



# 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：

- 编程：根据不同目的和要求编写计算机程序
- 指导：教或示范别人如何做某事
- 数学思维：运用数学方法或者数学知识解决问题
- 服务他人：想方设法地给他人帮助和服务
- 修理：使用工具修理机器或系统

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：

- 口头表达：有效地口头传达信息或观点
- 书面表达：通过书面方式，有效传达信息、表达观点
- 说服：说服他人改变想法或行为

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, 您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。



中国最先进的大学生职业生涯规划系统