|  |  |
| --- | --- |
| (158) | 职业和生涯发展希望：动力思考 |

|  |  |
| --- | --- |
|  | 请按最近一个月的实际情况，根据你的个人想法，就以下每条题目选出（🗹）一个合适的答案。 |
|  | 在最近一个月，我能够... | 非常没信心 | 没信心 | 普通 | 有信心 | 非常有信心 |
|  | 有信心制定职业路线图。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 了解自己的VASK（价值、态度、技能及知识）、兴趣和优势。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 有生涯发展期望。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 认识了不同的职业和可用于生涯发展的工具及资源。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 觉得未来生涯发展是好的。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 拥有多种学习、休闲和职业选择路径的最新信息。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 有信心做出适合自己的职业选择。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 拥有生涯发展的知识、了解和技能。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 保持正面的工作态度和生活价值。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 掌握多种生涯发展路径的最新知识。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 有动力去追求生涯发展目标。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 有效地规划和管理生涯发展。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  | 有面对困难时的复原能力。 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |