# 2024年有谁来负责一个大学生的职业生涯规划(汇总9篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-01

*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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。有谁来负责一个大学生的职...*

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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇一**

学生生活似弹指一挥间，由于成绩的不理想我不得不选择职专。刚入学时，我曾为身为中职生而懊丧过。但很快，我选择了坦然面对。因为我深信，是金子在任何地方都会发光。“天生我材必有用”，学好技术，像其他同龄人一样在平凡但不简单的岗位上实现自己的人生价值。

可是我的选择遭受了家长及亲友的一致反对。他们的理由似乎也很充分：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\"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!

但我始终相信一句老话：家有良田百亩，不如薄技在身。知识能改变命运，技能会成就人生!天高任鸟飞，海阔凭鱼跃。他们的担心只是过去人们对中职生的一种偏见。现在中职生已经是职场上的黑马，在大学生苦苦寻找工作的今天，很多专业的中职生不用出校门就已经被单位“抢空”。不是没有机会，就看我们是否能把握住机会。只要我心怀梦想，就一定能实现自己成为一名技术过硬的汽修专家的美好理想。

在学习中，我始终抱定一个信念：身体不能垮，精神更不能垮。正是这个坚定的信念以及老师的鼓励与支持，使我勇敢地克服了学习中遇到的一个又一个的困难，以自己出色的行动见证了自己的人生价值。在这里，我首先想对全体老师致以衷心的感谢。为了我们能更好的学习，老师们做了许多的努力。为了我们能真正学到知识，不辞辛苦的给我们备课、上课，还在精神上激励我们，在技术上指导我们，在生活中帮助我们，正是由于他们的付出和努力，我们这帮迷途的羔羊才找到了自己的草原，有了施展自己才能的空间。从他们身上我看到了中职教育的未来，也更加明确了自己的未来方向。

我相信有梦就有前进的方向。它指引着我们在学习的道路上一路奔跑，永不停歇。我相信有梦就有前进的方向，我知道除了自己，没有其他人能篆刻我的未来、主宰我的命运。我相信有梦想的人生才是最美丽的人生，才能让我们在广阔天地中学会坚持、增长勇气、收获成功!

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇二**

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我。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，不断的提升自我，充实自我。

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。

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇三**

性格方面：从总体上看，我是一个内外向兼具的人。这是因为在熟悉的人(比如：好朋友、室友)面前，我表现的比较活泼、无拘无束，对自己的观点会有清晰的表达，对事物也有自己独特的见解。但是，一旦到陌生人面前，我便会紧张、拘束，话也少了很多，发表意见或见解时会因为紧张而不全面，往往给人一种胆怯的印象，当然，这种印象会随着以后的接触而慢慢改变。

兴趣方面：我喜欢安静、喜欢独处。喜欢一个人在一个安静的环境里，静静的读书、思考、学习、做事。不喜欢被太多的人关注，因此，在人多的场合，我选择静静的听别人说话，我想我比较适合做一个倾听者。我知道自己的这种心态对未来的学习、工作和生活会有负面的影响，我正在努力调整自己的心态，虽然到目前为止效果甚微，但是我不会任自己这样下去，我还会继续改变自己。

二、职业目标

综合各方面的因素，对自己未来的职业，我已经有了比较明确的方向和目标。我不是一个野心勃勃或者说雄心勃勃的人，我追求的是一种安定平稳的生活，我不喜欢商场上的追名逐利，也学不会官场上的尔虞我诈，由于我比较细心，喜欢安静，我把自己的职业目标定为一名会计师。

三、自我优势

巧用技能原则的根本，就是借力，借智发展自己，借名人之名，借权力之力，借智者之智。比如巩俐，章子怡等演艺界的名人，没有出道之前可以说一文不值，没有任何名气，后来通过借电影之势和名人之名，很快就在影视界走红，迅速成为名演员。而在实际生活中也不难发现，许多人的在借比自己的权力，经济，才干或者名声大得多的人的力量，来达到自己的目的。

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇四**

职业生涯规划最基础的工作首先是要知己，即要客观全面认清自我，充分了解自己的职业兴趣、能力结构、职业价值观、行为风格、自己的优势与劣势等，人才素质测评是全面、科学地认识自我的有效手段和工具，大学生职业生涯规划5步曲。只有正确的认识自己，才能进行准确的职业定位并对自己的职业发展目标做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯路线，才能对自己的职业生涯目标做出最佳选择。

在客观认识自我方面，我们至少需要了解以下四个方面：

1、 喜欢干什么——职业兴趣；

2、 能够干什么——职业技能；

3、最看重什么——职业价值观

4、适合干什么——个人特质；

正确自我认识越来越受到各界的关注，哈佛大学的入学申请要求必须剖析自己的优缺点，列举个人兴趣爱好，还要列出三项成就并作说明，从中可见一斑。

每一个人都处在一定的社会环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长。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，使你的职业生涯规划具有实际意义。

除了要正确客观地认识自我，还必须更多地了解各种职业机会，尤其是一些热门行业、热门职位对人才素质与能力的要求。深入地了解这些行业与职位的需求状况，结合自身特点评估外部事业机会，才能选择可以终生从事的理想职业，职业生涯规划《大学生职业生涯规划5步曲》。

对职业机会的评估需要理性评估，真正做到知己知彼，切忌想当然，对不熟悉的行业和职位不切实际的向往，结果是费了九牛二虎之力进入城中，一入围城马上受到现实冲击（reality shock），迫不急待又要出城，兜兜转转之间，年已蹉跎，空自消磨。

职业生涯规划的核心是制定自己的职业目标和选择职业发展路径，通过前面两个步骤，对自己的优势劣势有了清晰的判断，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，在此基础上制定出与符合实际的短期目标、中期目标与长期目标。

职业目标的选择正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败。据统计，在选错职业目标的人当中，超过80%的人在事业上是失败者。正如人们所说的“女怕嫁错郎，男怕选错行”。由此可见，职业目标选择对人生事业发展是何等重要。正确的职业选择至少应考虑以下几点：

1、兴趣与职业的匹配；

2 、性格与职业的匹配；

3、特长与职业的匹配；

4、价值观与职业的匹配；

5、内外环境与职业相适应。

职业目标确定后，向哪一条路线发展，此时要做出选择。是向行政管理路线发展，还是向专业技术路线发展；是先走技术路线，再转向行政主管路线；在具体的岗位方面也需要作出选择，行政管理？市场营销？技术研发？服务支持？……由于发展路线不同，对职业发展的要求也不相同。因此，在职业生涯规划中，必须做出最适合自己的抉择，以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着你的职业生涯路线或预定的.方向前进。

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

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇五**

青春的含义就在于不管我们选择了什么、成功与否，都不后悔。我希望通过四年的大学生活，深切地体会到青春和成长所带来的喜悦和甘甜。不仅要努力学习专业知识，同时还要培养自己的竞争意识，创新意识和团队合作意识。在经历四年的历练之后，我希望自己能够更加勇敢、坚强，并且积极向上。

转眼之间大二第一个学期过了一半，如今知识经济迅猛增长源源不断，人才竞争日趋激烈，我不由考虑起自己的前程：在机遇与挑战面前，作为一名的大学生，我将如何面对？俗话说，欲行千里，先立其志。因此，我首先要把自己今后学习生活大致规划一下，让多一份力量鞭策我、激励我在未知多变的人生旅途中稳健前行。

姓名：xxx

性别：男

出生年月：1991年7月

学历：大学本科

专业：机械设计制造及其自动化

性格特点：有时很开朗，但有时又很安静，开朗大于安静。

一、优势：

（1）性格开朗坚强，好强，肯吃苦耐劳，细心，耐心，乐于助人；

（2）喜欢变化，尝试和挑战，性格开朗，喜欢发现和解决问题；

（3）喜欢提前做准备，比别人有更强的预知能力；

二、劣势：

（1）有时候过于主观化；

（2）做事有些随心所欲，有时有很强的懒惰和放纵情绪，遇事时头脑不够冷静，调整情绪的能力稍差，脾气有点暴躁。

（3）英语基础较差，写作能力一般

（4）目前对本专业的了解还不够渗透，对专业知识的掌握一般，在校只是学理论知识，实践的学习机会很少。

语，打好基础，以冲刺英语六级，这段时间里可参加有益的社会实践，也可尝试到与自己专业相关的单位兼职，多体验不同层次的生活，培养自己的吃苦精神和社会责任感。

大三期间，奋起直追。多多参加社会实践，达到理论与实践的真正结合。培养自信与坦然的心态，抓住每一次表现的机会，学习专业知识，并取得技术资格证。主动加深专业课程的学习，向老师和学长们请教求职信息、面试技巧和职场需求情况，等等方面的经验，并在假期开始为自己心目中的职业进行实践。

大四期间，扬帆千里。对前三年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分，提高就业技能，搜索就业信息。学习写简历、求职信，向老师和同校学长了解求职经历。争取在毕业前得到工作申请，积极参加各种招聘活动，了解面试知识，以及将要就业单位的信息。强化求职技巧、进行模拟面试。并在实习岗位中不断总结经验完善专业知识职业技能，并继续理论知识的学习，熟练掌握机械设计的理论知识，为正式工作打下坚实基础。

思想和道德素养目标大学四年中，要使自己努力成为一名有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人的形象。思想要积极向上，充满热情。积极向党组织靠拢，争取早日加入中国共产党。道德方面肯定自己的言行举止不违背大多数人的意志，但有些方面还是要坚持自己，不人云亦云。有自己的思维方式和生活方式。

措施：生活态度积极，勇于面对挑战，关注周边生活百态，能区分是非善恶，多听取他人意见，调整自己的思想目标，及时弥补缺陷。另外，要多读书，开拓视野，联系实际，要善于思考，多做总结，沉淀积累下来的才是自己的东西。

课程学习目标：

1，学好基础课，尤其是英语，特别是英语口语，要把英语作为一门交际工具，争取大二上学期通过四级，下学期过六级。

2，能较熟练的掌握计算机基本操作，在大二时通过计算机二级考试。

3，学好专业课，能很好的掌握基础的理论课，能熟练的操作制作与专业相关的制图软件，如cad、por/e等。措施：

1，每天要记10个英语单词，每3天做1套英语四级真题试卷。每天阅读英语文章一篇。

2，假期看一些关于计算机考级的书，配合电脑做一些实际操作，在大二下学期考二级。

3，上课认真听老师讲解专业知识，课后慢慢琢磨。到图书馆借一些辅助的书扩充自己的知识面。还要活学活用。利用课外时间，在网上搜索教案视频，自学cad、por/e等软件。人文著作阅读目标：我喜欢读书，更喜欢读大家之作，读书中之人，读作者之意，体味他们最深层次的思想。人文著作，我偏爱中国近代大家之作和欧美文学名著，相信大家公认好的是最好的，不求数量，哪怕一学期只读那么一本，只求自己思想上有一个大的进步。比如《肖申克的\'救赎》、《飘》、《基督山伯爵》等，我要多读百科全书，争取掌握多方面的知识，精要精学，范要广通。措施：要读小说，散文，人文传记，图书馆是个绝佳的地方，我喜欢图书馆，因为不管什么时候进馆，你总能在里面找到属于自己的书，属于自己的位置，读自己喜欢的书，何不为一种享受呢！所以大学我需要做的也并不难，那就是爱上图书馆。让自己的思想在每一本书中都能有一个提高。

实践目标在大学期间，努力争取学校外出实践的机会，增加社会实践经验，感受当下社会的总体氛围，这样自己才不会在思想上与社会隔离开来，而且能增强自己吃苦耐劳的精神。实践经验丰富会对我以后自己的发展有很多的好处。

措施：积极参加学校实践活动，努力进入好的团体。现在我是我学部科创实践部的部长，这是对我锻炼的一个绝好机会，在这个岗位上，我会积累自己实际工作的经验，为走上社会创造一个高的起点。

体能目标：大学四年自己始终要保持一个健康的体魄，身体是革命的本钱，没有健康的身体，一切就无从谈起。身体各方面的素质都要达到标准，保持身心健康。

措施：抓住一切可以锻炼的机会，尤其是体育课，要学好体育技能，坚持自己在体育方面的爱好，比如跑步、打乒乓球、篮球等。

你的心有多宽，你的舞台就有多大；你的梦有多远，你的成就就有多高。人生的长跑刚进行了小小一程，与其后悔过去的失败，不如去思量明天该如何选择。这份学业规划，让我对自己以及自己今后的生活不再举棋不定，而是向着梦想出发。

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇六**

作为一名大一新生，我心怀激动与喜悦，踏入了传说中的大学，大学生职业生涯规划。当我徜徉在大学校园时，迎面而来的是四面环山且高峻的校园建筑、亲切相似的`同学面孔和陌生憧憬的生活环境，有些高兴，同时也有些失落，但一切已不可改变，我的一切将要从这五年全新的学习生活开始。

大学是一个全新的环境，对于我们这些边缘人而言，一切已不尽相同，也应该建立一个全新的意识：自主决定并安排规划自己的大学生涯。我们不可能长期依靠父母，应该积极主动地着眼于现实，独立自主，主动去实现自我的价值和人生目标，干出一番事业。

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇七**

《礼记o中庸》中有云：“凡事预则立，不预则废。”职业生涯规划，并非幻想，并非冲动，是憧憬，是期望，是规划未来，勾画蓝图。一份规划书，规划出精彩人生，打造出锦绣前程，在不断地实践中调整计划，理想终究会实现!

经历过初出茅庐，至日臻成熟，到精通，最后达致世故人生的一个历程，一瞬间，自己到达而立之年，光阴浙逝，偶然回首，青春何其短暂，必须有很好的规划!下面是我的今后8年之前的职业生涯规划：

第一章：认识自我

一、自我认识

从个人性格和个人能力等看来，认识到自己是个活泼开朗、善于与人交往;有着一定的学业能力，喜欢实践和动手操作;是喜欢和适合从事一些操作性强的工作的人。

二、他人评价：

1、父母：好动、懂事听话，比较顾家，但比较胆小、为人处事有时表现得不够成熟。

2、师兄：工作认真积极而且负责，做事比较细心，懂礼貌，不太善于处理突发事件。

3、朋友：生活乐观向上，充满激情，爱笑，有较强的人际交往能力。动手能力比较强20xx机电专业大学生职业生涯规划20xx机电专业大学生职业生涯规划。

小结：从他人对自己的评价中，我看到了自己的优缺点评价。所以在以后的日子里，我要继续发扬自己的优点并进一步改正自己的缺点，培养一名工程师所要具备的素质。

三.评测工具：

自我剖析和他人评价仍显得比较主观。现在，我将通过科学的测评工具，再一次全方位认识自己。

1、性格测评报告：我这类型的人是外向的风趣的、自发的、精力充沛的、合群的、客观的、善于构建生活的艺术。

2、职业兴趣测评报告：

得分最高三项：现实型37分、调研型/探索型32分、艺术型33分。

（1）现实型：主要是指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。

（2）调研型/探索型：主要是指科学研究和科学实验工作。

（3）艺术型：主要是指各类艺术创作工作20xx机电专业大学生职业生涯规划职业规划。

测评结果解释：我适合做需要一定技术水平和操作技能的常规的稳定的工作!主要职业有：工程师、技术员、机械操作技术人员;戏剧等方面的演员等。

3、职业能力测评报告

能力等级说明：有较强的推理能力、数理能力和创新能力

第二章：职业环境分析

一：就业形势分析

1、全国大学生就业分析：

20xx年全国高校毕业生495万，比20xx年增加85万人,20xx年高校毕业生将达到559万，预计今后三年内还将以每年50万的速度增长。

2、梦想职业就业分析

随着我国社会经济的发展，国内需要大量的高级技工(工程师)，现在，机械工程师是一个比较吃香的职业，比白领更高工资!日益成为令人羡慕的、较具吸引力的职业之一。高级工程师将位列国内十大最短缺的职位的一、二名!但调查也同时指出--有不少求职者尚未能满足企业需要!

小结：我的目标职业前途一片光明，但道路也比较曲折，其要求我要有一定的专业知识，这样我更应加倍努力学好专业知识!

二、目标职业要求分析

基本要求，作为一名合格的机械工程师，应积极适应当今世界制造业全球化、信息化、绿色化、服务化的发展趋势，努力提高自身的综合素质，成为具有良好职业道德和创新理念，掌握机械制造技术，懂得经济、管理知识以及有关国际通则的新一代机械工程专业技术人员。

大纲所列考试内容，体现了一名合格的机械工程师应具备的各个方面的基本知识、相关知识与技能。要求我们不仅要大学所学的主要基础与专业知识，更重要的是大学毕业后应扩展的新知识，因此，我必须要有较扎实的大学基础、毕业后踏实的工作实践和边工作边接受继续教育的不断积累!

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇八**

对国内高校经管类专业毕业生流向的统计调查表明，这类专业的本科生在毕业时绝大多数学生选择的是就业，而不是升学深造，学生更倾向于通过工作来锻炼自己的实际能力，有部分学生会选择在毕业若干年后，有一定工作经验的基础上再去继续学习。学生在读期间更加注重考取各类职业准入资格，例如：证券从业资格、特许金融分析师、注册会计师、人力资源管理师等，为未来在行业内更好地发展积累条件，获取更多的认可。

相对于基础学科而言，商学院的毕业生所从事的行业相对集中在银行、保险、证券、会计师事务所等财富管理行业，在就业时所寻求的职业通常与专业的相关度较高，就业与行业密切接轨，这需要学生对相关的行业有一定的了解和认知。

在求职的过程中，学生们发现用人单位非常注重实习实践的经历，有实习经历的毕业生相对更加有优势。在进入面试之前一般需要经过严格的有关专业知识的笔试考核，对学生的专业熟悉程度以及运用专业知识分析问题的能力有较高的要求。

设计大学生职业规划课程体系要遵循学生认知信息的规律和特点，在内容上要具有系统性、前瞻性。表现在内容上要完整，涵盖从自我认知、职业认知再到评估决策和执行加工的全过程[3]。另外，在信息认知和加工的过程中特别要注重个体与环境的互动，注重个体对信息的反馈，对于认知的信息要随着环境的变化不断进行更新、调整和预测，这样才能给予学生全方位和更为准确的指导。

根据上述特点，在课程设计中需要帮助学生多渠道、多途径地去认知信息，才能更好地达到教学效果。因此，在大学生职业规划课程中除了教师的讲授以外，更需要学生在课外通过实习和社会实践来不断认知自我和认知职业。在课堂教学中，需要通过设计不同的互动内容来帮助学生加深体验，对于认知的信息有更为直观的感受。在课外还可设计阅读、访谈、参观、讨论等不同的行动方式来帮助学生获得各种认知的信息；帮助学生养成多途径获得职业信息的习惯；帮助学生通过第二课堂活动将在第一课堂学习的研究技能运用于个人的职业生涯和决策制定中。

职业规划是一门理论性、实践性都很强的学科，因此教学人员除了需要有相关的专业知识和技能外，还应有一定的实践经历，否则对大学生的职业规划指导会有一定的随意性。在课程设计中，除理论模块外，还可以根据不同职业发展路径或不同行业选择设计专题讲座和工作坊，聘请业界人士或资深校友担任兼职导师，组成多样化的教学师资队伍，这样才能使教学内容更贴近现实，为学生提供更为丰富的教学素材，丰富认知信息的内容。

商学院大学生职业规划课程体系的构建应在科学的理论方法指导下，结合学科专业特点，理论联系实际地开展。

大学生职业规划不等同于单纯的毕业生就业指导，大部分学生认为到毕业时再接受就业指导为时过晚，因此尽早开设职业生涯规划课程显得尤为重要，可以更早更准确地使学生了解自己，明确未来的职业发展方向，有计划、有目的地学习和生活。因此应从大一起开设该课程，培养学生的职业规划意识。大一、大二教学内容侧重职业规划，主要包括大学生涯规划、自我认知、职业认知等；大三侧重就业指导，包括求职技巧、就业政策、就业环境等。课堂教学模块集中在大一至大三，四年级则设立职业咨询工作坊，有针对性地开展职业咨询活动。

结合各年级特点，精心设计课外教学内容，例如在大学一年级新生中开设素质拓展训练营，通过精心设计的互动游戏帮助学生发现自己的潜能。针对大学二年级的学生，可以设计生涯人物访谈，通过对校友、业界知名人士的访谈等帮助学生强化对课堂讲授内容的理解和体验；在大学三年级时可以通过组织模拟面试、开设简历修改工作坊等帮助学生进行求职技巧的运用和提升；在大学四年级可以开设职业咨询工作坊，为学生提供决策咨询。另外，在各年级的寒暑假应安排社会实践或专业实习等内容，使学生能够通过充分的实习实践了解自己的性格和兴趣，了解职业和行业，增强竞争力。

实习和实践对于帮助大学生更好地进行职业规划、认识和了解相关的行业和岗位有着非常重要的作用，但很多学生在实习和实践时由于缺乏专业的指导而导致效果大打折扣。因此，在职业规划课的课堂教学中可增加有关实习和实践的培训内容，例如“如何进行社会实践”、“实践项目设计”、“社会调查方法与报告撰写”等，引导学生较早接触社会和行业，并教授学生相应的方法，提高学生实习、实践的质量和水平。

还可以根据学生未来在学术研究、出国深造、求职就业等不同发展方向的需求开设专题讲座，在求职就业方面可细分到不同的行业，例如金融、会计、管理咨询等行业对从业人员素质和能力的要求以及未来的职业发展路径等，以专题的`形式向学生讲授，同时可以安排学生进行有关行业认知的竞赛，要求学生通过自己的调研来完成有关行业认知的报告书，增进学生对行业的了解和认知。

在商学院大学生职业规划课程体系中还应注重培养学生的创新创业能力和企业家精神，让商学院真正成为未来企业家的摇篮。在课程设计中应增加创业启蒙认知的内容，介绍现代社会创业的基础知识，了解企业的成长等，培养学生的创业意识和创新精神。结合综合性大学的特点，还可以在课外鼓励学生跨院系组成创业团队，进行创业模拟和实践，参加创业比赛，激发学生创业的冲动和对创业机会的识别开发。

在大学期间，很多学生产生学业或心理方面的困惑，缘于对自己未来的发展定位不清晰，目标不明确，因此大学生的职业辅导应与学业辅导和心理辅导相结合，帮助学生找准自己的兴趣和爱好，更好地厘清个人发展定位。对于商学院的大学生而言，在经济和管理两个大的专业学科门类下，如何细化金融、会计、营销等专业方向的选择，与未来职业的选择也密切相关。帮助学生做好学业规划的同时，也是帮助学生进行职业规划，应推行一体化辅导。

参考文献：

[1]葛长波，孙鹏燕，杨蕊.大学生职业规划课程体系的科学构建[j].山东省团校学报，20xx，(6).

[2]刘长江，尤扬.认知信息加工理论及其辅导实践[j].沈阳师范大学学报：社会科学版，20xx，(5).

[3]王本贤，姜南.认知信息加工理论领域中的大学生职业生涯规划[j].中国大学生就业，20xx，(16).

**有谁来负责一个大学生的职业生涯规划篇九**

大学生职业生涯规划应包括确定志向、评估自我、确定短期和长期目标、制定行动计划和内容、选择需要采取的方式和途径等五个步骤[4]。

首先是确定志向。志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。俗话说：“志不立，天下无可成之事”。纵观古今中外，各行各业的佼佼者，都有一个共同的特点：具有远大的志向。所以，确立志向是大学生制定职业生涯规划的关键，也是生涯规划最重要的一点。其次是自我评估，根据家长、老师和同学们的评价，借助于职业兴趣测验和性格测验，发现自己是一个较为外向开朗的人还是内向稳重的人，并对哪些问题较为感兴趣，是愿意从事科学研究、社会工作还是愿意经商搞企业等，也可分析出自己的\'一些优点、弱点。再次是确定短期和长期目标，长期目标一般是以后职业生涯规划的顶点，或较高点也就是梦想，但要细化至具体工作，如毕业后进入国际知名管理顾问公司从事研究分析、咨询工作。短期目标设立一般是素质能力的提高，或有用证书或考试的通过和获取。

将大学四年制定行动计划，选择需要采取的方式和途径。

如一年级初探期：要初步了解职业，特别是自己未来所想从事的职业或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力，增加接触社会的机会。具体活动可包括多和师哥师姐们进行交流，尤其是大四的毕业生，询问就业情况等，由于此阶段学习任务不重，可多参加学校活动，增加交流技巧，学习计算机知识，争取通过计算机和网络辅助自己学习。还须考虑是否要获得双学位、考研等。

二年级为定向期：应考虑清楚未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，并以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能;可以开始尝试兼职、社会实践活动，并要具有坚持性，最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，增强英语口语能力，增强计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

三年级为强化期：因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力和创造性;参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，多和已经毕业的校友、师哥师姐联系了解往年的求职情况;希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备toefl、gre、注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。

四年级为分化期：找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决，大部分学生的目标应该锁定在找工作及成功就业上。这时，可先对前三年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分;然后，开始毕业后工作的寻找，积极参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备;最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心和院系提供的用人公司资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

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