# 大学生涯规划报告（预备篇）

## 学生篇

**1.此部分，请新生填写。（单选题）**

1.大学与高中核心的区别是（）

A. 课程数量更多 B. 学习高度自主化 C. 校园面积更大 D. 课余时间更多

2.大学生在校首要核心任务是（）

A. 拓展人脉 B. 社团评优 C. 专业学习 D. 志愿活动

3.大一入学最优先了解查阅的文件是（）

A. 校园指南 B. 专业人才培养方案 C. 作息表 D. 社团招新海报

4.面对社团选择，合理做法是（）

A. 所有社团全部报名加入 B. 只选热门社团 C. 结合自身目标精选1-2 个 D. 完全不参加任何社团

5.下列哪一项不属于大学主流发展路径（）

A. 直接就业 B. 专升本深造 C. 高考复读 D. 考公、考编

**2.发现闪闪发光的自己—写出你的成就故事(篇幅不限、可另附答卷)**

我们每个人都是自己的明星（STAR）,请用 STAR 法写出你人生中的成就故事，成就故事可以是学习和工作上的，也可以是课外活动或家庭生活中的，只要符合两个标准就行，一是你喜欢做这件事时体验到的感受，二是你为完成它所带来的结果感到自豪，如果同时你还获得了他人的认可和表扬那就更好，**请至少写出三个。**

S（Situation）：当时的形势

T（Task/Target）:面临的任务/目标

A（Action/Attitude）：采取的行动/态度

R（Results）：取得的结果

**通过你的成就故事，你发现你的优点和优势是什么？**

**3.追寻熠熠星光的引领—写出你的生涯楷模(篇幅不限、可另附答卷)**

在我们成长的路上，总有一些人成为我们的“光”，照亮我们前行的路，天上地下，古往今来，如果你问自己，你认为可以称之为生涯楷模的人物，请写出 3—5 个。总结一下他们身上的哪些特质，风格是吸引你的，请将这些特质分别用 3—5 个词列出来：

1 号：_____；特质：_____

2 号：_____；特质：_____

3 号：_____；特质：_____

4 号：_____；特质：_____

5 号：_____；特质：_____

思考并填写：

（1）这些生涯楷模是否有类型上的相同之处，是什么？

（2）这些特质中是否有一些是出现频率比较高的词汇？

（3）这些特质是如何影响你的人生的？

（4）为何这些特质对你而言如此重要？

（5）如果你想把这些特质整合到你身上，你设想自己会是什么样的人？

## 家长篇

**从孩子呱呱坠地，就凝聚了父母的爱和期望，十几年含辛茹苦，把他们送进大学的校门，父母在感到自豪和欣慰的同时，也感到如释重负。大学，是孩子正式独立的开始，父母要放手让孩子去探索和成长，同时，也要帮助孩子明确目标，经常关心孩子的学习、生活、心情，持续给予他们支持和鼓励，让他们敢于有梦、勇于追梦，勤于圆梦。**

**下面的内容，请家长填写。（篇幅不限、可另附答卷）**

**姓名：_____ 与学生关系：_____ 联系电话：_____**

1. 请写下孩子成长到现在，让您印象深刻、感到骄傲的几个故事（请至少写三个）。

2. 您对孩子的评价（性格、能力、优点……）

3. 您希望孩子在大学里能收获什么？

4. 您对孩子未来的期待是怎样的？（工作、生活、社会价值……）

## 共同认识篇

当你们各自完成前面的内容，在相互交流后，可能会为你们的共识相视一笑，也可能会因为分歧而感到诧异，这将是一个非常好的交流机会，请你们共同完成下面的内容。

经过交流，你们共同制定的学生的职业规划目标是什么？大学生涯目标是什么？