# 最新大一职业生涯规划书(实用14篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-08-07

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。大一职业生涯规划书篇一1、个人价值观我崇尚自由自在的生...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**大一职业生涯规划书篇一**

1、个人价值观

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，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

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己想要做的事、、获得优厚的报酬,使自己有足够的财力去获得自己想要的东西,使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好,相处在一起感到愉快，,是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2、个人性格

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、个人兴趣

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。积极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、个人能力

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。有责任心，上进心，做事认真投入,擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力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,实践能力强。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,可以学以致用。希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

喜欢独立地计划自己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。在工作中形成一定个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用,以身作则。对自己未来有信心。

7、职业价值观

希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，相处在一起感到愉快、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，希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。

8、自我分析小结

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，及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

家庭环境分析

我的家乡在人杰地灵的安徽文都古城——桐城。我的父亲是一位普通的农民，母亲在06年因癌症病逝。奶奶已年逾八旬。由于家中经济比较困难，亲朋好友都希望我以后能够摆脱农业，从事商业活动，改变家庭现状。我个人的奋斗目标也是做一名成功的商业人士。

学校环境分析

我现就读于北京交通大学。北京交通大学是教育部直属全国重点大学。学校位于首都北京，东邻2024年奥运会的西部交通枢纽--西直门立交桥，西伴灵秀博雅的国家图书馆。学校占地64万平方米，迄今已有110年的历史，她的前身--北京铁路管理传习所是中国第一所专门培养管理人才的高等学府。北京交通大学是1961年国家首批确定的重点大学，是首批拥有博士、硕士学位授予权的高校，也是首批有资格培养外国留学生的大学。“九五”期间学校首批获准启动“211工程”建设，1997年首批被评为全国本科教学优秀学校。

社会环境分析

人民大学劳动人事学院院长曾湘泉指出，大学生就业难的问题在去年得到了进一步的凸显，07年全国高校毕业生是495万人，比2024年增加了83万人，毕业生的总量和增量都是最大的一年。但去年有144万应届毕业生未能如期就业，未能实现就业的人数比2024年同期增加了28万人。

曾湘泉表示，大学生就业难使得大学生择业观念和社会观念在发生变化，一度对工作比较挑剔的大学生开始将条件放得越来越低。

全国各地高校每年都在扩招。大学生越来越多，而社会提供的岗位严重不足。大学生就业难已经成为当代大学生最为关注和头疼的问题。

职业环境分析

光电子信息产业是一门新兴的产业。2024年由于全球的经济不景气，全球光电产业整体的产值呈现衰退的现象，产值从2024年的2344亿美元，衰退到2024年的2212亿美元的状况，而2024年因景气持续的低迷，全球光电产业整体产值的表现依然没有太大的起色，产值为2161亿美元，直到2024年，光电子的产值在个别子产业带动下有微幅的成长，产值达到2215亿美元。2024年全球光电产业延续了2024年的动力成长，产值达2430亿美元。

从其主要的产业来看，显示器部分是近几年来表现最好的产业，由于平面显示器的盛行，使得整体的产值快速增长，2024年增长了19.3﹪，2024年也有17.7﹪的增长速度。

光电组件部分，由于是一些重要产品的关键零组件，因此一直都保持平稳的成长，这几年都有10﹪左右的增长。光信息产业由于包含光储存、光输入及输出产业，因此在光电子产业中所占比重最大，而且在光信息产业中有许多新兴高成长的产品，如cd-rw光碟机、dvd-video播放机与数字相机等，2024年增长了2.7﹪，2024年增长4.8﹪。

光电子技术是目前全球公认的发展最快、应用最广泛的高新技术之一。光电子信息产业已经成为21世纪的支柱产业。据预测，到2024年年底，光电子产业的产值将达到传统电子产业产值的水平。到2024年，以光电子信息技术为主导的信息产业将形成5万亿美元的规模，成为21世纪全球最大的产业，到2024年至2024年，光电产业可能会取代传统电子产业。

企业分析：

我国光电企业近年来发展很快，企业实力不断增强。有中国光谷之称的武汉东湖新技术开发区是中国光电子企业最集中的地区已成功进入在全球产业分工。华工科技目前已建成国内规模最大的激光加工设备生产基地、国内最大的激光全息防伪产品生产基地、敏感陶瓷电子元器件生产基地、一流的光有源器件光收发模块生产基地和国家中药产业化示范基地。总部设在北京的京东方公司是中国内地最大，全球排名第九位的tft—lcd制造商。

**大一职业生涯规划书篇二**

一、自我分析我本是一名普通的求学者，像许许多多刚毕业的高中生一样，对大学专业知之甚少，更不知道自己将学那个专业从事哪个行业，高考志愿也是我的一个亲戚帮我填的，一开始看到被电气专业录取我并没多大感觉，后来到学校听同学和老师说这个专业是王牌专业，经过一段时间的学习，我发现我逐渐喜欢上了这个专业，因为电气需要比较强的逻辑性，而我恰恰喜欢这些，尽管本人逻辑性不强，但我想兴趣会让我有所作为的，另外我相对较内向，喜欢独立思考，比较看重个人心态，而且自我心态的调整能力较强，我相信自己能行！

二、职业分析家庭：本人出身农村，家庭经济基本满足我的求学需要，家人对我期望很高，整天唠叨我要好好学习，将来争取再考上研究生，这些敦促我一定要好好学习，不辜负他们的期望。学校：本校是一所重点高校，有鲜明的电气特色，师资力量雄厚。社会：尽管毕业生数量激增，就业严峻，但高素质人才还是有点紧缺，另外国家积极出台各项政策促进大学生就业，我想好好学好专业课，找份像样的工作应该没问题。

三、职业定位内部环境因素优势因素（s）心态好，学习积极弱势因素（w）相对内向外部环境因素机会因素（o）亲戚、朋友威胁因素（t）对手多结论：职业目标将来从事电力行业的高级工程师职业发展策略举例：进入国家电网职业发展路径举例：走专家路线具体路径举例：职员——初级工程师——中级工程师——高级工程师我现在只是一名普通的大一学子，各个方面都有不足，离我所要达到的目标还有很大差距，但我会加倍学习，最好在大二把计算机二级过了还有英语六级，为以后就业做准备，我相信一个拥有良好心态的人最终一定会战胜自我，实现我的自身价值。

**大一职业生涯规划书篇三**

性格特点：性格七分外向三分内向，较沉稳善良，待人诚恳，生活态度乐观向上。生活中有时会有些许双鱼座的忧郁，过后依然能投入正常生活。

一. 自我分析

v 性格特点性格七分外向三分内向，较沉稳善良，待人诚恳，生活态度乐观向上。生活中有时会有些许双鱼座的忧郁，过后依然能投入正常生活。

v 素质优势学习优良，专业知识较扎实，有一定的文学爱好。担任过社团会长，在组织策划方面都有一些心得。善于交际且交际面较广，尤其能处理朋友之间的矛盾，人缘较好，在生活中有一定的威信。 v 身体条件身体健康，有非常热爱的体育运动(乒乓球)并且有一定的专业水平，它保证了我以后的闲暇时间会有锻炼的欲望。

v 缺点会经常先替别人考虑，会主动给别人留下退路，但有时别人全身而退的同时会给自身带来很大的创伤;较容易说话，耐不住别人的软磨硬泡，所以有时会很累但又出力不讨好;优柔寡断，为了追求完美，通常不能当机立断，总是不断权衡各种因素作用的结果，机会与时间往往在这中间溜走了。

二.发展条件

v 友伴条件：接触很多人，但真正能做朋友的不是很多，谁又能有多少真正的朋友呢?我的朋友不在多而在精，有能真正谈心的知心挚交(男女都有)，也有能在事业上互相合作或给予帮助的朋友。这其中又包括很多方面：生意背景的、政府官员背景的、军政领导背景的、社会背景的、职业教师背景的等等。这些人在以后的打拼中都能或多或少的给与帮助，但我相信追根究底还得靠自己。

v 生存条件：个人基本没有什么可用的生存条件，有的只是白手一双，如果发迹的话算得上是白手起家。

v 配偶条件：暂时没有女朋友，也不知将来的老婆会是什么样子的，甚至于在我成功之前可能都没有老婆的，所以这一条可不考虑。

v 行业条件：如果找工作的角度来说，较好的出路在国内的话，也就是保险公司，证券公司，但是现在必须要有相应的资格证书才行，比如说通过保险精算考试相应级别的考试。在国外统计中比较热门的方向是生物统计，毕业之后，可以去大的制药厂之类的公司，待遇还是很好的，国内现在也正在起步，比如说华大基因就需要统计方面的专业人才。

如果是教书的话，必需有统计学的博士学位。在国内来说，找工作来说非常好找。可以去经济学院，管理学院，公共卫生学院或者医学院，然后是统计系，然后是数学系，国内极缺统计学博士学位的高学历人才。查查国内的统计系的师资就知道国内统计专业急需要统计博士的学位的老师。但是统计学位的博士点非常小，一年培养的博士非常少，全中国每年培养的博士生，不抵国内一个二流院校培养的计算机系的博士多。另外在国外，统计博士的工作还是很好找的，回国内的人目前还不是很多，即使回来，很少的人会去待遇相对比较好的院系。也就是说，最差可以去统计系或者数学系。

另外就是出去找工作，从一些统计专业毕业生的工作经历来看，统计的就业面还是比较窄的，因为在中国不像西方那么成熟。单纯的统计本科生或研究生再就业上没有很大的优势，但是如果英语非常好再加上有些实践经验的话，就能进较大的公司外企，薪酬就会很高。

所以说我的统计学专业如果念到博士的话前景还是很好的，但是我可能不太喜欢这条路，因为念到博士所需的时间太长，数学要求很高，而且我对数学不太感兴趣，所以我想最大的可能就是读到统计的研究生，如果要读博士就读其他专业的，毕竟统计是门方法-论科学，与其他专业结合会有更大的用武之地。如果我去找工作的话，社会实践经验比一般人要丰富些，但是英语能力却平平，所以也没有多大的优势，除非我些功夫把英语学好。

v 企业条件：初步是这样想的，先进一家公司工作，边工作边留心学习这个行业的运作模式以及各个关节的关键所在，正常的话会有升迁。工作四年之后积累了一定的资金与人脉和经验，而且对整个行业的运转也心中有数，那个时候自己出来创业。因为我打心眼里不喜欢给别人打工，要干还是自己干。

v 地区条件：大城市的统计专业就业不高也不低，一般都是从事市场调查或数据分析一类的工作。 v 国家(社会)条件：从整体来看，中国的统计学还是处在迅猛发展和提高的阶段的，但比西方发达国家仍然有很大的差距。

v 世界条件：从全球来看，整体经济处于发展阶段，因而对市场调查的需求也会迅猛提高，统计专业的优秀人才的发展前景还是不错的。

三.职业方向

? 可选职业

v 精算师

从事该职业的优势是专业基本对口和自身的兴趣所在;劣势是统计专业只学了精算师要求的三分之一，还有经济、保险方面的知识都没有学习;机遇是我国未来五年急需5000名精算人才(统计专业就业的一个方向)，目前我国具有国外准精算师水平的精算从业人员只有上百人;风险是拿到精算师证不仅仅是需要的时间很长，实践过程很困难，而且很难找到相关的实习岗位，很难获得实践经验。

《大一职业生涯规划书》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

**大一职业生涯规划书篇四**

大一职业生涯规划范文，职业规划是关乎到未来十年的，下面是小编带来的大一职业生涯规划范文，欢迎阅读!

一、职业规划对自我的意义

从专业角度来看，职业生涯规划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，并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

于我自身而言 ，职业生涯规划就是有计划的规划自己的未来，一步一个脚印的去实现自己的职业理想。学习了职业生涯规划，让我更加清晰的认清了自己的发展方向，让我更加明白这条路该如何走。

二、自我分析

记得高中时老师就告诉我们要认识自己，“认识自己”，仅仅四个字，实践起来是何等的艰难，古往今来那么多仁人志士为了能认识自己，不断实践，不断创新，可又有几个能在生命即将终了之时，拍拍胸膛，告诉自己，我终于认清了自己!

但经过一年的思考，终归是比一年前要对自己有更深一些的了解。

首先，我的性格属于双层的，有时候活泼开朗，有时候又很安静内敛，但是这两种性格的转换总是不适时宜的出现，由此我觉得应该加强自我对自身性格的控制，是这两种性格出现的恰到好处，这就需要从小事做起，例在竞选和社交的方面就要当仁不让，要活泼一些;在读书，听课的时候就应该控制自己要安静下来。我觉得自身有一些成功需要的必备品质，如强烈的竞争意识，不达目的不罢休的坚持，不到黄河心不死的决心等。这些都是需要在今后的道路上保持和增强的。

最后，我想对我三年后想拥有的能力做一个期望，因为我认为我现在的水平并不能够达到我未来想从事的职业的标准，但是通过三年的努力，我一定能实现目标。三年后，我应该精通经济类方面的专业英语，有一口流利的口语，专业的数学、经济、保险精算、计算机等方面的技能，有一定的社交能力和管理能力。

三、专业就业方向及前景分析

统计学是一门应用方法论的科学。它既包括适用于各个领域的一般统计方法，如参数估计、假设检验、相关回归等，也包括适用于一些专业领域的特殊统计分析方法，如指数分析方法等。本课程不是着重于统计方法数学原理的推导，而是侧重于阐明统计方法背后隐含的统计思想，以及这些方法在各实际领域中的具体应用。本专业主要包括一般统计和经济统计两类专业方向，培养具有良好的数学或数学与经济学素养，掌握统计学的基本理论和方法，能熟练地运用计算机分析数据，能在企业、事业单位和经济、管理部门从事统计调查、统计信息管理、数量分析等开发、应用和管理工作，或在科研、教育部门从事研究和教学工作的高级专门人才。

统计专业毕业生有三大流向：市场调查公司、咨询公司、各公司的市场研究部门、工业企业的质量检测部门等企事业单位;银行、保险公司、证券公司等金融部门;政府部门(统计局等)。除此之外，还有许多应用到统计的领域也是统计专业毕业生的去向，比如公司的人力资源部门会需要统计学专业人才来作一些员工调查;医学统计有着良好的发展前景，目前在国外应用较多，在国内这个领域的发展比较缓慢，但可以预见在未来将是统计专业的就业方向之一。

从2024-2024年统计专业本科毕业生流向来看，到国有企业、三资企业、其他企业就业的毕业生占总数的40%以上。广东、上海、湖北、北京、福建、江苏是接收统计专业本科毕业生最多的几个省份。

四、职业分析

(1)个人的职业选项：可以选择出三个职业目标

a.精算师

从事该职业的优势是专业基本对口和自身的兴趣所在;劣势是统计专业只学了精算师要求的三分之一，还有经济、保险方面的知识都没有学习;机遇是我国未来五年急需5000名精算人才(统计专业就业的一个方向)，目前我国具有国外准精算师水平的\'精算从业人员只有上百人;风险是拿到精算师证不仅仅是需要的时间很长，实践过程很困难，而且很难找到相关的实习岗位，很难获得实践经验。

b.公务员

优势是我的学习成绩在班上名列前茅，学习能力很强，关键是有决心和毅力;劣势是女生比较难找公务员的工作，而且现在没有面试的经验，口头和文字表达能力不是很好，政治大事不是很了解;机遇是目前国家向社会公开招收公务员，就是给普通人提供一些公平竞争的机会，而作为大学毕业生，在理论道德修养上，以及知识水平上都有一定的优势。另外我学习的这个专业有助于我以后到少数民族地区去从事公务员工作。风险是前社会上出现了“公务员热”，许多人都去报考公务员，尤其是许多的大学毕业生，将报考公务员作为毕业后就业的出路，因而，这一岗位的竞争是相当激烈的。加上公务员考试的难度也比较大，要求有较好的一段准备时间。

c.教师

优势是学习成绩较好，我们学校有留校当老师的机会;劣势是没有教师资格证，口头表述能力不是很强;机遇是现在学校留校当老师的机遇很多;风险是机遇多，竞争也激烈，况且三年后的情况谁都无法预料。

(2)第一职业目标选项的工作内容和胜任条件

精算师(actuary，拉丁语意思“经营”)是一种处理金融风险的商业性职业。精算师采用数学、经济、财政和统计工具主要处理一些与保险、再保险公司相关的不确定的未知事件。另外，还与雇员保险金(医疗保险和退休金计划)、社会福利工程(社会保障和社会护理)有关。

胜任的条件是专业对口和兴趣所在，因为现在还没拿到一些证书，也没做过培训，所以暂时没有很多可以胜任的条件。

(3)与职业选择目标的差距

五、实际职业目标的具体行动计划(未来三学年)

看一些经济、管理、文学方面的书籍;多看新闻，了解国家大事;有机会做一些兼职，了解社会。

大二：在学好专业的基础上，做大一暑假做的事，多和老师交流，考英语四六级证书，准备托福、雅思。

看一些经济、管理、文学方面的书籍;多看新闻，了解国家大事;有机会做一些兼职，了解社会。准备托福雅思，争取在大三拿到一个理想的成绩。

大三：考取托福雅思，获得留学机会。去周边名校听老师的讲课，扩宽知识面，为考研做准备。

大三暑假：去一些公司找和专业相关的实习机会，多多积累经验。利用空余时间积累专业知识。

大四：基本方向已经确定，因为现在还不能预料，所以只能说根据当时具体情况做一些适当的计划。

六、结语

终于写完了，道路也越来越清晰，但也有不足，有些规划写的不是很清楚，因为毕竟未来不可预料，我也无法确定今后走的是那一条道路，这就需要我在今后的日子里根据具体情况慢慢调整，做出不同的计划。上次上网，看到一句话：为了你，千万次我也愿意。他们用它来形容对感情的忠贞不渝，如今我想将这句话对我的理想说：为了你，千万次我也愿意，无论失败还是成功，我都不离不弃。初中的时候就很喜欢一句话：为了目标，我不曾停留，纵使岸旁有玫瑰，有绿荫，有宁静的港湾，我是不系之舟。是的，为了理想，就要不被世俗诱惑烦心，才能看到最高处别人不可看到的风景，为了它，我甘愿做不系之舟!现仅以一副对联自励，也激励所有有理想的人：有志者，事竟成，百二秦关终属楚;苦心人，天不负，三千越甲可吞吴! 希望三年后，亦或是更早，或是更迟一些，都没有关系，我们都可以实现理想，就算没有，也至少可以告诉自己，追求过，不后悔，最少没有浪费我的大好年华，最少没有碌碌无为，最少人生过得充实而有意义!

一、自我分析

1、我的性格：大家都说我是一个活泼开朗的人，很善于与人交流，人缘也比较好，但是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是考虑的太多，所以错过了一些很好的机会。从小到大都比较要强，不服输，总想必别人做的更好，不过来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开始懂得只要自己努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自己尽力了就是最好的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，但是还需要进一步改善。我是个很好的合作伙伴，做事踏实认真，大家交给我的事情总能很好的完成，一丝不苟。

2、我的兴趣：喜欢看电视，看报纸，上网，逛街，打羽毛球等。很喜欢玩，但是也很关心时事和政治方面的新闻，可以说爱好广泛，但是没有什么很专一能做好的事情。

3、我自己认为所具有的能力：现在在班级里担任班长，所以在这一年里，自己的很多能力都有所提高。比如，在协调班级工作中，增强了合作意识，并提升了统筹规划的能力，在工作中，可能会遇到一些摩擦，在解决这些小摩擦的过程中，我也提升了解决问题和矛盾的能力。也具有了一定的与人交流沟通和组织各种活动的能力。

4、我的价值观：我自己感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，而且一直坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的快乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

5、我的优势和劣势：优势，我的人缘还可以，善于与人交流，还有在组织活动等方面有一定的组织能力，性格比较开朗，能够很好的调节自己的心情。比较要强，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自己，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人。

6、我的技能：英语比较好，计算机常用软件的使用，口语表达能力比较强，善于学习新事物。

二、专业就业前景分析

我所学的是自动化专业。与本专业就业领域相关联的行业在近年来借助市场经济的搞活和对外开放程度的加深，也获得了飞速发展。民航、铁路、金融、通信系统、税务、海关等部门的自动化程度越来越高，科研院所、高科技公司也借助强大的人才优势，发展迅猛。未来随着自动化技术应用领域的日益拓展，对这一专业人才的需求将会不断增加，自动化专业的毕业生也将借助这一技术的广泛应用而在社会生活的各个领域、经济发展的各个环节找到发挥自己专长的理想位置。虽然现在的自动化专业就业形势较为理想，但是如果在专业课程上没有很过硬的技术，就很难找到一个满意的工作。

由于对技术的要求较高，而在大学本科阶段有很多东西都学不到，所以我要考研，考本专业的研究生，继续深造，争取能够在对口专业找到一个工作。虽然，对于一个女生来说，学习自动化专业比较困难，但是如果坚定了信念，并努力把它学好，应该没有什么做不到的事情。“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”，在今后的几年里，我也要努力的学习自动化专业就业时所要求的职业技能，争取能够在四年里有社会实践的机会，在实践中找到培养自己的专业技能。

三、职业选择分析

1、 在选择职业时遇到的最大困难和困惑：我现在学习的专业是自动化专业，如果我从事本专业工作，那么就需要我有很扎实的专业基本功和基础，但是现在我所学习的编程等内容对我自己来说有一定的难度，不而且对这些内容并没有很深的兴趣，只是在一点点的培养。第二，现在全国开展此专业的学校有很多，而对于此专业我们学校并没有什么竞争力，所以不知道自己以后能不能找到合适的工作，也不知道今后能不能胜任自动化专业的工作。

2、 我的职业选择：第一，是电力工程师;第二，是大学老师;第三，是考公务员。

3、 我的选择路径：考研

4、 swot分析

内部环境因素

优势因素(s)

1.有学习新知识的能力

2. 目标明确

3.善于动脑思考

4.分析问题的能力比较强

5.英语水平较高

6.求职能力强

7.情商较高，综合素质比较强

弱势因素(w)

1.专业知识水平不够

2.做事毛躁，不耐心

3.自己努力不够

外部环境因素

机会因素(o)

1.所学专业很好。获得工作机会不错

2.工科专业缺口，需求量较大

3.我们毕业时，金融危机逐渐减轻

威胁因素(t)

1.女生工作不好找

2.全国开设此专业的学校很多，竞争压力较大

3.大学生就业形势紧张

swot分析：我的性格的严谨等方面都很适合这个职业，而且综合素质比较高，比较有竞争力，而且现在大环境上此专业有一定的缺口，因此就业相对比较容易。但是作为女生有一定的劣势，就需要我去学好专业知识，在其他方面超出男生，才能找到一份满意的工作。

5、我的职业目标选择的工作内容和胜任条件

工作内容：

1、研究指定电力系统的规划立项，进行投资概算。

2、负责电力设备的设计工作。

3、研究开发电力设备安装施工技术。

4、负责相关发电设备运行的技术督导工作。

5、分析和处理电力设备安装、调试、检修和改造中的技术问题。

职业概述：电力工程师是从事电站与电力系统的勘测、规划、设计、安装、调试、运行、检修、电网调度、用电管理、电力环保、电力自动化、技术管理等工作的电力专业工程技术人员。

胜任条件：我学习的专业和本职业的要求相关，如果研究生毕业后参与此工作，在专业上的知识应该就够用了。我比较认真，在技术工作中可以很好的完成任务。我的合作能力比较强，可以建立一个很好的合作团队。

6、与职业选择目标的差距：主要是在专业知识上，还有很大的差距。第二，是耐心做事的能力，工程师，以后的工作很可能会比较枯燥，比较复杂，这就需要我有很强的耐心，和对工作的热爱。这也需要我在今后的学习中不断努力提高。

四、未来三年的行动计划：

1、2024年暑假：进行实践活动，在活动中提升自己的吃苦耐劳和团队合作能力。并在世博会期间去参观，因为在世博会上所展出的很多是我们专业最高水平的产品，最高的技术展示，所以很有必要去参观并仔细了解它们，提高自己的创新能力。

2、2024—2024学年：大二是专业课最多的时候，因为我要从事本专业工作，并想考研，因此，大二一定要抓紧一切时间努力学习，并加深编程知识，如c语言和c++，这是以后学习的基础，一定要打好基础。大二的实验课程明显增多，一定要把学习与实验相结合，工科需要的是动手能力，一定要在实验里多锻炼多学习。争取参加数学建模大赛，并申请urtp项目，帮助老师做一些项目。

四六级：在12月份考过英语四级，在2024年6月考过英语六级，并争取考过计算机三级。

奖学金：争取在这一学年，每科成绩都过80，争取获得专业奖学金。

入党：好好表现，向党组织靠拢，起好带头作用，争取入党。

体育：加强锻炼，争取减肥15斤。提高体能，为了今后的考研的辛苦学习和高强度的工作提前锻炼好身体。

3、考验计划：2024—2024学年这考研的冲刺时刻，大部分的时间就要放在考研上，并参加考研辅导班，争取考上自己理想的专业的研究生。2024年6月开始，关注考研动态，在英语方面开始背单词和课文，报考研英语辅导班，开始向考研方向学习英语。报考争执辅导班。2024年8月开始，从头复习高数线代等，按章节排好复习，掌握复习时间。

实习计划：我们学院大三有金工实习，争取在这些实习过程中，提高动手能力，为以后的工作打好基础。要做一个有理论也有时间的大学生。

**大一职业生涯规划书篇五**

1、自己评估：要更好地做好将来从事的职业，就要更好的了解自身的能力，制定将来要改善和保留的计划。我认为我善于与人沟通，富有同情心，而且注重自身动手能力的培养。我现在还是一名在校就读护理专业的中专生，学校注重的就是实际操作能力的培养，而我也受益良多。我认为我会学到更多的护理知识。但是，我的理论知识欠缺，还需要阅读大量的课外书籍，丰富自身理论知识，以更好的适应市场竞争。

2、评估结果

自己评价优点：善于与人交往，个性开朗，容易感染他人。

缺点：办事不够细心，个性直率，带点冲动。

家人评价优点：关心他人，有善心，动手能力较强。

缺点：做的总比想的快，往往做无用功，有时脾气太暴躁。

老师评价优点：关心集体，善于与同学交流，喜欢帮助人。

缺点：做事不够细心，发起火来脾气有点烦躁。

同学评价优点：很好的聊天对象，很可爱善良。

缺点：不喜欢麻烦事，有时候性子太急。

小结：通过各项的分析，我了解了自己职业能力上的优点与不足；语言表达能力优秀，但细心程度不够，记忆能力不足，应多读书多记忆，增强记忆能力，并不断补充知识的不足。

3、自身发展条件

家庭分析：家里主要是以父母做小生意来维持生活，属于中下等经济水平、生活条件一般，但全家人过得很开心，因为是一个团结和谐的家庭。爸爸是一个大男人主义，但很通情达理的一个人；妈妈从不唠叨。

学习基础：中上水平。对于所有科目来说，除了英语科，其他科目都比较好。因此，为了克服英语的难点，可以给自己设置一个英语环境，坚持“多听”、“多读”、“多写”，那么英语在不断的确努力下，肯定会很好，并且会很出色的。

学校环境分析：学校是以悠久的历史和良好的校风、教风和学风。优美的生活学习环境，有丰富多彩的校园文化氛围，有优美的校园环境。

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球卫生事业发展迅速的形势下，中国卫生事业也在突飞猛进的发展，所以我国高素质的医学人才也层层辈出。

2、卫生职业特殊社会环境：

由于中国的卫生事业的发展需要更多的高素质，高技术，高能力的医学人才，特别是临床经验丰富的老师，老师是培育`青出于蓝，而胜于蓝`的使者。中国卫生事业的发展，必须要适合中国的国情，这就为当代卫生事业的认识提出了切实的要求与任务。

3、行业环境分析

行业分析：就中国的医疗体系中，医护比例而言，中国仍需要大量的临床护理工作者，临床护士的市场需求较大，对与具有丰富的理论知识，扎实娴熟的技术的临床护士更是急需。

1、近期目标：

确定目标：在校期间多和老师、同学讨论交流学业，学好扎实的基础理论知识和熟悉的操作技能；实习期间精通各项护理技能的操作，并做到出色的临床实习期工作；以达到顺利地考过执业资格护士证。

制定发展措施：这个时期是我从学校进入工作环境，并在工作环境中逐渐社会化，实现从学生到护士转变，并为新的组织所接纳的过程。我要用饱满的精神和热情的态度投入工作，积极熟悉科室业务，使自己适应繁忙而多变的临床工作环境；上班时间和科室同事配合好工作，对不明白的地方不耻下问；利用休假时间浏览医院网页，关注医院政策和新闻动态，熟悉医院的运行机制。

2、中期目标：

确定目标：攻读并取得大专文凭；通过考核后有一份稳定的工作；考取编制护士证；取得护师资格证。

制定发展措施：

3、中长目标：

确定目标：通过英语考试，拿到英语三级证书。

制定发展措施：从实践中来，到实践中去，结合临床病人的特点查阅相关书籍，再用书本知识指导病人康复；定期参加医院和科室组织的业务学习，多与领导、同事、病人互相交流，查漏补缺；每周定期到示教室练习基础护理操作，使各项操作得心应手；广泛涉猎中英文护理期刊或利用网络资源搜寻相关文献资料，在护理核心期刊发表论文一篇；了解国内外护理学专业的新进展，并结合科室实际情况，在护士长带领下进行相应的科研项目；努力学习好英语，每天利用课余时间，多读、多听、多练，让英语水平更上一层楼。

4、长期目标

长期目标：考到护师资格证，成为护士长。

确定目标：职业目标分解与组合。

职业目标：业务能力高的护理人士，优秀的护理教育者。

1、成果目标；通过临床工作，总结出适合当代中国护理教育的理论。

学历目标：硕士研究生毕业，取得硕士学位；取得主管护师资格证、通过英语高级口语考试。

职务目标：护士长

经济目标：20xx—5000元/月

2、学历目标：通过副主任护师的晋级，取得教师资格证。

职务目标：护士长，优秀教师

能力目标：熟练处理医务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；成为受欢迎的教师。

经济目标：4000—7000元/月

3、学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：大学高级讲师

制定发展措施：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的护理管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；带领更多的护理教育者，提高中国护理教育工作；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：6000—10000元/月

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。顺利进入医院，掌握总结经验后尽快转入教育工作。当然只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自己提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

一个人成功必定在很久以前就做好了长久的打算，拥有了一份属于自己的人生规划书。只有全面的认识自己，深刻的了解这个社会的发展，并为自己人做好规划，成功才会向你走来，我不甘被社会淘汰，那我只能朝着设计好的将来一步一个脚印的走下去，去适应甚至挑胜它。

**大一职业生涯规划书篇六**

光阴如水，忙碌而又充实的工作又将告一段落了，我们的工作又将在我们的努力下收获新的成绩，先来制定一份职业规划吧。我们该怎么去写职业规划呢？以下是小编为大家收集的大一职业生涯规划书，希望对大家有所帮助。

1.职业兴趣

我是一个相对来说性格活泼开朗的男孩，我喜欢相对外向的工作，所以，我喜欢比较有挑战性的工作，具体的讲，我的梦想是通过自己的努力，拥有一家自己的企业或公司，但根据自己的专业，我也会先尝试做适合于我自己其他方面的工作。总之我会根据自己的爱好，专业以及自己的发展方向与生活经历来选择最终适合自己的道路。

2.职业价值观

对于名利我没有过多的追求，我只是想在创业或是工作过程中，亲身体验创业过程或是努力过程中的那份不易，那份不同寻常的经历，即使是创业失败，也要从中汲取经验。通过自己的努力，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，仔细体味工作中的艰辛和快乐，因为这是财富都换不来的经历。

3.性格特征

我是一个相对来说比较活泼开朗的人，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，我也会主动和他们一起聊天，我更喜欢的是与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我欢乐的事情，所以我和大部分人都谈的来，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。

4.胜任能力

与他人相比我相对来说具有亲和力，这也是我的优势，加之自己的性格温和，善于与人交流沟通，相信今后如果真的走上创业道路，我会结识不少的人，会有不错的人脉。其次，我个人的业余爱好也很广泛，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，这也是一个企业领导人应该有的素质。

5.自我分析小节

的规划，可以让自己更加快脚步走想自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。

1.家庭环境

我家住在农村里，爸爸是一名中学教师，妈妈留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况一般，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事，他们只希望我过的好好的，希望将来自己能有一个好工作，能有更好的生活。

2.学校环境

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，不断来提升我们自己的能力。

3.社会环境

金融危机几乎让每个行业都遭受了不同打击，就业形式严峻，令人堪忧，不少企业做了大面积的裁员，大多数企业则是大幅度缩减招聘人数，这对于大学生就业无疑是火上浇油，农民工，研究生，本科生都在为各自的工作激烈的斗争，随着当今大学的各种扩招，大学生的数量逐年增加，就业形势越来越严峻。

1.职业目标的.确定

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，包括本人的所在院校、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，在性格上具有优势。自己随和的性格特点会使自己认识更多的人，有不错的人脉基础。其次，我的学习成绩也可以成为一块有力的敲门砖。在社会工作经验方面，本人在学校的志愿者协会中参加众多的社会实践活动，有一定的社会经验，还曾在假期中做兼职，使自身阅历更加丰富。

2、weaknesse。首先，在院校和学历上不是有很好的优势。在学历方面，本科的学历在就业竞争力非常困难，以后的升迁也有一定的障碍。

3、opportunitie。首先，要抓住每一个机遇，努力地加强自己的业务和专业能力，尤其是熟练使用计算机和掌握空间信息的能力。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。

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，随着中国大学生数量的增加就业压力越来越大，竞争越来越大，可能找到的并不是很满意的工作。

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，对未来几年作初步规划，如下：

20xx年—20xx年

完成主要内容：

a)学历、知识结构：获得大学本科文凭，英语过四级，获得计算机二级证书。

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。经常参加体育锻炼，有一个强健的体魄。多参加学生会，社团等实践活动，提高自己的实践能力。

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。

3、个性发展方面：在四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、大学四年具体规划：

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。英语通过四级，计算机过二级。

2、大二：学好专业课，熟练掌握专业知识。

3、大三：多考取别的一些证书，证明自己的实力。

4.大四：进入企业实习，积累社会实习经验。

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。

**大一职业生涯规划书篇七**

踏着时光车轮，我已走到20岁的年轮边界。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

一：自我认知

1.自己兴趣爱好大盘点：读书、听音乐、写歌词、旅游、画画;最喜欢的职业：法医、室内装潢设计师、造价师。

2.自己的优势盘点：学习成绩优秀，与同学相处融洽，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，接受新事物快，动手实践能力强。

3.自己的劣势盘点：有点懒惰，太喜欢睡觉，有时候自信不足，不够果断，有时候又太过固执。

4.自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，随和，易相处，善于倾听，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面，己所不欲勿施于人，己所不乐而勿加于人。

5.自己的缺点盘点：做事爱拖拉，惰性较大;兴趣虽广，但没有特专长的`一面，有点内向，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态，不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。

6.需要利用的资源：学校的社团组织、在网上认识的学校的朋友群、同班同学、互联网等。

7.应该朝什么方向过渡或改变：扩大人际交往面，开阔视野，了解本专业更多新的内容。

8.具体的解决方法如何：积极参加学校社团活动，如xx协会让我认识了更多的好朋友，学院宣传部让我懂得如何合作，如何尽善尽美完成任务;大学城论坛里认识不同专业的朋友，混熟了后一起出来聚餐，交流不同方面的信息;跟班同学处理好关系;在互联网上可以了解到很多新的观点，不仅仅局限于课本中。

二：职业认知

作为一名工程造价专业的学生，再加上自己非常喜欢造价这个专业，那么造价师这个职业当然是我就业的首选。

随着我国经济与科技的不断发展，建筑业也不断成长。基础设施的增多和房产市场的逐步升温，势必需要大量的建筑人员，这其中包括各种各样的建筑工程人员、建筑施工人员、建筑管理人员、建筑预算人员等。特别是随着建筑材料和建筑艺术的不断发展以及房产市场的不断完善，被誉为“城市的美容师”的建筑设计师以及工程预算人员将越来越受到欢迎，成为市场上最紧俏的人才之一。

工程造价是一门工程技术性很强的专业，按照国际惯例，从事工程造价咨询的专业人员应该是以工程技术为基础，兼有经济、法律、管理等方面知识的复合型人才。同时，工程招投标制度、工程合同管理制度等工程管理基本制度的建设，以及工程索赔、工程项目可行性研究等新业务的出现，客观上需要一批同时具备工程计量与计价、通晓经济法与工程造价管理的人才在投资等经济领域进行项目管理。

工程造价咨询业的主体是工程造价咨询单位和注册造价工程师。工程造价咨询单位是经济鉴证类社会中介组织，只要取得《工程造价咨询单位资质证书》，就可以在资质证书核定的范围内进行执业，中国目前已建立了造价工程师执业资格和工程造价咨询单位资质管理制度，全国有近x万名造价工程师和几千家工程造价咨询单位，年工程造价咨询业务合同超过xx亿元。

三：职业目标分解

职业目标：工程造价师。

1.20xx-20xx年：

成果目标;通过英语b级能力测试，通过计算机等级考试;能力目标：具备在工程造价领域从事具体造价工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验。

2.20xx年-20xx年：

学历目标：获得毕业证，考取造价员证;

工作目标：实习后找到适合自己发展的工作。

3.20xx年-20xx年：

职务目标：造价员;

能力目标：熟悉业务，形成自己的工作理念，为考取造价师做准备;

经济目标：年薪x到x万。

4.20xx年-20xx年：

能力目标：在工作中继续学习，积累实践经验，为以后成为高水平造价师打下坚实的基础。

**大一职业生涯规划书篇八**

当今世界身处信息世界，虽然还有一段时间的大学生活，作为一名电气自动化专业的当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战并存的当今时代，我们未来将会如何呢? 所以我们不得不现在就考虑未来的规划，以平稳的心态面对未来的任何挑战。

虽然在自动化专业的就业上形式上还乐观，但这并不能表明我们就可以万事大吉高枕无忧了，我们在现在就要明确将来的工作方向及所从事的职业，这样在毕业就聘时才能有的放失，做到心中有数。

电力行业的外部环境、概况及发展前景分析

电力行业是国民经济的基础产业，建国以来，电力行业一直受到国家政府的高度重视。在整个国民经济的发展进程中，电力行业起着非常重要的作用。以电力消费为例，工业用电占全部裕电量的75%(其中80%为重工业，20%为轻工业)，农业占6% ，交通、运输、通讯业占2%，市政、商业占6%，民用占10%。

电力行业和其它行业相比，有其自身的特点：

1.电力行业属于资金、技术密集型产业，具有投资规模大，建设周期长，产供销即发电输电配电一体瞬间完成的特点。在市场经济初期，小资金无力涉足该行业，难以形成有效的竞争，其发展在一定时期内需要国家政策的大力扶持。

2.电力行业带有一定的垄断性，受国家政策扶持较多，制约也较多。电力的供应多数通过电力总公司统一的电网全产全销，其电价按照并网合同中规定的成本加合理利润来执行，销售状况相对稳定。

从总体上看，我国的电力工业发展迅猛，取得了举世瞩目的成就，特别是改革开放以后，装机容量总和比前30年的装机容量总和翻了一番还多。可以说，中国的电力工业正在腾飞。

目标职业分析：对于电力工程职业，毕业生需要具备以下几个方面的知识和能力：

1 、掌握较扎实的数学、物理等自然科学的基础知识，具有较好的人文社会科学和管理科学基础和外语综合能力;能通过计算机等级考试。

2 、系统地掌握本专业领域必需的较宽的技术基础理论知识。

3、较好地掌握电气工程基础、电力电子、自动控制等方面的专业基础知识，具有本专业领域的专业知识与技能，了解本专业学科前沿的发展趋势。

4 、应具有智能建筑自动化和电力系统自动化方面的初步工作能力。

5 、获得较好的工程实践训练;

6 、具有创新意识和独立获取知识的能力。

电力工程师职业目前在国内的发展形式较好，随着电力行业的蓬勃发展，许多的电力相关部门单位对电力工程方面的人才有大量的需要，所以前景比较好，并且这一职业在企事业单位的待遇较高，社会福利较好，所以整体来说，如果具备较好的专业能力，竞聘这一职业的前景还是比较乐观的。

专业介绍：自动化专业培养德、智、体全面发展，理论与实践相结合，能够从事与电气工程有关的系统运行、自动控制、电力电子技术、信息处理、试验分析、研制开发、经济管理以及电子与计算机技术应用等领域工作的新世纪科学技术发展和社会主义经济建设需要的厚基础、宽口径、强实践、高素质的应用型人才。

面临挑战与机遇：从大学环境来看，在电力行业就业是比较现实的，并且从目前电力行业的发展来看形势较好，对于我们的机遇较好，但是作为自动化专业的学生，与电气工程专业的学生比较，显得竞争力不是很足。

就业方向：

主要从事与电气工程有关的系统运行、自动控制、电力电子技术。研制开发以及电子与计算机技术应用等领域的工作。电气自动化在工厂里应用比较广泛，可以这么说，电气自动化是工厂里唯一缺少不了的东西，是工厂里的支柱啊!你要是对电气自动化比较精通，用人单位立刻要你，不管是什么单位，最好是电子厂，因为电子厂天天用到自动化，编程，设计。如果你对工作待遇条件要求很看重。最好的是电业局。福利好，待遇高。然后是设计院，工作相对比较轻松。最艰苦的是工程局。因为要随着工程地点到处跑。但是工资也不低。而且还可以向自动化、电子等方向转行。

1兴趣爱好：

电子产品制作、电子及机械维修、喜欢看书，关注时事 。

2 个人优势：

创新及动手能力强，喜欢利用身边资源进行创作。善交际、乐于助人、善解人意，适应能力强，生活态度积极、乐观，也有较强的交际沟通能力与组织协调能力、良好的团队意识。在工作、学习中有自己的方法，能提出一些有见地的想法，较好的环境适应能力。工作认真负责，以角色的身份参加组织了班级活动，取得较好的影响。

(1)学会留意身边的事情，多听，多了解，多思考。

(2)学会约束自己，学会管理自己的时间和金钱。

(3)多实践，提高自己的动手能力。

短期目标：做好毕业论文，尽可能的多考些证

中期目标：不断积累自己的专业知识，搞好实习，增加工作经验

长期目标：有自己的事业

由于以后有可能会工作在电气类相关方面工作，一定要有比较专业、熟练的理论知识才可以，还要有丰富的工作经验。鉴于这些，我需要多看、多练这方面的知识，现实社会中更重要的是动手能力，而不仅仅局限于课本知识的学习，更要有创新意识，创新思想，打好扎实的理论基础，并将理论与实际相结合达到融会贯通。

每个人都有自己的人生理想，都应该为自己的未来制定一个严谨而又周密的规划。如果规划得当并且顺利实施，那么我们未来的人生道路应该平坦些许，成功的机率也会增加不少;相反，如果我们没有人生规划的意识，或者制定的规划不现实，或者没有坚持实施，半途而废，那么我们未来的人生道路也许会艰难一些，波折也许会增加很多。本着对自己负责，对只有这样，我们的人生价值才更有意义，我们的生活才更幸福美满。 最后，我想说的是，我们的职业理想规划，其实就代表着我们自己的理想。理想应该像青青的翠竹，“未出土时先有节，到凌云处仍虚心”，理想也会像大海的奔流，“不遇到暗礁和岛屿，难以激起美丽的浪花”。在实现我们规划的过程中，我们都不可避免的会遇到困难，遇到迷茫，但是我们美好的规划能否实现，不取决于我们的华丽言辞，而是取决于我们实实在在的行动。就让我们用实践证明自身，用行动实现理想!

相信自己，用行动证明一切!

**大一职业生涯规划书篇九**

本人兴趣广泛，尤其对和教书十分执着。性格开放、自由，但为人诚实，做事认真，敢于拼搏，积极进取。喜欢和各种各样有特色的人做朋友。对未来有美好的期望，愿意为未来而努力奋斗。

金融行业，特别是银行业和证券业，属于经营货币和资本业务的资金密集型行业，由于具有较好变现能力和流动性，属于高人民币资产的行业，人民币升值将吸引资金大量流入，对金融行业的发展产生积极影响。各个研究机构也从行业中观角度阐述了看好行业的发展前景。

金融学专业，就业方面比较广，较主要的有三个类型：从商、从政、学术。就我个人而言，我选择从事商业经营的职业方向。将来就业可以是金融机构（银行、公司、证券公司）和非金融企业（主要是财务和投分析）。

大学在校期间的学习任务规划：

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要经营管理技能。积极参加，增强自己的社会实践。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力、团结合作能力、企业领导能力，总结出适合国情的方向。大三期间，找到好的公司，提高自身能力和社交能力，以便将来出来社会找到合适的工作。

大学校外期间的学习任务规划：

通过打寒假工、暑期工来积累一定的社会经验，也可以根据自己的兴趣来选择合适的工作来做，比如：我对教书十分有兴趣，因此会找一些和自己比较熟的老师帮自己找一下与家教有关的工作，一来可以打发无聊的时间，二来可以给自己赚取一些生活费，三来可以提高自己的表达能力。如果能找到这样的兼职，那对将来的工作会有一定的帮助。

一个人树立了积极向上的目标，经过了努力奋斗，有了正面的收获，就是成功。成功之路有许多条，也有许多种，只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事，真正实现了自己的人生价值，就是一种成功，就应该为此感到自豪和快乐。

身为大学生的我们，应该珍惜这来之不易的学习机会，并不是每个人都可以在大学里度过自己人生最美好的日子。一个人的大学时光一生中也许只有一次，不把握好，将来自己一定会追悔莫及。

有了目标，才会有动力。这份大学生职业生涯规划书就是给了我一个明确的学习目标和，我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务，使自己的一生过得更有意义。

**大一职业生涯规划书篇十**

为了能够有效的融入到公司的工作环境中去，为了提升自己的综合能力和职业素养，我将对今后在公司的工作进行职业生涯规划。具体说来，就是在重新认识自我和对公司企业分析的基础上，找到与自己、与公司匹配的职业发展道路，与公司共同成长进步，确立自己今后的发展方向、职业目标以及达到目标所需的实施方案。

“知己知彼，百战不殆”，进行职业规划首先要“知己”，即全面、深入、客观的分析和了解自己。

“勤劳，积极进取，善于发现问题解决问题，善解人意”缺点在于做事之前想的太多，导致行动上的犹豫不决，缺少果断性，下一步要培养自己的力量型人格，做事大刀阔斧，在把握细枝末节的基础上，放大自己的眼光，以长远利益及心态与公司共同发展。

公司已经处于发展时期，在公司领导的带领下不断进步，但还是需要一些改进和发展，走可持续发展道路，开拓天津的市场，抓住一切商机。那么在这种环境背景之下，带给我的职业规划启发是，在业务技能上不断深造，在公司的管理薄弱环节抓住机会，功克难关，创新有效的发展企业力量，在培训工作上规范，生动地完成对员工的整体综合素质的提升，带动企业生产力的进步。

1、自身综合素质的提高

跟上公司发展的步伐，展现良好的精神面貌，保持谦卑真诚的人品，积极乐观的工作状态，始终如一的成熟度。在专业技能上不断提高，从公司的目标与利益出发。降低公司不必要的投资风险。

2、招聘与配置

总体目标：结合企业战略发展目标，做好人员需求分析，增强人力资源综合实力。

目标分解：为企业招聘的合适的人才，以最小的投入获得最大的收益。

3、员工日常管理

（1）总体目标：规范员工日常工作行为，增强凝聚力。

（2）目标分解：保证员工的日常工作行为符合各项规章制度；发现问题及时反馈并有效解决。

4、人力资源各项工作的把握

（1）总体目标：人力资源六大模块的熟练掌握并应用，做到理论与实务结合。

（2）目标分解：在绩效管理、薪酬福利管理方面增强实务操作。扩大企业招聘渠道，避免招聘的单一的依赖性。

5、问题的处理

（1）总体目标：能够在工作方面为领导排忧解难，能够在工作问题的处理上独当一面。

（2）目标分解：加强内部沟通，积极配合上级领导的工作，与公司发展保持一致：打造合格的企业hr专员，多向同仁请教学习，不断完善自我：学习法律方面的知识，以备为可能出现的劳动纠纷提供依据。

**大一职业生涯规划书篇十一**

我是一名应用化学专业的大学生，专业的设定是让我日后能成为一名拥有化学知识和技能的人员，而我本人对考取公务员充满了期待。首先我要正确的认识自己，正确认识考取公务员需要什么知识技能，怎样才能实现梦想。故做此职业规划：

时间：(20xx年-20xx年，在校期间三学年)

美好愿望：学业有成，能顺利考取公务员或找到理想工作

方向：公务员或企业基层人员

总体目标：完成公务员考试

(一)社会大环境：

(二)管理职业特殊社会环境：

本专业毕业生可以在相关高校、科研院所、轻工、医药卫生、商检、化工、农业、冶金等部门从事教学科研与生产及管理工作。每年一次性就业率都较高，就业行业包括教育、材料、军工、汽车、军队、电子、信息、环保、市政、建筑、建材、消防、化工、机械等行业。(部门包括：各级质量监督与检测部门、科研院所、设计院所、教学单位、生产企业、省级以上的消防总队等。)

应用化学专业的毕业生适宜到石油化工、环保、商品检验、卫生防疫、海关、医药、精细化工厂等生产、技术、行政部门和厂矿企业从事应用研究、科技开发、生产技术和管理工作;适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作;适宜继续攻读应用化学及相关学科的硕士学位研究生。

(一)自身现状：本人做事速度快，讲求效率，有责任感，善于自我约束，能够尽职尽责地完成工作。你喜欢推进事情并掌控局势，敏锐，对细节有出色的记忆力，善于组织，能够系统化、结构化地通过有效的方式安排时间并达成目标。你有计划、有条理、喜欢把事情安排的井井有很可能还得当农民的。这个深埋心上的疙瘩缘于父亲的话才解开：“即使没考上大学只是高中生，也比初中生知识多，那也不是很好?”于是抛开了影响我学习的杂念，我顺利考上了重点高中。

高一时，因为初中成绩好，在班上算拔尖，但因个人原因成绩下滑，从优等生变成了中等生了。在高二前，成绩总是在前十名徘徊，可是我的这个成绩据我的老师分析，考个二本还在悬崖上。我是村里那年唯一的高中生，来县城上学的时候，村里的人们还给我送行，我必须要上大学，否则我有何颜面去见给予我厚望的乡亲以及我的父母?当时的压力很是大，“一定要考上大学”，这是我当初的目标。

于是，在高二下学期，为了考上大学，我偷偷的练了体育，没有告诉家里人。幸好，体考，我凯旋而来，又开始备战我的文化课，因为体育过了，成绩又很好，老师都很关心我，我有点受宠若惊，同时又有点骄傲，于是不再像之前训练时那样努力的学习。老师说我要是好好努力的话，假如文化课很突出的话可以考上一本，但我没有好好去领会，高考时文化课考得不是很理想，最后考上了二本，有些遗憾但也庆幸，因为，我是村里迄今为止第三个大学生。

现在真正地成为了一名大学生，我应该认真面对自己的未来，要为自己做好职业规划，毕竟这是我一生的安排，我要慎重对待!

1、性格：

(3)个人气质：自我形象较好，具一定亲和力;

(4)学习能力：学习能力强，领悟性较强。

2、优势：

从小生活条件艰苦，养成了不怕苦的精神，这是我最宝贵的财富。另外，善于交际，认识的朋友较多，在以后的求职或创业道路上，这都是很好的资源。

3、劣势：

工作经验很少，有过兼职经历，经济基础很弱。

4、优点：

乐观，开朗，大胆，创新，有责任感，有不服输的倔劲。

5、缺点：

做事不够细心，做决定时优柔寡断，时常怀疑自己的能力，惰性较大。

1、要化劣势为优势，当劣势和缺点成为前进道路上的障碍时，要充分运用优点，突出围障;虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，慢慢培养。

2、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，及时指出存在的各种问题并制定出相应改善计划。

(1)社会总体就业形势分析：

未来是美好的，可是现实又是残酷的!特别是近年来，大学生的就业压力何其之大!物竞天择，适者生存。作为当代的大学生，处在这个关口，一定要做好自己的职业规划，使自己在将来的就业中，能有一席之地。

近年来，中国经济发展坎坷重重，经历了雪灾、地震、金融危机等影响，无形中更加大了就业压力，加之大学生的数量不断增加，无疑给就业难加上了重磅!据调查分析，前几年没有就业的高校毕业生加起来有480万之多。加上xx年的600万毕业生，需要就业的毕业生达到了千万以上，就业压力一年更胜一年。专家指出，20xx年的失业率可能超过9.4%，将是官方登记失业率的两倍。温总理说过，要把大学生就业放在首位。两会期间，国务院也针对大学生就业问题出台了一些新的政策，可因为全球性的金融危机，这些政策实施起来有点困难。鼓励大学生自主创业，可是大学生创业群体面临着资金、场地、行业准入、市场技术、知识等多方面的瓶颈，万事开头难。但国家计划建立青年创业小额贷款省级担保基金。通过省财政拨款、国内外机构和团体资助以及社会募集等形式筹集，支持青年从银行取得小额担保贷款，自谋职业、自主创业，实现就业。

(2)当今社会体育类就业分析

随着社会的发展，人们生活水平的提高，老百姓对健康的重视，使人们对体育价值观念有了转变，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，前景堪好，且随着2024年奥运会之后我国体育方向已向全民健身的方向转变，社会体育专业的学生就业比往年有所好转。体育商业作为一种新兴的产业，有着广阔的发展前景。

父亲：好好学习，争取考研，给我们争口气!

母亲：踏踏实实的学习，听老师的话，身在外地，不要惹是生非。

老师：老实，诚实，机智，有魄力!

同学：有较强的工作能力，还有组织能力!

1、学习生活规划

总体上：

学好英语和计算机。现在已经是二十一世纪，不懂计算机，不懂英语，就是当今的文盲。世界在飞速发展，中国已进入高科技年代，而计算机，囊括了整个科技的基础。英语作为迈向世界的钥匙，更要学好它，唯有如此，才可在社会上立足。

大学一年级：

了解大学生活，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。其中，根据我个人的计划，我要完成这些项目：

1)与我们学校的健身老师好好学习健身，我的专业，就是要向这方面靠拢的。争取把自己身上的肌肉练结实了，不仅好看，而且又有力。

2)学习跆拳道，并且学好它，有机会的话，考试拿证。

3)在练习跆拳道的同时，要好好的接触散打。虽然在我们学习武术的时候，老师会叫我们散打，但那只是皮毛，我要靠自己的努力学好。

4)接触各类球，篮球，排球，网球，羽毛球，足球，并且先把羽毛球重点的\'学习一下，对这方面有点兴趣，就是坚持下来学好。

大学二年级：

1)熟悉掌握专业课知识，羽毛球已经掌握。

2)大一在英语学习方面的努力，在大二上学期要成功的通过英语4级考试。

3)利用时间，考取跟自己专业有关的证书。

3)在不落下学习的同时，开始做兼职，不仅要去赚钱，更要去积累经验。

4)尽自己最大的努力，尽量脱离对父母的父母，生活费要靠自己，学费也尽量靠自己，锻炼自己的能力，提前接触社会，了解社会。

大学三年级：

1)着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己独立解决问题的能力和创造性。

2)珍惜大学时间，专攻学习，准备考英语六级。

3)学习政治，复习自己的专业知识，为考研打好基础。

大学四年级：

1)经过大20xx年的奋斗，储备足够的知识，经常去检验自己的知识储备，拟好考研的目标，尽量往大目标靠拢。

2)多看有关社会的书籍，提高自己的素养。养精蓄锐，准备考研。

2、近十年的目标

20xx~20xx年：在这三年的研究生生活中，认真研究，做一个高层次的研究生。在此期间，全面接触社会，了解社会。

20xx~20xx年：根据自己这几年的学习，有了可观的知识储备。充分利用好人脉资源，寻找适合的职业平台开始就业，最好不去当老师，因为自己对老师这一职位不感兴趣。

20xx年：有了一定的工作经验和经济基础，开始了解运动用品市场行情。

20xx年：筹集更多的资金，办理相关的手续，准备创业开始建立自己的公司;

20xx年：拥有自己的公司或健身俱乐部，在母公司的基础上，打出名牌，在全国各地建立子公司。

3、求职计划

在大学期间，根据自己的能力，找个兼职赚取生活费用，在经济上实现独立。毕业后可先由兼职工作入手，比如去健身俱乐部当私人教练，或教授一些体育技能，使自己在研究生的生活中，费用完全是自己去赚取，而非依赖父母!当研究生毕业后，在体育用品行业相关公司找个适合自己的职业，开始真正的工作，为以后自己开公司积累资金和经验。

有人说，不要过度去规划自己的未来。因为要是把自己的未来过度规划了，你将会按照自己设计好的方圈去做事!事实虽然如此，但我们届要根据事态的发展，去不断和完善和调整自己的规划。规划不仅仅是白纸黑字，而是一个行动指南。规划做好后，需要拿出勇气，付出努力。成功，靠自己的打拼。未来，我不相信眼泪。唯有孜孜不倦的学习。目标的实现历程，不仅遥远，更是艰难!每天要对自己说：“我要按照规划的目标付诸行动，坚持不懈直到成功。我一定会成功!”

这份职业生涯规划渐入尾声，但对于我的人生规划而言，才刚刚开始。以后的日子，我要以满腔的热情，迈出艰难的一步，朝着今天制定的这个规划目标奋进，持之以恒。相信自己，我能做到!总体上：

学好英语和计算机。此刻已经是二十一世纪，不懂计算机，不懂英语，就是当今的文盲。世界在飞速发展，中国已进入高科技年代，而计算机，囊括了整个科技的基础。英语作为迈向世界的钥匙，更要学好它，唯有如此，才可在社会上立足。

**大一职业生涯规划书篇十二**

“凡事预则立，不预则废”，青春易逝，人生短暂，人不能停留在等待与迷茫中，特别是我们这些有理想的21世纪的青年们，一定要趁我们年轻，来规划我们的人生。我们每个人的心中都有一个梦，我们要为梦而战，特别是在就业压力巨大的今天，好好规划我们的未来，有目标有计划地实现心中的梦！大学生职业规划，就是对我们心中那个蓝图的描绘，当下进行职业规划，就是给我们的梦想插上结实的翅膀。因此，我要好好规划自己未来的路！

姓名：james性别：男出生年月：19xx年x月性格：内向

学历：大一专业：体育保健座右铭：我的未来不是梦！

我来自农村，从小就有很多的梦想，到现在才意识到，这些所谓的“梦想”，都只是种遥不可及的奢望！想当官，因为看到国家要员是多么地风光;想成为百万富翁，就像李嘉诚那样;希望自己能变得巨人般强大，那样才可以不受他人的欺负！而今自己面临的是职业的选择，是实现自己愿望起跑点。

从小在田地里干活早已是我的习惯。原本想小学毕业后就帮家里干活，也曾有过辍学经历，是父亲的坚持让我延续了学生时代。在父亲的鼓励下，我渐渐改变了观念，开始好好学习，决定要上高中，要做一个有文化人！但在初中时，还是很迷茫，这么多高中生能上大学的有几个?就算考上了高中，毕业了很可能还得当农民的。这个深埋心上的疙瘩缘于父亲的话才解开：“即使没考上大学只是高中生，也比初中生知识多，那也不是很好?”于是抛开了影响我学习的杂念，我顺利考上了重点高中。

高一时，因为初中成绩好，在班上算拔尖，但因个人原因成绩下滑，从优等生变成了中等生了。在高二前，成绩总是在前十名徘徊，可是我的这个成绩据我的老师分析，考个二本还在悬崖上。我是村里那年唯一的高中生，来县城上学的时候，村里的人们还给我送行，我必须要上大学，否则我有何颜面去见给予我厚望的乡亲以及我的父母?当时的压力很是大，“一定要考上大学”，这是我当初的目标。

于是，在高二下学期，为了考上大学，我偷偷的练了体育，没有告诉家里人。幸好，体考，我凯旋而来，又开始备战我的文化课，因为体育过了，成绩又很好，老师都很关心我，我有点受宠若惊，同时又有点骄傲，于是不再像之前训练时那样努力的学习。老师说我要是好好努力的话，假如文化课很突出的话可以考上一本，但我没有好好去领会，高考时文化课考得不是很理想，最后考上了二本，有些遗憾但也庆幸，因为，我是村里迄今为止第三个大学生。

现在真正地成为了一名大学生，我应该认真面对自己的未来，要为自己做好职业规划，毕竟这是我一生的安排，我要慎重对待！

1、性格：

(3)个人气质：自我形象较好，具一定亲和力;

(4)学习能力：学习能力强，领悟性较强。

2、优势：

从小生活条件艰苦，养成了不怕苦的精神，这是我最宝贵的财富。另外，善于交际，认识的朋友较多，在以后的求职或创业道路上，这都是很好的资源。

3、劣势：

工作经验很少，有过兼职经历，经济基础很弱。

4、优点：

乐观，开朗，大胆，创新，有责任感，有不服输的倔劲。

5、缺点：

做事不够细心，做决定时优柔寡断，时常怀疑自己的能力，惰性较大。

1、要化劣势为优势，当劣势和缺点成为前进道路上的障碍时，要充分运用优点，突出围障;虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，慢慢培养。

2、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，及时指出存在的各种问题并制定出相应改善计划。

(1)社会总体就业形势分析：

未来是美好的，可是现实又是残酷的！特别是近年来，大学生的就业压力何其之大！物竞天择，适者生存。作为当代的大学生，处在这个关口，一定要做好自己的职业规划，使自己在将来的就业中，能有一席之地。

近年来，中国经济发展坎坷重重，经历了雪灾、地震、金融危机等影响，无形中更加大了就业压力，加之大学生的数量不断增加，无疑给就业难加上了重磅！据调查分析，前几年没有就业的高校毕业生加起来有480万之多。加上xx年的600万毕业生，需要就业的毕业生达到了千万以上，就业压力一年更胜一年。专家指出，20xx年的失业率可能超过9.4%，将是官方登记失业率的两倍。温总理说过，要把大学生就业放在首位。两会期间，国务院也针对大学生就业问题出台了一些新的政策，可因为全球性的金融危机，这些政策实施起来有点困难。鼓励大学生自主创业，可是大学生创业群体面临着资金、场地、行业准入、市场技术、知识等多方面的瓶颈，万事开头难。但国家计划建立青年创业小额贷款省级担保基金。通过省财政拨款、国内外机构和团体资助以及社会募集等形式筹集，支持青年从银行取得小额担保贷款，自谋职业、自主创业，实现就业。

(2)当今社会体育类就业分析

随着社会的发展，人们生活水平的提高，老百姓对健康的重视，使人们对体育价值观念有了转变，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，前景堪好，且随着2024年奥运会之后我国体育方向已向全民健身的方向转变，社会体育专业的学生就业比往年有所好转。体育商业作为一种新兴的产业，有着广阔的发展前景。

父亲：好好学习，争取考研，给我们争口气！

母亲：踏踏实实的学习，听老师的话，身在外地，不要惹是生非。

老师：老实，诚实，机智，有魄力！

同学：有较强的工作能力，还有组织能力！

1、学习生活规划

总体上：

学好英语和计算机。现在已经是二十一世纪，不懂计算机，不懂英语，就是当今的文盲。世界在飞速发展，中国已进入高科技年代，而计算机，囊括了整个科技的基础。英语作为迈向世界的钥匙，更要学好它，唯有如此，才可在社会上立足。

大学一年级：

了解大学生活，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。其中，根据我个人的计划，我要完成这些项目：

1)与我们学校的健身老师好好学习健身，我的专业，就是要向这方面靠拢的。争取把自己身上的肌肉练结实了，不仅好看，而且又有力。

2)学习跆拳道，并且学好它，有机会的话，考试拿证。

3)在练习跆拳道的同时，要好好的接触散打。虽然在我们学习武术的时候，老师会叫我们散打，但那只是皮毛，我要靠自己的努力学好。

4)接触各类球，篮球，排球，网球，羽毛球，足球，并且先把羽毛球重点的学习一下，对这方面有点兴趣，就是坚持下来学好。

大学二年级：

1)熟悉掌握专业课知识，羽毛球已经掌握。

2)大一在英语学习方面的努力，在大二上学期要成功的通过英语4级考试。

3)利用时间，考取跟自己专业有关的证书。

3)在不落下学习的同时，开始做兼职，不仅要去赚钱，更要去积累经验。

4)尽自己最大的努力，尽量脱离对父母的父母，生活费要靠自己，学费也尽量靠自己，锻炼自己的能力，提前接触社会，了解社会。

大学三年级：

1)着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己独立解决问题的能力和创造性。

2)珍惜大学时间，专攻学习，准备考英语六级。

3)学习政治，复习自己的专业知识，为考研打好基础。

大学四年级：

1)经过大20xx年的奋斗，储备足够的知识，经常去检验自己的知识储备，拟好考研的目标，尽量往大目标靠拢。

2)多看有关社会的书籍，提高自己的素养。养精蓄锐，准备考研。

2、近十年的目标

20xx~20xx年：在这三年的研究生生活中，认真研究，做一个高层次的研究生。在此期间，全面接触社会，了解社会。

20xx~20xx年：根据自己这几年的学习，有了可观的知识储备。充分利用好人脉资源，寻找适合的职业平台开始就业，最好不去当老师，因为自己对老师这一职位不感兴趣。

20xx年：有了一定的工作经验和经济基础，开始了解运动用品市场行情。

20xx年：筹集更多的资金，办理相关的手续，准备创业开始建立自己的公司;

20xx年：拥有自己的公司或健身俱乐部，在母公司的基础上，打出名牌，在全国各地建立子公司。

3、求职计划

在大学期间，根据自己的能力，找个兼职赚取生活费用，在经济上实现独立。毕业后可先由兼职工作入手，比如去健身俱乐部当私人教练，或教授一些体育技能，使自己在研究生的生活中，费用完全是自己去赚取，而非依赖父母！当研究生毕业后，在体育用品行业相关公司找个适合自己的职业，开始真正的工作，为以后自己开公司积累资金和经验。

有人说，不要过度去规划自己的未来。因为要是把自己的未来过度规划了，你将会按照自己设计好的方圈去做事！事实虽然如此，但我们届要根据事态的发展，去不断和完善和调整自己的规划。规划不仅仅是白纸黑字，而是一个行动指南。规划做好后，需要拿出勇气，付出努力。成功，靠自己的打拼。未来，我不相信眼泪。唯有孜孜不倦的学习。目标的实现历程，不仅遥远，更是艰难！每天要对自己说：“我要按照规划的目标付诸行动，坚持不懈直到成功。我一定会成功！”

这份职业生涯规划渐入尾声，但对于我的人生规划而言，才刚刚开始。以后的日子，我要以满腔的热情，迈出艰难的一步，朝着今天制定的这个规划目标奋进，持之以恒。相信自己，我能做到！

**大一职业生涯规划书篇十三**

大学生面临空前的就业压力，社会对大学毕业生提出了更高的要求，高校毕业生就业难成为社会性的问题。因此，需要各高校以社会需求为导向，重视开展提高就业能力的基础性工作———职业生涯规划教育，帮助学生科学合理地规划职业生涯，合理定位、找准目标，顺利实现就业。高校开展职业生涯规划教育不仅要针对大四毕业生，而应当对学生在大一阶段就进行科学的职业生涯规划教育。因为绝大多数大一学生刚入学对自己所学专业的发展及就业方向没有明确的认识，高校对大一学生进行职业生涯规划教育，能让学生尽早对自己大学阶段的发展有一个较为清晰的认识，从而增强学习的主动性与针对性，同时也便于让学生尽早地根据自身实际情况规划自己的职业道路与人生方向。

职业生涯规划教育是培养学生对自我职业生涯进行设计的理念，并不断进行职业生涯认知、职业生涯规划和职业生涯调整的过程。其目的是让学生实现与自身发展相适应的职业生涯目标，培养其树立正确的世界观、人生观、价值观和择业观。职业生涯规划教育的最终目的是为了培养学生适应社会需求、可持续发展的终身就业能力。

高校职业生涯规划教育应实行全程职业生涯规划教育。“全程是指，在职业生涯规划教育的对象上，不再仅仅是指大四毕业生，而是包括所有年级的学生；在时间跨度上，不再仅限于毕业前夕，而是在整个大学期间”。高校应当从大学一年级起就为大学生提供专业化的职业生涯规划教育和就业指导，通过讲授课程、团体辅导、个别咨询、专题讲座和组织社会实践，激发学生的学习动机，唤醒学生职业生涯规划意识，确定职业目标，进行有针对性的职业准备。有调查显示，目前62.2％的大学生没有职业生涯规划，32.2％的大学生有过一些思考，只有5.6％的大学生有明确的职业生涯规划。在大一学生中开展职业生涯规划教育的重要性主要包括以下三个方面。

1 有助于防止学生心理松懈

许多学生在进入大学之前将大学视为天堂，认为只要经过高考进入大学就可以好好放松享受生活。于是抱着这样的心态进入大学的学生多数会丧失进取心，放松自我，虚度时光，找不到目标和方向。针对大一学生的这种心态，应当适时告诫他们，通过了高考只是迈出人生的第一步，大学的学习依然很重要，现在就应该未雨绸缪，为今后的就业和职业发展做准备。当前高校毕业生就业形势日益严峻，找不到工作的大学生大有人在，大一学生应该尽早形成就业压力感和紧迫感，培养积极、科学的就业意识，规划好自己的人生。通过大学四年锻炼能力、提高综合素质，为自己将来的就业和职业发展奠定坚实的基础。

2 有助于学生重视专业学习

通常学生在选择专业的时候，基本是根据自己的兴趣爱好或者家庭环境以及社会需要所选择的，并没有对自己所学专业有系统地了解。所以刚进大学的学生往往会很迷茫，不知道所学专业的就业方向有哪些、就业前景如何，所学专业的人才培养方案是怎样的。如果让学生在大一就对自己的职业生涯进行合理的规划，这样就促使学生有目的地去了解自己的专业，加深对所学专业的认识。当学生了解自己的专业并确定好职业生涯目标后，就可以根据目标认真规划四年的大学学习生活。

3 有助于学生提高综合素质

大学和高中是不一样的，少了老师的监督，多了可以自由支配的时间。学生可以参与的活动很多，有社团的、科研的、勤工俭学的，这就要求学生学会合理地安排时间。让大一学生进行职业生涯的规划可以防止因为没有老师监督而感觉无所事事的情况发生，使学生明确自己应该做什么，懂得如何去做。制定职业生涯规划，能激发学生的积极性和创造性，如多参加学校社团活动或者实习工作，注重人际交往的广泛性，增强组织能力和与人沟通的能力，成为一个情商较高的可塑型人才。不断地增强自身的学习能力和持续发展能力，也有助于培养大学生的自觉性，主动掌握自己的学习和生活情况，让其独立地度过大学四年的学习生活，成为一个人格独立的大学生。

1 创新教育形式，培养大一学生职业生涯规划意识

建议高校对大一学生开设职业生涯规划课，系统地对学生进行指导。与此同时，可以开展一些相应的活动，如举办职业生涯规划大赛、专场讲座，邀请本专业专家、教授、学科带头人等进行专业思想教育，系统介绍专业与职业之间的关系。邀请知名人士或校友给学生讲述职业经历和心得体会，邀请从事人力资源工作的专业人员介绍企事业单位人员录用的标准及就业发展趋势等，使学生对未来的工作性质以及工作对毕业生素质的要求有初步的了解。并在此基础上拟定初步的职业方向，从而确立今后四年大学学习与生活的方向。总的目标在于帮助学生尽早走出迷茫，明确目标，培养职业生涯规划的意识。

2 帮助大一学生形成就业紧迫感和科学的就业理念

刚刚经历过高考的紧张和压力的大一学生一进入大学极容易放松自己，因此加强大一学生就业压力教育十分必要。鼓励他们进入大学后依然需要继续努力，不断提高自己，充分利用好课余时间，培养自主学习的意识。积极参加社会实践和各类社团活动，学会与人沟通交流。充分利用图书馆等资源，根据自身的兴趣和职业发展需求去深度挖掘自身的潜力，提高独立思考和交际的能力，尽快完成从高中生向大学生的角色转换。帮助大一学生形成科学的就业理念，合理规划其自身的职业道路，避免盲目就业。

3 提高高校就业指导人员的专业性，开设职业发展教育选修课

职业生涯规划教育具有高度的专业性和学科性，对于从事职业教育人员的素质和能力有很明确的要求。高校需要引进一批有理论、有职业生涯规划指导经验、具备相应的专业资质的人员，以便指导大学生进行能力评估和开展心理测试、职业咨询等工作。各高校就业指导中心应按照学生规模配备足够的专职教师和兼职教师，成立“就业指导教育教研室”，帮助学生进行职业生涯规划设计，开拓职业视野。从事职业教育的人员需掌握科学的职业技能指导方法，引导学生突破自身的个性局限，帮助其发挥个性优势。为了帮助学生实现职业理想，帮助学生确定大学需要掌握的知识和技能，制定大学学习计划、素质拓展计划、职业实践计划等切实可行的方案，包括具体的时间分配以及实施流程，并督促学生认真落实。将相应的就业指导课程列入教学计划，如在大一学生中开设职业发展教育选修课，并要求学生必须满足一定的就业指导课程学分从而达到毕业要求。

4 开展成才教育，帮助大一学生进行正确自我分析，合理规划大学生活

职业生涯规划需通过科学认知的方法和手段，让大一学生全面了解自己的职业兴趣、性格特点、气质类型、能力特长等方面，清楚自身的优势与劣势。客观冷静地分析什么样的工作适合自己，为了达到什么目标应该学习什么知识，如何将所学的知识用于实践。可以通过开展问卷调查、职业兴趣测量等方法，帮助大一学生进行正确自我分析。丰富而完善的学习计划是制定学业规划的基本条件，而具备完善的学业规划是走向成功的基础。对于热爱钻研、对专业感兴趣的学生，可以鼓励其专注学业、立志深造，在科学领域发展自己。同时也鼓励他们适当参加社会活动和社会实践，培养全面发展的研究型人才。对于有较强的营销和创业意识的学生，可以引导他们多学习经济类、管理类和法律类等相关知识，鼓励他们多到公司、企业兼职实习。对于社会活动和实践能力强的学生，可以鼓励他们多承担班级组织工作，多参加学校各种社团活动，充分发挥自己的特长。对于不适合当前所学专业的学生，鼓励并帮助其转到自己喜欢、适合其自身的专业。对于喜欢国外教育环境或者国外某种专业的学生，在充分掌握了解学生的外语水平、独立生活能力和家庭经济能力等情况的基础上，给予科学合理的指导和帮助。

5 组织大一学生参加校园招聘会

组织大一学生与毕业生一起参加校园招聘会，既可以让大一学生对于就业招聘的形式有一个简单地了解，了解本专业和相关专业的应届毕业生是如何利用自身所学来获得心仪的工作，又可以让大一学生对于本专业的就业情况以及将来的专业发展方向和相关的技能要求有一个早期认知。大一学生亲身经历校园招聘会，一方面可以促使他们产生为今后更好地就业而努力全面提高自身综合素质的动力，另一方面也会促使他们对自身的职业规划有所思索，并对未来的目标有初步的设定。

6 为大一学生提供更多的社会实践机会

加强大一学生职业生涯规划教育需要就业指导部门根据不同专业学生的特点创新就业指导思路，根据就业形势的变化适时转变就业指导观念。加强大一学生职业生涯规划教育单靠高校自身的努力是不够的，这还需要高校和政府、社会、企业的多方联动，通过与外界各方的合作，建立一套从职业指导到社会企业实践完整的模式，充分发挥学生的主体作用和社会的导向作用。充分发挥学校社团、大学生实习实践基地的作用，营造职业生涯规划教育的氛围。如高校可以组织大一学生到工厂、企业等相关单位进行参观学习，更多地了解专业知识在实践中的应用。

总之，对于大学生来说，大学的意义并不仅仅是为了获得那张被当作求职敲门砖的一纸文凭，而是通过大学期间的科学规划以及系统教育，学习知识，锻炼能力，提升素质，为今后事业发展奠定坚实的基础。在大一学生中开展职业生涯规划教育，就是为了尽早帮助他们科学地进行职业规划，明确目标，合理地安排大学期间的学业，为将来制定人生规划打下基础。职业生涯规划教育可以激发大学生主动学习的积极性，提高学生的综合素质和就业竞争力，为步入社会工作做好准备。学生充分认识到开展职业生涯规划教育的重要意义，并在老师的指导下认真完成职业生涯规划，使自己在大学四年和未来职业发展中走正确的道路，从而拉开成功人生的序幕。

参考文献

[5]王芹.普通本科院校大一新生职业规划教育初探[j].科技致富向导，20xx(16):21.

**大一职业生涯规划书篇十四**

看到这个题目，真的不知怎样下笔。刚上大一的我，上半学期的大学生活过的不是忙碌匆匆，和高中的生活相比简直就是神仙过的日子。无人管无人问，早上想几点起就几点起。大家都知道自己在堕落，可还是依然如故。说到底，是我们没有自己的计划，也就是规划。大学生活应该怎么过，毕业后我们要做什么样的人，我们能不能适应这个社会，等等。这些我们都没思考过，只是一味的去放松。想想现在的就业压力，现在的大学毕业生数量，我们能在竞争中胜利吗?所以呢，先做好规划，然后一步一步脚踏实地的去实干，才有可能让我们在就业压力下立于不败之地。

也许，我永远无法认清我自己看透我自己，但走在认识自我的路上永不放弃，便是一个追求真理的过程。

我永远成不了一个完美的人，但我希望，在大学的四年里，我的优势能够得到发挥得到增强，而我的劣势能够得到扭转，化劣为优。我想这也是大学教育的目的之一吧。

在以后的四年里，我会更多的参与学校的活动，在参与的过程中更多的与老师同学交流，提高自己的技能，增强自己的组织能力，同时这些活动也将丰富我的大学生活。在学习的同时，我也会融入社会，做一些兼职，在增加收入减轻父母的负担的同时，拓展自己的社会阅览，加深对社会的认识。人们常常说，社会是一个调色盘，什么样的人都有。只生活在大学的象牙塔里，不在社会里锻炼的人是不能适应这个社会的。深入社会，形成自己的思想，对将来的发展是有及其重要的影响的。

我的学业目标是：拿到学士学位，通过英语四、六级并尽可能拿高分，通过计算机考核，拿到专业认可证书，成为一名优秀的大学生。

大一时：初步了解职业，提高人际沟通能力。主要内容有：和师哥师姐们进行交流，询问就业情况;参加学校活动，增加交流技巧;学习计算机知识，辅助自己的学习。

大二时：提高基本素质。主要的内容有：通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力;主要尝试兼职、社会实践活动;提高自己的责任感、主动性和受挫能力;英语口语能力增强，计算机应用能力增强。

大三时：提高求职技能，搜集公司信息。主要的内容有：撰写专业学术文章，提出自己的见解;参加和专业有关的暑期工作，多和同学交流求职工作、心得体会;掌握简历、求职信的写法及其技巧;了解并搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

大四时：工作申请，争取就业。主要的内容有：对前三年的\'准备做一个总结。然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备;预习或模拟面试、参加面试等;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。

大一：1.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，加强与同学之间的交流，建立自己在学校的关系网。2.学好数学，为将来的专业课打好基矗3.积极学习英语，为英语过级做好准备。在大一下学期时，通过英语四级的考试，并争取拿到较高的分数。

大二：1.继续深造,努力学好各门必修课和选修课.积极参加社会实践活动,不放过任何一个锻炼自己的机会;2.加深对专业的的大范围学习及其课外深广度学习，争取比书本知识大上一号，能更好的驾驭书本知识;3.通过英语六级考试和计算机一级二级考试。

大三：1.开始为就业积极做准备,学会简历的撰写,把所学的专业知识与现实相结合,理论联系实际;2.锻炼自己的工作能力及应聘能力.继续学好各门功课;3.继续对目标完成情况做出判断及总结并及时修正目标计划,使得各项准备更加科学化。

大四：1.开始积极准备实习;2.完成毕业论文;3.制作简历，学习面试技巧，找工作。

其实这些规划和其他人的大同小异，这些应该是每个学生都要做到的。可在毕业时，人与人之间还是存在差距。显然是很多人没有完成，规划做好了，接下来就是做了。自己能不能忍的住外面世界的诱惑，能不能看着其他同学在玩耍、恋爱、逛街，自己一个人闷在宿舍挑灯夜读，有没有那样的定力呢?关键是自己要忍得住寂寞，稳扎稳打，要为自己的人生道路准备充足的精神食粮，为自己人生的成功多加些筹码，就要认真实施，按计划一步一步往前走。人生就是在不断探索，在探索中进取，途中机遇很多，要善于发现。博学，慎思，明辩，笃行。

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