



职业测评与规划系统 使用手册

二零一九年四月

目 录

第一部分：学生前台	1
1.1 系统简介	1
1.2 PC 端使用介绍	1
1.2.1 个人信息完善	2
1.2.2 现状评估	6
1.2.3 自我了解	7
1.2.4 职业探索	14
1.2.5 决策行动	23
1.2.6 结果中心	28
1.2.7 个人中心	30
1.3 移动端使用介绍	33
1.3.1 吉讯小程序	33
1.3.2 登录	33
1.3.3 账户激活	34
1.3.4 进入测评	35
1.3.5 答题与提交	36

第一部分：学生前台

1.1 系统简介

吉讯大学生职业测评与规划系统由教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心和北京北森测评技术有限公司联合研发而成，是中国第一套大学生职业生涯规划系统，专门为大学生自助进行职业生涯规划而设计的在线教辅工具。该系统融合国外同类产品的先进理念，积累多年专业实践工作经验，得到中国心理学会及心理测评委员会权威认证，是教育部十五课题的指定研究工具。

吉讯系统系统汇集三大功能：认识自我、认识职业、有效的决策行动，不仅可以帮助大学生进行各类职业生决策，还能以完整、科学的方法来引导学生做出适合自己的生涯规划。根据应用需求，吉讯系统学生前台的访问方式有 PC 端和移动端两种，教师后台需在 PC 端访问，具体操作说明如下：

1.2 PC 端使用介绍

学生使用自身账户密码，通过浏览器直接访问[学校提供的前台测评网址](#)即可。

注：

- 1) PC 端必须使用电脑浏览器进行登录，建议使用 IE、谷歌、UC 浏览器；
- 2) 登录成功后建议更改初始密码；
- 3) 根据学校不同，需访问该校独有的学生端链接，如：[http:// 学校的二级域名 .careersky.cn/jixun](http://学校的二级域名.careersky.cn/jixun)；
- 4) 如果学校需要通过本校官网直接访问，可以联系本校网址管理员，直接将本校学

生前台登录网址链接到本校官网即可。



1.2.1 个人信息完善

1. 学生通过学校提供的用户名和初始密码,首次登录系统后,须完成信息补充,点击“提交”按钮跳转到吉讯首页,学生方可进行系统中的任何其它操作。

注:

- 1) 登录后建议修改初始密码,以免出现他人误登录的情况;
- 2) 学生账号激活后,学生在注册填写的邮箱和手机号可以作为用户名直接登录,登录密码不变。

激活账号

你首次登录, 需要完善以下信息带*的为必填内容

所属学校:	西藏山南职业技术学院
账户:	mobiletest1
*学号:	<input type="text"/>
*姓名:	<input type="text"/>
*新密码:	<input type="password"/>
*确认密码:	<input type="password" value="请输入密码"/>
*性别:	<input checked="" type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
*出生日期:	<input type="text" value="请选择日期"/>
身份证:	<input type="text"/>
民族:	<input type="text" value="请选择"/>
政治面貌:	<input type="text" value="请选择"/>
*教育程度:	<input type="text" value="请选择"/>
*专业类别:	<input type="text" value="请选择"/>
*入学年份:	<input type="text" value=""/>
*院系:	<input type="text" value="请选择"/>
*专业:	<input type="text" value="请选择"/>
班级:	<input type="text"/>
*移动电话:	<input type="text"/>
*电子邮箱:	<input type="text" value="test1"/> 电子邮件格式不正确!
生源所在地:	<input type="text" value="请选择"/>
学生类型:	<input type="text" value="请选择"/>
通讯地址:	<input type="text"/>

提交 >>

- 如果忘记密码, 可以在登录页面点击“忘记密码”, 进入找回密码页面, 输入邮箱和验证码点击“确定”按钮, 系统会自动发邮件到该邮箱以便密码找回。

我们的未来 导航

塑造完美的大学生活和职业生涯

简介 关于我们 联系我们

许多同学不清楚自己的特点、不知道自己该朝什么方向发展、不知道怎么做出生选择、不知道如何开始行动……, 吉讯致力于帮助你解决这些问题, 使你全面了解自己、获得详细有针对性的职业信息、学会决策自己职业目标的方法、制定出自己的生涯计划书、并开启自己的职业探索行动!

所有进行测试的同学请用自己的学号和初始密码111111进行系统登录, 完善自己的注册信息, 如有问题请联系学校负责老师。

注:注册过的同学请用原用户名和密码111111登录!

管理员登录入口 >

验证码

登录 **忘记密码?**

THE CURRENT STATE

✓ 请输入您要找回密码的邮箱

邮箱: 电子邮件不能为空!

验证码: 验证码不能为空!

确定 >>

3. 如需要修改个人信息, 点击“个人中心” — “个人信息”修改即可。



④ 账号激活须注意事项:

- 1) 学生账号必须经过激活操作后才能正式进入系统进行测评;
- 2) 完善个人信息时, 请学生务必填写自己的真实信息, 否则会影响到后台统计及报告查看情况;
- 3) 请确保邮箱号和手机号务必真实准确, 以便在忘记用户名的情况下可以使用邮件进行密码找回;
- 4) 激活后, 可使用所填写的手机号或者邮箱号进行登录 (密码为初始密码)。

亲爱的同学们, 欢迎您!



- 首页
- 现状评估
- 自我了解
- 职业探索
- 决策行动
- 结果中心
- 个人中心

SITUATION ASSESSMENT

生涯寄语

职业兴趣测试版

我们的未来导航!

职业生涯规划 塑造大学生的完美生活和美好未来.....
也许你一直都在为梦想奋斗, 却说不出梦想的确切模样, 若干年后的生活会是怎么样呢?
经过“自我了解—职业探索—决策行动”三个步骤, 让你更清晰的看到未来的样子。

STEP 02 职业探索

- 推荐职业 >
- 职业咨询 >
- 收藏职业 >

STEP 03 决策行动

STEP 01 自我了解

职业探索会遇到哪些问题?

如何让大学生活更完美?
怎么做职业生涯规划?
我该选什么?

版权所有 全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心 北森生涯(北京)教育科技有限公司
Copyright 2005-2018 京公网安备 11010802020454号 京ICP备05051632
shengyakefu@beisen.com TEL: 4006356690 | 010-66097391-604(账户咨询)

4. 在“首页”里, 学生可以通过点击上方导航或旋转球进入各模块, 也可以通过点击下方小黑板查看相关案例漫画。如下图:

生涯故事书

我该选什么?

狂开心收到无数offer:

愁苦无比, 到底选哪个?
每个都有好处, 但是好处都不那么集中:

到处求问:

职业规划中心老师说: 面临抉择时, 我们多想想自己想做的工作获得什么, 通过自己最看重的东西, 再综合考虑自己的整体发展。

中国最先进的大学生职业生涯规划系统

1.2.2 现状评估

1. 学生在首页点击“现状评估”进入当前页面；



2. 点击“开始答题”进入答题页面；

SITUATION ASSESSMENT

✓ 现状评估 当前位置: 首页 > 现状评估

现状评估测试共有 17 道题目, 请根据选项选择作答, 完成后请点击“提交, 查看报告”。

	1非常不符合	2不太符合	3有些符合	4非常符合
1. 我能说出我自己看重什么(如: 名望、成就、收入或安全等)。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. 我能说出几个我感兴趣的活动和事情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. 我清楚自己擅长和不擅长的事情。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. 我知道自己学习什么样的内容最快。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. 我能说出自己最突出的几个性格特点。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. 我知道自己最喜欢的职业的具体工作内容。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. 对于自己喜欢的职业, 我收集了相关的信息和建议。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. 我考察过感兴趣的职业, 熟悉其具体工作内容、报酬、工作条件等。	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. 现状评估部分一共 17 道题，完成后，点击“完成”或点击“现状评估”的“查看报告”可查看报告。

北森20190408 同学,欢迎您!

首页 现状评估 自我了解 职业探索 决策行动 结果中心 个人中心

我的报告 My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

SITUATION ASSESSMENT

✓ 现状评估报告 当前位置: 首页 > 现状评估 > 现状评估报告

现状评估报告

我是什么样的人? 我感兴趣的职业是什么? 我怎样确定自己要走的道路? 你是否清晰地知道这些? 前面的小测试可以帮助你获得这样的一些信息。对于自己的了解是职业生涯规划中最基本的方面。对自己当前特征的清楚把握, 是定位自己的职业方向最重要的第一步。为了完善你的自我了解, 你需要在性格、技能、兴趣、价值观和学习风格五个方面深入把握自己的情况。

- 兴趣: 对自己未来所示状况的清晰度;
- 性格: 知道自己做事推用的方式;
- 价值观: 对自己未来所示状况的清晰度;
- 技能: 准确把握自己最突出的技能是什么。
- 学习风格: 知道自己怎么学习会更有效;

你在这五个方面, 粗略的现状如下图所示:

评估项目	得分
兴趣	7
性格	9
价值观	9
技能	7
学习风格	7

从得分可以看出, 你在兴趣、技能、学习风格的自我了解方面对自己比较清楚。你在性

学生可以根据自己的现状评估结果，有针对性地选择进入不同部分“自我了解”、“职业探索”、“决策行动”进行探索。

1.2.3 自我了解

“自我了解部分”包含“职业兴趣”、“职业性格”、“职业技能”“价值观”“学习风格”“生涯报告书”六个模块，可分别完成相应模块的自我测评，获得报告，了解自身情况特点。

职业兴趣测评

1. 学生点击首页旋转球部分或顶部导航栏中“自我了解”的“职业兴趣”，即可进入职业兴趣探索页面，如下：

3. 职业兴趣测评一共 94 道题，完成所有题目点击提交后学生可获得结果报告：

北森20190408 同学,欢迎您!

首页
现状评估
自我了解
职业探索
决策行动
结果中心
个人中心

职业兴趣
职业性格
职业技能
价值观
学习风格



我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

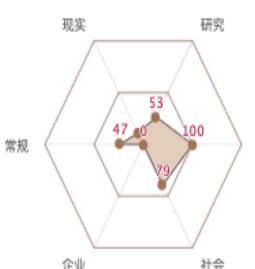
SITUATION ASSESSMENT

✓ 职业兴趣报告



职业兴趣报告

每个人都有独特的兴趣特点，下图显示了你在六种职业兴趣类型上的分布状况，你可以了解你的兴趣倾向的整体情况：



六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究
常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地	组织或整理繁冗的信息和资料	快速应对出其不意的变更

👉 表示你最强的两类兴趣 🙄 表示你最弱的类兴趣

职业兴趣报告

阅读指南

结果和同学一模一样，怎么办？

结果感觉太像怎么办？

结果呈现极端情况，怎么办

在阅读报告时，学生可以点击旁边漫画人物处的文字，链接到视频网站上学习如何理解自己的兴趣报告。如果学生发现报告和周围同学出现雷同、与自身情况有所出入或出现极端结果等情况，都可以点击相应的文字链接，观看问题解答视频，或者寻求专业帮助。

职业技能评定

1. 学生点击首页旋转球部分或顶部导航栏中“自我了解”的“职业技能”，都可以进入职业技能探索页面，如下：



2. 点击“开始答题”进入技能评定页面：
 - 1) 技能评定采取图片测试的方式，在第一页，学生点击相应的图片选择自己最擅长的5项技能，如果超过5项和不足5项，都无法点击“下一页”按钮；
 - 2) 如果学生选错，可以重新点击所选图片取消选择；
 - 3) 如果学生不理解该项技能，可以将鼠标移至图片上，将呈现简单的文字介绍。

Beisen 同学欢迎您

首页 | 现状评估 | **自我了解** | 职业探索 | 决策行动 | 结果中心 | 个人中心

职业兴趣 | 职业性格 | **职业技能** | 价值观 | 学习风格

SITUATION ASSESSMENT

✓ 职业技能 • 当前位置: 首页 > 自我了解 > 职业技能

1. 本页共 35 张图片, 每张代表一种常见的技能, 请单击选中你 **最擅长** 的 5 项技能, 再次单击该图片可以取消选中, 大于5或小于5都无法进行下一步, 完成后请点击“下一页”。

第1/3页 已完成: 0%

安装	编程	操作与控制	服务他人	工具选择
故障排除	积极倾听	积极学习	技术设计	监督
解决复杂问题	科学思维	口头表达	判断和决策	批判性思考
人际敏感	人际适应	人员管理	设备维护	时间管理
书面表达	数学思维	说服	物资管理与分配	系统分析
系统评估	协商	修理	需求分析	学习策略
仪器监控	阅读理解	指导	质量控制分析	资金管理

下一步 >>

3. 当学生正确选择完 5 项最擅长的技能后, 点击“下一页”进入新的页面:
 - 1) 在本页面, 学生需要在剩下的 30 项技能中选择 3 项自己最不擅长的技能, 超过或不足 3 项都无法点击“下一页”;
 - 2) 如果需要重新选择可再次点击已选图片取消当前的选择。

唐唐 同学, 欢迎您!

首页
现状评估
自我了解
职业探索
决策行动
结果中心
个人中心

职业兴趣
职业性格
职业技能
价值观
学习风格



SITUAION ASSESSMENT

√ 职业技能 • 当前位置: 首页 > 自我了解 > 职业技能

3. 本页共 30 张图片, 每张代表一种常见的技能, 请单击选中你 **最不强长** 的 3 项技能, 再次点击该图片可以取消选中, 大于3或小于3都无法进行下一步, 完成后请点击“下一页”。

第3/3页
已完成 66%

上一步 >>
提交, 查看报告 >>

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

4. 如果学生完成 3 项最不强技能的选择, 可以点击“下一页”进行下一步评定:

亲爱的同学们，欢迎来到！

北森

首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | 决策行动 | 结果中心 | 个人中心

职业兴趣 | 职业性格 | 职业技能 | 价值观 | 学习风格

SITUATION ASSESSMENT

职业技能 当前位置: 首页 > 自我了解 > 职业技能

2. 本页共 5 张图片，它们是在技能探索第一步中选择的 5 种技能，请点击对它们进行排序，1 代表最擅长技能，2 代表次擅长的技能，以此类推。如果需要更改选择，请再次点击已排序的任何一个图片，重新开始排序。完成后请点击“提交，查看报告”，即可查看职业技能探索的报告和职业推荐。

第 2/3 页 已完成: 33%

3	1	2	4	5
服务他人	积极倾听	积极学习	人际敏感	指导

上一步 >> 下一步 >>

我的报告 My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

- 1) 在本页，学生需对第一步选择的 5 项最擅长技能进行 1-5 的排列（1 是最擅长的技能，5 是相对不擅长的技能）；
- 2) 如果学生需要重新评定，可以点击已经排序的技能图片，全部重新开始选择；
- 3) 如果学生排序完成，点击“提交，查看报告”按钮即可查看技能评定报告。

职业性格/价值观/学习风格

此三部分自我探索的过程与职业兴趣探索的过程类似，但每个测试的题目数量与所需时间有所区别，每个测试平均用时大约在 15-20 分钟左右；此外，职业性格和价值观测评报告页面也有相应的报告阅读视频及相应的问题解答视频链接。

补充说明

系统目前“自我了解”的部分共分为六大模块，其中，“现状评估”是对当下自己各方面整体情况的把握，“职业兴趣”“职业性格”、“职业技能”、“价值观”均会为学生推荐职业，“学习风格”主要帮助学生了解自己的学习风格，学生可以据此调节自己的学习方法，**注意事项如下：**

- 1) 测试过程中，作答完一页题目后，请尽快对当前页面进行提交；当前页面如果没有提交，一旦断电、关闭、或长时间（20 分钟以上）未操作，**重新进入时，未提交页面的作答记录无法保留(职业技能模块中途不能退出，否则数据会有丢失风险)；**
- 2) 使用同一账号可多次参与此六大模块的测评，但前后间隔必须多于三个月(90 天)；
- 3) 每次探索的报告都会保存在相应页面及结果中心中，如果多次完成，可以查看最近三次的结果报告；
- 4) 所有报告都有两种形式：网页版嵌入报告、打印版报告。

1.2.4 职业探索

“职业探索”是职业生涯规划中很重要的一步，也是系统中的关键环节之一，系统在“职业探索”部分包含三个环节：推荐职业、职业查询、收藏职业。

推荐职业

“推荐职业”包含两个方面：测评推荐职业和综合推荐职类。

1. 测评推荐职业是根据学生所做的职业兴趣测评、职业性格测评、职业技能评定、职业价值观测评共同推荐得到的常见职业列表。默认为交叉推荐职业排列在前面，

依次为其它推荐的职业，每个测评为 10 个职业左右。学生可以在列表中点开推荐的职业查看具体的职业情况。

SITUATION ASSESSMENT

当前位置: 首页 > 职业探索 > 推荐职业

推荐职业

测评推荐职业 | 综合推荐职类

在职业规划过程中，了解职业能促进我们自身的定位，帮助我们更好做出生涯决策。下面列表中的职业是吉讯根据各个测评结果为你推荐的事业。请点击这些职业，详细了解职业的具体特点，看看是否有喜欢或适合的职业。

职业名称	兴趣	性格	技能	价值观
图书馆技术人员	✓			
助教	✓			
保险投诉处理员	✓			
经纪人秘书	✓			
税务代理人	✓			
出纳员	✓			
行政助理	✓			
秘书	✓			
人事助理	✓			
精神科医生			✓	
酒店经理			✓	
心理咨询师			✓	
图书管理员			✓	
家政顾问			✓	
行政经理			✓	
培训专员			✓	
教练			✓	
健身教练			✓	
经济学研究者			✓	

- 综合推荐职类是将测评推荐的职业和根据学生填写的专业类别对应的常见职业整合起来，归纳为不同职类，如下：



学生点击具体的职类名称，可以查看相关职类的介绍，如：“教育培训”和“财务”：



在职类介绍页面，学生还可以点击相应的视频链接查看视频网站上的该职类中代表性职业的视频。

职业查询

“职业查询”有两种方式：输入关键字进行模糊查询，或者在职业分类列表中直接查询。



1. 第一种方式：关键字查询

- 1) 输入关键字, 点击“查询”按钮即可进行模糊匹配查询, 系统会呈现跟关键字相关的一组职业;



- 2) 进入某具体职业介绍的页面，在页面左侧对此职业有六个方面的描述：职业简介和工作内容，工作条件和收入，职业发展和前景，知名单位和典型人物，职业对人的要求，职业与我的吻合。学生可根据自己感兴趣的内容，点击页面上的标签按钮，进行查看；



- 3) 学生如果对该职业感兴趣，可以点击右下角的“收藏这个职业”收藏，收藏的职业将会呈现在“收藏职业”部分列表中。



职业咨询师

综合考虑 寻找最适合你的职位!

职业简介

心理咨询师是指运用心理学以及相关学科的专业知识,遵循心理学原则,通过心理咨询的技术与方法,帮助求助者解除心理问题的专业人员。

随着我国社会变革和经济结构的进一步深化,每个人面临的生存和发展竞争日益激烈,高速发展的社会和人文环境对大众的心理素质已经成为一种现实的挑战。目前,在各类影响人民群众生活质量的因素中,心理健康问题已经成为一种影响乃至危害人民身心健康和增加社会不安定因素的重要问题之一。而心理咨询可以通过科学的方法和手段提供有效的心理援助,帮助求助者解决心理问题。

工作内容

1. 收集初步资料,做出精神病和非精神病的判断
2. 运用谈话法,做心理诊断,心理咨询及其他辅助工作
3. 保护与咨询者有关记录的机密性
4. 鼓励咨询者表达他们的感情和生活中的烦恼,并与其讨论
5. 帮助咨询者加强对自身的了解
6. 处理咨询者的心理问题,指导咨询者生活技能的提高和潜能的发展
7. 收集咨询者各方面的信息,进行多方面观察和测试
8. 获得咨询者所需要的服务
9. 在关键时刻解决咨询者出现的各种紧急问题
10. 与其他工作人员协作进行需求的评价并制定发展处理计划
11. 监控咨询者对药物的使用

劳动活动

重要度	基本描述
<input type="checkbox"/>	与主管、同事或下属沟通——通过电话、书写、电子邮件或面对面的方式与上级、同事、或下属进行沟通。
<input type="checkbox"/>	与他人谈判并解决冲突——处理抱怨、协调争端、解决冲突或与他人进行谈判。
<input type="checkbox"/>	帮助并关心他人——为同事、客户或病人提供个人支持、医护、情感支持或其它个人的关心。
<input type="checkbox"/>	记录信息——输入、记录、存储并以纸质或电子的方式进行维护。
<input type="checkbox"/>	建立并维护人际关系——与其它人发展建设性或合作的人际关系,并长时间的维护这种关系。

收藏这个职业

2. 第二种方式：职业类查询

1) 学生可以点击“职业查询”首页的职业大类名称,进入该类别的职业查询相关职业:

惠惠 同学, 欢迎!



首页 | 现状评估 | 自我了解 | **职业探索** | 决策行动 | 结果中心 | 个人中心

推荐职业 | 职业查询 | 收藏职业



我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

SITUATION ASSESSMENT

具体职位

当前位置: 首页 > 职业探索 > 职业查询 > 具体职位

教育、培训及图书管理 下有哪些具体职位:



幼儿园园长	中小学校长	大学校长
中学心理教师	高校商学教师	高校计算机教师
高校数学教师	高校建筑学教师	高校工程学教师
高校农学教师	高校生物科学教师	高校林学教师
高校地球科学教师	高校化学教师	高校环境科学教师
高校物理教师	高校人类学和考古学教师	高校民族学教师
高校经济学教师	高校地理学教师	高校政治学教师
高校心理学教师	高校社会学教师	高校保健教师
高校护理学教师	高校教育学教师	高校图书馆学教师
高校法学教师	高校表演系教师	高校通信教师
高校汉语言文学教师	高校外语教师	高校历史学教师
高校哲学教师	高校家政学教师	高校体育学教师
高校医学教师	高校管理学教师	学前班教师
幼儿园老师	小学教师	中学教师
特殊教育教师	拓展训练教师	档案保管员
博物馆馆长	博物馆管理员	图书管理员
图书馆技术人员	留学顾问	视听资料采编员
教育设备管理员	助教	

返回 >>

- 2) 同样, 学生也可以点击进入相关职业查看具体职业信息;
- 3) 此外, 学生还可以通过页面按钮“新兴职业”和“热门职业”查看相关职业:



- 4) 在“职业查询”页面，还可以点击右上角“专业类别推荐职业查询”进入具体页面，该页面呈现学生所选专业类别对应的较为典型的职业，学生可以点开具体职业进行查看；



5) 同时, 学生也可以重新选择不同的专业类别, 查看其它专业类别推荐的典型职业。



收藏职业

“收藏职业”部分主要为了帮助学生更快速便捷地找到自己感兴趣的职业。



- 1) 点击“添加”按钮，出现测评推荐职业列表页面，学生可从中选择相关职业添加到“收藏职业”列表中；
- 2) 收藏后学生可以直接点击进入，查看详细信息；
- 3) 若想删除收藏职业，则选中其中一个或多个已收藏职业，点击“移除”即可。

1.2.5 决策行动

“决策行动”的流程包含两个方面：决策过程和行动计划。

决策过程

- 1) 在首页“决策行动”中点击“决策过程”，呈现决策首页；

谷文川 同学,欢迎您!

首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | **决策行动** | 结果中心 | 个人中心

决策过程 | 行动计划

我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

SITUATION ASSESSMENT

✓ 决策过程

当前位置: 首页 > 决策行动 > 决策过程

“你做出自己的职业决策了吗？”

我们天天都在做各种各样的决定，你做出自己的职业决策了吗？你是否觉得很难做出职业决策？是什么困扰了你？是一些自我限制的想法，还是缺乏科学有效的方式进行或验证你的决定？

如果你受到一些想法的困扰，可以点击“澄清我的迷思”，里边提供了一个常见观念的辨析。如果你想了解一些决策的方式，下面列出了一种常见的决策的小方法：平衡单，你可以利用它来促进你的决策：

澄清我的迷思 | 决策工具-平衡单

- 2) 点击“澄清我的迷思”，进入下级页面，可了解自己在哪些方面仍然存在非理性信念，并能及时获得澄清；

✓ 澄清我的迷思 ▪ 当前位置: 首页 > 决策行动 > 决策过程 > 澄清我的迷思

 你是否觉得很难做出职业决策？是什么困扰了你？看看以下一些对于决策的想法，如果符合你的状况，请在选项前打钩。

自我认识：

我以前没有好好学习，许多基础知识都不扎实，而这会成为我职业选择的阻力。并且，这些已经是历史，现在再努力也无法弥补，但决定了我未来的职业发展很糟糕。

★ 无论对谁来说，最重要的都是现在而非过去。固然，你可能曾经没有好好努力，许多基础知识都不够扎实，但是只要你现在认识到这是一个发展的屏障，你就应该去寻求弥补的方法：或者去再学习、或者去回避某些领域。总之，你需要全面衡量自己的现状，而不是把现在当成历史不可替代的“恶果”。你现在要做的是选择改写你历史的方法。

我以前犯过严重的错误，是挥之不去的阴影，它将阻碍我的职业发展。

如果让我分别用一句话来概括自己的兴趣、价值观和技能，我会说不上来。我感觉自己永远无法充分地理解自己，在职业规划方面，我也一直没有一个非常确定的方向。

我想不出有哪个职业会适合我，好像我什么都不擅长，但又好像什么都可以。

我总是希望任何事物都应按我自己的意愿发展，如果不能获得我希望的职业，我一定无法忍受这种失败。

- 3) 在“决策过程”页面点击“决策工具：平衡单”，进入平衡单页面，学生可先通过下图所示的小书签进行决策，学习决策方法。

✓ 决策平衡单 ▪ 当前位置: 首页 > 决策行动 > 决策过程 > 决策平衡单



平衡单是列出你的多个选项，就各影响因素对选项进行逐一分析和评分，最后计算各备选项的因素总分，分数高的就是你的优先选择，你可以以此决策。



常用的职业决策考虑因素 (供参考)

★ 个人物质方面的得失:

1. 收入
2. 工作环境的安全
3. 对健康的影响
4. 工作的困难
5. 休闲时间
6. 就业机会
7. 升迁的机会
8. 生活变化
9. 其他

★ 他人物质方面的得失:

1. 家庭经济
2. 家庭地位
3. 与家人相处的时间
4. 其他

★ 个人精神方面的得失:

1. 生活方式的改变
2. 自我实现的程度
3. 挑战性
4. 成就感
5. 兴趣的满足
6. 社会声望
7. 其他

★ 他人精神方面的得失:

1. 父母
2. 师长
3. 伴侣
4. 其他

7) 如果学生仍然不会使用平衡单，可以查看具体的平衡单示例来学习使用：

✓ 平衡单示例

* 有一个学外贸的学生，临近大四毕业，他面临三个决策选项：找工作、创业和考研，于是他做了一个这样的平衡单：

考虑因素	重视程度	到外贸公司工作	自己创业：与朋友合开报关行	考研上研	
		分数	分数	分数	
自己物质方面的得失	1. 收入情况	4	+2	+5	-5
	2. 健康状况	3	+1	-1	+2
	3. 工作时间	1	0	-4	0
	4. 休闲生活	2	+3	-3	+2
	5. 未来展望	5	-2	+4	+4
自己精神方面的得失	1. 发挥兴趣和能力	5	+1	+5	+5
	2. 有成就感	4	-1	+5	+5
	3. 改变生活方式	1	0	+3	+2
他人物质方面的得失	1. 家庭收入	2	+2	+3	-2
	2. 为家人分提家里的事	1	+2	-2	0
	3. 与家人相处时间	2	+3	-2	+1
	4. 与朋友相处时间	2	+1	-2	+2
他人精神方面的得失	1. 家人自豪	2	0	+3	+3
	2. 家人认同	2	+1	+3	+2
	3. 家人的担心	1	-2	-4	-1
合计			+22	+77	+68

🌈 行动计划

职业生涯规划需要个体不断地摸索自我、加深自我探知的同时，再增加对外在职业世界的了解程度，但其落脚点仍需要具体的“行动计划”。

- 1) 在“决策行动”下点击“行动计划”，进入行动计划首页，点击“制定行动计划”按钮可以开始。



- 2) 学生根据指导完成相应的填写，即可获得行动计划报告。



1.2.6 结果中心

结果中心分为“测评报告”和“生涯计划书”两大部分。

1. 测评报告

“测评报告”部分可以让学生更方便快捷地查看到已完成测评所产生的报告。

- 1) 点击相应的图片即可查看不同的测评报告；
- 2) 点击所有页面左侧的“我的报告”，均可查看已完成的测评报告；



2. 生涯计划书

- 1) 在导航栏中“结果中心”可继续探索“生涯计划书”功能，点击左侧导航栏的“生涯计划书”进入首页；

惠唐 同学, 欢迎您!



首页 | 现状评估 | 自我了解 | 职业探索 | 决策行动 | **结果中心** | 个人中心

测评报告 | **生涯计划书**



我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

SITUATION ASSESSMENT

✓ 生涯计划书

当前位置: 首页 > 结果中心 > 生涯计划书



生涯计划教是一个过程, 它包含完整地

认识自己、探索职业、确定目标做出决策并制定行动计划的过程; 生涯计划书是一个结果, 它融汇了你在职业生涯规划过程中的任何发现、思考、理解、感悟、确定甚至是疑惑; 生涯计划书更是一盏明灯, 它监督着你的实践、指引你一步步迈向心中的理想。

认识自己、探索职业、确定目标做出决策并制定行动计划的过程; 生涯计划书是一个结果, 它融汇了你在职业生涯规划过程中的任何发现、思考、理解、感悟、确定甚至是疑惑; 生涯计划书更是一盏明灯, 它监督着你的实践、指引你一步步迈向心中的理想。认识自己、探索职业、确定目标做出决策并制定行动计划的过程

生涯计划书

优秀示例

- 生涯计划书写作指南
- 他山之石-自我了解之职业兴趣
- 他山之石-自我了解之信息补充
- 他山之石-职业探索
- 他山之石-决策
- 他山之石-行动计划

- 2) 如对生涯计划存有困惑, 可点击“生涯计划书写作指南”等下载文档, 学习他人如何撰写生涯计划书;
- 3) 点击“生涯计划书”按钮, 获得基本版的生涯计划书。

✓ 生涯计划书 当前位置: 首页 > 结果中心 > 生涯计划书 > 生涯计划书

生涯计划书

一、个人信息

姓名: 昌雄博 性别: 男 年龄: 25
 学校: 北京服装学院 院系: zhongwen 专业: waiyu1

二、自我认识和探索

“我是谁?”是每个人穷尽一生都在思考的问题,这也是职业生涯规划要回答的第一个关键问题。以下是你的各种特点:

1、适合我的领域:

1.2.7 个人中心

“个人中心”部分包括个人信息、用户反馈和退出三个部分,具体如下:

1. 个人信息

如学生需要对个人的基本信息进行修改,可点击导航栏中“个人中心”的“个人信息”,修改完成后,点击“提交”,待页面提示“修改信息成功”即说明完成信息修改操作。



✓ 个人信息 当前位置: 首页 > 个人信息

➔ 北森20190408 以下是你的个人信息

你可以对信息进行修改带*的为必填内容

所属学校:	西藏山南职业技术学校	
*学号:	test1	
*姓名:	北森20190408	
*性别:	<input type="radio"/> 男 <input checked="" type="radio"/> 女	
*出生日期:	2000-04-08	
身份证:	<input type="text"/>	
民族:	蒙古族 ▾	
政治面貌:	中共党员 ▾	
*教育程度:	本科 ▾	
*专业类别:	教育学 / 教育学类 ▾	
*入学年份:	2017级 ▾	
*院系:	教育系 ▾	
*专业:	学前教育 ▾	
班级:	请选择 ▾	
*移动电话:	15901461796	
*电子邮件:	zhoujing5000@126.com	
生源所在地:	内蒙古 ▾	
学生类型:	普通教育 ▾	
通讯地址:	<input type="text"/>	

提交 >>

2. 用户反馈

学生在使用吉讯测评的过程中, 如果对于生涯规划与探索过程中有所感悟和探知, 或者对于吉讯系统有一些建议和意见, 可以通过“个人中心”的“用户反馈”部分进行交流反馈。在此页面所提交的信息会立即被后台工作人员提取总结, 如有需要, 后续会保持沟通与联系。



- [首页](#) |
 [现状评估](#) |
 [自我了解](#) |
 [职业探索](#) |
 [决策行动](#) |
 [结果中心](#) |
 [个人中心](#)



我的报告
My reports

- 职业兴趣
- 职业性格
- 职业技能
- 价值观
- 学习风格
- 生涯报告书

SITUATION ASSESSMENT

用户反馈

当前位置: 首页 > 用户反馈

亲爱的北森20190408,您好



我是吉讯系统研发人员。你的职业规划探索告一段落了, 在自己感受着一种“润物细无声”的变化时, 我们非常想了解一下你在吉讯中的感受。下面有一些小问题, 用来了解你的想法:

1、今天你是因为什么原因而登录系统的: (多选)

- A、我正在上职业规划课, 是老师让提前完成探索
- B、我自己想通过吉讯系统, 对自己更多一些了解
- C、我想看看一些感兴趣职业的详细信息
- D、我正要准备求职, 想之前有所准备
- E、其他:

2、根据你今天吉讯中的感受, 评价一下这几个问题:

非常同意 5 4 3 2 1 非常不同意

- A、我感觉吉讯操作起来很方便 5 4 3 2 1
- B、吉讯使我对自我更有自信心 5 4 3 2 1
- C、在吉讯中我看到了许多希望的信息 5 4 3 2 1

3、你感觉在吉讯中, 下面这模块对你的帮助怎么样(暂时没有探索的模块, 请选择“还未使用”):

非常有帮助 5 4 3 2 1 没有帮助 还未使用

- A、现在评估 5 4 3 2 1 ----- 0
- B、开启你的生涯 5 4 3 2 1 ----- 0
- C、性格测评 5 4 3 2 1 ----- 0

3. 退出

点击“个人中心”的“退出”后会立即退出系统。

注: 如在测评中, 切记不要随意进行“退出”操作。



- [首页](#) |
 [现状评估](#) |
 [自我了解](#) |
 [职业探索](#) |
 [决策行动](#) |
 [结果中心](#) |
 [个人中心](#)

- [个人信息](#) |
 [用户反馈](#) |
 [退出](#)

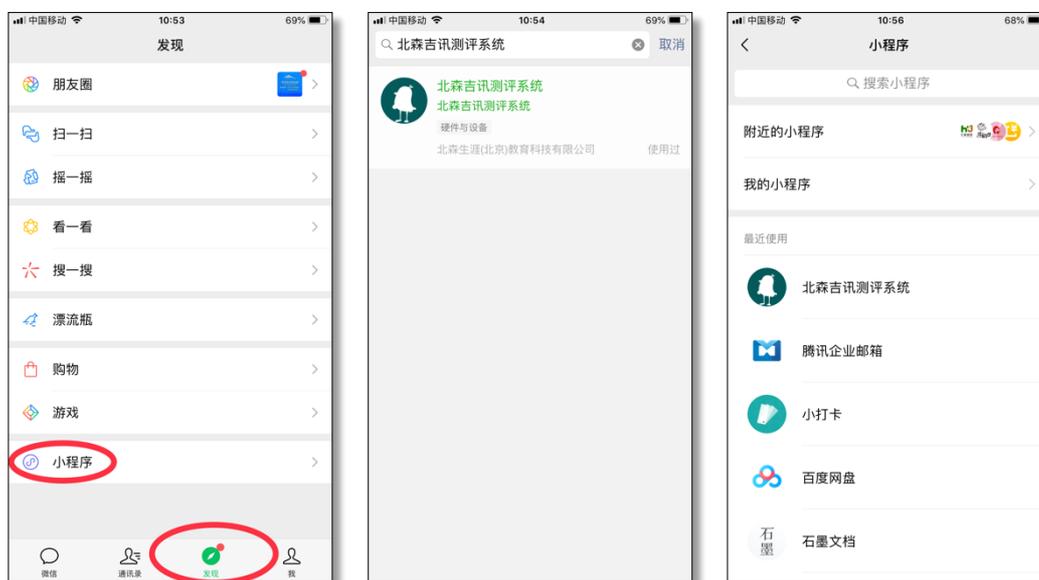
SITUATION ASSESSMENT

1.3 移动端使用介绍

为方便学生随时随测,吉讯测评的学生前台特更新了移动端的访问方式,具体操作如下:

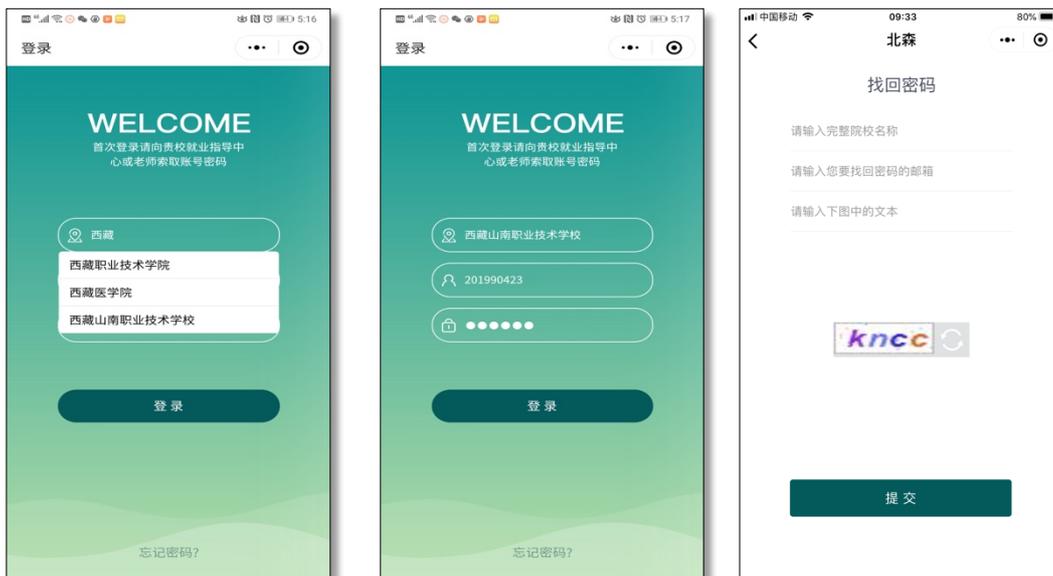
1.3.1 吉讯小程序

在手机或平板微信的“发现”中,点击“小程序”,并在搜索栏中搜索“北森吉讯测评系统”,点击该小程序,进入即可,如下图列;



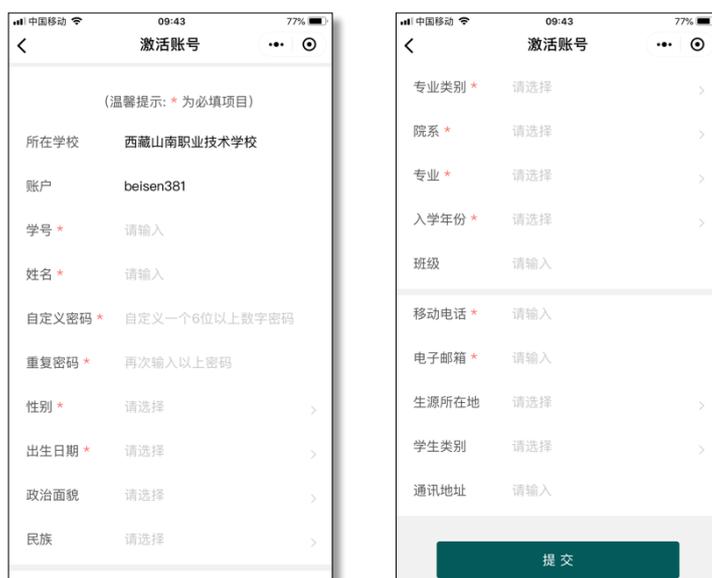
1.3.2 登录

进入小程序后,填选学生所在学校、学生账户(一般为学号)及密码,如忘记密码,可在登录页面点击“找回密码”,如下图列;

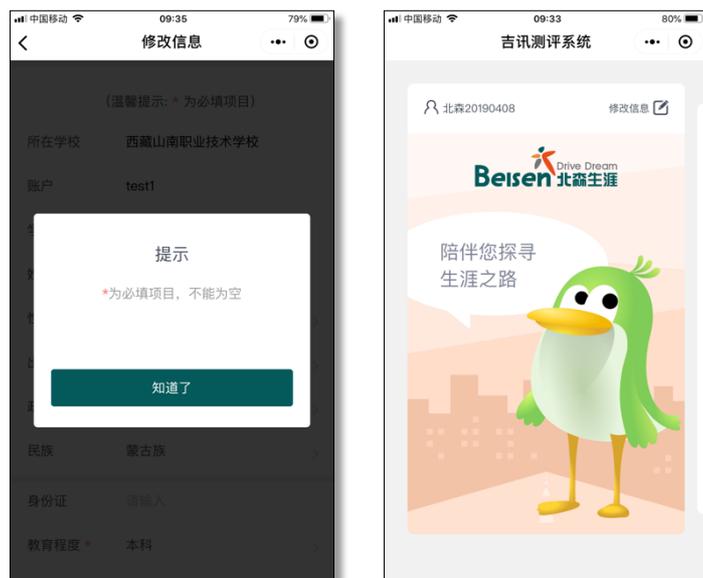


1.3.3 账户激活

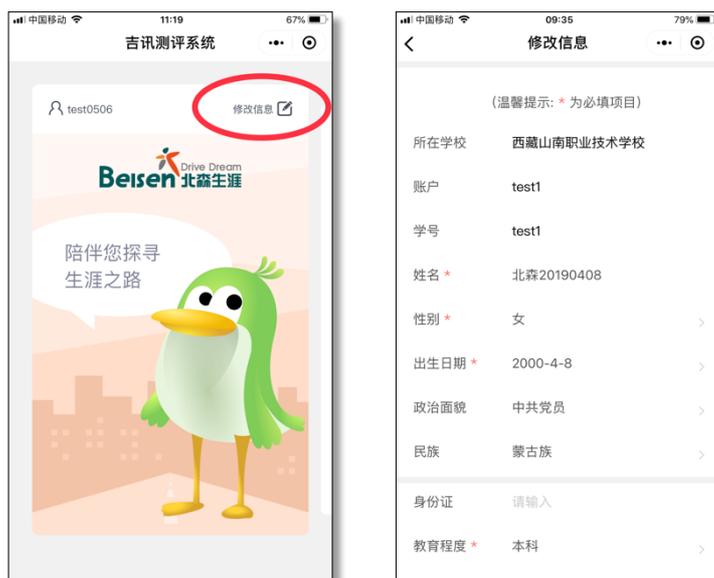
- 1) 首次登录需要进行账户激活操作, 请如实填写相关个人信息;



- 2) 填写个人信息时, 带*号的位置为必填项, 不能为空。邮箱和电话用于账号和密码查询, 请务必填写真实信息;

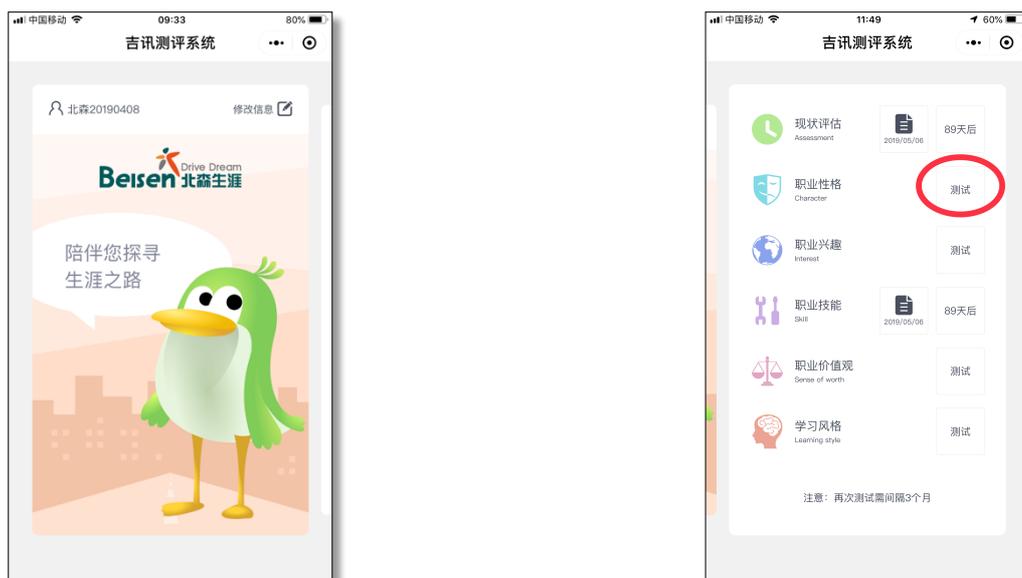


3) 进入下一页面后, 如需修改个人信息, 可点击“修改信息”进行修改;



1.3.4 进入测评

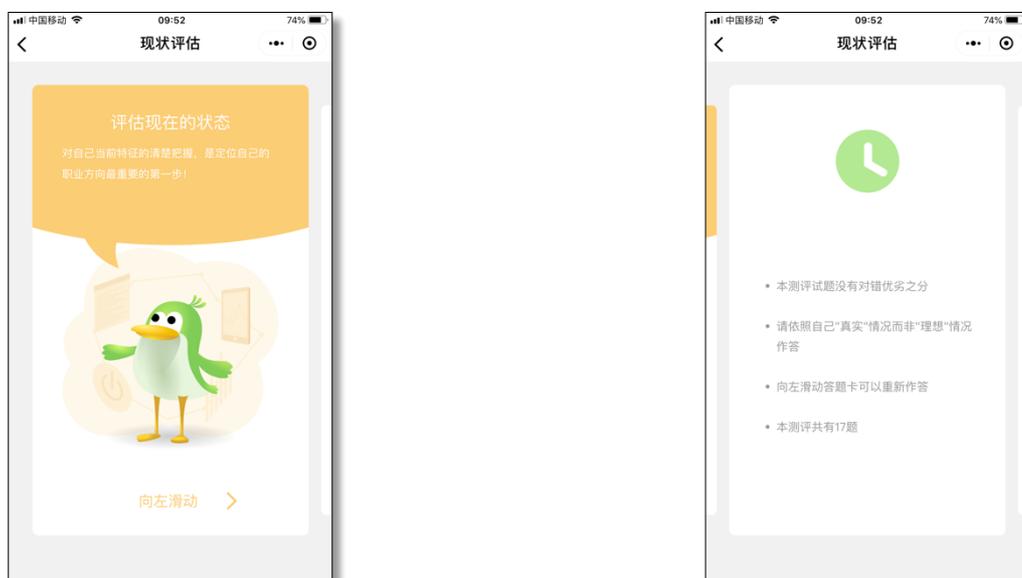
登录后进入首页, 通过左右滑动的操作, 可以进入测评列表页面, 点击“测试”, 即可进入相应模块的测试页面 (首次登录会直接进入“现状评估”测评模块), 如下图示:



← 两页面间可左右滑动 →

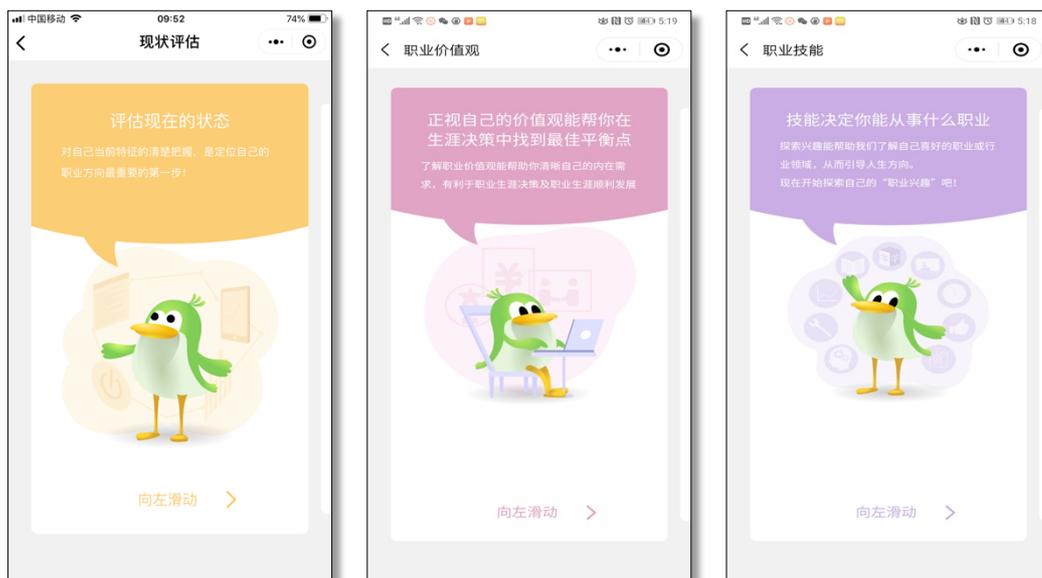
1.3.5 答题与提交

- 1) 进入某测评模块后，请仔细阅读当前测评的指导语与注意事项，以确保测评的顺利进行；

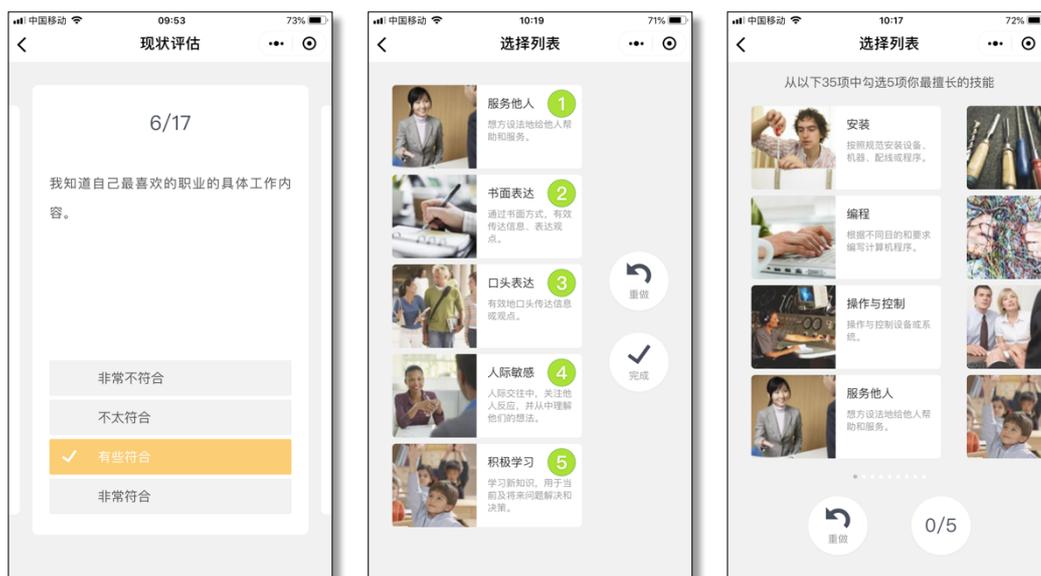


← 两页面间可左右滑动 →

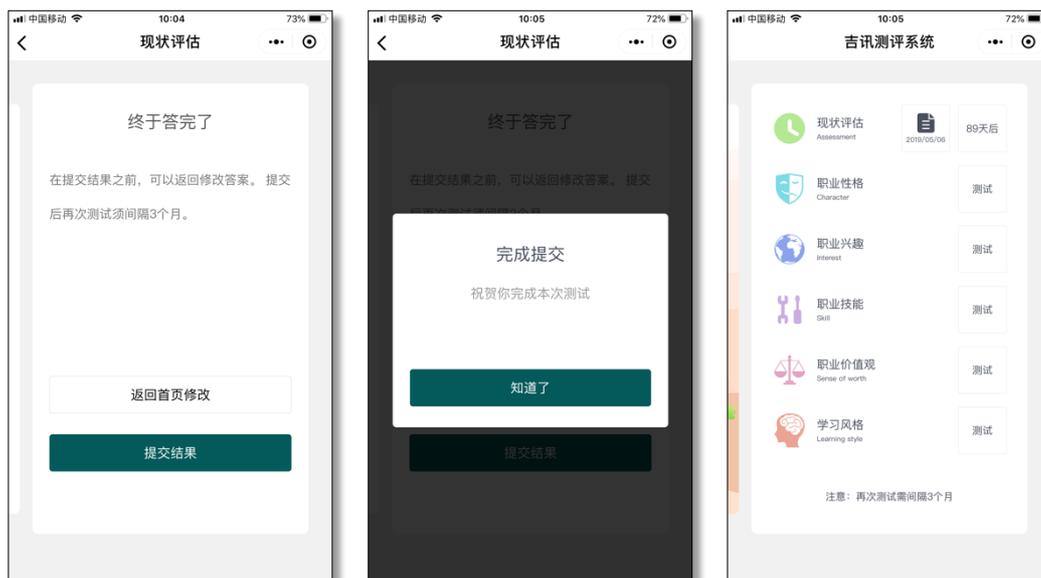
- 2) 不同测评模块的指导语会有所不同，举例如下；



3) 进入测评页面后，按照当前模块的答题要求进行答题即可，不同题目页面可通过左右滑动进行切换。以下是典型题目页面举例：



4) 完成当前模块的所有题目后，即可点击“提交结果”完成提交，进而会返回测评列表页面；对于已完成测评模块即可查看测评报告；注意：为保证测评效果，同一测验在三个月内只能测试一次。如下图列示：



1.3.6 测评报告

单个模块的测评完成后，点击测评名称后的报告图样即可查询测评报告（如上图示），

全部测评完成后，可查看对应模块的测评报告，下图列为报告举例：



注：移动端可查看各个测评模块的结果报告，如想查看“生涯计划书”，可登录网页版

进行查看和其他操作。