



大学生 职业生涯规划

项目五 制订职业生涯规划

1

任务一 职业生涯规划的方法

2

任务二 职业生涯规划步骤

3

任务三 职业生涯规划评估

4

任务四 职业生涯规划的修正

任务一 职业生涯规划的方法

一、SWOT分析法

SWOT的含义

S — Strength, 指强项、优势; W—Weakness, 指弱项、劣势; O — Opportunity, 指机会、机遇; T—Threat, 指威胁、危机。

SWOT的作用

它主要是分析组织和个人内部的优势与劣势, 以及外部环境的机会与威胁, 制订未来发展策略。

任务一 职业生涯规划的方法

一、SWOT分析法

运用SWOT法的4个基本步骤：

(1) 正确评估自己的长处和短处。

(2) 找出职业机会和威胁。

(3) 列出自己未来5年职业生涯的目标，进行SWOT评估。

(4) 列出自己未来5年职业生涯的行动计划。

任务一 职业生涯规划的方法

二、“5W” 分析法

5W的含义

Who am I? （我是谁？）

What will I do? （我想做什么？）

What can I do? （我能做什么？）

What does the situation allow me to do ? （环境支持或允许我做什么？）

What is the plan of my career and life ? （我的职业与生活规划是什么？）

任务一 职业生涯规划的方法

二、“5W” 分析法

五个问题的回答要点：

- 第一个问题 “我是谁？”：面对自己，真实地写出每一个想到的答案。
- 第二个问题 “我想做什么？”：可将思绪回溯到孩童时代，从人生初次萌生第一个想干什么的念头开始，回忆自己真心向往过、想干的事。
- 第三个问题 “我能做什么？”：则要把确实已证明具备的能力和自认为还可以开发出来的潜能都一一列出来。
- 第四个问题 “环境支持或允许我做什么？”：分析环境，包括本单位、本市、本省、本国和其他国家，自小向大，认为自己有可能借助的环境，都应在考虑的范畴之内。

任务一 职业生涯规划的方法

二、“5W” 分析法

明晰了前面4个问题，就会从各个问题中找到对实现有关职业目标有利和不利的条件，然后列出不利条件最少的、自己想做而且又能够做的职业目标。



那么对于第5个问题有关“我的职业与生活规划是什么”自然就有了一个清楚明了的框架，最后将自我职业生涯规划列出来，建立形成个人发展计划书档案。

任务一 职业生涯规划的方法

三、大学生职业生涯规划愿景模型法

愿景的含义

是企业战略管理的概念，概括了企业的未来目标、使命和核心价值，是企业最终希望实现的图景。

职业生涯规划愿景模型的目的

尽可能地让每位大学生发挥长处、弥补不足，使个人在机会的把握、技能的增长、形象的管理等方面逐步重合于职业生涯规划愿景，最终实现职业目标。

任务一 职业生涯规划的方法

三、大学生职业生涯愿景模型法

(一) 个人愿景

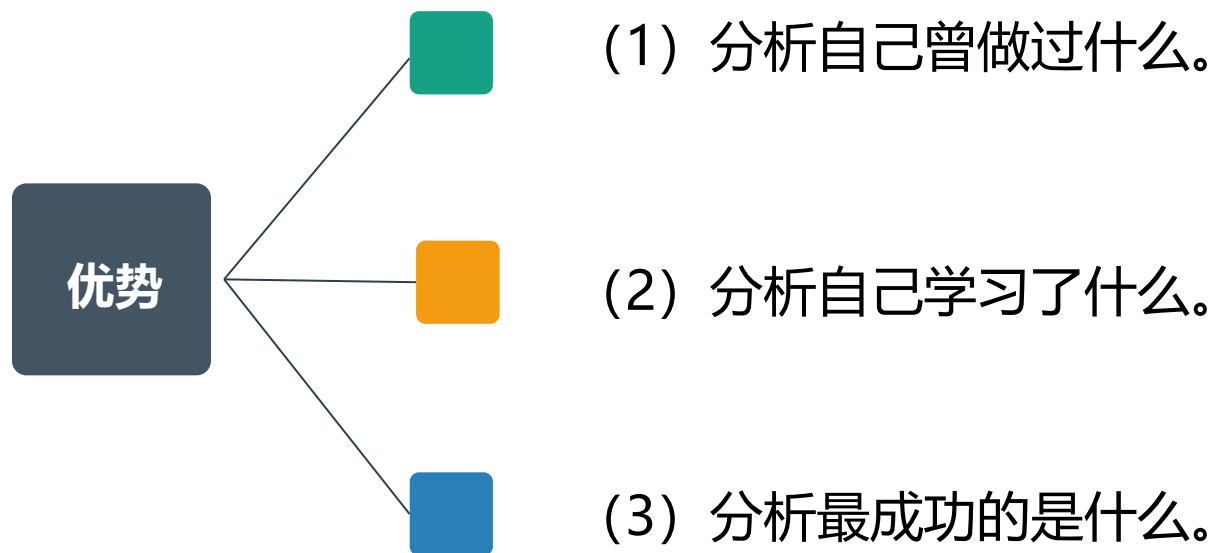
个人愿景的定义 → 是个人发自内心的、一个人真正最关心的、最渴望达成的事情。当为了达成个人愿景献出无限心力时，它就会变成一种自然的、发自内心的强大力量。

- 个人愿景的内容 {
- (1) 个人健康。
 - (2) 自我形象。
 - (3) 职业状况。
 - (4) 家庭生活。
 - (5) 有形财产。
 - (6) 人际关系。
 - (7) 个人休闲。

任务二 职业生涯规划的步骤

一、自我认知

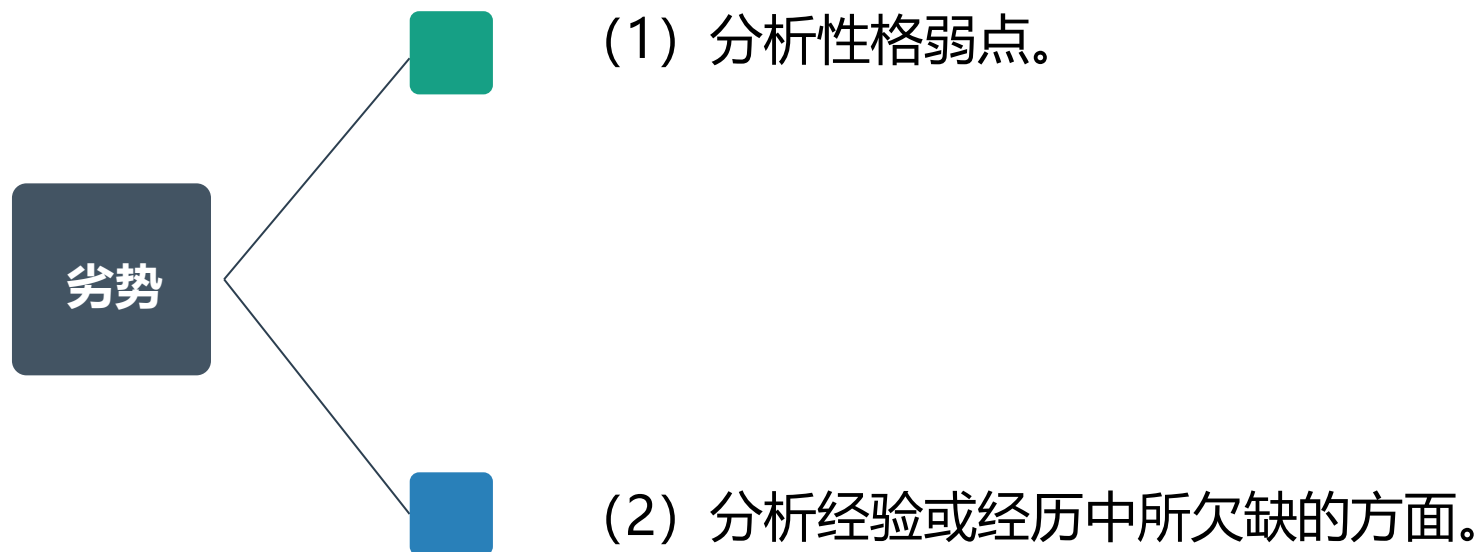
1. 优势分析（即已表现出的能力与潜力）



任务二 职业生涯规划步骤

一、自我认知

2. 劣势分析



任务二 职业生涯规划步骤

二、职业认知

职业生涯规划的前提不仅限于对自身内在因素的了解，还必须对客观环境进行考察，了解职业分类、职业性质、组织情况。

职业分类

职业分类包括职系、职级和职等。许多国家都有职业分类词典。

职业性质

职业性质需要人们深入了解，因为人们认识一个职业常常只看到表层的东西。

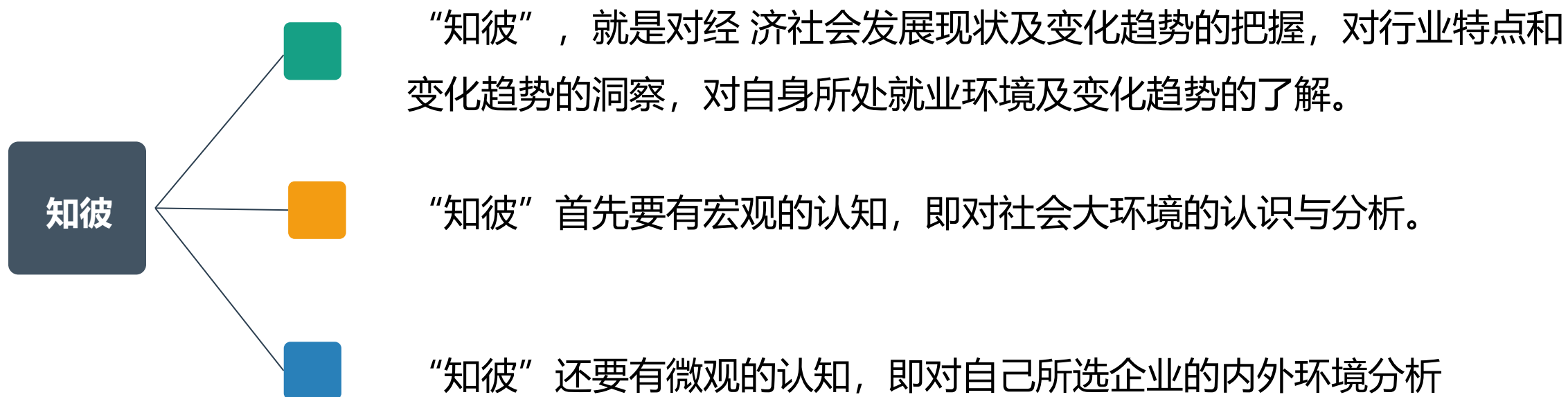
组织情况

在欲加盟一家组织之前，多下点力气去研究该组织的结构和文化等也是十分必要的。

任务二 职业生涯规划的步骤

二、职业认知

对行业发展趋势和就业环境进行分析是“知彼”。



任务二 职业生涯规划步骤

三、确定发展目标

1. 设立有效目标的四大原则

目标是明确具体的

目标是可衡量的

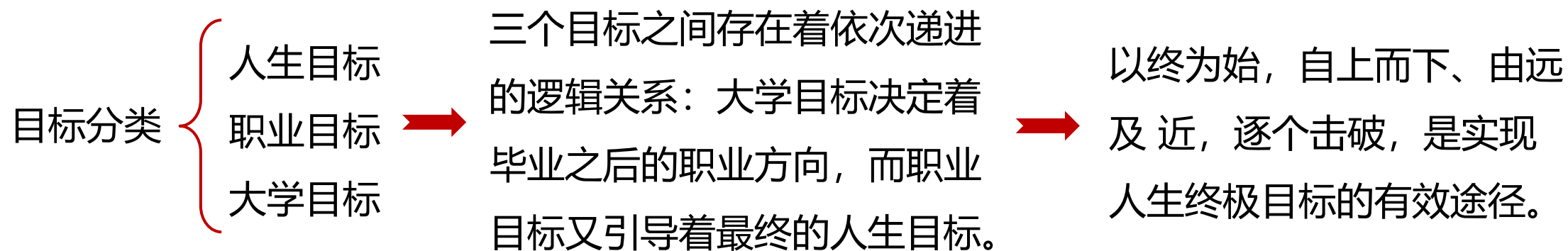
目标是有完成时限的

目标是具有挑战性的

任务二 职业生涯规划的步骤

三、确定发展目标

2. 设立目标的方法



任务二 职业生涯规划步骤

三、确定发展目标

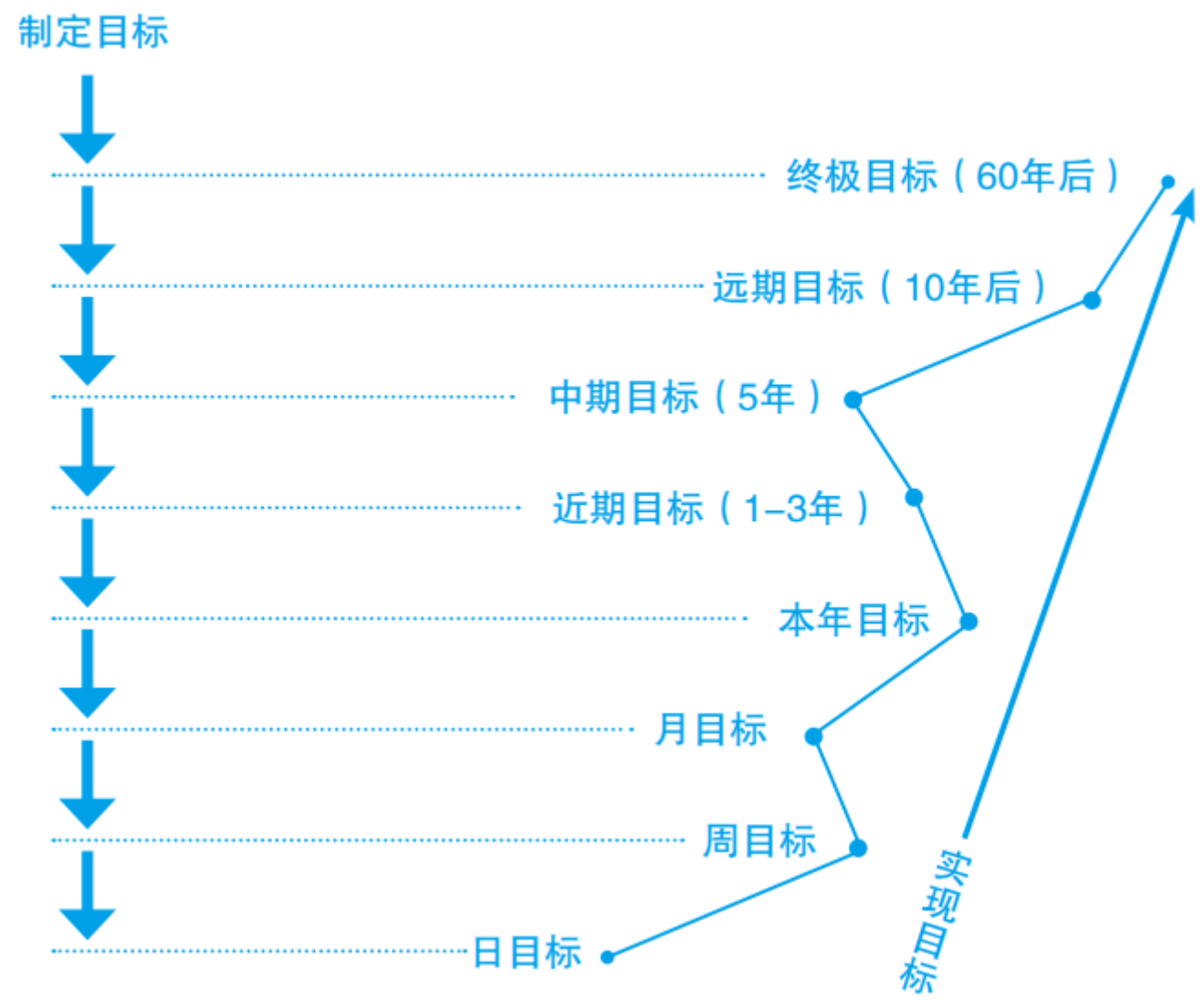
3. 确立职业生涯目标

- ① 职业生涯目标通常分为近期目标、中期目标、远期目标和终极目标。
- ② 制订职业生涯目标时，可以采用“以终为始”的“倒推法”来设立阶段目标。
- ③ 从终极目标开始，反向推演，倒推时间分配，倒推资源配置，逐步制订自己60岁、40岁、30岁、20岁等阶段应该实现的目标，并收集相关信息，评估需要具备的能力。
- ④ 比如你的目标之一是在事业上取得成就，那你需要去倒推进入职场30年、20年、10年、5年分别需要完成什么目标。

任务二 职业生涯规划步骤

三、确定发展目标

3. 确立职业生涯目标



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/765000024010011221>