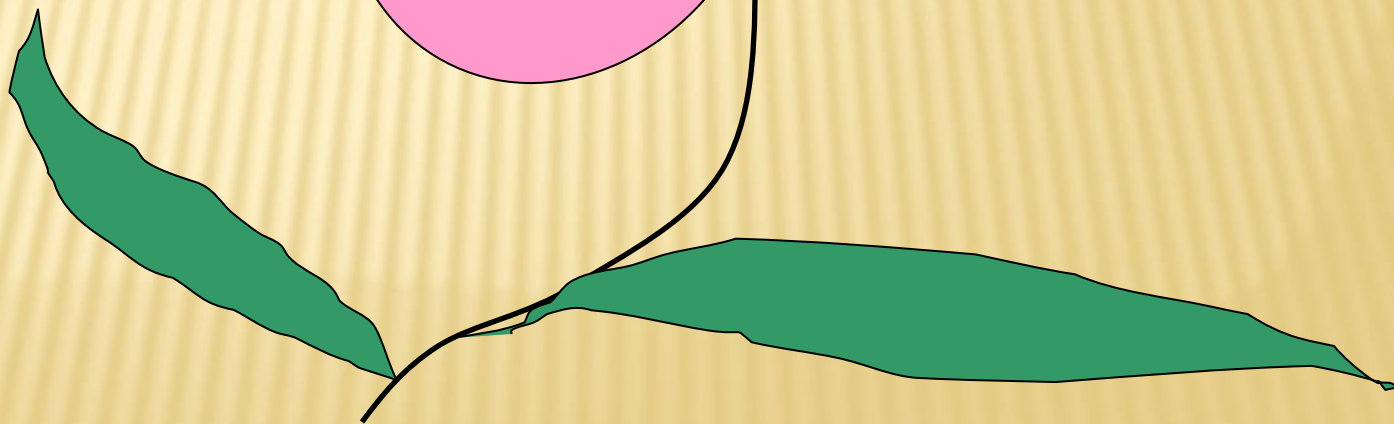
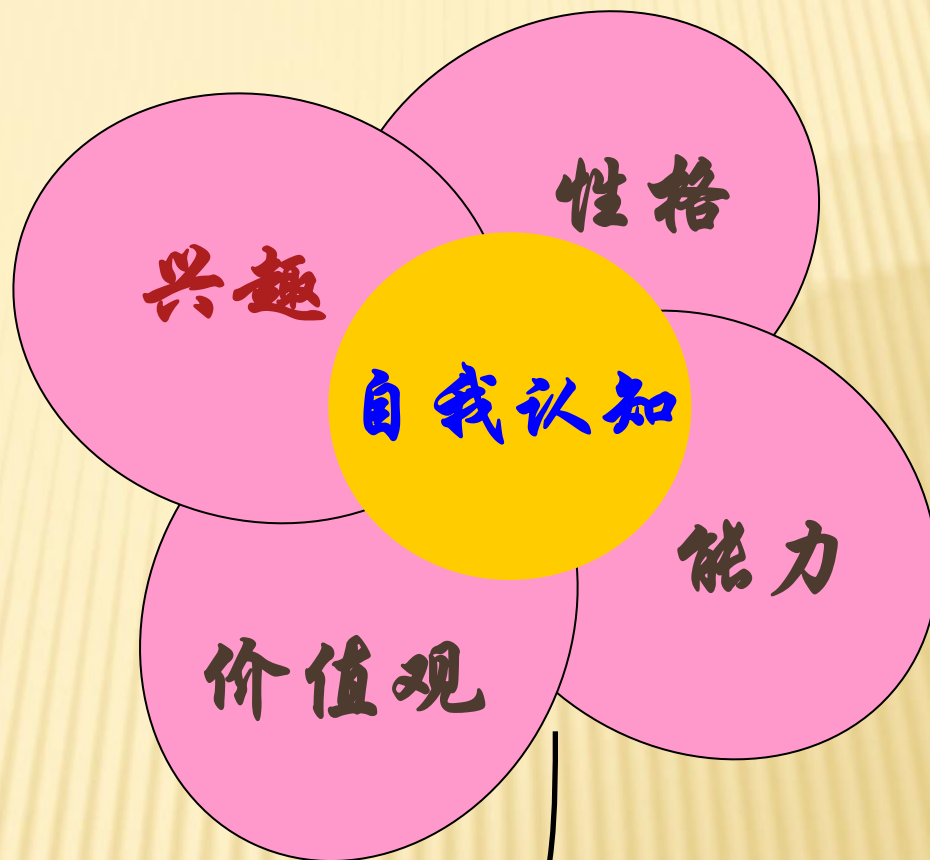
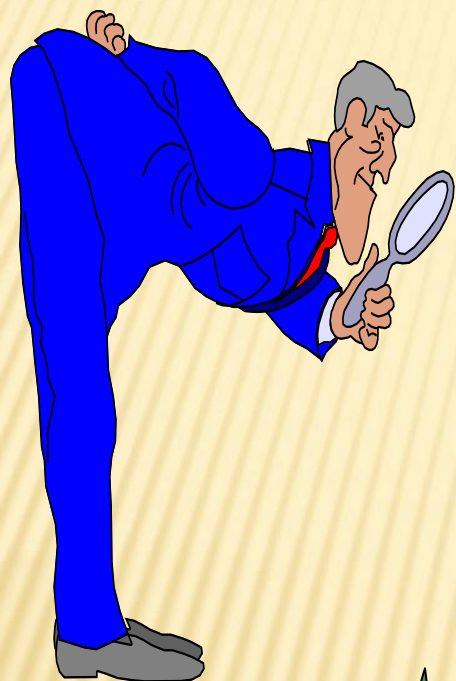


高中职业生涯规划

高中生职业生涯规划自我认知



高中生职业生涯规划自我认知



职业性格探索

我的性格探索——何为性格



猪八戒

- 活泼开朗、憨厚单纯
- 事业缺乏坚定信念、嫉妒心强、好搬弄是非、贪财好色

孙悟空

- 自信正直、果断坚毅
- 心高气傲、争强好胜，容易冲动，爱作弄人

沙和尚

- 踏实、忍辱负重，顾全大局
- 不善言辞 缺乏个性

唐僧

- 心地善良，信仰坚定，不畏艰险，勇往直前。
- 是非不分，盲目慈悲，固执迂腐，懦弱无能

定义 性格



- ★ 性格，即个人特质，是个人对现实的**稳定态度**和**习惯化的行为方式**的总和，表现为个体独特的心理特征。
- ★ 一个较成熟的人在各种行为中，总贯穿着一种**典型的方式**，这是**经常的**，而不是偶然的，这就是性格。
- ★ 性格是一个人油然而产生并贯穿始终的思维、感觉或行为模式，是人**最本能、最自然**的反应。
- ★ 在别人面前有意识表现的行为特征只是一时的表象，不是性格。

性格与职业的关系



请象平常一样在纸上签名，然后换一只手。然后思考：感觉有何不同？



两只手签名有什么不同？

常用的那只手

- ✿ 感到自然、自如
- ✿ 不用多想就能签上
- ✿ 毫不费力，很容易
- ✿ 看起来整洁
- ✿ 字迹清晰、熟练

✿ 我们在其他事情上也是如此，天生有自己擅长的一面，也有自己不擅长的一面，就如自己的右手与左手，没有好坏或者对错之分。

✿ 如果能够找到一个适合的环境，使我们在其中发挥自己的长处和优势，那么我们会很自信，并且往往取得佳绩。相反，如果要求我们做不擅长的事情，那么多半会感到不舒服，不自在，而且可能干不好工作。

不常用的那只手

- ✿ 不自然、不习惯
- ✿ 签名时不得不想想
- ✿ 集中注意力
- ✿ 吃力、费劲
- ✿ 写得别扭、笨拙

性格与职业的关系



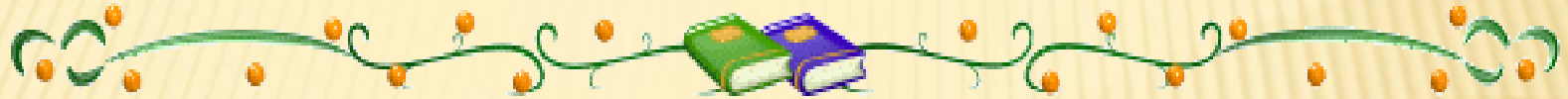
- ✧ 性格影响气质，还对能力的形成和发展起制约作用。性格中对工作态度的成分，往往影响到职业的选择和成就。
- ✧ 选择适合自己性格的职业，会得心应手；选择不适合自己性格的职业，会“会力不从心”。
- ✧ 职业和人格的最佳匹配使得我们成为更有焦点，更有效的工作者，因此我们可以每天都去工作并且喜欢我们所做的事情。

唐骏关于性格的论述



- ★ 性格是职业经理人获得成功的核心因素；
- ★ “成功4+1”的理论——1代表性格，其他4个分别代表：勤奋、激情、机遇和智慧；
- ★ 好的性格就是不挑剔别人的任何性格；努力喜欢你周围的人；
- ★ 如果你喜欢周围所有的人，这样的人一定是宽容、善良、厚道、正直、向上的。喜欢别人的同时，把自己的性格也改变过来。你发现你自己越来越厚道、善良、正直、阳光，你变得很容易跟别人接近，好性格就是这样出来的；
- ★ 如果你能够改变自己的性格，对于你未来职业的发展会直到非常良性的作用。

国际最为流行的职业人格评估工具 —— MBTI



Myers-Briggs type indicator (MBTI)
(迈尔斯-布里格斯类型指标)：

由美国心理学家Katherine Cook Briggs (1875-1968) 和她的心理学家女儿Isabel Briggs Myers根据瑞士著名的心理分析学家Carl G. Jung (荣格) 的心理类型理论和她们对于人类性格差异的长期观察和研究而著成。经过了长达50多年的研究和发展，MBTI已经成为了当今全球最为著名和权威的性格测试。

MBTI: 四个维度, 偏好二分法



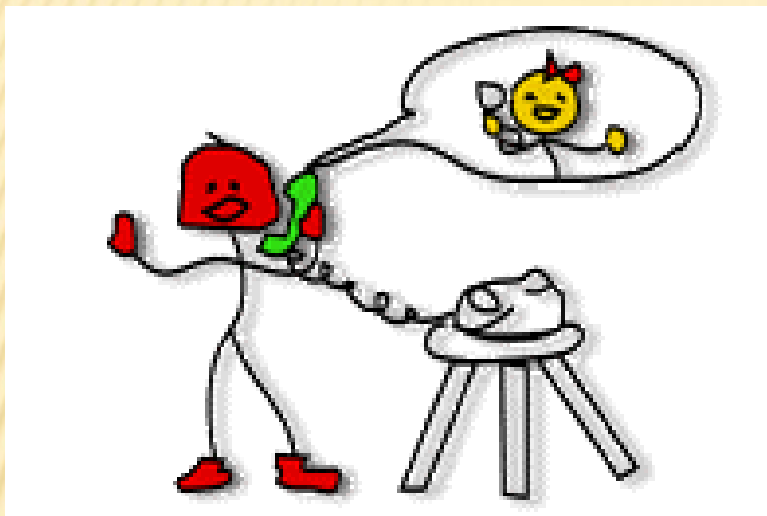
MBTI通过了解人们在做事、获取信息、决策等方面的偏好来从四个角度对人进行分析。

- ✦ **能量倾向** (E-I维度) : **外倾** (Extroversion) **内倾** (Introversion)
- ✦ **接受信息** (S-N维度) : **感觉** (Sensing) **直觉** (N intuition)
- ✦ **处理信息** (T-F维度) : **思考** (Thinking) **情感** (Feeling)
- ✦ **行动方式** (J-P维度) : **判断** (Judging) **知觉** (Perceiving)

四个维度

偏好二分法

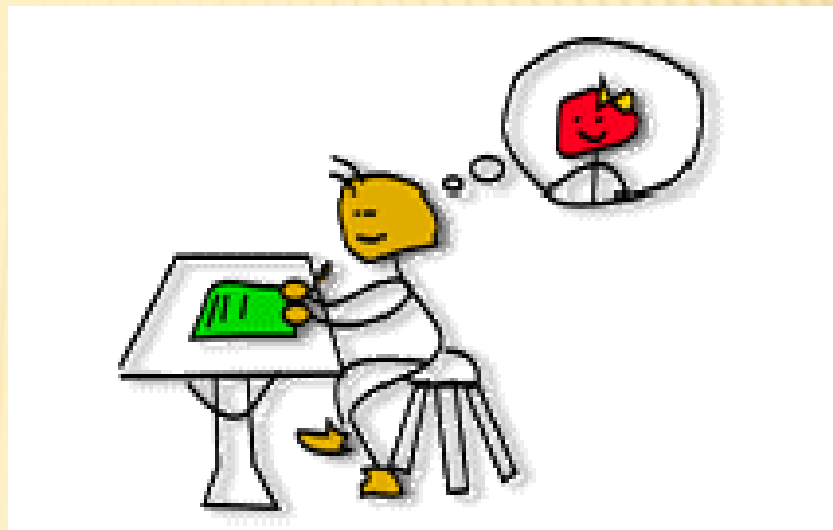
外向 E



注意力和能量主要指向外部世界的人和事，而从与人交往和行动中得

例如：聚会、讨论、聊天

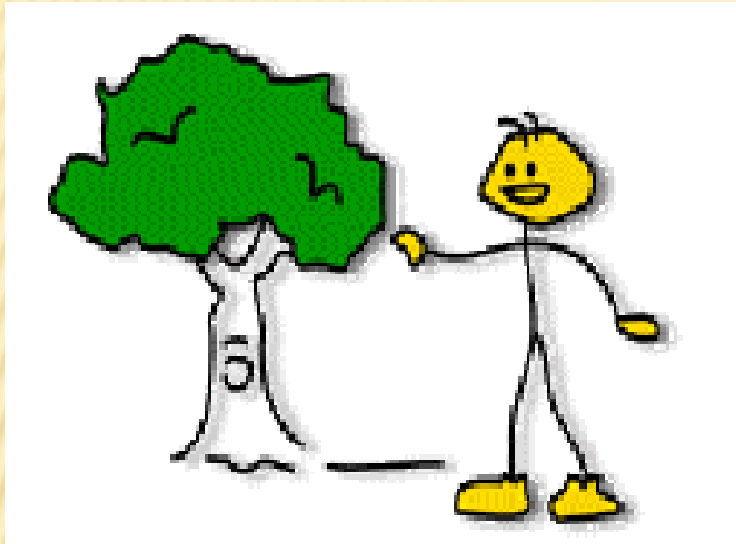
内向 I



关注外部环境变化对自己的影响；将心理能量和注意力聚集于内部世界，注重自己的内心体验。

例如：独立思考、看书，避免成为注意的中心，听的比说的多。

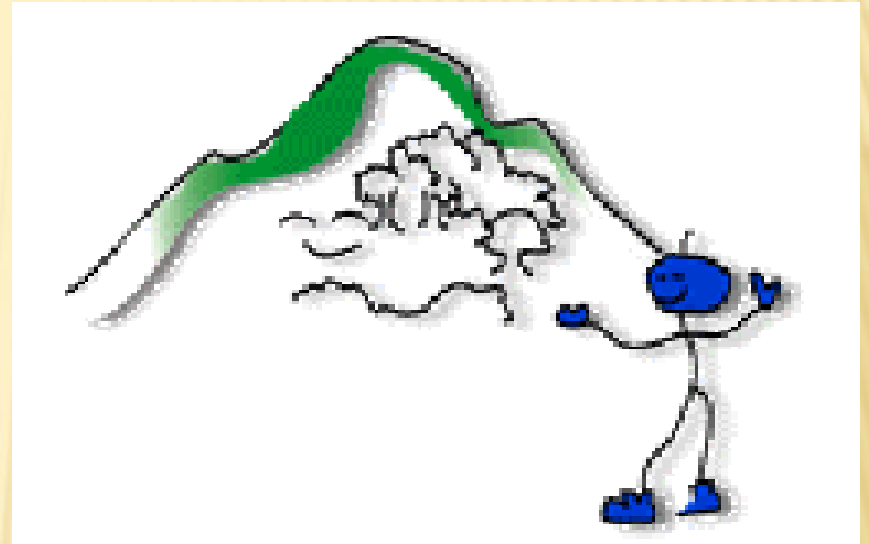
感觉 S



关注由感觉器官获取的具体信息：看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物

例如：关注细节、喜欢描述、喜欢使用和一琢磨已知的技能

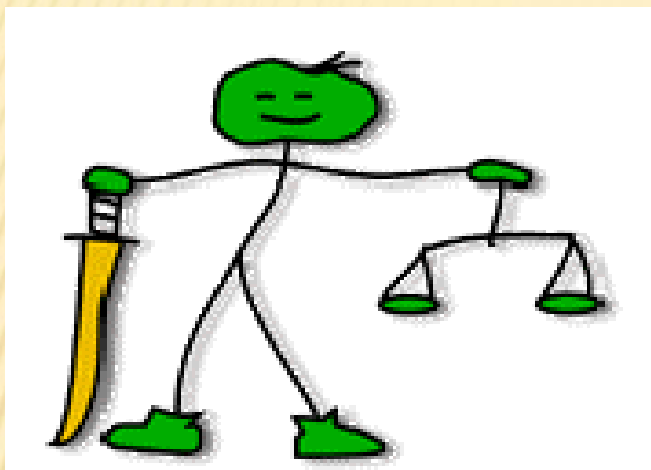
直觉 N



关注事物的整体和发展变化趋势：灵感、预测、暗示，重视推理

例如：重视想象力和独创力，喜欢学习新技能，但容易厌倦、喜欢使用比喻，跳跃性地展现事实

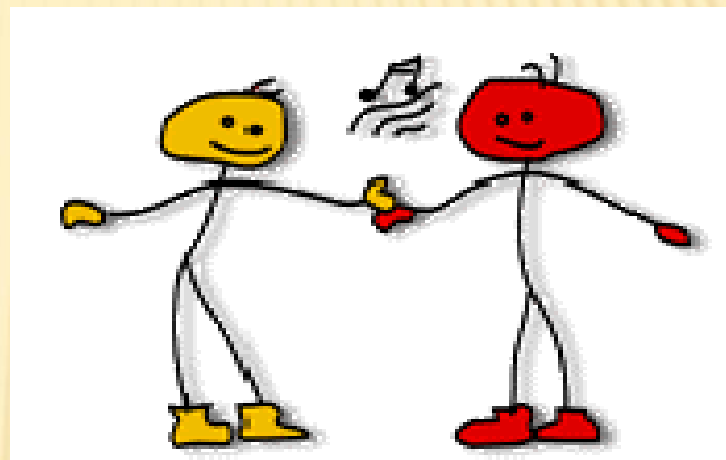
思考 T



重视事物之间的逻辑关系，
喜欢通过客观分析作决定
评价

例如：理智、客观、公正、
认为圆通比坦率更重要

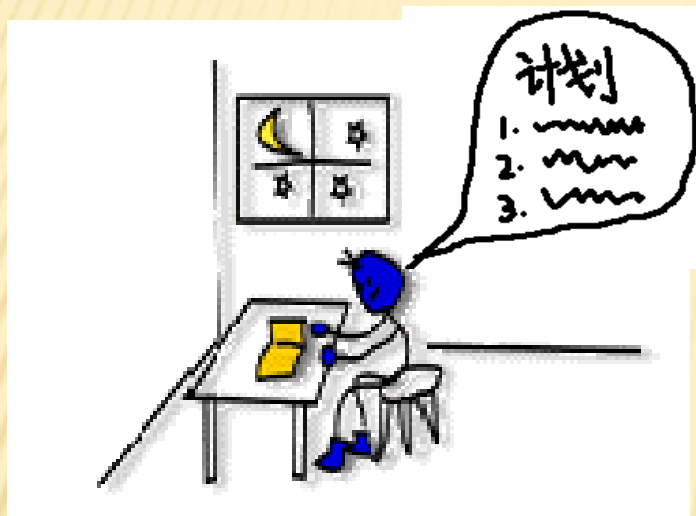
情感 F



以自己和他人的感受为重，
将价值观作为判定标准

例如：有同情心、善良、和
睦、善解人意，考虑行为对
他人情感的影响，认为圆通
和坦率同样重要

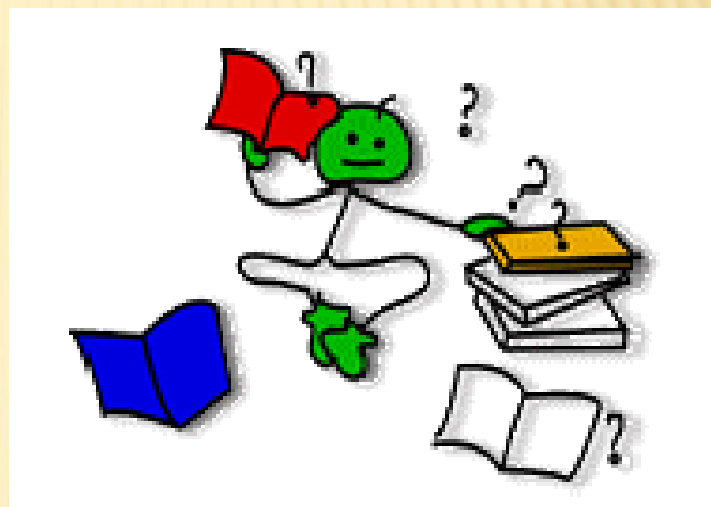
判断 J



喜欢做计划和决定，愿意进行管理和控制，希望生活井然有序

例如：重视结果（重点在于完成任务）、按部就班、有条理、尊重时间期限、喜欢做决定

知觉 P



灵活、试图去理解、适应环境、倾向于留有余地，喜欢宽松自由的生活方式

例如：重视过程、随信息的变化不断调整目标，喜欢有多种选择

16种心理类型



(ISTJ) 内向感觉思考判断

(ISFJ) 内向感觉情感判断

(INFJ) 内向直觉情感判断

(INTJ) 内向直觉思考判断

(ISTP) 内向感觉思考知觉

(ISFP) 内向感觉情感知觉

(INFP) 内向直觉情感知觉

(INTP) 内向直觉思考知觉

(ESTP) 外向感觉思考知觉

(ESFP) 外向感觉情感知觉

(ENFP) 外向直觉情感知觉

(ENTP) 外向直觉思考知觉

(ESTJ) 外向感觉思考判断

(ESFJ) 外向感觉情感判断

(ENFJ) 外向直觉情感判断

(ENTJ) 外向直觉思考判断

MBTI与职业的匹配



- ✧ S-N、T-F两种维度的组合，ST、SF、NF、NT与职业的选择较相关；
- ✧ 工作安全感则受IJ、IP、EP、EJ的影响最大。

MBTI的四大性格类型

SJ

合法主义者/维护者
Legalist/Guardian

NF

通情者/理想主义者
Empathist/Idealist

SP

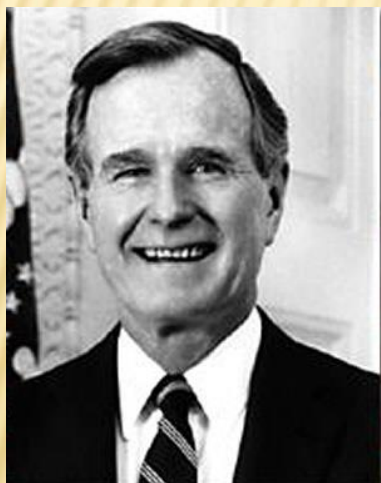
现实主义/工匠
Realist/Artisan

NT

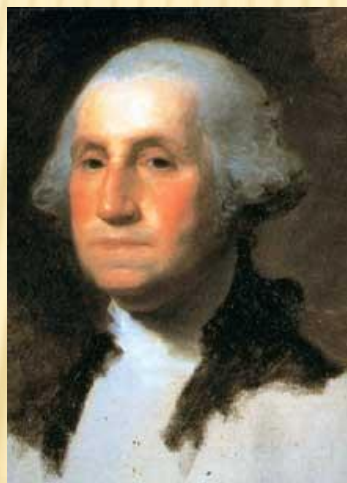
理性主义者/分析者
Rationalist/Analyst

SJ型——传统主义者

- ✦ 有很强的责任心与事业心，他们忠诚，推崇安全、礼仪、规则和服从，他们被一种服务于社会需要的强烈动机所驱使；
- ✦ 他们坚定，尊重权威、等级制度，持保守的价值观；他们充当着保护者、管理员、稳压器、监护人的角色；
- ✦ 在美国执政过的41位总统中有20位是SJ偏爱的人。



George Bush
(乔治·布什)



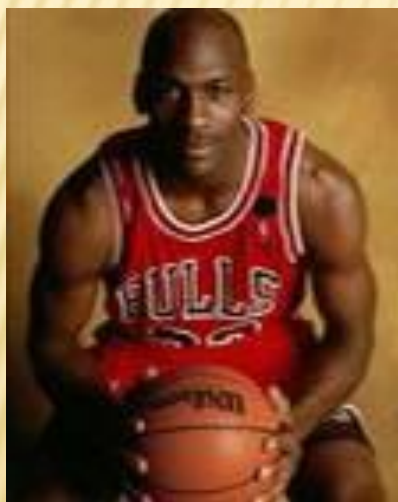
George Washington
(乔治·华盛顿)



Queen Elizabeth
(伊丽莎白女王一世)

SP型——现实主义者

- ✦ 有冒险精神，反应灵敏，在任何要求技巧性强的领域中游刃有余，他们常常被认为是喜欢活在危险边缘寻找刺激的人。
- ✦ 他们为行动、冲动和享受现在而活着：约有60% 左右sp1偏好的人喜欢艺术、娱乐、体育和文学，他们被称赞为天才的艺术家。



Michael Jordan
(迈克尔·乔丹)



Marilyn Monroe
(玛丽莲·梦露)



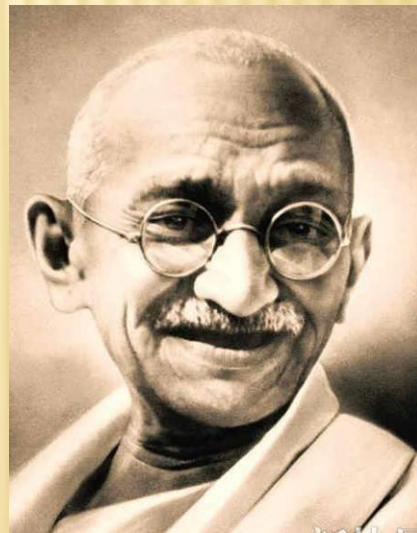
van Gogh
(梵高)

NF型——理想主义者

- ✧ 在精神上有极强的哲理性，他们善于言辩、充满活力、有感染力、能影响他人的价值观并鼓舞其激情。他们帮助别人成长和进步，具有煽动性，被称为传播者和催化剂。
- ✧ 约有一半的人在教育界、文学界、宗教界、咨询界以及心理学、文学、美术和音乐等行业显示着他们的非凡成就。



Vladimir Lenin
(弗拉基米尔·列宁)



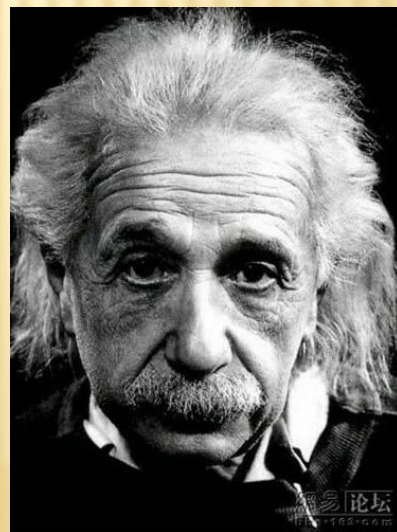
Mohandas Gandhi
(莫汉迪斯·甘地)

NT型——理性主义者

- ✧ 喜欢梦想，有独创性、创造力、洞察力，有兴趣获得新知识，有极强的分析问题、解决问题的能力。他们是独立的、理性的、有能力的人。
- ✧ 人们称NT是思想家、科学家的摇篮，大多数NT类型的人喜欢物理、研究、管理、电脑、法律、金融、工程等理论性和技术性强的工作。



Bill Gates
(比尔·盖茨)



Albert Einstein
(阿伯特·爱因斯坦)

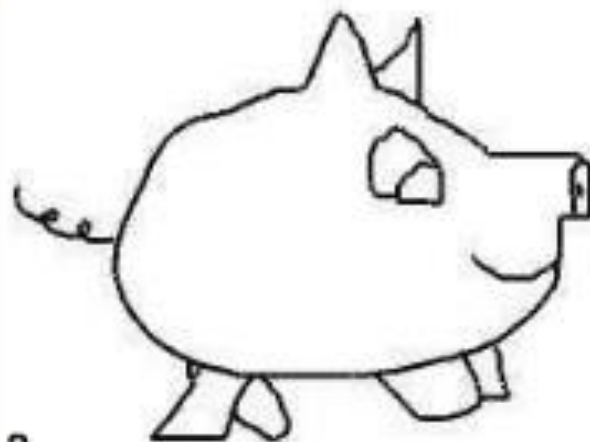
测测你是什么性格类型？



找出一张空白的纸，找支笔，
用最快的时间，画只小猪
出来。
你想怎么画就怎么画。



1

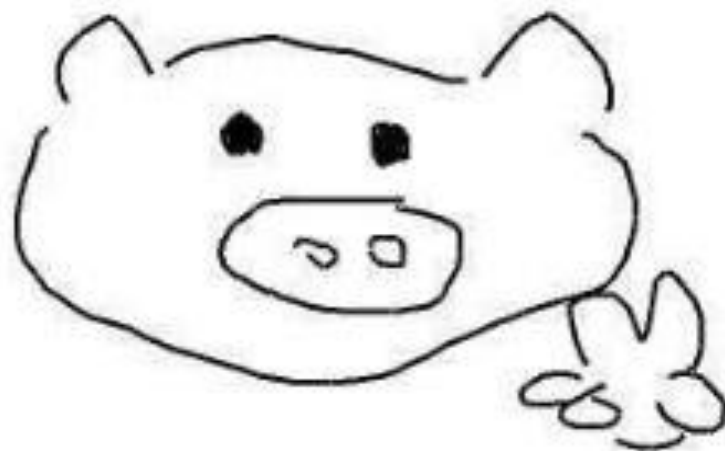


2



4

3



画图的讲解



- ✧ 如果猪被画在纸张的上半部分，你是一个积极的、乐观的人。
- ✧ 如果猪被画在纸张的中间部分，你是个现实主义者。
- ✧ 如果猪被画在纸张的下半部分，你是个有点悲观，但充满危机感的人。
- ✧ 如果猪是面向左，你相信传统，并且很友好，能够很清晰地记住日期和别人生日。
- ✧ 如果猪是面向右，你富有革新精神，并且积极主动，但是对家庭和日期没有什么概念。

画图的讲解



- ✦ 如果猪被画得非常详细，你有较强的分析能力，谨慎小心，并且对事情持怀疑态度。
- ✦ 如果猪被画得很简单，你是一个情绪化的，天真的，并且对细节不在意，勇于冒险的人。
- ✦ 如果猪被画得少于4条腿，你可能觉得没安全感，或者正处于一段变动生活中。
- ✦ 你画的耳朵越大，你就越是一个好的听众。
- ✦ 你画的猪尾巴越长，你对自己的生活越满意！

高中生职业生涯规划自我认知



职业能力探索

✧ 尽管我们常常谴责人类不了解自己的缺点，但恐怕也很少有人了解自己的长处。就像在泥土中埋藏着一罐金子，土地的主人却不知道一样。

✧ Jonathan Swift

夸夸我自己……



请大家在2分钟内纸上尽可能多地写下自己所拥有的能力。

能力的概念

能力

1

能力倾向

上天赋予每个人的特
殊才能
aptitude, gift

2

技能

是人们通过后天学习和
练习而获得的能力
skill

3

自我效能感

个人对自己的能力、以
及运用该能力将得到何
种结果所持的信心或把
握程度。是预测个人行
为的重要指标。
self~efficacy

能力倾向分类



1983年美国哈佛大学教授、
发展心理学家加德纳Gardner
提出**多元智力论**

言语—语言智力

逻辑—数理智力

音乐—节奏智力

自知—自身智力

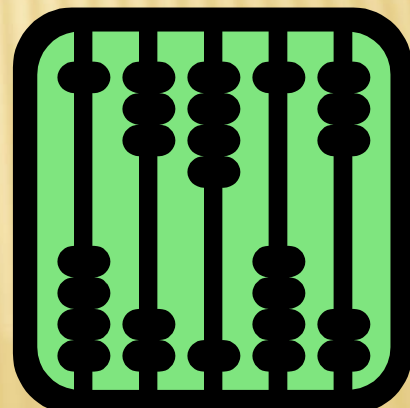
交往—交流智力

身体—动觉智力

视觉—空间智力

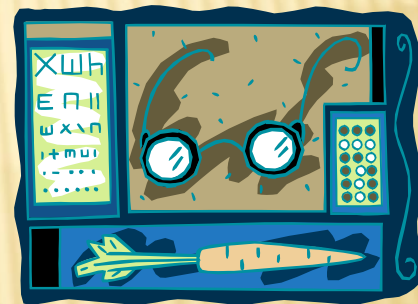
7种智能

- × **言语-语言智力** (Verbal-linguistic Intelligence)
指个体听、说、读、写的能力。
- × **逻辑-数理智力** (Logical-mathematical Intelligence)
指个体运算和推理的能力。



7种智能

- × **视觉-空间智力** (Visual-spatial Intelligence)
指个体感受、辨别、记忆、改变物体的空间关系并藉此表达自己思想和情感的能力。
- × **音乐-节奏智力** (Musical-rhythmic Intelligence)
指个体感受、辨别、记忆、改变和表达音乐的能力。



7种智能

- × **身体-动觉智力** (Bodily-kinesthetic Intelligence)
指个体运用四肢和躯干的能力。
- × **交往-交流智力**
(Interpersonal Intelligence) 指个体与人相处和交往的能力。

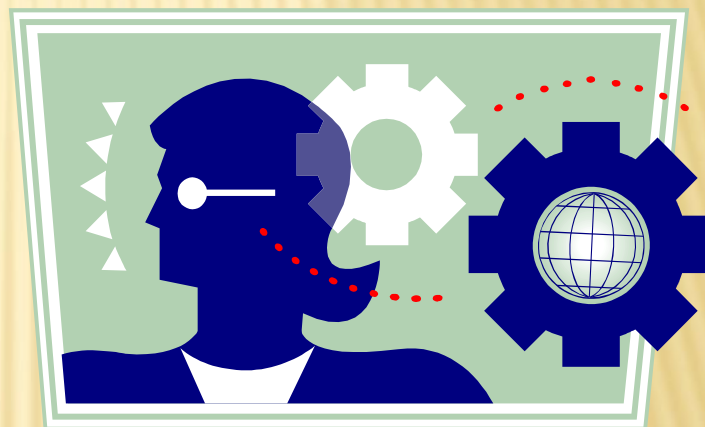


7种智能



- × **自知-自省智力**
(Intrapersonal Intelligence)

指个体认识、洞察和反省自身的能力。



- ✧ 七种智力在个人的智力结构中都占有重要的位置、处于同等重要的地位。
- ✧ 每个人都同时拥有相对独立的七种智力，而这七种智力在每个人身上以不同方式、不同程度的组合使得每个人的智力各具特点。
- ✧ 对于世界上的每一个人来说，不存在谁更聪明的问题，只存在不同的个体各自在哪个方面聪明以及怎样聪明的问题。每个人都是独特的，同时，每个人又都是出色的。



技能分类



美国辛迪·梵和理查德·鲍尔斯
(Sidney Fine And Richard Bolles)
将技能分为三种类型：

- ✦ **专业知识技能**
- ✦ **自我管理技能**
- ✦ **可迁移技能（或称通用技能，transferable skills）**



专业知识技能



- ✧ 就是你所掌握的知识
- ✧ 需要经过有意识的、专门的学习和记忆。
- ✧ 常常与我们的专业学习或工作内容直接相关。
- ✧ 它的重要性常常被求职者夸大。
- ✧ 一般用名词来表示。

你有哪些知识技能？



练习一：对下面的经历进行分析，尽可能全面地列出你所掌握的知识技能，再从中分别挑选出你自己感觉比较精通的和你在工作中应用或希望应用的知识技能，最后排列出对你来说最重要的五项知识技能：

- ✦ 在学校课程中学到的：如英语、地理等；
- ✦ 在工作（包括兼职和暑期工作）中学到的：如电脑制图等；
- ✦ 从课外培训、辅导班、研讨班学到的；如绘画等；
- ✦ 从专业会议中学到的：如心理学在现代生活中的应用等；
- ✦ 从志愿者工作中学到的：如小动物饲养等；
- ✦ 从爱好、娱乐休闲、社团活动、家庭职责中学到的：如摄影、缝纫；
- ✦ 通过阅读、看电视、听磁带、请家教等方式学到的：如钢琴演奏、PPT制作等。



自我管理技能



- ✦ 经常被看作个性品质，被用来描述或说明人具有的某些特征。
- ✦ 以**形容词**和**副词**的形式出现。
- ✦ 可以从非工作生活领域转换到工作领域。需要练习。
- ✦ 在工作中对取得成就和处理人际关系是不可缺少的。
“它们是成功所需要的品质，是个人最有价值的资产。”

自我管理技能词汇表：



诚实 正直 自信 开朗 合作 耐心 细致 慎重 认真
负责 可靠 灵活 幽默 友好 真诚 热情 投入 高效
冷静 严谨 踏实 积极 主动 豪爽 勇敢 忠诚 直爽
现实 执著 机灵 感性 善良 大度 坚强 随和 聪明
稳重 热情 乐观 朴实 渊博 机智 敏捷 活泼 灵活
敏锐 公正 宽容 勤奋 镇定 坦率 慷慨 清晰 明智
坚定 乐观 亲切 好奇 果断 独立 成熟 谦虚 理性
周详 客观 平和 有创意 有激情 有远见 有抱负
有条理 想象力丰富 善于观察 坚忍不拔 足智多谋
精力旺盛 头脑开放 多才多艺 彬彬有礼 善解人意
吃苦耐劳



可迁移技能

可迁移技能，指的是主要在日常生活活动中获得和不断得到改善的技能。它们适应性很强，并且在许多领域里都可以得到进一步的完善和增强。

美国著名心理学家和职业专家赫伍德·斐格勒 (Howard Figler) 对可迁移技能进行了十类划分：

预算管理

表现为对现有资源的最佳运用

督导他人

表现为执行、实现能力

公共关系

表现为良好的营造氛围能力

应对最后期限的压力

表现出强烈的攻坚能力

磋商和仲裁

表现出合理适当的妥协共存能力

公共演讲

表现出公共引导和宣传方面的潜力

公共评论协作

也是公共引导和宣传的表现

组织、管理、调整能力

是领导和资源协调能力的综合体现

与他人面谈的技巧和能力

个体交往潜力的集中表现区域

教学和教导能力

传授、散布方面的潜质

雇主们最重视的技能



根据美国“全国大学与雇主协会”在2002年的调查，美国雇主们最为重视的技能和个人品质按顺序排列如下：

1. 沟通能力
2. 积极主动性
3. 团队合作精神
4. 领导能力
5. 学习成绩
6. 人际交往能力

7. 灵活性/适应能力
8. 专业技术
9. 诚实正直
10. 工作道德
11. 分析和解决问题的能力

探索自我技能的方法



- ✧ 可衡量的业绩
- ✧ 来自于他人的认可与反馈
- ✧ 对照技能词汇表
- ✧ 使用技能问卷或技能分类卡
- ✧ 成就故事集的撰写与分析
(用STAR法来编写成就故事)

成功安全分析



李佳音在某综合性大学上大三，就读国际贸易专业。她的英语已经通过了专业八级，她的口语也不错，在一些国际性会议中担任过志愿翻译。她喜欢写作，很喜欢用英语表达一些东西，热衷于英语角和报社的活动，她曾经在中学担任过英语广播的主持和学校通讯社的记者。她喜欢旅游，因为可以到不同的地方，见识新鲜的人和事。她对人文、历史都很感兴趣，在学校也选修了不少这方面的课程。在大学，她先后加入了学校的报社、心理社团和红十字会，喜欢组织各种活动。不久前，她刚刚成功地为红十字会组织了一次造血干细胞的志愿捐献活动。她自认为是一个“外向型性格”的女孩子，自己的优点是有创意、喜欢帮助人。周围的人都认为她热情、很有亲和力，善良而富有同情心。

李佳音虽然成绩不错，但对自己的职业方向比较困惑。因为学英语和国际贸易的人都很多，自己也不见得有什么专业上的优势。将来到底是做翻译还是从事外贸，自己怎样才能激烈的招聘竞争中胜出，这都是她考虑的问题。像周围所有的同学一样，她也在考虑自己到底是应该先工作还是先读研。这些问题都困扰着她。她觉得应该认真考虑自己适合做什么样的工作和未来的发展方向。于是，她选修了“大学生职业生涯规划”课。

从李佳音的案例中可以看到，她对自己的兴趣、能力甚至价值观都有一些了解。然而，这些如何与未来的职业发展相联系，自己的兴趣和性格到底适合做什么工作，能力是否达到未来工作的要求，是否需要深造，这些都是她的困惑。李佳音的困惑可归结为“我要到哪里去”和“我该如何去那里”两个方面。

李佳音的技能分析：

1、专业知识技能

- ✦ 在学校课程中学到的：国际贸易、英语、中国古代哲学与文化、英美文化；
- ✦ 在工作（包括兼职和暑期工作）学到的：报刊的选题与编辑（在校刊和某杂志的实习工作）；
- ✦ 从课培训、辅导班、研讨班学到的：新闻类文章的写作；
- ✦ 从志愿者工作学到的：翻译技巧（国际性会议志愿翻译），历史和文物保护（博物馆讲解员），教学技能（志愿口语教师）；
- ✦ 从爱好、娱乐休闲、社会活动、家庭职责中学到的：卫生健康知识（红十字会），心理学常识（心理社团），播音技巧（校广播站），不同地方的风土人情（旅游）；
- ✦ 通过阅读、看电视、听磁带、请家教等方式学到的：电影评论、文化和历史，心理学知识；
- ✦ 知识技能的组合：“英语”与“国际贸易”组合，可以从事“外贸专员”的工作；与“中国古代哲学与文化”、“英美文化”、“历史和文物保护”、“各地的风土人情”等知识组合起来，可以从事“导游”、“博物馆讲解员”、“空姐”一类的工作；加上“报刊的选题与编辑”知识，则可以从事“专栏作家”、“记者”等工作；与翻译技巧组合时，还可以有助于从事书籍的“翻译”工作；与播音技巧组合时，可以从事“广播节目主持人”这样的职业；与“教学技能”组合，则可从事“英语教师”工作；心理学知识对从事“导游”、“空姐”、“记者”、“教师”、“管理”、“营销顾问”等职业时更好地与人交往、提供更符合对方需求的服务则非常有帮助；

李佳音认为自己在工作中愿意使用的最重要的五项知识技能依次为：英语、中外文化知识、写作知识、心理学基本知识、国际贸易知识

2、自我管理技能

✦在“他人眼中的我”练习，李佳音从家人、同学和朋友那里得到了这样一些反馈：外向、自信、开朗、友好、真诚、热情、积极主动、感性、善良而富有同情心、有亲和力、善解人意、聪明、活泼、缺乏条理、情绪化、理想化、富于想象力和创造力、有抱负；

✦从“自我管理技能词汇表”中，李佳音挑出了一些她认为符合自己情况的词：有创意、善良、灵活、热情、想象力丰富、自信、感性、敏锐、有洞察力、优柔寡断、精力充沛、唯美、独立、直觉、好奇；

李佳音认为自己在工作中愿意使用的最重要的五项自我管理技能依次为：富于想象力和创造力、热情、自信、真诚友好、敏锐。同时，她也意识到自己做事缺乏条理、有时虎头蛇尾、容易对琐碎的事情失去兴趣、优柔寡断，这些特点可能会阻碍她的职业发展，需要特别注意。

3、可迁移技能

李佳音仔细回顾了自己的经历，写下了这样一些成就故事并分析了其中所涉及的技能：

✦中学时通过激烈的竞争成功竞聘为学通社记者。当年全市才招10名学生记者，应聘的有200多人。凭着自己优秀的口头和书面表达能力，以及自己的热情和自信，经过几轮考试，终于杀出重围，成为一名向往已久的学校通讯社记者。这是她一直引以为豪的事。

所使用的技能：优秀的口头和书面表达能力，善于自我推销，能迅速与人建立友好关系，能够有效进行访谈和素材收集，能够在较短时间内拟定主题并写作，积极向他人学习，具有较强的应变能力，热情，自信，积极主动。

✦大一时表演英语短剧。积极策划剧本，组织其他五名同学参加排练，协调同学的时间，解决同学间的矛盾，帮助同学纠正发音、改进表演。短剧获得了班里的最好成绩。

所使用的技能：组织、协调和策划能力，写作能力，表演能力，编导能力，指导、帮助他人改进的能力，解决问题的能力，较好的英语口语水平。

✦大一暑假参加学校与博物馆联合组织的志愿讲解员活动。认真参加博物馆对志愿者进行的培训。为了能将博物馆的展览内容讲解得生动有趣，看了很多资料，想了很多方法，还向博物馆的专业人员请教。在讲解的时候会很有耐心地回答参观者的提问。当自己的讲解受到参加者的好评时，感到特别高兴。工作受到博物馆和学校的表扬。

所使用的技能：快速学习的能力，口头表达能力，清晰地沟通、澄清对方的需求、调动他人兴趣、服务他人的能力，寻求他人帮助的能力，耐心，认真负责，虚心，有创意，丰富的历史知识。

✦大二时，作为国贸系的优秀学生帮助同校电子系的同学提高英语口语，为期一个月。每天晚上给一个班的同学教授英语口语。这门课完全由自己拟定教学计划、选择材料、策划教学内容、组织课堂活动。其间克服了各种困难，充分地备课，坚持每天讲课。每一次站在讲台上授课时心里既紧张又自豪。受到老师的表扬，也受到电子系同学的欢迎。这是一段非常有意义的经历。

所使用的技能：创意、设计、策划能力，教学能力，沟通能力，课堂组织能力，与人交往的能力，心理学知识，责任感。

✦大三时担任校红十字会办公室主任。在李佳音的倡议下，红十字会组织了一次对造血干细胞的募集活动。为了搞好这次活动，她事先进行了大量的准备，收集材料为红十字会的同学普及相关知识，并联系专家到学校进行讲座。在活动当天，当她向同学介绍有关造血干细胞的知识、呼唤同学们献出爱心时，她感到自己所做的工作是有意义的。而当同学们在听了自己的介绍后，由观望、怀疑到纷纷表示愿意填写志愿书，捐献造血干细胞时，她觉得非常有成就感。

所使用的技能：领导能力，组织能力，收集信息的能力，人际交往的能力，创意、策划、协调能力，清晰讲解的能力，激励和感染他人的能力，说服能力，主动性，真诚，强烈的社会责任感，敢于承担风险

李佳音认为自己在工作中愿意使用的最重要的五项可迁移技能依次为：口头和书面表达能力，创意、设计、策划能力，人际交往能力，领导和激励他人的能力，快速学习的能力。

用STAR法来编写成就故事（课后完成）



✦ 写一个你的成就故事，包括：

- 当时的形式S (Situation)
- 面临的任务/目标T (Task/Target)
- 采取的行动/态度A (Action/Attitude)
- 取得的结果R (Results)

试分析其中所反映的个人技能。

各种技能的关系——木桶的比喻

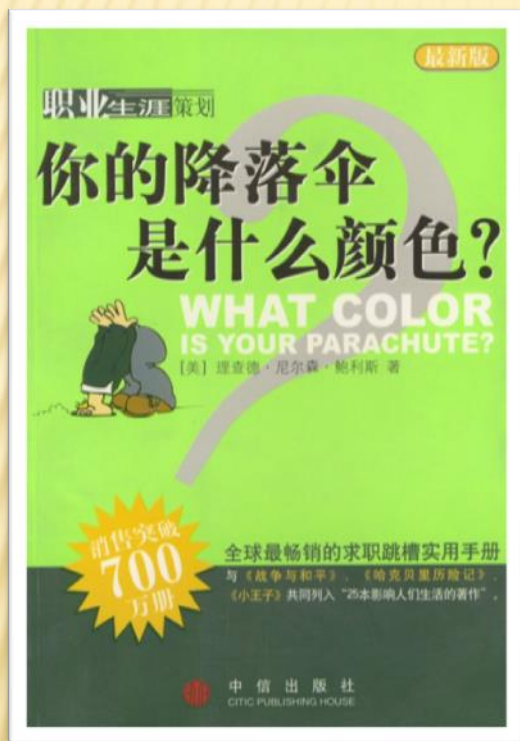


缺一不可



- ✦ 心理素质：桶底
- ✦ 专业知识：木板
- ✦ 可迁移技能：桶圈
- ✦ 身体素质：木板的质量
- ✦ 自我管理能力：提手

图书推荐



《你的降落伞是什么颜色?》 中信出版社

- 怎样开始求职之旅?
- 你能为世界做点什么?
- 你最想在哪里施展这些技能?
- 怎样获得自己喜欢的工作?

大学生职业生涯规划自我认知



职业价值观探索

拥有正确的价值观意味着一个人可以在大是大非的问题上做出正确的抉择，意味着他是一个有道德，讲诚信，负责任的人，是一个值得依赖，值得托付的人

——李开复 《做最好的自己》

没有完整的价值观，掌握再多的工具也无法真正获得成功。

——新东方教育科技集团董事长
俞敏洪先生

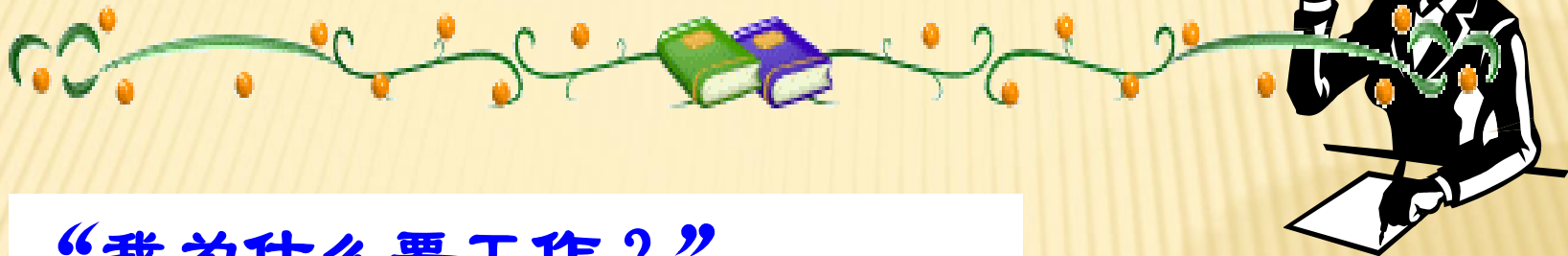
价值观与职业价值观



价值观是我们在生活和工作中所看重的原则、标准和品质，他只想我们一生中最最重要的东西，是个体背后的深层动机，对个体的职业选择和发展起到重要的激励、影响作用。

职业价值观（工作价值观）是个体一般价值观在职业生活中的体现，它不但决定了人们的择业倾向，而且决定了人们的工作态度。职业价值观是企业文化的核心，同时又是企业在录用员工时的优先选项。

工作的意义



“我为什么要工作？”

美国社会学家怀兹的两个问题：

- 1、如果你拥有一笔不必工作也能维持生计的遗产，你会不会脱离职业人的行列？**
- 2、如果没有工作，你会怎样？**

我们眼中工作世界

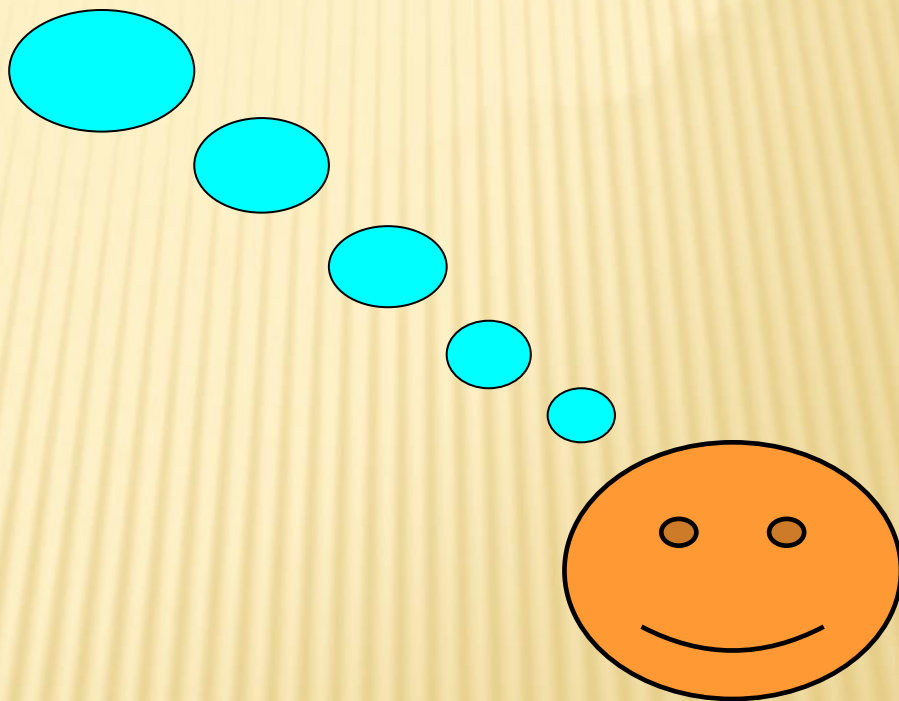
钱多

事少

离家近

责任轻

无人管



我们的眼中工作世界

受人尊重——令人仰慕

责任轻——没有人管

自主性强——可以自由支配时间

收入丰厚——想要多少有多少

能力强身体协调性好

工作场所——户外

服装有特定要求——
内衣外传

传统的职业价值观：

- × 薪水高，福利好
- × 工作环境舒适
- × 人际关系良好
- × 工作稳定有保障
- × 能提供较好的受教育机会
- × 有较高的社会地位
- × 工作不太紧张、外部压力小
- × 能充分发挥自己的能力特长
- × 社会需要与社会贡献大

美国心理学家洛特克(Milton RoKeach) 在 1973年, 提出了13种价值观:

- × 成就感
- × 美感的追求
- × 挑战
- × 健康
- × 收入与财富
- × 独立性
- × 爱、家庭、人际关系
- × 道德感
- × 欢乐
- × 权利
- × 安全感
- × 自我成长
- × 协助他人

- * 请同学们将自己的价值观按重要性进行排序!
- * 然后, 每位同学对自己价值观的排序作简要解释, 时间每人不超过三分钟

价值观与职业选择



职业专家通过大量的调查，从人们的理想、信念和世界观角度把职业分为九大类：

✧ 自由型（非工资生活者型）

特点：不受人指使，凭自己的能力拥有自己的小“城堡”，不愿受人干涉，想充分施展本领

相应职业类型：市内装饰专家、图书管理专家、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕塑家、漫画家等

✧ 小康型



特点：追求虚荣，优越感也很强，很渴望能有社会地位和名誉，希望常常受到众人尊敬，欲望得不到满足时，由于过于强烈的自我意识，有时反而很自卑。

相应职业类型：记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员、秘书等

✦ 支配型（独断专行型）



特点：想当上组织的一把手，飞扬跋扈，无视他人的想法，为所欲为，且视此为无比快乐

相应职业类型：推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商等

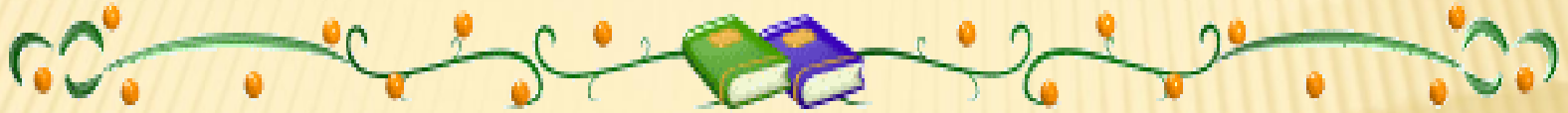
✧自我实现型



特点：不关心平常的幸福，一心一意想发挥个性，追求真理。不考虑收入、地位及他人对自己的看法，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，并视此为有意义的生活

相应职业类型：气象学家、生物学家、天文学家、药剂师、动物学者、化学家、科学报刊编辑、地质学者、物理学者、数学家、实验员、科研人员、科技作者等

✦ 志愿型



特点：富于同情心，把他人的痛苦是为自己的痛苦，不愿干表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视作无比快乐

相应职业类型：社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、护士等

✦ 技术型



特点：认为立足社会的根本在于一技之长。因此钻研一门技术，认为靠本事吃饭即可靠，又稳当。

相应职业类型：木匠、农民、工程师、飞机机械师、野生动物专家、自动化技师、机械工、电工、火车司机、公共汽车司机、机械制图员等。

高中生的价值观与职业选择



高中生的职业选择倾向受其就业动机支配，而就业动机是高中生价值观的重要组成部分。

高中生的就业动机可以归纳为三种类型：

- ✦ 谋生型
- ✦ 创业型
- ✦ 贡献型

当代高中生职业选择特点及影响因素



- × 择业标准向实现自我价值转化
- × 职业评价向注重经济利益转移
- × 以市场选择为根本取向
- × 追求技术性、专业性强的职业岗位
- × 追求更高层次的社会地位
- × 既追求安全感和稳定性，又追求灵活性

价值观探索



不同的价值观，决定着不同的求职择业行为与成功方式。

下面是一个职业价值观自我测试表：

× 测试方法：

× 下述1—36题有A、B两种观点与态度。比较同一题中的A与B，把同自己平时考虑的相接近的画“○”，两者都不符合的画“△”。

- 1 (A) 即使有所损失，以后再挣回来
(B) 没有确实可靠的赢利就不着手做
- 2 (A) 国家的繁荣是经济力量在发挥作用
(B) 国家的繁荣是军事力量在发挥作用
- 3 (A) 想当政治家 (B) 想当法官
- 4 (A) 凭衣着打扮或居住条件了解他人
(B) 不想凭外表推测他人

5 (A) 养精蓄锐，以便大刀阔斧地工作

(B) 必要时愿意随时献血

6 (A) 想领个孤儿抚养

(B) 不愿让他们留在家中

7 (A) 买汽车买全家能乘的大型汽车

(B) 买汽车买外型美观、颜色适宜的最新型汽车

8 (A) 留意自己和他人服装

(B) 无论是自己的事还是他人的事，全不放在心上

- 9 (A) 结婚前首先确保自己有房间
(B) 不考虑以后的事
- 10 (A) 被认为是个对人照顾周到的人
(B) 被认为是有判断力的人
- 11 (A) 生活方式同他人不一样也行
(B) 其他人家里有的东西我也想凑齐
- 12 (A) 为能被授予勋章而奋
(B) 暗地帮助不幸的人

13 (A) 自己的想法比别人的正确

(B) 必须尊重他人的价值观

14 (A) 最好婚礼能上电视，而且有人赞助

(B) 把婚礼搞得比别人的更有气派

15 (A) 被认为手腕高、能推断将来的人

(B) 被认为是处事果断的人

16 (A) 店面虽小，也想自己经营

(B) 不干被人轻蔑的工作

17 (A) 对法定的佣金、利息很关心

(B) 关心自己的能力和适应性

18 (A) 在人生道路上不获胜就感到无意义

(B) 认为人生应该互相帮助

19 (A) 社会地位比收入更有吸引力

(B) 与社会地位相比安定最实惠

20 (A) 不重视社会的惯例

(B) 经常被邀请主持婚礼

21 (A) 同独身生活的老人交谈

(B) 为别人做事嫌麻烦

22 (A) 度过充实的每一天

(B) 在还有生活费时不想干活

23 (A) 有空闲时间就想学习文化知识

(B) 考虑被他人喜欢的方法

24 (A) 想一鸣惊人

(B) 生活平平淡淡，同别人一样就行了

25 (A) 用金钱能买到别人的好意

(B) 在人生中必需的是爱而不是金钱

26 (A) 一考虑到将来就紧张不安

(B) 对将来能否成功置之度外

27 (A) 伺机重新大干一番

(B) 关心发展中国家人民的生活

28 (A) 该尽量利用亲戚

(B) 同亲戚友好地互相帮助

29 (A) 如托生动物的话愿变为狮子

(B) 如托生动物的话愿变为熊猫

30 (A) 严格遵照作息表，生活有规律

(B) 不想忙忙碌碌，愿轻松地生活

31 (A) 有空的话读成功者的传记

(B) 有空的话看电视和睡觉

32 (A) 干不赚钱的事是没意思的

(B) 时常请客送礼给他人

33 (A) 擅长干决得出胜负的事情

(B) 擅长于改变家室布局和修理东西

34 (A) 对自己的行动有信心

(B) 注意与对方合作

35 (A) 有借于人，但不借物给别人

(B) 忘记借进、借出的东西

36 (A) 不认为人生由命运决定

(B) 被命运摆布也很有趣

职业价值观测试得分表

[illegible]

计分方法：

- ✖ 画“○”者得2分，画“△”者得1分，把 I—IX 的得分，分别按纵向累积，记入“职业价值观测试得分表”。正确的话，合计为72分。
- ✖ 判断：价值态度不明确的话，分数就会分散，得分超过12分的，就不妨把它看成是你的“职业价值观”。各种价值观解释如下所示。

✕ I 独立经营型

也称非工资生活者型。这种类型的人不受别人指使，凭自己的能力拥有自己的小“城堡”，不愿受他人干涉，想充分施展本领。

✕ II 经济型

也称经理型。这种类型的人确信世界上的所有幸福都可以用金钱买到。他们断然认为人与人之间的关系是金钱关系，连父母与子女的爱也带有金钱的烙印。

✕ III 支配型

也称独断专行型。这种类型的人想当上组织的一把手，飞扬跋扈，无视他人的想法，为所欲为，且视此为无比快乐。

✕ IV 自尊型

这种类型的人受尊敬欲望很强，追求虚荣，优越感也很强。他很渴望能有社会地位和名誉，希望常常受到众人尊敬，欲望得不到满足时，由于过于强烈的自我意识，有时反而很自卑。

✕ V 自我实现型

这种类型的人对诸如平常的幸福、一般的惯例等毫不关心，一心一意想发挥个性，追求真理。不考虑收入、地位及他人对自己的看法，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，并视此为有意义的生活。

✕ VI 志愿型

这种类型的人富于同情心，他们把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干哗众取宠的事，默默地帮助不幸的人会觉得无比快乐。



通往成功的路总是在施工中…



人生就像是一条路，如果你知道往哪里走，
世界会为你让出一条路。



记住一点：机会永远留给准备好的人。