

高中职业生涯规划之探索潜在的能力

【课前导入】

据你所知自己目前拥有哪些能力？

每个人都存在潜能吗？

如何发现自我潜能？

1、多元视角看能力

1、利用加德纳提出的多元智能测试

二、自我潜能探索

1、根据能力清单探索自我潜能。

2、撰写成就故事，探索潜能级别。

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			
----	--	--	--

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。不必是惊天动地的大事，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、体味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克服障碍、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。