

从这里起航.....



第一讲

认识职业生涯规划

主讲：XXX



破冰活动：找朋友

今天你认识我很荣幸……



从这里起航.....



1

关于课程

学时少、时间紧、内容多

从这里起航.....



2

关于学生

配合多、投入多、收获多



从这里起航.....

3

关于教师

重体验、重全面、重细节



从这里起航.....

小组讨论:

1

参加该课程希望达到的目标

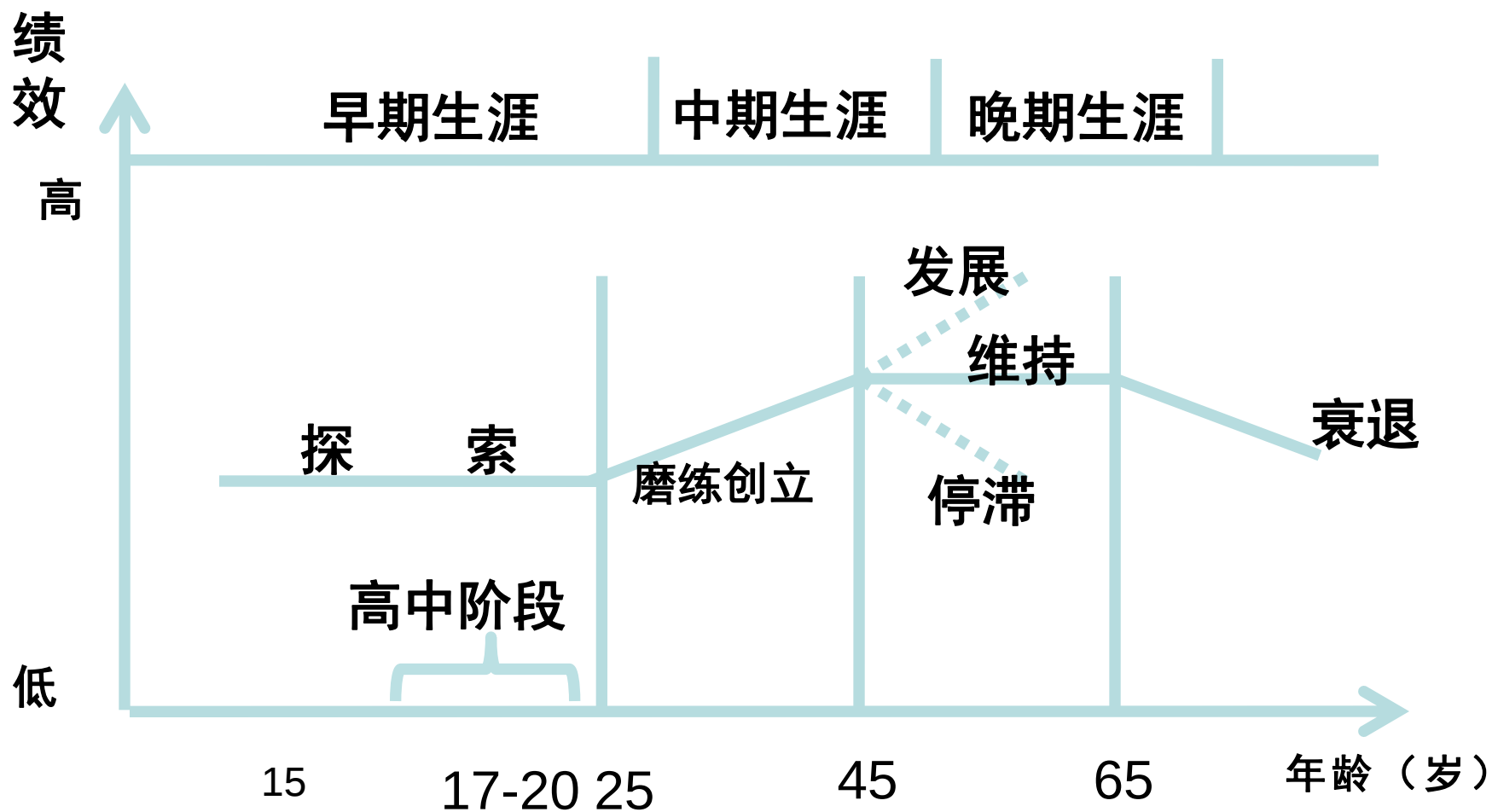
2

为了实现目标会做哪些努力

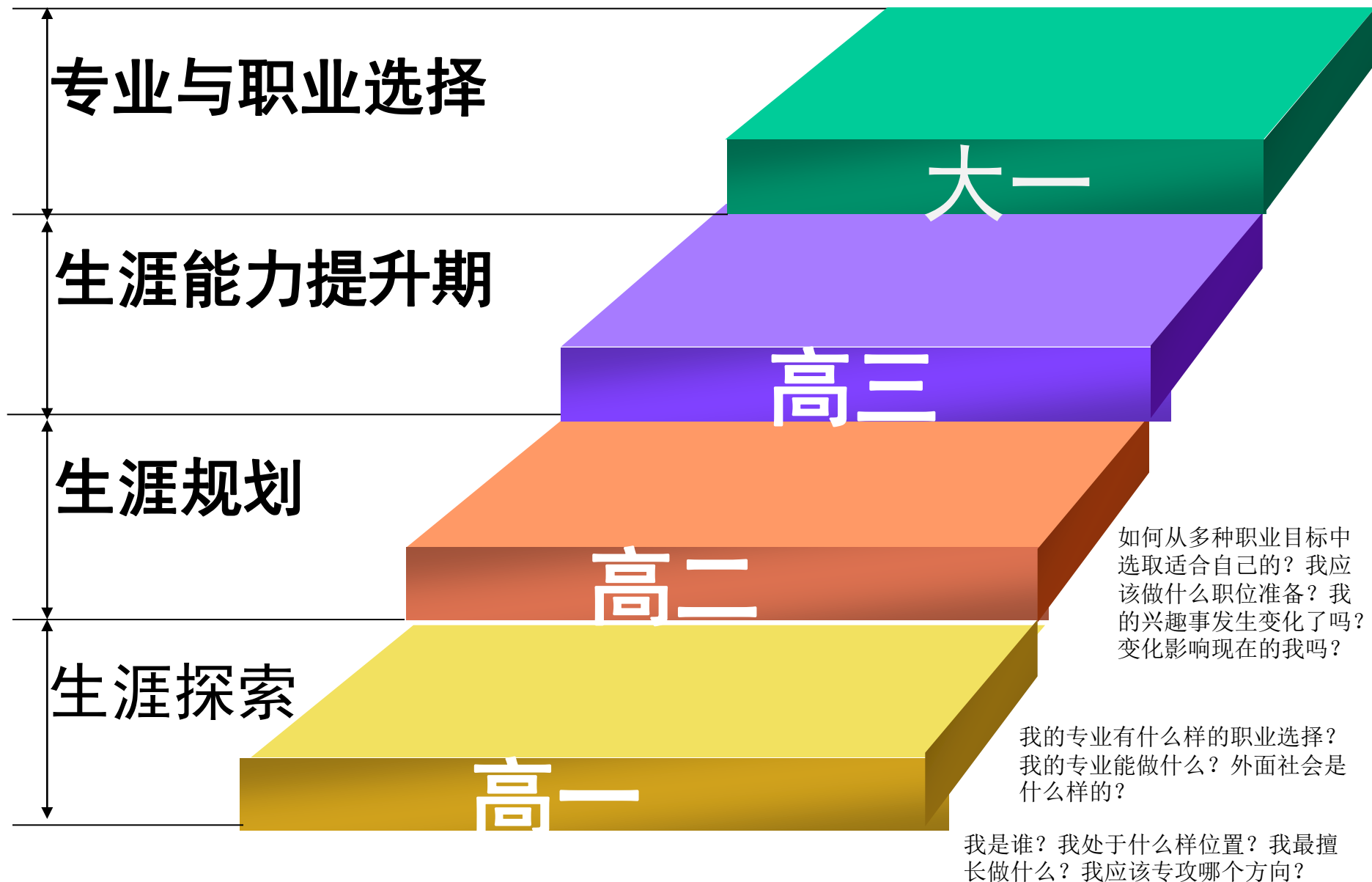
3

其它

社会人职业生涯阶段模型



高中职业生涯规划四阶段



职业目标预测

25年后

27%

无目标

60%

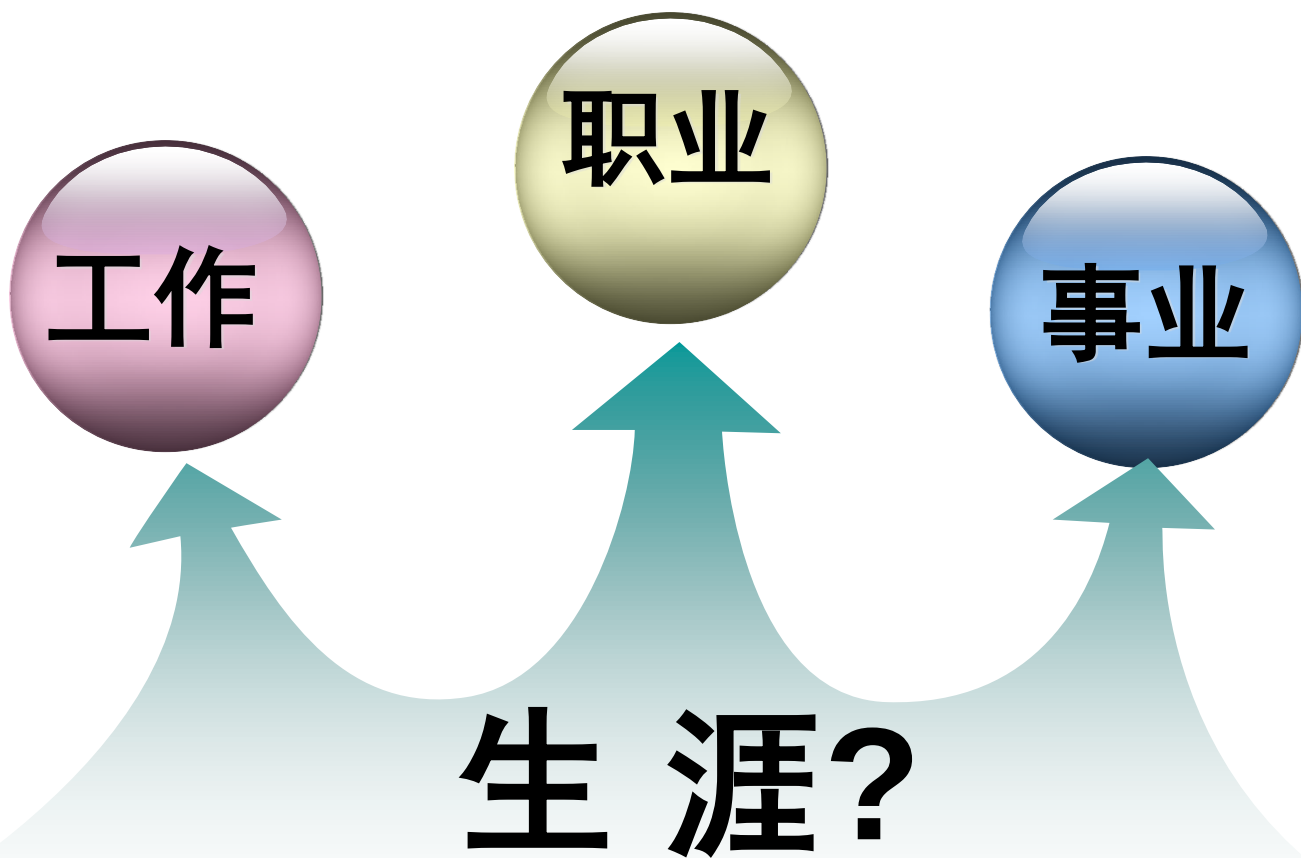
目标模糊

10%

清晰
短期目标

3%

清晰
长期目标



指一个人一生所从事的工作，以及其所担任的职务、角色，也同时涉及其他非工作/职业的活动。

环境决定因素

历史的
社会经济的

维持阶段

40 45

持家者

工作者

公民

休闲者

学生

子女

个人决定因素
心理的
生物的

建立阶段

25

20

探索阶段

15

10

成长阶段

5

生命阶段与年龄

退出阶段

60

55

50

35

30

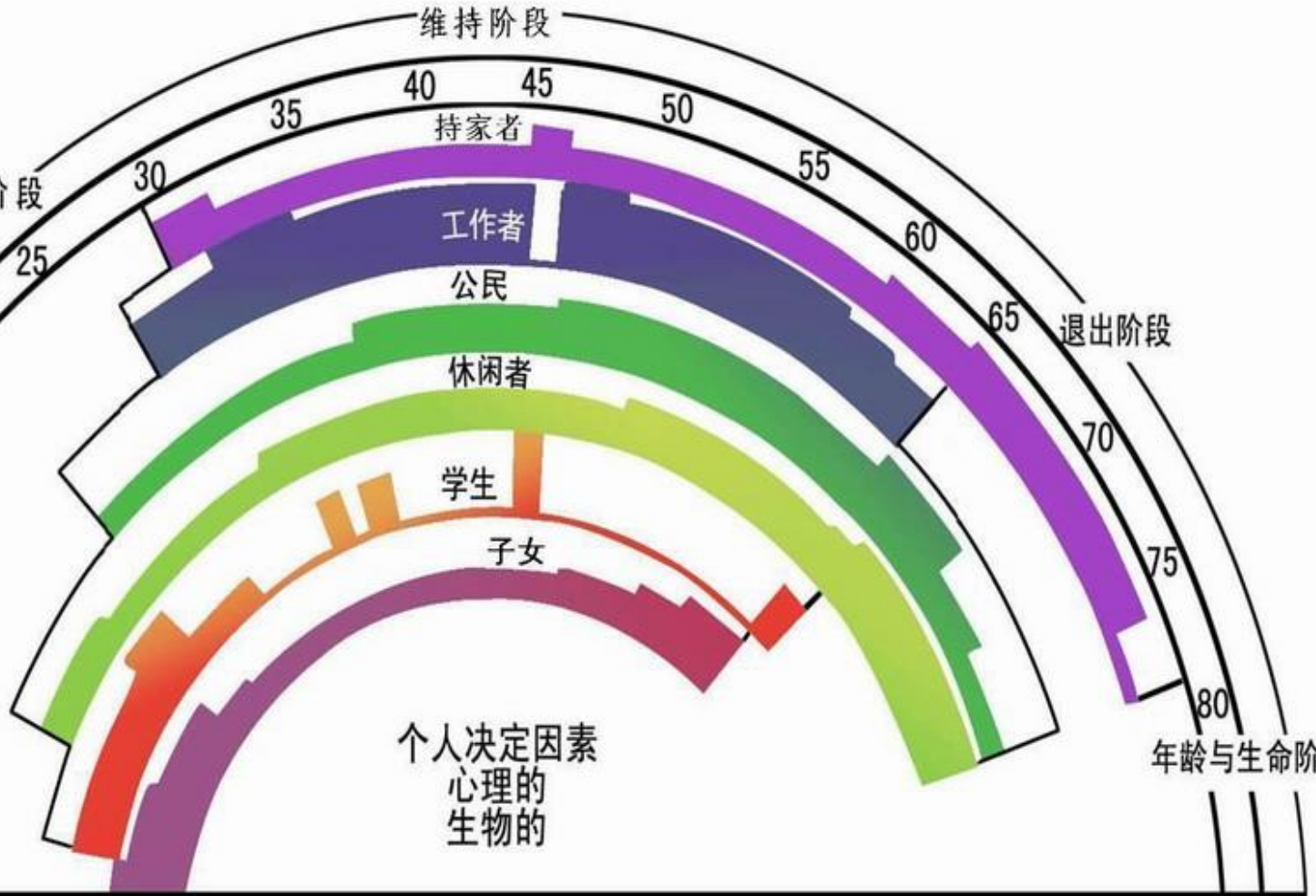
年龄与生命阶段

80

75

70

65



A horizontal banner image showing a silhouette of a person running on a dark path towards a bright horizon under a clear blue sky. The text '从这里起航.....' is overlaid in blue on the left side of the image.

从这里起航.....

一、职业生涯规划的概念

他是个人对自己未来发展作出主动的、自觉的计划和设计。生涯规划涉及到很多因素，个人的兴趣、能力、价值观，还涉及到长度、宽度、深度。



从这里起航.....

讨 论：

- 你的旅游计划是什么？
- 你制定这个计划经过了哪几个步骤？
- 你将如何落实这个旅游计划？
- 这个过程与职业生涯规划有哪些相似之处？

从这里起航.....



二、生涯规划的内容与步骤

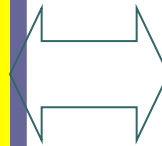
生涯规划理念

了解内在世界：

- 你是谁？
- 你希望成为谁？
- 你的优势和可能的限制是什么？

了解外部世界：

- 工作世界是什么样的？
- 工作世界有哪些需求与机会？



行动：把自己放在
最恰当的位置

觉知与承诺

自我探索

探索
工作世界

系统化生涯规划

再评估

求职行动

决策



从这里起航.....

觉知与承诺

了解到生涯规划的重要作用和作用，并愿意花时间来规划自己的生涯。

提醒：生涯规划是一个过程，是一种面对生涯发展的态度，它未必能立竿见影，马上为自己带来理想的工作。就好像我们所播下的种子，未必能马上发芽一样。所以，对生涯规划要有合理的预期。



从这里起航.....

自我探索

系统化的生涯规划是一个“从内而外”的过程。因此，在生涯规划时，首先要认识自己，诚实地自问：

- 我有哪些人格特质？
- 我的兴趣是什么？
- 哪些东西是我生命中不能缺少的？我最看重什么？
- 我有哪些技能是与众不同、赖以生存的？
- 其他：健康、性别、民族等。



从这里起航.....

探索工作世界

工作世界信息和自我信息是生涯规划中重要和基础的部分。对工作世界的了解具体包括：

- 专业与职业的关系。
- 工作世界的宏观发展趋势。
- 具体职业对工作人员的要求、条件和待遇等。
- 继续教育方面的选择。



从这里起航.....

决策

决策是综合整理和评估信息的部分，在决策时有可能因信息不全而重新回到前面两个步骤，具体内容包括：

- 综合与评估信息。
- 目标设立与计划。
- 处理决策过程中的各种问题：生涯信念、障碍。



从这里起航.....

行动

行动是将全部的探索和思考落实的阶段。要通过行动来实现自己设立的工作目标。通常包括：

- 具体的求职过程。
- 制作简历、面试。

有可能在与现实的接触过程中，你对自己有新的发现，由此对生涯发展有新的思考。所以，虽然我们为了方便学习，将生涯规划人为地割裂成不同的步骤，但无论在哪个步骤，自我与外部信息的探索都不会停止，不要忽略这些部分带给你的新启示。



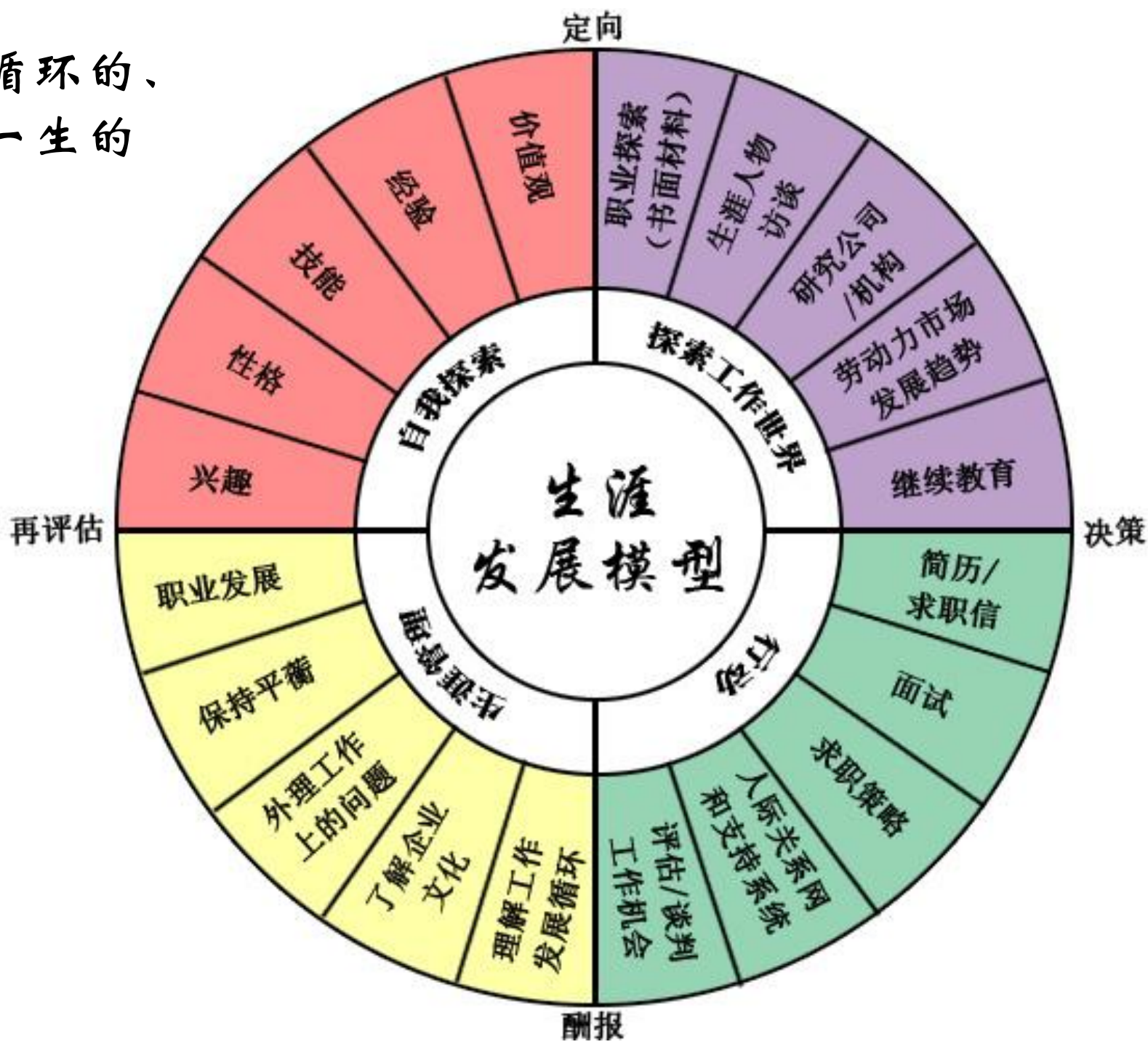
从这里起航.....

再评估/成长

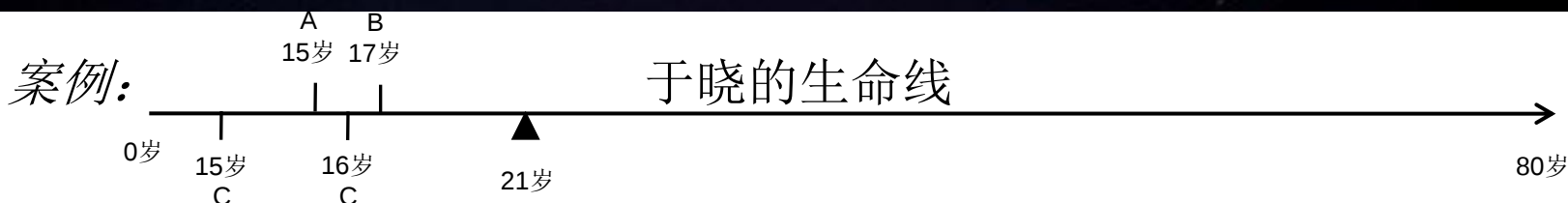
当学生在实践中迈出生涯的重要一步——进入工作世界时，随着外部环境的变化，你们或许会继续沿着过去的规划前进，也有可能发现过去规划已不适合自己的，或者发现过去的规划并不尽如人意。这就需要再次进行生涯探索，修正生涯规划。所以说，生涯规划是一个循环的过程，需要一辈子来探索。本部分具体内容包括：

- 走进职场。
- 管理生涯规划——生涯规划档案。

一个循环的、
持续一生的
过程



从这里起航.....

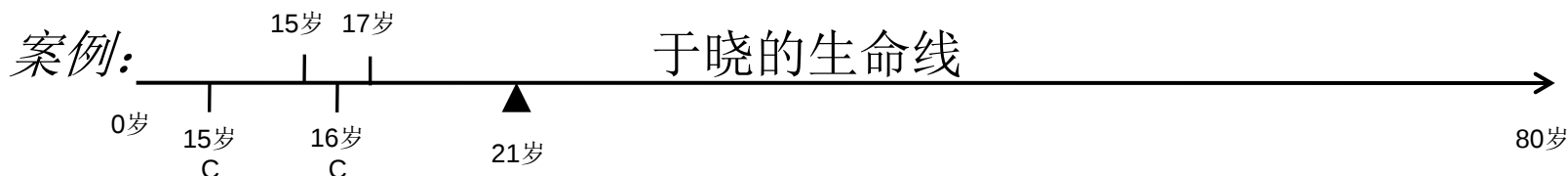


积极事件：

A：15岁时我担任班里的团支书，第一次组织团员活动是在学校附近的新华书店做志愿者，帮助书店卖书。这次活动组织得很成功，它让我对自己的组织能力有了很多信心，所以到现在我都乐于组织一些活动。另外，现在想来我确实喜欢读书，这是当时选择了去书店义务卖书的重要原因。

B：我上高二以前作文一直写得很糟，觉得自己就没有写文章的天赋。高二时遇到一个我很喜欢的语文老师，他向我们推荐了一些课外读物，那些书我非常喜欢，连课间休息的10分钟我都用来读书。不知是否和这个相关，那段时间我突然找到了写作文的感觉，有一篇作文还被老师作为范文推荐给同学们。从那以后，我越来越喜欢写东西，并且觉得自己似乎更适合学习人文社科。

从这里起航.....



消极事件：

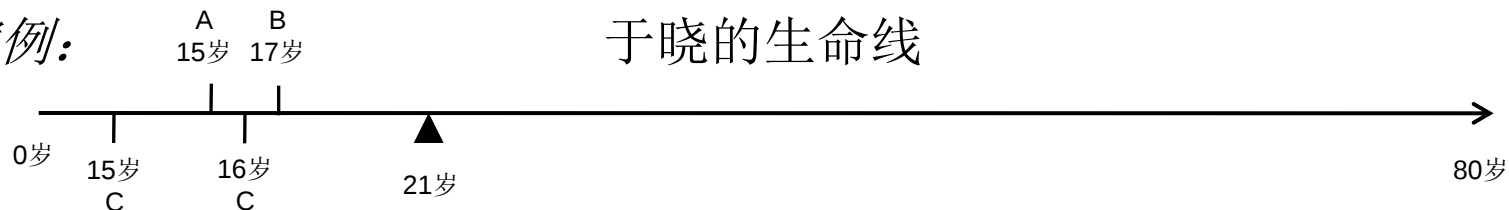
C：10岁时被一个最好的朋友误会，虽然我后来知道是别人在她面前说了我坏话，但我们的关系一直都没有恢复到以前那么好。这件事给我留下了很深的印象：原来世界上有这么坏的人！有段时间，我觉得人是很难被信任的，至今也认为“防人之心不可无”。

D：我小学和初中的学习成绩虽然算不上拔尖，但都在中上的水平。刚上高一时，觉得数理化一下子难了很多，物理期中考试竟然不及格。从小到大，第一次出现这种情况！对我打击很大，主要是觉得自己已经学得很努力了，是不是自己对物理就是不开窍？直到现在，我都觉得物理对我来说太深奥了。

从这里起航.....



案例:



从生命线练习可以看出:

生涯不是一个静止的点，它是一个动态的历程；不是发生在人生的某个阶段，而是如影随形，相伴人的一生。同时，因为遗传、家庭、经历、所处社会环境等的不同，每个人的生涯也会不同。所以，每个人都会有属于自己的个性化的生涯。

从这里起航.....



活动：撕纸

实践与应用

李佳音在某综合性大学上大三，就读国际贸易专业。她的英语已经通过了专业八级，她的口语也不错，在一些国际性会议中担任过志愿翻译。她喜欢写作，很喜欢用英语表达一些东西，热衷于英语角和报社的活动，她曾经在中学担任过英语广播的主持和学校通讯社的记者。她喜欢旅游，因为可以到不同的地方，见识新鲜的人和事。她对人文、历史都很感兴趣，在学校也选修了不少这方面的课程。在大学，她先后加入了学校的报社、心理社团和红十字会，喜欢组织各种活动。不久前，她刚刚成功地为红十字会组织了一次造血干细胞的志愿捐献活动。她自认为是一个“外向型性格”的女孩子，自己的优点是有创意、喜欢帮助人。周围的人都认为她热情、很有亲和力，善良而富有同情心。

李佳音虽然成绩不错，但对自己的职业方向比较困惑。因为学英语和国际贸易的人都很多，自己也不见得有什么专业上的优势。将来到底是做翻译还是从事外贸，自己怎样才能激烈的招聘竞争中胜出，这都是她考虑的问题。像周围所有的同学一样，她也在考虑自己到底是应该先工作还是先读研。这些问题都困扰着她。她觉得应该认真考虑自己适合做什么样的工作和未来的发展方向。于是，她选修了“大学生职业生涯规划”课。

从李佳音的案例中可以看到，她对自己的兴趣、能力甚至价值观都有一些了解。然而，这些如何与未来的职业发展相联系，自己的兴趣和性格到底适合做什么工作，能力是否达到未来工作的要求，是否需要深造，这些都是她的困惑。李佳音的困惑可归结为“我要到哪里去”和“我该如何去那里”两个方面。



课后作业

我的生命线

◆请在白纸上画一条直线，这条直线代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？将直线的一端视为你生命的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

◆在这条生命线上找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄。

◆回顾你过往生命历程中发生的重大事件，在直线上方写出两到三件对你有积极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄，在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事件，并在直线相应位置上标明年龄。

◆思考一下这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。





从这里起航.....

推荐读物：

- 《生涯规划与发展》，朱湘吉
- 《选对池塘钓大鱼》，[美]雷恩·吉尔森，机械工业出版社
- 《压力管理》，[德]洛塔尔·赛韦特，中信出版社
- 《遇见未知的自己》，[台湾]张德芬，华夏出版社
- 《如何进行时间管理》，朱帅，北京大学出版社