

# 学生发展规划手册

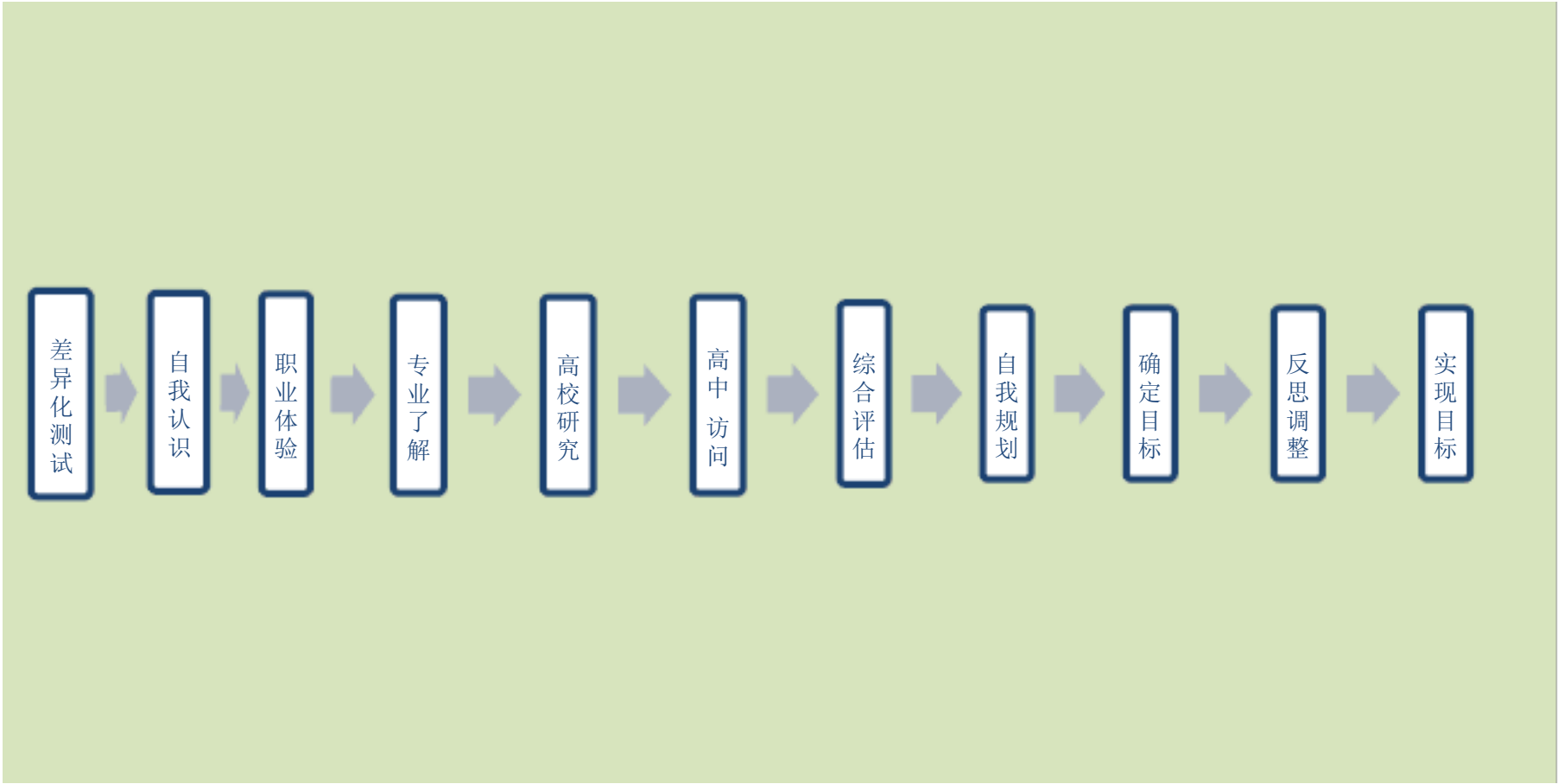
潍坊新纪元学校

入学学期\_\_\_\_\_

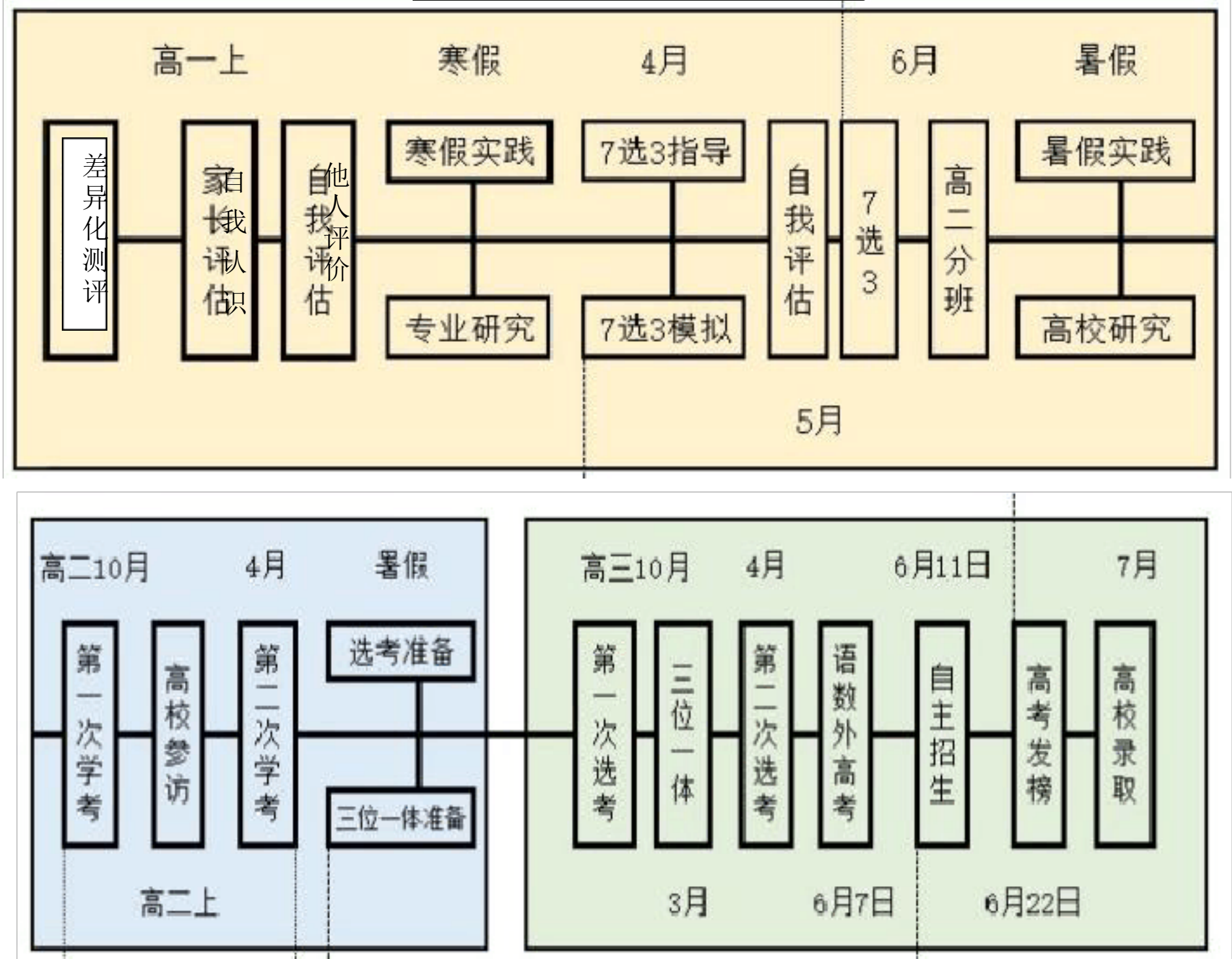
班 级\_\_\_\_\_

姓 名\_\_\_\_\_

我的发展规划路线图



根据本年级实际情况制作（参考）



# 我的差异化测评报告

( 认知能力测评粘贴 )

( 学习适应性报告粘贴 )

( 多元智能报告粘贴 )

# 多元智能与适合的职业

## 1 语言智能

工作技能:与人交谈、叙述、通知、教导、写作、用言辞表达、说某种外语、口译、笔译、教学、讲课、讨论、研究、倾听、抄录、校对、编辑、计算机文字处理、归档、报告。

**代表性职业:图书馆员、档案保管员、博物馆或艺术馆的馆长、编辑、译者、语言校正专家、作家、广播员、新闻记者、法律助理、律师、秘书、打字员、校对员、语文教师。**

## 2.逻辑——数学智能

工作技能:理财、预算、经济研究、推理、估算、会计、数算、计算、统计、审计、推测、分析、组合、归类、顺序。

**代表性职业:查账员、会计员、采购员、保险业者、数学家、科学家、统计学家、保险理赔员、计算机分析师、经济学家、技师、簿记员、自然科学教师**

## 3. 空间智能

工作技能:画图、彩绘、想象、图书制作、设计、创意、发明、着色、绘制、工程图、制表、制图、摄影、装饰、影片制作。

**代表性职业:工程师、测量员、建筑师、都市设计师、美工设计、室内设计师、摄影师、美术教师、发明家、绘图员、飞机驾驶员、艺术家、雕刻家。**

## 4.音乐智能

工作技能:唱歌、弹奏乐器、录音、指挥、即兴创作、作曲、抄编曲、听曲、别(音质)、调音、编写管玄乐、音乐赏析、评论(音乐风格)。

**代表性职业:音乐节目主持人、音乐家、乐器制作者、钢琴调音者、音乐心理治疗师、乐器销售员、作曲家、录音工程师、合唱团长、指挥、歌手、音乐教师、抄谱员。**

## 5.肢体一动觉智能

工作技能:分类、平衡、抬举、提取、行走、跑步、手工艺制作、修复、清理、运送、交递、制造、修理、组合、安装、操作、整理、打捞抢救、表演、唱歌、模仿滑稽动作、戏剧表演、服装展示、跳舞、运动、筹组户外活动、旅行。

**代表性职业:复建物理治疗师、康乐活动辅导、舞者、演员、模特儿、农夫,技工、木匠、手工艺品制作者、体育教师、工人、编舞者、职业运动员、森林管理者、珠宝商。**

## 6.人际智能

工作技能:服务、接待、沟通、认同、交易、个别辅导、生活教练、心理咨询、顾问、评核他人、说服、激发动机、推销、激励、授权、谈判、仲裁、合作、抗争、治谈。

**代表性职业:行政主管、经理、校长、人事行政人员、仲裁者、社会学家、人类学家、心理辅导员、心理学家、护士、公关人员、推销员、旅行业者、社会工作者。**

## 7.内省智能

工作技能:执行决策、单独工作、自我提升、设定目标、达成目标、自动自发、评定、估算、规划、组织、明察待机、自省、自知。**代表性职业:心理学家、教士、心理学教师、心理治疗师、心理辅导人员、神学家、方案规划人员、企业家。**

**8.自然智能** 工作技能:标本制作、种苗培育。**代表性职业:生物学家、动植物学家、农业研究人员、天文学家、生态学家、园艺家、工艺家、海洋学家。**

# 我的性格测评报告

# 职业价值观测评报告

## 你心目中的理想工作

如果能够找到一份完全符合你理想的工作，无疑是一件令人兴奋的事。即使完全符合理想的几率并不太高，但愈是清楚明白自己所追寻的理想，愈能对自己的职业生涯选择感到满意。

仔细阅读下页所提供的职业价值观，勾选出九个你觉得较符合你理想工作的选项。你也可以在后面填写你自己的理想。接着，请你判断这九个价值观的相对重要性，按顺序排列。将你觉得最重要的排在第一位，以此类推。

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 |

- 自豪**：你想做令你骄傲的、能充分发挥你能力的工作

**稳定**：你要一份稳定的工作，它不易使你成为冗员

**例行公事**：你要一份大多数时间里做相同事情的工作

**体力劳动**：你要一份需要体力的工作

**团队工作**：你要一份工作，在这工作中你是团队的一分子

**得到欣赏**：你要人们欣赏你的工作

**刺激**：你要一份充满刺激的工作

**单独工作**：你宁可独自一人工作

**赚大钱**：你想要赚一大笔钱

**稳定的收入**：你想要一份每个月都有稳定收入的工作。

**冒险**：你想要一份可冒险的工作

**艺术**：你喜爱包含绘画、设计、音乐、模型设计等的工作

**兴趣**：你要一份有趣的工作

**沟通**：你要一份可使用文字或言语来表达构想的工作

- 创意**：你要一份可以构思新观念、新方法来处理事情的工作

**平顺**：你比较喜欢一份没什么压力或没不愉快要求的工作

**变化**：你想要做许多不同的事

**地位**：你要一份别人尊敬的工作

**挑战**：你喜欢有压力、有新的难度的工作

**自由**：你要自行决定工作时间，而不愿在固定的时间工作

**独立自主**：你要一份能独立自主的工作。

**环境**：你要一份环境很好的工作

**升迁**：你要一份有良好升迁通道的工作

自我发展信息表

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |         |                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---------|----------------------------------------------------------------|
| 姓名             |                                                                                                                                                                                                                                                                  | 性别 |  | 班级      |                                                                |
| 我的学习经历         | <input type="checkbox"/> 竞赛培训 <input type="checkbox"/> 特长学习 <input type="checkbox"/> 优势科目                                                                                                                                                                        |    |  | 学习级别或获奖 |                                                                |
| 父母文化水平         | <input type="checkbox"/> 小学 <input type="checkbox"/> 初中 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 大专 <input type="checkbox"/> 大学本科及以上                                                                                                                 |    |  | 家庭住址    | <input type="checkbox"/> 农村 <input type="checkbox"/> 城市        |
| 父母教育方式         | <input type="checkbox"/> 要求严格 <input type="checkbox"/> 关爱 <input type="checkbox"/> 耐心 <input type="checkbox"/> 民主 <input type="checkbox"/> 鼓励 <input type="checkbox"/> 打击<br><input type="checkbox"/> 满足 <input type="checkbox"/> 忽视 <input type="checkbox"/> 冷淡 |    |  | 与父母沟通情况 | <input type="checkbox"/> 很少交流<br><input type="checkbox"/> 经常谈心 |
| 自我认知           | 我的优势                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  | 我的打算    |                                                                |
|                | ( 性格特点、待人接物、我的兴趣爱好、有信心<br>的事、最想做的事、品德行为、学业、审美、艺<br>体 )                                                                                                                                                                                                           |    |  |         |                                                                |
| 班主任的<br><br>期许 |                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |         |                                                                |
| 家长的期许          |                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |         |                                                                |

初中三年我的发展规划表

|           |                 |      |         |      |      |  |
|-----------|-----------------|------|---------|------|------|--|
| 我的职业认识与体验 | 第一次职业体验活动——职业采访 |      |         |      |      |  |
|           | 活动时间            |      | 采访单位名称  |      | 采访岗位 |  |
|           | 岗位职责            |      |         |      |      |  |
|           | 工作记录            |      |         |      |      |  |
|           | 日期              | 工作任务 | 工作强度或压力 | 完成情况 | 工作感受 |  |
|           |                 |      |         |      |      |  |
|           |                 |      |         |      |      |  |
|           |                 |      |         |      |      |  |
|           | 我的采访感受与总结       |      |         |      |      |  |

备注：职业体验活动内容参见下页《职业体验活动—职业采访》

# 职业体验活动—职业采访

## 一、采访前：

1.确定采访主题：了解从业人员的相关职业信息；列车采访提纲；了解被采访者信息。

## 二、职业采访内容：

1. 您是如何找到这份工作的？

2. 您的岗位职责是什么？

3. 工作感受：

就您的工作而言，您最喜欢什么？最不喜欢什么？

4. 工作内容

从事此行业的人做些什么？

在工作方面，您每天都做些什么？

5. 职业前景

在行业内，先从什么样的工作岗位做起，就能学到最多的知识，最有益于个人发展？

这个行业的前景如何？

6. 从业要求

在这个岗位上，要获得成功，必须具备什么能力？

您认为什么样的性格、品质和能力对于做好这份工作是重要的？

7. 工作强度

您经常需要加班吗？

您是否拥有年假？

8. 工作环境

您的工作地点一般在哪里？

同事间如何处理好合作与竞争的关系？

9. 其他

您的熟人中有谁能成为我下次采访的对象吗？可以说是您介绍的吗？

您能给我一些学习方面的建议吗？

## 采访评价

尊敬的家长：您好！我们的学生刚才对您进行了采访，请您就他们的采访情况，写几句话进行评价，请从文明礼貌、团结协作、提问技巧等方面，加以评点。谢谢！

签名：

日期：

|           |                 |                                                      |        |         |      |      |
|-----------|-----------------|------------------------------------------------------|--------|---------|------|------|
| 我的职业认识与体验 | 第二次职业体验活动——职业体验 |                                                      |        |         |      |      |
|           | 活动时间            |                                                      | 体验单位名称 |         | 体验岗位 |      |
|           | 岗位职责及能力要求、基本素质  |                                                      |        |         |      |      |
|           | 工作记录            |                                                      |        |         |      |      |
|           | 日期或时间段          | 工作任务                                                 |        | 工作强度或压力 | 完成情况 | 工作感受 |
|           |                 |                                                      |        |         |      |      |
|           |                 |                                                      |        |         |      |      |
|           |                 |                                                      |        |         |      |      |
|           | 我的体验感受与总结       | 根据多元智能测评结果、体验情况及自我兴趣、能力哪些能成为我以后从事的职业？为了实现职业理想我可以怎么做？ |        |         |      |      |

备注：体验目标：目的：通过实地考察，体验职业，了解职业（包括工作内容、工作方式和工作环境、职业前景、任职资质等）。

|           |                      |        |        |
|-----------|----------------------|--------|--------|
| 我的职业认识与体验 | 第三次职业体验活动——高校访问 专业了解 |        |        |
|           | 活动时间                 |        | 访问大学名称 |
|           | 高校概况、排名、文化、专业排名      |        |        |
|           |                      |        |        |
|           | 感兴趣专业                | 专业学习内容 | 专业发展机会 |
|           |                      |        |        |
|           |                      |        |        |
|           |                      |        |        |
|           | 我的体验感受与总结            |        |        |

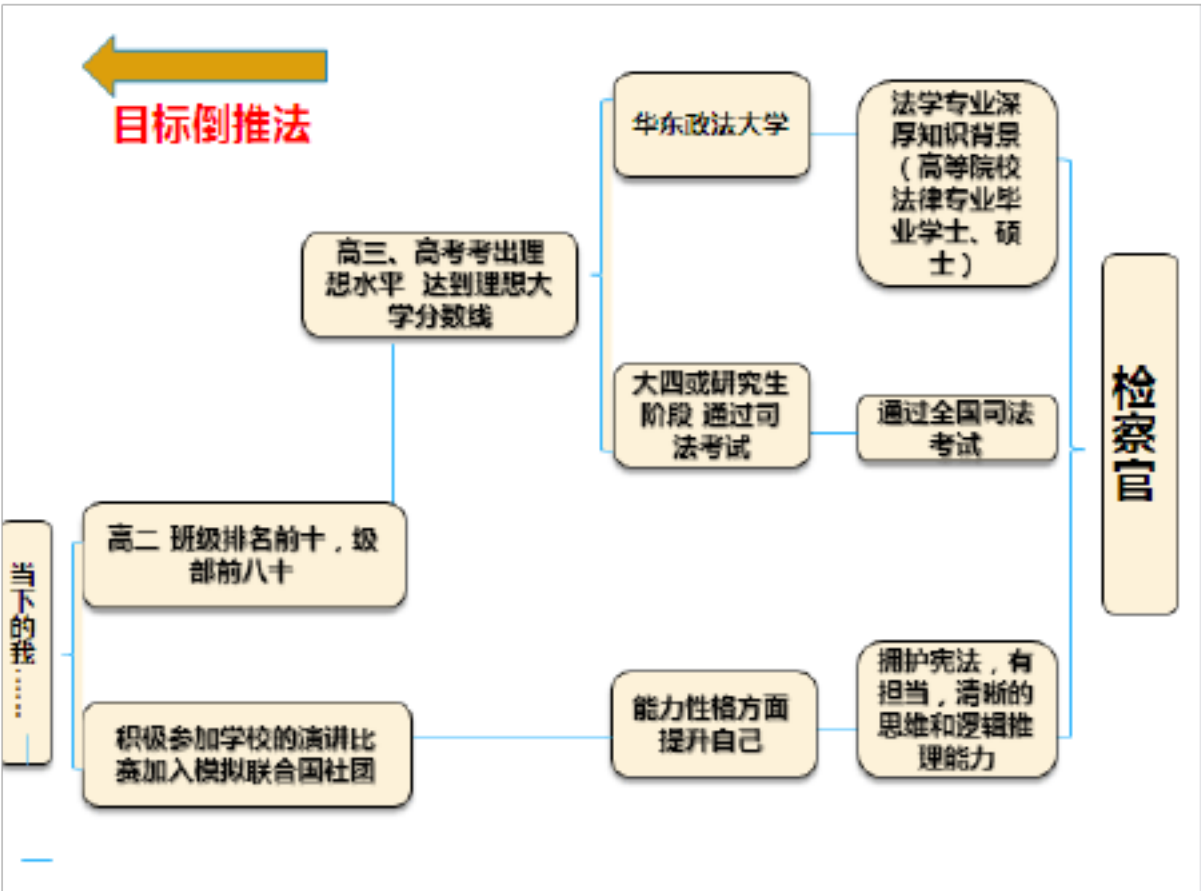
|           |                 |      |        |      |
|-----------|-----------------|------|--------|------|
| 我的职业认识与体验 | 第四次职业体验活动——高中访问 |      |        |      |
|           | 活动时间            |      | 访问高中名称 |      |
|           | 文化、荣誉、师资        |      |        |      |
|           |                 |      |        |      |
|           | 被采访人            | 学习感受 | 毕业打算   | 学习建议 |
|           |                 |      |        |      |
|           |                 |      |        |      |
|           |                 |      |        |      |
|           | 我的访问感受与总结       |      |        |      |

我的理想大学及专业

|           |                |                   |
|-----------|----------------|-------------------|
| 我的理想大学及专业 | 设有该专业的<br>大学名称 | 该专业三年录取分数线及其他录取条件 |
|           |                |                   |
|           |                |                   |
|           |                |                   |
|           |                |                   |
|           |                |                   |
|           |                |                   |
|           |                |                   |

我的理想目标规划路线图

目标倒推规划参考图



我的规划图

我的规划图

我的理想大学照片

( 粘贴 )

我的理想大学照片

( 粘贴 )

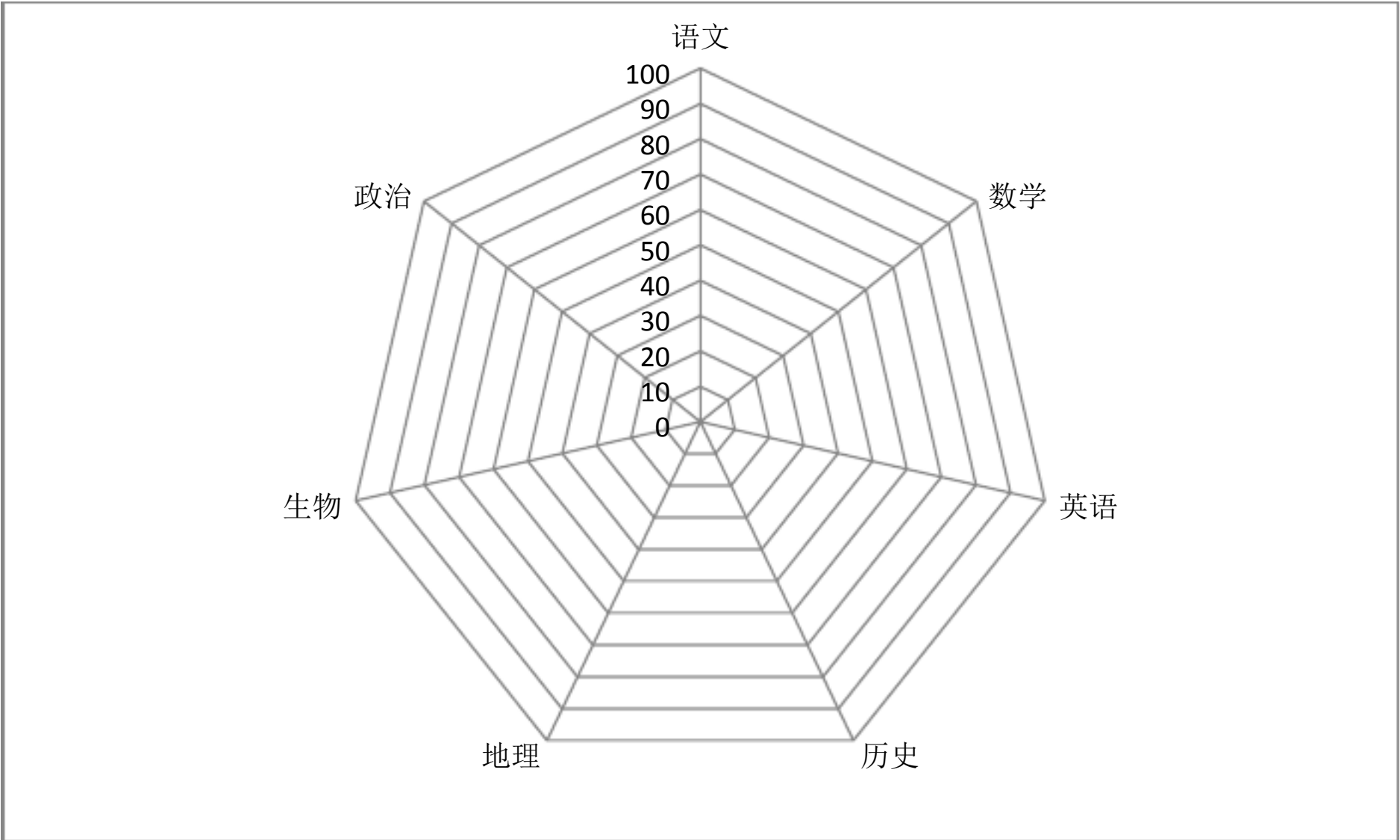
我的理想职业照片

( 粘贴 )

初一第一学期我的学习规划

|           |                                                                          |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| 我最喜欢的名言警句 |                                                                          |  |
| 我的学习目标    | 具体目标                                                                     |  |
|           | 学习习惯(学习注意力、作业)、学习方法(学习技巧、学习计划、记笔记、时间分配)、学习态度(学习兴趣、课堂学习态度)、意志力、情绪稳定性、自我鼓励 |  |
|           |                                                                          |  |
|           |                                                                          |  |
|           |                                                                          |  |
|           |                                                                          |  |
|           | 优势学科                                                                     |  |
|           | 弱势学科                                                                     |  |
| 我的挑战目标    |                                                                          |  |

我的学习成绩与目标



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/568140141043007040>