上我的忙？

答疑 解惑

任何一个行业，都是因为有了需求，才能得到发展。职业咨询在发达国家如美国已有100年的历史，它在帮助和解决个人职业问题方面产生过积极的影响，职业咨询至今无论在理论上还是在实践方面都在不断的发展和完善。国内的经济和社会结构和国外有区别，但在个人职业发展方面有很多的共同点，这也是为什么我们今天有必要对职业咨询的历史和发展做些了解的原因，从中吸取可以借鉴的经验，结合国内的具体情况和特点，找到一个更有效的方式和方法。

在职业咨询一个世纪的发展过程中，产生了不同的理论和方法，简单地讲，我们可以将其划分为两个主要的方面：

早期是从职业结构的角度来考虑问题，晚些时候是从职业过程的角度来考虑。它们分别都对职业咨询产生过重要的影响。

职业结构的理论认为：职业问题取决于个人在发生问题时所做出的决定，不同问题的选择是相对独立的，结果好坏在于个人对信息获取和个人所掌握的技巧能否在最大程度和个人所处的环境和特点相匹配。职业咨询人员要对个人的特点和信息做充分的了解，这是解决问题的关键。它比较强调某一种职业会适合特定类型的人员，详细分析个人的特点是选择和解决问题的基础，心理学家在其中起很重要的作用。

职业过程的理论认为：人的一生都和职业的发展相关，职业发展并非像结构理论强调的那样是不相关的相互独立的选择和决策，而是一个连续不断相互影响的过程，每个阶段都在影响职业的发展，强调的是一个系列发展过程。个人对工作的选择和职业的决策反映了个人对生活的态度和理想，职业选择不仅仅是对某一具体问题的决定，而是反映了人对生活的追求，个人要为此不断地去学习去努力，来促进职业的发展。个人对生活的追求是职业发展的源动力。人的主动性和信心对职业成功起着关键作用。个人职业发展就像一艘在海上航行的船，船长要根据海上不断变化的情况，而非一次正确的定位来不断地做出调整以保证正确航向。

在 90 年代初提出的新理论是倾向于简单有效地解决职业发展中碰到的问题和更有效地利用信息，并对如何界定问题提出了看法，对信息进行了分类，使其在实践中更具可操作性。

我国目前还没有成型的职业发展理论，以往个人在职业发展过程中所起的作用有限，解决职业问题更多的是依赖政府部门利用政策的调整，这的确是一个非常有效的方法。经济的市场化，带来了个人职业的变化，个人的职业发展将更多地依赖于市场。从这个角度讲，掌握必要的解决职业发展过程中出现问题的方法或得到专业的帮助，将是个人职业发展不可忽视的重要内容，而且它的作用将越来越明显。

相
关
建
议

就你的情况，你的职业生涯目前仅仅过了不到 1/3，还有很长的路要走。社会的进步，经济的发展，导致了职业发生变化。终身在一个企业一个岗位上从事一种不变化的工作，这样的可能性会越来越少。当你的工作需要变动时，无论从事行政管理工作还是技术工作，你都需要清楚自己适合做些什么性质的工作，什么样的工作将会对职业的长远发展带来有利的影响。如果你不清楚这些问题，考虑做个职业规划，确定个人的发展方向是非常必要的。职业规划的意义在于它可以给个人提供一个比较明确的发展方向，将个人的每一份工作和长远目标联系起来。

任何一件看似简单的工作，都包含着一定的技能和技巧，不同的人来做，效果是不一样的。我们在不断地学习和进取，目的是希望可以做得更好，成为某一方面的专业人员。职业规划并不仅仅对那些在职业发展上有“野心”的人适用，它对有做好工作这样基本愿望的人都是适用的。

结合你的工作经历、专业和你的特点为将来的发展做些规划，这样即便有一天你需要调整工作，你也会很清楚你适

合做些什么，在你需要考虑学习提高时，你也会有比较明确的目标，知道该去学些什么。你在职业生涯过程中，要学会掌握方向，这样即便遇到了风浪，你也会顺利过去的。

1.2 职业发展规划适合哪些人？

问题 实例

我今年 28 岁，今天写信来，有机会说说我的故事，也想了解职业的发展规划对什么样的人适合？我现在的情况还可以规划吗？

我在北京上的大学，专业是外贸，我在学校比较活泼开朗，功课也不错。一次假期去南方沿海城市的旅游经历，给我随后的生活带来了很大的变化。虽在城市长大、但从没出过远门的我，当时被那城市五光十色的世界给吸引住了，我下决心要在毕业后去那里工作和生活。我不顾家里的反对，在毕业后找到了一家那里的广告公司。工作的新鲜感和对将来美好生活的憧憬使我在开始的一年里感觉还可以。也许是金钱的原因，随后我受聘于一家饭店在市场部做销售，接触的人多了，发现了很多你从未经历的世界。我无法抗拒高工资的诱惑，在工作的 5 年时间里，由于我的自身条件还不错，当时找工作也不算很困难，因此我频频地变换工作，一个工作也许只做 3 个月或半年，职业发展是当时我根本不会去考虑的问题。随着时间的流逝，往日心目中对生活的美好憧憬渐渐淡去，多挣钱成了惟一的追求。