

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

图书基本信息

书名：<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

13位ISBN编号：9787560532493

10位ISBN编号：7560532497

出版时间：1970-1

出版时间：西安交通大学出版社

作者：张放天

页数：200

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>

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

前言

SOHO中国有限公司董事长潘石屹在《我用一生去寻找——潘石屹的人生哲学》一书中写到：“每当我试图描述一个潜心工作的人时，我脑海就会浮现出他专心致志、宁静而有力的姿态。我觉得这是人类最美好的姿态之一，他就像在祈祷，表现出一种强大的精神力量。

” 为什么很多人难以达到这样的境界？

是能力的问题吗？

是机会的问题吗？

那些脱颖而出的人都有哪些鲜明的特质？

我从事职业生涯和人生设计咨询工作多年，接触了上千个案例。

从职业上看：有新华社记者，有央视导演；有工程师，有摄影家；有博士，有市长；有舞蹈教师，有人力总监；有会计，有总裁…… 我的感受正如诺贝尔文学奖得主、德国小说家赫曼·赫塞（Hermann Hesse）在《流浪者之歌》一书中写到的：“大多数的人就像是落叶一样，在空中随风飘游、翻飞、荡漾，最后落到地上。

一小部分的人像是天上的星星，在一定的途径上走，任何风都吹不到他们，在他们的内心中有自己的引导者和方向。

” 表面上看似似乎是缺乏目标，而实际上梦想和激情就潜藏在内心最深处，很多人只是不敢面对自己的内心而已，这正是他们不能脱颖而出的根本原因。

著名心理学家朱建军教授在《有光明才有道路》一文中写到：“走夜路的人有时会遇到鬼打墙，他们走啊走，走了很久之后却发现自己又回到了起点，于是再出发，拖着疲惫的身体，壮着自己的胆子，再走很久之后，发现自己又一次回到了起点……就这样一次又一次，他们越来越害怕，他们说真是见鬼了，最后他们失望了，再不相信自己能走出这迷茫。

鬼并不存在，阻碍他们的墙也并不存在，并没有什么实在的东西阻挡他们的道路，而他们之所以不能走上正确的道路，只是因为他们没有看到光：这是在暗夜，他们看不见路标；没有灯塔，他们看不见指引；他们没有往天上看，或者看了，但是天上有乌云而看不到北极星。

我们或许可以说黑暗阻挡了他们的道路，但是黑暗并不能阻挡一个人的道路，黑暗也并不是实在的东西，并没有什么实在的东西阻挡他们的道路，他们之所以走不上想要走的快乐之路，只不过是因为他们不知道道路在哪里——道路本来就有，就在那里，但是对他们来说却没有道路，直到有人点亮了灯塔，指给他们看北极星，或者一直等到了天亮，他们才能看到道路，道路对他们来说才存在。

” 这本书不是灯塔，因为你那盏不灭的心灯始终就没有熄灭过，而那源源不绝的能量就是“爱”——这就是你能脱颖而出的最大秘密。

美国国际职业体系公司的总裁贝弗利·凯曾经说过：“当我们爱我们的工作时，我们的能力、创造力、责任感都被激发了出来，我们自己、我们的同事、我们的公司和我们的经理都在期待这一天。

” 打开这本书，让你的心灯照得更亮！

只要你愿意，这本书就能帮助你在企业中成就最好的自己！

马上开始吧……

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

内容概要

《我的职场我做主：总有一种方式能让你脱颖而出》从通俗有趣的故事开始，重点阐述了企业员工自我职业规划中的常见问题、困惑、背后的原因及解决策略，是国内第一部以经典职业规划体系为基础、专门针对企业员工这一特定群体的、具有很强的趣味性和可操作性的一本好书！

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

作者简介

张放天，三眼国际创意文化传播机构签约专家 北京市社会科学院应用心理学研究中心特聘研究员 国资委和清华大学双聘职业素养提升类课程专家 国家高级职业指导师 人力资源和社会保障部职业指导人员教师资格 研究方向：职业素养、职业生涯、职业心理 张放天老师具有世界500强企业管理和科研机构研究双重经历，是国内为数不多的融学院派与实战派为一体的职业管理专家。

长期进行职业管理个案咨询与研究，咨询案例达数千人，案例涵盖企业高管、媒体记者、政府官员、大学教授、工程师、会计师等上百个职位。

曾为中国石化、中国航天、铁道部、国有资产监督管理委员会、南方航空、金地集团、东软集团、中国银行、国华电力、中建国际、上海市黄埔区、广州本田、上海通用、李阳疯狂英语等知名大型内外资企业和政府部门进行职业管理培训，并应邀到清华大学等高校授课。

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

书籍目录

第一部分 我是一切的根源——企业员工自我职业生涯规划的前提第一章 脱颖而出之发心愿十年后你在哪里为什么今天你会在这儿“发心愿”是职业生涯规划出发点和核心第二章 脱颖而出之用心智“用心智”是职业生涯规划的关键为什么要进行职业生涯规划什么是职业生涯规划怎样做职业生涯规划第三章 脱颖而出之转心态“转心态”是职业生涯规划的重点和落脚点在死亡面前重估生命价值走自己的路练习：人生盘点与心灵重塑第二部分 心有多大，舞台就有多大——员工如何在企业进行自我职业生涯规划第四章 选你所爱，爱你所选干莫怨，怨莫干了解你的工作状态本土化员工自我职业生涯规划模型第五章 员工职业生涯发展历程职业生涯阶段职业生涯早期之立业期：认同与融入职业生涯早期之成就期：进步与升迁职业生涯中晚期：转变与保持第六章 员工职业生涯规划自我规划五步法我是谁？——职业角色与自我认知练习：自我描述我想干什么？——工作价值观与职业兴趣练习：工作价值观与职业兴趣倾向自测我能干什么？——职业技能与知识结构练习：可迁移技能自测环境和条件允许我干什么？——职业考查与自我定位练习：生涯人物访谈下一步我该干什么？——职业生涯规划战略目标设定练习：个人职业表现发展档案第七章 职业生涯规划的背后积极心态时间管理压力管理心理影像第三部分 让你脱颖而出——企业员工自我职业生涯规划的关键第八章 在了解中脱颖而出了解自己，了解企业克服信息了解的障碍如何拓展职场人脉第九章 在对按中脱颖而出整合：从程序员到主编储备：两年后，是她坐在了主席台上等待：穿得像经理人一样平衡：女性职业生涯转换：从技术到管理发展：晋升并非唯一的通道第十章 在沟通中脱颖而出与主管沟通学会倾听爱身边人，爱手边事参考文献后记

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

章节摘录

把与工作的关系比喻为恋爱或者婚姻是恰当的，因为你与它的关系是那么紧密。那么，就像婚恋一样，你的工作状态处于哪个阶段？

有哪些特点呢？

我在培训中常会给大家介绍几个坐标，让学员找找自己的位置，其中的一个就叫做工作状态坐标：纵坐标的上方是“做着喜欢做的事”，下方是“做着不喜欢（必须）做的事”；横坐标左边是“痛苦地做事”，右边是“快乐地做事”。

下面是我在职业生涯咨询和培训的实践中提出的一些观点，把工作状态分为四种情况，每种情况当然都有其优点，但也都有其缺点，从建设性的角度看，我们把目光更多地放在其问题上。

第一象限：“热恋期”。

如果你是在做着喜欢做的事，而且快乐地做事，你就在此象限。

这说明，你的职业生涯处于一个比较理想的状态，工作使你很有满足感，你经常忘我地工作，在工作中各种物质和非物质的回报都让你感到很满意。

当然，这种状况可能也会随着时间、个人需求以及组织的改变而发生改变。

主要状态：舒适，而潜藏危机 现代西方认知心理学认为“舒适区”是指人们一定限度的感知和联想的范围，在这一范围里，个人或集体能有效地运作，不会出现不自在和恐惧，所以人们会本能地寻找自己的“心理舒适区”。

每当人们处在舒适区中，就会有安全感、自信心，觉得自己能够胜任所担当的一切。

但如果长时间处于这样的状态，就像留恋在温水盆里游泳的青蛙一样，等有一天自己想跳出来时却已经太迟了！

“温水煮蛙”出自美国康奈尔大学的科学家做过的一个著名实验：科研人员将一只青蛙丢进沸水中，在这千钧一发的生死关头，青蛙奋力跳出锅外，安然逃生。

之后，科研人员又把这只青蛙放进装满冷水的锅里，然后慢慢加温。

开始，青蛙还很得意，在温暖惬意的水中悠然自得，直到感到水烫得无法忍受时，再想跃出水面却已四肢无力，欲跳不能了，最终青蛙被活活煮死在热水中。

“温水煮蛙”道出了从量变到质变的原理，说明的是由于对渐变的适应性和习惯性，失去戒备而招灾的道理。

同时也警示我们——突如其来的外在刺激或强敌往往能使人奋起面对，发挥出意想不到的潜力，而缓慢、安逸的环境，往往容易使人沉溺其中，放松警惕，丧失斗志。

舒适区与人类的压力有着直接的关系。

顾名思义，处于这一区域，你会感到非常舒服，觉察不到任何真正的压力，或者用自我麻痹来勉强应对它们。

因此，我们既没有强烈的改变欲望，也不会主动地付出太多的努力，所有的行为，无非是为了保持舒适的感觉和假象而已。

这种状态，会让你轻易地沉迷其中、难以跳出。

久而久之，你会感到迷茫、无助，其行为表现为：懒惰、松懈、倦怠和保守等等。

因此，我们需要逃离这种状态，改变固有的习惯、观念、行为方式和思维方式，寻求发展，迈向成功。

这对每一个个人和团队而言，都至关重要、关乎成败！

一家保险公司人力资源部经理谈到过这样两个例子： 一个例子是，曾经有个部门流程出了问题，我们希望挑选一个思绪清楚、没有框框的年轻人过去，因而选中一个高学历的人才。

面对内部轮调，代表你有更大的舞台与升迁的机会，应该是件令人兴奋的事。

没想到这位被选中者却认为新工作与人接触少，较为无聊而犹豫再三，最后他强调除非能马上获得升迁才愿意调动，否则他宁可留在现在的领域。

从这个例子可以看到，专业的表现，常常会受到人格特质的限制，年轻最大的本钱，就是可以接受更多挑战，一旦短视近利，活在舒适区里，常会断送自己未来更大的发展。

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

另外一个例子，则是个很好的对照。

在我们推动的主管海外培训计划中，A君与B君都被选中。

由于活动全程以英文教学，A君虽然某些条件较B君好，却担心不能适应，而放弃大好机会。

反倒是B君硬着头皮，愿意挑战自己。

两个星期的活动当中，尽管语言不突出，但在分享过程，B君展现了扎实且令人满意的专业形象，深受美国总公司及其他国家主管肯定，并被公认为是值得长期栽培的主管人才。

当然，A君在目前的专业领域表现依旧亮眼，不过，B君经过一连串的训练活动后，晋升的速度就像坐电梯一样。

回想当初，两人的起跑点一样，但A君选择待在舒适区，B君勇于接受语言、文化的考验，一关一关的通过各种考核和历练，短短两年，两人差距逐渐拉开。

就人性而言，大部分人面临改变或挑战时，多半会选择回避、观望或等到一切就绪后，再采取下一步行动；但机会往往就在迟疑或等待中溜走！

面对产业环境变化如此快速，除了得不断提升自己的能力，心态上更应保持弹性、勇于接受改变与忍受挫折。

当你随时保持“时刻准备着”的状态，一旦机会来时，成功还会远吗？

第二象限：“追求期”。

如果你是在做着喜欢做的事，但是在痛苦地做事，你就在此象限。

你的职业发展方向是明确的，而你也在为此而努力，只是因为自身条件、时机和组织的部分资源还未达到要求。

你在努力地做事，也能看到希望和进步，但有时候也会觉得很煎熬，因为可能付出的确实很多，但期待的还未到来。

主要状态：焦虑，而不断进步 说到焦虑就不得不提最典型的A型人格的人，其实，处于焦虑状态的人多少都有A型人格的人的特点。

A型人格的人概括起来，有五个典型特征：其一，雄心勃勃，争强好胜，对自己寄予极大的期望；其二，苛求自己，不惜任何代价实现目标；其三，以事业上的成功与否，作为评价人生价值的标准；其四，把工作日程排得满满的，试图在极少的时间里，做极多的工作；其五，终日忙忙碌碌、紧张张张，不知道放松自己，极不情愿把时间花在日常琐事上。

A型性格的人，由于对自己期望过高，以致在心理和生理上，负担都十分沉重。

他们被自己顽强的意志力所驱使，抱着“只能成功，不能失败”的坚定信念，不惜牺牲自己的一切，乃至宝贵的生命，拼命直奔超出自己实际能力的既定目标。

由于他们长期生活在紧张的节奏之中，其思想、信念、情感和行为的独特模式，源源不断地产生内部的紧张和压力。

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

媒体关注与评论

本书集上千个咨询案例之精华，经数十家名企培训之提炼。出自本土化实战派职业管理专家之手，是集中阐述员工在企业内部进行自我职业生涯规划的普及读本；本书融专业性与普及性于一体，案例典型真实、文字生动传神，实为上乘佳作。

——中国人民大学哲学博士、副教授、畅销书《把信送给加西亚》策划人 路军 一个人规划自己不易，有了这本书就不会再难；一个人实现职业目标很重要，看了这本书，你就能够把握住关键点。它是一本好读、好学、实用的职场教科书，为我们的职业发展绘出精准的路线图，照着去做，就会有效。

——人力资源和社会保障部《职业》杂志主编 姜学霞 本书从通俗有趣的故事开始，重点阐述了企业员工自我职业规划中的常见问题、困惑、背后的原因及解决策略。是国内第一部以经典职业规划体系为基础、专门针对企业员工这一特定群体的、具有很强的趣味性和可操作性的一本好书！

——著名销售管理专家、高级培训师 秦毅 曾很多次意犹未尽地听张老师的演讲、曾很爱不释手地反复阅读张老师的文章，每次我都能从中获得自我发展的新动力，那是如此令我欣喜和感动。张老师的这本书不仅能为谋求突破个人职业发展瓶颈的个人读者拨开迷雾、展现曙光，也是我国大中型企业员工管理工作中难得的学习指导材料。

——中科智盛管理咨询公司总裁 郑然

<<总有一种方式能让你脱颖而出>>

编辑推荐

呕心沥血，本土化实战派职业管理专家的咨询成果；成功模板，企业员工自我职业生涯规划的普及读本。

打开这本书，可以让你的心灯照得更亮！

只要你愿意，这本书就能帮助你在企业中成就最好的自己！

相信我，马上开始吧.....

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>