



百习而见商学院系列

瓮春春 主编

精准 定位

资深HR教你如何
做好职业规划
实现人生破局

瓮春春 瓮兴兴 ◎ 著

突破自我
实现价值

■ 国家版权局登记
作品内容输出
■ 随书附赠音频
课程试听文件

告别焦虑
脚踏实地

千人实践
六大周期

Precise
Location &
Occupational
Planning

合理规划
有效定位

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

精准定位: 资深 HR 教你如何做好职业规划实现人生破局 / 瓮春春, 瓮兴兴著. —北京: 中国法制出版社, 2021.7

(百习而见商学院系列 / 瓮春春主编)

ISBN 978-7-5216-1913-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 099784 号

策划编辑: 郭会娟

责任编辑: 郭会娟

封面设计: 汪要军

精准定位: 资深 HR 教你如何做好职业规划实现人生破局

JINGZHUN DINGWEI; ZISHEN HR JIAO NI RUHE ZUOHAG ZHIYE GUIHUA SHIXIAN

RENSHENG POJU

著者 / 瓮春春 瓮兴兴

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 710 毫米 × 1000 毫米 16 开

版次 / 2021 年 7 月第 1 版

印张 / 12.25 字数 / 200 千

2021 年 7 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5216-1913-3

定价: 42.80 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfzs.com>

编辑部电话: 010-66038703

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社印务部联系调换。电话: 010-66032926)

前 言

20年前，中国似乎没有多少人在意所谓的“职业规划”，那时人们更在意高考填报志愿时选择什么专业。彼时的职业类别不多，而我们的未来大部分被父辈“越俎代庖”指定了：要么考研，要么当教师，要么考公务员，要么当兵，要么去国企……似乎那时什么都需要考试，选择也没有现在这般多样化。

随着社会经济的发展、文明的进步、社会分工的多样化，当下的中国，职业也越来越多样化、精细化，虽然不再像以前那么稳定，但也不再那么稀少。

我们很不幸，赶上了这个充满竞争的时代！

我们很幸运，赶上了这个自由选择的时代！

随着中国的发展，这种选择的多样化会越来越明显，职业种类的更新速度也会越来越快。比如，网红这个新兴的职业正让无数的年轻人趋之若鹜，但这个职业能兴盛多久，谁也不清楚；又如，越来越成熟的AI技术会对未来的职业带来多大的冲击，谁也无法精准预测。

但可以预料的是，这种冲击一定会越来越大，一个职业从兴起到消亡的周期也会越来越短，短到以往一个可以持续几辈子的职业，

在不久的将来可能只有 3—5 年的“寿命”，它会被社会新的分工方式所取代——这绝不是危言耸听，就拿人力资源的发展趋势说，多如牛毛的 EHR 软件越来越智能化，传统的人事已经逐渐走向衰落：考勤统计、工资核算、档案管理、入离职办理等工作的软件替代率已经越来越高，就绩效、培训，这些有一定专业水平的岗位，其中的许多统计分析工作也将逐渐被大数据、云计算、人工智能的学习所部分替代或完全替代。

你的 Excel 用得再好，也没有软件的准确度高、齐全、分析速度快、管理便捷；你的 PPT 做得再快，也架不住一些“精美模板”的冲击。

这些还是次要的，最严重的是 AI 冲击。这种冲击早已被许多大人物警觉，比如已故科学家霍金。而让人遗憾的是，大多数人对此后知后觉。

10 年前，谁会想到我们的手机是现在这样的呢？现在，淘宝可以根据后台大数据，分析你的软件使用记录，定期精准向你推送可能符合你需求的产品——你的习惯、行为、记录，全部被云计算掌控，再匹配以 AI 的学习能力，不久的将来，没有什么是不能被计算出来的。笔者在读《智能时代》时感到，整个社会都可以用数学解释，人类的语言其实只是一团编码，人类的信号也是一团编码，类似计算机程序，而整个人类文明都只不过是聚在一起的一团编码而已，而数学恰恰是编码的基础。

当然，我们今天在此讨论的目的不是推广软件，也不是“刷焦虑”，事实上，焦虑除了恶化自我情绪、把自己推向更焦虑的深渊，

并无其他真正的用处，我们只想提醒各位读者，在这个什么都快速迭代的时代，保持对外界的敏感是使自己立于不败之地的前提之一。

从宏观层面看，这需要我们保持与时俱进的思维，那么具体到现实中的职业规划，又面临着哪些问题呢？

我们根据过往的观察和研究的上百万名职场人士和人力资源从业者的表现及经历做出总结，并以狭义的职业周期划分概念，将职业分为六个周期。

表 0-1 职业周期表

NO.	职业阶段	工作时间	社会特征
1	职业期待期	刚踏入社会	一腔热血，期待大展拳脚，凭兴趣找工作
2	职业磨合期	毕业 2 年	开始逐渐兼顾兴趣和现实，并经常“怒怼”领导，看不惯许多人和事，习惯性频繁跳槽
3	职业焦躁期	毕业 3—5 年	似乎每家企业、每个职业都不是自己想要的
4	职业倦怠期	毕业 5—8 年	职场“老鸟”，“血已冷”，被经济和现实打败
5	职业瓶颈期	毕业 8—15 年	猛然发现身边同学都已远超自己，不甘心，但已深陷泥潭，无法自拔，经常彷徨
6	职业转型期	毕业 15 年以上	失去了前进的动力，走向高层的路径就那么几条，不进则退，期待转型，却又不知何去何从

第一周期：职业期待期

工作时间：刚踏入社会

社会特征：一腔热血，期待大展拳脚，凭兴趣找工作

关键词：憧憬、热血、奋斗

典型问题：工作迷茫

原因：不懂事

对策：自我管理——学做事

对于许多人来说，这个时期可能是职业生涯中内心最辉煌的阶段，因为在接下来的几十年中，现实的打击和摧残可能让人永远也无法恢复到这个时期的自信水平。

如果你还年轻，刚踏入社会不久，请珍惜这段时期的年少轻狂，因为对于大多数人而言，这很可能是一生中唯一一次真正有梦想的机会。

然而在这个时期，年轻人最典型的问题就是空有一腔热血，却不知道到底应做什么工作——只想到了要撬动地球，却没找到能撬动地球的支点。经常想当然地找了一份工作，干了几天却发现不是“自己想要的”；不懂每个职业到底包含什么内容，想当然地以为某职业就是做什么的，结果很武断地认为，每个岗位都在做一些很低级的、很琐碎的事。

在这个时期，年轻人真正应该学习的是工作方式、思维模式、行为习惯、工作风格，因为任何职业在早期做的都是一些很初级的事情，在毫无基础的情况下，没有人敢让你去做“高精尖”的业务。这就像练功，不管修习哪个门派的武功，都要先练基本功，如练力气、耐力、速度等。

这个时期最要紧的就是耐住性子做事（而不是选择做什么事），把做事的基本思路、思维、方式方法学会，把习惯养成，因为不管

未来做什么，这些都是必需的。

然而，许多人很随意地就把这两年荒废了。

第二周期：职业磨合期

工作时间：毕业2年

社会特征：开始逐渐兼顾兴趣和现实，并经常“怒怼”领导，看不惯许多人和事，习惯性频繁跳槽

关键词：潇洒、刚硬、自由

典型问题：选岗迷茫

原因：不懂人

对策：人际管理——学做人

现实中许多人的家庭条件并不是特别理想，所以无论从面子上还是从家庭经济上说，“啃老”都似乎有点说不过去。这时候，年轻人开始逐渐兼顾兴趣和现实，但由于看不惯许多人和事，经常“怒怼”领导，然后习惯性频繁跳槽，年轻人在这个时期追求的是：

潇洒——心不爽就走；

刚硬——看不惯就“怼”；

自由——被约束就走。

而由于这种选择，年轻人开始面临的现实问题是：似乎在哪个岗位都能碰到让自己“不爽”的事。

其实，这时问题的根源在于此时的你不懂人——不懂人心、人性、需求和欲望。每个人都有自己的利益，每个人都只顾着自己的利益，你顾你的，所以你想让你自己“爽”；别人也顾别人的，想让

自己“爽”，但资源就那么多、位置就那么多、事就那么多、权力就那么多、钱就那么多、机会就那么多，于是，当你的“爽”和别人的“爽”发生冲突的时候，总是会有人让你“不爽”。

因此，这个时期最需要学习的是人际管理——学做人。如果你学不会做人，社会会教你怎么做人。

第三周期：职业焦躁期

工作时间：毕业 3—5 年

社会特征：似乎每家企业、每个职业都不是自己想要的

关键词：浮躁、不公、不顺

典型问题：跳槽迷茫

原因：不懂社会

对策：情商管理——学自我调节

此时的你已经毕业 3—5 年了，发现似乎整个社会都在和你“作对”，似乎每家企业、每个职业都不是自己想要的，每个环境都那么让你难以接受，于是逐渐变得：

浮躁——心不定，习惯性想跳槽；

不公——“玻璃心”，习惯性抱怨别人；

不顺——活得难，习惯性低薪低能。

你在职场上似乎陷入了屡战屡败、屡败屡战的怪圈，甚至陷入了一个很郁闷的境况——跳槽迷茫，不知道到底该选择什么工作平台了。

其实这个时期最需要解决的是——学会自我调节（情商管理）。

日子总是要过的，不管好坏，但这一次你似乎“老实”了，因为面临着现实的压力，你不得不“老实”。

此时的你，逐渐进入职业周期的下一个阶段。

第四周期：职业倦怠期

工作时间：毕业 5—8 年

社会特征：职场“老鸟”，“血已冷”，被经济和现实打败

关键词：麻木、懈怠、世故

典型问题：跳槽迷茫

原因：忘记初心

对策：目标管理——学自我激励

这时的你，经过数年的摸爬滚打，在碰得头破血流之后“学乖”了。成功地成为老于世故的职场“老鸟”，热血已冷，被经济和现实打败，而且发现自己所在的单位又进了不少当初的“自己”，重复走着之前走过的路，而你已经懒得再去提醒他们——走自己的路，让他们掉“坑”里吧！当有新人“冲”得很猛的时候，你偶尔甚至会冷嘲热讽一番——看，又一个不懂事的。只是偶尔夜深人静的时候，会忽然发现，自己似乎变成了原来自己讨厌的那种人：

麻木——懒得再去提醒了，别人的事关我什么事；

懈怠——懒得再去进取了，差不多就行了；

世故——懒得再去主动“出头”了，不求有功，但求无过。

而一段时间后，不管是主动还是被动，你又想跳槽了。你以为这一次自己积累了许多经验，该是把它拿出手来换取高工资、高福

利的好机会了，现实却继续咄咄打你的脸。每每看见一个很有前途的公司，可能只是因为暂时开不起足够你负担当下生活质量的薪资，就被你放弃了，但是放弃后偶尔想起时又会心有不甘，特别是在看见某某同事“逆袭”后，那种羡慕、嫉妒就会越发强烈。是的，你真的有点恨了，恨别人有好平台、好机会；恨自己没有好机会、没有争气。

其实，这种问题的根源是——忘记初心。你已经全然忘记自己当初到底想要什么了，你的目标早已被抛到十万八千里以外，说好的只是在这家公司、这个稳定的岗位上暂时沉淀、过渡，迫于家庭和孩子只是临时兼顾一下，后面还会继续腾飞奋斗的。结果一过渡一兼顾，就变成了自己都不认识的样子。

这个阶段要学会的其实是目标管理——学会自我激励，然后就继续沉淀一段时间。

第五周期：职业瓶颈期

工作时间：毕业 8—15 年

社会特征：猛然发现身边同学都已远超自己，不甘心，但已深陷泥潭，无法自拔，经常彷徨

关键词：焦虑、恐慌、急躁

典型问题：选岗迷茫

原因：害怕现实

对策：执行管理——学高效执行

这时候的你可能好歹也是个经理、小总监了，似乎看起来还不

错。但你猛然发现，身边同学都已远超自己，于是你开始逐渐不甘心，但已深陷泥潭，无法自拔，在深夜时刻你经常彷徨，越来越：

焦虑——为何我停滞不前了；

恐慌——面对新人的冲击，老板对我越来越不满；

急躁——想突破，却心有余而力不足。

这种长期的负面情绪再一次充满全身。你下定决心，从年初就开始完善简历，然而还没等找到合适的工作，公司业绩就开始下滑，而经历了这么多年的固化和沉淀，你似乎彻底失去了奋力一搏的勇气，好不容易“空降”到一个公司，但由于极度不适应，被各种排挤，参与各种“官斗”，不得不满足老板的各种要求，开始出现了新的选岗迷茫。

你开始怀疑自己这么多年是不是做了一个假的 HR，为什么六大模块全做，结果面试的时候却被一个专员给问住了；人力技能盘点表一做，发现一堆 1 分、2 分的技能，3 分技能也无非就是入离职、考勤、工伤社保、招聘。

你开始害怕现实，因为害怕，内心知道需要改变，但又不敢改变，此时的你最需要的其实是重拾自信。现实虽然不理想，但是也没你想象的那么残酷，最起码自己还积累了这么多年的社会阅历，这个时期你最该学习的是——执行管理，想得少一些、做得多一些、高效执行。因为想得越多问题就越多、困难就越多，你就越不敢去执行，而许多问题的答案其实恰恰只有在执行的时候才找到。

出路就像一层窗户纸，做就完了。退一步讲，不做，一定没出路；做了，还有一定机会找到出路。该学就学，该做就做，而偏偏有些人，

在这个时期，依然没有选择正确的路径。

一晃已经 35 岁 + 了，你来到了职业周期的第六个阶段。

第六周期：职业转型期

工作时间：毕业 15 年以上

社会特征：失去了前进的动力，走向高层的路径就那么几条，不进则退，期待转型，却又不知何去何从

关键词：颓废、稳定、迷茫

典型问题：工作迷茫

原因：害怕变化

对策：人生管理——学自我认知

这个时期的你仿佛彻底失去了在职场上前进的动力，走向高层的路径就那么几条，不进则退，期待转型，却又不知何去何从，你逐渐变得：

颓废——已经不知道自己到底该做什么了，每天只是机械地做重复性工作；

稳定——可怕的，一成不变的稳定；

迷茫——前路彻底看不到任何希望。

经历了一个大的循环，你重新回到了当初的起点——工作迷茫。但是，此时你迷茫是因为你内心惧怕变化，害怕自己已经失去了改变的能力。但你知道社会在变化，一方面害怕自己跟不上变化，另一方面又不想变化。你已经是被温水煮了十几年的青蛙，此时的你深陷泥潭，无法动弹。

实际上，此时你需要做的是学习——人生管理，重拾当初的理想（你已经有了资历，只是你还不知道而已）。你需要重新开启真正的自我认知，清醒地对自己进行一个完完全全的分析，分析你的资源、经历、阅历、关系、能力、兴趣、长项等，最后选出那条路，勇敢地前进吧！

以上就是我们针对每个职业阶段经常碰到的典型问题以及原因的分析 and 对策，仅供各位在职场上不断前进的读者参考。

未来，无论时代如何变化、社会如何变迁，只要有应对变化的心态和技能，就总能游刃有余地顺应社会变迁的趋势，从容自在地游弋在时代浪潮的前沿！

我们在研究中发现，大多数人缺乏的并不仅仅是选择的能力，更是选定目标后坚定不移地用科学有效的方法把选择落地实施、达成目标的能力。

本书不仅想要告诉大家如何作出适合自己的选择，更重要的是教会大家如何运用科学有效的方法，通过合理的努力实现自己的选择。



目 录

CONTENTS

第一章 三位一体，选定人生“三业”

- 005 | 第 1 节 人的四种状态
- 012 | 第 2 节 职业规划 = 人生规划
- 017 | 第 3 节 职业规划的三大核心
- 020 | 第 4 节 职业规划的三种选择
- 023 | 第 5 节 结合实际的职业规划
- 025 | 第 6 节 人生“三业”

第二章 四个步骤，锁定精准职业方向

- 032 | 第 1 节 明确标准，挖掘自我天赋
- 038 | 第 2 节 结合实际，盘点自我天赋
- 042 | 第 3 节 逆向思维，发掘内心兴趣
- 046 | 第 4 节 脚踏实地，结合天赋兴趣
- 051 | 第 5 节 职业规划表

第三章 六维盘点，设置职业五期目标

- 064 | 第 1 节 自我现状精准盘点
- 071 | 第 2 节 设置个人“四期”目标
- 077 | 第 3 节 设置个人近期目标

第四章 黄金法则梳理目标、达成思路

- 086 | 第 1 节 设置精准学习目标
- 090 | 第 2 节 明确学习工作行动计划
- 098 | 第 3 节 黄金学习法则 7-2-1
- 100 | 第 4 节 明确生活作息计划

第五章 终极思维破局——学习行动

- 106 | 第 1 节 近期目标设置的三大顺序
- 110 | 第 2 节 近期目标设置的四项原则
- 116 | 第 3 节 快速实现目标的三层思维

第六章 八类方法，助力职业目标达成

- 126 | 第 1 节 职场快速学习的三个客观要素
- 129 | 第 2 节 将学习 7-2-1 黄金法则用到极致的八个方法
- 136 | 第 3 节 有效结合学习、工作、生活的六个维度
- 138 | 第 4 节 明确学习工作行动计划的注意要点
- 141 | 第 5 节 三个不同层级的核心技能

第七章 七个要素，完美结合理想与现实

- 148 | 第 1 节 学习工作行动计划的七个要素
- 154 | 第 2 节 HR 管理者的技能目标值要求
- 158 | 第 3 节 四种不同学习力的学习周期对照表

163 | 后记：四条忠告

165 | 附录 1

166	附录 2
169	附录 3
172	附录 4

第一章

三位一体，选定人生“三业”
