



全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生就业与创业指导 自助式成长手册

邵葆清 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

全国高职高专教育“十一五”规划教材

大学生就业与创业指导 自助式成长手册

Daxuesheng Jiuye yu Chuangye Zhidao
Zizhushi Chengzhang·Shouce

主编 邵葆清



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本手册是与教程相配套的实训用书,分“知己”和“知彼”两篇。手册的主要功能就是将教程中的“知己”与“知彼”思想进行实践,让学生直接参与到职业规划的工作中,并把工作作为学习的重点之一,对自己进行深入详细的了解与反思,从而达到自我成长、自己指导自己的目的。本手册实际上也是一本激发学生自主学习的手册,只有让学生“动”起来,就业指导的课程才能“活”起来。“动”手、“动”脚、“动”口之前先“动”脑,不盲目“动”,不无效“动”,本手册的内容安排试图引导学生做到未雨绸缪,从而将“知己”与“知彼”活学活用。

本手册适用于所有高职高专院校,同时也可供相关研究人员参考,还可作为大学生自我成长、职业训练的活动内容。

图书在版编目(CIP)数据

大学生就业与创业指导自助式成长手册 / 邵葆清主
编. — 北京: 高等教育出版社, 2010. 12
ISBN 978-7-04-030403-9

I. ①大… II. ①邵… III. ①大学生—职业选择—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①G647.38

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第225938号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 刘洛克 封面设计 张志 版式设计 范晓红
责任校对 王雨 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 涿州市星河印刷有限公司

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/16

总 印 张 18

本册印张 4

本册字数 90 000

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次印刷

总 定 价 32.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 14-20292-2

关于手册

一、手册使用方法

1. 以团队为单位,每个团队6至8人。
2. 给自己的团队起个队名,并选出队长。
3. 每个团队每周至少见一次面进行工作,在上课期间,老师进行监督。
4. 制订出本团队的课后作业讨论细则以及奖惩措施。
5. 预测出在实际执行过程中遇到的问题以及提出可操作性的解决方法。
6. 结业成绩将根据以下几方面进行评估:
 - (1) 队长的结业鉴定(25%);
 - (2) 自我的成长总结(25%);
 - (3) 团队中的工作表现(25%);
 - (4) 手册中具体作业的完成情况(25%)。

二、指导老师使用须知

1. 按课时按章节进行作业布置。
2. 根据每周讲课的内容进行相应的作业练习。
3. 本节课的作业情况在下次上课前,老师要留出五到十分钟的时间与学生讨论,以便及时了解学生在作业中遇到的情况和给予相应的指导。
4. 讨论观点的表达和逻辑思考能力的展示,指导老师可重点引导就业观念和 Information 加工能力。
5. 注意收集作业中合作较好的团队,总结该团队的工作方法与工作理念,以便交流之用。
6. 本手册也可以作为最终结业成绩册。

三、主编寄语

如果你有幸在进入大学的第一学期就拿到这本手册,你完全可以把它当成一个新鲜的游戏,是一个偶尔与别人一起玩,大部分时间是自己与自己玩的游戏。嗯,就是这样,以玩的心态去面对它,让你轻松地、充满好奇地进入一个旅行,看看自己在这期间会发现些什么,会放弃些什么,会得到些什么,最后会拥有什么。

俗话说:良好的开端是成功的一半。未来人生的规划与发展,已从你收到录取通知书的那一刻就更加迫切地呼唤你了,你可否听得到?

不管你信不信,通过本手册的学习,可以自然地激活你成长的动力,可以让你在面对困

境无所适从时很快调整好自己去应对,你可以发现原来你比想象的更优秀,你会更深刻地体验到你的潜力居然如此之大。

如果你相信未来的命运就在自己手中,那么,请你此时就看着你手中的生命线,然后,攥紧你的拳头,亲眼看着你自己的生命线被牢牢地握在自己的手中。

好的,起程,开始我们的自助式成长旅行吧。如果你遇到了问题,你可以发送邮件至 qqxinli@sina.com,也可以加入高职生职业发展 QQ-群,会有专业的老师为你的困惑做出解答的。

加油哦 ~ ~ ~ ~ ~!

目 录

第一篇 知己篇	1
一、准备好自己	1
二、有效讨论小组的特征	4
三、小组讨论:认知自我,准确定位	6
四、霍兰德职业兴趣测试	7
五、气质性格测试	20
六、MBTI 人格测试	23
七、自我价值观测试	27
八、职业能力测试	29
九、小组训练:职业核心能力训练(四周).....	36
十、小组讨论:规划自我,设计生涯	44
十一、小组讨论:了解企业,有的放矢	45
十二、小组讨论:积极求职,路径无误	46
十三、小组讨论:适应职场,走向成功	47
十四、小组讨论:敢于创业,各领风骚	48
第二篇 知彼篇	49
一、行业信息收集摘要	49
二、企业信息收集摘要	52
三、职位信息收集摘要	55
自我总结	56

第一篇 知己篇

一、准备好自己

请记录下当你看到这本手册时的心情与感想：

请写下此刻你对自己最想说的三句话：

- 1.
- 2.
- 3.

请描述一下三年后当你拿到毕业证时,你期望的自己的心情与感想。

请写出你可以为这样的心情打算付出些什么。

做好准备了吗? 开始一个新的旅行,不要掉队哟~~~~~!

请写出你们的小组成员的名字。

你们的队长是谁？队长是用什么方法选出来的？

你们队名是什么？团队的口号是什么？

预测在具体执行过程中，可能会出现什么样的问题？至少三个。

你们商量的解决对策是什么？

你们制订的小组讨论细则是什么？具体的奖惩措施有哪些？

你将以什么心态与你的伙伴进行合作？

在什么情况下你会放弃本作业？

你能想到的预防这种情况出现的策略是什么？

二、有效讨论小组的特征

今天你们需要花费一些时间来进行小组讨论的结构式学习。

小组讨论,是一种平等、友好的团体交流式学习方式。在交流讨论前,可以指定一名主持人进行本次活动的组织,并做好讨论记录(可上网去查询会议记录的方法)。

开始正式小组讨论前,你会先了解以下知识:

关于高职

在接受高职生这顶帽子之前,你一定不要忘记另一顶最重要的“帽子”——人。人与人之间的最重要的区别,不是学历、学校,也不是家庭出身,而是思想观点和思维方式的区别。今天,你坐在高职学校的教室里,如果你因为“高职”两个字就感觉自己比别人低人一等了,就没有太亮丽的前途了,那我说,这不是“高职”的错,而是你的思维方式与经验不足造成的一种错觉。人生而平等。虽然起点不一样,但是在比赛的路上,只要你不放弃,在终点到达之前,你会有许多机会可以超过其他选手。所以,你需要重视你对知识和变化的思考。这种“思考”,不单是指对知识的理解,更是指对环境变化的一种反应。我们每天都在经历着变化,也在耳闻目睹着种种变化,可是,又有多少人可以洞察到变化的规律,可以预见到变化的趋势呢?可以这样说,高职高专生更应学会思考,因为高职高专生比本科生与研究生更渴望拥有美好的未来。进入高职,是人生的一个转折,命运线牢牢地握在你的手中,你有选择让自己更好地适应新生活的权力。

关于讨论

针对每节节后提供的讨论主题,结合该节的学习内容以及各自的人生经验与知识,小组成员会围坐成一个封闭的圈,保证每个人都会被其他成员看到,由主持人进行主持与总结。每个组员根据话题,发表自己的看法与意见,其他人如有不同意见时,需注意两点:一要尊重他人表达自己观点的权力,不可进行辱骂或诽谤打击;二要学会倾听,不随意打断别人的讲话。主持人需把握好发言时间以及做好讨论记录。每个小组成员必须有一次主持的经历,并填写到手册的讨论记录中。

关于表达

人类交流中最大的问题是:一定要张开嘴说,把事情说明白,把原委讲清楚,这样才不会被别人误解。在交流表达中往往出现两个很严重的问题:一是人们听别人说话时不够认真仔细,二是人们听到耳朵里的都是那些自己想听且希望听到的话。因此,表达清楚的技巧之一就是说话放慢语速,做到有条不紊、深思熟虑,而且不能摆出一副居高临下的态势。如果你发现组员走神了,就把自己认为重要的话再重复一遍。最好做到表达时逻辑性强,思维比较客观,内容具体而有顺序。

关于倾听

说实话,大多数人都算不上好的倾听者,我们没有做到真正用心倾听对方到底都说了些什么,可能我们认为自己是在听,但实际上我们的脑子却时刻不停地想着接下来自己该说些什么,因此,我们错过了很多东西。要做到倾听,要注意三点:一是给予说话人充分的注意,这种方式的好处就是由于你的态度令讲话人满意,所以当轮到你发言时,对方也同样会用心倾听你的话。二是保持思想开放,学会从不同角度看问题。如果没有特别缘由,我们应该学会尊重别人的观点与思想,无论到了哪里,都不会找到与你的看法总是保持一致的人。三是

控制自己的反应,有时对方的某个观点或是词汇会无意间引发你情绪上的波动,这时,你所理解的并不一定是他们想要表达的,所以,要集中注意力听完别人的话,不要总想着自己对于个别词语的理解。

有效讨论小组的特点

- ◇ 认识到学习是小组的目的
- ◇ 每个人都参与
- ◇ 所有成员都能够协助领导小组
- ◇ 成员们有备而来
- ◇ 成员们不会退缩、支配、顶牛,不会在其他人讲话的时候讲话,不会做小动作
- ◇ 成员之间相互提供信息,帮助掌握时间,鼓励其他成员,聆听其他成员,尊重反对意见,保持幽默感

三、小组讨论：认知自我，准确定位

五个讨论主题,我的观点分别是(条理化):

第一个主题:大学期间,如何培养我的职业化意识?

第二个主题:如何避免未来的职业枯竭感?

第三个主题:如何挖掘我的气质性格中的潜力?

第四个主题:如何完善我的工作价值观?

第五个主题:企业更看重我的素质,还是我的能力?

四、霍兰德职业兴趣测试

第一部分:你心目中的理想职业(专业)

对于未来的职业(或升学进修的专业)你也许早有考虑,它可能很抽象、很朦胧,也可能很具体、很清晰。不管是哪种情况,现在都请你把最想干的三种工作或最想读的三种专业,按顺序写下来:

1. _____
2. _____
3. _____

第一部分完成后,现在请继续做第二部分。

第二部分:你所感兴趣的活动

下面列举了一些十分具体的活动。这些活动无所谓好坏,如果你喜欢去参加(包括过去、现在或将来),就请在“是”一栏的方框内画个“√”。

注意,这一部分测验主要想确定你所“感兴趣”的某种活动,而不是你“要从事”的活动。即:答题时不必考虑你过去是否干过和是否擅长这种活动,只根据你的兴趣直接做出判断。请务必做完每一个题目。

R 型:

你喜欢做下列事情吗?

- | | 是 | 否 |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 装配修理电器 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 维修自行车、摩托车 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 开卡车或拖拉机 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 用木头做东西,如盒子、简易书架。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 开摩托车或汽车 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 学习五笔字型打字 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 日常用品有小毛病自己修理,如手电、眼镜、收录机 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 制作家具或布置居室 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 选配制作家庭音响影院系统 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 上工艺制作课 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 开机器,或使用家庭工具、机械 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数:

I 型

你喜欢做下列事情吗?

- | | 是 | 否 |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 阅读科技书报杂志 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 做实验 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 科研活动或自己设定一个问题进行研究 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 设计制作飞机、舰船模型 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 猜谜、做数字游戏或文字游戏 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. 阅读某专业的论文 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 解数学难题 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 解一盘棋局 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 读侦探小说或悬念小说 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 上数学、几何课 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 上物理课 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数：

A 型：

你喜欢做下列事情吗？

- | | 是 | 否 |
|--------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 素描、制图或绘画 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 表演戏剧、小品、相声或音乐节目 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 设计家具或家庭居室装饰设计 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 经常唱卡拉 OK、经常参加舞会 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 演奏乐器、参加合唱团 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 读流行小说、散文、诗歌 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 参加文艺、美术、音乐等培训班 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 从事摄影创作 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 读电影、电视剧本 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 做些小工艺品 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 练习书法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数：

S 型

你喜欢做下列事情吗？

- | | 是 | 否 |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 给同学和亲友写信、发 E-mail | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 参加学校或工作单位组织的正式活动 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 加入某个社团组织、俱乐部或组织自发的小组 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 帮助他人解决困难 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 照料儿童 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 参加他人的婚礼、生日宴会等活动 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 结识新朋友 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 参加讨论会或辩论会 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 看运动会或参加体育比赛 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 探亲访友、与人来往 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 阅读人际交往方面的书刊 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数：

E 型

你喜欢做下列事情吗？

- | | 是 | 否 |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 对他人做劝说工作 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 买东西砍价或推销产品 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 谈论政治、参与组织活动 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 从事个体或独立的经营活动 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 出席正式会议,发表个人意见 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 进行演说 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 在社会团体中担任一定职务 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 检查与评价别人的工作 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 进行谈判 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 带领若干人去完成某项任务 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 领导他人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数:

C 型

你喜欢做下列事情吗?

- | | 是 | 否 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 保持桌子和房间整洁 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 抄写文章或信件,校对稿件 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 为领导起草报告或写公务信函 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 用笔、计算器和计算机计算数据 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 核查班费的收支情况 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 整理文件、报告、记录并分类归档 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 记流水账或备忘录 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 上打字课或学速记法 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 参加文秘、财会等实用技能培训 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 使用复印机、传真机和计算机打字 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 写商业贸易信函 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数:

第二部分已完成,现在请继续做第三部分。

第三部分:你所擅长或胜任的活动

下面从六个方面分别列举若干项十分具体的活动;以确定你具备哪一方面的工作特长。回答时,只需考虑你过去或现在对所列活动是否擅长、胜任,不必考虑你是否喜欢这种活动。如果你认为你擅长从事某一活动,就请在“是”一栏的方框内画“√”。

注意,你如果从未从事过某一活动,那就请考虑你将来是否会擅长从事该项活动。请你务必做完每一个题目。

R 型

你擅长做或胜任下列事情吗?

- | | 是 | 否 |
|------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 使用锯、钳子、螺丝刀等工具 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | | |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 2. 会使用万用电表 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 给自行车或汽车加油使它们正常运转 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 使用食品研磨机、缝纫机等 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 修整木制家具表面 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 看机械图或建筑设计图 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 修理结构简单的家用电器 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 制作航模或编织小工艺品 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 绘制居室设计图纸 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 修理收录音机的小毛病 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 修理自来水管或水龙头 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数：

I 型

你擅长做或胜任下列事情吗？

- | | 是 | 否 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 了解晶体管或集成电路的工作原理 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 知道三种以上蛋白质含量高的食物 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 知道一种放射性元素的“半衰期” | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 构思一个活动计划或工作方案 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 使用计算器、对数表或计算尺 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 使用显微镜 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 辨认夜空中的三个星座 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 说明白血球的功能 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 解释简单的化学分子式 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 理解人造卫星不会落地的原理 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 参加学术讨论会或科技成果交流会 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数：

A 型

你擅长做或胜任下列事情吗？

- | | 是 | 否 |
|---------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 演奏一种乐器 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 参加二重唱或四重唱表演 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 独奏或独唱表演 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 模仿和扮演舞台剧和影视剧中的角色 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 说书或讲故事 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 在舞会上以舞姿优美而出众 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 所照的照片中有具有一定艺术水平的 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 素描、画画或雕塑 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 制作陶器,捏泥塑或剪纸 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 设计学校、单位的海报和时装 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

11. 写得一手漂亮文章

“是”一栏打“√”的总数:

S 型

你擅长做或胜任下列事情吗?

是 否

- | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 善于向别人解释问题 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 参加慰问、福利或救济活动 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 与人友好相处、配合工作 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 会邀请客人和招待客人 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 能深入浅出地教育儿童 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 为一次聚会安排娱乐活动 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 帮助他人解决困难 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 帮助护理病人或伤员 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 安排学校或社团组织的各种集体事务 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 善于体察人心,或善于判断人的性格 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 善于与年长者相处 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数:

E 型

你擅长做或胜任下列事情吗?

是 否

- | | | |
|---------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 在学校当过学生干部并且干得不错 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 善于督促他人工作 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 善于使他人按你的习惯做事 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 做事具有超常的精力和热情 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 能做一个称职的推销员 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 代表团体或他人向有关部门反映意见、提出建议 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 担任某种领导职务期间获过奖或受过表扬 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 说服别人加入你所在的团体(如俱乐部、运动队、活动小组等) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 创办一家商店或企业 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 知道如何做一位成功的领导者 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 察觉、判断问题和做决断的能力强 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

“是”一栏打“√”的总数:

C 型

你擅长做或胜任下列事情吗?

是 否

- | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 一天能誊抄近一万字 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 能熟练地使用计算器或算盘 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 能够熟练地打字录入 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 善于将书信、文件迅速归档 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |