

期末测试

一、单选题（共 20 题，20 分）

1. “实践出真知”，实际体验自己确定的目标，是验证选择的最好方式，是强调分析毕业目标时（ ）的重要性。

- A. 执行目标
- B. 了解目标
- C. 量化目标
- D. 体验目标

正确答案：D

2. 大学社团的选择，做法错误的是（ ）。

- A. 选择社团的动机大学生参加社团的动机可大致分为社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要
- B. 自身兴趣、特长作为选择社团的依据
- C. 理性安排参加社团的时间
- D. 只注重社团的外在名气，忽视了自己的性格和能力是否与社团工作相匹配，使得自己在社团活动中面临巨大的压力，无法充分发挥自己的优势

正确答案：D

3. （ ）是指大学生从学校和社会选择和确定研究课题，主动地获取知识、解决问题的社会实践。

- A. 研究型社会实践
- B. 养成型社会实践
- C. 提升型社会实践
- D. 服务型社会实践

正确答案：A

4. 撰写职业生涯规划书的主要程序不包含以下哪项（ ）？

- A. 自我评估是职业生涯规划的第一步
- B. 组织与社会环境分析是对自己所处环境的分析，以确定自己是否适应组织环境或者社会环境的变化以及如何调整自己以适应组织和社会的需要
- C. 生涯机会的评估包括对长期发展机会和短期发展机会的评估
- D. 忽视职业探索阶段的深度

正确答案：D

5. 关于调整职业发展的原因下列哪项说法错误（ ）？

- A. 个人原因，一个人要进行职业发展调整，可能是其自身条件发生了变化
- B. 以短期利益为唯一考量因素来调整职业发展
- C. 家庭原因，家人之间关系的变化、家庭的重大变故等
- D. 社会环境中流行的工作价值观、政治经济形势、产业结构的变化等

正确答案：B

6. 提高个人修养的意义不包括下列哪一项（ ）？

- A. 有益于提升自身价值
- B. 有益于构建和谐的人际关系
- C. 有益于促进社会文明
- D. 提高个人修养只是为了获得他人的赞赏和物质利益

正确答案：D

7. 提高自身文化素质的叙述不包括以下哪一项（ ）？

- A. 知识积累得越多，文化内涵越丰富，语言的品位越高，修养也就越高
- B. 有文化修养的人，谈吐、举止与仪态会自然流露出高雅的气质
- C. 多读书、读好书是丰富知识、提高文化修养的主要方法我国历来主张读书修身，崇尚通过读书加强个人修养
- D. 片面追求学历，忽视实际素养提升

正确答案：D

8. 关于正确认识自己，不正确的是（ ）。

- A. 自我认识是行为的出发点，自我认识越正确，就越容易适应环境，也就越有利于个人的发展
- B. 对自己要有充分的自信，在与人交往时，维护好自己的利益，不用担心其他人
- C. 只有了解自身的优势与不足，才能查漏补缺，提高自身素质，发掘自身的潜能，确定符合自己实际的目标
- D. 要树立正确的人生观、价值观与世界观，强化自我意识，正确认识自己，客观评价自己，培养乐观、积极向上的心态

正确答案：B

9. 下列关于大学生为什么要制定计划概述错误的是（ ）。

- A. 制定计划会让人变得刻板，被各种任务和目标束缚，无法真正体验大学生活的乐趣
- B. 计划像一座桥，连接我们现在所处的位置和你想要去的地方
- C. 制订计划使学习的目标更明确，为实现目标提供保证
- D. 计划对培养良好的学习习惯大有帮助

正确答案：A

10. 滚动计划法的具体做法不包括下面哪项（ ）？

- A. 将计划期分为若干执行期，近期计划内容制订得详细、具体，是计划的具体实施部分，具有指令性；
- B. 远期计划的内容较粗略，是计划的准备实施部分，具有指导性
- C. 计划执行一段时期后，就要根据实际情况和客观条件的变化对以后各期的计划内容进行适当的修改、调整，并向前延续一个新的计划期
- D. 滚动计划法只是简单地将计划周期分割，每个周期独立制定计划，不考虑前后周期之间的联系

正确答案：D

11. 制订大学生职业规划的实施方案不包括下列哪项（ ）？

- A. 具体来说，通过生涯规划，大学生可以适应大学生活，学会自我管理和规划，更有效、更幸福地度过大学生活；
- B. 面对生涯路上的种种选择，学会科学决策；适时调整和管理自己的职业生涯，应对外在和内在的变化
- C. 在制定职业规划实施方案时，完全不重视对自身的性格、兴趣、能力和价值观等方面的深入评估
- D. 生涯规划除可以指导和帮助了解自身和外部环境、对未来发展进行科学规划外，还可以帮助明确目标、更好地规划和安排大学生活，为将来做充分的准备

正确答案：C

12. （ ）是指在一定职业活动中应遵循的、体现一定职业特征的、调整一定职业关系的职业行为准则和规范。

- A. 职业能力
- B. 职业理想
- C. 职业行为习惯
- D. 职业道德

正确答案：D

13. () 是树立正确爱情观的关键正处于学习的黄金时期的大学生应该正确处理爱情与学业、事业、人生的关系，用爱情中的积极因素鞭策自己。

- A. 培养自制力和意志力
- B. 加强责任感和义务感
- C. 摆正爱情的位置
- D. 促进正常交往

正确答案：C

14. () 失恋后没有陷入痛苦之中，而是把自己破灭的爱情作为写作素材，写成了《少年维特之烦恼》。

- A. 罗曼·罗兰
- B. 雨果
- C. 歌德
- D. 居里夫人

正确答案：C

15. () 是指人们面对逆境时的反应方式，即面对挫折、摆脱困境和超越困难的能力，是美国职业大师保罗·斯托茨在 1997 年提出的。

- A. 控制感(Control)
- B. 逆商(AQ)
- C. 智商(IQ)
- D. 情商(EQ)

正确答案：B

16. 兴趣在职业规划中的作用是 ()。

- A. 决定职业收入高低
- B. 引导职业方向选择
- C. 确保职业晋升顺利
- D. 无明显作用

正确答案：B

17. () 是对在校大学生进行有目的、有组织、有计划的国防形势政策教育和军事理论与军事技能教育的主要形式，是由学校和驻地部队共同完成的一项贯彻思想政治教育要求、培养大学生综合素质的实践性教育活动，是实现高等教育目标、培养社会主义合格建设者与接班人的重要载体。

- A. 课程思政
- B. 大学生爱国主义教育
- C. 大学生勤工助学
- D. 大学生军政训练

正确答案：D

18. 高尔基说：“不知明天该做什么的人是不幸的”是强调制定计划哪方面的作用（ ）？

- A. 计划是连结目标与目标之间的桥梁，也是连接目标和行动的桥梁
- B. 在长短计划指导下，一步步地由小目标走向大目标
- C. 提高计划观念和计划能力，使自己成为能够有条理地安排学习、生活、工作的人
- D. 恰当安排各项学习任务，使学习有秩序地进行，有了计划可以把自己的学习管理好

正确答案：C

19. 职业发展不顺利时，许多人会在心理上形成低潮和阴影，甚至会陷入心情越不好、工作越不开心、工作效率也就越差的恶性循环这时就要及时（ ）。

- A. 调整发展方向
- B. 调整发展策略
- C. 调整时间进度
- D. 调整心态

正确答案：D

20. （ ）对于目前无法实现的目标，先选择一个与目标相对接近的职业，然后逐步趋近，以达成自己的理想目标例如，想做老板，但目前没有足够的资本，因此先给别人打工，以积累资源。

- A. 一步到位型
- B. 从业期待型
- C. 多步趋近型
- D. 小步迭代型

正确答案：C

二、多选题（共 20 题，40 分）

1. 写列属于政策性就业有哪些? ()

- A. 大学生村官
- B. 西部志愿者
- C. 选调生
- D. 参军

正确答案: ABCD

2. 美国职业管理学家舒伯的职业发展理论把人退休之前的职业生涯分为哪 4 个阶段? ()

- A. 成长阶段 (0~14 岁), 属于认知阶段
- B. 探索阶段 (15~24 岁), 属于学习打基础阶段
- C. 确立阶段 (25~44 岁), 属于选择、安置阶段
- D. 维持阶段 (45~64 岁), 属于升迁和专精阶段

正确答案: ABCD

3. 大学生能力规划是很重要的一项是习得良好的时间管理能力, 主要体现在哪 3 点? ()

- A. 时间观念——保持严格的时限观念
- B. 时间控制——善于监控时间, 不被无关事物缠身或被其他事情打扰
- C. 时间利用——有效地使用碎片化时间
- D. 时间效率——合理地分配和有效地利用时间

正确答案: ABD

4. “财商”作为当代社会必备技能, 越来越受到大学生的重视, 主要从以下哪两个方面着手? ()

- A. 适当“开源”, 早做实战准备
- B. 充分利用时间做兼职, 如导游、导购、餐厅服务、市场调查、商品直销等
- C. 赚到钱后及时花掉, 以激励自己更努力赚钱
- D. 尽量“节流”, 学会精打细算

正确答案: AD

5. 职业生涯目标规划的方式包括哪些? ()

- A. 确定人生目标
- B. 确定长期目标
- C. 确定中期目标

D. 确定短期目标

正确答案：ABCD

6. 职业生涯规划书的常见格式包括哪些？（ ）

A. 表格式

B. 条列式

C. 复合式

D. 论文式

正确答案：ABCD

7. 评估职业发展的方法较多，三种常用的方法有？（ ）

A. PPDF 法

B. PLACE 法

C. PDCA 法

D. 过程评估法

正确答案：ABD

8. 积极主动，就不要经常说一些推卸责任的话语，如：（ ）

A. 我就是这样

B. 要是你的脾气好一点

C. 时间太紧张，我试试

D. 我根本没有时间

正确答案：ABD

9. 下列属于职业发展策略三种类型的是哪些？（ ）

A. 一步到位型

B. 辗转调整型

C. 多步趋近型

D. 从业期待型

正确答案：ACD

10. 评估职业发展的意义有哪些？（ ）

A. 有助于确定生涯发展目标的方向性

B. 有助于生涯发展目标实现的准确性

C. 有助于把握生涯管理的时效性

D. 有助于增强生涯管理的有效性

正确答案：BCD

11. 成功需要很多步骤，其中包括（ ）？

- A. 明确目标
- B. 立即行动
- C. 坚持到底
- D. 知错就改

正确答案：ABCD

12. 下列属于短期职业生涯目标有哪些？（ ）

- A. 在校期间的学习计划
- B. 专业实践计划
- C. 就业能力提升计划以及职业能力提升计划
- D. 职业认识计划

正确答案：ABCD

13. 职业生涯规划书的内容包括哪些？（ ）

- A. 封面
- B. 扉页
- C. 职业方向及总体目标
- D. 自我分析

正确答案：ABCD

14. 实习前应做的准备包括哪些？（ ）

- A. 要做好规划，不要盲目地去实习
- B. 确定实习的目的，只有明确了目的，才能制订出方向明确的计划
- C. 知识素养的储备
- D. 做好风险防范的准备

正确答案：ABCD

15. 大学生社会实践的作用主要有哪些？（ ）

- A. 社会实践对造就经济时代所需的优秀人才具有促进作用
- B. 社会实践是对大学生进行思想政治教育的有效途径
- C. 大学生进行社会实践，促进了高等教育的发展
- D. 大学生进行社会实践，满足个人价值实现，同时造福社会

正确答案：ABC

16. 服务型社会实践活动，主要包括哪些？（ ）

- A. 暑期“三下乡”
- B. 志愿服务
- C. “四进社区”

D. 社会调查

正确答案：ABCD

17. 寻找实习机会的途径主要有哪些？（ ）

A. 可以利用网络资源

B. 各高校的就业指导中心、辅导员、校园 BBS

C. 网友联系

D. 熟人介绍

正确答案：ABD

18. 具有创新精神的复合型人才是当前高校培养人才的目标，复合型人才的特点有？（ ）

A. 宽口径

B. 厚基础

C. 重实践

D. 高素质

正确答案：ABCD

19. 如何才能提升逆商？具体方法有哪些？（ ）

A. 以积极的心态直面逆境

B. 增强战胜逆境的信心

C. 不断提升能力

D. 不断更换岗位

正确答案：ABC

20. 创业风险的分类按来源可分为哪些？（ ）

A. 创业项目风险

B. 创业财务风险

C. 社会资源风险

D. 创业意识风险

正确答案：ABCD

三、判断题（共 10 题，10 分）

1. 个人的能力也是制定目标时要思考的因素，大学生应依据个人的综合实力去选择目标。例如：个人擅长学术性研究，那么考研深造就是较好的选择。（ ）

正确答案： 正确

2. 培养健康的兴趣，兴趣对学习有着神奇的内驱动作用，能变无效为有效，化低效为高效。（ ）

正确答案： 正确

3. 大学生未来职业生涯发展需要具备多个方面的素质和能力，实践操作能力可以不用锻炼。（ ）

正确答案： 错误

4. 社会公益活动是高校开展社会实践活动的重要途径公益活动是指涉及科学、教育、文化艺术、体育、医疗卫生、环保、社会福利、社区服务以及其他一切关心社会的活动。（ ）

正确答案： 正确

5. 实习是大学生社会实践的一个重要环节，主要包括生产实习和毕业实习。（ ）

正确答案： 正确

6. 调整职业发展的注意事项一般有做好准备、完善自我、积极主动和创造机遇。（ ）

正确答案： 正确

7. 职业道德就是个人认识、情感、意志、信念、言行和习惯的修炼和涵养。（ ）

正确答案： 错误

8. 职业生涯规划书主要包括自我分析、职业分析、职业定位、职业计划实施方案和评估调整等。（ ）

正确答案： 正确

9. 职业信念是职业素养的核心职业信念由爱岗、敬业、忠诚、奉献、正面、乐观、用心、开放、合作及始终如一等组成。（ ）

正确答案： 正确

10. 个人通常会将职业生涯目标分解为没有具体时间限制的短期目标。（ ）

正确答案： 错误

四、简答题（共 10 题，30 分）

1. 大学的能力规划主要包括的 6 个方面内容

正确答案：习得良好的时间管理能力、做好财务管理、处理好人际关系、树立正确的爱情观、培养健康的兴趣、提高对逆境的处理能力

2. 大学生做好财务规划要“开源”还要“节流”，学会精打细算合理消费，“节流”的原则和技巧有哪些？

正确答案：(1)钱要花在“刀刃”上(2)有意识地控制自己的消费(3)养成节俭的好习惯(4)把握消费时机

3. 大学生处理人际关系的基本原则有哪些？

正确答案：(1)正直向善(2)平等尊重(3)诚信友爱(4)换位思考(5)待人宽容

4. 什么是制订大学生职业规划的滚动计划法？

正确答案：滚动计划法是一种定期修订未来计划的方法这种方法是按照“近细远粗”的原则制订一定时期内的计划，将短期计划、中期计划和长期计划有机地结合起来，根据近期计划的执行情况和环境变化情况，定期修订未来计划并逐渐向前滚动延伸

5. 可以帮助大学生更好地实施自己的大学生涯规划行动方案的措施有哪些？

正确答案：

- (1) 保证经常回顾构想和行动方案，必要时做出变动
- (2) 计划往往需要和现实结合起来，要对计划实施动态管理缺乏灵活性也会导致计划落空
- (3) 把生涯规划和行动方案保存到电脑桌面上或打印出来贴到床头等经常看见的地方
- (4) 当做出重要的决定时，要考虑职业生涯规划和行动方案并确保该决定与自己的本意相符
- (5) 与亲朋好友讨论自己的生涯规划和行动方案
- (6) 过程监督
- (7) 要有毅力

6. 调整职业发展的注意事项中重要的一项是“完善自我”，要完善自己，应该做到哪些方面？

正确答案：（1）改正自身的坏习惯；（2）学会微笑，给人一张笑脸，微笑是一张通行证；（3）学会积极地与人交往；（4）不要试图控制你的朋友，更不无端猜测别人；（5）严于律己，宽以待人；（6）不要妒忌别人；（7）树立乐于助人的思想

7. 企业对就业人员素质修养的要求有哪些？

正确答案：（1）较高的职业道德素质（2）较高的专业素质（3）团队合作的意识和能力（4）较强的责任意识（5）较高的文化素养（6）集体主义、爱国主义精神（7）较强的政治敏锐性

8. 从素质冰山理论视角谈谈大学生职业素养的构成

正确答案：素质冰山理论认为，个体的素质就像水中漂浮的一座冰山，水上部分，即知识、技能，仅代表表层的特征；水下部分，即动机、特质、态度、责任心，才是决定人的行为的关键因素大学生的职业素养也可以看作一座冰山，浮在水面以上占整体1/8的部分，代表大学生的形象、资质、知识、职业行为和职业技能等，是看得见的、显性的职业素养，这些可以通过各种学历证书、职业证书来证明或者通过专业考试来验证；隐藏在水面以下占整体7/8的部分，代表大学生的职业意识、职业道德、职业作风和职业态度等，是看不见的、隐性的职业素养显性职业素养和隐性职业素养共同构成了大学生所应具备的全部职业素养

9. 调整职业发展的注意事项中有一项为“创造机遇”，需要做到哪些？

正确答案：（1）要注意自身修养良好的修养、高雅的举止、诚实的品格、善于与人相处和交流、良好的心理素质，随时随地都在为你塑造品牌形象，也在为你制造机遇

（2）要善待工作每个人都可以为自己创造机遇创造机遇并不是刻意地去做什么，而是做好自己应该做的一切

（3）要到适合自己、机遇多的岗位“树挪死，人挪活”当自己的职业发展评估结论是需要变化时，你可以多次更换，直到找到最适合自己的岗位（即一个机遇最大的岗位）

10. 提升职业能力的的方法有哪些？

正确答案：

（1）职业实践促进职业能力提升，职业能力是在实践的基础上得到发展和提升的，一个人长期从事某一种专业劳动，能促使其能力向高度专业化发展

(2) 教育培训促进职业能力提升

通过接受教育和培训得到提升，如职业教育、专科教育、大学本科教育、研究生教育等掌握有关知识和技能，能使个体更好地胜任本职工作