



职业生涯规划之自我认知



自我认知
的内容



自我认知
与职业规划



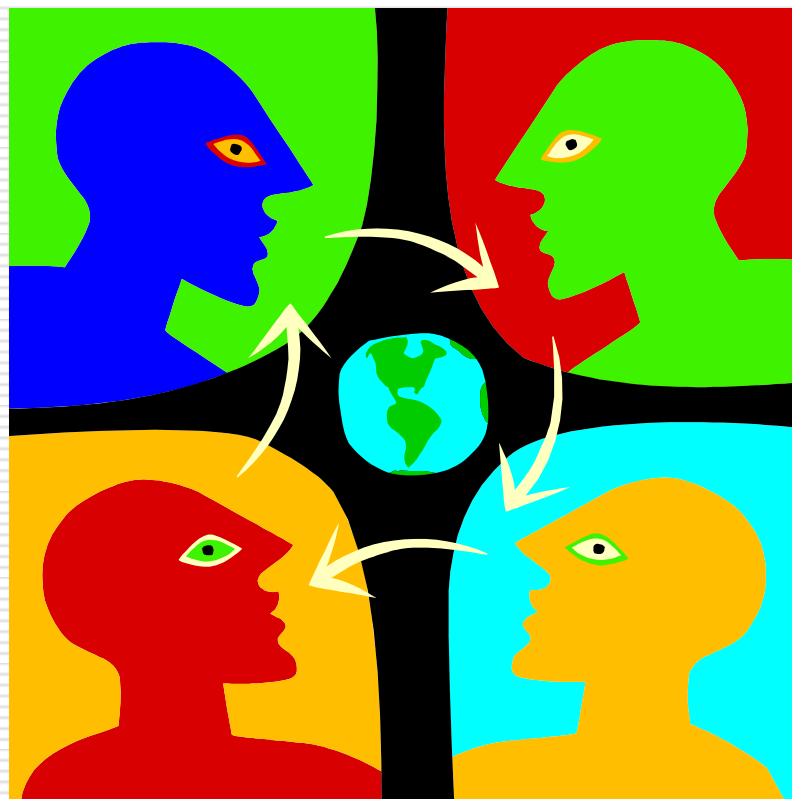
自我认知
的方法

在规划职业生涯时，我们必须知道——

- ☐ 我想要什么？
 - ☐ 我喜欢什么？
 - ☐ 我想从事什么职业？
 - ☐ 我的气质和性格适合什么样的职业？
 - ☐ 什么样的职业才能让**我**充分地发挥潜能？
 - ☐ **我**愿意和谁在一起工作？
 - ☐ 完成什么样的工作让**我**最有成就感？
 - ☐ **我**最不能放弃的是什么？
 - ☐ **我**.....
-

一、自我认知的内容

□ 四个方面认识自我



评估项目	评 估 内 容
生理自我	相貌、身体、穿着打扮等
人格自我	性格、气质、意志、情感、能力等
理性自我	人生观、世界观、价值观、思维方式、 处事方法、知识技能水平、道德水平等
社会自我	对社会角色，责任、权力、义务、名誉，他人对自己的态度以及自己对他人的态度等

二、自我认知与职业规划

- 气质与职业
- 性格与职业
- 兴趣与职业
- 能力与职业
- 价值观与职业



【气质与职业】

气质的4种类型

胆汁质（兴奋型）

多血质（活泼型）

粘液质（安静型）

抑郁质（抑制型）



胆汁质



黏液质



抑郁质



多血质

一顶帽子(漫画)

[丹麦] 皮特斯特鲁普 作

【气质与职业】

四种气质类型的特征表述

胆汁质	【不可抑制型】直率，热情，精力旺盛，勇敢积极，有魄力，坚韧不拔，敢于承担责任，但情绪容易激动，脾气暴躁，表情明显外露，过分自信，有时独断专行，影响人际交往。
多血质	【活泼型】活泼好动，敏感，表情外露，反应迅速，善于交往，适应性强，但注意力容易转移，兴趣容易变换，做事缺乏持久性。
粘液质	【安静型】安静，稳重，沉着，善于忍耐，但沉默寡言，情绪不易外露，反应较慢，不够灵活，因而比较固执，不容易接受新生事物，不能迅速适应变化的环境。
抑郁质	【抑郁型】细心，谨慎，感情细腻深刻，想象丰富，善于觉察到别人不易觉察到的事物，但较孤僻，多忧思，心地狭窄，疑虑重重，行动迟缓，缺乏果断，经不起强烈的刺激和猛烈的打击。

【性格与职业】

性格会决定你的一生——

- 只有了解自己的性格，才能更好的选择自己的职业。
 - 只有了解他人的性格，才能更好的与人相处。
 - 性格不能颠覆，但完全可以完善。
-

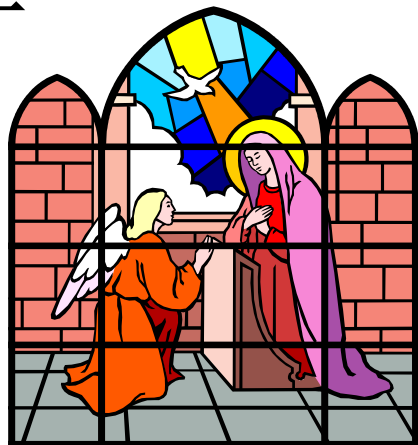
内向

外向

感性

和平型

活泼型

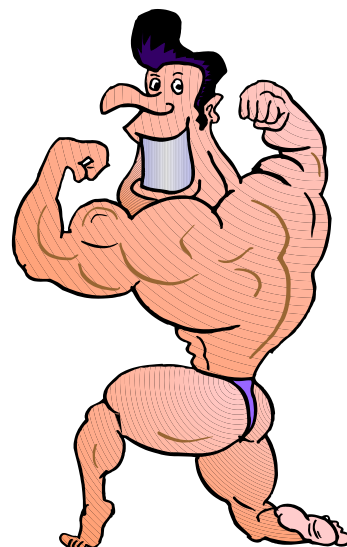


优柔

率直

完美型

力量型



理性

【性格与职业】

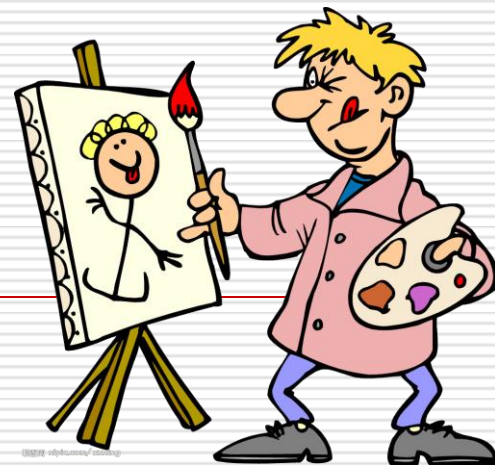


【性格与职业】

(参考书P60页)

类型	性 格 特 征
变化型	能够在新的或意外的工作情境中感到愉快，喜欢工作内容经常有些变化，在有压力的情况下工作得很出色，追求并且能够适应多样化的工作环境，善于将注意力从一件事转移到另一件事情上去
重复型	适合并喜欢连续不断地从事同一种工作，喜欢按照一个固定的模式或别人安排好的计划工作，爱好重复的、有规则的、有标准的职业
服从型	喜欢配合别人或按照别人的指示去办事，愿意让别人对自己的工作负责，不愿意自己担负责任，不愿意自己独立作出决策
独立型	喜欢计划自己的活动并指导别人的活动，会从独立的、负有责任的工作中获得快感，喜欢对将要发生的事情作出决定
协作型	会对与人协同工作感到愉快，善于引导别人按客观规律办事，希望自己能得到同事的喜欢
劝服型	乐于设法使别人同意自己的观点。并能够通过交谈或书面文字达到自己的目的。对别人的反应具有较强的判断能力，并善于影响他人的态度、观点和判断
机智型	在紧张、危险的情况下能很好地执行任务，在意外的情况下，能够自我控制、镇定自若、工作出色。在出差错时不会惊慌、应变能力强
自我表现	喜欢表现自己，通过自己的工作和情感来表达自己的思想
严谨型	注重细节的精确，愿意在工作过程的各个环节中，按照一套规则、步骤将工作过程做得尽善尽美。工作严格、努力、自觉、认真、保质保量，喜欢看到自己出色完成工作后的效果

【兴趣与职业】



□ 爱使一个人适于从事任何工作。

——乔治·赫伯特

兴趣可以划分为职业兴趣和非职业兴趣，但几乎每一种兴趣都可以与某种职业联系起来。

寻找兴趣在哪里的工具

- ❑ 霍兰德职业兴趣评价手册（**SDS**）
- ❑ 库德职业兴趣量表（**KOIS**）
- ❑ 斯特朗职业兴趣量表（**SCII**）
- ❑ 杰克逊职业兴趣调查表（**JVIS**）
- ❑ 生涯评估量表（**CAI**）



【能力与职业】

- 能力是指顺利完成某种活动所必备的个性心理特征。
 - 职业能力的构成
 - (1) 一般职业能力。又称智力。
 - (2) 专业能力。从事专向工作所要具备的能力。
 - (3) 职业综合能力。跨职业的能力。
-

【能力与职业】

□ 能力测验方法——

瑞文标准推理测验。测量人的问题解决、清晰知觉和思维、发现和利用自己所需信息，以及有效的适应社会生活的能力。

韦克斯勒测量法。用于智能诊断和人才培养选拔，是企事业单位在招聘、选拔中最常用的一种测验智力的方法。

【价值观与职业】 你在工作中寻找的是什么？

你判断工作好坏的标准是什么？

兴趣类型	特点	相应职业
自由型 (非工 资生活 者型)	不受别人指使，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	室内装饰专家、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、雕刻家、漫画家等艺术性职业
小康型	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，由于过分强烈的自我意识，有时反而很自卑	记帐员、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、计算机操作员、统计员、秘书等

【价值观与职业】

兴趣类型	特点	相应职业
支配型 (独断专行型)	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	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	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	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、植物学者、物理学者、数学家、实验员、科研人员、科技工作者等

【价值观与职业】

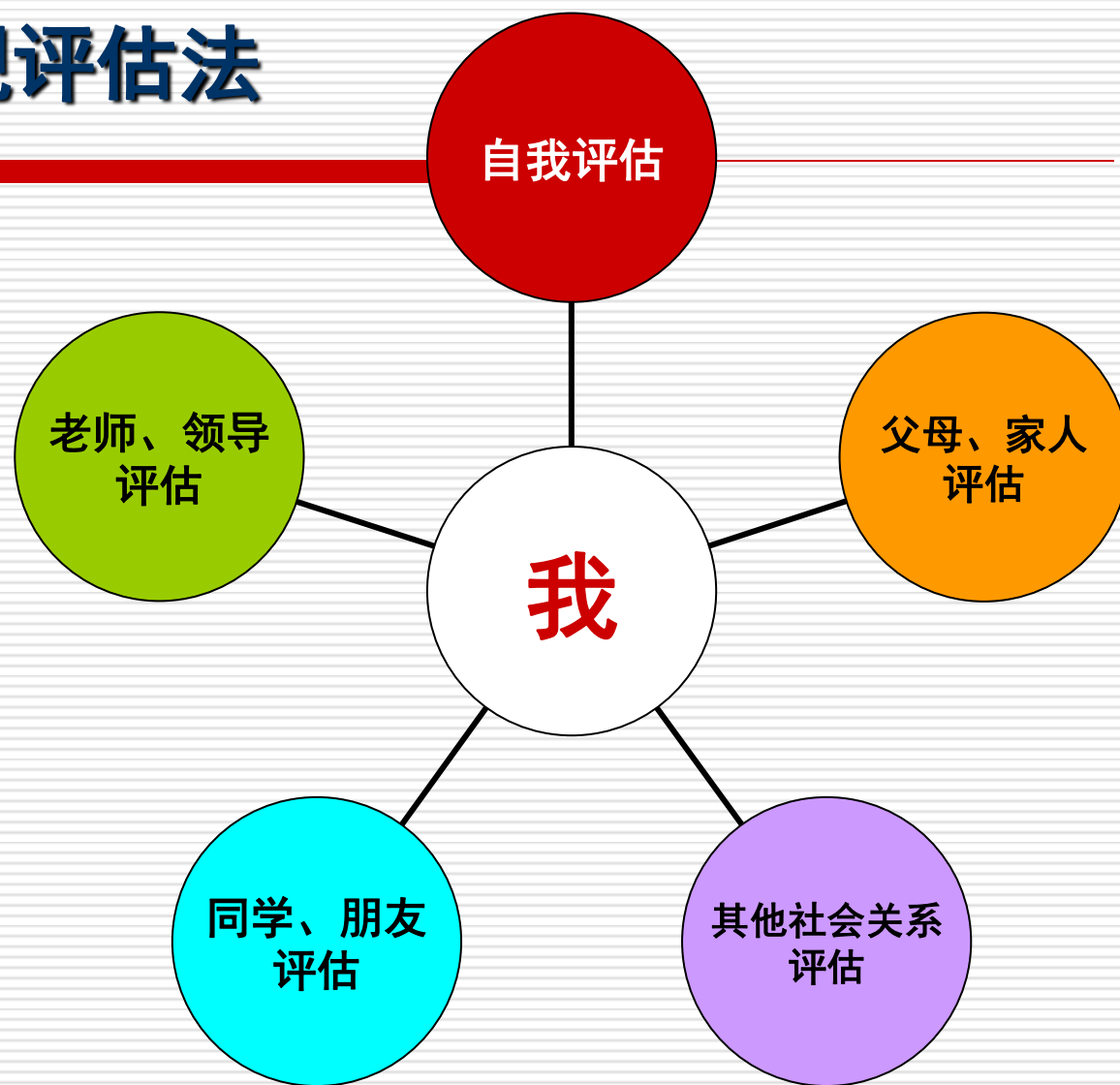
兴趣类型	特点	相应职业
志愿型	富于同情心，把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿于表面上哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视为无比快乐	社会学家、福利机构工作者、导游、咨询人员、社会工作者、社会科学教师、护士等
技术型	认为立足社会的根本在于一技之长。因此钻研一门技术，认为靠本事吃饭既可靠，又稳当	本匠、农民、工程师、飞机机械师、自动化技师、野生动物专家、机械工、电工、司机、机械制图等

三、自我认知的方法

方法种类	认知内容
① 自我反省	兴趣、能力
② 体验式活动	价值观、兴趣、性格、体能、人际关系处理能力
③ 他人评价	背脊我（人知我不知，性格、能力）
④ 职业测评	潜在我（人不知我不知）

-
- 360度主观评估法
 - 乔韩窗口分析法
 - “六何”思维模式法
 - 专家咨询法
 - 职业心理测评法
 - 其他
-

1、360度主观评估法



2、乔韩窗口分析法

别人不知道

隐私我	公开我
潜在我	背脊我

别人知道

自己知道

自己不知道

3、“六何”思维模式法

- 身在何处，澄清问题。
 - 因何至此，找到原因。
 - 欲往何方，明确期望。
 - 有何资源，盘点现在。
 - 如何到达，选择路径。
 - 何以知至，量化标准。
-

4、专家咨询法

- 借助心理咨询师和职业咨询师的力量认识自我。

5、职业心理测评法

- ❑ 兴趣量表：霍兰德兴趣量表、斯特朗兴趣量表
 - ❑ 价值观测评：施恩的职业锚
 - ❑ 人格测量：**MBTI**和北森郎图职业规划测评
 - ❑ 技能测评：**GATB**
-

6、其它

- 通过标准化测验认识自我
 - 通过自我反省认识自我
-

关于测试与测验

- 以最理性、客观的态度去做；
 - 不要指望测验能解决你的所有问题；
 - 不要以“算命”的态度去做测验；
 - 理性地对待结论。
-