

◆第一讲：**绪论**

◆第二讲：**职业兴趣探索与发展**

◆第三讲：**职业能力探索与提升**

◆第四讲：**价值观澄清与职业选择**

◆第五讲：**职业世界探索及生涯人物访谈**

◆第六讲：**目标与时间管理**

◆第七讲：**生涯规划管理**



**课程大纲**

# 第七讲——生涯规划管理







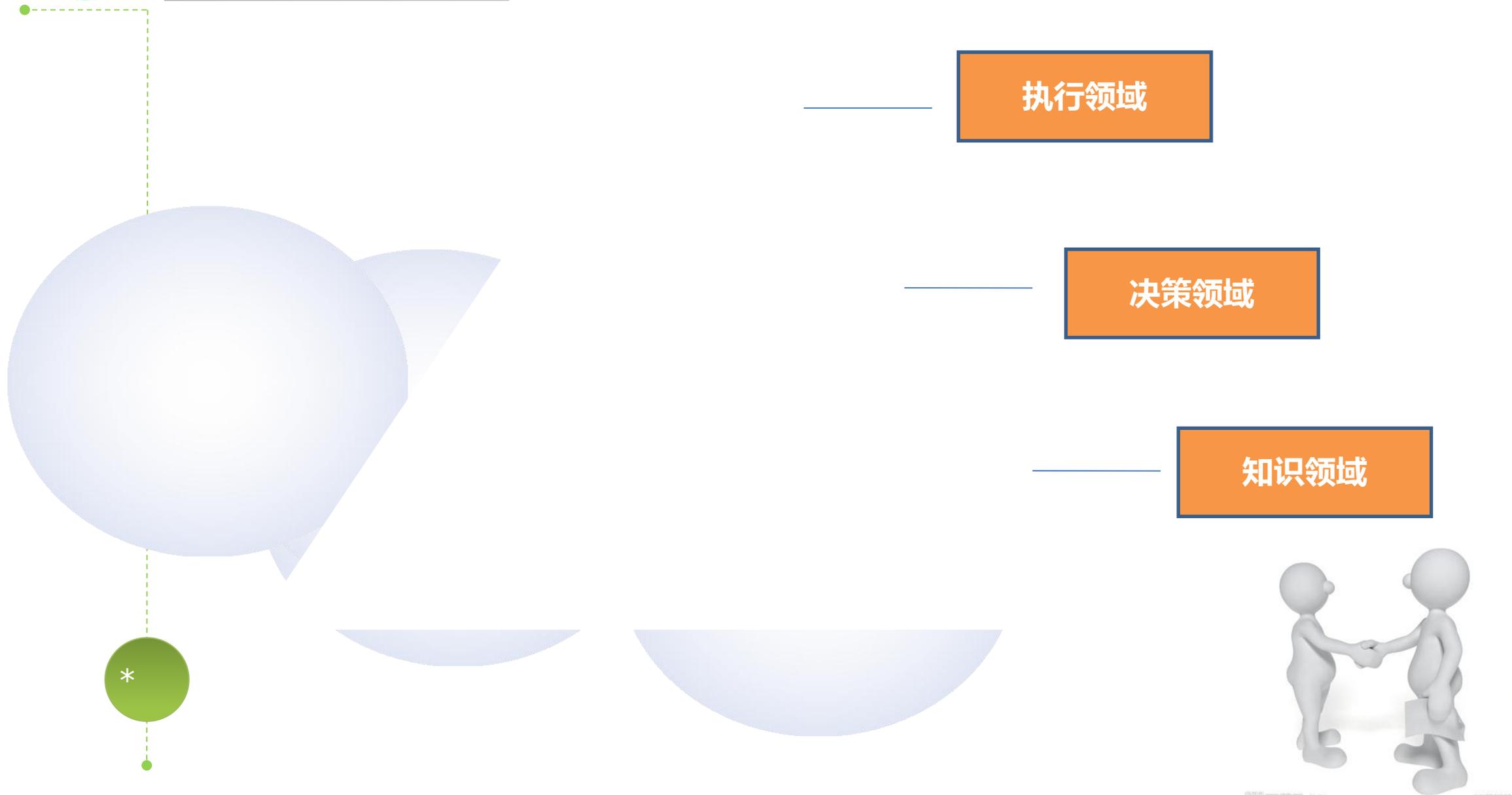
# 自我知识



\*



# 金字塔模型





# 职业知识

## 职业环境分析

社会环境

职业环境

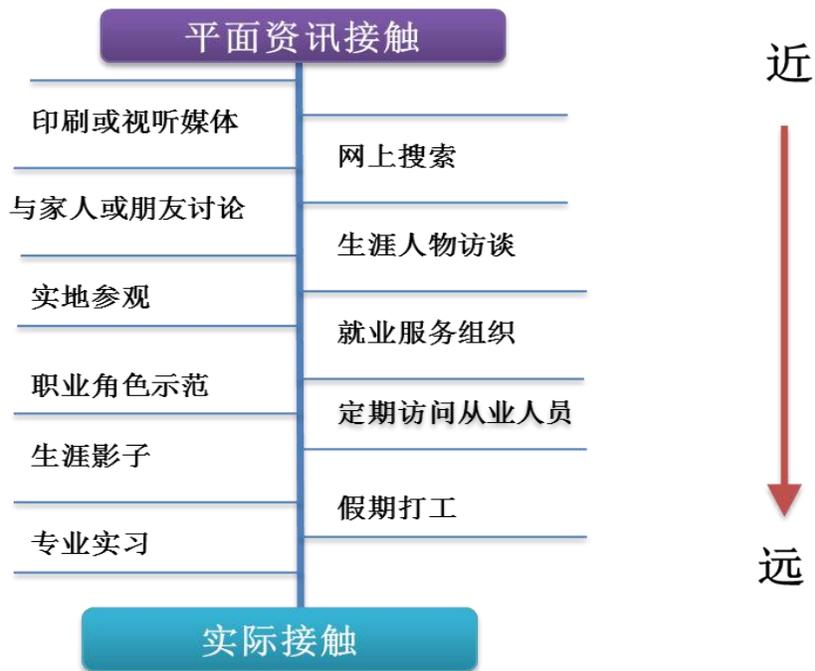
行业环境

企业环境

职位环境

\*

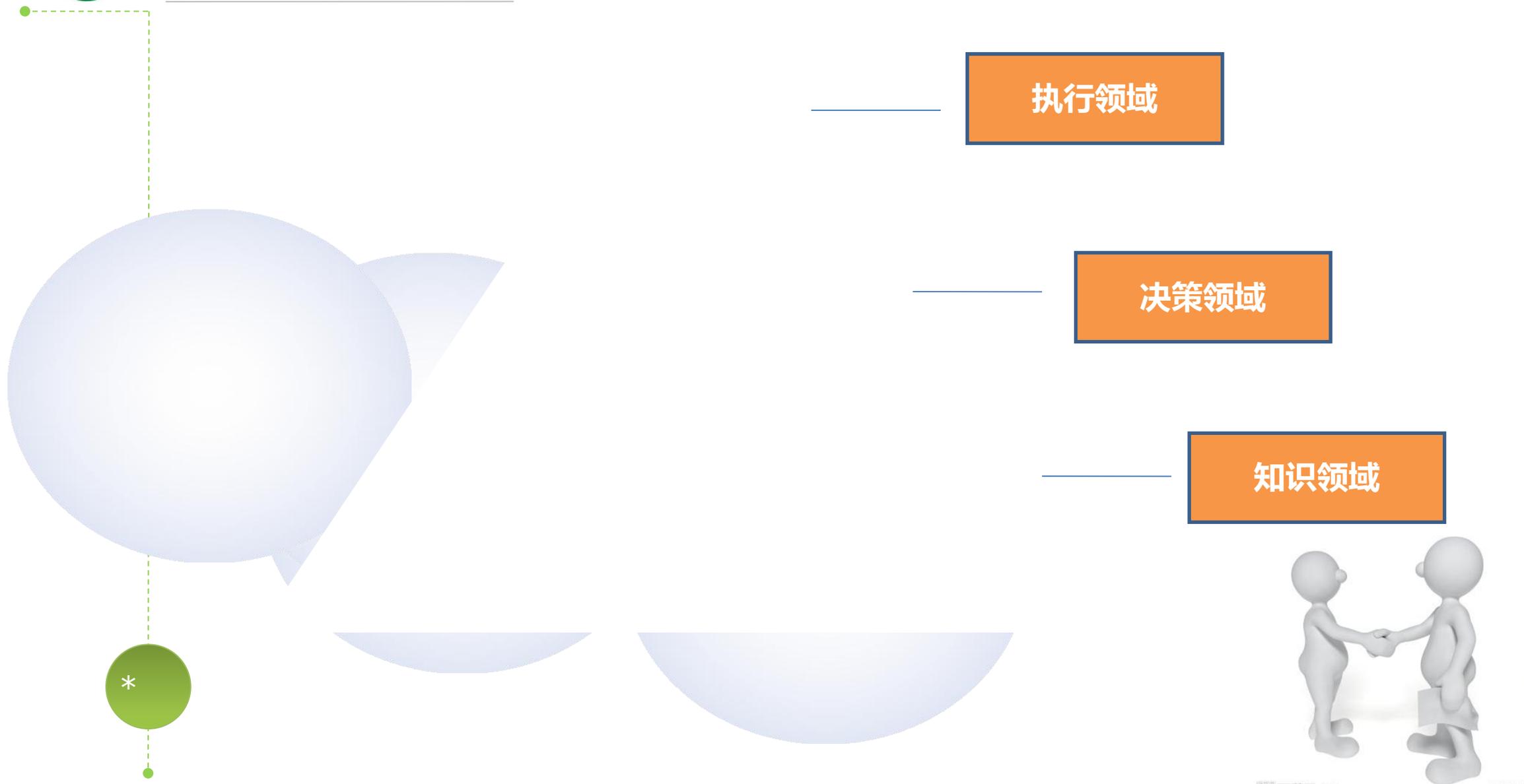
## 职业世界探索



## 生涯人物访谈



# 金字塔模型



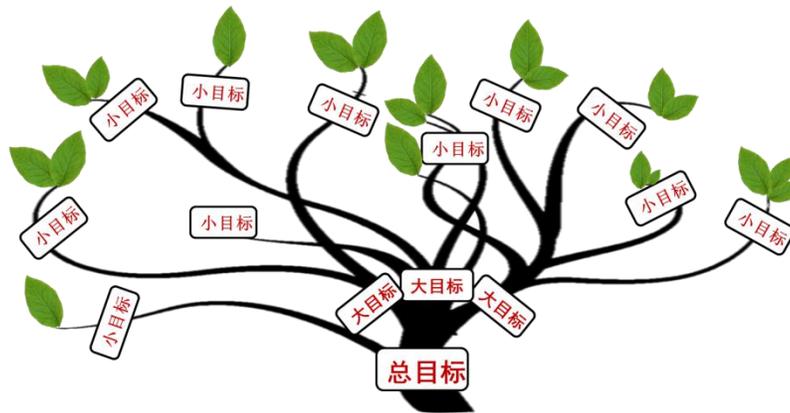


# 一般信息加工技能

## SWOT分析

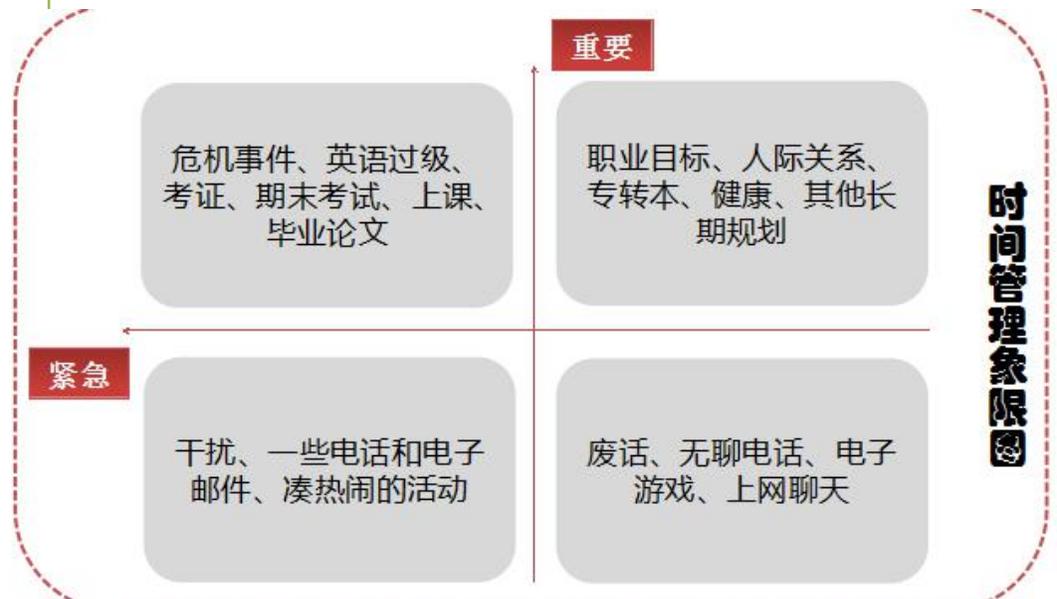
<b>S</b>	内部优势因素	<b>W</b>	内部弱势因素
	1. 2. 3. .....		1. 2. 3. .....
<b>O</b>	外部机会因素	<b>T</b>	外部威胁因素
	1. 2. 3. .....		1. 2. 3. .....

## 目标分解



## 制定行动计划

阶段	阶段总目标	分目标	目标优先级	行动步骤内容	时间安排	所需资源	评估时间	评估标准





# 金字塔模型



已经涉及了职业生涯规划中**认知层面**的绝大部分内容



非你莫属

创业计划书



VS

生涯规划书



\*



# 自我分析部分



- ① 测评结果需要与生活经验相对照，才能具有说服力
- ② 各部分均需陈述与职业相关的内容
- ③ 需关注自我与职业环境两者的相互联系
- ④ 都是基于现实、现在的分析
- ⑤ 如有他人评估，则会更生动、全面、信服

\*



# 自我分析部分

提醒



1. 了解自己的人是自己，测评只是一种外源的参考



2. 各个部分都会有变化，不要拒绝，做到“自知”即可

\*



# 职业世界分析部分

1、都要以与个人职业生涯发展关联为落脚，而绝对不是单纯的客观分析

2、职业世界分析也要关照到个人的自我分析、发展与提升

3、分析清楚各环境可以提供的资源、障碍都有哪些

**提醒：**要遵循  
从宏观到微观的  
渐进性原则

\*





# 目标制定部分



**1、整份规划书都是一脉相承的，各个部分都是相互呼应的，实际发展中也是彼此对照的。**

**2、定位、发展路径等要符合逻辑和现实，而非自己的臆想。**

\*



# 计划实施部分



(1) 根据自己与目标之间的差距，有针对性地采取行动。



(2) 大学里可以担任的角色有很多，需要完成的任务也有很多，  
该部分不该只是列出个人学习计划。



(3) 行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，且有利于执行。



(4) 近期计划要详尽，中期计划要清晰并具有灵活性，长期计划要具有方向性。

\*



# 评估调整部分

备选路径设计与主路径要有关联性。

## 提醒

一般情况下评估应围绕以下三个任务进行：

- 检查目标的设定是否合理
- 检查计划、措施的制订是否科学
- 检查实际的执行情况是否顺利

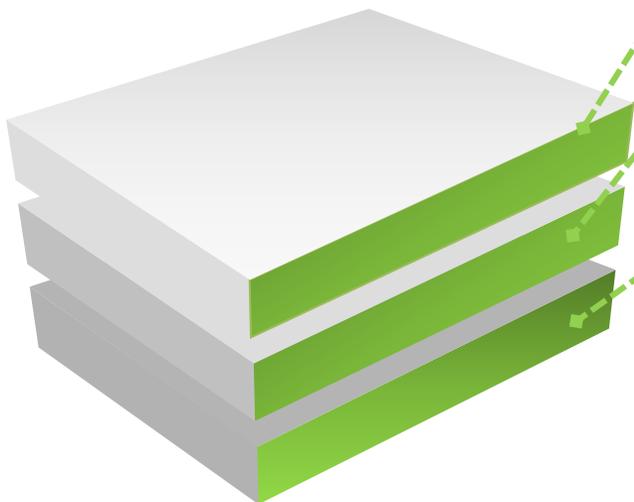
\*





# 职业生涯规划要点

## 好的规划书



- ★ 极具个性化而非泛泛而谈
- ★ 各部分层层递进，环环相扣
- ★ 有现实可达成的操作性计划，行动步骤

\*





# 金字塔模型

情感层面

执行领域

决策领域

知识领域

\*





# 生涯信念对对碰

活动:

呈现生涯信念清单



小组讨论



Q:

这些想法有哪些地方是不合理的？

Q:

如果让你修改，你会改成怎样？

\*



# 生涯信念对对碰

旧的：

没有一个学习或工作领域能让我感兴趣的

新的：

我可能还不能完全确定我所喜欢的领域，我需要更多的经验来让我了解自己的兴趣所在，我可以通过各种全职或兼职工作、志愿工作或业余活动来获得更多的生活经验

\*



# 生涯信念对对碰

## 旧的：

几乎所有的职业信息都来自于让工作“看起来很不错”。

## 新的：

有些职业信息的确会人为地使它“看起来很不错”，然而如果说大部分职业信息都是如此未免有夸大之嫌。就业中心的老师、已经工作的学长学姐都能帮我确信各种信息的真假。重要的是，要评估每条信息的来源和目的，确定它对我的生涯决策是否有用。



# 生涯信念对对碰

## 旧的：

我对选择学习领域和职业领域感到如此灰心，以至于我无法开始这个过程。

## 新的：

承认我为决策制定而感到灰心，对我很重要。但是，从长远来说，逃避这种沮丧的情绪寻求帮助，或是不做不是个好主意。我也采取些具体的小步骤来获取所需的信息，以启动决策过程。这些步骤可能包括与各行各业的人交谈、阅读职业信息，或是寻求生涯辅导来帮助自己制定下一步的计划。



# 生涯信念对对碰

## 旧的：

我永远不能充分了解自己，因此，我可能永远不能认真思考各种选择。然而，经历这一生涯选择的过程将真正帮助我更好地了解自己。有很多资源，包括印刷资料、专业人员，能帮助我获得关于自己足够多的信息，从而至少知道生涯决策过程中下一步该怎样走。

## 新的：

我在进行生涯决策时，了解我的价值观、兴趣和技能对我而言非常重要。“在我的生涯决策之前我必须完全了解自己。我可能永远不能充分了解自己，因此，我可能永远不能认真思考各种选择。然而，经历这一生涯选择的过程将真正帮助我更好地了解自己。有很多资源，包括印刷资料、专业人员，能帮助我获得关于自己足够多的信息，从而至少知道生涯决策过程中下一步该怎样走。



# 生涯信念对对碰

**旧的：**

我想不出有什么学  
职业领域会更适合我。

**新的：**

此刻，我感到很沮丧，这可能会  
探索和发现一切适合的选择  
。如果如我坚信可以找到适宜的  
我也许就会放开自己去探索  
和发现了。

\*



# 生涯信念对对碰

## 旧的：

我生活中重要他人的观点会严重影响我对学习领域或职业生活的选择。

## 新的：

我生活中重要他人的观点的确能够使学习领域和职业的选择复杂化。我从别人那里获得的信息有些可能有用，但他们的看法则使我更加困惑和不确定。无论我从别人那里获得什么样的建议，最终我才是那个要为自己的生涯选择负责且有能力作出选择的人。



# 生涯信念对对碰

## 旧的:

当我必须决策时，我  
很焦虑，以至于我几乎不  
考问题。

## 新的:

许多人在制定重大决策时都很  
焦虑。焦虑的确会使思考变得更难。  
决策或依赖他人做决策对  
是好主意。专业人士或有  
能帮我获取到所需要的信  
息并且学会如何进行生涯决策。



# 启发点



有些信念，乍一看很消极，觉得肯定不会在自己头脑里存在，但仔细分析，或许我们正受着它的影响呢

“没有一个学习或工作领域是我感兴趣的”

“现在的我没有一个明确的目标，所以没有动力和激情去做任何事情！”



\*



# 启发点



金字塔模型中，顶部是元认知模块，这些元认知主宰着我们如何思考生涯问题、如何制定决策以及如何实施行动。

## 自我对话

这种认知经常以对自己做的积极或消极评价出现。

## 自我觉察

觉察到自己的感受、他人的需要，做出于己、于他人、于组织等大局都有利的选择，能够平衡多方利益。

## 自我监控

需要了解何时继续、何时停下。

\*



# 偶然事件

## 实验

:



\*



## 回想那件偶然



\*

- ◀..... 回想一下，在这件偶发事件发生之前，你在做什么？关注什么？
- ◀..... 在这件事件发生前、中、后，你都采取了哪些行动？
- ◀..... 这件事情能反应出你有什么特质？
- ◀..... 有否保持和发扬你的这项特质？如何保持和发扬？



# 促使有计划的偶然事件发生的技能

1 ) 好奇：探索新的学习机会，追随偶然事件带来的选择

2 ) 坚持：在挫折中学习

3 ) 灵活：应对不同环境时采取不同的态度和行为

4 ) 乐观：哪怕是一次消极事件，也积极应对

5 ) 冒险：利用意想不到的机会

\*



# 启发点





# 课堂小结

## 好的规划书

- ★ 极具个性化而非泛泛而谈
- ★ 各部分层层递进，环环相扣
- ★ 有现实可达成的操作性计划，行动步骤

## 非理性信念

## 偶然事件

- ★ 好奇、坚持、灵活、乐观、冒险

\*

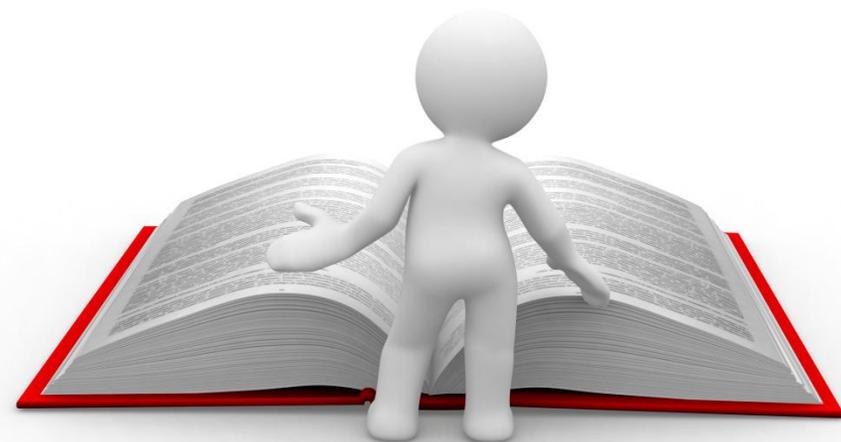




# 作业

## 撰写个人职业生涯规划书

\*





## 课后推荐

### 图书：

克虏伯·列文著，泊洋译：

**《幸运绝非偶然》**

纳西姆·尼古拉斯·塔勒布著，万丹译：

**《黑天鹅：如何应对不可知的未来》**

格拉德威尔著，季丽娜译：

**《异类：不一样的成功启示录》**

### 电影：

**《贫民富翁》**

\*



谢谢！



Make the change