



点亮自己
照亮他人



四川省互联网+职业指导专家团
胡珍剑

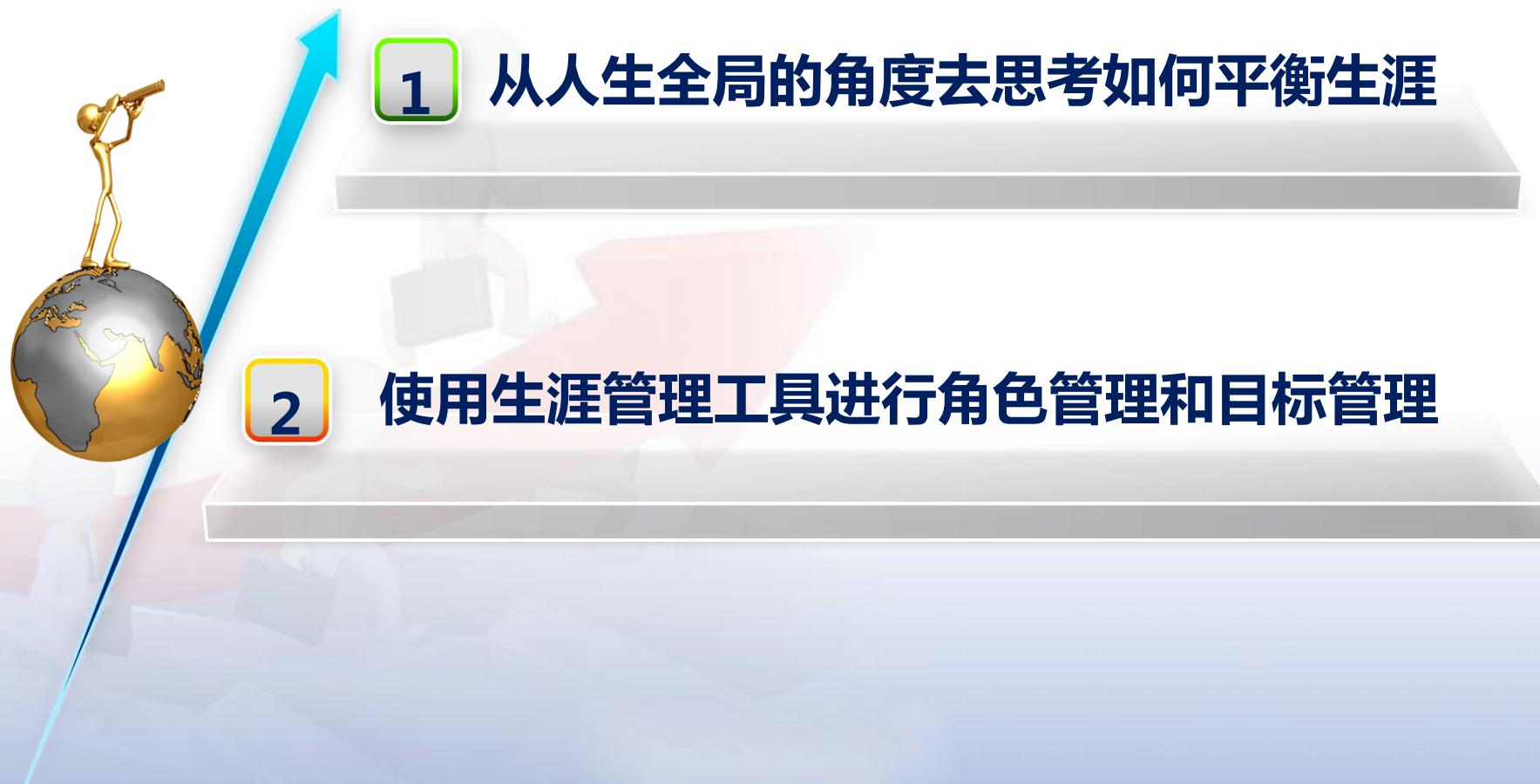


生涯平衡



教学目标

通过本次课的学习，您将能够





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。

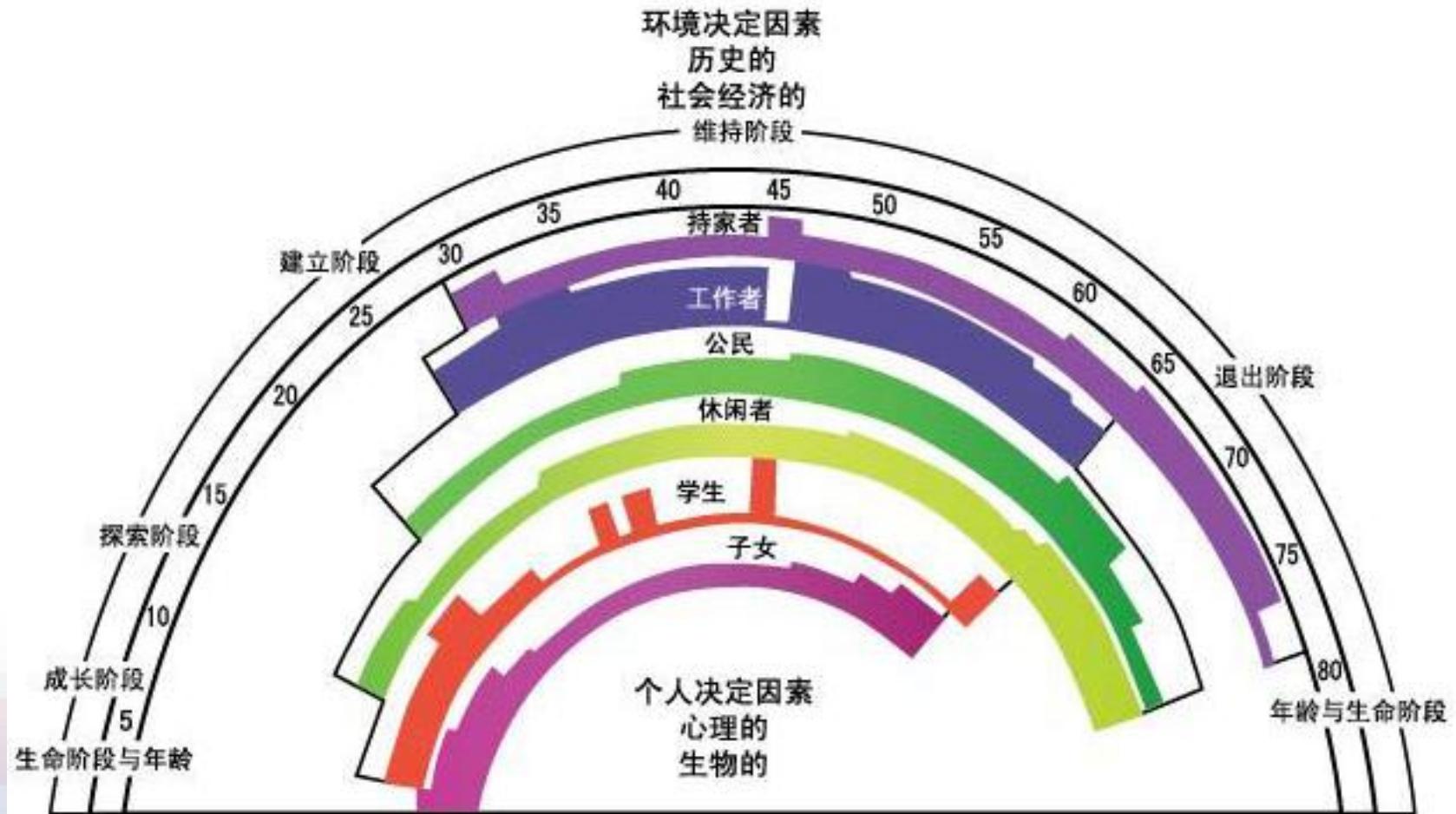
——舒伯，1951



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。



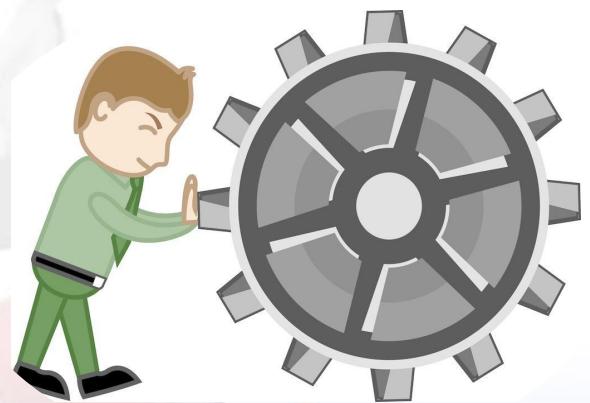
第三部分

角色饼图



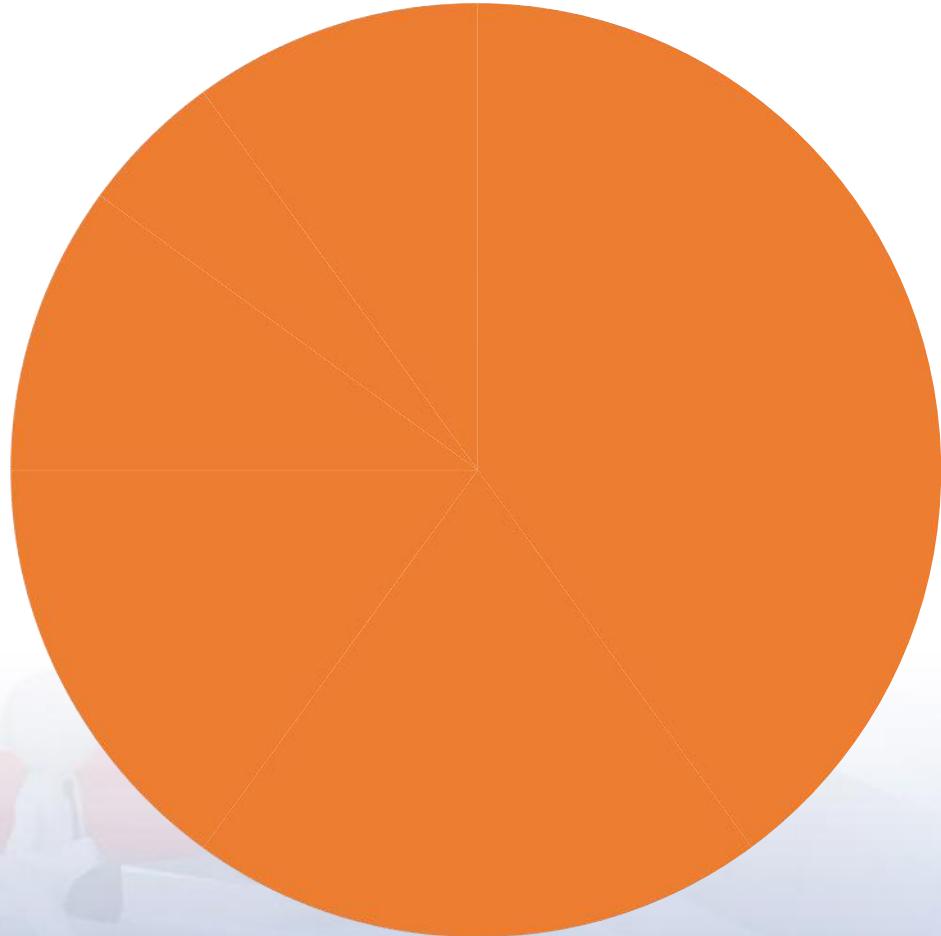


画好角色图，管理好自己的角色。





角色饼图——管理角色的工具



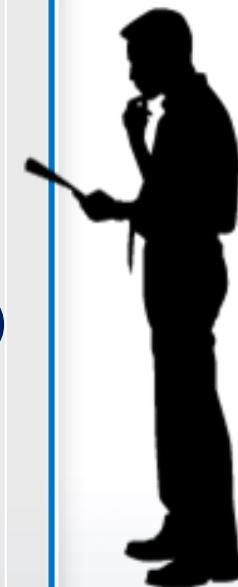
参考角色：
学习者、工作者、休闲者、
子女、父母、恋人、公民



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

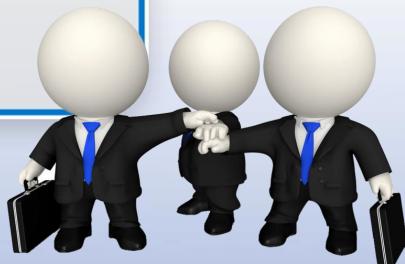




生命之花使用

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。



谢 谢