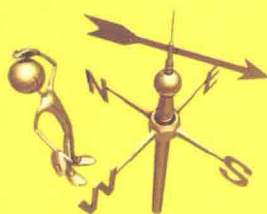


# 规划 最好的自己

全球职业规划咨询师教你成为职场最受欢迎的人



Guihua Zuihao de Ziji  
Quanqiu Zhiye Guihua Zixunshi Jiaoni Chengwei  
Zhichang Zuishou Huanying de Ren

周丹◎著

**袁隆平** 院士亲自作序并推荐

二十载人力资源工作经历，  
五年倾力写作，一生经验总结



中华工商联合出版社



# 规划 最好的自己

全球职业规划咨询师教你成为职场最受欢迎的人

Guihua Zuihao de Ziji

Quanjie Zhiye Guihua Zixunshi Jiaoni Chengwei  
Zhichang Zuishou Huanying de Ren

周丹◎著



中华工商联合出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

规划最好的自己：全球职业规划咨询师教你成为职场最受欢迎的人 / 周丹著. -- 北京：中华工商联合出版社，2015. 1  
ISBN 978 - 7 - 5158 - 0095 - 0

I. ①规… II. ①周… III. ①职业选择 - 通俗读物  
IV. ①C913. 2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 000123 号

---

## 规划最好的自己：全球职业规划咨询师教你成为职场最受欢迎的人

---

作 者：周 丹  
出 品 人：徐 潜  
策划编辑：李红霞  
责任编辑：李红霞 潜柳溪  
封面设计：开刚设计  
营销宣传：曹 庆  
责任审读：郭敬梅  
责任印制：迈致红  
出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷：三河市宏盛印务有限公司  
版 次：2015 年 3 月第 1 版  
印 次：2015 年 3 月第 1 次印刷  
开 本：710mm × 1020mm 1/16  
字 数：198 千字  
印 张：14. 75  
书 号：ISBN 978 - 7 - 5158 - 0095 - 0  
定 价：39. 80 元

---

服务热线：010 - 58301130  
销售热线：010 - 58302813  
地址邮编：北京市西城区西环广场 A 座  
19 - 20 层，100044

**http:** //www. chgsjcb. cn  
**E - mail:** cicap1202@ sina. com (营销中心)  
**E - mail:** gslzbs@ sina. com (总编室)

工商联版图书  
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题，请与印务部联系。  
联系电话：010 - 58302915

## 序言

# 职业与事业

周丹的书终于要出版了,请我作序,我欣然应允。

5年前,周丹跟我透露过写书的打算,我非常赞成。书是不容易写的,尤其是写一本好书。周丹的书"五年磨一剑",结合工作不停地修改,多年的沉淀,已经不是一本普通的书,而是周丹多年心血的结晶。我了解周丹这个人,她作为隆平高科副总裁兼隆平高科国际培训学院院长,经常会有关于人事工作及国际培训方面的工作向我汇报。她认真严谨、精益求精的职业操守给我留下了很深的印象。我想她之所以能成为上市公司的高管,应该与她自身的职业规划以及职场中始终如一地坚持职业化修炼分不开的。现在,她把自己的经验和心得总结出来,分享给读者,也是对自己成功的职业生涯做了一个很好的诠释。

周丹的工作经历我知道一些。书稿我也看过。这本书里面对于职业规划与职业化修炼的内容,都是她工作经验的总结与提炼。从找工作到初入职场的困惑以及在职场工作多年后遇到发展瓶颈该怎么办,周丹都一一阐述并给出了建议。我相信对于把职业当成事业,对追求事业最好发展的人来说,阅读本书会大受裨益。特别是年轻读者,如果早点看到这本书,就能早点了解如何做好职业规划、如何成功演绎自己的职业之旅,从而在职

业生涯中少走弯路。

人如果经历了职场磨砺与洗礼后,能够将自己的所见所闻、所想所悟总结分享,让他人受益,影响一批又一批甚至一代又一代人,我认为这才是将个人价值真正发挥到了极致。我们都应追寻这样一种价值。就像一粒种子,只有生根发芽,开花结果或者长成参天大树播撒绿荫,才能实现自己的人生价值,而如果不突破自我就永远只是一粒种子。

现在,我将这本书推荐给即将或者已经走入职场的广大读者,希望读者在职场中认真领会、自我修炼、成功发展。



2014年11月4日

## 自序

# 在职业规划中起步，遇见最好的自己

20世纪80年代末期，我以优异的成绩毕业于湖南农学院畜牧专业，并被学院推荐到省内本专业毕业生最向往的某单位，但对方以不要女生为由拒绝了。也许是我没有找关系，也许是工作单位不希望招太多女生。在愤懑和困惑之中，经人介绍到一家中央驻湘设计院应聘院长办公室文员。

当时的人事处长是位解放前参加革命工作的老领导，他仔细看了我的应聘材料并详细询问了我在大学时担任校学生会干部的情况后说：“其实，我们人事处就缺像你这样的党员大学生干部，你愿意在人事处工作还是在院长办公室工作？”我不清楚人事处具体做什么工作，但我知道院长办公室的文员在当时是没有职称系列可以评聘的。我便问了一句在人事处工作是否可以评职称。在20世纪80年代末期的中国还没有评聘人力资源管理师的概念。老处长回答说，可以评劳动经济师职称。因为从小受父母知识分子评职称的影响，认为能评上职称是很值得骄傲的事情，所以毫不犹豫地回答说：“我愿意在人事处工作。”

畜牧专业毕业生从事人力资源管理工作，专业不对口是不能参加职称评审的，按国家文件规定，要在毕业5年后评上劳动经济师，必须有管理相关专业文凭。鉴于此，毕业后的第二年春天我就参加了经济管理专业本科函授教育，并在达到中级职称评审年限前取得了应具备的文凭。在评上中级职称后，要评上

高级职称,如果有研究生的文凭,通过评审的概率会大大增加,于是,我在取得了中级职称后马上开始了研究生资格考试复习,并幸运地通过了 MBA 入学考试和资格审查。我通过两年半的努力,完成了学业,是同年级中最先获得 MBA 文凭的学员之一。另一个 5 年后,在全省高级职称评审中,在通过率只有 30% 的比例中获得了高级经济师资格。

事实上进入工作单位时,我在行业内还不具备和同届大学毕业生进入同一起跑线的资格,然而我通过提前准备,在努力完成本职工作的前提下,加班加点自学工作所需的相关管理知识,不仅将所学管理类知识用到了工作中,提升了工作业绩,还取得了 5 年后与同龄人站在另一起跑线上的资格。同样,由于提前取得 MBA 文凭,奠定了自己的职业生涯向更高级发展的基础。

在 20 世纪 90 年代初,职业规划以及相关的方法论并没有像现在这样成为求职者或者在职者的普遍意识,更没有像现在这样琳琅满目的书籍。但是在那个时代的我,却希望朝着专业技术领域发展,努力储备相关知识,培养多种能力素质,一步步为自己的职业发展目标做准备,从而一路走到现在。现在以一个人力资源专家的眼光来看,在当时没有明确的职业规划指导的情况下,这其实就是一种职业规划潜意识在指引。

而今,21 世纪已经过去 10 年有余了,我从事人力资源管理的工作也达到 20 余年之久。由于自身职业的原因,我在职场中接触了从事各种工作、在各类岗位的人员。他们有年轻的,也有年长的;有刚进职场的,也有工龄比我还长的;有喜欢和我讲述职业困惑、探讨职业规划的,也有迷茫而且沉默的。在这里有一点比较令人担忧的是,一些迷茫者不仅在沉默着自己的人生,也在

无声地抵抗着人力资源工作者(就是现在的HR),认为HR所提出的理论与制度就是造成他们痛苦的根源。

如果有这种想法是很可怕的。HR固然是站在公司的立场上,但是你成为了公司的一份子,HR就已经把你作为公司发展不可或缺的一部分,各种制度与培训也是为到达共同的终点保驾护航。如果你真的把公司这段征程纳入了自己的职业规划,或者把这份工作看成了一种职业甚至是一项事业,你就会开心地享受这份工作。在公司的进步中看到自己的进步,在公司的目标达成中提升自己的价值。这里,当然最重要的一点就是,你是在盲目地工作着还是在有规划有目标地前行着。

那么职业规划到底有多重要呢?

还是回到我自身的职业生涯来说,如果10年或20年前我也有过科学的职业规划,也许我今天的成就早在10年之前或者更早的时候就已经达到了。虽然说我具备一个成功人士的基本素质,比如我在正文内容中提到的:有严格的自我要求能力,并且有树立自我品牌的意识,把优秀当成习惯等,但毕竟是摸着石头过河,目的不那么明确,在探索中前进,走了不少弯路。所以我认为我走到今天所花费的时间依然是漫长的。如果当初有人给我指点,也许走到今天我只要10年,而现在我自己探索着走了20年,这就是规划与不规划、有结果导向与无结果导向的差别。有规划或许也会失败,因为存在错误的规划或者规划后尚未执行。但是不规划一定会让你多走很多弯路,错过很多机会。

我想说,在这个竞争激烈、人人拼命向前奔跑的社会里,你的时间并不多。你在纠结选择哪条跑道时,在重新选择跑道时,在跑道摔倒时,别人已经远远地超在了你前面。所以,这也正是



我写作本书的目的,我希望你在跑步前就已经知道了自己所要进入的跑道,进入跑道则掌握了飞速前进的方法,在奔跑疲惫的时候知道怎样调整自己。而当你拥有这种积极的状态时也能够刮起正能量的旋风,感染和带动更多的人与你一起奔跑,而奔跑中的你、你们都会看到梦想的雏形。

那么,这本书有什么特点呢?在本书中,我将职业规划作为一个科学的完整体系,区别于一些书籍零零散散的说教。从踏入职场前的准备工作,到职场中正确进行自我认知,到职场蓝图的设计、职业规划书的撰写,甚至到职业困惑诊断等,都有方法可学。通过一些固化和量化的测试和训练,我希望你认识到系统的职业规划是可以科学训练完成的。

而为了不让书中的理论性成分太大,在每一章中都有真实的案例以及一些比较有趣的测量小方法,这些也是我二十多年的所见所闻以及研究所得。当然,对书中的一些主人公的职场路径,我仍然在密切关注,一些方法我也仍然在继续钻研。这里我不妨先提一个重要的分析方法——平衡单分析法。平衡单分析法主要是当出现几种职业与自己的职业核心功能相同时,如何进一步决策。如果你也有这方面的困惑,不妨和书中的主人公一起认认真真地做一下里面的测试题,只要你对自己足够诚实,对作答多点耐心,相信曾有的困惑都会随着测试的结果而烟消云散。

所以,如果你是刚进职场尚被称为“小菜鸟”的,不妨多看看书中主人公所走的道路,相信有些成功可以复制,有些弯路可以避免;如果你也是 HR,不妨连着理论知识和科学的评估方法一起看,因为你必须更加专业。

当然,这一切都取决于你对职业规划的重视。你一旦脚踩路线,胸怀蓝图,你就会爆发出前所未有的正能量,闪耀未曾有的光芒,走向一条不可预料的成功之路。而你也终将不再是迷茫沉默的大多数,因为你已经开启崭新的征程,驾驭你独一无二的人生。

2014年11月

# 目 录

写在前面的话:这本书该怎么看 / 001

## 第一章 你准备好正视职场了吗? / 001

本章论道——职场准备 / 001

第一节 一切从找工作开始 / 003

第二节 内外兼修 成就事业 / 007

第三节 用三天,规划一场职场旅行 / 013

第四节 请将掌声送给有准备的人 / 018

## 第二章 职场中,其实你并不懂自己 / 023

本章论道——自我认知 / 023

第一节 常照镜子 / 025

第二节 五大理性认知秘诀 / 030

第三节 五大感性认知兵法 / 050

第四节 密钥:选对平台认准人 / 056

## 第三章 规划先行,步步为营 / 063

本章论道——职业规划 / 063

第一节 职业锚为地基,构建你的事业大厦 / 065

第二节 风吹草动为哪般 影响因素深探析 / 080

第三节 万变有宗,职业冷热趋向纵观 / 085

第四节 动手吧,描绘你的职业篇章 / 094

#### 第四章 是我的机会在敲门吗? / 105

本章论道——职业选择 / 105

第一节 我能跨过哪道槛 / 107

第二节 鱼和熊掌,选择有法 / 111

第三节 善用八大职业核心功能 / 119

第四节 原则+综合,决策的力量 / 130

#### 第五章 投入,演绎你的职场大戏 / 137

本章论道——职业化修炼 / 137

第一节 入戏深不深,职业化来权衡 / 139

第二节 培养职业素养——破茧成蝶的修炼 / 149

第三节 提升职业能力,获取成功的职场砝码 / 159

第四节 规范职业行为——让优秀成为习惯 / 164

#### 第六章 还有困惑,那就对了 / 175

本章论道——职场困惑 / 175

第一节 做问题的发现者,五类典型困惑深掘 / 177

第二节 做问题的解决者,典型困惑攻克有法 / 188

第三节 矛盾亦特殊? 16路疑难全解答 / 198

第四节 他山之石,可以铺路 / 206

后 记 / 216

参考文献 / 218

## 第一章

# 你准备好正视职场了吗？

在抱怨找不到好工作之前，想想自己有没有去好好找工作。

你会把工作当成一项谋生的手段还是一份长期职业，抑或是奋斗一生的事业？

如何把工作当职业，把职业当事业？

如果把职场当作一场旅行，它会不会唤起你发现风景的眼睛？

假如给你三天时间规划，你会怎么规划呢？

面对即将踏入的职场或者即将到来的职场机会，你准备到什么程度了？

**本章论道——职场准备**



## 第一节 一切从找工作开始

好,从现在开始踏上我们人生中最有价值的职场规划之旅。

开头,我们不妨先来看一部经典的电影,如果你看过,温习一遍也无妨。

影片的名字是《当幸福来敲门》(*The Pursuit of Happiness*)。

已近而立之年的黑人——克里斯·加德纳还是事业不顺,生活潦倒,只能每天奔波于各大医院,靠卖骨密度扫描仪为生。因为克里斯·加德纳28岁的时候才初见自己的父亲,所以当时他下定决心在有了孩子之后,做一个好爸爸。当然一份好的工作就是必须的了。

在一次日常工作中,克里斯·加德纳了解到做证券经纪人并不一定需要大学文凭,只要懂数字和人际关系就可以,便主动去找维特证券的经理 Jay Twistle。凭借自己的执着努力和天生的幽默乐观,以及一个小小魔方的帮助,克里斯·加德纳得到了一个实习的机会。但是实习生有20人,他们必须无薪工作6个月,最后只有一个人被录用,这对克里斯·加德纳来说实在是难上加难。这时,妻子因为不能忍受穷苦的生活,独自去了纽约,克里斯·加德纳和儿子也因为极度的贫穷而失去了自己的住所,过着东奔西跑的生活。他一边卖骨密度扫描仪,一边做实习生,后来还必须去教堂排队,争取得到教堂救济的住房。

因为极度的贫穷,克里斯·加德纳甚至去卖血。功夫不负有心人,凭借自己的努力,克里斯·加德纳最终脱颖而出,获得了股票经纪的工作,后来还创办了自己的公司,事业一帆风顺,成为百万富翁。

用今天的流行话语来说,这就是一个屌丝男通过自己的努力奋斗逆袭成为高富帅的励志传奇,但这却是一个真实的故事。故事的主角正是

当今美国黑人投资专家 Chris Gardner。我们看到的一位濒临破产、老婆离家的落魄业务员如何刻苦地善尽单亲责任，奋发向上成为股票交易员，最后成为知名的金融投资家，这正是 Chris Gardner 的真实诠释。

观看这部影片，你会发现除了克里斯·加德纳在艰难困境中求职的精彩表现在吸引着我们看下去之外，“克里斯·加德纳一定会成功，一定会幸福的”这个信念也早已经灌入我们的脑海。因为从影片开头到结尾的一大堆细节中早已窥见了结果。

比如为了争取到股票经纪人的实习机会，他做的一系列工作：

1. 物色关键人(面试官之一)并建立联系；
2. 在公司门口蹲守、堵他，找到交谈机会；
3. 找借口与关键人独处，并留下好印象。

比如当争取到了实习机会时，为了使得低薪却仍然能够带着孩子留下来，他做的一系列工作：

1. 一边卖骨密度扫描仪，一边做实习生，以便获得生活来源。

2. 将自己实习 9 小时的工作缩短为 6 小时，好在 5 点钟的时候能够按时到教堂排队，获得救济。他也做到了，方法很简单：上班不喝水，电话接起就不放下。

3. 为了获得工作所需知识，他更是见缝插针地学习。

看了这个故事后，可能我们的第一反应就是工作不好找。但是到底是工作不好找，还是没有好好找工作呢？

事实上把找工作当成一项工作，投入足够多的精力与智慧，众里寻他千百度，那份工作一定会在最美的灯火阑珊处。

这就是克里斯·加德纳的故事给我们最大的启发。

这是一部很励志的电影，我们从主人公身上看到了一种对待贫穷生活乐观不妥协的精神，亦看到了其对得到一份工作的认真与执着。正是这种在工作到来之前，就已经把找到一份好工作当成一项工作，在细节中发现机会，抓住机会就拼命争取的精神使得我们相信幸福一定会来敲他



的门,敲门时他也一定在家。

好了,回归到我们自身吧。

我们是否曾问过自己,现在的这份工作是我们认真寻找得来的,还是匆匆上阵?

当工作到了一定的时间后,我喜欢用因果倒推的方法,也就是从一件事情的结果找原因或者透过一些现象去推测结果。当然这与我的职业也有很大的关系。我必须回答很多人,特别是年轻人一些关于职业规划方面的问题,我必须用比他们更长远的眼光去设想他们的发展和未来。

## 找工作之前的用心是成功的源泉

通过多年的招聘工作,我得出的一个结论就是,比别人更加用心地去找工作的人,也能更容易得到工作,并且能够更好地做好这份工作。

还是先听我讲故事吧。

时间倒推10年,那时候我在一家企业担任HR工作,有一个姓胡的年轻人来到我们公司,我暂且叫他小胡。那时候小胡来面试公司的企业主管,我注意到他的学历是中专,一起来面试的还有另外两人,学历分别是大专和本科。面试的题目有两道,一是画一张组织架构图,一是画一张作业流程图。三个中,只有小胡既说到了重点又把握到了细节,论述得非常到位。

那次面试由于我有点事情走得比较晚,在下去的电梯里面竟然又遇见了小胡。

他跟我说是有点事情才走得迟的,并且给面试得口干舌燥的我递了一瓶水。我们才短短地聊了几句,我竟然惊讶地发现他不仅熟悉这个主管岗位,对我们公司的情况包括地理位置等也非常了解。

但是我们没有给小胡回复。说实话,尽管小胡表现得最优秀,但是公司对学历还是有要求的,当然是在同等条件下学历为大专或者本科以上更好,所以我们还在发布着招聘信息。