

《职业生涯规划》
随堂及课后练习册



《职业生涯规划》

随堂及课后练习册

姓名：_____

学号：_____

专业：_____

使用本练习册，并不要求学生在课程学习期间做这么多的练习。在课程学习中，老师会根据实际情况安排其中 2—3 个练习。其余的练习是配合《职业生涯规划》教材，当学生自己希望深度探索时，可能会出现不同的问题与需求，在有需要时才会使用到的个性化探索工具。

生涯规划课题组

目 录

一、总体感受练习	1
练习一：课程给予我的能力澄清练习	1
练习二：生涯体验练习	2
练习三：关于兴趣与专业、职业相关度的讨论	3
二、职业价值观探索练习	4
练习四：田崎仁《职业价值观测评》	4
练习五：价值观探索活动——我的五样	8
三、职业技能探索练习	11
练习六：我愿意与什么样的人共事	11
练习七：职业生涯人物访谈	11
四、职业兴趣探索练习	15
练习八：职业倾向自我探索	15
五、职业性格探索练习	25
练习九：MBTI 探索练习(职业性格)	25
练习十：职业性格类型分类	48
练习十一：他人眼中的我(职业性格探索)	49
六、职业世界探索练习	50
练习十二：影响个人职业生涯的社会与行业环境因素分析	50
练习十三：家庭与组织(企业)环境分析	51
练习十四：我感兴趣的工作岗位信息收集与整理	52
七、决策方式练习	53
练习十五：你的决策分析方法练习——CASVE 循环	53

练习十六：决策平衡轮	54
练习十七：决策平衡单	55
练习十八：SWOT 分析模型	57
练习十九：思维导图	58
八、生涯规划练习	59
练习二十：我的生涯规划表	59

一、总体感受练习

练习一：课程给予我的能力澄清练习

放松心情，明白自己不是圣人，用自己现有对职业规划的理解，在【课程开始时(即今天的我)】那一栏，简单评估一下目前自己在生涯规划方面的情况，考虑哪些部分是需要特别努力的。需要注意的是：你还没有经过专业的学习，用词也不那么准确。这没有关系，可以更加准确地反映自己。相信你在经过学习后，会发现一个独特的自己。你很可爱，也更加愿意和自己做好朋友。

在本课程学习完毕后，填写本练习【课程结束后的情况】栏的【现有状况】和【进步点】，看看自己都学到了什么(这个练习可以帮助你发现自己学习后的进步，发现自己通过本课程学习后获得的能力)，更可以在未来的日子里不经意间翻开这本练习册时，看到今天的自己是多么可爱、多么努力!

课程开始时(即今天的我)		课程结束后的情况		
澄清项	现有状况	澄清项	现有状况	进步点
兴趣培养方面		兴趣培养方面		
性格认知方面		性格认知方面		
价值观澄清方面		价值观澄清方面		
技能发现方面		技能发现方面		
职业目标发现		职业目标发现		
职业目标达成的计划性方面		职业目标达成的计划性方面		

练习二：生涯体验练习

我的生命线

请在白纸上画一条直线，这条直线的长度代表了你生命的长度。思考一下，你期待自己活到多少岁？直线的一端是你所能记忆的开始，另一端写上你期待可以活到的年龄。

在这条生命线中找到你现在的年龄点，并标记出来，写下现在的年龄。

回顾你过往生命历程中对你有重大影响的事或人，在直线上方写出两至三件对你有积极影响的事或人，并在直线相应位置上标明年龄；在直线下方写出两到三件对你有消极影响的事或人，并在直线相应位置上标明年龄。可以简单注明事件本身。思考一下这些事件对你的影响，即它们如何使你成为今天的你。

你还可以提前准备好一些可以用来标识重要的事或人的小物品，如一张便笺纸或一枚曲别针，然后放一首自己喜欢的安静的曲子，慢慢地找到自己呼吸的节奏。之后在一个空间中找到一个起点，这是你能回忆起的生命的起点，然后随着自己的节奏慢慢地“走过”“自己的一生”。这可以是一条直线，也可以是一条曲线。在每“走过”一个自己发展中重要的事件时停留一下，找一件能标识它的小物品。最终“走到”你认为的现在的年龄点。站在这里，回望一下过去，看看那些标识物，在过往的人生中，是什么总让你幸运？你是如何让自己走过那些艰难时期的？将你走过的人生视为一本未写完的小说，你会给它起个什么名字？你继续向前走，希望如何继续完成这本小说？

积极的事件：

0岁 —————→ 100岁

消极的事件：

积极的事件：

消极的事件：

练习三：关于兴趣与专业、职业相关度的讨论

想一想，你的兴趣可以和哪些职业相联系？这些兴趣有可能与你的专业相结合吗？

如果你自己做这个练习感到有困难，你可以请教一下你的同学、老师、父母、有相同爱好的朋友，以及与你同专业的前辈，集思广益，或许会对你有所启发。

你可以想想、画画，很多时候，当你用笔画出一些符号或者图片，你的感觉会有所不同。

二、职业价值观探索练习

练习四：田崎仁《职业价值观测评》

职业价值观测评

下列题目中有 A、B 两种观点和态度，试加以比较，选择出与自己平时考虑接近的选项，两者都不符合的打“×”。

- A. 做事果断，认为即使有所损失，以后可以再挣回来。

B. 做事三思而后行，没有切实可行的赢利把握就不着手做。
- A. 经济力量在发挥作用，从而国家繁荣。

B. 军事力量在发挥作用，从而国家繁荣。
- A. 想当政治家。

B. 想当法官。
- A. 对一个人的了解，始于他(她)的穿着打扮或居住条件。

B. 认识一个人不能够仅从外表进行判断。
- A. 为大刀阔斧地工作，必须养精蓄锐。

B. 必要时愿意随时献血。
- A. 想领养孤儿。

B. 不愿让任何其他人在自己家中。
- A. 买汽车时会选择买全家能乘的大型汽车。

B. 买汽车时比较注重汽车外形和颜色。
- A. 留意他人和自己的服装。

B. 对于自己和他人的事，全都不放在心上。
- A. 结婚前首先确保自己有房子。

B. 认为眼前的事最重要，不考虑以后的事。
- A. 与他人相处能够照顾到各个方面，被认为是个考虑周到的人。

B. 认为自己是有判断力的人。
- A. 不随波逐流，认为自己的生活方式同他人不一样也无所谓。

B. 愿意与人攀比，认为其他人家里有的东西自己也应凑齐。

12. A. 为能被授予勋章而努力。
B. 心地善良，暗地帮忙不幸的人。
13. A. 时常自以为是，认为自己的想法比别人的都正确。
B. 比较客观，认为必须尊重他人的价值观。
14. A. 最好是婚礼能上电视，而且有人赞助。
B. 希望把自己的婚礼搞得比别人更有气派。
15. A. 被周围的人认为有眼光，能推断将来的事。
B. 被认为是处事果断的人。
16. A. 有事业心，店面虽小，也想自己经营。
B. 不干被人轻蔑的工作。
17. A. 很关心佣金、利息。
B. 在陌生的环境里，对自己的能力和适应性十分关心。
18. A. 认为人的一生中只有获胜才有意义。
B. 认为人应该互相帮忙。
19. A. 在社会地位和收入两者中，认为前者更有吸引力。
B. 认为安定和社会地位相比更实惠。
20. A. 对社会惯例并不重视。
B. 善于表达并且有幽默感，经常被邀请主持婚礼。
21. A. 乐于同独身生活的老人交谈。
B. 不愿为别人做事，嫌麻烦。
22. A. 生活中的每一天都过得十分充实。
B. 时常过得且过，只要还有生活费就不想干活。
23. A. 认为学习在人的一生中很重要，有空闲就想学习。
B. 时常考虑如何掌握被他人喜欢的方法。
24. A. 总想一鸣惊人。
B. 对生活没有过高的要求，平平淡淡才是真。
25. A. 认为用金钱就能买到别人的好意。
B. 在人的一生中，爱比金钱更重要。
26. A. 对未来有一种恐惧感，一考虑到将来就紧张不安。
B. 认为将来无论能否成功都不重要。
27. A. 总是认为自己还有机会，伺机重新大干一番。
B. 关心发展中国家人民的生活情况。
28. A. 认为应该尽量地利用亲戚们的关系网。
B. 亲戚之间应该友好相处，并且互相帮忙。

29. A. 如果来世托生成动物的话愿变成狮子。
B. 如果来世托生成动物的话愿变成熊猫。
30. A. 生活有规律，严格遵守作息时间。
B. 愿意轻松地生活，讨厌忙忙碌碌。
31. A. 有空的话想读成功者的传记，以便从中得到启示。
B. 有空的话就看电视或者干脆睡觉。
32. A. 认为干不赚钱的事是没有意思的。
B. 时常请客或送礼给对自己有用的人。
33. A. 对于能够决出胜负的事情感兴趣。
B. 擅长于改变家室布局和修理东西。
34. A. 对自己的行为十分有自信心。
B. 认为协作十分重要，所以注意与对方合作。
35. A. 常向别人借东西，却不愿意借东西给别人。
B. 时常忘记借进或借出的东西。
36. A. 认为人生由命运决定是错误的。
B. 玩世不恭，认为被命运摆布也很有趣。

计算方法

自由型：1A, 15A, 16A, 26A, 27A, 33A, 34A
 经济型：1B, 2A, 14A, 17A, 25A, 28A, 32A, 35A
 支配型：2B, 3A, 13A, 15B, 18A, 24A, 29A, 31A, 36A
 小康型：3B, 4A, 12A, 14B, 16B, 19A, 23A, 30A
 自我实现型：4B, 5A, 11A, 13B, 17B, 20A, 22A, 26B
 志愿型：5B, 6A, 10A, 12B, 18B, 21A, 25B, 27B
 技术型：6B, 7A, 9A, 11B, 19B, 24B, 28B, 33B
 合作型：7B, 8A, 10B, 20B, 23B, 29B, 32B, 34B
 享受型：8B, 9B, 21B, 22B, 30B, 31B, 35B, 36B

解释

1. 自由型

- 特点：在一定程度上不受别人指使，不愿被人干涉，想充分施展本领。
- 相应职业类型：室内装饰专家、摄影师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家等。

2. 经济型

- 特点：认为世界上的各种关系都建立在金钱的基础上，这种类型的人确信

金钱的重要性。

- 相应职业类型：各种职业中都有这种类型的人，商人为甚。

3. 支配型

- 相当于组织的一把手，无视他人的想法。
- 相应职业类型：旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商等。

4. 小康型(自尊型)

- 特点：优越感强。渴望能有社会地位和名誉，希望常常受到众人尊敬。欲望得不到满足时，由于过于强烈的自我意识，有时反而很自卑。
- 相应职业类型：记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员等。

5. 自我实现型

- 特点：不关心平常的幸福，一心一意想发挥个性，追求真理。不考虑收入、地位及他人对自己的看法，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，并视此为有意义的生活。
- 相应职业类型：气象学者、生物学者、天文学家、药剂师、动物学者、化学家、科学报刊编辑、地质学家、植物学者、物理学者、数学家、实验员、科研人员等。

6. 志愿型

- 特点：富于同情心，把他人的痛苦视为自己的痛苦，不愿干哗众取宠的事，把默默地帮助不幸的人视为无比快乐。
- 相应职业类型：社会学者、导游、福利机构工作者、咨询人员、社会工作者、教师、护士等。

7. 技术型

- 特点：性格沉稳，做事组织严密、井井有条，并且对未来保持平常心态。
- 相应职业类型：工程师、飞机机械师、野生动物专家、自动化技师、机械工、电工、火车司机、公共汽车司机等。

8. 合作型

- 特点：人际关系较好，认为朋友是最大的财富。
- 相应职业类型：公关人员、推销人员、秘书等。

9. 享受型

- 特点：喜欢安逸的生活，不愿从事任何挑战性的工作。
- 相应职业类型：无固定职业类型。

练习五：价值观探索活动——我的五样

第一步：一笔一画写下“×××的五样”。

这个瞬间，请你细细地体会和内心相拥的感动。这个名字代表的不是别人，它代表着你的身体、你的记忆、你的爱好和你的希望。它就是你的一切。此刻，天地万物都暂时不存在了，只剩下你的名字和你的心在一起。当我们孤零零地来到这个世界时，你只有你自己。当你有一天离开这个世界时，也是你一个人飘然而去。无论有多少人围在身边，迎接我们的诞生和送别我们的离去，在本质上，我们都是孤独的。

你的名字和你密不可分，包容着你这个人的音容笑貌、举止言行，覆盖着你的整个疆域，也牵涉着你的历史和预示着你的将来。

第二步：飞快地写下你生命中最重要的五样东西。

这五样东西，可以是实在的物体，比如食物、水或钱；也可以是人和动物，比如父母、妻子、儿女、丈夫、狗、旅游、音乐、吃素、祖国、哲学、瓷瓶、一组邮票。

不必思来想去、左右斟酌。脑海里涌出什么念头，就提笔把它写下。最先涌出的想法，必有它存在的深刻理由，如实记载即可。

此刻，在你面前，已经不再是一张白纸了，纸上有了你亲手留下的字迹。请你目不转睛地看着它们，屏住气，看上一分钟。记住那些笔画的每一笔顿挫和它们在你心中激起的涟漪。这支集结而起的小小队伍，就是你生命中的挚爱。它们藏在你心底，是你最大的秘密。也许在今天之前，你还没有认真地思考和珍惜过它们，但从这一刻开始，你知道了什么是你维系生命的理由。

第三步：糟糕！你的生活中出了一点意外。

到底是什么呢？我无法说得更详细、更清楚，人生的曲折小径，有很多意外潜伏在那里，好像凶恶的强盗，要你留下“买路钱”。你要付出代价和牺牲，你可以悲伤和愤慨，但最重要的是，你还要继续向前。也许，可以这样说，没有意外的人生是不正常的，只因不断的意外，我们的人生充满了活力和动荡。倘若一切意外都消失了，那也必是生命终止之时。

怎么办？生命中最宝贵的五样，保不住了。你要舍去一样。请你拿起笔，把五样之中的某一样抹去。

注意，不是仅仅在那样东西旁边打上一个“×”，还保留着它的基本形态，而是你不可以透过稀疏的遮挡看清它。丧失绝非这样仁慈。你要用黑墨水，将这样东西缓缓地但是毫不留情地涂掉，或者用刀子将它剝掉，直到它在洁白的纸上成为一个墨斑或黑洞，再也无法辨识。如果你抹去的是“鲜花”，那么从此你的

生活中将不存在春天和芬芳，你将永远辞别灿烂的牡丹和美艳的玫瑰，连田野中的雏菊和蒲公英也看不到了。你没资格再进花园，连瞅一眼也不可能。你亲手将一瓣又一瓣花朵扯碎，看着它们融入泥泞。在这个过程中，请你用心体察丧失之感所引发的痛楚。

第四步：生活又发生了重大变故，来得更凶猛急迫，你保不住你的四样了，必须再放弃一样。

请三思而后行。

我猜，如果说第一次要你放弃的时候，你多少还有些漫不经心的话，这一回，你要郑重行事了。千挑万拣，选中的都是挚爱。你会说，已经删削到不可压缩了，又要减去一样，这不是强人所难吗？

不错，就是强人所难。这是这个游戏的玩法，也是在演绎着命运的某种残酷。不管你有多少怨言和不情愿，请你遵照游戏规则，用你的笔，把四样当中的某一样涂黑，将它义无反顾地完整地你的视野中除掉。如果你把“钱”抹去了，从此你就变成一个穷光蛋，今后就要和灯红酒绿、锦衣玉食、宝马香车、百媚千姿的奢华日子彻底告别了。你虽不至于因贫困冻饿而死，却绝对进不了富豪的行列。如果你舍不得，下不了这个决心，那就把“钱”留下，不必勉强，换另外一样去赴“刑场”。如果你是一个女人，如果你放弃了“工作”，就再不要幻想自己朝九晚五、穿着优雅的套装在办公室里袅袅婷婷地走过，而要准备习惯穿睡衣、扎围裙在家中烹饪打扫、相夫教子，还有百无聊赖地看夕阳的生活。

游戏至此，有人已猜出了下面的玩法，露出摸到底牌的神色。我承认你很聪明，也承认这不是一个复杂的游戏。为了你的利益，希望你把注意力从游戏的玩法上跳开，而更关注你写下字的这张纸。游戏最重要的部分即将展开，主要的不仅是规则，更是过程中你对自我心灵的察觉和领悟。

白纸上，还有三个选项和两个已经看不出名堂的黑斑或黑洞。只有你知道，黑斑或黑洞里埋葬的是什么。

第五步：生命进程中，你又遇到了险恶挑战。这一次，你又要放弃一样宝贵的东西了。

游戏进展到这一步，往往会遭遇顽强阻抗。有人愤愤地说，什么破游戏?!不玩了不玩了!不停地放弃下去，人生还有什么意思!不，我不放弃!决不!剩下这几样我都要，一样也不能少!就像老葛朗台握住他最后的一块金币，我绝不松手!

甚至有人说你太残忍了。你怎能让人这样不停地选择，不停地放弃?你没有这个权力!

我总是对自己，也对大家说，请坚持下去。游戏的核心价值就在这里——你

要学会放弃。的确，我是没有这个权力，但生活有这个权力。

主动的放弃，如同退潮的海水，在动荡归于平静的过程中，遗留下突兀屹立的东西，那才是你生命中最重要的礁石。

也许有人会心生怨言，说早知道这个游戏如此玩法，我干脆从一开始就写上些无关痛痒的东西，这会儿放弃起来，也不会如此撕心裂肺地痛。

不管你说什么，只要你坚持下来，胜利就不远了。你已经一步步地接近了赤裸裸的真实，最关键的部分就要横空出世。纸上已经发生了根本的变化——划掉了三样，保留下了两样。纷繁的事物如今已眉清目秀。被涂抹掉的三个黑斑，如同黑色石碑，掩埋着你的所爱。请听好，事情还没有完，咱们还要继续……

我理解你的憎恶，明白你的烦躁和潜在的恐惧不是针对游戏，而是指向命运。对不起，游戏的本意并不是要冒犯你。希望你咬牙坚持，咱们把游戏进行到底。这不是我逼你，是生活本身会逼你。残酷的压榨不是来自一张白纸，而是来自不可预测的命运。危险无处不在，机遇稍纵即逝。

坚持有益，这毕竟只是一个游戏，无论你的选择多么伤感，终究还不是现实中的血肉横飞。命运本身的征伐之烈，比最富想像力的游戏更丰富百倍。

第六步：你的生活滑到了前所未有的低谷，你必须做出你一生中最艰难也是最果决的选择。你只能留下一样，其余全部放弃。

是的，你可以逃避这个游戏，但你却无法逃避命运的敲打。

大难当头，千钧一发，看你往何处躲？到此，游戏基本上见眉目。你的纸上只剩下了一样东西，这就是你最宝贵的东西。你涂掉了四样，它们同样是你宝贵的东西。被涂掉的顺序就是你心目中划分的主次台阶，有点像奥林匹克竞赛中的领奖台，冠军是金，亚军是银，第三名是铜。

请好好记住这个顺序，如果在生活中遇到无所适从的时候，不妨用头脑中的“打印机”，把这张纸无形地“打印”出来。也许，奇迹就会发生，你的答案也就自然地诞生出来了。

如何让幸福溢满心间，这是一门艺术。

所有的决定都必有取舍，有取舍就会有痛苦，世上没有万全之策。所有的决定都包含放弃，你不可能占尽便宜。当你明确了什么是生命中最重要的东西，依次明晰了重要事项的次序，剩下的就是按图索骥。

三、职业技能探索练习

练习六：我愿意与什么样的人共事

1. 请列出你愿意与之共事的人的特质，并找上两三个好友进行讨论，看看大家最重视的特质都有哪些。

2. 请思考：我是符合大家所描述的理想同事吗？我的个性特征会怎样影响到我的生涯发展？

3. 你通常以什么样的态度从事工作或学习？你是怎样与人交往的？与你的同学或朋友相比较，你有何与之不同的特点？根据你对自己的了解，试着写下用来描述自己的形容词，写得越多越好。

练习七：职业生涯人物访谈

找几个在职业选择上有共同类型的人组成小组(一般以不超出6人为宜)，根据小组成员喜欢的职业进行生涯人物访谈活动，每个职业的访谈对象至少要求两人以上(访谈的对象需在该领域中工作两年以上，工作业绩比较好)。每个小组成员都要参与其中，并填写“生涯人物访谈问卷”。

生涯人物访谈问卷

访谈目的：

被访人基本情况：

姓名：

性别：

大学毕业时间：

毕业院校(按照被访谈人志愿，可不填)：

所学专业：

现工作单位：

现任职务：

联系方式：

访谈内容

1. 您是如何找到这份工作的？主要职责是什么？

2. 对于这份工作，您最喜欢的是什么，最不喜欢的又是什么，它对您的生活有怎样的影响？

3. 在这份工作中，您通常每天都做些什么？

4. 这种职业需要什么样的技能和其他能力，有什么样的要求？
