#### 1.2 职业生涯规划定位

1职业生涯规划可以：

* A、[帮人找到好工作](javascript:void(0))
* B、[提升就业率](javascript:void(0))
* C、[促人增加收入](javascript:void(0))
* D、[更有底气生活](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：B

2

职业生涯规划最重要的是：

* A、[明确自己的专业所学](javascript:void(0))
* B、[明确一个自我定位](javascript:void(0))
* C、[搞清楚社会大环境](javascript:void(0))
* D、[不浪费自己的才华](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

3

职业生涯规划有三个核心要素是：

* A、[有一个认定的发展方向](javascript:void(0))
* B、[立足现实条件的资源整合](javascript:void(0))
* C、[建立广泛的人脉资源](javascript:void(0))
* D、[过程实践的充实体验](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

4

对于生涯目标的设定，正确的是：

* A、[自己认定并愿意负责](javascript:void(0))
* B、[要有充分的实现基础](javascript:void(0))
* C、[实践中逐步调整完善](javascript:void(0))
* D、[要符合社会主流价值观](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：ABC

#### 1.3 职业生涯规划的技术

### 1.3作业题已完成

1

选出正确的表述：

* A、[几乎所有人都在规划中](javascript:void(0))
* B、[生涯规划就是要顺其自然](javascript:void(0))
* C、[生涯根本无法规划](javascript:void(0))
* D、[命运天洽谈室](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

系统规划法的要素是：

* A、[对目标的定位](javascript:void(0))
* B、[持续而积极的行动](javascript:void(0))
* C、[对自我的清晰认知](javascript:void(0))
* D、[对环境资源的把握](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

3

职业生涯规划应有的姿态是：

* A、[紧随当前趋势](javascript:void(0))
* B、[长远与近期计划结合](javascript:void(0))
* C、[目标清晰但能灵活变通](javascript:void(0))
* D、[坚定不移实现目标](javascript:void(0))

正确答案： BC 我的答案：BC

### 1.4作业题已完成

1

生涯是：

* A、[从生到死的历程](javascript:void(0))
* B、[所做的职业过程](javascript:void(0))
* C、[工作角色的连续体](javascript:void(0))
* D、[个人的职业成果](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

生涯规划最重要的部分是：

* A、[清晰自己有什么资源](javascript:void(0))
* B、[定位自己的价值追求](javascript:void(0))
* C、[了解自己是什么样的性格](javascript:void(0))
* D、[有一个好工作](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

3

生涯有所成就的人往往都有：

* A、[比较执着的理想与目标](javascript:void(0))
* B、[与时代需求合拍的应变力](javascript:void(0))
* C、[整合抓取那个时代资源的能力](javascript:void(0))
* D、[孜孜不倦的努力](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：BCD

4

生涯目标的来源：

* A、[内心的期望](javascript:void(0))
* B、[环境的要求](javascript:void(0))
* C、[重要他人的期望](javascript:void(0))
* D、[根据机会](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

### 1.5作业题已完成

1

以下哪一条，不是系统规划方法的好处是：

* A、[获得最好发展](javascript:void(0))
* B、[充分利用资源](javascript:void(0))
* C、[让规划有序进行](javascript:void(0))
* D、[避免严重问题](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：C

2

人人都需要系统的生涯规划方法，因为：

* A、[避免无效人生](javascript:void(0))
* B、[可以让人挣更多钱](javascript:void(0))
* C、[生涯规划理念逐步普及](javascript:void(0))
* D、[获得更理性的生涯发展](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

从生涯发展阶段论的角度，大学生阶段属于：

* A、[生涯探索期](javascript:void(0))
* B、[生涯成长期](javascript:void(0))
* C、[生涯建立期](javascript:void(0))
* D、[生涯混沌期](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

4

直觉式的生涯规划方法会：

* A、[长远可能会有问题](javascript:void(0))
* B、[有时会效率高](javascript:void(0))
* C、[是一种“无规划”状态](javascript:void(0))
* D、[有时会缺乏责任感](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：AB

### 1.6作业题已完成

1

生涯平衡的意思就是：

* A、[多种角色平均发展](javascript:void(0))
* B、[特定时间专注特定角色发展](javascript:void(0))
* C、[不荒废任何一个角色](javascript:void(0))
* D、[要突出核心角色](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：C

2

Super所说的六种角色分别是：学生、持家、休闲、子女

* A、[父母](javascript:void(0))
* B、[公民](javascript:void(0))
* C、[工作者](javascript:void(0))
* D、[退休者](javascript:void(0))

正确答案： BC 我的答案：BC

3

角色扮演好的内涵是：

* A、[有主观投入性，并能乐在其中](javascript:void(0))
* B、[每个角色上都得到认可](javascript:void(0))
* C、[有角色意识，在角色中忘我](javascript:void(0))
* D、[每个角色上都取得成绩](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：ABC

### 1.7作业题已完成

1

生涯规划：

* A、[完全是个人的事](javascript:void(0))
* B、[是人与环境互动的结果](javascript:void(0))
* C、[很多时候身不由己的](javascript:void(0))
* D、[由行动主导的](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

生涯发展中各种角色的关系是：

* A、[相互支持](javascript:void(0))
* B、[彼此争夺资源](javascript:void(0))
* C、[经常是矛盾冲突的](javascript:void(0))
* D、[同步推进的](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：C

3

环境与个人的关系是：

* A、[环境是个人的资源库](javascript:void(0))
* B、[个人适应环境、改造环境以发展](javascript:void(0))
* C、[个人拥有环境的决定权](javascript:void(0))
* D、[环境决定人的发展](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

4

生涯发展是一个螺旋上升的过程，因为

* A、[环境条件随时时间推移会变化](javascript:void(0))
* B、[人总是在竞争中的](javascript:void(0))
* C、[人的能力有限，有时需要等待时机](javascript:void(0))
* D、[人与环境互动有相互改造性](javascript:void(0))

正确答案： AD 我的答案：D

### 1.8作业题已完成

1

所谓后悔的事，就是曾经没有做出更好的选择，那么：

* A、[生涯规划就是为了避免生涯后悔](javascript:void(0))
* B、[后悔是无法避免的，因为时间会改变一切](javascript:void(0))
* C、[再好的选择，未来都有可能是后悔的](javascript:void(0))
* D、[生涯规划的目的就是为了减少生活后悔](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

生涯阶段的衡量标准是：

* A、[当前完成了哪些阶段任务](javascript:void(0))
* B、[当前的年龄](javascript:void(0))
* C、[当前的学历水平](javascript:void(0))
* D、[当前的家庭经济条件](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

Super的生涯发展阶段分成五个阶段，分别是：成长、

* A、[探索阶段](javascript:void(0))
* B、[建立阶段](javascript:void(0))
* C、[维持阶段](javascript:void(0))
* D、[退出阶段](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

阶段观的核心在于：

* A、[特定阶段有特定阶段的核心任务](javascript:void(0))
* B、[当前阶段完成当前阶段任务最高效](javascript:void(0))
* C、[生涯发展任务不会凭空消失](javascript:void(0))
* D、[人要等到适合的阶段再去做想做的事](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABCD

#### 2.1 自我探索概述

1

被父母逼迫考了5次公务员的重庆女孩最核心的生涯困扰是：

* A、[不知道自己喜欢什么职业](javascript:void(0))
* B、[能力不足，考不上公务员](javascript:void(0))
* C、[不了解职场](javascript:void(0))
* D、[父母和自己看法不一致，又无法说服父母](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

自我探索的三个重要意义是：

* A、[A. 帮助你树立内心认同的生涯目标](javascript:void(0))
* B、[B. 帮助你权衡不同职业选择的利弊](javascript:void(0))
* C、[C. 帮助你制定适合自己的行动计划](javascript:void(0))
* D、[D. 帮助你了解某种职业的能力要求](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

3

性格腼腆、一当众说话就脸红的男生小王因为幼时受恩于老师，立志当中学教师，但因表达能力差一直没能面试成功。他的核心困扰是什么？

* A、[探索不清自己的职业价值观](javascript:void(0))
* B、[探索不清自己的核心能力](javascript:void(0))
* C、[职业价值追求与职业能力不匹配](javascript:void(0))
* D、[不知道自己喜欢什么](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

#### 2.2 价值观概述

1

以下哪个问题反映的不是职业价值观？

* A、[你觉得什么样的职业是有意义的？](javascript:void(0))
* B、[你希望通过职业实现什么目标？](javascript:void(0))
* C、[你觉得什么职业最能发挥你的潜能？](javascript:void(0))
* D、[你最希望职业能给你什么回报？](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

人的职业价值观非常稳定，不会因为环境发生任何变化。

正确答案：× 我的答案：×

3

从生涯发展的角度来说，职业生涯选择中，我们最看重的应当是

* A、[内心的职业价值观与所选职业是否一致](javascript:void(0))
* B、[我的专业与所选职业是否匹配](javascript:void(0))
* C、[父母是否同意我的选择](javascript:void(0))
* D、[职业的经济收入是否可观](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

4

价值观匹配是高级追求，等我们先在职业中满足了生活需要之后才需要开始考虑。

正确答案：× 我的答案：×

#### 2.3 八种职业价值观的内涵

### 2.3作业题已完成

1

每个人的职业价值观都是固定的，是本性使然，不会随着时间、经历的改变而改变。

正确答案：× 我的答案：×

2

八种职业价值观分别是：独立性、休闲性、领导性、（ ）、多样性、（ ）、社会声望和高收入。

* A、[帮助他人](javascript:void(0))
* B、[安逸性](javascript:void(0))
* C、[规律性](javascript:void(0))
* D、[稳定性](javascript:void(0))

正确答案： AD 我的答案：AD

3

一个自我管理能力强的从业者更适合从事（ ）的工作。

* A、[休闲性](javascript:void(0))
* B、[独立性](javascript:void(0))
* C、[领导性](javascript:void(0))
* D、[多样性](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

4

追求帮助他人的人内心往往需要通过帮助别人来得到其尊重和认可。

正确答案：√ 我的答案：√

#### 2.4 八种职业价值观删除练习

1

给予你较多自由来自己做出决策，无须在他人的监督或指导下工作。这是哪一种职业价值观？

* A、[领导](javascript:void(0))
* B、[多样性](javascript:void(0))
* C、[独立性](javascript:void(0))
* D、[社会声望](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

哪些属于“多样性”这一职业价值观的弊端：

* A、[自主性不高](javascript:void(0))
* B、[工作挑战比较大](javascript:void(0))
* C、[需要不断学习，压力大](javascript:void(0))
* D、[可能不稳定](javascript:void(0))

正确答案： BCD 我的答案：BCD

3

无须担心失业以及收入，不会轻易被解雇，就业率没有季节性的高低起伏，收入总体来说稳定可预知，不会因技术革命而淘汰。这是哪一种职业价值观？

* A、[领导](javascript:void(0))
* B、[稳定性](javascript:void(0))
* C、[休闲](javascript:void(0))
* D、[高收入](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

4

我们有时候会因为对生活的体验不深，而搞不清楚自己的职业价值观。

正确答案：× 我的答案：√

#### 2.5 角色榜样练习

1

探索我心目中的榜样是为了让我去从事和他们一样的职业。

正确答案：× 我的答案：×

2

探索我心目中的榜样，结果发现他们从事的职业我都干不了，这个探索就没有意义了。

正确答案：× 我的答案：×

3

写下你在我的榜样练习中的思考：

你写出从小到大，你心目中的三个榜样人物，可以是真实的人物，也可以是文学作品中的虚构人物，可以是当代，也可以是古代，可以是名人，也可以是身边的普通人，没有任何限制。重点在于你欣赏这个人的什么特点？用关键词的方式描述你欣赏的特点，词语越丰富越好。然后尝试总结出这三个人的共性。你可以把反复出现的词找出来。

[正确答案：](javascript:void(0);)

我的答案：

诸葛亮：上知天文，下知地理，料事如神智慧、忠诚、稳重、大肚、机敏、博学

鲁宾逊：乐观，即使流落荒岛，也绝不气馁。拥有惊人的毅力和丰富的创造精神，敢于追求自由自在，无拘无束的生活

林肯：风趣幽默,智慧超人,始终百折不挠,屡败屡战,为美国做出巨大贡献。

共性：博学，乐观，不轻易放弃，拥有智慧

批语

#### 2.6 整合价值观练习

1

当我们用多种方法探索得出的价值观关键词有一定差异时，可以怎么办？

* A、[我一定精神分裂了，把自己纠结死](javascript:void(0))
* B、[我应该听从职业测评的结论，那个最科学](javascript:void(0))
* C、[我应该将多种探索结果放在一起，从多角度观察自己的价值观特点](javascript:void(0))
* D、[我可以继续深入探索，寻找多种结论中相似的部分](javascript:void(0))

正确答案： CD 我的答案：CD

2

反思自己的价值观是一种重要的生涯规划能力，我们要养成常反思的习惯。

正确答案：√ 我的答案：√

#### 2.7 价值观与职业选择

1

崇尚自由自在、富有创意、创新自主、自由多样价值观的人，相对更适合从事哪类职业？

* A、[艺术创造类](javascript:void(0))
* B、[工程类](javascript:void(0))
* C、[财务会计类](javascript:void(0))
* D、[计算机操作类](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

保守谨慎、按部就班、注意细节、有责任感、工作仔细、有效率、尽职尽责、值得信赖的人，相对更适合哪类职业？

* A、[销售类](javascript:void(0))
* B、[文秘类](javascript:void(0))
* C、[建筑类](javascript:void(0))
* D、[艺术创造类](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：C

3

价值观与职业的匹配是非常严格的，我们一定要找到和自己价值观完美匹配的那一种职业。

正确答案：× 我的答案：×

4

价值观与职业的匹配不仅要考虑工作内容，也要考虑组织文化，很多时候同样的职业，在不同的机构做，最适合的价值观也是不同的。

正确答案：√ 我的答案：√

5

价值观和职业之间的关系有什么特点？

* A、[价值观和职业有一定的匹配性](javascript:void(0))
* B、[价值观和组织文化有一定的匹配性](javascript:void(0))
* C、[你的职业经历有可能塑造你的价值观](javascript:void(0))
* D、[你的价值观有可能给你的工作赋予你个人的特色](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

6

我们应该通过何种渠道从价值观角度观察职业？

* A、[与职场人士交流](javascript:void(0))
* B、[阅读行业职业杂志报刊](javascript:void(0))
* C、[参加实习见习](javascript:void(0))
* D、[通过各种媒体了解行业职业文化](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

### 3.1作业题已完成

1

生涯的“以终为始”的规划是：

* A、[不达目的不罢休的精神动力](javascript:void(0))
* B、[需要人设定一个固定的目标](javascript:void(0))
* C、[从“未来愿景”出发的当下定位](javascript:void(0))
* D、[生涯发展的过程不能偏离自己的目标](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

从Values到Vision就是

* A、[把“想要”变成“看得见”](javascript:void(0))
* B、[开始寻找丰富的资源](javascript:void(0))
* C、[开始好好学习](javascript:void(0))
* D、[埋头专注于当前所做的事情](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

生涯愿景是：

* A、[个人认同的未来](javascript:void(0))
* B、[一个清晰的发展计划](javascript:void(0))
* C、[能激发积极体验的想像](javascript:void(0))
* D、[拥有信心的期待](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ACD

4

愿景可以激励人们努力行动，那么：

* A、[愿景需要是自己认可](javascript:void(0))
* B、[愿景应该能激发人的积极体验](javascript:void(0))
* C、[愿景需要基于现实](javascript:void(0))
* D、[愿景需要客观](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

### 3.2作业题已完成

1

中国有多少种职业？

* A、[三百六十种](javascript:void(0))
* B、[九种](javascript:void(0))
* C、[几千种](javascript:void(0))
* D、[无限](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

大学生主体就业在第几产业？

* A、[第一产业](javascript:void(0))
* B、[第二产业](javascript:void(0))
* C、[第三产业](javascript:void(0))
* D、[平均分布](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

3

第二产业包括有：

* A、[采矿业](javascript:void(0))
* B、[制造业](javascript:void(0))
* C、[电力](javascript:void(0))
* D、[建筑业](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

任何组织都有多种职能，一般包括有：

* A、[产品研发、生产](javascript:void(0))
* B、[采购、仓储、物流](javascript:void(0))
* C、[财务、行政、人事](javascript:void(0))
* D、[销售、市场、售后](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

### 3.3作业题已完成

1

专业到职业的过渡，可以从学群来定位。学群呈现出来的核心指标是：

* A、[职业的行业特点](javascript:void(0))
* B、[本领域的核心技能要素](javascript:void(0))
* C、[领域的门槛与难度](javascript:void(0))
* D、[领域的收入水平与发展前景](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

生涯发展的路径依赖是指：

* A、[做一件事就要把它做好，而不能半途而废](javascript:void(0))
* B、[工作经常依赖于环境资源取舍](javascript:void(0))
* C、[发展失去自主性，只是一味随环境变化](javascript:void(0))
* D、[开始的选择，对未来的走向有特别强的决定性。](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

大学专业的学群与未来工作的关系是：

* A、[学群塑造人的核心能力，从而定位未来工作](javascript:void(0))
* B、[无论学什么，关键看未来如何定位与努力](javascript:void(0))
* C、[跨学群就业，会付出高昂的成本](javascript:void(0))
* D、[毕业时的选择往往会使人惯性地沿此路径发展](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ACD

4

兴趣是一个人内在的人格倾向性，所以职业定位最好与兴趣关联起来。那么，关于兴趣：

* A、[区分为：倾向于“喜欢与人互动”与“喜欢与物互动”](javascript:void(0))
* B、[兴趣是最好的老师，所以工作选择一定要与兴趣结合](javascript:void(0))
* C、[兴趣是可以持续改变的，所以更应该从发展与改变的角度看兴趣](javascript:void(0))
* D、[区分为：倾向于“喜欢关注观念”与“喜欢关注数据”](javascript:void(0))

正确答案： AD 我的答案：AD

### 3.4作业题已完成

1

对职业信息的把握，最好从“历史”、“现在”、“未来”三个维度去把握。其中“现在”信息里最重要的是：

* A、[当前的收入状况](javascript:void(0))
* B、[当前的典型工作一天描述](javascript:void(0))
* C、[这个工作的发展前景](javascript:void(0))
* D、[这个工作的人际关系状况](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

了解了历史、现在、未来三类信息，对人的职业选择有什么影响？

* A、[提前找有利求职的关系](javascript:void(0))
* B、[知道自己会挣多少钱](javascript:void(0))
* C、[使人的决策更有确定感](javascript:void(0))
* D、[了解怎么写简历](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：D

3

职业信息从“理性”到“感性”意味着什么？

* A、[需要个人参与其中](javascript:void(0))
* B、[需要信息更多](javascript:void(0))
* C、[信息分类不同](javascript:void(0))
* D、[从数据信息到体验信息](javascript:void(0))

正确答案： AD 我的答案：ACD

4

工作的“未来”信息是指：

* A、[职业的未来发展路径](javascript:void(0))
* B、[提升了的职责对人的要求](javascript:void(0))
* C、[当前职位的下一个目标](javascript:void(0))
* D、[收入增长情况](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：AD

### 3.5作业题已完成

1

行业发展的趋势代表着机会空间，所以生涯规划的“知彼”就是：

* A、[紧盯当前最有机会的领域](javascript:void(0))
* B、[随时跟进当前的最新发展](javascript:void(0))
* C、[深入了解行业、职业的发展趋势](javascript:void(0))
* D、[尽可能多地去参与社会实践](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

人的潜力往往是被环境的机会给激发出来的。而机会是：

* A、[别人所赐予的一种发展契机](javascript:void(0))
* B、[只有期待，无法设计的东西](javascript:void(0))
* C、[命运的垂青](javascript:void(0))
* D、[在自己目标上有关联的资源](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

可以把求职比喻为投资，其相似点是：

* A、[追求高“投入产出比”](javascript:void(0))
* B、[都是一种交换关系](javascript:void(0))
* C、[都有可能会损失](javascript:void(0))
* D、[都有一定的风险](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

规划，就是基于对某种趋势预测之后的未雨绸缪，所以

* A、[要选择一个拥有“趋势”的专业](javascript:void(0))
* B、[行业发展前瞻性要有所了解](javascript:void(0))
* C、[要认真学习专业课](javascript:void(0))
* D、[要与同学建立好关系](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

### 3.6作业题已完成

1

职业就是满足人群一种稳定需求的服务体系，所以职业定位与选择需要：

* A、[考虑当前的行业分类](javascript:void(0))
* B、[把握人群的需求趋势](javascript:void(0))
* C、[能够量己力而行](javascript:void(0))
* D、[考虑其经济回报](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

“人怕入错行”主要是指：

* A、[所追求的东西超越本领域的边界](javascript:void(0))
* B、[没有规划就凭直觉选择](javascript:void(0))
* C、[没有挣到如预期的回报](javascript:void(0))
* D、[所入的行可能有害于社会](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

职业选择的“人口之势”是指：

* A、[人口趋势可以预测未来的规模性需求](javascript:void(0))
* B、[特定年龄人群，有相似的消费类型](javascript:void(0))
* C、[提供主流人群的核心需求服务，就有前景的选择](javascript:void(0))
* D、[针对中国的“老龄化”做一些职业准备](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

技术所推动的产业变革，将改变一个时代对“机会”的内涵定义。所以定位职业需要：

* A、[切实把握当前的产业趋势](javascript:void(0))
* B、[以不变应万物](javascript:void(0))
* C、[以开放的态度，与时俱进](javascript:void(0))
* D、[关注具有变革性的技术更新](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ACD

### 3.7作业题已完成

1

一个越成熟的社会，规则体系越健全。所以，随着中国市场经济的发展，个人生涯最关键的努力，应该是：

* A、[及早进入社会](javascript:void(0))
* B、[加强专业能力提升](javascript:void(0))
* C、[提升关际技能](javascript:void(0))
* D、[大学期间就去打工](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

一个地区人越多，而且人口数持续增长，说明：

* A、[这里将会有越来越多的机会](javascript:void(0))
* B、[这里会有越来越强的竞争](javascript:void(0))
* C、[这个地区经济发展受限](javascript:void(0))
* D、[这个地区的政策控制力度弱](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

在一个组织里，与核心业务关系最密切的工作，最有发展空间。比如，对于小米手机，哪些是核心业务？

* A、[研发](javascript:void(0))
* B、[设计](javascript:void(0))
* C、[客服](javascript:void(0))
* D、[人力资源](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

4

巨头云集的传统领域，往往形成的是按资排辈的发展路径。所以：

* A、[这样的领域不是优质的“势能”领域](javascript:void(0))
* B、[选择传统的“××强组织”可以获得安全感](javascript:void(0))
* C、[最好不要选择这样的组织](javascript:void(0))
* D、[如果期望全面发挥自己才智，慎选这样的领域](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

### 3.8作业题已完成

1

“先就业再择业”的最大问题是：

* A、[没问题](javascript:void(0))
* B、[路径依赖](javascript:void(0))
* C、[应该鼓励](javascript:void(0))
* D、[效率低](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

“专业对口”宏观地解释，就是所学有所用，所以：

* A、[只要获得职业的价值即为对口](javascript:void(0))
* B、[专业对口可以忽略不管](javascript:void(0))
* C、[大学也学不到真正的东西](javascript:void(0))
* D、[职场才是学习的核心舞台](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

因为任何选择都有“沉没成本”，所以职业定位，最好：

* A、[更全面的评估](javascript:void(0))
* B、[对“知彼”有更多迫近](javascript:void(0))
* C、[选择时更关注“未来”](javascript:void(0))
* D、[选择时少纠结于“可能失去”](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

“富不过三代”主要是因为：

* A、[过多资源使人丧失了自我潜力开发的动力](javascript:void(0))
* B、[资源诱惑而失去开拓新领域的创新精神](javascript:void(0))
* C、[固守“资源”领域，而失去发展的机会](javascript:void(0))
* D、[上天的公平的，会用无形的手调节以维持公平](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

### 3.9作业题已完成

1

“机会垂青有准备的头脑”的前提是：

* A、[自己成长环境里是否机会丰富](javascript:void(0))
* B、[你关于自己的发展是否有头脑](javascript:void(0))
* C、[清晰自己期望获得什么样的机会](javascript:void(0))
* D、[你有没有去主动寻找机会](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

向更多人表达你的目标与需求，会：

* A、[树立更多的竞争对手](javascript:void(0))
* B、[成为别人打击的对象](javascript:void(0))
* C、[被别人嘲笑](javascript:void(0))
* D、[得到更多的资源/信息](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

获得成长与成功的关键有两层：

* A、[清晰的自我定位](javascript:void(0))
* B、[与有资源的人为伍](javascript:void(0))
* C、[广泛的资源开拓](javascript:void(0))
* D、[等待机遇垂青](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

4

与发展相关的资源，从弱关系那里更易获得，因为

* A、[弱关系网更广](javascript:void(0))
* B、[彼此利害冲突小](javascript:void(0))
* C、[需求更多元](javascript:void(0))
* D、[牛人更多](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

### 4.1.1作业题已完成

1

生涯规划与发展三步走：第一就是定位方向；第二是确定当前状态/况；第三是：

* A、[去发现新的机会](javascript:void(0))
* B、[反思当前规划](javascript:void(0))
* C、[磨炼自己的能力](javascript:void(0))
* D、[寻找发挥的空间](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

能力是指：

* A、[能够知道事情怎么运作，并有效使其运作。](javascript:void(0))
* B、[由遗传决定的完成事情的特征。](javascript:void(0))
* C、[那些稳定的，独立环境与当前条件的行为系统。](javascript:void(0))
* D、[顺利完成任务以达到预期目标的行为。](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

如何理解“人与人互动的界面就是技能”？

* A、[人与人之间是通过价值互动发生联结的](javascript:void(0))
* B、[有能力才会获得他人的认可](javascript:void(0))
* C、[一个拥有某项技能的人，才会被人关注到](javascript:void(0))
* D、[拥有技能可以获得更多人的关注](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

4

生涯行动的三要要素的交集：

* A、[获取机会的能力](javascript:void(0))
* B、[所欲的方向/目标](javascript:void(0))
* C、[人际关系资源](javascript:void(0))
* D、[可以获得的资源](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

### 4.1.2作业题已完成

1

一件事情要顺利完成，需要：

* A、[知识、技能、品质兼具](javascript:void(0))
* B、[事情不能超过能力边界](javascript:void(0))
* C、[完全是一个机会的问题](javascript:void(0))
* D、[必须获得足够的支持](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

技能可以从多个角度去审视，但最具实践性的就是KST。那么

* A、[KST是可以分别获取](javascript:void(0))
* B、[KST往往是同时提升的](javascript:void(0))
* C、[KST里最重要的还是S](javascript:void(0))
* D、[T是KST里最重要的部分](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

3

以下正确的描述有：

* A、[K是名词描述，不可以迁移](javascript:void(0))
* B、[K是名词描述，可以迁移](javascript:void(0))
* C、[S是动词描述可以迁移](javascript:void(0))
* D、[T是形容词/副词描述可以迁移](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ACD

4

KST可以这样来理解：

* A、[K就是知道所做事情相关信息](javascript:void(0))
* B、[S就是会具体的操作过程](javascript:void(0))
* C、[S就是能够操作以达到期望结果](javascript:void(0))
* D、[T就是在操作中表现出来的特征](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ACD

### 4.1.5作业题已完成

1

不同的生涯阶段，技能发展要求有所不同，那么大学阶段：

* A、[要把KST学好](javascript:void(0))
* B、[K是最重要的](javascript:void(0))
* C、[S是最重要的](javascript:void(0))
* D、[T是最重要的](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

作为一个大学生，大学阶段K的学习目标是什么？

* A、[更好地与社会接触增长见识](javascript:void(0))
* B、[尽量多的学习相关知识](javascript:void(0))
* C、[全面了解某一领域的知识内容](javascript:void(0))
* D、[建立自己专业的知识体系](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

K的提升策略有：

* A、[认真课堂学习](javascript:void(0))
* B、[课外广泛接触](javascript:void(0))
* C、[通过网络学习](javascript:void(0))
* D、[与同学交流学习](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

专业K拥有的标志是什么？

* A、[拿到相关的学位证书](javascript:void(0))
* B、[可以独立讲授本专业核心课程](javascript:void(0))
* C、[可以专业地解决本领域的问题](javascript:void(0))
* D、[与人交流时可以讲出专业的术语](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

### 4.1.6作业题已完成

1

作为一个大学生，K的学习方法最好秉承“无用之用”的态度。“无用之用”是指：

* A、[每一步的学习都要以“有用”为前提，使学有所用](javascript:void(0))
* B、[学习的时候不以“未来有什么用”的诉求，而只是学好](javascript:void(0))
* C、[为了未来有长远的用处，学习的时候要有长远目标](javascript:void(0))
* D、[学习是一个渐进的过程，所以学习的时候，不能有跳跃](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

如果本专业在学校开设时间不久，那么需要：

* A、[主动研究本专业的体系与结构](javascript:void(0))
* B、[需要考虑本专业的基础性](javascript:void(0))
* C、[更认真投入地学习](javascript:void(0))
* D、[说明本专业有发展前景](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

K的学习就要建立本领域的体系、结构，需要关注以下哪些要素？

* A、[本领域的标杆研究与人物](javascript:void(0))
* B、[本专业的核心课程与研究方法](javascript:void(0))
* C、[本领域的应用领域与附加条件](javascript:void(0))
* D、[本领域应用还需要的支撑与辅助](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

大学期间过分强调“学以致用”会：

* A、[使学习的体系性受损](javascript:void(0))
* B、[忽略了一些“基础”知识的学习](javascript:void(0))
* C、[无法掌握本专业的思维体系](javascript:void(0))
* D、[使学所满足于短期应用](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

### 4.1.7作业题已完成

1

一个充实的大学生活，专业知识学习要达到的境界是？

* A、[别人说起专业的东西都能回应](javascript:void(0))
* B、[相关考试都顺利过关](javascript:void(0))
* C、[形成一个网络体系结构](javascript:void(0))
* D、[遇到较难的考试题会做](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

K之所以是大学阶段最重要的任务，那是因为：

* A、[工作以后单位往往不会给大专学习知识的机会](javascript:void(0))
* B、[离开了大学，就失去了大学的教学资源](javascript:void(0))
* C、[大学里拥有丰富的学习资源，而社会上没有](javascript:void(0))
* D、[错过大学时代，认真细致建立体系化K机会非常少](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

可以用来证明K的信息有：

* A、[各种证书](javascript:void(0))
* B、[清晰的表达](javascript:void(0))
* C、[解决具体问题](javascript:void(0))
* D、[识别某些信息](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

以下哪些可以表明一个人拥有了本专业的体系化知识？

* A、[可以不用翻书把本专业内容讲授一段时间](javascript:void(0))
* B、[每次考虑都取得较好的成绩](javascript:void(0))
* C、[可以简洁易懂地给非专业人讲解本专业](javascript:void(0))
* D、[遇到本专业相关的名词，可以准确进行解释](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

### 4.1.8作业题已完成

1

学生在简历中常常写“精通×××”，这主要想要表达某种S。那么这是否充分呢？

* A、[表明了部分S](javascript:void(0))
* B、[充分表明了S](javascript:void(0))
* C、[不能确定](javascript:void(0))
* D、[根本不充分](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

S是用动词描述的，操作某事情的过程。要证明拥有某种S，必须要：

* A、[能清楚说明步骤](javascript:void(0))
* B、[现场展示并达到目标](javascript:void(0))
* C、[拿出相关的成果](javascript:void(0))
* D、[做事情坚韧](javascript:void(0))

正确答案： BC 我的答案：BC

3

大量参加社会实践，是否就可以锻炼出丰富的S？

* A、[不一定，证明S要有成果](javascript:void(0))
* B、[可以，S就是实践磨炼出来的](javascript:void(0))
* C、[可以，前提是实践取得了必要的成果](javascript:void(0))
* D、[完全不行](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

4

作为一个大学生最重要的是：

* A、[毕业时工作技能](javascript:void(0))
* B、[本专业的体系认知](javascript:void(0))
* C、[可以尽快找到工作](javascript:void(0))
* D、[学有所用](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

### 4.1.9作业题已完成

1

T就相当于一个人的品牌，可以产生许多放大效应。

* A、[好的“品牌”就有积极的传播性](javascript:void(0))
* B、[不同的T都会产生自强化性](javascript:void(0))
* C、[T是一个比较稳定的要素](javascript:void(0))
* D、[T一旦被认定，很难改变](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

T是由形容词/副词描述的关于一个人的特征(质)，那么以下描述正确的是：

* A、[要随时弥补自己的不足](javascript:void(0))
* B、[要逐步变成一个完善的人](javascript:void(0))
* C、[核心素质具备，可以有效合作即可](javascript:void(0))
* D、[个别T可以忽略不计](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

3

T的证明是：

* A、[被重要(专业人员)他人认可](javascript:void(0))
* B、[周围人的反馈](javascript:void(0))
* C、[自己的陈述](javascript:void(0))
* D、[能够顺利完成既定目标](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

### 4.1.10作业题已完成

1

提升T就需要用T的方法，那么：

* A、[T往往是非常难以由教育提升的](javascript:void(0))
* B、[T更多是遗传而来的](javascript:void(0))
* C、[环境可以改造人的T特征](javascript:void(0))
* D、[T只能通过内省、慎独的方式提升](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

T是一个比较持久的特征展现，所以建立T：

* A、[需要一段时间的行为积累](javascript:void(0))
* B、[是一个比较容易的事情](javascript:void(0))
* C、[可以是一刹那间完成的事](javascript:void(0))
* D、[是特别难以实现的](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

企业评估“最关注的毕业生素质”时，往往忽略K的部分，因为：

* A、[K只在大学受到关注](javascript:void(0))
* B、[评估时以业绩为导向，K不直接呈现](javascript:void(0))
* C、[K是比较内隐的技能部分](javascript:void(0))
* D、[K的确用处不是很大](javascript:void(0))

正确答案： BC 我的答案：BC

4

所谓“必慎其独也”是什么意思？

* A、[没有“评价”场景时亦表现出期望的样子](javascript:void(0))
* B、[就是一个人的时候，也要维护自己的操守](javascript:void(0))
* C、[能够以“稳定”的特征呈现自我状态](javascript:void(0))
* D、[T是一个必须自己独立修行的特质](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

### 4.1.12作业题已完成

1

S的提升需要通过不断的练习，还需要什么？

* A、[有人监督以促进事情进展](javascript:void(0))
* B、[本领域更专业人员的督导](javascript:void(0))
* C、[失败后的自我激励与坚持](javascript:void(0))
* D、[以结果为导向的行动](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

求职是一个S的过程，所以：

* A、[需要通过演练来提升求职技能](javascript:void(0))
* B、[只要学历背景足够厉害即可](javascript:void(0))
* C、[求职需要一一次去试错以提升](javascript:void(0))
* D、[求职技能是一个很难提升的事](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

KST技能呈现的方式是STAR，具体指：

* A、[S指的是曾经做成某事的情境](javascript:void(0))
* B、[T指例证事件中自己的角色与任务](javascript:void(0))
* C、[A是的指做那件事里最重要的部分](javascript:void(0))
* D、[R指所做的事情最终的结果](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

4

以下描述哪个是正确的？

* A、[大学阶段K的体系建立是最重要的](javascript:void(0))
* B、[求职的时候，单位更关注S](javascript:void(0))
* C、[找工作就是一个拼爹的过程](javascript:void(0))
* D、[对人一生的发展T最重要](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

#### 5.1 决策的意义

1

职业决策就是让你找到目标的过程。

正确答案：√ 我的答案：√

2

字母记忆游戏体现出（  ）

* A、[决策的重要性](javascript:void(0))
* B、[记忆的重要性](javascript:void(0))
* C、[语言的重要性](javascript:void(0))
* D、[游戏的重要性](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

简述树立职业目标的五种方法。

[正确答案：](javascript:void(0);)

理论：就是在饱览众多职业后，根据自己的想法树立一个职业目标。

想象：指以你在生活中对所接触、听闻的职业的不完全了解来确定一个职业目标。

情境：指你在参加具体的职业活动、行业活动、公司活动、社会活动中所形成的职业目标。

实践：在实习、实践中真实地体验到职业之后的感想，从而因为喜欢、刺激、感悟等来确定一个职业目标。

榜样：以哪位商业精英为榜样，就也想成为像他一样的人，那这个期望就是职业目标。

我的答案：

树立职业目标五种方法：理论、想象、情境、实践、榜样。

理论，就是在饱览众多职业后，根据自己的想法树立一个职业目标。 具体了解职位，在察看了职位描述和职位工作内容之后就可以初步确定目标了。此种方式只是在理论上确定了，其树立的目标并不一定是所想要的，所以要大 量阅读职位信息、与职位对照自身。

想象，这里的想象是指以你在生活中对所接触、听闻的职业的不完全了解来确定一个职业目标。具有很大的随意性和局限性。

情景，是指在参加具体的职业活动、行业活动、公司活动、社会活动中所形成的职业目标。在现实活动下，可能会因为自己的一时冲动或受其启发，或颇有感受等，确定一个职业目标。多去参加各种活动，以增加见识和阅历。

实践，是指在实习、实践中真实地体验到职业之后的感想，从而因为喜欢、刺激、感悟等来确定一个职业目标。

榜样，可能因为以那位商业精英为榜样，就也想成为像他一样的人，那这个期望就是职业目标。

批语

#### 5.2 理解决策

1

职业决策这一概念最早源自英国经济学家（  ）的理论

* A、[凯恩](javascript:void(0))
* B、[凯恩斯](javascript:void(0))
* C、[亚当斯密](javascript:void(0))
* D、[达尔文](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

下面哪项不是职业决策的特点？（）

* A、[职业选项非常多](javascript:void(0))
* B、[每一个选项都需要深入了解内容庞杂有大量的信息](javascript:void(0))
* C、[重要的他人会职业选择产生影响](javascript:void(0))
* D、[正确的职业决策一定能带来成功的人生](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

有些梦想会让人不断的前行，而有些不切实际的梦想会让人止步不前。（）

正确答案：× 我的答案：√

4

决策意味着机会，也意味着风险。（）

正确答案：√ 我的答案：√

5

选项多少对决策没有影响。

正确答案：× 我的答案：×

6

选项越多，人的选择越困难。

正确答案：× 我的答案：√

7

认知复杂性指一个人在做判断时不同考虑层面的相对数目。

正确答案：× 我的答案：√

8

简述职业决策的定义

[正确答案：](javascript:void(0);)

指一个人选择目标或职业时，会选择使用一种使个人获得最高报酬，而将损失降至最低所用的方法。当个人面对多方面的职业的选择时，每一项选择对其而言都有不同程度的价值，职业决策就是个人在多项选择之间权衡利弊，以达成最大价值的过程。

我的答案：

在众多的职业选项中，选择对个人价值最大，损失最小的选项

批语

#### 5.3 决策风格

1

在做选择的过程中，最优型的人追求最优解，满意型的人则依照满意则止的原则。（）

正确答案：√ 我的答案：√

2

1决策风格的分类包括（   ）

* A、[随意者](javascript:void(0))
* B、[最优化者](javascript:void(0))
* C、[任意者](javascript:void(0))
* D、[满意者](javascript:void(0))

正确答案： BD 我的答案：BD

3

在最优化决策量表中，分数越低，越倾向于满意型决策风格，分数越高，越倾向于最优化型决策风格。

正确答案：√ 我的答案：√

#### 5.4 信息加工金字塔—沟通（C）、分析（A）、综合（S）

1

沟通（Communication）在CASVE循环中代表什么意思？（ ）

* A、[交流沟通](javascript:void(0))
* B、[认识到现状和理想的差距](javascript:void(0))
* C、[交谈](javascript:void(0))
* D、[解决理想和现实的差距](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

沟通在CASVE循环中指认识到现状和理想状况的差距，并引发相应的情绪。

正确答案：√ 我的答案：√

3

决策金字塔一共有（ ）层

* A、[1](javascript:void(0))
* B、[2](javascript:void(0))
* C、[3](javascript:void(0))
* D、[4](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

4

决策金字塔的构成中不包括（ ）

* A、[元认知](javascript:void(0))
* B、[CASVE循环](javascript:void(0))
* C、[自我知识](javascript:void(0))
* D、[他人知识](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

5

决策金字塔中的自我知识由什么构成

* A、[兴趣](javascript:void(0))
* B、[能力](javascript:void(0))
* C、[价值观](javascript:void(0))
* D、[性格](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

6

元认知在职业决策中的作用。

[正确答案：](javascript:void(0);)

元认知能对整个职业决策过程进行监控，认识到何时要决策，决策的质量如何，检测自身的行为并预期行为的后果。

我的答案：

执行加工领域，对整个决策过程进行监控，认识到何时要决策，决策的质量怎样

怎样监控自己的行为，并知道其决策的后果

批语

7

自我知识包括一下哪几个方面？

* A、[能力](javascript:void(0))
* B、[价值观](javascript:void(0))
* C、[兴趣](javascript:void(0))
* D、[性格](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

8

分析主要包含对（）的分析，对职业的分析，以及了解自己的决策风格，并了解到自己的思维习惯对自己决策的影响。（）

* A、[他人](javascript:void(0))
* B、[环境](javascript:void(0))
* C、[自我](javascript:void(0))
* D、[社会](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

9

梭形模型的用处在于：（）

* A、[帮助大家认识职业的分类](javascript:void(0))
* B、[帮助大家做出生涯规划](javascript:void(0))
* C、[帮助大家认清自我](javascript:void(0))
* D、[帮助大家作出有效的职业选择](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

10

梭形模型指的是在职业选择中先产生大量的备选项，然后逐步删减的过程。

正确答案：√ 我的答案：√

11

CASVE循环的A指的是analysis 分析。（）

正确答案：√ 我的答案：√

12

CASVE循环的S指的是 synthesize综合。（）

正确答案：√ 我的答案：√

13

请解释沟通（Communication）在CASVE循环中代表的意思并举例。

[正确答案：](javascript:void(0);)

区别于日常生活中的沟通概念，指的是一种状态——认识到现状和理想状况的差距，并引发相应的情绪。例子：大一新生进入学校，发现自己所学习的专业并不适合自己，并英法一种不满和恐慌的情绪。

我的答案：

1，意识到现状和理想的差距，引发相应的情绪

2，不满超过对现状的恐惧

3，当资源不足是寻求帮助

例：大一新生对专业不满，引发恐慌不满的情绪

批语

14

分析（Analysis）需要澄清自我知识以及职业知识。

正确答案：√ 我的答案：√

15

综合(Synthesis)部分一方面要避免遗漏其他选择，另一方面也不要被各种选择淹没。

正确答案：√ 我的答案：√

16

写18个我是

[正确答案：](javascript:void(0);)

我的答案：

1.我是一个大学生

2.我是一个喜欢读书的人

3.我是一个没有计划花钱的人

4.我是一个没有计划花钱的人

5.我是一个不太敢于尝试的人

6.我是一个没有主见的人

7.我是一个容忍能力很强的人

8.我是一个喜欢安静的人

9.我是一个不喜欢计算的人

10.我是一个朋友少的人

11.我是一个有点冷漠的人

12.我是一个不善言辞的人

13.我是一个经常感到寂寞的人

14.我是一个喜欢科技节目的人

15.我是一个有点自私的人

16.我是一个不善与异性交流的人

17.我是一个有拖延症的人

18.我是一个喜欢幻想的人

批语

17

对于自我的深入分析，不光可以通过练习，还可以通过个人的经历的回顾。（  ）

正确答案：√ 我的答案：√

18

决策金字塔的底层由自我知识和职业知识构成。

正确答案：√ 我的答案：√

#### 5.5 综合(S)-发现目标的方法(一)

1

在整个职业选择梭形模型里面，为了保证职业决策的质量，中间部分的数量是非常关键的，中间部分的数量越少越好。

正确答案：× 我的答案：×

2

生涯幻游冥想练习可以帮我们达成什么目标？（）

* A、[找到自己的职业发展目标](javascript:void(0))
* B、[准确描述出理想的生活状态](javascript:void(0))
* C、[看清自己的潜在职业需求](javascript:void(0))
* D、[以上皆是](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

我们可以通过多个角度来出发来产生大量的职业选项，比如说曾经的梦想是什么，另外可以通过兴趣爱好出发，也可以进行一些头脑风暴，还可以由能力出发等。

正确答案：√ 我的答案：√

4

榜样人物对人职业发展有什么重要的作用？

* A、[对于大家产生职业备选项有帮助](javascript:void(0))
* B、[可以让大家更快的获得成功](javascript:void(0))
* C、[可以通过榜样人物了解职业发展路径](javascript:void(0))
* D、[可以帮助大家认清职业发展的现状](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

5

生涯幻游可以帮助我们发现我们的职业目标。

正确答案：√ 我的答案：√

6

综合(Synthesis)部分一方面要避免遗漏其他选择，另一方面也不要被各种选择淹没。

正确答案：√ 我的答案：√

7

用头脑风暴形成职业目标可以通过（     ）

* A、[曾经的梦想](javascript:void(0))
* B、[亲属的职业](javascript:void(0))
* C、[兴趣爱好](javascript:void(0))
* D、[师兄师姐从事的职业](javascript:void(0))
* E、[技能](javascript:void(0))

正确答案： ABCDE 我的答案：ABCDE

#### 5.6 综合(S)-发现目标的方法(二)

1

职业冲浪指的是可以通过（   ）发现职业目标

* A、[学校就业信息网](javascript:void(0))
* B、[实习](javascript:void(0))
* C、[招聘网站](javascript:void(0))
* D、[见习](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

2

所谓情景整合，就是参加企业的一系列的活动，以了解企业中的各种职业，形成职业的备选项。

正确答案：√ 我的答案：√

3

在职业生涯的决策环节，发现目标的方法有哪些？并选取一个讲讲你的理解。

[正确答案：](javascript:void(0);)

头脑风暴   职业位库   冲浪   幻游   情景整合   实践经历   榜样标杆

我的答案：

方法：头脑风暴，职业库冲浪，生涯幻游，情景整合，榜样人物，实践经历

实践经历理解：学生在实习、实践中真实地体验到职业之后的感想，从而因为喜欢、刺激、感悟等来确定一个职业目标。使自己实实在在地做事、做工作，假期。

#### 5.7 信息加工金字塔－评估(V)

1

决策平衡单的方法可以帮助大家在众多的职业选项里面选择其中的一个，而立场分析可在（）。

* A、[帮助大家做好选择的职业](javascript:void(0))
* B、[帮助大家做出是和否的判断](javascript:void(0))
* C、[帮助大家更深入的了解职业](javascript:void(0))
* D、[帮助大家完成生涯平衡评估](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

在决策平衡单里，我们从四个方面来考虑：个人的物质、他人的物质、个人的精神、他人的精神。(    )

正确答案：√ 我的答案：√

3

卡茨（Katz,1966)在古典决策理论基础上提出（  ）理论。

* A、[职业决策](javascript:void(0))
* B、[生涯决策](javascript:void(0))
* C、[现代决策](javascript:void(0))
* D、[经典决策](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

4

平衡单法包括哪些方面的主题（   ）

* A、[自我物质方面的得失](javascript:void(0))
* B、[他人物质方面的得失](javascript:void(0))
* C、[自我赞许与否](javascript:void(0))
* D、[社会赞许与否](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

5

生涯平衡单最后的分数是（   ）

* A、[平均数](javascript:void(0))
* B、[加权求和](javascript:void(0))
* C、[加权平均数](javascript:void(0))
* D、[简单求和](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

6

下面哪些属于精神方面的得失？

* A、[收入](javascript:void(0))
* B、[关系](javascript:void(0))
* C、[地位](javascript:void(0))
* D、[福利](javascript:void(0))

正确答案： BC 我的答案：BC

7

立场分析只需要考虑支持目标的因素，而不需要考虑反对目标的因素

正确答案：× 我的答案：×

#### 5.8 信息加工金字塔－执行(E)

1

生涯发展中如果缺少执行的话，最终只是纸上谈兵。

正确答案：√ 我的答案：√

2

CASVE循环的E 指的是：（   ）

* A、[encourage 鼓励](javascript:void(0))
* B、[exception执行](javascript:void(0))
* C、[explain 解释](javascript:void(0))
* D、[expand 扩展](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

3

在职业生涯中，执行一般指哪些内容？

[正确答案：](javascript:void(0);)

执行包括多方面的内容，包括开启一项训练，接受一段教育，开始找工作，或是在工作中开始你的职业峰发展之旅。

我的答案：

开启一项训练，接受一段教育，开始找工作，在工作力发展职业分析发展之旅。

#### 5.9 决策质量评估

1

如何才能让我们更有动力的去实现一个宏大的目标？

* A、[可以将其分解成一小段一小段](javascript:void(0))
* B、[可以指定非常详细的计划](javascript:void(0))
* C、[可以将目标变小](javascript:void(0))
* D、[只要努力就可以](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

在老师举出的“蚯蚓的梦想”的例子中，主人公的梦想开始很大，最后越来越小，其中关键的因素就是他没有制定详细的目标实现的一些流程。

正确答案：√ 我的答案：√

3

在职业发展的过程中只要你有了梦想，其他的都不重要。（）

正确答案：× 我的答案：×

4

职业生涯决策的成功与否就是看大家最后在职场上有没有获得成功。（）

正确答案：× 我的答案：×

5

生涯平衡涉及的因素不包括以下（ ）

* A、[职业](javascript:void(0))
* B、[感情](javascript:void(0))
* C、[价值取向](javascript:void(0))
* D、[性别](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

6

下面哪个不属于制定目标的ＳＭＡＲＴ原则

* A、[明确的](javascript:void(0))
* B、[可达到的](javascript:void(0))
* C、[价值性](javascript:void(0))
* D、[周全的](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

7

请简述成功的4P条件。

[正确答案：](javascript:void(0);)

PENCIL AND PAPER(着手将目标形诸文字)

PLAN(制定计划)

PASSION(热忱能驱动一切)

PERFORM(人生及行动的组合)

我的答案：

1.pencil and paper（着手将目标形诸文字）

2.plan（制定计划）

3.passion（热忱能推动一切）

4.perform（人生及行动的组合）

### 6.1.1作业题已完成

1

如果一个人不喜欢自己当前的专业，那么对其进行“症状解”会是怎么样的？

* A、[了解“不喜欢”的根源，以应对](javascript:void(0))
* B、[引导其培训对专业的兴趣](javascript:void(0))
* C、[去主动学习感兴趣的专业](javascript:void(0))
* D、[从细化的能力提升入手去应对](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

解决中国大学生的就业问题，杠杆解可能是什么？

* A、[给学校施加压力要求提升就业率](javascript:void(0))
* B、[大学多学直接可以上手的技能](javascript:void(0))
* C、[建立企业与学校的委托培养体系](javascript:void(0))
* D、[更好地发展经济以提升更多岗位](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

症状解致力于使呈现的症状消失。但这可能带来的问题是：

* A、[使本来的小问题变成大问题](javascript:void(0))
* B、[使问题解决难度加大](javascript:void(0))
* C、[症状消失，但问题依然存在](javascript:void(0))
* D、[自我麻痹而错失解决问题时机](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

杠杆解，就是从症状挖掘其中蕴藏的真正问题，然后去解决问题。所以

* A、[杠杆解可能会比较慢一些](javascript:void(0))
* B、[有时可能无法立即找到真正问题](javascript:void(0))
* C、[从更大的视野入手思考问题](javascript:void(0))
* D、[其结果的持久性会更强一些](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

### 6.1.2作业题已完成

1

以下哪些是杠杆解

* A、[一个学生一段时间没找到工作，就归因于自己无爹可拼。](javascript:void(0))
* B、[每次出现公共事件，我们往往以号召捐赠结束](javascript:void(0))
* C、[认真分别自己求职中不到位的地方，加以完善](javascript:void(0))
* D、[一得病就想用“更好”的药](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

人们之所以习惯于使用“症状解”，是因为？

* A、[症状消退往往让人认为问题解决了](javascript:void(0))
* B、[症状解都比较容易操作](javascript:void(0))
* C、[症状代表着问题的本质](javascript:void(0))
* D、[症状解方面研究成果比较多](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

“症状解”的“简化”策略，就是地用“问题”的相反方面来化解问题。以下哪些属于这种方式：

* A、[用冰敷来退烧](javascript:void(0))
* B、[用过路费来限制车流](javascript:void(0))
* C、[用空气净化器解决雾霾](javascript:void(0))
* D、[用兴趣来促进学习](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

4

简化的解决经常会导致上瘾，那是因为？

* A、[简化的方案往往容易成瘾](javascript:void(0))
* B、[简化的方法比较简单容易使用](javascript:void(0))
* C、[简化的方式往往对症状影响迅速](javascript:void(0))
* D、[解决方法成为问题的一部分](javascript:void(0))

正确答案： BCD 我的答案：BCD

### 6.1.3作业题已完成

1

毕业生根据自己的工资决定自己投入的工作量，从中可以看到什么？

* A、[这是一种契约精神](javascript:void(0))
* B、[这是典型的“战略区隔”症状解](javascript:void(0))
* C、[说明之前没有谈到合同条款](javascript:void(0))
* D、[说明工作没有满足毕业生的兴趣](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

大学期间把过多的时间用于兼职，可能导致的损失是？

* A、[入职后可能“上手快”，但“后劲不足”](javascript:void(0))
* B、[没有更好地同学建立良好的关系](javascript:void(0))
* C、[过早地“社会化”不利于人成长](javascript:void(0))
* D、[获得短期利益，而失去长期价值](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

当今社会通行一个“忙”病，但是更多的人并没有思考忙的目标，因为：

* A、[大家都关注了眼前结果而没关注到长远目标](javascript:void(0))
* B、[越忙，人会越忽略长远目标](javascript:void(0))
* C、[越忙，人会把重要的事拖延成紧急的事而更忙](javascript:void(0))
* D、[工作压力大，所以只好把焦点放在“做完”事情上](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

4

战略区隔就是我们忙于解决自己的问题，并没有站在全局结果的立场，可能导致忙而无果。这是因为：

* A、[整体不等于部分之和](javascript:void(0))
* B、[角色本位不足以支撑全体](javascript:void(0))
* C、[目标设计不合理是最重要原因](javascript:void(0))
* D、[过程中的相关人员执行力问题](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

### 6.1.4作业题已完成

1

目标侵蚀的核心原因是？

* A、[目标经常过于宏大](javascript:void(0))
* B、[我们总改变目标期望](javascript:void(0))
* C、[制订目标的人不是执行者](javascript:void(0))
* D、[目标定的不合理](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

以下哪些是“目标侵蚀”的表现？

* A、[开始计划每天走20000，发现挺难，后来慢慢减少](javascript:void(0))
* B、[准备学习一个新技能，练了几天发现还没结果就放弃了](javascript:void(0))
* C、[遇事不顺时，立即想到的就是“其实这样也还可以了”](javascript:void(0))
* D、[从开始的健壮为目标，慢慢降低为健康，再到少病](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

3

温水煮青蛙就是典型的“目标侵蚀”现象。其表现是：

* A、[开始时知道目标是跳出去](javascript:void(0))
* B、[最后就无力跳出热水了](javascript:void(0))
* C、[慢慢就降低为期待水温别再升高](javascript:void(0))
* D、[青蛙缺乏足够的前瞻性计划](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

### 6.1.5作业题已完成

1

生涯基本点就是：

* A、[获得生涯快乐感](javascript:void(0))
* B、[获得别人支持](javascript:void(0))
* C、[获得更多财富](javascript:void(0))
* D、[获得高社会地位](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

从总体而言，职业生涯规划的“基本点”是什么？

* A、[让自己学有所用](javascript:void(0))
* B、[随时准备着改变](javascript:void(0))
* C、[成就快乐生活](javascript:void(0))
* D、[让自己更成功](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

3

公司与公司之间，人与人之间最大的区别就是其生涯基本目标诉求。因为：

* A、[目标奠定能力指向与相关成果](javascript:void(0))
* B、[坚定的目标会成为文化的一部分](javascript:void(0))
* C、[目标为引导方向整合资源](javascript:void(0))
* D、[生涯目标是非常个人化的事情](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

4

回归基本点是杠杆解的重要前提，其内涵是指：

* A、[行事之前先明确期望目标是什么](javascript:void(0))
* B、[只要抓住了主矛盾，其它无所谓](javascript:void(0))
* C、[基本点清晰了，行动才有指向](javascript:void(0))
* D、[只有找到基本点才不会出现问题](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

### 6.1.6作业题已完成

1

杠杆解，就是要站在更长远的立场看问题，然后回到当前提升执行力。所以

* A、[杠杆解与症状解很难区分](javascript:void(0))
* B、[杠杆解并非都好](javascript:void(0))
* C、[杠杆解应该是组织高层的事情](javascript:void(0))
* D、[长远考虑是杠杆解的关键](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

生涯规划如果从“找到一个工作”范畴考虑，与从“人生幸福与发展”范畴考虑是非常不同的。

* A、[前者更倾向于症状解](javascript:void(0))
* B、[想太远可能更让人痛苦](javascript:void(0))
* C、[幸福不是可以规划的事](javascript:void(0))
* D、[行动才是生涯发展的关键](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

症状解与杠杆解最大的区别就是其效果影响的期限。所以

* A、[杠杆解往往更持久](javascript:void(0))
* B、[症状解的长远效应不足](javascript:void(0))
* C、[杠杆解起作用比较慢](javascript:void(0))
* D、[症状解往往立即起作用](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

4

如果扩大时间范围，可以看到中国第二产业劳动力需求一直在增高，而第三产业劳动力需求在下降。从而可知：

* A、[大学生就业难](javascript:void(0))
* B、[中国是制造业大国](javascript:void(0))
* C、[中国人的服务意识弱](javascript:void(0))
* D、[中国进入工业化时代](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

### 6.1.7作业题已完成

1

事物的发展往往需要有时间的酝酿过程，所以“延迟效应”就是让人：

* A、[要有一个较长的结果等待期准备](javascript:void(0))
* B、[不能过早决策，而要等待结果](javascript:void(0))
* C、[有时想要的结果无法出现](javascript:void(0))
* D、[经常去检验结果是否如预期](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

专业能力的提升往往是较长的时间延迟效应，所以

* A、[专业所学一定会过时，不能固守](javascript:void(0))
* B、[要坚持努力，把目标期待放长远](javascript:void(0))
* C、[专业学习是个非常辛苦的事](javascript:void(0))
* D、[专业如果不能与时俱进就没用处](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

3

一个正强化的循环体，往往会演化成指数级增长。因为：

* A、[增长数据会越来越大](javascript:void(0))
* B、[这就是指数增长的标准](javascript:void(0))
* C、[自循环引起自强化](javascript:void(0))
* D、[因为基数会越来越大](javascript:void(0))

正确答案： CD 我的答案：CD

4

“差之毫厘，谬以千里”就是因为有一个时间放大效应。所以，生涯选择需要：

* A、[非常慎重地执行](javascript:void(0))
* B、[与时俱进](javascript:void(0))
* C、[最好进行长远考虑](javascript:void(0))
* D、[要随机应变根据情况调整](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

### 6.1.8作业题已完成

1

如果不喜欢自己的当前专业，以下哪些行为是症状解？

* A、[分析不喜欢的内容，有针对弥补](javascript:void(0))
* B、[逃避难题，开始多多参加社团](javascript:void(0))
* C、[重新思考自己专业学习的目标](javascript:void(0))
* D、[重新投入学习，坚信长远的回报](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

与同学发生了矛盾，那么以下处理方法哪个是杠杆解？

* A、[考虑毕业后十年的重逢，再来定位当前的矛盾](javascript:void(0))
* B、[直接向对方表达自己的不满](javascript:void(0))
* C、[只要把自己学习搞好就行了，其它不重要](javascript:void(0))
* D、[道不同不相为谋，找其他同学交往](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

求职中受挫时，可以有的杠杆解有哪些？

* A、[重新思考自己当前最想要的是什么](javascript:void(0))
* B、[对于求职与生涯而言，当前受挫意味着什么](javascript:void(0))
* C、[求职受挫肯定是自己的问题](javascript:void(0))
* D、[可能还没有找到合适的方法](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

4

对于未来发展充满迷茫时，以下哪些是症状解？

* A、[通过各种娱乐来调节心情](javascript:void(0))
* B、[沉浸到当前的专业学习中去](javascript:void(0))
* C、[暂时不想这些问题](javascript:void(0))
* D、[进行系统生涯规划以定位自己](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

#### 6.2.1 理解自我效能感

1

（  ）指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。

* A、[自信心](javascript:void(0))
* B、[自我效能感](javascript:void(0))
* C、[实现力](javascript:void(0))
* D、[正能量](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

自我效能指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。

正确答案：× 我的答案：√

3

请简述自我效能感的定义

[正确答案：](javascript:void(0);)

指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。

我的答案：

自我效能指人们对自己实现特定领域行为目标所需能力的信心或信念。简单的来说就是个体对自己能够取得成功的信念，即我能行

批语

4

有些时候我们认为的世界是什么样的，外边的世界就会是什么样的。()

正确答案：√ 我的答案：√

5

缺乏自我效能感有很多种表现，比如自怜、伪装、优柔寡断、拖拖拉拉 、在对物质方面会表现成贪婪或者自私、情绪方面比较低落、会放纵自己、在人际的过程中会反向表现一种好胜心、缺少朋友。()

正确答案：√ 我的答案：√

#### 6.2.2 自我效能感来源及影响

1

“对我来说，坚持理想和达成目标是轻而易举的。”测试的是（  ）

* A、[自我评价](javascript:void(0))
* B、[自我效能](javascript:void(0))
* C、[自我感觉](javascript:void(0))
* D、[自信程度](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

自我效能感的来源包括（   ）

* A、[替代经验](javascript:void(0))
* B、[言语劝说](javascript:void(0))
* C、[情绪唤醒](javascript:void(0))
* D、[情境条件](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

3

自我效能感的影响包括（   ）

* A、[活动的选择及对该活动的坚持性](javascript:void(0))
* B、[困难面前的态度](javascript:void(0))
* C、[活动时的情绪](javascript:void(0))
* D、[新行为的获得和习得行为的表现](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABC

4

自我效能感的来源有：（）、替代经验、言语劝说、情绪唤醒、情景条件。

* A、[失败的经历](javascript:void(0))
* B、[人生经历](javascript:void(0))
* C、[有意义的经历](javascript:void(0))
* D、[成功的经历](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

5

过往经历对自我效能感没有什么影响。

正确答案：× 我的答案：×

6

请简述缺乏自我效能感的可能表现。

[正确答案：](javascript:void(0);)

我的答案：

缺乏自我效能感有很多种表现，比如自怜、伪装、优柔寡断、拖拖拉拉 、在对物质方面会表现成贪婪或者自私、情绪方面比较低落、会放纵自己、在人际的过程中会反向表现一种好胜心、缺少朋友需要别人注意认可，挑剔指责别人。

批语

7

（  ）影响人的选择、表现、情绪、心理健康、身体健康、自信心和人格的发展、成绩表现和潜力的发挥、在困难面前的态度。

* A、[自我效能感](javascript:void(0))
* B、[情绪](javascript:void(0))
* C、[决策](javascript:void(0))
* D、[人际交往](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

8

自我效能感既左右着个人当下对任务的选择、动机和表现，也影响着个人未来的发展和健康水平。

正确答案：√ 我的答案：√

9

自我效能感是行动的动力系统，但它不能决定个人的感受和快乐满足的程度。

正确答案：× 我的答案：×

10

简述自我效能感对个人的影响。

[正确答案：](javascript:void(0);)

我的答案：

自我效能感既会影响到个人当下任务的表现，也会影响到个人未来的事业的成功和发展。自我效能感既是我们行动的动力系统，同时也会影响到个人的感受和快乐满足的状况。

批语

11

替代经验指的就是跟你相似的人他做得怎么样。

正确答案：√ 我的答案：√

12

自我效能感只会影响到我们当下任务的表现，不会影响到我们未来的事业的成功和发展。

正确答案：× 我的答案：×

13

自我效能感既是我们的动力系统，同时也会影响到我们的快乐的状况。

正确答案：√ 我的答案：√

#### 6.2.3 提升自我效能的方法

1

使用意念想像法，在头脑中模拟各种可能性，从而使自己进入一种最佳的心理准备状态。

正确答案：√ 我的答案：√

2

外在形象跟自我效能感没多大关系。

正确答案：× 我的答案：×

3

当周围的人都比较成功时，容易提高自我效能感。

正确答案：√ 我的答案：√

4

请简述三种提升自我效能感的方法。

[正确答案：](javascript:void(0);)

（1）成功的样子

（2）寻求支持：贵人相助、做好准备、自我负责

（3）模拟实战：使用意念想像法，在头脑中模拟各种可能性，从而使自己进入一种最佳的心理准备状态；做模拟的过程，就是给自己积累初步成功的过程

（4）累积成功：发现自己微小的成功；用刻度化来衡量自己的进步

（5）强化执行力：“没有功劳，也有苦劳”是一种回避的表现。要知道失败没有任何借口。

我的答案：

1，累计成功：做一件事就把它做好，追求人生的质量

2，让外在形象更优秀：着装正式，行动积极

3，与成功者为伍：有正能量，学习找到认真做事积极的人，感受他们的正能量提升自我效能

批语

5

要想保持充沛的精力，我们需要注意生理的健康和（）。

* A、[心理的健康](javascript:void(0))
* B、[个人情绪](javascript:void(0))
* C、[生活态度](javascript:void(0))
* D、[人际关系](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

6

通过下面哪个方面不能做到健康管理？（）

* A、[充足的睡眠](javascript:void(0))
* B、[随性的生活](javascript:void(0))
* C、[科学的饮食](javascript:void(0))
* D、[有效的锻炼](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

7

在情绪管理方面有一个减压系统，减压系统分为外在减压系统和内在减压系统。（）

正确答案：√ 我的答案：√

#### 6.3.1 沟通的本质

1

发射的信息通常有三种形式：言语、（   ）、书面。

* A、[面部表情](javascript:void(0))
* B、[体态表情](javascript:void(0))
* C、[情绪表达](javascript:void(0))
* D、[非言语](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：C

2

在乔哈里视窗（Johari Window）理论中，指“自己知道，别人也知道的信息。”的区域是（  ）

* A、[公开区](javascript:void(0))
* B、[隐藏区](javascript:void(0))
* C、[盲区](javascript:void(0))
* D、[未知区](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

在乔哈里视窗（Johari Window）理论中，指“自己知道，别人不知道的秘密。”的区域是（  ）

* A、[公开区](javascript:void(0))
* B、[隐藏区](javascript:void(0))
* C、[盲区](javascript:void(0))
* D、[未知区](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

4

乔瑟夫•勒夫(Joseph Luft)和哈里•英格拉姆(Harry Ingram)在20世纪50年代提出了一个什么理论？（）

* A、[乔哈里视窗理论](javascript:void(0))
* B、[乔哈里沟通理论](javascript:void(0))
* C、[乔哈里表达理论](javascript:void(0))
* D、[乔哈里人格理论](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：B

5

从广义上说，可以将沟通理解为任何的一种信息交换的过程。

正确答案：√ 我的答案：√

6

沟通的要素包括（  ）。

* A、[沟通的内容](javascript:void(0))
* B、[沟通的方法](javascript:void(0))
* C、[沟通的动作](javascript:void(0))
* D、[沟通的对象](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABD

7

美国学者桑德拉.黑贝尔斯、里查德.威沃尔在其《有效沟通》一书中，则将沟通进一步定义为“沟通是人们分享（  ）的任何过程。

* A、[信息](javascript:void(0))
* B、[思想](javascript:void(0))
* C、[目标](javascript:void(0))
* D、[情感](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABCD

8

从沟通的效果上讲，沟通存在着（  ）

* A、[主动沟通](javascript:void(0))
* B、[被动沟通](javascript:void(0))
* C、[有效沟通](javascript:void(0))
* D、[与无效沟](javascript:void(0))

正确答案： CD 我的答案：CD

9

乔哈里视窗理论将人的内心分为（   ）

* A、[公开区](javascript:void(0))
* B、[隐藏区](javascript:void(0))
* C、[盲区](javascript:void(0))
* D、[未知区](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

10

为了获得理想的沟通效果，就要通过（  ）等手段，不断扩大自己的公开区，增强信息的真实度、透明度。

* A、[提高个人信息曝光率](javascript:void(0))
* B、[无视他人意见](javascript:void(0))
* C、[主动征求反馈意见](javascript:void(0))
* D、[舍弃隐私](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：AC

11

就沟通的影响力而言，内容占55%，影响最大。

正确答案：× 我的答案：√

12

隐藏区是自己和别人都不知道的信息，是尚待挖掘的黑洞，它对其它区域有潜在影响。

正确答案：× 我的答案：×

13

真正而有效的沟通，只能在公开区内进行。

正确答案：√ 我的答案：×

14

请简述沟通的要素，并举一身边事例说明。

[正确答案：](javascript:void(0);)

沟通的要素包括沟通的内容、沟通的方法、沟通的动作。

我的答案：

批语

15

请简述乔哈里视窗理论。

[正确答案：](javascript:void(0);)

乔哈里视窗（Johari Window）是一种关于沟通的技巧和理论，视窗理论将人的内心世界比作一个窗子，它被分为四个区域：公开区、隐藏区、盲区、未知区（也称封闭区）。

第一象限：公开区（Open Area）。自己知道，别人也知道的信息。例如：你的名字、发色，以及你有一只宠物狗的事实。人与人之间交往的目的就是扩大公开区，实现这一目的的主要做法有提高个人信息的曝光率、主动征求反馈意见。

第二象限：盲区（Blind Spot）。自己不知道，别人却知道的盲点。例如：你的某些处事方式，别人对你的一些感受。

第三象限：隐秘区（Hidden Area）。自己知道，别人不知道的秘密。例如：你的秘密、希望、心愿，以及你的好恶。

第四象限：未知区（Unknown Area）。自己和别人都不知道的信息。未知区是尚待挖掘的黑洞，它对其它区域有潜在影响。

我的答案：

批语

16

隐蔽区有的时候我们称之为职场的雷区。（）

正确答案：√ 我的答案：√

17

在乔哈里视窗中的未知区域隐藏了人的一些潜能，这些潜能是不能被发挥的。

正确答案：× 我的答案：×

18

乔哈里视窗理论将人的信息分成（）个方面。

* A、[4](javascript:void(0))
* B、[6](javascript:void(0))
* C、[8](javascript:void(0))
* D、[12](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

19

请简述六度空间理论的主要内容。

[正确答案：](javascript:void(0);)

理论上说，最多通过6个人，就可以认识世界上的任何人，但是，大量的人际资源却掌握在较少的人身上。

我的答案：

批语

#### 6.3.2 积极倾听

1

以下哪点不是倾听的作用（ ）

* A、[获取重要信息](javascript:void(0))
* B、[激发对方谈话欲](javascript:void(0))
* C、[获得友谊和信任](javascript:void(0))
* D、[表达自身情感](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

（ ）要求倾听者暂时放弃自己主观的参考标准，以对方的思考角度看事物。

* A、[同理心](javascript:void(0))
* B、[同情心](javascript:void(0))
* C、[交流沟通](javascript:void(0))
* D、[商务会谈](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

同理心不等于同情，双方的地位是平等的。

正确答案：√ 我的答案：√

4

言语的交际在信息传递中到起93%的作用。

正确答案：× 我的答案：√

5

请简述同理心的含义。

[正确答案：](javascript:void(0);)

同理心不等于同情，双方的地位是平等的。

同理心要求倾听者暂时放弃自己主观的参考标准，以对方的思考角度看事物。

同理心也不等于认同。同理心并不一定认同对方的所有观点，但会尊重他的观点，并理解接受对方的切身感受。

我的答案：

批语

6

沟通的技巧分为两块：一个是有效倾听，第二个是（）。

* A、[有效描述](javascript:void(0))
* B、[清晰表达](javascript:void(0))
* C、[有效安慰](javascript:void(0))
* D、[清晰描述](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：A

7

倾听的层次包括：（）。

* A、[同理性倾听](javascript:void(0))
* B、[喜好性倾听](javascript:void(0))
* C、[单一性倾听](javascript:void(0))
* D、[选择性倾听](javascript:void(0))

正确答案： AD 我的答案：ABD

8

倾听在职场中具有非常重要的作用，通过倾听我们可以：获取重要的信息、掩盖自身的弱点、擅听才能擅言、激发对方说话的欲望、发现说服对方的关键、获得友谊和信任。（）

正确答案：√ 我的答案：√

9

所谓选择性倾听，就是听你感兴趣的一些话题，而过滤掉那些你不感兴趣的话题。所谓同理性倾听，指的就是倾听对方说的所有话题。（）

正确答案：× 我的答案：×

10

在沟通的过程中空杯心态很重要，只有把自己内在的放空了，别人的话才能进去。（）

正确答案：√ 我的答案：√

#### 6.3.3 倾听的技巧

1

以下那种不是本讲所讲的倾听技巧（）

* A、[消除干扰](javascript:void(0))
* B、[对方优先](javascript:void(0))
* C、[注意观察](javascript:void(0))
* D、[关注自身](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

内在干扰主要指示是房间里的噪音。

正确答案：× 我的答案：×

3

时不时打断别人有助于让别人对自己产生好感。

正确答案：× 我的答案：×

4

请简述倾听的技巧有哪几种。

[正确答案：](javascript:void(0);)

消除干扰、对方优先、注意观察、听关键词、关注重点、鼓励他人、适时总结

我的答案：

不打断他人、让对方能感到你在认真倾听、多关注诉说者的感受

批语

5

在倾听中我们需要注意观察，那么注意观察哪些方面呢？（）

* A、[对方情绪](javascript:void(0))
* B、[肢体语言](javascript:void(0))
* C、[表情](javascript:void(0))
* D、[环境](javascript:void(0))

正确答案： BC 我的答案：ABCD

6

倾听中，外在干扰主要是些物理性干扰，内在干扰指的是内心的一些影响。（）

正确答案：√ 我的答案：√

7

在倾听中我们不需要作出回应，只需要认真倾听。（）

正确答案：× 我的答案：×

8

提问分为两种类型，一种是封闭性问题，一种是开放性问题，两种都需要对方展开描述。（）

正确答案：× 我的答案：√

#### 6.3.4 有效表达

1

非言语表达不包括以下哪点（ ）

* A、[微笑](javascript:void(0))
* B、[接触](javascript:void(0))
* C、[文字](javascript:void(0))
* D、[眼神交流](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：C

2

说服性沟通体现在（）

* A、[建立信任](javascript:void(0))
* B、[掌握丰富可信的事实证据，拿出权威数字](javascript:void(0))
* C、[寻找沟通点，以大同求小同](javascript:void(0))
* D、[合理地从事实出发进行推导以得出结论](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

3

建立良好人际交往的方式包括（  ）

* A、[自我塑造](javascript:void(0))
* B、[遵守人交流的准则](javascript:void(0))
* C、[对他人要求百依百顺](javascript:void(0))
* D、[坚持自己的看法](javascript:void(0))

正确答案： AB 我的答案：AB

4

非言语和言语技巧的巧妙配合会增加沟通的有效性。

正确答案：√ 我的答案：√

5

如何提高语言表达能力。

[正确答案：](javascript:void(0);)

学会控制情趣；积累擅长话题；增加语言感染力；注意语言的准确性；增加自己的幽默；学会站在别人的角度。

我的答案：

批语

6

提高我们的言语表达能力，我们可以：增加沟通的机会、积累话题、增加幽默感、擅于站在别人的角度。（）

正确答案：√ 我的答案：√

#### 6.3.5 演讲是什么

1

演讲的（  ）指的是希望在听众脑海里留下的内容以及听完讲话后他们会采取的行动。

* A、[目标](javascript:void(0))
* B、[内容](javascript:void(0))
* C、[主题](javascript:void(0))
* D、[准备](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

以下哪个不是演讲目标的类型（  ）

* A、[告知](javascript:void(0))
* B、[指导](javascript:void(0))
* C、[娱乐](javascript:void(0))
* D、[理解](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：C

3

如何选择演讲主题（  ）

* A、[从听众需求和自身的能力找契合点](javascript:void(0))
* B、[话题是演讲者渴望倾述的](javascript:void(0))
* C、[演讲的内容要超越听众，但能理解](javascript:void(0))
* D、[话题越难越好，显得高深](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

4

每个演讲都需要三个要素：标题，主题和目标。

正确答案：√ 我的答案：√

5

简述演讲的定义。

[正确答案：](javascript:void(0);)

演讲又叫讲演或演说，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明、完整地发表自己的见解和主张，阐明事理或抒发情感，进行宣传鼓动的一种语言交际活动。

我的答案：

通过讲述和肢体语言对听众产生一种定向的影响

批语

6

演指的是用我们的体态语言，而讲指的是用我们的有声语言。（）

正确答案：√ 我的答案：√

7

要做好一次好的演讲，我们的有声语言比体态语言更重要。（）

正确答案：× 我的答案：×

8

演讲的目标可以分为几大类：有告知性演讲、指导性的演讲、娱乐性的演讲、激励性演讲、劝说性演讲和刺激性演讲。（）

正确答案：× 我的答案：√

9

演讲的内容往往讲的都是一些大众已经熟知的话题，如果演讲的内容超越了观众，观众听不懂，则会影响演讲的效果。

正确答案：× 我的答案：√

#### 6.3.6 演讲如何开场

1

演讲开场的目标包括（  ）

* A、[唤醒听众的注意并引发听众的兴趣](javascript:void(0))
* B、[阐明演讲主题](javascript:void(0))
* C、[建立可信度和好感](javascript:void(0))
* D、[介绍演讲主题内容](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

2

说明主题的重要性有助于引起听众的注意。

正确答案：√ 我的答案：√

3

请简述演讲中能引起听众注意的方法五种，并举例说明。

[正确答案：](javascript:void(0);)

说明主题的重要性（院士讲食品安全）

让听众震惊（黄阳光）

用名人的话开头（时间管理用鲁迅的名言）

用小故事开头（战争的启示）

展示物品（世界地图）

从有共同语言的地方开头（大一的照片）

用时事开头（罗京的例子）

用发人深省的提问开头

我的答案：

批语

4

演讲中引起对方产生兴趣的方法有：让你演讲的主题跟对方引起关联，说明主题的重要性，让听众震惊，用名人名言开头，引有共同的语言，还可以以时事来开头。（）

正确答案：√ 我的答案：√

#### 6.3.7 演讲中间部分注意的问题（一）

1

如果演讲中要点比较多，应对方法就是对他们进行（ ）

* A、[归类](javascript:void(0))
* B、[筛选](javascript:void(0))
* C、[减少说明部分](javascript:void(0))
* D、[延长时间](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

2

演讲者可以通过（  ）迅速产生与主题相关的诸多想法，然后再从中挑选关键点，调整结构，进而从中形成要点。

* A、[复述观点](javascript:void(0))
* B、[引导观众](javascript:void(0))
* C、[头脑风暴](javascript:void(0))
* D、[苦思冥想](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：B

3

在安排要点时应注意（   ）

* A、[要点之间相互独立且完整。](javascript:void(0))
* B、[要点需要相互联系](javascript:void(0))
* C、[要点的措词前后一致。](javascript:void(0))
* D、[要点之间要保持平衡](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ABCD

4

控场最根本的三个方面在于（ ）

* A、[保持自信](javascript:void(0))
* B、[兴趣调控](javascript:void(0))
* C、[激发情感](javascript:void(0))
* D、[以理服人](javascript:void(0))

正确答案： BCD 我的答案：ABCD

5

一般来说一次演讲的要点越多越好，要点越多内容越充实。

正确答案：× 我的答案：×

#### 6.3.8 演讲中间部分注意的问题（二）

1

良好的过渡对于听众来说非常重要。

正确答案：√ 我的答案：√

2

请简述在演讲中间部分需要注意的问题。

[正确答案：](javascript:void(0);)

使你的论点得到充分的支持。保持观众注意力，引发观众兴趣。

我的答案：

批语

3

如何让听众在15分钟之后还能够维持比较高的注意力呢？可以用视频、图片、讲故事和（）。

* A、[游戏](javascript:void(0))
* B、[对话](javascript:void(0))
* C、[讨论](javascript:void(0))
* D、[头脑风暴](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：B

4

演讲中我们可以根据要点的类型进行布局，有：时间顺序、空间顺序、因果顺序、问题求解模式、（）等。

* A、[主次顺序](javascript:void(0))
* B、[主题顺序](javascript:void(0))
* C、[问答顺序](javascript:void(0))
* D、[前后顺序](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：C

5

演讲中的控场涉及到两方面的内容，一个是自我的调控，第二是对观众情绪的一种调整。其中自我调控指的是对自己表达的一些调整。（）

正确答案：× 我的答案：√

#### 6.3.9 演讲的结尾

1

1演讲结尾的类型包括（  ）

* A、[总结观点](javascript:void(0))
* B、[幽默式结尾](javascript:void(0))
* C、[开放式结尾](javascript:void(0))
* D、[号召采取行动](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABCD

2

请简述演讲结尾的类型并举例说明。

[正确答案：](javascript:void(0);)

总结观点    幽默式结尾   号召采取行动

我的答案：

幽默式结尾总结观点，开放式结尾，号召式结尾

批语

3

演讲的结尾有几种方式：包括总结式结尾、幽默式结尾、号召式结尾等。（）

正确答案：√ 我的答案：×

### 7.1.1作业已完成

1

所谓的生涯认同就是：

* A、[基于自己的专业定位自己的发展](javascript:void(0))
* B、[根据自己的资源确定发展方向](javascript:void(0))
* C、[对自己成为什么样的人的坚定性](javascript:void(0))
* D、[与社会主流一致的生涯决定性](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：B

2

就业力是求职成功的一个重要预测指标，以下不属于提升就业力的项目是？

* A、[加强对自己选择的认定性](javascript:void(0))
* B、[争取上一个好学校，利用学校优势](javascript:void(0))
* C、[更广泛的实践磨炼](javascript:void(0))
* D、[主动与人建立积极的合作关系](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

3

就业力由哪几个维组成？

* A、[生涯的自我认同](javascript:void(0))
* B、[人力资本](javascript:void(0))
* C、[社会资本](javascript:void(0))
* D、[个人适应力](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：BCD

4

社会资本就是与人建立合作关系的能力和机会空间。所以建立社会资本，需要：

* A、[更充分的自我表达](javascript:void(0))
* B、[主动去与有资源的人建立关系](javascript:void(0))
* C、[更广泛且有效地与人合作](javascript:void(0))
* D、[随时反思当前交往的人有什么用](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：ABC

### 7.1.2已完成

1

求职不是卖白菜，因为

* A、[人与白菜是不同的](javascript:void(0))
* B、[人更会用技巧](javascript:void(0))
* C、[求职是个交易](javascript:void(0))
* D、[求职是双向选择](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

职业生涯发展中最重要的动力来源就是：

* A、[工作满足个人的生涯认同](javascript:void(0))
* B、[所从事的是积极正向的事业](javascript:void(0))
* C、[有足够的物质激励](javascript:void(0))
* D、[有良好的工作团队](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

如果工作可以提供人个人认同的价值满足。那么：

* A、[人会有更高的工作满意度](javascript:void(0))
* B、[人会更愿意主动投入到当前工作](javascript:void(0))
* C、[人就会成为工作的附庸](javascript:void(0))
* D、[更容易挖掘出人的工作潜能](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

4

生涯发展的过程就是发现、选择、坚持自己的生涯认同的过程。所以

* A、[只要条件具备，生涯满意感就强](javascript:void(0))
* B、[生涯认同是生涯规划的核心主题](javascript:void(0))
* C、[体验、反思有助于生涯认同建立](javascript:void(0))
* D、[生涯不是把自己塑造成工具](javascript:void(0))

正确答案： BCD 我的答案：BCD

### 7.1.3作业已完成

1

所谓求职中的“差异点”是指：

* A、[与别人不同的地方](javascript:void(0))
* B、[简历撰写的针对性](javascript:void(0))
* C、[与目标岗位有更好的吻合度](javascript:void(0))
* D、[足够多的人的认可](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

生涯适应力即是面对工作要求呈现出来的有效应对力。所以

* A、[生涯适应力可以预测工作业绩](javascript:void(0))
* B、[生涯适应力越高灵活性越强](javascript:void(0))
* C、[这是生涯规划的关键指标](javascript:void(0))
* D、[面试中这方面可以适当包装](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：C

3

一个有吸引力的产品，往往具有三个核心特点，分别是：

* A、[满足用户需求](javascript:void(0))
* B、[具有同类相较独特性](javascript:void(0))
* C、[更好的外观](javascript:void(0))
* D、[足够的信任度](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

4

求职中的“支撑点”就是：

* A、[充分的KST证据](javascript:void(0))
* B、[实习实践经历](javascript:void(0))
* C、[重要他人的推荐](javascript:void(0))
* D、[自己的底气](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABCD

### 7.1.4作业已完成

1

相较而言，人力资本更具稳定性，有些特征无法修正，所以：

* A、[人力资本是个不可规划的变量](javascript:void(0))
* B、[性别、年龄等无法修改只能认命](javascript:void(0))
* C、[在充分展现自己的人力资本价值](javascript:void(0))
* D、[要更关注社会资本](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：D

2

进入到六度人际空间，就可以囊括全球人口。所以

* A、[这是个伪概念](javascript:void(0))
* B、[要拓宽人际维度](javascript:void(0))
* C、[经营好当前关系](javascript:void(0))
* D、[建立更多资源交集](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：D

3

“要成功就要与成功者为伍”这句话说明了“社会资本”的重要性。所以

* A、[社会资本是求职成败的关键](javascript:void(0))
* B、[进入资源圈是非常重要的](javascript:void(0))
* C、[建立自己的资源网络](javascript:void(0))
* D、[社会资本就是关系能力](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：BC

4

社会资就是有价值交集的网络空间。这个空间的能力决定于：

* A、[网络里的人的层次](javascript:void(0))
* B、[个人在这个空间的地位](javascript:void(0))
* C、[只能寄望于父辈的积累](javascript:void(0))
* D、[交集联结的深度](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

### 7.1.5作业已完成

1

企业在发展的过程中，必然会产生招人需求。那么求职的有效时机在于：

* A、[有内部关系](javascript:void(0))
* B、[尽早去实习](javascript:void(0))
* C、[尽早了解需求](javascript:void(0))
* D、[充分的能力磨炼](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：D

2

什么是“内部招聘”？

* A、[从内部招人](javascript:void(0))
* B、[由内部提出需求](javascript:void(0))
* C、[内部推荐的招聘](javascript:void(0))
* D、[有关系的招聘](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：B

3

求职时获得推荐有什么好处？

* A、[形成信任背书](javascript:void(0))
* B、[使招聘方更效率](javascript:void(0))
* C、[直接与决策人对接](javascript:void(0))
* D、[降低对方招聘成本](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABC

4

从“招聘广告”开始的求职，往往已经丧失大多机会，因为：

* A、[企业更倾向于内部招聘](javascript:void(0))
* B、[内部招聘成本更低](javascript:void(0))
* C、[这时的招聘竞争非常激烈](javascript:void(0))
* D、[外部招聘成本更高](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：ABCD

### 7.1.6作业已完成

1

求职方法中，成功率最高的方法是通过\_\_\_\_。

* A、[人才中介](javascript:void(0))
* B、[校园招聘](javascript:void(0))
* C、[招聘广告](javascript:void(0))
* D、[人际资源](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

2

有重要他人推荐的求职，其独特优势是：

* A、[可以立即获得面试机会](javascript:void(0))
* B、[迅速提升招聘单位的信任](javascript:void(0))
* C、[会获得更高的工资回报](javascript:void(0))
* D、[会获得应聘单位的特别重视](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

3

求职中制作“求职名片”有什么好处？

* A、[广泛展示“我能做什么”的信息](javascript:void(0))
* B、[这是求职的职业化表现](javascript:void(0))
* C、[获得更大人际圈的信息发布](javascript:void(0))
* D、[投入产出比比较高](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ABCD

4

要想获得朋友、亲戚、老师等人际网络的职业机会推荐，应该：

* A、[让对方了解你的独特性](javascript:void(0))
* B、[展示你清晰的求职目标](javascript:void(0))
* C、[获得对方对你KST的信任](javascript:void(0))
* D、[提供对方足够多的好处](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

### 7.1.7作业已完成

1

招聘中，“学历”是一个敲门砖，应聘成败关键还是价值创造能力，所以

* A、[选择上一个好大学，就拥有了获得好工作的机会](javascript:void(0))
* B、[大学期间应该以知识、技能、品质的磨炼为核心](javascript:void(0))
* C、[大学期间应该广泛接触企业，建立求职资源](javascript:void(0))
* D、[更高提升自己的学历是获得更大就业机会的保障](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：D

2

在人事部门的“劣汰”流程里，最容易筛选的是：

* A、[K(专业知识)](javascript:void(0))
* B、[S(专业技能)](javascript:void(0))
* C、[T(职业品质)](javascript:void(0))
* D、[A(行动力)](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：D

3

用人部分的招人更多关注“优胜”，而人事部分更多关注“劣汰”，因为：

* A、[雇员的业绩对用人部门影响更大](javascript:void(0))
* B、[人事部门的筛选标准清晰可操作](javascript:void(0))
* C、[人事部分是通过过程标准化工作](javascript:void(0))
* D、[用人部门不太懂专业的招聘技术](javascript:void(0))

正确答案： AC 我的答案：BC

4

如果一个学生毕业于不太厉害的学校，但其工作能力很强，那么：

* A、[其K方面优势不足](javascript:void(0))
* B、[这很容易获得工作机会](javascript:void(0))
* C、[S方面有优势](javascript:void(0))
* D、[求职时需要找机会展示](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：D

### 7.2.1作业已完成

1

求职的过程中，职业礼仪起什么样的作用：

* A、[没有什么大的作用](javascript:void(0))
* B、[纯粹是包装而来的](javascript:void(0))
* C、[呈现一种整体印象](javascript:void(0))
* D、[可能会给人带来误导](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

以下哪一项是正确的，关于第一印象的描述？

* A、[第一印象一般都不太准确](javascript:void(0))
* B、[第一印象基本是不能改变的](javascript:void(0))
* C、[人们接触时间有限，往往凭第一印象](javascript:void(0))
* D、[容貌很容易影响人的判断](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

3

面试(interview)就是相互瞅瞅的意思，所以：

* A、[面试中通过礼仪所呈现出来的“外在美”很重要](javascript:void(0))
* B、[要即早与应聘单位有所接触，以建立好的印象](javascript:void(0))
* C、[求职过程中要有好的职业化礼仪](javascript:void(0))
* D、[求职过程中保持对应聘岗位的充分了解](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：BCD

4

第一印象有时候是不准确的，但它的好处是：

* A、[以貌取人](javascript:void(0))
* B、[经验多了就准确了](javascript:void(0))
* C、[评价成本低](javascript:void(0))
* D、[启动直觉判断](javascript:void(0))

正确答案： CD 我的答案：CD

### 7.2.2作业已完成

1

关于简历上使用照片，以下哪一项是错误的？

* A、[照片可以建立自己的“形象”](javascript:void(0))
* B、[照片更能展现应聘者的个性](javascript:void(0))
* C、[需要提供展现职业化形象的照片](javascript:void(0))
* D、[照片向阅读者建立好的第印象](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：D

2

简历就如同“人”一样，接触者所感受到的一切都在建立对“人”的印象，所以：

* A、[简历纸要有质感，不能太薄](javascript:void(0))
* B、[要使用标准化的简历模板](javascript:void(0))
* C、[简历要呈现出“简”的内涵](javascript:void(0))
* D、[争取通过简历获得工作机会](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：B

3

简历是求职与招聘方的第一接触面，所以需要：

* A、[简历要“有料”展示与岗位吻合](javascript:void(0))
* B、[通过简历形成良好第一印象](javascript:void(0))
* C、[通过简历建立“可信”印象](javascript:void(0))
* D、[简历设计要精美，有艺术感](javascript:void(0))

正确答案： ABC 我的答案：ABC

4

简历呈现了一个人T(品质)方面的细节，比如：

* A、[如果出现错别字，会给人留下消极印象](javascript:void(0))
* B、[过多的“艺术”化设计会偏离简历的目标](javascript:void(0))
* C、[简历上最好不使用照片](javascript:void(0))
* D、[所写内容与岗位目标不符是不够职业化的表现](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD

### 7.2.3作业已完成

1

求职中与面试官见面，礼节性的交互需要注意的事项是什么？

* A、[可以准备一些小礼物，作为求职时的见面礼](javascript:void(0))
* B、[最好和同学一起去，这样更有底气一些](javascript:void(0))
* C、[开宗名义，表达自己的目标，陈述相关素材](javascript:void(0))
* D、[要努力套近乎，争取得到面试官好感](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：C

2

接受别人的名片时，以下哪个表现是不妥的？

* A、[双手接过](javascript:void(0))
* B、[在名片上做标记](javascript:void(0))
* C、[花几秒钟阅读](javascript:void(0))
* D、[立即插到口袋里](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

名片礼仪要注意的事项有：

* A、[不能涂改名片](javascript:void(0))
* B、[双手托递交换](javascript:void(0))
* C、[不留私宅电话](javascript:void(0))
* D、[无公信头衔不列](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

4

第一次见时礼节性握手，都有哪些注意事项？

* A、[与对的手虎口相对](javascript:void(0))
* B、[双手握对方单手](javascript:void(0))
* C、[力度适当](javascript:void(0))
* D、[上下三下](javascript:void(0))

正确答案： ACD 我的答案：ABCD

### 7.2.5作业已完成

1

面试的时候听到面试官的提问，需要：

* A、[毫无犹豫地回答](javascript:void(0))
* B、[稍化思考再回答](javascript:void(0))
* C、[直接指出简历内容](javascript:void(0))
* D、[请面试官再做更详细解释](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

进入面试房间需要给面试审视观察你的机会，所以

* A、[始终与面试官保持目光接触](javascript:void(0))
* B、[保持一段时间的沉默](javascript:void(0))
* C、[打招呼后，整理下坐椅](javascript:void(0))
* D、[请面试官决定接下来的环节](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：A

3

面试约见为何要提前一段时间到达目的地？

* A、[可以熟悉场景，避免慌乱](javascript:void(0))
* B、[提交处理非重要的事情(如上厕所)](javascript:void(0))
* C、[避免路上堵车而耽误面试](javascript:void(0))
* D、[与单位的接待人员交流机会](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ACD

4

面试交流的时候最好与对方保持45度的侧身，因为

* A、[避免被观察的压力感](javascript:void(0))
* B、[沉默思考的时候避免目光无所适从](javascript:void(0))
* C、[避免过强的压迫感](javascript:void(0))
* D、[这样显得比较有型](javascript:void(0))

正确答案： BC 我的答案：ABC

### 7.2.6作业已完成

1

面试沟通中与面试官目光交流的方式是：

* A、[一刻不离地注视着对方的眼睛](javascript:void(0))
* B、[注视着对方的额头思考和表达](javascript:void(0))
* C、[关注两眼与鼻子间的三角区](javascript:void(0))
* D、[盯着自己的简历，显得有底气](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

面试中回答问题与问问题的比例最好是：

* A、[各一半](javascript:void(0))
* B、[尽量少问问题](javascript:void(0))
* C、[按面试官要求来](javascript:void(0))
* D、[提前准备问题](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

面试中回答问题，更好传送可信性的特征是：

* A、[拿出实在的证据](javascript:void(0))
* B、[较少小动作](javascript:void(0))
* C、[多用肯定的措辞](javascript:void(0))
* D、[前后表述一致](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ACD

4

面试中回答关于自己拥有什么方面的能力的问题时，需要：

* A、[用学历、专业所学作为素材](javascript:void(0))
* B、[用STAR的方式](javascript:void(0))
* C、[直接陈述相关能力](javascript:void(0))
* D、[拿出成果材料](javascript:void(0))

正确答案： BD 我的答案：ABCD

### 7.2.7作业已完成

1

听到别人陈述的事情，应该向别人点头回应。点头应该：

* A、[点头一下表明听到了即可](javascript:void(0))
* B、[比较缓慢地点头三下](javascript:void(0))
* C、[快速高频点头以示认可](javascript:void(0))
* D、[不认可的事情直接摇头表示](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：A

2

求职时要“像个大学生的样儿”指的是：

* A、[要充分准备，做到无可挑剔](javascript:void(0))
* B、[要把自己的缺点与做适当地包装](javascript:void(0))
* C、[以“求教”的角色，寻求包容](javascript:void(0))
* D、[以诚相待，即使还存在一些不足](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

3

面试中尽量避免引发对方联想的着装与动作，因为：

* A、[这样分散面试焦点](javascript:void(0))
* B、[这样偏离的面试目标](javascript:void(0))
* C、[引起不必要的负面第一印象](javascript:void(0))
* D、[可能会引起不必要的关注](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABC

4

呈现自己的优点时最好要：

* A、[多多益善](javascript:void(0))
* B、[有素材与证据](javascript:void(0))
* C、[要与求职目标关联](javascript:void(0))
* D、[不能一次性说完](javascript:void(0))

正确答案： BCD 我的答案：BCD

#### 8.2 教练的理念

1

以下哪种不是教练的理念（  ）

* A、[自然科学的思维方式](javascript:void(0))
* B、[寻找未来的目的](javascript:void(0))
* C、[用未来的目的原因来解释](javascript:void(0))
* D、[寻找实现未来目标的方法](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：D

2

教练技术的特点包括（  ）

* A、[自然科学的思维方式](javascript:void(0))
* B、[寻找未来的目的](javascript:void(0))
* C、[用未来的目的原因来解释](javascript:void(0))
* D、[寻找实现未来目标的方法](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABC

3

以下哪些是教练的思维模式（ ）

* A、[人文科学](javascript:void(0))
* B、[面向未来](javascript:void(0))
* C、[聚焦问题](javascript:void(0))
* D、[聚焦解决](javascript:void(0))

正确答案： BD 我的答案：ABC

4

教练的技术千变万化，但是这些技术都是由（ ）演变出来的。

* A、[教练内在的哲理](javascript:void(0))
* B、[教练技术的发展](javascript:void(0))
* C、[不断的经验总结](javascript:void(0))
* D、[多种成功的案例](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

5

下列哪项不是我们可以通过教练技术掌握的方面？

* A、[更有效地更好的提升自我的状态与他人互动](javascript:void(0))
* B、[更有效地与他人互动](javascript:void(0))
* C、[更有效的与家人沟通](javascript:void(0))
* D、[更好地做个人职业规划](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：A

6

我们可以用三个词归纳教练解决的教练技术，分别是（ ）

* A、[目标](javascript:void(0))
* B、[例外](javascript:void(0))
* C、[慢慢来](javascript:void(0))
* D、[一小步](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ACD

7

人有两个概念，一个是doing，一个是being。所谓的being指的是你是一个什么样的人，doing指的是你是怎么样和这个世界进行有效的互动的。

正确答案：√ 我的答案：√

8

遇到问题时，首先我们要宣泄出来，但是我们不能单纯的停留在认识"苦"的层面，而是要把我们所认识的"苦"转变为人生的目标。

正确答案：√ 我的答案：√

9

当事人不具有建构解决方案的优势和资源。

正确答案：× 我的答案：×

10

对更好未来提出一个清晰、细节化的图案有助于设定焦点解决式目标。

正确答案：√ 我的答案：√

11

请简述教练理念的特点。

[正确答案：](javascript:void(0);)

人文科学

寻找未来的目的

用未来的目的原因来解释

寻找实现未来目标的方法

我的答案：

自然科学的思维方式，寻找未来的目的，用未来目的的原因来解释

批语

#### 8.3 人生的长度

1

四度人生中的长度指的就是（）。

* A、[人生的长短](javascript:void(0))
* B、[人生的目标](javascript:void(0))
* C、[人生的成就](javascript:void(0))
* D、[人生的经验](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

2

如果我们要过上自己想要的生活，要注意两个方面，一个是方向，另一个是效率。（）

正确答案：√ 我的答案：√

3

在刻度化询问中，我们有些时候更关注的是刻度分数是怎么得到的，而不是刻度分数是怎么失去的。（）

正确答案：√ 我的答案：√

4

下列目标不合理的是（ ）

* A、[面向过去](javascript:void(0))
* B、[我希望不要被老师叫去训话](javascript:void(0))
* C、[我希望孩子更听话](javascript:void(0))
* D、[我希望养成早睡早起的习惯](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：A

5

以十分量尺，邀请当事人评量及说明特定向度的满分意义及现况的所在位置指的是（ ）

* A、[我希望更快乐一点](javascript:void(0))
* B、[评价体系](javascript:void(0))
* C、[定向评价](javascript:void(0))
* D、[十分量尺](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：C

6

教练技术中目标设定的意义包括（ ）

* A、[刻度化询问](javascript:void(0))
* B、[会谈结果可以期待](javascript:void(0))
* C、[助人者和当事人可以形成共识，建立合作关系](javascript:void(0))
* D、[有明确目标才能评估会谈进行方向是否符合当事人的预期。](javascript:void(0))

正确答案： ABCD 我的答案：ABCD

7

以下哪些是行动促进的方法（ ）

* A、[使会谈有方向和主轴](javascript:void(0))
* B、[设定初始行动点](javascript:void(0))
* C、[番茄工作法](javascript:void(0))
* D、[硬币转移法](javascript:void(0))

正确答案： BCD 我的答案：AB

8

刻度化询问可以用在（ ）

* A、[土豆工作法](javascript:void(0))
* B、[评估当事人的进展和变化](javascript:void(0))
* C、[评估当事人身边的客观环境](javascript:void(0))
* D、[评估当事人的动机或信心](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：BCD

9

助人者和当事人一起合作，制定会谈方向或解决问题的目标。

正确答案：√ 我的答案：√

10

制定目标时，当事人的目标有时和其他人不同，这是以当事人想法为主。

正确答案：× 我的答案：√

11

根据教练理念，简述良好目标所需要的条件。

[正确答案：](javascript:void(0);)

对当事人重要和有意义

用正向语言描述

用行为描述

具体明确可测量的

小改变的步骤

合乎当事人的实际情况

#### 8.4 人生的宽度

1

老师用电影《人生遥控器》的例子告诉我们（ ）。

* A、[这种遥控器是不存在的](javascript:void(0))
* B、[在人生中掌握生活和工作的平衡是非常关键的事情。](javascript:void(0))
* C、[我们应该珍惜眼前的生活](javascript:void(0))
* D、[在事业和家庭面前，应该以家庭为主](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：D

2

在生涯平衡轮中，如果你某一个方面做得不好，也会影响到平衡轮中生活中的其他方面。

正确答案：√ 我的答案：√

3

请简述生涯平衡包括哪些方面。

[正确答案：](javascript:void(0);)

消遣娱乐、自然环境、事业、金钱、健康、朋友家人、另一重要人物、个人成长.

我的答案：

一方面做的不好会影响到平衡中的其他方面

批语

#### 8.5 人生的高度（一）

1

下列哪几项更有助于解决问题？

* A、[关注过去](javascript:void(0))
* B、[关注生活](javascript:void(0))
* C、[关注情感](javascript:void(0))
* D、[关注未来](javascript:void(0))

正确答案： AD 我的答案：BCD

2

在解决问题的两种方法中，关注未来聚焦在问题方面，关注过去聚焦在解决方面。

正确答案：× 我的答案：×

3

一下那个不是例外询问的作用（ ）

* A、[奇迹询问](javascript:void(0))
* B、[增加自尊，减少了被问题打败的感觉](javascript:void(0))
* C、[永远不犯错误](javascript:void(0))
* D、[利用例外产生小的改变](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：C

4

探问自己过去问题不存在或有成功经验的例外经验及其细节是指（   ）

* A、[评估当事人的现状及当事人的期待](javascript:void(0))
* B、[例外思维](javascript:void(0))
* C、[评量询问](javascript:void(0))
* D、[创新思维](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

#### 8.6 人生的高度（二）

### 人生的高度（二）已完成

1

焦点解决是面向过去、因果论的。

正确答案：× 我的答案：×

2

在高度方面的思维模式有：（）

* A、[举例思维模式](javascript:void(0))
* B、[想象思维模式](javascript:void(0))
* C、[奇迹思维模式](javascript:void(0))
* D、[例外思维模式](javascript:void(0))

正确答案： CD 我的答案：ABCD

3

奇迹思维更多的是关注未来，那么例外思维更多的是（）。

* A、[关注过去](javascript:void(0))
* B、[关注当下](javascript:void(0))
* C、[关注计划](javascript:void(0))
* D、[关注问题](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：D

4

焦点解决技术用未来的目的原因来解释。

正确答案：√ 我的答案：√

5

当咨询师提出这个问题之后，来询者可能不会马上给出回答，这时候应该怎么做？

[正确答案：](javascript:void(0);)

这时候咨询师需要有耐心，不要去急着打断来询者的思考，一般在来询者陷入一段时间的沉思之后会给出回答。在回答的过程中，咨询师可以进一步引导。

我的答案：

批语

#### 8.7 人生的温度

1

以下哪项不属于赞美的分类（ ）

* A、[直接赞美](javascript:void(0))
* B、[间接赞美](javascript:void(0))
* C、[他人赞美](javascript:void(0))
* D、[自我赞美](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：D

2

“我们看到他人的正向特质、正向意愿、正向行动，并愿意将自己观察到的事实表达出来。”是指（ ）

* A、[直接赞美](javascript:void(0))
* B、[夸奖](javascript:void(0))
* C、[认同](javascript:void(0))
* D、[同化](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：A

3

在EARS询问中 E是引发，R是强化，S就是再进一步寻找，那么A是（）。

* A、[接近](javascript:void(0))
* B、[表演](javascript:void(0))
* C、[放大](javascript:void(0))
* D、[行动](javascript:void(0))

正确答案： C 我的答案：B

4

人生的温度指的就是一个人的活力。在教练技术里面，我们要通过温度让自己有活力，让别人也有活力。

正确答案：√ 我的答案：√

5

肯定当事人的某个特征对他而言是重要的。

正确答案：√ 我的答案：√

6

赞赏常常会强有力却又那么直接地反击由于不被欣赏而导致的痛苦的感觉。

正确答案：√ 我的答案：√

7

请简述赞美的原则。

[正确答案：](javascript:void(0);)

无条件的

与当事人自己比较

有具体事实的赞美

以深刻的理解为基础的赞美

诚实而坚定

#### 8.8 教练的总结

1

“咨询师的任务就是帮助人们的眼睛重新焕发出光芒——让他们感受到自己的价值”这句话的作者是（ ）

* A、[柏拉图](javascript:void(0))
* B、[萨提亚](javascript:void(0))
* C、[冯特](javascript:void(0))
* D、[罗素](javascript:void(0))

正确答案： B 我的答案：B

2

教练技术让大家从（）的角度看人生，而不是从（）的角度看人生。

* A、[解决、问题](javascript:void(0))
* B、[思考、问题](javascript:void(0))
* C、[解决、思考](javascript:void(0))
* D、[问题、解决](javascript:void(0))

正确答案： A 我的答案：B

3

教练思维的训练不是一蹴而就的，需要你在日常生活中不断的演练才能达到这种教练思维。

正确答案：√ 我的答案：√

4

教练解决、教练技术，就是要让我们去不断开启新的实验，然后去找到实验中的有效部分。

正确答案：√ 我的答案：√

5

生涯很重要的在行动，生涯是我们采取行动的结果。

正确答案：× 我的答案：√

6

一下哪点不是教练技术中的哲理（ ）

* A、[如果没有破，就不要补](javascript:void(0))
* B、[如果有效，就多做一点](javascript:void(0))
* C、[如果无效，做些不一样的](javascript:void(0))
* D、[如果没有思路，就休息一会](javascript:void(0))

正确答案： D 我的答案：D

7

请简述自我问题解决的过程。

[正确答案：](javascript:void(0);)

描述梦想，明确目标，寻求支持者，强调目标好处，识别已获得进展，展望后续进步，承认挑战，寻找自信的理由，作出承诺，不断跟进，准备退步的可能，庆祝成功。

我的答案：

批语

8

我们把教练的哲理浓缩成三条：()

* A、[如果没有破，就不需要补](javascript:void(0))
* B、[如果有效，就多做一点](javascript:void(0))
* C、[如果无效的话，要坚持做下去](javascript:void(0))
* D、[如果无效的话，就做一些不一样的](javascript:void(0))

正确答案： ABD 我的答案：ABD