



北京大学  
生命科学学院

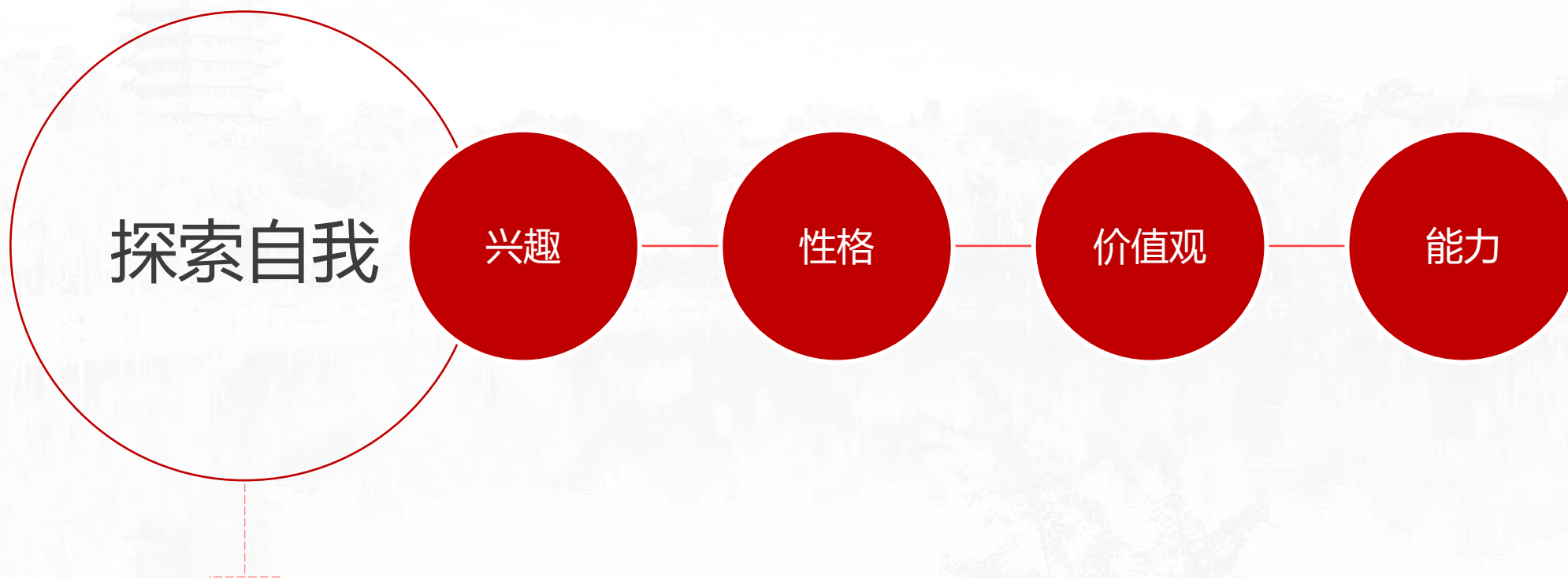
# 事业与人生

我是谁——  
职业技能探索





# 探索的四要素



促进学生对自我的了解，提高职业规划意识



# 能力





# 探索自我：能力



生活总会给人以细微的暗示

在纸上撰写（3分钟）：

1. 我具有.....的能力
2. 我具有.....的能力

.....

10. 我具有.....的能力

与搭档交流：

“你认识这个人吗？”

“还有没有给他/她补充的？”



## 各种Q

IQ / Intelligence Quotient

EQ / Emotional Intelligence Quotient

SQ / Speed Quotient

AQ / Adversity Quotient

LQ / Leading Quotient

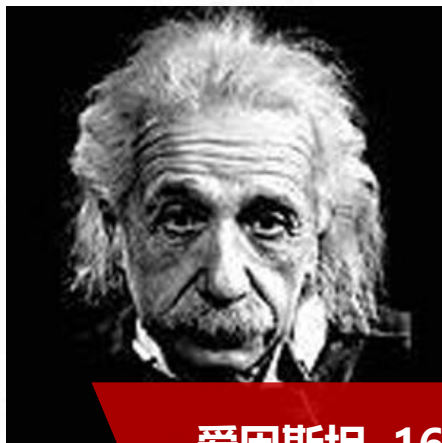
.....

## Multiple Intelligences





# 这些人，你都认识吗？



爱因斯坦 160



李昌镐 139



常昊 138



小布什 91



玛丽莲·莎凡 228



# 谁是天才？



谢彦波

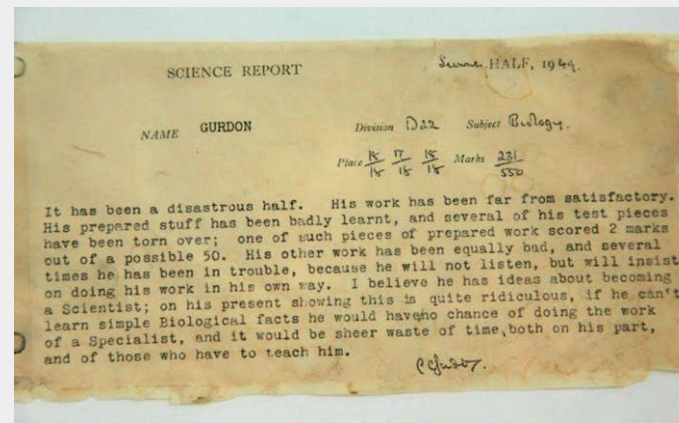
谢彦波，11岁上科大，15岁跟随于禄院士读硕士，18岁跟随中科院副院长周光召院士读博士，后到普林斯顿师从诺贝尔奖获得者安德森读博士，肄业回国。

朱棣文，上学时，徘徊在十名左右，哥哥朱筑文一直班级第一。工作后，朱棣文当上教授时哥哥是副教授，获诺贝尔奖时哥哥当上正教授。

约翰·格登，16岁在伊顿公学全年级排名最末，老师评价“他的各项表现都非常糟糕……（让他学习生物学）是在浪费时间。”但是，63年后他却获得了诺贝尔生理或医学奖（2012年）。



朱棣文



约翰·格登



# 能力分类 (鲍利斯)



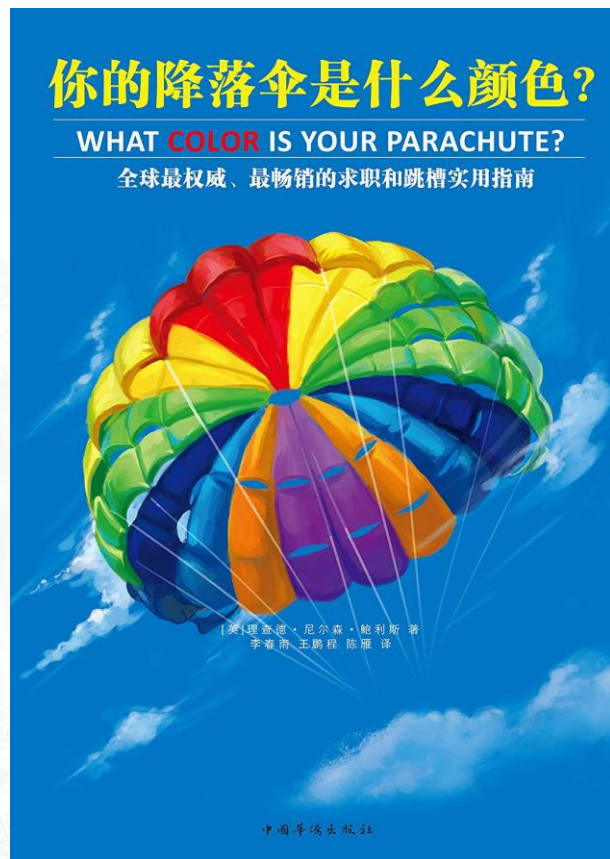
专业知识技能



可迁移技能



自我管理技能







# 可迁移技能

1 /

预算管理

表现为对现有资源的最佳运用。

2 /

督导他人

表现为执行、实现能力。

3 /

公共关系

表现为良好的营造氛围能力。

4 /

应对最后期限的压力

表现出强烈的攻坚能力。

5 /

磋商和仲裁

表现出合理适当的妥协共存能力。

6 /

公共演讲

表现出公共引导和宣传方面的潜力。

7 /

公共评论协作

也是公共引导和宣传的表现。

8 /

组织、管理、调整能力

是领导和资源协调能力的综合体现。

9 /

与他人面谈的技巧和能力

个体交往潜力的集中表现区域。

10 /

教学和教导能力

传授、散布方面的潜质。

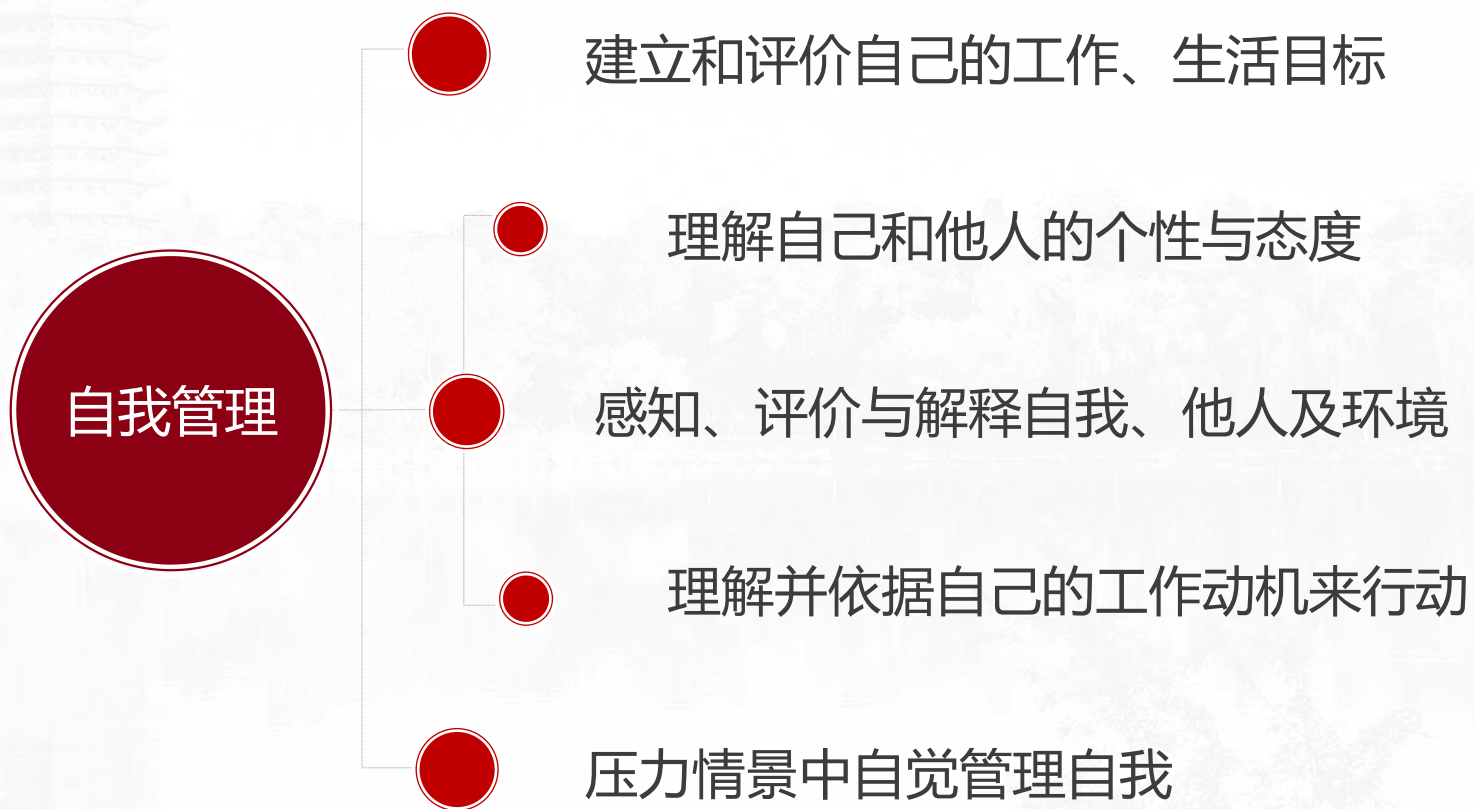


# 可迁移技能

实现	写作	获胜	工作	概述	利用	整合	激励	安装	构建	理解	领导
建议	行动	适应	讲话	接受指令	掌管	编目	释义	面谈	直觉	联合	记录
确定	分析	预测	仲裁	指导	安排	学习	调查	判断	维护	权衡	考虑
预算	组合	评估	获取	系统化	审计	维护	演讲	提升	聆听	象征	监控
分类	建筑	计算	制图	翻译	结帐	开会	制造	管理	操纵	唱歌	获取
完善	训练	收集	交流	统一	编纂	趋势	记忆	指导	示范	总结	指导
保存	演奏	估算	概念化	打字	指挥	提供	导航	谈判	观察	教学	回顾
处理	巩固	建构	控制	陈述	写作	监督	操作	命令	组织	培训	创始
发送	咨询	创造	决策	塑造	定义	摄影	绘画	认知	演出	克服难题	说服
发展	设计	详述	侦查	归类	决定	准备	领航	规划	玩耍	顶替	预计
发现	设想	诊断	挖掘	谈话	指示	加工	规定	呈现	印刷	使用	解决问题
分配	分发	展示	反驳	照料	剖析	校对	生产	编程	规划	研究	促销
编辑	绕过障碍	戏剧化	草拟	旅游	驾驶	质问	保护	供应	宣传	解决	购买
估计	删除	强调	实施	裁判	建造	接收	扶养	阅读	认识	综合	推理
经济	评价	检查	拓展	合并	实验	减少	推荐	协商	记录	团队建设	征募
修理	表达	抽取	归档	清洗	融资	汇报	指示	汇报	叙述	改编	回忆
生产	跟随	公式化	建立	供应	聚集	调查	修理	反应	修复	辅导	代表
负责	获得	给予	引导	演说	处理	评论	决定	计划	选择	熟悉	检索
说明	指挥	报功	假设	协调	识别	感觉	冒险	服务	设置	承担	销售
增加	想象	执行	改善	验证	即兴创作	缝合	隔离	共享	表现	劳动	成立
视察	影响	传达	首创	治疗	发明						



# 自我管理技能







# 自我管理技能

准确	精力充沛	执著	精明	沉着	可靠	有勇气	客观	坚强
有进取心	节俭	有开创性	权威	灵活	足智多谋	有创造性	思想开放	支持他人
有适应性	高效	务实	冷静	人道	负责任	果断	直爽	灵活
熟练	积极	职业	谨慎	冲动	有同情心	小心	优秀	全面
会娱乐	热情	关爱他人	有魅力	独立	保护他人	勤勉	耐心	特别
有冒险精神	独特	迅速/工作 迅速	有竞争力	创新	有动力	圆滑	尖锐	不同寻常
机警	细心	守时	言行一致	知识渊博	自立	审慎	有洞察力	多才多艺
有欣赏力	有经验	理智	有感召力	忠诚	敏感	有活力	有毅力	身强力壮
坚定	内行	实际	合作	有条理	老练			



# 如何发现自己的能力





# 能力训练和展示



## 传统

我具有.....的能力  
我妈说我是.....  
我同学都说我.....  
我的GPA.....  
我是北大土著.....  
我从小学一路上到博士!

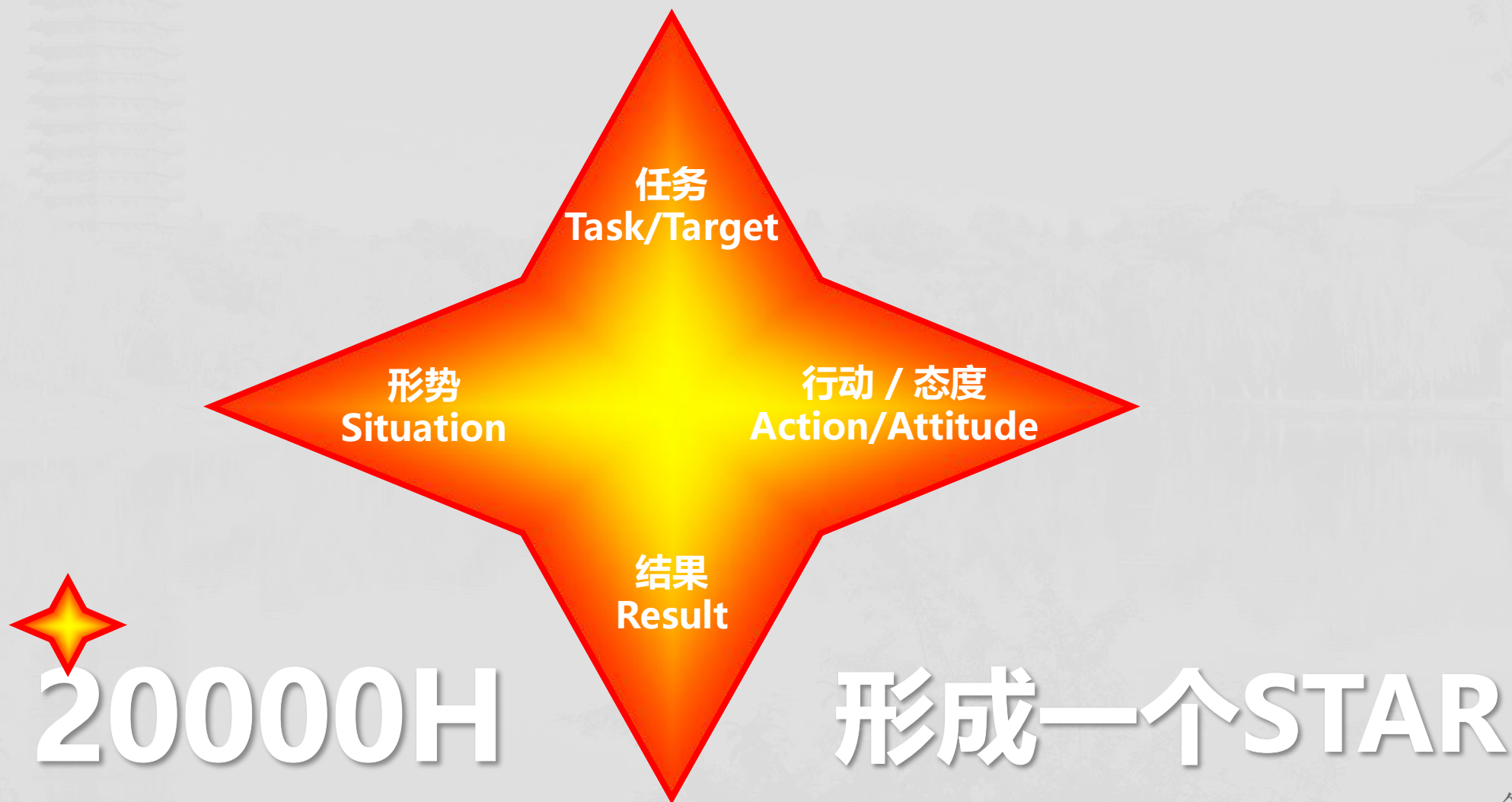
## 现代

我(们)曾经面临.....  
为此, 我需要.....  
于是, 我.....  
结果.....





# 能力训练和展示





# 能力展示的重要性



**职场中的Lemon Market问题**



**如何解决信息不对称？**



**有效展示自己的能力，也是一种能力**



# 能力获取

课堂里……

课外活动  
中……

在家无所事  
事中……

交友中……

向家长要钱  
中……

恋爱中……



# 作业：撰写成就事件

---

- ❖ 写下生活中令你有成就感的具体事件（5件），然后对其进行分析，看看你在其中使用了哪些技能（尤其是可迁移技能）。
- ❖ 只要符合以下两条标准，就可以被视为“成就”：
  - （1）你喜欢做这件事时体验到的感受；
  - （2）你为完成它所带来的结果感到自豪。

# 作业：撰写成就事件

---

❖ 在撰写成就故事时，每一个故事都应当包含以下要素：

- (1) 你想达到的目标：即需要完成的事情
- (2) 面临的障碍、限制、困难
- (3) 你的具体行动步骤：你是如何一步步克服障碍、达成目标的？
- (4) 对结果的描述：你取得了什么成就？
- (5) 对结果的量化评估：可以证明你成就的任何衡量方法或数量





北京大学  
生命科学学院

事业与人生

谢谢