

# 三江学院

## 就业指导课程期末考核作业（封面）

院 系						专 业				
姓 名						学 号				
课 程 名 称	《大学生职业生涯规划》									
授 课 时 间	2020-2021 学年第二学期					周学时		2	学分	1
评 分 标 准	项目	自我分析 30 分					职业 分析 20 分	职业 目标 10 分	大学生生涯计划 40 分	
		职业 能力	职业 兴趣	职业 价值 观	职业 性格	学习 风格			总 目 标 10 分	各学年计划 30 分
	得分									
	总分									
	<b>说明：</b> 1、“自我分析”部分总分 30 分，分 5 项，其中每项占 6 分。要求认真作完系统测试，并能根据自己的生活事件进一步分析自我的特点，思路清晰，分析生动、深入、全面。 2、“职业分析”部分总分 20 分，要求从家庭、学校、社会的角度分析外在的职业环境。 3、“职业目标”部分总分 10 分，要求能确立一职业目标，并能根据 SWOT 进行分析。 4、“生涯计划”部分总分 40 分，其中总目标占 10 分，各学年行动计划 30 分。要求行动计划具有可行性和应变性，并能把目标进行量化。									
考 核 论 题	制作生涯规划书									
期末成绩										
备注										

任课教师签名：

批 改 日 期：

注：

- 1、以制作生涯规划书为考核形式的，填写此表；
- 2、本成绩单由任课教师填写附在作业上，填好后与作业一并送就业指导教研室。

三江学院大学生职业生涯规划登记表

自我分析

(需添加职业兴趣、性格、价值观和能力等测试结果，并用生活实例加以分析) 2000 字内

1、 我的能力特点是什么，并通过成就故事举例分析说明我的能力。
2、 我的职业兴趣测评结果是什么，并用生活实例加以分析。
3、 我的价值观测试结果是什么，现实中我最看重的价值是什么。
4、 我的性格测试结果是什么，这种性格类型的特点是什么，现实中我的性格特点。
5、 添加我的学习风格类型测试结果，并用生活实例加以分析说明。

职业分析

2000 字  
以内

我的专业发展分析：
家庭环境分析：
目标职业分析：（工作环境、工作条件、工作内容、工作须具备的能力要求等）

(确立职业目标, 并用 SWOT 进行分析)

我的职业目标是：

Swot 分析如下:

<div> <div>外部环境分析（O/T）</div> <div>内部环境分析（S/W）</div> </div>	机会（Opportunity）	威胁（Threat）
	1.	1.
<div>优势（Srengths）</div> <div>1.</div>	优势机会策略（S / O）	优势威胁策略（S / T）
	1.	1.
<div>劣势（Weaknesses）</div> <div>1.</div>	劣势机会策略（W / O）	劣势威胁策略（W / T）
	1.	1.

## 职业目标

限 1000  
字

大学期间的自我发展规划		
总目标及实现目标的 做法限 800 字符	各学年度具体目标	
	第一学年 限 200 字符	
	第二学年 限 200 字符	
	第三学年 限 200 字符	
	第四学年 限 200 字符	