**生涯规划之认识自我能力篇**

　　我们每个人都有能力优势和劣势。成功者懂得找到自己的优势，并且扬长避短，找到合适自己的定位，持续发展;而平庸者是先找到一个定位，然后发现自己的弱势，之后耗尽一生来不断苦战。

　　**生涯困惑**

　　我的自己的优势和劣势在哪里吗?

　　我的能力是什么?我好像就会读书，唱歌、跳舞都不会。

　　同学们说，我的作文写的很好，这是我的能力吗?

　　怎样才能知道自己的能力在哪里?

　　**生涯导师**

　　你的能力在哪里，你的舞台就在哪里?能力和职业相匹配能让你在职场上如鱼得水，否则就可能步履维艰。“把自己的优势发挥到极致”，就意味着成功。

　　**生涯知识**

　　(一)什么是能力

　　能力指顺利完成某一活动所必需的、直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。任何一种活动都要求参与者具备一定的能力，而能力直接影响着活动效率。例如：从事外交工作，要具有灵活而敏捷的思维、较好的语言表达、较强的记忆等能力。

　　(二)能力的分类

　　人的能力多种多样，以能力所表现的活动领域的不同来一般划分为：一般能力、特殊能力、再造能力、创造能力、认知能力、元认知能力、超能力。

　　世界著名教育心理学家霍华德·加德纳将“在特定的文化背景或社会中，解决问题或制造产品的能力称之为智能，并且将人类的智能划分为“语言文字智能”、“逻辑数学智能”、“视觉空间智能”、“身体动觉智能”、“音乐节奏智能”、“人际交往智能”、“自知内省智能”、“自然观察者智能”。

**生涯探索**

探索活动一

 多元智能测试

 1、使用51选校多元智能测试，根据要求做题，可获得一份个人多元智能报告。详细情况登录： <http://plan.51xuanxiao.com/Student/FindOutSelf>

 探索活动二 看看我的能力清单

|  |
| --- |
| **我的潜能探索** |
|  根据能力清单上能力名称和简介，将能力按照“熟练程度”和“使用意愿”两个维度进行主观评估，评估后将能力名称序号写到矩阵的相应位置中，看看你目前的能力分布特点。哪些事你最强的能力?他们与你未来要做的工作有关吗？哪些是你目前还比较薄弱的能力？怎么处理这部分能力？为了更好地达成你未来的职业目标，哪些技能需要强化？你最想做的工作是什么？如果理想的工作变成现实，你还需要做什么？ |
|
|
| **能力清单** |
|
| **序号** | **能力名称** | **含义** |
| 1 | 测评 | 测量熟练度、质量或有效性 |
| 2 | 持续记录 | 通过日志、流水账、比较或表格的方式保持信息的更新 |
| 3 | 处理数字 | 使用计算、演算、组织等方法解决数字、数量相关问题 |
| 4 | 创意 | 通过思考、构想、遐想、头脑风暴的方法产生新的想法 |
| 5 | 调停 | 管理冲突、和平分解 |
| 6 | 督导 | 对他人的工作进行监督或指导 |
| 7 | 多任务管理 | 协调多个并发任务，使之有效地被执行 |
| 8 | 发明 | 产生新观点，整合现有的观点获得新成果 |
| 9 | 分析 | 用合乎逻辑的方式分解和解决问题 |
| 10 | 概念化 | 构思并酝酿出新的概念和思想 |
| 11 | 公关 | 保持个人或团队间的联系 |
| 12 | 估价 | 对价值或成本进行评定 |
| 13 | 观察 | 按科学的方式研究、细察、检数据、人或事 |
| 14 | 归类 | 对人、事、资料进行分组、归类或组织 |
| 15 | 归纳总结 | 整合概念和信息，使不同元素形成系统的整体 |
| 16 | 绘画 | 素描、绘制插图和油画、拍摄照片 |
| 17 | 机械使用 | 装配、调试、修理发动机或其他机械 |
| 18 | 激励 | 是他人充满动力、积极投入、做出最佳表现 |
| 19 | 计划、组织 | 确定项目目标、制定计划并推进 |
| 20 | 计算机能力 | 利用软件、如Word、Excel等推进、完成任务和项目 |
| 21 | 监控 | 追踪和控制人或事的发展趋势 |
| 22 | 教导、培训 | 对学生、员工或顾客进行说明、解释、指导 |
| 23 | 决策 | 对重要、复杂的事件做决策 |
| 24 | 客户服务 | 有效解决客户提出的问题，应对客户的挑衅、最终使客户满意 |
| 25 | 临场发挥 | 在无准备的情况下有效地思考、演说或行动 |
| 26 | 评价 | 对可行性或质量进行测评、评估和鉴定 |
| 27 | 情绪处理 | 善于处理自己的情绪；善于倾听、接纳别人；可以控制愤怒，保持冷静 |
| 28 | 设计 | 对程序、产品或环境进行构建与创新 |
| 29 | 时间管理 | 确定任务的有限顺序、做好安排、保证任务及时完成 |
| 30 | 事务管理 | 协调事件、做好后勤安排 |
| 31 | 适应变化 | 轻松且快速地适应工作任务与环境的变化 |
| 32 | 授权 | 通过将任务分配给其他人的方式有效地工作 |
| 33 | 书面信息获得 | 从书面资料研究中获取信息 |
| 34 | 谈判 | 为权利或利益讨价还价 |
| 35 | 团队合作 | 易于与他人合作并完成任务 |
| 36 | 推进 | 加速生产或服务，解决纷争使流程顺畅 |
| 37 | 想象 | 容易想象出事物的各种可能性 |
| 38 | 销售 | 是客户确信个人、公司、产品或服务的价值，增加销售金额 |
| 39 | 校对、编辑 | 检查书面材料中的词汇使用和体裁是否正确，并改正 |
| 40 | 写作 | 撰写报告、信件、文章、广告、故事或教育资料 |
| 41 | 引导变革 | 施加影响改变现状，并运用决断力或领导力引导新的方向 |
| 42 | 因对模糊情景 | 能自如、有效地应对缺乏清晰、结构性或确定性的问题 |
| 43 | 娱乐、表演 | 为他人进行演唱、舞蹈、演奏等表演，或在大众面前阐述观点和演讲 |
| 44 | 预算 | 更经济、有效地使用金钱或其他资源 |
| 45 | 在线收集信息 | 通过索索引擎或互联网收集、组织信息或数据 |
| 46 | 执行 | 根据制度或计划安排行动 |
| 47 | 直觉 | 运用洞察和远见能力 |
| 48 | 指导 | 为新手提供教导、训练或咨询 |
| 49 | 制定战略 | 未成功达到目标制定有效的计划或长期战略 |
| 50 | 质询 | 在交流中通过提问捕获关心地主题 |
| 51 | 咨询 | 通过指导、建议或训练他人，促进其个人成长 |
|  |
|  | **不胜任** | **可以胜任** | **非常熟练** |
| **非常愿意使用** |  |  |  |
|
| **比较愿意使用** |  |  |  |
|
| **愿意使用** |  |  |  |
|
| **最好不使用** |  |  |  |
|
| **非常不愿意使用** |  |  |  |
|

 探索活动三 能力深分析

撰写成就故事

请写下生活中令你有成就感的具体事件然后对其进行分析，看看你在其中使用了哪些技能（尤其是可迁移技能）。这些成就事件可以是方方面面的事，如同学聚会、一次美好而难忘的旅行等。不必是惊天动力的大事，只要符合以下两条标准，就可以被视为“成就”。

1. 你喜欢做这件事所体会到的感受。
2. 完成它所带来的结果感到自豪。

每一个故事都应当包含以下要求

1. 你想达到的目标，即需要完成的事情。
2. 你面临的障碍、限制或困难
3. 你具体行动步骤，即你是如何一步一步客服障碍、达成目标的。
4. 对结果的描述，即你取得了什么成就。

将写出的成就故事与同伴一起分析讨论，在其中你都用了什么技能。最后看看在这些故事中是否重复出现这样的技能，他们就是你喜爱施展也擅长的技能。将这些技能按优先次序加以排列。

探索活动四 我的优势能力

思考以下问题：

1. 我会做哪些周围人不会做的事？
2. 我曾做过最得意的事？
3. 别人认为我做的事最出色？
4. 我最擅长和人打交道、与数字打交道还是与物打交道？

找出自己的三项优势能力，尽量具体化描述：

探索活动五 我的能力与职业

通过以上搜索，请把你搜索到的能力罗列下来：

从我所有能力来看，我可能比较适合从事的职业有：

**生涯拓展**

**霍华德·加德“多元智能理论”**

**1、语言文字智能**

　　特征说明：语言文字智能指的是人对语言的掌握和灵活运用的能力，表现为个人能顺利有效地利用语言描述事件、表达思想并与他人交流。

　　典型职业：诗人拥有真正的语言智力，演说家、律师等是语言智力高的人。

**2、逻辑数学智能**

　　特征说明：逻辑数学智能指的是对逻辑结构关系的理解、推理、思维表达能力，主要表现为个人对事物间各种关系如类比、对比、因果等逻辑关系的敏感以及通过数理进行运算和逻辑推理等。

　　典型职业：科学家、数学家或逻辑学家就是这类智力高的人。

　**3、视觉空间智能**

　　特征说明：视觉空间智能是对色彩、形状、空间位置等要素的准备感受和表达能力，表现为个人对线条、形状、结构、色彩和空间关系的敏感以及通过图形将他们表现出来的能力。

　　典型职业：工程师、航海家、水手、外科医生、建筑设计师、画家等是具有高度发达的视觉空间智能的例子。

　**4、身体动觉智能**

　　特征说明：身体动觉智能指的是人的身体的协调、平衡能力和运动的力量、速度、灵活性等，表现为身体表达思想、情感的能力和动手的能力。

　　典型职业：最典型的例子就是从事体操或表演艺术的人。

　**5、音乐节奏智能**

　　特征说明：音乐节奏智能指的是个人感受、辨别、记忆、表达音乐的能力，表现为个人对节奏、音调、音色、和旋律的敏感以及通过作曲、演奏、歌唱等形式表达自己的思想感情。

　　典型职业：在作曲家、歌唱家、演奏家等人身上表现的特别明显。

　**6、人际交往能力**

　　特征说明：人际交往智能指的是对他人的表情、说话、手势动作的敏感程度以及对此作用有效反应的能力，表现为个人觉察、体验他人的情绪、情感并作为适当的反应。

　　典型职业：对于教师、临床医生、推销员或政治家来说，这种智力尤为重要。

　**7、自知内省能力**

　　特征说明：自知内省智能指的是个体认识、洞察和反省自身的能力，表现为个人能较好地意识和评价自己的动机、情感、个性等并且有意识地运用这些信息去调适自己的生活能力。

　　典型职业：这种智能在哲学家、小说家、律师等人身上有比较突出的表现。

**8、自然观察者智能**

　　特征说明：自然观察者智能指的是辨别生活(植物和动物)以及对自然世界(云朵、石头等形状)的其他特征敏感的能力。这种智能在过去人类进化过程中显然是很有价值的。如狩猎、采集和种植等。

　　典型职业：这种智能在植物学家和厨师身上有重要的体现。