1.职业生涯规划有什么意义？（10分）

职业生涯规划对大学生的意义，主要表现在以下六个方面：一、审视自己的专业；二、挖掘自身的优势；三、兴趣与职业共赢；四、有规划才有目标；五、明确自身的定位；六、提升职业竞争力。职业生涯规划对大学生而言，是一个极为重要的人生规划。

2.请简述良好的人格具有哪些特征。（15分）

感知敏锐，丰富的想像能力，较强的逻辑性，富有创新意识和创造能力。善于控制和支配自己的情绪，乐观开朗，振奋豁达，行为自觉，善于自制，勇敢果断，坚韧不拔，积极主动

3.CASVE循环作为一种职业生涯决策技术，其决策过程包含哪几个阶段？简述各个阶段的含义。（15分）

沟通：包括内部以及外部的信息交流，通过交流使个体意识到理想和现实之间存在者很大的差距。

分析：通过思考、观察和研究，对兴趣、能力、价值观和人格等自我知识以及各种环境知识进行分析，进一步地理解现存状态和理想状态之间的差距

综合：根据分析阶段所得出的信息，首先把选择的范围扩展开来，然后再逐步的缩小，最后确定3—5个最可能的选项

评估：综合阶段得出的三至五个职业进行具体的评价，评估获得该职业的可能性，以及这个选择对自身还有他人的影响，从而进行排序。

执行：是整个CASVE循环的最后一个部分，前面的步骤确定了最适合的职业，不能够带来职业选择的成功，需要在执行阶段把所有想法都付诸实践。

1.请分别列举出你最看重的一项价值观和一项职业价值观，谈谈你对它们的理解，并分别举出一个自己在生活或学习中的实例以说明这种价值观是如何在自己身上体现的。要求字数不少于300字。（20分）

对于我来说成就感是最重要的，无论是玩游戏还学习，我都喜欢挑战困难的事情，因为这样在打败困难时带来的成就感最大。同时，做一些对我人生有意义的事也可以带来成就感。对我来说最感兴趣的莫过于长跑。在操场上只有自己一个人，和以前的自己进行比赛，不断的突破自己的极限，看着过去的自己跑出来的时间被自己超越，也可以带来极大的成就感

在职业价值观方面，我最在意的是兴趣特长是否符合工作。工作能使我高兴的话，我会更加努力。从高中对计算机深入认识后，我对计算机产生了浓厚的兴趣，这也是我选择重庆邮电大学的原因，因为在这里学习可以提升我的计算机能力。为未来的工作积攒力量，学习如何应对工作中的问题。还可以自己编程解决生活中的问题。计算机这门学科是我的心之所向。

.重邮的校风是“志不求易，事不避难”，请谈谈在新时代背景下应该怎样将我校校风融入个人的职业生涯规划当中。要求字数不少于500字。（40分）

志不求易，行不避难

在新时代下，中国青年应该更加有志向，有毅力。正如后汉书所言，****志不求易者成，事不避难者进。**重邮校风要求我们**志不求易，事不避难。**在对未来规划的同时，也不应忘记母校的教诲。**

**树立远大的志向，要求我们像**茅以升一样，在见证了文德桥压塌的悲惨情景后，下定决心要为中国造一条结实的桥。像周恩来一样，为中华之崛起而读书，为人民带来幸福，为国家和民族而奋斗终生。像戴玉强一样，即使贫穷，也要不懈努力，最终站上世界最高领奖台。人的一生只能享受一次青春，当一个人在年轻时就把自己的人生与人民的事业紧密相连，他所创造的就是永恒的青春。　孙子曾说：“三军可以夺帅，匹夫不可夺志”。的确，不管你身份何等低下，但是都要有远大的志向。立志是成功的起点。有了雄心壮志，就会去不懈努力，就会向成功迈进。

坚定自身的意志，不要惧怕困难，只要有坚持的精神，困难再难也只是时间问题。正如毛泽东所说，世上无难事，只要肯登攀。不要放弃对梦想的追求，就在最近发射的神州十五中的宇航员邓清明作为第一批入选宇航员的人，在同批都已经退休和上天的情况下，依然坚持在岗位上，这次神州十五终于圆梦上天。

****志不求易者成，事不避难者进，我们要用实际行动践行这一原则，立远大的职业规划，不惧困难****