

第4章

生涯决策制定

回顾

- n 了解如何做出良好决策的重要性
- n 决策者的类型
- n 生涯决策制定风格
- n 决策制定中的问题
- n CASVE 循环
- n 提高决策制定技能



良好决策的重要性

- n 评估我们生活有效性的指标
- n 一些决策的长期影响
- n 其他人通过我们制定决策的方式来评估我们

决策者的类型

n 做出决策的

n 尚未决策的

n 无法决策的

决策风格



决策制定中的问题

n 个人的

n 家庭的

n 社会的

决策制定与问题解决

n 问题解决

- 差距
- 思考或加工信息
- 4个步骤

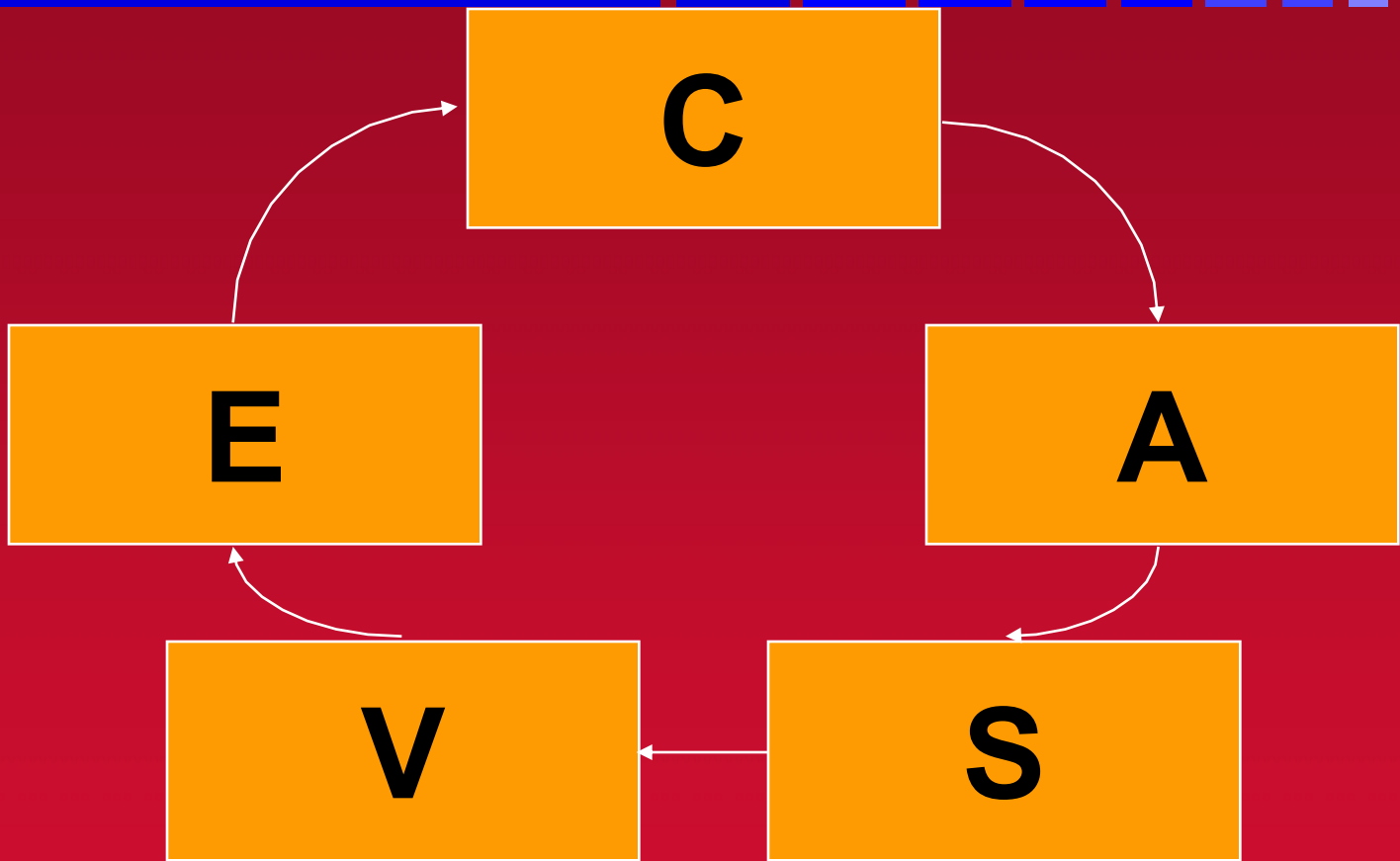
n 决策制定

- 更宽泛的概念
- 包括更多的步骤
- 情感和行为

信息加工金字塔



CASVE 循环



CASVE 循环



CASVE 循环



CASVE 循环



沟 通

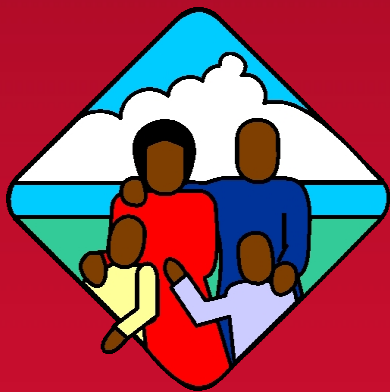
n 意识到差距

n 不满超过对变化的恐惧

n 当资源不足时寻求帮助

沟通

外部要求



沟 通

内部状态

- 1) 情感
- 2) 逃避行为
- 3) 生理的

CASVE 循环



分析

- n 澄清自我知识
- n 澄清职业知识
- n 理解重要决策一般是如何制定的
- n 理解思维是如何影响选择的

分析

澄清自我知识

- 一个体想要什么
- 一个体从他们的过去、他们的家庭、各种测验等中学到了什么
- 他们的价值观、兴趣和技能是什么

分析

澄清职业知识

- 一个体对职业有哪些了解
- 一个体具有对于工作世界的有效图式吗

分析

理解重要决策 一般是如何制定的

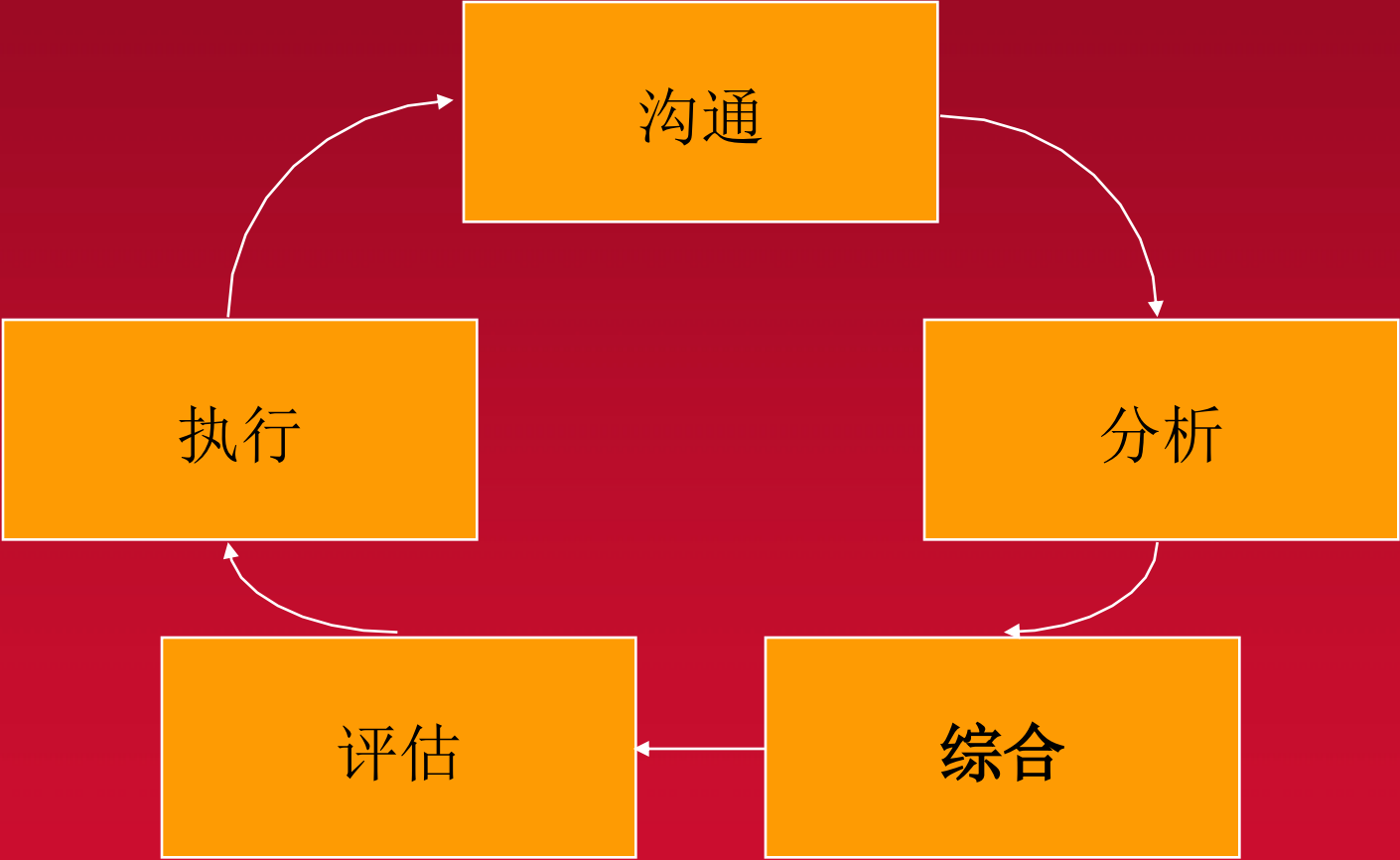
- 承担责任的意愿
- 决策制定和学习风格

分析

理解积极的和消极的思维是如何影响
生涯选择的

— 对观念如何影响情感和行为的自我
觉察

CASVE 循环



综合

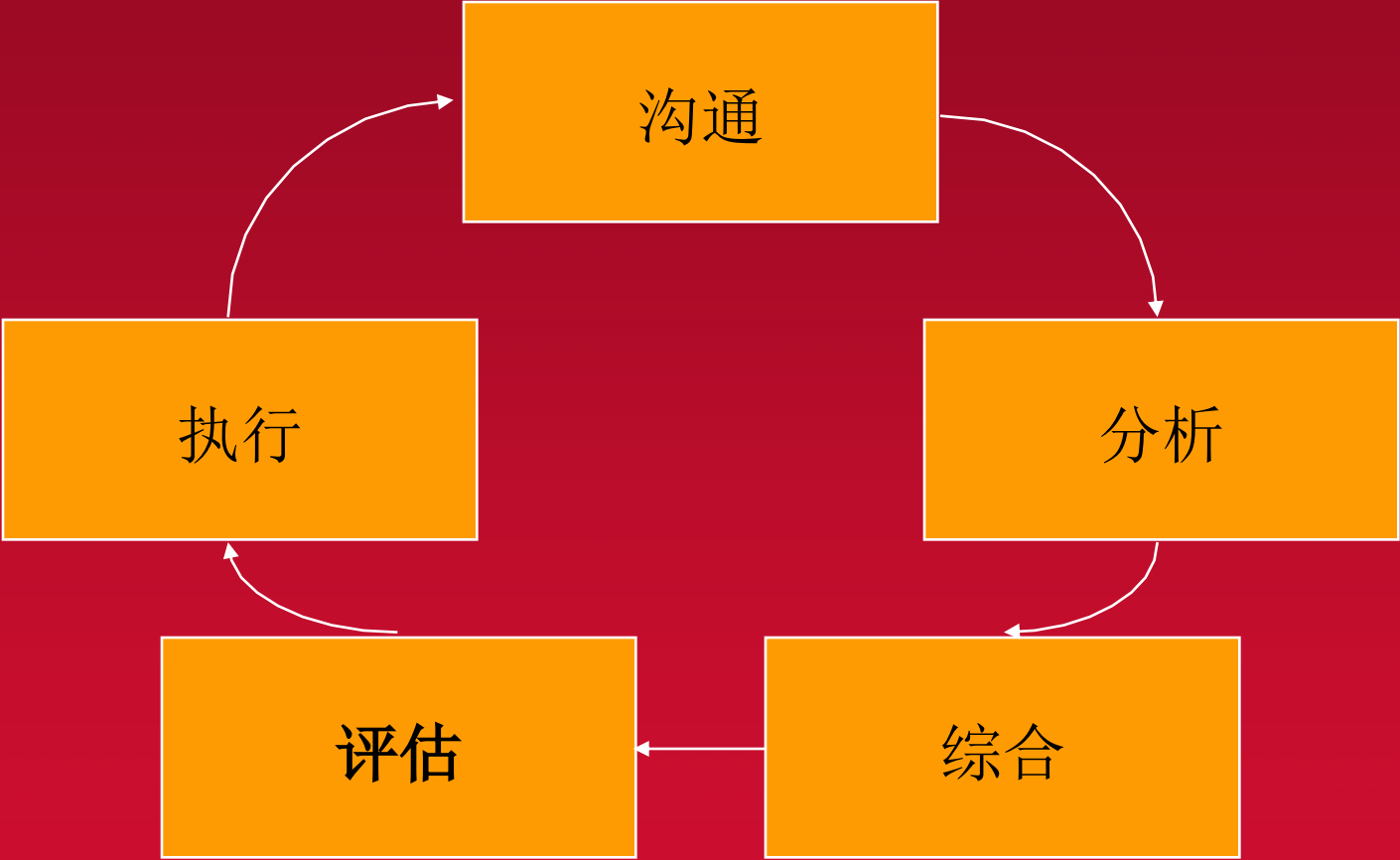
避免遗漏其他选择，同时也不要
被各种选择所淹没

综合

细化 — 识别各种可能的选项

具体化 — 缩小潜在的选项（3~5）

CASVE 循环



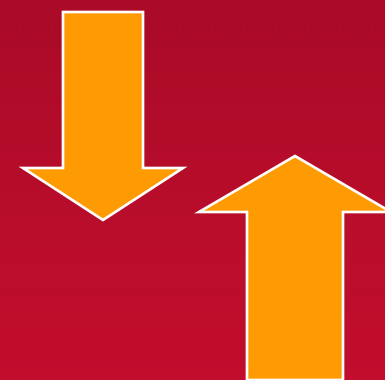
评估

为消除沟通阶段识别出的差距
而制定决策

评估

判断每种选择的 代价和 收益，对

- 1) 个体自身
- 2) 重要他人，例如家人
- 3) 文化群体
- 4) 社区及/或整个社会



评估

做出暂定的第一和第二选择

CASVE 循环



执行

为实施一个暂定的选择而形成并
执行一项计划

执行

为获得技能的培训或教育计划

探索经济援助的可能途径

若无需接受培训或教育，则开始工作搜索

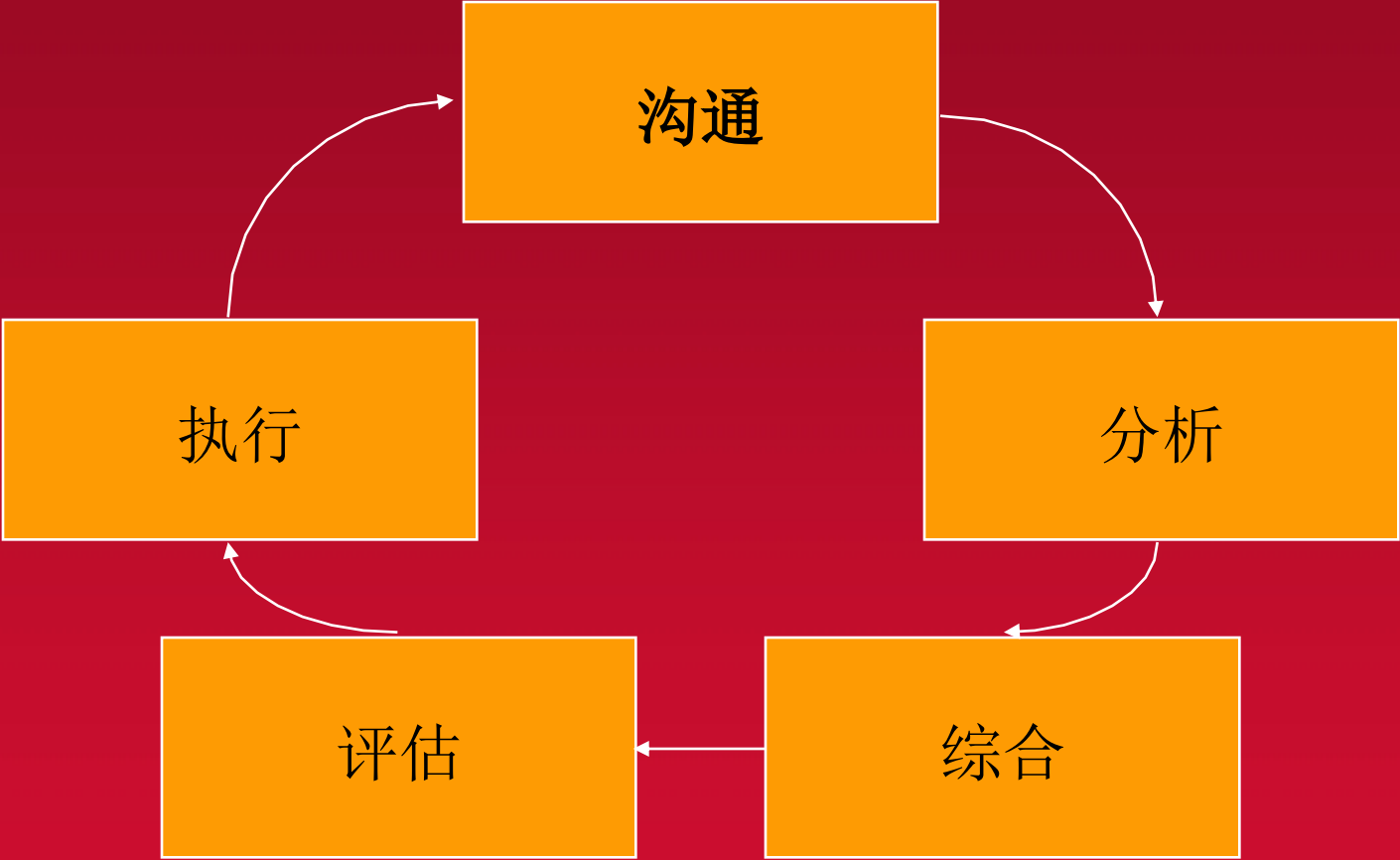
执行

生成一项现实试验（reality testing）
的计划，例如全职、兼职及/或志愿
者工作经验，以及学习课程或接受
培训

执行

个体 寻求就业

CASVE 循环

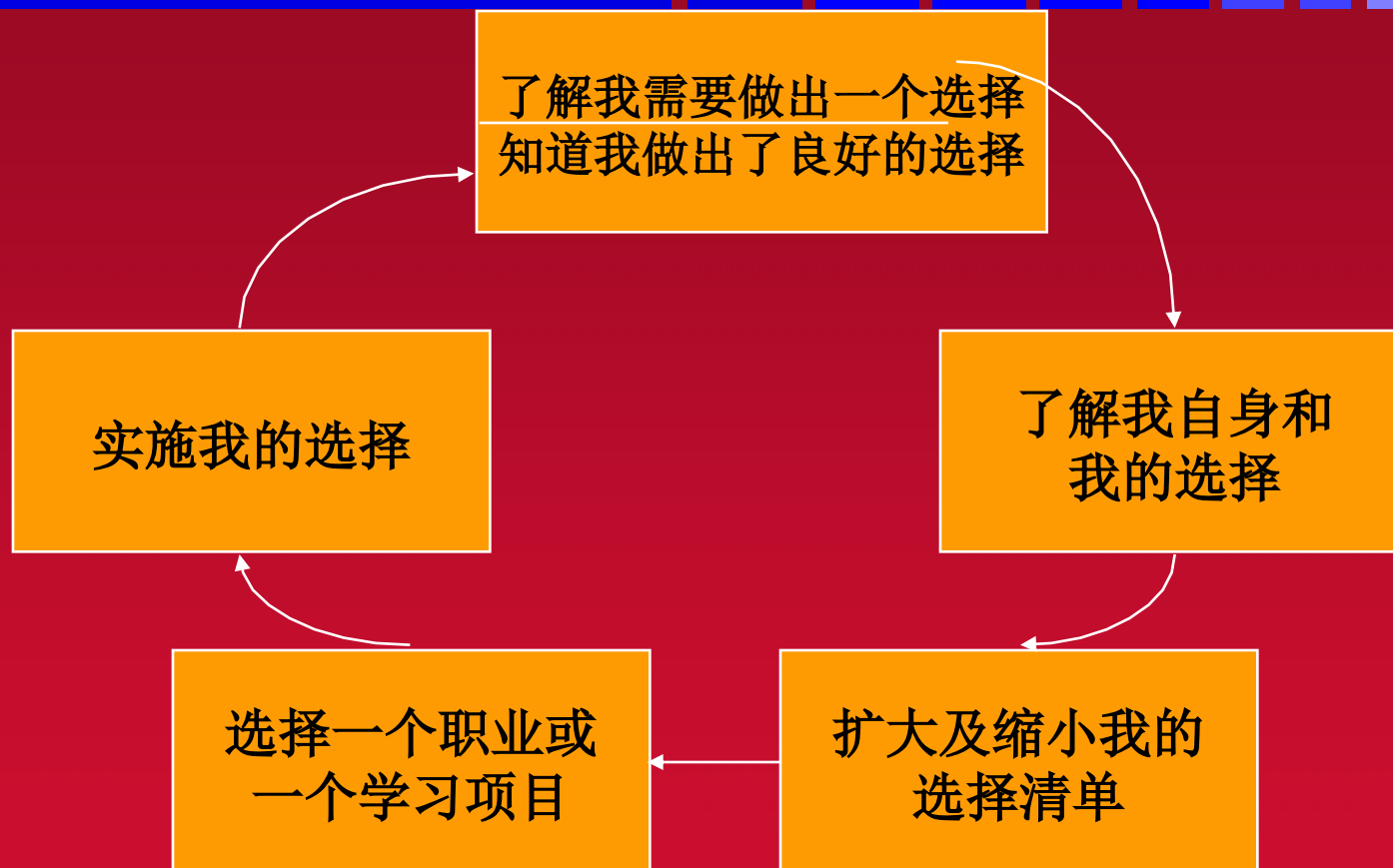


沟通

回顾外部要求和内部状态

- n 差距缩小了吗
- n 消极情感和生理状态得到改善了吗
- n 我是否在采取行动以达成我的目标

CASVE 循环



改进我们的生涯决策

- n 理解该过程
 - 正在进行的过程
- n 找到适合你的方法
- n 提高你的技能
 - 完成评估工具
 - 使用指南/工作单
 - 观察其他成功的决策者



结束