

# 浅谈职业规划论文 大学生职业规划论文(优质9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 浅谈职业规划论文篇一

随着高校扩招，我国的高等教育从精英化向大众化转变，大学毕业生人数增多，而近年来全球大环境下的经济形势变化，使大学生就业形势愈发严峻，人才供需矛盾更为突出。因此，为增强大学生综合能力，提高大学生就业率，高校需要认真做好大学生职业规划与就业指导。大学生职业规划不仅存于理论方面，更多的是需要在对大学生职业性格、职业能力进行科学合理评价的基础上，结合大学生个体差异、性格特征等方面有针对性地开展职业规划教育，增强大学生的职业素养，提高大学生的就业能力。

### 1、大学生职业生涯规划的现状

#### 1.1大学生职业生涯规划的基本含义

职业生涯规划，就是对个人的职业生涯进行的规划，指对一个人的性格、兴趣、技能和价值观等各方面因素进行分析，结合社会各种职业需求，确定自身的职业分动目标，并为实现该目标而制定的各种安排、规划。职业规划不仅仅停留在理论层面，它对整个社会、家庭和大学生都具有重要意义，大学生应当根据自身实际情况制定科学合理的职业生涯规划。

#### 1.2大学生职业生涯规划的现状

随着我国经济的快速发展，近年来，在社会上也应运而生了一些专门从事职业生涯规划的服务机构，但是由于创立时间不长，理论与实际结合不足，缺乏经验等各种原因，在实践发展过程中，往往会出现一些不适应的现象。职业生涯规划服务机构作为一个新兴行业，在我国从事这类服务的机构和专业人员比较少，无法满足市场需求，因此，大学生的职业生涯规划的指导和服务，主要是依托高校内部的机构和部门展开的。

同时，为了更好地对大学生进行就业指导，我国高校大多设立了大学生就业指导中心，但其主要功能都是为大学应届毕业生进行就业临时指导，较难做到“量体裁衣、系统规划”，有些学校缺乏专门的指导老师，通过学校行政人员进行简单粗放式管理。从内容上来看，一些就业指导中心实际上的主要工作就是解答毕业就业合同的相关问题和就业政策咨询，很少会开设针对性较强的就业指导课程，对学生的就业起到就业管理与服务工作为主，较少指导作用。尽管近年来许多高校逐渐重视学生的就业指导，但很多还处于起步阶段，因此，各高校必须加强职业生涯规划观念，并成为大学生教育的必备内容，而不是仅仅针对毕业班学生进行管理与服务而已。

大学阶段是职业生涯规划的准备阶段，也是职业生涯规划的重要初始阶段，这一阶段的主要任务是制定大学生的职业生涯规划并为未来从事某种职业打下基础，也就是说，大学生应当在大学期间就制定职业生涯的发展规划。但由于各种原因，如大学生对自身情况认识不足，实际工作中高校就业指导出现了一些定位偏颇，没有发挥好自身引导作用的情况，没有做好职业规划准备，使得许多大学生没有制定职业生涯规划，在面临毕业时，迫于社会、家庭等各方面的压力，而随大流、听家长或被迫选择了不喜欢或不擅长的工作，这是近年来出现的部分大学生在毕业较短时间内就进行了二次择业现象的原因之一。进一步来看，大学生没有做好职业生涯规划，对职业抱着走一步看一步的心理，这样不仅造成大

学生就业目标不明确，也影响了大学生的长远发展，因此，做好大学生职业生涯规划，不仅是学生自己的事情，也是高校素质教育面临的重大课题。

## 2、大学生就业指导的认知定位

大学生择业是社会普通关注的问题，就业指导是一项复杂的综合性工作，需要根据大学生自身的性格、兴趣、能力、价值观以及外部社会环境等各方面因素综合判断。

### 2.1大学生就业指导的目的

大学生就业指导应当贯穿于整个大学阶段，高校在指导过程中，要结合社会实际情况，在了解不同阶段学生的特征、性格、爱好等方面的基础上，帮助学生制定行之有效的职业生涯规划，并在规划基础上，增强今后职业能力和职业素能，因此，大学生就业指导的目的是根据各种主客观因素，结合个体差异、爱好、能力等因素，指导学生制定科学合理的职业生涯规划，并帮助和服务学生逐步实现。

### 2.2大学生就业指导的本质

大学生刚从中学期间进入大学校园，对社会充满好奇，自我意识还不成熟，对今后职业方向还不明确，但大学时期是进入社会的预备阶段，从全国范围来看大部分大学生毕业后都会直接进入社会工作，然而，由于大学生职业意识观念不强，容易受到外界影响，因此，高校必须对大学生进行就业指导，其就业指导的本质在于培养大学生的职业意识和职业荣誉感，帮助大学生做好职前准备工作，使其在进入社会参加工作前，具备一定的职业技能和职业素质。因此，为了更好地做好大学生职业规划，必须结合社会职业需求实际和学生自身特征，进行有针对性地就业指导，帮助学生判定自己的职业就业方向。

## 2.3 大学生就业指导的原则

大学生就业指导的原则主要有系统性原则和整体性原则。大学生就业指导是一个系统性规划，贯穿于整个大学阶段，不仅是要指导学生制定职业生涯规划，还要帮助学生树立职业意识和职业观念；同时，大学生就业指导也是一个整体性规划，不是针对应届毕业生毕业时的临时指导，而是要将大学生就业指导列入大学教育体系规划中，针对不同年级的学生开展不同的就业指导。比如，针对大一新生，可结合新生入学教育的契机或大学生涯规划等课程，先了解大学生的性格特征，引导学生正确认识自己，培养他们的职业意识，帮助学生进行试探性的职业规划；针对二年级学生，可以重视拓宽专业学习领域，试探性确认职业目标；针对三年级学生，可以结合学生自身专业和性格、能力等因素，通过就业能力、求职技巧提升等课程，培养学生的就业优势及就业的社会适应性；针对四年级学生，可以通过就业政策讲解、就业技巧训练、实习调查等方式加强学生择业指导等。

## 3、提高高校就业指导水平的策略

就业指导是帮助大学生制定职业生涯规划，增强大学生就业能力的重要举措，也是高校素质教育的重要课题。

### 3.1 开展终身教育，培养学生职业意识

职业规划是一项长期复杂的系统工作，其本质在于培养大学生的职业意识和职业观念，提升大学生的职业素养。高校在开展大学生就业指导时，需要结合社会主客观因素，职业需求，在了解学生个体差异、性格、能力等各方面基础上，帮助学生指导其制定行之有效的职业发展规划，并在此基础上提升大学生职业能力。大学生职业规划贯穿于整个大学阶段，高校要开展各种形式的就业指导工作，利用大学课堂、专题讲座、调查实习等方式开展个性化指导。近年来，我国经济形势变化，就业压力愈发增大，因而高校引导学生树立正确

的职业观念和职业意识，帮助学生摒弃不良的职业观念显得尤为重要。

### 3.2 加强职业测评，提高职业规划的科学化水平

大学生是职业规划的主体也是职业发展的实践者，然而由于每个人的性格、兴趣、能力等有所不同，对大学生的职业规划指导也不能一概而论，需要结合每个大学生的个体差异，有针对性地制定职业生涯规划。这就要求高校的就业指导工作者要充分掌握各种职业评估方式和测评工具，借助其准确把握大学生的各种特征，针对大学生的实际情况，制定科学合理的职业发展规划，增强高校职业指导的科学化水平。

### 3.3 开展就业信息库建设，提高职业规划的社会化程度

近几十年的教育发展，我国高校已初步形成以政策指导、就业咨询服务为主要形式，校园招聘、个别就业指导为主要方式的职业就业指导模式，但随着社会的快速发展，传统就业指导模式已不再适应高校教育的发展。部分大学生已对传统就业指导模式和教学方式的满意度有所下滑。目前高校在就业指导机构和指导人才方面的专业度仍有较大的提升空间，可以进一步将大学生就业指导纳入高校素质教育体系中，而非零星地对部分学生进行指导，形成更加系统科学的指导模式，针对性就业指导不够。因此，高校应结合社会职业供需实际，结合高校自身情况，在了解学生特征、职业意愿和能力等基础上，辅以科学的测评技术和测评方式，对学生的职业生涯进行科学合理地指导和规划，帮助学生正确认识自身特点和能力，增强学生的职业意识，提升大学生的职业能力和职业素养。高校需开展就业信息库建设，针对不同年龄、不同性格的学生制定行之有效的就业信息库，努力提高高校学生就业率和就业质量。同时，在信息库内容结构上，还需包含对就业市场进行正确的预判，畅通就业信息渠道，与就业市场和各类企业建立相互衔接的就业服务机制。只有这样，才能更好地为大学生制定科学合理的职业生涯规划，增强大

学生职业意识，提高大学生就业技能，为大学生择业提供更广阔的选择空间。

## 浅谈职业规划论文篇二

有心人天不负，三千越甲可吞吴，有志者事竟成，百二秦关终属楚。历经十三载的寒窗苦读，挑灯夜战，我终于圆了自己的大学梦，考上了广西师范学院。这，是我人生的一个新起点，漫漫的大学四年生涯，唯有展翅高飞，风雨兼程，奋勇冲击，方能直冲云霄，遨游苍穹。然而，正确的理想和信念，是我们冲破云层，搏击长空的指向标与动力之源。因此，我要坚定信念，实现自己的远大理想，就特别需要为自己设计一个切合实际的职业生涯规划。

俗话说，一个人最大的敌人就是自己。因此，我对自己要有一个全面的自我认知，才能战胜自己，超越自我。“自我认知”可涵盖了人生价值、兴趣爱好，性格与个性，能力与潜力，弱点与缺点等方面的认知。

首先，在人生价值观方面，我有螺丝钉的精神，哪里需要我，国家把我拧在哪里，我就在哪里发光。

其次，我是一个兴趣爱好十分广泛的学生。我喜欢打汽排球，打羽毛球，跑长跑，喜欢唱歌，吹笛子，也喜欢看书，练书法，看革命时代的电影，游览名胜古迹等。

第三，在性格与个性方面，我活泼开朗，性格比较外向，经常与同学谈天论地，说说笑笑，与老师交流谈心。在生活上，我是一个比较普通的学生，但在学习上，我有我自己独特的学风，对于一些难题，我总有自己独到的见解。再次，在能力和潜力方面，历经十几年班干，学生会干部生涯的磨练，我具有较强的管理能力，领导能力和组织能力，能有效地管理时间，具有交好的团队合作能力与协调能力，自律性很强，

书面交流能力好，独立性与创新性强。我自信仔细，有耐力。但是，我也有我的弱点和缺点，有时比较固执，总喜欢坚持自己的观点，说话比较直接，有些时候会忽略别人的感受。尺有所长，寸有所短，金无足赤，人无完人。我会努力发扬自己的优点，克服自己的弱点，弥补自己的不足。

父母都是个体小商品经营者，没有稳定的收入，因此更加希望我找到一份稳定体面的工作。弟弟中专毕业，没有较高的文化素质，难于找到合适的工作，而且，父母年龄已至半百，因此更需要我及时找到工作，为家庭分忧。

本专业方向培养在专业知识和能力方面具有较扎实的基础知识和基本技能及较强的中英文表达能力，能熟练运用网络与多媒体设施，并具有一定的协调等能力，能够面向不同的学生，提出不同的教学方案。另外，现在我所接触的老师都是非常有经验的老师，在课堂上会时不时地找些我们感兴趣的话题拉回我们的注意力。最重要的是每位老师都会给予我们许多信息，如国家对大学生的新政策，求职的形势变化等等，让我能够有目标的查询一些自己想要的新信息。

我的专业方向是世界史，所以英语也达到了一定的水平，因此在教学过程中，能够更好的、更多的为学生传授专业与英语知识。在实践经验方面，我曾经做过家教方面的工作，虽然时间不长，却让我受益颇多，相应的积累了教学辅导方面的经验，更懂得了与学生交流沟通方面的方法。

近六年来大学毕业生人数大幅度增长，而人才需求却与之成反比，因此就业形势不容乐观。据众多资料分析显示，研究生、本科生就业走势将保持平稳，专科生呈现下滑趋势。从学历来看□20xx年对研究生的需求较20xx年吸纳的研究生数增长较快，增幅为30%，对本科生需求与20xx年吸纳的本科生数基本持平，预计研究生、本科生就业走势将保持平稳。专科生的需求比20xx年吸纳的专科生数有大幅下降，降幅达39%，预计专科生就业走势将呈现下滑趋势。

教育事业在国家发展中起至关重要的作用，它的发展状态是积极向上的，可以说是属于永远的“朝阳产业”，我选择教育业作为自己的终身职业，也是考虑到了它的社会地位和发展前景的。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。学校，尤其是高校，具有浓厚的文化氛围和学术气息，易于形成良好的心态，而教师和学生的素质普遍较高，可以自己的修养得到进一步的提升。

历史学专业属于冷门专业，这也就决定了历史专业的就业方向有限。历史学专业向来以考研为主，但还可以到国家机关、文化教育事业、新闻出版、文博档案及各类企事业单位从事实际工作。

我的职业目标就是当一名历史教师。通过努力学习，积极参加各种社会实践活动，掌握成为一名优秀教师的硬本领，踏上教育之途，点燃知识的火把，拉起孩子们求学的小手，让希望发芽。

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向历史发展。围绕这三个方面，本人特对未来49年作初步规划如下：

1□20xx-2018年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并为就业做好准备。

(1)努力学习，特别是加强对计算机的学习，争取过全国计算机考试二级，争取期末考试比大一考得更好。

(2)不断探索适合个人学习的新方法，提高学习效率。

(3)充分利用校内图书馆，校外购书城以及网络信息，开拓视



野，丰富自己的文化知识。

(4)基本完成专业基础课程学习，掌握基本的理论知识和教师技能。

(5)选修计算机作为第二门专业学习，积极参加体育锻炼。

(1)努力拼搏，争取过全国英语考试六级，期末考试一次比一次更好。

(2)考普通话等级证，教师资格证，写毕业论文，顺利毕业，拿到历史学学士学位。

(3)争取成为一名优秀毕业大学本科生。

(4)顶岗带薪实习，积累教师职业经验，开始教师职业生涯。

(5)收集历史教师就业信息，明确就业目标，到国家需要的地方扬起教育之帆。

2□20xx-2018年，熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

3□20xx-2060年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个幸福完美的家庭。

欲行千里先立志。但立了志，并有了规划，就得付出行动，不然，一切将是镜中花，水中月，可望而不可即。然而，在践行计划的过程中，总有一些不顺和挫折出现，这就需要我们坚强的意志和坚定的信念，用永不放弃的精神去战胜这些困难与挫折。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！

勇气，成就生命的坚韧与不屈。

拼搏，谱写生命的华丽与壮美。

毅力，铸就心灵的自信与乐观。

## 浅谈职业规划论文篇三

对大学生就业倾向与职业生涯规划的关系进行了探讨，分析了职业生涯规划对大学生就业倾向的引导作用，以及大学生就业对于职业生涯规划落实，甚至整个职业生涯的影响，进而结合中国社会现实和大学生自身问题，提出了切实可行的职业生涯规划建议。

职业生涯规划；职业生涯；社会契约；利益共赢

一个人要在职业生涯中充分发挥自己的潜能，一定要有一个良好的自我成长规划；而企业要最大限度地开发和利用员工的潜能，为每位员工提供不断成长的职业发展机会，需要完整系统的职业生涯规划，因此，研究职业生涯至关重要。就业是一个人职业生涯的起点，随后职业生涯将伴随终身，但职业生涯规划的起点并不是就业，而是始于一个人心智成熟之时。一份成功的职业生涯规划中就业前的准备工作一定是重点之一。当今社会竞争激烈，大学生如何合理地进行自身的职业生涯设计对整个职业生涯规划起着至关重要的作用。大学生的初次就业作为承接就业准备与职业生涯的转承点，在职业生涯规划中扮演着承上启下的关键作用。

调查发现，大学生的择业意愿主要受三大因素影响；环境因素、个体客观因素和个体心理因素，而且研究发现，改善环

境因素对于有效地指导大学毕业生正确择业具有重要作用。其中，地域是影响大学生就业的一个重要因素。希望到西部大开发地区与人才紧缺经济落后的边远地区工作的大学生分别仅占总被访大学生的4.98%和3.48%，其余有50%以上的学生愿意选择到沿海城市工作。行业的发展前景成为大学生择业的重要考虑因素，81%的上海大学生认为产业未来的发展性重要或者非常重要。而且许多学生都表示，工资收入高低，也是他们考虑进入什么行业的一个重要因素。大多数学生在择业时会首先选择父母作为主要参考意见的来源。职业指导员对大学生择业所能起的作用微乎其微。在大学职业生涯规划中就业的地理位置（或物理位置）、进入行业都是关键组成部分，有怎样的职业生涯规划直接影响着有怎样的就业倾向。

大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素很多，概括起来主要有三个方面：一是大学生生涯发展信念的树立。生涯发展的信念是事业成功的基本前提。没有积极向上的信念，事业的成功也就无从谈起，俗话说“有志者事竟成”。立志是事业的起点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标。所以，在制定生涯规划时，首先要确立的便是人生志向，期望人生取得更大发展，这是制定职业生涯规划的关键。二是大学生自我评估。自我评估的目的是认识自己，了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确的选择。所以，自我评估是生涯规划的最重要步骤之一。一般来说，自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商以及组织管理、协调、活动能力等。三是生涯机会的评估。生涯机会的评估主要是评估各种环境对自己生涯发展的影响。每一个人都处在一定的外界环境之中。所以，在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点，环境的发展变化情况，自己与环境的关系，自己在这个环境中的地位，环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利条件与不利条件等等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使自己的生涯规划具有实际意义。如组织环境因素评估包括组织发展战略、人力资

源需求、晋升发展机会等等。

现在整个社会、媒体、专家等等各种单位都一直在宣传“先就业，再择业”。但是根据职场发展的现实情况来看，这种说法有失偏颇。相信现在很多在职场上发展不顺的朋友，多半也和第一份工作有关系。俗话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。第一步错了，以后就会经常犯错。为什么第一份工作这么重要呢？原因有三：

一是先入为主的观念影响。具体是指，先听进去的话或先获得的印象往往在头脑中占有主导地位，以后再遇到不同的意见时，就不容易接受。举个最简单的例子：通用电气公司[ge]是世界上最大的多元化服务性公司，同时也是高质量、高科技工业和消费产品的提供者。从飞机发动机、发电设备到金融服务，从医疗造影、电视节目到塑料；通用汽车公司[gm]是全球最大的制造公司，它在全球50多个国家都拥有汽车制造、销售、仓储管理及技术服务中心。假如有一天我们看不到“gm”logo的电气元件和“ge”logo的汽车，我们是否会有些不适应呢？这也就是所谓的先入为主。对于求职的大学生来说，这一观念同样会影响以后的发展。第一份工作会对以后的工作产生影响，跳槽时，新雇主也会通过第一份工作经验来判断求职者是否能够胜任这份工作。

二是职业生涯不允许从头再来。如果公司招聘的是有几年工作经验的老员工，一定要求是“相关经验”，这一点至关重要。因为这样的员工一般不需要培训，可以直接上岗，会很快为公司带来最大的效益。如果是工作几年以后再打算转行的应聘人员，一般不会受到重视，一是不会给公司直接带来效益，二是培训起来也比较困难，思维已经固化。与其这样，倒不如招一名应届生，可塑性强，发展起来潜力更大。所以，一旦有了工作经验之后，再想转行从头再来，难度相当大。

三是时间成本不允许。步入职场的前三年，是一个人职业成长的最重要、最关键的时期。如果这时候还把工作的重点放

在骑驴找马式的转行上，则会浪费最宝贵的青春，成长也因此比其他人慢一步，而很多晋升的机会将因此而失去。所以，对待第一份工作，一定要慎重。

在梅奥、马斯洛、赫茨伯格和麦格雷戈等所倡导的“社会人”假设的管理理论中，认为“社会上活动的员工不是各自孤立存在的，而是作为某一个群体的一员有所归属的“社会人”，是社会存在。人具有社会性的需求，人与人之间的关系和组织的归属感比经济报酬更能激励人的行为。“社会人”不仅有追求收入的动机和需求，他在生活工作中还需要得到友谊、安全、尊重和归属等”。

大学生初次就业的目标实现情况直接影响着其今后的忠诚度，显而易见企业与员工的职业生涯契合度也直接影响着员工的归属感。

职业生涯规划对于大学生就业倾向有以上几个重要的影响，同时也直接影响了大学应届生的整个职业生涯。良好的职业生涯，建立在完善的职业生涯规划基础上。

想建立良好的职业生涯规划，首先就要改变观念，正确引导就业观念。

一是树立正确的职业理想。学生树立正确的人生观、人才观、就业观，正视现实，正视自身，确定一个切合实际的职业目标，重点是制定切实的就业决策和策略。主要做好两方面的工作：一是了解职业，二是了解自我。

二是明确专业与职业的关系。专业是对学习而言的，职业是对工作而言的。专业学习是职业的基础，是为职业服务的，任何职业都需要一定的专业知识和技能，因此，要熟悉与自己所学专业对应的职业或职业群，认识专业学习的重要性。要让学生知道只有学好专业，完成学业，才能找到职业，没有一技之长，就是最普通的职业也难以胜任。

三是培养学生树立正确的择业观。要摒弃只有正规就业或端“铁饭碗”才算就业的传统观念，树立职业平等和劳动光荣的观念，摒弃把工作岗位分为高低贵贱的不正确观念；树立只要依法从事有一定报酬的劳动，对社会发展做出贡献，就是就业的思想；打破陈旧的身份观念，改变就业当干部的传统观念，转变那种以企业所有制性质，从业人员身份、工资收入形式等作为判断就业标准的陈旧观念。鼓励到中小企业，私营个体企业就业或自主创业。学生在求职择业时，要正确把握自己的职业期望值，不能眼高手低，好高骛远，选择自己力所能及的工作。打破专业对口的限制，宽范围选择自己的职业，适合自己的工作就是最好的工作。

合理的职业生涯规划要合理分析自己的优劣长短，做到，“上应天时，中占地利，下有人和”。一是“上应天时”——结合社会背景，立足现在、着眼未来。人才的成熟，同果实的成熟一样，也可以分为前成熟期、成熟期和后成熟期三个阶段。显而易见，抢在前成熟期就开始摘取果实，果实的利用率最高，损耗率也最低。每个人，都有他一生中的最佳时期。在这最佳时期中，又有一个对其健康成长最为有利的“起用”时机。大学生要明确自身才能的现状和潜力挖掘进度，充分利用最佳时期，以最大限度地开发资源，尽力避免和防止自身“时”的浪费。二是“中占地利”——合理分析招聘企业，实现利益双赢。职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。职业生涯规划本是好事，应当有利于组织与员工双方。但如果缺乏沟通，就可能造成双方的不理解、不配合以致造成风险，因此必须在职业生涯开发管理战略开始前和进行中，建立相互信任的上下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。[5]三是“下有人和”——合理评价自身优势与劣势。大学生职业生涯规划，就是在明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所作的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰

的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。职业生涯规划的意义在于寻找适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化。为此，必须明确职业生涯规划的任务，做到有的放矢。

## 浅谈职业规划论文篇四

### 1、个人基本情况

姓名：刘xx系别：兽医系

性别：男年龄21岁

所读院校：甘肃畜牧工程职业技术学院

专业：畜牧兽医

联系电话□151xxxxxx

e-mail:17xxxxxxxxx@

我认为人生是充满着希望的，相信自己能做到很好。

### 2、职业兴趣及能力

我的职业兴趣广泛，为人乐观，对自己充满自信，喜欢冒险，精力旺盛，有支配愿望，好交际，耐吃苦，个人觉得适合农林类专业。

### 3、个人性格特质

为人亲切，处事直率果断，能够妥善解决问题；擅长发现事物的可能性，有主见。看重智力和能力，讨厌低效率。精力充沛、富有激情。自信，对于某个有把握领域，即使没有经

验，也会努力一搏。

## 自我分析小结

在人生的路途上大学就是一个转折点，只要把握好了人生的船舵，认认真真地走好每一步，这就是你的人生。人生之路说长不长，说短不短，但是想要走出一条属于自己的成功之路，一个好的人生规划是不可缺少的，我们就能向着自己的目标奋发向上，有目标，就有动力量。

## 第二章职业生涯条件分析

### 1、家庭环境分析

我生于一个普通家庭中，家庭经济状况很是一般，并不富裕，并且经济状况也不稳定，爸爸在外打工，妈妈在家务农，家里的生活开销一般都是靠爸爸拿的那么一点工资。弟弟现在上高二爸爸、妈妈、以及叔叔、阿姨们都很看好他，我呢，他们说等我毕业了随便找个养猪场去喂猪。可是我也有我的理想，我一定要有属于自己的事业，还要成立自己的公司。

### 2、学校环境分析

我所读的是一所专科学校，生活学习环境还好，学习氛围参差不齐，尽管如此，我们学校的教学实力和声誉是非常高的。教学设施比较齐全，有养殖场、实验室堪称一流，教师师资力量较强。

### 3. 社会环境分析

现代社会，对于大学生来讲已经是普及全国了，并且处于饱和状态了，因此，企业对于大学生的要求也大大的提高了，对大学生的各方面的素质要求也同步提高，因此想要在这种复杂的社会环境中生存下去，就必须学更多的知识，提高



自身素质。中国现在是一个政治、经济、文化相对稳定的国家。尽管有很多的挫折，可自信的中国人从不屈服，中国畜产品市场日趋好转。等我们毕业的时候，市场更加开放，我们这个专业，在未来的发展道路，一片光明。

#### 4职业环境分析

对于我们的畜牧兽医专业的人来讲，形势虽然还是乐观，我国现阶段正在大力推进农村发展，所以对于我们畜牧兽医来说也是一个机遇。畜牧兽医的发展十分巨大，我国大力支持畜牧业，全国范围内以建立大大小小养殖场成千上万，且国家大力支持给予大量的帮助，足以说明畜牧兽医专业拥有发展的潜力，面向多元化、多途径的发展方向。

#### 职业生涯条件分析小结

本人对畜牧兽医专业的前景是非常看好的，我会根据自己所选的专业来确定好自己今后所走的路，并会为之不懈的努力。

### 第三章职业目标定位及分解组合

#### 1、职业目标的确定

估摸自己的实力，量力而为地选择自己比较感兴趣和个人强项来做，作为农村出生的我，大概是受其影响，对农林类的职业有所依赖。再加之我所学专业，我想成为一名专业的兽医师，从而为自己的创业创造资本，拥有自己的事业。

#### 职业目标的分解与组合

路径：自己先在学校尽可能多知识，充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为创业资本。

职业生涯规划的实施，不是一朝一夕就能实现的，它需要一个循序渐进的过程，所以，找出差距不足并采取相应的措施解决以达到事半功倍的效果，是最好的实施方法。

@资金不足；

@缺乏对企业的管理经验及创新能力；

@缺乏市场销售渠道和营销经验；

@社交圈太窄；

@快速适应能力欠缺。

## 2、解决方法

充分利用在学校学习的时间为自己所需的知识 and 技能进行补充包括参与社团

## 第四章具体执行计划

### 1、在校规划(20xx-2017)

充分利用校园环境及条件的优势，认真学好专业课，培养学习工作能力，全面提高个人综合素质，为将来就业做准备，利用课外时间给自己充电，多学习一些畜牧兽医知识等为自己创业有关的课程拿到各种技能证，并怀揣着自己创业的梦想进行不懈的努力。具体如下：

大一：适应大学生活，注重自我人格的发展，确立人生的发展方向，做好职业生涯的基础工作，加强沟通虚心向老师同学求教。注重专业课的学习，利用学校的硬件设施，图书馆等，提高自己的专业水平，为以后的工作打下坚实的基础。

大二：以专业学习和掌握职业技能为主，参加计算机等级考试，并充分利用课余时间进社会活动，提高自己的社会阅历，以弥补自己社会经验不足以及学习不充分的缺点，为大三走向社会实践和以后的工作或是创业打下坚实的基础。

大三：以社会实践为主，在这一期间，充分发挥自己在校期间所掌握的知识技能，能进行初步的市场定位。充分联系在校所学和社会实践，促进自己由学生向职业人的转变，为真正走向社会和工作岗位夯实基础！

## 2、走向社会(20xx-2020)

熟悉适应期，刚刚接触社会熟悉并掌握社会工作环境，巩固专业基础知识，提高自身学历层次专业技能熟练，熟练处理本职业业务，本着先就业的理念，强化对专业技能的认知，并在业务上建立良好关系，拥有丰富的阅历，为自我创业做好充分的准备。待时机成熟后根据己对职业的认识和定位，再选择一家能给自己适当发展空间的公司或者企业打工，作为一名兽医积累经验，见习于兽医社会，并且好好利用人际关系和社会关系，去寻求更适合自己发展的阶段。

## 3、自行创业期(20xx-)

如果前面的进行顺利的话，到20xx年左右，我要由打工工作逐渐向自主创业转变，在农村打拼出自己的一片天！利用广泛的社交能力及各种关系创建自己的养殖场或者公司企业，形成自己的管理理念，具备组织领导一个团队的能力，具备应付突发事件的心理素质和能力为扩大自己的事业做打算，通过各种关系尽量而全面的理通各直属上头部门，不能让自己的事业死在一些没有防备的意外上面，并不断探索与众不同的经营方式。

## 第五章评估调整

我的职业规划是一切都以实际出发，职业生涯规划是一个动态的过程而我的

原则是(今天的事绝不明天做)。生涯路上满布陷阱，所以还要有不怕困难的心，

踏实的跨出每一步，坚持向前，充满自信和决心，走得稳，终会达成目标。所

以我的规划审查的标准是，每半年一小审查，每一年一大审查，两年一总体审

查。我要经常的去想自己的就业计划，反复的推敲如果在生活中和行动中发现自己的计划有不足的地方，立刻完善计划要有时间紧迫感，在事实计划的过程中如果发现自己的理想发生变化，那么我就要及时的修改与实际相结合。把自己的计划经常与朋友分享，让他们提出意见，如果有新的机遇，不要一味的抓住计划不放，要有应变能力，基本上我会一个月查看一次计划，并且很好的完善。

结束语

青年朋友们！不，战友们！前方的号角已吹响，未来在向我们召唤，历史将会永远记住我们的身影，矫健的'苍鹰扇动着双翅，无畏的目光点亮前行的道路，呼吸一口新鲜的空气，让久储的梦想复活，让我们一起飞翔前进吧，前进吧，让我们点燃创业的梦想，放飞新的希望。

职业规划是人生进程的一部分，只有制定了良好的规划，才能明确自己走的方向，才能比别人少走弯路。在这份职业生涯规划之前，对自己的将来到底有什么打算都只是很模糊的一个零散框架，通过规划，我理清了思路，看清了前方的道路，知道该往哪个方向努力，哪些与我的目标相差较远的，是可以放弃的。制定了这份职业生涯规划，我将以此为新的

起点，不断充实自己。做好迎接挑战的准备。梦想，从这里开始！

## 浅谈职业规划论文篇五

摘要：大学生就业力的高低、职业生涯的发展与个体的自我规划和管理有着密切的关系。大学生的自我规划是指学生根据自身情况，结合所学专业与社会需求，为自己确定职业目标、选择职业道路而确定的学习、发展计划，是为实现职业生涯而确立的行动方向、行动时间、行动方案。大学生规划自我管理，是指学生充分发挥自身的主观能动性，把对规划的管理权交给自己，自己对自己负责，自觉践行自己的规划。

关键词：大学生自我规划自我管理职业生涯

二0xx年十二月，教育部印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，提出将职业规划课程纳入选修、必修课行列中来。政策的强制性推出将对大学生职业规划起到推波助澜的作用。大学生就业力的高低、职业生涯的发展与个体的自我规划与管理有着密切的关联。如果大学生在临近毕业时才有就业的紧迫感，才去准备职场的各种技能、思维、习惯，那就为时过晚。有目标和没有目标不一样，目标高与目标低在大学毕业时的差别也显而易见。要提高就业力，就应该从进校之日起对自己的大学生涯进行合理的规划与管理，为将来职业生涯的发展奠定一个良好的开端。

### 一、大学生自我规划对职业生涯发展的重要意义

1、对职业生涯发展的导向作用。大学时代正值青年的宝贵年华，短短几年，一晃而过，经不起浪费，经不起折腾。成功学家拿破仑·希尔说：“你过去或现在的情况并不重要，你将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。”帮助学生结合自身实际，更好地进

行大学生涯规划，明确学什么，如何学，如何发展自我，如何确立合适的奋斗目标和职业理想，并把这些思考、规划清楚，才会少走弯路，避免折腾与浪费。大学生自我规划的首要工作就是分析自身条件、专业特点和社会需求，确立一个合理的发展目标，包括学习、能力、特色、身心素质等，这是对学生素质的全面打造和导向。同时也引导大学生过上有目标、有计划的大学生活，避免出现信马由缰、漫无目标、得过且过、虚度时光的现象，从而促进学生就业力的提升，主动适应社会的需要。20xx年普通高校毕业生达559万人，比20xx年增加64万人，然而，我国今年的城镇新增就业岗位没有明显增长，毕业生就业形势严峻。同时，已经就业的大学毕业生就业前迷茫、就业后频繁跳槽已经成为当下一种引人注目的现象。目前受过职业规划教育的毕业生竞争优势明显加强，这对于职场中的盲目跳蚤们形成了强大的压力。某些高校在几年前就已经认识到，已经开始引导学生进行职业规划。从20xx年开始，江苏全省高校就开始开展职业生涯规划大赛，大赛以传播规划理念，拓展职业空间为宗旨；广东省则在20xx年开设第一届职业规划大赛；福建省今年1月也开展了第三期职业生涯规划大赛。湖南省也在20xx—20xx连续两年开展了大学生就业力挑战赛。职业规划，对于大学生来说并不陌生。但职业规划是一门实际操作性很强的学科，从认识到制定长远规划，只有不断经历理论联系实际的过程，才能逐步建立一生的职业发展目标。

2、对职业生涯发展的激励作用。拿破仑·希尔说：“人的一切行动都是受到激励而产生的，通过不断的自我激励就会使你有一股内在的动力，朝向所期望的目标前进，最终达到成功的顶峰。”大学生规划为学生设计了一个明确的发展目标和职业目标指向，并有分阶段的教育计划和发展计划，这样就可以激励学生把学习和能力等素质的发展提升为一种自觉自为的修炼，变“要我学”为“我要学”，“要我发展”为“我要发展”，从“我想学”到知道“如何学”，从“我要发展”到知道“如何发展”。同时，基于自身特点勾画出

的美丽可及的远景，将产生一种积极向上、不懈追求的内在动力，从而有力地促进学生自我激励作用的形成，促进学生就业力的提升。

3、对职业生涯发展的鞭策作用。大学生自我规划是大学生自我的“发展规划”“心灵之约”“行动之诺”，是以人为本管理思想的最好体现。生涯规划的全过程都体现了尊重人、充分发挥人的主动性、积极性和创造性的原则，因而生涯规划的本身具有约束、鞭策学生依照规划的发展内涵，不断前进向上的积极作用，从而促进就业力的提升。即在确定总体目标、规划发展阶段、制定实施措施的过程中，通过引导学生确定“跳一跳，够得到”的目标，落实分阶段“只要努力，就能做到的措施，建立自我发展个性突出，兼顾各个层面”的激励机制，就会使学生在发展的过程中得到“成功者”的自信和体验，进而以“成功者”的心态参与就业竞争，走向社会。

## 二、大学生自我规划的基本原则

1、个性化原则。量体裁衣，这是大家都懂得的道理，既然人们做一件裙子、衣服都要用皮尺在身上量来量去，那在规划大学生涯及个人的发展前程时，更要“量体裁衣”，坚持个性化的原则。在大学生的培养目标上国家有共同的规格与要求，但在如何去实现培养目标的规划中，一定要从自身实际出发，即要贴近个人的志向、目标、兴趣和爱好，千万不能人云亦云，放弃自己的个性。世界上没有两片完全相同的树叶，人的个性也一样，依样画瓢就会失去自己的特色。

2、合理性原则。合理性原则是指在规划大学生涯的目标时，要合理适度，过高或过低都会降低规划的效能。目标规划过低，轻易就能达到，就难以挖掘潜力，激起奋斗的动力，失去目标的激励作用。若目标规划过高，几经努力仍难以达到，就会失去信心，甚至怀疑自己的能力，进而对实现其他相关目标产生消极影响。因此，规划高校学生的目标时一定要适

合自身的基本素质，以“跳”起来能达到为宜，通过一个个具体而又具可行性的目标的实现，确立自信，最终在整体上实现大学生发展目标。

3、发展性原则。发展性原则是指大学生的规划一定要有前瞻性、发展性，实现现实的自我与发展的自我（或称“未来的自我”）相结合，实现今天的发展与明天的发展相结合，为个人的可持续发展奠定坚实的基础。在大学生规划中，仅仅只从自身实际出发，完成大学阶段基本的学习任务或发展任务是不够的，还必须拓宽视野，放眼未来，着力于社会对高素质、高层次人才的需要和适应多种岗位群工作需要的多种能力、多种素质的发展，以时代和社会的基本要求为前提，既要立足校园，又要超越校园，实现大学生规划与未来职业生涯规划相衔接。

4、实践性原则。实践性原则是指大学生规划不能仅仅是规划，停留在口头上或纸面上，而是要用于指导实践，努力实践，成为大学生生活实践的蓝本。列宁曾经说过，一个行动比一打纲领还重要。大学生规划实际上就是大学生生活行动的纲领，如果束之高阁，不付诸实际的行动，将毫无作用。因此，大学生不仅要很好地规划好大学生活，还要努力实践该规划，做到真正的知行统一，规划与行动相一致。

### 三、大学生自我规划的必要准备

职业规划应该从刚进大学时就开始。对自己的专业未来的发展应有所了解，需要掌握哪些知识和能力，以后这个专业的就业方向和发展前途。自己是否喜欢未来这个职业。要根据这些情况好好地规划自己的未来职业，安排好自己的大学生活。自我分析、自我定位是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生​​涯的方向，也决定着职业生涯规划的成功。在起步的时候很重要，所以就要考虑清楚，做好准备。

1、认识自我。认识自我是大学生自我规划的基本前提，相当



于职业规划中要弄清的“我是谁”“我是一个什么样的人”。认识自我是为了扬长补短，增强规划的匹配性和可行性。那么，从哪些方面去认识自我呢？(1)了解自己的个人风格。个人风格也就是个性特征，每个人都是不同的。如有的办事缜密，思前顾后，进行周密的思考，以防失误；有的行事草率，潦潦处之；有的雷厉风行，说到做到；有的拖拖沓沓，得过且过。那么，我的个人风格是什么呢？(2)我的经历能证明什么？每个人都有一定的人生经历，能从自己的人生经历中悟出一点什么吗？哪些对规划是有用的？哪些是无用的？能证明吗？(3)我具备了哪些知识与技能？其中哪些知识与技能是可以相互转换的？大学生除了书本知识外，还没有什么“立”得起的谋生技能，特别是在一个全新的学习领域，对所有大学生都是一个空白的领域，得从零开始。原有的知识与技能在新的学习领域能够相互转换吗？必须清楚地明白这一点。(4)我的兴趣与喜欢的职业是什么？选择了这个专业，但毕业后万一聘不到合适的职位怎么办？还能干什么？还有哪些兴趣与爱好可以拓展我的素质，适应多种岗位的需要？(5)我的价值观是什么？价值观是一个生存方式问题，指的是人应当如何活着才有意义、有价值。价值观影响人生观，可以决定一个人事业的成败。(6)有无正确的自我评价？有些人很在乎别人怎样看自己，因为他对自我评价很低，没有正确的自我评价，很容易跟着感觉走，迷失自我，丧失信心。

2、知道自己想干什么。这是要了解自我的职业取向，自己将来想从事什么样的工作岗位，这个工作岗位是否与自己的性格、兴趣、气质相符合，是否是自己愿意做的。实际上就是你的目标是什么，这相当于旅行要到达的目的地，或成才上要达到的基本目标。如果一个人外出旅行自己都不知道要到哪里去，通常他哪里也去不了。如果一个人上了大学，在成才目标上没有一个“靶位”式的定位，那他通常也成不了才。不知道自己想干什么则什么也干不了。

3、知道自己能干什么。这是要了解自己目前已有的知识和能力水平，找出“想干什么”和“能干什么”之间的“差”，

这就是高校学生规划中应当努力的方向、奋斗的目标、要解决的问题。虽然不同的职业对大学生的知识、能力结构有不同的要求，但认清自己现有的知识和能力与未来职业要求的差距，就能找准方向，对症下药，提高效率。

4、知道怎样去干。这实际上是要明确我该怎么干，也就是要确立“干”的目标，选择正确的“干”的途径和方法，以及如何通过这些途径和方法去达到目标，何时达到目标，这就是大学生规划的基本内涵与要求。

#### 四、高校学生自我规划需要处理好的几类关系

1、“为人”与“为学”的关系。先为人，再为学。“为学一阵子，为人一辈子”，这是高校学生规划中应当体现的基本观念。也就是说，在高校学生规划中，要把学会做人放在第一位，学会做事放在第二位。上大学绝不是只为读书学知识，更重要的是要学会做人，学会为人，在校园生活中使自己受欢迎，在人际交往中获得成熟，包括学会人际交往、学会关心他人、学会平衡交往、学会自我保护、学会识别“以自我为中心”的行为、学会表达自己的不满、学会争辩、学会宽容、学会交往的礼仪、学会与异性交往等，这样，为人与为学才会相得益彰，相互促进，德才兼备。

2、知识与能力的关系。知识与能力密不可分，但是又有区别。有些知识就是能力，有些能力就是知识，但在词源学或词义内涵上，两者还是有区别的，不能混为一谈。知识通常是指认识和经验，而能力通常表现为胜任某项工作的主观条件，最主要的是指发现问题、分析问题和创造性解决问题的能力。在规划时，不能只规划知识的学习和学习成绩的目标，更重要的是能力的发展。因为，大学阶段已不能停留在照背照搬书本上的知识，还要具有怀疑和批判的精神，要善于从没有问题的地方发现问题，用自己独到的视角来分析问题，用前人没有用过的方法来解决问题。如此，知识与能力才能有机结合，才可以促进人的智能的高度发展，不仅学问好，而且

能力强。

3、理论与实践的关系。规划不是坐而论道，纸上谈兵，而是要坚持理论与实践相结合，勇于实践。许多大学生由于对社会和专业领域的实际情况不了解，缺乏实际的工作经验，因而在求职择业时往往被富有工作经验的人打败。这要求大学生们在学习期间，要勇于走出校园，敢于去实践中调查研究，主动去用人单位兼职学习，在实践中长见识、长才干。

4、今天和明天的关系。大学生规划是人生职业生涯规划的一部分，今天的规划是明天规划的起始，明天规划是今天规划的延续。因此，大学生的规划绝不是孤立的“今天”的规划，而是为明天服务的。这要求大学生在作规划时，放眼明天，放飞想象，根据自己的长期目标因人而异，但一般要经历四个时期：适应期、确定期、冲刺期、毕业期。一年级要尽快了解本专业，特别是自己未来所想从事的或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力。二年级为确定期，应考虑清楚未来是否深造或就业，以提高自身的基本素质为主，踊跃参加学生会或社团等组织，可以开始尝试兼职、社会实践活动，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。三年级为冲刺期，临近毕业，目标应锁定在择业或考研上。参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。希望出国留学的学生，可注意留学考试资讯等。四年级为毕业期，大部分学生的目标应该锁定在择业上。这时，可先对前三年的准备做一个总结，尽可能地在准备比较充分的情况下施展演练。

## 五、大学生的自我管理

1、管理好自己。管理好自己，才能管理好规划。如何管理好自己？管理大师杜拉克说，人要问自己五个问题：(1)我的长处是什么？应该向周围的人寻求反馈并加以分析，发现自己真正的长处，然后努力完善自己的长处。再找到那些妨碍自

己长处发挥的地方然后改掉它。(2)我做事的方式是什么？比如是擅长团队合作，还是习惯单打独斗等。不在于如何回答，而在于回答问题后所采取的行动。(3)我的价值观是什么？人和企业都有自己的经营价值观，如果两者相互冲突，就难以发挥绩效，这不是谁对谁错的问题。(4)我该去哪里工作？或者，至少知道不该去哪里工作，知道自己将来以怎样的方式去从事一项新工作。(5)我该贡献什么？这要考虑三个因素：一是形势的要求；二是基于自己的长处、做事方式和价值观，怎样能做出最大贡献；三是什么样的结果影响深远。认识自己后，付诸相应的行动，才是管理自己。

2、有充足的心理准备。充足的心理准备是指对规划实施过程中可能出现的困难、挫折做好心理上的准备，或有预案。当一个人从一个无计划的、无序的状态中朝一种规范的、有序的状态转变的过程中，是不可能迅速进入状态的，其中必定有反复，甚至会遇到规划的目标难以达到的情况，在这种情况下，就要进行反思，分析原因，甚至对规划做出一些小调整，以小步子逐渐向前推进，积小步而成大步，有时急于求成反而适得其反。

3、建立一套自我激励机制。高校学生规划的实现，虽然条件、环境很重要，但最主要的还是靠内因，靠自我激励。自我激励是指个体不依赖外力而自觉自为地向着确立的目标迈进，推动自己前进而体现出来的动力与意志的心理特征。当个体有了一个明确的、自己愿意为之付出努力的目标后，他就会全力以赴，集中精力地投入，即使碰到一些困难和挫折，也会努力克服，不达目的，决不罢休。自我激励机制的建立，需要确立远大的目标，找到自己学习的榜样，同时也需要顽强的意志与毅力，始终使自己保持进取发展的态势。

4、经常自我反思。反思可以看到自己的奋斗历程，从中看到自己的进步与不足，从而促进自己不断地从幼稚走向成熟。从某种角度上讲，高校学生规划是大学生为自己的成长和发展订立的“契约”，是自己对自己美好未来的承诺，而加强

对生涯规划的自我管理，则是每个大学生实现自己承诺的保证。如果不信守诺言，那一辈子都不会有出息，都不会成功，只能生活在社会的底层，生活在他人的冷眼里。因此，规划好大学生活，并做好生涯规划的自我管理，就能为职业生涯打开一扇成功之门。

有人曾经用鲁迅著名的书名来形容大学生涯：大一的呐喊。大二彷徨，大三伤逝，大四朝花拾夕。那些经历过大学生活的人，特别对大学生活没有规划的人，对此都深有感触。其实，大学生活要规划，职业生涯也同样需要规划。再回首往事如梦，要想在就业形势严峻的今天找到一份好的工作，实现自己的理想的职业目标，职业规划就应该从大一开始。总之，大学生自我规划实际上是大学生自身的学习、发展计划，是为实现职业生涯而确立的行动方向、行动时间、行动方案，它对于提高就业力，实现职业生涯发展与成功具有重要的意义。

参考文献：

[1] 高校教材编委会。大学生就业指导[m]。长春：吉林大学出版社，2006。

[2] 郭平。大学生就业创业导航[m]。香港：中国教育文化出版社，2005。

[3] 尹忠泽。大学生职业生涯规划[m]。长春：吉林大学出版社，2007。

[4] 刘恩良。塑造自我[m]。香港：中国教育文化出版社，2004。

[5] 杜林致。职业生涯管理[m]。上海：上海交通大学出版社，2005。

[6]孙天祥大学生职业发展与就业指导读本[m]北京：高等教育出版社2008

## 浅谈职业规划论文篇六

摘要：新时代，我国的经济社会发展迅速，迎来了更多的发展机遇，机遇与挑战并存，社会已经由工业化时代向人工智能时代更迭，信息技术高速发展，社会日新月异，对人才的需求也提出了新的要求，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。文章主要针对现状，阐述大学生职业规划的重要性和在校四年的具体计划，为大学生职业规划打下基础，实现人生价值。

职业生涯规划[careerplanning]也叫“职业规划”。职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。职业规划在学术界人们也喜欢叫“生涯规划”，“人生规划”，职业生涯规划，其实不管是哪一种称呼，表达的内容都是一样的，都是指个人与组织相结合，对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结，对个人的兴趣、爱好、能力、特点发展潜力、性格心理、专业特长、职业偏好等职业素质进行完整梳理、深度认知和综合分析，并且结合时代背景、社会环境、相关职业前景等条件因素进行有关研判、科学评估、在总体把握的基础上，结合时代特点，将个人定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己的能力的事业，并根据个人的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。一个符合自身实际情况的职业规划能够让自己在职场有条不紊，具有明确的前进方向，快速打造自己的职业品牌，实现自己的人生价值。

大学生职业规划是指大学生在学校期间，对未来的职业生涯进行的系统性设计和前瞻性安排。大学生做好职业规划，有利于在人生岔路口作出正确的选择，使事业取得成功。当今社会由工业化时代向人工智能时代更迭的过程中，信息技术高速发展，社会日新月异，对人才的需求也在不断变化，机

遇与挑战并存，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。

大学生毕业后有四种情况：就业或创业，待业或在家啃老。待业或在家啃老的这次不作讨论。就业还是创业我们应充分分析自己的家庭情况和社会背景，家境一般而且无背景的不建议负债创业，因为一旦失败，你和你的家庭将承担巨额债务。

在进入大学或者大学毕业前务必做好这个选择，做好选择之后才有明确的发展和努力的方向，不至于浑浑噩噩的度过大学四年时光，毕业后专业的工作找不到，非专业的工作做不了，卖苦力没力气，做普工没身体，想创业没资金、没人脉、没知识技术的，那就凄凄惨惨戚戚了。

毕业后打算选择创业的话，在大学期间就应多利用业余时间学习创业的知识，挖掘有前景的创业项目。

（一）形成积极向上的人生观。很多学生进入大学之后，就会变得迷茫，尤其是当前大学生的就业形式不容乐观，再加上进入新的环境和人生阶段，更显得不知所措。因此很多学生并不知道自己今后的发展方向是什么，不清楚自己的人生目标，也不知道自己的人生需要肩负的责任是什么。为了能够促进大学生的健康发展，学校和老师应该通过科学的方式方法，培养大学生正确全面的自我认知的能力，在教师以及社会各方面的帮助了解下，更加全面的认知社会的就业趋势，了解社会对人才的需要，并且能够通过一定的方式找出自己的不足之处，努力弥补自己的缺陷，提高自己的知识能力水平。

（二）为未来发展明确奋斗目标，促进自主学习。职业规划的核心是确立目标。职业规划作为大学生今后发展的目标计划，对大学生的个人发展起到鞭策的作用。人生有了目标，行动就会有方向，学习就会有动力，生命就会有活力。有了

目标不一定都能实现，但没有目标，肯定浑浑噩噩，注定碌碌无为。现实中，大学生状况总体是好的，但也有一些大学生，存在“六不”现象：不知道自己喜欢什么，也不知道不喜欢什么；不知道想做什么，也不知道不想做什么；不知道能做什么，也不知道不能做什么。如此，谈何自我认知，谈何发展目标，谈何成才成功、人生出彩，更谈何成为合格建设者和可靠接班人。帮助学生认知自我，明确目标，是制定职业规划的核心价值所在。职业规划的有无及好坏直接影响学生在校期间的学习生活状态和未来职业发展状况。

（三）是大学生奠定未来职业成功的基础。职业规划是大学生今后就业工作的导向，一份有效的职业规划，能够使大学生正确的认识自我，明确自身的价值所在，并且开发自己的潜在资源，帮助自己重新定位价值。在一定程度上，职业规划能够引导大学生对个人能力和目标之间的差距进行评估，得出一定的差异后，会采取相应的方法进行提升，而且能够避免大学生在就业过程中出现路径依赖，降低就业机会成本。

（四）提高大学毕业生的就业率。大学生就业难，是当前我国社会发展中的严重问题，除了客观的因素之外，大学生的主管因素也占有重要的作用，大学生的就业理念落后，缺乏一定能力水平，择业方面的技巧不足等，都是导致毕业生就业率下降的原因。良好的职业规划，能够帮助大学生清楚的认识自我的能力水平，引导学生完成态度和意识的转变，正确的评价自己的核心价值观。对自己的个性特点和兴趣爱好有一个正确的认知，为解决“能干什么”提供基础。基于此，大学生的职业生涯规划，可以有效的消除就业的盲目性，提供就业率。

绝不单单是帮助学生按照自己的资历找到一份适合的工作，从而达到个人目标，它更重要的价值在于帮助学生去了解自己，筹划自己的未来，为自己的事业定下大计，拟定自己人生的发展方向，根据主客观条件规划出适合他们自己发展前途的职业生涯方向。



你目前的当务之急应该是为自己的职业生涯做出最好的选择和决策。需要你为自己的职业生涯以及其它相关人生规划做出一系列选择。

第一年：认识自我，发现自己，寻找自身职业发展的心理趋向。

当你刚刚开始你的大学生活时，你对自己以后要做什么不清楚是很正常的。抓紧你的时间去学习关于你的专业能力，人格形成，生活方式以及价值观的一切事物。这些信息将帮助你重新衡量你所选择的专业并且为你打开一个充满了无限机遇和可能的职业旅途！通过各种学生组织、体育比赛等等课外活动来发展和完善自己的兴趣与爱好。涉足了解学校就业指导中心等相似机构所能提供的关于职业的信息，对不同的职业有一定认识。和你的家人、朋友、导师等讨论你的职业兴趣，当然也可以是其它能够给你建议的其它人，尤其是那些已经在工作的人。接受专业的个人定位测试，从而加深对自己的了解，明确你自己想要加强的竞争力。同时，努力学习，努力得到尽可能高的分数。第二年：设立目标职业。

认识自我之后，就应该设立目标职业，确定自己想进入哪个行业，进入这个行业想从事那些方面的具体工作，定一个具体的目标；这个过程会长一些，很有可能在对某一职业有些了解后会改变初衷，这都是很正常的，对感兴趣的职业可以进行对比刷选，多了解。

继续发现和收集关于职业发展领域的信息。最好的资源就是那些已经工作的并且对你的职业规划有兴趣的人。暑期兼职、实习以及一些志愿者活动都会使你得到最直观的信息。继续拓展你在职业选择方面的知识，将所有你感兴趣的职位和行业做一个列表。通过各种渠道学习更多职场的信息。有机会的话和那些对你的职业发展有兴趣并且在相关行业工作的人进行交流，或者在这个职位上与一个专业人员共事。积极寻找实习、兼职、暑期工以及志愿者活动来增加自己的工作经

验。参加其它与职业相关的活动从而尽可能多地了解行业以及整个职场。

细分你可能的选择。在清楚自己想从事什么样的职业后，需要收集关于这个职业的各种信息，比如职业的薪酬，晋升速度，发展前景，都要做个细致的调查；除了网络，可以请教学校负责就业方面的老师或者是比较成功的职场人士；你也可以找份相关的实习自己去亲身经历一下，这样更直接一些实习和暑期兼职将帮助你获得新的技术，了解更多的职业咨询，并且构建你自己的人脉网络。以自己更好的学术表现，尤其是你的专业方面。细化你的职业选择并且与一个专业人员讨论你的职业规划。研究你心仪的公司以及它的工作环境和企业文化，确定自己最适合的职位。继续寻找并且从事那些能使你获得有用经验的实习以及兼职工作。

为了更好地实现自己的人生目标，大学四年，应该使自己具备良好的学习能力、逻辑思维能力、沟通协调能力、就业能力、团队合作能力和创造能力等。冲刺之时，决战之际，为你自己提前计划并且设置切实可行的职业目标，现在起你将面对从大学校园到社会或者更高一级学位学习的转变。了解求职的每一点信息，有可能的话可以参加一下专业的求职培训，向专业职业咨询师进行咨询。为你得第一份工作做好准备，就工作的第一年以及你所能预想到的一切向你的师兄师姐请教。充分利用你的人脉关系为你的求职历程创造机会。利用一切可以利用的机会拓展你求职的渠道，网络，招聘会，宣讲会等等。确认自己有关毕业以及签约的一切事宜，以免到最后给自己措手不及的麻烦。

总之，职业生涯活动将伴随着我们的大半生，拥有成功的职业生涯，才能实现自己完美的人生。因此，为了能让你的人生变得更精彩，一定要及早做一份适合于自己的职业规划！

参考文献

[1]冯晶, 刘凯. 大学生职业规划存在的问题及对策探析[j].科技资讯, 2018 (15) .

[2]宋庆欢. 大学生职业规划指导[j].科教导刊 (电子版), 2017年第33期/11月 (下) .

[3]郭倩. 浅谈大学生职业规划及职业指导[j].文教资料, 2018年第29期.

[4]肖涵. 新时代大学生职业规划指导策略[j].大家思考, 2017年第12期.

## 浅谈职业规划论文篇七

本文分析关于现在大学生在职业规划方面的误区, 探讨关于大学生出现规划误区的因素及避免出现规划误区的建议。仅供参考。

大学生; 职业规划; 误区的因素; 对策

### 1、现在大学生职业规划的误区

#### 1.1 将职业生涯规划给忽视掉

据相关数据的调查显示, 许多在校大学生严重缺乏对职业生涯规划的认识, 自然而然可以真正了解职业生涯规划的学生也是为数不多的。还有的相关网络问卷的调查发现, 在问及是否对自身制定过职业规划时, 很多同学都是回答没有规划, 回答有规划的学生是很少的, 只有20%左右。

#### 1.2 错把职业生涯的规划等同于职业的选择

所谓的职业生涯规划实际上是一个周而复始的比较连续的过程, 其中包括要准确的定向、自身自我的评估、职业选择、

制定相关的行动方向、行动计划等几个步骤。而职业的选择，意义上指的是对于一份工作的选择而已，但是在职业选择的过程中是根据个人的爱好、能力等主要因素综合评价之后选择出适合自己并且可以胜任的工作的过程。那么我们不难看出，职业的选择只是职业规划中的一个环节而已，实际上不是等同的意义。

### 1.3在职业生涯规划急功近利

由于现在我国高校的不断扩招，导致当下大学生在毕业后的就业竞争非常激烈，直接的给大学生在就业的过程中带来压力。目前普遍有很多的学生在进入大学之后都着急考研，进而导致在放假或是在高校的时间内都是在不断的进行学习，并没有将求职方面的事情作为主要的考虑范围，社会活动也很少去参加。很多的大学生都存在盲目去考证或是参加一些培训等活动，却是并没有结合自身的实际需求来制定计划，还有的同学甚至还出现见异思迁者，看到目前社会中有哪些的职业收入高就会很想从事收入高的职业，而在过一段时间之后看到别的行业收入高，又会去想去从事另一收入高的职业，直接将自身的职业规划抛到了脑后。

### 1.4错把择业当成自身的专业

在大学生在面临择业的时候我们发现，很多学生在择业时拘泥于所学的一些专业，其实从专业性的角度上来讲，在就业的时候选择和自己本专业相关的职业自然是会对以后的工作是有所帮助的，但是现在普遍存在的问题和现象是很多的大学生在进入大学的时候选择的都不是按照自身的意愿和选择来确定的，换句话说，现在大学生在校四年期间所学专业都有可能不是适合自身的专业，因此，如果说大学生在进入大学时第一个专业上的选择是错误的，就没必要在坚持第二个选择了，否则的话只会是错上加错。

## 2、导致目前大学生职业生涯规划误区原因

## 2.1 社会因素

现在随着我国高校的精英教育转变成现在的大众教育，由原来的就业分配制度改变成现在的自主择业，由于高校的扩招导致学生人数倍增，自然在这样的条件下学校对学生在指导方面不能做到细致入微。另外，我国的高校和社会对于职业生涯规划方面的意义上就没有给予高度的重视，导致实行落实的不够到位，这样的情况下就造成高校的学生对于自身的职业生涯规划方面的知识普遍存在误区和欠缺，然后只是单一的只强调一些经济收入。现在随着我国市场经济的快速发展，这样的经济因素在大学生职业生涯中是占有重要的位置的，而且还有现在很多人在评价大学生的实际就业情况时，还是会以经济状况为主来决定地位的高低。以上这些的种种因素都是导致大学生比较容易急功近利的主要因素。

## 2.2 自身方面的因素

首先大学生自身的思想价值观念也在不断的改变，由原来的社会中心转向为了以自我为中心，只注重享受，严重的缺乏自我奉献的精神。然后很多的大学生对自身的重视度严重缺乏，也就是说大多数的大学生在进入大学之后，没有把全部的时间和精力用在学习和职业规划上，而是将大部分的时间和精力用在了上网吧和玩游戏和谈恋爱上面，还有的学生没有重视自身的职业规划，而是把大部分的精力用在了考研和各种活动中，其次是还有的学生是把大部分的时间都用来学习了，没有社会经验，就导致缺乏宽广的眼界。最后还有的学生是对自身认识程度不够，不了解自身的爱好、优势、缺点、，甚至有的学生自认为自身条件很好，做任何事情都能够轻而易举，认为工作能力很强，还有的学生严重缺乏自信心和自我竞争的意识。

## 3、大学生避免职业生涯规划误区的对策

将大学四年制定行动计划，选择需要采取的方式和途径。

如一年级初探期：要初步了解职业，特别是自己未来想从事的职业或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力，增加接触社会的机会。具体活动可包括多和师哥师姐们进行交流，尤其是大四的毕业生，询问就业情况等，由于此阶段学习任务不重，可多参加学校活动，增加交流技巧，学习计算机知识，争取通过计算机和网络辅助自己学习。还须考虑是否要获得双学位、考研等。

二年级为定向期：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，增强英语口语能力，增强计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。

，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，多和已经毕业的校友、师哥师姐联系了解往年的求职情况；希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备toefl□gre□注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。

四年级为分化期：找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决，大部分学生的目标应该锁定在找工作及成功就业上。这时，可先对前三年的准备做一个总结：首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分；然后，开始毕业后工作的寻找，积极参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备；最后，预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心和院系提供的用人单位资料信息、强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

## 参考文献

[1]杨淑欣, 鲍德媛. 中外大学生职业生涯规划的比较与借鉴. 研究与借鉴.

大学四年规划3000字论文

大学生规划3000字论文

## 浅谈职业规划论文篇八

职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。一个完整的职业规划由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成。

职业生涯规划是指针对个人职业选择的主观和客观因素进行分析和测定, 确定个人的奋斗目标并努力实现这一目标的过程。换句话说, 职业生涯规划要求根据自身的兴趣、特点, 将自己定位在一个最能发挥自己长处的位置, 选择最适合自己能力的事业。职业定位是决定职业生涯成败的最关键的一步, 同时也是职业生涯规划起点。

职业生涯规划是指一个人对其一生中所承担职务相继历程的预期和计划, 包括一个人的学习, 对一项职业或组织的生产性贡献和最终退休。

## 浅谈职业规划论文篇九

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，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。这样不仅可以帮助个人确定职业发展目标，更进一步的了解自己，了解社会的职业发展前景和需求，为自己所定的目标奋斗，鞭策自己努力去学习和工作，保障自己以后职业生涯的发展，使学习和事业获得成功！职业生涯规划教育能够帮助广大学生较为深刻地剖析自我，参照社会对人才素质的要求，不断修正自己的职业发展计划。因此，职业教育就应该自始至终地贯彻在大学生们的学习过程中，职业生涯规划应作为就业指导教育的重要内容之一，列入教育计划之中。目前许多高等学校已经开设了就业指导课。职业生涯规划应作为就业指导课的核心内容，将科学的理念灌输给学生，同时教给学生科学的职业规划方法，这对于学生步入社会和一生的职业生涯发展具有重要意义。

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。经常锻炼，增强体质，以弥补健康的不足所带来的负面影响。

## 六、未来人生职业规划和策略

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向管理和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来十年作初步规划如下：

1、20\_\_\_\_-20\_\_\_\_年学业准备期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并为就业准备。

2、20\_\_\_\_-20\_\_\_\_年，熟悉适应期：利用1~2年左右的时间，



经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：提高自己的学识，专业技能熟练。英语争取过四级、普通话过级，且拿到英语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

(2) 个人发展、人际关系：在这一期间，要增强其专业性和职业针对性，在了解社会的同时，对其所学专业的应用以及将来可能从事的相关职业有一个比较清晰的感性认识。通过这些专业性和职业针对性强的参观、考察乃至实践，使大学生不仅在心理上接纳自己将要从从事的工作，也进一步明确自己今后的努力方向主要做好职业生涯的基础工作，加强与人沟通，虚心求教。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并多运动和积极参加活动，丰富自己的生活，以及提高自己的能力，做好工作。

3、20\_\_\_\_-20\_\_\_\_年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，为自己的事业奋斗。