

Beisen Drive Dream 北森生涯  
——点亮中国人的生涯之路



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 我们的未来 导航

塑造完美的大学生活和职业生涯

[简介](#)   [关于我们](#)   [联系我们](#)

许多同学不清楚自己的特点、不知道自己该朝什么方向发展、不知道怎么做出重大人生选择、不知道如何开始行动.....，吉讯致力于帮助你解决这些问题，使你全面了解自己、获得详细有针对性的职业信息、学会决策自己职业目标的方法、制定出自己的生涯计划书、并开启自己的职业探索行动！



WX 5 F

[忘记密码](#)



## 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:	133301000000
*姓名:	岳琪
*性别:	<input checked="" type="radio"/> 女 <input type="radio"/> 男
*出生日期:	<input type="text" value="11/16/1993"/>
*身份证:	<input type="text" value="111111111111"/>
*专业类别:	公共管理类
*教育程度:	本科 <input type="button" value="v"/>
*院系:	计算机系 <input type="button" value="v"/>
*专业:	信息管理信息系统 <input type="button" value="v"/>
*入学年份:	2017级 <input type="button" value="v"/>
班级:	171 <input type="button" value="v"/>
*移动电话:	<input type="text" value="13767235121"/>
*电子邮件:	<input type="text" value="test@beisenedu.com"/>
生源所在地:	黑龙江 <input type="button" value="v"/>
学生类型:	普通本科 <input type="button" value="v"/>
通讯地址:	北京海淀区 <input type="button" value="x"/>

提交







首页

现状评估

自我了解

职业探索

决策行动

结果中心



### 我们的未来导航！

职业生涯规划 塑造大学生的完美生活和美好未来……  
也许你一直都在为梦想奋斗，却说不出梦想的确切模样。若干年后的生活会是怎样呢？  
经过“自我了解—职业探索—决策行动”三个步骤，让你更清晰的看到未来的样子。



### 02 职业探索

- 推荐职业 >
- 职业查询 >
- 收藏职业 >

职业生涯规划会遇到哪些问题？

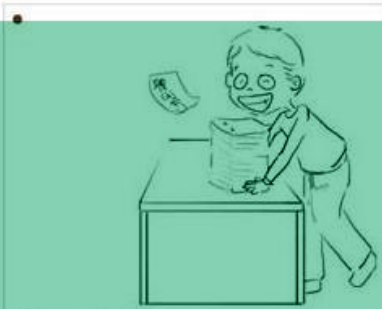
如何让大学生生活更完美？

怎么做职业生涯规划？

我该选什么？

生涯故事书

## 我该选什么？



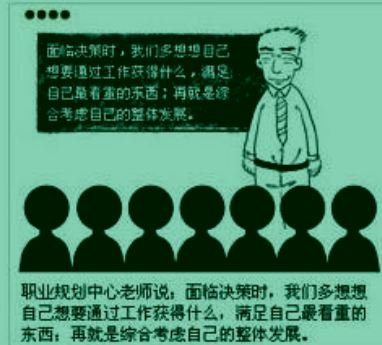
狂开心收到无数offer:



愁苦无比，到底选哪个？  
每个都有好处，但是好处都不那么集中，



到处求助:



面临决策时，我们多想想自己  
想要通过工作获得什么，满足  
自己最看重的东西；再就是综  
合考虑自己的整体发展。

职业规划中心老师说，面临决策时，我们多想想  
自己想要通过工作获得什么，满足自己最看重的  
东西；再就是综合考虑自己的整体发展。

北森

中国最先进的大学生职业生涯规划系统



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。你对自己了解有多少? 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

# 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)。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我能说出几个我感兴趣的活动和事情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我清楚自己擅长和不擅长的事情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我知道自己学习什么样的内容最快。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我能说出自己最突出的几个性格特点。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我知道自己最喜欢的职业的具体工作内容。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 对于自己喜欢的职业，我收集了相关的信息和建议。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



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

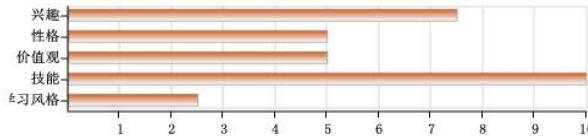


## 现状评估报告

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，**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、职业了解越充分，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。



从得分可以看出，你在**自我了解**方面表现较好，在**职业了解**和**决策行动**方面表现一般。

建议你可以通过参加职业测评、职业访谈、职业体验等方式，进一步了解自己的职业兴趣和职业价值观，明确自己的职业目标，并制定相应的行动计划。

同时，你还可以通过参加职业培训、职业竞赛等方式，提升自己的职业技能和综合素质，为未来的职业发展做好准备。

最后，希望你能够保持积极的心态，勇于面对挑战，不断学习和成长，实现自己的职业梦想。

北森生涯测评系统 版权所有

### 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

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

职业兴趣 | 职业性格 | 职业技能 | 价值观 | 学习风格

## SELF-AWARENESS

当前位置: 首页 > 自我了解 > 职业兴趣

### ✓ 职业兴趣

职业兴趣: 兴趣是人们获得工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要影响因素!

兴趣是最佳的老师! 在职业生涯探索过程中, 对兴趣的细致探索能够帮助我们找到适合自己的职业领域, 从而确定人生发展方向, 并指导你不断前进。

探索说明:

1. 无须过多考虑现实的教育或培训情况, 凭自身兴趣答题;
2. 选项没有对错之分, 根据第一反应答题;
3. 请一次性完成兴趣测评的所有题目。

探索时间: 20分钟  
题目数量: 94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

我的报告  
My reports

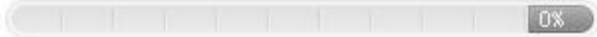
- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书



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



# SELF-AWARENESS

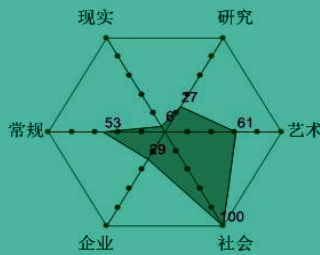
## 职业兴趣报告

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

职业兴趣报告  
阅读指南

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情况, 你可以了解你的兴趣倾向的整体情况:



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?

六种图形代表的六种兴趣类型的含义是:

兴趣类型	特点	最喜欢的活动	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、逻辑思维	复杂的理论问题	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	组织或整理繁杂的信息和资料	快速应对出其不意的变更

😊 表示你最强的两类兴趣 😊 表示你最弱的类兴趣

#### 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, 期望在团体和环境中获得强烈的归属感, 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、较为和谐的团队环境。

✔ **你乐衷的活动或课程:** 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。

#### 根据你最弱的兴趣, 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或发展方向, 同样, 你可能不是很喜欢特别需要体力投入



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%

职业技能

安装 编程 操作与控制 视觉输入 工具选择



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

2. 本页共30张图片，每张代表一种常见的技能，请单击选中你**最不擅长**的3项技能，再次单击可以取消该选中，大于3或小于3都无法进行下一步，完成后请点击“下一页”。

第 2/3 页

已完成:  33%



职业性格

职业技能

价值观

学习风格

生涯报告书

安装 ✓

编程 ✓

操作与控制

工具选择

故障排除

积极学习

技术设计

监察

解决复杂问题

科学思维

吉讯

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

3. 本页共5张图片，它们是在技能探索第一步中选择的最擅长的5种技能，请点击对它们进行排序，1代表最擅长技能，2代表次擅长的技能，以此类推。如果需要更改选择，请再次点击已排序的任何一个图片，重新开始排序。完成后请点击“提交，查看报告”，即可查看职业技能探索的报告和职业推荐。

第 3/3 页      已完成:  65%

1	2	5	3	4
服务他人 ✓	积极倾听 ✓	口头表达 ✓	人际敏感 ✓	人际适应 ✓

生涯报告书

上一页 >>      提交, 查看报告 >>

TOP

●

●

●

●

●

●



首页

现状评估

自我了解

职业探索

决策行动

生涯规划

职业生涯规划书写作大赛

生涯测评

生涯测评进度: 100%

生涯测评结果

- 1. 职业兴趣: ✓
- 2. 职业能力: ✓
- 3. 职业价值观: ✓
- 4. 职业锚: ✓
- 5. 职业性格: ✓
- 6. 职业行为: ✓
- 7. 职业决策: ✓
- 8. 职业适应: ✓
- 9. 职业满意度: ✓
- 10. 职业认同: ✓

我的状态

- 1. 职业兴趣: ✓
- 2. 职业能力: ✓
- 3. 职业价值观: ✓
- 4. 职业锚: ✓
- 5. 职业性格: ✓
- 6. 职业行为: ✓
- 7. 职业决策: ✓
- 8. 职业适应: ✓
- 9. 职业满意度: ✓
- 10. 职业认同: ✓



首页

现状评估

自我了解

职业探索

决策行动

结果应用

推荐职业

职业查询

收藏职业

## 推荐职业

测评推荐职业 综合推荐职业

测评推荐职业

综合推荐职业

综合推荐职业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业推荐。职业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。具体某一职业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业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、...

1. 总经理：负责企业的全面经营管理工作，制定企业的发展战略和经营方针，组织企业的人力、物力、财力等资源，实现企业的生产经营目标。要求具备较强的领导能力、决策能力和沟通能力。

2. 营运经理：负责企业的日常运营管理工作，组织实施企业的生产经营计划，协调各部门的工作，确保企业的高效运转。要求具备较强的组织能力和协调能力。

3. 人力资源经理：负责企业的人力资源管理工作，制定企业的人力资源战略和招聘计划，组织实施企业的人才招聘、培训、考核等工作。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

4. 培训经理：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

5. 绩效经理：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

6. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

7. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

8. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

9. 人力资源助理：协助人力资源经理开展人力资源管理工作，负责企业的人力资源档案管理工作，办理员工的入职、离职手续等。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

10. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

11. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

12. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

13. 人力资源助理：协助人力资源经理开展人力资源管理工作，负责企业的人力资源档案管理工作，办理员工的入职、离职手续等。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

14. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

15. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

16. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

17. 人力资源助理：协助人力资源经理开展人力资源管理工作，负责企业的人力资源档案管理工作，办理员工的入职、离职手续等。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

18. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

19. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

20. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

21. 人力资源助理：协助人力资源经理开展人力资源管理工作，负责企业的人力资源档案管理工作，办理员工的入职、离职手续等。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

22. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

23. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

24. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

25. 人力资源助理：协助人力资源经理开展人力资源管理工作，负责企业的人力资源档案管理工作，办理员工的入职、离职手续等。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

26. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

27. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

28. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

29. 人力资源助理：协助人力资源经理开展人力资源管理工作，负责企业的人力资源档案管理工作，办理员工的入职、离职手续等。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

30. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

31. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

32. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

33. 人力资源助理：协助人力资源经理开展人力资源管理工作，负责企业的人力资源档案管理工作，办理员工的入职、离职手续等。要求具备较强的人力资源管理能力和沟通能力。

34. 招聘专员：负责企业的招聘工作，制定企业的招聘计划和招聘方案，组织实施企业的招聘活动，为企业招聘合适的人才。要求具备较强的招聘能力和沟通能力。

35. 培训专员：负责企业的培训工作，制定企业的培训计划和培训方案，组织实施企业的培训活动，提高员工的素质和技能水平。要求具备较强的培训能力和沟通能力。

36. 绩效专员：负责企业的绩效管理工作，制定企业的绩效计划和考核方案，组织实施企业的绩效考核工作，提高员工的工作效率和绩效水平。要求具备较强的绩效管理能力和沟通能力。

✓ 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/qJ14nTjI-M/>

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

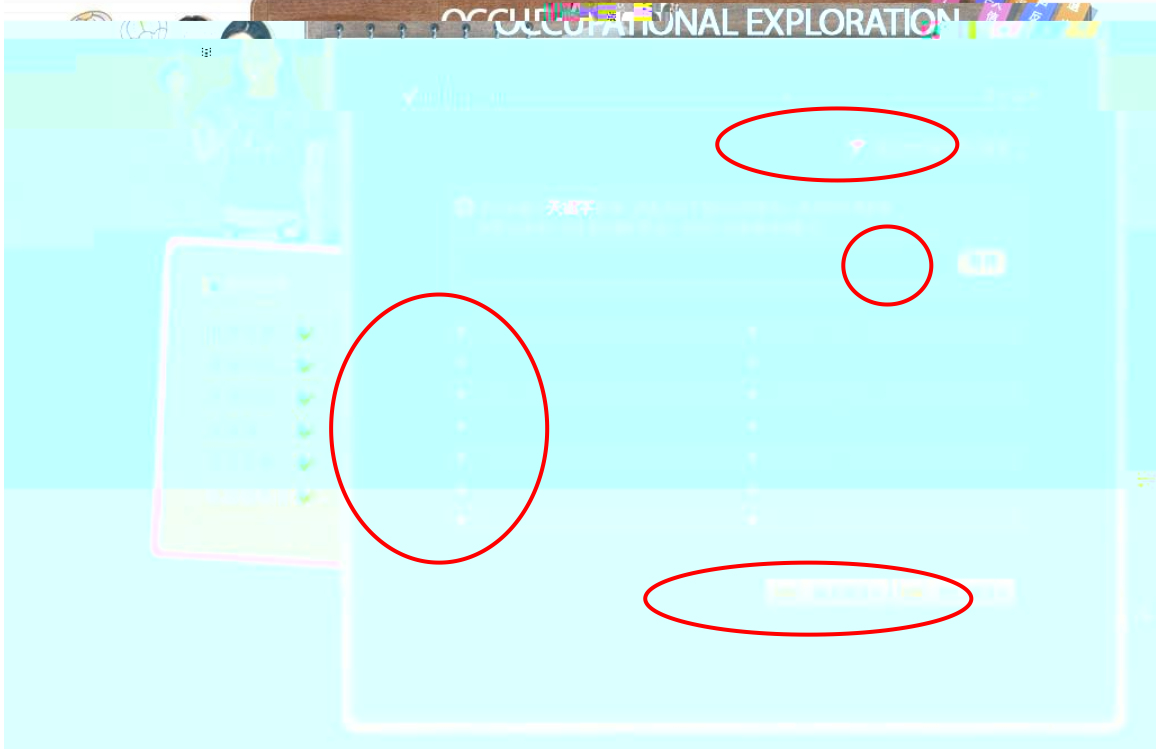
结果中心

推荐职业

职业查询

收藏职业

# OCCUPATIONAL EXPLORATION







## ✓ 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心理学相关知识,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发展深化,每个人面临的生存和发展竞争日益激烈,高速前进的社会和外部环境对个人的心理压力已经成为一种现实的挑战。目前,在各类影响公共健康质量的因素中,心理健康问题已经成为一种影响乃至危害公共健康的重要因素。而对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
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

重要性	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

### 职业信息

职业简介和工作内容

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



**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](#)

## 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	图书管理员
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	博物馆采集员
高校物理教师	高校日语教师	博物馆管理员
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](#)

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

新六职业

当前位置: 首页 > 职业探索 > 职业探索 > 职业探索

我的报告



**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

## OCCUPATIONAL EXPLORATION

### ✓ 搜索结果

当前位置: [首页](#) > [职业探索](#) > [职业查询](#) > [职业类查询](#)

您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，您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   | • 培训师    |
| • 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    |



## OCCUPATIONAL EXPLORATION

当前位置: [首页](#) > [职业探索](#) > [收藏职业](#)

→ 本部分是你在职业探索过程中收藏的职业，它们都可能成为你将来的职业选择方向，请认真思考这些职业，并仔细分析：这些职业中是否存在某些共同特点？同时，你可以找同学、老师一起讨论，他们也能给你很多启发。

添加	职业名称	兴趣	性格	技能	价值观	搜索收藏
<input type="checkbox"/>	采购经理					
<input type="checkbox"/>	临床心理学家					
<input type="checkbox"/>	心理咨询师					✓
<input type="checkbox"/>	中学教师					
<input type="checkbox"/>	拓展训练教师					

My reports

职业兴趣

职业性格

职业技能

价值观



## 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策。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? 你正在迷茫? 请一些职业决策的决策工具来帮助你做出决策。你可以通过以下的方式进行验证你的决策?

如果你受到一些想法的困扰, 可以点击“澄清我的迷思”, 里边提供了一个第三视角观念的辨析。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

## ✓ 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，这些已经都是历史，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

你以前没有好好学习，许多基础知识都不扎实，而这会成为我职业选择的阻力。

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

你以前没有好好学习，许多基础知识都不扎实，而这会成为我职业选择的阻力。

## ✓ 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。



### 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](#)



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. 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

平衡单示例

小美, 26岁, 本科学历, 目前在一家外企从事销售工作, 月收入1.2万元, 已婚, 有一个3岁大的孩子, 目前正考虑是否要换工作。

		重要性	现状	理想	差距
自己物质方面的得失	1. 经济状况	4	+2	+5	-5
	2. 健康状况	3	+1	+1	+0
	3. 工作时间	1	0	+4	-4
	4. 休闲生活	2	+3	+3	+0
	5. 未来期望	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
1. 家庭收入		2	+2	+3	-2

他人物质方面的得失	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



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

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



## 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，那是因为你

我的报告  
My reports

职业兴趣

职业性格

职业技能

- 职业兴趣 ✓
- 职业性格 ✓
- 职业技能 ✓

1. 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”。

1. 职业兴趣

2. 职业性格

3. 职业技能

4. 为什么一个人没有了清晰的目标就难有成就，那是因为你

5. 职业兴趣

下一页



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

### ✓ 测评报告

当前位置：首页 > 结果中心 > 测评报告



#### 性格报告

查看关于你性格报告的综合对比情况

[查看](#)



#### 学习风格报告

查看关于你学习风格报告的综合对比情况

[查看](#)

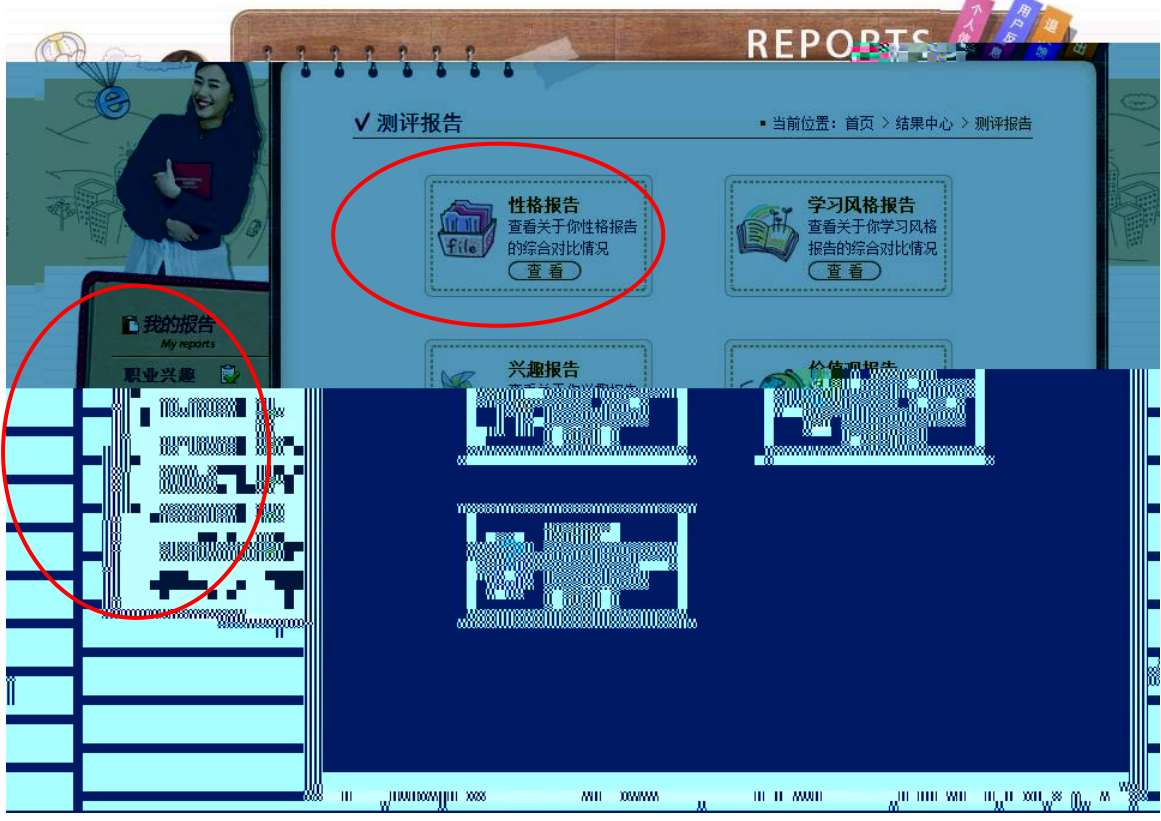
#### 兴趣报告

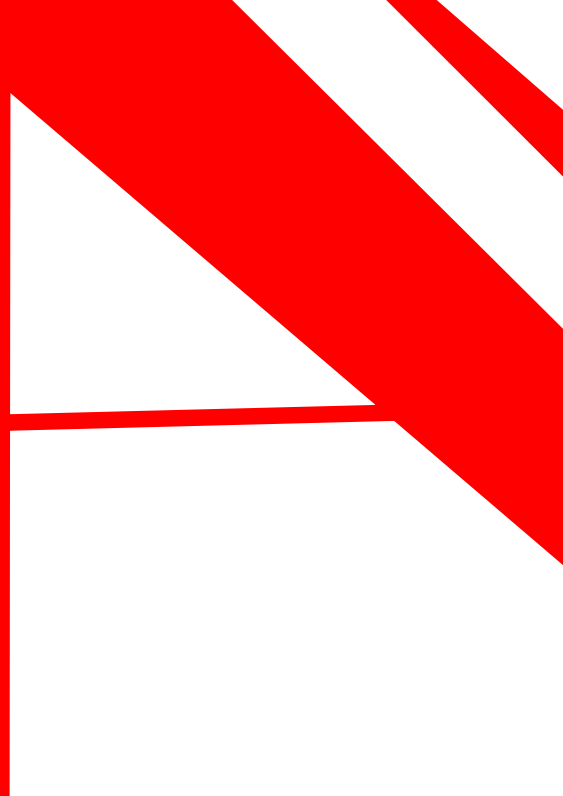
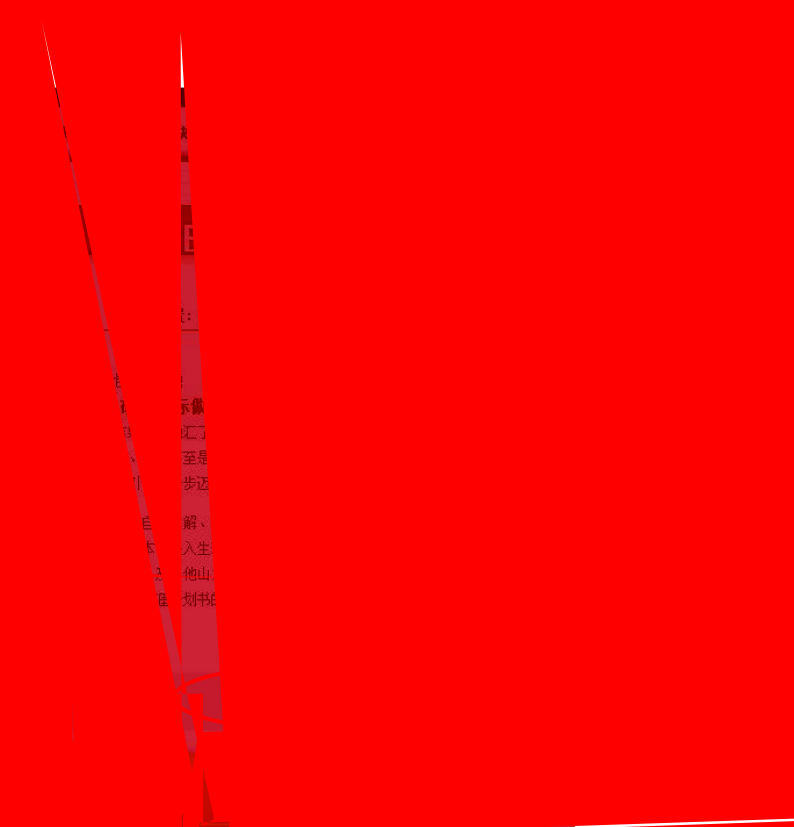
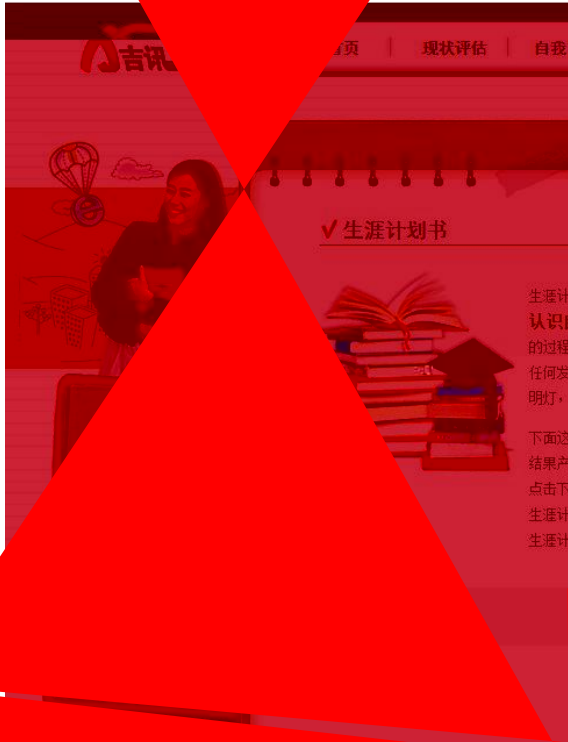
#### 价值观报告

#### 我的报告

My reports

职业兴趣







## 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: waiyu1

### 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：