

## 上海交通大学 择业规划培训

### 培训现场实况



现场问答



细致讲解



仔细聆听



小组讨论



挑战自我



案例分析

培训评估调查表结果汇总					
课程名称：		择业规划			
——如何寻找到满意的第一份工作					
◆ 请评估以下问题，并在相应数值上打勾：					
问题	很差	较差	一般	较好	很好
1. 该课程对你是否实用？	无	无	无	18.2%	81.8%
2. 对培训内容是否满意？	无	无	无	50%	50%
3. 对培训形式是否满意？	无	无	13.6%	27.2%	59.2%
4. 对培训师是否满意？	无	无	无	22.7%	77.3%
◆ 请评估以下问题，选择你认为最佳的选项打勾：					
5. 你认为是否有必要在大学里开展这个培训课程？					
A. 没必要(无)      B. 无所谓(无)      C. 有必要(18.2%)      D. 很有必要(81.8%)					
6. 你是否会建议你的同学参加这个培训课程？					
A. 不会(无)      B. 不一定(无)      C. 很可能会(27.2%)      D. 一定会(72.8%)					
◆ 请简要回答以下问题，给出你的建议：					
7. 请评价课程“知彼、知己、制定择业目标、达成择业目标”的内容与形式：					

<p>优点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 内容贴近真实的求职过程，形式多样化，并作了很好的互动。(毛骁锐 上海交通大学 植物科学系)</li> <li>● 能够全面地接触到择业的整个过程，有实例，有说服力。(吉静 上海交通大学 材料科学与工程系)</li> <li>● 内容实用，给在校学生提供了很多重要信息；授课形式多样化、易于接受。(李云 上海交通大学 数学与应用数学系)</li> <li>● 层次清晰、目的明确、实用性强。(黄蕾 上海交通大学 生物技术系)</li> <li>● 专业，有较完善的流程。(刘乐 上海交通大学 工程力学)</li> <li>● 很多环节调动了学生的参与性，课程内容设置很好。(龙箐 上海交通大学 数学系)</li> <li>● 互动性很强，氛围好。(朱梁 上海交通大学 材料科学与工程系)</li> <li>● 体系完整，结构合理。(毛锐 上海交通大学 船舶与海洋工程系)</li> <li>● 内容精彩、实用、全面；形式能调动个人的积极性。(隋艳明 上海交通大学 环境工程)</li> <li>● 条理性、逻辑性强，符合认知习惯。(冯成 上海交通大学 工业设计专业)</li> </ul>
<p>建议</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 增加模拟练习。(黄蕾 上海交通大学 生物技术系)</li> <li>● 给与多一些提问的时间。(田兴华 上海交通大学 机械工程及自动化)</li> <li>● 适当减去一些作用效果小的环节。(王雯 上海交通大学 国际航运系)</li> <li>● 可增加课时。(毛骁锐 上海交通大学 植物科学系)</li> </ul>
<p>8. 请评价培训师：</p>	

<p>优点</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 思路清晰，知识经验丰富。(朱夏 上海交通大学 电信学院电子工程系)</li> <li>● 专业、有经验、讲授清晰。(黄蕾 上海交通大学 生物技术系)</li> <li>● 讲课思路清晰、注重实例。(蔡川 上海交通大学 电气工程及其自动化)</li> <li>● 知识掌握系统、全面且专业。PPT 简单明了，活动设置恰当。(田兴华 上海交通大学 机械工程及其自动化)</li> <li>● 说话很有条理，有感染力和说服力。能针对学生提问及时、恰当地给出评价。(龙箐 上海交通大学 数学系)</li> <li>● 口齿清晰，思路敏捷，知识广博，能够广征博引，有感染力。(曾豪 上海交通大学 材料系)</li> <li>● 表达能力强，善于发现学生的观点；在课后回答同学的问题也很耐心、热情。(王雯 上海交通大学 国际航运系)</li> <li>● 善于引导同学，举例恰当，表达思路清晰。(毛锐 上海交通大学 船舶与海洋工程系)</li> <li>● 讲课生动，条理清晰，并注意倾听和观察学生的反应。(隋艳明 上海交通大学 环境工程)</li> <li>● 富有感染力，准备充分，经验丰富。(刘鹏 上海交通大学 机械工程及其自动化系)</li> <li>● 师生互动性较好，能带动课堂气氛。(赵琦 上海交通大学 资源环境科学系)</li> </ul>
<p>建议</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 更多参与到学生互动活动中来。(朱夏 上海交通大学 电信学院电子工程系)</li> <li>● 语言可以更具激情。(蔡川 上海交通大学 电气工程及其自动化)</li> <li>● 多进行信息重复总结以加深印象。(田兴华 上海交通大学 机械工程及其自动化)</li> <li>● 多笑笑会更亲切的。(刘乐 上海交通大学 工程力学)</li> </ul>

9. 请列举你参加这个课程的最大收获。



- 了解了职业、行业的分类；并通过分析自己的特长制定了择业目标；开始有意识地收集目标公司的信息，对将来的面试充满了信心。（李云 上海交通大学 数学与应用数学系）
- 学到了自己很多想知道并且很实用的东西，在课程中也发现了自己的一些不足和需要提高的地方；了解了择业规划的很多重要问题，也提升了信心，对自己将来的择业过程有很大帮助。（隋艳明 上海交通大学 环境工程）
- 更加了解自身的优势和劣势，对各种职业和行业、面试、简历、求职信等一系列有关就业的情况、技巧有了整体的认识，从未知到了解、掌握、运用的过程，使我受益匪浅。（王雯 上海交通大学 国际航运系）
- 知道了很多以前不知道但很实用的东西，让我更清醒地认识到自己将来可以做什么，应该准备什么。（彭亮 上海交通大学 环境科学与工程学院）
- 明确择业目标，掌握简历和面试技巧。（朱夏 上海交通大学 电信学院电子工程系）
- 系统了解求职知识，得到一定锻炼，加强对自己的认识。（黄蕾 上海交通大学 生物技术系）
- 了解如何制定并达成自己的择业目标。（蔡川 上海交通大学 电气工程及其自动化）
- 更全面地了解自己，并对自己做出了相应的定位。了解很多以前不知道的相关信息及做出职业选择的方法，更好地对自己的职业生涯做出规划。（田兴华 上海交通大学 机械工程及其自动化）
- 清楚了求职的流程及相关准备工作，认识到择业规划的重要性及如何规划。（刘乐 上海交通大学 工程力学）
- 对职业生涯规划有了进一步的认识；更清楚地了解自己的优势与兴趣；对社会职业、行业有初步的了解；掌握一定的简历与面试技巧。（龙箐 上海交通大学 数学系）
- 对整个求职过程有了更全面、更清晰的认识和了解，更全面地了解了自己，确定了自己的择业目标。（毛晓锐 上海交通大学 植物科学系）



◆ 其它建议：

- 在网站上给出各种培训课程的具体安排，包括时间、地点、内容、培训费用，方便需要获得培训的学员。（朱夏 上海交通大学 电信学院电子工程系）
- 对该课程在高校进行宣传，以案例说明其效果，相信会很有市场的。（刘乐 上海交通大学 工程力学）