

success in my hands



我的成功规划!

卡耐基曾说：“每个人生命中有两项最重要的决定，它们可能造就你，也可能毁灭你，将深深地改变你的一生。这两个重大决定是什么？第一：你将如何谋生？第二：你将如何对待你的父亲或母亲？”此书就是解决第一个问题。



YZLI0890075933

陈 凯 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

success in my hands



我的成功规划!

卡耐基曾说：“每个人生命中有两项最重要的决定，它们可能造就你，也可能毁灭你，将深深地改变你的一生。这两个重大决定是什么？第一：你将如何谋生？第二：你将选择谁做你孩子的父亲或母亲？”此书就是解决第一个问题。



YZLI0890075933

陈 凯 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书主要介绍了职场上上班族规划职业生涯的方法,含知彼、知己、目标、行动、选择等几部分,涵盖了如何了解职业信息、如何判断自己的职业兴趣、如何判定适合自己的职业目标,如何制定职业行动计划,以及面对职业选择如何抉择等,从而帮助职场人士实现职业理想。

作者有着多年猎头和职业规划的经验,为《新民晚报》、《女友》、《悦己》等 10 多家报纸杂志撰写专栏。

本书可为职场新人以及期望在职场中一展鸿图的人士提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

我的成功我规划/陈凯著. —上海:上海交通大学出版社,2011

(职场赢家)

ISBN 978-7-313-06813-2

I. ①我… II. ①陈… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178165 号

我的成功我规划

陈 凯 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话: 64071208 出版人: 韩建民

上海交大印务有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 787mm×960mm 1/16 印张: 12.25 字数: 170 千字

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~4030

ISBN 978-7-313-06813-2/B 定价: 25.00 元

版权所有 侵权必究



序 言

如果你是“拼爹游戏”的成功者，正在为进入中国银行还是国家税务局而犹豫不决，请遵照“爹”的意思办，这本书帮不了你；如果你是“富二代”，正在为是接班还是浪迹天涯而斗争，那么你拿错了这本书，请直接参加“富二代高级昂贵培训班”或咨询俱乐部专家；如果你想一夜成名，你可以不读任何书，直接参加电视台某些热门的节目；如果你想一夜暴富，这本书会让你失望，请放下它，另外去找市场上汗牛充栋的“成功秘笈”。

如果你跟我一样，不在以上的如果里面，你可以选择读这本书，并且我建议你慢慢地读，仔细地看，深刻地想，认真地做。

关于职业规划，我不想再给大家鼓吹什么理论，比如“孙子兵法”中的内容，也不想列举诸如“哈佛大学”的研究成果等来向你证明职业规划的重要性，因为这些，你 Google 一下就马上会得到 10 000 条以上的结果。

我只是告诉能够读到这里的你：在家里睡觉，你不需要知道氧气瓶是什么，但是如果你像万科的王总一样去玩登山，那就最好算好所带氧气的容量；到上海看世博会，你可以不考虑带水，因为园里面的水虽然贵点，你还是可以买得到，但如果你心血来潮去撒哈拉沙漠探险，合适的水量就决

FOREWORD

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

定了你是否可以完整回家。

既然你跟我一样，不是在我前面的“如果”里的人，你就是在被过度狩猎和砍伐的原始森林里的受伤少年，虽然没有狮子老虎会吃你，它们已经被人类打死或活捉了，但是，为了避免被百无聊赖但全副武装的猎人打死，你还得做一个不跑在最后的人。

如果你不想在就业岗位不如就业人数多的时候，成为失业的一员；避免在下一次裁员大潮来临的时候，终日惶恐不安；希望职业生涯中少一些弯路，多一些快乐，速度快一些，高度高一些，那么，职业规划可以帮你达成以上的目的。

跟本书作者的结识，缘自她原来所做的猎头工作，当时我是她的有效猎物之一，虽然她没有成功地将我再次转卖。后来，我们经常就职业规划方面的问题进行探讨，而我也见证了她的职业发展轨迹。

最初，她应一些媒体之邀写一些职业规划方面的文章，在业余时间也帮别人做一些职业咨询，在这个过程中，她喜欢上了职业咨询这份工作。然而6年前，当她放弃发展势头良好的猎头顾问工作，毅然转身下海从事她所热爱的职业规划事业时，包括我在内的不少朋友还是吃了一惊。刚

FOREWORD

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

开始我认为这是一个有个性的知识女性的感性冲动,不会坚持多久,因为需要职业规划的人虽然很多,我们也认为要有人来填补和启蒙,但从商业模式来说,面向个人提供职业咨询服务并收取费用的企业很难生存下去。但是让我肃然起敬的是,她用韧劲坚持了下来,目前她参与创办的威士敦职业咨询,成为大陆为数不多的以职业咨询为主业的公司之一。

她在身体力行地实践着自己的“职业生涯规划”理论体系,从事一份喜欢又擅长的工作,选择了自己想要的生活方式。因为喜欢,所以专注,她可以多年如一日地保持着对职业咨询工作的热情;因为擅长,所以专业,她的服务得到了众多前来做职业咨询的客户的高度评价。

正是基于对作者的专注及专业的认同与欣赏,结合我自身在职业发展过程中所走的弯路带来的教训,在仔细阅读完本书的内容之后,我认为这本书将有助于真正有职业规划意识和需求的读者,所以即使工作很忙,我还是爽快地答应了为本书写序。

市面上职业规划的书籍很多,但原创的不多,专职从事职业咨询工作的作者就更少。本书是在作者与几百个职场人士一对一的职业咨询案例、十几所高校相关的培训与讲座的基础上写成的,不仅有理念,更有许

FOREWORD

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

多案例可以让你在别人的故事中学经验,而自助式练习则是手把手教你如何做职业规划书,如何争取到工作机会。

关于职业规划的方法与步骤,本书做了详细的阐述,尽情享受阅读的乐趣吧!

最后希望各位读者能够把握自己的前程,过上快乐幸福的生活。每个个体都幸福了,我们的社会才能真正达到胡主席希望的和谐社会。

百威英博啤酒(中国)投资有限公司

培训总监 杨松林

2010年7月7日



目 录

第1章 引 子

1

1.1 为什么要职业规划?

1

● 案例:当年我与面试官平起平坐

2

● 案例:钱多事少离家近就是好工作吗?

3

● 故事:木匠建房

4

1.2 在合适的时间做合适的事

5

1.3 做事定要讲技巧,成功一定有方法

8

● 寓言:太阳与北风

8

第2章 知 彼

11

2.1 职业信息,无价之宝

11

● 案例:心理咨询师真的热门吗?

11

2.2 学而不思则罔,思而不学则殆

13

● 贴士:为什么很多顶尖的咨询公司不是财富 500 强?

13

● 贴士:了解陌生职业的访谈提纲

15

2.3 职业行业信息的价值

16

CONTENTS

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

● 案例:他为什么进不了投行?	16
2.4 快速全面了解职业的工具:运作流程图	18
2.5 职业有风险,入职需谨慎	20
● 案例:平面设计师的改行	21
2.6 不限专业的职业	22
2.7 部分行业的特点	24

第3章 知己

26

3.1 四个我	26
3.2 了解自我的方法	27
● 案例:不能说的职场秘密	28
● 贴士:如何了解他人眼中的自己?	29
3.3 心理测验小常识	30
● 测验:你最喜欢谁?	30
3.4 职业兴趣,工作的源动力——你喜欢做什么?	32
● 故事:美国的百万富翁是如何产生的?	32
● 案例:为了兴趣而转行	33

CONTENTS

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

3.5 将兴趣转化为职业	34
● 案例:曲线救国圆兴趣	36
3.6 发现优势能力——你擅长做什么?	37
3.7 将优势发挥到极致	40
3.8 光有专业知识还不够	40
● 贴士:为何高层女性少?	41
3.9 在其位,谋其政	42
● 案例:为什么能干的他却得不到提升?	42
3.10 价值观——你在工作中追求什么?	44
● 案例:稳定与高薪,你选什么?	44
3.11 选工作,也是选生活方式	46
● 案例:一年换了五份工作	46

第4章 目 标

50

4.1 成功等于目标,其他都是这句话的注解	50
● 故事:哈佛大学的调研报告	50
● 案例:公交车旁等采购	51

CONTENTS

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

● 案例:机不可失,时不再来	53
4.2 SMART 的职业目标	54
● 案例:顾玲的职业目标	56
4.3 目标是战略,行动是战术	57
● 故事:南辕北辙	58
4.4 知彼知己,百战不殆	59
● 案例:销售与市场不是一个职业	59
● 案例:商业银行与管理咨询公司,选哪个?	60
4.5 手把手教你定目标	63

第5章 行 动 66

5.1 制订行动计划	66
5.2 调查确定目标公司	70
5.3 求职资料的形式与内容	73
5.4 这样的求职资料不能要	75
5.5 求职信——理性的内容,感性的表述	77
5.6 简历大变样——15秒内吸引招聘者	79

CONTENTS

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

5.7	发出几百份简历,为何没有几个面试?	86
5.8	获得面试不太难	87
5.9	如何与猎头打交道	91
5.10	胸有成竹去面试	93
5.11	常用的面试方法	95
5.12	经典面谈问题的回答要点	
	——欧美外企招聘中的 STAR 原则	96
5.13	小组讨论——制订合理的手机话费报销制度	103
5.14	给面试一个完美的句号	105
5.15	MBA:锦上添花,而非雪中送炭	106
	● 案例:海龟变海带	107
5.16	哪个证书适合我?	107
5.17	选择培训的要点	109

第6章 选 择

111

6.1	跳槽还是卧槽?	111
	● 案例:一切不错仍要跳槽	112

CONTENTS

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

6.2 向左走,向右走?	113
6.3 大城市,去留之间	116
6.4 国企民企,欧美外企,谁更适合你?	119
● 案例:国企优秀的他为什么得不到	
欧美公司的青睐?	119
● 案例:加入民企是个正确的选择吗?	120
6.5 中层到高层,距离有多远?	123
6.6 成功,却没有幸福的感觉	125
● 案例:事业成功了,男友却没了	125

第7章 尾 声

131

7.1 按部就班做规划	131
7.2 有合理的信念,才有正确的行动	132
7.3 性格决定命运	134
7.4 事业有成需要具备的性格	136
● 案例:公司会裁谁?	138

CONTENTS

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

第8章 问 答

141

8.1 销售	141
8.2 外贸	143
8.3 财务	144
8.4 物流	145
8.5 信息技术	147
8.6 其他职业	148
8.7 态度	150
8.8 目标	152
8.9 求职	155
8.10 选择	160

附 录

165

附录1 职业分类	165
附录2 行业分类	167
附录3 职业规划书练习索引	169
附录4 职业规划书	170

CONTENTS

· 我 · 的 · 成 · 功 · 我 · 规 · 划 ·

附录 5 目标公司信息	172
附录 6 应聘进程表	172
附录 7 含金量较高的证书	173
附录 8 参考书籍与文章	179

第1章

引子

1.1 为什么要职业规划?

提到职业规划,很多人的第一个疑问就是有必要规划吗?不少人没有规划,事业也很成功啊,但是我能举出更多因为规划而成功,不规划而失败的例子。我们在考虑一个问题时,不能仅仅着眼于个案,而要看概率。比尔·盖茨辍学创业成了世界首富,但大部分人都不会因此而效仿他,还是会走考个好大学、找份好工作这样一条常规路线,因为对普通大众来说这条路成功的概率更大。所以,如果你不是前面序言中所说的有个好爸爸,是个富二代,或者想一夜成名、一夜暴富的人,而是像杜拉拉一样没有背景、必须走正规路子、靠个人奋斗获得成功的职场人士,那么,不妨做做职业规划。

职业规划究竟有何作用呢?具体如下:

1. 确认喜欢或擅长的工作

所有人都希望从事喜欢又擅长的工作,或者至少满足其一。有些人很幸运,不用规划就找到了这样的工作。但更多的人却处于迷茫中,而现在社会分工越来越细,职能越来越多,你不可能通过一一尝试来确定,那么,你可以借助职业规划找到自己的兴趣与优势。

2. 最大限度降低与避免职场中的失误与风险

失误是指主观所犯的本来可以避免的错误,它可能存在于职业规划的每一个步骤,每一个环节。譬如不了解职业信息,会错失很多机会;不清楚

自己的兴趣与能力,就无法确定应该从事什么职业;没有职业目标,会浪费很多时间、精力,做无用功;有了职业目标,却不知道如何达成目标,容易导致半途而废。通过阅读本书并按建议去实践可以尽量避免这些失误。



案例:当年我与面试官平起平坐

白军 1997 年参加工作,就职于一家食品公司,从事销售工作。公司中等规模,待遇不高。1999 年网络公司兴起,重金网罗大量人才。他抱着玩玩的态度应聘了一家公司,没想到被录取了。这是一个与食品完全不同的行业,这份工作始终令他力不从心,但因为热门,他留了下来。令人始料未及的是,2001 年网络公司大批关门、裁员,他不幸也成了失业大军的一员。在失业的压力下,他“病急乱投医”,进入了一家自己并不满意的食品公司。不知不觉在这家公司已经工作近三年,所以当猎头公司向他推荐一家业内知名公司时,他非常高兴。

但是让白军万分意外的是,他发现自己的面试官竟是当年的点头之交!两人当初同样是刚入行的基层销售人员,虽然属于不同的公司,却常常能够在同一个经销商那里碰面。可是五年过后,别人已经升至区域经理,白军却坐在那里,等待着被他面试和挑选。

“就算大家的能力有差距,也不至于相差这么大。如果我呆在五年前的那家公司,做到现在应该也是很不错的。为了一两千块钱,毫无目标地跳槽,真是得不偿失。”

在我们的身边,类似白军这样的例子并不少见。大学的同学、曾经的同事、相识的朋友,大家原来在同一起跑线上,可是五年、十年之后,境遇却有天壤之别。

白军不是不努力,付出的辛劳也不比别人少,可是为什么结果却不尽如人意呢?究其原因,是他努力的方向错了。如果他跳槽之前,详细地了解网络行业的情况;如果他工作力不从心时,及时地回到他熟悉的行业;如果他失业找工作时,多掌握一些求职技巧,而不是“病急乱投医”,今天他的职业