



吉讯大学生职业测评与规划系统

学生前台使用手册

目录

学生前台.....	3
1.2 系统使用介绍.....	3
1.2.1 个人注册信息.....	4
1.2.2 现状评估.....	7
1.2.3 自我了解.....	11
1.2.4 职业探索.....	18
1.2.5 决策行动.....	28

学生前台

1.1 系统简介

吉讯大学生职业测评与规划系统是专门为大学生自助进行职业生涯规划而设计的在线产品，是中国第一套大学生职业生涯规划系统，由教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心和北京北森测评技术有限公司联合研发而成。该系统积累多年相关实践工作经验，融合国外同类产品的先进理念，不但可以帮助大学生进行各类职业生涯决策，还能引导大学生学会如何科学规划自己的职业生涯。

吉讯系统得到中国心理学会及心理测评委员会权威认证，是教育部十五课题的指定研究工具。系统汇积三大功能：认识自我、认识职业、有效的决策行动，以完整、科学的方法来引导学生做出适合自己的生涯规划。

1.2 系统使用介绍

学生直接登陆**学校提供的前台测评网址**即可。

例如：[http:// 学校的二级域名 .careersky.cn/jixun](http://学校的二级域名.careersky.cn/jixun)，**必须使用电脑网页版登陆，登陆成功后更改初始密码。**

（注：如果学校想要把吉讯学生前台测评网址放到本校官网上，可以直接联系本校网址管理员，直接将本校学生前台登陆网址链接到本校官网即可）



1.2.1 个人注册信息

(1) 首次登录的学生通过学校提供的用户名和密码，登录后，须完成信息补充，点击“提交”按钮跳转到吉讯首页，学生可以进行系统中的任何其它操作。



你可以对信息进行修改

带 * 的为必填内容

所属学校:	西藏山南职业技术学校		
*学号:	13330174077		
*姓名:	岳琪		
*性别:	☒ 女 ☐ 男		
*出生日期:	11/16/1993		
*身份证:	11111111111		
*专业类别:	公共管理类		
*教育程度:	本科	▼	
*院系:	计算机系	▼	
*专业:	信息管理与信息系统	▼	
*入学年份:	2017级	▼	
班级:	1班	▼	
*移动电话:	13767235121		
*电子邮件:	test@beisenedu.com		
生源所在地:	黑龙江	▼	
学生类型:	普通教育	▼	
通讯地址:	北京海淀区	×	

提交
»

(2) 如果忘记密码，可以直接在前台点击“忘记密码”功能，进入找回密码页面，输入的邮箱和验证码点击“确定”按钮，系统会自动发邮件到该邮箱。



THE CURRENT STATE

✓ 请输入您要找回密码的邮箱

邮箱: 电子邮件不能为空!

验证码: 验证码不能为空!

6 4 5 4

确定 >>

(3) 如果学生需要修改个人信息，点击“个人信息”按钮 修改即可。



在“首页”里，学生可以通过点击上方导航或旋转球进入各模块，也可以通过点击下方小黑板查看相关案例漫画。如下图：

生涯故事书

我该选什么？



不吉讯

中国最先进的大学生职业生涯规划系统

此部分及系统使用过程中的需要事项：

- 请学生务必填写自己的真实信息；因为这是老师后台统计及查看报告的基础；

1.2.2 现状评估

学生在首页点击“现状评估”

现状评估：对自己当前特征的清楚把握，是定位自己的职业方向最重要的第一步！

昌雄博 同学，欢迎你!

首页 现状评估 自我了解 职业探索 决策行动 结果中心

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

SITUATION ASSESSMENT

✓ 现状评估

当前位置：首页 > 现状评估

现状评估： 对自己当前特征的清楚把握，是定位自己的职业方向最重要的第一步！

孙子云：知己知彼，方能百战不殆。职业生涯规划也如此。知己即自我认识，了解自己的价值观、兴趣、性格等多方面的特质，才能扬长避短。你對自己了解有多少？本部分旨在帮助你了解自己的现状。值得注意的是，在选择的时候，所有项目没有对错好坏。所以请尽量以自己的真实情况而非自己期待的理想状况来作答。

建议时间：8分钟
题目数量：17道题

测评可以不限次使用，两次测评之间间隔时间为三个月。

开始答题 >>

TOP

点击“开始答题”可以进行现状评估：

SITUATION ASSESSMENT

现状评估

当前位置：首页 > 现状评估

现状评估测试共有 17 道题目，请根据选项选择作答，完成后请点击“提交, 查看报告”。

	1非常不符合	2不太符合	3有些符合	4非常符合
1. 我能说出我自己看重什么(如：名望、成就、收入或安全等)。	☐	☐	☐	☐
2. 我能说出几个我感兴趣的活动和事情。	☐	☐	☐	☐
3. 我清楚自己擅长和不擅长的事情。	☐	☐	☐	☐
4. 我知道自己学习什么样的内容最快。	☐	☐	☐	☐
5. 我能说出自己最突出的几个性格特点。	☐	☐	☐	☐
6. 我知道自己最喜欢的职业的具体工作内容。	☐	☐	☐	☐
7. 对于自己喜欢的职业，我收集了相关的信息和建议。	☐	☐	☐	☐
8. 我考察过感兴趣的职业，熟悉其具体工作内容、报酬、工作条件等。	☐	☐	☐	☐

现状评估部分一共 17 道题，做完后，点击“完成”进行查看报告。

昌雄博 同学，欢迎你！



首页

现状评估

自我了解

职业探索

决策行动

结果中心

SITUATION ASSESSMENT

✓ 现状评估报告

当前位置：首页 > 现状评估 > 现状评估报告

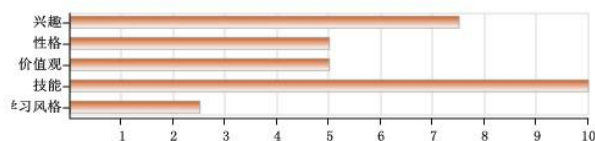


现状评估报告

我是什么样的人？我感兴趣的职业是什么？我怎样确定自己要走的道路？你是否清晰地知道这些？前面的小测试可以帮助你获得这样的一些信息。对于自己的了解是职业生涯规划中最基本的方面。对自己当前特征的清楚把握，是定位自己的职业方向最重要的第一步。为了完善你的自我了解，你需要在**性格、技能、兴趣、价值观和学习风格**五个方面深入把握自己的情况。

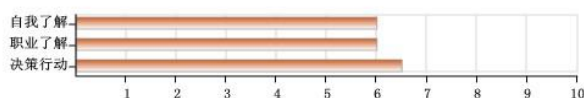
- 兴趣：对自己未来所示状况的清晰程度；
- 性格：知道自己做事擅用的方式；
- 价值观：对自己未来所示状况的清晰程度；
- 技能：准确把握自己最突出的技能是什么。
- 学习风格：知道自己怎么学习会更有效；

你在这五个方面，粗略的现状如下图所示：



从得分可以看出，你在学习风格的自我了解方面比较欠缺。你在性格、价值观的自我了解方面稍有欠缺。你在兴趣的自我了解方面对自己比较清楚。你在技能方面有深入的把握。

一个完整的职业生涯规划除了了解自己的特征之外，还需要我们积极地探索职业世界的情况，以及是否能够积极主动地开展相关的行动。一般而言，自我了解越清晰、职业信息越充分，并且能够主动以实际行动去试验、完善自己的职业计划，就能够获得最佳的职业选择，实现理想的职业目标。在下图中，你可以从总体上看出自己在自我了解、职业了解、决策行动三个方面的相对表现。



✓ **自我了解**：即表明你對自己兴趣点、性格倾向、价值追求、技能侧重和学习风格的自知了解情况。根据上面的图，想想自己在这些个性方面是否有清晰的自我了解。

✓ **职业了解**：可以说明的是，你對自己喜欢的职业是否明确，对这些职业是否投入了努力进行过探索等；问问自己是否有信心去探索一些职业、是否有勇气找一些职场人士去交流、访谈——这些都是进行职业了解的重要方法。

✓ **决策行动**：说明的问题是你在明确职业的方向后，以什么样的态度，采取什么样的方法去实践、行动。你是否准备好为自己的职业生涯发展做一些事情呢？

得分≤5的方面，你需要特别关注。对你而言，在学习风格性格、价值观方面是需要特别投入进行探索。你可以根据自己要解决的关键问题，选择不同的开始点。如果有2个以上的方面分数比较低，吉讯还是建议你从头开始，对自己进行一个系统化的探索。

TOP

我的报告 My reports

职业兴趣

职业性格

职业技能

价值观

学习风格

生涯报告书

学生可以根据自己的现状评估结果情况，有针对性地选择进入不同部分“自我了解”、“职业探索”、“决策行动”进行探索。

1.2.3 自我了解

包含“职业兴趣”、“职业性格”、“职业技能”“价值观”“学习风格”“生涯报告书”，可分别进入不同测评，完成对相应特点的自我测评，获得报告，了解自己的特点。

（1）职业兴趣测评

学生点击首页旋转球部分导航或顶部导航栏中“自我了解”中的“职业兴趣”，都可以进入职业兴趣探索页面，如下：



点击“开始答题”进入测评页面：



兴趣探索共有 **94** 道题目，请根据选项选择作答，
完成后请按提示继续下一步。

第 1/6 页

已完成：



我（喜欢做）...

- | | |
|--------------|---|
| 1. 操作机床 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 2. 了解陨石的化学成分 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 3. 素描 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 4. 出席各种联谊活动 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 5. 筹办公司 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 6. 管理账目 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 7. 制作模具 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 8. 了解地壳的变化规律 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 9. 爱好写文艺随笔 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 10. 参与社团组织 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 11. 推销产品 | ☐ 是 ☐ 否 |
| 12. 编制测算工资表 | ☐ 是 ☐ 否 |

职业兴趣测评一共 94 道题，完成所有题目点击提交后学生可获得结果报告：



首页

现状评估

自我了解

职业探索

决策行动

结果中心

职业兴趣

职业性格

职业技能

价值观

学习风格

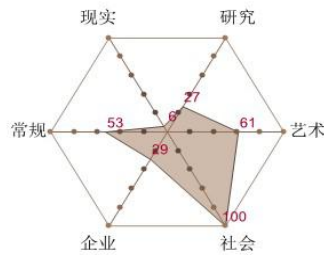
SELF-AWARENESS

✓ 职业兴趣报告

当前位置：首页 > 自我了解 > 职业兴趣 > 职业兴趣报告

职业兴趣报告

每个人都有独特的兴趣特点，下图显示了你在六种职业兴趣类型上的分布状况，你可以了解你的兴趣倾向的整体情况：



六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究
常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地	组织或整理繁冗的信息和资料	快速应对出其不意的变更

😊 表示你最强的两类兴趣 😊 表示你最强的兴趣

根据你最强的兴趣，可见你的特点是：

你是一个典型的Helper，天生的助人者，在学习、生活中以帮助和教育他人成长、获得幸福为己任。你喜欢和人打交道，乐于各种社会性交往，人际活动成为你日常生活的主要导向，是注意力、能力、精力的主要投入方向。在人际交往中，你真诚地帮助他人或者给予指导，极力地营造出和谐、温暖的人际环境。你不喜欢孤独，期望在团体和环境获得强烈的归属感，只有这样你才会感到觉得舒适和活跃。你为人和善，平易近人，有爱心，关心自己和别人的感受，喜欢倾听和了解别人，也愿意付出时间和精力去解决别人的冲突，喜欢教导别人，并帮助他人成长，所以别人都乐于向你一诉衷肠。你不爱竞争，喜欢大家一起做事，一起为团体尽力。

✓ **使你如鱼得水的环境：**有较多人际交互、能帮助他人、指导他人、较为和谐团队环境。

✓ **你热衷的活动或课程：**志愿者、支教、募捐、家教、社工等助人活动；教育类、社会工作类、心理类、医护类课程等。

✓ **你特别钟爱的专业有：**教育学、幼儿教育、师范类各专业、心理学、社会学、社会工作、临床医学、护理学等。

✓ **你可能喜欢的职业有：**教师、辅导员、医生、护士、社工等。

根据你最强的兴趣，提醒你要避免自己不怎么感兴趣的事：

你不喜欢和机器、工具、设备打交道，在这些方面你不太感兴趣，因此，在职业生涯规划过程中，你可能要回避那些特别多跟机器打交道的工程领域发展方向，同样，你可能不是很喜欢特别需要体力投入和实际动手的发展领域，因此，在生涯选择时需要慎重考虑。

职业兴趣
报告
阅读指南

结果和同学一
样，怎么办？

结果感觉不太
像，怎么办？

结果呈现极端
情况，怎么办？

For Talent Forward

在阅读报告的时候，学生可以点击旁边漫画人物处的文字，链接到视频网站上学习如何理解自己的兴趣报告，如果学生发现报告和周围同学有雷同情况，有不太像自己的情况或出现极端结果情况，学生都可以点击相应的文字链接，观看问题解答视频。

（2）职业技能评定

学生点击首页旋转球部分导航或顶部导航栏中“自我了解”中的“职业技能”，都可以进入职业技能探索页面，如下：



点击“开始答题”进入技能评定页面：

昌雄博 同学，欢迎你！

首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | 决策行动 | 结果中心

职业兴趣 | 职业性格 | 职业技能 | 价值观 | 学习风格

SELF-AWARENESS

✓ 职业技能

当前位置：首页 > 自我了解 > 职业技能

1. 本页共35张图片，每张代表一种常见的技能，请单击选中你**最擅长**的5项技能，再次点击该图片可以取消选中，大于5或小于5都无法进行下一步，完成后请点击“下一页”。

第 1/3 页 已完成：0%

				
安装	编程	操作与控制	服务他人 ✓	工具选择
				
故障排除	积极倾听 ✓	积极学习	技术设计	监察
				
解决复杂问题	科学思维	口头表达 ✓	判断和决策	批判性思考
				
人际敏感 ✓	人际适应 ✓	人员管理	设备维护	时间管理
				
书面表达	数学思维	说服	物资管理与分配	系统分析
				
系统评估	协商	修理	需求分析	学习策略
				
仪器监控	阅读理解	指导	质量控制分析	资金管理

下一页 >>

TOP

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

技能评定采取图片测试的方式，在第一页，学生点击相应的图片选择自己最擅长的5项技能，如果超过5项和不足5项，都无法点击“下一页”按钮。如果学生选错，可以重新点击选择的图片取消选择；如果学生不理解该项技能，可以将鼠标移至图片上，将呈现简单的文字介绍。当学生正

确选择完 5 项最擅长的技能后，点击“下一页”进入新的页面：



在本页面，学生需要在剩下的 30 项技能中选择 3 项自己最不擅长的技能，超过或不足 3 项都无法点击“下一页”；如果需要重新选择学生可以再次点击已选择的图片取消当前的选择。如果学生完成 3 项最不擅长技能的选择，可以点击“下一页”进行下一步评定：



在本页，学生需对第一步选择的5项最擅长的技能进行1-5的排列，1是最擅长的技能，5是相对不擅长的技能。如果学生需要重新评定，可以点击已经排序的技能图片，全部重新开始选择。如果学生排序完成，点击“提交，查看报告”按钮即可查看技能评定报告。

（3）职业性格、价值观、学习风格：

这三个自我探索的过程与职业兴趣探索的过程是一样的。当然，每个测试的题目数量不同，所需要的时间就不太一样，因为数目数量相差不多，所以每个测试平均用时大约在15-20分钟左右；此外，职业性格和价值观测评报告页面也有相应的报告阅读视频及相应的问题解答视频链接。

“自我了解”这部分的所有内容就是对现状的评估及五个方面的自我探索。下面是对“认识自我”部分操作时的注意事项：

- 六个方面的测试/探索，“现状评估”是对当下自己各方面整体情况的把握，“职业兴趣”
- “职业性格”、“职业技能”、“价值观”均会为学生推荐职业，“学习风格”主要帮助学生了解自己的学习风格，学生可以据此调节自己的学习方法。
- 六个方面的测试/探索，每个都能多次进行，但是同一测评/探索前后间隔必须多于三个月；
- 六个测试/探索过程中，一旦断电、关闭、或长时间（20 分钟以上）未操作，重新进入时，之前的答案没有保留；
- 每次探索的报告都会保存在相应页面及结果中心中，如果多次完成，只能查看上次报告结果；
- 所有报告都有两种形式：网页版嵌入报告、打印版报告；

1.2.4 职业探索

“职业探索”是职业生涯规划中很重要的一步，也是系统中的关键之一，系统在“职业”这部分包含三个部分：推荐职业、职业查询、收藏职业。

（1）推荐职业

“推荐职业”包含两个方面：测评推荐职业和综合推荐职业。

测评推荐职业是根据学生所做的职业兴趣测评、职业性格测评、职业技能评定、职业价值观测评共同推荐得到的常见职业列表。默认为交叉推荐职业排列在前面，依次为其它推荐的职业，每个测评为 10 个职业左右。学生可以在列表中点开推荐的职业查看具体的职业情况。



首页

现状评估

自我了解

职业探索

决策行动

结果中心

推荐职业

职业查询

收藏职业

OCCUPATIONAL EXPLORATION

✓ 推荐职业

当前位置：首页 > 职业探索 > 推荐职业

测评推荐职业

综合推荐职业

→ 你还没有做过测验，如果想查看推荐职业，请先去“自我了解”模块做测验或到“职业查询”模块了解感兴趣的职业。

职业名称	兴趣	性格	技能	价值观
小学教师	✓	✓		
心理咨询师	✓		✓	
制片人		✓		✓
时装设计师			✓	✓
中学教师	✓			
特殊教育教师	✓			
学前班教师	✓			
幼儿园老师	✓			
中学心理教师	✓			
拓展训练教师	✓			
教育设备管理员	✓			
助教	✓			
教练		✓		
健身教练		✓		
生物学研究者		✓		
儿科医生		✓		
药剂师		✓		
旅行代理人		✓		
演员		✓		
摄像师		✓		
精神病医生			✓	
市场经理			✓	
酒店经理			✓	
证券销售员			✓	
图书管理员			✓	
私人侦探			✓	
行政经理			✓	
医学研究者			✓	
临床心理学家				✓
编舞				✓
音乐指挥				✓
室内设计师				✓
教育心理学家				✓
景观设计师				✓
导演				✓
零售经理				✓

我的报告

My reports

职业兴趣

职业性格

职业技能

价值观

学习风格

生涯报告书

TOP

综合推荐职类是将测评推荐的职业和根据学生填写的专业类别对应的常见职业整合起来，归类为不同职类，如下：

昌雄博 同学，欢迎你!

首页 | 现状评估 | 自我了解 | **职业探索** | 决策行动 | 结果中心

推荐职业 | 职业查询 | 收藏职业

OCCUPATIONAL EXPLORATION

推荐职业

当前位置：首页 > 职业探索 > 推荐职业 > 综合推荐职类

测评推荐职业 | **综合推荐职类**

综合推荐职类是根据你在自我探索部分的推荐职业和你所选的专业类别推荐职业综合而成的职类推荐。职类在这里是比职业更大的概念。比如人力资源类，包括招聘专员、经理、培训专员、经理、绩效专员、经理、人力资源助理、专员等职业。具体某一职类的职业对人有一些共性的素质、能力等要求，了解自己最适合的职类可以大致确定自己的发展方向，也能引导我们的素质、能力提升方向。

- 你的专业类别是：工商管理类
根据专业类别推荐的职业有：总经理、营运经理、广告及营销经理、市场经理、销售经理、公关经理、信息经理、财务总监、财务经理、人事经理、薪酬经理、培训经理、生产经理、采购经理、物流经理、仓储经理、酒店经理、危机处理专家、招聘专员、薪酬专员、培训专员、后勤、管理分析师、会务、会计、审计、预算分析师、信用分析师、财务分析师、理财规划师、金融监管、税务代理人、电子商务师、网站推广经理、网站推广经理、网站运营经理、网站运营经理、网上店长、精算师、高校商学院教师、高校管理学教师、公关专家、导游、零售经理、证券销售员、客服主管、行政总管、采购员
- 推荐职类来源于“兴趣”“性格”“技能”“价值观”“工商管理类”

职类名称	推荐职类下的相关职业
教育培训	高校商学院教师、高校管理学教师、中学教师、特殊教育教师、学前班教师、幼儿园老师、中学心理教师、拓展训练教师、助教、小学教师、教练、健身教练
其它	总经理、营运经理、采购经理、物流经理、仓储经理、金融监管、采购员、酒店经理、制片人、导演
财务	财务总监、财务经理、会计、审计、预算分析师、信用分析师、财务分析师、税务代理人、精算师

TOP

学生点击具体的职类名称，如“教育培训”和“财务”可以查看相关职类的介绍：

✓ 职类介绍

当前位置： 职业探索 > 推荐职业

➔ 教育培训



📺 相关视频

1、听一个老师唱出老师的心声，感动！

<http://www.tudou.com/programs/view/qJl4nTJiI-M/>



什么是教育培训？

教育是指有目的、有计划、有组织地对受教育者的身心施加影响，把他们培养成为一定社会（或阶级）所需要的人的活动。类型有正规教育、成人教育、技术教育、特殊教育、终身教育等。目前国内的培训以技能传递为主，时间侧重于上岗前。培训的目的一般是让员工通过一定的教育训练，达到岗位需要的工作水平，提高工作绩效。教育培训类的职业有中小学、大中专院校的教師；培训师（如各种技能的培训师、企业培训师、教练等）。工作领域一般是学校、培训类的公司和企业的培训部等。



做教育培训工作的共同点有哪些？

教育和培训类工作的最大的共同点就是将自己的某方面知识、技能、能力等传授给他人，使接受教育和培训的对象得到提升。这类工作付出的所有努力都是要使学习者听得明白、学得开心并有所收获。这类工作环境一般是室内，如教室、会议室、礼堂等，个别工作会在室外，如拓展训练师、足球教练等。此外，这类职业在工作中都需要和人打交道，需要用到自己的专业特长和工作技能。



做教育培训工作的要求有哪些？

教育培训类工作由于总是要与人打交道，传授知识经验，所以需要从业者具备很好的沟通能力、亲和力和理解力。要做好这类工作，需要有帮助他人的意识和热情，善解人意、关心他人、乐于交往都是从事这类工作必须具备的性格特征。教育培训类工作的从业者能够用自己的专业知识帮助学习者感到骄傲，并拥有较好的培训技巧、教课技巧。想要从事教育培训类工作，一般需要具备本科及以上学历，扎实的基础知识及广博的见闻，并且还需要丰富的实践经验。所以教育培训类工作是个“越老越吃香”的工作。

关闭 >>

在职类介绍页面，学生还可以点击相应的视频链接查看视频网站上的该职类中代表性职业的视屏。

(2) 职业查询

“职业查询”有两种方式：输入关键字进行模糊查询、在职业分类列表中查询。



第一种方式：

输入关键字，点击“查询”按钮即可进行模糊匹配查询，系统会呈现跟关键字相关的一组职业。

昌雄博 同学，欢迎你!

吉讯

首页 | 现状评估 | 自我了解 | **职业探索** | 决策行动 | 结果中心

推荐职业 | **职业查询** | 收藏职业

OCCUPATIONAL EXPLORATION

✓ 搜索结果 当前位置: 首页 > 职业探索 > 职业查询 > 搜索结果

→ 查询到与关键字**心理**相符的职业如下表所示:

教育心理学家	心理咨询师 HOT	特殊教育教师
临床心理学家	高校心理学教师	家政顾问
工业组织心理学家	婚姻咨询师 NEW	插画家
中学心理教师	中学教师	橱窗设计师

返回 >>

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

TOP

点开某职业呈现具体职业介绍的页面，对此职业有六个方面的描述：职业简介和作品内容，工作条件和收入，职业发展和前景，知名单位和典型人物，职业对人的要求，职业与我的吻合。

学生可根据自己感兴趣的内容，点击页面上的标签按钮，进行查看。

心理咨询师

综合考虑
寻找最适合你的职位！

职业简介

心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识，遵循心理学原则，通过心理咨询的技术与方法，帮助求助者解除心理问题的专业人员。

随着我国社会变革和经济转轨的进一步深化，每个人面临的生存和发展竞争日益激烈，高速前进的社会和人文环境对大众的心理素质已经成为一种现实的挑战。目前，在各类影响人民群众生活质量的因素中，心理健康问题已经成为一种影响乃至危害人民身心健康和增加社会不安定因素的重要问题之一。而心理咨询可以通过科学的方法和手段提供有效的心理援助，帮助求助者解决心理问题。

工作内容

1. 依据初诊资料，做出精神病和非精神病的判断
2. 运用谈话法，做心理疏导，心理咨询及其他辅助工作
3. 保护与咨询者有关记录的机密性
4. 鼓励咨询者表达他们的感情和生活中的烦恼，并与其讨论
5. 帮助咨询者加强对自身的了解
6. 处理咨询者的心理问题，指导咨询者生活技能的提高和策略的发展
7. 收集咨询者各方面的信息，进行多方面观察和测试
8. 协调咨询者所需要的服务
9. 在关键时刻解决咨询者出现的各种紧急问题
10. 与其他工作人员协作进行临床的评价并且制定发展处理计划
11. 监控咨询者对药物的使用

劳动活动

重要度	基本描述
☐	与主管、同事或下属沟通——通过电话、书写、电子邮件或面对面的方式与上级、同事、或下属进行沟通。
☐	与他人谈判并解决冲突——处理抱怨、协调争端、解决冲突或与他人进行谈判。
☐	帮助并关心他人——为同事、客户或病人提供个人支持、医护、情感支持或其它个人的关心。
☐	记录信息——输入、记录、存储并以档案或电子的方式进行维护。
☐	建立并维护人际关系——与其它人发展建设性或合作的人际关系，并长时间的维护这种关系。

收藏这个职业

学生如果对该职业感兴趣，可以点击右下角的“收藏这个职业”收藏，收藏的职业将会呈现在“收藏职业”部分列表中。

第二种方式：学生可以点击“职业查询”首页的职业大类名称，进入该类别的职业查询相关职业：

昌雄博 同学，欢迎你！

吉讯

首页 | 现状评估 | 自我了解 | **职业探索** | 决策行动 | 结果中心

推荐职业 | 职业查询 | 收藏职业

OCCUPATIONAL EXPLORATION

✓ 具体职位 当前位置：首页 > 职业探索 > 职业查询 > 具体职位

➔ **教育、培训及图书管理** 下有哪些具体职位：

幼儿园园长	高校经济学教师	高校医学教师
中小学校长	高校地理学教师	高校管理学教师
大学校长	高校政治学教师	学前班教师
中学心理教师	高校心理学教师	幼儿园老师
高校南学教师	高校社会学教师	小学教师
高校计算机教师	高校保健教师	中学教师
高校数学教师	高校护理学教师	特殊教育教师
高校建筑学教师	高校教育学教师	拓展训练教师
高校工程学教师	高校图书馆学教师	档案保管员
高校农学教师	高校法学教师	博物馆馆长
高校生物科学教师	高校表演系教师	博物馆管理员
高校林学教师	高校通信教师	图书管理员
高校地球科学教师	高校汉语言文学教师	图书馆技术人员
高校化学教师	高校外语教师	留学顾问
高校环境科学教师	高校历史学教师	视听资料采编员
高校物理教师	高校哲学教师	教育设备管理员
高校人类学和考古学教师	高校家政学教师	助教
高校民族学教师	高校体育学教师	

返回 >>

TOP

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

同样，学生也可以点击进入相关职业查看职业具体信息。此外，学生还可以通过页面按钮“新兴职业”和“热门职业”查看相关职业：

昌雄博 同学，欢迎你!

首页 | 现状评估 | 自我了解 | **职业探索** | 决策行动 | 结果中心

推荐职业 | 职业查询 | 收藏职业

OCCUPATIONAL EXPLORATION

▼ 新兴职业 当前位置：首页 > 职业探索 > 职业查询 > 新兴职业

→ 时代在发展，职业世界也在不断变化。以下是当前的一些新兴职业，它们在国内兴起不久，但发展迅速、前景光明，也许可以为你的职业发展打开新的思路。

信息经理 NEW HOT	网站编辑 NEW	婚姻咨询师 NEW
医疗健康管理 NEW	环保工程师 NEW	拓展训练教师 NEW
信用分析师 NEW	工业健康和安全生产工程师 NEW	景观设计师 NEW
理财规划师 NEW HOT	城市规划师 NEW	整形医生 NEW
体育经纪 NEW		

返回 >>

TOP

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

在“职业查询”页面，还可以点击右上角“专业类别推荐职业查询”进入下面页面：

昌雄博 同学，欢迎你!

首页 | 现状评估 | 自我了解 | **职业探索** | 决策行动 | 结果中心

推荐职业 > 职业查询 > 收藏职业

OCCUPATIONAL EXPLORATION

✓ 搜索结果 当前位置: 首页 > 职业探索 > 职业查询 > 职类查询

你可以通过点击下面的文本框选择专业类别，来查看某专业类别推荐的职业。对于感兴趣的职业，你可以在查看时收藏它。

教育程度: 专业类别:

这部分的职业推荐是根据专业类别推荐的。
你选择的专业类别是“工商管理类”

总经理	营运经理
广告及营销经理	市场经理
销售经理	公关经理
信息经理	财务总监
财务经理	人事经理
薪酬经理	培训经理
生产经理	采购经理
物流经理	仓储经理
酒店经理	危机处理专家
招聘专员	薪酬专员
培训专员	后勤
管理分析师	会务
会计	审计
预算分析师	信用分析师
财务分析师	理财规划师
金融监管	税务代理人
电子商务师	网站推广经理
网站推广经理	网站运营经理
网站运营经理	网上店长
精算师	高校商学教师
高校管理学教师	公关专家
导游	零售经理
证券销售员	客服主管
行政总管	采购员

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

该页面呈现学生所选专业类别对应的较为典型的职业，学生可以点开具体职业进行查看。

同时，学生也可以重新选择不同的专业类别，查看其它专业类别推荐的典型职业。

(3) 收藏职业

收藏职业主要为了帮助学生更快更方便地找到自己有兴趣的职业而设立的。有收藏时，学生可以直接点击进入查看详细信息。



选中其中一个或多个职业，点击“移除”，可以删除收藏职业。

点击“添加”按钮，出现测评推荐职业列表页面，学生可从中选择相关职业添加到“收藏职业”列表中。

1.2.5 决策行动

“决策行动”的流程包含两个方面：决策过程和行动计划。

(1) 决策过程

点击“决策过程”后，呈现决策首页

昌雄博 同学，欢迎你!

吉讯

首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | **决策行动** | 结果中心

决策过程 | 行动计划

DECISION-MAKING ACTION

✓ 决策过程 当前位置：首页 > 决策行动 > 决策过程

“你做出自己的职业决策了吗？”

我们天天都在做各种各样的决定，你做出自己的职业决策了吗？你是否觉得很难做出职业决策？是什么困扰了你？是一些自我限制的想法，还是缺乏科学有效的方式进行或验证你的决定？

如果你受到一些想法的困扰，可以点击“澄清我的迷思”，里边提供了一个常见观念的辨析。如果你想了解一些决策的方式，下面列出了一种常见的决策的小方法：平衡单，你可以利用它来促进你的决策：

[澄清我的迷思](#) | [决策工具：平衡单](#)

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

TOP

学生点击“澄清我的迷思”，进入下面页面，可以了解自己在哪些方面仍然存在非理性信念，并能及时获得澄清：

✓ 澄清我的迷思

■ 当前位置：首页 > 决策行动 > 决策过程 > 澄清我的迷思



你是否觉得很难做出职业决策？是什么困扰了你？看看以下一些对于决策的想法，如果符合你的状况，请在选项前打钩。

自我认识：

☒ 我以前没有好好学习，许多基础知识都不扎实，而这会成为我职业选择的阻力。并且，这些已经是历史，现在再努力也无法弥补，但决定了我未来的职业发展很糟糕。

★ 无论对谁来说，最重要的都是现在而非过去。固然，你可能曾经没有好好努力，许多基础知识都不够扎实，但是只要你现在认识到这是一个发展的屏障，你就应该去寻求弥补的方法：或者去再学习、或者去回避某些领域。总之，你需要全面衡量自己的现状，而不是把现在当成历史不可替代的“恶果”。你现在要做的是选择改写你历史的方法。

☐ 我以前犯过严重的错误，是挥之不去的阴影，它将阻碍我的职业发展。

☐ 如果让我分别用一句话来概括自己的兴趣、价值观和技能，我会说不上来。我感觉自己永远无法充分地理解自己，在职业规划方面，我也一直没有一个非常确定的方向。

☐ 我想不出有哪个职业会适合我，好像我什么都不擅长，但又好像什么都可以。

☐ 我总是希望任何事物都应按我自己的意愿发展，如果不能获得我希望的职位，我一定无法忍受这种失败。

学生点击“决策工具：平衡单”，进入平衡单页面，学生先通过下图所示的小书签学习使用该工具进行决策，学习决策方法。

✓ 决策平衡单

当前位置：首页 > 决策行动 > 决策过程 > 决策平衡单



平衡单是列出你的多个选项，就各影响因素对选项进行逐一分析和评分，最后计算各备选项的因素总分，分数高的就是你的优先选择，你可以以此决策。



了解如何做决策平衡单后，学生在下述表格中完成平衡单：

决策平衡单

[查看示例](#)

影响因素	重视程度	中学心理教师	心理咨询师	心理测评研究员
兴趣	5: 非常看重	+3: 非常满足	+3: 非常满足	+2: 比较满足
能力	5: 非常看重	+3: 非常满足	+2: 比较满足	+3: 非常满足
薪资	5: 非常看重	0: 不得不失	0: 不得不失	+2: 比较满足
家人支持	3: 一般看重	+2: 比较满足	0: 不得不失	+2: 比较满足
发展前景	4: 比较看重	+1: 有点满足	+2: 比较满足	+2: 比较满足

> 计算总分

+40 - +33 - +49

清空重填 提交并查看结果

学生按指导完成平衡单后可以查看结果报告，也可以重新做平衡单。

在完成平衡单过程中，平衡单下方提供了可供选择的影响因素，学生可以选取其中的响应因素来填写平衡单。

**常用的职业决策考虑因素(供参考)**

★ 个人物质方面的得失：

- 1. 收入
- 2. 工作环境的安全
- 3. 对健康的影响
- 4. 工作的困难
- 5. 休闲时间
- 6. 就业机会
- 7. 升迁的机会
- 8. 生活变化
- 9. 其他

★ 他人物质方面的得失：

- 1. 家庭经济
- 2. 家庭地位
- 3. 与家人相处的时间
- 4. 其他

★ 个人精神方面的得失：

- 1. 生活方式的改变
- 2. 自我实现的程度
- 3. 挑战性
- 4. 成就感
- 5. 兴趣的满足
- 6. 社会声望
- 7. 其他

★ 他人精神方面的得失：

- 1. 父母
- 2. 师长
- 3. 伴侣
- 4. 其他

如果学生仍然不会使用平衡单，可以查看具体的平衡单示例来学习使用：

✓ 平衡单示例

* 有一个学外贸的学生，临近大四毕业，他面临三个决策选项：找工作、创业和考研，于是他做了一个这样的平衡单：

考虑因素		重视程度	到外贸公司工作	自己创业：与朋友合开报关行	考研上研
			分数	分数	分数
自己物质方面的得失	1. 收入情况	4	+2	+5	-5
	2. 健康状况	3	+1	-1	+2
	3. 工作时间	1	0	-4	0
	4. 休闲生活	2	+3	-3	+2
	5. 未来展望	5	-2	+4	+4
自己精神方面的得失	1. 发挥兴趣和能力	5	+1	+5	+5
	2. 有成就感	4	-1	+5	+5
	3. 改变生活方式	1	0	+3	+2
他人物质方面的得失	1. 家庭收入	2	+2	+3	-2
	2. 为家人分忧家里的事	1	+2	-2	0
	3. 与家人相处时间	2	+3	-2	+1
	4. 与朋友相处时间	2	+1	-2	+2
他人精神方面的得失	1. 家人自豪	2	0	+3	+3
	2. 家人认同	2	+1	+3	+2
	3. 家人的担心	1	-2	-4	-1
合计			+22	+77	+68

(2) 行动计划

学生点击“行动计划”后进入行动计划首页，点击“制定行动计划”按钮可以开始。

昌雄博 同学，欢迎你!

吉讯

首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | **决策行动** | 结果中心

决策过程 | **行动计划**

DECISION-MAKING ACTION

✓ 行动计划 当前位置：首页 > 决策行动 > 行动计划

“没有目标 就没有方向！”

“没有目标，就没有方向”说的是就是人生发展目标设定的重要性，但是，如果一个目标没有付诸行动，那么它就完全没有目标的意义了。

因此，在这个部分，你要循序渐进地去思考自己的职业目标，并且围绕目标列举出自己的切实的行动计划。在这个过程中，你要一步步记录下你的想法，这对你去实施计划及实现自己的职业目标有巨大的促进作用。

制定新行动计划 **查看我的行动计划**

TOP

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

学生根据指导完成相应的填写，即可获得行动计划报告。

昌雄博 同学，欢迎你!

首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | 决策行动 | 结果中心

决策过程 | 行动计划

DECISION-MAKING ACTION

✓ 行动计划

当前位置: 首页 > 决策行动 > 行动计划

制定新行动计划共有 4 页内容，请根据选项选择作答，在输入框内输入相关信息，完成后请点击“下一页”。

第 1/4 页

已完成: 0%

哈佛大学曾对一群条件相近的青年人追踪研究，其中13%的人有清晰的目标，60%的人只有一些模糊的目标，27%的人完全没有目标。25年后，那13%的人几乎都成为社会精英与成功人士，完全没有目标的27%的人则生活不如意、工作不稳定。

为什么一个人没有了清晰的目标就难有成就，那是因为当你没有清晰目标的时候：
你不是没有信息，而是你不知道需要什么信息；
你不是没有机会，而是你不知道怎样辨别机会；
你不是没有朋友帮助，而是朋友不知道怎样帮你；
你不是能力不够，而是你不知道朝哪儿发挥能力……

关于生涯目标，相信你已经进行了比较充分的思考。那么为了使你有更清晰的目标认识，在此你需要把你的目标按照短期、中期和长期三个层次进行列举。

长期的目标是: 成为一名青少年教育工作者

中期的目标是: 成为大学生、高中生生涯教育领域专业人员

短期的目标是: 参与大学生、高中生生涯教育相关工作: 如软件研发、教师培训

如果你觉得不能确定，可以结合自我了解和职业探索的内容，参考“我的决策”中的决策工具和结果。
确立目标时，要注意的是，你需要给自己的目标确定一个时间。仅仅确认目标是长期、中期还是短期是不够的，你需要更确切地树立完成的时间。如果你对自己的目标没有限定一个完成期限(deadline)，那么可能也没有终点，拖延下去没有结果了。

现在，请针对你的短期目标，写出你达成这个目标的时间是：

2014年

下一页 >>

TOP

我的报告
My reports

职业兴趣

职业性格

职业技能

价值观

学习风格

生涯报告书

1.2.6 结果中心

为了使学生更方便快捷地查看到自己曾做过的报告，系统特意设计了“结果中心”功能。学生点击相应的图片即可查看不同的测评报告。同时，学生在所有页面都可通过左侧“我的报告”部分查看自己已经完成的测评报告。



在“结果中心”部分，另外有“生涯计划书”。点开左侧导航栏的“生涯计划书”进入首页：

昌雄博 同学，欢迎你！

吉讯

首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | 决策行动 | 结果中心

测评报告 | 生涯计划书

REPORTS

✓ 生涯计划书

当前位置：首页 > 结果中心 > 生涯计划书

生涯计划书是一个过程，它包含完整地认识自己、探索职业、确定目标做出决策并制定行动计划的过程；生涯计划书是一个结果，它融汇了你在职业生涯规划过程中的任何发现、思考、理解、感悟、确定甚至是疑惑；生涯计划书更是一盏明灯，它监督着你的实践、指引你一步步迈向心中的理想。

下面这份生涯计划书是根据你在自我了解、职业探索以及决策行动部分结果产生的，还只是一个初级版本。进入生涯计划书页面后，你可以先点击下载“生涯计划书写作指南”及“他山之石”下的其他文档，了解生涯计划书整体写作框架和他人生涯计划书的亮点，然后再完善自己的生涯计划书。

生涯计划书

优秀示例

- 生涯计划书写作指南
- 他山之石-自我了解之职业兴趣
- 他山之石-自我了解信息补充
- 他山之石-职业探索
- 他山之石-决策
- 他山之石-行动计划

TOP

点击“生涯计划书写作指南”等可以下载文档，学习他人如何撰写生涯计划书。点击“生涯计划书”按钮，获得基本版的生涯计划书。

✓ 生涯计划书

■ 当前位置：首页 > 结果中心 > 生涯计划书 > 生涯计划书



生涯计划书

一、个人信息

姓 名：昌雄博 性 别：男 年 龄：25
学 校：北京服装学院 院 系：zhongwen 专 业：waiyul

二、自我认识和探索

“我是谁？”是每个人穷尽一生都在思考的问题，这也是职业生涯规划要回答的第一个关键问题。以下是你的各种特点：

1、适合我的领域：