



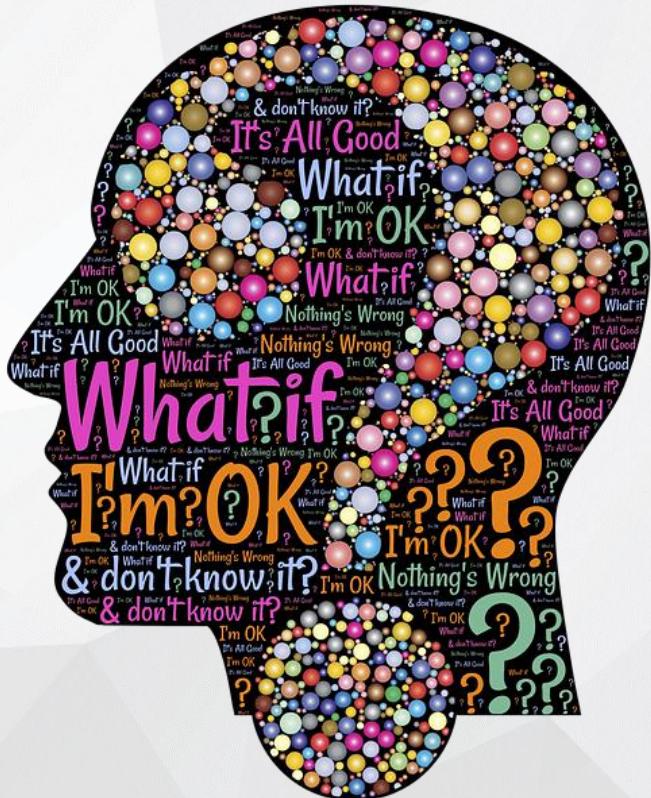
天津鐵道職業技術學院
Tianjin Railway Technical and Vocational College

第二章 职业生涯规划的 具体实施



第一节 明晰自我

- 知人者智，自知者明
- 人贵有自知之明
- 吾当中日三省吾身
- 知己知彼，百战不殆





一、自我认知的内容

概念：

自我认知是自我意识系统中的基础部分，自我意识在个体发展中有着十分重要的作用。首先，自我意识是认识外界客观事物的条件。其次，自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。最后，自我意识是改造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。



（一）自我意识的三种心理成分：

1. 自我认知：主观自我对客观自我的认识和评价。
2. 自我体验：主观的“我”对客观的“我”所持的一种态度。
3. 自我监控：是对自己行为与思想语言的控制。
一是发动作用；二是制止作用。（借助外部压力）



(二) 自我认知的构成:

探索项目	对应的内容
生理自我	主要包括自己的相貌、身体、穿着打扮等
心理自我	主要包括自我的性格、气质、意志、情感、能力等方面优缺点的评判与评估
理性自我	主要包括自我的思维方式和方法、知识水平、价值观、道德水平等因素的评价
社会自我	主要包括对自己在社会上所扮演的角色，在社会中的责任、权力、义务、名誉，他人对自己的态度以及自己对他人的态度等方面的评价



二、自我认知的原则：

1. 适度性原则。
2. 全面性原则。
3. 客观性原则。
4. 发展性原则。

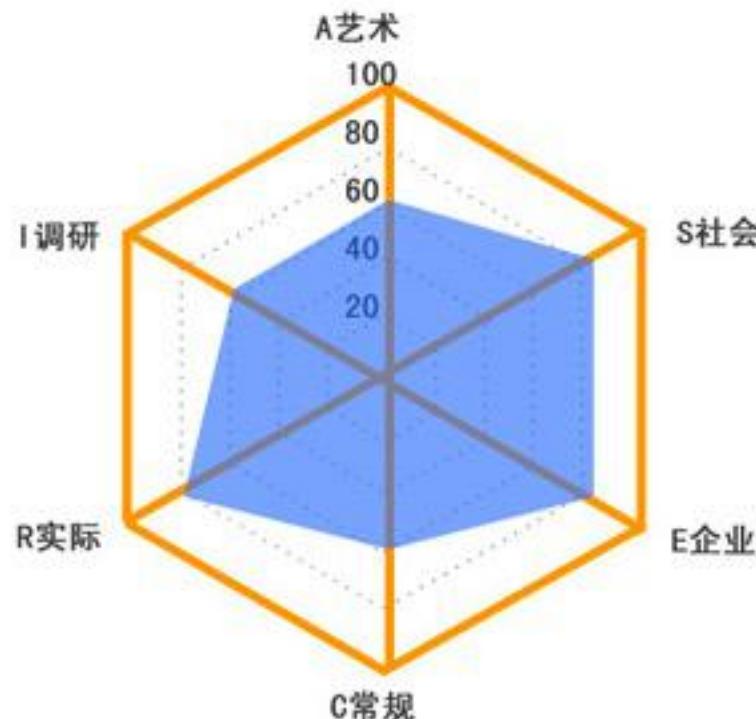




三、自我认知的基本方法

- #### (一) 正式评估——测评（测量、测验）
1. 测评方法，利用测评工具来测量的综合技术。

霍兰德职业兴趣测试





MBTI 图形测试

MBTI 倾向示意图 (类型: INTJ 总倾向 75)

外向 (E)



(I) 内向

实感 (S)



(N) 直觉

思考 (T)



(R) 情感

判断 (J)



(P) 知觉

强

明显

中等

轻微

中等

明显

强



(二) 非正式评估——主观评价

自我认识的三条渠道

01

从“我”与人的关系认识自我

从“我”与事的关系认识自我

02

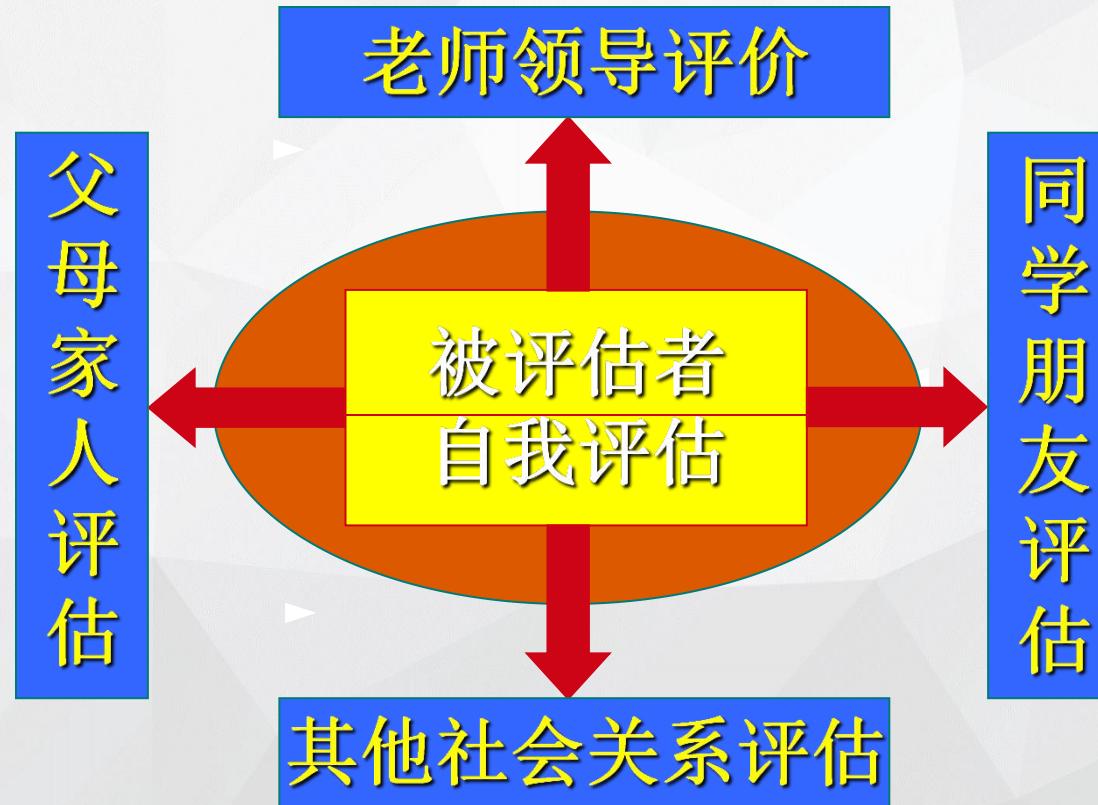
03

从“我”与己的关系认识自我



(二) 非正式评估——主观评价

360度评估法





(二) 非正式评估——主观评价

橱窗法分析法

自己知道

别人不知道

隐私我

公开我

潜在我

背脊我

别人知道

自己不知道



四种气质类型的特征表述

胆汁质	直率，热情，精力旺盛，勇敢积极，有魄力，坚韧不拔，敢于承担责任，但情绪容易激动，脾气暴躁，表情明显外露，过分自信，有时独断专行，影响人际交往。（不可抑制型）
多血质	活泼好动，敏感，表情外露，反应迅速，善于交往，适应性强，但注意力容易转移，兴趣容易变换，做事缺乏持久性。（活泼型）
粘液质	安静，稳重，沉着，善于忍耐，但沉默寡言，情绪不易外露，反应较慢，不够灵活，因而比较固执，不容易接受新生事物，不能迅速适应变化的环境。（安静型）
抑郁质	细心，谨慎，感情细腻深刻，想象力丰富，善于觉察到别人不易觉察到的事物，但较孤僻，多忧思，心地狭窄，疑虑重重，行动迟缓，缺乏果断，经不起强烈的刺激和猛烈的打击。（抑郁型）



❖ 不同气质的小故事

有人要上街，刚出门口，不小心踩了香蕉皮，摔了一跤：

- ❖ 胆汁质的人会破口大骂：“他妈的，谁这么缺德！”
- ❖ 多血质人会指着香蕉皮说：“小样的，开什么玩笑啊你？”
- ❖ 粘液质人会自我解嘲的笑笑，爬起来，拍拍身上的土，耸耸肩走了。
- ❖ 抑郁质人会唉声叹气说：“唉，真倒霉。刚出门就摔倒！”赌气回家，不上街了。



自我探知过程中需要了解的问题：

- 1.我想要什么？
- 2.我喜欢什么？
- 3.我想从事什么职业？
- 4.我的气质和性格适合什么样的职业？
- 5.什么样的职业才能让我充分地发挥潜能？
- 6.我愿意和谁在一起工作？
- 7.完成什么样的工作让我最有成就感？
- 8.我最不能放弃的是什么？



第二节 分析环境





一、影响职业发展的宏观环境

(一) 社会文化环境





(二) 人口环境

01

人口规模

02

年龄结构

03

劳动力质量
和专业结构

04

人口的城市化

05

人口老龄化

06

人口流动



(三) 政治法律环境





(四) 经济环境





(五) 技术环境

1

自动化的冲击

2

产业结构调整的冲击因素



二、影响职业发展的微观环境

（一）组织环境

- 1.组织状况
- 2.人力资源管理现状
- 3.管理人员的支持
- 4.组织文化





(二) 家庭环境

(三) 朋友、同龄群体环境





三、职业分析的内容与方法

（一）职业探索

- 1.职业描述
- 2.职业的核心工作内容
- 3.职业的发展前景及其对社会和生活影响、作用
- 4.薪资待遇及潜在收入空间
- 5.岗位设置及不同行业、企业间的差别



(一) 职业探索

- 6.入门岗位及其职业发展道路
- 7.职业标杆人物
- 8.职业的典型一天
- 9.职业通用素质要求及入门具体能力
- 10.工作思维方式



(二) 职业分析方法

1、职业信息的搜集

- (1) 从国家的有关决议、决定等政策中获得职业信息
- (2) 从劳动人事部门等职业机构获得职业信息
- (3) 通过互联网、报刊等媒体获得职业信息
- (4) 通过亲戚、朋友、邻居及其他熟人获得职业信息
- (5) 通过电话、邮件或拜访获得职业信息



(二) 职业分析方法

2、职业分析的方法

- (1) 职业描述
- (2) 职业探索





第三节 实施规划





一、确定职业生涯目标

(一) 目标分类

1. 按时间划分

- (1) 短期目标
- (2) 中期目标
- (3) 长期目标
- (4) 人生目标





一、确定职业生涯目标

2.按性质划分

- (1) 外职业生涯目标
- (2) 内职业生涯目标

3.按实现难度划分



(二) 制定职业生涯目标原则(“smart”简易原则)

- 1 现实原则**
- 2 适合原则**
- 3 激励原则**
- 4 层次原则**
- 5 适度原则**
- 6 明确原则**
- K 灵活原则**



(三) 确定职业生涯目标的方法

- 1.梦想法
- 2.理论法
- 3.实践法
- 4.专业定向法



二、进行职业生涯决策

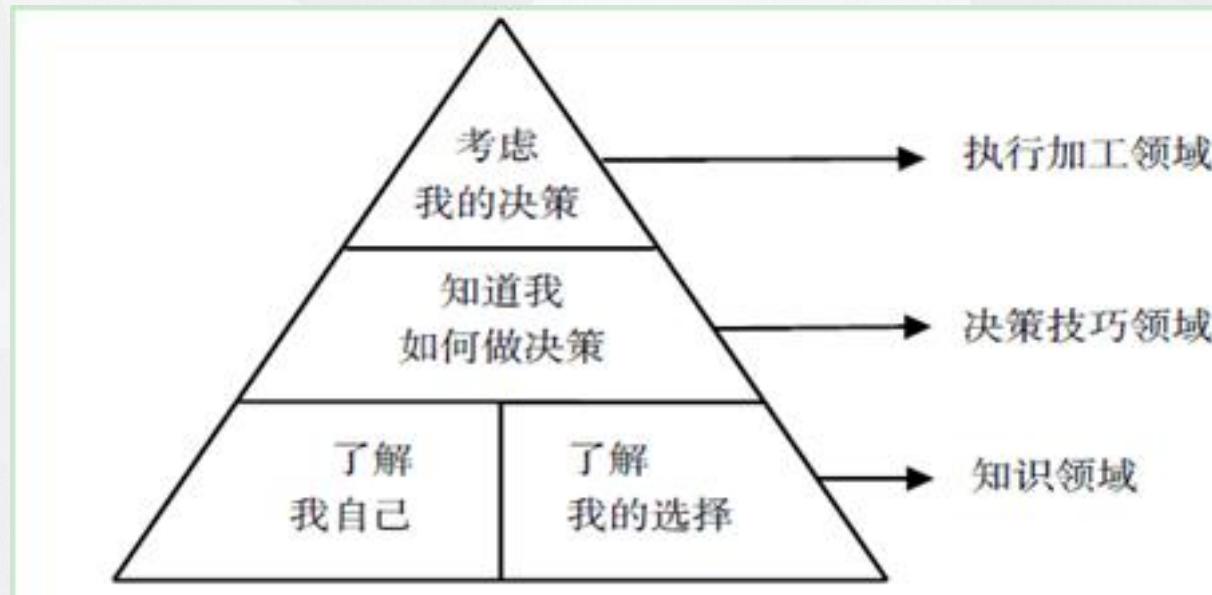
（一）职业生涯决策的内容

- 1.选择何种专业与行业
- 2.选择行业中的哪一种职业
- 3.选择怎样的策略，来获得某一特定的工作
- 4.从数个工作机会中选择其一
- 5.选择工作地点
- 6.选择工作的取向，即个人的工作作风
- 7.选择生涯目标或系列的升迁目标



(二) 职业生涯决策方法

1. 信息加工法



2.PIC法 p.58



(三) 职业生涯决策工具

1. SWOT决策分析

SWOT分析表
内部—个人因素

Strength —我的优势是什么？	Weakness —我的劣势是什么？
Opportunity —我在人才市场竞争中可能的机会是什么	Threats —我在人才市场竞争中面临的威胁是什么？

外部—环境因素



（三）职业生涯决策工具

2.生涯决策平衡单

- （1）使用平衡单
- （2）判断各纬度的利弊得失
- （3）对每个考虑因素设置权重
- （4）排定各种选择的等级



三、职业生涯规划书

(一) 大学生职业生涯规划书的基本格式

1. 表格式
2. 条列式
3. 复合式
4. 论文格

自我分析（包括现状分析与潜能测评）	认识自我	我的气质	多血质和粘液质
		我的性格	主要体现外向但有时也体现外向
		我的能力	主要是身体较健康，自我管理情绪，画画，能让老爸老妈开心，耐心
		我的兴趣	画画，美术类设计，钓鱼，打篮球，交好朋友
		我的职业价值观	要做好自己的职业，职业是个维持生活，与人合作学习，发展自己的，表现自己贡献社会的活动，我更觉得职业伴随着自己成长，达成自己想要的平台
	我心中理想的职业	合法并对家庭好，有学习发展的空间，工资 5000 元每月以上	
角色转为目标	从依赖到独立	上大学之前可以经常回家见父母有许多事都要依赖他们解决，现在独立了，自己懂得怎么做了	
	从被动学习到主动学习	以前父母老师会经常用规定要我学习，比如说高考考不好的话会怎么...，现在自己有了以后要从事什么职业然后比较主动学习了	
	从未成年到成年	以前年龄叫小而且做人做事都很不成熟，现在大学感觉就是半个社会自己也成熟起来了年龄也成年了	



(二) 大学生职业生涯规划书的主要内容

- 1.扉页
- 2.自我分析
- 3.环境评估
- 4.职业定位
- 5.职业生涯实施计划
- 6.评估与反馈



四、职业生涯规划书的落实与评估

(一) 职业生涯规划的完整实施步骤

1. 确定志向
2. 自我评估
3. 职业生涯机会评估
4. 职业选择
5. 职业生涯路线选择
6. 确定目标
7. 制定计划
8. 行动
9. 评估、反馈、调整



(二) 职业生涯规划的评估

1. 评估的内容

- (1) 职业生涯目标评估
- (2) 职业生涯路径评估
- (3) 实施策略评估
- (4) 其他因素评估



2.评估的方法

- (1) 反思法
- (2) 调查法
- (3) 对比法
- (4) 求教法

(三) 职业生涯规划的反馈与修正



职业测评法

这个测试是菲尔博士在著名女黑人欧普拉的节目里做的。答覆是依现在的您，不要依过去的您。这是一个目前很多大公司人事部门实际采用的测试。（10题）

要求：1分钟内完成，不要讨论，凭直觉，在纸上写出答案，单选题

1.你何时感觉最好？

- a)早晨
- b)下午及傍晚
- c)夜里



2. 你走路时是.....

- a) 大步的快走
- b) 小步的快走
- c) 不快，仰著头面对著世界
- d) 不快，低著头
- e) 很慢

3. 和人说话时，你.....

- a) 手臂交叠的站著
- b) 双手紧握著
- c) 一只手或两手放在臀部
- d) 碰著或推著与你说话的人
- e) 玩著你的耳朵、摸著你的下巴、或用手整理头发



4. 坐著休息时，你的.....

- a) 两膝盖并拢
- b) 两腿交叉
- c) 两腿伸直
- d) 一腿卷在身下

5. 碰到你感到发笑的事时，你的反应是.....

- a) 一个欣赏的大笑
- b) 笑著，但不大声
- c) 轻声的咯咯地笑
- d) 羞怯的微笑



6.当你去一个派对或社交场合时，你.....

- a)很大声地入场以引起注意
- b)安静地入场，找你认识的人
- c)非常安静地入场，尽量保持不被注意

7.当你非常专心工作时，有人打断你，你会.....

- a)欢迎他
- b)感到非常恼怒
- c)在上两极端之间



8.下列颜色中，你最喜欢哪一颜色？

- a) 红或橘色 b) 黑色 c) 黄或浅蓝色 d) 绿色 e) 深蓝或紫色 f) 白色 g) 棕或灰色

9.临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是.....

- a) 仰躺，伸直 b) 俯躺，伸直
c) 侧躺，微卷 d) 头睡在一手臂上
e) 被盖过头

10.你经常梦到你在.....

- a) 落下 b) 打架或挣扎
c) 找东西或人 d) 飞或漂浮
e) 你平常不做梦 f) 你的梦都是愉快的



现在将所有分数相加，再对照后面的分析
分数

- 1.(a) 2 (b) 4 (c) 6
- 2.(a) 6 (b) 4 (c) 7 (d) 2 (e) 1
- 3.(a) 4 (b) 2 (c) 5 (d) 7 (e) 6
- 4.(a) 4 (b) 6 (c) 2 (d) 1
- 5.(a) 6 (b) 4 (c) 3 (d) 5
- 6.(a) 6 (b) 4 (c) 2
- 7.(a) 6 (b) 2 (c) 4
- 8.(a) 6 (b) 7 (c) 5 (d) 4 (e) 3 (f) 2 (g) 1
- 9.(a) 7 (b) 6 (c) 4 (d) 2 (e) 1
- 10.(a) 4 (b) 2 (c) 3 (d) 5 (e) 6 (f) 1



【低於21分： 内向的悲观者】

人们认为你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的，是须人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关。他们认为你是一个杞人忧天者，一个永远看到不存在的问题的人。有些人认为你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样的人。



【21分到30分：缺乏信心的挑剔者】

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人，一个缓慢而稳定辛勤工作的人。如果你做任何冲动的事或无准备的事，你会令他们大吃一惊。他们认为你会从各个角度仔细地检查一切之后仍经常决定不做。他们认为对你的这种反应一部分是因为你的小心的天性所引起的。



【31分到40分：以牙还牙的自我保护者】

别人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也认为你是一个伶俐、有天赋有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友，但你是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的，但相等的，一旦这信任被破坏，会使你很难熬过。



【41分到50分：平衡的中道】

别人认为你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际的、而永远有趣的人；一个经常是群众注意力的焦点，但是你是一个足够平衡的人，不至於因此而昏了头。他们也认为你亲切、和蔼、体贴、能谅解人；一个永远会使人高兴起来并会帮助别人。



【51分到60分：吸引人的冒险家】

别人认为你是一个令人兴奋的、高度活泼的、相当易冲动的个性；你是一个天生的领袖、一个做决定会很快的人，虽然你的决定不总是对的。他们认为你是大胆的和冒险的，会愿意试做任何事至少一次；是一个愿意尝试机会而欣赏冒险的人。因为你散发的刺激，他们喜欢跟你在一起。



【60分以上： 傲慢的孤独者】

别人认为对你必须「小心处理」。在别人的眼中，你是自负的、自我中心的、是个极端有支配欲、统治欲的。别人可能钦佩你，希望能多像你一点，但不会永远相信你，会对与你更深入的来往有所踌躇及犹豫。世界本来就是层层嵌套，周而复始；不以任何的意志而改变。

▶ 从“我”与己的关系认识自我