



第六章

做出职业决策

《大学生职业生涯规划（慕课版 双色版 第2版）》

【案例导入】

吴雪娟最近很苦恼，因为她临近毕业却还是拿不定主意毕业后要干什么。眼看毕业期限越来越近，她决定向周围的人求助。

室友说：“我打算继续在本校读研，读研后再继续找工作，你要不跟我一起准备考研吧。”

父亲说：“你回家乡来吧，家乡近几年发展得日新月异，正是需要人才的时候，你回家后也能照顾家里。”

同学说：“我觉得你性格开朗，做事认真，比较适合当公务员，你可以考虑报考公务员。”

职业规划老师说：“雪娟你的优点是严谨、专注及具备良好的沟通能力，适合你的职位有很多。”

上面所有的意见都是可行的，但同时你也要认识到自己的弱势，你遇事犹豫，难下决断。总之，未来的路在你脚下，最终还需要你自己做决定。”

【案例思考】

1. 吴雪娟面临的问题是什么？
2. 如果你是吴雪娟，你接下来会怎么办？

启示

大学生的职业生涯是一个复杂的成长过程，在复杂开放的社会中，大学生面临众多的选项，每一个选项似乎都能通向光明的未来。那么，如何才能找到这一道选择题的“优解”甚至“最优解”呢？这就需要大学生先熟悉职业决策的概念并认识影响职业决策的因素，然后使用科学的方法进行职业决策。

目录



第一节 认识职业决策

第二节 职业决策的方法

第三节 影响职业决策的因素

第四节 拓展阅读 — 高校硕士生
返乡创业



职业决策是职业生涯规划为进一步精炼，是职业生涯规划过程中最重要的环节。其含义是职业的方向决定与方案选择，另外还涉及职业方案的设计等内容。具体来讲，职业决策需要个人根据外在环境进行分析，对职业生涯的规划和发展进行综合考虑，最终制订和选择科学可行的发展方案。虽然做职业决策的影响因素有很多，但主要依赖于个人的分析和判断。个人对职业方向的判断和把握，很大程度上决定了其职业生涯发展的空间和高度。由此可见，大学生清楚地了解和认识职业决策在职业生涯中的位置和重要性，是科学规划职业生涯的前提。

职业决策的目的是要选择最优的职业发展方向，这就需要大学生根据各种条件，经过一系列判断和筛选，确立个人的职业目标，并设计出达成目标的最佳行动方案。在这个过程中，除去受到外在环境的影响外，需要大学生通过自己的分析来进行方案的策划并做出选择，这与个人的心理特征密切相关。

职业决策的类型是由个人的决策风格决定的，而一个人的决策风格是可以通过后天的学习和经验逐渐养成的。按照个人对职业自我和职业世界的了解程度，可将职业决策类型分为理性型、直觉型、犹豫型和依赖型 4 种，如图所示。

		职业自我	
		了解	不了解
职业世界	了解	理性型	犹豫型
	不了解	直觉型	依赖型

（一）兴趣发展原则

职业生涯规划的核心在于从事一项自己喜欢的工作。从事自己喜欢的工作，可以有效地将热情转化为兴趣，并最终发展成从事该项工作的长久动力。

（二）能力胜任原则

职业生涯发展的核心在于从事一项自己擅长的的工作。从事任何职业都需要具备相应的职业技能，以满足职业岗位的需要。



（三）利益整合原则

职业生涯维持的核心在于从事一项收益相当的工作。职业作为个人谋生的手段，其目的在于追求物质和精神上的满足，并最终实现个人的幸福感。

（四）社会需求原则

职业生涯的成功除了需要有良好的规划、发展和维持外，还需要迎合社会的需求。

目录

第一节 认识职业决策



第二节 职业决策的方法

第三节 影响职业决策的因素

第四节 拓展阅读 — 高校硕士生
返乡创业



“5W”法是职业决策过程中经常采用的方法，又叫“What归纳法”。国内外很多专业的职业咨询机构在辅助个人进行职业规划时，通常采用问句的方式，协助个人逐次进行筛选。在实际运用中，通过依次回答下列5个问题，并找到它们的交集，就可以确定职业生涯规划的大体方向。

- Who am I?

我是谁？

- What do I want?

我想干什么？

- What can I do?

我能够做什么？

- What can support me?

环境支持或允许我做什么？

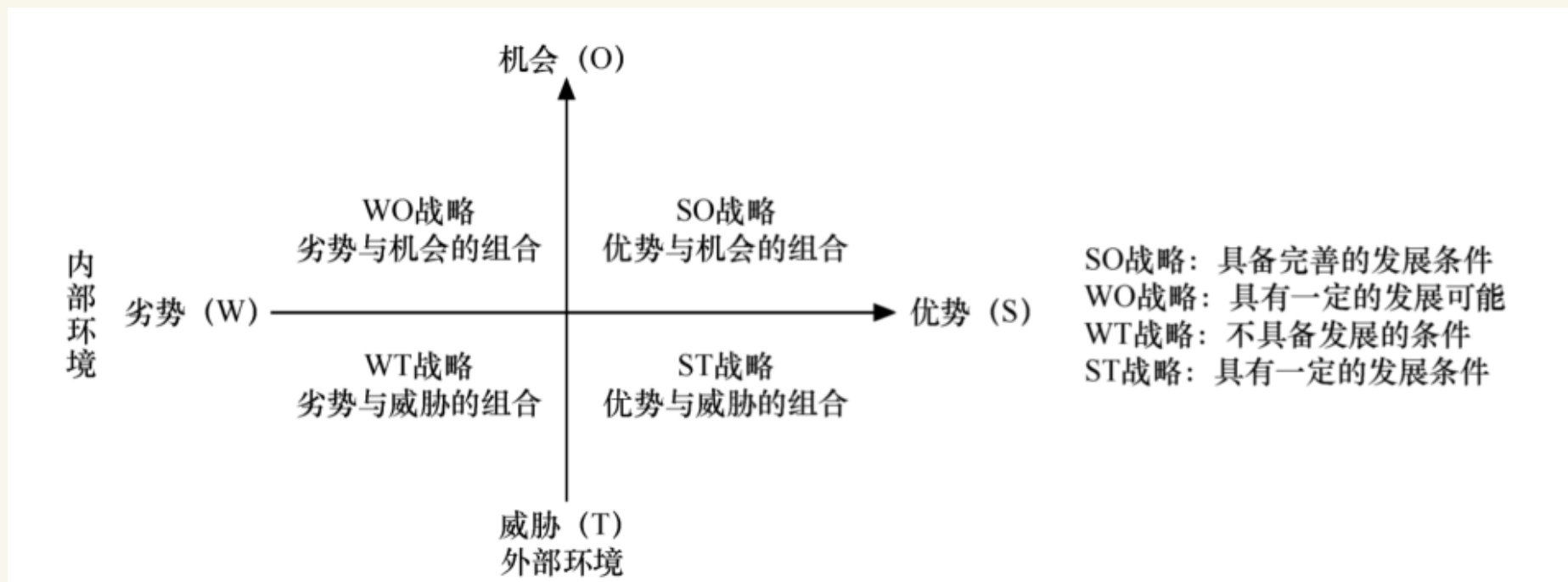
- What can I be in the end?

我最终的职业目标是什么？

在不同的情况或个体间，具体的提问内容可能有所差异，但大体的方向和原则是一致的，在此处可以将这些问题分解成以下内容。

- 1 个人特征**：根据自身状况进行感知，这需要大学生对自己有一个清晰而深刻的认识，把个人的性格特征、特长、能力等方面的优势挖掘出来，可以更加清晰地明确目标的范围。
- 2 个人喜好**：虽然随着年龄和经历的增长，每个人在不同阶段的兴趣发展不完全相同，但兴趣对职业的发展有导向作用是毋庸置疑的，因而可据此来锁定一个人的职业发展方向。
- 3 个人潜能**：除了要考虑个人的性格和特长等因素，对自身潜在能力的分析和预测也十分重要。
- 4 环境许可**：职业的发展与环境相适宜是十分必要的，这就要求大学生在做决断时，需考虑影响职业环境的各种因素，从政治环境、经济环境、法制环境、科技环境和文化环境等方面进行综合考量。
- 5 职业目标**：对前4个问题进行筛选，已经将可能的职业方向进一步缩小，这时候需要有一个明确的目标来指引职业生涯规划的实施，从而确立个人职业生涯发展的最佳方向。

SWOT分析法是市场管理和营销中最常使用的决策方法，该方法通过对自身的优势（Strengths）、劣势（Weaknesses）、机会（Opportunities）和威胁（Threats）进行分析判断。因其兼顾（S、W为内部因素，O、T为外部因素），所以能够很好地将个人目标与个人条件和外部环境有机结合起来。



大学生在职业生涯规划决策中，应该对自身进行细致的 SWOT 决策分析，清楚自己的优势与劣势，并分析和评估出职业生涯后续会面临的机会与威胁。在实际操作的过程中，可参照以下4个步骤。

1

评估自己的长处和短处。其作用与意义有两点：一是放弃那些不擅长的、技能要求不易达到的职业；二是规避自身的缺陷与短板，在完善自我的过程中提高自身素质。

2

通过对个人所处的环境和情况进行全面、系统、准确的研究，分析自己可能会面临的职业机会和威胁。任何行业在发展的过程中都是机会与威胁并存的，这些机会与威胁在很大程度上影响一个人职业生涯的发展。

3

确立自己的中长期职业目标，从而根据目标制订相应的发展战略、计划以及对策等。

4

对职业目标的可能性和可行性做系统的论证。这时，需要我们为上一步中所列出的职业目标拟订一份具体的行动计划，并结合 SWOT 矩阵中内外因素的优势与劣势，详细论证达成这些目标的可能性。

一个好的决策需要经历C（沟通）、A（分析）、S（综合）、V（评估）、E（执行）5个阶段步骤。并进行循环，直到决策完成。



1. 沟通

在这个阶段，个体将会收到职业理想与现实之间差距的信息反馈，并通过一定的方式表现出来。另外，在个人接收到来自家人、同事、朋友的交流、询问或评价，以及从杂志、媒体等相关途径获得信息时，分析和处理问题的意识便会在脑海中形成。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/528075111051007004>