

最新生涯规划论文题目 大学职业生涯规划论文(优质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？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

生涯规划论文题目篇一

一份完整有条理的职业生涯规划书分为：封面、目录、内容。

封面

包括标题，个人信息、外观简洁、大方、不花俏，美观。

目录

目录是规划书正文前所载的目次，是为大纲，反映规划顺序、指导阅读、检索步骤

内容

1、自我分析：在进行职业生涯规划时，自我分析主要是指在依据心理学的测评系统对自己的心理素质、人格特征等进行测评的基础上，结合自己的兴趣爱、好以及以往的经历等加以综合评价。

2、外部环境分析：在进行职业生涯规划时，全面、客观、正确的分析和了解自己所处的环境和将要面临的环境，也就是对社会、对职业、对前景、对现有条件和机会等的分析。

3、目标的确定、实现和策划：首先需要对职业目标进行设定，

具体是指在自我剖析及对外部环境进行了分析的基础上，确立自己的职业定位。其次，制定一系列行动计划及目标实现的策略。

4、评估调整：职业生涯规划是个动态的过程，在职业生涯规划过程中要根据实际情况自觉的总结经验和教训，修正对自我的认知和对最终职业生涯目标的界定。

5、结束语：如：每个人心中都有一座山，雕刻着理想、信念、追求、抱负等等。

生涯规划论文题目篇二

作为一名当代的大学生，就业情况越来越严峻，做一份自己的职业规划书则显得更为重要了。不仅仅是解决自己的就业压力问题，也是对自己负责的一份保证。

一， 自我评估

通过mbti的性格测评，说明我是一个多血质个性的人。属于活泼,好动，敏感的气质类型。感受性低而耐受性高，举止敏捷姿态活泼；情绪色彩鲜明，具有较大的可塑性和外向性；语言表达能力和感染能力强，善于交际。缺点是，感情外露但有显得粗心浮躁；办事大都兴趣，虽富于幻想但缺乏耐力和毅力。

多血质人工作能力较强，容易适应新环境适应面较广泛，都是种充满自信的人。重大局，不贪小利，不感情用事等等，这都是多血质人在气质方面的长处。

父母对我的期望是，有一份稳定的工作，但更希望的是我所成就，将来不用依靠他人。尽管他们是普普通通的农民，没有什么高深的理论知识吧，但他们明白一个道理，长在温室里的花朵是经不起阳光的洗礼的，只有经历一番风雨才能见

彩虹。对于我的追求他们也会支持和鼓励。

自我优势：

我性格活泼外向，工作能力和适应能力较强，对人坦率，已得到大家的认可

，对于事情充满热情，易感染周围的人，朋友多，社会资源丰富，并且在这个充满机遇和挑战的时代，一旦皆有可能，只要努力了就不会后悔。我所学习的人力资源管理专业与现在日益迅速发展的经济状况相匹配，因为一个企业想要发展的更好更快更健康，人力资源管理以及人力战略分析会越来越重要，会得到更好的重视，更容易实现自我的工作价值满足感。

自我劣势：

尺有所短，寸有所长。每个人都有别人无法比拟的长处，也有自我难以克服的缺点。多血质型的人对于简单，细致和琐碎的工作，对缺乏竞争和刺激，只要求细致的工作是产生不了兴趣和热望的，也做不出引人注目的成绩。不安现状，粗心是最大的弱势。所以要改正，必须从身边的每一件事做起，事无大小，都要用心做，抚平燥性，培养耐性和细心。另外我的社会经验和阅历由于受目前的限制都是非常欠缺的，但我相信：给我时间，我可以做得更好。

我会认真对待我的`优势和劣势，善于发现不足，并努力克服缺点，提高自身素质。

二， 自我分析

尼采说过：“聪明的人只要能认识自己，便什么也不会失去。”

我是谁？我从哪里来？我要到哪里去？三个步骤来迈出成功

的职业生涯的第一步。因为只有通过自我认知了解自己的内在需求，个人的潜能才会得以充分的发挥。

作为一名大学生一定要明确：我喜欢做什么，我可以做什么，我能够做什么，我应该做什么，我做什么。次那个人来分析自己的兴趣爱好，个性，特长，气质，职业价值观等，也明确外在的就业环境和就业趋势能够给你提供什么样的就业机会，而自己所掌握的专业知识，专业技能和工作经验以及个人的综合素质和潜能。明白自己应该做什么。

我是一名大一的学生，学习的是人力资源管理专业，喜欢与人交流，朋友们都喜欢与我相处，感染能力强。对于自己的缺点我会努力加强自己的素质锻炼和修养，提高自己的细心能力，积极参与实践锻炼。

我在暑假期间曾经办过补习班，参加过暑期打工时间虽然不久，但增添了我的人生检验和阅历。为以后的职业生涯打下了一定的基础。此外我也会积极参加校内的活动比赛，比如演讲，写作大赛等等，从校内锻炼自己实践能力。课余时间也得积极参加体育锻炼，良好的身体素质是革命的本钱，如果可以的话，就花一点时间去学一门自己感兴趣的东西。

三， 职业生涯目标

近期的，也就是在上学期期间的短期目标。1大二把英语四级通过。另外普通话证书也要考取【二级甲等】；由于我学习的是人力资源管理专业，所以在本专业上在大三上半学期要取得人力资源管理三级证书；由于我曾经学习过计算机所以决定在大二下半学期的时候尽量考过计算机二级证；因为我本人也比较喜欢教师这个行业，所以会在大三下半学期在不耽误找工作的前提下，复习功课努力学习英语，和教育心理学，取得一个英语初中或者是高中的教师资格证。

生涯规划论文题目篇三

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适本身的职业，对于个体的自我实现以及将来的生活具有举足轻重的作用。职业生涯规划是一项系统工程，首先要建立有关职业生涯的基本概念，知晓职业的特性、要素、功能、了解职业与专业的关系，职业规划与将来生活的关系，大同学说对于将来的职业生涯的影响。

职业职业规划自身素养职业目标与实际计划

以我目前的个人阅历和学历来说，是不可能完全理解职业的实在含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动本领的个体，运用自身的学问、技能与态度从事社会生产或服务，为社会制造物质财富与精神财富，并取得合理的个人酬劳以充足自身的物质与精神需求的持续性活动。

社会中有着各式各样的职业，职业又是人们谋生的手段，所以人的一生离不开职业，也就是说，人的一生中，将有大部分时间在职场中度过，除了少部分自由职业者，大多数人会在各自的职业环境中生存。就是这种必定的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性进展，每种职业都有独特的活动结构，对从事着的个性与心理有着潜移默化的影响，人们参加职业活动，完善者属于本身的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明白人不可能一个人照料到生活的全部劳动成果，人们将本身专属的职业劳动成果与他人交换，达到填充个人物质以及精神的目的。

规划之前必需了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所制造出的一个有目的、延续确定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的，所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。

首先说这个延续确定时间的概念，这里的时间没有局限于实

在明确的几年几月，而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力，这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变动进展历程。所以规划时必需考虑到自身在将近40年的工作历程大致会发生的过程。从职业前期的`学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的历程；期间对职业的选择，对职业进展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，简单形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了确定的成绩，而面对更深一层次挑战时，就可能翻一下选择上的错误，这错误很可能会付出巨大的代价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判定；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经过过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的阅历也使处事变得稳重得体，有把握全局的判定力，所以只要不显现大的变故，稳定的走完本身的职业生涯是信手拈来的事了。

认得本身的性格是认得本身的一个紧要因素。性格是一个人在学习与生活过程中形成的较为稳定的对现实的态度和与之相适应的习惯的行为特征。

有一句话在哪都适用，就是态度决议一切。而态度又是由性格决议的，虽然性格是一种特别多而杂的心理构成物，但只要合理分析本身的内心，认得本身的性格，把握性的的基本特征，就能客观全面的了解本身真正属于怎么样的人。

首先我对本身进行了一个大致的性格评定，经过多份性格测试报告的结论得出，我是一种活泼型的人，活泼型的人爱好说，爱好与人交往，畏惧孤独，热诚助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人爱好与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。酷爱好与人打交道的岗位或者是富于变动的工作，入销售、公关、记者、老师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，假如要让他们在某一个点长期停留，

入座讨论分析或机械重复则缺少耐性或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对本身的客观评价是，在某些道德方面比较重视他们的评价，所以道德管束感很好，会常常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。爱好新鲜的事物，对新鲜的环境和四周的人没有很强的排斥感，但也没有很好的融合感。个人为人处事相对被动，由于我个人比较独立，所以很少会要求别人帮忙我什么，能本身解决的事尽量本身克服，所以面对新同学或是新同事时，不会自动搭讪，但要是他们能自动开口向我表示友好，我定会热诚无比。个人有个人的伙伴交际准则，对不适合本身性格的人还是会渐渐淡出，对相符本身性格的人又会时时相处，即便分别，也不会减淡那份友情。个人有竞争好胜心，但仅局限于本身有本领特长的范围内，如打篮球。而超出本身喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，由于即便在本身得到时，都会回头考虑考虑本身失去时该如何面对，所以没有很强的掌控欲。

将性格与本身个人目前的专业相结合分析，本身还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学本领，以及面对困难有一颗研讨的有毅力的心。而本身喜好新鲜事，面对重重代码的压力，并不能很好的调整心态，利用各种途径查找资料去解决问题，往往面对困难要是没有同学或者老师的点播帮忙，就会陷入学习的僵局。这原因紧要是怕本身的努力得不到结果，是太在意本身的成果的表现。所以目前的本身时刻告诫本身，付出的过程是艰辛的，很有可能是少有回报的，但也只有付出过，才有一天会得到辉煌的成果。

数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的进展之路越来越向移动客户端靠近，所以it行业的人员普遍认为之后几年的互联网进展路线将大力推动移动电话端移动通信。

结合本身的专业来看，就业前景相对其他专业来看，还是比

较乐观，而且在收入方面有较大的优势。到大二目前为止，基本对将来的职业定位是从程序员做起，所以现在全力学习程序开发的学问。坚信只要本身能有一手程序开发稳定的本领，便能给本身一个步入职场的金钥匙。虽说在真正的职场里并不能用编程本领在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的学问，这些并不能在大学期间窥探到什么，必需等进入职场后，有过磕磕绊绊，本身实打实的增长阅历才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参加其中。创业又与入职是不同的概念了。

在这不能将创业的计划细说，只能从自身的计划定论，就是学好编程语言，组织身边有本领的同学，带着本身的技术，开发本身的项目。这个目标可以再之后两年内完全确立，只要团队成熟，便连续创业；要是项目开发失败，也不耽搁本身开发程序本领的训练，还是有机会入职软件公司，找到本身就业的一片天地的。

这里还有大学的学业与职业目标相互冲突的问题，大学开设的学科，有几门是与本身将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的调配，也是个人目前要做出的计划。暂定是与互联网行业完全不着边际的学科只求通过，不细研讨。与个人将来进展方向有帮忙的科目，将细心讨论。这个决议必会影响本身在大学的的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不拦阻本身朝着心中目标计划的前进。

生涯规划论文题目篇四

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。

三年级为强化期：因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；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，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.

生涯规划论文题目篇五

对于目前就业压力日趋激烈的今天, 一个好的职业规划无疑增加了一份自信. 而如今, 身为大学生的我们, 在一天天消磨时光的日子里, 不如多学习点知识来充实自己. 未来掌握在自己手中, 趁现在还有时间, 赶紧为自己的未来之路定好一个方向, 按照这个方向前进!

二、自我剖析

1) 兴趣爱好:

看书, 听音乐, 电子设计, 聊天, 网页设计, 看电影。

2) 人格描述:

依靠理智的思考来做决定, 总是采取客观实际、合乎逻辑的步骤。

谨慎而传统，重视稳定性、合理性；天生独立，需要把大量的精力倾注到工作中，并希望其它人也是如此，善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。

喜欢先充分收集各种信息，然后根据信息去综合考虑实际的解决方法，而不是运用理论去解决。对细节非常敏感，有很实际的判断力，决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点，并且非常系统有条不紊。

看问题有很强的批判性，通常持怀疑态度，需要时常的换位思考，更广泛的收集信息，并理智的评估自己的行为带来的可能后果。

3) 在工作中的优势

1. 办事精确，希望第一次就能把工作做好
2. 乐意遵循确定的日常安排和传统的方针政策，是组织忠诚的维护者、支持者
3. 特别能够专心细致地工作，可以不需要别人的合作独立工作
4. 一丝不苟、认真专注地对待具体问题、事实和细节
5. 相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式
6. 有稳定平和的心态

4.) 在工作中的不足：

电气自动化大学生职业生涯规划书电气自动化大学生职业生涯规划书

1. 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法

2. 对需要很长时间才能完成的任务缺乏耐心
3. 有时会由于近期目标而忽略长远需要
4. 办事死板;必要的时候难以或不愿适应新境况
5. 难以看到问题的整体以及行为的长远影响
6. 见到实际应用后的结果才肯接受新观点
7. 对自己及自己对组织的贡献估计过低

5) 相应措施

针对我的缺点与不足，我应该采取一定的措施来弥补我的缺陷：

1. 避免墨守陈规，需要尝试新的东西；要有开放态度，敢于尝试探索新的可能性。
2. 考虑问题要更全面周到，需要考虑别人的因素，不单单只考虑自己的利益和感受。
3. 对那些与我观点不同的人保持足够的耐心和虚心
4. 适合的时候，主动承担一些工作
5. 正确看待失败，碰到困难不随意放弃
6. 增强做事的灵活性，学会变通看待和接受新事物

三、职业倾向分析

适合的岗位性质：

工作环境稳定，不需要太多的冒险和变动，最好依照经验和规律解决事情

有较多的独立工作时间，可以专心的完成整个项目或任务

工作对象是具体的产品或服务，工作成果要有形并且可以衡量

要有明确的工作目标和清晰的组织结构层次

工作有足够的准备和实施时间，在交付成果之前能够进行自我成就评估

四、职业目标选择

根据我的个人兴趣和适合我的岗位性质，我初步定下适合我的职业有这些：

2. 维修电工：在专业课里最喜欢的就是电机与拖动，还有工程电气控制。

电气自动化大学生职业生涯规划书职业规划

3. plc与单片机，学的还算可以，能做技术性不强的工作

目前我报考了《英语四级》，正打算学习驾驶，本学期末拿到驾驶证。在我的职业目标之内，对自己还是比较有信心的！

五、未来六年职业规划

20xx.6开始工作的职位是设备调试员，争取：

2年成为中级技术工程师

4年后成为高级技术工程师

6年后朝管理方向发展

六、准备工作

由于以后会工作在电气及维修调试方面，一定要有比较专业、熟练的理论知识才可以，还要有丰富的工作经验。鉴于这些，我会在实习前的日子里多看、多练这方面的知识，达到融会贯通，举一反三，对问题有一种专业、全面、冷静的分析，然后进行果断，准确的处理。达到满意的效果。

生涯规划论文题目篇六

前言：

我的未来不是梦，因为我选择了我喜欢的园林专业，我的梦想就可以实现，每一位大学生今天规划好自己的明天，我们必须告诫自己：我不能被别人淘汰。而有一份长期稳定的规划是有必要的。首先，职业生涯规划是帮助柔弱个体对抗变幻莫测的世界的一种不变的工具。中国人讲究以“不变应万变”，因此需要有一份稳定的职业生涯规划了。那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢？对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。我会一步一个脚印改变我自己。

1、自我剖析

有这样一句话说是人有两个口袋，胸前一个，后背一个，胸前装的是别人的缺点，后背装的是自己的缺点，换言之，当局者迷，旁观者清。所以说，若能够全面的审视自己，对于我们未来的发展有者不可估量的助力。

1.1我的性格

后我会努力改正。总的来说：乐观积极，对生活充满激情，对今后的职业发展起到很大的作用。

1.2我的兴趣

我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。喜欢各种实践活动，参加了学校各组织的活动，还参加了各种社会实践。对数码产品很感兴趣，其中包括电脑、相机、手机mp3/4等等。对园林设计有着很大的兴趣。

1.3我的人生价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束，坚信努力了，经历了就是一种幸福。我不渴望成为别人所说的那种“我的存在就是为国家和社会奉献一切的人”，也无法像伟人那样对国家和社会做出巨大贡献。但我会尽最大的努力做好自己，以坚持积极向上的态度面对生活，胜不骄，败不馁。在自己温衣足食，不拖累社会且力所能及的前提下出一份绵薄的力量回馈社会。

1.4我的能力

我的工作能力很强，现任校级社团联合会宣传部副部长和院级影轩信息中心新闻部副部长，人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，得到他们的欣赏和支持。交友广泛，即使复杂的人际关系，我也游刃有余；能通过打理人脉解决一些实际的问题。并具有较熟练运用office办公软件photoshopillustrator等常用软件。

2、环境分析

不同的环境塑造着不同的性格，正确的审视利用自身周围的

环境更利于我们的生存与发展。

2.1 家庭背景

1991年的一个冬天我出生在一个普通家庭里，我的父母均是很普通的职工。我们家境不甚宽裕，对于我以后的生存发展或许帮不了多少忙，但是父母的吃苦耐劳以及勤劳、善良、质朴的精神会永远的影响着我。

2.2 学校环境

我现在就读的是一所独立院校——北京航空航天大学北海学院，是一所环境优美，师资力量雄厚，有着先进的教育设备与实践技能训练基地以及严谨的教学管理方式，特别是生活卫生方面要求甚严。

2.3 社会环境

当社会人才竞争激烈，就业形势可谓相当严峻，尤其是当前大学生日益增多，又缺乏实际操作能力的前提下，就业难早已印证在每个大学生的心中，甚至可以说大学毕业即是失业。社会竞争的范围空前扩张，其广度，深度和激烈程度前所未有，但随着中国经济的腾飞，城乡一体化的建设发展，人们追求精神文明日益高涨，园林专业的发展环境还是不错的。

3、专业分析及就业前景和就业方向

随着生态环境发展的趋势恶化，园林这一产业可谓有着蓬勃发展的趋势。

3.1 专业分析

我目前所读的专业是园林，园林算不上新兴产业，因为园林的发展与生态环境相辅相成的。现代社会重视生态的程度愈

益提高，绿色成为时代的主旋律，世界环境卫生组织推出的《21世纪议程》就有力的说明了生态潮流的发展。

3.2 就业前景

说起就业前景，很多人马上联想到专业的冷热门直接影响着就业前景，其实不然，专业无所谓冷热门，就业前景是由自身对专业掌握的多少所决定的。对于园林专业的就业前景，有的说根本找不到工作，有的说前景不甚明朗，也有人说前景一片光明，可谓众说纷纭。园林植物生产是国民经济的重要组成部分，城市生态、园林景观、城乡环境的绿化美化更是国家建设的重中之重。因此，园林专业是造福人类、前景无限的专业。我国正处于发展中国家行列，生态环境的转型急需人才去实施。国家对园林越来越重视，所以，园林方面的人才需求量很大。

3.3 就业方向

园林专业的就业方向其实挺广阔的，一般的毕业生只要具备了一定的专业知识技能和吃苦耐劳的精神可以进入园林设计公司、园林绿化公司、室内外装饰公司、房地产开发公司、拆迁公司、工程公司等私有公司；有条件的也可以进入国有单位：设计院、省建筑公司、园林局、城建局、城乡规划局、环保局、土地规划、农业、林业、建筑、测量等相关单位。但相对女生来说，与园林相关的很多。

工作都比较辛苦。所以学园林的女生选择设计相关的职业比较好些。

4、职业目标定位及其分解组合

4.1 确立职业目标。

我以后准备先用一段时间在园林公司工作，积累经验，打好

人脉关系，积累资金。工作几年后，待时机成熟，自己与在园林方面有技术、有成就并且志同道合的人一起合作，开始创业，一起创办自己的园林公司。一开始我们必须仔细经营，树立品牌，，获得信任，让人们相信我们公司的实力，市场打开后，我们再开始进一步的拓展业务，扩大规模，慢慢做大企业。总之，一切过程中必须稳打稳扎，业务质量为我们追求的第一要素。

4.2 职业目标的分解与组合。

在学校期间，学好各门功课，争取英语过四级、计算机过二级，具备cad、photoshop、3dsmax基本操作能力积极参加学校组织的活动以及学校的一些社团，加强体育锻炼，保持健康的心理素质，积极向上，做个品学兼优的好学生；广泛与人交往，学会交际；积极参加党课培训，争取入党；还有经常到图书馆看书，学到更多的知识，逐渐从事有关园林方面的兼职工作，取得丰富的经验。

毕业后1~10年，在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金，为创办公司做准备。

毕业后10年后，开始与在园林方面有知识有成就的人士合作，创办自己的公司，从业务质量做起，做出信誉，做出品牌。

最后，一步一步扎实前进，吸收各种技术、知识不断完善公司各个方面，逐步扩大公司规模。

5、评估调整

世间变化是无处不在，所以以后行动过程有些变化是绝对的，但是作为一个有规划的人，我会努力向自己的规划书去做。

5.1 评估内容。

(1) 实施计划过程中出现的一些与计划冲突或不协调情况及原因。

(2) 计划实施的顺利程度及存在问题。

(3) 自己实施计划中出现的优缺点及改进方法。

(4) 计划工作与实际的吻合度。

5.2 评估的时间。

每个阶段末必须有一次对本阶段计划实施情况的总结以及对之前所实施的几个阶段的大总结。每个阶段中也需间断性的对小阶段进行总结，并分别对各个阶段所产生的问题进行分析并加以修正。

结语：

世上的事你很难得到“最好的”理性的人懂得如何选择，“较好的”。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，要求有清醒的头脑。事业的选择与发展正是在这种一次次变得“更好”的轨迹上得到自我实现的。通过沟通分析综合评估执行以形成一种理性的思维，这样明确了方向，便向成功更迈进了一步。即使今后的工作和目标相比有所偏差，也不会差距太远。还有一点就是，不能随更改自己的规划，要坚持自己的目标，勇于面对挫折。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！

生涯规划论文题目篇七

摘要：面临多而杂的社会环境，无论是大学毕业就就业还是读研后再就业的我们，现在都有必需做一份职业进展规划。大学是人生的提升期，经过完善规划和经营的大学可以更改一个人。做一份职业进展规划也是对本身的负责。做职业进展规划要知己知彼，了解本身的优缺点，了解本身的现在和将来，而且，了解社会环境和行业特点，行业进展趋势。我在此基础上，订立了本身的长远规划，并订立了大学四年的学习规划。在专业学习，品德素养，身心情形，人脉关系方面，完善本身。

关键词：大学职业规划提升

随着市场经济的进展，我们有了越来越多的择业机会和进展空间，同时也面临着更大更多而杂的社会风险。因此，要想获得事业成功，就要及早做一份职业生涯规划。职业生涯是一个人从职业学习开始到职业劳动结束的人生历程，对人生价值起着决议性的作用。

职业生涯规划是指个人依据对自身的主客观环境的分析，总结和测定，确立本身的职业生涯规划进展目标，选择实现这一目标的职业，订立相应的工作，培训和教育计划，并依照确定的时间布置实行必需的行动实现职业生涯规划目标的过程。

我们的大学时期正处于职业生涯的紧要时期，是个人职业生涯的起步阶段，紧要的任务是通过职业生涯的探究，明确进展方向，完成实在的职业计划和准备。大学职业生涯规划有利于提升大学学习的质量。有利于培育就业竞争力，有利于促进职业进展。

订立职业生涯规划要知己知彼，即正确认得自身条件与相关进展趋势以及社会环境，行业特点和进展趋势。

首先要认得现在的我：我是河南工业大学新闻与传播专业的一名大二的同学。我爱好看书，听音乐，享受安静，不爱好热闹的人多的场合。我擅长写作，常常写些诗歌，话剧什么的。性格有时活泼旷达，有时安静内敛，以内向为主。学历本科，情商智商一般。自认为心理素质不太好，情感太脆弱，生活也不太独立，但很刚强，坚韧，平易近人，能容忍他人的缺点。自认为道德水准还挺高，做事自求无愧于心。我的伙伴不多，但知心，伙伴也多是同学。

而“明天的我”仍旧应是博学多识，爱好看书，爱好思考，但与人交际会更得心应手，处理问题有条不紊。心理素质要更好，不再由于外界的干扰影响自身的情绪，能够不卑不亢，面对强大的对手不畏惧。

现在的家庭情形：父亲是干部，母亲是老师，弟弟是高中生。维持正常的生活以及获得更好的教育没有问题，但若有更大的需求譬如出国留学是不太可能。父母的人脉也多是干部老师，新闻领域的几乎没有。将来的家庭情形会越来越好，由于我将可以独立，为本身挣一点生活费，减轻家庭负担。

环境分析：现在的新闻媒体领域可供应的就业岗位并不多，竞争激烈。门槛比较高，本科生的进展空间较小，需要大量的`人脉。广电专业的本科生多不能对口找工作。但是随着社会的进展，这个领域可以供应更多的岗位。

据此，我决议，我的职业生涯长远规划是经过四年的大学专业学习，考取讨论生，从事几年的新闻媒体的实践工作，到大学当一名新闻专业的老师。这是我认为“衡外情，量己力”可以实现的目标。

而现在，我要做的便是依据这个长远规划，订立可实施的，适合我的短期规划，即大学四年的生涯规划。我要充分利用四年的大好时间，借助母校的条件为本身筑起上升的阶梯。大学可以分为三个阶段：大二的规划期，大二大三的提升期，

大四的求职期。由于我要考研，求职期可以淡去。

学习是同学的本分和天职。大学四年的学习不仅对考研生紧要，对四年后要参加工作的同学也很紧要。任何一个单位都不会重用一个人连基本专业学问都不坚固结实的人，因此要订立专业学习规划。首先要把握坚固结实的专业学问，专业课考试的分数自然是越高越好。只把握课堂上的学问是不够的，更要课下多看其他相关的书籍，加添深度和广度。除此之外，要浏览大量的其他专业的书籍，把握的学问越广，以后可选择的进展道路越多。

我的大学四年会将专业课搞好，浏览大量新闻专业方面的书籍，广泛研读文史哲，理解科学经济等相关的现象。我每个月都会从图书馆借阅大量的书籍，这些书籍涉及各个方面。另外英语作为交流的工具所起的作用越来越紧要，而我的英语听力不太好，要补足，加强，提高。

任何一个单位都渴望德才兼备的人，有才无德终是祸害。因此我要认真学习政整治论课和思想品德课，树立崇高的人生理想，坚决的爱国主义信念，提高思想政治素养，而且积极向先进典型学习，以他们为模范，成为有爱心，责任心的大同学。

大学四年里，我要实现生活的独立，心理的独立。而这些实现的前提是拥有健康的身心。身体是革命的成本，健康的身体是一切的基础。而拥有健康的心理才能克服职业路上的困难险阻，积极乐观的坚持到底。因此我会积极参加心理健康教育活动及课外体育活动。

有人说，人脉即钱脉。钱脉不钱脉，我不知道。但俗话说伙伴多了路好走。作为大同学，要想在将来工作中施展才华，做好工作，实现理想，就必需具有良好的人际关系。因此在人际交往中，我要有意识地建立良好的人际关系，培育人际交往和沟通本领，以善良，互助，诚实的美德善待他人。

这就是我深思熟虑后得出的职业进展与大同学涯规划。现在才发觉，原来它一直深埋于心底。或许，它有不足缺陷，而且显得很天真。但在我的成长中，它会不绝完善。

生涯规划论文题目篇八

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。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一向认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样能够做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：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

比较外向，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

平常喜欢打篮球，听音乐，逛街，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，比如学吉他，对辩论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office软件应用，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、毅力。

5. 职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学管理的，对管理方面的知识比较了解，能够学以致用。期望能够在企业人事行政管理方面有所发展，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，相处在一齐感到愉快、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; 争取经过英语四六级考试。

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mba证书，提升管理本事。

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考取公务员，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10-15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：

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入wto之后国际竞争更加激烈，加上近期的国际金融风暴，造成有钱的不愿投资怕夸本，没钱的做什么都很难。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，才能立与不败之地。行政管理专业具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本本事及科研的初步本事，也具备了理论基础。

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：公务员

3. 职业风险：公务员考试很多人都认为是行政管理专业就业的正宗领域。行政管理专业的确研究行政管理活动，研究公务员，研究如何做好一个公务员，可是在我国的公务员考试方面，行政管理专业并没有额外的照顾，考试的科目也没有什太强的行政管理专业色彩。复试很多单位的招聘职务都有很强的专业要求，因为公务员考试招聘的都是主任科员以下的非领导职务。对你的事实操作本事很高，所以一般都需要中文系、计算机系、法律系火人力资源管理专业的学生，而行政管理专业的学生由于培训定位如何管理好社会事物，如何领导好行政机关的，这样的专业的学生虽然不适应非领导职务的具体要求的。所以行政管理专业的学生在公务员考试中要显示出你有异常的资质。

六、职业优化

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。这是给自我充电的最好方式，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。

七、反馈与修正

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。

八、对职业规划的看法

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。

生涯规划论文题目篇九

前不久，在网上看到这样一则故事：有一个大学毕业生，重庆人，是河南省某高校工商管理专业20xx年本科毕业生，英语过六级。因为考研，错过了找工作的好机会，去年8月，回到重庆找工作。经熟人推荐，进入江北一度假中心做销售代表，底薪600元。仅仅干了17天，就被“炒鱿鱼”，原因是专业不对口，也没有相关工作经验，整天呆在办公室里无所事事。不久，找到第二份工作，在一家生产眼科仪器的公司做打字文员。可每分钟打三、四十个字的速度还没来得及提高，又被“炒”了。去年11月12日，进入一家畜产公司做外销员，月薪800元。不过，可能是与另位外销员人际关系处理不当，没干多久，被公司无故就解聘了。来不及伤心和难过，有了第四份工作，在花卉园一家中介公司做中介，月薪800元。不久，主动“炒”了第四个老板。现在，我拼命学习各种知识，还在考导游证。我只有一个希望：下一个工作能干得长久一些。

据调查，有这样经历的大学生，在我国大学毕业生中不是个别现象。今年毕业的大学生中，不到半年已经有大约20%的人更换过工作。跳槽不是坏事，但盲目而频繁的更换工作，会使得刚毕业的大学生无法给自己准确定位，从而在频繁更换工作中迷失自我，失去自信，给相当一部分人造成了重大的人生损失！这种现象从一方面反映出我国职业教育的欠缺，学生对于社会缺乏必要的认识，对于外界的情况掌握的较少，对自身又缺乏足够的分析了解，这就造成学生们进入社会后，极其的盲目和不适应。因此，我们应该认真反思一下我们的教育，我们现在要做的，就是要改进我们教育中存在的不足，帮助我们的学生认识了解自己，强化自己的职业选择，从而增强竞争力。

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。是以自我价值实现和增值为目的。职业生涯设计就是指个人和社会相结合，在对一个人职业生

涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯策略、评估与反馈等五个阶段。

下面介绍几个生涯规划的重要理论。霍兰德职业性向理论：职业生涯规划学科有一个著名的霍兰德职业性向理论。霍兰德认为，职业性向包括价值观、动机、需要等，是决定一个人选择职业或岗位的重要参数。他基于对职业性向测试的研究，一共发现六种职业性向，然后根据业者的心理素质和择业倾向划分为六种基本类型：(1)实用型。倾向于从事包含着体力劳动并且需要一定技巧、力量和协调性才能承担的职业；这类人通常遵守规则，实际、安定，喜欢需要基本技能的基本活动，如操作工具，各种修理工作等。(2)研究型。倾向于从事包含较多认知活动的职业，这类人通常内省，理性，创造，喜欢独立分析与解决抽象问题，如研究数学、物理等工作。(3)艺术型。宜从事包含大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业；这类人通常想象丰富，做事凭直觉，冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想，如绘画、音乐、表演等。(4)社会型。宜从事包含大量人际交往内容的职业；这类人通常乐于助人，喜欢与人合作，富有同情心，如教师、医生、咨询等社会服务工作。(5)企业型。宜从事大量以影响他人为目的的语言活动的职业；这类人通常喜欢支配、劝导别人，自信，喜欢从事领导他人实现组织目标或获取经济利益的活动。(6)常规型。宜从事包含大量结构性的且规则较为固定的活动的职业。这类人通常有条理，顺从、有序，喜欢有固定规则的工作，如秘书，会计，出纳等。

霍兰德认为，失业者职业性向类型与职业及岗位相关系数越大，两者适应程度越高，反之，则越低。他还认为人格类型与环境类型适配性越高，对所做的选择就越满意，对职业认同度也就越高。通过这个理论，我们可以了解自己的人格类型，分析自己的人格类型与所处的环境类型之间的匹配度，

从而可以帮助我们减少选择职业的盲目性。

美国的一位职业指导专家舒伯认为职业选择是一个发展过程。他把人的职业发展过程分为五个阶段:(1)成长阶段(出生—14岁),是以幻想、兴趣为中心,对自己所理解的职业进行选择与评价;(2)探索阶段(15—24岁),逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑,开始进入劳动力市场或开始从事某种职业;(3)确立阶段(25—44岁),对选定的职业进行尝试,变换工作,到逐步稳定;(4)维持阶段(45—64岁),劳动者在工作中已经取得了一定的成绩,维持现状,提升自己的社会地位;(5)衰退阶段(60岁以后),职业生涯接近尾声或退出工作领域。在上述舒伯的生涯展阶段中,每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成,每一阶段需达到一定的发展水准或成就水堆,而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。他还认为,生涯发展可能是循环的而不是直线的,并用生涯彩虹图描述生命全程和生活空间。一个人一生中,在不同的生活空间扮演多种不同的角色,并且每一阶段都有其重要的角色。

透过生涯彩虹图,可以帮助我们具体而清晰地了解不同生命阶段中不同的角色是如何构建其特有的生涯类型,小同的角色如何在不同的发展阶段扮演其特有的内容,角色的组合如何合理安排才一能达到址佳的自我实现。

gottfredson的职业抱负发展理论被归属于生涯发展理论的一种,主要关注发展理论的发展问题。将心理学观点与社会学观点相结合,以性别类型、社会声望和职业领域作为研究职业抱负发展的3个重要纬度□**gottfredson**指出,职业抱负发展过程是一个不断缩小范围的过程,在这个过程中,人们逐渐淘汰和放弃那些不能接受的选择,建立一个自己认可可以接受的社会空间。个体有时会为了那些虽不太喜欢但更可能得到的机会,以妥协方法调整抱负以适应外部世界。妥协有两种,一种是预期性妥协,即个人根据自己对现实的知觉,意

识到自己喜欢的选择不可能实现，于是调整自己的希望。另一种是经验性妥协，即个体在实施自己最喜欢的选择时遇到障碍，不得不放弃先前的选择。因此，在职业选择过程中，决策者要回答“如果我有几种理想的工作可供选择，我应该选择干什么？”和“如果我不能干我想干的工作，我应该干什么？”我们通过此理论，可以确定自己可以接受的职业选择的范围，在选择和妥协中不断的达到内外平衡，寻找合适自己的职业方向。

当然，职业生涯规划的理论还有很多。我们可以利用这些理论和专业测评工具充分分析自我，了解自我。职业生涯规划的理论，可以帮助我们了解整合自己的价值观、分析自己的人格类型、发现自己的兴趣、能力，挖掘自己的潜力，为我们今后的生涯决策奠定基础，提高对自己未来职业定位的承诺。否则，即使勉强就业，其获得的成绩和乐趣也远低于付出的辛苦。

准确定位，是职业生涯规划的第一步。大学生毕业求职的时候都会遇到定位问题，但是很多学生不会定位，经常出现以下的误区：跟风攀比，盲目追求；被动地把亲人父母的期待，当作职业选择的标准；只了解职业的一小部分，而忽视职业的全貌，草率地作结论；只了解职业可以带来什么，而忽视职业要求自己做些什么，等等。因此，我们会经常听到这样的话：“我花了很大的力气终于成功应聘了，可做了几个月后发现，每天做的工作我实在没有兴趣。”“上了四年大学，感觉发展方向很多，但又没有一个明确的目标。真不知道该往哪个方向发展！”如此种种，其实都是典型的缺乏职业规划的表現。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响，所以个人职业生涯规划是非常必要地。职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯规划发展方向，最后获得事业的成功。

个人职业生涯规划是每个人都需要，确定了职业发展的方向，会帮助我们少走许多弯路，实现职业的持续发展，还能帮助我们善用资源。有人将职业生涯比做一次旅行，而职业生涯规划设计与规划则是旅行中最不可缺少的工具—地图，也就是前进的指南，旅途的航标。因此可以说，职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。