**学业发展自我测量量表**

请细心阅读下列指标，按照你具备该项素质或能力的具体情况，选出最适当的一项：

1—否定；2—不确定；3—略有肯定；4—肯定；5—非常肯定。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 否  定 | 不  确  定 | 略  有  肯  定 | 肯  定 | 非  常  肯  定 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 1.确定三年的学业目标 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.有终身学习的认识与追求 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.解决达成目标过程中所遇到的困难 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.调整学习计划与态度，不断向目标迈进 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 5. 做事有计划 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 编排自己的时间表，并付诸行动 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 按事情轻重缓急，妥善分配时间，进行进度调控 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 在指定时间内，完成需要做的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 9. 具有积极的学习态度和浓厚的学习兴趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 养成良好的学习习惯，掌握适合自身的学习策略和方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 有效运用口头、书面语言和计算能力，具备信息技术基本技能 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 审视自己的学习状态，根据自身实际，选择或调整学习策略和方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 13. 多角度地思考问题，辩证地分析问题 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 正确传递或接收信息，准确理解他人思想 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 用口头与书面的方式表达想法、感受、事实和意见 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 运用不同的途径反映自己的观点 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 17. 在现有基础上，学业能有不断的进步与突破 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 制订自己的学业提升规划 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 明确知道通过途径继续深造 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 为进一步深造寻找资料，做好准备 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**职业发展自我测量量表**

请细心阅读下列指标，按照你具备该项素质或能力的具体情况，选出最适当的一项：

1—否定；2—不确定；3—略有肯定；4—肯定；5—非常肯定。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 否  定 | 不  确  定 | 略  有  肯  定 | 肯  定 | 非  常  肯  定 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 1. 评估就业环境及自身的就业倾向，设定自己的职业目标 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 掌握达成职业目标的策略 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 解决在达成职业目标时所遇到的困难 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 不断改进自己的升学和就业计划，向自己的职业目标迈进 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 5. 了解自己的兴趣和人格特点，以及与之相匹配的职业种类 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 在兴趣和前途之间做出平衡 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 在自己的兴趣范围内，探索不同的职业 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 了解自己的能力，以协助自己选择职业 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 9. 选择适合自己的辅修专业和选修课程，为将来的职业做好准备 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 参与各类协会、社团、竞赛、项目，提升实践能力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 参与社会实践与志愿者活动，了解社会需求与职业需求 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 寻找兼职岗位，储备职业技能 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 13. 提出和实施新的想法，并把新想法传播给他人 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 对新的不同的观点持开放心态，并积极回应 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 参与创新创业活动，在学习或活动中有开创新意的表现 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 实施有创意的设想，体验创新创业实践 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 17. 为自己制作完备的求职材料 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 掌握一般的面试礼仪与技巧 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 寻求和利用各种资源，协助自己找工作 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 根据自己的兴趣及能力，寻找合适的工作 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**个人发展自我测量量表**

请细心阅读下列指标，按照你具备该项素质或能力的具体情况，选出最适当的一项：

1—否定；2—不确定；3—略有肯定；4—肯定；5—非常肯定。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 否  定 | 不  确  定 | 略  有  肯  定 | 肯  定 | 非  常  肯  定 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 1. 有长远的和短期的个人发展目标 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 掌握达成人生目标的策略 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 找出多种可行的办法解决问题和困难 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 不断调整和改进自己的计划，向着自己的人生目标迈进 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 5. 理解生命意义和人生价值，尊重生命，敬畏生命，关爱生命 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 具备安全意识，保护自己的人身和财产安全 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 掌握锻炼技巧，塑造健康体格和健美体态 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 均衡饮食，合理作息，生活规律 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 9. 具有积极的心理品质，自信自爱，坚韧乐观 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 理解自己的羽裂红景天，掌握保持心理健康的途径与方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 能有效管理学业上、生活中遇到的压力，并学会恰当地减压 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 在面对逆境时，能激励自己，并随机应变 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 13. 了解自己的身体、能力、个性、需求 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 独立思考问题，拥有反思的勇气和毅力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 认清自己的长处和不足，发挥自己的优势，改善自己的不足 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 以开放的心态面对批评，并进行自我批评 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 17. 依据自身个性和潜质选择适合的发展方向 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 随时调整自身心态，保持积极的心态 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 具有达成目标的持续行动力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 排除干扰与诱惑，控制自己的行为 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

**社会能力发展自我测量量表**

请细心阅读下列指标，按照你具备该项素质或能力的具体情况，选出最适当的一项：

1—否定；2—不确定；3—略有肯定；4—肯定；5—非常肯定。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 否  定 | 不  确  定 | 略  有  肯  定 | 肯  定 | 非  常  肯  定 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 1. 履职尽责，对自己和他人负责 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 预料自己的行为所带来的后果，勇于对自己的行为承担责任 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 明辨是非，不盲从他人意见，具有规则与法治意识 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 履行公民义务，理性行使公民权利 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 5. 拥有辨别美与丑的能力，不浅层模仿，不盲目追求 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 仪表整洁，着装得体，举止文明，诚信友善 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 礼貌待人，见面主动问候他人，语言、行为合乎社会道德规范 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 注重日常生活、旅游观光、网络交流等各种场合中的文明礼仪 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 9. 能友好对待与自己不同的人、事、物，包容彼此的差异 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 设身处地，顾及他人的感受 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 欣赏他人，尊重他人，掌握与人相片的方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 与他人想法和做法不同而有冲突时，能控制自己的情绪，积极化解冲突 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 13. 经常与同学、朋友交流想法与工作学习方法 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 能与他人一起行动和工作，共同承担责任，协同合作完成任务 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 对团队成员的贡献给予承认、鼓励和回报 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 在团队中，处理合作过程中的矛盾和冲突 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 我相信我能…… | | | | | |
| 17. 拥有个人理想 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 关心国家大事，关心社会，热心公益与志愿服务 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. 对问题有自己的是非判断 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 尊重并理解与自己不同的价值观念 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |