

恒点员工职业规划书

员工姓名：王 XX

所属部门：基础产品部

指 导：（蒋法成/吴元山/王春悦）

审 核：王春悦

规划日期：2018/12/13

公司是细胞个体成长和发展的平台，是细胞生长的重要环境。个体细胞要优化改变自己，以适应环境，就如同四季交替，我们需要增减衣服来适应环境温度变换。个体的改变要严格遵循环境的变化法则。个体必须要去适应环境，环境改变是有客观规律的，很难迅速为个体去改变。让每个个体了解公司的发展和规划，以及在生产经营的每个阶段所需要的岗位及要求，有利于细胞找准定位，做好自己的技能、素质的储备，在每个当下做出应有的贡献。公司了解员工情况，又能很好的给与相关资源，帮助其在自己的职业规划路线上顺利长，激发创造，实现自己的人生价值。

恒点 蒋法成
2018年12月10日

目录

认识一下自己.....	5
自我分析.....	6
工作之外的生活.....	6
多重角色分析工具.....	8
生命线探索.....	12
我的职业“蜜罐区”.....	12
绘制生命线高低潮.....	13
对事件进行说明.....	16
确定兴趣.....	18
描述技能.....	20
“十大”和“五爱”.....	21
个性与环境.....	22
确定你的个人倾向.....	23
个人倾向“六星图”.....	24
你是哪一种人？.....	30
定义工作 解读自我.....	33
职业规划.....	35

完成职业规划画布	35
你了解公司的规划么?	35
绘制你的职业规划画布.....	36
描述你职业画布	37
个人职业发展路线图.....	46
描述一下自己.....	46
技能路线.....	46
职业成长路线图	47
岗位晋升路线图	48
品质素质晋升路线图.....	49
社会晋升路线图	50

认识一下自己

梦想中的工作多半是创造出来，而不是寻找到的，这种工作很难通过普通方式实现。创造这种工作需要对自己有深刻的认识。大多职业者找不到心仪的工作，不是因为他们缺乏工作信息，而是因为缺乏对自我的了解。通常情况下，只有危机出现时我们才会认真反思自己的职业和人生，比如说在丢掉工作或创业失败时。没有危机时的自我思考往往会被认为是自私的，但恒点人坚持认为思考自我并非自私之举，因为它关注的是你能为这个世界做出哪些贡献。在危机出现之前，主动进行反思，对于你和公司的客户都非常有利，因为它能帮助你避开职业倦怠期和失望感。换句话说，只有当你实现更强的个人满足感时，你才能更好地帮助他人，更好的服务于公司，服务于你的事业平台。那么如果没有迫在眉睫的危机，我们怎样才能展开有意义的自我反思呢？那么下面，我们将一步一步带您认识一下自己吧！

自我分析

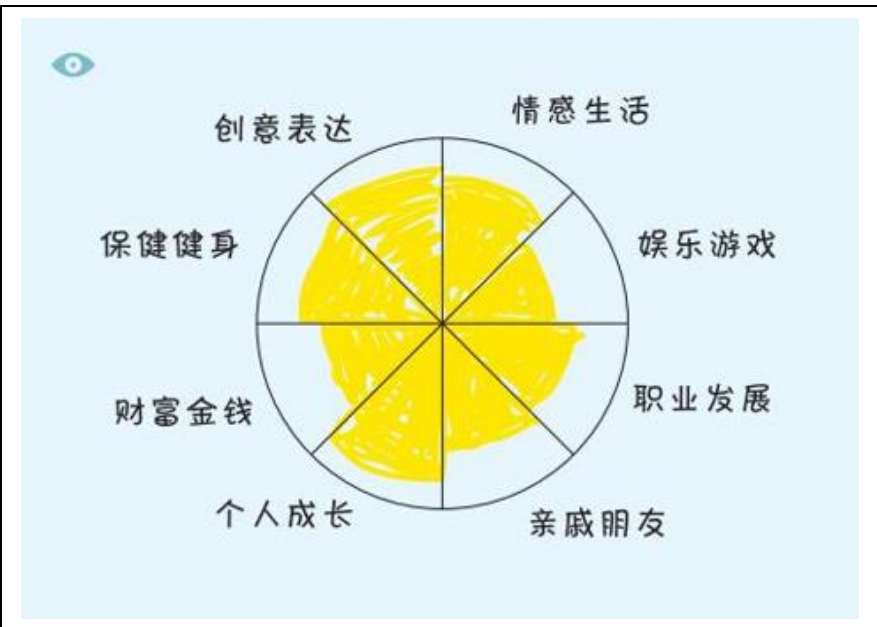
工作之外的生活

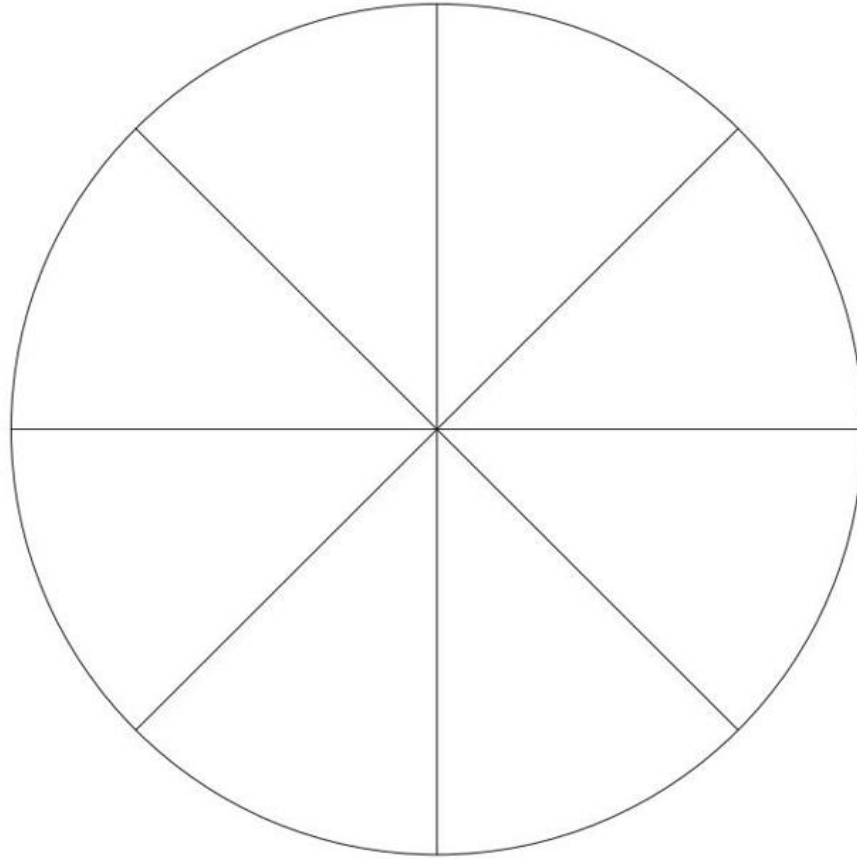
“生活之轮”可以用来开展自我反思。这个图布工具有很多个版本，每个版本都包括几个主题或员工可能会感兴趣的领域，如保健健身、职业发展、财富金钱、个人成长、娱乐游戏、情感生活、亲戚朋友、家居环境、创意表达、生活方式等。这个图布很简单，你只需选择生活中和你最相关的八个主题，然后在图中标出关注程度即可。

- 选择上述八个主题（也可以用你设定的主题或感兴趣的领域）；
- 在图中依次标出八个主题，然后以圆心为零点（满足感最低），圆周为最大值（满足感最高）在每个主题区间标记分值；
- 标记完成之后，把每个区间的分值用彩笔涂抹出来。

完全涂抹的区域表示此项生活主题得到了全面实现，部分涂抹的区域（如右上图所示）表明在这个领域你还需要更加努力。

【右图为：生活之轮-填写实例】





【请认真填写自己的“生活之轮”】

多重角色分析工具

我们每个人的内心都深藏一个渴望，一个随着年华老去逐渐变成悲伤的渴望。我们每个人的渴望都与众不同，因为它正是张久以来我们希望把自己塑造成的模样。只有当我们做到听从内心的声音时，我们的人生才会充满意义和价值。

接下来，我们来做一个练习，这个练习可以帮助你重新定义自己，推动你的工作生活更进一步。

这个练习能够帮助你回答“我是谁？”这个复杂而重要的问题。

请准备十张白色的卡片，顶端写上“我是谁”三个字。

在每张卡片上写下你的答案。

写完后，从头浏览一遍，然后对你的答案做出扩展说明，写下：a.你为什么这么样回答；b.这个回答哪里让你心动。

完成后，把这些回答按重视程度一次排序，哪个角色对你来说最重要就放在第一位，第二重要就放在第二位，以此类推，最后一页描述额是最不中澳的角色。

最后，按顺序阅读一下这些回答，特别要注意你是怎样描述这些角色的令人心动之处的，看看在这些回答中有没有共同点。如果有，在另外一张纸上写下是哪些共同点。

对，就这么简单！只要发现了让你感到激动、有意义和有帮助的生活角色，你就有机会实现自己的梦想中的工作、职业或使命了

十张图					共同点	职业需要
我是谁?	我是谁?	我是谁?	我是谁?	我是谁?	这十个角色令我心动的地方, 有哪些共同点	结合职业需要请对于这个共同点做一个总结
这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?		
我是谁?	我是谁?	我是谁?	我是谁?	我是谁?		
这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?	这个角色有哪些令我心动的地方?		

【要怎么填】

十张图					共同点	职业需要
丈夫	父亲	企业家	儿子	哥哥	探索揭示神秘事物或者事实真相、追求乐趣、满足感、艺术之美、重复和韧性、自我表现、善于学习、练习特殊技能、富有责任	要实现快乐、有益于他人的生活，我的职业必须利用或者包括哪些因素？ 探索揭示神秘事物或者事实真相、善于学习、练习特殊技能、富有责任心、需要经常换位思考
爱、性、责任、一家之主、人生伴侣	刺激、欢乐、孩子成长带来的满足感、孩子成功带来的自豪感	创造新事物带来的成就感、风险和回报、神秘性、自我表现	家庭联系、发现自己在父母和子女之间的地位、家庭传统传承	关心关怀、责任、帮助、地位、获得认同、授予		
导演	摄影师	演讲人	作家	音乐家		
痴迷、想象力、需要经常换位思考角色、揣摩角色心理、重复思考、对美好的追求近乎偏执	寻找和发现美、最好的视角、不断的揣摩、重复中寻找到规律、画面的韵律节奏、感受生活	注意力、获得认同、设计演示表达信息、赢得掌声	自我表现、获得认同、联系写作技巧带来的乐趣、文艺之美	韵律之美、自我表现、信心、艺术之美、勤奋和重复练习、顽强的韧性		

【我来帮您打个样】

十张图					共同点	职业需要
						要实现快乐、有益于他人的生活，我的职业必须利用或者包括哪些因素？

【这是一张空的表格工具，您自己填写试试】

生命线探索

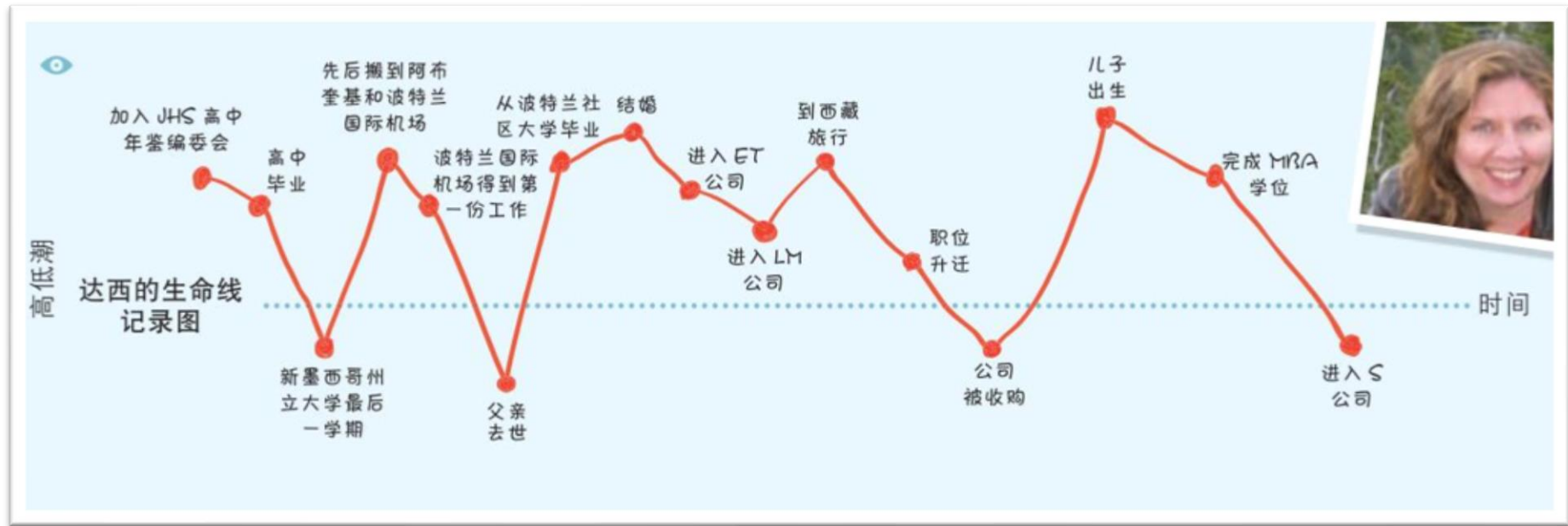
我的职业“蜜罐区”

大多数企业管理者都认为，员工工作的满足感源自于三个主要方面，即兴趣、技能和个性。



绘制生命线高低潮

<p>第一步：绘制生命线高低潮</p> <p>回想一下在你的生活中出现过哪些高潮和低潮事件，然后把这些事件在下图罗列出来，回忆上湖的时间尽可能久远一些。</p> <p>图中纵轴代表高潮低潮，横轴代表时间。</p>	<p>高潮和低潮事件分别指：</p> <ul style="list-style-type: none"> ·生活中具体的、重要的事件，它们可以是好事或坏事，可以和个人或职业相关，涉及范围不限，包括工作、社交、情感、爱好、学习经历、精神追求等各个方面。 ·你清晰记得的重大事件，导致强烈个人感受的事件。 <p>重大的职业变化，包括积极和消极变化。</p>	<p>下面是一份空自的生命线记录图（自己画一张也行），现在你可以在上面用圆点标出记忆中的重大事件，然后在旁边附上简单说明，如“和简结婚”或“在 Vesta 找到工作”。</p> <p>你可以从图中最左边开始记录生活中的高低潮事件，一直向右延伸到当前状态。标记 15~20 个事件之后，用一条线把所有圆点连接起来。</p> <p>完成之后的生命线记录图和右边的图差不多，这张例图是我们的会员达西·罗布尔斯绘制的，体现了她对个人工作生活状况的满意程度。</p>
--	---	--



时间

高
低 我的生命线记录图-----时间
潮

【这是一张空的生命线记录图】

对事件进行说明

<p>第二步：对事件进行说明</p> <p>用一两句话简单对图中的高低潮事件进行说明。这个办法可以发现职业满足感的推动因素，特别是关系到个人兴趣、技能和价值观等方面的因素。具体操作如下所示。</p> <p>使用动词描述，如“设计过”、“领导过”、“组织过”等。使用一两个动词说明你经历过的每次事件。比方说，如果你在学校活动中表演过独唱，不要简单地写“唱过歌”，要写“在校内才艺秀上挑选、彩排、表演过歌曲《小雨纷纷》，观众反应热烈！”</p> <p>此外，你还要指出事件发生的背景，即活动的地点和主题。像在上面的例子中，你应当说明事件背景是“校内才艺秀”。</p>	<p>下面是达西描述的五个生活事件</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.加入高中年鉴编委会：参与设计开发高中年鉴；意识到积极思考的重要性；对自己充满信心。 2.毕业于波特兰社区大学，获得计算机信息系统学位；利用逻辑推理能力解决问题我带来很大的满足感；学习设计开发解决方案；参与创意开发，和小组成员为共同目标合作。 3.进入后 ET 公司工作：从内部客户那里倾听问题和机会；使用技术分析能力开发解决方案带来很大的满足感；由于工作涉及领域广，相关技术知识不断增长，工作环境紧张活泼，气氛非常乐观。 4.到西藏旅游：参加冒险之旅，体验西藏的独特文化；增加了对当地人民及其历史的了解；实现了我反苗和个人成长。 5. 公司被收购：管理一支团队的日常经营活动，不做技术开发；新思路和实施能力受约束；有一定的个人发展空间，学习新知识的机会很有限；企业文化更为官僚化，老式管理，重视盈利忽视价值驱动，缺乏积极能量。
---	---

我的生命线事件	
1.	11.
2.	12.
3.	13.
4.	14.
5.	15.
6.	16.
7.	17.
8.	18.
9.	19.
10.	20.

【用一两句话对事件进行说明】

确定兴趣

第三步：确定兴趣

兴趣是一项很重要的资源，它决定着你的与众不同之处。在你的生命线记录中，想想那些高潮事件，即让你曾经倍感兴奋的活动，它们是在什么背景（行业领域、主题或兴趣范围）下发生的？具体涉及哪些活动？这些活动体现出你的哪些兴趣范围？这些兴趣范围是怎样和你的“生活之轮”游戏结果相匹配的？

此外，你还应当确定生命中的职业过渡期，因为在此期间你必须做出关键决策。对这些过渡期来说，它们是高潮事件还是低潮事件呢？

职业咨询顾问注意到，内心对控制的关注对于实现职业满足感来说至关重要。它意味着你必须对想做什么做出个人选择，而不应屈从于外部影响（如家庭、朋友、同事、金钱、社会等方面）。只有在充分了解自我时，我们才不会按照他人的期望行动，才不会把职业发展选择权交给别人掌控。

下面我们要做一个自我评测

自我评测：（右侧为示例）	<p>达西的自我认识</p> <p>我最感到满意的是能够利用自己的创意和分析（逻辑思维和推理）能力，以积极务实的态度开发和实施问题解决方案。在为客户开发问题解决方案时，能够和一个努力工作的小组为同一个目标奋斗，这样的项目会让我产生强烈的满足感。最后，我强调的共同主题是多样性和持续学习，包括技能和个人发展方面的持续学习。</p> <p>我使用的关键词是：开发、创造、解决、学习、分析、突施创意、沟通、与他人合作。</p>
--------------	--

【右侧为达西的自我认识，请参照撰写您的自我认识】

描述技能

 从这里开始打钩						
做过财务	设计过广告	做过分析	组装过产品	参加或组织过活动	争论过议题	
做过审计	从事过艺术创作	从事过独立研究	参与过楼宇建设	加入过社交组织	发起过行动	
做过数据处理	构思过概念	设计过问卷	关心动物	关注过儿童老	领导过下属	
做过运算统计	创作过艺术品或出版物	诊断过问题	驾驶过车辆	参与过协调	参加过谈判	
做过库存盘点	思考过创意	参加过科技展或竞赛	修理过电子机械	做过咨询	参加过政治活动	
管理过办公室	设计过建筑或家具	调查过问题	修理过产品	理解他人	说服影响过他人	
操作过机器	编排过戏剧	从事过实验室工作	制定过计划	主持过活动	推销过观点	
开发过代码	编辑过文本	读过科技出版物	做过勘测航行	参与过访谈	经营过公司	
做过采购	表演过音乐或舞蹈	解决过科技问题	参加过职业课程	结识朋友	销售过产品	
做过登记抄写	参加过艺术课程	学习过专业课程	处理过设备故障	参加过宗教活动	做过公开演讲	
做过文秘	搞过摄影	参加过理科课程	使用过工具或重型设备	指导过学生	监督管理过他人	
参加过商业课程	写作出版过作品	编写过技术文章	做过室外工作	当过义工	参加过管理课程	
C	A	I	R	S	E	
 在此统计每栏打钩数						

“十大”和“五爱”

第五步：“十大”和“五爱”		第六步：明确能力和期望
<p>统计完每栏打钩数之后，你可以从中选出经常做的十大活动。</p>	<p>然后，再从表中选出你最喜欢的五种活动，哪怕这些活动没有打过钩。对照 88 页生命线记录图中的个人描述，看看这些是不是你最喜欢的活动。图中描述的活动是否都已打钩，有些活动是否需要你多花时间去参与？</p>	<p>从你的十大常做活动和五大喜爱活动列表中，选出 3~5 项既让你感到兴奋又有能力在工作中做好的活动。</p>
十大常做活动		
01.		
02.		
03.		
04.		
05.	五大喜爱活动	想做又能做好的事
06.	01.	01.
07.	02.	02.
08.	03.	03.
09.	04.	04.
10.	05.	05.

个性与环境

这个分析工具是恒点管理团队在著名的职业评估咨询法的基础上开发设计，它能够帮助你以内在外在个性和外在环境是否协调为准绳，更好的理解职业选择。职业兴趣即人的个性的体现。换句话说，职业代表的是一种生活方式，它是一种环境而非一组毫无关联的工作职能或者技能。也就是说，人们的职业选择能够彰显其个性，一如他们可以通过选择朋友、兴趣爱好、消遣方式和就读学校来表达个性一样。此外，它还表明职业满足感取决于工作者的个性和工作环境之间的匹配程度。（注意：此处“工作环境”主要指工作场所中的其他人。）

为了便于理解职业兴趣是员工个性的表达方式，我们定义了六种不同个性倾向（类型），强调说明每个人的个性都是多种倾向的混合体，其中某些方面的倾向要比其他倾向更为显著。

六种倾向：

A 艺术型：这种倾向喜欢利用有形或者无形材料创作艺术作品或者产品，注重艺术、语言和音乐能力，应避免结构化活动或传统式职业。

S 社交型：这种倾向喜欢与他人合作以告知、开发、协助或消除问题，注重沟通和教育能力，应避免现实型职业或活动。

I 学者型：这种倾向喜欢调查研究自然、生物或文化现象，注重科研和数学能力，应避免视野型职业或活动。

E 事业型：这种倾向喜欢影响或领导他人以实现组织目标或经济利益，注重领导和说服能力，应避免学者型职业或活动。

C 传统型：这种倾向喜欢组织或处理结构化数据，注重文秘和计算能力，应避免模棱两可的、随意的、非结构化职业或活动。

R 现实型：这种倾向喜欢利用工具、机械或动物进行户外工作，注重机械和运动能力，应避免社交型职业或活动。

确定你的个人倾向

为深化对个性倾向的理解，可以先看一下 20 页的表格，表中共有六栏，以红 (A)、蓝(B)、黄 (C)、青 (D)、绿(E)、紫 (E) 颜色代表六种不同的个性倾向。

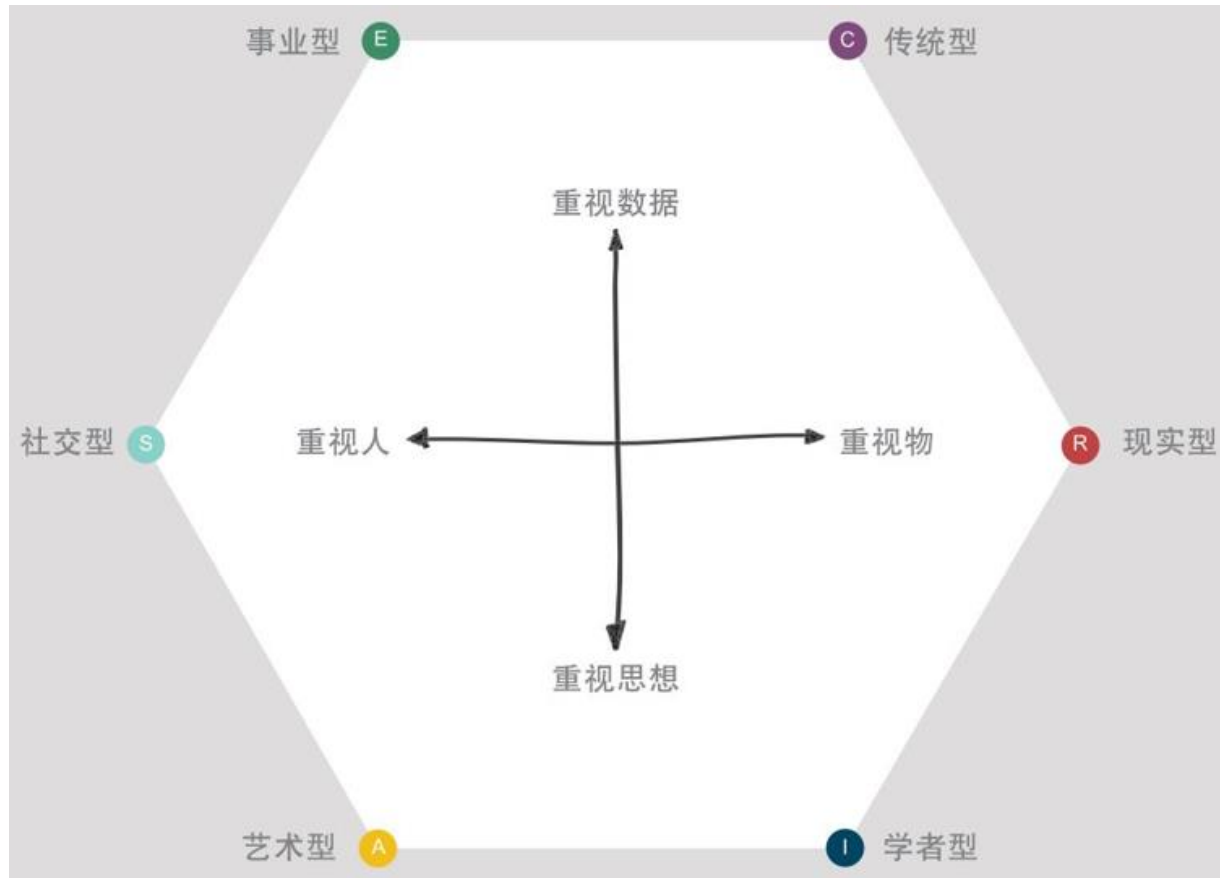
统计你在每一栏的打钩数，然后按照对应的颜色写到 99 页六角形的圆圈内。比方说，如果你在蓝色一栏的打钩数多于其他颜色，则表明你的个性倾向为“学者型”。

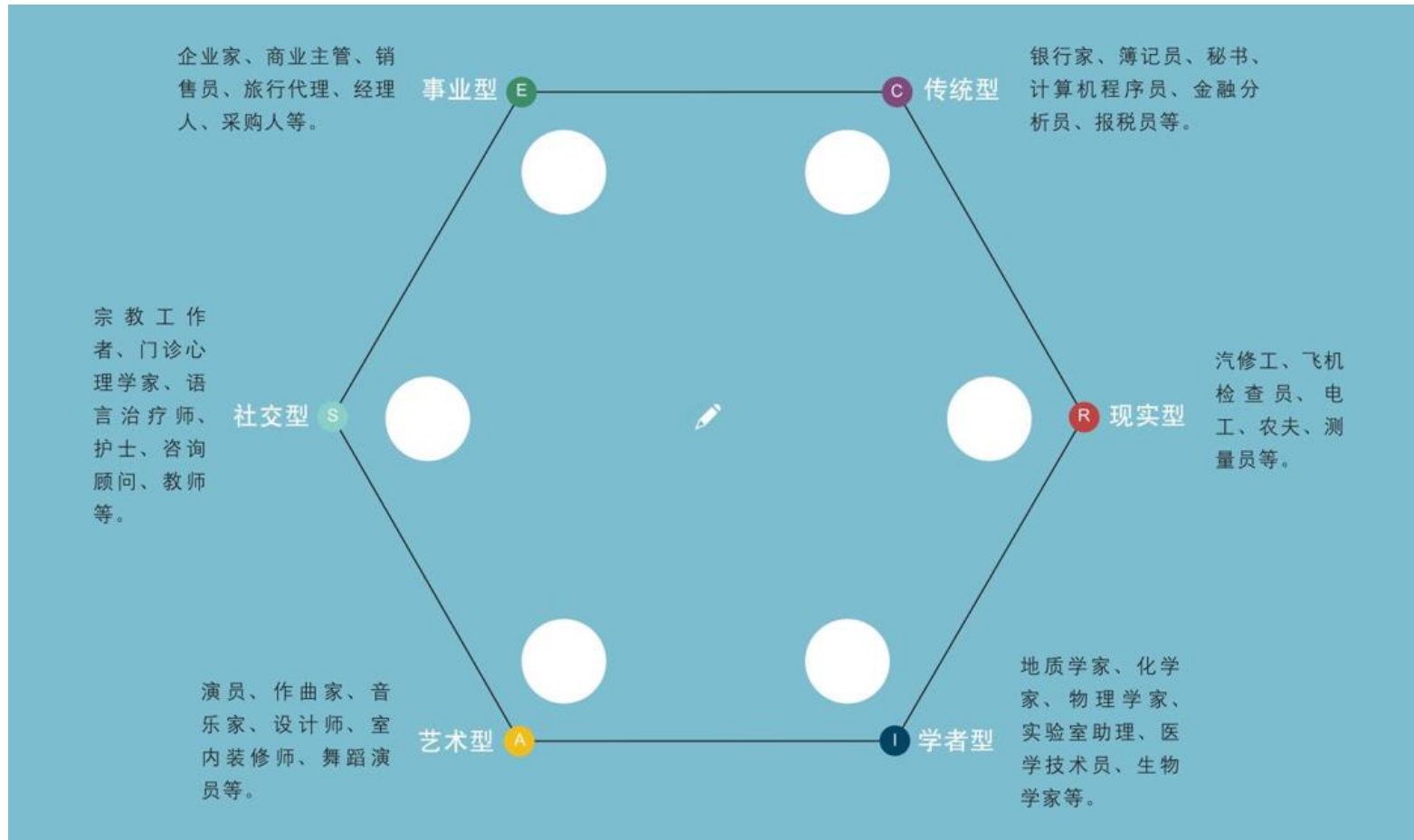
理解六种个性倾向不但能帮助我们更好地认识自己，同样也能帮助我们更好地认识由他人组成的工作环境。

实际上工作环境和人一样，也可以用六种倾向来描述。例如，银行是典型的传统型工作环境，广告公司是典型的艺术型工作环境。职业满足感在很大程度上取决于工作者的个性和工作环境之间的默契度。

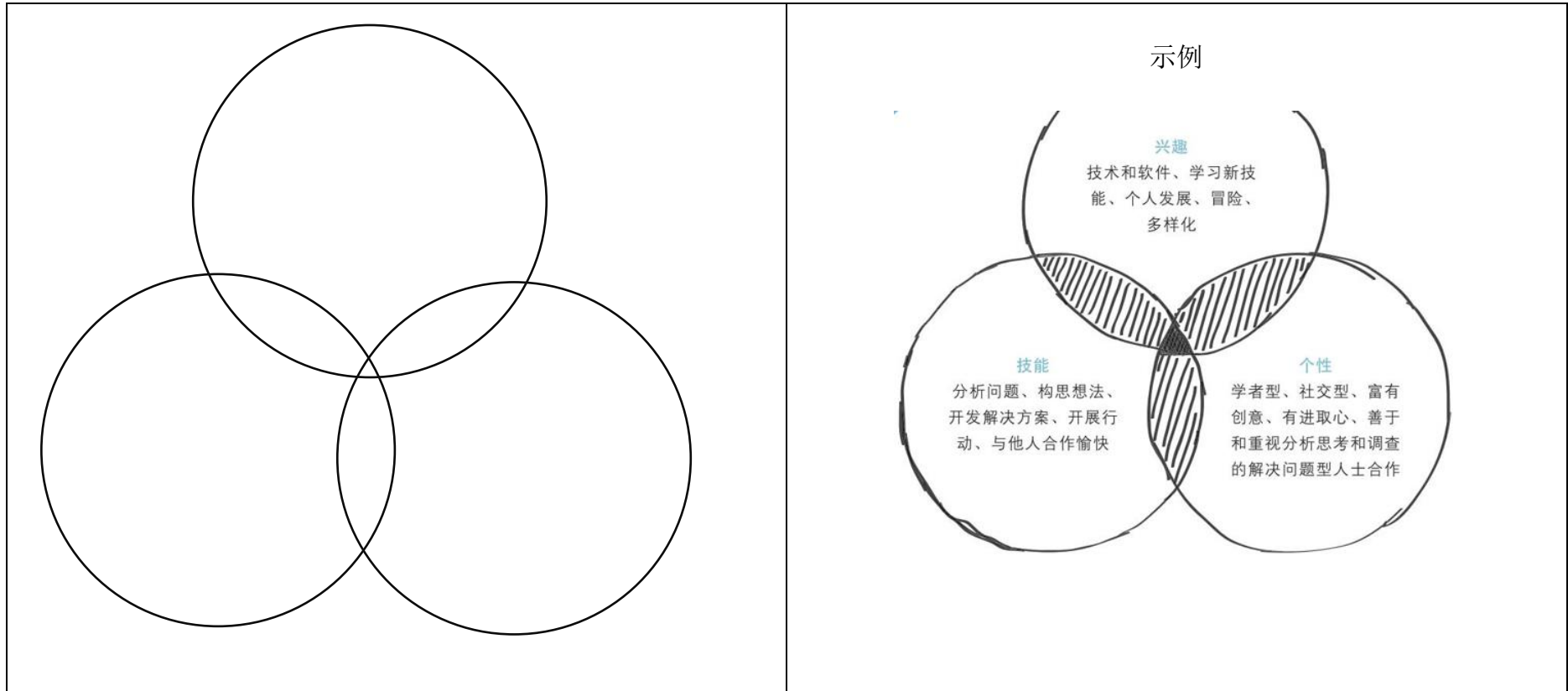
比方说，具有强烈艺术倾向的工作者如果在银行或保险公司等传统型环境工作，很有可能会感到失。同样，具有强烈传统倾向的工作者如果在广告公司或剧院等艺术型环境工作，也很难取得事业成功。换句话说，“我是谁”（核心资源）可以促进“我要做什么”（关键业务），两者必须保持和谐一致。

个人倾向“六星图”





【请将第 20 页表格中每一列的打钩数量对应填写到上图的圆圈内】



研究案例：认识自我**个人信息：计算机程序员**

有时候，我们只需调整一下工作者和工作环境之间的“不适”，职业满足感就会得到极大提升。肖恩·巴克斯就显这样的例子。

上大学时，肖恩上课从不缺勤，而且每周还要工作 15~20 个小时，做计算机编程工作。肖恩在编程方面表现很优秀，他主修的是计算机专业，所做的兼职工作也是这一行，这让他感觉如鱼得水。教授对他的专业知识赞不绝口，不断鼓励他继续取得进步。此外，肖恩兼职的科利登信息公司（Credence Systems）非常认可他的工作，在即将毕业时为他提供了全职工作机会。

肖恩接受了这份工作，他了解编程也喜欢编程工作，对于获得这个机会感到非常高兴。

但是没过多久，肖恩发现这份工作磨光了他的热情。一开始，他以为是进错了公司，于是在另一家软件公司找到了编程工作。但很快肖恩再次感到失望，跳槽到了第三家公司，现在，他又出现了和以前一样的失落感。

这时，肖恩觉得既愤怒又绝望。毕业还不到两年，他已经换了三家公司，他甚至怀疑自己是不是在大学选错了专业。迷茫中，肖恩找到职业咨询顾问寻求帮助。对方并不建议他继续换工作，而是花几周时间重新认识一下自我。肖恩同意了。

利用对话和评估工具，咨询顾问帮助肖恩意识到自己的个性倾向为社交型。实际上，肖恩骨子里其实是个爱交际的人，只不过碰巧具备很强的自然机械方面的能力。上大学时，和同学老师的交往满足了他的社交需求，而兼职编程工作实现了他的个人兴趣和收入来源，因此两者并没有出现矛盾。但毕业成为全职员工后，每天都要坐在电脑前忙碌，没有丝毫机会和他人互动，这些最终耗尽了肖恩的工作热情，让他感到非常痛苦。

肖恩意识到，尽管自己喜欢技术，但在软件公司的工作缺乏社交互动的机会，而这一点恰恰是他需要的。于是，经过和上司的

交流，肖恩转到了另外一个岗位，负责向其他员工传授计算机应用技能，他的工作满足感很快就得到了迅速提升。

通过这件事，肖恩了解到了核心资源是如何和个人商业模式中的其他两方面因素互相影响的。

兴趣和技能

肖恩对计算机编程的兴趣和技能都是显而易见的，这些也是他重要的核心资源。直到肖恩思成为全职员工感到职业受挫之前，他几乎从未考虑过认识自我。但是，正是在对自己进行反思之后，他才发现自己还有其他重要的兴趣和技能，特别是帮助和指导他人的兴趣和技能。这些核心资源在他的工作生活中被彻底地“忽略”了，从而导致了整败感和失望感等“软”成本的激增。

个性

肖恩意识到传统型“程序员”是其个性的一部分，但实际上在他内心中社交型倾向的重要性甚至超过了传统型倾向。纯粹的编程工作之所以会让他感到失望，是因为他的工作环境只满足了其个性中的一个方面，即传统型倾向，这种倾向强调结构化、组织化和高度的可预测性（即循规蹈矩）。

控制焦点

肖恩喜欢电脑，但并没有想过把自己定位成一个程序员。实际上，

“程序员肖恩”这个定位是他的同学、教授和同事们通过赞扬和肯定等方式强加给他的。这种鼓励加上科利登信息公司主动提供的全职工作机会蒙蔽了肖恩，让他未及细想便接受了“程序员”这个称号。而且，这种盲目接受的蒙蔽性很强，以至于在问题出现之后肖恩把原因归结于外部资源（即软件公司）而不是其内部资源（即缺乏自我认知导致的核心资源和关键业务失调）。

【解读自我示例】

研究案例
个人信息
兴趣和技能
个性
控制焦点

【你的职业定位和你内心最清晰的声音就在上表中】

你是哪一种人？

下面我们来用一种简单实用的自我认识练习，你可以和朋友、同事、上司、父母或其他熟悉你的个性的人一起做这个画布。

1. 把 31 ~ 32 页的个人品质描述表复印几份，在表中圈出最符合你的形容词，至少选择 12 个左右。
2. 说明所选的形容词对你意味着什么。例如，如果你选择的是“稳定”，可以这样补充描述：“我总是在项目中坚持到底，从不半途而废。”
3. 把复印好的表格发给你信任的朋友、同事、上司、家人或其他伙伴，请对方圈出十几个最能描述你特质的形容词。你可以这样请他们帮忙：
“我想了解一下别人是怎么看我的，你能根据自己的看法在这张表上选出十几个最能描述我的词吗？”
4. 对方选完后，和他们聊聊为什么会选择这些词，你可以这样问：
“你选了‘富有创意’，你觉得我的创意性是怎么体现出来的？你觉得创造力对我来说有多重要？关于这个选择你觉得还有什么需要向我说明的？”
5. 按照上面的方法，和尽可能多的值得信任的朋友重复这个练习。经过两三次练习之后，你的一些共同特征就会浮出水面。想知道别人对你的看法是否和你的自我认识一致？这个练习能帮助你发现从未意识到的个人优势！

思维抽象 惹人讨厌 好奇心强 感情用事 无助无靠 知书达理 循循善诱 足智多谋 善于激励 易中圈套
擅长学术 气量宽宏 关注客户 理解他人 充满敌意 活泼好动 开路先锋 可靠负责 直截了当 耀武扬威
易于接受 商业派头 大胆莽撞 精力旺盛 易受羞辱 逻辑分明 洋洋自得 积极响应 战略思维 相信他人
表达准确 冷静镇定 坚决果断 事业心强 幽默风趣 迷失自我 积极向上 勇担风险 坚强有力 谦逊朴实
事业感强 无忧无虑 容易击败 满腔热情 歇斯底里 充满爱心 注重实效 忧愁郁闷 功成名就 理解力强
注重行动 谨溢小微 恭敬顺从 与众不同 理想主义 忠心耿耿 好管闲事 容易满足 闷闷不乐 独树一帜
适应性强 有同情心 目中无人 令人兴奋 想象丰富 就事论事 拘泥陈规 怀疑成性 积极支持 犹豫不决
喜欢冒险 小心认真 深思熟虑 自私自利 缺乏耐心 成熟稳重 缺乏新意 傲慢轻蔑 大惊小怪 不同寻常
感情深厚 三心二意 非常可靠 经验丰富 容易冲动 井然有序 注重隐私 沉着自信 疑心重重 复仇心强
胆小怕事 有号召力 爱依赖人 专家里手 优柔寡断 温和适中 先发制人 克己自制 同情怜悯 多才多艺
进取心强 容易上当 情绪低落 立场坚定 独立自主 爱惹麻烦 注重保护 严于律己 机智圆滑 品行不端
爱发牢骚 缺乏热情 注重细节 态度灵活 漠不关心 谦虚谨慎 自尊自豪 自我推动 天赋异禀 精神饱满
超然度外 善挖商机 意志坚定 做事专注 个人主义 动机强烈 严格守时 独断专行 滔滔不绝 不切实际
野心勃勃 效忠尽责 勤勉用功 愚不可及 勤劳刻苦 客观公正 爱提问题 自以为是 注重任务 温暖热情
开心喜乐 能力突出 圆滑世故 宽容大度 影响力强 完全开放 头脑敏捷 感觉敏感 团队建设 小心机警

善于分析 有竞争力 容易失落 坦诚直率 积极主动 一丝不苟 安静腼腆 平静安宁 团队参与 软弱无力
爱发脾气 非常自信 自律性强 待人友好 善于创新 讲究条理 善于推理 严肃认真 顽强不屈 固执任性

讨人嫌弃 容易困惑 小心谨慎 易受挫折 见解深刻 友好开朗 被动反应 畏缩怕羞 软弱温柔 机智风趣
焦虑不安 保守守旧 趾高气扬 爱找乐子 理智理性 杰出卓越 现实主义 轻浮愚蠢 焦急紧张 忧心忡忡

善于感恩 表里如一 惊慌不安 慷慨大方 善于内省 过于敏感 喜欢沉思 真心实意 纸上谈兵
担心忧虑 容易满足 条理性差 温文尔雅 嫉如心强 惊弓之鸟 易受否定 反应迟钝 麻木不仁

善于表达 反应冷淡 控制欲强 阴郁沮丧 愉悦满足 耐心细致 值得信耐 喜欢交际 敏感易怒
窘迫惭愧 善于合作 脚踏实地 讨人喜欢 目光敏锐 发火易怒 情绪放松 久经世故 细致周到

固执武断 勇敢无畏 精力充沛 做事稳重 善解人意 明察秋毫 容易懊悔 悲伤痛苦 有条不紊
精明机敏 疯狂狂热 悠闲自在 戒备心强 知识渊博 感觉敏锐 愤世嫉俗 可怜遗憾 怯懦犹豫

爱摆架子 富有创意 效率性高 快乐开心 胸无大志 不屈不挠 言行节制 本能自发 大度宽容
胆怯害羞 值得信任 影响深刻 爱帮助人 轻率大意 坚持不懈 能屈能伸 扎实稳定 做派传统

定义工作 解读自我

工作对你意味着什么？

我们或许还没有面对失业，还没有产生职业倦怠，但不可否认的是，无论出于何种原因，我们很多人已经进入了职业迷茫期，就像安德烈亚失业前经历的那样。这种感觉就像在驾驶飞机自动航行，虽然看起来挺平稳，但前行的方向和速度往往是由惯性力量而非主观意志所决定的。或许，我们甚至会感到满意，因为这是一份符合自己兴趣的工作。但是，如果我们无法回驾驶控制权，这种满足感迟早会消失殆尽。

有一种方法可以帮助我们判断自己是否进入了职业迷茫期，帮助我们进行深入的自我反省，这个方法就是思考工作中在生活中处于什么地位，这种地位是否和你心中对工作的看法吻合。

除了前面说过的自我描述，我们很多人主要通过工作来定义自我。比方说，陌生人初次交谈时总是用这句话来开场：“你是做什么的？”

显而易见，工作对不同的人来说具有非常不同的意义，工作对你的意义在很大程度上决定着“我是谁”这个命题的答案。

按照传统观点，职业咨询专家认为工作通常具有三种意义：

1.工作是谋生手段

它意味着为了收入而工作，不涉及多少个人因素或满足感。

罗伊·鲍迈斯特（Roy Baumeister）在《生活的意义》（Meanings of Life）中是这样描述这种思维方式的：“工作即一种实用性活动，就是说完成某事的主要目的是为了得到另一件事。”

当然，作为谋生手段的工作也能产生宝贵的技能和满足感，但其主要目的还是为工作者提供生存基础以追求生活中其他方面的意义。

2.工作是发展方向

将工作视为职业，这种观点的前提是工作者的动力源自于对成功、成就和身份地位的渴望，鲍迈斯特认为，此类工作者对工作的态度并不是热情春恋，而是“强调努力工作对自我的回馈，对职业型工作者来说，工作是一种创造、定义、表达、证明和美化自我的方式”将工作视为发展方向实现是人生意义和获得满足感的一个重要来源。

工作是使命召唤

如下页案例中卡罗尔的经历所示，天职”这个词源自于“天将降大任于斯人也”这一理念，这种“天意”可以是外在动力，如上帝旨意或社区需要；也可以是内在动力，如需要向世人展现的天赋使命· 鲍迈斯特称，这种工作强调的是“个人的义务、责任或命运”。

除了上述三种传统的工作定义外，我们认为还有第四种定义，即工作是自我实现。

3.工作是自我实现

对这种观点最好的解释是，它一方面体现了工作高度强调兴趣驱动的特征，另一方面淡化了咄咄通人的“天命”特征。追求自我实现的工作者会选择不同寻常的职业道路，这些选择强调的是个人兴趣而非经济回报或名声威望。这种思考方式也是获得人生意义的一个重要来源。

显然，对工作的这四种定义并不是完全孤立的，它们彼此之间有互相重叠之处，每个人的工作都可能体现所有四种定义。这些分类的作用在于，它能帮助我们认识到对工作的不同理解能在多大程度上为我们提供人生意义感。

例如，视工作为“谋生手段”的人可以从家庭、兴趣爱好、宗教以及其他工作之外的活动中获得更多的人生意义。

视工作为“发展方向”的人倾向于把更多的人生意义投资到工作当中，有些人可能会牺牲家庭或其他方面的兴趣，以此作为代价提升自己的社会地位，赢得威望、财富和认可。

视工作为“使命召唤”的人会在工作中体会到极大的精神满足和职业成就，但也有些人会承受普通工作者无法想象的贫困（如画家和传教士等）。

最后，视工作为“自我实现”的人相对来说工作生活更为平衡，他们可以在工作中实现更多的人生意义，同时也不会牺牲家庭欢乐和其他方面的兴趣。

职业规划

反思人生规划，协调个人期望和职业发展

完成职业规划画布

你了解公司的规划么？

产品--主要产品或服务

产品--各产品之间的关系

产品--与我有关的产品或者服务路线图

岗位--与我有关的岗位

岗位--岗位晋升和发展—横向分裂/纵向晋升

绘制你的职业规划画布

重要合作-谁可以帮我?	关键业务-我要做什么?	价值服务-我怎样帮助他人?	客户关系-怎样和对方打交道?	客户群体-我能帮助谁?
	核心资源-我是谁, 我拥有什么?		渠道通路-怎样宣传自己和交付服务?	
成本结构-我要付出什么?			收入来源-我能得到什么?	

【公司是你的客户，平台是你的环境，公司内的同事或者是行业大牛都可能是你的成长伙伴】

描述你职业画布

1. 关键业务-我要做什么？

2. 核心资源-我是谁，我拥有什么？

3. 价值服务-我怎样帮助别人?

4. 重要合作-谁可以帮我？

5. 客户关系-怎样和对方打交道？

6. 渠道通路-怎样宣传自己和交付服务？

7. 客户群体-我能帮助谁？

8. 成本结构-我要付出什么?

9. 收入来源-我能得到什么？

个人职业发展路线图

描述一下自己 (性格、自我认识、工作愿望、发展、其他)

技能路线

分阶段撰写公司的人才需求 (公司需要一个什么样的人, 这个人才需要具备什么样的素质), 分阶段确定自己的技能成长目标以及各阶段怎么做。

预期时间点	公司阶段需求	个人技能	
		按照时间点的技能目标划分	为了达到这个技能目标, 我要做什么? 怎么做? 如何细化分解要做的事?
2019.2.30	大型论坛宣讲, 帮助公司很好的推荐宣传自主产品	2019.1.30 熟悉公司产品	
		2019.1.30 清晰的宣讲公司产品	
2019.9.30	产品升级规划	2019.8.20 清晰的了解竞争对手或者同业品牌的产品	
		2019.9.20 有能力为公司撰写产品的升级报告	

(红色部分为示例, 正式撰写时, 请删除)

职业成长路线图

描绘一下你现在的岗位，有哪些需要你提升和成长的，请将你的发展规划写出来。

预期时间点	公司需求	
	我的岗位	职业成长
2019.2.30	产品专员	产品解说、宣讲、项目节点管理、美术审美能力、竞品分析能力

(红色部分为示例，正式撰写时，请删除)

岗位晋升路线图

确定好你的职业路线，描绘一下你的岗位晋升路线，这里的晋升包含 01.本岗位的晋升；02.转岗超车的晋升（准确的把脉分析公司未来发展可能需要设置的部门或者新岗位）；03.做更大更综合的事拓展了现岗位的工作范围。

预期时间点	公司需求		
	现在路线	公司发展条件	晋升条件
2019.2.30	产品专员	独立部门	产品解说、宣讲、项目节点管理、美术审美能力、竞品分析能力、文案撰写能力
	产品经理	独立部门	
	产品总助	独立产品	
	产品副总	独立产品	
	分公司总经理	独立分公司	

(红色部分为示例，正式撰写时，请删除)

品质素质晋升路线图

从细胞成员逐步成长为指导，这是一个个成长平台在变换升级，越高的层级成长的越快，获得的发展空间越大。

预期时间点	公司需求		
	职业水平	公司发展条件	晋升条件
2019.2.30	细胞人员	独立部门	待写
	预备细胞核	独立部门（横向拆分，每个细胞组不超过 8 个人）	专业技能突出，有较强带队伍的能力，高度认同恒点事业………
	细胞核	独立产品	待写
	指导	独立产品	待写

(红色部分为示例，正式撰写时，请删除)

社会晋升路线图

公司以外的荣誉感，来自于客户对你的肯定，来自于行业对你的肯定，来自于学术，来自于……..

例如：因为你的本职工作做的很出色，客户很满意，在客户群体反响很大，当客户联系公司时，点名要你来负责他的项目。亦或者你在本行业有很大的威望，有很大的影响力、公信力。

预期时间点	公司需求		
	垂直行业	公司发展条件	基础积累
2019.2.30	最受热捧的 U3D 技术研发 工程师	独立部门	需要学习哪些技术能力，需要配合公司完成哪些产品开发…
	知名（项目） 研发管理	独立部门（横向拆分，每个细胞组不超过 8 个人）	独立主持带领研发队伍完成部分开发
	知名培训师	独立产品	有宣讲和培训的能力，有较高的声誉，
	知名专家	独立产品	所研发产品有较强的知名度，有很

(红色部分为示例，正式撰写时，请删除)