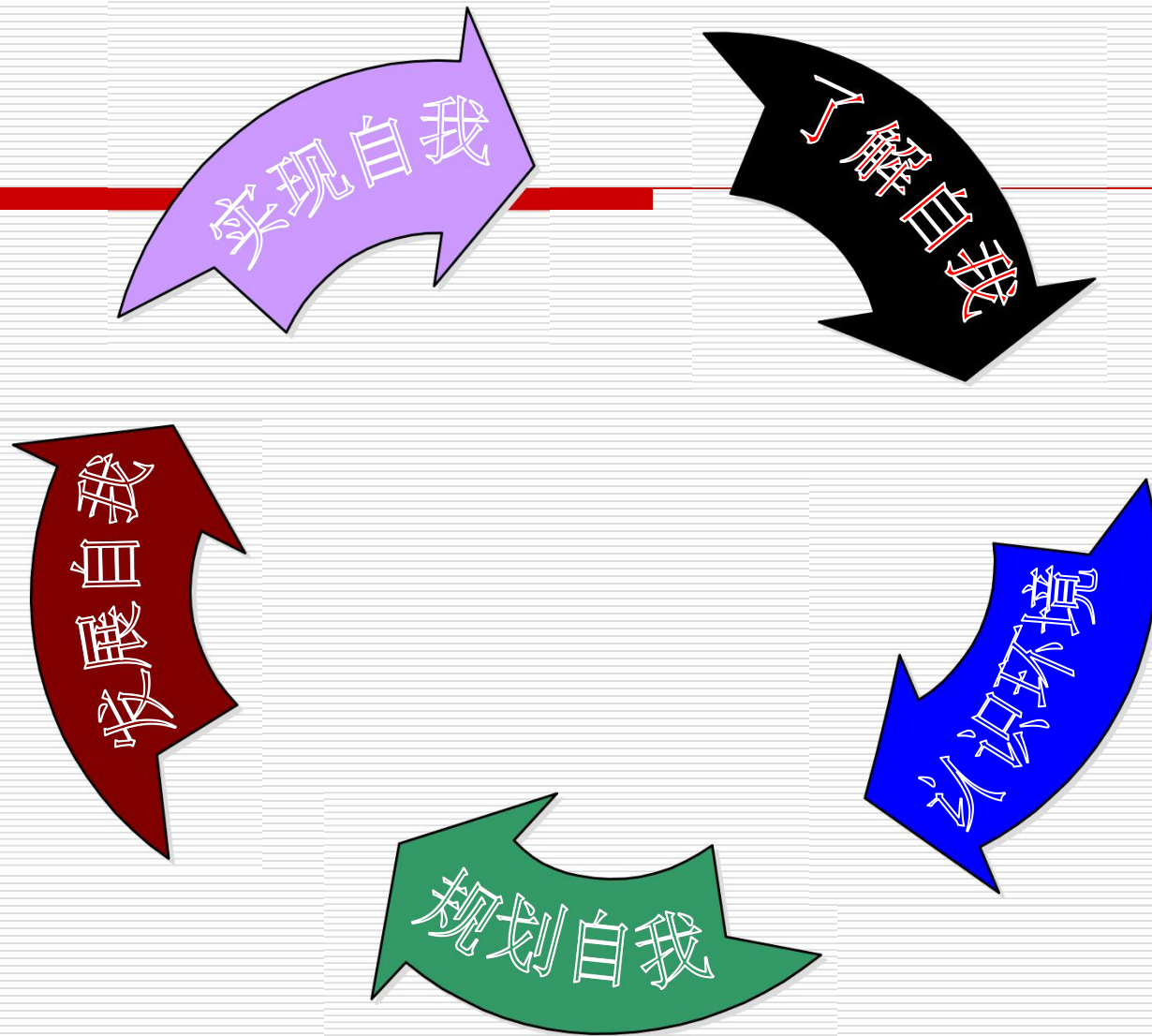

职业生涯与职业发展

目的



职业生涯与职业发展

- 不定期点名抽查，缺课3次不能获得学分

- 考核方法：

期中一次作业：人物访谈

期末一次考核：生涯规划书 2000字左右

分值比例：平时 30% 期中 30% 期末 40%



◆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

绪论——大学生职业生涯发展与规划绪论



最初的梦想

如果骄傲没被现实大海冷冷拍下
又怎会懂得要多努力
才走得到远方
如果梦想不曾坠落悬崖

千钧一发

又怎会晓得执着的人
有隐形翅膀
把眼泪装在心上
会开出勇敢的花
可以在疲惫的时光
闭上眼睛闻到一种芬芳
就像好好睡了一夜直到天亮
又能边走着边哼着歌

用轻快的步伐
沮丧时总会明显感到孤独的重量
多渴望懂得的人给些温暖借个肩膀
很高兴一路上我们的默契那么长
穿过风又绕个弯心还连着
像往常一样

最初的梦想紧握在手上

最想要去的地方
怎么能在半路就返航
最初的梦想绝对会到达
实现了真的渴望
才能够算到过了天堂





幸福是什么

早上起床想上班
晚上下班想回家



人生有梦

但是你得有班上
但是你得有家回



筑梦踏实

*



1

职业生涯是什么？

2

职业生涯规划怎么做？

3

大学学涯如何度过？

*





重要概念

A 生涯

1. 生命从开始到结束的历程
2. 个人通过从事工作所创造出的一种有目的的、延续不断的生活模式

“通过从事工作创造出的”意味着这里的生涯是以职业为中心的，“有目的的”意味着生涯是有使命、意义和价值的，“延续不断的”意味着无论是否意识到，生涯都是不断向前滚动和演进的。





猜猜他是谁？

出生：

1911年，出生在上海

1935年至1939年，在美国麻省理工学院航空系学习，获航空工程硕士学位；后进入加州理工学院航空系学习，获航空、数学博士学位

1943年正式开始工作，任加州理工学院助理教授；之后连续担任副教授、教授等职

1947年与欧洲古典艺术歌曲权威、艺术家蒋英喜结连理

1948年儿子钱永刚出生，第二年女儿钱永真出生

1949年任加州理工学院喷气推进中心主任

三岁随父母到北京，在北京度过了童年和少年时期

1929年考入上海交通大学机械工程系

1934年大学毕业后考取清华大学赴美公派留学生

1955年回国。自1958年起，他长期担任火箭导弹和航天器研制的技术领导，为中国火箭和导弹技术的发展提出了极为重要的实施方案，对中国火箭、导弹和航天事业的发展，对航天技术、系统科学和系统工程做出了巨大的和开拓性的贡献

1994年，当选为中国工程院院士

离世：

2009年，逝世于北京

*



生涯

钱学森



- 航天之父
- 导弹之父
- 火箭之王
- 自动化控制之父



生涯长度

出生：

1911年，出生在上海

国内成长求学24年

三岁随父母到北京，在北京度过了童年和少年时期

1929年考入上海交通大学机械工程系

1934年大学毕业后考取清华大学赴美公派留学生

海外留学工作20年，其间结婚、生子

1935年至1939年，在美国麻省理工学院航空系学习，获航空工程硕士学位；后进入加州理工学院航空系学习，获航空、数学博士学位

1943年正式开始工作，任加州理工学院助理教授；之后连续担任副教授、教授等职

1947年与欧洲古典艺术歌曲权威、艺术家蒋英喜结连理

1948年儿子钱永刚出世，第二年女儿钱永真出世

1949年任加州理工学院喷气推进中心主任

回国贡献54年

1955年回国。自1958年起，他长期担任火箭导弹和航天器研制的技术领导，为中国火箭和导弹技术的发展提出了极为重要的实施方案，对中国火箭、导弹和航天事业的发展，对航天技术、系统科学和系统工程做出了巨大的和开拓性的贡献

1994年，当选为中国工程院院士

离世：

2009年，逝世于北京

*



生命从开始到结束两个端点之间的跨度。

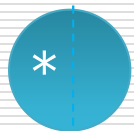
- 98年
- 国内成长求学24年
- 海外留学工作20年
- 回国贡献54年
- 这些构成了他阶段性的生涯长度
每个阶段他的身心都在成长





生涯宽度

不同生命角色之间的跨度。





生涯宽度

出生：

1911年，出生在上海

海外留学工作20年，其间结婚、生子

1935年至1939年，在美国麻省理工学院航空系学习，获航空工程硕士学位；后进入加州理工学院航空系学习，获航空、数学博士学位

1943年正式开始工作，任加州理工学院助理教授；之后连续担任副教授、教授等职

1947年与欧洲古典艺术歌曲权威、艺术家蒋英喜结连理

1948年儿子钱永刚出世，第二年女儿钱永真出世

1949年任加州理工学院喷气推进中心主任

国内成长求学24年

三岁随父母到北京，在北京度过了童年和少年时期

1929年考入上海交通大学机械工程系

1934年大学毕业后考取清华大学赴美公派留学生

回国贡献54年

1955年回国。自1958年起，他长期担任火箭导弹和航天器研制的技术领导，为中国火箭和导弹技术的发展提出了极为重要的实施方案，对中国火箭、导弹和航天事业的发展，对航天技术、系统科学和系统工程做出了巨大的和开拓性的贡献

1994年，当选为中国工程院院士

离世：

2009年，逝世于北京

*



生涯宽度

钱老的角色

家庭

子女、丈夫、
父亲及家长

职业

学生（本科生、
硕士、博士）
工作者（助理教
授、副教授、教
授职位）

社会

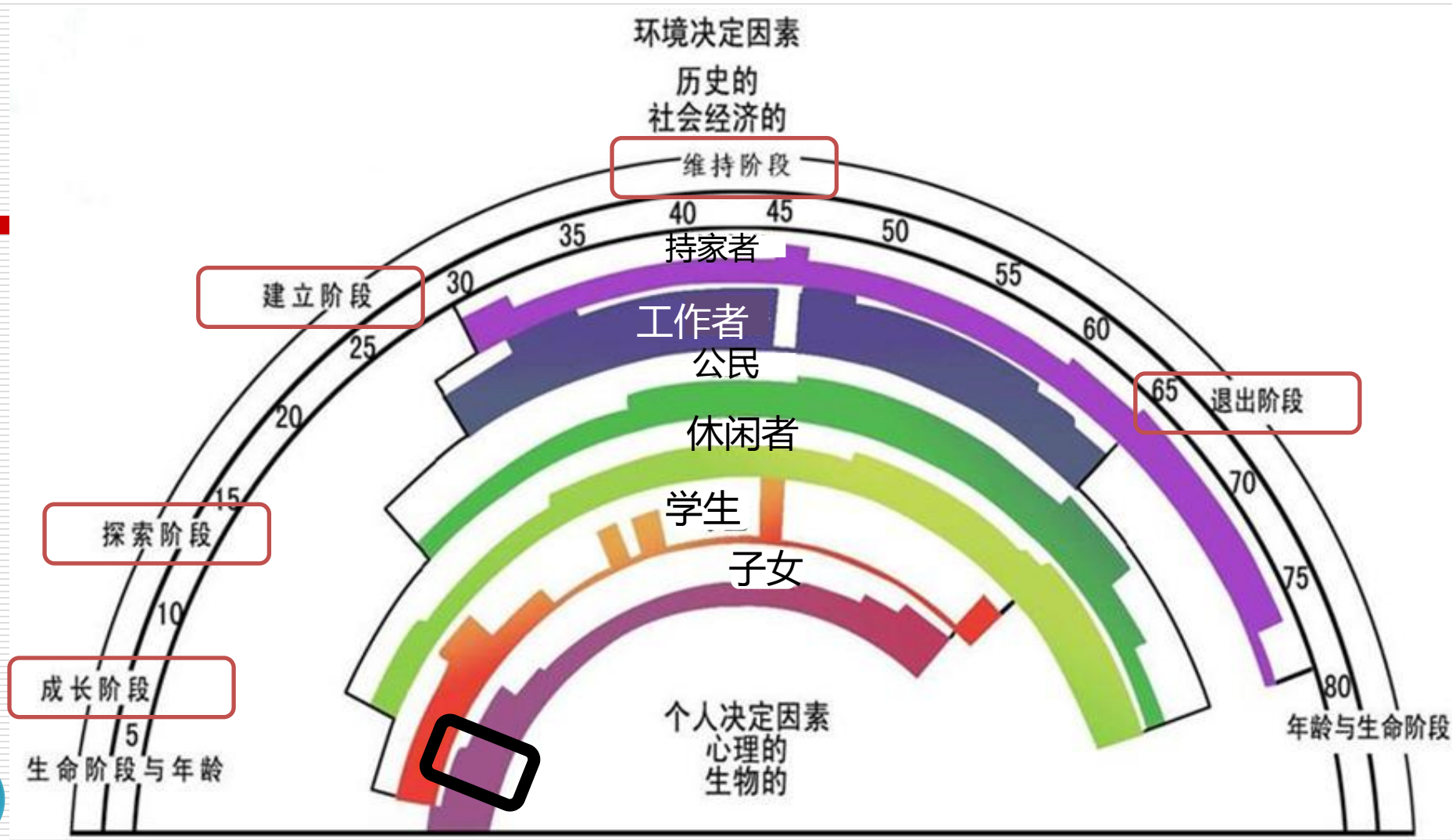
中国公民、休
闲者（与蒋英
吹笛弹琴）



*



唐纳德·舒伯：生涯彩虹图





九种角色 (唐纳德·舒伯)



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

*





生涯厚度

个体在不同角色上投入的深度。

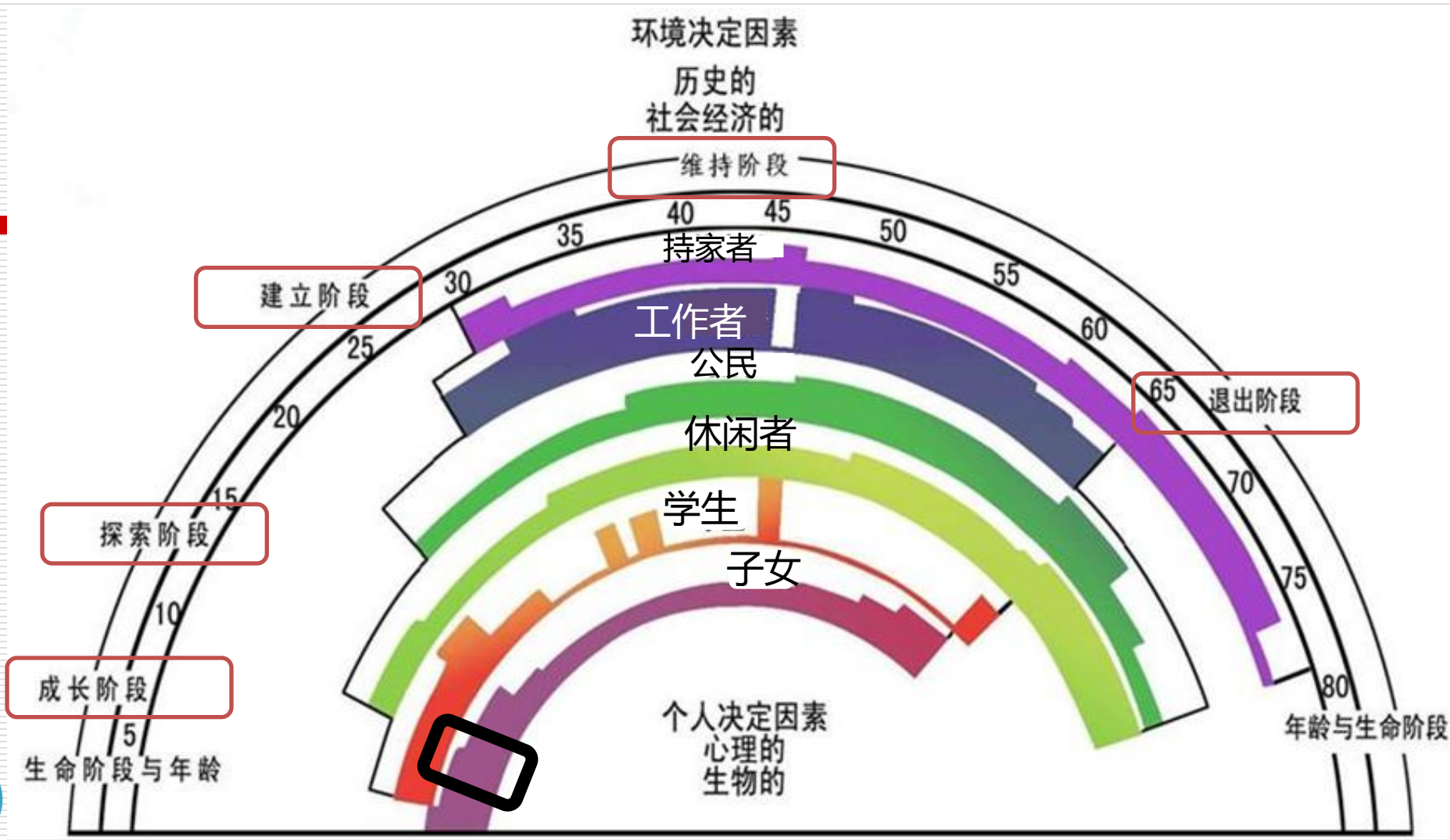
- **子女**：唯一角色-比重减少-比重增加
- **工作者**：25-65岁左右，核心角色
- **学生**：集中求学-脱产学习
- **夫妻、父母及家长**：成年之后，持续一生

*





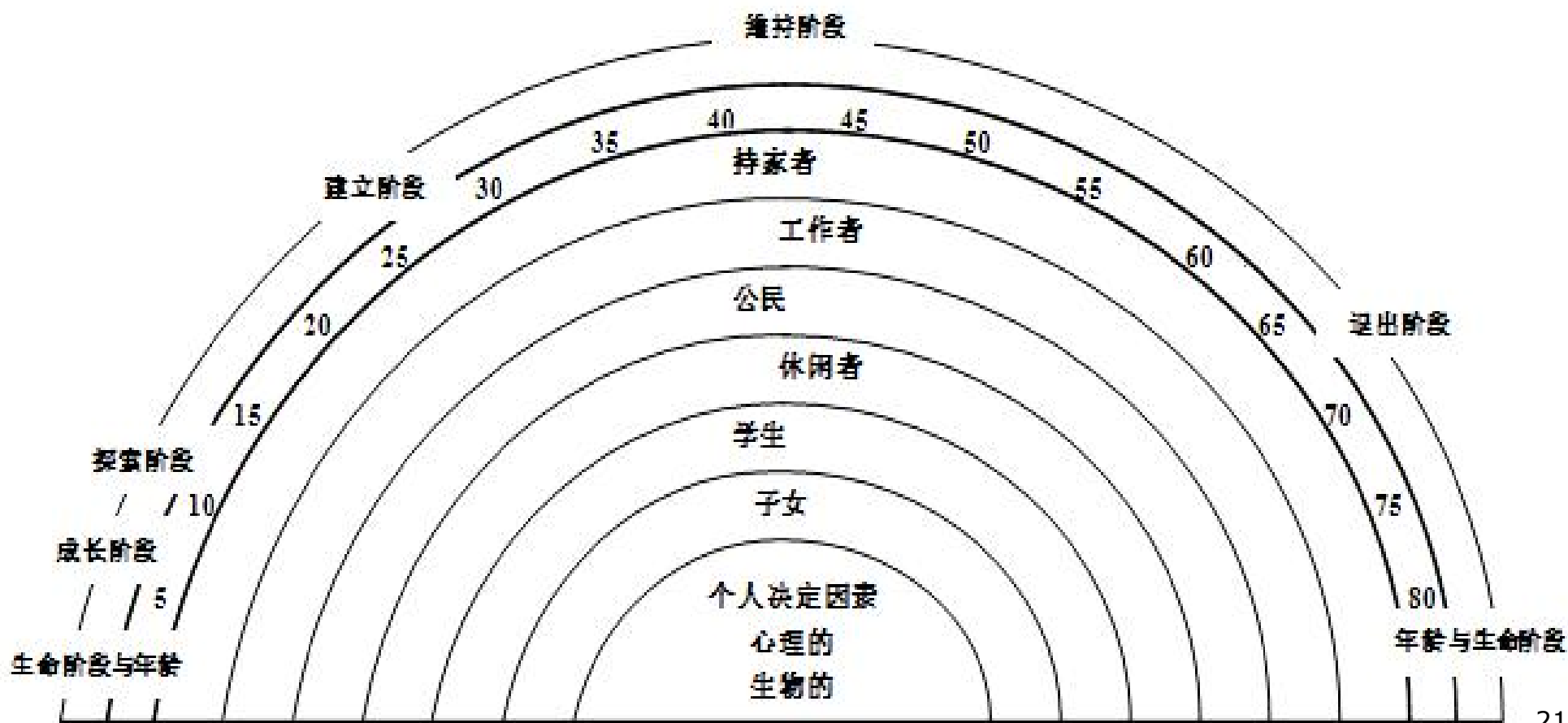
唐纳德·舒伯：生涯彩虹图





小练习：绘出你的生涯彩虹图

环境决定因素
历史的
社会经济的





重要概念

B 职业生涯

伴随着一个人的职业从开始到结束的历程。

- 外职业生涯：发展阶段、职称变迁等。
- 内职业生涯：个人对职涯发展的见解、态度、期望和情感体验等（主观感受）。



*



讨论

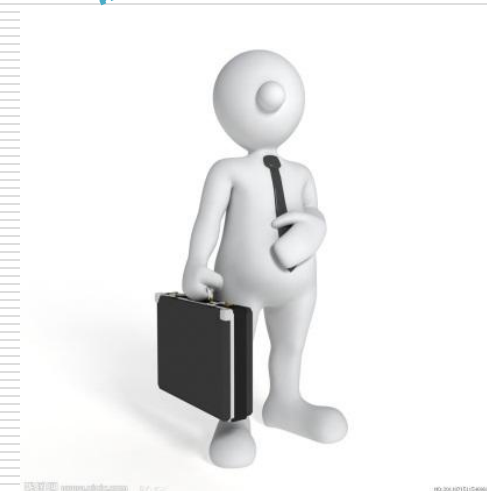
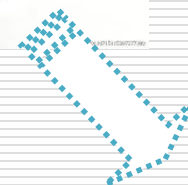
成功恋爱的步骤是什么？





职业生涯规划的步骤

○ 生涯目标的确认—— 梦里花落知多少

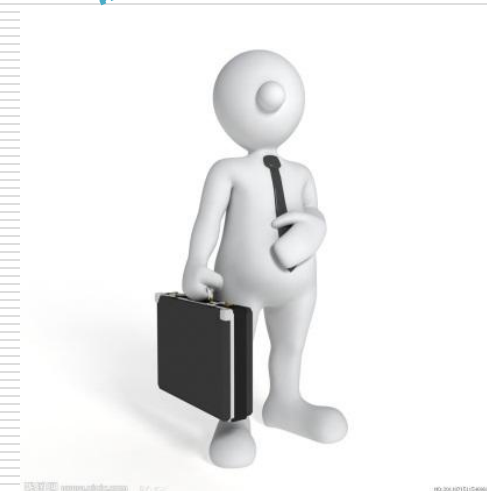
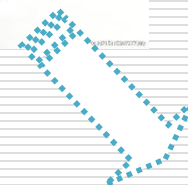


*



职业生涯规划步骤

- 生涯目标的确认 —— 梦里花落知多少
- 自我评估 —— 知人者智，自知者明

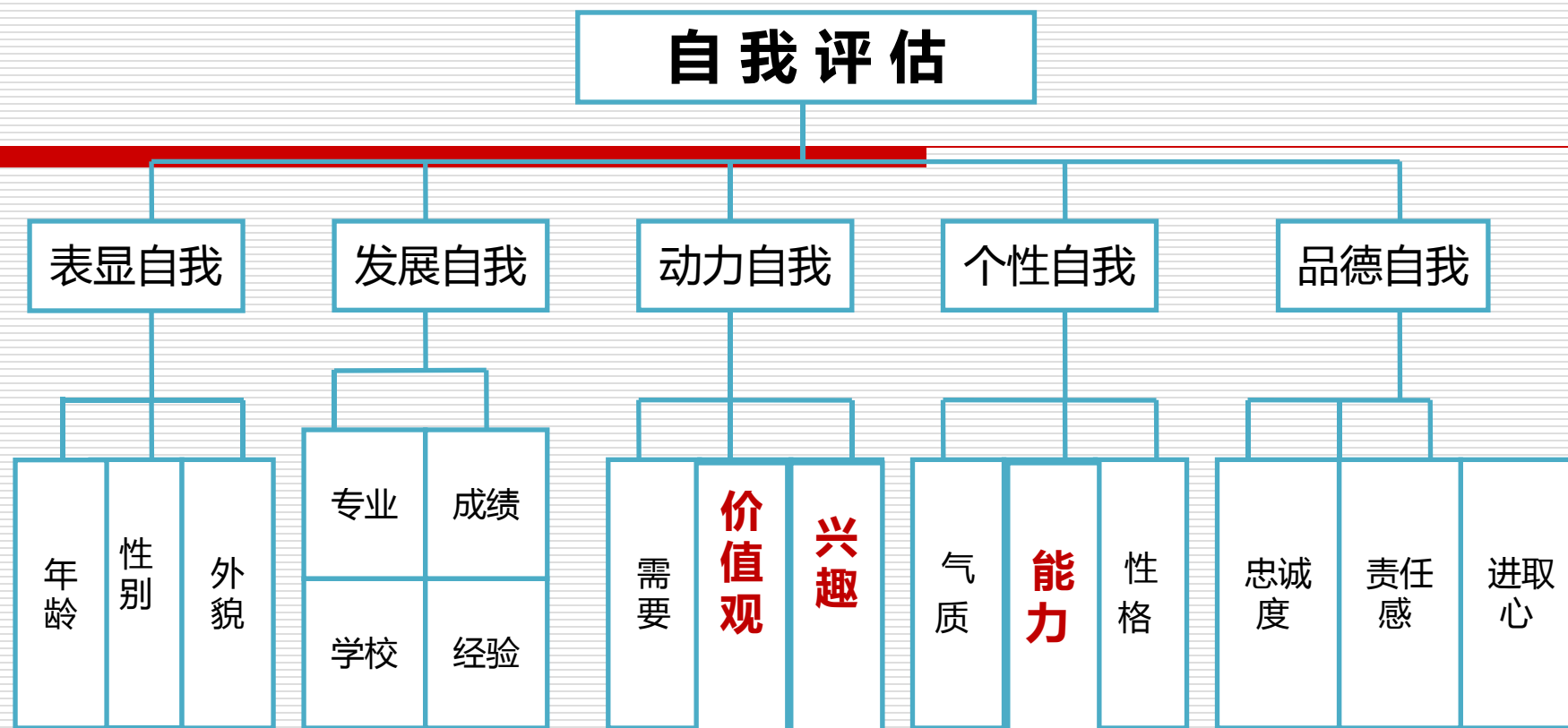


*



职业生涯规划的步骤

○ 自我评估 —— 知人者智，自知者明



*

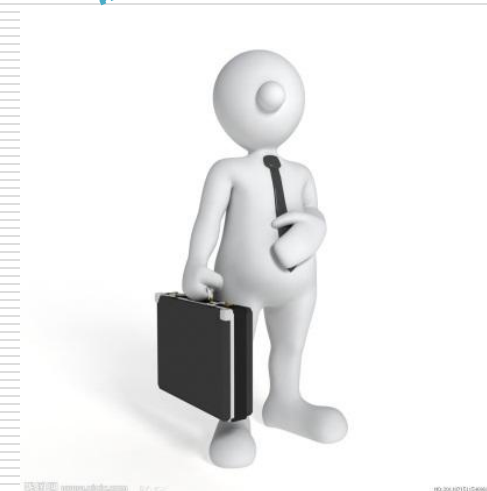
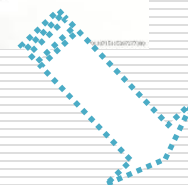
（摘自：李洁. 大学生职业自我概念及其在职业指导中的应用[D]. 南京师范大学，2005.

）



职业生涯规划的步骤

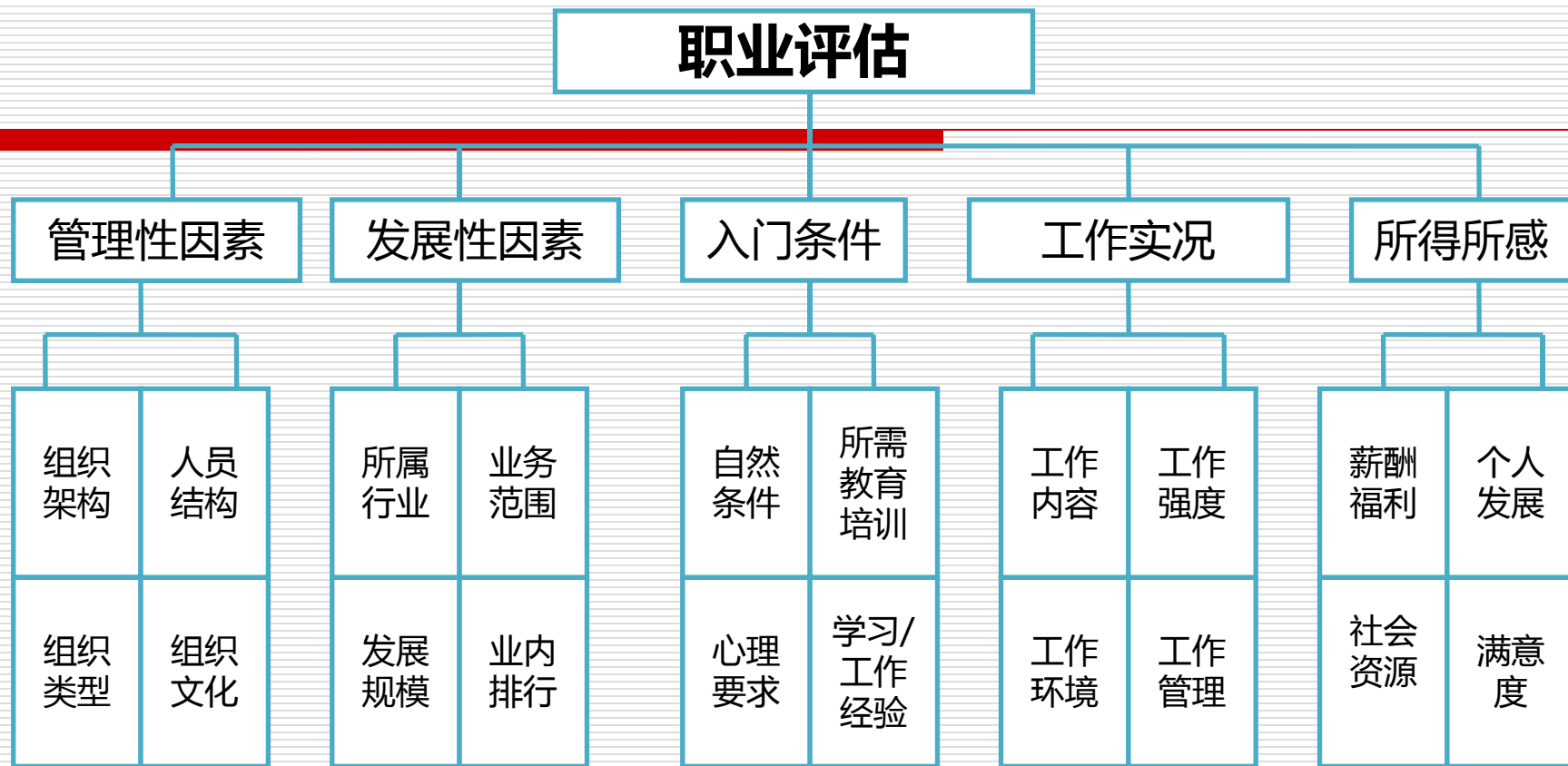
- 生涯目标的确认 —— 梦里花落知多少
- 自我评估 —— 知人者智，自知者明
- 职业评估 —— 众里寻他千百度





职业生涯规划步骤

○ 职业评估 —— 众里寻他千百度



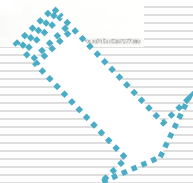
*

（摘自：林虹萍. 职业评估系统初步研究[D]. 南京师范大学, 2005.）



职业生涯规划步骤

- 生涯目标的体认——梦里花落知多少
- 自我评估——知人者智，自知者明
- 职业评估——众里寻他千百度
- 环境评估——上穷碧落下黄泉



□ 环境评估 ——上穷碧落下黄泉

家庭环境：如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响。

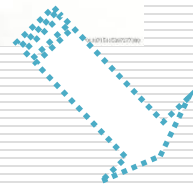
学校环境：如学校特色、专业学习、实践经验等以及对本人的影响。

社会环境：如就业形势、就业政策、竞争对手等以及对本人的影响。



职业生涯规划步骤

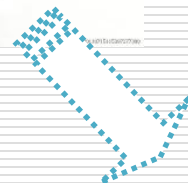
- 生涯目标的体认——梦里花落知多少
- 自我评估——知人者智，自知者明
- 职业评估——众里寻他千百度
- 环境评估——上穷碧落下黄泉
- **职业选择与决策——两处茫茫皆不见**





职业生涯规划步骤

- 生涯目标的体认——梦里花落知多少
- 自我评估——知人者智，自知者明
- 职业评估——众里寻他千百度
- 环境评估——上穷碧落下黄泉
- 职业选择与决策——两处茫茫皆不见
- **职业生涯规划——长风破浪会有时**





职业生涯规划的步骤

○ 职业生涯规划 —— 长风破浪会有时

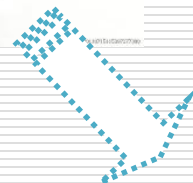


*



职业生涯规划步骤

- 生涯目标的体认——梦里花落知多少
- 自我评估——知人者智，自知者明
- 职业评估——众里寻他千百度
- 环境评估——上穷碧落下黄泉
- 职业选择与决策——两处茫茫皆不见
- 职业生涯规划——长风破浪会有时
- 制定行动计划并执行——绝知此事要躬行
- 评估与反馈——灯火阑珊处，也有风雨也有晴





谈恋爱 vs 职业生涯规划

谈恋爱

职业生涯规划

- * 要谈恋爱了
- * 知道自己要什么样的女朋友
- * 知道对方如何
- * 选择
- * 感性 + 理性

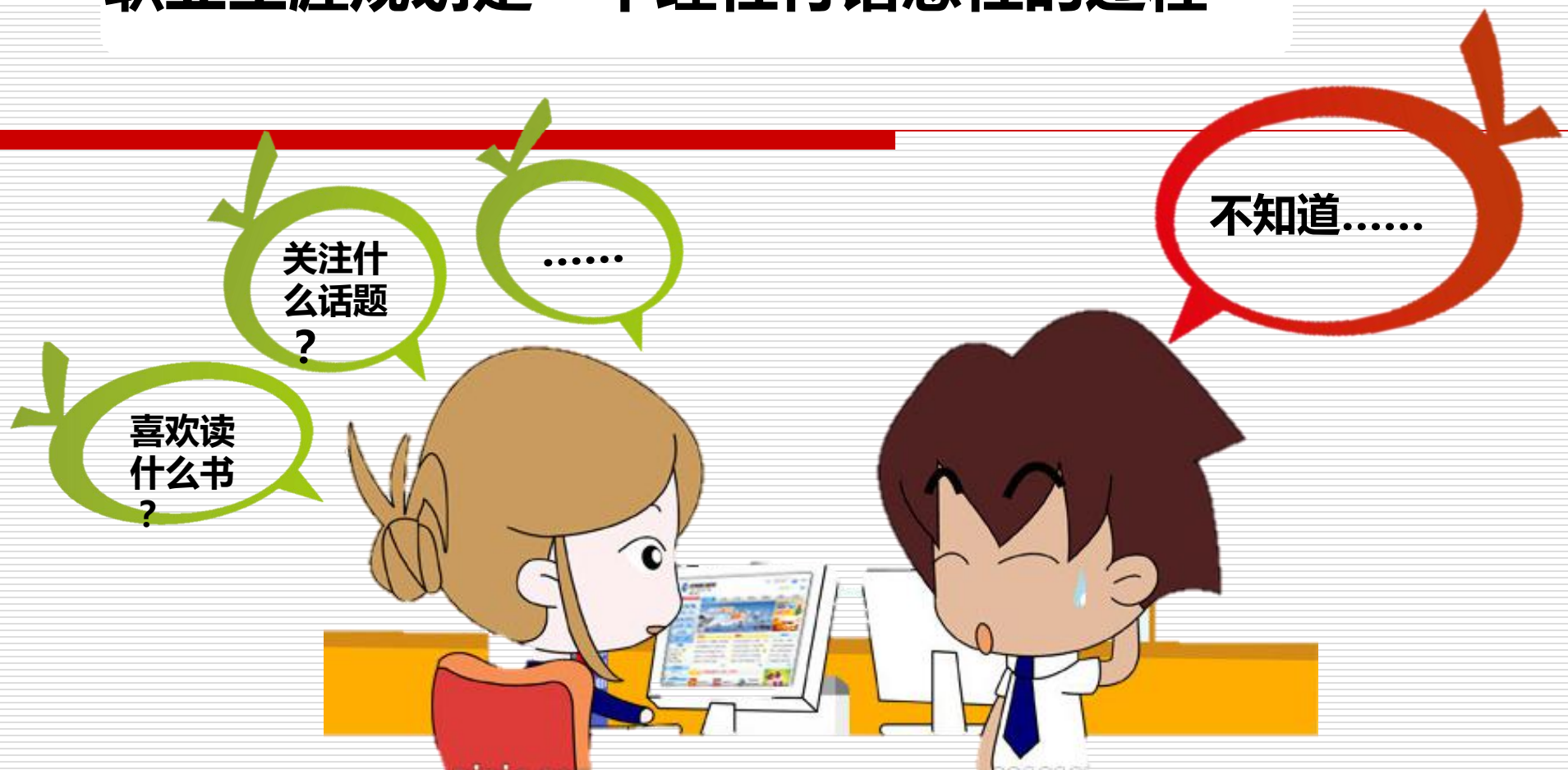
- * 要进行职业规划了
- * 知道自己要什么样的工作
- * 知道职业如何以及职业对我的要求
- * 选择
- * 理性 + 感性

*



案例：我适合学什么专业

职业生涯规划是一个理性付诸感性的过程





生涯之学，即应变之学。

——台湾 金树人 教授

*



什么是职业生涯规划？

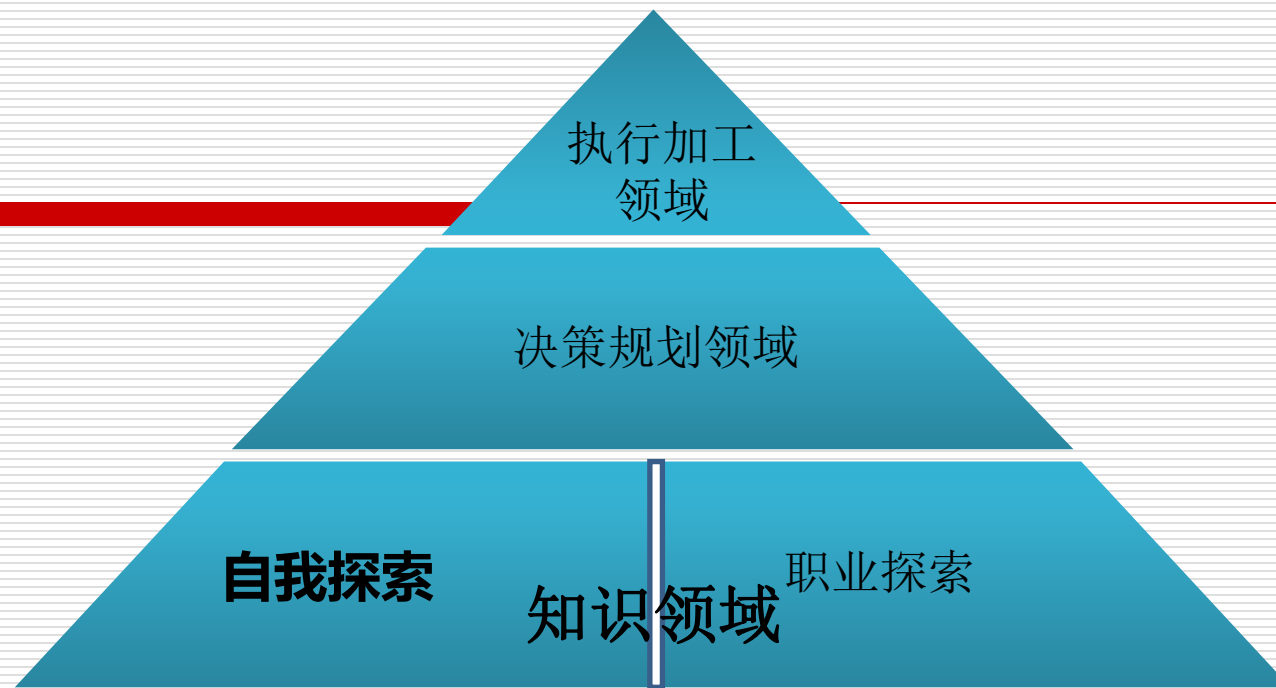
职业生涯规划:

是指个人在生涯发展历程中，对自身各种特质以及职业环境进行探索，以逐渐形成职业生涯规划决策，并建立职业生涯规划目标，拟定实现目标的工作、教育、培训计划 and 行动方案。





金字塔模型图



*



小测验



你知道自己**喜欢**什么吗？



你知道自己**擅长**做什么吗？



你知道自己**想要**什么吗？



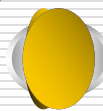
你清楚自己**适合**干什么吗？



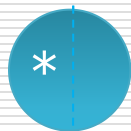
你了解你向往的**行业**吗？



你了解心仪**职业**的具体**工作内容**吗？



你清楚心仪**职业**对**人**的要求吗？





讨论





大学学涯阶段划分



高中

大学生活

进入工作世界或读研或出国

入学

大一试探期

大二、大三拓展定向期

大四实践实现期

签约

职前准备

*



生涯发展阶段



*

大学生涯任务

- 学习的拓展：专业学习；通用技能学习；人文素质提升。
 - 工作的预备：弄清自己适合的工作领域，提升工作能力，推销自己谋得一份工作，完成学生向工作者角色转换等。
 - 人际维护：积极拓展人脉资源（社团、社会实践、实习、兼职等）
 - 休闲的安排：学会休闲
-



大学阶段必做的十件事（摘星计划）

1. 做一次职业测评，认识自己，合理定位，确定人生及事业目标
2. 根据事业目标，为理想职业准备一份能充分表现自己的简历，并为实现简历内容——努力
3. 做一次生涯人物访谈，访问理想单位的领导、学长或自己的职业偶像
4. 找一位老师或学长当个人导师
5. 尽量使自己的成绩单看上去漂亮些
6. 学好两个工具——英语和计算机
7. 至少参加一次老师的课题研究，注重动手实践能力的培养
8. 至少参加一次企业的实习
9. 每学期组织、策划或参与一次有意义的集体活动，结交一些朋友，建立良好的人际关系
10. 培养关心时事的习惯



作业：大学生涯发展线

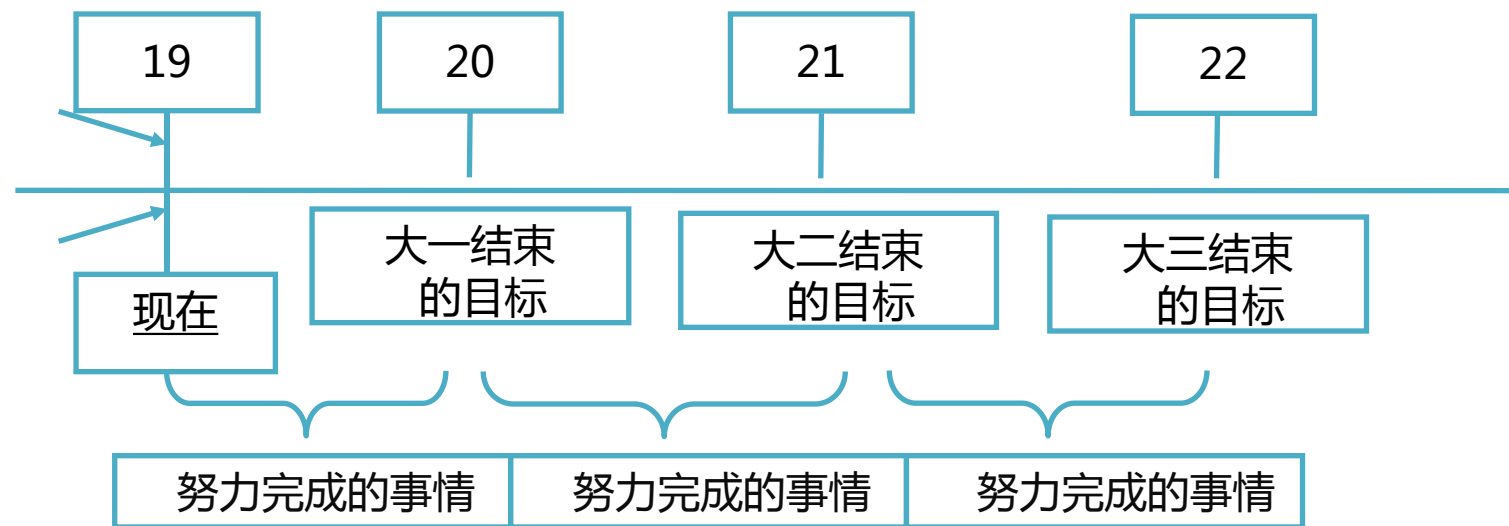


*





例：大学生涯线



*

演讲录：

王选：《我一生中的八个选择》

书籍：

李开复：《做最好的自己》

古 典：《拆掉思维里的墙》

只要开始永远不晚！

只要进步总有空间！





谢谢！

Make the change