

点亮自己
照亮他人



四川省互联网+职业指导专家团
胡珍剑



生涯平衡



教学目标

通过本次课的学习，您将能够



1 从人生全局的角度去思考如何平衡生涯

2 使用生涯管理工具进行角色管理和目标管理

教学内容



第一部分

破解生涯平衡问题的关键

第二部分

舒伯生涯发展理论

第三部分

角色饼图

第四部分

生命之花



第一部分

破解生涯平衡问题的关键



破解生涯平衡问题的关键



问题情形

- 1•工作生活不能兼顾
- 2•人生越来越单调无趣
- 3•被当前事务绑定没有精力改善

常见人群

- 1•已婚职场人多角色冲突
- 2•工作任务繁重压力巨大
(高管、创业者等)

解决方案

- 1•思路：
纵观人生全局
平衡职业生涯。
- 2•工具
角色饼图
生命之花



第二部分

舒伯生涯发展理论



一、舒伯理论简介



“生涯”统合了一个人一生中，依序发展的各种职业和生活的角色、个人对工作的投入而流露出独特的自我发展模式，它也是人生自青春期一直到退休后，一连串有酬劳或者无酬劳职位的综合。除了职业之外，也包括任何和工作有关的角色，如学生、受雇者、领退休金者，甚至也包括了副业、家庭、公民等角色

帮助个体发展并且接受一个整合的、恰当的、关于其自身及工作环境中所担任角色的清晰画面的过程，并且在实践中检验这一过程，改变这一过程，以求达到对自身及对社会的双重满意。

——舒伯，1951

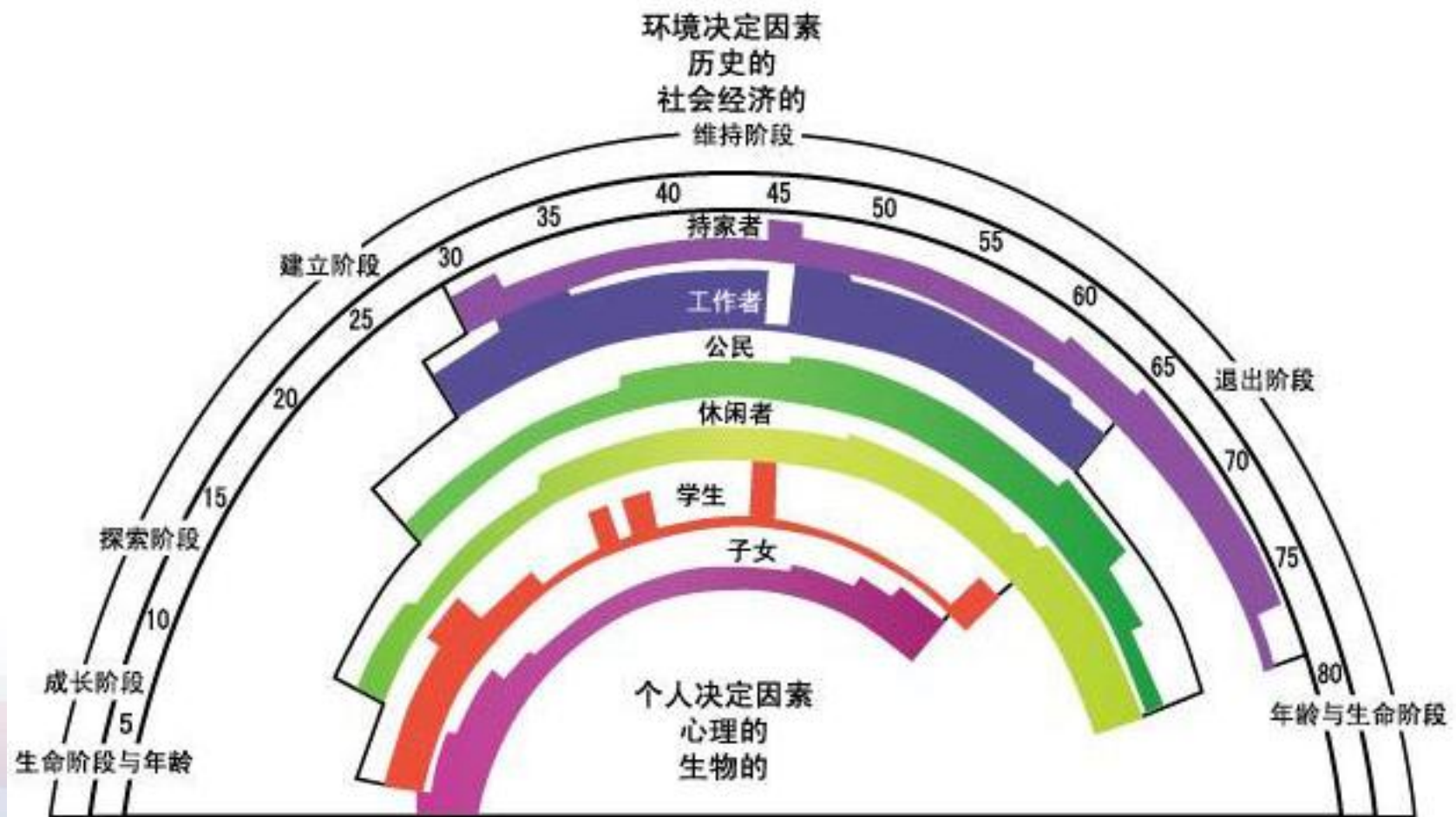
二、生涯时刻表 生活跨度 (Life Span)



发展阶段	年龄			
	探索期	建立期	维持期	卸任期
	14-25	25-45	45-65	65岁以上
成长期	发展实际的自我概念	进入社交网络	接受自己的限制	发展和职业无关的角色
探索期	学会思考更多的机会	找到机会做自己想做的工作	找出困难 全力 以赴	找一个好的养老处所
建立期	进入一个主修的领域	安定于一个永久的职位	发展新的技能	做以往想做而没有做的事
维持期	考验目前的职业选择	使目前的职位安全	从竞争中求稳固	维持自得其乐的嗜好
卸任期	嗜好的收敛	减少运动	注意养生之道	减少工作时数



三、生涯彩虹图:如何获得平衡



舒伯, 1984



生涯彩虹图启示

1·人生规划从小做起

2·不同年龄阶段、不同角色的任务不同，投入程度不一样。

3·性价比最高的生涯：什么年龄阶段什么角色做什么事情。

4·人生要经历5个阶段和承担6种角色，需要进行生涯平衡。



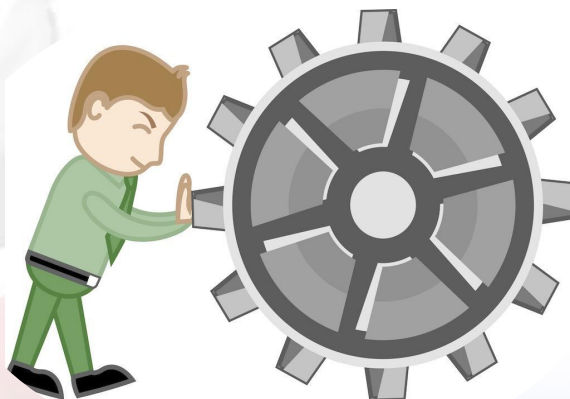
第三部分

角色饼图



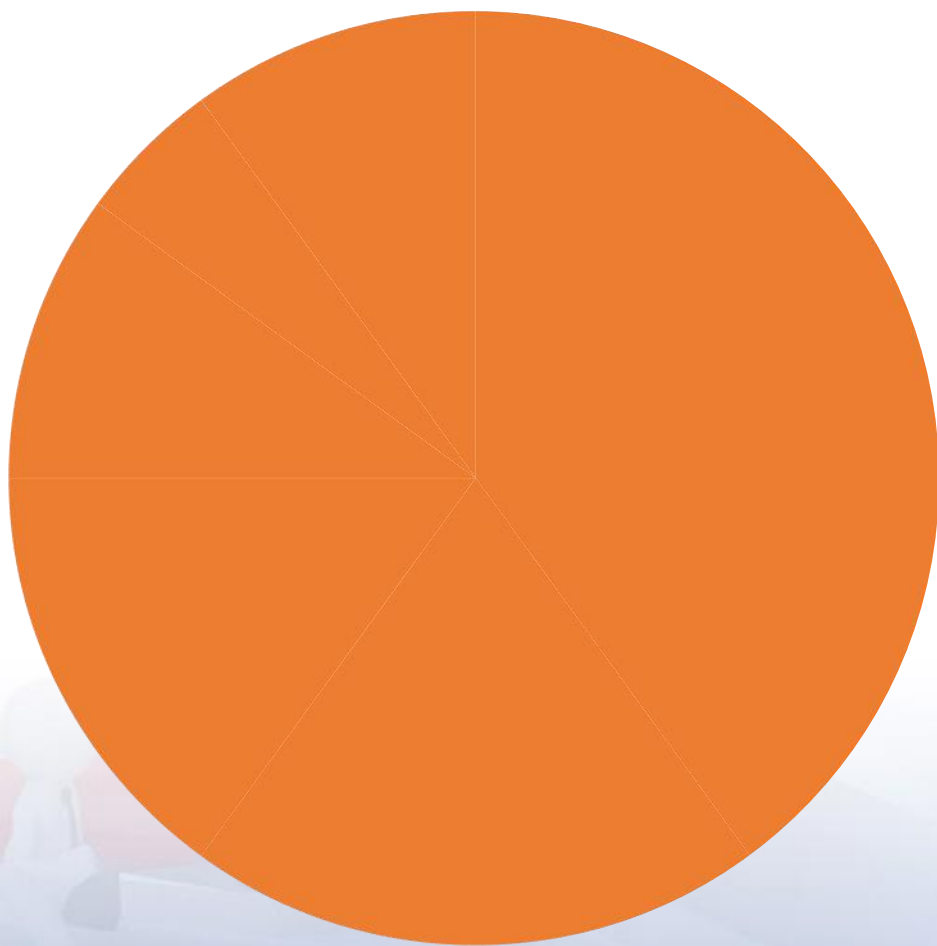


画好角色图，管理好自己的角色。





角色饼图——管理角色的工具



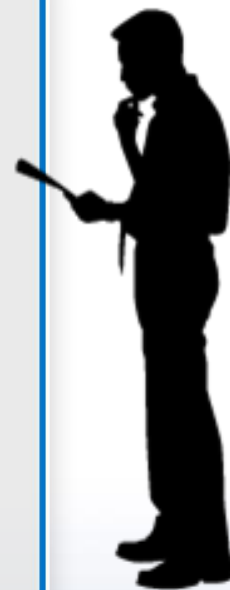
参考角色：
学习者、工作者、休闲者、
子女、父母、恋人、公民

角色饼图的使用



角色饼图是生涯管理中通常使用的一种工具。

根据前面六个参考角色，锁定一个阶段（1-3年）的角色全景，清晰地看到各个角色的比例，透过角色投入比例找出阶段重心。再将现状饼图与理想饼图对比，找到现实与理想状态的差距和调整关键点。





第四部分

生命之花





让生活像鲜花般灿烂





生命之花——管理目标的工具

用结构化的思维，
对人生做一个盘点

A

对生活中的几个主
要内容通过图形
表现出来

B

对目标进行管理

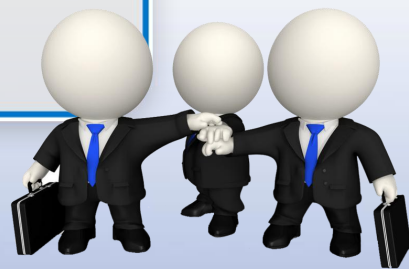
C

生命之花基本图形



生命之花是平衡轮的在 生涯管理中的运用

一是画一个空白的花。填上与生涯幸福相关的重要内容（一般8项）；二是打分。给每项重要度打分；三是写事件。填写下个月要做的事情；四是排计划。把要做的事情排入你常用的日历表中；五是做调整。填完之后平衡整个时间安排。





人生只要执着的追求

哪怕是只做一项成功的事情

生命之花就会无比灿烂

小 结



生涯平衡

舒伯生涯理论启示：人生就是一个旅程，最重要的是什么阶段做什么事情，同时做好生涯平衡。

角色饼图：帮助管理好生涯时间、科学扮演好每一个角色。

生命之花：帮助管理好生涯目标，实现事业与生活的同步发展，达到生涯平衡。

劍

谢 谢