

## 51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

## 生涯之自我能力探索表格

## 探索活动一

## 多元智能测试

1、使用 51 选校多元智能测试，根据要求做题，可获得一份个人多元智能报告。详

细情况登录：<http://plan.51xuanxiao.com/Student/FindOutSelf>

## 探索活动二 看看我的能力清单

| 我的潜能探索                                                                                                                                                                                          |      |                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------|
| <p>根据能力清单上能力名称和简介，将能力按照“熟练程度”和“使用意愿”两个维度进行主观评估，评估后将能力名称序号写到矩阵的相应位置中，看看你目前的能力分布特点。哪些事你最强的能力？他们与你未来要做的工作有关吗？哪些是你目前还比较薄弱的能力？怎么处理这部分能力？为了更好地达成你未来的职业目标，哪些技能需要强化？你最想做的工作是什么？如果理想的工作变成现实，你还需要做什么？</p> |      |                          |
| 能力清单                                                                                                                                                                                            |      |                          |
| 序号                                                                                                                                                                                              | 能力名称 | 含义                       |
| 1                                                                                                                                                                                               | 测评   | 测量熟练度、质量或有效性             |
| 2                                                                                                                                                                                               | 持续记录 | 通过日志、流水账、比较或表格的方式保持信息的更新 |
| 3                                                                                                                                                                                               | 处理数字 | 使用计算、演算、组织等方法解决数字、数量相关问题 |
| 4                                                                                                                                                                                               | 创意   | 通过思考、构想、遐想、头脑风暴的方法产生新的想法 |
| 5                                                                                                                                                                                               | 调停   | 管理冲突、和平分解                |
| 6                                                                                                                                                                                               | 督导   | 对他人的工作进行监督或指导            |

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

5

|    |       |                               |
|----|-------|-------------------------------|
| 7  | 多任务管理 | 协调多个并发任务，使之有效地被执行             |
| 8  | 发明    | 产生新观点，整合现有的观点获得新成果            |
| 9  | 分析    | 用合乎逻辑的方式分解和解决问题               |
| 10 | 概念化   | 构思并酝酿出新的概念和思想                 |
| 11 | 公关    | 保持个人或团队间的联系                   |
| 12 | 估价    | 对价值或成本进行评定                    |
| 13 | 观察    | 按科学的方式研究、细察、检数据、人或事           |
| 14 | 归类    | 对人、事、资料进行分组、归类或组织             |
| 15 | 归纳总结  | 整合概念和信息，使不同元素形成系统的整体          |
| 16 | 绘画    | 素描、绘制插图和油画、拍摄照片               |
| 17 | 机械使用  | 装配、调试、修理发动机或其他机械              |
| 18 | 激励    | 是他人充满动力、积极投入、做出最佳表现           |
| 19 | 计划、组织 | 确定项目目标、制定计划并推进                |
| 20 | 计算机能力 | 利用软件、如 Word、Excel 等推进、完成任务和项目 |
| 21 | 监控    | 追踪和控制人或事的发展趋势                 |
| 22 | 教导、培训 | 对学生、员工或顾客进行说明、解释、指导           |
| 23 | 决策    | 对重要、复杂的事件做决策                  |
| 24 | 客户服务  | 有效解决客户提出的问题，应对客户的挑衅、最终使客户满意   |
| 25 | 临场发挥  | 在无准备的情况下有效地思考、演说或行动           |

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

5

|    |        |                                 |
|----|--------|---------------------------------|
| 26 | 评价     | 对可行性或质量进行测评、评估和鉴定               |
| 27 | 情绪处理   | 善于处理自己的情绪；善于倾听、接纳别人；可以控制愤怒，保持冷静 |
| 28 | 设计     | 对程序、产品或环境进行构建与创新                |
| 29 | 时间管理   | 确定任务的有限顺序、做好安排、保证任务及时完成         |
| 30 | 事务管理   | 协调事件、做好后勤安排                     |
| 31 | 适应变化   | 轻松且快速地适应工作任务与环境的变化              |
| 32 | 授权     | 通过将任务分配给其他人的方式有效地工作             |
| 33 | 书面信息获得 | 从书面资料研究中获取信息                    |
| 34 | 谈判     | 为权利或利益讨价还价                      |
| 35 | 团队合作   | 易于与他人合作并完成任务                    |
| 36 | 推进     | 加速生产或服务，解决纷争使流程顺畅               |
| 37 | 想象     | 容易想象出事物的各种可能性                   |
| 38 | 销售     | 是客户确信个人、公司、产品或服务的价值，增加销售金额      |
| 39 | 校对、编辑  | 检查书面材料中的词汇使用和体裁是否正确，并改正         |
| 40 | 写作     | 撰写报告、信件、文章、广告、故事或教育资料           |
| 41 | 引导变革   | 施加影响改变现状，并运用决断力或领导力引导新的方向       |
| 42 | 因对模糊情景 | 能自如、有效地应对缺乏清晰、结构性或确定性的问题        |
| 43 | 娱乐、表演  | 为他人进行演唱、舞蹈、演奏等表演，或在大众面前阐述观点和演讲  |

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

|         |        |                      |      |
|---------|--------|----------------------|------|
| 44      | 预算     | 更经济、有效地使用金钱或其他资源     |      |
| 45      | 在线收集信息 | 通过搜索引擎或互联网收集、组织信息或数据 |      |
| 46      | 执行     | 根据制度或计划安排行动          |      |
| 47      | 直觉     | 运用洞察和远见能力            |      |
| 48      | 指导     | 为新手提供教导、训练或咨询        |      |
| 49      | 制定战略   | 未成功达到目标制定有效的计划或长期战略  |      |
| 50      | 质询     | 在交流中通过提问捕获关心地主题      |      |
| 51      | 咨询     | 通过指导、建议或训练他人，促进其个人成长 |      |
|         |        |                      |      |
|         | 不胜任    | 可以胜任                 | 非常熟练 |
| 非常愿意使用  |        |                      |      |
| 比较愿意使用  |        |                      |      |
| 愿意使用    |        |                      |      |
| 最好不使用   |        |                      |      |
| 非常不愿意使用 |        |                      |      |

探索活动三 能力深分析

撰写成就故事

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

请写下生活中令你最有成就感的具体事件然后对其进行分析，看看你在其中使用了哪些技能（尤其是可迁移技能）。这些成就事件可以是方方面面的事，如同学聚会、一次美好而难忘的旅行等。不必是惊天动地的大事，只要符合以下两条标准，就可以被视为“成就”。

- 1、你喜欢做这件事所体会到的感受。
- 2、完成它所带来的结果感到自豪。

每一个故事都应当包含以下要求

- 1、你想达到的目标，即需要完成的事情。
- 2、你面临的障碍、限制或困难
- 3、你具体行动步骤，即你是如何一步一步克服障碍、达成目标的。
- 4、对结果的描述，即你取得了什么成就。

将写出的成就故事与同伴一起分析讨论，在其中你都用了什么技能。最后看看在这些故事中是否重复出现这样的技能，他们就是你喜爱施展也擅长的技能。将这些技能按优先次序加以排列。

### 探索活动四 我的优势能力

思考以下问题：

- 1、我会做哪些周围人不会做的事？
- 2、我曾做过最得意的事？
- 3、别人认为我做的事最出色？
- 4、我最擅长和人打交道、与数字打交道还是与物打交道？

找出自己的三项优势能力，尽量具体化描述：

## 51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

探索活动五 我的能力与职业

通过以上搜索，请把你搜索到的能力罗列下来：

---

---

从我所有能力来看，我可能比较适合从事的职业有：

---

---

# 51选校网首发