

大学生职业生涯规划与就业指导

教学指南

中南林业科技大学人力资源管理系

第五章 职业生涯设计与抉择

A green plant with three leaves is growing from a blue water surface. The water has ripples, and a small blue droplet is visible on the plant's stem. The background is a light blue gradient.

本章学习目标：

- 了解职业生涯与发展决策的相关理论
- 掌握职业发展的决策方法
- 掌握职业生涯规划思路、内容及方法

第五章 职业生涯设计与抉择

- 第一节 大学生职业生涯规划的原则与要素
- 第二节 大学生职业生涯抉择方法及其应用



第一节 大学生职业生涯规划的原则与要素

一、职业生涯规划决策风格

- 痛苦挣扎型
- 冲动型
- 直觉型
- 拖延型
- 宿命型
- 顺从型
- 瘫痪型



七种决策类型的特点

计划型：冷静且客观地分析各种选择的利弊得失，最后的决定则根据最有利的考虑。

瘫痪型：人云亦云，左右摇摆，没有办法做出客观的分析。

宿命型：思前想后，考虑太多，在最后关头仍然无法下定决心。

冲动型：做决定随自己高兴，凭着自己主观的偏见及喜好。

顺从型：做决定受到他人或环境的影响，甚至自己不做决定，听由别人摆布。

直觉型：根据自己的感觉来做决定，而不考虑外在人、事、物的影响。

拖延型：虽然知道问题所在，但却一直拖延不做决定，一切等明天再说。

站在这个十字路口，你的困惑？
你的选择？



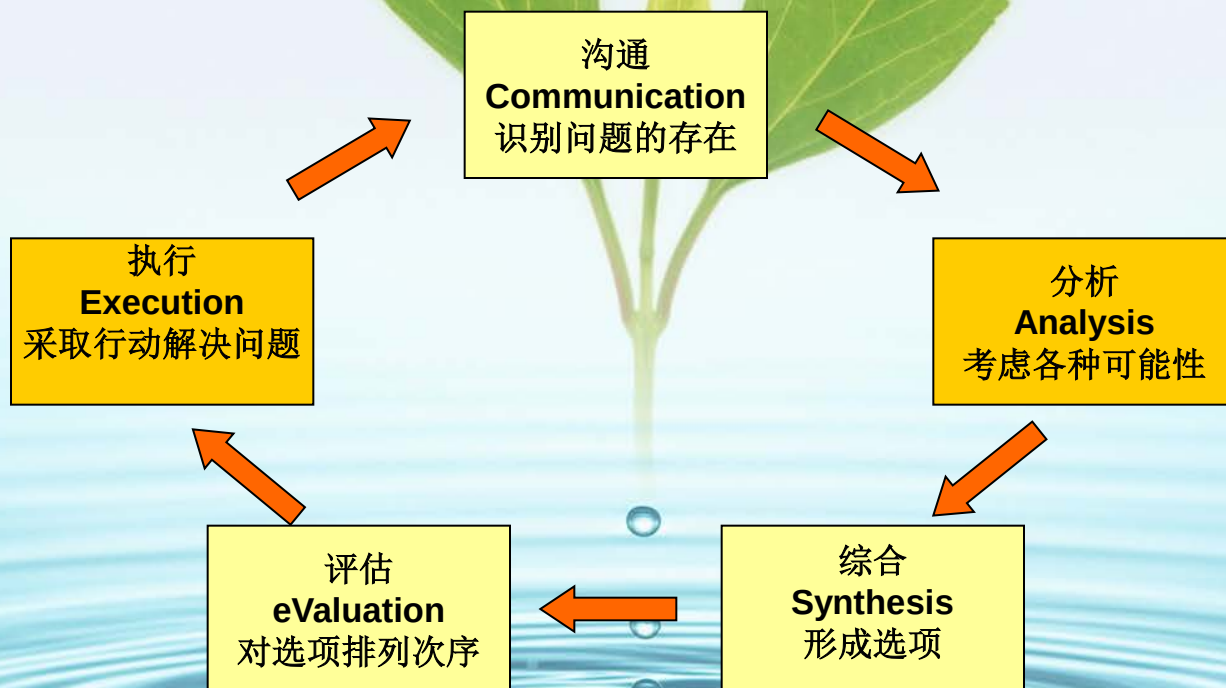
决策类型：

		自己	
		未知	已知
环境	未知	痛苦挣扎型、拖延型、 瘫痪型	冲动型、直觉型
	已知	顺从型、宿命型	计划型

二、职业发展决策方法

（一）计划型决策：CASVE循环

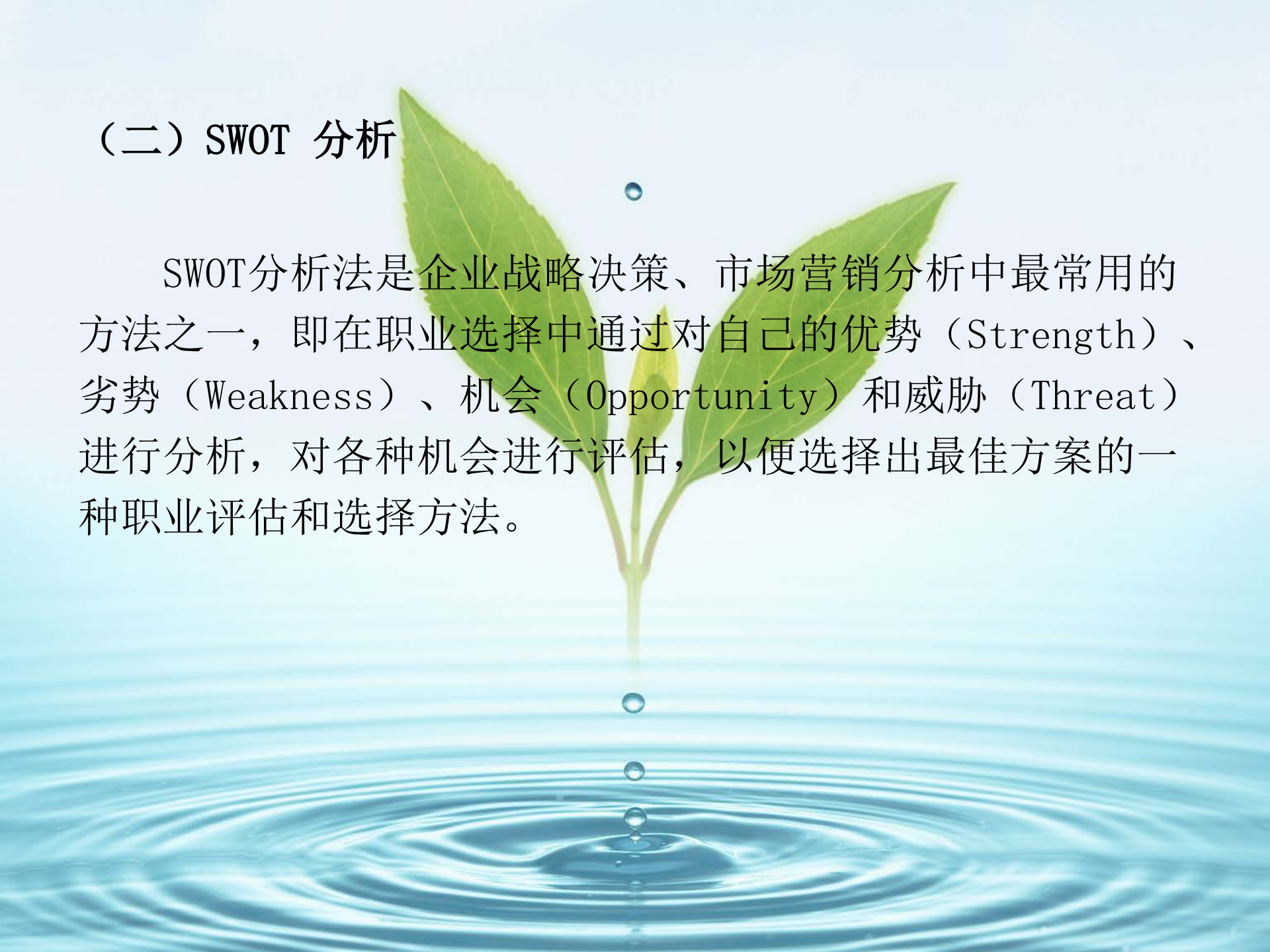
在进行重大决策时，为了减少风险，尽可能充分地考虑到决策所涉及的多方面因素。



CASVE循环示意图

（二）SWOT 分析

SWOT分析法是企业战略决策、市场营销分析中最常用的方法之一，即在职业选择中通过对自己的优势（Strength）、劣势（Weakness）、机会（Opportunity）和威胁（Threat）进行分析，对各种机会进行评估，以便选择出最佳方案的一种职业评估和选择方法。



职业目标定位——SWOT分析

内部 个人 因素	内部 优势优点 (strength) ：你可以控制并且可以利用的内在积极因素。 你最优秀的品质？你的能力体现？ 你曾经学习了什么？你曾做过什么？ 最成功的方面是什么？	你的 弱势缺点 (weakness) ：你可控制并努力改善的内在消极因素。 我的性格有什么弱点？ 经验或者经历上还有哪些缺陷？ 最失败的是什么？
外在 环境 因素	发展机会 (opportunity) ：你不可控制，但可利用的外部积极因素 社会环境对你的发展目标的支持 地理位置优越专业发展带来的机会 就业机会增加	阻碍威胁 (threat) ：你不可以控制但可以弱化的外部消极因素。 名校毕业的竞争者 同专业的大学生带来的竞争
你自己真实的卖点：		
总体鉴定：（评估你制定的职业发展目标）		

（三）决策平衡单

- 在决策过程中对可能的选择进行评估排序时，需要详尽地考虑到该决定所涉及的各方面因素，一个有效的方法就是使用“决策平衡单”。
- 在使用平衡单进行生涯决策时，各项目的原始分数应根据决策者自己的想法而定；加权分数直接反映决策者对各项目的重视程度，在给出加权分数之前进行充分的讨论；当最后的分数出现后，选择结果和决策者内心有冲突时，应停下来重新考虑各项原始分数和权重比例，进一步对各项进行讨论，找出冲突的根本所在，使决策结果更加适合决策者的状况。

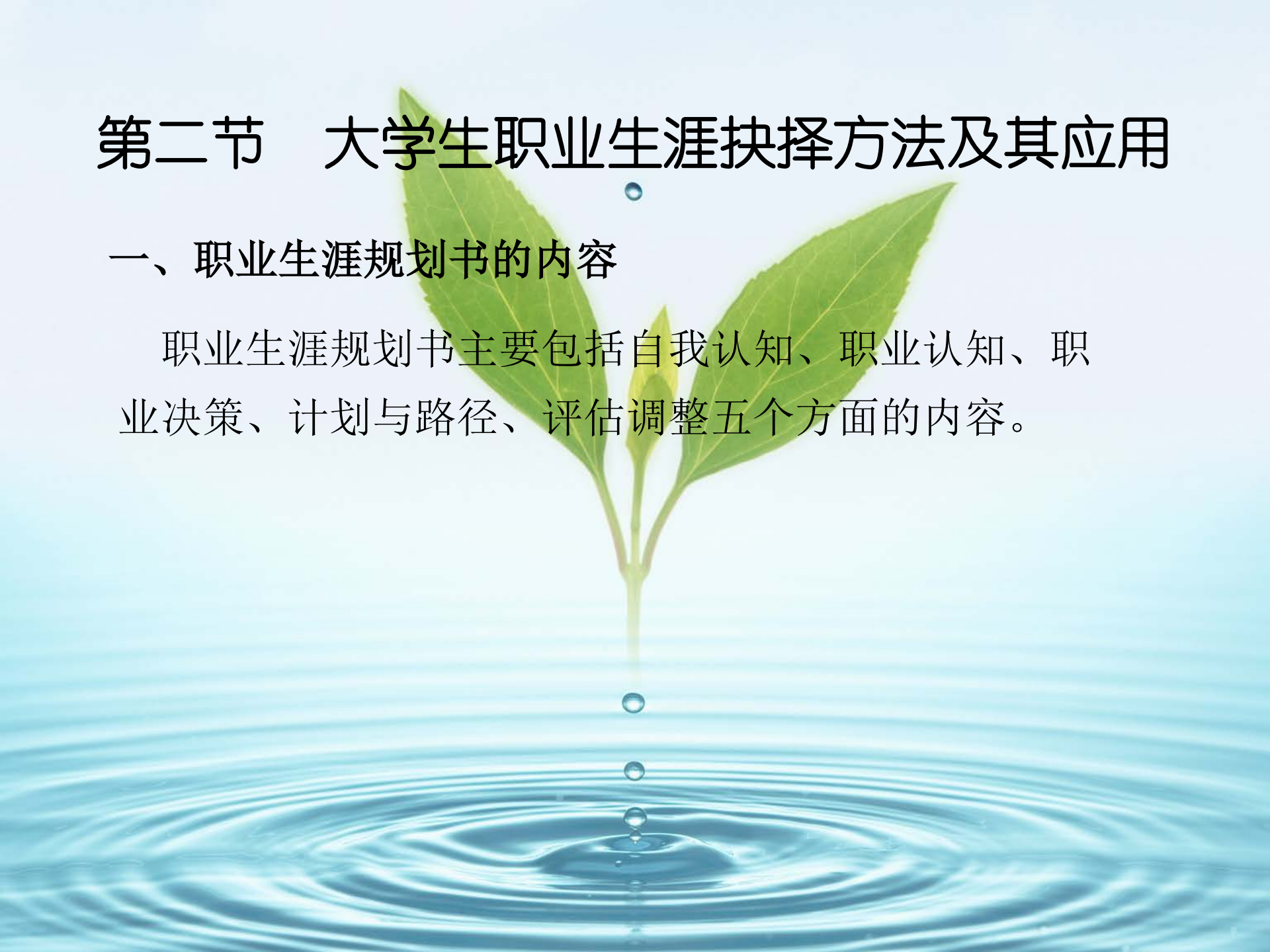
决策平衡单样本

选择项目 考虑因素	权重	选择一		选择二		选择三	
	-5—+5	加权分数 (+)	加权分数 (-)	加权分数 (+)	加权分数 (-)	加权分数 (+)	加权分数 (-)
个人物质方面得失 1. 2. 3.							
他人物质方面得失 1. 2. 3.							
个人精神方面得失 1. 2. 3.							
他人精神方面得失 1. 2. 3.							
总 分							

第二节 大学生职业生涯规划方法及其应用

一、职业生涯规划书的内容

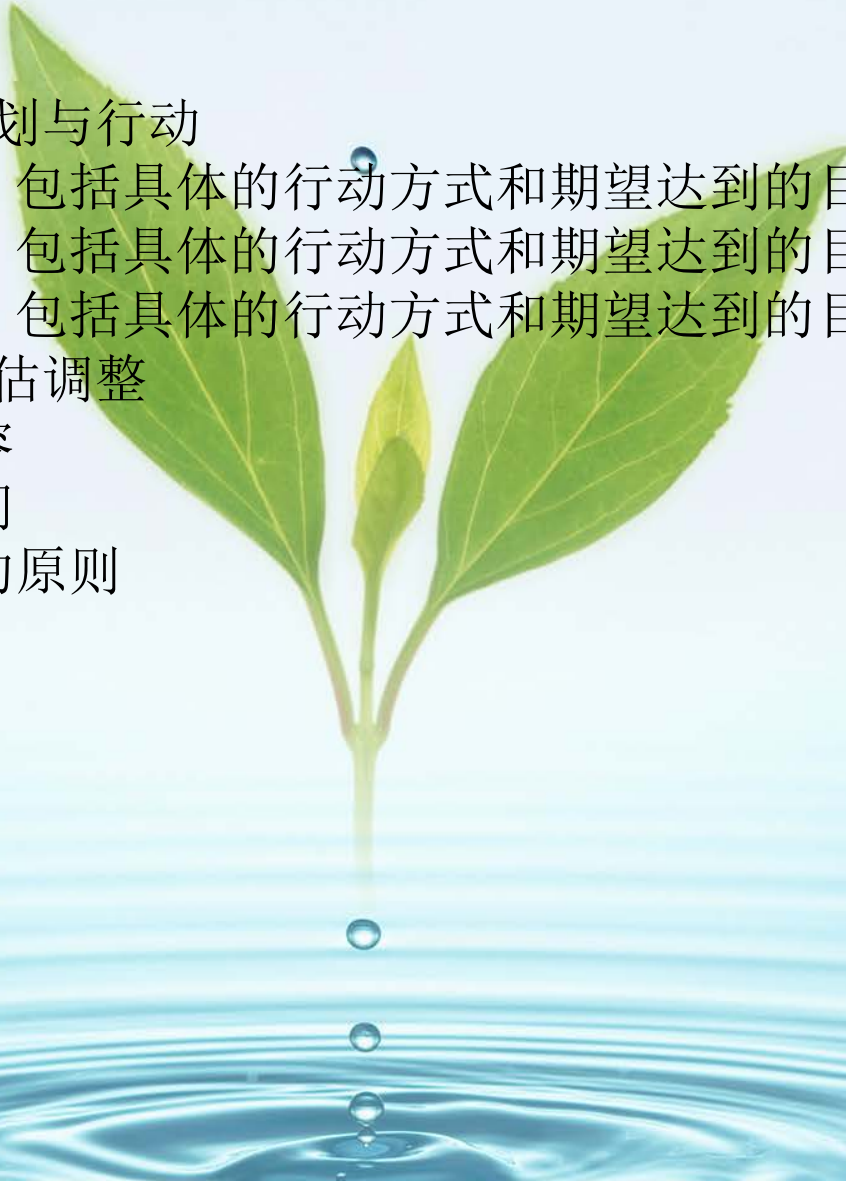
职业生涯规划书主要包括自我认知、职业认知、职业决策、计划与路径、评估调整五个方面的内容。



二、职业生涯规划书的参考模板

总论（引言）

- 第一部分 自我认知
- 结合相关的人才测评报告对自己进行全方位多角度分析。
 - 1、个人基本情况
 - 2、职业兴趣
 - 3、职业能力
 - 4、个人特质
 - 5、职业价值观
- 自我分析小结
- 第二部分 职业认知
 - 家庭环境分析
 - 学校环境分析
 - 社会环境分析
 - 职业环境分析
- 职业分析小结
- 第三部分 职业决策
 - 职业目标的确定
 - 职业目标的分解与组合

- 
- 第四部分 计划与行动
 - 短期计划，包括具体的行动方式和期望达到的目标
 - 中期计划，包括具体的行动方式和期望达到的目标
 - 长期计划，包括具体的行动方式和期望达到的目标
 - 第五部分 评估调整
 - 评估的内容
 - 评估的时间
 - 规划调整的原则
 - 结束语
 - 附：参考书目

作业：完成个人职业生涯规划设计，撰写职业生涯规划书

