



【学习任务】心理学视野下的生涯、职业、生涯规划

【学习目标】1.了解生涯规划的基础理论和方法。

2. 帮助学生认识自己，了解职业环境，探索生涯目标。

3. 掌握系统生涯规划的心理学工具。

【课程时间&班级】

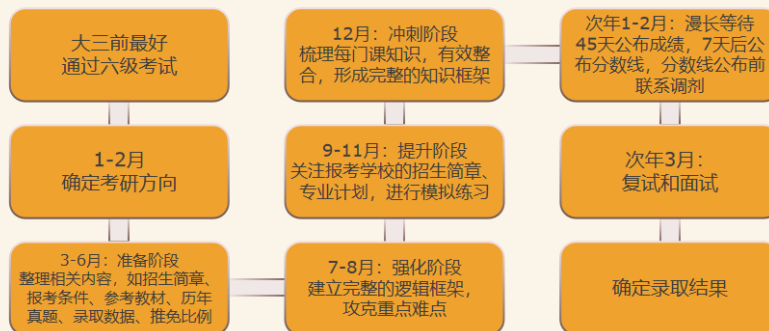
11月15日 (3645) 11月17日 (3646) 11月19日 (3648)

★ 活动：《生涯之旅：十年后的一天》





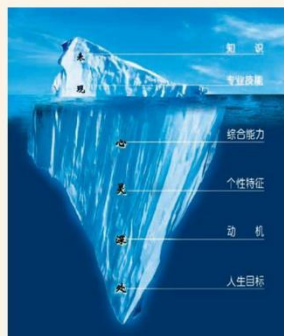
看几张图感受一下



南开大学
Nankai University



企业人才能力模型



南开大学
Nankai University

素质项	素质解读
主人翁心态	有责任心、自驱力强, 对所做的事充满激情和坚定的信念
学习能力	学习意愿强、快速获取信息并转化为自身知识、善于提炼总结、举一反三
组织协调	能整体规划, 通过有效沟通影响关键人员, 协调多种资源促进目标达成
客户导向	专注于发现并满足客户的需求, 帮助或服务客户以提升客户满意度。
追求卓越	树立更高的目标, 不懈追求发展, 希望工作杰出或超出优秀标准

小视频: 机器狗 SPOT35 年进化史

未来世界

现在已是未来, 站在人类社会分岔路口的我们, 究竟该如何抉择?



南开大学
Nankai University

★ 什么是生涯规划

生涯 (career)：是生活里各种事态的演进方向和历程，他统合了人一生中的各种职业和生活角色，由此表现出个人独特的自我发展形态。（舒伯 Super, 1976)

生涯规划：个人对自己未来发展作出主动的、自觉的计划和设计

最终目的：提升对外界变化的适应力，增强对人生的掌控力，成为理想中的自己



认知信息加工理论
CIP



元认知 ← 执行加工领域
通用信息加工技能 (CASVE循环) ← 决策技能领域
自我知识 职业知识 ← 知识领域

认知信息加工理论（简称CIP）认为生涯发展就是看一个人如何做出生涯决策以及在生涯问题解决和生涯决策过程中如何使用信息的。

1991年，盖瑞·彼得森(Gary Peterson)，詹姆斯·桑普森 (James Sampson)，罗伯特·里尔登 (Robert Reardon) 合著了《生涯发展和服务：一种认知的方法》(Career Development and Services: A Cognitive Approach) 一书，阐述了这一认知信息加工的方法。

元认知：是对认知过程的认知，起到反思调整的作用。
(内在对话)



南开大学
Nankai University

在生涯规划领域，有一个模型来专门加工我们在规划过程中所涉及的信息，叫做认知信息加工理论，简称 CIP 理论。

CIP 理论在处理信息时有一个重要的工具叫做信息加工金字塔模型。金字塔外部结构一共分为三层，由下往上分别为知识领域、决策领域、执行管理。金字塔内部共有四个区域：自我知识和职业知识、CASVE 循环、元认知。

CASVE 循环：沟通 Communication-分析 Analysis-综合 Synthesis-评估 Value-执行 Execution

金字塔的顶层是元认知，它一直贯穿在所有的信息加工过程。元认知的定义是对认知过程的认知，起到反思调整的作用。主要涉及自我言语，也就是内在对话，澄清自己对信息的认知是否清楚和正确；自我觉察，管理自己的情绪和行为；控制和监督，时刻监督自己在 CASVE 的每一个环节都进行了元认知监测，确保自己遵循了元认知的规则要求。



★ 生涯规划的核心与方向

* 一个核心：我是谁

我喜欢什么（兴趣）

我最看重什么（价值观）

我能做什么（能力）

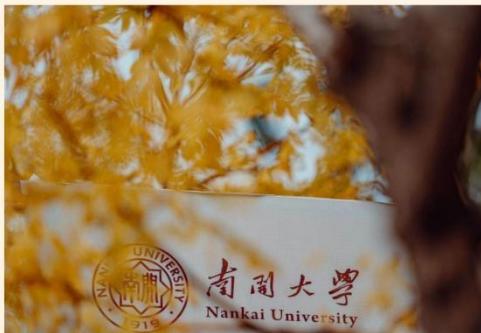
我适合做什么（性格）

* 三个努力方向：

我要去哪（目标分析）

我如何做到（生涯计划）

我需要做什么（生涯行动）



基本假设

- 人的兴趣可以分为不同的类型
- 环境也可以分为不同的类型



人与职业环境的类型匹配是形成
职业满意度、成就感的基础



★ 职业测评系统

登录南开大学就业信息网

网址: <https://career.nankai.edu.cn>

点击“学生”栏目进入“职业测评”

登录并完善个人信息

开始职业测评



小视频：把兴趣当职业

★ 价值观探索

20 世纪 50 年代，舒伯、凯茨等心理学家开始研究价值观，发现价值观是影响人生决策的要素之一。

价值观是人们按照自己所理解的重要性，对事物进行评价与抉择的标准。

比尔·乔治：“价值观给生活注入了意义，这个意义反过来，又带给我们力量、动力和意志。”

* 价值观分类

美国心理学家米尔顿·罗克奇一生致力于价值观研究，按照价值观本身的意义来看分为：

工具价值观：如金钱、家庭、朋友、权利、地位等

终极价值观：如安全、自由、爱、幸福、成就感等。

* 活动：价值观澄清

每人拿 5 张纸，写下未来 5-10 年理想的生活中你最看重的 5 项价值观，每张纸写一个，逐一舍弃，最终只留下一个。

* 价值观需要进一步澄清

个人由于所处的生涯发展阶段、社会环境的不同，个人的需求会发生改变，从而可能导致价值观的变化；

当今多元社会中多种价值观的冲击也会导致原有价值观体系的混乱乃至变化。因此，价值观需要不断地审视和澄清。



决策平衡单

标准	选项一		选项二		选项三	
	得分 (1-10)	加权得分	得分 (1-10)	加权得分	得分 (1-10)	加权得分
价值一 (权重, 1-5)						
价值二 (权重, 1-5)						
.....						
挑战一 (权重, 1-5)						
挑战二 (权重, 1-5)						
.....						
总分						



南开大学
Nankai University

★ 目标的意义

案例：努力为何不成功

* 目标的分类

外生涯目标：从事职业时的工作单位、工作地点、工作内容、工作职务、工作环境、工资待遇等因素的组合及其变化过程。

特点：由别人给予的非主观因素

内生生涯目标：指从事一项职业时所具备的知识、观念、心理素质、能力、内心感受等因素的组合及其变化过程。

特点：自身获得的主观因素

* 制定目标的 SMART 法则：

SPECIFIC：具体的，明确的，不能含糊不清的

MEASURABLE：可以量化的，能度量的

ACHIEVEABLE & CHALLENGING：可达到但必须有一定挑战

RELEVANT&REWARDING：与总目标相关及有价值的

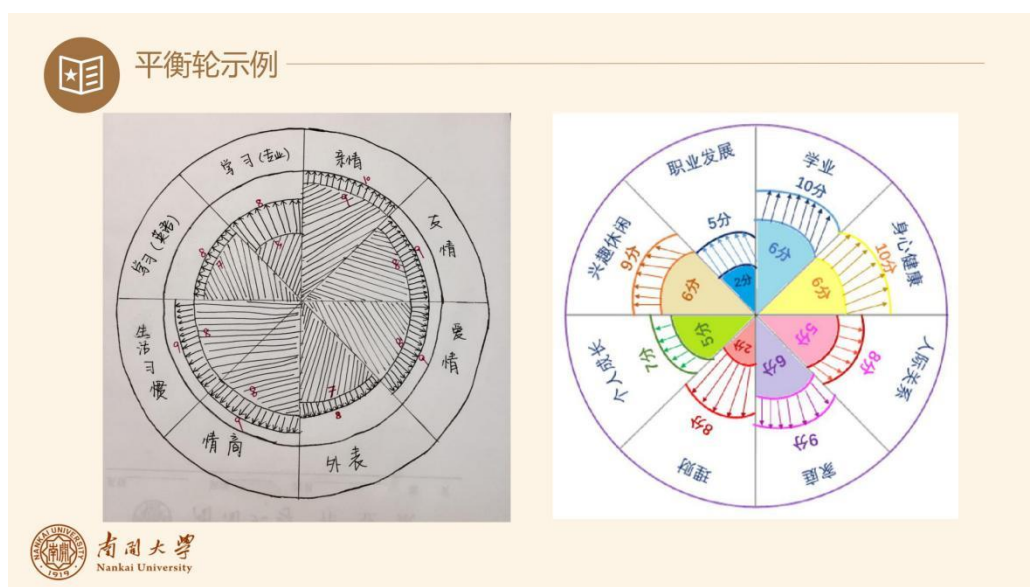
TIME-BOUNDED：有明确时间限制的

★ 平衡轮

平衡轮是清晰现状、明确目标、有效规划的工具。

平衡轮的概念包含以下三个方面的含义：

- 1、一个目标的实现需要相关方面的支持，就像一个轮子要想转动，需要里面辐条的支撑一样；
- 2、平衡轮就像是一架照相机，可以拍摄到当下这个时刻关于目标相关方面的真实情况；
- 3、让目标的实现者清晰地了解，目前这些相关方面的状态。而要想让轮子转动，需要这些辐条长短一致，强度一致；同样的道理，要想实现目标，需要每个方面平衡发展。



★ 课后作业

请运用“平衡轮”，制定自己 2022 年的年度规划。

1. 确定年度目标领域，并将其填写在平衡轮外圈的圆弧上；
2. 针对不同的领域，给自己当下的满意程度依次打分（1-10 分），并将对应的分数用弧线 with 阴影标识出来；
3. 针对不同的领域，你期待一年后的满意度是多少分（1-10 分），并将对应的分数用弧线标识出来，两条弧线之间的差距涂上阴影（阴影用向外的箭头）；
4. 运用 smart 原则制定出每个领域的分目标；
5. 找出三个关键领域，做出实现关键领域分目标的行动计划；
6. 在实施行动的过程中，可能遇到的障碍是什么？你将如何克服？

* 作业提交

提交格式：课号+老师名+学号+姓名+M/F+学院+单元（生涯规划）

提交邮箱：nk2021daohang@126.com

