



大学生测评与规划服务平台

使用说明书

目 录

目 录	2
一、登录平台首页	2
1. 平台网址	2
2. 账号密码	2
3. 登陆方法	2
二、登录用户端	3
1. 会员登陆	3
2. 修改账号信息	3
3. 修改密码	3
三、用户服务	4
1. 人才测评	4
1.1 模块介绍	5
1.2 测评历史	6
1.3 进入测评	8
2. 职业规划	9
2.1 规划介绍	9
2.2 规划历史	9
2.3 进入规划	10
3. 规划大赛	12
3.1 参赛报名	12
3.2 参赛历史	13
3.3 作品撰写	13
4. 安全退出	15

平台简介

“大学生测评与规划服务平台”是广东省高等学校毕业生就业指导中心凭借多年大学生人才测评、职业规划、人才招聘、职业发展教育及网站开发的经验，联合心理学、人才测评学及软件工程学等多方专家，共同开发的新一代人才测评和职业规划网络服务平台。该平台包括人才测评、职业规划、规划大赛三大部分，为我省甚至全国大学生职业探索及企业招聘提供专业、权威和准确的评估，也为高校开展职业指导课程及举办职业规划大赛提供辅助系统。

人才测评：包括了“大学生个人素质测评体系”和“大学生职业适合度测评体系”。“大学生个人素质测评体系”包括 10 大模块，涵括了大学生职业规划、求职能力、心理健康等方面；“大学生职业适合度测评体系”包括 40 个模块，提供超过 40 类传统职业（内含 100 多个具体职业）测试，是大学生及用人单位进行人职匹配测试的理想工具。

职业规划：是大学生职业生涯规划自助导航系统，也是高校开展职业规划和就业指导服务、大学生进行自我职业规划的辅助工具。该部分可与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导课基础教材，广东高等教育出版社出版）配套使用。

规划大赛：为参加“大学生职业生涯规划大赛”的学生提供参赛报名、作品撰写与指导等一系列服务。该部分从自我探索、职业探索、职业决策、评估与调整等方面引导大学生进行自助式的职业生涯规划，从而达到让大学生“简单参赛、合理规划”的目的。



“大学生测评与规划服务平台”由以下单位联合研发：

- 广东省高等学校毕业生就业指导中心
- 广东省高等学校毕业生就业促进会
- 广东蓝天大学生就业市场经营有限公司
- 华南师范大学心理应用研究中心

如有疑问、意见及建议，请与本校平台管理人员联系。

也可以直接与研发单位管理员联系：

Email: cpgh360@163.com

学生用户使用说明

一、登录平台首页

1. 平台网址

本校平台网址为：<http://gradjob.com.cn/cpgh/学校代码/home.do>

假设中山大学的代码为：10001，该校获得了“大学生测评与规划服务平台”的使用权，并开通了本校的分平台，该平台的网址为：<http://www.gradjob.com.cn/cpgh/10001/home.do>。

2. 账号密码

学生用户账号为 16 位的数字；初始密码 6 位数，由英文字母和数字随机生成。两者都由单位管理员统一下发。

例如：学校平台管理员为您提供的账号是：1000101011001001，密码是：5B8120。该账号的组成如下：

10001(学校代码)+01(院系代码)+01(专业代码)+10(年级代码)+01(班级代码)+001(流水号)

根据学校预先在系统中的院系架构设置，账号体现的信息为：您是中山大学>***学院>***专业>2010 级>1 班，流水号为 001 的账号拥有者。

3. 登陆方法

进入学校就业指导部门网页，点击“大学生测评与规划服务平台”字样或图片，即可进入本校平台首页（假设学校已经在本校网站上连接了本校平台网址）。也可以在浏览器中输入该平台网址，或在“广东大学生就业在线”（www.gradjob.com.cn）上进入“大学生测评与规划服务平台”，在“各高校平台入口”网页内，点击本校，均可登录本校平台首页：

The screenshot shows the user interface of the '大学生测评与规划服务平台' (Student Evaluation and Planning Service Platform) for Sun Yat-sen University. The interface includes a header with the university logo and platform name, a navigation bar with links like '平台首页', '平台简介', '获取帐号', '联系我们', and '各高校平台入口'. A prominent '会员登录' (Member Login) section is highlighted with a red box, containing dropdown menus for '请选择院系', '请选择专业', '请选择年级', and '请选择班级', along with input fields for '用户名' (username) and '密码' (password), and a '登录' (Login) button. Below the login section, there are tabs for '人才测评', '规划大赛', and '职业规划'. The main content area displays a grid of news items and solutions, each with a title, date, and a 'MORE >>' link. The news items are related to the '广东第五届职业规划大赛启动' (Start of the 5th Guangdong Provincial Career Planning Competition).

二、登录用户端

1. 会员登陆

在上图的登陆框中选择您所属的院系、专业、年级、班级，输入账号（即：用户名）最后3位流水号及密码，点击“登录”即可登陆平台用户端。

若您使用登录框下端的“快速登录端（学生、管理员）”进行登录，无需选择院系、专业、年级和班级，只需直接输入完整的账号和密码即可。

中山大学 SUN YAT-SEN UNIVERSITY

大学生测评与规划服务平台 UNIVERSITY STUDENT CPGH SERVICE PLATFORM

大学生测评与规划服务平台 平台首页 | 平台简介 | 获取帐号 | 联系我们 | 各高校平台入口

会员登录

用户名 1000101011001001

密码

说明：1. 管理员输入5位以上的用户名、密码，点击“登录”按钮登录管理页面；
2. 学生用户输入16位用户名、密码，点击“登录”按钮登录用户界面。

登录

您也可以打开“大学生就业在线”（www.gradjob.com.cn）进入“大学生测评与规划服务平台”，在主平台首页，选择学校及院系等进行登录。

2. 修改账号信息

首次登陆平台，系统自动跳出“修改账号信息”窗口，请补充真实完整的账号信息。

中山大学 SUN YAT-SEN UNIVERSITY

大学生测评与规划服务平台 UNIVERSITY STUDENT CPGH SERVICE PLATFORM

大学生测评与规划服务平台 帐号信息 修改密码

个人信息管理

用户名：1000101011001001

学校：中山大学

学院：人文科学学院

专业：汉语言文学

年级：2010级

班级：1班

姓名：张小明 请填写真实姓名，2-5个中文。

性别：男

专业类型：文学

学历：大专

电话号码：020-12345678

电子邮件：zhangxiaoming@163.com

QQ号：12345678

提交

3. 修改密码

补充账号信息成功后，点击页面右上方的“修改密码”按钮，进入修改密码界面：

大学生测评与规划服务平台 帐号信息 修改密码

用户功能

修改密码

请在下面输入正确的旧密码和有效的 newPassword!

旧密码：.....

新密码：..... (*)必填 6-20个合法字符

确认密码：.....

提交

输入旧密码和新密码，点击“提交”按钮，完成密码修改。请务必牢记您的新密码，并做好登记，如确实忘记了密码，请及时与学校管理员联系。

完成了基本信息补充和修改密码后，就可以在平台内自由畅享人才测评、职业规划和规划大赛模块为您提供提供的各种服务。

三、用户服务

“大学生测评与规划服务平台”的学生客户服务包括：人才测评、职业规划及规划大赛三大部分。其中，人才测评包括：模块介绍、测评历史、进入测评；职业规划包括：规划介绍、规划历史、进入规划；规划大赛包括：参赛报名、参赛历史、作品撰写。

中山大学 SUN YAT-SEN UNIVERSITY

大学生测评与规划服务平台 UNIVERSITY STUDENT CPGH SERVICE PLATFORM

大学生测评与规划服务平台

帐号信息 修改密码

用户功能

- > 会员首页
- > 人才测评
 - 模块介绍
 - 测评历史
 - 进入测评
- > 职业规划
 - 规划介绍
 - 规划历史
 - 进入规划
- > 规划大赛
 - 参赛报名
 - 参赛历史
 - 作品撰写
- > 安全退出

用户首页

麦惠南 欢迎使用大学生职业发展服务平台系统!

“大学生测评与规划服务平台”是广东省高等学校毕业生就业指导中心凭借多年大学生人才测评、职业规划、人才招聘、职业发展教育及网站开发的经验，联合心理学、人才测评学及软件工程等多方专家，共同开发的新一代人才测评和职业规划网络服务平台。该平台包括人才测评、职业规划、规划大赛三大部分，为省内甚至全国大学生职业探索及企业招聘提供专业、权威和准确的评估，也为高校开展职业指导课程及举办职业规划大赛提供辅助系统。

人才测评：包括了“大学生个人素质测评体系”和“大学生职业适合度测评体系”。“大学生个人素质测评体系”包括10大模块，涵括了大学生职业规划、求职能力、心理健康等方面；“大学生职业适合度测评体系”包括40个模块，提供超过40类传统职业（内含100多个具体职业）测试，是大学生及用人单位进行人职匹配测试的理想工具。

职业规划：是大学生职业生涯规划自助导航系统，也是高校开展职业规划和就业指导服务、大学生进行自我职业规划的辅助工具。该部分可与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导课基础教材，广东高等教育出版社出版）配套使用。

规划大赛：为参加“大学生职业生涯规划大赛”的学生提供参赛报名、作品撰写与指导等一系列服务。该部分从自我探索、职业探索、职业决策、评估与调整等方面引导大学生进行自助式的职业生涯规划，从而达到让大学生“简单参赛、合理规划”的目的。

广东大学生 就业指引 数字报

高校毕业生 就业指导 大学生 职业发展与训练

虚位以待 020-37688805 麦老师

1. 人才测评

人才测评部分包括了“大学生个人素质测评体系”和“大学生职业适合度测评体系”。“大学生个人素质测评体系”包括10大模块，涵括了大学生职业规划、求职能力、心理健康等方面；“大学生职业适合度测评体系”包括40个模块，提供超过40类传统职业（内含100多个具体职业）适合程度的测试。

该部分可以帮助高校进行学生素质摸底、专业设置及教学水平评估，帮助大学生了解自身的素质及与相关职业的适合程度，帮助用人单位了解应聘毕业生的基本情况及任职匹配程度等。

1.1 模块介绍

点击“人才测评”功能组下的“[模块介绍](#)”，进入模块介绍界面：

The screenshot shows the 'University Student Assessment and Planning Service Platform' interface. The top navigation bar includes the Sun Yat-sen University logo and the platform name. The left sidebar contains a 'User Function' menu with options like 'Home', 'Assessment', 'Module Introduction', 'Assessment History', 'Enter Assessment', 'Career Planning', 'Planning Introduction', 'Planning History', 'Enter Planning', 'Planning Competition', 'Competition Registration', 'Competition History', 'Work Writing', and 'Safe Exit'. The main content area is titled '人才测评 > 测评介绍' and displays two assessment systems:

- 大学生个人素质测评 (University Student Personal Quality Assessment):**
 - 01. 大学生职业生涯规划测评
 - 02. 大学生综合素质测评
 - 03. 大学生创新潜能测评
 - 04. 大学生职业兴趣测评
 - 05. 大学生个性风格测评
 - 06. 大学生就业能力测评
 - 07. 大学生能力特点测评
 - 08. 大学生智商水平测试
 - 09. 大学生行政职业能力测评
 - 10. 大学生心理健康调查
- 大学生职业适合度测评 (University Student Career Suitability Assessment):**
 - 11. 行政主管
 - 12. 机关办公
 - 13. 秘书助理
 - 14. 商业经营
 - 15. 市场推广
 - 16. 营销策划
 - 17. 采购主管
 - 18. 公关宣传
 - 19. 广告设计
 - 20. 投资理财
 - 21. 会计出纳
 - 22. 保险代理
 - 23. 经纪人
 - 24. 主持司仪
 - 25. 演艺人员
 - 26. 新闻采访
 - 27. 编辑策划
 - 28. 教育培训
 - 29. 咨询指导
 - 30. 人事管理
 - 31. 科学发明
 - 32. 文艺创作
 - 33. 自然研究
 - 34. 社会研究
 - 35. 工程设计
 - 36. 书画创作
 - 37. 设计装潢
 - 38. IT主管
 - 39. 软件研发
 - 40. 程序设计
 - 41. 医生
 - 42. 翻译
 - 43. 律师
 - 44. 法官
 - 45. 警察
 - 46. 机械操作
 - 47. 维修检测
 - 48. 服务护理
 - 49. 档案管理
 - 50. 一般技工

该界面列出了“大学生个人素质测评”和“大学生职业适合度测评”两大测评体系，50个测评模块，点击某一测评模块，可以查看该模块的模块介绍、理论基础、适合人群、报告阅读说明等信息。如下图：

The screenshot shows the 'Module Introduction' page for 'University Student Career Planning Assessment'. The page title is '模块01——大学生职业生涯规划测评'. The content is organized into sections:

- ◆ 模块介绍：**

大学生职业规划测评，主要是帮助大学生正确了解自己在职业发展过程中最关键的一些能力和素质的结构特点，以便能更有效地定位自己的职业发展方向，规划自己的职业发展道路，因此，认真、如实的回答非常重要。虚假的回答会严重影响你、你的同学或老师对你的判断，甚至给你错误的或不合适的职业发展建议。

受测者可以通过本测试对自己职业人格、职业兴趣、职业价值观和职业能力的测评，对自己有一个清晰、客观、全面的认识，从而进行科学、有效的职业生涯规划。解决了“我是谁”的问题。也可以通过对自己适合岗位性质的理解，认识到更多的可能性，从而拓宽自己的思路和择业范围。更重要的是，可根据报告提出的适合岗位特质、短期和中期职业目标，进行科学的职业生涯规划，并为此制定有效的行动计划。
- ◆ 理论基础：**

本测评以MBTI人格类型理论、霍兰德人-职互择理论、职业价值观和职业能力评价方面的研究成果为主要理论基础，再结合职业生涯规划在中国多年的实践经验研发而成的。从个性特征、职业兴趣、职业价值观和职业能力四大方面，对受测者的职业生涯规划做出科学的指引。

说明：用户在选择测评模块或进行测评前，必须认真阅读相关模块的简介，根据模块介绍提供的信息及自身的情况选择合适的模块，科学地进行测评及阅读测评报告。

1.2 测评历史

点击“人才测评”功能组下的“测评历史”，进入测评历史界面：



在上图中，单位管理员可了解该账号完成了哪些测评模块，点击某模块后的“查看历史”，可进入该模块的历史记录页面：






在上图中，可以看到该账号测试该模块的一条或多条记录，可以通过“完成时间”来判断那一个记录是最新的。点击某记录受的“下载报告”，可查看或下载该测评报告：





在上图“文件下载”界面中，点击“打开(D)”按钮，可以在pdf阅读器中打开并阅读此报告，点击“保存(S)”按钮，可以将此测评报告下载到本地计算机上。

要直接打开或阅读已经下载到本地计算机上的测评报告，本地计算机上必须安装了“pdf阅读器”，如：Adobe pdf阅读器。

大学生个人素质测评报告

测试模块	大学生职业生涯规划测评	报告编号	000112
用户ID	1000101011001001	测试日期	2010-05-31
姓名	张小明	性别	男
学校	中山大学	学历	大专
院系	人文科学学院	年级	2010级
专业	汉语语言文学	班别	1班

中山大学 张小明 大学生职业生涯规划测评报告


报告说明

◆ 模块简介：
大学生职业生涯规划测评，主要是帮助大学生正确了解自己的能力和素质的结构特点，以便能更有效地定位自己的职业发展方向，规划自己的职业发展思路。认真、如实的答卷非常重要。唐慎的答卷会严重影响你、你的同学或老师对你的判断，甚至给你错误的或不合适的职业发展建议。
受测者可以通过本测试对自己职业人格、职业兴趣、职业价值观和职业能力的测评，对自己有一个清晰、客观、全面的认识，从而进行科学、有效的职业生涯规划。解决了“我能做”的问题，也可以通过对自己适合岗位性质的理解，认识到更多的可能性，从而拓宽自己的思路和择业范围。更重要的是，可根据报告提出的适合岗位特征、短期和中期职业目标，进行科学的职业生涯规划，并为此制定有效的行动计划。

◆ 阅读说明：
1. 本报告是科学的参考资料，但不是一般的决策依据。其目的为帮助你拓宽思路，接受更多的可能，而非非限制你的选择。
2. 报告结果没有“好”与“坏”之分，但不同的特点对于不同的工作会存在“合适”和“不合适”的区别，从而表现出具体条件的优势和劣势。
3. 本报告所含的个人信息和报告内容，非授权人不得转载。本报告不得作非法用途，因本报告内容引发与第三方的纠纷或争议，均由被测评者承担，本平台不承担任何法律责任。
4. 本报告的持有人或被授权人以任何形式使用本报告，即意味着你已阅读、理解并同意以上各款规定。
5. 本报告最终解释权归本平台所有。更多信息请访问大学生测评与规划服务平台：
(<http://www.gradjob.com.cn/cphi>)。

报告目录

报告说明	第1页
个性特征	第2页
职业兴趣	第3页
职业价值观	第4页
职业能力	第5页
总体评估	第6页


www.gradjob.com.cn/cphi

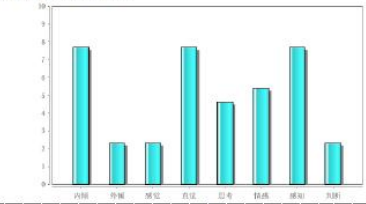
1 Of 6

中山大学 张小明 大学生职业生涯规划测评报告

一、个性特征——你适合做什么

1. 个性特征因素得分表

本个性特征测评建立在MBTI人格类型理论框架基础上。在下面四个维度、八个量表（外倾E、内倾I、感觉S、直觉N、思维T、情感F、判断J、感知P）中，每个维度中得分较高的因素为你外显的人格类型，四个维度均外显人格类型即为你的个性特征。




2. 你的个性类型是：INFP——内倾、直觉、情感和感知

你是一个内向而理想主义的人。你敏感、理想化、忠诚。对于个人价值具有一种强烈的荣誉感，个人信仰坚定。有发自内心的事业献身精神。
你对于已知事物之外的可能性很感兴趣。精力集中于自己的梦想和想象。你思维开阔、有好奇心和探索力。常常具有远大的理想。在日常事务中，你通常灵活多变、具有韧性和适应性，但你不非常坚定地对待内心的忠诚。为自己设立了事实上几乎不可能的标准。
你具有许多自己觉得“天生的”理想和忠诚。你十分坚定地完成自己所选择的事情，因而往往承担得太多，但不曾怎样考虑过这件事。
你对外界事务你并不很感兴趣，但你对内心存在。你富有同情心、理解力。对于别人的情感很敏感。除了自己的价值感到威胁外，你总是避免冲突。没有突然强迫或支配别人。你常常喜欢通过书写而不是口头来表达自己的情感。当你劝说别人相信自己的看法的重要性时，可能最有效果的。
你很少参加政治的赌博。常常得到别人的称赞。然而，一旦你认识了，就会变得热情友好。你友好，但往往避免持续的交往。你珍视那些花时间与你共同目标与价值的人。

3. 适合的岗位特征：

- (1) 与自己个人价值观念和信念一致，允许你通过工作表达自己的信念。
- (2) 你花足够的时间深化自己的思想，能够保持保证这个过程的结果。
- (3) 自主工作，有私人的工作空间和足够的不受打扰的时间，但时而能有机会向你觉得尊重你的人来讨论你的想法。
- (4) 在灵活的结构方式中工作，尽量减少规则和条条框框，让你进行令你感到鼓舞的项目。
- (5) 在一个合作的环境中与高于你于创造力和同情心的个体共同工作，你在压力和人际冲突。
- (6) 让你表达自己的想法，同时鼓励和激发个人的成长。
- (7) 在工作需要时都完成之前，你能够不能向人们展示你的工作成果或与他人分享。
- (8) 允许你帮助别人成长和发育，帮助他们发掘他们的全部潜力。
- (9) 工作涉及和理解他人，发现能激励他们行动的东西，让你与他人发展一对一的关系。
- (10) 让你能够发现自己的职业观。工作，不必受约束，它能使其他事情得到发展。


www.gradjob.com.cn/cphi

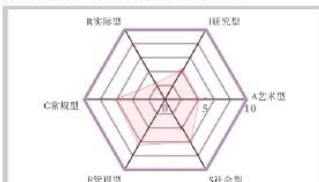
2 Of 6

中山大学 张小明 大学生职业生涯规划测评报告

二、职业兴趣——你喜欢做什么

1. 职业兴趣因素得分表

本职业兴趣测评建立在霍兰德职业兴趣理论框架基础上。霍兰德职业兴趣理论把不同类型的职业和人格都分成六种类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、常规型。如下图，六边形的任一角代表一种职业人格兴趣类型。一般职业和职业人格兴趣类型相对应，但相对的往往最接近的角。得分最高的三种类型即为你的职业兴趣类型，很大程度上表明你喜欢从事与之相关的职业。同样职业人格的角往往合作最理想的工作状态。职业兴趣与职业环境的匹配决定成功的最重要的因素之一。



2. 你最感兴趣的职业类型是：ECS——管理型、C常规型、S社会型

3. 职业兴趣类型说明：

现实型R：遵守规则、实际、坚定、喜欢需要基本技巧的具体活动。
比较适合的职业：有具体的训练和程序，需要特定的技巧或技能的职业。


研究型I：需要系统观察、科学分析和一定程度的创造性。
比较适合的职业：专门的研究、某个领域的两难工作以及某些行业的研发工作。

艺术型A：想象、直觉、无序、喜欢用艺术形式来表现自己的思想与情感。
比较适合的职业：通过非系统化的自由进行艺术表现的职业。

社会型S：助人、合作、具有责任感和同情心、喜欢开善于社会交往、乐于助人。
比较适合的职业：对人进行说服、劝导、帮助、教育和治疗的行业。

管理型E：具有一定的支配能力、自信、精力旺盛、喜欢指挥、劝导别人接受自己的意见。
比较适合的职业：需要动员、组织和领导他人实现既定目标的行业。

常规型C：有条理、稳定、服从、有序、喜欢程序化的事务性工作。
比较适合的职业：具有固定规则的常规性、重复性的工作。


www.gradjob.com.cn/cphi

3 Of 6

1.3 进入测评

点击“人才测评”功能组下的“进入测评”，进入人才测评测试界面：

中山大学 SUN YAT-SEN UNIVERSITY

大学生测评与规划服务平台 UNIVERSITY STUDENT CPGH SERVICE PLATFORM

大学生测评与规划服务平台

人才测评 > 进入测评

您的帐号剩余测评次数为：3次
老师建议您做的测评模块：
《大学生职业生涯规划测评》，《大学生创新潜能测评》，《大学生个性风格测评》，《行政主管》，《市场推销》，《广告设计》

一、大学生个人素质测评体系

模块名称	操作
1、大学生职业生涯规划测评	测评历史
2、大学生综合素质测评	测评历史
3、大学生创新潜能测评	进入测评
4、大学生职业兴趣测评	进入测评
5、大学生个性风格测评	进入测评
6、大学生就业能力测评	进入测评
7、大学生能力特点测评	进入测评
8、大学生智商水平测试	进入测评
9、大学生行政职业能力测评	进入测评
10、大学生心理健康调查	进入测评

二、大学生职业适合度测评体系

模块名称	操作
11、行政主管	继续测评

说明：

- 你的账号剩余测评次数为：6次：**此人次是单位管理员给你分配的，每做一个模块，次数递减1，在次数减小到0时，您不能再进行任何模块的测评，请及时与单位管理员联系。
- 老师建议您做的测评模块：大学生职业生涯规划测评、大学生创新潜能测评、大学生个性风格测评、行政主管、市场推销、广告设计：**是指您的指导老师希望您完成这些测评，但没有强制性规定。

点击需要进行测评模块右边的“进入测评”，进入测评答题界面：

大学生创新潜能测评人才测评

题目 1/122 (用时: 2分43秒)

题目 1: 把工作交给别人时, 总是担心别人不能胜任。

A.是
 B.否
 C.不确定

[上一题](#) [下一题](#) [保存退出](#)

如上图，答题时，用鼠标点击你认为最适合答案左边的“单选框”，点击“下一题”按钮，进入第二题，以此类推，直到回答完最后一道题为止。



为加快答题速度，平台使用了“键盘绑定”技术，您可以用鼠标点一下答题界面的空白处，让答题界面变为当前页面，然后敲击键盘的“A、B、C、D、……”键来选择答案，选择前一道题的答案后，自动跳到下一题，无需再点击“下一题”按钮，就可以连续进行答题。

说明：

- A. 测试建议一次性完成，如在答题过程中离开，请点击“保存退出”按钮，系统会保存你的答题记录；
- B. 某些模块分几部分，每部分的题目会再次从 1 开始重新编号，出现这种情况，请勿误认为是题目出错；
- C. 某些模块或模块的某些部分，要求你在规定的时间内完成，请务必注意时间的分配；
- D. 在长时间停留在答题界面，但不回答题目，系统会在一定的时间内将账号退出。此时不能进行在答题，请点击“保存退出”按钮，直接退出到登陆框，再次登陆并继续测试。

完成最后一道测试题目后，请点击“提交”按钮，完成整个模块的测试。系统会自动跳出“文件下载”窗口，具体操作与“测评历史”中查看或下载测评报告是完全一样的。

2. 职业规划

2.1 规划介绍

职业规划部分是一个大学生职业生涯规划自助导航系统，也是高校开展职业规划和就业指导服务、大学生进行自我职业规划的辅助工具。该部分可与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导课基础教材，广东高等教育出版社出版）配套使用。

大学生可以通过该系统对自我和职业进行科学的认识，从而制定行动计划，对自己的职业生涯做一个全面合理的规划，并为之付诸行动。高校可以在就业指导课和职业规划相关活动中充分利用该系统，让大学生进行自助式的职业生涯规划，并提高学习的热情和效率。

2.2 规划历史

点击“职业规划”功能组下的“规划历史”，进入职业规划的历史页面，其操作和“查看和下载测评报告”大致相同。

用户功能

- > 会员首页
- > 人才测评
 - 模块介绍
 - 测评历史
 - 进入测评
- > 职业规划
 - 规划介绍
 - 规划历史
 - 进入规划

▶ 规划历史

状态	开始时间	完成时间
未提交 查看 下载	2010-05-28 12:39:59	
已提交 编辑 查看 下载	2010-05-28 10:28:57	2010-05-28 10:44:45

所不同的是，每个账号的规划书可以有一份或多份，每一份都有 web 格式和 word 文档格式两种，web 格式只能查看不能修改，word 文档格式在下载本地计算机后可以修改。

2.3 进入规划

点击“职业规划”功能组下的“进入规划”，进入职业规划自助导航首页：

用户功能

- > 会员首页
- > 人才测评
 - 模块介绍
 - 测评历史
 - 进入测评
- > 职业规划
 - 规划介绍
 - 规划历史
 - **进入规划**
- > 规划大赛
 - 参赛报名
 - 参赛历史
 - 作品撰写
- > 安全退出

▶ 职业规划

为什么有些人看上去并不出众，却取得了常人梦寐以求的成就？为什么那些看上去并不差的人，却过着平庸甚至潦倒的生活？缘由可能有很多，但其中最重要的原因之一就是：是否规划过、有没有规划好自己的职业生涯。

那么，什么是职业生涯规划？职业生涯规划是指一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划。简单地说，就是经由知己、知彼、抉择及行动等步骤，对自己的一生做有系统且具体的规划。当然，我们常常会对职业生涯的某一时间段进行规划，如2年、5年、10年。



就生涯发展历程的观点而言，大学阶段正处于生涯发展的关键阶段，正面临许多关乎未来发展的重大抉择，如学业、职业、人生价值、婚姻等。但是，无论处于职业生涯规划的哪一阶段，一份完整的职业生涯规划书，都应该主要包括自我探索、职业探索、决策与计划、评估与调整四大部分内容。

下面，我们利用本平台的“职业规划自助导航”功能，逐步完成自己的职业生涯规划。



职业规划自助导航

 规划导言	<input type="checkbox"/> 规划导言
 自我探索	<input type="checkbox"/> 个性特征 <input type="checkbox"/> 职业兴趣 <input type="checkbox"/> 职业价值观 <input type="checkbox"/> 职业能力 <input type="checkbox"/> 自我探索小结
 职业探索	<input type="checkbox"/> 外部环境分析 <input type="checkbox"/> 职业目标分析 <input type="checkbox"/> 职业探索小结
 决策计划	<input type="checkbox"/> 职业决策 <input type="checkbox"/> 首选职业目标 <input type="checkbox"/> 备选职业目标 <input type="checkbox"/> 决策与计划小结
 评估调整	<input type="checkbox"/> 评估时间 <input type="checkbox"/> 评估内容 <input type="checkbox"/> 原因分析 <input type="checkbox"/> 方案调整 <input type="checkbox"/> 评估与调整小结
 规划总结	<input type="checkbox"/> 规划总结

注：

- 本导航只是对职业生涯规划进行一个简要的指引，用户还必须通过就业指导课和自学等途径，提高自身的职业生涯规划知识和技能，才能更科学、有效地进行职业规划。
- 本导航可与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导基础教材，广东高等教育出版社）配套使用。

在“职业规划自助导航”中，完成一份规划书，有六个步骤：1.规划导言、2.自我探索、3.职业探索、4.决策计划、5.评估调整、6.规划总结。每一步骤都有较为详细的指导说明文字，引导学生一步步完成整个职业规划书的撰写。

在上图中，点击“1.规划导言”或“□ 规划导言”，进入规划导言指导页面：

The screenshot shows the 'University Student CPGH Service Platform' interface. The top navigation bar includes the Sun Yat-sen University logo and the platform name. The main content area is titled '职业规划 > 规划导言'. It features a sidebar with '用户功能' (User Functions) and a main text area with the following content:

一、规划导言

“人最宝贵的是生命，但生命只有一次。因此，人的一生应该这样度过：当回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧……”

——摘自《钢铁是怎样炼成的》

21世纪，全球一体化与社会经济文化多元化的进一步发展，呈现给我们一个五彩缤纷的世界，带来了许多机遇，也引发了各种危机。升学、求职、创业等问题比以往任何时候都更为强烈和频繁地冲击着我们，而大学生更是首当其冲，不可避免地去面对和解决这些问题。

现在，是我们冷静下来，环顾四周的时候了。有多少人十年寒窗，却前路茫茫？有多少人埋头苦干，却无奈下岗？又有多少人忙碌一生，却碌碌无为？但是，有些人与我们一道走来，却又能一帆风顺、平步青云、硕果累累。这是为什么？原因很多。但可以肯定的是，这些“成功人士”都有明确的目标，并努力朝着自己的目标前进。

阿里巴巴CEO马云告诫我们，不要“晚上想想千条路，早上起来走原路”，让我们现在开始行动，把想法变成规划，把规划变成现实吧！

A red box highlights the '规划导言' (Introduction) button at the bottom of the page.

阅读完该页面的指导文字后，点击“规划导言”按钮，进入规划导言撰写页面：

The screenshot shows the 'University Student CPGH Service Platform' interface for the 'Introduction' writing page. The top navigation bar is the same as the previous screenshot. The main content area is titled '职业规划 > 规划导言'. It features a sidebar with '用户功能' (User Functions) and a main text area with the following content:

规划导言

我们沿着不同轨迹而来，有着不一样的背景和过去；我们都是独立的个体，有着各种理想和期待。这也必将给我们带来不一样的梦想和将来。请为你的职业规划书写一个导言，该导言将作为职业规划书的前言，以展现你的梦想、兴趣、现状与希望等。

Below the text is a large text input area. At the bottom of the page, there are two buttons: '提交' (Submit) and '返回' (Return).

在该页面中，根据指导文字，填写规划导言即可。填写完成后点击“提交”按钮，系统保存填写的内容并返回到“职业规划自助导航”首页。

以此类推，一直填写到“6.规划总结”：



在上图中，填入你的规划总结后，点击“保存并提交”完成您的职业规划书的撰写。

说明：

- 整个撰写过程中，必须按照从 1 到 6 的顺序进行，不允许跨步骤填写；
- 在 2、3 步骤中，你必须完成 1 个“大学生职业规划测评”模块和任意 2 个“大学生职业适合度测评体系”中的模块，可能需要花一定的时间；
- 在完成一个职业规划后，如发现点击“进入规划”不能新增另外一份规划书，很可能是您在前一份规划书的步骤“6.规划总结”中点击了“保存”，而不是“保存并提交”；
- 本导航只是对职业生涯规划进行一个简要的指引，用户还必须通过就业指导课和自学等途径，提高自身的职业生涯规划知识和技能，才能更科学、有效地进行职业规划；
- 本导航可与《大学生职业发展与训练》（高校就业指导课基础教材，广东高等教育出版社）配套使用；
- 受页面限制，规划书版面的格式和内容可能不能尽显您的自我风格，您可以下载后再进行一定的调整和修改，如果是用做职业规划大赛的参赛作品，修改后可以再上传。

3. 规划大赛

“大学生职业规划大赛”由广东省教育厅、广东省高等学校毕业生就业中心率先在全国举办的大学生活动。目的是通过比赛形式，传播和普及职业规划理念，推动学生尽早进行职业规划，唤醒大学生的就业自助意识，并促进高校毕业生就业工作的深入开展。

本系统为参加“大学生职业规划大赛”的学生提供参赛报名、作品撰写与指导等一系列服务。该部分从自我探索、职业探索、职业决策、评估与调整等方面引导大学生进行自助式的职业生涯规划，从而达到让大学生“简单参赛、合理规划”的目的。

3.1 参赛报名

点击“规划大赛”功能组下的“参赛报名”，进入职业规划大赛报名界面：



如上图，学生报名方式有个人和团队两种，其区别在于：

个人：参加本科、大专普通组职业规划比赛学生的报名方式。以此种方式报名，可以使用引用规划、直接上传、在线填写三种方式中的一种来完成参赛作品。

团队：参加本科、大专创业组职业规划大赛学生的报名方式。以此种方式报名，只能使用直接上传的方式提交参赛作品。

了解了以上两种报名方式后，选中你所属的参赛方式（团队参赛需要输入团队的人数），点击“提交”按钮，完成参赛报名。

3.2 参赛历史

点击“规划大赛”功能组下的“参赛历史”，进入参加职业规划大赛的历史页面，其操作和“查看和下载测评报告”大致相同。

所不同的是，每个账号的规划书（大赛）只有一份，也有 web 格式和 word 文档格式两种，web 格式不能修改，word 文档格式在下载本地计算机后可以修改，修改后，学生能通过用户端把文档（压缩为 rar 或 zip 格式）上传到平台上，覆盖原来的规划书，作为参赛作品。

直接上传或下载修改后再上传的规划书，不能在平台上进行修改，只能是作为参赛作品提交，但能够进行多次的上传。

3.3 作品撰写

点击“规划大赛”功能组下的“作品撰写”，进入职业规划大赛作品提交方式选择页面：

上图为以个人方式参加本科、大专普通组职业规划大赛的作品撰写界面，以这种方式参赛，完成职业规划书有三种方法：引用规划、直接上传和在线填写，学生只能选择一种方法完成。以团体方式参加本科、大专创业组职业规划大赛，只能以直接上传一种方式提交参赛作品，上传方式个人方式的是一样的。

3.3.1 引用规划

引用规划是指在用户的“规划历史”中有符合参赛要求的规划书，可以允许用户引用该规划书作为职业规划大赛的参赛作品。

选中上图中的“引用规划”，点击“提交”按钮，进入引用规划界面：



上图的职业规划书是从“规划历史”中引用过来的，您可以“查看”此职业规划书是否能作为参赛作品，如果适合，请选中“单选框”，点击“引用”完成作品的提交。

3.3.2 直接上传

直接上传是指如果用户本地计算机上有现成的职业规划书，可以允许上传该规划书作为参赛的作品。

在作品提交方式选择页面中，选中“直接上传”，点击“提交”按钮，进入直接上传职业规划书界面：



按照上图说明文字的要求，点击“浏览...”按钮，选中要上传的职业规划书，点击“提交”完成参赛作品的上传。

说明：

- A. 直接上传的职业规划书，不能在平台上修改，只能是作为参赛作品提交，但能够进行多次上传；
- B. 上传文件的大小不能大于 2M，格式必须为 ZIP 或 RAR 格式；
- C. 上传的职业规划书，必须严格按照下面格式命名：[账号]+姓名+的职业规划书。如：[1000101011001001]李四的职业规划书.rar，否则上传的文件无效。

3.3.3 在线填写

在线填写是指如果用户没有现成且符合要求的职业规划书，可以利用平台的规划导航，在线撰写参赛作品。

在作品提交方式选择页面中，选中“在线填写”，点击“提交”按钮，进入“职业规划自助导航”在线填写职业规划书界面。此部分的操作与“2.3 进入规划”中的操作完全一样。



4. 安全退出

为保障您个人信息及相关资料的安全，在使用完本平台或在使用过程中需要离开时，请点击“安全退出”按钮，退出本平台。

如果您长时间不对平台进行操作，平台会自动为您安全退出本平台，继续操作时需要再次登陆。