

# 青年職場講座

## 今時今日，職涯真的可以 規劃嗎？

胡仕揚 (Philip WU)

[pwu@careermatters.com.hk](mailto:pwu@careermatters.com.hk)

25/5/2018

# 自我介紹

- 工作及組織心理學家
- **Career Matters International Limited** 聯合創辦人、人才及效績顧問
- 香港教育大學特殊教育及輔導學系客席講師
- 早期事業生涯
  - 環球航運企管人員
  - 傳道人 + 建築公司總經理

# 職涯真的可以規劃嗎？

- 面對 VUCA (volatile, uncertain, complex, ambiguous) 的職場／職涯 ...
  - 生涯規劃仲 work 唔 work ？
  - 生涯規劃可以點做 ？
- 生涯介入 (career interventions) 的效能
  - 甚麼是生涯規劃 (career planning) ？
- 怎樣做生涯規劃 ？

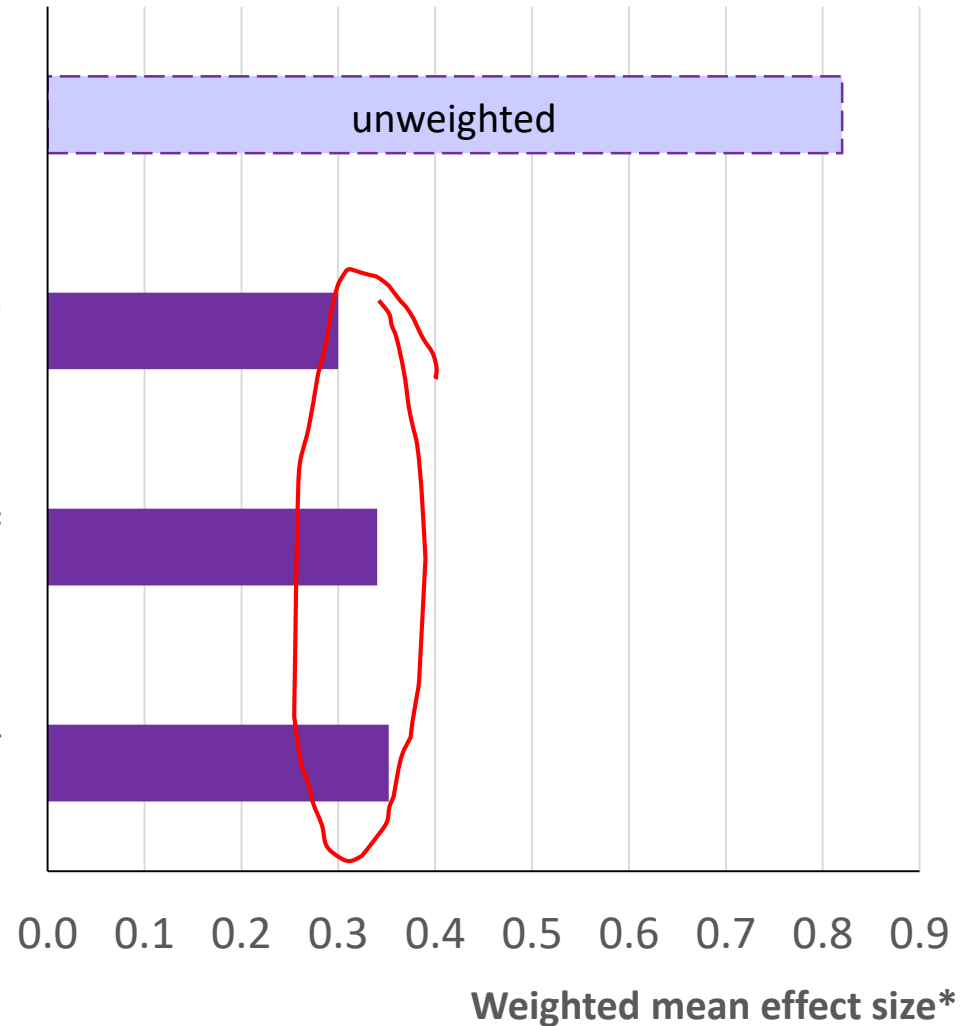
# 生涯介入的效能

Oliver & Spokane (1988): 1950-82 -  $k = 58$ ;  
 $N = 7,311$

Whiston, Sexton, & Lasoff (1998): 1983-95  
 -  $k = 47$ ;  $N = 4,660$

Brown & Ryan Krane (2000): 1950-97 -  $k = 62$ ;  
 $N = 7,725$

Whiston, Li, Mitts, & Wright (2017): 1996-  
 2015 -  $k = 57$ ;  $N = 7,364$



# 生涯介入的效能

- 曾接受求職介入的求職者，其找到工作的機率比起沒有參加介入的求職者，高出 2.67 倍 (Liu, Huang, & Wang, 2014 –  $k = 47$ ;  $N = 9,575$ )

# 生涯規劃

- 一個深思熟慮的過程，讓人能整全地規劃一生，包括生命中重要的範疇，如工作、學習、人際關係和閒暇。這過程也要求人在其社會環境中按步驟積極地實施所定的計劃（梁湘明，2005）
- 一個人盡其可能地規劃未來生涯發展的歷程，考慮個人的智  
能、性向、價值，以及阻力、助力，做好妥善的安排，期望自己能適得其所，而不是一顆擺錯位置的棋子（洪鳳儀，2000）

# 生涯規劃

## 生涯規劃

### 主題

不只事業，更是（不斷開展中的）人生

### 持續、刻意的過程

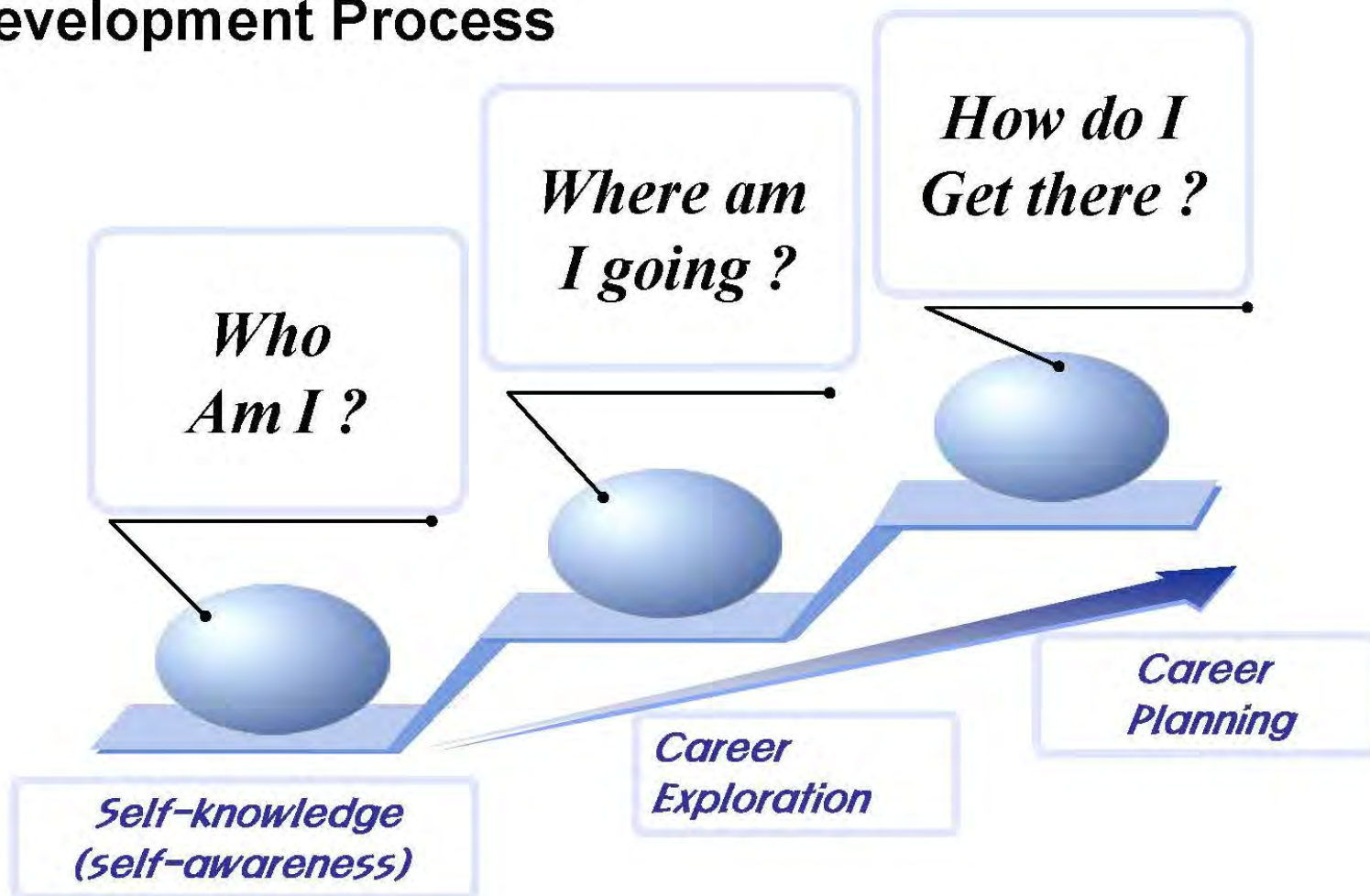
了解自我、工作世界及處境，權衡輕重，作出明智的生涯決定（包括妥協 – a good enough choice）

### 果效

能適得其所，達致人生的目標和意義

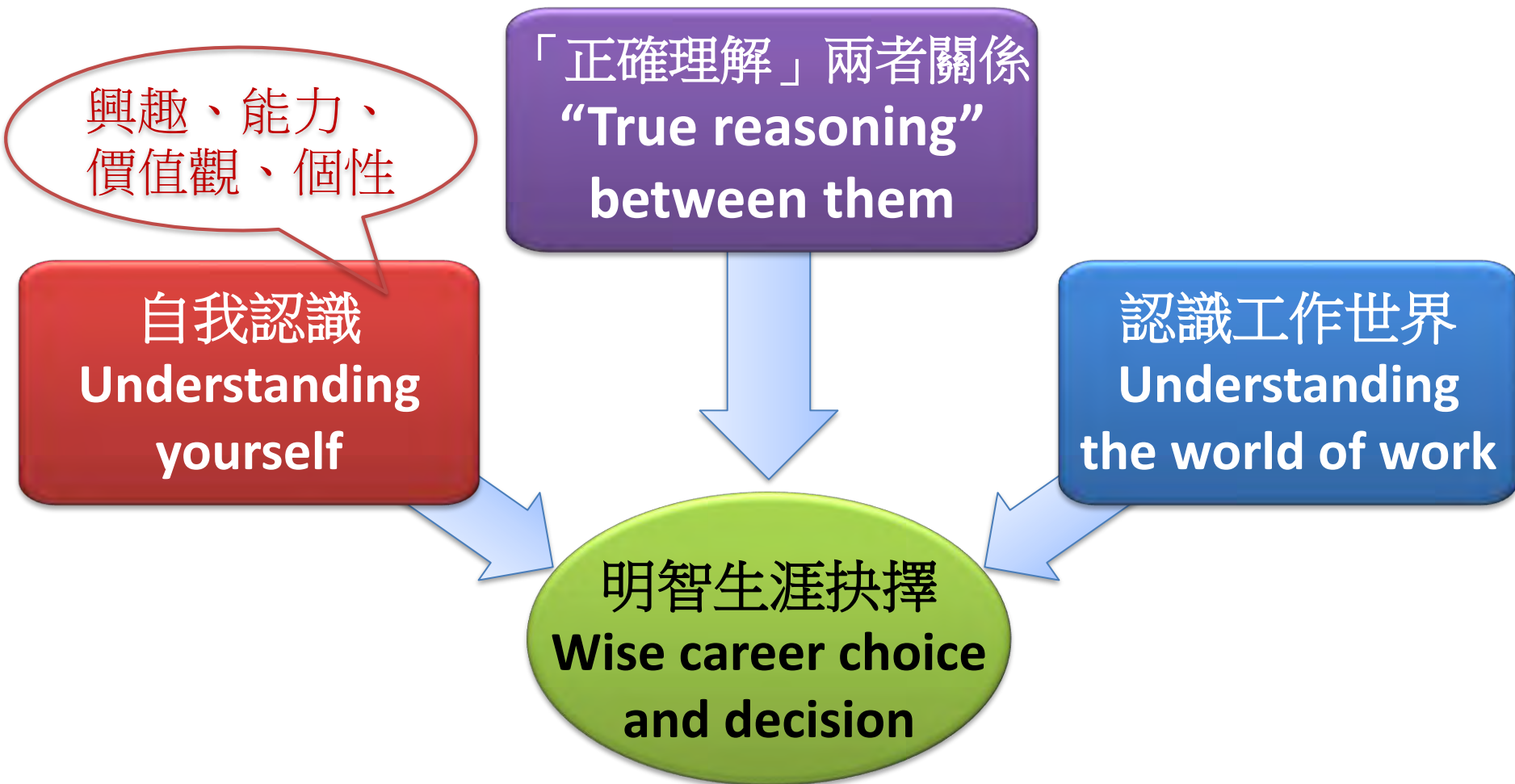
# 生涯發展歷程

## Career Development Process

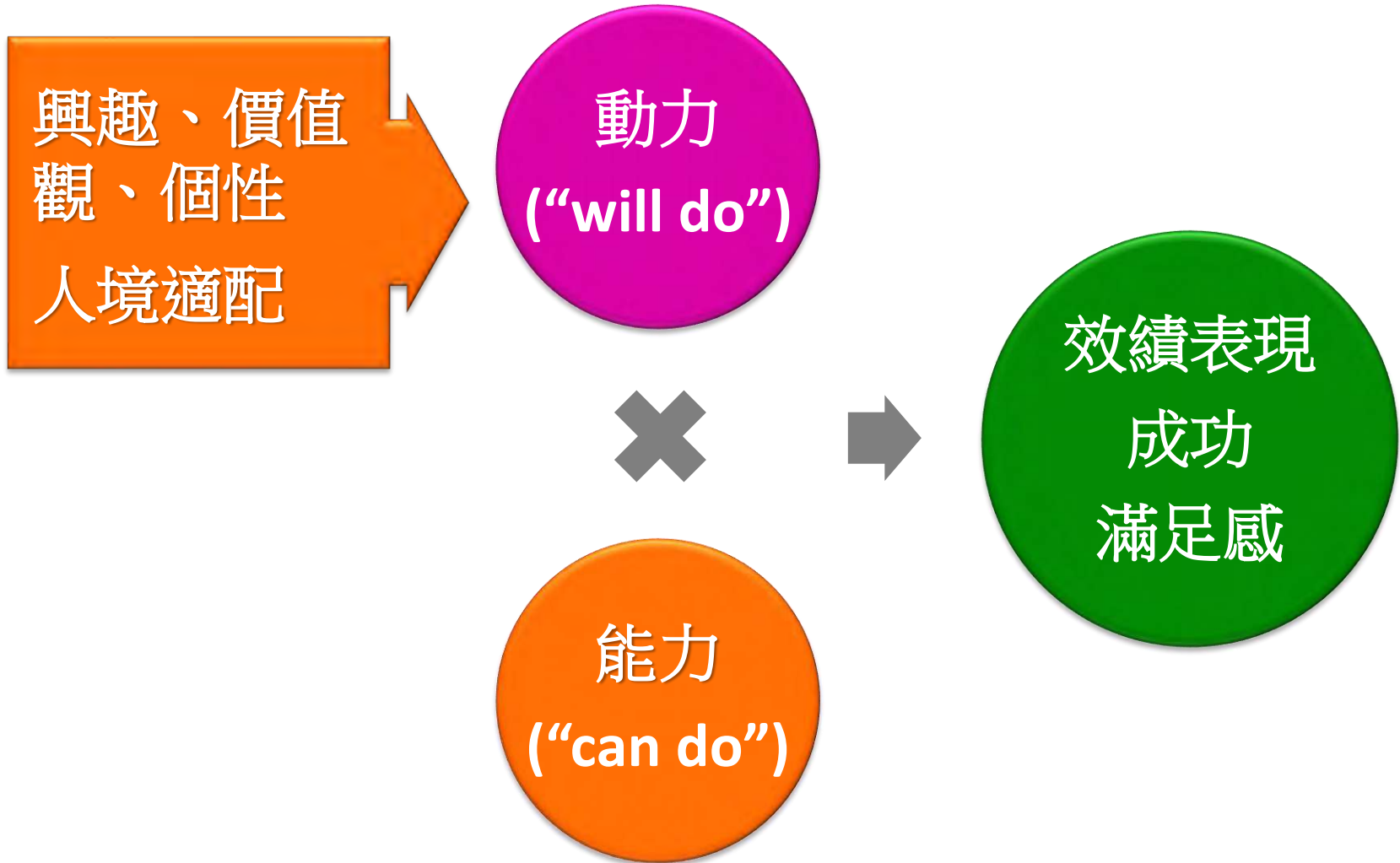




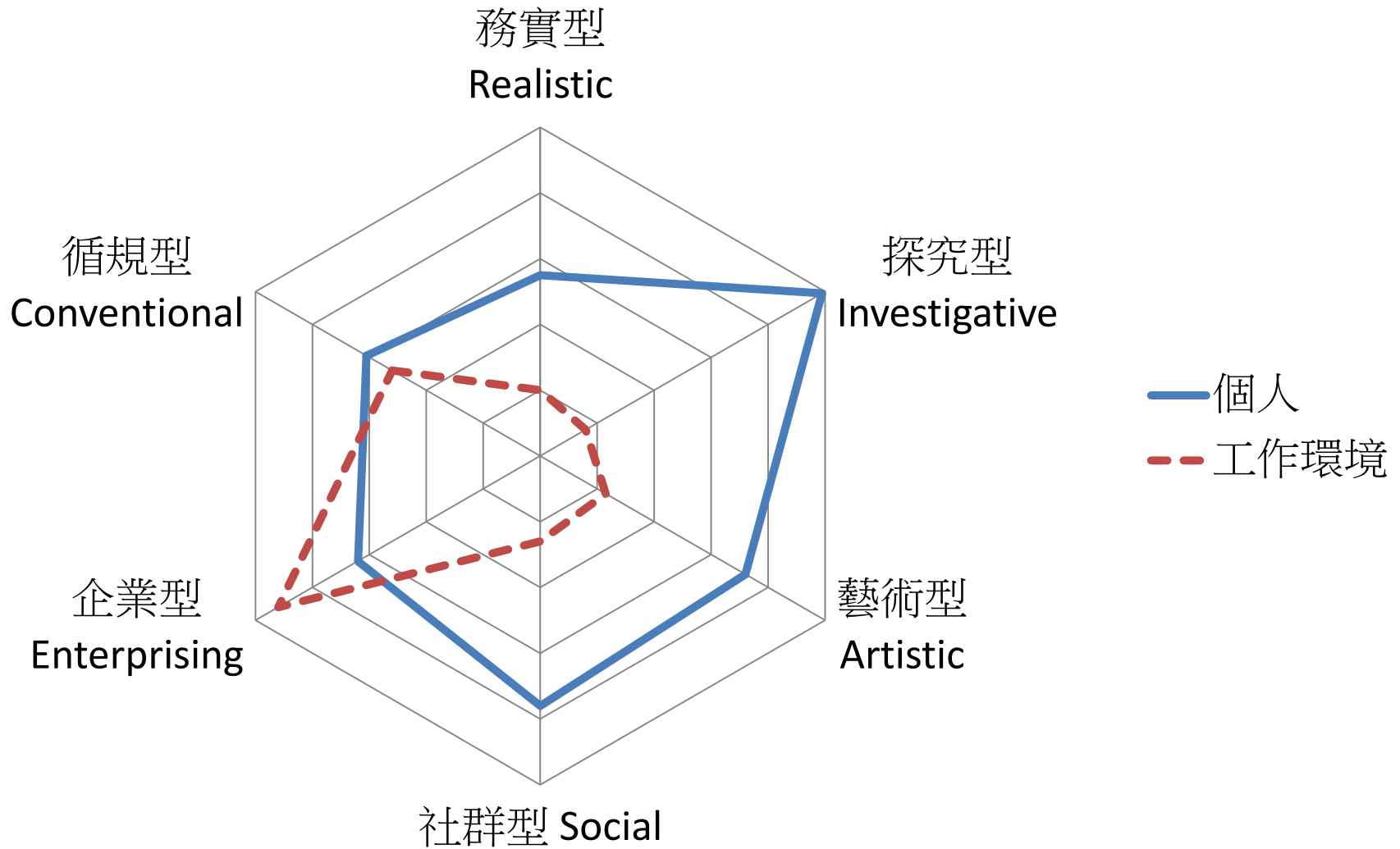
# 生涯規劃策略 (1)：尋求人境適配



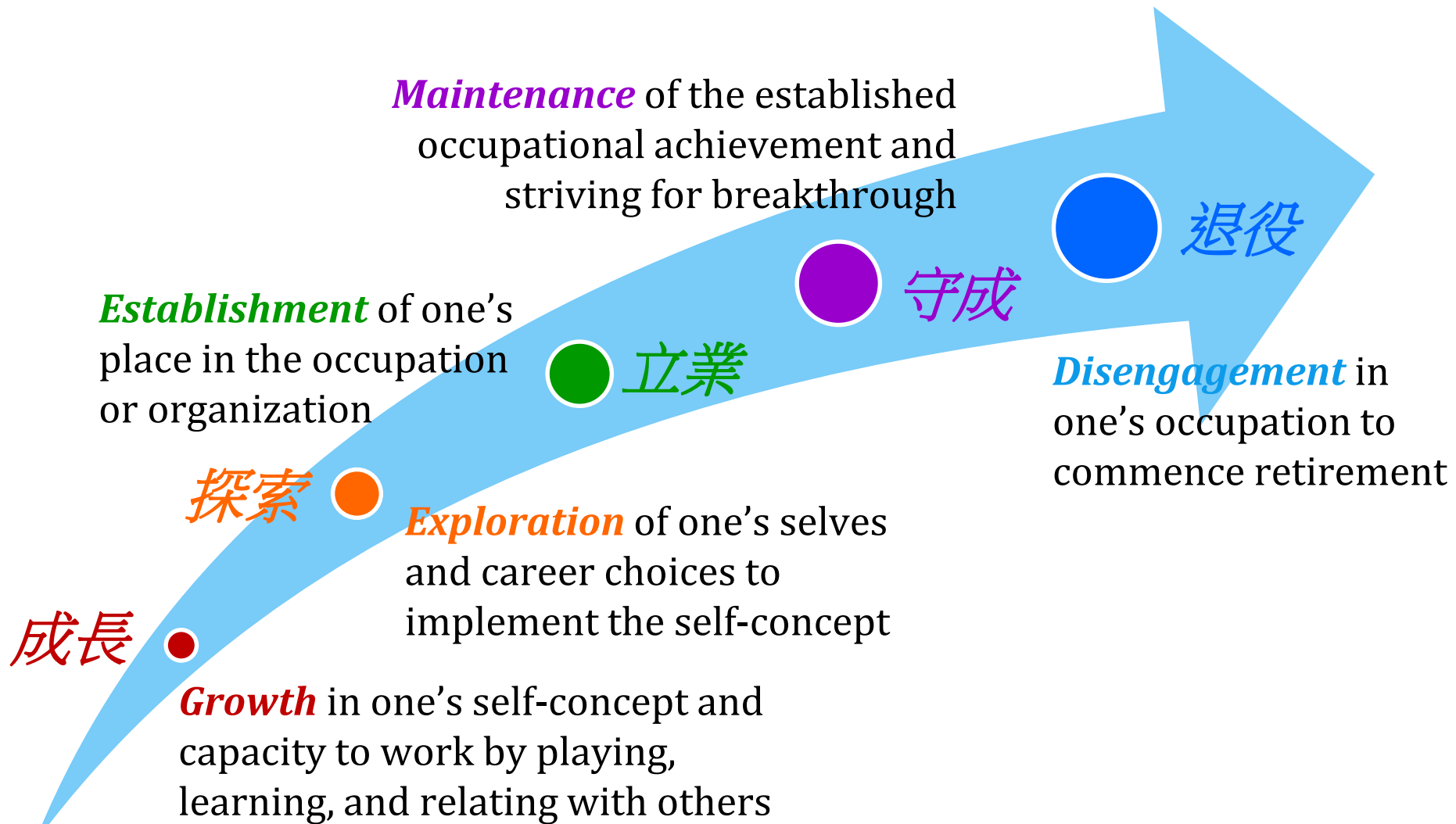
# 四大生涯個人差異 (“Big four” vocational individual differences)



# 人境適配（以職業個性為例）



# 生涯規劃策略 (2)：做好生涯發展任務



# 立業期的生涯發展任務

## **Stabilizing** 穩定化

*Settle into one's organization and/or occupation by performing competently and generally confirming that the selected field was well chosen*

## **Consolidating** 鞏固

*Consolidate the position through sustained work productivity, interpersonal effectiveness, and adjustment*

## **Advancing** 晉升

*Pursue advancing to higher-level positions when possible*

# 探索期的生涯發展任務

## **Crystallizing 具體化**

*Develop a more clear and stable vocational self-concept with corresponding career preferences through better understanding one's interests, abilities, values and personality*

## **Specifying 明確化**

*Make tentative career choice through broad occupational exploration to specify how that self-concept might be represented publicly*

## **Implementing 實現**

*Take steps to actualize that choice through engaging in necessary training and actual job positions*

# 生涯規劃策略 (2) : 做好生涯發展任務

