

# 《10天谋定好前途：职业规划实操手册》

## 图书基本信息

书名：《10天谋定好前途：职业规划实操手册》

13位ISBN编号：9787567111608

10位ISBN编号：7567111608

出版时间：2014-2

出版社：上海大学出版社

作者：洪向阳

页数：339

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《10天谋定好前途：职业规划实操手册》

## 内容概要

《10天谋定好前途——职业规划实操手册》是我国第一本职业规划实操性专著。本书旨在通过完全符合本土概况的职业规划理论和操作体系帮助读者做好职业规划，谋定美好前途。

本书参照职业规划咨询实践的进程，以时间为序，层层递进地帮助读者系统理解职业规划，找准职业定位，设立合适的职业目标，并形成切实可行的操作方案，从而有效帮助读者用10天时间规划好自己的职业生涯，谋划出自己的美好前途。

本书所介绍的内容，有很多都是首度发布。本书首度从职业规划师的专业视角，系统介绍职业规划的过程和技法；首度系统介绍向阳职业规划模型，该模型是中国职业规划师认证培训系统培养专业职业规划师的必备工具；首度集中展示了中国职业规划第一品牌“向阳生涯”多年来在职业规划领域的诸多研究成果；除职业规划模型外，还有诸如二维职业解码、36项职能分类、职业转型模式、职业发展支持系统等多方面内容。

# 《10天谋定好前途：职业规划实操手册》

## 作者简介

洪向阳，向阳生涯管理咨询集团董事长、首席职业规划师，中国职业规划师协会会长，中国职业规划事业开创者，向阳职业规划理论创始人，CCDM中国职业规划师认证培训体系总设计师。美国APT心理类型协会MBTI认证施测师。东方卫视、第一财经、BTV等多档电视栏目特约嘉宾。

从2002年起，洪向阳专注于职业规划的研究、咨询、培训事业，带领团队累积了40000多个案咨询经验，300多场职业规划培训经验，学员对象从在校大学生到公司经理、总经理，遍及全国30多个省市，并为航天八院、中海集运、上海机场集团、东芝家用电器、苏州建行、河南移动、国网运行、海信电器、英科国际等数十家企事业单位提供了专业服务。

迄今已在各类媒体发表专业文章500余篇，为《职业》杂志、《人才市场报》、《劳动报》、《理财周刊》、前程无忧等多家权威媒体的特约撰稿人及评论专家，接受过包括CCTV、东方卫视、BTV、《中国日报》、《朝日新闻》、英国《华闻周刊》等国内外上百家知名媒体的采访报道。

## 书籍目录

### 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 测测你的职业兴趣 / 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才 / 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

# 《10天谋定好前途：职业规划实操手册》

4：国民经济行业分类 / 333

5：生涯平衡单 / 339

参考书目 / 341

# 《10天谋定好前途：职业规划实操手册》

## 精彩短评

- 1、在致用类工具书里算是编写细致实用的了
- 2、很好，很实用
- 3、职业规划这东西真是让人欢喜让人爱，在看过这本书后让我感触颇多，让我明白了很多道理，真正理解了掌握自己职业规划是多么的重要，10天，一次让我蜕变的10天！
- 4、看着看着看不下去了
- 5、读完受益匪浅，可收藏常伴左右
- 6、不错的职业规划书籍，适合大学生求职
- 7、看过这本书，找到了自己的方向有木有哇。赞一个
- 8、来替水军拉分，标准的没用的教科书，讲些对的东西，但又不成体系，既不能落地，又不能改变思维，留你何用，以后买书一定要谨慎
- 9、对自己职业方向的设定有很大帮助，很实用的一本书，希望有更多的人可以看到
- 10、职业规划类别必看书籍。
- 11、市面上看过太多讲职业规划和职场的书籍，但是都是从某一个点切入的，有的是搞定老板，有的是心灵鸡汤，有的是励志拼搏，这本书我觉得是对于当前职场现状更加客观的实用的自我规划的书籍，如何去做的步骤写的也是很清楚的，非常实在的一本书。
- 12、以前在向阳生涯做过咨询，后来看到他写的这本书，很不错，推荐不清楚自己方向的和职业有困惑的人看看，一定有能启发到你的地方
- 13、看了3本关于职业生涯规划的书了，这本书的思路清晰，作为非职业生涯规划咨询师，看看觉得很全面，大大超出预期
- 14、这本书，没有太多的花哨，但是职业规划领域比较落地实操的一本书。
- 15、完全是大杂烩，各种理论拼凑，没有什么有用的观点。水军说得那么好，给一星。
- 16、一般，水军太多
- 17、这本书引导我对自己的职业发展进行了思考，我已向数名朋友推荐了它。不得不说向阳广告做得好，我现在很有冲动想要接受他们的咨询服务。后记：是的，我立刻上了向阳的网站，希望预约咨询服务，但是，网站并不能正常使用……对于一个企业做事的方式，网站是直观的，我只好压制住自己的冲动，凡事还是要靠自己。
- 18、讲职业定位最好的书了
- 19、根据国家宏观经济和产业情况，选择未来几年会飞速发展的朝阳产业。一家公司种子期、成长期、成熟期、稳定期，不同阶段需要不同的人力。种子期需要产品和技术，成长期需要营销销售和技术，成熟期需要管理人才优化组织效率，稳定期需要压缩成本。稳定的大公司是人才坟墓，优秀的人进入流水线规范化作业，不适合有想法有创造力的人；小公司发展起来的概率低，开始会比较累。也可以取折中找到成长期的公司共谋。对个人需要发展自己的核心能力。核心区：编程，沟通，分析，爱。
- 舒适区：主动沟通，自我管理，主动探索，管理协作，总结。
- 潜能区（兴趣区）：数据挖掘，组织规划，临场发挥，创意，观察，产品。
- 地雷区：销售，营销，授权，谈判协商。
- 20、职业规划必读书籍



# 《10天谋定好前途：职业规划实操手册》

## 精彩书评

- 1、看一半看不下去了，枯燥空泛，后面一半是快速过一下。目前的感想是1在中国压力山大的80后很难去遵循自己的喜好2所谓兴趣爱好都跟自己的经历相关，没接触过的东西不可能有兴趣，接触多了才会有兴趣，所以兴趣是培养的3根据社会机会就业值得采纳。总之顺应潮流多挣钱多尝试，保持开放心态
- 2、2012年在向阳做过个人职业规划咨询，效果很满意，这两年发展的不错，因此一直关注向阳生涯，听说老板出书，就通过内部提前搞到一本，比很多朋友都提前先阅读到了，在此谢谢李老师。书的内容很丰富，对我做过个咨询的人仍然可以提供很多帮助，相信能给更多职业迷茫的人，指明未来的方向。&lt;10天谋定好前途&gt;犹如海上的灯塔，使迷失中的人再次找到方向。第一次写评论，因为对自己的帮助比较大，就瞎写了点，也不知道如何说，可能有点论，但我会把这本书介绍给更多朋友，同事的。
- 3、本人到目前为止只看过三本关于职业规划的书籍，第一本是学校的教科书，第二本是你的船你的海，第三本就是洪向阳的10天。总的来说，这三本书都少不了对读者的启发，至于实操这方面，可能10天要好一点吧。前几天我看完了10天这本书，总感觉里面的内容似曾相识，比如说P205—P206，那几句话跟天涯一个帖子里面内容非常相似。几十块钱的东西也就这样了，能启发读者思考自己的职业生涯，还能提供一些实操的东西。如果读者解决不了自己的规划问题，还可以去找他们做咨询，几千块而已
- 4、上过向阳生涯规划师的课程，一直都在纳闷，为什么这么好的理论洪老师不出一本书呢，，前几天看到书出来了，这下给我激动的，果断买了一本，不得不说，这本书真的是精华中的精华，实操性很强，看过这本书之后，不仅能自助了更能帮助小伙伴们了。有兴趣的看看吧。
- 5、在看了这本书后，发现现在的自己是几年前的我所决定的，而现在的选择将决定我几年后的生活，在了解了自我的基础上确定适合自己的职业方向、目标的制定以及相应的计划，的确可以改变自己今后的职业发展，自己的前途要自己来做主，这本书帮助了我更好的明确了自己的职业规划，在现在的职业发展阶段我要学习的还很多，我还需要积蓄更多的力量，让自己变得强大起来。很幸运读到了这本书，通过生动的以10天为期限，做好了自已的职业规划，让人乐在其中。很真心希望能够推荐给更多的朋友，摆脱职业发展的困境。
- 6、讲职业规划的书我读过不下20本，至今没见过任何一本有《10天谋定好前途：职业规划实操手册》这样讲得透彻又极具可行性的。强烈推荐广大白领、大学生及职业规划从业者学习研究，并按着操作！其中向阳职业规划模型的解释及应用最为独特。
- 7、看过很多关于职业规划的书籍，这本实操手册可谓是知识最全面的了。其他职业规划书可能语言诙谐轻松，有的多是个人经验主义；这本书给我感觉不同，像教科书一样，文字内容丰富，需要耐心细细品味。想了解职业规划，这绝对是必读物！

### 1、《10天谋定好前途：职业规划实操手册》的笔记-第18页

职业规划作为一门科学，有其必然所遵循的套路，并通过这套模型，给自己一个明确的定位，一个可以努力的目标，和一套可以实行的途径指南。

职业规划不管是对就业者还是对企业都是有积极影响的。就像27页对“工作持久性增强”的描述，我跳槽就是因为对工作本身的不认同，在不认同的环境下，跟同事稍微有些矛盾或者外面稍有诱惑，就很容易选择离职，寻求表面上看起来更好的“发展”。而如果有自己明确的职业规划以及职业目标时，就会知道自己为什么此时会在这里工作，是出于何种目的，积累经验还是提升技能，此时对工作的选择会更加谨慎。

30而立，今年已经是30了，在Super的生涯发展理论里面30岁是一个特别重要的界点，是评估个人发展状态的一个重要依据。这是在生涯确立阶段（25-44岁）的中间点，25-30岁左右为修正期，个人在所选的职业中安顿下来，重点是寻求职业及生活上的稳定，也可能因生活或工作上的若干变动而尚未感到满意。而31-44岁左右则是安定期，随着自我职业发展方向的明确化，进入了职业上的自我安定时期，致力于实现职业目标，并确立与保持地位而竭尽所能，最具创造力。而30岁的界点的三大困境，在书中有明确表述，困境一，缺乏规划定位难，难以立足；困境二，事业家庭两头忙，身心疲惫；困境三，七年之痒折磨人，进退两难。希望这些问题在后续能找到答案。

其实，职业生涯从读书时期就已经开始了，最初只是兴趣爱好的培养，最主要的是探索阶段的青年后期，即18-21岁的转移期，22-24岁的试行期。探索阶段直接决定了一个人的职业生涯的起点有多高。这一阶段经历了高考专业的选择，毕业就业还是升学的选择，这在生涯中都是至关重要的。而我回过头来看，别有一番滋味，选专业只是一知半解的估摸，有喜欢的专业却没有斗志去改变调整，大学的四年过的很开心，无忧无虑，但是留给我的除了那些玩乐的记忆就再也没有别的了，缺少规划让我走的很被动。

还以为30岁以前还有选择的机会，但是一转眼已经30了，接下来是准备奔四了，有些落寞伤感。

家里有了六六，其乐融融，确实因为家庭需要一个稳定的职业，我隐隐的感觉，读了这本书反而会让我更加坚定地在本行业中走下去。

# 《10天谋定好前途：职业规划实操手病

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)