# 大学生职业规划书论文 大学生职业规划(汇总15篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-07-25

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。大学生职业规划书论文篇一在就业压...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**大学生职业规划书论文篇一**

在就业压力日趋激烈的今天一个良好的职业规划无疑增加了一份自信.而如今身为大学生的我们在一每天消磨时光的日子里不如多学习点知识来充实自己.未来把握在自己手中趁现在还年轻赶快为自己的未来之路定好一个方向一个好的规划就像灯塔一样为我们指明了方向，我们可以按照这个方向前进!

二、自我剖析

1)兴趣爱好:

看书，听音乐，下棋，photoshop，网页设计，计算机信息治理，软件测试，编程

2)特长：

数据库维护管理，认识c、java、delphi、vb语言，精通c#语言，纯熟掌握office系列。

3)人格描述:

·依赖理智的思索来做决定，总是采取客观、合乎逻辑的步骤。

·谨慎而传统，重视稳定性、合理性;天生独立，需要把大量的精力倾注到工作中，并希望其它人也是如此，善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。

·喜欢先充分收集各种信息，然后根据信息去综合考虑实际的解决方法，而不是运用理论去解决。对细节非常敏感，有很实际的判定力，决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点，并且非常系统有条不紊。

·是一个认真而严谨的人，勤奋而负有责任感，认准的事情很少会改变或气馁，做事深思熟虑，信守承诺并值得信赖。

·看问题有很强的批判性，通常持怀疑态度，需要时常的换位思考，更广泛的收集信息，并理智的评估自己的行为带来的可能后果。

4)在工作和学习中的优势

1.办事精确，希望第一次就能把工作做好

2.乐意遵循确定的日常安排和传统的方针政策，是组织忠诚的维护者、支持者

3.每次都能十分专注地把注重力集中在一个项目或任务上

4.特别能够用心细致地工作，可以不需要别人的合作独立工作

5.敏捷的组织能力

6.一丝不苟、认真专注地对待详细问题、事实和细节

7.相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式

8.非常强的责任意识;别人可以信任你实现自己的诺言

9.通情达理、视角现实有稳定平和的心态

5.)在工作和学习中的不足

1.不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法

2.对变化感到不安，可能会有些僵硬、死板;排斥革新

3.对需要很长时间才能完成的`任务缺乏耐心

4.有时会由于近期目标而忽略长远需要

5.不愿意促成必要的改变，不愿意支持有风险的行为

6.见到实际应用后的结果才肯接受新观点

7.不能理解与他们自己的要求不同的要求

8.对自己及自己对组织的贡献估计过低

9.缺乏挑战精神，对失败和挫折的承受力差

10.缺乏相应的工作经验

6)相应措施

针对我的缺点与不足，我应该采取一定的措施来弥补我的缺陷：

1.避免墨守陈规，需要尝试新的东西;要有开放态度，敢于尝试探索新的可能性

2.考虑问题要更全面周到，需要考虑人的因素，不单单只考虑自己的利益和感受

3对那些与我观点不同的人保持足够的耐心和虚心

4.适合的时候，主动承担一些工作

5.准确看待失败，遇到困难不随意放弃

6.增强做事的灵活性，学会变通的看待和接受新事物

三、职业倾向分析

适合的岗位性质:

·工作环境稳定，不需要太多的冒险和变动，最好依照经验和规律解决事情

·有较多的独立工作时间，可以专心的完成整个项目或任。

**大学生职业规划书论文篇二**

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。

**大学生职业规划书论文篇三**

职业规划通讯社成立于20xx年10月，直属于中山大学南方学院就业学生助理办公室(简称就学助)。

作为其九大团队之一，在南方学院传播大学生涯、职业生涯规划理念的一线阵地开始独立运作。第一任社长由07新闻专业的孙清华担任，带领着第一批干事确立了通讯社的内部架构以及各职位要求，并在20xx年10月19日出版了第一期《职业规划快讯》。而今已历任四位总编，分别为孙清华,第1-17期总编;彭国华,第18-21期总编;宋记准，第22-30期总编;王东捷，第31-46期总编。

相关介绍：

1、本社承担着《职业规划快讯》周报的编辑出版工作，向南方学院全体师生转载各类与大学生就业息息相关的信息，同时报道学院各类最新消息。《快讯》每周三出刊，每期针对不同年级的需求设计三个版种(大一版、大二版、毕业预备版)，每个版种各四版。希望每期《快讯》能为南方学子的大学生涯以及职业生涯规划提供实际的指引。

2、通讯社的定位有三点，首先是作为学院文学新闻类专业学生的实验室，其次是作为就业学生助理团队的宣传媒介，最后是职业规划知识的推广载体。我们的产品，即《职业规划快讯》是分大一、大二、毕业预备版三个版，每个版都各具特色。大一、大二学生时间较充足，所以大一、大二版的报纸的内容多是理论和规划，大三的时间较紧及面临就业，需要更为实际的知识，所以毕业预备版多是实操内容。

20xx年的第一学期，将近五十名社员在一起经历了很多事情。经过九大团队联合招新，我们的队伍又重新扩充、凝聚、更替。几位“元老”因为学业或者毕业逐步淡出通讯社的日常工作，但是他们仍然对后辈多次的提携帮助，让他们深切的体会到团队的力量，感受到无私的支持，不至于丧失前进的斗志。

我们曾经试图改变通讯社现在的不足，我们曾经为了共同的危机忧心忡忡。有些人积极挺身而出，有些人选择了保守的态度。无论如何，我们坚持了下来。每周辛苦的工作让我们疲惫;每次的失误让我们泄气;每次的取舍让我们倍感折磨。但是，我们都挺了过来，为自己热爱的工作付出了很多。

为了每期的报纸更为完美，每周我们在a2行政楼102、103开例会讨论，本着“宁鸣而死，不默而生”的准新闻工作者的追求，我们需要思想上的争鸣。

经过不断磨砺，通讯社的架构确定、规章制度确定、人事关系逐步确定、自己的标识确定、管理更加透明合理，打造南方学院第一大通讯社目标确定!这几个“确定”后面凝聚了多少老师、社员和职拓其他团队的鼎力支持，我们铭记于心。

内部局面理清晰以后，鉴于通讯社在南方学院的知名度的困境，我们开始了向外的宣传。以首届毕业生为契机，打出首发必我的旗号。对南方学院首届毕业生话题进行了全程跟踪报道。并在论坛和博客上面与全院学生互动，及时的更新最新消息，学习成功的网站新闻播报案例，实行网络前期宣传乃至使报道活动接近“直播”。抓住了新闻的独家和时效性，吸引大量同学的注意力，每张帖动辄几千的浏览量，获得很好的宣传效果。

另外，我们逐步建立了通讯社自己的人才库，招揽全院新闻工作方面的人才，并邀请指导老师，这里要感谢陈腾华书记对我们的关心和支持，要感谢职拓马忞老师，文学系刘凡、陈喆等诸位老师的指导。使我们的队伍不断的壮大，做出来的作品更加贴近学院的生活;与各系职委良好合作办报，使我们的报纸更加贴近各系的实际情况。让他们帮助我们发现问题，真诚的面对面的沟通，共谋发展的途径。

做这么多，我们关注大学生活，关注人生规划的初衷从未改变。如果说各位同学的青春是一张华丽的帖子，那么我们纯粹是帮顶的!这是一群热衷人生职业规划的同学为大家出的一份力，我们关心南方学院的未来，同样关心各位同学和我们自己的未来!

我们相信这些我们现在所做的将来都是通讯社的文化积淀!

第二学期，由第四任社长龚森瑞对本社内部架构和制度进行了重新调整，通过企业化改造，最终为通讯社设立了三个部门，分别是编委会、记者部和办公室。行政由办公室负责，业务分别是编委会和记者部的统一协调。编委会最高职务为总编，记者部最高职务为部长，办公室最高职务为主任。三个部门直属上级为社长，由此将事务进行分类，既方便管理，同时也能够做到专业化。

编委会总编由08汉语言专业的王东捷担任，负责指导编委会工作的开展。新学期总结过去的经验，编委会有了自己更加明确的新定位。编委会凝聚了各位主编、副主编的智慧，以编委会名义定期开例会更具有了针对性。按照编委会的要求，每位编辑都必须下载pdf转换器、8点报阅读器、编辑排版软件，做好每次工作记录，写下工作总结或者感悟，自主学习编辑排版的知识，熟练掌握word的使用技巧，积极配合通讯社的考核与评优工作。

20xx年第二学期的工作重心是培养新手接班人，编辑合订刊、开编委会例会、各部门招新招新然后开展各项培训、新学期动员大会、开展健身活动和第一届毕业生交流留纪念会。

1、合订刊各编委、办公室负责人在新学期开始的头两星期内便将前一学期的所有报纸电子版本集中整合起来制作完成，然后联手形象策划中心，制作封面以及印刷工作，秘书处负责监督更近制作进度，财务管理中心负责预算了联系厂商，安排时间印刷，才有了《职业规划快讯第三辑》。

2、编委会内部会议新学期第一期(总第41期)于3月11日开始制作，明确记录各干事的职业目标所在，根据公务员、考研、创业、就业四大类进行资料库建设，让大家都能自主去寻求心之所向，逐步确定每一期的主题、方向，征稿定稿以及商榷各部门各种具体事宜。

3、编辑、记者、专员招新招新工作在4月初开展。主要通过博学路派发通讯社宣传单、东西区饭堂门口设立摊位面向全院09-10级同学，有意愿者即可报名参加，再通过面试考核择取合适人选，经过面试录用了21位新成员。

4、开展各部门培训培训的重点是从心态上让干事明确如何保持一个积极的做事态度，记者部、编辑部都必须学会如何自主去学习采访技巧、搜集编辑资料、撰写优质稿件，主要介绍开展工作的方式。

5、新学期动员大会4月底，召开了新学期动员大会，让各位新老成员见面并进行交流，此次招新为通讯社注入了最强大的力量，阵容空前，全体总人数达到59人。

6、健身活动于五一劳动节，面向全社成员举行羽毛球健身活动，旨在灌输“优体质、高热情、好效率、大团结”的生活理念，争取让大家在运动中消解学习工作的疲劳，养成科学的生活作息规律，同时为增进各成员的情感交流，拉拢新成员做好充分的准备。所谓“团结力量大”，增进了社员的凝聚力。

7、第一届毕业生交流纪念会5月26日晚上7点30分，在5教101历届通讯社新老成员们欢聚一堂，于是，第一届毕业生交流纪念会便在精彩的模特表演中拉开了帷幕。为欢送07级即将毕业的师兄师姐，副部级以上成员联合策划了这一次联欢会，邀请了历任的干事作为嘉宾出席活动，尤其是孙清华师兄、彭国华师兄作为最特邀嘉宾与社员们畅谈他们工作以来的心得与经验。此次有各种节目表演以及游戏环节，编辑部、办公室、记者部都各出奇招，踊跃参与了活动，最后由社长代表全体社员向师兄们赠送毕业纪念品以及致闭幕词，晚会便在热烈的掌声中圆满结束。

**大学生职业规划书论文篇四**

1.不从实际出发，高估自己的能力

不少人相信“不想当将军的士兵不是好士兵”这句话。其实，现实生活中的情况是，将军的位置很少，如果大家的目标都是当“将军”，那么这种主观愿望就会与客观条件产生差距，使你在执行计划时遭遇许多挫折。因此，制定职业生涯目标时要从实际出发。

有人认为，只要把本职工作做好就可以升任主管，其实不然，优秀的运动员不一定是好教练，一些表现优异的工程师、销售人员等升任主管后却表现不佳，这是因为主管还需要工作以外的条件，如决策能力、协调能力、领导能力等。听以，在某个职位做得好并不表明在其他职位也做得好。

2.发展目标不明确

3.目标相互冲突

有些大学生的专业兴趣不在被录取的专业上，而是喜欢其他专业。就其本专业而言，应该完成规定的学习任务才能获得毕业资格，而兴趣与爱好又会使其将很多精力放在喜欢而不是被录取的专业上。处于这种状况下的学生会感到无所抉择、无所适从，甚至于出现进校分数很高的学生因不喜欢该专业而要求退学的现象。

也有一些大学生不能分清主次，盲目模仿如看到别人参加社团活动锻炼综合能力，自己也参加了几个社团，由于忙于参加各种活动，在结业考试时因没有取得自己期望的成绩而后悔莫及。有的学生干部没有处理好学习和社会工作的关系，有的大学生为考某一门科目而严重影响了其他学科成绩等，这些问题的出现主要是没有将目标系统化，主次不清，没有一个逐步实现各种目标的计划，以至于出现了综合素质很高、能力很强的学生由于学业成绩不理想而影响职业生涯发展的现象。

4.相信命运，不愿做计划

很多人相信成功者是由于有好的机会，因此，他们被动等待命运的安排，而不主动地去规划、经营和努力把握自己的生活，这种人只能守株待兔。职业生涯规划是组织和个人双方都参与的事，最终的实现者是个人，因此，不能抱着做一天和尚撞一天钟的态度来对待自己的未来。

5.轻视自己的成长，没有发挥职业优势

如果过于迷信老板对升迁的影响，就会因为迎合老板的好恶而妨碍自己真正的成长。如果失败了，又会归咎于老板而看不到自己的问题，这样会误人歧途。另外，注意到自己的不足，但却忽视了自己的强项，亦不可取。一个人要完成自己的职业计划，就要依靠自己的职业优势，将自己的职业优势发挥出来后，再去试着纠正自己的弱点。

6.忽视家庭支持的作用

有些人不愿意亲人过问自己的工作，觉得没必要让亲人了解自己的职业生涯规划。其实，家庭的支持对于个人工作的成功很重要。另外，职业生涯规划也不要忽略了自己的生活乐趣，因为，工作和生活都是人生的重要目标。

7.这山望着那山高

总是觉得别人的工作更理想，因此产生跳槽的想法，而没有想到，到了新的工作岗位要建立新的人际关系，面对新的矛盾和挑战。不管什么工作都不是容易的，因此，要客观分析自己的工作，要持有现实的态度。

**大学生职业规划书论文篇五**

咱们向往着美好的`明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对咱们心中的那个蓝图的描绘。咱们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

一、个人资料

姓名：xx

性别：女

出生年月：1999年1月

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：自动化

座右铭：思想有多远，我就能走出多远。

二、自我盘点

1、兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画

心中偶像： 周总理、比尔.盖茨

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点盘点：

乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点盘点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。

三、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，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。

四、 社会环境分析

1、一般社会环境: 电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：（将要从事的职业行业的环境。）

五、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力，聪明。

六、职业生涯规划

1、学习生活规划

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用2级考试；熟悉掌握专业课知识。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。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。

2、近十五年的目标

20xx-2024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工作环境、岗位。

20xx-2024年：贮备资金，积累经验；

20xx年：了解市场行情；

20xx年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

20xx年：拥有自己的公司

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是咱们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，咱们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，咱们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个非常突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，咱们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择咱们的同时也选择一个适合自己的公司。

七、结束语

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。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；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：\"我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。\"既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

**大学生职业规划书论文篇六**

记得9月10日刚刚步入重庆师范大学校门的时候，有些希冀;有些兴奋;有些不安;有些迷茫，不知道应该如何度过这4年，四年之后的发展道路又应该延伸何方?时光如水，光阴似箭，转眼间，大学的四分之一时间已经快离我而去，正在迷茫困惑之时，学校首次为我们创办的职业生涯规划课的学习，使我们对自己有了新的定位。记得有一本书中说过：“一个不能靠自己的能力去改变命运的人是不幸的，更是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手里，反而成为命运的奴隶。”如果自己不努力下、拼搏下、创造下到老了能有多少事情值得自己去回忆去纪念呢?职业生涯规划课是我人生道路的导航塔。唤醒了我的职业生涯规划意识。所以我要用现在去规划它。

喜欢干什么

从自己的角度分析，我爱观察生活的细节，喜欢假设场景，生活中喜欢倾听他人的成长过程经常和朋友一起玩得很开心，愿意帮助他人;在学习中，比较严谨，注重过程，尽可能做到完美。所以我选择了心理学，去帮助他人解决心理困难。

能够做什么

我能够观察身边的人和事，留意生活中的细节，自己想做的事情一定能做到，能够较清楚的认识自己。

适合干什么

根据霍兰德理论分析，我具有社会性，现实性复合型特征。一面是比较容易适应新环境，比较喜欢接受新事物，很爱与人交往并能够在沟通交流中提升自己，又一面是我肯动脑，善思考，爱观察，喜欢有挑战性的工作，喜欢逻辑分析与推理，喜欢思考性的工作。

最看重什么

看重工作的灵活性，钱不是最主要的，喜欢具有挑战性的任务，时刻都能发挥自己的专长，人际关系的和谐相处。

就业现状与前景的分析

当今世界日益趋于多元化趋势发展，人们所面临的压力越来越大，心理承受东西也在逐渐增多，使得人们的社会压力不断增加，所以心理学现在的就业前景在国外很受欢迎，人们对它的认识没有国内这样偏激，可以看出来国内现在的就业渠道过于狭窄，先还不属于热门，但我坚信，毕业后的我，随着社会的不断进步，人们追求精神境界的不断提高，心理学发展会日趋完美，这就要我们武装自己，把心理学发展壮大。

学校环境分析

学校的心理学专业不是很突出，正处于不断建设中，还有很多问题存在但学校为提供了一定的实验条件，设备虽少但还是很先进的，师资较一流，有责任心，领导关心我们的发展，万事靠自己，学校只是一个客观的环境。

目标职业分析

我希望以后成为一名合格的心理咨询师，像李子勋老师那样成功。在国外，人们很重视心理问题把他认定为健康的标准之一，经常拜访心理医生。所以我认为在不久的将来国内的心理学发展也会如此。随着人们的素质不断提高，对心理学的认识也会换一个角度，所以我的潜力在未来会不断地发挥。

小结

综合上述的分析，我认为心理学的就业前景相当可观，我没有选错行业。首先，它是我自己选的，我喜欢它并希望在这个领域做出卓越的贡献。其次，此专业本身具备很多长处，值得我去挖掘。

专业具体实施计划：

大学四年的时间，说长不长，说短不短，关键在于你怎样更加行之有效地利用这段时间，关键在于你怎样更加坦然从容地丰富这段历程，为了综合地提升自我，从而能够微笑地迎接毕业之后的机遇与挑战，我根据自身的特点分析，并针对自身能力素质与目标的差距情况，特制定以下计划：

大一暑假：

我决定利用这个暑假完成大学生社会实践项目，组队、探讨调研主题、确定调研内容、计划调研步骤。我很珍惜并重视这次社会实践活动，认为它将在实战锻炼，交流沟通，组织策划，论文书写等方面对我起到很大的提高作用，这是职业生涯规划必要的修炼。

大二学年：

鉴于这学年的课业不是很紧张，我决定在抓好学习的同时报考心理咨询师三级，抓紧一切时间学习，争取一次考成功，一边积极向老师请教，一边发挥自己的主观能动性，尽最大的努力完成项目并力争优秀。

除此之外，在上学期考取计算机二级证书：于这个暑假系统的全面的复习计算机知识，一面练习笔试理论题目，一面熟练上机操作技巧，定时定量地进行套题练习，并加以总结，争取在九月份通过国家计算机二级考试;在下学期考取英语六级证书：每个星期坚持四个早晨来进行晨读，提高自己的口语能力;计划性地定期实战六级习题真题，并总结重点难点和易错易混知识点，争取在六月份能够通过国家英语六级考试。

与此同时，作为志工部的干事，通过平时的社团工作正好可以锻炼自己的组织能力，沟通能力及团队协作能力，我决定要利用这个平台施展自己丰富自己。

**大学生职业规划书论文篇七**

生涯是终其一生，不同时期不同角色的组合。而职业生涯，就是其中的一个特定的阶段。洪迈在《容斋随笔》中提到人生五计，分别为：生存之际、立身之计、立家之计、养老之计、以及好死之计。而好的职业就是立家之计中最重要的一环。

职业生涯是指一个人从职业学习开始到职业劳动最后结束这一过程，为能最大限度地减少理想与现实之间的矛盾所带来的职业冲突。为了更好的理清这一生有什么样的的职业工作经历过程?所以我们要对自己的职业生涯进行有效的规划。对各家医院而言，如何体现医院“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；而对于每个人医护工作者而言，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。而职业规划也能够好好帮助一个学习护理专业的学生更好的探寻职业理想，协助其进行有效的自我评估。因此，做好职业生涯规划与管理将对人的思想和职业道路有着很好的指引，能有效地整合个人资源，确定职业目标，找准突破，快速成长。对自己的一生产生重要的影响。所以，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，有了目标才有动力。

1、mbti测试结果

mbti人格动力测试结果是infj型（内向+直觉+感觉+判断）

对infj类型的人来说，最重要的是能忠实于自己的预见。在恬静的外表下，他们对人生重要大事有着更深的信仰。积极分子们（infj人有这种倾向）不是为了个人的辉煌或政治权利而工作，而是为了自己的事业而战！

infj人是不容易受人牵制的，他们在任何时候都不易被愚弄欺骗。虽然infj人很通情达理，并富有同情心，但是他们对朋友却是很挑剔的，这种友谊是以相互间的利益为基础的。

infj人对语言的熟练表达和交际的才能有自己的诀窍，再加上infj人的那种无需过多言语。表达的敏感性使得他们能与人们很好的交往。当然，在写作，咨询，公共关系甚至政治领域都有infj人的一席之地。

对infj人的描述：

富有创造性和独创性，独立自主，细心周到，热情细腻；全球化的思想家有独特的洞察力，并有高涨的热情；细致谨慎，深思熟虑；有计划有组织，有生产能力的，有决策力的；有节制，有礼貌。

2、自我认知

1、自己兴趣爱好大盘点：业余爱好读书、听音乐。

2、自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

一、个人资料

姓名：林同

性别：男

出生年月：xx年11月

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的第一秘诀

二、大学毕业后的十年总体规划时间

美好愿望：希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向：公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

三、自我盘点：

(3)气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力;

(4)学习能力：领悟性较强;

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

四、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障;虽然恒心不够，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。

五、社会环境分析

1、一般社会环境:电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着2024奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

六、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

七、职业生涯规划

1、学习生活规划

**大学生职业规划书论文篇八**

职业生涯规划书帮助我客观认识自我、准确进行职业定位，确定前进的方向，制定奋斗的策略，将目标分解，从而激励我坚持走下去。作为一名大三的学生，规划无疑是有益而有必要的。

二、自我分析

性格：为人随和，极富同情心和正义感，有亲和力。善于表达，偶尔有点极端因子出现，做事比较理性，不轻易随波逐流，自我控制力极好。有明显的双重性格：

兴趣特长：羽毛球，篮球，桌球，看书，听音乐，骑自行车，黄昏时分吹风散步。

个人特质：洞察力强，我这个人有很强的责任心，因而对工作比较热情，能吃苦耐劳，并且秉着一旦开始，我就要努力做到最好的理念做任何事;总是试图用理论分析各种问题。

三、职业环境分析

前景分析：管理类专业是目前比较热门的专业之一，不管是在外企还是国企，高层管理人员价值越来越高。而人力资源管理又是管理类专业中兴起的一阙。在另一方面，我国的人力资源管理的专业知识人才十分稀缺。总的来说前景不错。但，这个专业的工作和财务、营销相比，还是有差距，而且发展也会比较慢，所以一定要有耐性。懂得用时间换空间。

企业分析：在这个人才是一切的新时代，许多企业将会以前所未有的努力去寻求人才和留住人才。而中国加入wto的新形势，客观上要求各个企业必须充分重视人力资源管理。但企业最重视的还是实践经验，因而，我可以选择在一个相对规范的企业从基层做开始，一步步慢慢积累经验。在校期间多考证件，拓宽就业领域。

薪金分析：人力资源行业新进人员的平均薪金水平在1500~2500之间，薪酬主体集中在3000~3999之间，4000~6000区间也占重要部分，做到经理总监级别可拿到10000元以上，工资不菲。

专业分析：本专业学生主要学习管理学、心理学、经济学和人力资源管理方面的基本理论和基本知识，受到人力资源管理方法与技巧方面的基本训练，具有分析和解决人力资源管理问题的基本能力。毕业生获得以下方面的知识和能力：

1、掌握管理学、心理学、法学、经济学及人力资源管理的基本理论、基本知识;

2、 掌握人力资源管理的定性、定量分析方法;

3、具有较强的语言与文字表达、人际沟通、组织协调及领导的基本能力;

4、熟悉与人力资源管理相关的方针、政策和法规;

5、了解本学科的理论前沿和发展动态;

6、掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有初步研究和实际工作能力。

总结：人力资源岗位的发展前景不错——一需求量越来越大，受重视程度越来越高;二薪资越来越好;三在企业位置越来越重要。

四、职业定位

综合前面的自我分析和职业环境分析两部分内容，我得出本人的职业定位的swot分析如下：

内部潜在优势(strengths)

1. 职业兴趣和职业价值观都符合此职业。

2. 性格开朗，为人随和，有亲和力。

3. 有好的洞察力，良好的团队意识，做事认真有条理，责任心强。

4. 沟通能力好，善于说服别人接受自己的观点

内部潜在劣势(weaknesses)

1.语言能力的掌握程度不够，当众发言时会紧张。

2. 明显的双重性格，火和水的矛盾体。

3. 性格有点散漫，偶尔优柔寡断。

4. 对某些事和行为会持有极端看法。

外部潜在机会(opporunities)

1. 为曙光行业，发展前景很广阔。

2. 正在被重视和关注中成长

外部潜在威胁(threats)

1.专业性不像技术型工作那样强，可能被别的人员替代。

2. 有可能被重视程度还是不够

五、职业生涯目标规划

1、20xx年~20xx年

成果目标：进入某目标企业从事人力资源助理工作

学历目标：高校研究生毕业

能力目标：了解公司，将所学知识一定的用于实践

经济目标 ：20xx~3500左右的月收入

2、20xx年~20xx年 成果目标：人力资源专员

能力目标：熟悉部门运作，能为公司提出有效的建议，能熟练的将所学知识与实际相结合

经济目标：5000~7000左右的月收入、

3、20xx年~

成果目标：该公司人力资源部经理

能力目标：熟悉公司运作，具有远见，能制定有效的人力资源战略规划，使部门发展与公司发展保持一致 ，能够与员工实现无障碍沟通。

经济目标：8000~12000左右的月收入

六、计划实施方案

1.大学期间:20xx~20xx

1)学好各科专业知识，掌握经管行业的基本知识。

2)努力学习英语，争取过六级。

3)假期实习(与本人专业相符合的工作)，积累工作经验。

4)与同学交流，从同学那里学到对自己有益的知识。

2.大学毕业后五年：20xx年~20xx年

继续努力学习，在学习专业知识同时利用空闲时间继续积累工作经验。

3.长期计划：

1)工作之余，不断学习各方面的知识，拓宽自己的视野

2)参加一些活动，与人多沟通，学会人际交流。建立良好的交流网。

3)努力工作，积极博得提升的机会。

4)多看书，在获得知识的同时不断提高自己的修养。

5)坚持锻炼身体，以保证自己能以最佳状态来面对任何事。

结束语

一个人要想获得人生的成功，没有规划是不行的，没有目标比死还可怕。就像推磨的驴一样，忙碌一生却只是在原地转圈圈。今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。这次的职业规划让我明确了自己的职业生涯方向，开始踏上了通往辉煌的道路。当然，仅仅有规划是不够的，日后的付出是最重要的，它决定了我以后的位置。世界上唯一不变的东西就是变化，此后我还要根据环境的变化，不断的评估和反馈，坚持不懈，从而保证计划得以实施。换言之，成功需要五大步：

(1)明确的目标;

(2)详细计划;

（3)立刻行动;

(4)修正行动;

(5)坚持到底。

**大学生职业规划书论文篇九**

1、职业兴趣

我是一个相对来说不是很外向的男孩，因而我不是很喜欢过于外向的工作，所以，我喜欢比较稳定的工作，具体的讲，我最喜欢最想做的是一名医师，当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己其他方面的工作，总而言之，我会根据自己的爱好，特长，专业以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的道路。

2、职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名人民教师来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做要手头工作，知足常乐。

3、性格特征

如前面所说，我是一个相对来说比较生，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，尤其是在陌生的长辈面前，我一般是不会有太多的话语的，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣，爱好以及专业，我觉得我适合有关会计与语言研究方面的工作。

4、胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说具有亲和力，这也是我在最大优势吧，加之自己的专业优势，做一名会计师，我能很好利用自己的发展自己，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。其次，我个人的业余爱好也很广泛，除了正常工作外，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

1、家庭环境

我家住在小山村里，都是农民，为了生计爸爸不得在外打工，妈妈则大部分留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况不是很好，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的是事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

2、学校环境

说实话，我所就读的是一所普通专科院校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习的平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在时实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

1、职业目标的确定

结论：职业目标——将来从事会计、出纳或审计职业

职业发展策略——将来计划选择管理型行业

职业发展路径——管理路线

2、个人的swot分析

现在结合本人的具体情况，包括本人的毕业院校、学历、专业、学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行swot分析。

1)strength。首先，在专业上具有优势。因为目前在银行中普遍缺少精通国际业务(如国际结算、外汇买卖)的国际金融专业的人员。其次，本人优秀的学习成绩也可以成为一块有力的敲门砖。再者，在个人特长方面，本人的英语口语比较好。第四，在班里任英语课代表一职，英语应用能力得到了很大程度的提升。第五，在社会工作经验方面，本人在担任系学生会卫生部曾获得优干等称号，并在大二暑期到校外兼职营销。

2)weaknesse。首先，在毕业院校和学历上有比较明显的劣势。在学历方面，大专的学历在就业的开始就已经缺乏竞争力，以后的升迁也有一定的障碍。

3)opportunitie。首先，要抓紧国际金融人才短缺这一机遇，努力地加强自己的业务能力，尤其是国际结算和外汇买卖的能力。其次，要努力地增加自己在各个业务的工作经验，以增加升迁的机会。因为随着银行的国际化，必将有更多的国际业务产生，掌握更多的业务也就为自己增加了更多的筹码。

4)threat。首先，如果本人选择就业，将失去进一步深造的机会。其次，一旦国际性金融人才趋向饱和，仅凭大专学历和一定的工作经验很难继续在银行金融行业生存下去。

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变化情况进行及时的评估与修正。

1、评估的时间

在一般情况下，定期(半年或一年)评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

2、规划调整的原则：

因时而动、随机应变根据可能的职业发展道路，对未来五到十年作初步规划，如下：

20xx年—20xx年完成主要内容：

a)学历、知识结构：获得大学专科文凭，英语过三级，获得计算机二级证书，考取会计证，如有可能，为注册会计师资格证书做准备。

20xx年—20xx年

完成主要内容：

a)学历、知识结构：获得硕士文凭，通过分步骤的考取，获得注册会计师资格证。提高英语口语表达能力。

b)个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。结识一些经济经融方面的人物，提高人际关系网的质量。

20xx年以后进入财政局或税务局，但最好是一家比较好的企业，处理好人际关系，不断积累经验。五年争取做到公司中层。

3、短期目标规划

千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。

a、大学在校期间总体规划：

1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党

2、学业方面：以优异成绩完成大学学业，拿到会计师资格证书

3、个性发展方面：在三年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

b、大学三年具体规划：

1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。

2、大二：英语通过基本能力测试。

3、大三：考取会计师资格证，并为升本做准备。

这就是我的职业生涯规划书，但我也不肯定会完全照这样去做，可能大体上会这样去做。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。

**大学生职业规划书论文篇十**

在报考大学专业的时候，我就清楚的认识自己，觉得计算机还是蛮适合我的(高中时代一直受某人的影响而迷恋于计算机编程)。上大学后，我竭尽所能地学习各项专业技能和认真拓展专业知识，在此期间做过不少项目，在某方向积累了一定的经验。同时，在校园这个小社会的环境中，我积极参与各项活动，在学习之余投身到活动中，丰富生活，陶冶情操，更多地与人交流，全面打造自己，使自己在各方向能够平衡发展。

转眼间，已走在了大三的道路末处，准备走出象牙塔踏进社会了，顿时使我陷入了迷茫，对于很少对人生做出蓝图规划的我来说，这感觉来得很突然而措手不及。现今我准备投身到我热爱的it行业，做一名实习生，我必须对我的人生，对我的职业做出一份规划了。

首先，我需要对我自己了解的很清楚，比如：我喜欢什么?我的爱好是什么?我的优点是什么?我的缺点是什么?我现在的能力有多少?只有当我认清了你自己，我才能冷静下来在it行业中确定一个方向，找一份属于我自己的工作。

另外，我不喜欢听信“先就业再择业”。现在很多的学校，包括很多的什么专家一直再称：现在的环境要先就业在择业。就我个人认知而言这句话是错误的。因为人生的第一份职业70%决定了以后的发展方向。所以我要慎重地选择。职业兴趣决定你从事什么工作最快乐。它能开发人的潜力、激发人的探索与创造力，可以增强人的职业适应性和稳定性。如果你从事与你的职业兴趣不符合的工作，那么你就很容易厌倦与疲劳，影响工作成绩，长远来说，会使你容易放弃而影响职业发展的持续性。总得来说，直接一步到位是最好的选择，尽量避免绕圈子吧。

所以，找准自己的职业兴趣所在，尽量给到自己广的范围，不建议仅局限于专业对口的狭窄面。确定了自己的职业兴趣后，就需要规划自己的职业阶段性历程，给到短期及中期可行性实施计划，以学习和发展方向为主，尽量多的设想到可能遇到的困难或现实状况。

因此，我初步规划为“网络前端开发”，在大四实习阶段准备找与其相关的实习生工作，基于php语言的开发，而php语言与c/c++是有其相似之处的且入手容易，在以php语言开发为工作的同时，认真拓展并深入学习c/c++，这也是大学期间一直在学习的语言，增加自己的砝码，扩大自己的就业基本技能，为以后做一个铺垫。在未来的二到三年内，转身投入以c/c++语言为基本的研发工作。研发就是创造有自己完全自主产权的产品(当然这个是属于公司的)，而之前的开发则是基于应用层，不一定100%由你所开发。

在初步社会之时，我个人不建议仅以money和职位高低为衡量标准，可以放大范围，让自己的职场活动面更广，扩大职场信息的收集，为自己积累资本。多跟人接触，多跟比自己强的人接触，也不要忽视看上去不如自己的人。人人皆可为我师。想着每天都有所进步，稳扎稳打，时间长了，效果会很明显。你要知道，在30岁前是资本和经验积累的阶段，此后则以此来实现价值，获取你所想要的价值。

另外，在实现目标的路上要适当的充充电。现在的社会充电很重要，你不充电就会落后于别人，所以你要在适当的时候去充电，补充一下自己。你毕竟已经在社会上工作过了，你已经知道你目前需要什么了，所以你一定要注意不要浪费自己的和时间，不要去学一些看着花式很大，其实用处不大的东西。因此，在未来二到三年内，在职场上一边获取知识、经验，一边考取相关认证，这是对自己这一阶段的学习的总结以及证明，比如：高级软件工程师、高级程序设计师等。这不仅是给自己短期内的一个交代，也是对未来的晋阶做更好的软实力，让自己在工作中除了经验外，同时还有其它的砝码。

人总是要往上面爬的，当自己的软、硬实力都足够时，你需要的只是一个机遇。因此，我在做好充分的准备后，我会努力转向管理层。从一名技术人员转管理人员，这不仅需要领导能力，更需要准备的决策能力，在以后的工作中，我都会努力培养这些能力，为转向管理层做足准备。当然，这是30岁以后的事情了。人不可能一生都在忙碌奔波的，任何人都想在一定的时候做一份安逸而薪水也不错的工作。

最后，想做一个成功的人，首先是心态上先要成为一个成功的人。古人云：一屋不扫何以扫天下，对职涯来说，那是：一步不走好何以走天下?因此，我们要认清社会，摆正心态，不要因为某些原因或者失败而偏差了自己最初所写下的规划，到最后才发现心态与规划背道而驰。

总的来说，人生的道路总是曲折的，前面所要发生的事情谁也无法预测，只有当我们做好随时战斗的准备时，我们方可获取最大受益。我不是很喜欢拘泥于太过细节化的提前的规划，当然以上所做的规划都是我所要走的道路，我也坚信我会顺着努力地走下来，抓住我所遇到的每一个机遇，努力实现自我的最大价值。

视野要长远，胸怀要宽阔，意志要坚定，步伐要走稳。规划好未来，做好准备，立足现在，活好当下。我相信，我的未来不是梦!

**大学生职业规划书论文篇十一**

转眼间，我已经在我的生命历程中走过了十几载，我适合做点什么呢，我的未来会是怎么样的呢?以往我从来细想过这些问题，只是每天很机械地在重复着做些以为该做的事情，对未来也相对迷茫。职业生涯规划给了我一次唤醒自我的机会，一次深刻认识自我的机会，让我意识到机会总是留给有准备的人的，所以我们要时刻准备着，对自己有个清醒的认识，为自己的未来做一个规划。

1、性格方面：我外向开朗，对人和善，也乐于助人，坦率，真诚爱开玩笑，遇事乐观向上，有责任心，做事也有毅力，只要认准的事情我一定能坚持到底，一定要把事情做得完美，并且一向对自己高标准要求。但是缺点也较为明显，脾气急躁缺乏耐心，不够细心，且有时候太追求完美，太过感性，不懂得控制自己的情绪，遇事不够沉稳。

2、兴趣方面：喜欢流行音乐，喜欢体育，喜欢去关注世界动态、周边动态。

3、能力方面：有较强的与人交流能力，善于交流语言表达能力强。我是理工科学生，有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力，但独立生活能力不够，由于从小到大都比较顺利，所以承受挫折的能力不够。

我现在所学的是计算机专业，我自己也比较喜欢这个专业，所以以后仍然想从事这个方向。选择计算机专业，在就业方面有三大特点：一是就业空间大，二是就业高工资，三是高就业。

计算机人才需求总量持续增加。“十五”期间，我国it产业迅速发展成为第一大产业，从业人员增加300万。“”期间，我国计算机人才需求将由快速增长时期逐步进入平稳发展时期。通信、交通、航空等领域对计算机人才需求总体平稳，但需求层次明显提高;水利、能源、建筑、医疗、新闻、出版、广告、旅游等行业对计算机人才需求总量有所增加;化工、冶金、石油、电力、制造、轻工、纺织、制药、物流等行业对计算机人才的需求量持续增长;部队的现代化建设和国防科技工业急需计算机人才;税务、工商、财政、公安、海关、外贸、金融等系统对计算机人才的需求不减，企业是计算机人才需求的主体。近年来，计算机专业毕业生到企业从事计算机应用和技术开发的比例逐年增加，在经济发达地区已成为就业的主渠道。外国公司涌入我国，需要招聘大批高素质的计算机人才，毕业生的就业选择和人才流动会更偏向外资企业。

it产业成为接收计算机专业毕业生的生力军。it人才是我国四大紧缺性人才之一。未来十年，我国电子商务人才、游戏开发人才、移动通信人才、ic技术人才、信息安全人才严重短缺。我国软件人才总量不足，结构也不合理，巨大的服务市场需要吸纳大量的计算机应用人才。

总之，it行业还是具有良好的就业前景。

我为未来设想了两个职业，我的第一职业目标是进入高校继续深造计算机专业，而后是计算机工程师，下面将是对这两个职业的详细分析。

1、进入高校继续深造计算机专业

1)、选择路径

根据现在的社会环境和个人情况，我熟悉电脑组装与维修和photoshop，前一个是硬件后一个是软件使用(制图设计软件)，而组装维护呢?是计算机的基础，硬件和应用软件方面的发展是日新月异的，具有良好的需求和就业前景。

2)、选择理由

自我分析：

由于现在计算机的广泛运用性，计算机专业毕业可以选择多个专业。现在竞争越来越激烈，门槛越来越高，以后发展将会更加严峻。

3)、工作内容以及胜任条件

1、政治素质：忠于人民的教育事业，热爱本质工作，认真完成党和人民交给自己的各项任。

2、制定计划：根据学校统一规定的教学计划，制定本学科具体的学习计划。按照教学大纲、教学进度表进行学习。按时完成学习计划。

3、切实加强基础知识的学习及基本技能的培养和训练。积极进行创新，积极开展兴趣活动。

4、德、智、体、美、劳全面发展，严格要求。努力学习，在思想行为方面成为学生的表率。关心政治，认真参加政治学习。钻研业务，力求精通所学科目的专业知识同时积极进行科研实践探索。

4)与职业选择目标的差距

经过三年多对计算机专业的学习，我发现自己对计算机专业非常感兴趣，并且取得了较好的学业成绩。我一直对科学研究比较感兴趣，所以我想从事计算机方向的科研工作，想继续深造。但如今离这个职业目标实现还较远，社会压力越来越大，过几年之后形势将更加严峻。并且我现在素质还远远不够，离目标还相当遥远。

2、计算机工程师

1)、选择路径

根据现在的社会工作就业环境，如果要最后有个理想的计算机工程师的职位，我选择读完大学后直接工作。

2)、选择理由

自我分析：

现在社会还是需要大批的计算机高级人才尤其是网络发展。

市场逐渐趋于饱和，大量需要的只是真正高技术的it人才。

swot总结：it业就业存在着很大的挑战，所以我选择读大学为以后的工作增加砝码。

1、在阶段进一步扎实自己的专业课知识;

3、锻炼意志力及耐心，修身养性，多读此方面的好的课外书籍，研究生期间至少精度此方面书十本以上。

转眼间我的高中生活就快结束，在这几年的时光里让我更加坚信了这一点。所以早早的去制定自己的职业计划这是非常有必要的。而去做职业计划就必须了解自我、从事的行业等情况。最终我还是要走出校门，加入社会进行工作，所以我必须早早地就想好我应该去干什么，让我对以后的就业方向有了一个更加清晰的了解，从而朝着目标更加高效地区实现，避免走弯路，未来充满着各种机遇和挑战，机会是留给有准备的人的，所以我要时刻准备着、努力着!

**大学生职业规划书论文篇十二**

我的性格较为内向，不善于与陌生人打交道，容易在熟人圈子里交流，不善于主动争取机会，不喜欢出露风头;虽然也很喜欢展现自己，但内心有时很不自信，我认为我对自己的贬低大于褒扬，属于偏自卑型的人。但我认为我做事较认真，责任心较强，主动承担自己的责任，努力追求好的结果，不甘于自我堕落，是一个争取上进的人。所以我的性格较为复杂，但主要的还是需要在大学生活中努力塑造新的自我，改变性格中的一些缺点，发挥优点。为自我的进一步发展奠定好的基础。

我认为我的兴趣很广泛。我热爱运动，虽然自从进入大学，我运动的次数是越来越少了，我热爱书法，虽然我写的字很难看。我对新鲜的东西都有一种好奇感，我当初刚来民大时特别想学习少数民族语言，虽然后来因为各种原因搁置了，但我依然很想学习。我认为兴趣不同于特长，我有广泛的兴趣，但我的特长就很少了。我想学习设计大学生人生规划，虽然至今那依然不是我的什么特长。

当代大学生的价值观是很复杂的，一方面他们被教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，但另一方面他们接触的现实是充斥着很多西方价值观的。现实的接触和自小而来的教育塑造了大学生复杂的价值观。我认为我的价值观是:第一，还是要热爱国家人民,具有爱国主义精神;第二，要适应社会需要，具有竞争意识，坚持优胜劣汰的原则，做一个奋斗进取的青年;第三，坚决抵制坏的价值观，如抵制拜金主义，享乐主义等等。做一个积极向上的，有奉献精神的人。

我认为我有较好的组织能力，思考较为细致(有时也很马虎)，注重团队合作，在团队中很容易适应，也能很好担当自我的角色，但我的交际能力较弱，不善于搞好人与人间的关系，与他人不容易建立很紧密的关系;操作能力也不好，语言表达也马马虎虎。总之我的能力不算很高，需要进一步开发加强。

我所学的专业是公共管理学，出来就业方向较为广泛，主要包括：考取公务员面向政府就业;进入企业主要进行政府公关工作和从基层做起，培养管理实践能力;攻读研究生和博士生，以求更高发展起点，然后可以主要研究政府，向相关方面专家发展。根据20xx年6月10日发布的我国首部大学生就业蓝皮书—《中国大学毕业生就业报告(20xx)》，管理学和工学成为20xx届毕业生就业率最高的专业，所以就业前景在金融危机的背景下谨慎乐观。

但鉴于管理学是一门理论性强而与社会需求的实践价值观较违背的学科，又有金融危机的影响，企业面临裁员风波与压力，加上现在公务员考试呈现白热化竞争态势，当下就业形势较为严峻。至于将来我们的就业前景，变动还是比较大，主要看金融危机的进一步发展趋势和社会的需求。关于向更高学历发展的方向是当下管理学生不错的选择，一方面可以避免社会的就业惨淡气候对自己发展的不利影响，另一方面可以增加自我的附加值，为自己走向就业增加胜利的砝码。

其实我自己比较愿意先到边疆或贫困农村地区支边,首先可以尽自己的义务,为国家尽一些绵薄之力,将对祖国和人民的感情落实到实际的工作中;其次可以以此增加自己的阅历和经验,根据自己的发展确定是否继续留在当地工作.不但通过实际工作检验了自己的能力和缺陷,也为自己留下了一笔宝贵的财富,值得终生回忆.但是这样的选择也有许多阻力,首先是来自家庭里的,父母一般较难接受这样的选择,认为这是没有大志向,做无用功的表现;其次是来自自己的,自己到底该怎样正确定位自己,定义人生,安排人生,设计人生计划,将是自己有所作为的重要保证,但是在这方面我做的还很少.需要不断的借鉴和总结.我们的专业所长,为家人所接受,并同样为自己所喜欢的是考公务员,我喜欢这一个职务,但是当前的形势让我对她有点敬而远之的心态。

管理学毕业生职业选择范围广泛，从政府部门延伸至企业，从政策性工作延伸至实际操作性工作。我认为我毕业后的首选是考取公务员(当然这样不考虑到时金融危机还在肆掠，大量高校毕业生集体都在公务员上拼命一搏)。

首先因为本专业在这方面是最具有优势的，我们大学四年所学的专业知识也以面向政府的发展方向为基准的。从管理学到公文写作到行政学等等，我们学的知识比较庞杂但紧紧围绕着公务员的培养标准，即具备多种能力与处理上下级日常交往的知识。

其次，我对于公务员还是很喜欢的，倒不是因为过多的听说了公务员工作是一个铁饭碗，而是因为根据自我的性格和爱好.我喜欢安定清静的生活,不喜欢现在社会的激烈竞争.若是公务员选择有难度,我也会考虑去读研,毕竟现在对知识的追求是越高越好,有一个高的起点我们的成功就有深一层的保证。

考研也是对外界观望的一个好的平台,通过读研我们可以避免就业高潮选择一个好的机会去拼搏加上知识的进一步积累,我们的就业路会相应的加宽,选择的方向也会更加多。

关于出来就业到企业公司,虽然是大多数学生的追求,我却没有多少兴趣,一是和我的兴趣不符,二是当前竞争压力也很大.对自己的能力考查也很高,自己不愿去争取一件没意义的事情.

主要方向是走出校园，走进实习。我认为大学生活不能在死读书本里走过，应该从大学就开始积极走出去，走进公司里去锻炼自己。虽然自己的兴趣不在那里，但是相应的锻炼还是将来自己所必需的。大学的主要目的是自学，学习本科知识也是必需安排在计划之内的，可是我们的空余时间有了很多，完全沉浸在课本里已经不能完全并且合理的利用时间了.所以积极利用课余时间到外面的大世界去走走看看,有利于自己的成长.同时利用寒暑假做一些社会实践,关注些社会问题.

1.根据具体形势,如果就业形势严峻,则选择读研,所以从大三开始就认真地为读研打基础做准备.将重心放在学习上,同时也应该继续深入社会,做一些具体的实习工作,培养自己的应用能力.增加自己的阅历.

2.就业形势相对较好的话可以选择为就业打基础,多参加些就业招聘会,学习知识,同时转向以增加自己的社会实践为主,同时将功课做好,为就业铺出社会基础.

根据就业形势，全身心的投入考研和就业的大军中，努力根据前期安排做好大四的具体工作，总之就是做到分秒必争，利用大学的一切时间，是每分钟都有意义，都能有所收获。大四一年学业已经基本结束，时间很充足，除了为就业而奔波外，选择更多的时间，自己对自己的大学四年做一个全面的总结分析。

**大学生职业规划书论文篇十三**

社会是一会个经济迅速发展的社会，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，作为新时代的大专生，就应该对社会有一个清醒的认识，对现在的就业形式，社会的的政治环境、经济环境、文化环境等等，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。

1、我的兴趣爱好：自己的性格有时候比较活泼开朗，有时候又比较内向，不太善和同学交流；喜欢听歌，但不会唱歌；还是比较喜欢运动，比如跑步球类都还挺喜欢的，但对于舞蹈部感冒；平时上上网啊，看看电影；对于学习，通常是前半学期比较积极，后半学期就开始懒惰了，导致成总是不理想绩。比较喜欢做各种实验。

2、我的性格是具有双重性的，在做事方面有时很马虎比较的轻率，有时存在一定的惰性，在理智中又存在着盲目。现在来到学校我想主动的观察已经代替了过去在高中的那种被动的接受，自己在清醒的面对现实时又多少带有一种脱离实际的幻想。在以后的学习工作中，我要努力改进自己的不足发扬自己的长处，让自己变的更优秀。

3、自己在学习上有点马虎不认真，造成学习成绩的不理想，以后这方面应该积极的改进，在以后我将以积极的态度努力学习，争取以优异的成绩完成学业。

4、自我的潜能的分析，我想没个人都有自己的潜能，只是发挥没发挥出来的问题，在高中里我的理综都较好，数学也还好，英语比较差，我想我的逻辑思维有较好的潜能。

5、自己职业性向的确定，我想职业性向自己可能更倾向于实际性向、社会性向和企业性向，因为我们生活在一个客观的实实在在的社会中，我们必须去讲实际从实际出发这才是你成功最根本的，社会性向你的生活离不开社会，你只有才能适应社会受到社会的欢迎，企业性向大概就是创业吧，你敢于拼搏敢于创造才能更好的适应社会服务社会。

社会不断进步，进一步的改革开放更将为经济发展注入新的生机和活力。我是化学类专专业的学生应分析以下医学、化学科研、质检行业的所处的环境。医生是比较稳定的职业，虽然也有很多风险。质检是相对比较冷的职业，比较难找工作，而且工资比较低。

通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的职业生涯有了一些规划。自己打算利用自己丰富的化学知识，在努力学习医学方面的知识，并争取转到医学方面的专业。将来从事与医学有关的工作。

自己在前面对自己的性格、潜能、职业性向等等都作了一定的分析，我作为一个学生应如何根据自己的条件，制定适合自己的行动方案呢，首先利用现在的大好时光努力学习科学文化知识和专业知识，努力参加实践工作，作到理论与实践向结合。认识到自己的长处和不足，积极发扬自己的长处，拟补自己的不足，积极培养自己的独立性，努力调整自己的心态，当自己忧郁时学会适当的发泄，控制自己的性格，使自己的性格变的沉稳，不急噪。

努力改进自己性格的不足之处，在学习中使自己的潜能得到的发挥，在学习中和以后的工作中维持自己对本职业的。兴趣爱好，确立自己的职业目标，在学习中不断的充实自己所学的专业知识，不断提高自己的修养，获取更为好的专业技能，积极培养自己对社会的适应性，来适应日以激烈的社会人才的竞争。在着其中就需要我们从现在就开始认真的了解社会，参与竞争！

自己现阶段随制定了自己的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。面对竞争。

**大学生职业规划书论文篇十四**

近年来就业形势严峻，许多高考生及其父母在大学专业选择上都希望找到既符合自己兴趣又合乎社会需要的专业。因为这样不仅在大学学习时得心应手，将来工作更是水到渠成。从这个意义上来说，大学专业的选择与未来职业以及长远的人生规划是直接相关的。大学专业的选择，就是人生规划的第一步！

2、惟命是从。听从家长的安排，家长由于各方面的考虑，希望自己的子女能够从事一些他们认为好的专业，从而忽略了孩子本身的爱好。向阳生涯在调查中上海某高校浙籍的一位女学生说，她的理想是做一名伸张正义的律师，在高考填志愿时因为她舅舅是浙江某金融机构的高管，遂父母帮她选择了上海高校的金融专业，希望她在以后的发展中也有个靠山。最后，律师只能成为她心目中萦绕的梦想。

3、跟风现象。在高考填专业中，盲目跟风的现象占有相当大一部分比例，这几年哪个专业吃香，报考的人数就呈直线增加，不管是父母还是自己的选择，都没有考虑适不适合自己，四年大学读完后的市场前景会怎样？单就前几年非常火的财务专业，现在已是趋于平静，但就业市场上仍是供大于求。

针对专业选择失败的众多案例，ccdm中国职业规划师认证培训中心指出，要避免在专业选择上的盲目性，高考生和其家长需要注意以下关键点：

1、了解高考生的真正兴趣所在，并对这些专业进行深入了解。可以登录相关专业学校的网站，了解一下专业培养的方向，开设的主要课程内容，以及毕业生的大概去向。这样就对自己要选择的专业有了一个大概的认识。然后确认一下这些课程是不是自己感兴趣的，对于未来可能从事的工作是不是同样有热情。如果觉得没兴趣，千万别勉强自己，毕竟兴趣才是学习的动力，如果兴趣不复存在，大学四年将过得很有压力。

考生可以与通过与家长的沟通，取得家长的理解，当然，考虑到自己的阅历尚浅，也可以在老师或师兄师姐的帮助下，取舍性地采纳家长的建议。最重要的是，无论你最后是坚持了自己的意见，还是“屈从”了父母的想法，都要先让自己爱上未来相伴四年的专业，才能“心甘情愿”地努力下去。李同学家境富庶，父母独自经营一个企业，所以特别希望儿子能够学习管理方面的专业以便毕业后回家继承家族事业。然而这个同学内向文静，喜欢摆弄些机器小玩意儿，羞于与人沟通。上大学后与同学间交流少，对父母也一直有抵触情绪。期间职业规划师与李同学及其父母深入沟通，大二转到软件开发专业，大四时参加大学生“挑战杯”科技竞赛他设计的身份证识别系统获一等奖。当然，类似的例子不胜枚举。

今年高考填报志愿已经开始，考生和家长要科学选择专业，职业定位和规划是根本。如何把职业定位和规划的意识运用到专业选择上，向阳生涯首席职业规划师洪向阳建议：

首先是要有明确的目标。根据个人兴趣选择合适的方向，如果将来希望留学，或者做研究型人才，选择基础学科更合适一些。考生应该对自己有一个职业规划，个人的职业生涯规划不一样，选择的专业就不同。

其次，选报热门不忽视冷门。报考时要注意“冷”“热”结合，集中选择几个热门专业，然后搭配几个冷门而且个人又比较感兴趣的专业。

第三，要结合个人的学习情况来选择热门专业。热门专业的分数线一般都较高，如果学习成绩不太突出，最好避“热”就“冷”。

当然，进入大学后也要认真思考设计自己大学阶段的生涯规划，针对社会环境就业形势不断对自己的选择和个人情况进行完善补充，加强自我的拓展实践，从而使自己所学专业知识与社会需求发展、自身潜力和将来职业发展共频共振。专业选择还要注意机变性，所谓机变性，就是一旦在确定了一个你认为正确的专业时，经过一段时间，当发现这个专业与初衷违背时，可以凭借自己的适当的争取和努力进行及时的修正，譬如换专业等。

专业选择不仅仅是学一门专业的问题，更是决定未来四年我们要面对什么，甚至关乎我们一生工作的问题。作为全国领先的职业生涯管理专业供应商，向阳生涯希望所有高考考生及其家长慎重对待专业选择，必要时不妨请专业的职业规划人士出谋划策，要知道，良好的开端是成功的一半！

**大学生职业规划书论文篇十五**

摘要：大学生职业生涯规划教育对大学生活乃至整个人生具有重要的意义，目前大学生职业生涯规划教育存在许多的问题。本文从学校教育的角度，探索构建“全面、全程、全体”的大学生职业生涯规划教育体系，充分发挥职业生涯规划教育的效能。

关键词：职业规划;教育;大学生;成长

自20世纪50年代以来，职业生涯理论推出全新的理念，认为职业生涯不只是拥有一份职业，更是贯穿人生决定如何生活的过程。到底什么是职业生涯规划呢?所谓职业生涯规划，是指个体和人生环境相结合，在对个体职业生涯的主观因素和客观条件进行测量、分析的基础上，再结合个体的兴趣、性格、能力和社会的实际情况等综合分析，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业发展目标，并为此制定相应的工作、培训等行之有效的计划，进而采取行动实施职业生涯目标的过程。根据萨柏的职业生涯发展理论，在人的成长发展初期进行必要的职业意识引导，对将来的职业成长乃至整个人生的成长都是重要的。

1953年美国耶鲁大学对应届毕业生进行了一项有关目标的调查，被调查的学生中10%的学生确认有目标，只有4%的学生清楚地把目标写下来。20年后，耶鲁大学的研究人员追访当年参与调查的学生，结果显示，当年写下目标的那些学生，无论是事业发展还是生活水平，都远远超过那些没有写下目标的。这在一定程度上告诉我们，职业生涯规划本质上是一个人职业战略规划，它不仅是一个职业选择问题，而且对大学生整个人生成功与否有着深远的影响。鉴于我国大学生目前日益严峻的就业形势，大学生职业生涯规划教育显得尤为重要，既有利于大学生认识自我，发掘潜能，提高竞争能力，又可以有效控制大学生在人才市场的无序性高流动状况。

一、目前大学生职业生涯规划存在的问题

(一)职业生涯规划意识方面：知识欠缺，主观不重视

长期以来，高校的各项工作主要围绕教学和科研进行，这无疑是对的，但很少关注职业生涯辅导，也没有意识到职业生涯辅导的重要性和必要性，因此在政策、资金、设施、人员等方面投入很少，导致学生了解职业生涯理论的途径有限。另外，由于学生生活范围窄，社会经验少，对自己所学专业对口的职业要求了解不够深刻，他们当中不少人认为职业生涯规划是件费力而无用的工作，甚至错误地认为职业规划就是类似中小学生所写的新学期的打算，只是为了完成作业而写给老师看的，没有可行性和可操作性，根本没有认识到职业规划对自己未来人生和就业的意义。

(二)职业生涯规划目标方面：目标过高，不符合实际

调查发现，80%以上学生职业目标定位在“三大”和“三高”上，“三大”即大城市、大公司、大机关;“三高”即高收入、高福利、高职位。很少有人愿意主动到条件艰苦的地区、乡镇锻炼，也不愿到新兴行业、服务业、基层单位去工作。求职时，最关注的是眼前的薪金和福利待遇，而没有把发展空间或未来的职业发展前景放在第一位来思考，甚至还有一些学生为了留在大城市，不惜牺牲摆在面前的大好发展机遇，许多学生盲目地以考取许多没有职业相关性、目的性的职业证书作为未来发展的路径，甚至有些学生根本没有清晰的职业发展路径，或者有多个毫无内在联系的职业路径。职业发展路径的模糊必然导致择业过程中的彷徨和无助，这直接影响到职业目标的实现。

(三)职业生涯规划实践方面：脱离专业，目标不清晰

值得肯定的是，为了增加“工作经验”，不少学生在校期间选择了兼职和假期打工。但90%以上的学生所从事的兼职工作都跟自己的专业和职业目标不相关联，大多数是做家教、业务员、促销员等;还有的学生积极参加各种文体活动，其目的只是向用人单位证明自己多才多艺，具有较高的综合素质。因此，大学生的社会实践缺乏职业规划性，漫无目的，随意而为，只注重量的积累，却无视质的提高。

(四)职业规划认识方面：自我定位模糊，专业认识不清

调查显示，大学生对自己今后从事何种类型的工作，以及适合怎样的岗位等问题，在认识上显得比较模糊。只有20%的学生能对自己的发展方向有一定的认识，但是这些学生并不十分清楚自己现在具备的条件与理想工作的要求之间的差距具体体现在哪些方面;甚至还有四分之一以上的学生对此毫无意识，根本没有进行自我了解。

由于各种原因，学生对自己所学的专业缺乏客观而理性的认识。接近75%的学生对自己所学专业的就业前景没有很清晰的概念，甚至对本专业的未来发展领域也缺乏必要的了解，这在一定程度上会导致职业选择的盲目性和无计划性。

二、加强大学生职业生涯规划教育的对策

目前，所有高校都非常重视大学生的职业生涯规划教育，但仍存在着教育内容不全面、教师队伍不健全、教育过程不连贯等问题，针对目前大学职业生涯规划教育存在的问题，学校可构建“全面、全体、全程”的大学生职业生涯规划教育体系。

(一)拓展教育内容，树立大学生职业生涯规划全面教育的理念

学校在思想和政策上重视职业生涯规划教育的同时，应加强理论学习，使学生和教师都充分认识到，职业生涯规划教育不仅是讲授面试技巧、找工作的途径等问题，职业生涯规划教育的内容很广泛，不仅要进行观念层面的教育，而且要进行技术操作层面的教育，不仅要进行技巧方面的教育，而且要进行理念层面的教育。因此，职业规划教育应该自始至终地贯彻在学生的整个大学学习过程中，列入教育计划之中，并严格执行。目前所有院校都开设了就业指导课，但都存在“就业指导课就等同职业生涯规划教育”、“职业生涯规划教育就等同于面试技巧、就业信息等教育”这样一些错误的理念，存在只注重形式不注重内容、只注重数量不注重质量的问题，因此职业生涯规划教育应作为大学生就业指导课的核心内容，将科学的理念和科学的职业规划方法传导给学生，这有利于学生未来的职业生涯发展，甚至受益终生。

(二)树立系统理念，构建大学生职业生涯规划全程教育的体系

职业生涯规划教育是系统工程，是一项科学、系统、全面、有计划的教育活动，要把职业生涯规划教育系统地、有计划地贯穿于大学生活的全过程。

第一，在新生刚入学，就要渗透职业规划教育的内容，主要进行职业规划理念和意识的教育。如请高年级的学生代表讲述自身的规划和实施状况，请校企合作的企业专家来学校讲授单位对人才的要求和需求状况等，请教师对各个专业的特点、性质、就业领域等进行教育，使学生从踏进大学校门的那一刻就接受大学生职业生涯规划教育。

第二，在整个大学阶段，对大学生要进行职业生涯规划教育，主要进行职业生涯规划的方法、技巧、专业认知等教育。如加大投入引进合适的测评体系，尽早最大范围的让学生接受职业测评服务，不仅可以帮助学生了解自己的职业兴趣、职业能力、职业倾向，还可以了解自己的个性特征和动机需求水平。专业课教师可以根据课程的安排，循序渐进地对学生开展职业生涯规划教育，首先结合专业理论课，让学生了解自己的专业特点及就业去向，引导学生初步认识个人职业生涯规划方向，其次通过完成专业课的理论作业、专业实训、专业见习等，培养学生的职业意识，提高学生的职业能力，明确学生的职业志向。

第三，大学最后一年，对学生进行职业生涯规划教育，主要进行面试技巧、制作简历、就业信息等方面的教育和服务。就业指导课教师讲授面试技巧、简历制作等就业技巧方面的内容，除招生就业部门为大学生提供各种就业信息和服务外，全校教职员工要充分利用自身的资源，为学生提供各种市场就业信息，并引导学生进一步明确职业目标，确定合理的职业定位和择业期望标准，并为实施自己的职业目标而努力。

第四，大学生毕业后，学校还应该对毕业生的就业状况做好跟踪服务，以便总结教育经验，提升职业规划教育水平，为后来的毕业生就业服务积累经验，同时还能更好地掌握市场人才需求的第一手资料。

(三)加大宣传力度，树立大学生职业生涯规划全体教育的理念

加大宣传力度，树立大学生职业生涯规划全体教育的理念，建设一支以专业教师为主、其他成员为辅的职业生涯规划教育的教师队伍。大学生职业生涯规划教育是一项专业性工作，从事规划教育的指导教师既要有一定的理论水平，又要有一定的实践水平，这就需要通过脱产学习和在职学习相结合、集中培训和自主学习相结合，建立一支具有较高理论素养和实践经验的职业生涯指导教师队伍。以此为依托，在全校制度化、常规化地开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作。同时，我们也要摈弃狭隘的观念，不能错误认为职业生涯规划教育只是就业指导老师的职责，全体教职员工都应该成为大学生职业生涯规划教育的主体，每位员工除身教之外，还可以结合自己的岗位和学科特点，随时随地对学生进行职业生涯规划教育。如思想政治理论课教师可以结合《思想道德修养与法律基础》中关于职业道德、人生观等内容，加强学生的职业意识教育。专业课教师可以结合专业课，让学生了解自己的专业特点及就业去向，引导学生初步认识个人职业生涯规划方向，通过完成专业课的理论作业、专业实训、专业见习等，培养学生的职业意识，提高学生的职业能力，明确学生的职业志向。

总之，通过构建“全面、全程、全体”的职业规划教育体系，各高校就能克服目前大学生职业规划中存在的问题，实现大学生职业生涯规划教育的实效。

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