

# 职场自我成长



[职场自我成长\\_下载链接1](#)

著者:[日] 渡边秀和

出版者:后浪 | 江西人民出版社

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:9787210101574

日本知名职业顾问的职业规划秘籍，  
献给对职业生涯感到迷茫的你

.....

※编辑推荐※

◎只用3个步骤，任何人都能顺利规划自己的未来，实现快速的职场进阶，赢得成功的职业生涯。

◎全方位解答你在规划职业生涯中的疑惑

资格证书对求职是否有帮助？如何才能提高收入？换工作是否有年龄限制？……对于这些问题，作者凭借从事职业咨询行业十多年来丰富的经验，给出了详细而明确的答案。不仅如此，作者在解答这些疑问的同时也为你提供了清晰的职业规划思路，带你在职场中迈出稳健的第一步。

◎灵活性高、实操性强的职业规划技巧

本书作者曾帮助上千名咨询者成功转入麦肯锡、BCG等知名咨询公司，以及知名投资基金公司和外资企业工作。在本书中他介绍了大量商业精英都实践过的职业规划技巧，全方位帮助读者做好职业规划。只要掌握这些技巧，任何人都能够规划出完美的职业发展路线，在职场永远先人一步。

.....

※内容简介※

现在的工作是最适合我的吗？我该如何找到真正想做的工作？有没有让工作变有趣的方法？你是否对自己现在的工作有这些困惑？

本书作者渡边秀和曾连续5年获得“日本第一求职顾问”的称号，更是全日本猎头大赛的冠军。曾经帮助上千人顺利找到理想职业，并取得成功。在本书中，他将实现理想的职业目标的过程比作登山——设定作为终点的职业愿景，规划好路径，然后实际走向预定的职业道路。并且，总结自己多年来的经验，一举披露数十项转换工作时一定要懂的诀窍：构筑“职业阶梯”，扎实地向理想目标挺近；意识到“年薪之墙”的存在；利用“枢纽职业”跨越职业类别、行业，等等。

熟读这本书，你将抢先规划好生涯目标的最佳路径，快速积累个人重要资历。在竞争激烈的职业市场上抢得先机，占据一流企业的重要职位，顺利创建自己的成功人生。

作者介绍:

渡边秀和，2010年一举拿下“日本猎头大赛”顾问组MVP大奖，成为日本第一王牌求职顾问。

从一桥大学商学院毕业后，进入三菱UFJ研究顾问公司策略管理部门工作，四年后晋升为公司有史来最年轻的企划负责人。受到 Link and Motivation 有限公司的重视与挖角，获聘为人力资源事业部经理，负责企业的“改革组织风气”“开发领导能力”等咨询项目，随后成为一名求职顾问。

在 Movin’ Strategic Career

有限公司任职期间，曾连续五年蝉联NO.1职业顾问，2005年成为该公司合伙人。2008年创立 Concord Executive Group 有限公司，担任公司董事长、社长兼CEO，曾帮助过上千位咨询者，转任一流企业、管理顾问公司的高阶管理人员。

目录: 序

第 1 章 规划出让人生腾飞的职业生涯

第 2 章 了解人才市场的实际状况——人人皆在意的职业生涯疑问

第 3 章 你的“常识”可能是错的——容易掉入的职业陷阱

第 4 章 商业精英们都在实践的事情——职业规划的规则

第 5 章 专业人士整理的职业规划术

第 6 章 掌握战略型职业规划的法则

后记

· · · · · (收起)

[职场自我成长\\_下载链接1](#)

标签

职场

职业规划

个人成长

自我成长

自我提升

自我管理

后浪

职场,个人成长

评论

可能是文化背景不同的关系，觉得一些原则无法落地在国内，行文有些报告体，道理多于故事，可能喜欢干货的人会喜欢吧。

作为大学生或者初入职场的，可能比较适用。讲到了行业选择、证书考取、个人能力积累。

专业职业咨询师通过咨询案例总结的职业规划技巧。了解外部市场，作好职场规划，用最少的努力，获得最大的职业成功。

到底你怎么努力才能够收获回报呢？肯定不是没头没脑的增长努力的量，而是知道自己人生中什么是重要的，选择现阶段的自己应该做的事情，然后集中努力

启蒙类适合职场新人

一、优先考虑自己“喜好”(领域、立场)而非收入，设定终极职业目标二、思考实现目标的路径 不能一步到位的职业目标，可用职业阶梯搭建法：  
1.找枢纽职业，最有代表性的是战略咨询师，还有互联网商务相关职业  
2.规划一条快速抵达终点的道路:避免陷入“圆形职业经历”陷阱;不要完全听任公司工作安排;警惕品牌导向陷阱，专注于某个领域，磨炼并掌握比对手更高超的技能水平  
3.明确自我优势，学会“舍弃” 三、掌握一些常用技巧和方法  
1.提高跳槽能力，简历或面试中明确告诉对方自己在实际工作中如何解决问题2.充分了解人才市场行情3.选择最合适的应聘渠道

第二遍读，重新做了札记

有效而集中的努力

一本求职、跳槽当面的书籍，作者估计是非常非常看好战略咨询公司的规划师这个职业

作为中间过渡

读完忍不住松了一口气……原来自己的职业规划还算正确。但也学到一个新的思考方式，工作不是追求短板效应……而是追求长板效应并且要把长处打造成属于自己的“卖点”。比较推荐配合着大石哲之的《靠谱》一起读啦！

通过几种职业为例子讲了如何规划职业。越早明白其中的道理越好。

更适合想在销售，咨询领域工作的人看吧。

不错，推荐给了女朋友看

随便看看，确定职业目标，找对努力方向

典型的日本畅销书，杂乱重复，真正可学习借鉴的点不多。没能因为作者是职业咨询师而带来不一样的观点或做法。

1. 设定好自己的终极职业目标。2. 思考实现自己目标的路径：①学会找枢纽职业。②规划出一条快速抵达终点的道路：避免陷入“圆形职业经历”的陷阱，不要完全听任公司安排，警惕品牌导向的陷阱。③明确自我优势，学会“舍弃”。3. 掌握常用技巧和方法：提高跳槽能力；充分了解人才市场行情；选择最合适的应聘渠道。

写的太浅了，适合迷茫的人看，而不适合进阶。经过多年摸索已经悟出了这些道理，整本书的阅读价值对我较低。

对入职小白考虑该应聘什么样的职位该怎样职业规划很有用，记得遵循内心

-----  
教你做到年薪百万的职业规划

-----  
这本书里的话题好多啊！

-----  
[职场自我成长\\_下载链接1](#)

## 书评

说到中年危机，张爱玲有一句话：中年以后的男人，时常会觉得孤独，因为他一睁开眼睛，周围都是要依靠他的人，却没有他可以依靠的人。  
其实不论男女，都会遇到中年危机，而且这种压力越来越大。工作几年，体力和精力不如从前，偶尔熬夜加个班有种爆肝的感觉，几天缓不过来。而且...

-----  
不要用战术上的勤奋去掩盖战略上的懒惰，很多人都在这一点摔跤了。动脑比动手消耗的能量更大，你只不过是另一种懒惰而已。我们为什么总是陷入无效努力，就是因为盲目的努力造成了努力的假象。  
学习如此，职场规划更是如此。很多人想着随波逐流，只要努力一定会过上理想的生活， ...

-----  
我想要找一个强度不那么大、加班不那么多的工作，以便照顾家庭。  
在职业生涯咨询时，遇到10个女性，至少有8个会提出这个问题。那么，当问及“你感觉什么样的职位比较适合你理想的工作呢？”的时候，这8个女性可能回答是这样的：有四个眨巴着迷茫的大眼睛说：啊，我没想到耶， ...

毫不夸张地说，工作和生活几乎构成了我们现代人的全部。离开象牙塔以后，很多人开始进入职场，一直到往后的几十年。起初他们踌躇满志，意气风发，但很快就被淹没在茫茫人海中，为了生计而四处奔波。  
一份好的工作能带我们丰厚的薪水，自我价值实现的成就感，甚至拥有改变世界的...

人的一生如果以80岁计算，前20年在学校，后20年在养老，剩下的40年都在职场打拼。你的职场状态也几乎决定了你的养老状态。我们清早起床，加班到深夜。我们远离家乡，来到北上广。我们都咬着牙在职场里打拼想要得到我们想要的东西。可是呢，努力就够了吗？好像不是。《职场自我...

还记得哈佛大学那个有名的目标对人生影响的调查跟踪试验么？  
调查对象是一群智力、学历、环境等条件差不多的年轻人，调查结果发现：27%的人没有目标；60%的人目标模糊；10%的人有清晰但比较短期的目标；3%的人有清晰且长期的目标，并能把目标写下来，经常对照检查。25年后，那...

对于很多人来说，进入职场是人生的必选项，工作将耗费他人生大半时间。职场规划关系到人生中间几十年如何度过，也间接决定了能过上什么样的生活。可从来没人教过如何做职场规划，更没人告诉过我们如何避开职场上的坑。这是我们教育中缺失的重要一课。日本第一王牌求职顾问渡边...

-----  
知乎上有一个问题：人这一生为什么要努力？知乎网友@顾宇回答中有这么一句：如果你的人生起点不高，不曾有人为你走过人生百步中的任何一步，不打紧，你尽管努力，多出来的步数不会被浪费，总有你在乎的人用得着，而你迟早会遇到你在乎的人。每个人都必须努力，不管你的起点有...

-----  
[职场自我成长\\_下载链接1](#)