

# 2023年简述大学生涯规划 大学生涯规划(大全9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 简述大学生涯规划篇一

尽管每个人的生涯规划有其独特性，在对生涯的规划中，人们大体上是从“自己的特质”、“教育与职业资料”、“自己与环境的关系”三个方面来进行着自己生涯目标的规划。就发展历程的观点而言，大学生正处于生涯探索期和生涯建立期的关键阶段，面临着许多关乎未来发展的重大抉择，如学业、职业、人生价值、婚姻等。因此，大学生的生涯规划主要是要透过生涯探索的历程，增长生涯认知，并逐渐认清其生涯发展方向，以完成具体的生涯计划和准备。

## 二、大学生的生涯定向

心理学家marcia(1980)从自我认定的角度，依据面对的选择危机和专注定向，将青年的自我认定归纳为四种不同的形态，就生涯认定向角度而言，四种自我认定形态分别为：

- 1、自我定向者(identity achievement-ia),即在经历抉择危机之后，逐渐确定其生涯方向或职业目标。
- 2、提早定向者(foreclosure-f)本身未曾面对抉择危机，但在生涯方向或职业目标上，已接受父母或他人的安排而定型。
- 3、延迟未定者(moratorium-m)面对个人的抉择危机，正在

寻求定向。

4、茫然失措者(identity diffusion-id)面临抉择危机，因生涯方向或职业目标模糊不定，而感到焦虑，甚至逃避抉择。

其中，提早定向者(f)[]在社会的限制和父母的保护之下，面对生涯抉择之际不致产生过高的焦虑，但在从事生涯准备或课程学习方面，能避免听天由命、缺乏学习兴趣和动力的状态；延迟未定者(m)和茫然失措者(id)在面临生涯抉择之际，由于缺乏目标定向，可能会产生焦虑、不安等不良心理，不利于其课程学习和学校适应。

marcia的研究结果说明，生涯确定是青年期主要而关键的发展任务之一；生涯决定的明确与否不但可能阻碍个人长期的发展，更影响其当前的生活调适。

### 三、大学生生涯规划的目标

人生的目的是什么？人生的要求是什么？尽管每个人对此看法不一，但大都在寻求个人需求的满足，以达到安身立命和自我价值的实现。对于大学生而言，进行合理的生涯规划，对其内在需要的满足及其人生价值的实现有着重要意义。当然，大学生在进行生涯规划时，应进行一系列的理性的、系统性地思考，明确自己的生活目标，并采取积极的行动措施去实现目标。

根据大学生的生涯规划模式，大学生的生涯发展目标可归纳为以下十项：

1. 生涯自主与责任意识；
2. 系统性地自我探索；
3. 发展暂定生涯目标；

4. 以暂定生涯目标为主的生涯探索；
5. 收集生涯资料的主动性；
6. 整合个人特质与教育职业的关系；
7. 从环境资源检视暂定生涯目标的可行性；
8. 生涯决策知能；
9. 形成在学期间的短期目标；
10. 增进生涯计划与问题解决能力。

大学生的生涯并不是一个单一的静态事件，而是一系列的动态历程。生涯目标并不是一次成型的，而是不断发展的。随着大学生身心的发展，大学生应不断形成数个暂定的长期生涯目标，以不断探究生涯的意义，并为寻求生涯意义而努力。

## 简述大学生涯规划篇二

### 【实施策略】

加强专业知识学习的同时，考取与职业目标相关的职业资格证书。

增强兼职、实习的职业针对性，积累对应聘有利的职业实践经验。

扩大校内外交际圈，加强与校友、职场人士的交往，提前参加校园招聘会，与用人单位招聘人员进行沟通。

学习求职技巧，学会制作简历、求职信，了解面试技巧和职场礼仪。

如果决定考研，要做好复习准备；如果希望出国，要注意留学资讯和动向，准备toefl□gre考试。

## 简述大学生涯规划篇三

### 第一段：引言（大学生涯规划的重要性）

大学生活是人生中重要的阶段之一，它不仅意味着离家独立，还意味着人生将进入一个更加复杂和具有挑战性的环境。因此，大学生涯规划成为每位大学生必须面对的重要任务。通过规划，大学生能够明确自己的目标、发展自己的能力，并为未来的职业和人生做好准备。

### 第二段：明确目标（找到自己的方向）

在大学生涯规划中，最重要的一步就是明确自己的目标。每个人都应该问自己，我想要成为怎样的人？我想要从事哪个行业？通过这种方式，我们可以明确自己的兴趣和职业发展方向。同时，大学期间还可以通过实习、课外活动和社团参与等方式，了解不同行业的实际情况，从而更好地选择自己的发展方向。

### 第三段：发展能力（广泛学习，培养综合能力）

大学生活是一个多元化的时期，我们应该将自己的目光放宽，并广泛学习各种知识。无论是专业课程还是选修课程，都可以帮助我们培养各种各样的能力。在这个过程中，我们要保持积极主动的学习态度，不断地提高自己的学习成绩，并积极参与各种社会实践活动，锻炼自己的综合能力。只有这样，我们才能在竞争激烈的职场中立于不败之地。

### 第四段：实践锻炼（挑战自己，增强竞争力）

大学生涯不仅仅只是在教室里学习，还应该有更多的实践锻

炼。比如，我们可以在暑假期间找一份实习工作，将所学的理论知识应用到实际工作中，并在实践中不断提升自己的能力。同时，我们还可以积极参加各种比赛和竞赛，向更高的目标挑战自己，不断提高自身的竞争力。通过这种方式，我们可以更好地适应职场的变化，并增加就业机会。

#### 第五段：不断自我提升（终身学习，追求卓越）

大学阶段只是人生中的一个开始，我们应该树立终身学习的观念。通过不断学习，我们可以不断提高自己的能力，并不断适应变化的社会。此外，我们还应该时刻保持求知的心态，积极参加各种培训和继续教育，不断拓展自己的知识面。只有不断追求卓越，我们才能在未来的职业生涯中取得更大的成功。

#### 总结：

大学生涯规划是一个需要花费时间和精力过程，但它对于我们的人生和职业发展至关重要。通过明确自身的目标、培养各种综合能力、积极参与实践锻炼以及追求终身学习等，我们可以更好地适应社会的变化，增强自己的竞争力，并为未来的职业生涯做好充分准备。因此，我们应该充分认识到大学生涯规划的重要性，主动规划自己的求学和发展路径，实现自己的人生目标。

## 简述大学生涯规划篇四

□xx年—20xx年，20岁至30岁）

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方 向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入××著名外资企业，

成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

### 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、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

### 1、行业分析：

本人所在××公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto后商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

### 2、企业分析：

××公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价

值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司xx年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

## 1. 个人分析：

### （1）自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的 interpersonal 沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

### （2）测评结果（略）

## 2. 角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

.....

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1□xx□xx年：

成果目标：通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

2□xx年—xx年：

学历目标：通过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同类同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3□xx年—xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文； 形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力； 与公司决策层有直接流畅的沟通； 具备应付突发事件的心理素质和能力； 有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪25万

## 六. 成功标准

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（特别是收入目标）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。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验； 2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力； 3、快速适应能力欠缺； 4、身体适应能力有差距。 5、社交圈太窄。

### 1. 教育培训方法

(1) 充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□xx年7月以前。

(2) 充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3) 攻读管理学博士学位。时间：五年以内

## 2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

## 3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6—8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

××本人对于职业生涯规划的思路：

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、如果我是学生，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。

## 简述大学生涯规划篇五

### 一、大学毕业后的十年规划(20xx-20xx)

#### 1，方向：

注册会展师

#### 2，终目标：

做的注册会展师，发展所学专业终成为的会展策划师。成为一个的创业家。

#### 1. 角色分析与自我分析

##### (1)角色分析

父亲：社会在日新月异，要不断学习，能力要强，才能稳住脚；

母亲：工作要上进，要有爱心。

老师：聪明、开朗，勇敢，善于与人交往，有上进心、单纯、缺乏社会经验

同学：责任心强，有一股拼劲适合做

##### (2)自我分析

根据自身的了解和大家的评价，发现自己在学习上还存在问题，我会更新自己的知识，接受新事务；但是学习上要细心，

效率要高。在做事情上总是很难做到细心，粗心可是做营销一大忌，因此一定要在今后的学习，生活以及工作中不断改善。

生活上，自己适应能力还不错，主要是因为自己性格开朗，爱说爱笑，善于人交往。这使自己在和人沟通上比较顺畅；乐为集体尽力，职业操守高，所以在工作上可以比较容易打开局面。但爱说也有很多的大忌，人常说：话多言不失。对于做会计工作的人员更是一大忌讳的，因此我会在生活中不断的改变自己这些不好的东西，做一个成功的会展师。

## 二、职业分析

目前市场上市场营销职位竞争异常激烈，特别是普通和高级会展师明显供大于求，但高级会展师人才却千金难觅。在未来10年我国需求的15类人才排行榜中，注册会展师位居靠前。希望我能在青岛大学这段时间里学到应有的知识，并且能够考的会展师的证书，做一个成功的会展师。

## 三、职业规划自我定位

做一名格的会计师

1.20xx-20xx年，拿到毕业文凭，计算机2级证书，会展师资格证书，还有英语四级证书。

4.20xx-2035年，根据市场的需求不断的强化自己，使自己不落在社会之后；

5.20xx-? 在权衡各种因素之后终确定自己工作的公司。

## 四、评估调整

对于未来的生活职业规划肯定要有，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。但是，虽然可能没有成型的职业生涯规划书，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要学好应学的学科，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。

## 简述大学生涯规划篇六

转眼间就要结束大一的生活了，大一的这一年对我来说好像没学到多少东西，收获寥寥无几，倒是参加了不少活动，但是好像也都是在干活。记得刚来我们学校的时候，还是愤愤不已，不服气自己高考因为5分的小分限制而没能进入我梦寐以求的清华大学美术学院。便想快快结束这4年的大学生活，争取能够考上清华的研究生，离开这个可怕的学校。因为在来上大学以前，我很少跟女生在一起，大都和男生一起玩，因为我觉得女生的事比较多。

又加上在刚开学时了解到我们服装设计班只有一个男生，就更加坚定了我的信念。刚开学的一段时间，我还每天早起看英语，但是慢慢的开始对我们学校有了了解，慢慢的也习惯了跟其他同学一样懒散的生活。。。。。。一切都是那么顺其自然的过完了大一的生活。现在的我，对自己的安于现状感到非常不满，想迫切的改变我自己，想有个全新的我。选择这也生涯规划这个课程是因为在我大一上学期还没选课的时候，有个学姐有事让我帮她去上一次课，记得那节课周老师给我们放的《恰同学少年》，还讲了一些处理事情的技巧，当时我非常感兴趣，所以就选择了这门课程。现在通过对职业生涯规划课程的学习，想好好规划一下我今后的生活，也想找回从前那抱有远大理想、不懈努力奋斗的我。

我是一个大一的学生，我的性格还算开朗，待人和蔼，喜欢自己的事情自己做，喜欢打抱不平。我的爱好是爬山，打羽毛球、网球、篮球、排球，看电视，画画，看小说，还喜欢

看大海。自认为人缘还不错。我待人很宽容，通常不会因为小事而斤斤计较，不过要分是谁，不同的'人用不同的方法。狮子座的我喜欢热闹，但是也很享受孤独，认为孤独也是一种享受。喜欢为止的新鲜有趣的事物，喜欢有激情的生活，不愿意被束缚。我从不愿意承认失败，即使承认了，也很气愤，这是个很不好的习惯。不过我做事还是力求完美，要求很高。

我的家庭是普通的工人家庭，还有一个哥哥一个姐姐。我小时候生活在矿区，爸爸是挖煤的矿工，每周回家一次。妈妈也是矿上的工人，不过是个文盲，因为以前姥姥家穷，孩子多，不过只有我妈妈没上过学。矿工的收入不是很多，再加上我们家3个孩子，所以生活一直都很节俭。后来哥哥工作了，只有姐姐和我上学，家里买了套新房，就搬到了城区，我也转了学，妈妈也下岗了，开了个商店，我真的很佩服妈妈，不识字居然能记住所有东西的价位而且商店大都是我妈自己看着。

当时的我学习很好，也很少给家里惹麻烦。所以是最受宠的一个。但是那个中学都是矿工子弟，考高中的很少，大都是考矿上的技校，上完分配个工作，就这点追求，当时的我就随波逐流了，导致第一年没考入重点高中。不过还好，我及时调整了我自己，去了一所重点中学复读了一年，又开始学美术，最终以正榜的成绩考入了重点高中，省了学费，但是是占了我美术成绩考的好，文化课还是很低。上了高中以后，高一的上学期还是莽莽撞撞，不知所措。但是后来受了点刺激，开始发奋图强，到现在为止我都佩服当时的自己：困了就掐自己的大腿，数学题会就是会不会就是不会，问同学题时，不完全理解不罢休，当时我同桌说他学习完全是因为我，怕我问他题时不会就先自己搞懂在教我。

经过不懈的努力，我从班里的倒数进入了班里的前几名，感到很自豪。又加上我的专业基础好，老师开始关注我，说我考清华有希望。到了高三外出学专业，学费很高，只靠爸爸

的死工作是支付不起这一家人的生活，妈妈就想到了老家还有3亩地，以前是免费给我三叔种的，我们老家是大蒜之乡—山东金乡。爸爸也退休了，到了芒种时期爸爸就回家种上田，空闲就回来，收入还不错，够我一年的学费还剩很多粮食。我也很懂事，生活很节俭，每次妈妈给我打钱，我都有种犯罪感。还好我应届专业就过了清华，是我们高中历年来唯一一个应届生专业过清华的，而且名次比往届生都好。学校的领导都开始关注我，帮我开小班，给我补课，给我解决吃饭问题。虽然他们对我很好，但是在我眼里很势利。不过由于高三一年都没学过文化课，我还是没能如愿以偿，考上了景德镇陶瓷学院，但是妈妈闲太远，学校又不怎么好又让我回去复读了。这次学校又给了2万块钱的补助，作为外出学习的费用，但是我的美术考前班不收过清华专业学生的学费，这让我为家里省了不少钱。不过这一年我的心态就没那么好了，但还是过了清华，可惜的是最终还是因为差5分的小分被卡，学校领导又去家里找我家长，让我继续回去复读考清华，但是我已经没有那个精力了，还好我们学校专业考第六，便来到了民大。这是我的一些经历，写跑题了，但是很想说出来，望老师见谅。虽说上了民大，但是对我的服装专业我是完全没有兴趣。现在想多学的知识广一些来丰富我自己，也想为以后做铺垫。我的感情方面没有什么干扰，可以完全将精力放在充实自己身上。我害怕一成不变的枯燥，不愿意置身于平庸的生活，喜欢生活中充满激情。

我一直坚信，只要自己完美和努力，幸福就在前方，更美好的一定在等待着我们！！

## 1、本专业的就业方向：

在教学、科研领域从事研究、开发工作，企事业的服装艺术设计、管理、贸易工作，与服装相关的流行传媒工作。

## 2、就业前景分析

现在国内服装产业发展很快，对于整个国民经济增长有着非常重要的影响力。但是，不容忽视的是，目前整个服装产业正面临着转型期，同国外相比，我国服装产业的品牌影响力还远远不够，远不及欧美国家，如法国、意大利等。但国内也有一些发展不错的品牌，但影响力仍然不足。

在竞争激烈的经济全球化时代中，世界的目光都在关注中国，关键在于中国企业能否在全球竞争中取得优势。从“中国制造”到“中国创造”的进步，其核心问题是中国急需崛起一大批世界级的服装企业和服装设计大师，形成一系列世界名牌，建立起一支能够参与国际竞争的品牌设计师队伍。现在很多国外的设计师都到中国来汲取民族元素，与现代的相结合来发展服装产业。行业领袖和大师阶层和世界名牌的产生，离不开世界级的教育和培训的硕果——即行业专才的成批的出现，而且要具有能够与国际化接轨的中国风格（学习与训练过程融入中国文化）。现在要深挖掘中国设计资源的潜力，将更多的设计师资源集中起来，从新组合优化结构，标准化流程，使其成为中国乃至世界服装界的设计源泉！

以全球化的服饰文化格局的视角，正确的认识我国的传统服饰文化与现代西方服饰文化在中国未来的服装业发展的意义，要不断汲取民族文化，做到民族文化与现代文化相结合，不断创新，创造更多更好的中国服装品牌。还要做的从传统文化、现代时尚文化中吸纳民族元素和时尚元素、并于品牌市场共同构成服装设计专业的需求；以文化创意为设计的根基融合当代西方服饰文化来创新发展我们的服装产业。在面对当今中国服装业依托“服装制造大国”的优、劣之势，以及应中国服装产业发展的需要，还要积极进入自主品牌的创新设计与市场营销，提升产业效益这一服装产业转型升级时期的特点。我相信服装界有很大的发展潜力。

## 1、个人职业选择目前最大的困惑

说实话，目前属于迷茫阶段，对我的服装专业不怎么感兴趣，

但是还可以接受。跟别人说自己喜欢金融专业，可是具体的我又不了解，所以很迷茫。后来我的专业老师说我以后可以干服装行业的营销方面的工作或考研的时候考服装营销专业，这样的话，会比其他同学更好找工作。但是虽然说自己不喜欢服装专业，但是有时候又对服装专业开的一些课程很感兴趣，有时候真的很茫然。

## 2、个人的职业选项

其实自从我选了服装专业以后，我就有个特别的想法。我以前的高中同学，现在有很多也在学服装行业，有服装设计的、有学染织的、有学服装营销的、有学平面设计的还有珠宝设计的。我的想法是我们可以联合起来开一家服装公司。实现一体化构成，如果可以的话，我们还会举办时装展，把时装和首饰相结合，来共同实现我们的理想。

## 3、选择路径

听老师说服装专业如果不想当老师或搞学术方面的工作就没必要考研，作用不大。但是我想继续考研，继续学习，我想在上研期间兼职工作，可以学更多的知识也能锻炼自己。

## 4、选择理由

自我优势：

- (1) 我比较自信而且天生有领导能力；
- (2) 我思想积极，大一上学期就递交了入党申请书，并通过考试；
- (3) 勤奋用功，擅于思考，逻辑分析能力强；
- (4) 个人求职欲望强；

(5) 综合素质较高;

(6) 现在中国时装业人才缺乏, 工作范围广, 有较多的发展机会。

劣势:

(1) 英语水平差;

(2) 对专业不够感兴趣;

(3) 组织协调能力不够;

(4) 性格较急, 容易暴躁。

要想成为一名服装设计师不是一件容易的事, 不仅需要有一定的天赋, 而且更需要懂得学习方法并付出辛勤的努力, 才能学有所成。在设计作品中不能期待一夜就能妙笔成花, 应该老老实实地从模仿他人的设计开始, 要把模仿作为学习的入门起点, 慢慢地再融入自己的设计风格作为服装业中不可或缺的重要角色, 除了要对时尚潮流保持高度的敏感, 更要对数字、价格保持敏感度。要想做个高级的管理人员, 不仅要对市场预测及整个潮流的预测, 这项工作的重点及难点更在于信息捕捉的准确性: 在成本价格谈判的过程中, 是否有控制供应商的能力以及对供应商生产能力的预测与估计, 对突发情况的应变能力。因此, 要不断提高应变协调与组织能力, 沟通与表达能力, 对行业的敏感性, 语言能力 (尤其是外语能力), 为我的职业历程打下牢固的基础。

在今后的生活中, 我要不断提升自身的综合素质, 多参加学校活动, 如社团活动, 学生会活动, 培养多方面兴趣来丰富及充实自己的生活, 要对服装专业保持热度的基础上还要继续加温, 还要通过讲座、市场调研、实习、国内外服装行业赛事等活动, 要求自己心系生活、提高民族文化与时尚文化

以及艺术修养；心系服装设计师的志向提高专业素质修养；心系企业竞争与发展的全局提高心理素质的修养。利用课余时间去别的院系或学校去听有关的课程，多去图书馆看书，可以自学一些感兴趣的专业。

本来认为老师布置的这个作业没用，还很长，但是刚开始写的时候便滔滔不绝了，感觉收获很大。我喜欢暴风雨的生活，充满激情和挑战。要不断提升自身的综合素质，多参加学校活动，如社团活动，学生会活动，培养多方面兴趣来丰富及充实自己的生活，同时还要培养团队合作的精神，要多与学长学姐沟通交流，多向他们请教专业知识及积累经验。还要利用暑假多做社会实践活动，将所学的知识与实际结合起来，为以后的工作积累经验。

还是那句话，我一直坚信，只要自己完美和努力，幸福就在前方，更美好的一定在等待着我们！

## 简述大学生涯规划篇七

时间□□xx年9月—11月，在校期间三个月)

美好愿望：学业有成，能顺利找到工作

方向：企业基层人员

总体目标：完成会计从业证考试

### （一）社会大环境：

受金融危机的影响，就业形势严峻，作为大学生的我必须学一技之长来迎接挑战，为三个月后踏入社会打下基础。

### （二）管理职业特殊社会环境：

受社会环境的影响，中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

但是任何一个成熟的企业，不会把自己的管理者位交给一个毫无工作经验的应届生。企业通常会从现有职工中，那些专业技能稍强并且为人公平，处事公平，有宽广胸怀，责任心强，有沟通能力的人提拔至管理岗位。

由此可以看出，跟管理岗位接轨的不是你的文凭，而是和你将管理的职能部门的专业操作技能，没有这个技能作基础，你管理岗位的梦想只能是空中楼阁。

#### （一）自身现状：

精通电脑应用；熟练办公自动化；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期成绩较好；有很强的学习愿望和能力。

#### （二）自我分析：

1、我是谁？我是文秘专业的学生，我有着肯干的精神，遇到一件事我首先要用自己的能力去解决，然后在寻求他人的帮助。我有着良好的团队意识、注重集体。

2、我想做什么？每个人都有自己的理想，我也是，我不去奢求自己能干出经天纬地的事，但是我想在一个平凡的岗位上做出自己的贡献，实现自我的人生价值，让我的人生在工作岗位上得以闪光。

3、我会做什么？在校期间我参加了我们专业课程的训练，锻炼了我的能力，在校外我主动去做一些社会实践，既锻炼了我的实践动手能力，也锻炼了我的社交能力。

4、环境支持或允许我做什么？我的父母都支持我去做自己喜欢做的事情，只有自己喜欢了这个职业，才能以饱满的热情投入进去，去创造去提高自己。国家提倡自主创新，也为个人的发展提供了契机。

5、我的职业与生活规划是什么？我的理想职业就是与本专业紧密结合的职业：文秘。平凡中孕育着伟大。虽然辛苦着，却也收获着。

职业目标：企业中级管理人员。

1□xx年9月：

已取得证书：取得秘书从业资格、通过普通话二乙、计算机一级和英语二级考试

已具备能力：通过实习具有一定的实践经验；接触了解了文秘工作；有一定的协调能力；

2□xx年11月：

学历目标：通过会计从业证的考试

职务目标：企业经理助理

能力目标：锻炼自身交际沟通能力，增加社会经验

经济目标：能够自己养活自己

只要自己尽心尽力，学习能力也得到提高，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。

（一）差距：

- 1、作为职业中级管理人所必备的技能、创新能力；
- 2、社交圈太窄；
- 3、岗位要求必备的公平心、无私心、包容心等品格素养还不够；
- 4、管理者必备的基本素质大局观和全局观、组织协调能力、危机意识以及沟通能力欠缺。

## （二）swot分析：

swot是“优势、劣势、机遇、威胁”4个英文的第一个字母的组合。

**优势：**学了什么、最成功的是什么、忍耐力如何？得到本专业的理论文化知识，并具有良好的责任心，上进心和真诚心。我不算是个非常聪明的人，但是我很勤奋，能吃苦耐劳，我的耐力会弥补我的不足，成功会眷顾那些勤奋的人。

**劣势：**性格弱点、经验或经历中欠缺什么？我还欠缺着一点自信，有了自信你就成功了一半，这话有些道理，常常做一件事的时候经常问自己，我能行吗？很犹豫，担心自己的能力。而事后却发现自己是有那个实力的，所以我要多充实自己的知识体系，增加自己的阅历。还有就是工作的实践经验，这些都是以后的工作中慢慢累积所得。

## 简述大学生涯规划篇八

在大学生就业形势越来越严峻的今日，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必

会造成时间和生命的浪费。

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，使自我占有一席之地？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

### 1、价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。充满活力和挑战的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，做事要认真，脚踏实地。要真心真意对待你身边的人。我一向认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴，用你的真情和别人合作，这样能够做到事半功倍。我的职业价值观：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自我想要做的事……获得优厚的报酬，使自我有足够的财力去获得自我想要的东西，使生活过得较为富足。期望一齐工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一齐感到愉快，，是一种极大的满足。是一种极大的满足。

### 2、性格

外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

### 3、兴趣

平常喜欢听音乐，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。进取的培养各方面的兴趣，比如跆拳道，对音乐方面的知识也很想去了解，想成为全方面人才。

#### 4、本事

计算机应用，建筑设计方面，听从指挥，有计划有思考的去完成一件任务。有职责心，上进心，做事认真投入，擅长想象思维。能够充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等本事来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部，有丰富得管理经验，实践本事强。但缺乏耐心，容易感情用事。

#### 5、职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学土木的，对工程建筑方面的知识比较了解，能够学以致用。期望能够在工程建筑和设计方面有所发展，自我表现和体现我的价值所在。

#### 6、职业个性

喜欢独立地计划自我的活动和指导别人的活动，在独立的和负有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定，想努力成位一位优秀的领导者。在工作中构成必须个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用，以身作则。对自我未来有信心。

#### 7、职业价值观

期望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一

起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，期望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

所谓江山易改本性难移，虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自我，久而久之，就会慢慢培养起来，充分

利用一向关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、教师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不一样并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有职责感。十分关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并期望能帮忙他们实现。能够成为个人或群体成长和提高的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出进取地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮忙他人，并有鼓舞他人的领导本事。

## 职业规划（未来5至15年规划）

1、基本目标（梦想状况下）：富裕水平，有房有车；身体健康，工作顺利；家庭幸福和睦。

### 2、具体规划

#### （一）即日起至大学毕业

a□认真修完大学所有学分，拿到学士学位及毕业证书；经过英语四级考试，计算机二级考试。

b□学好并掌握专业知识，多参加些社会实践，拓宽视野。

c□锻炼身体，以良好的体质迎接全新的挑战。

#### （二）大学毕业后5年内

目标：

a□找份较为梦想的工作，不必须要与专业对口，能养活自我。最好能养活家人。

b□尽可能在这5年里考取造价师证书，提升本事。

c□往各方面了解。这期间要尽量多学习各方面的知识技能，多接触各行业的人，以建立更好的人脉。

d□不排除经商的可能。

### （三）大学毕业后5——10年

目标：

a□结婚，买套房子（不排除按揭）

b□如果对原先工作不满意，则重新找工作。往金融方面发展，要精通该行业的运作方式及发展前景，使自我在与别人竞争中有优势。

c□看准时机，抓住机遇，自主创业。也是一个不错的选择。

d□这是十分关键的几年必须要好好把握。

### （四）大学毕业后xx年

目标：

a□买车；过富裕生活。

b□在前十年的基础上，制定出正确的、适合自我的人生方向，从而更进一步

1、社会环境：

难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先觉的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。

## 2、就业环境：

我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立于不败之地。土木工程专业学生在建筑行业能够算是万金油，能够去设计（最好考研）、能够做造价、能够搞施工、能够当监理、还能够搞房地产云云。根据自我性格的不一样和价值取向不一样能够择业而从。

## 3、职业分析及企业分析

a□职业分析：三百六十行，行行出状元。

b□企业分析：企业要有竞争力，口碑要好，最好是上市公司。

1、树立职业发展目标能够成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于目标的实现。那么，如何确定职业发展目标呢？通常，在自我调查、评估、定位之后，根据社会的需要和环境的许可程度，将自我动机和需要以奋斗目标的形式与社会需要相结合，来制定职业发展目标。

## 2、职业选择：工程设计师

3、职业风险：法律法规对工程师的要求日益严格；工程师所掌握的技术资源不可能尽善尽美；工程师的知识，经验有局限性；社会对工程师的要求提高。工程师的职业风险日益严重。所以工程师应当严格履行合同，提高专业技能，提高管理水平，加强职业道德约束。

我对自我感兴趣的事物会花心思去学习钻研；热爱自我的事业。自信，进取，奉献是我的所拥有的。学习，学习，再学习；实践，实践，再实践；锻炼，锻炼，再锻炼。这是给我充电的最好方式，这要求我要有虚心，耐心，进取心，信

心。我对自我有信心。父母，教师的社会经验及社会阅历要比我们丰富的多。在人生的旅途中，我们要经常请教他们。毕竟读万卷书不如行万里路，如行万里路不如阅人无数，阅人无数不如跟着成功者的脚步。俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自我的人生旅途中都会遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。并且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自我的现实职业生涯规划行之有效，我结合自我在现实职业目标的过程中可能出现的实际情景对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

这项工作只能在计划的实施当中进行，可是那里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应当研究到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自我还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要研究到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情景。同时，在制订每年的计划时，还要研究到自我的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应当在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应当结合自我的本事和实际情景制定每一天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能立刻找到和自我专业对口或是自我满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自我中意的工作。

记得曾听说过：“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自我的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点能够肯定的是：你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功没有捷径，可是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住：当规划好自我的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自我的努力与速度，人生将会飞黄腾达。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，要求时刻坚持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废；成功不相信幻影，未来是要靠自我去打拼！要靠自我的努力。

## 简述大学生涯规划篇九

很快就要到大二了，现在的成绩还不够好，要努力学习，只有优秀的成绩才能有过硬的文化基础，才能在就业后迅速的把知识基础转化为工作经验。

我比较喜欢要求动手能力强，可操作的工作。

虽然现在的我还没有开始学相关的专业，但是很多职业能力已经在开始培养了，我打算以后去民爆方向，所以这需要有很强的动手能力与计算能力，我们的专业能够去军企和民企，培养好自己的能力后，考上爆破工程师，进军民企。

我这个人比较老实，性格外向吧，适合在团队中发挥自己的作用。我们以后搞爆破就需要集体的智慧的结晶，我相信我能够胜任这份工作。

我觉得选择一个专业我首先看的是他的团队的能力，能给自己有多大的成长与发展的空间，其次，再考虑收入，在收入差不多的情况下，自然是去较有能力的企业。最后我看中的是能不能给社会服务，在自己有能力为社会做贡献的时候贡献自己的力量。

我的优势有:1. 有团队意识，首先会考虑团队的利益。2. 外向，很快就可以和团队的同事打成一片。3. 有较强的学习能力，犯了错误之后可以认真改正，从中汲取经验。

我的劣势有:1. 在上完大学后，没有工作经验。2. 我这人比较

固执，认定的事很多都要做一遍。

所谓江山易改本性难移，虽然我的恒心还不够，但我会凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来对学习的兴趣。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，及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正，经常锻炼，增强体质，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

参考人才素质测评报告建议，我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

我的家庭经济状况并不好，我家有六口人，爷爷奶奶，爸爸妈妈，弟弟和我。爷爷有七十八岁了，奶奶也七十三岁。都上了年纪，失去了劳动能力。弟弟去年刚上了高中。在父亲车祸后，家里的经济支柱倒下了，家里面曾陷入那么一段时间的黑暗期。在父亲好了以后，更是负债累累，父亲毅然决然到外地去打工。到过广东，去过江苏，直到现在去了新疆，家里才能勉强维持生计。母亲也在灶上帮工，才能维持家里的开销。

我在的大学是中北大学，她有着“人民兵工第一校”的美誉。我们的师资力量非常雄厚，有着十四位教授和若副教授，我们的图书馆是华北地区最大的图书馆，能给我能提供非常大的支持。

就业形势：全国我们的这个专业只有五个学校有，就业压力不算太大。

在四十岁之前成为高级爆破工程师。

职业目标的分解和组合：

二十五岁初级工程师

三十二岁中级工程师

三十六岁-四十岁高级工程师

短期目标的具体实施计划计划名称：大学计划

时间跨度□20xx年—20xx年

总目标：大学毕业时要进一个民爆单位。

计划内容：努力学好专业知识，并学习一些必备的技能□pro/e,cad□及精通office软件。在宿管会和科协中培养自己的能力。

计划名称：毕业后二年的计划时间跨度□20xx年—20xx年

总目标：毕业两年后考取初级工程师。

计划内容：努力工作积累经验，并学习更多的知识。

长期目标的计划名称：最后计划

四十岁考取高级工程师后，五十五岁退休。

在走上社会后，根据自己的状况，不断的调整自己的计划，直至实现自己的目标。可以适当的缩短或延长达到目标的时间。当然了，尽量早达到目标的好。

做这个职业规划，它让我有了奋斗的理由，有了奋斗的目标，

我相信，在这份职业规划的陪伴下，我会走的更远，走的更加坚定。