

ZHIYE GUIHUA
YU JIUYE QUAN GONGLUE

超越经济形势影响的职业发展之路

杨飞 / 张蕊 ◎ 著

职业规划

与就业全攻略

(上册)

超越经济形势影响的职业发展之路

杨飞 / 张蕊 ◎ 著

职业规划

与就业全攻略

(上册)

海南出版社

版权所有 不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

职业规划与就业全攻略 / 杨飞, 张蕊 著. - 海口: 海南出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5443-2770-1

I. 职... II. ①杨... ②张... III. 职业选择 - 基本知识 IV. C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030074 号

职业规划与就业全攻略

作 者: 杨 飞 张 蕊

责任编辑: 任建成

特约编辑: 汤万星

装帧设计: 李 波

版式设计: 九章文化有限公司

印刷装订: 北京市昌平百善印刷厂

海南出版社 出版发行

地 址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮 编: 570216

电 话: 0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

读者服务: 杨秀美

经 销: 全国新华书店经销

出版日期: 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 38

字 数: 508 千字

书 号: ISBN 978-7-5443-2770-1

定 价: 68.00 元 (上下册)

本社常年法律顾问: 中国版权保护中心法律部

【版权所有, 请勿翻印、转载, 违者必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

汇款地址: 海口市金盘开发区建设三横路 2 号, 杨秀美女士 收 / 邮编: 570216

仅以此书奉献给勇于挑战、追求快乐、渴望成功的当代青年。

推荐序

在当今这个知识经济时代，知识在整个经济增长中的作用越来越突出，而知识的生产、经营主要依靠优秀的人才。同时，伴随着全球经济一体化进程的加快，人才的竞争比以往更加激烈。这不仅为企业和个人的发展提供了前所未有的机会，同时也提出了更大的挑战。对于企业来说，谁拥有了一流的人才，谁就拥有了一流的竞争力；对于个人来说，谁拥有了深受企业追捧的能力和素养，谁就掌握了职场竞争的主动权；而人才的全面发展离不开职业生涯管理。职业生涯管理对个人来说，关系到个人的生存质量和发展机会；对于组织来说，关系到组织核心竞争力的保持和激烈竞争中的生存、发展空间。

在我国，职业生涯管理虽然还是一个新生事物，但近几年的发展速度却非常迅速。相信伴随着我国市场经济体系的不断完善，职业生涯管理的理论和方法必将为更多的组织和员工所接受。

对于当前的在校大学生和即将或已经步入职场的青年来说，做好自己的职业生涯规划和管理，显得尤其必要和有意义。“漫漫人生路”的核心正是职业生涯。职业的成功不仅可以升华为美好的人生，而且职业活动本身也体现了生命的意义。尤其在当前金融危机影响下，在中国社会转型期中，虽然个人有了越来越多的职业选择机会和越来越大的发展空间，但同时也面对着更大、更复杂的社会风险，就业竞争的激烈程度空前加大。为了应对未来就业市场竞争的激烈性和多变性，争取个人更好的发展机会，亟须我们科学地进行职业生涯规划和管理，准确定位自己的职业角色和人生角色，进行更充分的职业准备。



职业生涯规划与管理是一门理论性和实践性要求都非常强的科学，它既要遵循职业生涯基本理论、基本方法、基本原则，又要突出针对性、实用性和操作性。当前，有关职业规划和管理的书籍不少，在理论体系的阐述上都比较完备，但大多在实践环节不足，并且介绍国外的理论方法较多，在如何与我国本土实际结合上就显得不够。

由杨飞和张蕊合著的这本《职业规划与就业全攻略》，在当前职业规划类书中，还是有其独特性和实用价值的，本书在兼顾理论体系架构和理论高度的同时更凸显了针对性、操作性和指导性。作者结合他们在职业规划实践和企业管理咨询实践中的丰富经验，针对当前中国的就业现状和青年在职业规划中存在的带普遍性、倾向性问题，力图在“知、行、修”三个环节帮助读者解决职业生涯中的实际问题。知，即自我及职业认知；行，即职业实践；修，即职业素养培养和潜能开发。本书通过“职业规划与发展档案”的形式将这三个环节融为一体，对当前大学生和青年的职业规划与发展必将产生积极的意义。本书既是一本促进就业和进行个人职业生涯规划与管理的指导书，也是一本提高个人职业能力和进行潜能开发的励志书。

冯伯麟

中国社会心理学会原会长

2009年2月



序

我们所处的时代是一个充满变革的时代，全球一体化与社会经济文化多元化的发展，呈现给我们的是一个多姿多彩的世界，它既给我们带来了机会，也给我们带来了挑战。尤其在当前金融危机对就业的极大影响下，如何有效进行职业生涯规划和管理，让自己在激烈的职场竞争中脱颖而出，是每一个当代大学生和青年最为关心的大事。

一个人的一生绝大部分时间是在职业生涯中度过的，职业生涯成功与否直接决定了人生的质量。

做好职业生涯规划与管理，就是要找准自己的职业目标并实现自己的目标。

目标是人生的航标，目标与方向主导了人一生的命运与成就，它是驱动人生不断前行的动力。所有的成功，都是把意念恒久地集中于看得见的目标而实现的。一个心中没有明确目标的人，只会让精力虚耗，让生命虚度。找准方向是所有成功人士发展历程中最重要的转折点；找不到方向，所有的奋斗终将陷入无法摆脱的困境。

找准人生的方向，就必须重新审视和认识自己。拿破仑·希尔说：“一切的成就，一切的财富，都是始于自我认知。”认知自我是通向智慧的起点，是参与世事的开端。成功必然有规则，人生一定有顺序。“弟子入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众而亲仁，学有余力，则以学文”是顺序；“格物、致知、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”是顺序。做人，始自孝敬父母；做事，起于淡泊物欲。新生活从选定新方向开始，成功人生从规划人生起航。



认知自我，即是认识自己的信念、价值观、价值规则、兴趣爱好、能力特长、气质性格、学识技能、智商情商、生理状况等。认知了自我，也就找回了迷失的自我，也就发现了独一无二的全新的自己。认知了自我，也就找到了自己内心深处最大的激情和真正的渴望。认知自我，您才能发掘隐藏在自己身上的强大力量和无穷智慧。认知了自我，您才能摆脱一切外在的诱惑、压力和干扰，获得真正的自由。认知了自我，您的人格才能得到升华，您的职业才能转变成事业。

认知自我的目的在于改变自己。我们无法改变社会来适应自己，只能改变自己以适应社会。如果我们想改变环境，首先需要改变我们自己。我们所拥有的唯一真实的力量，就是改变自己，使之与永恒的宇宙人生运行法则相协调，这种协调合作的能力，预示着我们掌握了最根本、最持久的力量源泉，扩展了我们的生命空间，拥有了我们的未来成就。

改变自己，是我们唯一的出路。

改变自己，让我们成为最大的赢家。

性格决定命运，但性格不完全是天生的，而是持续不断努力的结果。改变自己，重要的是要重塑自己的心智模式，即根植于我们心中的影响我们如何认识这个世界以及如何采取行动的假设、成见、图像和印象。坚定不移的信念要靠不断的重复来巩固和强化。不断的重复，会使心中所渴望的愿景成为我们自身的一个组成部分。用希望、热情、自信、坚强、勇气、友好、宽容、感恩、快乐、富足等念头取代头脑中那些迷惘、冷漠、焦虑、怯懦、恐惧、憎恨、愤怒、嫉妒、悲痛、自卑、匮乏等想法，积极正面的想法必将摧毁消极负面的想法，就如同白昼可以驱散黑暗一样肯定。

赫胥黎说过：“人生的伟业，不在于能知，而在于能行。”改变自己，就是要修正自己的行为，这也是学习的精义所在——仅仅是吸收知识、资讯并不是真正意义上的学习，真正的学习必定修正行为，也就是

修行、修炼，正所谓“学所以治己，教所以治人；不学则不智，不教则不仁”。吸收知识、记忆资讯称为“记问之学”，成就的是“世智辩聪”，而记问之学、世智辩聪只会增长虚荣和浮华，由于没有经过自己的亲身实证，因此不足为人师，无以成大业。对此，每一个“学习者”不能不知道，不可不警醒。正如南怀瑾大师“见、修、行”三位一体的修证纲要指出的一样，修炼的功夫为什么不上路？因为见地不够圆满，加上行愿不够；见地为什么不够圆满？是因为没有真修实证，行愿也不够；行愿为什么不够圆满呢？是因为见地修证有问题。因此我们每一个人都要参考省思、精读细品、身体力行，成为真正的“学习者”，从而让自己的职业生涯更辉煌，让自己的人生更精彩。

著者

2009年3月

前言

21 世纪必将是一个无比辉煌的世纪，也将是一个充满剧烈变革的世纪。从来没有一个时代，身处其中的受过良好教育的一代青年，既拥有这么多激动人心的机会，又面临这么多进退两难的选择；既享受社会快速发展带来的繁荣，又遭受心理强烈失衡产生的痛苦。他们梦想成功但又觉得成功捉摸不定，渴望快乐但又深感快乐遥不可及。他们既被发展的浪潮推向了时代的高峰，又被变革的巨浪卷进了炫目的漩涡。

一切都在变，不变的只有变化。环境、经济、文化、科技、思想的变化每天都在我们身边悄然发生。世界正在发生史无前例的巨变，中国正在经历历史上最伟大的变革，中国社会正在走向世界、走向未来、走向现代化、走向伟大复兴。中国的职业市场正在进行空前的变迁，对人才的需求和标准，已经并正在发生剧烈的变化。

变化产生迷惘，变幻产生错觉。多少中国青年，历经十数载寒窗苦读，正准备为期待中的成功欢呼雀跃时，却突然发现他们一直梦寐以求的那些神圣的人生目标，转眼变成了错误的象征和失败的标志。

今天的青年一代，已经走到了一个不得不反思过去与寻找新未来的关键时刻。

重新认识我们一直生活的这个世界，认知自我，认知成功，认知快乐，引导我们从蒙昧走向智慧，从迷茫走向明晰，从杂乱走向和谐，从浮躁走向沉稳，从怯懦走向强大，从烦恼走向快乐，从眷恋过去到展望未来，从看孤立的现象到看变化背后的结构，从追求阶段性目标到重新关注生命的终极意义，这既是时代的迫切要求，也是每一个人内心的热切期盼。

在这一新的起点上，作为个人与社会结合点的职业，自然成了全社



会关注的焦点。职业，既是一个人安身立命的根本，也是一个人实现抱负和成就人生的舞台。选择了一种职业，就是选择了一种生存方式；规划了一种职业生涯，就是规划了一种人生状态。尤其是在当前席卷全球的金融危机的影响下，在社会转型期的当今中国，职业生涯规划 and 就业问题日益成为一个关系到社会稳定、家庭幸福、个人快乐的重大战略问题。

凡事预则立，不预则废。快乐、充实、幸福的人生是被规划出来的。在这个世界上，能够主宰我们命运的只有我们自己。每一个人都应牢牢把握自己命运的舵盘，按照既定的航线有计划地行驶，而不能随着命运的潮水任自己在际遇中漂流。

本书的目的不想仅仅教给人正确的原则，也不想捧出一堆晦涩难懂的专业术语，更不想给读者一本类似于其他学习课程的说教，因为这类东西已经太多了。我们更愿意提出实践这些原则的方式方法与读者分享，教读者懂得：有相当一部分人终日忙于苦读书、听讲座，然而终其一生，都没有取得任何能够证明这些理论的实际进展，只落得一头白发、两手空空。这是因为这些原则在书本上时都是毫无用处的，只有将它应用于现实生活，才能体现它的价值和魅力。对于人生的规划尤其如此，只有凭借本书规划体系所提出的方法，佐证它所讲授的原则，并在日常生活中身体力行地付诸实践，培养出良好的职业习惯，打造出被职场渴求和追捧的职业能力，才是最明智的做法。我们应该认真仔细地去研习，而不要像对待通俗读物一样只是泛泛浏览，这样您才会有更深的感悟和收获。

本书共分上中下三篇：第一篇为“感悟篇”；第二篇为“实务篇”；第三篇为“提升篇”，以“职业规划与发展档案”的形式给出。

只要您认真阅读和使用本书并身体力行，相信它会让您更快乐、更自信、更优秀，让您拥有更强大的力量去改变现状、拓宽视野、丰富内涵、实现理想，书写您人生灿烂的华章。在迈向成功的路上，您将走在最前面，所有的人都只能看见您的背影。

著者

2009年3月

目 录

推荐序	冯伯麟 (1)
序	(1)
前言	(1)

上篇 感悟篇

快乐照亮人生

第一章 规划, 让快乐成为生命的主旋律	(3)
一 冲出“郁闷”之网, 拥抱生命之春 / 3	
二 狼在哪里? 用系统的眼光看竞争 / 11	
三 快乐人生, 从心做起 / 19	
四 让“成功”从此不再遥远 / 32	
第二章 规划, 让快乐成为生命的动力源泉	(53)
一 强大, 始于对力量的认知 / 54	
二 力量, 源自和谐心智 / 80	
三 行动, 来自快乐心境 / 93	
第三章 规划, 让快乐在职业成功中升华	(107)
一 让希望摧毁迷茫 / 108	
二 选择一种职业, 就是选择一种生存方式 / 116	
三 职业规划决定职业成败 / 120	



四 职业规划六大关键环节 / 126

中篇 实务篇

规划引领成长

第四章 成功始于自我认知 (137)

- 一 你要认识你自己 / 137
- 二 性格、气质与职业生涯规划 / 146
- 三 职业兴趣与职业生涯规划 / 152
- 四 能力与职业生涯规划 / 165
- 五 价值观与职业生涯规划 / 169
- 六 性格、兴趣、能力与价值观的相互关系 / 178

第五章 正确认知职业和环境 (184)

- 一 个人与外部环境 / 185
- 二 职业的外部环境 / 186
- 三 职业信息搜索 / 196
- 四 职业发展趋势 / 199

第六章 职业生涯规划理论及职业测评 (202)

- 一 职业生涯规划理论 / 202
- 二 职业生涯规划选择理论 / 223
- 三 职业生涯规划发展阶段理论 / 232

第七章 视觉化你的职业目标 (240)

- 一 目标的价值 / 241
- 二 目标的设定 / 249
- 三 职业目标的分解与组合 / 268
- 四 职业目标的实现路线 / 282

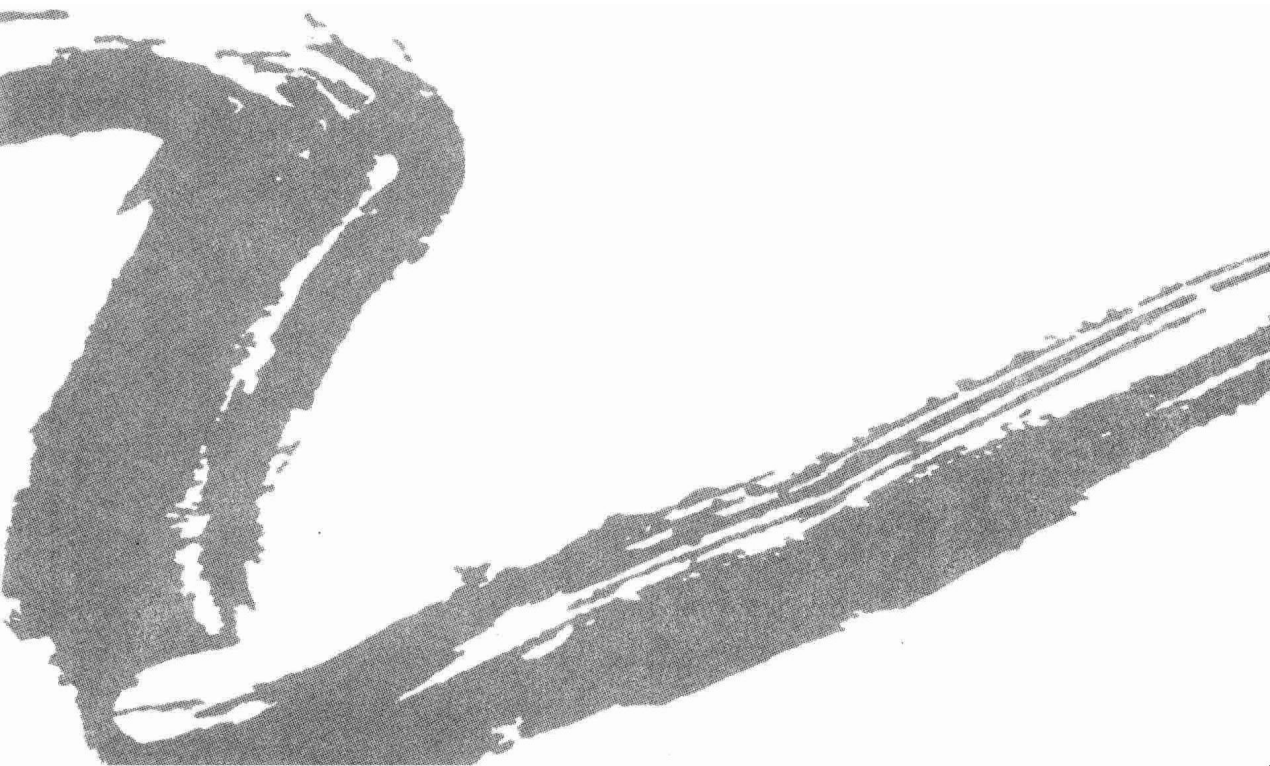
上篇

SHANG PIAN

感悟篇

快乐照亮人生
GANWUPIAN

生命是一种快乐的表达。快乐是人生的终极目标，人生的其他目标都是为这个目标服务的。成功是一个体验超越自我的快乐并与他人分享这种快乐的过程，没有快乐，便没有成功。



2

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1

1



第一章 | 规划，让快乐成为生命的主旋律

一 冲出“郁闷”之网，拥抱生命之春

每一个渴望有所进步的人，无论男女老少，都会在内心产生希望、热情、自信、坚强、勇气、友好和信仰，并通过这些品质完善自己的精神世界，从而指导自己获得非凡的能力，让梦想成为现实。作为最有活力、最有希望的青年一代，应该始终走在时代的最前面，演奏出最美的生命乐章，让自身辐射出健康、勇气、力量与和谐的光芒，从而照亮整个时代。

然而，曾几何时，郁闷这个词，成了在青年和大学中最流行的口语之一。

郁闷背后究竟隐藏着什么？郁闷折射出一个怎样的自我？郁闷对人生会产生什么样的影响？面对郁闷，我们是否沉思过？我们如何才能尽快走出郁闷，让身心沐浴在快乐的阳光中，让生活更加灿烂，生命更加辉煌？

你不能给予别人你没有的东西。如果我们软弱无力，也就无法帮助他人，如果我们希望对他人有所帮助，我们首先要自己拥有帮助他人的能力。



（一）警惕郁闷，谁动了我的快乐

《现代汉语词典》对郁闷的解释为：烦闷；不舒畅。简而言之，郁闷是一种心灵上的阴云，是一种不快乐，是一种消极的思想状态，是迷惘、孤独、无聊、烦忧、失望、焦虑、愤怒、妒忌等不良情绪的反映。

面对郁闷，我们往往习惯性地把它归咎于外界环境造成的种种不如意，比如人际关系的紧张、学业的压力、经济的困难、恋爱的失意抑或是世态炎凉、人事变故，等等。

我们拼命地向外界环境搜寻各种理由来解释引起郁闷的原因，抱怨世道不好，抱怨学校并非名校，抱怨没有一个有钱有势的老爸，抱怨怀才不遇，怨天尤人，痛骂社会……这样，我们至少可以为自己找一个可爱的理由，慰藉一下自己那颗可怜的灵魂，起码也让自己的心暂时暖和一些。

但是，事情并不会因此而改变。如果说有改变的话，它会更加反其道而行之，改变你和日后的生活，让你永远带着疤痕可悲地活下去，从而让你的人生更郁闷。

一直以来，我们把内心的郁闷理所当然地归咎于外界的不幸，对这个因果逻辑关系从来也没有丝毫的怀疑。我们会对自己说，如果外界环境处处如意，如果我有明星般的容貌，有着运动员般的体格，有着科学家般的头脑，并且处处受到命运之神的关照，春风得意，心想事成，我会郁闷吗？但是，你想过没有，如果你没有表演的愿望，如何证明你的容貌如明星般的受欢迎；如果你从来都不喜欢运动，如何证明你的体格具备运动员的标准；如果你从不愿意思考，如何证明你有科学家般的才智；如果你从不愿意去尝试，你怎么知道你就是命运的宠儿？

由于我们淹没在了外面世界的喧嚣中，忘记了倾听来自自己内心的声音。我们执著地认定，外界环境是造成我们内心不和谐的动因，尽管