

# 目 录

自我激励方法	1
职业价值观方法测试	3
SWOT 自我分析法	5
职业目标实现方法	7
个人职业锚选定方法	9
个人职业锚开发方法	11
个人职业生涯的开发方法	12
个人职业潜能提升方法	14
脱产培训提升潜能法	16
职业锚个人开发方法	18
职业锚组织开发方法	21
个人职业定位方法	25
职业生涯目标设定方法	27
职业生涯后期自我职业生涯管理方法	29
管理人员职业生涯开发方法	31
职业生涯早期良好形象树立方法	34
配合组织进行职业生涯规划的方法	36
职业生涯中期危机处理方法	41

职业生涯中期的自我职业生涯管理方法	43
公司秘书任职资格认证方法	45
公司秘书任职资格考评管理办法	47
劳动合同解除方法	49
集体合同订立方法	52
集体合同和劳动合同区分方法	55
人力资源方针诊断和管理组织诊断方法	58
能力开发和教育训练诊断方法	59
工资管理诊断方法	62
人际关系诊断方法	65
计划功能诊断方法	67
调查问卷法	69
量表调查法	71
面谈调查及统计分析法	73
个案分析法	74
图像描绘法	75
德尔菲催化法	76

## 自我激励方法

搞好自我激励，要注意以下几点：

### 一、经常

自我激励要持之以恒，不能一曝十寒。

### 二、严格

自我激励，激励源自于自己，但不能放松对自己的要求，必须自己与自己“过不去”，高标准，严要求，不断给自己加码加压，促使自己不断前进。特别是对自己的缺点和错误，要不怕丢面子，严于责己，痛改前非。

### 三、自觉

自我激励是将主体和客体融于一人的统一体，即“我”既是激励者，又是被激励者，没有外部激励的压力。这就要求作为激励者和被激励者的“我”，具有高度的自觉性。这种自觉性来源于对事业的高度责任心和个人成长的强烈要求，有了这种事业心和成才愿望，就能自觉给自己加压，做好榜样。

#### 四、自知

要搞好自我激励，首先要正确认识自己。正确认识一个人不容易，而正确认识自己更难。这就要有敢于解剖自己的勇气，对自己的优点不夸大，不缩小，客观给予肯定，不断发扬光大；对自己的缺点不掩盖，不回避，认真对待，及时改正。自我激励是一种高层次的激励方式，需要有一种认识自己、征服自己的崇高境界。

# 职业价值观方法测试

职业价值观是人们在选择职业时对职业给人的回报的偏好，是价值观的最重要的表现领域。了解自己的职业价值观对进行职业生涯规划有十分重要的作用、常用的测试方法主要有以下几种：

## 一、自我表述法

是指给被测试者一个机会让他把和自己相关的事情讲出来，公开自己的价值观，促进价值观的形成和稳定。

## 二、职业价值问卷法

问卷法就是以问卷的方式进行测试。

编制者把价值观分成 12 个方面，即惟智主义、仁慈、社交技能、学业成就、身体发育、地位、诚实、宗教信仰、自我控制、创新性及独立性。在结果测查后，可以考察自己最看重的价值和最不看重的价值，结合喜欢的职业进行评估，确定合适的职业。

## 三、圆卷分割法

可以把自己生活中所有内容当作一个圆圈，然

后根据各项具体内容所占的比例大小和多少，将馅饼进行分割。这种方法有助于个人对自己的生活作客观、具体的分析和检查，使他的生活朝着更为理想的境地发展。

#### 四、价值溯源法

运用价值溯源法：可以通过一系列的询问，寻找价值源头，确定自己最看重的价值观和最不看重的价值。这里要注意一点，有许多职业是很难同时满足人的多种价值追求的，只能满足其中最重要的一部分。因此在选择职业时，可以通过价值观来缩小选择的范围，供决策时参考。

#### 五、黑箱法

把黑箱想像为一个可大可小、伸缩自如的箱子，它装着许多人想要的各种各样的东西，然后，向自己询问一些问题，如：你想从魔术箱中拿出什么送给家人？你最想要的东西分别是什么？等等。其目的是认真回顾和思考他所珍视和痛恨的东西，从而进一步形成正确的、合理的价值观。

# SWOT 自我分析法

## 一、SWOT 自我分析法定义

SWOT 分析法就是对自己个人的优势 (Strength), 劣势 (Weakness), 机会 (Opportunity) 和威胁 (Threat) 进行分析, 对各种机会进行评估, 选出最佳方案的一种评估方法。

## 二、SWOT 自我分析法使用要点

### 1. 优势分析

优势分析就是找出自己出色的方面, 尤其是与竞争对手相比具有优势的方面。如较强的协调能力, 坚强的毅力, 良好的策划能力等。

### 2. 劣势分析

劣势分析就是找出与竞争对手相比处于落后地位的方面。如技术水平低、交际能力差等。

### 3. 机会分析

机会分析就是发现有利职业选择和职业发展的一些机会。

### 4. 威胁分析

威胁分析就是发现存在潜在危险的方面。如所

在行业出现衰落，整体就业环境恶化等。

# 职业目标实现方法

各级职业目标制定后，必须采取适当的方法，才能保证职业生涯目标如期实现。在通常情况下，实现各级职业目标主要采取以下几种：

## 一、加强培训

个人可根据自己的经济状况、精力和时间安排等来选择适合自己的专业知识和技能的培训渠道和培训方法

### 1. 选择合适的培训渠道

随着知识社会的到来，各种层次、各种形式的培训体系也基本建立且门类众多。社会上各种针对热点的经济或管理问题进行的培训及品牌培训公司提供的专业化培训也日益繁多。个人可依据自身条件来选择合适的培训渠道。

### 2. 挑选有效的培训方法

如何根据培训的目标，挑选合适的培训方法，是提高培训效果的根本。如传统的演讲授课法、角色扮演法和在职培训法都是很好的方法；岗位轮换法也是一种新颖有效的培训方法，可以全方位开发

个人潜力；纵向发展的工作丰富化可以增加自我激励等。

## 二、自我开发与展示

### 1. 自我开发与展示的内容

- (1) 展示是自己的职业理想和追求；
- (2) 展示是自己的实际工作表现。

### 2. 自我开发与展示注意事项

- (1) 如实反映自己的情况；
- (2) 提出自己合理的职业理想和追求，不可盲目夸大或不切实际。
- (3) 以展示自己的客观表现为主，避免过多谈自己的愿望和态度。

## 三、改善人际关系

由于人与人之间在不同的关系上处理方式是不同的，因此，为了在社会交换上取得优势，人们总是想办法处理好这些关系。关系是一种重要资源，而在职业目标的实现过程都需要社会资源的支持，处理好各种关系，营造和谐的氛围，这样更加有利于发挥自己的潜能，促进职业目标的顺利实现。

## 个人职业锚选定方法

职业锚是个人工作过程中依循着个人需要、动机和价值观经过不断搜索，所确定的长期职业贡献区和职业定位。是人们选择和发展自己职业时所围绕的中心。

在选定职业锚时要做好以下工作：

### 一、分析了解职业锚的不同类型和特征

职业锚有不同的类型，每种类型又有不同的特征，详见下表

类型	特 征
技术型	强调实际技术或某项职能业务工作；拒绝全面管理工作；技术职能能力区的技能不断提高等。
管理型	承担单纯管理责任；具有强有力的升迁动机和价值观，以提升、等级和收作为衡量成功的标准；具有将分析能力、人际关系能力和感情能力相结合的技能；对组织具有较大的依赖性。
创造型	有强烈的创造要求和欲望；意志坚定，勇于探险。

稳定型	追求职业的稳定和安全；在行为上，稳定锚的人倾向于根据组织对他们提出的要求行事；对组织的依赖性大。
独立型	最大限度地摆脱组织束缚，追求能施展个人职业能力的工作环境；追求自身自由，有职业认同感，把工作成果与自己的努力相连接。

## 二、结合自身特点，选择适合自己的职业锚。

由于每个人有各自的动机、追求、需要和价值观，故所寻求的职业锚也会有所不同。不同类型的职业锚，也是不同类型的自我意向模式。通过仔细分析其特征，选定符合自己潜能的职业锚。

# 个人职业锚开发方法

## 一、提高职业适应性

个人从事职业的态度受到诸多因素的影响，如工作的兴趣、价值观、技能、福利等，个人适应性就是能尽快适应这些因素，并通过职业活动实践，促进自己个性的全面协调发展，提高职业适应性。

## 二、选定职业目标和职业角色形象

根据组织提供的职业计划表上所列职业工作类别、职务升迁与变化途径，结合个人的需要和价值观，合理地选定自己的职业目标。同时要根据目标工作职能及对人员素质的要求有目的地进行自我培养和训练，使自己具备从事该项职业的充分条件，从而在组织内树立良好的职业角色形象。

## 三、培养和提高自我职业决策能力和决策技术

了解不同职业锚的类型就可以结合自身特点，选择合适的职业锚。利用各种有效的手段，不断地进行职业锚的开发，以便于更好地促进职业生涯的发展。

# 个人职业生涯的开发方法

## 一、个人职业生涯开发定义

个人职业生涯开发是指为了获得或改进个人与工作有关的知识、技能、动机、态度、行为等因素，以利于提高其工作绩效，实现其职业生涯目标而付出的各种有计划、有系统的努力。

## 二、关系资本的开发

随着社会的进步和发展，影响人类发展的将逐渐由物质资本向人力资本转化，关系资本成为影响个人行为能力和生活质量的重要因素。关系资本的开发主要可以从如下几个方面着手：

### 1. 举止和服饰得体

服饰与仪表可以反映一个人的职业特点和内在的素质，因而对个人的职业发展也起着重要的作用。

### 2. 积极地争取领导的注意力

主动地争取任务，获得与领导接触的机会，在相对短的时间内完成显著绩效的任务，争取得到重视。

### 3. 建立和谐的人际关系

良好的人际关系是达到晋升目的的重要手段和途径。经营良好的人际关系有助于事业的发展。

## 三、自我潜能开发

### 1. 能力的开发

这里所指的能力主要包括三个方面的内容,即业务能力、素质能力和基础能力。

### 2. 职业资本的开发

职业资本主要包括职业素质、职业技能和职业阅历等多个方面。

开发职业资本,不断提高职业资本的附加值,可以从以下几个方面做起:

(1) 加强培训和学习,不断地掌握新的职业知识,。

(2) 积极参与各项开发活动等。

### 3. 意识的开发

意识影响着每个人的行为,决定着一个人发挥其潜能的程度,良好积极的态度有助于职业的发展。培养和开发正确态度的方法有:自我审视、做记录等。

# 个人职业潜能提升方法

## 一、培训法

培训法就是根据目标分解和能力差距，制定教育培训的具体内容、时间、地点等。根据自身情况选择合适的培训方式，通过教育培训提高自己的竞争力和职业潜能，不断缩小职业目标之间的差距。

## 二、实践法

实践训练就是要求个人投入到实践中去，着重处理自己能力较差的工作，把自己能够做好的工作交给别人做。在实践过程中，会出现差错，但这同时也是发现问题、总结经验和重新调整的机会。总之，实践锻炼是缩小差距的根本方法。

## 三、实用案例处理法

实用案例处理法是由个人自行收集亲身经历的案例，将这些案例作为个案，利用案例研究法进行分析讨论，并用讨论结果来警戒日常工作中可能出现的问题。

通过自编案例及案例的交流分析，可以提高自己理论联系实际的能力、分析解决问题的能力 and 表

达交流能力等。