

DAXUESHENG CHENGZHANG
FUDAO ANLIJI

大学生成长辅导 案例集

◎马力主编

常雪亮 副主编



中国劳动社会保障出版社

大学生成长辅导案例集

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生成长辅导案例集/马力主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2014
ISBN 978-7-5167-1075-3

I. ①大… II. ①马… 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(2014)第 131113 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

保定市中华美凯印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10.25 印张 201 千字

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

主 编 马 力

副主编 常雪亮

编 委：（按姓氏笔画排序）

王 红 邵丽丽 陈蒲京 杨 澜

胡 文 常 彪

前言

冲破心灵的迷雾，收获青春的成长

著名的生涯心理学家舒伯把大学阶段定义为人生的“探索期”，这时候的我们已经离开青春期，但还没有进入完全承担责任的成人世界，我们的未来还充满了不确定，无论是职业、恋爱、世界观都还在探索中。

“探索期”首先意味着尝试、体验与不确定，正是因为这种不确定，我们常常会感受到焦虑、迷失和困惑。在这本书里，你会如亲历一般，看到有职业选择困扰的他/她、学习成绩拉警报的他/她、陷入自我怀疑和迷失的他/她、人际关系冲突不断的他/她、在恋爱中受伤不能自拔的他/她、触摸校规校级红线的他/她、遭遇校园安全事件的他/她如何在辅导员的帮助与自强自助下，一步步走出困惑与迷失，冲破心灵的迷雾，收获青春的成长。

“探索期”还意味着机遇、开放与可能性，也正是因为这种可能性，我们会对未来充满期待、踌躇满志、挥洒汗水。在这本书里，你还会看到曾经陷入迷茫和困境的他和她，是如何从失望中找到希望，从自卑中孕育自信，从挫折中收获成长，从矛盾中认清自我。这样鲜活的成长历程，不正是在大学中遭遇各种困惑的我们自我成长的最佳养料吗？从别人的失败中总结教训，从别人的成功中收获经验，说句幽默的话，人生的最佳学习状态正在于“别人吃一堑，自己长一智”。

为了帮助大学生朋友们了解大学期间可能遇到的各种类型的发展困惑，学习到丰富的问题解决方法，本书以案例的方式，通过七个章节分别向大家介绍：生涯规划与职业发展、学业发展、心理健康、人际交往、恋爱情感、校园成长、校园安全七个方面的常见困扰、解决思路以及自助资源，其中：案例故事向你展示了遇到案例主人公遇到的问题，经历的困境，以及如何收获了改变与成长；**【案例解读】**就像一位循循善诱、和蔼可亲的辅导员在你身边，将解决困扰的方



法和技巧向你娓娓道来；【自助练习】帮助你在自我反思的过程中做得更加科学；【知识链接】帮助你掌握更多的相关自助知识；【课后学习资源推荐】我们向你推荐了大量优秀的自我成长图书、电影和网站帮助你开拓视野。

本书的编委成员均在高校从事专职辅导员工作，具有多年的学生工作经验，书中所选案例均是在编者实际辅导过的典型案例基础上编写而成，希望能够对同学们的成长成才有所助益。

感谢所有同意将案例用于本书创作的同学们，感谢他们为本书的顺利出版所付出的心血与努力！

虽用心雕琢，但瑕疵难免，敬请读者为我们提出宝贵的修改意见。愿我们共同成长！

编 者

2014年5月20日

目 录

第一章 积极探索 走出迷茫

——大学生生涯规划与职业发展案例	(1)
案例一：迷茫堕落的新生	(2)
案例二：该不该继续担任学生会主席	(9)
案例三：不愿放弃的动漫梦	(15)
案例四：挫败的求职者	(19)
本章课后学习资源推荐	(24)

第二章 踏准大学学习的节奏

——大学生学业发展案例	(26)
案例一：大学炫彩中的迷失	(27)
案例二：违纪学生的华丽逆转	(31)
案例三：边缘学生的自白	(35)
案例四：“学霸”的迷茫	(40)
本章课后学习资源推荐	(44)

第三章 关爱自我，为心灵插上飞翔的翅膀

——大学生心理健康案例	(45)
案例一：穿越童年，用爱给自我成长插上翅膀	(46)
案例二：冲破迷失的雾霾，直上云霄找蓝天	(50)
案例三：卸掉完美的枷锁，让心灵翩翩起舞	(55)
案例四：推倒自负清高的围墙，绽放人生的精彩	(60)

第四章 认识自我 走出困局

——大学生人际交往案例	(66)
案例一：苦恼的局外人	(67)



案例二：他们为什么不合作	(73)
案例三：追求完美成负担	(84)
案例四：迷失在妒火中的女孩	(90)
本章课后学习资源推荐	(97)

第五章 学会恋爱 享受爱情

——大学生恋爱情感案例	(100)
案例一：不计代价的爱	(102)
案例二：苦苦追求有错吗？	(104)
案例三：第一次就受伤的爱	(106)
案例四：我的生命里只有你	(108)
案例五：这样的我，别样的爱？	(110)
本章课后学习资源推荐	(118)

第六章 菁菁校园 见证成长

——特殊大学生群体校园成长案例	(119)
案例一：爬起来，前面的路依然精彩	(120)
案例二：我的未来不是梦	(124)
案例三：让爱国之花在理性的枝条绽放	(129)
案例四：请允许我在天堂里为你们祈福	(136)
本章课后学习资源推荐	(142)

第七章 安全警钟 时刻长鸣

——大学生安全教育案例解析	(143)
案例一：校园暴力触犯法律也需严惩	(144)
案例二：不可贪图便宜谨防受骗	(147)
案例三：提防网络黑客	(149)
案例四：求职就业要保证信息安全	(154)
案例五：消防知识要牢固	(155)

第一章 积极探索 走出迷茫

——大学生生涯规划与职业发展案例

大一的小李高考时没有发挥好，被调剂到了一个自己既不了解也不喜欢的专业，学习不再有激情，对未来也充满迷茫，眼看着时间一点点被浪费掉；大二的小刘计划接下来的两年专心准备出国，但学院老师希望她继续担任学生会主席，面对选择的冲突，她纠结了；大三的小张对专业对口的经贸类工作不感兴趣，心中念念不忘动漫梦，但父母坚决不同意她做这项不稳定的工作，她自己也不知道怎么去获得动漫行业的工作；大四的小孟考研落榜了，但之前他一点都没为求职做准备，刚开始求职的他屡屡受挫，情绪低落，不知道怎么改变现状……

在我们的校园里，无数与小李、小刘、小张、小孟类似的故事在上演，他们就生活在你的周围，他们的故事也许有一天也会在你身上发生。如果你遇到了他们的问题，知道该如何解决吗？

他们遇到的都是生涯规划与职业发展的困惑，接下来本章将详细描述他们通过提高生涯规划能力、积极行动来解决问题的过程，同学们可以从中找到对自己的生涯规划有帮助建议和学习的榜样。



案例一：迷茫堕落的新生

小李是某市属高校信息管理专业的一名大一女生，在进入大学几个月之后，感到对大学生活很不满意，学习进入不了状态，生活变得堕落迷茫，小李担心自己这样下去会荒废了大学时光，于是主动跟辅导员老师说出自己的困扰，寻求大学生活的建议。

小李说，现在的专业是她调剂后过来的，在入学之前，她根本不知道信息管理是学什么的，更不知道学这个专业以后能做什么。上了一段时间课后，发现学习的内容都不是她感兴趣的，对本专业将来的职业发展方向充满迷茫，找不到学习的目标和动力，遇到困难也懒得去克服，得过且过。同宿舍的同学在学习上也都不积极，也都对学习目标和未来发展感到迷茫，于是大家就一起堕落，不上自习、玩游戏、吃零食，也不锻炼身体。眼看着大学过去了半年，她对自己的身心变化感到深恶痛绝，她痛苦地跟老师说：“老师，你知道我上大学后胖了多少斤吗？十斤哪！短短六个月而已，这就是我堕落的证明，我没有动力学习，没有动力锻炼，我都不知道这半年我是怎么混过来的，这样下去我不就成废人了吗？”

在交流中，小李急切地想改变自己的现状，但像无头苍蝇一样不知道该从何改起。她想找到一条能唤起自己动力的道路。学校虽然有转专业的制度，但她却也说不清自己喜欢什么专业，而且由于大一上半学期的不努力，她的学习成绩也较难达到转专业的标准，眼看着将陷入迷茫和不满的困境中无法自拔。

辅导员感觉到如果小李一直沉浸在分析当前的困境中，思路是无法打开的，于是改变了探讨的方向，转而问小李：“看起来你对现在的生活和学习都不太满意，你希望有改变，那么可不可以多跟我说说，你心目中理想的大学生活应该是怎样的呢？”谈到这个问题，小李似乎重新获得了能量，她开始带着很憧憬的眼神描述她理想的大学生活：“有能够交流思想的好朋友，我们可以一起去做一些事情来了解社会，我能够学习一些更实用的知识或技能，比如证券、金融、经济，能够认识一些对职业规划和实习择业很有经验的学长学姐，能够有丰富的生活。”听到小李这么说，辅导员很清晰地看到了小李的正能量，她其实有很强的成长动力，只是暂时地被眼前的迷茫遮住了，能够帮她驱散迷茫烟雾的“清风”就是找到努力的目标，做出切实可行的学业与职业规划。

想到这里，老师继续鼓励她思考目标与行动：“你觉得若要达到这些目标，需要克服哪些挑战呢？”小李思考了一会儿，提出了三个挑战：与人沟通的技巧、不知道应该去了解哪些信息、自己的人际接触面太窄、缺乏资源。看到小李的思路越来越清晰，辅导员老师趁热打铁，鼓励小李继续探求自己可以采取什么行动来应对这些挑战。小李与辅导员一起讨论后为自己制定了两个行动目标：一是加强对自我的了解，明确自身想要达到的目标是什么，可以通过完成兴趣和性格探索的职业测评来达到；二是通过一些具体的行动扩大自己的交际圈



子，探索自己专业可能的发展方向，包括多了解职场，主动建立新的人际关系。

这次谈话后，小李感到自己内心的动力在逐步地恢复，她看到了突破困境的希望。当天晚上，她就在学校的职业生涯规划网站上完成了三个职业测评：职业价值观测验、霍兰德职业兴趣测验和 MBTI 职业性格测试。测试的结果告诉她：她对与人打交道的工作最感兴趣，看重人际交往，而且是有思想、有内涵的交流，也很希望能够影响别人。她也很重视成就和社会地位，希望凭借自己的能力获得经济报酬和社会地位。她希望工作是有激情、有挑战的，并且能与他人交流并互助。看到这些测评结果，小李开始理解自己为什么会在大一这段时间如此痛苦了。她发现信息管理确实不符合她的兴趣，所以她才会越学越觉得不喜欢。而具有积极意义的是，正因为她骨子里有那种渴望迎接挑战、突破自我的兴趣，所以才会对现状感到格外痛苦。现在看来，那段时间的痛苦情绪其实是自己的内心在向自己发出警告，这就是焦虑的意义。想到这里，小李的痛苦缓解了许多。

可是现在摆在小李面前的专业选择问题更加突出了：她更加清晰地知道信息管理不适合自己，但转专业又实现不了，该怎么办？带着这个无解的问题，小李又一次找到了老师。“我将来不打算做信息管理类的工作。可我要是学四年之后，再去找其他行业的工作是不是很难啊？我能做什么呢？哪个公司会要我呢？”老师没有直接回应她的问题，而是建议她下周观看学校一年一度的模拟面试大赛决赛，并且让她带着一个问题去观看：“一个人的职业竞争力究竟来自于哪里？”

到了比赛的那一天，小李和宿舍同学一起观看了全程。她们欣赏了全校最出色的十四名大二、大三学生的面试实况，评委都是著名企业的人力资源总监。她感到非常震撼，觉得学长们不过比她们大一两岁，但他们身上表现出的能力、经验都非常让她惊叹，她似乎一下子看到了自己想要奋斗的方向。当天晚上她们宿舍就这个问题卧谈了一夜。

再次来到老师办公室的小李，眼里的迷茫和消极已经几乎被兴奋和动力所取代。她说：“老师，我未来理想的自己就是要具有像这些学长一样的影响力，也许我可以跟他们建立联系，多学习他们的经验。老师，我现在找到一些目标了。”听到这里，老师也被小李强大的内心动力感染了，肯定了她的主动性和行动力。接下来，小李又主动找系里的老师了解了一些关于职业的信息，有老师建议她可以考虑在信息管理行业里从事人力资源或客服销售等工作，既能利用她的专业优势，又能满足她的职业兴趣，等到积累够一定年份的工作经验后，就可以更容易转到她最喜欢的企业管理类岗位了。

小李的主动性让她的目标越来越清晰、自信心越来越强。她也开始明白，也许她无法马上进入一个自己喜欢的专业，也无法预测大四能找到什么工作，但她明白了“不断采取行动塑造自己的优势，等待恰当的机会”是最好的选择。她在大一期末给老师发来的邮件中这样说：“现在的世界变化很快，人生不就是因为它的不可预知性才变得精彩吗？马云、唐骏他们上大学的时候想过自己将来当 CEO 吗？没有。但是人家苦练内功，因为你不知道现在学



的对将来工作有没有用，但是你学了就一定不会浪费。俞敏洪说，只要心里有颗树的种子，总是向往蓝天的拥抱而不是做甘愿被人践踏的小草！对，现在正是读书的最佳时机，把握现在就是把握了未来！用教哲学的老师的话说，矛盾无处不在，机遇是留给有准备的人的，把握现在就是把握机遇。李开复说，有勇气来改变可以改变的事情，有度量接受不可改变的事情，有智慧来分辨两者的不同。”

带着这样的领悟和主动性，小李在后来的大学生活中努力学习专业知识，从大二开始就跟着导师做科研课题，大三结束时就修完了本科所有学分，并完成了毕业论文。“我要用大四一年的时间好好地在职场中锻炼、探索，我相信如果遇到了那个我最喜欢的工作，我一定能够发现它并且抓住它！”小李充满信心地说。



【案例解读】

1. 迷茫不是问题，沉溺于迷茫才是问题

很多同学刚进入大学时会对专业学习和未来职业方向感到迷茫，这是因为大家在进入大学前普遍缺乏对未来职业发展的思考和探索。中学时期，高考几乎是所有人唯一的生涯目标。这个目标非常明确，而且达到目标的过程也全部能得到老师的明确指导。同学们要做的就是遵循老师的指导，一步一步地完成计划，这个过程中几乎没有任何需要同学们自己去探索或寻找的不确定之处。

大学与中学的不同在于学习目标更加开放，学习过程需要自己摸索和自我管理，知识来源多种多样，需要我们自己去选择，而大学毕业后的去向选择更加没有统一标准。这就格外需要大学生自己去树立适合自己的发展目标，自己去摸索最适合的学习方法，自己去选择最能达到发展目标的学习内容。因此，想要顺利完成从中学到大学的过渡，同学们就要有意识地提高自我反思、自我探索、搜集信息、积极行动等能力，不能只像高中一样等待老师指导。

案例中的小李在刚进入大学时对专业学习和职业发展几乎一无所知，面对这种迷茫，她有大半年的时间选择了沉溺和放纵，结果半年之后成绩下滑、身体素质下滑，甚至心情也备感抑郁。但她的觉醒还不算晚，她内心强烈的自我成长动机使她不能容忍自己继续放纵下去，因而选择了向老师求助。在老师的帮助下，她找到了自己的奋斗目标，制订了可行的计划，学会了如何寻求资源来帮助自己，最终度过了充实的大学生活。

大学新生的迷茫与中学时期的生涯教育缺失有关。迷茫本身不是问题，大学正是一个让你充分探索、充分体验，最终找到自己人生目标的阶段，你需要做的是带着迷茫来，带着坚定走，而不是任由自己在迷茫中沉溺放纵、虚度时光。因此，同学们请记住，迷茫本身不是问题，沉溺于迷茫才是问题。



2. 捕捉迷茫的“警示灯”，用行动促进成长

案例中的小李发现自己成绩不佳、情绪焦虑、健康下滑、耽于玩乐，这些自我观察产生了强烈的焦虑感，从而才引发了后来一系列的成长与改变。心理学中对焦虑情绪的积极意义是这样定义的：焦虑反映了个体强烈的自我成长动机。小李后来也发现，焦虑情绪实际上对她的自我成长起了“警示灯”的作用，就好比发烧会引起我们对身体健康的关注一样。

同学们可以通过下面的小测试来评估一下你是否存在生涯迷茫的问题。



【自助练习】

你迷茫吗？——生涯迷茫自我评估

- 1) 我常常困惑自己上大学的目标是什么。
- 2) 我常常认为思考职业发展是很遥远的事。
- 3) 当我遇到学习上的难题，常会因为找不到克服它的动力而放弃它。
- 4) 我时常抱怨为什么没人指导我的大学生活，但自己也不知道该做什么。
- 5) 我时常感到虚度光阴，可又不知道该做些什么。
- 6) 我比中学时感到空虚和堕落，但又提不起精神来学习。
- 7) 我常常焦虑不知道自己将来能干什么，有没有单位会要自己。
- 8) 我不喜欢现在的专业，但也不知道自己喜欢什么。

以上描述有几条符合或类似你的现状？如果存在三条以上符合，就说明你对自己的生涯比较迷茫，需要采取行动来自助。

积极的自我观察可以帮助你尽早发现是否存在生涯迷茫的问题，发现问题后，你可以选择以下方法来帮助自己：

► 收集与学业和职业发展相关的信息，比如，本专业四年的学习规划、未来可能的就业方向、不同的就业方向需要做的准备；

► 向本专业的授课教师、辅导员、学长学姐或本专业已毕业的校友寻求帮助，可以询问相关信息，也可以寻求学业规划和职业选择的建议；

► 在学校职业规划的网站上做职业测评，科学地评估和了解自己适合什么类型的职业，还可以找生涯咨询师进行一对一的职业生涯咨询；

► 利用假期参加专业实习，体验不同的工作内容，判断是否符合自己的兴趣、能力和性格；

► 多参加校园内各类活动，如学科竞赛、科研创新、社团活动等，丰富自己的体验，从



而可以判断自己最喜欢哪种类型的活动。

案例中的小李，选择了向老师寻求咨询和建议，她还完成了职业测评，向他人收集了职业发展的信息和建议，观看了模拟面试大赛，参加了课题研究，这些行动都使得她顺利地解决了迷茫的问题。

3. 看不清未来，就抓不住现在

有的同学不喜欢自己的专业，但也说不清自己喜欢什么；对学业不感兴趣，但也没有去尝试做兼职实习或参加社团活动；做任何事都提不起兴趣，不知道为什么要花费气力克服困难；对现状不满，但除了抱怨又什么都没做……这些问题本质上都与未来的目标有关。看不清未来的人，很难理得清现在。

我们怎么能够找到未来的目标呢？案例中的小李通过职业测评、向专业老师咨询、思考未来理想的生活等方法认清了自己最喜欢的职业方向，大家可以从中学学习到以下策略：

(1) 充分自我反思，了解自己对什么类型的工作感兴趣，具有做好哪类事情的优势潜能，性格比较适合哪类型的工作环境，这可以通过职业测评和自我反思来完成，可以参考下面的自我反思小练习：



【自助练习】

自我反思练习

1. 我最喜欢做什么类型的事情，即使没有报酬也会享受其中？

① _____ ② _____ ③ _____

2. 我最擅长做什么类型的事情，通常比别人做得更好？

① _____ ② _____ ③ _____

3. 我最希望自己未来的工作满足自己的哪些需要？

① _____ ② _____ ③ _____

4. 我的性格可能会在做哪类事情时遇到挑战？可能会与哪类人不好相处？

5. 假如不考虑专业限制，我十年后最理想的生活和工作状态是什么样子？我想以什么谋生？

(2) 掌握学业与职业发展信息，包括本专业有哪些发展方向，将来可以从事哪些职业，这些职业都需要具备哪些能力，需要在大学期间做些什么准备。



(3) 积极行动，通过实习、兼职、社团活动、公益活动、课题研究等方式尝试体验多种活动或职业，从自己的体验中寻找最喜欢的工作类型。

(4) 积极提升能力，包括专业知识、专业实践技能以及人际沟通、时间管理、组织协调等通用技能，确保自己有足够的实力能够在毕业时把握更多机会。机会是留给有准备的人的，如果能力不足，即使有明确的职业目标，可能也很难把握在自己手中。



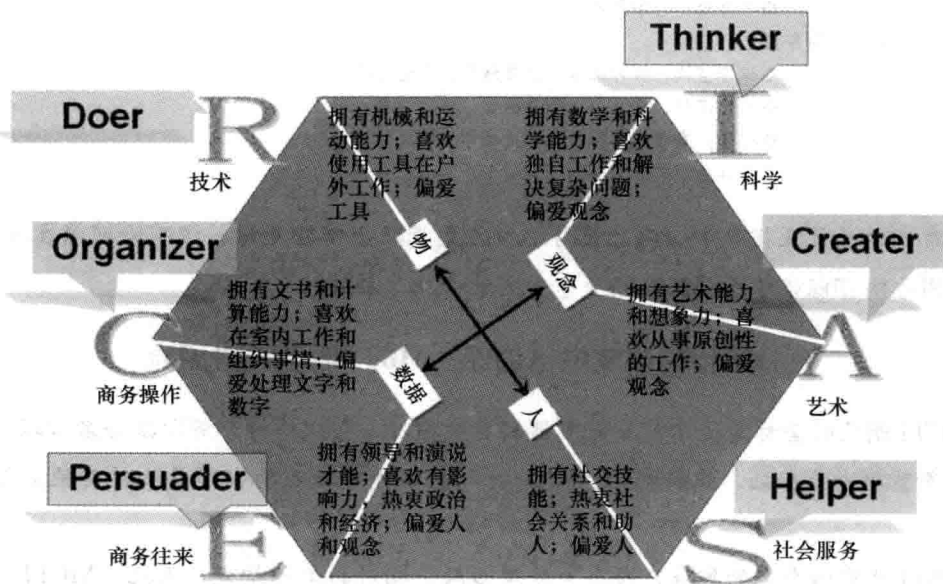
【知识链接】

全球应用最广泛的职业测评：霍兰德职业兴趣测验

霍兰德是 20 世纪最著名的职业生涯心理学家之一，他通过大量的科学研究，将人的内在兴趣及社会上的职业划分为六种相对应的基本类型，并以此建立了目前世界上应用最广泛的霍兰德职业兴趣测验。

该测验需要你判断自己是否喜欢某些活动，如“修理自行车”“解数学游戏”“欣赏戏剧”“说服他人”“帮别人解决困难”“整理桌面和房间”等。根据你喜欢的职业活动的类型，得出你的职业兴趣代码。该测验还提供了与不同职业兴趣代码相对应的职业名称，有助于你了解哪些职业符合你的兴趣。

六个职业兴趣类型的特点以及对应的职业活动偏好分别是：





R 型：实际型

- ✧诚实、谦和、节俭、脚踏实地、实际、重视物质
- ✧行动多于言语，重现在多于未来
- ✧喜欢：具体明确、需要动手操作的工作环境
- ✧不喜欢：需要社交、与人接触的活动

I 型：研究型

- ✧独立内向、温和谨慎、头脑聪明、理性逻辑
- ✧擅长运用心智技能去观察、分析、推理
- ✧喜欢：与符号、概念、文字、抽象思考有关活动
- ✧不喜欢：领导、竞争等需要企业能力的工作

A 型：艺术型

- ✧对美的事物有敏锐的直觉
- ✧爱借助文字、声音、动作或色彩来表达内心对美的感受
- ✧喜欢：自由自在、富有创意的工作环境
- ✧不喜欢：文书处理等方面的传统性工作

S 型：社会型

- ✧温暖友善、慷慨仁慈、易与人相处、乐于合作、不爱竞争、有责任感
- ✧关心人胜于关心物
- ✧喜欢：从事与人接触的活动
- ✧不喜欢：需要技术、体力等机械操作方面的工作

E 型：企业型

- ✧爱冒险竞争、精力充沛、个性积极、有冲劲
- ✧做事有组织计划、行动力强、喜欢领导人们达成工作目标、赚取利益
- ✧喜欢：拥有权力、做受人注意的领导者
- ✧不喜欢：科学研究

C 型：事务型

- ✧保守谨慎、按部就班、注意细节、有责任感
- ✧工作仔细、有效率、尽职尽责、值得信赖
- ✧喜欢：有规则可循的、变化性不大的工作
- ✧不喜欢：艺术活动

通常高校的就业指导中心都有面向学生的免费职业测评网站，该测验可以在其中找到。具体使用方法可以咨询学校就业指导中心的就业指导教师。

分析你的职业性格偏好：MBTI 职业性格测验

MBTI 测验的全称是迈尔斯—布里格斯类型指标，它以精神分析学派著名心理学家荣格的心理类型理论为基础，能够揭示为何我们对某些特定职业的兴趣要比对其他职业的兴趣强。

MBTI 共有四个大的维度，每个大维度由两个相对的类别构成，因此，MBTI 能够分出 16 种不同的类型：

维度 1：外向（E-extraversion）——内向（I-introversion）维度。

维度 2：感觉（S-sensing）——直觉（N-intuition）维度。



维度 3: 思考 (T-thinking) —— 情感 (F-feeling) 维度。

维度 4: 判断 (J-judging) —— 知觉 (P-perceiving) 维度。

MBTI 测验同样是自评问卷, 需要你从两种描述中选出较符合你的一项, 能够提供与不同性格类型最为匹配的职业名称。16 种心理类型分别为:

ISTJ Inspector 稽查员	ISFJ Protector 保护者	INFJ Counselor 咨询师	INFP Healer/Tutor 治疗师/导师
ESTJ Supervisor 督导	ESFJ Provider/Seller 供给者/销售员	ENFJ Teacher 教师	ENFP Champion/Advocate/Motivator 倡导者/激发者
ISTP Operator/Instrumentor 操作者/演奏者	ISFP Composer/Artist 作曲家/艺术家	INTJ Mastermind/Scientist 智多星/科学家	INTP Architect/Designer 建筑师/设计师
ESTP Promotor 发起者/创设者	ESFP Performer/Demonstrator 表演者/示范者	ENTJ Field Marshall/Mobilizer 统帅/调度者	ENTP Inventor 发明家

通常高校的就业指导中心都有面向学生的免费职业测评网站, 该测验可以在其中找到。具体使用方法可以咨询学校就业指导中心的就业指导教师。

案例二: 该不该继续担任学生会主席

小刘在大二即将升入大三的时候遇到了选择的困扰。她是学院里的学生骨干, 大二的时候破格被选为学生会副主席, 工作成绩得到了学院老师和同学们的一致认可。在即将升入大三时, 学院的老师找到了她, 希望她大三还能继续担任学生会主席, 为学院学生工作再服务一年。老师情辞恳切的邀请让小刘非常感动。

小刘纠结了, 因为老师的期待与她自己的生涯规划是冲突的: 她计划毕业后出国深造, 目前已经开始准备 GMAT 考试。大二一年因为组织学生活动比较多, 一直没有系统复习英语, 小刘本打算到了大三就辞去所有学生会的工作, 专心为出国做准备。小刘的纠结一方面在于不好意思拒绝老师的邀请; 另一方面也与她自己的未来发展有关。她事先了解过, 学生会主席的背景对未来就业有一定价值, 特别是进入事业单位, 而且如果长期参与学院的学生工作, 对于将来进入高校工作也是非常有利的; 但如果大三继续担任学生会主席, 英语备考肯定会受很大影响, 出国的可能性就会大大降低, 小刘不知道该如何选择了。