# 大学职业生涯规划论文(优秀8篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-08-23

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧大学职业生涯规划论文篇一一、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...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学职业生涯规划论文篇一**

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

n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。

五、总结

对自己生涯前期的规划已经做好了充分的打算，并坚定不移的实施着。对职场中期及后期，还得之后具体问题具体分析。这计划伴随着自己的一生，也随着一生的变化而变化。做好当下，为自己的人生拼搏一次，是我目前该做的，也是广大大学生应该做的。

**大学职业生涯规划论文篇二**

一份完整有条理的职业生涯规划书分为：封面、目录、内容。

封面

包括标题，个人信息、外观简洁、大方、不花俏，美观。

目录

目录是规划书正文前所载的目次，是为大纲，反映规划顺序、指导阅读、检索步骤

内容

1、自我分析：在进行职业生涯规划时，自我分析主要是指在依据心理学的测评系统对自己的心理素质、人格特征等进行测评的基础上，结合自己的兴趣爱、好以及以往的经历等加以综合评价。

2、外部环境分析：在进行职业生涯规划时，全面、客观、正确的分析和了解自己所处的环境和将要面临的环境，也就是对社会、对职业、对前景、对现有条件和机会等的分析。

3、目标的确定、实现和策划：首先需要对职业目标进行设定，具体是指在自我剖析及对外部环境进行了分析的基础上，确立自己的职业定位。其次，制定一系列行动计划及目标实现的策略。

4、评估调整：职业生涯规划是个动态的过程，在职业生涯规划过程中要根据实际情况自觉的总结经验和教训，修正对自我的认知和对最终职业生涯目标的界定。

5、结束语：如：每个人心中都有一座山，雕刻着理想、信念、追求、抱负等等。

**大学职业生涯规划论文篇三**

在大学生就业形势越来越严峻的今日，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自我占有一席之地？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自我个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

1.价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一向认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样能够做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自我想要做的事.获得优厚的报酬，使自我有足够的财力去获得自我想要的东西，使生活过得较为富足。期望一齐工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一齐感到愉快，，是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2.性格

比较外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3.兴趣

平常喜欢打篮球，听音乐，逛街，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。进取的培养各方面的兴趣，比如学吉他，对辩论方面的知识也很想去了解，想成为全方面人才。

4.本事

计算机应用，office软件应用，听从指挥，有计划有思考的去完成一件任务。有职责心，上进心，做事认真投入，擅长想象思维。能够充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等本事来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部，有丰富得管理经验，实践本事强。但缺乏耐心、毅力。

5.职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学管理的，对管理方面的知识比较了解，能够学以致用。期望能够在企业人事行政管理方面有所发展，自我表现和体现我的价值所在。

6.职业个性

喜欢独立地计划自我的活动和指导别人的活动，在独立的和负有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定，想努力成位一位优秀的领导者。在工作中构成必须个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用，以身作则。对自我未来有信心。

7.职业价值观

期望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一齐感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，期望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

所谓江山易改本性难移，虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自我，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一向关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、教师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不一样并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有职责感。十分关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并期望能帮忙他们实现。能够成为个人或群体成长和提高的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出进取地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮忙他人，并有鼓舞他人的领导本事。

职业规划(未来5至15年规划)

1.基本目标(梦想状况下)：富裕水平，有房有车;身体健康，工作顺利;家庭幸福和睦。

2.具体规划

(一).即日起至大学毕业

a.认真修完大学所有学分，拿到学士学位及毕业证书;争取经过英语四六级考试。

b.学好并掌握专业知识，多参加些社会实践，拓宽视野。

c.锻炼身体，以良好的体质迎接全新的挑战。

(二).大学毕业后5年内

目标：

a.找份较为梦想的工作，不必须要与专业对口，能养活自我。最好能养活家人。

b.尽可能在这5年里考取mba证书，提升管理本事。

c.往各方面了解。这期间要尽量多学习各方面的知识技能，多接触各行业的人，以建立更好的人脉。

d.不排除经商的可能。

(三).大学毕业后510年

目标：

a考取公务员，买套房子(不排除按揭)

b.如果对原先工作不满意，则重新找工作。往金融方面发展，要精通该行业的运作方式及发展前景，使自我在与别人竞争中有优势。

c.看准时机，抓住机遇，自主创业。也是一个不错的选择。

d.这是十分关键的几年必须要好好把握。

(四).大学毕业后1015年

目标：

a.买车;过富裕生活。

b.在前十年的基础上，制定出正确的、适合自我的人生方向，从而更进一步

1.社会环境：

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入wto之后国际竞争更加激烈，加上近期的国际金融风暴，造成有钱的不愿投资怕夸本，没钱的做什么都很难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先觉的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。

2.就业环境：

我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立与不败之地。行政管理专业具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本本事及科研的初步本事，也具备了理论基础。

3.职业分析及企业分析

a.职业分析：三百六十行，行行出状元。

b.企业分析：企业要有竞争力，口碑要好，最好是上市公司。

1.树立职业发展目标能够成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于目标的实现。那么，如何确定职业发展目标呢？通常，在自我调查、评估、定位之后，根据社会的需要和环境的许可程度，将自我动机和需要以奋斗目标的形式与社会需要相结合，来制定职业发展目标。

2.职业选择：公务员

3.职业风险：公务员考试很多人都认为是行政管理专业就业的正宗领域。行政管理专业的确研究行政管理活动，研究公务员，研究如何做好一个公务员，可是在我国的公务员考试方面，行政管理专业并没有额外的照顾，考试的科目也没有什太强的行政管理专业色彩。复试很多单位的招聘职务都有很强的专业要求，因为公务员考试招聘的都是主任科员以下的非领导职务。对你的事实操作本事很高，所以一般都需要中文系、计算机系、法律系火人力资源管理专业的学生，而行政管理专业的学生由于培训定位如何管理好社会事物，如何领导好行政机关的，这样的专业的学生虽然不适应非领导职务的具体要求的。所以行政管理专业的学生在公务员考试中要显示出你有异常的资质。

六、职业优化

我对自我感兴趣的事物会花心思去学习钻研;热爱自我的事业。自信，进取，奉献是我的所拥有的。学习，学习，再学习;实践，实践，再实践;锻炼，锻炼，再锻炼。这是给自我充电的最好方式，这要求我要有虚心，耐心，进取心，信心。我对自我有信心。父母，教师的社会经验及社会阅历要比我们丰富的多。在人生的旅途中，我们要经常请教他们。毕竟读万卷书不如行万里路，如行万里路不如阅人无数，阅人无数不如跟着成功者的脚步。俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自我的人生旅途中都会遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。并且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自我的现实职业生涯规划行之有效，我结合自我在现实职业目标的过程中可能出现的实际情景对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

七、反馈与修正

这项工作只能在计划的实施当中进行，可是那里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应当研究到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自我还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要研究到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情景。同时，在制订每年的计划时，还要研究到自我的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应当在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应当结合自我的本事和实际情景制定每一天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能立刻找到和自我专业对口或是自我满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自我中意的工作。

八、对职业规划的看法

记得曾听说过：“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自我的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点能够肯定的是：你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功没有捷径，可是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住：当规划好自我的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自我的努力与速度，人生将会飞黄腾达。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，要求时刻坚持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废;成功不相信幻影，未来是要靠自我去打拼！要靠自我的努力。

**大学职业生涯规划论文篇四**

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。

【总结】

对自己生涯前期的规划已经做好了充分的打算，并坚定不移的实施着。对职场中期及后期，还得之后具体问题具体分析。这计划伴随着自己的一生，也随着一生的变化而变化。做好当下，为自己的人生拼搏一次，是我目前该做的，也是广大大学生应该做的。

【参考文献】

《大学生职业生涯规划理论与方法》。

**大学职业生涯规划论文篇五**

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。

**大学职业生涯规划论文篇六**

一、前言

“职业没有规划，你离失业只有三年。”初听此话，心底蓦然一动。作为一名生活浑浑噩噩的学生，每日三点一线，没有担忧与烦恼，没有竞争和压力。在这高墙里，一切使我如此颓废，日日如行尸走肉般活着……常常在想，几年后毕业时，即将迈入社会的我们却对职业一脸的茫然。这将是一个多么荒唐的悲剧！现在学会规划自己的未来，才是智者的选择，而职业规划似乎是位领跑者，引领着我们走正确的路，做有意义的事。所以现在，拿起手中的笔，认真地思考，记录下自己的梦想吧。

二、自我分析与评估

1、优点大盘点

（1）在人际交往中﹕我是属于主动的一方，谦逊友好却又“一腔热血”，喜欢关心身边的人，喜欢和我的朋友们一起疯，一起闹，一起思考。我认为没有真正的坏人，他们的骨子里其实是善良的。不喜欢有城府的人，因为朋友之间不能有算计。人与人相处，以诚相待最重要。

（2）在学校学习中﹕可能我并不是属于特别勤奋的孩子，但是我喜欢将学习与兴趣融为一体，“在快乐中学习”是我的学习理念。喜欢积极的参加学校大大小小的活动，因为学习不应该是死板的，要在比赛中寻找到自己的特长。

（3）在生活自理中：也许一个人在异地求学的缘故，我必须学会将自己的生活打理得井井有条。自立自强是一个人生活的准则，我必须要自己置生活用品，自己抽空整理衣柜，自己洗衣扫地……虽然会更忙碌﹑劳累，但我觉得一切更有挑战性，生活更充实。

2、缺点集中营

不得不承认，我易怒的性格经常会造成和朋友之间的矛盾。而我极端的情绪化有时会影响到我的生活甚至学习。其实，我也清楚的了解自己这个坏脾气，有时候我也会讨厌自己这样的性格，所以我立志一定要改掉这个坏毛病。

3、个人综合评估

（1）学习综合测评：我虽不是一名学习的乖孩子，但是对于学习还是比较认真的，我清楚的明白自己的严重偏科现象。在文化课方面，还是比较感兴趣的，自然成绩不会太差，而专业技能课是我头疼的问题，因为起点低，底子薄，基础弱，我不太喜欢钢琴舞蹈，但是我依旧会认真地学习的。而我因为经常参加活动，所以现在还是小有收获的，这是我信心倍增，便对学习更有兴趣了。

（2）职业值观：虽然幕前的生活可以被幻光灯照射着，被漫天的新闻吹捧着，被万人喜爱羡慕着，但是幕后平凡宁静的生活才是我喜爱的。也许，为今天某个小朋友的调皮捣蛋而感到无奈，为某篇文章而绞尽脑汁，为某个新闻稿而彻夜不眠……这才是我要的生活。因此，不用哗众取宠，真实地展现自己才是我的职业追求。

（3）职业性格：性格决定事业，能力决定成败。成为一名幼儿老师，我需要耐心﹑爱心和童心。和一群纯真无邪的孩子们在一起，自己也要心无杂念。而将幼师作为职业来看，认真严谨才是工作本色，严于律己，宽以待人才是职业人最好的职业性格。

三、环境评估与分析现今环境：

1、家庭环境：生于普通家庭，没有任何的家庭背景和所谓的社会地位，爷爷曾经也是师范院校的学生，二爷爷曾是中学英语老师，二叔叔和婶婶均是小学语文老师，也算是书香世家，但是以后的工作还是要靠自己去争取﹑努力﹑拼搏，实力才是立足社会的根本！

2、学校环境：马鞍山幼儿师范学校一直以来将专业与社会实践相结合，谨遵“一专多能，教学合一”的教学特色培养技能型人才，因材施教，因人而异。在校期间，学校鼓励我们积极参加活动，处处为学生考虑，合理安排学生的生活与学习，使学校成为我们心目中的第二个家。职业未来：近年来，经济不断发展，家长在教育上便不惜花费人力﹑物力﹑财力，国家也在大力兴办幼儿园，教育事业也随之蓬勃兴起，因此急需大量训练有素﹑专业的幼儿老师，但目前幼儿老师正处于空缺的\'尴尬状态，所以未来的五至十年内，幼师专业则将成为热门职业。

四、目标确立及实施

1、短期目标：（在校期间）千里之行，始于足下。一切行动从现在开始。所以，短期计划则是我职业规划的开始篇。

（1）知识学历：在校学习的知识是一切的基础。以严谨的学习态度学习基础的科目，在此之外，利用课余时间及时给自己“充电”，遍览中外名作，享阅各类书籍。关注世界时事，了解社会新闻，不拘泥于狭隘的知识见闻，不做井底之蛙。

（2）社会实践：俗话说：“实践是最好的老师。”书本知识只能给予我们枯燥的理论知识，而关于社会经验等必须要我们亲自接触社会，亲身体验才能得到。我以后会利用节假日打短期工或利用所学专业知识到幼儿园实习，提前接触社会，预习未来。

（3）学校活动：发挥自己所擅长的，接触自己所喜欢的，接纳自己所排斥的。这是我未来三年参加活动的准则。积极参加活动，不仅仅要参加自己擅长的，对于从未接触过的舞蹈比赛﹑手工制作等也要热情投入，将一直讨厌又恐惧的三年级钢琴弹唱比赛转化为喜爱的活动。学会全面发展，以良好的心态挑战每一个比赛！更要经常参加集体活动，学会与他人合作及分享。

2、中﹑长期目标：活到老，学到老。此话已是老生常谈。社会在高速发展，我们随之成熟起来，走出校门，将要在社会底层摸打滚爬，积累人生经验，这是我们人生的黄金期。

中期目标（毕业——工作前三年）：

（1）知识学历：为了长远发展，肯定不能局限于现在的大专学历。为提升个人素养，在工作之余，利用参加进修或成人自考等途径，努力争取本科学历。在参加工作后，积极积累工作经验，提高社会阅历，拓宽知识眼界，将自己提升到更高的知识层次。

（2）人际交往：人际交往堪称一门学问。与人交往，也是生活与工作的一项重要活动。其实迈入社会，社会远没有校园般纯洁，我们仅存着“害人之心不可有，防人之心不可无”的信念。对待领导，顺从却又不卑不亢;对待同事，谦逊友好有原则。虽不能肝胆相照，但也可以友好共处。

长期目标（工作五至十年）：

（3）生活爱好：身体是革命的本钱。现在生活节奏越来越快，压力也随之增加，因而我们的生活习惯就显得尤为重要。坚持锻炼，增强体质;百忙之中也要抽出时间，坐下来，饮一杯茶，静心读一本好书;合理安排自己的时间，调整个人的状态，培养高雅的生活情趣。

（4）性格脾气：在社会中闯荡，做事就不可像开始那样毛手毛脚，而需几分稳重与内敛;亦不能像现在这样脾气古怪任性，要学会抑制自己的脾气，控制自己的情绪。戒骄戒躁，不卑不亢，才是在职场立足的根本。

3、个人发展：从事于工作五﹑六年，在职场上早已褪去了新人的青涩，取而代之的是几分老练与成熟。这时应该大展身手，结合自己前几年的工作经验，与时俱进，敢于创新，是自己在单位中脱颖而出，成为优秀的幼教工作者。

五、备选方案

计划赶不上变化，实事皆难料。总有一些出乎意料的事会打乱我们的节奏，打断我们前进的脚步。但上帝为你关闭一扇门，一定会为你打开一扇窗。

方案1：不能成为一名优秀的幼儿老师，也许我会根据个人兴趣，成为一名编辑或记者，我喜欢幕后的工作，喜欢别人看到我努力的成果时的喜悦。

方案2：也许我会考虑开一家书店，我喜欢有书的世界，喜欢前来看书的孩子，又可以为孩子们打造另一片天地，这不失为一个好选择。

六、结束语

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！

**大学职业生涯规划论文篇七**

1、自我探索过于简单，不够全面、深入、客观。自我探索一般包括了解自己的职业兴趣、职业能力、性格、职业价值观、优劣势等内容。在职业生涯规划书中，100%的学生用到了心理测评的量化分析，但使用并不科学合理。其中有53%的学生并不懂心理测评，只是在模仿，也不会质疑测评的准确性。76%的学生缺乏自我的质化分析，不会用生活事件与经历来说明自己的特质，从总体感觉自我探索很简单。另外，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间的联系不够紧密。既然个人素质测评是个人职业生涯规划的重要依据，那么，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间应该有比较密切的逻辑联系。在这100份职业生涯规划书中，有些同学不知道如何处理个人素质测评结果，无法把个人素质测评结果与职业生涯选择的论证过程融合在一起。

2、外界探索针对性不强，职业环境分析普遍较弱。外界探索主要包括家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析，并进行外界探索小结。外界探索，不是没有目标地探索分析自己的家庭、学校、社会、职业环境，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。如根据自己的兴趣，先寻找到适合自己的职业环境领域，然后着重对这些环境的信息进行搜集并分析，最后再反过来思考环境对自己的新要求是什么。但生涯规划书中，30%的学生纯客观地分析自己的家庭、学校，没有与自己的职业生涯发展相联系。在分析社会环境时，39%的学生只是对当前我国的就业形势及大学生的就业形势泛泛而谈，而对自己的目标职业及所处行业的特点、要求及面临的形势分析不够或不到位。对于职业环境的分析要遵循从宏观到微观的渐进性，从行业、职业，到单位、岗位等。宏观的环境因素为小环境提供了发展背景，而对于职业的探索，只有具体到较微观的部分（如某个岗位、某个专业方向），才是比较有效的、有导向性的。但目前学生对职业环境分析普遍较弱。

3、职业定位中职业生涯目标制定不够客观、明确，职业生涯发展路径不符合逻辑与现实。目标选择不够客观、明确，问题主要表现为：有的学生职业生涯目标模糊不清，在职业生涯规划书中一会希望成为公务员，一会希望自己成为人民教师等；有的学生的职业生涯目标定得太大，目前，比较多的学生属于后者，要做总经理、总设计师、科学家等。现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强，职业生涯发展路径也不符合逻辑与现实，主要表现在没有把自己过去做过的和现在正在做的而且与未来的职业生涯发展目标有密切关系的“亮点”展示出来，特别是不少同学的职业生涯规划书前后不连贯，缺乏逻辑性。

4、计划实施过于繁杂，不利于执行。计划实施，也就是对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个详细而又切实可行的行动计划和策略方案，包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施等。行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，但37%的学生的职业生涯规划书不能让人比较轻松地看明白其行动策略和行动计划，行动策略和行动计划与职业发展目标之间没有建立起内在的因果关系。行动策略和行动计划毕竟不是工作日程安排，因此必须注意繁简合理、详略得当。

5、对评估调整部分重视不够。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及应变化进行及时的评估与调整，主要包括评估内容、评估时间、调整原则、备选方案。职业生涯规划书中的“评估与调整”部分占有很重要的分量。然而，有些同学在撰写职业生涯规划书时，对论证过程非常重视，却忽视了结尾的“评估与调整”。另外，调整不是360°大转折，而是应该在利用原有优势和条件基础上的优化组合，在调整中达到提升。备选方案应该是积极的，备选方案的制订也应该是一个深思熟虑的“自内而外”的规划过程。比如在前面自我了解部分，学生得到了许多推荐的职业，从中选择自己的最佳方向，那么，在制订备选方案时，也需要再选出第二个方向。

1、高校对职业生涯规划教育工作重视不够。目前，很多高校都开设了就业指导课程，有些还采用辅导与咨询、讲座、在线职业规划系统和职业规划大赛等方式来解决当前的学生问题，可以说，职业生涯规划教育已越来越被高校重视。但是，与高校的教学和科研相比，职业生涯规划教育工作的地位是相当排后的。从资金投入、人员配备来看，高校并没有意识到职业生涯规划教育的专业性。很多工作只是停留在表面，如有的高校购买了科学的心理测评工具，这对学生认识自我很有帮助，但学生并不知情，不知道通过何种途径去作测评，也没有相关的人员负责。如职业生涯规划大赛，只是一部分人参与，并没有达到全程化、全员化的目标。

2、缺乏一支高素质的专业化队伍。首先，教师能力有限。目前，我国还没有设立职业指导专业，在高校，大多数教师的专业与职业生涯规划教育工作的相关性很低，这就导致教师们在从事这一工作时感到力不从心或不自信，如专业化的职业测评工具不会用，或者会用但不会解释，对学生的指导只能停留在泛泛而谈的层面，把握不住重点。其次，指导教师人员不足，虽然高校已经普遍设置了就业指导机构，但人少并分散工作，没有交流、分享，更谈不上一个团队。最后，教师精力有限，大多数教师都是在业余时间从事这一工作，在完成自己的职工作后，剩余的时间和精力就很有限了。由于缺乏一支高素质的专业化教师队伍，大学生得不到专业的指导和个别咨询，职业生涯规划的质量受到了极大的影响。

高校职业生涯规划教育工作最重要的任务是帮助学生树立职业生涯意识、，帮助学生了解自己并提升自我认识的能力和促进学生实际行动，提升自身素质和能力。因此，高校职业生涯规划教育工作在满足了面上的基本发展后，应着手向更精细化方向发展，让每项工作的价值落到实处。将观念的普及方式更为精细化、目的更明确化时，带来的教育效果也更明显。目前的工作重点主要在以下三个方面：

1、加强学生对自我探索的认识。“知己知彼，百战不殆”，职业生涯规划的第一步就是自我探索。自我探索试图回答“我是谁”这个问题。准确及时的回答能让学生知道内心的需要，清晰自己的能力，从而能够依据自身和实际作出选择，而不再是跟着感觉走或人云亦云，由此，有助于学生形成独立的人格。当学生了解了自己的兴趣、能力、性格、价值观等，再结合职业环境探索，那么就可能比较容易准确地把握职业选择方向。自我探索涉及多个方面，其中涉及较多也较难把握的是心理自我，这就需要学生自己去思考，外人很难介入。若要清晰地认识自己就必须投入其中。当然对心理世界的探索也不能仅仅是“坐而论道”，很多时候还需要联系现实，对照问题，勤于思考，积累每次探索后所获心灵之感动，进而洞见更远的自己。自我探索不是理论，更不是哲理，自我探索本身不只是弄懂事实、学点知识，更多要参与其中，提升能力，获得体验。对大学生而言，自我探索重在自己的信念和理念，至于方法则是条条大路通罗马，没有一个放之四海而皆准的制式标准，在探索的过程中可以将自省、他人评价、职业实践、心理测量等多种途径相结合。当然，自我探索不是一劳永逸的，它是一个不断精进的过程，需要不断跟进和总结。

2、增强学生对职业环境探索的意识。在职业生涯规划中，自我探索是一项复杂艰巨的任务，其结果对自我定位、初步确定发展方向都起着重要作用。尽管学生通过自省、测验等方法对自己的兴趣、能力、性格以及价值观有了较清晰的了解，但如果缺少在实践中的直观感受和真实体验，其结果还是可能出现偏差。而职业环境探索为学生提供了验证自我探索的结果和调整自我定位的机会，从这个意义上说，自我探索和职业环境探索不是彼此割裂的，在时间上也不分先后。自我探索能帮助学生知晓“我是谁”，职业环境探索能帮助学生明白“我在哪里，我将去何方”。两者是选择职业方向、作出职业决策的基础信息来源，缺一不可。学生只有对职业环境进行充分探索，掌握更加具体可靠的信息，职业规划才会更加合乎现实，更加理性。很多大学生在进行职业规划时花了大量的时间和精力进行自我探索，但却忽视了对职业环境的探索。另外，有学生意识到职业环境探索的重要性，但苦于不知晓职业环境探索的方向和方法，导致职业生涯规划无法真正与现实挂钩。因此，高校生涯规划教育要注重增强学生对职业环境探索的意识，同时，要教授学生具体探索职业的方法并告知获取信息的渠道。

3、加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。要解决以上问题，必须加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。高校从事职业生涯规划指导工作的专业教师很少，大多是班主任、辅导员在工作之余给学生上上就业指导课或进行一些简单的辅导咨询工作。其实，职业生涯规划指导工作的专业性很强，目前的教师队伍显然是不能适应当前高校职业指导工作需要的，因此，学校当务之急是要组建专业的指导队伍，提升专业人员水平。首先，要引进相关专业的人才如心理学、管理学、教育学方向的优秀毕业生从事专职工作，不论是测评还是咨询，都需要专业教师；其次，加大对现有职业指导从业人员的培训力度，鼓励相关人员特别是就业指导中心的人员再学习深造。在保证本校教师资源充足的前提下，还可以通过外聘、兼职等形式邀请校外的人力资源管理的专门人员或职业生涯规划专家开展讲座，提供辅导和咨询服务。

**大学职业生涯规划论文篇八**

什么是职业生涯规划？职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计个人职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

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