

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

图书基本信息

书名：<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

13位ISBN编号：9787115275097

10位ISBN编号：7115275092

出版时间：2012-4

出版时间：人民邮电出版社

作者：刘海梅

页数：193

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

前言

一些青年朋友可能会存在以下一些疑惑。

有人问：“目前我手上有两个工作供选择。

A公司名气大、收入高，但职位不是我喜欢的；B公司是新成立的公司，收入不如前一家高，但工作内容是我喜欢的。

我该选哪份工作呢？

”我的答案是，对于职场新人来说，薪水的多少并不是最重要的考虑因素。

如果今天因为年薪多出几千、几万元而选错了职业方向，未来年薪的差距可能会在几百万元以上。

因此，职场新人应该优先选择最有利于自身未来发展的工作。

还有人问：“那到底是选择自己喜欢的职业，还是选择能够发挥自己能力的工作？

”其实，对于大多数青年朋友来说，应优先选择后者。

当你做自己擅长的工作时，会感到如鱼得水，这会使你发展得比同龄人快，也就有可能更早地出人头地。

当你体会到成功的喜悦时，你自然而然地也会喜欢上这份工作。

在初入职场的时候，你并不一定要选择成熟、规范的大公司。

虽说大公司对于一个人职业习惯的培养和未来的成长大有裨益，但有的时候，刚起步的公司可能会带给你更多的机会锻炼自己各方面的能力，与此同时，你还可以知道自己到底喜欢做什么、擅长做什么。

事实上，职业选择只有适合与否而没有好坏之分。

值得庆幸的是，在今天，职业生涯规划不再神秘，你完全可以通过学习来揭开它看似神秘的面纱。

通过进行合理的职业生涯规划，你可以找到最适合自己的职业，并在自己热爱的工作岗位上获得发展。

简单来讲，职业生涯规划其实只需三个步骤，那就是“知己”、“知彼”和“匹配”。

本书的意图就是帮助你进行自我发现和自我认知，并学会对各种职业环境加以分析，最后将二者结合，进行最优匹配。

只有把握了职业发展的一般规律，对自己的性格、价值观、能力和兴趣进行一番探寻，并收集、分析职场信息之后，你才能在职业选择的过程中少走弯路。

不管你是在校大学生，还是初入职场的“菜鸟”，或是在职场上打拼了几年的职场人士，如果你渴望获得更大的成功，渴望在职业发展的道路上获得更多的机会，那么就请翻开本书，你将在认知上和行为上获得质的提升。

本书在撰写的过程中得到了付雪婷、陈斯雯、付微微等人的大力支持和帮助，在此表示衷心的感谢。

由于作者水平和能力有限，书中难免出现疏漏与不妥之处，敬请各位专家、读者批评指正。

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

内容概要

《20岁懂规划，30岁不害怕：人生关键十年的职业生涯规划》通过真实的案例，具体阐述了职业生涯规划的全过程：从了解自己开始，到了解外部环境、确定职业目标，再到选择匹配的职业。本书不仅理论体系科学严谨，还配有一些测试题目，实用性较强，让读者能够边看边做，学以致用。

《20岁懂规划，30岁不害怕：人生关键十年的职业生涯规划》适合职场中的青年人以及即将走向社会的大学生阅读。

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

作者简介

刘海梅，博士，北京大学MBA，高级经济师；正略钧策管理咨询公司合伙人、高级副总裁。作为GCDF（全球职业规划师），曾任北大、清华等多所高校的职业生涯顾问，在国内数十所著名高校举办过职业生涯规划的讲座，并为多家企业进行了职业生涯规划主题的培训。曾任多所高校的MBA和EMBA面试考官，《赢在中国》面试考官，CCTV - 2《绝对挑战》点评嘉宾，并在CCTV - 2、CCTV - 10、CCTV - 1、BTV - 2等频道多次接受采访或作为嘉宾录制专题节目。合著有《竞争四力》，《美国跨国公司在华投资》、《在中国做咨询》，译作有《管理者公关手册》。

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

书籍目录

- 第一章 有规划，人生更精彩
 - 第一节 所有人都需要规划
 - 第二节 有方向，不迷途
 - 第三节 职业生涯规划就是价值投资
 - 第四节 规划是连接梦想的阶梯
 - 第五节 人生不能“被规划”
 - 第六节 了解内心深处的自己
 - 第七节 少有人走过的路
 - 第八节 职业生涯规划的10大原则
 - 第九节 内外职业生涯有密码
- 第二章 懂自己，分析才客观
 - 第一节 “知彼”之前先“知己”
 - 第二节 自我认知有秘笈
 - 第三节 从兴趣出发
 - 第四节 气质与职业
 - 第五节 做自己最擅长的事
 - 第六节 价值观决定职业生涯
 - 第七节 参加一次正规的职业性格测试
 - 第八节 我的性格我做主
 - 第九节 制作自己的职业生涯简历
- 第三章 有目标，未来不彷徨
 - 第一节 成功从选定目标开始
 - 第二节 有目标，路更远
 - 第三节 目标贵在坚持不懈
 - 第四节 化目标为行动
 - 第五节 目标分解是实现目标的重要步骤
 - 第六节 贾金斯式的人永远不会成功
 - 第七节 修炼目标韧性
- 第四章 职业锚，伴你成长路
 - 第一节 定位明确才能赢得人生的转折点
 - 第二节 职业锚，定航向
 - 第三节 职业锚评估测验
 - 第四节 职业锚的八大类型
 - 第五节 大学生职业锚的确定
 - 第六节 职业锚，开启成功事业的金钥匙
 - 第七节 找到职业锚的人生是幸福的
- 第五章 是金子，总会发光的
 - 第一节 工欲善其事，必先利其器
 - 第二节 让优秀成为一种习惯
 - 第三节 让自己在暗处发光
 - 第四节 别让智商蒙蔽双眼
 - 第五节 发挥情商的潜能
 - 第六节 习得专注
 - 第七节 你拥有“变形能力”吗
 - 第八节 “职场微笑”让你平添秋色

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

- 第六章 知环境，优劣有判断
- 第一节 从四方面着手进行社会环境分析
- 第二节 职业生涯现状分析
- 第三节 远离职业选择的“误区”
- 第四节 迈过职场上的“雷区”
- 第五节 职场上需要一定的冒险精神
- 第六节 逃离90%，跻身10%
- 第七节 灵活运用SWOT分析法
- 第八节 “知己知彼”是为了“匹配”
- 第七章 积跬步，从容走千里
- 第一节 空杯心态
- 第二节 终生学习是最好的职业保镖
- 第三节 培养自己的沟通能力
- 第四节 少说多做是良策
- 第五节 千里之行始于足下，重视你的第一份工作
- 第六节 30岁以前不要怕，30岁以后不后悔
- 第七节 跳槽有风险，跳前须谨慎
- 第八节 行业选择要有内在连续性
- 第八章 职业生涯规划行动指南
- 第一步 自我评估
- 第二步 环境评估
- 第三步 理想职业目标的选择
- 第四步 职业生涯路线的选择
- 第五步 制定实施方案
- 第六步 评估与反馈
- 参考文献

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

章节摘录

第一节所有人都需要规划汪峰有一首歌的名字叫做《怒放的生命》，其中有几句歌词这样唱到：“曾经多少次跌倒在路上，曾经多少次折断过翅膀，如今我已不再感到彷徨……我想要怒放的生命，就像飞翔在辽阔天空，就像穿行在无边的旷野……”一个人从走出校园的那一刻开始，就要单独面对社会、选择职业、参加工作。

少数人的职业生涯之路走得异常顺利，而多数人则会遇到职业抉择的诸多困惑、职业发展的诸多瓶颈。

就像上面歌词里面唱的那样，每个人都需要从羽翼未丰的象牙塔青年慢慢转变成为成熟的职场人士，不断接近自己的职业理想，从而实现自己的人生价值。

这也是职业生涯规划的意义：它能够让你的生命焕发出勃勃生机，能够使你获得他人的尊敬，并给你带来归属感。

职业生涯规划也称职业生涯设计，它是指一个人对一生各个阶段从事的工作、职务或职业发展道路进行设计和规划。

它包括选择什么职业、在什么样的组织和地方从事这个职业、在某个职业队伍中担任什么角色等。

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

媒体关注与评论

在职业发展的道路上，最重要的不是你现在所处的位置，而是迈出下一步的方向。二十多岁的年轻人尤其如此。

——职业规划 and 人生发展咨询专家徐小平 资深职场人谈职业规划，有其丰富的实践保证和宝贵的人生经验做支撑；再依据职业生涯相关理论知识，本书就更加具有科学性和系统性；特别是书中还融合了大量青年学生案例，使本书针对性与操作性明显加强。

——北京大学学生就业指导服务中心主任陈永利 刘海梅女士以其丰富的企业管理、人力资源开发的经验，以及深刻的对“人在职场”的思考，为许多清华学子提供了职业发展的专业指导。本书为即将走入职场和刚刚走上职场的年轻人，提供了非常好的职业生涯规划与发展的方法和建议。

——清华大学职业生涯发展教学与发展研究室主任韩威 虽然以规划为题，但是海梅的这本书中却真正用心去做了一件极为重要的事情——用许多生动而又深刻的实例和观点帮助那些对职场并非真正熟悉的人们认识、了解和感悟工作的内涵，这对于一个人的职业发展是必不可少的学习过程。

——《职业》杂志执行主编李黄珍 作者将自身多年的职场奋斗经历，以及丰富的职业生涯规划经验首次进行了系统性的整理，并结合实际工作中遇到的案例，汇集成此书，帮助职场人士或者即将踏入职场的同学提早规划好人生，在事业发展的道路上少走弯路。

——中华英才网《HR经理人》杂志主编刘兴阳

<<20岁懂规划，30岁不害怕>>

编辑推荐

《20岁懂规划,30岁不害怕:人生关键十年的职业生涯规划》编辑推荐：跟随全球职业规划师，破解你的专属职业密码清华北大等高校的毕业生，以及职场精英都在使用的成功智慧忧米网倾情推荐中华英才网《HR经理人》主编刘兴阳、《职业》杂志执行主编李黄珍作序推荐

<<20岁懂规划, 30岁不害怕>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>