

职业生涯规划第四步 ——详细施工图

中国科学院大学 经济与管理学院

赵红 教授 博士生导师

zhaohong@ucas.ac.cn

学习目的

- 了解你在观念、知识、心理素质与能力等方面与目标要求的差距
- 根据差距使用教育培训、讨论交流、实践操作的方法加以提高
- 确定实施步骤和完成时间

对准差距

——思想观念的差距

高级管理 人员	观念		人际	技术
中层管理 人员	观念	人际		技术
基层管理 人员	观念	人际	技术	

各阶层管理人员有效管理所必须的技能

资料来源：James A. F. Stoner, Management, New Jersey, Englewood Cliffs, 6th. ed., 1995, P. 19.

对准差距

——知识的差距

■ 文凭的保质期

文凭只有出厂期
没有保质期

延长文凭的唯一办法:知识更新

对准差距

——知识的差距

- 对准目标寻找知识差距
- 由于人生时间、精力所限和人类知识量的迅猛增长，现在人难以成为百科全书式的知识渊博者

知识的价值不在于拥有
而在于应用

对准差距

——心理素质的差距

- 美国人类行为学家丹尼斯·维特利博士根据自己多年的研究，认为成就大业者应具备十种心理素质



十种心理素质

十种心理素质

- 1 现实的自我觉察
- 2 现实的自我尊重
- 3 现实的自我控制
- 4 现实的自我动机
- 5 现实的自我期望
- 6 现实的自我意向
- 7 现实的自我调节
- 8 现实的自我修养
- 9 现实的人际范围
- 10 现实的交际能力

十种
心理素质

现实的自我觉察

觉察到周围事物的细微变化

觉察到由于遗传和环境给自己造成的缺陷

觉察到大量对自己有益的事物

觉察到自己的潜力

觉察到为现实目标应付出的时间和努力

十种
心理素质

现实的自我尊重

我愿意成为我自己，而不愿意成为
历史上任何时代的人

自我接受——心甘情愿地成为自己

十种
心理素质

现实的自我控制

成功者的自我控制是主动的

**自我控制意味着有个人选择的自由
和掌握自己的命运**

**坚定地坐在驾驶员的位置上，
控制着自己的思想、日常工作、目标和生命**

十种
心理素质

现实的自我动机

具有奔向他们所制定目标的能力

有扮演他们想去扮演的角色的能力

十种
心理素质

现实的自我期望

他们懂得，所谓的运气是准备和察觉的结合

现实的自我期望使他们做好了迎接机会的准备

成功者总是把问题看作向能力决心挑战的机会

十种
心理素质

现实的自我意向

积极地考虑和发挥现实的自我意向

表现出成功者的样子

**着急、轻率、敌意和失望对于创造性
的想象具有消极性和破坏性**

**积极的自我意向可以改变人的精神状态
意识没有详细区分真正成功和想象成功的能力**

以此来展示自己的吸引力

十种
心理素质

现实的自我调节

有着合理的生活计划、总体目的和明确的任务

每一天的具体工作明确且日复一日地努力着

现实的自我调节的秘密在于一系列
清楚的、具有规定性的目标

十种
心理素质

现实的自我修养

成功者们善于进行现实的自我修养

废弃贮存在潜意识的记忆体中的陈旧东西

十种
心理素质

现实的人际范围

珍惜每一分钟，把每一分钟看作是自己的最后时刻，从而经常地去寻求更为美好的东西

最典型的是具有赢得别人爱戴和尊重的品质

成功的自我范围并不意味着胜利了
就把对手踩在脚下

他会向奋斗者、探索者以及坚忍不拔的人伸出援助的手，是相互帮助，而不是相互利用

他们懂得一个人真正的永生，是怀着热心和同情去帮助别人生活得更美好

十种
心理素质

现实的交际能力

他们具有一种使人消除敌意的艺术

向人们投射发自内心的火热激情

成功者们是坦率和友好的

作为听者，他们全神贯注地去捕捉你的意思

作为讲话者，他们千方百计地让你听懂他们
所讲的内容

生活中的成功者在生活中投射建设性的、
积极的想象

对准差距

——心理素质的差距

■ 情绪智力

情绪智力指了解自己的情绪，接受、调整自己的情绪，理解别人的情绪、接纳别人情绪的能力。

■ 能力差距

操作能力、讲演能力、身体适应能力、沟通能力、英语口语能力、使用计算机互联网、倾听能力等。

找对方法

在了解自身条件、分析差距的前提下，找到适合自己的缩小差距的方法并制定实施方案。

- 教育培训的方法

- 讨论交流的方法

- 实践锻炼的方法

职业生涯新观点

**职业生涯的每一次质跃发展都是以
学习新知识、建立新观念为前提条件的**

终生教育与传统教育

	传统教育观	终生教育观
学习时间	幼儿期、少年期、青年期	人生的各个阶段
教育目的	传授基础知识	培养生活和工作的能力
教育作用	文凭作为挑选人才的凭证	发现和强化潜力，注重提高实际能力
教育领域	限定的、隔离的	沟通的、融合的
学习机会	分数、年龄、区域、专业、性别都会影响选择	学所想学，不受限制
向谁学习	学校里的老师	能者为师，先者为师，快者为师
教育方式	你教我学，你考我答	提供方法，事实检验
考试场所	教室	处处可能是考场

终生教育与传统教育

	传统教育观	终生教育观
考试内容	考卷上的题目	事事可能是考卷
成绩标准	分数	事情结果
学习工具	主要用书本学习	各种学习工作，媒体
成人与儿童的学习关系	小孩向成人学习	互相学习
学习观点	活到老学到老是一种好的品德	学到老才能活到老是一种生存本领
学习内容	根据学校、老师安排 偏重于自然科学、抽象知识 根据生活、工作需要	侧重于文化修养、实用知识
文盲	不识字的人	不会继续学习的人

能力层次

- 发现问题
- 分析问题的原因
- 提出解决问题的方案
- 说服相关人员接受方案
- 亲自或协助别人实施方案
- 在实施中调整方案以达到预期效果

管理艺术（一）

管理艺术

对事

- 询问：结果如何？
- 疑问：结果好吗？
- 否定疑问：结果不好吧？
- 否定结论：结果不好！
- 否定质问：结果怎么这么差？！

管理艺术（二）

管理艺术

否定对人

- 怀疑询问式：你好好干了么？
- 否定疑问式：你没好好干吧？
- 否定结论式：你不好好干！
- 否定质问式：你为什么不好好干！？

管理艺术（三）

管理艺术

肯定对人

- 保护式：这是我的责任。
- 关心询问式：有什么困难吗？
- 安慰式：你已尽了最大努力了！
- 帮助式：我建议.....
- 鼓励式：别怕，吸取教训，再来！

缩小差距的方法及实施方案

- 讨论交流的方法：
选定讨论交流对象、主题、时间、方式等。
- 实践锻炼的方法：
争取改变工作内容或工作方法，着重处理自己能力较差的工作。

案例1：某先生

- 差距：沟通能力和沟通技巧需要提高和锻炼；欠缺快速适应能力。
 - 缩小差距的方法和实施方案
- ## 一、提高沟通能力的方法和实施方案
- 1.在公司内部同其他部门的同事多联系和接触；
 - 2.同客户进行电话交流；
 - 3.积极解决市场上的棘手问题；
 - 4.与自己的上级多沟通；
 - 5.耐心地听取那些不善于表达自己观点的下属的意见；
 - 6.多看些关于沟通技巧方面的书。

案例1：某先生

缩小差距的方法和实施方案

二、快速适应能力的训练

- 1. 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题；
 - 2. 锻炼自己在公众场合的即兴发言，不但表情要自然得体，言辞更要顺畅并能切中主题。
-

案例2：某先生

- 差距：1. 管理知识和能力欠缺。2. 英语能力欠缺。
3. 身体适应能力差距
- 缩小差距的方法：
为实现本人的两年近期目标，具体实施计划如下：
一、培养管理的基本能力，掌握管理的基本理论
 1. 完成好课上教学要求。首先精选选修课程；其次坚持出勤，听好课堂讲授；争取优良成绩。
 2. 讨论交流。与大学老师交流、与同学交流、与单位领导同事交流。
 3. 职业实践锻炼。

案例2：某先生

■ 缩小差距的方法：

二、英语以自学为主

1. 上好外教课程，听好课，完成好作业。
2. 保证每天一小时，用早晨、中午和晚上的时间。
3. 每天保证睡眠6-8小时。
4. 每周锻炼3次以上，每次半小时。

结束语

生活

许多人说：

如果我能重新生活一遍，
我不会犯XX错误。

但人生不能重演！

结束语

新生活

今天就是新生活的开始

Today is the first day of my new life

结束语

接受已经发生的事情需要雅量；
改变有可能改变的事情需要勇气；
区分这两类不同的事情需要智慧；
创造崭新生活需要规则！
