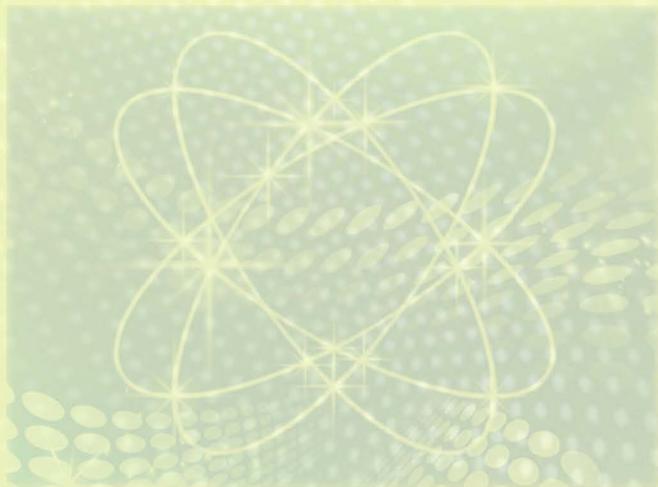


大学生职业生涯规划 实训手册

主编 李莉



北京理工大学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学生职业生涯规划 实训手册

主 编 李 莉

姓 名：_____

所在学院：_____

班 级：_____

学 号：_____

总 成 绩：_____

任课教师：_____

目 录

实训活动一.....	1
实训活动二.....	4
实训活动三.....	8
实训活动四	38
实训活动五	43
实训活动六	45
实训活动七	49
实训活动八	57

实训活动一

（一）实训目的

通过实训，使学生能够理解大学生涯对于职业生涯准备的重要意义，自我澄清上大学的初衷，从而了解自己对职业的需求，为职业生涯规划奠定基础。

（二）实训活动

实训活动 1-1 生涯转化之盾

从高中到大学，我们的人生发生了新的转折，对过去经历的总结，有助于我们更好地了解自己，也有助于我们更好地规划未来，请认真完成表 1，并在小组内开展分享和讨论，看一看，你会有哪些新的发现。（请填写表 1）

实训活动 1-2 请写出你对本课程的期待

表1 我对自己的新发现

假如用3~5个关键词来概述我的高中生活，那是：	
我最快乐的一件事：	我最自豪的一件事：
我最难忘的一件事：	我最遗憾的一件事：
我对大学生活的期待：	

实训活动 1-3 理想之旅

通过高考，我们来到了大学。高中学习的目标似乎就是“考上大学”，这个目标曾经激励着我们为之刻苦努力。而今，这个目标已经成为过去，面对未来，我们需要有新的目标来指引自己的行动。以下这些内容可以帮助我们重新探索自己的人生目标：

很小很小的时候，我的理想是_____

天真烂漫的小学，我的理想是_____

初中的花季雨季里，我的理想是_____

高中的激情岁月里，我的理想是_____



现在，来到大学里，我的理想是_____

以上这些理想的共通之处是_____

通过这样的探索，我发现_____

基于现实，我想到实现自己理想的具体计划有：

在理想实现的过程中，我渴望获得的支持是：

实训完成时间：_____

实训成绩：_____

实训活动二

(一) 实训目的

通过实训，使学生能够更好地掌握职业生涯规划的方法。

(二) 实训活动

实训活动 2-1 自我规划“五步法”

1. What are you? (你是谁?) 请对自己进行一次深刻的反思，一一列出自己的优点和缺点:

2. What do you want? (你想要什么?) 请写出这一时间段你认为自己的终身理想是什么职业:

3. What can you do? (你能做什么?) 总结自己有能力和有潜力做哪些事情:

4. What can support you? (环境支持或允许你做什么?) 调动一切有利于自己发展的主客观因素，发现自己还可以做哪些事情:

5. What can you be in the end? (你的职业与生活规划是什么?)

实训活动 2-2 职业锚测试

这份问卷的目的在于帮助你思索自己的能力、动机和价值观。仅仅依靠这个测试，可能无法真实反映你的职业锚。你需要进行积极的思考，并做好与职业生涯相关的系列讨论。

请尽可能真实并迅速地回答下列问题。除非你非常明确，否则不需要做出极端的选择，例如：“从不”或者“总是”。

下面给出四十个问题，根据你的实际情况，从“1~6”中选择一个数字。数字越大，表示这种描述越符合你的实际情况。例如，“我梦想成为公司的总裁”，你可以做出如下选择：

选“1”代表这种描述完全不符合你的想法；

选“2”或“3”代表你偶尔（或者有时）这么想；

选“4”或“5”代表你经常（或者频繁）这么想；

选“6”代表这种描述完全符合你的日常想法。

现在，开始回答问题。将最符合你的自身情况的答案记录到后面的表格中。

现在开始：

1. 我希望做我擅长的工作，这样我的建议可以不断被采纳。
2. 当我整合并管理其他人的工作时，我非常有成就感。
3. 我希望我的工作能让我用自己的方式，按自己的计划去开展。
4. 对我而言，安定与稳定比自由和自主更重要。
5. 我一直在寻找可以让我创立自己事业（公司）的创意（点子）。
6. 我认为只有对社会做出真正贡献的职业才算是成功的职业。
7. 在工作中，我希望去解决那些有挑战性的问题，并且胜出。
8. 我宁愿离开公司，也不愿从事需要个人和家庭做出一定牺牲的工作。
9. 将我的技术和专业水平发展到一个更具有竞争力的层次是成功职业的必要条件。
10. 我希望能够管理一个大的公司（组织），我的决策将会影响许多人。
11. 如果职业允许自由地决定自己的工作内容、计划、过程时，我会非常满意。
12. 如果工作的结果使我丧失了自己在组织中的安全稳定感，我宁愿离开这个工作岗位。
13. 对我而言，创办自己的公司比在其他的公司中争取一个高的管理位置更有意义。
14. 我的职业满足来自我可以用自己的才能去为他人提供服务。
15. 我认为职业的成就感来自克服自己面临的非常有挑战性的困难。
16. 我希望我的职业能够兼顾个人、家庭和工作的需要。

17. 对我而言, 在我喜欢的专业领域内做资深专家比做总经理更具有吸引力。
18. 只有在我成为公司的总经理后, 我才认为我的职业人生是成功的。
19. 成功的职业应该允许我有完全的自主与自由。
20. 我愿意在能给我安全感、稳定感的公司中工作。
21. 当通过自己的努力或想法完成工作时, 我的工作成就感最强。
22. 对我而言, 利用自己的才能使这个世界变得更适合生活或居住, 比争取一个高的管理职位更重要。
23. 当我解决了看上去不可能解决的问题, 或者在必输无疑的竞赛中胜出时, 我会非常有成就感。
24. 我认为只有很好地平衡个人、家庭、职业三者的关系, 生活才算是成功的。
25. 我宁愿离开公司, 也不愿频繁接受那些不属于我专业领域的工作。
26. 对我而言, 做一个全面管理者比在我喜欢的专业领域内做资深专家更有吸引力。
27. 对我而言, 用我自己的方式不受约束地完成工作, 比安全、稳定更加重要。
28. 只有当我的收入有保障时, 我才会对工作感到满意。
29. 在我的职业生涯中, 如果我能成功地创造或实现完全属于自己的产品或点子, 我会感到非常成功。
30. 我希望从事对人类和社会真正有贡献的工作。
31. 我希望工作中有很多的机会, 可以不断挑战我解决问题的能力(或竞争力)。
32. 能很好地平衡个人生活与工作, 比达到一个高的管理职位更重要。
33. 如果在工作中能经常用到我特别的技巧和才能, 我会感到特别满意。
34. 我宁愿离开公司, 也不愿意接受让我离开全面管理的工作。
35. 我宁愿离开公司, 也不愿意接受约束我自由和自主控制权的工作。
36. 我希望有一份让我有安全感和稳定感的工作。
37. 我梦想着创建属于自己的事业。
38. 如果工作限制了我为他人提供帮助或服务, 我宁愿离开公司。
39. 去解决那些几乎无法解决的难题, 比获得一个高的管理职位更有意义。
40. 我一直在寻找一份能最小化个人和家庭之间冲突的工作。

现在重新看一下你给分较高的描述, 从中挑出与你日常想法最为吻合的三个, 在原来评分的基础上, 将这个三个题目得分再各加上四分(例如: 原来得分为5, 则调整后的得分为9)。然后就可以开始评分。

将按照“列”进行分数累加得到一个总分, 将每列的总分除以五得到的平均分, 填入表2。记住: 在计算平均分和总分前, 不要忘记将最符合你日常想法的三项, 额外加上四分。

最终的平均分就是你的自我评价的结果, 最高分所在列表最符合你“真实自我”的职业锚。

表 2 自我评价得分

	TF 技术、 职能	GM 管理	AU 自主、 独立	SE 安全、 稳定	EC 创造、 创业	SV 服务、 奉献	CH 挑战	LS 生活
	1 ()	2 ()	3 ()	4 ()	5 ()	6 ()	7 ()	8 ()
	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()	13 ()	14 ()	15 ()	16 ()
	17 ()	18 ()	19 ()	20 ()	21 ()	22 ()	23 ()	24 ()
	25 ()	26 ()	27 ()	28 ()	29 ()	30 ()	31 ()	32 ()
	33 ()	34 ()	35 ()	36 ()	37 ()	38 ()	39 ()	40 ()
总分								
平均分								

(1) 看看你是哪种类型的职业锚：_____

(2) 请将你在以上测试中 8 种职业锚类型所得的平均分画到以下的职业锚图像中（见图 1）：

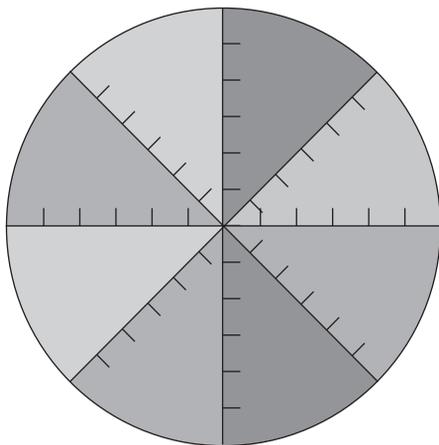


图 1 职业锚图像

实训完成时间：_____

实训成绩：_____

实训活动三

(一) 实训目的

1. 学会霍兰德职业性向测验量表的使用方法，并能够测试出自己的职业兴趣。
2. 了解 MBTI 性格测试，学会用 CSMP 性格测试工具测试出自己的性格特点并根据性格确定职业倾向。
3. 自我分析出自己具备的能力与知识技能，并寻找作为职业人存在的差距和改进办法。
4. 通过活动完成价值观测试，探寻自己职业选择中的价值观倾向。

(二) 实训活动

实训活动 3-1 霍兰德职业性向测验量表

1. 简介。

本测验量表将帮助你发现和确定自己的职业兴趣和能力特长，从而更好地做出求职择业的决策。如果你已经考虑好或选择好了自己的职业，本测验将使你的这种考虑或选择具有理论基础，或向你展示其他合适的职业；如果你至今尚未确定职业方向，本测验将帮助你根据自己的情况选择一个恰当的职业目标。

2. 内容。

本测验共有七个部分，每部分测验都没有时间限制，但请你尽快按要求完成。

霍兰德职业性向测验答题卷

姓名：

性别：

年龄：

测试日期：

第 1 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，现在都请你把自己最想干的 3 种工作或最想读的 3 种专业，按顺序写下来。

1. _____
2. _____
3. _____

第2部分 你所感兴趣的活动的活动

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），就请在答题卷的相应题号前画个“√”，如果不喜欢就请在相应题号前画“×”。注意，这一部分测验主要想确定你的职业兴趣，而不是让你选择工作，你喜欢某种活动并不意味着你一定要从事这种活动。答题时不必考虑过去是否干过和是否擅长这种活动，只根据你的兴趣直接判断即可。请务必做完每一题目。

一、R型（现实型活动）

你喜欢做下列事情吗？

1. 装配修理电器。
2. 修理自行车。
3. 装修机器或机器零件。
4. 做木工活。
5. 驾驶卡车或拖拉机。
6. 开机床。
7. 开摩托车。
8. 上金属工艺课。
9. 上机械制图课。
10. 上木工手艺课。
11. 上电气自动化技术课。

二、I型（调查型活动）

你喜欢做下列事情吗？

1. 阅读科技书刊。
2. 在实验室工作。
3. 研究某个科研项目。
4. 制作飞机、汽车模型。
5. 做化学实验。
6. 阅读专业性论文。
7. 解一道数学或棋艺难题。
8. 上物理课。
9. 上化学课。
10. 上几何课。
11. 上生物课。

三、A型（艺术型活动）

你喜欢做下列事情吗？

1. 素描、制图或绘画。
2. 表演戏剧、小品或相声节目。
3. 设计家具或房屋。
4. 在舞台上演唱或跳舞。
5. 演奏一种乐器。

6. 阅读流行小说。
7. 听音乐会。
8. 从事摄影创作。
9. 阅读电影、电视剧本。
10. 读诗写诗。
11. 上书法美术课。

四、S型（社会型活动）

你喜欢做下列事情吗？

1. 给朋友们写信。
2. 参加学校、单位组织的正式活动。
3. 加入某个社会团体或俱乐部。
4. 帮助别人解决困难。
5. 照看小孩。
6. 参加宴会、茶话会或联欢晚会。
7. 跳交谊舞。
8. 参加讨论会或辩论会。
9. 观看运动会或体育比赛。
10. 寻亲访友。
11. 阅读与人际交往有关的书刊。

五、E型（企/事业型活动）

你喜欢做下列事情吗？

1. 对他人做劝说工作。
2. 买东西与人讨价还价。
3. 讨论政治问题。
4. 从事个体或独立的经营活动。
5. 出席正式会议。
6. 做演讲。
7. 在社会团体中做一名理事。
8. 检查与评价别人的工作。
9. 结识名流。
10. 带领一群人去完成某项任务。
11. 参与政治活动。

六、C型（常规型/传统型活动）

你喜欢做下列事情吗？

1. 保持桌子和房间整洁。
2. 抄写文章或信件。
3. 开发票、写收据或打回条。
4. 打算盘或用计算机计算。
5. 记流水账或备忘录。

6. 上打字课或学速记法。
7. 上会计课。
8. 上商业统计课。
9. 将文件、报告、记录分类与归档。
10. 为领导写公务信函与报告。
11. 检查个人收支情况。

第3部分 你所擅长或胜任的活动

下面从6个方面分别列举一些十分具体的活动,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,就请在答题卷的相应题号前画“√”,如果不擅长,就请在相应题号前画“×”。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。

一、R型(现实型能力)

你擅长做或胜任下列事情吗?

1. 使用锯子、钳子、车床、砂轮等工具。
2. 使用万能电表。
3. 给自行车或机器加油使它们正常运转。
4. 使用钻床、研磨机、缝纫机等。
5. 修整木器家具表面。
6. 看机械、建筑设计图纸。
7. 修理结构简单的家用电器。
8. 制作简单的家具。
9. 绘制机械设计图纸。
10. 修理收录音机的简单部件。
11. 疏通、修理自来水管或下水道。

二、I型(调研型能力)

你擅长做或胜任下列事情吗?

1. 了解真空管的工作原理。
2. 知道三种以上蛋白质含量高的食物。
3. 知道一种放射性元素的“半衰期”。
4. 使用对数表。
5. 使用计算器或计算尺。
6. 使用显微镜。
7. 辨认3个星座。
8. 说明白细胞的功能。
9. 解释简单的化学分子式。
10. 理解人造卫星不会落地的道理。
11. 参加科技竞赛或科研成果交流会。

三、A型(艺术型能力)

你擅长做或胜任下列事情吗?

1. 演奏一种乐器。
2. 参加二重唱或四重唱表演。
3. 独奏或独唱。
4. 扮演剧中角色。
5. 说书或讲故事。
6. 表演现代舞或芭蕾舞。
7. 人物素描。
8. 油画或雕塑。
9. 制造陶器、捏泥塑或剪纸。
10. 设计服装、海报或家具。
11. 写得一手好文章。

四、S型（社会型能力）

你擅长做或胜任下列事情吗?

1. 善于向别人解释问题。
2. 参加慰问或救济活动。
3. 善于与人合作、配合默契。
4. 殷勤待客。
5. 能深入浅出地教育儿童。
6. 为一次宴会安排娱乐活动。
7. 帮助他人解决困难。
8. 帮助护理病人或伤员。
9. 安排学校或社团组织的各种集体事务。
10. 善察人心或善于判断人的性格。
11. 善于与年长者相处。

五、E型（企业型能力）

你擅长做或胜任下列事情吗?

1. 学校里当过班干部并且干得不错。
2. 善于督促他人工作。
3. 善于使他人按你的习惯做事。
4. 做事具有超常的精力和热情。
5. 能做一个称职的推销员。
6. 代表某个团体向有关部门提出建议或反映意见。
7. 担任某种领导职务期间获过奖或受表扬。
8. 说服别人加入你所在的团体（俱乐部、运动队、工作或研究组等）。
9. 创办一家商店或企业。
10. 知道如何做一位成功的领导人。
11. 有很好的口才。

六、C型（常规型能力）

你擅长做或胜任下列事情吗?

1. 一天能誊抄近一万字。
2. 能熟练使用算盘或计算器。
3. 能够熟练地使用中文打字机。
4. 善于将书信、文件迅速归档。
5. 做过办公室职员工作且干得不错。
6. 核对数据或文章时既快又准确。
7. 会使用外文打字机或复印机。
8. 善于在短时间内分类和处理大量文件。
9. 记账或开发票时既快又准确。
10. 善于为自己或集体做财务预算(表)。
11. 能迅速誊清贷方和借方的账目。

第4部分 你所喜欢的职业

下面列举了许多职业,对这些职业的基本情况你或多或少都有所了解,并在此基础上形成了自己的评价态度。如果你对某项职业喜欢的话,请在答题卷的相应题号前打“√”,如果不喜欢则请在相应题号前打“×”。这一部分测验也要求每题必做。

一、R型(现实型职业)

你喜欢做下列事情吗?

1. 飞行机械技术人员。
2. 鱼类和野生动物专家。
3. 自动化工程技术人员。
4. 木工。
5. 机床安装工或钳工。
6. 电工。
7. 无线电报务员。
8. 长途汽车司机。
9. 火车司机。
10. 机械师。
11. 测绘、水文技术人员。

二、I型(调研型职业)

你喜欢做下列事情吗?

1. 气象研究人员。
2. 生物研究人员。
3. 天文学研究人员。
4. 药剂师。
5. 人类学研究人员。
6. 化学研究人员。
7. 科学杂志编辑。
8. 植物学研究人员。

9. 物理学研究人员。

10. 科普工作者。

11. 地质学研究人员。

三、A型（艺术型职业）

你喜欢下列职业吗？

1. 诗人。

2. 文学艺术评论家。

3. 作家。

4. 记者。

5. 歌唱家或歌手。

6. 作曲家。

7. 剧本写作人员。

8. 画家。

9. 相声演员。

10. 乐团指挥。

11. 电影演员。

四、S型（社会型职业）

你喜欢下列职业吗？

1. 街道、工会或妇联负责人。

2. 中学教师。

3. 青少年犯罪问题专家。

4. 中学校长。

5. 心理咨询人员。

6. 精神病医生。

7. 职业介绍所工作人员。

8. 导游。

9. 青年团负责人。

10. 福利机构负责人。

11. 婚姻介绍所工作人员。

五、E型（企业型职业）

你喜欢下列职业吗？

1. 供销科长。

2. 推销员。

3. 旅馆经理。

4. 商店管理费用人员。

5. 厂长。

6. 律师或法官。

7. 电视剧制作人。

8. 饭店或饮食店经理。