# 个人职业生涯规划书 个人职业生涯规划(汇总11篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-09-10

*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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。个人职业生涯规划书篇一优势：很容易培养自己对...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**个人职业生涯规划书篇一**

优势：很容易培养自己对待事物的兴趣，爱好广泛，对自己感兴趣的事情总会持怀满腔热情的投入。自身的综合能力还不错，学习成绩不亚于别人，各样的课余活动也少不了自己的身影，在英语方面有着一定的功底和很大的潜力。有一定的自学能力，能很快的理解，接受知识。

劣势：没有能很好的处理人际交往关系，要么就是几个很要好的朋友，要么就是一个没有朋友也没有，不能够融入到同学当中，所以时常的会感到寂寞，而空虚做事情喜欢单独做，而不意愿的去邀请别人，渴望一种属于个人成功的成就感。生活有时没有目标，没方向，总是在茫然中虚度时光，不能很好的有效率的利用自己的时间。

软件工程就业前景随着这几年it行业的大力发展已经越来越好了，由于传统模式培养出来的主要还是以学术研究为目的的研究性人员，与企业的实际需求距离是很大的，所以软件人才的缺口就更大了，尤其是一些高层次，复合型的技术带头人。软件工程专业就业率也在逐渐的提高。

目前比较认可的一种定义认为：软件工程是研究和应用如何以系统性的、规范化的、可定量的过程化方法去开发和维护软件，以及如何把经过时间考验而证明正确的管理技术和当前能够得到的的技术方法结合起来。

1、先学好自己本专业的知识，连本专业的知识都没有掌握的人去别的专业发展，人相信你那才怪了。

2、利用网络资源多去认识一些it业的技术人员，多了解些it业的发展动向。

3、利用假期的时间突击一下汇编语言，目前我们只学习了c语言和c++，还有很多的汇编语言等着我去学习，所以在这个暑假的时间我要先去找一些有关于java学习的书籍，争取在暑假的时候掌握java，然后再利用业余的时间去学习c#，vb等。

4、待我大致掌握了汇编语言的基础原理知识后，我会尝试去找一些工作，编一些小的程序，一方面希望能多一些实际的编程经验，这对以后的就业都是有好处的。

5、如果还有多余的时间，去找一些关于软件设计的书籍，多去钻研，尽可能早的，多的了解些关于软件设计方面的知识。

6、英语，这个万金油的学科也是必须的，现在的`编程软件全部都是以英语为母语编写成功的，就算以后中国出了自己的编程软件，相信也只会是以英语为母语的。而我现在的英语水平连一本英文的编程书籍都看不懂，虽然很多书都有翻译成中文的，但是他确翻译不过来原版的所有精华。

大学毕业生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。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择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，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。

**个人职业生涯规划书篇二**

在人才竞争的时代职业生涯规划开始在人争夺战中的另一利器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的手段；而每个人医护工作者而言职业生命有限的不的规划势必会生命和的浪费我试着为拟定一份职业生涯规划将的未来好好的设计一下才有动力。

所学专业在未来应该会向护理事业发展这本人特对未来十年作规划如下：

1、20xx-20xx年学业有成期：校园环境及条件优势学好专业知识培养学习、工作、生活能力个人综合素质并就业（规划见后）

2、20xx-20xx年

熟悉期：3年左右的的尝试努力找到合适自身发展的工作环境、岗位

主要内容：

（1）学历、知识结构：提升自身学历层次专业技能熟练英语四、六级考好

3、20xx-20xx年在的工作岗位上

1.职业规划为大框的职业信息方向；沿自己目标向前，向前看，一直向前进行。

2.规划是对未来的计划，但计划总有变化，要因时而异，随周围一切的变化而变化；但总不变的是积极向前。

3.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。

**个人职业生涯规划书篇三**

规划未来，使自己在中专的努力没有白费，设计未来的路，从中专开始努力，我相信，制定好了自己的职业生涯规划，我会在中专学有所成，在未来有所建树。

性格上，我是一个外向善于交流的人，无论是在学校还是在家中，我能快速的融入到环境中，适应能力强，会做人，懂礼貌，人人喜欢，所以我从来就不担心自己适应不了未来的环境。在爱好上，我喜欢跳舞，喜欢听歌打羽毛球，在学校内，我参加了学校舞蹈社，加入过羽毛球比赛，每次比赛我都积极参与。可以说我是一个体育健将。在学校交友广泛，无论是在我们系还是其他系都有很多好朋友，在学校的人脉很广。我做事认真，一般决定做的事情，一定会尽全力去做好，不会就会去学，不懂就会去问，从没有退缩过，因为我觉得既然想要做如果不做好那不是就白费了。但有时候我又比较倔强，认死理，认定的事情，做到了才会放心。

根具自己的专业我打算成为一个销售总监。无论是我的性格还是我的爱好我都适合做销售，而且我也能够适应不同的环境，在工作中，我知道有很多的压力，我相信一点点压力是难不住我的，我有信心做好这次的工作，能够弯完成销售的工作。而且我也有过销售经验，在我们学习时，我们老师就带我们到了学校附近的一栋商厦工作，得到过锻炼，有了一定的了解，我相信，自己一定能顾做好销售工作。我不可能一开始进入到销售行业就被任命为销售总监，我相信这需要不短的锻炼和学习，我也需要学习才能成长起来。所以等我毕业后我会按照步骤来走，一年成为销售专员。两年后，成为销售主管，五年后成为销售经理，十年内成为销售总监，我相信只要我在岗位上去好好做了一定会做到。

现在销售行业非常多，有产品销售，和服务销售，竞争激烈，销售也是未来发展的不可缺少的一个环节，餐饮行业需要销售，服装，电子等行业都需要销售人员，而我学习的是房地产相关知识，走房地产这方面更合适，我们国家的人更重视拥有自己的房屋，不像外国，所以我国的房地产依然比较景气，值得走这一行。但是房地产之间的竞争非常激烈，大房地产商，占有大量资源，小房地产商在几大房地产集团夹缝中艰难生存。所以以后工作我应该会进入到大房地产公司工作。

在好的计划也需要有人去实施去工作，在学校里面需要努力学习，才能够为让我们进入社会有一定的基础，中专虽然起点比其他本科大学要低，但同样也让我们拥有了一技之长，我相信只要在中专学习努力，不会比在其他优秀大学差，环境不会影响人，真正影响人的只有自己，看自己能不能够走出自己的路，做出改变从而实现突破，在中专需要比其他人学习更多，因为就起点不好就不能指望自己靠文凭找工作，只能靠自己的能力出头，这样我才能够在未来有自己的希望，才有可能实现自己的目标。

**个人职业生涯规划书篇四**

今天站在哪里并不重要，最重要的是你下一步迈向哪里。大学时代可谓是人一生中的黄金时代，也是一个人的性格形成和能力发展一个重要的阶段，不少人都曾经这样问过自己：“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，因为这是你一生意义的诠释;人生之路说短也短，因为你度过的每一天都是你的人生。每个人都在计划自己的人生，都在实现自己的梦想：梦想是一个百花园，我只是百花园里一根小草，可小草也有一个大理想。21世纪是一个人才的世界，处处充满着竞争，竞争就像前进道路上的荆棘，如果不能克服，必将被其湮灭甚至毁灭。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地?作为一个高职院校的学生，要想在这样一个弱肉强食的世界立稳脚跟，就必须对自己的专业及未来所需要的发展情况一清二楚。

1.个性特征

我还算品行端正，待人温和不会经常发脾气，已经改了好多坏习惯，因为我就得在一个新环境里，不是让环境去适应你，而是你自己去适应环境。具有一定的隐忍性，会和认识的人保持较好的关系，因为我想留住身边每个对自己好的人，对我好的人我会加倍的对她好。我不是淑女，我大嗓门，因为我觉得，太小声了的话听都听不见还能干什么事呢。但我认为我性格具有两面性，超级喜欢热闹，和朋友在一起谈天，给彼此带来快乐，我会感觉很开心。但有时候，突然啊心情不好的时候，就不想讲一句话，因为我都会感觉很累。喜欢旅游，每次都只能想象一下，每次想去旅游，都会被各种各样的事情耽搁了，所以旅游这事还没成过。我有很强的自信心，具有协作能力，比较强的创新意识，动手实践能力及自学能力。我很喜欢笑，我一整天都可以保持快乐的心情。每天带着笑容。我觉得笑容拥有化解一切问题的力量。我可以是一个很好的听众，你的一切不开心，我都可以收藏。但我有一个缺点，就是有时候过于看淡很多东西，生活有时没有目标，没向，有时候会莫名的自卑，总是在茫然中虚度时光，不能很好的有效率的利用自己的时间。可是我自卑不代表我不自信;我自信不代表我自负。

职业测评：我的专业——金融管理实务与管理。高中的时候，我们学的是会计。在填志愿的时候，我选了金融管理，因为我觉得，在高中的时候我已经掌握了足够的基础，我觉得应该选一门自己喜欢的专业了。况且，我已经有基础，学起金融管理的话，应该会简单起来了。而目前我国金融人才的结构性矛盾比较突出，现在很多企业在衰败，也有很多企业在崛起，金融业的发展蒸蒸日上，金融管理也越来越重要，中国现在是国际化的社会，金融管理的地位也越来越高，所以以后就业还是发展都比较通畅。金融管理，一个很现代化的名词，那个领域有很多很多都是我没有接触过的东西，我对自己不了解的东西，会比较感兴趣，既然已经学会了会计，那么当然，金融管理也不放过。

2、职业兴趣

自我评估：我喜欢这个职业，是因为我觉得这个专业充满了一种神秘感，它能让我们无时无刻的感觉到它的存在和它的重要性。要是没有了金融管理，那么那么金融机构，保险机构就变得岌岌可危，那有一种很强的管理能力，能支撑着中国这个国家快速发展，获得更大的利润。对自己，对他人都是很有益的。还有一点，也是最吸引我的一点，这个职业的绝对领导优势。其实，我是一个挺有野心的女人。我不觉得男生就一定会比女生强，女生就一定是弱势。每个女生小时候也许都会有一个公主梦。要不就是女王梦。只是有的人长大了，梦也就散了。只是我的女王梦延续到了现在，现在还没散，我就想这样下去，想把她变得不是梦，是现实。能有那么一席之地，能在一领域有我的一席之地，就够了。

职业测评：金融管理作为一种商业语言，在经贸交往中起着不可替代的作用，在我国具有良好的就业前景。适应中国外向型经济迅速发展的形势，本专业力旨在为国家培养一批既懂中国金融，又懂国际金融惯例的金融人才。为企事业单位、政府机关，培养具有良好思想素质和职业道德水平、基础扎实和具有较强业务能力、有较强外语水平和具有创造品质的会金融与财务管理的专门人才。在企事业单位工作的金融人员，经过几年的努力，可能会走上领导岗位，甚至于走上非常高的管理者岗位，在跨国公司里边，有相当多的管理人员，是有非常强的金融背景，都是也有一些在金融机构，在保险机构。这个职业最我感兴趣的是他那本身的神秘性。在席卷全世界的金融危机，我认为对于金融学及相关学科的人来说，我认为既是挑战又是机遇。尽管众所周知,美国华尔街的无数大的银行在本次金融危机中极少幸免,致使许多昔日高薪人士现在处于失业状态。可是大家也许忽略了这个问题，每次经济危机，最先感知和影响的是金融，而最先走出危机，迅速恢复的也是金融业，那时急需的通过本次危机吸取教训，建立更完善的金融体系，更需要大量的人才。所以，我认为，未来几年内，仍是金融学者展现自己，大显身手的机会。而且，只要自己有足够的知识实践储备，把自己培养成社会需要的人才，无论出于什么样的情势下，都会有所作为。

3、职业能力

我现在拥有的英语能力，计算机基础技能，会计专业基础知识及相应的实验技能。我在高中时期考出了跟金融管理相关的会计从业资格证书，珠算四级，初级电算化。但我要求的不只有那么一点点，我还想取得就是关于经济这一面那些有关的所有证书，我野心很大，我希望我可以更好的胜任一份好工作，那么那些就是地基，没有一层层的铺垫，那么无法成功。我坚信善有善报，恶有恶报，喜欢帮助别人，乐在其中。班主任，她给我的感觉就是女强人，所以我对她的感觉很好，当她说我工作效率很好，做事不错的时候，我感觉自己又成长了一步，我感觉我已经可以为自己打算起来了。而且，我拥有那个规划自己的能力。现在的我也许比一些人缺乏社会实践经验，可是那些都是可以一点点积累的，没有人生下来就是天才。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。我可以少一份张扬，多一点内敛，相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。我也将会及时改正身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

现在的寒暑假，以及以前高中的寒暑假，我都在努力的在兼职中，去赚的钱虽然很少，可是那个经验确实多少钱都买不了的，就是为了以后能更跨更好的融入工作环境。

1.目标职业一大型企业财务公司、金融投资控股公司的投资计划人。

与职业选择目标的差距：我现在仅仅是个大一的学生，对于金融的了解确切的说.所以，自己现在的无论是知识还是能力，都与目标差距甚远,需要付出更多的辛苦,可是只要与梦想和为实现梦想而执着不懈的努力,我相信自己能行。

(1).工作本身

工作内容：

把握市场动向，与公司内部各部门密切沟通，根据市场动向做出准确的投资计划，确定投资原则、投资范围和投资策略;编制信托计划财产报告。胜任这份工作需要有缜密的思维和对市场透彻的分析及预见能力，当然首先要具备专业的金融学知识和其他的经济、投资学知识。这个工作对我来说是一个很大的挑战，从自我的个人因素来说，我的分析理解能力较强，善于分析思考问题。我所选择的这些职业，无一不需要深刻的洞察能力和紧密的思维能力，这一点比较有优势。这些专业都是和金融学(即我所学习的专业)对口性很强的专业，我通过大学或是以后研究生阶段充足的知识与能力的培养，与其他非专业的求职者来说，有更强的竞争实力。

其次，我所选择的职业，在目前看来是社会上收入处于中上层次的职业，对于从业人员的素质能力要求很高，所以，有利于自己在大学生活学习中始终以更高的要求约束自己，做社会需要的人才。最后，从我所选择的职业的劳动力市场分析，目前中国处于社会主义初级阶段，实行的是分业经营、分业监管的金融体制，在市场经济尚不成熟、市场体制和机制尚不完善的情况下，特别是面对加入世贸组织带来的挑战，无论是金融机构内部还是外部，都有业务拓展的需求。在目前分业经营的制度框架一时难以改变的情况下，通过金融控股公司这一组织形式，既能在一定程度上享受综合经营的好处，又能在金融业务之间形成“防火墙”，从而有效地控制风险。所以，在这个过程中，国家必将需要更优秀、更专业的人才，企业要想在激烈的市场竞争中脱颖而出，也需要能给其投资、证券带来巨大效益的专业人士。所以这些职业有很大的劳动力市场。

工作环境：

具有强大的竞争力，可以激发自身的身体本能，在高手如云的金融界摸爬滚打之后，得出来的永远的最珍贵，最好的。那种工作环境出来的金融人士不仅抗打击能力强，而且会锻炼出人的一种毅力，那是锻炼自己的最好去处，而且可以锻炼出我们最强大的意志力。

职业的典型生活：

那个时候的我们不会想现在那么无知，不会像现在那么多有空余的时间，不会像现在那么无忧无虑，职场上只会充满了尔虞我诈，因为那个时候我们都不会只想在原地踏步，都想往更高处怕，那时候我们的压力，可想而知。我们不会再想着要去哪里玩，不会想着怎么去请到假，不会想着我喜欢的人是否也刚好喜欢我，不会想着怎么从父母那里拿多一点的钱。那个时候，我们休息时间少了，我们只会抱着一堆东西，在办公室里，坐在电脑前，键盘在拼命的敲打着，计算机也是拼命的工作着。那个时候我们都是为了工作而工作，我们不能再放松自己，我们不能再抱着手机煲电话粥，不能和自己的朋友聊着东家长西家短。因为职场上不允许你有丝毫的懈怠。我们是新手，那么我们更应该从时间里挤时间，跟时间赛跑。因为我们没有太多时间可以浪费。我们要当“飞人”。我们要做到“做一行，爱一行”。

(2).进入职业的途径：

刚从学校毕业，我们无论从哪一面来说都会显得那么不成熟，所以我要开始从小事做起，一点一点积累，什么事都要抢着干。对自己从来没有做过的事更要去尝试，因为要是就因为自己没尝试过，对自己没有信心就放弃的.话，这是对自己的不负责，这是对自己能力的一种否认。什么事都是从无到有，再到精通。当一点点小事积累起来，慢慢变大，地基打的越来越稳的时候，我们就可以渐渐的精通各项我们的职业，开始挑战自己。年轻的时候，谁没有张扬过，谁没有放肆过。你不拼，就永远不会知道自己年轻的人生会变成什么样子。从一点一滴做起，从抢着做开始。

胜任标准：

初入职场的新人在职业生涯的成长过程中唯有稳扎稳打，才能针对工作上被赋予的新功能进行有效学习。当然，在职业生涯规划践行的漫长道路上，还有各种各样的问题等待我们探索和解决。肯定要有一定的工作基础，不可以盲目，要有自己的思想，要有自己的打算，要有着一些的技能的证书，有强大的抗压力，有强大的忍耐力，要强大的毅力，要做好辛苦生活的日子。因为没有多少人是一路顺风的，都会坎坎坷坷。经历很多才会成长。有时候，你不一定是精英中最好的那个，但是你一定要是那个肯学的，你要抓住一切机会不断的努力去学。机会不会等你，只有你自己去抓住机会。机会也没有很多，完完全全都是靠自己的思想。

(3).工作待遇

薪酬、福利待遇：其实刚开始的时候不用太好，只要能进一家自己满意的公司里，就算从最底层做起，那也是好的，只要从里面得到历练，那也是好的。然后最后自己可以靠着实力慢慢的加上去，其实只要你有能力，不怕赚不到钱，就只是时间的问题，就像那句“水不在深，有龙就灵”。所以，对自己，稍安勿躁。赚钱的机会也总是有的，但要是失去一个好的工作环境的话，那就完全不值了。

(4).职业本身的前景：

我觉得这个职业的发展很好，这个职业在目前看来是社会上收入处于中上层次的职业，从所选择的职业的劳动力市场分析，目前中国处于社会主义初级阶段，实行的是分业经营、分业监管的金融体制，在市场经济尚不成熟、市场体制和机制尚不完善的情况下，特别是面对加入世贸组织带来的挑战，无论是金融机构内部还是外部，都有业务拓展的需求。职业本身的需求量很大。因为中国正处于发展中国家，需要大批大批的金融人才为其打理好企业。只要我们踏实肯干，干出成绩，是金子总会发光。

(5).从事该职业人员的生活式：

生活中很忙碌，对平时的收支也会精打细算一点，不会像以前没头没脑的就只知道网外面花钱。从事该职业之后，就会想着，怎么花一倍的钱赚两倍的钱。对自己总会有很大改变。更会生活。

每天都和钱打着交道，在办公室里盯着电脑，有时候在家也不例外，电脑就成为最重要的信息集聚地，每天花在电脑上的时间会比外出逛街，休闲多出很多倍。电脑辐射一直伴随着左右，“贴身保镖”。

2.目标职业二----上市股份公司证券部代表

时间会占据我们生活的大部分的时间，也许有的人一生都在忙忙碌碌。我觉得在工作上就一定要有自己的野心，一步步，就算再艰难，自己选的路，跪着也要走完。有一句话说：“不想做将军的士兵，不是好士兵。在干一件事的事，不做就是不做，要做就要做到最好，最强。那是我选择的路。

3.目标职业三----自己办起属于自己的公司。

因为我不太喜欢束缚，我觉得自己应该可以有自己的选择。而不是规规矩矩的替别人做事，规矩是死的，人是活得，我们不应该跟木偶一样，有时候放手搏一搏就是好的。我要先在职场上打拼，看清市场，然后用自己的资产，先从小发展，一步步变大。不会一口吃成大胖子的。我觉得，其实人生还是应该靠自己改变的，什么命运天注定，我才不相信，虽然这个天我们都还没有办法解释。我们还很年轻，不能没有希望，至少年轻的时候试过了，老了想想的时候才不会后悔。90后的思想就是，不到最后不后悔。就是那么倔强。思想就是那么的不一样。年轻的时候，试了。赢了，说明你年少有成。败了，没关系，说明你资历不够，不会有人看不起你，说明你还没有准备好。到中年，老年，我们还有很多时间，我们还可以积蓄力量，还可以重头开始，那个时候的我们，我想应该会比现在更有想法。所以，觉得年轻就是好，有那么多那么多的机会，不然等到自己老了老了，走路都走不动了，牙也没了，脑筋都不会转了，身边还什么都没有，那该是多么的可怜。我们应该主宰自己的命运，没有什么什么可以阻挡。

行动计划

短期计划：

大学一年级：打牢基础，脚踏实地学好基础课程，积极参加活动，增加交流技巧，提高人际沟通能力。提高英语水平，通过英语b级考试。多阅读书籍，扩展知识面。尽可能的多考出一些有关专业的等级证书。

大二：上学期，主要把自己转专业之前的专业课程补修完，这样就可以与原来金融专业的其他同学处于一样的水平上。还应在学习的同时不只是单一的死记硬背，在理解中记忆，逐渐掌握更多的知识。下学期，选修课基本都完成了，就集中精力进行准备英语四级考试。主要是专业极强的课程的学习阶段，这一阶段，要注重把所学的理论知识应用于实践中，关注周围时刻发生的国内国外的经济金融形势，自己简单的写一些关于金融投资计划分析，并及时与老师交流沟通，请老师指出其中的不足，自己不断改正。此外，在大二还应在寒、暑假到一些金融机构实习的机会，即使是做一些最简单的工作，也可以先对自己未来工作环境和内容有一个初步的了解。在实习过程中总结自己应该具备哪些必要的素质与能力。

大三：即将毕业的一年，学校开的课程会减少，主要是毕业论文的准备。我们也面临着去实习，我会乘着年轻，乘着现在还有精力，去多打几份工，积累更多的工作经验。青春就是来拼的。因为我觉得，要是你年轻的时候没去拼，没去有所行动，那么你就是真的这辈子就这样平平淡淡了。

长期计划:

这是在学校主要的学习计划，在自己的空余时间去听课，积累更多的专业知识。而且，我会努力和那些教授交流，争取能和他们成为朋友，这对于自己未来的发展肯定会有极大的作用。同时，建立自己的人脉交往圈，在与朋友们交往的过程中，让不同的思想进行碰撞，自己从中总结新的思想经验。毕业后三年内：根据自身的情况，把握时机，适当地变换自己的工作环境，找到一份适合自己的工作。从基层做起，锻炼自己，提高自己的实务水平，努力赚取经验。我的职业目标对于就业者来说无论是学历还是能力要求都很高，所以，我可能在读完大学三年以后还是不能实现自己的职业理想。我的初步计划是先在财务公司找一份比较基本的工作，利用两年了解公司的基本金融运作情况，积累足够的经验以后，再向自己的目标迈进。

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。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。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼博、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼!爱拼才会赢!坐而写不如站而行，最无益莫过于一日曝，十日寒，恒为贵，何必三更眠，五更起。我的青春，掌握在我的手里。

因为年轻，所以敢做;因为年轻，所以敢于天为敌。

**个人职业生涯规划书篇五**

大学毕业五年；身体健康；心理较正常；性格较外向，情绪较乐观；好奇心较强，学习能力不错；喜欢唱歌；有时会幻想。

我想干什么？――

做管理咨询公司合伙人与职业经理人；

先去国外读mba，再回国来干管理咨询，甚至开自己的咨询公司；

和妻子共同住在属于自己的舒适的住房里，每天开着自己的汽车去工作；

在父母有生之年能够尽多一点孝心，可能的话把他们接到家里来住；

爱好唱歌，大学期间获得过全校歌咏比赛独唱男子冠军，做过当歌星的梦。

我能干什么？――

可管理公司更多的业务，并能协调公司各部门的关系；

是推广公司咨询业务的能手和指导下属开发客户的老师；

会讲业务开发的课程和一些较容易的管理课程；

会开汽车；

唱卡拉ok很迷人；

相信还可以学会很多东西。

环境支持我干什么？――

可以去大学深造；

也可以读在职mba，只要有好的课程与教师；

弟弟可以帮助我联系国外的大学读书，但以后可能还要回来从头开始；

去练唱歌，也可以去酒吧唱，但专业成就很渺茫。

我的职业与生活规划是什么？――

继续在现在的公司好好干，不远的未来能有职位的晋升，并获得合伙创业的机会；

工作的同时选择在职的mba进修；

买房、结婚；买汽车；

经常去看父母，以后接他们来住；

有时去唱歌玩玩；

去其他公司做合伙创业者；

出国读书。

s先生对自己提出的10年、6年目标，他不愿明示与人；而3年的目标是：任所在公司的副总经理、攻读在职mba、年收入50万元、成为公司的正式股东、拥有自己的住房与汽车、结婚并接来父母。不到3年，除父母不久前来住了一段时间，却嫌移民城市节奏太快、熟人太少、呆不习惯而又返回之外，其他愿望都已经实现了。

职业与生活规划是否必要？回答因人而异。但规划至少会给人带来以下好处。

1、减少许多焦虑与情绪波动（高涨与低落）。

2、生活与工作的效率更高，更易获得成就。

3、不易受到别人的干扰；可能给别人以有益的影响。

就职业生涯而言，不管你规划与否，都存在一个周期。而积极进取并做正确规划（不一定是以上的方法）的人，往往能够达到目标，享受到的愉悦也多一些，反之则痛苦和抱怨成为生活的主调。一般规律如下：

生涯时期 年龄区间 积极并做出规划者的状态 消极且不做规划者的状态

**个人职业生涯规划书篇六**

随着近些年，市场经济发展的不断变化，让职场人在职业发展的环境也发生了翻天覆地的变换，在我国，职场人的职业规划已经得到了非常大的重视。但是，不同地域的、不同行业、不同职位却会对职业规划带来很大的影响。

应该说，职业生涯规划基本上是所有职业问题的核心。进行职业规划是一种未雨绸缪之举，是一种远见，是一种智慧。理想的情况是，每个人在进入职场之前就应该有一份切实可行的职业规划方案。但实际情况会让人非常遗憾。事实上，大部份人就算是明明知道职业规划的重要性也不会去做，可能是因为不会做，也可能是因为不愿做，懒得做。通常只有那些具有较高成就动机的职业人会进行职业生涯规划，或是直接选择到专业机构进行职业生涯规划咨询。向阳生涯职业规划专家认为，职业生涯的高效发展及职业成功，职业生涯规划应该成为我们的一种生活方式。

在市场经济背景下，在整个职业生涯历程中经过几次职业转换已是常态。可能是因为老职业的消亡，也可能是因为新出现一些更好的职业，而更多情况是个人对原职业的不适应。我们可以选择主动的转型——为了生涯发展，我们需要更好的职业；我们也可以选择被动接受——只是这时通常都会很惨。职业转型对大部分人来说都是难以避免的，特别是在当前信息技术飞速发展的时代，职业的更替周期更短，如大部份it技术人员在35岁之前就得考虑转型问题。而在职业转型过程中，我们所看到的大部分情况是人们都付出了惨痛的代价。所以，如何在自己的职业生涯中确保顺利转型，对于在部分人来说都是一个很大的挑战。

在向阳生涯职业咨询机构的具体案例中，我们发现相当一部分咨询者会咨询是否需要职业转型，而且近一两年来这方面的趋势越来越明显。研究发现，这实际上台阶咨询者为确保自身职业可持续性发展的一种有效准备。在实质的转型之前通过科学的准备来确保职业发展的高效率。

职业瓶颈就是我们通常所说的玻璃天花板现象。通常所说的职业瓶颈、玻璃天花板现象更多的是指职位上升的天花板。向阳生涯首席职业规划师洪向阳认为，职业瓶颈可以从三个层面上去理解，一是职位的上升瓶颈，这是我们最常见的理解；二是薪资的上升瓶颈；三是能力和素质的提高瓶颈。三者的差异很大，在处理方式上也不同。

就第一种职业瓶颈，即职位的上升瓶颈来说，通常是最容易碰到的。在一个金字塔形的组织结构中，由于几乎每个人都希望往更高的职位发展，而一个组织越往上层发展，所能够提供的更高级职位又是越来越少，所以在一个组织内来说，瓶颈是难免的。

需要值得注意的是，当专业与职业错位时，特别是一些技术性较强的职位，这时玻璃天花板现象会来得更快。

**个人职业生涯规划书篇七**

职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。一个完整的职业规划由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成。下面是小编收集整理的个人职业生涯规划范文，欢迎借鉴参考。

一、自我认知

1.个性特征

我还算品行端正，待人温和不会经常发脾气，已经改了好多坏习惯，因为我就得在一个新环境里，不是让环境去适应你，而是你自己去适应环境。具有一定的隐忍性，会和认识的人保持较好的关系，因为我想留住身边每个对自己好的人，对我好的人我会加倍的对她好。我不是淑女，我大嗓门，因为我觉得，太小声了的话听都听不见还能干什么事呢。但我认为我性格具有两面性，超级喜欢热闹，和朋友在一起谈天，给彼此带来快乐，我会感觉很开心。但有时候，突然啊心情不好的时候，就不想讲一句话，因为我都会感觉很累。喜欢旅游，每次都只能想象一下，每次想去旅游，都会被各种各样的事情耽搁了，所以旅游这事还没成过。我有很强的自信心，具有协作能力，比较强的创新意识，动手实践能力及自学能力。我很喜欢笑，我一整天都可以保持快乐的心情。每天带着笑容。我觉得笑容拥有化解一切问题的力量。我可以是一个很好的听众，你的一切不开心，我都可以收藏。但我有一个缺点，就是有时候过于看淡很多东西，生活有时没有目标，没方向，有时候会莫名的自卑，总是在茫然中虚度时光，不能很好的有效率的利用自己的时间。可是我自卑不代表我不自信;我自信不代表我自负。

职业测评：我的专业——金融管理实务与管理。高中的时候，我们学的是会计。在填志愿的时候，我选了金融管理，因为我觉得，在高中的时候我已经掌握了足够的基础，我觉得应该选一门自己喜欢的专业了。况且，我已经有基础，学起金融管理的话，应该会简单起来了。而目前我国金融人才的结构性矛盾比较突出，现在很多企业在衰败，也有很多企业在崛起，金融业的发展蒸蒸日上，金融管理也越来越重要，中国现在是国际化的社会，金融管理的地位也越来越高，所以以后就业还是发展都比较通畅。金融管理，一个很现代化的名词，那个领域有很多很多都是我没有接触过的东西，我对自己不了解的东西，会比较感兴趣，既然已经学会了会计，那么当然，金融管理也不放过。

2、职业兴趣

自我评估：我喜欢这个职业，是因为我觉得这个专业充满了一种神秘感，它能让我们无时无刻的感觉到它的存在和它的重要性。要是没有了金融管理，那么那么金融机构，保险机构就变得岌岌可危，那有一种很强的管理能力，能支撑着中国这个国家快速发展，获得更大的利润。对自己，对他人都是很有益的。还有一点，也是最吸引我的一点，这个职业的绝对领导优势。其实，我是一个挺有野心的女人。我不觉得男生就一定会比女生强，女生就一定是弱势。每个女生小时候也许都会有一个公主梦。要不就是女王梦。只是有的人长大了，梦也就散了。只是我的女王梦延续到了现在，现在还没散，我就想这样下去，想把她变得不是梦，是现实。能有那么一席之地，能在一方领域有我的一席之地，就够了。

职业测评：金融管理作为一种商业语言，在经贸交往中起着不可替代的作用，在我国具有良好的就业前景。适应中国外向型经济迅速发展的形势，本专业力旨在为国家培养一批既懂中国金融，又懂国际金融惯例的金融人才。为企事业单位、政府机关，培养具有良好思想素质和职业道德水平、基础扎实和具有较强业务能力、有较强外语水平和具有创造品质的会金融与财务管理的专门人才。在企事业单位工作的金融人员，经过几年的努力，可能会走上领导岗位，甚至于走上非常高的管理者岗位，在跨国公司里边，有相当多的管理人员，是有非常强的金融背景，都是也有一些在金融机构，在保险机构。这个职业最我感兴趣的是他那本身的神秘性。在席卷全世界的金融危机，我认为对于金融学及相关学科的人来说，我认为既是挑战又是机遇。尽管众所周知,美国华尔街的无数大的银行在本次金融危机中极少幸免,致使许多昔日高薪人士现在处于失业状态。可是大家也许忽略了这个问题，每次经济危机，最先感知和影响的是金融，而最先走出危机，迅速恢复的也是金融业，那时急需的通过本次危机吸取教训，建立更完善的金融体系，更需要大量的人才。所以，我认为，未来几年内，仍是金融学者展现自己，大显身手的机会。而且，只要自己有足够的知识实践储备，把自己培养成社会需要的人才，无论出于什么样的情势下，都会有所作为。

3、职业能力

我现在拥有的英语能力，计算机基础技能，会计专业基础知识及相应的实验技能。我在高中时期考出了跟金融管理相关的会计从业资格证书，珠算四级，初级电算化。但我要求的不只有那么一点点，我还想取得就是关于经济这一方面那些有关的所有证书，我野心很大，我希望我可以更好的胜任一份好工作，那么那些就是地基，没有一层层的铺垫，那么无法成功。我坚信善有善报，恶有恶报，喜欢帮助别人，乐在其中。班主任，她给我的感觉就是女强人，所以我对她的感觉很好，当她说我工作效率很好，做事不错的时候，我感觉自己又成长了一步，我感觉我已经可以为自己打算起来了。而且，我拥有那个规划自己的能力。现在的我也许比一些人缺乏社会实践经验，可是那些都是可以一点点积累的，没有人生下来就是天才。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。我可以少一份张扬，多一点内敛，相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。我也将会及时改正身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

现在的寒暑假，以及以前高中的寒暑假，我都在努力的在兼职中，去赚的钱虽然很少，可是那个经验确实多少钱都买不了的，就是为了以后能更跨更好的融入工作环境。

第二章职业认知

1.目标职业一大型企业财务公司、金融投资控股公司的投资计划人。

与职业选择目标的差距：我现在仅仅是个大一的学生，对于金融的了解确切的说.所以，自己现在的无论是知识还是能力，都与目标差距甚远,需要付出更多的辛苦,可是只要与梦想和为实现梦想而执着不懈的努力,我相信自己能行。

(1).工作本身

工作内容：

把握市场动向，与公司内部各部门密切沟通，根据市场动向做出准确的投资计划，确定投资原则、投资范围和投资策略;编制信托计划财产报告。胜任这份工作需要有缜密的思维和对市场透彻的分析及预见能力，当然首先要具备专业的金融学知识和其他的经济、投资学知识。这个工作对我来说是一个很大的挑战，从自我的个人因素来说，我的分析理解能力较强，善于分析思考问题。我所选择的这些职业，无一不需要深刻的洞察能力和紧密的思维能力，这一点比较有优势。这些专业都是和金融学(即我所学习的专业)对口性很强的专业，我通过大学或是以后研究生阶段充足的知识与能力的培养，与其他非专业的求职者来说，有更强的竞争实力。

其次，我所选择的职业，在目前看来是社会上收入处于中上层次的职业，对于从业人员的素质能力要求很高，所以，有利于自己在大学生活学习中始终以更高的要求约束自己，做社会需要的人才。最后，从我所选择的职业的劳动力市场分析，目前中国处于社会主义初级阶段，实行的是分业经营、分业监管的金融体制，在市场经济尚不成熟、市场体制和机制尚不完善的情况下，特别是面对加入世贸组织带来的挑战，无论是金融机构内部还是外部，都有业务拓展的需求。在目前分业经营的制度框架一时难以改变的情况下，通过金融控股公司这一组织形式，既能在一定程度上享受综合经营的好处，又能在金融业务之间形成“防火墙”，从而有效地控制风险。所以，在这个过程中，国家必将需要更优秀、更专业的人才，企业要想在激烈的市场竞争中脱颖而出，也需要能给其投资、证券带来巨大效益的专业人士。所以这些职业有很大的劳动力市场。

工作环境：

具有强大的竞争力，可以激发自身的身体本能，在高手如云的金融界摸爬滚打之后，得出来的永远的最珍贵，最好的。那种工作环境出来的金融人士不仅抗打击能力强，而且会锻炼出人的一种毅力，那是锻炼自己的最好去处，而且可以锻炼出我们最强大的意志力。

职业的典型生活：

那个时候的我们不会想现在那么无知，不会像现在那么多有空余的时间，不会像现在那么无忧无虑，职场上只会充满了尔虞我诈，因为那个时候我们都不会只想在原地踏步，都想往更高处怕，那时候我们的压力，可想而知。我们不会再想着要去哪里玩，不会想着怎么去请到假，不会想着我喜欢的人是否也刚好喜欢我，不会想着怎么从父母那里拿多一点的钱。那个时候，我们休息时间少了，我们只会抱着一堆东西，在办公室里，坐在电脑前，键盘在拼命的敲打着，计算机也是拼命的工作着。那个时候我们都是为了工作而工作，我们不能再放松自己，我们不能再抱着手机煲电话粥，不能和自己的朋友聊着东家长西家短。因为职场上不允许你有丝毫的懈怠。我们是新手，那么我们更应该从时间里挤时间，跟时间赛跑。因为我们没有太多时间可以浪费。我们要当“飞人”。我们要做到“做一行，爱一行”。

(2).进入职业的途径：

刚从学校毕业，我们无论从哪一方面来说都会显得那么不成熟，所以我要开始从小事做起，一点一点积累，什么事都要抢着干。对自己从来没有做过的事更要去尝试，因为要是就因为自己没尝试过，对自己没有信心就放弃的话，这是对自己的不负责，这是对自己能力的一种否认。什么事都是从无到有，再到精通。当一点点小事积累起来，慢慢变大，地基打的越来越稳的时候，我们就可以渐渐的精通各项我们的职业，开始挑战自己。年轻的时候，谁没有张扬过，谁没有放肆过。你不拼，就永远不会知道自己年轻的人生会变成什么样子。从一点一滴做起，从抢着做开始。

胜任标准：

初入职场的新人在职业生涯的成长过程中唯有稳扎稳打，才能针对工作上被赋予的新功能进行有效学习。当然，在职业生涯规划践行的漫长道路上，还有各种各样的问题等待我们探索和解决。肯定要有一定的工作基础，不可以盲目，要有自己的思想，要有自己的打算，要有着一些的技能的证书，有强大的抗压力，有强大的忍耐力，要强大的毅力，要做好辛苦生活的日子。因为没有多少人是一路顺风的，都会坎坎坷坷。经历很多才会成长。有时候，你不一定是精英中最好的那个，但是你一定要是那个肯学的，你要抓住一切机会不断的努力去学。机会不会等你，只有你自己去抓住机会。机会也没有很多，完完全全都是靠自己的思想。

(3).工作待遇

薪酬、福利待遇：其实刚开始的时候不用太好，只要能进一家自己满意的公司里，就算从最底层做起，那也是好的，只要从里面得到历练，那也是好的。然后最后自己可以靠着实力慢慢的加上去，其实只要你有能力，不怕赚不到钱，就只是时间的问题，就像那句“水不在深，有龙就灵”。所以，对自己，稍安勿躁。赚钱的机会也总是有的，但要是失去一个好的工作环境的话，那就完全不值了。

(4).职业本身的前景：

我觉得这个职业的发展很好，这个职业在目前看来是社会上收入处于中上层次的职业，从所选择的职业的劳动力市场分析，目前中国处于社会主义初级阶段，实行的是分业经营、分业监管的金融体制，在市场经济尚不成熟、市场体制和机制尚不完善的情况下，特别是面对加入世贸组织带来的挑战，无论是金融机构内部还是外部，都有业务拓展的需求。职业本身的需求量很大。因为中国正处于发展中国家，需要大批大批的金融人才为其打理好企业。只要我们踏实肯干，干出成绩，是金子总会发光。

(5).从事该职业人员的生活方式：

生活中很忙碌，对平时的收支也会精打细算一点，不会像以前没头没脑的就只知道网外面花钱。从事该职业之后，就会想着，怎么花一倍的钱赚两倍的钱。对自己总会有很大改变。更会生活。

每天都和钱打着交道，在办公室里盯着电脑，有时候在家也不例外，电脑就成为最重要的信息集聚地，每天花在电脑上的时间会比外出逛街，休闲多出很多倍。电脑辐射一直伴随着左右，“贴身保镖”。

2.目标职业二----上市股份公司证券部代表

时间会占据我们生活的大部分的时间，也许有的人一生都在忙忙碌碌。我觉得在工作上就一定要有自己的野心，一步步，就算再艰难，自己选的路，跪着也要走完。有一句话说：“不想做将军的士兵，不是好士兵。在干一件事的事，不做就是不做，要做就要做到最好，最强。那是我选择的路。

3.目标职业三----自己办起属于自己的公司。

因为我不太喜欢束缚，我觉得自己应该可以有自己的选择。而不是规规矩矩的替别人做事，规矩是死的，人是活得，我们不应该跟木偶一样，有时候放手搏一搏就是好的。我要先在职场上打拼，看清市场，然后用自己的资产，先从小发展，一步步变大。不会一口吃成大胖子的。我觉得，其实人生还是应该靠自己改变的，什么命运天注定，我才不相信，虽然这个天我们都还没有办法解释。我们还很年轻，不能没有希望，至少年轻的时候试过了，老了想想的时候才不会后悔。90后的思想就是，不到最后不后悔。就是那么倔强。思想就是那么的不一样。年轻的时候，试了。赢了，说明你年少有成。败了，没关系，说明你资历不够，不会有人看不起你，说明你还没有准备好。到中年，老年，我们还有很多时间，我们还可以积蓄力量，还可以重头开始，那个时候的我们，我想应该会比现在更有想法。所以，觉得年轻就是好，有那么多那么多的机会，不然等到自己老了老了，走路都走不动了，牙也没了，脑筋都不会转了，身边还什么都没有，那该是多么的可怜。我们应该主宰自己的命运，没有什么什么可以阻挡。

三职业决策

行动计划

短期计划：

大学一年级：打牢基础，脚踏实地学好基础课程，积极参加活动，增加交流技巧，提高人际沟通能力。提高英语水平，通过英语b级考试。多阅读书籍，扩展知识面。尽可能的多考出一些有关专业的等级证书。

大二：上学期，主要把自己转专业之前的专业课程补修完，这样就可以与原来金融专业的其他同学处于一样的水平上。还应在学习的同时不只是单一的死记硬背，在理解中记忆，逐渐掌握更多的知识。下学期，选修课基本都完成了，就集中精力进行准备英语四级考试。主要是专业极强的课程的学习阶段，这一阶段，要注重把所学的理论知识应用于实践中，关注周围时刻发生的国内国外的经济金融形势，自己简单的写一些关于金融投资计划分析，并及时与老师交流沟通，请老师指出其中的不足，自己不断改正。此外，在大二还应在寒、暑假到一些金融机构实习的机会，即使是做一些最简单的工作，也可以先对自己未来工作环境和内容有一个初步的了解。在实习过程中总结自己应该具备哪些必要的素质与能力。

大三：即将毕业的一年，学校开的课程会减少，主要是

毕业论文

的准备。我们也面临着去实习，我会乘着年轻，乘着现在还有精力，去多打几份工，积累更多的工作经验。青春就是来拼的。因为我觉得，要是你年轻的时候没去拼，没去有所行动，那么你就是真的这辈子就这样平平淡淡了。

长期计划:

这是在学校主要的

学习计划

，在自己的空余时间去听课，积累更多的专业知识。而且，我会努力和那些教授交流，争取能和他们成为朋友，这对于自己未来的发展肯定会有极大的作用。同时，建立自己的人脉交往圈，在与朋友们交往的过程中，让不同的思想进行碰撞，自己从中总结新的思想经验。毕业后三年内：根据自身的情况，把握时机，适当地变换自己的工作环境，找到一份适合自己的工作。从基层做起，锻炼自己，提高自己的实务水平，努力赚取经验。我的职业目标对于就业者来说无论是学历还是能力要求都很高，所以，我可能在读完大学三年以后还是不能实现自己的职业理想。我的初步计划是先在财务公司找一份比较基本的工作，利用两年了解公司的基本金融运作情况，积累足够的经验以后，再向自己的目标迈进。

四、职业规划结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。然而，现实是未知多变的。定出的目标计划随时都可能受到各方面因素的影响。这一点，每个人都应该有充分心理准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要及时面对分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。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。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么，一切都只是镜中花，水中月，可望而不可及。一个人，若要获得成功，必须得拿出勇气，付出努力、拼博、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功，不相信幻影。成功，只垂青有充分磨砺充分付出的人。

未来，掌握在自己手中。未来，只能掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起，有时落，三分天注定，七分靠打拼!爱拼才会赢!坐而写不如站而行，最无益莫过于一日曝，十日寒，恒为贵，何必三更眠，五更起。我的青春，掌握在我的手里。

因为年轻，所以敢做;因为年轻，所以敢于天为敌。

以前，怀揣着梦想，充满着希冀，来到了莆田，来到了莆田学院这个大学，在大一的第一个学期，在枯燥乏味生活中，突然感觉自己失去了以前为之坚持的很多东西，尤其是梦想。看着身边的同学们也这样平凡懒散的生活，使得自己也开始要习惯了这种缺乏营养的日子。但是，在大一时学校给我们开了职业生涯规划这一课程，我才一点点的开始改变自己的想法，我开始明白，我只有活的和别人不一样，尽早规划自己才能去完成既定目标，以前的梦想，于是，我开始向那些优秀的学长们学习，开始规划自己的职业生涯，虽然在大一的时候我早对自己的职业生涯进行了一次规划，但是当时的我在各方面还不太很成熟，有些想法还是太单纯了，这天很高兴老师能够在给我们一次机会，让我们再次对自己了人生进行了更完美，更完整的规划。

关键词：职业生涯.自我分析.就业方向，规划调整，职业取向分析

一、自我分析

我已经是大三的学生了，虽然大四的师兄、师姐们那么经验老道且成熟，但也不像大一的新生那样应对一切都是那么新鲜、陌生、好奇、茫然。至少对于这个学校的生活，学习各方面我已经有所了解，对自己学习的专业课程也有了进一步的认识和了解，那么就不能像大一大二时一样，我要有规律地过好以后的两年多大学生活。我十分重视与别人的关系，并善于给他人实际关怀，待人友好并有很强的职责心。对于批评和漠视十分敏感，但是我会经常反省自己。能很好地适应生活，有良好的习惯。不吸烟、不赌博，喜欢安静、和谐、稳定的环境，比较随何。瞬间记忆力不是很好，对于烦恼很容易忘记，不会去想太多没用的东西。

可能的盲点：过分在意别人的情感想法和对我的评价，期望得到别人的表扬，担心被忽视。为了保护和睦的人际关系，通常采蓉避或沉默的方式。

二、自我盘点：

1、兴趣爱好：听音乐，散步，喜欢盆栽植物但没有行动，以前喜欢打篮球，此刻没什

么机会打。

2、优势：善于学习别人的优点，然后自我反省，

3、劣势：家在农村，没什么后台。见识较少，工作经验生活经历少，各类荣誉证书获得也很少，不善于表达，说话潜力差，不够勇敢，怕这怕那的。

4、优点：从小养成吃苦耐劳的精神，做事细心，对待每一件事情都会先准备妥当不马虎。

5、缺点：做事情缺乏胆量，不够自信，口才和演讲潜力较低。比较内向，不够激情，比较被动。

解决自我盘点中的劣势和缺点：

所谓江山易改，本性难移。但是只要有恒心，凭借那份用心向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来。把握每次机会，勇于说出自己的想法，敢于尝试。尽可能多地阅读书籍，提升自身的修养，培养心态和内涵。必须要坚持写

日记

，启迪思想和智慧。多跟有思想的人交谈，向他们学习，时刻训练自己的口才和说话潜力。

三、社会，家庭环境分析

1、社会环境：如今我们这一代生活压力越来越大，房价肯定是越来越高的，生活在基层的百姓越来越艰难，像我们这一代，谁都不愿意在家乡种田，大家都出来大城市工作，都期望能在城市生活，全国有56%的是农村人口，城市的土地有限，农村的劳动力大多在城市，造成农村土地的浪费，像我家乡的很多土地都丢荒了。此刻的毕业生大多是有数量没质量，想创业的人也很多，谁都不愿意总是帮别人打工，在城市竞争会越来越大，发展很快，很多东西新不了几年就淘汰了，城市的生活很精彩，那都是有钱人的世界。做生意就要去赚有钱人的钱。返朴归真是每个人心灵深处的感动和渴望，正如千年来古人所叹“久在樊篓里，复得返自然”。

2、家庭环境：在乡下，农村家庭，家中有六名成员。经济环境处于中下等水平，父母的对我的要求很高，但我的家人都很理解我，在各方面不会过分的给予我压力，通常状况都不干涉我的选取。和姐姐的相处也很融洽，家族中有很多堂兄弟姐妹。

四、主角推荐

父亲：目前，要多锻炼自己的潜力，让自己成为同龄人中的强者，以后过上好日子。母亲：好好照顾身体，不要逼自己太紧，不要有太大的压力，要好好学习。同学：期望我变得开朗，提高胆量，多说话。朋友：期望我过得快乐一点，有空都出了聚聚餐。

其他：多沟通感情，多交流，期望我快点和旁边的人打成一片。

五、就业方向：毕业后可到技术学校、研究单位、生产企业、管理部门，从事相关领域的教学、科研、设计、生产、应用、经营、管理以及质量检测与技术监督等工作。

六、专业就业前景分析

及技术监督检测部门的需要。随着目前电子科学，嵌入式技术，新型传感器技术的不断发展，测控技术与仪器的就业前景一片大好。

七、职业取向分析测试1、在工作中的优势

说话不经思考，有的时候优柔寡断

八、未来生涯规划

20xx年顺利让自己毕业

毕业后利用这半年多的时间里，努力工作，不断的尝试，初步找到适宜自身发展的工作环境、岗位。

用3年的时间勤奋苦干，努力打拼，贮备资金，积累经验，同时了解市场行情，找到以后发展的方向，并且努力在这方面多学习经验，掌握流程，多积累人脉。正式拥有自己的经营和生意路，结束打工生涯。

九、规划调整

世事难料，职业生涯规划是一个动态的过程，务必根据实际结果和状况，因变化进行及时的评估与修正。

1、评估的资料：职业目标评估：假如一向没有到达我的规划目标，那么我将按实际状况作出改变，或另制定计划和目标。

实施策略评估：如果不能把计划坚持下来时，我就改变行动策略或找身边的人帮忙，指点。

其它因素评估：随时了解状况，当问题出现时，作出适当的选取。

2、规划调整的原则：要按照自己的实际状况，针对出现问题的方面进行调整，避免主观或者没有目的的随意调整原先的计划。要争取别人的意见和看法。

十、结束语：

过。有句话说，天空不留下鸟的痕迹，但我已经飞过。这些努力，绝对不会白费，只要有信心，只要够坚定，只要不放弃，我想我的梦想会照进现实，我会走到梦想的彼岸。

一个人的人生，要走的永远是自己的路，不管路有多曲折，有多么的坎坷，都是前世所注定要走的道路，也许有的朋友不会相信，但是如果知道前世所有的一切，就明白是自己的选择，也许选择在今生是个错误，但是别无选择，所以是无选择。选择什么样的职业就是选择什么的生活方式，乃至选择何种人生。

一个人精通一件事，哪怕是一项微不足道的技艺，只要做得比所有人都好，那么也能获得丰厚的奖赏。如果集中精神，坚韧不拔，将这门微不足道的技艺使得异常精湛，也将有益于人类并应为此得到报偿。只要确立我的人生目标事业目标生活目标生命目标，把它们永远铭记在心。只有全心全意地寻找，才会有所发现，否则生命也没有任何特殊的意义。并非只有蜜蜂才在花丛中飞舞，然而却只有蜜蜂将花粉收集起来酿成蜂蜜。我是否从多年的学习中以及年少时的辛苦中获得了丰富的经验并不重要，因为如果我踏人生活时，对未来没有一个深思熟虑的想法，那么可以肯定，幸福不会降临，那种可以使我们成功的机遇也不会发生了。

人们常常说，我们要树立高远的目标，但是我们必须千里之行，始于足下。仅仅有远大的目标是不够的。箭发于弓，直中目标，从不偏离轨道，寻找别处的靶子。雷霆万钧敌不过瞬息爆发的一道闪电。只要一心一意向着一个目标稳步前行，百折不挠，一定不会失败。这就好比用玻璃聚集起太阳的光束，那么即使在最寒冷的冬天，也可以燃起火来。

最弱小的人，只要集中力量于一点，也能得到好的结果，相反，最强大的人，如果把力量分散在许多方面，那么也会一事无成。小小的水珠，持之以恒，也能将最坚硬的岩石穿透;相反，湍流呼啸而过，了无踪迹。

一、自我分析

1. 价值观

我的职业价值观：通过自身的努力，赢得领导与同事的肯定。选择了这门职业，就要真心去热爱这门职业。在平凡的岗位上争取做出不平凡的成绩。

我的生活价值观：少去计较个人得失，开心过好生活。日子可以过得不富裕，但一定要过得开心。

我的情感价值观：如果我现在不争取，我会后悔一辈子。

如果我们现在不咬紧牙关，那我们将一事无成------阿道夫·希特勒

2.性格

真实的我是比较内向，无语，但很乐观的。但参加工作以来感觉变化了不少，可能与环境有关。人是一个矛盾的综合体，虽然性格属于内向型，偶尔会有自卑感，甚至会发展到很极端的程度，以至于我对自己不自信。常常怀疑自己的能力，对于各种活动也不敢大胆的参加。有时会多愁善感。

3.兴趣

很喜欢上网，看些杂志小说，尤其喜欢看各种的历史类书籍。还在积极的培养各方面的兴趣，比如说想学学语言、经济学，心理学等。

4.能力

会基本的计算机应用，office软件应用，cisco一些设备应用。实践能力还算强，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。也喜欢发问。但缺乏耐心、毅力，工作激情往往是“三天打鱼，两天晒网”。

二、目标与计划

1.目标

短期目标：(最近两年)

工作方面：将自己完全融入集体，完全进入工作的状态，在工作中虚心向前辈学习，做好一个员工的基本工作，扎实各项基本功。

学习方面：考一个驾照;学习博弈论、经济学、心理学，华为、北电、h3c等书籍广阔我的视野，无论技术与非技术;重读我的奋斗、从乞丐到元首、三国、三十六计等书籍，加强对书籍的理解;业余学习德语，虽然是小语种，但希望可以和别人交流，和不同思维模式的人进行交流，也算做是完善自我，完美自我，发展自我，改变自我，创新自我。

生活方面：贷款买辆自己的车，懂得照顾长辈，照顾父母，照顾自己，自己的事情自己做，不靠别人，只靠自己;为姥姥，奶奶，爷爷扫墓，实现长辈们的心愿;重视现今所有的朋友，结识新的朋友。3年之内我绝不放弃，始乱终弃另我憎恶，坚持坚持再坚持，咬牙咬牙再咬牙。

中期目标：(未来五年内)

工作方面：在继续向前辈学习的过程中，整理、总结出一套自己的特色。不断学习新知识，新技能，踏实工作，在工作岗位上干出一定的成绩，争取实现自我创业，创业是艰辛的，但也是快乐的。

学习方面：进一步冲实自己，使自己有一个良好的开端，保持自己，坚持不懈，永不放弃。

生活方面：营造幸福美满的家庭生活。爱自己、爱家人，拥有自己稳定的朋友圈子。生活惬意，当然也一定要兼顾工作，开心、快乐、幸福、健康。

长期目标：

拥有幸福美满的家庭生活。兼顾家庭和事业。照顾好家庭，做好孩子的教育工作。在工作中能逐渐展现出魄力，能在自己的岗位上得心应手，并帮助新员工适应环境，要有前辈的榜样，注意自己平时的衣着言行举止。

方志敏说过：“我们活着不能与草木同腐，不能醉生梦死，枉度人生，要有所作为。”所以有计划的规划自己的人生，使之不再蹉跎间转瞬即逝。

面对漫漫人生路，规划只是个导向标，最重要的是靠自己去实践。有毅力有耐心的走下去。相信在规划的指引下，我会有目标的走得更好。

人生的道路有许多的坎坷，不是一条通往光明之路，有痛苦，有伤心，有无助，也有面对一切所不能忍受的，这就是生活。但是生活中确实有许多美好的东西，有些时候你不会看到它的本身的色彩，如果用这一种方式感受不到的话，不妨换一种方式去感受，也许它正是我所需要的那种生活方式。千万不要放弃生活，放弃了它，生活也就放弃了我，人生贵在的是感受，会感受才会有幸福，在生活中如果感受的多了，那才会感受到生活中的美好，才会知道我在前世所选择的是今生的最正确的人生路。

在生活中我会感受到许多的坎坷和挫折，许多的事情并不是我不行，而是我没有勇气去尝试，其实如果尝试了，也许就会成功，不去尝试的话，永远都不会知道我是否会成功。歌德说过：那些是你的梦想的，那你就要去做，去尝试，去努力，去奋斗。

人生的道路永远都是美好的，我的梦想也都是最真的，也许所有的梦想在现实生活中，经不起现实的磨砺，也许当所有的期待都会像泡沫一样在现实中破裂，那时也许会失去对生活的勇气，也许不甘心在平平淡淡中生活。

风可以吹走了春天，但是它吹不走春天的种子，失败可以暗淡昨天的努力，但是阻挡不了辉煌明天的到来。当走过一条条坎坷的道路后，当一个个憧憬破灭后，只要不让风把那通往那扇成功的大门关闭，只要不让风把心中的那盏明灯吹灭，只要我不把信念抛弃，那生活就不会被抛弃，那扇通往成功的大门永远的为我敞开着。

永远的燃起那盏心中的明灯。为我照亮成功的道路。

如果现在有两条路供选择，会怎么样做出选择呢?

一条是可以过着平稳无忧的平凡生活;一条是需要付注一切的努力去拼搏你的理想目标，可是成功与否却不得而知，而且成功的概率可能会很小。知道会有一个什么样的答案。可能都会有一腔的热血想去追求我的理想。而实际上敢于去放手一搏的只有两种：一种是没路可走的人;一种是有后路的人。而介于两者之间的人是不会轻易去搏的。

路在脚下，慢慢来，相信可以的，会成功的。

努力吧，我相信一个

成语

，就是天道酬勤。

努力永不晚,天道酬勤时

其实人还是有点磨难好，只是时间不等人，不能白白浪费时间，浪费青春。

关键在于自己，想做什么，想向那方面发展，而不是别人让做什么,就做什么。

要有个目标，有份信心，然后是向着理想去一步一步的实现，可以将目标定成几个阶段。打比方说是1万米的长跑，你可以将每一个1000米作为一个阶段，然后去实现，这样不会感觉到累，重要的是有信心,有持之以恒的精神去一点一点的实现。

不要轻易言弃,那样,会成功的，不要气馁，有了目标，就一点点的实现，重要的是在于我自己，在于以后发展的前景是什么，想做什么。

相信我自己，努力并加油，没有办不成的事，只要有时如激光一样,有个始终如一的目标，人生就是进进进,进取进击进前，慢慢来，那样我的穿透力会很强很强,实现的可能性也会很大很大。

自信，相信自己是最好的最优秀的最有能力，我自己给自己打气鼓劲。

成功属于随时随地准备的人,有智慧的人,有心的人。有目标的人。加油前进

路虽远，行则将至;事虽难，做则必成。很多事，不是我能不能，而是我要不要!天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。不要怨天不够高，不要怨地不够宽。首先要问的是这鸟有没有比鹰飞得高的愿望;这鱼有没有敢越龙门的志向。成功不是将来才有的，而是决定去做的那一刻起，持续累积而成的!

一个人最重要的是要有目标,而后是随之的努力，有行动, 有目标始终如一的理想，有人生就是进击的动力,努力永不晚,天道酬勤时,努力永远不会晚,天道酬勤时自成…。

从五个方面来着手进行：

1 . 建立正确心态：了解他人专长，放下身段、虚心学习。

2 . 业务素质：分成基础能力(基础知识、专业知识、实务知识和技能技巧)、业务能力(理解力、判断力、规划力、开发力、表达力、交涉力、协调力、指导力、监督力、统帅力、执行力等)、素质能力(智力素质、体力素质、性格个性、态度、自我价值观等)。

3. 潜能开发：参加培训、构建人际关系网、业余课程学习等。此外，竞争机制和指导他人也能有效挖掘自己的潜在能力。

4. 善用学习渠道：同行、有经验的前辈、利用信息平台、利用媒体、参加社团等。

5. 采取有效方法：善向优秀者学习、生涯规划的定期检讨、总结成功经验、以及养成最重要的习惯--坚持。

**个人职业生涯规划书篇八**

20岁到30岁

顺利毕业，获得毕业证书及学士学位证书，逐渐成为一个具有较高管理能力的人才（为日后的创业打下坚定的基础）

在十年内成为中高阶层的管理人员和精通一门高端技术。

自己目前虽然还是一个偏内向的人，而且较喜欢独处，但是在最近几年中，我本人逐渐多地与人交往，并且在交往中觉得越来越充实，发现到在与他人的交往中会有意想不到的收获，会找到从未有过的快乐及学到很多的知识丰富自己的视野。

中国现在是一个政治稳定，经济文化快速发展的国家，并且将持续相当长的一段时间，随着市场经济的发展，中高层管理人员及掌握一门高端技术的人必将发挥着越来越重要的的作用。

自己“就是偏向于技术及管理型的，至于具体到什么行业就还不是很确定，喜欢就行啦。至于是否选择从小的愿望：从事军事。就还在考虑中。”

父母：“找稳定点的工作”“空余时间多一点的”“最好是公务员”

同学：“比较固定的”

老师：“你上进心比较强，去找点竞争性的把，那些工作努力了收获会好些”

好友：“挣钱多的，比较清闲的”

1、在大学接下来的三年里，顺利毕业获得毕业证书和学士学位证书，这是最基本的，因为作为一名学生努力在毕业时拿到这两个证书是对自己的一个最基本的要求，当然我也不能列外拉。

在接下来就是努力学好各科考取更多的证书了......

3、在最后的三年里即20xx年初到20xx年12月。跳槽到一家国有企业或具有一定规模的企业，并积极去成为管理者然后到中高阶层管理者，至于月薪就是要从5000元申到8000元左右了为达到这些目标的措施：

1、在大学期间，努力去学好各科，特别是去考取到较多的证书（如普通话等级考试，英语四级，计算机，会计等等）

2、克服我的致命点；学会与他人和谐相处。为解决这一问题的方法是：从积极从与集体活动出发，讨论活动的方案时积极主动发表自己的观点，认真听取别人的见解。接受并认真改掉别人对自己指出的不足，学习他人的长处。主动去帮助身边的人。

4、有时间尽多的去参与一些讲座及交流与合作

**个人职业生涯规划书篇九**

分数 评阅老师 汉口学院 课程论文（设计）

学 期：

环境艺术设计 年级班级：

19级本科二班 课程名称：

大学生职业生涯规划与就业指导 课程编号：

87111502 学生姓名：

梁阳阳 学 号：

2019945035 任课教师：

李兴美 个人职业生涯规划 摘要:大学生的职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。

作为大学生，必须经历大学的四年学业与就业两个重要阶段，纵观现在的就业现状以及社会发展的需要，我们必须为自己做一份详细的职业生涯规划，在我们的学业生涯中除了考虑必备的专业技能外，同时要考虑职业的导向作用。职业规划与否以及好坏直接影响到求职就业以及未来职业生涯的成败。职业规划阶段从某种角度来讲是为以后的就业作准备。

关键词：专业；

就业；

就业形势；

职业规划 正文：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。

一、大学生就业（一）树立职业理想 美国有一位著名的歌唱家在谈到他成功的经验时说:“要选择一把椅子”他在上大学时，既喜欢文学又喜欢唱歌，不知自己该选择什么,便向父亲请教。父亲告诉他:“生活中需要你选择一把椅子，如果你喜欢两把椅子，坐在两把椅子的中间，你就会从中间漏下去。”于是他选择了歌唱，并专心致志地去攻读，终于成为一名著名的歌唱家。

因此我们得知正确的职业理想有助于大学生在求职过程中使大学生的职业理想向正确方向发展，明确大学生的职业追求并且努力奋斗。让正确的职业理想成为大学生成人、成才、成业人生风范的不竭动力。

（二）、了解职业个性 气质是说人们的心理活动速度、强度、稳定性、灵活性等方面的心理特征，它没有好坏之分，每种气质类型都有其积极与消极的方面，不通气质的人适合从事不同类型的职业类型，气质和职业相匹配有助于事业的成功。

性格是一个人在个体生活过程中形成的，对显示较为稳定的态度以及相应的行为方式，性格影响着一个人对职业的选择。作为个 个性的载体人们要想在职业生活中充分施展自己的个性特点、获得尽可能大的自由感、满足感、和适应感，那么就应该了解自己的性格类型及其职业适应性实现人职的匹配 大学生在求职中一定要充分分析自己的性格特点选择与自己相适应或自己易于适应的工作。

二、心理素质（一）、心理障碍 高校毕业生就业体制的改革,毕业生和用人单位通过“双向选择”达到求职招聘的目的，通过竞争机制,使大学生能够根据国家赋予自己的权利,结合自己的专业、爱好、性格、特长、愿望等挑选工作岗位,可以通过更多的途径和方式展示自己、推荐自己,取得用人单位的青睐。与此同时,就业体制的改革也对大学生的心理素质提出了新的挑战,特别是近年来就业矛盾日益突出,就业难度日趋增大,给广大毕业生带来了巨大的心理压力。大学生在求职择业过程中,由于就业压力过大,往往产生一些心理不健康的现象或倾向,即心理障碍,它是心理压力和心理承受力相互作用,使人失去应有的心理平衡的结果。对大学生就业的心理障碍进行分析研究,探索掌握自我调适消除心理障碍的方法,对提高学生心理素质,推动和促进毕业生就业具有重要意义。

（二）、提高心理素质(1)客观冷静地认识社会和评价自己。正确认识社会和评价自我是进行自我调适的基础。大学生作为社会的个体,不可能脱离社会而存在,在求职择业前,首先应认清就业形势,了解职业对择业者的要求,同时正确地认识和评价自我,从而正确定位,科学地进行人职匹配,并为了理想的职业做好择业的知识、能力、心理准备。

(2)培养积极乐观的人生态度,转变就业观念。自觉加强马列主义、毛泽东思想、邓小平理论的学习,以“三个代表”重要思想为指导,深刻领会十六大“全面建设小康社会”的精神实质,树立正确的世界观、人生观、价值观,培养积极乐观、健康向上的人生态度。坦诚面对现实,拓开思路,转变观念,树立先就业、后择业、再创业的观念,将时代的发展、社会的需要和个人的发展三者有机地结合起来,到国家急需人才的地方建功立业。

(3)培养广泛的兴趣爱好,自我转化不良情绪。兴趣是人认识和从事活动的巨大动力。广泛的兴趣爱好可以使人增加知识、开阔眼界,把生活内容变得丰富多彩。大学生可以从广泛的兴趣爱好中得到多方面的启发,从而把自己的兴趣与社会生活、与未来的前途联系起来。当不良情绪不易控制时,可以采取转移情感和精力到其他活动中的办法,使自己没有时间和精力沉浸在不良情绪中,以求心理平衡。

(4)学会自我欣赏与自我接纳,提高耐挫伤的能力。在求职择业过程中遭受挫折在所难免。大学生要正确对待挫折和失败,要学会自我欣赏与自我接纳,对自己的本来面目抱认可、肯定的态度,敢于竞争,不怕失败。如求职失败时,可运用理性情绪法宽慰自己,借“成功是失败之母”、“天生我材必有用”等理由减轻或消除所受挫伤;也可通过例举别人失败或不如自己等事实,说明自己虽败犹荣,从而提高耐挫伤的能力,保持内心的安宁。

(5)建立良好的人际关系,维护和增强心理健康。因挫折造成不良情绪时,其消除的最简单的方法是适度的宣泄。良好的人际关系有利于师生之间、同学之间、朋友之间倾诉衷肠,分忧愁,解苦闷,使人情绪开朗,返回理性的自我,维护和增强心理健康。当然,自我调适的方法还有很多,如幽默疗法等。但主要的是大学生要提高自我调适的自觉性,树立远大的理想,培养良好的品质,磨练坚强的意志,多方面体验社会生活,始终保持积极向上的精神状态和良好的心态,有效地消除心理障碍,走出就业误区,顺利就业。

三、

职业规划（一）、制定计划 大学生应该通过制定自己的职业计划了解自己，也包括了解他人和了解社会。在制定计划中大学生需要经验实践环节;一是通过各种途径收集一些相关的信息来补充、完善自己制定的职业培养计划;二是在做计划时要聘雇目标实现的可能性，兼顾自己的能力，环境条件的限制，周围人对自己的期望;三事要预测在现实目标的过程中，可能出现的障碍和如何逾越障碍特别是应鼓励学生利用业余实践参加一些临时性的工作，以获取更多的经验和社会信息。通过实践，让学生对自我有更全面的了解。

四、就业目标（一）、确立自己的就目标 在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的运动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、训练、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，你计划采取什么措施，提高你的工作效率?在业务素质方面，你计划学习哪些知识，掌握哪些技能，提高你的业务能力?在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要特别具体，以便于定时检查。

彼得.圣吉在第五项修炼中说，企业未来唯一持久的竞争优势是比竞争对手学习的更快和更好，个人也是一样。我们现在的时代是终生学习的时代，要取得事业上的成功，重要的是要不断更新知识、提升能力，才能保持自己的职业竞争力，逐步达到自己设定的职业目标。

（二）、知识、能力、技能的准备 我学的是环境艺术设计，工作类型以平面为主，包括广告、海报、产品包装等系类，隶属社会的新型产业，人才需求逐年增加，起着美化社会生活的作用是人们的精神需求;工作要求我们有基本的美术基础和一定的专业知识、良好的沟通能力、过硬的专业技术和对当今最流行的认知能力:职业环境包括业务员、操作员、设计师、管理员这四大环境，其报酬逐次增长因为我来自一个专科学院所以在职业的选择上起步点不应建立的太高，应以先进入该行业为基础，在工作中不断武装自己加强学习熟练业务知识，寻找机会展现自己的设计。

结束语：天行健，君子以自强不息。行健人奋力拼搏，谱写时代篇章。让历史见证应该大有作为，也必将大有作为的一代。我们要做个品德高尚，善于与社会沟通的应用型人才，切实认识到从学校人，单位人，社会人，职业人的角色的转变，把社会的职业需求和个人的职业理想，职业素质很好的结合起来。就业并不是一道迈步过去的砍,作为大学生的我们只要充分利用自身优势并不断完善自已，充满自信的在强手之中脱颖而出,撑起属于自己的一片天。

参考文献；

个人职业生涯规划

2024个人职业生涯规划

职业生涯规划

个人职业生涯规划书

大学生个人职业生涯规划书

**个人职业生涯规划书篇十**

规划时间:20xx-20xx

方向:做一名优秀的中学骨干教师

总体目标:完成大学四年的学习，取得相关证书和比赛得奖成绩。考取公费研究生，目标是北师大教育学，否则进入中学教书，在职进一步深造，评得相关职称。

我的性格

我的兴趣爱好

本人有很好的运动细胞，无论健美操、太极、篮球、台球、舞蹈等，都能在短时间内学成并取得很好的成绩。对于运动的喜爱是间或性的，会在某段时间疯狂爱上某项运动，但仅仅作为业余爱好。相信身体是革命的本钱，锻炼好身体才能好好学习，好好工作。

本人喜爱表演，重视形象，喜欢在舞台上展现自己，从初中就决定要让讲台成为我终身的舞台。喜欢接触老人和小孩，总觉得这是人生最可爱的两个阶段。

空余时间喜欢听歌，看书，看动漫，远离都市旅游以便放慢生活的步调，释放压力。

我的能力优势

1.有较强的发展、提升意识，积极进取

2.能够客观的分析和处理问题，而不是感情用事

3.有较强的语言分析理解能力，善于观察，与人交流沟通

4.做事认真、耐心、负责任

5.具有探险精神和创造意识，常能创造性解决问题

6.有克服困难的勇气，独立自主

7.有很强的抗压能力，不轻言放弃

8.积极热情，富有推动力

我的.能力劣势

1.做事过于急躁，考虑事情不够全面周到，有些细节问题没注意到

2.惰性较大，没有危机感

3.团队意识不够

4.缺乏个人主见，会因为别人的言语改变目标，三分钟热度

5.有时会由于近期目标而忽略长期需要，难以看到长远的影响

6.有时会有些叛逆的幼稚举动，挑战传统的方针政策

7.缺乏工作经验和社会经验

我的受教育水平

**个人职业生涯规划书篇十一**

在如今这个竞争激烈的信息时代，计算机专业从业人员的职业规划已显得非常重要。如今的计算机行业，不论是在硬件、软件，还是在通信及网络安全it行业领域，信息技术的发展是一日趋长于一日，如果不及早为自己的学习目标也好、今后的工作事业也好，做一个非常周全的计划，那就很容易在计算机这个行业里被淘汰出局。

规则有三种一类是学习计划：

一类是工作计划，工作规划是基于学习之上的，在学习计划上取得了成果之后，才能做好工作上的规划；再一类是两前两类计划并行。

1、基本要掌握的

pc机的硬件知识、包括组装，简单的故障排除，当然硬件故障，一般是指出在电路电气上面的问题，我们只需能做到排除即可，电路维修那属于电子方面专业维修人员的范围之内了，理解即可，无须太作深入研究，太费时间，我们还要时间去研究其它的。软件方面，目前主流的一些软件：企业的erp系统，网络管理的一些网络监控，网络分析，流量分析sniffer，抓包工具，这些网络管理者必须撑握，不论是哪一款这类的有利于故障排除分析软件都要会用，因此必须做到了解其原理，一些常用dos命令要熟练，这对于学习bat批处理vbs还是有一些的帮助的，ms系统肯定要会做，安装方式也要学，比如从硬盘安装从网络安装光盘安装那就免说了，那傻瓜式的，一路next。

2、操作系统：

a、学好linux/unix其中一种系统应用

作为除了windows家族平台的系统以外，还有个就是linux系统许多网络公司大型企业的服务器都会采用这种系统，对我们习惯于用windowsxp系统来说，确实是一种不习惯和应用上的困难，复杂的命令也是对刚入手者一种记忆力的考验要真正融入到这个系统当中，我认为还是要多习惯去使用，因为平时我们太依懒windows了，这种过渡还是需要时间的，因此我会把学习linux作为我第二种系统学习的目标，将来的工作环境也需要。

b、学会一种编程语言

对于计算机专业的人来说，会，至少会一种编程语言是一种技术人员的象征也是一种爱好，虽然可能学得没有专业的编程人员专业，但就是够用就差不多了，vb编程语言是门可视化的编程语言，可以边写源代码边看效果，代码也比较人性化，易懂，编辑效率也非常的.高，不会像其它语言一样，要完全将代码生成后，再看效果那样一点一点的修改不行再返回原代码再修正再输出。不能及时看到代码生成出来的效果，所以我认为非专业编辑学习vb是种不错的选择，也是培养自己一种爱好。

c、熟悉sql数据库语言

资格认证

作为自己真正的学习方向，其实还是喜欢于网络工程方面，不论大的小的公司，只要想与外界进行信息交互，都需要能过互联网络，一个好的网络规划，建设拓扑，需要进行一个合理的预算，对学习网络工程方面我对cisco的认证有很浓的兴趣，自大学毕业后，我就思索着考个认证，ccna/ccnp考试是职业规划之内的第一个认证，这个计划已在我20xx年初就已经进了，收集了一些考试培训方面的书籍，工作，休息之余进行自我充实，之后或许会根据自己的一些学习意愿，有时间和精力再考些ms之类的认证。

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