

◆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**

# 第六讲——目标与时间管理

---





# 我的未来不是梦

请同学们用自己喜欢的方式描述“\_\_\_\_年后的我”，即“理想我”。

提示：

- 1、画画、名片、打油诗等方式均可，哪怕是写首歌、文言文，只要是自己喜欢的方式即可；
- 2、多少年后均可，可以自行设定。





# SWOT分析

**S** 内部优势因素

- 1.
- 2.
- 3.
- .....

内部弱势因素 **W**

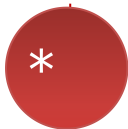
- 1.
- 2.
- 3.
- .....

**O** 外部机会因素

- 1.
- 2.
- 3.
- .....

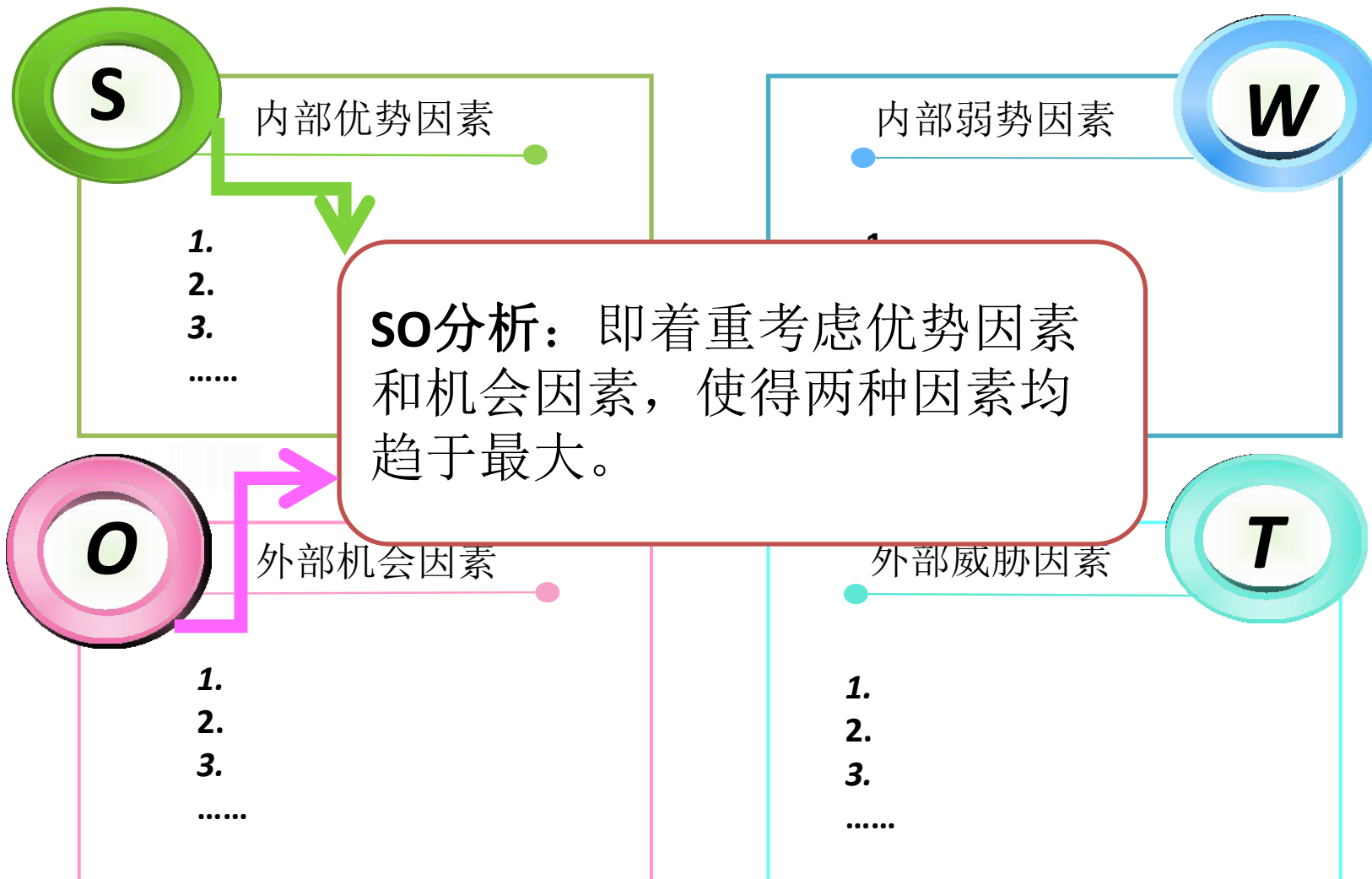
外部威胁因素 **T**

- 1.
- 2.
- 3.
- .....



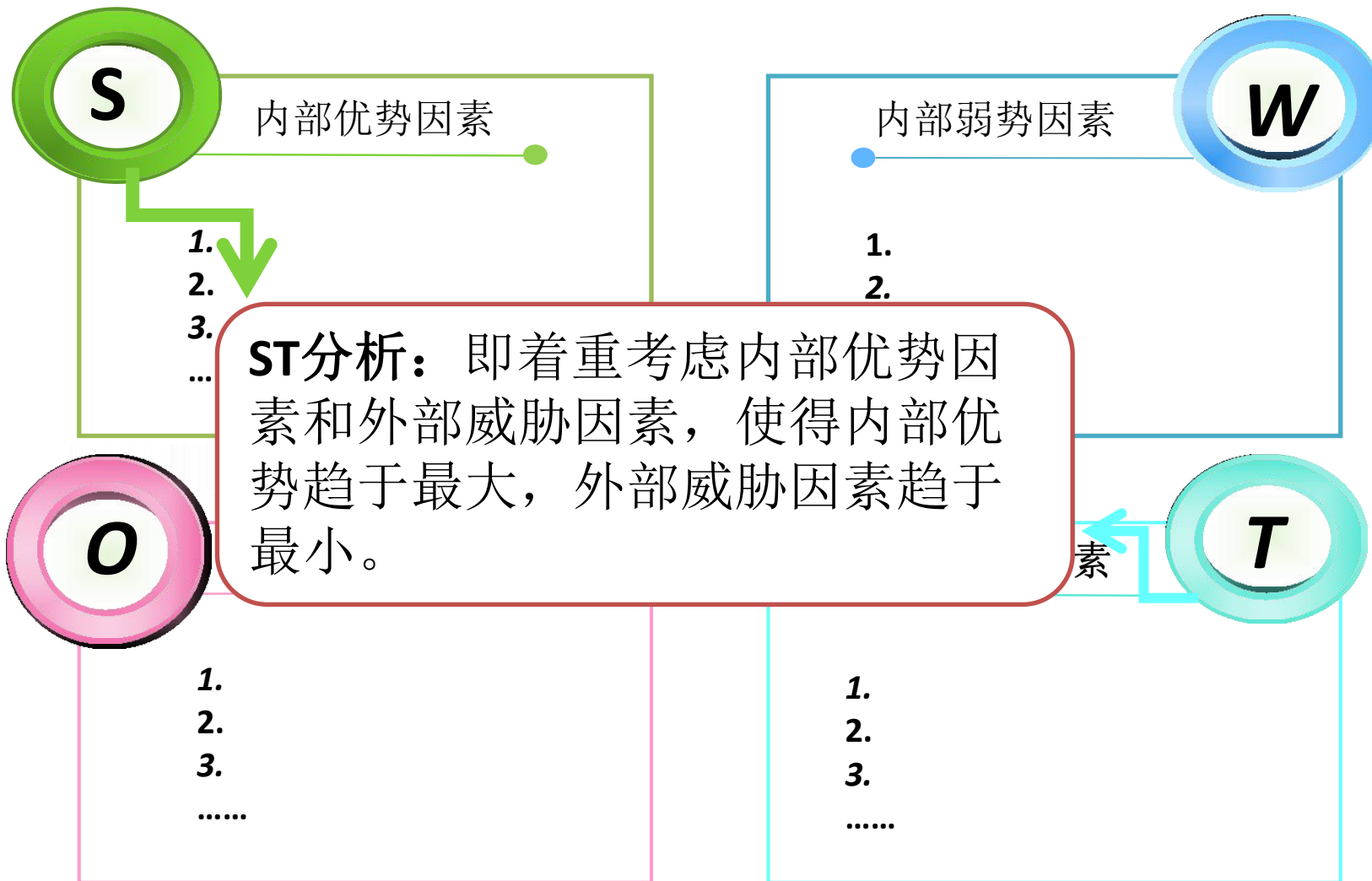


# SWOT分析



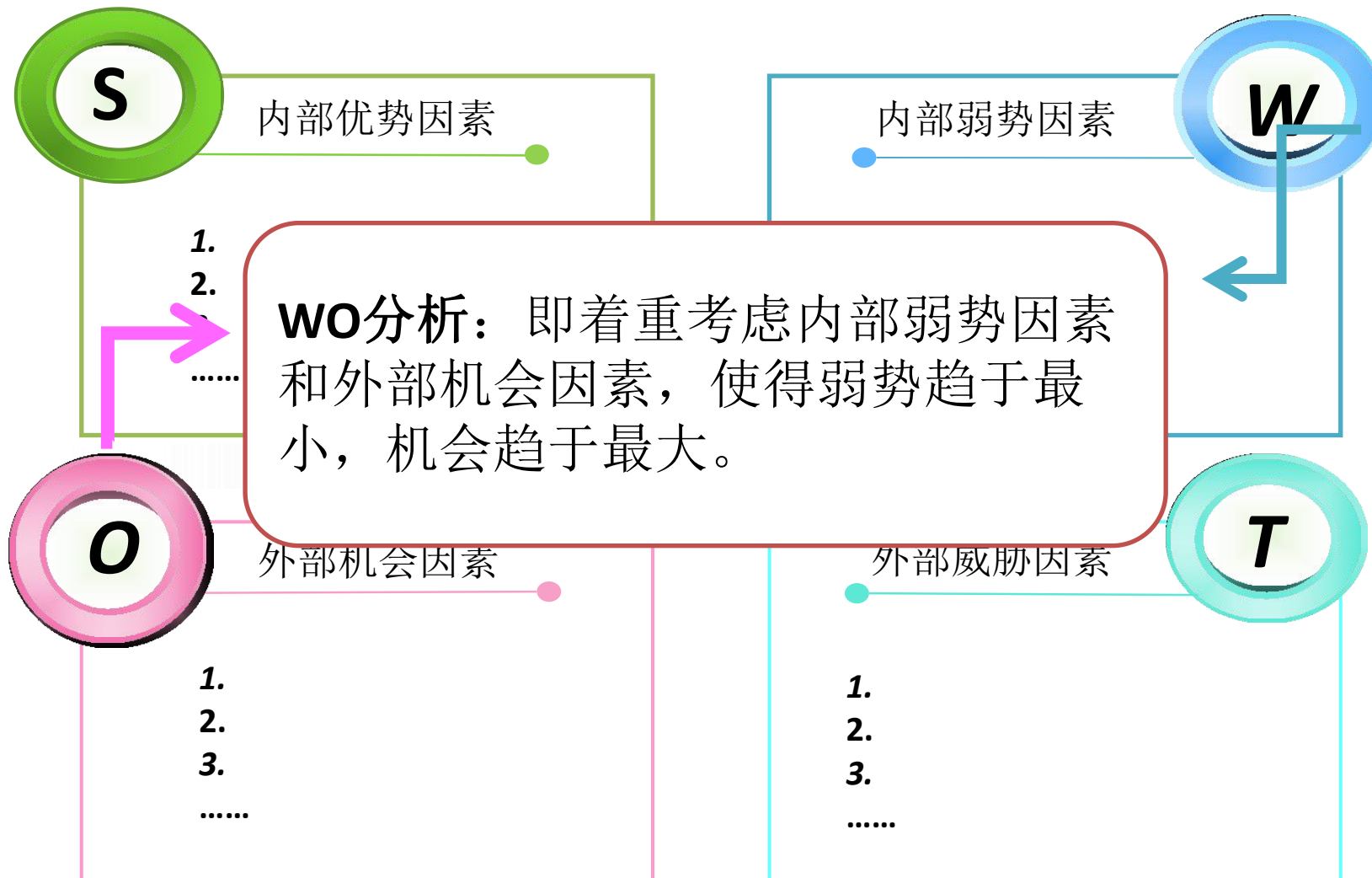


# SWOT分析



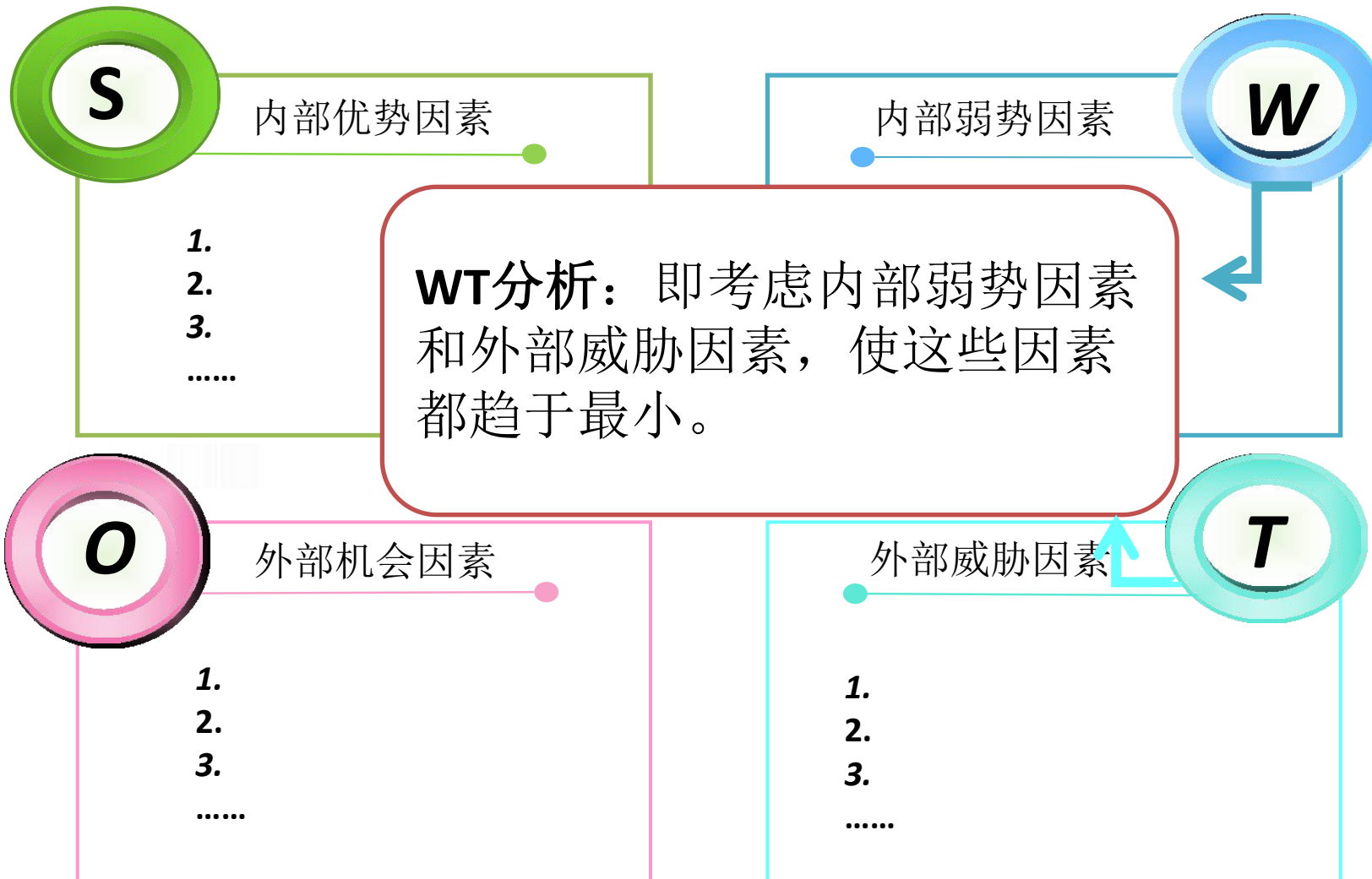


# SWOT分析





# SWOT分析







# SWOT策略分析

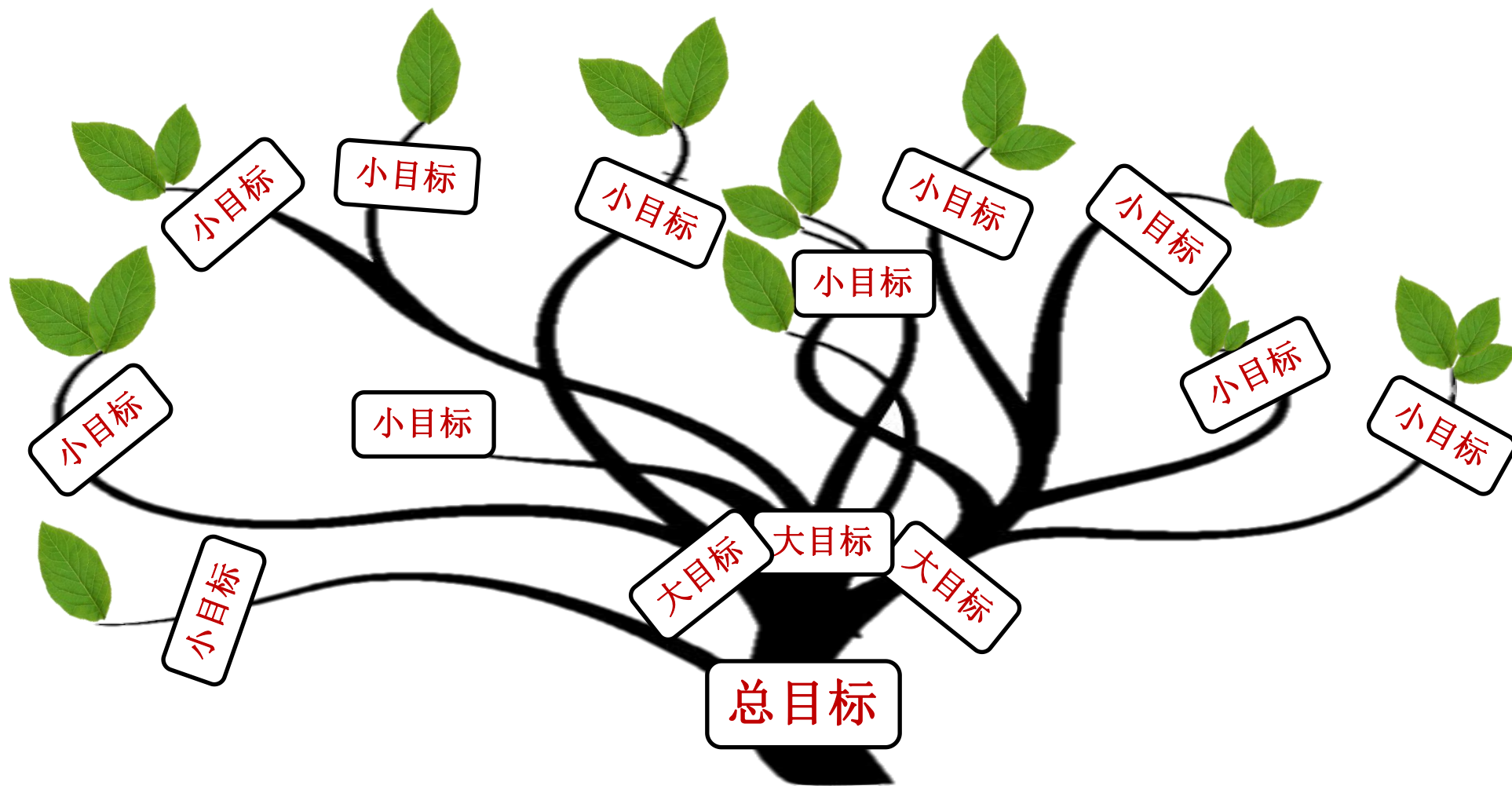
外部因素分析		机会 (O)	威胁 (T)
内部因素分析	优势 (S)	1. 2. ..... 优势机会策略分析 (S-O)	1. 2. ..... 优势威胁策略分析 (S-T)
	劣势 (W)	1. 2. ..... 劣势机会策略分析 (W-O)	1. 2. ..... 劣势威胁策略分析 (W-T)

\*



# 目标分解

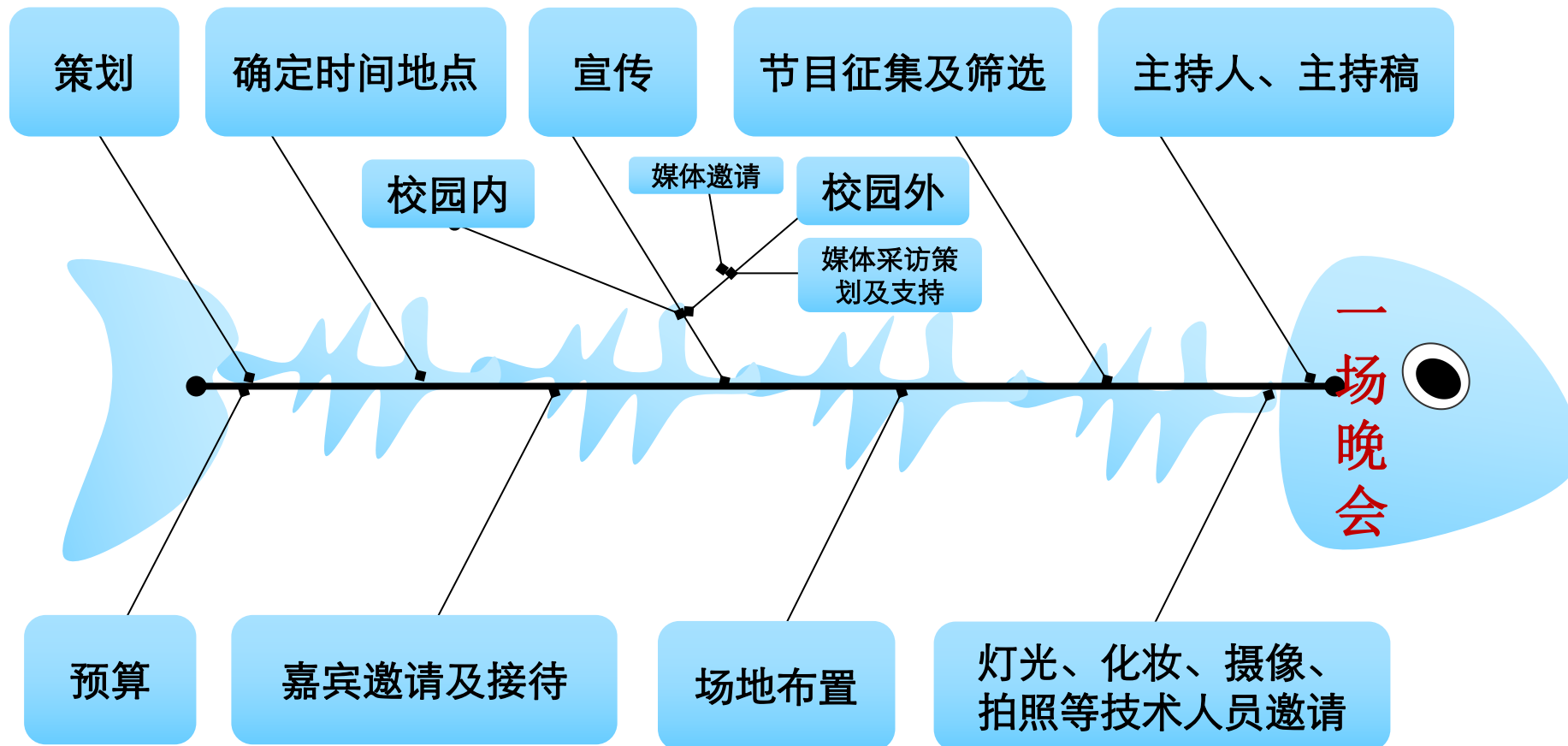
## (1) 目标树法





# 目标分解

## (2) 鱼骨图法





# 目标分解

启发点1：目标制定可遵循SMART原则

具体的  
( Specific )

清楚明确

可测量的  
( Measurable )

以明确的数据单位来描述

可达到的  
( attainable )

在能力可及的范围内

真实的  
( Realistic )

有真实的结果

基于时间的  
( time-based )

有时间限定

\*

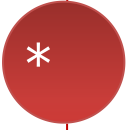
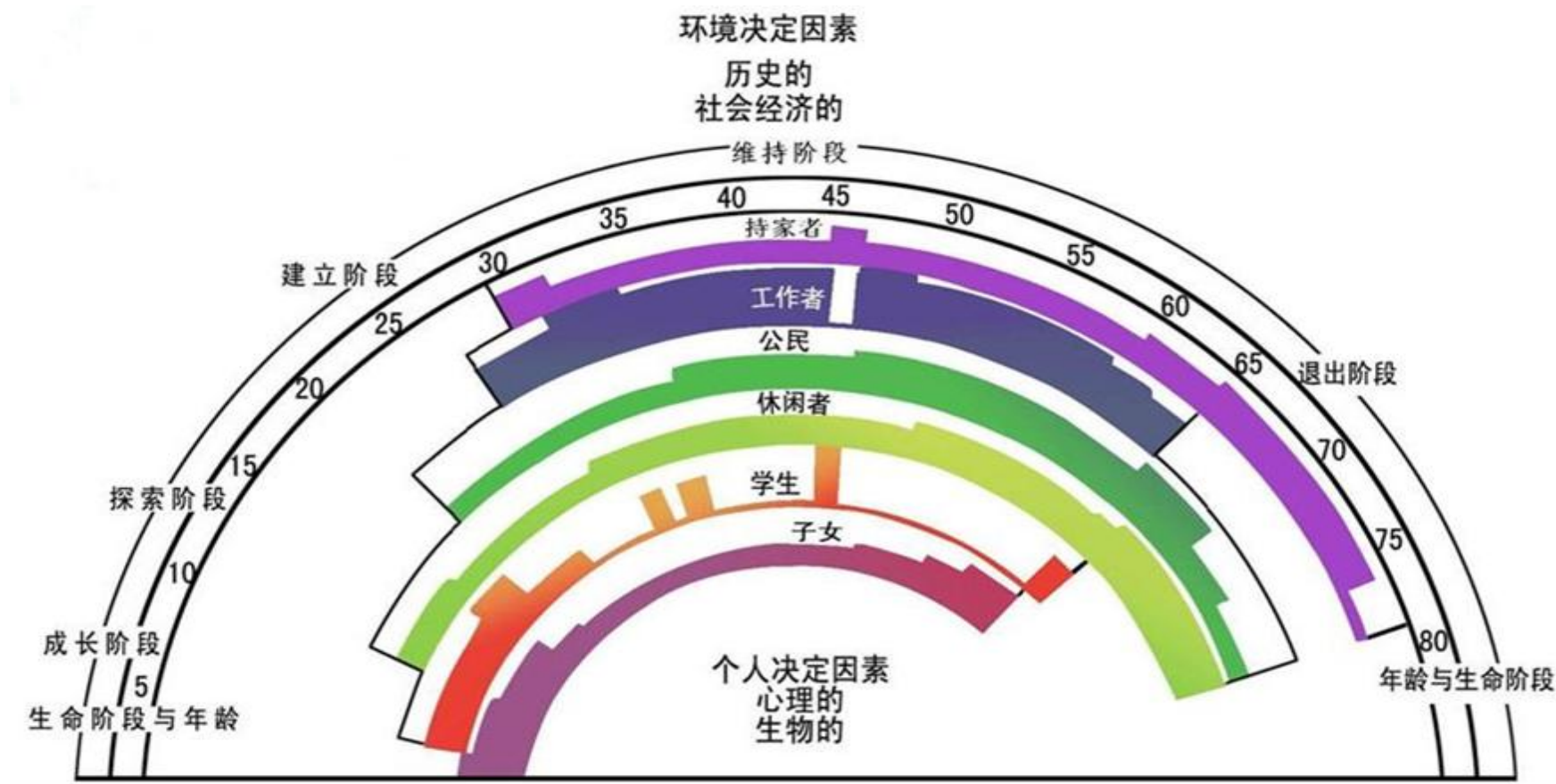
# SMART





# 目标分解

启发点2：结合考虑自身各个生活角色以平衡



舒伯的生涯彩虹图



# 目标分解

启发点2：结合考虑自身各个生活角色以平衡



子女



学生



休闲者



工作者



配偶或伴侣



父母



持家者



退休者



公民

\*



# 目标分解

启发点3：目标设定，兼顾自我和外部职业世界的需求

目标设定，既要考虑个人兴趣、能力所在，也要结合社会、企业、职业等外部需求、提供的机会等考虑现实可能性



\*



# 目标分解

启发点4：如没有远景目标或理想，可追随我心，从暂时目标开始

## 小练习：向偶像或榜样学习



想想有哪些人对你的生活自觉或不自觉地产生过积极的影响或者熏陶？或者你希望自己有一天也可能成为他们那样的人？

他们可能是你的父母、亲属、老师、同学、朋友，也可能是公众人物（商界、政界、体育界、娱乐圈）或者历史人物，甚至是电视电影中出现的人物，把他们列出来。

你最欣赏他们什么样的性格、天赋或者能力？

你从他们身上学到了哪些优点？或者他们有哪些特点是你所向往的？





# 目标分解

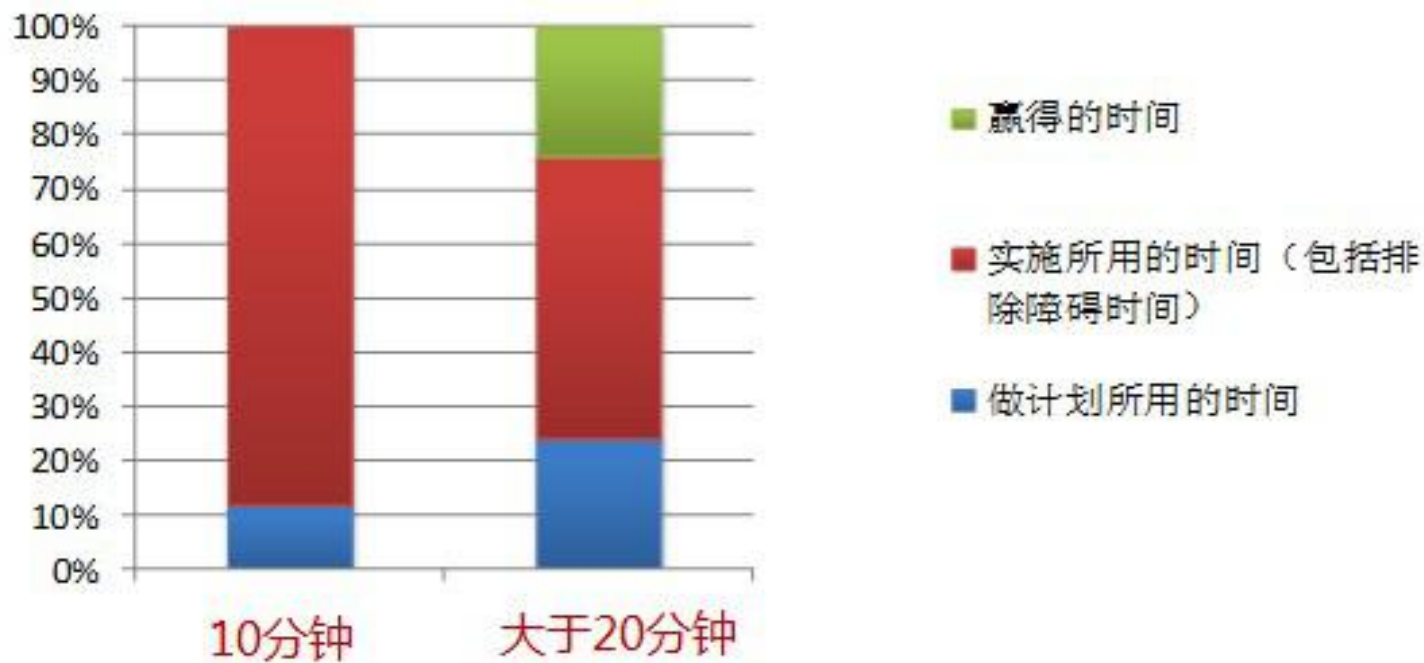
## 启发点5： 目标组合

目标间的关系可以是并进、连续、因果关系、互补关系等，可综合考虑。如很多同学在大学期间担任一些学生组织的重要职务，此时，个人的学习目标和在這些职务上的工作目标就应该是并进的关系，如学生角色和“会长”、“部长”等角色。在职业生涯规划领域中，个人探索和外部世界探索也应该是并进的任务，二者是时常需要互动的。



# 制定行动计划

行动计划不是口号，是为达成既定目标所要进行的工作和活动安排



花不同时间计划导致的效果比较图

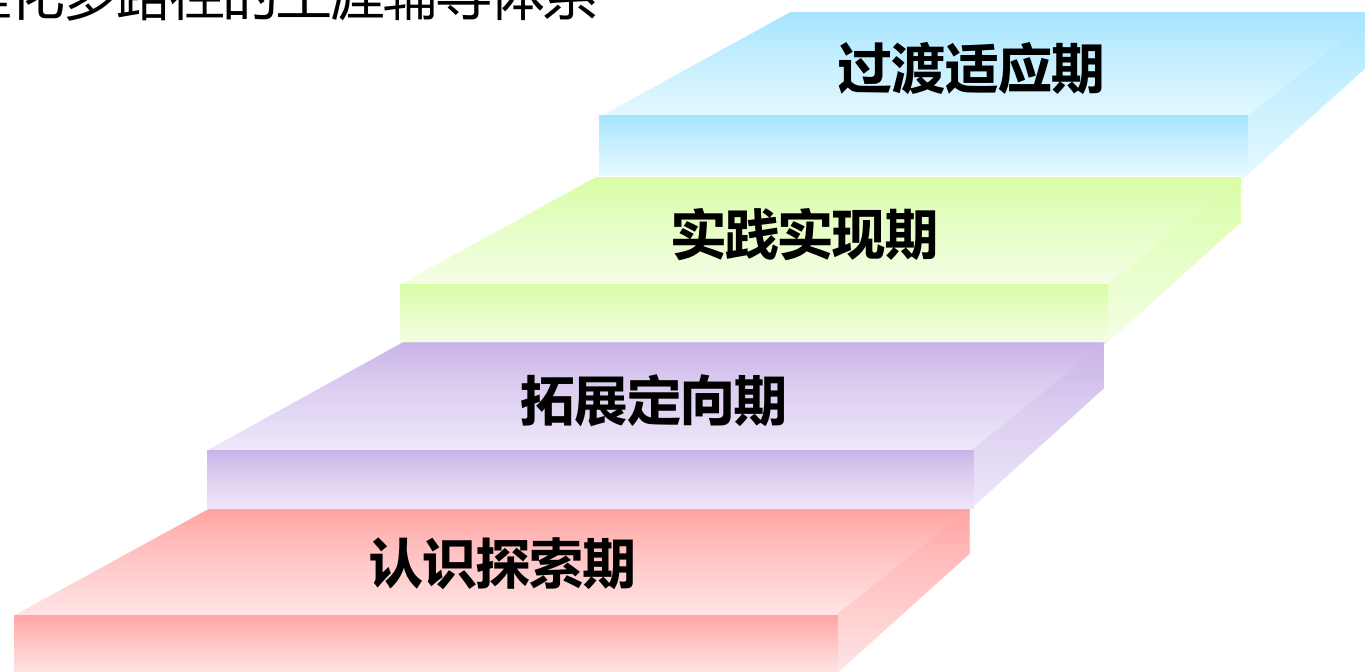
——摘自：洛塔尔·赛韦特的《时间管理》

\*



# 制定近期计划

“全程化多路径的生涯辅导体系”



\*



# 制定近期计划

## ◆第一阶段：认识探索期（大一）

- 全方位认识自己，悦纳自己；
- 明晰专业未来的主要去向、发展方向及各方向的胜任素质要求；
- 通过生涯人物访谈、社会实践、课程等形式对职业世界的理性认知和直观体验，明确大学四年的努力方向，初步形成定位；
- 认识大学环境，了解专业前景和校园内可资利用的资源；
- 完成角色转变，尽快适应大学生活，培养对时间、财务、个人行为的管理能力；

\*



# 制定近期计划

## ◆第二阶段：定向拓展期（大二）

- 进一步深入认识自我，并结合社会、职业需求，确定自身的发展方向，制定切实可行的实施方案；
- 夯实专业基础，拓宽知识面；
- 积极参加各类学生工作、科技创新、志愿服务等活动，进一步拓展职业素质和能力；

\*



# 制定近期计划

## ◆ 第三阶段：实践实现期（大三）

- 积极参加职业素质拓展系列活动、就业指导讲座、职业规划工作坊、就业指导课，了解当年就业形势和就业程序，提高就业能力；
- 通过实习、实践及求职等，对职业世界做更为全面和具体的分析与了解，重新对自我进行客观评价，检核、修正其职业定位；

\*



# 制定近期计划

## ◆第四阶段：适应过渡期（大四）

- 深入了解签约企业的用人要求，完善专业知识和技能；培养职业素养，为校园人到职业人的转变做好准备。

\*



# 启发点

## 启发点1

因势而为，结合实际如教学计划、群星计划、校园内举办的活动

\*





# 启发点

## 启发点2

合理化，对每一个步骤内容需要完成的时间、关键步骤、需要个人具备的技能、资源的获得有合理的预期和把握

## 启发点3

实施过程保持开放，必要时调整

## 启发点4

设计有弹性

## 启发点5

结合职业发展需求，避免一般性计划过多，没有针对性

\*





# 时间管理

时间管理是为了什么？

我们无法使时间停留、倒流，但我们可以控制时间的“流向”，就是通过有效的时间管理，让时光流向有意义的地方

\*



# 时间管理

## 时间管理是什么？

### ✓ 时间管理是一些技巧

“格式化”

避开高峰

学会统筹安排

有节制

请人帮忙

定时清理

学会利用零散时间

学会“积极拖延”

摸清相关人、组织的时间使用习惯

善用工具，学会现代工具的使用

记下来，并定时检查

学会说“不”

加强团队的时间管理

技巧

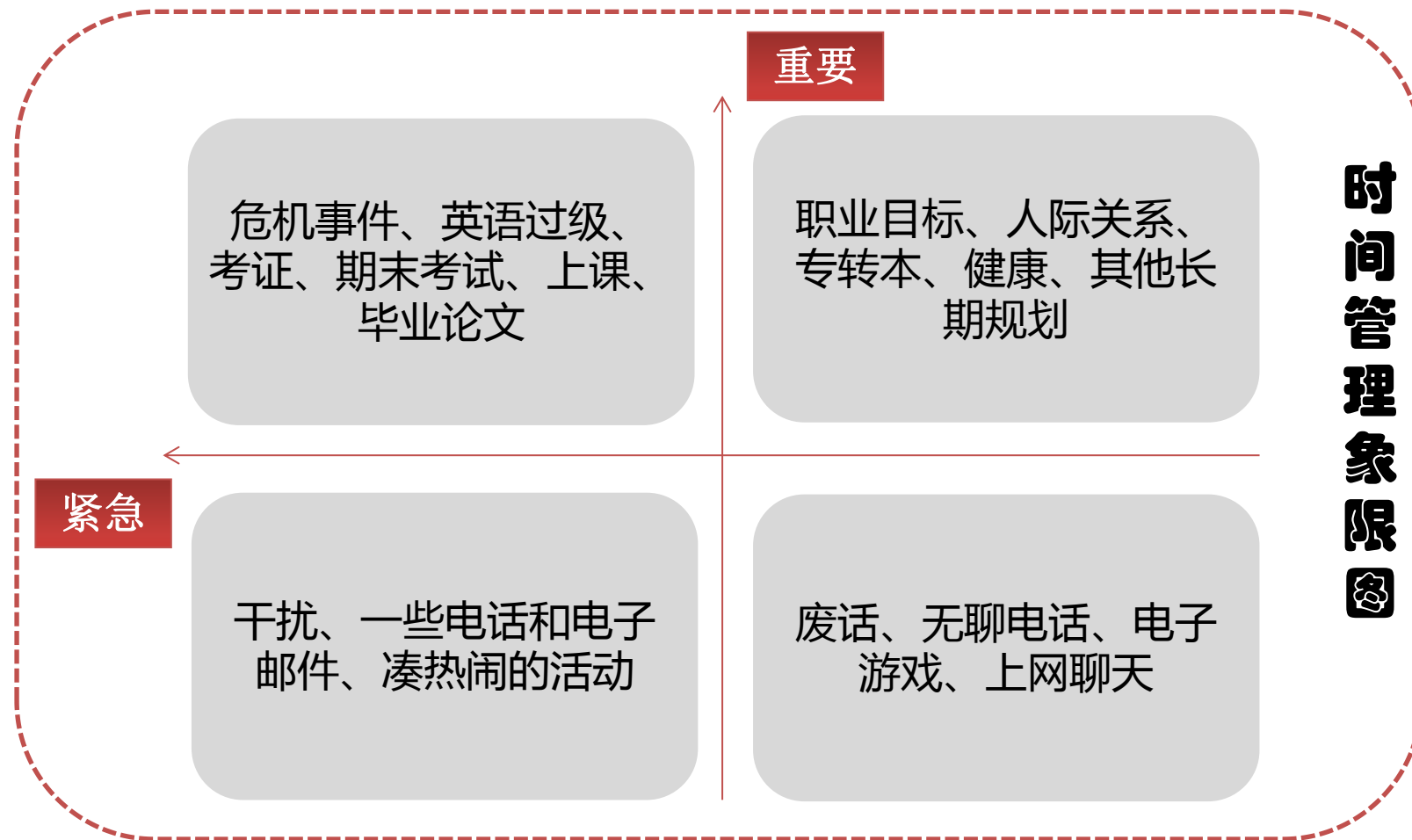
\*



# 时间管理

## 时间管理是什么？

✓ 时间管理是对事件的管理



\*



# 时间管理

## 时间管理是什么？

### ✓ 时间是对自我的管理

1. 不好的时间管理习惯带来了益处

2. 待在舒适区，改变的动力不够

3. 能力欠佳，任务完成所需的能力不甚具备

4. 忽视时间的累积效应，对自己期待过高，且对需要付出的代价没有预期



5. 大脑的专注力不够

6. 适应不良的完美主义

7. 对明天有不合理预期

8. 害怕独处

9. 精力不够、不支



# 课后推荐

## 图书

凯利·麦格尼格尔：《自控力》

托马斯·佛里曼：《世界是平的：一部二十一世纪简史》

## 电影

《死亡诗社》



\*

**谢谢！**



Make the change