我的生涯规划档案

姓名\_\_\_\_\_\_\_\_ 日期\_\_\_\_\_\_\_\_

## 一、你如何描述自己？

### 1. 兴趣探索

你的霍兰德类型：\_\_ \_\_ \_\_

请根据霍兰德职业兴趣类型倾向和职业兴趣测试报告中对六种类型的描述，写出最能描述你自己的语句。

### 2. 性格探索

你的MBTI偏好类型：\_\_ \_\_ \_\_ \_\_

请根据MBTI测试的16种性格类型，写出最能描述你自己的语句。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。如果在阅读完相关材料并做完测试后，你仍不能确定自己的类型，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得职业

根据你得兴趣探索结果，列出至少10种与你的霍兰德类型相对应（或相似）的职业，并思考总结写出：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类型偏好，从相关测评或资料中列举的职业中挑出你感兴趣的职业，至少10种。并思考总结写出：这些工作有什么共通之处吗？请根据自己的MBTI类型思考：什么样的职业能使你感到满意？

## 三、将你的清单上的职业进行分类和进一步探索

对于你在前两项列出的每一个职业进行分类。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前面未曾出现的职业。

### 第一类：很有可能

在兴趣和性格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，考虑一下你将如何从事这份工作。

### 第二类：比较有可能

在兴趣或性格探索中曾分别出现过一次的职业

注意：这些职业也有比较达的可能性，供你进行下一步的探索。

### 第三类: 有些可能

根据你的兴趣和性格探索，符合你一方面的情况或与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，会出现什么情况？是否会有矛盾冲突，如何解决？

### 第四类：其他的职业

在兴趣和性格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

列出你最重要的五项价值观，并请具体说明他们的含义。

## 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）

2. 你最重要的五项可迁移技能（动词）

3. 你最重要的五项专业技能（名词）

## 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，依次列出那些你想继续探索的职业（可能是上面曾出现过的，也可能是未曾出现过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，请不要在为对它有任何了解前就轻易地将它排除。在这张清单上，你需要有足够地职业供自己探索，但也要有一定地目标。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（请列出）:

* 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，对我感兴趣的职业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职业领域的兴趣
* 通过参加社团活动来检测自己对某一职业领域的兴趣
* 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
* 其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

## 七、目标设立与行动计划

1. 我的长期目标

2. 为了做到这一点，我还需要以下信息和帮助

3. 为了实现这一目标，在这一个月内我应该做的事

## 八、我的简历

个人简历的内容包括如下信息:

1. 基本信息：姓名、性别、E-MAIL地址、手机号码
2. 求职意向
3. 个人特点
4. 教育背景
5. 相关经历（全职、兼职、志愿工作、实习、社区服务等）
6. 课外活动（社团活动）
7. 获得奖励
8. 专业资格（职业资格证书）
9. 其他（外语、电脑等）技能