**决策平衡单法**

当我们面临多种选择时，每种选择对我们都会产生不同的影响，决策平衡单把这些选择可能产生的影响放到统一的框架中进行分析，引导个体认真思考每种选择对自身和他人造成的精神和物质方面的得失，并按照重要性给每个因素赋予权重，之后对每个选项给出分数。具体步骤为：

（1）列出你潜在的3-5个职业选项，排列在决策平衡单的顶部。

（2）判断各个职业选项的利弊得失，集中于四个方面进行评估，分别是：自我物质方面的得失、他人物质方面的得失、个人精神方面的得失，他人精神方面的得失。

自我物质方面的得失，包括收入、升迁机会、工作稳定性、工作环境的安全、休闲时间、对健康的影响、就业机会、足够的社会资源等。他人（父母、师长、配偶等）物质方面的得失，包括家庭经济、家庭地位、与家人相处的时间等。个人精神方面的得失，包括兴趣的满足、能力的满足、价值观的满足，生活方式的改变、成就感、自我实现的程度、挑战性等。他人（父母、师长、配偶等）精神方面的得失，包括成就感、自豪感、依赖等。

（3）为各考虑项目赋予权重：对个人而言，每个项目的价值是不同的，个体可以主观地给每个项目赋予权重（如1-5），一个项目越重要，其权重越高，5为最高权重，表示“非常重要”，3代表“一般”，1代表“最不重要”。

（4）给各考虑项目评分，决策者为每个项目赋予数值，代表得失程度，“＋”、

“－”号代表得与失，分值在-5到5分之间，其中5代表“完全满足”，0代表“不知道或无法确定”，-5代表“完全不满足”。

（5）逐一计算各个职业选项的得分，与权重相乘，计算各个选项的总分。

（6）将每一项目所有正负积分相加，得出总分。排名各个职业选项的优先顺序，即可作为个体职业生涯决策的依据。

**生涯决策平衡单样表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **选择项目** | | **重要性权数**  **（1－5）** | **选择一** | | **选择二** | | **选择三** | |
| **考虑因素** | | **＋** | **－** | **＋** | **－** | **＋** | **－** |
| **个人**  **物质**  **方面**  **的得失** | 1.收入 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2．工作的难易程度 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.升迁的机会 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.工作环境的安全 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.休闲时间 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.生活变化 |  |  |  |  |  |  |  |
| 7.对健康的影响 |  |  |  |  |  |  |  |
| 8.就业机会 |  |  |  |  |  |  |  |
| 其他…… |  |  |  |  |  |  |  |
| **他人**  **物质**  **方面**  **的得失** | 1.家庭经济 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.家庭地位 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.与家人相处的时间 |  |  |  |  |  |  |  |
| 其他…… |  |  |  |  |  |  |  |
| **个人**  **精神**  **方面**  **的得失** | 1.生活方式的改变 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.成就感 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.自我实现的程度 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4.兴趣的满足 |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.挑战性 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6.社会声望的提高 |  |  |  |  |  |  |  |
| 其他…… |  |  |  |  |  |  |  |
| **他人**  **精神**  **方面**  **的得失** | 1.父母 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.师长 |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.配偶 |  |  |  |  |  |  |  |
| 其他…… |  |  |  |  |  |  |  |
| **加权后合计** | | |  |  |  |  |  |  |
| **加权后得失差数** | | |  |  |  |  |  |  |

**小案例[[1]](#footnote-0)：** 为了让大家更好的学会使用这个平衡单，我们给出一个实例：小慧是一名即将毕业的师范类专科生,因为家境贫寒且弟弟年幼,自入学之初,她就非常勤勉努力,希望通过优秀的成绩获得奖学金来减轻家庭经济负担。功夫不负有心人,几年来她的成绩一直都名列班级前茅,不仅如此,文字功底扎实的她在读书期间还陆续发表了几篇高质量的优秀作品,深受几家杂志社的青睐。其中一家杂志社甚至表示愿意破格招录她,虽然起薪不高,但是小慧欣喜不已。这正是自己梦寐以求的职业啊！

毕业前夕，老师把小慧找来谈心，希望她能够继续深造，说凭借她现在的基础，获得更高的学历肯定没有问题，现在的社会越来越重视文凭，有了高学历何愁没有好工作？

小慧明白老师的意思，自己的专科文凭不够硬，继续深造是早晚的事情，凭借自己的努力，将来肯定能找到起点更高的工作，但是，继续深造需要支付一笔不小的学费，家里压力比较大。

正当小慧难以抉择的时候，另一家销售公司向小慧抛出了橄榄枝，原来这家公司有个项目急缺一名文字功底扎实的策划，公司经理看到了小慧的作品非常欣赏，愿意出双倍工资聘请她。

小慧陷入深深迷茫中：一个是自己心仪的兴趣所在，一个是有发展潜力的升学之道，一个是解决家庭燃眉之急的现实之需，自己该何去何从呢？

下面是小辉利用生涯决策平衡单作出的职业决策的结果：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **选择项目** | | **重要性**  **权数**  **（1－5）** | **杂志社** | | **升学** | | **销售公司** | |
| **考虑因素** | | **＋** | **－** | **＋** | **－** | **＋** | **－** |
| **个人**  **物质**  **方面**  **的得失** | 1.个人收入 | 4 | 2 |  |  | 3 | 5 |  |
| 2.未来发展 | 3 | 2 |  | 5 |  | 1 |  |
| 3.休闲时间 | 1 |  | 2 | 5 |  |  | 3 |
| 4.对健康的影响 | 2 | 0 |  | 1 |  |  | 2 |
| **他人**  **物持**  **方面**  **的得失** | 1.家庭收入 | 5 | 2 |  |  | 5 | 5 |  |
| 2.家庭地位 | 3 | 2 |  |  | 1 | 3 |  |
| **个人**  **精神**  **方面**  **的得失** | 1.创造性 | 3 | 3 |  | 2 |  | 2 |  |
| 2.变化性和多样性 | 3 | 2 |  | 5 |  | 2 |  |
| 3.影响和帮助他人 | 2 | 2 |  |  | 1 | 1 |  |
| 4.自由独立 | 2 | 3 |  | 5 |  | 2 |  |
| 5.被认可 | 4 | 2 |  | 5 |  | 2 |  |
| 6.挑战性 | 3 | 3 |  | 4 |  | 3 |  |
| 7.应用所长 | 3 | 5 |  | 5 |  | 2 |  |
| 8.兴趣的满足 | 4 | 5 |  | 4 |  | 1 |  |
| **他人**  **精神**  **方面**  **的得失** | 1.父亲 | 4 | 2 |  |  | 5 | 4 |  |
| 2.母亲 | 4 | 2 |  |  | 5 | 4 |  |
| 3.弟弟 | 4 | 3 |  | 0 |  | 3 |  |
| 4.老师 | 4 | 2 |  | 5 |  | 2 |  |
| **总分** | | | 141 | | 64 | | 147 | |

小慧通过生涯决策平衡单的决策之后，她的决策方案的得分是：销售公司＞杂志社＞升学深造，综合平衡之后，销售公司策划岗位较为符合小敏的职业生涯目标。通过案例分析，我们能发现，列举考虑因素、给每项因素分配权重以及给各项因素打分的过程，就是决策者理清思路的过程，决策平衡单法提供了一个思考的框架和过程。

1. [↑](#footnote-ref-0)