

成都中医药大学招生就业处

成中医招就〔2024〕7号

关于开展2024年春季学期学生职业生涯规划 和就业咨询服务的通知

各学院：

为切实解决学生在职业生涯规划中遇到的问题，促进我校学生提高自我认知能力，了解就业及社会发展形势，科学规划职业生涯，解决求职就业过程中的实际困难和差异化需求，学校招生就业处面向全校学生长期开展学生职业生涯规划 and 就业咨询服务，现将工作具体安排通知如下：

一、服务内容

职业生涯规划咨询、就业指导、就业形势咨询、其他有关职业发展的相关咨询。

二、咨询内容

1、自我探索：帮助学生深入剖析自己的兴趣、性格特征、能力特长以及价值观，启发和培养学生职业生涯规划意识，增强学生对人生角色和职业角色的认识，帮助学生更加深入、全面的了

解自我，准确定位，帮助学生合理规划大学生生活，适应大学生生活变化，做到生活自理，管理自治，学习自觉。

2、职业探索：帮助学生了解职业分类及职业发展的现状，掌握职业探索的方法和维度，提高职业信息收集和职业环境分析的能力；帮助学生了解就业形势，掌握就业制度与就业政策，帮助学生学会整合自身优势与职业世界信息。

3、生涯规划：引导学生在自我认知和职业探索的基础上，合理确定职业目标，制定和实施生涯规划；提高学生的各种通用技能，如沟通、问题解决、自我管理、人际交往等；指导学生不断提升职业素质和适时调整职业目标。

4、职业定位与决策：指导学生进行行业、职业、职位、单位等各方面定位，引导大学生综合价值观、兴趣、技能、性格和工作环境、发展平台等多方面因素，学会使用决策平衡单等方法分析多种职业选择，做出合理决策，实现“人职匹配”。

5、求职技能提升：开展简历辅导、面试技巧、形象设计、求职礼仪等实战性的求职指导，提升大学生求职成功率；帮助学生了解就业法规和就业政策，开展就业权益保障咨询。

6、求职心理调适：提高学生应对求职中挫折和困境的能力，疏导和改善从众、焦虑、自卑、自负、攀比、依赖、嫉妒以及封闭等求职心理情绪；引导学生对即将从事的职业进行心理适应，实现从学校到工作的角色转换，融入社会。

三、预约方式

请关注公众号“成中医微就业”，点击下方“就业帮”，选择“预约辅导”，进入页面，选择指导老师。具体操作详见附件1。

四、咨询地点

B教514室，如有变动另行通知。

附件1：成都中医药大学学生职业生涯规划 and 就业咨询预约流程

(此页无正文)

成都中医药大学招生就业处
2024年3月4日



附件 1

成都中医药大学学生职业生涯规划 and 咨询预约辅导流程

1、关注“成中医微就业”公众号——下方“就业帮”选项，选择“预约辅导”；进入页面，选择指导老师。



2、进入信息页面，选择“立即预约”，选择需要预约的辅导。

杜娟

学生处 副处长

5人见过 0人关注

四川成都

点击头像查看老师简介

职业：教师

擅长：职业生涯规划、就业指导、转专业、考研、考公指导

行政级别：副教授

请选择您需要预约的辅导

职业生涯规划、就业指导、转专业、考研、考公指导 免费

立即预约

3、填写问卷，完成预约。

职业生涯规划学生问卷

《咨询知情同意书》

本同意书写明了咨询原则、来询者的权利和义务、咨询老师必须遵守的道德规范，请来询者仔细阅读，阅读后如无异议，请填写“是否知晓《咨询知情同意书》”。

中心对来询者的个人信息采取保密原则，未经来询者的许可，不会将之透露给学校其它任何单位和个人。如果您的信息暗示您将危及自身或他人安全时，咨询老师有权与有关方面联系。

由于工作需要，有时可能需要对咨询过程进行记录，用于中心内部专业人员之间的个案督导、研讨和教学，这些资料决不会有其它单位或者是非专业人员涉及。如有录音、录像的要求，咨询老师会事先征得您的同意。

职业咨询的过程，既有收益又有风险。收益是通过咨询排解就业方面遇到的困扰、开发个体潜能、促进个人成长。咨询的风险包括记起不愉快的往事，激发起很强烈的情绪等。在咨询过程中保持积极、开放和诚实的态度非常重要，来询者的主要目的是和咨询师共同制定目标并为之努力。在咨询过程中，来询者有权随时提出中断咨询，中心工作人员将及时安排新的咨询师或者帮助来询者将其转到其它机构。

账号 请输入学号

密码 请输入身份证后6位

继续

姓名：刘斌
学院：3栋法学院
学历：本科生毕业
专业：刑法
身份证号6位：488840 已认证

《咨询知情同意书》

本同意书写明了咨询原则、来询者的权利和义务、咨询老师必须遵守的道德规范，请来询者仔细阅读，阅读后如无异议，请填写“是否知晓《咨询知情同意书》”。

中心对来询者的个人信息采取保密原则，未经来询者的许可，不会将之透露给学校其它任何单位和个人。如果您的信息暗示您将危及自身或他人安全时，咨询老师有权与有关方面联系。

由于工作需要，有时可能需要对咨询过程进行记录，用于中心内部专业人员之间的个案督导、研讨和教学，这些资料决不会有其它单位或者是非专业人员涉及。如有录音、录像的要求，咨询老师会事先征得您的同意。

职业咨询的过程，既有收益又有风险。收益是通过咨询排解就业方面遇到的困扰、开发个体潜能、促进个人成长。咨询的风险包括记起不愉快的往事，激发起很强烈的情绪等。在咨询过程中保持积极、开放和诚实的态度非常重要，来询者的主要目的是和咨询师共同制定目标并为之努力。在咨询过程中，来询者有权随时提出中断咨询，中心工作人员将及时安排新的咨询师或者帮助来询者将其转到其它机构。

职业生涯规划学生问卷

Q1、是否知晓《咨询知情同意书》，知晓并无异议？

- 是
- 否

Q2、父亲职业(非必填)

教师

2/250

Q3、母亲职业

教师

2/250

Q4、兴趣爱好

编程RAP

5/250

Q5、咨询问题描述

(请详细描述你需要咨询的问题，一般来说包括你所面临问题的列举，你希望通过生涯咨询解决什么问题，以便为你提供更好的指导和帮助。)

希望得到一些就业上的指导

12/250

本访问到此结束，非常感谢您对我们工作的支持与配合，祝您工作顺利，生活愉快！

提交问卷

