



北森生涯教育一体化平台 使用手册（学生端）

二零二零年九月

目 录

目 录.....	1
学生前台.....	1
1.1 系统简介.....	1
1.2 PC 端使用介绍.....	1
1.2.1 个人信息完善.....	2
1.2.2 现状评估.....	7
1.2.3 自我了解.....	8
1.2.4 职业探索.....	13
1.2.5 决策行动.....	18
1.2.6 结果中心.....	22
1.2.7 课程.....	24
1.2.8 个人中心.....	25
1.3 移动端使用介绍.....	27
1.3.1 小程序.....	27
1.3.2 登录.....	28
1.3.3 账户激活.....	28
1.3.4 进入测评.....	29
1.3.5 答题与提交.....	30
1.3.6 测评报告.....	32

学生前台

1.1 系统简介

北森生涯教育一体化平台（原“吉讯大学生职业测评与规划平台”），集“教、学、管、测、评、就”6大功能于一体。针对性解决高校当前面临的师资力量短缺、学生就业意识薄弱、课堂教学手段单一、咨询辅导专业性不足等问题。北森生涯教育一体化平台针对性研发了大学生全维度测评、名师线上课堂、实习岗位智能匹配等多项功能，赋能高校生涯教育工作，助力高校开展线上生涯教育、职业规划、就业指导等多项工作，帮助大学生好就业、就好业。

学生前台的访问方式有PC端和移动端两种，教师后台需在PC端访问，具体操作说明如下：

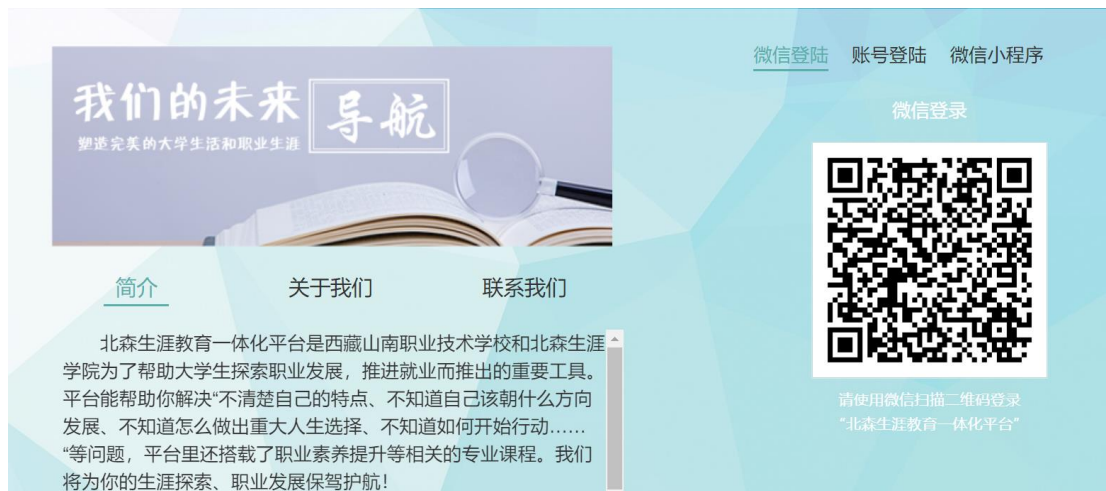
1.2 PC端使用介绍

学生使用自身账户密码，通过浏览器直接访问**学校提供的前台测评网址**即可。

注：

- 1) **PC端必须使用电脑浏览器进行登录，建议使用IE（8.0版本以上）、谷歌、UC浏览器；**
- 2) 根据学校不同，需访问该校独有的学生端链接，如：[http:// 学校的二级域名.careersky.cn](http://学校的二级域名.careersky.cn)（登陆网址以学校发布信息为准）
- 3) 第一次登陆绑定微信，再次登录可直接扫码，也可以输入账号密码；
- 4) 如果学校需要通过本校官网直接访问，可以联系本校网址管理员，直接将本校学

生前台登录网址链接到本校官网即可。



1.2.1 个人信息完善

1. 学生通过学校提供的用户名和初始密码，首次登录系统后，须完成信息补充，点击“提交”按钮跳转到系统首页，学生方可进行系统中的任何其它操作。

注：

- 1) 登录后建议修改初始密码，以免出现他人误登录的情况；
- 2) 学号信息与账户名一致；

你首次登录，需要完善以下信息 带*的为必填内容

账户: zhangyajun5

*学号:

*姓名:

*新密码:

*确认密码:

*性别: ☒ 男 ☐ 女

*教育程度: 请选择

*专业类别: 请选择

*入学年份:

*院系: 请选择

*专业: 请选择

*移动电话:

班级:

电子邮件:

生源所在地: 请选择 

民族: 请选择

政治面貌：

学生类型: 请选择

通讯地址:

提交

2. 如果忘记密码，可以在登录页面点击“忘记密码”，进入找回密码页面，输入邮箱或手机号点击“确定”按钮，系统会自动发邮件或者短信以便密码找回。



3. 如需要修改个人信息, 点击“个人中心”——“个人信息”修改即可。



账号激活须注意事项:

- 1) 学生账号必须经过激活操作后才能正式进入系统进行测评;
- 2) 完善个人信息时, 请学生务必填写自己的真实信息, 否则会影响到后台统计及报

告查看情况；

- 3) 请确保邮箱号和手机号务必真实准确，以便在忘记用户名的情况下可以使用邮件或者短信进行密码找回；



在“首页”里，学生可以通过点击右侧滚动条进入各模块

- (1) 模块一：学生测评完成情况；兴趣雷达图；公告信息（平台公告和学校公告）



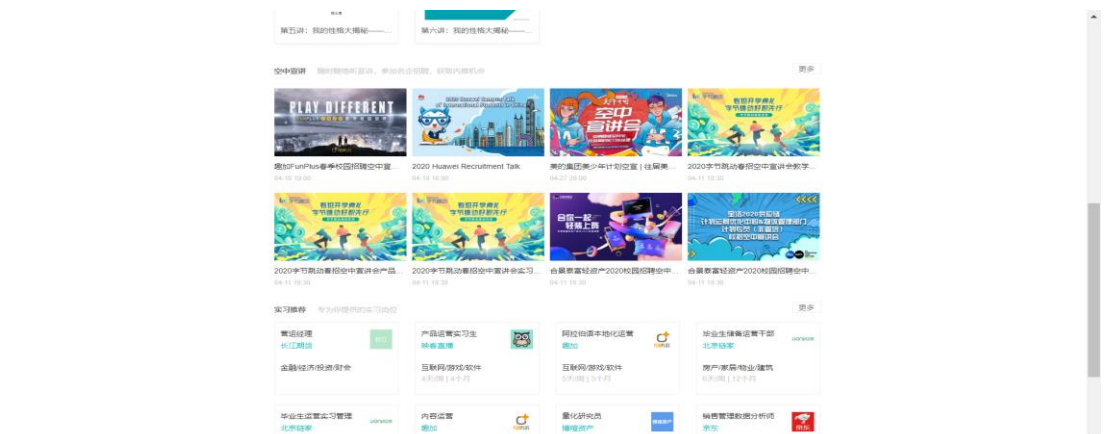
- (2) 模块二：决策平衡单情况（如果未完成会显示样例）



(3) 模块三：最新发布的线上课程内容



(4) 模块四：实习僧空中宣讲会，实习推荐岗位模块



1.2.2 现状评估

1. 学生在首页点击“现状评估”进入当前页面；



2. 点击“开始答题”进入答题页面；



3. 现状评估部分一共 17 道题, 完成后, 点击“完成”或点击“现状评估”的“查看报告” 可查看报告。

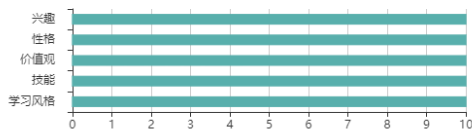


现状评估报告

我是什么样的人？我感兴趣的职业是什么？我怎样确定自己要走的道路？你是否清晰地知道这些？前面的小测试可以帮助你获得这样的一些信息。对于自己的了解是职业生涯规划中最基本的方面。对自己当前特征的清楚把握，是定位自己的职业方向最重要的第一步。为了完善你的自我了解，你需要在性格、技能、兴趣、价值观和学习风格五个方面深入把握自己的情况。

- 兴趣：对自己未来所示状况的清晰度；
- 性格：知道自己做事擅用的方式；
- 价值观：对自己未来所示状况的清晰度；
- 技能：准确把握自己最突出的技能是什么。
- 学习风格：知道自己怎么学习会更有效；

你在这五个方面，粗略的现状如下图所示：



从得分可以看出，你在兴趣、性格、价值观、技能、学习风格方面有深入的把握。

一个完整的职业生涯规划除了了解自己的特征之外，还需要我们积极地探索职业世界的情况，以及是否能够积极主动地开展相关的行动。一般而言，自我了解越清晰、职业信息越充分，并且能够主动以实际行动去试验、完善自己的职业计划，就能够获得最佳的职业选择，实现理想的职业目标。在下图中，你可以从总体上看出自己在自我了解、职业了解、决策行动三个方面的相对表现。



学生可以根据自己的现状评估结果，有针对性地选择进入不同部分“自我了解”、“职业探索”、“决策行动”进行探索。

1.2.3 自我了解

“自我了解部分”包含“职业兴趣”、“职业性格”、“职业技能”“价值观”“学习风格”五个模块，可分别完成相应模块的自我测评，获得报告，了解自身情况特点。

职业兴趣测评

1. 学生点击首页旋转球部分或顶部导航栏中“自我了解”的“职业兴趣”，即可进入职业兴趣探索页面，如下：

[首页](#)
[现状评估](#)
[自我了解](#)
[职业探索](#)
[决策行动](#)
[结果中心](#)
[课程](#)
[个人中心](#)

您的评测完成情况

您的职业兴趣取向

公告

4月30日新增课程：自我探索——《兴趣与生涯规划》共6节，敬请观看。

来自：平台发布

2020-04-30

决策平衡单 (示例)

详情

2. 点击“开始答题”进入测评页面：

[首页](#)
[现状评估](#)
[自我了解](#)
[职业探索](#)
[决策行动](#)
[结果中心](#)
[课程](#)
[个人中心](#)

职业兴趣

当前位置：首页 > 自我了解 > 职业兴趣

兴趣探索共有 94 道题目，请根据选项选择作答，完成后请按提示继续下一步。

第2/6页 已完成 16%

我（喜欢做）...

17. 学习美术	☐ 是	☐ 否
18. 教导儿童	☐ 是	☐ 否
19. 制订价格策略	☐ 是	☐ 否
20. 学习财会知识	☐ 是	☐ 否
21. 学习机械制图	☐ 是	☐ 否
22. 了解人类起源	☐ 是	☐ 否
23. 绘画	☐ 是	☐ 否
24. 参加募捐活动	☐ 是	☐ 否
25. 市场行情策划	☐ 是	☐ 否
26. 开发票或收据	☐ 是	☐ 否
27. 学习机械工艺	☐ 是	☐ 否
28. 乐器演奏	☐ 是	☐ 否
29. 学习自动化技术	☐ 是	☐ 否
30. 了解“超导”的原理	☐ 是	☐ 否
31. 写小说	☐ 是	☐ 否
32. 为公益事业作义务宣传	☐ 是	☐ 否

上一步 下一步

3. 职业兴趣测评一共 94 道题，完成所有题目点击提交后学生可获得结果报告：

职业兴趣报告

作答时间：2019/10/11 作者：张亚军

每个人都有独特的兴趣特点，下图显示了你在六种职业兴趣类型上的分布状况，你可以了解自己的兴趣倾向的整体情况：

六边形代表的六种兴趣类型的含义是：

兴趣类型	特点	最擅长的事	最讨厌的事
现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
研究型	理性、精确，求知欲、思维能力强	复杂的理论论证	游说别人
艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具
企业型	喜欢竞争，追求掌控感	在辩论中胜利，或组织、指导	复杂深奥的纯理论研究
常规型	有条理，循规蹈矩，脚踏实地	组织或整理繁复的信息和资料	快速应对出其不意的变更

表示你最强的两类兴趣 表示你最弱的兴趣

根据你最强的兴趣，可见你的特点是：

职业技能评定

1. 学生点击首页旋转球部分或顶部导航栏中“自我了解”的“职业技能”，都可以进入职业技能探索页面，如下：



2. 点击“开始答题”进入技能评定页面：
 - 1) 技能评定采取图片测试的方式，在第一页，学生点击相应的图片选择自己最擅长的5项技能，如果超过5项和不足5项，都无法点击“下一页”按钮；
 - 2) 如果学生选错，可以重新点击所选图片取消选择；
 - 3) 如果学生不理解该项技能，可以将鼠标移至图片上，将呈现简单的文字介绍。

1. 本页共 35 张图片, 每张代表一种常见的技能, 请单击选中你 **最擅长** 的 5 项技能, 再次点击该图片可以取消选中, 大于5或小于5都无法进行下一步, 完成后请点击“下一页”。

第1/3页

已完成

0%



3. 当学生正确选择完 5 项最擅长的技能后, 点击“下一页”进入新的页面:

- 1) 在本页面, 学生需要在剩下的 30 项技能中选择 3 项自己最不擅长的技能, 超过或不足 3 项都无法点击“下一页”;
- 2) 如果需要重新选择可再次点击已选图片取消当前的选择。

1. 本页共 35 张图片, 每张代表一种常见的技能, 请单击选中你 **最擅长** 的 5 项技能, 再次点击该图片可以取消选中, 大于5或小于5都无法进行下一步, 完成后请点击“下一页”。

第1/3页

已完成

0%



4. 如果学生完成 3 项最不擅长技能的选择，可以点击“下一页”进行下一步评定：

职业技能 当前位置: 首页 > 自我了解 > 职业技能

2. 本页共 5 张图片，它们是你技能探索第一步中选择的最擅长的5种技能。请点击对它们进行排序，1代表最擅长技能，2代表次擅长的技能，以此类推。如果需要更改选择，请再次点击已排序的任何一个图片，重新开始排序。完成后请点击“提交，查看报告”，即可查看职业技能探索的报告和职业推荐。

第2/3页 已完成 33%

5
数学思维

3
说服

使用工具修理机器或系统。

2
需求分析

1
仪器监控

上一步

下一步

- 1) 在本页，学生需对第一步选择的 5 项最擅长技能进行 1-5 的排列（1 是最擅长的技能，5 是相对不擅长的技能）；
- 2) 如果学生需要重新评定，可以点击已经排序的技能图片，全部重新开始选择；
- 3) 如果学生排序完成，点击“提交，查看报告”按钮即可查看技能评定报告。

职业性格/价值观/学习风格

此三部分自我探索的过程与职业兴趣探索的过程类似，但每个测试的题目数量与所需时间有所区别，每个测试平均用时大约在 10-20 分钟左右。

补充说明

其中，“现状评估”是对当下自己各方面整体情况的把握，“职业兴趣”“职业性格”、“职业技能”、“价值观”均会为学生推荐职业，“学习风格”主要帮助学生了解自己的学习风格，学生可以据此调节自己的学习方法，**注意事项如下：**

- 1) 测试过程中，作答完一页题目后，请尽快对当前页面进行提交；当前页面如果没有提交，一旦断电、关闭、或长时间（20 分钟以上）未操作，**重新进入时，未提交页面的作答记录无法保留（职业技能模块中途不能退出，否则数据会有丢失风险）**；
- 2) 使用同一账号可多次参与此六大模块的测评，但前后间隔必须多于三个月（90 天）；
- 3) 每次探索的报告都会保存在相应页面及结果中心中，如果多次完成，可以查看最近三次的结果报告；
- 4) 所有报告都有两种形式：网页版嵌入报告、打印版报告。

1.2.4 职业探索

“职业探索”是职业生涯规划中很重要的一步，也是系统中的关键环节之一，系统在“职业探索”部分包含三个环节：推荐职业、职业查询、收藏职业。

推荐职业

“推荐职业”包含两个方面：测评推荐职业和综合推荐职业；**实习和工作岗位推荐**。

1. 测评推荐职业是根据学生所做的职业兴趣测评、职业性格测评、职业技能评定、职业价值观测评共同推荐得到的常见职业列表。默认为交叉推荐职业排列在前面，依次为其它推荐的职业，每个测评为 10 个职业左右。学生可以在列表中点开推荐的职业查看具体的职业情况。

推荐职业

当前位置: 首页 > 职业探索 > 推荐职业

测评推荐职业

综合推荐职业

在职业规划过程中，了解职业能促进我们自身的定位，帮助我们更好做出生涯决策。根据你的自我探索结果，吉讯为你推荐了如下职业。请你点击这些职业，仔细了解职业的具体特点，看看自己是否会喜欢或适合从事这些职业。

职业名称	兴趣	性格	技能	价值观
经济学研究者		✓	✓	
编曲家	✓			
作家	✓			
作词	✓			
博物馆馆长	✓			
记者	✓			
插画家	✓			
图书管理员	✓			
雕刻师	✓			
景观设计师	✓			
剪辑师	✓			
管理分析师		✓		
金融监管		✓		
人事经理		✓		
招聘专员		✓		

2. 综合推荐职业是将测评推荐的职业和根据学生填写的专业类别对应的常见职业整合起来，归纳为不同职业类，如下：

北森生涯

首页 现状评估 自我了解 职业探索 决策行动 结果中心 课程 个人中心

推荐职业

当前位置: 首页 > 职业探索 > 推荐职业 > 综合推荐职业

测评推荐职业

综合推荐职业

综合推荐职业是根据你在自我探索部分的推荐职业和你所选的专业类别推荐职业综合而成的职业推荐。职业在这里是比职业更大的概念。比如人力资源类，包括招聘专员、经理、培训专员、绩效专员、人力资源助理专员等职业。具体某一职业的职业对人有一些共性的素质、能力等要求，了解自己最适合的职业可以大致确定自己的发展方向，也能引导我们的素质、能力提升方向。

你的专业类别是：法律执行类

根据专业类别推荐的职业有：法律执行人员

推荐职业来源于“兴趣”“性格”“技能”“价值观”+“法律执行类”

职业名称	推荐职业下的相关职业
其它	法律执行人员、博物馆馆长、金融监管、营运经理、酒店经理、插画家、雕刻师、采购员
专业技术	民用工程项目技术人员、数据库管理员、妇产科医生、外科医生、剪辑师
咨询服务	管理分析师、精神科医生、内科医生、全科医生、贷款顾问

以下是实习和工作岗位推荐（数据来自实习生）

营运经理 0-0/天

长江期货

金融/经济/投资/财会/

长江

产品运营实习生 150-200/天

映客直播

4天/周 | 4个月

互联网/游戏/软件/500-2000人

团队氛围好 “学习成长快” “导师培训优秀” “福利活动多”

学生点击具体的职业名称，可以查看相关职业类的介绍，如：“内科医生”：

内科医生

职业简介和工作内容

工作条件和收入

职业发展前景

知名单位和典型人物

职业对人的要求

职业与我的吻合



职业简介

内科医生就是受过高等医学教育或长期从事医疗卫生工作、经国家卫生部门审查合格,具有各种内科病和疾患的诊断处理能力,能够诊断和治疗各种内科常见病、多发病,掌握临床常规辅助诊断方法和诊疗操作技术,快速诊断和处理各科急症,正确判断病人的病情,稳定病人病情的医务人员。

内科一般分为:心内科、神经内科、呼吸内科、消化内科、肾内科、内分泌科、风湿病科等。

工作内容

- 1.进行尽量全面、谨慎的门诊诊断,参加急诊抢救工作。
- 2.引导病人如何用药,遇到疑难病例和特殊病例及时报告。
- 3.对每位病人按主诉、病史、检查、治疗几方面认真书写病志,按规定开处方及诊断书。
- 4.遇传染病人时,应及时报市疾病控制中心并及时办理转院手续,并做好终末消毒。
- 5.坚守岗位,对收治的观察病人要密切观察病情变化,合理用药,写好观察记录。
- 6.详细制定治疗计划,清楚而全面地向病人做解释,保证病人充分理解和同意。
- 7.对某些治疗内容,要病人签署“治疗同意书”。病人如有不同意见,必须记录在病历上。
- 8.对需要进行治疗后随访的病人,应该在治疗后通知接待台,安排跟踪随访。
- 9.开立住院许可证、开立出院或死亡证明书。
- 10.指导新医生或实习医生诊断治疗,宣传卫生保健知识,对患者进行健康教育。

在职类介绍页面,学生还可以点击相应的视频链接查看视频网站上的该职类中代表性职业的视频。

3. 推荐职业下面有根据测评推荐职类相匹配的实习岗位信息,每天固定时间更新

职业名称	推荐职类下的相关职业
其它	法律执行人员、博物馆馆长、金融监管、营运经理、酒店经理、插画师、雕刻师、采购员
专业技术	民用工程项目技术人员、数据库管理员、妇产科医生、外科医生、剪辑师
咨询服务	管理分析师、精神病医生、内科医生、全科医生、贷款顾问

以下是实习和工作岗位推荐 (数据来自实习生)

营运经理 0-0/天 4天/周 4个月 ["团队氛围好","学习成长快","导师制培养","福利活动多"]	长江期货 金融/经济/投资/财会/ 长江
产品运营实习生 150-200/天 4天/周 4个月 ["团队氛围好","学习成长快","导师制培养","福利活动多"]	映客直播 互联网/游戏/软件/500-2000人 映客直播
阿拉伯语本地化运营 300-500/天 5天/周 3个月 ["免费咖啡","下午茶","五险一金","可转正","咖啡现磨","零食特供","早餐免费","午餐补助","互联网大厂"]	趣加 互联网/游戏/软件/150-500人 FUNPLUS
毕业生储备运营干部 200-400/天 6天/周 4个月	北京链家 房产经纪/销售/链家/链家 LIANJIA

职业查询

“职业查询”有两种方式：输入关键字进行模糊查询，或者在职业分类列表中直接查询。

北森生涯 教育·职业·生涯

首页 现状评估 自我了解 职业探索 决策行动 结果中心 课程 个人中心

职业查询 当前位置: 首页 > 职业探索 > 职业查询

专业类别推荐职业查询

你可以输入**关键词**查询，或者点击下面的大类查找，来浏览你想查看的职业信息。对于感兴趣的职业，你可以在查看时收藏它。

查询

这部分职业推荐是根据专业类别推荐的。

你选择的专业类别是“法律执行类”

管理人员	商业、金融、销售
计算机、网络、信息	建筑与工程
科研与辅助人员	教育、培训及图书管理
政府机构与法律人员	艺术、传媒、文体娱乐
医疗、保健	社会服务与服务业
行政类	安保、消防人员
交通运输	农林牧副渔

新兴职业 热门职业

1. 第一种方式：关键字查询

- 1) 输入关键字，点击“查询”按钮即可进行模糊匹配查询，系统会呈现跟关键字相关的一组职业；

北森生涯 教育·职业·生涯

首页 现状评估 自我了解 职业探索 决策行动 结果中心 课程 个人中心

生物化学研究者

职业简介和工作内容

工作条件和收入

职业发展和前景

知名单位和典型人物

职业对人的要求

职业与我的吻合

职业简介

生物化学研究者，是研究生命物质的化学组成结构，及生命过程中各种化学变化的生物学分支学科的专业人士。生物化学的研究工作对生物学、化学、医学、物理学的各个领域特别是对生物技术领域有着重大意义。这使得生物化学研究者成为在当今生物科技蓬勃发展的形势下十分抢手的人才。

工作内容

- 1.从事分子结构、动植物细胞和细菌细胞的化学变化和物理化学变化等方面的科学研究。
- 2.为国家制定人口控制、世界食品供应、环境保护等社会性问题的生物科学有关政策和法规提供咨询服务。
- 3.撰写报告、科技论文或者杂志文章，传播生物化学相应知识，担任各种相关的学会会员和专业学术期刊的审稿人。
- 4.担任发酵、食品、纺织、制药、皮革等行业的生物化学技术咨询服务。
- 5.在科研机构或高校从事生物化学的教学工作。
- 6.开展生物化学相关讲座，普及生物化学科学知识。

- 2) 进入某具体职业介绍的页面，在页面左侧对此职业有六个方面的描述：职业简介和
工作内容，工作条件和收入，职业发展和前景，知名单位和典型人物，职业对人的
要求，职业与我的吻合。学生可根据自己感兴趣的内容，点击页面上的标签按钮，
进行查看；



- 3) 学生如果对该职业感兴趣，可以点击右下角的“收藏这个职业”收藏，收藏的职业将
会呈现在“收藏职业”部分列表中。

2. 第二种方式：职业类查询

- 1) 学生可以点击“职业查询”首页的职业大类名称，进入该类别的职业查询相关职业：
- 2) 同样，学生也可以点击进入相关职业查看具体职业信息；
- 3) 此外，学生还可以通过页面按钮“新兴职业”和“热门职业”查看相关职业：

决策过程

- 1) 在首页“决策行动”中点击“决策过程”，呈现决策首页；



- 2) 点击“澄清我的迷思”，进入下级页面，可了解自己在哪些方面仍然存在非理性信念，并能及时获得澄清；



- 3) 在“决策过程”页面点击“决策工具：平衡单”，进入平衡单页面，学生可先通过下图所示的小书签进行决策，学习决策方法。



平衡单是列出你的多个选项,就各影响因素对选项进行逐一分析和评分,最后计算各选项的因素总分,分数高的就是你的优先选择,你可以以此决策。

第一步 列选项	第二步 找因素	第三步 设权重	第四步 打分数	第五步 算结果
在表格第一行的框里分别写出你的备选项,越明确越好。你可以填两项或三项,选项不宜过多!	在表格第一列的框里分别写出你在决策中的要求或原则,也就是决策影响因素(或者你看重的东西),因素之间不要重复或交叉,也不必列出所有因素。如果你要做的是职业决策,可以参考下方列表的一些常见因素。	在表格的第二列,根据自己的主观感受(各影响因素在自己心目中的重要程度),设定该因素在决策中的权重,分数越高表示你越看重这项因素。	在每个备选项和影响因素的交叉格,按照这个选项对对应因素的满足情况从-3到+3打分,正分、负分分别表示你的“得”与“失”,数字越大表示程度越强。	点击表格左下角的“计算总分”按钮,系统将自动计算各备选项的总分。得分高的就是你综合考虑更合适的选择。

常用的职业决策考虑因素(供参考)

个人物质方面的得失:

- | | | | |
|---------|----------|-----------|------------|
| 1. 收入 | 4. 工作的困难 | 7. 升迁的机会 | 2. 工作环境的安全 |
| 5. 休闲时间 | 8. 生活变化 | 3. 对健康的影响 | 6. 就业机会 |
| 9. 其他 | | | |

他人物质方面的得失:

- | |
|-------------|
| 1. 家庭经济 |
| 2. 家庭地位 |
| 3. 与家人相处的时间 |
| 4. 其他 |

个人精神方面的得失:

他人精神方面的得失:

4) 了解如何做决策平衡单后, 学生在下述表格中完成平衡单;

平衡单示例

* 有一个学外贸的学生, 临近大四毕业, 他面临二个决策选项: 找工作、创业和考研, 于是他做了一个这样的平衡单:

考虑因素	重视程度	到外贸公司工作		自己创业: 与朋友合开报关行		考研上研
		分数	分数	分数	分数	分数
自己物质方面的得失	1. 收入情况	4	+2	+5	-5	
	2. 健康状况	3	+1	-1	+2	
	3. 工作时间	1	0	-4	0	
	4. 休闲生活	2	+3	-3	+2	
	5. 未来期望	5	-2	+4	+4	
自己精神方面的得失	1. 发挥兴趣和能力	5	+1	+5	+5	
	2. 有成就感	4	-1	+5	+5	
	3. 改变生活方式	1	0	+3	+2	
他人物质方面的得失	1. 家庭收入	2	+2	+3	-2	
	2. 为家人分担家里的事	1	+2	-2	0	
	3. 与家人相处的时间	2	+3	-2	+1	
	4. 与朋友相处的时间	2	+1	-2	+2	
他人精神方面的得失	1. 家人自豪	2	0	+3	+3	
	2. 家人认同	2	+1	+3	+2	
	3. 家人的担心	1	-2	-4	-1	
合计			+22	+77	+68	

5) 学生按指导完成平衡单后可以查看结果报告, 也可以重新做平衡单;

6) 决策平衡单共设计有 15 个影响因素, 1~12 个影响因素可直接下拉选择, 13~15 个影响因素可参酌个人情况自由填写。

2 您不一定需要填满15个影响因素，系统仍然会为您计算结果。

决策平衡单 查看示例

影响因素	重视程度			

- 7) 如果学生仍然不会使用平衡单，可以查看具体的平衡单示例来学习使用：

行动计划

职业生涯规划需要个体不断地摸索自我、加深自我探知的同时，再增加对外在职业世界的了解程度，但其落脚点仍需要具体的“行动计划”。

- 1) 在“决策行动”下点击“行动计划”，进入行动计划首页，点击“制定行动计划”按钮可以开始。

[首页](#)
[现状评估](#)
[自我了解](#)
[职业探索](#)
[决策行动](#)
[结果中心](#)
[课程](#)
[个人中心](#)

行动计划

当前位置: [首页](#) > [决策行动](#) > [行动计划](#)

制定新行动计划人有 4 页内容, 请根据选项选择作答, 在输入框内输入相关信息, 完成后请点击“下一页”。

第1/4页 已完成 0%

哈佛大学曾对一群条件相近的青年人追踪研究, 其中13%的人有清晰的目标, 60%的人只有一些模糊的目标, 27%的人完全没有目标。25年后, 那13%的人几乎都成为社会精英与成功人士, 完全没有目标的27%的人则生活不如意、工作不稳定。

为什么一个人没有清晰的目标就难有成就, 那是因为当你没有清晰目标的时候:

你不是没有信息, 而是你不知道需要什么信息;

你不是没有机会, 而是你不知道怎样辨别机会;

你不是没有朋友帮助, 而是朋友不知道怎样帮你;

你不是能力不够, 而是你不知道怎样发挥能力.....

关于生涯目标, 相信你已经进行了比较充分的思考。那么为了使你有一个更清晰的目标认识, 在此你需要把你的目标按照短期、中期和长期三个层次进行列举。

长期的目标是:

中期的目标是:

短期的目标是: *请填写

如果你觉得不能确定, 可以结合自我了解和职业探索的内容, 参考“我的决策”中的决策工具和结果。确立目标时, 要注意的是, 你需要给自己的目标确定一个时间。仅仅确认目标是长期、中期还是短期是不够的, 你需要更确切地确立完成的时间。如果你对自己的目标没有设定一个完成期限(deadline), 那么可能也没有终点, 拖延下去没有结果了。

现在, 请针对你的短期目标, 写出你达成这个目标的时间是:

- 2) 学生根据指导完成相应的填写, 即可获得行动计划报告。

1.2.6 结果中心

结果中心分为“测评报告”和“生涯计划书”两大部分。

1. 测评报告

“测评报告”部分可以让学生更方便快捷地查看到已完成测评所产生的报告。

- 1) 点击相应的图片即可查看不同的测评报告;
- 2) 点击所有页面左侧的“我的报告”, 均可查看已完成的测评报告;



2. 生涯计划书

- 1) 在导航栏中“结果中心”可继续探索“生涯计划书”功能，点击左侧导航栏的“生涯计划书”进入首页；



- 2) 如对生涯计划存有困惑，可点击“生涯计划书写作指南”等下载文档，学习他人如何撰写生涯计划书；
- 3) 点击“生涯计划书”按钮，获得基本版的生涯计划书。



北森生涯

BEIJING FOREST UNIVERSITY

[首页](#)
[现状评估](#)
[自我了解](#)
[职业探索](#)
[决策行动](#)
[结果中心](#)
[课程](#)
[个人中心](#)

生涯计划书

当前位置: [首页](#) > [结果中心](#) > [生涯计划书](#) > [生涯计划书](#)



生涯计划书

一、个人信息

姓名: 张亚军	性别: 男	年龄: 1
学校: 西藏山南职业技术学院	院系: 心理系	专业: 心理学

二、自我认识和探索

“我是谁”是每个人为尽一生都在思考的问题。这也是职业生涯规划回答的第一个关键问题。以下是你的各种特点:

1、适合我的领域:

兴趣是最好的老师!当一个人对某一工作或职业感兴趣时,他能更加积极思考和探索,更好地发挥自己的才能,更容易取得成绩,并且能较长时间保持高效率而不感到疲劳。因此,了解自己的兴趣能帮助我们找到适合的职业生涯发展领域。下面是我的兴趣特点:

每个人都有独特的兴趣特点,下面显示了你在六种职业兴趣类型上的分布状况。你可以了解你的兴趣倾向的整体情况:



六边形代表的六种兴趣类型的含义是:

常规型	社会	企业	艺术	调查	现实
-----	----	----	----	----	----

1.2.7 课程

“课程”部分包括全部课程和我的课程部分，具体如下：

1. 全部课程

视频共有两级分类, 学生可以自行选择课程点击进行观看和学习; 视频封面右上角会显示观看进度。

[首页](#)
[现状评估](#)
[自我了解](#)
[职业探索](#)
[决策行动](#)
[结果中心](#)
[课程](#)
[个人中心](#)

全部课程

当前位置：[首页](#) > [课程](#) > [全部课程](#)

[自我探索](#)
[求职技能](#)
[职场能力](#)
[创新创业](#)

我的性格大揭秘

兴趣与生涯规划

第一讲：我的性格大揭秘——性格是什么

第二讲：我的性格大揭秘——四大维度解析1

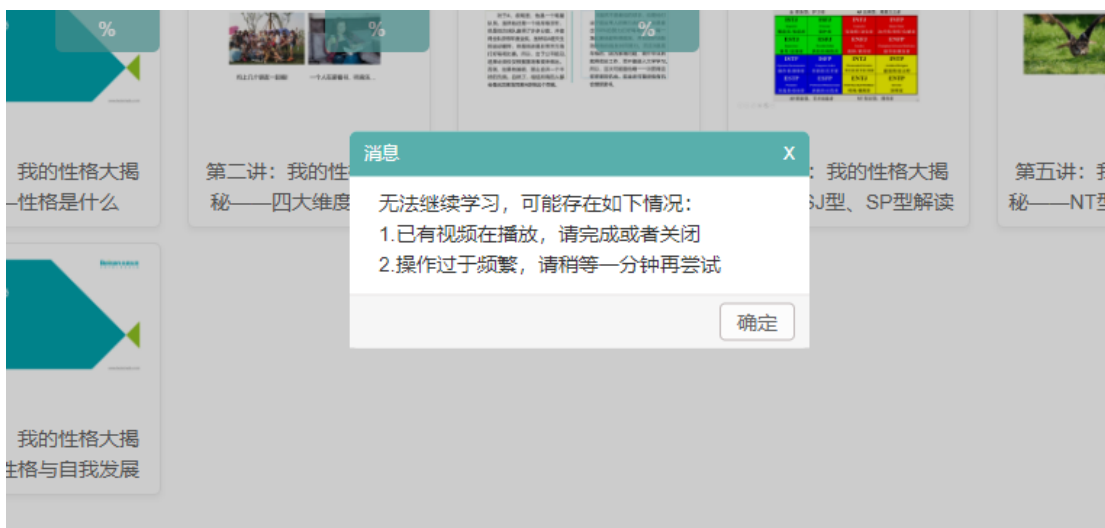
第三讲：我的性格大揭秘——四大维度解析2

第四讲：我的性格大揭秘——SJ型、SP型解读

第五讲：我的性格大揭秘——NT型、NF型解读

第六讲：我的性格大揭秘——性格与自我发展

需要注意的两点事项：1) 不支持同时打开多个视频；2) 关闭视频需要点击播放器的关闭按钮，而不是将浏览器关闭，发生以上错误操作会弹出以下提示，请按照提示进行操作。



2. 我的课程

学生观看过的课程可以点击“我的课程”进行查看

1.2.8 个人中心

“个人中心”部分包括个人信息、用户反馈和退出三个部分，具体如下：



3. 个人信息

如学生需要对个人的基本信息进行修改，可点击导航栏中“个人中心”的“个人信息”，修改完成后，点击“提交”，待页面提示“修改信息成功”即说明完成信息修改操作。

这不是你的个人信息
你可以对信息进行修改 带*的为必填内容

所属学校：西藏山南职业技术学校

*学号：h192198066

*姓名：

*性别：☒ 男 ☐ 女

*教育程度：

*专业类别：

*入学年份：

*院系：

*专业：

*移动电话：

班级：

电子邮件：

生源所在地：

4. 用户反馈

学生在测评的过程中，如果对于生涯规划与探索过程中有所感悟和探知，或者对于系统有一些建议和意见，可以通过“个人中心”的“用户反馈”部分进行交流反馈。在此页面所提交的信息会立即被后台工作人员提取总结，如有需要，后续会保持沟通与联系。

亲，你好



我是吉讯系统研发人员。你的职业规划探索告一段落了，在自己感受着一种“润物细无声”的变化时，我们非常想了解一下你在吉讯中的感受。下面有一些小问题，用来了解你的想法：

1. 今天你是因为什么原因而登录系统的：(多选)

- ☐ A、我正在上职业规划课，是老师让提前完成探索
- ☐ B、我自己想通过吉讯系统，对自己更多一些了解
- ☐ C、我想看看一些感兴趣职业的详细信息
- ☐ D、我正要准备求职，想之前有所准备
- E、其他：

2. 根据你今天对吉讯中的感受，评价一下这几个问题：

- 非常同意 5 4 3 2 1 非常不同意
- A、我感觉吉讯操作起来很方便 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
- B、吉讯使我对自己更有自信心 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1
- C、在吉讯中我看到了许多希望的信息 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1

3. 你感觉在吉讯中，下面这模块对你的帮助怎么样(暂时没有探索的模块，请选择“还未使用”)：

- 非常有帮助 5 4 3 2 1 没有帮助 还未使用
- A、现在评估 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0
- B、开启你的生涯 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0
- C、性格测评 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0
- D、兴趣测评 ☐ 5 ☐ 4 ☐ 3 ☐ 2 ☐ 1 ☐ 0

5. 退出

点击“个人中心”的“退出”后会立即退出系统。

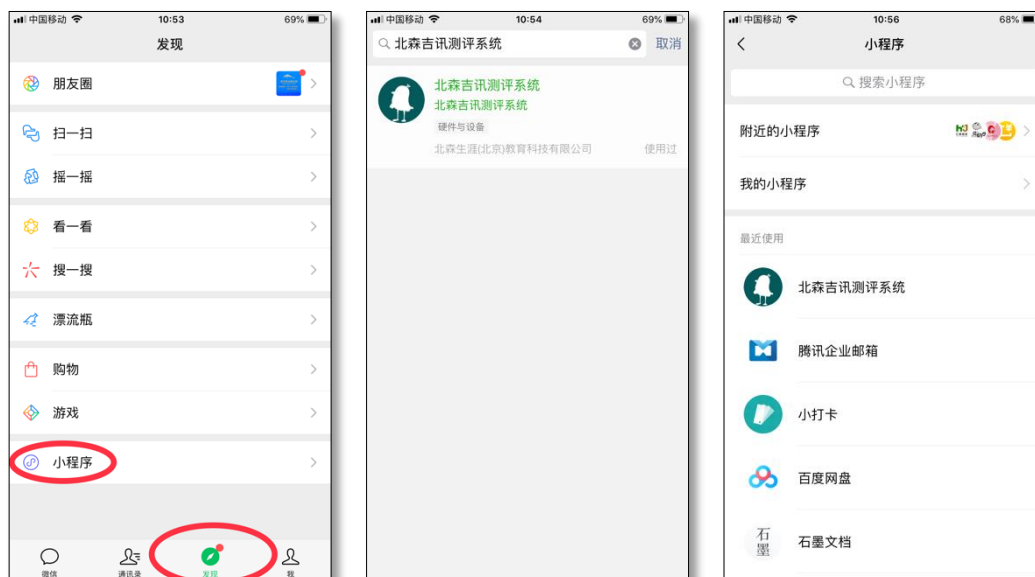
注：如在测评中，切记不要随意进行“退出”操作。

1.3 移动端使用介绍

为方便学生随时随测，学生前台特更新了移动端的访问方式，具体操作如下：

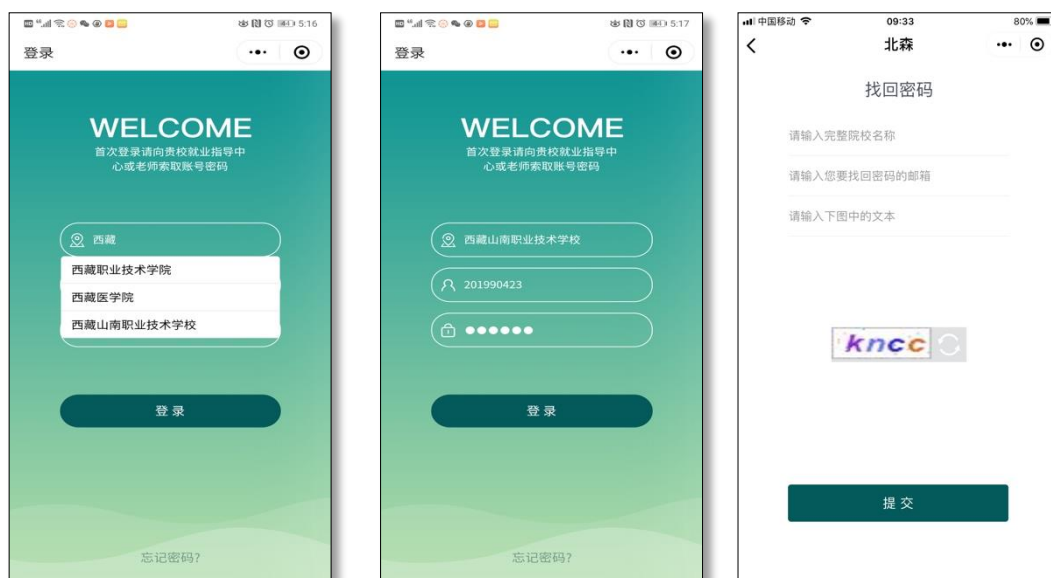
1.3.1 小程序

在手机或平板微信的“发现”中，点击“小程序”，并在搜索栏中搜索“北森吉讯测评系统”，点击该小程序，进入即可，如下图列；



1.3.2 登录

进入小程序后，填选学生所在学校、学生账户（一般为学号）及密码，如忘记密码，可在登录页面点击“找回密码”，如下图列；



1.3.3 账户激活

1) 首次登录需要进行账户激活操作，请如实填写相关个人信息；

16:18
< 激活账号

(温馨提示: * 为必填项目)

所在学校

西藏山南职业技术学院

账户

zhangyajun5

学号 *

请输入

姓名 *

请输入

自定义密码 *

自定义一个6位以上数字密码

重复密码 *

再次输入以上密码

性别 *

请选择

移动电话 *

请输入

教育程度 *

请选择

专业类别 *

请选择

院系 *

请选择

院系 *

请选择

专业 *

请选择

入学年份 *

请选择

班级

请输入

电子邮箱

请输入

生源所在地

请选择

民族

请选择

政治面貌

请选择

学生类别

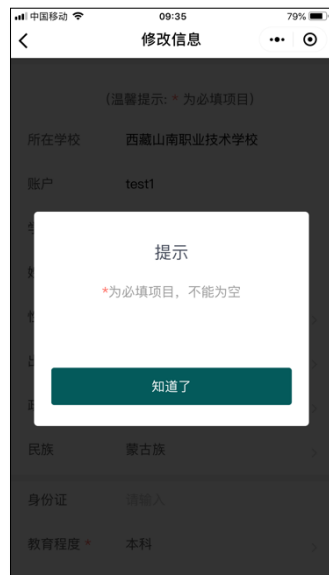
请选择

通讯地址

请输入

提交

- 2) 填写个人信息时,带*号的位置为必填项,不能为空。邮箱和电话用于账号和密码查询,请务必填写真实信息;



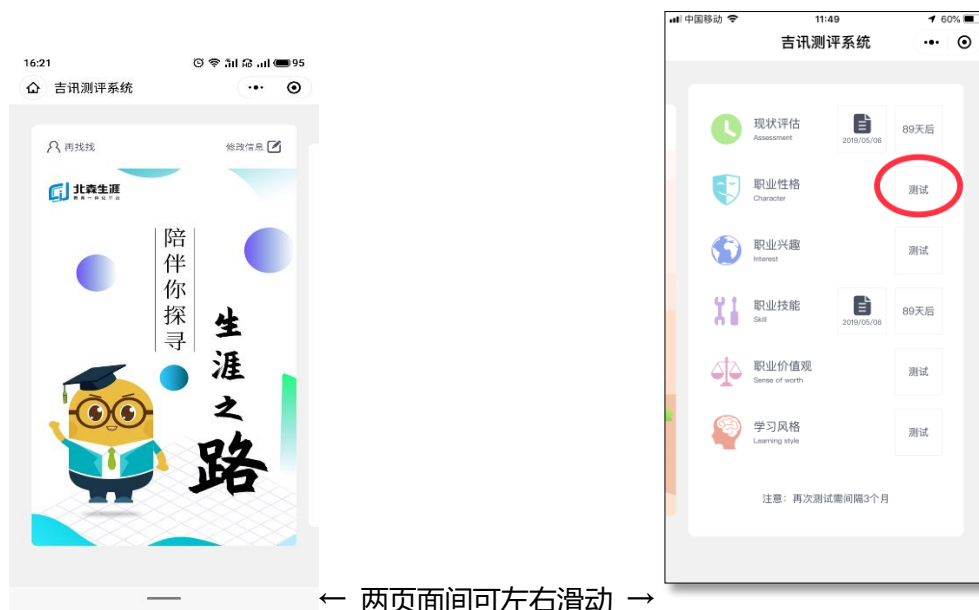
- 3) 进入下一页面后,如需修改个人信息,可点击“修改信息”进行修改;



1.3.4 进入测评

登录后进入首页,通过左右滑动的操作,可以进入测评列表页面,点击“测试”,即可

进入相应模块的测试页面（首次登录会直接进入“现状评估”测评模块），如下图所示：

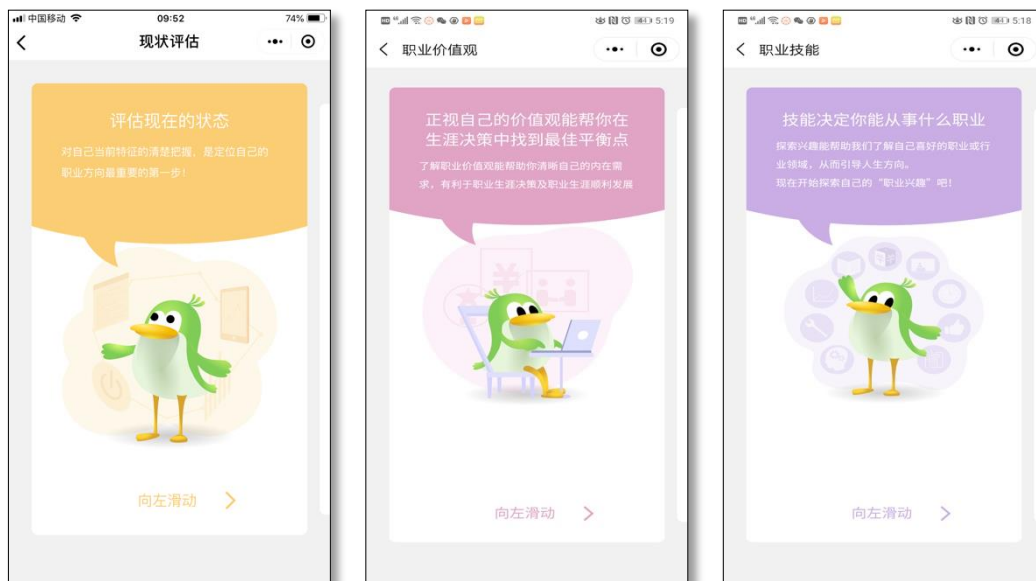


1.3.5 答题与提交

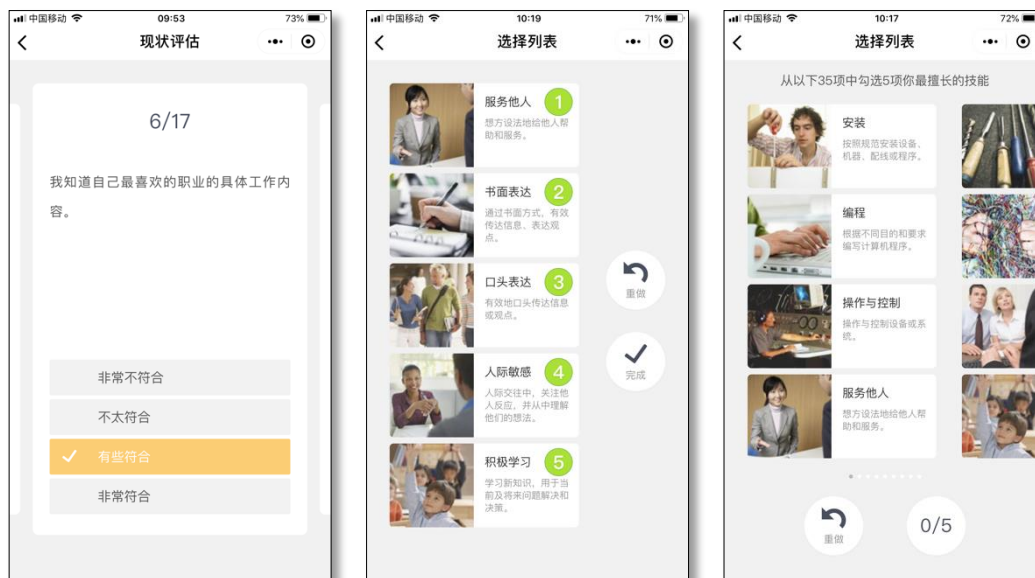
- 1) 进入某测评模块后，请仔细阅读当前测评的指导语与注意事项，以确保测评的顺利进行；



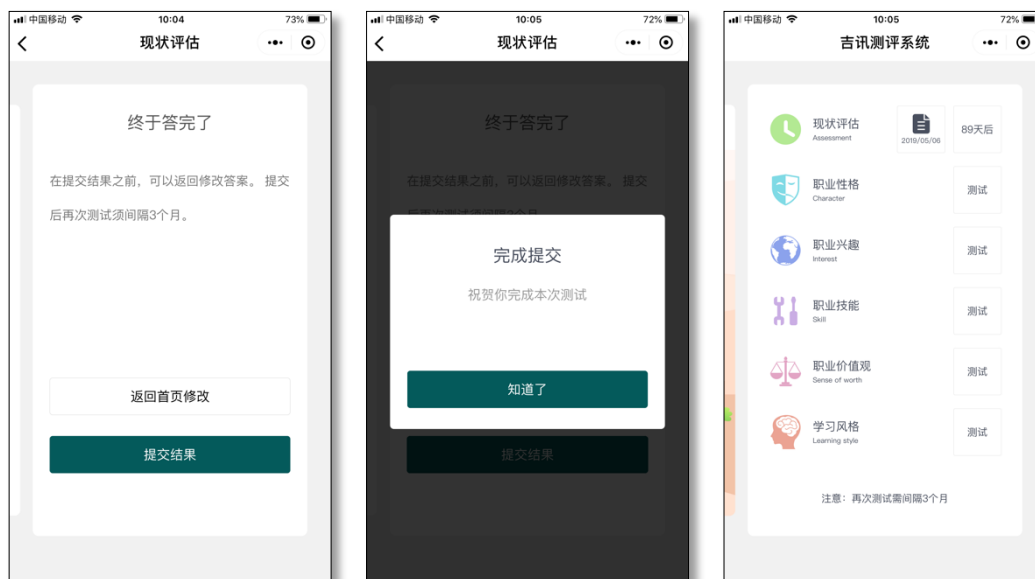
- 2) 不同测评模块的指导语会有所不同，举例如下；



- 3) 进入测评页面后，按照当前模块的答题要求进行答题即可，不同题目页面可通过左右滑动进行切换。以下是典型题目页面举例：



- 4) 完成当前模块的所有题目后，即可点击“提交结果”完成提交，进而会返回测评列表页面；对于已完成测评模块即可查看测评报告；注意：为保证测评效果，同一测验在三个月内只能测试一次。如下图列示：



1.3.6 测评报告

单个模块的测评完成后，点击测评名称后的报告图样即可查询测评报告（如上图示），全部测评完成后，可查看对应模块的测评报告，下图列为报告举例：



注：移动端可查看各个测评模块的结果报告，如想查看“生涯计划书”，可登录电脑端进行查看和其他操作。