



2019年春职规课期末考试说明

学生就业指导与服务中心
2019年6月





温馨提示：

请各位同学扫码完成“兰州大学2019年春季职业生涯发展与规划课满意度调查”



（备注：已经填写过的同学不用再填写）

考核方式



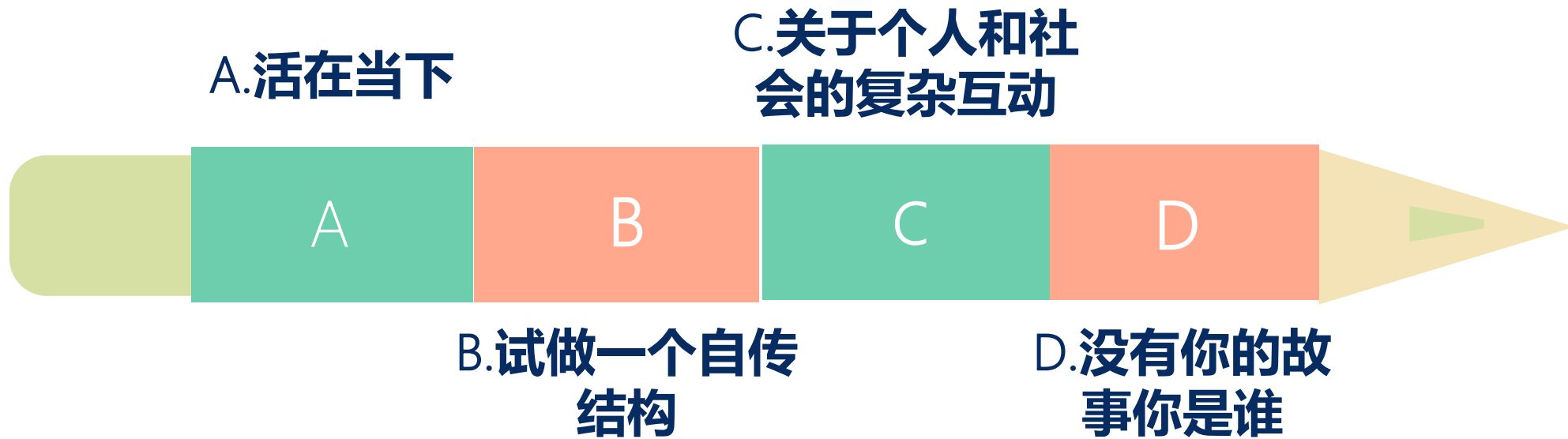
一、主打：我的成长史

二、三个其他方式

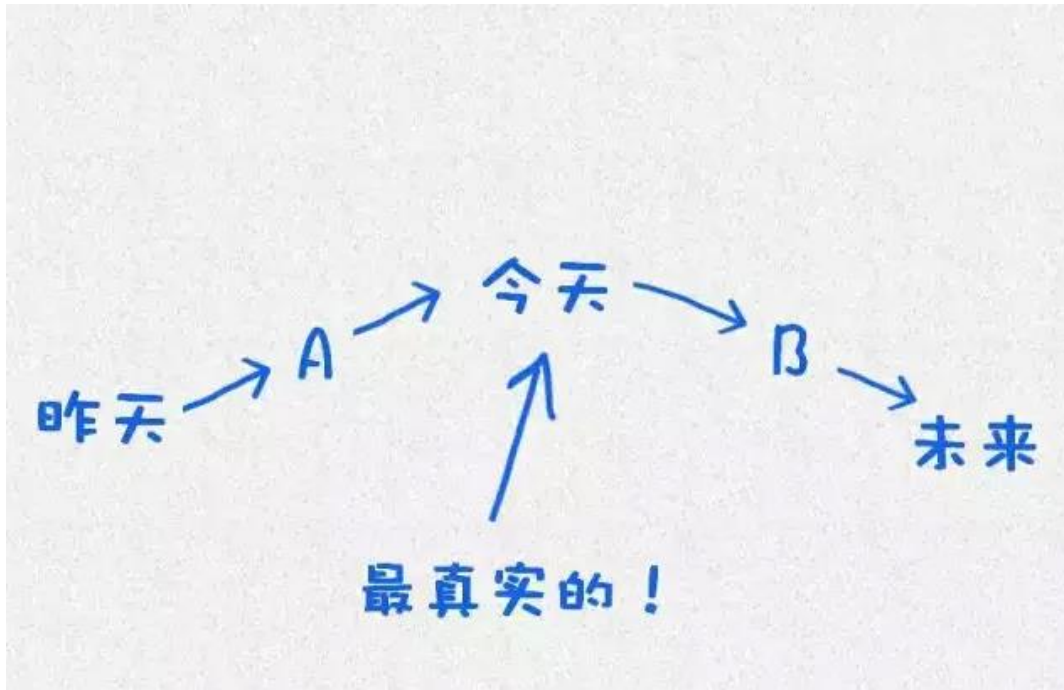
三、另类方法：
我的题目我作答

四、选做附加题得高分

一、成长史



活在当下



建构过去（无限过去，通过何种方式了解自己）



面对现在(惟现在真实，活在当下)



面向未来(成为自己和社会期待的样子)

试做一个自传结构

TIP.2 设计为 3-章

TIP.4 用小结彰显章、节、标题寓意

TIP.1 做一个自传小说的结构

TIP.3 设计章、节、目的标题



关于个人和社会的复杂互动

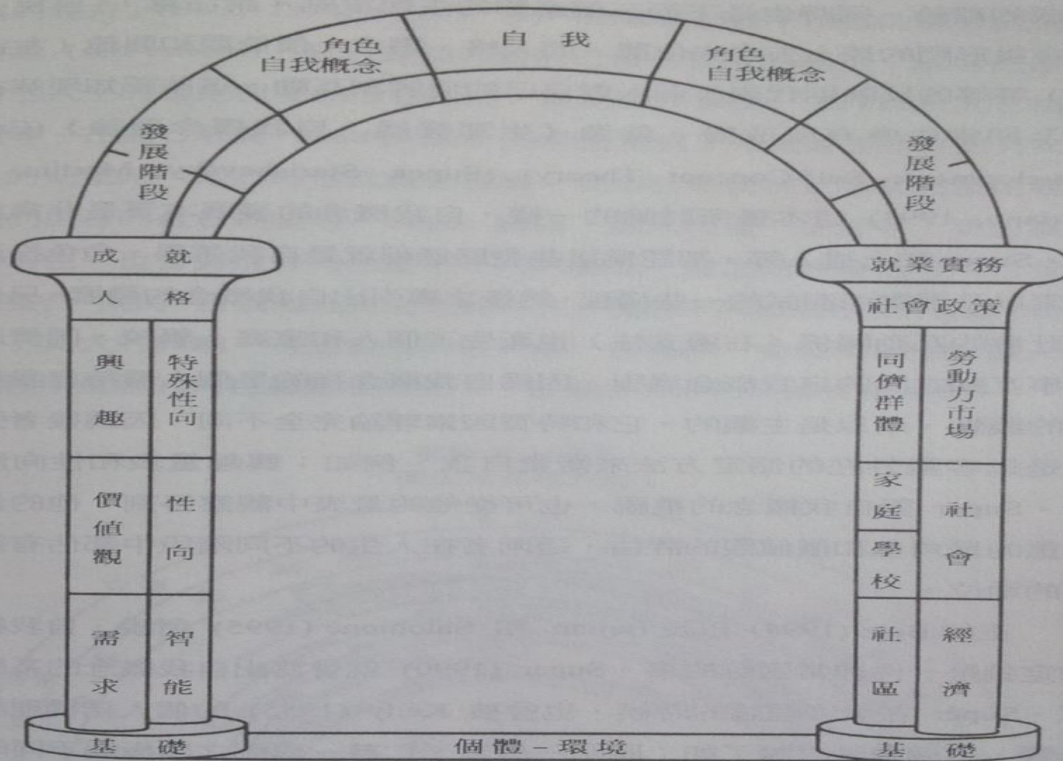
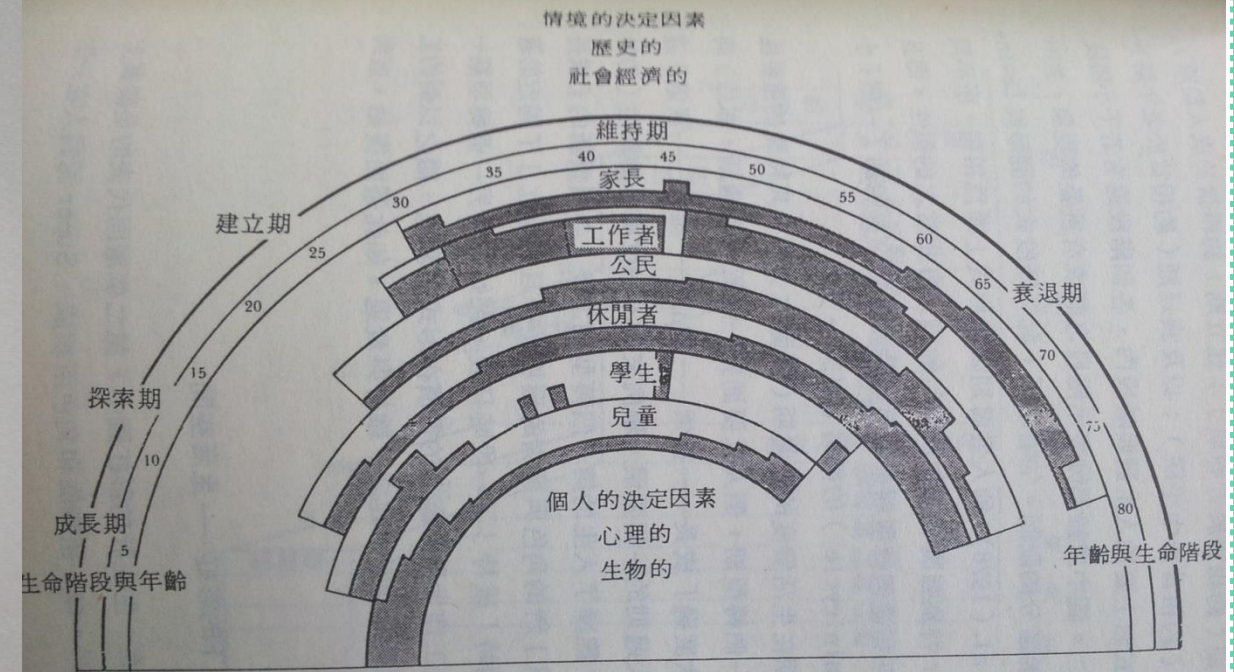


圖 6-1 各種生涯決定因素所形成的拱形門



圖一 生計彩虹圖：生活空間的六種角色
(取自 Super, 1984)

关于个人和社会的复杂互动

从自己看

各种角色的协调

- 某个角色可以不连续吗？
- 某个角色可以没有吗？
- 角色应该有阶段性主次吗？
- 关于替代性角色与人的完整性

从社会看

社会需求的制约

- 人在社会如鱼在水
- 天地大于当下 当下大于人
- 世界 中国 家乡 组织 家
- 人自有使命
- 每个人都是奇迹

转折阶段

重视自己的生活愿景

- 从来处来 爱来处如家乡
- 在当下 爱当下 第二故乡
- 去往期待的地方 爱未来
- 参与到自己未来的创造中去
- 同时接受各种偶然性（偶发事件理论）

没有你的故事你是谁



撰写—创造自己的故事——感受、表达、形成、达到

转念四问
(拜伦·凯蒂)



- 1 那是真的吗？
- 2 你能确定那是真么吗？
- 3 你相信那个念头时，你怎样反应的？发生了些什么？
- 4 没有那个念头时，你会是怎样呢？

没有你的故事你是谁



- ◆ 尝试把自己纠结成团的现实，层层片片分开端详。兴趣、能力、价值观、休闲、决策等等，试图找到一个连续性。
- ◆ 看看自己走过的路，有哪几个步子，可能有决定性？
- ◆ 更多的是，我们一直在走，而已。
- ◆ 每个人，边走边找自己，慢慢，在心中，建立了一个自己的系统，如同一个庞大的计算机处理系统，在每个拐角，帮助我们分析取向。
- ◆ 就这样，慢慢长大。

没有你的故事你是谁



这个将自己注入系统想象的方式，假定是一部自传式小说。

它有理性的成分，但是，首先，它是一部小说。

任由你期待，开始写它。



**那时候你就会明白
生命中所有残缺的部分
原是一本完整的自传里
不可或缺的内容
——席慕蓉《残缺的部分》**

格式及要求



1

总目标

通过深度自我探索的方式，从真实的过去出发，长成自己希望和喜欢的样子。

2

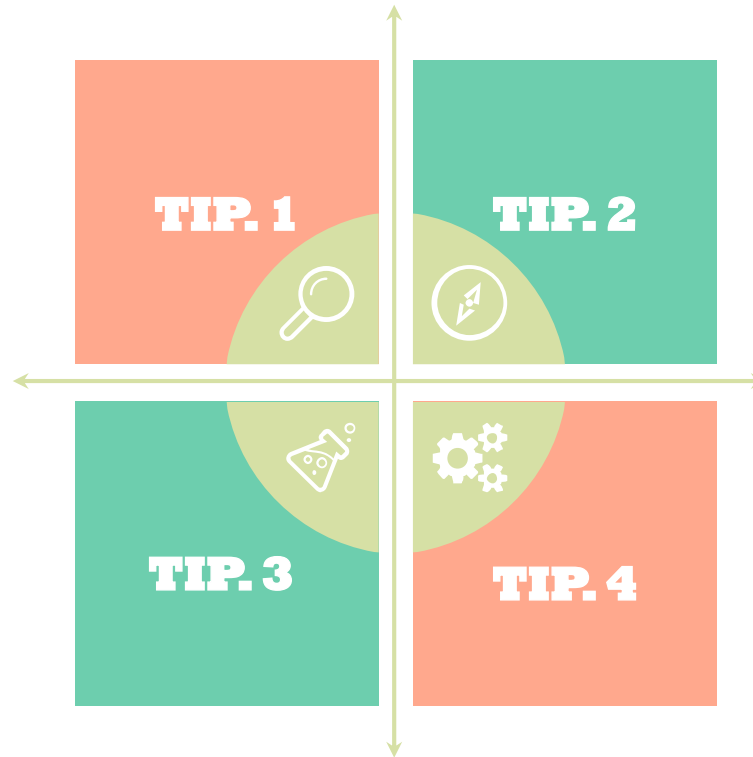
关键词

连续 理性 宽容 自主 美好

格式及要求

自拟人生**标题**（想象书店里最美的书）

每章需要分出相对清晰的节和目（原则上3级标题）



至少分出过去、现在、未来三个部分（章节名称自拟）

在每个章、节、目结尾处做**小结**：尽可能准确、清晰

格式及要求

TIP.5



尽可能多的用到一些描述

- ▶ 关于未来，第一个段落是**大学毕业5年后，需要详细描述**，包括：在哪里？那个地方如何？在哪个机构？和谁在一起工作？生活？
- ▶ 查找资料，用自己的语言连缀成文，在基本事实方面杜绝猜测和杜撰，**最好有数据、图表、图片等作支撑。**

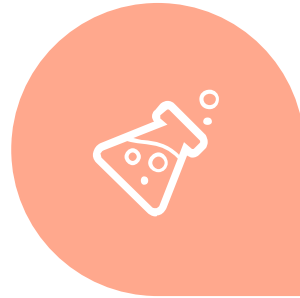
提醒



内容要求

TIP.1

**关注自己成长中的
重要人物**

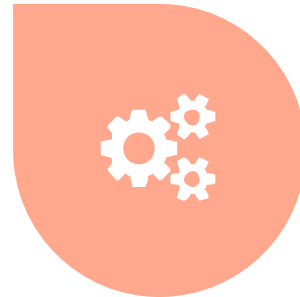


TIP. 2

关注成长中的重要事件

TIP. 3

**关注成长中的
重要心理变化**



TIP. 4

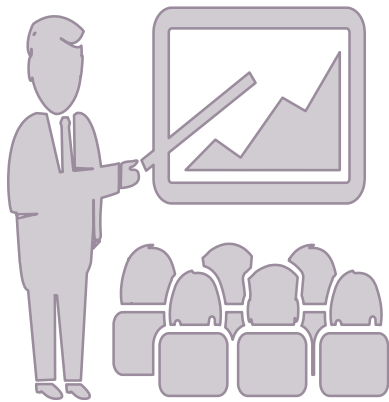
强调行文的连贯性



重要人、事件和心理变化，构成了以前、现在和未来的你，能够较为清晰看到你的性格、兴趣、能力，价值观。

格式及要求

温馨提示



从行文中较为清晰的看到你就是“这个人”：从浑圆如一到支离破碎之后重回新的浑圆如一的你



能够较为清晰看到你的性格、兴趣、能力，价值观



要看到你的休闲、决策，尤其元认知

关于字数



TIP.1

一个字的人生如何可能？



TIP.2

800字的人生似乎过于单调



TIP.3

一部长篇小说80万字（家春秋）



TIP.4

每天微博140字，2月的积累似乎刚刚好

格式及要求

**字数要求
截止时间**



**字数要求：8000字以上
其中未来部分不能少于2500字**



**再次强调：大学毕业后五年为关键时期，
需要查阅资料，写的色香味俱全**

二、三种其他方式

选择一个做完视同考核完成



上课心得（能体现你一直人+心在课堂）（5000字）

生涯课程知识点综述
（一般意义的科学标准）
（5000字）

职场实习探索报告（写出时间地点事件思考）
（7-15天，提供可验证联系信息）
（5000字）

三、另类选择：做自己人生的导演

1

如果我是自己人生的导演和主角，导演一部由自己主演的影片，它会是一部何种类型的电影？**辅角**有谁？他们以何种方式和我连结？

2

电影将以何种方式、何时切入？诸多关系如何相互作用，能够将最精彩部分的内容呈现出来？那会是什么？在哪些关键时刻，导演会将主角和内容推向不同的发展方向？

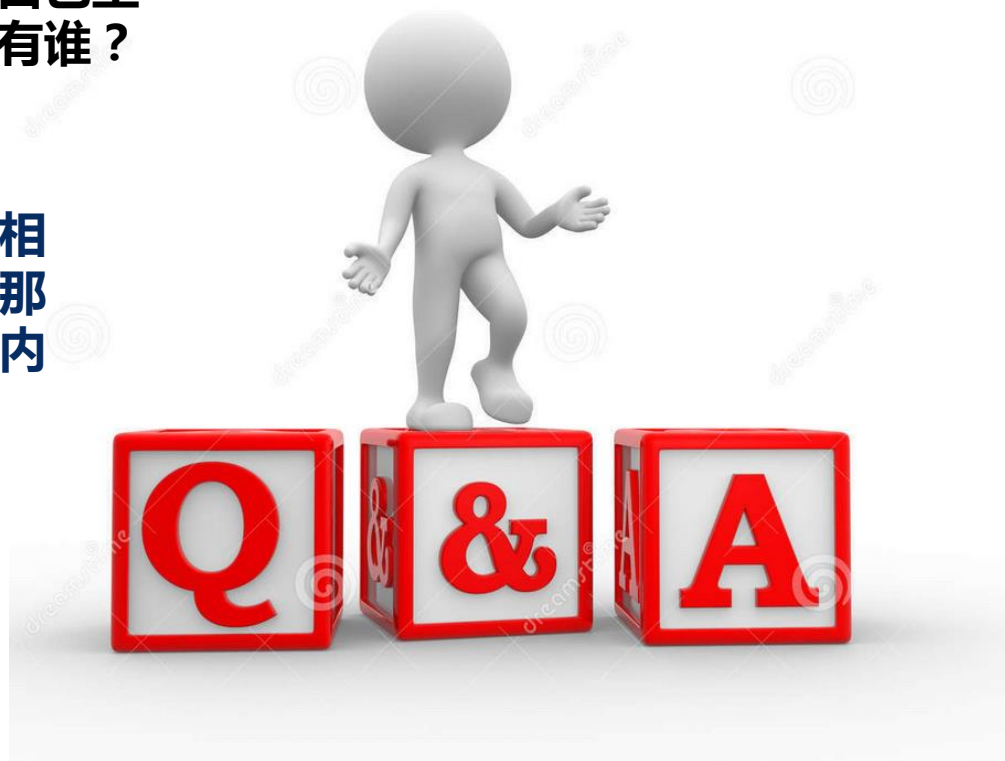
3

观众很想知道，电影的结局。

4

电影里，能反映生涯自我设计的内容有哪些？

字数要求：5000字



四、附加题目 | ——我的阅读史

包括书、电影、电视、游戏、思考、事件等；理出10个左右



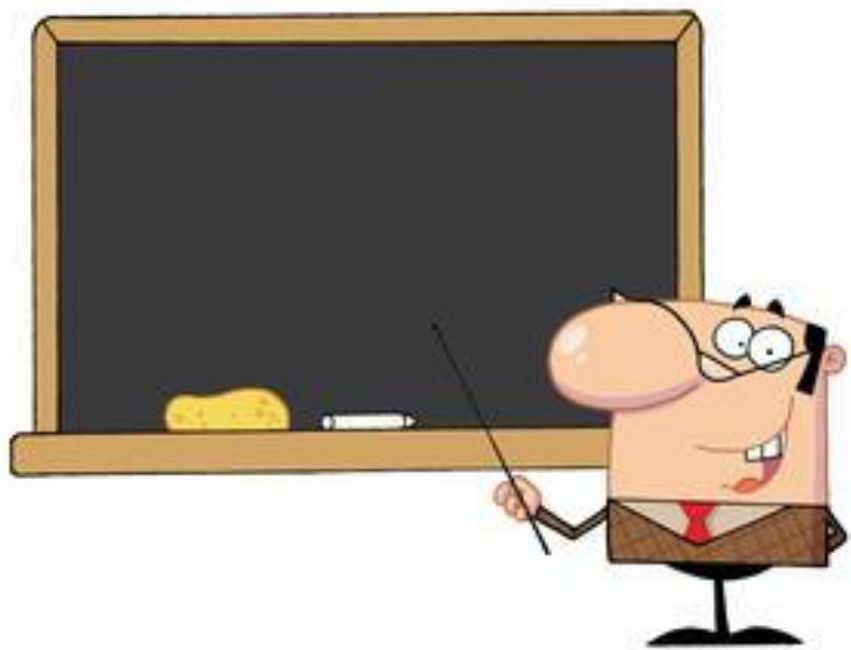
1. 影响角度（需有3-5个关键词，比如：力量、理解、包容、勇敢、追求梦想等，讲述理由）

2. 名字（有作者，出版机构等细节）

3. 时间

4. 今天视角（至少看到问题的正反面。如：某电影或书对自己的建议或期待）

附加题目 2 —— 我的中学老师



我的中学老师（或者班主任）
——尽可能写故事就好

附加题目 3 ——我的QQ签名史



回顾自己QQ签名的足迹
——尽可能写故事

通过故事看见自己心态变化

特别提示:



TIP.1

2019年8月4号前将个人的测评报告、考核作业及附加题目作业的电子版打包发送。



TIP.2

发送至任课老师邮箱

*****@lzu.edu.cn



TIP.3

- 1、以个人为单位建文件夹，包含测评报告、考核作业及附加题目作业的电子版各1份。
- 2、个人姓名+学号进行命名。



TIP.4

个人进行在线职业测评（吉讯）时，需要在**电脑端**通过兰大就业网右侧栏目选项进入系统操作。

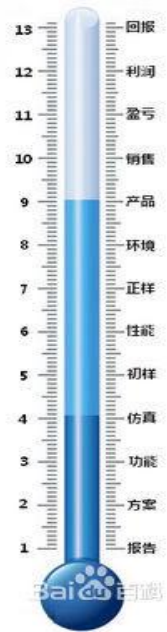


特别强调：

必选题：成长史、心得、综述、实习、自己出题自己做
5个中任选一个即可

附加题：阅读史、中学老师、QQ签名故事
3个中可以选择0-3个

评分标准



- 真实
- 具体
- 连贯
- 周至
- 与课程相关！
- 与作业相关！
- 与生涯发展相关！
- 符合基本规范



祝福
所有同学走在
成为自己的道路上
沐风栉雨
欢喜前行