# 中职职业生涯规划书(优质9篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-10-24

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。中职职业生涯规划书篇一时常问自己：“到底什么是人...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**中职职业生涯规划书篇一**

时常问自己：“到底什么是人生之路？我的人生之路到底该如何去走？怎么样才能让自己的一生无悔？”一位哲学家这样说过：“走好每一步，这就是你的人生”。是啊，人生是个不断选择的过程，每走一步，自己都要做出选择，同时每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

在今天，人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为人们所关注的事情，职业规划是一种达到目标的有效手段；想要完成目标，就必须有计划，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，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代的一名学生，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，让自己占有一席之地呢？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

我出生在深圳，自然对深圳的变化有所了解，从原本贫穷的小村庄到现在的高楼大厦，从以前坑坑洼洼的小路，到现在宽敞的高速公路，深圳的变化就像一个不懂事的小孩，变为一位能贡献国家的人才。随着深圳的发展，经济的迅速发达，教育得到提高，人才的定义也随着改变。性格比较内向、多愁善感的我，平时与人友好相处，人缘也不错，做事认真、投入，且有责任心。但缺乏毅力，信心不足。听音乐，看书是我的乐趣，我喜欢尝试新鲜的事物，比如说做一种与众不同的美食，做一样精致的礼物，我希望可以环游世界，学习各国的文化，欣赏美丽的风景。庆幸的是我有个幸福的家，父母不断给予我关爱、支持、与鼓励。身边的人也对我寄予厚望。

已完成的内容：于1997年上小学，20xx年毕业；20xx年初中毕业。完成九年义务教育，现读中专二年级；已拿到全国英语等级考试一级证书；已考了全国英语等级考试二级和全国计算机等级一级，正等待成绩结果；已参观了地铁公司，了解了有关知识。

“有志者，事竟成。”一直是激励我的一句名言。我相信通过努力，能对自己存在不足的地方加以改正。学习方面多与老师，同学讨论。加大人际交往面，开阔视野，了解本专业更多新的内容；认识不同专业的朋友，交流不同方面的信息；在互联网上了解更多的观点，不仅仅局限于课本中。

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向英语和地铁服务两方面发展。围绕这两个方面，本人对未来五年作初步规划：

1．20xx年~20xx年，充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质。

（1）为了达到目标，在英语方面还需加强学习，争取拿到更多等级证书。

（2）学好专业知识，认真复习及通过考试，到地铁公司参观及实习。按学校要求完成毕业论文。

（3）生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加体育运动，锻炼好身体。

2. 20xx年~20xx年，利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的学习环境和工作岗位。

（1）提升自身学历层次，从中专迈向高职院。在高职院里，争取拿到各学科的优异成绩及证书，并作就业准备。

（2）若高考失败，则向大专前进，一边学习一边上班，实行半工半读制。与社会更多的接触，争取更多的实习机会，通过多种途径与社会人士接触。

（3）个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

3.在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，熟练掌握本专业领域技术技能，并成为技术权威，且具有较强的生产技术管理经验，途径：加强学术交流，虚心向他人学习新技术。

（1）锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

（2）在工作中积极与上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，经常和他们接触、交流，了解更多社会发展的趋势。

4. 20xx年后，我希望能找到一份好的工作，年薪以3000元为底限，在这期间，不断学习，加深对各行各业的认识，了解其要求。并参加相关培训。

我国现在社会政治稳定，经济发展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放，更为经济发展注入新的生机和活力。建设事业的持续发展和人民生活不断改善，所形成的巨大市场需求，将成为经济发展的强大推动力。以目前的社会发展趋向来看，就业形势严峻，就业困难；职业资本低，缺乏相应的工作经验，众多竞争者的加入，並对企业的流程运作缺乏了解。

有了进一步的规划，目标就更加明确了，但更重要的，在于是否有具体实践并取得成效，任何目标，只说不做只能是纸上谈兵，空中楼阁。然而，任何事情都是会改变的，目标也随之改变。其实，只要坚持自己的理想、信念、追求、抱负。每个人都可以成功的。拿出勇气来，朝着目标奋斗吧！

人的一生当中，有很多个转折点，一旦选择错误了，不是所有的都可以改变。应当把握好转折点，人生才会多些色彩。

**中职职业生涯规划书篇二**

【摘 要】目前，我国面临劳动参与率较高的技能型劳动力供给不足的严峻境况，要从根本缓解此情况就需要职业教育培养和输送高素质技能型人才，作为职业教育主体的学生更应该明确自己未来的就业前景和发展方向，特别是对于中职而言，中职生职业生涯规划教育显得尤为重要。本文论述了《职业生涯规划》课程及教学中存在的问题及解决策略。

【关键词】职业规划；教育；问题；策略

随着社会经济的飞速发展，职业教育的发展已经成为促进转方式，调结构和民生改善的战略举措，对提升劳动大军就业创业能力、产业素质和综合国力，意义重大。目前，我国面临劳动参与率较高的技能型劳动力供给不足的严峻境况，要从根本缓解此情况就需要职业教育培养和输送高素质技能型人才，作为职业教育主体的学生更应该明确自己未来的就业前景和发展方向，特别是对于中职而言，中职生职业生涯规划教育显得尤为重要。因此，20xx年教育发布了国家规划课程，在中职一年级开设《职业生涯规划》课程，但受学科自身定位、师资水平、教学形式等影响，中职职业生涯规划教学教育活动中仍然存在较多的不足与缺陷，急需改进和完善。笔者就职业生涯规划教学中存在的一些问题及解决措施进行浅析。

1.《职业生科规划》课程自身体系缺乏阶段性

《职业生涯规划》课程针对的是中职一年级的新生，这个层次的学生年龄大多处在16岁左右，他们的认知水平存在一定的局限性，加之刚从普教中出来面对陌生的职业教育，陌生的专业，一方面，他们处于迷茫之中，对自己缺乏清晰的定位，另一方面，他们已经明确选择了专业，决定了未来发展的方向，这种情况下，没有让学生明确定位，了解自己所选专业的发展前途和方向就开始讲授职业和职业生涯，学生将缺乏学习职业生涯的兴趣和主动参与性。

2.《职业生科规划》课程自身体系缺乏连续性

《职业生涯规划》这门课程只是在高一上学期开设，而笔者认为对于中职学生而言，职业生涯规划的学习应该是一个持续性的过程，职业生涯规划需要不断的进行调整和完善，如果说中职一年级是对自己专业的被动适应过程，而中职二年级就是对自己专业的主动深入过程，由于面对三年级即将出去就业实习的压力，二年级学生开始主动关注本专业在该地区的就业形势和就业前景，思考自己未来，更能对自己的职业生涯有清晰的认识，在这过程中会，他们也会产生困惑，这就需要继续开设职业生涯规划课程以便教师对他们进行指导。

3.职业生涯规教育教学专业师资缺乏

国家由上至下对职业教育的重视加强，职业教育快速发展，部分普教的老师进入职业教育担任文化课教师，他们虽然教育经验丰富但是长期从事地理、化学、物理的教学工作，转为职业生涯规划的教学专业不对口，在一定时期内显得不能适应。加之，对于职业学校来说师资水平是其核心竞争力，而专业教师的专业技能和整体素质又是重中之重，因此在职业学校相对注重对专业教师的培训和考核，对文化课教师的重视力度不够，这样的双重因素造成了这门课程的师资力量专业程度较差，教师没有系统掌握中职生心理的普遍规律，不能够结合学生身心发展提出有建设性的意见和建议。

4.职业生涯规划教学方法单一，缺乏个性化和实践感知

教学方法要适应现代职业教育发展的需要，能提高学生的全面素质、培养学生创能力和实践能力。对于《职业生涯规划》课程的教学区别于一般的基础学科教学，这门课程要让学生在对本专业产生浓厚的兴趣之下或者培养出学生对专业的兴趣，才能对学生进行本专业方向的引导，学生才会主动寻求专业发展和以后职业发展的方向，《职业生涯规划》课程主要是有教师在课堂上对学生空洞的讲授，显然不能起到明显的效果。每个学生的兴趣爱好、自身实际情况也存在一定的差异，在讲课时教师绝大多数都是按照一个模式进行规划和讲授，忽视了个体的差异性。

1.完善《职业生涯规划》课程体系。

职业生涯规划应该贯穿于中职生在校两年的学习，第一学期主要帮助学生了解自己所学专业并培养对专业的兴趣，解决对所学专业的无奈和迷茫，第二学期让学生充分认识自我，将本专业的发展要求与自身情况结合，引导选择适合自己的道路，如就读高考班、就业班等。第三学期学生不断完善自我，树立和培养良好的职业道德意识和精神。第四学期积极为学生提供就业的信息，提升学生就业信心，提前教会学生如何处理就业和工作中遇到的部分问题。这样职业生涯规划才能和学生的职业发展紧密联系，真正引导中职生树立职业意识和形成切实可行的职业生涯规划。

2.提升职业生涯规划教育教学的师资力量。

加强对参与职业生涯规划教育教学的教师进行系统化、专门化的培训，组织学习课程的基本理论、职业生涯课程资源开发方法、教学方法。培训教师职业生涯规划辅导和职业指导咨询的方法，引导教师密切关注当前职业生涯现状、方法和成果，通过培训要求教师能具备现代职业生涯规划理论知识、课程技术和心理学常识，提升利用各种资源开展课程教学活动的水平。开展校内教研，制定有计划的教研活动，提高教师的教育教学理论水平、职业生涯规划指导的实践水平与科学评价学生职业生涯规划的分析能力。开展校外拓展组织教师带着教育教学一线课题到企业见习，让教师了解和熟悉企业文化，伪科学的指导学生积累丰富的课程素材。

3.优化教学过程，探索教法。改变职业生涯规划教学单一的说教模式。通过多方位的教学帮助学生寻求性格、兴趣、理想、特长、专业等因素与职业的最佳匹配，使学生做到心中有数，明确自我。真正了解自己的优点和缺点，优势与劣势，根据主客观条件设计出自己的合理、可行的职业生涯发展方向。为提高学生极大兴趣，发挥积极作用，教学方法就要以学生为主体，采取灵活多样教学方法，注重教学过程构建。

4.开设第二课堂，组织校内外实践教学。调动学生的积极性职业生涯规划要走出课堂，充分实践，在学生在校期间根据学生实践的需要，整合校内资源，组织开展各种类型的学术科技类和专业竞赛类等活动，并将这些活动分别与相关课程有机结合。邀请优秀毕业生或企业的成功人士到学校讲述自己的职业发展道路，充分利用学校与用人单位合作的平台，主动走出去，在企业、学校、社区、基层单位建立学生社会实践基地，让学生充分了解自己规划的职业需要具备什么样的专业技能和职业素养。

总之，职业生涯规划是一座桥梁，帮助学生搭建从校园到职场的道路，只有通过完善课程体系、提升师资力量、改善教学方法、组织校内外实践等方法，才能更好地的发挥其作用，引导学生树立合理的就业观念，培养对专业的兴趣，形成良好的职业道德，为自己人生的发展规划出明确、正确的方向。

**中职职业生涯规划书篇三**

中等职业学校应该根据不同行业对学生职业素质的要求，以任务为引领，活动为导向，构建职业生涯规划教学内容体系。在教学过程中，教师可以通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等引导学生认识职业生涯规划教育的重要性，了解制订职业生涯规划的过程，同时采用档案袋评价法记录学生的职业成长过程，促进学生职业成长.

20xx年，教育部办公厅印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求))(高教司[20xx年17号)，明确提出从20xx年起倡导所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划。大多数中职学校在人学新生中开设了职业生涯规划课，笔者根据中职学校培养目标和学生的实际情况，结合自身教学实践，在教学内容、教学方法、教学评价等方面进行了探索。

首先，职业生涯规划课教学要教育学生立足人生，做好全面设计，分步实施。大要订出十年、五年、三年、一年计划，小要订出一月、一周、一日的计划。计划订好后，再从一日、一周、一月计划实行下去，直至实现一年目标、三年目标、五年目标、十年目标。

其次，通过职业生涯规划课教学帮助学生充分认识、了解和评价自己。帮助学生在职业目标与本人能力之间寻求最佳匹配，以技能最佳化、性格最优化、兴趣最大化、环境最有利化等信息为依据，寻求性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配，使学生做到心中有数。职业生涯规划课教学的目的绝不仅仅是帮助学生按照自己的能力条件找到一份适合的工作，更要帮助学生真正了解自己的优点和缺点，根据主客观条件设计出合理、可行的职业生涯发展方向。

以往中职学校职业生涯规划课的开设多是模仿本科院校，教材也大多是本科院校使用的原本或缩减本，教学大纲沿用专业教育模式，以知识传授和考核为主，教学效果不明显。20xx年，学校根据学生实际情况和职业生涯规划课教学的现状，邀请行业、企业专家对学生的职业素质进行分析，将专家提出的职业素质要求汇总成表，根据’f职业素质分析表“中的能力、态度、素养要求，打破传统的知识传授为主的编写方式，以任务为引领、活动为导向，重新构建职业生涯规划课程教学内容体系。在内容安排上，共设置”自我认知:自己了解自己吗?”、”职业探秘:什么职业适合我?”、”社会巡礼:环境允许我做什么?”、”职场分析:我的职业规划是什么?”和’。如何调整我的职业生涯规划?”个任务。每一个任务都设计了相应的活动，列出具体的活动要求，提供完成活动必需及可选的理论知识、心理测试、实践练习等内容，注重对学生学习、沟通、协作等能力的培养。在内容编排上，充分考虑中职学生的认知规律和心理特点，配有大量的插图，并设置”实话实说”、”每日感言”和“教师寄语”等互动环节，激发学生的学习兴趣，使学生轻松学习、愉快学习。

通过开展教学设计研讨会、师生座谈会等进行教学分析，根据学生实际情况和该课程的性质选择理论与实践相结合，教学互动的教学方法。教师在教学过程中通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等灵活多样的方式，引导学生认识职业生涯规划的重要性，了解职业生涯规划设计的过程。通过教师的讲解和引导，学生根据教学安排，积极开展自我分析与评价、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、职业和环境的认知，制订合理的职业生涯规划。

1、课文引导法

课文引导法就是教师利用精心组织的(不是传统的课文)课文引导学生独立学习和探索。学生通过阅读这种课文可以明确学习目标，明确了解应该完成什么任务，学会什么知识，掌握和使用什么技能，以及怎样去完成。在课文引导下，学生需要主动去查阅相关资料，收集相关信息，解答引导课文中的相关问题。

2、张贴卡片法

张贴卡片法是在张贴板面上展示学生或教师填写的有关讨论和教学内容的卡片，通过添加、移动、拿掉或更换卡片进行讨论，得出结论。在教学过程中可以分小组进行相关问题讨论，将讨论结果和想法用关键词写在卡片上，并由教师、学生代表或学生自己粘贴在张贴板上，师生对卡片进行添加、移动、分组和归类，进行互动，进而得出必要的结论。

3、集体讨论法

集体讨论法是一种群体式交流过程，也是一种内涵丰富、挖掘潜能、智慧互补、集思广益的教学方法。在教学过程中通过对某一任务的讨论，让学生各抒己见，相互评价、启发、补充，发现疑问，通过讨论来解决问题，如此循环，使学生得到比较完整、深刻的认识。

4、情景教学法

情景教学法是教师根据教材内容所描写的情景，创造出形象鲜明的ppt画片，辅之以生动的文学语言，并借助音乐的艺术感染力，再现课文所描写的情景，使学生如闻其声，如见其人，如临其境，师生就此进行一种情景交融互动的教学活动。教师通过展示课件和对学生进行提问，尽可能让学生运用各种感官去感知学习内容，使信息的获取最大化，从而加深对学习内容的印象，把课文内容与社会现实、情境联系起来，帮助学生形成正确的、深刻和长期的理念。

在评价方面，建立档案袋评价法，主要从学生对知识的理解和掌握程度以及实际形成的职业生涯规划能力两方面进行评价。评价采用过程评价和结果评价、定量评价和定性评价相结合的方式。主要是加强过程评价，记录学生的自我认知、职业认知和职业决策过程。对于知识掌握，可以使用是否完成等量化的评价方式，而对于实际操作能力可以通过学生自我评价、学生之间互相评价以及教师和学生的互动访谈等方式进行。

**中职职业生涯规划书篇四**

近年来，中职毕业生的高就业率一直是社会关注的热点，但其就业的稳定性、就业质量不高也是不争的事实，中职生职业生涯规划。究其原因，主要是中职生在专业选择、就业定位和未来发展等方面普遍存在着较大的盲目性，很多学生对自己的未来职业缺少规划，不知道将来该做什么，要做什么。由此可见，做好职业生涯规划是十分重要的。那么，中职毕业生该如何做好自己的职业生涯规划呢？本人认为应该把握以下几个方面的要点：

一、全面了解自我。

在职业生涯规划的过程中，中职学生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，只有在认识了自我个性、自身条件的情况下，才能对自己有一个准确的定位。就如个子矮的人不能成为杰出的跳高运动员，即使弹跳力好也于事无补，而个子太高的人当举重运动员一定会吃亏。

在分析自我的过程中，既不可高估自己，觉得自己有多么的了不起，又不能妄自菲薄，觉得自己样样都不如人。要客观的认识自身条件，了解自己的优势和不足，这样才能使自己理性地面对纷繁复杂的职场，规划好自己的职业生涯。

在了解自身条件的基础上，中职生还应该了解自己所处的环境和变化的趋势，职业生涯规划《中职生职业生涯规划》。个人所处的家庭以及所生活的地区，提供个人发展的机会是不同的。如，有的学生家庭条件好，自己毕业后想继续深造，他可以按照自己想法去做。有的学生家庭比较困难，可自己又想毕业后继续升学，继续上学是不允许的了。那么在规划职业时，可以先选择就业，后再去学习，也可以一边就业，一边求学，完成自己继续学习的愿望。

总之，充分认识自己，对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

二、确定职业目标。

中职生在完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位——确定职业目标。只有确定了职业目标，你才能理性地去选择职业。

那么怎样确定自己的职业目标呢？职业目标的确定，既不能定得太高，太高了，工作找不到；也不能定得太低，太低，又觉得无法展现自己的.能力。

确定职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对从业者素质的要求。因此，中职生要知道国家经济发展的大趋势，了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇，了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等，必须做好准备，待机而动。

只有“知己”——全面了解自我，“知彼”——了解就业环境和职业需求，才能选择目标，确定目标。

三、规划发展目标。

职业理想既应该有远期的目标，也应该有近期的具体目标。列宁说过：“要向大的目标走去，就得从小的目标开始。”远期的目标，不可能一挥而就，需要努力攀登一个个的阶梯，才能到达理想的顶峰。因此，职业生涯规划中要有一个个具体的阶段目标。

对于中职生来说，除了科学合理地规划职业生涯发展的远期目标外，更应该关注阶段性目标。古人说：“千里之行，始于足下”，只有从具体的一个个阶段目标出发，才能一步一个脚印地前进。因此，制定阶段目标时需要注意以下几点：

目标必须是“跳一跳”才能获得。

“跳一跳”，即必须为之付出努力、必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的。

中职生在制定阶段目标时，不能把目标定得太高，太高了，经过努力拼搏完成不了，就会有挫败感，容易产生悲观情绪，失去信心，从而放弃目标。阶段目标也不能定得太低，太低了，目标是容易达到，可太容易得到的东西就不会珍惜，也不知道珍惜。因此，中职生在制定阶段目标时，要从“跳一跳”就能达到目标开始。

**中职职业生涯规划书篇五**

十八年前的冬天，一个可爱的女婴呱呱坠地，在呵护中，无忧无虑的度过了童年。当生命的时钟敲响十八下时，我，蜕去了稚嫩、无知，展开飞向社会的双翅。从跨入荣昌职业教育中心的第一天起，职业生涯就似一道永无止境的阶梯。如今的我在底层，而光环，却在顶峰。该怎样一步步迈进呢。

这就是我

我的价值观

三年学校生活之后，即将跨上工作岗位。90后的我们，形形色色，有的崇尚自由，有的拜金主义，有的张扬个性。而我，有自我的价值观。钱，物质在我看来并不是第一位的。我更重视的是在最初的岗位上汲取经验，有所提高，就没有枉费。不在乎是否工作起点太低，工资太少，我要的，是充实自我的生活，充实自我的人生!例如：有一份工作能够让我每一天忙碌，远离碌碌无为、消磨时间。在工作中寻找欢乐，在事件中得到提升，在岗位上成熟思想。

结合自身，放弃大学梦

此刻，我是一名护理中职学生，即将面临的选择是升入大学还是步入工作岗位。结合自身的实际情景，我选择了后者。

首先，年龄，已是成年人了，若完成职中学业之后，再升入大学，毕业就快而立之年，对于我那时才开始发展事业，不太贴合自身需求。其次，父母常年在外奔波，家里老人也年事已高，我不能再加重父母的负担，反之，要早为家里出一份力。不抱怨自我的出身，不怨天尤人，因为我坚信没有上天的不公平仅有自身的不努力。放弃大学梦我一样行。再者，我是一个敢闯敢拼的热血青年，在校学好技术，跨入社会踏实工作，不怕跌倒，爬起来就是好样的。最终，工作中我也不会放弃学习，跟其他升大学的同学一样，不断提升自我，在适应社会的同时成为社会的选择。

中职三年计划

即已决定三年后就业，那么这三年怎样有效的利用起来便对三年后的职业生涯至关重要。已经快过了一学期了，职中生活的适应还不错，但对护理专业的了解还不够深刻，功课也刚入门。我深知，按这种进度下去是肯定完成不了计划的。都说有目标才有动力。下头便是我对职中三年学习的规划：

高一：打好学习基础。深入了解护理行业，对未来所要从事的行业培养浓厚的兴趣。及时发现、排除入门时期的一丁点抵触与逃避心理。刚接触这个专业，基础十分重要，若一开始便懒懒散散，也就没有下文了。我要从身边出发，向高二的学姐们汲取好的，有效的学习方法，从中琢磨出一套适合自身发展的学习方式。

高二：提升综合素质。在优化专业技术的同时，培养与人交流沟通的本事。参加学校各项活动、社会实践等，为高三的实习工作做铺垫。

高三：实践升华。进入岗位实习，适应从学校到医院环境的过度，多向身边护士及教师请教。调节心理，提高素质，学会服从、坚持、包容。做到不抱怨，不气馁。实际接触护理行业，肯定有很多意想不到的困难出现，比如病人的乱发脾气等。必须要调整好心态，正确应对，争取在8个月里，以最完美的弧度给实习画上句号。

瞭望职业路

搜集并分析当时的就业形势，尽最大的努力在荣昌县城各医院找工作。如若不能到达这样目标，便先从乡镇入手。不在乎工资高低，先稳定下来。适应工作节奏与行业特点。同时，不放松对县各医院招聘的搜集。

在这一年里争取到达在县城上班的的目标。并以最快的适应速度融入社会。都说在家靠父母出门靠朋友，工作中我要建立属于自我的交友圈，改善人际关系，为以后职业生涯的需求打好基础做好全面准备。

参加自考，充实自我。并计划在二十四岁的这一年完成人生的另一件大事，结婚。建立一个温馨的家庭，对稳固事业起着辅助作用。并与另一半在工作上相互扶持、接济，一齐奋斗，争取到达第一个事业的高峰期。

计划在上班的同时开一家婴幼儿用品的网店，作为副业。然而由于工作的繁忙和经商经验的不足，我会有效的利用家人和朋友的力量，在她们的帮忙下，辅助我将网店逐渐转向实体店，双管齐下。

机会总是留给有准备的人，职业生涯的里程，我已备好行囊，蓄势待发!

**中职职业生涯规划书篇六**

近年来，中职毕业生虽一直保持较高的就业率，但就业的稳定性和质量并不高。其原因是中职生在专业选择、就业定位和未来发展等方面普遍存在较大的盲目性，很多学生对个人未来的职业生涯缺少规划，不知将来该做什么、适合做什么。由此可见，做好职业生涯规划十分重要。

笔者多年从事中职生职业生涯规划和就业指导教学实践，就如何帮助中职生进行职业生涯规划进行了一些思考。

一个学生的择业目标是否能实现，除个人才能、经验、机遇等条件外，还取决于个体职业期望是否合理。人的一生对职业认识在不断发展，随之，职业期望也在不断发展。中职生年龄一般不足19岁，身心还不成熟，但他们马上面临就业，故对中职生而言，客观准确地制定自己个人职业生涯规划自然必不可少。这样能使自己逐渐形成科学、合理的职业期望，有利于发挥自己的优势，扬长避短，顺利走上工作岗位并能很快适应和发挥个人的潜力。

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析，认识自我无论在什么时候、什么地方都是一个人所必须掌握的。只有认识自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的长短处，才能按照自己的这些特点来找到真正属于自己的东西。职业选择也一样，如自己天生好动、比较粗心，就不能选择会计这一职业。但很多人在当初选择职业时并没考虑到自己的兴趣或性格，而直接考虑这个职业的社会地位或外界影响。一时选择错误，不免有点遗憾，但是自己可利用课余再去学习一些自己感兴趣的专业。有位朋友，因中考失利，考进了一所中职学校会计专业，但他一直对电脑感兴趣，课余时间就不断学习计算机知识，现他在一家民营企业担任网管，而他的工作绩效并不输于同行本科生。可见，充分认识自己对将来职业选择和倾向起着至关重要的作用。

完成认识自我后，接下来的就是给自己一个合理定位。中职生尤其需要给自己一个准确定位，只有定位准确，才能理性选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到；定得太低，又无法展现自己的能力。

其实，工作与学习是密不可分的，工作是在实践中学习，而学习则是为了更好地实践，就看自己更需要什么、对将来的规划是什么。要先学习，再工作，因为先学习比先工作更适合将来的长期发展。有位女生，初中毕业直接考入了民航中职学校。毕业后她当了空姐，每月收入很不错，但一年后，她又去学习了，希望取得更高学历。她从为，空姐只是暂时可以获得高收入，但吃的是青春饭，必须为将来做打算。现在外面很多人都在边工作边学习，目的就是为了保住自己的岗位而不被淘汰，或者为了晋升或跳槽。在不用工作的情况下，把书读好极为重要，至少不用那么辛苦地两面作战。

当然，个人职业生涯规划除对以上就业准备规划外，还应包括就业后的规划。有工作后，规划重点就该考虑如何保住岗位、如何晋升等等。成功只青睐懂得把握机会的人和懂得如何提升自己的人，所以应尽可能多地参加各种培训提高自己能力，并每5年制定一次目标，随时间变化再做相应调整。总之，“三百六十行，行行出状元”，中职生也是人才，只要有一套系统合理的职业生涯规划，相信每个人都能获得成功。俄国寓言大师克雷洛夫有句名言：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”任何伟大目标、伟大计划，最终必然落实到行动上。可见，行动是成功的保证。只要用积极的行动去选择并实现自己的人生规划，成功就在脚下。

**中职职业生涯规划书篇七**

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，你是否对未来感到迷茫呢？该为自己做一个职业规划了。那么做职业规划需要注意什么问题呢？以下是小编精心整理的中职生职业生涯规划，仅供参考，希望能够帮助到大家。

我们即将走完中职生涯，将要进入的是一个全新的环境，面临的是一个新的起点，一条新的征程，一轮又一轮新的挑战，人生转折的又一个驿站。光阴荏苒，青春短暂，三年时光，稍纵即逝。我们要把握机遇，迎接挑战，乘势而上，百尺竿头，更进一步，要用辛勤的汗水绽放青春的光华。作为中职生的我们，应当对自己的人生有个规划，让自己的余下的中专生活过得更加充实精彩，使自己的人生有一个更加明确的奋斗目标。为自己的人生做一个规划能让你不会在东西南北中迷茫徘徊，一个没有职业规划的人生就像是乱世里的浮萍，无处安身，就像是行走在迷途上的羔羊，不知归途是何方。

职业就像人生路上的台阶，需要在不同的时期、站在不同的高度来审视自己。而职业生涯规划就像是人生路上不断为你指引方向的航标灯，引领你，使你不会偏离轨道，最终走向成功的终点！

1.我的性格

我是一个在校中职生，性格温和、开朗，比较活泼。

2.我的兴趣爱好

业余时间我喜欢听音乐、看小说、有时打打乒乓球，无聊时也玩玩游戏。

3.我的专业

我所学的专业是计算机应用。我曾经对于该选什么专业

作为我接下来的学习目标犹豫过，但是当我真正选择了之后，反而没有了那些纷杂的想法，只留下了一个。那就是既然选择了这个专业，就不能后悔，就要对自己的选择负责到底。

4.我的优点和缺点

优点：性格温和，乐观，做事仔细认真、踏实，友善待人，人际关系良好，责任心强，有耐心。

缺点：缺乏社会经验和实践经验。

5.我的swot分析

我的优势：有着乐观积极的生活态度，对于新鲜事物的接受能力较强，善于为自己和他人营造快乐，性格情绪稳定，人际关系良好，做事比较认真、踏实，有浓厚的学习兴趣和一定的实力，尤其在计算机方面有着浓厚的兴趣。

我的弱势：知识面不广，社会经验和实践经验缺乏，办事不够细腻，有时考虑问题不够全面，做事有时拖拉，不够雷厉风行，不够果断，事前做决定的时候老是犹豫不决，组织能力和管理人员的能力和经验欠缺。

我的机会：企业对技术人才的需求量大，就业前景好，有更广阔的就业机会，就专业知识方面来说，现在是一个信息爆炸的时代，各种信息浩如烟海，对于信息进行组织和管理使之有序化的需求正不断加大，因此我认为这个专业是很有发展前景的。

我面临的威胁：当今社会比我优秀的人才很多，竞争者数量在不断增加，企业对人才的要求在不断地提高，它们更需要有经验的人才。

计算机应用技术人才的需求是由社会发展大环境决定的，我国的信息化进程已经并将继续对计算机应用技术人才的需求产生重要的影响。目前，我国计算机市场的主体仍然是行业应用市场，在国家“以信息化带动工业化”战略的指导下，行业应用市场总体上保持稳定的增长，但行业间需求不一，增长各异。国家信息化进程涉及到各行各业。企事业单位信息系统的建设与运行，是目前和今后采购、应用计算机产品的主流需求，这些用人单位需要大批计算机应用技术人才。计算机应用技术人才的社会需求总量在计算机行业属于排名靠前的，每年大约需求100万各种类型的毕业生，高职院校毕业生主要从事计算机应用行业的基础工作，特别优秀的可以从事一些开发研究工作，但大部分是从事计算机应用工作。因此，计算机专业是很有发展前景的。

1.第一阶段——探索阶段：学生

在这个阶段主要任务就是学习知识，培养兴趣，开发工作所需的技能，不断发展，进而掌握这些技能。

2.第二阶段——入门阶段：应聘者

在这个阶段的主要目标是进入职业市场，得到工作，从事自动化，电子，电气设备以及计算机控制系统设计、协调、运行等相关领域的职业。

3.第三阶段——新手阶段：实习生

在这个阶段的主要目标是了解单位，熟悉操作流程，接受组织文化，学会与人相处，并且承担责任，发展和展示技能和专长，迎接工作上的挑战，在某个领域形成技能、开发创造力和革新精神。

4.第四阶段——发展阶段：任职者

在这个阶段的主要目标是选定一项专业或进入管理部门，力争成为专家或职业经理；或是转入需要新技能的新工作、开发更广阔的工作视野。

其实，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！

**中职职业生涯规划书篇八**

短期目标(1——2年)：利用在校期间学习更多的专业知识，并把五笔打到及格，能找到一份好工作，做一个好员工。

中期目标(3——5年)：在公司有一份稳定的工作，并能在公司有一份好职务，和同事相处融洽，并能有一定的积蓄，有一辆自己的汽车。

长期目标(5——\_\_年)：在成为一名优秀的领导同时，希望有家属于自己的公司，并有一家服装店，希望有一个幸福健康的家庭，父母亲身体健康。

实现我的职业生涯目标对我的职业道德素质的要求

首先是要做到诚信，说到做到。二要吃苦布耐劳的精神，不能轻言放弃。三是要爱岗敬业，对本职工作尽职尽责。四是要做事办事公道，还要真心实意的奉献。

我已具备的职业道德素质

我虽然不是最高尚的人，但是我有诚实守信的道德。从来都没有欺骗、利用过别人。也正是因为如此，我才拥有了更多的朋友和快乐。无论做什么事，我都非常认真，从没出现过差错。所以我以后会更努力的学习来充识自己。

我尚不具备的职业道德素质

我没有吃苦耐劳的精神，但是我一定会坚持到底，无论做什么事都要坚持，生活工作中难免遇到挫折，只有相信自己的力量，才会有坚持不懈的追求目标的勇气。

我应怎样去培养自己的职业道德素质

我要利用课余时间来读一些关于成功企业家的经历，把他们当做我的榜样，还要认真听取别人的意见。正如搏击商海的日本松下公司的创始人松下幸之助说过的，细心倾听他人的意见，这样才能有成功的把握。我要多培养自己的思考能力与创新意识。每天定一个小目标，来培养自己的坚持不懈的精神。

俄国寓言大师克雷洛夫有句名言：“现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。”任何伟大的目标，伟大的计划，最终必然落实到行动上。可见，行动是成功的保证。所以让我们用积极的行动去选择并实现自己的璀璨人生，成功的职业生涯就在我们脚下。

**中职职业生涯规划书篇九**

人生就像是一段跑道，如果你不时时刻刻向前冲，那么你永远都会落人一截，如果你不坚持不懈地跑而半途而废。那么，领奖台上的胜利者永远都不可能是你。

弹指间，三年的中专生活快要结束了，不得不承认初中在茫然中过去。上中专以后，我觉得自己成熟了，能够比较现实地思考问题。尽管我还有许多想法，但我意识到了梦想。梦想并不是遥遥无期。只要努力就一定触手可及。作为当今中专生的我们，应当让自己的中专生活过得充实精彩，再不能一日一日的消磨时光了。中专是我们进入社会的中转站。在这人才竞争激烈的时代，为了生存，你不得不在中专期间学好专业知识、学好如何为人处世，来面对现实的社会。

职业就像生命的台阶，需要在不同的时期、站在不同的高度来审视自己。

现在社会是一个经济迅速的社会，也是一个充满竞争的社会!提前做好自己的规划对我们更好的适应社会打下基础，作为新时代的中专生，就应该对社会有一个清醒的环境等等。对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好适应社会，为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值。

认识自我

我的基本情况：

1、我叫傅林城，小名红毛，来自揭阳普宁，今年18岁。我是一名中职生，目前所学的专业为模具设计与制造。自小家庭并不富裕，父母常年在外赚钱，辛辛苦苦挣钱只有一个目的供我读书，希望我将来能出人头地。

2、我的性格可以说是具有两面性的，但我的外向却大于内向。

3、我的兴趣爱好比效广泛，特别是在文艺方面的才能比较多。例如：音乐、舞蹈、书法、运动等等都是我平时业余时间的爱好。但是我的理科类却不怎样理想，不过我既然选择模具这方面就要灵活的运用，并且掌握这方面的知识。

不过还要多熟练做好这方面的筑固，在其它cad制图，pore软件也有一定的基础知识，还要动漫制作及图片处理也是我追求的，平时也会搞一些小动画，如处理一些图片，所以我打算在这方面做好各方面的运用知识，并且进入更深层次去了解它。

5、我的座右铭是：古月到今人，时代在删繁就简，生活在领异标新。

职业道德素质

1、我已具备的职业道德素质：我虽然不是最高尚的人，但是我有诚实守信的道德。不会去欺骗和利用别人，不过还要通过学习来不断充识自己。

2、我尚不具备的职业道德素质：我没有吃苦耐劳的精神，但是我一定会坚持到底，无论做什么事情都要坚强，学习生活中难免遇到挫折，只有相信自己的力量，才会有坚持不懈的追求目标的勇气。

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