

WELCOME



自我探索-能力篇



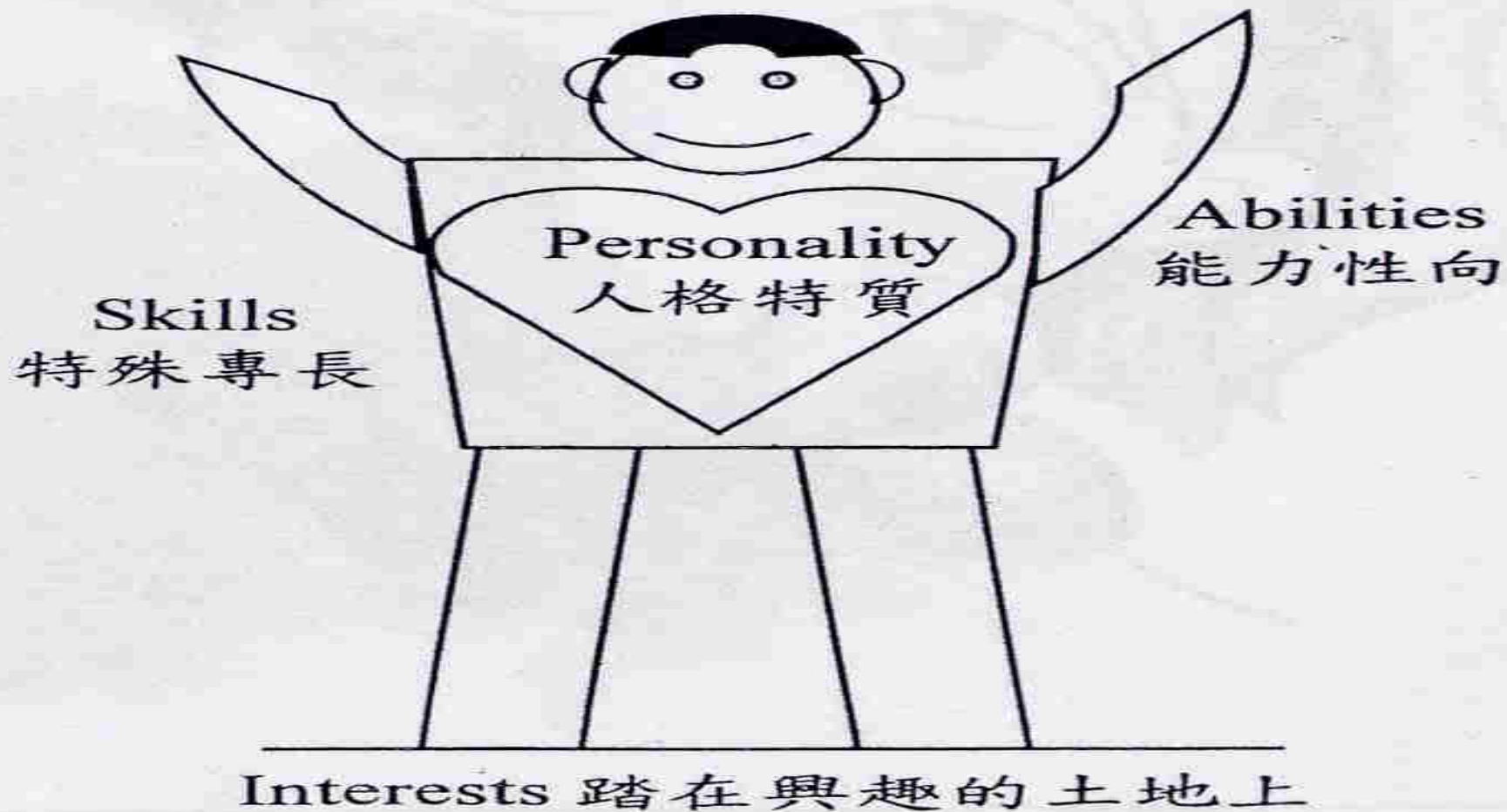
高中生职业生涯规划



自我探索人形圖

在價值觀的帶領之下，以人格為中心
帶著專長與能力，在興趣的土地上，耕耘人生的夢想

Values 價值觀



我喜欢做什么？

我适合做什么？

我能做什么？

我想做什么？

困惑与触点

能力感和自信心缺乏

学生1：我觉得自己各方面的能力都具备，但是都不怎么突出，我如何才能知道自己在哪些方面能力比较强？与能力相匹配的职业有哪些？

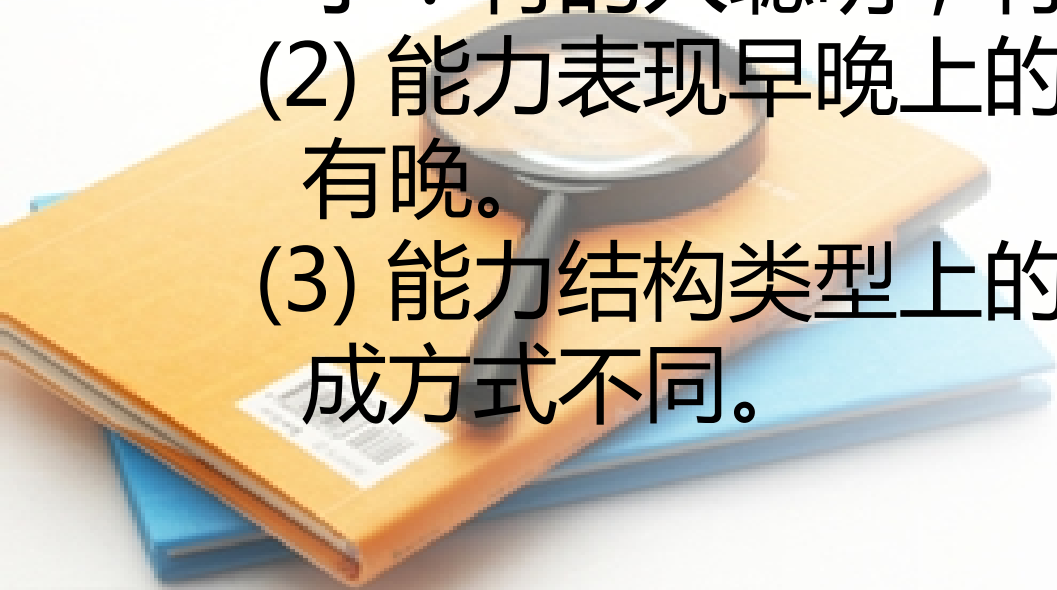
学生2：我的兴趣和特长是唱歌和跳舞，属于艺术类的，但是我觉得走这条路风险比较大，另外有时候我觉得自己在这些方面很有天赋，但是有时候又发现自己不是很擅长，如果我要走艺术这条路，我该怎么去提升呢？未来职业可以怎么选择？

一、能力的概念

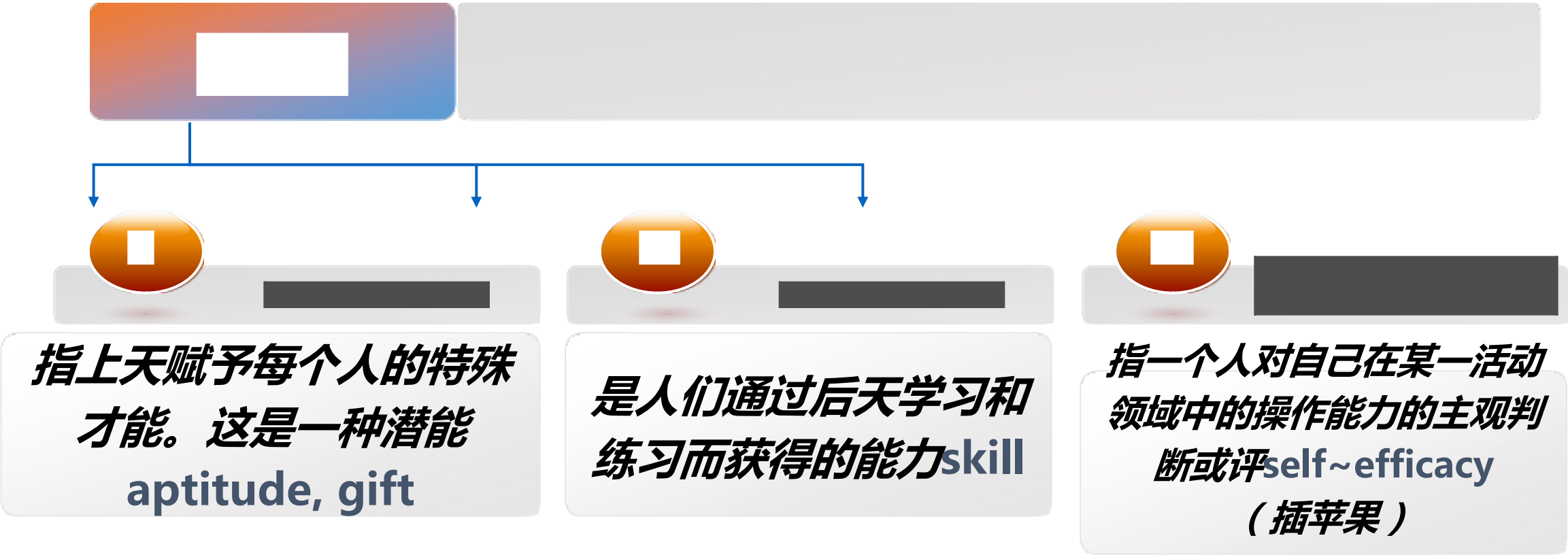
能力就是指顺利完成某一活动所必需的心理条件，是直接影响活动效率，并使活动顺利完成的个性心理特征。

二、能力的个体差异

- (1) 能力水平上的差异，就是我们通常讲的人的能力有大小：有的人聪明，有的人愚笨，而大多数人属于中等。
- (2) 能力表现早晚上的差异，是指人的能力充分发展有早有晚。
- (3) 能力结构类型上的差异，是指能力中的各种成分的构成方式不同。



能力的概念



三、能力的分类

能力按照其获得的方式（先天具有与后天培养），可以分为“**能力倾向**”和“**技能**”两大类。

能力倾向（ aptitude ）是指上天赋予每个人的 **特殊才能**，如音乐、运动能力等。它是与生俱来的，不过也有可能因未被开发而荒废。因此，这是 **一种潜能**。

技能（ skill ）则是指经过 **后天学习和练习** 培养而形成的能力，如阅读能力、人际交往能力、表达能力等。

加德纳的多元智能理论（能力倾向）



⊕ (1) 语言智能

✂ (2) 数理逻辑智能

✂ (3) 音乐智能

✂ (4) 空间智能

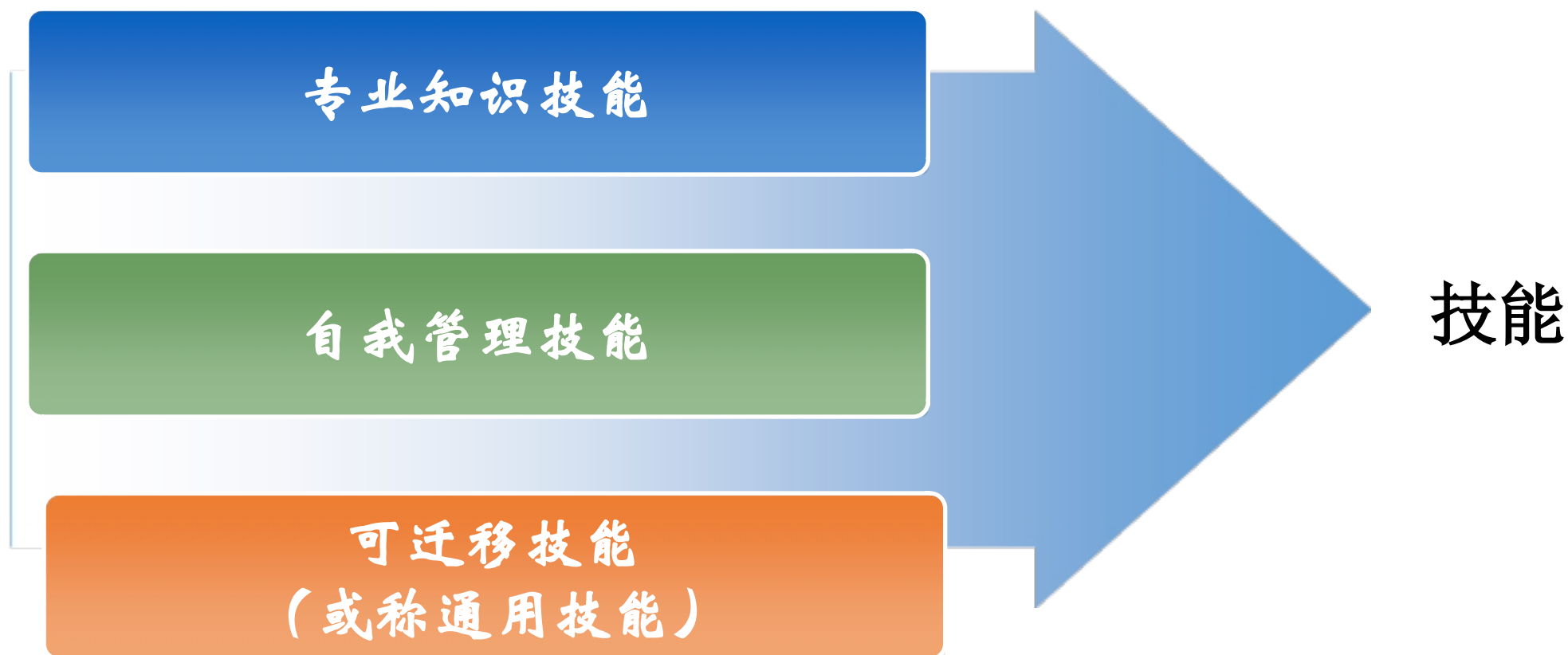
✂ (5) 身体运动智能

✂ (6) 人际交往智能

✂ (7) 自省智能

✂ (8) 自然观察智能

辛迪·梵和理查德·鲍尔斯技能的分类



专业知识技能

※是指需要通过教育或者培训才能获得的特别的知识或能力，涉及学习的科目，是你所懂得的东西，不能够迁移。一般用**名词**来表示。

例如：

在教育学科上所学习到的知识（例如：历史、化学元素、外语、电脑编程）。

在受训过程中所学习到的专门知识（例如：汽车工程、装嵌维修、消防技术）。

※获得途径：学校课程、课外培训、辅导班、专业会议、讲座或研讨会，自学、兴趣和爱好、社会实践、社团活动等



自我管理技能

※被用来描述或说明人具有的某些特征。它涉及个体在不同的环境下如何管理自己：是勇于创新还是循规蹈矩，是认真还是敷衍了事，能否在压力下保持镇定，是否对工作有热情，是否自信，等等。一般以**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，例如：

礼貌的	坚强的	积极的	值得信赖的
实际的	真诚的	快速的	精力旺盛的
灵活的	自信的	安静的	热情洋溢的
理性的	现实的	温暖的	负责任的



(社会最重要的、最看重的)

可迁移技能

※就是一个人能做的事，特征是它们可以从生活中的方方面面，特别是工作之外得到发展，却可以迁移应用于不同的工作之中。用行为动词来表达。

例如

比较、复制、计算、汇编、分析、调整和整合-----数据
指示、服务、说服、影响、管理、教导、商讨-----人
处理、喂养、照管、驾驶、控制、建立、装配-----事物



技能的表达

◆三种技能的结合与表达

娴熟地—翻译—英文材料

细致地—归类—办公文档

全面详尽地—考虑—班级管理工作

独立—组织—200余人参加大型院系摄影比赛

担任—兼职销售工作，锻炼了—吃苦耐劳的精神，培养了—与客户清晰—沟通、快速--了解并满足—客户需求的能力

三种技能之间的关系
哪种技能更重要？

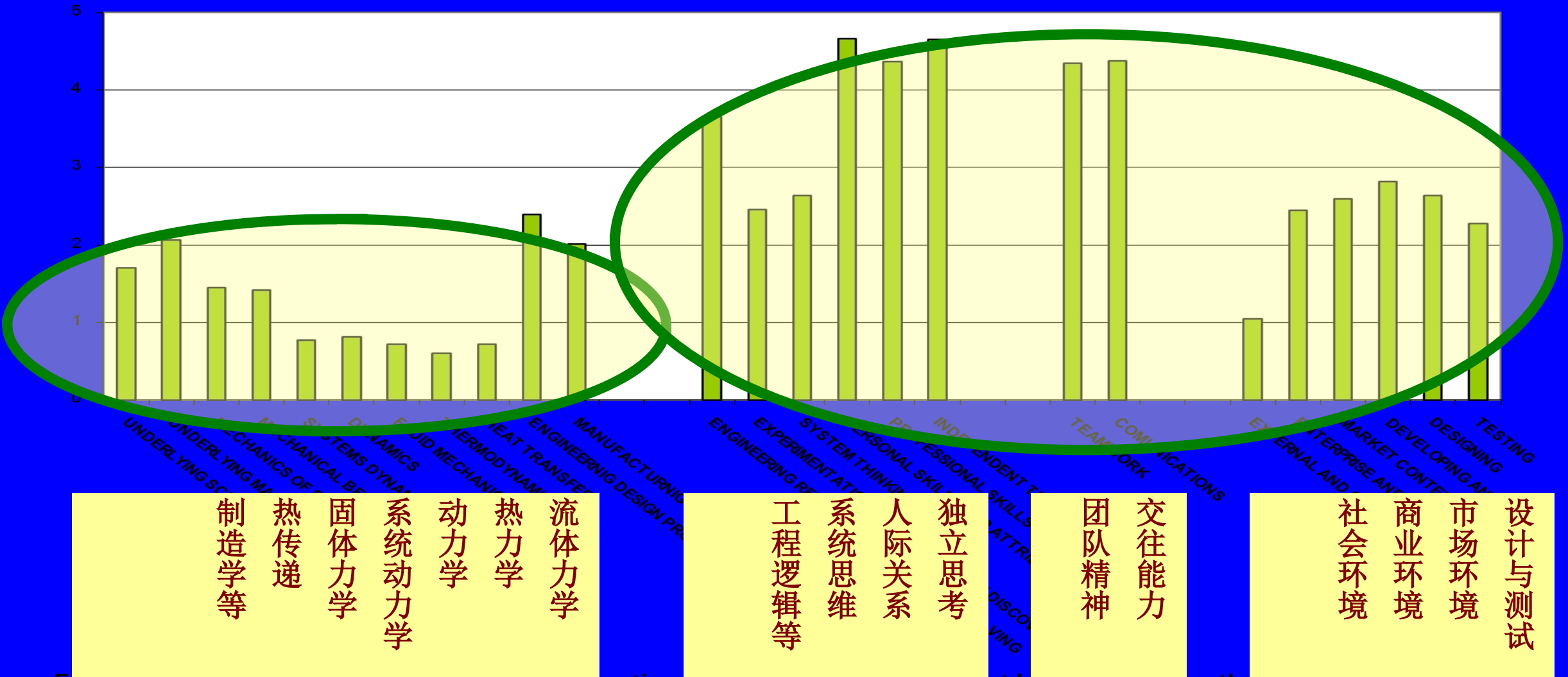
※美国“全国大学与雇主协会”，雇主最为重视的技能顺序如下：

- 1、沟通能力
- 2、积极主动性
- 3、团队合作能力
- 4、领导能力
- 5、学习能力
- 6、工作道德
- 7、人际交往能力
- 8、适应能力
- 9、专业技术
- 10、诚实正直
- 11、分析和解决问题能力

（可以看出1、4、5、7、8、11属于可迁移技能，2、3、6、10属于自我管理技能，只有9属于知识技能，可以看出自我管理技能和课迁移技能在职场中被重视的程度）



麻省理工校友调查：知识与技术使用率



Frequency of Use: 0 Never, 1 Hardly ever - a few times a year, 2 Occasionally - at least once a month, 3 Regularly - at least weekly, 4 Frequently - on most days, 5 Pervasively - for most everything I do

Source: Kristen Wolfe, B.S. Thesis, Department of Mechanical Engineering, June 2004



人文专业的可迁移技能

■ 沟通技能

■ 解决问题或批判性思维技能

■ 人际关系技能

■ 组织技能

■ 研究技能

安永所需要的人才不仅是看学习成绩，还需要有其他的综合能力：良好的沟通、表达能力，较强的分析、组织能力及领导能力；最重要的是有团队精神.....其他专业的学生只要有兴趣和具备要求的素质，财会背景不是问题。因为德勤对新员工有专门的培训计划，第一年的主要内容就是针对非专业学生补充财会基础的。

——《四大会计师事务所开始校园点将》

摘自《北京青年报》

能力与职业

- 1、专业知识技能（通过教育或培训掌握）**
- 2、自我管理技能（个性品质，非工作生活领域迁移转换到工作领域，成功所需要的品质。缺乏易导致被解雇或离职）**
- 3、可迁移技能（通用技能，个人最核心技能，最能持续运**

如何发现自己的优势能力

识别优势能力的线索：

不假思索的反应：没有经过相关的教育与培训，在某些方面却能力出众。

学得快：从小到大读书，同班同学都是接受同样的课程与教育，但对不同科目大家的学习能力有所不同，导致学习成绩也会相差很大。

渴望：你经常希望运用这些能力去做事情。譬如你擅长写作，可能就会想做文字编辑或作家；你对数字很敏感，就想做财务。

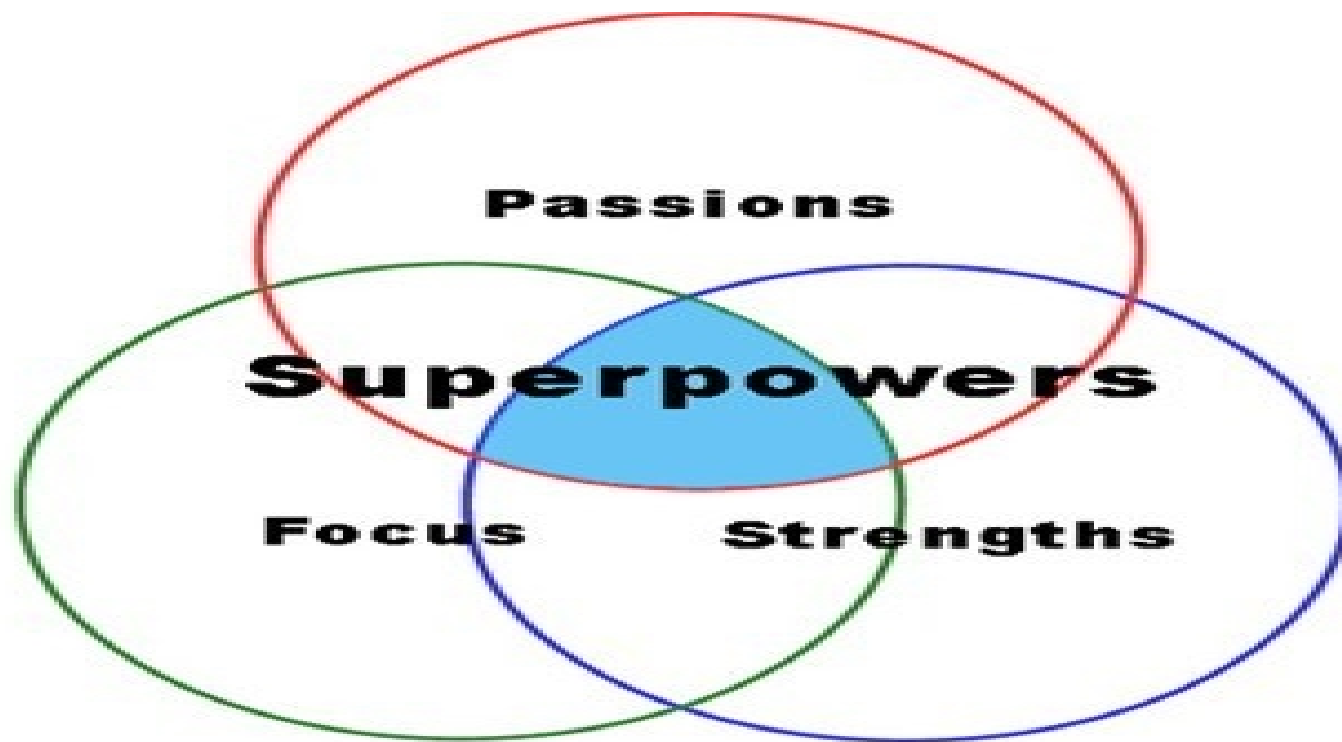
满足：运用这些能力以后，你会很开心，很有成就感。



如何发现自己的优势能力

优势能力三要素

1. 激情 (passions)
2. 关注力 (focus)
3. 优势 (strenths)



如何发现自己的优势能力

尝试多种工作与活动

能力倾向测验

回顾描述自己能做的事情，归纳相应的能力

1.我已经取得了哪些显著的成绩?是什么能力使我获得了这些成绩?

2.别人认为我什么最出色?

3.我自己最拿手的事是什么?

4.详细描述做过的最得意的三件事（成就故事）



职业能力自评表



• 第一组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 善于表达自己的观点	.	.	.	.	.
• 阅读速度快, 并能抓住中心内容	.	.	.	.	.
• 清楚地向别人解释难懂的概念	.	.	.	.	.
• 对文章中的字词段落和篇章的理解分析和综合能力	.	.	.	.	.
• 掌握词汇量的程度	.	.	.	.	.
• 中学时你的语文成绩	.	.	.	.	.
• 小计分数	.	.	.	.	.
• 合计	.	.	.	.	.

• 第二组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 做出精确的测量(如测长、宽、高)	•	•	•	•	•
• 解算术应用题	•	•	•	•	•
• 笔算能力	•	•	•	•	•
• 心算能力	•	•	•	•	•
• 使用工具(如计算器)的计算能力	•	•	•	•	•
• 中学时你的数学成绩	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

• 第三组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 美术素描画的水平	•	•	•	•	•
• 画三维度的立体图形	•	•	•	•	•
• 看几何图形的立体感	•	•	•	•	•
• 想象盒子展开后的平面形状	•	•	•	•	•
• 玩拼版（图）游戏	•	•	•	•	•
• 中学时你的美术成绩	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

• 第四组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 发现相似图形中的细微差异	•	•	•	•	•
• 识别物体的形状差异	•	•	•	•	•
• 注意到多数人忽视的物体细节部分	•	•	•	•	•
• 检查物体的细节	•	•	•	•	•
• 观察图案是否正确	•	•	•	•	•
• 中学时善于找出数学作业的细小错误	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

• 第五组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 快而正确地抄写资料（如姓名、数字等）	•	•	•	•	•
• 阅读中发现错别字	•	•	•	•	•
• 发现计算错误	•	•	•	•	•
• 在图书馆很快地查找编码卡	•	•	•	•	•
• 发现图表中的细小错误	•	•	•	•	•
• 自我控制能力（如较长时间做抄写工作）	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

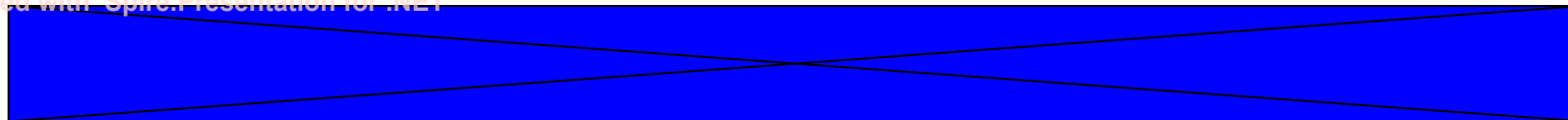
• 第六组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 劳动技术课中做操作机器一类的活动	•	•	•	•	•
• 玩电子游戏或瞄准打靶	•	•	•	•	•
• 在体操、广播操一类活动中身体的协调 灵活性	•	•	•	•	•
• 打球姿势的平衡度	•	•	•	•	•
• 打字比赛或算盘比赛	•	•	•	•	•
• 闭眼单腿站立的平衡能力	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

• 第七组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 灵巧地使用手工工具（如榔头、锤子）	•	•	•	•	•
• 灵巧地使用很小的工具（如镊子、缝衣针等）	•	•	•	•	•
• 弹乐器时手指的灵活度	•	•	•	•	•
• 动手做一件小手工品	•	•	•	•	•
• 很快的削水果（如苹果、梨子）	•	•	•	•	•
• 修理、装配、拆卸、编织、缝补等一类的活动	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

• 第八组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 善于在陌生的场合发表自己的意见	•	•	•	•	•
• 善于在新场所结交新朋友	•	•	•	•	•
• 口头表达能力	•	•	•	•	•
• 善于与人友好交往，并协同工作	•	•	•	•	•
• 善于帮助别人	•	•	•	•	•
• 擅长做别人的思想工作	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

• 第九组能力					
• 项目	• A 强	• B 较强	• C 一般	• D 较弱	• E 弱
• 善于组织单位或班级的集体活动	•	•	•	•	•
• 在集体活动或学习中，时常关心他人的情况	•	•	•	•	•
• 在日常生活中能经常动脑筋，想出别人想不到的点子	•	•	•	•	•
• 冷静果断处理突然发生的事情	•	•	•	•	•
• 你曾做过的组织工作中，你认为自己的能力属于哪级	•	•	•	•	•
• 善于解决同事或同学之间的矛盾	•	•	•	•	•
• 小计分数	•	•	•	•	•
• 合计	•	•	•	•	•

能力等级评定表				
组别	相应职业能力	合计分数	能力等级评定分 (合计分数÷6)	您的能力属于
第一组	语言能力			
第二组	数理能力			
第三组	空间判断能力			
第四组	察觉细节能力			
第五组	书写能力			
第六组	运动协调能力			
第七组	动手能力			



活动规则：

- 1、根据我的多元智慧小书和自我认识的结合，请把你的能力组合用切分披萨的形式在“我的能力披萨”图中表现出来。（可用比例标志出来）
- 2、让其他组员把他认为你最有优势的部分用“★”标注出来。



活动分享与讨论

- 1.这一活动使你对自己的能力有了什么新的认识？能力与各学科成绩之间有怎样的关系？**
- 2.你应该如何进一步发展自己的能力优势？**
- 3.你应该如何对待自己的“能力短板”？它对你的生涯发展会有什么影响？**

活动二：我的能力我的梦

1.填写[我目前拥有的能力]，最多七项。

自己评估「我目前拥有的能力」觉得不错的能力，涂满一颗☆；觉得很棒的能力，涂满两颗☆；觉得很有天份的能力，涂满三颗☆；并小组讨论分享以下几个问题：

(1)请举例说明你的某项能力？

(2)如果你把某项能力练到出神入化的地步，可能会有什么好结果？

(3)假如某个能力让你获得大奖，你觉得可能会是什么奖。

(4)假定某个能力让你得到很高的报酬，事情是怎么发生的？

(5)什么样的职业特别需要这项能力？

2.填写学习单之[我希望拥有的新能力]。

3.圈选出向往职业所需要的能力条件。

（1）思考：你觉得如果要胜任你所向往的或者喜欢的职业，需要具备哪些能力？

（2）请根据以前上课时候提到的自己向往的或者喜欢的职业中，选择一项职业，并想象需要具备哪些能力，才能胜任该项职业，然后在[我目前拥有的能力]和[我希望拥有的新能力]两栏中，把那些能力圈出来。没有出现在那两栏中的能力，请填写在【职业能力要求】（不在上列之中者）里。



活动规则：回忆一下自己取得的成就，也就是那些自己做过的\自认为比较成功或是感觉很不错的事情。。选择一位同伴，与他（她）分享事件的经过、要完成的任务或目标、在完成过程中你遇到的困难和挑战、你是如何克服的，以及最后让**你自己**感到自豪的结果或成就。

标准

（1）你喜欢做这件事时体验到的感受。

（2）你为完成它所带来的结果感到自豪

要素

（1）你想达到的目标

（2）面临的障碍、困难

（3）你的具体步骤：你是如何克服、达成目标的？

（4）对结果的描述：你取得了什么成就

（5）对结果的量化评估：可以证明你成就的任何衡量方法或数量。

用PPT 制作课件所涉及的技能：

- 面对新情况，表现出灵活性和很强的适应能力
- 敢于迎接挑战
- 快速学习
- 善于利用人际资源
- 清晰地沟通
- 积极主动
- 搜索信息
- 图片文字的处理、编辑、和组织
- 耐心
- 关注细节
- 克服压力

PPT的制作方法

能力和兴趣

许多成就高的人并不一定具备超于常人的智力水平，而强劲的动力、浓厚的兴趣、顽强的意志和坚强的性格，能大大促进能力的发展。

请根据自己的真实情况，填写下表，看看你的能力优势是否与自己的兴趣相匹配。

感兴趣，也 做得好	不感兴趣， 但做得好
感兴趣，但 做不好	不感兴趣， 也做不好

讨论与分享

1、我们都希望自己在左上角表格中的活动越多越好，但对于处在表格右上角和左下角的活动，我们该如何处理？

2、在日常的学习和活动中，自己应该有意识地做出怎样的努力，以尽可能减少兴趣与能力优势的矛盾？

兴趣探索活动推荐

排列职业卡

基本优点：简单的框架、促进关系、促进沟通与回馈、
渐少依赖、排序与具体化技巧

一般程序

步骤一：把职业资料列明在卡片上（例如职业名称）

步骤二：当事人按照自己的内心喜好将卡片排列成不同的组别（例如：喜欢、意向不明、不喜欢）

步骤三：当事人需要检查每一组别，并进一步把他们分类，在辅导员的引导下，在过程中说出从分类中所出现的主题



兴趣探索活动推荐

📌 排列职业卡

步骤一：初步

细致阅读职业卡并将职业卡分成三组

喜欢、不喜欢、意向不清

步骤2：分析你不喜欢的职业

• 组一	• 组二	• 组三	• 组四
• 这些职业有何共同之处：	• 这些职业有何共同之处：	• 这些职业有何共同之处：	• 这些职业有何共同之处：
• 不喜欢这组职业的原因（请具体）	• 不喜欢这组职业的原因（请具体）	• 不喜欢这组职业的原因（请具体）	• 不喜欢这组职业的原因（请具体）
• 有关你职业兴趣的觉察：	• 有关你职业兴趣的觉察：	• 有关你职业兴趣的觉察：	• 有关你职业兴趣的觉察：

步骤3：分析你喜欢的职业

• 组一	• 组二	• 组三	• 组四
• 这些职业有何共同之处：	• 这些职业有何共同之处：	• 这些职业有何共同之处：	• 这些职业有何共同之处：
• 喜欢这组职业的原因（请具体）	• 喜欢这组职业的原因（请具体）	• 喜欢这组职业的原因（请具体）	• 喜欢这组职业的原因（请具体）
• 有关你职业兴趣的觉察：	• 有关你职业兴趣的觉察：	• 有关你职业兴趣的觉察：	• 有关你职业兴趣的觉察：

步骤4：喜欢的职业排序，写下主因

• 次序排列	• 喜欢的职业名称	• 喜欢这些职业的主因
• 1		
• 2		
• 3		
• 4		
• 5		
• 6		
• 7		
• 8		
• 9		
• 10		

虽然我们做了几十年的研究，但预测个人职业选择最有效的方法却是询问这个人自己想做什么。

--约翰·霍兰德

