

常州工程职业技术学院学生自我发展标准

诊断项目	诊断要素	诊断点
学业发展	1、学业目标	<p>确定三年的学业目标；</p> <p>有终身学习的认识与追求；</p> <p>解决达成目标过程中所遇到的困难；</p> <p>调整学习计划与态度，不断向目标迈进。</p>
	2、时间管理	<p>做事有计划；</p> <p>编排自己的时间表，并付诸行动；</p> <p>按事情轻重缓急，妥善分配时间，进行进度调控；</p> <p>在指定时间内，完成需要做的事情。</p>
	3、学习能力与技巧	<p>具有积极的学习态度和浓厚的学习兴趣；</p> <p>养成良好的学习习惯，掌握适合自身的学习策略和方法；</p> <p>有效运用口头、书面语言和计算能力，具备信息技术基本技能；</p> <p>审视自己的学习状态，根据自身实际，选择或调整学习策略和方法。</p>
	4、思考与表达	<p>多角度地思考问题，辩证地分析问题；</p> <p>正确传递或接收信息，准确理解他人思想；</p> <p>用口头与书面的方式表达想法、感受、事实和意见；</p> <p>运用不同的途径反映自己的观点。</p>
	5、学业提升	<p>在现有基础上，学业能有不断的进步与突破；</p> <p>制定自己的学业提升规划；</p> <p>明确知道通过何种途径继续深造；</p> <p>为进一步深造寻找资料，做好准备。</p>
职业发展	6、职业目标	<p>评估就业环境及自身的就业倾向，设定自己的职业目标；</p> <p>掌握达到职业目标的策略；</p> <p>解决在达成职业目标时所遇到的困难；</p> <p>不断改进自己的升学和就业计划，向自己的职业目标迈进。</p>

	7、职业规划	了解自己的兴趣和人格特点，以及与之相匹配的职业种类； 在兴趣和前途之间做出平衡； 在自己的兴趣范围内，探索不同的职业； 了解自己的能力和能力，以协助自己选择职业。
	8、职业能力拓展	选择适合自己的辅修专业和选修课程，为将来的职业做好准备； 参与各类协会、社团、竞赛、项目，提升实践能力； 参与社会实践与志愿者活动，了解社会需求与职业需求； 寻找兼职岗位，储备职业技能。
	9、创新创业	提出和实施新的想法，并把新想法传播给他人； 对新的不同的观点持开放心态，并积极回应； 参与创新创业活动，在学习或活动中有开创新意的表现； 实施有创意的设想，体验创新创业实践。
	10、求职与发展	为自己制作完备的求职材料； 掌握一般的面试礼仪与技巧； 寻求和利用各种资源，协助自己找工作； 根据自己的兴趣及能力，寻找合适的工作；
个人 发展	11、人生规划	有长远的和短期的个人发展目标； 掌握达到人生目标的策略； 找出多种可行的办法解决问题和困难； 不断调整和改进自己的计划，向自己的人生目标迈进。
	12、生命意识与身体健康	理解生命意义和人生价值，尊重生命，敬畏生命，关爱生命； 具备安全意识，保护自己的生命、身体和财产安全； 掌握锻炼技巧，塑造健康体格和健美体态； 均衡饮食，合理作息，生活规律。
	13、健全人格	具有积极的心理品质，自信自爱，坚韧乐观； 理解自己的情绪，掌握保持心理健康的途径与方

		<p>法；</p> <p>能有效管理学业上、生活中遇到的压力，并学会恰当地减压；</p> <p>在面对逆境时，激励自己，并随机应变。</p>
	14、自我认识与反省	<p>了解自己的身体、能力、个性、需求；</p> <p>独立思考问题，拥有反思的勇气和毅力；</p> <p>认清自己的长处和不足，发挥自己的优点，改善自己的不足；</p> <p>以开放的态度面对批评，并进行自我批评。</p>
	15、自我管理	<p>依据自身个性和潜质选择适合的发展方向；</p> <p>随时调整自身心态，持续地保持积极的心态；</p> <p>具有达成目标的持续行动力；</p> <p>排除干扰与诱惑，控制自己的行为。</p>
社会 能力 发展	16、责任担当	<p>履职尽责，对自己和他人负责；</p> <p>预料自己的行为所带来的后果，敢于对自己的行为承担责任；</p> <p>明辨是非，不盲从他人意见，具有规则与法治意识；</p> <p>履行公民义务，理性行使公民权利。</p>
	17、行为举止	<p>拥有辨识美与丑的能力，不浅层模仿，不盲目追求；</p> <p>仪表整洁，着装得体，举止文明，诚信友善；</p> <p>礼貌待人，见面主动问候他人，语言、行为合乎社会道德；</p> <p>注重日常生活、旅游观光、网络交流等各种场合中的文明礼仪。</p>
	18、与他人相处	<p>能友好对待与自己不同的人、事、物，包容彼此的差异；</p> <p>设身处地，顾及他人的感受；</p> <p>欣赏他人，尊重他人，掌握与人相处的方法；</p> <p>与他人想法和做法不同而有冲突时，能控制自己情绪，积极化解冲突。</p>
	19、团队协作	<p>经常与同学、朋友交流想法与工作学习方法；</p> <p>能与他人一起行动和工作，共同承担责任，协同合</p>

		<p>作完成任务；</p> <p>对团队成员的贡献给予承认、鼓励和回报；</p> <p>在团队中，处理合作过程中的矛盾冲突。</p>
	20、社会参与	<p>拥有个人理想；</p> <p>关心国家大事，关心社会，热心公益与志愿服务；</p> <p>对问题有自己的是非判断；</p> <p>尊重并理解与自己不同的价值观念。</p>