附件1：

**2021年上海建桥学院大学生生涯规划大赛**

**生涯规划报告书**

**学院：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**姓名：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**联系方式: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**指导老师: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |
| --- | --- |
| 自我认知 | （可借助自我反省、他人评价、职业测评等方法，对自身性格，能力，兴趣、特长、学识、情商、智商等方面进行自我探索。不指定职业测评系统，推荐使用教育部学职平台（https://xz.chsi.com.cn/home.action）进行职业测评，此系统免费。） |
| 职业认知 | （利用生涯人物访谈、书报等出版物、行业调研、实习兼职实践、网络信息等获取职业信息的渠道搜索职业信息，进行职业探索。） |
| 职业决策 | （需运用科学的决策方法予以合理定位，如通过SWOT分析法、生涯决策平衡单、基准线法等方式，综合运用推理，比较和数据资料进行职业目标的决策定位。） |
| 计划制定与实施 | （应突出大学期间专业知识学习、职业技能提高的方案设计及可行性分析，并注重对各种资源（如知识资源、人脉资源、资金资源等）的积累方式和途径。根据所做的职业决策，采用有效的方法对目标进行合理的分解，选择合适的学业生涯发展路径，并制定学业生涯发展计划及毕业后3内的职业适应计划，将规划付诸行动。） |
| 反馈修正 | （应有合理的备选方案、分析及实施计划。根据内外部环境变化有可能带来的影响，选择合理可行的职业目标备选方案，做到适时评估，及时修正并调整行动计划。） |
| 个性化目标 | （通过大学要完成的十件事进行展现，自由选择通过文字、绘画（可扫描粘贴入文档）、表格等方式，把个人在大学（或所规划的时间）期间预想要完成的十件事情表现出来。）  |