



1



2



3



4

八股形式

自我认知

清晰、全面、深入、客观

- 应用正确、合理的理论、模型组合
 - 职业锚
 - 兴趣
 - 性格
 - 能力
- 人才测评量化分析 (AI)
 - 测评结果
 - 主要特点
- 主观分析与评价
 - 自我评估——通过成长事件、成就事件
 - 获得专家指导——职业咨询
 - 环境反馈——360度评价

5

八股形式

自我认知

清晰、全面、深入、客观

- 4个WHAT :
 - 追求是什么？
 - 事业与人生，定向与定点
 - 喜欢做什么？
 - 适合做什么？
 - 能够做什么？
- 人才测评量化分析 (AI)
- 主观分析与评价
 - 过往经历中
 - 已经得到验证的特质与能力
 - 反映出的相关潜能

6

自我认识

综合评价

测评结果

IE型，有领导团队的兴趣，喜欢研究和规划，具备高度分析问题的能力，注重逻辑并希望影响别人，独立，有主见，雄心勃勃且精力充沛

自我认识

我喜欢研究问题并解决问题，乐于思考，乐于挑战，精力很充沛，喜欢独立的想法，喜欢领导团队

他人评价

从小就是一个领导者，在圈子里永远扮演组织的角色，同时在不断的领导中不断取得进步，愿意与别人交流自己的想法，愿意做各种各样的事

成长事件

我在大学期间参加了很多社团活动，并在其中发挥了很大的作用，在学术和创业竞赛中投入了很大的精力，喜欢在团队合作中投入时间

7

八股形式

职业认知

人企匹配 人岗匹配

- 了解**社会整体**就业趋势，和大学生就业状况
- 了解**目标行业**发展前景、现状和行业中的就业需求
- 了解**行业标杆**组织文化和人力资源管理战略
- 分析**职业环境**——面临的机会和挑战
- 职业发展路径**（职业进化树）
- 分析**目标岗位**的工作职责、任职者所需技能点
- 应对盲点及信息不对称

8

八股形式 **职业认知**

人企匹配 人岗匹配

结构：

- 就业环境分析
 - 大学生就业
 - 大学生就业现状分析
 - 大学生求职中存在的问题
 - 企业招聘
 - 企业招聘现状分析
 - 对大学生的态度和要求

9

八股形式 **职业认知**

人企匹配 人岗匹配

结构：

- 目标行业
 - 目标行业的确定 (PLAN A&B)
 - 目标行业的了解
 - 标杆组织的界定标准 (xx排名等)
 - 标杆组织A
 - 领先原因分析
 - 战略、业务 (客户、规模、市场、地域、财务)、管理、创新
 - 标杆组织B……

10

八股形式 **职业认知**

人企匹配 人岗匹配

结构：

- 职业与岗位
 - 职业发展前景
 - (地域分析与流动性)
 - 人员素质要求
 - 岗位报酬
 - 工薪福利
 - 工作环境
 - 不同标杆组织中的职业异同点

11

八股形式 **职业认知**

人企匹配 人岗匹配

重要人物展望

生涯人物访谈

综合描述
(从宏观行业到微观岗位)

实习实践体验

专业资源介绍

12

合理决策 科学规划

八股形式

决策与行动

- 风险决策
- 直觉决策（NP型）与逻辑决策（ST型）
- 决策工具
 - 生涯平衡单
 - 决策树
 - SWOT分析
- 立 FLAG
- 行动方案
 - 工作分解结构与甘特图
 - SMART

13

合理决策 科学规划

八股形式

决策与行动

- 风险决策
 - 玩个小游戏
 - 风险 vs 冒险

14

合理决策 科学规划

八股形式

决策与行动

- 直觉决策（NP型）与逻辑决策（ST型）
 - 未来发展 vs 现实情况

15

合理决策 科学规划

八股形式

决策与行动

- 决策工具
 - 生涯平衡单
 - 决策树
 - SWOT分析
- 立 FLAG
 - 以终为始，做正确而有挑战的事

16

八股形式

决策与行动

合理决策 科学规划

- 行动方案
 - 工作分解结构与甘特图
 - 路径分析：分解法；逆推法……
 - 自然时间路径
 - 内职业生涯路径
 - 外职业生涯路径
- SMART

17

生涯决策质量评估

- 对职业目标设定和行动计划评估
- 是否使用一系列的方法（4种以上）来找出多种可能的职业选择（10个以上）？
- 是否已经仔细探索和研究了缩减后列表上的职业选择（3个或更多），包括它们所体现的价值观以及它们所要求的技能？
- 是否对每种职业的正面或负面后果进行了仔细的考虑和衡量？
- 是否广泛收集了新的信息来帮助自己评价和衡量各种职业选择？
- 是否实施求实地将职业选择的新信息或专家意见考虑在内，哪怕这些信息或意见并不支持你所倾向的职业？
- 在做出最后决定之前，你是否重新审视了职业的正面和负面后果，包括那些你认为自己恐怕不能接受的职业？
- 是否已做出详细的计划来实施自己的首要职业选择（比如获得必要的教育，求职）？
- 是否还有另外的计划，在你第一位选择涉及的风险太大时用一个新的职业目标来替代？

18

撰写生涯规划书

意义

八股形式

内在逻辑

- 对冲突和悖论的理解：
 - 幸福从哪里来——终极价值观 工具价值观
- 对行为倾向性的体察：
 - 能量来源——内向与外向
 - 信息采集——感觉与直觉
 - 信息加工——情感与理性
 - 执行模式——判断与知觉
 - 对象偏好——人与物
 - 行为轨迹——创新与常规
- 对行为胜任力的培育：
 - 三类能力

重要事件与重要选择
信念茧房与破茧重生

信念

职业功能和
工作回报

职业环境
和
工作规范

CASVE
循环

职业门槛
和
技能要求

(影响圈) → (关注圈)

19

撰写生涯规划书

意义

八股形式

内在逻辑

CASVE
循环

- Communication：获取关于职业理想与现实之间存在差距的信息
 - 意识到需要作出选择
- Analysis：充分了解差距，了解自己有效地做出反应的能力
 - 联系自我知识和职业选择
- Synthesis：综合信息，制定消除差距的行动方案
 - 扩大并缩小选择清单
- eValuation：评估对决策者和他人影响，对选项排序
 - 最优方案
- Execution：把思考转换为行动
 - 解决差距

20

生涯角色与价值寻求，方案与执行，其他

- 子女
- 休闲者
- 学习者
- 工作者
- 持家者
- 公民

→

- 种群延续
- 身心健康
- 个人成长
- 改造世界
- 亲密关系
- 社会关系

已有的良好习惯、微习惯
本课学到的职业技能、工具

→

解决方案中的具体挑战
助力实现明确的小目标

完整性：内容完整，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。
思路和逻辑：职业生涯规划报告思路清晰、逻辑合理，能准确把握职业生涯规划设计的核心与关键。
美观性：格式清晰，版面大方美观，创意新颖。

21

撰写生涯规划书

- 生涯规划是：
 - 知心、知冷暖；
 - 立命、安身家；
 - 且行、且珍惜。

全面认识自我 → 确定生涯目标 → 高效行动 → 终身学习 → 与时俱进

评估职业机会 → 探索职业路径 → 灵活调整

22

北京大学
生命科学学院

事业与人生

感谢您的倾听

23