

学海无涯，定位为先

职业生涯规划实操小技巧



地基篇：职业生涯规划中的心理学

定位篇：不茫然-找到自己的定位

方法篇：不盲目-掌握科学的方法

行动篇：不瞎忙-功夫在课后，提升行动力

张晓彤老师

- ✓ 擅长用轻松愉快的风格讲述专业知识☺
- ✓ 建议你也放松自己，投入其中，学有所用☺

张晓彤老师微信：trainerzhang



- ✓ 人力资源管理及培训专家
- ✓ 国内“出道”最早的实务派讲师

专业： 英语；心理学；

经历： 两年中学班主任；10年跨国公司-秘书到总监
1年民企；培训师；职业规划及心理咨询师

至今 内训近千家涉及各行业；公开课过千场
喜马拉雅，樊登及千聊等多平台有系列微课

持续研究 新生代员工敬业度的“管”和“理”
不同职位压力管理的“压”和“力”

地基篇：职业生涯管理中的心理学

我适合就业？还是适合创业？减轻“茫盲忙”，从容启程

茫

不茫然-找到自己的定位

- ✓ 两种规划类型：人生规划与职业生涯规划
- ✓ 确定你的特质类型-张飞还是林黛玉？
- ✓ 识别你的性格-这是个“外向性格友好”嘛？

盲

不盲目-掌握科学的方法

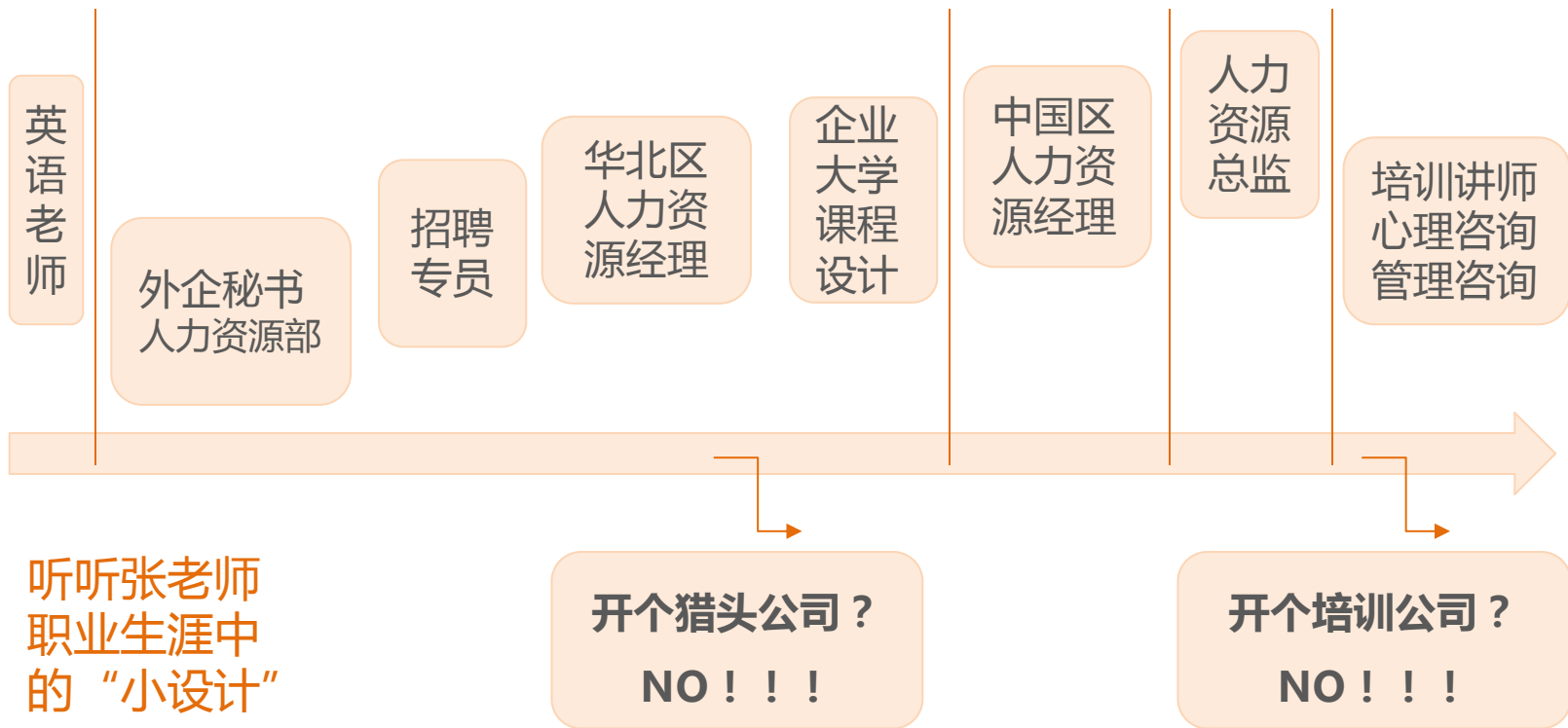
- ✓ 我到底适合创业还是就业，我适合什么类型的职位
- ✓ 我三五年后最可能定位在何种类型的行业里
- ✓ 我如何确定我的长短优劣-个人SWOT分析辅导

忙

不瞎忙-功夫在课后，提升行动力

地基篇：职业生涯管理中的心理学

就业？创业？杜绝“茫盲忙”



地基篇：职业生涯管理中的心理学

成年后，我们到底还有哪些方面可以改变

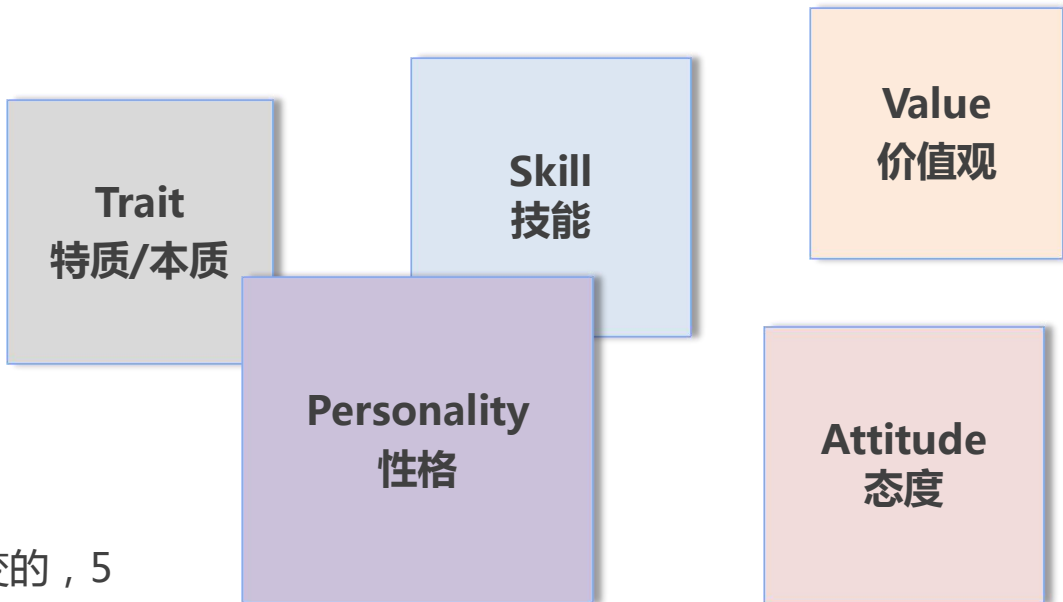
做做看：排序1-5

遗传基因决定的，1

小时候还能改变的，2

.....

成年后还能比较快速改变的，5



地基篇：职业生涯管理中的心理学

成年后，我们到底还有哪些方面可以改变

如果你是只松鼠，
显然爬树的岗位更适合你，
你无需花费很多精力财力去努力学游泳
还使劲激励自己：加油我可以的！fighting



不茫然-找到自己的定位

两种规划类型：人生规划与职业生涯规划

人生规划 life planning

职业规划 career planning

- 我要继续上学吗？
- 结婚？要不要孩子？离婚？
- 我在哪生活？移民国外？安居国内？在大城市里打拼，还是家门口安逸？
- 我何时开始工作？何时结束终生工作？

- 工作的类型，销售类？研发类？财务类？
- 企业的类型，国企，民企，外企？
- 引起工作变化的要素会有哪些？ 交通？顶头上司？企业文化？

不茫然-找到自己的定位

确定你的**特质**类型-张飞还是林黛玉？

- 古希腊医生希波克拉特（Hippocrates）公元前500年提出气质的概念，后被巴甫洛夫根据神经活动分析证实
- 人体内有四种体液：血液、黄胆汁、粘液和黑胆汁
- 四种液体在人体里比例不同，人的气质就有四大类：

行动计划1：

希氏职业特质类型测试

测测自己“天生是怎样”



胆汁质 **急**



多血质 **活**



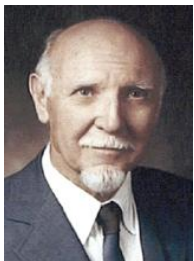
粘液质 **稳**



抑郁质 **慢**

不茫然-找到自己的定位

识别你的性格-这是个“外向性格友好”的世界吗？



Raymond B. Cattell

卡特尔 (1905—1998)

伦敦大学理学士, 文学硕士和哲学博士

性格发展影响因素

生理因素

遗传；体格体形；性别；肌肉与神经系统；各腺体发育水平

环境因素

家庭-培育性格的摇篮。

儿童期青春期成人期；离婚、独生子女、父母因工作长期不在家；家庭成员价值取向；偶然的情景因素等

学校-尝试和选择性格发展的时期

社会文化- 决定性格发展大方向

职业-医生的镇静和不动声色；科学家的好奇喜研究；
律师重视公平；会计的谨慎、严谨、刻板等

行动计划2：

卡特尔16PF性格测试

测测自己“从小到大一直是怎样”

不盲目-掌握科学的方法

我到底适合创业还是就业，我适合什么类型的职位



别逼奶牛
产羊毛 😊

约翰·霍兰德 (John Holland)
美心理学教授及职业指导专家
1959年提出职业兴趣理论

- 一 您心目中的理想职业(专业)
- 二 您所感兴趣的活动
- 三 您所擅长获胜的活动
- 四 您所喜欢的职业
- 五 您的能力类型简评
- 六 统计和确定您的职业倾向

行动计划3：霍兰德职业性向测试
测测自己“喜欢什么及擅长什么”



不盲目-掌握科学的方法

我三五年后最可能定位在何种类型的行业里



E. H. 施恩
美国麻省理工学院
斯隆管理学院教授

施恩提出
五种职业锚概念
1992年拓展为八种

1. 技术/功能型
2. 领导型
3. 创造型
4. 自主独立型
5. 安全感

行动计划4：职业锚测试

测测自己“未来三五年希望定位的领域”



6. 服务型
7. 挑战型
8. 生活型

不盲目-掌握科学的方法

发现优势：你的职业倾向与职业锚

技术/功能型 Technical / Function

强调实际技术或某种职能业务工作；
其主成长是在技术职能能力区的技能不断提高

领导能力 Managerial Competence

有强烈愿望去做管理人员，
同时经验也告诉他们自己有能力达到高层领导职位，
因此他们将职业目标定为有相当大职责的管理岗位

安全感 Security

职业的稳定和安全，是他们的追求、驱动力和价值观

对组织具有依赖性；个人职业生涯的开发与发展受到限制

根据雇主要求行事，以维持工作安全、体面的收入、有效的退休方案、津贴等形式体现出的一种稳定的前途

成功标准是，一种有效型的稳定、安全、整合良好合理的家庭和工作环境

不盲目-掌握科学的方法

发现优势：你的职业倾向与职业锚

创造性 Creativity

自由自在感

没想过到一个稳定的企业里上一辈子班，就业时也不急于找工作，努力设想自己的创业计划，创造属于自己的东西，或代表自己财务或地位象征的工作、行业，他们后来成了企业家，成了创业者，哪怕暂时从业，最终也会选择创业

创造归属感

需要建立完全属于自己的东西，或是以自己名字命名的产品或工艺，或是自己的公司，或是能反映个人成就的私人财产。他们认为只有这些实实在在的事物才能体现自己的才干

自主独立

Autonomy & Independence

它与其他职业锚有交叉。它之所以成为锚，是因为选择职业时决不放弃它，而且是自主为第一需要。

最大限度地摆脱组织约束，追求能施展个人职业能力的工作环境。

工作中希望享有自身的自由，有职业认同感，把工作成果与自己的努力相联结

不盲目-掌握科学的方法

发现优势：你的职业倾向与职业锚

新添加的三个职业锚

服务型 Service Dedication to a Cause

关注工作能否体现个人价值观，而不在意是否能发挥自己的才能或能力。

选工作时基于能否让世界变得更加美好。如：

- 帮助他人；
- 改善人们的安全；
- 通过新的产品消除疾病；
- 慈善活动

挑战型 Pure Challenge

认为他们可以征服任何人或事，将成功定义为“克服不可能的障碍，解决不可能解决的问题，战胜非常强的对手”

他们喜欢寻找越来越强硬的挑战，希望在工作中面临越来越艰巨的任务。

新奇、变化和困难是终极目标；如果事情变容易了会马上厌烦

生活型 lifestyle

喜欢允许他们生活工作平衡的工作环境

需要一个能提供足够的弹性的职业环境。甚至可以牺牲他们职业的一些方面，如：提升

将成功定义的比职业成功更广泛

不盲目-掌握科学的方法

我如何确定我的长短优劣-个人SWOT分析辅导

1. 评估自己的长处短处

列出你喜欢做的事和长处所在，不喜欢做的事和短处所在；
列出自认为所具备的重要强项和重要弱势；
从中标出最重要的强势和弱势

2. 找出自己的机会和威胁

不同行业及行业里的不同公司都面临不同的外部机会和威胁
请列出自己感兴趣的一两个行业，评估它们所面临的机会和威胁

3. 列出三年的目标

列出3~5个目标：希望从事哪方面工作；何种职位；薪水预期；
须尽所能地发挥出自己优势，使之与行业工作机会圆满匹配

4. 列出行动计划

如何做；需要哪些资源和帮助；何时完成；
阶段性的评估条件和方式，例：进修求学-考MBA，或证书

优势 Strength	劣势 Weakness
机会 Opportunity	威胁 Threat

职业发展多方位整合

张晓彤老师微信：trainerzhang

我们常常能够看到一些天赋相差无几的人，由于选择了不同的方向，人生却迥然相异。

学海无涯，定位为先，好好经营自己！

