

敢于遇见，是勇者对待时间的一种态度。
从打算开始规划自己的一刻起，你便开始了崭新的人生。

预见，更好的遇见

你不能错过的生涯规划手册

张玉婷\著



预见，更好的遇见

你不能错过的生涯规划手册

张玉婷\著



图书在版编目 (CIP) 数据

预见, 更好的遇见 / 张玉婷著. — 北京: 经济日报出版社, 2017. 11

ISBN 978 - 7 - 5196 - 0236 - 9

I. ①预… II. ①张… III. ①职业选择 IV.

①C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 287460 号

预见, 更好的遇见

作 者	张玉婷
责任编辑	郭明骏
出版发行	经济日报出版社
社 址	北京市西城区白纸坊东街 2 号 A 座综合楼 710
邮政编码	100054
电 话	010 - 63584556 (编辑部) 63516959 (发行部)
网 址	www. edpbook. com. cn
E - mail	edpbook@126. com
经 销	全国新华书店
印 刷	中国电影出版社印刷厂
开 本	710 × 1000 mm 1/16
印 张	15
字 数	162 千字
版 次	2018 年 1 月第一版
印 次	2018 年 1 月第一次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5196 - 0236 - 9
定 价	35.00 元

版权所有 盗版必究 印装有误 负责调换

这是一部倡导生涯规划的书籍，这也是一部帮你了解自己、学会选择、智慧生活的宝典，这更是一部关于升华人生、成就梦想、拥抱幸福的秘籍！

近看一只鹏鸟的活动，似乎无任何轨迹可循。但如果把距离放远、把时间放长，便会发现许多规律。我们的人生亦如此，不要困顿于当下，把目光放远、把胸怀放大，去预见我们期许的精彩未来，遇见更好的自己！

遇见幸福的自己

近日，在一块城市宣传板上看到了这样的一句话：“人生，最奢侈的就是成为自己！”看后深有感触。时代在迅速发展，中国经济更是以令世界震惊的速度发展着。但处于这一时代中的人们似乎有了更多的彷徨、不安与挫败感，常常感到危机四伏，充满焦虑，甚至迷失了自己。

人们，到底怎么了？

这种焦虑与迷失，真的是时代高速发展带来的负影响吗？

我们的教育工作者、理论工作者、心理学研究人员，都在关注这个课题。

最近，张玉婷的又一部新作《预见，更好的遇见》完稿，请我写序。看完之后忍不住点赞，这正是当下人们所亟需的一本书。

不安与焦虑的背后并非是由于时代飞速发展造成的，恐怕更多的是源于我们自己的意识，源于我们对于生涯规划意识的缺失。正如作者张玉婷分析的，在同一个时代背景下，仍然有那么多起点并不高、背景并不显赫、却做出了卓然成

绩的人。这些人的成功，原因固然很多，但都有一个共同的因素，那就是，他们有坚定的人生信念，有清晰的前进方向，有脚踏实地的干劲，更重要的是，有胜不骄败不馁的精神。顺利时，他们流着汗奔跑；不顺利时，他们含着泪依然奔跑。

这本书与很多励志书不尽相同。它没有直接给你魔法般的成功答案，也没有过于晦涩难懂的高深理论，更不是简单的故事堆砌，但它确实能帮你找寻到那个已经迷失已久的、真实的自己。读过后，你对很多事情会豁然开朗，你会有很多启迪与感悟。你会清晰地意识到：你的学业、你的工作以及你未来的生活如何进展，不仅仅在于有多少人帮助你，而更在于你如何发现更好的自己，并进而塑造完美的自己。

在古代，在人类童年时期，面对自然界的无穷威力，人们就表现出不同的态度。一种态度是战胜它。比如，遇到干旱，就有了羿射九日的壮举；遇到涝灾，出现了大禹治水这样的英雄；高山拦路，就有愚公移山；大海阻隔，就有精卫填海。另一种态度是依靠救世主的帮助。比如，吃苦耐劳受人欺负的董永，得到七仙女的救助（神）。在这个童话故事里，“神助好人”的梦想被阐述的淋漓尽致。几千年来，这种“做好人就有贵人相助”的愿望一直深入我们的骨髓，而且是很活跃很现实意识和梦想。

如何不那么被动地依赖救世主和贵人相助；如何发掘自身潜力，进而建立团队，发展友军，领跑于荆棘或坦途？

作者张玉婷在书中描述了发现全新自己的方法，更阐述

了塑造完美自己的路径。

张玉婷研究生阶段攻读方向是课程与教学论，工作后从事的也是课程研究及生涯规划相关工作。她研究了大量国内外生涯规划教育资料并实地考察数百所学校及课程建设现状，有较强的理论及实践基础。这本书涵盖了在教育大变革时代背景下的生涯规划意识、能力与技巧全面解读，也包括面向家长与教师生涯意识的深度思考。然而这本书又不仅仅以职业选择与规划为视角，更是一本能带你了解自己、学会选择、学会生活、感知幸福的人生攻略。它的信息量十分丰富，书稿中的内容更新了我们对于职业生​​涯的观念，将专业的生涯理论、小故事、测试巧妙地融合在一起，娓娓道来，让人忍不住想一口气读完。这本书，始于梦想的觉醒、生命与生涯的探索，从生涯规划思维的建立、到行动力的养成，并最终打造出个人的核心竞争力，让人渐入佳境。从生涯规划到独树一帜的纵向、横向生涯管理再到生涯创造理论，让人成长升华；从职业到财富到人生，处处彰显着智慧的力量。

20 世纪哲学家罗素在《幸福之路》中写道“不快乐的人会有有一种不快乐的信仰，而快乐的人则会有一种快乐的信仰”。每个人都在寻求自己的幸福人生，人生的幸福在于你的努力，也在于你对幸福的预见。只要一个人还在诚实的坚守自己的信仰，自强不息地生活着，你终有一刻会发现，幸福正将生命温暖拥抱。

每个人都有属于自己的人生，都要创造属于自己的生涯。越早地并积极思考人生，越早地了解真实的自己，越

早地变心动为行动，你便会越早地走近幸福，遇见幸福！

作为此书最早的读者，很荣幸，并愿意向广大读者推荐。

玉婷的父亲张铁友是我的大学同学，他的女儿这样博学，这样优秀，我感到很欣慰。1977年恢复高考以来，被中断的家族文化血脉再次形成传承之势，并受到广泛的重视。中国中产阶层在迅速扩大，其中的一个重要标志是：他们不仅在物质上进入中产阶层，更重要的是重视思考和研究。不仅会读书，会生活，他们更重视质疑和论证，他们在文化上越来越成熟，而且以著书立说的形式，代际相传。我喜欢书香门第，也尊重书香门第。

玉婷的书将在经济日报出版社出版，感谢出版社社长韩文高慧眼识珠。

吴学先

（吴学先，曾任教育部高等教育出版社编审，主任；香港华润集团研究部研究员；深圳南方科技大学教授；英国诺丁汉大学荣誉教授。）

丰富而美好的一生

前几年有一个问题非常流行：“幸福是什么？”一个得到广泛认同的答案是“有事做，有人爱，有期待”。这个答案听起来挺简单，仔细想想，倒也囊括了人生的主要追求。“有事做”代表了事业方面的充实（且关联了经济方面），“有人爱”代表了亲密关系方面的满足，“有期待”则代表了对未来生活的渴望。结合上面这个答案，我自己的感觉是，幸福是一种综合的感受，如果能同时拥有三样当然非常幸运。但面对“骨感”的现实，我们该如何获得幸福呢？

很多人说，快乐是生活的真谛。那么，快乐又是什么呢？现在我们已经知道了多巴胺和内啡肽的存在，并由此解释了运动、恋爱、网游、甚至吸毒会让人欲罢不能的原因。我们还知道，多巴胺其实是一种传递兴奋与开心的神经传导物，带来的是对快感的渴望与幻想，并非快乐本身。内啡肽被称作“快乐激素”，但它的产生艰难而漫长，需要经过身体和精神双重艰苦的努力。我们如何才能找到值得让自己付出艰苦努力的那个（那些）东西以获取快乐呢？

张玉婷老师写的《预见，更好的遇见》这部书告诉们：幸福和快乐，是可以通过“规划”得来的。规划的前提是认识自己，认识自己和规划都是有方法的。

认识自己不是一件容易的事情。记得我在读 MBA 的时候，曾经做过书中提到的 MBTI 测试。测试结果显示我是一个极度“内向型”的人。这令我大跌眼镜，因为从小到大，性格开朗、活泼健谈就像是我身上的一枚标签。但当我仔细想来，我的确是一个“向内寻求能量”的人。我的一些同学，虽然看上去不善言辞，却是“外向型”的，他们热衷参与各类派对，因为能从中“汲取能量”。而我却是“输出能量”，所以每次派对之后都很疲惫……不能否认，这个测试结果对我后来的职业选择是很有帮助的。

认识自己是一个漫长且需不断修正的过程。仍以上述 MBTI 测试为例，我后来在不同的工作岗位又做过两次测试，结果均有所不同。除去测试时一些随机的因素，几年来人生的际遇，年龄阅历的增长，工作性质的改变等也可能导致性格的变化。

如同我在《西湾》的后记里写的，我们有多少人其实并不了解自己，更不知道自己真正想要什么，追寻自我的过程往往伴随着不断的“试错”。看过张玉婷老师的这本书，我相信您“试错”的成本会减少很多。

人的一生面临太多选择，我们必须不断思考，不断选择，不断实践，从而获得一点“快乐激素”，而规划就是这一系列动作的集合。平时不太看电视的我，近期偶然看到一档“开餐厅”的真人秀节目。节目中，某女星表示她参加该节目的目标是在经营餐厅的二十天中实现“盈利”，并制定了相应的“规划”。她说，“别人问我想要什么样的人生，我说我想拥有丰富而美好的一生。”

丰富而美好的一生，我们每个人都值得拥有。现在开始行动吧。

西米

2017 年国庆

作者心语

敢于遇见，是勇者对待时间的一种态度。在《瓦尔登湖》一书中，戴维·梭罗说：“时间决定你会在生命中遇见谁，你的心决定你想要谁出现在你的生命里，而你的行为决定最后谁能留下。”

从打算开始规划自己的一刻起，你便开始了崭新的人生。诚然，从什么年龄开始决定规划自己都不晚，但我们为什么不趁早开始？很多人由于没有人生规划的意识而迷茫、痛苦一生；很多人发现自己的兴趣所在时却早已偏离了轨道，后悔不已。

如果你是正在埋头苦读的学生或是步入职场的青年，你一定要看这本书，因为这本书有可能改变你一生的命运，指引你活出精彩的自己。如果你身为教育工作者或为人父母就更要看，因为它将教会你用发展的眼光看问题，而不是以短视的、功利的态度帮孩子决定未来。即使你已年过半百，两鬓染霜，只要你勇于规划自己，也一定会发现一个全新的自己。只要人生有梦想、有愿望做更好的自己，细细品读这本书，便一定会从中找寻到一些灵动的智慧和创意的思考！

恭喜你！当你翻开这本书，你就与自己更近了一步。人生虽短犹长，每个人的生命只有数十载，但对于我们每一

个人来说，那是完完整整的一辈子！没有人知道下辈子的事情，我们为什么不在有限的时间内激发自己的所有潜质，做最好的自己呢？

人生是自己的，不管你现在处于哪一个年龄阶段，过着什么样的生活，只要你肯了解自己、规划自己并勇于践行，你就会活出精彩的人生。你要明白，你的大学、你的工作以及你未来的生活将会如何，不仅仅在于有多少人帮助你，重点在于你如何帮助你自己！

在这个给人过多选择余地的社会，每个人都需要面对速度、面对诸多的选择，而教育并没有及时地教会人们如何选择，只能使现代人越来越困惑、不快乐、承受巨大的压力。这里的症结是否就是我们没有培养一种生涯规划的意识，不曾锻炼为自己做好规划的各种能力呢？所以，生涯规划的普及势在必行。

本书从结构上划分为六个部分，一共十个章节，包括对职业生涯、对生活、理财及人生伴侣的一些思考，通过生动、发人深省的故事及前沿、科学的小测验，一步步带着你了解自己，打造个人的核心竞争力，成为一个会生活、能够感知幸福的人！

第一部分也就是全书的第一章，是通往梦想之旅的探索。这一章通过三个故事讲述听从心灵召唤的伟大生命的力量，向读者传递能量，唤醒沉睡已久的梦想，并对当今教育现状进行深入的思考。

第二部分即第二章，对生命与生涯展开探索，从生命与人类的起源谈起，剖析了因生涯选择的不同，所展现出的不

同生命状态。本章还重点阐明了生涯规划的内涵、意义及在年轻时期尽早进行生涯规划的重要性。

第三部分包括第三章到第六章，论述从生涯规划思维的建立到行动力的养成，以及打造个人的核心竞争力的问题。其中融入了很多操作性强、生动有趣的自测问卷，帮助我们更好地认识自己，发现更真实的自己。从兴趣、性格、能力、价值观等方面，助力生涯规划决策。

第四部分包括第七章管理你的生涯与第八章创造你的生涯。世界上最大的永恒就是变化。在我们的生涯中，必须做好适应变化转换跑道的心理准备。本书首次提出了终身的纵向生涯管理与横向能量管理的生涯管理理论，以帮助我们更好地管理生命。系统论述了如何从生涯规划升级至生涯创造，在大有作为的时代创造更加精彩的人生。

第五部分即第九章——不一样的遇见。通过大量名人和平凡人成功的故事，探索生涯规划不一样的魅力。或是由于兴趣爱好，或是由于天赋能力，或是由于专注坚持，或是由于开拓创新，他们成就了富有人生的幸福人生。我们将从这些故事中有所收获，只要始终坚持去思考、去践行，一定会遇见属于我们的幸福人生。

最后一部分即第十章，论述了生涯规划并不局限于职业生涯，更包括财富、人生伴侣、生活等方方面面的规划。对财商、人生伴侣等进行了深入思考。对财商的内涵及养成进行了相应解读，对伴侣的选择、家庭婚姻的规划与经营进行了相应的指导。

生涯总是不断发展的，每个人所处的环境和机遇总是

不断变化的。这本书会开启你人生新的视野，让你思考一些过去不曾觉得关键的事情，帮助你了解真正的自己，找到你所钟爱的事情，尽早建立起生涯规划意识，助你一步步走向成功。

预见是为了更好的遇见。相信我们有能力遇见属于我们最美好的未来！



目录

contents

作者心语 // 1

Part 1 梦想·勿忘初心

第一章 你的梦还在吗 // 3

听从心灵的召唤 // 3

接近死亡的时候，你想到的会是什么 // 8

你的梦还在吗 // 9

教育的意义是什么 // 10

Part 2 生命·生涯探索

第二章 生命与生涯规划探索 // 15

生命的起源 人类的起源 // 15

生涯，生命长河的短暂一瞥 // 17

抑郁症患者为什么这么多 // 19

生涯规划理论及其发展历程 // 23

什么是生涯规划 // 26

生涯规划到底重要到什么程度 // 27

生涯规划会带给我们什么 // 30

生涯规划最好应在高中开始进行 // 33

Part 3 思考·思行并重

第三章 成为一个善于思考者 // 39

思考的力量，改变从思考开始 // 39

不思考未来是否就能换得快乐 // 42

生涯规划意识的建立 // 46

学学这些思维方式，你的改变即将开始 // 49

第四章 来一场发现自我的旅行 // 55

趁着年轻，好好想一想自己想要的生活吧 // 56

认识自我旅行之一——一场和自己的对话 // 56

认识自我旅行之二——通过别人这面镜子看自己 // 57

认识自我旅行之三——发现全新的自我 // 58

认识自我旅行之四——解码家庭资源 // 88

第五章 知行合一 // 90

一个小故事，告诉你什么是知与行 // 90

七大方法让你成为行动力的强者 // 91

第六章 心流 内驱力 3.0 的力量 // 104

驱动力与生涯规划 // 104