

# 就业能力诊断™

## 个人版报告

XXX 同学

测试账号：NM0858427

测试时间：2025年04月18日

测试项目：就业能力诊断



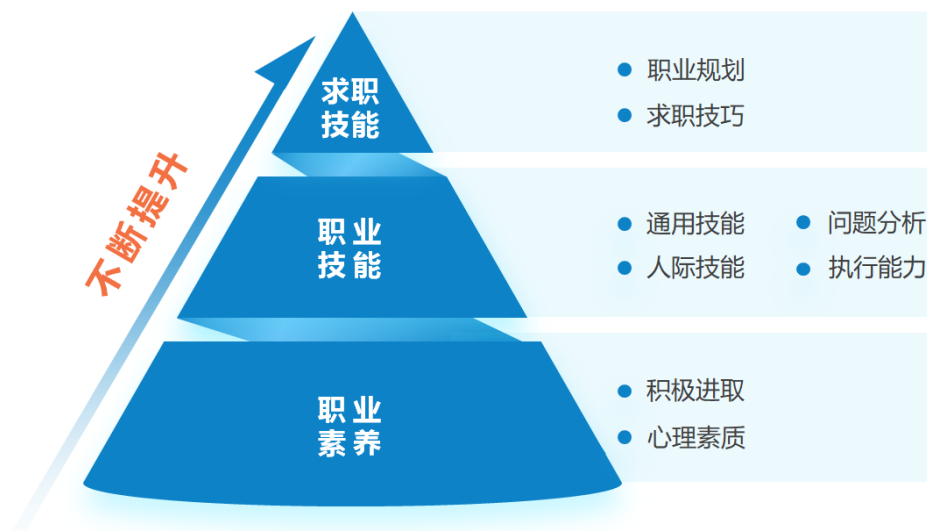
## 大学生就业能力

随着竞争日益激烈和职业要求的不断提高，社会对全方面复合型人才的需求量越来越大，仅仅依靠学历和专业知识已经无法满足就业市场的需求。社会雇主对大学生提出了更高的期望和要求，学历不再是唯一的衡量标准，能力则是雇主关注的焦点。

就业能力一词译自英文词汇“employability”。1909年英国学者Beveridge最先提出了就业能力的概念，用来识别劳动者是否能够被雇佣。大学生就业能力是一种综合能力，是指学生通过学习和实践，所具备的获得工作、保持工作、做好工作的能力。大学生就业能力具有一般性，主要指的是就业能力不是针对某一具体的职位，而是一种“通用性”的，适用于普遍岗位的，任何人从事任何工作都需要具备的能力，其特点是跨职业、发展性、终身性。

大学生提升就业能力是一个关乎个人发展和未来就业前景的重要问题。越来越多的科学研究与管理实践证明：就业能力的强弱预见了一个人获取工作机会的可能性大小，或者就业能力决定了求职者对于一个满意度较高、又充满竞争性的工作岗位的接近程度。吸引雇主的正是求职者身上所具有的这些能力，正因为拥有它们，求职者才能够应对就业环境中的各种突发情形，能够长期地胜任工作，能够适应环境变化，在求职应聘中获得成功，获取自己满意的工作岗位并胜任工作岗位的要求，或者选择自主创业，满足社会需要，实现人生理想。

正是基于以上考虑，我们依据理论、目前就业市场状况、用人单位需求等，构建了大学生就业能力模型，大学生就业能力模型包括：职业素养、职业技能、求职技能三个方面。



通过本测验，可以帮助您：

**1、了解目前的就业能力水平：**通过对构成就业能力要素的测评，可以帮助您清晰地了解自己目前就业能力的总体水平，目前还需要在哪方面进行提升。

**2、为职业规划提供参考：**通过对就业能力水平的了解，以便您更准确地评估自己在就业市场上的竞争力和潜力，从而制定出有效的职业发展策略和提升计划。

报告阅读注意事项

- 本报告是根据您本次的作答得出的，您当前的作答可能会根据时间和经验发生变化，因此本报告的有效期为12个月；
- 本报告并没有涵盖所有的就业能力，如专业能力等，主要考察的是大学生一般就业能力；
- 逐级发展提升。就业能力的三个方面并非并列关系，而是由下而上逐级支撑的关系，越是下面的就业能力越重要，是更高层的就业能力的发展基础。也就是说，您只有先牢固自己的职业素养，才能为职业技能的提升奠定基础，进而为提升求职技能做好准备；
- 优先关注底层就业能力的提升。按照大学生就业能力梯队模型，底层就业能力是更高层次就业能力发展的基础，因此，您需要优先关注底层就业能力的发展提升；
- 聚焦关键改进领域。所有的维度都与就业能力的提升相关，但您不要试图在短时间内一次性改善所有的问题，而是一次聚焦先解决少数关键的短板；
- 防止部分维度过高分可能带来的风险。原则上，就业能力各维度的得分越高，能力就越好，但也需要防止在某些维度上高分可能带来的风险。例如，独立自主，如果独立自主维度分数过高的时候，可能会妨碍您获得他人的认可。基于以上考虑，即使您的某项维度得分非常高，也在理想得分范围内，报告依然会给出相应的建议。

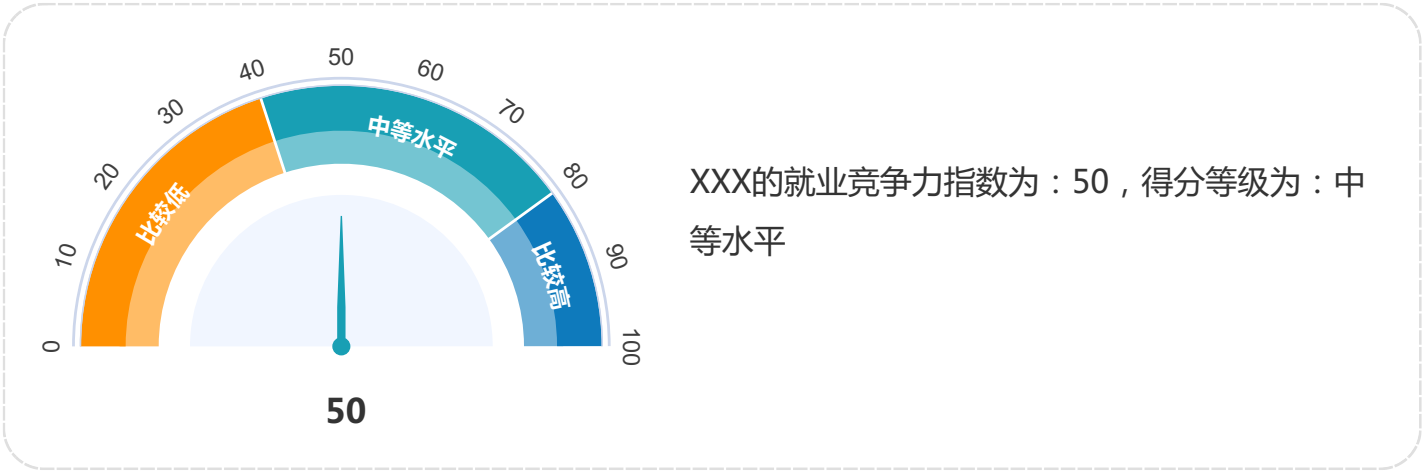
报告内容

测验结果概览	1
就业竞争力指数	1
具体各维度得分	1
相对优势不足	2
相对优势领域	2
相对不足领域	2
个人发展建议	3
制定行动计划	4
测评具体结果	5
职业素养	5
积极进取	5

心理素质 .....	7
职业技能 .....	11
通用技能 .....	11
问题分析 .....	15
人际技能 .....	17
执行能力 .....	20
求职技能 .....	22
职业规划 .....	22
求职技巧 .....	24
附录：测试结果概览表 .....	26
答题过程数据 .....	27

# 测验结果概览

## 就业竞争力指数



## 具体各维度得分



# 相对优势不足

所有就业能力中得分最高的三项是您的相对优势领域（即使得分不在理想范围）；得分最低的三项是则是相对不足领域（即使得分在理想范围内），也是您可以优先改进的方面。

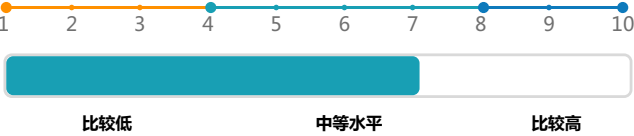
## 相对优势领域

### 持续学习（7）



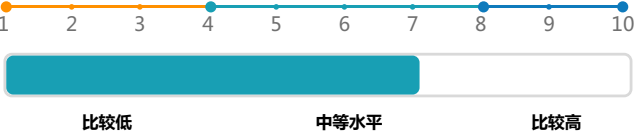
能够认识到持续学习的重要性，并在特定领域或需求下主动寻找并学习新知识，但范围和深度有限。

### 问题解决（7）



能够较为准确地识别问题，并进行初步的分析和判断。

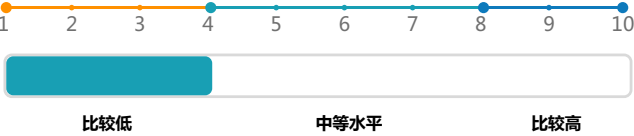
### 职业探索（7）



能够较为全面地开展职业探索活动，对自我和职业环境都有了一定的了解。

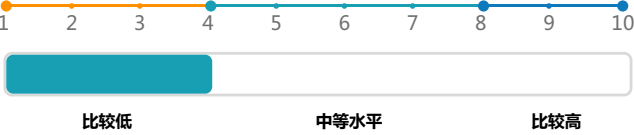
## 相对不足领域

### 适应能力（4）



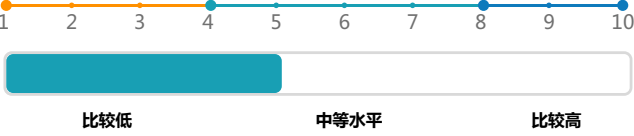
面对学习或生活上某些剧烈变化的时候，可能会显得有些犹豫。

### 数字技能（4）



熟练运用常用软件，能处理一般数字任务。

### 情绪管理（5）



具有一定的情绪管理能力，能够进一步提升。



# 个人发展建议

针对不在理想得分范围的就业能力维度，可以采取多种措施促进就业能力的提升。

## 适应能力（4）

### 进一步增强灵活适应能力：

- 第一，敢于走出您的舒适区域，学习一些全新的东西。例如，学习一门新语言，学习游泳、网球或烹饪课程。接受新技能带来的艰苦实践和不断犯错误。第二，从错误中学习，这是一个强化适应性的好机会。下一次遇到失败时，尝试去分析原因，从错误中学习有助于您增强自我认知，并有机会利用看似消极的事件有所收获，以便在下次遇到类似事件时更好地适应它。第三，寻求他人的反馈。当您发现自己有些抗拒改变时，花点时间征求值得信任家人或朋友的意见，倾听他们对某个特定问题的看法以及他们将如何处理这个问题。您可能会发现自己一直按照老的方式处理问题，但如果愿意花时间尝试一种新的办法，您就会扩宽您的视野与技能，提高您应对变化的能力。

## 数字技能（4）

### 信息管理与分析：

- 在信息爆炸的时代，有效管理个人信息资源成为了一项重要技能。您应学习如何建立信息管理体系，利用云存储、笔记软件等工具来整理学习资料、工作文档等，确保信息的有序性和可访问性。同时，您可以通过学习 Excel 的高级功能，如数据筛选、排序、透视表等，以及数据可视化工具（如Tableau、Power BI）的使用，来提升数据处理和分析能力。

### AI技术应用：

- 随着人工智能技术的不断发展，掌握AI技术已成为现代学生的重要能力之一。您可以通过阅读官方文档、参加在线课程或参与实际项目等方式，深入了解AI工具的工作原理、应用场景和优势。

## 情绪管理（5）

### 阅读情绪管理类书籍：

- 如《情绪》、《情商：为什么情商比智商更重要》、《唤醒情商》、《麦肯锡情绪管理法》等，这些书籍不仅提供了情绪管理的理论基础，还包含了许多实用的技巧和方法。

### 寻求他人的反馈：

- 每个人对自己的了解并不完整，我们眼中的自己和别人眼中的您可能并不完全一致，主要办法之一就是听取别人对自己的反馈，找到合适的反馈对象。选择对象时，我们要避免两种人：一种是无论我们做什么都会指责、批评我们的人。一种是无论我们做什么，都不会批评我们的人。这两类人的反馈带有过于浓重的主观色彩，对我们提高自我觉察没有帮助。与可信的人多交流，向他们袒露自己的感受，了解他人平时怎么看您，对您的行为有些什么样的反应。

# 制定行动计划

在确定了您的改进领域之后，首先确定您的具体目标，记住每个目标都应该符合SMART标准：1.目标必须是具体的（ Specific ）；2.目标必须是可以衡量的（ Measurable ）；3.目标必须是可以行动导向的（ Action-Oriented ）；4.目标必须是可以实现的（ Realistic ）；5.目标必须有截止期限的（ Timely ）。

SPECIFIC 具体

MEASURABLE 可以衡量

ACTION-ORIENTED 行动导向

REALISTIC 可实现

TIMELY 有截止日期

写下您希望进一步发展的就业能力（例如，“主动倾听”以提升沟通能力，或“认识我的身体对压力的反应”以提高压力管理）。您在模板中概述的SMART目标应有助于加强这些就业能力。

SMART目标	时间规划	好处	成功的标准	支持和资源	潜在障碍
在沟通中学会倾听他人	在课堂小组讨论中，从今天开始	更好地倾听别人的意见；加强与他人的沟通效果	来自大家的反馈（例如，更多倾听他人的意见）；因为听取他人意见而想到了解决问题的更好地办法	小组成员给我的诚实反馈	时间——课堂小组讨论中预留的时间不充足。如果这是，需要在讨论前规定好每个人的发言时间。



# 测评具体结果

## 职业素养

职业素养是指在工作 and 职业生涯中所需要具备的一种综合能力和品质，它包括积极进取、心理素质两个维度。

### 积极进取

积极进取指的是一种积极向上的生活态度和行动方式，它体现了个体在面对挑战、困难或目标时，保持乐观、主动和不懈努力的品质。积极进取的人往往具有明确的目标和愿景，不畏艰难，勇于探索未知，不断寻求自我提升和成长的机会。积极进取的人通常能够在职场、学业和生活中取得更好的成绩和表现，因为他们始终保持着对成功的渴望和追求，不断超越自我，实现更大的价值。

积极进取包括两个维度：成就愿望、持续学习。



### 成就愿望

追求卓越、设定挑战性的目标



### 维度含义

成就愿望是指个体愿意为追求卓越而不断努力，设定富挑战性的工作目标。作为一种强大的内在驱动力，不仅体现了个体对自我提升的不懈追求，还深刻影响着个体的职业发展、团队贡献乃至社会影响。成就愿望强烈的人倾向于设定清晰、具体且富有挑战性的目标。同时，他们也勇于面对挑战，敢于尝试新事物，即使遭遇失败，也能从中汲取教训，调整策略，再次出发。这种坚韧不拔的精神是他们最终取得成功的重要保障。

成就愿望会促使我们积极设定并追求具有挑战性的目标，不断提升自我，掌握扎实的专业技能和综合素质。这种强烈的内在驱动力能够使我们在求职过程中展现出更高的竞争力，自信地应对面试挑

战。在进入职场后，也能使我们更快地适应环境，勇于承担重任，展现出卓越的领导力和团队合作精神，为职业生涯的长期发展奠定了坚实的基础。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您有一定的追求卓越的愿望，能够设定具有一定挑战性的学习目标，并为此付出一定的努力。具体来说，您在学习或者任务中：

- 主动规划学习，设定明确且具有一定挑战性的学习目标。
- 愿意投入时间和精力去达成目标，但偶尔会遇到动力不足的情况。
- 对待学习持有较为积极的态度，但仍有提升空间。

持续学习

持续不断地学习新知识、新技能



维度含义

持续学习是指个体在日常生活、学习和工作中，能够持续不断地学习新的知识和技能，不断提升自己的综合素质和竞争力，以适应不断变化的社会环境和发展需求的能力。

持续学习能够使我们不断积累和更新专业知识与技能，以适应快速变化的职场环境。同时，能够使我们快速的融入新的工作岗位，解决复杂问题，从而提升就业竞争力。此外，持续学习还能培养我们自主学习的能力和终身学习的意识，这为我们职业生涯的长期发展奠定了坚实的基础。因此，持续学习是提升就业能力的重要途径。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您能够保持一定的学习热情和动力，能够主动学习和掌握新知识、新技能。注重自我提升，有一定的学习计划和目标。具体来说，您在学习或者任务中：

- 关注行业动态和前沿发展，愿意尝试学习新技术、新方法。
- 有一定的学习计划和目标，能够合理安排学习时间。
- 积极参与各种学习活动，如社团活动、学术竞赛、课堂讨论等，以提升自己的综合素质。

## 心理素质

心理素质是指个体在心理过程、个性心理等方面所具有的基本特征和品质。这些特征和品质综合体现在个体适应环境、应对压力、处理人际关系以及实现个人目标等方面的能力上。它是人才素质的一个重要组成部分，也是一个人适应社会、克服困难、取得成功的重要条件。心理素质是一个人在成长过程中逐渐形成的稳定心理特征和能力集合，对个人的行为、活动和成功具有重要影响。通过加强自我认识、培养积极心态、锻炼意志品质、调节情绪以及寻求专业帮助等方法，可以不断提高自己的心理素质水平。



心理素质包括四个维度：压力管理、情绪管理、独立自主、适应能力。

### 压力管理

有效地应对、处理和化解压力的能力



### 维度含义

压力管理是指通过主动积极地应对压力来承受逆境，以及在积极的心态中度过艰难的情境。在不利事件和紧张情境中主动、积极地应对压力，而不会崩溃的能力。该能力基于以下三个方面：（1）能够采取恰当的措施应对压力；（2）相信自己可以适应变化和新经验、可以凭借个人能力战胜眼前的困难；（3）认为自己可以在压力情境中保持冷静、能够自控，从而控制或者影响压力情境。

在就业过程中，我们可能会面临着诸多压力，如求职竞争的压力、职业选择的困惑、职场环境的不适应等。这些压力如果得不到妥善管理，可能会对我们的心理状态产生负面影响，进而影响我们的就业表现和职业发展。具备良好的压力管理能力，能够使我们更有效地应对求职过程中的紧张、焦虑等负面情绪，保持冷静和自信，从而在面试中展现出最佳状态，增加获得理想职位的机会。同时，它帮助我们在职场中持续应对各种挑战和压力，保持积极的心态和高效的工作状态，为长期的职业发展奠定坚实的基础。因此，提升压力管理能力是增强就业竞争力、促进职业发展的重要一环。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您具有一定的压力管理能力，面对压力，会激发一些压力应对策略，从而保持相对稳定的心态。但在面对较大的压力时，您会产生不安情绪，应对压力的能力与自信心仍需加强。具体来说，您在学习与生活中：

- 具有一定抗压能力，能够调适自己的心态，关注于需要处理的任务本身。
- 具备了一定处理压力、解决问题的应对策略。
- 在某些大的压力情境下，您会产生焦虑不安、心烦意乱等负面情绪，从而影响您做事的状态。

情绪管理

识别、理解、表达和调节情绪的能力



维度含义

情绪管理是指个体对自身情绪的识别、理解、表达和调节的能力。情绪的管理不是要去除或压制情绪，而是在觉察情绪后，调整情绪的表达方式。情绪固然有正面有负面，但真正的关键不在于情绪本身，而是情绪的表达方式。以适当的方式在适当的情境表达适当的情绪，就是健康的情绪管理之道。

情绪是人类生命中不可或缺的一部分，它不仅影响着我们的心理状态，还直接关系到我们的行为和决策。具备良好的情绪管理能力能使我们在求职过程中自信地面对挑战，有效调节紧张情绪，展现出成熟稳重的职业形象，从而增强竞争力。同时，进入职场后，也能帮助我们更好地应对工作压力，保持积极态度，促进与同事、上级的良好沟通，为个人的职业成长和团队的和谐氛围创造有利条件。

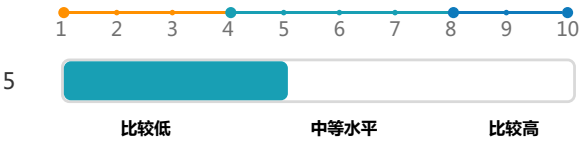
您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您具有一定的情绪管理能力，但如果能够进一步加以提升，必然可以更好地助力提高自身的学习与做事的效率。具体来说，您在学习与生活中：

- 具有一定的情绪敏感性，能够正常识别到自己的情绪感受，为最终管控情绪打下基础。
- 具有一定的情绪理解与表述能力，能够以建设性的方式抒发情绪。
- 情绪管理能力还有提升空间，有时会感到一些让您感到不安或者无从把握的情绪。

独立自主

能够独立、高效地完成工作任务的能力



维度含义

独立自主是指保持自我心理独立的能力，也就是自我指导、自我控制一个人的思想和行为，并且能自由保持情感独立。在思想与行为方面有自我指导和自我控制的能力，不会出现情感依赖。独立的人能够依靠自己进行计划和重要决策，但是，他们在最终做出正确决定之前，会寻求和参考他人的意见，而询问他人并不意味着依赖他人。

独立自主的个体能够自主解决问题、承担责任，并展现出强大的适应能力和创新思维。这种能力在求职过程中至关重要，它能让面试官看到应聘者的主动性和责任感，增加被录用的机会。进入职场后，独立自主的特质则能帮助我们快速适应新环境，有效管理任务，甚至在面对复杂情况时也能独当一面，为个人职业发展铺平道路。

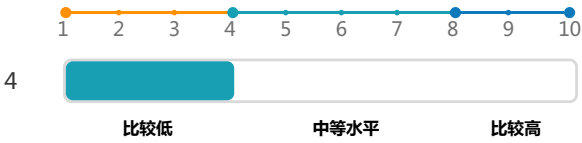
您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您在学习或生活中是个有一定主见人，但在面对激烈反对意见或者巨大风险的时候，您会显得犹豫不决，希望他人来掌控局面。具体来说，您在学习与生活中：

- 有一定主见，但能够听取他人的意见，虽然偶尔会容易过于轻信依赖他人。
- 情感上不会对他人有太强的依赖感，但可以进一步提升，尤其是在面对他人反对意见的时候。
- 具有一定的独立决策意识，尤其是在低风险的情况下。

适应能力

调整自身情绪、想法和行为以适应情境变化的能力



维度含义

适应能力是指调整自身情绪、想法和行为以适应情境变化的能力。该项能力是个体适应各类陌生、未知以及动态情境时的综合能力。该能力基于以下四个方面：（1）具有灵活性的个体是灵敏的、协作的，能够毫不刻板地应对变化；（2）如果自己被证明是错误的，个体能够及时转变观念；（3）对于不同的观点、目标、方式、行为常常采取开放和包容态度；（4）不会武断或者反复无常地改变想法或行为，而是与环境给予的信息和反馈保持一致。

在快速变化的就业市场中，具备良好适应能力的个体能够更灵活地应对不同的工作环境、团队文化和职业要求，能使我们快速调整自己的心态、技能和行为策略，以符合新岗位的期望。同时，这种能力也能使我们更容易接受反馈，及时改正错误，保持与职业发展的同步。

您的得分与表现

您在此维度的得分略低于平均水平，距离理想范围有一定差距。在此维度的得分表明虽然您可以接受变化，但在面对学习或生活上某些剧烈变化的时候，您可能会显得有些犹豫。具体来说，您在学习与生活中：

- 在必要时，可以一定程度上调整个人行为以适应变化和新的环境要求。
- 为了完成任务，必要时可以接受新的观点与方法。
- 面对某些预料之外的变化，您会略显不安、犹豫不决。



# 职业技能

职业技能指的是个体从事职业劳动和完成岗位工作应具有的业务素质，它包括通用技能、问题分析、人际技能、执行能力四个维度。

## 通用技能

通用技能是指一系列跨领域、跨职业、普遍适用的核心技能，这些技能是每个人在学习、工作、生活中都可能需要用到的基础能力。它们不局限于某一特定领域或专业，而是具有广泛的适用性和可迁移性。通用技能的提升有助于个人全面发展，增强竞争力，并更好地适应不断变化的社会环境。



通用技能包括四个维度：数字技能、口语表达、书面表达、外语能力。

## 数字技能

获取、使用、评估和处理信息，解决问题



### 维度含义

数字技能是数字化社会重要的生产技能，主要指在工作、学习、娱乐及社会参与中通过理解、掌握和使用数字技术（Digital Technology）来创造性地获取、使用信息，应用数字技术批判性地评估和处理信息，以解决复杂问题的能力。基本数字技能包括以下三个方面：第一，有掌握数字设备的技能，比如使用手机、电脑等；第二，具备收集信息的技能，能够检索需要的信息；第三，还要会向人工智能“大模型”提问。此外，还要熟悉与工作相关的专业软件。

在知识快速增长的数字时代，如何筛选、整理与自身相匹配的职业岗位，以及与他人共享、交流并创造性地使用就业信息，这在一定程度上取决于个体的数字技能水平。良好的数字技能能够提升个体的自主学习能力、逻辑思维能力、分析判断能力等，并在未来的劳动力市场中表现出更为优秀的就业能力。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明已掌握基本的数字技能，能够独立完成多数日常任务，但在高级应用和创新应用上仍有待提升。具体来说，您在学习或者任务中：

- 熟练使用手机、电脑等数字设备，能够有效使用搜索引擎查找并筛选信息，具备一定的信息评估能力。
- 开始尝试向AI“大模型”提问，但问题构建和结果分析能力有限。
- 熟练掌握至少一两种与工作或学习紧密相关的专业软件，能够完成基本任务。

口语表达

用口头语言表达思想、情感，进行交流



维度含义

口语表达能力是指用口头语言来表达自己的思想、情感，以达到与人交流的目的的一种能力。它是一种综合性的能力，它要求个体在语言表达的逻辑性、流畅性和丰富度等方面不断追求卓越。

在竞争激烈的就业市场中，良好的口语表达能力不仅能够帮助我们准确、清晰地传达自己的专业见解、职业规划和个人优势，增强面试时的自信心和说服力，还能促进与潜在雇主之间的有效沟通，建立良好的第一印象。此外，优秀的口语表达能力还有助于我们在团队合作中更好地表达自己的观点，促进团队协作与创新，从而在职场中脱颖而出，提升职业竞争力。因此，加强口语表达能力的培养对于提升就业能力至关重要。

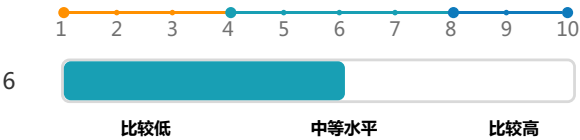
您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您的口语表达能力达到了一般水平，能够较为清晰、流畅地表达自己的思想和情感。在表达时能够注意语言的逻辑性和丰富度，但在某些方面仍有提升空间。具体来说，您在学习或者任务中：

- 能够用较为完整的句子和段落来表达自己的想法，语言流畅自然。
- 词汇量较为丰富，能够运用多种词汇来描述事物或表达情感。
- 在讨论或辩论中，表达时具有一定的逻辑性，能够提出自己的观点并进行简单的论证。

书面表达

书面形式表达思想、观点或信息



维度含义

书面表达是指个体通过书面形式清晰、准确、有逻辑地表达思想、观点或信息的能力。作为个人综合素养的重要组成部分，不仅关乎于文字的堆砌，更在于如何巧妙地运用语言工具，将复杂的思想、深刻的见解或具体的信息转化为清晰、准确、有逻辑且富有感染力的文字形式。

在求职过程中，无论是撰写简历、求职信，还是进入职场后的日常工作报告、项目提案等，都需要良好的书面表达能力来展现个人的专业素养、逻辑思维能力。优秀的书面表达能力能够帮助我们更准确地传达自己的优势、意愿和成果，提升求职成功率。同时，在职场中，它也能促进与同事、上级之间的有效沟通，提高工作效率和团队协作能力。因此，加强书面表达能力的培养，对于提升就业能力具有重要意义。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您在书面表达上已具备较好的基础，能够清晰、准确地表达思想和观点。语法错误较少，用词较为恰当，文章结构清晰，逻辑性强。但仍需进一步提升表达的流畅性和深度。具体来说，您在学习或者任务中：

- 词汇使用较为丰富，能够根据不同的语境选用合适的词汇。
- 文章结构完整，段落划分合理，段落间过渡自然，逻辑性强。
- 能够围绕主题展开深入论述，但可能偶尔出现偏离主题的情况。

外语能力

用外语进行实际交流



维度含义

外语能力是指用外语进行实际交流的能力，它涵盖了听、说、读、写、译五个基本技能，它们共同构成了外语语言能力的核心。

在全球化的今天，具备良好外语能力的个体在求职市场上更具竞争力，能够轻松跨越语言障碍，进入跨国企业或国际组织等就业领域。这种能力不仅为我们打开了更广阔的就业机会之门，还使我们能够在职场中迅速适应国际化环境，与来自世界各地的同事和客户有效沟通，从而拓宽职业发展空间。

### 您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您具备了一定的外语能力，能在日常学习和生活中进行基本的交流，但仍有提升空间。具体来说，您在学习或者任务中：

- 能听懂大部分日常对话、简单的学术讲座，但对口音、语速较快的内容理解仍有一定困难。
- 能用外语进行较为流畅的交流，词汇量和语法复杂度有限，可能出现一些错误。
- 能阅读中等难度的文章和书籍，对复杂句式和抽象概念的理解能力有待提升。
- 能写出结构完整、语法相对正确的信件，但词汇丰富度和表达深度有待加强。
- 能进行基本的翻译工作，包括简单的句子和段落。

## 问题分析

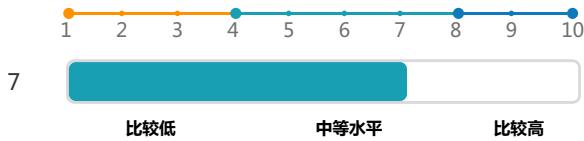
问题分析是指在面对复杂、多变的问题时，能够运用批判性思维、逻辑思维、创新思维等多种思维方式，对问题进行深入剖析、综合评估，并提出合理解决方案的能力。问题分析是一个系统性的过程，旨在识别和理解问题的本质，进而找到并实施有效的解决方案。这个过程不仅要求逻辑思维和分析能力，还需要创造力、批判性思维和解决问题的能力。问题分析能力对于个人成长、职业发展、学术研究以及日常生活都具有极其重要的意义。它不仅能够提高我们的决策质量、促进创新思维、增强学习能力和工作效率，还能够增强我们的适应能力，使我们更好地应对各种挑战和机遇。因此，我们应该注重培养和提高自己问题分析能力，不断学习和实践，以应对更加复杂多变的世界。



问题分析包括两个维度：问题解决、创新能力。

### 问题解决

运用逻辑思维能力解决问题



### 维度含义

问题解决指的是在处理信息、解决问题和做出决策时，能够清晰、连贯、有条理地运用逻辑原则和思维规律的能力。问题解决能力是一种综合性的重要能力，对于个人和组织的成功都具有关键作用。通过不断的学习和实践，我们可以不断提升自己的问题解决能力，以更好地应对生活中的各种挑战和机遇。问题解决能力在职场中是衡量员工价值的关键，它不仅助力个人迅速应对挑战、实现职业成功与成长，还促进团队合作效率，使成员能协同完成任务，并在快速变化的社会中保持强大的适应力，持续抓住新机遇。

问题解决能力不仅是衡量个体综合素质的重要指标，也是企业评估其未来员工潜力的重要依据。强大的问题解决能力能使我们在求职过程中脱颖而出，快速适应工作环境，有效应对各种挑战，展现出高度的责任感和职业素养。同时，它也是促进团队协作与创新、提升企业整体竞争力的关键因素。

您的得分与表现

您在此维度的得分略低于平均水平，距离理想范围有一定差距。在此维度的得分表明您能够较为准确地识别问题，并进行初步的分析和判断。具体来说，您在学习与生活中：

- 将个人的主观判断视作重要的信息来源，但不会被其左右，常常能够有步骤的思考解决问题的办法。
- 提出的解决方案具有一定的可行性和有效性，能够部分解决问题。
- 在做事或完成任务时能够基本上专注于问题的解决直至目标达成。

创新能力

解决问题与创新开发中展现的创造性和创新能力



维度含义

创新能力是指在学术、科研、实践及日常生活中，所展现出的能够独立思考、提出新颖观点、解决问题、创造新价值或开发新产品、新服务、新方法的综合能力。

在竞争激烈的就业环境下，企业越来越重视员工的创新能力和解决问题的能力。具备创新能力的个体能够在实际工作中提出新颖的思路和解决方案，为企业带来更大的价值，从而增加自身在职场中的竞争力。随着科技的飞速发展和产业结构的不断升级，未来社会对于具有创新精神和创新能力的人才需求将持续增长。因此，在校期间注重培养自身的创新能力，将有助于我们更好地适应未来社会的变化，把握更多的就业机会。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您具备了一定的开放心态和接受新事物的能力，能够独立思考，不受传统观念束缚，但在创意的丰富性和解决问题的创新性方面还有提升空间。具体来说，您在学习与生活中：

- 对新事物保持一定的好奇心，愿意主动了解和学习。
- 解决问题时，能够综合运用多种方法，并尝试从不同的角度进行思考。
- 学习和生活中，注重知识的积累和更新，能够主动拓展自己的知识领域。



## 人际技能

人际技能指的是个体在人际交往中展现出的有效沟通、理解他人、建立良好关系以及解决冲突的能力。它涵盖了倾听与表达的艺术，使个体能够准确识别并适当回应他人的情感、需求和观点，同时促进信息的有效传递与共享。人际技能强的人擅长营造和谐的交流氛围，建立深厚的信任基础，并能在复杂多变的人际环境中灵活应对，以达成共同的目标或解决存在的问题。人际技能对于个人和职业的成功都具有重要意义。它不仅有助于促进有效沟通、建立良好关系，还能够解决冲突、提升个人影响力和领导力，以及促进个人成长与发展。因此，我们应该重视并不断提升自己的人际技能，以更好地应对生活中的各种挑战和机遇。



人际技能包括两个维度：沟通能力、协调能力、团队合作。

## 沟通能力

用语言、文字、肢体语言等传递信息、表达思想，并建立良好关系



### 维度含义

沟通能力是指通过语言、文字、肢体语言等多种方式有效地传递信息、表达思想，并与他人建立良好关系的能力。它涉及清晰表达、倾听能力、非语言沟通和建立关系等多个方面。沟通能力是我们在社会生存和发展不可或缺的重要能力。它关系到我们与他人的交往方式、人际关系的质量以及个人成长和职业发展的方向。因此，我们应该注重提升自己的沟通能力，学会倾听、表达和理解他人，以更好地适应社会的需求和挑战。

在当今竞争激烈的就业市场中，良好的沟通能力不仅是职场成功的基石，它能够帮助我们在求职过程中更加清晰地表达个人意愿与职业规划，有效传达自己的专业技能和优势，从而在众多应聘者中脱颖而出。进入职场后，良好的沟通能力更是促进团队协作、协调各方资源、解决工作冲突的重要工具，有助于建立良好的人际关系，增强职场适应性和工作效率。因此，提升沟通能力对于提升我们的就业竞争力、促进职业生涯发展具有不可估量的价值。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您能够应对日常学习和生活中的大部分沟通需求。能够清晰表达自己的想法，同时也能够较好地理解他人的观点。具体来说，您在学习或者任务中：

- 能够积极倾听他人的意见，理解并尊重对方的观点。
- 能够运用适当的面部表情、肢体语言和眼神交流来增强沟通效果。
- 能够根据沟通对象的不同调整沟通方式，保持一定的灵活性。

协调能力

协调、分配资源，实现组织目标



维度含义

协调能力是指根据工作任务，对资源进行分配，同时控制、激励和协调群体活动过程，使之相互融合，从而实现组织目标的能力。它是一种综合性的能力，它要求个体具备资源分配、控制、激励和协调等多方面的能力。只有具备了这些能力，才能够在复杂多变的组织环境中有效地推动团队或项目的顺利进行，实现既定的组织目标。

协调能力在就业能力中扮演着至关重要的角色。它不仅能够促进我们在团队项目中高效沟通、合理分配任务并有效解决冲突，还能帮助我们在多元化的职场环境中迅速适应、建立良好的人际关系网络。具备良好协调能力的个体往往能更准确地理解团队目标和个人职责，有效整合各方资源，推动项目顺利进行。因此，加强协调能力的培养对于提升我们的就业能力具有不可忽视的积极作用。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您具备了较为扎实的协调能力。能够较为准确地理解任务要求，合理分配资源，并在一定程度上控制和激励团队成员，确保团队活动的顺利进行。具体来说，您在学习或者任务中：

- 任务分工明确，资源分配合理，能够确保各项任务按时完成。
- 在团队活动中能够主动承担责任，积极提出建设性意见。
- 能够有效沟通和协调团队成员之间的关系，解决团队内部的冲突和分歧。

团队合作

与他人合作，共同达成团队目标



维度含义

团队合作是指在团队中能够有效地与他人合作，共同达成团队的目标并发挥协同效应的能力。它强调团队成员之间的互补性、协作精神和集体努力，旨在通过集体的智慧和力量来达成个人难以单独实现的目标。它通常包含了几个关键要素：共同目标、互补性、协作与沟通、责任与信任、集体努力。

团队合作能力不仅能够帮助我们在求职过程中展现出出色的协作精神和团队意识，从而增强自身的竞争力，还能在职场生涯中促进我们更快地融入团队、有效沟通、共同解决问题，进而提升工作效率和创新能力，为职业生涯的长期发展奠定坚实的基础。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您在协作过程中，能够相互支持、相互配合，共同解决问题和完成任务。然而，还需要进一步提升自己的领导力和创新能力，以便在团队中发挥更大的作用。具体来说，您在学习或者任务中：

- 能够积极参与团队活动，能够有效地表达自己的观点和想法，同时也能够倾听和理解他人的意见和建议。
- 在协作过程中，能够相互支持、相互配合，共同解决问题和完成任务。
- 对于团队任务，能够认真对待，并主动承担更多的责任和义务。

# 执行能力

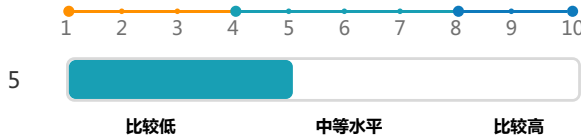
执行能力是指个人或组织在日常生活、学习或工作中，能够及时有效地执行计划、完成任务并达成目标的能力。它涵盖了完成任务的意愿、能力和程度，是确保工作顺利进行和目标实现的关键因素。提升执行能力对于个人和组织来说都至关重要。个人需要不断学习和实践，培养自律、专注和高效的工作习惯；组织则需要构建良好的执行力文化，加强团队协作和沟通，确保决策的有效执行和目标的顺利实现。其对大学生就业的重要影响体现在：一是提升工作效率，在求职过程中，高效的执行能力能使大学生在面试准备、简历制作、信息搜集等方面更加迅速和准确，提高求职效率；二是增强竞争力，企业往往青睐那些能够迅速适应环境、高效完成任务的员工。因此，具备良好执行能力的大学生在求职市场上更具竞争力；三是促进职业发展，进入职场后，执行能力更是职业发展的基石。它能帮助大学生快速融入团队、承担责任并做出贡献，从而在职场上获得更多机会和认可。



执行能力包括两个维度：计划实施、推动执行。

## 计划实施

明确目标、制定计划后，将计划中的目标和任务转化为现实



### 维度含义

计划实施是指在明确了目标、制定了详细计划之后，通过一系列有序的步骤、行动和资源调配，将计划中的目标和任务转化为现实的过程。这个过程涉及对时间、资源、人力等各方面的有效管理和优化，以确保计划能够按照预定的时间表和质量标准顺利完成。通过有效的计划实施，可以确保组织或个体能够高效地利用资源，实现既定目标，并在过程中不断提升自身的执行力和竞争力。

在竞争激烈的就业市场中，拥有出色的计划实施能力意味着我们能够清晰地设定职业目标，并有效地制定实现这些目标的步骤与时间表。这种能力帮助我们在求职过程中展现出自律性、责任心和解决问题的能力，使我们在众多应聘者中脱颖而出。因此，提升计划实施能力对于增强就业竞争力，实现个人职业目标至关重要。

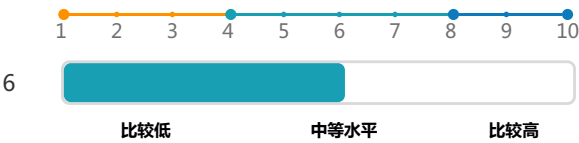
您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您在制定和执行计划方面有一定的能力，但仍有提升空间。具体来说，您在学习或者任务中：

- 能够制定相对合理的学习和生活计划，但可能缺乏一些细节和灵活性。
- 能够按照计划执行大部分任务，但在遇到困难和挑战时可能会动摇。
- 时间管理能力一般，能够按时完成大部分任务，但偶尔会有拖延现象。

推动执行

通过策略、方法和手段，确保计划、目标或任务得以实施和完成



维度含义

推动执行指的是将计划、想法或目标付诸实践并有效地完成的能力。它强调实际行动和结果的达成。拥有良好的推动执行力意味着具备组织、决策、时间管理、专注等技能，能够有效地推进任务，并克服各种阻力和障碍。

推动执行能力对就业能力具有深远的影响。具备优秀的推动执行能力的个体能够迅速将职业规划转化为实际行动，有效管理时间和资源，确保任务按时按质完成。这种能力使个体在面对挑战和困难时，坚持不懈地推动项目进展，展现出高度的责任感和职业素养。因此，推动执行能力对于提升职场竞争力、实现个人职业目标具有重要意义。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您在任务执行过程中可能不够高效，有时会出现拖延或分心的情况。虽然对目标有一定的认识，但可能缺乏足够的动力来确保任务的圆满完成。具体来说，您在学习或者任务中：

- 能够认识到任务或项目的重要性，尝试设定目标，但制定的计划不够详尽或灵活性欠佳。
- 在执行任务时，开始时能持续专注一段时间，但效率不稳定，易拖延或分心。
- 当遇到难题或挑战时，通常会尝试寻找解决方案，但可能缺乏足够的耐心和毅力去深入探究或寻求外部帮助。

# 求职技能

求职技能是指个体在寻找工作过程中，为了提高求职成功率和效率，所采取的一系列有效的策略和方法。求职技能是求职者在职场竞争中脱颖而出的关键要素。这些技能不仅帮助求职者更有效地展示自我、理解岗位需求，还促进了与雇主的良好沟通，提升了面试成功率。在快速变化的就业市场中，具备扎实的求职技能意味着求职者能够迅速适应新环境、新技术和新挑战，从而在职业生涯中保持竞争力并实现个人成长。它包括职业规划、求职技巧两个维度。

## 职业规划

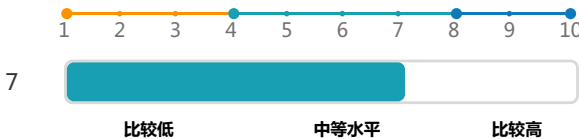
职业规划是指个体在进行自我剖析，全面客观地认识主、客观因素与环境的基础上，进行自我定位，设定自己的生涯发展目标，选择实现既定目标的职业，并制定相应的教育、培训、工作开发计划，采取各种积极的行动去达成职业生涯目标的过程。职业规划是个人职业生涯发展的重要组成部分，它帮助个人明确职业方向、提升竞争力、促进个人成长和实现职业价值。通过系统的规划和管理，个人可以更加自信地面对职场挑战，实现自己的职业梦想。

职业规划包括三个维度：职业探索、实施策略。



## 职业探索

通过对自己与环境的了解，来明确自己未来的职业方向和发展路径



### 维度含义

职业探索是指大学生通过一系列活动和过程，增加对自我特质（如兴趣、能力、价值观等）和职业环境（包括行业、组织、岗位等）的认识和了解，以便为未来的职业发展做出明智决策和规划的活动。

职业探索能力帮助我们精准定位职业方向，提升职业素养与技能，同时拓宽职业网络与资源，为顺利就业奠定坚实基础。这一过程不仅增强了我们的就业竞争力，还培养了我们的职业适应性和持续发展能力，对于促进我们实现高质量就业及长远职业生涯的成功具有重要意义。



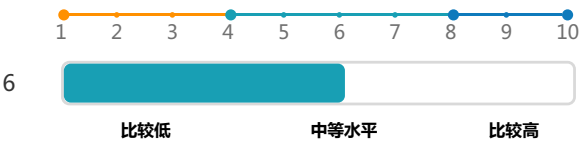
您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您能够较为全面地开展职业探索活动，对自我和职业环境都有了一定的了解。开始明确自己的职业方向和目标，并为之付出努力。具体来说：

- 对自己的兴趣、能力、价值观等特质有较为清晰的认识，能够明确自己的职业兴趣和目标。
- 能够系统地搜集职业信息，包括行业发展趋势、职业要求、就业前景等。
- 能够制定初步的职业规划，有一定的职业目标，并开始为此努力。

实施策略

实现职业目标采取的具体行动和措施



维度含义

实施策略是指个体在明确自己的职业目标后，为了实现这些目标而采取的一系列具体行动和措施。这些策略旨在帮助个体在职业生涯的准备阶段，通过有效的学习和实践，逐步提升自己的职业能力和素质，为未来的职业发展奠定坚实的基础。

实施策略不仅能帮助我们明确职业目标和发展方向，还能促进我们专业知识、技能和软实力的全面发展，并增强了对市场需求的适应性和竞争力。因此，我们应高度重视职业规划的实施，以更好地应对就业市场的挑战并实现个人职业发展的成功。

您的得分与表现

您在此维度的得分为中等水平，得分低于理想范围。您在这个维度上的得分表明您在职业生涯规划实施策略较为完整，行动具体措施且有一定的执行力。具体来说：

- 制定了较为详细的职业生涯规划行动方案，包括长期、中期和短期目标及相应的行动计划。
- 行动具体措施明确，具有可操作性，能够指导实际行动。
- 能够按照行动方案进行有效执行，具备一定的自我管理和自我驱动力。
- 在面对职业发展的变化时，能够主动评估和调整行动方案，保持规划的灵活性和适应性。

## 求职技巧

求职技巧是指在寻找工作过程中，为了提升自己的竞争力、更好地展示个人能力和适应职位要求而采用的一系列策略和方法。

求职技巧包括五个维度：简历技巧、面试礼仪、求职动机、压力面试、面试难题。



### 问题解析

#### 简历中教育信息板块撰写注意事项：

- 由晚到早、由高到低的顺序。在简历中，学历应按照时间由晚到早、由高到低的顺序排列，在读的学历不管是否毕业都可以写上；
- 相关性优先、分数优先原则。相关课程罗列要秉承相关性优先、分数优先的原则，列举不超过5门的最相关的核心课程，且分数不能太低；
- 相同奖项应合并。获得的相同奖项，没必要一个年份写一次，而应该进行合并，同时标注次数即可。

#### 简历中工作经历板块撰写注意事项：

- 遵循STAR法则。在简历中写工作经历时，最好遵循STAR法则，即每一段经历都可以归纳为背景（S）、任务（T）、行动（A）和结果（R）四个部分来表述，且用数字量化自己的成果，更具有说服力。

#### 面试礼仪注意事项：

- 西装最后一颗扣子不要扣。对于大多数西装而言，尤其是两粒扣或三粒扣的西装，最后一粒扣子通常是不扣的，这是西装穿着的传统习惯，旨在保持西装的自然形态和穿着的舒适度。

#### 如果面试官问到：“你对薪金有什么样的期望？”应该如何应对？

- 避免直接给出具体数字。如果可能，尽量不要直接给出一个具体的数字作为你的期望薪资。这样做可能会让你在谈判中失去灵活性；
- 强调价值而非薪资。更多地强调你能够为公司带来的价值，而不仅仅是关注薪资本身；
- 询问公司薪资结构。如果面试官坚持要求你给出薪资期望，你可以礼貌地询问公司的薪资结构和福利制度，以便更好地评估你的期望是否合理。

**如果面试官问到：“在今天参加面试的应聘者中，如何证明你是最优秀的？”应该如何应对？**

- 强调个人优势。不要直接贬低其他应聘者，而是专注于突出你自己的优势和特点；
- 与职位需求匹配。明确说明你的技能、经验和兴趣如何与职位需求紧密相连；
- 展现解决问题的能力。分享一些你过去在工作中遇到的困难以及你是如何克服它们的；
- 保持谦逊和自信。在强调你的优势时，也要保持谦逊的态度。

**如果面试官问到：“你的弱点是什么？”应该如何应对？**

- 选择可改进的弱点。选择一个你已经意识到并在努力改进的弱点；
- 强调学习过程。在描述弱点时，重点强调你正在学习如何克服它，以及你已经采取的措施或计划；
- 避免关键弱点。避免提及那些对职位至关重要的技能或特质作为弱点。

附录：测试结果概览表

就业能力	得分	得分高低	维度	得分	得分高低
积极进取	6	中等	成就愿望	6	中等
			持续学习	7	中等
心理素质	5	中等	压力管理	6	中等
			情绪管理	5	中等
			独立自主	5	中等
			适应能力	4	中等
通用技能	5	中等	数字技能	4	中等
			口语表达	5	中等
			书面表达	6	中等
			外语能力	6	中等
问题分析	6	中等	问题解决	7	中等
			创新能力	5	中等
人际技能	5	中等	沟通能力	6	中等
			协调能力	5	中等
			团队合作	5	中等
执行能力	5	中等	计划实施	5	中等
			推动执行	6	中等
职业规划	6	中等	职业探索	7	中等
			实施策略	6	中等
求职技巧	7	中等	——	——	——

答题过程数据

正常异常

章节一、就业能力第一部分			
作答指标	参考标准	作答数据	有效性判定
作答时间	不少于1分钟	6分12秒	正常
作答完整性	作答无遗漏	第一小节：100%	正常
		第二小节：100%	
		第三小节：100%	

章节二、就业能力第二部分			
作答指标	参考标准	作答数据	有效性判定
作答时间	不少于1分钟	4分52秒	正常
作答完整性	作答无遗漏	100%	正常

章节三、就业能力第三部分			
作答指标	参考标准	作答数据	有效性判定
作答时间	不少于1分钟	3分29秒	正常
作答完整性	作答无遗漏	113%	正常

结论：从参测者的作答情况来看，各项作答数据都在正常范围，测试结果正常。



**就业能力诊断™** 由 **北师大人事与组织心理实验室** 提供专业人才测验技术支持。



请在具有心理学学历背景或者受过心理测验相关培训认证的专业人士指导下使用。



未经授权许可，其他任何个人或机构不得以任何形式使用本测验报告，包括但不限于：剽窃题目或报告、擅自复印题目或报告、非法使用、擅自许可他人使用或擅自转让。以上行为都违反《中华人民共和国著作权法》，一经发现，我们将保留追求法律责任的权利。