# 2024年大学生职业规划字体要求(实用12篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-12-14

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。大学生职...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**大学生职业规划字体要求篇一**

生涯规划关于大学生建立成长政策有着十分首要的作用，这篇文章首要从拓宽职业生涯规划教育的内容和教导学生精确掌握职业计划的原则问题两方面论说做好其时大学生职业生涯规划教导职业。

大学生；职业；计划；教育

在工业化程度越来越高，社会分工越来越细，求职与职场比赛越来越剧烈的布景下，职业的选择和对职业生计的打开计划，对自己职业和人生价值的完结起到越来越首要的作用，职业生计打开计划对自己职业打开起着定向、引导的首要作用，特别是关于大学生团体在职业形势越来越严峻的布景下，在大学生中遍及职业生计教育，引导大学生建立起职业生计打开的自立知道，建立活泼精确的人生观、价值观和职业观念，显得尤为首要。

生涯规划关于大学生建立成长政策有着十分首要的作用，通常是在学生一入学就初步的，并贯穿于大学四年。生涯规划从短期政策来看首要指学业计划，从长时间政策来看首要指职业计划。具体到高校，生涯规划应当是一个长时间的进程，需求引导学生对自己四年的大学日子及学业和将来的职业作出合理的计划，还要区别不一样年级、不一样层次的学生，有关于性地打开职业，为学生供应全程、全方位的效力。20xx年国家教育部印发了《大学生职业打开与职业教导课程教育恳求》，以此为基本恳求，从大学生建立生计与职业知道、职业打开计划、前进职业才华、求职进程教导，职业习气与打开和拓宽职业将来六个方面着手，侧重学校化、社会化教育、坚持理论性与实习性相联络，从国内高校和大学生的实践状况启航，在内容和方法前进行了一定的立异[1]，既着重职业在人生打开中的首要方位，又注重大学生的悉数打开和终身打开。

大学生在做职业生涯规划时，大多会面临着这么的利诱，不知道计划啥，怎样计划，乃至对自己所学专业毕业后能从事啥样的职业都知之甚少。因此，做好其时大学生职业生涯规划教导职业，应当从拓宽职业生涯规划教育的内容和教导学生精确掌握职业计划的原则问题两方面下手，让大学生做好充分的思维准备，以削减职业选择时的苍茫和利诱。

对大学重生进行职业生涯规划教育，第一步就要处理重生对大学里“学啥”、“为啥学”的疑问，即打开专业思维教育，很多学生待到毕业时被问及所学专业该从事啥职业时还一脸的茫然，这显然是专业思维教育缺失所造成的。因此，对大一重生进行专业思维教育，对大学生四年的学习及整个职业生涯规划具有严峻的意义。

首要，经过专业状况教育，使学生了解所学专业的历史渊源、基本状况、打开现状和将来趋势，理解本专业的课程安排和具体恳求，便利学生分配自己的学习时间和学习方向，以便十分好地前进学习功率和学习作用。其次，经过本专业学生职业方法、优异毕业生打开状况等状况的介绍，激起学生对本专业的喜好，清楚学习政策，推动重生满腔热忱地投入到专业学习中去。再次，要教育一些将来打开的有关知识，如将来毕业后的职业打开远景等，让学生具有开端的职业认知，初步计划自己的将来，对自己的打开更有政策和思维准备。

对大学生的政策教育分为短期期间政策教育和长时间职业政策教育，短期期间政策首要指的是对不一样年级期间的学生进行当令地政策教育，在重生入学教育中，要引导学生清楚每一学年的学习政策，学校设置的大学四年培养计划、政策和课程设置每年都有不一样，所以每个年级的计划也不尽相同。

大一是探问期，重生应从速了解习气新环境、新学习和日子方法，有选择性地参加学生会和社团活动，融入团体中，练习自己的交流才华，了解本专业的培养政策和职业方向，初步接触、进行职业计划、建立职业知道。大二是定向期，学生应当悉数分析本身特征，清楚自己的喜好和政策，判定适合的定位，经过职业实习活动，对职业环境和职位进行探究，然后发现自己适宜从事的职业类型，经过参加社会活动练习自己的安排才华、团队协作精力等。大三是冲刺期，学生应当主动活泼地投入学习和日子，学会科学合理地安排时间，多参加与专业和政策职业、职位有关的社会实习，考取有关的职业资格证，在不断地实习中深化对自己的知道，有知道地进行才华、职业实质的前进和经历的堆集。大四是分解期，毕业生应当在职业或许考研之间做出选择，准备职业的同学应当充分运用各种渠道收集信息，了解职业政策、学习职业有关的诀窍和办法，调整好心态，以开畅而活泼的心态去迎接挑战。

四年的短期期间政策作用了长时间的职业政策，为长时间的职业政策奠定了基础，有关于性地教导学生开端建立学业政策和职业方向，还要教育他们拟定的职业政策和计划要有弹性，接近注重职业的打开变化，学会收集、分析影响生涯规划的信息，及时调整、完善职业生涯规划[2]。

经过专业和职业关于性强的欣赏、调查乃至实习，使大学生了解政策职业的特征、自己应具有的资格和才华条件、也进一步清楚自己往后的关键极力方向。丰厚大学生社会实习的内容首要可以从以下几个方面下手：一是充分运用好院系各方面的本钱活泼缔造社会实习和教育实习基地，将社会实习与专业学习和择业职业有时机联络起来，建立长效的实习练习渠道，让学生深化社会，领会社会中林林总总的职业，抵达对外部环境更为悉数、客观的认知。这应变成学校往后加强职业生涯规划教导的一个首要极力方向。学校应当有关于性地建立各类实习基地，学生可以经过实地实习接触到真实的职业环境，推动对职业的认知。二是安排一定计划的有清楚政策性的社会实习活动，比方暑期“三下乡”活动、进行校友访谈、公司访谈，生计人物访谈等职业领会活动，然后推动学生出色的社会实习知道。这些方法各异的实习活动，能使学生在了解社会环境和职业环境的一同，也进一步修改其职业定位，有助于职业生计政策的完结。

职业咨询之父帕森斯在《选择职业》一书中说到选择职业的两条原则，第一条是自我认知，第二条是职业认知。大学生只需在充分自我认知和职业认知后再去选择职业，才华选对职业，职业生计才不会走弯路。根据帕森斯提出的原则，大学生在选择职业的时分可以考虑遵照以下几个原则。

1、 职业计划与学业计划相联络的原则

大学期间学习，首要是专业知识学习。有关于中学，大学期间的学习时间宽松，自立性强，学生在学好专业知识的前提下，可以运用课余时间，打开自己的喜好喜好，拓宽自己的知识空间，喜好是最好的老师，大学生在计划职业生计时必须考虑自己的个性特征，珍惜自己的喜好喜好，选择自己喜欢的职业。

政策来源于实践，高于实践，是奋斗的动力，行为的方向，有必要经过自己的极力才华抵达的地步或规范，不可普通，要具有一定的挑战性，能起到激起自己潜能的作用。当然，职业生涯规划重在实行，计划时，也不可好高骛远，应当从自己的实践启航，联络社会打开的需求来拟定，具有可行性。为保证可实行，职业生涯规划政策应清楚、清楚，有主干政策和分支政策，实施进程开宗明义。政策和办法要有弹性或缓冲性，以便遇到环境变化时，可以当令调整。

大学生在选择职业时，要分析社会打开与社会需求状况，选择一些社会打开需求的职业才有进一步打开的潜力。当然，职业对每一自己而言，依然是一种营生方法，在获取自己福利的一同，也发明晰社会财富，为社会做出了贡献。大学生在选择职业时，首要要考虑自己预期收益，这种预期收益恳求能完结自己夸姣的最大化，也即是使利益最大化。

政策是行为的攻略，大学生只需进行了合理计划，建立一定的政策往后，才华逐渐培养和完善其学业和职业知道，然后进一步练习其学业和职业才华，并终究进步其综合比赛力。只需理解得知道到学生的利诱，有关于性协助他们，才华从根本上教导他们做好自己的职业生涯规划，才不会使大学生职业生涯规划课程流于方法。因此，拓宽职业生涯规划教育的内容和教导学生精确掌握职业计划原则是大学生职业生涯规划课的进一步深化基本前提，对大学生职业生计打开具有一定的实践意义。

1、 孟国忠，蒋理；立异教育方式，进步大学生职业比赛力[j]

2、 唐海涛；大学生职业生涯规划[j]

3、 李吉庆；浅谈大学重生职业生涯规划教育的必要性及内容[j]

4、 大学生职业打开与职业教导[m]，彭齐林等主编

**大学生职业规划字体要求篇二**

1、至少实习三次或者兼职三次：实习让你了解真实的社会需要，也让你比较了解相对爱好的工作。你可以在大一到大三的三个暑期实习，也可以在平时就寻找与获得兼职或者非坐班实习机会——有很多创意和设计类工作是不需要坐班的。建议你的实习与兼职不要集中在一类工作中，也不要仅限于与自己学习的专业对口的岗位。

2、四年中至少认识150个可以联系的陌生人：建议大学生都可以印自己的名片，在今天这个规模社交的社会中，名片也许是不多的可以与人保持联系的途径，而你如果给出名片就有了道义理由要求人家给你名片。一般而言，你每给出100张名片可以收回30张左右名片，其中你可以个大致与10%的人保持联系。大学四年，在听讲座、参加志愿活动、与朋友交往认识其他朋友中，你至少要发出500张名片，大致回收150张，你可以和其中15人成为比较熟悉的朋友，发展4-5人成为你的良师益友。

3、组织与参与3个以上学生社团、学生社会实践活动或者学生社会公益发展项目：当你代表或者作为组织成员的身份与你的个人是两个不一样的人格形象，不见得每个人都是团队活动能手，但是不要丧失与放弃发展自己组织人格的机会，而且很大社交机会与信息获得与组织行为有更密切的关系。

4、读240本课外书：我们普通人按照一个半月读一本书的普通速度，一辈子也就是读500本书左右，而我们要学会用快读法在大学里读完240本书，平均每学年读60本书，大致相当于每一周读一本书。有很多种快读的方法，其中最好的一种方法是一组朋友一起分工读书，然后用邮件分享读书要点，我们零点最近就用这个方法让员工用四个月读完110本书。

5、考察至少三个从未去过的地方：我说的是考察，就是了解一个地方的人情风情，而不只是旅游景点，认识风情也是一种增长见识的方式，可以扩大跨文化的能力。地方距离越远越好。也可以把朋友关系发展起来，这样一来可以交换行住资源，降低旅行成本。

6、尝试与掌握10条人情世故：我总结了现在依然流行的36条人情世故，在百度上很容易检索出来，我们每一个同学只要尝试学习掌握8-10条就很好了。80后与90后普遍不掌握人情世故，在这方面的技能会让人们感到我们特别容易能设身处地，而得到大家的认同。

7、每周尝试写一篇博客：把博客当成自我总结与反思的工具，也把博当成观察社会生活与周围人群的工具，博客的写作可以使得我们拥有流利的笔头表达能力与思维分析能力。如果我们每周至少写一篇博文，我们四年就能写240篇博文，如果你能把这样的博文精选一些编成一本成长日记附在你的求职简历后面，我相信你会显得非常独特。

8、尝试一次创业：你可以尝试一次学生创业，这可以是在淘宝网上开个小店，也可以在自己有兴趣或者专长的领域尝试创办公司，也可以尝试创办一个致力于社会服务的学生公益团体，如果让我再给个具体的目标，你要在大学四年至少挣到过自己的5000块钱。

我可以说，这八个指标你要是实现了一个，你就已经有个不错的开端，而且在同学中显示出特色；实现了3-5个指标就会表现得很突出，而且找个工作机会根本不是个问题；如果你能同时实现这8个指标，你就是无可辩驳的优秀人士，并且在步出校园的时候就已经非常接近于一个成功的职业人士。

**大学生职业规划字体要求篇三**

本站后面为你推荐更多大学生职业规划！

一、自我分析

“金无足赤，人无完人”，没有瑕疵的玉就不是美玉，每个人都有自己的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自己的优缺点有清醒的认识。

（一）、我的优点

1、乐观向上、大方开朗、乐于助人、积极进取。

2、善良、有爱心，待人热情、真诚。

3、有良好的道德素质，责任心强，尊敬师长，团结同学。

4、工作认真负责，能吃苦耐劳，艰苦奋斗，有团队精神。

4、细心谨慎，总是能发现别人发现不到的细节，防患于未然。

5、擅长手工制作，热爱生活。

6、兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。

7、忧患意识较强，做事情计划性较强。

（二）、我的缺点

1、注意力不集中，有时做事不能一心一意。

2、有时侯比较固执，比较倔强，不见棺材不落泪。

3、有时候优柔寡断，犹豫不定，做事不够干脆利落。

4、容易被日常生活中琐碎的小事乱了阵脚，进而影响更重要的事情，分不清主次。

5、太在乎别人的评价，意志不够坚定，不够坚信自己。

6、我的字写得不好，这也是一个缺点。

7、有时会很懒，以自我为中心。

8、社会实践的经验还不丰富，对许多方面的知识了解不够，且没有积极地去学习。

（三）、决心

将不足改善，让优势发扬！

（四）、格言

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，观天外云卷云舒。

二、环境分析

（一）、家庭分析

我出生在西北陕西宝鸡的一个普通的农民家庭，家里世代以种地为生，家庭条件一般。之所以选择医学这条道路，主要是因为家里人觉得医生是神圣而崇高的，而我本人又善良热心，喜欢帮助别人，所以就来到了医科大，走上了这条漫长孤独而又欣慰的医学之路。

（二）、学校分析

我就读于河北医科大学临床学院，河北医科大学位于河北省省会石家庄市，是一所具有百年历史和优秀医学教育传统的省属骨干大学，其前身是1894年清政府批准建立的北洋医学堂。1995年5月，由原河北医学院、河北中医学院、石家庄医学高等专科学校合并组建新的河北医科大学。20xx年，在教育部本科教学工作水平评估中获得优秀。目前，河北医科大学已成为集西医、中医、药学等学科专业为一体的综合性医科大学。河北医科大学具有较完善的办学条件。河北医科大学第一医院、第二医院、第三医院、第四医院、口腔医院等5所省级医院为直属附属医院，共开设病床8810张。河北省人民医院、唐山工人医院等14所医院为河北医科大学非直属附属医院，此外，学校另有60余所教学医院和实习基地。河北医科大学不仅是河北省的医学教育、医疗救治中心，也是河北省的医学研究中心。近年来，河北医科大学已成为河北省对外文化、学术交流的一个重要窗口。

（三）、社会分析

随着时代的进步，社会的发展，环境污染、食品安全、高压力等问题，导致病患人口数量持续提升，越来越多的人意识到健康的重要性，医疗服务越来越成为必需。20xx年我国执业（助理）医师为246.6万人，每千人口执业（助理）医师为1.82人，与欧美等发达国家相比，我国每千人口执业医师数还有较大差距，并呈现结构性失衡。可见中国医生还是很少。

三、职业分析

（一）、主要课程

系统解剖学、组织胚胎学、微生物与免疫学、生理学、生物化学、病理学、药理学、物理诊断学、实验诊断学、卫生学、内科学、外科学、神经病学、妇产科学、儿科学、耳鼻喉炎学、眼科学、医学心理学、大学英语、计算机应用、医学影像物理学、人体断面解剖学、医学影像设备学、医学影像检查技术学、医学影像诊断学、肿瘤放射治疗学、超声诊断学、影像核医学、介入放射学等等。

（二）、培养目标

培养适应社会主义现代化建设和社会经济发展需要、德高医精、基础扎实、知识面宽、实践能力强、综合素质高，具有创新精神，毕业后能在卫生医疗单位从事医学影像诊断、介入放射学和医学成像技术等方面工作的高级医学专门人才。

（三）、基本要求

本专业学生主要学习基础医学、临床医学、医学影像学的基本理论知识，受到常规放射学、ct、核磁共振、dsa、超声学、核医学影像学等操作技能的基本训练，具有常见的影像诊断和介入放射学操作基本能力。

（四）、就业前景

该专业学生毕业后，可报考医学影像学相关专业硕士研究生继续深造；可在各级各类医院、高等医学院校等部门从事医学影像诊断、放射治疗、教学、科研等工作。

（五）、就业现状

1、毕业人数在增加，就业难度逐渐加大

2、毕业生就业期望值过高

3、毕业生供需矛盾

（六）、理想

1、短期学业目标：完成大学所开的专业课程，做好在医院的实习工作，获得医学影像学专业学士学位毕业证。

2、长期学业目标：考取执业医师资格证，考取大型医疗器械上岗证以及相关的上岗证，争取进入三甲医院。

3、人生理想：成为引领时代的影像高级技师、执业医师。全心全意为病人服务，争做一名对社会有用的好公民。

五、结束语

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空，只有实践的目标才是有意义有价值的。然而现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人的心都有一座山峰，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！

作为医生这个特殊的行业，实践能力更是我们锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验是我们在书本上学不到的。

对于工作后的我们，更应该发挥自己的长处，利用我们的知识和行动服务于病人，并虚心和老医生学习临床经验，医生是个要不停学习的职业所以我们不可以放弃学习的时间，利用自己的年轻给自己充电。包括：思维能力、动手能力、组织能力、交往能力、管理能力、综合能力、创造能力，等等。

专业：医学影像学

班级：20xx级影像班1小班

学号：11\*\*\*\*

姓名：杨\*\*

**大学生职业规划字体要求篇四**

首先，在校期间，英语至少要过四级，普通话要拿二甲、计算机要过一级，所有的证件拿到，最重要的目的是拿教师资格证书，有可能的\'话通过自己不断的努力最好拿个英语六级。

其次，能很好的运用知识，通过见习、实习来培养教学能力，多参加学校的活动。

再次，暑假期间，可以当家教进行实习，这样也可以多接累经验。

最后，如果在毕业时成绩优秀的话，就打算考研。

二、长期计划

在学业结束后，去外面找跟专业相关的工作，首先从小学教师做起，积累经验，借用学校这个很好的平台来寻求更适合自己的职位，逐步来实现我的目标计划：先当小学教师，再当中学教师，一层一层往上爬。

未来人生职业规划：放眼未来找准位置

三、根据自己的兴趣和所学专业，本人特对未来五十年作初步规划如下：

a)、xx-20xxx年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。(具体规划见后)。b)、xx2-20xx年，熟悉适应期：利用3-4年左右的时间，经过不断的尝试努力和锻炼初步找到合适自身发展的工作环境、岗位，找到热情积极的工作状态，结交工作岗位上的好朋友，拓宽人际交往面。

要完成的主要内容：

(1)学历、知识结构：毕业前提升自身学历层次，毕业后立即找工作，如果没有合适的就考虑考研究生甚至是博士硕士，熟练掌握专业技能。计算机一级、二级过关，英语四、六级过关、还有尽全力考取英语口语资格证书、普通话过级、开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加社交活动如聚会，还有必要的健身运动，如散步、打羽毛球等，条件允许的情况下多参加回报社会的慈善活动，如积极参加救助贫困人群的捐助活动，献血活动等等。

（4)20xx-20xx年：找到了能够实现自己人生价值的位置，在自己的热爱工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，兢兢业业地尽忠职守于自己的岗位，拥有很多莫逆之交，怀有感恩社会的情感去回报祖国人民的厚爱，拥有能和我顺境时相敬如宾、举案齐眉并且逆境时相濡以沫的知心爱人，可爱健康充满活力的孩子，一样生活美满的亲人朋友。

首先，职业生涯规划要进行自我定位。自我评估与定位是职业生涯规划中最重要的环节部分，它决定着个人职业生涯的寻求方向，同时也决定着职业生涯规划的成败。求职之前先要进行职业生涯规划，进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要干什么、能干什么，自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可通过自我分析，评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观。

其次，职业生涯是一个时时变化的过程。当今社会竞争激烈，对于大学毕业生来讲既是机遇也是挑战，同时也要打破传统就业观念，不在一棵树上吊死，就业、就业、再就业，职业生涯规划计划书也要随之调整。因此身边各种环境变化了，我们也要跟着变化，这样才能生存下来。

再次，大学毕业生职业生涯规划的重点内容是职业准备、职业选择与职业适应。从职业生涯发展过程来看，职业生涯发展主要包括：职业准备期、职业选择期、职业适应期、职业稳定期、职业结束期。在各个阶段都要做好不同的思想准备，和应对方案来。

对于大学刚刚毕业的来讲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。

结束语

我的整个职业规划计划书固然完美，但更主要的是看重自己的具体实践和最后的成效。无论事情，如果只说不做的话，到头来都会是空忙一场。什么都没得到。但是，现实生活是变化多样的，谁也料不到半路会有什么绊脚石，自己拟定的规划书必须要因时因地因事而变，不能顽固不化，也不能要求非常完美，并且要求头脑清醒。其实，每个人心中都有一个目标，印着自己的理想、信念、追求、抱负;同时也对自己的未来抱着成功的收获。人生道路上，若要获得成功，必须拿出十足的勇气，只有付出了辛勤的努力、拼搏、奋斗。那么，目标就离你不远。当你成功时，你会会心的一笑。再回想下一路的走来，一路的困难都踩在自己的脚下，很有成就感。未来，要靠自己去打拼!

**大学生职业规划字体要求篇五**

追求卓越，渴望成功，是古今中外有识之士的不懈追求。古语有云：凡事预则立，不预则废。未雨绸缪，你今天站在哪里并不重要，但是下一步你迈向何方却很重要，成功的人生是科学规划的结果。这是我大学生职业生涯规划大赛中最深刻的感悟。

20xx年，在指导老师的悉心指导下，我有幸代表河北工程大学参加了“河北省首届大学生职业生涯规划设计大赛总决赛”，能在大学阶段拥有参加总决赛的机会，让我感到很幸福。整个过程正如很多同学所感慨的那样“痛并快乐着”。我和每个走到最后的选手、为大赛辛勤付出的老师们一样亲身经历了许多天“不分昼夜地奋战”。与此同时，那种与其他选手、同学之间培养起来并不断加深的友谊，对指导老师产生的尊敬与感激之情都是来之不易的人生财富。大家同甘共苦、互帮互助艰难之中建立的记忆难以抹去。随着时间的推移，在逝去的日子里，每当我的目标一步一步被实现，喜悦就会让我想起这段让我受益终生的过往。

朋友曾经很不解地问我，为什么要参加大学生职业生涯规划大赛？二年前我的答案是：因为那是个锻炼的机会。而如今我会重新回答他：那只是个很巧合的起点。重要的是，我由此很早地将职业生涯规划的意识植于心中，所以我非常清楚自己想要什么样的未来，并且懂得如何为之奋斗和努力。

总决赛归来，国家奖学金、中国大学生自强之星提名奖、河北省“挑战杯”创业计划大赛一等奖、河北省优秀学生干部、河北省优秀毕业生……所有荣誉接踵而至，直至成功考取燕山大学机械电子工程专业研究生，也许有人会以为我的求学之路一帆风顺，其实我只是把别人在求学时的迷茫、郁闷、遗憾、挫折都提前尝遍了，我经历过像无头苍蝇一样失去方向，也经历过求知时屡屡碰壁，还经历过因辛苦付出与收获结果的不尽人意而心理不平衡……但庆幸一路有老师们给我意见和指导，也因此万分的感激。现在，我深深体会到目标和心态对求学乃至做人做事的重要性。得失只是刹那间的事，而生命是一种长期的积累。对于以后的学术研究，我也必经一段磨合与适应的过程，反复与质疑、迷茫与慌乱、挫折与失败又将“关照”我一段日子，但只要目标清晰、不失信心，一切困难都能解决。

在自己的职业生涯设计与规划上，我选择首先继续学习深造——考研。原因很简单，“生当做人杰”，人生在世，谁不想成就一番事业。我想，任何一个有理想有抱负，渴望用自己的努力去开创未来的新时代大学生，要的不仅仅是一份养家糊口的“工作”，而是一份能最大限度实现自身人生价值的“事业”。这样的事业需要有深厚的专业理论知识的沉淀和丰富的实践经验。另外，考虑到作为一名机械专业的学生，将成为一名与生产技术打交道的工程师，这是一个培养周期较长的职业，于是我将继续学习深造列为我大学生职业生涯规划初始阶段的首选。其实，考研与其说是缓解就业压力的一种方式，不如说是一定程度上的另一种“就业”。现在各行各业高学历是大势所趋，机械专业也是如此，我并不否认没有高学历也能获得事业的成功，但继续的学习深造将会成为我事业成功的有力的推动器，对我来说，它是我理想中职业生涯规划的一个必经阶段，一个必须跨上的台阶。

人生是一个旅程，要让他走好就必须有一张地图。古往今来无数航海家都是凭着他们的毅力和一张地图完成他们漫长而艰难的旅程。我们的人生路上要经历许多的风浪，就好比扬帆远航。如果盲目的在这片大海上飘荡，这样的远航永远都看不到彼岸美丽的风景。我们身边有无数的身影，在人群中徘徊，他们没有目标，只追求一时的满足。大学生职业生涯规划，是我实现自我人生价值的第一步，就如同为我的人生画一张地图，让我在将来的学习生活中有一个奋斗目标。不空想科学家、工程师，给自己的职业生涯作一个完整的规划，然后向着这个理想，在这张地图的指引下，向着一个正确的方向走。大学生职业生涯规划让我有了正确的目标，并且注入了动力，让我在这张地图的指导下，逐步实现我的人生价值。

如果没有这次大学生职业生涯规划，或许我还在对自己要干什么，会干什么而发愁，而烦恼，不过现在不会了。通过这次规划，让我对自己将在哪个领域从事何种事业有了方向性的认识。我不会再为自己适合哪种工作，该选哪种工作而迷茫。此次职业生涯规划对我的兴趣、气质、价值观、人生观进行全面的剖析，让我更加彻底地清楚自己的优缺点，它结合我的专业，为我开创了通向成功的捷径。有了它的指导，我不会再像只无头苍蝇那样东闯西撞，它的指导让我有计划、有目标，也学习到更多更广泛的专业知识，它的指导让我更主动地去学习更多的知识，它的指导让我更加积极地去探索校园外的世界。

21世纪是一个变幻莫测的世纪，一个催人奋进的时代，有希望也有困惑，有机遇也有挑战。在这个高速发展的社会中，大学生已经越来越多，面临着各种各样的挑战。在这个充满竞争的社会中，怎样才能更好地立足呢？自从此次职业生涯规划后，让我更加了解到自己以后该走的路以及该怎么走，让我知道了职业规划的重要性和独特性。

每个学子都希望自己的职业生涯能够前程似锦，有人说成功属于有准备的人，有人说成功属于勤奋的人，而我觉得成功是属于有准备的奋斗者。

每个人都拥有自己的职业理想，可是并不是每个人都能在追梦的旅途中坚持到底。制定职业规划固然是好的，但更重要的是要付诸于行动和坚持不懈地进行下去。无论眼底闪过多少美丽憧憬，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。任何目标，只说不做都只是竹篮打水一场空。然而现实社会不是编好的程序，而是未知多变的，制定的目标可能会受到各方面的影响，这一点，应当有充分的心理准备。因此，在遇到突发因素和不良影响时，应当保持头脑的清醒冷静，从而做出正确的分析，果断拿出对应方案，以至于尽量和既定方案接轨。

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，必须得拿出勇气，付出努力、拼博、奋斗。

不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。没有兢兢业业的辛苦付出，哪来甘甜欢畅的成功的喜悦？没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪来震撼人心的累累硕果？只有付出，才能有收获。泰山不拒细壤，故能成其高；江海不择细流，故能就其深。一屋不扫，何以扫天下。只有从一个个小目标做起，持之以恒，才能换来最后的笑容。

【篇二：在校大学生职业规划】

大学生涯，占据了人生二十分之一的时间，占据了人生纯粹学习三分之一的时间。所谓人无远虑必有近忧，在校大学生虽然还没有踏入社会，但是为了日后能够顺利的适应职场生活，从当下开始，就已然要做好职业生涯规划。

在校大学生的职业生涯规划书，通常我们可以从下面这些内容进行规划：

第一：知识储备。

知识储备永远是最重要的，上大学便是为了学到更多的知识。那么如何学习知识呢？首先，大学生必须确定一个目标，也就是自己将来打算从事什么职业，对将来有什么打算，从而能够向着目标不断前进，不断学习。大学生可结合自己的爱好兴趣确定自己的目标，确立目标后就是学习有关的知识了。大学生在学校主要先学习好教师教导的基本知识，明白如何去学习，怎样才能够学好，除了教师的教导之外，大学生还可以去图书馆，找到自己需要学习的书籍，加强学习，通过自学以储备自己的知识。

第二：社会关系

有人说，一个人能够成功，其中最重要的原因便是其广泛的社会关系。大学是一个微型的社会，大学生应该懂得组织自己的关系网，多结交朋友，扩大自己的人脉，广泛的社会关系是非常重要的，能够很大程度上地影响将来大学生就业情况。俗话说：“多一个朋友多一条路”，多结交朋友，也许能够为自己带来一个机会，使自己的未来之路更加平坦。

第三：学好专业知识

有些大学生会后悔自己所选择的专业，然而，既然选择了，就必须学好，学得一技之长，对于自己的就业也是非常有帮助的。大学生若是在大学生涯中没有学好自己的专业，那么就和混日子没有任何区别。xx教育网提醒大学生，学好专业知识是一个大学生基本的要求，也是最重要的基础要求。

第四：确立目标

有了目标，才会有前进的方向和动力，确立目标是大学生职业生涯规划书的关键部分，通常目标有短期目标、中期目标、长期目标和人生目标之分。长远目标需要个人经过长期艰苦努力、不懈奋斗才有可能实现，确立长远目标时要立足现实、慎重选择、全面考虑，使之既有现实性又有前瞻性。短期目标更具体，对人的影响也更直接，也是长远目标的组成部分。

综上所述，在校大学生及早的做好职业生涯规划书，是百利而无一害的，作为社会群体中的一员，在毕业找工作之前，就好好规划自己的大学生涯，确定自己未来的目标，确立自己的人生定向，并为自己的目标和人生定向不断前进，才能帮助更快的实现自己的梦想。

【篇三：大学生如何做好职业发展规】

以既有的成就为基础，确立人生的方向，提供奋斗的策略、突破生活的格线，塑造清新充实的自我。准确评价个人特点和强项、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、发现新的职业机遇、增强职业竞争力。将个人、事业与家庭联系起来。

1。认清人生的价值

社会的价值并不被所有的人等同接受

“人云亦云”并不等于自我的人生价值

人生价值包括：经济价值、权力价值、回馈价值、审美价值、理论价值。

2。超越既有的得失

每个人都很努力，但成就并不等同。

后悔与抱怨对未来无济于事，自我陶醉则像“龟兔赛跑”中的兔子。

人生如运动场上的竞技，当下难以断输赢。

3。以万变应万变

任何的执着都是一种“阻滞”前途的行为

想想“流水”的启示

“学非所用”是真理

1。个人部份

自我充实：是否有专长？经常阅读和收集资料吗？是否正在培养其他技能？

休闲管理：是否有固定的休闲活动？有助于身心和工作吗？是否有休闲计划？

2。事业部份

自我实现：喜欢现在的工作吗？理由是什么？有完成人生理想的准备吗？

3。家庭部份

1。友伴条件：朋友要多量化、多样化、且有能力。

2、生存条件：要有储蓄、发展基金、不动产。

3、配偶条件：个性要相投、社会态度要相同、要有共同的家庭目标。4、行业条件：注意社会当前及未来需要的行业，注意市场占有率。

6、地区条件：视行业和企业而定。

7、国家（社会）条件：注意政治、法律、经济（资源、品质）、社会与文化、教育等条件，该社会的特性及潜在的市场条件。

8、世界条件：注意全球正在发展的行业，用“世界观”发展事业。

一。人脉：家族关系、姻亲关系、同事（同学）关系、社会关系。

［解决方案］沟通与自我推销

二。金脉：薪资所得、有价证券、基金、外币、定期存款、财产（动产、不动产）、信用（与为人和职位有关）。

［解决方案］储蓄、理财有方、夫妻合作、努力工作提高自己的能力条件及职位。

三。知脉：知识力、技术力、咨讯力、企划力、预测（洞察）力、敏锐力。

［解决方案］做好时间管理、安排学习计划、上课、听讲座、进修、组织内轮调、多做事、反复练习、经常做笔记、做模拟计划。

【篇四：最新大学生职业生涯规划书】

所谓职业生涯规划，又叫职业生涯设计，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。

大学生认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。古人说：“有志不在年高而无志空活百年。”其实人生何需百年？只要我们能像阿基米德寻找地球支点一样给我们的灵魂一个支点，那么激跃生命的腾飞还不是易如反掌吗？这个支点就是规划人生。遗憾的是我们往往不能或者不敢给人生一个规划，前路迷茫，没有人生规划这座灯塔的指引，我们能找到前进的方向吗？扑面而来的风风雨雨，我们能挺得过去吗？或者会误入歧途，一失足成千古恨呢？由此可见，为我们的人生做一个正确的人生规划，那是必要的！

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。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？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

我的职业生涯规划如下：

自我认知

1。兴趣分析：我虽然从小没有学医学的梦想，但是我发现自己的兴趣很符合学医的标准。我经常与我的高中同学联系，听他们说他们学的一些工类和理工类的对数学要求很高。我这人不能说对数学没兴趣但是我的数学成绩不好，这也不是我没努力。在高中时我是数学课代表，挺爱学数学的但是就是考不好。一些工类和理工类的专业学的数学很难，但是我学的临床专业对数学要求不是很高。临床专业就象是化学与生物一样，学习方法也差不多。而我就对化学尤其是生物的学习很有妙招，在高中是我的化学成绩一直很好生物经常在班里考第一。我现在都庆幸自己当时幸亏没学别的专业，我对临床医学充满了信心，对自己充满了信心。

2。性格分析：我是一个活泼、开朗的女孩。我相信一个人的性格是可以改变的，我就是一个很好的例子。在上初中的时候我的性格有点内向，但是到了高中以后我认识了几个好朋友，也在班里负责工作，我变的外向了。我做事很认真，做每件事情总是尽自己的最大努力，争取作到最好。我很重感情，如果有同学真心对我好我就会把他当作我的好友来对待，我的高中同学就是这样，我喜欢挑战自己，如果一件事我知道自己不行但是我还是要试一试，我很喜欢与人沟通交往，但是如果我发现他不好我就永远不想与他交往如果好的话我会好好的对他。

3。能力分析：我的理论分析能力比我的动手能力要好，当然我的动手能力也是很棒的，我不怕苦，不怕累，不怕脏，吃苦耐劳。我喜欢用科学的眼光去分析问题解决问题。能够接受别人对我的建议和意见。

4。优缺点分析：

缺点：没有耐心、缺少社会实践；做事效率低；紧张时一点点口吃；不太关心同学；

解决自我认知中的劣势和缺点

针对自己的不足和缺点，我准备从以下几方面克服我的缺点：

（1）阅读一些励志性的书籍，增强自己学习的毅力（2）向学习努力的同学取经，借鉴其学习方法。（3）参加一些实践活动多的社团，既能结交志同道合的朋友，又能参加社会实践。

环境及职业分析

环境分析：我是来自农村的一个学生，自小从农村长大。我的父母都是工人我有一个姐姐，一个弟弟，在上学，家庭不算富裕但也称不上贫穷，家人在一起时很和谐也很快乐。父母供给我们三个上学希望我们都能够出人投地，找到一分好工作。家里人一直很支持我学习医学，相信他们会永远支持我的工作。

2学校环境分析：在没来这个学校之前我感觉这是一个不好的学校，但是来到之后着所学校给我的感觉比我想像的好多了，它虽不能和国家重点学校相比但是还是有很多好老师的。这里的学风很好。我相信我们学校的学生不一定比中国医科大的学生差，我相信煤医的学子也能够考上别人只有做梦才能去上的学校的研究生。

3社会环境分析：

现在的中国在飞速的发展，产业也更新的很快。今天的热门专业明天可能就成为了冷门。但是幸运的是医学是恒星职业是不会过时的，当然我不会因此而放纵了自己。从事将来的医学事业必须有过硬的知识和能力才行，将来的社会是有知识和有能力人的天下。因此只要你有足够的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

4职业环境分析：随着大学的扩招，现在中国的大学生越来越多，因此就业形式越来越严峻，现在甚至出现了”大学生毕业就是失业的”说法，其实这一点也不夸张。居我了解现在临床医学的学生如果没有很好的关系毕业后找工作是很难的，因为有大批的医学生。也是因此有些学生就考研究生，一些学生为什么考研究生？是为了自身素质的提高吗？根本不是，他们就是为了混个文凭，为了将来好找工作。但是现在的研究生也不好找工作，别说硕士就是博士也难找。我们老师说上次我们宾州医学院这样的学校招老师九个人中有六个博士，由此可见就业形式的严峻。但是我相信一点”就业率再低也有找到工作的，就业率再高也有找不到工作”。将来只有那些实力派的才好找工作，因此现在必须努力为成为实力派努力，进可能多的学习知识不仅仅是医学知识，其实各种各样的知识都是不多余的，因为再将来不一定会用到那一方面的知识。

现在一些大学生选择自主创业，这是我们中国教育发展的必然结果，但是自主创业不是想干就能干成的事情，我不认为每个人都可以成功因为几十年中我才见到一个比尔盖茨，我不相信别人做到的我一定能作到因为人与人是有差别的。一些人说”人做到的我也可以作的到”那是不对的，例如有人考入了国家重点医科大学有人考入了煤医，这就是差距。因此在自主创业前必须考虑好自己是不是那块料，适合不适合自主创业，首先看清自己。

我相信政府会帮助大学生解决这个问题，政府会想办法来解决大学生就业难的问题。比如现在政府大学生下乡工作，鼓励大学生农民工化以及支边，这些都是政府的一些措施。但是我们也不能以此而放松了，因为政府解决的只是一部分人的问题，因为现在的社会存在着”浅规则”！

目标确定阶段

1。短期的职业目标（在大学期间）：努力学习好各门功课，在学习期间要注意学习专业课以外的知识，多关注医学事业的发展。大学英语四六级一次性过去，争取入党。处理好与同学之间的关系，争取多次拿奖学金。多参加活动。

2。中长期的职业目标：在国内读硕。在读研究生时学习一些中医知识，毕业后至少进一家一般的医院工作，在40岁前作到主任医师，在职期间不断学习，抓住出国的机会去国外学习，努力向院长迈进，争取在退休前作10年左右的院长退休后去合适的单位做医学顾问。

3。备选的职业目标

（一）找工作。这一点我会首先考虑，因为不管怎么深造就是为了就业。刚进医院肯定是最底层，但是我不会因此而气馁，因为我毕业的学校不好，我会努力工作以求晋升。大学毕业时我24，在找工作之前要拿到医师资格证，在30岁之前要不断的学习，尽量多的考取证书为以后的晋级做铺垫，并且要争取成为主治医师；在35岁前努力晋升为主任医师，之后去条件较好的医院工作，接下来向院长努力，在退休之前作5~8年的院长。退休后找适合自己的事做或者回到故乡帮助乡亲们排忧解难。

（二）出国深造。大学毕业去国外读研。在外国读研究生毕业后若有好的机会就在外国工作或者在外国读博，但我希望在外国读完硕博后回国工作。回国后要进一家好医院，努力争取在35岁前晋升为主任医师，在职期间抓住一切出国学习的机会，尽可能多的评职称，在45岁前成为医院里的核心人物。接下来努力向中国科学院迈进而努力，争取在有生之年成为一名院士。若不能做院士就在医院努力工作，能晋升到那里就升到那里。退休后在合适的单位做医学顾问。

结束语

这只是我现在对自己职业的规划，我是一切从实际出发考虑了各种因素，我相信它很符合自己，我也会按照上面写的一样努力去做，争取能够象自己现在规划的一样。当然这里面必定存在这一些不足之处，再今后我会不断的更新，但是这个大方向是不会变的。

梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程。我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的。成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼！大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天就可以到达，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。

【篇五：学生迷茫折射职业规划缺失】

选择文科还是理科？未来我会做什么？除了学习，我还能干什么？相信这些是我国中学生普遍共有的迷茫。北京大学原校长许智宏院士认为，“中学生感到迷茫，找不到长期目标，要怪教育体制”。在应试教育的指挥棒之下，学校及老师都将注意力放在学生分数上，而忽视培养学生兴趣。大多数家长和老师仍认为考入一所好大学才是中小学教育的目的。

而事实上，无论中、小、大，学校教育的目标都是帮助学习者迎接社会挑战，得到自己人生的成功和完善。文化知识固然是学校的教育内容，而指导帮助学生规划未来生活，提高生活技能也应是学校的教育责任。在中学时期能够看到自己的专长，了解自己的兴趣，对学生找到未来的学习方向具有指导意义，有助于学生明确目标，排除迷茫，向自己的人生之路迈进。

现今社会，上一所好的大学不一定就代表成功，能够在个人职业上做出一番成就才能谓之成功，而热爱自身职业是成功的关键，否则在自己不喜欢的岗位上工作，终将失去前进动力。我国近年多见大学生，甚至研究生回炉重造的新闻，有些媒体谓之个人兴趣，那么为什么不在选择之前就找到兴趣呢？现在很多中学生填报志愿时很盲目，往往听从父母、老师的建议，根本不了解自己的兴趣和能力，也不知道志愿表上各专业的内涵，一旦进入大学或走上工作岗位才发现自己缺乏兴趣或不能胜任，悔之晚矣。现在很多大学生逃课、工作后频繁跳槽或毕业后从事非所学专业工作的原因正在于此。我国教育应强化生涯规划教育，尤其应该让职业规划教育尽快在中学阶段落地开花，给出就业指导，帮助学生找到最喜爱、最适合的未来之路，让孩子们不再感到迷茫，找到长期努力的目标，避免回炉、走弯路现象出现。

对于职业规划，很多一线城市，例如北京、上海等地的中小学已经重视起来，给出了各种职业教育实践活动方案，但是大多二、三线城市却依然没有认识到问题的重要性，政府相关教育部门应重视职业教育规划，督促学校作出相关改进，开办“我做xx的一天”等职业教育实践活动，让学生了解职业特点，也应对家长开展讲座，纠正只重分数的观念，让家长重视学生兴趣培养。

开办各类活动，只是职业教育前进的一小步，要普及职业规划教育，应形成从小学到高中的完善课程体系，校内外结合，从课堂到社会实践基地，让学生们逐步明确自己的兴趣爱好，设立目标，这不仅不会影响学生的学习成绩，相反，有了目标，才能增加学习能动性，减少盲目学习，让孩子更从容的一步步朝目标进发。诚然，我们不能让孩子从短暂的一次口述或体验中真正感受各类工作的全貌，但是职业教育是孩子了解选择的敲门砖，有了兴趣，孩子自然会主动的更深入了解。同时，在实践中，孩子也能看到工作的艰辛，从而更理解父母的辛苦和劳累。

【篇六：职业规划是什么，大学生如何做好职业规划】

职业规划，即职业生涯规划。指个人结合自身情况以及眼前的机遇和制约因素，为自己确立职业目标，选择职业道路，确定教育、培训和发展计划等，并为自己实现职业生涯目标而确定行动方向、行动时间和行动方案。

什么是职业规划，大学生如何做好职业规划

大学生a和b，在学校的表现都属于优良的水平，毕业以后，分别进入了不同的单位工作。三年之后，两个人的命运却产生了差异，a已经成为公司的骨干，担任部门的主管，每月的收入也在5000之上。b还是公司的一般职员，收入只有2500，正准备寻找机会跳槽。

在这三年期间，两个人都跳过槽，可最后的结果却大相径庭。a毕业后进入一家卖电器的店做销售代理，工作中勤学好问，很快掌握了销售技巧，成为了卖场一名不错的销售员。一年之后，跳槽到规模更大的电器连锁店做组长。第三年，跳槽到国内知名的电器销售连锁店做部门的主管。b毕业后进了一家卖电讯器材的公司做销售员。一年后跳槽到一家网络公司做网管。第三年，换工作进了一家生产企业做办公室的文员。认真分析了两个人的经历，发现a一直在自己熟悉的电器销售行业工作，期间跳槽也是为了有更好的位置，b却没有找准自己的发展方向，在不同的行业跳来跳去，最后还是只能从事低岗位的工作。

那如何做好个人的发展规划？xxxx网认为可以采用下述的个人规划五步法：

第一步，分析自己的性格。每个人的性格都是不同的。有的人性格外向，善于言谈，人际关系能力强，喜欢在公众面前发表自己的言论；有的人则性格内向，忠厚老实，喜欢独立地去思考问题；有的人对事情执著，遇到挫折不气馁；有的人则脆弱，容易被失败击垮；有的人喜欢挑战性的工作，压力越大斗志越旺盛；有的人则喜欢安定平稳的生活，不能忍受过大的压力……任何事情都具有双面性，有好就有坏。热情、善谈的反面就造成稳重不足；忠厚脾气好，容易变成没有主见……先要分析自己的性格，看看自己到底具备上述性格中的哪些方面，看看自己性格中的长处、短处，如果是热情、善谈、喜欢有挑战的人，相对来说比较适合做营销、公关等工作；如果自己内向、认真，可能适合做财会工作。准确分析自己的性格，一方面便于找到适合自己的岗位，另一方面可以提醒自己在工作中注意克服性格的不足。

第二步，分析自己掌握的知识、技能。每个人都有自己擅长的知识、技能。有的人喜文，有的人喜理；有的人动手能力强，有的人操作能力弱；有的人思想跳跃跨度大，有的人逻辑思维能力强……分析自己学习过和掌握的知识技能，罗列出哪些是自己精通的，哪些是自己熟悉的，哪些是自己的弱项。然后再分析自己所从事的工作，胜任岗位要求需要具备哪方面的知识和技能，结合自己的实际，确认自己和岗位相吻合的条件，以及不足之处，如果岗位要求具备较高的计算机水平，而自己这方面欠缺，就可以通过参加学习班或找人传授相关知识，来提高自己这方面的知识和技能，只有做到上述这些方面，才能让自己在工作中立于不败之地。

第三步，分析自己掌握的或能够调配的资源。这里的资源不但包括金钱，还包括自己在社会上的人脉。俗话说的好“有多大的能力办多大的事”，也就是说要尽可能去做力所能及的事情。我们都知道如果要开办公司，就要有一定的资金，最少要保证一年内没有利润还能维持公司的运营。同样的道理，如果从事一项工作，不可能所有的事情都是自己擅长的，如果碰到自己不擅长的事情，就要想自己能够调动的资源，自己的同学、朋友、亲戚中，有谁擅长此类事情或从事过相关行业，自己就可以去取经，直接掌握问题的关键点，避免工作中走弯路。

第四步，确认自己的发展目标。笔者不久前碰到了一位mba的同学，该同学毕业2年多换了至少4次工作，涉及了不同的行业，每份工作都没有超过6个月，已经30岁了，还没有找准自己的位置，还不知道自己适合做什么。xxxx网认为这个同学就属于那种糊里糊涂生活的人，没有认真分析过自己，没有做好个人的发展规划。我们并不反对跳槽，但是跳槽一定是有目的、有选择的跳，最好先采用上述方法，确认了个人的发展目标，围绕这个目标，有目的、有选择的跳，这样才能让自己更快的接近或实现目标。如果没有确认自己的目标，盲目的跳槽，特别是频繁换行业的跳槽是最不可取的，因为当今社会，工作经验和行业优势已经成为获取成功的必不可少的条件之一，所以确认个人的发展目标尤为重要。

第五步，坚持不懈走下去。世上没有不劳而获的事情，任何人的成功都不是偶然的，一定有了很长时间的积累，一定具备了一定的实力才能成功。很多人都奇怪郭德钢的红，认为他的运气太好了，笔者曾去听过他的相声，领略了他功底，唱戏的功底、绕口令的功底……笔者也听到了他曾经经历的落魄、艰辛，郭德钢的成功是必然的，是他多年付出、执著、努力的结果。所以，认准了自己的目标，一定要坚持不懈的走下去，不管遇到什么挫折，都不要放弃，同时一定要认真学习，只有这样，才能获得成功。

**大学生职业规划字体要求篇六**

复旦大学有关人士获悉，该校将在下学期面向全校学生开出生涯规划课。由此，复旦大学成为全国首家把生涯规划教育纳入大学生思想政治理论课体系的高校。目前，上海市第一本大学生生涯规划教材《大学生如何进行生涯规划》已由该校职业发展教育服务中心编完正式出版。

复旦职业发展教育中心近日对上海市东北片几所高校几千名大学生的调研显示，33.9%大学生完全不了解职业规划，58.8%大学生听说过生涯规划，只有7.6%的大学生对生涯规划非常了解。

大学生有没有必要了解生涯规划？复旦职业发展教育服务中心副主任张生妹老师对此解释说：“大学生进行生涯规划可以帮助他们更早地意识到自己的目标，更有效率地过每一天，更好地向人生目标迈进。

据了解，在国外生涯规划教育是从幼儿园就开始抓起，已形成一套完整的理论体系，并在高校中广泛运用。而在国内，高校教育则更多偏重于知识方面的传授，对大学生综合素质方面关注较少。如今，一方面随着高校扩招，大学生就业压力增大，另一方面，大学生因为从小缺少生涯教育，过日子没有目标，没有追求，临近毕业找工作时才恍悟自己已经蹉跎了大好光阴，此时再想重新认识自己，寻找适合自己的道路，已经为时太晚。

“生涯规划不同于就业指导。”张生妹老师指出，以往人们较多地关注就业指导层面，比如如何写简历、推荐信，如何填写招聘表格，如何参加面试等，这些都是很具体的找工作的技巧，但是生涯规划不同于这些传统的求职准备、职业发展，它在更高的层面上，着眼于人们对自己的整个生涯形成布局规划的意识，以此为出发点，制定目标，经营自己的人生。

**大学生职业规划字体要求篇七**

时间是看不见也摸不到的，就在你不注意的时候，它已经悄悄的和你擦肩而过，我们的工作又将翻开新的一页，让我们做好职业规划，在今后的工作中奋勇争先吧。那么职业规划书要怎么写呢？以下是小编为大家收集的大学生职业规划3篇，希望对大家有所帮助。

近年来,大学生就业形势越来越严峻,那个读了大学就有”金饭碗”的时代已经一去不复返了.大学生就业已经成为社会普遍关心的一个问题.那么,作为这个问题的关键人物大学生心里是怎么想的,他们的职业规划情况又如何呢?对此,我在湖南财专和互联网上对一些同学进行了调查.

调查人群以财专学生为主(17人,占85%),本科类学生为辅(3人,占15%).其中大一10人(50%),大二8人(40%),大三2人(10%).

在调查所学专业由谁选择的时候,70%的学生选择了自己选择的选项,25%的学生因学校调配学了现在所在专业,5%的学生因其他原因学现在所在专业.没有人选择父母亲戚帮他们选择了专业.由此可见,现在的大学生有很大的权力来决定自己所学的专业,父母给了孩子们充分的自由空间,不可否认这是社会的一大进步!而一部分学生因成绩等问题被学校调配专业也是有一定合理性的,因为学校有时要站在大局的角度考虑,但建议最好让学生学所选专业.

在调查是否喜欢所学专业时,40%的人很喜欢学的专业,40%的人有一点喜欢所学专业,15%的.人不太喜欢所学专业,5%的人很不喜欢所学专业.这组数据表明大学生对所学专业的认可度还是很高的.不太喜欢的人大都是因为爱好问题.而很不喜欢的人的专业也是他自己选的,当初选的时候就很糊涂,现在很不喜欢也不足为奇吧.

在调查小时候梦想的职业着一项中,教师(20%)、医生(20%)、金领(15%)、商人(10%)人数较多.很容易看出的一个道理:小孩子对乐于奉献的老师和救死扶伤的医生是非常崇拜的啊!至于金领这个行业,出来的时间并不长,据我所知在被调查这小时侯还未出现,即使出现了,也不是一个小孩所能想到的.

但我们再来看一看现在这些大学生们最想做的职业是什么.调查显示,比重最高的是自己开公司当老板,占20%.而想从事证券分析师、银行职员、投资人等金融领域的人占到35%.而始终坚持以教师为职业的就一人,但她给出的理由是“因为是乱写的”.而选择医生为职业的人只能说很抱歉没有了.

通过对以上两组数据的对比,我们不难发现想从商的人越来越多,想从事金融行业的人越来越多,而从事教师、医生行业的人越来越少了.这是什么原因导致的呢?商人的增多我们可以说是大学生的市场意识提高了,渴望更多的物质财富,这没有什么值得议论的,“人为财死,鸟为食亡”不无道理.但教师、医生行业人数的减少可能也说明一部分大学生对物质文明追求上升,对精神文明追求有所下降吧,又或是他们看到了一些社会的阴暗面后看法有所改变吧.(从事金融行业人数可能是因为调查主体是财经类院校学生,受到了所学专业影响.)

上大学前很深刻想过毕业后从事何种职业的人为40%,想过一点点的为35%,没想过的为25%.上大学后认为与自己所想职业差距非常大的站60%,有一定距离的占35%,没有差距的占5%.由此可见,大多数人来上大学之前是有自己的职业规划的.在上大学后能正确客观地认识自己的处境,直面就业的压力.

至于爱好很大一部分人选择了读书、运动.承认爱好与职业影响非常大的人占到60%,承认有影响但不大的占35%,认为没影响的占5%.又此看来,职业选择时还是应该考虑一下爱好的问题.

1.精选大学生职业规划三篇

3.精选大学生职业规划四篇

4.【精选】大学生职业规划四篇

6.【精选】大学生职业规划三篇

7.精选大学生职业规划集合五篇

**大学生职业规划字体要求篇八**

我们都知道每个人的`性格都是不同的，有的人性格外向，善于言谈，人际关系能力强，相对来说可能就比较适合类似于管理、公关、营销这样的岗位;而有的人则性格内向，忠厚老实，喜欢独立地去思考问题，可能就比较适合去做财会工作。因此大学生们在接受一份工作前，不妨问问自己的兴趣在哪里，通过自己学习过和掌握的知识技能，罗列出哪些是自己精通的，哪些是自己擅长喜欢的，哪些是自己的弱项，准确分析下自己的性格，一方面便于找到适合自己的岗位，另一方面也可以提醒自己在工作中注意克服性格的不足，确定好职业定位。

小佳平时在班里表现平平，但是她一向心高气傲，认为自己这所学校还不错，用人单位一定会抢着要自己的，所以挑三拣四，这山望着那山高，结果毕业三个月了都还没找到工作。据调查发现，部分大学生在求职时要么不是抱有“求高求大”心理，要求用人单位工资、福利、住房、地理位置、工作环境及日后的发展空间都十全十美，要么就是抱有“不自信”心理，害怕自己找不到工作，面试时任由用人单位开价，连开口谈薪的勇气都没有。

针对这类现象，不少有丰富求职经验的过来人士建议，大学生们在求职前可以利用手上可掌握的一些资源，比如咨询一下自己的同学、朋友、亲戚、从事同行业的人大概的薪资待遇如何，也可以上网或者下载手机软件等途径查询市场行情，比如一览app的免费查薪酬功能，对于很多迷茫的职场新人精准了解薪酬数据则很受用。

m同学大学是学工商管理的，后来考上了mba,毕业3年换了至少6次工作，涉及了不同的行业，每份工作都没有超过6个月，如今已经30岁了，还没有找准自己的位置，还不知道自己适合做什么。通常来说一个人在22岁之前属于成长阶段，要发现自己的兴趣，初步选择职业生涯方向，制定学习计划;22岁之后进入工作领域，在28岁之前属于早期职业确定阶段;28——35岁则属于职业生涯中期阶段，职场人有了一定的阅历积累，应该向管理者或顾问方向发展;35——60岁是职业生涯后期，职场人要向领导者方向发展。其实像m同学那样频繁换行业的跳槽是最不可取的，因为当今社会，工作经验和行业优势已经成为获取成功的必不可少的条件之一，所以确认个人的发展目标尤为重要。只有确认了个人的发展目标，围绕这个目标，有目的、有选择的进行职业规划，才能让自己更接近或实现职业目标。

世上没有不劳而获的事情，任何人的成功都不是偶然的，一定都是经过了长时间的积累。大学生在选择一家企业前，应该问问自己这家企业是否能实现你的职业愿景，是否能帮助你成长，为了实现你的职业愿景你需要提升自己哪些方面的技能，都是需要早做计划的。同时，职导专家也建议大学生们在校期间要建立学习的金字塔，虚心好学，以谦卑的心态跟优秀的人学习。一旦认准了自己的目标，就要坚持不懈的走下去，不断完善和提升自己，不管遇到什么挫折，都不要放弃，只有这样，才能获得成功。

**大学生职业规划字体要求篇九**

我是一个性格外向、开朗、活泼，爱好广泛的学生，在大学学习的工程造价专业，英语水平可以，能流利沟通。造价专业扎实。具有较强的人际沟通能力。思维敏捷，表达较流畅。喜欢看书，参加各种活动来充实自己。在大学期间担任学生干部，有较强的组织协调能力。有较强的学习能力。很有热情为自己的将来奋斗。但是在有些方面有一定的不足，喜欢和其他同学讨论一些问题，立场坚定，有时候为了完成做作经常忘记其它的一些事，在以后的学习中我会改善这一点。

1、短期目标：努力学习，认真完成每科科任老师布置的任务，按时上课不逃课，不迟到早退，每次考试都取得优异的成绩。

2、中期目标：在未来的两年里，打好基础，熟悉的掌握专业知识理论，以优异的成绩完成学业，找个好单位认真实习积累工作经验。

3、长期目标：找个有发展的公司上班，不断的提升自己，充实自己。

4、人生目标：成为一名优秀的预算员，并在建筑方面的各个领域都取得一定的成就。

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角色。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、建筑职业特殊社会环境

由于中国的建筑科学发展较晚，建筑知识大部分源于国外，中国的建筑管理还有许多不完善的地方。中国急需建筑人才，尤其是经过系统培训的高级建筑人才，因此企业建筑职业市场广阔。

我是一名刚大学毕业步入社会这个大家庭的学生，我想做一名优秀的预算员，在大学学习期间我熟悉的掌握了作为一个预算员应有的知识，对于专业理论的理解也很透彻，在当今社会继续建筑人才，尤其是预算员需求大，因此社会急需我这样的人才。

我觉得大学生职业与生活规划是必要的，它可以减少许多焦虑与情绪波动，让我们做事有条有序，确定了事情大致的优先顺序，如何安排细枝末节就迎刃而解了，生活与工作的效率更高，更容易获得成就，只有规划好了自己的事才会有计划，不易受别人的干扰，也可以给别人以优异的影响。

**大学生职业规划字体要求篇十**

现在社会上的就业形式越来越严峻，很多大学生面临着毕业后找不到工作，直接失业的问题。虽然国家为改变这种状况做了很多努力，但效果有限。所以我决定做一个职业规划，为了以后能得到更好的发展，让自己在社会上走的更远。不仅可以更好的了解自己的能力，还可以给自己一个前进的路径和方向。

在大学里，虽然管理宽松自由，但我一直对自己要求很高。在业余时间，我不断充实自己。大学四年，我看了很多各方面的书，丰富了自己的知识储备。大一参加了学院的学生会，锻炼了自己各方面的能力。我积极参加学校和学院举办的活动，组织并参加了许多活动。在这一年里，我交了很多朋友，学到了很多知识。我努力把自己培养成一个全面发展的大学生，让自己变得更好。大学四年，我也涉足了很多行业，学到了很多知识，考了几个证，对我的发展是有好处的。

我更喜欢我的专业。我们这个行业的发展前景很好，需要更多的人才，所以我觉得我可以在这个行业得到很好的发展。毕业后，我也决定从事与我专业相关的职业。一是因为自己更喜欢这个行业，更了解这个行业，工作起来会更轻松，更得心应手；二是因为专业符合岗位要求，竞争优势比较大，可以在这个行业发展。大学期间，我认真学习专业知识，以优异的成绩从学校毕业。在过去的四年里，我学到了很多专业知识。相信在这个行业能得到很好的`发展，也能发挥自己的水平，展现自己的能力，得到社会的认可。

既然选择了在这个行业发展，工作的时候一定要认真。工作后可以继续学习，不断提升自己。只有让自己成为一个不可替代的人，才能坚持做好这份工作。在工作中，也要向那些有经验的领导和同事学习。虽然大学四年我一直在认真学习专业知识，但是书本上的知识相对于时代的发展有些落后，所以学习一些实用的知识可以帮助我更好的发展。

之后我会继续努力，希望无论工作了多少年，依然能保持现在的热情，把全部精力投入到工作中，获得更好的发展。

**大学生职业规划字体要求篇十一**

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

姓名：

性别：

出生年月：

性格：外向

学历：大学本科一年级

专业：机械自动化

座右铭：思想有多远，我就能走出多远。

1、兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画

心中偶像： 周恩来、比尔.盖茨

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》

2、优势盘点：

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

3、劣势盘点：

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

4、优点盘点：

乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点盘点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障;虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

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

2、特殊社会环境：(将要从事的职业行业的环境。)

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

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力，聪明。

**大学生职业规划字体要求篇十二**

人的心理特征对人从事职业有很大的影响。同时，各种职业工作内容各异，又决定其需要的员工要有适合于此种工作的心理状态。所以，在选择或规划自己今后职业之前，必须了解自己的注意力情况以及判断力、忍耐力、记忆力、创造力、理解力等水平，做事是否敏捷?做事是否精细?了解自己心理状态如何，是择业的先决条件之一。当然，对自己状态的判断非常难办，可以请求他人，如父母或咨询机构，来实实在在地摸清自己的“心理特征”。

在择业的时候，应该问问自己：我有没有音乐、美术、舞蹈等艺术特长，劳动技能强不强?有没有雄辩的特长?有没有数理精算的特长?与人交际的能力如何?有没有领袖、组织的特长?只有弄清楚自己所具有的特殊能力，才能更准确地设计、规划自己的职业。例如：性情、记忆力强、论辩力强、判断敏捷、思想周密、擅长雄辩，就可以选择律师职业。根据自己特殊能力，青年人择业必须“量力而行”。

青年大学生在择业过程中，要充分考虑自己对家庭的责任。例如：是继续深造学习还是先就业？这就必须考虑整个家庭是否在经济上允许，父母的负担是否能够承受?最后决定选择深造还是就业。

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