



2019-2020年度

# 短程心理咨询与督导实录

## 职场篇

# SAP学生帮助计划



➤请你闭起眼睛，回忆一下有哪些几个图片是红色的？

➤为什么职业生涯要规划



美利华在线健康大学  
Meilihua Health University



# 主要内容

职业生涯规划的特征与原则

职业生涯规划的基本步骤

职业规划的常用方法

回看网址：[www.mhealth.com](http://www.mhealth.com) | 公众号：美利华



# 职业生涯规划的特征与原则

- **个性化特征**：每个人的成长环境、文化背景、个性类型、价值观、能力、职业生 涯目标、对成功评价的标准等等不尽相同，所以不同人对自己的职业生 涯规划也必不相同。
- **开放性特征**：一份有效的职业生涯规划是在客观环境的基础上听取领导、老 师、朋友、家人以及职业顾问的意见之后制定出来的。
- **定向、定点、定位**：是解决职业生涯规划设计中【干什么、何处干、怎么干】的 问题



## 道龙方案第二章

STEP1 做一件事，是因为它对，而不是因为它容易

I. 打工还是去做兼职？分清主次，不能顾此失彼。

II. 考研

**眼光要长远**

III. 选择的工作，不是为了挣钱：——自找头坑

IV. 如何善用资源？



美利华在线健康大学  
Meilihua Health University



# 职业生涯规划的基本步骤

- (一) 明确职业方向
- (二) 自我评估
- (三) 环境评估
- (四) 确定职业发展目标
- (五) 设定职业生涯发展路线
- (六) 制定弥补差距的行动方案
- (七) 实施、评估与反馈

回看网址：[www.mhealth.com](http://www.mhealth.com) | 公众号：美利华



## 道龙方案第二章



STEP1 职业生涯规划——思考比尝试更重要

I. 找到最擅长做的二件事

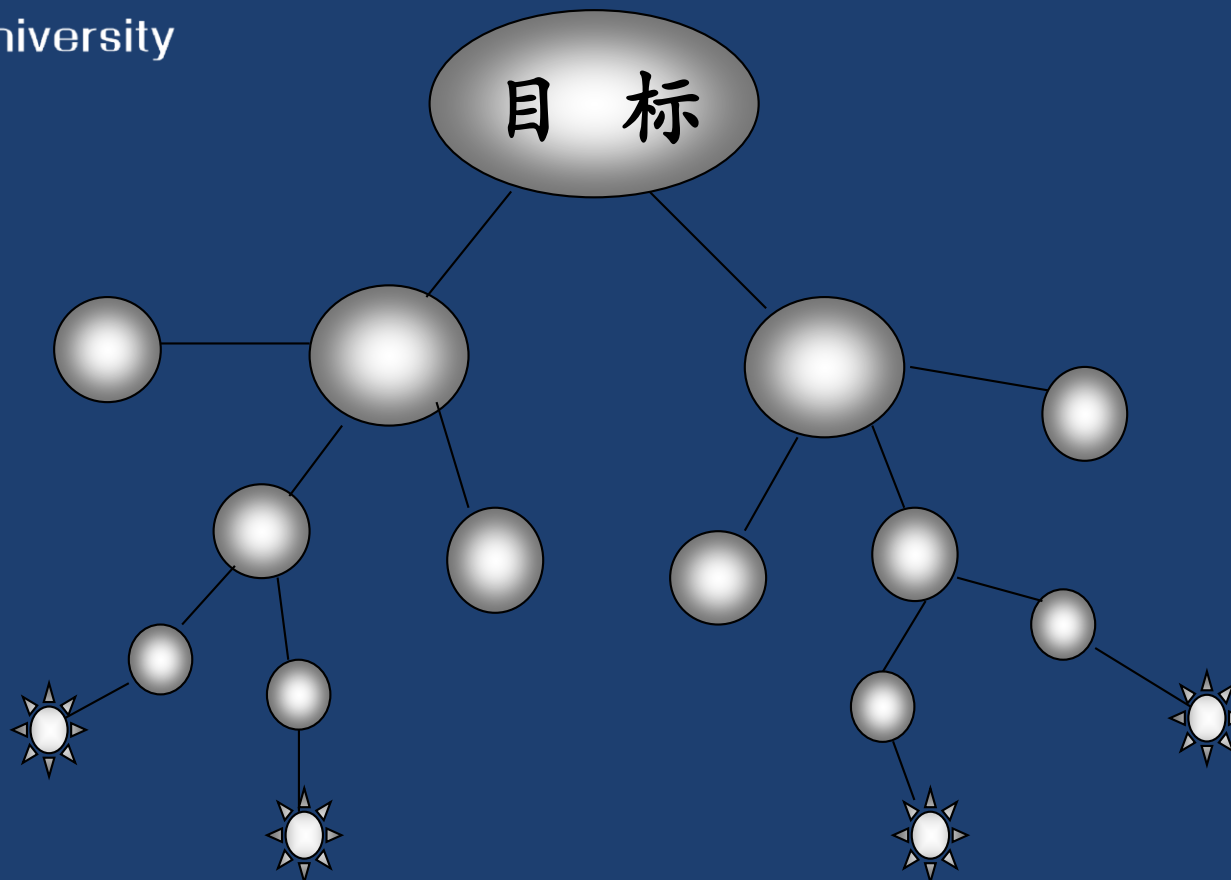
II. 回到

**做学生该做的事**

III. 大一到大三，读书、辩论、学外语







今天可以采取的行动!

不能同时有很多目标



美利华在线健康大学  
Meilihua Health University



## 自我评估

对职业生涯发展阶段的认识

对自己需要的认识

对自己兴趣的认识

对自己能力的评估

你对自己性格的评估

对自己教育和培训经历的认识

对其他因素的认识

回看网址：[www.mhealth.com](http://www.mhealth.com) | 公众号：美利华



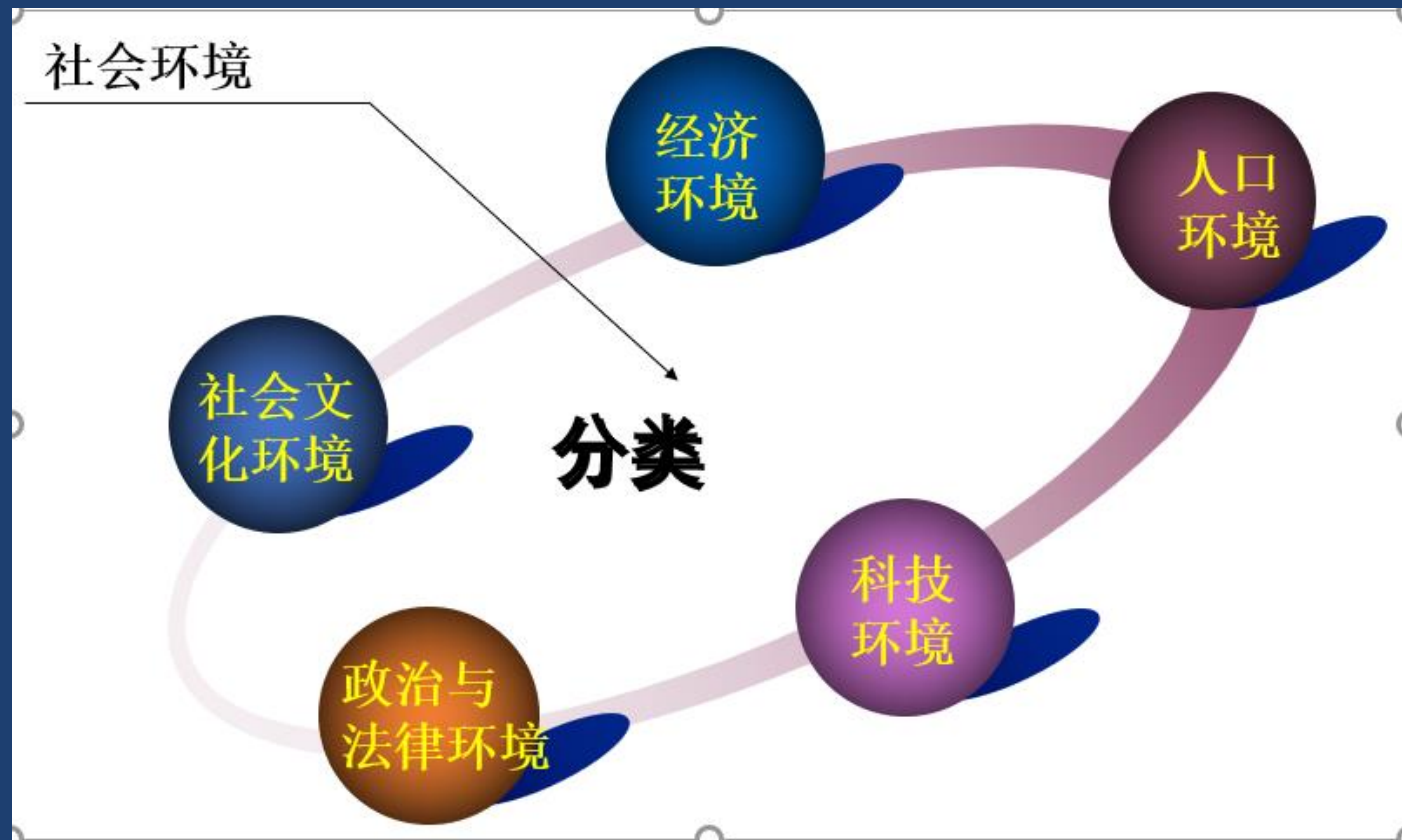
# 自我评估的方法

- **经验法**：依据过去活动成果由他人或本人对自己进行主观的分析和评价
- **职业测评法**：职业测评是心理测验在职业心理测评上的具体运用

# 职业心理学的 社会环境评估



- **社会环境因素：**  
社会各种客观因素所形成的职场就业的总体氛围。社会环境对大学生职业生涯规划乃至人生发展都有重大影响作用





# 职业生涯的组织环境因素

- 组织环境因素：所进入的行业环境、企业环境的总和，是学生面对的具体职场环境。
  - 行业环境
  - 企业环境
  - 岗位环境



# 职业生涯的个体环境因素

- 个体环境因素：个体成长的环境是指个体家庭背景、教育背景以及社会时尚、主流价值观等影响因素的总和。
  - 家庭背景因素
  - 教育背景因素
  - 心理素质因素



# 行路感受

曾有研究机构做过一个实验：组织了三组人，让他们分别向10公里以外的3个村子步行。

第一组的人不知道村庄的名字，也不知道路程有多远，只告诉他们跟着向导走就是。刚走了两三公里就有人叫苦，走了一半时有人几乎愤怒了，越往后走他们的情绪越低落。

第二组的人知道村庄的名字和路程，但路边没有里程碑，他们只能凭经验估计行程时间和距离。走到一半的时候，大多数人就想知道他们已经走了多远，比较有经验的人说：“大概走了一半的路程”。于是大家又簇拥着向前走，当走到全程的四分之三时，大家情绪低落，觉得疲惫不堪，路程似乎还很长，当有人说“快到了！”大家又振作起来加快了步伐。

第三组的人不仅知道村子的名字、路程，而且走每一公里就有一块里程碑。人们边走边看里程碑，每缩短一公里大家便有一小阵的快乐。行程中他们情绪一直很高涨，很快就到达了目的地。





# 确定职业发展目标

- **目标的重要性：** 在职业生涯规划初期，我们只有制定了明确的目标以后，才能沿着已经设定的目标不断前进。
- **目标的SMART原则：** 尽管设定了自己的职业生涯目标，但是，并不是所有的目标都能变成现实，只有SMART（聪明）的目标才有可操作性。
- **目标的分解：** 职业发展目标是以自己的最佳本能、最优性格、最大兴趣、最有利的环境等信息为依据而设定的。



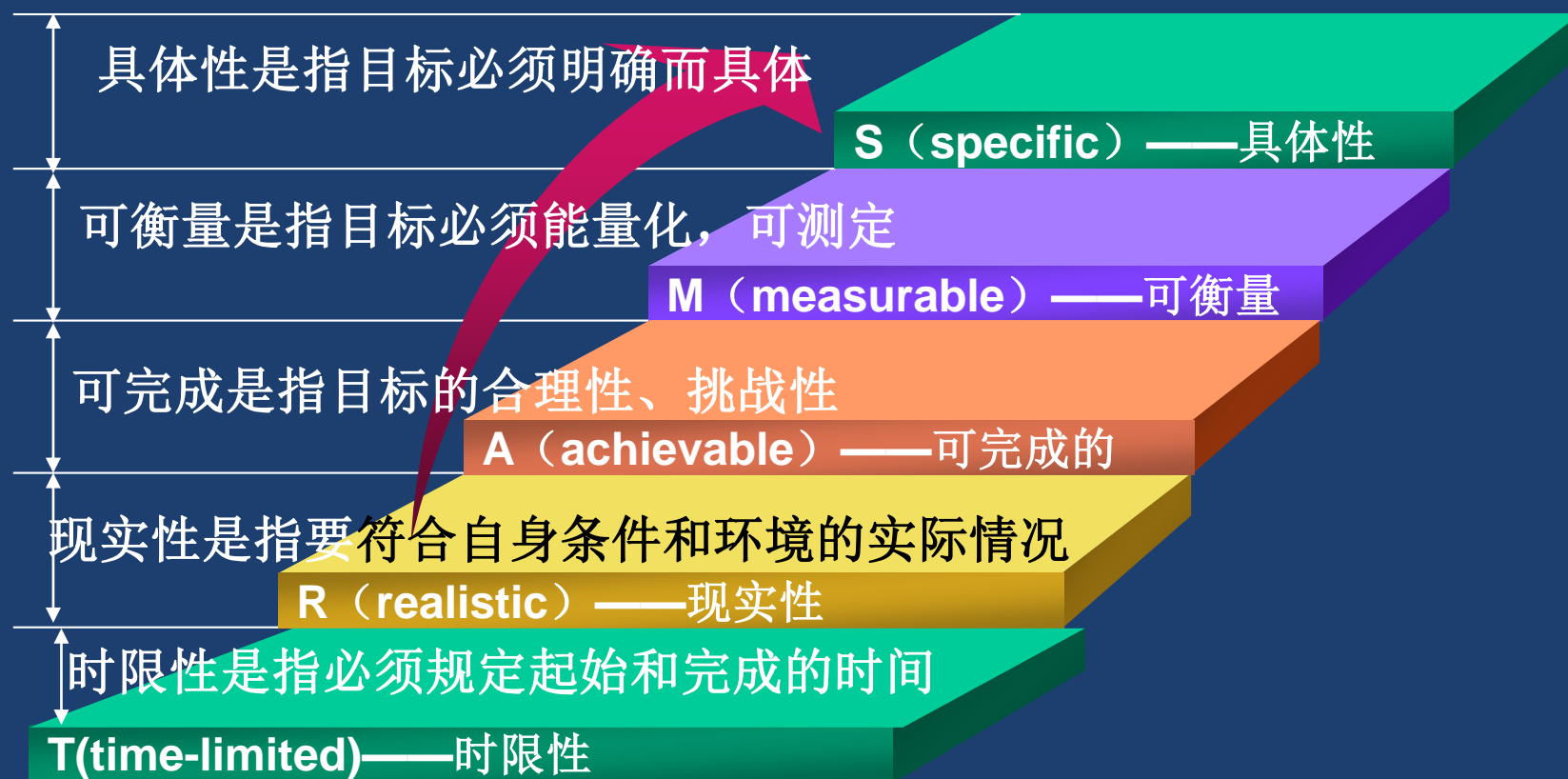
# 启 示（职场篇第一章）

- 以终为始；
- 根据目标确定行动计划；
- 大计划分解成小计划；
- 分析内部具备的条件；
- 寻找支持计划的外部资源；
- 做好内部条件和外部资源的匹配。

——职业规划是**以终为始、自内而外**的实践过程。

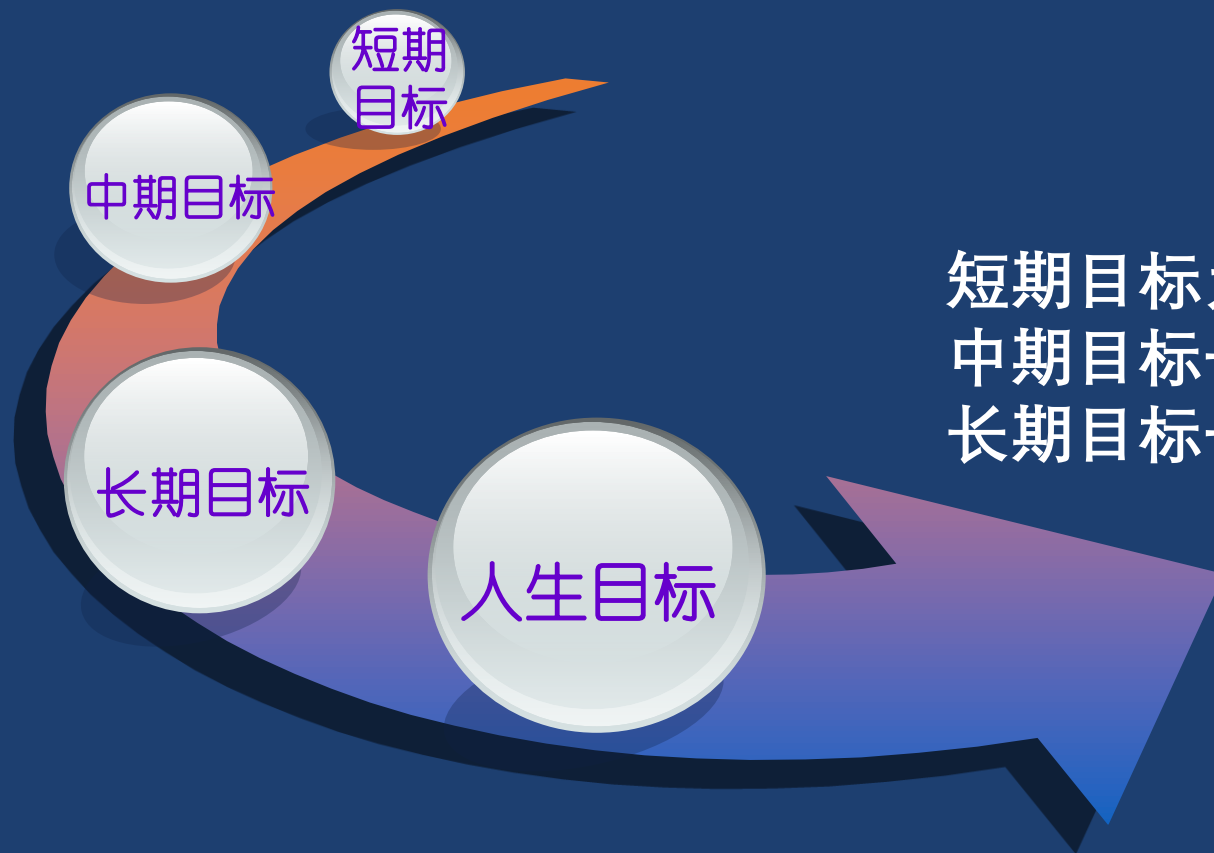


# 目标的SMART原则





# 阶段性目标



短期目标为一至二年，  
中期目标一般为三至五年，  
长期目标一般分为五至十年。



美利华在线健康大学  
Meilihua Health University



# 设定职业生涯发展路线

- 所处的位置与总体目标总有距离
- 将总体目标进行分解，分解一个一个阶段目标逐步完成
- 制定弥补差距的行动方案

回看网址：[www.mhealth.com](http://www.mhealth.com) | 公众号：美利华



# 例：一位人力资源专业大学生的职业生涯规划

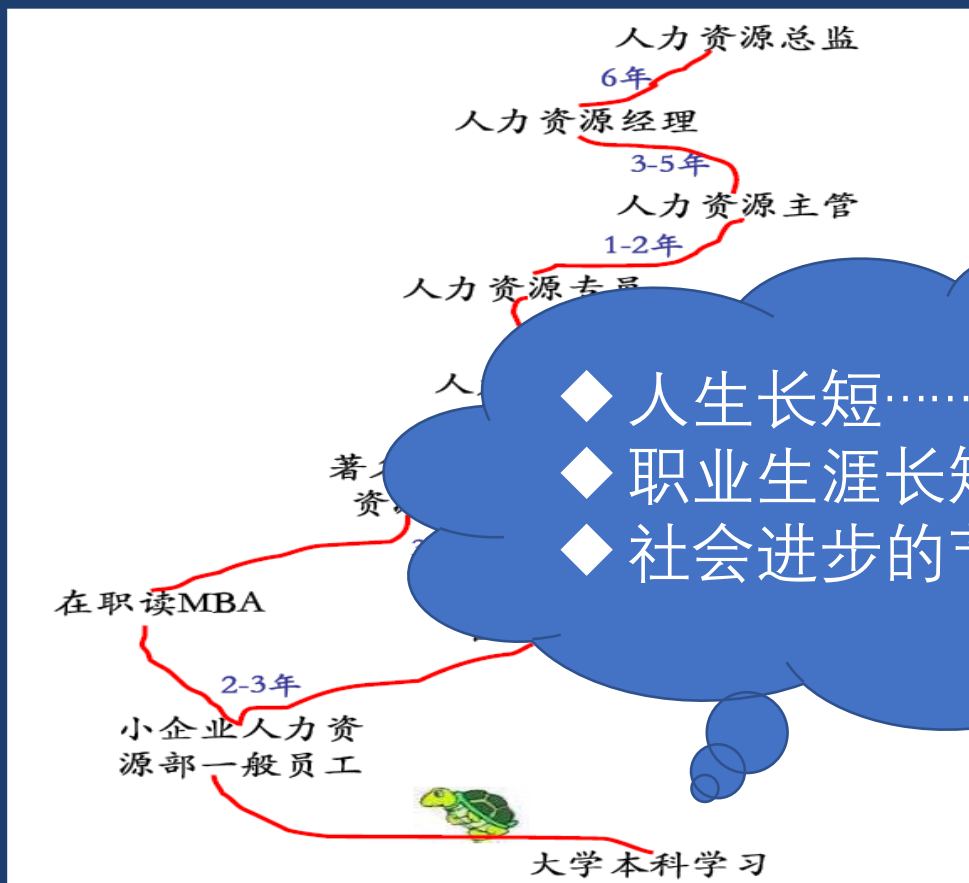


表 7-1 某大学生弥补差距的行动方案（大二下学期）

	知识方面	能力方面
1. 通过 CET-4、CET-6;	1. 提高领导和组织能力;	1. 提高领导和组织能力;
2. 提高英语听说能力;	2. 提高英语听说能力;	2. 与专业老师、同学建立良好关系;
3. 专业课程不低于 85 分;	3. 专业课程不低于 85 分;	3. 锻炼社会实践能力;
4. 管理学有过了解	4. 管理学有过了解	4. 锻炼口头和书面表达能力;
5. 每天读英语半小时, 晚上	5. 每天读英语半小时, 晚上	1. 多与专业老师、周围同学交流;
6. 做六级试题;	6. 做六级试题;	2. 积极参加青协组织的社会实践活动;
7. 英语角;	7. 英语角;	3. 课堂积极发言, 会上勇于发表意见;
8. 每周看英语电影 (两周一次)	8. 每周看英语电影 (两周一次)	
9. 4. 课前预习, 课堂认真听讲, 积极思	9. 4. 课前预习, 课堂认真听讲, 积极思	
考, 课后复习整理;	考, 课后复习整理;	
5. 专业书籍 2~6 本;	5. 专业书籍 2~6 本;	
6. 选修经济学、管理学公选课	6. 选修经济学、管理学公选课	



谢 谢