

# 规划最好的自己



[规划最好的自己\\_下载链接1](#)

著者:

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2015-2-15

装帧:平装

isbn:9787515800950

作者花费多年心血写作这本职业规划书，由袁隆平院士作序，全书分为六部分：职场准备、自我认知、职业规划、职业选择、职业化修炼和职场困惑。其中提出许多关于职业规划问题，如你理想的职业是什么？你是否有自己的职业规划？你是否出现过职业规划困惑等。这些问题的提出对初涉职场人士来说是非常关键的，解答这些问题可以帮助职场人士打开职场的大门。

作者介绍:

周丹，全球职业规划咨询师（GCDF），现任上市公司副总裁，湖南省人力资源学会副会长，曾任多家管理顾问公司高级管理咨询师。周丹女士在人力资源和企业管理领域从业二十多年，作为企业团队建设和人力资源管理的高层领导人，在员工的职业规划与发展、职业修炼与发展等方面有丰富的实践工作经验。

目录: 写在前面的话：这本书该怎么看 / 00	
第一章你准备好正视职场了吗？ / 00	
本章论道——职场准备 / 00	
第一节一切从找工作开始 / 00	
第二节内外兼修成就事业 / 00	
第三节用三天，规划一场职场旅行 / 0	
第四节请将掌声送给有准备的人 / 0	
第二章职场中，其实你并不懂自己 / 0	
本章论道——自我认知 / 0	
第一节常照镜子 / 0	
第二节五大理性认知秘诀 / 0	
第三节五大感性认知兵法 / 0	
第四节密钥：选对平台认准人 / 0	
第三章规划先行，步步为营 / 0	
本章论道——职业规划 / 0	
第一节职业锚为地基，构建你的事业大厦 / 0	
第二节风吹草动为哪般影响因素深探析 / 0	
第三节万变有宗，职业冷热趋向纵观 / 0	
第四节动手吧，描绘你的职业篇章 / 0	
第四章是我的机会在敲门吗？ /	
本章论道——职业选择 /	
第一节我能跨过哪道槛 /	
第二节鱼和熊掌，选择有法 /	
第三节善用八大职业核心功能 /	
第四节原则+综合，决策的力量 /	
第五章投入，演绎你的职场大戏 /	
本章论道——职业化修炼 /	
第一节入戏深不深，职业化来权衡 /	
第二节培养职业素养——破茧成蝶的修炼 /	
第三节提升职业能力，获取成功的职场砝码 /	
第四节规范职业行为——让优秀成为习惯 /	
001002第六章还有困惑，那就对了 /	
本章论道——职场困惑 /	
第一节做问题的发现者，五类典型困惑深掘 /	
第二节做问题的解决者，典型困惑攻克有法 /	
第三节矛盾亦特殊？16路疑难全解答 /	
第四节他山之石，可以铺路 /	
后记 /	
参考文献 / 规划	
最好的自己写在前面的话	
• • • • • (收起)	

[规划最好的自己\\_下载链接1](#)

标签

职场

成长

思维

工作

职业规划

咨询

职业生涯规划

想读

评论

其实所有的规划书都很类似，就像作者写的一个人的一生很有限，不可能学会许多的技能，做很多种工作，所以即使是写书者，对于许多职业的东西也是间接得到的。所以不可全信，只是死马当活马医，当你迷茫的时候，或许只是想要找一个方法，让自己更好的认识自己，只要目标达到了，书只是一个载体而已。

-----  
不好规划吧

-----  
奔三突然开始读成功学，单位书架上放的，我可能是唯一的读者。

-----  
2018040，这本书其实还不错的，作者是一位有着20多年人力资源管理经验的作者，按

照职业生涯规划从自我认知开始到一步步的计划和落实。的确人生中有许多是不可控不可预期的，但还有一部分是可以通过计划来掌控的，而这一部分可掌控的则尽可能的做到最好。

大学时看应该不错

对畅销书保持一种警惕，甚至是远离的态度也不足为过。这本书从书名、封面设计，到标题、内容等等，都是矫揉造作，夸张粉饰之物，带着装腔作势的调子，完全符合保罗福塞尔所厌恶和鄙弃的【恶俗】

内容部分过时，而且写得像是学术论文，不太像是从解决问题的角度出发来提供建议，更像是为了完成这样一本教科书而做的东西。而且好多看腻歪了的励志故事，都快成教育界的都市传说了，也就只能说服没什么同类见识和经验的初学者。

有点用

适合“小朋友”看，写的还凑合，只是书里的“tools”要么在书本课堂里面学过，要么在职业规划的1:1辅导接触过。对我来说，完全没有新的东西。

没有趋势这本书好，写的泛泛而谈，没有抓到重点。

前半部比较实用，提供了可操作的测试模型帮助了解自己和职业，还挺有用的。后半部就有点水了。

书中提出的内外职业生涯，目标规划，因素权衡分析法以及职业化说法都值得在大方向或理念上借鉴。

正视职场，人生大部分时间都在工作，职业分为内职业和外职业生涯，外职业则有工作职位内容环境薪酬等，外职业则为能力、知识、素质、社会地位、荣誉等  
可通过SWOT、经验法、成就法、他人评价、羡慕他人工作法来认识自我，定位自我，选择从事的职业。  
职场的修炼和素养包括心态、能力和行为，“老板心态”用心工作，推销自我，感谢公司，帮助同事，平衡生活。

还不错，但是需要自己再整理下文中思绪

不知为啥评分这么低，其实还不错。看完极大缓解了最近的职场焦虑。

这本书系统地阐述了职业生涯规划的具体步骤和方法。职业规划通常是从认识自我开始的。通常人们很难了解自己。这时候就可以借助于一些客观的测评方法，去了解自己的职业兴趣、职业能力、职业性格、人格、职业价值观。基于这些评测结果可以进行自我分析。在此基础上找到适合自己的职业，进行职业定位。职业锚理论可以有助于根据自己的核心价值观选择职业发展方向。接下来就是职业规划的核心部分，职业目标的设定和分解。主要是从时间维度和子目标进行分解。前者包括长中短期目标，后者包括收入、能力、学历、资质等职业生涯子目标。最后就是根据目标来分析差距，以及如何弥补差距。

读后确实有收获，但确实是没有解答我心中的困惑。通过此书知道了首先要静下心来分析自己的优势劣势，自己的兴趣，目标，从而确定行业岗位；进入工作后做的就是坚持，不放弃，完善自己，实现自己的短期中期长期目标。

对职场有清楚的认识，喝了鸡汤，打了鸡血，继续奋斗吧

读过这本书，就知道人生包括职业都需要规划。

作者花了五年的时间完成这本书，我28岁才开始读，好在读进去了并且相见恨晚，读的过程完全把自己想成二十岁出头的年纪，如果早些年遇见这本书，会不会对我的人生有些改变呢？合上书脑海记得四句话：要自知要反省要学习要规划，这是我自己总结的哈哈，算是本书精华了！是时候好好计划自己下一步的打算了

-----  
[规划最好的自己\\_下载链接1](#)

## 书评

以前从来没有好好想想自己的人生规划。包括找工作，包括生活。从来都是走一步是一步。直到看到《规划最好的自己》才知道，很多事情都需要提前规划，才能少走很多弯路。

书中给我印象很深的一句话就是：“如果当初有人给我指点，也许走到今天我只要10年，而现在我...

-----  
对于职业生涯规划的新学者来说是一本思路清晰易懂的指南。包括了职业规划的步骤、方法，还有很多案例。关于自我认识的部分，不仅介绍了主客观评测工具、方法，还给出了具体的测试题和案例答案，便于自己操作。不足之处在于某些部分深度不足。比如对于各种自我评测方法的介绍缺...

-----  
人生是一场赛跑，每个人都在各自的跑道。  
虽然站在相同的起跑线上，但是却拥有不同的装备。有些人是小轿车，有些人是摩托车，有些人是自行车，但是也有人只是破旧不堪的跑鞋。  
打眼一看，毫无疑问，穿跑鞋的肯定追不上开小轿车的人。何况穿跑鞋的那条跑道不仅崎岖不平窄小狭长...

-----  
[规划最好的自己\\_下载链接1](#)