

最新大学生职业生涯规划论文 职业生涯规划论文(汇总5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生职业生涯规划与规划论文篇一

职业生涯规划是指对一生中所要经历的职业历程的预期和计划，包括学习、工作、对所从事的职业的发展趋势等。职业生涯规划不是单一的概念，它是与家庭、组织及社会有着密切的关系。随着个人家庭、工作和社会等环境的发展和变化，一个人的职业期望或多或少会有些许变化。大学生职业生涯规划是指大学生在校期间结合自身实际进行职业生涯规划的过程。它包括学习方向、职业发展、爱情规划等，职业生涯规划是否系统，是否符合学生的实际，直接影响着学生的个人发展。

高校思想政治教育是用正确的思想观念、道德规范等，对大学生进行有目的、有计划、有组织的影响，使他们行程符合社会所需求的思想道德的一种实践活动。在大学生职业生涯规划中充分挖掘高校思想政治教育资源，为高校思想政治教育工作提供了一个新的载体和平台。在高校思想政治教育中融入大学生职业生涯规划有助于大学生培养和提高自身所需的综合素质，如品格的塑造、个性魅力的培养、人际沟通的技能、团队合作的技能等；将引导大学生培养在专业方面所需的基本素质，即提升自身所学专业的理论基础和技能。因此，职业生涯规划应当结合当前高校思想政治教育工作所面临的新形势和新特点，找准目标，包含学业目标、生活目标等，遵循学生自身发展的规律，有的放矢地进行指导，使之成为高校思想政治教育工作的又一枚“利器”。

（一）教育目标上的一致性

思想政治教育的目标在于用正确的思想观念、道德规范来教育和引导学生，提升大学生的思想政治素养，使他们树立崇高的社会理想，完善其社会人格，促进大学生的全面发展。大学生职业生涯规划目的在于通过开展职业生涯规划，帮助大学生树立科学的目标，并不断地提升自我，从而获得学业和事业的成功。其本质也是提升个人的就业竞争力，提高自身综合素质的一个过程。

将大学生职业生涯规划与高校思想政治教育工作结合在一起，从学生的个性发展需求和对学生的共性教育出发，实现个人目标与社会发展的有机结合，实现现实目标和职业目标的有机融合，从而帮助大学生从职业规划的探索期向成熟期过渡，使高校思想政治教育工作目标更加合理清晰。因此，大学生职业生涯规划与高校思想政治教育工作目标都在于提升学生素质、促进学生全面发展，它们在教育目标上具有一致性。

（二）教育过程上的融合性

高校思想政治教育在教育过程上是將思想道德观念内化为学生的自身需求，使其思想观念与社会的主流价值观相一致。而大学生职业生涯规划是以社会主义核心价值观为主线，以实现个人发展为基础，以满足社会需求为导向，通过帮助学生了解社会的职业需求，指导学生以社会的职业需求为导向，不断实现其个人价值与社会价值的统一。

高校思想政治教育运用于大学生职业生涯规划环节和过程中，正是将思想政治教育理论应用于实践，为培养人才服务、为大学生开展职业生涯规划服务的一个过程。同时，也是大学生职业素质的培养过程、职业观念的转变过程。因此，在二者融合的基础上，对于职业生涯规划来说，不仅是高校思想政治教育工作的补充，也是高校思想政治教育工作的创新。

（三）教育内容上的互通性

高校思想政治教育的内容包含了理想信念、世界观、人生观、价值观、道德观等诸多方面，其重要内容在于“德”的教育。而职业生涯规划的内容不仅包含设计职业方向、职业指导、职业能力培养等，更重要的是帮助学生树立正确的世界观、人生观、价值观，从而更好的实现自身职业发展和个人发展。

高校思想政治教育工作与大学生职业生涯规划在内容上互通，从思想理论上引导学生不断提升自身道德素质，同时职业生涯规划需要从社会需求和社会发展的角度来帮助大学生树立正确的思想政治素质，从而规划自身的职业发展目标及实现的途径。因此，大学生职业生涯规划与高校思想政治教育工作在内容上是相互渗透的，随着高校思想政治教育工作的不断深入，两者在内容上的相互交叉及互通融合会进一步扩大。

（四）教育功能上的互补性

大学生职业生涯规划以职业发展、职业指导为桥梁，它从大学生的个人发展需求出发，将学生个人发展与社会发展紧密结合，实现个人与社会的可持续发展。在大学生职业生涯规划中，使高校思想政治教育工作更加贴近学生要求，思想政治教育的激励和导向作用得到最大限度的发挥。而高校思想政治教育工作使学生逐步形成符合一定社会需求的道德观、价值观，为其职业规划及发展奠定了良好基础。

大学生职业生涯规划是对大学生职业发展中所面临的道德问题的重要补充，对于学生树立正确的职业理想、加强高校思想政治教育工作起着非常重要的作用。这不仅达到了一定的教育效果，也体现了大学生职业规划中开展思想政治教育的价值所在。因此，二者在教育功能上存在一定的互补性。

（一）以职业生涯规划为载体，内化高校思想政治教育工作目标。大学生职业生涯规划是通过指导和帮助学生正确的分

析影响他们职业发展的主客观条件，引导他们正确认识自我，客观的分析自身特长、兴趣、个性等，充分挖掘潜在能力，进行个人职业目标的合理定位。

因此，由于大学生职业生涯规划具有一定的目标性和极大的动力性，通过指导大学生树立职业理想，明确职业发展目标，将高校思想政治教育工作的目标逐步内化为大学生个人发展、职业发展的内在动力，增强大学生职业规划中思想政治教育的凝聚力，使高校思想政治教育工作的目标更加贴近学生的个人和现实需求，更易于被学生所接纳，从而内化为其职业能力，激励学生为实现职业目标而不断努力。

（二）以职业生涯规划为载体，贯穿高校思想政治教育过程。在高校思想政治教育过程中，要将大学生职业生涯规划始终贯穿其中，使职业生涯规划观念深入每个学生的心中。一方面，要加强相关理论研究，加强高校思想政治教育与职业生规划的理论研究深度，积极了解学生的职业发展需求，形成浓厚的氛围，在思想政治教育过程中既帮助学生解决职业发展中需求，又达到了教育效果。另一方面，要将培养专业化的职业生涯规划队伍与高校思想政治教育专业化队伍相结合，构建多位一体的全员、全方位、全过程的大学生职业生涯规划指导模式，建立科学合理的大学生职业生涯规划评价体系。

同时，在高校思想政治教育工作中，要广泛开展各类社会实践和职场训练。一方面，要广泛的开展各种主题教育，如理想信念教育、职业生涯规划理念教育等，将谅解相结合，培养出大批符合社会发展需要的人才。另一方面，要强化学生的未来职业体验，将高校思想政治教育中的校园文化载体和实践载体充分运用于职业生涯规划过程中，引导学生积极参加各种职场体验活动，更早、更全面的了解今后所要从事的职业，了解社会需求，从而有针对性的提升自身的就业竞争力。

（三）以职业生涯规划为载体，丰富高校思想政治教育工作内容。通过将职业生涯规划与高校思想政治教育相融合，高校思想政治教育的工作内容在实践中不断得到丰富。把思想政治教育的内容贯穿于职业生涯规划的各个环节，形成“三位一体”（全程育人、全员育人、全方位育人）的育人格局。将高校思想政治教育内容渗透到职业生涯规划的各个环节，真正的了解学生、关心学生，从而指导和帮助学生，同时也要学会区分不同的学生类型，学生不同层次的职业需求，深入细致的做好思想政治教育工作。

在实践中，大学生职业生涯规划有其阶段性和系统性。如在一年级，主要进行养成教育，侧重引导学生进行自我定位；在二年级，主要是不断完善知识结构，侧重进行生涯设计；在三年级，主要开展实践创新，进行职场训练，侧重拓展素质；在四年级，主要开展就业辅导，侧重择业、就业。虽然每个阶段的侧重点不同，学生的需求也不同，但是每个阶段又彼此相通，互相补充。

（四）以职业生涯规划为载体，增强高校思想政治教育工作功能。通过将职业生涯规划与高校思想政治教育工作相结合，不仅增强了职业生涯规划的实效性，也提升了高校思想政治教育工作的教育功能。大学生职业生涯规划注重于学生品质的塑造与服务学生发展相结合，通过指导和帮助学生挖掘自身潜力，将自己定位在最能发挥自身优势的位置。

职业生涯规划强调面向每一个学生，关注每一个学生的发展，它通过对学生进行调查、分析、综合考核及诊断，以社会发展为基准，为每一个学生建立符合他们实际情况的职业生涯规划档案，不断调动学生自我教育、自我规划、自我发展的积极性和主动性。因此，当学生的积极性被调动起来后，在思想政治教育工作中学生会更加主动的将教育内容内化为自身需求，从而不断增强高校思想政治教育在大学生职业生涯规划中的教育功能。

大学生职业生涯规划与规划论文篇二

摘要：生涯人物访谈是大学生职业生涯规划课中的一种创新型教学方法，本文从生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中的可行性、操作要点和影响三个方面，阐述了生涯人物访谈在大学生职业生涯规划课中应用的重要意义。

关键词：生涯人物访谈；职业生涯规划课；大学生

随着高校毕业生人数的迅速增加就业形式的日趋严峻，大学生就业难已经不再是大学生的个人问题，逐渐演化成社会问题，引起社会、学校、家庭及学生高度关注。面对大学生就业难□20xx年，教育部办公厅下发了关于《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，明确提出将高校毕业生的就业工作作为一项重要的日常工作来抓，要求从20xx年起所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划，以提高大学生的就业能力。大学生职业生涯规划是促进大学生成才的有效途径，对加强大学生的知识探索和推动高校就业工作具有重要的作用。职业生涯人物访谈是近年来在大学生职业生涯规划课中越来越常用的一种创新型方法，它主要使大学生通过与一定数量的职场人士（通常是自己感兴趣的目标职业从业者）面谈而获取关于一个行业、职业和单位“内部”信息的一种职业探索活动。

一、生涯人物访谈的可行性

（一）打破传统的教学方法

生涯人物访谈这种教学模式打破了以往教学中填鸭式灌输的教学方法，从传统的教学授课模式转化为融入社会实践的教学模式，展开以“提出问题”“寻找答案”“反思问题”为核心的教学模式，从而加强大学生职业生涯规划课的针对性、实践性和社会性。实践教学是培养高校人才的重要环节，人物访谈作为大学生职业生涯规划课的实践环节，让大学生在

亲身体会和直面交流中对职业产生直观的感受，在互动教学的过程增强大学生职业生涯规划课的实践性，加深学生对访谈职业的认识。

（二）搜集职业信息的有效渠道

目前，老师上课的讲解或网上资料的搜集是大学生了解职业的主要渠道，学生没有输出信息，大多的是被动接受，所以导致流通信息不足。职业生涯规划访谈是学生自己通过与职场专业人士面对面的访谈，有效帮助他们检验和修正以前获得的信息，并了解与未来工作有关的特殊问题或需要，而这些宝贵的信息是通过其它渠道难以获得的。

（三）锻炼学生各方面的能力

生涯人物访谈法可以对学生各方面的综合能力进行锻炼，基于此种方法的过称较为复杂，需要学生自己想办法，通过利用各种社会资源联系愿意接受访谈的生涯人物，并需要学生通过各种途径、事先搜集访谈所需资料并列好访谈提纲，这些是准备阶段，做好所有准备后，更重要的是需要学生在访谈沟通中做好详细记录，并在访谈结束后对访谈结果的信息进行提炼加工和总结。这整体的过程可以说对对学生获取信息的能力、社交能力、表达能力、逻辑思维能力、概括和反思的能力等等都是一种锻炼。而且，由于访谈资源有限，学生多以小组为单位进行访谈，可以让学生在访谈过程中在团队中学会沟通协作、增强团队凝聚力，并且互相分享心得、承担结果，充分体验团队学习的氛围和特点。

二、生涯人物访谈法操作要点

（一）访谈之前引导学生进行自我探索

职业生涯规划教育的基本原则和理论基础是“人职匹配”，提高学生“知己知彼”的能力是课程的一个重要目的，大学

生职业生涯规划教育倡导大学生在认识自我基础上寻找适合自我的工作岗位。

生涯人物访谈是“知彼”的方法之一，要想真正实现人职匹配，知彼必须建立在“知己”的基础上，所以学生进行必要的自我探索是访谈成功进行的基础。只有通过深层次的自我探索和自我剖析，对自我有了较深刻全面的认识时，大学生在进行生涯人物访谈的过程中才能收放自如，交流时对症下药，把握和收集自身所需的职业信息，使得该方法对学生的职业规划真正起到现实性的指导作用。

（二）合理选择生涯人物

生涯人物的选择要结构合理，不仅要考虑个人兴趣和专业相关度，而且要思索年龄和职位的比例性，既要有刚入职场的新人，也要有一定工作年限并取得了一定成绩的资深人士，并且后者更重要。由于学生社会资源有限，容易选取一些与他们同龄的师兄师姐们作为访谈对象，这种访谈对象虽然有助于学生了解作为新人可能会遇到的困惑和某个职业的进入门槛等，但由于这些人职场中都还处于适应和摸索阶段，对职业的认知可能不够成熟，因此他们提供的信息只能作为一种参考。所以，选择访谈人物时应该优先考虑行业中的佼佼者或者是经验丰富的资深人士，他们工作时间长，心智更成熟，有较全面的职业认知，给出的建议和意见也会更为理性和客观。

决定了访谈对象，进行正式访谈之前，教师应指导学生通过各种渠道搜集了解生涯人物的相关信息。信息的搜集可以帮助学生了解访谈对象，有助于访谈过程中的互动，使生涯人物在接受访谈时愿意积极主动地透露更多有用的职业信息。访谈结束时，还可以请访谈对象再给自己推荐一些其他相关的生涯人物，这样可以以网状的方式拓展自己的职业认知领域，并积攒不同的社会资源。

（三）要善于掌控访谈过程

作为一个采访者，对访谈过程的掌控是非常重要的，这样才能获得自己想要的信息。在实际操作时，部分学生会面临一个问题：访谈对象非常健谈，喜欢按照自己的思路接受采访，并且这些人的经历往往非常丰富和有趣，此时学生要么是听得忘了自己的目的，要么是根本找不到转入正题的时机。访谈过程中，最关键的是学生应非常明确生涯人物访谈的目的，并且在访谈过程中要牢记这个目的。事先认真列出访谈提纲，一旦发现访谈对象将话题扯远了，应对照提纲适时地将访谈拉回原有轨道。在访谈中，由于信息量较大，要善于抓住要点，做好记录，以便过后整理。

三、生涯人物访谈对大学生职业发展的影响

（一）重新审视自我，激发学生主动学习的兴趣

进行访谈前，学生需要重新认识自我，了解自己的兴趣爱好、性格和价值观等，由于人物访谈的对象一般是在职业生涯发展道路中比较突出的优秀人士，所以对于模仿欲较强、可塑性强、渴望成才、思想活跃却又缺乏人生经验的大学生来说，生涯人物访谈可从内部激发学生的学习主动性，使得学生以这些优秀的受访者为例，他们的社会阅历、创业历程、人生体验以及为人处事之道，对于在校大学生而言具有很强的针对性和说服力。正所谓：内因是事物发展的根本原因，决定着事物发展的方向、速度。这些访谈人物和访谈内容在不自觉的情况下将会成为大学生可借鉴的人生和职场资源。

通过实践教学方法的创新，使学生的学习状态由过去的被动接受变为主动探索，从而更好地接受知识。职业生涯规划要充分认识与了解相关的社会环境，评估社会环境因素对个人职业生涯发展的影响，分析其特点以及发展变化情况，把握其优势与限制，了解本专业、本行业的地位、形势以及未来发展趋势。

（二）增强职业认知，提高就业能力

职业生涯人物访谈能帮助学生进行职业探索和职业环境认识，有效进行职业生涯规划。这对于没有工作经验和社会阅历的大学生来说，是了解职业的一个比较好的方法。职业的认知，可以对从事岗位的信息更加了解，更应该包括对敬业、乐业的理解和发自内心的对众多普通劳动者的尊重，使初入职场的大学生拥有积极、乐观、自信的心态。大学生的就业资本包括人力资本、社会资本和心理资本，他们共同决定了个体的竞争力。通过生涯人物访谈，大学生了解了一些岗位所需要的知识、经验、所需证书、技能等方面，增加了获取就业机会的可能性；大学生还可以拓展社会关系网络，有助于获得更多的就业机会；更可以通过选取人物的自信、乐观、坚韧、勇于创新等良好心态对一些学生产生强烈的冲击力和感染力，激发了大学生职业生涯发展的自主意识，促使大学生理性规划自身未来的发展，并努力在今后的学校过程中不断自觉提高就业能力。生涯访谈是大学生积累就业资本的有效途径，是提高大学生求职竞争力的一种方法。

（三）优化学生求职状态，调适求职心理

就业是关系到高校毕业生个人前途和社会稳定的大事，是对大学生综合素质尤其是心理素质的一次考验。双向选择制度的确立，让大学生容易产生自负与保守两种极端心理。人物访谈有助于降低大学生上述的两种不健康心态，有助于学生对“三百六十行，行行出状元”产生实实在在的体验。

当代大学生就业压力大也导致了毕业生一系列的心理问题，大学生处于人生发展的初期，求职心理容易在经历挫折后出现沮丧自卑的心理。生涯人物访谈是利用成功职业人士分享人生和职场经历，并现身说法的对职业生涯中所遇到的挫折、失败提出自己的观点，甚至分享自己曾经的失败经验，在培养了大学生良性求职心态的基础上，更加深了大学生对抵抗挫折的信心，避免了求职过程中异常的心理。

大学生群体比一般群体对自我有更高的要求，对于环境和自身的要求有时候难免过于理想化。当现实与理想生活出现差距时，相当一部分大学生不能正确调节好理状态，容易产生偏差甚至出现自杀的现象，这种现象也给我们带来警醒。人物访谈帮助学生在朋辈交流与榜样示范的作用下获得鼓励，激励自我奋斗，在职业生涯发展的道路上以积极、自信的心态笑对人生。学校应该重视与更多有能力的校友进行联系，特别是聘请在社会上做出一定成绩的校友来现身说法，以各种手段调动在校学生的生涯规划的意识，发掘存在学生内部潜在的内驱力，通过现场实践的教学，使他们对未来可能从事的职业发展更加的自信。

综上所述，采用生涯人物访谈法使得职业生涯规划课真正实现理论与现实的充分结合，将知识点的教学融入社会实践中，创新了教学方式，提高了大学生学习的主动性，在关注就业引导的基础上，更引导大学生健康、乐观、积极的求职就业心态，督促大学生及早进行自我审视和自我探索，提高学生进行职业生涯规划的意识，促使学生从内由外的完善自身，依照社会和职场需要储备自身能力，促进就业能力的提升。

参考文献：

(1) 黄薇. 浅析基于生涯人物访谈的大学生职业指导案例建设[J]中小企业管理与科技职业教育[20xx](9)

(2) 黄晓梅. 大学生职业生涯规划课程体系建设的思考[J]黑龙江科技信息[20xx](26)

(3) 朱启臻. 职业指导理论与方法[m]北京:首都师范大学出版社,

大学生职业生涯与规划论文篇三

东流逝水，叶落纷纷，荏苒的时光就这样悄悄地，慢慢地消逝了，你是否对未来感到迷茫呢？请一起努力，写一份职业规划吧。相信很多人都是毫无头绪、内心崩溃的状态吧！下面是小编为大家整理的职业生涯规划论文，欢迎大家分享。

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（什么才是职业生涯规划），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。

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，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。

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助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。

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

o□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

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。

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。

大学生职业生涯与规划论文篇四

在学习、工作中，许多人都写过论文吧，借助论文可以达到探讨问题进行学术研究的目的。写论文的注意事项有许多，你确定会写吗？以下是小编收集整理职业生涯规划论文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

中等职业学校应该根据不同行业对学生职业素质的要求，以任务为引领，活动为导向，构建职业生涯规划教学内容体系。在教学过程中，教师可以通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等引导学生认识职业生涯规划教育的重要性，了解制订职业生涯规划的过程，同时采用档案袋评价法记录学生的职业成长过程，促进学生职业成长。

20xx年，教育部办公厅印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》（高教司[20xx年17号]），明确提出从20xx年起倡导所有普通高校开设职业发展与就业指导课程，并作为公共课纳入教学计划。大多数中职学校在入学新生中开设了职业生涯规划课，笔者根据中职学校培养目标和学生的实际情况，结合自身教学实践，在教学内容、教学方法、教学评价等方面进行了探索。

首先，职业生涯规划课教学要教育学生立足人生，做好全面设计，分步实施。大要订出十年、五年、三年、一年计划，小要订出一月、一周、一日的计划。计划订好后，再从一日、一周、一月计划实行下去，直至实现一年目标、三年目标、五年目标、十年目标。

其次，通过职业生涯规划课教学帮助学生充分认识、了解和评价自己。帮助学生在职业目标与本人能力之间寻求最佳匹配，以技能最佳化、性格最优化、兴趣最大化、环境最有利化等信息为依据，寻求性格与职业的匹配、兴趣与职业的匹配、特长与职业的匹配、专业与职业的匹配，使学生做到心

中有数。职业生涯规划课教学的目的绝不仅仅是帮助学生按照自己的能力条件找到一份适合的工作，更要帮助学生真正了解自己的优点和缺点，根据主客观条件设计出合理、可行的职业生涯规划发展方向。

以往中职学校职业生涯规划课的开设多是模仿本科院校，教材也大多是本科院校使用的原本或缩减本，教学大纲沿用专业教育模式，以知识传授和考核为主，教学效果不明显。20xx年，学校根据学生实际情况和职业生涯规划课教学的现状，邀请行业、企业专家对学生的职业素质进行分析，将专家提出的职业素质要求汇总成表，根据“职业素质分析表”中的能力、态度、素养要求，打破传统的知识传授为主的编写方式，以任务为引领、活动为导向，重新构建职业生涯规划课程教学内容体系。在内容安排上，共设置“自我认知：自己了解自己吗？”、“职业探秘：什么职业适合我？”、“社会巡礼：环境允许我做什么？”、“职场分析：我的职业规划是什么？”和“如何调整我的职业生涯规划？”个任务。每一个任务都设计了相应的活动，列出具体的活动要求，提供完成活动必需及可选的理论知识、心理测试、实践练习等内容，注重对学生学习、沟通、协作等能力的培养。在内容编排上，充分考虑中职学生的认知规律和心理特点，配有大量的插图，并设置“实话实说”、“每日感言”和“教师寄语”等互动环节，激发学生的学习兴趣，使学生轻松学习、愉快学习。

通过开展教学设计研讨会、师生座谈会等进行教学分析，根据学生实际情况和该课程的性质选择理论与实践相结合，教学互动的教学方法。教师在教学过程中通过课文引导法、张贴板法、讨论法、情景教学法等灵活多样的方式，引导学生认识职业生涯规划的重要性，了解职业生涯规划设计的过程。通过教师的讲解和引导，学生根据教学安排，积极开展自我分析与评价、职业探索、社会实践与调查、小组讨论等活动，提高对自我、职业和环境的认知，制订合理的职业生涯规划。

1、课文引导法

课文引导法就是教师利用精心组织的(不是传统的课文)课文引导学生独立学习和探索。学生通过阅读这种课文可以明确学习目标,明确了解应该完成什么任务,学会什么知识,掌握和使用什么技能,以及怎样去完成。在课文引导下,学生需要主动去查阅相关资料,收集相关信息,解答引导课文中的相关问题。

2、张贴卡片法

张贴卡片法是在张贴板面上展示学生或教师填写的有关讨论和教学内容的卡片,通过添加、移动、拿掉或更换卡片进行讨论,得出结论。在教学过程中可以分小组进行相关问题讨论,将讨论结果和想法用关键词写在卡片上,并由教师、学生代表或学生自己粘贴在张贴板上,师生对卡片进行添加、移动、分组和归类,进行互动,进而得出必要的结论。

3、集体讨论法

集体讨论法是一种群体式交流过程,也是一种内涵丰富、挖掘潜能、智慧互补、集思广益的教学方法。在教学过程中通过对某一任务的讨论,让学生各抒己见,相互评价、启发、补充,发现疑问,通过讨论来解决问题,如此循环,使学生得到比较完整、深刻的认识。

4、情景教学法

情景教学法是教师根据教材内容所描写的情景,创造出形象鲜明的ppt画片,辅之以生动的文学语言,并借助音乐的艺术感染力,再现课文所描写的情景,使学生如闻其声,如见其人,如临其境,师生就此进行一种情景交融互动的教学活动。教师通过展示课件和对学生进行提问,尽可能让学生运用各种感官去感知学习内容,使信息的获取最大化,从而加深对学习内容的印象,把课文内容与社会现实、情境联系起来,帮助学生形成正确的、深刻和长期的理念。

在评价方面，建立档案袋评价法，主要从学生对知识的理解和掌握程度以及实际形成的职业生涯规划能力两方面进行评价。评价采用过程评价和结果评价、定量评价和定性评价相结合的方式。主要是加强过程评价，记录学生的自我认知、职业认知和职业决策过程。对于知识掌握，可以使用是否完成等量化的评价方式，而对于实际操作能力可以通过学生自我评价、学生之间互相评价以及教师和学生的互动访谈等方式进行。

大学生职业生涯规划与规划论文篇五

摘要：运用文献资料、问卷调查、专家访谈、逻辑分析等研究方法，对湖南省体育专业本科生职业生涯规划的现状进行调查。调查内容包括体育专业本科生对职业生涯规划的认识；认可程度分析；制定和实施情况；家庭环境、校园环境、社会环境与体育专业本科生职业生涯规划关系等。并对此提出相应的对策。

关键词：湖南省；体育专业；本科；职业生涯规划

1前言

随着高校的扩招、经济的不景气、大学学风变化以及就业岗位缺乏等一系列的因素，让本科生的就业愈加困难。李总理在大连举行的20xx年夏季达沃斯论坛上指出，中国面临的就业问题，不仅有总量压力，还有结构性矛盾。有岗位找不到合适的人，有人找不到合适的岗位。未来随着中国经济结构的调整优化，现在应当营造一种社会氛围，形成适应就业需要的观念。每个人，包括大学生、研究生，都应当有这样的理念。获得理想的职业、走到高的岗位往往是从低层做起的。职业生涯规划能在一定程度上提高本科生的自身能力，让本科生可通过职业生涯规划制定自我的职业目标，为自我人生目标与职业目标进行奋斗，最终达到成功就业[1]。特别是体育专业

的本科生，文化成绩相对其他专业学生来说稍微偏弱，而实际操作能力却远远强于其他专业学生，所以体育专业本科生就更加需要利用在校期间对自我进行职业生涯规划，通过职业生涯规划提升自我的竞争能力，促进学校在指导体育专业本科生就业方面更加规范、科学系统. 本文选取湖南省体育专业本科的职业生涯规划现状进行调查，发现存在的问题，并提出对策.

2研究对象与方法

2.1研究对象

湖南省体育专业本科生职业生涯规划现状.

2.2研究方法

2.2.1文献资料法

首先通过文献检索、网络检索等方式查阅了大量有关“体育专业本科生”、“职业生涯规划”等研究相关的文献资料，并对其中重要文献进行了细致的分类整理和分析研究.

2.2.2问卷调查法

根据研究内容和目的的需要，遵循有关调查问卷设计的基本要求，设计调查问卷初稿，根据专家的建议做出修改，最后定稿. 为确保调查结果的有效性和可靠性，在正式发放调查问卷之前，特对调查问卷进行了效度和信度的检验. 抽取湖南师范大学、湖南农业大学、湖南工业大学、湖南第一师范学院、中南林业科技大学体育专业的学生进行问卷调查，并在此基础上采用随机抽样方法，分别抽取各大学四个年级学生中40人，其中每个年级男、女生各5人，总计200人，回收197份，回收率为98.5%，其中有效问卷184份，有效率为93.4%.

2.2.3 专家访谈法

对有关专家教授进行走访咨询, 听取他们对体育专业本科生职业生涯规划方面的分析和见解. 为设计问卷及撰写论文提供有利的理论依据.

2.2.4 数理统计法

对数据进行科学数理统计, 所有调查结果均在计算机上运用spss17.0进行统计分析, 并进行原始数据处理.

3 结果分析

3.1 湖南省体育专业本科生对职业生涯规划的认识分析

对分析湖南省体育专业本科生职业生涯规划现状时, 应首先考虑体育专业本科生现阶段对职业规划的认识情况. 见表1.

从表1中得知, 湖南省体育专业本科生有64.1%的学生对职业生涯规划了解. 但还有19.6%的学生不了解职业生涯规划, 甚至还有16.3%的学生不知道有职业生涯规划.

3.2 湖南省体育专业本科生对职业生 涯规划的认可程度分析

湖南省体育专业本科生对职业生 涯规划的认可程度的高低, 直接影响着学生对职业生 涯规划的执行情况. 因此, 本研究在对湖南省体育专业本科生对职业生 涯规划的认知情况进行调查分析的基础上, 分析湖南省体育专业本科生对职业生 涯规划的认可程度就显得极为的重要.

从表2中可以看出, 湖南省体育专业本科生认为在学校开展职业生涯规划对以后有帮助的占到了总比例的88.6%, 而还有11.4%的学生认为没有帮助.

3.3湖南省体育专业本科生职业生涯规划的实施情况

调查结果表明，有16.3%的本科生已经确定了自我的职业生涯规划，有24.5%的本科生确定了自我的职业生涯规划，还有32.6%的学生准备确定自我的职业生涯规划. 还有12.5%的学生不确定自我的职业生涯规划，有14.1%的学生对自我的职业生涯规划采取的是顺其自然的态度. 从以上数据可看出，湖南省体育专业本科生在职业生涯规划的实施方面，还存在一些问题.

3.4家庭环境与体育专业本科生职业生涯规划关系分析

从表3中可以得出一个规律，家庭环境也是影响湖南省体育专业本科生职业生涯规划的一个方面. 其表现为，父母的学历越高其子女对职业生涯规划做的越好，而反之父母的学历越低，湖南省体育专业本科生的职业生涯规划就越差. 父母的职业也是影响湖南省体育专业本科生职业生涯规划的一个因素[3]. 从访谈中得知，在湖南省体育专业本科生职业生涯规划影响方面，家庭的人均收入也对其有一定的影响作用，家庭收入越高的体育专业本科生的自我职业规划做得越好，反之收入稍低的却对自我的职业规划更多是顺其自然与不确定.

3.5社会环境与体育专业本科生职业生涯规划关系分析

体育专业本科生的职业生涯规划的实施，是离不开社会环境的支持[4]. 本研究主要从湖南省体育专业本科生的生源方面进行研究. 从调查结果可看出，生活在省会城市的学生有40.8%的学生确定了自我的职业生涯规划，并且还有32.6%的学生准备确定自我的职业生涯规划. 而生活在乡镇的学生只有27.7%的学生确定了自我的职业生涯规划，只有14.9%的学生准备确定自我的职业生涯规划. 从中可知，省会城市学生比乡镇学生对自我的职业生涯规划更加的注重.

4结论与建议

4.1 结论

4.1.1湖南省体育专业本科生在对于自我的职业生涯规划方面，还存在着一定的盲点，在学学生对于自我职业生涯规划，缺乏一定的认识与理解，不明白其重要性.

4.1.2湖南省体育专业本科生在对自我职业生涯规划方面存在一定的欲望与动机.

4.1.3湖南省体育专业本科生职业生涯规划教育体系还存在一定的问题，还有待提高，缺乏系统的对体育专业本科生的职业生涯规划教育指导.

4.1.4湖南省体育专业本科生在进行自我职业规划的时候，不仅收到了学校教育环境的影响，而且还是收到了家庭环境与社会环境的影响.

4.2 建议

4.2.1充分整合社会资源，发挥媒体作用扩大宣传，从政策上积极落实体育专业本科生的职业规划教育的开展实施.

4.2.2学校应帮助学校正确树立健康的、合理的、科学的职业生涯规划发展理念，加大对学生的职业生涯规划的教育与辅导.

4.2.3创建完整的大学生职业生涯规划服务体系，为学生提供更多的、更好的职业生涯规划指导，让学生明白职业生涯规划的重要性与实践性.

4.2.4加强体育专业职业生涯规划的教师队伍建设，扩充职业生涯规划的指导模式，不能仅仅只利用课堂讲授、就业指导咨询、就业专题讲座、就业主题活动月、就业媒体宣传，应利用现代学生所能接受的新颖的模式进行教育. 并且应从大一

就开始进行指导培训，这样才能让学生形成良好的职业生涯规划。