

## **甚麼是職業規劃**

職業規劃是對職業生涯進行持續計劃的過程。職業規劃應先確定個人的事業發展目標，並選擇實現這目標的職業。根據個人的職業志向再計劃相應的工作、教育和培訓計劃，對每一步驟作出合理的安排。

問問以下幾條問題，為自己當就業輔導

- 1) 妳／你瞭解自己的能力、長處、興趣、價值觀
- 2) 對職業世界的認識
- 3) 對升學路向的認識
- 4) 家庭對妳／你的期望，現實環境對妳／你所喜歡工作的限制
- 5) 建立發展工作的技能
- 6) 制定長遠的生涯目標

對於事業成功人士來說一個明確的職業規劃是必不可少的。以下是職業規劃的基本步驟。

## **明確目標**

目標或志向是事業成功的基本原素。立志是第一步，目標反映個人的理想、興趣和價值觀。這是最重要的一點。

## **自我評估**

自我評估的目的，是認識自己、瞭解自己。只有認識自己，才能對自己的職業做出正確的選擇，才能選定適合自己發展的職業生涯路線，及對自己的職業生涯目標做出最好的抉擇。自我評估包括；自己的興趣、專長、性格、學識、技能、智商、思維方式等等。

## **職業生涯機會的評估**

這是評估各種環境因素對職業生涯發展的影響。制定職業生涯規劃時要分析環境條件的特點、環境的發展變化情況、自己與環境的關係、自己在這個環境中的地位、環境對自己提出的要求以及環境對自己有利的條件與不利的條件等等。只有對這些環境因素充分瞭解，才能利用環境，發展自己的事業。環境因素包括：組織環境、政治環境、社會環境和經濟環境。

## **職業的選擇**

職業選擇正確與否，直接關係到事業的成敗。正如人們所說“女怕嫁錯郎，男怕選錯行”。如何才能選擇正確的職業？至少應考慮以下幾點：性格與職業、興趣與職業、專長與職業、環境與職業的配合。

## **職業生涯方向的選擇**

在確定職業後，向哪一路線發展。即，是向行政管理路線發展，還是向專業技術路線發展；是先走技術路線，再轉向行政管理路線。由於發展路線不同，對職業發展的要求也不相同。因此，在職業生涯規劃中，須作出抉擇，以便使自己的學習、工作以及各種行動措施沿著你的職業生涯路線或預定的方向前進。

## 制定行動計劃與措施

這是指落實目標的具體措施，包括工作、訓練、教育、輪崗等。為達成目標，在工作方面，會用甚麼方法來提高工作效率？業務素質方面會計劃學習哪些知識、掌握哪些技術來提高業務效能？潛能開發方面，用甚麼方法開發潛能，實行這些計劃要有具體明確的方法。

## 規劃調整

很多時候人們發現“計劃趕不上變化。”有眾多的因素影響生涯規劃的實踐。有的因素是可以預測，但有的則難以預計。在此狀況下，就須要不斷地對職業生涯規劃進行評估與修訂。其修訂的內容包括：職業的重新選擇；職業生涯路線的選擇；人生目標的修正；執行方法與計劃變更等等。

## 規劃期限

### 短期規劃

為三年以內的規劃，主要確定近期目標，規劃近期完成的任務。

### 中期規劃

一般為三至五年，規劃三至五年內的目標與任務。

### 長期規劃

其規劃時間是五至十年，主要設定較長遠的目標。

## 職業測試

要瞭解自己的價值觀；可以用愛德格施恩（Edgar Schein）的職業錨測試、WVI 工作價值觀問卷或羅克基價值觀調查表測試。

測試自己的性格，可以用 MBTI 人格類型量表、卡特爾 16PF 人格特徵量表或大五人格模型。

測試自己的職業興趣，可用約翰霍蘭德（John Holland）職業興趣量表來反映。

職業能力傾向測試，可以用一般能力傾向測驗（GATB）。

**(因版權問題，這些測驗只能透過預若，由社工或職業輔導員幫同學做。有需要的同學可與我們聯絡)**