



职业院校学前教育专业“十二五”规划教材

杨莉君 总主编

幼师生职业生涯规划 与就业指导

林祥春 宋孔鹏 李建华 主编

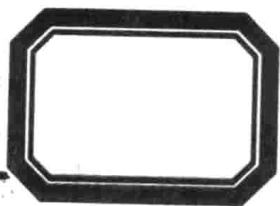


湖南大学出版社

职业院校学前教育专业“十二五”规划教材

幼师生职业生涯规划 与就业指导

主 编 林祥春 宋孔鹏 李建华
副 主 编 张淑芝 潘瑞祥 颜 玲 杨建潮
编 委 (以姓氏笔画排序)
 付小洋 李 鸽 李建华 宋孔鹏
 张新容 张淑芝 杨建潮 汪 佩
 陈真海 林祥春 唐广勇 曾绶曼
 潘瑞祥 颜 玲



湖南大学出版社

内 容 简 介

在扼要介绍职业生涯规划理论的基础上,深入地论述了幼师生认识自我和社会、规划理想人生的步骤、方法和必需具备的专业条件,详细地阐述了幼师生顶岗实习、就业、择业时需要注意的事项和准备工作及应享受的权利和履行的义务。

该教材适合师范学校和中高职学前教育专业的学生使用,也可为早幼教工作者提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

幼师生职业生涯规划与就业指导/林祥春,宋孔鹏,李建华主编.

—长沙:湖南大学出版社,2013.6

(职业院校学前教育专业“十二五”规划教材)

ISBN 978-7-5667-0383-5

I. ①幼… II. ①林… ②宋… ③李… III. 幼教人员—职业选择—中等专业学校—教材 IV. ①G658.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第140338号

幼师生职业生涯规划与就业指导

YOUSHISHENG ZHIYE SHENGYA GUIHUA YU JIUYE ZHIDAO

作 者:林祥春 宋孔鹏 李建华 主编

责任编辑:刘 锋 责任校对:祝世英 责任印制:陈 燕

印 装:长沙超峰印刷有限公司

开 本:787×1092 16开 印张:10.75 字数:249千

版 次:2013年6月第1版 印次:2013年6月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5667-0383-5/K·607

定 价:25.00元

出 版 人:雷 鸣

出版发行:湖南大学出版社

社 址:湖南·长沙·岳麓山 邮 编:410082

电 话:0731-88822559(发行部),88821343(编辑室),88821006(出版部)

传 真:0731-88649312(发行部),88822264(总编室)

网 址:<http://www.hnupress.com>

电子邮箱:pressliuf@hnu.edu.cn

版权所有,盗版必究

湖南大学版图书凡有印装差错,请与发行部联系

职业院校学前教育专业“十二五” 规划教材编委会

主 任 李学全

委 员(以姓氏笔画为序)

王栋材	王国昌	王建平	向章宇
刘吉祥	李 洋	李果新	何云峰
何曙光	宋孔鹏	宋祖荣	杨 旭
邱源海	林志杰	周建军	胡达仁
骆绍华	赵春龙	席金强	郭正良
曹才力	彭 程	彭 越	游 涛
曾冠群	雷春国	颜 旭	戴南海

总主编 杨莉君

序 言

中国传统教育之核心，是“素质教育”，而非“职业教育”。其中“素质”又包括“修身”、“知识”与“运动”三大科，大致相当于现今所谓的德、智、体。办学之目的，不在“做学问”，更不在“求职”，而是在“提高素质”，为国家储备领袖人才。

职业教育在中国兴起，正当晚清中国衰颓之时。自外而言，是“西学东渐”之产物；自内而言，是对传统中国“素质教育”之反对。

晚清以降中国“职业教育运动”之推动者黄炎培、郭秉文、范源濂诸辈发表宣言，指传统教育空疏无用，以“有用”为目标，以“职业教育即是实用主义教育”为号召，追求“谋生”与“谋食”两大功能，倡言“大职业教育主义”。

“谋生”与“谋食”是职业教育之目标，但并非其唯一目标。

职业教育有其特别的专门化特点，因而专业众多，其中，中高职学前教育专业即是其重要组成部分。

作为职业教育之一种，学前教育固然有其一般性的特征，然就教育对象的特殊性而言，它又与其他类职业教育有着相当的不同之处。

首先，学前教育的教育对象是身体和智力均尚未成熟之幼儿，也就决定了它对教师队伍之道德要求更高，在某种意义上而言，这种道德要求甚至重于专业素质要求。

其次，从另一层面上看，学前教育之教育对象又是学龄前儿童，它所承担之主体任务是为学龄前儿童接受进一步正式学科教育做准备，其最终目的是要与非职业教育相衔接。

学前教育此种特殊性，使得幼儿教师队伍建设必须成为国家教育工作重中之重，得到社会普遍高度之重视。《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010—2020）》已明确指出，要“严格执行幼儿教师资格标准，切实加强幼儿教师培养培训，提高幼儿教师队伍整体素质，依法落实幼儿教师地位和待遇”。《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》（国发〔2010〕41号）亦强调：“加快建设一支师德高尚、热爱儿童、业务精良、结构合理的幼儿教师队伍。”

为贯彻和实施《国家中长期教育改革与发展规划纲要（2010—2020）》和

《国务院关于当前发展学前教育的若干意见》(国发〔2010〕41号),湖南省亦已制定本省之学前教育改革与发展计划,要求加快普及学前教育。

要完成幼儿教师队伍建设之目标,除了依靠本科学前教育专业外,广大中高职学校学前教育专业是培养幼师之主要生力军。高水平教师队伍需要科学、专业之培养方案才能造就,而培养方案之核心在于课程,课程质量又主要通过教材来体现。原有中高职学前教育专业教材理念落后、体系陈旧、知识老化,已经不能适应当今学前教育发展之要求。教材问题业已成为制约幼儿师范教育培养目标实现之瓶颈。

正是在国家教育改革与大力发展学前教育大背景下,湖南大学出版社精心组织,编写出一套体现湖湘本土特色、符合“保教”结合理念、反映课程改革新成果之中高职学前教育专业“十二五”规划教材。

相信本套教材之出版,不仅能促进湖南省学前教育科研和教学水平迅速提高,提升湖南省学前教育界在全国之地位,还有望培养出一大批师德高尚、专业理论厚实、专业技能娴熟之幼师人才,从而早日实现普及学前教育之目标。

王纪

2012年6月20日

目 次

第一章 职业与职业规划

- 第一节 职业的基础知识 (2)
- 第二节 职业生涯规划的理论知识 (6)
- 第三节 幼师生职业规划的特点及意义 (11)

第二章 科学认识社会和自我

- 第一节 幼师生职业发展环境 (18)
- 第二节 个性特征对职业的影响 (22)

第三章 科学规划理想人生

- 第一节 确定发展目标 (32)
- 第二节 构建发展阶梯 (40)
- 第三节 制订发展措施 (46)
- 第四节 职场需要及时调整与评估 (50)

第四章 成功人生的“隐形翅膀”

- 第一节 幼师必备的专业理念与师德 (58)
- 第二节 幼师必备的专业知识 (61)*
- 第三节 幼师必备的专业能力 (63)

第五章 进入职场前的准备

- 第一节 就业信息及资料的准备 (74)
- 第二节 幼师生的求职方式和面试技巧 (81)
- 第三节 试教与说课的注意事项 (86)

第六章 初涉职场——顶岗实习

- 第一节 转换角色 适应环境 (100)
- 第二节 开拓进取 自我成长 (106)

第七章 职来职往——就业择业与创业

- 第一节 纷繁就业场 (118)



第二节 无悔择业时	(123)
第三节 激情创业路	(127)
第八章 风雨职场 法律护航	
第一节 幼儿教师的权利和义务	(148)
第二节 劳动保护与社会保险	(152)
第三节 劳动争议的处理	(156)
参考文献	(162)
后 记	(163)

幼儿教师基础职业知识

第一章

职业与职业规划

【本章提要】

幼师生求学阶段是职业生涯的准备期，选择了学前教育这个专业，就要对将来的就业做好充分的准备，而这一阶段的学习、生活、社会兼职等情况直接或间接地决定幼师毕业生未来的职业发展方向与高度。因而，幼师生进校时就应该关注自己的职业生涯规划及未来职业的发展方向。





第一节 职业的基础知识

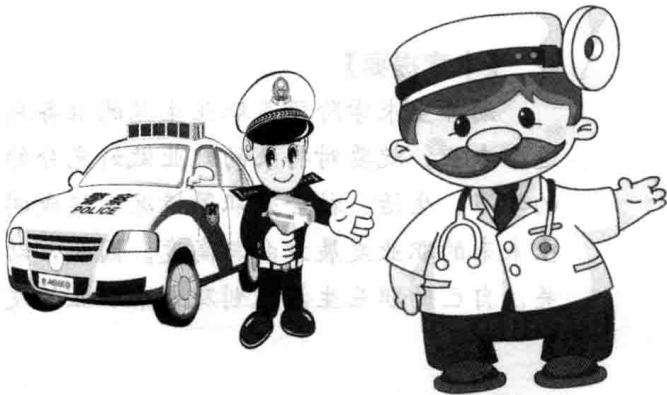
一、职业的内涵及特点

1. 职业



情境再现

谈到职业，我们并不陌生，走到街上，我们可以看到忙碌的交警；路过医院，我们可以看到穿白大褂的医生；走进学校，我们可以接触到很多的老师；在乡下，我们可以看到辛勤耕作的农民等。但职业就是我们平常所说的工作吗？答案是否定的，那什么是职业呢？



职业就是参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬作为物质生活来源，并满足精神需求的社会性的劳动。

2. 职业特征

职业具有以下特征：

(1) 专业性。很多职业强调利用专门的知识 and 技能，如果要从事某一职业，必须要经过相应的行业培训和专门的知识 and 技能学习。例如，司机必须要有驾驶证；律师要通



过专业的司法考试；教师要具备教师资格证等。

(2) 时代性。职业具有时代性，不同的时代有不同的热门职业。我国曾出现过“当兵热”、“外企热”、“下海热”、“考公务员热”等，都反映了特定时期人们对某种职业的热衷程度。随着政治经济和科学技术的发展，社会的进步，职业的数量和就业人数也迅速变化，同一种职业的活动内容和方式也会发生变化，带有时代的烙印。有些旧的、不适合时代要求的职业逐渐被淘汰，一些新的、满足社会政治经济和文化的职业不断涌现。

(3) 有偿性。职业是人们在社会中获得生活来源的主要手段，是个人社会价值的主要体现方式。职业强调创造物质财富和精神财富，获得合理报酬。个人通过职业创造社会财富，也在职业中获得个人的满足，实现自我价值。

(4) 层次性。“三百六十行，行行出状元”，职业从社会需要角度来说并没有高低贵贱之分。但在现实生活中，由于人们对从业人员的素质要求不同以及人们对职业的看法和舆论的评价不同，职业便有了层次之分。职业的层次性还取决于收入水平的高低、工作任务的轻重、社会声望的高低、脑力劳动和体力劳动的付出等。

二、职业资格与职业生涯发展

1. 职业资格

职业资格是对个人从事某一职业所必备的学识、技术和能力的基本要求，反映了劳动者为适应职业劳动需要而运用特定的知识、技术和技能的能力。在一个国家和社会，由于行业分类复杂、社会分工不断新老更替、职业不断变化，从事某个职业的要求也不尽完全相同。职业无贵贱之分，但有难易，社会责任大小之分，因此，国家对很多行业采取职业资格准入制度。

一般从事某一职业都要有相应的职业资格证书（如图 1-1 所示）。目前，职业资格证书简单可分为注册类资格（注册会计师，注册结构工程师，注册安全员等），执业类资格（执业医师，执业律师，大法官，大检察官，执业中医师，执业护士，公务员等），许可类资格（教师证，钳工证，焊工证，证券从业类，保险类等）。不同的职业资格证书由不同的国家部门颁发和管理。职业资格证书可分等级或不分等级，也可有全国通用、地方通用或者行业认可之别。不同类的职业资格准入取得方式不同，有的要求必须通过全国性统一考试，有的无明确要求，有的甚至要求取得资格证书前必须在相关行业从事相关工作有一定的时间（律师，医师等）。

2. 职业生涯发展

20 世纪 50 年代后期，美国的金斯伯格（Ginsberg）和舒伯（Super）提出了职业生涯发展理论。1951 年，金斯伯格出版《职业选择》一书，对青少年职业选择的过程与问题作了深入的研究。他认为职业在个人生活中是一个连续的、长期的发展过程，并把它分成三个阶段：幻想期、尝试期、现实期。

(1) 幻想期。处于 11 岁之前的儿童时期。儿童对大千世界，特别是对于他们所看到或接触到的各类职业工作者，充满了新奇、好玩的感觉。这一时期职业需求的特点



图 1-1 几种职业资格证书

是：单纯凭自己的兴趣爱好，不考虑自身的条件、能力水平和社会需要与机遇，完全处于幻想之中。

(2) 尝试期。11~17 岁，这是由少年儿童向青年过渡的时期。此时起，人的心理和生理都在迅速产生变化，独立的意识、价值观念开始形成，知识和能力显著增长和增强，初步懂得社会生产和生活的经验。在职业需求上呈现出的特点是：有职业兴趣，但不仅限于此，更多的能客观地审视自身各方面的条件和能力；开始注意职业角色的社会地位、社会意义，以及社会对该职业的需要。

(3) 现实期。17 岁以后的青年年龄段。即将步入社会劳动，能够客观地把自己的职业愿望或要求同自己的主观条件、能力，以及社会现实的职业需要紧密联系和协调起来，寻找合适于自己的职业角色。这一时期的职业需求不再模糊不清，已有了具体的、现实的职业目标，表现出的最大特点是客观性、现实性，讲求实际。

金斯伯格的职业发展论，事实上是前期职业生涯发展的不同阶段，也就是说，是就业前人们职业意识或职业追求的变化发展过程。

1957 年，舒伯出版了《职业生涯心理学》一书，首次使用“职业生涯”这一概念，在此以前他仍然使用“职业发展”一词。舒伯通过大量并且全面的研究，将人生职业生涯发展划分为成长、探索、建立、维持和退出五个阶段，构成职业生涯发展理论的基本主张和框架基础。

(1) 成长阶段。出生~14 岁，儿童开始辨认他们周围的事物，并逐渐开始意识到自己的兴趣所在，以及和职业相关的一些最基本技能。他们在这个阶段的发展任务是：发展自我概念和对工作的正确态度，并了解工作的意义。

(2) 探索阶段。15~24 岁，青少年开始通过学校生活、社团休闲活动、兼职打零工等机会，对自己的兴趣、能力及角色、职业进行探索，收集相关的信息，尝试自己对于职业的一些假想。到 18~21 岁，青年人进入就业市场或接受专业训练，开始将一般性的职业偏好转化为具体的职业选择。在 22~24 岁期间，个人初步确定自己的职业并试验其成为长期发展领域的可能性。这一阶段的发展任务是使职业偏好逐渐具体化、特定化并实现职业偏好。

(3) 建立阶段。25~44 岁，个人通过工作与实践接触，尝试选择适合自己的职业领域。经过不断地探索和尝试，最终在某个领域中逐步稳定下来。这个阶段发展的任务是在适当的职业领域稳定下来，巩固地位，并力求晋升。这一时期通常是人最具创造力

的时期，是生涯发展的上升和高峰期。

(4) 维持阶段。45~64岁，个人不断地付出努力来获得生涯的发展和成就，避免产生停滞感。这一阶段发展的任务是维持既有成就与地位，更新知识与技能并有所创新。

(5) 退出阶段。65岁以上，由于生理及心理机能日渐衰退，个人已经有意退出工作岗位并开始享受自己闲暇的晚年生活，职业角色的分量逐渐减少。这一阶段的发展任务是减少在工作上的投入，计划安排退休生活，为退休做准备。

1976年至1979年，舒伯在英国进行了为期四年的跨文化研究，之后提出了一个更为广阔的新观念——“生活广度、生活空间”的职业生涯发展观（1980年）。这个生涯发展观，除了原有的发展阶段理论之外，较为特殊的是加入角色理论，并根据职业生发展阶段与角色彼此之间交互影响的状况，描绘出一个多重角色职业生发展的综合图形。这个生活广度、生活空间的生涯发展图形，舒伯将它命名为“职业生涯彩虹图”（见图1-2）。

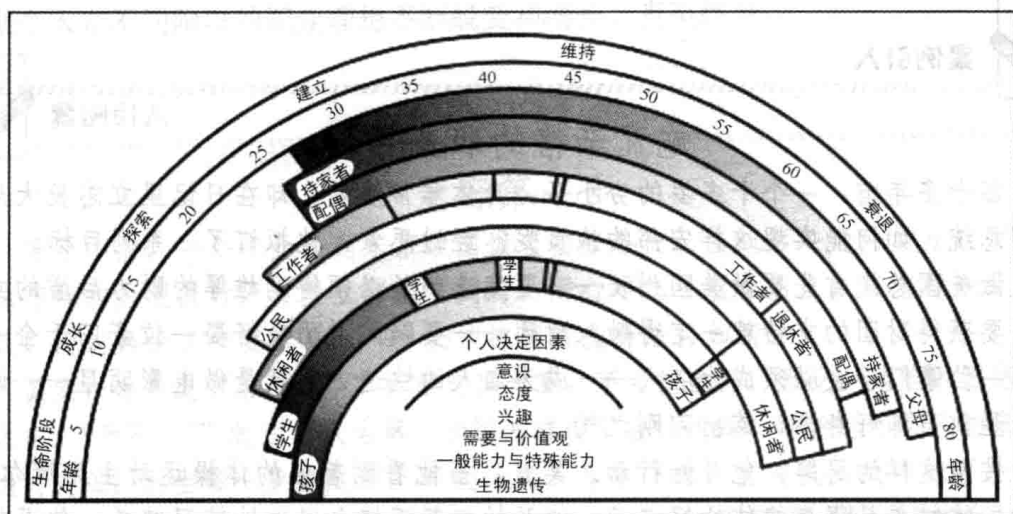


图 1-2 职业生涯彩虹图

“横贯一生的彩虹——生活广度”。在生涯彩虹图中，横向层面代表的是横贯一生的生活广度。彩虹的外层代表人生主要的发展阶段和相应的大致年龄：成长期（约相当于儿童期），探索期（约相当于青春期），建立期（约相当于成人前期），维持期（约相当于中年期）以及衰退期（约相当于老年期）。在这五个主要的人生发展阶段内，各个阶段还有小的阶段。舒伯同时指出各个时期年龄划分有相当大的弹性，应依据个体不同的情况而定。在生涯彩虹图中，纵向层面代表的是由一组角色所组成的生活空间。舒伯认为人一生中必须扮演九种主要的角色，依次是：子女、学生、休闲者、公民、工作者、配偶、持家者、父母和退休者。生涯彩虹图描绘了生涯发展阶段与角色间的相互影响和发展状况，非常直观地展现了个人生命的长度（发展阶段）、宽度（角色）和深度（个人对角色的投入程度），及生命的意义所在。



第二节 职业生涯规划的理论知识

一、什么是职业生涯

1. 职业生涯的含义

所谓职业生涯,是指人的一生中的职业历程,即一个人一生连续从事的职业和工作职务的发展道路。人的职业生活是人生全部生活的主体,在其生涯中占据核心地位。人们一生的职业历程,有着种种不同的可能:有的人从事这种职业,有的人从事那种职业;有的人一生变换多种职业,有的人终生服务于一个岗位;有的人不断追求,事业成功;有的人穷困潦倒,无所作为。造成人们职业生涯的差异,有个人能力、心理、机遇方面的问题,也有社会环境的影响等。



案例引入

施瓦辛格的职业规划

四十多年前,一个十多岁的穷小子,身体非常瘦弱,却在日记里立志长大后做美国总统。如何能实现这样宏伟的抱负呢?经过思索,他拟订了一系列目标。

做美国总统首先要做美国州长——要竞选州长必须得到雄厚的财力后盾的支持——要获得财团的支持就一定得融入财团——要融入财团最好娶一位豪门千金——要娶一位豪门千金必须成为名人——成为名人的快速方法就是做电影明星——做电影明星前得练好身体,练出阳刚之气。

按照这样的思路,他开始行动。某日,当他看到著名的体操运动主席库尔后,他相信练健美是强身健体的好点子。他开始刻苦而持之以恒地练习健美,他渴望成为世界上最结实的壮汉。三年后,借着发达的肌肉,一身似雕塑的体魄,他囊括了各种世界级的“健美先生”称号。

22岁时,他踏入了美国好莱坞。在好莱坞,他花费了十年时间,利用自身优势,刻意打造坚强不屈、百折不挠的硬汉形象。终于,他在演艺界声名鹊起。当他的电影事业如日中天时,女友的家庭在他们相恋九年后,也终于接纳了这位“黑脸庄稼人”。他的女友就是赫赫有名的肯尼迪总统的侄女。

2003年,年逾五十七岁的他,告老退出影坛,转而从政,成功竞选为美国加州州长。他的下一个目标就是美国总统。

他就是阿诺德·施瓦辛格。他的经历告诉我们:科学规划,行动有力,就能成功。

从这个职业规划案例可以看出:职业规划制订得越早,步骤越详细,越能早日实现自己的梦想。不管这个目标多么艰难,现实和理想之间相差多远,只要有恒心,有切实可行

的细致的计划，并一步一个脚印、踏踏实实地去完成，就一定能实现自己远大的理想。

2. 职业生涯的特点

职业生涯有它自身的发展规律和特点，了解职业生涯的特点有助于我们更好地对自己未来的道路进行规划。综合起来，职业生涯主要有以下几个特点：

(1) 阶段性。职业生涯具有阶段性，我国的专家将职业生涯的阶段分为：职业准备期、职业选择期、职业适应期、就业稳定期、就业后期和职业衰退期六个时期。各阶段之间并不是并列关系，前一阶段的状态是后一阶段的基础，前一阶段的状态越好，后一阶段的状态才可能更好。因而，注意职业生涯的阶段性，能更好地进行就业。

(2) 发展性。职业生涯是一个人一生连续不断的发展过程。在这个过程中通过对理想的追求，不断提升自己的能力和水平，能让自己更快更好地发展。

(3) 独特性。世界上没有完全相同的两片树叶，也没有完全相同的两个人，每个人都有自己的职业理想，并为之付出努力，因而有着与别人不同的生涯历程。

(4) 终身性。职业生涯指的是一个人一生中的职业历程，是一个动态发展的过程，是根据个人在不同阶段的职业理想不断蜕变和增长，直至终身。



案例引入

走好第一步

若干年前，一个少女来到东京帝国饭店当服务员。当她第一天洗厕所，用手拿着抹布伸向坐便器时，胃里立即翻江倒海，恶心得几乎呕吐出来。但老板对此并不心软，而对她的工作要求更高——必须把厕所洗得洁白如新。

其实，她知道“洁白如新”标准定得太高，不可能达到。为此，她陷入困惑、苦恼之中。“干不干？”她面临人生第一步该怎样走下去的选择，她想起了自己初来时曾下达的决心：人生第一步要走好，不能马虎。与此同时，在清洗厕所中来了一位老人，给她作出了榜样。首先，那位老人一遍又一遍地擦洗坐便器，直到“洁白如新”，然后，他从坐便器里舀了一杯水，一饮而尽。这一举动，给了她启发，给了她勇气。她痛下决心：“就算一辈子洗厕所，也要做一个洗厕所里最出色的人。”从此以后，她成为一个全新的、振奋的人，她的工作也达到了那位老人的高水平，为此也多次喝过坐便器里的水。从此，她开始了不断走向成功的人生历程。直到几十年后，她登上日本政坛的“邮政大臣”宝座，她才知道，那个老人竟是这个公司的老板。

这个邮政大臣就是昔日洗厕所的野田圣子。从野田圣子的人生可以看出：人生第一步是何等重要。只有走好了第一步，才有成功的希望，而第一步必须从平凡的工作做起，一点一滴地积累。

案例分析：在哪一行，干哪一行，都应该用积极的心态对待，好好规划自己的人生，有志者，事竟成。



二、职业生涯规划的要素及意义

1. 职业生涯有六大要素

(1) 立志，即确定个人的志向和人生目标。



知识链接

司马光是个贪玩贪睡的孩子，为此他没少受先生的责罚和同伴的嘲笑，在先生的谆谆教诲下，他决心改掉贪睡的坏毛病。为了早早起床，他睡觉前喝了满满一肚子水，结果早上没有被憋醒，却尿了床，于是聪明的司马光用圆木头做了一个警枕，早上一翻身，头滑落在床板上，自然惊醒，从此他天天早早地起床读书，坚持不懈，终于成为了一个学识渊博的，写出了《资治通鉴》的大文豪。

(2) 知己，即了解自己的兴趣、能力、价值观、个性、倾向，以及家庭环境、学校与社会教育对个人产生的影响等。

(3) 知彼，即探索外在的世界，包括社会环境、职业特性、地域特点、行业与企业所需的能力、就业渠道、工作内容、工作发展前景、行业与职业的薪资待遇等。

(4) 抉择，根据自己的爱好、特长、社会需要以及自己的利益要求选择适合自己的职业。



知识链接

有三个人要被关进监狱三年，监狱长给他们三个每人一个要求。美国人爱抽雪茄，要了三箱雪茄；法国人最浪漫，要一个美丽的女子相伴；而犹太人说，他要一部与外界沟通的电话。

三年过后，第一个冲出来的是美国人，嘴里鼻孔里塞满了雪茄，大喊道：“给我火，给我火！”原来他忘了要火了。接着出来的是法国人，只见他手里抱着一个小孩子，美丽女子手里牵着一个小孩子，肚子里还怀着第三个。最后出来的是犹太人，他紧紧握住监狱长的手说：“这三年来我每天与外界联系，我的生意不但没有停顿，反而增长了200%，为了表示感谢，我送你一辆劳施莱斯！”

这个故事告诉我们，什么样的选择决定什么样的生活。今天的生活是由三年前我们的选择决定的，而今天我们的抉择将决定我们三年后的生活。我们要选择接触最新的信息，了解最新的趋势，从而更好地创造自己的未来。

(5) 目标，即是在知己知彼的基础上根据自身的特点结合社会环境，规划自己的人生职业目标。

(6) 行动。有了明确的人生目标后，付诸行动。只有行动才能真正达成自己的人生目标。

2. 职业生涯规划的意义

职业生涯规划可以帮助你更早地意识到自己的目标，帮助你更有效率地过好每一天，更好地向人生的目标迈进。第一，职业生涯规划有利于我们更好地了解自己的实力。第二，职业生涯规划使我们明确人生未来的奋斗目标。第三，职业生涯规划能帮助我们更好地实现自我价值。第四，成功的职业生涯规划可以降低成功的成本。

总之，职业生涯规划的目的是要突破障碍、激发潜能、实现自我，它提供了一些有效的方法或工具，可以帮助我们养成一种能力，在不同发展阶段都能对自己的过去、现在和未来有一个重新审视、评估的机会，并不断调整自己，修正可执行的计划，为自己的每一个人生阶段创造最大的成就感和满足感。正如大海中航行的船只需要目标一样，只有经过规划的职业人生，才有明确的方向和强大的动力。

三、职业生涯规划的方法

1. SWOT 分析

主要是分析组织和个人内部的优势与劣势，以及外部环境的机会与威胁，制定未来发展策略。

SWOT 分析是一种功能强大的分析工具，是检查个人技能、能力、职业、喜好和职业机会的有用工具。如表 1-1、图 1-3 所示。

- S——Strength 强项，优势
- W——Weakness 弱项，劣势
- O——Opportunity 机会，机遇
- T——Threat 威胁，危机

表 1-1 SWOT 分析的 4 步骤

优势优点（strength） ✓ 什么是我最优秀的品质？ ✓ 我曾经学习了什么？ ✓ 我曾做过什么？ ✓ 最成功的是什么？	劣势缺点（weakness） ✓ 我的性格有什么弱点？ ✓ 经验或者经历上还有哪些缺陷？ ✓ 最失败的是什么？
发展机会（opportunity）	阻碍威胁（threat）
总体鉴定	
自己真实的卖点	

2. 五“what”归零思考法

许多职业咨询机构和心理学专家进行职业咨询和职业规划时常常采用的一种方法就是有关五个“What”的归零思考的模式：从自己是谁开始，然后顺着一路问下去，共