



职业技能报告

任何探索都是对自己重新思考和认识的过程，你在评估自己技能的过程中，是不是对自己又有了进一步的认识和新的思考？对于那些你不擅长的技能，你可以通过学习和锻炼来提高，但建议你不要选择那些以你薄弱技能为核心的工作。

以下是你认为你最擅长的5项技能：

- 积极倾听：** 注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断
- 人际适应：** 根据他人的表现，来调整自己的行为 and 表现
- 指导：** 教或示范别人如何做某事
- 科学思维：** 利用科学的规则和方法（比如对比、分类、演绎、归纳等）解决问题
- 数学思维：** 运用数学方法或者数学知识解决问题

上面的这些技能是通过探索筛选出来的，又经过了重新梳理，希望你在平时的生活和学习中认真思考和观察自己这些技能的应用，充分发挥自己的长项。将来你可以考虑选择自己的优势技能对应的职业，这样在求职中你将更有竞争力，从事工作时也更得心应手。

以下是你认为你最薄弱的3项技能：

- 说服：** 说服他人改变想法或行为
- 物资管理与分配：** 合理分配某项活动中所需的设备、工具、材料等物资，并且确保恰当使用
- 书面表达：** 通过书面方式，有效传达信息、表达观点

你认为这些技能是你的软肋，你可能并不重视这些技能，也没有关系。但如果你要提升这些技能，就需要付出比一般人更多的努力，对于这些你弱势技能对应的职业，你将来求职时要谨慎选择。

在进入任何工作领域、岗位后，一般都会经历专业化的技能训练，但是有些技能却是在当前的工作市场上普遍“热门”。它们是：

预算管理	公共(人际)关系	督导(促)他人	撰写应用文	公开发言
组织/管理/调整	应对最后期限的压力	交谈沟通	协商/仲裁	教授/指导

你可以比较一下你自己擅长的技能与这些“热门”技能的差异。

技能在日常活动中是可以主动锻炼、获得、提高的。但你要清楚地制订一个完善这些技能的计划，这样才能有目标地达成自己想要的结果。

另外，如果你想深入分析自己的技能，这里还有一种非常有趣的方法：

成就事件分析

首先，找出一张纸，写下自己到目前经历过的成就事件。这些事不必惊天动地，只要你感觉在这些事件中有成就感就可以。一般情况下，像你这个年龄段的人至少可以写出二十件，你可以写一写，看你可以写出多少件。

举个例子，一个同学写道：两次高考失败，我没有气馁，最终以高分考到了自己心仪的北京师范大学心理学院。

那么，从这些感觉不错的事件中，你能够分析出哪些能力出来呢？一般都可以分析出三类能力的：比如“两次高考失败，我没有气馁，最终以高分考到了自己心仪的北京师范大学心理学院”，可以分析

出：

形容词描述的“**自我管理技能**”：有勇气的、自信的、目标明确的……

动词描述的“**可迁移技能**”：压力应对、攻克……

名词描述的“**知识技能**”：心理学知识、数学、语文、英语……

您可以好好分析一下自己所经历的成功事件，分析一下自己拥有的三类技能，你可以进一步强化自己的优势技能，在求职中，这些优势技能将成为你的竞争力，你的成就故事也是在简历或面试中佐证你的技能的最有力的实例。

