# 最新大学生职业生涯规划论文(通用13篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-05-19

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。大学生职业生涯规划论文篇一康德以往说过“没有目标而生活，恰如没有...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

**大学生职业生涯规划论文篇一**

康德以往说过“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。”人生是碌碌无为，虚度韶华？还是踏踏实实，拼搏奋斗？这取决于自我，更取决于自我的人生规划。所以，要使自我的人生精彩些，首先应给自我一个明确的目标和方向，在这快节奏的时代中，认清自我的发展方向，结合自我的特长，这样未来的路才会走得更远。

所以对于我们来说有一份长期的规划是很有必要的。第一，职业规划书能够帮忙我们对自我有清晰的认识和定位，是对未来的职业规划的有利工具。第二，确立自我的职业生涯目标，职业生涯规划的核心是制定自我的职业目标和选择职业发展路径。人的一生如果没有目标就会随波逐流，经过对自我的总体分析和对社会的分析，对自我的优势劣势有了清晰的确定，对外部环境和各行各业的发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，这样我们才能根据实际，做出相应的职业选择。

作为当代大学生，我们要对自我有清醒的认识，清楚自我的优势和劣势，明确自我的兴趣，进而找准目标，经过平时的学习，可是提高和完善自我，并且对自我的专业以及自我专业未来发展前景做一个全面的分析。对我个人来说，找准自我的位置，结合实际做出合理的职业规划很有必要。

1.职业兴趣——喜欢干什么

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是艺术型、社会型、实用型、。我的具体情景是：

具有艺术创造力，喜欢以各种艺术形式来表现自我的才能，乐于创造新颖，与众不一样的成果。擅长做策划工作，并能将其运用到生活中去。喜欢做艺术设计师、广告制作人、建筑师，主持人。

喜欢与人交往，结识朋友，坦率热情，关心社会问题，同情弱者，喜欢从事为他人服务和教育他人的工作，渴望发挥自我的社会作用。喜欢从事供给培训，启迪，帮忙等工作。适合成为一名教育工作者（教师、教育行政人员）和社会工作者（咨询人员、公务员）。

具有领导才能，具备经营，管理，监督的领导本事，善于全局性，系统性分析和解决问题。遇到问题会事先研究周到，然后实施。适合做一名项目经理、企业领导、政府官员。

具备良好的团队合作精神，能够很好地融入到团体中去，乐于助人，虚心好学，能够为团体增加一份活力。

2、职业本事——能够干什么

我的人才素质测评报告结果显示我的工作优势是：

善于表达自我的观点，能够抓住中心资料，分析问题。

能够冷静果断的处理突然发生的事情。

学习新事物的本事比较强。

善于与人友好交往并协作工作。

善于帮忙他人，组织团体活动。

逻辑推理本事和音乐本事比较强。

热情进取，有毅力，有决心，不轻言放弃。

有领导本事，能够在更高的职位上发挥自我的特长。

个人特质——适合干什么；

我的人才素质测评报告结果显示我的气质类型是一般多血质。

一般表现为灵活性高，情感和情绪发生迅速，表露于外，情绪情感容易产生也容易变化和消失，动作活泼好动，但往往不求甚解。工作适应力强，交际广泛，容易理解新事物，容易外露，体验不深刻。愿意从事合乎实际的事业。兴趣广泛，但情感易变，如果事情上不顺利，热情可能消失，从事多样化的工作往往成绩卓越。

适宜的职业：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

在mbti测试中职业倾向于enfp型，外向直觉情感直觉。其特点表现为：

极为热心、极富朝气、机敏、富于想像力，几乎能够做他们感兴趣的任何事情。

对任何困难都能迅速给出解决办法并随时准备去帮忙任何一个遇到难题的人。

常常依据自我的本事去即席成事，而不是事先准备。

经常能对他们想做的任何事情找到令人信服的理由。

适合的工作有：广告客户管理、杂志修改、电视制片人、社会工作者。

我的工作岗位特质：

能够在完善的条件下很好地与他人合作，创造良好的工作氛围

能够提高并展示个人本事，有机会接触到各种各样有本事的人。

能够锻炼个人的写作，策划本事，也能为他人供给帮忙。

职业价值观——最看重什么；

我的职业价值观测评报告结果显示前三项是人际关系、安全稳定和利他主义。

人际关系主要表此刻期望一齐工作的大多数同事和领导人品好，相处在一齐能感到愉快、自然，认为这是很有价值的事。在这个方面细化分析，能够看出：

期望在工作中能够和同事、领导融洽相处，具有和谐的关系。

期望自我的工作是具有团队协作性质的，能够以团体的形式工作。

期望自我的工作是服务他人的，能够帮忙社会弱势群体。

期望自我的工作比较自由，简便，能够在比较的休闲的环境下进行。

下头几个价值观相对而言不是最大的工作动力来源，可是很有帮忙

利他主义：工作的目的和价值，在于直接为大众的利益和幸福尽一份力。

安全稳定：工作能够供给安定的生活的保障，即使经济报酬不高也没关系。

成就感：期望获得的工作，能够有及时的成果展示，并且能够体验成就感带来的幸福。即工作是一种自我实现，并且并非外在的利益的满足。

5、胜任本事——优劣势是什么

我的优势

我的劣势

1.善于与人交流，乐于助人；

2.亲切，宽容，讲究实际，乐天派；

3.有组织和领导本事；

4.注重人际关系，有团队合作精神

5.做事勤劳，脚踏实地

1.做事不讲条理，不分顺序，不重细节；

2.易厌倦，不喜欢重复；

3.学习和工作没有太大的耐心；

4.对于不感兴趣的事不愿花费时间审查，粗心大意

5.很难集中注意力干一件事，独自工作时效率低

自我分析小结：

此刻我对自我有了一个比较清楚的了解，但这还不够。经过分析，我觉得我成功的秘诀在于：

做事要有耐心，要注重细节，做事要分顺序

学会欣赏他人，尊重他人的劳动成果，体谅他人的需要

做事不能冲动，不能过分感情用事

学习说话方式，多与人交流，沟通，接触

培养自我的动手本事，针对不一样的情景做出不一样的分析

家庭环境分析

父母都是个体商人，家庭条件较好，父母思想比较开放，家庭和睦。家乡在内蒙古呼和浩特，城市现今发展迅速，开发旅游城市，建设也都紧随国家步伐。临近省市有河北，山西，拥有广阔的市场，发展前景十分优越。

学校环境分析

我的学校内蒙古科技大学，位于内蒙古包头市。包头市是新型工业城市，是二线城市，构成了冶金、装备制造、电力等产业为主导的工业体系。以稀土新材料，冶金和钢铁为主要生产力。并且还拥有很多矿产资源。针对实际情景我校设立特色专业，我所在的艺术与设计学院，就业前景也十分关阔。包头市再建设需要相关人才，有利于我们毕业后从事相关行业。

社会环境分析

近俩年毕业生人数逐年增加，就业形势严峻，对于我们这样大学毕业的本科生来说，竞争对手主要是一些重点、一流大学或学历更高的研究生。但我有自信心，因为中国的建筑及道路建设都已有必须年限，需要重新修整，所以我们环境设计方向人才是必不可缺的，就业前景还是乐观的。

职业环境分析

行业分析

如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水评，也提高的人们对美的要求。如今中国的艺术市场，又迎来新的机遇与挑战。

职业分析

艺术创作，艺术设计，平面设计，广告，多媒体设计

职业分析小结：

不论是从家庭、学校、社会还是职业环境分析，我所学习从事的视觉传达设计专业可能性十分大，而这个职业拥有十分光明的就业前景。

综合第一部分（自我分析）及第二部分（外部环境分析）的主要资料得出本人职业定位的swot分析：

内部环境因素

优势因素（s）

弱势因素（w）

缺乏经验，没有耐心，很难专注于一件事

外部环境因素

机会因素（o）

威胁因素（t）

随着经济发展，国家需要新型人才，创造性人才

一流院校毕业生，研究生对本科生来说是最大的竞争者

结论：

职业目标

将来从事平面设计的设计总监职业

职业发展策略

进入北京或上海的视觉设计公司

职业发展路径

走独立有思想的设计师路线

具体路径

助手——平面设计师——设计总监——独立个体工商户

计划实施一览表

计划名称

时间跨度

总目标

分目标

计划资料

策略和实施

备注

短期计划（大学计划）

2024——2024年

学习专业知识，英语，课余时间新媒体运营和英语及第二外语方面知识，看与专业有关书籍，拓宽知识面。

余下两年学好专业知识，不挂科，以足够的专业知识参加研究生考试

学好本专业知识

中期计划（毕业后五年计划）

2024——2024年

拿到硕士毕业证，和导师交流，拓宽自我的交际圈，找到自我喜欢的工作。

利用专业知识和导师一齐做研究，踏实处理本职工作；

熟练掌握专业知识，培养和导师之间的关系，学习成绩优异，处于突出地位

建立良好的人际圈

长期计划

（毕业后十年或以上计划）

2024——2024年

打造属于自我的品牌

教育自我的子女

关心国家发展以及变化

建立公司形象

详细执行计划如下：

本人此刻就读于大学二年级，我的大学计划是：在大二，大三学好专业课知识，并取得英语四、六级证书，大三下学期开始复习考研，大四取得学士学位证，并考中研究生。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情景以及因应变化进行及时的评估与修正。

评估的资料：

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一向得到相应发展，那么我将尝试新的职业。

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现职业不景气的时候，我就会选择其他就业前景广阔的方向。

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果在实际中遇到困难，我会采取进取态度应对，或实施其他措施。

2．评估的时间：

一般情景下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情景时，我会随时评估并进行相应的调整。

规划调整的原则

以上只是我职业生涯的大体规划，计划赶不上变化，没有一层不变的计划，我会根据实际情景，做出相应的调整，但我不会放弃自我的目标，我会努力实现自我的梦想。

如果我遇到了困难，我不会选择退后，我会勇往直前，一一解决。

对于我的评估时间，我会因时需要及时进行调整，把握好大方向，随时掌握所学专业的动态。

从古至今，每一个伟大的领导者都是一个梦想家，我们要想成功就要有明确的目标，并且要有想要拥有它的炽烈欲望。或许此刻我们迷失了方向，或者找不到自我人生的目标，或眼前一片茫茫白雾不明白该往哪里走，可是我们也要重新点燃期望。因为寻找自我的人生目标，追求梦想与成功，并不比理解不幸和平庸艰难，当你不断追寻自我的人生目标时，期望或许就在前方。

在漫漫人生旅途中，许多人因自我没有高尚的追求而迷失方向，最终落得一败涂地。然而也有许多人，选好了自我的人生目标，朝着自我的目标，去努力，走好人生旅程。

**大学生职业生涯规划论文篇二**

前言：

我的未来不是梦，因为我选择了我喜欢的园林专业，我的梦想就可以实现，每一位大学生今天规划好自己的明天，我们必须告诫自己：我不能被别人淘汰。而有一份长期稳定的规划是有必要的。首先，职业生涯规划是帮助柔弱个体对抗变幻莫测的世界的一种不变的工具。中国人讲究以“不变应万变”，因此需要有一份稳定的职业生涯规划了。那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢?对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。我会一步一个脚印改变我自己。

1、自我剖析

有这样一句话说是人有两个口袋，胸前一个，后背一个，胸前装的是别人的缺点，后背装的是自己的缺点，换言之，当局者迷，旁观者清。所以说，若能够全面的审视自己，对于我们未来的发展有者不可估量的助力。

1.1我的性格

后我会努力改正。总的来说：乐观积极，对生活充满激-情，对今后的职业发展起到很大的作用。

1.2我的兴趣

我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。喜欢各种实践活动，参加了学校各组织的活动，还参加了各种社会实践。对数码产品很感兴趣，其中包括电脑、相机、手机、mp3/4等等。对园林设计有着很大的兴趣。

1.3我的人生价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束，坚信努力了，经历了就是一种幸福。我不渴望成为别人所说的那种“我的存在就是为国家和社会奉献一切的人”，也无法像伟人那样对国家和社会做出巨大贡献。但我会尽最大的努力做好自己，以坚持积极向上的态度面对生活，胜不骄，败不馁。在自己温衣足食，不拖累社会且力所能及的前提下出一份绵薄的力量回馈社会。

1.4我的能力

我的工作能力很强，现任校级社团联合会宣传部副部长和院级影轩信息中心新闻部副部长，人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，得到他们的欣赏和支持。交友广泛，即使复杂的人际关系，我也游刃有余;能通过打理人脉解决一些实际的问题。并具有较熟练运用office办公软件、photoshop、illustrator等常用软件。

2、环境分析

不同的环境塑造着不同的性格，正确的审视利用自身周围的环境更利于我们的生存与发展。

2.1家庭背景

1991年的一个冬天我出生在的一个普通家庭里，我的父母均是很普通的职工。我们家境不甚宽裕，对于我以后的生存发展或许帮不了多少忙，但是父母的吃苦耐劳以及勤劳、善良、质朴的精神会永远的影响着我。

2.2学校环境

我现在就读的是一所独立院校——北京航空航天大学北海学院，是一所环境优美，师资力量雄厚,有着先进的教育教学设备和实践技能训练基地以及严谨的教学管理方式，特别是生活卫生方面要求甚严。

2.3社会环境

当社会人才竞争激烈，就业形势可谓相当严峻，尤其是当前大学生日益增多，又缺乏实际操作能力的前提下，就业难早已印证在每个大学生的心中，甚至可以说大学毕业即是失业。社会竞争的范围空前扩张，其广度，深度和激烈程度前所未有，但随着中国经济的腾飞，城乡一体化的建设发展，人们追求精神文明日益高涨，园林专业的发展环境还是不错的。

3、专业分析及就业前景和就业方向

随着生态环境发展的趋势恶化，园林这一产业可谓有着蓬勃发展的趋势。

3.1专业分析

我目前所读的专业是园林，园林算不上新兴产业，因为园林的发展与生态环境相辅相成的。现代社会重视生态的程度愈益提高，绿色成为时代的主旋律，世界环境卫生组织推出的《21世纪议程》就有力的说明了生态潮流的发展。

3.2就业前景

说起就业前景，很多人马上联想到专业的冷热门直接影响着就业前景，其实不然，专业无所谓冷热门，就业前景是由自身对专业掌握的多少所决定的。对于园林专业的就业前景，有的说根本找不到工作，有的说前景不甚明朗，也有人说前景一片光明，可谓众说纷纭。园林植物生产是国民经济的重要组成部分，城市生态、园林景观、城乡环境的绿化美化更是国家建设的重中之重。因此，园林专业是造福人类、前景无限的专业。我国正处于发展中国家行列，生态环境的转型急需人才去实施。国家对园林越来越重视，所以，园林方面的人才需求量很大。

3.3就业方向

园林专业的就业方向其实挺广阔的，一般的毕业生只要具备了一定的专业知识技能和吃苦耐劳的精神可以进入园林设计公司、园林绿化公司、室内外装饰公司、房地产开发公司、拆迁公司、工程公司等私有公司;有条件的也可以进入国有单位：设计院、省建筑公司、园林局、城建局、城乡规划局、环保局、土地规划、农业、林业、建筑、测量等相关单位。但相对女生来说，与园林相关的很多。

工作都比较辛苦。所以学园林的女生选择设计相关的职业比较好些。

4、职业目标定位及其分解组合

4.1确立职业目标。

我以后准备先用一段时间在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金。工作几年后，待时机成熟，自己与在园林方面有技术、有成就并且志同道合的人一起合作，开始创业，一起创办自己的园林公司。一开始我们必须仔细经营，树立品牌，，获得信任，让人们相信我们公司的实力，市场打开后，我们再开始进一步的拓展业务，扩大规模，慢慢做大企业。总之，一切过程中必须稳打稳扎，业务质量为我们追求的第一要素。

4.2职业目标的分解与组合。

在学校期间，学好各门功课，争取英语过四级、计算机过二级，具备cad、photoshop、3dsmax基本操作能力积极参加学校组织的活动以及学校的一些社团，加强体育锻炼，保持健康的心理素质，积极向上，做个品学兼优的好学生;广泛与人交往，学会交际;积极参加党课培训，争取入党;还有经常到图书馆看书，学到更多的知识，逐渐从事有关园林方面的兼职工作，取得丰富的经验。

毕业后1~10年，在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金，为创办公司做准备。

毕业后10年后，开始与在园林方面有知识有成就的人士合作，创办自己的公司，从业务质量做起，做出信誉，做出品牌。

最后，一步一步扎实前进，吸收各种技术、知识不断完善公司各个方面，逐步扩大公司规模。

5、评估调整

世间变化是无处不在，所以以后行动过程有些变化是绝对的，但是作为一个有规划的人，我会努力向自己的规划书去做。

5.1评估内容。

(1)实施计划过程中出现的一些与计划冲突或不协调情况及原因。

(2)计划实施的顺利程度及存在问题。

(3)自己实施计划中出现的优缺点及改进方法。

(4)计划工作与实际的吻合度。

5.2评估的时间。

每个阶段末必须有一次对本阶段计划实施情况的总结以及对之前所实施的几个阶段的大总结。每个阶段中也需间断性的对小阶段进行总结，并分别对各个阶段所产生的问题进行分析并加以修正。

结语：

世上的事你很难得到“最好的”理性的人懂得如何选择，“较好的”。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。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。事业的选择与发展正是在这种一次次变得“更好”的轨迹上得到自我实现的。通过沟通分析综合评估执行以形成一种理性的思维,这样明确了方向,便向成功更迈进了一步。即使今后的工作和目标相比有所偏差，也不会差距太远。还有一点就是，不能随更改自己的规划，要坚持自己的目标，勇于面对挫折。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!

**大学生职业生涯规划论文篇三**

前不久，在网上看到这样一则故事:有一个大学毕业生，重庆人，是河南省某高校工商管理专业20xx年本科毕业生，英语过六级。因为考研，错过了找工作的好机会，去年8月，回到重庆找工作。经熟人推荐，进人江北一度假中心做销售代表，底薪600元。仅仅干了17天，就被“炒鱿鱼”，原因是专业不对口，也没有相关工作经验，整天呆在办公室里无所事事。不久，找到第二份工作，在一家生产眼科仪器的公司做打字文员。可每分钟打三、四十个字的速度还没来得及提高，又被“炒”了。去年11月12日，进人一家畜产公司做外销员，月薪800元。不过，可能是与另位外销员人际关系处理不当，没干多久，被公司无故就解聘了。来不及伤心和难过，有了第四份工作，在花卉园一家中介公司做中介，月薪800元。不久，主动“炒”了第四个老板。现在，我拼命学习各种知识，还在考导游证。我只有一个希望:下一个工作能干得长久一些。

据调查，有这样经历的大学生，在我国大学毕业生中不是个别现象。今年毕业的大学生中，不到半年已经有大约20%的人更换过工作。跳槽不是坏事，但盲目而频繁的更换工作，会使得刚毕业的大学生无法给自己准确定位，从而在频繁更换工作中迷失自我，失去自信，给相当一部分人造成了重大的人生损失!这种现象从一方面反映出我国职业教育的欠缺，学生对于社会缺乏必要的认识，对于外界的情况掌握的较少，对自身又缺乏足够的分析了解，这就造成学生们进人社会后，极其的盲目和不适应。因此，我们应该认真反思一下我们的教育，我们现在要做的，就是要改进我们教育中存在的不足，帮助我们的学生认识了解自己，强化自己的职业选择，从而增强竞争力。

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。是以自我价值实现和增值为目的。职业生涯设计就是指个人和社会相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯策略、评估与反馈等五个阶段。

下面介绍几个生涯规划的重要理论。霍兰德职业性向理论:职业生涯规划学科有一个著名的霍兰德职业性向理论。霍兰德认为，职业性向包括价值观、动机、需要等，是决定一个人选择职业或岗位的重要参数。他基于对职业性向测试的研究，一共发现六种职业性向，然后根据业者的心理素质和择业倾向划分为六种基本类型:(1)实用型。倾向于从事包含着体力劳动并且需要一定技巧、力量和协调性才能承担的职业;这类人通常遵守规则，实际、安定，喜欢需要基本技能的基本活动，如操作工具，各种修理工作等。(2)研究型。倾向于从事包含较多认知活动的职业，这类人通常内省，理性，创造，喜欢独立分析与解决抽象问题，如研究数学、物理等工作。(3)艺术型。宜从事包含大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业;这类人通常想象丰富，做事凭直觉，冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想，如绘画、音乐、表演等。(4)社会型。宜从事包含大量人际交往内容的职业;这类人通常乐于助人，喜欢与人合作，富有同情心，如教师、医生、咨询等社会服务工作。(5)企业型。宜从事人量以影响他人为目的的语言活动的职业;这类人通常喜欢支配、劝导别人，自信，喜欢从事领导他人实现组织目标或获取经济利益的活动。(6)常规型。宜从事包含大量结构性的且规则较为固定的活动的职业。这类人通常有条理，顺从、有序，喜欢有固定规则的工作，如秘书，会计，出纳等。

霍兰德认为，失业者职业性向类型与职业及岗位相关系数越大，两者适应程度越高，反之，则越低。他还认为人格类型与环境类型适配性越高，对所做的选择就越满意，对职业认同度也就越高。通过这个理论，我们可以了解自己的人格类型，分析自己的人格类型与所处的环境类型之间的匹配度，从而可以帮助我们减少选择职业的盲目性。

美国的一位职业指导专家舒伯认为职业选择是一个发展过程。他把人的职业发展过程分为五个阶段:(i)成长阶段(出生一14岁)，是以幻想、兴趣为中心，对自己所理解的职业进行选择与评价;(2)探索阶段(15--24岁)，逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑，开始进入劳动力市场或开始从事某种职业;(3)确立阶段(25一44岁)，对选定的职业进行尝试，变换工作，到逐步稳定;(4)维持阶段(45-64岁)，劳动者在工作中已经取得了一定的成绩，维持现状，提升自己的社会地位;(5)衰退阶段(60岁以后)，职业生涯接近尾声或退出工作领域。在上述舒伯的生涯展阶段中，每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成，每一阶段需达到一定的发展水准或成就水堆，而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。他还认为，生涯发展可能是循环的而不是直线的，并用生涯彩虹图描述生命全程和生活空间。一个人一生中，在不同的生活空间扮演多种不同的角色，并且每一阶段都有其重要的角色。

透过生涯彩虹图，可以帮助我们具体而清晰地f解不同生命阶段中不同的角色是如何构建其特有的生涯类型，小同的角色如何在不同的发展阶段扮演其特有的内容，角色的组合如何合理安排才一能达到址佳的自我实现。

gottfredson的职业抱负发展理论被归属于生涯发展理论的一种，主要关注发展理论的发展问题。将心理学观点与社会学观点相结合，以性别类型、社会声望和职业领域作为研究职业抱负发展的3个重要纬度。gottfredson指出，职业抱负发展过程是一个不断缩小范围的过程，在这个过程中，人们逐渐淘汰和放弃那些不能接受的选择，建立一个自己认可可以接受的社会空间。个体有时会为了那些虽不太喜欢但更可能得到的机会，以妥协方法调整抱负以适应外部世界。妥协有两种，一种是预期性妥协，即个人根据自己对现实的知觉，意识到自己喜欢的选择不可能实现，于是调整自己的希望。另一种是经验性妥协，即个体在实施自己最喜欢的选择时遇到障碍，不得不放弃先前的选择。因此，在职业选择过程中，决策者要回答“如果我有几种理想的工作可供选择，我应该选择干什么?”和“如果我不能干我想干的工作，我应该干什么?”我们通过此理论，可以确定自己可以接受的职业选择的范围，在选择和妥协中不断的达到内外平衡，寻找合适自己的职业方向。

当然，职业生涯规划的理论还有很多。我们可以利用这些理论和专业测评工具充分分析自我，了解自我。职业生涯规划的理论，可以帮助我们了解整合自己的价值观、分析自己的人格类型、发现自己的兴趣、能力，挖掘自己的潜力，为我们今后的生涯决策奠定基础，提高对自己未来职业定位的承诺。否则，即使勉强就业，其获得的成绩和乐趣也远低于付出的辛苦。

准确定位，是职业生涯规划的第一步。大学生毕业求职的时候都会遇到定位问题，但是很多学生不会定位，经常出现以下的误区:跟风攀比，盲目追求;被动地把亲人父母的期待，当作职业选择的标准;只了解职业的一小部分，而忽视职业的全貌，草率地作结论;只了解职业可以带来什么，而忽视职业要求自己做些什么，等等。因此，我们经常会听到这样的话:“我花了很大的力气终于成功应聘了，可做了几个月后发现，每天做的工作我实在没有兴趣。”“上了四年大学，感觉发展方向很多，但又没有一个明确的目标。真不知道该往哪个方向发展!”如此种种，其实都是典型的缺乏职业规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响，所以个人职业生涯规划是非常必要地。职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向，最后获得事业的成功。

个人职业生涯规划是每个人都需要的，确定了职业发展的方向，会帮助我们少走许多弯路，实现职业的持续发展，还能帮助我们善用资源。有人将职业生涯比做一次旅行，而职业生涯设计与规划则是旅行中最不可缺少的工具—地图，也就是前进的指南，旅途的航标。因此可以说，职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

**大学生职业生涯规划论文篇四**

对大学生就业倾向与职业生涯规划的关系进行了探讨，分析了职业生涯规划对大学生就业倾向的引导作用，以及大学生就业对于职业生涯规划落实，甚至整个职业生涯的影响，进而结合中国社会现实和大学生自身问题，提出了切实可行的职业生涯规划建议。

一个人要在职业生涯中充分发挥自己的潜能，一定要有一个良好的自我成长规划;而企业要最大限度地开发和利用员工的潜能，为每位员工提供不断成长的职业发展机会，需要完整系统的职业生涯规划，因此，研究职业生涯至关重要。就业是一个人职业生涯的起点，随后职业生涯将伴随终身，但职业生涯规划的起点并不是就业，而是始于一个人心智成熟之时。一份成功的职业生涯计划中就业前的准备工作一定是重点之一。当今社会竞争激烈，大学生如何合理地进行自身的职业生涯设计对整个职业生涯规划起着至关重要的作用。大学生的初次就业作为承接就业准备与职业生涯的转承点，在职业生涯规划中扮演着承上启下的关键作用。

调查发现，大学生的择业意愿主要受三大因素影响;环境因素、个体客观因素和个体心理因素，而且研究发现，改善环境因素对于有效地指导大学毕业生正确择业具有重要作用。其中，地域是影响大学生就业的一个重要因素。希望到西部大开发地区与人才紧缺经济落后的边远地区工作的大学生分别仅占总被访大学生的4。98%和3。48%，其余有50%以上的学生愿意选择到沿海城市工作。行业的发展前景成为大学生择业的重要考虑因素，81%的上海大学生认为产业未来的发展性重要或者非常重要。而且许多学生都表示，工资收入高低，也是他们考虑进入

什么

行业的一个重要因素。大多数学生在择业时会首先选择父母作为主要参考意见的来源。职业指导员对大学生择业所能起的作用微乎其微。[1]在大学职业生涯规划中就业的地理位置（或物理位置）、进入行业都是关键组成部分，有

怎样

的职业生涯规划直接影响着有怎样的就业倾向。

1。大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素

大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素很多，概括起来主要有三个方面：一是大学生生涯发展信念的树立。生涯发展的信念是事业成功的基本前提。没有积极向上的信念，事业的成功也就无从谈起，俗话说“有志者事竟成”。立志是事业的起点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标。所以，在制定生涯规划时，首先要确立的便是人生志向，期望人生取得更大发展，这是制定职业生涯规划的关键。二是大学生自我评估。自我评估的目的是认识自己，了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确的选择。所以，自我评估是生涯规划的最重要步骤之一。一般来说，自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商以及组织管理、协调、活动能力等。三是生涯机会的评估。生涯机会的评估主要是评估各种环境对自己生涯发展的影响。每一个人都处在一定的外界环境之中。所以，在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点，环境的发展变化情况，自己与环境的关系，自己在这个环境中的地位，环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利条件与不利条件等等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使自己的生涯规划具有实际意义。如组织环境因素评估包括组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会等等。

2。大学生职业生涯规划对于就业倾向影响的原因分析

现在整个社会、媒体、专家等等各种单位都一直在宣传“先就业，再择业”[2]。但是根据职场发展的现实情况来看，这种说法有失偏颇。相信现在很多在职场上发展不顺的朋友，多半也和第一份工作有关系。俗话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。第一步错了，以后就会经常犯错。为什么第一分工作这么重要呢？原因有三：

一是先入为主的观念影响。具体是指，先听进去的话或先获得的印象往往在头脑中占有主导地位，以后再遇到不同的意见时，就不容易接受。举个最简单的例子：通用电气公司（ge）是世界上最大的多元化服务性公司，同时也是高质量、高科技工业和消费产品的提供者。从飞机发动机、发电设备到金融服务，从医疗造影、电视节目到塑料;通用汽车公司（gm）是全球最大的制造公司，它在全球50多个国家都拥有汽车制造、销售、仓储管理及技术服务中心。假如有一天我们看不到“gm”logo的电气元件和“ge”logo的汽车，我们是否会有些不适应呢？这也就是所谓的先入为主。对于求职的大学生来说，这一观念同样会影响以后的发展。第一份工作会对以后的工作产生影响，跳槽时，新雇主也会通过第一份工作经验来判断求职者是否能够胜任这份工作。

二是职业生涯不允许从头再来。如果公司招聘的是有几年工作经验的老员工，一定要求是“相关经验”，这一点至关重要。因为这样的员工一般不需要培训，可以直接上岗，会很快为公司带来最大的效益。如果是工作几年以后再打算转行的应聘人员，一般不会受到重视，一是不会给公司直接带来效益，二是培训起来也比较困难，思维已经固化。与其这样，倒不如招一名应届生，可塑性强，发展起来潜力更大。所以，一旦有了工作经验之后，再想转行从头再来，难度相当大。

大学生初次就业的目标实现情况直接影响着其今后的忠诚度，显而易见企业与员工的职业生涯契合度也直接影响着员工的归属感。

职业生涯规划对于大学生就业倾向有以上几个重要的影响，同时也直接影响了大学应届生的整个职业生涯。良好的职业生涯，建立在完善的职业生涯规划基础上。

1。大学生职业生涯规划的几点建议

想建立良好的职业生涯规划，首先就要改变观念，正确引导就业观念。

一是树立正确的职业理想。学生树立正确的人生观、人才观、就业观，正视现实，正视自身，确定一个切合实际的职业目标，重点是制定切实的就业决策和策略。主要做好两方面的工作：一是了解职业，二是了解自我。

二是明确

专业

与职业的关系。专业是对

学习

而言的，职业是对工作而言的。专业学习是职业的基础，是为职业服务的，任何职业都需要一定的专业知识和技能，因此，要熟悉与自己所学专业对应的职业或职业群，认识专业学习的重要性。要让学生知道只有学好专业，完成学业，才能找到职业，没有一技之长，就是最普通的职业也难以胜任。

三是培养学生树立正确的择业观。要摒弃只有正规就业或端“铁饭碗”才算就业的传统观念，树立职业平等和劳动光荣的观念，摒弃把工作岗位分为高低贵贱的不正确观念;树立只要依法从事有一定报酬的劳动，对社会发展做出贡献，就是就业的思想;打破陈旧的身份观念，改变就业当干部的传统观念，转变那种以企业所有制性质，从业人员身份、工资收入形式等作为判断就业标准的陈旧观念。鼓励到中小企业，私营个体企业就业或自主创业。学生在求职择业时，要正确把握自己的职业期望值，不能眼高手低，好高骛远，选择自己力所能及的工作。打破专业对口的限制，宽范围选择自己的职业，适合自己的工作就是最好的工作。

2。大学生职业生涯规划的几点对策思考

合理的职业生涯规划要合理分析自己的优劣长短，做到，“上应天时，中占地利，下有人和”。一是“上应天时”――结合社会背景，立足现在、着眼未来。人才的成熟，同果实的成熟一样，也可以分为前成熟期、成熟期和后成熟期三个阶段。显而易见，抢在前成熟期就开始摘取果实，果实的利用率最高，损耗率也最低。每个人，都有他一生中的最佳时期。在这最佳时期中，又有一个对其健康成长最为有利的“起用”时机。大学生要明确自身才能的现状和潜力挖掘进度，充分利用最佳时期，以最大限度地开发资源，尽力避免和防止自身“时”的浪费。二是“中占地利”――合理分析招聘企业，实现利益双赢。职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。职业生涯规划本是好事，应当有利于组织与员工双方。但如果缺乏沟通，就可能造成双方的不理解、不配合以致造成风险，因此必须在职业生涯开发管理战略开始前和进行中，建立相互信任的上下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。[5]三是“下有人和”――合理评价自身优势与略势。大学生职业生涯规划，就是在明确自己兴趣、

爱

好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所作的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。职业生涯规划的意义在于

寻找

适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化。为此，必须明确职业生涯规划的任务，做到有的放矢。

[1] 杨金梅，胡冬梅，张楠。影响大学生就业因素的研究[a]。中国人力资源开发研究会第九次会员代表大会暨学术研讨会论文集[c]。2024，（7）。

[2] 曲艳。企业人才需求与大学生职业生涯规划[d]。天津大学，2024。

[3] guo yan。should csr be ignored due to the economic crisis [j]。china\'s foreign trade，2024，（6）：11—12。

[4] 王双正。经济增长、通货膨胀与就业关系研究――兼论西方菲利普斯曲线在中国的适用性[j]。山西财经大学学报，2024，（10）：17—18。

[5] 凌巧。基于战略人力资源管理的招聘应用研究[d]。河海大学，2024。

**大学生职业生涯规划论文篇五**

学院：

专业：

姓名：

学号：

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适自己的职业，对于个体的自我实现以及未来的生活具有举足轻重的作用。职业生涯规划是一项熊工程，首先要建立有关职业生涯的基本概念，知晓职业的特性、要素、功能、了解职业与专业的关系，职业规划与未来生活的关系，大学生说对于未来的职业生涯的影响。

一、如何理解职业

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。

二、职业生涯规划

规划之前必须了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的，所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。

首先说这个延续一定时间的概念，这里的时间没有局限于具体明确的几年几月，而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力，这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变化发展历程。所以规划时必须考虑到自身在将近40年的工作历程大致会发生的过程。从职业前期的学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的历程；期间对职业的选择，对职业发展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，容易形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了一定的成绩，而面对更深一层次的挑战时，就可能翻一下抉择上的错误，这错误很可能会付出巨大的代价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判断；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经历过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的经验也使处事变得稳重得体，有掌握全局的判断力，所以只要不出现大的变故，稳定的走完自己的职业生涯是信手拈来的事了。

三、自我素质评价

认识自己的性格是认识自己的一个重要因素。性格是一个人在学习与生活过程中形成的较为稳定的对现实的态度和与之相适应的习惯的行为特征。

有一句话在哪都适用，就是态度决定一切。而态度又是由性格决定的，虽然性格是一种十分复杂的心理构成物，但只要合理分析自己的内心，认识自己的性格，把握性的的基本特征，就能客观全面的了解自己真正属于怎么样的人。

首先我对自己进行了一个大致的性格评定，经过多份性格测试报告的结论得出，我是一种活泼型的人，活泼型的人喜欢说，喜欢与人交往，害怕孤独，热情助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人喜欢与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。热爱与人打交道的岗位或者是富于变化的工作，入销售、公关、记者、教师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，如果要让他们在某一个点持久停留，入座研究分析或机械重复则缺少耐心或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对自己的客观评价是，在某些道德方面比较注重他们的评价，所以道德约束感很好，会经常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。喜欢新鲜的事物，对新鲜的环境和周围的人没有很强的排斥感，但也没有很好的融合感。个人为人处事相对被动，因为我个人比较独立，所以很少会要求别人帮助我什么，能自己解决的事尽量自己克服，所以面对新同学或是新同事时，不会主动搭讪，但要是他们能主动开口向我表示友好，我定会热情无比。个人有个人的朋友交际准则，对不适合自己性格的人还是会慢慢淡出，对相符自己性格的人又会时时相处，即便分离，也不会减淡那份友谊。个人有竞争好胜心，但仅局限于自己有能力特长的范围内，如打篮球。而超出自己喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，因为即便在自己得到时，都会回头考虑考虑自己失去时该如何面对，所以没有很强的控制欲。

将性格与自己个人目前的专业相结合分析，自己还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学能力，以及面对困难有一颗钻研的有毅力的心。而自己喜好新鲜事，面对重重代码的压力，并不能很好的调整心态，利用各种途径查找资料去解决问题，往往面对困难要是没有同学或者老师的点播帮助，就会陷入学习的僵局。这原因主要是怕自己的.努力得不到结果，是太在意自己的成果的表现。所以目前的自己时刻告诫自己，付出的过程是艰辛的，很有可能是少有回报的，但也只有付出过，才有一天会得到辉煌的成果。

四、职业目标与实际计划

从20xx年数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的发展之路越来越向移动客户端靠近，所以it行业的人员普遍认为之后几年的互联网发展路线将大力推进手机端移动通信。

结合自己的专业来看，就业前景相对其他专业来看，还是比较乐观，而且在收入方面有较大的优势。到大二目前为止，基本对将来的职业定位是从程序员做起，所以现在全力学习程序开发的知识。坚信只要自己能有一手程序开发稳定的能力，便能给自己一个步入职场的金钥匙。虽说在真正的职场里并不能用编程能力在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的知识，这些并不能在大学期间窥探到什么，必须等进入职场后，有过磕磕绊绊，自己实打实的增长经验才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参与其中。创业又与入职是不同的概念了。

自己开发程序能力的训练，还是有机会入职软件公司，找到自己就业的一片天地的。

这里还有大学的学业与职业目标相互冲突的问题，大学开设的学科，有几门是与自己将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的分配，也是个人目前要做出的计划。暂定是与互联网行业完全不着边际的学科只求通过，不细钻研。与个人未来发展方向有帮助的科目，将细心研究。这个决定必会影响自己在大学的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不妨碍自己朝着心中目标计划的前进。

【总结】

对自己生涯前期的规划已经做好了充分的打算，并坚定不移的实施着。对职场中期及后期，还得之后具体问题具体分析。这计划伴随着自己的一生，也随着一生的变化而变化。做好当下，为自己的人生拼搏一次，是我目前该做的，也是广大大学生应该做的。

【参考文献】

《大学生职业生涯规划理论与方法》。

**大学生职业生涯规划论文篇六**

前言：

学业和职业可以说是每个人必经的两个阶段，不同的只是在这两方面的成就大小，在我们的学业生涯我们学习知识和技能的同时要考虑职业的导向作用，在学生阶段就应该有一个清晰的职业规划和理想，对于以培养职业应用型人才为目标的高职生来说更要认清这一点，理论和实践是分不开的，学习的知识技能与职业的规划最后都必须有一个具体的工作来实现，而就业便是有一个工作来检验，实现自我。

一、学业是职业的基础

新学业论认为，学业是按照学校学制规定、修业年限、具体培养目标的要求，以及教育教学计划，在教师的指导和帮助下，有系统、有组织的掌握知识、技能和行为规范的过程，是促进身心结构健全、智慧才能开发、品行人格完善的过程。

从培养目标的角度来看，学业包括学德、学智、学体、学美、学劳的全部过程;学业包括学业成绩、学业行为、学业特长和综合素质的整体提高和全面发展的过程。“十年寒窗苦”，就是为了完成学业，学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存，成为21世纪所需要的有用人才。

二、确定一个适合的职业理想

所谓职业理想，简单来说是指人们对未来的专业、工作部门、工作种类以及事业成就大小的向往和追求。它应该建立在个人的专业知识与能力、兴趣和职业激情的基础上，只有三个圆重叠的部分，才可确立为自己的职业理想。

有人说，现在找工作赚钱就行，尤其是在就业形势非常严峻的情况下，没有必要再谈职业理想了。这种看法是不对的。实际上，在任何情况下，一个人都应该有一个长远而又切实的职业理想，在实际生活中，现实往往与职业理想发生矛盾。很多人不能按照自己的理想标准选到合适的职业，于是有的人索性不就业，坐等理想职业的出现;有的人随便谋个有收入的职业混日子;也有的人对与自己的职业理想不相符的工作怨天尤人，无所作为。这些现象发生的根源，皆在于择业者没有能正确认识职业理想与现实的关系。

其实，在大学生毕业后的头两年，大多数人都会感觉到现实与自己职业理想的落差非常大，这段时期被我们称做“职业探索期”。在这段时间里，职业理想与现实发生冲突非常正常。我们应该用这段时间积累经验，同时通过增加对自己兴趣、能力等各方面的认识调整自己的职业理想，积极寻找机会，从而为自己的长期发展奠定基础。而我们高职生也应对确定合适的职业理想有一个正确的认识。

第一，要认真地分析一下自己的职业理想定得是不是脱离实际、过高;自己的职业素质符合不符合你所选择的职业要求。职业理想虽然因人而异，没有绝对的标准。但是，有一点必须指出的是，理想职业必须以个人能力为依据，超越客观条件去追求自己的所谓理想，是不现实的。这就要求大学毕业生在选择职业之前一定正确估价自己，给自己一个合理的定位。

第二，我们把职场分为“天堂团队”、“人间团队”、“地狱团队”，很多人以为不能进入“天堂团队”，就是不理想的。实际上，很多真正有能力的人是从“人间团队”，甚至“地狱团队”走出来的。因为当一个人的职业生涯并不是一帆风顺的时候，往往反而可以使一个人的多方面能力得到更好的锻炼。

第三，要懂得职业理想不等于理想职业。一般认为当个人的能力、职业理想与职业岗位最佳结合时，即达到三者的有机统一时，这个职业才是你的理想职业。只要你的职业理想符合社会需要，而自己又确实具备从事那种职业的职业素质，并且愿意不断地付出努力，迟早会有一天实现自己的职业理想;而理想职业却带有很大的幻想成分。

第四，如果你所选择的职业岗位已无空缺，而你又需要立即就业，那就先降低一点自己的要求。因为如果没有工作，即意味着没有实现职业理想的可能。而就业以后，可以在主观的作用下向自己的职业理想靠近，例如对自己的兴趣、爱好进行一定的调整。确定合适的职业理想一定要综合考虑，不能盲目。

**大学生职业生涯规划论文篇七**

1、自我探索过于简单，不够全面、深入、客观。自我探索一般包括了解自己的职业兴趣、职业能力、性格、职业价值观、优劣势等内容。在职业生涯规划书中，100%的学生用到了心理测评的量化分析，但使用并不科学合理。其中有53%的学生并不懂心理测评，只是在模仿，也不会质疑测评的准确性。76%的学生缺乏自我的质化分析，不会用生活事件与经历来说明自己的特质，从总体感觉自我探索很简单。另外，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间的联系不够紧密。既然个人素质测评是个人职业生涯规划的重要依据，那么，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间应该有比较密切的逻辑联系。在这100份职业生涯规划书中，有些同学不知道如何处理个人素质测评结果，无法把个人素质测评结果与职业生涯选择的论证过程融合在一起。

2、外界探索针对性不强，职业环境分析普遍较弱。外界探索主要包括家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析，并进行外界探索小结。外界探索，不是没有目标地探索分析自己的家庭、学校、社会、职业环境，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。如根据自己的兴趣，先寻找到适合自己的职业环境领域，然后着重对这些环境的信息进行搜集并分析，最后再反过来思考环境对自己的新要求是什么。但生涯规划书中，30%的学生纯客观地分析自己的家庭、学校，没有与自己的职业生涯发展相联系。在分析社会环境时，39%的学生只是对当前我国的就业形势及大学生的就业形势泛泛而谈，而对自己的目标职业及所处行业的特点、要求及面临的形势分析不够或不到位。对于职业环境的分析要遵循从宏观到微观的渐进性，从行业、职业，到单位、岗位等。宏观的环境因素为小环境提供了发展背景，而对于职业的探索，只有具体到较微观的部分（如某个岗位、某个专业方向），才是比较有效的、有导向性的。但目前学生对职业环境分析普遍较弱。

3、职业定位中职业生涯目标制定不够客观、明确，职业生涯发展路径不符合逻辑与现实。目标选择不够客观、明确，问题主要表现为：有的学生职业生涯目标模糊不清，在职业生涯规划书中一会希望成为公务员，一会希望自己成为人民教师等；有的学生的职业生涯目标定得太大，目前，比较多的学生属于后者，要做总经理、总设计师、科学家等。现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强，职业生涯发展路径也不符合逻辑与现实，主要表现在没有把自己过去做过的和现在正在做的而且与未来的职业生涯发展目标有密切关系的“亮点”展示出来，特别是不少同学的职业生涯规划书前后不连贯，缺乏逻辑性。

4、计划实施过于繁杂，不利于执行。计划实施，也就是对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个详细而又切实可行的行动计划和策略方案，包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施等。行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，但37%的学生的职业生涯规划书不能让人比较轻松地看明白其行动策略和行动计划，行动策略和行动计划与职业发展目标之间没有建立起内在的因果关系。行动策略和行动计划毕竟不是工作日程安排，因此必须注意繁简合理、详略得当。

5、对评估调整部分重视不够。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及应变化进行及时的评估与调整，主要包括评估内容、评估时间、调整原则、备选方案。职业生涯规划书中的“评估与调整”部分占有很重要的分量。然而，有些同学在撰写职业生涯规划书时，对论证过程非常重视，却忽视了结尾的“评估与调整”。另外，调整不是360°大转折，而是应该在利用原有优势和条件基础上的优化组合，在调整中达到提升。备选方案应该是积极的，备选方案的制订也应该是一个深思熟虑的“自内而外”的规划过程。比如在前面自我了解部分，学生得到了许多推荐的职业，从中选择自己的最佳方向，那么，在制订备选方案时，也需要再选出第二个方向。

1、高校对职业生涯规划教育工作重视不够。目前，很多高校都开设了就业指导课程，有些还采用辅导与咨询、讲座、在线职业规划系统和职业规划大赛等方式来解决当前的学生问题，可以说，职业生涯规划教育已越来越被高校重视。但是，与高校的教学和科研相比，职业生涯规划教育工作的地位是相当排后的。从资金投入、人员配备来看，高校并没有意识到职业生涯规划教育的专业性。很多工作只是停留在表面，如有的高校购买了科学的心理测评工具，这对学生认识自我很有帮助，但学生并不知情，不知道通过何种途径去作测评，也没有相关的人员负责。如职业生涯规划大赛，只是一部分人参与，并没有达到全程化、全员化的目标。

2、缺乏一支高素质的专业化队伍。首先，教师能力有限。目前，我国还没有设立职业指导专业，在高校，大多数教师的专业与职业生涯规划教育工作的相关性很低，这就导致教师们在从事这一工作时感到力不从心或不自信，如专业化的职业测评工具不会用，或者会用但不会解释，对学生的指导只能停留在泛泛而谈的层面，把握不住重点。其次，指导教师人员不足，虽然高校已经普遍设置了就业指导机构，但人少并分散工作，没有交流、分享，更谈不上一个团队。最后，教师精力有限，大多数教师都是在业余时间从事这一工作，在完成自己的职工作后，剩余的时间和精力就很有限了。由于缺乏一支高素质的专业化教师队伍，大学生得不到专业的指导和个别咨询，职业生涯规划的质量受到了极大的影响。

高校职业生涯规划教育工作最重要的任务是帮助学生树立职业生涯意识、，帮助学生了解自己并提升自我认识的能力和促进学生实际行动，提升自身素质和能力。因此，高校职业生涯规划教育工作在满足了面上的基本发展后，应着手向更精细化方向发展，让每项工作的价值落到实处。将观念的普及方式更为精细化、目的更明确化时，带来的教育效果也更明显。目前的工作重点主要在以下三个方面：

1、加强学生对自我探索的认识。“知己知彼，百战不殆”，职业生涯规划的第一步就是自我探索。自我探索试图回答“我是谁”这个问题。准确及时的回答能让学生知道内心的需要，清晰自己的能力，从而能够依据自身和实际作出选择，而不再是跟着感觉走或人云亦云，由此，有助于学生形成独立的人格。当学生了解了自己的兴趣、能力、性格、价值观等，再结合职业环境探索，那么就可能比较容易准确地把握职业选择方向。自我探索涉及多个方面，其中涉及较多也较难把握的是心理自我，这就需要学生自己去思考，外人很难介入。若要清晰地认识自己就必须投入其中。当然对心理世界的探索也不能仅仅是“坐而论道”，很多时候还需要联系现实，对照问题，勤于思考，积累每次探索后所获心灵之感动，进而洞见更远的自己。自我探索不是理论，更不是哲理，自我探索本身不只是弄懂事实、学点知识，更多要参与其中，提升能力，获得体验。对大学生而言，自我探索重在自己的信念和理念，至于方法则是条条大路通罗马，没有一个放之四海而皆准的制式标准，在探索的过程中可以将自省、他人评价、职业实践、心理测量等多种途径相结合。当然，自我探索不是一劳永逸的，它是一个不断精进的过程，需要不断跟进和总结。

2、增强学生对职业环境探索的意识。在职业生涯规划中，自我探索是一项复杂艰巨的任务，其结果对自我定位、初步确定发展方向都起着重要作用。尽管学生通过自省、测验等方法对自己的兴趣、能力、性格以及价值观有了较清晰的了解，但如果缺少在实践中的直观感受和真实体验，其结果还是可能出现偏差。而职业环境探索为学生提供了验证自我探索的结果和调整自我定位的机会，从这个意义上说，自我探索和职业环境探索不是彼此割裂的，在时间上也不分先后。自我探索能帮助学生知晓“我是谁”，职业环境探索能帮助学生明白“我在哪里，我将去何方”。两者是选择职业方向、作出职业决策的基础信息来源，缺一不可。学生只有对职业环境进行充分探索，掌握更加具体可靠的信息，职业规划才会更加合乎现实，更加理性。很多大学生在进行职业规划时花了大量的时间和精力进行自我探索，但却忽视了对职业环境的探索。另外，有学生意识到职业环境探索的重要性，但苦于不知晓职业环境探索的方向和方法，导致职业生涯规划无法真正与现实挂钩。因此，高校生涯规划教育要注重增强学生对职业环境探索的意识，同时，要教授学生具体探索职业的方法并告知获取信息的渠道。

3、加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。要解决以上问题，必须加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。高校从事职业生涯规划指导工作的专业教师很少，大多是班主任、辅导员在工作之余给学生上上就业指导课或进行一些简单的辅导咨询工作。其实，职业生涯规划指导工作的专业性很强，目前的教师队伍显然是不能适应当前高校职业指导工作需要的，因此，学校当务之急是要组建专业的指导队伍，提升专业人员水平。首先，要引进相关专业的人才如心理学、管理学、教育学方向的优秀毕业生从事专职工作，不论是测评还是咨询，都需要专业教师；其次，加大对现有职业指导从业人员的培训力度，鼓励相关人员特别是就业指导中心的人员再学习深造。在保证本校教师资源充足的前提下，还可以通过外聘、兼职等形式邀请校外的人力资源管理的专门人员或职业生涯规划专家开展讲座，提供辅导和咨询服务。

**大学生职业生涯规划论文篇八**

伴随我国高等教育大众化的进程，大学生就业难题日益加剧。在促进学生就业方面，高校在就业指导工作中要更加重视学生职业生涯教育，以增强大学毕业生就业所需的竞争力和适应性，提高毕业生的就业率。由于各种原因，许多大学生缺乏对职业生涯规划的重要性和必要性的认识，缺乏职业生涯规划的技巧，以致不能充分发挥职业生涯规划应有的作用。对此，建立和完善大学生职业生涯教育显得尤为重要。

一、大学生职业生涯教育建设的重要意义

大学生职业生涯教育建设对学生、学校及社会，都具有极其重要的意义：

(1)对学生而言。高校学生正处于从职业生涯探索阶段向确立阶段转换的时期，其主要任务是通过职业生涯探索，明确职业发展方向，并完成具体的职业规划和准备工作。

(2)对学校而言。职业生涯教育有助于高校树立自己的品牌，提高学校竞争能力。

(3)对社会而言。建立健全职业生涯教育体系，有利于满足社会对高等人才的需求，减少社会人力资本的浪费;有利于控制人才在市场上的高流动性及流动的无序性。

二、大学生职业生涯教育建设的基本原则，主要有如下四个方面：

(一)全程化系统教育与阶段化重点教育相结合。职业生涯教育是一个庞大的系统工程，大学生职业生涯教育应该有计划、循序渐进地开展。职业生涯教育不能仅针对应届毕业生，而是应该把职业生涯教育贯穿于大学全程，分阶段、有计划地对学生进行职业生涯教育。大学生职业生涯教育大致可分为新生入学教育、专业教育和毕业教育等三个阶段。

(二)理论教学与实践实训相结合。职业生涯教育具有很强的实践性，不仅要传授大学生一定的理论知识和思想观念，更重要的是指导学生具体应用所学知识规划与实践自己的职业生涯。

职业生涯教育应在学生的学习实践、校内实训和社会实践中进行，并在实践实训中得到检验与修正。

(三)群体辅导与个体辅导相结合。群体教学辅导主要起到传授理论知识的作用，具体到每个学生的人生定位和职业道路的选择时，则更需要有针对性的个体辅导。由于职业生涯教育的对象是大学生群体，群体教育既有共性的问题，又有个体的差异。

(四)全员化与专业化相结合。职业生涯教育全员化，是指在大学生职业生涯教育过程中，形成以学生为中心的，学生、学校、社会、用人单位及家庭共同参与的，多层次、全方位的教育体系。职业生涯教育既是一门理论性、实践性、操作性很强的学科，又是一项专业性和系统性很强的工作，这就要求有专业化的专家队伍来建设与实施。

三、大学生职业生涯教育建设的具体内容

在坚持上述基本建设原则的基础上，大学生职业生涯教育建设的具体内容包括如下五个方面。

(一)加强大学生职业生涯理论课程建设。高校职业生涯理论课程的开展，应该根据各年级学生的不同特点分阶段地进行。

全程化的大学生职业生涯教育大致可分为三个阶段：

1.对一年级学生开设职业生涯规划课程，培养学生的职业意识和职业生涯规划能力，为将来制订职业目标打下基础。

2.对二、三年级的学生进行礼仪教育、心理健康教育和励志教育，锻炼和提高个人素养，实现综合素质的全面发展和就业竞争力的提升。

3.第三阶段。对四年级学生进行创业教育与求职技能培养，有针对性的对学生进行各种专项指导，引导毕业生及时转变角色适应社会。

(二)搭建开展职业生涯教育实践实训的平台。高校应该重点培养大学生满足社会需要的实际操作能力、社交能力、对环境的适应能力及自我发展的终身学习能力等。学生应该在学校的支持下，有意识地参加各种实践实训活动(包括社会实践、单位实习等形式)理论联系实际地培养自己适应工作和社会的能力，为将来的工作打下坚实的基础。职业生涯教育应本着人性化、个性化教育的原则，根据每个学生自身的特点，为学生参与实践实训搭建平台。

(三)积极开展大学生体验式生涯教育。体验式生涯教育是指教育对象亲身介入实践活动，并在实践过程中获得新的知识、技能、态度的教育模式。传统式就业指导大都把教学与实践割裂开来，学生往往只是被动的接受，未能充分发挥学生的积极主动性。开展体验式生涯教育，为学生提供一个注重体验的学习环境，使学生能够在亲身体验的基础上学习、观察反省与总结领会。

(四)积极开展针对性职业生涯教育。积极开展针对性职业生涯教育，可以主要从三个方面进行：

1、积极开展职业咨询活动。具体到每个大学生时需要有个性化的咨询辅导。

2、积极组织相关的职业训练。职业训练可以采取组织社会实践、访问校友等形式进行。

3、积极实行学生导师制度。在新生进校时就开始实行学生导师制度，导师及时帮助解决学生在学习、生活、工作中遇到的问题。

(五)建设专业化职业生涯教育体系。要建设专业化职业生涯教育体系，首先，必须加强职业生涯教育的教材建设和课程建设。大学生职业生涯教育应该被纳入学校正常的教学计划，明确规定职业生涯教育为大学生的必修课程，并根据全程化系统教育与阶段化重点教育相结合的原则，建立起一个目标明确、循序渐进、针对性强的完整的职业生涯教育课程体系。其次，必须加强职业生涯教育的机构建设和师资队伍建设。应依托高校就业指导服务中心或教务处，积极组建大学生职业生涯教育教研室，具体负责全程职业生涯教育教学工作，其中包括制订课程计划和教学大纲、编写教材、教学管理及职业资源库建设等。同时，要按照专业化、专家化、职业化的要求加强业务培训，积极推进职业咨询师认证工作，不断提高职业生涯教育师资队伍的素质和水平。

**大学生职业生涯规划论文篇九**

摘要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。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计自己的职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

1大学生职业生涯规划存在的问题

大学生在职业生涯规划过程中，从自我认识、环境评估、职业定位、计划执行以及评估反馈等环节都暴露出一些问题，其中比较突出的是认识不够客观、规划和实施有些脱离实际、带有理想化的倾向，具体表现在以下几个方面。

1.1职业发展期望过高，职业路径计不合理

不少大学生只盯住“三大”(大城市、大企业、大机关)、“三高”(高收入、高福利、高地位)单位，很少有人主动愿意去欠发达地区。不少大学生选择以考取学位和证书作为发展主路径，以考研和考博来作为自己职业设计的职业目标，还有些大学生“为保险起见”准备了四条以上的发展路径，但这些路径的结果悬殊较大，路径之间也缺乏内在联系，发展方向和路径的模糊不清势必导致在实际选择中的犹豫不决，不利于核心职业目标的实现。

1.2社会实践的方向不够清晰

为了增加“工作经验”，不少大学生选择了兼职，做家教、促销员和业务员等；为了提高就业竞争力，不少大学生选择考证来增加“筹码”，整天忙着各种各样的考试；还有的大学生花了大量时间参加各种文体活动，只是为了向用人单位证明其兴趣广泛。总之，社会实践缺乏职业方向性，遍地开花，注重量的积累而忽视了质的要求，不仅使大学生疲于奔命，而且盲目性和风险性都增大。

1.3过于追求所谓的“最佳规划”

有些大学生对经济学上讲的“最小成本、最大收益”津津乐道，花费大量时间和精力在寻找“最佳规划”上，希望“一次规划，终身受益”，在做规划时面面俱到，不愿舍弃，在行动中也不愿从小事做起，碰到困难就不知所措，不会灵活采取调整措施。实际上，由于诸多因素的限制，一个人几乎是无法做出一个十全十美的职业生涯规划的，况且，由于外部环境变化和自身认识、能力的提高，职业生涯规划也是需要不断调整、与时俱进的。

2大学生职业规划的要素

一份完整有效的职业生涯规划应包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个环节。

2.1自我评估

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估。自我评估是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。一个人只有通过自我评估，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。如果忽略了自我评估，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。

自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简言之，要弄清楚我是谁？我想做什么？我能做什么？当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评估中还应善于听取他人的意见。

2.2职业环境分析

职业环境分析包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析。要评估和分析职业环境条件的特点；发展与需求变化的趋势；自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的有利条件和不利因素等。要弄清楚自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么？这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。

2.3职业生涯目标的确定

制定个人职业生涯规划，就是为了实现某种职业生涯目标，进而获得自己理想的生活，所以目标抉择才是职业生涯规划的核心。一般我们可以首先根据个人素质与社会大环境条件，确立人生目标和长期目标，然后通过目标分解、分化成符合现实和组织需要的中期、短期目标。

2.4实施策略与措施

所谓职业生涯策略与措施，是指为实现职业生涯目标而制订的行动计划。在我们确定职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来实现它们。实施策略措施要具体可行，容易评估。应包括职业生涯发展路线、教育培训安排，时间计划等方面的措施。

2.5反馈调整

现实社会中种种不确定因素的存在，会使我们与原来制订的职业生涯规划目标有所偏差，这就要求我们不断地反省并对规划的目标和行动方案，作出修正或调整，从而保证最终实现人生理想。从这个意义上说，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。

3对大学生开展职业生涯规划的思路

要解决大学生职业生涯规划存在的问题，必须从多方面入手。从大学生自身来说，首先要采取积极主动的态度，社会和用人单位也要伸出关心和帮助的援手，而作为学校则负有不可推卸的责任，应该尽快改变传统的就业指导工作思路，积极探索大学生职业生涯规划辅导的新路子。

3.1普及职业生涯教育，帮助大学生树立正确的职业生涯规划观念

职业生涯规划教育能够帮助广大学生较为深刻地剖析自我，参照社会对人才素质的要求，不断修正自己的职业发展计划。因此，职业教育就应该自始至终地贯彻在大学生的学习过程中，职业生涯规划应作为就业指导教育的重要内容之一，列入教育计划之中。目前许多高等学校已经开设了就业指导课。职业生涯规划应作为就业指导课的核心内容，将科学的理念灌输给学生，同时教给学生科学的职业规划方法，这对于学生步入社会和一生的职业生涯发展具有重要意义。

3.2引进职业测评体系，帮助大学生客观了解自我

职业测评具有预测、诊断、探测和评估等功能，不仅可以帮助学生了解其职业兴趣、职业能力、职业倾向性，还可以评定其个性特征和动机需求水平，并提供其潜力不足及发展建议的指导。应该说，职业测评对帮助大学生客观认识自我、合理调整择业观有较大的现实意义。目前我国有些专业测评研发机构开发出来的测评产品信度、效度都比较高，也积累了足够多的常模，从使用反馈情况看还是相当不错的，受到广大学生和就业指导老师的认可。学校应充分认识到职业测评在大学生就业选择和职业发展中的作用，挑选和引进合适的测评工具，尽快让所有学生而不仅仅是毕业班学生接受职业测评服务。

3.3开展职业咨询辅导，协助大学生进行职业发展定位

职业测评可以提供相对客观的评定和发展建议，对一般大学生来说可以起到参考作用，并不能完全反映每一个学生的真实情况。这就需要开展职业咨询辅导。在职业咨询辅导过程中，职业测评是基本依据，但不是惟一依据，还需要凭借咨询教师丰富的理论基础和实践经验，两者相结合才能取得较好的评估效果。从目前我国高校的实际情况来看，大部分高校还不具备开展职业咨询的条件，因此，学校当务之急就是加快对就业指导人员的职业测评和职业咨询实操培训，以满足学生日益增长的职业规划咨询需要。

3.4加强和引导大学生的社会实践活动，增强其专业性和职业针对性

大学生开展社会实践活动，要增强其专业性和职业针对性，在了解社会的同时，对其所学专业的应用以及将来可能从事的相关职业有一个比较清晰的感性认识。通过这些专业性和职业针对性强的参观、考察乃至实践，使大学生不仅在心理上接纳自己将要从事的工作，也进一步明确自己今后的努力方向。因此，学校应加大力度建立相关的专业社会实践、实习和就业基地，组织和安排相关专业的大学生到相关工作岗位上去锻炼，这应成为学校今后加强职业指导的一个努力方向。

3.5大学生职业生涯规划必须以社会为导向

社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

3.6加强职业生涯规划指导队伍的专业化培养

大学生职业生涯规划指导既是一项神圣的事业，又是一项专业性很强的工作，它充分体现高校的教育功能，需要具备一支具有较强专门知识、能力和素质的队伍。这就需要通过集中培训和学习，建立一支专业化、专家化、科学化的职业生涯指导队伍，经常开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作，成为大学生的“职业导航师”。只有这样才能满足大学生求职的需求，才能帮助大学生确立正确的职业意识。

**大学生职业生涯规划论文篇十**

一、前言

“职业没有规划，你离失业只有三年。”初听此话，心底蓦然一动。作为一名生活浑浑噩噩的学生，每日三点一线，没有担忧与烦恼，没有竞争和压力。在这高墙里，一切使我如此颓废，日日如行尸走肉般活着……常常在想，几年后毕业时，即将迈入社会的我们却对职业一脸的茫然。这将是一个多么荒唐的悲剧！现在学会规划自己的未来，才是智者的选择，而职业规划似乎是位领跑者，引领着我们走正确的路，做有意义的事。所以现在，拿起手中的笔，认真地思考，记录下自己的梦想吧。

二、自我分析与评估

1、优点大盘点

（1）在人际交往中﹕我是属于主动的一方，谦逊友好却又“一腔热血”，喜欢关心身边的人，喜欢和我的朋友们一起疯，一起闹，一起思考。我认为没有真正的坏人，他们的骨子里其实是善良的。不喜欢有城府的人，因为朋友之间不能有算计。人与人相处，以诚相待最重要。

（2）在学校学习中﹕可能我并不是属于特别勤奋的孩子，但是我喜欢将学习与兴趣融为一体，“在快乐中学习”是我的学习理念。喜欢积极的参加学校大大小小的活动，因为学习不应该是死板的，要在比赛中寻找到自己的特长。

（3）在生活自理中：也许一个人在异地求学的缘故，我必须学会将自己的生活打理得井井有条。自立自强是一个人生活的准则，我必须要自己置生活用品，自己抽空整理衣柜，自己洗衣扫地……虽然会更忙碌﹑劳累，但我觉得一切更有挑战性，生活更充实。

2、缺点集中营

不得不承认，我易怒的性格经常会造成和朋友之间的矛盾。而我极端的情绪化有时会影响到我的生活甚至学习。其实，我也清楚的了解自己这个坏脾气，有时候我也会讨厌自己这样的性格，所以我立志一定要改掉这个坏毛病。

3、个人综合评估

（1）学习综合测评：我虽不是一名学习的乖孩子，但是对于学习还是比较认真的，我清楚的明白自己的严重偏科现象。在文化课方面，还是比较感兴趣的，自然成绩不会太差，而专业技能课是我头疼的问题，因为起点低，底子薄，基础弱，我不太喜欢钢琴舞蹈，但是我依旧会认真地学习的。而我因为经常参加活动，所以现在还是小有收获的，这是我信心倍增，便对学习更有兴趣了。

（2）职业值观：虽然幕前的生活可以被幻光灯照射着，被漫天的新闻吹捧着，被万人喜爱羡慕着，但是幕后平凡宁静的生活才是我喜爱的。也许，为今天某个小朋友的调皮捣蛋而感到无奈，为某篇文章而绞尽脑汁，为某个新闻稿而彻夜不眠……这才是我要的生活。因此，不用哗众取宠，真实地展现自己才是我的职业追求。

（3）职业性格：性格决定事业，能力决定成败。成为一名幼儿老师，我需要耐心﹑爱心和童心。和一群纯真无邪的孩子们在一起，自己也要心无杂念。而将幼师作为职业来看，认真严谨才是工作本色，严于律己，宽以待人才是职业人最好的职业性格。

三、环境评估与分析现今环境：

1、家庭环境：生于普通家庭，没有任何的家庭背景和所谓的社会地位，爷爷曾经也是师范院校的学生，二爷爷曾是中学英语老师，二叔叔和婶婶均是小学语文老师，也算是书香世家，但是以后的工作还是要靠自己去争取﹑努力﹑拼搏，实力才是立足社会的根本！

2、学校环境：马鞍山幼儿师范学校一直以来将专业与社会实践相结合，谨遵“一专多能，教学合一”的教学特色培养技能型人才，因材施教，因人而异。在校期间，学校鼓励我们积极参加活动，处处为学生考虑，合理安排学生的生活与学习，使学校成为我们心目中的第二个家。职业未来：近年来，经济不断发展，家长在教育上便不惜花费人力﹑物力﹑财力，国家也在大力兴办幼儿园，教育事业也随之蓬勃兴起，因此急需大量训练有素﹑专业的幼儿老师，但目前幼儿老师正处于空缺的\'尴尬状态，所以未来的五至十年内，幼师专业则将成为热门职业。

四、目标确立及实施

1、短期目标：（在校期间）千里之行，始于足下。一切行动从现在开始。所以，短期计划则是我职业规划的开始篇。

（1）知识学历：在校学习的知识是一切的基础。以严谨的学习态度学习基础的科目，在此之外，利用课余时间及时给自己“充电”，遍览中外名作，享阅各类书籍。关注世界时事，了解社会新闻，不拘泥于狭隘的知识见闻，不做井底之蛙。

（2）社会实践：俗话说：“实践是最好的老师。”书本知识只能给予我们枯燥的理论知识，而关于社会经验等必须要我们亲自接触社会，亲身体验才能得到。我以后会利用节假日打短期工或利用所学专业知识到幼儿园实习，提前接触社会，预习未来。

（3）学校活动：发挥自己所擅长的，接触自己所喜欢的，接纳自己所排斥的。这是我未来三年参加活动的准则。积极参加活动，不仅仅要参加自己擅长的，对于从未接触过的舞蹈比赛﹑手工制作等也要热情投入，将一直讨厌又恐惧的三年级钢琴弹唱比赛转化为喜爱的活动。学会全面发展，以良好的心态挑战每一个比赛！更要经常参加集体活动，学会与他人合作及分享。

2、中﹑长期目标：活到老，学到老。此话已是老生常谈。社会在高速发展，我们随之成熟起来，走出校门，将要在社会底层摸打滚爬，积累人生经验，这是我们人生的黄金期。

中期目标（毕业——工作前三年）：

（1）知识学历：为了长远发展，肯定不能局限于现在的大专学历。为提升个人素养，在工作之余，利用参加进修或成人自考等途径，努力争取本科学历。在参加工作后，积极积累工作经验，提高社会阅历，拓宽知识眼界，将自己提升到更高的知识层次。

（2）人际交往：人际交往堪称一门学问。与人交往，也是生活与工作的一项重要活动。其实迈入社会，社会远没有校园般纯洁，我们仅存着“害人之心不可有，防人之心不可无”的信念。对待领导，顺从却又不卑不亢;对待同事，谦逊友好有原则。虽不能肝胆相照，但也可以友好共处。

长期目标（工作五至十年）：

（3）生活爱好：身体是革命的本钱。现在生活节奏越来越快，压力也随之增加，因而我们的生活习惯就显得尤为重要。坚持锻炼，增强体质;百忙之中也要抽出时间，坐下来，饮一杯茶，静心读一本好书;合理安排自己的时间，调整个人的状态，培养高雅的生活情趣。

（4）性格脾气：在社会中闯荡，做事就不可像开始那样毛手毛脚，而需几分稳重与内敛;亦不能像现在这样脾气古怪任性，要学会抑制自己的脾气，控制自己的情绪。戒骄戒躁，不卑不亢，才是在职场立足的根本。

3、个人发展：从事于工作五﹑六年，在职场上早已褪去了新人的青涩，取而代之的是几分老练与成熟。这时应该大展身手，结合自己前几年的工作经验，与时俱进，敢于创新，是自己在单位中脱颖而出，成为优秀的幼教工作者。

五、备选方案

计划赶不上变化，实事皆难料。总有一些出乎意料的事会打乱我们的节奏，打断我们前进的脚步。但上帝为你关闭一扇门，一定会为你打开一扇窗。

方案1：不能成为一名优秀的幼儿老师，也许我会根据个人兴趣，成为一名编辑或记者，我喜欢幕后的工作，喜欢别人看到我努力的成果时的喜悦。

方案2：也许我会考虑开一家书店，我喜欢有书的世界，喜欢前来看书的孩子，又可以为孩子们打造另一片天地，这不失为一个好选择。

六、结束语

我要做什么？我能做什么？我该做什么？也许从今天起，当我们写下对自己的人生职业规划的那一刻时，以后每天我们都得问一遍自己这样的问题。我们现在就像活在梦里一样，常常找不到自己，但是给自己定一个目标，未来会清晰很多，我们可以明白此时我要做什么，能做什么，该做什么。一纸一笔规划职业前景，一举一动创造美好未来。现在对自己严格，是对未来的自己负责;现在执笔画蓝图，将来成功在眼前！

**大学生职业生涯规划论文篇十一**

什么是职业生涯规划？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。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计个人职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

**大学生职业生涯规划论文篇十二**

1大学生对自己职业生涯的盲目性

前不久，在网上看到这样一则故事:有一个大学毕业生，重庆人，是河南省某高校工商管理专业本科毕业生，英语过六级。因为考研，错过了找工作的好机会，去年8月，回到重庆找工作。经熟人推荐，进人江北一度假中心做销售代表，底薪600元。仅仅干了17天，就被“炒鱿鱼”，原因是专业不对口，也没有相关工作经验，整天呆在办公室里无所事事。不久，找到第二份工作，在一家生产眼科仪器的公司做打字文员。可每分钟打三、四十个字的速度还没来得及提高，又被“炒”了。去年11月12日，进人一家畜产公司做外销员，月薪800元。不过，可能是与另位外销员人际关系处理不当，没干多久，被公司无故就解聘了。来不及伤心和难过，有了第四份工作，在花卉园一家中介公司做中介，月薪800元。不久，主动“炒”了第四个老板。现在，我拼命学习各种知识，还在考导游证。我只有一个希望:下一个工作能干得长久一些。

据调查，有这样经历的大学生，在我国大学毕业生中不是个别现象。今年毕业的大学生中，不到半年已经有大约20%的人更换过工作。跳槽不是坏事，但盲目而频繁的更换工作，会使得刚毕业的大学生无法给自己准确定位，从而在频繁更换工作中迷失自我，失去自信，给相当一部分人造成了重大的人生损失!这种现象从一方面反映出我国职业教育的欠缺，学生对于社会缺乏必要的认识，对于外界的情况掌握的较少，对自身又缺乏足够的分析了解，这就造成学生们进人社会后，极其的盲目和不适应。因此，我们应该认真反思一下我们的教育，我们现在要做的，就是要改进我们教育中存在的不足，帮助我们的学生认识了解自己，强化自己的职业选择，从而增强竞争力。

2职业生涯的定义及生涯规划的几个重要理论

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。是以自我价值实现和增值为目的。职业生涯设计就是指个人和社会相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯策略、评估与反馈等五个阶段。

下面介绍几个生涯规划的重要理论。霍兰德职业性向理论:职业生涯规划学科有一个著名的霍兰德职业性向理论。霍兰德认为，职业性向包括价值观、动机、需要等，是决定一个人选择职业或岗位的重要参数。他基于对职业性向测试的研究，一共发现六种职业性向，然后根据业者的心理素质和择业倾向划分为六种基本类型:(1)实用型。倾向于从事包含着体力劳动并且需要一定技巧、力量和协调性才能承担的职业;这类人通常遵守规则，实际、安定，喜欢需要基本技能的基本活动，如操作工具，各种修理工作等。(2)研究型。倾向于从事包含较多认知活动的职业，这类人通常内省，理性，创造，喜欢独立分析与解决抽象问题，如研究数学、物理等工作。(3)艺术型。宜从事包含大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业;这类人通常想象丰富，做事凭直觉，冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想，如绘画、音乐、表演等。(4)社会型。宜从事包含大量人际交往内容的职业;这类人通常乐于助人，喜欢与人合作，富有同情心，如教师、医生、咨询等社会服务工作。(5)企业型。宜从事人量以影响他人为目的的语言活动的职业;这类人通常喜欢支配、劝导别人，自信，喜欢从事领导他人实现组织目标或获取经济利益的活动。(6)常规型。宜从事包含大量结构性的且规则较为固定的活动的职业。这类人通常有条理，顺从、有序，喜欢有固定规则的\'工作，如秘书，会计，出纳等。

霍兰德认为，失业者职业性向类型与职业及岗位相关系数越大，两者适应程度越高，反之，则越低。他还认为人格类型与环境类型适配性越高，对所做的选择就越满意，对职业认同度也就越高。通过这个理论，我们可以了解自己的人格类型，分析自己的人格类型与所处的环境类型之间的匹配度，从而可以帮助我们减少选择职业的盲目性。

3舒伯职业发展理论

美国的一位职业指导专家舒伯认为职业选择是一个发展过程。他把人的职业发展过程分为五个阶段:(i)成长阶段(出生一14岁)，是以幻想、兴趣为中心，对自己所理解的职业进行选择与评价;(2)探索阶段(15--24岁)，逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑，开始进入劳动力市场或开始从事某种职业;(3)确立阶段(25一44岁)，对选定的职业进行尝试，变换工作，到逐步稳定;(4)维持阶段(45-64岁)，劳动者在工作中已经取得了一定的成绩，维持现状，提升自己的社会地位;(5)衰退阶段(60岁以后)，职业生涯接近尾声或退出工作领域。在上述舒伯的生涯展阶段中，每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成，每一阶段需达到一定的发展水准或成就水堆，而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。他还认为，生涯发展可能是循环的而不是直线的，并用生涯彩虹图描述生命全程和生活空间。一个人一生中，在不同的生活空间扮演多种不同的角色，并且每一阶段都有其重要的角色。

透过生涯彩虹图，可以帮助我们具体而清晰地f解不同生命阶段中不同的角色是如何构建其特有的生涯类型，小同的角色如何在不同的发展阶段扮演其特有的内容，角色的组合如何合理安排才一能达到址佳的自我实现。

4gottfredson的职业抱负发展理论

gottfredson的职业抱负发展理论被归属于生涯发展理论的一种，主要关注发展理论的发展问题。将心理学观点与社会学观点相结合，以性别类型、社会声望和职业领域作为研究职业抱负发展的3个重要纬度。gottfredson指出，职业抱负发展过程是一个不断缩小范围的过程，在这个过程中，人们逐渐淘汰和放弃那些不能接受的选择，建立一个自己认可可以接受的社会空间。个体有时会为了那些虽不太喜欢但更可能得到的机会，以妥协方法调整抱负以适应外部世界。妥协有两种，一种是预期性妥协，即个人根据自己对现实的知觉，意识到自己喜欢的选择不可能实现，于是调整自己的希望。另一种是经验性妥协，即个体在实施自己最喜欢的选择时遇到障碍，不得不放弃先前的选择。因此，在职业选择过程中，决策者要回答“如果我有几种理想的工作可供选择，我应该选择干什么?”和“如果我不能干我想干的工作，我应该干什么?”我们通过此理论，可以确定自己可以接受的职业选择的范围，在选择和妥协中不断的达到内外平衡，寻找合适自己的职业方向。

当然，职业生涯规划的理论还有很多。我们可以利用这些理论和专业测评工具充分分析自我，了解自我。职业生涯规划的理论，可以帮助我们了解整合自己的价值观、分析自己的人格类型、发现自己的兴趣、能力，挖掘自己的潜力，为我们今后的生涯决策奠定基础，提高对自己未来职业定位的承诺。否则，即使勉强就业，其获得的成绩和乐趣也远低于付出的辛苦。

5生涯规划的必要性

准确定位，是职业生涯规划的第一步。大学生毕业求职的时候都会遇到定位问题，但是很多学生不会定位，经常出现以下的误区:跟风攀比，盲目追求;被动地把亲人父母的期待，当作职业选择的标准;只了解职业的一小部分，而忽视职业的全貌，草率地作结论;只了解职业可以带来什么，而忽视职业要求自己做些什么，等等。因此，我们经常会听到这样的话:“我花了很大的力气终于成功应聘了，可做了几个月后发现，每天做的工作我实在没有兴趣。”“上了四年大学，感觉发展方向很多，但又没有一个明确的目标。真不知道该往哪个方向发展!”如此种种，其实都是典型的缺乏职业规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响，所以个人职业生涯规划是非常必要地。职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向，最后获得事业的成功。

个人职业生涯规划是每个人都需要的，确定了职业发展的方向，会帮助我们少走许多弯路，实现职业的持续发展，还能帮助我们善用资源。有人将职业生涯比做一次旅行，而职业生涯设计与规划则是旅行中最不可缺少的工具—地图，也就是前进的指南，旅途的航标。因此可以说，职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

**大学生职业生涯规划论文篇十三**

在大学生就业形势越来越严峻的今日，职业规划开始成为大学生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，势必会造成时间和生命的浪费。

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，使自我占有一席之地？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自我个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

1.价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一向认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样能够做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自我想要做的事.获得优厚的报酬，使自我有足够的财力去获得自我想要的东西，使生活过得较为富足。期望一齐工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一齐感到愉快，，是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2.性格

比较外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3.兴趣

平常喜欢打篮球，听音乐，逛街，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。进取的培养各方面的兴趣，比如学吉他，对辩论方面的知识也很想去了解，想成为全方面人才。

4.本事

计算机应用，office软件应用，听从指挥，有计划有思考的去完成一件任务。有职责心，上进心，做事认真投入，擅长想象思维。能够充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等本事来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部，有丰富得管理经验，实践本事强。但缺乏耐心、毅力。

5.职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学管理的，对管理方面的知识比较了解，能够学以致用。期望能够在企业人事行政管理方面有所发展，自我表现和体现我的价值所在。

6.职业个性

喜欢独立地计划自我的活动和指导别人的活动，在独立的和负有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定，想努力成位一位优秀的领导者。在工作中构成必须个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用，以身作则。对自我未来有信心。

7.职业价值观

期望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一齐感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，期望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

所谓江山易改本性难移，虽然恒心不够，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，充分利用一向关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、教师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不一样并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有职责感。十分关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并期望能帮忙他们实现。能够成为个人或群体成长和提高的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出进取地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮忙他人，并有鼓舞他人的领导本事。

职业规划(未来5至15年规划)

1.基本目标(梦想状况下)：富裕水平，有房有车;身体健康，工作顺利;家庭幸福和睦。

2.具体规划

(一).即日起至大学毕业

a.认真修完大学所有学分，拿到学士学位及毕业证书;争取经过英语四六级考试。

b.学好并掌握专业知识，多参加些社会实践，拓宽视野。

c.锻炼身体，以良好的体质迎接全新的挑战。

(二).大学毕业后5年内

目标：

a.找份较为梦想的工作，不必须要与专业对口，能养活自我。最好能养活家人。

b.尽可能在这5年里考取mba证书，提升管理本事。

c.往各方面了解。这期间要尽量多学习各方面的知识技能，多接触各行业的人，以建立更好的人脉。

d.不排除经商的可能。

(三).大学毕业后510年

目标：

a考取公务员，买套房子(不排除按揭)

b.如果对原先工作不满意，则重新找工作。往金融方面发展，要精通该行业的运作方式及发展前景，使自我在与别人竞争中有优势。

c.看准时机，抓住机遇，自主创业。也是一个不错的选择。

d.这是十分关键的几年必须要好好把握。

(四).大学毕业后1015年

目标：

a.买车;过富裕生活。

b.在前十年的基础上，制定出正确的、适合自我的人生方向，从而更进一步

1.社会环境：

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入wto之后国际竞争更加激烈，加上近期的国际金融风暴，造成有钱的不愿投资怕夸本，没钱的做什么都很难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先觉的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。

2.就业环境：

我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立与不败之地。行政管理专业具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本本事及科研的初步本事，也具备了理论基础。

3.职业分析及企业分析

a.职业分析：三百六十行，行行出状元。

b.企业分析：企业要有竞争力，口碑要好，最好是上市公司。

1.树立职业发展目标能够成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于目标的实现。那么，如何确定职业发展目标呢？通常，在自我调查、评估、定位之后，根据社会的需要和环境的许可程度，将自我动机和需要以奋斗目标的形式与社会需要相结合，来制定职业发展目标。

2.职业选择：公务员

3.职业风险：公务员考试很多人都认为是行政管理专业就业的正宗领域。行政管理专业的确研究行政管理活动，研究公务员，研究如何做好一个公务员，可是在我国的公务员考试方面，行政管理专业并没有额外的照顾，考试的科目也没有什太强的行政管理专业色彩。复试很多单位的招聘职务都有很强的专业要求，因为公务员考试招聘的都是主任科员以下的非领导职务。对你的事实操作本事很高，所以一般都需要中文系、计算机系、法律系火人力资源管理专业的学生，而行政管理专业的学生由于培训定位如何管理好社会事物，如何领导好行政机关的，这样的专业的学生虽然不适应非领导职务的具体要求的。所以行政管理专业的学生在公务员考试中要显示出你有异常的资质。

六、职业优化

我对自我感兴趣的事物会花心思去学习钻研;热爱自我的事业。自信，进取，奉献是我的所拥有的。学习，学习，再学习;实践，实践，再实践;锻炼，锻炼，再锻炼。这是给自我充电的最好方式，这要求我要有虚心，耐心，进取心，信心。我对自我有信心。父母，教师的社会经验及社会阅历要比我们丰富的多。在人生的旅途中，我们要经常请教他们。毕竟读万卷书不如行万里路，如行万里路不如阅人无数，阅人无数不如跟着成功者的脚步。俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自我的人生旅途中都会遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。并且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自我的现实职业生涯规划行之有效，我结合自我在现实职业目标的过程中可能出现的实际情景对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

七、反馈与修正

这项工作只能在计划的实施当中进行，可是那里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应当研究到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自我还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要研究到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情景。同时，在制订每年的计划时，还要研究到自我的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应当在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应当结合自我的本事和实际情景制定每一天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能立刻找到和自我专业对口或是自我满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自我中意的工作。

八、对职业规划的看法

记得曾听说过：“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自我的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点能够肯定的是：你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功没有捷径，可是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住：当规划好自我的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自我的努力与速度，人生将会飞黄腾达。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。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，要求时刻坚持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废;成功不相信幻影，未来是要靠自我去打拼！要靠自我的努力。

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