



我要如何决策我的选择？

——我的决策方法

目录

Contents

一

导入：手机选择困难

二

介绍“决策平衡单”使用方法

三

决策平衡单方法的实操训练

四

课堂总结

五

布置作业

项

1

导入：手机选择困难



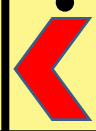
iPhone 6（金色）



vivo X9



手机类型			
手机得分		vivo X9	
重要性加权值		“手机选择”决策平衡单	
考虑因素			
美颜自拍功能	(0 至 5) • ×5 (1 至 10)	• 7 (35)	• 9 (45)
价格	• ×4	• 2 (8)	• 7 (28)
游戏/娱乐	• ×3	• 9 (27)	• 7 (21)
品牌格调	• ×3	• 10 (30)	• 4 (12)
待机时间	• ×2	• 3 (6)	• 6 (12)
其他: _____	~果断入手 vivo X9~		
手机类型得分		106	112



“决策平衡单”使用七步曲

- 第一步：列出面临需要选择的问题时你所考虑的因素。
- 第二步：把你需要选择的项目填入平衡单的选择项目中。
- 第三步：对你所考虑因素的重要性进行赋值（即重要性加权值），赋值越大说明你越重视那个因素。
- 第四步：打分。根据每个选择方案中的要素进行打分，越有优势得分越高，计分范围是1到10之间。
- 第五步：算分。将每一项的得分乘以权数，得到加权后的得分或失分。
- 第六步：统计手机类型总得分。
- 第七步：比较两种选择方案的得分情况，得分越高，说明这种选择方案更适合你。

3 决策平衡单方法的实操训练

“住校 VS 走读学习”决策平衡单			
考虑因素	选 重 要 性	选 项 加 权 值	类 型 得 分
住校			
走读			
上学的便利性			
住宿的环境			
与家人的距离			
与同学的关系			
学习时间利用率			
其他：_____			
其他：_____			
其他：_____			
决策项目得分			
备注：重要性加权值赋值从 1 到 5 倍。项目得分（括号前分数）从 1 到 10。			

3 决策平衡单方法的实操训练

“升学道路”决策平衡单				
考 虑 因 素	重 要 性	升 选 项 加 权 值	学 道 路 得 分	
			在省内读大学	在省外读大学
				出国学习
适合自身兴趣				
适合自身气质类型				
符合自身能力水平				
符合自身价值观				
家庭经济能力				
就业市场趋势				
学业成绩				
其他：_____				
其他：_____				
其他：_____				
决策项目得分				

3 决策平衡单方法的实操训练

		生涯决策平衡单			
考虑因素		职业类型			
		职业得分	重要性加权值		
个人 物质 方面	1. 薪资收入高				
	2. 工作的难易程度适合				
	3. 升迁、发展的前景好				
	4. 工作环境的安全保障				
	5. 有较多的休闲时间				
	6. 生活品质的改善				
	7. 对身体健康无坏的影响				
	8. 适当的培训、学习机会				
	其他：_____				
他人 物质 方面	1. 对国家、社会的贡献				
	2. 对家庭经济的提升				
	3. 对家庭事务的分担				
	4. 与家人相处的时间				
	5. 与朋友相处的时间				
	其他：_____				
个人 精神 方面	1. 职业成就感、幸福感				
	2. 符合自己的价值信仰				
	3. 符合自己的兴趣、特长				

4

课堂总结

- ◆ 做选择时要目的性明确，并理智进行。
- ◆ 根据自己最在意的因素进行考量。
- ◆ 平衡单方法可以帮助解决两难选择问题。
- ◆ 决策方法的应用范围可以延伸到生活实际中。
- ◆ 平衡单的结果只是一个参考。

5

布置作业

Step 1: 完成家庭职业树

Step 2: 选择除平衡单选择法之外的一种生涯决策方法对你的职业生涯进行决策，并将决策过程记录下来。