

大学生职业生涯规划

——*大学生的自我探索*

为什么上大学？

为什么选择桂林旅游学院？

为什么选择所学专业？

来自大学生职业咨询的困惑？

一句话

- 不知道自己能干什么？
- 不知道自己想干什么？
- 不知道自己适合干什么？
- 不知道社会需要什么样的人？
- 不了解自己所学专业未来的发展状况？
- 不了解到哪里找工作？
- 不知道现在该做些什么？
- 不知是否应该考学、出国、择业？

不知道


思考：

1. 我是谁？

2. 我想要的生活是什么？？

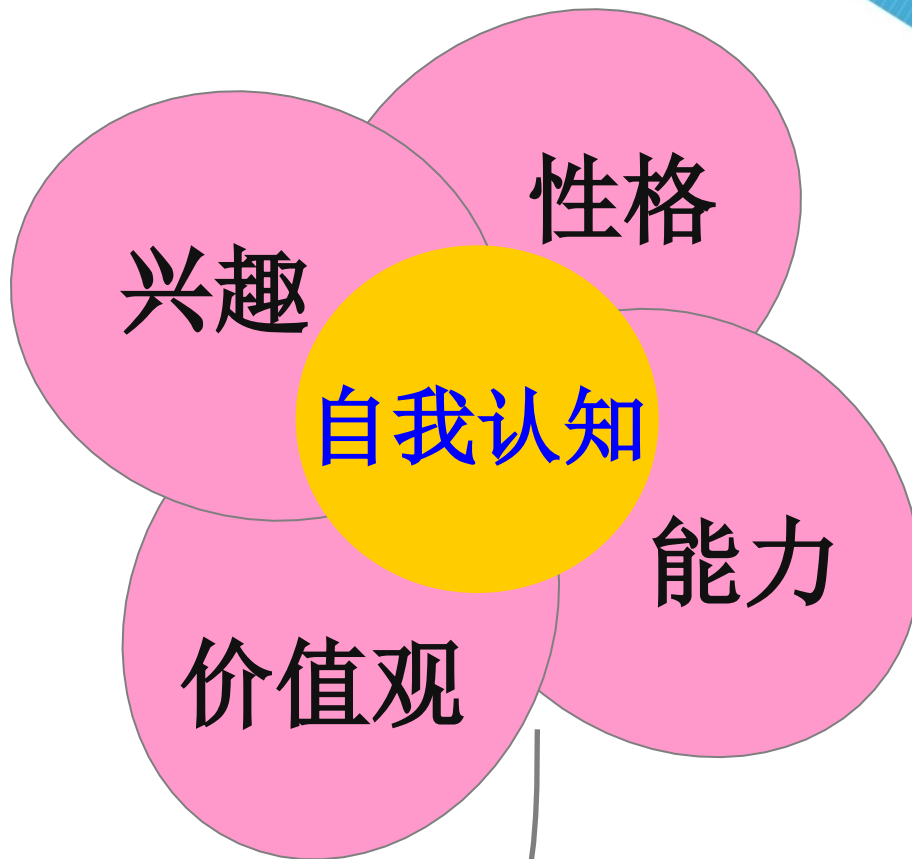
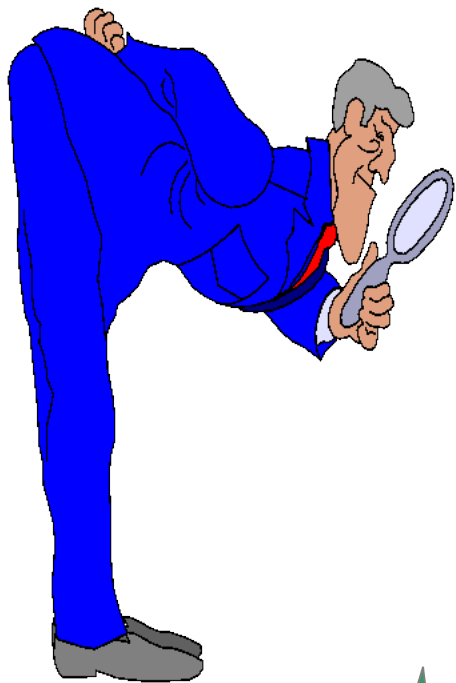
3. 我想要的工作是什么？？？





自我认知—人贵有自知之明

自我认知也叫自我意识，或叫自我，是个体对自己存在的觉察，也就是人在社会实践中，对自己的生理、心理、社会活动以及对自己与周围事物的关系进行认知。包括自我观察、自我体验、自我感知、自我评价等。



兴趣

性格

自我认知

能力

价值观



大学生职业生涯规划自我认知

一、职业性格探索



性格的定义

性格，即个人特质，是个人对现实的**稳定态度**和**习惯化的行为方式**的总和，表现为个体独特的心理特征。

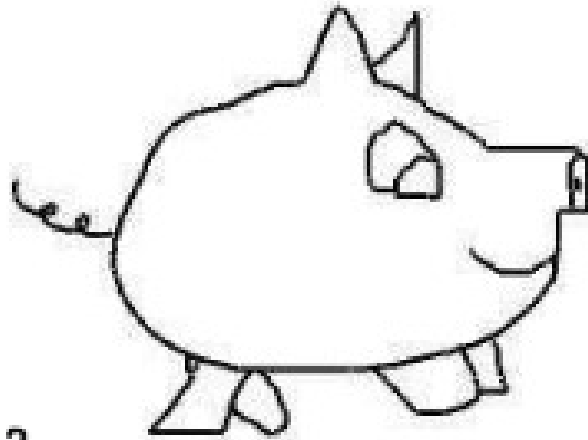
测测你是什么性格类型？



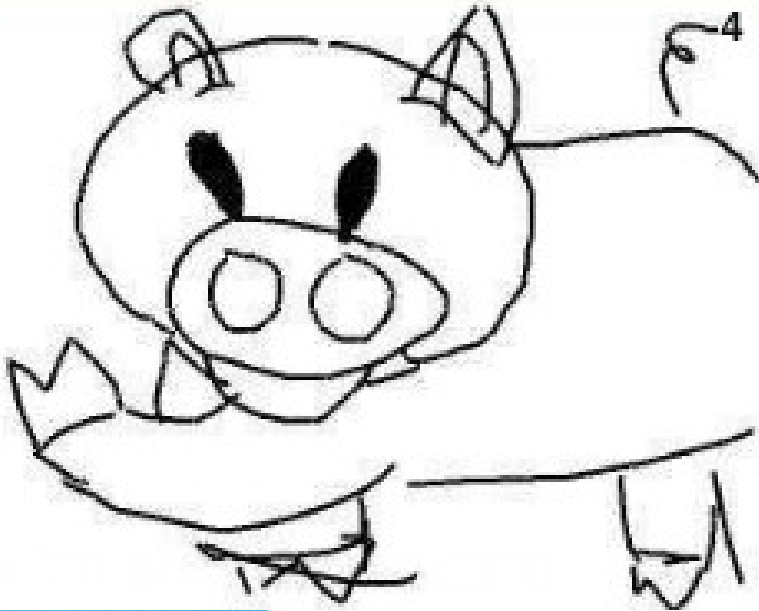
找出一张空白的纸，找支笔，
用最快的时间，画只小猪出
来。
你想怎么画就怎么画。



1

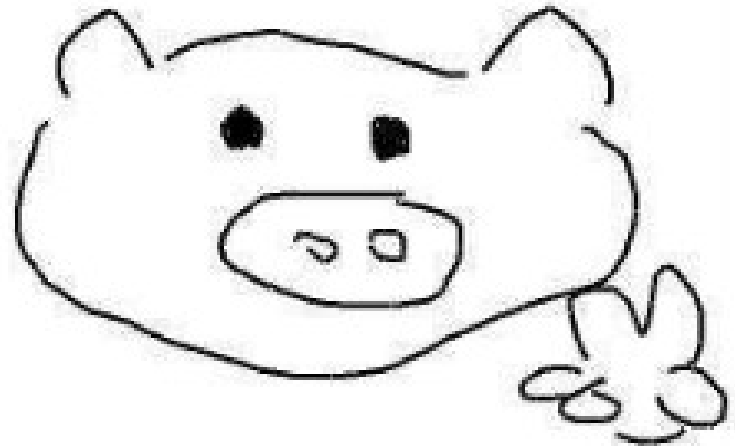


2



4

3



画图的讲解

- ⊖ 如果猪被画在纸张的上半部分，你是一个积极的、乐观的人。
- ⊖ 如果猪被画在纸张的中间部分，你是个现实主义者。
- ⊖ 如果猪被画在纸张的下半部分，你是个有点悲观，但充满危机感的人。
- ⊖ 如果猪是面向左，你相信传统，并且很友好，能够很清晰地记住日期和别人生日。
- ⊖ 如果猪是面向右，你富有革新精神，并且积极主动，但是对家庭和日期没有什么概念。

画图的讲解

- ò 如果猪被画得非常详细，你有较强的分析能力，谨慎小心，并且对事情持怀疑态度。
- ò 如果猪被画得很简单，你是一个情绪化的，天真的，并且对细节不在意，勇于冒险的人。
- ò 如果猪被画得少于4条腿，你可能觉得没安全感，或者正处于一段变动生活中。
- ò 你画的耳朵越大，你就越是一个好的听众。
- ò 你画的猪尾巴越长，你对自己的生活越满意！

性格与职业的关系



请像平常一样在纸上签名，然后换一只手。思考一下：感觉有何不同？



两只手签名有什么不同？

常用的那只手

- ✧ 感到自然、自如
- ✧ 不用多想就能签上
- ✧ 毫不费力，很容易
- ✧ 看起来整洁
- ✧ 字迹清晰、熟练

✧ 我们在其他事情上也是如此，天生有自己擅长的一面，也有自己不擅长的一面，就如自己的右手与左手，没有好坏或者对错之分。

✧ 如果能够找到一个适合的环境，使我们在其中发挥自己的长处和优势，那么我们会很自信，并且往往取得佳绩。相反，如果要求我们做不擅长的事情，那么多半会感到不舒服，不自在，而且可能干不好工作。

不常用的那只手

- ✧ 不自然、不习惯
- ✧ 签名时不得不想想
- ✧ 集中注意力
- ✧ 吃力、费劲
- ✧ 写得别扭、笨拙



性格与职业的关系

- 性格影响气质，还对能力的形成和发展起制约作用。性格中对工作态度的成分，往往影响到职业的选择和成就。
- 选择适合自己性格的职业，会得心应手；选择不适合自己性格的职业，会“会力不从心”。
- 职业和人格的最佳匹配使得我们成为更有焦点，更有效的工作者，因此我们可以每天都去工作并且喜欢我们所做的事情。



大学生职业生涯规划自我认知

二、职业能力探索

夸夸我自己……

请大家在2分钟内在纸上尽可能多地写下自己所拥有的能力。

能力的概念

能力

就是指顺利完成某一活动所必需的主观条件

1

能力倾向

上天赋予每个人的特
殊才能
aptitude, gift

2

技能

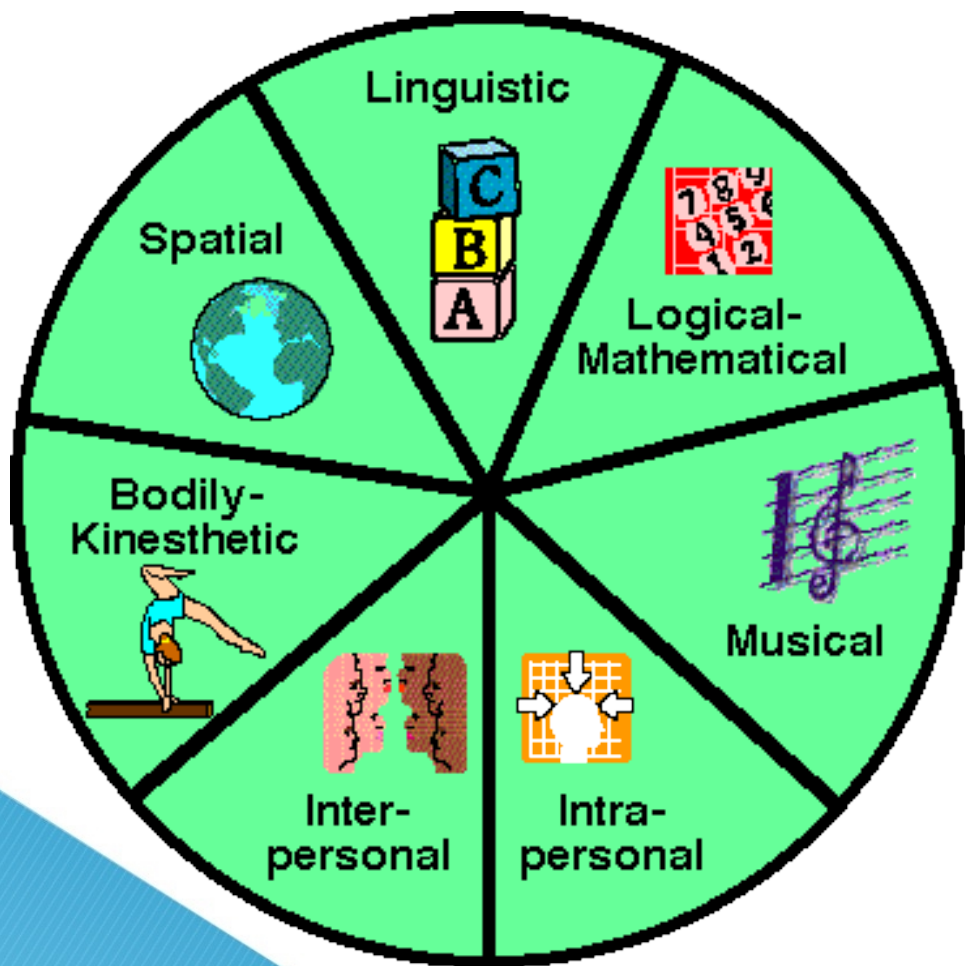
是人们通过后天学习和
练习而获得的能力
skill

3

自我效能感

个人对自己的能力、以
及运用该能力将得到何
种结果所持的信心或把
握程度。是预测个人行
为的重要指标。
self efficacy

1. 能力倾向分类



1983年美国哈佛大学教授、发展心理学家加德纳Gardner提出**多元智力论**

1. 言语—语言智力
2. 逻辑—数理智力
3. 音乐—节奏智力
4. 自知—自身智力
5. 交往—交流智力
6. 身体—动觉智力
7. 视觉—空间智力



2. 技能分类

美国辛迪·梵和理查德·鲍尔斯(Sidney Fine And Richard Bolles)将技能分为三种类型:

- ò 专业知识技能
- ò 自我管理技能
- ò 可迁移技能（或称通用技能，transferable skills）



专业知识技能

- 就是你所掌握的知识
- 需要经过有意识的、专门的学习和记忆。
- 常常与我们的专业学习或工作内容直接相关。
- 它的重要性常常被求职者夸大。
- 一般用名词来表示。

你有哪些知识技能？ ？ ？

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/546045131005010220>