

赵锋 李牧 编著

专业不对口?
工作不顺心?
没有晋升机会?
待遇不好?
工作环境很糟糕?
……怎么办?

跳槽!

跳一跳，更健康!

- ◆ 条条大路跳罗马，哪一条更适合自己?
如何跳得更高、更稳?
- ◆ 不仅要成功跳槽，重要的是跳槽成功。
本书给你最实用的跳槽谏言。

清华大学出版社

全国Mini-MBA职业经理双证班



精品课程 权威双证 全国招生 请速充电

你可能准备跳槽或者求职, 却为缺少行业经验和专业证书而被用人单位百般挑惕!

你可能目前衣食无忧, 但随着年龄的增长和社会竞争压力的增大, 因为得不到专业的全新培训而失去竞争的机会和面临被淘汰的危机。

美华教育携手中国经济管理大学面向全国举办迷你 MBA 职业经理双证书班, 毕业颁发双证书。

招生专业及其颁发证书

认证项目	颁发双证	学费
全国《职业经理》MBA 高等教育双证书班	高级职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《人力资源总监》MBA 双证书班	高级人力资源总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《生产经理》MBA 高等教育双证班	高级生产管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《品质经理》MBA 高等教育双证班	高级品质管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销经理》MBA 高等教育双证班	高级营销经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《物流经理》MBA 高等教育双证班	高级物流管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《项目经理》MBA 高等教育双证班	高级项目管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《市场总监》MBA 高等教育双证书班	高级市场总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《酒店经理》MBA 高等教育双证班	高级酒店管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《企业培训师》MBA 高等教育双证班	企业培训师高级资格认证毕业证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《财务总监》MBA 高等教育双证班	高级财务总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《营销策划师》MBA 双证书班	高级营销策划师高级资格认证证书+2 年制 MBA 高等教育研修证书	1280 元
全国《企业总经理》MBA 高等教育双证班	全国企业总经理高级资格证书+2 年制 MBA 高等教育研修结业证书	1280 元
全国《行政总监》MBA 高等教育双证班	高级行政总监职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《采购经理》MBA 高等教育双证班	高级采购管理职业经理资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《IE 工业工程管理》MBA 双证班	高级 IE 工业工程师职业资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元
全国《企业管理咨询师》MBA 双证班	高级企业管理咨询师资格证书+2 年制 MBA 高等教育结业证书	1280 元



【授课方式】 全国招生、函授学习、权威双证

我校采用国际通用3结合的先进教育方式授课：远程函授+视频光盘+网络学院在线辅导（集中面授）



【颁发证书】 学员毕业后可以获取权威双证书与全套学员学籍档案

- 1、毕业后可以获取相应专业钢印《高级职业经理资格证书》；
- 2、毕业后可以获取2年制的《MBA研究生课程高等教育研修结业证书》；



【证书说明】

- 1、证书加盖中国经济管理大学钢印和公章（学校官方网站电子注册查询、随证书带整套学籍档案）；
- 2、毕业获取的证书与面授学员完全一致，无“函授”字样，与面授学员享有同等待遇，证书是学员求职、提干、晋级的有效证明。



【学习期限】 3个月（允许有工作经验学员提前毕业，毕业获取证书后学校仍持续辅导2年）



【收费标准】 全部费用1280元（含教材光盘、认证辅导、注册证书、学籍注册等全部费用）

函授学习为你节省了大量的宝贵的学习时间以及昂贵的MBA导师的面授费用，是经理人首选的学习方式。



【招生对象】

- 1、对管理知识感兴趣，具有简单电脑操作能力（有2年以上相应工作经验者可以申请提前毕业）。
- 2、年龄在20—55岁之间的各界管理知识需求者均可报名学习。



【教程特点】

- 1、完全实战教材，注重企业实战管理方法与中国管理背景完美融合，关注学员实际执行能力的培养；
- 2、对学员采用1对1顾问式教学指导，确保学员顺利完成学业、胸有成竹的走向领导岗位；
- 3、互动学习：专家、顾问24小时接受在线教学辅导+每年度集中面授辅导



【考试说明】

1. 卷面考核：毕业试卷是一套完整的情景模拟试卷（与工作相关联的基础问卷）
2. 论文考核：毕业需要提交2000字的论文（学员不需要参加毕业论文答辩但论文中必修体现出5点独特的企业管理心得）
3. 综合心理测评等问卷。



【颁证单位】

中国经济管理大学经中华人民共和国香港特别行政区批准注册成立。目前中国经济管理大学课程涉及国际学位教育、国际职业教育等。学院教学方式灵活多样，注重人才的实际技能的培养，向学员传授先进的管理思想和实际工作技能，学院会永远遵循“科技兴国、严谨办学”的原则不断的向社会提供优秀的管理人才。



【主办单位】

美华管理人才学校是中国最早由教委批准成立的“工商管理MBA实战教育机构”之一，由资深MBA教育培训专家、教育协会常务理事徐传有教授担任学校理事长。迄今为止，已为社会培养各类“能力型”管理人才近10万余人，并为多家企业提供了整合策划和企业内训，连续13年被教委评选为《优秀成人教育学校》《甲级先进办学单位》。办学多年来，美华人独特的教学方法，先进的教学理念赢得了社会各界的高度赞誉和认可。



【咨询电话】13684609885 0451--88342620

【咨询教师】王海涛 郑毅

【学校网站】<http://www.mh.jy.net>

【咨询邮箱】xchy007@163.com



【报名须知】

- 1、报名登记表格下载后详细填写并发送邮件至 xchy007@163.com (入学时不需要提交相片，毕业提交试卷同时邮寄4张2寸相片和一张身份证复印件即可)
- 2、交费后请及时电话通知招生办确认，以便于收费当日学校为你办理教材邮寄等入学手续。



【证书样本】(全国招生 函授学习 权威双证 请速充电)

(高级职业经理资格证书样本)

(两年制研究生课程高等教育结业证书样本)



【学费缴纳方式】(请携带本人身份证到银行办理交费手续，部分银行需要查验办理者身份证)

方式一	学校地址	<p>邮寄地址：哈尔滨市道外区南马路 120 号职工大学 109 室</p> <p>邮政编码：150020 收件人：王海涛</p>
方式二	学校帐号 (企业账户)	<p>学校帐号：184080723702015 账号户名：哈尔滨市道外区美华管理人才学校</p> <p>开户银行：哈尔滨银行中大支行 支付系统行号：313261018034</p>
方式三	交通银行 (太平洋卡)	<p>帐号：40551220360141505 户名：王海涛</p> <p>开户行：交通银行哈尔滨分行信用卡中心</p>
方式四	邮政储蓄 (存折)	<p>帐号：602610301201201234 户名：王海涛</p> <p>开户行：哈尔滨道外储蓄中心</p>
方式五	中国工商银行 (存折)	<p>帐号：3500016701101298023 户名：王海涛</p> <p>开户行：哈尔滨市道外区靖宇支行</p>
方式六	建设银行帐户 (存折)	<p>中国人民建设银行帐户(存折)： 1141449980130106399</p> <p>用户名：王海涛</p>
方式七	农业银行帐户 (卡号)	<p>农业银行帐户(卡号)： 6228480170232416918 用户名：王海涛</p> <p>农行卡开户银行：中国农业银行黑龙江分行营业部道外支行景阳支行</p>
方式八	招商银行 (卡号)	<p>招商银行帐户(卡号)： 6225884517313071 用户名：王海涛</p> <p>招商银行卡开户银行：招商银行哈尔滨分行马迭尔支行</p>

可以选择任意一种方式缴纳学费，收到学费当天，学校就会用邮政特快的方式为你邮寄教材、考试问卷以及收费票据。



跳槽之上下左右

在职海中，无论是随波逐流还是引领潮流，完美的职业都是不存在的，工作中的不如意终究会暴露出来。遭遇职场寒流后，事关切身利益，人们很难冷静地分析问题产生的症结所在，是行业瓶颈还是企业弊病，是体制问题还是人治问题，是管理问题还是沟通问题，是自己的问题还是他人的问题，是心态问题还是方法问题……他们的思考模式会因此而短路，执著于“我应该离开还是留下”而不能自拔。

成功并不能用一个人达到什么地位来衡量，而是依据他在迈向成功的过程中，到底克服了多少困难和障碍。

—— 布克·华盛顿



第一节 听别人的故事，想自己的前程

跳槽的理由很多：在原公司工作不顺利、遇到小人的迫害、薪水太低、没有发展前途……一旦有了跳槽的念头，心就会越来越痒痒，无意中成为跳槽预备员。

为了那个令人兴奋的工作目标，我们做着跳槽前一级准备，寻找跳槽单位；跳槽前二级准备，争取更好的福利和薪水；跳槽前三级准备，不放弃自己应得的任何利益，交上辞职信。最后就是“人间大炮，发射”——跳去新公司！

【案例 1】

1. 很不幸我被发现了

刘先生 26 岁 准备第一次跳槽

在这两年，重新找工作远没有想象中那么容易，人才市场上明显地供大于求。表面上看选择很多，而事实上每个选择都有其缺点：外企，工作很累，压力很大；民企，往往是家族式管理，管理层水平低，管理模式混乱；国企，没有动力和激情。再回头看看目前的工作，收入应该算不错，而工作也比较轻松。就这么放弃真有点舍不得。但再看看周围的朋友和同学，有些都在工作中独当一面，就觉得不甘心。还是要跳出目前的单位。

可能是没有跳槽经验吧，频频地面试、请假，虽然没有什么请假扣钱的烦恼，但是周围同事和领导也明显看出我目前的行动意味着什么。领导找我谈话，同事也对我保持了一定的距离。而面试下来，要么是对方单位不满意我，要么是我对对方单位不满意。很明显地压力就增加了。

到目前为止，我还没有找到适合自己的新单位。不过，我已经决定要跳槽了，虽然阻力重重，但我会坚持下去的。

2. 趁年轻还可以闯荡

徐先生 28 岁 第一次决定跳槽

我不知道是不是我还年少气盛。公务员，这本是一个稳定又吸引人的职位。

我也一直努力想把工作做到最好，可是这在同事之间永远没有办法达成共识。我曾经主动提出减少每月的住房补助，因为从客观来讲，我们的住宿条件已经很好，补助太高了，这样一来，我身边的同事的补助也就减少了。很多人笑我傻，也气愤我影响了他们的利益。两个月前，我被小人陷害，我明显感受到了上司和同事对我的排挤和抵触。

现在我正在积极准备我的跳槽计划，我面试了一些公司，决定 9 月正式离开现在的部门。利用现在的空余时间，我开始每星期坚持做运动，希望把自己调整到最佳状态。现在我要离开的决定已经成为部门里公开的秘密，因此我也不需要掩饰什么，我想我现在的心情是坦然的，我希望可以带着我重现的腹肌投入到一个崭新的工作环境中去。趁我还年轻，还可以选择和闯荡一番。

3. 老板出差我面试

张先生 30 岁 犹豫不决中

在有工作的情况下想跳槽，最重要的法则就是千万不要让别人感觉到你有这个想法，包括你身边的同事，更不能让你的老板察觉到。老板一旦发现你的想法，只有两种可能性，一是提出加薪，希望挽留住你，事实上这种可能性是很小的；二是提前“炒”了你。但是无论是哪一种，老板都会因为你的“背叛”而将你的工作重心转移。我在公司工作了 7 年，现在担任管理职位，是否要跳槽其实是我已经考虑了很久的问题。几年中，我也参加过几份面试，每次都是趁老板出差的时候偷偷参加的，但是到目前为止都没有遇到满意的工作。我想跳槽最主要看的一方面是薪水，另一方面就是对自己的职业发展有没有帮助，有没有发展前途。对于这 7 年来在公司建立的地位，要我一下子放弃，我也是十分舍不得的，也不知道是否能够适应新环境，因此一直犹豫不决到现在。

4. 享受假期冷静选择

陶先生 27 岁 第二次跳槽

世界上究竟有没有完美无缺的工作存在？毕业后工作了三年多，两份工作都是和房地产行业相关的。两个月前，我在还没有找到“下家”的情况下，交上了辞职信，想给自己换一个工作环境，朋友都说这样的风险比较大，但是我觉得自己



需要一段时间来调整自己的身心。

其实辞职的原因很简单，就是薪水不及我的期望值。对于自己一年多工作奠定的基础，放弃多少有点可惜，但一想到自己还很年轻，而房地产行业的圈子本来就很小，再加上自己对于这一行业的人际关系又很熟悉，因此想要跳槽到一个更好的公司，应该说不是一件很难的事情。

事实验证，找到更好的工作也并不是很难。我自己投了四五十份简历到各大房地产公司，另外还通过人际关系的介绍，一个月内参加了六七次面试，目前拿到了 3 个公司的 OFFER。其中一次面试比较特别，因为我是浙江人，但是一直在上海工作，投简历的时候我都把所在地写成了上海。面试的时候老板问我，为什么要骗人呢？我的回答是，这不是骗人，这只是给自己争取和老板见面的机会，为自己寻找机会。至于做生意，浙江人一点不比上海人差，温州老板都很会做生意。老板听了之后非常开心，给了我他们公司的 OFFER，我想面试需要技巧，如何为自己争取有利的条件也是十分重要的。我的心态很平和，好不容易来的假期为何不好好享受呢？跳槽是为了得到更好的 OFFER，我还要冷静地选择。

5. 我还在等消息

邱小姐 27 岁 等待机会

第一次跳槽工作到现在两年多，其实一直都在投简历，平时看到招聘信息上好的职位，我都会投上一份简历。总共投了多少自己也记不清了，就是希望给自己寻找更多的机会。上星期接到一家大型跨国公司的电话，要求我去面试，面试时间是正常工作日的上午 9 点，这就意味着我又必须请假才能去面试。接到这样的电话不止一次，通常我都会有所选择，如果公司条件不错，职位比较适合我，我都会想尽办法请假去面试。毕竟我不能频繁地请假，同事之间也是心照不宣，私底下也会交流一些面试心得。我想跳槽是一门学问，也应该有一种策略。首先要明确自己是不是真的有必要跳槽，有了跳槽的意愿之后再做选择也不迟。我之所以一直投简历，是因为从我进公司到现在薪水都没有调整过。为了最直接的利益，我要跳槽。我做了很充分的准备，查阅了与目前公司签订的劳动合同，为了保护不会受到违约金等条款的影响，也了解了关于离职手续办理的事宜，我



想这些都要做到心中有数。每次去面试之前,我都尽可能地收集该公司的信息以及可能要求自己提供的项目,力求做到有备无患。用休假换来的面试机会,我不想随便浪费掉。

虽然我到现在都还没有得到合适的工作,但是我想我会继续等待的,等待更多的面试机会,也等待让人满意的面试结果。

(资料来源:新浪网, <http://edu.sina.com.cn/l/2004-08-17/79928.html>)

第二节 跳槽是一种选择

身边的许多朋友,有的始终在一个单位坚守并享受成长的乐趣,有的因为种种原因在尝试着新的行业或者岗位,试图有所突破。跳槽已经成为一些人必须面对的选择。当然,在一个开放的和多元化的社会中,跳与不跳、何时跳、跳到哪里去,终归是自己的选择,跳槽的成与败都需要自己“买单”。

一、跳槽的身前后事

跳槽原因可能多种多样,综合起来离不开以下几个方面:对薪资福利不满,寻求个人职业发展机会,对行业和公司发展前景不满,原工作学习机会不够等。据调查,“出于个人职业发展考虑”而跳槽的占了第一位。“对原公司薪资福利不满”是跳槽的第二大动因。“对公司发展前景不满”、“抱怨原公司没有足够的学习和培训机会”是引发个人跳槽的第三、第四大因素。

1. 按年龄来分

随着年龄的增长和职场经验的积累,求职者的跳槽原因也有所变化。调查显示,23~29岁这一年龄段的求职者跳槽原因主要集中在“出于个人职业发展”和“公司的薪资福利”上。公司本身的发展前景与培训学习机会等排在第三、第四位。而年龄在30~35岁的求职者在离职原因的选择上显示了其成熟性,他们在关注自己职业发展的前提下,会注意公司的发展前景对个人的影响,薪资福利



等因素被排在了后面。在竞争激烈的职场中，有很多招聘单位设限 35 岁的现象，也使许多年轻人产生了要跳槽趁年轻的想法。

2. 按性别分

性别不同在看待跳槽的动因上也显示出不同的结果。男性求职者对公司薪资福利的关注度要高于女性；相对而言，女性在考虑薪资福利的同时也没有忽略公司发展前景的作用。

3. 按行业分

行业的冷热或多或少也会影响到行业中跳槽人群的决策。IT、房地产、加工/制造、广告等行业中的跳槽者把“个人职业发展”作为跳槽的最大动因，而物流行业的求职者却把公司发展作为跳槽的最大动因。据业内人士分析，随着物流行业近年来业务的不断扩大，新公司的不断增长，物流人才从高端到低端都十分缺乏。在这样的一个行业成长过程中，求职者把公司的发展前景看得重一些也是理所当然的。金融行业的跳槽者把“原工作学习机会不够”排在了跳槽动因的第一位，显示出这一行业的专业性要求和行业资格认证在这一行业内的影响力。IT 业复苏已是不争的事实，这个行业历经了两年的沉浮终于走向了成熟，而 IT 人也渐渐成长起来。据调查数据显示，IT 行业的求职者在“个人职业发展”、“公司发展前景”和“公司薪资福利”这三项离职原因的选择上，占有重要的比例，与此同时，企业的负责人也始终在为居高不下的跳槽率而感到忧虑。

二、三地跳槽大比拼

京沪穗一直是职位需求的热门城市，也是全国各地人才纷纷涌入的城市。由于不同的城市文化，不同的城市经济发展战略，使得各城市中求职者的跳槽动因也不尽相同。北京地区的求职者似乎更在意薪资福利，调查显示，在北京地区因公司的薪资福利不好而跳槽的占第一位，对于公司发展前景表示担忧而跳槽的列位第二，出于职业发展考虑而跳槽的仅排在第三。从调查数据看，上海人显得更



关注公司本身的发展前景，而把公司的薪资福利排在第二位，出于职业发展而跳槽的排在第三。再来看看广州，从调查数据看，广州人对于职业发展的关注度要远远胜于前面两个城市，这是广州人跳槽的主要原因，然后才是薪资福利和公司发展前景。

另外，在对三大城市“最近一次跳槽的时间长度”的调查显示，广州人颇为活跃，有 30% 的广州人在半年内跳过槽，而北京和上海在半年内跳过槽的比例稍低一些，占了 25.62% 和 23.83%。上海人在 1~3 年内跳槽的比较多，有 38.32% 的上海求职者跳槽时间间隔是 1~3 年。另外，5 年以内没有跳过槽的人中上海人占的比例也比较高。

在最近一次的跳槽方式调查中，通过社会招聘是最主要方式。除此项外，北京以朋友介绍而跳槽居多，三地中，上海人通过猎头而跳槽的占最多。在对关于“跳槽收获”的调查中，三地的求职者都有同样的结果，首先是绝大多数人表示工资收入有所提高，其次是工作环境有所改善，位列第三的是个人有了更多的学习机会。

三、当跳槽与红包相遇

有一个非常有趣的小问题：在年底双薪/红包之前有一个合适的新机会，你会选择什么？有 50% 的人认为机会比金钱更重要，有 29.3% 的人认为具体情况具体分析，也有 20.7% 的人选择拿完双薪/红包再考虑。

其实这个看似简单的问题细究之下却大有学问。S 先生就是在年底前跳的槽，他认为跳槽也是要计成本的，红包损失就是其中一项；另外，就职于新职位时的试用期薪资、新的人际关系的建立、新的工作内容的适应等都要在跳槽前考虑清楚。当未来可见的个人发展前景盖过目前的跳槽成本时，就可以大胆地“赌”一下，好机会不会那么多。

当红包与跳槽不能两全时，个人必须懂得有所取舍，眼光也要放长远些。红包也好，双薪也好，只是一个眼前可见的利益(而且会有缩水的可能性)，而能否加强自身的职场竞争力才是个人职业发展的关键，孰轻孰重，不言而喻。



四、逆流而上，发现自我

调查表明，大多数人希望通过跳槽获得职业上的进一步发展，当然也包括薪资福利的提升等。究其根本，跳槽不是目的，发展才是目标，所以跳槽前对自己的职业发展方向和目标进行整理和重新设定是重中之重。

在跳槽之前先问一下自己，个人的最终职业目标是什么？这一目标需要分几步才能完成？自己目前处于这一过程中的哪个位置？这一次跳槽能对完成目标起到多大的作用？经过如此的思考后，对跳槽就能做到心中有数、行动有序，从而跳得更加从容和自信，让跳槽起到它应该起到的作用。

我们当中的绝大多数人对明天总是有很多期望的，因为这种期望，我们投入了前所未有的热情，斩钉截铁地抛弃了今天的是是非非，不停地向前，去翻开明天的一页……我们的生活如此，工作如此，跳槽更是如此。当然关于跳槽的是与非绝对不是用简单的几句话能够表示清楚的，说白了它只是一种选择，却不是唯一的选择。

人往高处走，水往低处流，这是不变的事实。从地域来看，人才的流向更倾向于一些大中城市，而公司之间的激烈竞争也会成就人生的梦想，因此环境的因素也是大多数跳槽者会关注的问题。

1. 环境因素

1) 受公司所处环境的政治、经济、文化等因素影响

我国人才流向是：由一般城市流向北京、上海和深圳等大城市，由欠发达地区流向发达地区，由西部地区流向东部地区，这都是不争的事实。

2) 激烈的竞争使得各公司间相互挖墙脚

一般来讲，各公司流失的优秀人才绝大部分直接加盟了竞争对手，因为这些公司与其竞争对手和技术之间具有非常高的替代性，其中职位结构与要求也极其相似。正因为如此，公司培养的优秀员工，极易得到竞争对手的青睐，后者为吸引这些优秀人才加盟，往往开出优厚的条件加以猎取。

2. 公司的自身因素

随着经济的发展，企业人才缺口加大，企业为了发展不惜重金聘请人才，然而企业员工频繁跳槽致使企业出现人才“断档”局面。致使员工频频跳槽原因是什么？是企业的体制不健全不适合员工发展？还是因员工专业技能进步过快不能满足员工施展拳脚？

1) 领导者的管理水平和风格

领导者的管理水平和风格对员工的情绪波动及工作影响很大。如果是少数员工感到不适应领导的管理风格，员工还会进行自我调整；若多数员工不适应则不仅不会进行自我调整，还会对领导心存反感，工作积极性降低，在这种情况下，跳槽就成了他们的选择。

2) 人才的薪酬水平

薪酬水平是求职者面对工作机会时的优先考虑因素。公司薪酬结构不合理，不能提供有竞争力的薪金，造成薪酬内外部的不公平，从而造成人才流失。

3) 公司的管理理念和企业文化建设

企业文化是企业的精神主宰，没有优秀的企业文化，就不会有卓越的企业。没有好的企业文化，企业就会因缺乏凝聚力而使离职率居高不下。

3. 员工的自身因素

有的人可以在一家公司做得很好，而且很快得到提拔，而有的人则郁郁不得志，看不到自己的前景。企业发展的大与小，好与差并不起决定因素，适合自己才是最重要的。

1) 人才的前途要求

员工对自己的发展前途不看好，在公司中找不到适合自己的位置，公司招聘到优秀的人才而不善于使用，个人的才智得不到充分发挥。为了生存他们只是暂时屈就，一旦发现好的发展机会就会另谋高就。

2) 人才寻求自我发展的高层次需求

公司的高层管理人员，基本上已经具备了资深的管理能力，此时经济收入对



他们来说并不是考虑的重点，个人的发展和成就则是主导因素。他们或离开公司到更大型的公司或凭借自己的实力和积累的人脉资源自己创办新的公司。

第三节 热门职位扫描

俗话说：“世上的工作没有最好的，只有最适合的。”从热门的职业中找到最适合自己的工作，不失为快速实现个人职业生涯发展的一个突破口。当然，“热门职位”也只是一种相对客观的职业取向，是否适合自己还要根据自己的职业定位与生涯规划来最终确定。因此在找工作前有必要先搞清楚自己适合做什么，看重的又是什么，提前做好职业定位，避免走过多的弯路，这样才能快速获得职业生涯的成功。所谓“热门职位”只是一个相对概念，会随着经济大环境的变化而变化，也无法一一列举。下面列举一些当前的典型热门职位，以供参考。

一、硬件工程师

作为一个硬件工程师，既需要扎实的硬件知识，也需要过硬的软件知识，现在随着使用器件的更新对软件的要求越来越高。硬件相关的工程师专业性较强，进入门槛较高，其专业要求也不仅仅局限于计算机专业。该类职位在计算机专业中属于小工种，社会需求量并不大。如果你对硬件比较感兴趣的话，可以考虑这方面的职位。本部分仅对硬件工程师的相关内容进行概述。

硬件工程师要求熟悉计算机市场行情、能制订计算机组装计划、能够选购组装需要的硬件设备，并能合理配置、安装计算机和外围设备；能安装和配置计算机软件系统；能保养硬件和外围设备；能清晰描述出现的计算机软硬件故障。硬件工程师具体包括以下几个细分方向。

1. 硬件设计工程师

掌握 IC 设计、电路设计和 PCB 布线标准规范，熟练使用各种模拟器和 PCB 布线软件，具有分析和调试操作水平。



2. 硬件测试工程师

掌握硬件产品的硬件结构、应用技术及产品性能，熟练使用各种软硬件测试工具，能够独立搭建软硬件测试平台，并评价产品、写出产品的测试报告。

3. 硬件维护工程师

系统掌握微型计算机硬件基础知识和 PC 机组装维护技术，熟悉各种硬件故障的表现形式和判断方法，熟悉各种 PC 机操作系统和常用软件，具有问题分析能力，能够制定详尽的日常保养和技术支持文档，跟踪实施所受理的维护项目。

4. 硬件维修工程师

较为深入地掌握微型计算机硬件结构及数码产品的电气知识，熟悉部件维修的操作规程，熟练使用各种检测和维修工具，具有问题分析能力，能够对硬件故障进行定位和排除。硬件维修培训分模块进行，包括主板、显示器、外存储器、打印机、笔记本电脑维修课程。

5. 硬件技术工程师

系统掌握微型计算机硬件基础知识和 PC 机组装技术，熟悉市场上各类产品的性能，理解各种硬件术语的内涵，能够根据客户的需要制定配置表，并独立完成组装和系统的安装工作。

二、软件工程师

软件工程师是从事软件开发相关工作的人员的统称。它是一个广义的概念，包括软件设计人员、软件架构人员、软件工程管理人员、程序员等一系列岗位。这些岗位的分工不同，职位和/或级别不同，但工作内容都是与软件开发生产相关的。软件工程师是 IT 行业需求量最大的职位，稳居 IT 行业职位需求 TOP10 的第一位。

软件工程师主要进行软件前期的项目需求的分析，然后对项目进行风险评估并试图解决这些风险，然后开始进行软件的开发，并在后期对软件的进度做相关



的评估。

软件工程师的技术要求是比较全面的，除了最基础的编程语言(C 语言/C++/JAVA 等)、数据库技术(SQL/ Oracle E/DB2 等)、.NET 平台技术、C#、C/S B/S 等，还有诸多如 Javascript、AJAX、Hibernate、Spring、J2EE、Web Service、Struts 等前沿技术。除此之外，关于网络工程和软件测试的其他技术也要有所涉猎，以利于操控全局。

软件工程师可谓是软件项目开发的掌舵者。一名优秀的软件工程师应当具有较强的逻辑思维能力，对于技术的发展有敏锐的嗅觉。虽然要求技术全面，但无须偏执于门门技术都精通，任何软件工程师都有自己的技术特长和偏向，对于自己手中的技术，有精通、掌握、熟悉、了解之分，可根据工作需要和职业发展的具体情况来划分。

1. 软件开发工程师

根据开发任务的不同，软件开发工程师大致可以分为底层开发、嵌入式开发和应用开发三种。底层开发一般是用汇编语言或 C 语言进行开发，需要对计算机、单片机和嵌入式系统中的某一种有比较深的了解，根据实际需求来进行开发，是难度较大的一种软件开发工作。嵌入式开发则要求物理、电子等学科成绩较好，有一定的计算机程序功底。应用开发涉及的面比较广，根据具体的内容可再细分为程序开发相关和数据库相关。程序开发相关的职位要求应聘者至少掌握一种编程语言，而数据库相关的职位则要求应聘者能够处理开发中和数据库相关的工作。

2. 软件测试工程师

软件测试工程师需要掌握计算机和网络的基础知识、软件测试和软件开发基本知识；掌握至少一门程序语言，如 C/C++、VB、VC、Java、.NET、ASP、Javascript 等；熟悉数据库和操作系统；理解自动化测试概念/自动化测试框架；熟悉自动化测试流程；掌握自动化测试工具的使用等。



3. 软件需求工程师

软件需求工程师是把最终用户提出的、零散的需求进行归纳总结验证,形成需求说明,并就此说明与客户、开发者达成共识的桥梁人物。需求工程师的职责有:协同市场、销售策划等部门分析、明确、优化用户需求,根据原始需求编写需求分析报告,并协同技术部设计原型;识别需求必要性,并能提出合理的改进建议,为业务部门提供性价比更高的解决方案;在用户和研发之间根据需求进行细化;评估需求的成本与效益;收集用户对系统的满意度及各种反馈意见,定期汇总并提出改进方案。软件需求工程师要求有责任心、良好的团队合作精神和敬业精神;善于与人沟通,具备一定的组织协调能力;理解能力强,具备良好的学习能力、语言和文字表达能力;熟练使用办公软件,具备数据库 Oracle/SQL Server、操作系统的维护能力;熟练 RUP、CMM 和项目规范化管理。

4. 3G 软件工程师

随着 3G 产业的快速发展,大量基于移动互联网的增值业务,如视频点播、高速上网、在线游戏等迅速发展起来。由此引发了国内的 3G 培训热潮,除了以正规院校计划内招生开展 3G 教育外,各种培训机构也纷纷推出了 3G 培训班。但目前 3G 人才仍存在较大缺口。在通信行业的技术岗位中,3G 工程师的需求量最大,占整体技术类岗位的 57%,3G 应用开发工程师占到 31%。

三、网络工程师

网络工程师能够从事计算机信息系统的设计、建设、运行和维护工作。我国政府机关的政府上网工程、企业上网、现有媒体的网站和教育、商业、专业性质网站等领域对网络工程专业人才的需求越来越大。

网络工程师是通过学习和训练,掌握网络技术的理论知识和操作技能的网络技术人员。他们能根据应用部门的要求进行网络系统的规划、设计和网络设备的软硬件安装调试工作,能进行网络系统的运行、维护和管理,能高效、可靠、安全地管理网络资源,能作为网络专业人员对系统开发进行技术支持和指导。



网络工程师的一般从业者为计算机科学与技术、网络工程等计算机相关专业，具体要求如下：熟悉 Cisco、Juniper 等厂家网络产品，了解路由器、交换机、防火墙等网络产品；精通 LAN/WAN/WLAN/Voip 网络技术；熟悉系统集成项目技术方案的设计及标书制作；责任心强，工作积极主动，有团队精神。

由于互联网的快速普及发展，网络工程师的职业类别很多，目前没有一个比较系统的分类，这里只列举其中的几种进行介绍。

1. 网站开发工程师

网站开发工程师是利用所掌握的技术，把网站的设计付诸实施和实现网站功能的职业。相对于网页设计/制作/美工来说，网站开发工程师更侧重于网站程序、网站后台和网站的功能性等。网站开发工程师的工作渗透于网站的前期策划、开发实施以及后期测试和正常运营的各个环节，总的来说工作内容即策划、建设、实施和维护。

网站开发工程师一方面要具备各种开发语言、工作平台、数据库等必备技术能力，另一方面又要具备严谨的逻辑思维能力和宏观上的把握能力。具体来说，就是要具备以下几点能力：熟悉 ASP、PHP、Java、JSP 等开发语言及其工作平台，有独立的开发能力；熟悉 MySQL、SQL Server 数据库技术及其同开发语言间的协同工作；掌握 HTML、XHTML、CSS、JavaScript、VBScript、AJAX 等常用技术；具有缜密的思维能力和把握能力，以及较高的团队协同工作能力。随着软件技术的发展和开发平台的进步，开发语言的上手难度在逐渐降低，对网站开发人员来说，重要的不是掌握所有的开发语言和技术，而是掌握一种或几种开发语言的精髓和网站开发的精神，不断提高自身的逻辑思维能力和设计能力，提高用户需求的把握能力，只有这样才能在日新月异的开发技术发展中走在前列。

2. 网站维护工程师

网站维护工程师是指负责网站日常正常运行、数据安全以及响应相关部门技术需要的技术人员。随着网络的不断普及，各种类型的网站如雨后春笋般出现，网站维护工程师的需求也在不断地扩大，管理和维护网站以及根据需求完成

网站信息的更新和信息资源的整合成为他们的分内之事。网站维护工程师要具备以下能力：具备开发经验，熟悉 APS 和 PHP 等各种开发语言；熟练掌握面向对象编程技术，精通 VB、ASP、HTML、CSS、JavaScript 技术等网络编程语言，熟悉 AJAX、XML、Web Service 等技术。对网络程序三层架构的开发有一定见解，有过项目网站开发经验者；熟悉 MS SQL Server 数据库，能够熟练地使用存储工具和视图；具备较强的数据分析能力和良好的需求理解力，熟悉软件项目管理，有商业软件项目制作经验，具备大型项目程序设计经验；有良好的文档书写和编程风格等。

3. 网络信息安全工程师

网络信息安全工程师是指遵照信息安全管理体制和标准工作，防范黑客入侵并进行分析和防范，通过运用各种安全产品和技术，设置防火墙、防病毒、IDS、PKI、攻防技术等，进行安全制度建设与安全技术规划、日常维护管理、信息安全检查、审计系统账号管理与系统日志检查等的人员。

网络信息安全工程师要求具有以下能力：精通网络安全技术，包括端口、服务漏洞扫描、程序漏洞分析检测、权限管理、入侵和攻击分析追踪、网站渗透、病毒木马防范等；熟悉 TCP/IP 协议，熟悉 SQL 注入原理和手工检测，熟悉内存缓冲区溢出原理和防范措施，熟悉信息存储和传输安全，熟悉数据包结构，熟悉 DDOS 攻击类型和原理，有一定的 DDOS 攻防经验，熟悉 IIS 安全设置，熟悉 IPSEC、组策略等系统安全设置；熟悉 Windows 或 Linux 系统，精通 PHP/Shell/Perl/Python/C/C++等至少一种语言；了解主流网络安全产品(如 FW、IDS、IPS、SCANNER、AUDIT 等)的配置及使用。

4. 网络设计与集成工程师

网络设计与集成工程师需要掌握的技术以网络协议为核心，围绕着路由、交换等基本协议，掌握网络设计、规划、工程实施、维护等方面的技能。从事网络设计与集成的工程师，需要有良好的分析和决策能力、观察能力、维护己见和辩论能力、处理压力能力、工作演示能力和创造力。



四、记者

在媒体日渐成为舆论主渠道的今天，记者这一职业的热度也日趋上升。记者，是指从事信息采集和新闻报道工作的人。新闻记者按工作性质分为文字记者、摄影记者、广播记者、电视记者、网络记者；按报道内容分为政治记者、军事记者、经济记者、文教记者、科技记者、体育记者等；按地区分为本地记者、驻外记者、特派记者等。新闻机构为了专题采访报道或专门地区、部门的采访报道，还聘请编制以外的特约记者。中国的新闻记者的职务序列分助理记者、记者、主任记者、高级记者 4 级。

一般而言，记者主要在报社、电视台、广播电台、杂志社、通讯社等机构工作。网络出现之后，也有部分记者替网络媒体(网络报)或专业网站工作。许多政府机关、社团内，也有编制内的记者。还有不在固定媒体工作的记者，一般称为“自由撰稿人”或“自由记者”，接受媒体委托或靠投稿维持生计。

记者最主要的工作就是采写新闻，即代替广大的民众前往事情发生的现场，或是接触新闻事件的当事人，并将事情的真相及其代表的意义，透过报道呈现于大众媒体之上，协助媒体达成守望、教育、讨论、娱乐等功能。此外，记者也负责内参工作和群众工作，如向领导机关和编辑部反映情况，了解并反映群众要求等。记者的表现方式可以分为报道、专题、调查采访、专访和精确报道等。但记者的稿件、照片、影带等，通常还要经过编辑台的处理。由于记者拥有阅听人赋予的权力，所以也被冠以“无冕王”的雅称。

记者证不像社会其他职称可以通过考试得到，而必须由新闻单位上报到新闻出版局，经审核合格后才能发给新闻从业人员。并且，记者证的换发国家也有明确的规定。2003 年 11 月，新闻出版总署发出《关于全国统一换发新闻记者证的通知》，明确新闻记者证的发放范围是新闻机构中具备下列条件的人员：①遵守国家法律法规、新闻纪律，遵守新闻工作者职业道德；②具备大学专科以上学历以及经国务院有关部门认可的新闻采编从业资格；③在新闻机构编制内从事新闻采编工作，且连续聘用时间已达一年以上。新闻记者证实行年检制度，每五年统



一换发一次。

五、网络编辑

网络编辑是网站内容的设计师和建设者，他们通过网络对信息进行收集、分类、编辑和审核，然后通过网络向世界范围的网民进行发布，并且通过网络从网民那里接收反馈信息，产生互动。网络编辑作为互联网时代的新兴职业，2006年首次被列入国家职业大典。

目前的网络编辑从业人员主要是由传统媒体(如报纸、杂志、电视、电台)编辑、记者、网站管理员、图文设计等职业中分流出来的。

随着互联网越来越普及，网络编辑这个工作也成为非常受欢迎的一个岗位。按照网站数量估算，目前，我国拥有网络编辑从业人员多达 300 万人，在未来的 10 年内，网络编辑职位需求将呈上升趋势，总增长量将超过 26%，比其他各类职位的平均增长量还要高。网络编辑职业的发展，已日益引起业界和相关领域的密切关注。网络编辑从业人员素质的高低，直接影响到网络媒体队伍的整体水平及网站内容是否取得成功。

随着计算机的普及，互联网站的不涌现，网络编辑职业的前景也将是光明璀璨的。

六、理财规划师

理财规划师是为客户提供全面理财规划的专业人士。按照中华人民共和国劳动和社会保障部制定的《理财规划师国家职业标准》，理财规划师是指运用理财规划的原理、技术和方法，针对个人、家庭以及中小企业、机构的理财目标，提供综合性理财咨询服务的人员。理财规划要求提供全方位的服务，因此要求理财规划师全面掌握各种金融工具及相关法律法规，为客户提供量身定制的、切实可行的理财方案，同时在对方案的不断修正中，满足客户长期的、不断变化的财务需求。



随着过去近 30 年中国经济的快速发展,中产阶级和豪富阶层正在迅速形成,并有相当一部分从激进投资和财富快速积累阶段逐步向稳健保守投资、财务安全和综合理财方向发展,因而对能够提供客观、全面理财服务的理财师的要求迅猛增长。与理财服务需求不断看涨形成反差,我国理财规划师数量明显不足。我国国内理财市场规模远远超过 1000 亿元人民币,一个成熟的理财市场,至少要达到每三个有理财需求的家庭中就拥有一个专业的理财师,这么计算,中国理财规划师职业有 20 万人的缺口,仅北京市就有 3 万人以上的缺口。在中国,只有不到 10% 的消费者的财富得到了专业管理,而在美国这一比例为 58%。

理财规划师既可以服务于金融机构,如商业银行、保险公司等,也可以独立执业,以第三方的身份为客户提供理财服务。据了解,美国理财规划师的平均年收入是 11 万美元,香港理财规划师 2010 年的年收入最高达 200 多万港元。国家理财规划专家委员会秘书长刘彦斌认为,国内理财规划师的年薪“应该在 10 万到 100 万元人民币之间”。参考我国的宏观经济形势,不难预见理财规划师将成为继律师、注册会计师后,国内又一个具有广阔发展前景的金领职业。

七、职业规划师

随着社会竞争的加剧,人们在求职应聘、职场发展以及职业选择面前越来越感到无所适从,职业咨询已成为迫切的社会需求。有职业问题就找职业规划师将日益成为广大求职者及职场人士的新选择。

我国目前从事职业规划、职业指导的专业人士数量非常有限。对于庞大的就业人群来说,远远不能满足需求,因此职业规划师的身价不断攀升,业务能力强的年薪近 20 万元。伴随国人对职业规划越来越重视,职业规划师的社会认同感也越来越高,有足够的理由上榜 2010 年最火爆职业之一。

八、注册会计师

注册会计师(Certified Public Accountant, CPA)是指取得注册会计师证书并在

会计师事务所执业的人员。从 1991 年开始实行的注册会计师全国统一考试制度, 1993 年起每年举行一次。凡有高等专科以上学校毕业的学历或者已取得会计或者相关专业(指审计、统计、经济)中级以上专业技术职称的中国公民都有资格报考。自 2009 年起注册会计师考试科目变为“6+1”模式, 即会计、审计、财务成本管理、经济法、税法、公司战略与风险管理(新增科目)。

注册会计师考试分三个阶段。第一层级, 专业阶段考试设 6 科, 即在延续现行考试的 5 科基础上, 增设 1 科。第二层级, 综合阶段考试设 1 科, 考试科目为综合测试。第三层级是英语考试。专业阶段单科成绩 5 年内有效, 考生通过专业阶段全部科目考试后, 取得长期有效的《注册会计师考试专业阶段合格证书》。考生通过综合阶段科目考试后, 取得《注册会计师考试全科合格证》。取得全科合格证的考生, 如 5 年内申请成为中注协会员, 并满足继续教育要求, 全科合格证长期有效; 否则 5 年内有效。

依据相关规定, 具有会计或相关专业高级技术职称的人员(包括学校及科研单位中具有会计或相关专业副教授、副研究员以上职称者), 可以申请免试一门专长科目。考试实行滚动式, 从第一门单科合格成绩取得之年限算起, 5 年内必须考完所有科目, 才可获得申请注册会计师资格。

注册会计师的考试难度很大, 通过率很低。注册会计师的含金量颇高, 要强于全国统考硕士研究生, 是会计师事务所、金融机构的必需人才。

九、保险精算师

保险精算师(FIA)是保险业的精英, 是集数学家、统计学家、经济学家和投资学家于一身的保险业高级人才。保险精算师不仅要具备保险业的专门知识, 而且还要具有预测未来发展方向的能力。在发达国家, 保险精算师既是商业保险界的核心精英, 又可在金融投资、咨询等众多领域担任要职。我国的保险法规定, 经营保险公司必须聘用一名金融监管部门认可的保险精算师, 并建立精算报告制度。

由于我国保险业起步较晚以及其他历史原因, 精算, 尤其是精算教育在我国



长期处于空白，直到 1987 年，南开大学与北美精算学会建立精算学合作项目，才将精算教育系统地引入我国。在发达国家，精算师既是商业保险界的核心精英，又可在金融投资、咨询等众多领域担任要职。而我国目前的现状是精算师奇缺。专家预测，在未来几年内，随着经济的发展，我国将会需要更多的精算师。

据悉，目前国家有关方面正在通过各种渠道加大人才的培养力度，保险精算师奇缺的现状将会得到缓解。

十、证券分析师

证券分析师在我国又称为股评师、股票分析师，是依法取得证券投资咨询业务资格和执业资格，就证券市场、证券品种走势及投资证券的可行性，以口头、书面、网络或其他形式向社会公众或投资机构提供分析、预测或建议等信息咨询服务的专家。

证券业是一个高智慧、高挑战的行业，从事证券业研究的证券分析师不但需要具备扎实的理论根基、丰富的实践经验和实战能力，而且还要有强烈的事业心和敬业精神，以及高度的责任感、使命感。面对市场上纵横交错的大量信息和投资群体千差万别的需求，证券分析师时刻要集中精力，调动自己全部的智慧去独立思考，去伪存真提炼出有价值的投资策略或建议。因此，证券分析师在证券市场上职责重大，任务也非常明确。这就对证券分析师的从业资格提出了多方面的要求和条件，具体如下。

1. 具备把握大势的能力

证券分析师要有宏观经济理论知识，能有效收集、处理与金融市场，尤其是与证券市场有关的利率、汇率、通货膨胀率、就业率、GDP 增长率、财政收入和国际收支状况，国民经济综合景气指数、居民消费物价指数(CPI)、社会商品零售价格指数、各个行业的生产资料价格指数、各种消费信息指数，以及市场预测心理状况等，再做出现在或未来一段时间内，经济运行趋势或方式的科学合理的判断分析，并根据经济运行的态势，分析政府管理层可能会推出的财政货币调



控政策,或对各个行业具有产业指导性的措施,及其会对证券市场演绎何种趋势,产生什么方向的作用,其力度大小,大概提前或滞后多长时间等,以力求把握证券市场的趋势或波段,从而有效避免犯方向性的误导投资者的错误。这要求证券分析师既要懂经济金融,又要懂证券市场。

2. 具备投资的本领

证券分析师要善于利用自身的投资学知识,对实体经济投资项目进行调查、考察筛选、论证决策,积累起选择投资项目的丰富实践经验;善于在上市公司公布的众多实体经济投资项目中,利用自己的知识结构和丰富经验,挑选出成功概率大、投资周期短、利润最大化、风险尽量小的项目,从而引导投资者进行理性投资。

3. 具备专家的素质

证券分析师除了具有投资学知识外,还要拥有会计学、审计学和法律知识,能对年度报告、中期报告、招股说明书等指标和数据进行多方面的对比分析,有识别“数字游戏”、剖析其水分大小的能力,且能避免被虚假的财务报表所迷惑。同时,了解中国为调控金融风险 and 证券发行、承销交易而制定的法律体系,熟悉证券市场法律制度的基本框架。由于现阶段市场法规不够完善,还存在着违法、违规行为,因而,证券分析师还要担当起法规、政策的捍卫者,维护社会公众股东,尤其是广大中小散户投资者利益的重任。

4. 通晓证券市场的技术分析

证券分析师不但要具有较强的综合技术分析能力,还要在此基础上,依据现阶段证券市场运行特点而有所创新,形成一套独特而有效的证券市场技术分析办法。与此同时,要多与证券市场层次较高的人交流,争取建立较为密切的联系,以增加高质量的信息渠道,形成丰富、完善、及时、准确的情报信息网络,用于沟通、应对检查和交流。



5. 要经历过几次股市牛熊交替的洗礼

在积累一手的丰富而有价值的实践经验、心理上反复历经摔打磨炼之后，人才对证券市场有着“悟性”甚高的敏锐力，并能始终保持冷静清晰的头脑，养成独立思考的习惯。有时，证券分析师会觉得自己是个极度孤独者，会形成一种独特的“气质”——穿梭于证券丛林的投资猎人。此外，还要有做好投资客户心理医生的能力，帮助投资客户克服心理障碍，稳定心态，达到手中有股、心中无股的境界，不为短线波动而产生浮躁情绪，以致贻误战机。

以上五个方面是中国证券分析师需具备的能力和条件，同时，《证券法》第170条规定，证券分析师必须具备证券专业知识和从事证券业务或证券服务业务两年以上经验。认定其证券从业资格的标准和管理办法，由中国证监会制定。目前，在我国成为证券分析师的一般流程是：首先须参加中国证券业协会组织的《证券投资基础理论》、《证券投资分析》等学科的从业资格考试，再由所在的证券公司或咨询机构到中国证券业协会注册登记为执业人员，如此才能成为一名证券分析师。

目前随着我国经济的飞速发展，我国对证券分析师的需求也会异常迫切。

十一、电子商务师

电子商务师具备一般技术人员或商务人员所不具备的优势，一言以蔽之，电子商务师是指利用计算机技术、网络技术，通过专业的网络商务平台等现代信息技术，帮助商家与顾客或商家与商家之间从事各类商务活动或相关工作的人员。

电子商务师必须具备综合的能力，也就是说既要具备一定的IT技术，又要有良好的商务运作能力，其中包括电子商务操作能力、网站建设(非技术性建设)与维护能力、商务信息分析处理能力、网络营销能力、丰富的商务知识和系统规划等方面的能力，具备包括计算机网络应用、电子商务、电子支付、电子商务物流配送、电子商务安全等在内的基础知识。此外，电子商务师还要熟悉电子商务的运作平台以及电子商务系统的安全和法律保护问题。



据劳动部门和社会保障部门的统计,目前国内电子商务从业人员仅有几十万人。但是根据有关专家的预测,在未来的10年里,我国的电子商务人才缺口将达到200多万,所以,对电子商务师的需求迫在眉睫。

电子商务师(员)职业资格考试是由国家劳动和社会保障部职业技能鉴定中心组织的全国统一鉴定考试,对考试合格者发给相应等级的电子商务师(员)职业资格证书。该证书全国通用,在与我国有双边协定的国家也通用。

十二、动漫绘图师

动漫绘图师是运用动画专业的技巧和方法,独立进行动漫绘制工作的从业人员。许多美术专业的学生在辅修了计算机技术之后,就具备了动漫绘图师的资格。我国的原创动画作品不多,动画绘制员更多的是为国外动画公司代工手绘,如果动画专业的学生能够加强原创意识培养,其施展天地将会大大拓展。

人们生活水平的日益提高,随之带来的是精神层面的满足,动漫产业正在飞速发展,从业人员需求空间巨大。

十三、对外汉语教师

随着中国与世界各国经贸往来的增加,以及旅游业的推动,越来越多的外国人加入到学汉语的队伍中来,汉语之风正以不可阻挡之势吹遍全球。据报道,国家汉办从2004年至2009年10月,已经先后在87个国家设立了282所孔子学院,241个孔子学堂。世界范围内,已有100多个国家超过2500所大学开设了汉语课程。

如今,“中国热”带来“汉语热”,“汉语热”又掀起对外汉语教学的走俏。据教育部一项最新统计资料显示,汉语教学在世界各地呈现出蓬勃发展的趋势,汉语教学正越来越多地走进国外的大、中、小学课堂。目前,除了在国际上设立孔子学院外,美国、新西兰、日本、泰国、韩国、加拿大、澳大利亚等国也将汉语列入大学科目。



十四、心理咨询师

心理咨询师是协助求助者解决各类心理问题的人。心理咨询最一般、最主要的对象，是健康人群或存在心理问题的人群。健康人群会面对许多家庭、择业、求学、社会适应等问题，他们期待做出理想的选择，顺利地度过人生的各个阶段，求得自身能力的最大发挥和寻求生活的良好质量。心理咨询师可以从心理学的角度，提供中肯的发展咨询，给予相应的帮助。

目前来看，中国的心理咨询行业正逐渐走向职业化。凡是与人打交道的行业，如从事人力资源、教育、医疗等工作，都需要学习心理学，懂得心理方面的专业知识。

从国外发展情况来看，心理咨询绝对是朝阳行业，也是高薪行业。在美国，30%的人会定期看心理医生，心理咨询师每小时的收入可以达到 150~200 美元左右。从国内发展情况来看，在上海二级心理咨询师每小时收费大约在 350 元以上，资深的达到 500 元以上。有个别心理咨询师本身是外企的中高层人士，利用自己的人脉关系给高端商务人士作咨询，最高可达每个小时 300 美元左右。

随着职场人士压力的日益加剧，人们的心理健康问题也受到关注，心理咨询师这份职业不仅关系到一个人、一个家庭，甚至关系到整个社会。

第四节 职场压力的解读

工作节奏太快，工作量太重，工作时间太长，责任太大，几乎不给朋友打电话，不去参加同学聚会，没有时间真正地放松，很少与家人一起共享天伦之乐，甚至连吃饭都会是一种负担。尽管如此，你依然充满了担心——不断充电而担心落伍，企盼晋升而担心失业，渴望变化而担心变化，向往未来又不敢憧憬未来。你信奉年轻时用健康和时间换钱，年老时用钱换健康和时间的的生活理念，但又发现，钱并没有赚够，而健康却渐行渐远。你使用频率最高的词之一就是“忙”。而且愈是忙的人就愈是忙得厉害。你最经常体验到的一种心理感受就是累，一种

说不出滋味的累，那是心累。你开始失眠、记忆力衰退、焦躁、忧虑、心悸、易怒、多疑、抑郁，对工作产生厌倦情绪；特怀念童年时代那物质生活并不丰富，但却轻松悠闲的快乐时光。你可能想逃，对自己说：“算了，别去想那些破玩意了。”可是“那些破玩意”，却剪不断、理还乱，才下眉头，又上心头。其实，你不想也不行，想逃也逃不了。E-mail、手机、移动 PC、宽带和无线上网使工作变得无所不在，它们带来的超时空的工作压力，即使在家，你也无处可逃。

职场压力不仅后果是严重的，其普遍程度也令人咂舌。世界卫生组织称，工作压力是“世界范围的流行病”。于是，社会、社会组织、个体都面临一个不可回避的课题——职场压力，那么我们又该如何正确地面对呢？

一、形成正确认知

首先，要对压力有个正确的认识。认识到压力的本质是什么，认识到压力的必然性与必要性。尤其是不仅要认识到它的消极面，还要认识到它的积极面。著名心理学家罗伯尔(Luo Boer)说得好：“压力如同一把刀，它可以为我们所用，也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。”

其次，正确评估自己、接受自己。不要过高地把自己定位于无所不能，也不要把自己看得一无是处。每个人都是有所能而有所不能，找到自己最擅长的那一点，并使之最大化，你就因游刃有余而倍感轻松。永远保持一颗平常心，不要把目标定得高不可攀，凡事量力而行，随时调整目标也未必是弱者的表现。不要时时处处与别人比，尤其是不要拿自己的短处与别人的长处比。你可以分析一下你所有熟悉的人，他们一定有比你优越之处，但也一定有不如你之处，不会有意外。

最后，认识环境、适应环境。我们正处在一个竞争激烈的现代社会，这是一个适者生存的世界。这个环境中肯定有许多不公平、不合理、不适应、不近人情之处，但对个体来说，这个环境又是不可更改的事实前提。我们只能入乡随俗，而不可能让乡俗随我。如果我们对环境的埋怨能改变环境，那我们大家就一起去埋怨吧，埋怨可是件不费多大力气的事。可惜的是，埋怨不能改变环境，不能解决问题。



二、调整自我心态

禅宗有句名言：“风也没动，帆也没动，是心动。”心理学家说：你眼中的世界是你想看到的世界；你做出的反应，不仅是外部因素的导引，也是内心欲望的驱使。所以，缓解压力，的确需要在外营造营造一个宽松的环境；此外，更需要内部有个良好的心态！

其一，记住好事，忘记坏事。你的心情不是取决于你尽遇上好事，还是尽遇上坏事，而是取决于你是记住好事，还是记住坏事。

其二，利用幽默。工作是严肃的，但严肃并不意味着刻板、死气沉沉。在工作中，有一些适当的、高品位的幽默可以化解冲突，可以活跃气氛，可以振奋精神，可以缓解压力，并且它是低成本甚至是无成本，我们没有任何理由排斥它。

其三，积极的自我暗示。我们要多对自己说一些：“我行！我能胜任！我很坚强！我不惧怕压力！我喜欢挑战！”少对自己说一些：“我不行！我太差了！我受不了了！我要崩溃了。”积极的自我暗示可以影响你的心态，进而影响你的行为及其行为结果。

其四，保持乐观。乐观与悲观可以说是人们给自己解释成功与失败的两种不同方法。乐观者把失败看作是可以改变的事情，这样，他们就能转败为胜，获得成功；悲观者则认为失败是由其内部永恒的特性所决定的，他们对此无能为力。这两种迥然不同的看法对人们的生活质量有着直接的、深刻的影响。

其五，珍惜你所拥有的。人性的一个共同的弱点就是企盼得到自己没有得到的东西，而对自己现在所拥有的一切却不那么珍惜。只有在失去自己现在所拥有的东西时，才备感它的珍贵与不可替代。

其六，善用合理化机制。把得不到的东西说成是不好的，把自己得到的东西看成是完美的、符合自己意愿的，由此来减轻内心的失望与痛苦，这就是“酸葡萄机制”和“甜柠檬机制”或曰“合理化机制”的本质所在。这种行为虽然不乏自欺欺人的色彩，但作为一种心理防御机制，适当地运用，对保持人类的心理健康、恢复心理平衡是有益的。

其七，学会放弃。生活中，大部分人心里都在想如何更多地“拥有”，如面子、金钱、地位、权力、信任、知识、经验、能力、学历、人际关系，正所谓一样都不能少，通吃最好。结果是想拥有得越多，心理包袱就越大、越重。其实，我们可以放弃一些，拥有得太多，不也累得慌吗？

其八，保持良好的心境。心境对一个人的影响不可低估。忧郁的心境会导致生理上和心理上一系列的病变。而积极、愉快的心境对一个人的身心健康、工作的顺利、事业的成功大有帮助，对于正确看待压力、缓解压力，化压力为动力也大为有益。所以，我们要特别注意适时调整自己的心境，使之处于一个良好的状态，至少说，不因自身心境的原因而徒增那些本来并不存在的压力。

三、善于应对工作

回避工作去谈减压，工作压力是减了，生活压力又来了，发展的压力又到了。正所谓“按下葫芦起了瓢”。工作是必需的，我们的所有减压措施只能在不低于现有绩效，甚至超过现有绩效的前提下才有现实意义，才有可行性。或者说，如果我们的工作效率与效益更高了，压力自然会有所减轻。具体举措如下。

其一，设计好职业生涯规划。你不可能适合做所有的工作，也不可能所有的工作都适合你。找到自己最恰当的职业定位点，你面对工作可能会乐此不疲，干起事来则游刃有余；你会赢得尊重，你会获得自尊；当然你也能得到应得的高额报偿，压力在你面前只是一个接一个有趣的挑战，而不是能够压垮你的负担。

其二，提升工作能力。一个真正活得踏实的人是获得“个人安全感”的人。个人安全感最主要的成分就是对自身工作的高度胜任。俗话说：“艺高人胆大。”艺高人也自信、也充实。的确，当你对工作高度胜任之时，你的面前就不会有很大的压力，即使有压力也能坦然面对。

其三，扮演好你在工作中的角色。社会是一个大舞台，每个人都在其中扮演一定的角色。角色扮演得成功与否，直接关系到一个人的生活质量、社会关系状态以及自我的内心感受。从诸多实例中，我们发现，许多职场人士的工作压力在很大程度上来自于工作中没能正确扮演好自己的角色，即角色混乱所致。



其四，挖掘工作中的积极面。如果仅把工作作为谋生的手段，对之毫无兴趣，体验不到任何的乐趣与成就感，那是够累的。工作是繁重的，也是枯燥的，但也未必没有一点儿乐趣。我们要努力去寻找这种乐趣，去体验其中的快感。

其五，学会分解、传递压力。要学会把压力分解、传递到你所在的团队的其他人身上。这不是推诿，什么事都是你一人做、一人担，别人也只好袖手旁观了。没准还有人在背后骂你呢！

其六，搞好工作中的人际关系。这包括与同事建立有益的、愉快的合作的关系，与老板建立有效的、支持性的关系，善于利用各种社会支持、多建立培养一些非工作关系的人际交往圈子，使他们在关键时刻可以成为你的倾听者和意见提供者。

其七，做时间的主人。要由你来安排做事的时间，而不是由事情来占满你的时间。工作压力每每与时间的紧迫感相伴相生。职场人士总是感到事情堆积如山，时间不够用。这就要求由你自己主动地、有序地、合理地安排时间。譬如，根据事情的轻重缓急来安排解决时序；有些工作做在事件发生之前，而不是事后去救火。

其八，把工作与休息明确分开。工作时好好工作，休息时好好休息，总之，一定要有个界限。如果无时无刻不在想工作、干工作，工作压力就来了。这对你个人不利，对工作也不利。

四、尽情享受生活

人活着必须要工作。只有工作才能为社会创造财富；只有工作才能获取谋生的手段；只有在工作中人才能磨炼自己，才能发展自己。但工作不是生活的全部，生活不是为了工作，而工作是为了生活。如果仅为工作而生活，那我们就成了异化的对象。正确的人生态度应是：工作时工作，生活时生活，并以享受生活而非拼命工作作为人生的目标。

享受生活并通过享受生活来缓解压力的方式大致可分为以下四类。

- 保健活动：例如，适度的睡眠、讲究营养学、参与体育活动、形成良好

的生活习惯与态度……

- 休闲活动：例如，度假、泡澡、按摩、泡吧(咖啡馆、茶楼)及多结交工作以外的朋友……
- 娱乐活动：例如，欣赏音乐、养宠物、看电影、戏剧……
- 家庭活动：例如，与孩子亲近、打扮自己、购物……

过去我们塑造的英雄人物、榜样人物似乎都有一个共同的特征，那就是工作狂，从来不去玩耍，从来不顾家庭，他们生活中的每时每刻只有一个主题——工作、工作再工作，似乎，他们是一台二十四小时高速运转的机器。这么做对吗？好吗？可能仁者见仁，智者见智，但仁者智者都得承认一点，这肯定是一种非正常状态。一个人长期处于非正常状态恐怕不是什么好事。

五、掌握减压技术

人类是一种奇怪的动物，认识上想通了的事，行为上不一定做得到。例如，烟民中绝大多数人对吸烟行为深恶痛绝，却又无可奈何。这时，就需要求助于其他技术的帮助。以下为诸君提供几种心理减压技术，我不知道哪一种最有效，但肯定有一种能在不同程度上为您的减压、放松提供有效的支持。

1. 理性情绪法

理性情绪法的出发点是：只有改变人的非理性观念，建立新的理性观念才能消除人的原有心理障碍。为此，艾利斯提出了一个解释人的行为的 A-B-C 理论。

A：个体遇到的主要事实、行为、事件。

B：个体对 A 的信念、解释和观点。

C：事件造成的情绪结果。

我们的情绪反应 C 是由 B(我们的信念)直接决定的。可是许多人只注意 A 与 C 的关系，而忽略了 C 是由 B 造成的。B 如果是一个非理性的观念，就会造成负性情绪，若要改善情绪状态，必须驳斥(D)非理性观念，建立新观念(E)。这就是艾利斯理性情绪治疗的 ABCDE 步骤。人们的压力每每与非理性观念有关，因



此，驳斥了非理性观念，建立起理性观念，人们的压力就能得到缓解。

2. 宣泄法

弗洛伊德指出，每个人都有有一个本能的侵犯能量储存器，在储存器里，侵犯能量的总量是固定的，它总是要通过某种方式表现出来，从而使个人内部的侵犯性驱力减弱。

方式之一——哭。哭是一个非常好的心理释放。作为一种纯真的情感爆发，是人的一种保护性反应，是释放体内积聚的神经能量、排出体内毒素、调整机体平衡的一种方式。

方式之二——去发泄吧(或出气室)。在那里，可以把想打的人痛打一顿，把想骂的人痛骂一番。或者大喊大叫、扭毛巾、打枕头、捶沙发等。还可随身携带一个小皮球，郁闷的时候、要发火的时候，就狠狠地捏它一下。

方式之三——替代性发泄。例如去看拳击比赛、散打比赛、足球比赛等。

方式之四——把压力、烦恼写出来。把压力、烦恼写出来，哪怕有点夸张——“为赋新诗强说愁”。还有一种更为直接的方法就是记压力日记，把引发你压力的事件记录下来，再作理性分析，然后找出相应的对策。

3. 自我催眠法

所谓自我催眠，即指自己诱导自己进入催眠状态，利用“肯定暗示”促使潜意识活动，从而达到治愈疾病、调节身心的目的。它的特点是，在任何时候、任何场合都可以进行。它的操作过程简便易学，从开始到结束都完全由自身控制。它对于调整自我心态、提高身心效率、开发自我潜能、缓解心理压力都有一定的作用。

4. 瑜伽法

许多人只认识到瑜伽对减肥、美容、护肤有帮助。其实，瑜伽更大的作用在于对人身心的高度放松。现代人的生活节奏快，工作压力也大，通过瑜伽来放松身心，不失为一种明智的选择。一位瑜伽导师告诉人们：用瑜伽呼吸法来减压是



一种很好的方法。

六、三种主体的协同

如前所述，减压是一项系统工程，它不仅需要个体形成正确认识，掌握各种有效的方法与技术，还需要三种主体，即个体、组织与社会的协同运作，这样才能收到釜底抽薪之效。以上所言，都是从个体角度考虑的，这里着重谈谈组织与社会该为减压做些什么，能为减压做些什么。

企业有责任给员工减压。这是一个“以人为本”的社会。如今的企业所担负的责任不仅是获得利润，还要为社会作贡献，为员工谋福利，这样的企业才有生命力。企业也有必要为员工减压，这不仅是为了员工的个人利益，也是为了企业自身的利益。高压下的员工不可能释放出最大的潜能，高压下的员工肯定缺乏创新精神，高压下的员工不可能真心实意地为企业着想，高压下的员工出错率、事故率、工伤都会成倍增加。西方许多企业正在不惜人力、财力在为员工减压做努力。他们知道，这是一项高产出的投入；他们知道，在这一点上获得的竞争力特别有利于企业的长治久安与稳步发展。

以下所列各项，是企业可以做，也是应该做并且是应该做好的。即：清晰展示工作分析的内容，建立员工帮助计划(EAP)，帮助员工建立职业安全感，合理配置员工岗位，让员工有控制感，别把员工工作搞得那么紧张，让员工的思想、情绪有释放渠道，与下属共同决策，建立公平的激励机制，提供良好的工作环境与工作条件，体现人文关怀，增进员工的心理健康水平，形成良性的心理感染，让下属保持适度的压力……

社会所应做的工作包括两大板块，一是提供良好的环境氛围，如今的和谐社会建设就是缓解压力的极佳的环境氛围。二是提供专门的技术性服务。在美国，职业压力协会是研究压力的一个专业机构，专门对压力给企业、社会带来的一系列问题进行研究，同时也为企业起到一定的指导作用。我国香港和台湾等地的职业安全健康局发布职业压力管理的研究报告和指导方案，推动职业压力管理的开展。再有就是专门的咨询机构与专业人员，如心理诊所、精神卫生诊所、职业压



力管理公司；精神病医生、心理学家、EAP 专家所提供的专门服务。他们的职业精神与专业知识、技能可以为那些深受压力困扰的人们提供直接的、有效的帮助。顺便说一下，这是一个巨大的市场，一个朝阳产业。美国目前和压力有关的产品及服务价值是 94 亿美元，包括各种书籍、光盘、咨询、培训等。显然，对于这一行业的发展以及深受职业压力的人来说是一种双赢选择。

完美规划，漂亮跳槽

“有多大脚穿多大鞋。”生活中，许多人因为脚大，经常苦于买不到鞋子，有时也会因买不到合适的鞋而买小鞋，所以对这句话感触颇深。穿小鞋的滋味并不好受，相信有同样经历的朋友会有相同感受。在职场上，这句话也同样适用，选择适合自己的职业，了解职业发展与生涯规划去发挥自己的潜能，才会让人开心愉悦。相反，如果做一个自己不能



胜任的工作或者不喜欢的工作，就会让人不舒服、痛苦。因此在选择职业时，如何去合理规划自己的职业，也就显得尤为重要。

世上最重要的事，不在于我们在何处，而在我们朝着什么方向走。

——奥·温·霍姆斯



第一节 职业发展与生涯规划的基本概念

目前，我国就业压力很大，很多人在挑选自己的工作时，根本无暇顾及是否符合自己的职业规划、是否与自己所学专业对口、是否有符合自我发展的公司氛围和企业文化，等等。那么，他们将面对一个非常现实且不得不面对的问题，那就是跳槽。对于跳槽者，你是否了解自己的职业发展路径，对于自己的职业生涯是否有一个整体的规划。

一、职业生涯设计的概念

你打算进入什么样的行业？选择什么样的职业？想达到什么样的成就？想过一种什么样的生活？当你做好职业生涯设计，就可以详尽地分析自我，以既有的成就为基础，来确定自己的人生方向，从而来提供奋斗的策略与目标。

1. 对生涯的理解

1) 生涯的概念

生涯的概念众说不一，有学者认为“生涯”是指一个人在工作、生活中所经历的职业或职位的总称；有学者认为“生涯”是指一个人终其一生所从事与休闲活动的整体生活状态；还有学者简单地认为“生涯”指个人终身发展历程。目前，国际上通用的“生涯”定义是美国生涯理论研究者舒伯的观点。舒伯认为：“生涯”是生活中各种事件的演进方向和历程，它综合了个人一生中各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。舒伯还认为：生涯作为一个人终其一生所扮演的角色的整个过程由三个层面构成，一是时间，即个人的年龄或生命的过程；二是经历，即每个人一生所扮演的各种不同角色；三是为个人所扮演的各种角色投入的程度。

2) 生涯的特征

从生涯的定义来分析，它应该具有以下几个特征。

第一，终身性。生涯是人一生中连续不断的发展过程，它包括了人一生中所拥有的各种角色和职位。

第二，独特性。生涯是个人根据自身的特点、个人的理想，并为实现职业理想而逐渐展开的一种独特的生命历程。尽管有些人有着相似的经历和相同的岗位，但从实质上来说，每个人的生涯只是形态上的相近，而不会有任何两个人在生涯上有相同的轨迹。

第三，发展性。生涯本身就是一个动态的过程，它会随着时间、条件与环境的变化而进行适时适度的调整。所以这种变化就导致生涯在个体中也会呈现出发展的特征。

第四，综合性。生涯是以个体事业角色发展为主轴，并包括了人一生中所有的职位角色，既包括了个人的职业角色，也包括了学生、子女、父母、公民等涵盖人生整体发展层面的各种角色。

2. 对职业生理解

职业生涯是一个人一生中所有与职业相联系的行为与活动以及相关的态度、价值观和愿望等连续性经历的过程，也是一个人一生中职业、职位的变迁及工作理想的实现过程。

简单地说，职业生涯就是一个人终生的工作经历。一般可以认为，我们的职业生涯开始于任职前的职业学习和培训，终止于退休。我们选择何种职业作为我们的工作，这对于我们每个人的重要性都是不言而喻的。绝大多数人的梦想几乎都要通过工作来实现，同时，现代人大部分时间是在社会组织中度过的。在毕业后到退休前的几十年中，我们几乎每天都要和工作打交道。因此，我们从事的工作自己是否喜欢，是否适合，是否觉得这份工作很有意义，同样非常重要。一位总裁曾经说过：“在我看来，世界上最大的悲剧莫过于有太多年轻人从来没有发现自己真正想做什么。想想看，一个人在工作中只能赚到薪水，其他的一无所获，这是一件多么可悲的事情啊！”由此可见，职业对于我们每个人的重要性。



3. 对职业生涯设计的理解

“职业生涯设计”也称职业生涯规划，是指结合自身条件和现实环境，确立自己的职业目标，选择职业道路，制订相应的培训、教育和工作计划，并按照职业生涯发展的阶段实施具体行动以达到目标的过程。它是个人与组织相结合，在对职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力和特点进行综合分析权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标而做出行之有效的安排。职业生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标。更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。由于职业生涯贯穿一生，因此，对职业生涯的规划，就是为自己的未来绘制理想的蓝图。

职业生涯规划关键就是要解决“干什么”、“何处干”、“怎么干”以及“以什么样的心态干”的问题，可以概括为“四定”：定向、定点、定位、定心。

定向，就是确定自己的职业方向。方向与目标有所不同，目标是自己拟定的并期望能够实现的一个理想，而方向是为达到目标而选择的一种路径。如果方向错误，则会偏离目标，即使修正也需要花费更多的时间和精力。对于从业者，职业定向需要冷静的头脑和十足的勇气，根据自己的兴趣、理想和专业去选择职业方向。

定点，就是确定职业发展的地点。地点也是现实环境的一个因素。各地的经济发展现状和前景都有所不同，甚至差异很大，例如中心城市和边远山区，沿海地带和西部地区。近几年的调查研究显示，绝大多数从业者选择就业地点只着眼于经济发达地区，但这些地区不但竞争激烈、人满为患，而且外地生源还要面临环境、观念、语言、文化等差异所带来的困难，而且发展与晋升的空间与机会并不比发展中地区更好。这也是从业者就业时要慎重考虑的因素。

定位，就是确定自己在职业人群中的位置。定位过低会导致个人在职业生涯



中无法实现自我价值的最大化，过高则容易因连遭挫折而对职业生涯丧失信心。因此，从业者需要准确地标定自己的位置，根据实际水平，在择业时对职位、薪资、工作内容等因素做好判断和把握。

定心，就是稳定自己的心态。人的一生必然总会与高低起伏、成功挫折结伴而行，个人的职业生涯也不例外。在实现职业理想与目标的过程中，难免会有磕磕碰碰和意想不到的困难。对职场人士来说，要保持一种平常心态，敢于直视就业过程中的困难和问题，“不以物喜，不以己悲”，始终坚定地按照自己的计划去实现理想。

二、职业生涯设计的发展阶段

人的职业生涯贯穿一生，是一个漫长的过程。科学地将其划分为不同的阶段，明确每个阶段的特征和任务，做好规划，将有利于更好地从事自己每一阶段的工作，完成职业目标，实现确立的人生理想。

1. 成长阶段

0~14岁为成长阶段。经历对职业从好奇、幻想、兴趣，到有意识地培养职业能力的逐步成长过程。萨柏将这一阶段，具体分为3个成长期。①幻想期(10岁之前)：儿童从外界感知到许多职业，对于自己觉得好玩和喜爱的职业充满幻想并进行模仿。②兴趣期(11~12岁)：以兴趣为中心，理解、评价职业，开始作职业选择。③能力期(13~14岁)：开始考虑自身条件与喜爱的职业是否相符，有意识地进行能力培养。

2. 探索阶段

15~24岁为探索阶段。在孩子比较小的时候，刚成年并进行初就业到择业。这一个阶段可分为3个时期。①试验期(15~17岁)：综合认识和考虑自己的兴趣、能力与职业社会价值、就业机会，开始进行择业尝试。②过渡期(18~21岁)：进入劳动力市场，或者进行专门的职业培训。③尝试期(22~24岁)：选定工作领域，



开始从事某种职业。

3. 立业阶段

25~44 岁为立业阶段。在从青壮年到中年时，对职业有一个初步的认识过渡到确切的把握，这一阶段可分为 2 个时期。①尝试期(25~30 岁)：对初次就业选定的职业不满意，再选择和变换职业。变换次数各人不等，也可能满意初选职业而不再变换。②稳定期(31~44 岁)：最终职业确定，开始致力于稳定工作。

4. 维持阶段

45~64 岁为维持阶段。这一段时间内，劳动者一般达到“功成名就”阶段，已不再考虑变换职业，只力求维持已取得的成就和社会地位。

5. 衰退阶段

65 岁以上为衰退阶段。处于这一阶段的劳动者，其健康状况和工作能力逐步衰退，即将退出工作，结束职业生涯。

第二节 跳槽者该如何规划职业

在当今人才竞争日益激烈的年代里，其中不难发现有这么一种普遍现象：很多人有着非常好的素质，甚至有的还是名校的毕业生，因为不懂得去规划自己的职业，在工作多年后，依然拿着微薄的薪水，为了寻求一份好一点的工作依然在到处奔波。其实，很多这样的人，他们只要稍微修正一下自己的职业方向，就不会在跳槽中盲目选择。

【案例 1】

某高校电子专业的小王，来应聘某公司的公关企划部部长。他研究生毕业后去了一家稍微有点规模的 IT 企业，因为他对于软件的了解很不够，就没有做技术，而是从事管理，后来做到了总经理助理、主管行政和企划。工作 5 年后的薪

水也就 5000 多元，他在公司的发展也受到了一定的局限。

在面试的过程中了解到，他之所以应聘公关企划部部长，只是因为这个职位给的薪水还可以，而不是因为他喜欢这样的工作。依照他的素质和职业兴趣，如果选择得当，几年后应该有很好的发展。最终这家公司没有聘用他。只要大家仔细想想，就会发现公司不聘用他才是明智之举。如果这家公司聘用了他，不但会耽误企业的发展，而且也会耽误他本人的发展。经过专家给他的分析以后，他才恍然大悟。后来他经过认真的思考及时修正了自己的职业道路，目前取得了不错的发展。所以有时候没有应聘上反而是面试的成功。

在今天的市场环境中，类似的例子还有很多，这样的人大多都有一个共性，那就是最初的时候不知道自己应该在哪个领域开始自己的职业生涯，几年过去了，稀里糊涂地换了几家公司，回过头来才发现，只是积累了不同行业、不同职能方向不成功的一些经验。因为似乎什么工作都难不倒聪明人，只要他们愿意去尝试，就有机会做不同的工作，结果却都是“蜻蜓点水”。一段时间以后突然发现，多种多样的工作经验并没有给自己带来沉甸甸的收获，反而造成了自己缺乏专长、缺乏核心竞争力的局面。最最关键的就是他们永远都难以结束低薪长跑，白白浪费了上天赋予他们的才智。

当然，和此相对应的是另外的例子。有的人起点并不高，既非名校也不是什么很热门的专业，但是因为他们选择了正确的职业发展之路，几年之后他们在职场上的价值超过了很多当初起点比他们高的人。调查发现，许多公司现在的财务总监都是专科毕业的。但在十多年的财务生涯中，从出纳、会计、主管会计到财务经理，一步一个脚印走得很踏实。不少和他们同龄的本科生、研究生也还没有取得这样的成绩。其中不少拿着高薪的人士，他们中不乏低学历的人才，只是因为在一个领域里辛勤耕耘而成为这个领域的专精之士，从而能够获得和他们价值相匹配的薪酬。

(资料来源：网易博客，<http://tyxtwj8684.blog.163.com/blog/static/310205712011328051624/>)



各种有趣的职场现象还有很多。有的人进了国有企业，进了政府机关，没有得到太大发展，一直非常矛盾，想离开又不愿失去既得利益，转换成本越来越大，勉强得来一官半职，也很是没意思。始终处在矛盾当中，年轻人的激情在无聊的事务中慢慢消磨。

也有的人盲目地相信考证和考研，希望借助证书增加自己在职场中的砝码；有人成功了，为数不少的人却越读越穷，所获得的薪酬远远达不到自己的期望。如果把考证和考研比作投资的话，至少是投资收益率不高。

我们身边总有这种从一工作就抱怨不断却委曲求全的人存在，他们要么从一开始就没有为自己的职业做过规划，要么只进行过短期的职业指导，等有了一份自己可以接受的工作之后就“适可而止”，任由无聊和无奈一天天侵蚀自己日渐衰老的心。

据调查发现，有太多的人不了解如何去规划自己的职业生涯，包括不少读过职业生涯方面的书的人。他们对这样的问题更是全然没有概念，甚至，有的人都30岁了还在为自己的职业发展感到迷茫，而且看趋势还要继续迷茫下去。究其原因关键是功力太浅，仅仅囿于职业来考虑职业，没有能够从更高的高度上来考虑这样的问题。

事实上，只要我们拥有了一定的理念和技巧，完全可以使我们的职业生涯不断增值，从而达到我们所期望的境界。今天就和大家探讨一下职业规划相关的理念。

一、职业生涯扬帆于选择

从一生来讲，失败的人和成功的人努力差不多，在职业发展上并不顺利的人非常努力，而一些人则顺风顺水，仿佛很轻易就得到了别人眼中的成功。

一个人一生当中最大的幸福在于选择对两件事，一是找对单位、找对老板、找对上司；二是找对妻子或丈夫。为什么这么说呢？当太阳升起时我们与上司共事，当日落西山时我们与自己的爱人相拥。

正确的选择是如此重要，然而你会发现现实生活当中很多人面临选择的时候

竟然会非常草率。一个人花在影响自己未来命运的工作选择上的精力，竟比花在购买衣服上的心思要少得多，这是一件多么奇怪的事情，尤其是当他的未来幸福和富足全部依赖于这份工作时。几乎没有人会认为自己是错误的——没有人会故意做出一个不利于自己的决定。他们之所以选错，往往是由于不懂得如何选择。很多人认为自己无法了解自己到底适合做什么工作，只好换来换去，希望能在过程中找到自己的兴趣所在，但许多年过去了，仍然很迷惑。所以我们要认真选择，否则你根本不知道这个世界上哪片土地适合你生长，什么样的环境适合你发展。和企业发展是一个道理，方向比速度更重要，在没有选择对明确的方向以前，单纯地谈速度是没有太大意义的，甚至有时等待优于行动。没有明确选择的行动就是我们平时所说的瞎折腾，瞎折腾的结果就是无序导致无效。

在这个世界上，通向成功的道路何止千万条，但你要记住：所有的道路，不是别人给的，而是你自己选择的结果。你有什么样的选择，也就有了什么样的人。你有什么样的职业选择，你就拥有什么样的职业生涯。你今天的现状是你几年前选择的结果，你今天的选择决定你几年后的职业状况。成功者与失败者的区别在于，成功者选择了正确的方向，而失败者选择了错误的方向。因此我们经常能够看到一些基础相差无几的人由于选择了不同的方向，职业生涯迥然不同。一些人之所以做出了错误的选择，是因为他们没有能力作出正确的答案，就如同我们在考场上遇到自己不会做的选择题，只能根据自己的判断去选择，就如同我们的父母，他们认为我们做某一份工作会对我们有利，却全然不知道那会把我们推向职业的陷阱。

职场生涯是很现实的，这也是为什么那么多的生涯规划理论对我们没有实质性的意义。在职业生涯发展的过程中，选择是一个连续的过程，你很难一下子就作出完全正确的选择，但要学会选择正确的方向。在生涯之初或者遭遇职业困境的时候，你的个人选择余地非常地狭小，并不能完全自主地做出决定，但是有志者自有千方百计，无志者却只感到千难万难。无论如何，你总是会有一定的选择余地，把握有效的选择权，使你的职业路径逐渐导向一个正确的方向是非常重要的。只有这样，在职业发展的长征路上，你的路才会越走越宽，你在职场的选择



余地也才会越来越大，并最终达到真正的职业自由。

二、价值观之于职业规划

选择的最深层次的依据是你的价值观，选择的表面依据是你的职业目标，当然对于没有目标的人来说，选择的依据就是他个人所理解的利益。主动选择要考虑的要点主要包括地域、行业、企业和职业。或者说一个非常清晰的职业目标应该描述为：多少年后我希望自己是在某地(北京/上海/纽约/老家的县城等)某个行业(房地产/物流/教育培训等)某个企业(500 强/民企/国企/政府等)从事某职业(人力资源/财务/金融/管理等高/中/低层)的人士。

从实际的例子来看，我们的人生价值观决定了我们的生活态度，从而决定了我们的职业取向，并导致了我们的各种职业选择。这种职业选择决定了我们的职业状况，从而也决定了我们的生活方式，这种生活方式又最后决定了我们的人生幸福感。

价值观这个环节是我们大多数人很容易忽略的，虽然它在事实上左右着我们的决定并进而决定我们的人生(包括职业)。一个人要想成为职场的顶尖人物，他就必须清楚地知道自己的价值观，同时确实按照这个价值观度过其人生。我们所见到的在职业上有着良好发展的人士都是因为他们秉持其价值观念，而一些不太顺利的人士大多思想混乱，要么是秉持错误的价值观念，要么是根本没有，随着社会大众的舆论而摇摆不定。

从企业选人的角度也能够很好地揭示价值观的重要性。为什么一些学业上并不突出的同学能够在竞争激烈的应聘中胜过那些学习成绩突出的人？为什么外企在招聘的面试中总是会提出“你最大的成就是什么”、“你最大的优缺点是什么”等看似非常普通的问题？其实这都和价值观有着非常密切的关系。因为一个人在职业上的价值观念和他能取得的成就是息息相关的，与此相比，一时的学习成绩反倒成了末节。

从价值观的角度来说，职业发展成功还是失败的判别标准就是你是否得到了你想要的生活，你的职业所带来的生活方式是否符合你的价值观。如果符合，你

就会感觉很快乐，哪怕收入会相对低一些；如果不符合，你会感觉很痛苦，哪怕你拿着看起来很高的年薪。在刚刚工作的时候，遇到那些拿高薪的人，总会很羡慕；随着时间的推移和薪水的不断提高，心态越来越平和，遇到比自己薪水高的人能够理解，甚至有时候有些高薪的朋友还让人觉得同情，因为为了高薪他们也失去了很多，比如天伦之乐和某种程度的身体健康，虽然他们得到了成就感。所以，在职业发展上我们没有必要去羡慕别人，因为当你得到的时候你就失去了，反之亦然。你可能得到的是高薪，但失去的是时间；你可能不能成为一个好领导，但会成为一个好儿子。关键是你得到的正好是你想要的，而你失去的你并不介意，真正的职业追求是圆满和平衡。

职业发展不能用挣钱的多少来判断，那不应该成为我们职业上的目标。我们看到的真正成功的职业人士，即使在他们职业生涯的早期，也没有单纯地考虑金钱，而是更多地追求自己的梦想，从而按照自己的价值观去发展。应该说，这样的人反而会成功，金钱是职业发展所带来的副产品。当你按照自己的梦想去追求而后成功，所有美好的东西都会朝你漏来，包括金钱。

第三节 职业规划的选择

对大多数跳槽者来说，应该愁的不是找不到工作，而是自己是否能找到“适合”自己的工作。说到什么工作是“适合”自己的工作，自然要提到职业规划及职业选择。其实很多人没想明白什么工作是“适合”自己的工作，也许只是模糊地觉得工资要高，并且自己喜欢。但是很多人都不了解自己到底能做什么，喜欢做什么，想做什么。这也就是职业规划的选择问题了。

一、地域首当其冲

【案例 2】

一些高中同学的案例最能说明地域对一个人职业发展的重要性。他们大都来



自农村，也有部分是县城的，当地的教育不是很发达。同班的 50 个同学，包括复读的在内，后来考上大学包括本科、专科和中专在内，也就是在 30 人左右。从大学毕业到现在 10 年的时间，应该说大家的职业发展基本上定型。大学毕业后，大部分同学选择了比较发达的城市，但也有部分同学回到了并不发达的老家。尤其是家在县城的同学，因为当时大都读专科或中专，所以基本上都回去了。但其中有两个本科毕业的农村同学也选择了回去。去年春节回家同学聚会，这两个同学都很后悔，因为他们所谓的学历和能力在落后的县城并没有用武之地，失去了竞争优势，稍微好点的企业加起来不超过 5 家，想跳槽都没有地方去，想再去一线城市吧，早已失去了当初的锋芒，更何况已经娶妻生子；反倒是家在县城的同学，因为家庭有良好的人际网络大都发展得不错。这话的意思并不是反对大家回去建设家乡，而是说一定要考虑长远发展，因为你改变不了落后的思维，更何况工作之初你本身就不成熟。如果你却有此意，建议你可以先在比较发达的地方学习，将来成为真正的职业人士后再返回家乡或者到家乡去投资。

(资料来源：哈佛商业评论网，<http://club.ebusinessreview.cn/blogArticle-54975.html>)

单纯地说要去大地方发展或应该固守一隅都是不对的。因为更换地域而获得发展或发展受阻的例子都很常见，这是个值得考虑的因素。在职业流动越来越普遍的今天，一生中在几个城市工作也很正常。

专家给出的建议是在职业发展的初期要尽可能在比较发达的地方工作，等你已经在职业发展上达到相当的程度后再考虑生活上更能接受的城市；在职业发展过程中频繁地更换城市，是不可取的，因为你在某个城市积累的资源随着地域的变动而大大贬值，会无形中使你的很多成本上升。

有的人认为大城市竞争过于激烈，生活成本太高而没有勇气去面对挑战；其实完全没有必要。因为从另一方面来说，大城市的机会更多，而且激烈的竞争更能够激发个人潜能，更容易达到更高的职业高度。在二三线城市有个二三十万的年薪就很难再有上升的空间，但在北京、上海这样的薪水算不上什么。

大多数人毕业时理所当然地留在自己读书的城市，或者回老家等，其实有必



要深思哪些地方更适合自己的发展。即使在职业中期的朋友也可以考虑通过地域的转换让自己的职业生涯跃上一个新的平台。

二、行业选择要有内在连续性

第二个选择是要考虑行业。也有不少朋友在这个问题上犯错误。有的人工作了七八年都难说自己停留在哪个行业，其实行业和个人发展息息相关。如果你选择了金融，那就意味着几个人操纵上亿的资金；二三十个人操纵上千万上亿的资金，那是房地产行业；几百人拼死拼活地干，只有百万数量级的利润，那是生产行业。选择什么样的行业，就有了什么样的发展空间。

在行业选择上最容易犯的错误就是没有行业。这是职业发展的大忌，也是最让人感到惋惜的。

刚刚工作的人有时也很难马上发现最适合自己的行业，但你可以去尝试，你要始终牢记的目标，是要让自己成为这个行业的专家，无论你是从事技术还是管理。没有相当年的行业经验，你很难说了解了一个行业，例如对于行业的惯例、发展趋势的了解、行业的价值链条、各个层面的细节、人脉关系的积累等都需要相当时间的积累。失去了行业背景，你的价值就会大打折扣。

要尽可能地在在一个行业深入地做下去，尽可能地不要轻易改行，因为这会让你损失掉很多的积累。但行业不是不可以改，如果一定要改行的话，选择行业发展要有一定的内在连续性。所谓内在连续性就是你以前积累的资源(如经验、技能、人脉等)能够不断地得到延续和强化，有一条清晰的连续的轨迹，而不是天马行空的跳跃式发展。例如一直在一个行业工作，或者沿着行业的价值链条在不同的企业工作，原来做建筑施工的到房地产公司做了工程管理，原来在国际物流企业的去做贸易，原来做教师的改做培训师，原来做建筑的改做房地产，等等，基本上都是比较可行的转换。

内在连续性的道理其实很简单，就是保持你的职业资源不断地升值和增值，而不是把精力浪费在不同的行业。其实职业发展的很多道理和做企业管理是相通的，例如管理中的 SWOT 分析、销售中的 4P、战略制定的步骤等，很多的管理



工具都可以拿过来指导我们的职业发展。

企业应该聚焦在自己最擅长的领域。同样我们个人也是如此。有的聪明人拥有的能量是 10，分散在多个领域，每个领域都不超过 5，而我们大家认为的并不聪明的朋友，或许能量只有 8，但聚焦在一个领域反而会有好的发展。

在高科技高速发展的现代社会，往往一个专业足够一个人奋斗一生，在这种分工很细的空间里我们自己的特长在哪里？我们立志在哪个行业干一辈子？只有你对行业的透彻见解和有所作为令人敬佩和追崇，你的收入和生活才能跟一般人不一样。

在刚开始工作的时候，大家都喜欢往热门的行业里去，这种情况始终存在着。但是冷门和热门要辩证地去看，每个行业都有其发展的周期。如果是特别热门，也就意味着到了波峰了，说不定就要开始衰退了，而冷门意味着衰退到底了，彻底没有希望了，或者处于低谷，开始积蓄力量，要上升了。任何行业本身也会经历高潮与低潮。行业判断看大的趋势即可，如同投资股票，中间自然会有震荡调整，但真正投资成功的都是坚定的价值投资者，在行业的选择上我们也要做坚定的价值投资者。

三、企业选择要合适

企业是个人职业的承载平台，是个人职业生涯不断得以拓展、得以精彩展现的舞台。一个好的平台往往能够让人得到成长和锻炼，不断获得职业能力的提升，增强个人对于职业的信心和兴趣，不断促进个人职业生涯的发展；而一个不好的平台往往不能够促进个人职业生涯的发展，甚至会让一个人慢慢地丧失职业发展的竞争力，让个人的职业生涯出现停滞或者是倒退。从某种程度而言，进入一个好的企业甚至比考上一所名牌大学更重要，因为你所获得的能力的提升和发展的机会比大学所能提供给你的要多得多，所以选择一个有助于自己发展的企业非常重要。

但是很多人对此并没有给予足够的重视。有一个很出名的笑话，说一个喝得醉醺醺的人在路灯下拼命地找着什么东西。一个过路人恰巧经过，问他在找什么。



那个醉鬼说在找钥匙。过路人就帮助他一起找。可是什么都没有找到。过路人问道：“我什么都找不到。您大概是在哪儿丢的钥匙？”醉鬼指向了街道旁边的黑暗处。过路人吃了一惊：“天哪，那您为什么不到那边去找？”醉鬼愤怒地看着他说道：“为什么？因为这里比那边亮。”其实很多的人在接受第一份工作的时候往往就是这样，例如企业就是位于他读大学的地方或者是这家公司有父母的朋友等。这样解决职业的问题很方便，但却往往将打开自己未来职业发展的钥匙给遗忘了。最初工作的时候大家没有任何的考虑，但当大多数人在开始跳槽后会开始重视企业和自己职业发展的问题。

美国人一辈子在不同的企业做相同的职业，日本人一辈子在相同的企业做不同的职业。唯有中国人不同，没有改革开放的时候，和日本人差不多，一辈子在相同的企业做不同的职业，改革开放了，人才流动了，不少人却又有点矫枉过正，变成了在不同的企业做不同的职业。当然随着大家职业意识的提高，这种状况会有所好转。

第四节 如何确立职业目标

职业规划是一项系统工程，它涉及的内容很多。例如有聪明的朋友可能会问：“那我进行选择的依据是什么？”当然，你在实际决策的过程中会找到很多的因素，包括你的价值观、喜好、爱情等，综合后会形成你的职业目标。从职业发展的角度看，最主要的依据就是你的职业目标。

【案例 3】

有一年，一群意气风发的天之骄子从美国哈佛大学毕业了，他们即将开始他们的职业生涯。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出校门前，哈佛对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。



25年后，哈佛再次对这群学生进行了跟踪调查。结果是这样的：3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈地努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。

其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道他们的目标，而另一些人则不清楚或不很清楚。

(资料来源：我学网，<http://www.5xue.com/modules/bbs/viewthread.php?pid=1155187&tid=202564>)

很多人都看到过上面的这个故事，其目的在于告诉大家目标的重要性。相信不少人在第一次看到这个故事的时候都会有所触动，也会尝试着来确立自己的目标，但事实是为数不少的人越想越糊涂，到最后也没能弄明白自己的目标到底是什么。这说明大家大都知道目标对于自身发展的重要性，只是他们不知道如何来确立自己的目标，无论是人生还是职业方面的。

如果你不知道自己未来的目标，你就永远到不了那里；如果你没有自己的目标，别人就会为你做主；如果你对自己的未来没有计划，你就会成为别人计划里的一枚棋子。这个世界上永远是有希望的人带着没有希望的人飞奔，没目标的人为有目标的人服务。

第五节 专业与职业生涯

因为职业和兴趣的原因，社会上会非常关注不同专业的人员的就业情况。其中有两个非常有意思的现象，一个现象是不管专业的冷热，从个体而言，都会有求职困难的现象。学计算机的大学生找不到工作，学法律的大学生找不到工作，学金融的找不到工作，学工程的找不到工作，学英语的、学中文的……他们大

都把原因归结为专业，冷门专业毕业的自然很有理由，专业太偏了；热门专业的竟然也振振有词，学这专业的人太多了，竞争太激烈了。

而与此同时，却注意到另一个现象，真正在职场上成功的，什么专业的都有。搜狐张朝阳的专业是物理学，阿里巴巴马云的专业是英语，复兴集团总裁郭广昌的专业是哲学。你可能会说这些人都是超人而且都是创业者，不具有代表性。其实从各行各业的职场杰出人士中可以看出，他们最初的专业真的是五花八门，而他们又绝对算得上是行业的精英。这样的例子还可以举出更多，你数一数现在文坛上有点名气的作家，有几个是中文系毕业的？如果还不信的话随意在你身边做个调查，你就会认同所说的这种现象。

其实造成这种现象的根本原因反而与专业无关，正如新东方徐小平老师所说的，教育严重与市场需求脱节，是中国大学教育以及人才发展体系中最严重的问题。这个问题，直接导致大学生就业难，导致按理说最有活力和创造力的一代人，无法享受中国经济发展的甜蜜果实——就业挣钱、回馈父母、成家立业、享受人生。这些问题包括：大学生就业意识稀薄——不知道毕业后原来是要工作的；求学历程中职业意识缺位——不知道一切学历必须以职业定位为最终目标，结果今年硕士明年博士；求职技巧匮乏——不懂得求职技巧原来是连接大学与社会的跨海大桥，因而不知道如何向雇主卖自己、赢得机会；从业心态糟糕——进入职场后往往不懂得如何珍惜工作机会、竞争发展空间、处理与上司、同事、客户之间的复杂关系……这不是哪一个专业的问题，而是很多专业的毕业生都会遇到的类似情况。其实不管是哪个专业的学生，只要拥有了良好的就业意识和一定的求职技巧，都能够在职场的长跑中通过不断做出有利于自己发展的职业决策来获得最终的胜利。

一、专业和职业生涯之间的关系

专业的冷热不均，在就业市场上已经被众人所熟知。同一学校不同专业毕业的学生，由于社会行业发展的不平衡，会面临不同的用人单位需求。社会对某些专业毕业的学生需求较小，毕业生于是供大于求；而另外一些专业的学生，由于



行业发展对人才构成较大的需求,在就业形势比较严峻的情况下,仍然保持着“旺销势头”。所以我们当年高考的时候经常挂在老师嘴边的一句话就是“好学校不如好专业”。

首先想谈一下专业所带来的优劣势。所谓专业优势,是指所学专业近年来有着旺盛社会需求或者预期具有旺盛需求的专业,在就业过程中可能具有的由于专业原因而产生的优势。专业优势的另一通俗表达就是“热门专业”。

专业最大的优势自然是就业容易而且就业后的发展前景好。由此衍生出了社会比较认同的热门专业,比如说计算机、金融、物流、财务等。说白了就是这些专业的产品相对比较好销售,市场的需求比较热烈,而且这些专业大都起薪高,发展前景好。

热门专业的好处就不多说了。但是热门专业里面也有发展不顺的从业者,那是因为热门专业本身并不能够把你放进成功的保险箱。选择了热门专业的人们,在学习和工作的过程中,容易出现以下问题。

(1) 热门专业并不等同于自己喜欢的专业。有相当一部分求职者,当初报考大学选择专业时,是根据父母的意见和社会舆论的导向进行的。即使自己是被填报的第一志愿录取,但究竟自己对这一专业是否喜欢,自己的气质性格是否与将要从事的职业匹配等,却难以给出肯定的回答。也许,从表面上看,自己进入了“中意”的专业,而在具体的学习过程中,却未必能调动足够的兴趣。只有适合的,才是最好的。这在什么地方都管用。

(2) 热门专业在学习和就业过程中面临更加激励的竞争。对热门专业的“争夺”,从在高考志愿填报过程中就已经开始。往往只有填报第一志愿,而且考分位居前列的学生,才能被录取。因此,进入热门专业的学生,原有的基础更为扎实,而要在这批尖子学生中做到出类拔萃,也就需要付出更多的努力。要知道,任何群体,只要存在,如果一定要按某方面的指标排序的话,一定会有一个最后一名。但这个指标并不一定就代表全部素质的客观体现,你需要一种对自我的认同,要看到自己的特色和优点所在。这样才可以在竞争激烈的职场中占得先机。

(3) 热门的专业容易被“热门”的假象迷惑。热门专业的就业形势好,热门

专业的求职者自然心态也很牛，“我是‘热门’我怕谁”。可有的人身在“热门”，自然不免高估“热门”的威力，认为自己无论怎样“混”，到时依旧能对用人单位进行挑挑拣拣。道理是没错。但是事实却并不完全如此，一是你进大学的时候是热门，毕业的时候未必是热门。比如说某专业目前的供需比是 1:8，等到毕业的时候形势发生变化，供需比变成了 1:2 甚至是 2:1。有的人刚读大学的时候贸易可算是热门专业，可等到毕业的时候学贸易行业一片萧条，找工作都有困难。那时候通信算是冷门，可到了毕业的时候竟然成了热门中的热门。铁路和邮政专业也都遇到过类似的问题。二是用人单位是来招贤的，宁缺毋滥，用人单位对应聘者的专业背景并非十分看中，而是更关注考察其专业能力和专业素质。专业再好，能力和素质跟不上也是枉然。三是专业的门槛并不是像很多人想象的那么高，外专业能跨越这一门槛与你进行竞争的人多着呢！像物流、管理等很多的专业本身基本上门槛很低，即使像一些门槛看似很高的专业也不像想象的那么高，很多数学系、物理系、机械系以至外语系学生计算机水平反而比一般的计算机专业的学生还要高，很多系的学生英文水平超过英文专业的也并不稀奇，至于“高手总在文坛外”的说法更是早就有之。

二、不同专业的分类

三百六十行，行行出状元。不怕专业冷门，只怕学艺不精。不管你的专业是什么，只要你在这个领域确实学有所成，你就一定能利用你在这个领域的知识成就一番事业。事实上，除了极少数确实和民生关系不大的专业，没有永远的热门也不会有永远的冷门，就如同海尔所言“没有疲软的市场，只有疲软的产品”。尤其是经历过职业长跑以后，原来所学的专业热门也好冷门也罢，都会遭到一定程度的稀释。

其实不同专业有不同的职业规划办法，人家没有专业的都能够取得职业的成功，何况有专业的呢？关键是不要让你的专业成为前进的包袱，而是要让其成为发展的基石。只能根据自己拥有的资源不断去调整和积累，职业之路才能越走越宽。



从长远来看，真正决定你职业发展的是你的个人素质。当然从自己的专业出发去做职业规划绝对是事半功倍的做法。从个人的实际经验来看，我们所学的专业大致可以分为如下几类。

1. 工具类专业

工具类专业特点是专业本身只是一种工具，其行业性特点不强。例如说语言类专业、管理类专业等。对于这类专业，要想获得比较好的职业发展，最关键的选择是要入行，否则想获得职业的可持续发展非常难，职业之路也会越走越窄。以英语专业为例，这种类型的其他专业都可以作参考。大学生毕业的时候有个英语六级证书就觉得算是有含金量的证书了，但是在今天这个人人学英语、人人会英语的年代，英语说得好的人已经是随处可见了，很多非英语专业的人也能够操着熟练的英语进行工作和交流了，所以英语作为一种工具的特征越来越明显。因此对于英语专业的人来说，第一个选择是走精深之路，例如做英语方面的研究者或者老师，就是单纯地凭借英语吃饭，这注定是少数人的选择，因为这个领域容纳的人本身很有限；第二个选择是要迅速地进入一个行业，例如利用英语的优势进入外贸行业或者机械行业，例如利用英语的优势去做销售或者人力资源，例如利用英语的优势去做导游等。这个应该是大多数人的选择。工具类专业的人如果不入行很难做到职业生涯的可持续发展。一般意义上的翻译做个小白领还绰绰有余，但要想有大的发展还是要入行，而且入行之后要逐步成为主战场的一分子。

另一个和这个类似的例子就是管理。管理似乎是个非常高尚的工作，很多人说不清道不明的时候往往就来一句“我是从事管理工作的”。为数不少的人上大学读企业管理专业，好像还很热门；至于管理的升级版 MBA 的热度更是一直有增无减。但是我们在组织中进行工作的，无论是企业还是政府部门，无论从事哪个具体职位，都是需要了解管理知识的；现实中也很少有哪个企业设置专门的管理职位(除了一些综合性的企业偶尔设置这样的职位)。管理一定是和具体的行业、企业和职能联系在一起的，它们是皮而管理是毛，如果失去了具体的行业和职能本身，管理就会浮在上面，就像我前面所讲的，你就会成为“职场骷髅人”。



所以现在有一个很强烈的趋势，做业务的人都去学习管理，做管理的人都拼命去学习业务。对于做管理的人而言，如果不能深入到具体的行业和业务当中去，职业生涯的发展就会后续乏力。这就是为什么我把管理专业给放到工具类专业当中来的原因。

2. 职能类专业

职能类专业本身就是为企业的职能而设定的，例如财务、人力资源、营销、投资等。这类专业的职业生涯其实是最容易规划的，只要坚定地沿着自己的方向走下去就能够成为一个领域的高薪人士。对于这类专业，需要注意的一是要尽可能地选择一定规模的企业，因为只有这样这类专业才能够发挥作用，创造更大的价值，个人的发展空间才会大。有的企业只有一个出纳一个会计，你做财务能有多大前途？其次是要加强本职能领域的相关技能提升，保持内在职业生涯的连续性，不要輕易地改弦更张。要把本领域的事情做深做透而不是停留在知道或了解的层面，不断向更高端进阶，同时你的职业生涯也会沿着本专业的既定职业路径发展。例如会计—会计主管—财务经理—财务总监，或者招聘专员—薪酬专员—人力资源经理—人力资源总监等。举个最简单的例子，同样是做人力资源的，有的人年薪二三万，有的人年薪上百万，薪酬差距天壤之别。原因就在于前者没有体现出专业性。例如人力资源最基本的工作招聘面试，拿2万的人的面试水平比非专业的人强不了多少，他们只是因为在这个岗位上从事这个工作而已，至于人力资源的高端工作比如薪酬设计、绩效考核之类也没有形成自己的体系和见解，自然与高薪无缘。等到了一定的高度你可选择的余地就会非常地宽广。专业职能的人最容易去怀疑自己的专业价值，其实那是因为你的专业影响力不够。

3. 行业类专业

行业类专业一看名称就知道你应该进哪个行业，例如化学工程、造纸、通信等。这一类的专业你能够喜欢那是最好，直接进入和其相关的行业，踏踏实实去



做，一步一步成为行业的专家或者高级管理者。不喜欢找一个方向去做也能够取得成功。

4. 研究类专业

比如什么考古、马列之类的专业。如果喜欢这类专业，那就干脆一路读到博士，老老实实待在大学或者研究所做研究，实在耐不得寂寞可以做个兼职之类的，收入也不见得低。

5. 垃圾类专业

垃圾类专业的设置有很多，例如矿业加工工程、皮革、力学、环境工程等专业。几乎就等于没有专业，甚至有时候还会限制一个人的发展，这时候最好的做法恐怕只能是忘记专业靠个人素质谋求长远发展了。

找工作要不要专业对口？这个问题看似简单，却影响了很多人的职业发展。大学生毕业时的第一反应就是寻找专业对口的岗位，总觉得花了好几年学个专业不能用一下实在太可惜了。对于专业不对口的岗位，连投简历的勇气都没有，尤其是在就业环境越来越恶劣的今天。但是你要想获得职业生涯的发展，一定不要有专业限制的包袱。能够学到自己喜欢的专业并找到本专业对口的工作固然是一件幸事，但是学到了并不理想的专业其实没有什么大不了的，一样可以通过自己的努力获得成功的职业生涯。

第六节 职业生涯设计的步骤

我们常常迷茫于自己的职业未来，在一次次疲惫的颠簸后，不知下一个驿站又在哪里。我们一次次跌倒又爬起，但没谁能保证自己永远能那么幸运。我们只有明白了职业规律，才可能一步一个脚印奔向属于自己的职业未来。

一、职业生涯的最佳规划时间

每一个人在人生的旅途中都要做一个职业生涯规划，它既是前进的指南，也是旅途的航标。职业生涯规划是在对一个人职业生涯的主观条件和客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标而做出行之有效的安排。选择实现这一目标的职业，以及制定相应的工作、培训和教育计划，并按照一定的时间安排，按照长期性、挑战性、清晰性、可行性、适时性、适应性、持续性的原则，为自己定下事业大计，筹划未来，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

那么，到底什么时间做职业生涯规划最合适呢？其实，最合适的规划时间应是高中时代，因为这时人的个性已基本形成，马上面临的高考是决定一生职业的重要因素，高考实际上就是对未来职业的第一次定位，是我们对自己未来事业的第一职业选择。在职业定位之前，进行相关的测评，然后以此为据，作出职业生涯规划，再根据规划选定高考专业，这是最佳方案。这个方案可使人的一生职业生涯顺风顺水，沿着这条路走下去，走到某个驿站，回过头来，就会发现，自己所走的职业轨迹是一条直线。否则高考之后再做，就容易在高考时搭错车、跑错路。

然而，我们国家在这方面起步略晚，所以许多人到了大学才开始做职业规划。但还是有很多人觉得，大学生的视野太窄，对社会认识不清楚，制订的职业规划太过于理想化，做这样的职业规划，一点实际意义都没有，还不如等找到工作后，根据公司的发展情况，再认真地给自己做职业生涯规划。其实，这种想法是不对的。

俗话说，早起的鸟儿总有虫吃，这个是个颠扑不破的道理。职业生涯规划做的越早对今后毕业找工作越主动，谁的规划做得早，谁毕业时就能最先拿到第一桶金。如果你在高中时还没意识到工作危机，那么大一时就应做好职业规划，最迟大学三年级以前也一定要做完，否则，大四的时候就无法做出下步应聘职位的



准备。目前，很多大学生拿着职业顾问为其做的职业生涯规划去应聘，一下就得到了招聘单位的认可。更有很多人，大四的时候就已定好下一步职位，一毕业，马上就可按照职业生涯规划去发展，可谓是前途无量。

如果不做职业生涯规划就闯入场，东撞一头，西撞一头，撞来撞去，等三十来岁的时候，而立之年，难立大业，回头看时，自己的职业生涯轨迹乱七八糟，走的是一条弯来弯去的曲线。有的人甚至走了一个圆圈，绕来绕去又回到 20 岁时的起步点，而且，再想向前，却步履维艰，无所适从。

从大一开始就对今后的职业方向有初步定位和规划，这是基本要求。首先要确立自己的职业方向，和现实挂钩，知道自己需要什么、社会需要什么，结合自己的兴趣、特长、技能、经历等进行客观的自我评估，对职业环境和社会环境进行分析，确立务实、可行的职业方向。同时，要根据自己的爱好、实际能力和社会需求制定有效的实施步骤，例如某个年龄段该做什么、某个时间段自己达到什么目标等，不断总结并完善，并对职业生涯中的不和谐之处进行矫正。

职业生涯设计是个长期的目标调整过程，因为自身素养、视野、经济、环境等的制约因素，一个人不可能在短时间内，给自己拟订出一份完整的、合理的、可实现的职业生涯规划来。高中时代，人的个性已基本形成，已经具备了一定的评估、分析、总结能力，这个时候就该给自己初步拟订一个原始的职业生涯规划。如果已经在读大学，或者已经工作，还没有拟订职业生涯规划，那么亡羊补牢，立马给自己拟订一个职业生涯规划来。不需要计较职业生涯设计的完善性，你做了，那么你就有了一个具体的职业目标，可以鞭策自己去努力实现。在以后的职业里程里，根据主客观的实际情况，对所做的职业生涯设计不断进行修正，如此我们才能够在职业的里程里不断地前行，一步一步靠近我们渴望的职业目标。

二、职业生涯规划书的撰写

职业生涯规划书是在对个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析和总结研究的基础上，确定自己最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标而作出行之有效

的安排。职业生涯规划书的目的绝不只是协助个人按照自己的资历条件找一份工作，达到和实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己制定事业大计，筹划未来，拟定一生的方向，进一步详细估量内外环境的优势和劣势，在“衡外情，量己力”的情形下设计出符合自身的更加合理且可行的职业生涯发展方向。一份完整的职业生涯规划书应包括六个方面的内容：题目、确立目标、职业选择、自我与环境评估、行动计划与措施、评估与反馈。

1. 题目

题目好比人的眼睛，在职业生涯规划的题目一项，需要表达清楚四点：规划者姓名、规划年限、起止日期、年龄跨度。写明规划者的姓名，目的是强调规划者的主宰心态，也是给自己的一份心理合同。写明规划年限，目的是提醒自己在某段时间里需要达成的目标，给自己一点紧迫感和动力。当然，这个规划年限要分清是阶段性还是终生性职业生涯规划，例如五年、十年或终生职业生涯规划。第一次写职业生涯规划的人，并不需要做长期的规划，特别是处于职业生涯初期的年轻人，可以从二年或三年的职业生涯规划开始。需要注意的是，写职业生涯规划的最短时间段是一年。一年以内的事情，可以在职业生涯现状分析中解决。题目中还要写明起止日期，以给自己一个时间的暗示。最后，要写明在本规划周期内，你的年龄跨度是多少，例如从 27 岁到 31 岁。目的是提醒自己，人生生命周期是单向性的，不可逆转的，强调时间的紧迫性。

2. 确立目标

确立目标可以成为追求成功的驱动力，俗话说：“志不立，天下无可成之事。”志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业成功也就无从谈起；没有目标，如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，不知该走向何方。立志是人生的起跑点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标及成就大小。所以在进行职业生涯设计时，首先要确立志向，确立目标，这是撰写职业生涯规划书的关键，也是职业生涯设计中最重要因素。

因此，在制定就业目标时，应根据社会经济发展的趋势，在考虑国有企业单



位的同时，也应该考虑非国有企业、欠发达地区和艰苦行业，用发展的眼光、长远的观点来指导自己的择业。服从社会需要是职业选择的前提条件，劳动者要从事生产劳动，先决条件是社会对劳动力的需求。只有社会上客观存在着劳动就业的可能性，才能够对职业进行选择。作为大学生应以社会利益为重，从社会需要出发选择职业。

3. 职业选择

据统计，在选错职业的人当中，有 80% 以上是事业上的失败者。因此职业选择的正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败。在选择职业的过程中要考虑性格与职业、兴趣与职业、特长与职业的匹配，内外环境与职业的相适应。良好的职业选择是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣以及最有利的环境等信息为依据进行的。职业的选择一般有短期目标、中期目标和长期目标之分。适合自身特点是毕业生就业的着眼点。社会上的职业多种多样，不同的职业对从业人员的知识、技能、素质等要求不同，而毕业生的自身条件也不一样，不同的个体所具有的素质也是有差异的。所以，大学生对职业的选择，一方面要从社会需要出发，另一方面要考虑自身的实际情况，扬长避短，只有这样才能做到“人尽其才，物尽其用”。

爱因斯坦是世界著名的科学家，以色列国会曾邀请他回国当总统，被他婉言谢绝。爱因斯坦认为，自己的性格适合当科学家，做研究，不适合当总统，搞政治，如果一定要让他当总统，很可能总统当不好，科学研究也做不出，因为谁也做不到又当总统又做科研，两方面都能做出成绩来。爱因斯坦是伟人，伟人与常人的不同之处就在于他们比常人看得远、看得深，绝不随波逐流，绝不尘世间的一点名利轻易地改变自己，去做对别人看来也许是梦寐以求的但却是不适合自己的事。我们设想一下，如果爱因斯坦真的去当总统，结果会怎样？极有可能是以色列多了一位无足轻重的总统，而人类却少了一位伟大的科学家。

4. 自我与环境评估

每位设计者，都无法避免对自我和外在环境的了解。自我评估的目的是认识

自己、了解自己，只有认识了自己，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳选择。自我评估包括自己的性格、兴趣、特长、学识、技能、思维、道德水准以及社会中的自我等因素。环境评估主要是评估各种环境因素对自己职业生涯发展的影响，每一个人都处在一定的环境之中，离开这一环境便无法生存与成长。所以，在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点、环境的发展变化情况、自己在这个环境中的地位、环境对自己提出的要求以及环境中对自己有利的条件和不利的因素等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中趋利避害，使职业生涯设计具有实际意义。

5. 行动计划与措施

在确定了职业生涯的目标后，行动便成了关键环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，你计划采取什么措施来提高你的工作效率；在业务素质方面，你计划学习哪些知识、掌握哪些技能来提高你的业务能力；在潜能方面，采取什么措施开发你的潜能等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划需要特别具体，以便于定时检查。

6. 评估与反馈

俗话说：“计划赶不上变化。”尤其在现代职业领域，只有变化是永恒的主题。影响职业生涯设计的因素诸多。有的变化因素是可以预测的，而有些则难以预料。人是善变的，环境也是多变的。成功的职业生涯设计需要时时审视内外环境的变化，不断地对自己的设计进行评估和修订，并调整自己的前进步伐。

认识与测评结果的异同，分析与测评结果形成差距的原因，从而确定自我评估结果，达到“知己”；要理清自己所处的地理环境(包括居住的地方、喜欢的地方等)，明确自己最大兴趣是什么、最喜欢与之共事的人的类型、最重视的价值与目标、最喜欢的工作条件是什么，再通过目前环境评估(社会影响、家庭影响、



学校因素、就业形势等)和当前社会环境分析(组织环境分析、技术的发展、经济的兴衰、政策法规的影响等)来确定自己的职业方向,做到说理有据,层层深入。

三、职业生涯规划的要点的把握

完美的职业生涯规划就像一粒精壮的种子,只有撒进土壤,并不断浇水、施肥、除虫、拔草,才能品尝到收获的喜悦。换句话说,职业生涯规划仅仅是一个方向,要想达到预定的海拔高度,需要善始善终地走好每一步!其中需要注意五大要点。

1. 有行动才有成功

职业生涯规划能否实现,很大程度上取决于能否立即行动。只有行动,才有成功的可能,只有从现在做起,才能把握更多的机会。可是有些人总是有拖拉的毛病,对于应该做的事情,总是用种种借口拖着不做。也有些人不是没有行动,而是行动的附加条件太多。有些人遇事拿不定主意,谨小慎微,犹豫不决,他们用在思考上的时间过多,而影响了及时的行动,往往错过了机会,损失了宝贵的时间。有些人做事过分依赖条件,无论办什么事总要等条件完全具备了才去办。

职业生涯规划就是规划未来,不可能一切条件都具备,行动的目的就是创造所需的条件,如果认为条件不成熟就不干,也就失去了规划的作用和意义。

2. 坚持到底最重要

要成功实现职业生涯规划目标,就要敢于克服困难。有些人在行动当中,顺利时干得很来劲,精神百倍,趾高气扬。一遇到困难,马上就如同泄气的皮球,垂头丧气,意志消沉,不是去积极寻找解决问题的办法,而是怨天尤人,牢骚满腹,埋怨命运不公等。

美国著名学者安东尼·罗宾(Anthony Robbins)从他亲自策划和主持过的上百次民意测验中,整理和归纳了美国 500 家大企业创始人成功的要点和原则,得出的“创业十要”中就有这么一条:做一件事坚持到底最重要。

3. 行动围绕目标转

有效的行动，就是行动要始终围绕着目标进行。好像打靶一样，无论从哪个方向射击，无论怎么射击，都要对准靶心。要做到这一点，就要对自己的行动加以强化和约束，切实地执行职业生涯规划所定的策略。

集中力量向职业生涯规划的目标发起进攻，你需要排除无益于目标的活动和干扰；注意行动不要偏离目标轨道；不受他人的影响。在实现目标的过程中，可能会听到一些风言风语，甚至讽刺打击。有不同看法是正常的，只要是自己认准的目标，就朝其方向前进，不要在意别人怎么想、怎么说、怎么做。

4. 避开困难向前行

职业生涯目标的实现，一方面靠苦干、实干；另一方面也需要巧干。特别是在当今多变时代，一切因素都处在变化之中，职业生涯规划不可能脱离现实，变是正常的，不变才是不正常的。因此，在此环境中，我们只有灵活机动、迂回前进才能达到目的。

灵活机动，主要是根据内外环境的变化，随时对自己的职业生涯规划进行调整。必要时准备几套实施方案，当第一方案受阻时，就按第二方案行动。环境在变，行动也应做出相应的调整，这样才能避免由于内外环境的变化而使规划落空。

在适应内外环境变化的同时，还要学会迂回前进。因为在人生道路上，遇到困难总是难免的。人生遇到困难，就如同你驾车外出办事在中途遇到此路不通的情况。此时，你怎么办？是停车不动？是打道回府？还是绕道而行？你一定会绕道而行，到达目的地。这就叫迂回前进。人生要获得成功，也应当如此。

5. 滴水穿石，点滴做起

最后一点也是最重要的一点是：只有从点滴做起，把美好的规划化为切实的行动，才能取得收获。为此，我们在实施职业生涯规划时，不妨再从以下几个方面多留意些。



(1) 职业生涯规划虽然更多的是你自己的事，但单靠个人的力量是无法实现你的职业理想的。找一位成功人士做自己的导师，会大大加速达成目标的进程。

(2) 把目标和行动计划放在容易看到的地方，不断提醒自己要坚持不懈。保证至少每三个月检查一次你的行动进度。同时，你还需经常审视你的目标和行动计划，必要时作出调整。

(3) 针对自己需要提高的方面，从课堂培训、自学、辅导与教练、行动学习等多种学习方法中找到最佳方式，行之有效地缩小与目标的差距。

(4) 养成每三个月，至少每半年对自己的职业满意感进行一次反思的习惯十分重要。职业生涯规划不是制订之后就一劳永逸的事情，需要不断检查、微调，必要时还可能“做大手术”。

(5) 持续关注就业市场行情，建立与招聘公司、猎头公司等人力资源服务机构的联络和交流，了解别人在做些什么，并向他人征求意见和反馈，从而适时适当地调整自己的职业生涯规划。要知道，执著地追求自己的职业理想固然可贵，但这个世界似乎更需要那些有职业灵活度的人。

其实，职业生涯规划的实施很简单，只要从点滴做起即可，但也很难，因为这是一个积累的过程，松懈一步，就可能落后别人千里。

四、职业生涯规划的适当调整

俗话说，计划赶不上变化。社会的迅速发展和环境的变化时刻提醒我们，要不断调整自己，根据实际情况将自己的规划不断完善；必要时甚至将自己的原有计划打碎，重新组合排列，以适应新形势，创造新价值。

职业生涯规划并不是一经制定就一成不变了，在我们职业生涯发展的过程中也会出现这样或那样的问题，职业生涯规划本身就是在发展中不断调整的。职业生涯规划的调整主要包括时间的调整和内容的调整。

当你提早完成了预设的规划后，应该给自己重新设定调整时间，以便尽早进入下一个规划阶段；如果在实施过程中，因为主客观原因使你的规划不能如期完成时，不能听之任之，而应迅速作出调整，不能因一时的意外打乱整个规划。



另一个更重要的是内容的调整。当你在工作中出现以下问题时，不妨考虑一下是不是应该为自己调整一下工作内容了。

(1) 怀疑自己不合格。如果你工作中感到痛苦，这可能是自己工作表现不佳而又不愿正视这个问题。因此应该扪心自问：自己到底干得如何？你可以请上司对你的表现做一个评定，以确定是否仍符合他的要求，或是请教一位精明且诚信的同事，让他为你做一个非正式的评估。

(2) 与上司不合拍。一种较好的测试方法是：你在上司身边时感觉如何？是自在放松还是紧张不安？

(3) 与同事不合拍。你可以问问自己：当你与单位的人交往时，是否觉得格格不入？你是否对引起他们兴趣的话题感到乏味和无聊？如果是这样的话，那你可能已陷入一个无法展现自己的环境。

(4) 工作过于轻松。当你闭着眼睛都能工作时，这可能表明你的能力已远远超越你的职位而自己却不知道。你可以问自己几个问题：你仍然能够从工作中学习别的东西吗？想进一步发展你正在使用的技能吗？

(5) 对于这一行不感兴趣。如果你可重新选择，你还会选择同一职业吗？你有兴趣阅读这一领域有名人物的自传吗？如果不是，你该考虑去见职业咨询顾问或参加求职测试了。

当上述两种情况同时出现时，只有慎重调整自己的职业生涯规划，才能继续行走于职业生涯之中。

全国迷你型MBA职业经理双证班

- 学习方式：全国招生 函授学习 权威双证 国际互认
- 认证项目：注册职业经理、人力资源总监、品质经理、生产经理、营销策划师、物流经理、项目经理、企业管理咨询师、企业总经理、营销经理、财务总监、酒店经理、企业培训师、采购经理、IE工业工程师、医院管理、行政总监、市场总监等高级资格认证。
- 颁发双证：高级注册 经理资格证+MBA研修证+人才测评证+全套学籍档案
- 收费标准：仅收取1280元 招生网址：www.mhjy.net
- 报名电话：13684609885 0451—88342620
- 咨询邮箱：xchy007@163.com 咨询教师：王海涛
- 学校地址：哈尔滨市道外区南马路120号职工大学（美华教育）



美华论坛
www.mhjy.net

- 颁证单位：中国经济管理大学
- 主办单位：美华管理人才学校

全国职业经理MBA双证班

精品课程 火热招生

函授学习 权威双证 全国招生 请速充电



- 近千本**MBA**职业经理教程免费下载
- -----请速登陆: www.mhjy.net