# 大学职业生涯规划论文(优质9篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-08-23

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。大学职业生涯规划论文篇一本人为人坦诚，团...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**大学职业生涯规划论文篇一**

本人为人坦诚，团结同学，做事细心认真，不拍苦不怕累，有一定的耐挫力，虽然性格有点内向，但我兴趣广泛，听音乐、画画等都有一定兴趣，与朋友在一起能够相互帮助。并且我对自己的未来充满向往与自信，作为一个女强人，我会为自己的将来而努力奋斗。

二.职业选择

会计专业，有较广的就业面，较主要的有以下几方面：企事业单位、政府机关、会计师事务。我个人更倾向于企事业单位，将来无论在内资还是外企，都有一定的发展道路，虽说内资没有外企待遇好，但是一定作为一名合格的会计师，还是能克服这一困难。

三.会计行业未来发展评价

会计作为一种商业语言，在经贸交往中起着不可替代的作用，在我国具有良好的就业前景。适应中国外向型经济迅速发展的形势，像在企事业单位经过几年，甚至可以爬到高层管理，有很大的发展空间。

四.职业生涯规划方案：

大学在校的学习任务规划

1.总的规划：通过大学的学习，掌握好专业知识和技能。积极参加各项社会实践，增加自己的社会实践经验，并学会自立，在学有旁骛之时，找份兼职。在校期间便开始积累人脉，提高自己与人交往能力。以及团队合作，领导能力。

2.具体方案：

1）20xx春学期：考取大学英语四级证书

2）20xx秋学期：考取会计从业资格证书

3）20xx春学期：考取大学英语六级证书

4）20xx秋学期：复习，准备，积累，开始面对考研岁月

5）20xx全年：努力备考，力取进榜

毕业后的职业生涯规划

20xx~：努力认真读研

20xx~2024 六年：

这六年主要是积累自己六年来的工作经验，并储蓄了一定资金

在能力上：能够熟练会计事务，而且在同级同事中能够做到表现出众；熟悉各企业的文化环境，自己能从普通员工爬到管理人员（在外资企业中）

在经济上：这六年保持年薪7万以上

20xx年后：

职业目标：创建小型的会计事务所

能力目标：形成自己系统的管理体系，组织自己员工进行各项工作，具有较强领导能力，并且与员工多沟通，全员共同努力，完成传统突破。

经济目标：年薪20万以上

五.成功标准

我成功的标准：我坚信一句话，只要你勇于挑战，不畏困难，付出过泪水和汗水，你会最后大丰收的。所以我在每一阶段都会用心做事。努力拼搏，为自己的梦想去奋斗，为以后不让自己后悔，正所谓条条大路通罗马，而我要在自己正确的思想指引下走向成功，并为之自豪。

六.尾言

作为大学生的我们，应该珍惜好学习的时光，树立目标，并开始努力奋斗，好让自己最后为之流泪，毕竟人生如同品这杯咖啡一样：甜甜的苦涩，先苦后甜！

**大学职业生涯规划论文篇二**

职业生涯规划就是在对个体的内在心理特征和外在环境条件进行评定、分析、研究的基础上，为其设定明确的长期职业发展目标，并制定相应的发展步骤和具体活动规划。职业生涯规划的目的不仅仅是协助个体找到工作，而是帮助个体真正了解自己，并结合社会环境等外部因素确定职业发展方向，拟定可行性的职业发展规划，以实现个体人生价值的最大化。

顾名思义，大学生职业生涯规划就是针对当前大学生这个特殊的社会群体，开展的职业生涯规划，其希望达到的不仅仅是帮助大学生们找到一份工作，而是希望通过对其进行系统的职业生涯规划，能够帮助其进一步了解自我、了解当前社会就业形势与趋势、了解各种职业的特性与要求、拟定出符合自身特质、条件与需求的职业发展规划，并能够得以实施，从而最终达到实现其人生价值最大化的目的。

二、大学生进行职业生涯规划的重要意义

美国心理学家萨帕()提出，职业发展具有五个阶段，而大学生正处于职业发展的探索阶段(15～24岁)与确立阶段(25～44岁)，在这个阶段，大学生们开始尝试职业角色，认识不同的职业，不断改变对职业的期望，并将选择一种自己认为适合自己特点的职业，试图把它作为终身职业。

同时，大学生又具有很大的潜力、很强的可塑性，在其学习生活过程中，指导大学生认识自己，实现自我的准确定位，尽早地帮助他们确立科学的职业生涯规划，促进学生有目的、有方向地提高自己，有利于学生少走弯路，有利于实现个人与职业的统一，有利于帮助学生成功就业，有利于学生人生价值的自我实现。

三、当前我国大学生职业生涯规划存在的问题

20世纪初，我国的职业指导受到美国等四方国家的影响开始萌芽。但进入20世纪30年代至70年代，由于实行计划经济和就业的统包统配等多种原因，在相当长的一段时间里，职业生涯规划教育问题一直是高等学校教育的空白。直到20世纪80年代才又慢慢开始酝酿探索，90年代中期重新起步。而真正现代意义上的大学生职业生涯规划教育的提出和受到关注应该是从21世纪初开始的。到2024年，国内许多高校普遍开始增设就业指导课程或讲座，就业指导教材也相继出版，就业指导服务水平有了不同程度的提高。

由此可见，我国大学生职业生涯规划和就业指导经历了一个曲折的发展历程，其突出特点是，初期起步早，中断时间长，目前呈现出较为快速的发展势头。但是，在当前的快速发展过程中，依然存在着诸多的问题与不足值得我们去分析与思考。

1.广大学生、家长对大学生职业生涯规划未能引起足够的关注与重视

大学生职业生涯规划虽然在国内已经开展了十几个年头，各高校开展的各类指导、培训课程、讲座也越来越多，越来越普遍，但依然有许多的学生及家长对于大学生职业生涯规划未能引起足够的关注与重视。

在诸多家长看来，大学生的职业生涯规划是学校应该做的事，与家长的关系不大，特别是广大农村家庭，家长自身的文化知识普遍缺乏，对于职业指导、职业生涯规划等根本没有认识，对于如何给自己的孩子进行职业指导与职业生涯规划更是无能为力。另一方面，从大的社会趋势上看，高考考的是孩子，而毕业考的是家长，大学生的就业不仅仅是孩子自身的事，更是一个家庭的大事、要事，家长为孩子们托关系找朋友，忙前忙后，目的只有一个，给自家的孩子找到一个看似理想的“好”工作，因此人脉资源似乎成了大学生就业的关键与核心，至于职业生涯规划则显得不是那么重要了。

2.各高校大学生职业生涯规划专业人员缺乏

目前，许多高校虽然设有就业指导中心，但还没有配备专门的职业规划师、职业指导师，大学生的职业指导工作往往是由做学生工作的老师或辅导员担任。而这些指导者虽然对就业指导具备一定的经验，但在学生的职业指导方面所能发挥的作用有限，往往仅能够给学生在就业上提供一些适当的建议与帮助，和学生分享一些其他学生及自身的经验，对于职业指导、职业咨询、职业生涯规划等方面不太熟悉或不尽掌握，加上缺乏心理学、教育学、社会学、管理学等有关职业咨询与职业生涯规划的学科背景或系统训练，在帮助学生正确认识自身与外部工作世界、科学规划职业生涯方面就显得力不从心，有时候设置会给予不恰当或者错误的指导意见，对学生的职业发展造成一定的影响。

由此可见，高校职业生涯规划专业人员的缺乏对我国当前大学生职业生涯规划，乃至职业指导具有一定的影响，在一定层面上也制约了我国职业指导的发展与进步。

3.各高校对大学生职业生涯规划定位不清、实施起步太晚、落实成效不佳

职业生涯指的是个体职业生活的历程，在不同的年龄阶段，个体需要面临和解决的职业发展任务与问题均不相同。职业生涯的设计更是一个系统工程，是一个长期的连续过程，不是仅仅在某一个时间点、时间段开展就能取得成效，而需要早早的意识与启动，全程的跟进与调整，才能达到最终的目的与成效。

职业指导、职业生涯规划等相关课程、讲座的开展虽然目前在各高校并不少见，但却广泛存在着对职业指导、职业生涯规划理解不全面、定位不清晰、实施起步太晚、落实成效不佳的现象。

许多高校虽然在大一新生入学时就开设了学涯规划的讲座、课程，但课程的开设没能真正与职业生涯相联系，仅仅是就学习谈学习，至于为什么学，要学什么都没能很好的说明白、说透彻，到头来学生只知道要好好读书，但为什么要好好读书，该读哪一些书，读了那么多书有什么用，却没有多少人能说清其中的原由。还有许多高校在大四给毕业生开没职业生涯规划课程，但为时已晚，因为他们忽略了当毕业生面临找，工作的压力时，常常会感到很焦虑，如果此时要静下心来做自我探索并不容易。有些学生觉得只要有个单位，有个工作就可以了，根本不会考虑到底适不适合自己。

四 做好大学生职业生涯规划的对策

鉴于前面提到的当前我国大学生职业生涯规划存在的几点问题与不足，结合职业指导的相关理论与职业生涯规划的程序及方法，提出以下几点对策与建议。

1.增强大学生职业生涯规划的关注度

为了更好的开展大学生职业生涯规划，真正帮助大学生开展职业指导，就应该增加大学生职业生涯规划在高校乃至在社会的重要性与关注度。各级政府首先应通过各种媒体加强对于职业指导、特别是职业生涯规划重要性的广泛宣传，提高民众的关注度，提升大家对其重要作用的理解与认识。积极鼓励民间具有资质的机构创办职业生涯规划教育和培训机构，弥补目前高校职业生涯规划教育机构的不足。

同时，各高校要认识到职业生涯规划对大学生发展、对学校发展的重要性。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生涯设计活动中来;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，互相汲取经验，借鉴方法，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。

2.培养一支高素质的专业指导队伍

一方面积极培养，鼓励广大高校的辅导员、就业指导老师报考职业指导师，对其开展系统的专业技能培训，使其掌握职业指导、职业生涯规划的相关理论知识和实践指导能力，往科学化、专业化的方向发展。另一方面积极引入，通过专业人才的引进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与技能，不仅能够对广大学生开展职业生涯规划指导，而且还能帮助广大学生给予落实。

3.实现大学生职业生涯规划的系统性与长期化

在美国，生涯规划从幼儿园就已经开始，而我国大学生职业生涯规划往往到了大四才开始，不但显得起步过迟，且缺乏系统性，更无法做到全程的跟进与掌握。

因此，需要将大学生的职业生涯规划启动时间前移，不仅仅前移到新生入学，甚至更应该前移到小学时期。在小学时就进行职业生涯规划的启蒙教育，在每一个孩子心中种下职业生涯规划意识的种子，在高中文理分科时就开始进行自我评估，结合自身的性别、气质类型、行为习惯、兴趣爱好、特长等方面开展。到了高考志愿填报时，对之前做的自我评估进行确认与调整，同时，要结合环境评估、理想职业选择、职业生涯路线选择等进行专业填报，要尽可能的选择自己主动想学习的，与兴趣爱好相符的，自己将来愿意把该专业转化成一份工作乃至一份事业的号业来填报。

进人大学后，在低年级时要进一步了解职业内容、了解自我，并通过基本的专业学习、技能实践、用人单位参观走访等确认是否进行职业生涯规划的调整，做好大学期间的学习、实践安排与计划。在中、高年级时要力争根据之前制定的计划，全面了解社会需求，掌握专业知识与专业技能，利用各种渠道收集就业信息，提升求职技巧，并确定自我的长期发展职业目标，为最终的就业做好充分准备。进入毕业班，则要将之前所积累的知识、技能、信息等资源与能力进行整合，真正踏人社会，面对用人单位，自信地走出职业发展的关键一步。

毕业后，还需要持续地实施职业生涯规划，结合自身实际工作情况与职业发展需求，对职业生涯进行调整与完善，进而真正达到自我人生价值的最终实现。同时，各高校如果有条件还应该做好毕业生职业生涯规划的后续跟进工作，掌握了解学生的职业发展情况，为学校的职业指导工作累积累一定的数据与资料，以便今后更好地开展职业指导工作。

参考文献

[1]钟谷兰，杨开.大学生职业生涯发展与规划[m].上海：华东师范大学出版社.2024.

[2]杨丽芳，大一新生[m].天津：天津教育出版社，2024.

[3]常万里，大学生职业生涯规划存在的问题及对策研究[d].北京化工大学，2024.

[4]吴秀霞.我国大学生职业生涯规划教育的发展历程与发展趋向[j].理工高教研究，2024.

**大学职业生涯规划论文篇三**

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适本身的职业，对于个体的自我实现以及将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，职业规划与将来生活的关系，大同学说对于将来的职业生涯的影响。

职业职业规划自身素养职业目标与实际计划

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实在含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动本领的个体，运用自身的学问、技能与态度从事社会生产或服务，为社会制造物质财富与精神财富，并取得合理的个人酬劳以充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。就是这种必定的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性进展，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，人们参加职业活动，完善者属于本身的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明白人不可能能一个人照料到生活的全部劳动成果，人们将本身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。

规划之前必需了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所制造出的一个有目的、延续确定时间的生涯模式。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。

首先说这个延续确定时间的概念，这里的时间没有局限于实在明确的几年几月，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动进展历程。所以规划时必需考虑到自身在将近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，对职业进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，简单形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了确定的成绩，而面对更深一层次的挑战时，就可能翻一下选择上的错误，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，作出最优的判定；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经过过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的阅历也使处事变得稳重得体，有把握全局的判定力，所以只要不显现大的变故，稳定的走完本身的职业生涯是信手拈来的事了。

认得本身的性格是认得本身的一个紧要因素。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，就是态度决议一切。而态度又是由性格决议的，虽然性格是一种特别多而杂的心理构成物，但只要合理分析本身的内心，认得本身的性格，把握性的的基本特征，就能客观全面的了解本身真正属于怎么样的人。

首先我对本身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，活泼型的人爱好说，爱好与人交往，畏惧孤独，热诚助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人爱好与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。酷爱与人打交道的岗位或者是富于变动的工作，入销售、公关、记者、老师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，假如要让他们在某一个点长期停留，入座讨论分析或机械重复则缺少耐性或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对本身的客观评价是，在某些道德方面比较重视他们的评价，所以道德管束感很好，会常常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。爱好新鲜的事物，对新鲜的环境和四周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，由于我个人比较独立，所以很少会要求别人帮忙我什么，能本身解决的事尽量本身克服，所以面对新同学或是新同事时，不会自动搭讪，但要是他们能自动开口向我表示友好，我定会热诚无比。个人有个人的伙伴交际准则，对不适合本身性格的人还是会渐渐淡出，对相符本身性格的人又会时时相处，即便分别，也不会减淡那份友情。个人有竞争好胜心，但仅局限于本身有本领特长的范围内，如打篮球。而超出本身喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，由于即便在本身得到时，都会回头考虑考虑本身失去时该如何面对，所以没有很强的掌控欲。

将性格与本身个人目前的专业相结合分析，本身还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学本领，以及面对困难有一颗研讨的有毅力的心。而本身喜好新鲜事，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忙，就会陷入学习的僵局。这原因紧要是怕本身的努力得不到结果，是太在意本身的成果的表现。所以目前的本身时刻告诫本身，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。

数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的进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进展路线将大力推动移动电话端移动通信。

结合本身的专业来看，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学问。坚信只要本身能有一手程序开发稳定的本领，便能给本身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本领在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的学问，这些并不能在大学期间窥探到什么，必需等进入职场后，有过磕磕绊绊，本身实打实的增长阅历才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参加其中。创业又与入职是不同的概念了。

在这不能将创业的计划细说，只能从自身的计划定论，就是学好编程语言，组织身边有本领的同学，带着本身的技术，开发本身的项目。这个目标可以再之后两年内完全确立，只要团队成熟，便连续创业；要是项目开发失败，也不耽搁本身开发程序本领的训练，还是有机会入职软件公司，找到本身就业的一片天地的。

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，有几门是与本身将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的调配，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，不细研讨。与个人将来进展方向有帮忙的科目，将细心讨论。这个决议必会影响本身在大学的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不拦阻本身朝着心中目标计划的前进。

**大学职业生涯规划论文篇四**

作为一名当代的大学生，就业情况越来越严峻，做一份自己的职业规划书则显得更为重要了。不仅仅是解决自己的就业压力问题，也是对自己负责的一份保证。

一， 自我评估

通过mbti的性格测评，说明我是一个多血质个性的人。属于活泼,好动，敏感的气质类型。感受性低而耐受性高，举止敏捷姿态活泼；情绪色彩鲜明，具有较大的可塑性和外向性；语言表达能力和感染能力强，善于交际。缺点是，感情外露但有显得粗心浮躁；办事大都兴趣，虽富于幻想但缺乏耐力和毅力。

多血质人工作能力较强，容易适应新环境适应面较广泛，都是种充满自信的人。重大局，不贪小利，不感情用事等等，这都是多血质人在气质方面的长处。

父母对我的期望是，有一份稳定的工作，但更希望的是我所成就，将来不用依靠他人。尽管他们是普普通通的农民，没有什么高深的理论知识吧，但他们明白一个道理，长在温室里的花朵是经不起阳光的洗礼的，只有经历一番风雨才能见彩虹。对于我的追求他们也会支持和鼓励。

自我优势：

我性格活泼外向，工作能力和适应能力较强，对人坦率，已得到大家的认可

，对于事情充满热情，易感染周围的人，朋友多，社会资源丰富，并且在这个充满机遇和挑战的时代，一且皆有可能，只要努力了就不会后悔。我所学习的人资源管理专业与现在日益迅速发的经济状况相匹配，因为一个企业想要发展的更好更快更健康，人力资源管理以及人力战略分析会越来越重要，会得到更好的重视，更容易实现自我的工作价值满足感。

自我劣势：

尺有所短，寸有所长。每个人都有别人无法比拟的长处，也有自我难以克服的缺点。多血质型的人对于简单，细致和琐碎的工作，对缺乏竞争和刺激，只要求细致的工作是产生不了兴趣和热望的，也做不出引人注目的成绩。不安现状，粗心是最大的弱势。所以要改正，必须从身边的每一件事做起，事无大小，都要用心做，抚平燥性，培养耐性和细心。另外我的社会经验和阅历由于受目前的限制都是非常欠缺的，但我相信:给我时间，我可以做得更好。

我会认真对待我的`优势和劣势，善于发现不足，并努力克服缺点，提高自身素质。

二， 自我分析

尼采说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？三个步骤来迈出成功的职业生涯的第一步。因为只有通过自我认知了解自己的内在需求，个人的潜能才会得以充分的发挥。

作为一名大学生一定要明确：我喜欢做什么，我可以做什么，我能够做什么，我应该做什么，我做什么。次那个人来分析自己的兴趣爱好，个性，特长，气质，职业价值观等，也明确外在的就业环境和就业趋势能够给你提供什么样的就业机会，而自己所掌握的专业知识，专业技能和工作经验以及个人的综合素质和潜能。明白自己应该做什么。

我是一名大一的学生，学习的是人力资源管理专业，喜欢与人交流，朋友们都喜欢与我相处，感染能力强。对于自己的缺点我会努力加强自己的素质锻炼和修养，提高自己的细心能力，积极参与实践锻炼。

我在暑假期间曾经办过补习班，参加过暑期打工时间虽然不久，但增添了我的人生检验和阅历。为以后的职业生涯亚打下了一定的基础。此外我也会积极参加校内的活动比赛，比如演讲，写作大赛等等，从校内锻炼自己实践能力。课余时间也得积极参加体育锻炼，良好的身体素质是革命的本钱，如果可以的话，就花一点时间去学一门自己感兴趣的东西。

三， 职业生涯目标

近期的，也就是在上学期间的短期目标。1大二把英语四级通过。另外普通话证书也要考取【二级甲等】；由于我学习的是人力资源管理专业，所以在本专业上在大三上半学期要取得人力资源管理三级证书；由于我曾经学习过vf，所以决定在大二下半学期的时候尽量考过进算计vf二级证；因为我本人也比较喜欢教师这个行业，所以会在大三下半学期在不耽误找工作的前提下，复习功课努力学习英语，和教育心理学，取得一个英语初中或者是高中的教师资格证。

**大学职业生涯规划论文篇五**

前不久，在网上看到这样一则故事:有一个大学毕业生，重庆人，是河南省某高校工商管理专业20xx年本科毕业生，英语过六级。因为考研，错过了找工作的好机会，去年8月，回到重庆找工作。经熟人推荐，进人江北一度假中心做销售代表，底薪600元。仅仅干了17天，就被“炒鱿鱼”，原因是专业不对口，也没有相关工作经验，整天呆在办公室里无所事事。不久，找到第二份工作，在一家生产眼科仪器的公司做打字文员。可每分钟打三、四十个字的速度还没来得及提高，又被“炒”了。去年11月12日，进人一家畜产公司做外销员，月薪800元。不过，可能是与另位外销员人际关系处理不当，没干多久，被公司无故就解聘了。来不及伤心和难过，有了第四份工作，在花卉园一家中介公司做中介，月薪800元。不久，主动“炒”了第四个老板。现在，我拼命学习各种知识，还在考导游证。我只有一个希望:下一个工作能干得长久一些。

据调查，有这样经历的大学生，在我国大学毕业生中不是个别现象。今年毕业的大学生中，不到半年已经有大约20%的人更换过工作。跳槽不是坏事，但盲目而频繁的更换工作，会使得刚毕业的大学生无法给自己准确定位，从而在频繁更换工作中迷失自我，失去自信，给相当一部分人造成了重大的人生损失!这种现象从一方面反映出我国职业教育的欠缺，学生对于社会缺乏必要的认识，对于外界的情况掌握的较少，对自身又缺乏足够的分析了解，这就造成学生们进人社会后，极其的盲目和不适应。因此，我们应该认真反思一下我们的教育，我们现在要做的，就是要改进我们教育中存在的不足，帮助我们的学生认识了解自己，强化自己的职业选择，从而增强竞争力。

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。是以自我价值实现和增值为目的。职业生涯设计就是指个人和社会相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，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。职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯策略、评估与反馈等五个阶段。

下面介绍几个生涯规划的重要理论。霍兰德职业性向理论:职业生涯规划学科有一个著名的霍兰德职业性向理论。霍兰德认为，职业性向包括价值观、动机、需要等，是决定一个人选择职业或岗位的重要参数。他基于对职业性向测试的研究，一共发现六种职业性向，然后根据业者的心理素质和择业倾向划分为六种基本类型:(1)实用型。倾向于从事包含着体力劳动并且需要一定技巧、力量和协调性才能承担的职业;这类人通常遵守规则，实际、安定，喜欢需要基本技能的基本活动，如操作工具，各种修理工作等。(2)研究型。倾向于从事包含较多认知活动的职业，这类人通常内省，理性，创造，喜欢独立分析与解决抽象问题，如研究数学、物理等工作。(3)艺术型。宜从事包含大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业;这类人通常想象丰富，做事凭直觉，冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想，如绘画、音乐、表演等。(4)社会型。宜从事包含大量人际交往内容的职业;这类人通常乐于助人，喜欢与人合作，富有同情心，如教师、医生、咨询等社会服务工作。(5)企业型。宜从事人量以影响他人为目的的语言活动的职业;这类人通常喜欢支配、劝导别人，自信，喜欢从事领导他人实现组织目标或获取经济利益的活动。(6)常规型。宜从事包含大量结构性的且规则较为固定的活动的职业。这类人通常有条理，顺从、有序，喜欢有固定规则的工作，如秘书，会计，出纳等。

霍兰德认为，失业者职业性向类型与职业及岗位相关系数越大，两者适应程度越高，反之，则越低。他还认为人格类型与环境类型适配性越高，对所做的选择就越满意，对职业认同度也就越高。通过这个理论，我们可以了解自己的人格类型，分析自己的人格类型与所处的环境类型之间的匹配度，从而可以帮助我们减少选择职业的盲目性。

美国的一位职业指导专家舒伯认为职业选择是一个发展过程。他把人的职业发展过程分为五个阶段:(i)成长阶段(出生一14岁)，是以幻想、兴趣为中心，对自己所理解的职业进行选择与评价;(2)探索阶段(15--24岁)，逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑，开始进入劳动力市场或开始从事某种职业;(3)确立阶段(25一44岁)，对选定的职业进行尝试，变换工作，到逐步稳定;(4)维持阶段(45-64岁)，劳动者在工作中已经取得了一定的成绩，维持现状，提升自己的社会地位;(5)衰退阶段(60岁以后)，职业生涯接近尾声或退出工作领域。在上述舒伯的生涯展阶段中，每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成，每一阶段需达到一定的发展水准或成就水堆，而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。他还认为，生涯发展可能是循环的而不是直线的，并用生涯彩虹图描述生命全程和生活空间。一个人一生中，在不同的生活空间扮演多种不同的角色，并且每一阶段都有其重要的角色。

透过生涯彩虹图，可以帮助我们具体而清晰地f解不同生命阶段中不同的角色是如何构建其特有的生涯类型，小同的角色如何在不同的发展阶段扮演其特有的内容，角色的组合如何合理安排才一能达到址佳的自我实现。

gottfredson的职业抱负发展理论被归属于生涯发展理论的一种，主要关注发展理论的发展问题。将心理学观点与社会学观点相结合，以性别类型、社会声望和职业领域作为研究职业抱负发展的3个重要纬度。gottfredson指出，职业抱负发展过程是一个不断缩小范围的过程，在这个过程中，人们逐渐淘汰和放弃那些不能接受的选择，建立一个自己认可可以接受的社会空间。个体有时会为了那些虽不太喜欢但更可能得到的机会，以妥协方法调整抱负以适应外部世界。妥协有两种，一种是预期性妥协，即个人根据自己对现实的知觉，意识到自己喜欢的选择不可能实现，于是调整自己的希望。另一种是经验性妥协，即个体在实施自己最喜欢的选择时遇到障碍，不得不放弃先前的选择。因此，在职业选择过程中，决策者要回答“如果我有几种理想的工作可供选择，我应该选择干什么?”和“如果我不能干我想干的工作，我应该干什么?”我们通过此理论，可以确定自己可以接受的职业选择的范围，在选择和妥协中不断的达到内外平衡，寻找合适自己的职业方向。

当然，职业生涯规划的理论还有很多。我们可以利用这些理论和专业测评工具充分分析自我，了解自我。职业生涯规划的理论，可以帮助我们了解整合自己的价值观、分析自己的人格类型、发现自己的兴趣、能力，挖掘自己的潜力，为我们今后的生涯决策奠定基础，提高对自己未来职业定位的承诺。否则，即使勉强就业，其获得的成绩和乐趣也远低于付出的辛苦。

准确定位，是职业生涯规划的第一步。大学生毕业求职的时候都会遇到定位问题，但是很多学生不会定位，经常出现以下的误区:跟风攀比，盲目追求;被动地把亲人父母的期待，当作职业选择的标准;只了解职业的一小部分，而忽视职业的全貌，草率地作结论;只了解职业可以带来什么，而忽视职业要求自己做些什么，等等。因此，我们经常会听到这样的话:“我花了很大的力气终于成功应聘了，可做了几个月后发现，每天做的工作我实在没有兴趣。”“上了四年大学，感觉发展方向很多，但又没有一个明确的目标。真不知道该往哪个方向发展!”如此种种，其实都是典型的缺乏职业规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响，所以个人职业生涯规划是非常必要地。职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向，最后获得事业的成功。

个人职业生涯规划是每个人都需要的，确定了职业发展的方向，会帮助我们少走许多弯路，实现职业的持续发展，还能帮助我们善用资源。有人将职业生涯比做一次旅行，而职业生涯设计与规划则是旅行中最不可缺少的工具—地图，也就是前进的指南，旅途的航标。因此可以说，职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

**大学职业生涯规划论文篇六**

前言：

我的未来不是梦，因为我选择了我喜欢的园林专业，我的梦想就可以实现，每一位大学生今天规划好自己的明天，我们必须告诫自己：我不能被别人淘汰。而有一份长期稳定的规划是有必要的。首先，职业生涯规划是帮助柔弱个体对抗变幻莫测的世界的一种不变的工具。中国人讲究以“不变应万变”，因此需要有一份稳定的职业生涯规划了。那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢?对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。我会一步一个脚印改变我自己。

1、自我剖析

有这样一句话说是人有两个口袋，胸前一个，后背一个，胸前装的是别人的缺点，后背装的是自己的缺点，换言之，当局者迷，旁观者清。所以说，若能够全面的审视自己，对于我们未来的发展有者不可估量的助力。

1.1我的性格

后我会努力改正。总的来说：乐观积极，对生活充满激-情，对今后的职业发展起到很大的作用。

1.2我的兴趣

我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。喜欢各种实践活动，参加了学校各组织的活动，还参加了各种社会实践。对数码产品很感兴趣，其中包括电脑、相机、手机、mp3/4等等。对园林设计有着很大的兴趣。

1.3我的人生价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束，坚信努力了，经历了就是一种幸福。我不渴望成为别人所说的那种“我的存在就是为国家和社会奉献一切的人”，也无法像伟人那样对国家和社会做出巨大贡献。但我会尽最大的努力做好自己，以坚持积极向上的态度面对生活，胜不骄，败不馁。在自己温衣足食，不拖累社会且力所能及的前提下出一份绵薄的力量回馈社会。

1.4我的能力

我的工作能力很强，现任校级社团联合会宣传部副部长和院级影轩信息中心新闻部副部长，人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，得到他们的欣赏和支持。交友广泛，即使复杂的人际关系，我也游刃有余;能通过打理人脉解决一些实际的问题。并具有较熟练运用office办公软件、photoshop、illustrator等常用软件。

2、环境分析

不同的环境塑造着不同的性格，正确的审视利用自身周围的环境更利于我们的生存与发展。

2.1家庭背景

1991年的一个冬天我出生在的一个普通家庭里，我的父母均是很普通的职工。我们家境不甚宽裕，对于我以后的生存发展或许帮不了多少忙，但是父母的吃苦耐劳以及勤劳、善良、质朴的精神会永远的影响着我。

2.2学校环境

我现在就读的是一所独立院校——北京航空航天大学北海学院，是一所环境优美，师资力量雄厚,有着先进的教育教学设备和实践技能训练基地以及严谨的教学管理方式，特别是生活卫生方面要求甚严。

2.3社会环境

当社会人才竞争激烈，就业形势可谓相当严峻，尤其是当前大学生日益增多，又缺乏实际操作能力的前提下，就业难早已印证在每个大学生的心中，甚至可以说大学毕业即是失业。社会竞争的范围空前扩张，其广度，深度和激烈程度前所未有，但随着中国经济的腾飞，城乡一体化的建设发展，人们追求精神文明日益高涨，园林专业的发展环境还是不错的。

3、专业分析及就业前景和就业方向

随着生态环境发展的趋势恶化，园林这一产业可谓有着蓬勃发展的趋势。

3.1专业分析

我目前所读的专业是园林，园林算不上新兴产业，因为园林的发展与生态环境相辅相成的。现代社会重视生态的程度愈益提高，绿色成为时代的主旋律，世界环境卫生组织推出的《21世纪议程》就有力的说明了生态潮流的发展。

3.2就业前景

说起就业前景，很多人马上联想到专业的冷热门直接影响着就业前景，其实不然，专业无所谓冷热门，就业前景是由自身对专业掌握的多少所决定的。对于园林专业的就业前景，有的说根本找不到工作，有的说前景不甚明朗，也有人说前景一片光明，可谓众说纷纭。园林植物生产是国民经济的重要组成部分，城市生态、园林景观、城乡环境的绿化美化更是国家建设的重中之重。因此，园林专业是造福人类、前景无限的专业。我国正处于发展中国家行列，生态环境的转型急需人才去实施。国家对园林越来越重视，所以，园林方面的人才需求量很大。

3.3就业方向

园林专业的就业方向其实挺广阔的，一般的毕业生只要具备了一定的专业知识技能和吃苦耐劳的精神可以进入园林设计公司、园林绿化公司、室内外装饰公司、房地产开发公司、拆迁公司、工程公司等私有公司;有条件的也可以进入国有单位：设计院、省建筑公司、园林局、城建局、城乡规划局、环保局、土地规划、农业、林业、建筑、测量等相关单位。但相对女生来说，与园林相关的很多。

工作都比较辛苦。所以学园林的女生选择设计相关的职业比较好些。

4、职业目标定位及其分解组合

4.1确立职业目标。

我以后准备先用一段时间在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金。工作几年后，待时机成熟，自己与在园林方面有技术、有成就并且志同道合的人一起合作，开始创业，一起创办自己的园林公司。一开始我们必须仔细经营，树立品牌，，获得信任，让人们相信我们公司的实力，市场打开后，我们再开始进一步的拓展业务，扩大规模，慢慢做大企业。总之，一切过程中必须稳打稳扎，业务质量为我们追求的第一要素。

4.2职业目标的分解与组合。

在学校期间，学好各门功课，争取英语过四级、计算机过二级，具备cad、photoshop、3dsmax基本操作能力积极参加学校组织的活动以及学校的一些社团，加强体育锻炼，保持健康的心理素质，积极向上，做个品学兼优的好学生;广泛与人交往，学会交际;积极参加党课培训，争取入党;还有经常到图书馆看书，学到更多的知识，逐渐从事有关园林方面的兼职工作，取得丰富的经验。

毕业后1~10年，在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金，为创办公司做准备。

毕业后10年后，开始与在园林方面有知识有成就的人士合作，创办自己的公司，从业务质量做起，做出信誉，做出品牌。

最后，一步一步扎实前进，吸收各种技术、知识不断完善公司各个方面，逐步扩大公司规模。

5、评估调整

世间变化是无处不在，所以以后行动过程有些变化是绝对的，但是作为一个有规划的人，我会努力向自己的规划书去做。

5.1评估内容。

(1)实施计划过程中出现的一些与计划冲突或不协调情况及原因。

(2)计划实施的顺利程度及存在问题。

(3)自己实施计划中出现的优缺点及改进方法。

(4)计划工作与实际的吻合度。

5.2评估的时间。

每个阶段末必须有一次对本阶段计划实施情况的总结以及对之前所实施的几个阶段的大总结。每个阶段中也需间断性的对小阶段进行总结，并分别对各个阶段所产生的问题进行分析并加以修正。

结语：

世上的事你很难得到“最好的”理性的人懂得如何选择，“较好的”。计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。事业的选择与发展正是在这种一次次变得“更好”的轨迹上得到自我实现的。通过沟通分析综合评估执行以形成一种理性的思维,这样明确了方向,便向成功更迈进了一步。即使今后的工作和目标相比有所偏差，也不会差距太远。还有一点就是，不能随更改自己的规划，要坚持自己的目标，勇于面对挫折。每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影未来，要靠自己去打拼!

**大学职业生涯规划论文篇七**

摘要：面临多而杂的社会环境，无论是大学毕业就就业还是读研后再就业的我们，现在都有必需做一份职业进展规划。大学是人生的提升期，经过完善规划和经营的大学可以更改一个人。做一份职业进展规划也是对本身的负责。做职业进展规划要知己知彼，了解本身的优缺点，了解本身的现在和将来，而且，了解社会环境和行业特点，行业进展趋势。我在此基础之上，订立了本身的长远规划，并订立了大学四年的学习规划。在专业学习，品德素养，身心情形，人脉关系方面，完善本身。

关键词：大学职业规划提升

随着市场经济的进展，我们有了越来越多的择业机会和进展空间，同时也面临着更大更多而杂的社会风险。因此，要想获得事业成功，就要及早做一份职业生涯规划。职业生涯是一个人从职业学习开始到职业劳动结束的人生历程，对人生价值起着决议性的作用。

职业生涯规划是指个人依据对自身的主客观环境的分析，总结和测定，确立本身的职业生涯进展目标，选择实现这一目标的职业，订立相应的工作，培训和教育计划，并依照确定的时间布置实行必需的行动实现职业生涯目标的过程。

我们的大学时期正处于职业生涯的紧要时期，是个人职业生涯的起步阶段，紧要的任务是通过职业生涯的探究，明确进展方向，完成实在的职业计划和准备。大学职业生涯规划有利于提升大学学习的质量。有利于培育就业竞争力，有利于促进职业进展。

订立职业生涯规划要知己知彼，即正确认得自身条件与相关进展趋势以及社会环境，行业特点和进展趋势。

首先要认得现在的我：我是河南工业大学新闻与传播专业的一名大一的同学。我爱好看书，听音乐，享受安静，不爱好热闹的人多的场合。我擅长写作，常常写些诗歌，话剧什么的。性格有时活泼旷达，有时安静内敛，以内向为主。学历本科，情商智商一般。自认为心理素养不太好，情感太脆弱，生活也不太独立，但很刚强，坚韧，平易近人，能容忍他人的缺点。自认为道德水准还挺高，做事自求无愧于心。我的伙伴不多，但知心，伙伴也多是同学。

而“明天的我”仍旧应是博学多识，爱好看书，爱好思考，但与人交际会更得心应手，处理问题有条不紊。心理素养要更好，不再由于外界的干扰影响自身的情绪，能够不卑不亢，面对强大的对手不畏惧。

现在的家庭情形：父亲是干部，母亲是老师，弟弟是高中生。维持正常的生活以及获得更好的教育没有问题，但若有更大的需求譬如出国留学是不太可能。父母的人脉也多是干部老师，新闻领域的几乎没有。将来的家庭情形会越来越好，由于我将可以独立，为本身挣一点生活费，减轻家庭负担。

环境分析：现在的新闻媒体领域可供应的就业岗位并不多，竞争激烈。门槛比较高，本科生的进展空间较小，需要大量的`人脉。广电专业的本科生多不能对口找工作。但是随着社会的进展，这个领域可以供应更多的岗位。

据此，我决议，我的职业生涯长远规划是经过四年的大学专业学习，考取讨论生，从事几年的新闻媒体的实践工作，到大学当一名新闻专业的老师。这是我认为“衡外情，量己力”可以实现的目标。

而现在，我要做的便是依据这个长远规划，订立可实施的，适合我的短期规划，即大学四年的生涯规划。我要充分利用四年的大好时间，借助母校的条件为本身筑起上升的阶梯。大学可以分为三个阶段：大一的规划期，大二大三的提升期，大四的求职期。由于我要考研，求职期可以淡去。

学习是同学的本分和天职。大学四年的学习不仅对考研生紧要，对四年后要参加工作的同学也很紧要。任何一个单位都不会重用一个连基本专业学问都不坚固结实的人，因此要订立专业学习规划。首先要把握坚固结实的专业学问，专业课考试的分数自然是越高越好。只把握课堂上的学问是不够的，更要课下多看其他相关的书籍，加添深度和广度。除此之外，要浏览大量的其他专业的书籍，把握的学问越广，以后可选择的进展道路越多。

我的大学四年会将专业课搞好，浏览大量新闻专业方面的书籍，广泛研读文史哲，理解科学经济等相关的现象。我每个月都会从图书馆借阅大量的书籍，这些书籍涉及各个方面。另外英语作为交流的工具所起的作用越来越紧要，而我的英语听力不太好，要补足，加强，提高。

任何一个单位都渴望德才兼备的人，有才无德终是祸害。因此我要认真学习政整治论课和思想品德课，树立崇高的人生理想，坚决的爱国主义信念，提高思想政治素养，而且积极向先进典型学习，以他们为模范，成为有爱心，责任心的大同学。

大学四年里，我要实现生活的独立，心理的独立。而这些实现的前提是拥有健康的身心。身体是革命的成本，健康的身体是一切的基础。而拥有健康的心理才能克服职业路上的困难险阻，积极乐观的坚持到底。因此我会积极参加心理健康教育活动及课外体育活动。

有人说，人脉即钱脉。钱脉不钱脉，我不知道。但俗话说伙伴多了路好走。作为大同学，要想在将来工作中施展才华，做好工作，实现理想，就必需具有良好的人际关系。因此在人际交往中，我要有意识地建立良好的人际关系，培育人际交往和沟通本领，以善良，互助，诚实的美德善待他人。

这就是我深思熟虑后得出的职业进展与大同学涯规划。现在才发觉，原来它一直深埋于心底。或许，它有不足缺陷，而且显得很天真。但在我的成长中，它会不绝完善。

**大学职业生涯规划论文篇八**

康德以往说过“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。”人生是碌碌无为，虚度韶华？还是踏踏实实，拼搏奋斗？这取决于自我，更取决于自我的人生规划。所以，要使自我的人生精彩些，首先应给自我一个明确的目标和方向，在这快节奏的时代中，认清自我的发展方向，结合自我的特长，这样未来的路才会走得更远。

所以对于我们来说有一份长期的规划是很有必要的。第一，职业规划书能够帮忙我们对自我有清晰的认识和定位，是对未来的职业规划的有利工具。第二，确立自我的职业生涯目标，职业生涯规划的核心是制定自我的职业目标和选择职业发展路径。人的一生如果没有目标就会随波逐流，经过对自我的总体分析和对社会的分析，对自我的优势劣势有了清晰的确定，对外部环境和各行各业的发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，这样我们才能根据实际，做出相应的职业选择。

作为当代大学生，我们要对自我有清醒的认识，清楚自我的优势和劣势，明确自我的兴趣，进而找准目标，经过平时的学习，可是提高和完善自我，并且对自我的专业以及自我专业未来发展前景做一个全面的分析。对我个人来说，找准自我的位置，结合实际做出合理的职业规划很有必要。

1.职业兴趣——喜欢干什么

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是艺术型、社会型、实用型、。我的具体情景是：

具有艺术创造力，喜欢以各种艺术形式来表现自我的才能，乐于创造新颖，与众不一样的成果。擅长做策划工作，并能将其运用到生活中去。喜欢做艺术设计师、广告制作人、建筑师，主持人。

喜欢与人交往，结识朋友，坦率热情，关心社会问题，同情弱者，喜欢从事为他人服务和教育他人的工作，渴望发挥自我的社会作用。喜欢从事供给培训，启迪，帮忙等工作。适合成为一名教育工作者（教师、教育行政人员）和社会工作者（咨询人员、公务员）。

具有领导才能，具备经营，管理，监督的领导本事，善于全局性，系统性分析和解决问题。遇到问题会事先研究周到，然后实施。适合做一名项目经理、企业领导、政府官员。

具备良好的团队合作精神，能够很好地融入到团体中去，乐于助人，虚心好学，能够为团体增加一份活力。

2、职业本事——能够干什么

我的人才素质测评报告结果显示我的工作优势是：

善于表达自我的观点，能够抓住中心资料，分析问题。

能够冷静果断的处理突然发生的事情。

学习新事物的本事比较强。

善于与人友好交往并协作工作。

善于帮忙他人，组织团体活动。

逻辑推理本事和音乐本事比较强。

热情进取，有毅力，有决心，不轻言放弃。

有领导本事，能够在更高的职位上发挥自我的特长。

个人特质——适合干什么；

我的人才素质测评报告结果显示我的气质类型是一般多血质。

一般表现为灵活性高，情感和情绪发生迅速，表露于外，情绪情感容易产生也容易变化和消失，动作活泼好动，但往往不求甚解。工作适应力强，交际广泛，容易理解新事物，容易外露，体验不深刻。愿意从事合乎实际的事业。兴趣广泛，但情感易变，如果事情上不顺利，热情可能消失，从事多样化的工作往往成绩卓越。

适宜的职业：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

在mbti测试中职业倾向于enfp型，外向直觉情感直觉。其特点表现为：

极为热心、极富朝气、机敏、富于想像力，几乎能够做他们感兴趣的任何事情。

对任何困难都能迅速给出解决办法并随时准备去帮忙任何一个遇到难题的人。

常常依据自我的本事去即席成事，而不是事先准备。

经常能对他们想做的任何事情找到令人信服的理由。

适合的工作有：广告客户管理、杂志修改、电视制片人、社会工作者。

我的工作岗位特质：

能够在完善的条件下很好地与他人合作，创造良好的工作氛围

能够提高并展示个人本事，有机会接触到各种各样有本事的人。

能够锻炼个人的写作，策划本事，也能为他人供给帮忙。

职业价值观——最看重什么；

我的职业价值观测评报告结果显示前三项是人际关系、安全稳定和利他主义。

人际关系主要表此刻期望一齐工作的大多数同事和领导人品好，相处在一齐能感到愉快、自然，认为这是很有价值的事。在这个方面细化分析，能够看出：

期望在工作中能够和同事、领导融洽相处，具有和谐的关系。

期望自我的工作是具有团队协作性质的，能够以团体的形式工作。

期望自我的工作是服务他人的，能够帮忙社会弱势群体。

期望自我的工作比较自由，简便，能够在比较的休闲的环境下进行。

下头几个价值观相对而言不是最大的工作动力来源，可是很有帮忙

利他主义：工作的目的和价值，在于直接为大众的利益和幸福尽一份力。

安全稳定：工作能够供给安定的生活的保障，即使经济报酬不高也没关系。

成就感：期望获得的工作，能够有及时的成果展示，并且能够体验成就感带来的幸福。即工作是一种自我实现，并且并非外在的利益的满足。

5、胜任本事——优劣势是什么

我的优势

我的劣势

1.善于与人交流，乐于助人；

2.亲切，宽容，讲究实际，乐天派；

3.有组织和领导本事；

4.注重人际关系，有团队合作精神

5.做事勤劳，脚踏实地

1.做事不讲条理，不分顺序，不重细节；

2.易厌倦，不喜欢重复；

3.学习和工作没有太大的耐心；

4.对于不感兴趣的事不愿花费时间审查，粗心大意

5.很难集中注意力干一件事，独自工作时效率低

自我分析小结：

此刻我对自我有了一个比较清楚的了解，但这还不够。经过分析，我觉得我成功的秘诀在于：

做事要有耐心，要注重细节，做事要分顺序

学会欣赏他人，尊重他人的劳动成果，体谅他人的需要

做事不能冲动，不能过分感情用事

学习说话方式，多与人交流，沟通，接触

培养自我的动手本事，针对不一样的情景做出不一样的分析

家庭环境分析

父母都是个体商人，家庭条件较好，父母思想比较开放，家庭和睦。家乡在内蒙古呼和浩特，城市现今发展迅速，开发旅游城市，建设也都紧随国家步伐。临近省市有河北，山西，拥有广阔的市场，发展前景十分优越。

学校环境分析

我的学校内蒙古科技大学，位于内蒙古包头市。包头市是新型工业城市，是二线城市，构成了冶金、装备制造、电力等产业为主导的工业体系。以稀土新材料，冶金和钢铁为主要生产力。并且还拥有很多矿产资源。针对实际情景我校设立特色专业，我所在的艺术与设计学院，就业前景也十分关阔。包头市再建设需要相关人才，有利于我们毕业后从事相关行业。

社会环境分析

近俩年毕业生人数逐年增加，就业形势严峻，对于我们这样大学毕业的本科生来说，竞争对手主要是一些重点、一流大学或学历更高的研究生。但我有自信心，因为中国的建筑及道路建设都已有必须年限，需要重新修整，所以我们环境设计方向人才是必不可缺的，就业前景还是乐观的。

职业环境分析

行业分析

如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水评，也提高的人们对美的要求。如今中国的艺术市场，又迎来新的机遇与挑战。

职业分析

艺术创作，艺术设计，平面设计，广告，多媒体设计

职业分析小结：

不论是从家庭、学校、社会还是职业环境分析，我所学习从事的视觉传达设计专业可能性十分大，而这个职业拥有十分光明的就业前景。

综合第一部分（自我分析）及第二部分（外部环境分析）的主要资料得出本人职业定位的swot分析：

内部环境因素

优势因素（s）

弱势因素（w）

缺乏经验，没有耐心，很难专注于一件事

外部环境因素

机会因素（o）

威胁因素（t）

随着经济发展，国家需要新型人才，创造性人才

一流院校毕业生，研究生对本科生来说是最大的竞争者

结论：

职业目标

将来从事平面设计的设计总监职业

职业发展策略

进入北京或上海的视觉设计公司

职业发展路径

走独立有思想的设计师路线

具体路径

助手——平面设计师——设计总监——独立个体工商户

计划实施一览表

计划名称

时间跨度

总目标

分目标

计划资料

策略和实施

备注

短期计划（大学计划）

2024——2024年

学习专业知识，英语，课余时间新媒体运营和英语及第二外语方面知识，看与专业有关书籍，拓宽知识面。

余下两年学好专业知识，不挂科，以足够的专业知识参加研究生考试

学好本专业知识

中期计划（毕业后五年计划）

2024——2024年

拿到硕士毕业证，和导师交流，拓宽自我的交际圈，找到自我喜欢的工作。

利用专业知识和导师一齐做研究，踏实处理本职工作；

熟练掌握专业知识，培养和导师之间的关系，学习成绩优异，处于突出地位

建立良好的人际圈

长期计划

（毕业后十年或以上计划）

2024——2024年

打造属于自我的品牌

教育自我的子女

关心国家发展以及变化

建立公司形象

详细执行计划如下：

本人此刻就读于大学二年级，我的大学计划是：在大二，大三学好专业课知识，并取得英语四、六级证书，大三下学期开始复习考研，大四取得学士学位证，并考中研究生。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情景以及因应变化进行及时的评估与修正。

评估的资料：

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一向得到相应发展，那么我将尝试新的职业。

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现职业不景气的时候，我就会选择其他就业前景广阔的方向。

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果在实际中遇到困难，我会采取进取态度应对，或实施其他措施。

2．评估的时间：

一般情景下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情景时，我会随时评估并进行相应的调整。

规划调整的原则

以上只是我职业生涯的大体规划，计划赶不上变化，没有一层不变的计划，我会根据实际情景，做出相应的调整，但我不会放弃自我的目标，我会努力实现自我的梦想。

如果我遇到了困难，我不会选择退后，我会勇往直前，一一解决。

对于我的评估时间，我会因时需要及时进行调整，把握好大方向，随时掌握所学专业的动态。

从古至今，每一个伟大的领导者都是一个梦想家，我们要想成功就要有明确的目标，并且要有想要拥有它的炽烈欲望。或许此刻我们迷失了方向，或者找不到自我人生的目标，或眼前一片茫茫白雾不明白该往哪里走，可是我们也要重新点燃期望。因为寻找自我的人生目标，追求梦想与成功，并不比理解不幸和平庸艰难，当你不断追寻自我的人生目标时，期望或许就在前方。

在漫漫人生旅途中，许多人因自我没有高尚的追求而迷失方向，最终落得一败涂地。然而也有许多人，选好了自我的人生目标，朝着自我的目标，去努力，走好人生旅程。

**大学职业生涯规划论文篇九**

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。

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