

## 正确认识自己

### 职业生涯规划设计教案

#### 教学目的：

1. 使学员充分认识职业规划的重要性，充分认识自己，客观分析环境，正确审视自我，正确评估自我，
2. 科学地树立职业生观念，运用适当的方法，采取有效的措施，制定好自己的职业生涯规划。
3. 克服职业发展的困阻，注意影响职业生涯的几个因素，努力提升职场竞争的知识水平与技术能力。

#### 教学重点：

如何科学地、合理地制订好自己职业生涯的发展规划。

#### 教学难点：

如何在职场竞争中提高自己的知识水平和技术能力。

#### 教学方法：

讲解、提问、多媒体投影 教学对象：13级各班 教学时间：2课时 教学过程：

### 一、职业生涯

#### 职业生涯规划的定义

1. 职业生涯：指职业发展的历程。
2. 比较全面的、长远的发展计划。
3. 职业生涯规划：对职业做出比较全面的、长远的计划。

职业生涯规划具体是指个人在职业发展中，设计职业生涯目标，提升职场竞争能力的知识和技能，促进自身的职业发展，获得更大的事业成功。

#### 二、职业生涯规划的意义：

(一)问题 1：有人会问，不提高职业生涯也能，你看我现在不当上主管、经理了吗？不错，不搞职业生涯，也可获得事业，但是，如果你做了职业规划，你的事业会获得更快的发展，取得更大的成就。

例如：你现在住着平房，想在院内盖小厨房。当你确定了盖厨房这个目标后，就会注意收集砖块、瓦片等材料。你走在街上就会注意哪里有砖块、哪里有瓦片，碰见砖块捡块砖块、碰见瓦片捡块瓦片，用不了多少时间，你就会把原料备全。这就是说，两个人在同一条街上走，一个有目标意识和一个无目标意识的人，其收获大不相同。

(二)问题 2: 本人从事的工作既不是管理工作, 也不是技术岗位, 怎么规划也难成才。事实证明, 无论从事什么工作, 只要科学地规划自身的职业生涯。都可以成才。

例如, 某企业有一位打工妹, 她的工作是打扫卫生, 虽然她的工作与那些搞设计、搞管理的人相比, 有一定的差别。但是这位打工妹有自己的职业生涯规划。开始做清洁工, 把厂区扫得干干净净, 还经常给企业提建议。后来, 叫她学业务, 学得又快又好。以后提升为科长, 她又领导得很出色。后来让她学财务。从事财务工作, 她把帐目算得清清楚楚, 一丝不苟。最后, 当了这个企业的经理, 并以她的才能入了股, 成了企业的股东之一。此时, 不少人对这个打工妹的发展感到惊讶, 那些正规院校毕业的大学生还没有当上经理, 她倒当上了经理呢?论相貌长相平平, 身高一米五五, 又黑又矮;论学历不过职高毕业;论路子, 她既没有后门, 也没有关系。为什么她能当上经理呢?有人探测其秘密, 结果发现她的秘密武器就是职业生涯规划。在她做清洁工时就树立了当经理的目标。因此, 她每从事工作, 所考虑的问题, 甚至她言谈举止, 都不是为了实现自己的目标而努力, 都在为她的目标积累素材, 创造条件。

### 三、如何审视自我, 自我评估与客观地分析环境。

提问: 1)我是谁?

2)我想干什么?

3)我能干什么?

4)环境支持允许我干什么?

5)我将是什么样子?

回答了这五个问题, 找到了它们的最高共同点, 也就有了自己的职业生涯规划。

#### 问题 1: 我是谁?

应该对自己有一个深刻的反思, 一个清醒的认识, 优点或缺点, 都应该一一列出来。

1)思考你所扮演的各种角色与你的特征, 如儿子、科长、兄长、父亲等。

2)能力如何。

3)个性是什么样的。

尽量多的写出各种答案, 你将会清楚你承担的责任、角色和性别。想想哪些是暂时的, 哪些是应该保留的, 哪些是必须改正的。

#### 问题 2: 我想干什么?

是对自己职业发展的一个心理趋向的检查，每人在不同阶段的兴趣和目标并不完全一致，有时甚至是完全对立的，但会随着年龄和时间的增长而逐步固定，并最终盥洗室自己的终身理想。

首先用几分钟思考你的一生，从摇篮到坟墓，每一个图，画出过去也画出未来，仔细考虑，它将成为什么样?然后在上面标上表示你所在的位置。

### **问题 3：我能干什么？**

这个问题则是对自己能力与潜力的全面总结，一个人的职业最根本的还要归结于自身的能力。而他职业发展空间的获取新局面于自己的潜力。对于一个潜力的了解应从几个方面着手去认识，如对事业的兴趣，做事的韧力，临事的判断力以及知识结构全面，是否及时更新等。

### **问题 4：环境允许我干什么？**

这种环境支持在客观方面包括地域性，团队惯性。例如经济发展、人事政策、企业制度等等，人为主观方面包括同事关系、领导关系、亲戚关系等，两方面的因素应综合起来看。明析了前面的四个问题，就会从各个部门中找到对实现有关职业目标有利或不利的条件。列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标，那么“自己最终的职业目标是什么？”自然就有了一个清楚明了的框架，。

### **问题 5：我将是什么样子？**

在职业生涯中，我将完成什么事?有哪些成就?仔细思考，然后写在纸上。回到眼前，思考你的职业梦想。想一想你想在工作中得到的特定的东西。

## **4、如何自我分析、自我论断。**

### **(一)自我分析**

1. 明确自身的优势：我做过什么、我对哪些方面比较专业、我最成功的是什么。

2. 发现自己的不足。

3. 性格的弱点。人无法避免与生俱来的弱点，必须正视，并尽量减少其对自己的影响。例如，一个独立性强的人会很难与他人默契合作，而一个优柔寡断的人绝对难当组织管理者的重任。人性的弱点并不可怕，关键要有正确的认识，认真对待，尽量寻找弥补、克服的方法，使自我趋于完善。

4. 经验与经历中所欠缺的方面。“人无完人，金无足赤”，由于自我经历不同，环境的局限，每个人都无法避免一些经验条件的欠缺，特别是面对招聘单位纷纷打出数年工作经

验条件的时候。有欠缺并不可怕，怕的是自己还没有认识到认识到而一味地不懂装懂。正确的态度是：认真对待，善于发展，并努力克服和提高。

## **(二)自我论断**

1. 论断问题发生的领域，是家庭问题，还是工作问题；或是期中两者或三者的共同作用。
2. 论断问题的难度。是否学习新技能？是否需要全神贯注？是否需要个人改变态度与价值观。
3. 论断自己与组织相配合情况。自己是否作出贡献，是否学会在组织内部适应自己的职业领域中发挥专长，和其他组织人员的团结协作怎样，组织对自己的职业生涯设计和自己制定的职业规划是否冲突等。

## **(三)客观的分析环境**

1. 社会分析。这就需要做社会大环境的分析：当前社会、政治、经济发展趋势；社会热点职业门类分布及需求状况；所学的专业在社会上的需求形势；自己所选择的职业在目前与未来社会中的地位情况；社会发展对自身发展的影响；自己所选择的单位在未来行业发展中的变化情况；本行中的地位、市场占有及发展趋势等；对这些社会发展大趋势问题的认识，有助于自我把握职业社会需求，使自己职业选择紧跟时代脚步。

2. 组织分析。适应是个人着重分析的部分，组织将是你实现个人抱负的舞台，西方有关职业发展有句名言：“你选择了一个组织，就选择了一种生活”。特别是现代组织越来越强调组织文化的建设，对员工的适应生存能力要求越来越高，因而应对你将挤身期中的组织的各方面做详细的了解。在知己知彼的基础上，只有两者之间拥有较多的共同点，才是个人融入组织的最佳选择。

3 人际关系分析。个人处于社会庞杂环境中，不可避免地要与各种人打交道。因此分析人际关系状况显得尤为必要。人际分析应着眼于以下几个方面：个人职业发展过程中将与哪些人交往；其中哪些人对自身发展起重要作用；会什么样的上下级、同事及竞争者，对自己会有什么影响，如何相处、对待等等。

## **五、职业生涯中的四个发展阶段现四个职业危机阶段。**

(一)人生有四个职业发展阶段。

1. 探索阶段：15岁~24岁之间
  2. 确立阶段：24岁~44岁之间。这个阶段有包括三个子阶段。尝试子阶段(25岁~30岁之间)、稳定子阶段(30岁~40岁之间)以及职业中期危机子阶段(40岁~44岁之间)。
  3. 维持阶段：45岁~65岁之间。
  4. 下降阶段：66岁以上。
- (二)人生有四个职业危机阶段

1. 第一时段：定位危机。定位危机发生在从学校毕业时。

2. 第二时段：升职就业危机。这种危机可能在工作了 2 年后。也就是大约在 30 岁左右的时间段里。

3. 第三时段：方向危机，俗话说“四十不惑”，但在市场经济条件下，40 岁左右会出现职业生涯的第三次危机。

4. 第四时段：饭碗危机。过了 50 岁，进入“知天命年龄”，而市场经济并不会给老年人职业生涯以特别的思想。这个时间段最让人担忧的是饭碗问题。

## **六、制定计划，规划未来。**

你计划采取什么措施，提高工作效率？你计划学习哪些知识，掌握哪些技术？采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。

### **1. 职业道路选择与自我提升发展计划。**

西门子公司就特别鼓励员工根据自身能力设定发展轨迹，一级一级地向前发展。他们认为最好的人才是有很好的人生目标，不断激励自己”，随着职业、职务的变化，必须制定一个完善的自我发展计划以备应对。预测自我在组织内提升步骤，个人如何从低到高拾阶而上；预测工作范围的变化情况，不同工作对自己的要求及应对措施；如发展过程中出现偏差（工作不适应或解聘）的话，如何改变自己的方向；预测可能出现的竞争，如何相处与应对，分析自我提高的可靠途径。比如你想从事销售工作并想有所作为，你的起步可能是一个公司的业务代表，你可以设定道路计划，从业务代表做起，在此基础上努力，经过数年逐步成为业务主管、销售区域经理，最终达到公司经理的理想生涯目标。

### **2. 分解目标，灵活规划自我。**

目标分解成若干可操作的小目标。一般来说，以 2 至 5 年左右的时间为规划阶段为宜，这样就会很容易跟随时代需要，灵活易变地调整自我，太长或太短的规划都不利于自我成长。

### **3. 自我肯定与进步。**

清楚的了解自我以后，就要对症下药，无则加勉，有则改之。重要的是对劣势的把握、弥补，做到心中有数。

注意分析：1) 问题产生的原因，是自身素质问题、人际关系问题，还是工作本身问题；2) 自我修正的可能性与手段，可通过什么方式、方法，是知识学习、专门业务培训还是改变职业方向。 课堂小结：

通过本次培训我们进行了初步的了解与学习，希望大家能正确的分析自己，明确自己的发展方向，做一个有激情、有强烈发展欲望、有信心的优秀的员工。