



苏州大学 文正学院
WENZHENG COLLEGE OF SOOCHOW UNIVERSITY

大学生职业生涯规划指导手册

(2019级使用)

年 级 : _____

专 业 : _____

学 号 : _____

姓 名 : _____

招生就业处

二〇一九年九月

大学生职业生涯规划课程评分表

(实践部分)

版块 内容	第一部分 校园环境探索	第二部分 自我认知	第三部分 专业认知	第四部分 职业认知	第五部分 生涯决策	第六部分 就业能力提升
完成时间	一年级上学期	一年级下学期	一年级下学期	二年级上学期至 二年级下学期	二年级下学期至 三年级上学期	三年级下学期
分值(分)	10	20	15	20	20	15
得分						
总分						

目 录

第一部分 校园环境探索	1
第二部分 自我认知	3
一、生理的“我”	3
二、心理的“我”	4
三、社会的“我”	12
四、自我认知小结	15
第三部分 专业认知	16
第四部分 职业认知	21
第五部分 生涯决策	33
一、人职匹配	33
二、能力匹配	34
三、生涯决策	37
四、生涯行动	38
第六部分 就业能力提升	44
一、至少参加一次江苏省职业规划大赛	44
二、撰写一份求职简历	44
三、至少参加一次以上与就业、创业或职业规划相关的讲座	46
四、至少参加一次学院举办的招聘会	47
第七部分 生涯调控	49
第八部分 生涯发展辅助	53
一、考研	53
二、出国留学	54
三、就业创业	59
附件一 职业生涯规划基本理论	66
附件二 “苏州大学文正学院职业发展教育平台”操作说明	67

第一部分 校园环境探索

(一年级上学期完成)

各位同学，欢迎进入苏州大学文正学院学习！苏州大学文正学院 1998 年 12 月经江苏省教育委员会批准成立，时为公有民办二级学院，并于 2005 年获准改办为独立学院。经过十几年的发展壮大，学院已为社会输送合格毕业生 30000 多名。在全新的大学生活之初，你需要全面地了解校园环境并逐步融入校园环境。

1. 在入校之前，你对苏州大学文正学院有哪些了解？ _____

_____。

2. 苏州大学文正学院座落于苏州市 _____ 区，具体地址：

_____。

3. 苏州大学文正学院的院训是：_____。

4. 苏州大学文正学院里的“文正”是为了纪念_____，他的名句有

_____。

5. 苏州大学文正学院现设_____个系，现有专业_____个。

6. 苏州大学文正学院现有学生组织_____个，社团_____个。你加入（最感兴趣的）的学生组织（或社团）是_____。

7. 苏州大学文正学院积极推行中心制，目前学院共设立院级中心共_____个，它们分别是：_____

_____。

8. 开学初，新生入学教育里介绍过学院教学楼的概况。在这里，要求各班级在班主任助理的带领下对学院教学楼进行一次认真的实地参观，并回答以下问题：学院的教学楼编号分别是_____。

1、2、3号教学楼部分教室的编号有什么特别之处？ _____

_____。

9.苏州大学文正学院的图书馆依山傍水而建，它是由著名设计师_____设计，曾获得_____奖。图书馆边矗立的是_____的雕像。本学期，你去过_____次图书馆。

10.苏州大学文正学院学生活动的举办地点一般是在_____,本学期,你参加(观看)的活动有_____。

11.你的班主任是_____,他(她)的办公室是在_____。

考核评分(总分 10分):

签字(盖章):

日期:

第二部分 自我认知

(一年级下学期完成)

认识你自己！——古希腊阿波罗神殿上镌刻的这句名言，流传千年、影响深远。

“我是谁？”是“我向哪里去”、“我能向哪里去”的前提。能否正确地认识自我，将在很大程度上影响一个人的前程和命运。

在本部分，我们将按照“生理我”、“心理我”和“社会我”三个层次帮助你认知自我。

一、生理的“我”

生理我，即自我的生理性物质属性。请对照表格中的栏目，如实评估生理的自我。

项目	现实中的“生理我”	理想中的“生理我”
身高	_____CM	_____CM
体重	_____KG	_____KG
性别		
五官	() 满意 () 不满意	期待的改变:
肤色		
血型		
星座		
器官机能		
身体协调性	() 很好 () 有待加强	期待的改变:
健康状况		
既往病史		
你对“生理我”哪部分最满意?		
你的“生理我”中需要有所改变的是什么?		

请对你的“生理我”进行总评。重点把握你“生理我”的整体状况，最大的优势、最大的劣势及其对你学业、职业生涯发展的影响。字数 200 字内。

二、心理的“我”

心理我包括性格、人格、兴趣、价值观等内容。本部分，我们将引领你完成“我的个性特征是什么？”“我喜欢做什么？”“我能做什么？”“我最看重什么？”四大问题的探索。

心理我的评估方式有标准化的评估和非标准化的自我探索两种方式。其中，前者主要依据苏州大学文正学院职业发展教育平台 (<http://sdwzrjcedu.com>) 进行。

新锦成职业生涯发展教育平台具体使用方法请参照附录《苏州大学文正学院职业发展教育平台操作说明》。

(一) 职业兴趣测验

一个人的职业兴趣会极大影响职业的适宜度。当他从事的职业与其兴趣相吻合时，就能发挥最佳水平，易做出成就；反之则可能感到不适应或毫无兴趣，即使取得一定的成绩也难以获得成就感。

请登入新锦成职业生涯发展教育平台，对职业兴趣进行标准化测评，点击“发现职业自我”，并将测评结果填写或粘贴到表格对应栏目中。

你的职业兴趣类型是：（ ）型

请将你职业兴趣类型图（霍兰德六维职业兴趣图）粘贴于下方：

请详细描述你这种职业兴趣类型适应的工作环境：

根据职业兴趣测评，你适合的职业主要有哪些？你希望自己以后从事何种职业？

人的一生中面临许多选择，职业方面的选择是关乎一生幸福的重要内容之一，其中职业兴趣起到了极为重要的影响。但影响职业选择的因素是多方面的，因此，在确定职业发展方向时要“重兴趣而不是唯兴趣”。既要重视兴趣所发挥的作用，也要结合实际，参照社会的职业需求及获得职业的现实可能性做出选择，将理想融进现实。

（二）职业能力探索

了解职业能力的过程就是了解自己能够做什么的过程。了解自身的职业能力即有助于发掘自己的优势，也可以为职业能力的提升明确方向，让自己在工作选择的过程中更加有的放矢。

1.职业能力标准化评估

请登录苏州大学文正学院职业发展教育平台(<http://sdwz.njcedu.com>), 在“职业兴趣测验”完成后继续进行职业能力测评, 并将测评结果填写或粘贴到表格对应栏目中。

职业能力标准化测评结果		
你的优势能力是:		
你的弱势能力是:		
职业能力标准化测评结果解读		
能力项目	能力内涵	得分
领导能力	领导能力在团队工作中起着至关重要的作用, 它指的是指挥和引导团队成员为实现团队目标而共同努力的能力和素质。具备出色的领导能力, 能够使你在工作团队中迅速地脱颖而出。领导能力更是成功创业者所必需具备的基本能力之一。	
组织协调能力	指擅长于组织和安排各种活动, 以及协调参加活动中的人际关系的能力	
创造力倾向	创造力倾向, 指的是产生新思想、发现和创造新事物的能力倾向, 反映了一个人的创造性水平。当今的创新型社会, 对人才的创造性尤其强调, 创造力成为了最重要的通用职业能力之一, 也是成功创业者所必备的关键能力之一。	
情绪智力	情绪智力, 指的是识别和理解自己和他人的情绪状态, 并利用这些信息来解决问题和调节行为的能力, 它反映了对情绪的管理和控制能力。情绪智力水平高的人, 往往能够在工作中更自律, 也更具洞察力, 因而更可能取得突出的成绩。	

瑞文推理能力	推理能力，即逻辑推理能力，指的是敏锐的思考分析能力，快捷的反应，以及对问题核心迅速准确的把握，它在一定程度上代表了一般智力水平的高低，是最重要的通用职业能力之一。	
适应能力	所谓适应能力，就是适应周围环境的能力。当我们遇到新环境、新情况或者遭遇挫折时，我们每个人都会本能地为适应环境而做出努力。适者生存，适应能力对于我们的职业选择和事业、生活的成功都具有重要的意义，适应能力强的人更能在当今开放的社会环境中立足。	
入职匹配建议		
职业类别	职业名称	

2.职业能力的自我探索——“我最成功的经历”

为保证评测结果的适用性，请你按照以下步骤完成职业能力的自我探索。请你回忆一下至今为止你做得最成功的三件事情。只要是认为做得比较好的就可以列出来，学习中的事例、生活中的经历都可以，没有任何范围的限制，尽可能多地写出详细的内容。同时请分析该成功经历所表明的您所具备的能力。能力划分可根据上述职业能力标准化测评中的能力模块进行。

	经历的最具体的三件事	本事件我所展现出的能力
事件一		

事件二		
事件三		

根据你的测评结果，测评报告对你的基本职业能力进行了剖析，你可以根据自己的具体情况进行职业生涯规划、针对性地加强职业能力培训，促使特长得到进一步的发挥，不足之处得到有效的弥补。

（三）职业价值观评估

通俗地讲，职业价值观，就是我们在选择职业的时候最看重什么、最想要什么。请登录苏州大学文正学院职业发展教育平台（<http://sdwz.njcedu.com>），进行“职业价值观测验”，并将测验结果填写或粘贴到表格对应栏目中。

职业价值观测评结果
你的职业价值观中最看重的是：
你的职业价值观中最不看重的是：
职业价值观测评得分图：
测评结果解读

(四) 个性特征探索(MBTI 量表)

请登录苏州大学文正学院职业发展教育平台 (<http://sdwz.njcedu.com>), 进行“MBTI 职业人格测评”, 并将测评结果填写或粘贴到表格对应栏目中。

测评结果	
您的个性特征类型是: _____型【 _____、_____、_____、_____】	
测试结果的解读	
个性特征 整体特点	
工作 优势	

工作劣势	
适合你的 岗位特征	
个体职业 发展建议 (要点)	

三、社会的“我”

社会“我”是我们个体身上所特定的社会属性和社会关系，主要包括了个体的家庭关系、社会角色关系等。在本环节，我们重点探索处于社会关系中的自我认知问题和个体发展的首要社会关系——家庭，所依托的工具为360度评估法和家族职业树法。

(一) 360度评估法

请在对应表格中陈条概述出相关主体对你的评价，每格不超过100字。

同学眼中的“我”	父母眼中的“我”
老师眼中的“我”	其他社会主体（ ）眼中的“我”
我眼中的“我”：	

(二) 家族职业树

你知道家族中的主要成员或与你比较亲近的成员都从事些什么工作吗？你对他们的工作有什么看法呢？让我们藉由家族职业树的探索，来帮助你了解家人对你的职业期待，以及你的自我期许究竟与家族职业有哪些关联？

首先，请将对你职业发展影响较大的十位亲属及他的职业填写在下图的家庭树上。

亲属：父亲 亲属：母亲
职业： _____ 职业： _____

亲属： _____ 亲属： _____ 亲属： _____
职业： _____ 职业： _____ 职业： _____

亲属： _____ 亲属： _____ 亲属： _____
职业： _____ 职业： _____ 职业： _____

亲属： _____ 亲属： _____ 亲属： _____
职业： _____ 职业： _____ 职业： _____

在完成上述填空后，请回答以下问题：

1你家族中最多人从事的职业是？ _____

2你想选择这个众多家人都从事的职业吗？为什么？

3你的父亲如何形容他的职业？

4.你的父亲希望你从事什么职业？为什么？

5.你的母亲如何形容她的职业？

6.你的母亲希望你从事什么职业？为什么？

7.家族中还有谁对职业的想法对你影响深刻？他们希望你从事什么职业？

8.家族中对彼此职业感到满意或羡慕的是什么？（例如堂哥在医院当医生，不仅收入高，社会地位又高。）

家人彼此羡慕的职业是：_____

对于他们的想法，你觉得：

9.家人最不希望你从事的职业是：_____

对于他们的想法，你觉得：

10.家人对你未来选择职业的主要影响是：

四、自我认知小结

通过生理我、心理我和社会我，尤其是职业兴趣、职业能力、职业价值观、个性特征四个方面的探索，你已经对“我是谁？”已经有了一个初步的理解和认知，来吧，将这些信息总结一下，以便更加客观、清晰地认知自我。

考核评分（总分 20）:

签字（盖章）:

日期:

第三部分 专业认知

(一年级下学期完成)

根据《中国青年报的调查》，仅有 13.6% 的学生表示在报考志愿时了解所选专业，67.0% 的学生并不了解。67.9% 的学生承认，自己在报考专业时是“盲目的”。该部分主要通过问答形式使你对自己所学专业有更深入的了解，并对大学的学业规划有更清晰的认知。对于本章所提及的问题，你可在《苏州大学文正学院本科教学手册》、互联网搜索引擎和班主任、系主任、专业老师处获知。

- 1你所学的专业全称是_____，所属的学科门类是_____。
- 2你所学的专业在我院设立的时间为_____年。
- 3你所学的专业归属_____系，你知道的专业老师有（列举 3 位）
_____。
- 4根据现行教学计划，你所学的专业要修得_____个学分才能达到毕业要求，在满足学位授予条件的情况下，授予_____学士学位。
- 5你所学专业的培养目标是：

- 6你所学的专业有哪些核心课程？（请列举 8 门）

7.你目前所学专业有哪些核心期刊？（请列举出 2 本）

8.谈谈你对本专业的认知和理解。

9.在苏州大学硕士点中，你现在所学的专业对应的硕士点为_____。

10.在我院刚刚毕业的三届学生中，你所学专业的毕业生大致有哪些去向？请在咨询学院相关部门的基础上，填写下表。

去向 年份	总人数	就业率	党政机关 (人)	事业单位 (人)	企业 (人)	科研机构 (人)	国内升学 (人)	出国 (人)	自主创业 (人)	待业 (人)
2019										
2018										
2017										

11.你对目前所学的专业是否感兴趣? 如果感兴趣, 请说明理由; 如果不感兴趣, 请列出你感兴趣的专业以及你对该专业的了解和喜欢理由。

() 感兴趣 () 不感兴趣

理由:

12.你认为你所感兴趣专业的学习对你未来的职业发展有哪些帮助?

态度层面：

知识层面：

技能层面：

经验层面：

13围绕你未来的职业目标，请列出大学四年中你在所感兴趣的专业领域学习发展所要达成的目标，并简单阐释你打算如何实现这些目标？

专业学习目标（可分阶段）：

目标实现方法：

考核评分（15分）:

签字（盖章）:

日期:

第四部分 职业认知

(二年级上学期至二年级下学期完成)

科学的职业认知有助于更好地选择自己的职业目标。职业认知包括了理想职业的工作职责、工作关系、工作环境、薪酬福利、任职资格、岗位发展路线和职位发展前景等七个方面。认知职业的方法主要是查阅职业分类大字典、相关网站和文献资料，有效的职业生涯人物访谈、实习见习等。

在自我认知和专业认知的基础上，请确认你未来的职业目标是

_____。

在我们对此目标职业展开探索之前，请你寻找一位或多位该职业的从业者进行职业生涯人物访谈。

【访谈对象要求】从事你的目标职业或相近的职业 3-10 年的在职人士，对你的目标职业和行业有一定的认知和经验，从业经历具有较强的就业指导典型性。

【访谈形式】原则上以面谈为主，受客观条件限制可采用互联网线上访谈形式。同时，可以一对一访谈，也可多人座谈。

【访谈内容提纲】(可参照，但不局限于)

1. 简单介绍下您现在所在单位(性质、主营业务、发展现状等)、从事工作的主要内容、所处行业或者从事岗位的发展前景。您日常工作所面临的最大挑战是什么?

2. 毕业时最初对于期盼职位的定位(如单位性质、专业对口要求、岗位类型、薪资待遇、工作环境、发展空间等)是怎样的?在求职的过程中,对此定住有无调整?现在的工作是否符合您的定位?您的家人朋友对您选择这份工作是什么态度?

3. 您是如何获得这份工作的(招聘信息的获取方式、招聘的流程等)毕业求职至今尝试过哪些求职方式?哪种最有效?据您所知,有什么职业杂志、行业网站或其它渠道能帮助我深入了解这个领域?

4. 您目前的工作对从业者有哪些要求?大学所学的专业知识对您现在所从事的工作重要性有多大?除专业知识以外,您觉得从事目前工作还需具备哪些能力,

哪些是能够在学校里得到锻炼和提升的？

5行业内，您认为先从什么样的工作岗位做起能学到最多的知识、最有益于发展？您所在单位对新员工有哪些培训？除了培训还有哪些措施帮助新员工尽快适应工作？您觉得作为新员工最需要锻炼的能力或经验方面有哪些？

6在近几年的工作中，您有没有遇到职业发展的瓶颈期或低谷期？能否分享一下您是如何度过这一时期的？

7对目前的在校生，您还有什么样的建议和期望？

【访谈报告】访谈结束后，请填写《生涯人物访谈报告》内相关内容（亦可打印后粘贴）。其中，生涯人物访谈记录应为实际访谈的内容整理，而非原话记录，字数请控制在**2500**字内。访谈体会字数控制在**300**字左右。同时请在报告后附上**12**幅访谈现场图片或线上访谈内容截图。

【注意】本报告的质量将关系你本门课程的成绩。禁止抄袭！

苏州大学文正学院生涯人物访谈报告

<p>受访者简介</p>	<p>(姓名、性别、籍贯、毕业院校、所从事的职业、从业年限、从业企业、以及职场简历)</p>
<p>受访者单位简介</p>	<p>(单位名称、所处行业、主营业务、发展历史、现状及前景、受访者所在部门的基本情况)</p>
<p>访谈基本信息</p>	<p>时间: 地点: 访谈参与者:</p>

访谈内容记录

访谈内容不少于 1000 字。

访谈内容记录

续上表

访谈体会	字数控制在 300 字左右
访谈现场图片	

在生涯人物访谈的基础上，让我们对你的目标职业进行进一步的梳理分析：

1.按照国家统计局发布的《国民经济行业分类》(GB/T4754-2011)，你想要从事的职业所属的行业是：_____。

2.你所要从事的职业目前的大致就业形势如何？（需求、供给量、招聘要求等）

3.你所要从事的职业，日常的工作内容包括哪些？请在查阅相关资料和人才招聘网站基础上对要点进行罗列。

4.你所要从事的职业的工作环境和工作条件如何？（工作地点、环境、办公设备等）

--

5.你所要从事的职业一般遵循着怎样的职业发展路径？不同的职级有哪些具体的要求？

（如：行政助理-行政专员-行政部门主管-行政总监等。）

--

6.你所要从事的职业（或者心仪的企业的对应职位），一般最初的岗位是什么？一般需要具备什么样的任职资格？

最初的岗位：			
性别要求		籍贯要求	
身体条件		心理素质	
学历要求		专业背景	
工作经验		职前培训	
资格证书		学校要求	
外语水平		计算机水平	
其他			

7.在一个组织中，你所从事职业的对应岗位在组织内外部的关系是怎样的？

<p>内部关系</p>	<p>有哪些上级？直接上级是？</p>	<p>哪些是下级？直接下级是？</p>	<p>与其他部门关系如何？</p>
<p>外部关系</p>	<p>与客户的关系</p>	<p>与政府等部门的关系</p>	<p>与其他组织的关系</p>

8.你对所要从事的职业的薪酬福利期望如何？当前，该职业一般薪酬福利水平如何（可以苏州地区为例）？你如何看待薪酬福利现状与自己预期值之间的关系？

<p>薪酬福利期望：</p> <p>大学毕业后第一份工作要达到月薪____元；工作3年后月薪达到____元；</p> <p>其他福利期望：（如持续教育、带薪度假等）</p>
<p>薪酬水平现状（以____地区为例）：</p>
<p>您对薪酬福利水平如何看待？</p>

9.在查阅资料和数据的基础上，概述您所意向的职业发展前景如何？

10.你所意向的职业对你的人生完美度具有何种意义？（可参照马斯洛需要层次理论回答）

（如从事***工作仅是为了满足***需要... ..）

11.苏州大学文正学院为你未来的职业发展提供诸多帮助。请在咨询相关老师和校内部门的基础上填写下表：

我院负责学生职业生涯教育的部门是：	
我院开设的服务学生创就业的课程有：	
我院负责学生就业的部门是：	
我院提供创业教育的部门是：	
我院集中发布就业信息的网站和网络平台是：	
我院集中开展招聘的地点在哪里？	
我院提升学生创业就业和职业生涯发展的活动或比赛有哪些？	

12.除学校外，校外各类主体也为大学生提供了帮助。请在查阅资料的基础上填写下表：

目前大型人才招聘网站有哪几家？	(至少列举3家,并写出网址)
苏州地区有哪些集中性的人才招聘市场，地点在哪里？	

考核评分（总分20分）：

签字（盖章）：

日期：

第五部分 生涯决策

(二年级下学期至三年级上学期完成)

生涯规划是一个不断审视自身和外界是否匹配的过程,只有在理性的人职匹配分析之后,才可能做出科学合理的生涯决策。同时,只有配以有效的生涯行动,并根据主客观条件变化加以适时调整,生涯规划才可能最终走向成功。

一、人职匹配

在开始人职匹配前,请再次确认你的职业目标是: _____

_____。

人职匹配,是个体对照目标职业的要求和自身情况再次确认自己的职业选择。在严峻的就业形势下,人职匹配主要以职业要求为准,以自我条件为依托,发挥优势,寻找不足,为进一步制定生涯路径寻找突破口。当然,我们更加期望你将自己的职业兴趣作为最主要的考虑因素,这也意味着你必须做出更大的努力!

(一) 职业选择 SWOT 分析

请在下表对应栏目中分别罗列出你从事该职业的优势、劣势、机遇和威胁。

优势 (S)	劣势 (W)
机遇 (O)	威胁 (T)

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/986102033144010105>