

山西铁道职业技术学院 山西安泰控股集团有限公司

《职业心理素质拓展训练》实训课程

— 《我的生涯手册》

班级： _____

姓名： _____

二〇二〇年六月

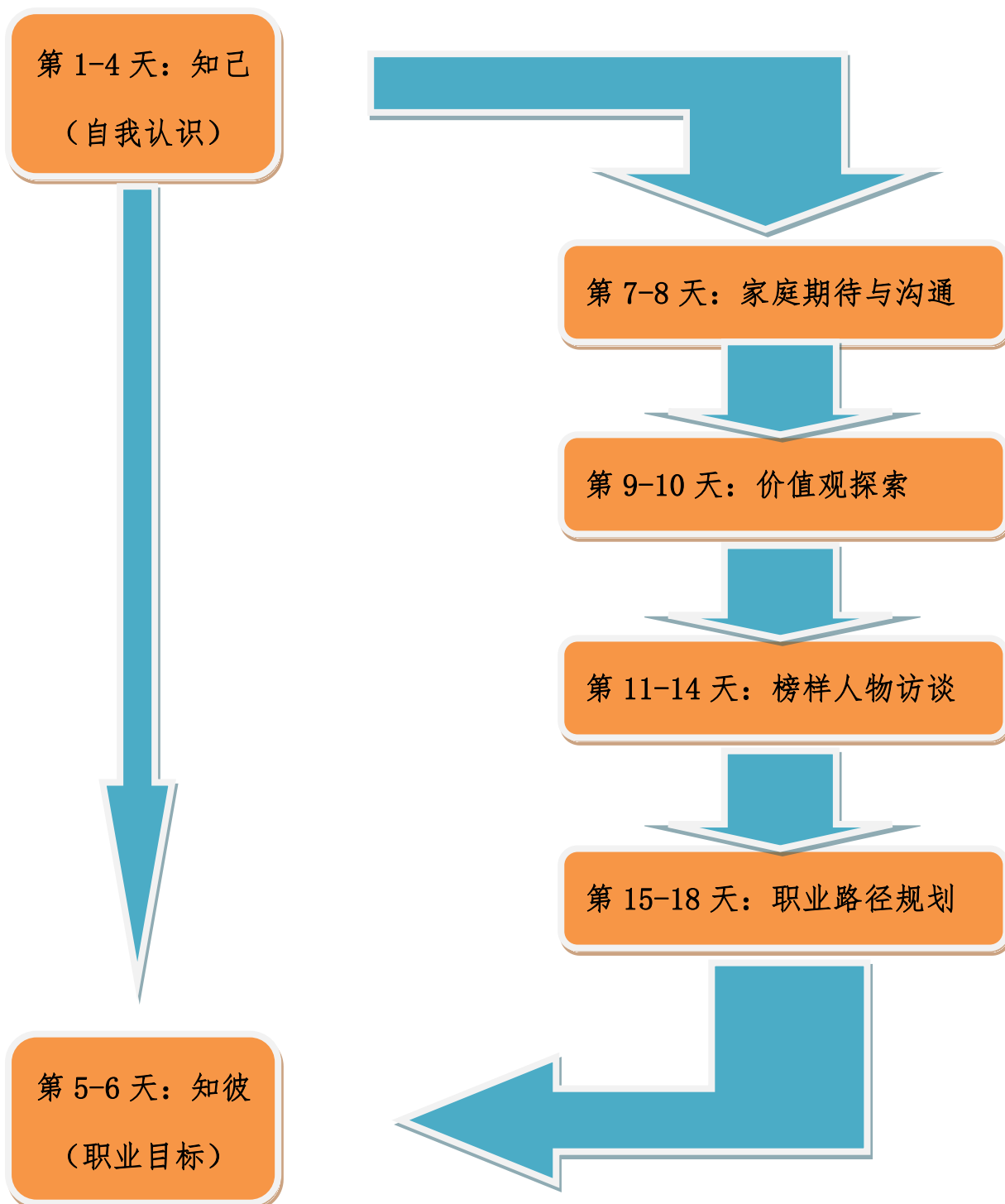
引言：还记得你的梦想吗？

小的时候，我们经常会被问起“你长大了想成为什么样的人呢？”，那时的我们斩钉截铁的说“我要当警察”、“我要当医生”、“我要当科学家”……。

而现在，我们再次回想小时候的经历，是否觉得自己很可笑、很童真，既然连小时候的梦想都当真。但，现在的你，是否像小时候那样“有过梦想”、“追求过梦想”，我们是否在感慨当初应该……就不是现在……；是否在后悔当初的决定；又是否被现实的压力压得自己喘不上气，懊恼自己为什么成为现在的样子。

朋友们，即使我们有过迷惘、有过后悔、也有过失落，但我们要做出改变，趁着青春年少，为自己投资一些时间，通过十八天的“旅行探索”，仔细思索你在这人世间数十年的生涯历程吧。

十八天“旅行探索”之旅

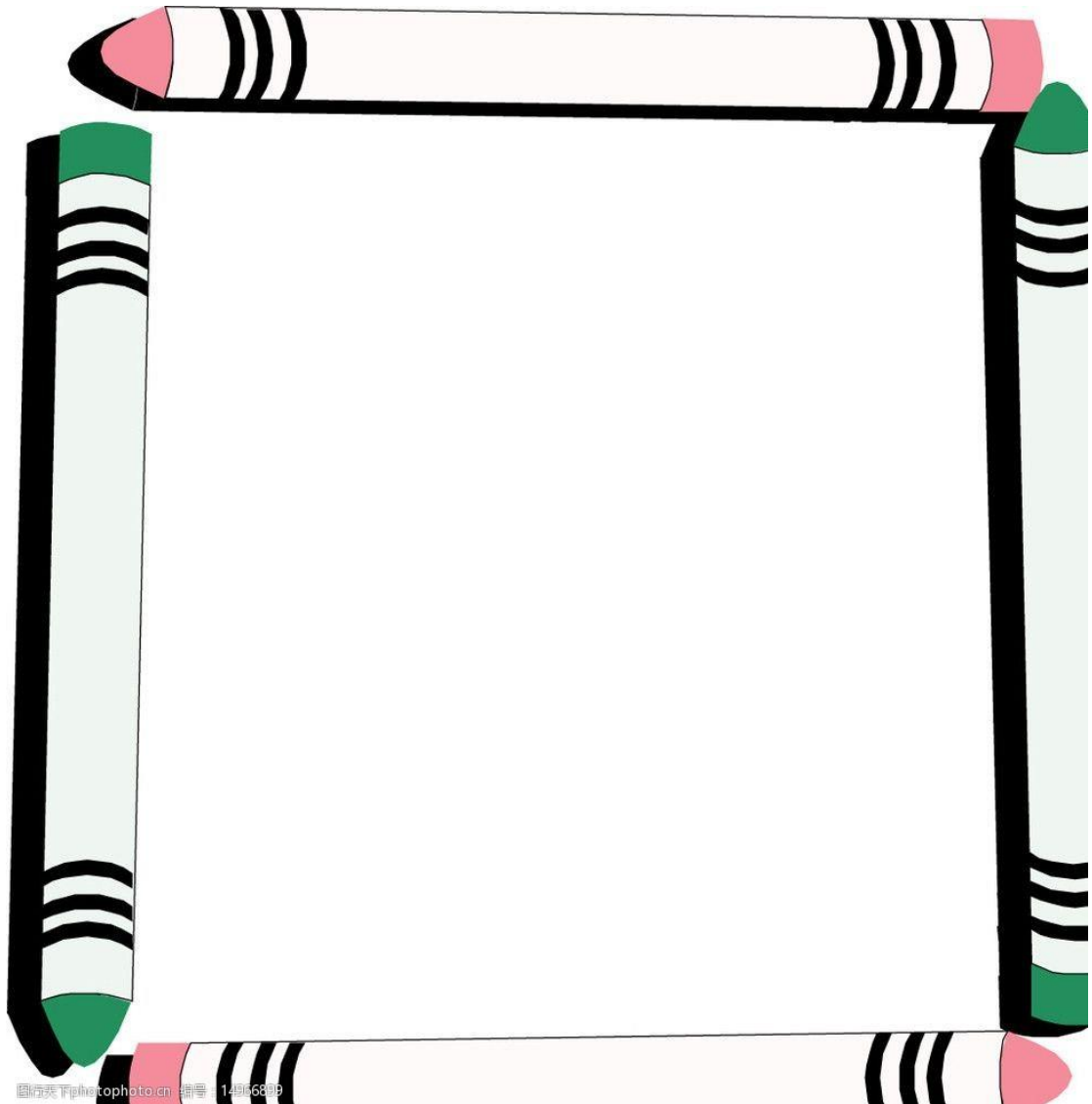


“旅行探索”之旅（1-4天）

—自我认识：发现自己的可塑性

第一项活动：我的素描

想象你现在是一名出入职场的新人，因为特殊原因，需要你通过绘画的方式介绍自己，同时展示出你是什么样的人、你最喜爱做的事、你最擅长的活动。



第二项活动：我的性格我做主

下列是我们常用来形容人格特质的一些字眼，仔细看看你自己具备了哪些特质？请将这些形容词提供给你的好朋友参考，也请他圈选出他认为你所具备的特质。对此看看他（她）所形容的你和你所形容的自己，有些什么异同？思考为什么会有这些异同？

展示你性格的形容词

顺从	重视 物质	温和	坦白	自然	害羞	勤奋
诚实	有恒心	稳定	谦虚	实际	分析	独立
喜欢解决问题	理性	内向	好奇	重视方法	冷静沉着	批判
具有科学精神	追根究底	深谋远虑	亲和力	人缘佳	喜欢与人接触	乐于助人
为他人着想	随和	宽宏大量	善体人意	温暖	合作	循规蹈矩
喜欢规律	缺乏弹性	节俭	缺乏想象力	传统保守	谨慎	有条理
按部就班	负责任	复杂善变	喜欢变化	缺乏条理	想象力丰富	崇尚理想
情绪化	直觉的	不切实际	不喜从众	独创性	较冲动	感性

富冒险性	精力 充沛	善表达	慷慨大方	自信	有领导能 力	活泼 热情
积极主动	喜欢 表现	说服 力强				

思考：

- 1、我圈，别人也圈的特质是：_____
- 2、我圈，别人没圈的特质是：_____
- 3、别人圈，我没圈的特质是：_____
- 4、我的发现，原来我是个_____的人
- 5、我希望继续保有的特质是_____
- 6、我希望改变的特质是_____

第三项活动：兴趣是最好的老师

假如我有七天假期：

现在正是赏花观景的时候，你刚好有七天的假期，你计划着前往远方一处新开发的岛屿群度假，你可以在六个各具特色、各具风情的岛屿中进行选择，如果你时间许可，可以安排前往其中的三个岛屿，各停留几天，不考虑任何其他因素，单纯的因为喜欢想前往该处，你会如何选择呢？

请仔细浏览旅游手册上记载的这六个岛屿的特色：



美丽浪漫的岛屿，岛上有美术馆、音乐馆、弥漫

着浓厚的艺术文化气息。同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐与绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这里找寻灵感。



温暖友善的岛屿，岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互助合作，重视教育，充满人文气息。



显赫富庶的岛屿，岛上居民热情豪爽，善于企业经营和贸易。岛上的经济高度发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场、来往多是企业家、经理人、政治家、律师，衣香鬓影，夜夜笙歌。



现代井然的岛屿，岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。



自然原始的岛屿，岛上保留有热带的原始植物林、自然生态保护甚佳，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房舍、打造器物、制作工具。



深思冥想的岛屿，岛上人迹较少，建筑物多僻处

一隅，平畴绿野，适合夜观星象。岛上有多出天文馆、科博馆以及科学图书馆等。岛上居民喜好沉思、追求真知，喜欢和来自各地的哲学家、科学家、心理学家等交换心得。

假如你有七天难得的假期，你会考虑到哪三个岛屿度假呢？

◇ 我的度假计划：

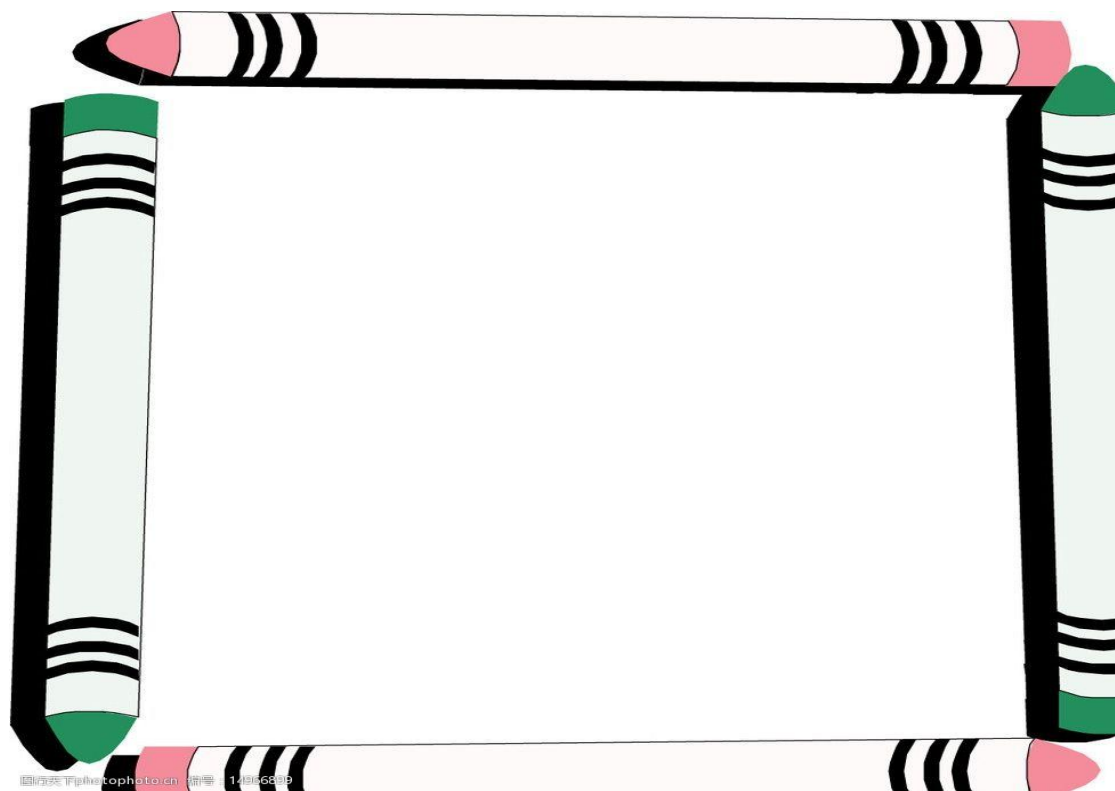
选择 1：____ 岛，因为_____

选择 2：____ 岛，因为_____

选择 3：____ 岛，因为_____

第四项活动：未来的我

想象一下十年后的你会是什么样的呢？用绘画的方式表达出来，请与第一项活动（我的素描）中描绘的进行对比，看看自己将会在十年间发生哪些变化？



“旅行探索”之旅（5-6天）

——设定职业目标

第一项活动：列举职业选项

现在，请你假想“未来一至五年”或“完成您所需要的教育准备或训练后”，你可能或不可能去做的工作或职业。

➤ 你可能考虑去做，或你曾经想过会去做的两项工作或职业。

1、 _____

2、 _____

➤ 你不会考虑去做，或你曾想过不会去做的两项工作或职业。

1、 _____

2、 _____

➤ 你以前曾经做过，或你的家人亲友做过，或任何其他你所熟悉的两项工作或职业。

1、 _____

2、 _____

第二项活动：你理想中的工作是什么？

请写下一项最吸引你的职业或工作，作为你的理想职业目标，并记录和思考该目标所具备的特质或条件。

我的理想职业目标是 _____

它所具备的特质或条件：

1、 _____

2、 _____

3、 _____

4、 _____

5、 _____

6、 _____

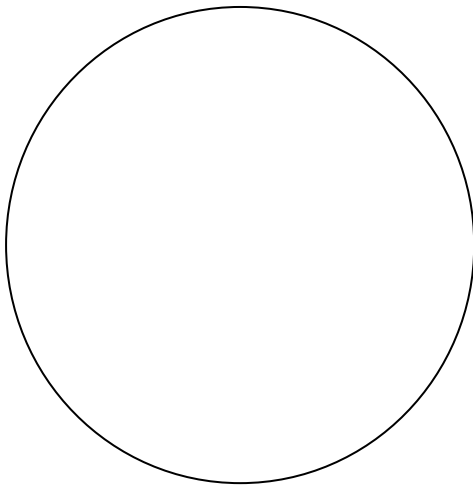
.....

“旅行探索”之旅（7-8天）

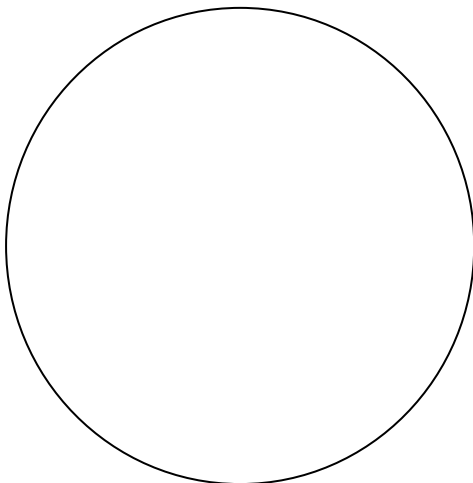
—角色平衡

第一项活动：我的生活角色

每个人在日常生活中都无可避免的扮演了一些“角色”，例如在家庭中你是“儿子”、“女儿”、“父亲”、“母亲”“兄弟姐妹”，在社会中你是某人的“朋友”、“同事”.....。那么，你在这些角色中是如何分配的呢？哪一个角色是你希望有机会能“卸下来”，好让自己喘口气？



- 在当下的生活里，你都扮演了哪些角色？
- 以一个星期，100个小时为总体，在每个角色上所花的时间是如何分配的？
- 如果因为不可抗拒因素，你必须“丢掉”一个角色，你会选择丢掉哪一个呢？
- 这个过程让你有什么发现？
- 你对这种状况满意吗？



- 理想的角色分配是什么样的？
- 两幅作品发生了哪些变化？
- 为实现这种变化，你需要做什么？

“旅行探索”之旅（9-10天）

—职业价值观问卷

这一份问卷的目的，是要了解在你考虑未来的工作选择时，有些工作性质或条件对你的重要性。请在下列每一题前方的方格中，填上1-5的数字。“5”代表“非常重要”，“1”代表“不重要”。

⑤

④

③

②

①

非常重要

很重要

重要

不太重要

不重要

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1、能参与就难、济贫工作 | <input type="checkbox"/> 2、能常欣赏完美的艺术作品 |
| <input type="checkbox"/> 3、能经常尝试新的构思 | <input type="checkbox"/> 4、必须花精神去深入思考 |
| <input type="checkbox"/> 5、在职责范围内有充分的自由 | <input type="checkbox"/> 6、能有稳定的收入 |
| <input type="checkbox"/> 7、能在社会上扮演更重要的角色 | <input type="checkbox"/> 8、能指导别人如何处理事务 |
| <input type="checkbox"/> 9、收入能比相同条件的人高 | <input type="checkbox"/> 10、可以经常看到自己的工作成果 |
| <input type="checkbox"/> 11、能有清静、不受干扰的工作场所 | <input type="checkbox"/> 12、主管能善解人意 |
| <input type="checkbox"/> 13、能经常与同事从事休闲活动 | <input type="checkbox"/> 14、能经常变换职务 |
| <input type="checkbox"/> 15、能成为你想成为的人 | <input type="checkbox"/> 16、能帮助穷困、不幸的人 |
| <input type="checkbox"/> 17、能增添社会的文化气息 | <input type="checkbox"/> 18、可以自由提出新颖的构想 |
| <input type="checkbox"/> 19、必须不断学习才能胜任 | <input type="checkbox"/> 20、在工作时可以不受他人干涉 |
| <input type="checkbox"/> 21、常能觉得自己的辛劳没有白费 | <input type="checkbox"/> 22、能使你更有社会地位 |
| <input type="checkbox"/> 23、能够分配、调整别人的工作 | <input type="checkbox"/> 24、能常常加薪或分红 |
| <input type="checkbox"/> 25、生病时能得到妥善的照顾 | <input type="checkbox"/> 26、工作地点的光线、通风良好 |
| <input type="checkbox"/> 27、有一个考核公正的主管 | <input type="checkbox"/> 28、能与同事建立深厚的友谊 |
| <input type="checkbox"/> 29、工作上的性质常会变化 | <input type="checkbox"/> 30、能实现自己的理想 |
| <input type="checkbox"/> 31、能减少别人的苦难 | <input type="checkbox"/> 32、能运用自己的鉴赏力 |
| <input type="checkbox"/> 33、常需要构想新的解决办法 | <input type="checkbox"/> 34、必须不断解决新的难题 |
| <input type="checkbox"/> 35、能自行决定自己的工作方式 | <input type="checkbox"/> 36、能知道自己的工作绩效 |
| <input type="checkbox"/> 37、能让你觉得出人头地 | <input type="checkbox"/> 38、可以发挥自己的领导能力 |
| <input type="checkbox"/> 39、可使你存下很多的钱 | <input type="checkbox"/> 40、有完善的保险与福利制度 |
| <input type="checkbox"/> 41、工作场所有很现代化的设备 | <input type="checkbox"/> 42、能常帮助他人解决困难 |
| <input type="checkbox"/> 43、不必和同事有利益冲突 | <input type="checkbox"/> 44、可以经常变换工作场所 |
| <input type="checkbox"/> 45、常让你觉得如鱼得水 | <input type="checkbox"/> 46、主管能采取民主开放的领导方式 |

- 47、能创作优美的作品
- 48、能够很自豪的介绍自己的工作
- 49、必须对事情做深入的分析
- 50、可以自行调整工作进度
- 51、工作结果能受到别人的肯定
- 52、常需要提出多种不同处理方式
- 53、能为团体拟定工作计划
- 54、收入能比其他行业高
- 55、不会轻易被解雇或裁员
- 56、工作场所整洁、卫生
- 57、主管的学识或品德能让你敬仰
- 58、能认识很多风趣的伙伴
- 59、工作内容常随时间而变化
- 60、能充分发挥你的专长

“旅行探索”之旅（11-14天）

——寻找职场榜样人物

第一项活动：向榜样学习

第一步：找到7个榜样人物

1、设定一个梦想成为的榜样，让这个人占据你的理想最高点。

2、设定三个你一直努力上进追赶，5-10年有可能超越的榜样。（其中一个为你身边的人，可以是同事、朋友或家人）

3、设定三个你一直努力追赶，可能在1-2年内超越的榜样。（其中两个为你身边的人，可以是同事、朋友或家人）

第二步：梳理榜样人物的品质、能力

分析每个人身上吸引你的是什么，他们分别有什么品质，有什么与众不同的能力。分别写下每个人身上最重要的三个点。

榜样人物	最重要的三个点		
1、			
2、			
3、			
4、			
5、			
6、			

7、			
----	--	--	--

第二项活动：与榜样交流

从七个榜样人物中选择一名你身边的人，与他（她）进行 10-15 分钟的人物访谈，可以从以下问题中选取 5-7 项进行对话，也可以就你感兴趣的内容对话，将谈话内容记录下来。

- 1、在这份工作中，你最喜欢的是什么？
 - 2、不喜欢的又是什么？
 - 3、你个人觉得比较有成就感的是什么？
 - 4、这份工作的压力是什么？
 - 5、如果要在这个职业中取得成就，你觉得最重要的是什么？
 - 6、您认为做好这份工作应该具备哪些知识、技能与经验？
 - 7、您这个领域发展前景怎么样？瓶颈在哪里？
 - 8、工作中常遇到的问题类型有哪些？您是怎么解决的？
 - 9、您如何看待该领域工作将来的变化趋势？
 - 10、该领域初职和略高级别职位的薪水是多少？
-

“旅行探索”之旅（15-18天）

—职业规划 步步为营






第一项活动：列举你一生最想完成的十件大事

“未来”是一件遥不可及的事情，却承载了我们的愿望和憧憬。
“梦想要有，万一实现了呢”，没错，不要用现实羁绊你的梦想，就
让梦想乘着蝴蝶的翅膀飞翔吧！

我梦想这一生能完成的十件大事	完成时间
1、	
2、	
3、	
4、	
5、	
6、	
7、	
8、	
9、	
10、	

第二项活动：是时候该做规划了

为了达成目标，你必须铺设一条通往目标的道路或阶梯，但再此
之前，请冷静思考如下问题吧。

我现在在哪里? 我已经得到什么?	
	
我要去哪里? 我想得到什么?	
	
我需要什么来到达那里? 我需要什么才能成功?	
	
我要采取什么行动?	
	
时间限制是什么?	
	
我如何知道我已经达到了目标?	

第三项活动：生涯规划表

除了工作和职业的规划外，在这个“终身学习”的时代，你还需要思考其他方面的生涯规划，一起来看看吧。

结束语：心之所向 必生温暖

到此，我们的探索之旅就要结束了，你是否在此次“旅行”中有所收获呢？你是否在探索过程中心存疑惑、亟待解决呢？你是否因此明确了自己的目标和方向，并准备坚定的走下去呢？不管你现在是何种状态，我相信，只要你用心体验，一定会有你的收获。在探索结束之后，如果大家还有未解决的问题，欢迎大家通过“学习通”--信息反馈卡，来填写你需要帮助的内容，以及你希望帮助的方式，我们将根据大家的需求开展接下来的心理辅导。

感谢大家的配合和支持！