《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：第七单元 决策与行动计划

|  |  |
| --- | --- |
| **教学内容** | 决策的定义；影响职业决策的因素；理性决策的方法；目标设立与行动计划。 |
| **教学目标** | 1. 认知目标：  认识到个人的决策风格，辨识和纠正个人的非理性信念；  能够树立信心，为自己承担责任，自主决策。 |
| 2. 技能目标：  明确自己在职业规划过程中可能出现的障碍并掌握一些常用的应对方法；  能够辩认自己在重大问题上常用的决策风格，掌握计划型的决策方法；  掌握正确的目标设立方法，能够为自己的生涯发展设立长远和近期目标并制定切实可行的行动计划。 |
| **教学重点** | 理性决策的方法，目标设立与行动计划。 |
| **教学难点** | 理性决策的方法。 |
| **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

● 林雅晰上大学以后就感到迷茫。已经上大三了,周围的同学似乎都已经有了目标和方向,她却还不知道自己是应该考研还是先工作。

● 彭博已经决定了:先工作。但到底是去公司还是考公务员,他仍拿不定主意。 父母说公务员工作稳定,收入也不错,他也同意父母的看法,但又想去企业闯闯。

● 杨青青本身是学心理学的,她对于幼儿教育这一领域非常感兴趣,也已经对此作了不少的探索；从自己的性格和兴趣、能力等方面的评估来看,应该也没有什么问题。可是,她却迟迟下不了最后的决心,总是问老师:“我真的适合干这一行吗?”

上面几位大学生的问题都涉及职业决策。决策是一件不容易的事情。小到选一双什么样的鞋,大到选择职业或伴侣,都不乏为之惘然失措的人。不少人都缺乏为自己作決策的信心。他们担心自己会犯错、会后悔,因此在面对选择时左右为难。也有的人干脆就设法拖延了事 。他们没有意识到,当他们这样做的时候,实际上已经作出了一个决定：那就是不作决定。如何作出有利于自身长远发展的职业决策,这似乎已经成了一个难题。今天我们将要学习如何做决策。

二、理论与讲解

（一）决策风格

决策是一件不容易的事情，同时它又是一件无法回避的事情。从我们早晨醒来到夜晩入睡,都在不断地作决定：如何安排这一天的时间,穿什么衣服,吃什么食品,读什么书,与什么人交往,等等。当你清晨听到闹钟响起，考虑是继续睡下去还是立即起床的时候,你已经在作选择。你的生活充满了成百上千对日常琐事的决定。通常,一个决定对你越重要,决策也就越困难,挑选一双鞋要比挑选一个职业容易。可见,决策是不可避免、不断发生而又有点难度的人类活动。那么，我们通常采用一些什么方式来进行决策呢?

【练习】反思个人的决策风格

请回想迄今为止你在生活中所作的五个重大决定,并按以下几个内容予以描述,并在纸上记录下来:

a. 目标或当时的情境，b.你所有的选择,c.你作出的选择,d.你的决策方式,e.对结果的评估。

想一想：你如何描述自己在上述几项中的决策风格?它们有共同之处吗?当你作一番回顾的时候,你有没有想过自己通常采用了什么样的决策方式?

● 我的五个重大决定:

● 我在重大事件上通常采用的决策风格：

在后面的“实践与应用”部分,有对这个练习的示范性回答供你参考。

丁克里奇(Dinklage，1966)提出,人们通常采用下面这几种决策模式：

● 痛苦挣扎型(agonizing)：有些人会花很多的时间和精力来收集信息,确认有哪些选择,向专家询问,反复比较,却迟迟难以作出决定。他们常爱说的一句话是“我就是拿不定主意”。出现这种情况的时候,收集再多的信息进行分析比较也无济于事。需要弄清的是他们被一些什么样的情结和非理性信念困住了,比如害怕自己做出错误的決定、追求完美等等。

● 冲动型(impulsive)：与“痛苦挣扎型”相反,有的人遇到第一个选择就紧紧抓住不放,不再考虑其他的选择或进一步收集信息。他们的想法是：“先决定, 以后再考虑。”比如,先找到一份工作做了再说。冲动的决策方式可能是出于对困难的回避,不愿意花时间精力去探索。这种方式的危险在于风险太大,等看到有更好的选择时自然追悔莫及。

● 直觉型(intuitive)：有一些人将自己的直觉感受作为决定的基础。他们通常说不出什么理由,一味表示：“就是觉得这个好”人们在择友的时候常常采用这样的决策方式。直觉在人们对环境情况无法获得充分信息的时候会比较有效,但它有可能不符合事实,有时候,我们的判断可能会因自身先入为主的偏见而产生较大的误差。因此,我们不能仅仅将直觉作为决策的依据。

● 拖延型(delaying)：这些人习惯将对问题的思考和行动都往后推迟，“过两天再考虑”是他们的口头禅。大学生常见的“我还没有准备好工作，所以打算先考研”，就是这种方式的体现。拖延型的人心中暗暗抱有这样的希望:也许事情过几天就自动解决了。然而,问题并不会自动解决,有时候甚至会越拖越严重。如果你现在不知道该怎么找工作，那么读完研究生也未必就能知道。

● 宿命型(fatalistic)：有些人不能自己承担责任,而将命运委诸外部形势的变化。他们会说“该怎么地就怎么地吧”,或“我这个人永远也不会走运”之类的话。当一个人将自己生活的主导权交给外界环境的时候,可以预见,这个人是很容易觉得无力和无助的。这样的人容易成为环境的“受害者”,怨天尤人,却没想到自己的处境正是由于放弃了个人对生命的“主权”而造成的。

● 顺从型(compliant)：这样的人倾向于顺从别人的计划而不是独立地作出决定。他们常说：“只要他们都觉得好,我就觉得好。”比如,很多大学生一窝蜂似的争取出国、进外企、考研、参加各种培训班,只因为“大家都这样做”。从众的人固然在追随群体的过程中获得了一种虚假的安全感,但却忽略了自身的独特性,这造成他们的选择在很大程度上并不适合自己。他们在不必费心思考的同时,也牺牲了对生命可能有的满足感。

● 瘫痪型(paralytic):有时候,个体可能在理性上接受了应当自己作决定的观念,却无法开始決策过程。他们知道自己应该开始了,可在内心深处总笼罩着“一想到这事就害怕”的阴影。事实上,他们无法真正为决策和决策的后果承担责任,而这种害怕承担责任的心理可能又源于家庭在其成长过程中长期的不当养育方式。

【讨论】

你在生活中曾经采取过哪些决策模式? 你最常用的是哪种?

根据对“自己”和“环境”认知的多少,还可以将上述几种决策类型作如下

划分：

以上这几种类型的决策模式,根据情境和其后果重要性的不同,会产生相应程度的作用。比如,我们常常用“冲动”的方式决定晩餐点什么菜或买下一件新衣服,其后果不会对我们的生活造成太大的影响,甚至给自己或他人带来惊喜。我们也常常用“直觉”的方式交到很好的朋友。

但是,这些决策模式用在一些重大的决定当中就不适宜了,往往会导致懊悔、耽搁时间、浪费精力等后果。就像你没有想好要买什么或不确定你的购买标准是 什么就去逛街,结果往往会回家就后悔：买了一堆自己不需要或不是真正喜欢的 衣物。买衣服尚且如此,何况职业选择? 从上面的表中,我们可以看出,这些決策 模式都存在着对自己或环境的“未知”因素。在有很多“未知”因素的情况下决策, 显然容易导致风险过大而结果不那么令人满意。

（二）职业决策中的挑战

决策何以难为？这是因为决策总是具有风险性，要求我们为其后果承担责任；同时,影响决策的因素相当复杂,而且其中有相当多的阻碍。

1.决策的风险与责任

前面我们已经说过：我们在日常生活中无时无刻不在作决定。那么,决定可以分为哪几类呢?

● 确定无疑的決定,所有的选择及其结果都是清楚明白的决定。比如,一幢教学楼有左右两个楼梯,而上课的教室位于大楼的右侧,从右边的楼梯上楼到教室要近一点,那么去该教室上课的同学可能就会选择走右边楼梯。

● 有一定风险的决定。这时有多种选择,每种选择的后果虽然不完全确定, 但个人在一定程度上知道可能会有什么样的选择和结果。比如,一个大学生决定中午在食堂吃什么,因为他天天都在这个食堂吃饭,大体上他知道食堂提供的各种饭菜的滋味如何,是否适合自己的喜好。但有一些饭菜,他从来没有品尝过,另外食堂师傅的炒菜水平也可能有波动,因此对于各种选择的结果并不能完全确定。

● 不确定的决定。对于有哪些选择,各种选择相应会产生什么样的结果,几乎完全不清楚。比如,你想投资炒股,但是你对股票完全不懂,对于股市行情不能判定 。

生活中的决定大多不会是第一种,而多属于第二种,也就是说,有可能获得一定的信息,作出某种预测。当我们面临第三种决定时,最好先尽可能地去搜集一些信息,以便把它变成第二种决定。比如,我们通常会看看饭馆里的人多不多,以此作为对其饭菜质量的一种评判。而职业规划的目的,也正是尽可能地搜集信息,并以一种理性的方式作出决策,将第三种决定转换为第二种决定,减少风险。

从决定的分类中,我们可以看到：作决定时,通常都不可能拥有全部的信息。也就是说,大多数决定都有预测的成分,都具有不确定性和风险。如果我们对一件事作决定,就意味着我们要为该决定的结果承担责任。可是,我们无法确保决策的结果总是有利的——我们总有犯错误的可能,所以,这种责任也必然伴随着一定程度的焦虑和不安。

决策的风险使得很多人采取了听天由命、随大流或让父母等他人作主的方式,来逃避对决策结果所要承担的责任。但这样的人在逃避决策和责任的同时,也逃离了自由。因为世上万事,几乎总是有这样那样的风险。曾有人写道：“笑, 有被人视为傻瓜的风险。哭,也有被人视为伤感的风险。”不冒风险的人可以逃避挫折和悔恨,但同时他也丧失了学习、感受、变化成长、生活和爱的机会。其实,生活中最危险的事就是不去冒险, 被“稳定”和“安全”锁住,这个人就变成了奴隶。只有敢于冒险的人,才是自由的。无怪乎有人说：“不得不在各种不同的行动方案之间选择,是为自由而付出的代价。”

2.决策的复杂性

决策难为的另一个原因是它的复杂性——有诸多因素可能会影响到我们的决策。著名的职业辅导理论家克朗伯兹(Krumb1otz,1979)将影响个人职业决策的因素划分为四类：

(1)遗传和特殊能力

即个人得自于遗传的一些特质,如种族、性别、外表特征、智力、个人天赋等,在某种程度上决定了个人的职业表现或影响到个人的生涯。例如,在现阶段的大学生就业中,性别因素仍然不可否认地影响到求职者是否有机会参与面试和被录用。而身高、体形、健康状况等先天条件在诸如模特、文艺工作者、军人等职业的招募当中也占据了重要的地位。

(2)环境和重要事件

包括人类活动(如社会、文化、政治、经济活动,家庭、教育活动)的影响和自然力量(如自然资源的分布或自然灾害,如地震、洪水以及干旱)的影响。很显然,家庭的社会经济地位(偏远农村还是沿海城市,是否贫困家庭)、家庭对于个人的期望(如是否重视教育)、所在地区的教育水平等,都会在很大程度地影响到个人的求学背景和发展机会。而像“改革开放”这样重大的社会政治经济变革,也极大地改变了社会中千万人的人生轨迹。

(3)学习经验

这里所说的“学习”是广义的学习,即每个人在日常生活中不断积累的经验和认识。例如,一个孩子在与小伙伴玩耍的过程中,发现如果自己愿意与伙伴们分享玩具,别人就会更乐意跟自己玩。那么,这个孩子可能由此学到了“分享”、“合作”。而如果父母总是为自己的孩子包办代替一切,不允许他有自己独立的想法或喜好,那这个孩子就学到了“不负责任”。这样的孩子长大到该独立进行职业决策的时候,就很难承担决策的责任,也没有自己的主见。再比如,某小学生恰好遇上了一位特别和蔼可亲、循循善诱的数学老师,于是对数学产生了浓厚的兴趣对教师这一职业也怀有美好的向往。在成年后,他最终选择数学教师作为自己的终身职业。由此可见,每个人在其成长过程中都积累了无数的学习经验,个体的学习经验是独特的,而这对于个体的职业生涯选择又具有重要的影响。一个人是自信还是自卑、敢于冒险还是畏惧变化,他怎样看待他人,他对于教师、医生、警察等各种职业有些什么样的印象,他更看重工作带来的成就感还是与家人相处的 时间……这一切，无不与个人的学习经验有关。

(4)任务取向的技能

受到上述种种因素的作用,个人在面临一项任务时,会表现出特定的工作习惯、解决问题的能力、心理状态、情绪反应和认知的历程,这称之为“任务取向的技能”。比如,面对找工作这件事情,同一个班里所有的同学都没有经验,都感到提供的各种信息和资源(例如,选修职业生涯规划课程、听讲座、参加学校组织的各种考察实践活动等) ,向自己的亲友、老师和高年级的同学请教,之后会开始探索和思考自己的兴趣、能力,并着手联系实习的机会。这样,当他们到了大四的时候,已经对自己和劳动力市场都有了相当的认识,也积累了不少的信息和资源,可以说是胸有成竹了。而另外一些人则一味地拖延,不去面对困难,直到大三或大四时才开始着急,或寄希望于自己的某个亲戚能够帮助找一份工作,或理怨学校不帮助毕业生联系就业单位,最后草草找到一个职位了事。在这个过程中,不同的人所表现出来的心态、习惯和能力,其实反映了他们不同的任务取向的技能。

【练习】影响你职业决策的因素

回顾在第一单元中所作的“生命线”练习,想一想到目前为止有哪些因素影响了你的生涯发展 。

参考练习7-1“反思个人的决策风格”中你所写下的五个已经作出的重大决定,分析哪些因素影响到你的决定,然后按上述四个方面将它们进行分类。分析一下它们各自的影响程度有多大,它们是有力地促进了你的发展还是对你的决策造成了阻碍。

● 影响我生涯决策的遗传与特殊能力：

● 环境和重要事件：

● 学习经验：

● 任务取向的技能：

在克朗伯兹所说的这四类影响职业决策的因素中,前两类因素(遗传和环境) 通常都在个人的控制之外,而后两类因素(学习经验和任务取向的技能)则是个人在成长过程中可以不断积累和更新的。克朗伯兹认为：上述四种因素交互作用的结果,形成了个人对自我和世界的推论或信念(self-observation generalization / world-view generalization)。这些推论不一定完全正确,要视个人的学习经验是否丰富而定。但是,人们往往会以偏概全,在一两次深刻经历的基础上得出一些刻板的印象和先入为主的偏见，这就是所谓的“非理性信念”例如,由于某次住院时遭到医生的粗暴对待,就认为“现在的医生都唯利是图”,从而在职业选择上排除了医生；又如,因为家庭经济上的困窘,就牢牢记住了“没钱就会让人瞧不起”,从而在职业选择上将收入作为考虑的首要标准。 表7-1是一些常见的与生涯相关的非理性信念。

这些“非理性信念”的不合理之处,在于其绝对化。“应该”、“必须”这样的表述方式都体现了思想观念上的束缚,将个人的选择限制在狭小的范围内,缺乏弹性,最终阻碍了个人长久健康的发展。在真实情境中,人们也许不会作如此绝对化的表述,或者即使持有这种观念,可能在理性上也同意它们是不合理的,只是在潜意识中却仍然相信这些想法并且据此作出判断和行动。例如,有的人会希望所有人都喜欢自己,所以如果别人做什么事或搞什么活动没有叫上自己,他就会觉得很郁闷。在他的内心深处,可能存在“只有当所有人都喜欢我,我才是有价值的”这样的观念。

对于非理性信念, 如果你能对其作适当的调整,改为“我希望如此(而非“应该”或“必须”如此),但如果不能实现,我也能接受”，则你的认识可以更加切合实际，更有利于你的健康发展。

表7-2是对一些常见的非理性生涯信念的辨析。

【讨论】

平时你是否也有类似上面列举的想法呢?请回想一下,你通常对自己、他人、世界和生涯发展有些什么样的看法? 这些观点是建立在什么样的事实基础上的？它们是否绝对化、以偏概全?你是否愿意保持开放的态度,能够接受与你观点不同的事实？

【练习】辨别非理念信念

《未选择的路》是美国诗人罗伯特·弗洛斯特(Robert Frost)所作的一者著名的诗,生动地表达了诗人面对两条道路难以取舍、万般无奈的心情。诗中所描绘的场景,其实与我们在生涯路上常有的犹豫非常相像。请阅读这首诗,并参考前面的“非理性信念”列表指出这首诗中所体现的非理性信念。

**未选择的路**

黄叶林中出条岔路，

无奈一人难于兼顾。

顺着一条蜿蜒小路，

久久伫立极目远眺，

只见小径拐进灌木。

接着选择了另一条，

同样佳美似乎更好。

引人踩踏铺满茂草，

踏在其间难分彼此，

尽管真有两条道。

清晨里躺着两条路，

一样落叶未曾踏脏。

愿将第一条来日补，

但知条条相连通远途，

怀疑日后怎能回返。

许久以后某一地，

我将叹息诉说于人。

两路岔开在树林里，

我选的那条足迹稀，

而一切差别由此起。

这是诗所体现的非理性信念：

再辨别一下，自己平时常有什么样的非理性信念？

在本章后面的“实践与应用”部分,有对这个练习的示范性回答,供你参考。在平时生活中,你可以有意识地多省视自己的信念,看看它们是否合理,有没

有对你的生涯发展造成阻碍。你还可以与他人谈论或阅读这方面的有关书籍。不断反思和更新自己的观念,这是个人成长的重要内容之一。

3. 职业决策中的阻碍

职业阻碍就是任何使人难以实现某一职业日标的障碍或挑战。它分为外部阻碍和内部阻碍两种。内部阻碍就是那些存在于我们自身的障碍,通常我们对之有较大的控制力,比如焦虑、拖拉等。外部阻碍则来自外界,是我们难以控制的, 如就业中存在的重男轻女现象。但我们往往把外部阻碍想象得过多、过大,这也是我们上面讲到的非理性信念的一部分,实际上属于内部阻碍。在生涯决策中,我们需要明辨内部阻碍和外部阻碍,才能采取相应的对策。正如中世纪一位哲人所祈祷的那样:“请赐给我宁静的心,去接受我不能改变的一切；赐我勇气,去改变我所能改变的一切；并赐我智慧,去认清这二者之间的分别。”

个人出现决策困难的情形,通常又分为两种:

（1）生涯不确定（career indecision）

这是正常的发展性的问题。大学生还处在生涯探索阶段,在以前的学校教育中又缺乏与职业生涯规划相关的内容,造成大学生普遍不了解自己的兴趣或能力、价值观不清晰、缺乏关于工作世界的信息等状况,因此难以进行生涯决策。这种情况通常只要得到关于自我认识、工作世界介绍等相关的信息即可解決,而这可以通过选修生涯规划课程、阅读相关书籍、参加社会实践活动等实现。

（2）生涯犹豫（career indecisiveness）

这是由个人特质引起的,如个人兴趣与能力有差异,个人偏好与社会期待有冲突,价值观受到环境条件限制,非理性生涯信念桎梏等。比如说,有的人由于自信心低落,极大地阻碍了对于职业的憧憬与选择,；的人虽然作出了初步选择,却感到非常的焦虑；还有的人,虽然经过多方的探索,在职业兴趣方面却仍然相当混乱,等等。 这一类的学生需要较长时间个别的生涯辅导,甚至是心理咨询和治疗,才能帮助他们提升自我价值感,增进对自我的肯定与信任,并在此基础上改善他们的决策能力。

（三）应对职业决策中的挑战

对于上述职业决策中的挑战,可以通过多种方面进行调节和改善 。

1.计划型决策: CASVE循环

在进行重大决策时,为了减少风险,尽可能充分地考虑到决策所涉及的多方面因素。我们推荐使用计划型（planful）决策,它由沟通(communication)——分析(analysis)——综合(synthesis)——评估(evaluation)——执行(execution)五个步骤组成,其英文缩写为“CASVE循环”(Peterson，Sampson & Reardon,1991),见图7-1。

(1)沟通

个人发现理想与现状有差距,意识到问题的存在。这一步是决策的开始。个人如果没有意识到自己的需要,则后面的步骤都无从谈起。比如,许多大学一年级的学生,常常觉得“职业生涯规划”离自己还很遥远,认为找工作“是大三大四的事”,自已才大一,只要好好学习就够了。只有当他们具备了职业生涯规划的意识,了解到找工作不是一蹴而就的事情,才会开始产生这方面的需求,从而进入职业决策的下一阶段。

(2)分析

将问题的各个组成部分相互联系起来,对现状进行评估，了解自己和自己可能的选择,对所有的信息进行分析。这当中还包括确认要作出的决定——决定的性质、具体的目标、决策的标准,等等。不少人将目标与达成目标的手段混淆,比如为了学历而读书,但实际上学历只是手段,就业才是最终目的。如果并没有弄清楚自己的目标,比如出国或者考研是为了什么,就开始盲目行动,必然不会有好的结果。可以说,分析是决策过程中最容易出现问题的阶段。许多人倾向于用简单化的方式得出结论直接跳到行动步骤,而未能真正弄清问题的关键,也未能收集充足的信息。

(3)综合

在分析的基础上,个人形成可能的解决方法并进一步收集相关信息,确认自己的选择。这里需要注意的是,不要在没做探索之前就匆忙决定,这样会将自己的选择面限制得很窄。在生涯规划中,我们提倡先扩展个人的职业前景清单(通常要列出至少10个以上可从事的职业)，打开视野,充分地看到自己所拥有的可能性,再在收集信息的基础上适当压缩(至3-5个最后选项)。

(4)评估

从可行性和满意度两方面评估信息,并按评估结果对所有选择进行排列,得出最终的选择。比如,可以将所有的重要价值观列成表作为评判的标准,并按每 一项对所有的选择进行加权计分,最后按总分排序。具体的方法请参看后面的“决策平衡单”练习。

(5)执行

根据自己最终的选择制定计划,采取行动。

需要注意的是,**决策是一个循环的过程**,也就是说,在行动之后,还需要对自己的决定及其结果进行评估,由此可能进入新一轮的决策过程。

【练习】分析你的决策CASVE循环

请使用CASVE循环来分析你在第一个练习中所写出的五个重大决策以及你现阶段面临的职业决策问题。可以参考以下问题进行：

-你是怎样意识到自己的需求的?

-你是如何分析这个问题、收集相关信息（包括关于你自己和关于问题解决的信息）的？

-你是如何形成解决方案的？以你今天的眼光，你是否能看到自己当时所没看到的其他可能性？

-你是如何在不同的解决方案之间作选择的？你的选择标准是什么？

-你是如何落实行动的？过程是否如你所预期的那样？

-你怎样评价自己当时的决策过程？你对结果感到满意吗？如果不满意，是哪个步骤出现了问题？

-如此分析了五个重大决策的过程之后，你对于自己的决策模式有了什么新的了解？这对你处理现阶段所面临的职业决策问题有什么指导意义？

2.决策平衡轮

在职业决策中,我们常常会面临几种选择不知如何是好的状况,比如:是考研还是就业?就业的话,是当公务员、去企业,还是当老师? A公司和B公司甚至C公司? 如果是升学,那么不同的学校、专业之间,又该如何选择?

在面对上述情况时,一种有效的工具是“决策平衡轮”。它是一种图形的方式,能够帮助我们比较直观、全面地了解和掌握情况,从而作出选择。

【练习】决策平衡轮

首先,在一张A4白纸上画一个尽可能大的圆,然后将圆等分八份。将自己在这种情景下最重要的价值标准列出八个(可以参考前面“价值观探索”中自己所列出的价值观,也可以根据情况重新写)，依次写在圆的外围。在另一张白纸上做同样的事情。有几个选项就画几个圆,并等分和写下同样的价值标准。参见图7-3。

其次,给选择一打分:如果圆心是1分,圆周代表10分,那么选择一在这8个方面的分数各是多少。用一条弧线在8个扇形区域中标示出来,再将得分的部分用笔涂黑。

接着,给其他的选择同样地进行打分并在图上标示。

最后,将完成了的几张图并排在一起进行观察,感受每个选择在不同方面的得分和布局。体会自己现在对于每一种选择的整体感受和心中的倾向。

在使用决策平衡轮时,列举各项考虑因素、给各个选择打分的过程本身很重要,它能帮助我们理清思绪。常言说:一张图胜过千言万语。大脑通过图形的分布状况可以对于每一项选择产生一个整体的印象,从而有利于个人作出适合于自己的选择。

3.决策平衡单

在决策过程中对多种选择进行评估排序时,可能会感受到该决定所涉及的各方面因素会有不同的重要性,需要以权重来体现。在画过决策平衡轮以后,对习惯于理性思维的人来说,一个有效的方法是使用“决策平衡单”(Janis & Mann, 1977) ,它将重大決策的思考方向集中到四个主题上: 个人物质方面的得失,他人物质方面的得失,个人精神方面的得失,他人精神方面的得失 。

在使用时,可以按上述四个类别列出个人所有的重要价值观并按其重要程度赋予权重,并将它们作为评判的标准,逐项对所有的选择进行加权计分,最后按总分排序。表7-3是一个比较“国贸专业研究生”、“英文记者”和“导游”这三种选择的决策平衡单示例。

【练习】决策平衡单

将你的各种生涯选择水平排列在决策平衡单的顶部。

在平衡单的左侧,垂直列出你在“个人物质方面的得失”、“他人物质方面的得失”、“个人精神方面的得失”、“他人精种方面的得失”四个方面的重要价值观和考虑因素。

给各种价值观和因素按1-5的等级分配权重。一项价值观或因素的重要性越大,它的权重就越高。5为最高权重,表示“非常重要”；3代表“一般”,而1代表“最不重要”。对自我需求和价值观的准确了解,是给价值观和考虑因素指定权重的前提。

按照各项生涯选择满足个体价值观和考虑因素的程度,进行打分。分值在“- 5”到“+5”分之间,其中“+5”表示“价值观和考虑因素在该生涯选择中得到了完全的满足”,“0”表示“不知道或无法确定”,而“-5”表示“价值观和考虑因素完全未能得到满足”。

将各项生涯选择的得分与各项价值观和考虑因素的权重对应相乘进行计分, 将结果记录在相应的空格内。

将每一选择下所有的正负积分相加,得出它的总分。对所有总分进行比较和排序。

在使用决策平衡单的时候,要注意其目的不仅在于得出最后的排序结果,填写 的过程也很重要。因为列举各项考虑因素、给各项价值观分配权重以及给各项选择打分的过程本身,就是在帮助个人清理自己的思维。这样一个仔细思索和反复推敲的过程,可能比单纯得出一个结果更为重要,更能够帮助个人作出适合于自己的决策。

显而易见,这样的决策方式需要比较多的时间和精力上的投入。因为和许多事情一样,决策虽然有各种方法和技巧，但却没有捷径可走。也正因为这种决定产生的结果具有十分重大的意义,我们才需要这么多的时间和精力上的投入。

1. SWOT分析

SWOT决策分析法是一种常用的职业决策工具，它是指在职业选择过程中通过对自己的优势(Strength)、劣势(Weakness)、机会(Opportunity)、威胁(Threat)进行分析，对各种机会进行评估，以便选择最佳决策方案的一种职业评估和选择方法。其中，优势和弱势对个人自身特点而言，机会和威胁主要指外部的环境因素，包括社会、行业和组织环境等。



SWOT决策分析示意图

**（1）自我优势分析**

主要是结合自我探索的四个方面：兴趣、性格、技能和价值观，分析自己的优势方面，特别与目标职业相匹配的优势因素，以及较之于竞争对手而言的优势因素。

**（2）自我劣势分析**

劣势主要指自我特点与目标职业不相匹配的方面，与竞争对手相比处于落后的方面。

**（3）机会分析**

机会在这里是指有利于职业选择和职业发展的一些机会。首先是对社会大环境的认识和分析，主要是考虑当前社会的政治、经济、科技、文化发展趋势是否有利于所选职业的发展；其次是对自己所选组织或单位的外部环境进行分析，分析组织在本行业中的地位和发展趋势、面对的市场、有无职位空缺、需要具备哪些条件等；最后是人际关系分析，分析哪些人可能对自己的职业发展有帮助、作用大小、持续时间和如何保持联络等。

**（4）威胁分析**

存在潜在危险的方面，主要是对潜在的危险进行分析，比如单位的效益、领导层的变化，同事的竞争等是否会对自已造成不利甚至构成威胁。

通过这样一一分析，步步追问，一幅清晰的职业生涯机会前景图就呈现在面前。针对多个职业选择，可以依次进行分析，则会得出相对科学正确的选择。

**【案例】**李敏，女，某师范大学中文专业在读研究生，希望毕业后在企业从事人力资源方面的工作，但苦于不是人力资源专业的学生，不知道是否适合从事。现通过SWOT分析法进行评估，得出SWOT矩阵，如下表所示：

李敏的SWOT决策分析表

|  |  |
| --- | --- |
| **优势(Strength)** | **弱势(Weakness)** |
| 1. 硕士学位，成绩优秀 2. 担任研究生会副主席，有丰富的学生干部经验 3. 有大型公司人事部门实习经验（6个月） 4. 辅修心理学课程，能利用心理学知识进行人才评估 5. 师范生，有授课经验，可以开展员工培训   6、性格外向，善于沟通 | 1. 专业不对口 2. 工作经验不够丰富 3. 缺乏人力资源管理类知识   4、容易冲动，性格急躁 |
| **机会(Opportunity)** | **威胁(Threat)** |
| 1. 人力资源管理部门逐渐受到企业重视 2. 入世后，外企进入导致人力资源管理人才需求量大增 3. 心理学在人力资源管理中的重要性日益凸显 | 1. 人力资源管理在我国属于起步阶段，许多企业运作不规范 2. 与人力资源专业的毕业生相比缺乏专业优势 3. 相对于学历，企业更看重经验 |

SWOT分析显示，李敏同学毕业后去企业从事人力资源管理工作的优势是比较大的，但是在校期间要继续强化优势、弥补不足，如通过自学或参加培训，考取相关资格证书，利用假期继续到企业人事部门实习等。

5.理智与情感

计划型决策是一种理性的决策方式,它主要采用归纳、演绎和推理的方法进 行思考。在实际生活中,我们不难发现,虽然很多人懂得做这种逻辑的、按步骤进 行的利弊分析,但在得出排序结果后却仍然难以作出最终的决策。这是因为,单纯理性的决策忽略了情感的作用。

人不仅有理性,也有情感。在传统教育中,情感由于其缺乏理性的可控性而经常遭到我们的排斥和轻视。殊不知,它也是人类天性的一部分,是有其重要功能和作用的。情感往往携带着相当大的能量,否认和压抑并不会让它自动消失，反而有可能在暗地里给人造成种种阻碍。我们常见的压抑愤怒,然后在一件小事上爆发就是这样的例子。

而且,在很多选择上,并没有绝对的“好”、“坏”之分。常言说得好:“萝卜青菜，各有所爱。”在价值观部分,我们也曾讲过,每个人都有其独特的价值取向,各人所需要、所看重的东西不同,很难判断孰是孰非, 比如,买电脑的时候,有的人看重品牌,有的人看重性能,有的人在意价格,还有的人注重外观。而在性能方面,有些人对电脑的使用仅限于撰写和打印文稿、上上网,另外一些人却要用它来看电影、听音乐、玩游戏。 可以说,没有哪一款电脑是适合所有人的、最好的。大家只能根据自己的需要去选择。选电脑如此,选职业也是如此。如果我们不去聆听和注重内心深处的爱恨或直觉,而是一味听从专家意见、大众标准和热门排行,往往就会落入陷阱无法作出正确的选择。这时,收集再多的信息、再比较权衡也无济于事,因为我们的认知和情感不一致,我们的内心产生了冲突。许多人难以作出恰当的决策,原因就在于此。

只有当情感和认知一致时,我们才会感到内在的和谐，我们才感觉自己是一个统合的、高度一致的人,我们也会更容易信任自己的选择,从而更有力量去承担决策的责任。做到这一点,始于对自己情绪、需求和独特性的尊重。

6.积极的心理暗示：预演未来

【练习】生涯幻游

在舒缓的背景音乐下,请大家以舒服的姿势坐好,深呼吸,放松。然后,由老师或一位同伴以缓慢轻柔的语言念出下面的指导语:

想象现在是五年后的某一天,一个平常的工作日。早晨,你从一夜的安睡中醒来,想到即将开始的一天,心中充满了兴奋和期待。你起身,从衣橱中挑出你今天上班要穿的衣服。现在你正站在镜子前装扮自己,你穿着什么样的衣服呢? (停顿)现在你开始吃早饭。有人跟你一起吃早饭吗? 还是你一个人吃? (停顿) 接下来,你准备去上班。你是在家里办公吗? 如果不是,你工作的地方在哪里? 离你家有多远? 你乘什么样的交通工具去那里? (停顿)

现在你正走向你工作的地方。它位于什么地方? 看起来怎么样? (停顿)你做些什么工作? 你主要是操作器械、工具,还是跟人打交道? 你的办公场所是什么样的? 是在室内还是在室外? (停顿)你跟别人一起工作吗? 你跟他们会有一些什么样的交往?

到吃午饭的时候了,你准备去哪儿吃饭?跟谁一起去?你们会谈论些什么问题? (停顿)现在回到工作中来,完成这一天的任务。下午的工作与上午的工作有什么不同吗? (停顿)你什么时候结束工作? 离开前完成的最后一项任务是什么? (停顿)一天的工作结束了,你会怎样度过夜晚的时间? (停顿)夜里,当你要躺在床上回想这一天,有哪些事情让你感到愉快和满足? 为什么? (停顿)

当你准备好时,请睁开你的眼睛,并静静地坐一会儿。

请将你在“生涯幻游”中所感受到的细节记录在下面：

通过上面这个“生涯幻游”的练习,我们可以了解自己理想的生活形态。其中无论是对我们的衣着、交通工具,还是工作内容和场景的幻想,都可以告诉我们很多信息,让我们更加明确自己的理想和目标。

6.认知调节和心理咨询

如果你认真地进行了自我探索和对工作世界的探索,也采用了上述决策方法和工具,却仍然感到混乱或难以决策,那么你可能需要更多认知上的调节。必要时,你可以求助于心理咨询师。解决了内心深层次的困扰之后,你将更有能力来处理职业决策方面的问题。

（四）目标设立与行动计划

1.目标的重要性

有一篇关于人生目标的调查发现,在一批学历、智力和环境条件都差不多的哈佛大学毕业生中,有27%的人没有目标,60%的人目标模糊,10%的人有清晰但比较短期的目标,只有3%的人有清晰而长远的目标。25年后,哈佛大学再次对这群学生进行调查时发现：3%有长远目标的人,在25年间朝着一个方向不懈努力,几乎都成为社会各界的成功人士,其中不乏行业领袖和社会精英, 10%有短期目标的人,不断实现了他们的短期目标,成为各个领域中的专业人士,大多生活在社会的中上层；60%目标模糊的人,有安稳的生活与工作,但都没有什么特别成绩,几乎都生活在社会的中下层；而剩下27%的人,因为他们的生活没有目标,过得很不如意,常常怨天尤人,抱怨这个世界“不肯给他们机会”。

从这个调查中,我们不难看出:目标是多么重要,对于生涯发展具有何等重大的指导意义。然而,很多时候,大家忙忙碌碌,选修各种课程,参加各种活动,准备各样考试,却没有目标。很多大学生一方面感到迷茫；另一方面,却又不能停下来,花一点时间看清楚自己的方向,只是盲目地胡乱奔跑。“忙一盲一茫”的现象在当代大学生中屡见不鲜,这种“边跑边看路”的做法无异于缘木求鱼 。就像《爱丽丝梦游奇境记》里,猫对爱丽丝说的那样, 如果你不知道自己想去哪儿,那么走哪条路都无所谓。而你只要一直往前走,哪怕是胡奔乱跑,也总可以到达某个地方。但你对自己的处境满意与否可就是另一回事了。并且,如果连你都不知道自己要什么的话,那么别人也不可能给你有效的帮助。

只有当个人在头脑中对自己的职业发展方向有清晰的概念,他的生命才会有意义和方向,而这也许是人生中最珍贵的财富之一。

2.设立目标的指导原则

下面，我们来谈谈目标设立的SMART原则，以及如何运用这些原则来设立我们的职业发展目标。

（1）明确（specific）

不要用含糊笼统的语言，比如，不要说“我的目标是更好地利用时间”，应该说“我一天只能花不超过一个小时的时间来看电视”，或“我每周要花两个小时的时间来上网查找有关服装设计师的资料”。

（2）可量化的(measurable)

这样你才有一个可以衡量成功或者失败的标准,从而可以准确地评价你是否达到了自己的目标。比如,“加强社会实践”,应改为“在这个月内,参加一个学生社团(摄影协会) ,并访谈两位摄影师”。

（3）可以达到但有挑战性(achievable but cha11enging)

也就是说,就你的能力和特点而言,实现这个目标是现实的、可能的但又有一定难度。比如说,如果你目前只是一个大四学生并且没有什么相关的工作经验, 却计划在两年之内就成为大公司的中层经理,这个目标也许就不那么可行；但如果你计划十年之内才做到中层经理的位置,那又缺乏挑战性,可能不太有激情去实现这个目标了。

（4）目标有意义、有价值,并有奖惩的措施(rewarding)

也就是说,实现这个目标能带给你成就感、愉快感；反之,则会使你有所损失。 比如说,如果你没有按计划在一个月内完成对两位工程师的访谈,那么你就不能在“十一”时外出旅游,而要利用七天的假期完成访谈的任务。

（5） 有明确的时间眼制(time-bounded)

不能将目标统统定为“在大学毕业前完成”,而要有计划分步骤地在限定的时间内完成。以一周、一个月或一学期为单位设立目标,会比将事情都堆到大四毕业前完成要有效得多。

（6）可控的(contro11able)

在SMART的这几条标准之外,还有一条原则对于目标设立来说是非常重要的,那就是可控性。

可控性主要是指你对影响到目标实现的因素具有相当的控制能力。比如, “我的目标是在ABC公司获得一份工作”,这种表述方式就违反了可控性的原则。因为你能否获得这份工作并不取决于你自己,你有被拒绝的可能。但如果你将目标换成“在下周三之前向ABC公司申请一个职位”,就是可行的,因为你能控制相关的因素。目标的可控性原则表明:你必须为自己的目标负责,而不能指望他人来实现一切。当你确实需要他人的帮助时,你可以向他们表达,争取他们的合作.但同时对你的期望不能看得太重,必须作好被拒绝的准备。确切地说,你能够控制的只有你自己，因此你的目标也必须完全地“属于”你。

采用上述原则设立目标的好处是:它使你所制定的目标与计划有实现的可能,并且可以帮助你在一段时间之后回顾总结自己所取得的进步与不足,明确自己该干什么以及干得怎么样。

3.目标和行动计划示例

职业目标又可以分为长期目标、中期目标和短期目标。当我们把自己的中长期目标分解为一个个小的短期目标时，就有了具体的行动计划和步骤。这样做有助于个人对自己的职业生涯发展进行管理。

举例来说,如果你现在刚上大三,学的是中文,希望五年以后成为一名大公司的人力资源专业人士。那么,将这个目标倒推回来: 四年后一定要跟一家大公司签上合约,两年后大学毕业时应当获得一家公司人力资源部门的初级职位,一年后应当争取进人一家公司的人力资源部门实习。这样,半年后就应当开始投递简历,寻求实习机会。因此,这一个学期,你就应当写好自己的简历,列出有可能向你提供相关信息的人际资源,并阅读一些与人力资源相关的书籍。

再如,假设你的目标是在这学期末前完成初步的职业生涯规划,那么你的小目标可以是:

① 在本周五以前报名参加学校的职业生涯规划训练营,按时上课。

② 下周一开始阅读职业生涯规划课的教材,每周阅读一章并完成书后的练习,在期末前读完这本书。

③ 课外阅读一本职业规划自助类读物(如《就业宝典》或《你的降落伞是什么顔色》) ,每两周阅读一章。

④ 在9月份完成就业指导中心提供的职业兴趣和性格测评,并就测评结果与就业指导老师面谈一次,以便更好地了解自我。

⑤ 在10月份参加学校组织的就业指导讲座,了解一些基本的关于工作世界的信息。

⑥ 在11-12月,联系寒假实习的单位。

【练习】设立个人职业目标及行动计划

现在，根据练习7-7“生涯幻游”中你所想象的情景，制订你在职业生涯发展上的五年目标。在构思你的目标时，运用目标设立的指导原则。

你的五年目标：

要达到这一目标，你需要经过哪几个步骤？

据此设立你在一个月内的短期目标和行动计划。

你在一个月内的短期目标：

你在两周内的短期目标：

到了你设定的短期目标的实现期限时，回答下列问题：

你是否实现了你自己的目标？

为什么？（请应用目标设立的指导原则加以解释。）

你是否需要对自己的目标作什么调整？

光有目标和计划还不行,最重要的是落实行动。只有“傻子”才认为自己的时间是无限的,想做的事情可以无限延期。然而,我们这些不傻的人也常说“等我挣了钱,要去环游世界；等我有时间了,就去做想做的事情……”,仿佛有无限的时间与精力。我们完全可以在每一日的生活中做一些微小的事情,一步一步接近自己的理想,而不必在等待中虚耗生命。就像有人所说的那样:“感受此时此刻的生活,真正地享受每一天……如果你能充分体验每一天,那么你最终就将体验到深刻而完整的人生。”

1. 课堂小结

本单元介绍了决策和目标设立的基本知识,重点分析了在职业决策中所存在的挑战和困难,以及一些常用的应对方法。希望通过相关的讨论,帮助大学生反思自己在重大问题上常用的决策风格,树立信心,为自己承担责任,自主决策,掌握计划型的决策方法, 为自己的生涯发展设立长远和近期目标,并制定切实可行的行动计划 。

1. 课后作业

完成附录一“我的生涯规划档案”中的“目标设立与行动计划”部分。