

大学生职业生涯规划书

——我的未来我做主



学 校： _____

学 院： _____

姓 名： _____

班 级： _____

二零一零年十一月

前言

当今社会，应届大学毕业生面临越来越激烈的市场竞争，职场的需求不断向技术类工人倾斜。就业形势无时无刻不在变化，从而导致大学毕业生择业观的变化。在过去，大学生择业优先考虑家庭情况、工作待遇和专业对口等因素。地域也往往成为他们的限制，而现在，许多大学生经过对市场需求和国内外形势的分析，选择了报考研究生和自主创业。在择业时也都有意识的贴近国企。

我们必须正确客观分析就业大局，对未来充满信心的同时又要小心求证大胆尝试。就像职场上常说：“你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要。”有计划有规划才能胜人一筹。


未经设计的人生是打折的人生，未来也需要策划！

目录



前 言	2
一、自我认知		
(一) 个人介绍	4
(二) 职业定位	4
(三) 个性分析	5
(四) 他人评价	6
(五) 个人经历论证	6
二、环境认知		
(一) 学校环境	7
(二) 家庭环境	8
(三) 职业环境	8
三、职业认知		
(一) 从业资格	9
(二) 发展前景	10
四、行动计划		
(一) 整体计划	11
(二) 具体计划	12
(三) 分期目标	13
六、结束语	14

一、自我认知



曾经我们
都是有梦的孩子

(一)

姓名：
学校：
班级：
住址：
电话：
QQ号：

年龄：
籍贯：
手机：
e-mail：

(二) 职业定位

在大学我选择了中文系，汉语言文学专业，师范方向，所以毕业后想从三方面考虑自己的职业发展。

1、第一选择是教师（对外汉语教师或中学语文老师）。如今，教师的工作待遇提高，社会地位有所提高，工资待遇接近公务员，就业前景比较光明。另一方面，该职业与专业对口，我大学将要学习的是教师的专业知识，实习经验也会是教师。我认为教师是一项神圣的职业，我也有信心在激烈的行业竞争中胜出，将自己所学传递下去。

2、第二选择是公务员。公务员的工作比较稳定，有不错的收入，在社会福利保障各方面享有优势。暗组个人基本生活的同时实现个人的全面发展，贡献出人生价值。

3、第三选择是作家、剧作家。我个人对写诗写剧本就有浓厚的兴趣，在这，随着物质生活的发展，大众文化越发受到关注，也可以是在就业后作为业余的发展。

(三) 个性分析

每个人都具有其不同的气质及个性特征，个性特征的形成与环境、教育、社会和遗传因素有着密切的关系。而一个人的个性特征，则对其心理特点和行为有着很大的影响。所以，在职业生涯规划的过程中，进行个性特征的分析有助于我们把握正确的方向。

1、兴趣以及特长

平时喜欢一些文学创作，如诗歌、歌词、剧本。也喜欢阅读一些哲学专著和名人诗歌集，其中《理想国》、《飞鸟集》是我最喜欢的。曾经学过一些舞蹈，现在作为一种业余娱乐锻炼。

2、我的优点

性格上活泼外向、热情大方，有乐观积极的态度，善于交际，在工作上也不乏细致谨慎，有较强的责任感和集体意识。

3、我的缺点

过分追求完美，做事急于求成，好胜心过强；不能专注于做一件事，喜欢一心二用。有时多愁善感，没有成大器的气质和个性；；英语口语不是很好，有退步的趋势；组织协调方面还很欠缺；有时容易给人思维混乱的感觉。

4、成功经验

曾做过一些食品类服务行业 and 小型销售工作。

5、失败教训

不能正确评估自己的实力，在同一时间有过多的计划安排，缺少教育工作方面的经验。

6、已具备的能力

具备一定的文化程度和工作能力，普通话标准，有较强的交际能力，有活跃气氛的能力。



综上所述，我总体上是一个乐观外向， 处事感性但不拖泥带水，具有判断力，有主见，但好胜心过强的人。所以我比较适合从事需要频繁与人交流，注重创造性和主动性的工作，如：公关人员、市场与销售人员、语文教师、社会工作者等。

（四）他人分析

为获得更准确、更全面的自我认知，我又进行了 360° 评价，即尽可能多地获得他人对我的评价，结合自我评价后，多方位、多角度地展现一个更加立体的我。

评价结果表

评价主体	优点	缺点
父母	活泼可爱, 对人有礼, 热爱家庭	有时候会耍小脾气, 学习不够刻苦
其余家人	会说话, 讨人喜欢, 有能力	耐心不足
老师	乐观, 心态好	学习上不够刻苦
朋友	有义气, 多才多艺	胜负欲太强
普通同学	好相处, 善交际	做人高调
自己	乐观, 有竞争意识	领导欲太强, 不能听取其他人建议

（五）个人经历论证

通过对个人经历的例证分析，结合职业兴趣、职业价值观、职业能力等一系列测评结果，我获得了较为全面的自我认知，并为自己确立了初步发展目标，

结果如下：

个人经历	对应测评结果
高中参加各种文娱活动，担任过主持人，现就读中文系，学习教师技能。	擅长语言技能
从中学开始一直就任班长；担任过学生会生活部部长；现任校创协外联部成员。	喜欢领导决策
多次参加志愿者活动和兼职工作，且乐在其中	倾向于服务团体
暑假曾在社区办公室协助工作，整理协调老年活动室工作。	喜欢社会性质的工作
参与群舞表演曾获市级三等奖，热爱音乐与舞蹈	喜欢用艺术表达自己

二、环境分析

对的人要在对的时间
站在对的位置上



在高中生物课上，我们做过质壁分离的实验：将洋葱表皮细胞浸润在浓度大于其细胞液浓度的蔗糖溶液中，可利用显微镜观察到其大液泡逐渐“萎缩”；而将其浸润在浓度与其细胞液浓度相等的溶液中则不会发生上述变化。

当老师从生物学角度向我们解释为什么会出现这样的现象时，我想到的却是，在不同的环境中，相同的个体居然会有迥然不同的“境遇”。

这个现象一直存在在我的脑海中，所以在进行职业生涯规划设计时，对环境的分析也就成为了重中之重。

（一）学校环境

1. 校园建设

我校秉承百年办学的优良传统，团结一致、齐心协力，朝着更高层次的目标努力奋斗。学校的发展为我的就业及成才提供了充足的空间和宝贵的资源。

我所就读的学校不是特别著名，在社会上竞争能力相对较弱。但是学校在硬、软件设备上都为我们创造了优厚的条件。是我们获得了一定的知识储备和能力。

2. 教学资源

我校师资力量强大。特别是商学院的会计专业在同专业学院中十分出名。而我所在的人文社科学院，虽然建院时间不长，但师资力量不容小觑，特别专业课的老师们，教学很有特色，让人听起来思路清晰，容易懂。

（二）家庭环境

作为家中的独生女，担负着家庭未来发展的责任。出生于工人阶级家庭，家中算不上富裕，经济职能一般，母亲从事个体经营，父亲在私企工作，待遇一般，另外家中还有一位年迈的奶奶，但身体还很硬朗。所以找一份稳定而又适合的工作更符合我自身的需求。

选择了汉语言文学专业、师范方向。本就有毕业后成为一名中学语文老师想法。一方面自己也有这方面的兴趣，另一方面，教师的待遇提高，工作比较稳定，受到社会的尊重。家人能支持和赞同这一想法，另外家中一些亲戚也有从事该职业的，可以从他们身上学到许多相关技能，更加有利于我的就业之路

（三）职业环境

当前就业形势严峻，大学毕业生普遍出现找工作难的问题。应对这一问题，我们所能做的就是提高自身综合能力，加强专业技能修养，同时具备良好的社会适应能力。作为生物专业，更是竞争的激烈性，我们不仅要和同等学历的其他高校毕业生比，而且还要和专科学历，甚至研究生学历的人比。所以，唯有加强自身竞争力，才可在这社会中占有一席之地。

1、对外汉语教师

国家汉办的统计显示，目前，全球学习汉语的人数超过 3000 万，2010 年预计将达到 1 亿人；全球已建立孔子学院 200 多所，分布在 80 多个国家，但是远远不能满足国外民众学习汉语的需求。很多国家都在增设中文教授机构。可见，对外汉语教师的就业前景非常广阔。

2、中学语文教师

教师这个职业工作环境单纯，对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。唯一存在的问题是，当前大部分高校的教师人数已经饱和，可提供的工作岗位较少，这就要求应聘者必须具备更为突出的条件。

就近几年来看，师范类专业的就业情况一般，就业前景一般，不会很差，因为国家需要不断提高教师素质，教师的待遇提高，工作比较稳定，受到社会的尊重，但是目前语文、数学等主课教师已经比较饱和，反而书法、美术、体育、心理等技能性课程专业教师相对紧缺，特别在农村。

3、公务员

近年来，随着公务员的待遇和地位不断提高，越来越多的大学毕业生开始以考上公务员作为新的目标，一心想取获这个“铁饭碗”，也一定程度上家具了公务员的就业竞争。如今，公务员的考试难度加大，就业难度大。

三、职业认知

韩愈说过，“师者，所以传道授业解惑也”。这句话精辟地概括了教师的内涵。但是，对外汉语教师不仅仅是一名普通的老师，更肩负着传播中国文化的责任。

看问题要一分为二，分清利弊。一方面教师的待遇提高，工作比较稳定，受到社会的尊重。但是，不得不说，在组织教育逐步发展的大趋势下，教师行业的竞争越发激烈，特别是语文老师，现在城市中斌不存扎起大面积的空缺，另外自己在作为一名教师的基本训练及一些技巧上存在不足，需逐步提高。

（一）从业资格

若想正式走上工作岗位，需获得《汉语作为外语教学能力证书》。

以下为获得该证书的系列条件及过程（以下材料来自国家教育部于2004年8月23日颁布的《汉语作为外语教学能力认定办法》）：

报考者应热爱汉语教学工作、热心介绍中国文化、遵守法律法规、具有良好的职业素养，须具有大专（含）以上学历和必要的普通话水平。其中的中国公民应具有相当于大学英语四级以上或全国外语水平考试（WSK）合格水平。

表6：《汉语作为外语教学能力证书》等级分类及考试科目

等级	考试科目及要求	备注
初级	现代汉语基本知识、中国文化基础常识、普通话水平	
中级	现代汉语、汉语作为外语教学理论、中国文化基本知识	对外汉语专业毕业的本科生可免试申请
高级	现代汉语及古代汉语、语言学及汉语作为外语教学理论、中国文化	对外汉语专业方向毕业的研究生可免试申请

申请中级、高级证书者普通话水平需达到中国国家语言文字工作委员会规定的二级甲等以上；中国语言文学专业毕业的本科生和研究生，可免试汉语类科目；汉语作为外语教学能力认定工作每年定期进行，申请证书者须先通过能力考试，凭考试合格成绩申请证书。

（二）发展前景

1、对外汉语教师

据调查了解，全球通过各种方式学习汉语的外国人已过 3000 万人，有 100 个国家的 2300 余所大学设有汉语课程。近 10 年来，学习汉语的外国人保持着 30%的递增率，对外汉语教师是一个朝阳职业。马来西亚缺汉语教师 9 万人，印度尼西亚缺 10 万人，法国、日本等国家需求量也非常大。据预测，到 2010 年，全球对外汉语教师至少缺 500 万人。（以上数据来自国家汉办）

随着中国经济实力和国际影响力的提高，学习中文、学习中国文化的热潮正在西方发达国家出现，已经有越来越多的国际人士看到了中国文化的力量。而目前专业对外汉语教师人数较少，这一行业仍存在较大人才缺口，就业前景可谓广阔。

2、中学语文教师

下面是南京某中学语文教师招聘要求

岗位职责：

- 1、针对学生情况，对其进行个性化的课程讲授；
- 2、在授课期间适当组织测验活动，检验学生接受辅导的成效；
- 3、平时在本学科组内进行教研交流，集中备课。

任职要求：

- 1、统招学历师范专业毕业，一类重点本科、研究生毕业者优先，非师范类毕业生优秀者也可；
- 2、热爱教师工作，有一线教师工作经验者优先；
- 3、熟悉中小学生的生活及学习特点，善于与学生进行良好的沟通交流；
- 4、语言表达能力优秀，思维灵活，富有亲和力；
- 5、有良好的团队合作精神，能在学科组中互促互进；
- 6、对所授课程有深入研究，在教学上有自己的特色。
- 7、富有耐心、爱心，敬岗敬业；

从此看出，语文教师需要一定的专业知识，教学技巧，另外要有自己的阅读量，扩大自己的知识面。教师一定要与时俱进，不断学习，全面的提高自己。

如今，当前大部分高校的教师人数已经饱和，可提供的工作岗位较少。语文、数学等主课教师已经比较饱和，反而书法、美术、体育、心理等技能性课程专业教师相对紧缺，特别在农村。所以就业上还是有一定难度。

四、行动计划

认知自己、选择了目标职业之后，必须要付诸行动，才是管理自己，使自己努力向既定目标靠拢。而“没有经过设计的人生是打折的人生”，只有制定了详实可行的计划，才能使自己接下来的行动“有法可依”、使自己能够脚踏实地循序渐进，最终实现目标。

（一）总体计划

在大学阶段，我希望自己能够夯实专业基础、储备专业技能，并利用一切可利用资源获得专业汉语知识（如辅修或旁听我校对外汉语专业课程、利用图书馆资源查找相关资料书籍等），以弥补为非对外汉语专业学生的不足；实习时，也可从实践角度锻炼自己的实际“操作能力”，提高竞争力；选择适合的时机，参加资格考试，获得资格证书，正式走上工作岗位；工作三至五年后，可以进入规模化的汉语学校工作或中学，多学习公务员知识，积极参加公务员考试。

重点：

（一）从现在开始就要开始关注教师行业的就业变化趋势，或一些新的政策方案。同时要留意公务员的报考信息，利用合理的渠道畅通信息。

（二）努力学习大学课程，为将来教师上岗考试、公务员考试做好准备。学好对口专业课，提高专业水平，及教师技能。

（三）多参加各种大型活动，在实践中锻炼自己的交流能力。学会在实践中运用所学知识，积累经验，不断成长。

（四）分配好大学三年的主要任务，合理安排、规划时间：

① 大一时要能认识自己，了解自己，多和同学交流，扩大交际圈。

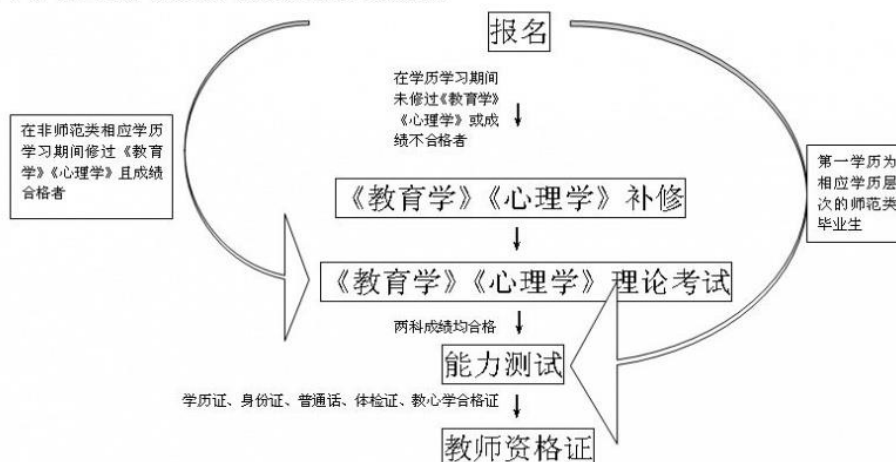
② 大二时重点应摆在对外专业课的深入学习和知识的储备、积累。

③ 大三时重在实习，在实践的过程中，提升自己的职业修养和教学能力，累积更多的工作经验。有利于以后真正面临职场生活。

（二）具体计划

根据下图，

【中小学（含中职、幼儿园）教师资格证申请流程图



我制定了如下计划：

时段	时间	具体计划
大二 学年	上学期	备战省计算机二级： 去图书馆借阅相关专业书籍； 加强实际操作，力争笔试与机考“两手硬”。
		备战英语六级 每星期完成两套六级真题，有不能理解处立即想方设法解决； 每天利用课余时间联系听力； 多与外教交流，训练口语。
	下学期	为从事对外汉语教师这一职业做准备： 旁听我校英语专业课程。 利用课余时间多跑图书馆，先从简单的知识入手，有基础准备； 争取提前实践，储备专业技能。
大三 学年	上学期	争取提前实践，储备专业技能。
	下学期	备战省计算机三级 为目标职业打基础，知识会积少成多
大四 学年	上学期	进行实习工作，注意实习单位的选择。争取能够进入外企，承担部分汉语培训工作；或者进入中小学担任语文老师，从实践角度储备教师技能。
	下学期	完成毕业论文。 着手准备毕业后的相关课程进修； 联系企事业单位，看能否在进修期间获得兼职机会。

（三）分期目标

在校目标

大学毕业时要达到本科学历水平，并顺利拿到学士学位和教师资格证。努力学习教师考试知识，争取通过教师招考，做一名教师。

中期目标

1-5年，目标是成为一名合格教师。进校第一学期认真工作，听经验丰富的老师课，尽快熟悉教学与学校管理。如果获取上讲台的机会后，要争取在三尺讲台上“站稳脚”，力图自己满意、学生满意、校领导满意。我准备用三年的时间，了解学校，了解学生，充实自我，认真备课，及时反思，虚心请教，成为一名合格的教师。

长期目标

5—10年，立志成为一名学者型教师。现在是一个知识经济时代，知识更新日新月异，要想跟上时代的步伐，必须时时充电。在学校许可的情况下，我希望有在职读研的机会，这是提升自己最好的方式。平时要采取各种方式丰富自己，提高自己，为以后读研奠定一定的基础。如果真能在职读研，一定要处理好学习与工作的关系。认真总结经验，开拓新式教学，争取在教育行业获得大家的认可。

结束语

许多毕业后的大学生都有过这样的困惑：实际就业与自己职业理想相差甚远，收入也与期望值有较大差距，现在我虽然还没有毕业，不过也面临着这样的形式。为什么会有这样的情况出现？职业生涯规划师认为，缺少必要的就业前的职业规划，缺少对职场的前瞻，因此造成了很多职场新人刚踏上工作岗位就有了职业失落感。所以说大学生在学习过程中就应该做好职业规划，为将来的求职做好准备。我现在是大一的新生，就业问题看似还比较遥远，但其实四年的生活很快就会过去，到时候等待我的还是残酷的职场，为了到那时不为就业担心，我会在大学四年做好一切我能做到的准备，做有左右准备的人！

古罗马哲学家塞内卡有句名言：“如果我不知道驶向哪一个港口，那就没有一个风向适合我。”感谢大赛给我一个认知自己、认知环境、亲手设计未来的机会。

What is to come is contained in our hopes, expectations and preparations.

未来存在于我们的希望、期盼和准备中。