# 最新大学职业规划书(汇总12篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-03-31

*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规划书篇一作为一名大学生，职业规划对于我们来...*

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

**大学职业规划书篇一**

作为一名大学生，职业规划对于我们来说是至关重要的。在大学期间，我们需要明确自己的职业目标，制定合理的计划，并不断努力奋斗，以实现自己的梦想。在我个人的经历中，我意识到职业规划不仅仅是定义未来的职业道路，更是一种探索自我、发现兴趣和提高自我价值的过程。在这篇文章中，我将分享我的职业规划心得体会。

首先，职业规划需要突出自我优势和兴趣。每个人都有自己的优势和兴趣所在，我们应该在选择职业的过程中善于发现和利用。在大学期间，我开始观察和思考自己的优势和兴趣，并将其与不同的职业领域进行匹配。通过几次实习和社会实践，我发现自己喜欢与人打交道，并且在组织和规划方面具有出色的能力。因此，我决定将我的职业目标定为人力资源管理师，并为此制定了一系列的学习和实践计划。我相信，只有充分发挥自己的优势和兴趣，我们才能在未来的职业生涯中取得成功。

其次，职业规划需要不断学习和提升。现在的社会变化非常快速，技能的更新和适应能力变得尤为重要。作为一名大学生，我们应该时刻保持学习的状态，不断积累新的知识和技能。我坚信，只有不断提升自己的能力，我们才能在激烈的职业竞争中立于不败之地。在大学期间，我积极参加各种培训和课外活动，提高自己的综合能力。此外，我还通过阅读相关专业书籍和参加行业研讨会，及时了解行业动态和最新技术。通过这些学习和实践，我感到自己的知识广度和深度正在不断提高，为未来的职业生涯打下坚实基础。

第三，职业规划需要灵活调整和适时调整。在大学期间，我们的职业规划不可避免地会面临一些挑战和变化。我们可能会发现自己的兴趣改变了，或者原本计划的行业发生了不可预测的变化。面对这些变化，我们不能固执己见，而应该理性分析和适时调整。在我的个人经历中，我曾经计划在大学毕业后进入一家大型企业工作。然而，随着经济环境的变化和个人兴趣的改变，我意识到自己更乐于从事创业和创新型工作。因此，我决定为此进行适当的调整和准备，如参与一些创业项目和学习一些创业管理知识。职业规划的灵活性和适时调整能力是我们成功的关键。

第四，职业规划需要注重实践和经验。纸上谈兵是不够的，只有通过实践和经验积累，我们才能真正理解和掌握职业规划的要点。在大学期间，我们应该积极参加实习、项目和社会实践活动，争取更多的实践机会。通过实践，我们可以更好地了解行业的具体工作内容，感受工作的紧张和挑战。同时，我们还可以结识一些行业内的人脉，积累宝贵的经验和学习资源。在我的职业规划过程中，我参加了多次实习项目，学到了很多宝贵的经验和教训。这些实践经验让我更加明确自己的职业目标，认识到自己的不足之处，并为此努力改进和提升。

最后，职业规划需要坚持和勇于担当。在追求职业梦想的道路上，我们难免会遇到挫折和困难，但是我们不能轻易退缩，而要坚持不懈地追求。同时，我们还要勇于担当和负责，对自己的职业选择和发展负起责任。在我的职业规划过程中，我曾经面临过很多困难和选择，但是我始终坚持自己的原则和梦想。我深知，只有在面对困难时坚持和勇往直前，我们才能克服困难，实现自己的职业目标。

总之，大学生职业规划是一项复杂而长期的任务，需要我们付出努力和智慧。通过突出自己的优势和兴趣，不断学习和提升，灵活调整和适时调整，注重实践和经验，以及坚持和勇于担当，我们可以更好地规划自己的职业未来，并实现自己的人生价值和梦想。让我们共同努力，成为一名有职业规划意识和能力的大学生！

**大学职业规划书篇二**

记者采访发现，大学很少开设职业生涯规划的相关课程，大学生找工作也存在一定的盲目性。提前进行职业生涯规划，才能有目的性地、快速成长。

据了解，“志愿者培训基地”承担的主要工作中，有关于职业规划就有两项，一是为青年志愿者提供职业生涯规划理论培训和实践平台；二是在青少年中开展“就业意识”公益讲座。 记者采访昆工、云大等高校在校大学生，他们均表示学校并未开设职业规划及相关的选修课程。而对于毕业之后的职业选择，大多数学生都觉得有些迷茫。王鹏是北京新精英职业规划培训师，也是云南职之涯教育咨询有限公司授课讲师团成员。他认为，社会已发展为一个开放型的社会，开放型社会最大的特点是可能性多样化，人生的选项也大大增加。而随着社会的发展，大学生已不再是稀缺资源。在这种状况之下，大学生们发现，职业的选择变得异常艰难。大学生提前做好职业规划，为未来的人生做一些思考就显得更为重要。

美国通过立法，在基础教育期间都有连续性的职业生涯教育。从幼儿园到高三，逐渐完成对职业的认知、职业定向与探索、职业生涯准备等。而在中国基础教育期间，学生都在接受课程训练，很少接触有关职业生涯的相关知识和培训，导致很多高三学生在专业选择方面的盲目性，填报志愿时，“不知道要填什么专业”，父母成为孩子志愿填报的主导者。而进了大学，很多学生发现，被录取的专业并不是自己喜欢的专业。这为以后的职业选择埋下了隐患。

“生涯规划应该从小培养”，王鹏认为，应该让孩子从小了解周围的世界，包括尽可能多的职业及其特点；初中、高中后，应该有目的的选择一些职业进行更深入的了解，如果有条件最好能有一些实践活动。

北京新精英生涯教育科技中心与北师大实验中学共同开发了一套生涯教育模式，让学生在实验室通过人机互动、团队体验等方式，体验真实的职业环境与任务，促使学生在体验中逐步清晰自我的兴趣、能力，发现潜能，对未来生涯发展有一些初步的认识。

在六七十年代，职业生涯基本上是一条脉络：成长期（0-14岁）、探索期（15-24岁）建立期（25-44岁）、维持期（45-65岁）、衰退期（65-）。职业生涯非常简单，很多人一辈子就在一个单位到退休。而现代人的职业生涯过程却会重复多次，比如22-24岁，就走完一次循环开始下一次，25-29岁、30-35岁等等。而每一轮的探索，都是新的开始。新精英创始人古典认为，现代社会人们已经不再像工程师一样“规划”自己的生涯，而要像探险家一样，“探索”自己的职业生涯。在不断变化的环境中，看到无数的可能性，然后选择自己喜欢的那一个，慢慢靠近。王鹏认为，跳槽成为一种常态，他说，跳槽很有技巧，其中一个非常重要的技巧就是：行业、企业和岗位，不能一次换完。这样的话，我们就能把自己积累的知识和经验，平缓地“迁移”到新的工作中。一般来说，只要我们愿意，我们已有的知识和经验一定能够为我们修一段“缓坡”，多次迁移之后，就能到达想要去的地方。

所以，在他看来，今天职业生涯规划，是一种应对变化（自己的变化、环境的变化）的策略，是一种人生的掌控能力。

**大学职业规划书篇三**

随着高等教育的普及与社会竞争的激烈，大学生的职业规划教育越来越受到重视。大学职业规划教育可以帮助学生明确自己的职业目标，规划个人的职业发展路径，并提供相关的资源和支持。在大学期间，我也积极参加了许多职业规划教育的活动，深受其益。以下是我在大学职业规划教育中的心得体会。

首先，在大学职业规划教育中，我明确了自己的职业目标。大学职业规划教育帮助我了解了不同行业的发展前景和要求，从而帮助我更好地选择自己的职业方向。通过参加职业规划讲座和实践活动，我了解到自己对商业管理领域很感兴趣，并且具备一定的分析和解决问题的能力。因此，我制定了成为一名企业管理人员的职业目标，并逐渐明确了自己的发展路径。

其次，大学职业规划教育为我提供了各种资源和支持。大学职业规划中心向我们提供了许多有价值的资源，例如职业咨询和就业信息。通过这些资源，我能够了解到不同行业的就业前景和相关的招聘信息。此外，大学职业规划中心还组织了各种实践活动和就业见习，帮助我们更好地了解职业领域的实际情况，并提供与专业人士交流的机会。这些资源和支持使我更加有信心和能力迈向职业发展的道路。

再次，大学职业规划教育培养了我的职业素养。大学职业规划教育不仅关注于专业知识的培养，更重视我们的综合素质的发展。通过参加职业规划课程和实践活动，我学会了如何撰写职业发展计划和个人简历，如何进行面试和沟通，以及如何有效地解决问题和合作。这些职业素养对于我的职业发展至关重要，让我能够在求职过程中展现自己的优势。

此外，在大学职业规划教育中，我积累了宝贵的实践经验。大学职业规划教育注重实践，通过组织学生们参加实习、社会调研等活动，使我们更加了解职业领域的实际情况，并为将来的就业做好准备。我曾参加过一次企业实习，这不仅让我更加深入地了解了企业管理的实际操作，还为我今后的职业发展提供了宝贵的经验和机会。

综上所述，大学职业规划教育在我个人的职业发展中起到了重要的作用。它让我明确自己的职业目标，提供了资源和支持，培养了我的职业素养，并积累了实践经验。未来，我将继续努力学习，不断提升自己的能力，迈向自己的职业目标。希望大学职业规划教育能够得到更多的关注与支持，为更多的学生提供有效的帮助。

**大学职业规划书篇四**

大学生职业生涯规划

为了让刚刚迈入大学的学弟、学妹们能有效的利用宝贵的大学四年生活;为了让我们在求学的路途中少一些迷茫和困惑;为了不让我们回首往事的时候留下遗憾和愧疚;为了精彩的大学四年留下更多的回忆，为了给我们的未来做一个很好的规划!管理协会从同学们最迫切需要的出发，精心策划了此次活动。

以讲座、现场互动、文章征集的方式展开

五栋教学楼

协会全体会员及全院的非会员学生

由组织策划部组织，秘书处、宣传部、外联部、社会实践部协助下进行。

具体人员安排如下：一名主持人，两位指导老师

2、ppt的制作由组织策划部李兆祥负责，张波协助完成。

3、会场的布置由宣传部负责(包括打开多媒体、借好音响设备等)

4、由秘书处负责准备好约150张的a4的纸和笔，并在活动进行过程中发到每一位会员手中。

5、会场秩序的维持由外联部负责

6、迎接会员入场由社会实践部派两人负责

1、定点宣传：在一食堂门口做定点宣传，宣传期间由宣传人员向同学们发放有关活动的资料，并向咨询者做详细的讲解。

时间：

负责人：组织部王华、胡俊旺、姚艳、王滢、仇正林及宣传部的人员。

2、再次动员：由组织部、宣传部、秘书处、信息咨询部四个部门的人员分工合作到各系、各班做进一步的宣传。

负责人：组织策划部 王华

宣传部 徐菲

信息咨询部 张波

秘书处 段晶晶

3、海报宣传：由宣传部负责出7—8张具有特色的海报，张贴在学院各个醒目处，要求注明活动的内容及活动时间、地点、及活动的流程。海报应有特色，并且对职业生涯规划做适当的说明。

(一)老师讲座

(二)主持人演示职业生涯规划的具体内容：

1、什么是职业生涯规划?

2、职业生涯规划包括哪些内容?

3、演示一个职业生涯规划的具体案例进行分析

(三)现场规划

给每一位会员发一支笔和一张a4的纸，让他们在10-15分钟内吧自己对大学四年的具体规划写在纸上。(不要求很规范，但要有具体的目标和发展方向)时间过后，统一将他们规划收上来，并由主持人随机抽取5-8人的职业生涯规划做为点评。

(四)现场交流

(五)有奖成果展示

与者自主上台陈述自己的职业生涯规划，由指导老师点评，对表现良好的选手发放小礼品作为鼓励!(人数不限，据时间而定)

(六)点评

点评阶段：

1、可由会员代表上台，有支持人询问如下问题作为点评内容：“请问你的职业生涯规划是什么?”“自己对实现此规划有信心吗?”等。最后，有他来点评一下他对此次活动的看法：“你认为我们这次活动怎么样?”

2、指导老师点评

(六)活动结束

活动时间大概会持续2个小时，活动结束后会员按序退场。

(七)活动后序安排

(1)会场卫生由全体协会干部共同打扫，宣传部负总责

(2)活动结束后关灯、关门由组织策划部成员负责

现场活动之后征集职业生涯规划，参赛选手将自己优秀的作品投递到各班班长处由管理协会各系的代表收集交组织策划部。

评选活动由信息咨询部负责，邀请协会专业老师及相关专业的指导老师，秉着公平、公正的原则评选出优秀作品。

奖项设置：一等奖 一名

二等奖 二名

三等奖 三名

优胜奖 若干名

活动结束后由组织策划部派2名干部与5-10名会员进行面对面的访谈，询问他们对此次活动的意见和建议。收集相关资料后对此次活动进行整体评价，并提出改进方案，呈递会长审批。

活动策划人：组织策划部

策划时间：月 日

**大学职业规划书篇五**

【规划期限】四年

【起止时间】xx年9月1日至xx年7月

【年龄跨度】18岁至22岁

【阶段目标】顺利毕业；成为一个有一定经验的市场营销人员（职业方向）

【总体目标】成为一家大公司的总裁

【个人分析】自己是属于那种很外向的人，善于沟通，曾经有过兼职推销人员的经历并取得相当不错的成绩。而且，自己所说的专业也是市场营销专业，这也正是自己的兴趣所在。

【社会环境分析】中国现在是一个政治稳定，经济、文化高速发展的国家，而且，这种状况还将持续相当长的一段时间。这种情况为每一个人都提供了一个好的发展机遇。随着市场经济的发展，市场在经济活动中的作用将越来越大。

【职业分析】社会的发展将会对市场营销这一职业产生重要影响：对市场营销的依赖性将越来越大。而且，社会对市场营销的需要将越来越大。个人选择的行业还没有最后确定，但比较感兴趣的是制药、保险和食品。这些行业都是社会所不可缺少的行业，而且随着社会的发展，这些行业的发展空间也会相当大。

【目标分解与目标组合】

1．目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业；一个是成为一个有一定经验的市场营销人员。

2．目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标（成为一个有一定经验的市场营销人员）有促进作用。

【具体实施方案】要成为一个有一定经验的市场营销人员，需要缩小自己和有一定经验的市场营销人员的差距。这些差距包括：

1．思想观念上的差距。刚从事销售的人一般会认为销售只是卖出商品，但有一定经验的人则会认为销售是“卖出自己”——客户只有相信销售者，才可能购买商品。为了缩小这种差距，需向有经验的人员请教，并在实践中去体会这一点。

2．知识上的差距。书本知识的欠缺只是一个方面，更重要的是应当是实践的差距。为了缩小这种差距，需要在学习书本知识的同时，多参与真正的市场销售，在实践中体会书本知识。

3．心理素质的差距：市场销售需要百折不挠，而作为一个学生，缺少的恰恰是这一点，往往遇到一点挫折和失败就会退缩。这种差距，需要在实践中逐步消除。

4．能力的差距。这一点可能是最重要的。为了缩小这种差距，除了在实践中逐步学习外，还要和七八名销售高手保持密切的联系，以便随时请教和学习。

【检查和反馈】在向销售高手请教的过程中，发现自己需要学习的书本知识很不够，特别是外语方面能力需要提高，否则，就无法适应现在的销售要求。所以，决定加强英语的学习，准备报一个英语的口语班，每周一次学习，同时，准备参加学校里的英语角，切实提高英语水平。 在销售过程中还发现，销售中有很多时候只是一些事务性的活动，没有太多的智力成份，所以决定以后减少参加类似活动的次数，把精力用在那些对自己有锻炼意义的事情上去。

**大学职业规划书篇六**

前言：不少人都以前这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生好处的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

对于我们大学生来说，职业生涯目标的设定，是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不明白自己走向何方。只有树立了目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。

一、好处及自我分析

有了成功的目标。明确自己人生的大目标，对把握好目标有直接的促进作用。认真策划人生每一步。有道是：\"凡事预则立，不预则废\"，千真万确。对自己做的或将要做的事没有任何准备，就是在为失败做准备。

（1）学历目标：大专毕业（以后有必要了还有要\"充电\"。

（2）经济目标：年薪25万

（3）方向：企业高级管理人员建立自己的公司（生化）

二、社会环境规划和职业分析（三年规划）

1、社会一般环境

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要主角。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、管理职业特殊社会环境

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

三、大学三年规划：

职业目标：（20xx——20xx年）

（1）职务目标：先从学生会干，勤工俭学，逐步了解企业对大学生的要求。

（2）潜力目标：掌握专业知识，了解其他方应对自己有用的知识。

（3）经济目标：在校期间兼职，年收入1万元左右；

一年级：为试探期和定向期：首先要适应由高中生到大学生的主角转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次，要开始接触职业和职业生涯的`概念，个性要重点了解自己未来所期望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯设计；熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通潜力，在职业认识方面能够向高年级学生尤其是大四的毕业生询问就业状况；用心参加各种各样的社团活动，增加交流技巧；在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语。计算机潜力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；要初步了解职业，提高人际沟通潜力。大一学习任务不重，应多参加学校活动，增加交流技巧，但不要盲目地参加。在定向期，应思考未来是否深造或就业，透过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的潜力，同时检验自己的知识技能；提高自己的职责感，主动性和受挫潜力，并开始有选取地辅修其他专业的知识来填充自己。

二年级：为准备期。加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地透过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要升本或考研。要用心锻炼自己得到独立解决问题的潜力和创造性；用心常识并加入校友网络，了解往年的求职状况。

三年级：为分化期（冲刺就业）：目标应锁定在工作申请及成功就业上。这时可先对前两年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前两年的准备是否充分；然后开始毕业后工作的申请，用心参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，预习或模拟面试。用心利用学校带给的条件，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。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的潜力和创造性。另外，要重视实习机会，透过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

四、目标分解与目标组合]（大学三年）

（1）目标分解，目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一个有一家公司的生化方面的技术人员。

对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还能够细分：在专业课程中，如何学好每一门课程（精通一两门自己喜欢的课，如有机化学）；在选修课程中，需要选取哪些课程，如何学好……。

对于第二目标，又可分解为接触社会阶段，了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来，还能够细分：在接触社会阶段，要采用什么办法，和哪些公司持续联系。如何锻炼自己……。

（2）目标组合，顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标（成为一个有一家公司的生化方面的技术人员）有促进作用。

（3）自身现状，英语水平能够，能流利沟通；生化专业扎实，略通经贸知识；具有较强的人际沟通潜力；思维敏捷，表达较流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调潜力；有很强的学习潜力。很有热情为自己的将来奋斗。

五、成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，潜力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（个性是收入目标）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。为了家庭牺牲职业目标的实现，我不这样认为。在30岁之前有自己的家庭就能够了。

六、对大学生就业规划的认识：

现代社会正处在变革的时代，每个角落都充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争十分激烈，尤其是我国加入wto之后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并持续立于不败之地，务必设计好自己的职业生涯规划。才能做到心中有数，不打无准备的战斗。然而有不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处盲目乱跑，总想会撞到好运气找到好工作的侥幸心理。结果是浪费了超多的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的好处与重要性，认为找到理想的工作\*的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选取。对即将踏入的职业活动要有必须的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

以上因素综合起来思考，或许你会有一个大致的答案了！这是属于站在自身角度进行自我规划的考虑方式。但在咨询的过程中，我们发现，通过上述方法绝大多数人可能会遇到的问题是：由于自身经验和阅历的限制，对社会、职场认知不清，依然无法对未来进行正确的判断和分析，以致无法决策。

**大学职业规划书篇七**

前言：

不少人都以前这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”

记得一位哲人这样说过：“走好人生的每一步，这就是你的要走人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生好处的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都是要设计好自己的道路，并一直走下去的。

对于我们大学生来说，职业生涯目标的设定，是职业生涯规划的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。没有目标如同驶入大海的孤舟，四野茫茫，没有方向，不明白自己走向何方。

只有树立了目标，才能明确奋斗方向，犹如海洋中的灯塔，引导你避开险礁暗石，走向成功。

一．进行自我分析

有了成功的目标。明确自己人生的大目标，对把握好目标有直接的促进作用。认真策划人生每一步。有道是：\"凡事预则立，不预则废\"，千真万确。对自己做的或将要做的事没有任何准备，就是在为失败做准备。

(1)学历目标:大专毕业(以后有必要了还有要\"充电\"。

(2)经济目标:年薪25万

(3)方向:企业高级管理人员建立自己的公司(生化)

二．自我规划和职业分析（三年规划）

1、社会一般环境

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要主角。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、管理职业特殊社会环境

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

三。大学三年规划:

1。职业目标:(20xx——20xx年)

(1)职务目标:先从学生会干，勤工俭学，逐步了解企业对大学生的要求。

(2)潜力目标:掌握专业知识，了解其他方应对自己有用的知识。

(3)经济目标:在校期间兼职，年收入1万元左右;

大一:为试探期和定向期:首先要适应由高中生到大学生的主角转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，个性要重点了解自己未来所期望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯设计；熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通潜力，在职业认识方面能够向高年级学生尤其是大四的毕业生询问就业状况；用心参加各种各样的社团活动，增加交流技巧；在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语。计算机潜力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；要初步了解职业，提高人际沟通潜力。大一学习任务不重，应多参加学校活动，增加交流技巧，但不要盲目地参加。在定向期，应思考未来是否深造或就业，透过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的潜力，同时检验自己的知识技能;提高自己的职责感，主动性和受挫潜力，并开始有选取地辅修其他专业的知识来填充自己。

大二:为准备期。加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地透过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要升本或考研。要用心锻炼自己得到独立解决问题的潜力和创造性;用心常识并加入校友网络，了解往年的求职状况。

大三:为分化期(冲刺就业):目标应锁定在工作申请及成功就业上。这时可先对前两年的准备做一个总结:首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前两年的准备是否充分;然后开始毕业后工作的申请，用心参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备;最后，预习或模拟面试。用心利用学校带给的条件，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。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的潜力和创造性。另外，要重视实习机会，透过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

四。目标分解与目标组合](大学三年)

（1）目标分解:目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一个有一家公司的生化方面的技术人员。

对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还能够细分:在专业课程中，如何学好每一门课程(精通一两门自己喜欢的课，如有机化学)；在选修课程中，需要选取哪些课程，如何学好……。

对于第二目标，又可分解为接触社会阶段，了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来，还能够细分:在接触社会阶段，要采用什么办法，和哪些公司持续联系。如何锻炼自己……。

（2）目标组合:顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标（成为一个有一家公司的生化方面的技术人员）有促进作用。

(1）自身现状

英语水平能够，能流利沟通；生化专业扎实，略通经贸知识；具有较强的人际沟通潜力；思维敏捷，表达较流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调潜力；有很强的学习潜力。很有热情为自己的将来奋斗。

五．成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，潜力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（个性是收入目标）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。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我不这样认为。在30岁之前有自己的家庭就能够了。

六。对大学生就业规划的认识:

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争十分突出，尤其是我国加入wto后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并持续立于不败之地，务必设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了超多的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的好处与重要性，认为找到理想的工作\*的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选取。对即将踏入的职业活动要有必须的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

**大学职业规划书篇八**

九月份，既是新一届大学新生走进校园的时候，也是又一批大四学生就业、步入社会的季节。面对着如今越来越严峻的就业竞争压力，大学生们的心里也都存在着很多关于就业困惑，企业究竟青睐什么样的人才?大学期间又应该锻炼自己哪方面的能力才能脱颖而出，最终成为职场干将呢?索尼中国人力资源高级主管王梵特别针对这一系列问题为广大的高校学生进行答疑解惑，提出了大学生职业生涯规划的入职五大法则。

在各大高校论坛网站上或者是毕业生招聘会上经常会听到有些同学抱怨自己的专业是冷门，不好找工作，现在就业单位大多是倾向于热门专业的需求。对于这种现象，索尼中国人力资源高级主管王梵认为，大学生们与其临到毕业还在后悔当初选择的专业，抱怨专业令自己的求职步入困境，不如尽快认识自己，认清趋势。其实现在除了专业性较强的岗位外，大部分岗位的专业门槛目前已经趋低，“专业是否对口”并不是单位选人的决定因素。另外，一些学生临近毕业都还在后悔选错了“专业”，这也是不可取的。毕业生应当结合自身的性格、兴趣、能力，对职业目标和职业生涯作一个长期有效的规划，从而真正认识自己专业对于职业生涯发展的作用。

如今一些毕业生在主观上很想做一番事业，但是由于缺乏自信、学历低、缺乏工作经验等因素的影响，最终落得空有“走出去”的愿望，却没有勇气大胆求职，结果自缚手脚找不到合适的工作。针对这种情况，王梵专家指出，深造、培训也好，继续求职也罢，关键在于要有自信心的支撑。毕业生首先要分析、挖掘自己的特长和优势，敢于突破自我，尝试原本认为“我不行”的工作，从积累工作经验做起;同时，一部分人也应摆正心态，调整期望值，更加实际地选择岗位。

在高校毕业生当中还存在一种情况就是，一些毕业生都认为自己的第一份工作很重要，一定要找到一个自己最满意、最适合自己的工作，结果常常是失望而归。王梵职业指导专家指出，这种“对第一份工作的困惑”是毕业生最普遍的困扰，第一份工作确实会给今后的职业生涯带来较大影响，但如果以“找不到合适的工作”为由而不就业，是不明智的。工作是融入社会、保持竞争力的一种主方式。大学生毕业后，如果在一两年内毫无从业经历，那么其学历、知识的竞争力将会更低。对于目前仍未找到合适工作的毕业生来说，专家建议大家应该适当的理智的调整心态积极就业，为今后职场上的“柳暗花明”做好准备。

有很多刚开始找工作的毕业生抱怨为什么自己投了几百封求职信却一直没有回音，不仅深深的打击了自己的积极性同时也浪费了大量的时间和精力。针对这一现实而又多发的情况现象，王梵专家为毕业生提出了求职信书写的三大原则：真实性、简单明了、确保无错。要求毕业生针对应聘的工作，将相关经验、业绩、能力、性格等简要地列举出来，以期可达到推荐自己的目的，而不是随心所欲的书写简历，没有重点。

为了能够让毕业生有所意识，在此为大家集中说明几个网络求职面试失败的问题：

1.同一公司投递多份岗位

2.不看清岗位招聘的条件以及工作年限。

3.连续数周一直不停的投递相同的简历。

4.简历中只有非常简单的寥寥数个

5.无视地域要求，无视学历要求。

6.超大附件的邮件应聘。

以上都是毕业生容易犯的几个错误，希望大家在投出每一封简历时都要仔细想想阅读这封邮件的对方感受，尊重了对方就是尊重了自己，这也是最起码的职业化的表现。

如果毕业生受到了面试的通知，那么首先恭喜你获得了一次机会，通常要是得到不错的招聘公司的面试通知会更加紧张和兴奋。那么，在此王梵专家结合自己的多年人力资源管理经验为大家提供出以下需要注意的面试窍门和禁忌。

1.窍门：

1) 仪表：第一印象非常重要，良好的开端是成功的一半。

2) 与面试官“套近乎”：应试者可以例举一至两件有根有据的事情来赞扬招聘单位，从而表现出您对这家公司的兴趣。

3) 论证你的论点：事实胜于雄辩。在面试中，应试者要想以其所谓的沟通能力、解决问题的能力、团队合作能力，领导能力等取信于人，唯有举例。

4) 善于提问：一个好的提问，胜过简历中的无数笔墨，会让面试官刮目相看。

5) 制定适合的职业目标：任何一个具体的职业发展目标都离不开您对个人目前技能的评估以及您为胜任职业目标所需拟定的粗线条的技能发展计划。

2.禁忌

面试禁忌也就是“5个，6不要”。即：管住你的嘴。不要以“我”为中心夸夸其谈;不要迫不及待抢话或者争论;不要关键时刻没有反应;不要“好为人师”;不要“目中无人”;不要俏皮话不“俏皮”;不要滥用“亲情牌”。

此外，在面试时放慢语速，主动并亲切地和面试官交谈，尴尬局面时不妨自嘲一下等等都会对自己的面试成功有很大的帮助。总之，大家保持一颗平常心并对自己保有充分信心，以饱满热情的态度对待面试，获得一份合适的工作是不困难的。

除了上述的五大原则之外，索尼中国人力资源高级主管王梵还指出如果大学生能在应聘时表现出良好的沟通能力和团队合作能力，详细表述职业期望，无疑也会让面试官眼前一亮。而且，这样的毕业生进入职场后，也能很好地和同事分享经验，与上司交流看法，成为受欢迎的职场人才。

**大学职业规划书篇九**

在新一届的成员共同努力下，按照我们职协人的规划认真的完成了每项实践活动，大家不仅体会到了集体的温暖也享受到了成长的喜悦。xx年上半年度协会工作将不断充实和完善，在不断践行的过程中检验和夯实协会的发展观念，积累协会自身的文化。

本学期活动目标

协会本届发展主题： 加强学习 务实交流 主动参与 争取收获

活动目标： 调动会员学习积极性，切实保障会员权益，真正增强协会凝聚力，广泛交流把活动做实做好。

活动内容：

三月份，学期工作总结和配合社管会开展志愿服务月相关活动，优秀会员、干事、部长评比，整理社团评优材料。

具体化：1、上旬寒假见闻分享会并做会员素质拓展培训活动的动员宣传准备工作的安排。

2、中旬优秀协会成员评选结果公示，素拓活动具体实施开展，下旬举办规划培训讲座，核实评优材料。

四月份，积极参与社团评优，为第六届职业生涯规划设计大赛做准备并积极与其他兄弟社团交流学习。

具体化：1、上旬参与社团评优，并与优秀社团交流学习，举办交流会等形式来开展。

2、中旬为职业生涯规划设计大赛的开展做准备并具体实施。

3、下旬与其他兄弟社团合作开展活动，目前意向是和演讲与口才协会举办大赛。

五月份，第六届职规赛举办，协助招就处开展相关工作，会内联谊。

具体化：1上旬大赛开展并做好相应总结工作同时为参观工厂活动做好准备工作。

2、中旬举办参观工厂活动。

3、开展会内联谊活动。

六月份，总结本学年工作并规划下一学年工作。

具体化：1、上旬做好总结工作并为规划活动周做准备。

2、中旬开展规划活动周系列活动。

3、下旬为暑期开展实践活动做准备。

七月份，积极申请、准备和开展“三下乡”社会实践活动。

注意事项：

1、 本学期开展的相关活动一定要紧紧围绕协会发展主题和宗旨进行。

2、 注意收集和分享有利于协会成员发展的材料。

3、 积极配合社管会和招就处开展相关工作并接受监督和考核。

4、 做好会员权益保障工作，切实完成协会创先争优的全部工作。

5、 努力开拓协会发展新局面，妥善做好协会人才培养和人员调配工作。

**大学职业规划书篇十**

一、开放教育学员职业规划现状及原因分析

1.入学动机不明

随着经济体制改革和人事制度改革的不断深入,许多工作岗位都对职工的\'学历提出了明确的要求。岗位的学历要求让开放学员时刻感到下岗或转岗的威胁,这种威胁经过转化就变成了对文凭的需求,迫使一大批不符合学历要求的职员必须进行在职进修,提高学历。学员在入学时十分清楚自己的入学动机，会充分结合自己的工作需要和自身需求选择专业。目前，很多单位在招聘时就明确标注学历要求，却对具体的专业不作要求。这样导致很多学生入学时对专业的选择也不重视，仅仅是因为开放教育的“低门槛”，方便其获得一纸文凭。甚至还有一部分学员根本就不清楚自己为什么要来入学，仅仅是因为周围有人来读书，自己跟风，或者家里人希望他们来读书，经济条件又允许，所以报名接受开放教育。学习动机不强，明显的内驱力不足，是无法让学生产生持续的学习热情的，也极大地影响了学员学习的效果。

2.专业了解不清目前

很多学员都是通过媒体（包括传统媒体和新媒体）或者经熟人介绍接受开放教育的。一些学员仅仅希望学历上有所提升，但对于具体的专业要求、专业培养目标、课程体系等并不清楚。在专业选择上带有一定的盲目性。导致学员所学的专业在毕业时根本无法体现作用，多年的学习，仅仅是获得了一纸文凭，并没有在知识和能力方面获得提升。此外，有些招生单位为了完成招生任务，在进行招生宣传时，虚化了一些专业优势，弱化专业劣势，让一些学员对于专业情况发生混淆，选择了一些不适合自己的专业。这些情况，最终会导致学员的流失，让学员对于开放教育产生不良印象。这既不利于学员的自身成长，也不利于开放教育的后续发展。

3.学习过程无序

开放教育以其开放性和灵活性的特征受到成人学习者的欢迎,为其实现职业发展和终身学习提供了良好的平台。但没有明确职业发展规划的学员，在学习过程中，由于目标性不强，学习动机较弱，在接受教育过程中，常常会产生侥幸的心理，对于其系统的专业学习不利。而与全日制高校相比，开放教育自学为主、面授为辅的授课方式，更使得在学习过程的控制方面显得较为薄弱。对于意志力不强，目的性较弱的学员来说，时间与精力的付出有时候是事倍功半的。对于初期对专业了解不够的学员，在学习过程中，会根据自己的需要，提出转换专业的要求。

4.专业转换不畅

学生在学习过程中，由于工作变动或者其他原因，会要求进行专业转换。学分制也是开放教育得以吸引学员的一个原因。但出于专业设置角度考虑，有些专业课程的学分是不能随着专业的转换进行抵扣的。这就会产生在转换专业时，有些课程还需要补修，浪费了学生的时间、精力还有金钱。而在专业转换过程中，还存在着诸多制约因素。

5.毕业去向迷惘

由于开放教育实行弹性学制,在职人员可以学习时限内(8年),采取不离岗、不离家的自主学习，所以，参加开放教育学习的学员，多数是在职人员。但很多获得开放教育专科或者本科文凭的学员，在毕业后，却无法像入学时预期的那样得到提升或者转岗。获得文凭，却无法凭借所学的专业知识改变工作或者获得一份更好的工作，也使得一部分学员对毕业后的去向感到茫然。

二、开放教育学员的职业规划建议

1.建立入学前专业分析帮助体系

考虑到学员的实际情况，在学员产生入学动机的时候，帮助其认真分析自身情况，结合学生实际帮助其选定专业，一方面可以让学生对自己的学习过程更为了解，也可以帮相学生认清自己的兴趣点与需求。帮助学员更快的融入学习之中，更好的适应开放教育。

2.建设入学初各专业体验环节

宋彩凤在其论文《电大开放教育学生保持研究——以北京电大东城分校为个案》研究中提出：各专业之间的保持率差别较大,与工作密切相关的专业学生保持率较高,对基础和抽象思维要求高的专业学生保持率偏低。学生注册入学的第一、二学期是学生保持的关键期也是“危险“期,它直接决定学生后续的保持情况。如果经过了入学前的专业分析，在帮助学员确定了专业的基础之上，结合开放教育的特点（在读期间，可根据自己的需求调整专业），让学生在入学初期，增设不同专业的体验环节，让学员再深入了解不同课程，一方面可以让学生更深切的了解所学专业与其他专业的情况，同时也能更坚定学生对专业的选择，另一方面也能增加学生的保持率，避免学生的流失。

3.引入学习过程学情分析模块

开放教育各专业之间的保持率差别较大,与工作密切相关的专业学生保持率较高,对基础和抽象思维要求高的专业学生保持率偏低。我们可以通过对学生学习过程的学情进行分析，消除学生的认识误区和侥幸心理,帮助学生培养自主学习能力,有针对性地改革教学计划和课程体系,强化专业学习,促进教学。对于实践性较强的专业，如法律、财会等专业，要加大对学员实践性的辅导，让学生随时了解自己的学习情况，获得学习指导，得到专业提升。

4.搭建不同专业学分互通平台

为保证专业特征，即便开通专业转换平台，但对基础课程方面也有一定的学分要求。对于进行专业调整的学员，如果能在学分方面也进行调整，保证学员在相近专业调整后，免修某些学分，则可以有效解决这一问题，为不同专业的学员搭建互通平台，解决学员学习过程中因为各种原因引起的专业变换要求，降低退学率。

5.实行毕业后职业跟踪反馈机制对于毕业生

除了与全日制学生一样给予一定的就业指导外，还需要搭建职业跟踪反馈平台，及时了解学生的毕业去向，同时调整专业授课方式与培养目标，以使学生学习质量能与全日制学生的媲美。这样才是增加开放学员保持量的有效手段。应考虑取消难就业的专业，开设紧缺专业，一方面缓解全日制教育的压力，同时扩大开放教育的规模。目前，职业规划在全日制高校内已经受到了广泛的重视，但在开放教育中，囿于开放教育的特殊性和学员的差别性，职业规划在开放教育中还没有引起足够的重视。而另一方面，学员接受开放教育，即表示学员开始考虑自身职业生涯。帮助学员获得专业知识之外，如何帮助学员获得自身更好的发展，也是教育的一项本质任务。只有认识到这个问题，开放教育才能走得更远，发展得更好。

**大学职业规划书篇十一**

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的.，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。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，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

定目标：目标有长远的，也有近期的，但只有完成近期的计划，才可以向长远的目标奋斗、拼搏。

1。近期目标：突破英语六级，力争考口语。两个月内，掌握中医中基基础知识，打好基本功。

中国正在走向世界，与国际的联系越来越紧密，因此，学好英语已经是每一个中国人所必须做的。同时，随着中国的发展，中医，这个有着悠久历史的中国传统医学也逐渐为外国所理解并接受，那么身为中医院校的学生，更应该掌握英语这一世界化的语言，使之与中医相结合，让中医走出国门，走向世界。

首先，基础知识至关重要，无论英语还是中医基础都有非常重要的地位。二者的联系将是完美的结合。其次，就是实践。理论要运用于实际，方有效。因此，英语与中医相结合的发展，也同样需要我们的理论和实践经验。

2。远期目标：走进社会，进行实践。继续深造，加强知识的进一步深化。使自己成为一个发展中医的优秀人才。

中医的未来是光明的，它的前途是无限的。但它的发展仍然需要新的力量的注入。这也就要求我们不断地加强自身的能力，在工作学习的过程中，不断提高，时刻不能轻心。知识是永远都学不完的，我们要永远准备着前进。用我们所学的来发扬中医，使之运用于各个领域。所以，我们要在大学期间把握每一次机会，每一次实践，锻炼自己，让英语与中医的发展更上一层，为世人谋福利，为人类作贡献。

自我调整

1。克服缺点，战胜自我：宁肯挺直身体，绝不弯下腰来！

每个人都有自己的奋斗目标，既然已经制定了，就要勇敢的去向它迈进。每个人都会在此路上遇到挫折和障碍，解决它的最好办法就是把挫折当成磨练自己的最好机会，认准目标勇往直前，是一切成功者的成功经验。遇到困难，是知难而退，还是迎难而上，这道题的不同答案也就决定了强者和懦夫。

同时，中国还有句名言：得意坦然，失意泰然。意思是说在人生得意或某件事情得以圆满解决的时候，不要骄傲，而要努力保持冷静的态度；而在失意、落魄的时候，决不能伤心气馁。

中医在迈向世界的过程中，也同样会遇到阻挠，也就要求我们有同样的思想和毅力，去正视挫折和困难。在取得一点点成绩的时候也要保持一颗平静的心，再造辉煌，只有笑到最后的人才是真正成功的人。

2。拥有挑战生存的能力

要成一番大事的人必须面临人生考验，而挑战生存的能力是每一位成大事者所必备的，很多人之所以不能成大事，关键在于不善于在现实中寻找答案。我们的生存须臾离不开现实，随着现实的变化，我们必须调整自己的观念，思想，行动及目标，这是生存的必须。现实是每个人生存的基础，因此要成大事，实现自己的目标，就必须拥有挑战生存的能力。

其实，中医相对于世界就像一个刚出生的婴儿，她的成长就是迈向世界的伟大历程，在现实中，承受打击与磨难，在磨难中培养自己。坚强的意志和无穷的力量是她前进的动力。而我们，身为中医学子，在把中医推向世界的过程中，更要挑战现实，培养自己挑战生存的能力。

没有耕耘，就没有收获。一切都只有通过躬亲，才能实现，那也是最真诚，最值得回忆的。

**大学职业规划书篇十二**

20xx年2月，国务院总理李主持召开国务院常务会议，做出“引导一批普通本科高校向应用技术型高校转型”战略部署，3月教育部酝酿启动高校转型改革，我国1200所国家普通高等院校，将有600多所转向职业教育，培养技能型人才。经济发展方式转变的大环境促进高校必须进行人才培养模式的创新转型。为了推进人才培养模式创新，发展现代职业教育，培养应用型人才，推动“校企合作、强化教学、学习、实训相融合的教育教学活动”。更是为这部分高校长远的发展、就业工作都指明了方向，同时也带来了挑战。学生的就业好坏是学校培养教育能力评判的指标之一，学校的就业工作完成的程度直接影响学校的长远发展。转型培养应用型人才，让学生在校期间就对职业有更多的了解更直观的接触，毕业之后与社会不脱钩。无疑高校转型对大学生职业规划与就业指导课有着更直接的要求，也有着重要的战略意义。

一、职业规划及其课程

随着社会发展，大学生人数逐渐增多，政策、市场用工变化，大学生就业市场的严峻，很多学生一毕业就面临失业。面对这种形势，教育部提倡所有普通高校从20xx年起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，对所有大学生进行就业的提前认识与职前培训引导。

职业生涯规划简称职业规划，是将个人发展与组织发展相结合，对个人和内外部环境因素进行分析的基础上，确定个人事业发展的目标，并选择实现这一目标的职业或岗位，同时做出相应的教育、工作、培训等计划，并对每一个步骤的时间、项目和措施都做出合理的安排。高校职业规划课是根据学校特色和学生培养目标设计的，帮助学生了解自我，了解职业，探索自己与职业之间的结合点，在了解国家就业政策和社会就业形势基础上，结合自身特点，设计未来职业生涯，追求自己的人生目标，实现人生价值。高校已经认识到职业规划教育的重要性，开设的课程贯穿整个大学生涯，从大一阶段开设的大学生职业生涯规划，到大二大三的就业指导和创业指导等相关课程。

二、职业规划课的意义及发展现状

对于大学生而言，通过职业规划课可提前了解职业，让学生从追求个人兴趣能力、追求价值与幸福的角度来接触职业，根据自身特点制定未来努力的方向，并制定可行可操作的措施。还可以正确评价自己，掌握就业相关知识和策略，为进入社会打下较好的基础，有着非常重要的意义。

目前职业规划课并没有发挥到该起的作用，也没有引发学生对职业的很强的兴趣和探索，一方面学生对职业规划认识片面，没有认识到就业就是眼前的事情，对工作怀着一种陌生而敬畏的态度，即使开设了很多课程，学生也没有心情没有积极性参与到课程活动中；此外部分学生就业的功利性和片面性，使他们对职业规划课有种排斥心理，认为现在规划与未来就业不对等。另一方面跟目前职业规划课培养理念和培养模式相对较单一较滞后有很大的关系，职业规划教学工作存在着片面强调学科体系和知识灌输，与生产和生活实际联系不紧密，对知识应用、创新精神和实践能力培养重视不够，实践和专业技能训练比较薄弱等问题，难以使学生形成熟练的职业技能和适应职业变化的能力。这些问题制约了职业规划教育的健康发展，影响了高素质人才的培养。因此，依据转型，深化改革，提高教育教学质量和办学效益，是职业规划教学面临的紧迫任务。

三、职业规划课程改革措施

（一）完善人才培养方案，做好目标设计

人才培养方案是保证教学质量和实现人才培养目标基础性政策性文件，是安排教学活动的重要依据。未来竞争的重点就是人才的竞争，高校转型要求职业规划课人才培养的目标就是应用型实用型人才。职业规划课的目标是通过课堂教学和就业创业指导为重点，理论和实践课程相结合的教学模式，使学生了解国家就业方针政策，树立正确择业观和职业道德观念，培养良好的心理素质，掌握一定的求职方法及树立创业意识。切实来提高学生就业竞争力。

（二）实行灵活的教学方法，提高教学效果

改革教学方法是高校转型中教学改革必须实施的步骤之一，也是培养新型人才的关键。方法得当，效果就能事半功倍。创新教学方法，提倡灵活多样的方式，在以往的传统灌输式的课堂难以让学生深刻了解职业，可采用参与游戏、团队活动、案例解析、课堂讨论、影片学习、角色扮演、人才测评、头脑风暴、参观体验等多种形式带领学生走进职业了解职业，带动他们主动思考、感受，让学生真正明白职业是自己的事，是离自己不远的事情，是未来能体现自身价值和符合自己兴趣的事业。此外应引入专业的测评工具，指导学生提高自我认知，初步认识自我性格和职业发展方向。

（三）优化课程设置，加强教材建设

建立一个连贯的循序渐进的课程体系，从新生入学到毕业整个过程中对自己的认识，包括兴趣、能力、技能、价值观等到就业环境、政策、渠道、法规等方面，开设培养学生创业与经营能力方面的课程，增强学生的就业能力。课程设置按照学年开设，第一学年课程架构是认识自我，帮助学生形成客观的职业自我知识，学会分析自己评价自己，丰富职业相关知识，培养学生的主动性积极性、自信心和独立性。第二学年以专题的形式介绍职业规划的知识策略，提高学生对未知的职业世界的认知度，培养学生择业的灵活性和责任感。第三学年以就业指导和创业教育为主，让学生了解就业手续政策渠道等知识，开展创业活动，即期学生创业兴趣与热情。教材不拘泥于一种，给任课教师多种选择。另外结合本校专业特色和办学能力，可编制符合本校教学实际、反映本校特色的教材建设。

（四）加强实践教学，提高学生职业能力和创业能力

根据实践教学的基本标准和规范建设，结合不同专业的特点，切实加强实验、实习、职业技能训练等实践性课程和教学环节，认真安排，从严要求拓，宽他们的视野，增长他们的社会经验。积极实行产教结合，密切地与企业的联系，鼓励学生深入生产实际，开展技术推广和技术革新等创新和实践活动，把教学活动与技术开发、推广、应用和社会服务紧密结合起来。学生把学到的书本知识运用到实践之中，从而加深对知识的理解，增强应用知识和解决实际问题的能力。同时，产教结合还会激发学生的创造、创新的愿望和热情，激励他们在实践中不断探索，不断创新，而这种创新意识、创新能力、创新人才的培养正是我们职业规划教育的方向。

（五）建设高质量的职业规划师资队伍

建设高质量的教师队伍，是职业教育全面推进素质教育的基本保证。职业规划教师要全面贯彻党的教育方针，转变教育思想，树立以全面素质为基础、以能力为本位的观念，增强实施素质教育的自觉性，更加关注学生的全面发展。加强师德建设，教师不仅要教好书，还要育好人，各方面都要为人师表。要全面提高教师推进素质教育的水平，加强专业技能、实践教学和运用现代教育技术手段的培训。要严格执行教师资格制度，優化教师队伍结构，培养骨干教师，并注意吸收企业优秀工程技术和管理人员到校任教，加快建设具有教师资格和专业技术能力的“双师型”教师队伍。学校要建立有效的培训机制，有计划地安排教师到企事业单位进行顶岗工作或实习锻炼，提高广大教师特别是中青年教师的专业技能和实践能力。各类职业学校要积极创造条件，建立激励机制，对教学改革中取得突出成绩的教师给予奖励。

大学生是未来国家发展所依靠的主力人才，就业的好坏与正确关乎国家命运，所以建立完善的大学生就业指导教育体系，把教学与实践相结合，适应高校转型，达到学有所用，成为适应社会发展需求，适应国家发展需要的人才。

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