

段秋文◎著

别让 你的迷茫， 耽误你的人生

★ ★ ★
双创导师
唐渊推荐

职业生涯导师带你走出职业迷茫

迷茫-弯路-困扰 是你最好的增值期
奋力奔跑，你才不会轻易被人替代
过去不再重要，你的现在和未来才重要

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

别让 你的迷茫， 耽误你的人生

段秋文◎著

内 容 简 介

职业迷茫与失败的原因通常有三种：没有目标、没有动力和中途放弃。

针对上述三大原因，作者编写了这本书。本书共分为五个章节，分别是征战前的准备；制定征战地图、描绘征战路线；准备征战宣言；避免征战途中的陷阱；唯有浴血奋战才配得上荣耀。

处于职业迷茫期的读者朋友可以透过这本简单、实用的职业生涯征战手册，远离迷茫与失败。

让我们从现在开始，别让迷茫耽误我们的人生，开启人生新的篇章。

图书在版编目（CIP）数据

别让你的迷茫，耽误你的人生/段秋文著. —北京：
中国铁道出版社，2017.12
ISBN 978-7-113-23503-1

I. ①别… II. ①段… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第192142号

书 名：别让你的迷茫，耽误你的人生
作 者：段秋文 著

策 划：巨 凤	读者热线电话：010-63560056
责任编辑：苏 茜	
责任印制：赵星辰	封面设计：仙境

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）
印 刷：北京鑫正大印刷有限公司
版 次：2017年12月第1版 2017年12月第1次印刷
开 本：700mm×1 000mm 1/16 印张：14.5 字数：179千
书 号：ISBN 978-7-113-23503-1
定 价：39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：（010）51873174

打击盗版举报电话：（010）51873659

他一直在征战！

认识秋文算是一次偶遇。

2011 年底，我以创业导师的身份受邀到武汉会展中心为“创业武汉”作演讲。在此期间，我注意到了一位非常专心学习的年轻人，并且和他有过现场互动，由于他表现出色，我邀请他上台并奖励给他一本我的管理类著作《责任决定一切》；没想到他回送了我一本《新规划——带我们走向美好未来》。后来了解到，这是秋文花了两年的时间，用心研究创作出来的人生规划书。该书总结了每个人生命中缺一不可的六大需要——身体健康、心理健康、学习成长、助人和谐、家庭幸福和职业成功。

如今，秋文邀请我为他的新书作序，我欣然应允。因为他一直在征战，因为他认真学习，对人做事负责。

据我所知，创作本书前，秋文曾花了一年的时间，通过“无条件免费做人生规划咨询”积累咨询能力、总结咨询经验。在此基础上，秋文通过不断学习、实践和领悟自创了“3+3 职业生涯规划体系”。然后，秋文又花了近

5年的时间运用这个体系帮助来自全国30多个城市（包括海外留学生）、不同学历（初中—博士）、不同年龄（20～47岁）、不同阶层（基层员工、中层干部、企业高管）、不同行业近千名朋友走出了职业困惑。为了帮助更多人在自己的生涯路上去征战，秋文把他多年的咨询实践经验毫无保留地在本书中分享。对于每一位“职场战士”而言，只要你用心阅读，定会受益匪浅。

一般来说，一个人的职业生涯有近40年。有的人赢在了起点，有的人赢在了转折点，有的人一直赢在路上，还有很多人一开始就走错路（例如盲目就业——先就业再择业、入错行、选错岗等），或是在途中乱走路（例如盲目换岗、盲目换行、盲目换城市、盲目换公司、跟风创业等），或是中途放弃……

他们在迷茫中行走，经常被撞得鼻青脸肿、头破血流。他们困惑、痛苦、付出了很多，但收获的却是失业、失败。不是他们不愿意征战，而是他们不清楚要去哪里征战。

读完这本书你会拥有在职业生涯路上征战的动力，你会清楚自己征战的地图、征战的路线以及征战途中可能出现的陷阱。但是没有人可以替你去征战，唯有你自己去浴血奋战才可以收获一个了不起的未来。

2016年底上映的新片《血战钢锯岭》中，军医戴斯蒙德·道斯不愿意在前线举枪射杀任何一个人，他因自己的和平理想遭受着其他战士们的排挤和欺负。尽管如此，他仍坚守信仰及原则，孤身上阵，无惧枪林弹雨，誓死拯救即使一息尚存的战友。数以百计的同胞在敌人的土地上伤亡惨重，他一人冲入战场，不停地祈祷，乞求以自己的绵薄之力去再救一人，75名受伤战友最终被他奇迹般的运送至安全之地，得以生还。看似懦弱的道斯，最后却成了最勇敢、最伟大的战士。

秋文虽然不是一名军人，但是他在职业生涯的征途中，他一直在征战；

虽然他出身贫寒，学历一般，没有任何背景，但是他有一颗爱人之心、征战之心，愿意付出。愿此书引领你成为生涯征战的勇士，我相信他一定会有一个了不起的未来。

管理学者、双创导师 唐渊

2017年1月于北京·清华园

没有人能许你一个未来，唯有你自己

为什么即使很相像的双胞胎，也可以识别？

是因为他们不一样。

为什么全世界有 70 多亿人口中，却没有一个人和你长得一样？

因为你是独一无二的，你是世界上的唯一。

所以永远不要放弃自己。因为每一个人从出生那一刻就有独特的价值。

任正非出生于普通家庭，没有什么背景，却可以把华为做成世界级的大公司；马云个不高，高考考了 3 次，但他创办的阿里巴巴誉满全球；俞敏洪出身寒门，不是高富帅，但可以成就新东方。所以无论你的出生背景如何，你的长相如何，你的身体是否有缺陷……一切外在的因素都没法掩盖你特有的价值。你是与众不同的。

其实，你天生就是个战士，是个勇士，还是一个胜利者。

受精卵的形成本身就是一个征战的过程，数以万计的精子通过激烈的征战、比拼，只有第一名（如果是多胞胎，就是前几名）才可以和卵子合二为一形成受精卵。然后通过细胞分裂、逐渐发育、生长，通过十月怀胎，你才降生于世，所以你天生就是赢家。

如果你去观察一些两岁左右的小孩，你会发现，他们总是积极进取，他们对一切新鲜的事物充满好奇，他们勇于尝试、不怕失败、坚强勇敢、精力充沛、总是充满热情……即使偶尔跌倒，他们也会很快爬起来。他们非常诚实——想到什么就说什么，他们的言行一致。他们的内心是和谐的，他们想玩就玩、想睡就睡，而且非常快乐，他们的微笑无比的灿烂、无比的甜美……

然而，不知从何时起，我们似乎陷入了一个“被赶”的怪圈：

父母希望我们赢在起点，所以从呱呱坠地开始，我们就一直在“被赶”——被赶着去上幼儿园、上小学、上中学……一路走来，背着英文，学着奥数，报各类看似饶有兴趣的“兴趣班”，直到高考、读大学、毕业工作……大部分置身其中的人相信，这样就能“被赶”出一个美好的未来。

反正总有一只无形的杆子在你身后撵着你，像撵着一个大脑处于放空状态的鸭子上架。

然而，你从未认真考虑过，你想要成为怎样的你？或者说，你想要成为怎样的自己？你希望自己有一个怎样的未来？你只看到眼前脚步和前面的鸭屁股——它离你不到三步，至于最前方的队伍要走向哪里，你不曾想过，也漠不关心。在“被赶”的过程中，你渐渐地迷失了自己——不知从什么时候起，你开始变得自卑、变得不愿意去尝试、害怕去探索；你开始变得对什么事情都漠不关心、缺乏热情和好奇心；你开始变得自私、虚伪，变得不真实；你开始变得消极、悲观甚至颓废；你开始沉迷网络、游戏……

你可以不关心别人，但你有没有试着停下来问问自己：你到底想要去何处？

无解是最糟糕的答案，这表示你已经对“安排”有了惯性心理。简单而言，就是你从小就跟在鸭群后面，你若不小心偏离了方向，就会被大声呵斥，立刻回到队伍。直到有一天，你闭着眼睛都能在水中游出一条直线的时候，前面带头的队长突然回头对你露齿一笑：“现在整片天空都是你的了，去飞吧！”

你艰难地抖动退化了不知几百年的翅膀，这才发现，原来自己从未学习过飞翔，更别说找到属于你的航线了。

你终于发现，从小到大，你都在学如何合群，跟在别人身后，随着现有的方向，永远不用操心明天的路，你完全失去了自己独一无二的天性。

然而，你现在已经是成年人了，过去的都已过去。唯有现在和未来才是你的未失去的人生。你需要静下心来问自己——我的未来究竟在哪里？

很抱歉，我不能告诉你！

但是，通过这本书，你可以获得很多征战的经验教训。因为我自己有二十余年的生涯征战经历——有不少成功的经验和失败的教训。更重要的是从2009年开始涉足职业指导领域——研究人生、职业数年，提供咨询服务多年，累积指导过近1000位有职业困惑的朋友；我还在知乎网上回答过1000多个有关职业困惑的问题。另外，我在百度贴吧、天涯等社区也回答过很多有关职业困惑的问题。下面是几个咨询者的见证。

曾经有一位河南的朋友小K（化名，下同）向我咨询。他从毕业后，一直在跳槽，4年多的时间里，换了3个行业、4个城市，如今他还在准备考研去做职业转换。向我咨询后，我问了他一个问题——下面是QQ聊天记录（见图1）。



图 1 与咨询者的聊天记录截图 1

因为他过去没有规划，所以 4 年多的时间多走了很多冤枉路——浪费了近两年的时间，损失了几万元。

还有一位浙江的朋友小允，他大学毕业后，因为过去没有规划、没有职业方向，所以在过去的两年中，换了 4 份工作——第一份做了 4 个月，第二份做了两个月，第三份也做了两个月，最后一份做了 6 个月。而且他的 4 份工作做得都不太一样，做过普工、物品管理、实验员等。两年的时间，职业基本上没什么积累。

其实，早在 2011 年，我做免费咨询的时候，他就加了我的 QQ，但他过去对职业生涯规划没什么概念，所以一直没和我联系。幸好他后来联系了我并确定了咨询。咨询结束后，我们进行了交流（见图 2）：

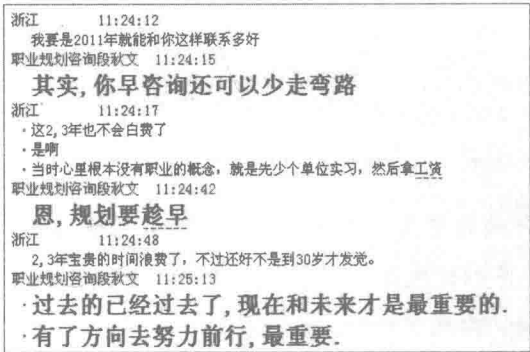


图 2 与咨询者的聊天记录截图 2

所以，虽然我没法给予你未来，但是可以帮你在生涯的征战过程中少走弯路，少走弯路就是赢。

或许他们和你有相似的想法和经历，在二三十岁的年纪，很多人不知道自己应该做些什么，还能做些什么，往往只知道在徘徊中等待，在等待中迷茫和失败。

每天彷徨、挣扎，踌躇满志却又无所事事。

这或许是每一个人成长中都会经历的磨难。

你也许会疑惑地说，谁没有迷茫过，失败过。

但这都不足以成为你停滞不前的理由。

别人的故事，我们不曾知晓答案。

你的未来在哪里？

唯有你自己，才可以许自己一个了不起的未来。

人最恐惧的时候是……

曾经，我在网上看到这样的一个故事：

万通董事长冯仑和王石一起，从西安开车到新疆乌鲁木齐。在戈壁滩上，车突然坏了。手机在那个地方没有信号。戈壁滩的地面，全部是鹅卵石，温度高得几乎能把轮胎烤化。我们没有办法跟任何人联系，我们越来越恐惧，甚至开始焦躁。这时候司机下了车，他不断地转，不断地在地下看。他在看什么？他在找车辙。司机终于发现了一条新车辙，我们齐力把车横在车辙上面。然后司机说：“剩下的事情，只能等待，不要有任何奢望。”然后我们开始等待。一个小时后，有一辆特别大的货车在我们面前停下来。我们的司机写了一个电话号码，请货车司机出戈壁滩后打电话找人来救我们。大货车开走后，我们在车上开始嘀咕：“这事靠谱吗？人家会帮忙打这个电话吗？”我们的司机说了一句话：“在没有方向的地方，相信是唯一的选择，信任是最宝贵的。”结果

我们又等了一个多小时，救我们的人果然来了。这件事发生后，我一直在思考一个问题——人到底什么时候最恐惧？不是没有钱的时候，不是没有水的时候，也不是没有车的时候。人最恐惧的时候，实际上是没有方向的时候。有了方向，其实所有的困难都不是困难。当我们有了理想就相当于在戈壁滩上突然找到了方向。

确实如此，一个人最恐惧的时候，就是在没有方向的时候。比如，我们常常在黑暗中感到恐惧是因为我们在黑暗中没有前进的方向；一个人一旦失明，他会特别恐惧，是因为他看不清前面的路；一个人在荒无人烟的黑夜，他会感到毛骨悚然，还是因为他不清楚自己下一步该往哪里去！

许自己一个了不起的未来，是给自己一个征战的方向、是生涯征战的开始！

许自己一个了不起的未来可以给自己勇气和力量，可以让你回归到真实的你、天性的你。

请记住，你天生就是一个战士、一个勇士、一个胜利者，只是在过去的人生中，你暂时迷失了自己。你可以从现在开始许自己一个了不起的未来，别让迷茫耽误了你的人生。

时光流逝，愿这本书见证着它的主人如何在岁月的沉淀与征战中闪闪发光！

当梦想已启动并践行，你所有的积累与努力，永远相随，成为你成功的阶梯！

阅读要郑重，因为你许自己的未来，都有可能实现。

下面，请跟随我一同开启本书的阅读之旅！

Chapter 1

征战前的准备

——切除逐梦路上的两颗毒瘤“迷茫与失败”

1. 梦开始的地方，你是否有两颗毒瘤“无法自拔” / 2
2. 要么勇敢去征战，要么就待在家 / 9
3. 来一场与内心深处灵魂的对话 / 13
4. 为你的人生描绘一幅理想职业发展图 / 22
5. 就业准备：我来了！我征服！直到成功 / 27
6. 未来的每一条路都是你自己选择的结果 / 33
7. 痛苦，是世界让你变得更坚强的方式 / 36

Chapter 2

制定征战地图、描绘征战路线

——你若不尝试走出阴影，没人能赐你那一米阳光

1. 志不立，征战就没有方向 / 42

2. 行业不分贵贱，但它能帮你瞄准征战的方向 / 48
3. 选定了一座城，就有可能是你一辈子的战场 / 54
4. 从岗位出发，干一行，爱一行 / 61
5. 好公司是你生涯征战的供给站 / 75
6. 设定职业路标是征战行动的开始 / 80

Chapter 3

准备征战宣言

——在求职面试中崛起

1. 漫漫求职面试路，想说爱你不容易 / 92
2. 达摩克利斯之剑：招聘信息“套路”深 / 97
3. 简洁而有力的简历才是你的机会之钥 / 101
4. 求职途径依赖症：这是最好也是最坏的时代 / 108
5. 面试印象，既要“颜值”又要“言值” / 113
6. 别让人生中最美好的签约败给了感伤 / 116

Chapter 4

避免征战途中的陷阱

——你看得再远始终会有盲点，少走弯路才是赢

1. 职业前期，总有一些盲点是你发现不了的 / 120
2. 刚起步走了这么多弯路，你还想成功 / 130

3. 盲目转折，殊不知看似华丽的诱惑都是纸老虎 / 137
4. 做更好的自己，莫在恶性循环中自我纠结 / 143
5. 人生经历不等于核心竞争力 / 151
6. 没有付出就想得到是贪婪，没有危机感就是最大的危机 / 159
7. 越等待、越纠结、越痛苦：有梦就早点去追 / 163

Chapter 5

唯有浴血奋战才配得上荣耀 ——成功总要拐几个弯才来

1. 在职场拐弯处，留给你的机会并不多 / 168
2. 时间不会为了等你的决定而停下脚步 / 174
3. 与工作谈恋爱，逃避是最无用的药方 / 178
4. 人人都想远离职业失败，但核心能力的培养需要时间 / 184
5. 积累资源，在没有终点的职业旅程上一路向前 / 192
6. 给生命更多可能，偏执的人总能最早看见前方的光 / 200
7. 逆风中飞扬，平凡中成长，成功总要拐几个弯才来 / 208

后记

- 享受征战的过程，把荣耀献给未来 / 214

Chapter

1

Chapter

2

Chapter

3

征战前的准备

——切除逐梦路上的两颗毒瘤
“迷茫与失败”

Chapter

5

Chapter

4

迷茫的人不一定失业，
但是长期失业的人一定很迷茫。

对未来的不可知，
对职业生涯的迷茫，
会让人丧失奋斗的信念和力量。

无论现实怎样不可改变，
你都要坚信，自己有一双翅膀，
让你在现实里自由飞翔。

1. 梦开始的地方，你是否有两颗毒瘤“无法自拔”

有研究显示，在国内初入职场的人中，能够明白自己的需要并肯定未来发展方向的仅占 27.1%，有 72.9% 的人从未考虑过职业生涯规划的问题，或者对未来感到十分迷茫。

在我的邮箱后台，经常会有许多咨询者的来信。

每次看这些来信都让我思考这样一个问题——

为什么迷茫的人那么多？

我有一个粗略的统计，几乎每 100 封邮件中，有一半以上，说自己当下很迷茫，咨询我未来该怎么办？

也经常有朋友与我倾吐心声：“段老师，我觉得现在的自己很不像自己，身边的一切人、事都是错的。每天不想学习、不想工作，我也不知道自己究竟想做什么……”

“那么，你希望你的人生是怎样的呢？”我通常会询问。

“如果一切都可以重来就好了。”对方的眼神似乎总有几分热烈，但光亮一闪之后，出现的却是灰暗和迷茫。

是的，如果人生真的能够像电影中那样落入时空隧道黑洞，回到美好的 16 岁，又或者像游戏中的 SL 功能（存档功能）一样，不断从重要的存档处加以读取。那么，人生会多么美好！我一定会拥有一切：美好幸福的生活、重要的职位、汽车、豪宅、关注、荣誉感……