



有备而来

规划职场中最好的自己

周丹 ◎ 著

这是一本指导书，帮你了解求职的技巧

这是一本梳理书，帮你认清自己

这是一本工具书，帮你找到职业方向

当然，这也是一本魔法书

从今天开始，改变你的职场生涯，让你遇事不慌，有备而来

有备而来

规划职场中最好的自己

周丹◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

有备而来: 规划职场中最好的自己 / 周丹著. --2

版. --北京: 中华工商联合出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5158 - 2012 - 5

I. ①有… 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 116580 号

有备而来: 规划职场中最好的自己

作 者: 周 丹

出 品 人: 徐 潜

策划编辑: 李红霞

责任编辑: 李红霞 丁 悦

封面设计: 周 琼

营销宣传: 王 静 万春生

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: 2017 年 8 月第 2 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 198 千字

印 张: 14

书 号: ISBN 978 - 7 - 5158 - 2012 - 5

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. chgslcbs. 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

前言

人生是考场,职业规划是永恒的课题

自2014年底出版以来,我惊喜的看到这本书受到了大家的认可:在当当、亚马逊上,无论是个人购买还是集体购买评价都很高;很多高校也邀请我去做职业规划演讲报告;不少人看到书后又通过出版社找到我,开展面对面、一对一的深度咨询……

历时两年多,此书再版,我内心充满感激。再版意味着精益求精、意味着更上一层楼,意味着对我提出了更高的要求。那么,职业规划到底有多重要呢?

先拿我自己来说吧,作为一名职业经理人,我似乎成功了,现在担任上市公司的高管、拥有全球职业规划咨询师(GCDF)从业资质、任多家管理顾问公司高级管理咨询师、为多所高校毕业生做职业生涯规划、出版了职业规划专业书籍。

当初在职业规划潜意识的牵引下,在职场的各阶段修炼职业素养和职业能力,靠着自己的勤奋和努力一步一步去实现各个阶段的目标,我的那些职业经历中的每一个“关键词”就像该书中提到的:严格自律能力、打造个人品牌意识、把优秀当作习惯等。

可在几十年的职场拼搏中我没有遗憾吗?肯定是有的。在20世纪90年代,这方面专业的书籍缺乏,没人指导的我,摸着石头过河,目的没那么明确,在独自探索中走了不少弯路。所以我认为我走到今天所花费的时间是漫长的。如果当初进行了科学的职业规划,我至

少可以少走10年的弯路。

人生有多少个10年呢！

现代社会的残酷性在于：这个时代发展的速度和变化前所未有的。我们稍有偏颇就落后千里，我们当然会更加焦虑和迷茫。

对职场而言，在个体崛起的时代、在土著网民时代，职场形态已经发生了巨大的变化。网络主播、自由撰稿人、时尚博主、斜杠青年……众多脱离了学校课程的职业使得我们的选择前所未有的，而这些职业的特点是看起来更加时尚自由，不需要规则引领。

其实所有的职业都需要规划，要知道自由永远是和规则相伴相生。放任自流只会让职业生涯更加被动。而当你心中有了清晰的职场地图，哪怕你从事的是时尚、新奇的职业，你也可以随时锁定自己此刻在哪里，将要去哪里。

如果迷失或稍作放任，“中年危机”就扑面而来，很多80后就已经普遍面临“中年危机”。而90后竟然纷纷表示认可：一毕业就面临失业，或者进入公司职业得不到发展，房贷、车贷、婚姻等问题又接踵而来，如何面对危机？

我一方面为这些年轻人感到心疼，另一方面又想到这未尝不是一件好事。“中年危机”中的“中年”已经无关生理年龄，它更多的是一种心理年龄。提前感受到人生的挫折和压力，提前做好应对准备，才能避免未来40多岁时真正的中年危机。

要拯救我们心理上的“中年危机”，就要及早地重视职业规划这堂人生大课。

目前，很多职业规划的理念也在盛行。一些40分钟的电视节目在告诉你怎么就业；一些网络课程在教你一个小时做好人生规划等；

一些假冒资深的职场人士在指导你如何职业选择……

但是我想说,这个世界上没有轻而易举的成功。速成的方法永远只是一碗当下的鸡汤,是权宜之计,不能从根本上系统解决问题,授人以鱼不如授人以渔,当你自己全面系统的掌握了职业规划的体系和方法后,你才能真正成为职场上最受欢迎的人,立于不败之地。

我们读书永远需要读好书,我们求知永远要择良师。只有这样才能汲取真正的营养,提升认知,构建起知识体系。所以职业规划,我们也需要在优秀书籍和优秀职业导师的指导下形成自己的思维认知和知识体系。

这本书是建立在我 20 余年的人力资源工作经历之上,历时 5 年写作而成,可以说是我一生经验的总结。时隔两年多的再版又包含了新的经验和思考。

所以我敢说,认真读完这本书,一定会让你对职业规划有更系统、更全面、更清晰的认知,帮你找到职场中切实可行的落地路径。

美国著名投资人查理芒格说过:“你需要的是在你的头脑里形成一种思维模型的复试框架,有了那个系统之后,你就能逐渐提高对事物的认识。”

规划与不规划,人生差别很大。1 年你感觉不到,5 年、10 年就会完全不同。我想告诉大家:职业规划越早越好,你提前开跑定当能提前登上人生的巅峰;但是职业规划也永远不会太晚,一旦找到正确的跑道,你的人生就可以弯道超车,加速前行。

如果说人生是考场,职业规划则是人生永恒的课题。

写在前面的话

这本书该怎么看

你现在翻开的是一本职业规划书籍,为了使你的后期阅读进展顺利,也为了在前期就有所准备,我们不妨先试着回答几个问题:

你理想的职业是什么?

你是否有自己的职业规划?

你所在的企业是否为你提供过职业生涯规划指导?

你是否了解相关的职业规划理论?

了解这些对你职业生涯有何帮助?

你是否出现过职业困惑?

出现困惑时,你是否知道解决的途径?

如果回答不出这些问题或者还有很多疑惑,那么翻看这本书就对了。

而这本小书到底该怎么看呢?

首先是在态度上足够重视。

事实上如果你一开始就抱着“把找工作当成一项工作”的态度,我相信这本书不讲你也知道怎么看。

但是往往问题就在这里,对于找工作我们往往过于随意。不知道大家有没有发现一个奇怪的现象:我们买一件衣服往往可以不停地比价格比款式,不断地征求朋友的意见,然后还是要思考老半天,更严重的是在好久之前就盯紧它直到价格合适才出手。但是对于一份工作却往往鼠标一点简历投了,电话一接工作签了,理由就是先做着看,不合适就换呗。

我想说亲爱的朋友们,其实是衣服我们可以随便换,因为特别是女士的衣服,其边际成本会越来越低,即便扔了换了对我们的损害也不大。但是工作就不一样了。工作换起来远远没有你想象的那么简单,一般而言我们进入职场就会有2个月甚至1年的试用期,这期间的工资是非常低的,如果在这期间又换到另外一个地方开始试用期,一年换两次工作,时间也就这样耗费掉了,损失的不仅是金钱,还有累积的工作经历。同样的3年,一个换了4次工作的人和一个一直在岗位上的人再次跳槽的待遇几乎是天壤之别。换了4次工作的人可能在新工作到来之时还是要重新适应并且只是从基层员工做起,而那个累积了3年工作经验的人很有可能一进一家公司就是主管或者经理起步。

还有与挑选衣服不同的是,你挑选的一件衣服可能决定的是你外在的风格,但是你选择的一个工作可能完全开启你另外一个人生。

所以我想说的是,工作完全是一辈子的事情。

说了这么多,也只是希望你能重视起一份工作,重视起职业规划来。

当然我也希望你能重视起这本我用时近五年酝酿的书来。事实上,如果不当成一本书来看的话,书中的内容早已有,这些年来我一

直在全国一些高校任职业规划客座教授,在一些企业做职场培训讲师,我的讲义与 PPT 就是提炼自书中的内容。但是随着我在外讲课与培训的次数增多,每节课的时间相对又短,我觉得有必要把以前、现在乃至将来讲课的内容形成一本书,使所有的内容在一个完整的体系里,也能使我所有已知或者未知的学生、同事、朋友能够早一点从中受益,这也是我最大的目的所在。

其次是在时间上,请给自己三天时间。

对于这本书的阅读,从时间上来说,我要强调的是完全没必要正襟危坐地给自己安排一个很长的阅读时间,只要在态度上足够重视,花三天时间认认真真看完即可。书中的一些理论观点不必深究,但是要多留一点时间给测试题,一些题目可能数量比较多、看起来复杂,但是花点时间做完绝对会有意想不到的收获。这些题目并不是这里找来那里凑来的一些普通题目,它们是这些年来我对于职业规划的工作经验与理论研究的总结以及美国原版职业规划书籍的翻译所得。

再次是在操作上,钻研加做测试题。

如果你的工作不是 HR,阅读重点在于书中的案例分享和各种职业能力测试;如果你从事的是 HR 工作,恭喜你是我的同行,这些测试方法不仅你自己可以做,同时也可以组织同事一起做,当然你还多了一项工作:书中涉及的比如“职业化”“内职业生涯”“外职业生涯”等观点都应该吃透并且深究,因为这也就是你的工作。我也希望我们能够一起不断丰富该书的理论研究与案例陈述以及科学测量方法。而对于我来说,这本书如果能够引起你对于职业规划的重视,能够传授你一点职业规划的方法,能够解答你一些职场上的疑惑,我就是很

有成就感的了。

最后我想说,作为一个职业规划师,我可以对书中的内容完全负责,而对于关乎一辈子幸福的职业,你要负多少责任呢?

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 / 002

第二节 内外兼修 成就事业 / 006

第三节 用三天，规划一场职场旅行 / 012

第四节 请将掌声送给有准备的人 / 015

第二章 职场中，其实你并不懂自己 / 021

本章论道——自我认知 / 021

第一节 常照镜子 / 022

第二节 五大理性认知秘诀 / 027

第三节 五大感性认知兵法 / 052

有备而来

规划职场中最好的自己

| 002 |

第四节 密钥:选对平台认准人 / 057

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 / 064

第二节 风吹草动为哪般 影响因素深探析 / 078

第三节 万变有宗,职业冷热趋向纵观 / 083

第四节 动手吧,描绘你的职业篇章 / 090

第四章 是我的机会在敲门吗? / 101

本章论道——职业选择 / 101

第一节 我能跨过哪道槛 / 102

第二节 鱼和熊掌,选择有法 / 106

第三节 善用八大职业核心功能 / 114

第四节 原则+综合,决策的力量 / 125

第五章 投入,演绎你的职场大戏 / 131

本章论道——职业化修炼 / 131

第一节 入戏深不深,职业化来权衡 / 132

第二节 培养职业素养——破茧成蝶的修炼 / 141

第三节 提升职业能力,获取成功的职场砝码 / 150

第四节 规范职业行为——让优秀成为习惯 / 155

第六章 还有困惑,那就对了 / 165

本章论道——职场困惑 / 165

第一节 做问题的发现者,五类典型困惑深掘 / 166

第二节 做问题的解决者,典型困惑攻克有法 / 177

第三节 矛盾亦特殊? 16 路疑难全解答 / 185

第四节 他山之石,可以铺路 / 193

后 记 / 201

参考文献 / 203

这本书该怎么看

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