

新锦成职业生涯规划系统

学生端使用手册

北京新锦成教育科技有限公司

目录

手册说明.....	3
一、 登录与概览.....	3
1. 登录平台.....	3
2. 学生注册.....	3
3. 查询用户名.....	5
4. 重置密码.....	6
5. 认识个人中心.....	8
二、 生涯规划系统.....	9
1. 发现职业自我.....	10
2. 探索职业世界.....	13
3. 明晰职业目标.....	17
4. 制定行动计划.....	20
5. 生涯成长检测.....	22
6. 生涯成长档案.....	24
7. 生涯规划书.....	25
三、 咨询预约系统.....	26
1. 咨询预约.....	26
2. 预约记录查看及管理.....	27

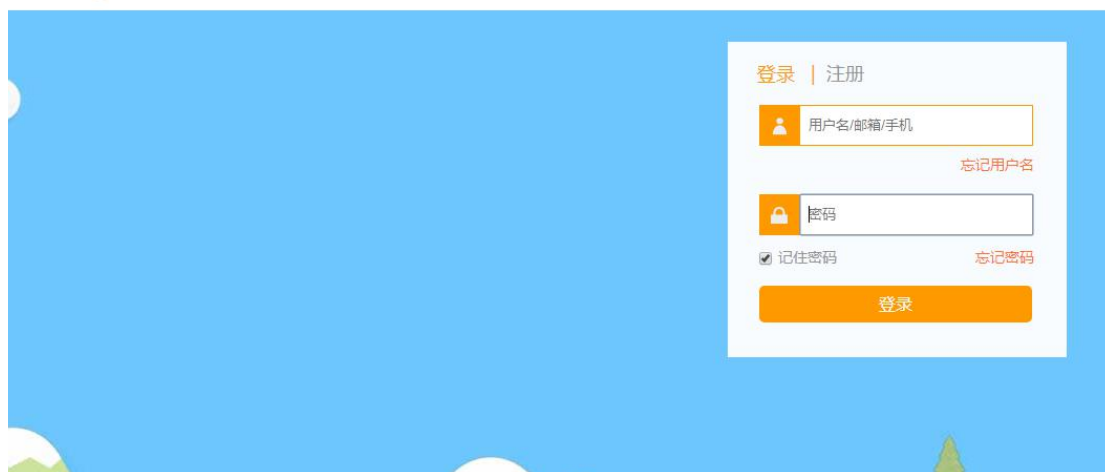
手册说明

本手册适用于新锦成职业生涯规划系统的学生用户。本手册中使用的截图均为演示模拟图片，与实际单位、组织或个人无关。

一、 登录与概览

1. 登录平台

输入网址 ncwu.njcedu.com，进入职业生涯规划系统页：



2. 学生注册

新锦成®教育平台





学校： 质检大学（该学校注册方式为验证注册，提交后验证信息正确可以注册成功）

手机号(用户名)： 15804207626

* 设置密码：	<input type="password" value="....."/>
* 确认密码：	<input type="password" value="....."/>
* 姓名：	<input type="text" value="张小萌"/>
* 学号：	<input type="text" value="926535"/>
* 年级：	<input type="text" value="2016级"/>
* 学历：	<input type="text" value="专科2年半"/>
* 院系：	<input type="text" value="信息与通信通通信学院"/>
专业：	<input type="text" value="564"/>
* 班级：	<input type="text" value="631"/>
性别：	<input type="text" value="男"/>

填写相关的信息后点击
提交注册成功

3. 查询用户名

新锦成®教育平台



新锦成®教育平台

忘记用户名 [返回登录](#)

我的学校

我的学号

验证码 

输入所属高校、学号和验证码，点击“查找”

新锦成®教育平台

忘记用户名 [返回登录](#)

我的学校

我的学号

验证码 

我的用户名是:
 **rs05112112112**

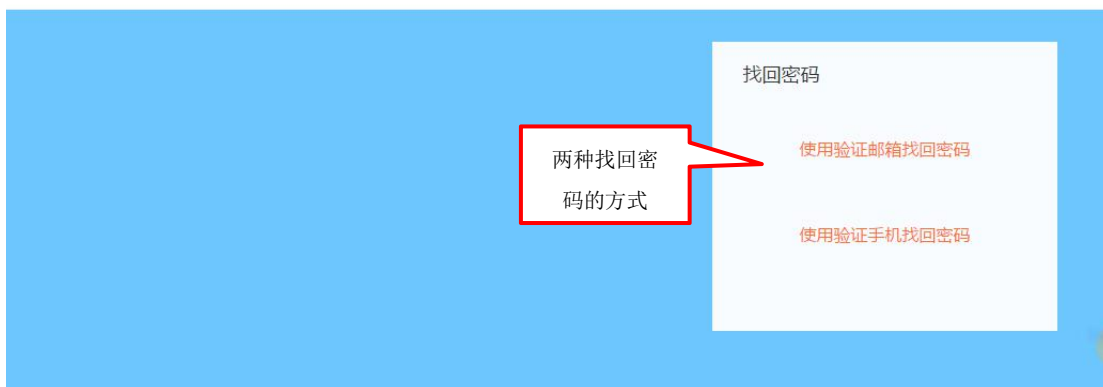
右侧会显示您的查找结果

4. 重置密码

新锦成®教育平台



新锦成®教育平台



您将看到下面的提示，这时请到您所填写的邮箱中查收邮件：



点击邮件正文中的链接地址，按页面引导输入新密码后，即可重置您的登录密码。

新锦成®教育平台



提示：如果您没有验证过注册邮箱，则无法通过上述方法重置密码，此时您可以联系本校平台负责人为您重置密码。



5. 认识个人中心

个人中心是您在平台中的主要活动场所，课程学习、考试、职业测评等活动都在个人中心中完成。我们来认识一下“个人中心”：



二、 生涯规划系统

在生涯规划模块，您将在系统的引导下逐步完成生涯规划之旅中的发现职业自我、探索职业世界、明晰职业目标、制定行动计划、生涯成长检测五个环节，逐步掌握澄清职业发展方向的原理与方法。



我们建议您按导航菜单顺序完成生涯规划之旅的五个环节：

1. 发现职业自我



发现职业自我模块中，您将了解并使用职业测评、其他辅助工具（360度评估和橱窗分析）

三种自我分析方法：

- 职业测评：您将学习使用职业兴趣、职业信念、职业性格、职业能力和求职健康这五类测评，通过科学设计的评估问卷对自身内在特质形成较为客观、准确的认知。同时在测评报告中，您还将获得适合职业及行动建议方案。

想知道自己适合什么，做几个测评就知道！

下面的测评工具将帮助你完成自我探索。

职业
兴趣

我更喜欢和适合什么工作？

职业兴趣测验

职业
信念

工作的各种特征或属性中，我更看重哪些？

职业价值观测验

职业
性格

我的性格特点是怎样的？

MBTI职业人格测评 DISC人格测验 九型人格测验

职业
能力

我的各方面能力水平如何？

组织协调能力测验 创造力倾向测验 领导能力测验

瑞文推理能力测验 情绪智力测验 适应能力测验

求职
健康

求职过程中，我的心理状态是否需要调整？

心理韧性测验 焦虑状态测验

- 360 度评估：又称多渠道评估法，是指收集与自己有密切关系的不同层面的人的评价和意见，对自身进行全方位综合评估的方法，该方法广泛应用于自我认知与探索。《360 度评估记录表》将指导您进行评估分析。

360 度评估记录

填写时间：_____

自我评价	
我的优点	我的不足
爸爸、妈妈	
称赞我的地方	认为我不足的地方

- 橱窗分析法：这是一种借助直角坐标系进行自我认知的分析方法，广泛应用于自我探索过程。这种方法源于 20 世纪 50 年代由美国心理学家乔瑟夫·勒夫（Joseph Luft）和哈里·英格拉姆（Harry Ingram）提出的“乔哈里咨询窗”。它以自己对自己的了解程度为横轴，以别人对自己的了解程度为纵轴，将坐标系中的四个象限比喻为窗户的四个窗格，即公开我、背脊我、隐私我和潜在我，每个窗格代表自我的一个部分。您需要亲身实践获得上述四个“我”的信息，然后将获得的信息记录在《橱窗分析记录表》中：

		填写时间：_____	
		自己知道	自己不知道
别人知道	<p>公开我</p> <ul style="list-style-type: none"> ●我流露于外在的性格、特长或不足等 ●你可以通过对自己的认识填写这部分信息 	<p>背脊我</p> <ul style="list-style-type: none"> ●我不了解，他人却了解的我的性格、特长或不足等 ●你可以通过向他人询问获得这部分信息 	

2. 探索职业世界

探索职业世界模块帮助您完成职业、行业等外部环境的探索。

1. 职业解读：该模块中提供了三种不同方式帮助您开启职业认知之旅，找到目标职业：
 - 从全部职业中搜索目标职业：有目标的你，可以直接输入关键词或按照行业类别来寻找目标职业的信息。

- 从有趣的工作中发现职业目标：您将首先看到一些有趣的工作内容，它们是某些职业的工作片段，从这些片段入手，您将逐渐认识这些职业的全貌：

从有趣的工作中发现目标职业

倒儿爷的前世今生

Shoot my bolt!

我的名字叫元芳

Magic?Magical!

钱数到手抽筋

那些年你们追求的幸福

偶们的任务就是消费

你的镜头我做主

你有诸葛孔明舌战群儒的口才吗？你经常因为表现欲太旺盛而大抢别人风头吗？你幻想过有一天站在镁光灯下成为众人瞩目的焦点吗？你是否有自信应对各种意外和挑战呢？

如果以上问题你的答案是“Yes!”的话，那么恭喜你，你已经顺利通过我们的初试啦！我们正在寻找这样一批人才，他们需要踏实肯学、充满活力和激情，并有很强的镜头感。不管你来自哪里，只要你符合以上的特质，机会就摆在你的面前！你还在等待什么呢？

与此有关的工作是...

新闻发言人
新闻发言人，是代表其他自然人或法人（如公司、政府或其他机构）的身份发言，并向记者宣传情况、回答提问的公共关系人员。

演员
演员，是指专职演出，或在表演艺术中扮演某个角色的人物。经常用在电影、电视、剧场、广播等媒体当中。有时也用在街头艺人的身上。通常演员可借由舞蹈、歌唱，或只是在广播中做声音演出戏剧角色。

[详细](#)

[详细](#)

- 从热门行业中发现职业目标：您将首先看到一幅行业全景，如果对某个行业在经济生活中扮演的角色感兴趣的话，您可继续挖掘该行业中的职业：

➔ 从热门行业中发现目标职业



广告

广告的本质是传播，广告的灵魂是创意。一秒几十万的收益后面，是思想碰撞、灵感堆积；是废寝忘食、奋笔疾书；是几段来自甲方的忙音；是无数幅涂涂抹抹的未完成。最后的最后，它们都被提炼为一首诗，凝固成一个表情，渲染出一种意境。这一瞬，良时美景、宇宙星辰，尽在你的笔尖。

[了解更多](#)



法律

世间纷扰，公道在心。以巾蒙目，理智前行。天秤为量，宝剑为兵。白袍无暇，金冠凛凛。书籍权杖，以正视听。友情仇恨，不取其轻。束棒惩戒，忠实作影。为践真理，何惧天听？

[了解更多](#)

教育行业

教育是培养新一代准备从事社会生活的整个过程，也是人类社会生产经验得以继承发扬的关键环节。

行业介绍

在《说文解字》中，教育的意思是“教，上所施，下所效也；育，养子使作善也”。无论是山水间的一场棋对弈，还是圣贤前的一段真经普解，都是教育。从千年前的拜谒场，到今日的学堂，人们完成了无数次技能传授和经验分享。它促使人类不断进步，推动社会向前发展。不管是国内还是国外，教育这项事业都任重道远。也许在每一名教育工作者的努力下，柏拉图所倡导的“身心和谐”终有一日能够得以实现。



与此有关的工作是...



课程设计与开发人员

从公司的长远发展来看，员工培训和发展越来越受到重视。许多企业设有专门的培训课程设计和开发人员，而对开发人员的要求除了设计培训课程外，还要求是行业专家和培训组织者。

[详细](#)

2. 专业解读模块帮助您从专业学科角度认识职业。

- 从全部专业中搜索目标：有目标的你，可以直接输入关键词或按照专业类别来寻找目标专业相关的职业信息。

➔ 从全部专业中搜索目标

查询

热门专业： 考古学 工业设计 基础医学 小学教育 音乐学

查询结果：

对外汉语专业	汉语言文学专业	汉语言	对外汉语
中国少数民族语言文学	古典文献	中国语言文化	应用语言学
汉语言文学			

- 从热门专业中发现目标：如果您希望从事与专业相关的工作，也可以选择从专业认识职业。您将首先从一个全新的角度“观察”自己的专业，了解一个专业的社会价值，进而找到与专业相适应的职业：

➔ 从热门专业中发现目标



金融学
金融学是从经济学分化出来的，以资金融通和货币资金的经济活动为研究对象的学科，具体研究个人、机构和政府如何获取、支出和管理资金以及其他金融资产等。
[了解更多](#)



数学与应用数学
数学与应用数学专业培养掌握数学科学的基本理论与基本方法，具备运用数学知识、使用计算机解决实际问题的能力，受到科学研究的初步训练，能在科技、教育和经济部门从事研究、教学工作或在生产经营及管理部门从事实际应用、开发研究和管理工作的高级专门人才。
[了解更多](#)

3. 职业收藏模块中收录了您所关注的职业，方便您对自己的目标职业进行管理。

➔ 我收藏的职业

职业名称	行业类别	操作
UI设计师	IT/互联网>IT管理/技术支持	删除
造型师/造型设计师	美术/设计/创意/艺术	删除
化妆师	服务业>美容/保健	删除

3. 明晰职业目标

发现职业自我 探索职业世界 明晰职业目标 制定行动计划 生涯成长检测

哪个工作更好？哪个工作更适合我？
哪个工作发展前景更广阔？

选择职业目标时，你是否也被这些问题所困扰？经过调查，应届毕业生在选择职业发展方向时的决策要点主要集中在：**收入** **发展前景** **压力** **兴趣** **成就感** **亲友态度**，你对这些的看中程度如何？如果你现在还犹豫不决，不妨用下面的“**职业决策平衡单**”评估一下！

开始评估

明确职业目标模块帮助您完成对职业目标的选择和决策。明晰职业目标模块为您提供了“职业决策平衡单”这一决策辅助工具，使用方法如下：

职业决策平衡单

第一步，认识
现在你手中共有

使用加减号为
六个决策因素
分配权重

的看中程度把♥分配一下，注意不要有剩余哦！

收入 发展前景 轻松自由 兴趣所在 成就感 亲友态度

- 2 + - 2 + - 2 + - 2 + - 1 + - 1 +

剩余0个♥

心形需要全部分配到
六个因素上，这里可
以查看剩余心形个数



您最多可选择三个感兴趣的职业加入对比，然后点击“开始评估”：



您将得到一份决策评估报告，报告中包含您倾向从事的职业及下一步行动建议：

职业目标评估报告



从评估结果可以看出，相对于 **造型师/造型设计师** 和 **化妆师**，你目前更倾向于从事 **UI设计师** 的工作。

确定了这一职业目标，下一步你便可以朝着这一目标去实际行动了！为了实现目标，你的行动可以分步骤进行，先理清思路，撰写一份生涯规划书吧。

PS：当前的职业目标评估结果不是永久的决定，也许只是暂时的。当你所掌握的资料、你的想法发生变化时，可以按照上面的方法，重新做出决定。

最后，您可以根据自身规划进展情况回顾生涯规划服务中的四个部分，也可在几个月后重复上述步骤，对比每次的结果并分析原因，使职业发展方向逐渐清晰、准确。



已经找到职业目标？恭喜你！

恭喜你找到了自己前进的方向，在生涯发展的道路上迈出重要一步！接下来的日子里请时刻牢记自己的目标，并为了实现它而不懈努力吧！

现在就去 **制定行动计划**



还没有找到职业目标？不要灰心，重头再来，一切都来得及哦~

探索职业发展意向是一个不断总结、修正的过程，需要基于对自身兴趣、特长，以及家庭环境、社会环境的综合分析逐步辨析、明确。或许目前你还无法看清未来，但是不要灰心，只要细心发掘自己、发掘身边的环境、多与师长和职场前辈沟通交流，你一定可以找到属于自己的职业理想！

让我们先来回顾一下已经经历的环节，重复这些环节可以帮助你不断修正认知结果，重新作出决策。



重新评估

下一步

4. 制定行动计划



制定行动计划模块帮助您基于前面自我认知、职业认知和职业决策的结果，制定短期、中期和长期行动计划，并进行计划执行的自我监控，在系统的引导下完成行动计划书。方法如下：



制定行动计划

计划名称:

为了使你对目标有更清晰的认知,我们将目标分为短期目标、中期目标和长期目标三个层次。
因此,我们的行动计划也可以分为短期计划、中期计划和长期计划。

长期目标:

中期目标:

短期目标:

短期目标计划达成时间:

完成短期目标给自己的奖励:

在这里填写您的行动计划的长期、中期、短期目标等信息

要完成目标,我们需要了解达成目标的时间等方面,我们还需要知道实现目标的具体行动步骤时间表,也就是在计划的执行中,我们还需要完成此外,当我们的目标发生变化,行动执行遇到困难时,我们需要灵活地对计划加以修改,使之更满足现实的需要。

为了达到短期目标,我的行动计划如下

添加计划 **查看SMART原则**

计划内容	开始时间	计划完成时间	重要程度	完成情况	后续行动
1	<input type="text"/>	<input type="text"/>	重要紧急	未完成	计划调整

保存

在这里完成每条计划事项的具体信息编写,以及对计划的进度控制和评估

点击这里保存这份行动计划

点击这里添加为达成目标而做的计划事项

点击这里可以查看做计划时的指导原则

已经保存的行动计划可以在我的行动计划列表中查看、当目标发生变化、行动执行遇到困难时,您可以灵活的对计划加以修改使之更加满足现实的需要。



5. 生涯成长检测



生涯成长检测模块中，您需要完成两份测评，系统将根据您的作答给出报告，汇报您对职业发展的态度是否得到了成长。生涯成长检测模块是整个生涯规划模块的最后环节，帮助您了解生涯规划内容的学习情况。

职业成熟度测验将检测您是否准备好去面对未来的职业发展。



The interface features a navigation bar with five stages: 发现职业自我 (Discover Career Self), 探索职业世界 (Explore Career World), 明晰职业目标 (Clarify Career Goals), 制定行动计划 (Formulate Action Plan), and 生涯成长检测 (Career Growth Detection). The '职业成熟度测验' (Career Maturity Test) section includes a descriptive paragraph and a '开始测试' (Start Test) button.

发现职业自我 探索职业世界 明晰职业目标 制定行动计划 生涯成长检测

职业成熟度测验

职业成熟度最早由Super (1955)年提出，他认为人的职业发展是一个终生的过程，并呈现出阶段性特点，在不同的发展阶段存在不同的发展目标和任务，只有完成了该阶段的目标才是职业成熟的表现。职业成熟度测验考查个体完成与其职业发展阶段相应的发展任务的程度。

开始测试

职业决策自我效能测验，将检测您对职业选择的信心程度。



The interface features a navigation bar with five stages: 发现职业自我 (Discover Career Self), 探索职业世界 (Explore Career World), 明晰职业目标 (Clarify Career Goals), 制定行动计划 (Formulate Action Plan), and 生涯成长检测 (Career Growth Detection). The '职业决策自我效能测验' (Career Decision Self-Efficacy Test) section includes a descriptive paragraph and a '开始测试' (Start Test) button.

发现职业自我 探索职业世界 明晰职业目标 制定行动计划 生涯成长检测

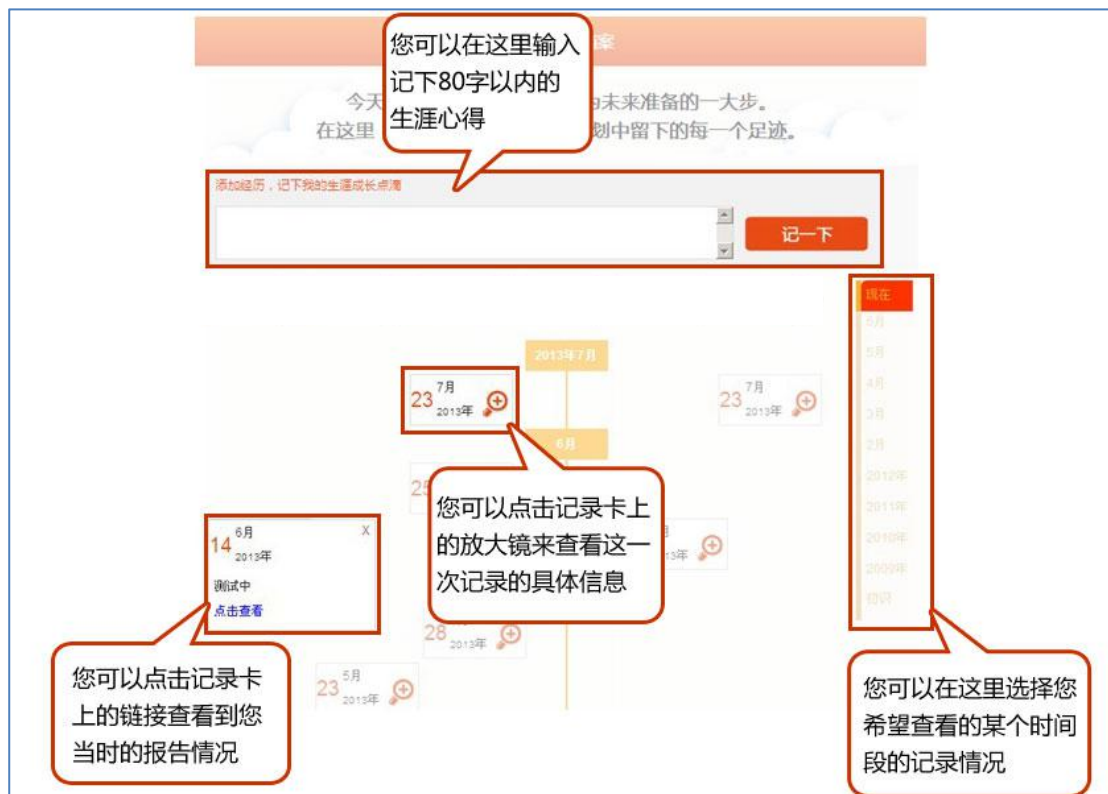
职业决策自我效能测验

职业决策 (career decision-making) 又称职业生涯决策或职业决定，广义的职业决策是指一个完整职业规划的过程，狭义的职业决策是指职业规划过程中的一个环节。自我效能 (self-efficacy) 指人对自己是否能够成功地进行某一成就行为的主观判断。职业决策自我效能指的是个体对自己能否成功进行职业生涯规划的主观判断。

开始测试

6. 生涯成长档案

在生涯成长档案服务中，您将可以看到您对整个生涯规划系统的使用情况。生涯成长档案记录并呈现您生涯成长的进度、结果和心得，帮助您从整体上把握自己的生涯规划进程，便于您生涯规划过程中的动态调整。



7. 生涯规划书

生涯规划书是生涯规划系统的重要服务之一，您可以在系统引导下学习规划书写作要领并完成自己的规划书。

生涯规划书

生涯规划书是自身整体生涯规划的书面化呈现，撰写规划书是梳理规划思路、记录规划各环节结论与收获的过程。

在这里您可以进行两项活动：

1. 完成老师布置的规划书写作任务 [搜索需要完成的规划书](#)
2. 自主进行规划书写作练习 [创建一份规划书](#)

[我的规划书](#)

搜索规划书 生涯规划书类型：[自主学习](#)

所属学习任务	规划书名称	更新时间	操作
--	生涯规划书	2015-08-18 09:47:39	修改名称 编写 提交 删除 查看 下载

1条记录，共1页 首页 上页 1 下页 尾页

一份完整的规划书分为封面、整体职业生生涯目标、自我认知、职业认知和职业规划设计五个部分：

目录

- 封面
- 整体职业生生涯目标
- 第一部分：自我认知
- 第二部分：职业认知
- 第三部分：职业规划设计

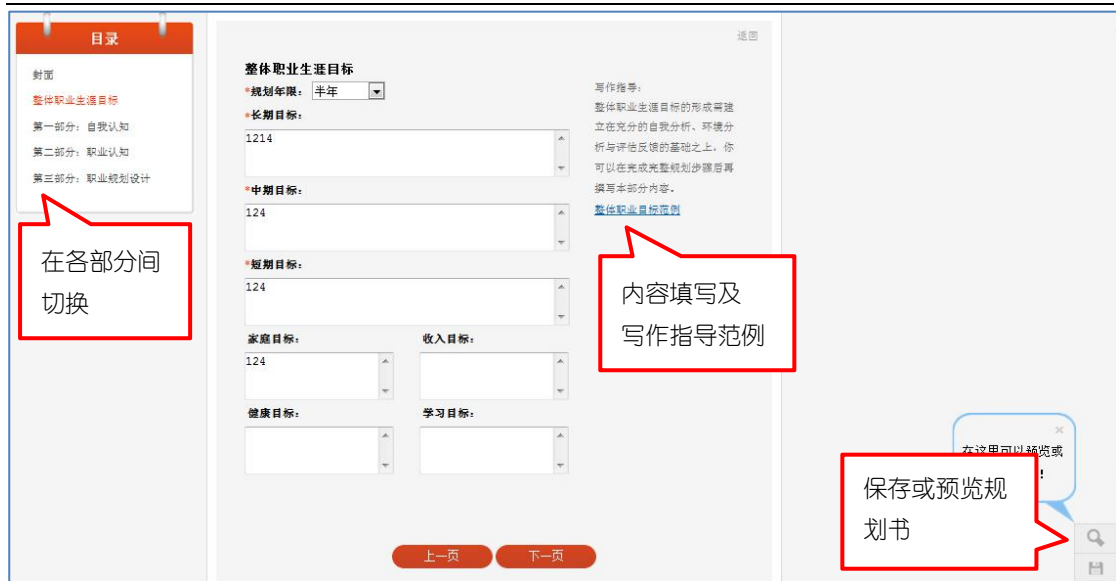
生涯规划书

姓名：张楠
学校：质检大学
院系：产品测试
专业：平面设计
学号：11223344

下一页

在这里可以预览或提交规划书哦!

编写完成后，您可点击右下角的“保存”按钮进行提交：



提示：除手动点击保存按钮保存填写的内容外，系统每隔一分钟会自动保存您的规划书，为了保证内容不会丢失，停止编写后请注意保存哦！

三、 咨询预约系统

您可通过咨询预约功能预约学校的职业咨询师，通过面对面的交流解决遇到的职业咨询方面的问题。

1. 咨询预约



提示：职业咨询师排班表为空的话，说明学校还没有安排职业咨询教师，您暂时不能进行职业咨询的预约哦！

2. 预约记录查看及管理

您可查看已申请的职业咨询预约，并可随时取消预约，方法如下：

首页
生涯规划
咨询预约

当前位置：咨询预约 > 咨询师排班表

咨询师排班表

	周一	周二	周三	周四	周五
08:00-18:00	教师1	李老师	王老师	教师2	教师3
09:00-10:00	教师1				
10:00-11:00		教师3			
12:00-18:00	教师1	教师2	教师3	生涯规划演示,lsnjc3	教师2
14:00-15:00					
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					

[我要预约](#)

[我的预约记录](#)

[查看咨询教师介绍](#)

点击这里

当前位置：职业咨询 > 我的咨询预约

我的咨询预约

全部预约记录及状态

点击查看预约详情

学号	预约人姓名	预约咨询师	预约咨询时间	状态	操作
112112112	张旭	质检大学	2015-08-24 9:00-10:00	预约成功	预约详情
112112112	张旭	质检大学	2015-08-24 9:00-10:00	取消预约	预约详情
112112112	张旭	质检大学	2015-08-17 9:00-10:00	取消预约	预约详情
112112112	张旭	产品产品测试	2015-08-17 10:00-11:00	预约成功	预约详情
112112112	张旭	产品产品测试	2015-08-17 10:00-11:00	取消预约	预约详情
112112112	张旭	产品产品测试	2015-08-17 10:00-11:00	取消预约	预约详情

6条记录，共1页

[首页](#)
[上一页](#)
1
[下一页](#)
[尾页](#)