

Catch the Big Chance of Your Career



抓住职场中的那条大鱼

职业选择与求职指南

苏墨◎著

最**IN**的人生规划

最**COOL**的求职技巧

最**HOT**的职业排行

京华出版社



Catch
the Big Chance of Your Career

抓住职场中的那条大鱼

职业选择与求职指南

苏墨◎著

京华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

抓住职场中的那条大鱼/苏墨著. —北京: 京华出版社, 2004
ISBN 7-80600-956-6

I. 抓... II. 苏... III. 职业选择—基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 090533 号

抓住职场中的那条大鱼

作 者 苏 墨

责任编辑 陈红梅

策 划 郑春蕾

出版发行 京华出版社 (北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本 730mm × 960mm 1/16

字 数 200 千字

印 张 14

版 次 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80600-956-6/F · 59

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

第一部分 剖析自己

开篇：马莉、老马、汤尼和罗斯	3
第一章 生命中的 15000 个日子	5
你的职业生涯美满和谐吗？	5
回顾儿时的梦想	6
你打算改变吗？	7
第二章 你处在职业生涯的什么阶段？	9
第一阶段（0-16 岁）：生涯启蒙期	9
第二阶段（16-23 岁）：职业生涯的第一步	10
第三阶段（20-30 岁）：收获、积累、发展的最佳时期	10
第四阶段（30-40 岁）：职业平衡期	11
第五阶段（38-45 岁）：中年危机	11
第六阶段（40-60 岁）：精力衰退期	12
第七阶段（55-70 岁）：停止工作，安全退出	13
第三章 三个圆圈	14
第四章 第一个圆圈：你最喜欢做什么？	16
有趣，乐趣，志趣	16

兴趣是职业最初的动力	17
测测你的职业兴趣	17
兴趣与职业定向测试	22
第五章 第二个圆圈：你最适合做什么？	29
一个简单有趣的测试	29
什么决定职业个性？	30
职业个性测试	32
第六章 第三个圆圈：你能做什么？	37
你具备什么职业能力？	37
职业能力倾向测试表	38
最受老板欢迎的6个能力	46
你拥有的职业通道	47
测试结果	50

第二部分 你到底想要什么？

开篇：马莉、汤尼、老马和罗斯的新疑问	55
第七章 三个圆圈的启示	57
马莉和汤尼的三个圆圈表	57
你的圆圈	59
圆圈的启示	60
最有价值的信息来自于你自己	61
第八章 自画像	63
你的年龄	63
你的健康	64

你所受的教育情况	65
工作经历	66
你的社会阶层	67
财务状况	68
家庭状况	69
地理位置	70
自我盘点表	71
定位自己所处的阶段	73
你的职业锚	75
第九章 机会评估	77
马莉能从事自己喜欢的工作吗?	77
汤尼先留学还是先工作?	80
老马适合自己创业吗?	83
罗斯如何调整目前的状态?	87
第十章 典型案例分析	90
杨易是如何确立明确的职业目标的?	90
赵威现在从事的职业适合他吗?	91
林茜到底该不该转行?	93
梅子的职业锚需要加码吗?	94
两个 MBA 的不同选择	95
第十一章 女性职业生涯设计注意要点	98
苏珊应该转换职业吗?	98
女性的问题特别多吗?	99
女性职场特征	100
水晶球和橡皮球	104

你心中的“鹅卵石”	106
-----------------	-----

第三部分 开始行动

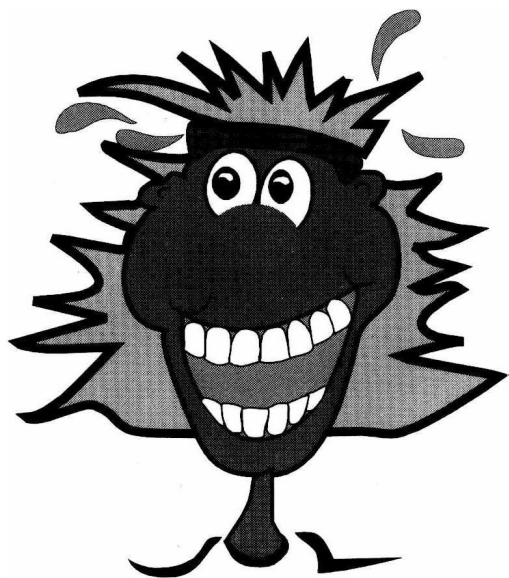
开篇：职业“非理性”怪圈	111
第十二章 描绘蓝图之前	112
“非理性”怪圈	112
唐纳德的 ABCD 分析法	113
设想一下 22 种情绪	118
第十三章 描绘你心中永远的蓝图	120
分解目标	120
了解你的价值标准	123
4 个 CIO 的不同蓝图	125
第十四章 如何设计职业生涯方案	130
个人生涯设计方案模版	130
设想你将采取的行动	132
建立人生自修计划	134
使现在做的更接近目标	135
个人生涯规划实例	136
第十五章 行动指南	139
停止梦想，开始行动	139
行动的十点建议	140
一位老工程师的忠告	141
别做浮躁的人	143
不要随波逐流地换工作	145

第四部分 抓住未来职场的大鱼

开篇：未来职业会怎样？	149
第十六章 未来职业生涯趋势	150
科技发展带来职业机会	150
计算机职业群	152
在家办公成为趋势	155
第十七章 热门职业排行	158
“光辉灿烂”的 21 世纪的职业	158
中国现阶段急需的新型人才	162
中国值得投身的新职业	163
美国 1990 - 2005 年行业成长最快的前 20 名职位	167
未来将会衰落的职业	169
第十八章 求职攻略	171
第一块敲门砖：简历	171
面试宝典	173
如何成功跳槽？	182
学会与企业谈钱	188
第十九章 平衡的生活最重要	193
要成功，必须鱼和熊掌兼得	193
弄清楚什么对你最重要	194
成就你的 6 个秘诀	195
找到问题的答案了吗？	197

第一部分

剖析自己



天哪，这是我吗？

开篇：马莉、老马、汤尼和罗斯

马莉 26岁，客户服务助理。每天认真伏案工作，埋头苦干，是个标准的“好员工”，可她最近却对自己的工作越来越厌倦。早上醒来时，她一想到要去上班和走进办公室就甚觉痛苦，坐地铁上班时经常不由自主地坐过站。同事告诉她，据心理学家分析，那是表示她的潜意识里根本不想去上班。

马莉觉得自己的上司老马不错，老马负责全国市场的销售工作，他总对自己的客户充满热情和期待，马莉觉得老马肯定对他自己的工作挺感兴趣的……

老马 35岁，市场总监。他对自己目前的工作也感到不满意：没机会学自己喜欢的专业，没机会认真找一个自己真正喜欢的工作，觉得自己从来没有好好为自己活过。老马曾经想成立自己的公司，但总觉得自己没有能力也没有勇气去开拓一份全新的事业，尽管这个念头常常在夜深人静时在心头闪过。

老马羡慕的人其实是汤尼，那个刚刚大学毕业分配来的大学生，他的年纪经常让老马想起过去的自己，要是自己还那么年轻就好了，一切都可以重新规划……

汤尼 23岁，刚刚从外语系毕业。虽然汤尼天天在公司表现得朝气蓬勃，但他心里却暗暗着急，外语只是门语言，根本不能作为自己今后发展的专业。“男怕入错行”，汤尼经常困惑，自己该如何

选择在未来受欢迎的行业去发展呢？

在汤尼眼里，公司老板罗斯是他的偶像，男人就应该是那样，到一定年龄后，拥有一份自己的事业，可以经营起一个有规模的集团公司，那应该是很有成就感的吧……

罗斯 45 岁，他拥有一个集团公司，也有一定的社会地位。可最近他却常常觉得心里很累，看着公司的员工们忙碌地工作着，他竟然不可思议地羡慕起他们那份打工的快乐。对他来说，似乎只有逼着自己往前走了，罗斯在打高尔夫球的时候想，自己喜欢的其实是摄影，不知道什么时候才能放下公司的一切，叫上老朋友去自己想去的 places 好好采采风。

职业生涯总在不同职位和不同年龄时段给我们带来这样那样的问题。你是否也有马莉、老马、汤尼和罗斯这样的烦恼？

Chapter One

第一章

生命中的 15000 个日子

粗略估计，如果你活到 80 岁，那么你在世界上的日子是 29200 天。

再假设你的工作年龄为 20 至 60 岁，那么花费在工作上的时间是将近 15000 个日子。

你的职业生涯美满和谐吗？

也许你正忙着制定部门发展规划或所在职位的工作计划，但你是否想过为自己的职业生涯做一份计划呢？

生命中的 15000 个日子，这就是你的职业生涯。用这么多的时间来做一件事，你可以等闲视之吗？

职业生涯（Career）即事业生涯，是指一个人一生连续担负的工作职业和工作职务的发展道路。职业生涯设计要求你根据自身的兴趣、特点，将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置，以最大限

度地实现自我价值。

职业生涯是否美满和谐，决定你一生的幸福与悲伤、成功与失败。

马莉不想去上班……

老马拿不定主意是否该自己创业……

汤尼在刚刚开始的事业生涯里寻求如何才能走向成功……

罗斯在辉煌的表面后觉得很累，他想在有限的时间内做一些自己想做的而又没有机会做的事情……

马莉、老马、汤尼和罗斯目前的职业都影响着他们每天的心情和生活。你是否也有相似的烦恼？

一个职业目标与生活目标相一致的人才是真正幸福的，不论你的梦想是建立一家自己的咨询公司还是管理一家跨国企业，期望未来的职业生涯不是梦。职业生涯设计实质上是追求最佳职业生涯的过程。

乔治·肖伯纳说过，征服世界的将是这样一些人：开始的时候，他们试图找到梦想中的乐园，当他们无法找到的时候，他们亲手创造了它。

回顾儿时的梦想

现在，回想一下你在很早以前就放弃的儿时的梦想。

记得上小学的时候曾经有一堂课，老师让我们谈自己将来想成为什么样的人。答案多种多样：喜爱文学的女孩扬起笑脸说要当个作家；个子高高的体育委员说要当个篮球教练；成天喜欢在纸上画画的那个男孩说要当个画家；戴眼镜的学习委员说他要当个探险家，周游全世界……

那时候我们都在笑，因为那是一个梦想，我们心里最遥远、最直接的梦想。现在大家都已经长大成人，可是却几乎没有一个人实现了当时的梦想，说要当作家的早已嫁做他人妇去做全职太太了，偶尔拿起笔，发现什么也写不出来；想当篮球教练的现在成了总经理，每天坐在奔驰车里的他连走路的机会都不多，更别说打篮球了；想当探险家的却因为一直是个优生而在社科院任职，他研究的东西可和探险差得太远……

为什么我们的梦想真的只是个“梦想”？那是因为，在我们成长的过程中，总有个声音在对我们说：你不可能实现的，那只是个梦想而已，那只是个梦想而已……

这个声音打消了你的自信心，鼓励你自我克制，警告你不要冒险，结果是使你永远在原地踏步。

事实上，你从来不应该放弃你的梦想。别在面临职业生涯选择时犹豫不决，如果你总是在犹豫，就永远无法在生涯上有所作为——在其他许多重要方面也成不了什么大器。最终你将会一事无成。

珍视你生命中的每一天，珍视自己的职业生涯。儿时的梦想已经对你的一生产生了深远的影响，忙碌的工作中，你是否应该时常停下来想一想：我儿时的梦想是什么？

你打算改变吗？

上帝有时也会与你开一些或大或小的玩笑。

相信你一定会渴望生活的多彩、轻松、愉快。然而，遗憾的是，你或许没有这样的运气，职业生涯选择不理想可能使你丢掉了许多本该拥有的乐趣。

你或许像马莉那样，从早上睁开眼睛那一刻起就不想去上班，

那是因为你从事了一种不擅长或者不感兴趣的职业，很难发挥出自己的才干，即使充分运用自己的能量，也做不出什么成绩。

又或许，现有的工作已经带给你稳定的收入、专业上的成就感、同事们的尊重、有保障的退休生活……罗斯似乎已经实现了这些，但他又觉得缺少点别的什么，一个人到底还希望工作带给自己一些什么？是拥有自己的企业，还是仅仅为了过上富足的生活？

而事实上，很大一部分人连这些也没有拥有。

一直以来，对于很多人来说，稳定是求职生涯中考虑的首要因素。从一而终成为大部分人职业生涯中的主旋律，一份稳定的工作可能覆盖了你的激情，压抑了你的种种想法和创意。你发现自己的生活日渐平淡、安静，你已经感觉不到工作带来的乐趣和感觉。

你或许还不愿意去改变现状，因为找工作不是件容易的事情。竞争很激烈，不管你是主动还是被动，一旦有了某个职业，你会很自然地想把它固定下来，随着时间的流逝，改变的星星之火也渐渐熄灭了。

Chapter Two

第二章

你处在职业生涯的 什么阶段？

什么阶段需要职业生涯规划呢？回答是：任何阶段。

我们生命中发展的各个阶段决定了我们生涯的抉择点。犹如你准备出发进行长途旅行一样，你首先要知道，什么时候选择坐飞机，什么时候选择坐火车，有时甚至自己开车或是骑自行车。明确自己现在处于职业生涯的哪个抉择点，在整个生涯规划过程中都显得至关重要。

你现在正处在哪个阶段呢？

第一阶段（0 - 16 岁）：生涯启蒙期

这个阶段你基本上完成了小学和中学教育。

这个阶段你经常会说“我长大了要当科学家”或者“我立志要当作家”，并相信“也许有一天会实现”。这是我们称之为理想或者梦想的东西，这样的梦想，必须转化为有用的选择方为有效。