《大学生职业生涯发展与规划》教案

授课课程：大学生职业生涯发展与规划 授课教师：XXX

课时安排：2课时 授课日期：XXX

授课内容：第四单元 技能探索

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 能力与生涯发展的关系；能力的分类；能力倾向的分类；技能的分类；雇主们最重视的技能。 |
| **教学目标** | 1. 认知目标：  正确理解技能的概念及分类，认识到可迁移技能和自我管理技能的重要性；  在职业规划中能重视对个人技能的澄清；  愿意在实践中不断探索思考，并有意识地培养自己所需要的技能。 |
| 2. 技能目标：  能够对自己的技能进行探索、分类和辨识；  能够掌握至少三种途径来了解意向职业的技能要求。 |
| **教学重点** | 能力与生涯发展的关系。 |
| **教学难点** | 技能的分类。 |
| **教学方法** | 案例探究法、讲授法、讨论法。 |
| **教学资源** | 《大学生职业生涯发展与规划（第二版）》（华师大版）、多媒体（PPT）。 |

**教学过程**

1. 课堂导入

【案例导入】困惑与迷思

吴雅萍的困惑是她不知道自己究竟擅长什么，能做什么。对于找工作，她没什么信心，因为她压根儿就不清楚该怎么找，也不觉得自己能有什么优势或长处会被用人单位看上。再说，如果有幸能找到一份工作，她也不知道自己是否能够胜任。

杨超在重点大学上学，所学专业是热门专业。他深感自己人际交往技能差，又难于改变。和同学比起来，他的动手能力和英语交流能力都很弱。他觉得很自卑，对于自己的前途并不看好。

杨慧是英语专业的学生，她感到现在会英语的人太多了，自己仅仅掌握这一个工具也许不会有太大的竞争力。还有，将来从事的工作如果只与语言相关，那大概只有如翻译、教师等职业可供选择，择业面很窄。如果将来从事的工作与语言的关系不是很大，那就需要一些其他的技能，可是她不知道需要一些什么样的技能才能帮助自己找到一份比较好的工作。

匡胜对自己在专业方面的能力不是很自信，也不打算以后从事本专业的工作。但对非本专业的领域，他又没有足够的信心能做得比人家专业出身的人更好。况且，如果浪费四年的专业学习，也会觉得可惜，甚至很有挫折感。对于前途，他感到很茫然。

【讨论】

你有什么样的能力？

【过渡语】

能力是用人单位最关心的问题，也是我们最需要证明的。怎样发现、培养和表现自己的能力，从而在劳动力市场中拥有竞争力，是非常关键的。我们今天要探讨与能力相关的话题。

二、理论与讲解

（一）能力与生涯发展的关系

心理学家罗圭斯特与戴维斯（Lofquist & Dawis,1984）在对个体的工作适应问题进行多年研究以后，提出了明尼苏达工作适应论。他们认为：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“外在满意”（即令自己的雇主、同事感到满意。）**当个人能够同时达到内在和外在满意时，个人与环境之间的关系就比较协调，个人的工作满意度会比较高，在该工作领域也能持久发展。**

而在对“内在满意”和“外在满意”这两个指标的衡量当中，能力都占有很重要的地位。罗圭斯特与戴维斯认为：“外在满意”主要可以通过衡量个人职业技能与工作的技能要求之间的配合程度来进行评估；而在“内在满意”方面，则主要通过衡量个人价值观与企业文化及奖惩制度之间的适配性来评估。我们不难看到：做自己能够胜任的工作，培养和发展自己的能力，发挥个人的潜能，常常是个人选择职业时希望能够得到满足的需求，亦即与能力相关的价值观。由此可见，**能力与个人的职业满意度、工作适应性以及职业稳定性具有直接的相关关系。**

（二）能力的分类

当一个人的能力和工作的要求相匹配时，最容易发挥自己的潜能，并且获得一种满足的感觉。相反，当一个人去做自己力所不及的工作时，就会感到焦虑，甚至产生挫败感。而当一个人能力超出工作要求太多时，又容易感到工作缺乏挑战，比较乏味。因此，在选择职业时，我们同样要寻求个人能力与职业技能要求的适配。我们需要清楚能力有哪些分类，从而清楚自己具备什么样的能力、职业又要求什么样的能力。

【练习】夸夸我自己

请在5分钟内尽可能多地写下自己所拥有的能力。

【讨论】

与你的同伴分享，看看谁写得多。大家写的一样吗？有什么不同？

【总结】

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”和“技能”两大类。

**能力倾向（aptitude）是指上天赐予每个人的特殊才能，如音乐、运动能力等。它是与生俱来的，不过也有可能因未被开发而荒废。**因此，这是一种潜能。比如，在中国13亿人中，虽然不是每个人都能像刘翔一样跑得那么快，但一定有一些人同样具备像刘翔那么好的节奏感和身体的协调能力，只是他们从来没有机会去发展这方面的天资。遗传、环境和文化都可以影响到天赋的发展。

**技能（skill）则是指经过后天学习和练习培养而形成的能力，如阅读能力、人际交往能力、表达能力等。**在个人成长的过程中，从什么也不会做的小婴儿到一个自理生活、能够看、听、说、行走、阅读、写字的普通成年人，其实我们每个人都已经学会了无数的技能。

在现实生活中，个人的能力水平往往是能力倾向和技能两方面的结果。比如，刘翔取得跨栏比赛的奥运会冠军，这中间既有他先天良好的个人身体素质的原因，也离不开他后天勤奋刻苦的技能训练。但同时，我们要注意不要将两者混为一谈。比如，我们常常会听到某人说“我这方面的能力不行”，那么，是真的不具备这方面的天赋，还是由于缺乏机会培养和练习。事实上，像人际交往能力、沟通能力等等，主要有赖后天的练习。许多人际交往技能不佳的人，往往是由于其在青少年时期家庭教育不当、只注重学习成绩而不注重其他技能的培养造成的。在成年以后，他们可以通过听讲座、看书、向人请教乃至心理咨询等方式改善自己这些方面的技能。正如中国古话所讲的，“勤能补拙”，先天的不足可以通过后天的努力得到弥补。比如邓亚萍，虽然作为乒乓球运动员的先天条件并不好，但通过后天的刻苦训练还是取得了惊人的成就。其实，每个人都有无限的学习、成长的能力，但许多人成年以后就开始固步自封了。我们如果像孩子一样地勇于、勤于学习，并且不怕失败和挫折，那么很多技能是可以通过练习而获得的。就像《卖油翁》中所讲的：“无他，唯手熟尔。”

与能力相关的还有一个重要概念，就是自我效能感（self-efficacy）。所谓自我效能感，是指个人对自己的能力，以及运用该能力将得到何种结果所持的信心或把握程度。

研究发现，在实际生活和工作中，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。比如，一份关于男女薪酬差异的调查指出：男女两性在薪酬上的差异部分来自于女性的数学水平普遍低于男性，通常薪酬高的职业会要求比较高的数学能力。而女性在数学学习上的弱势并非由于女性天生不擅长学习数学，更主要的原因是相对男性而言，女性对自身学习数学的能力缺乏信心而倾向于在该科目上花更少的时间。

同样，成人学习人际交往技能或学习英语并不比孩子学走路或学说中国话更难，唯一的区别可能只在于：我们从来不会认为有哪一个孩子学不会走路或说中文，但我们却常常怀疑自己能否学会与人交往或娴熟地使用英语。在心理咨询中，我们也常见到有的人本来能力很不错，也得到他人的很多肯定，却由于自卑的原因而束缚了自己，做事畏首畏尾，不能充分发挥自己的才能。这些，都充分说明了自我效能感对个人发展的影响。

【练习】插土豆

你能用一根吸管一下插穿一个土豆吗？

【讨论】

请谈一下你在插土豆时的心理感受。

【总结】

你是否会在心里对自己说：我的力气太小了，要力气大的人才穿得过去。或者：我是女生，恐怕只有男生才能做到。如果我告诉你每个人都能插得过去，你愿意试试吗？如果你看到一个与你同性别并且体格差不多的人成功地戳穿了土豆，你是否会更有信心一些？其实，整个过程中，你的心理活动或多或少地反映了你的自我效能感，即：你对自己能力的信心会在极大程度上影响你的行为。

（三）能力倾向的分类：多元智力论

关于人的天赋，传统的智力理论通常以语言能力和数理逻辑能力为整体评判的标准，也就是人们常说的IQ。1983年，美国哈佛大学教授、发展心理学家德纳（Gardner）提出了多元智力论（the theory of multiple intelligences）。他认为，智力是多元的——是由同样重要的多种能力而不是一两种核心能力构成的，而且各种能力不是以整合的形式存在，而是以相对独立的形式表现出来的。他的研究表明，人类至少有七种不同的智能:言语-语言智力、逻辑-数理智力、视觉-空间智力、音乐-节奏智力、身体-动觉智力、交往-交流智力和自知-自省智力(参见图4-1)。这七种智力在个人的智力结构中处于同等重要的地位，每个人都同时拥有这七种智力，但它们在每个人身上以不同的方式、不同的程度组合、从而使得每个人的智力各具特点。例如，爱因斯坦、贝多芬、达•芬奇、姚明、奥黛丽赫本和特蕾莎修女这些在各自领域作出杰出贡献的著名人物之间很难以比较谁更聪明。我们只能说他们各自在不同的领域，以不同的表现方式，将自己天生的聪明才智发挥到了极致。

从这个意义上说，加德纳的多元智力理论告诉我们：对于世界上的每一个人来说，不存在谁更聪明的问题，只存在不同个体在哪个方面聪明的问题。每个人都是独特的。正如中国古人所言：“天生我才必有用。”如果个人能将自己独特的天赋充分发挥出来，那么，每个人都可以是出色的。

（四）技能的分类

表达技能的词汇，也就是用来说服雇主给自己工作的词汇。无论是简历还是面试，其实要达到的目标都是试图向雇主证明：我有良好的能力，足以胜任这份工作，因此，面对“我为什么要雇你”这样的问题，你在简历和面试中的回答都应当以自己与工作相关的能力为主线。你所谈到的任何能证明你能力的事情，都将增加你得到工作的机会。要做到这一点，你需要对自己拥有什么样的能力有清楚的认识，同时还要了解具体职业所要求的技能是什么。最后，你还需要在简历和面试中将自己与职业相关的技能以恰当的语言和事例充分地表达出来。

对个人技能的认识，建立在对技能分类的了解上。辛迪•梵和理查德•鲍尔斯(Sidney Fine Richard Bolles)将技能分为三种类型：**①知识技能；②自我管理技能；③可迁移技能（或称通用技能)**。通常人们比较容易想到自己所具有的知青岛大学用房情况汇总表（发展需求）专业，可以在更广的范围内选择职业；它们对于我们在竞争中胜出具有关键性的作用，并且使我们能够在工作中得以更长久地发展；而雇主们对它们的重视程度，也往往超过了对单纯知识技能的重视。

1.知识技能

**知识技能是指那些需要通过教育或者培训才能获得的特别的知识或能力，也就是个人所学习的科目、所懂得的知识。**比如：你是否掌握外语、中国古代历史、电脑编程，或化学元素周期表等知识？知识技能一般用名词来表示。

知识技能不可迁移，也就是说，它们是一些特殊的语汇、程序和学科内容，必须经过有意识地、专门的培训才能掌握。它们常常与我们的专业学习或工作内容直接相关。正因为如此，许多大学生由于不喜欢自己的专业，在找工作时往往陷入两难的境地：一方面，他们认为找工作必须“专业对口”，但是又不喜欢自己的专业，不想将之作为从事一生的职业；另一方面，如果“专业不对口”，自己不是“科班出身”，则担心自己由于专业出身的应聘者相比缺乏竞争力，甚至觉得很难跨越专业的鸿沟。在这种情况下，似乎唯一可行的方式就是通过考研来改换专业。

事实上，知识技能并非只有通过正式的专业教育才能获得。除了学校课程、课外培训、专业会议、讲座、研讨会、自学、资格认证考试等方式都可以帮助个人获得知识技能。此外，很多公司也为新员工提供相关的上岗培训。例如，某著名的会计事务所在对新员工的培训中，第一年的主要内容就是针对非专业学生补充财会基础。由此可见，即使是一些专业要求较高的职业如会计师等，其专业技能也可以在就职后的培训中获得。实际上，越是大的公司，越是看重个人的综合素质（也就是“自我管理技能”与“可迁移技能”），而不那么在意个人是否已经具备专业知识。不少外企在校园招聘时都已不再区分学生的专业背景。

因此，如果想从事本专业之外的工作而又不愿或不能重新选修一个专业的话，仍然有许多途径可以帮助我们获得相关的知识技能。在招聘中，专业知识技能绝对不是用人机构所重视的唯一。当前现存的状况是知识技能的重要性被夸大，以至于许多学生在校内选修很多的课程、在校外参加各种培训班并考取一大堆认证。他们在简历上以大篇幅列举的学习成绩、获得的证书、拿到一等奖学金等所有这一切，无非都只证明了个人的知识技能。殊不知一大堆互不相干的知识技能堆砌在简历上，只能给人以庞杂的感觉，不能让招聘人员明白它们与所要应聘的职位之间有多大关系。实际上，所有得到面试机会的人，应该说其简历上表述的知识技能都已基本达到了应聘职位的要求（当然，这一点还需要在面试中加以审核）；而进入最后一轮面试的人，实际上都是能够胜任该职位专业技能要求的人。而最终使人获得工作机会，并在工作中能够长久发展的，还是自我管理技能和可迁移技能。

现实中，大学生就业难在一定程度上也与此有关系。因为大学生在校时往往更重视专业知识的学习，而忽视自我管理技能和可迁移技能的培养。事实上，作为接受过国家正规高等教育的合格大学生，就专业知识而言，都应该能够达到工作的要求。但为什么企事业单位普遍对刚毕业的大学生不满意呢？在2005年发布的一份名为《应对中国隐现的人才短缺》的报告中，麦肯锡咨询公司指出：“中国今年将有310万名大学毕业生，是美国的两倍多，但在庞大的毕业生群体中，极少有人具备从事服务业的必备技能……中国工程类职位的求职者存在的主要缺点是教育体系偏重理论……缺乏参加项目或团队协作的实际经验。实践经验和英语口语水平的欠缺，使求职者中不到10%能够满足跨国公司的要求。”从用人单位对大学生的反馈中，我们可以看出：大学生们通常不乏知识技能，但常常缺少敬业精神、沟通能力等自我管理技能和可迁移技能。因此，大学生在校期间，一定要在学好专业知识的基础上，加强对自我管理技能和可迁移技能的培养。

【练习】你有哪些知识技能？

对下面的经历进行分析，尽可能全面地列出你所掌握的知识技能，再从中分别挑选出你自己感觉比较精通的和你在工作中应用或希望应用的知识技能，最后排列出对你来说最重要的五项知识技能：

● 在学校课程中学到的：如英语、地理等；

● 在工作（包括兼职和暑期工作）中学到的：如电脑制图等；

● 从课外培训、辅导班、研讨班学到的：如绘画等；

● 从专业会议中学到的：如心理学在现代生活中的应用等；

● 从志愿者工作中学到的：如小动物饲养等；

● 从爱好、娱乐休闲、社团活动、家庭职责中学到的：如摄影、缝纫等；

● 通过阅读、看电视、听磁带、请家教等方式学到的：如钢琴演奏，PPT制作等；

● 请家人和同学帮助你回忆你在校内外都学习过一些什么专业知识（不管程度如何）。

【讨论】

在小组中，每人轮流说出一样自己具备而别人还没有说过的知识技能。

在盘点了自己现有的知识技能以后，把你的思绪转向未来，想想有哪些知识技能你目前还不具备、但希望自己拥有。可以通过一些什么样的途径来获得这些知识。

● 我尚不具备但希望拥有的知识技能；

【总结】

需要注意的是，技能的组合更为重要。通常我们所说的“复合型人才”，正是指具有不同知识技能的人。技能的组合使得我们在人才市场上更具有竞争力，也更有可能将工作完成好。例如，如今懂英语的人很多，但即精通英语又精通建筑专业知识的人就不那么多了。而在大型合资建筑工程中，非常需要能与外国专家进行良好沟通的专业人才。再如，一个辅修平面设计专业的心理系学生，更有可能在进行设计工作时运用自己的消费心理学知识与客户进行充分的沟通，令客户更加满意。从这个角度来说，不论你现在学习的专业是否是你所喜爱的，或是你将来要从事的，你从中获得的专业知识在某个时候就有可能派上用场。甚至一些并非你所学专业的看上去似乎并不那么起眼的知识，都有可能使你在面试的时候显得与众不同、比他人略胜一筹。比如，小时候学的绘画可能会使你更具创意和美感，而这样的创意也许正是招聘者所需要的。

【讨论】知识技能的组合

想一想，在上一个练习你所列出的知识技能之间可以相互结合吗？它们的组合能够使你更好地完成什么样的工作？

● 我的知识技能组合：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

与你的同学相比，除了你们共同的专业以外，你还掌握什么其他的知识是他们所没有的吗？你有特别擅长的吗？无论这些知识是大是小，都请不要忽略它们，因为也许就是这小小的一点独特之处，有助于你在竞争中胜出。思考一下：这些知识是否有可能应用在你将来的专业工作中。

● 我独特的知识技能：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.自我管理技能

自我管理技能经常被看作个性品质而非技能，因为它们被用来描述或说明人具有的某些特征。它涉及个体在不同的环境下如何管理自己：是勇于创新还是循规蹈矩，是认真还是敷衍了事，能否在压力下保持镇定，是否对工作有热情，是否自信，等等。

**良好的自我管理技能能够帮助个体更好地适应周围的环境、应对工作中出现的问题，因此它也被称为“适应性技能”。**一个人是如何使用自己的专业知识、以什么样的态度从事工作的，这甚至比工作内容本身更为重要。正是这样一些品质和态度，将个人与许多其他具有相同知识技能的候选人区别开来，最终得到一份工作，并能够适应新的环境和规则，在工作中取得成就，获得加薪和晋升的机会。因此，有人称它们为“成功所需要的品质、个人最有价值的资产”。

事实上，人们被解雇或离职更多的时候是因为缺乏自我管理技能，而不是因为缺乏专业能力（比如，由于个性上的原因易与他人发生摩擦等）。在用人单位对刚毕业大学生的意见中，经常听到的就是“缺少敬业精神、没有服务意识、眼高手低、不认真不踏实、没有主动进取精神”等等，而这些都是与自我管理技能相关的。很多大学生因为从小受到父母、老师的呵护，缺乏这方面的意识，在处理工作问题和人际关系上往往显得不成熟、以自我为中心。他们没有认识到：企业要求员工是成熟、能负责、能独立解决问题的成年人。可以说，在大学生从校园走向社会之前，培养良好的自我管理技能，学会如何为人处世，是至关重要的。

自我管理技能无论是一个人先天具有的还是后天习得的，都需要练习。它们可以从非工作（生活）领域迁移转换到工作领域。也就是说，耐心、负责、热情、敏捷这些技能并不是通过专门的课程学习到的，而是在日常生活中随时随地培养的。例如，一位大四同学在回顾自己的实习经历后写道：“这段经历为我毕业后进入社会作了良好的准备。在这次实习中，我懂得了在工作中不仅要具备良好的知识技能，还要具备良好的社交能力，才能在工作中营造良好的和谐的工作氛围。在工作中要积极主动，要虚心地向同事、前辈请教；要知难而上，不能遇到一点困难就放弃；要严格要求自己，不为自己的失职找借口。平时要和同事多多交流，和谐相处。”

【练习】我愿意与……样的人共事

请列出你愿意与之共事的人的的特质，并在小组中进行讨论，看看大家最重视的特质都有哪些。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

请思考:我是这样的人吗?符合大家所描述的理想同事吗?我的个性特征会怎样影响到我的生涯发展？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

你通常以什么样的态度从事工作或学习？你是怎样与人交往的？与你的同学或朋友相比较，你有何与之不同的特点？根据你对自己的了解，试着写下用来描述自己的形容词，写得越多越好。

【总结】

在大学阶段，多参加一些社团活动和社会实践，有助于大学生在实际工作中更好地认识自己，了解自己的长处和不足。还可以通过与他人的比较、听取他人的反馈来更恰当地评价、了解自己。

3.可迁移技能

可迁移技能就是一个人会做的事。比如教学、组织、说服、设计、安装、帮助、计算、考察、分析、搜索、决策、维修等等。

可迁移技能的特征是它们可以从生活中的方方面面，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。比如在宿舍里发生大家争用电话的矛盾时，宿舍长可以组织室友们一起开会讨论，协商解决如何平等地使用电话的问题。在这里面，就用到了组织、商讨、问题解决、管理等重要的可迁移技能。几乎在所有的工作中，都或多或少地会用到这些技能。因此，可迁移技能也被称为“通用技能”。

基于这样的原因，可迁移技能也是个人最能持续运用和最能够依靠的技能。随着信息时代的到来、新技术日新月异的发展，知识的更新换代不断加快。这意味着个体需要不断学习新的知识技能才能跟上时代的发展。例如，二三十年前，我们对手机、电脑还几乎闻所未闻，但如今它们却在我们的生活中占据了极其重要的位置，而与它们相关的行业知识也都是近些年来才出现，并且处于飞速发展变化中的。正因为如此，当今的时代越来越强调“终身学习”。“学习能力”（可迁移技能）已经比拿到某个专业的硕士学位（知识技能）更为重要。

与知识技能相比，可迁移技能无所谓更新换代，而且无论你的需求和工作环境有什么样的变化，它们都可以得到应用。随着我们工作经验和生活阅历的增加，可迁移技能还会得到不断地发展。既然它们在许多工作中都会用到，它们的重要性不容忽视。索尼技术中心会计部经理曾说：“我在聘用一个人时，最为看重的是他的人际沟通能力。这项能力极其重要，因为必须有能力与人交谈才能获得需要的信息。……我把80%的时间用在与索尼其他部门打交道上，我的员工也花费大量时间与本部门之外的人打交道。”

事实上，知识技能的运用都是在可迁移技能基础之上的。举例来说，你的知识技能也许是动物学，但你将怎样运用它呢？是“教授”动物学，还是当宠物医生“治疗”宠物，或是“写作”科普文章宣传爱护野生动物的知识，抑或在流浪小动物协会帮助“照料”小动物？这些加引号的词都是可迁移技能。你以前可能没有正式当过教师，但是通过当家教、在课堂上汇报讲解小组科研项目等经历，你已经具备了“教学”的技能。当你把“教学”技能与“动物学”知识结合在一起时，你就可以去应聘相关的职位了。

从这个意义上说，在求职的时候，尽管你从来没有从事过某个职务，但只要你实际上具备这个职务所要求的种种技能，你就可以证明自己有资格去从事它。因此，如果你并不是“科班”出身，仍然有可能跨专业从事你想从事的职业，尤其是那些对知识技能要求并不是很高而可迁移技能占重要地位的职业。比如，也许你并不是营销专业的学生，但凭着良好的人际交往技能，你曾经担任过某杂志的校园代理，并在地区销售评比中取得第二名的好成绩。从可迁移技能的角度看，这样的经历足以使你成功地应聘一个公司的销售职位。

学习文学、历史、哲学等人文专业的学生常常感到苦恼，因为他们所学的专业似乎不如计算机、建筑、机械等理工科的专业实用。事实上，人文专业的学习除了使他们具备一些专业知识以外，也使他们掌握了许多可迁移技能，例如：沟通技能（在课堂上有效地倾听、小组讨论、写作论文）、问题解决技能（分析和抽象思维，找出同一问题不同的解决方案，说服他人按既定的方案行动）、人际关系技能（与同学合作去完成老师布置的任务，与宿舍的同学相处）、研究技能（搜索数据库或检索书面参考资料、发现和形成主题、收集和分析数据、调查问题），等等。

【练习】撰写成就故事

请写下生活中令你有成就感的具体事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）。

这些“成就事件”不一定是工作或学习上的，也可以是课外活动或家庭生活中发生的，比如同学聚会、一次美好而难忘的旅游，等等。它们不必是惊天动地的大事，只要符合以下两条标准，就可以被视为“成就”：➀你喜欢做这件事时体验到的感受；➁你为完成它所带来的结果感到自豪。如果同时你还获得了他人的认可和表扬那就更好了，不过这并不重要。

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. 你面临的障碍、限制或困难。
3. 你的具体行动步骤，即你是如何一步步克服障碍、达成目标的。
4. 对结果的描述，即你取得了什么成就。最好能够量化评估（用某种方法衡量或以数据说明）。

至少写出七个故事（越多越好）。

● 我的成就故事：

● 我所喜爱使用且擅长的技能：

【讨论】

请和小组同学一起逐一进行分析讨论，在其中你都使用了一些什么样的技能。最后看看在这些故事中是否有重复出现的技能，它们就是你喜爱施展也擅长的技能。将这些技能按优先次序加以排列。

**举例**

制作PPT并在课堂上演示讲解课程内容

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20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。

【总结】

分析用PPT制作课件所涉及的技能：快速学习;善于利用人际资源；寻求帮助；清晰地沟通；搜索信息；图片文字的处理、编辑和组织；面对新情况，表现出灵活性和很强的适应能力；敢于迎接挑战；积极主动；耐心；关注细节；克服压力；PPT的制作方法。其中，前六项都是可迁移技能，中间六项是自我管理技能，最后一项是知识技能。

（五）雇主们最重视的技能

雇主们通常在大学毕业生身上寻求的（也是使得这些学生有资格担任某一职位的东西）包括：教育背景、经验和态度的综合素质。有些领域需要专门的知识或证书（如医学、程序设计、化工等），但大部分职业并不要求有什么特殊的知识技能，而需要的是一些普遍、一般性的技能和素质（即可迁移技能和自我管理技能。）根据美国“全国大学生与雇佣协会”（National Association of Colleges and Employers)的调查，美国雇主们最为重视的技能和个人品质按顺序排列如下：

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 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

我们可以看到，其中的第1、4、6、7、11都属于可迁移技能，第2、3、9、10都是自我管理技能，而知识技能排在第5和第8。

在美国劳工部及美国生涯咨询和发展协会（National Career Development Association)对雇主进行的另一份调查结果也显示：雇主们非常重视员工的自我管理技能和可迁移技能。具体如下：

1. 善于学习

2. 读、写、算的能力

3. 良好的交流能力，包括听、说能力

4. 创造性思维和解决问题的能力

5. 自尊、积极、有奋斗目标

6. 有个人和事业开拓能力

7. 交际、谈判能力及团体精神

8. 良好的组织和领导能力

事实上，中国雇主们所看重的同样是这些能力。许多企业在招聘人才时不仅看其学习成绩，更重视其他的综合能力，如良好的沟通、表达能力，较强的分析、组织能力及领导能力，尤其是团队精神。

1. 发现自己的成就和技能

三、实践与应用

（一）发现自己的成就及技能

1.可衡量的业绩

回顾一下，在你过往的历史中，有些什么样的业绩是可以量化的？除了一些常见的如“期末考试全年级总评第三”或“连续三年获得一等奖学金”以外，还有没有一些其他的事情是可以用数字来说明你的成果的？如“作为校学生会文艺部部长，成功组织了为数300人的大型表演活动”，“在兼职×化妆品牌销售期间，提高了当月部门的销售额达10%”，等等。这样的一些数据可以非常具体详实地说明你取得的成绩，能给人以更深刻的印象。当然，如果你要在简历或面试中提及这些例证，最好要明确在这些事例中你使用了什么样的技能来帮助你取得好的成绩。

我所取得过的可衡量的业绩:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

­­­­­­­­­­­­­­­­2.来自他人的认可

这种认可可能以你所得到的奖励（如获得校演讲比赛二等奖）、升职（如被同学们选举为班长）的形式体现，也可能以他人对你直接的书面或口头表扬的形式出现（比如你的服务对象对你的好评）。不过，更多的时候，它也许只是一种微妙的认可，需要细心思考和回顾：

你是否曾经从数人中被选出来担当更多或更大的责任？比如被老师选出来专门负责某一事务？而这是否意味着你在某个方面的能力比其他同学更加出色，或是更认真负责？

你的同学、朋友或上司是否总是依靠你来完成某件事情？他们认为你特别擅长做的事情是什么？

如果一个了解你的人（老师、领导、雇主、同学、服务对象、同事）要向别人推荐你，他/她可能会说些什么？

如果你离开了现在位置（无论是你的宿舍还是你在学生社团或兼职实习的位置），你的同学或同事会因为你的离去而感到有什么样的不适或困难吗？

对所有这些问题的回答，有可能反映出你个人所擅长的、为人称道的能力和品质。如果你感到回答这些问题有困难，可以直接与周围的人谈谈，请他们帮助你。也有可能，你觉得自己跟周围的人交往都太少，那么，是时候扩大你的人际交往系统了。别总是埋首于书本之中。应该行动起来，多参加一些实践活动。

我所得到过的来自他人对我能力的认可：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.技能词汇表

4.技能测试

现在，你是否对自己的技能有了更多的了解，知道自己这块地里的“金子”是什么？正如开篇所引用的那句话，很多时候人们并不清楚自己的长处。对自我技能进行探索的目的，就是要帮助个体认识到自己在已往的岁月中其实已经掌握了相当多的技能，从而能够对自己有更好的定位，做到“扬长避短”。对你来说，最重要的是把精力集中在你擅长并且喜欢的技能上。考虑一下：在你未来的职业中，哪些技能最可能被用到？上述哪些技能需要进一步拓展？怎样去拓展这些技能？

（二）了解职业对技能的要求

【讨论】

教师这一职业要求具备什么样的技能？

教师这一职业是我们每个人都熟悉的，因为在十几年的学生生涯中，我们已经见过了无数的教师。但你是否真的了解教师这一职业需要哪些技能呢？教师所具备的这些技能是否可以在其他工作中得到应用呢？在小组中讨论教师这一职业所需要的重要技能。

仅仅对自身具备的技能有很好的了解仍是不够的，我们还需要了解这些技能可以在什么样的职业中得到应用，以及自己心仪的职业在技能方面有什么样的要求。因此，我们也需要掌握探索职业技能要求的途径和方法。

举例

教师的技能要求：

-教师的自我管理技能：关怀他人，耐心，细致，较强的责任感……

-教师的可迁移技能：教学，培训，沟通，指导，评估，激励，解决问题，与学生，家长和学校行政管理人员的互动，提供支持，说服，调解，调查，研究，分析问题，写作，提交报告，行政管理，组织，协调……

1.参考网站

当下有很多做得不错的招聘网站，每天发布大量的职位空缺信息，对每一种职业的工作内容和技能要求有详细的说明，是个很好的参考资源。如某专业职业分类网站Jobsoso的页面如图4-2

浏览某招聘网站后，对我所心仪的职业的技能描述：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.生涯人物访谈

所谓“生涯人物访谈”，就是向实际从事某一职业的人了解该职业的技能要求。通常，用这种方法可以比较详细、具体地了解特定职业不为常人所知的要求，可以有效地帮助个人在进入某一行业前作好职业方面的技能准备。

例如，一位文秘专业的大学生在请教了她的一位当文秘的亲戚后写道：“文秘根据市场需求被划分为文员和秘书两个层面：文员的要求较基本，也较低，往往只要求一定的学历和电脑运用能力，以及办公室办公用品的操作能力，岗位的流动性较大。而秘书除了具备文员的基本条件外，还需具备：较高的学历，较高的外语水平，较强的综合接待、处理事务的能力，同时还要协助上司完成一定的管理工作。除此之外，是否持有秘书岗位资格证书，也是企业选择员工时重点考虑的因素。高级秘书或涉外文秘对综合能力和专业能力的要求就更高了。不同性质的秘书要求的必须技能不尽相同，但语言、交际、礼仪、写作、调查研究及实用书法等基本技能、具体分析和解决实际问题的能力，以及自学能力是最根本的。对于商务秘书而言，除了上述几点以外还应具备一定的英语读写能力和对话能力，能进行商贸英语对话，并能用英语撰写书信、单据等常用应用文。”从上面的文字可以看出，这位同学在经过生涯人物访谈后对于自己大学期间需要重点培养和发展哪些技能有了更清晰的认识。

我从“生涯人物访谈”所收集到的有关职业技能要求的信息有：

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.根据职业的技能要求培养和发展个人技能

了解职业的技能要求具有重要的意义，因为技能是多种多样的，技能的发展和培养又需要相当的时间，而人的时间和精力是有限的，在大学生活中要将有限的时间花费在一些什么样的活动上，这在很大程度上取决于我们希望达到的职业生涯目标和它所要求的技能。只有当我们明确了目标职业需要一些什么样的技能时，我们才能够提早准备，明确自己需要重点发展哪些技能，并通过校内外的各种课题和实践活动来培养这些技能，从而有计划、有针对性地过好大学生活，到求职应聘的时候才能够做到有信心、有实力。

对大学生来说，重要的是要能够从技能的角度去看待职业和自己，并且在简历和面试中反映出自己与工作相关的技能。可以说，大学时代的学习决不能是局限于书本知识和应试的学习，而必须是培养和发展各方面技能的广义的“学习”。

(三)技能的表达

1.三种技能的结合与表达

前面我们已经讲过，知识技能的运用是在可迁移技能基础之上的。因此，我们可以将可迁移技能与知识技能结合在一起来说明你是怎样运用自己的知识技能的，例如“教授高三生物学”。但仅仅如此，还不足以显示出个人技能的特点，因为以什么样的态度来从事工作往往也是将我们和其他从事同样职业的人区别开来的关键因素。因此，我们还可以在可迁移技能与知识技能前加上用来描绘自我管理技能的词汇，比如“耐心地”、“活泼的”、“深入浅出地”、“有创意地”，等等。当然，你还可以将这些词汇展开，例如：“有创意地”可以更具体地描述为“使用多媒体教学手段”、“组织生物小组、实地考察等丰富多彩的课外活动”等等。这样一来，你对于自己的技能就提供了相当具体、确切的描述和说明。

试着用这样的方法把你的三类技能融合在一起。例如：

娴熟地-翻译-英文材料；

细致地-归类-办公文档；

全面详尽地-考虑-班级管理工作；

独立-组织-200余人参加大型院系摄影比赛；

担任-兼职销售工作，锻炼了-吃苦耐劳的精神，培养了-与客户清晰-沟通、快速-了解并满足-客户需求的能力。

2.在个人技能与职业技能要求之间架起桥梁

技能是简历和面试所使用的语言。也就是说，在简历上和面试中，你都需要以技能为中心来展现自己、推销自己。但需要注意的是，这里所说的“技能”，既是你所擅长的，又必须是职业所要求的。

在求职中不乏这样的现象：一些大学生以为简历和面试就是拼命地表现自己，因为无论自己有一些什么样的能力、取得过什么样的成绩，都一股脑儿地倒给招聘人员。但实际上，你的钢琴是否过了八级，可能跟你应聘的销售职位毫无关系。这样没有重点和针对性的技能表达，只能给人以杂乱无章的感受，并且淹没了你真正重要的相关技能。

恰当的做法是：在盘点个人技能和充分了解职业对技能要求的基础上进行有针对性的简历写作和面试，做到有的放矢、量体裁衣。钢琴八级的证书，应当用在应聘与音乐、艺术相关的职位时；而如果是应聘销售，就应当重点强调与销售工作相关的人际交往、沟通、问题解决等技能。一个人的技能可能有很多，但在简历和面试中要表现哪些、详略如何，还必须根据具体的职业要求来确定。总之，要让简历和面试成为桥梁，让雇主感受到你的工作技能与职位的技能要求之间紧密配合的相关性。

四、课堂小结

本单元我们首先学习了能力和技能的概念及分类，通过撰写成就故事、使用技能词汇表等方法，帮助大家从以往的经验中辨识个人所擅长的技能；然后讲解了在简历和面试中如何恰当表达自己的技能，从而达到展现自我、推销自我的目的；最后还介绍了用来了解职业技能要求的一些相关资料和方法。希望通过今天的学习让大家能够明白在校期间自己需要培养和发展哪些技能才能胜任自己未来心仪的工作。

五、课后作业

1、练习

通过他人对自己的反馈了解自己是一个很好的方式。向你身边的亲朋好友询问一下:如果让他们用三到五个词来形容一下你，他们会说什么？你可以通过面谈、打电话、发短信或电子邮件等多种方式来完成这个练习。请询问至少10个以上的人。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

得到他人的反馈以后，看一看他们对你的描述中，有哪些是你知道的，有哪些是你以前没有想到过的。他们所说的符合你对自己的评价吗？哪些方面是你的长处？哪些地方你需要改进？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

通过这个练习，你对自己有什么新的认识？

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2、完成附录一“我的生涯规划档案”中的技能部分。