

职业生涯规划

——2015年医院新员工岗前培训

院办 2015.6

什么是职业生涯规划？



个人在组织中的发展计划



职业生涯规划包含了两方面的内容：第一，员工从自身的利益出发，对自己能力、兴趣，对自己所希望从事的职业及职业目标、并为之而努力和奋斗的道路而设计职业发展道路，即**员工的职业发展规划**。第二，组织为了满足员工成长、发展与获得满意感的要求，而对员工的能力与兴趣进行了解，并将员工的个人目标与组织的目标结合起来，进而与员工共同制订协调员工个人成长与发展职业生涯道路与计划，并为员工的职业发展提供本组织内职业发展的有关信息，给予公平竞争的机会，如岗位信息、候选人信息、培训机遇、晋升与发展机遇，并提供必要的帮助与支持（如提供职业咨询），即**职业发展规划的管理**。

为什么要做职业生涯规划？



优点

- 规划是对为未来投资
- 能够作好及时应对准备，心里踏实
- 你将来的成就是今天规划出来的

弊端

- 对现实茫然
- 没有安全感与归属感
- 没有更高成就感

➤ 案例分析

案例：刘迪三年前毕业于某著名大学，除计算机专业知识外还写得一手漂亮的文章，他认为自己很清楚人生应该做的事，对自己应过的优雅、浪漫和尊贵的生活方式也订了具体的目标。但刘迪毕业三年后换了三、四家公司，作过秘书、证券、编辑，都不能实现自己的生活目标，因此感觉气馁。

请问：刘迪对自己的生涯规划属于哪类模式？应如何修正？

参考答案：自我实现式

分析：刘有较扎实的基础，但初期进行生涯规划时由于经验不足，容易产生好高骛远，不切实际的挫折感。

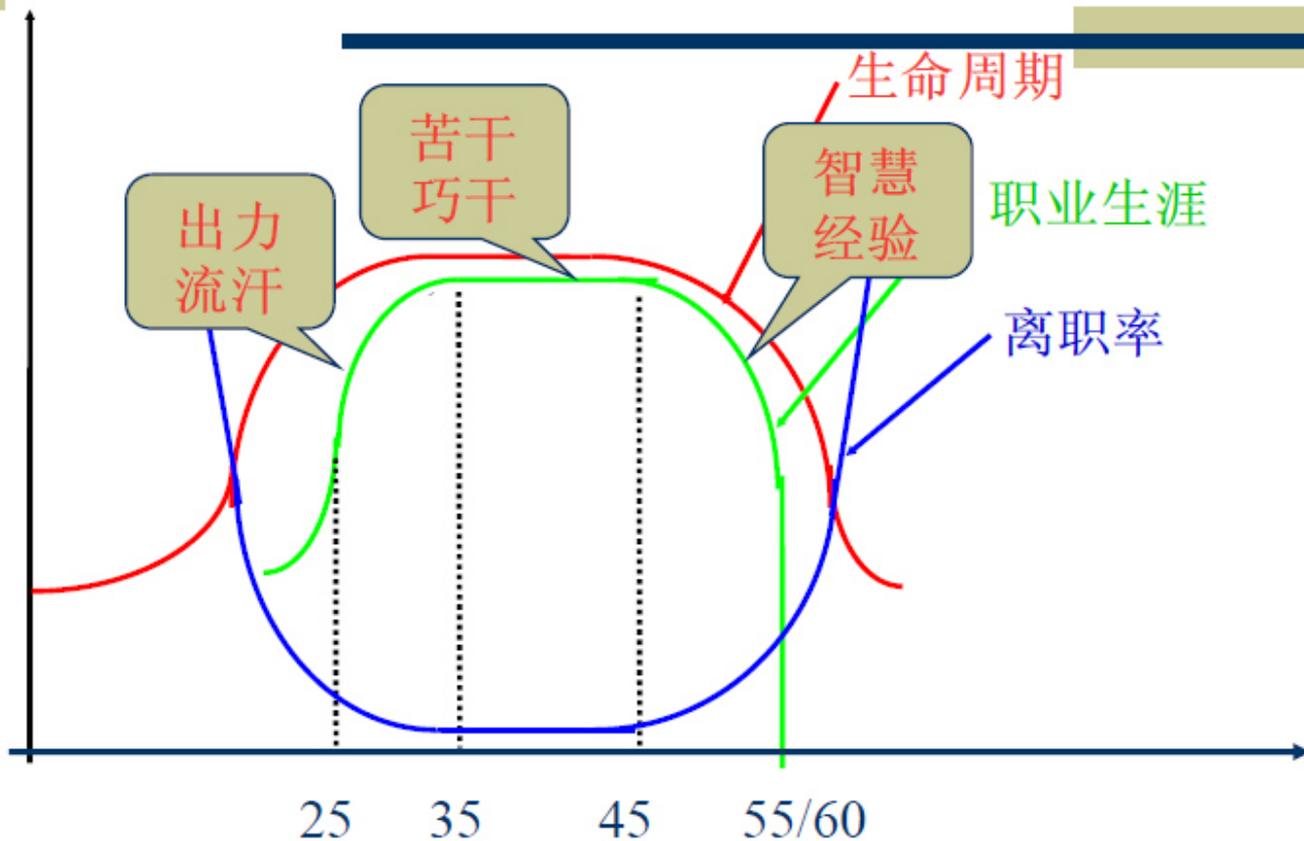
修正：在人生理想指引下，宜采取“积小成功为大成功”作法，先采用结合现实的生涯规划模式，将个人理想与组织远景相配合并使双方受益，逐步实现可行性目标，累积足够的自信和能力，再渐渐采取自我实现的生涯规划模式，在中、长期致力于实现自我目标，最终达成理想。

案例启示：

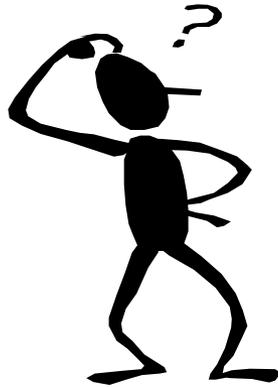
- 1、机遇与目标的专一性：目标要准
- 2、万丈高楼从地起：基础要牢
- 3、关键是知识与技能积累到了哪一步？：能力要到

职业生涯发展周期

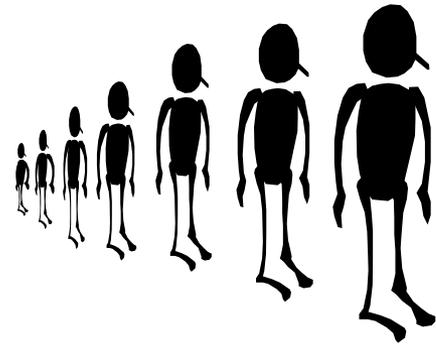
能力与需要



各阶段职场危机



找不到定位的危机



企图在人群中脱颖而出的危机



事业高原时期的危机



接班人的危机

蘑菇定律

森林里长出了一朵黑蘑菇。歪歪扭扭的菌杆，撑着一个皱皱巴巴的小菌盖，菌盖上还有一些斑斑驳驳的灰点。是啊，这真的是一朵丑得不能再丑的蘑菇了。就是样一朵蘑菇，长在这样一个没人搭理的黑暗角落，而且，还被某个不知姓名的人迎头浇上了一瓢大粪，只露出小小的一点头来。

旁边的小草和野花都瞧不起她，经常嘲笑她又丑又笨。黑蘑菇没有灰心，更没有自怨自艾，她一声不吭地努力吸取着每一点每一滴的养分，贪婪地呼吸着新鲜的空气，使劲积蓄着生长的力量。

蘑菇定律（续）

终于有一天，黑蘑菇一觉醒来，发现自己眼面的世界格外明亮了起来。她使劲揉揉眼睛，终于还是忍不住兴奋地大叫了起来。原来，她已经完全钻出了那个禁锢她的大粪壳，她的身体在阳光下闪耀着五彩的光芒来，她再也不是原来那朵丑陋的、没人理睬和被人嘲笑的黑蘑菇了，她长成了朵漂亮异常的花蘑菇！

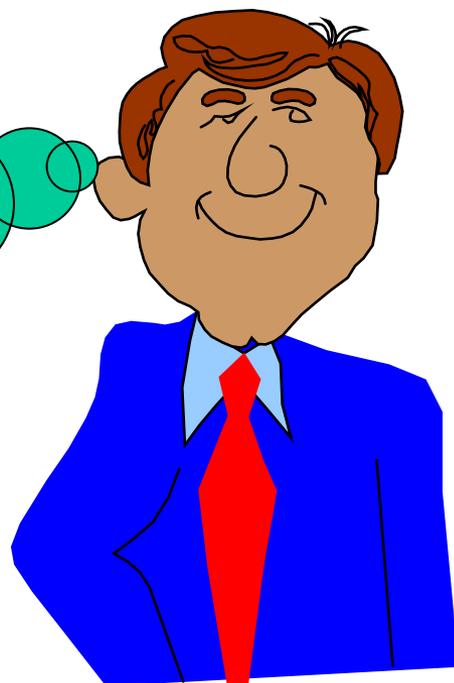
现在，这一切是多么的美好啊，可是，要是没有那段当黑蘑菇的日子，没有那些努力积蓄的养分和力量，她怎么会有现在这样的容光呢？长成花蘑菇的黑蘑菇，沉浸在深深的思索和怀念之中。

蘑菇定律的思考

- ◆ 初出茅庐的你是否处于这样一个时期：
 - 被置于阴暗的角落（不受重视的部门，打杂跑腿的工作）
 - 浇上一头大粪（无端受到批评、指责或代人受过）
 - 自生自灭（得不到必要的指导的提携）

生涯规划的有效途径

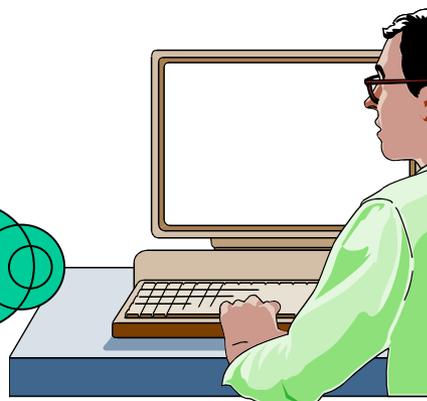
- 1、突破设限、开放心胸
- 2、生涯规划是投资，可降低个人风险
- 3、放下身段，虚心学习
- 4、了解他人专长



一、建立正确的心态

生涯规划的有效途径

- 有发展潜力的行业
- 有高附加值的行业
- 从个人兴趣出发
- 与工作相关之跨业领域



二、选择学习的领域

生涯规划的有效途径



1、同行



2、有经验的前辈



3、利用资讯



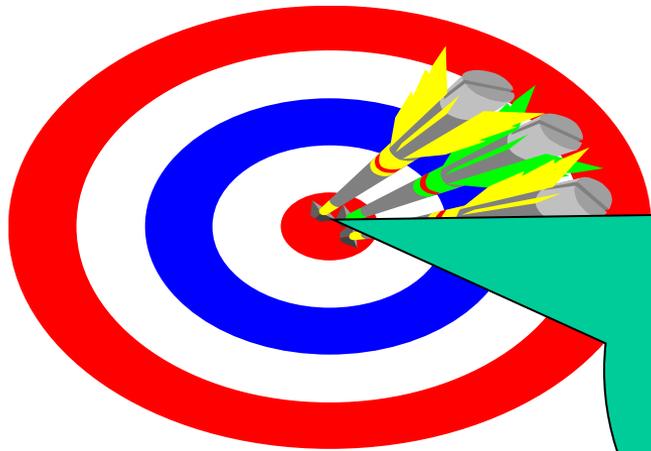
4、利用媒体



5、参加社团

三、善用学习渠道

生涯规划的有效途径



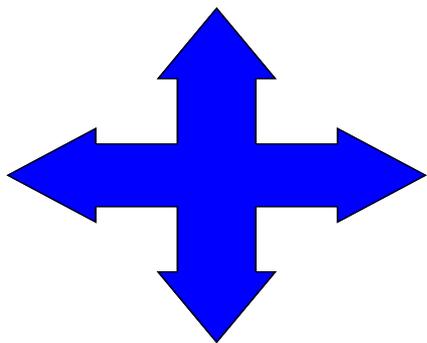
- 善向优秀者学习
- 生涯规划的检查思考
- 找出关键成功因素
- 计算成本，坚持不懈

四、采取有效的方法

生涯规划的有效途径



1、创新的思考模式

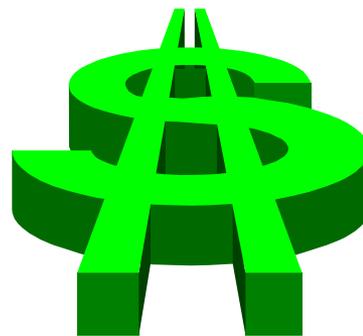


3、系统思考

五、突破思考盲点



2、善用逆向思考

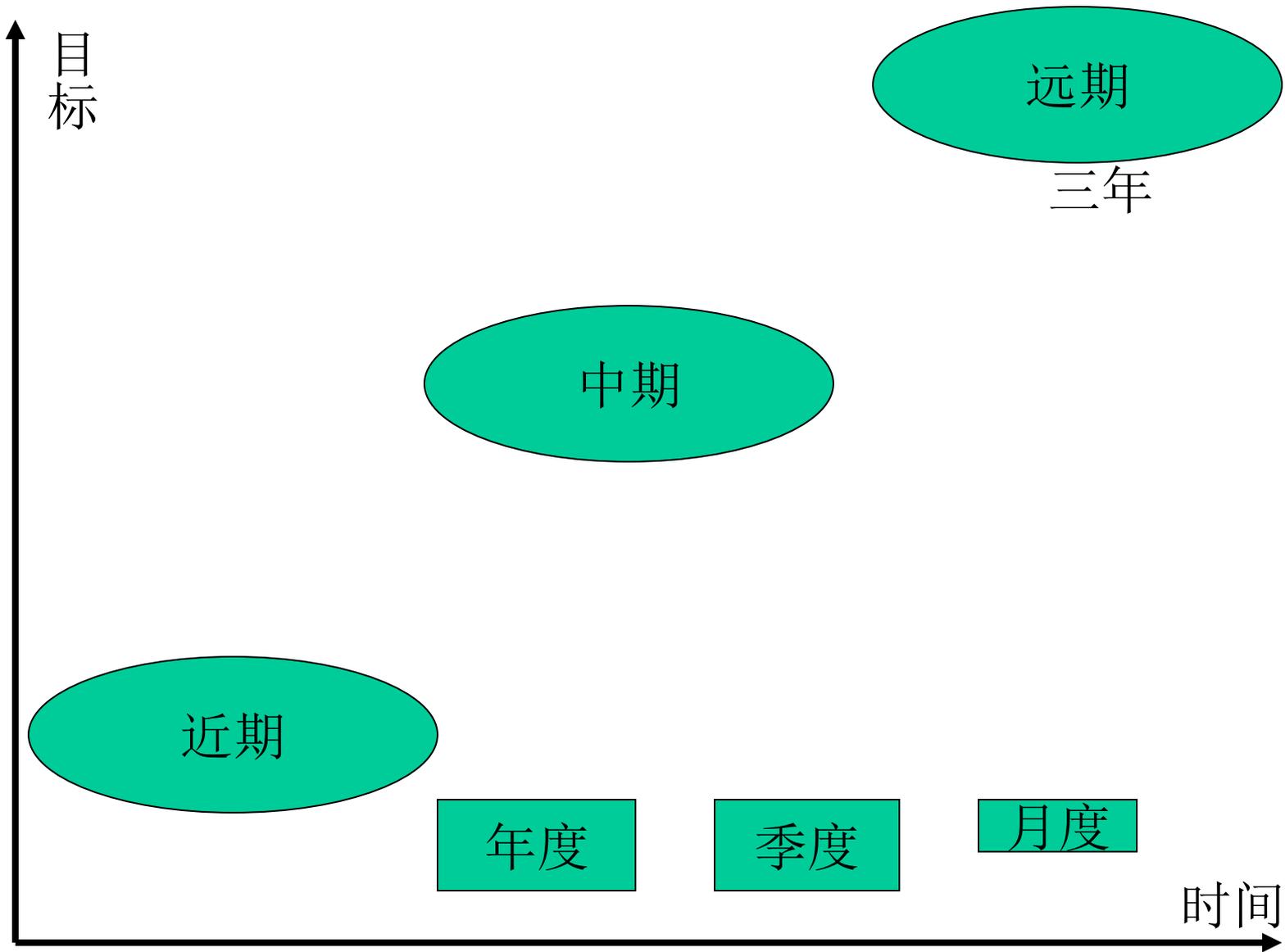


4、价值导向思考

三、个人职业生涯规划与管理

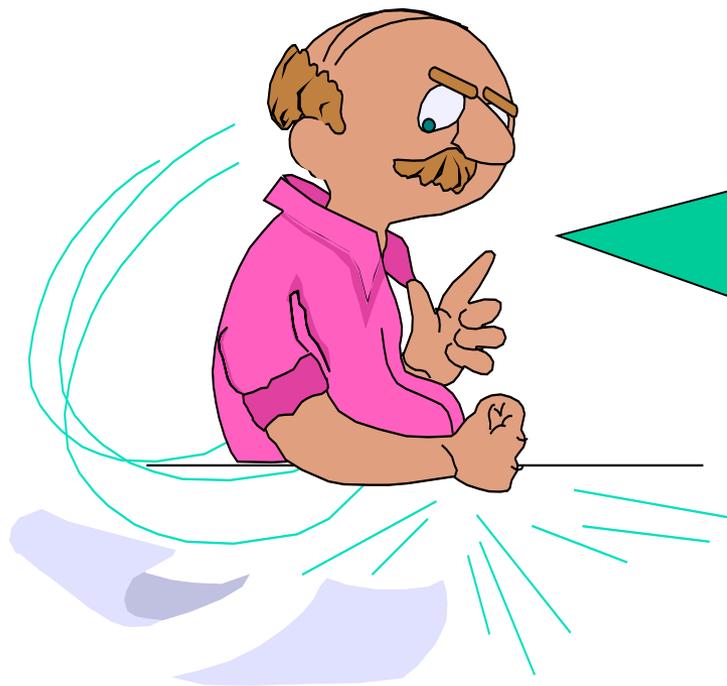
“归零思考法”

- 1、我是谁？
- 2、我想做什么？
- 3、我会做什么？
- 4、环境支持或允许我做什么？
- 5、我的职业与生活规划是什么？



三、个人职业生涯规划与管理

1、定期检讨生涯现况



- 了解自己的特点与条件
- 检讨自己的工作履历
- 订立事业和人生目标
- 对现处组织的评价分析
- 把握目前的工作机会

三、个人职业生涯规划与管理

2、进行生涯规划相关训练



- 把握各种学习和训练机会
- 多与有经验的人请教生涯经验
- 利用各种生涯工具

三、个人职业生涯规划与管理



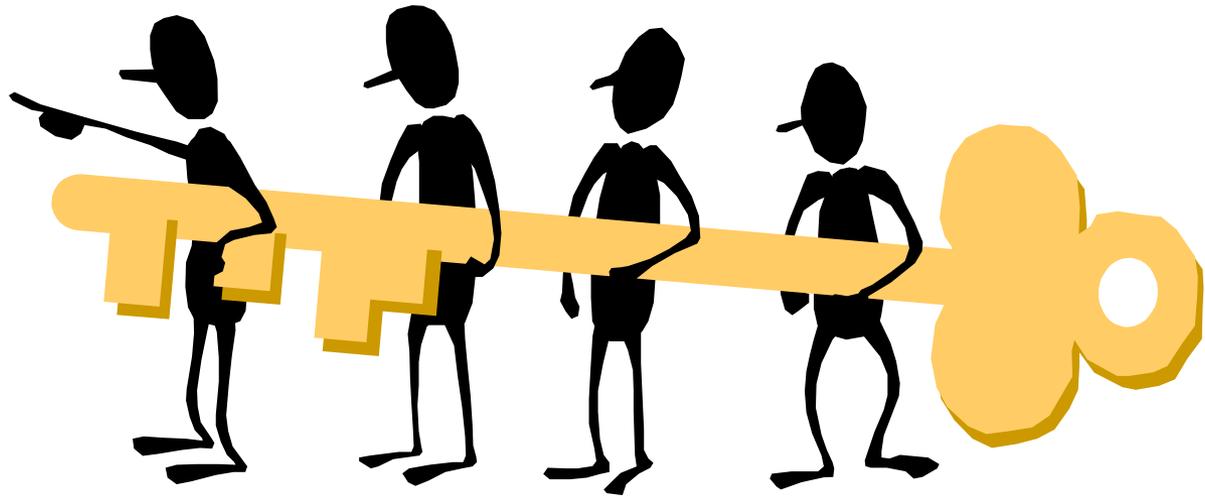
利用各种生涯工具

- 生涯目标行动表
- 生涯问题对策表
-

2、善用生涯工具（之二）

三、个人职业生涯规划与管理

3、积极进取、与医院协调发展



积极工作——杰出成就——积累成功

三、个人职业生涯规划与管理



4、跨业学习，开创新机

职业规划中的个人素质修炼

1、品德素质

- (1) 懂得做人原则，有荣辱好坏之分
- (2) 有感恩之心
- (3) 虚心学习

2、激情修炼

- (1) 行动力
- (2) 把握细节

喜欢自己的工作，快乐地工作着：**做朵快乐的蘑菇。**

- ◆ 要有做黑蘑菇的心，
理准备，忍受各种
环境——不要有上
多的抱怨（
不识泰山”等
不踢人才”等
- ◆ “吃得苦中苦，
为人上人”，
业中，让你做黑蘑菇是在对你进行塑造。

记住：
沙子也可在沙漠中闪光
从“沙子”到“金子”需要
的是有积极的心态

顺利度过蘑菇时期：

- ◆ 保持正确的态度：职场适应行为——多学习，提高能力，心态。
- ◆ 喜欢自己的工作：
工作不只是为了薪水；
尽量想到工作的快乐
- ◆ 多做事少抱怨：
有些人只做事不抱怨
有些人一做事就抱怨
有些人只抱怨不做事
- ◆ 由个人形象入手：
你的第一印象非常重要
你最重要的品格与显著的能力要尽快显示出来



从个人形象入手

◆ 职业形象：

- 诸葛亮的羽毛扇
- 新员工应有的形象—大姑娘嫁到婆家后
 - 谦虚一点
 - 勤奋一点
 - 本分一点

做事先做人

- ◆ 个人品格是最重要的
- ◆ 尽量使自己成为老板喜欢的人：
 - 勇于承担责任
 - 具有团队精神
 - 善于学习
 - 有向心力
- ◆ 做同事喜欢你的人
 - 与同事和睦相处
 - 主动帮助他人，主动向他人
- ◆ 在工作中体现你的能力



服从领导，面对现实：你不能期待你的上级是位老师，他是上司

- ◆ “上”字说明他的职位比你高；
- ◆ “司”字表明他他要负责对你发出命令；
- ◆ 上司与你的关系是领导与被领导的关系；
- ◆ 作为下属你首先要尊重他，同时服从他的命令与指挥；



能力如何培养

- ◆ 能力是从打杂开始的
- ◆ 蘑菇是从腐烂的木头上生长出来的——蘑菇定律
- ◆ 学习自我管理

天行健，君子当自强不息！

祝大家成功

