

英语专业

大学生职业 生涯规划

安徽理工大学外国语学院



职业生涯规划目录

- 一： 前言
- 二： 当代大学生的就业形势
- 三： 个人目标
- 四： 自我评估
- 五： 个人资源评估
- 六： 个人心态调整及具体措施
- 七： 本篇结语

性格之谜:

- 心理学家将人的性格分为四种类型，即：多血质型、胆汁质型、粘液质型和抑郁质型。

与人接触时，应该通过对对方言、颜、行、姿等基本个人特征的把握，迅速了解并判断其人是属于何种性情，然后，根据自己的判断并结合这些人的特质性的东西，灵活处理采访活动，使得自己"游刃有余"，从而达到"一战便可屈人之兵"的结果。

(1)、多血质型

- 特点：活泼好动、善于交际、思维敏捷、容易接受新鲜事物、情绪情感容易产生也容易变化和消失、容易外露、体验不深刻。

表现：多血质又称活泼型，敏捷好动，善于交际，在新的环境里不感到拘束。在工作学习上富有精力而效率高，表现出机敏的工作能力，善于适应环境变化。在集体中精神愉快，朝气蓬勃，愿意从事符合实际的事业，能对事业心向往神往，能迅速地把握新事物，在有充分自制能力和纪律性的情况下，会表现出巨大的积极性。兴趣广泛，但情感易变，如果事业上不顺利，热情可能消失，其速度与投身事业一样迅速。从事多样化的工作往往成绩卓越。

职业特征：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等居多。

(2)、胆汁质型

- 特点：坦率热情、精力旺盛、容易冲动、脾气暴躁、思维敏捷、但准确性差、情感外露，但持续时间不长。
典型表现：胆汁质又称不可遏止型或战斗型。具有强烈的兴奋过程和比较弱的抑郁过程，情绪易激动，反应迅速，行动敏捷，暴躁而有力；在语言上，表情上，姿态上都有一种强烈的而迅速的情感表现；在克服困难上有不可遏止和坚韧不拔的劲头，而不善于考虑是否能做到；性急，易爆发而不能自制。这种人的工作特点带有明显的周期性，埋头于事业，也准备去克服通向目标的重重困难和障碍。但是当精力耗尽时，易失去信心。
职业特征：管理工作、外交工作、驾驶员、服装纺织业、餐饮业、服务业、医生、律师、运动员、冒险家、新闻记者、演员、军人、公安干警等居多。

(3)、粘液质型

- 特点：感受性低、耐受性高、不随意反应低、外部表现少、情绪具有稳定性、反应速度不快但灵活。
心理特点：稳重、考虑问题全面、安静、沉默、善于克制自己、善于忍耐、情绪不易外露、注意力稳定而不容易转移、外部动作少而缓慢。
典型表现：这种人又称为安静型，在生活中是一个坚持而稳健的辛勤工作者。由于这些人具有与兴奋过程向均衡的强的抑制，所以行动缓慢而沉着，严格恪守既定的生活秩序和工作制度，不为无所谓的动因而分心。粘液质的人态度持重，交际适度，不作空泛的清谈，情感上不易激动，不易发脾气，也不易流露情感，能自制，也不常常显露自己的才能。这种人长时间坚持不懈，有条不紊地从事自己的工作。其不足是有些事情不够灵活，不善于转移自己的注意力。惰性使他因循守旧，表现出固定性有余，而灵活性不足。从容不迫和严肃认真的品德，以及性格的一贯性和确定性。
职业特征：外科医生、法官、管理人员、出纳员、会计、播音员、话务员、调解员、教师、人力人事管理主管等居多。

(4)、抑郁质型

- 特点：沉静、对问题感受和体验深刻、持久、情绪不容易表露、反应迟缓但是深刻、准确性高。
表现：有较强的感受能力，易动感情、情绪体验的方式较少，但是体验的持久而有力，能观察到别人不容易察觉到的细节，对外部环境变化敏感，内心体验深刻，外表行为非常迟缓、忸怩、怯弱、怀疑、孤僻、优柔寡断，容易恐惧。
职业特征：校对、打字、排版、检察员、雕刻工作、刺绣工作、保管员、机要秘书、艺术工作者、哲学家、科学家等居多。

气质类型测试题（多血质、胆汁质、粘液质、抑郁质，你是哪一种？）

- 在做这套题目之前，请准备好十足的耐心，这将会是一个繁琐的过程。Are you ready? Let's go~
- 本测试题共60道题目，目的只是大概了解一下你的性格类型。回答这些问题应实事求是，怎么样想就怎么样回答，不必多做考虑，因为并没有什么标准答案和好坏之分。看清题目后请赋分，认为最符合自己情况的记2分；比较符合的记1分；介于符合与不符合之间的记0分，比较不符合的记-1分；完全不符合的记-2分。
 - 1、做事力求稳妥，不做无把握的事。
 - 2、遇到可气的事就怒不可遏，想把心里话说出来才痛快。
 - 3、宁可一个人干事，不愿很多人在一起。
 - 4、到一个新环境很快就能适应。

- 5、厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、噪音、危险镜头等。
- 6、和人争吵时，总是先发制人，喜欢挑衅
- 7、喜欢安静的环境。。
- 8、喜欢和人交往。
- 9、羡慕那些善于克制自己感情的人。
- 10、生活有规律，很少违反作息时间。
- 11、在多数情况下情绪是乐观的。
- 12、碰到陌生人觉得很拘束。
- 13、遇到令人气愤的事，很好地自我克制。
- 14、做事总是有旺盛的精力。
- 15、遇到问题常常举棋不定，优柔寡断。
- 16、在人群中从不觉得过分拘束。
- 17、情绪高昂时，觉得干什么都有趣，情绪低落时，觉得干什么都没有意思，
- 18、当注意力集中于一事物时，别的事物就很难使我分心。
- 19、理解问题总比别人快。
- 20、遇到不顺心的事能从不向他人说。

- 21、 记忆能力强。
- 22、 能够长时间做枯燥、单调的事。
- 23、 符合兴趣的事，干起来劲头十足，否则就不想干。
- 24、 一点小事就能引起情绪波动。
- 25、 讨厌做那种需要耐心、细致的工作。
- 26、 与人交往不卑不亢。
- 27、 喜欢参加热烈的活动。
- 28、 爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。
- 29、 工作学习时间长了，常感到厌倦。
- 30、 不喜欢长时间谈论一个话题，愿意实际动手干。
- 31、 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
- 32、 别人说我总是闷闷不乐。
- 33、 理解问题时常比别人慢些。
- 34、 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。
- 35、 心里有事，宁愿自己想，不愿说出来。

- 36、认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
- 37、同样和别人学习、工作一段时间后，常比别人更疲倦。
- 38、做事有些莽撞，常常不考虑后果。
- 39、别人讲授新知识、技术时，总是希望他讲慢些，多重复。
- 40、能够很快忘记那些不愉快的事情。
- 41、做作业或完成一件工作时总比别人花费的时间多。
- 42、喜欢运动量大的剧烈活动，或参加各种文体活动。
- 43、不能很快地把注意力从一件事转移到另一件事上去。
- 44、接受一个任务后，就希望把它迅速解决。
- 45、认为墨守成规要比冒风险强些。
- 46、能够同时注意几件事物。
- 47、当我烦闷的时候，别人很难使我高兴。
- 48、爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- 49、对工作抱认真谨慎、始终如一的态度。
- 50、和周围人们的关系总是相处不好。
- 51、喜欢复习学过的知识，重复做已经掌握的工作。
- 52、喜欢做变化大、花样多的工作。
- 53、小时候会背的诗歌，我似乎比别人记得清楚。
- 54、别人说我"出语伤人"，可我并不觉得这样。
- 55、在体育运动中，常因反应慢而落后。

- 56、反应敏捷，大脑机智。
- 57、喜欢有条理而不甚麻烦的工作。
- 58、兴奋的事情常使我失眠。
- 59、别人讲新概念，我常常听不懂，但是弄懂以后就很难忘记。
- 60、假如工作枯燥无味，马上就会情绪低落。

● 一、把每题得分按下表题号相加，再算出各栏的总分。

● 胆汁质：

2, 6, 9, 14, 17, 21, 27, 31, 36, 38, 42, 48, 50, 54, 58

多血质：

4, 8, 11, 16, 19, 23, 25, 29, 34, 40, 44, 46, 52, 56, 60

粘液质：

1, 7, 10, 13, 18, 22, 26, 30, 33, 39, 43, 45, 49, 55, 57

抑郁质：

3, 5, 12, 15, 20, 24, 28, 32, 35, 37, 41, 47, 51

● 二、如果多血质一栏得分超过20，其他三栏得分相对的较低，则为典型多血质。如这一栏在20分以下，10分以上，其他三栏得分较低，则为一般多血质。如果有两栏的得分显著超过另两栏得分，而且分数比较接近，则为混合型气质。

● 如胆汁—多血质混合型 多血—粘液质混合型 黏液—抑郁质混合型 等等

- 好后请根据下列题号的顺序分别算出你四种类型的得分
-
- 人的体内有四种液体，即粘液、黄胆汁、墨胆汁和血液。其中粘液生于脑，黄胆汁生于肝，墨胆汁生于胃，血液生于心脏。如果在液体的混合比例中血液占优势的人，是湿和热的配合，其特点是湿而润，好像春天一样，这就是多血质型；粘液占优势的人是冷和湿的配合，其特点是冷酷无情，像冬天一样，这就是粘液质型；黄胆汁占优势的人是热和干的配合，热而燥像夏天一样，这就是胆汁质；墨胆汁占优势的人是冷和干的配合，像秋天一样冷而燥，这就是抑郁质。

前言

职业生涯规划不能给我具体的目标，但是可以教给我选择的方法，培育富有条理性的思维，让梦想的方舟成功起航。



职业测评分析

技能
人际敏感
积极倾听
批判性思考
阅读理解

职业兴趣
艺术型
研究型
实验型

学习风格
行动型 9.1
反省型 9.3

职业价值观
追求成就
工作条件
崇尚独立
支持满足

我的性格
敏感
平和
冷静
独创性
善解人意

三：个人目标

- 个人目标分五方面内容：
 - 1：学业目标
 - 2：专业目标
 - 3：个人修养目标
 - 4：职业目标



五：个人资源评估

- 1：来自家庭的精神以及经济支持
- 2：个人良好的身体条件
- 3：现有的教育资源为我的学业提供了优质保证
- 4：良好的住宿条件为休息提供了良好场所
- 5：最关键因素也是个人资源中最不可缺少的要件——主观意识，在这一方面做的不够。



职业评估调整

跟进目标

实时检查

完善规划

修正路线

督促前进



七：结束语

- ◆ 计划固然好但更重要的在于具体实施并取得成效。这一点时时刻刻都不能忘记。任何目标只说做不到到头来只会是一场空。然而现实是未知的，订出的目标计划随时都可能受到客观条件的影响。这一点每一个人都应有充分的心理准备。因此在遇到突发因素不良因素的影响时，要保持清醒头脑冷静的头脑。要分析遇到的问题给出应对方案。对发生的事情能挽救的尽量挽救，不能挽救的要采取积极措施，争取作出最好的矫正。相信如此以来即使将来的作为和目标相比有偏差也不至于相距太远。
- ◆ 其实每个人心中都有一座山峰雕刻着理想 信念 追求 抱负。每个人心中都有一片森林，承载着芬芳 失意 磨砺。但是无论眼底闪过多少刀光剑影就必须拿出勇气，付出努力 拼搏奋斗。成功，不相信眼泪；成功不相信颓废；成功不相信幻影。成功只垂青有充分磨砺的人。

未来掌握在自己手中，未来只能掌握在自己手中!!!

谢谢欣赏