

我的生涯规划档案

学院_____ 班级_____ 学号_____ 姓名_____ 任课老师_____ 时间_____

一、你如何描述自己？

1、你的霍兰德类型：_____

请根据课本表 1-1 “霍兰德职业兴趣类型”表和职业兴趣测试报告中对六种类型的描述，在下面列出最能描述你自己的语句。

表 1-1 “霍兰德类型”表中符合你自身情况的描述:

[illegible]

2、你的 MBTI 偏好类型: _____

请根据表 2-3 “MBTI 性格类型”表和职业性格测评报告中的描述，写下最能描述你自己的语句。

[illegible]

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。如果在阅读完相关的材料并做完测试后，你仍不能决定自己的类型，请与职业生涯咨询师约谈。

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，列出至少十种与你的霍兰德类型相对应（或近似）的职业，并标出每种霍兰德代码。

职 业	霍兰德代码（3 个字母）
(1) _____	_____
(2) _____	_____
(3) _____	_____
(4) _____	_____
(5) _____	_____
(6) _____	_____
(7) _____	_____
(8) _____	_____
(9) _____	_____
(10) _____	_____
(11) _____	_____
(12) _____	_____
(13) _____	_____

注意：同时请参考你所做的其他兴趣练习。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，从测评或资料中所列举的职业中挑出你感兴趣的，至少要有 10 种。

职 业

- (1) _____
- (2) _____

- (3) _____
- (4) _____
- (5) _____
- (6) _____
- (7) _____
- (8) _____
- (9) _____
- (10) _____
- (11) _____
- (12) _____
- (13) _____

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：什么样的职业能让你感到满意？

三、将你的清单上的职业进行分类和进一步探索

对于你在前两页上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 列表中都有出现，就将它列在第一类中。在第四类中，列出那些你特别感兴趣但在面前未曾出现过的职业。

第一类：很可能

在兴趣和个性探索中都曾出现过的职业

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

注意：这些职业通常都值得你去深入探索。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

在兴趣或个性探索中曾分别出现过一次的职业

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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。

第三类：有些可能

根据你的兴趣和个性探索，符合你一方面的情况却和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，会出现什么状况？是否会有矛盾冲突？如何解决？

第四类：其他的职业

在感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：你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。

四、你的价值观

你最重要的五项价值观，并请具体说明它们的含义。

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

五、你的技能

找出你最擅长并愿意在未来职业中运用的技能。

1.你最重要的五项自我管理技能（形容词）

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

2.你最重要的五项可迁移技能（动词）

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

3.你最重要的五项专业技能（名词）

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____

六、继续探索的职业清单

重阅你在前面所列出的所有职业及其共同特点，根据你对自我的了解，结合你的价值观和技能，在下面空白处依次列出你想继续探索的职业（可以是上面曾出现过的，也可以是未曾出现但符合上面共同特点的职业）

注意：在选择你想继续探索的职业时，请不要在未对它有任何了解前就轻易地将它排除。在这张清单上，你需要有足够的职业供自己探索，但也要有一定的目标。也就是说，最好不少于 5 个，不多于 10 个。将你的精力集中在下面的这些职业上。

作为职业探索的一部分，下一步我打算：

- ☐ 收集、研究与特定领域的职业有关的书面信息
- ☐ 采访有关人士，对我感兴趣的研究领域有进一步的了解
- ☐ 从职业咨询老师或其他老师那里寻求更多的个人帮助
- ☐ 通过选修课来检测自己对某一相关职业领域的兴趣
- ☐ 通过参加社团活动来检测自己对某一相关职业领域的兴趣
- ☐ 通过业余兼职、实习、或做志愿者等方式来检测自己对某一相关职业领域的兴趣
- ☐ _____

七、目标设立与行动计划（以近 5 年为主）

1.我的长期目标

2.做到这一点，我还需要以下信息和帮助

3.我的长期目标可以分解为以下中期目标

[illegible]

粘贴处

选做内容 （加分部分，要求每篇不少于 1000 字）

- 1、职业调查报告或职业生涯人物访谈记录（报告）
- 2、全面自我探索后的思考与总结。
- 3、选用一种科学的决策方法对自己的情况进行分析，做出一个合理的职业决策。