



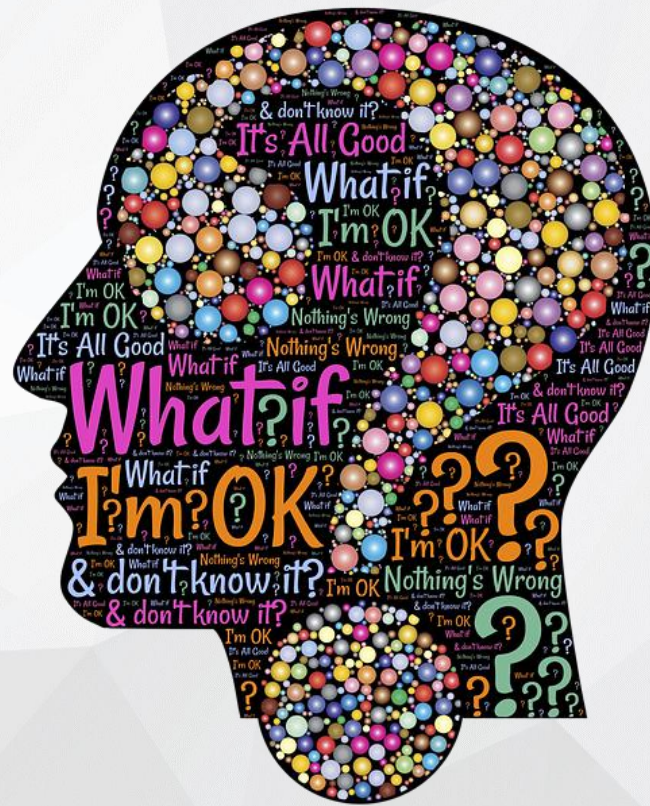
天津鐵道職業技術學院  
Tianjin Railway Technical and Vocational College

# 第二章 職業生涯規劃的 具體實施



# 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、能力等方面的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、自我認知的原則：

1. 适度性原則。
2. 全面性原則。
3. 客觀性原則。
4. 發展性原則。





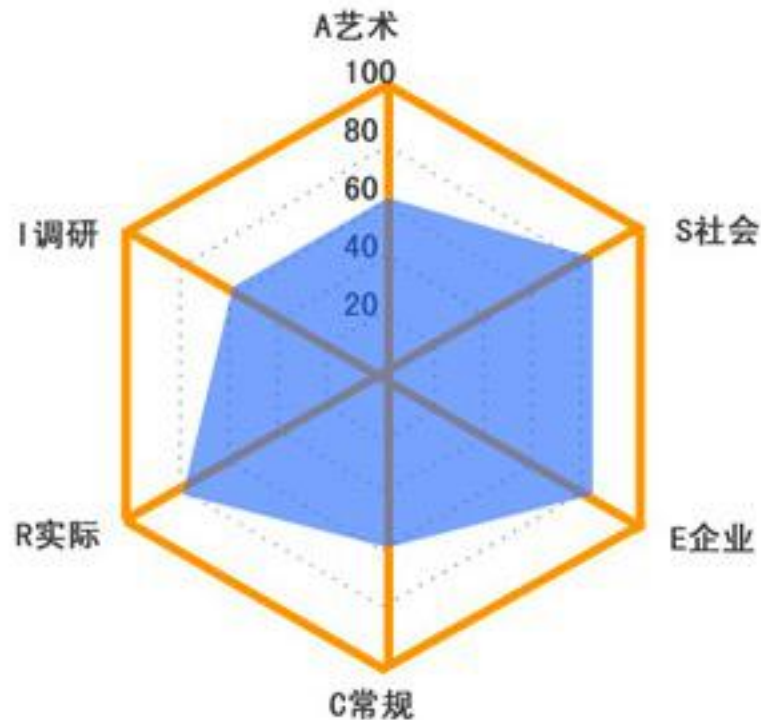


## 三、自我认知的基本方法

### （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）







## (二) 非正式評估——主觀評價

### 自我認識的三條渠道

**01**

從“我”與人的關係認識自我

從“我”與事的關係認識自我

**02**

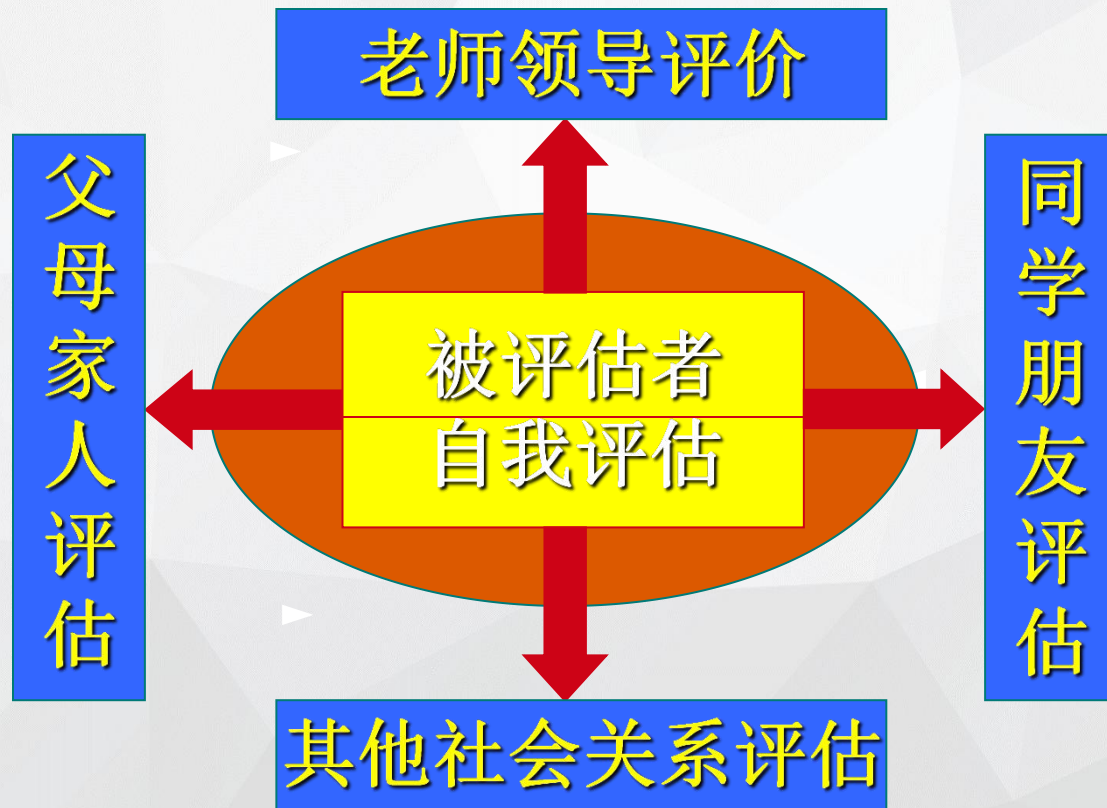
**03**

從“我”與己的關係認識自我



## (二) 非正式評估——主觀評價

### 360度評估法







## (二) 非正式評估——主觀評價

### 櫥窗法分析法

自己知道

別人不知道

隱私我	公開我
潛在我	背脊我

別人知道

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





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

# 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

1、

政治环境

法律环境因素

2、





## （四）经济环境





## （五）技术环境

1

自动化的冲击

产业结构调整冲击因素

2





## 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





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

(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







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

## 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

7 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

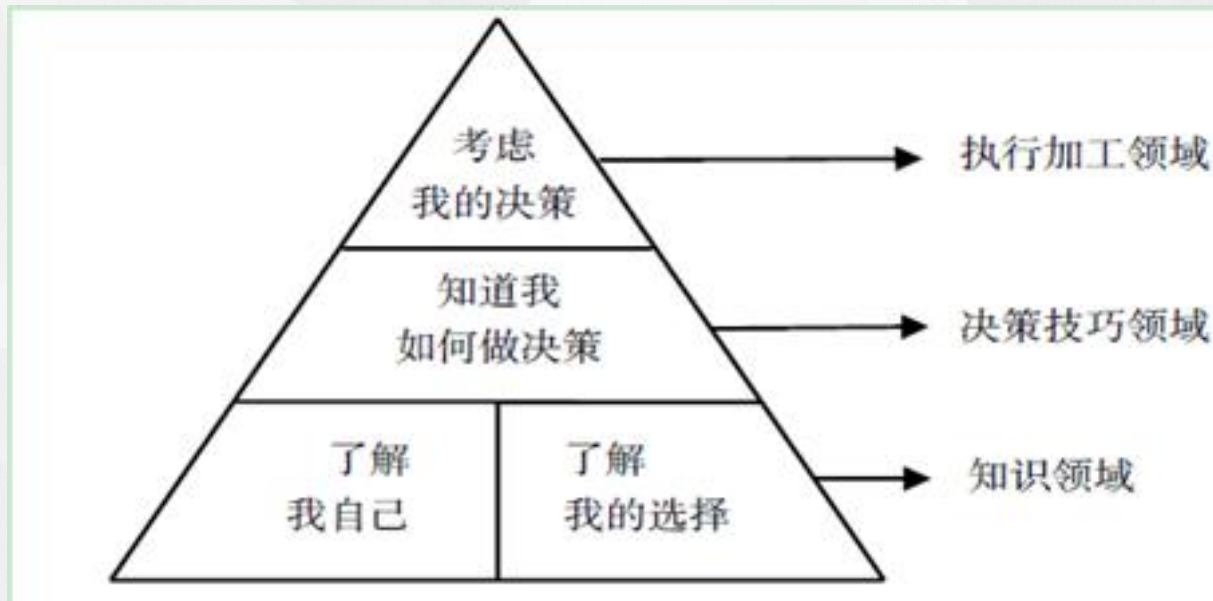
- 1.选择何种专业与行业
- 2.选择行业中的哪一种职业
- 3.选择怎样的策略，来获得某一特定的工作
- 4.从数个工作机会中选择其一
- 5.选择工作地点
- 6.选择工作的取向，即个人的工作作风
- 7.选择生涯目标或系列的升迁目标





## (二) 職業生涯決策方法

### 1. 信息加工法



### 2. PIC法 p.58



### （三）職業生涯決策工具

#### 1. SWOT 決策分析

**SWOT**分析表  
內部——個人因素

<b>Strength</b> ——我的優勢是什麼？	<b>Weakness</b> ——我的劣勢是什麼？
<b>Opportunity</b> ——我在人才市場競爭中可能的機會是什麼	<b>Threats</b> ——我在人才市場競爭中面臨的威脅是什麼？

外部——環境因素





### （三）職業生涯決策工具

#### 2.生涯決策平衡單

- （1）使用平衡單
- （2）判斷各緯度的利弊得失
- （3）對每個考慮因素設置权重
- （4）排定各種選擇的等級



## 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	多血质和黏液质
		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，能让爸爸妈妈开心，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是都要依赖他们解决，现在独立了，自己懂得怎么做
		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，比喻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. 职业生涯规划实施计划
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）職業生涯規劃的評估

### 1. 評估的內容

- （1）職業生涯目標評估
- （2）職業生涯路徑評估
- （3）實施策略評估
- （4）其他因素評估



## 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.坐著休息時，你的.....

- a)兩膝蓋并拢
- b)兩腿交叉
- c)兩腿伸直
- d)一腿卷在身下

5.碰到你感到發笑的事時，你的反應是.....

- a)一個欣賞的大笑
- b)笑著，但不大聲
- c)輕聲的咯咯地笑
- 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：內向的悲觀者】

人們認為你是一個害羞的、神經質的、優柔寡斷的，是須人照顧、永遠要別人為你做決定、不想與任何事或任何人有關。他們認為你是一個杞人憂天者，一個永遠看到不存在的人。有些人認為你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是這樣的人。



## 【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】

別人認為你是一個新鮮的、有活力的、有魅力的、好玩的、講究實際的、而永遠有趣的人；一個經常是群眾注意力的焦點，但是你是一個足夠平衡的人，不至於因此而昏了頭。他們也認為你親切、和藹、體貼、能諒解人；一個永遠會使人高興起來並會幫助別人。





## 【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