# 职业生涯规划书-自我认知

来源：网络 作者：星海浩瀚 更新时间：2025-04-17

*第一篇：职业生涯规划书-自我认知职业生涯规划书前言在现今社会，竞争越来越激烈，工作岗位早已经供不应求，毕业后能有一份好的工作是每个大学生都期待的。一方面需要机会，更多的是需要我们去适应社会，去适应这种竞争的环境，给自己一个合理的规划，清晰...*

**第一篇：职业生涯规划书-自我认知**

职业生涯规划书

前言

在现今社会，竞争越来越激烈，工作岗位早已经供不应求，毕业后能有一份好的工作是每个大学生都期待的。一方面需要机会，更多的是需要我们去适应社会，去适应这种竞争的环境，给自己一个合理的规划，清晰地认清自己，明确的规划出自己的人生，是一个至关重要的环节。因此，在还剩下的大学生活里，我要为以后好好做好准备，以十足努力来应对各种所需要面临的困难，以规划书为指导，走出一条自己满意的，精彩的人生道路。

一、自我认知

综合上个星期做过的综合测评和自己对自己目前的认知，我觉得自己是一个比较安静，为人和善，做事认真负责，能注重细节，有耐心的人。如果认真投入到一件事情中，我会认真把它给做好，直到自己以及身边的人满意为止。在陌生环境中我不会感到不自在，却不会主动和陌生人说话，但是有人和我说话我会热情回应。我适应环境能力较强，这对以后工作地的取向是一个优势，我不会对工作条件要求太苛刻。这一点也会使我很快融入到一个新集体中，但是前提条件是有人指引我，指引我熟悉陌生的环境，如果仅凭自己一人可能做不到。我觉得自己不是一个健谈的人，但我相信在团队合作中我会是很有作用的一份子，所以一项工作如果是团队性质的话，我会很好发挥自己的优势，展示出自己的能力。平时自己也喜欢唱唱歌，自己一个人的时候也会安静地画一些画，看一点文学作品，在艺术方面也算是有点擅长。纵使自己有一些优势，但是我知道自己的好多缺点却会压着那些优势，至于缺点，如我有时对自己的要求太低，放纵自己，克制能力不是很强，有事注意力也不能集中，对一些事一些问题不敏感，以至于错失很多机会。最大的不足还是在于不敢主动同陌生人讲话，这是首先要克服的，以后走上社会，走进工作，人际关系也是很重要的一项，所以无论如何，自己必须不断提醒自己要不分陌生和熟悉，锻炼出一个强的交际能力。大一的时候曾做过一点兼职，积累了一点点经验，但是远远还不够，在毕业之前还要锻炼这一方面，为以后走上社会做好充足的准备。

二、职业认知

根据调查，现在毕业生在毕业三年后从事的工作80%以上和原专业无直接联系 本专业毕业生可以在相关高校、科研院所、轻工、医药卫生、商检、化工、农业、冶金等部门从事教学科研与生产及管理工作。(本科四年)

每年一次性就业率都较高，就业行业包括教育、材料、军工、汽车、军队、电子、信息、环保、市政、建筑、建材、消防、化工、机械等行业。部门包括：各级质量监督与检测部门、科研院所、设计院所、教学单位、生产企业、省级以上的消防总队等。

应用化学专业的毕业生适宜到石油化工、环保、商品检验、卫生防疫、海关、医药、精细化工厂等生产、技术、行政部门和厂矿企业从事应用研究、科技开发、生产技术和管理工作；适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作；适宜继续攻读应用化学及相关学科的硕士学位研究生。

专业名称： 应用化学

业务培养目标： 本专业培养具备化学的基本理论、基本知识和较强的实验技能，能在科研机构、高等学校及企事业单位等从事科学研究、教学工作及管理工作的高级专门人才。

业务培养要求： 本专业学生主要学习化学方面的基础知识、基本理论、基本技能以及相关的工程技术知识，受到基础研究和应用基础研究方面的科学思维和科学实验训练，具有较好的科学素养，具备运用所学知识和实验技能进行应用研究、技术开发和科技管理的基本技能。

知识和能力结构：

1.掌握数学、物理等方面的基本理论和基本知识；

2.掌握无机化学、分析化学(含仪器分析)、有机化学、物理化学(含结构化学)、化学工程及化工制图的基础知识、基本原理和基本实验技能；

3.了解相近专业的一般原理和知识；

4.了解国家关于科学技术、化学相关产业、知识产权等方面的政策、法规；

5.了解化学的理论前沿、应用前景、最新发展动态，以及化学相关产业发展状况；

6.掌握中外文资料查询、文献检索及运用现代信息技术获取相关信息的基本方法；具有一定的实验设计，创造实验条件，归纳、整理、分析实验结果，撰写论文，参与学术交流的能力。

主要专业实验： 无机化学实验、分析化学(含仪器分析)实验、有机化学实验、物理化学(含结构化学)实验、化学工程基础实验。

三、职业目标路径设计

大学四年之后就真正走上社会了，我们将面临的就是就业压力，在那时候可能会迷茫，会无所适从。现在就对目前的一个就业形势，对自己想要发展的一个方向有明确的定位之后，在找工作之时至少不会迷失方向。

高考结束填志愿时，应用化学是我自己选择的，也是放在第一个的，化学方面我还是比较热衷的。毕业之后我也会选择化工行业进行就业，不对口工作考虑的可能性不大，所以现在我必须要学好有关这个专业的所有课程，使自己拥有丰富的知识储备，到时候运用是才能做到活学活用。

在还剩下的大学3年里要逐渐弥补自己的不足之处，如锻炼自己的毅力，以及培养出较强的交际人力，至少要做到在陌生的环境之中不会让自己被忘却，这样才能够有机会展示自己，锻炼自己。还要拿到一些相关有用的证书，如英语四六级，计算机二级证书，要在短时间内拿到，这样才能够有充足的时间来积累自己的社会经验。还有会计证和驾照，争取在大二暑假结束之后都拿到。工作之后就需要考虑自己的一个工作目标，不期望自己第一年进公司就能有一个好的职位，但是在5年之内一定要使自己的业绩有所提升，有所成就。

总之，现在所做的一切都要为以后而考虑，三思而后行，该做什么不该做什么，自己心里必须要明白。每隔一段时间就给自己制定一个近期计划，并且要努力完成好！

四、规划与实施计划

现在就以后的一个总体规划以及自己的每个阶段的相应目标说明一下：

近期计划：时间段：从现在到大学毕业的三年时间

内容：拿到相应的证书，如英语四六级，计算机二级证书（包括江苏及全国的），会计上岗证，驾照等等。要求在大二暑假之前尽力完成。大三的时候，课程相对轻松一些了，找一些兼职，积累一些社会经验，同时锻炼自己的交际能力。大四的时候为实习做好准备，利用空余时间走进工厂，了解有什么职位是适合自己的，有什么是自己想要去做的，并为此下狠功夫。中期计划：时间段：工作第一年到第五年

内容：第一年可能找到的是自己喜欢的工作也可能不是，不管是哪一种，在这一时间段都要认认真真把这份工作做好，并且不忘学习，如果好的就要求更好的，如果不好要拼命向自己想要的那个方向去努力，在五年内要让自己有一个突破。长期计划：时间段：工作五年之后

内容：工作五年之后，要让自己的工作基本定型，并且认真做好这个工作，不能怠慢，不能觉得腻味，我认为自己不是那种喜欢冒险的人，五年之后工作就要定型，而不能吃着碗里的想着锅里的，那样会一无所获，所以要想让自己满意就要努力一次性到位，五年之后，让自己一次性就能达到自己想要的一个职位，并使之稳定下来。上面所说的3个阶段的计划我要不顾一切的去完成，在此期间肯定会有很多困难，需要忍受很多的苦，但我相信自己可以做到，毕竟会苦尽甘来，如果不愿意去经历困难，不愿意去吃苦，下面的一辈子就永远也不会尝到甜是什么滋味，更不能让大学这四年白活。

五、评估与备选方案

方案一：毕业之后继续考研。现在先学好相关知识，到大二结束大三开始，定自己想要考的学校，并为之努力。考研同时留意就业形式，如果考不上就立即投入到工作之事中，考研的事近期不许再想，全力以找工作为主

方案二：毕业之后就考虑工作，待工作一段时间（大概3个月到半年之间）考虑考研的事，此时是边工作边考研，要什么样的努力，怎么样做自己要明白。如果是好的工作就要以工作为重，考研为辅，首先以稳定好工作为目标。考研的事可以慢慢进行。

结束语

对自己有了一个明确的定位之后需要的是实施，接下来的时间就是要把自己现在所规划的实施出来，并且要一步一个脚印，踏实地走下去。一个阶段完成之后要有一个阶段的目标，并且不断提醒自己，直至长期计划完成为止，此时可以稍微缓一下，但绝不可放纵自己，迷失自己，给自己一个精彩的生活，一个自己满意不会后悔的人生。现在，为了自己的目标，前进努力吧！

**第二篇：职业生涯规划自我认知**

大学生职业生涯规划自我认知范文(一)

(1)性格品质：自信心强，肯吃苦;具有一颗善良的心，待人真诚，能得到大部分人的尊重;

(2)个人素质：兴趣广泛;适应性较强;具有一定的交际能力，语言逻辑性和表达能力较强;具有一定的工作能力：在组织能力、协调能力、创新能力、预见性和团队意识等方面均有所表现;

(3)气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力;

(4)学习能力：领悟性较强;

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

大学生职业生涯规划自我认知范文(二)

我的性格

总的来说我的性格活泼开朗。我很阳光，心态较好，学习音乐会有有很多上台表演的机会，我会以平常心对待，不会慌张;我积极向上，遇到挫折会伤心，但不会因为挫折而放弃自己的追求和目标，会重新振作，找到解决的办法。我与朋友的关系相处的很好，死党们会说我心直口快，但我就是这样的一个人，试着改过，改不了。我心特别软，朋友有困难时会忍不住搭手，大家找我帮忙的事情我都会努力做好。

我的兴趣

我的兴趣广泛，声乐、钢琴、看书、上网、逛街、游戏这些都是我生活中不可缺少的部分。一直以来我都学习音乐，不仅是个人爱好，并且有家人的大力支持。小时候和朋友们玩游戏我总是扮演老师这个角色。这也成为了我现在的目标。

我的价值观

以我的价值观来看，社会的利益要重于自身。我非常希望能为社会贡献出自己的力量，因此我很渴望做一个人民教师，用自己在音乐方面的特长去帮助别人，服务社会;让那些热爱音乐而又缺乏引导的少年能够得到帮助“

我的能力

自认为比较有做老师的天赋，从高中到大学经常帮助同学学习(当然是关于音乐专业的)，并且得到同学们的好评，在其他方面我是个很没有耐性的人，但不知为什么关于音乐我就有用不完的耐性。表演能力较好，但对专业的学习还不够深入。要继续努力。

大学生职业生涯规划自我认知范文(三)

1.我出生在教师家庭,从小受到良好的启蒙教育,诚实,谦逊,团结友爱,虚心好学.喜欢交流且有较强的亲和力.2,喜欢唱歌,跳舞,开朗,热情奔放的我,适应环境的能力强.3,几年的大学生活和家庭影响,自我生存能力较强,我喜欢的一句话是:我的人生我做主,我的命运我安排.4,反思自己,因自尊心较强,有时性格又有些孤僻,刚愎自用,.自主学习不够,自控能力较差,情绪不稳定.大学生职业生涯规划自我认知范文(四)

1、我的性格：

我的性格属于开朗外向型，喜欢与人接触沟通，在与人交流的过程中往往积极主动;乐于帮助他人，希望能用自己的行动给他人带来快乐和温暖;善于观察，能够捕捉到易被忽略的细节，对自己所处的环境和氛围能快速把握，能很快察觉身边人情绪的变化;对专注的事情认真负责，不放松细节问题，争取做到尽善尽美。

可是我的性格方面也有一些缺陷。有时太过在意他人的感受，会强迫自己做一些本不愿做的事情。洞察力太过敏锐，有时过于敏感，会给自己增添一些不必要的烦恼。有时太过追求完美，导致做事速度慢，效率不高。

2、我的兴趣：

我对于逻辑思维的运用比较感兴趣，喜欢通过对于一个问题进行深入的分析，将这个问题按照一定的层次整理出来。律师要做的工作就是将当事人或客户要解决的问题进行分析，并结合自己的知识和技能为他们争取最大的利益，所以我很喜欢律师这个职业。

另外我还对英语方面的工作很有兴趣，希望能将自己所学的英语方面的技能应用到将来的工作当中。

3、我的能力：

作为一个法英专业的学生，我具备基本的法律知识和英语的听、说、读、写能力。另外在学校的学习和工作锻炼了我的沟通能力，人际交往能力和组织能力。

4、我的价值观：

我是一个道德观念和社会责任感很强的人，我希望能用自己的知识和技能与社会的不公平和黑暗现象做斗争，保护守法公民的合法权益。

我认为一个人的职业不只是谋生的工具，更是实现自己的理想和社会价值的渠道，我们不能为了名利而放弃自己追寻的最初的梦想。

大学生职业生涯规划自我认知范文(五)

1、成长经历

我来自一位普通农民的家庭，小时候家里经济条件差，两个姐姐上初中的时候，家里就已经吃消不起学费了。后来大姐就在初三辍学了，二姐中考后上了中专院校(那个时候中专的分数线比我们市最好的高中录取人数都高)，因为那时候中专毕业后直接就可以当老师，就可以早点就业，减轻家庭压力。那个时候我还在上小学五年级。但我已经知道如果没有我的话，大姐不会辍学，二姐学习那么好，也一定会读高中，考上国内最好的大学。是我让大姐、二姐失去了接受高等教育的机会。

从那个时候起，我就感到我肩上的担子，不仅仅是父母的期望，还有对大姐和二姐的愧疚。本来就说“穷人家的孩子早当家”，没有父母的依靠，知道一切都要靠自己打拼。而在农村，上大学是出人头地的最好的方法。我深切明白“知识就是力量”这句话的分量，所以从小学到高中我一直都是学校的尖子生，我告诉自己：你没有退路。

高考的我一直不怎么顺利，高三我读了三年。第一年的高考失败后，我感觉到生活中的竞争需要我更大的努力，第二年的高考我考上了一所还不错的军校，但是我不太满意，于是我决定参加第三次的高考。这次的高考，相对于我的压力，我感觉到我爸的压力比我还要大，因为如果我没有考好的话，会有很多亲友责怪我爸，说我应该前一年就走大学的，却又让我复读。结果我以全县第一的成绩考到了北京这所高校，倒不是我炫耀这个第一，只是这个第一让我爸很有面子，也让他之前的压力都可以释然了。因为在我们那个贫困县，大家对高考都是很关注的。

高考之后那个漫长的暑假我一直在家里陪爸妈，我觉得我能够陪他们的时间太少了。由于我是在外县读的高中，在那里四年的时间里，我一年除了寒暑假，另外最多也就回过两三次家，所以第五年的高中我回到本县的高中复读，这样也可以多陪陪爸妈。在我上大学之后，一年我最多也就寒暑假回家两次，以后工作了可能就更加没有时间陪他们了。所以那个暑假我一直在家里，现在也很是珍惜家人在一起的时间。

在大学迷茫的一年已经过去，这一年的时光，我以一个来自大山里孩子惶恐的眼光打量着这个现代化大都市，慢慢适应这个这个城市，适应大学全新的生活。大一的一年，没有什么大的成果，没有做什么十分有意义的事，表面上一切平平淡淡，但我知道这一年我的心理年龄更加成熟了，我开始定位自己，寻找自己的方向，深入思考现实生活的问题了。

2、自我认识

要想把握自我，前提是认识自我。全面而正确地认识自我对于不断成长中的人是一个一直存在的挑战。

性格方面：

往往自己的生活经历对自己的性格形成有很大的影响。我的性格优点：

(1)

不怕吃苦。从穷山沟里出来的人，从小都是受苦长大的，懂得生活的艰辛，不怕生活中的辛苦，不论是就业还是创业，都有一种不怕吃苦的精神。

(2)

坚持不懈。一旦认定了明确的目标，就会一直坚持努力，克服各种困难。相信只要肯努力，一定可以找到合适的方法，最终达到自己的目标。不达目标，决不罢休。

(3)

做人诚实厚道，坚持原则。淳朴的乡风，严格的家教，使我从小就懂得要踏踏实实做人的道理，对待人要用诚心，对待事要讲原则。诚实厚道待人，知恩图报，同时对于原则一定坚持，不因人情世故违背公平公正。凡事对得起自己的良心。

(4)

喜欢从对方的角度看待问题。在做事情或者交谈中习惯会站在对方的角度考虑问题，这样在实际生活中可以避免许多不必要的误会，容易使双方互相让步和理解，解决实际问题。

我的性格缺点：

(1)

不善于处理人际关系。本身的成长经历使自己没有足够的自信与别人交谈观点、看法，又属于内向性格，比较害羞，对人的戒备心也比较强。与别人的沟通比较少。人际关系的交际面比较窄，也不愿意奉承迎合他人，可能经常得罪一些人。

(2)

心态不稳定。容易浮躁、急躁。心里存不住事，有什么问题总想着要立刻就要把它解决掉，否则心里就一直想着这件事，不能安心做其他的事。还有就是常常因一些小事影响自己的心情，太苛求完美，当某件小事没有按预想的结果或者结果在自己控制之外，就会有焦虑的心情。

(3)

自信心不足。对于自己不熟悉的事情或者没有处理过的事情有一种畏惧心理，担心处理不好，没有信心可以将它处理好。当遇到强大竞争对手的时候常常会过多关注对方的优势和自己的劣势。

兴趣方面：

喜欢读人文方面的书籍，涉及民族、历史、地理、社会、宗教、生活等各个方面;喜欢到各地了解各地的真实点滴生活;读各种杂志，关注社会上底层人民、弱势群体的生活。另外就是喜欢武术，不只是强身健体，增强体质，而且不断磨砺自己的意志，告诫自己不要贪图享乐，不能懈怠，严格要求自己。一文一武，希望能够文武双全。

个人价值观方面：

我感觉自己应该生在毛泽东初期的时代，和雷锋一起的那个时代，那是一个纯真的时代，真正的为人民服务，全国人民一条心：建设好自己的祖国，不管你是在那个岗位上，不管你是国家高级干部还是普通的清洁工人，大家都没有多大的差别，也没有很多的私心，就是为祖国的建设事业添砖加瓦。

当然在当代社会里，可以说物欲横流，有很多人都是在为自己的生计、为自己的幸福生活而打拼，这无可非议。但还是有很多人是真实的踏踏实实为社会服务的，大家在实际上还是在努力建设自己的小家，在这个过程中也建设了我们的国家，尽管主观上不一定会优先考虑国家的利益。

就像成龙和刘媛媛合唱的《国家》中歌词“一心装满国，一手撑起家。家是最小国，国是千万家

……有了强的国，才有富的家，我的家住在心里……国是我的国，家是我的家，我爱我的国，我爱我的家……”，今年的国家六十岁生日，我在游行方阵中经过天安门广城楼，第一次感觉到自己与国家是如此的亲近，内心似乎被隐没了十几年的感情如此强烈地宣泄出来，深深的为自己的祖国而骄傲，发自内心的呼喊：亲爱的祖国，我的祖\*\*亲!

以上可以阐述清楚我的价值观了：努力为国家的富强做贡献，在为国家和社会的奉献中实现自己的价值。

**第三篇：职业生涯规划\_\_\_自我认知测试**

职业生涯规划之------自我认知篇

商学院08级 2025-12-14.自我认知第一步：了解自己

在做测试之前 请你先审视一下自己，看看你是否真正了解自己，之后再做测试再看答案，你会发现不一样的自己，也会更加了解自己。愿本次测试对你有所帮助有所启发。祝你好运！

请对照你所选择的答案后面的题号进行作答。

1.你走在深夜的大街上，突然一个黑色的不明物体掉了下来，你觉得是什么?

·从高处扔下来的垃圾——2

·不明飞行物幽浮——3

2.你对灵异的民间传说是否特别感兴趣?

·是的——4

·不是——5

3.你很受不了做作的女生吗?

·是的——2

·不是——4

4.你比较喜欢下面哪篇文章?

·清新隽永的散文——6

·条理清晰的论文——5

5.你喜欢喝果汁胜过于喝纯净水吗?

·是的——7

·不是——6 6.你觉得下面哪种花更为迷人?

·夜里幽幽绽开的昙花——8

·浓香扑鼻的玫瑰——9

7.你喜欢DJ舞曲类的音乐吗?

·是的——8

·不是——6

8.你觉得你是属于下面哪种类型的人?

·打扮中庸，行事低调的人——9

·打扮个性，行事高调的人——10

9.你比较愿意花大价钱在装饰什么房间上面?

·浴室——12

·卧室——11

10.你觉得什么时候是你脑子最清醒的时候?

·清晨——13

·凌晨——11

11.你是否常常以打扮来评价一个人?

·是的——12

·不是——13

12.你参加了一个展览，你觉得此次展览的是什么呢?

·家具——15

·名画——14

13.你是否对空灵的音乐有着独特的喜爱? ·是的——A

·不是——15

14.假如你有一间小木屋，你希望它处于哪里?

·小山上——C

·海的附近——E

15.有一个小孩儿给了你一些糖果，你觉得有多少呢?

·满满的一把——B

·两三颗而已——D

心理测试答案：

A.你是一个个性很要强的人，不论什么事情都会先采取逞强的态度，只有在信任的、熟悉的人面前，你才会卸下自己层层的伪装和防御，但是能够知晓你的心声的人并不多，所以有时候你会觉得很孤独，其实，你并不快乐。犯错了之后，你会觉得无地自容，深深陷入自责中难以自拔，甚至别人都已经原谅了你，但是你还是无法原谅自己，你的顽强只能来自于亲朋好友的鼓励和安慰，在温暖的关怀中渐渐重拾信心。

顽强指数：●●●○○

B.不论碰上什么事，你都努力使自己的心态平衡下来，进行自我安慰，用积极的态度去面对再糟糕的事情，所以人们看到的，永远是开心的表情。不过，因为常常带着愉悦的表情，所以你的心态都渐渐变得很想得开。当你犯错之后，你会把责任扛下来，一边笑着道歉一边去寻找应对的方法，大家看到你真诚的态度都不会再过分地为难你，在这样的顺境中，你的坚强反倒是有增无减。

顽强指数：●●●●○

C.你是一个对什么事情都不在乎的人，不会过分关心什么事，只管自己活得自在逍遥就好了。有点迷糊和神经大条的个性难免就会长常犯些小错误，对你而言，犯错都已经是见怪不怪了，那是因为你犯下的错误都是一些让人哭笑不得的小错误。你很少遇上大磨难，不论什么事情都有人帮助你度过，所以一旦碰上了大打击，就仿佛温室里的花朵遇上暴风雨，不堪一击，所以你的坚强还需要磨砺磨砺噢。

顽强指数：●●○○○ D.你是一个很爱面子的人，不能容忍别人拿你来比较，一旦比较起来你就非要赢对方不可，不然你心里就感觉像长了个大疙瘩，憋得慌。你不论什么都要做到最好，所以无形中给了自己很大的压力，尽管外表非常强硬，但是你的内心还是脆弱的，其实你承受着旁人无法想像的压力和痛苦，背后藏着很多的辛酸。不过你不会把这些事情说给别的人听，宁愿选择自己独自面对、独自收拾。

顽强指数：●●●○○

E.你是一个外柔内刚的人，不论遇到多大的困难和磨难，你都会拼命忍住悲伤和眼泪，你明白再悲伤也无济于事，还不如积极地去想对策，怎么去解决问题才是最实际的。你总能找到安慰自己的理由，让自己坚强起来，有时实在忍不住消极了几天，等悲伤排遣出去后，你又会重新开始，让自己坚强地去面对现实，对你而言，你的座右铭就是“吃苦当做吃补”。

顽强指数：●●●●○

自我认知第二步：适合自己的职业

职业取向标准测试

目的：协助个体了解自己的职业兴趣和职业倾向，以便及早为自己的职业生涯做好准备。

操作：请你先完成下面的这个心理小测验。

指导语：以下有60道题目。如果你认为自己是属于这一类人，便在序号上画个圈，反之，便不必做记号。答题时不需要做反复思考。

1． 我喜欢自己动手干一些具体的能直接看到效果的活。2． 我喜欢弄清楚有关做一件事情的具体要求，以明确如何去做。3． 我认为追求的目标应该尽量高些，这样才可能在实践中多获成功。4． 我很看重人与人之间的友情。

5． 我常常想寻找独特的方式来表现自己的创造力。6． 我喜欢阅读比较理性的书籍。

7． 我喜欢生活与工作场所布置得朴实些、实用些。8． 在开始做一件事情以前，我喜欢有条不紊地做好所有准备工作。9． 我善于带动他人、影响他人。

10． 为了帮助他人，我愿意做些自我牺牲。11． 当我进入创造性工作时，我会忘却一切。12． 在我找到解决困难的办法之前，通常我不会罢手。13． 我喜欢直截了当，不喜欢说话婉转。14． 我比较善于注意和检查细节。

15． 我乐于在所从事的工作中承当主要责任人。16． 在解决我个人问题时，我喜欢找他人商量。17． 我的情绪容易激动。

18． 一接触到有关新发明、新发现的信息，我就会感到兴奋。19． 我喜欢在户外工作与活动。20． 我喜欢有规律、干净整洁。

21． 每当我要作重大的决定之前，总觉得异常兴奋。22． 当别人叙述个人烦恼时，我能做一个很好的倾听者。23． 我喜欢观赏艺术展和好的戏剧与电影。

24． 我喜欢先研究所有的细节，然后再做出合乎逻辑的决定。25． 我认为手工操作和体力劳动永远不会过时。26． 我不大喜欢由我一个人负责来做重大决定。27． 我善于和能为我提供好处的人交往。28． 我善于调节他人相互之间的矛盾。

29． 我喜欢比较别致的着装，喜欢新颖的色彩与风格。30． 我对各种大自然的奥秘充满好奇。31． 我不怕干体力活，通常还知道如何巧干体力活。

32． 在做决定时，我喜欢保险系数比较高的方案，不喜欢冒险。33． 我喜欢竞争与挑战。

34． 我喜欢与人交往，以丰富自己的阅历。35． 我善于用自己的工作来体现自己的情感。

36． 在动手做一件事情之前，我喜欢先在脑中仔细思索几遍。37． 我不喜欢购买现存的物品，希望能购买到材料自做。38． 只要我按照规则做了，心里就会踏实。39． 只要成果大，我愿意冒险。

40． 我通常能比较敏感地觉察到他人的需求。

41． 音乐、绘画、文字，任何优美的东西都特别容易给我带来好心情。42． 我把受教育看成是不断提高自我的一辈子的过程。43． 我喜欢把东西拆开，然后再使之复原。44． 我喜欢每一分钟都花得要有名堂。

45． 我喜欢启动一项项工作，具体的细节让其他人去负责。46． 我喜欢帮助他人，提高他人的学习能力。47． 我很善于想象。

48． 有时候我能独坐很长时间来阅读、思考或做一件难对付的事情。49． 我不怎么在乎干活时弄脏自己。

50． 只要能仔细地完整地做完一件事情，我就感到十分满足。51． 我喜欢在团体中担当主角。

52． 如果我与他人有了矛盾，我喜欢采取平和的方式加以解决。

53． 我对环境布置比较讲究，哪怕是一般的色彩、图案都希望能赏心悦目。54． 哪怕我明知结果会与我的期盼相悖，我也要探究到底。55． 我很看重有健壮的灵活的身体。

56． 如果我说了我来干，我就会把这件事情彻底干好。57． 我喜欢谈判，喜欢讨价还价。58． 人们喜欢向我倾述他们的烦恼。59． 我喜欢尝试有创意的新主意。60． 凡事我都喜欢问一个“为什么”。

然后，请根据你在上面自测过程中画圈子的序号，在下表中相同的数字上同样画圈。

R 1 7 13 19 25 31 37 43 49 55 C 2 8 14 20 26 32 38 44 50 56

E 3 9 15 21 27 33 39 45 51 57

S 4 10 16 22 28 34 40 46 52 58

A 5 11 17 23 29 35 41 47 53 59

I 6 12 18 24 30 36 42 48 54 60

接着，根据每一栏所画圈的多少将排在前三位的栏目顶上的字母填在下面。第一： 第二： 第三： CM---职业取向评估参考资料

（1）实际型（R）

实际型劳动者愿意从事“看得见、摸得着”的工作。喜欢使用工具，特别喜欢操作大型机器。他们做起事来手脚灵活、动作协调。但不善言辞，不善交际，在社交场合往往觉得很不自在，最不喜欢教育工作与接待他人的工作。

给人的印象 不合群的、实利主义的、谦卑的（避免抛头露面的）、循规蹈矩的、自然的、倔强的（不可变通的）、直率的、精神健全的、节俭的、坦诚的、有毅力的、缺少见识的、固执的、注重实际。对应职业类型 实际型职业主要是指各类工程技术工作与农业工作。

主要有：机械、汽车、飞机、土木、采矿等方面的工程师和技术员；机械操作、维修、安装、热处理工人，矿工、电工、木工、鞋匠等；公共汽车、出租汽车、工业卡车的司机；轮船、火车驾驶员；测绘员、描图员、消防队员等；农业机械师、牧民、渔民等。（2）探索型（I）

探索型劳动者乐于解决抽象问题，喜欢运用词、符号和观念进行工作。非常好奇，急于了解周围的未知世界。宁愿思考问题而不愿动手去处理问题，喜欢独立的和富有创造性的工作，而不喜欢从事社会性的和重复性的活动。通常不愿意受人督促，也不愿意督促别人。知识渊博，为自己的学识和才能感到自豪，而对自己的领导能力缺乏信心。

给人的印象 分析型的、独立的、理性的、细心谨慎的、有智慧的、冷漠的（沉默寡言的）、不满的（善批评的）、内向的、孤独的、复杂的、悲观主义的、不摆架子的、好奇的、精确的和不合群的（不讨人喜欢的）。对应职业类型

探索型职业主要是指科学研究和科学实验工作。

主要有：物理、化学、数学、生物学、动物学、植物学、经济学、人类学等方面的专家和助手；化学、飞机、电子、冶金、无线电和电视等方面的工程师和技术员；飞机驾驶员、电子计算机操作人员等。（3）艺术型（A）

艺术型劳动者喜欢在以写作、作曲、绘画、摄影、建筑等各种艺术形式表现自己的环境里工作。乐于创造新颖的与众不同的东西，渴望表现自己的个性。比较敏感，易动感情，喜欢独立工作，而不过多关心社会纠纷。一般对单调的或经营性的工作不感兴趣。给人的印象 复杂的、不切实际的、直观的、目无法纪的、不守常规的、感情冲动的、有独创性的、善于表达的、独立的，敏感的、理想主义的和开放的。对应职业类型

艺术型职业主要指各类艺术创作工作。

主要有：艺术、音乐、戏剧、外语、文学、舞蹈等方面的教师；歌唱家、舞蹈家、乐队指挥等；编辑、广播节目作者；艺术、家具、珠宝等行业的设计师；文学、艺术方面的评论员等。

（4）社会型（S）社会型劳动者喜欢从事为人服务和教育他人的工作，喜欢参与解决人们关心的社会问题。热情慷慨，善于交际，关心他人，人际关系很融洽。总是在寻求与群众接触的机会，渴望发挥自己的社会作用。平时，比较看重社会义务与社会道德。一般缺乏技术特长，不喜欢从事需要运用劳动工具的工作。

给人的印象 向上的、乐于助人的、有责任心的、合作的、理想主义的、合群的、耐心的、八面玲珑的、友好的、仁慈的、善解人意的、慷慨的、有说服力的和温暖的。对应职业类型

社会型职业主要指各种直接为他人服务的工作。

主要有：社会科学、历史、体育等方面的教师、保育员，教育行政人员；社会科学、政治科学、社会学、历史学等方面的专家；政治工作人员、职业护士；社会服务指导，体育教练；食品、戏院、酒店、旅社的经理；房屋管理人员；发型师；牙科助手，福利人员等。（5）事业型（E）

事业型劳动者喜欢竞争，敢冒风险，精力充沛，乐观自信，善于交际、能说会道，具有领导才能。喜爱权力，地位与物质财富。一般不擅长科学研究，对系统而复杂的思维工作很不耐烦。

给人的印象 精力旺盛的、好出风头的、乐观的、大胆的、兴奋的、自信的、讨人喜欢的、外向的、合群的、野心勃勃的、滔滔不绝的、盛气凌人的、风流的和贪得无厌的。对应职业类型

事业型是指那些组织与影响他人共同完成组织目标的工作。

主要有：家具、杂货、艺术品、礼品、零售等行业的商人；农场、家庭用品店的经理；工程师；律师；市场和商业系统分析专家；银行、固定资产工作人员；工作关系指导、管理助手；供销人员、供销人员、售货员；政府官员；无线电和电视广播员等。（6）常规型（C）

常规型劳动者喜欢按计划办事，乐于完成指令性的任务。总希望知道别人期望他干什么，自己从不谋求领导职务。不喜欢冒风险，对复杂的人际关系问题不感兴趣。工作踏实，忠实可靠，遵守纪律。

给人的印象 小心的、缺乏灵活性的、有恒心的、遵守常规的、自我约束的、实际的、认真的、有条理的、拘谨的、被动的、顺从的、节俭的、有效率的、守纪律的和缺乏想象力的。对应职业类型

常规型职业主要是指各类科室工作。主要有：会计、出纳、统计人员；打字人员；办公室人员；秘书与文书；商业教师；图书馆助理；旅游、外贸职员；邮递员；接线员；保管员；书刊销售员；财政专家；审计人员；人事职员等

无论测试的结果显示你是哪种类型的人，无论你适合哪种工作，请不要怀疑自己，最重要的还是目前你要脚踏实地的学习，将来要安安分分的工作，为了心中的理想奋斗，为自己的人生划出一道亮丽的风景线！相信自己，你会成功的！

为世界做贡献，让世人赞美！

目标：改变中国，影响世界的幸福指数！让人们活得更幸福！想你更幸福！

方法：想办法让对方更幸福

健康是基础，不断学习！羊皮卷护航！信任人才！寻找有共同目标的人才，发挥团队的力量！

时间：60岁

—心理学家—企业家---幸福集团60—幸福世界56---幸福学校55--幸福网络54---幸福传媒53----幸福金融集团52—幸福银行50---幸福保险48----幸福证券47—幸福基金公司45---幸福基金管理人35----幸福证券分析师30----幸福证券基金分析员27----幸福投资顾问25----幸福证券经纪人23---事在人为

**第四篇：大学职业生涯规划自我认知**

自我认知

兴趣方面喜欢从事高度有序的工作，如规范性较强的工作，希望精确了解自己应该做什么，对于任务能很好的完成，不喜欢从事笨重的体力劳动，不喜欢过于复杂的人际关系。需要方面希望人身安全，健康得到保障，有稳定的社会地位，个人的能力和成就得到社会的承认最大限度发挥个人的能力，接受自己也接受他人。

价值观方面能够得到社会的承认，发挥自己的潜能，受到别人的尊敬。

能力方面有较强的逻辑性，做事客观善于分析，习惯从细节出发，关注现实，重视经验和感受，有计划，喜欢把事情安排的井井有条，按照计划和步骤行事。

气质方面属于黏液质型稳重，自制，内向的类型，喜欢把自己所掌握的有关情况在头脑中组合，计算，确定方针然后再这个范围内一个一个的把问题处理好。

性格方面属于思考型。乐于收集大量的资讯善于分门别类管理，观察敏锐，很快便能捕捉到问题的关键，善于理解，学习能力强分析能力强，能提出见解深刻的解决方案，客观，公平，公正，追求真理，锲而不舍，自律能力强，勇于自我批评。

通过对自我的认知，认为自己适合科学家，研究，安全检查，质量检查等方面的工作。大学职业生涯规划

总体目标：顺利毕业，考研，之后成为一名安全工程师。

能力分析：知识上存在差距，书本知识的欠缺是一个方面，更重要的是实践的差距。专业能力需要提高。

大学一年级

完成从高中生到大学生的角色转变，认真刻苦的学习，树立拿奖学金的目标，建立良好的人际关系，通过网络，老师等渠道了解专业方向，加深对就业方向的认识。加强对外语的学习，为通过四级做准备，学习计算机知识，考到国家计算机二级证书。对自己的职业理想进行初步的规划，为将来打下基础。

大学二年级

了解将来的就业环境，积极参加社会实践活动和兼职工作，在课余实践从事与自己未来职业有关的工作。发现自己的不足，制定提升计划。有选择性的辅修其他专业的知识来充实自己，拓宽专业知识面，了解与专业相近的专业知识和技术。努力学习，为考研做准备。大学三年级

参加实习、兼职工作，获得工作经验，进行针对性的能力训练。积极参加与专业技能有关的各种资格认证考试，来增强自己的竞争力。对自己能力与职业要求之间的差距找到修正的方法，学习些简历和求职信。对考研做最后准备

大学四年级

进一步了解社会和职业的发展变化，参加职业生涯相关的活动。对考研的学校和专业进行选择，有针对性的进行知识、技能、综合素质的补充训练。通过各种渠道推荐自己。实现自己的目标。

职业社会认知

安全是构建和谐社会的基础，是社会文明与进步的标志，也是提高国家综合国力和国际声誉的具体体现。安全生产在国家安全、经济和社会发展中占据越来越重要的地位。在这种情况下，对安全工程专业人才的市场需求越来越大，目前中国安全监察人员只有2万多人，需求量很大。

希望自己有稳定的工作，有一定的社会地位。

评估

考研分数为108，工作分数为94，经过评估适合考研

职业生涯决策

沟通：社会就业压力大，本科生就业困难，待遇低，研究生的工作条件相对好一些。

分析：拥有强烈的责任心，能够及时发现不合逻辑，不可行的事。处理问题，可能思维比较单一，缺乏灵活性和多角度理解问题的意识。

1）学校环境：沈阳理工大学历史悠久，班级同学团结，和谐，学习氛围浓厚。

2)社会环境：在全球经济一体化中经济发展有强劲势头，安全问题日益突出，国家对安全的重视越来越强

3）职业环境：安全工程专业起步晚，发展快；专业能力强，高素质人才紧缺。

综合：1）认真学习专业知识，从事与本专业相近的工作，如质量监察、安全工程师。2)读研究生，提高自己的综合能力，之后再从事与本专业相近的工作。

**第五篇：自我职业生涯规划书**

介绍

{1}我来自贵州铜仁，现就读于贵州财经学院商务学院08级财务管理《3》班

{2}自己兴趣爱好大盘点：业余爱好 读书、听音乐、散步，喜欢的文学作品 《红楼梦》、《战争与和平》

{3}自己优势盘点：学习成绩优秀，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

{4}自己缺点盘点：平日里总有些倦怠、懒散，喜欢自己的意见。

{5}喜欢挑战和让自己兴奋的事情，聪慧，许多事情都比较拿手，致力于自己才干和能力的增长；有很强的创造性和主动性，绝大多数是事业型的。好奇心强，喜欢新鲜事物，关注事物的意义和发展的可能性。通常把灵感看得比什么都重要，多才多艺，适应性强且知识渊博，很善于处理挑战性的问题。

2．会计专业的就业方向和前景分析

会计可以从出纳做起，管理货币资金、票据、有价证券等的进进出出，填制和审核原始凭证，工作熟练之后，做到会计的岗位。当然也可以从会计专业毕业之后，直接从事会计工作。如果能及时调整自己的知识结构，培养管理团队的意识，总结成功的经验和失败的教训，不断改进工作中的问题，提高综合素质，将可以获得更进一步的发展：

路径

一、熟悉会计操作、会计核算流程，具备财务筹划技能后，可以成为会计经理；

路径

二、具备一定的财务管理能力和实际操作能力后，可以发展成为财务分析师、预算分析师、核算专员，进而发展成为财务分析经理、预算经理、财务成本控制经理或财务经理；

路径

三、积累一定的经验，熟悉所处行业和企业的业务管理状况之后，可以向审计方向发展，成为审计专员，进而向审计经理发展，也可以转而从事统计工作，成为统计经理。

目前在我们国家的的会计专业的就业前景可以概括为一下几点： {1}． 内资企业：需求量大，待遇、发展欠佳。职业状况：这一块对会计人才的需求是最大的，也是目前会计毕业生的最大就业方向。很多中小国内企业特别是民营企业，对于会计岗位他们需要找的只是“帐房先生”，而不是具有财务管理和分析能力的专业人才，而且，此类公司大都财务监督和控制体系相当简陋。因此，在创业初期，他们的会计工作一般都是掌握在自己的亲信（戚）手里。到公司做大，财务复杂到亲信（戚）无法全盘控制时，才会招聘“外人”记记帐。{2}． 外企：待遇好，学得专业。职业状况：大部分外资企业的同等岗位待遇都远在内资企业之上。更重要的是，外资企业财务管理体系和方法都成熟，对新员工一般都会进行一段时间的专业培训。工作效率高的其中一个原因是分工细致，而分工的细致使我们在所负责岗位上只能学到某一方面的知识，尽管这种技能非常专业，但对整个职业发展过程不利，因为你难以获得全面的财务控制、分析等经验。后续培训机会多是外企极具诱惑力的另一个原因。财务管理也是一个经验与知识越多越值钱的职业，而企业提供的培训机会不同于在学校听老师讲课，它更贴进实际工作，也更适用。{3}． 事务所：小所和外资大所的云泥之别。职业状况：所有的事务所工作都有一个特点，那就是：累！区别在于很多小事务所所，待遇低，加班不给加班费，杂事多……外资事务所例如普华永道则待遇要好的多，但从某种方面来说，他们的工作任务更重，坊间甚至有传言说在那里是“女人当做男人用，男人当做牲口用”，加班更是家常便饭，著名的“安达信日出”就是指员工经常加班后走出办公楼就能看到的日出。但在事务所确实能学到很多东西，即使是小所，因为人手的问题，对于一个审计项目，你必须从头跟到尾，包括和送审单位的沟通等等，能充分锻炼能力。大所则是对团队合作以及国际会计准则、专业性、意志等方面能给予地狱般的磨练。{4}．理财咨询：方兴未艾的阳光职业。职业状况：去过银行等金融机构招聘会的同学应该知道，现在对个人理财咨询职位的招聘需求量正在慢慢放大，而且，由于社会投资渠道的增多和保障制度的改革，理财咨询服务必将走进更多城市白领的生活。此类人才的需求增长点应在社会投资理财咨询服务机构 {5}．公务员、教师：稳定有余，发展不足。会计人考上公务员或被招进高校做老师，和其他专业的人从事这些职业一样，有稳定、压力小的优势，也有发展艰难的.3.职业选择分析职业选择是一个很宽泛的范畴，既包括了职业价值观、职业理想、个人状况、择业偏好、就业准备等个体的内在因素，也涉及到家庭、地区、生活环境、流行观念、就业政策、择业机会等外部因素。毕业生的就业期望与社会实际需求之间存在巨大反差，毕业生的能力素质与用人单位的要求之间也存在很大差距。在职业分析上我们应该明确人生目标，提升自身价值观，确定职业目标，分析自己的个性特征，包括能力分析，性格分析，兴趣分析等。然后，在自己要选择的职业上分析行业特点，包括职业分类，职业利益，职业条件。4．对职业化的认识

1、新的用人观着重素质能力

在市场环境下，用人单位从成本和效益出发，更多地要考虑招聘大学生能否带来更大的效益。效益的产生源于知识通过素质转化为能力。在招聘现场经常见到，面对着设计精美、内容充实的一摞摞奖励

证书，用人单位并不感兴趣。他们在面试现场向学生提问的往往是，“你参加过哪些社会活动？”“你

在哪里实习，做什么？”“你做过项目吗？”“现在是否有比较成熟的科研成果？”用人单位用人，从

过去看重学历转到学历、素质能力并重，甚至以素质能力为重。

学历只说明一个大学生曾经学习过和其他大学生一样的知识，并不证明别的。况且，这种知识还得

在与其他劳动者的职业竞争中慢慢体现，在为社会创造价值中得到实现。

2、招聘条件强调素质能力

过去，用人单位一般只是对专业知识提出要求，即使提到资格条件也多为附属说明，体现出用人单

位当时的用人倾向。而现在，用人单位基本上按照现代人力资源管理制度，把单位职位说明书的主要内

容搬进招聘广告，多写明招聘职位，对职位进行说明，提出任职资格条件。在招聘广告中，除了必须的专业知识要求外，无一不对素质能力提出要求。如：独立工作能力强，团队协作意识强；市场开拓能力

强，沟通能力和独立处理事情能力强。有较强的业务及管理能力，责任心强，为人诚实，吃苦耐劳，有

团队精神。等等。

这些都不仅是形式的改变，而是用人单位用人标准的改变，即在重视知识技能的同时，把素质能力

提高到同样甚至更重要的地位。人才市场对素质能力需求可见一斑。

3、面试重点考察素质能力

目前，绝大多数用人单位的招聘都增加了面试环节，这已经不是过去“相面”和“面试知识”的含

义，而是通过一些设计好的问题、情景，观察了解应聘者潜在的素质和能力。

这种面试、测验越来越普遍，方法越来越多。结果是，很多大学生在这些环节被否定，也有大学生

通过这些环节被录用，有些还被委以重任。说明什么？说明用人单位越来越看中应聘者的素质和能力，而且随着大学生就业越来越“大众化”，对大学生素质能力的要求会越来越高。

因此，用人单位挑人用人，是在普遍有知识的人群中挑出个别有素质和能力的人。

4、实际工作需要素质能力

很多知名企业和企业家对知识与素质能力的关系都有论述，总的是强调企业用人要用既有知识，又

有能力，更看重能力的人。甚至有人提出不唯学历。

二．团队建设设计

1．我对团队建设的认知：

了解团队面临的危机，了解团队的基本概念，诊断团队的发展阶段并采用不同的领导方法，掌握教练技巧，学会如何提升团队成员能力，科学制定团队目标，有效引导成员工作行为，学会制定有效激励团队成员的方法，掌握处理冲突及建设高效沟通机制的方法，理解并运用打造高绩效团队的关键技巧。帮助学员加深对团队相关理念的认知。掌握团队建设的思想、步骤、模型、要点及技巧，掌握领导的基本内涵，认知领导应具备的素质和技能，掌握团队领导的方式、方法、技巧和思想，做一名优秀的团队领导者。

2．我在团队中扮演的角色

我觉得在团队中我们都应该扮演互帮互助的角色，队员之间的互帮互助会让大家都比较信任，以至于更容易接受其他队员，更加齐心协力，为团队的建设添砖加瓦。

建立客户驱动的学习型项目团队，提高个人和团队的技能，最终提升整个项目团队的能力。团队成员个人发展是项目团队建设的基础，项目团队工作是否有效是项目成功的关键因素，要获得客户满意就必须有一个有效的项目团队。这时你需要注意的关键是成员需求分析、切实可行的绩效考核措施和激励方法，它们是项目成功制胜的法宝。如结合个人发展目标、个人能力而进行的任务设置，由客户评价的绩效工资，较多的晋升机会，和谐的成员关系和愉快的工作环境，参与式的目标管理，具体的、挑战性的目标以及结合客户对项目绩效期望而进行的定期自我检测等。3．如何在团队中扮演一个积极的，优秀的角色

在现代社会，组织生存的外部环境愈来愈复杂，竞争愈来愈激烈。现代组织在这样的环境中要想生存与发展，必须加强组织的自身建设，特别是组织的团队建设。由于在组织中处于特殊的地位，因而在团队建设中发挥着其他团队成员所无法替代的作用。及时发现新成员或其他成员的新特点、新技能，并提高团队合作精神。要有敏锐思维判断能力，对每个成员的才能和个性有着敏锐的嗅觉。要有良好的个人魅力，擅于鼓舞士气，激发成员的工作热情，有极强的说服力与感染力，是一流的外交家。清楚团队任务之间的关联，能合理的处理事情的轻重缓急，能熟练处理团队内外相关的各种突发事情。

处于团队的最前沿，是一线工作人员，也是团队任务完成的主力军，在团队中不可或缺。主要作用是：保证团队任务的推行和圆满完成，思维条理清楚，是天生的生物钟，在团队工作中能依自己的能力预见可能发生的拖延情况，并及时作出预防与报告，为团队任务完成作出实质性的贡献。时刻要保持着一定要按时或提前远成团队目标的心理准备，遇到困难并能够重整旗鼓克服困难。

4．团队游戏设计

集体智慧

相信大家都玩过词语接龙或续写故事的游戏，比如前一个人为一个故事起了个开头，大家就按照这个思路把故事接下去，一直到形成一个完整的故事为止。这个游戏就是将上述形式深化了一下，目的在于让受训者明白如何在受限制的情况下发挥想象力和创造力。

游戏规则与程序：

1.将受训者两两分组，做一个与某个话题（可以任意选择，只要大家感兴趣，比如旅游）有关的演出。

2.指定每组的两个成员中，一人为A，一人为B。被称为A的人是这场游戏的演员，被称为B的人是A们的台词提示者。

3.B组挨着A组的同伴站着，当轮到自己的角色说话时，就会把台词告诉A。而每个A组成员的任务就是接受B同伴提供的任何台词，在此基础上再加以发挥，把戏演下去。A组成员要密切 配合B成员的意思，好像这些台词就是他们本人想出来的一样。

4.为了使受训者充分理解培训者的意图，培训者可以先做一下示范。挑选一位学员后，培训者开始说：“我非常想和你一起旅游，因为小王你——”

5.培训者然后拍一下小王（B组人）的肩膀。小王需立刻接下去，“我总是与你的喜好一致。”培训者结合小王的话继续说，“总是与我的喜好一致。事实上，我们有过一次愉快的旅 游经历，那一次——”

6.再次拍小王的肩膀。他也许会说：“我俩结伴去了黄山，”培训者接着说：“我俩结伴去了黄山，真是一次美妙的经历。”

7.又一次拍小王的肩膀，小王可能说：“什么时候我们还能共同休假呢？”培训者说：“ 什么时候我们还能共同休假呢？那时我们再一起出游吧……”

8.让所有受训者观看示范，然后让他们各组散开练习一下，5分钟后大家集合，集体完成一次演出。

相关讨论

1.请A组人员考虑：为了适应并转换B组搭档的台词，你必须做些什么？是否感到吃力或有其他感觉？怎样才能使这个过程不那么煎熬呢？

2.请B组人员考虑：你们的任务是帮助A组人员完成任务，所以为他们提供台词并使这一切进行得容易一些，你们需要做些什么？当A组成员没能顺利利用你的台词时，你有何感觉？

总结

1.无论A组还是B组成员，都不可以迟钝的、恶作剧的做这个游戏，否则不仅会给搭档造成困难而且会破坏训练的效果。大家的目的是将一个故事合理、顺畅地完成下来，而不是给别人出难题或显示自己的才能。这个游戏体现了公平的合作，即快乐来自于与他人分享创意。

2.一个团队最不可少的就是团队的合作精神，而合作精神最重要的就是要善于倾听别人的意见——像对待你的意见一样，给予他人的想法和念头以足够多的关注。这个团队也许最终会同意采用你的想法，但这在集体讨论会上不是最重要的，最重要的是要善于倾听他人的发 言。

形式：2人一组

时间：40分钟

道具：一块黑板

场地：室内

应用：(1)活跃气氛

(2)创造性地解决问题

(3)团队沟通

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！