

自我探索——能力



教学目标

认知目标:

- 正确理解技能的概念及分类。
- 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。
- 学会合理描述自己所具备的技能。

技能目标:

- 能列举自己最擅长并愿意在工作中使用的五项可迁移技能、自我管理技能和专业知识技能，并能举出相应的例子加以证明
- 能使用至少三种相关资源和方法来了解意向职业的技能要求。



主要内容

能力与生涯发展的关系

能力的分类

对自我技能的探索

技能与职业



鲁豫的成功——



香港凤凰卫视著名主持人

鲁豫说：

“我做事只有两个原则：
一是做自己**喜欢**的事；
二是做自己**擅长**的事。
碰巧电视节目主持人是
我既喜欢又擅长的工作……”



从这里起航.....



最适合你的工作不一定是和你专业相关的工作，而是能最大发挥你能力的工作。



能力与生涯发展的关系

明尼苏达工作适应论（罗圭斯特和戴维斯）

- **内在满意**：个人价值观—企业文化及奖惩制度
- **外在满意**：个人职业技能—工作的技能要求
- 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，在从事的工作领域中也能获得持久发展。



能力的分类

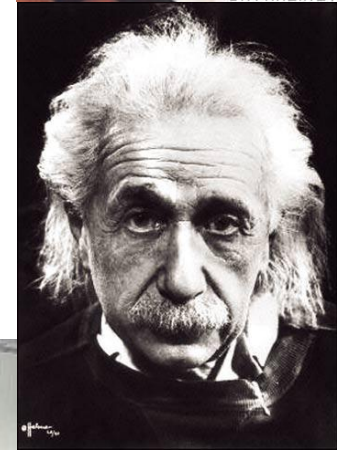
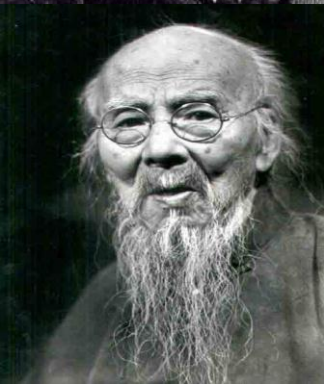
◆ **能力倾向/天赋 (aptitude, gift)** : 每个人都有的上天赋予我们的特殊才能 (潜能) 。

◆ **技能 (skill)** : 是经过学习和练习而培养形成的能力。

◆ **自我效能感 (self-efficacy)** : 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。是预测个人行为的重要指标。



能力倾向分类——多元智力论：哈佛大学教授加德纳研究表明，人类有7种不同的智能。



我为什么要雇你？

回答这个问题，你需要了解：

你拥有哪些技能？

应聘职位所要求的技能是什么？

如何用恰当的语言和事例将与该职位相关的能力充分表达出来？



你拥有哪些能力？



专业知识技能



自我管理技能



可迁移技能

Important

Important

技能的分类

辛迪·梵和理查德·鲍尔斯
(Sidney Fine And Richard
Bolles) 将技能分为三种类型:

- 专业知识技能
- 自我管理技能
- 可迁移技能 (或称通用技能,
transferable skills)



【案例分析】

- 认真、勤奋地
- 学习
- 建筑工程专业课程。

获得学校二等奖
学金

任系学生会宣传部
部长

- 独立
- 制作并完成
- 各种活动的海报

海报受到同学好评

英语通过四级，
考取计算机及
建筑类证书

- 熟练地
- 绘制
- 各种建筑图纸

找到一份好工作

形容词
动词
名词

大一

大二

大三



专业知识技能

● **知识技能**：通过教育或者培训才能获得的特别的知识和能力，也就是个人所学习的科目、所懂得的知识。一般用名词来表示。不可迁移，需要经过有意识的、专门的学习。

● **知识技能获得途径**：

- 在学校课程中学到的：如英语、专业知识
- 在工作（包括兼职和暑期工作）中学到的：如电脑制图
- 在课外培训、辅导班学到的：如绘画
- 从志愿者工作中学到的：如接待礼仪
- 从爱好、娱乐休闲、社团活动中学到的：如摄影
- 通过阅读、看电视、看电脑方式学到的：如钢琴演奏

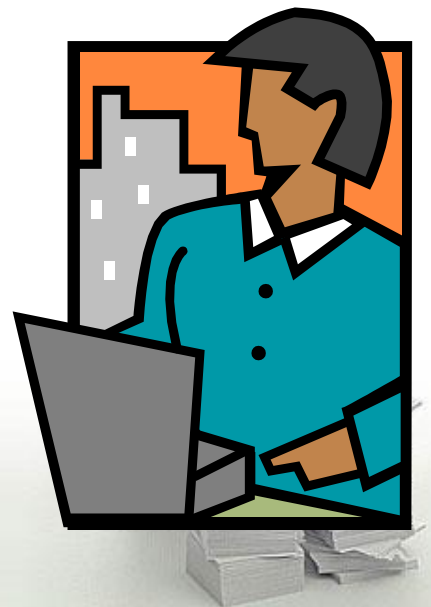


课堂活动：他人眼中的我

向身边的亲朋好友询问：如果让他们用三到五个词来形容你，他们会怎么说？

课堂活动：我愿意与.....样的人共事！

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



能力分类——自我管理技能

□ **自我管理技能**：指的是一个人所具有的特征和品质。是影响职业生涯成功与否的关键。形容词和副词的形式出现。也被称为“适应性技能”。

□ 自我管理技能词汇表

诚实 正直 自信 开朗 合作 耐心 细致 踏实 积极
主动 豪爽 勇敢 忠诚 直爽 现实 执著 机灵 感性
善良大度 坚强 随和 聪明 稳重 热情 乐观 朴实
渊博 机智 敏捷 公正 坦率 慷慨 清晰 明智 坚定
乐观 亲切 好奇 果断 独立 成熟 有抱负 有条理
善于观察 坚忍不拔 足智多谋 精力旺盛 多才多艺
彬彬有礼 善解人意



可迁移技能

◆可迁移技能：就是一个人所能做的事。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工作之中。也被称为“通用技能”。是个人最能持续运用和最能够依靠的技能。如：安装 发明 介绍 教导 说服 摄影 沟通 组织 管理 计划 反馈 参加 制作ppt

◆三种能力的区别与联系：

自我管理技能

娴熟地

细致地

熟练地

全面详尽地

可迁移技能

翻译

归类

操作

考虑

知识技能

英文

办公文档

电脑

班级工作



探索自我技能的方法

- ✚ 可衡量的业绩
- ✚ 来自于他人的认可与反馈
- ✚ 通过P. A. R.（问题—行动—解决）法来发现自己的成就
- ✚ 撰写成就故事



●可衡量的业绩

- 组织了300人的文艺晚会
- 在担任销售兼职期间，把当月销售额提高了10%

●来自于他人的认可与反馈

- 你的同学是否总是依赖你来完成某一件事情？
- 如果你离开了现在的寝室、班级，同学会因为你的离去而感到有什么不适吗？
- 如果一个了解你的人要向别人推荐你，他可能会说什么？



【课堂活动】：我的成就故事

1、请画出你出生到现在的一条生命线，回忆你的生命历程，写出5件在你生命不同阶段，让你觉得很有成就感的事件。

2、每个故事应该包含一下要素：

你想要达到的目标

面临的障碍、限制和困难

你的具体行动步骤

对结果的描述：你取得了什么成就？



用STAR法来编写成功故事

写一个你的成功故事，包括：

- 当时的背景（**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。



成功故事范例

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。

1. 面对新情况，表现出灵活性和很强的适应能力；
2. 敢于迎接挑战；
3. 快速学习；
4. 善于利用人际资源；
5. 清晰地沟通；
6. 积极主动；
7. 搜索信息；
8. 图片文字的处理、编辑和组织；
9. 耐心；
10. 关注细节；
11. 克服压力；



【课堂活动】

◆请按照案例，对你的成就故事中所体现出来的能力进行归类并填写职业生涯档案。

- 认真、勤奋地学习
- 建筑工程专业课程。

获得学校二等奖
奖学金

- 独立制作并完成各种活动的海报

海报受到同学好评

英语通过四级，考取计算机及建筑类证书

- 熟练地绘制各种建筑图纸

找到一份好工作

自我管理技能

可迁移技能

知识技能



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。

.....



雇主们最重视的技能

➤我凭什么雇用你？

1. 沟通能力
2. 积极主动性
3. 团队合作精神
4. 领导能力
5. 学习能力
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

可迁移技能：1、3、4、6、7、11

自我管理技能：2、9、10

知识技能：5、8



技能与职业

- 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



你了解自己的专业吗？

- 描述你的专业及所修课程
- 拥有你所学专业学位的人应该有什么能力和知识？
- 有这些能力和知识的人都能从事哪些工作？
- 选择一个喜欢的职业，查询并分析该职业的技能要求

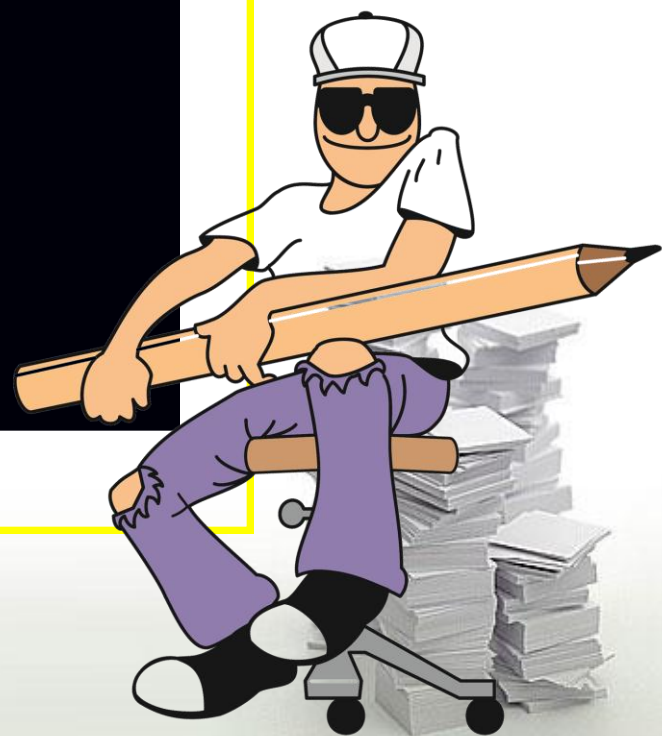
了解职业对技能的要求

- 直接：参观，体验，实习
- 间接：访谈，其他信息（书籍、网络）



自我探索

- 😊 聚焦你的兴趣
- 😊 探索你的个性
- 😊 澄清你的价值观
- 😊 发展你的技能



作业：

❖ 相关网站与测评

❖ 朗途职业测评：广州城建职业学院就业信息网，
学号、姓名登陆

A screenshot of a user login form titled '用户登录 LOGIN'. At the top, there are three radio buttons for user types: '用人单位' (Employer), '毕业生' (Graduate), and '管理员' (Administrator). Below these are three input fields: '用户名:' (Username), '密码:' (Password), and '验证码:' (Verification Code). The verification code field contains the number '5297'. At the bottom of the form are two buttons: '提交' (Submit) and '重置' (Reset). The form is overlaid on a background image of a hand typing on a keyboard.

➔ 新单位注册