

个人职业生涯定位计划与措施 5 篇

个人职业生涯定位计划与措施 5 篇

认真学习专业知识，全面提高自身素质和技能水平，积极参加社会实践和科研项目等活动，争取更多的学习机会和成长经历。带来了个人职业生涯定位计划与措施，欢迎阅读借鉴。个人职业生涯定位计划与措施精选篇 1

20__年 9 月，我们带着对大学生活的向往与对未来的憧憬，走进了地大，开启了我们的大学生活。初来乍到的我们，刚从高中繁忙的学业中走出，还不适应大学轻松的氛围，往往会由于自制力差而放纵自我，每天沉溺在游戏，睡觉，谈恋爱中，却忘了学生最本质的事情：学习。其实，进入大学是一个人一生当中重要的里程碑，大学阶段为未来工作和生活做着相应的准备。当今的社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划。职业生涯规划让我们更充分的认识自我，了解自我的优缺点、兴趣，可以结合我们的特点作出切合实际的方案，为我们的未来奠定良好的基础，它成为动力的源泉，鼓励我们不断奋进，追求更高的目标，使我们有了前进的方向，帮助我们选择一条最正确的适合自己的道路。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对每个人而言，职业生命是有限的，如

果不进行有效的职业生涯规划，势必会造成生命和时间的浪费。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，使自己占有一席之地？因此，规划好自己的职业生涯，明细目标、理清头绪，对于个人的成长和发展意义非凡！

第一章、自我探索

结合相关的测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。从测评得分可以看出，我在学习风格、性格、兴趣的自我了解方面稍有欠缺。你在技能、价值观的自我了解方面对自己比较清楚。

1、价值观探索职业价值观指的是，你无论从事的是什么工作，都会努力在工作中追求的东西。从某种角度，可以认为，工作价值观就是你在工作中最期待获得的东西。当然，这可能是金钱、权力，也可能是成就感、社会奉献等。

我最突出的职业价值观是追求成就、支持满足。其中，追求成就 8.0 分，而支持满足 6.0 分。

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而非外在特质利益的满足。

支持满足：一个期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇的人。

对我而言，我所设想的工作是一个能让我的才华尽情展示的，拥有一定的挑战性，而且，我喜欢有人能认同我，鼓励我，这样我会更有精力与热情投入到这件事中，让事情更好的完成。我还是一个喜欢看见回报的人，不希望我的努力。

什么都没有得到，我希望能有一种成就感，不一定是金钱带来的，只要是能让我感到有意义的就可以。我不是安于现状的人，我希望能得到更多的发展与提高的机会，以此来提升自己，更好的完成工作，也得到更好的发展。

2、职业兴趣探索

每个人都有独特的兴趣特点，通过霍兰德六边形，我了解到我的兴趣类型是：现实型和研究型。而最弱的兴趣类型是：常规型。

现实型手脚灵活，擅操作，爱运动。研究型理性、精确，求知欲、思维力强。常规型有条理，循规蹈矩，脚踏实地。对我而言，我不是很喜欢运动，好像身体协调性也不好，手脚不太灵活，有些不太准确。而常规型还和我挺接近的。我喜欢把精力投入抽象理念的活动中，像证明题的证明。

我觉得我还比较靠谱，脚踏实地，我不太喜欢仓促地做决定，希望在明确、固定的环境中，有充分的亲身活动来获取经验。我从小就立志要成为科学家或发明家，好奇心旺盛，分析力强，坚

持不懈，独立自信，不喜欢被约束但我能很好地自律，是积极的行动者。

我对人际关系就不那么感兴趣。但我觉得我为人真诚，只是不喜欢频繁或大范围的人际互动，在团体中我的话不多，但一旦发表意见，我就有一说一，不善修饰和委婉，不太在乎别人的看法。

3、学习风格探索

我在反省型上得分，属于反省型的学习者。

对我来说，我更喜欢独立思考。喜欢事前有时间准备，比如在行动前思考权衡利弊，在发表观点前综合别人的意见，有机会事先阅读介绍背景情况的简要资料等等。这样对我的帮助会很大。希望有机会能复习和回顾经过和所学到的东西。提交东西很谨慎。我喜欢平等地与他人交流，没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚。在没有压力及紧张期限的情况下思考，得出结论。

我不喜欢__抛头露面，充当组织者，或在别人面前角色扮演。我也不想卷入一些未经计划而需要马上进行的紧迫情况。在未经提醒的情况下投入某项工作，要求当即立断和即兴想法，会让我很不适应。我讨厌有较大的时间压力或在不同的活动之间奔忙，为了出结果而不得不走捷径或做表面文章。

4、技能探索

我认为我最擅长的 5 项技能：

1) 时间管理：有效安排并管理自己的时间和他人的时间。

2) 批判性思考：解决问题时，运用逻辑分析和推理，鉴别不同解决方案、结论或方法的优劣。

3) 判断和决策：权衡各种方案的得失利弊，并从中选出。

4) 积极学习：学习新知识，并能很快运用新知识。

5) 科学思维：利用科学的规则和方法（比如对比、分类、演绎、归纳等）解决问题。

我认为我最薄弱的 3 项技能：

1) 口头表达：有效地口头传达信息或观点。

2) 说服：说服他人改变想法或行为。

3) 修理：使用工具修理机器或系统。

5、性格探索

综合我在四个维度上的倾向，既：内向与外向，感觉与直觉，思考与情感，判断与知觉。总体来说，我的类型是：专家型追求能力与独立。

特点：考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切，运用高度理性的思维做出判断，不以情感为依据。喜欢用批判的眼光审视一切，如果形势需要，会非常坚强和果断。不屈从于，并且很聪明，有判断力，对自己要求严格，近乎完美，甚

至也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人。有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。是优秀的策略家和富有远见的规划者，高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在你感兴趣的领域里，会投入令人难以置信的精力、专心和动力。其实这个测评是我觉得最接近的，我做出决定后，就决不轻易改变，对自己要求也还行，就是有时有点自制力不足。在团队中，我也不是特别爱发言，基本上以听为主。而且，我还比较独立，更喜欢一个人做事情，不喜欢有别人的介入或帮忙，同时，我的耐心不是很多，有时就容易态度不好，有时会有些不切实际的想法。我喜欢有挑战性的任务。

6、自我探索小结

每个人都有多种价值观，因为价值观是与个人需要密切相关的。要能够早早定位自己内心深处追求的东西，及早有一个方向，才会获得更多的成功与机会。

职业兴趣类型没有好坏之分，不需要故意地形成好恶。每种兴趣都有适合的工作环境，也都有自己的特点和不足。每个人都可能将他的兴趣和工作结合起来发挥自身的价值，应该做到的是：了解自己的兴趣特点，将其发挥到极至！

四种学习风格在一个人身上都可能存在，只是有侧重而已。学习风格的不同，最终决定了一个人行动的风格。因此，基于对自己学习风格的认识，以及自己目前面临的学习任务，需要为自己的风格完善与改进做出思考与计划。

技能在日常活动中是可以主动锻炼、获得、提高的。但要清楚地制订一个完善这些技能的计划，这样才能有目标地达成自己想要的结果。

性格没有好坏之分，每种性格都有自己的特点和不足。在职业规划中，了解自己有什么样的性格特点有助于我们选择适合自己的环境，从而我们可以以自己喜欢和擅长的方式工作得更好。

第二章、个人感受

经过一个学期的大学生职业生涯规划课的学习，我们主要进行了自我探索，职业探索等方面的学习，让我受益匪浅，再加上在职业天空上完成了职业探索部分，让我对自己有了更加清楚的认识，现在我们是大一，看起来离毕业很远，可是，四年的时光稍纵即逝，我们应该做好规划，不打没把握的仗，在上课和做测评时，我觉得给我印象最深的就是你要了解你自己，而不应该迷迷糊糊的，因为只有了解了自己，才会对自己真正想要的了如指掌，才会有动力追求，才不会像无头苍蝇那样，找不到前进的方向，浪费大好年华。

记得有一次上大学生职业生涯规划课，老师让为自己设计名片，可惜的是，我并不能在物理与金融间做出抉择，这让我认识到了自己的不足，我也觉得自己要有明确的目标，有方向，才能走的远。记得我从上小学时就像成为一名科学家，在高中时候，我特别喜欢物理，想成为一名理论物理学家，研究高能物理，等到报大学时，发现地大没有物理专业，让我伤心了半天，最后想着数学专业和物理应该很接近，于是，就报了数学与应用数学这个专业，当初，报数学时，家人不是很赞成，认为数学是十大红牌专业，不好就业，让我在大一的时候换专业，但是，经过一个学期的学习数学，我发现数学也很有意义，于是，就打消了换专业的念头，读数学专业，我目前准备在读研究生时转换方向，比如：物理，金融等。但是，遗憾的是，我现在并没有明确的目标，比如是考精算师，还是学经济亦或是学物理，这些我还没有最后决定，要提前做好决定，但是，决定也要经过深思熟虑，以免自己以后会后悔。在进行人物访谈时，他们都提到了一点，要有明确的目标，在访谈校内的人时，他提到了文凭的重要性，要像他一样，至少要由博士文凭，而且要有一些荣誉，如：竞赛获奖，在大的科学杂志上发表论文等。在访谈校外的人时候，她（她学的就是生物）说要明确自己的目标，而且要关注当今世界的科技的最新进展，当今，科技发展很快，如：生物。要随时更新自己的知

识，就像当今生物的 DNA RNA 测序技术发展很快，不同的方法，有不同的优缺点等。同时，当问到非本专业的人如何转该专业时，她说到其实现在生物方面也需要数学的帮助，来分析一些大分子的组成和细胞类型的矩阵描述以及建立不同基因间的关系的模型，等等。转入很方便。她在 5 月 25 日还带我参加了“数学、计算机与生命科学交叉研究青年学者论坛”，这个论坛是在中国科学院数学与系统科学研究院举办的。其实，演讲者在上面讲的东西，我完全听不懂，因为主要是面向博士生和研究员的，也有一方面原因是他有很多英语，弄得我听不懂。然而，让我印象最深的是最后的环节，观众提问环节，又人问，如果在读一次 PHD 会最想掌握什么，有一位嘉宾说他最想掌握数学的统计，对他的工作有很大帮助。还有一位区姓演讲者说他现在就在斯坦福大学读统计，因为他觉得很有用，于是就读了。他们还建议我们多读书，有一个量变到质变的过程，还谈了很多。让我受益匪浅。

个人职业生涯定位计划与措施精选篇 2

自我分析：

有的书上说舞蹈时早出现的一门艺术，我不敢确定。所以只能凭感觉分析一下。起初我想这种表现无所谓美与丑，不过时表达情感而已。这可能只是自我表现，表现给自己看，发泄一下而已。而人么觉得某一种表现很有味道，想以一种欣赏地兴味再看

看，那么表现者再重复一遍，这就成了表演者，这种表现也成了表演艺术。可是那看的或是俗气的表演总是长久不了的，因此需要将其表现得优雅一点，完美一点，这肯定也是艺术追求美感的一种原因。

我的兴趣爱好非常广泛。读书，从书中悟道理；上网，从网中览世界。还有其它一些例如弹吉它、骑车等。兴趣虽广，但没有特专长的一面；有点内向，不大喜欢喧哗的场面，人多的场合不擅口头交际，这让我有时在人际交往中处于被动状态；不大活跃，不主动参加积极性高的活动，比如晚会等。

我的优势在于我能够经常反思自己，哪些做对哪些做错，以及如何完善自己的人格和关注心理健康。懂得开导自己，并以己推人。己所不欲勿施于人，己所不乐勿加于人。

“天生我材必有用”，做不到的事，不必苛求，但能做到的事，一定竭尽全力，朝着切合自己的目标迈进吧！虽说我人生的开始并不顺利，但我相信经历苦难后便是福！而一帆风顺的人生并不是完整的人生，因为它缺少了份苦难！只有从困苦中挺过来后的人才是有意志，才懂得事情的来之不易！所以我觉得我舞蹈生涯走的辛苦但十分值得！

就业方向：

演员、舞蹈教师、舞蹈编导、企/单位事业的文化办、宣传办、

公关部、做些幕后也行，后就是舞蹈家了。

就业前景分析：

目前西北地区仅我校一所开设编导专业方向，在人才培养方面具有 9 年的发展经验和一定优势。现有的导、表、教为一体的课程体系，比较适合我系大部分一般舞蹈基础的生源实际，对于不同层次学生的培养呈现笼统的局面，专业教学层次模糊。因此会出现 20%至 30%的，在编导及表演方面具有可塑性的学生有“吃不饱”现象。编导、中国舞、外国舞三个学科的课程设置相对均衡，使学生具备较宽知识面，但课程间也形成的掣肘，使对编导和表演“塔尖”型人才培养力度呈现不足。

舞蹈毕竟是舞台艺术、的作品也离不开的演员，因此现有技术性课程设置，不足以满足表演型人才培养的需要，也未能与编导人才培养形成互补。

由于编导人才的显现周期较长，“塔尖”型编导人才在学校学习阶段较难有其大的作为，只属于“小荷才露尖尖角”，还需经历一个较长的社会编创实践的磨炼才会显现。学校阶段要推出专业拔尖人才，我们的目光还需作微调。

职业选择分析：

从个人实际出发，我对演员、舞蹈编导和舞蹈教师都比较感兴趣。

不过我个人更倾向于舞蹈编导。目前舞蹈编导比较吃香，也应算上高薪职业吧。相较于其他舞蹈职业，编导具有更高的赢利率和赢利潜质，竞争优势更为突出。在北京举行的第八届全国桃李杯舞蹈比赛中获悉，这次的参赛剧目除了芭蕾部分之外，全部要求是两年之内的原创新作，而编这样一段舞蹈得到的报酬，达1分钟1万多元。首先是国内舞蹈编导的数量不多，所以物以稀为贵；其次就要由其所编排舞蹈的市场效应和艺术水平来决定了。一个好编导的舞蹈作品不仅要有艺术性，也要有商业性，观众爱看了，有了市场，花再高的编导费用也会有回报。

当下，从事这方面工作的专业舞者并不多，在这资源匮乏的市场，异军突起的舞蹈编导是前路璀璨。从我的专业和个人特质来看，舞蹈编导无疑是我比较擅长的，且又有广阔的发展前景。所以，编导的出路比较可观。

个人职业生涯定位计划与措施精选篇 3

从建委到区委办公室，自己的工作资料，工作性质，服务对象都发生了变化，应对的将是一个压力大、竞争性强的工作环境，要适应新的工作需要，按照新形势下办公室工作的要求，优质、高效的完成各项工作任务，只有不断加强学习、加强锻炼，全面提升自身的素质与潜力，为此，制定个人工作计划，促使自己进步。

一、近期目标

20__年是在新的工作岗位工作的第一年，是熟悉工作，用心参与，认真履职，探索方法，积累经验的一年，这一年中务必做到一个转变，一个明确，即转变工作主角，明确工作职责。

转变工作主角：参加工作近十年了，但是自己从事的工作一向都相对单一，以至于对其他行业的工作所知甚少，以至陌生，区委办公室作为全区的核心机构，工作涉及到全区各行各业，对此，在思考问题，处理事情时，务必跳出以前在部门的思维方式，摆正自己的位置，树立全局意识，切实转变工作主角。

明确工作职责：按照办公室对自己工作安排，尽快熟悉自己的工作和职责，一是熟悉区委办公室的各项规章制度，明确工作要求；二是熟悉区委办公室总体工作及相关业务年初工作目标，明确工作任务；三虚心听取办公室其他同志的指导，善于学习、勤于思考，在干中学、学中干，明确工作的运行和处理问题的程序；四要认真与科室其他同志总结前期工作，明确工作努力方向。

二、中期目标

在明确工作职责、工作任务，熟悉工作方的前提下，20__年，务必进一步加强自身锤炼，做到政治素质、业务潜力、工作绩效三个提升。

提升政治素质：一是要善于从政治角度看问题。无论面临的

状况多么复杂,要坚持从政治角度分析决定问题,持续清醒头脑。二要持续政治敏锐性。密切关注时事、了解时事,透过网络、报刊、电视等,敏锐把握各项方针政策动向,持续工作的主动性。三是要树立高尚的政治品格。做到眼界宽广、胸襟广阔、淡泊名利、甘于奉献、坚持原则。

提升业务潜力:一是提升写作潜力。加强理论学习,注重平时公文写作中的锻炼,注意办公室其他同志撰写材料的学习,能较好完成交办的新文件拟稿任务。二是提升语言表达潜力。加强说话训练,做到汇报工作准确、简洁、清楚。三是提升办事潜力。准确领会工作资料,勤于思考,能按照工作职责或领导交办事项要求,较好的完成任务。

提升工作绩效:虚心听取领导、同志、部门等对自己工作的意见和推荐,总结经验教训,提高工作效率,优质的完成各项工作。认真做好调研、信息报送等工作,能超额完成办公室下达的工作目标。

三、远期目标

加强学习,确保思想上的先进和作风上的优良;加强锻炼,促进服务意识和业务水平进一步的提高。服从组织、领导安排,善于思考、用心创新,能独立且出色完成各项工作。

四、工作措施

1、加强学习。学习是历史使命，选取学习就是选取进步，忽视学习就是忽视进步，放下学习就是放下进步，要把学习作为终身任务和长期实践的行为，要透过学习到达身强体健。一方面要加强马列主义、要加强办公室业务知识的学习，做到守纪律、知程序、明资料、讲方法，学于用、知与行、说与做的统一。

2、踏实工作。只有踏实工作，才能创造业绩，只有艰苦奋斗，工作才会不是一句空话。坚持两个务必是一个党员的根本作风，无论在任何时候都要坚持艰苦奋斗，都要坚持谦虚、谨慎、不骄、不躁。不论什么时候都应应以饱满的热情，充沛的干劲，投入工作中，切切实实履好职，认认真真服好务。

3、善于调研。调研是保证自己头脑清醒，认识超前，工作进步的有效途径。在繁忙的事务工作中，自己应合理安排，抽出时间对自己所从事的工作进行调查研究，从不同的途径了解自己的工作状况，针对实际工作中存在的薄弱环节，改善工作方法。要善于调研，乐于调研，透过调研不断丰富自己的知识结构，加强自己对全县社会经济发展和方方面面工作的熟悉，提高处理工作的潜力。

4、勇于创新。创新，是民族进步的灵魂、事业发展的动力；创新，使人始终充满活力与朝气。作为一名党员、一名办公室工作人员，在方针政策、规章法纪、制度程序范围内，为提高工作效

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/828014065016006121>