# 谈谈职业测评与自我认知

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-06-16

*第一篇：谈谈职业测评与自我认知谈谈职业测评与自我认知职业测评是心理测评的一个分支，在学术上被广泛认可的心理测验的定义是“行为样本的客观的标准的测量”。科学的心理测验以特定的理论为基础，经过设计问卷、抽样、统计分析、建立常模等程序编制。它必...*

**第一篇：谈谈职业测评与自我认知**

谈谈职业测评与自我认知

职业测评是心理测评的一个分支，在学术上被广泛认可的心理测验的定义是“行为样本的客观的标准的测量”。科学的心理测验以特定的理论为基础，经过设计问卷、抽样、统计分析、建立常模等程序编制。它必须符合三个条件：

1、效度：测验结果的准确性。

2、信度：测验结果的稳定性。

3、常模：每一位被试的心理测验都有一个原始分数，通常情况下这个分数没有实际意义，除非这个分数能与别人比较。与此相关的标准便是常模。常模是指有代表性的样本在心理测验上的分数分布情形。

科学的心理测验是客观化、标准化的问卷，它的科学性、客观性、可比较的功能是其它自我了解的方法不具有的，得到了职业指导机构的广泛推行和使用。为了让更多的大学生进一步认识职业测评工具的使用，帮助大学生探索自我认知的多种途径，特写此文，欢迎更多的专家点评与交流。

一、自我认知的主要方法

（一）自我测试法

自我测试是一种比较简便经济的自我分析法。测试题目是心理学家们经过精心的研究设定的，只要如实回答，就能大概了解自己。这里所提的如实回答，是指在自测时，你认为怎么答，就怎么答，而不是参照他人的看法去回答，这一点应特别值得注意。否则，你的自测结果就不能反映你的真实情况，失去自测的意义，更为严重的是，以不真实的自测结果为基础去设计自己的人生，将起到误导的作用，导致自己的事业发展失败。因此，在自测回答问题时，不要考虑别人会怎么认为，别人会怎么想，怎么答才算正确，怎样答才符合社会常理等等。一定要凭第一感觉回答问题，按照自己的认识，自己的习惯去答，这样才有实际意义。若能如实回答，就能大概了解自己。

（二）计算机测试法

是现代常用的测试手段，比较科学准确。如职航网专门针对大学生开发的个人素质测评软件等等都属于此类，下面将进行重点介绍（见二大点）

二、测评在职业规划中的应用

（一）职业兴趣——你喜欢什么工作？

兴趣是力求认识、掌握某种事物，并经常参与该种活动的心理倾向。兴趣对人生事业的发展至关重要，所以兴趣自然是职业选择应考虚的重要因素之一。在职业上，每个人也都会有自己的偏好。职业兴趣对人的行为有强大的驱动作用，因此要了解自己的职业兴趣，并尽可能从事有趣的职业。

职业兴趣测评对于明确职业兴趣、协助职业选择、拓展职业范围都具有重要作用。如霍兰德职业倾向测验量表（就是本博中推荐使用的那个量表，中华英才网已将之开发附加上了自动出报告的功能，大家不妨一试）

（二）能力倾向——你擅长什么工作？

能力，是一个人能否进入职业的先决条件，是能否胜任职业工作的主观条件。无论从事什么职业总要有一定的能力作保证。没有任何能力，根本谈不到进入职业工作，对个人来讲也就无所谓职业生涯可言。能力，是指完成一定活动的本领。人在其一生之中，要从事各种各样的社会生活和社会生产活动，必须具备多种能力与之相适应。我们这里所言的能力，是指劳动者从事社会生产活动的能力，亦即职业工作能力。

人们的能力可分为一般能力和特殊能力两大类。一般能力通常又称为智力，包括注意力、观察力、记忆力、思维能力和想像力等，一般能力是人们顺利完成各项任务都必须具备的一些基本能力。特殊能力是指从事各项专业活动的能力，也可称特长，如计算能力、音乐能力、动作协调能力、语言表达能力、空间判断能力等。由此可见，能力是人们成功地完成某种活动所必须的个性心理特征，是影响工作效果的基本因素。因此，了解自己的能力倾向及不同职业的能力要求对合理地进行职业选择具有重要意义。

能力的不同，对职业选择就有差异。职业规划中，能力是知己最重要的方面，它是事业成功的必要条件，即“有之不必然，无之必不然”。如果我们能够及时准确地了解自己的优势能力，并在制定职业目标时予以充分地考虑，会极大

地提高达成职业目标的概率。能力测验通常包括记忆力测验、创造力测验、观察力测验、应变力测验、想象力测验、智能测验、技能测验、分析能力测验、行动能力测验、管理能力测验、情绪测验、人际关系测验等等。能力测评不仅可以预测成功，而且在预测失败方面会有更大的效果，即它可以有效地预测要避免从事的职业。

（三）价值观——你喜欢什么样的工作与生活方式？

每个人工作都是为了满足一定的需要，但很难找到一份完全满足自己需要的工作。如何取舍价值观起着重要作用。价值观是人对客观事物的需求表现出来的评价，包括从人生的基本价值取向到个人对具体活动或事物的有用性、重要性、价值的判断。价值观测评会有助于职业决策和提高工作满意度。

（四）性格——你待人处世、处理事情的方式与风格是什么？

性格是在现实中一个人稳定的态度和习惯化的行为方式所表现出的个性心理特征，它是最能体现个体差异的一个特质。人的性格千差万别，或热情外向、或羞怯内向、或沉着冷静、或火爆急躁。职业心理学的研究表明，不同的职业有不同的性格要求。虽然每个人的性格都不能百分之百地适合某项职业，但却可以根据自己的职业倾向来培养、发展相应的职业性格。不同性格特征的人员，对企业而言，决定了每个员工的工作岗位和工作业绩；对个人而言，决定着自己的事业能否成功。

性格测评有助于了解自己的行为方式，为职业决策和行动提供可靠依据。

人脉拓展方略谈

这个题目有些狂，居然用了“方略”两字，其实也只是本人的一些理解并随感而已。不过，对于大学生来说，一定要上升到这个高度来认识这个问题。的确，为数不少的学生都受这个命题的困扰：我谁也不认识，没有社会关系所以很难找工作。——这是一个似乎是真理或常理的命题，没有人会去怪责学生的无能。但作为一个社会人，不可能孤立于世上，总有这样那样的人要接触、要面对，俗话说：多个朋友多条路。现今社会“朋友”一词也被扩充了，大家更习惯用社会关系来定义它，一个人的社会关系网越大，说明他的人脉资源越丰富。在好莱坞，流行一句话：一个人能否成功，不在于你知道什么(what you know)，而是在于你认识谁(whom you know)。卡内基训练(Carnegie)大中华区负责人黑幼龙指出，这句话并不是叫人不要培养专业知识，而是强调“人脉，是一个人通往财富、成功的入门票”。的确，人脉关系永远会带给你许多意想不到的益处,拥有良好的人脉对于大学生来说也一样重要：如它能帮助你成功就业；能使你在职场中获得良好发展；能使你的生活更加美满和幸福。那作为象牙塔的学子们,应该如何来拓展人脉呢?

一、培养自信与沟通能力

对于大学生来说要拓展人脉，必须要先培养自信与沟通能力。一个自信心较强的人，舒适圈（comfort zone，在不同场合中感觉到自在的程度）就较大。一个没有自信的人，舒适圈很小，总是怕被拒绝，非常被动，因此，他不愿主动走出去与人交往，更甭论要拓展人脉了。所谓的沟通能力，其实就是了解别人的能力。包括了解别人的需要、渴望、能力与动机，并给予适当的反应”。要如何了解？“倾听是了解别人最妙的法宝”。具备良好沟通能力的人，容易获得他人的认同和好感，这是建立关系的基本前提。

二、把握一切机会

拓展人脉，处处是机会。除了特定活动的场合之外，从飞机上的邻座到国际网络，再加上善用“朋友的朋友”，都是好管道。具体到大学生来说，各阶段的同学（以及同学的同学）、老师及师兄师姐、老师等都是自己要优先建交的对象，可通过积极参加各种社团、组织及兼职活动来扩大自己的人脉圈子。

三、制作人脉“地图”。

所谓人脉地图就是用图像化的方式来绘制整个人际网络的各种关系。大学生要善于绘制自己的人脉“地图”，并时常与“地图”朋友保持一定的联系并花点心思来巩固你和他/她的关系，关键时刻这张人脉地图能带你走向成功这路。专门为企业提供人力资源顾问的美商惠悦(Waston Wyatt)企管顾问公司副总经理周淑媛分析：“过去，企业招募人才时，专业知识、学习能力都是首要条件，但渐渐的，在十倍速的知识经济时代，技术、知识迅速更新，光靠一个人的力量无法达成任务。如果一个人懂得培养人脉网络的支持体系，将强化他的个人竞争力。”

哈佛大学为了解人际能力对一个人的成就所扮演的角色，就曾经针对贝尔实验室(Bell Lab.)顶尖研究员做调查。他们发现，被大家认同的杰出人才，专业能力往往不是重点，关键在于“顶尖人才会采用不同的人际策略，这些人会多花时间与那些在关键时刻可能有帮助的人，培养良好的关系，在面临问题或危机时便容易化险为夷”。

哈佛学者分析，当一位表现平平的实践员遇到棘手的问题时，会努力去请教专家，之后却往往因苦候没有回音，而白白浪费时间。顶尖人才则很少碰到这种问题，这是因为他们在平时还用不到的时候，就已经建立丰富的资源网，一旦有事请教立刻便能得到答案。这份研究报告指出，这个人脉资源网络深具弹性，每一次的沟通都为这个复杂的资源网多织一条线，渐渐的形成牢不可破的网络，这张网络正如一张四通八达的地图。

三、诚信至上，争取别人的信任

大学生的诚信问题已日渐被人们所关注，能否赢得他人的信任对于所有的青年学生来说尤其重要，因为信任是人际关系的基石。而要获得他人的信任除了自身的诚信，还需要有一定的技巧来赢得他人的信任。如借他人之口为自己说话往往能更使人信服，如有些大学生在找工作时，能得到业内专家推荐的人往往就能顺利获得OFFER。

——此题目为小廖同学的咨询而引发，希望能对他及有着与他一样困扰的大学生们有所帮助。

**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：自我认知和职业环境分析**

1.自我认知分析

1.1.职业兴趣

我是一个相对来说不是很外向的女孩，因而我不是很喜欢那种过于外向的工作，所以，我喜欢一些比较稳定的工作，具体的讲，我最喜欢最想做的是一名中学外语教师，当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己的其他方面的工作，总而言之，会根据自己的专业、特长、爱好以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的路。

1.2.职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找到一份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定能力，工作，我觉得就是要认真、努力、不要太计较个人回报，尤其是对于我这样的想成为一个人民教师的人来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必去计较太多，因而，我的职业价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做好手头的工作，知足常乐。

1.3.职业能力

个人认为自己的英语能力相对来说还行，顺利的通过了国家六级与专业四级考试，并且拿到了教师资格证书，也具有一些社会经验（主要是从事家教），因而，我对自己从事教师行业的能力不曾怀疑过，虽然会有很多的东西需要我去提高，而且自己的学习能力并不差，因而，我想，不管自己在哪里从事什么样的工作，我都能耗不停的提高自己。除了教师行业，我想自己还可以从事与英语相关的职业，比如说翻译，我会认真的对待每一个人，因而，在人际关系方面，我不会与人有太多的纠纷。善于思考，踏实做事，与人为善，理智选择自己的职业。

1.4.性格特征

如前面所说，我是一个相对来说偏文静的女生，平时除了与认识的人能够有较多的话语外，在陌生人的面前，尤其是在陌生的长辈前面，我一般是不会有太多的话语，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的是与值得信赖的，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人的联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以，在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣与本身专业，还有自己性格特征，我觉得自己比较适合做教育与语言研究方面的职务。

1.5.胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说更具有亲和力，这是我的最大的优势吧，加之自己的专业优势，因而，做一名外语教师的话，我能很好的利用自己的优势来展现自己，传授学生知识，教育他人，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能够很好的服务教育，服务学生，回馈社会。其次，我个人的业余爱好广泛，除了正常的工作外，我想，自己广泛的业余爱好也一定能为自己的职业增添一份精彩。至于自己的劣势，我认为自己最大的不足就是自己的一些胆量有待增加，最主要是面对大众的发言能力，就像我最喜欢最钦佩的姜瑜一样（见图

1）。我想自己应该多多的参加的各种社交活动，增加自己的社会实践，在各种活动中不断的自我提高，自己进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自己。

1.6.自我分析小结

根据以上方面的分析总结，我很大程度上重新认识了自己，自己有很多的优点，也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的职

业，对自己的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更加快速的走向自己的成功，职业是一生的事情，因而，首选必须选好真正适合自己的职业，之后，在以后的生活中，要不断的进步，不断的学习，不断的完善，具体而言，就是走好教师教育这条路，然后不停的提高自己的英语水平，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然，工作生活与日常普通生活必须协调好，身体将康也不容忽视，总而言之，认知自我，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

2.职业环境分析

2.1.家庭环境分析

我家住在景德镇浮梁县郊区，父亲是一位普通的工人，母亲没有固定的职业，大部分时间呆在家里照顾年迈的奶奶，我是家里的独生女，因而，家里的经济状况虽然不是很贫困，但也不是很富裕，但是家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习上面花了多少，不管在什么情况下都支持我的学习，尽他们所能去为我创造最好的学习环境，自己考上了大学，家里人都很高兴，因为我他们的期望，他们其实也不是希望我能够做出什么很伟大的事情，他们只希望能够过的好好的，让后留在他们身边，所以，为了父母的考虑，也是自己内心本来的想法，留在景德镇本地，成为一名教师，是我最大的心愿。我要感谢我的爸爸妈妈，我以后也会好好的陪他们。

2.2.学校环境分析

说实话，我读的学校是一个很普通的本科院校，学校的特色专业虽然说在全国也是很有名的，然而对于我所学的英语专业，她的确不那么令人满意，但是，说实话我并没有怎样去埋怨她，毕竟，学校的硬件设施也还好，环境也很优美，但是，作为一个当代的大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习的环境，一个学习的平台。我在学校进行的专业学习，大多都是通过自己学习掌握的，老师给的，更多的是引导，更多的是指点，在实践经验方面，我想，学校给我们的确很有限，这或许是我所在的学校或者说是大多数学校都做的不够好的地方吧，因而，自己必须多多参加社会实践，尤其是像英语之类语言学科专业的学生，很有必要自己多多增加社会经验，而不是等着学校安排实习。

2.3.社会环境分析

金融危机几乎让各个行业都遭受了不同的冲击，就业形势的严峻行令人堪忧，不少企业做出了大面积的裁员，大多数企业则选择大幅度缩减招聘人数，这对大学生就业来说无异于火上浇油，农民工、本科生、研究生都在为着各自的工业激烈的竞争着，不过因为我国经济的基本面并没有改变，经济增长的动力依然强劲，这为大学毕业生顺利就业提供了保障。金融危机的确影响了全球经济，但可以看到国际影响较大，国内形势还比较稳定的，依然可以通过自己努力，谋得一职半位的。危机带来了困扰，既是挑战，更是机遇，等待我们这些大学生去面对去挑战，而战胜危机之后，则是更明朗的前途。当前国家出台了各种政策，大力解决大学生就业问题，通过各种途径解决学生就业难的问题，也因为经济危机的原因，教师行业的竞争也愈加激烈，要求也更加严格，因而必须确实加强自己的各种能力，只有这样才能可能在这种恶劣的环境下占得一席之地。

2.4.职业环境分析

当前教师行业发展朝着两极分布，一方面，西部地区的教师人数、教师质量、以及教学设施、教师待遇方面都显得捉襟见肘，而另一方面，在中东部发达区域，教室行业则显得竞争异常激烈，当前的经济形势下，随着国家对教育的大力扶持，教师行业的稳定性让越来越多的大

学生对其青睐有加，总结一下中小学教师主要呈现如下现状：教师队伍年轻化，教师待遇低位化，教师压力极限化，东西发展两极化。作为教师，最大的职责是教学育人、任劳任怨，因而要求教师必须不能太盲目化，对于刚毕业而无经验的大学生来说更是如此，而现在东西部初、高中文科教师人几乎处于饱和状态，对于英语专业的我们来说更是面临巨大挑战。所以，我要扎实专业知识，提高综合素质和技能。树立正确的择业观。

**第四篇：职业能力倾向自我测评**

职业能力倾向自我测评

年龄：

性别：

是否是应届生：

父亲从事工作：母亲从事工作： 专业：

年级：

测验时，请您仔细阅读每一题，采用“五级评分法”（A.强E.弱）对自己进行评定。

1.快而容易地学习新内容

ABCDE

2．快而正确地解数学题目

ABCDE

3．你的学习成绩处于

ABCDE

4．对课文的字、词、段落篇章的理解、分析和综合能力

ABCDE

5．对学习过的材料的记忆能力

ABCDE

6．善于表达自己的观点

ABCDE

7．阅读速度和理解能力

ABCDE

8．掌握词汇量的程度

ABCDE

9．您的语文成绩

ABCDE

10．您的文学创作能力

ABCDE

11．做出精确的测量

ABCDE

12．笔算能力

ABCDE

13．口算能力

ABCDE

14．打算盘能力

ABCDE

15．您的数学成绩

ABCDE

16．解决立体几何方面的习题

ABCDE

17．画三维的立体图形

ABCDE

18．看几何图形的立体感

ABCDE

19．想象盒子展开后的平面图

ABCDE

20．想象三维物体

ABCDE B.较强 C.一般D.较弱

21．发现相似图形中的细微差别

ABCDE

22．识别物体的形状差异

ABCDE

23．注意物体的细节部分

ABCDE

24．观察物体的图案是否正确

ABCDE

25．对物体的细微描述

ABCDE

26．快而准的抄写资料（如姓名、日期、电话号码）

ABCDE

27．发现错别字

ABCDE

28．发现计算错误

ABCDE

29．能很快查找编码卡片

ABCDE

30．自我控制能力（如较长时间抄写资料）

ABCDE

31．玩电子游戏

ABCDE

32．打排球、篮球、足球一类的活动

ABCDE

33．打乒乓、羽毛球活动

ABCDE

34．文字录入能力

ABCDE

35．灵巧的使用很小的工具

ABCDE

36.传针眼、编织等用手指的活动

ABCDE

37．用手指做一件小工艺品

ABCDE

38．使用计算器的灵巧程度

ABCDE

39．弹琴

ABCDE

40．用手把东西分类

ABCDE

41．在推拉东西时手的灵活度

ABCDE

42．很快的削水果

ABCDE

43．灵活的使用手工工具

ABCDE

44．在绘画，雕刻等手工活动中的灵活性

ABCDE

**第五篇：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 2024-12-14.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

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！