



我的生涯规划

目录

Content

01

二 . 职业清单

02

四. 你的价值观

03

五. 你的技能

04

六. 继续探索的职业清单

05

七. 目标设立与行动计划

我的生涯规划

姓名 刘嘉豪 学号 202311502063 班级 2302

一 . 你如何描述自己?

1. 你的霍兰德类型： 研究型 现实型 传统型

请根据“霍兰德职业兴趣理论中对六种类型的描述，写出最能描述你自己的语句。”霍兰德类型”表中符合你自身情况的描述

我的生涯规划

2. 你的MBTI偏好类型： 内向 感觉 思维 判断

请根据“MBTI职业测评得出的结果，写下最能描述你自己的语句

注意：你所考虑的职业至少应当在一定程度上允许你表达自己的兴趣和个性。如果你阅读完相关材料并昨晚测试后你仍不能确定自己的类型，请与职业生涯咨询师约谈

我属于内向型，感觉型，思维型，判断型，喜欢慢节奏。较之精深更喜欢精深，
喜欢运用和琢磨已有的技能和琢磨已有的技能，并只看眼现在，并相信诚实更重
要，能从客观的角度分析问题，按逻辑做决定，相信完成任务可以满足自己，并
着重于过程，相信时间是有限的，认真对待时间，为人诚实坦率，热衷于说做就
做，并且喜欢制定计划，喜欢有规律的作息。

我热爱劳动，喜欢研究一些机械元件，并且尤其注重细节，遵守既定的标准和方
式，在做事情上喜欢做好规划再行动，喜欢在安静的环境下学习，喜欢观察和思
考身边各种问题，但我不善言辞。行事追求实际，



1

二. 职业清单

二 . 职业清单

1. 你的霍兰德类型建议你考虑的职业

根据你的兴趣探索结果，列出至少10种与你的霍兰德类型相对应(或近似)的职业，并标出每种职业的霍兰德代码

注意：同时请参考你所学的其他兴趣练习

	职业	霍兰德代码(3个字母)
1	电工	RIA
2	电力工程师	RIE
3	自动工程师	RIE
4	工程技术师	IRC
5	地理学家	IRA
6	电子技术师	RIE
7	计算机操作者	ICE
8	工具设计师	IRC
9	机械师	RIE
10	机械制造	RIC

二 . 职业清单

请思考：什么样的职业令你感兴趣？

2. 你的MBTI类型所建议的职业

根据你的MBTI类型偏好，从相关测试或资料中所列出的职业中挑选出你感兴趣的职业，至少要有10种

注意：这些工作有什么共通之处吗？

请根据自己的MBTI类型思考，什么样的职业能使你感到满意？

三. 将你的清单上的职业进行分类和进一步探索

	职业
1	电工
2	电力工程师
3	自动工程师
4	地理学家
5	计算机程序员
6	公务员
7	审计师
8	机械师
9	网络管理员
10	系统工程师

二 . 职业清单

对于你在前一页里所列出的每一个职业进行分类，并把它填在相应的横线上。比如，若“医生”这个职业在你的兴趣列表和MBTI列表中都会出现，就将它列在第一类中。在第四类中，列出的那些你特别感兴趣但在前面未曾出现过的职业

第一类：很有可能

在兴趣和个性探索中都曾出现过的职业

电力工程师

地理学家

注意：这些职业都得你去深入的探索。你的职业探索最好首先集中在这些职业上。了解这些职业的要求和工作环境等细节。根据目前你对自己的兴趣和个性的了解，考虑一下你将会如何从事这份工作

第二类：比较有可能

二 . 职业清单

电工
机械师
自动工程师

网络管理员
计算机管理员
系统工程师

注意：这些职业也有比较大的可能性，供你进行下一步的探索

在兴趣或个性探索中曾出现
过一次的职业

工程技术师
审计师
公务员

机械制造
工具设计师
计算机程序员

二 . 职业清单



第三类：有些可能



画师
生物学家

动漫设计师



第四类：其他的职业



律师
诗人

游戏设计师



根据你的兴趣和个性探索，符合你一方面的情况却与你另一方面的情况有冲突的职业



注意：考虑一下，如果你从事这些职业，会出现什么情况？是否会有矛盾冲突？如何解决？



在兴趣和个性探索中都未曾出现且与之没有共同点的，但你感兴趣的职业



注意：这些职业的可能性通常不是很大。问问自己：为什么会对它感兴趣？是出于什么样的动机？想想你的目标和信念是否与这些工作匹配

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/538031111005006100>