



规划人生，做主精彩

# 三个主题

- ❖ 什么是生涯规划？
- ❖ 怎样进行生涯规划？
- ❖ 生涯规划的指导意义？





**什么是生涯规划？**



# 生涯规划就像.....

## 旅行

## 恋爱













# 三个关键问题

- 你要去哪里? —— **Where**
- 为什么你会选择去那里? —— **Why**
- 你打算怎么去? —— **How**



# 引申.....

**Where** : 你的理想在哪里 ?

**Why** : 为什么会有这样的理想 ?

**How** : 你打算如何去实现 ?









# 三个重要任务

- 认识自己——Who
- 了解自己的期待——What
- 如何建立并维护亲密关系——How



# 引申.....

**Who** : 你了解自己吗 ?

**What** : 你期待的幸福生活是什么 ?

**How** : 你可以为此做些什么 ?



# 职业生涯：

职业生涯是指一个人依据心中的**长期目标**所形成的一**系列**工作选择，包括其相关的教育或培训活动，是**有计划的**职业发展历程。

——《生涯心理辅导》



理想  
想、适合、会、值得



现实  
机会、要求、限制



合适的道路  
决策、行动、修正





**怎样进行生涯规划？**

# 第一步：了解自己

- 快乐和动力的来源？
- 个性特点？
- 擅长的技能？
- 最看重的原则，标准？

➤ .....



# 快乐与动力——

那些让你专心致志的事情。

那些让你废寝忘食的事情。

那些让你可以忘我的时刻。

.....



# 快乐与动力的来源——兴趣

真正的兴趣，指的是无论我们能力高低，也不论外界如何评价，我们依然乐此不疲的事情。



## 友情提示：

- 兴趣虽然很重要，但并不一定必须体现在专业学习或工作中。
- 只有当**兴趣、技能、社会需要**相匹配时，我们才有机会按照兴趣去寻找工作。



# 个性特点——

你最自然的状态是什么样的？

你习惯化的行为方式是什么？

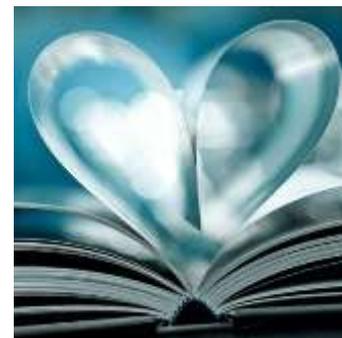
你发自内心的处事态度如何？

.....



# 个性特点——性格

性格指的是我们在应对环境中，稳定的态度和习惯化的行为方式。



# 友情提示：

- 每种性格类型本身没有优劣之分。
- 了解自己的个性特点，让我们可以更好地扬长避短；了解他人的个性特点，让我们可以更好地达成一致。
- 关键是把握和驾驭，而非改变。



# 擅长的技能——

你都知道些什么？

你都会做些什么？

你是什么样的？



# 你的擅长——技能

所谓技能，指的是一个人通过后天学习和练习而获得的能力，通常表现为某种动作系统或动作方式。



# 友情提示：

- 我们工作中的自信心和安全感，基本来自我们所掌握的技能。
- 每个人的技能系统都是由三部分构成的。
- 知道 ≠ 会做 ≠ 能做好。



# 原则和标准——

未来五年，对你最重要的是什么？

你做判断时，依据的标准有哪些？

通常，你都是如何进行自我决策的？

.....



# 原则和标准——价值观

价值观指的是一个人在工作和生活  
中所最为看重的原则、标准和品质。通常  
指向一个人内心的需要，对一个人的决策  
判断起着决定性的作用。



# 友情提示：

- 从来就不存在什么完美，所以学会取舍很重要。
- 当价值观不清晰时，我们难免陷入迷茫、混乱的状态。
- 从价值观的角度去理解和尊重别人。



## 第二步：了解外部世界

- 中考时，你了解过你要去读的高中吗？
- 高考时，你了解过你要选择的专业吗？
- 报志愿时，你了解过你现在的学校吗？
- 你希望了解自己未来面临的外部世界吗？
- .....



# 因为——

知己还要知彼，才能做出有效选择。

及早做好准备，才能先下手为强。

不甘于平庸，就要增加行动。



# 假如毕业后你要工作

- 你想去哪里？
- 那里有哪些要求？
- 你如何达到那些看似很有挑战的条件？



## 经验上的要求

背景  
经验  
证书

## 对工作者的要求

基本技能  
可迁移技能  
综合知识  
教育背景

## 工作要求

一般工作活动  
组织环境  
工作环境

O\*Net

## 工作者特征

能力  
兴趣  
工作价值观

## 职业的特征

劳动力市场信息  
职业前景  
工资

## 职业的具体要求

职业知识  
职业技能  
任务  
机器、工具和设备



# 假如你要考研

- 什么专业？
- 哪些学校？
- 学校与导师有哪些要求？
- 现在开始可以做哪些准备？



# 假如你想要创业

- 你的产品，市场，行业。
- 你的客户在哪里？
- 如何让他们找到你？
- 如何持久发展？
- 现在，可以做哪些准备？



# 假如你还有其他想法

那是什么？

如何实现？

怎样保持？

.....



# 获取信息的途径

➤ 网络

➤ 报刊

➤ 人

还是人！！！！



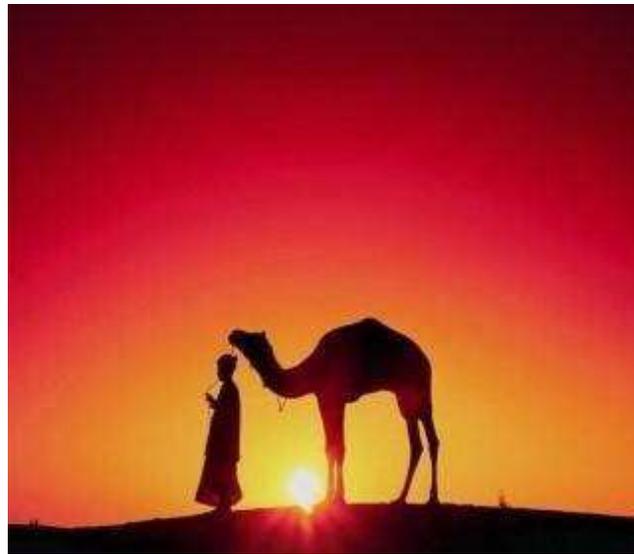
## 第三步：行动并且调整

- 在这个世界上能够为我们的幸福负责的人只有我们自己！
- 每个行为的背后，都是为了让让自己活得更**轻松、满足、快乐、成功。**



# 如何行动

- 选定目标
- 赋予意义
- 自我管理



# 目标选定——

清晰的；

可量化的；

可实现的，但是具有有一点挑战的；

积极的，有价值的；

有时间限制的。



举例：

我要好好学习。

我要提高自己的人际交往能力。

我要增加个人魅力。



# 赋予意义——

➤ 轻松

➤ 满足

➤ 快乐

➤ 成功

➤ .....



# 自我管理——

- 自我激励与惩罚
- 团队的力量
- 合理看待





**生涯规划的指导意义？**

# 对内——

- 找到自己快乐的来源；
- 更好的扬长避短；
- 获得自信心；
- 促进自我实现。



# 对外——

- 能动地适应环境；
- 创建和谐的人际关系；
- 有效地整合并利用资源；
- 为社会创造更多的价值和财富；



# 最终——

在实现自我价值与社会价值最大化的  
同时，让自己活得更加幸福、快乐！





**提问与分享.....**





感谢大家！