

我的 生涯训练手册

WODE SHENGYA XUNLIAN SHOUC

马怀立 张 敏 邓 莹/主编

 东北师范大学出版社

我的生涯训练手册

WODE SHENGYA XUNLIAN SHOUCE

主 编 马怀立 张 敏 邓 莹
编 委 张 琳 杨 珊 所亚男 田菲菲
古丽格那·艾合买提 阿瓦古丽·艾孜木

东北师范大学出版社 长春

图书在版编目 (CIP) 数据

我的生涯训练手册/马怀立, 张敏, 邓莹. —长春: 东北师范大学出版社, 2015. 8
ISBN 978 - 7 - 5681 - 1150 - 8

I. ①我… II. ①马… ②张… ③邓… III. ①大学生—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 198772 号

☐责任编辑: 赵世鹏 ☐封面设计: 张 然
☐责任校对: 牟宗安 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

北京市彩虹印刷有限责任公司印装

北京市顺义区顺平路南彩段 5 号 (邮政编码: 101300)

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 169 mm×239 mm 印张: 10 字数: 150 千

定价: 20.00 元

前 言

1

《我的生涯训练手册》是为高校大学生编写的一本配合《大学生职业发展与就业指导》课程课前、课中、课后训练的手册。该手册以“职业规划篇”“自我管理篇”“就业指导篇”三大篇章为脉络，体现“教、学、思、做、悟”的教学理念，让学生通过课前、课中、课后对本书的应用，真正实现自我体验—自我认知—自我觉醒—自我行动—自我反思—自我调整的过程。

在训练项目的使用上，本书列出了较多的训练项目，教师和学生可根据教学实际情况选择使用。

希望通过使用该手册，学生能够进一步树立正确的职业意识、就业意识、择业意识、自我管理意识、生涯发展意识，提高他们就业质量和可持续发展的能力，为学生全面发展、终身发展奠定坚实的基础。

本书编写组

2015年6月

目 录

第一篇 职业规划篇

第一章 职业生涯规划概述/2

训练项目 1：我的梦想/2

训练项目 2：认识职业/3

训练项目 3：认识生涯/5

训练项目 4：认识职业生涯规划/8

第二章 自我认知/13

训练项目 1：我的性格我知道/14

训练项目 2：我的兴趣我知道/19

训练项目 3：我的能力我知道/26

训练项目 4：我的价值观我知道/38

训练项目 5：我理想的职业生活/53

第三章 职业环境认知/58

训练项目 1：我的专业/58

训练项目 2：职业环境认知/60

第四章 我的目标措施/66

训练项目 1：我的决策风格/67

训练项目 2：我的目标/69

训练项目 3：我的路线/75

训练项目 4：我的措施/76

第二篇 自我管理篇

第一章 自我管理概述/82

训练项目 1: 我的自我管理/82

训练项目 2: 认识自我管理/86

第二章 健康管理/88

训练项目 1: 评估健康状况/88

训练项目 2: 测试心理健康/90

训练项目 3: 制作个人身心行动计划度量表/93

第三章 时间管理/95

训练项目 1: 剪时间纸/95

训练项目 2: 认识时间管理能力/96

训练项目 3: 时间管理清单/98

第四章 学习管理/101

训练项目 1: 认识学习管理/101

训练项目 2: 认识学习风格/103

训练项目 3: 制作学习训练计划书/107

训练项目 4: 认知终身学习习惯/110

第五章 计划管理/113

训练项目 1: 认识计划管理能力/113

训练项目 2: 制定个人行动计划度量表/115

训练项目 3: 自我管理情况调查/117

第三篇 求职技巧

第一章 了解就业形势/120

训练项目 1: 我面临的就业形势/120

训练项目 2: 我的专业就业吻合度/121

训练项目 3: 我认识的国家“十三五”规划/122

第二章 掌握就业政策/124

训练项目 1: 我了解的就业政策/124

第三章 收集就业信息/129

训练项目 1: 就业信息的要素/129

训练项目 2: 就业信息的来源/131

第四章 准备求职资料/134

训练项目 1: 我的自荐信/134

训练项目 2: 我的求职简历/135

训练项目 3: 我的求职档案/136

第五章 体验求职面试/138

训练项目 1: 我的面试提纲/138

训练项目 2: 我的模拟面试/139

第六章 调适就业心理/142

训练项目 1: 我的就业心理/142

训练项目 2: 调适我的就业心理/147

参考文献/150

后 记/152

第一篇 职业规划篇

我的生涯训练手册

第一章 职业生涯规划概述

通过本章的训练，我们将充分认识什么是职业、生涯以及职业生涯的内涵，初步掌握职业生涯规划的基本方法和步骤，在充分认识职业生涯规划意义的基础上对未来进行思考。

训练项目 1：我的梦想

【训练目标】

初步探寻我心中的梦想

当你很小的时候，你曾经梦想过未来吗？你一定无数次地想过“我想……我要……”你还记得你的梦想吗？

随着年龄的增长，我们的梦想也许和以前不同了，你是否认真地思考过你的梦想到底是什么？未来你最想干什么？

序 号	我梦想这一生能完成的十件大事	何时完成
1		
2		
3		
4		
5		
6		

续 表

7		
8		
9		
10		

训练项目 2：认识职业

【训练目标】

掌握职业的内涵

1. 校园里各行各业为我提供服务的人们

序 号	他们的职业	为我提供的服务

2. 关于职业的判断（属于职业的打“√”，不属于职业的打“×”）

清洁工☐ 志愿者☐ 学生☐ 举报人☐ 警察☐
精算师☐ 小偷☐ 军人☐ 义工☐ 私家侦探☐

3. 近年来热门的职业

4. 近年来已经消失或即将消失的职业

训练项目3：认识生涯

【训练目标】

认识生涯的内涵

1. 每个人的一生中都要扮演多种角色

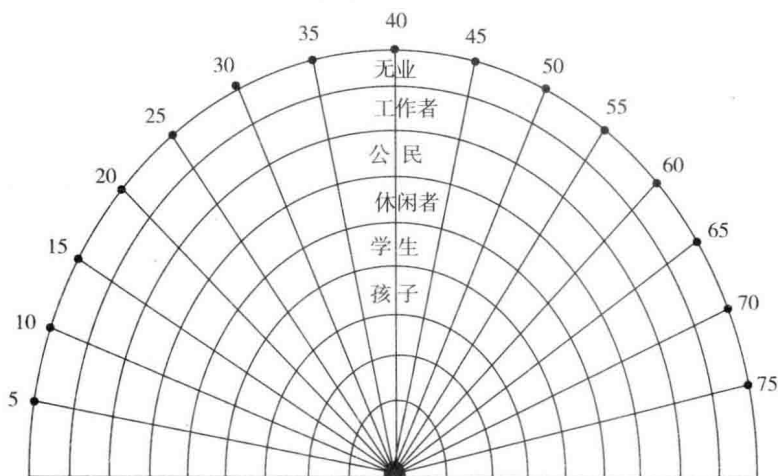
(1) 我曾经扮演过哪些角色？

(2) 我现在正在扮演哪些角色？

(3) 我将来还有可能扮演哪些角色？

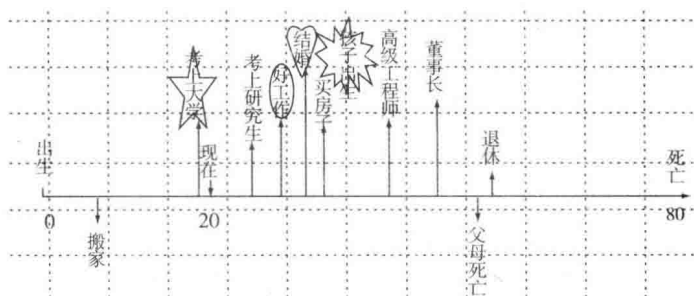
(4) 我的生涯彩虹图

提示：想象自己未来的生活角色，在下面彩虹图的半圆中，标注年龄阶段和可能扮演的角色名称，然后在某个年龄段希望扮演角色的区域，按照你认为其重要的程度涂上颜色（一种角色涂一种颜色）。



2. 我的生命线

下面是一名大学生描绘的生命线，可作为参考。你的生命线可以描绘得更详细更具体。



步骤 1：请准备红蓝铅笔各一支，或不同颜色的彩笔，用颜色区分心情。

步骤 2：横放白纸，在纸的中部，从左至右画一道长长的横线，加上箭头，让它成为一条有方向的线。

步骤 3：以数字刻度表示你生命的长度，找出你现在所处的位置。

步骤 4：在标志的左边，即代表过去岁月的部分，把对你有重大影响的事件用彩笔标出来。如果你觉得是件快乐的事，就用鲜艳的颜色来标注；如果是悲伤的事，就用暗淡的颜色。如果这件事对你产生了积极的影响，标注在生命线的上方；负面影响事件标注在生命线的下方；高低程度代表了事件对你的影响程度。

请注意，重要的是你对这些事件的感受，而不是事件本身。

回顾你过去的生命历程，哪些事、哪些人一直影响着 you？积极事件多，还是消极事件多？同样一件事，是不是只有单向的影响？有没有一些挫折和磨难？虽然给你带来了悲伤，却同时促进了你的成长？

步骤 5：现在，我们即将步入未来的设想，请继续在生命线上把你这一生想做的事标出来，尽可能注明时间，同样使用彩笔的颜

色和线的高低区分不同事件对你的影响。

请注意，你正在规划的是你人生的蓝图，请花些时间认真思考。

我的生命线：

训练项目 4：认识职业生涯规划

【训练目标】

认识职业生涯规划的意义、步骤

1. 我的旅游计划

团队活动信息	
队长姓名	
队员姓名	
记录员姓名	
展示员姓名	

给你 15 天的假期出去旅游，请以小组为单位讨论，为你们制订一个详细可行的旅游计划。

(1) 我们的旅游计划是什么? (包括目的地、去该地的原因、日程安排、交通工具等)

(2) 我们制订这个计划经过了哪几个步骤?

(3) 我们将如何落实这个旅游计划?

(4) 通过做这个旅游计划，你有什么启发?