



北森生涯教育一体化平台 使用手册（学生端）

二零二一年九月

目 录

目 录	2
1.1 系统简介	1
1.2 账号登陆激活	1
1.2.1 网页版登陆方式	1
1.2.2 微信小程序登录方式	3
1.3 学生端首页	4
1.4 测评	5
1.5 职业探索	8
1.5.1 推荐职业	8
1.5.2 职业查询	11
1.5.3 收藏职业	13
1.6 决策行动	14
1.6.1 决策过程	14
1.6.2 行动计划	16
1.6.3 生涯计划书	17
1.7 课程	18
1.7.1 全部课程	18
1.7.2 我的课程	19
1.8 个人中心	20
1.9 微信小程序	21

1.1 系统简介

《北森生涯教育一体化平台》是北森生涯公司为帮助大学生探索职业发展，提高就业准备度而推出的职业生涯规划工具。

本平台根据“知己-知彼-决策-行动”的生涯规划范式，提供职业测评、职业探索、决策平衡单、行动计划等功能模块，帮助你进行职业生涯规划。全面解决“不清楚自己的特点、不知道自己该朝什么方向发展、不知道怎么做出重大人生选择、不知道如何开始行动……”等问题。

同时平台还搭载了职业素养提升等相关的专业课程，需要了解生涯规划知识、求职技巧的同学可以自行学习。

大学是一个人职业生涯的起点，找准方向，才有动力，请各位同学行动起来，为自己的未来开始做职业规划吧。

1.2 账号登陆激活

1.2.1 网页版登陆方式

1. 将学生前台登陆网址（学校提供专属链接）复制粘贴到电脑（或手机）浏览器上打开（建议谷歌、UC 或其他主流浏览器）；

登录页：



2. 首次登陆：输入学号、初始密码，然后提交注册信息，微信扫码二维码绑定账号完成激活；

注册信息填写页面：

激活账号

你首次登录，需要完善以下信息 带*的为必填内容

所属学校：

西藏山南职业技术学校

账户：

beisen213888

* 学号：

请输入学号

学号处填写内容需与账户名一致

* 姓名：

beisen1616

* 新密码：

密码格式必须包含字母及数字，6位以上

* 确认密码：

请再次输入密码

密码格式必须包含字母及数字，6位以上

* 性别：

☐ 男 ☐ 女

出生日期：

请选择出生日期

* 教育程度：

请选择教育程度

* 专业类别：

请选择专业类别

* 入学年份：

2019级

请检查入学年份是否正确

* 院系：

请选择院系

* 专业：

请选择专业

* 移动电话：

请输入手机号码

更多

提交

账号激活须注意事项：

2

- 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;

3. 再次登录: 微信扫码或输入学号、新密码登录即可 (学生如果忘记密码可以点击登录页“忘记密码”按钮找回或者教师端后台重置密码)。
4. 如需要修改个人信息, 点击“个人中心” — “个人信息”修改即可。



1.2.2 微信小程序登录方式

1. 微信小程序搜索“北森吉讯测评系统”或扫描学校提供二维码进入登录页;
2. 选择对应院校名称, 输入学号、初始密码进行登陆;
3. 激活账号完善个人信息。

1.3 学生端首页



模块一：本专业收藏职位排行；兴趣雷达图；公告信息（平台公告和学校公告）

模块二：生涯规划完成情况进度条；决策平衡单情况（如果未完成会显示样例）

模块三：最新发布的线上课程内容

模块四：实习推荐岗位模块



1.4 测评

该模块包含六项测评维度分别为现状评估、职业兴趣、职业性格、职业技能、价值观、学习风格。



现状评估：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！

职业兴趣：兴趣是人们获得工作满意度、职业稳定性和职业成就感的重要影响因素！

职业性格：性格与职业的最佳匹配使我们成为更有效的工作者。

职业技能：技能决定了你能从事什么职业，也决定了哪个职业看上了你！

价值观：正视自己的价值观能帮你在生涯决策中找到最佳平衡点。

学习风格：了解自己的学习风格会让自己变成学习的主人！



职业兴趣报告

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：

兴趣类型	特点	最热衷的事	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、思维力强	复杂的推理论证	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，追求成就感	在竞争中取胜，或组织、指导	有高度创造性的脑力研究

4. 报告打印和下载方式

你是个很特别的人，对人、事、物都感兴趣，然而兴趣都不是很强烈：有时你愿意呼朋唤友，一起打球、K歌或做些别的事情，有时你也愿意宅在家里，一个人摆弄电脑、手机或修理某个东西；有时你会乐于探索某些事物的本源和真相，刨根问底地去追索，有时也乐意侃侃而谈，向他人推广你的产品和思想；你对音乐、绘画、文学等有一定兴趣，同时，遇到一些有点枯燥、需要严谨细致心态面对的事情，你也可以泰然处之，然而所有这些表现都不是十分强烈。

正是由于你兴趣广泛，可能面对各种环境你都能适应，对于各种活动、各种课程，你都能欣然接受，同样，对于未来的职业生涯发展来讲，选择任何领域任何行业对你来说都可能不成问题。

然后，当你发现自己兴趣面较广，没有特别突出的特点时，你可能会产生这样的疑惑：究竟哪个方向最适合我？

基于测评结果给你做任何推荐都有些担心不符合你的特点，所以，建议你多参与各种活动，在学习、活动及日常生活中关注自己的“兴奋点”，从而找到自己的职业发展方向！如果你在职业生涯发展及选择方面有任何困难，你可以参照本系统的其它部分测评结果，也可以寻求其它帮助！

发给老师

打印报告

点击打印报告按钮

选择打印机名称或者另存为 pdf，可以实现报告打印或者下载

2024/10/10 上午10:28

北京生涯一体化平台

作者: 张亚军
作题时间: 2021-02-25

职业兴趣报告

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:

兴趣类型	特点	喜欢做的事	喜欢讨厌的事
现实型	手脚灵活, 擅操作, 爱运动	操作机器或工具	大型社交活动
研究型	理性, 精确, 求知欲, 思维力强	复杂的推理论证	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, 善人脉, 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	组织或整理繁冗的信息和资料	快速应对出其不意的变更

👉 表示你最强的两类兴趣 🟡 表示你最弱的类兴趣

在阅读报告前, 请先确认如下问题: 答题时是否因为厌烦或被迫而随意作答? 如果是, 请在三个月后认真地重新完成兴趣测评; 如果不是, 请继续阅读报告:

你是一个特别的人。对人、事、物都感兴趣, 然而兴趣都不是很强烈: 有时你愿意帮助朋友, 一起打球、K歌或做别的事情, 有时你却愿意宅在家里, 一个人玩手机、手机或修理某个东西; 有时你乐于探索某些事物的本源和真相, 但经常回避去追求; 有时也乐意侃侃而谈, 向他人推广你的产品和思想; 你对音乐、绘画、

打印

2 页

目标打印机

另存为 PDF

页面

全部

布局

纵向

更多设置

保存

取消

1.5 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。

1.5.1 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类；**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	✓			
插画师	✓			
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：



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、经理、绩效专员、经理、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	长江
	金融/经济/投资/财会/	
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	

“团队协作能力”“学习成长能力”“领导沟通能力”“遇到困难抗压”

学生点击具体的职类名称，可以查看相关职类的介绍，如：“内科医生”：



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](#)

内科医生

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

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。

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)

<p>营运经理 0-0/天</p> <p>4天/周 4个月</p> <p>【“团队氛围好”,“学习成长快”,“导师制培养”,“福利活动多”】</p>	<p>长江期货</p> <p>金融/经济/投资/财会/</p> <p>长江</p>
<p>产品运营实习生 150-200/天</p> <p>4天/周 4个月</p>	<p>映客直播</p> <p>互联网/游戏/软件/500-2000人</p> <p></p>
<p>阿拉伯语本地化运营 300-500/天</p> <p>5天/周 3个月</p> <p>【“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”】</p>	<p>趣加</p> <p>互联网/游戏/软件/150-500人</p> <p></p>
<p>毕业生储备运营干部 200-400/天</p>	<p>北京链家</p> <p></p>

1.5.2 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
助力·成长·成就

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

计算机、网络、信息

科研与辅助人员

政府机构与法律人员

医疗、保健

行政类

交通运输

商业、金融、销售

建筑与工程

教育、培训及图书管理

艺术、传媒、文体娱乐

社会服务与服务业

安保、消防人员

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；

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情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顾问。
- 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；

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情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顾问。
- 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。

- 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：
- 4) 在“职业查询”页面，还可以点击右上角“专业类别推荐职业查询”进入具体页面，该页面呈现学生所选专业类别对应的较为典型的职业，学生可以点开具体职业进行查看；
- 5) 同时，学生也可以重新选择不同的专业类别，查看其它专业类别推荐的典型职业。

1.5.3 收藏职业

“收藏职业”部分主要为了帮助学生更快速便捷地找到自己感兴趣的职业。



- 1) 点击“添加”按钮，出现测评推荐职业列表页面，学生可从中选择相关职业添加到“收藏职业”列表中；

- 2) 收藏后学生可以直接点击进入，查看详细信息；
- 3) 若想删除收藏职业，则选中其中一个或多个已收藏职业，点击“移除”即可。

1.6 决策行动

“决策行动”的流程包含两个方面：决策过程和行动计划。

1.6.1 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；



- 1) 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

澄清我的迷思

当前位置： 首页 > 决策行动 > 澄清我的迷思

① 你是否觉得很难做出职业决策？是什么困扰了你？看看以下一些对于决策的想法，如果符合你的状态，请的选项前打勾。

第1题

第2题

第3题

第4题

第5题

第6题

第7题

提交

自我认识

我以前没有好好学习，许多基础知识都不扎实，而这会成为我职业选择的阻力。并且，这些已经都是历史，现在再努力也无法弥补，但决定了我未来的职业发展很糟糕。

☒ 存在这种困扰

☒ 没有这种困扰


- 2) 在“决策过程”页面点击“决策工具：平衡单”，进入平衡单页面，学生可先通过点击“查看示例”学习决策方法。

决策平衡单

当前位置： 首页 > 决策行动 > 决策平衡单


列出你的多个职业生涯选项,就各影响因素对选项进行逐一分析和评分,最后计算各选项的总分,分数高的就是你的优先选择,你可以以此作为自己的职业目标。

查看结果




列选项

在表格第一行的框里分别列出你的目标选项，越明确越好。可选择或填写，可以填两项或三项




找因素

在表格第一列的框里分别写出你在决策中的要求或原则，也可以直接选择，注意不要重复交叉




设权重

在表格第二列，根据各影响因素在自己心目中的重要程度，设定该因素在你个人决策中的权重



打分数

按每个因素的满足情况从-3到+3打分，正分、负分分别表示“得”与“失”，绝对值越大程度越强



算结果

完成填写后，系统将自动计算各选项的总分。注意，得分最高的就是你综合考虑更适合的选择

操作	影响因素	重视程度	行政助理	会计	音乐指挥
⊖	<input type="text" value="请选择或输入影响因素"/>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>
⊖	<input type="text" value="请选择或输入影响因素"/>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>
⊖	<input type="text" value="请选择或输入影响因素"/>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>	<div>请选择</div>

- 3) 了解如何做决策平衡单后，学生在下述表格中完成平衡单；
- 4) 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；

操作	影响因素	重视程度	行政助理	会计	音乐指挥
-	请选择或输入影响因素	请选择	请选择	请选择	请选择
-	个人物质得失 >	工作的容易程度	请选择	请选择	请选择
-	个人精神得失 >	收入待遇	请选择	请选择	请选择
-	他人物质得失 >	工作稳定性	请选择	请选择	请选择
-	他人精神得失 >	升迁的机会	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	休闲时间	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	生活方式的变化	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	健康的影响	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	睡眠时间	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	学历的高低	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	社会经验的活动	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	专业知识的增加	请选择	请选择	请选择
-	请选择或输入影响因素	请选择	请选择	请选择	请选择

1.6.2 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

行动计划

当前位置： 首页 > 决策行动 > 行动计划

计划思路

一个人没有了清晰的目标就难有成就，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，针对短期目标，进行畅想，计划和设定里程碑事件，建议按照决策平衡单的决策结果来定制方向，如果你没有完成决策平衡单，请先完成决策平衡单。

我的决策方向：[考研](#)>[会计](#)>[创业](#)

STEP1. 设定中远期目标

毕业10年后

畅想未来，定制你的长期目标（最多100字）

毕业5年后

脚踏实地，确定你的中期目标（最多100字）

下一步

可以开始。

- 2) 学生根据指导完成相应的填写，即可获得行动计划报告。

1.6.3 生涯计划书

生涯计划书
当前位置: 首页 > 决策行动 > 生涯计划书



生涯计划书是一个过程，它包含完整地
认识自己、探索职业、确定目标做出决策并制定行动计划
 的过程；生涯计划书是一个结果，它融汇了你在职业生涯规划过程中的任何发现、思考、理解、感悟、确定甚至是疑惑；生涯计划书更是一盏明灯，它监督着你的实践、指引你一步步迈向心中的理想。

认识自己、探索职业、确定目标做出决策并制定行动计划的过程；生涯计划书是一个结果，它融汇了你在职业生涯规划过程中的任何发现、思考、理解、感悟、确定甚至是疑惑；生涯计划书更是一盏明灯，它监督着你的实践、指引你一步步迈向心中的理想。认识自己、探索职业、确定目标做出决策并制定行动计划的过程。

[自写个人计划书](#)
[查阅完整生涯计划书](#)


[生涯计划书写作指南](#)


[他山之石-自我了解之职业兴趣](#)


[他山之石-自我了解信息补充](#)


[他山之石-职业探索](#)

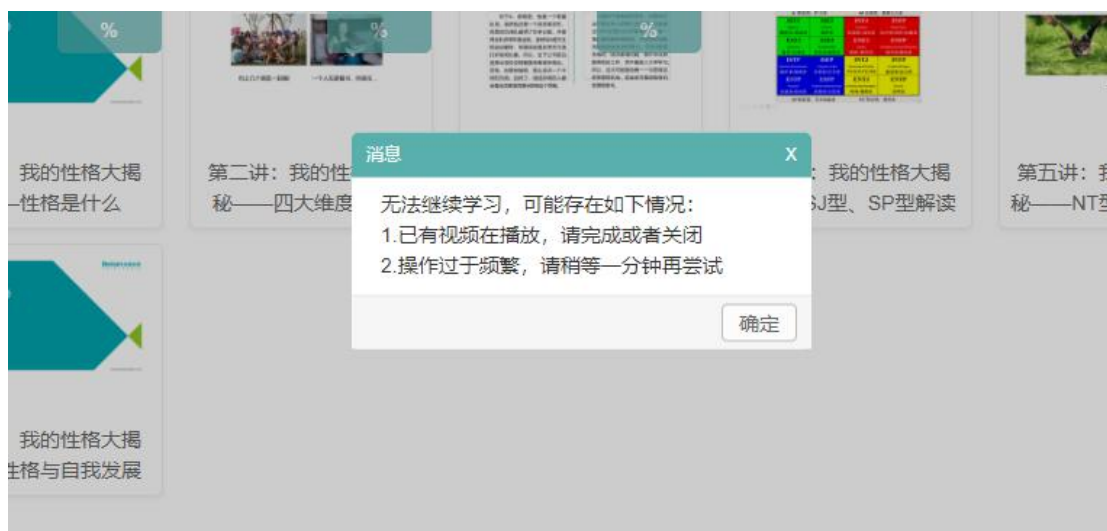

[他山之石-决策](#)


[他山之石-行动计划](#)

- 1) 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；



- Ⓢ 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。



1.7.2 我的课程

学生观看过的课程可以点击“我的课程”进行查看

1.8 个人中心

“个人中心”部分包括个人信息、修改密码、用户反馈和退出四个

部分，具体如下：



