

生涯规划与求职技巧（二）

探索自我与世界

能力与技能

明尼苏达工作适应论：当工作环境能够满足个人的需求时，个人会感到“内在满意”；而当个人能够满足工作的要求时，个人能够达到“个人满意”（即令自己的雇主和同事感到满意）

当个人能够同时达到内在和外在必满意时，个人与环境之间就比较协调，个人的工作满意度会比较高，在该工作领域也能持久发展

- 能力按照其获得的方式（先天具有与后天培养），可以分为“能力倾向”与“技能”两大类
- 自我效能感：个人对自己的能力，以及运用该能力将得到何种结果所持的信心和把握程度。在现实生活和工作中，对个人行为起决定作用的往往不是个人实际能力的高低，而是个人的自我效能感。

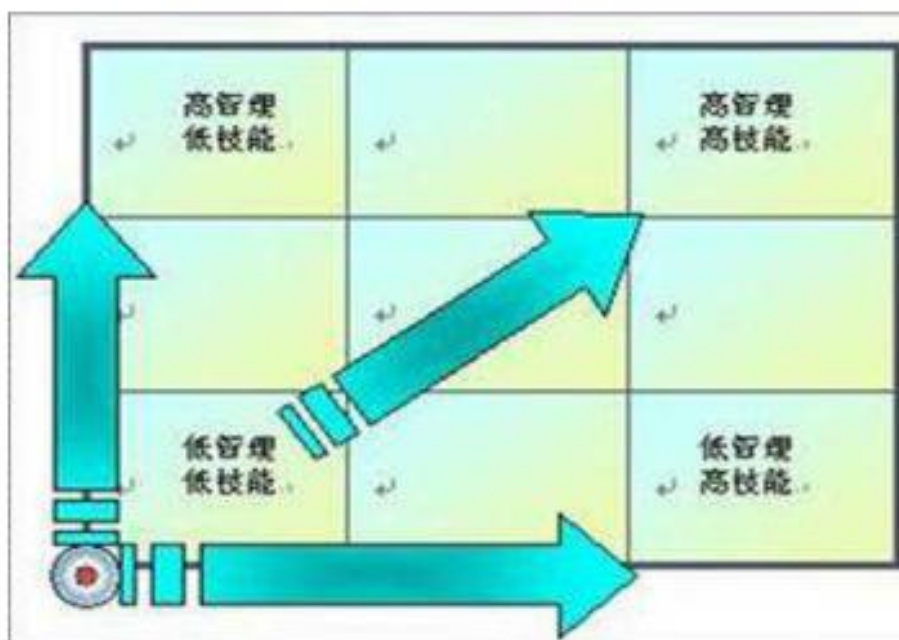
什么是技能？

➤技能是人们通过后天学习和练习而获得的能力，通常表现为某种动作系统和动作方式。

➤能力是人们顺利实现某种活动的心理条件，它不仅包含了一个人现在已经达到的水平，而且包含了一个人所具有的潜力。

- 技能的分类：
- 1. 知识技能：
- 2. 自我管理技能（适应性技能）：
- 3. 可迁移技能（通用技能）：就是一个人会做的事。特征是它们可以从生活的方方面面，特别是工作之外得到发展，却可以迁移应用于不同的工作之中。

“低管理、低技能”
“高管理、低技能”
“低管理、高技能”
“高管理、高技能”



知识技能是什么？

- 就是你所掌握的知识
- 需要经过有意识的、专门的学习和记忆。
- 常常与我们的专业学习或工作内容直接相关。
- 它的重要性常常被求职者夸大。
- 一般用 名词 来表示。

如何获得知识技能？

- 在校教育
- 业余辅导，自学相关课程
- 专业会议，讲座，研讨会
- 资格认证考试培训
- 岗前培训，在职教育
- 业余爱好，娱乐休闲，社团活动，家庭职责

自我管理技能是什么？

- 就是你所具有的特征和品质。
- 用来帮助一个人更好地适应环境。
- 是个人最有价值的“资产”。
- 是影响职业生涯成功与否的关键。
- 一般用 形容词 或 副词 来表示。

如何获得自我管理技能？

- 榜样的力量，认同与练习
- 观念的多元化
- 自我认知的提高
- 意志力的培养
- 丰富的精神生活
- 业余爱好，娱乐休闲，社团活动，家庭职责

可迁移技能是什么？

- 就是你所能做的事，也称为通用技能。
- 可以在生活的方方面面，特别是工作之外得到发展。
- 可以在工作内外，工作之间通用。
- 它是用人单位最看重的部分。
- 一般用动词来表示。

如何获得可迁移技能？

- 参与实践，归纳总结
- 观察学习，模仿体会
- 专业训练
- 实习培训
- 业余爱好，娱乐休闲，社团活动，家庭职责

思考与讨论：

- 三种技能之间的关系
- 哪种技能更重要？
- 我们在理解技能方面存在哪些误区？

木桶的原理



- 心理素质：桶底
- 专业知识：木板
- 可迁移技能：桶圈
- 身体素质：木板的质量
- 自我管理能力：提手

用**star**法来编写属于我们自己的成就故事

写一个你的成就故事，包括：

- 当时的形式（**Situation**）
- 面临的任务/目标（**Task/Target**）
- 采取的行动/态度（**Action/Attitude**）
- 取得的结果（**Results**）

试分析其中所反映的个人技能。

别人写的案例：

👉 这学期，作为师范生的必要培训内容之一，我们的教学技能培训课要求我们在学期当中必须自选题目并用PPT进行一次演示讲解。在此之前，我没有学过如何制作PPT。我请同宿舍的一位同学用了大约二十分钟的时间教我PowerPoint软件的基本使用方法，我又自己在学校的电脑机房琢磨了一下，并向机房的管理人员请教了几个不明白的问题。选定了我要讲的题目以后，我上网搜索了相关的资料和图片，然后制作了十分钟课程的辅助教学PPT。在课堂讲解演示中，由于我制作的PPT图片精美、文字与内容搭配得宜，我获得了95分的高分，并得到了老师和同学的称赞。

技能与职业

- 我们和雇主共同关注的：从前做过的，现在能做的，未来可以做的。
- 技能和职业的匹配包括熟练程度和个人使用倾向。
- 工作的理想状态：可以使用到我们熟练的、擅长的并且最愿意使用的技能。

.....

雇主重视的技能

1. 沟通能力
2. 积极主动性
3. 团队合作精神
4. 领导能力
5. 学习成绩
6. 人际交往能力
7. 灵活性/适应能力
8. 专业技术
9. 诚实正直
10. 工作道德
11. 分析和解决问题的能力

技能在工作前后的作用：

- 求职前：技能的培养与澄清
- 求职中：技能的描述与证明
- 工作后：技能的发挥与发展

了解职业技能要求：

➤参考网站：

<http://www.jobsoo.com>

包括：职业要求的相关技能，每种技能的重要程度，对技能的正确描述



[职业搜索](#)

[职业分类](#)

[职业资源](#)

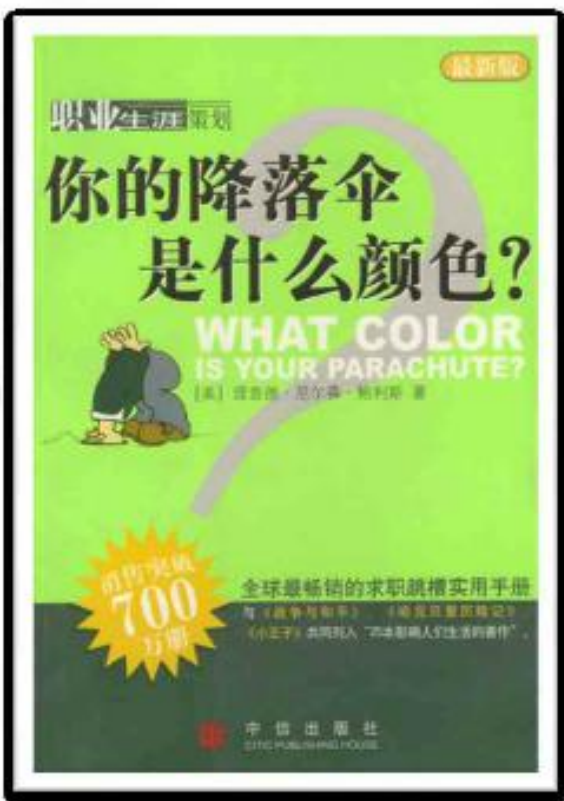
[Jobsoso应用产品](#)

[搜索帮助](#)

[添加职业](#)

职业搜索

好书分享：



《你的降落伞是什么颜色？》 中信出版社

- 怎样开始求职之旅？
- 你能为世界做些什么？
- 你最想在哪里施展这些技能？
- 怎样获得自己喜欢的工作？

谢谢！