

职业生涯规划职业认知(通用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

职业生涯规划职业认知篇一

陈小姐在一家电气设备公司做hr主管，据说陈小姐是“半路出家”。虽然对公司内部各个岗位的职责了如指掌，但在管理、沟通上都感觉力不从心。老板似乎把人力资源部当成一种摆设，同事们也认为每件事情都有对口负责人处理，根本不听她的。陈小姐很困惑，不知道该怎么办，对自己未来的职业生涯规划也比较迷茫。那么，请问：

如果你是陈小姐，你会怎么来做好自己的职业生涯规划？

其实，很多进入hr领域的人，从来没有思考过，自己到底适不适合做hr。就是迷迷糊糊的读了这个专业，或是跟着领导做了一段时间的hr，出去之后，发现自己除了hr，其他的好像啥也干不了。于是乎，就坚持走上了hr这条不归路。

那么，作为hr，我们该如何给自己做好职业生涯规划呢？

职业生涯规划自我分析的“三问”是：“我最喜欢什么样的工作？我最擅长干什么工作？推动我干这个工作，努力前进的根本源动力是什么？”无疑，兴趣和你的个人意愿最重要，即你喜不喜欢做hr，发自内心的问一下自己，不要强迫自己勉强回答，如果你大部分时候碰到hr工作中的问题时，你选择排斥和逃避，或心里很纠结和痛苦，那劝你还是放弃hr工作，趁早解脱吧。

有了兴趣还不行，还得看自己是否适合，这个可以通过霍兰德职业兴趣测试和职业锚定位分析等，来看看自己是否适合。什么样的人适合做hr？通常认为，那些性格外向、喜欢与人打交道、有良好的亲和力、较强的沟通协调能力和善于思考和学习、愿意通过成就他人来成就自己的人，比较适合做hr。

从hr纵向发展来看，可以做hr主管、hrm、hrd、cho、副总、总裁。

从hr横向发展来看，可以做招聘专家、培训专家等各模块专家。

从hr行业发展来看，可以做咨询顾问、猎头顾问、培训师、心理咨询师、职业辅助规划师、专职讲师、学者或教授等。

你的hr之路将来往哪个方向发展？你想好没有？但不管你怎么选，hr专业知识和能力的历练是一道跨不过去的槛，必定要经历，且需要一个较长时间的实践积累和沉淀。

职业生涯规划，简而言之，就是知己、知彼，择优选择职业目标和路径，并用高效行动去实现职业目标。它的操作五步骤就是：客观认识自我，评估职业机会，确定职业目标和路径，终生学习并高效行动，与时俱进并灵活调整。操作时可借鉴一些swot分析、目标分解、鱼刺分析、pdca等工具来细化实施。

许多人一提到职业生涯规划就会想要做到什么职位、拿什么样的薪水等，但殊不知，这种外在的职业生涯规划只是内职业生涯的表象，是伴随着内职业生涯规划实现而来的。内职业生涯规划更多的是针对自我知识、经验、能力、素质和价值观的提升和发展。因此，职业生涯规划的本质是内在职业规划的实现，而外在的如职位、地位和收入等都是其附属品。

因此，我们不必在意现在是否做到了hrm或hrd位置，而是看自己是否有足够的能力做好hrm或hrd.我们不必刻意追求是否为hr专家，而是看自己是否有能力和实力，有资格配做专家。

不浮躁、有耐心、坚持，扎根hr行业，把hr做精做透，总会有所成就。很多时候好的职业生涯规划的实现是伴随着你的个人成长而来的。是在追求职业梦想的过程中一步一步积累而来的。成功都不是一蹴而就的，需要一定时间的工作积累和沉淀，我们要沉得住气，懂得坚持。正如一个工作不到五年想做hrm或工作不到十年想做hrd的hr□往往都是不太现实的，即使做到了，通常来说，是历练不够的。

最后，别忘了好的规划只是良好的开端，接下来更需要的是付诸行动，积极实施，为实现目标而去努力付出。没有去做，再好的规划都是空谈。

职业生涯规划职业认知篇二

职业生涯规划贯穿高中和大学阶段。在高中阶段，就有文、理、工、医、商、艺等大类，学生在高中一年级就接受职业咨询顾问、的指导，然后根据兴趣爱好选择大学的专业方向。在大学阶段，加拿大的大学与学院协会要求大学、政府与私人部门共同合作，致力于大学生就业能力的提升。如大学应该培养学生具有劳动力市场所需要的综合技能；大学应该咨询产业、政府及行业委员会，以确保将准确可靠的劳动力市场信息传递给学生，从而利于学生进行职业决策；政府应该提供核心资助，以使大学能持续开发所有学科领域毕业生所需要的技能组合等。

职业生涯规划指导人员专业化水平高，服务意识强。加拿大高校从事就业指导的人员专业化水平很高，如咨询师要求具有教育学、心理学、咨询学或相应的人文社会科学的博士学位，而且有一定的工作经验，指导教师或管理员也要求具有人文

科学背景的硕士学位。

加拿大高校的就业指导服务意识非常强，其主要的职能和任务包括：根据毕业生个人兴趣和特长，帮助学生确定就业意向，建立职业目标；对毕业生进行技能评估，发掘其潜在的技能，帮助毕业生把在专业学习和课外活动中所积累的经验转化为工作技能；为毕业生提供职业生涯规划指导，使毕业生有能力不断谋求更适合自己的职业岗位；进行求职技能培训；为学生联系实习单位，创造实习机会；搜集和提供就业信息。

颁布系列文件进行职业生涯指导。20世纪80年代以后，英国政府陆续颁布一系列文件，要求普通中学开展职业教育和职业指导，强调职业教育和职业指导应成为学校课程的一部分。普通中学的职业教育和职业指导工作主要由学校的指导教师和校外的职业官员共同完成。指导教师的任务主要是实施职业教育计划，帮助职业官员安排学生咨询，并提供最新的职业信息。职业官员的主要职责是对学生进行个别和集体咨询，帮助制订职业教育计划，提供最新的职业信息，参加家长会议、举办咨询日、职业参观、职业演讲等活动。

职业生涯教育内容丰富。英国普通中学的职业生涯教育内容包括：发展自我意识——帮助学，生意识到个人在能力、兴趣、个人需要和价值方面的差异，评价个人的生理和心理特征，判断何种职业适合自己；增进职业机会意识——学校要向学生介绍他们可能的职业选择范围，以及获得职业的途径；发展决策技能——帮助学生发展一种自我做出职业决策的能力，引导他们客观评价和分析职业信息，意识到职业选择的重要性以及产生的后果；学会从学校到职场的转变——帮助学生适应职场环境，独立地走向社会，顺利地从事职业和适应职业生活。

充分发挥各方面的共同作用。英国在一些相关法令中规定，相关社会各部门要为学生熟悉各种职业提供便利条件。各企

业、事业单位及工厂要和学校建立广泛的合作关系，为学生们提供参观和实习的机会，以熟悉各专业、职业和工种，利于学生作出正确的选择：同时，学校也要获得学生家长的支持。定期举办家长培训，使他们重视对孩子进行职业意识的灌输。

职业生涯规划目的明确。职业生涯规划的目的是帮助学生合理选择职业道路。首先，学校、劳动部门和信息中心加强合作，通过《现今的职业》、《阶梯》等书籍及职业资料、影片，向学生详细介绍各种职业的性质、要求、工作范围、发展前景，以及本地区劳动力市场的形势等，让学生对社会可以提供的职业有一个广泛、深入的了解。在帮助学生了解职业世界的同时，指导学生客观评估学习成绩，参加各类心理、生理自测，使学生学会理性地进行自我分析，有的放矢地进行职业选择。

职业生涯规划内容全面细致。首先，在指导学生正确申请职位方面有具体步骤：教师指导学生书写求职信的格式、内容、技巧等，增加获得面试的可能性；帮助学生调整心理状态，修饰外表形象，练习自我介绍，把握谈话过程，过好面试关：对某些要求笔试的行业，教师还会精选一些试卷，训练学生的计算能力、逻辑推理能力和形象思维能力，以便在笔试中获得良好成绩。其次，还讲授与职业生涯规划相关的法律知识，指导学生学习职业培训法、青少年劳动保护法、企业法、经济资助法、劳动合同法及有关职业培训的规定，让学生懂法、守法，并学会用法律武器维护自己的正当权益。

建立专业指导学校实施职业生涯规划。韩国为了在短期内迅速推进学校职业指导工作，曾出资在全国46个地区建立起覆盖初中、高中和高校的“职业指导模范学校”，试图为其他学校职业指导工作的开展提供榜样和示范。此外，韩国政府又于20xx年将教育部更名为教育和人力资源部，此举进一步表明了政府对于职业指导和职业咨询进行干预的决心和态度。调查显示□20xx年，韩国有28.5%的4年制高校业已为学生开设

了职业教育模块课程，如今，大多数高校都为学生开设了至少为时一个学期的职业指导课程。

职业生涯规划终身进行。韩国组织开发了《韩国终身职业发展国家标准》。该标准贯穿小学6年、初中3年、高中3年，普遍开展职业教育，大体是1/3的职业教育和2/3的普通教育，学校设有专门的职业指导教师，在课程教学和校外活动中普遍进行职业指导。韩国高等教育的百余所4年制大学和学院，百余所高等职业学院和十多所科学技术学院普遍开展了职业指导工作，大学普遍设有就业信息中心、职业指导咨询中心等职业指导机构。

在基础教育阶段设置职业指导课程，帮助学生根据个人的知识和能力选择职业。这种课程每校必备，不是职业指导专家进行的个别行为。该课程贯穿在全部学习中，教师不仅教理论课，也教职业指导课，其中20%的职业指导课程在校外进行，由职业指导老师自己设置。

在校外努力增强家长和学生职业与培训选择的全面了解。请家长到校听职业指导课，对家长进行职业方面的宣传，使家长帮助学生确定职业和学习科目的选择；安排学生到父母工作的工厂参观，增强其对社会的了解；聘请职业指导专家帮助学生确定所选专业，帮助学生制订个人发展计划。让学生先试选职业培训课程，试读后再确定具体课程，做到职业培训与学校文化教育相结合。

职业生涯规划职业认知篇三

职业生涯规划是每个人都必须细心考虑的一件事情。它涵盖了一个人的职业目标和规划，以及个人在工作中的成长和发展。一个好的职业生涯规划可以为个人在职业生涯中提供方向和动力，使其更加有条理和有意义。在我从大学毕业的这段时间里，我深入思考并制定了自己的职业生涯规划，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

首先，职业生涯规划需要充分了解自己。只有了解自己的兴趣、特长、价值观和目标，才能选择与自己匹配的职业道路。在我做职业规划时，我先从自我了解开始，通过与自己交流和探索，我发现自己特别喜欢与人交流并帮助他们解决问题。基于这个发现，我意识到我适合从事与人沟通和协调的职业，比如市场营销或人力资源管理。因此，了解自己的兴趣和特长是职业生涯规划的重要一步。

其次，职业生涯规划需要明确职业目标。一个明确的职业目标可以为个人提供前进的方向和动力，使其更加专注和坚定。在我制定职业目标时，我首先考虑了短期和长期目标。短期目标是指一到两年内想要达到的职业里程碑，比如在某个行业中担任更高级别的职位。长期目标则是指五到十年内的职业愿景，比如成为某个领域的专家或担任高级管理职位。明确了职业目标后，我会制定相应的计划和步骤，逐步实现这些目标。

第三，职业生涯规划需要持续学习和进修。随着社会的不断发展和变化，职场上的技能和知识也在不断更新。只有不断学习，并通过进修和培训提高自己的能力，才能适应职业发展的需求。在我的职业生涯规划中，我明确了在继续学习和进修上投入时间和资源的重要性。我会定期参加专业培训和研讨会，保持对行业最新趋势的了解，并主动寻求学习机会，不断提升自己。

第四，职业生涯规划需要灵活适应变化。即使做了最详细的规划，也不能完全预测将来的变化和挑战。因此，一个好的职业生涯规划要具备灵活性，能够在变化的环境中适应并调整自己。在我的职业生涯规划中，我明白到要时刻保持开放的心态，不断学习新的技能和知识，以应对职场上的变化。并且我还学会了更加灵活地解决问题，不固守一个特定的职业道路，而是根据情况和需要做出调整 and 改变。

最后，职业生涯规划需要坚持和执行。一个精心制定的职业

生涯规划只有在坚持和执行的过程中才能实现。在我制定职业生涯规划后，我将其分解为中期和短期的目标，并设定了相应的时间表。然后，我会每天制定具体的行动计划，以确保自己朝着目标迈出坚实的步伐。当面临困难和挫折时，我会坚持不懈地努力，不轻易放弃，相信坚持和行动会带来成功。

总之，做好职业生涯规划是一个关键的任务，需要充分了解自己、明确职业目标、持续学习、灵活适应变化，并坚持执行。我在制定自己的职业生涯规划过程中，深入思考和实践了这些原则，收获了很多宝贵的心得体会。通过不断规划和调整，我相信自己会在职业生涯中取得更好的成就，实现自己的理想 and 梦想。

职业生涯规划职业认知篇四

生活中，我们都需要为自己的未来做出规划。在职场上，职业生涯规划更是至关重要。为了能够达到自己的目标，实现自己的价值，我学习了许多有关职业生涯规划的知识 and 技巧。在这篇文章中，我将分享我的心得体会，希望对各位读者有所启发 and 帮助。

第二段：制定职业生涯目标

制定职业生涯目标是职业生涯规划的核心步骤。首先，要对自己有清晰的认识，包括自己的兴趣、特长、优势和劣势。然后，要思考未来自己想要成为什么样的人。我通过参加实习、做志愿者等途径，逐渐明确了自己的目标和愿景。制定职业生涯目标是一个长期的过程，需要不断反思 and 调整，但它必不可少，能够帮助我们更好地规划职业生涯。

第三段：提高自我素养

职业生涯规划不仅仅是为了实现职业目标，更是为了发掘自

己的潜能和提升自我素养。我通过多方面的学习和锻炼，不断提升自己的技能和能力。例如，我参加了各种培训班、社团活动、网络课程等来丰富自己的知识和技能，同时也注重锻炼自己的身体素质，保持健康的生活习惯。这些都是职业生涯规划中必须要重视的方面。

第四段：建立人脉关系

建立人脉关系是职场中非常重要的一环。通过多方面的社交活动，我们可以拓展人脉关系，搜集更多职业信息。我经常参加各种职业展、招聘会等活动，认识不同领域、不同背景的人。同时，我也注重维护自己的人际关系，与同事、上级保持良好的沟通和合作关系。这些人脉关系对职业生涯的发展起着极为重要的作用。

第五段：总结

职业生涯规划是一项需要长期持续地努力和投资的过程。在这个过程中，我们需要对自己有清晰的认识，提高自己的素养和能力，建立广泛的人脉关系。诚如一句老话所说：“成功不是偶然的，而是必然的结果。”只有我们将目标明确，不断行动才能走向成功的职业生涯。当然也需要不断地探索和尝试，每天进步一点点，慢慢地完成自己的职业梦想。

职业生涯规划职业认知篇五

通过学习职业生涯规划受益匪浅，正如老师说的：职业规划是一项双赢的举措，于企业于个人都是有好处的，但对于个人来说职业生涯规划是收益一辈子的。职业生涯规划不仅可以使个人在职业起步阶段成功就业，在职业发展阶段走出困惑，到达成功彼岸。通过职业生涯规划重新认识自身的价值并使其增值。通过自我评估，知道自己的优缺点，然后通过反思和学习，不断完善自己使个人价值增值。

一、职业生涯规划可以分析自我，提供人生的方向，确立奋斗的目标。一份行之有效的职业生涯规划将会引导正确认识自身的个性特质、现有与潜在的优势，帮助重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；引导对自己的综合优势与劣势进行对比分析；树立明确的职业发展目标与理想；学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强自身的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

二、职业生涯规划有助于鞭策自己努力工作。对许多人来说，制定和实现规划就像一场比赛，随着时间推移，你一步一步地实现规划，这时你的思维方式和工作方法又会渐渐改变。有一点很重要，你的规划必须是具体的，可以实现的。正如老师所讲到的，影响职业生涯规划的因素有很多，所以我们要对自己的职业生涯规划不断地进行修正与评估，以适应职业发展的需要。

三、职业生涯规划有助于自己抓住重点。通过职业生涯规划，能使我们紧紧抓住工作的重点，增加我们成功的可能性。

四、职业生涯规划有助于评估目前工作成绩。职业生涯规划的一个重要功能是提供了自我评估的重要手段，可以根据规划的进展情况评价目前取得的成绩，在职业规划中出现的错误及时作出更正。职业生涯规划的评估与反馈过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会的不断认识过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

五、职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。职业生涯发展要有计划、有目的，可执行，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。机会偏爱有准备的人，你做好了职业生涯规划，为未来的职业做出了准备，当然比没有做准备的人机会更多。

职业生涯设计的目的决不只是协助个人按照自己资历条件找

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，为自己订下奋斗目标，筹划未来，拟订人生的方向，进一步详细估量内、外环境的优势和限制，在“衡外情，量己力”的情形下设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

职业生涯规划职业认知篇六

职业生涯规划是一个人为了实现职业目标而进行的有计划、有目标性的行动。对于每个人来说，职业生涯规划是非常重要的，因为它涉及到一个人的发展、成长和成功。通过职业生涯规划，一个人可以更好地认识自己、明确自己的职业目标，并制定出一系列合适的策略和计划来实现这些目标。在我自己的职业生涯规划中，我深刻地意识到了以下几个方面的重要性：了解自己、认清职业发展机会、做出明智的决策、持续学习成长和灵活调整计划。

首先，了解自己是职业生涯规划的基础。在职业生涯规划中，了解自己的个性、兴趣和优势能够帮助我们选择适合自己的职业。通过调查和评估自己的兴趣爱好、性格特点、技能和价值观，我发现自己对创造性工作和人际交往方面有很强的兴趣和能力。基于这些认识，我选择了一份与艺术创作和团队合作相关的职业，而不是追求金钱或者被迫从事一个我不喜欢的职业。了解自己并选择适合自己的职业，可以提高个人的职业满意度和幸福感。

其次，认清职业发展机会是职业生涯规划中的重要一步。在选择职业之后，我开始进行深入的研究和调查，了解相关的行业趋势、竞争环境和职位要求等等。通过这些了解，我能够预测职业的发展前景和挑战，并做出相应的规划和准备。例如，随着数字化时代的来临，我了解到数字营销领域的职位需求增长迅速，于是我开始学习相关的技能，并积极参与与该领域相关的实践项目和社团组织。认清职业发展机会有助于我们预测未来的趋势和变化，并做出明智的决策。

第三，做出明智的决策是职业生涯规划中不可或缺的一环。职业生涯规划需要我们在众多的选择和机会中做出决策，而这些决策将直接影响我们的职业发展和成就。在做出决策时，我们需要全面考虑自身条件、职业目标、行业趋势等多个因素。此外，我们还需要充分调研、咨询专业人士和与行业内的从业人员交流，以便了解行业的需求和趋势。然后，我们可以制定出明确的职业目标，有针对性地做出选择和规划。

第四，持续学习成长是职业生涯规划中的核心。在不断变化的社会和工作环境中，我们需要不断地更新知识和提升能力，以适应职业发展的需求。对我而言，我发现通过参加各种培训、工作坊和学习社区，可以不断地学习新知识和技能，提高自己的竞争力。此外，我也积极寻找导师和行业专家的指导建议，通过他们的经验和智慧来帮助我成长和发展。持续学习成长不仅有助于提高自己的职业水平，还可以为职业发展打下坚实的基础。

最后，灵活调整计划是职业生涯规划中的必要环节。职业生涯规划不是一成不变的，而是需要根据个人的成长和变化来调整和更新。在实际生活中，我发现有时候计划无法完全按照预期进行，可能会面临挑战和突发状况。因此，我们需要具备一定的灵活性和应变能力，随时根据需要做出相应的调整和变更。同时，我们需要学会总结经验、吸取教训，以便在未来的规划中更好地应对类似的情况。

总结起来，做好职业生涯规划需要我们了解自己、认清职业发展机会、做出明智的决策、持续学习成长和灵活调整计划。只有这样，我们才能更好地发展自己的职业生涯，实现我们的职业目标。我的经验告诉我，通过职业生涯规划，我们可以更好地认识自己和行业，为自己的未来铺平一条成功的职业之路。

职业生涯规划职业认知篇七

去年最大红大紫的食品恐怕不是顶级大厨精心烹制的佳肴，而是硬邦邦的过期奶酪。在高高低低的写字楼里，无数白领在小心翼翼保护着自己那块小奶酪，一边觊觎着别人手里更大的份额，以至有公司倒闭时，留给员工最后的纪念品就是《谁动了我的奶酪》的小书，借以安慰员工沮丧的心和空虚的胃。

假如你有兴趣花点时间翻一下这本书，你就会明白，这本得到广泛认同的册子并不是在聒抱怨，而是用过度包装的相识讲述一个朴素的道理：不要害怕改变，机遇需要自己去创造。做好个人职业生涯规划设计对你的职业发展是有益的。

一、不要拒绝改变

如果你不想成为被慢慢煮死的青蛙，就不要害怕变革。是的，变革意味着你将放弃拥有的东西，面对未知的风险，而变革同样让你拥有重新开始的可能，让你获得推翻从前的机会。想想，当j.k罗琳在廉价咖啡馆里写作的时候，她还只是个贫穷、离异、相貌平平且带着孩子的女人，而现在，她已经是英国的第二大富婆，拥有的财富比英国女王还要多。当然，她同时还拥有了名望、地位和新的爱情。

华尔街，没有破产过三次以上的人不是好的投资家，因为唯有经历过失败，仍然不畏变革的人，才能成为最后的赢家。

二、让‘青蛙’老板注意你

在台子上放一两份没有完成的文件，把涂涂画画的日程表夹在电脑上，甚至把袖子卷起来，也能让你看上去更实干一些。

当然，如果你是躲在高高的隔断板后面忙碌，那和你偷偷

泡bbs其实没有区别。科层制逐级负责的管理体制，使得老板对你的工作缺少了解，他对你的所有印象，可能都只来源于人力部门的汇报。所以，和老板保持沟通至关重要，让他知道你在做什么，你的想法和方案，并且提出建议。在工作中，也可以适当询问老板的意见，让他不知不觉参与到你的工作中来。

三、品牌你自己

为什么你要喝百事可乐而不是非常可乐?为什么你要穿耐克而不是匹克?为什么你老板提拔了跟你一起到公司的 lucy[]对经常加班到半夜的你却视而不见?因为，被选择的不仅仅是一件饮料、服饰或者某个抽象的id[]还包括一点一滴建立起来的品牌内涵。对于你来说，选择百事可乐和耐克代表你认同青春的、积极的生活方式;对于老板来说，选择lucy代表投资获得稳定回报的可能。

新经济时代最负盛名也最具争议性的作家汤姆·彼特斯5年前就提出了“brand you”的全新理论。他谆谆教诲说，我们每个人都是ceo[]任职的公司叫做“me”[]职业生涯中最大的任务，是把公司唯一的品牌“you”[]打造成职场的领先品牌。你需要的是对自己的充分认识和一份清晰的品牌推广方案。盖乐普对员工说，每个人都有一件事情，做得比一万个人都好。你知道自己的优势所在吗?作为一个要着力推广的品牌，你和别人的诉求点有什么不同呢?明白自己的优势，不断强化自己的优势，才能让你成为职场里一个响当当的“名牌”。

四、注意每个工作细节

你可以举出很多例子来反驳说，成功人士不拘小节，比如爱因斯坦。但不得不承认的是，更多时候细节具有决定性的力量。电梯里和老板简短的几句聊天，可能让他坚定提拔你的念头;在谈判中一个错误的用语，也许让你最后痛失快要到

手的合同。完美的细节代表着永不懈怠的处事风格，正是个人品牌价值的最佳体现。

接电话时，先主动向对方问好；打电话时，先询问对方是否方便；给老板的报告里，总是精心预备一份简短的概要供快速浏览……这样的细节还有很多很多，重要的原则是，你必须成为一个积极、实干、优质的象征，你的任何言行都要与此相适应。

五、培养杰出的公关技巧

良好的公关意识向来是树立形象的优质润滑剂，更是成为职场成功者的必要条件。公关的第一原则是：善待任何人。要知道，在白领的工作圈里，没有永远的朋友，也没有永远的敌人，没有永远的上司，也没有永远的下属。生活变幻莫测，不会永远符合你的预期。被你狠狠得罪的客户，可能是你下一个老板；你颐指气使的下属，可能摇身一变成了你的上司。在你的个人品牌形象上，“温和”、“彬彬有礼”之类的标签，贴得越多越妙。

办公室以外的非正式场合，是沟通交流的最好场所。在非正式场合里，人们通常比较放松，不太具有戒备心理，更容易互相妥协，这就是为什么外交通常先在非正式场合展开的原因吧。和老板的沟通更是如此。升职加薪的微妙关头，搭电梯遇到老板，说上20秒钟话，却有可能彻底击败竞争对手！这可不是跟老板套套近乎就能搞定的，你看人家job的沟通技巧：“我昨天去看过公司产品的专卖店了，顾客对产品反映不错，但是销售有一定困难□marketing部门印的单页，不是很有针对性，不像上次那么好。”短短几句话，让老板知道你在工作，拿到了第一手信息，发现了问题，还提出了建议。非正式场合几十秒的交谈，可能比一个小时辛苦汇报工作，收益还要大得多！

六、三分钟推销你自己

在塑造个人品牌的过程中，如何提升品牌认知度至关重要。要让别人在第一时间记住你，你就必须提供引人注目的细节。总是用mont blanc[]明快的衣着搭配、得体的幽默甚至漂亮的签名，都能让你脱颖而出。当然，每家公司里都有一个著名的糊涂虫，如果你不幸被贴上了这样的品牌，那么迅速跳槽、重新开始也许是个不错的选择。

过于谦虚会让人觉得信心不足，轮到你做介绍的时候，大可不必太古板老套。只要说的都是事实，就大胆推销你自己！告诉别人你的成绩和努力，利用一切出现在媒体上的机会，让现在的老板注意你，让潜在的老板被你吸引。作为一个成功个人品牌的维护者，你必须时刻在营销自己。

通用ceo杰克·韦尔奇的办公室里挂着一副画：非洲的大草原上，旭日初升。在每个黎明，羚羊都要从梦中惊醒，拼命奔跑，时刻警惕，来摆脱狮子的猎食；而狮子只有比羚羊跑得更快，才能让自己不被饿死。

在职场中，情况同样如此。无论你是羚羊还是狮子，停顿下来就意味着职业生命的死亡。现在，开始奔跑吧。

职业生涯规划职业认知篇八

1、长期观：至少要看10年（20年更佳）后的自己，这是梦想，这是想像力；人与人之间发展的不同第一个区别就是想像力不同，职业生涯规划的“九观”。爱因斯坦说：想像力是人类最重要的能力。潜能开发学有一个公式是：想像力*逼真=现实。肯德基上校如果没有想像力，可能还在路边摆摊卖鸡腿；人类没有想像力就不会飞上月球。想像得还要逼真才行，也就是你自己要非常相信，让那幅图景进入自己的潜意识，有时候在墙上挂一个自己的未来的图像每天看，这个叫梦想板管理，也是让此信息进入潜意识。最后，想像自己真的已经成为十年后的那个人，那个人有什么的信念、谈吐怎样、有什么样的习惯等等，要求自己“用十年后的自己来面对现

在的人与事”。

2、资本观：不是看工资最大化，而是看自己的资本最大化。在职涯的过程中，每个人都要去努力提升自己的市场价值(market value)因为那是自己的资本，那是真正属于自己的，也是有市场竞争力的；而工资奖金之类的还与企业运气与个人运气有关，企业走运赚了大钱时就拼命发钱，有些人就冲高出的一点薪酬就跑过去，实在是短视。职涯包括三段或者是这三段的组合：学习期（积累资本，包括能力、人际、声誉）大概7年左右、事业期（定位清楚了的事业，大概10-20年左右）、自由期（做自己想做的事情，大概10-20年左右），学习期关键要搞清楚自己要什么的资本，然后努力去积累它。金钱永远只是资本的附属品，它不是自己追求的，而是你为社会创造了财富后上苍给你自然的回报，这种回报往往是需要时间的，所以，你最需要的是耐心。

3、自省观：要反省自己，准确的认识自己。希腊特尔菲残址上仍然留下“认识自我”四个拉丁文的大字就在向世人宣告人最缺乏的是自省。没有清楚的自我认知，就没有定位，就不知道放弃，就会千军万马过独木桥。领导力大师柯维将自我意识归为人类的七大天赋的首位看来是深有用意的。那如何自省呢——a每日三省吾身，经常反省，象写了美国独立宣言的富兰克林一样b象nlp说的抽离成为第三者从空中观察自己c以约哈里窗口工具将别人心中的自己与自己心中的自己相互映照d工具分析——比如盖洛普的《现在，发现你的优势》的优势主题测试，或者disc性格测试，或者九型人格或mbti测试，或者ta分析的人生脚本分析，或者萨堤亚的模式继承分析等等。

4、匹配观：一个人要做自己梦想与价值观指引的，符合自己兴趣、能力、性格，也是未来社会发展的趋势的事情。这样你快乐、有成就、也能赚到钱，就业参考《职业生涯规划的“九观”》。匹配会减少自我系统内的能量损耗，匹配会

让你发挥潜能的极致，匹配会调动你的所有能量。分析你的六个圈，找到你的交集。如果没有交集或交集不够，要想办法慢慢扩大自己的交集。

5、聚焦观：找到交集之后就要聚焦，不能老想着抓住两只兔子。普通光经聚焦就可以成为威力强大的激光，人的能量也如此。曾有学员说：我20年后既想做职业经理人又想自己创业当老板。我说：放弃一个，波特的战略观也适用职业生涯，那就是定位与放弃。象达芬奇一样有多个才华的人是百年一遇的，在有多个兴趣爱好或目标之前先问问自己是否有一个天才的头脑；曾经有人说我多才多艺、兴趣很多，其实我现在才知道那叫耗散能量，幸亏我五年前就放弃了大多数兴趣。

6、池塘观：你不是一个孤立的人，你要依托平台。《选对池塘钓大鱼》告诉我们选对一个大池塘，选对一个有潜力的池塘。行业有潜力吗？企业有潜力吗？你跟的人有潜力吗？就象选股票一样，你要去分析趋势，有没有可能成为潜力增长股。每个人要学会至少看五年、十年后的趋势。在一个小池塘里、在一个没有潜力的池塘里，你就算是一个大鲸鱼，最终也会被窒息而死。曾经有人问：那小公司是小池塘吗？有名的大公司是大池塘吗？如果借用华为的例子就可以看到，华为在创业的前五年，可能充其量只能是小池塘，但它是一个非常具有潜力的池塘。

8、调整观：规划一旦定好，能不能更改呢？我们不是完人，也不是圣人，不可能没有错误，与时俱进，才是英雄本色。但三天两头改，只能让规划成为一纸空言。基本原则是：长期的尽量不改，中期的小改，短期的大改，每天的时时调整。因为，认识自己是需要时间的，环境是无时无刻不变动的，所以，规划也是动态的、调整的。至少每年要小修一次，三年要大修一次。

9、平衡观：人生是多重角色的，有事业也有家庭，有金钱也有心灵，有工作也有健康，当然还有很容易忘掉的角色就是

自己，平衡的生活，正如《高效人士的七个习惯》所做的那样，生活的重心是平衡的。这似乎与聚焦有些矛盾，其实不然，聚焦观是指事业，是管一个领域的，平衡观是指人生，是管全局的。另外，聚焦是指要执着，执着是管短期的，平衡是指要自然，自然是管长期的。（即：短期要执着，长期要平衡）。正如柯维所说：我们都不能违反自然的农场法则——春耕才有秋收，种瓜得瓜种豆得豆，欲速则不达。也正如《一生的计划》所说：人生规划就是事先树立的、有价值的目标被循序渐进地变为现实的过程。这一过程因平衡而得以坚固，因信念而具有意义。