就业指导课讲义

第一章 生涯与生涯规划

第一节 生涯概述

生涯的定义

生涯是指一个人的生活形态,包含了与个人工作生活有关的所有活动。生涯就是人的生命历程。

生涯的三种特征:

独特性

发展性

终身性

第二节 生涯规划的目的与意义

规划的定义

规划就是在考虑各种可能性之后,形成一个希望达到的目标, 根据目标制度行动计划,依照计划执行,在执行中不断进行修正的 过程。

规划的特性

规划是面对未来的

规划是一种从思考到行动的过程

规划不是一成不变的,如果出现了新的情况和新的信息,就要对规划进行修正。

第三节 生涯规划的内涵与影响因素

生涯规划的步骤

知己

知彼

做出选择和决定

生涯规划的内涵

了解自己

认识工作与职业

培养个人对生涯规划的主导力

学习做决定的方法

影响生涯规划的因素

生理方面

心理方面

态度方面

未来发展方面

第四节 生涯规划与人生观

我们每个人都不是独身生活在孤岛上,总是处在一定的社会关系之中,属于一个家庭,一个社区,一个组织,都生活在可爱的祖国。 因此我们做事处世,不可能完全只从自我出发。前几节中,强调了每个人的生涯都具有独特性,只有自己才能对自己的生涯规划负责,但 并不是说我们可以一意孤行地规划自己的生涯,因为你的生涯是与你的家人,社会,祖国的发展息息相关的。所以在生涯规划和经营的过程中还要有一个正确的思想和理念来引领,这就是先进的人生观。

人生观指的是一个人对人生的目的,意义和价值等的根本看法。

第二章 认识自我

第一节生涯规划与自我探索

自我探索的内容包括对自己的性格,兴趣,能力倾向,价值观等方面的发现和认识。在日常生活中我们经常会碰到像小文那样的情况,在喜欢从事的活动上不见得会表现的特别好,也就是说,虽有兴趣但能力不足,也有另一中情况,自己擅长于某种活动却又不想投入,也就是说,虽有能力但兴趣不足。这就需要我们借助一些辅助工具对自己进行不同层面的了解。

自我概念: 现实我

理想我

4A 一认识自我的方法:

AWARE: 发现:利用各种机会,多方探索自己的兴趣,价值观,能力

ACCEPTANCE: 接受: 认同自己在各方面的条件及表现

ACTION: 行动: 采取行动, 以实现目标

ACHIEVEMENT:成就:行动后取得的成功或不成功,满意或不满意的感受。

第二节认识我的性格特征

性格特征的定义

指一个人在生活中,对人,对己,对事,对适应环境所显示出来的一种比较稳定的独特个性。

性格特征

表面特征: 通过直接观察可以看到的行为特征

潜在特征:不能直接观察,而只能根据行为进行推测。

分析自己的性格特征

第三节分析我的兴趣

兴趣的定义

兴趣是指一个人对一些人,事,物有一种特别偏爱,好奇, 关心的态度,在从事某种活动时会有一种愉快的感觉,或者在活动目 标实现后,会有一种满足的成就感。

兴趣会影响一个人是否愿意全力投入事业,对于工作会有一种享受的满足的愉快感,对于工作所带来的独特生活方式,能够肯定和喜爱,比较能够面对工作中的挫折与挑战,比较容易激发潜能,并且比较容易获得成功。

生涯兴趣的类型:

实际型

研究型

艺术型

社会型

企业型

事务型

第四节了解我的能力倾向

能力的定义

能力是指一个人完成某项工作任务,从事某种活动所必备的本领。

美国心理学家加德钠提出多元智能的理论,该理论认为人的智能包括:言语-语言智能

逻辑-数理智能

音乐-节奏智能

视觉-空间智能

身体-运动智能

人际交流智能

自知-自省智能

自然观察者智能

第五节 澄清我的价值观

价值观的定义

一个人对周围人,事,物的是非,善恶和重要性作判断 的一种较稳定和持久的观点。

会影响一个人的评价标准和行为取向。一个人的价值观与社会环境,家庭环境以及求学经验,交友等有着密切的联系。

因为有着不同的价值观,每个人会选择不同的为人处事的态度,会选择不同的生活和休闲的方式,甚至为自己设定不同的生涯目标,采取不同的实现策略。所以价值观对于一个人的生涯规划来说,具有高度的影响力。

第三章 职业理想与职业道德

第一节职业理想的意义与实现

职业理想的定义

是个人对未来职业的向往和追求。

包括职业种类,职业意义,职业成就 职业理想对于人的职业生涯发展主要起到导向作用和激励作用。 职业理想的实现需要注意以下方面:

- 1. 确定职业发展的目标
- 2. 了解职业进入和发展的通道

- 3. 增强职业的专业知识,技能和相关信息的获取,处理能力
- 4. 坚持良好的工作态度以及建立良好的互动关系

第二节 职业道德的含义

道德的定义

道德就是调节个人与他人,社会和自然界之间关系的行为规范的总和。

职业道德的定义

职业道德是人们在职业生活中所应当遵守的行为规范的总和。

职业性和行为性是职业道德最主要的特性

具体性和实用性的特性

自律性和实用性的特性

继承性与发展性统一的特性

我们每个人所从事的职业活动都是在为人民服务,"为人民服务"是我们社会的职业道德核心。

第三节职业道德基本规范

恪守职业的合法性是履行职业道德的前提

我国社会主义职业道德的基本规范包括:爱岗敬业,诚实守信, 办事公道,服务群众,奉献社会

爱岗敬业是与忠于职守紧密相连的

诚实守信是企业或个人在职业活动中要诚实无欺, 讲究信誉 办事公道要求我们在职业活动中待人平等, 处事公正公平

服务群众最具体地体现了我们社会职业道德的核心"为人民服务"的精神

奉献社会是职业道德的最高境界

第四节 行业职业道德规范

14 种行业的职业道德规范:

公务员的职业道德规范 教师的的职业道德规范 司法工作者的职业道德规范 医务工作者的职业道德规范 科技工作者的职业道德规范 文艺工作者的职业道德规范 财务工作者的职业道德规范 商业工作者的职业道德规范 产业工作者的职业道德规范 企业管理者的职业道德规范 营销人员的职业道德规范 旅游餐饮服务人员的职业道德规范 外贸人员的职业道德规范

第四章 生涯能力

第一节生涯能力的含义

能力是指一个人完成某项工作任务,从事某种活动所必需的本领。

是指直接影响活动效率, 使的活动得以完成的个性心理特征。

是顺利完成某种活动的目标所必备的条件,通过具体行为表现出来。

生涯能力是实现生涯目标所必须具备的个性心理特征,包括专业能力,解决问题的能力,社会与情绪方面的能力,终身学习的能力以及求职能力。

第二节培养专业能力

专业能力包括: 专业知识

专业操作技能

专业知识是基础,它是专业能力发展的重要推动器,而且,专业能力形成和提高的重要渠道之一就是理解和掌握有关专业知识。

在专业能力的培养需要注意的:

培养良好的学习态度和学习方法 注意在实践中培养专业能力 积极获取职业资格证书和技能等级证书

第三节 培养解决问题的能力

解决问题的步骤:

发现和界定问题 提出备选解决方案 选择解决方案 制定行动计划 执行和评估

第四节 培养社会与情绪方面的能力 企业对新员工的期待有以下五点:

- 1. 善于倾听和语言沟通
- 2. 能够适应挫折和障碍,并作出创新性反应
- 3. 具有个人的管理,自信,朝向目标努力的动机, 以及发展自己事业的理想,以取得的成就为荣
- 4. 团队合作能力以及协调不同意见的技巧

5. 对在组织中的工作效能,想要有所贡献和领导潜能

社会与情绪方面的能力:

- 1. 情绪处理能力
- 2. 人际交往能力
- 3. 参与组织和机构的能力

第五章 生涯发展与管理

第一节 生涯发展的含义与特点

生涯发展的定义

一个人在成长的历程中,随着年龄的增长以及通过各种游戏,活动,学习和工作等积累的经验,会对自己的性格,兴趣,能力,价值观越来越了解,也越来越有能力选择自己喜欢的工作领域和生活方式,塑造自己独特的生活形态。

生涯的发展不等于职业发展,但职业发展在生涯发展中占据了 重要位置。

人在一生中除了职业角色外,还不可避免地要扮演多种不同的 其他生涯角色。生涯发展需要注重各种生涯角色实现之中的平衡和协 调,营造自己独特的适合自己的生活形态。

生涯的发展过程实际上是一个人自我概念在实践中的发展。自 我概念是通过从小积累的各种经验而形成的,并且会对我们的生涯规

划方向发生影响。

生涯发展具有个性化,连续性和动态变化性的特点。

第二节 生涯发展的阶段与任务

萨帕认为人的一生的生涯发展可以分为五个阶段:成长期,探索期,建立期,维持期和衰退期。

成长期: 4-14 岁

探索期: 15-24 岁

建立期: 25-44 岁

维持期: 45-64 岁

衰退期: 65 岁以上

职业学校学生正处于生涯发展的探索期,主要发展任务是考虑自己的兴趣,需要,性格,能力等方面的因素,配合职业需求和机会,使得职业喜好逐渐具体化,发现自己想要从事的职业领域

生涯成熟的条件:

职业选择的定向性

职业的信息和规划

职业喜好的一致性

个人特性的具体化

职业选择的独立性

职业喜好上的智慧

第三节 生涯管理的含义

生涯管理的定义

就是掌握自己与环境的现状,根据需要进行改变和调整,使 自己保持最佳的状态,争取最大发展机会去实现自己生涯目标的过程。

生涯管理的三步曲

发现变化

明确需要

进行调整

第四节 生涯管理成功的要素

三要素:

第一要素是对自己负责的责任感

第二要素是积极有效的行动能力

第三要素是灵活机动的调整策略