



# 北森生涯教育一体化平台

## 使用手册（学生端）

2022年3月

# 目录

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	3
1.4 测评	5
1.5 职业探索	7
1.5.1 推荐职业	8
1.5.2 职业查询	10
1.5.3 收藏职业	11
1.6 决策行动	12
1.6.1 决策过程	12
1.6.2 行动计划	14
1.6.3 生涯计划书	15
1.7 课程	16
1.7.1 全部课程	16
1.7.2 我的课程	16
1.8 个人中心	17
1.9 微信小程序	17

## 1.1 系统简介

《北森生涯教育一体化平台》是北森生涯公司基于国际生涯教育领域前沿理论开发的高校生涯教育与职业规划系统。

本系统根据“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. 将学生端登录网址（学校发布的专用链接）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，微信扫描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：	<input type="radio"/> 男 <input type="radio"/> 女
出生日期：	请选择出生日期 <span style="float: right;">🗑</span>
* 教育程度：	请选择教育程度 <span style="float: right;">▼</span>
* 专业类别：	请选择专业类别 <span style="float: right;">▼</span>
* 入学年份：	2019级 <span style="float: right;">▼</span>
	请检查入学年份是否正确
* 院系：	请选择院系 <span style="float: right;">▼</span>
* 专业：	请选择专业 <span style="float: right;">▼</span>
* 移动电话：	请输入手机号码

更多

提交

**② 账号激活须注意事项：**

- 1) 学生账号必须经过激活操作后才能正式进入系统；
- 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；
- 4) 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**）。

3. 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”或扫描学校提供的二维码进入登录页；
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

最新课程 随时随地学网课

- 6.4.1 时间管理之你知道的二三事
- 6.4.2 一分钟变成十分钟的秘籍
- 6.4.3 不让你手忙脚乱的技巧
- 6.4.4 要事优先，清单理清思路
- 6.4.5 时间管理之你不知道的二...
- 6.3.1 职场人谈“职业素养”
- 6.3.2 职业价值观——有“志”者事...
- 6.3.3 自我管理——自律与自由

模块四：实习推荐岗位模块

实习推荐 专为你提供实习岗位

- 置业顾问 北京链家 (链家)
- 市场顾问 北京链家 (链家)
- 人事行政实习生 宝能城市 (宝能)
- 舞美设计师 CLD主持人工作室 (CLD)
- 房产经纪人 (链家)
- 新媒体助理 (爱奇艺)
- 演出助理实习生 (爱奇艺)
- 新媒体实习助理 (短...)

## 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！

### 1. 点击任意维度“开始答题”进入答题页面



## 2. 答题页面

现状评估 当前位置: 首页 > 测评 > 现状评估

① 为了获得最有效的结果, 请按第一直觉作答

1. 我能说出我自己看重什么(如...

2. 我能说出几个我感兴趣的活动...

3. 我清楚自己擅长和不擅长的事...

4. 我知道自己学习什么样的内...

5. 我能说出自己最突出的几个性...

6. 我知道自己最喜欢的职业的具...

7. 对于自己喜欢的职业, 我收集...

我知道自己学习什么样的内容最快。

非常不符合

不太符合

有些符合

非常符合

提交
第4/17题
已完成 
17.65%

## 3. 完成后系统会生成报告, 点击查看报告按钮可进行查看。



## 4. 下载方式: 点击下载报告按钮。

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- ▶ **自我了解:** 即表明你对自己兴趣点、性格倾向、价值追求、技能侧重和学习风格的自了解情况。根据上面的图, 想想自己在这些个性方面是否有清晰的自我了解。
- ▶ **职业了解:** 可以说明的是, 你对自己喜欢的职业是否明确, 对这些职业是否投入了努力进行过探索等; 问问自己是否有信心去探索一些职业、是否有勇气找一些职场人士去交流、访谈——这些都是进行职业了解的重要方法。
- ▶ **决策行动:** 说明的问题是你在明确职业的方向后, 以什么样的态度, 采取什么样的方法去实践、行动。你是否准备好为自己的职业生涯发展做一些事情呢?

得分≤5的方面, 你需要特别关注。你可以根据自己要解决的关键问题, 选择不同的开始点。如果有2个以上的方面分数比较低, 吉讯还是建议你从头开始, 对自己进行一个系统化的探索。

下载报告



5. 打印方式：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



6. 报告记录和对比，系统为现状评估测评报告保存四次记录，分别为初次和近三次测评，以帮助学生对不同时间段的生涯认知水平。



## 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。



2. 综合推荐职类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，归纳为不同职类，如下：



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”：

**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历，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、插画家、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><b>营运经理</b> 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><b>长江期货</b></p> <p>金融/经济/投资/财会/</p> <p>长江</p>
<p><b>产品运营实习生</b> 150-200/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><b>映客直播</b></p> <p>互联网/游戏/软件/500-2000人</p> <p></p>
<p><b>阿拉伯语本地化运营</b> 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><b>趣加</b></p> <p>互联网/游戏/软件/150-500人</p> <p></p>
<p><b>毕业生储备运营干部</b> 200-400/天</p>	<p><b>北京链家</b></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。

### 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;



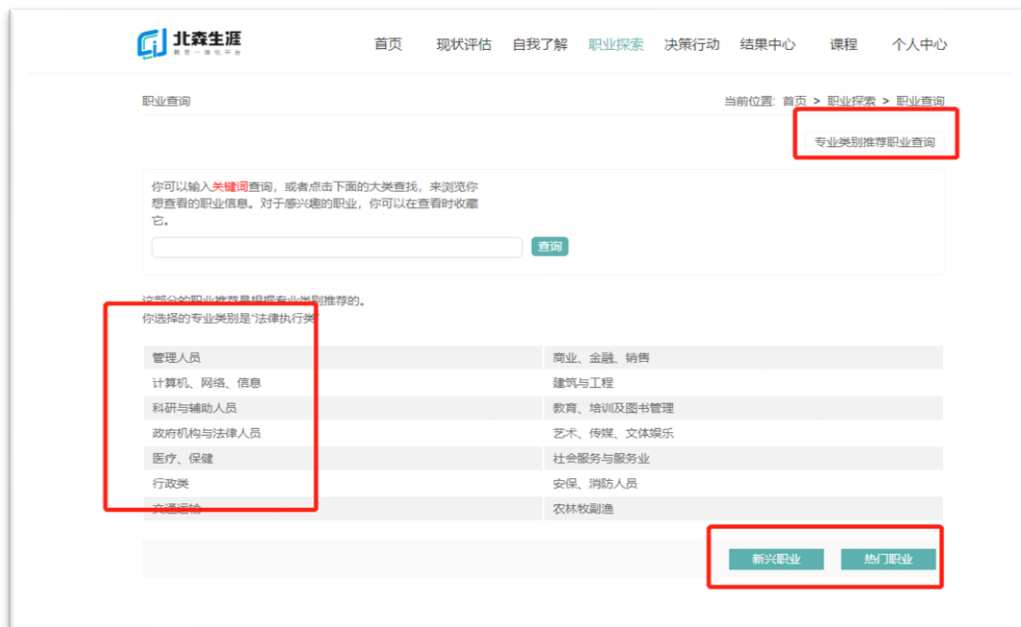
- 2) 进入某具体职业介绍的页面,在页面左侧对此职业有六个方面的描述:职业简介和工作内容,工作条件和收入,职业发展和前景,知名单位和典型人物,职业对人的要求,职业与我的吻合。学生可根据自己感兴趣的内容,点击页面上的标签按钮,进行查看;



- 3) 学生如果对该职业感兴趣,可以点击右上角的收藏按钮图标,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；
- 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) 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；收藏职业较多无法得知更强的倾向时可以点击“去决策”按钮跳转到决策平衡单。



## 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念，并能及时获得澄清；




- 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合适的选择

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
⊖	请选择或输入影响因素	请选择	请选择	请选择	请选择
-					

- 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；

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 收入待遇 工作稳定性 升迁的机会 休闲时间	请选择	请选择	请选择
⊖	个人精神得失 >		请选择	请选择	请选择
⊖	他人物质得失 >		请选择	请选择	请选择
⊖	他人精神得失 >		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

- 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；
- 5) 决策平衡单共设计有 37 个影响因素，可参酌个人情况自由填写。
- 6) 如果学生仍然不会使用平衡单，可以查看具体的平衡单示例来学习使用：

## 1.6.2 行动计划

职业生涯规划需要个体不断地摸索自我、加深自我探知的同时，再增加对外在职业世界的了解程度，但其落脚点仍需要具体的“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

- 1) 如对生涯计划存有困惑，可点击“生涯计划书写作指南”等文档文档，学习他人如何撰写生涯计划书；

- 2) 点击“生涯计划书”按钮，获得基本版的生涯计划书。

北森生涯一体化平台 作者: 演示 作答时间: 2022/3/29

## 生涯计划书

一、个人信息

姓名: 演示 性别: 男 年龄: 1岁  
 学校: 测试演示账号 院系: 法学院 专业: 心理学类

二、自我认识和探索

“我是谁?”是每个人穷尽一生都在思考的问题，这也是职业生涯规划要回答的第一个关键问题。以下是你的各种特点:

1、适合我的领域:

兴趣是最好的老师!当一个人对某一工作或职业感兴趣时，他能更加积极思考和探索，更好地发挥自己的才能，更容易取得成绩，并且能较长时间保持高效率而不感到疲劳。因此，了解自己的兴趣能帮我们找到适合的职业生涯发展领域。下面是我的兴趣特点:

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，你可以了解自己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:

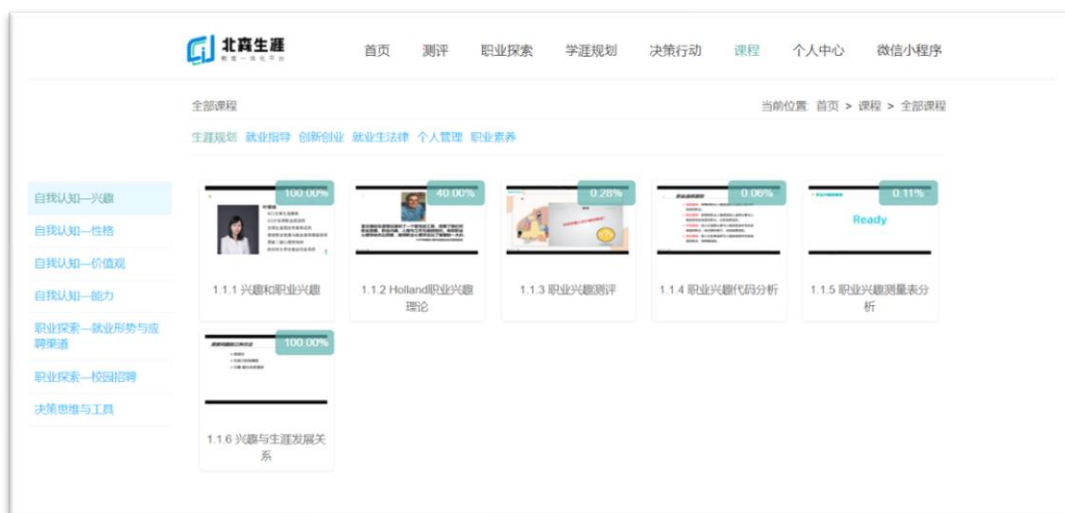
兴趣类型	特点	最热衷的事	最讨厌的事
现实型	手脚灵活，擅操作，爱运动	摆弄机器或工具	大型社交活动
研究型	理性、精确，求知欲、思维力强	复杂的推理论证	游说别人
艺术型	理想化，崇尚美、个性、创新、激情	创造有美感的新事物	单调重复，按部就班
社会型	爱结交，重人脉，乐于助人	其乐融融地和别人打成一片	独自操作机器或工具

## 1.7 课程

“课程”部分包括全部课程和我的课程部分，具体如下：

### 1.7.1 全部课程

视频共有两级分类，学生可以自行选择课程点击进行观看和学习；视频封面右上角会显示观看进度。



- ⓐ 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：



## 1.9 微信小程序

点击微信小程序按钮系统将显示切换到微信小程序端的二维码

