

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

生涯规划之盘点我的资源

生涯困惑

- 1、我文理科分数相差不大，我不知道该选什么？
- 2、我想成为科研人员或服装设计师，究竟哪个好？
- 3、家里的条件不允许我从事自己想要的职业，怎么办？

生涯导师

我们总会遇到很多选择的难题，如何选择才好？有一些方法能够帮助我们权衡比较，但世界上没有绝对的好与坏，鱼与熊掌不可兼得的，只要能在对象中选出相对比较好的那一个就是成功。

生涯知识

1、SWOT 分析

内部环境因素	外部环境因素
优势因素（S）： 主要分析自己内在资源方面的优势，如个性优点、能力特长、有益兴趣与良好的习惯、经验。	机会因素（O）： 分析自己面临的外部环境因素，如社会政治、经济、科技、人文的发展背景以及自己初选的发展方向的职业环境、就业形势、家庭资源
弱势因素（W）： 分析自己内在资源方面的局限性不足。如个性中的缺点、能力特长欠缺、兴趣与习惯经验方面的局限。	威胁因素（T）： 分析在社会政治、经济、科技、人文发展背景及其趋势，与自己初选的发展方向相关的职业环境、就业形势、家庭支持等方面的不利因素

生涯探索

探索活动一 我的个人资源盘点

如果你是个应聘者，请用一段话来介绍自己：能力特长、个性志趣、经验习惯等个人优势。

我这个人

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

探索活动二 角色

每个人都会有不同的社会角色，这些角色代表着我们的责任，也代表着我们梦想的化身。在 20 年后，乃至更远的未来，你希望自己能承担一些什么样的社会角色？这些角色在你生命中的分量又如何？

角色名称	角色起止年龄	角色实现前提条件	角色所占人生阶段的比重	角色收益

探索活动三 SWOT 分析

选择上面活动中你为自己设定的未来职业角色，完成该角色的 SWOT 分析。

职业名称：		
个人资源	优势因素（S）：	弱势因素（W）：
职业环境条件	机会因素（O）：	威胁因素（T）：

探索活动四 我的百度词条

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

如果你在百度搜索你的名字，现在回查找到哪些信息？如果有一天你的名字进入了百度词条。你希望上面是如何描述你的呢？请设计你自己的百度词条。

51选校网首发