# 最新中职职业生涯规划书(汇总14篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-10-24

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。中职职业生涯规划书篇一职业生涯规划...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**中职职业生涯规划书篇一**

职业生涯规划是中职德育课程体系的重要构成部分。承担此课程的教学就是肩负着作为学生职业人生启蒙导师的重任。本文结合笔者在日常教学实践经验总结和辅导学生参加全国中职学校“文明风采”职业生涯设计大赛的经历, 就如何通过有效的教学过程组织, 促进本门课程教学目标的实现和教学质量的提升进行探讨。

关键词：中职; 职业生涯规划; 有效教学;

中职学校开设职业生涯规划课程, 目的是帮助学生对自己的职业发展取向做出合理的判断和定位并在此基础上规划自我的职业生涯。这也是每一位任课教师责无旁贷的职责。笔者通过对该课程日常教学实践的总结和观察, 发现了几个影响课程教学组织有效性的问题与偏差, 必须在实际教学工作中加以克服和纠正。

职业生涯规划课程的教学要求教师必须与学生们所学专业的行业背景和职业前景紧密结合, 深入细致地对课程教学内容进行二次深度再加工, 才能让学习者产生思想上的共鸣。本课程与其他德育课程相比, 最为显著的特殊性就在于此。因此, 那种脱离学生所学专业实际只捧着课本向学生“照本宣科”的做法是本门课程教学的大忌。在初期接受本门课程的教学任务时, 时常会出现教师在课堂上高大上的道理讲了一大堆, 而学生却是昏昏欲睡无动于衷的尴尬局面。这种做法势必会严重影响课程教学组织的有效性。

目前, 大多数中职生的年龄处于16~18岁之间。他们在这一时期的心理发展异常活跃却又充满了矛盾性。在九年的义务教育中, 他们或多或少都遭受过一定程度的学业失败挫折。另外, 他们的对社会生活的认知水平还处于较为单纯和片面的水平。据调查显示:80.3%的中职学生存在程度不一的自卑心理。由于现实自我与理想自我之间存在较大的反差, 极容易引发他们自我贬低自我否定的消极心理状态。也由于他们欠缺比较稳固的学习基础和良好的学习习惯, 在面对学习上一些挫折时, 以往学业上失败者的心态又会导致其学习动力急剧波动, 甚至怀疑自己是否选错了专业而自暴自弃等的现象。在日常课程教学组织过程中没能准确把握好中职生的这些心理特征与社会认知水平, 教学组织缺乏有效的针对性, 虽然教师花了大力气去上课, 而学生们还是无动于衷。

在课程教学过程组织上简单粗糙、形式单一化是较为常见的通病。教师在教学内容的组织实施仅采用课堂讲授为主, 只注重书本知识灌输, 诸如政策法规、职业分类、职业道德等的一般性介绍, 缺少与社会现状和行业背景相联系。学生学到的只是一些关于职业概念、观念等抽象理论性知识点。而真正对学生自身未来的职业生涯的规划设计提供帮助的喜见乐闻的教学内容和实践活动却很少。

在落实本课程教学计划的过程中, 任课教师除了要认真研读授课班级的专业教学计划外, 还需要与班主任及相关专业课教师密切配合, 才能更有效地完成好教学任务。作为职业生涯规划的任课教师, 要及时向相关专业课教师了解本专业的基本行业特性、行业发展动态与职业的前景, 以结合整个专业的培养目标、教学计划和各门课程的特点, 在生涯发展规划和终身学习理念形成上引导学生, 在学习能力、学习习惯以及责任心、团队精神等方面的训练中指导学生。这些既是我们的职责, 也是我们实现教学目的的良好资源。

笔者在辅导学生参加全国第十三届文明风采职业生涯规划竞赛中, 获得广东省赛一等奖与国家二等奖的成绩。在辅导学生参与竞赛过程中, 积极引导学生发挥潜能, 重新认识自我, 是一个有效的教书育人的途径。例如:职业生涯规划设计竞赛要求作品图文并茂。这也是让一些学生头痛的一件事。计算机专业的学生感觉容易一些。但很多参赛者不是计算机专业的, 他们的计算机运用能力就会差一些。要想获得竞赛成功, 必须加强计算机运用能力。学生在准备过程中非常努力, 不懂的就虚心请教教师, 在教师一次次指导之后, 又一次次地修改。在内容定稿之后, 学生用在“图文并茂”设计的时间并不少。他们为了设计出一篇新颖的别具一格的职业生涯规划书, 绞尽脑汁, 精心设计。广州市交通运输职业学校 (以下简称“学校”) 一位参赛学生在设计适合自己规划书封面图片过程中, 修改次数不低于十次。在看到他执着而忙碌的身影, 辅导教师也深感欣慰即使这次他的作品没有获奖, 凭他对待作品设计的认真执着的精神, 他也实现了一次自我认知上的飞跃了。

通过参与竞赛, 教师在辅导学生参加“文明风采”职业生涯规划设计竞赛的过程中自身能力也得到了提高, 因为在辅导学生做规划的全过程, 自己也在努力收集各种资料, 不断分析, 不断研究, 同时也促使对自己的职业生涯做一次反思。而学生通过参加职业生涯规划设计竞赛, 不仅在能力方面得到了锻炼, 更重要的是对待学习的心态以及面对学习生活中的困难更有信心了。此时, 通过一定的方式, 适时总结、反思、分享竞赛成果, 可以进一步实现教书育人升华;让学生知道, 选择职业学校是正确的, 不要因为中考的失利而认为自己的人生走向了下坡, 条条大路通罗马, 只要树立正确的目标, 通过努力, 一定会成功, 让学生懂得竞赛活动虽然重结果, 但在此过程中的思想收获对自己的人生更有价值。

通过让学生“走出去”进行职业体验, 可促使学生尽快由“学生角色”向“员工角色”转变。很多职业学校均有实训中心和校企合作单位, 学生参与实习是经常性的教育内容, 顶岗实习也是职业学校学生必须完成的重要环节。这些都是职业教育过程的重要组成部分。通过“请进来”分享经验, 根据中职生创业教育及成功实例等专题, 开展生涯设计系列活动, 可邀请校内外专家和企业的人力资源管理人员到校讲座。邀请走上工作岗位的优秀毕业生回校与学生面对面交流。在面对挫折的时候, 屡败屡战, 最终取得成功的例子。将其制成感性直观的图片、音像等形式的教学材料, 形成“案例库”。我们在职业生涯规划的课程教学组织上应积极尝试“走出去, 请进来”的教学实践方式, 努力使教学过程的组织做到既贴合实际生动有趣又可以实现本课程教学与其他课程及学校职业指导工作的相互融通和效果延伸。

创新思维运用在职业生涯规划的课程教学组织上, 主要体现为四种方式:组织实践探索、生涯社团、个人生涯咨询和扩展课程之外的第二课堂空间。一是组织开展有针对性的生涯探索活动, 让学生在了解个人特质的基础上, 对教育与职业信息、个人与环境之间的关系作重点探索, 增强职业体验, 提高自我选择能力。二是充分利用学科社团, 开展生涯社团实践活动, 引导学生开阔视野、提升能力、发展核心素养。三是针对学生个性化发展需求, 进行个别咨询辅导, 因材施教, 促进其个性成长。四是尝试通过组织课程教学微信群等方式, 积极扩展课程教学双向交流的第二课堂空间, 营造学生们喜见乐闻的良好学习氛围。笔者在教学过程中进行了初步的尝试, 都取得较好的教学效果。

承担职业生涯规划课程的教学任务就是肩负着作为学生人生职业启蒙导师的重任。这是作为一名任课教师应有的使命感和职业敬畏之心。在中职学校, 这门课程教学是否成功的衡量标准应该是:能否通过课程教学过程的有效组织引导和帮助学生在职业生涯规划的课程学习中实现从了解自己的专业到喜欢自己的专业, 再到热爱自己所学专业的转变, 最终达到为实现自己未来的职业愿景而奋斗和奉献的学习境界。

参考文献

[1]蒋乃平.职业生涯规划[m].修订版.北京:高等教育出版社, 20xx.

[2]苏文平.职业生涯规划与就业创业指导[m].北京:中国人民大学出版社, 20xx.

**中职职业生涯规划书篇二**

每个青年人都想成就一番事业，然而成功者是少数，多数人不能如愿，中职生职业生涯规划书。是这些人没有努力?没有奋斗?不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为什么呢?因为人生事业的发展需要技术与方法。这种技术与方法就是职业生涯规划。职业生涯规划能够帮助青年人成才，是青年人成才的有效方法。

目前的我是在学习会计专业，现在的知识完全不够我的学习，所以我必须从课外获得更多的知识，从而立足于社会。

第一就应该学会确定目标;

所谓确定目标就是：现在的我们即将走向社会，面临着两者选择，第一，继续就读;第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位!目前，我们更应该确定自己的目标，选定自己的人生道路!

第二就应该学会认识自我;

所谓认识自我就是：目前的我们即将走向社会，我们首先要知道自己的价值何在?自己的能力何在?自己的特点何在?自己的兴趣爱好何在?自己的气质，修养何在?所以我们就更应该学会自我认识，职业选择也一样，比如说，一个人天生好动，比较粗心，那么他(她)将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响!所以我们中专生，在确定自己的专业的时候，就应该考虑自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨!

完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位。

第三就应该有一个合理的定位;

所谓的合理的定位就是：目前的我们首先确定我们还只是一名中专生，现在来说，只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到;定得太低，又觉得无法展现自己的能力。所以心理学家指出：专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。所以合理的定位是我们规划人生的重要阶段。

所谓制定更高的目标就是：单单一个中专文凭是不可以满足我们自身的，所以我们现在不单单学好现有知识，更应该掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个伸展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏!

最后一步规划就是学会我思我悟，所以我的第五个规划是我思我悟;

所谓的我思我悟就是：当我的规划有了一丁点的成功之后，我就应该总结一下，下一步我该怎么做，我该怎么去领悟更高的境界，我该怎么去思考我接下来的应该做的事情，这些都是我们应该做的，比如说，当我们的学习和工作都有了更进一步的提高，我们应该怎么去安排更多的时间去放松我们的“脑细胞”或者是怎么去进一步的向上发展等等，这些都是我们应该学习和思考、领悟的!

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，，我们必不比本科生差，只要我们努力，只要我们相信自己，只要我们有一份自己的职业生涯规划，我相信是金子总会发光，我们自己的未来我们自己来选择，自己来规划!

**中职职业生涯规划书篇三**

我们即将走完中职生涯，将要进入的是一个全新的环境，面临的是一个新的起点，一条新的征程，一轮又一轮新的挑战，人生转折的又一个驿站。光阴荏苒，青春短暂，三年时光，稍纵即逝。我们要把握机遇，迎接挑战，乘势而上，百尺竿头，更进一步，要用辛勤的汗水绽放青春的光华。作为中职生的我们，应当对自己的人生有个规划，让自己的余下的中专生活过得更加充实精彩，使自己的人生有一个更加明确的奋斗目标。为自己的人生做一个规划能让你不会在东西南北中迷茫徘徊，一个没有职业规划的人生就像是乱世里的浮萍，无处安身，就像是行走在迷途上的羔羊，不知归途是何方。职业就像人生路上的台阶，需要在不同的时期、站在不同的高度来审视自己。而职业生涯规划就像是人生路上不断为你指引方向的航标灯，引领你，使你不会偏离轨道，最终走向成功的终点！

1.我的性格

我是一个在校中职生，性格温和、开朗，比较活泼。

2.我的兴趣爱好

业余时间我喜欢听音乐、看小说、有时打打乒乓球，无聊时也玩玩游戏。

3.我的专业

我所学的专业是计算机应用。我曾经对于该选什么专业作为我接下来的学习目标犹豫过，但是当我真正选择了之后，反而没有了那些纷杂的想法，只留下了一个。那就是既然选择了这个专业，就不能后悔，就要对自己的选择负责到底。

4.我的优点和缺点

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

缺点：缺乏社会经验和实践经验。

5.我的swot分析

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

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

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

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

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

1.第一阶段——探索阶段：学生

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

2.第二阶段——入门阶段：应聘者

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

3.第三阶段——新手阶段：实习生

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

4.第四阶段——发展阶段：任职者

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

其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

**中职职业生涯规划书篇四**

导语：下面小编为有需要的朋友推荐中职生职业生涯规划，欢迎阅读!

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

一、全面了解自我。

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

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

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

总之，充分认识自己，对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

二、确定职业目标。

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

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

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

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

三、规划发展目标。

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

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

1、目标必须是“跳一跳”才能获得。

“跳一跳”，即必须为之付出努力、必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的。

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

2、目标要切合实际。

阶段目标通过努力能达到，可望又可及，不能脱离自身条件，不能脱离社会现实。

天上的彩虹很美，如果让我们把它摘下来，这是不可能实现的。制定阶段目标，不能把某种不切实际的欲望当作要付诸行动的目标。否则，这样的目标必定指向失败。

中职生在制定阶段目标时，要根据阶段目标对职业能力、思想品质、日常行为习惯等方面的要求，制定与自身兴趣、性格、能力等个性特点相匹配的目标。脱离自身条件，脱离社会现实的目标是不可能达到的。

3、目标要具体、明确。

阶段目标要十分具体，不仅要表明需完成的任务、所能达到的状态，还要列出措施，并保证措施明确、得当、有可操作性，切忌空洞、不着边际。

中职生在制定阶段目标时，要有比较明确的时限，或者3-5年，或者1-2年，如果没有具体明确的要求，就等于没有目标。只有具体、明确并有时限的目标才具有行动指导，才会有激励的价值。

阶段目标是实现职业理想的重要保证，而各阶段目标之间的关系应该是阶梯形的，前一个目标是后一个目标的基础，后一个目标是前一个目标的方向，所有的阶段目标都指向远期目标。

四、不断调整目标。

要使职业生涯规划行之有效，就应该对职业生涯规划的具体内容和计划的实施情况进行定期检查，及时发现各种情况的变化，不断地进行自我反省，从而修正职业生涯目标，改进职业生涯策略，更好地实现自己的职业理想。

中职生要实现自己的职业理想，在进行职业生涯规划时，必须与时俱进，在不断学习提高的同时，还要根据职业发展的动态，适当调整职业发展方向。三百六十行，行行出状元，只要有科学合理、合身的职业生涯规划，相信中职生也一定能获得成功。

上有高校生，下有中学生，中职生一直扮演着 鸡肋 的角色。初出校门，步入社会常常是碰了一个又一个冷壁。随便走进一个人才市场，那些招聘信息上，学历要求一栏，多是 大专以上学历 。而那些学历不限的工作，90%以上是小学文凭的人也可以做，基本待遇普遍很低，而要求中职学历的，几乎看不到。从表面上看，如果愿意 undefined undefined低就 ，一些没学历要求的工作应该不难找，但实际上，很多企业主反而更愿意聘请初高中或小学文凭的，而且这种竞争反而更激烈，符合条件的人太多了，一伸手就是一大把。

--这是一个即将毕业的中职生的就业困惑。

近些年来，在社会对人才的要求越来越高，的确对中职生的就业起了一定的制约作用，但是起主要作用的还是每位中职生自身，这是内因。社会上，本科生输给中职生的例子不是没有，一位招聘经理曾说过： 很多时候，学历在实践中已不是重点。如何用最小的劲做最大的事才是用人单位关心的。 可见，中职生不断 武装 自己，增加实践经验才是正道，是金子总会发光的。

一个人的择业目标是否能够实现，除了个人才能、经验、机遇等条件之外，还取决于个体的职业期望是否合理。人的一生中，对职业的认识是不断发展的，随之的职业期望也在不断发展。中职生的年龄一般不足 19 岁，身心都还不成熟，但他们马上面临就业，所以对于中职生而言，客观准确地制定自己的个人职业生涯规划自然是必不可少，这样能使自己逐渐形成科学、合理的职业期望，有利于发挥自己的优势，扬长避短，顺利走上工作岗位并能很快适应和发挥个人的潜力。一个中职生在某种意义上已经落后了本科专科生，所以更要用 后天 的努力来弥补 先天 的不足。

认识自我是基础

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的.分析。认识自我无论在什么时候，什么地方都是一个人所必须掌握的。只有认识了自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的长处短处，才能按照自己的这些特点来找到真正属于自己的东西。职业选择也一样，比如说，自己天生好动，比较粗心，就不能选择会计这一职业。但很多人在当初选择职业的时候并没有考虑到自己的兴趣或性格，而直接考虑的是这个职业在社会中的地位或外界人员的影响。一时的选择错误，不免夜点遗憾，但是自己可以利用课余时间再去学习一些自己感兴趣的专业。笔者有位朋友，由于中考失利，考进了一所中职学习会计方面的知识，但是他一直对电脑感兴趣，课余时间就不断地学习-些计算机知识，现在他在一家民营企业里担任网管，而他的工作绩效并不输于同行的本科生。可见，充分认识自己对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

自我定位很重要

完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位。无论是本科生还是大专生，或者是这次讨论的中职生，都需要给自己一个定位。只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到;定得太低，又觉得无法展现自己的能力。

那如何来做个合理的定位呢?如果说认识自己是属于 5w法 的第一个：who am i?(我是谁?)那么对自己的评价就属于中间3个w。即what will i do?(我想做什么?);what can i do?(我会做什么?);what does the situation allow me to do?(环境支持或允许我做什么?)

研究表明，目前中职生中普遍存在着一些不利刊顶利就业的职业心理，如：

依赖心理--认为找工作是学校和家长的事。

自卑心理--认为中职生没有什么前途，努力也没有用。

职业心理定式一一认为自己只能在所学专业范围内找工作。

勉强心理--反正也找不到什么好工作，学校推荐的工作即使不满意也只能接受。

如果抱着这样的心态，即使机会作在面前，也无法好好把握住。如果你一毕业就想工作的话，就必须经常出去跑跑，了解人才市场的情祝。然后自信地去应聘自己觉得可以胜任的岗位，把自己最出色的一面展现给用人单位。如果学校有机会介绍工作，那更应该在工作岗位上出色地表现，边实践边学习，争取能够长时间地留在那工作，即使公司没有留下你，你也算拥有了一段工作经验，这也是一种财富。如果介绍的工作不满意，也不用勉强接受，这对一个初次踏上工作岗位的人来说没有太大的益处。有点必须说明，专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。

每个青年人都想成就一番事业，但是成功者是少数，多半人不能如愿。是这些人没有努力?没有奋斗?不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为啥呢?由于人惹事业的发展需求技术与办法。这种技术与办法就是职业生涯计划。职业生涯计划能够帮忙青年人成才，是青年人成才的有用办法。

现在的我是在学习计算机专业，现在的知识完全不够我的学习，因此我必需从课外获取更多的知识，为此立足于社会。

所谓确定目的就是：现在的咱们即将走向社会，面对着两者选择，第一，继续就读;第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位!现在，咱们更应当确定自己的目的，选定自己的人生道路!

个人职业生涯计划设计的基础是对自我的琢磨，因此第二就应当学会认识自我;

所谓认识自我就是：现在的咱们即将走向社会，咱们首先要晓得自己的价值何在?自己的能力何在?自己的特点何在?自己的兴趣喜好何在?自己的气质，修养何在?因此咱们就更应当学会自我认识，职业选择也一样，好比说，一个人天生好动，比较大意，那么他(她)将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响!因此咱们中专生，在确定自己的专业的时候，就应当思考自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨!

所谓的合理的定位就是：现在的咱们首先确定咱们还只是一名中专生，现在来说，只要定位，你才干感性地去选择职业。这个定位很有讲究，假如定得太高，工作找不到;定得太低，又以为没法展示自己的能力。因此心理学家指出：专科生以为自己不如本科生，是由于他们用自己的弊端去和别人的优点来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较偏向现实操纵方面的，这点就是专科生的优势。因此在计划职业生涯时，必需思考到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，咱们明白更多，现实操纵能力更强。因此合理的定位是咱们计划人生的重要阶段。

所谓制订更高的目的就是：单单一个中专文凭是不可以满意咱们自身的，因此咱们现在不单单学好现有知识，更应当掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个舒展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏!

最后一步计划就是学会我思我悟，因此我的第五个计划是我思我悟;

所谓的我思我悟就是：当我的计划有了一丁点的成功之后，我就应当总结一下，下一步我该如何做，我该如何去领悟更高的境界，我该如何去思索我接下来的应当做的事情，这些都是咱们应当做的，好比说，当咱们的学习和工作都有了更进一步的提高，咱们应当如何去安排更多的时间去放松咱们的 脑细胞 或者是如何去进一步的向上发展等等，这些都是咱们应当学习和思索、领悟的!

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，，咱们必不比本科生差，只要咱们努力，只要咱们信任自己，只要咱们有一份自己的职业生涯计划，我信任是金子总会发光，咱们自己的将来咱们自己来选择，自己来计划!

**中职职业生涯规划书篇五**

现在社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。

我国现在社会政治稳定，经济发展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放更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，并争取最好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最大的发挥，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。

**中职职业生涯规划书篇六**

作为一个中职生，我们更早一步地规划未来，制定目标，为自己即将踏出社会作铺垫。在这个时候，如果对自己的目标不清晰，就好像上司说随时裁员，微软离破产永远只有半年，医院告诉家属病人可能随时醒来，又可能永远不醒。未来一片迷雾，让人心里永远定不下心神，又怎么能好好学习好好工作呢？由此看来，制定职业规划对于我们中职生来说有多么重要与不平常啊。

现在这个社会，职业规划必不可少，现在的学习是为了将来的生活，为了未来能在社会中安稳地生存，只有试着为自己拟定一份职业规划，才能将来在社会上立足时不慌不忙，冷静地照着自己设计好的路线走，不必愚蠢地浪费时间，。中国是个人口拥挤的大国，就业难是个普遍的难题，若此时不为自己先布置好前程，又怎么能到时再社会上占据一席之地？因此，我在此为自己写一份职业规划书，设定目标，才有动力。

自我认知

经过对自身良好的剖析，理性的思量，我透析自己的性格，更全面地思考了未来，于是，我写下了如下的职业规划书：

职业兴趣

人的一生中，理想总会随着思想的成熟而变化。从很小的时候开始，我就拥有了许多理想，但小时候的离奇梦想，又怎能搬到现实当中来，所以，经过深思熟虑后，我下了决心，选定了一个明确的目标——平面设计师。

我喜欢绘画与计算机，从小就喜欢设计各种各样稀奇古怪的东西，我相信，我的兴趣爱好能够成就我的职业，因为这便是我的职业理想，我热爱它。

我现在是一个平面设计专业一年级的在校读书的中职生，正在初步学习素描和计算机，下个学期，将开始学习我期待已久的平面广告设计课程，我将一丝不苟，专心致志地学习，不荒废时间，定要为将来打好基础，做一个优秀且出色的平面设计师。毕业后在深圳找一份设计师的工作，实现自己的终极目标，开始新生活。

个人特质

在下，是一个典型的双子座女孩，好奇心特别强，接受新事物快，喜欢打破常规，这对于设计新事物，有着很大的帮助，我认为自己非常适合平面设计这门专业，而且一定能胜任。我的性格是比较温和，低调，有责任心，有公德心，与周围的人相处非常融洽。在学校，我是个幽默，调节人际关系强的人，老师交给我做的事情，一定全力以赴，做到最好，经常得到老师的.赞赏。班里时常要求我们设计手抄报，开动我们的思维，为此，我愈来愈喜欢这个专业，我对自己设计出来的东西，有成就感。

职业价值观

我认为，先就业，在择业，是最好的就业方式。先就业，再仔细地寻找与自己最匹配的，最适合自己的工作。这份工作，不一定要高薪，不一定要高职位，最重要的是自己喜欢，并且合适自己，自己能掌握得当。同时，仍旧要不断提高自身素质，学习更多的能帮助提升自己专业的技能，锻炼自我，丰富生活，为自己创造一个美好的未来。

所以，一开始，我只希望进入一家广告公司当一个小的设计师，待自己能力得到一定的提升后，再一步一步往高处走，继而创业。

胜任能力

优势

1性格外向却温和，人缘好，待人处世成熟，责任心强，有耐心。

2兴趣广泛，接受新事物极快，写作能力甚强。（曾得过全国作文大赛奖项）

3专业基础扎实，知识了解范围广。

劣势

缺乏实际工作经验和社会经验。

职业认知

家庭环境分析：我出生在深圳，父母是普通市民，做做小生意，家里经济能力不太好。我自知这一点，所以从小独立意识就非常强的我，从初中开始就学会利用暑假寒假的时间，找临时工作。虽然家里条件不太好，但从小到大，我受的却是最好的教育，爸爸妈妈希望我勤奋努力，自立自强，他们自己亦为了生计而奔波劳累，为了我和弟弟的学业。父母总是无条件为我们付出，把希望寄托在我们身上，愿我们以后走的道路能够通畅。一个平凡的家庭，一个平凡的我，都很幸福，很无忧无虑地生活着。家人给我的不离不弃，是我拼搏的最大动力。

一个平凡的我，都很幸福，很无忧无虑地生活着。家人给我的不离不弃，是我拼搏的最大动力。

我的家人们，都非常支持我学习平面设计这项专业，他们认为只要是我的理想，我就一定能学习得很好。

学校环境分析：我所就读的是光明第二职业技术学校，学校设备齐全，并且能够为我们提供社会实践机会，能使我们尽快适应社会。

社会环境分析：社会上现在经济不景气，许多大学生毕业后找不到工作。我生活在深圳这个人口众多的城市，找工作更是难上加难。所以，作为一个中职生，应该意识到竞争的激烈，不要好高骛远，应该时刻提高自身综合能力，加强技术能力，具备良好的社会适应能力。唯有不断增强自身能力，才能在这残酷的社会中占据一席之地，实现自己的理想。

**中职职业生涯规划书篇七**

现在社是一会个经济迅速开展的社会，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根底，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，为社会做出更大的奉献，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拟活泼开朗，有时候又比拟内向，不太善和同学交流;喜欢听歌，但不会唱歌;还是比拟喜欢运动，比方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，通常是前半学期比拟积极，后半学期就开始懒惰了，导致成总是不理想绩。比拟喜欢做各种实验。

2、我的性格是具有双重性的，在做事方面有时很马虎比拟的轻率，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梦想。在以后的学习工作中，我要努力改良自己的缺乏发扬自己的长处，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良，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，英语比拟差，我想我的逻辑思维有较好的潜能。

5、自己职业性向确实定，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送，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效劳社会。

我国现在社会政治稳定，经济开展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放更将为经济开展注入新的\'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。医生是比拟稳定的职业，虽然也有很多风险。质检是相比照拟冷的职业，比拟难找工作，而且工资比拟低。

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，并争取最好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缺乏，积极发扬自己的长处，拟补自己的缺乏，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。努力改良自己性格的缺乏之处，在学习中使自己的潜能得到最大的发挥，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，来适应日以剧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!六、评估和回馈：

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根底。

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。

**中职职业生涯规划书篇八**

光阴如箭，高中的生活好像还在眼前，而我却真实的坐在了xx中职的课堂里。在高中的时候，为了高考这个唯一目标，我们埋头苦读、努力学习，不断的拼搏，甚至放弃了很多有意义的活动，错过了很多能锻炼自身的良机。时至今日，目标已经实现。进入新的学习殿堂，我们不应该再像高中那样只顾学习，我们应该有自身的计划，这也是作为一个新生首先考虑的问题。

初次来到中职，很兴奋、也很茫然，我会时不时的审视中职和专业，然后对自身的中职学习生活进行各种各样设想。面对当前严峻的就业形势，面对着社会对中职生综合实力的要求，深深感到中职带给我的不是高考后的轻松和快乐，更有着压力和竞争。

从高中时代进入中职时代，我们的学习和生活方式发生了较大的转变，作为新世纪的中职生，我们不但要抓好学习，还要抓住机遇，迎接挑战。

在上课的时候要认真听讲，做好课堂笔记，课堂上争取弄懂老师所讲的内容，认真思考，消化吸收，变成自身的东西；再次，做好课后复习，课后复习时巩固和消化所，学知识的重要环节。对照课本和参考书，对所学的知识归纳和总结，去其糟粕，取其精华，温故而知新，形成自身的思路，把握知识的来龙去脉，使知识加完整。

另外，图书馆是提升学习成绩必不可少的组成部分，通过大量阅读书籍，拓展知识面，再加上课后作业的`认真完成，进一步弥不了学习的不足。

随着社会发展，竞争越来越激烈，社会对中职生要求也越来越高。作为中职生，提升自身的综合能力是势在必行。就我个人而言，我应该做好以下几个方面：首先，我要尽快的适应新的学习、生活环境。这对于一个新生来说，我觉得这是非常重要的一环。其次，要积极了解并关注所学的专业，多搞一些与专业相关的活动，以更好的掌握专业知识为考研及进入工作岗位打好基础；再次，充分发挥自身的特长加入到学生会、社团等团队中，使自身认识更多的朋友，学习到更多的专业外知识，是自身的综合能力不断提升。

最后，我认为要保持不错、健康的心理，善于排除不良的情绪，与同学平等对待，真诚相处，虽然我们来自不同的地方，有着不同的生活方式和志向，但我们毕竟将要一起生活学习4年之久，这将是我们终生难忘的美好记忆。

中职是人生的关键阶段，做好了中职规划，握好这一阶段每个“第一次”，走好每一步，实现自身的每一个梦想，让我们的中职生活过得更充实、更美好。

**中职职业生涯规划书篇九**

当代中职生正处在一个充满竞争与变革的时代，他们无不渴望自己的人生能顺利通达成功。当每个学生对未来满怀期待或对就业感到迷茫时，他们都会想到同一个问题：我将选择什么样的工作?我该怎样为自己的成功做好思想、心理和技能上的准备?其实，从那一刻开始，他们就在思考自己的。

由于中职生阅历和社会经验的局限，对自我和社会往往缺乏全面的认识，在走上社会之前内心很容易产生各种各样的矛盾和冲突，这些都会制约他们的生涯发展。“职业教育就是就业教育”，在当下严峻的就业形势面前，要让学生学会审时度势，实现顺利就业，走好职业生涯第一步，开设生涯规划这一课就显得尤为重要。

另一方面，传统教育关注的重点是人在社会化早期所应掌握的基本知识和基本技能，对学校教育与社会的连接较为忽视。而生涯规划教育恰恰跨越学校教育与社会之间的“鸿沟”，在注重了社会化过程中的一般知识和技能的传授与培养的同时，职业规划更加关注每个社会化个体间的差异性，注重个性特征的发展，依据每个人的兴趣爱好、心理特质、身体条件而进行特殊知识与特殊能力的传授。因此，生涯规划教育本身充分体现了在以就业为导向过程中的“以人为本”，强调人的自我成长，强调人与环境的协调与互动，这与时代和社会发展的要求十分吻合。

基于这样的认识，上海经教育部批准率先试行职业生涯规划课程，将该课程的开发与试验纳入《上海市中等职业教育深化课程教材改革行动计划(20\_\_～20\_\_)》之中，并于20\_\_年9月起，在上海市商业学校等5所中职学校展开教学试验和跟踪调查。与此同时，上海在借鉴国内外职业教育课程开发成功经验的基础上，编制了具有地方特色的《中等职业教育专业教学标准开发指导手册》，其中以发展为目标来明确职业定位成为中职课改的先进理念。我们认为，学生的职业生涯发展是实现其自身发展和社会发展需要的结合点。专业定位要立足于学生职业生涯发展，尊重其基本学习权益，提供多种选择方向，使他们获得个性发展与工作岗位需要相一致的职业能力，为学生的职业生涯发展奠定基础。

上海的职业生涯规划教育从新生入学开始到毕业，根据不同年级确立不同的教育内容、目标和方法，选择恰当的培养方式和途径，构建起全程指导的职业生涯教育体系，让学生在认识自我、认识专业的基础上完成规划设计。这样的实施过程，突破了“季节性促销”的短视行为，转变了以实现学生就业安置为目标的思路，坚持“以人为本”，从学生的终身发展出发规划人生;这样的教育理念，从发展性视角关注了学生的前程与未来，帮助他们获得面向社会和未来的可持续发展能力，并把教育与人的成长和价值实现联系起来。

正是由于较早地将职业生涯教育纳入课程改革体系，才使上海中职在突如其来的全球金融危机面前，有了沉着应对的底气。不少学校在创造性地实施生涯规划课程的过程中，还展开全程化、全员化、专业化、信息化、个性化的职业指导工作，使上海中职毕业生就业率和就业质量保持稳定。有些学校还将开展职业生涯规划教育同科学研究相结合，作为学生树立正确的职业意识、创业意识及职业理想的主渠道，职业指导和生涯发展规划课程也因此成为学校教学中最受学生欢迎的课程之一。

亚里士多德曾说：“人生活的意义在于是否正在寻找和追求自己的目标。”我想，本身就是一个动态的不断发展变化的过程。生涯规划不是应变之策，而是让每个学生学会“经营”未来，真正有效的生涯规划，将有利于明确人生未来的奋斗目标。为此，上海中职今后将进一步完善职业指导和生涯规划体系建设，造就出一批批既具有从业需要的知识和技能，又具有良好的职业适应能力和开拓、进取、创新精神的中等技术人才，为推进上海“四个中心”建设、发展先进制造业和现代服务业提供强有力的支撑。

**中职职业生涯规划书篇十**

：职业生涯规划教育的功能和内容不足。大多数中等职业学校的职业指导工作主要是围绕毕业生展开的，对学生气质内涵的分析、就业观和价值取向的引导、自我兴趣及性格特长的探索、自我能力及自信心的培养以及人际交往能力、团队合作精神的培养等方面是欠缺的。

中职生 职业生涯规划

1.1教育对象的分析。

尽管国家大力提倡发展职业教育，但目前来看中职学校的生源情况却令人不是十分乐观。大部分学生择进职校的初衷很盲目，76％的学生是因为“成绩不好、考不上普通高中”，10％的学生是为了“毕业后能尽快地找到工作”，而真正为“掌握一种技能”而进职校的学生仅为8％，还有6％的学生根本不想学，是父母不想让孩子过早的走入社会“逼”着上职校的。这部分学生普遍存在基础薄弱，学习兴趣不强，自我约束能力差，学习的积极性、主动性不够，对自己学习目标不明确，对自己所学专业缺乏应有的认识，对自己缺乏合理的认知，对自己的未来与前途缺乏必要的信心的特点。

1.2中职生生涯规划的现状。

职业生涯规划(career planning)，起源于20世纪初的美国，20世纪90年代中期从欧美国家传入我国。教育部从中职学校实际出发，在20xx年将职业生涯规划列为中等职业学校德育课必修内容，20xx年《职业生涯规划》被确立为一门独立设置的德育必修课，对20xx年秋季入学的新生实施教育。因此关于中职生的职业生涯规划在我国可以说是刚刚起步，一切还都处于探索阶段。尽管为了帮助中职生就业，各学校也采取了不少措施，如开设了就业指导讲座，开展了就业指导咨询活动等，但大多停留在有关面试经验介绍的层面，而未触及整个职业生涯的规划。在中职学校中从事职业指导工作的大多数是由思想政治教育课教师来担当，还有一些是从事学生招生就业的.行政人员，他们几乎没有受过专业训练，而一些教师本身就缺乏对职业生涯规划的深入了解与研究，缺少对新知识、新信息、新工艺、新规范的了解，本身又大多是直接从“大学门”进“学校门”，可以说是没有在企业、商场上进行专业工作和商场创业磨砺的实践经历的，教学中往往不能将市场对专业能力的要求与职业生涯规划的教学紧密结合起来，致使他们对学生的职业生涯规划指导性不强，指导质量不高，导致无法开展诸如学生求职心理辅导、职业咨询和职业倾向度测试等个性化的求职指导，及相关职业测评工具的的使用和测试报告的解读，使教学效果大打折扣。虽然各个学校对于职业生涯规划教育的重视程度逐渐加强，在落实开展的过程中方法和手段单一，主要依靠的是一周一节的德育课，教师在授课的过程中往往受课时的限制导致一言堂、满堂灌，对学生而言缺少实际的指导意义，而有针对性的逐一辅导难度又很大。

当代中职生正处于充满竞争与变革的时代，他们无不渴望自己的人生能顺利成功。面临着众多的高校毕业生的冲击，虽然近年来中职生就业率一直保持着较高水平，但有一半以上的毕业生初次从业岗位与所学专业不对口，52％的毕业生在初次工作半年内就更换了工作岗位，可见中职生就业质量不高。因此加强对中职生进行职业生涯规划的指导显得尤为重要。

2.1中职生职业生涯规划教育是社会经济发展的客观要求。

20世纪后期以来全球的经济结构、经济形态与经济增长方式都呈现出了新的时代特征。科技迅速发展，资讯及知识日新月异，成倍增长。市场经济蓬勃发展，一切生产活动都要依据市场需求进行。企业必须按照市场需求及时调整产品或服务，这就导致了企业对人才需求的易变性。人们的职业从单一化、终身化的职业走向综合化、多样化职业。在这种形势下，中职生不能仅以毕业后找到一份工作为满足，而更应立足于整个人生来思考自己适合从事什么职业，从事这一职业有哪些要求，在这一职业领域要有怎样的发展，进而规划自己在学校的学习和生活，把自己的人生发展与社会变迁紧密结合起来，做到最好的人职匹配。要做到这些，对中职生进行那个职业生涯规划教育是必不可少的。

2.2中职生职业生涯规划教育是中等职业教育本质任务的要求。职业教育就是就业教育，这是常人所理解的中等职业教育的主要任务。

倘若仅以此为指导，那么我们在职业教育的过程中将会只注重职业技能的培养，而忽视对学生的动机、兴趣、情感、意志和性格等培养，那我们培养出来的只能是符合一时之需的“机械式”工人。无论是个高等教育还是职业教育尽管培养的具体目标有所不同，但其最终追求的都是为了实现人的全面发展。所以职业教育不仅要交给学生掌握一种在社会生存的技能，还应承担起培养学生全面发展的使命。职业人的全面发展，除了职业专业技能这一硬件条件之外，还包括职业道德素质、职业发展能力、职业纪律观念、职业规范要求等软件。中职学校通过对学生职业生涯规划的教育帮助学生培养规划自我职业生涯目标、选择自我职业生涯发展道路、管理自我职业生涯发展过程的能力，促使其拥有终身学习、自我心理调适的能力以满足学生就业和职业生涯发展及自身发展的需求，为学生拥有成功的职业生涯服务。3中职生职业生涯规划教育是提高中职生个人综合素质，满足自身发展需要的要求职业生涯规划教育向学生展示了职业生涯发展的形态，帮助学生充分认识自我，了解自身条件和发展方向，发现自己的优势和劣势，了解职业对从业者素质的要求，分析自己与之匹配的程度，选择适合自己的生涯道路，确定生涯目标和规划人生的发展历程。因此，职业生涯规划的过程是在对自己的优势和劣势进行综合分析后，确定目标，并为实现目标不断努力，使各方面能力都得到锻炼和提升的过程。这一过程会在无形中就增强了中职生的综合素质，提高其竞争力。中职生最终必将走向社会，他们只有在社会中寻求和争取到最适合自己的位置，最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，才能充分发挥自身的潜能，实现自身的全面发展，职业生涯规划的历程对于一个人的人生至关重要。

[1]王艳敏.中职学生职业生涯教育探微[j].职教论坛，20xx.

[2]王炜.浅谈如何指导中职生做好职业生涯规划[j].中等职业教育，20xx（16）.

**中职职业生涯规划书篇十一**

我的名字是班竹，而我的名字意思是做一个有思想有道德的人，同时也要像竹子一样挺拔、坚强。我今年\_\_岁了，是一名中专生，虽然还没有工作经验，但是我会认真仔细的对待每一个工作，把他们当作朋友来看待，所以我相信我会做好。我喜欢空闲时间读一些书，来充实自己的知识，更有信心来面对将来的挑战。

分析自己所处的环境和变化趋势

我生活在一个四口之家，父亲很温善，从小教育我们要做一个诚实的人。而母亲也很善良，我非常爱我的家庭。现在父母年纪大了，身体也不如从前了，以后的生活只有靠自己，不管站起来如何困难，我都要努力去面对每一份挑战，我坚信，功夫不负有心人，谁笑到最后谁就笑得最甜。

目前，随着社会经济的了展，而我国的大学教育基本是专业教育，社会人才选拔也基本采用专业与学历相结合的模式，要使自己在激烈的竞争时代立于不败之地，只有努力学好专业知识并要不断求索，才能找到一份好工作，才能有实现理想有一个自己的美丽人生。

分析自我的优缺点及应对方法

我的优点是诚实，做事认直负责，自己的事自己完成，从不推给别人。我喜欢和朋友们一起学习，并且能把快乐带给大家，大家都说我很幽默，所以我要把更多的快乐带给大家。我的缺点是放假期间爱睡懒觉，但是在上学期间从没迟到旷课的纪录，所以我要改掉睡懒觉的习惯，每天坚持锻炼，做一个身体健康的好青年。分析自身条件及将来的职业目前自己还是个职业生，还没有工作经验，对服务的行业还不熟悉，专业技能也不熟练，但是我坚信，只要努力的学习，将来我一定能做好。

我所学的专业是会计，我很喜欢这个专业，我认为它是一个服务行业，因为我从小的梦想就是要服务于大家，只要自己的能力能达到，我要用最真诚的微笑来迎接一位顾客。

确立职业目标

我的专业是航空票务，我要用最好的服务质量去服务每一位顾客，做一个对社会、对国家有用的人。

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

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

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

实现我的职业生涯目标对我的职业道德素质的要求首先是要做到成信，说到做到。还要有吃苦耐劳的精神，不能轻言放弃。三是要爱岗敬业，对本职工作尽职尽责。四是要做事办事公道，还要真心实意的奉献。

我已具备的职业道德素质

我虽然不是最高尚的人，但是我有诚实守信的道德。从来没有多欺骗、利用过别人。也正是因为如此，我才拥有了更多的朋友和快乐。无论做什么事，我都非常认真，从没出现过差错。所以我一会更努力的学习来充实自己。

我尚不具备的职业道德素质

我没有吃苦耐劳的精神，但是我一定会坚持到底，无论做什么事都要坚持，生活工作中难免遇到挫折，只有相信自己的力量，才会有坚持不懈的追求目标的勇气。我应该怎样去培养自己的职业道德素质我要利用课余时间来读一些关于成功企业家的经历，把他们当做我的榜样，还要认真听取别人的意见。正如搏击商海的日本松下公司的创始人松下幸之助说过的，细心倾听他人的意见，这样才能有成功的把握。我要多培养自己的思考能力与创新意识。每天定一个小目标，来培养自己的坚持不懈的精神。

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

**中职职业生涯规划书篇十二**

有学者研究表示，青少年对于职业的陌生感和职业生涯都有一定的困惑，这普遍存在于我国的年轻人中，他们对职业发展、人生成长感到十分迷茫。例如在就业时，学生对于今后会面对的工作环境、问题一无所知，甚至对自身的兴趣、爱好都没有一个鲜明的了解。这种问题，其实在中职学生入学阶段就已经有了体现，很多中职学生读了很多年的书，却不明白自己究竟喜欢什么，没有找到适合自己兴趣的东西，在就业之后，不断跳槽，不断调整。

很多人认为，只有进入了职场当中，才能够体现职业生涯的教育。事实上，职业生涯教育问题的重点不在于职业二字，而在于生涯二字。在很多的发达国家，职业教育又被称为生涯教育，这关系到一个人今后甚至一生的发展教育，其中不但有与职业有关的知识，更包括个人对社会的认识，个人对社会适应的方法。在这样的理念下，职业生涯教育更应被重视起来。

二、中职德育课在中职生职业生涯规划教育中的作用

1.是实现职业生涯教育规划的平台

根据中职各专业的课程设置，职业生涯规划与设计往往都排在新生入学的第一学期，而这时学生很多都还是懵懂少年，而且绝大多数又是应试教育的落榜生，对于个人前途，人生目标都没有形成正确的世界观、人生观及价值观，特别是农村的孩子更缺少和外界接触的机会，对于何是职业，专业怎样对应职业更是基本一无所知。那么在职业生涯中培养学生的人生观、价值观，十分有必要。每个人在职业规划上因价值观的不同会体现出差异性，价值观的不同，影响到职业的选择、面对职业的态度，最终会影响到学生从业中的选择和评判价值。职业生涯规划教育，需要通过一种有目的、计划和组织的方式来对学生进行职业生涯培养，促进学生的自我意识和能力开发，是对个体发展展开的教育活动。职业生涯教育中，包括了对职业目标，职业角色，职业设计等诸多方面，最后寻求最佳的发展途径，寻找最适合自己的职业。其目的在于通过对个体职业素养的提升，帮助学生更好地适应社会中职业环境的变化。

中职德育课是中职学生接受学习任务的必经课程，职业生涯教育是其中的重要教育内容之一。但是，很多学校的职业生涯教育课在德育课程中只局限于一种形式，其内涵并没有被真正地落实，许多中职学生在接受完职业生涯教育课后，并没有形成良好的职业目标，也没有相应的职业规划。那么相应的心理健康教育、职业道德与法律、就业教育与创业教育等中职德育课就成为了培养中职学生职业素养及正确人生观、价值观的主要渠道。加强学生的职业教育，促进学生的全面发展，德育课在其中起到一个重要的平台作用，全方面地实现对学生的职业生涯教育，以更好地实现学生在职业规划方面的能力提升。

2.是职业生涯教育顺应的方向

中职生的德育课程教育要求课程的主要任务，是实现对学生的思想政治教育、法制教育、道德教育、心理健康教育以及职业生涯教育，以全面地提升学生的思想素质和道德素质，更好地促进学生的发展。所以中职德育课程，是职业生涯课程应顺应的教育方向，结合德育课程中的内容，实现对学生综合性做人理念的灌输，融合当下的道德思想、政治理论，促进学生在职业生涯观念树立上，拥有正确的人生观、价值观、世界观，这样才能够真正地实现对学生的终身发展教育。

3.引导学生正确选择职业

根据调查显示，中职学生的毕业后的就业率高达95%，但是随着时间的推移，我们也慢慢发现，中职学生的就业质量普遍不高。主要表现为：一方面是中职学生很难找到与自己所学内容相符的职业；另一方面是工作的不稳定性，具体体现在中职学生愿意更换工作，跳槽现象普遍；第三方面是所学的专业知识及技能不强，很难胜任专业对口的职业要求。当然，还有一个重要的原因，就是工资待遇较低，企业给的月薪通常只在1800～2500之间，如果要想增加收入，就必须要高强度的加班，但是这又相应会减少他们自由活动的时间，于是就会不断的选择跳槽。就业质量低，主要是因为就业的盲目性导致的。盲目选择，就会使得学生对现有工作不够珍惜，加上工资待遇不好，使得他们更没有上进心，产生频繁的跳槽活动。学生在工作中缺乏动力、缺乏成功感，必然很难实现在专业上的进步，在职场上更难以提升，最终会降低个人职业发展的水平。教师要重视对学生的价值观教育，以更好地促进学生在职业生涯中的利用。这样才能够更好地激发学生在今后工作的潜能，提升学生的综合素质、职业能力、工作态度，以此来更新学生对工作的积极性，实现对工作的进取、创新，在今后的工作中创造更多的价值。

4.引导学生拥有正确的价值观

职业价值观被影响的差异千千万，职业价值观的不同使得人们在职业的选择、目标、态度上，都会有不同的选择和评判。中职学生就业之后出现的诸多不理想，最根本还是在于学生没有正确的职业价值观。职业教育就是就业教育，学生正确的人生观、价值观、世界观的形成除了德育课作为主要的教育和培养课程外，还需要各专业课程多渠道、多方位的教育和渗透，让学生了解社会、了解市场、了解专业所对应的职业要求，这样在学校他们才有明确的学习目标，学习才会有动力。而学生拥有了正确的人生观、价值观、世界观，就能帮助他坚定不移地走在职业岗位上，拥有良好的职业素养和能力，在工作中端正态度，不断提升工作的积极性，实现自我进取，自我创新，从而拥有更多的价值。

5、引导学生实现终身发展

中职的德育课程，要始终坚持为学生的终身发展所服务。中职学生就业之后，并不是中职德育教育的结束，而是验证的开始。中职学生在校园里接受了什么样的教育，在今后的工作中，就能够实现什么样的成就。目前，社会中普遍反映中职生就业质量不高，缺乏发展潜力。这也就预示着中职学生很容易在今后的社会中被淘汰。所以，中职教育现代化，要实现德育教育紧跟时代步伐，加强对学生的职业生涯教育，让学生拥有良好的个人状态，为其终身发展、持续发展做出良好的准备。

中职德育课，要紧紧围绕社会职业需求，贴近学生今后的就业需求，把德育教育与社会实践相结合，满足学生今后就业和创业的需要，为中职学生的终身发展，奠定基础。

结语：重视学生的职业生涯教育，是社会发展对中职院校提出的教育需求。中职教育要想不被社会所淘汰，就需要明确教育方向，确定中职职业生涯教育的作用，充分依托德育课程的优势，实现为学生终身发展所服务。引导学生拥有正确的人生观、价值观、世界观，保证学生在就业后，有更符合社会需求的就业观、择业观，甚至是创业观，有效提升中职学生的职业规划能力。

**中职职业生涯规划书篇十三**

1、建立正确心态：了解他人专长，放下身架、虚心学习。

2、业务素质：分析基础能力(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、轮岗、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：善于向优秀者学习、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。

成功的创业者，他们不仅在个人生涯规划上快人一步，更重要的是除了上述五个方面之外，还具有几个特质，使他们在实现目标时能超越他人：

在思考模式上：创新的思考模式、善用逆向思考、系统思考及价值导向思考;

在知识质量上：强调效能、国际化、稳健实在及预见性，建立终生学习的习惯，不断积累与实践。

在拟定行动计划时，有几点温馨提示是可以有效降低投资成本的：

1、个人随公司的发展而发展是一个大原则，背道而驰双方都不开心，又浪费彼此的时间;

2、争取获得组织资源，善于运用企业大量的培训机会;

3、利用公司内部轮调制度，争取横向流动轮换岗位的机会;

4、寻找导师或接近权力核心层人物，参与组织学习，更新技能、态度，并开发新的工作兴趣，展开跨业学习。

最后，如何有效做好个人职业生涯规划，并不建议完全否定自己、否定过去，而应该以既有成就为基础，准确评价个人特点和强项，并评估个人目标和现状的差距，准确定位职业方向，重新认识自身的价值并使其增值以发现新的职业机遇，或增强现有的职业竞争力，切记必须将个人事业与家庭联系起来，才不会成为职业生涯发展上的不利变数。

预祝各位早日进行职业生涯规划，深入挖掘属于自己的人生财富!

**中职职业生涯规划书篇十四**

上有高校生，下有中学生，中职生一直扮演着鸡肋的角色。初出校门，步入社会常常是碰了一个又一个冷壁。随便走进一个人才市场，那些招聘信息上，学历要求一栏，多是大专以上学历。而那些学历不限的工作，90%以上是小学文凭的人也可以做，基本待遇普遍很低，而要求中职学历的，几乎看不到。从表面上看，如果愿意undefinedundefined低就，一些没学历要求的工作应该不难找，但实际上，很多企业主反而更愿意聘请初高中或小学文凭的，而且这种竞争反而更激烈，符合条件的人太多了，一伸手就是一大把。

--这是一个即将毕业的中职生的就业困惑。

近些年来，在社会对人才的要求越来越高，的确对中职生的就业起了一定的制约作用，但是起主要作用的还是每位中职生自身，这是内因。社会上，本科生输给中职生的例子不是没有，一位招聘经理曾说过：很多时候，学历在实践中已不是重点。如何用最小的劲做最大的事才是用人单位关心的。可见，中职生不断武装自己，增加实践经验才是正道，是金子总会发光的。

一个人的择业目标是否能够实现，除了个人才能、经验、机遇等条件之外，还取决于个体的职业期望是否合理。人的一生中，对职业的认识是不断发展的，随之的职业期望也在不断发展。中职生的年龄一般不足19岁，身心都还不成熟，但他们马上面临就业，所以对于中职生而言，客观准确地制定自己的个人职业生涯规划自然是必不可少，这样能使自己逐渐形成科学、合理的职业期望，有利于发挥自己的优势，扬长避短，顺利走上工作岗位并能很快适应和发挥个人的潜力。一个中职生在某种意义上已经落后了本科专科生，所以更要用后天的努力来弥补先天的不足。

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析。认识自我无论在什么时候，什么地方都是一个人所必须掌握的。只有认识了自己的性格、气质、能力、兴趣以及自己的长处短处，才能按照自己的这些特点来找到真正属于自己的东西。职业选择也一样，比如说，自己天生好动，比较粗心，就不能选择会计这一职业。但很多人在当初选择职业的时候并没有考虑到自己的兴趣或性格，而直接考虑的是这个职业在社会中的地位或外界人员的影响。一时的选择错误，不免夜点遗憾，但是自己可以利用课余时间再去学习一些自己感兴趣的专业。笔者有位朋友，由于中考失利，考进了一所中职学习会计方面的知识，但是他一直对电脑感兴趣，课余时间就不断地学习-些计算机知识，现在他在一家民营企业里担任网管，而他的工作绩效并不输于同行的本科生。可见，充分认识自己对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位。无论是本科生还是大专生，或者是这次讨论的中职生，都需要给自己一个定位。只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到;定得太低，又觉得无法展现自己的能力。

那如何来做个合理的定位呢?如果说认识自己是属于5w法的第一个：who am i?(我是谁?)那么对自己的评价就属于中间3个w。即what willi do?(我想做什么?);what can i do?(我会做什么?);what does the situation allow me to do?(环境支持或允许我做什么?)

研究表明，目前中职生中普遍存在着一些不利刊顶利就业的职业心理，如：

依赖心理--认为找工作是学校和家长的事。

自卑心理--认为中职生没有什么前途，努力也没有用。

职业心理定式一一认为自己只能在所学专业范围内找工作。

勉强心理--反正也找不到什么好工作，学校推荐的工作即使不满意也只能接受。

如果抱着这样的心态，即使机会作在面前，也无法好好把握住。如果你一毕业就想工作的话，就必须经常出去跑跑，了解人才市场的情祝。然后自信地去应聘自己觉得可以胜任的岗位，把自己最出色的一面展现给用人单位。如果学校有机会介绍工作，那更应该在工作岗位上出色地表现，边实践边学习，争取能够长时间地留在那工作，即使公司没有留下你，你也算拥有了一段工作经验，这也是一种财富。如果介绍的工作不满意，也不用勉强接受，这对一个初次踏上工作岗位的人来说没有太大的益处。有点必须说明，专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。

每个青年人都想成就一番事业，但是成功者是少数，多半人不能如愿。是这些人没有努力?没有奋斗?不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为啥呢?由于人惹事业的发展需求技术与办法。这种技术与办法就是职业生涯计划。职业生涯计划能够帮忙青年人成才，是青年人成才的有用办法。

现在的我是在学习计算机专业，现在的知识完全不够我的学习，因此我必需从课外获取更多的知识，为此立足于社会。

所谓确定目的就是：现在的咱们即将走向社会，面对着两者选择，第一，继续就读;第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位!现在，咱们更应当确定自己的目的，选定自己的人生道路!

个人职业生涯计划设计的基础是对自我的琢磨，因此第二就应当学会认识自我;

所谓认识自我就是：现在的咱们即将走向社会，咱们首先要晓得自己的价值何在?自己的能力何在?自己的特点何在?自己的兴趣喜好何在?自己的气质，修养何在?因此咱们就更应当学会自我认识，职业选择也一样，好比说，一个人天生好动，比较大意，那么他(她)将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响!因此咱们中专生，在确定自己的专业的时候，就应当思考自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨!

所谓的合理的定位就是：现在的咱们首先确定咱们还只是一名中专生，现在来说，只要定位，你才干感性地去选择职业。这个定位很有讲究，假如定得太高，工作找不到;定得太低，又以为没法展示自己的能力。因此心理学家指出：专科生以为自己不如本科生，是由于他们用自己的弊端去和别人的优点来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较偏向现实操纵方面的，这点就是专科生的优势。因此在计划职业生涯时，必需思考到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，咱们明白更多，现实操纵能力更强。因此合理的定位是咱们计划人生的重要阶段。

所谓制订更高的目的就是：单单一个中专文凭是不可以满意咱们自身的，因此咱们现在不单单学好现有知识，更应当掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个舒展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏!

最后一步计划就是学会我思我悟，因此我的第五个计划是我思我悟;

所谓的我思我悟就是：当我的计划有了一丁点的成功之后，我就应当总结一下，下一步我该如何做，我该如何去领悟更高的境界，我该如何去思索我接下来的应当做的事情，这些都是咱们应当做的，好比说，当咱们的学习和工作都有了更进一步的提高，咱们应当如何去安排更多的时间去放松咱们的脑细胞或者是如何去进一步的向上发展等等，这些都是咱们应当学习和思索、领悟的!

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，，咱们必不比本科生差，只要咱们努力，只要咱们信任自己，只要咱们有一份自己的职业生涯计划，我信任是金子总会发光，咱们自己的将来咱们自己来选择，自己来计划!

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