如果把我们每个人的职业生涯比喻为一本独属于自己的书，自己就是书的作者，生涯中的每一个部分就构成了这本书中的章节，此时此刻，虽然书未完成，但是它可能已经包含了一些有趣的和已形成的章节。我们每天的经验都成为谱写这本书的基石。下面，让我们一起书写这本专属于你的“生涯之书”。全书一共由6页内容构成，请按照导言依次完成。

注：请在报告中恰当体现个人职业测评结果和目标职业调研分析情况。职业测评登录http://zju.wnssedu.com/，账号：zju+学号（如zju2022001），初始密码：123456（2021级及之前）， zju123456（2022、2023级 ）

**姓名 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学号 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**学院 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**专业 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**目标职业\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**指导老师\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（限2个）**

封面页

**封面页**包含了三个部分，分别是书名、作者和封面设计。如果你的职业生涯如同一本书，它是一本什么样的书？你会如何给这本书命名？这本书的封面你会如何设计，是五彩斑斓的还是朴实无华的？

序言页

**序言页，**它可以是推荐序，也可以是自序，是整本书的导论或总体纲要，旨在让人快速理解你的特色与精华。

这本书你会邀请谁来给你写推荐序？推荐序的标题是什么？请你用2～3句话来描述一下推荐序的主要内容。最后落款是推荐人署名。

如果你选择的是自序，自序的标题是什么？请你用2～3句话来描写一下自序的主要内容，最后落款是你的署名。

目录页

包含从儿时到现在和未来的所有章节目录。回顾过去，你会把自己生涯意识启蒙和探索规划过程中的经验，如兴趣萌发、实践尝试、职业体验、高光经历等印象深刻的情节，划分为几个章节？每个章节的标题是什么？通过回顾过去和现在，好好思考一下未来你的生涯愿景，你会将对未来的畅想分成多少个章节？各个章节你会创作出什么样的标题？每个章节的主要内容，请用不超过140字概括。

当前章节页

请你从目录中挑选出你**现在**所在的一章，把章节名写在本页的正上方。请你详细描述未来职业目标的选择，包括对目标职业的调研和分析，结合外部环境和个人特质进行职业决策的过程，可以运用职业测评和决策模型。如果目标无法实现，你的备选目标是什么？为什么？

在这里，写下你的近、中、长期的职业发展各**阶段目标，**并列举出朝向目标过程中的**可能阻碍**。为了达成这些目标，你需要哪些内、外部资源和支持，以及面临可能的失败风险采取的监控和调整策略。并聚焦近期的阶段目标，针对每一个目标写下至少三个行动步骤。

行动计划页

致谢页

**封底页，也是致谢页。**请你写下完成此书时会向谁致敬。

这个人对你的生涯发展乃至生命是有重大影响的。