



10天 谋定好前途

——职业规划实操手册

全国第一本职业规划实操手册和行动指南；一本不可多得的关于职场生存与发展的书；它关乎你的职场前途，关乎你的生活质量，关乎你的人生幸福。

■ 洪向阳 著

中国职业规划第一书



上海大学出版社

10天 谋定好前途

——职业规划实操手册

全国第一本职业规划实操手册和行动指南；一本不可多得的关于职场生存与发展的书；它关乎你的职场前途，关乎你的生活质量，关乎你的人生幸福。

■ 洪向阳 著



图书在版编目(CIP)数据

10天谋定好前途：职业规划实操手册 / 洪向阳著.
—上海：上海大学出版社，2014.2

ISBN 978-7-5671-1160-8

I. ① 1… II. ① 洪… III. ① 职业选择 IV.
① C913.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 310179 号

责任编辑 徐丽华
美术编辑 施羲雯
技术编辑 章 斐
金 鑫

10天谋定好前途

——职业规划实操手册

洪向阳 著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路99号 邮政编码200444)

(<http://www.shangdapress.com> 发行热线021-66135112)

出版人：郭纯生

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海新华印刷有限公司 各地新华书店经销

开本 787×960 1/16 印张 22.5 字数 359 千字

2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

印数：1~5100

ISBN 978-7-5671-1160-8/C·112 定价：38.00元

推荐语

本世纪初,我刚开始在国内大学进行职业生涯咨询与规划的教学与指导时,这个学科尚未获得社会认识与重视。此时,我的身边出现了一位坚守阵地、深入钻研、努力开拓的年轻人,他就是洪向阳。这些年来,洪向阳在这一领域中的成就是令人瞩目的,尤其是在理论与实践的结合点上有很大的突破。洪向阳提出的实践操作模式,既建立在理论的基础上,又突破了传统的学院派,是解决中国职业规划实战难点的新鲜探索。

——中国职业咨询泰斗 王一敏

生涯规划之真谛,在于方向性——人生之成功与幸福;在于时间性——生之有涯,夕惕若厉;在于行动性——成事在天,谋事在人。本书以10日修持,谋取好前途,集职业规划大成之作,值得珍藏。

——中华英才网前副总裁,华夏基石业务副总裁、首席人力资源专家 陆学彬

命运要掌握在自己的手中。对工作的不同看法、对职业的不同规划,会导致人生的不同结果。如果你想自己决定职业,自己决定岗位,自己决定升迁,自己决定薪水,自己决定命运,有一件事必须做,那就是——职业规划。

《10天谋定好前途——职业规划实操手册》是一本职业生涯规划的实操手册和行动指南,它关系到你的未来。拿出10天时间,规划一个好人生!

——人力资源和社会保障部《职业》杂志社副社长 杨生文

当新鲜人迈进职场,面对纷繁多样的职业网络如何才能不迷失?当职业生涯面临选

择,在变动不居的职场中如何才能一直胜出?在《10天谋定好前途——职业规划实操手册》中或许有你期待的答案。洪向阳老师的新书于专业与实操间自由出入,既是职业生涯规划领域难得一见的专业手册,更是一个资深职业规划的胜算心经。手持本书如握指南,入职海必不空返。

——《北京人才市场报》副总编辑 吴 坚

品鉴洪向阳的《10天谋定好前途——职业规划实操手册》,时代发展,人才鼎盛,竞争激烈,职场生涯变幻难控,如何规划运筹才能立于不败之地?应时而作,为你而写。10多年专业资历,4万咨询个案,数百场职业培训,洪向阳为读者打造了一套职业规划实操教材,囊括职业定位模型、跳槽模式、职业生涯发展模式、职业发展支持系统、职业生涯发展策略等多个方面。捧卷10天,读出锦绣一片,快哉,快哉!

——人力资源和社会保障部《职业》杂志执行主编 李黄珍

大部分人在职业生涯的前几年会非常茫然,这使得他们丧失很多好机会。这本职业生涯规划的操作手册和行动指南,是一本不可多得的关于职场生存与发展的书,它能帮助求职者有意识地关注事业发展、关注生活质量、关注个人的未来。

——中华英才网前产品与技术副总裁 杨 海

序 一

当前我国社会正处在高速发展阶段，经济结构正处于转型期，人才市场也处于空前的开放和活跃状态；而与此相伴的是就业机会更多了，人们在职业上的选择更多了，选择的影响因素更多了，但同时就业也更难了，职业的稳定性和个人职业生涯的可控性更低了……总之，人们在职业道路上更加迷茫和困惑了！

在这样的背景下，每个人都需要思考：到底什么工作适合我？我如何才能实现自己的人生理想？如何才能规划好自己的职业生涯……另一方面，人们越来越清晰地意识到，要想有个好的职业前途，就需要好好规划自己的职业生涯。随着职业规划教育在高校的普及，人们对职业规划的需求更加强烈也更加迫切需要有效的指导。众所周知，职业规划这门学科发源于西方。国人此前接触到的都是基于西方的文化背景及社会发展阶段而形成的理论和方法，但我国职业规划的社会基础和环境与欧美国家有着千差万别，那些理论和方法直接搬用很难有效落地，而国人迫切需要本土化的行之有效的职业规划思想和操作方法。我们欣喜地看到，洪向阳先生及他的团队多年来持之以恒地为此而努力着，并形成了一套非常具有实效的职业规划实践模型和方法体系。本书也正是基于本土化的实践成果而写作的。

洪向阳先生从一个职业规划从业者的专业视角出发，以问题解决为导向，以可操作性为基准，以职业规划理论和模型为基石。他没有大谈各种职业规划理论，而是根据个人职业规划操作的需要，把各种职业规划理论有效应用于我们自身的职业规划实践中。全书语言通俗易懂，可读性强，便于操作，是广大职场人士及大学生就业及职业发展的必备宝典，也是一本难得的职业生涯规划实操教材。

这本书不只是让你读，更是带着你做，跟着本书的节奏，书读完了，你的职业规划

也就清晰了。总而言之，这是一本不可多得的职业生涯规划的操作手册和行动指南，一本关于职场的生存与发展的书，它关系到你的生活质量，关系到你的前途，关系到你的未来。

北京大学中国职业研究所所长、中国就业促进会副会长 陈宇教授

序 二



职业规划有没有用？这是很多新人会问的问题；职业规划是忽悠人的！这是许多职场老人会有的想法。我想说：什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由几年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们几年后的生活。古人云：“凡事预则立，不预则废。”人总得有一个目标去追寻，让希望带来光明。职业规划就是指导我们如何做选择。通常意义上讲，它是教你结合自身情况以及眼前的制约因素，为自己找准行动方向，确定职业目标、行动时间和行动方案。

个人在了解自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标并制订相应的计划，以避免就业的盲目性，降低从业失败的可能性，为走向职业成功描画最有效率的路径。因此不管你愿不愿意，也不管你承不承认，其实我们每个人潜意识里都在为自己的未来作规划。既然不可避免，不如坦然接受，让自我的规划更完善，自己的前途自己来作主。这也是本书的作用之一。

中国的职业规划发展仍有很长一段路要走，通常开拓者总是最为辛苦的，因为没有参照物可以对比，唯有寂寞前行。这期间有很多人被动或是主动地离开了，能坚持到现在的是精英，而洪向阳先生是其中一位。战场上，狭路相逢，勇者胜；职场上，曲曲折折，规划者赢。所谓十年磨一剑，现在该是亮剑的时刻了！

“前程无忧网”(51job.com)内容经理 冯莉华(lizzie)

引言：好前途是谋划出来的

“先谋后事者昌，先事后谋者亡。”——[西周]姜太公

“凡事预则立，不预则废。”——《礼记·中庸》

“不谋万世者，不足谋一时；不谋全局者，不足谋一域。”——[清]陈澹然《寤言》卷二《迁都建藩议》

这些都是脍炙人口的先贤古训。中国人自古就认识到：好前途是谋划出来的，事前不规划好就很难获得成功。崇尚谋略和事前规划在中华传统文化中历来具有重要位置，在军事、政治、商业等诸多领域，都有非常完善的理论和体系。而个人的职场规划领域，却尚未被普遍重视，对其具体的理论和技术更是知之者甚少，虽然它直接关系一个人整个职业生涯的成败。

对于个人来说，要想谋划出美好前途，必须解决三大问题：

第一，你在什么样的职业领域最有可能获得成功，实现人生价值；

第二，你一生要取得怎样的职场生涯高度，不同阶段要达成什么样的目标；

第三，你用什么策略和具体的行动方案来保障各阶段目标的顺利达成。

这正是我们研究实践了10多年的课题，即通过对个人职业生涯的谋划来助其获得美好前途，这个过程就是职业规划。本书将系统有序地帮你解决这些问题，谋定美好前途。

为什么要看这本书

这是一门关于职场生存与发展的学问，也是你应该具备的最重要的一项职场生存核心技能。尽管姜太公在3000多年前就曾谆谆告诫我们“先谋后事者昌，先事后谋者亡”，然而绝大多数人对关系自己一生发展的这一重大问题仍然置若罔闻，知之甚少，更有甚者怀疑人的职业生涯是否可以规划。

在欧美发达国家,从小学开始,这种知识的学习和技能的训练就被融入整个教育体系中。在我国台湾教育部门认定的人生十大基本能力中,职业规划被排在第三位!然而,在我国大陆的整个教育体系中,我们才刚刚起步!数年前,几乎还没有有人在进入职场之前接受过这方面的训练。近年,教育部提出高校要把职业规划课程作为学生必修课,但在师资、专业度、实用性等方面却很难满足市场需求。相对欧美国家,我们的职业规划教育可谓任重道远!

尽管国外在职业规划领域已有一定程度的研究和实践,国内也有不少译作面市,但直接把西方的东西搬过来用,显然水土不服。就全国职业规划的市场发展水平来说,相较于欧美等发达国家,我们还只处在小学生阶段甚至是幼儿园阶段。而且,我们在教育制度、社会文化、经济发展等方面与国外都有着显著的甚至是本质的差异,而这些都会对职业规划产生直接影响,所以我们需要真正适合中国人的职业规划理论和实操指导。

本书正是基于这种特定的背景和需求而写作的。本书所述理论和方法是在大量本土职业规划实践和继承了美国职业规划大师舒伯等前人的理论精髓的基础上提出的,且经过了向阳生涯集团10多年的论证、实验和教学检验,是经得起验证的一套行之有效的职业规划实操体系。对于任何一位职业人或是即将进入职场的年轻人而言,本书所介绍的,都是掌握职场生活核心技能的必备知识。

哪些人需要这本书

作为人生必须具备的最重要的一项基本能力,每个人都应该尽早补上这门课。本书会给读者系统而实效的帮助。

如果你是下列人群之一,本书就是你当下最需要的了。如果你身边任何人有这类情况,请你把这本书好好推荐给他/她,他/她一定会感恩于你。

基于个人的职业发展:

- ✓ 你是在校学生或已经工作,需要谋划出清晰的未来;
- ✓ 你正在求职或将要求职,却没有清晰而精准的求职目标;
- ✓ 你对未来感到迷茫,搞不清楚应该向哪个方向发展;
- ✓ 你不喜欢现在的工作,对工作提不起劲来;
- ✓ 你每天忙碌,但成果有限;
- ✓ 你感觉职业发展不顺、徘徊不前,你看不到前途;

- ✓ 你对是否跳槽犹豫不决；
- ✓ 你希望工作稳定,收入更高,职业生涯发展顺利；
- ✓ 你想创业,但不知道自己是否适合创业；
- ✓ 你希望能学些专业的方法、理念,从而有效掌控自己的职业生涯。

基于工作本身的需要：

- ✓ 你是一位职业规划从业者,如职业咨询师、学校职业规划讲师或辅导员；
- ✓ 你是一位管理者或任职于人力资源部门；
- ✓ 你是一位就业工作者；
- ✓ 你是一位心理咨询师,希望拓展业务领域；
- ✓ 你是一位热心人,希望在职业发展方面能更加有效地帮助到身边的人。

本书以独特的视角、专业的方法和很强的实操性,切实有效地帮读者谋划出系统的职业规划解决方案。适宜作为个人自我职业规划指导书、职业规划从业者的工具书,以及高校职业规划课程的教材或参考书。

如何阅读本书

本书根据职业规划的一般操作进程逐步推进。根据我多年职业规划实践经验,大约10天时间,可以做好一个职业规划。本书就把职业规划中要完成的任务分配到10天中来处理,希望通过本书的阅读和实践,读者能为自己谋划出一个美好前途。

对大多数读者来说,我建议你逐日依次阅读和实践。

如果你只是在职业生涯的某个方面有困惑,或是对本书的某个方面感兴趣,也可挑着读。

如果你已经有清晰的职业定位或明确的方向,且时间较紧,则可直接跳到第9天内容。

不管哪种方式,请特别注意,本书不仅系统地介绍理论和方法,更重要的是引导你实践,所以每天(章)都留有思考或作业。边学边做,逐步推进,才更有力量,才有利于尽早谋划出你的美好前途来。

由于每个人都有自己的思维习惯和认识的局限性,特别是对自己的理解可能存在的偏差更大(请参考本书5.3.2),大部分人在职业规划的实践中都需要他人的协助。为了让你的职业规划更加客观、可行,建议你邀请身边的人——特别是你需要得到他建议的人一起阅读并实践本书内容。

目 录

推荐语 / 1

序一 / 1

序二 / 3

引言：好前途是谋划出来的 / 1

为什么要看这本书 / 1

哪些人需要这本书 / 2

如何阅读本书 / 3

第 1 天 调整心态 “谋” 出强大气场 / 1

1.1 干活心态，辛苦心也苦 / 3

1.2 职业心态，稳步提升有保障 / 4

1.2.1 职业=职能*行业 / 5

1.2.2 职业，就是专业化成长 / 8

1.2.3 职业，社会地位的直观体现 / 9

1.3 事业心态，像乔布斯那样热血 / 13

第 2 天 IT'S TIME TO “谋” 出职业规划 / 18

2.1 职业规划的操作方法 / 19

2.1.1 什么是职业规划 / 19

2.1.2 向阳职业规划模型 / 21

- 2.1.3 职业规划的流程 / 25
- 2.2 职业规划的实用价值 / 26
 - 2.2.1 从根本上解决求职就业难题 / 26
 - 2.2.2 职业规划对个人的八大功效 / 28
 - 2.2.3 职业规划对企业的八大效用 / 29
- 2.3 你在哪个生涯发展阶段 / 30
 - 2.3.1 一生的生涯发展 / 30
 - 2.3.2 职业生涯的五大发展阶段 / 31
 - 2.3.3 循环式生涯发展任务 / 37

第 3 天 认识自己 “谋” 出职场型格 / 39

- 3.1 性格与职业定位 / 40
 - 3.1.1 MBTI性格类型 / 41
 - 3.1.2 16种类型及其最佳职业领域 / 50
- 3.2 兴趣与职业兴趣 / 60
 - 3.2.1 测验你的职业兴趣 / 62
 - 3.2.2 六种职业兴趣类型 / 64
 - 3.2.3 发现你的兴趣 / 72

第 4 天 倾听心声 “谋” 出伟大使命 / 76

- 4.1 人生需求，你为什么而工作 / 76
 - 4.1.1 人生需求的八个层次 / 77
 - 4.1.2 最底层的动机 / 80
 - 4.1.3 探索更具体的需求 / 80
- 4.2 职业与生命主题的价值排序 / 81
 - 4.2.1 价值观的含义 / 82
 - 4.2.2 13种职业价值观 / 83
 - 4.2.3 给你的价值观排序 / 85
- 4.3 发现你人生的伟大使命 / 85
 - 4.3.1 伟大使命成就伟大之人 / 86
 - 4.3.2 找到你的人生使命 / 87
 - 4.3.3 厘清使命的三个步骤 / 91

第 5 天 职场资本 “谋” 出你的商业价值 / 94

- 5.1 企业最关切的商业价值系统 / 95
 - 5.1.1 知识就是力量 / 99
 - 5.1.2 天赋和技能 / 109
 - 5.1.3 经历与人脉的价值 / 118
- 5.2 识别你的天赋和技能 / 124
 - 5.2.1 发现你的天赋 / 124
 - 5.2.2 识别你的最佳技能 / 127
 - 5.2.3 为你的技能增色 / 134
- 5.3 营销你的商业价值 / 139
 - 5.3.1 企业需要什么样的人 / 139
 - 5.3.2 更全面地了解你自己 / 145
 - 5.3.3 你的商业价值与核心竞争力 / 154

第 6 天 审时度势 “谋” 出职业机会 / 159

- 6.1 透过宏观环境找职业机会 / 160
 - 6.1.1 从人口环境中找机会 / 161
 - 6.1.2 从经济环境中找机会 / 161
 - 6.1.3 从政治法律环境中找机会 / 161
 - 6.1.4 从社会文化环境中找机会 / 162
 - 6.1.5 从自然环境中找机会 / 163
 - 6.1.6 从科技环境中找机会 / 164
 - 6.1.7 从其他重大事件中找机会 / 164
- 6.2 选择适合你的行业 / 165
 - 6.2.1 产业进步的趋势 / 166
 - 6.2.2 产业进步对社会分工基础的影响 / 168
 - 6.2.3 有吸引力的行业长什么样? / 170
- 6.3 组织中的发展机会 / 172
 - 6.3.1 如何评估雇主企业 / 173
 - 6.3.2 如何评估现有岗位 / 175
 - 6.3.3 内部竞争者之间的PK / 176

- 6.4 特定职业的机会考察 / 178
 - 6.4.1 职业, 多元理解学问深 / 178
 - 6.4.2 职业信息收集的内容和方法 / 183
 - 6.4.3 生涯人物访谈 / 185
 - 6.4.4 职业环境分析报告 / 187
- 6.5 家庭, 你的助力OR阻力 / 188
 - 6.5.1 家庭背景的重要影响 / 189
 - 6.5.2 夫妻双方在职业与家庭间的平衡 / 191
 - 6.5.3 经济负担及家庭成员健康的影响 / 192

第 7 天 职业定位 “谋” 定好方向 / 194

- 7.1 职业定位, 是人生战略问题 / 195
 - 7.1.1 新生活是从选定方向开始的 / 195
 - 7.1.2 定位决定你的存在形态 / 197
 - 7.1.3 跑错方向再努力也徒劳 / 198
- 7.2 找准自己的职业定位 / 199
 - 7.2.1 简快职业定位法 / 199
 - 7.2.2 职业生涯成功的八个取向 / 200
 - 7.2.3 三大系统的整合应用 / 202
- 7.3 职业测评有多少用 / 206

第 8 天 两难抉择 “谋” 出好出路 / 208

- 8.1 生涯决策类型与方法 / 209
 - 8.1.1 五种典型生涯决策风格 / 209
 - 8.1.2 生涯决策的主要方法 / 210
 - 8.1.3 选择比努力更重要 / 212
- 8.2 生涯决策常见问题 / 213
 - 8.2.1 到底是先就业还是先择业 / 213
 - 8.2.2 诱惑多多, 跳槽还是卧槽 / 215
 - 8.2.3 如何选择进修培训课程 / 223
 - 8.2.4 要不要考公务员 / 225
 - 8.2.5 创业还是打工 / 229

- 8.3 构建你的职业发展与决策支持系统 / 237
 - 8.3.1 职业发展支持系统的组成 / 237
 - 8.3.2 何时要作职业咨询 / 243
 - 8.3.3 当生涯决策遭遇父母反对 / 245

第 9 天 展望未来 “谋” 出多彩人生 / 247

- 9.1 没有目标就没有未来 / 249
 - 9.1.1 哈佛精英的人生轨迹 / 249
 - 9.1.2 从众效应的职业困境 / 251
 - 9.1.3 心理高度决定目标高度 / 252
 - 9.1.4 目标、愿景与梦想 / 254
- 9.2 厘清你的个人愿景 / 257
 - 9.2.1 绘制你的生涯彩虹图 / 258
 - 9.2.2 厘清你的愿景和人生目标 / 262
 - 9.2.3 理想的生活 / 265
- 9.3 设定恰当的职业目标 / 267
 - 9.3.1 职业目标的内容 / 268
 - 9.3.2 目标设定的黄金法则 / 269
 - 9.3.3 写出你的职业目标 / 273
 - 9.3.4 目标与目的 / 274

第 10 天 职业规划 “谋” 定整体行动方案 / 277

- 10.1 规划发展蓝图，带着地图去旅行 / 278
 - 10.1.1 职业生涯的发展模式 / 278
 - 10.1.2 跨组织的职业发展模式 / 283
 - 10.1.3 大学生涯的发展模式 / 291
- 10.2 制订行动方案 / 293
 - 10.2.1 分解你的目标 / 294
 - 10.2.2 差距分析与七种生涯策略 / 296
 - 10.2.3 制订行动计划 / 298
 - 10.2.4 形成职业规划报告书 / 303
 - 10.2.5 职业规划的评估与调整 / 305

10.3 绘制属于你的职业梦想地图 / 306

案例故事：职业转型，让梦想照进现实 / 308

附录

- 1: 舒伯生涯发展阶段一览表 / 319
- 2: 霍兰德职业兴趣量表 / 320
- 3: 霍兰德职业代码检索表 / 327
- 4: 国民经济行业分类 / 333
- 5: 生涯平衡单 / 339

参考书目 / 341