

职业生涯规划

前言

我们总是向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己进行了未来的职业生涯规划设计，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。

个人资料：

姓名：某某

性别：女

出生年月：1***年*月

性格：外向

学历：大学本科三年级

专业：汉语言文学

座右铭：只要我认为是正确的值得的，我会一直坚持下去！

一. 明确年限，确定职业方向（2010年-2015年）

由于我对自己未来的发展还处于比较朦胧的状态，所以暂且我准备制定一个未来五年内的职业规划。根据我的职业测试的结果，我将根据它制定我的职业目标图。因为我是文学院的学生，主修的是汉语言文学专业的课程，所以如果没有意外的话我未来职业的发展方向是一名中学的语文老师。

现在我是一名大三的学生，离毕业步入社会找工作还有两年的时间，所以我的五年的职业生涯规划要分为两个阶段，在大学校园的两年和在社会的三年。首先，针对第一阶段，我准备在这两年内尽可能完成一个自我增值的过程，尽可能让自己的学科成绩保持中等以上水平，做好班级工作；对于第二阶段，我计划先用一年的时间进行社会实践，自认为社会经验大大的缺乏，所以这一年打算自我历练。然后在接下来的两年里，为自己谋求到一份工作，这份工作只要能让我自己的经济独立，减轻父母亲的负担就行。

二. 自我分析

1. 兴趣爱好：我的爱好还是比较广泛的，喜欢唱歌，听音乐，上网交友，热衷于体育运动，像篮球、乒乓球、羽毛球、篮球、网球等都是我平时喜欢参加的一些活动，还喜欢户外运动，最希望的就是和一群朋友蹬着自行车去户外旅行；还有就是我爱好爬山，我立志

要把中国的五岳都征服，我向往那种登上山顶俯瞰山脚的感觉，努力寻找那种登泰山而小天下的感觉。那将会是无比畅快的一件事。

2. 我的性格（优点、缺点）：我自认为我的性格可以说是比较开朗型，但是只有跟我相处过的人才知道，有同学曾经跟我说，我给他们的第一感觉是冷冰冰的难以接近，这好像也差不多，因为当我在一个陌生的环境中，我一般是不怎么和同学的交流的，我习惯先观察后交朋友。认识我的朋友都说我神经大条，遇事不计较，性格开朗活泼，脸上总挂着一副笑容。但是在我自己认为，我的性格还是有一点偏差：比如我习惯把事情装在心里，自我消化，至少到目前为止，我还并没有遇到难以消化的事情，或许这就符合了职业测评测试中我的挫折承受能力较强吧。我还喜欢帮助人，当然是在我能力范围内，我不是那种可以倾尽所有去帮助别人的人，自认为还没有到这么高的品质。我做事有点粗心大意，做事情有点半途而废，不是那种一门心思栽上去的那种，但是只要我有了非常明确的目标，我会努力达成。总之，自我性格评价：良好。

3. 身体状况：我的身体素质良好，很少生病，应该与经常参加运动有关，院里的运动会每年都不落，还连续两年参加校运动会，大一的时候还参加了新生篮球赛，后来接连参加了学校组织的排球赛、羽毛球赛等等，成绩良好。连续两年的体育课成绩平均分在 92 以上，总体评价：优秀。

4. 教育背景：我小时候没有上过幼儿园、学前班。但因为爷爷和父亲都是老师的关系，我在六岁的时候就在爷爷的指导下，把拼音学完了。直接在七岁的时候上了一年级，学习成绩还算优异，然后升初中，分班的时候被分到了快班，升到高中后，同样进了快班，但我后来的成绩并不是很理想，老师曾对我寄予了很大的期望，但我终究辜负了他。这也是我的一个遗憾。现在进入了大学，前两年总感觉浑浑噩噩，没学到什么知识，所以决定在接下来的两年里好好地充实一下自己。总体感觉：一般。

5. 专长：说到我的专长，好像我没有哪一方面可以称之为专长的，唯一的比较好的算是我的英语了，我曾经梦想当一名外交官或涉外翻译，但是一想到那个艰苦的过程，我就打退堂鼓了，毕竟学艺学到精是一件很难得事情。况且山外有山，人外还有人呢。我还有一件较擅长的就是我的书法，（软硬笔）虽然模仿成分居多，但是相较于我们整个文学院来说，还是不错的。

6. 过往经历：在高中以前，我几乎没有什么经历，在班级里没有担任过什么职务，社会实践更不用说了，在进入大学后，我在第一年里担任了班级的体育委员，这是我迄今为止最为值得骄傲的骄傲的一件事，因为在来年的运动会上，我们班的团体总分名列全院第一名。在接下来的这一年，我通过班级的投票选举，票数位列全班第一，所以我主动请缨，担任了班级团支书一职，在这一年的工作中，我尽量配合着同学们的行动，但是或许因为这样，班级总感觉比以前懒散了，从这里我替自己总结出个经验，就是我不适合担任领导性的职位，总是对别人严格不起来，如果班级有会，只要谁跟我软语说一声。我就擅自放他走了，由此观之，我还是比较适合在他人领导下工作。

7. 思维能力：说到思维能力，应该跟我们的智商脱不了干系，我也没有认真做过一些关于智力的测试，但是从我数理化学不好的情况来看，逻辑思维能力肯定是不怎么好，文学方面的思维能力应该还是不错的，对于一些较难的题目会通过一些投机取巧的办法把它解决掉，在这里我要说明一点，不要小看投机取巧，它有时候不失为是让你“柳暗花明又一村”的绝佳办法。

三. 目标展望

1. 职业目标：在步入社会后通过自己的努力找到一个老师的工作岗位，希望自己能在这个职位上能很快的上手，游刃有余，尽量让学生们能听懂我在讲什么，让自己在他们心中留

下一个好印象，认为我是一名称职的老师，不求学校的评定，但求学生的认同。

2. 收入目标：薪资方面我只希望能让自己经济独立，够吃够喝就行，适当的减轻父母的负担，当然多多益善，有可能的话贴补家用更好。

3. 学习目标：

(1) 因为我将要胜任的有可能是中学语文老师的工作，所以提高自己的文学修养是一件刻不容缓的事情，在接下来的这两年的大学生活中，读书将会占我大部分的时间，夯实自己的文学基础，提高自身文化修养；

(2) 还有就是努力把英语六级过了，提高自己的英语口语水平，不要变成哑巴英语；

(3) 继续努力和同学维持友好的关系；

(4) 积极参加学校组织的各项活动；

(5) 按时按点的进行必要的体育锻炼，做到劳逸结合。

(6) 考过普通话，拿上教师资格证。

4. 名望期望：在学校的这一阶段，我只希望能尽快靠拢党组织，发展为预备党员，顺利入党。如果还可以继续胜任班级团支书一职的话，我会尽自己最大的努力，做好班级工作，增加班级凝聚力。进入社会后，我希望能顺利的找到老师的工作，所做的工作能被学校和学生接受就行，至于作到什么程度还不敢想，只是希望自己努力向上就行。

5. 成就感：在校园这个范围内，我希望我在同学们的心目中永远是一个值得相信的人，提起我来没有不想与之相处的感觉就行。而在社会这个大圈子中，我希望能同行中处于佼佼者的地位，当然这只是一个遥远的期望，但我会为之努力奋斗。

四. 我的专业技能

我在大学期间主修的专业是汉语言文学专业，这与未来担任中学语文老师的工作的关系密不可分，我有别的专业没有的深厚文化底蕴，而且文学是一门比较宽泛的学科，他可以涉及很多的行业，比如编辑、秘书、导游、主持人、播音员等等。老师这个职业只是其中的一个选择。

五. 我的职业支撑点

首先，我认为良好的职业支撑点与自身的性格有关，我们常说“性格决定命运”，这并不是一句空话，所以我觉的这是我职业的一个较好的支撑点；其次，良好的人际关系也是一个重要的方面，当然，这里我们不能只看朋友的数量，而要看朋友的质量，他的人品是我们考量要不要交这个朋友的重要条件，还有他的性格，如果不具备这些基本的素质，那我们人际关系即使“再好”也是没用的，因为真正能帮我们的几乎没有，这时候的人际关系就发挥不了大的作用了。我自信这方面还不错。在学校期间，我担任过班级的体育委员和团支书，在组织活动这方面自认为有一定的经验，懂的相处之道连续两年被评为院“优秀干部”和院“优秀团干部”。我的家庭很普通，并没有什么能跟一些社会关系沾上边，所以社会资源较之贫乏。

六. 最适合的职业（职业分析）

根据我自己的专业情况来看，我适合从事文笔这方面的工作，但是以我自己的性格，我又不喜欢太快节奏的工作，而且对于刚毕业的女大学生来说，这方面的工作比较稳定，容易找到，尤其是教师这个职业，这是一个永恒的职业，由于现在越来越重视教育的问题，他的地位只有上升，所以这是一个较为保险的职业，也可以称之为“铁饭碗”，尤其是对于求稳定的我来说，他将会是我的第一选择。至于其他行业，由于没有涉足社会，我并不清楚。

七. 我的选择

虽然老师是我的首选职业，但是世事变化无常，总之，我最终选择的职业是不会给自己造成太大压力，工作环境要轻松，同事友好，容易交朋友，让父母放心，这些是我的求职必要条件。至于是什么样的工作，到时再做决定。

八. 结束语

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。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；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

五、计划实施

我现在正就读大学三年极，我的职业生涯规划总计划如下：

时间跨度 计划名称 总目标 分目标 计划内容
(参考)

2004年~2008年 短期计划
(大学本科阶段计划)

大学毕业时要达到本科学历水平，并考研成功 大一大二主要是完成学校归定的学习任务，大三大四开始以自主学习为主。 大一：以适应大学生活为主

大二：参加英语专业四级考试

大三：参加社会各类证书考试，为找工作准备，下学期开始准备考研

大四：准备考研，参加毕业实习

2008年~2011年 中期计划(研究生阶段计划) 顺利毕业并找到工作 学习为主，实习为辅 第一年以学习为主，强化基础，地二年开始可以在校外兼职，锻炼自己的能力，增加社会经验。

2011年~2016年 长期计划（工作五年计划） 在工作岗位上表现优异，获提升机会 适应工作环境并施展能力 第一二年适应工作环境，树立良好形象，三四年可以尽力发挥，以获得优异工作成果。

六、评估调整

俗话说，计划赶不上变化，职业规划同样也是一个动态的过程，它受诸多因素的限制，往往一个因素的变化就会导致整个计划的不可实施，所以说，一份职业规划书不可能伴随终生，我们势必要根据具体情况的变化而不断对其进行修改。

评估内容：我的职业规划是在考研成功的基础上制定的，如果考研不成功，那么我的计划将全盘落空，我不的不重新制定可行的计划，而我在大二大三参加各种社会考试，其目的也在于为今后考研不成功找工作准备。也许依然会选择教师这个职业，也许是其他职业，计划书都将随之改变。

评估的时间：一般情况下，我会定期半年检验自己是否做到如规划说上的安排，半年比较容易及时发现自己的缺陷和规划书的不足，可以及时改进一些错误，从而使得规划书与时俱进，更能反映自己的需要和要求。

七、结束语

制定职业规划书是件容易的事，但是若想真正按照规划书的要求来做还是有相当的难度的，我希望自己可以按照规划书的步骤，一步一步向自己的目标迈进。

职业生涯规划设计

(2010年——2015年)

院系：文学院

姓名：闫佳

学号：

附件1:

大学生职业生涯规划书格式及内容

1. **封面:** 署上作品名称和年月日, 可以在封面插入图片和警示格言

2. **扉页:**

规划书名称: ××××

姓名: ×××

性别: ×

所在系部: ×××

年级及专业: ××级× ×专业

学号: ×××××

3. **目录**

总论(引言)

第一章 认识自我

(1) 个人基本情况;

(2) 职业兴趣;

(3) 职业能力及适应性;

(4) 个人特质;

(5) 职业价值观;

(6) 胜任能力

自我分析小结

第二章 职业生涯条件分析

- (1) 家庭环境分析；
- (2) 学校及专业环境分析；
- (3) 社会环境分析；
- (4) 职业环境分析；

职业生涯条件分析小结

第三章 职业目标定位

- (1) 职业目标的确定；
- (2) 职业目标的分解；

第四章 具体执行计划

第五章 评估调整

- (1) 评估的内容；
- (2) 评估的时间；
- (3) 规划调整的原则；

结束语