

大学生职业生涯规划丛书

明天的 饭碗在哪里

国家权威部门统计，
2004 年高校毕业生人数将达
到 280 万，比 2003 年增长 68
万，而 2005 年则有可能突破
340 万！资料显示，2002 年
7 月全国待就业毕业生人数为
50 万，2003 年 7 月为 70 余万，
2004 年 7 月……

昔日的“天之骄
子”已成“天之‘焦’
子”，惶恐，不安，焦虑，明
天的饭碗在哪里？

你对自己的饭碗有信心
吗？

你会成为“待业生”中的
一员吗？

你甘心体验“毕业即失
业”的滋味吗？……

为了明天的饭碗，你需
要做一个规划！

姜静波
著

当代世界出版社

■ 姜静波 著



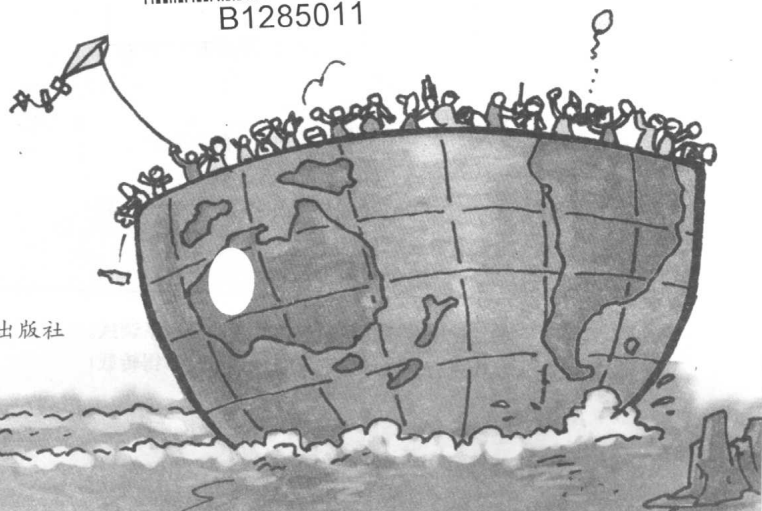
明天的

饭碗在哪里



B1285011

当代世界出版社



图书在版编目(CIP)数据

天子“焦”子：明天的饭碗在哪里 / 姜静波著. — 北京：当代世界出版社，—2004.2

ISBN 7-80115-729-X

I.天… II.姜… III.大学生—职业选择—基本知识 IV.G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 125714 号

书 名：天子“焦”子：明天的饭碗在哪里

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83908403

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销：全国新华书店

印 刷：世界知识印刷厂印制

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：11

字 数：250 千字

版 次：2004 年 2 月第 1 版

印 次：2004 年 2 月第 1 版

书 号：ISBN 7-80115-729-X/G · 45

定 价：20.00 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载！

「
你的命运掌握在自己手中。
规划过的生活不一定都能成功，
但未经规划过的生活，一定不会
成功。」

——北京大学就业指导中心主任 李国忠

天之
骄
子

成了

天之

「**焦**

子

？

序

“大学生职业生涯规划丛书”这套书籍的付梓出版，我总算完成了一个心愿。

从几时开始，曾经有着傲人光环的天子骄子们在就业的大潮中被淋湿、被淹没？在这一大潮中，不仅饭碗成了泥捏的，甚至连找一个合适的饭碗都变得相当困难。不管我们承认与否，这是一个职业危机的时代。

来自教育部的数据显示，2003年全国普通高校毕业生共212.2万人，比去年增加了46%，而用人单位的人才需求量并没有明显增加。有关专家称，2003年高校毕业生的就业率在70%左右，也就是说有64万大学生无法上岗。

2004年高校毕业生预计将达到280万人，比2003年增长68万。到2005年，进入就业市场的高校毕业生将很有可能突破340万。在毕业生数量年年大幅度增长的同时，离校毕业生待业的现象开始出现，而且这个数量有逐年上升的趋势——2002年7月份，全国待就业毕业生为50万人，2003年7月份达到70万人。

大学生就业从来没有受到过社会这样的关注。昔日的天子骄子一下子陷入了人满为患的尴尬境地，天之骄子在某种程度上成了天之“焦”子。

而值得注意的是事情的另一方面。一面是全国上百万大学毕业生捧着简历四处求职，另一面是随着中国经济的高速发展，200多万个就业岗位“等米下锅”。据劳动部门有关人士介绍，与2002年同期相比，2003年劳动力市场景气有所上升，岗位需求和求职人数分别增长了68.5万和53.5万。然而耐人寻味的是“有人没事干，有事没人干”的情况仍然很严重。

我所观察到的事实是，相当多的大学生对自身的定位和未来的职业方向并没有清晰的目标和计划。大学校园里常见的是那些盲目地参与社团活动，却并不清楚这些活动对自己究竟有何益处的同学；是那些忙着考托福、GRE，但是事实上根本就没有想清楚自己是不是要出国，或者出国究竟是为了什么的同学；是那些忙着这个证那个证，却对自己的特长和爱好并不清楚的同学……大学生活本来就很短暂，如果不利用有限的时间来做最重要最有效率的事情，那无疑是一种最大的资源浪费。

大学生中普遍存在的对自身职业规划的盲点，导致了大学生在就业过程中的盲目和挫折。不管你是准备迎接高考的准大学生，还是刚刚迈进大学校门的新生，抑或是正在奔忙于各种招聘会的毕业生，规划自己的职业方向，确定自己的目标，并进而做出相应的努力，都是势在必行的。

正是源于此，“大学生职业生涯规划”这个理念是具有积极意义的。理念的传播是开风气之先。相对于中国13亿人口而言，大学生群体仍然是精英群体。这一群体本来就应该是中国未来发展的脊梁，应该勇于承担自己的责任和义务。规划自身、发展和完善自身，是对自己、对企业和对社会的一种负责任的态度。

希望以该系列书籍的出版为开端，通过“大学生职业生涯规划”这一理念在大学校园的传播，可以落实为大学生的自觉行动，从而在面对就业的时候，少一分盲目，多一分自信。

“大风泱泱兮大潮滂滂！”其实只要把握好自己手中的舵，又何惧风雨？

是为序。

《大学生职业生涯规划丛书》 总策划 董仁铁

2004年元旦

目 录

饭碗随时会抛弃我们

——职业危机时代已经到来

职业危机时代：饭碗成了“泥捏”的 9

这是一个职业危机的时代。一切都变了：不管我们现在或者将来会从事什么样的工作，不管我们对自己的将来作出何种打算，我们终于向“终身制工作”说再见了——不管是被迫的还是主动的。这未必就是一件坏事。这意味着，从此，我们可以为自己的生活——工作在其中占据了显要的地位——作一个规划了。

自己的饭碗自己决定

——别人不会在意你脸上的“青春痘” 17

你不是一块任别人搬来搬去的砖，你可以决定自己的命运，而且只有你才可以决定自己的命运，你可以追求自我实现，这是天经地义的。

设计饭碗：终生使用的车票 21

职业规划是我们经常需要做的一项工作，以便随时根据情况来调整。也就是说，什么时候都不晚，这是一张可以终生使用的车票。

饭碗只会挑选那些能看管好它的人

——“认识你自己”

不同的饭碗意味着不同的人生 26

我们从事某一职业，寻找一份工作，事实上就是在找一

只饭碗。我们所从事后的工作（饭碗），在很大程度上决定了我们如何看待别人和如何看待自己。不同的职业，意味着不同的发展机会与空间，也决定了不同的生活方式。但不同的饭碗决定着不同的人生。

职业类型：不同饭碗有不同的要求 31

主要的职业类型有：变化型、重复型、服从型、独立型、劝诱型、及时型、经验决定型、事实决定型、孤独型、严谨型等。只有达到了职业类型的要求，才会有更多的成功机会。

成功：有质量的饭碗是最重要的内容 34

每一个社会人，都会进入一个或几个行业，从事一种或几种职业。人生的成功有赖于职业生涯的成功，一只只有质量的饭碗是其中最重要的内容。

职业性格：不同的饭碗要求不同的性格 36

不同的职业，对性格有不同的要求。在进行职业选择时，应当根据自己的性格，选择那些适合自己性格的职业。

职业专长：饭碗喜欢那些能看管好它的人 39

每一个人都倾向于选择自己所擅长的职业。找出你最擅长的领域，然后在这个领域进行有深度的经营。

职业兴趣：你不爱饭碗，饭碗决不会爱你 41

请认真地想一想，我能从事自己所感兴趣的工作吗？我能把兴趣和职业联系在一起，从而规划出一个成功的职业生涯吗？

职业内涵：21 世纪饭碗的特点 47

其一，职业是充满危机的；其二，职业是一种学习活动；其三，职业在市场上产生，而不是由公司的等级制度来产生；其四，职业选择将在“全面发展”和“专家”之间进行；其五，职务权力并不一定能导致职业能力。

职业“冷”“热”：饭碗也是有温度的 49

每一个人都希望自己的职业是热门职业，但是，如果只是看到了热门职业的好处，而不和自己的兴趣爱好以及个性特点相结合，从事自己所不喜欢或不擅长的职业，势必为将来的发展埋下隐患。

“认识你自己”：寻找饭碗的前提 54

须知，所有的正确决策，都是建立在对形势的正确估计基础上的。在这一点上，请记住古希腊哲人的那一声断喝：“认识你自己！”

职业价值观：你希望从饭碗里得到什么？ 61

职业价值观就是人们对职业的价值认识。在选择自己的职业时，在规划自己的职业生涯时，你会作出自己的回答——明确的或不明确的。你的职业价值观，将决定了你选择什么样的职业，以及什么样的职业生涯。

职业能力：操控饭碗的基本技能 68

每一种职业都需要一定的能力才能胜任。对就业者来说，一个聪明的就业者需要多种职业能力。幸运的是，这些能力都可以通过学习获得。这些能力包括：决策能力、交际能力、系统思考能力、信息处理能力、成为一名出色聆听者的能力、打扮得体的能力、照顾自己的能力、项目管理的能力、团队合作的能力、高情商、创新能力、领导能力、创造自我品牌的能力、学习能力和写作能力等。

心理测验对饭碗有帮助吗？ 76

各种测验的最终目的只是为了认识自己。一些人对测验的态度很有意思：相信那些对自己有用的结论，对自己不利的结论，则努力改变。

获得高质量饭碗的必经阶段

——没有规划的大学生活是不值得过的

有规划的大学生活：高质量饭碗的保证 83

青春或许意味很多，但恰恰和享受无关；青春或许不当做许多事，但最应当做的无疑是规划。英国哲学家罗素这样写道：“未经验证过的生活是不值得过的。”没有规划的大学生活，同样是不值得过的。

抱怨环境就是轻视自己 90

抱怨意味着轻视。抱怨你周围的一切，就是轻视你自己。

因为，每一个人都处在一个环境中，属于某一个机构，在离开这个机构，脱离那个环境之前，任何抱怨，都会是对自己的抱怨，任何轻视，也只能最终指向自己。

“散财”有道：花钱的学问 93

如何把钱有意义、有质量地花出去，是一门学问。为了达到此种目的，你需要作出选择，而不同的选择，表明了不同的“散财”办法，这将对你以后的生活有重要的影响。

你不喜欢的人，也决定着你的的人生 100

上大学时，你会遇到你所喜欢的人和不喜欢的人，对他们都要善待，特别是那些你不喜欢的人。和不喜欢的人和谐相处，是今后的工作中必然会面对的问题，处理好这个问题，体现了我们的智慧和胸怀。

制定一个“四年计划” 107

每个大学生都应当就大学四年制定一个计划，详细规划一下自己大学期间每年的主要努力方向。有了规划并不一定能保证成功，但没有规划，则一定不会成功。

“关键点”：获得饭碗过程中可以加分的内容 110

人的行为，看起来好像只是一时的表现，实际上却是长期形成的习惯。在平时的生活中，可以多注意一些“关键点”的养成。

从大学生到职业人：饭碗是职业化的标志 116

从“大学生”到“职员”，身份的变化可能会在一瞬间就完成了。但是，从大学生到职业人的转变，却是一个从心理到实践的艰难转变过程。

女性和饭碗：首先是一个人，然后才是女人 121

首先把自己当作一个人，而不是一个女人。理智的女生，应当主动来规划自己的生活，把握自己的命运，而不是一味地抱怨，这样不但于事无补，而且会使自己处于忧郁之中。

捂热饭碗：没有“工作经验”怎么办？ 130

最好的选择是到一家大公司去实习——不要被公司的名气所吓倒，事实上，每一家公司都是由一些普通人来运作的，你大可不必小心翼翼，完全可以理直气壮地去问：“要实习的吗？”

专业决定饭碗，但是有“后悔药”可吃 134

至少，我们部分得到了对专业的控制权。专业是否热门，好坏与否，都没有固定的标准。在人和专业两者之间，人是最重要的因素。每一个人都可以超越专业本身。

就业分析：我能获得一个什么样的饭碗？ 139

在制定自己的就业规划时，最好是面对现实，作一个全面的自我分析，这些分析包括：学校分析、专业分析、能力分析、性格分析、资历分析和就业形势分析。这样，既可以防止低价“出售”了自己，也可以防止期望值过高而一无所获。

好饭碗都到哪里去了？ 143

一个年轻人不能为了报酬或舒适而工作。对他们来说，最重要的是趁着年轻，在工作中获得更多的知识和技能。一份好工作，意味着能锻炼人、有发展前景和有创造性。

找饭碗：素质，当然还有技巧 150

一个人必须认真地学习才能掌握找工作的技能。而来自大学的教育中，对这一点几乎是不闻不问的。在这种情况下，你必须认真地学习，而且要加以练习，当然，在这处过程中，失败也许是不可避免的。除此之外，你还必须牢牢地掌握找工作的技能。

简历：简单的“历史”有大学问 156

在制作一份简历时，诚实必不可少。除此之外，你还要遵循一定的规则。当然，一些技巧还是很有必要的。我们最想提醒的一点是，要为不同的工作准备不同的简历，而不是准备一份“放之四海而皆准”的简历。

面试：以最好的那一张脸前往 165

“纸上得来终觉浅”，很多人的经验是：面试需要多“试”几次。在这里，任何纸上谈兵式的“秘诀”都显得可笑。如果你不懂如何面试，那么，你可以抱着不被录用的心理去参加一些面试吧。

直面饭碗：“毕业了，我的路在哪里？” 171

职业规划并没有一个“截止时间”，也就是说，它可以在任何时候进行。如果在大学校园里没有进行过职业规划，那

么，可以在毕业时补上这一课。

饭碗也要一张好的设计图

——规划你的职业生涯

把饭碗紧攥在自己的手中 176

首先，我们要强调的是：不要把你的未来交给别人。其次，我们认为，有规划的职业生涯才值得过。还有，你不必担心你会错过职业规划的时机，职业规划，什么时候做都不会晚。但职业生涯规划的最好时机，无疑是一个人年轻的时候。

职业生涯发展的阶段：饭碗也有生命周期 179

职业生涯发展的10个阶段是：梦想阶段、探索阶段、教育和培训阶段、社会化阶段、社会化完成阶段、资深化阶段、职业新危机阶段、新平衡阶段、职业兴趣消失阶段和退休阶段。了解了职业生涯发展的各个阶段，我们就可以根据各个阶段的特点和要求，有针对性地来做规划。兵法有云：“分割包围，各个击破。”

职业生涯规划的原则：饭碗设计要求 187

职业生涯规划的原则包括：对职业负责、尽可能和所有的人和乎共处、不断完善交流才能、善于发现变化并适应变化、要灵活、要对新技术孜孜以求、花时间去充电、摒弃错误观念。

影响职业生涯发展的因素：饭碗会碎的原因 192

一般认为，有10个因素影响个人的职业生涯发展，它们是：进取心、责任心、自信心、自信心、自我认同感、自我认识、情绪稳定性、情绪敏感性、社会接纳性和社会影响力。

职业生涯规划忌讳：饭碗设计禁忌 198

误区就像大街上没有井盖的那口井，如果掉进去，可能会产生致命的后果。当然，我们并不一定会掉进去，但是，知道了它们的存在，我们就不会掉进去了。

职业生涯规划中的“四定” 202

“定向”，就是确定自己的职业方向；“定点”就是定职业发展的地点；“定位”就是确定自己在社会上的位置；“定心”就是做到心平气和。这些实际上就是解决职业生涯设计中“干什么”、“何处干”、“怎么干”，“以什么样的心态去干”这四个最基本的问题。

说出你的梦想：你想要一只什么样的饭碗 206

在严酷的现实面前，你曾经有过的梦想是否已经渐行渐远？每一个人都应当有自己的梦想，只要有梦想，就还有希望，只要有希望，就会有一切。

职业生涯规划第一步：确定目标 209

职业生涯规划的第二步：可行性分析 212

职业生涯规划第三步：设计职业方案 214

职业生涯规划第四步：具体实施办法 216

职业生涯规划第五步：检查与反馈 219

“职业生涯成功”的标准：怎样确定饭碗的质量？ 221

成功有一定的标准。一切都需要你根据自己的价值观和目标而定。

创造饭碗：为自己，也为别人

——创业者是最值得尊敬的

创业：小资本起家 229

小资本可以起家。而每一家大公司都是从小公司成长而来的，这一点毫无疑问。

先用冷水浇灌一下头发 231

在开始创业时，你想创业一家什么样的企业？是一家像微软那样的公司吗？如果你有这样的想法，那么，越早凉水浇灌自己的头发吧。

“我适合创业吗？” 234

并不是所有的人都适合创业。惟一个能检验一个人是

否适合创业的标准是：市场。

谁都会有机会 238

在任何时候，年轻人都会有机会。在中国这样的新兴市场中，年轻人面临着一个开创自己事业的好机会。与其去找工作，不如去开创自己的事业。

关于创业，你必须解决的问题 241

在开办一家企业时，你必须要解决的问题包括：为你的企业命名；筹集必备的资金；展开市场调查；推广和宣传企业；让企业合法存在；为产品和服务定价；定期算账。如果你不能解决，我敢肯定，你所创立的企业将会很快关门大吉。

烧制一只不坏的金饭碗

——做一个成功的职业人

从“跑龙套”开始 253

“龙套”永远需要人跑，但是，如果一个人永远都是“跑龙套”的，那么，他的职业生涯无疑是失败的。问题的关键在于，在“跑龙套”的时候，你能学到些什么，而且，“跑龙套”的时候，不要忘了周星驰的那句话——“我是一个演员。”

职业生涯的误区：不要像别人那样摔坏饭碗 258

许多人都会在相同的地方犯同样的错误。识别这些错误，可以使我们少犯错误，避免不必要的“牺牲”。在职业生涯中，有许多需要我们警惕的“误区”。

忠诚职业：饭碗就是你自己 265

职业是人们的使命所在。职业操守对我们每一个人都有重要的意义。忠诚是一种可以带来自我满足、自我尊重和自我激励的品质。它可以引导我们获得荣誉和财富。不敬业也许可以使用我们暂时获得一些“好处”，但却足以毁掉我们的职业生涯，进而毁掉我们的一生。

在工作中脱颖而出：让饭碗引人注目 270

一个人不能使自己的努力显得可有可无。虽然有一些出色的上司会发现我们的努力，但是，如果我们消极地等待公

平的到来，那么，我们就把自己的命运交给别人了。我们必须自己让别人明白：我在努力工作，而且做得很好。

为成功打造一张“关系网” 273

人们总是倾向于相信他们熟悉的那些人。职业生涯成功，在很大程度上取决于你拥有多大的权力和影响力，为达到这一点，与恰当的人建立稳固关系十分关键，也就是说，你需要为成功打造一张“关系网”。

让学历和资历为饭碗增值 278

学历和资历并不能和能力以及贡献之间划上等号。有学历的人不一定会有能力，而有资历的人，也不一定有能力。但是，学历、资历和能力、贡献之间，还是有某种联系，这种联系是相关关系。求职者需要让学历和资历为职业增值。

尝试不同的工作：饭碗需要多种“可能性” 285

不同的工作意味着不同的可能性。对于一个刚刚开始职业生涯的人来说，可能性就是一切。而对于那些已经有一些职业经历的人来说，不同的工作，意味着机会多多。

换一只饭碗：先思考再行动 289

关于转行，一般的规律是，那些执着于少数领域的人，成功的可能性要大得多——毕竟，一个领域的经验和资源的积累是成功的重要条件。问题的关键不在能否转行，而在于你能否成功实现从一个行业向另一个行业的转换。

职业生涯中需要离开的信号：饭碗开始出现裂缝了

..... 297

迟钝的人，常常会等到工作环境不堪忍受才离开，或者，干脆会等着别人让自己“走人”时才如梦初醒；而聪明的人，则能够及早发现职业生涯中的一些需要离开的信号，从而早做安排。

另谋高就：换一只饭碗的原因 301

你不能乘一辆和你自己的目的地不同的车。如果你乘坐的是一辆即将出轨的车辆，而你并不是驾驶员，那么，早早下车是最好的选择。

跳槽进行时：现在就去换一只更好的饭碗 307

MAG 57/01

在职业生涯中，换几次工作，是再正常不过的事。但是，在换工作之前，需要好好想一想两个问题：其一，换工作是否能给你带来正面的结果；其二，换工作是否给你的人生带来提升——不仅仅是报酬的提高。

“职业危机”：不再等饭碗破了才行动 312

职业危机有：定位危机、升职危机、方向危机和淘汰危机。职业生涯的成功，属于那些善于处理危机的人。首先，应当对自己的职业人生有长远的规划；其次，把学习当作终生的任务；再次，应当有积极进取的心态。

经营“自己”“这个品牌：饭碗需要“卖点” 316

你是一个和微软、可口可乐或联想一样的品牌，你应当把自己视作一家公司，你必须作出明智的决策来塑造这个品牌。

成为“猎物”：让别人为你的饭碗操心 323

成为别人的“猎物”并不是什么好事，但是，成为猎头公司的“猎物”，是极少数的几个例外情况之一。能不能进入猎头公司的视野，让猎头公司为你的前程操心，是衡量一个人是否进入高级人才行业的标志之一。

最后的忠告：对饭碗立即采取行动

行动重于一切 326

一次不成功的行动胜于十次没有行动的规划。