

# 大学的职业生涯规划书

## 大学的职业生涯规划书（精选 19 篇）

时光在流逝，从不停歇；万物在更新，而我们在成长，我们的工作又迈入新的台阶，为了今后在工作中取得更大的进步，来为以后的职业发展做一份职业规划吧。好的职业规划是什么样的呢？以下是店铺为大家整理的大学的职业生涯规划书（精选 19 篇），仅供参考，希望能够帮助到大家。

### 大学的职业生涯规划书 1

#### 一、前言

站在人生的十字路口上，面对滚滚人流，看事态炎凉，这样逼着自己不得不收起曾经的稚气与天真，开始深刻的思考未来的路。在现在的社会，只有真正的人才才能称得上是真正锋利闪亮的尖刀，想成为人才应该是每个年轻人的理想。但是混混噩噩的度日子是做不到这点的，只有做一份适合自己的人生规划，正确的准确评价个人的特点和强项才能定准职业方向，重新认识自己的价值并且通过不断的学习使之递增，为自己提供前进的动力并在职业中发挥个人优势。所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，希望她对自己的系统的职业生也规划能有领航的作用，为处于迷茫中的自己指明一条路。

#### 二、自我分析

我现在在读大二，性格总体上偏外向，但有时也很文静内向，业余时间喜欢看电影听音乐，上网还有看书，尤其喜欢研读任务传记。我比较喜欢国际政治，喜欢用自己拙劣的政治敏感分析一下当前的形式，并偶尔发表点文章，观点有时会很偏激。平时与人友好相处，可是由于自己的性格偏直，常常由于心直口快无意中把朋友们惹生气，导致知心的好友并不是非常的多。我的优势在于我对于问题能形成自己的观点，并且经过理论证明认为它是正确的就会一直走下去，坚持自己的观点，绝不随波逐流。所幸我并不是一个顽固的人，在发现自己在这方面确实有认识的偏差和理论的错误后会真诚的道歉并虚心的接受教导。

我的缺点是缺乏进取心，常常把“知足者常乐”挂在嘴边，所以积极性较差，进而导致在自己本该擅长的方面不能取得应该取得的成绩。由于从小时候形成的不良习惯，在看书尤其是自己喜欢的分析议论类书籍时只求看明白其中的意思而其中一些精华的语句等并没有尽力将其存入脑中，这就致使我日后尽管有稍微好与同龄人的分析能力，但是在撰写文章和口语表达上相对较差。口头上的不善交际又使我在与人交往中往往处于被动状态；不太活跃，不参加积极性高可以拓宽自己人际交往圈的活动如晚会，比赛等。缺乏锻炼，导致体质相当虚弱，健康是影响自己的未来的很大的问题。感情方面有所牵挂，不能完全像其他同学一样自由去追逐自己的梦想。在以后择业的路上，我需要顾忌的是远在家乡重病在身的爸爸和至今仍昏迷在床的妈妈，我不能离开他们。这要就同时在一定程度上限制了自己的求职方向及地点。

### 三、解决自我分析中的劣势和缺点

尽管自己有的时候缺乏信心，恒心和毅力，但是凭借自己的热情和对未来的比较清醒的认识，我相信我会逐渐的培养起自己的恒心。自己在未来的发展中应该充分重视一下性格的转化，应该正确处理内向与外向的关系。在人际交往中应该发挥自己外向的一面，争取拓宽人际关系，这样既能广交朋友又能为未来铺路。在阅读自己喜欢的对自己有帮组的书籍是既要掌握书中的观点又要学习作者的精华语言，增强自己的表达能力和写作能力。注意加强体育锻炼，增强体质，以最大程度减少体质虚弱给自己带来的负面影响。

### 四、SWOT 分析

#### 内部环境因素

#### S：优势因素

- 1、能对未来有清醒的认识，目标较明确
- 2、善于思考，不人云亦云
- 3、逻辑分析能力相对较强，思维活跃
- 4、谦虚谨慎
- 5、做事踏实，为人善良
- 6、个人生活能力较强，能不依赖他人

7、有一定的政治敏感度，在一些问题上能形成自己的见解

#### W、弱势因素

1、人际交往中主动性差，沟通性一般

2、在一些问题上急于求成

3、懒惰行强，缺乏恒心

4、对自己信心不足，错失了很多机会

5、表达及写作能力较差

#### 外部环境因素

##### 0、机会因素

1、所学专业的情景表被看好，有相对单一专业有更宽的就业面及更多的就业机会

2、中国入世，与世界的联系越来越密切，外向型人才，尤其是法律和英语都精通的人才紧缺

3、复合型人才稀缺

##### T、威胁因素

1、法律行业竞争相当激烈，人才剧增，一些非本专业的人自学成才

2、随着大学生的学历普遍提高，加之研究生扩招，毕业后研究生可能贬值，就业形势仍然相当严峻。

#### SWOT 总结

经过对自身以及该行业的分析，得出了一些结论：在自己来两年多的时间里，要尽全力为自己的文化课打下扎实的基础。又于法学是一门博大精深的学科，我个人认为仅仅读完本科的阅读量及对法学的学科掌握程度远远不能满足社会上对于一个法学工作者的要求，所以决定在本科结束后继续深造。在以后的学习期间，严格按照分析上所书，针对自己的劣势进行加强改造，并充分发挥自己的内部优势和利用对自己有利的外部条件。虽然外部的不利环境我自己没有能力逆转，但是我要通尽量避开这些弱点以避免不必要的麻烦。

#### 五、择业选项，决策理由

就自己而言，自己是一个冷静的女孩，能客观的看待一些问题而

不掺杂任何的个人感情色彩，能较快的抓住事情的本质，不断调整自己，相比较一些多愁善感的女生更适合从事法律方面的工作。而同时自己的性格又偏向好动，所以想比较整日端坐在书桌前更喜欢忙碌一点的生活，这样从另一方面来说可以强迫自己去工作从而取得成绩。而律师这一职业多数时间需要四处采证，处于奔波状态，而又有一部分时间安安静静的研读相关材料。这个集动静一体的工作和我的偏外向而又时又内向的性格非常合拍。

也许是跟家庭背景有关系，我出身于一个父母都是教师的知识分子家庭，所以尽管性格好动，但是受父母影响，自己已经习惯并且喜欢上来有节奏有规律的生活。律师是一个需要对自己所掌握的业务及实证信息进行整理加工的工作。它同时也要求作为一名律师能严格遵守职业道德规范，客观冷静的分析问题，按照法律法规工作。所以在日常生活中更要注意这方面能力的培养，争取对任何问题都做到公正公平，尽量克服个人好恶在判断中的障碍。

然而现在社会在不可思议的速度发展着，21 世纪真正稀缺的是人才，而社会对于人才的定义也随之发展，符合型人才越来越得到各大用人单位的青睐。而社会的竞争的激烈性更说明了职业的变动性。这也就要求我们要掌握至少两种求生技能。如果因为以后我发现自己并不适合律师这一行业或者在这一行业并没有达到自己预期的成绩，那么我会坚决的选择转行，而第二次的职业选择我会选择从事外贸行业，做一名外贸人。随着全球经济一体化的逐渐加强，中国的经济对外的交流越来越广泛，有相当的一部分国家开始意识到中国这个庞大的经济市场所能创造的惊人利润，所以中国的对外贸易发展相当迅速，这也在另一个侧面要求我国要培养出更多的贸易人才这样才能在对外事务中处于优势地位。

尽管我现在乃至以后的专业不会选择对外贸易经济，然而我想这并不与我想从事外贸方面有任何的冲突。我的一位师兄同时也是我的亲戚，现在做某公司外贸部做经理，他曾经对我说过，外贸做的好的并不是因为你读书的时候学的这方面的理论知识比人家多，而是靠你的经验。能真正做好这一行的人是法学和外语都学的好的人，因为

对外打交道，外语的重要自不必说。和其他国家和地区签署贸易合同更要求你有扎实的法律基础这样才能保证合同的合法性进而保证自己公司的盈利。至于经验则完全靠自己的成熟及实践增长。

我相信中国在国际经济事务中会扮演一个影响力越来越大的角色，所以我坚信外贸业也会越来越兴盛，所以外贸方向人才会成为炙手可热的职位。所以如果我真的进行二次择业的话，我会选择做一个外贸人。

## 六、未来人生职业规划

现在的我已经是步入大学后的第二个年头，根据自己这一年多来的对自己专业的了解和对字节兴趣的分析，我大概确定了自己要助攻法学方向，但是作为以后生存的技能，英语这一工具学科不能看清。围绕这两个方面，我大致做了大致的规划如下：

1、2008 ~2011 年：充分利用校园环境及自身的优势条件，认真学习专业知识，培养自己的工作能力和人际交往能力，全面提高自己的综合素质。

2、完成的主要内容：提高自己的知识素养，走向研究生，熟练自己的专业技能，通过国家司法考试，以优良的成绩通过英语专业四级八级考试。并在其中通过实习兼职等方式接触社会

法学方面：认真对待自己在学校接受的每一门法律教育，尤其是主干课，分析自己的擅长方向选择自己将来的考研和就业方向。

多多利用国家图书馆这一便利的资源查阅自己不懂的问题，多研读案例以培养袭击的法律思维和法律敏感度。多像老师和学长同学们请教，各科都取得优异的成绩，尽量都不低于 85 分。在大三之前制定出完美的严密的考验及司考计划，在大三上学期进行初期备战。并在大三下学期和大四上学期进行系统的准备，力求以优秀的成绩通过。

英语方面：从现在开始积极备战专业四级考试，每天早上晨读 20 分钟，晚上联系听力 20 分钟，增加词汇量，做专四的训练题增强题感以争取在下学期的专业四级考试中获得优异的成绩。提高自己的口语水平增强英语表达能力。

健康方面：合理饮食，不暴饮暴食，不节食。进行定期的体育锻

炼，增强体质。

提高方面：利用好每一个寒暑假，特别是 09 年的暑假，在此之前务必列出一个详尽的考研计划，以为大三和大四的准备开辟一条道路，并在暑假中着手开始对过往的知识进行回顾和整合。

## 七、结束语

此上就是我的职业生涯规划了，我已经在社会的大形势下对于现状有一个比较清醒的认识，并为自己定了一个符合自身状况的学习、工作计划，或许这个计划随着我个人阅历的增长会有所变化。但是我知道无论如何这条路并不好走，也许会有许多伴着眼泪的坎坷。但是我相信我是正确的，我会一直走下去，我会通过奋斗到达胜利的彼岸。因为在职业场上重要的是你如何对待你自己的工作而不是你做的是什工作。

## 大学的职业生涯规划书 2

从上大学后就一直处在困惑之中，时常问自己：“到底我的人生之路将如何？我的人生之路将如何走下去？怎样才能使自己一生无悔呢？”一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生”。是啊，人生就是一个不断选择的过程，每走一步自己都要做出选择，同时每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想、人生之路说长也长，因为它是自己一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为自己生活过的每一天都是自己的人生。在这世界我就像一棵很不起眼的小树，可是小树也有它的理想，为了让小树能够更好的实现自己的理想，长成参天大树。于是对自己做出以下一生的规划，以便于时常提醒自己不要忘记目标。

其实我自己对经济就比较感兴趣，希望在大学能够学经济管理之类的专业，但由于父母认为我的性格不适合，所以在选择专业的时候选择机械类(飞行器设计与工程)，但是进入大学之后才清楚自己对它并不感兴趣，还是喜欢经济方面。所以在毕业之后将会找与经济相关的专业。

### (一)自我分析阶段

#### 1、兴趣分析

合乎兴趣的工作才是事业，唯有将自己所长以及所的兴趣与工作相结合，做一个的搭配，才能称作事业——一个你永远都会努力的工作。如何才是对自己的工作感兴趣呢？

在网上对我的兴趣进行了分析：具有比较多的兴趣，对艺术不算太感兴趣，比较实际，做自己喜欢的事。

## 2、性格分析

人与人之间是有很大的区别的，有的人乐意于事务性的工作，而有的人对信息加工与处理非常擅长，还有的人热衷于人与人之间的沟通和交流。这就是人的性格偏好所起的作用。因此，性格能让你在一种职业环境中获得成功，但在另一种职业环境中却大受挫折。

做了 MBTI 自测题之后，发现自己是属于 ESNP 型，即：外向实感感情认知型。

我是一个比较活泼、开朗的男孩。喜欢凭自己的感觉做事，比较重感情，喜欢与人沟通，团队合作，还很喜欢挑战自我。

## 3、能力分析

我的动手能力比较强，不怕苦，不怕累，做事坚持到底。比较喜欢动脑，经过认真的思考来解决问题，能够接受别人对我的批评和建议。

## 4、优缺点分析

优点：做事认真仔细，关心他人，有恒心，人品端正，有上进心

缺点：骄傲自满，信誓旦旦，过于关心他人

## (二)职业分析阶段

### 1、职业生涯规划的重要性

在跟老师学习了职业规划之后，才认识到职业规划的重要性，职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。职业生涯规划可以发掘自我的潜能，增强个人的实力；职业生涯规划还可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会；职业生涯规划更能提升应对竞争的能力。

### 2、家庭环境分析

我是来自农村的一个男孩，父母都在县城里做成生意，由于我家有三姐弟，我是小的一个，姐和哥都已经大学毕业了，家里虽然不富裕，但是一家人过得很开心。家里人都很支持我，希望在我大学毕业后能够考取研究生，但是我想毕业后找工作，了解一下到底自己喜欢什么。

### 3、学校环境分析

读初中的时候，自己就独立生活，没有人在身边管我，还有当时周围的环境不好，就整天跟着朋友、同学混，打架，赌博等等。但是后来清楚这样下去将会没有出路，所以在初三好好学习才考上了高中，进入高中后就变得低调了，不想和以前的那些混混接触，三年的高中生活使得我想变了一个人似的。变得那么的自以为是，心高气傲的，然后考上了大学。但是进入大学却十分的迷茫，不知道到底以后做什么，自己喜欢什么？

### 4、社会环境分析

我的家乡在贵州，它是一个十分贫穷落后的地方，各方面都比不上东部沿海地方。这里需要建设，需要大量的大学生，并且给我们提供了很好的自由发展的机会，但是还是不想回家乡工作，那里太落后了。

## (三)目标确定阶段

### 1、短期的职业目标(2010-2015 年)

毕业之后，找份与自己专业相关的工作，获我自己喜欢的职业，跟同事，老板学习经验，虚心的向他们学习。对工作认真，多学习点。通过五年的学习，有点资本完成我的短期目标。

### 2、中期的职业目标(2015-2025)

在有了稳定的工作，有了一些经验之后，并且在这几年有了一些积蓄，于是我想独立出来创业，开自己的公司，自己当老板。通过十年的努力，把自己公司的业务做大，将公司做强。

### 3、长期的职业目标(2025 --)

自己成为老板之后，会不断的学习新的知识，使自己更加的充实，用科学的管理方法来管理自己的公司，更别人多加交流，将公司做得



更好。

#### (四)职业计划实施

##### 1、教育为先

“学无止境，”“活到老，学到老”等。在现在的社会，竞争太残酷了，没有知识是不行的，我们必须不断学习，充实自己，让自己做一个对社会有用的人。过英语四级和六级，加强专业和非专业的学习。

##### 2、虚心向别人取经

在学校期间，经常和老师、同学多交流、讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识。在暑假的时候参加实习，更加的了解工作和社会，并向他们学习。

毕业之后，步入社会，我们的经验毕竟很少，要向人家学习。经常与上司和同事沟通，加深了解，搞一些活动，增加友谊。

##### 3、实践锻炼

在学校的期间，多参加一些社会工作，通过这些活动，可以增加自己的胆量，和口头表达能力。还能结交到很多朋友，为今后打下基础。

在学校期间多参加一些有关职业方面的讲座和培训，让自己对职业有更深入的了解和认识，为自己选择一个自己喜欢的职业做好准备。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。我要有充分的时间锻炼身体。俗话说：“身体是革命的本钱”。身体不好，什么也干不成。

还有在平时要注重自己的言行，不要让自己的言行损害了自己的形象，好的言行是个人的精神面貌和个人素质的修养的体现。在假期做一些兼职，提高自己的社会经验，学会与人相处之道。

#### 大学的职业生涯规划书 3

##### 前言：

转眼间，我已经在我的生命历程中走过了二十载，但我到底是个怎么样的人呢，我适合做点什么呢，我的未来会是怎么样的呢？以往我从来细想过这些问题，只是每天很机械地在重复着做些以为该做的

事情，对未来也相对迷茫。但这一次管理学作业——人生规划，给了我一次唤醒自我的机会，一次深刻认识自我的机会，让我意识到机会总是留给有准备的人的，所以我们要时刻准备着，对自己有个清醒的认识，为自己的未来做一个规划。但鉴于本人能力和眼光有限，此文主要对本人大学四年本科阶段以职业为目标导向进行规划。

## 一、自我分析

1、性格方面：外向开朗，为人坦率，对人和善，乐于助人；爱开玩笑，遇事乐观，有责任心，做事也有毅力，只要认准的事情我一定能够坚持到底，一定要把事情做得完美，并且一向对自己高标准要求。但是缺点也较为明显，缺乏耐心，不够细心，且有时候太追求完美，太过感性，不懂得控制自己的情绪；遇事不够沉稳；眼光有时短窄，从而造成有时心怀放不开。

2、兴趣方面：喜欢流行音乐，喜欢体育，喜欢去关注世界动态、周边动态。

3、能力方面：因为生活中喜欢与人交流，并且在学生会工作过一年，有了较强的与人交流和合作的能力。我是理工科学生，有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力；从小就能够独立生活，但由于从小到大没碰到太大的挫折，所以承受挫折的能力不够。

## 二、专业就业方向及前景分析

我现在所学的是计算机专业，我自己也比较喜欢这个专业，所以以后仍然想从事这个方向。虽然受金融危机的影响，但计算机专业还是具有着良好的就业前景。选择计算机专业，在就业方面有三大特点：一是就业空间大，二是就业高工资，三是高就业。

IT 产业成为接收计算机专业毕业生的生力军。IT 人才是我国四大紧缺性人才之一。未来十年，我国电子商务人才、游戏开发人才、移动通信人才、IC 技术人才、信息安全人才严重短缺。我国软件人才总量不足，结构也不合理，软件测试专业人员缺口高达 20 万，嵌入式软件工程师每年的缺口为 15 万左右。随着软件外包业的蓬勃发展，日、韩等小语种软件工程师十分紧缺，仅对日软件开发的人才缺口就达 30 万以上。

总之，IT行业还是具有良好的就业前景。

### 三、理想职业

我的职业目标是网络工程师，下面将是对这个职业的详细分析。

#### 网络工程师

##### 1)、选择路径

根据现在的社会工作就业环境，如果要最后有个理想的网络工程师的职位，我选择读完本科后直接工作。

##### 2)、选择理由

内部环境因素优势因素（S）弱势因素（W）

- 1.对计算机专业热爱，尤其是网络方向；
  - 2.大三的专业方向将选择网络方向；
  - 3.学习新知识和逻辑思维能力强；
  - 4.合作交流和责任心较强；
  - 5.开发实践能力锻炼中渐成。
- 1.耐心和细心不够；
  - 2.遇事过于感性，不稳定；
  - 3.未曾实践，经验不足

外部环境因素机会因素（O）威胁因素（T）

- 1.现在社会还是需要大批的计算机高级人才尤其是网络发展，国内发展形势一片大好；
  - 2.所读专业为省名牌专业，在外有较好的社会声誉
- 1.社会关系简单，人际关系网薄弱
  - 2.市场逐渐趋于饱和，大量需要的只是真正高技术的IT人才。

SWOT 总结：网络开发能力可以锻炼而逐渐变强，兴趣将成为我的导师。另外需要注意“情商”的发展，健全的心智是事业发展的基础。市场逐渐面向高端人才和社会人际关系的发展将成为我突破的重点。

### 四、未来大学三年规划

提到未来三年的职业规划那就是本科阶段的计划，初步想了下我的本科阶段大致有这些计划：

- 1、课程学习目标：认真学习各科科目，掌握基础知识，夯实理论

基础，精学专业知识，英语过四六级！为自己的就业增加砝码。及时与老师沟通，多听取老师的意见与建议！学习注重效率，今日事尽量今日毕！

2、专业学习目标：专业基础知识要牢固掌握，专业技术知识要熟练掌握，能够灵活运用专业技术，理论联系实际！

实现该目标的措施：认真学习专业知识，在熟练掌握的基础上刻苦钻研，多读一些关于世界前沿科技创新期刊、多读一些有兴趣的专业知识刊物，开拓视野！

3、社会实践志愿服务目标：培养强烈的社会责任感，有强烈的服务社会奉献社会的意识！

实现该目标的措施：积极参加学校及校志愿者协会组织的公益活动，从身边小事做起！

4、体能目标：有一个健康强壮的体魄，能够承担一定程度的体力劳动！

实现该目标的措施：每周抽出一定时间进行体育锻炼，比如打羽毛球，跑步等等。

5、培养自己的课外兴趣，特别在笛箫声乐这方面可以多培养，争取使之成为自己的一门特长，同时帮助自己陶冶性情，调节心情。

6、交际目标：见到别人能主动打招呼，在公共场合说话不再紧张，能处理好人际关系。

实现该目标的措施：见到同学职业规划如何写和老师主动打招呼，多参加演讲类的集体活动。

7、政治思想和道德素养目标：在今后的社会生活中能够客观全面地处理事情，树立正确的世界观，人生观和价值观，加强自我的法律道德意识，学会用法律手段维护自己和他人的合法权利，尊重老师和同学，孝敬长辈和父母，为社会奉献一份爱心！

实现该目标的措施：积极认真学习科学文化知识，认真学习马克思主义哲学理论和法律基础知识，从身边的小事做起，帮助他人，关爱同学和朋友！

8、学会做人的道理

在今后的大学生活中，清楚地认识自己，客观全面的评价自己，学习他人的优点，逐步改善自己的缺点，在待人处世之中不断完善自己，反省自己，从而树立正确的人生观和价值观，积极适应社会，有自己处理事情的原则。

在大学生活中，寻找一些有正义感和爱心的好朋友，并主动去交往，真诚待友，不为一些小事而斤斤计较，团结友爱职业规划书互助，互相批评和赞扬，以宽容的态度对待朋友间的事，从而建立深厚友谊，扩大自己的朋友圈。

9、争取参加老师的科研项目，培养科研素养（开发能力、合作能力），藉此机会提高自身项目开发的技术，争取在大四上半个学年能把技术“打实”；

10、在大四下半个学年计划做一份真正意义上的与专业有关的实习，最好是去与专业有关的研发公司；

结语：

我始终相信机会是留给有准备的人的，做什么事情之前一定要有个准备，必须时刻都准备着。所以早早的去制定自己的职业计划这是非常有必要的。而去做职业计划就必须了解自我、从事的行业等情况。我现在是一名计算机专业大二的学生了，但在此次作业之前对自我对未来想得很少。如今我也快走至大学的半程了，而最终我是要走出校门，加入社会进行工作，所以我必须早早地就想好我应该去干什么，让我对以后的就业方向有了一个更加清晰的了解，从而朝着目标更加高效地区实现，避免走弯路。感谢老师给了我们这次认识自己认识未来的机会。

大学的职业生涯规划书 4

作为一名大一新生，初来大学这种宽松的管制，让我觉得有些轻松又有些迷茫。一眨眼这学期就已经走过了一半，而我还迷茫的行走着，这种迷茫感让我觉得是时候规划自己了，而这次职业生涯规划大赛就是一次机会，我觉得我应当勇于把握，而不是让它悄悄溜过。

作为新时代的大专生，对现在的社会环境，政治环境以及就业形式应当有所认识和了解。对自己的性格能力，职业规划有清晰的认识，

才能更好的适应这个竞争愈发激烈的社会，更好的为社会做出自己的贡献，更好的实现自己的人生价值。

## 一、自我分析

### 1、个人特质

性格中的优势：

外向，有交际能力，和善，不易与人发生争吵，有较强的与人合作与社会适应能力。做事比较严谨，有自己的主见，在工作中较为积极，敢于挑战有难度的事情，不会被小事吓退。

自然有优势也有劣势，性格中的劣势：

不是十分紧急的事往往喜欢最后去做，过于完美主义，往往会因为一些不完美的小细节而走过多弯路，固执，不是自己认为错误的东西会坚守自己的观点，显得有些倔强，只有当有事实证明我的观点错误时我才会去改变自己的观点。

我认为我能适应各种不同类型的工作，而不是局限于部分工作，我相信自己有能力也有信心完成各类不同的工作来证明自己的能力与价值。在我的职业规划中也不会给予过多条条框框来限制自己。

### 2、解决或改变性格中的劣势

想要成功，发挥性格优势是必不可少的，但同时也应当扬长避短，起码不能让性格中的劣势成为自己成功路上的绊脚石。要注意回避自己的劣势和不足。

我认为：应当做事紧凑点，不要将事情拖到后面在做，当天的事情当天完成，也好应对后面几天有其他事的突发情况。在表达自己观点时应多多注意他人的表现，仔细参考他人意见，过于坚守意见也可能引起他人的不满，同时遇到过大压力时应有好的宣泄方法，不能憋在心底。应当继续保持自己的竞争心和对成功的追求，没有竞争与追求就没有动力。制定合理的短期目标，中期目标以及长期目标，督促自己不断向目标前进，有阶段性的提升。

### 3、职业价值观

我的职业价值观测试报告中显示，我最重视成就感、管理、人际关系。我认为还是比较准确的，在我的性格中，我希望别人给予我肯

定，与对我的认同，我希望自己在别人心中是有重要地位的，而我也比较喜欢认识不同的人来拓展自己的人脉关系，我相信“多个朋友多条路，少个朋友多堵墙”这句话。

其中显示我较忽略美感、舒适、新意。对于美感、舒适的环境我没有过多的要求，可能我的艺术细胞比较不活跃吧，我不认为环境会影响我的工作效率与安排。

#### 4、自我分析小结

在写这份规划书时，我做了很多准备，测试了自己的职业价值观等等，心里感觉很放松，很喜欢这种静静做事的感觉，同时也在在这个过程中对自己的性格有了新的认识，也有了很多对未来的感想，希望能向着我所追求的那样走下去，起码将来的我不会后悔当初没有追求，不管这个追求是否正确，但我相信，青春无悔。

### 二、职业分析

#### 1、家庭环境分析

我父母在天津做生意，所以我小的时候几乎是在天津长大的，在初二读完后才回到自己的故乡温州读初三。所以可以说我是南北合璧，既有南方人的精打细算和经商头脑，又有北方汉子的豪爽不拘小节。

我小的时候父亲对我管教比较宽松，而母亲则比较严厉。现在回想起来，我非常感谢我的父母，因为过于溺爱会导致孩子任性而且内心脆弱，而过于严厉则会导致孩子心理阴暗孤僻不驯，如果父母同样严厉或者同样溺爱都不会有现在这么积极乐观的我。所以我对我的童年很满意。

在初三之后，父母由于工作原因不能陪我回来读书，所以初二之后很多事情我都要学会自立，在后面的这几年生活中我改变了很多也学会了很多，以前的我内向，但是生活让我学会了外向与交际，对于父母的依赖也渐渐降低，从一个依赖父母的孩子转变为一个拥有自理能力不用父母操心的孩子。之后很多选择都是我自己决定，也培养了我的主见，在高中同学让父母选择大学的时候，我就自己通过各种渠道去了解，来决定未来的第一步。

如果当时父母陪我回来读书照顾我的话，我可能很久也不会学会

自己照顾自己，还会是那个依赖父母的孩子。虽然父母不在身边，有时让我觉得少了些关爱，但是我并不后悔，因为如果没有这些我也学不会自立，而且我也能感受到放我一个人回去读书父母的不舍。父母对我的各种爱好也是百分百的支持，从不拘束我只能这样或那样，他们愿意放心大胆的让我走出一条自己的道路，在这里感谢我的父母对我关心以及培养。

## 2、学校环境分析

在天津读的中学比较普通，而转回老家温州瑞安后，我父母帮我进了当时瑞安最好的初中，安阳实验中学，在这里我认识到了很多同学和朋友，老师对我也非常好，学校的教育环境也很棒，也是我第一次知道学校还有住校这种事，就是在那里，我开始了我的自立生活。后来考上了一所普高，遇到的老师对我也都不错。我的大学——温州职业技术学院是一所“国家示范性高等职业院校”，于1999年经教育部批准创办的全日制高职院校，由浙江省教育厅领导管理，温州市人民政府主办。现为国家示范性高职建设院校、全国职业教育先进单位、全国高职高专人才培养工作水平评估优秀学校、浙江省高职教育研究会理事长单位。

我所在的系——电气电子工程系，我非常开心，也非常荣幸自己是温职院电气系的一员，能加入这个大家庭是我正确的选择。现在我所在的部门是招就服务部，非常感谢部门中学长学姐们对我的帮助，他们教会了我很多，也是我三年大学路上的第一盏明灯，帮助我照亮方向，让我一步步从迷茫走向清晰。不得不说，大学中，很多学长学姐给的经验是宝贵的，是他们经历艰辛和汗水总结出来的，他们的帮助并不比老师给你的少，亦师亦友是对学长学姐们最确切的形容。

## 2、社会环境分析

当前社会，是一个“快”时代，各种竞争比比皆是，慢下来是没有人会等你的。尤其是在中国这个人口众多的国家，竞争也显得比其他国家更加激烈，所以作为当代

大学生，我们应积极适应社会需求，学会“快”时代的激烈角逐。

随着社会发展，大学生也是越来越多，没有过硬的技术是很难崭



露头角的。新时代有新产业，也就更需要人才，而汽车电子专业也是顺应社会需求和趋势所产生的，这几年汽电市场与人才需求也是逐年增高，在发达城市，新的汽车销售中心也是如雨后春笋一般冒出。

### 3、职业环境分析

近年来，中国汽车产业发展迅猛，汽车年产量均处于全球首位。中国巨大的市场潜力吸引了全球众多知名汽车厂商的目光，这些企业纷纷来华投资。凭借这些跨国企业提供的技术、硬件，以及产能上的保障，中国在短短几年时间内成为全球知名的汽车生产国。快速发展的汽车产业为汽车电子产品提供了广阔的应用市场，中国汽车电子市场随着中国汽车产业一起进入快速发展时期。目前中国汽车电子产业取得了跨越式的发展，已经初具规模。其中，车载信息系统成了汽车电子市场增长的引擎，也是今后的热点。此外，随着消费者对安全性的关注日益提高，EPS、TPMS、雷达测距等一系列安全技术得到广泛的应用。

在这种飞速发展的前景下，技术人才也显得更加珍贵，温职院也顺应社会需求，着重培养技术性人才，也缓解了国家缺乏专业技术人员的现状。

### 三、职业定位

职业定位并没有被很多人重视，但是重视职业定位与提高国家综合国力，积累资源息息相关。

世界上找不到两片完全相同的树叶，更找不到完全相同的两个人，每个人的一生都要有自己的特色，这个世界上你是唯一的。每个人都要进行合理的、到位的、准确的定位，如果定位错误是对人生最大的浪费。

我的专业是汽车电子技术，主要可以从事以下几个职业，

- 1、汽车 4S 店的销售顾问以及经理等。
- 2、服务顾问，主要是负责维修接待。
- 3、技术人员，一线员工。
- 4、查勘定损。

我个人对于以上的几个都比较感兴趣，销售顾问和服务顾问可以

锻炼口才，技术员等职位可是锻炼专业能力。我会在以后实习期间寻找最适合自己的职位，来看看我对哪方面会比较有所成就。

#### 四、计划实施

#### 五、评估调整

##### 1、评估内容

大方向以计划要求为准，小方向可自我调整，灵活变通，最终以达到标准为目的。严格要求自己实施以上所规划的内容，把握自我，向着成功道路一步步前行。

我相信“天生我材必有用”这句话，不用怀疑自己，向着梦想前行吧！

##### 2、评估时间

20XX 年~20xx 年（大学三年+毕业后十年）

#### 大学的职业生涯规划书 5

职业生涯对每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命。作为大学生的我，应该知道为自己拟定一份职业生涯规划，把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归，为了高效的利用时间，实现自己的人生价值，特作以下个人职业生涯规划：

##### （一）、未来职业生涯规划：

以后要想找到适合自己的工作就要做到以下几点：

一是认真学习专业课，每门专业课都要争取考高分，力争努力在学习的机会。

二是积极和老师探讨一些感兴趣的专业知识。三是积极撰写专业论文，积极参与课外活动，并在一些竞赛中获奖。

##### （二）、如果自己创业那就要做以下几点：

一是积极参加社会实践活动，利用课余时间到企业做兼职，或者去打工，熟悉了解企业的日常运作和管理，增加感性认识。

二是尝试创业实践，在校期间可以尝试摆地摊、推销产品，或者开一家小店，自己创业，及早体验创业的酸甜苦辣，积极参加大学生

创业计划大赛，从宏观上、理论上为运作大企业搭建知识框架。

三是广泛积累人脉，与学校老师、企业老总、同学好友保持良好关系。学校老师特别是有较多科研项目的老师，其科研成果可以经自己包装上市；学校一般都会聘请一些著名企业的老总到学校做兼职教授或者做演讲，要努力抓住机会，学习他们的经营理念，最好能与之建立起较好的友情；此外，还可以是自己以后创业的伙伴和经营的战友。

（三）、我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现，我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

（四）、本人对于职业生涯规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、我作为一个学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

大学的职业生涯规划书 6

一：前言

随着就业形势的日趋严峻和企业对员工的要求日益严格，在我正式踏入工作岗位之前，做一份有效的职业生涯规划是十分必要的！机

会只会青睐有准备的人，时间只会为掌握它的人服务。哈佛大学的爱德华·班菲德博士对美国社会进步动力的研究发现，那些成功的人往往都是有长期时间观念的人。他们在做每天、每周、每月活动规划时，都会用长期的观点去考量。他们会规划五年、十年，甚至二十年的未来计划，而那些成功的人往往是那些规划好自己的职业发展道路的人。做好一份职业规划，这可能会影响未来的生活！

## 二、自我分析

我是 cnrencai，今年 20 岁，我是一个喜欢音乐喜欢运动的开朗男生，我的专业是电气自动化专业，我的求职意向是工厂电气设备的操作与维修。

我的适应能力是比较强的，这使我可以很快的适应工厂的生活。我认为自己的最大优势是自己的责任心，因为这一点在我以前的暑假打工时得到了很多领导的认可。同时动手能力也是我们技校生由于其他院校毕业生的一大优势！当然我的劣势也很多，比如我的英语才停留在 pet3 我知道新世纪的人才英语是十分重要的这就需要我加强学习！我比较喜欢临时抱佛脚，这是我的致命的缺点！

## 三、社会环境分析

我所学的是电气自动化专业，主要包括以下几个方面：plc 可编程控制技术、变频技术、电子 cad、电子技术、电路分析、电机与变压器、工程制图、电力拖动等专业知识。目前就业的渠道主要有：工厂自动控制设备的操作与维修，电子信息产品的设计，通信网络的维护与管理，信息系统集成等。学生毕业后可以从事电子设备和信息系统的设计、应用开发以及技术管理等。比如，做电子工程师，设计开发一些电子、通信器件；做软件工程师，设计开发与硬件相关的各种软件；做项目主管，策划一些大的系统，这对经验、知识要求很高；还可以继续进修成为教师，从事科研工作等，所以我们的前途是一片光明的！

但是要想从事这些工作地需要我们要更深奥的知识，这需要我们今后的不断学习，对于我们刚刚毕业的学生来说压力还是很大的，而且每年从各高等院校毕业的自动化专业人才数不胜数，加之我国现在

还没有脱离世界范围内的经济危机，岗位相对的减少很多，所以对我们来说有利也有弊，所以制作一份有效的职业生涯规划是迫在眉睫的！

#### 四、我的短、中期规划

##### 短期规划：

第一，我要在三个月内将公司的规章制度企业文化牢记于心。

第二，在半年内自己要完全融入企业文化，与老员工处好关系，并努力的提高自己的技术水平，力求尽快转正。

第三，两年内，可以独自担任工厂简单的设备维修，并且为适应社会对全面人才的需要，完成自己英语等级的考试和青科大的自考。

##### 中期规划：

第一，丰富自己的课余生活，用一年的时间完成钢琴的基础学习，但是不能放弃专业知识的学习。

第二，第四年开始着手技师的培训。

第三，第五年力争拿下技师资格证书，并且参与班长的竞选！

#### 五、实施策略与反馈评估

在公司稳定后，每周要参加英语补习班，等英语水平达到应有等级后参加钢琴培训以丰富自己的业余生活。第四年要用自己一切可以利用的时间参加技师培训，工作日下班后向自己的前辈请教，节假日可以到自己的学校参加培训班。

时刻把自己的现状与规划表进行对比，找差距与不足，力求速度绝对不落后于规划表，如有差距应适当减少休息时间，以免少壮不努力，老大徒伤悲！

俗话说：“计划赶不上变化。”是的，影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以预测的，而有的变化因素难以预测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。其修订的内容包括：职业的重新选择；职业生涯路线的选择；人生目标的修正；实施措施与计划的变更等等。

#### 六、总结

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。其实，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！规划自我，放飞梦想！

## 大学的职业生涯规划书 7

### 第一章：认识自我

#### 1.职业兴趣

我是一个相对来说不是很外向的男孩，因而我不是很喜欢过于外向的工作，所以，我喜欢比较稳定的工作，具体的讲，我最喜欢最想做的是一名医师，当然，根据自己的专业，我想我也会尝试一些适合于我自己其他方面的工作，总而言之，我会根据自己的爱好，特长，专业以及以后自己的发展方向与生活经历来选择自己的道路

#### 2.职业价值观

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名人民教师来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做要手头工作，知足常乐。

#### 3.性格特征

如前面所说，我是一个相对来说比较生，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，尤其是在陌生的长辈面前，我一般是不会有太多的话语的，但并不是说我喜欢一个人独处，我喜欢的与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我的事情，其实我自己也是蛮与他人谈的来的，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么，对我而言，根据个人兴趣，爱好以及专业，我觉得我适合有关会计与语言研究方面的工作

#### 4. 胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说具有亲和力，这也是我在最大优势吧，加之自己的专业优势，做一名会计师，我能很好利用自己的发展自己，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。其次，我个人的业余爱好也很广泛，除了正常工作外，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

#### 5. 自我分析小节

根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的工作，对自己的职业生涯做出合理的规划，可以让自己更加快脚步走向自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

### 第二章：环境分析

#### 1. 家庭环境

我家住在小山村里，都是农民，为了生计爸爸不得不在外打工，妈妈则大部分留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况不是很好，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

#### 2. 学校环境

说实话，我所就读的是一所普通专科院校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，但是，作为当代一名大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习的平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在时实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

b、大学三年具体规划：

1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。

2、大二：英语通过基本能力测试。

3、大三：考取会计师资格证，并为升本做准备。

大学的职业生涯规划书 8

一、自我分析

1、我的性格

我觉得自己一个中性性格的人，在熟人面前玩得很开，但在生人交流时不太放得开。我善于观察周围的人与事，留心 and 记得他们重视的人的小细节，关心和体会他们的感受。我的同学说我是个认真负责、有责任心、友善的人。我的朋友说我是个体贴人、替别人着想，但太依赖朋友了，有时缺少主见。我的家人说我是个懂事、听话的好孩子

2、个人特长

爱好跑步，有积极向上的态度，有较强的团队协作能力，

3、兴趣爱好

跑步、羽毛球、聊天、看书、独自待着。

4、我的价值观

虽然我无法像伟人一样为国家作出那么大的贡献，但我会尽我微薄之力做好自己，保持良好的心态，朝着自己的目标去奋斗，遇到困难挫折永不气馁，励志做一只打不死的小强。勇于冒险，做好吃苦



的准备。在以后的道路上奋斗、拼搏、屡战不怕，相信自己

#### 5、我的能力

对于一个刚到大学的大学生，说到能力，一定是十分的缺少。目前，我们来到这里才一个学期，我学到了一些浅薄的专业知识，成绩较好。面对以后的日子，首先，认真地努力地学好自己的专业知识；其次，与人交流，扩充在自己的人脉；最后，锻炼一下自己的实践能力，积累自己的工作经验。

#### 6、我的学业情况

我毕业于博文中学，现在就读于江西环境工程职业学院。以后出去后，我也会继续学习，因为学无止境。

#### 7、我的优势

我曾经让我的两个以前很要好的，但现在关系很僵的朋友，重修旧好，甚至现在的关系比以前更好。通过这件事，我学到了，朋友之间没有过不去的坎，也许只是个误会罢了，不管和谁一起，更多的是沟通。

#### 8、我的劣势

现在身为学委的我，我觉得管理班级，现在的我存在一些问题，缺少的是那种威信，管理方面也欠缺。

### 二、外部环境影响与他人期望

#### 1、影响

##### (1) 人的影响

a、在我外公身上学到了我很多，他用他的行动告诉我，要做就做到最好，遇事不要退缩，相信自己一定能做到，是我的启蒙老师

b、在我爸身上同样学到了，他的为人处事方法，告诉了我很多

c、我高中数学老师的话告诉我，错了就错，不用找那么多借口

##### (2)、学校的影响

a、学校：给了我们锻炼的平台和就业平台

b、学院：给我们学习的平台，也给了我们锻炼的平台，让我们学到了很多，知道了目标的重要性

c、专业：让我了解了更多的`专业知识，了解了以前没有有的知识。

d、班上：让我知道了团结、融洽的重要性。

e、寝室：沟通的重要性

## 大学的职业生涯规划书 9

现今社会，人们越来越重视自我的发展完善和实现，这就客观的要求我们对自己的未来做出一个全方位的统筹规划，也可以说就是职业生涯规划。它是我们职业选择乃至一生的计划，对于我们是至关重要的，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，为我们的未来奠定了良好的基础，它成为动力的源泉，鼓励自我不断奋进，追求更高的目标，给我们提供了指导，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，为我们提供丰富的空间和战士自己的平台，保证我们将来能够成为对社会有用的优秀人才。

### 一、个人资料

姓名：xx；

性别：女；

出生年月：20xx 年 1 月；

性格：外向；

学历：大学本科一年级；

专业：自动化；

座右铭：思想有多远，我就能走出多远。

### 二、自我盘点

#### 1、兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、体育、画画。

心中偶像：xxx。

喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》。

喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《水手》、《我的未来不是梦》。

#### 2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的

财富。

### 3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

### 4、优点盘点：

乐观，开朗，而且，我口齿伶俐，胆大，有一股不服输的屈气。

### 5、缺点盘点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

## 三、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

## 四、社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：（将要从事的职业行业的环境。）

## 五、角色建议

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力，聪明。

## 六、职业生涯规划

### 1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的學習规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力

提高自己各方面的能力。

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用 2 级考试；熟悉掌握专业课知识。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。

## 2、求职计划

(1) 学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2) 公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3) 对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4) 一定要在大四之前把简历制好，留下更多的的时间来找工作。

(5) 要时刻关注招聘信息，积极参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

## 七、结束语

任何目标，只说不做到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。

大学的职业生涯规划书 10

奋斗赋予生命的动力，拼搏定义人生的内涵。在高中三年的奔跑过程中，我们咬牙切齿，卯足了劲，昏天黑日，埋在漫无边际的试卷当中。而当迈入大学的门槛后，曾经的那些豪言壮语、昔日的伟岸抱负似乎日趋模糊。人生容不得我们肆意地消磨如此短暂的青春，古语有云：“凡事预则立，不预则废。”人生需要定位，欲使那些美好的预言成为现实，职业规划将是开篇之笔。

## 一、认识自我

### 1、【自我分析】

我个性温和，待人真诚友善，善于倾听，乐于与他人分享，平日里主动热心，诚实守信，遇事认真踏实，有很强的责任心，会争取自己最大努力完成任务。面对错误，勇于承担，及时更正，并能总结经验。个人崇尚创新、多彩的生活方式。但是在信心方面有所欠缺，对人对事较强的敏感力形成了多愁善感的性格，给人留下了易情绪化的印象。

### 2、【职业兴趣】

我是一个比较腼腆内向的女孩，对于工作，希望能拥有一个稳定的工作，而医学无疑是一个不错的选择。我欣赏白衣天使无私奉献的精神，羡慕他们能够探索人类如此奥秘的生物体，我以作为一名医学生而感到荣幸，也为将来成为一名医务工作者而感到自豪。当然，根据专业，我也会选择其他相关的行业进行尝试，为自己的今后的发展方向提供更多的参考。

### 3、【胜任能力】

在校学生会任职期间，通过各种活动，培养了良好的人际沟通能力，积累了一定的处事经验，拥有一定的组织基础和创新能力。在具备扎实的专业基础知识上，能较快适应新环境，积极与他人合作，培养团队默契。除此之外，我个人的业余爱好也较为广泛，相信广泛的业余爱好也会为自己的工作添姿增彩。

## 二、职业生涯条件分析

### 1、【家庭环境分析】

从家庭来说，其一，长辈们希望我能够从事稳定的工作，而医学是永远不会消失的行业；其二，学医能够帮助他们提高健康方面的意识，改变不健康的生活方式。

### 2、【学校环境分析】

我所在的 xx 城 xx 职业技术学院至今已有 70 年的历史，学院环境优良，教学设施先进，实训基地优越，满足了各专业学生的需求。学院认真贯彻“质量立校，项目立业，诚信立身”的办学思想，践行“行方智圆”的校训，弘扬“诚、爱、美、洁、精”的校风。我为身在这样的学习环境中而感到幸运。

### 3、【社会环境分析】

随着人民生活水平的提高，国家医保制度的完善和对残疾人事业不断加大投入，患者日益重视治疗后的恢复情况，越来越多地需要专业康复人才，才虽然康复事业从 80 年代进入中国，但中国目前康复人才极为紧缺，供不应求，康复专业将在较长一段时间内成为热门专业，其就业前景广阔，前途光明。

## 三、职业定位

### 1、【具备基本素质】

- a、掌握医学专业知识，具备扎实的基本功。
- b、冷静、稳重的处事能力，面对紧急情况不慌乱。
- c、具有良好的伦理、道德素养。
- d、拥有一颗慈悲之心，与患者及其家属相处融洽，保持良好的一环关系。

### 2、【我的职业定位】

根据本人的性格特征，认真负责，细心随和，希望能够从事本专业的工作，进入理想的医院工作。在工作空挡可以去当地卫生学校从教，传授医学知识。

### 3、【本人目前存在差距】

a、在大一第一学期，基础知识的根基建造成得不是很牢固，距离自己的。

b、目标甚远。

c、英语水平有待提高。

d、学习生活管理分配不是很得当，自觉性需要增强。

e、对自己升本工作还未做好准备。

f、动手能力也不是很好。

### (2) 【缩小差距的方法】

a、努力学习，做到每天学习的新知识能及时巩固，阶段性地对知识进。

b、行总结归纳。

c、对于英语学习平时多听，多看，多记，为四级备战。

d、主动了解相关专业信息，关注社会动态。

e、抓住实践机会，提高自己动手能力。

## 四、具体执行计划

短期计划：

大一：

1、通过国家英语四级考试（有能力向六级进发）。

2、获得计算机二级等级证书。

3、参加各活动取得荣誉。

4、获得奖学金。

5、假期巩固书法。

大二：

1、拿到推拿按摩师证书。

2、教师资格证。

3、通过专业资格考试。

大三：

假期去医院见习，一面巩固在校学习的知识，一面在临床锻炼实际能力。

中期计划：

- 1、在三甲医院从事康复工作。
- 2、熟悉工作环境和行业特点。
- 3、积累工作经验，完成本职工作。
- 4、锻炼人际交往能力及领导能力。

长期计划：

- 1、完成本科学历。
- 2、从事本职工作同时去学校任教。
- 3、获得职称。

五、评估调整

优秀的毕业→三甲医院工作→升本→考研→职称→成为有资历的专科医师。

职业规划中得每一步都是让我走向最终目标的关键，职业生涯是个动态的过程，如果在实践过程中有不适合的目标，那么就需要在调整每一阶段小目标的基础上适时调整最终目标的选择。

六、结束语

人生犹如一具雕塑，需要我们精心镌刻，挫折与磨难往往会让我勾勒出更加精细的线条。星罗棋布的天空总有一颗是属于我们自己的星，不要迷恋于安逸的生活，行动起来，奔向明天，清尘的第一抹阳光终会照亮我们灿烂的脸庞！

大学的职业生涯规划书 11

我正式踏入了大学的校门，开始了我曾梦寐以求的大学生活。

人活着不应该庸庸碌碌，要有理想，有勇气，有追求梦想的毅力与恒心。大学是人生中最灿烂美好的年华。为了不虚度光阴，为了不使以后自己为这四年的碌碌无为而后悔，为了不让自己被现在这安逸的生活冲昏了头脑，所以，我决定，以冷静的头脑，高度的热情，为这四年的生活做一个全面的规划。



## 第一章：试探中的大一

目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。

所谓“工欲善其事，必先利其器”、“适莽苍者，三餐而返，腹犹裹然，适百里者，宿舂粮，适千里者，三月聚粮”。首先，脚踏实地地学习基础课程是必须的，大二的学习是大学四年的基础，要有坚实的基础，才能使得大学的学习变得相对轻松。大一只是又一段人生的开始，在这里，我将为我的未来奠下基土，努力学好专业课，勤奋探出人生路。只为着一个亘古不变的真理：永远都只有根基稳固的大厦才能在风雨中坚挺依旧。

同时要 and 师哥师姐们进行交流，询问就业情况，大学不同于中学，只知闷头苦读是不行的，你要学会交际；当然积极参加学校活动，增加交流技巧也是必须的。

大一应当有最充裕的课余时间，是提升自我各项能力的最佳时期，所以不要在空闲的时候无所事事，去尝试，去探索。

## 第二章：定向中的大二

目标：提高基本素质。

在这一年里，既要稳抓基础，又要做好由基础课向专业课过渡的准备，并要把一些重要的高年级课程逐一浏览，以便向大三平稳过渡。大二里有两次重要的考试：英语四级和计算机等级考试。在这段时期，我们要做的就是通过获取这两张科目认证证明来充实和丰富自己的生活。

在这个时期，我们也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。

大二是充足的（如果我们能安排妥当），然而，有一点是很值得注意的，那就是在适当的时刻学会放弃一些次要的东西。“如果你企图无所不知，那你将一无所知。”一位哲人如是说。是的，生命的小

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/848056073107006143>