# 2024年大学生生涯职业规划书 大学生涯与职业规划(通用10篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-03-30

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。大学生生涯职业规划书篇一站在通向未来的十字路口上，我烦恼过，期待智者可以出来...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

**大学生生涯职业规划书篇一**

站在通向未来的十字路口上，我烦恼过，期待智者可以出来给我指路，但是现在我明白了，理想的路要由自己的足迹铺就，它就在我的脚下延伸，我的景色需要我自己去寻找。

自我认知

自己是最了解的自己的人，有时候只有自己才知道真正想要的是什么。所以要先对自己进行解剖，分析自己的长处以及缺陷，再听取一下老师家长同学的意见，结合实际制定最有效的职业规划方案。

自从上大学以来，我自己感觉自己的各个方面得到了很大的提升。我爱好广泛，喜欢唱歌、外出游玩，喜欢忙碌地过日子，是一个活泼开朗的女孩，性格乐观向上，责任心强，喜欢探索与创新，对很多事情都有新奇特别的想法。我带人友善，擅长倾听并有耐性，理性思考，平常的快乐与满足容易感染身边的人，有亲和力。所以我的人际关系良好，但是我的一个明显的缺点就是说话比较直，不会深思熟虑的处理问题。

我深知人的性格一旦形成是很难改变的，但是如果想成为新世纪的人才我们就一定要克服重重困难，发扬自己的优势，改变自己的劣势。制定计划时先从简单易行的做起，由小到大，慢慢把好习惯一点一点的积累起来!但是有时单凭自己的努力还是不够的，所以我也会时时注意别人的看法与评价，请老师与同学监督与配合。

职业认知

由于市场规模扩大，酒店行业在不断扩充，对人才的需求也不断增加。相关数据显示，中国现有旅游涉外酒店8000多个，星级酒店3000余家。现有的酒店人才远远不能满足市场的需求，酒店业人才，特别是高级管理人才十分抢手。另外，在酒店从事服务工作，生理和心理上都要接受不断的挑战，上班时间不能休息，中午吃饭也只有半个小时，而且必须轮换就餐。这些服务行业的特性使酒店业对年轻人的吸引力下降。

今后若干年饭店业较为紧缺的人才主要有三类：一是饭店企业经营管理需要的常规人才，如高层管理者，从事人力资源管理与开发、市场营销、物业管理等人才;二是随着饭店业发展需要的一些新的专业人才，如从事电子商务、网络管理、饭店资本运营等人才;三是在未来社会竞争需要的创造型、复合型、协作型人才。我认为我的条件与兴趣比较适合饭店管理需要的常规人才。

但是通过研究市场情况，我发现以下问题

许多饭店人力资源部门在招聘员工时宁愿吸收高中生，而不愿要大学生。对此业界与学界各执一词，我认为有下列原因需引起注意:

第一，目前饭店中的人事管理制度存在一定的僵化性，在目前外企对大学生诱惑较大的情况下，饭店仍然遵循大学生与职高等学生同一起跑线的做法，而且提升制度并不倾斜于大学生，使之感到其教育投资白费，造成心理上的不平衡，因此一有机会便纷纷跳槽。

为了克服这些问题，我觉得首要任务还是努力培养自己各方面的能力，并且避免眼高手低的问题出现，要培养愿意从基层干起的精神，再是要时时关心与本专业有关的形势动态，遇到事情要努力培养自己解决问题的能力，再次要向各个阶层的人虚心学习，学习他们的优点来弥补自己的不足。

确定目标和路径

在校期间争取考过四级，学好专业，参与班级和部门的管理工作，密切关注局势和市场，扩大知识面，争取多到企业实习。半年后优秀毕业，取得学位和有效证书，争取进入5星级酒店工作。

工作实习期间，从低做起，在平时工作中努力表现，不怕苦，多做事，帮助酒店获得更好效益，对企业忠诚，努力工作，并向有经验人的学习，争取在上级面前表现自己。希望能在一年内到达经理级别。

目前我最关心的问题是在酒店工作的发展空间，因此我会认真考察实习酒店的发展前景和员工个人发展空间，努力实现自我价值最大化。

职场生涯不是几年的功夫，而是几十年的光景，必须面对时代的变迁，在时间的面前谁都是个孩子。无论自己处于什么年龄阶段都要积极吸取时代变革中新的事物和技术，防止被时代甩在后面。只要朝着自己的目标不懈的努力，加上对事业的详尽规划，相信自己一定会成功的!

大学生涯与职业规划-.doc

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生生涯职业规划书篇二**

就自身来说，我认为自我的兴趣与爱好其实是比较广泛的，具体的讲自我对电脑、军事文学以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心体育方面的新闻。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑、喜欢看书、喜欢听音乐、喜欢交朋友。

(1)性格的态度特征：我的性格比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做事情时认真勤奋职责心强，同时有必须的创新意识。在自我的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自我做事情虽然细心但还是比较马虎的。

(2)性格的情趣特征：我的性格在情趣上比较容易冲动，情绪欠稳易波动。

(3)性格的意志特征：我的性格在意志方面是比较果断、顽强、有点倔强，坚持对一些事情不会轻易放手。可是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。

(4)性格的理智特征在感知注意方面，我是属于那种主动观察的类型;在想象方面，我是属于主动想象的类型，是那种发散型的类型，同时我认为自我在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

在一般水平上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊水平上，也就是我的特长上，我认为自我并没有什么特长，仅仅自我的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点。

(1)我的个人水平：在水平上我自知自身水平还是比较欠缺的，可是经过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际水平比较强，具有必须的组织领导水平、实践水平较强。

(2)我的相关经历：我相信我在大一里面，在社会实践方面还是比较强的，我利用双休日时间去做一些各种各样型的大学生兼职活动，一是为父母减轻一些负担，同时锻炼自我的社会实践水平，二是利用这些机会去学习别人家的工作方法和管理经验，同时开阔自我理解社会的视野。

(3)相关知识：经过平时的课堂学习加上课余时间的自我学习，对自我所学的专业知识有必须异常的深入了解，同时对其他各门专业知识也都稍微略知一二。

(4)个人品质：在个人品质方面，我的道德还是能够的，拥有强烈的同情心，自我也没有什么不好的个人习惯，同时会比较研究他人的感受。

(5)人生格言：知识成就命运，梦想铸造未来!

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自我能够的，我一向对自我有很强的自信心，相信自我在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础之上的。

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种企业型的职业性向。因经过前面的自我理解，我认为自我组织领导水平上，交际水平上还是能够的，同时我所学的专业是经济管理(工商管理)，这与企业型的职业性向是比较接近的，主要的是自我有这方面的梦想，我的梦想是有一天拥有自我的公司!

金无足赤，人无完人。没有一个人是十全十美的，我们都有自我的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自我的优缺点有清醒的理解。

我的优点：

(1)我的兴趣比较广泛，对事物的理解水平强。

(2)社会实践水平以及组织协调水平较强。

(3)对人诚恳、大方、喜欢与人交流，社会交际水平强。

(4)特长虽然没什么异常突出的，但我认为我开朗的性格以及交际、实践水平就是我的特长。

(5)在学识上我喜欢看一些历史、军事、地理之类的书，对我们中国的历史文化有较强的理解，对国外的知识有较多的了解，同时还喜欢看一些散文。

(6)忧患意识强，做事情计划性较强。

(7)我自问不是什么聪明的人，但我相信我的智商是中等偏上的：在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自我不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

我的缺点：

(1)我的缺点还是比较多的，自我的缺点就是有时候做事情比较粗心，有时可能会丢三落四，做事情有时候会比较冲动，研究问题不全面。

(2)因为性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人。

(3)我的另一个缺点是脾气有点倔强，认定的事情就必须要做到并且要做好。

(4)社会实践的经验不丰富，对很多方面的知识了解不够，且没有积极去学习。

所谓江山易改，本性难移，虽然目标艰难，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自我，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一向关心我的庞大友团的优势，真心向教师、同学、朋友请教，即时指出自我存有的各种不一样并制定出相对应计划以针对改正。

三年行动规划：

大学的生活真的过的很快，转眼大一就要接近尾声，针对理解到自我很多地方的不足，异常是政治素养、个人品德修养和洞察力都需要长期的提升，在以后的大二、大三、大四三年学习生活中，我的规划是：

(1)认真扎实地学好专业知识，这点无须赘述但至关重要。

(2)积极参加社会实践活动，要充分锻炼服务意识及各方面工作水平，提升人际交往水平，一如既往地参加有意志的志愿者活动。适当参加企业和机关的实习活动，提升实战水平。

(3)继续持续提升英语和计算机水平，把四、六级英语和计算机等级考试证书拿到手，但决不为考试而考试。

(4)继续听有意义的讲座，在xx有意义的资源讲座资源很多，我们的学校也离xx图书馆很近，必须要充分利用好这些知识资源，博读精读结合，扩大知识面，开阔视野，提升素养。

(5)经过各种途径提升一下水平：团队合作水平、沟通水平、协调水平、稳重求变的创新水平、效率意识、执行力、领域力、发现问题解决问题的水平、概括水平、策划水平、组织水平、应变反思水平等。

(6)经过各种途径，进一步培养以下素养：感恩、欣赏、胆大心细、耐心、包容等。

大学毕业后的十年规划：

完美愿望：事业有成家庭幸福美满

事业方向：企业高级管理人员

1、社会一般环境分析

中国政治环境稳定，经济环境优越，外企增多，国企走出国门。

2、管理职业特殊社会环境

管理人才市场广阔，迫切需要在中国发展企业，必须适合中国国情，外企进入中国必须本土化，所以既要了解西方管理理论，更要了解中国国情。

3、行业和企业分析

要经过实践工作学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论，因为中国加入wto，商务运作逐渐世界化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，分析企业文化发展战略和公司的价值观准确与否，熟练处理职务工作，熟悉外资企业运作及企业文化，能与公司上层实行无防碍地沟通。

职业生涯规划实施方案

差别：

1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验。

2、作为高级职业经理人所必备的技能创新水平。

3、快速适合水平欠缺。

4、身体适合水平有差别。

5、社交圈太小。

缩小差别的方法

1、教育培训法

(1)充分利用毕业前在学校学习的时间为自我补充所需要的知识和技能，包括参与社团活动，广泛阅读相关书籍，选修旁听相关课程，报考技能资格证书。

(2)踏上工作岗位后，要充分利用公司给员工供给的培训机会，争取更多的培训机会。

2、讨论交流方法

(1)在学校期间多和教师、同学们讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常实行交流。

(2)在工作中积极与直接上司沟通，加深了解，利用校友众多的优势参加校友联谊活动，经常和他们接触交流。

3、实践锻炼方法

(1)锻炼自我的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作，在大而嘈杂的办公室里有意识地实行自我训练。

(2)养成良好的锻炼饮食生活习惯，每一天保证睡眠6～8小时，每周锻炼三次以上。

(3)充分利用自身的工作条件扩大社交圈，重视同学交际圈，重视和每个同学交往，不论身份贵贱和亲疏水准。

规划不但仅写出来，更要实际去做、去实现，也要在实践与思考中去持续完善。人生的路是自我走出来的，加油吧，相信自我!

**大学生生涯职业规划书篇三**

在不断发展的社会环境里，科技进步、经济高速发展；高等教育也在快速发展，这些都增加了我们毕业后的竞争压力。我们面对这样严峻的就业压力，毕业后如何找工作？又怎么才能找到适合自己的工作？这些都取决于大学期间自己有怎样的业规划，是否为自己的职业人生创造了一个良好的起点。

很多人进了社会之后，因为没有做好职业规划，让自己的生涯路越走越迷茫。在课上，老师以多样化、形象化、生动化的授课方式，一步一步引导我们制定大学生职业生涯规划。现在，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，尤其，在那次为自己制定职业规划的过程中，我想了很多，切合自己的实际进行了深入分析，为自己认真制定了一条职业生涯。设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性和方向性。

确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

大一的时候做的职业生涯规划曾规划大二上半年我要考计算机二级证；大二下半年我要拿到普通话一级甲等；大三上半年，锻炼自己的工作能力及应聘能力。这些我完全按照规划做到了。我对自己指定的目标是是做一名电子商务师。虽然我现在还不会实现这个规划，但是我一直在朝着这个目标前进。实习期间我尽力一家电商公司的推广部做了一名推广专员。由于主管是电子商务师，所以自己也一直朝着这个方向努力。目前做的微信营销，我相信只要按着对自己的规划一步步踏踏实实的一定会有所成就的。

在工作期间我认为有几点是非常重要的：1.第一个主管非常重要。第一个主管能对个人产生深远的影响，好比职业生涯中的第一个启蒙老师，因为第一个主管的人品、办事风格、是否会培育教导员工，都将对你以后的工作态度和职业习惯产生重大影响。所以最好能在初期的面试中尽量多沟通，了解主管的风格和思想。2.待遇不是惟一考虑条件。一个人大学毕业大约22岁，60岁退休，可以工作的时间有将近40年，挣钱的机会其实很多，年轻人不要将待遇作为衡量工作的惟一标准，重要的是看是否有发展前景与学习机会，有热情的投入，为成功的职业道路累积深厚的能量。3.不要骑驴找马。一旦选好了工作，就是对公司有基本的承诺，没有把握在这家公司做足两年，建议在最开始就不要接受。否则不仅伤害公司，也伤害了自己，频繁调换工作实际是为自己未来设置更多的障碍。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。通过职业生涯规划的一步步实施，我们从中得到了专业课中无法学到的知识。让我们一起？自我定位？，？订立目标？，？走向目标？！对自己的人生作一个生涯规划，在我们还似白纸一样的生命里描绘出最绚丽的色彩；在我们还空白的生命之歌中谱写出最动听的音符；在我们还单调的人生中留下最光辉的\'一页！

**大学生生涯职业规划书篇四**

伴随世界经济较快增长和经济全球化的深入发展，当前国际贸易增长明显加速，已经进入新一轮增长期。2024年，全球货物贸易名义增长21%，达到25年来的水平。在世界经济强劲增长和国际市场对能源、原材料商品需求旺盛的带动及美元贬值因素的影响下，全球货物和服务贸易总量2024年近11万亿美元，增速达到20%，保持高速增长态势。中国是近年国际贸易增长中显眼的“亮点”，表现为中国不仅在全球贸易总量中的份额和排名不断攀升，而且对全球贸易增量的贡献也更为显著。自2024年加入世贸组织以来，中国在全球贸易中的排名以年升一位的速度上升。2024年，中国对外贸易额达到11548亿美元，超过日本成为仅次于美国、德国的第三大贸易国，分别占全球货物贸易总量的6.4%和增量的20%。由此看来，国际贸易在中国还蛮有发展空间的。

职业环境：预防医学是以多门学科组成的一个学科群。预防医学的定义一般认为是：它以人类群体为研究对象，应用生物医学、环境医学和社会医学的理论，宏观与微观相结合的方法，研究疾病发生与分布规律以及影响健康的各种因素，制订预防对策和措施，达到预防疾病、促进健康和提高生命质量为目的的一门学科。

**大学生生涯职业规划书篇五**

在校期间学习成绩优异，多次受到老师的表扬，做事比较认真仔细，很喜欢从事会计方面的工作，专业知识水平较高，适应性较强，能流利沟通;;具有较强的人际沟通能力;思维敏捷，表达流畅;在大学期间长期担任班干部，有较强的组织协调能力;有很强的学习愿望和能力。

通过自我测评，基本上达到所要求的能力，能够从事会计相关的工作。

1、专业分析：

本人所学的专业为管理类，我们学习会计学，综合其他经济学科，对财政、税收等方面有一定的了解，可以更加深入对管理学科的研究学习，这点就优先与其他经济专业学习。为我们以后做管理人员打下坚实的基础。 财务管理专业培养具备管理、经济、法律、理财和金融等方面的基础理论知识，熟悉国内外有关财务、金融管理的方针、政策和法规，掌握基本的财务信息搜集处理的方法，具有分析和解决财务、金融管理实际问题的科学研究和实际工作能力，能在企业、事业单位及政府部门从事财务、金融管理以及教学、科研等方面工作的工商管理学科高级专门人才大学生职业生涯规划书范文5000字大学生职业生涯规划书范文5000字。只有认真学习才能掌握其专业知识。

中国企业飞速发展，但中国优秀管理人才仍然极度缺乏，在加入wto后，大批外企涌入，冲击中国企业的发展，需要有大批优秀的管理人员对企业进行改革，跟上时代的步伐。因此，中国在未来十年里需要大批管理者来改革企业，更需要优秀的，管理者来支撑企业。

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。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合大学生职业生涯规划书范文5000字职业规划。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

会计为热门专业，市场需求大，就业容易，且薪酬丰厚，下面就会计的就业前景进行分析：

内资企业：需求量大，待遇、发展欠佳。

**大学生生涯职业规划书篇六**

未来，地质学能观察和研究的范围和领域将日益扩大。在空间上，不但能通过直接或间接的方法逐步深入到岩石圈深部，而且对月球、太阳系部分行星及其卫星的某些地质特征，将有更多的了解。

数学、物理学、化学、生物学、天文学等其他学科的发展和向地质学的进一步渗透，先进技术在地质工作中的使用，同精细、深入的野外地质工作相结合，会使人们有可能对更多的地质现象和规律做出科学的解释进行更深入和本质性的研究。

实验条件将进一步改进，如将实验室中所能达到的温度压力提得更高，模拟更为复杂的多种可变因素的地质作用，并把时间因素也纳入模拟实验之中。

地质学理论不断得到补充、修正，尤其是各大陆所提供的有关不同地质历史时期的新资料将在很大程度上检验、发展板块构造说，进而会产生一些新的理论和学说。

在地质学的服务领域，一个重要方面是开发地球资源，其中有关矿产资源和新能源的研究，仍处于最重要的地位。同时，由于区域成矿研究的需要，将进一步加强区域地质的综合研究，并促进地层学、古生物学、沉积学、构造地质学、地质年代学，以及区域岩浆活动研究、变质地质研究等向新的水平发展。保障人类良好的生存环境、干旱半干旱地区和沼泽地区的水文地质问题，以及工程地质问题的研究将不断扩大。环境地质学，包括环境地质调查研究，有关的微量测试技术和环境保护的地质\*\*措施等的研究日趋重要。

**大学生生涯职业规划书篇七**

次贷危机让我们当代大学生进一步认识到了在未来就业的严峻形势，因此，对自己的职业生涯有一个严谨而认真的规划对于每一个同学都是必不可少的。由此为出发点，我进行了新生大学生活适应性调查，其中不可或缺的一部分就是对同学职业生涯规划的调查。

1.分析调查结果，进而探索出当代大学生职业规划的主流方向，并对其中出现的问题做探究与分析，最后给出当代大学生职业规划的合理化建议。

2.通过本次调查，让同学们再一次准确认识到目前(尤其是次贷危机发生后)大学生就业形势的变化与发展趋势。

本次调查的主题为：大学生职业生涯规划调查。

1.职业生涯规划的定义是：个人结合自身情况、眼前的机遇盒制约因素，为自己确立职业方向、职业目标，选择职业道理，确定教育计划、发展计划，为实现职业生涯目标而确定行动时间和行动方案。

2.当代大学生绝大多数尚处在职业生涯的准备或起步阶段，正因如此，一份科学，完善，可行的大学生职业规划生涯是十分必要的。

1.问卷调查(随机抽取在校大学生调查，网络调查)。

2.向辅导员，职业规划师和学长询问意见建议与心得体会。

3.查阅相关资料(来源：网络、图书馆)。

一共设计了三道关于大学新生职业生涯规划方面的问题。并从大一的学生和网络问卷中随机调查了150份样本，得到以下实验数据：

a.全力学习，为以后的事业、深造做准备

b.以学习课程为主，兼顾社会锻炼

c.着重参加学生会等，为以后进入社会做准备

d.直接参与社会

选项abcd

数据14118135

a.已有深入了解

b.了解一般

c.基本不了解

选项abc

数据79944

a.毕业以后就业

b.毕业以后考研

c.毕业以后出国深造

选项abc

数据448323

从问卷的结果中可以初步看出，在大学生活中，有相当一部分同学(88%)依然将学习放在第一位。由此可见，总体来说，大一新生认识到了当前就业形势的严峻，并将继续学习以获得更高的学识来增加自己在未来就业中的身价砝码。但与此同时，只有9.3%的同学选择尽全部精力学习，而更多数同学选择了以学习为主，兼顾社会锻炼这一方式进行大学生活的安排，可见同学们普遍接受了大学生活是我们走向社会的一个阶梯这一观点，但同学们依然能清醒地认识到学习的主导作用，做到了本没有过分夸大所谓能力的作用而放弃学习。

在第三道题目中，我们直接向受访者询问了他们大学毕业以后的初步打算，有一半以上的同学选择了考研的道路，将近三成的同学选择了直接就业，还有15.3%的同学选择了出国进修。由此可以得出同学们在大学期间把重心放在学习上的意义：一是在院系中取得优异的成绩，以在职业市场中使自己更具竞争力;二是为将来的深造做准备。

做职业生涯规划离不开自己的专业，在第二道题目中，我们想被调查者询问了有关对本专业了解方面的问题，只有4.7%的同学对自己所学的专业已经有了较为深刻的了解，将近七成的同学对自己的专业认识模糊。从这组数据可以看出，同学们虽然打算毕业以后进行深造，抑或就业，但对自己在未来的核心竞争力(自己的专业)还是了解的有所不足。由此可见，虽然很多同学们对自己的未来充满了信心，但只有以少部分同学能脚踏实地地做好细节工作。

总而言之，大一新生都有自己明确的志向，并且都对自己的职业生涯做了初步的规划，但依然有很多细节需要去了解，学习以及掌握。

哈佛商学院曾经做过一项抽样调查，问学生十年后希望成为什么样的人?100%的人选择在社会上拥有财富、成就和影响力。但是，他们中只有10%的人写下目标并作了规划。10年后，调查小组追踪发现，那10%为自己定下目标、作好规划的人，他们所拥有的财富是全部受访者的96%。这组数据，对于大一新生们有着重要的启示作用。如果从来没有对自己未来的职业生涯进行过长远规划，那么很可能等到了30岁，还没有形成自己的真正专长和对自己未来的准确定位，从而出现在毕业求职时处处碰壁，或对已有工作不太满足，不得不频繁转行，要花费很大力气和付出很大的机会成本，使自己陷入一种尴尬的境地。相反，如果尽早完成一份完整而可行的职业生涯规划，那么我们将会有更美好的未来。

完成了这次关于上海电力学院大学新生职业生涯规划调查的问卷后，我在这个过程中学到了很多。这是我第一次做相关类型的调查，也许罗列的题目并不是十分合理，也许对样本的分析还有一些肤浅，但我在这个过程中，学会了与别人交流的一些技巧，并在沟通中与同学们一起认识到了职业生涯规划对于我们大一新生的重要性。

**大学生生涯职业规划书篇八**

参会人：13汽修全体同学

通过多种形式，在热烈的氛围下，让同学们开怀畅谈自己的.未来职业，憧憬未来生活。同时让他们对自己的职业有一个规划，使他们明确自己在学校的学习目标以及以后人生的方向。

职业测评、小组讨论等。

播放歌曲《我的未来不是梦》，主题班会开始，孙吾同主持。

这是一个就业竞争十分激烈的年代，由过去的国家包分配到现在的就业双向选择，尽管在目前的买方市场状态下增加了学生的就业难度，但实际上也增加了我们的就业自由度。在选择空间更大的环境下，我们有更多的可能将未来的发展纳入自己设计的轨道中。而做好这一生涯规划、提升和新职业能力，则是我们把握命运的有效途径。

选择一份好工作最重要的是什么？最为重要的就是要把握好“发展需要与发展方向”，包括个人的内在需求、社会及组织的用人要求，以及自己的职业发展方向。

（一）、认识职业生涯

离开校园，走到社会，我们将面对一个全新的世界，我们将扮演一个全新的角色——职业人。职业，不仅是未来生活的基础，也是个人价值和社会价值的载体。

职业生涯是指个人在围绕每一生命阶段目标而进行的有目的的学习与工作活动中，所创造出的一种相对稳定的生活模式。

职业生涯伴随着人的成长和心理发展的全过程。我们先来了解一下职业生涯发展的5个阶段：

1、成长期（从出生到14岁）

特征：经由父母、教师等重要他人的认同结果，形成自我概念

任务：发展对工作的正确态度，并了解工作的意义

2、探索器（15~24岁）

任务：职业偏好逐渐具体化、特殊化级追求实现

3、建立期（25~44岁）

特征：寻求适合的职业领域，逐步建立稳定的地位

任务：统整、稳固并求上进

4、维持期（45~65岁）

5、衰退期（65岁以上）

特征：停止原来的工作或退休，并寻求与以前不同的方式来满足需要

任务：减速、解脱、退休

（二）了解职业生涯规划

职业生涯规划简单来说就是，一个人对其一生中所承担职务的相继历程的预期和计划。这个规划包括一个人的学习和成长目标，及对一项职业和组织的生产性贡献和成就期望。那么，职业生涯规划究竟是怎么样的呢？我们可以这么认为，“我是谁？”“我在哪里？”“我往何处去？”“我如何到达？”这四个内容。

我是谁？

我在哪里？

我的明天和未来像什么生涯目标的选择和决定找一个安身立命的所在我如何到达？

我如何才能成为我想成为的自己我的生涯路径、生涯规划与行动

（三）、探索自己的职业兴趣和性格

了解完职业规划的概念和内容后，我们来探索一下适合自己的职业兴趣和职业性格。（让学生做mbit职业性格测试）

（四）绘制你的职业生涯蓝图

没有目标的认识是无聊乏味的，没有计划的生活是杂乱无章的。通过刚才的认识自我，大家可能大概知道自己适合从事什么职业。现在你要做的是，通过完整的规划操作，亲手绘制自己的未来蓝图，写下自己的职业生涯规划。

2.探索你的职业范围与方向如果大家在自我分析与测评时都已认真、客观的态度去对待，那么，肯定有一些职业类型会在你的个性、兴趣、价值观、技能分析中不断出现。一个最理想的职业，当然就是应该满足你的个性、兴趣、价值观和技能的所有要求。

3.选择适合的发展路径职业方向确定以后如何去实现？有了方向后，我们就可以开始着手寻找最佳的线路，即选择合适的发展途径。职业方向的确立，知识表明我们将来希望从事的职业范围，但这个范围里面做什么，做到什么层次，还需要进一步确定。比如，你确定了将来要从事it行业，但是要做纯技术（如软件开发）类的，还是销售类的，亦或者是管理类的？不同的路线就有不同的发展路径。

4.拟定一份职业规划书职业生涯规划的类型，按照规划的时间维度可以划分为四种：短期规划、中期规划、长期规划及人生规划。通常来说，短期规划主要是对未来2年内职业生涯的规划，中期规划是未来2~5年的职业生涯规划，长期规划是为未来5~10年职业生涯的规划，人生规划是指对整个职业生涯的规划，时间跨度可达40年左右，直到离开职业舞台。

我们首先需要确立人生规划和长期规划的目标，指导自己的中短期规划。任何一个好的规划都是由远及近的。

（1）先明确各阶段的目标；（2）设计各阶段发展路径；（3）制定各阶段的实施行动计划。

（学校学习、职业培训、社团活动、社会实践）

要求学生写一份自己的中短期职业生涯规划。

**大学生生涯职业规划书篇九**

大三：除一些最基本的不断学习和完善自己的计划外，还要英语过六级，韩语过四级，并且开始争取在我感兴趣的新闻杂志社实习，或做一些兼职类的。

大四：英语继续学习，达到专业的水平，可以去考一下托福或雅思;韩语争取过六级;争取留在我感兴趣的杂志社，或者去其它一些电视台实习等;如果能得到有奖学金的出国留学的机会的话，就出国去深造一到两年，因为我家经济条件并不算好，所以这个计划实施的前提是得在我们能承担的范围内。

结语：行动才能决定成败，计划已定，梦想已明确，方向已清晰，那么接下来就是自己要一步步按照计划去努力了。不得不承认，我的理想职业与现实有很大的差距，自己也没自信能否去实现，但我愿意为之去拼搏一下。我一直相信上天是不负有心人的，我的未来掌握在我的手中，只要去不断奋斗，梦想总有一天会照进现实!逆风的方向更适合飞翔，我不怕千万人阻挡，只怕自己投降，最想要去的地方，怎能在半路就返航，只有实现了最初的梦想，才算到过了天堂!我的未来我做主，我会为了自己的梦想去努力，不给此生留下遗憾!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生生涯职业规划书篇十**

本人于20xx年9月考入xx医科大学，将在20xx年6月毕业。为人诚恳、性格温和、勤劳能干、心地善良、乐于助人、严格要求、积极进取、认真负责。现在就读的是七年制药学专业，希望将来能成为一名称职的医生。

(1)优势

待人诚恳温和，与人相处友好，人际关系不错，乐于助人，体贴他人，习惯性地为他人着想，得到同学的拥护。

喜欢学习新的知识，经常提出问题并积极思考，寻找答案，有一定的分析能力，做事坚持不懈，有始有终。

生活态度积极乐观，遇到问题，勇于面对并解决，碰到挫折，能较快调节自己的心情，注意身体的锻炼，拥有健康的体魄。

思维缜密，能较周全地考虑问题，善于发现方案的不足或缺陷，并及时作出修改，能很好的与他人合作，具有良好的团队意识。

(2)劣势

(1)机会

(2)威胁

(1)so战略

抓住在校学习的机会，努力学习专业知识，提高自己的理论和实践能力，增强竞争实力

(2)wo战略

(3)st战略

(4)wt战略

近期规划

20xx年9月———20xx年6月(大二学习阶段)

课前预习，认真听课，课后复习，牢固掌握好生理和生化这两门课，争取期考时，这两门课成绩优秀。其他课程也要学好，其掌握程度可不要求那么高。同时复习好上学期的解剖和组胚课，加深对其的掌握，另外过英语六级。参加两个星期的见习，掌握基本器械识别。

20xx年9月———20xx年6月(大三学习阶段)

20xx年9月———20xx年6月(大四学习阶段)

20xx年9月———20xx年6月(大五学习阶段)

重视专业课的学习，发表一篇系统的综述或meta分析论文，为实习做好充分的准备

20xx年9月———20xx年6月(大六大七实习阶段)

掌握好医院里面的多种看病诊断技术，熟悉各项操作流程，打好和医生的关系

中期规划

20xx年9月———20xx年6月

xxx在三甲医院从事临床工作，继续深造学习

20xx年9月———20xx年6月

通过于志同道合的朋友，筹备创办一家诊所，xxx年购置一套房子。

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