# 最新大学生职业生涯规划论文(汇总10篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-05-19

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生职业生涯规划论文篇一1.大学生职业生涯规划现状目前，高校大学生的就业压力越来...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生职业生涯规划论文篇一**

1.大学生职业生涯规划现状

目前，高校大学生的就业压力越来越大。这一方面来自于扩招带来的大学生毕业数量的绝对增长，一方面来自学校就业指导部门指导滞后，停留在只为毕业生提供单一的就业指导，缺乏全面的系统指导三是大学生对个人和职业了解不够，没有实施职业生涯规划。据中国人民大学近年进行的一项调查,目前52.9%的高校在大四才进行就业指导,只有17.6%的高校从大一就开始对学生进行就业指导。仅为就业准备的就业指导显然不能满足大学生就业的需要。由于大学生很少接受职业生涯规划的教育，也很难将职业生涯规划理论用于个人职业发展需求上。问卷调查显示，205位大学生中不知道、不了解职业规划理论的有125位,占61.3%。这种状况不利于大学生就业。

2.职业生涯规划的必要性

职业生涯规划又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。西方国家的就业指导从学生上小学开始,其成功经验告诉我们,完全意义上的大学生就业指导应是以职业生涯规划教育为中心的全方位的就业指导,即与学生的个性相结合,与社会的发展需求相结合。开展大学生职业生涯规划对大学生来说是非常必要的，其对大学生树立职业理想，了解自我及职业发展等方面具有重要意义。

二、以职业生涯规划促进大学生就业指导

最新大学生职业生涯规划与就业指导论文最新大学生职业生涯规划与就业指导论文

(一)丰富就业指导形式

传统的就业指导限于就业服务，侧重就业政策、面试技巧等，强调就业观的重要性，属于被动的感知，很难体现学生的主动参与，远离职业生涯规划。因此，应建立职业生涯咨询室,为学生提供职业生涯咨询服务。职业生涯咨询是学生心理辅导的重要组成部分，旨在解决学生职业生涯规划中的实际问题。同时，还应建立职业生涯规划教育网站,提供求职、择业信息，论坛交流等，引导学生根据职业规划的需要,有选择地利用网络资源。

(二)规范就业指导的内容

常规的就业指导内容局限在政策性的指导，缺乏深入的人力资源开发和职业生涯规划，不能真正体现“以学生为本”的“个性化发展”教育理念，也不可能实施科学的就业指导。因此，我们应该在充分认识职业生涯规划重要性的基础上，积极创造条件开设专门的课程。开设职业生涯规划教育课程，让学生了解职业生涯规划的理论、知识与策略。

(三)完善职业生涯规划体系

1.构建职业生涯教育体系。

目前，大多数就业指导只针对毕业生，对非毕业生以及就业之外的环节缺乏指导与帮助。职业生涯规划教育要贯穿大学教育的全过程,针对不同年级明确目标,突出重点,逐步形成比较完善的职业指导体系。对于大一新生,应着重就业形势的认知及职业生涯的认识和规划,对于大二、大三学生,应着重基本技能的培养,让他们对涉及就业方向的相关知识和技能有一个全面的了解，注重培养学生的专业特长和技能。同时还应鼓励学生积极参加社会实践活动,使他们接触社会。对于毕业生,侧重就业形势、政策、方针的宣传和择业技巧的指导,做好就业前的心理调适,从容面对挑战。

2.建立科学的测评体系。

大学生只有对自我进行科学的测评、客观的评价，才能冷静地设计自己的职业，确立正确的职业定位和发展目标。因此,建立科学的测评体系是非常重要的。在具体操作过程中，我们可以借鉴国外通行的某些测评项目和方法，再结合本校实际，制定出切实可行的测评体系，教育和帮助学生实事求是地找出自己的优势,并正视自己的不足。

3.加强专业化队伍建设。

职业生涯规划教育的理论性和实践性都很强。随着社会的发展,对理论和技术的\'要求越来越高,这需要学校培养一支专业化和专家化的队伍,为学生提供符合个性发展需要的职业规划。一方面,要加强对就业指导中心教师的专业技能培训,使他们掌握职业生涯规划的知识和程序,使其向专业化的方向发展;另一方面,要通过引进心理学或从事职业研究的专业人士来加强师资队伍建设。这些专业人士不仅能够对学生进行科学的生涯规划指导,而且还能帮助他们制定实际的职业生涯规划。

三、结语

综上所述,大学生就业指导不仅是指导大学生如何找工作,而是要指导学生如何根据个人特性进行职业选择,更注重帮助学生发现、培养自我潜能与创造力。因此,在当前的高校就业指导工作中，应加强大学生职业生涯规划的教育,使大学生能根据自己的兴趣爱好和职业发展方向进行学习，在顺利进入人力资源市场后，能持续稳定的发展自己，贡献社会。

**大学生职业生涯规划论文篇二**

学院：

专业：

姓名：

学号：

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适自己的职业，对于个体的自我实现以及未来的生活具有举足轻重的作用。职业生涯规划是一项熊工程，首先要建立有关职业生涯的基本概念，知晓职业的特性、要素、功能、了解职业与专业的关系，职业规划与未来生活的关系，大学生说对于未来的职业生涯的影响。

一、如何理解职业

以我目前的个人阅历和学历来说，是不可能完全理解职业的具体含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度从事社会生产或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

社会中有着各式各样的职业，职业又是人们谋生的手段，所以人的一生离不开职业，也就是说，人的一生中，将有大部分时间在职场中度过，除了少部分自由职业者，大多数人会在各自的职业环境中生存。就是这种必然的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性发展，每种职业都有独特的活动结构，对从事着的个性与心理有着潜移默化的影响，人们参与职业活动，完善者属于自己的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明了人不可能能一个人照顾到生活的全部劳动成果，人们将自己专属的职业劳动成果与他人交换，达到填充个人物质以及精神的目的。

二、职业生涯规划

规划之前必须了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的，所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。

首先说这个延续一定时间的概念，这里的时间没有局限于具体明确的几年几月，而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力，这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变化发展历程。所以规划时必须考虑到自身在将近40年的工作历程大致会发生的过程。从职业前期的学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的历程；期间对职业的选择，对职业发展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，容易形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了一定的成绩，而面对更深一层次的挑战时，就可能翻一下抉择上的错误，这错误很可能会付出巨大的代价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判断；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经历过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的经验也使处事变得稳重得体，有掌握全局的判断力，所以只要不出现大的变故，稳定的走完自己的职业生涯是信手拈来的事了。

三、自我素质评价

认识自己的性格是认识自己的一个重要因素。性格是一个人在学习与生活过程中形成的较为稳定的对现实的态度和与之相适应的习惯的行为特征。

有一句话在哪都适用，就是态度决定一切。而态度又是由性格决定的，虽然性格是一种十分复杂的心理构成物，但只要合理分析自己的内心，认识自己的性格，把握性的的基本特征，就能客观全面的了解自己真正属于怎么样的人。

首先我对自己进行了一个大致的性格评定，经过多份性格测试报告的结论得出，我是一种活泼型的人，活泼型的人喜欢说，喜欢与人交往，害怕孤独，热情助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人喜欢与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。热爱与人打交道的岗位或者是富于变化的工作，入销售、公关、记者、教师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，如果要让他们在某一个点持久停留，入座研究分析或机械重复则缺少耐心或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对自己的客观评价是，在某些道德方面比较注重他们的评价，所以道德约束感很好，会经常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。喜欢新鲜的事物，对新鲜的环境和周围的人没有很强的排斥感，但也没有很好的融合感。个人为人处事相对被动，因为我个人比较独立，所以很少会要求别人帮助我什么，能自己解决的事尽量自己克服，所以面对新同学或是新同事时，不会主动搭讪，但要是他们能主动开口向我表示友好，我定会热情无比。个人有个人的朋友交际准则，对不适合自己性格的人还是会慢慢淡出，对相符自己性格的人又会时时相处，即便分离，也不会减淡那份友谊。个人有竞争好胜心，但仅局限于自己有能力特长的范围内，如打篮球。而超出自己喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，因为即便在自己得到时，都会回头考虑考虑自己失去时该如何面对，所以没有很强的控制欲。

将性格与自己个人目前的专业相结合分析，自己还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学能力，以及面对困难有一颗钻研的有毅力的心。而自己喜好新鲜事，面对重重代码的压力，并不能很好的调整心态，利用各种途径查找资料去解决问题，往往面对困难要是没有同学或者老师的点播帮助，就会陷入学习的僵局。这原因主要是怕自己的努力得不到结果，是太在意自己的成果的表现。所以目前的自己时刻告诫自己，付出的过程是艰辛的，很有可能是少有回报的，但也只有付出过，才有一天会得到辉煌的成果。

四、职业目标与实际计划

从20xx年数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的发展之路越来越向移动客户端靠近，所以it行业的人员普遍认为之后几年的互联网发展路线将大力推进手机端移动通信。

结合自己的专业来看，就业前景相对其他专业来看，还是比较乐观，而且在收入方面有较大的优势。到大二目前为止，基本对将来的职业定位是从程序员做起，所以现在全力学习程序开发的知识。坚信只要自己能有一手程序开发稳定的能力，便能给自己一个步入职场的金钥匙。虽说在真正的职场里并不能用编程能力在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的知识，这些并不能在大学期间窥探到什么，必须等进入职场后，有过磕磕绊绊，自己实打实的增长经验才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参与其中。创业又与入职是不同的概念了。

自己开发程序能力的训练，还是有机会入职软件公司，找到自己就业的一片天地的。

这里还有大学的学业与职业目标相互冲突的问题，大学开设的学科，有几门是与自己将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的分配，也是个人目前要做出的计划。暂定是与互联网行业完全不着边际的学科只求通过，不细钻研。与个人未来发展方向有帮助的科目，将细心研究。这个决定必会影响自己在大学的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不妨碍自己朝着心中目标计划的前进。

**大学生职业生涯规划论文篇三**

做一份完美职业生涯规划应包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个环节。

2.1自我评估

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估。自我评估是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。一个人只有通过自我评估，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。如果忽略了自我评估，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。

自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简言之，要弄清楚我是谁？我想做什么？我能做什么？当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评估中还应善于听取他人的意见。

2.2职业环境分析

职业环境因素对个人职业生涯发展的影响是巨大的。作为社会生活中的个体，我们只有顺应职业环境的需要，趋利避害，最大可能地发挥个人的优势，才能实现个人目标。

职业环境分析包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析。要评估和分析职业环境条件的特点；发展与需求变化的趋势；自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的`有利条件和不利因素等。要弄清楚自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么？这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。

3.5大学生职业生涯规划必须以社会为导向

社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

3.6加强职业生涯规划指导队伍的专业化培养

大学生职业生涯规划指导既是一项神圣的事业，又是一项专业性很强的工作，它充分体现高校的教育功能，需要具备一支具有较强专门知识、能力和素质的队伍。这就需要通过集中培训和学习，建立一支专业化、专家化、科学化的职业生涯指导队伍，经常开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作，成为大学生的“职业导航师”。只有这样才能满足大学生求职的需求，才能帮助大学生确立正确的职业意识。

**大学生职业生涯规划论文篇四**

  （1）设置三、四、五题的目的在于，调查答题者对自身的性格，优势与劣势，能力是否清楚。因为认识自我的个性特征是对自己进行职业生涯规划的重要基础。性格是人对现实的态度和行为方式中表现出来的稳定的心理特征的总和。职业心理学的研究表明，不同的职业有不同的性格要求。可以依据自己的性格来看出一个职业是否适合自己，这与自身的才能在日后职业生涯的发挥程度，发展的顺利程度密切相关。三四五题的结果如下：

  第3题您对自己的性格

  第4题您对自己的优势与劣势

  第5题您对自己的能力

  上述三题中选择“比较了解”的答题者均占大多数，而“非常了解”的也有不少，“完全不了解”者几乎没有。这说明目前大学生对自身的了解程度比较好。结果较乐观，大部分人有为自己做好规划的基础。

  （2）第七题调查同学们是通过什么渠道来了解自己的，了解自己的渠道的多样性与正确性有助于对自己做出客观公正的评价。本题中大多数人选择了“自己体会”（66.2%），而“他人评价”仅有23.1%，没有人通过“测试”手段了解自己。这说明目前学生了解自己的手段太单一，也间接说明了自身与他人在这方面沟通太少，大多数人不愿去做测试或咨询。只通过“自己体会”难免太主观，不易发现自己的隐藏的优缺点，很难做出客观公正的评价。

  （3）六、八、九题主要通过学生对自己本专业，以及对打算从事的职业，行业的确定程度调查学生职业兴趣及职业定位（九题）是否明确。兴趣是人们积极地接触、认识和研究某种事物的心理倾向。求职者是否具有与所求职位相匹配的兴趣，是持续完成工作的重要动力之一。

  正确认识自我的基础上，初步确定自己的职业生涯目标，明确自己的职业定位。职业生涯目标在职业生涯规划中有很重要的地位。如果目标不确定，则必然导致职业生涯之路不规则。典型的表现就是频繁跳槽，频繁更换工作，使职业生涯始终在低层次徘徊。 调查结果如下：

  第6题您知道自己喜欢哪些职业吗？ 第8题您是否喜欢现在的专业？

  第9题您对自己的将来的发展方向是否明确？

  以上结果显示，大多数同学对自己的爱好，职业定位的确定性处于中游水准（不能说完全不知道）。

  （4）第十题“您对自己的打算进入行业的趋势、背景是否了解？”本题限定为第六题选择“比较了解与非常了解”同学回答。对于确定了自己方向的同学，深入的了解做选择的行业与职业非常必要，这是真正的实现自己规划的第一步。本体调查结果：

  从上表可以看出对此“非常了解”的相当少，“比较了解”和“不带了解”的占大多数，并基本持平，这说明同学们在这方面有大大加强。要落实职业生涯规划，实现自己的梦想这是非常重要的一步。

  (5) 长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分。 第十二题“您在大学中的学习生活中有明确的目标吗？”本题数据：

  从以上数据可以看出：大部分大学生都有清晰的目标，但是很多的都是短期目标。明确的目标和兴趣一样，是努力和追求成功的动力。有明确的目标才能够不浑浑噩噩的度日，才能合理的安排自己的时间，才能清楚自己每个阶段的任务。

  （6）第十三、十四题“您知道什么是职业生涯规划吗？”“您认为职业生涯规划对大学生重要吗？”这两题主要调查“职业生涯规划”在大学生心中的分量以及了解程度。本题数据如下：

  十三题十四题

  从以上数据可以看出：目前大学生普遍认为“职业生涯规划”非常重要，认为其“不重要”

**大学生职业生涯规划论文篇五**

(4)个人品质在个人品质方面，我的道德还是可以的，拥有强烈的同情心，自己也没有不好的个人习惯。同时，会比较考虑他人感受。

(5)人生格言知识成就命运，梦想铸造未来！

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自己可以的，我一直对自己有很强的自信心，相信自己在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础上的。

(五)自己的职业性向

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种企业型的职业性向。因为通过前面的自我认识，我认为自己在组织领导能力上、交际能力上还是可以的，同时我所学习的专业是国际贸易实务，这与企业型的职业性向是比较接近的，最主要的是自己有着方面的理想，我的理想是有一天拥有自己的公司!

“金无足赤，人无完人”没有一个人是十全十美的，我们都有自己的优缺点，我当然也不例外，所以我对必须自己的优缺点有清醒的认识。

我的优点：

(1)我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强；

(2)社会实践能力以及组织协调能力较强；

(3)对人诚恳，大方，喜欢与人交流社会交际能力强；

(7)忧患意识较强，做事情计划性较强；

(8)我自问不是什么聪明的人，但相信我的智商是中等偏上的；在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自己不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

我的缺点：

(2)由于性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人；

(3)我的字写的不好，这也是一个缺点；

(4)我的另一个大缺点是脾气有点倔强，认定的事情就一定要做到而且要做好

(5)虽然是山东人，但我却并不高大，但这并不是一个很重要的缺点。

(6)社会实践的经验还不丰富，对许多方面的知识了解不够，且没有积极的去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标坚难，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

1.最新大学生职业规划论文：我的未来我做主

3.大学生职业生涯规划2024最新

4.大学生职业生涯规划书范文3000字

5.2024最新大学生职业生涯规划大赛作品范例

6.有关2024届的大学生职业生涯规划书

7.大学生职业生涯规划书模板范文

8.大学生未来职业生涯规划

**大学生职业生涯规划论文篇六**

有了成功的目标。明确自己人生的大目标，对把握好目标有直接的促进作用。认真策划人生每一步。

有道是：\"凡事预则立，不预则废\"，千真万确。

对自己做的或将要做的事没有任何准备，就是在为失败做准备。

(1)美好愿望：事业有成，家庭幸福, 贡献社会[弱势群体]。

(2)方 向：自己创立公司 [建筑设计技术方向]

(3)总体目标：成为知名设计师，进入国际建筑设计圈。

(4)已进行情况：在校专科生，希望和同学共同创办一个分公司(装饰，土建，开发)

1，社会一般环境

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也走出国门。

2，建筑设计职业特殊社会环境

建筑市场调研显示，建筑业、房地产业的持续高速发展，使建筑类专业毕业生成为高校应届求职大军中的宠儿。在大学毕业生总体就业压力比较大的情况下，建筑类专业毕业生仍然十分走俏，需求量在各类专业中名列前茅。有关调查结果显示，20xx年社会对建筑类毕业生总需求为5万余人，其中研究生2600左右，本科生30000余人，专科生14000人左右。在北京，建筑工程、道路与桥梁工程等专业已经成为紧缺专业。北京20xx年奥运会也为建筑类毕业生提供了更多的就业空间、更好的就业机会和施展才华的舞台。根据北京人事局公布的20xx年第二季度北京市人才市场供求信息，建筑类人才的供给与需求都进入了前20名，供需两旺。

综上所述，我认为中国有关设计方面的市场还是有相当大的潜力的，因此我在认识的同时就需要做到术业有专攻、并且要博学。因此，建筑设计专业市场广阔。

1、职业目标：(20xx-20xx年)

(1)职务目标:先从学生会干,勤工俭学,逐步了解企业对大学生的要求。

(2)能力目标：掌握专业知识,了解其他方面对自己有用的知识。

一年级:为试探期和定向期。

首先要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的`学习目标和要求;其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯设计;熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通能力，在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大四的毕业生询问就业情况;积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧;在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语、计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能;要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。在定向期,应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。

二年级: 为准备期、

加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要升本或考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力和创造性;积极常识并加入校友网络,了解往年的求职情况。

三年级: 为分化期(冲刺就业):

目标应锁定在工作申请及成功就业上、

这时可先对前三年的准备做一个总结:

首先检验自己已确立的职业目标是否明确,前一年的准备是否充分;

然后开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备;

最后,预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力和创造性。

另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

1、目标分解：目标可分解成两个大的目标—— 一个是顺利毕业，一个是成为一个有一家公司的设计方面的技术人员。

2、目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标(成为一个有一家公司的 艺术设计方面的技术人员)有促进作用。

**大学生职业生涯规划论文篇七**

职业生涯，是指一个人一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及工作理想实现的整个过程。职业生涯规划则是指个人结合自身情况、发展机遇，对决定个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定其事业的奋斗目标，选择实现目标的职业，确定相应的教育、发展和培训计划，并对每一步骤的时问、顺序和方向做出合理安排。目前绝大多数高校的就业指导，仅局限于对毕业班开设就业指导课，介绍当年的就业形势与就业政策，从理论层面上提供一些面试技巧、择业心理、如何写求职书等浅层次的服务。而这些已经不能很好地解决毕业生就业难、职业发展错位等问题。事实上，学生刚入校时就需要针对职业方向做出多方面的调整，这涉及到个人对所选专业的学习动力和自我激励、制定适合自己理想的学习计划、专业与兴趣不符的调整等，从而掌握发展的主动权。要让学生从大开始就认清自己的发展方向，并在三年或四年内为目标而努力，为将来就业做好准备。

一个人一生所从事的职业按先后顺序可分为早期生涯、中期生涯和晚期生涯三个发展阶段。在这三个时期中，我们依据休普的划分，又可以将一个人的职业生涯分为四个阶段：探索阶段、创立阶段、维持阶段和衰退阶段。从职业生涯阶段模型中可以知道，职业生涯是一个漫长的过程，而大学生正处在对个体职业生涯的探索阶段。在此期问，大学生的个体能力迅速提高，对自己未来的职业生涯应该有一个预期的设计，需要就自己未来的职业生涯做出关键性的决策。这一阶段职业的选择对大学生今后职业的发展有着十分重要的意义。

(一)职业生涯规划有利于大学生个人明确未来的切实可行的奋斗目标。我们每一个人都应该知道自己适合做什么，应该做什么，以及怎样实现自己的目标，自我定位，规划人生。职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。

(二)有利于大学生更好地了解自己，进行自我定位。职业生涯规划将会引导大学生对其个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，正确认识自身的个性特质，发现现有的与潜在的资源优势，帮助他们重新对自己的价值进行定位，引导他们评估个人目标与现实之间的差距，树立与自己主客观条件最匹配的职业定位。

(三)职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。通过职业生涯规划，了解和认识自己以后，可以使他们学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，有针对性地学习，参加各种相关的培训、学习和实践，充分发挥个人的长处，努力克服弱点，挖掘潜在的能力，不断增强他们的职业竞争力，从而实现自己的职业目标与理想。

(四)大学生职业生涯规划有利于社会的全面进步。高等教育以培养德智体全面发展的大学生为己任，承担着重要的社会责任和义务。综合素质高的大学毕业生是社会发展的中坚力量。对于他们，理想的人生就是在谋求和促进社会进步与发展中实现个人价值，包括实现个人职业理想。合格毕业生是高校为社会培养的优秀“个体”，社会则要求“个体”能在立足于社会的前提下，带动和影响周围的人群，进而形成大小不一的促进社会发展的因素，从整体上有利于社会的全面进步。因而大学生就业绝对不能等同于简单的“找工作”，它必须是正确、科学的职业选择和有责任的职业理想规划与实施。从这一点来看，大学生职业生涯规划的社会意义巨大。

(一)大学生职业生涯规划的理念没有普及。目前，虽然大学生职业生涯规划的问题越来越受到各高校的重视，但真正普及的面还不广。调查显示，有61．7％的学生希望在大学期间获得有关职业生涯规划的服务，而有87．2％的学生对学校开展的职业生涯规划教育感到不满意或仅仅是一般。高校并没有在大学期间经常对大学生进行关于大学生职业生涯规划方面的教育，造成大学生虽然对职业生涯规划方面的知识很渴求，但是并没有机会系统地学习相关知识。

(二)时间安排不够合理。职业生涯规划不是一蹴而就的事情，而目前大学生职业生涯规划普遍存在在大学期间偶尔开展此类教育课程或讲座，而且大多是针对毕业班学生的。调查结果显示，在接受调查的学生中，仅有16．5％的学生表示所在高校从大一就开始经常开展职业生涯规划方面的教育。时间安排的不合理，使得职业生涯规划形同虚设，根本不能对大学生产生积极的影响。

(三)缺乏专业的指导人员。目前，许多高校就业指导中心还没有专门的职业规划师，一般是由做学生工作的老师或思想政治辅导员指导，而这些指导者往往缺乏相应的专业知识和技能。大学阶段对于大学生来说是确定职业取向的关键时期，专业指导人员的缺乏对学生的职业生涯规划影响较大。

(四)大学生自身的职业价值观也存在一定的问题。如对自身了解不够，职业准备不足，职业价值观模糊。许多大学生在求职时，将眼前的薪金待遇和地缘位置当作优先考虑的因素，而并没有把个人发展空间或者未来发展前景排在首位。大学生这种过于注重条件待遇的模糊的职业价值观，导致他们不仅不知道自己适合做什么工作，而且更加重了他们求职就业的压力和负担。具体表现在：

1．大学生职业理想的形成普遍较晚。职业理想是一个人在其世界观、人生观和价值观的指导下，对自己未来从事的职业和发展目标做出的想象和设计，它直接影响个人的职业生涯规划和未来的职业发展。在“你的职业理想何时比较明确地形成”选项中，小学占2．5％，初中占5．5％，高中占26％，大学占47％，尚未形成的占19％。调查表明，大学生职业理想的形成普遍较晚，甚至还有近五分之一的毕业生尚未形成比较明确的职业理想。在“职业理想形成过程中，哪些外界因素影响最大”选项中，家庭占37％，学校占16．5％，地区占11．5％，社会舆论占27％，其他占8％。可见，对于独生子女占绝大多数的大学生群体，家庭因素在其职业理想形成中影响最大。在“你理想中的职业的相关因素”选项中，职务占41％，收入占41％，权利占7．7％，声望占13．3％，就业地区占37％，发展阶段占40％，其他占4％。可见，大学生理想中的职业，收入因素占首位，职务和发展阶段次之。在“你现实的职业与理想中的职业是否符合”选项中，基本符合的占6o％，不符合的占23．5％，很符合的仅占16．5％。这些充分说明我国教育系统对学生的职业指导工作还很薄弱，而大学教育对大学生职业理想的形成至关重要，这对我们如何帮助和引导大学生形成适合的职业理想提出更高的要求。

2．大学生受“学而优则仕”的官本位观念的影响依然较深。在“你联系工作的第一选择”选项中，前两位分别是：政府机关占40％，事业单位占36％，其他分别是：国有企业占4％，民营企业占4％，外企占7％，其他占9％。在“你对政府机关的看法”选项中，同意和完全同意“政府机关的工作人员社会地位很高”的占49％，同意和完全同意“如果我中意的政府机关和企业同时招聘我，我选择去政府机关”的占47．5％，同意和完全同意“政府机关是我就业首选”的占25％，同意和完全同意“父母非常希望我去政府机关”的占48．5％。调查表明，政府机关人员特殊的社会地位成为大学生“官本位”倾向的重要内在根源，而父母的愿望成为“官本位”观念得以存在和传承的重要外在影响。

3．大学生对经济待遇的看法出现新变化。当代大学生一方面受传统“官本位”观念的影响，另一方面又有其对经济待遇全新的看法。在“你理想的职业，其相关因素”选项中，选择收入的占59％；在“首先选经济发达、生活水平高地区的单位”选项中，不同意的占17．75％，中立的占28．25％，同意和完全同意的占54％；在“如果单位待遇好，专业不对口并不重要”选项中，不同意的占28．75％，中立的占31．5％，同意和完全同意的占50％，这说明当代大学生非常关注经济待遇。在“只要单位待遇好，即使对工作不满意也会干”选项中，不同意的占38％，中立的占35％，同意的占27％；在“个人能力高低只能用收入来衡量”选项中，不同意的占55．25％，中立的占31．5％，同意的仅占13．25％；在“收入高低最重要”的选项中，不同意的占42．75％，中立的占37．75％，同意的仅占19．5％。这说明大学生虽然非常关注经济待遇，但逐步形成了人生价值并非一定要通过收入来体现的观念，体现了大学生价值取向多元化的特点。

(一)理念上的更新和统一。首先学校自身要认识到职业生涯规划对大学生发展、对学校发展、对社会发展的重要性，并把它作为实实在在的工作来开展，而不是流于形式或者为了完成任务。其次是就业指导中心要做好宣传和教育的工作，让学生主动地、热情地、负责地参与到自己的职业生涯规划活动中来。再次是要做好学校与学校之间、地区与地区之间的沟通和交流工作，互相吸取经验，借签方法，更好地促进大学生职业生涯规划在全国的各所高校中开展起来。

(二)合理安排时间。从目前大学生职业生涯规划的时间安排不合理来看，解决的关键是有针对性地进行。不同年级确立不同的目标，并开展不同的指导。例如，一年级时使学生认识到职业生涯规划的重要性，初步了解职业内容，了解自我。可以在新生入学教育中强调职业的发展应从大学生人校开始，带领新生参观高年级学生的实习基地，了解未来工作的基本条件，组织新生与高年级学生座谈，听取高年级学生在学习和就业方面的建议和经验，邀请专家，举办大学生职业生涯规划必要性方面的讲座，鼓励学生参加学生社团活动。学年末，建议学生写自我总结，剖析对个人能力和未来职业等方面的认识和体会。二、三年级时，力争使学生了解社会需求情况，掌握一定的求职技巧，利用多种渠道收集与就业相关的信息，初步确定自己长期发展的目标，可用的途径有：开设职业生涯规划辅导课、邀请社会上不同行业的人士来介绍本行业的发展趋势和对人才的要求等等。四年级时，通过各种职业生涯规划的教育指导，使大学生顺利就业或继续深造，可以督促学生对前三年的准备做总结，检验已确立的职业目标是否明确，准备是否充分，组织学生参加招聘辅导班，帮助学生完善求职材料，举办就业政策、就业程序的讲座，组织学生毕业实习等等。

(三)开发一套适合大学生的职业生涯规划系统。大学生群体的特殊性决定了他们进行职业生涯规划的特殊性。因此，高校就业指导中心有必要选择专业化的评价工具，或者可以凭借内部专业人员的力量进行开发，或者联合外部的测评机构共同开发。大学生职业生涯规划系统工具的开发是一项具有重大实际意义的工作，需要开发者从大学生自身的特点出发，注重专业性、实践性和经济性的结合。

(四)建立高素质的专业指导队伍。一方面可以加强对就业指导中心教师的专业技能培训，使他们掌握职业生涯规划的知识和程序，往专业化的方向发展。另一方面，通过引进专业人士来加强师资队伍建设。如引进心理学专业人员或从事职业研究的相关人员，他们一般都具备职业生涯规划的知识，不仅能够对学生进行指导，而且还能为他们进行实际的规划。

(五)加强对大学生的思想道德教育、就业形势教育和素质教育，引导大学生转变择业观念，树立科学的就业观念和成才观念。高校从1999年扩招以后，使我国高等教育迅速走人大众化阶段，大学生的就业市场由过去的“卖方市场”走向“买方市场”，大学生的就业也由过去的“精英”走向“大众”。这样，一部分学生会走向社会的精英岗位，另一部分学生将从事与大众化相适应的“蓝领工作”，成为高级蓝领。因此，我们教育工作者应教育引导学生深入社会、了解社会、服务社会，自觉地将个人的奋斗目标与祖国和民族的命运紧密相连。根据社会需求、所学专业、个人兴趣与能力特长进行职业生涯规划，合理确定择业目标，克服盲目高攀、急于求成、眼高手低、择业观念淡漠、等靠要思想严重等错误观念，树立大众化的就业观念，引导大学生从认知、知识、能力、心理等方面作好充分的就业准备，尤其要提高自身的能力和素质，增强自己的核心竞争力。

**大学生职业生涯规划论文篇八**

我要做什么？我能做什么？我该做什么？也许从今天起，当我们写下对自己的人生职业规划的那一刻时，以后每天我们都得问一遍自己这样的问题。我们现在就像活在梦里一样，常常找不到自己，但是给自己定一个目标，未来会清晰很多，我们可以明白此时我要做什么，能做什么，该做什么。一纸一笔规划职业前景，一举一动创造美好未来。现在对自己严格，是对未来的自己负责；现在执笔画蓝图，将来成功在眼前！

**大学生职业生涯规划论文篇九**

做一份完美职业生涯规划应包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个环节。

2.1 自我评估

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估。自我评估是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。一个人只有通过自我评估，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。如果忽略了自我评估，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。

自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简言之，要弄清楚我是谁？我想做什么？我能做什么？当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评估中还应善于听取他人的意见。

2.2 职业环境分析

职业环境因素对个人职业生涯发展的影响是巨大的。作为社会生活中的个体，我们只有顺应职业环境的需要，趋利避害，最大可能地发挥个人的优势，才能实现个人目标。

职业环境分析包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析。要评估和分析职业环境条件的特点；发展与需求变化的趋势；自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的`有利条件和不利因素等。要弄清楚自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么？这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。

3.5 大学生职业生涯规划必须以社会为导向

社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

3.6 加强职业生涯规划指导队伍的专业化培养

大学生职业生涯规划指导既是一项神圣的事业，又是一项专业性很强的工作，它充分体现高校的教育功能，需要具备一支具有较强专门知识、能力和素质的队伍。这就需要通过集中培训和学习，建立一支专业化、专家化、科学化的职业生涯指导队伍，经常开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作，成为大学生的“职业导航师”。只有这样才能满足大学生求职的需求，才能帮助大学生确立正确的职业意识。

**大学生职业生涯规划论文篇十**

大学生在职业生涯规划过程中，从自我认识、环境评估、职业定位、计划执行以及评估反馈等环节都暴露出一些问题，其中比较突出的是认识不够客观、规划和实施有些脱离实际、带有理想化的倾向，具体表现在以下几个方面。

1.1职业发展期望过高，职业路径设计不合理

不少大学生只盯住“三大”(大城市、大企业、大机关)、“三高”(高收入、高福利、高地位)单位，很少有人主动愿意去欠发达地区。不少大学生选择以考取学位和证书作为发展主路径，以考研和考博来作为自己职业设计的职业目标，还有些大学生“为保险起见”准备了四条以上的发展路径，但这些路径的结果悬殊较大，路径之间也缺乏内在联系，发展方向和路径的模糊不清势必导致在实际选择中的犹豫不决，不利于核心职业目标的实现。

1.2社会实践的方向不够清晰

为了增加“工作经验”，不少大学生选择了兼职，做家教、促销员和业务员等；为了提高就业竞争力，不少大学生选择考证来增加“筹码”，整天忙着各种各样的考试；还有的大学生花了大量时间参加各种文体活动，只是为了向用人单位证明其兴趣广泛。总之，社会实践缺乏职业方向性，遍地开花，注重量的积累而忽视了质的要求，不仅使大学生疲于奔命，而且盲目性和风险性都增大。

1.3过于追求所谓的“最佳规划”

有些大学生对经济学上讲的“最小成本、最大收益”津津乐道，花费大量时间和精力在寻找“最佳规划”上，希望“一次规划，终身受益”，在做规划时面面俱到，不愿舍弃，在行动中也不愿从小事做起，碰到困难就不知所措，不会灵活采取调整措施。实际上，由于诸多因素的限制，一个人几乎是无法做出一个十全十美的职业生涯规划的，况且，由于外部环境变化和自身认识、能力的提高，职业生涯规划也是需要不断调整、与时俱进的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn