

2023年初三第一次家长会班主任发言稿 (汇总8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

职业生涯规划篇一

职业目标：

(1) 职务目标：先从学生会干，勤工俭学，逐步了解企业对大学生的要求。

(2) 能力目标：掌握专业知识，了解其他方面对自己有用的知识。

(3) 经济目标：在校期间兼职及奖学金。

一年级：为试探期和定向期

首先要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯规划设计；熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通能力，在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大四的毕业生询问就业情况；积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧；在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语。计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的基本技能；要初步了解职业，提高人际沟通能力。大一学习任务不重，应多参加学校活动，增加交流技巧，但不要盲目地参加。在定向期，应考虑未来是否深造

或就业，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的能力，同时检验自己的知识技能；提高自己的责任感，主动性和受挫能力，并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。

二、三年级：为准备期

加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与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、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；积极尝试并加入校友网络，了解往年的求职情况。

四年级：为分化期(冲刺就业)

目标应锁定在工作申请及成功就业上。

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，前两年的准备是否充分；

然后开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；

后，预习或模拟面试。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。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

三。目标分解与目标组合(大学四年)

1. 目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一个有一家公司的动画方面的技术人员。

对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还可以细分：在专业课程中选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好……。

对于第二目标，又可分解为接触社会阶段，了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来，如何学好每一门课程(精通一两门自己喜欢的课);在，还可以细分：在接触社会阶段，要采用什么办法，和哪些公司保持联系。如何锻炼自己……。

2. 目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标(成为一家公司的动画方面的技术人员)有促进作用。

四、个人分析

一，自身现状以及希望达到的

动画专业不是很扎实，但是希望在接下的学习阶段能够认真对待每一件事情。略通设计知识，可以为自己在设计方面找到一些适合自己的工作。思维敏捷，表达较流畅。有较强的组织协调能力，有很强的学习能力，很有热情为自己的将来奋斗。

二，自我评估

(一)自己的兴趣、爱好

一直以来，我都生活得无忧无虑，家庭条件谈不上十分宽裕，但是也可以让我衣食无忧，过去的我几乎从不为自己的未来

过于担忧，总是觉得就业距离自己太遥远，如今，我已是一个即将步入大二的学生，看到前辈们辛苦的求职经历后，我才知道，未来并非自己想象中的那么一片光明，我需要对自己来一次好好的分析。以便于更好的进行自己的职业生涯规划。通过仔细的自我分析，我发现自己爱好广泛，喜欢唱歌，与人交流，自己对电脑、体育活动以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心政治方面的新闻。是一个活泼开朗的女孩，性格乐观向上，责任心强，喜欢探索与创新，很多事情都有新奇的想法，与人交往时热情大方是我的优点，所以我的人际关系良好。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑，喜欢看书，喜欢听音乐，喜欢交朋友。

(二)我的价值观

我自己感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，而且一直坚信，人一生不能只为了钱去追逐，有意义的一生是活的快乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

(三)认识自己的职业性格

(1)性格的态度特征

我的性格是比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做事情时认真勤奋责任心强，同时有一定的创新意识。在自己的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自己做事情虽然细心但还是比较马虎的，同时自己很喜欢独立思考以及和别人交流。

(2)性格的情绪特征

我的性格在情绪上是典型的南方的那种，不太容易激动，没有更多的激情，更多的是冷静地观察身边的一切。

(3)性格的意志特征

我的性格在意志方面，顽强，有点倔强，坚持对一些事情不会轻易放手，但是欠果断。但是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。有时总是把一些事情想的太坏，过于缺少自信。

(4) 性格的理智特征

在注意力方面，我是属于那种主动观察的类型；在想象方面，我是属于主动想象的类型，同时我认为自己在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

如果按照美国霍兰德的职业兴趣理论的分析，我认为我是属于企业型的职业兴趣者，按照美国人才专家把人们的职业定位类型的五种划分方法的话，我认为我是创造型的人。

(四) 自己的职业能力

在一般能力上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊能力，也就是我的特长上，我认为自己并没有什么特长，只是在自己的兴趣找到对一些东西的投入时，或许会做的较好一点，比如：计算机的掌握与控制等等。换位思考能力很突出，总是能够想到对方的感觉是否能够接受。在语言表达能力及动作协调能力上我做的还不是很很好。

(五) 自我潜能

我的个人能力在能力上我自知自身能力不是的，从大学开始我便没有利用空闲出去做动画，只是一味的看一些好的动画作品，但是只是简单的思考它好在哪些地方，坏在哪些地方。也可以说比其他同学更早一步进入作品评价的阶段，可能由于本身从小喜欢看动画片的原因以及美术功底还算比较好，所以动画人物上手很快，加上自己意识比较前卫，所以设计

的人物还是能被相当多数人认同的。

(1) 个人品质

在个人品质方面，我的道德素质还是可以的，拥有强烈的爱国心以及同情心，自己也没有太多不好的个人习惯。同时，会比较考虑他人感受。

(2) 人生格言

走自己的路，让别人说去吧！

总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自己可以的，我一直对自己有很强的自信心，相信自己在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础上的。

(六) 自己的职业性向

前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种创造型的职业性向。因为通过前面的自我认识，我认为自己与创造型的职业性向是比较接近的，主要的是自己有这方面的理想，我的理想是有一天拥有自己的公司！

“金无足赤，人无完人”没有一个人是十全十美的，我们都有自己的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自己的优缺点有清醒的认识。我的优点：

(1) 我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。

(2) 对人诚恳，大方，喜欢与人交流社会交际能力强。

(3) 特长应该就是美术专业上了，体育也还可以。

(4) 在学识上我喜欢看一些哲理、军事、体育之类的书，同时还喜欢看一些感情色彩较浓的散文。

(5) 忧患意识较强。

(6) 我自问不是什么聪明的人，但相信我的智商是中等偏上的；在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自己不会破坏社会道德。

(7) 我能很好的控制好我自己的心情。

(8) 换位思考能力很好。

我的缺点：

(1) 我的缺点还是比较多的，自己的缺点就是有时候做事情会比较粗心，有时可能会丢三落四。

(2) 由于性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人。

(3) 我的另一个大缺点是脾气有点倔强，认定的事情就一定要做到而且要做好。

(5) 社会实践的经验不丰富，对许多方面的知识了解还不够，且没有积极的去学习。

解决性格缺陷

我深知人的性格一旦形成是很难改变的，但是如果成为新世纪的人才我们就一定要克服重重困难，发扬自己的优势，改变自己的劣势，所以我下决心改掉自己做事粗大条的缺点，我发现以前制定计划完不成还有一个问题就是自己的计划太宽泛，难度较大，我从现在开始要从简单的做起，制定计划时先从简单易行的做起，由小到大，慢慢把自己做事粗大条一点一点的改掉下去！但是有时单凭自己的努力还是不够的，所以我也时时注意别人的看法与评价，请老师与同学监督与配合。

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”。

母亲：“工作要上进，婚姻要同步”

老师：“聪明、有上进心、认学、专业知识广、是个多面手。”

同学：“有较强的工作能力”。

五、职业目标分解与组合

职业目标：动画设计师

20__-20__年：

成果目标：通过实践学习，深入了解国内外的动画公司

学历目标：完成本科学历顺利找到工作

职务目标：动画师

能力目标：具备在动画领域从事具体设计工作

六、职业生涯规划实施方案

差距：

- 1、作为动画师所必备的技能、创新能力
- 2、快速适应能力欠缺
- 3、身体适应能力有差距

4、社交圈太窄

七、缩小差距的方法：

1. 教育培训方法

(1) 充分利用公司条件，争取更多的培训机会。时间：长期

(2) 攻读项目经理。时间：参加工作后

2. 讨论交流方法

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，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。

八、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。

九、对大学生就业与职业规划的认识：

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入wto后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的理念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再吧求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

计划是人人都会的，计划可以让你有一个明确的目标。但是，做与否还在与自己。俗话说的好“说的好不如做的好”。如果只是一味的计划而不去实施，那也只能是空谈而已。每一个人都希望自己有个美好的未来，这是我们的相似之处。而每个人的想法不同，每个人的梦想不同，努力的方向就不同。但是我们都在为自己的梦想而努力奋斗着。现实是未知多变的定出的计划很有可能遭遇问题，这就要求我们有清醒的头脑去解决可能遇到的问题。

职业生涯规划篇二

职业兴趣分析报告

一、类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型

含义：

典型职业：喜欢要求与人打交道的工作，能够不断结交新的朋友，从事提供信息、启迪、帮助、培训、开发或治疗等事务，并具备相应能力。如：教育工作者（教师、教育行政人员），社会工作者（咨询人员、公关人员）。

2、企业型□(e)共同特征：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

典型职业：喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。如项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

3、常规型□(c)共同特点：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，富有自我牺牲精神。

典型职业：喜欢要求注意细节、精确度、有系统有条理，具有记录、归档、据特定要求或程序组织数据和文字信息的职业，并具备相应能力。如：秘书、办公室人员、记事员、会计、行政助理、图书馆管理员、出纳员、打字员、投资分析员。

4、实际型□(r)共同特点：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

典型职业：喜欢使用工具、机器，需要基本操作技能的工作。

对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣，并具备相应能力。如：技术性职业（计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工），技能性职业（木匠、厨师、技工、修理工、农民、一般劳动）。

5、调研型[i]共同特点：思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考，不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能，不善于领导他人。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。

典型职业：喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。如科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

6、艺术型[a]共同特点：有创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现自己的个性，实现自身的价值。做事理想化，追求完美，不重实际。具有一定的艺术才能和个性。善于表达、怀旧、心态较为复杂。

典型职业：喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受，具备相应的能力。不善于事务性工作。如艺术方面（演员、导演、艺术设计师、雕刻家、建筑师、摄影家、广告制作人），音乐方面（歌唱家、作曲家、乐队指挥），文学方面（小说家、诗人、剧作家）。

然而，大多数人都并非只有一种性向（比如，一个人的性向中很可能是同时包含着社会性向、实际性向和调研性向这三种）。霍兰德认为，这些性向越相似，相容性越强，则一个人在选择职业时所面临的内在冲突和犹豫就会越少。为了帮

助描述这种情况，霍兰德建议将这六种性向分别放在一个正六三角形的每一角。

二、1. 小时候的我有有个公主梦，希望自己有很多衣服，一有空就会自己在纸上画模特和美美的衣服，后来我有了芭比娃娃，就开始收集妈妈奶奶的碎布按照我之前画好的图纸给芭比做衣服，花样非常多，平时日常的衣服晚宴，还有睡衣，甚至是汉服……我都做过。平时不仅喜欢收集一些时装的报纸剪影，还喜欢收集报纸上的房屋平面图，有时候还自己动手设计房屋平面图，还会根据自己喜欢的样子画出房屋里的装潢图□a艺术型，有创作力做自己喜欢的事。

e企业型，有追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

2、后来在一些社团活动以及人际交往中我发现我不太善于和人相处更喜欢自己一个人待着做我喜欢的事情，所以社会的倾向越来越少。

三、我更应该多注重创作力的锻炼，多想多思考，并且坚持做着自己喜欢的事。

1测验结果

职业兴趣是兴趣在职业选择活动方面的表现，不同的人在职业兴趣上有很大差异，兴趣是产生工作动力的一个源泉，人们之间的职业兴趣倾向差异会影响其工作成效：喜欢现实性的、实在的工作，如机械维修，木匠活，烹饪，电气技术等也称“体能取向”、“机械取向”，职业兴趣测评报告。这类人通常具有机械技能和体力，喜欢户外工作，乐于使用各种工具和机器设备，喜欢与事务而不是与人打交道的工作。他们真诚、谦逊、敏感、务实、朴素、节俭、腼腆。喜欢各

种研究性工作，如医师，实验室研究人员，产品检查员等。这类人通常具有较高的数学和科学研究能力，喜欢独立工作，喜欢解决问题；喜欢同观念而不是同人或事务打交道，工作报告《职业兴趣测评报告》。他们逻辑性强，好奇，聪明，仔细，独立，安详，俭朴。喜欢艺术性的工作，如音乐，舞蹈，唱歌等。这种取向类型的人往往具有某些艺术技能，喜欢创造性的工作，富于想象力。这类人通常喜欢同观念而不是事务打交道的工作。他们较开放、好想象、独立、有创造性。喜欢社会交往性工作，如教师，咨询顾问，护士等。这类人通常喜欢周围有别人存在，这种人对别人的事很有兴趣，乐于帮助别人解决难题。喜欢与人而不是与事务打交道的工作。他们助人为乐，有责任心，热情，善于合作，富于理想，友好，善良，慷慨，耐心。喜欢诸如推销、服务、管理类型的工作。这类人通常具有领导才能和口才，对金钱和权力感兴趣，喜欢影响、控制别人。这种人喜欢同人和观念而不是事务打交道的工作。他们爱户外交际、冒险、精力充沛，乐观，和蔼、细心、抱负心强。喜欢传统性的工作，如记帐，秘书，办事员，以及测算等工作。这种人有很好的数字和计算能力，喜欢室内工作，乐于整理、安排事务。他们往往喜欢同文字、数字打交道的工作，比较顺从、务实、细心、节俭、做事利索、很有条理、有耐

大学生职业兴趣测评报告

一、职业定位

1、你最喜欢的职业活动类型是(s)

集员、信用管理员。

2、你最擅长的职业活动类型是(i)

闻记者、行政官员、演艺人员经纪人、业务主管、营销主管、运动市场商人、职业顾问。

3、你最喜欢的职业类型是(c)

理、调度员、服务经理、福利主管、顾问、酒店经理、人事负责人、人事管理员、人事主管、商品房管理员、商业经理、生产协调人、事务代表、图书管理员、信用管理员、行政管理员。

出一些重要的因素进行分析比较，或者向一些有经验的人及专业的职业指导师咨询。

二、个人风格

周围的人相处，喜欢处于集体的中心地位，喜欢通过与他人讨论来解决存在的难题。不喜欢需要剧烈身体运动的工作，不喜欢与机器打交道。

人形成过于紧

密的联系。对于明确规定的任务可以很好地完成。比][较看重物质财富和地位。

比较关心社会问题：有社会责任心

有洞察力：对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察力强

社交的：喜欢与人打交道，善于表达自己，擅长理解他人，社交能力强

有秩序的：从事活动时习惯于有秩序地进行，生活过得有规律，遵守秩序

实际的：做事踏实，追求实实在在的东西，多从现实条件角度来思考问题

顺从：较容忍，自我独立意识不强，易为他人见解左右，表现出顺从

回避创造性活动：缺乏创造力，不喜欢从事需要发挥创造力的工作

缺乏想象力：想象能力差

二、个人风格

周围的人相处，喜欢处于集体的中心地位，喜欢通过与他人讨论来解决存在的难题。不喜欢需要剧烈身体运动的工作，不喜欢与机器打交道。

密的联系。对于明确规定的任务可以很好地完成。比较看重物质财富和地位。

比较关心社会问题：有社会责任心

有洞察力：对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察力强

社交的：喜欢与人打交道，善于表达自己，擅长理解他人，社交能力强

有秩序的：从事活动时习惯于有秩序地进行，生活过得有规律，遵守秩序

实际的：做事踏实，追求实实在在的东西，多从现实条件角度来思考问题

顺从：较容忍，自我独立意识不强，易为他人见解左右，表现出顺从

回避创造性活动：缺乏创造力，不喜欢从事需要发挥创造力

的工作

缺乏想象力：想象能力差

二、个人风格

剧烈身体运动的工作，不喜欢与机器打交道。

密的联系。对于明确规定的任务可以很好地完成。比较看重物质财富和地位。

比较关心社会问题：有社会责任心

有洞察力：对人际关系敏感，对人、对事、对周围环境的洞察力强

社交的：喜欢与人打交道，善于表达自己，擅长理解他人，社交能力强

有秩序的：从事活动时习惯于有秩序地进行，生活过得有规律，遵守秩序

实际的：做事踏实，追求实实在在的东西，多从现实条件角度来思考问题

顺从：较容忍，自我独立意识不强，易为他人见解左右，表现出顺从

回避创造性活动：缺乏创造力，不喜欢从事需要发挥创造力的工作

缺乏想象力：想象能力差

三、职业个性特征

周围的人相处，喜欢处于集体的中心地位，喜欢通过与他人讨论来解决存在的难题。不喜欢需要剧烈身体运动的工作，不喜欢与机器打交道。

密的联系。对于明确规定的任务可以很好地完成。比较看重物质财富和地位。

四、适合的职业特征

从事更多时间与人打交道的说服、教育和治疗工作。

严格按照固定的规则、方法进行重复性、习惯性的活动，希望较快地见到自己的劳动成果，有自控能力，喜欢有系统有条理的工作任务。

五、适合的职业

员、调停仲裁员、订购部门主管、法律事务助理、顾问、检查员、图书管理员、信息采集员、信用管理员。

职业兴趣

职业兴趣

职业兴趣是一个人对待工作的态度，对工作的适应能力，表现为有从事相关工作的愿望和兴趣，拥有职业兴趣将增加个人的工作满意度、职业稳定性和职业成就感。

目录1简介分类常规型3影响因素4应用案例1简介

根据10天谋定好前途图书[p61)的定义：职业兴趣是兴趣在职业方面的表现，是指人们对某种职业活动具有的比较稳定而持久的心理倾向，使人对某种职业给予优先注意，并向往之。

职业兴趣

尊重权威和规章制度，喜欢有秩序的、安稳的生活。惯于按照计划和指导做事，按部就班，细心有条理。不习惯自己对事情作判断和决策，较少发挥想象力。没有强烈的野心，不喜欢冒险。

艺术型

热爱艺术，富于想象力、拥有很强的艺术创造力。乐于创造新颖、与众不同的成果，渴望表现个性，展现自己。做事理想化，追求完美。擅于用艺术形式来表现自己和表现社会。进行艺术创作或创新时，不喜欢受约束和限制。

实践型

喜欢使用工具或机械从事操作等动手性质的工作，动手能力强，通常喜欢亲自体验或实践理论和方法甚于与其他人讨论，一般不具有出众的交际能力，喜欢从事户外工作。

社会型

乐于助人和与人打交道，乐于处理人际关系。喜欢从事对他人进行传授、培训、帮助等方面的服务工作。愿意发挥自己的感染力和说服力引导别人。通常他们有社会责任心，热情、善于合作、善良、耐心，重视社会义务和社会道德。

研究型

喜欢理论研究，潜心于专业领域的创新和应用；喜欢探索未知领域，擅长使用逻辑分析和推理解决难题。不喜欢官僚式的管理行为过多地影响研究工作。

管理型

对其所能支配的各种资源能够进行有效的计划、组织、领导和控制。喜欢影响别人、敢于挑战，自信、有胆略、有抱负，沟通能力出色，擅长说服他人，追求声望、经济成就和社会地位。

根据这六种职业兴趣对每一个职业的重要性的不同，知遇网为每一个职业制作了职业兴趣雷达图，如下页上图。每一种职业兴趣旁边标注的数字代表了该职业兴趣对于职业的重要性程度，5-非常重要，4-比较重要，3-一般，2-不太重要，1-很不重要。

每个人都会有自己的职业兴趣倾向，根据个人和职业的职业兴趣比较，我们就可以匹配最适合自己的职业，如下页下图《职业兴趣分布示意图》，可以看到不同的职业有不同的职业兴趣的组合。职业兴趣[vocationalinterest/jobinterest]

兴趣是指建立在需要基础上，带有积极情绪色彩的认知和活动倾向，是个人对其环境中的人、事、物所产生的喜爱程度，是个人力求认识、掌握某事物，并经常参与该种活动的心理倾向。当个人对某事物有兴趣时，会对它产生特别的注意力，对该事物感知敏锐、记忆牢固、思维活跃、情感浓厚、意志坚强。兴趣是人们活动的重要动力之一，是活动成功的重要条件。

1/4

职业兴趣

事某种职业活动所表现出来的特殊个性倾向，它使个人对某种职业给予优先的注意，并具有向往的情感。由于兴趣爱好不同，人的职业兴趣也有很大的差异。有人喜欢具体工作，例如，室内装饰、园林、美容、机械维修等；有人喜欢抽象和创造性的工作，例如，经济分析、新产品开发、社会调查和科学研究等。职业兴趣对职业选择和职业发展都有一定的

影响。

职业兴趣是以一定的素质为前提，在生涯实践过程中逐渐发生和发展起来的。它的形成与个人的个性、自身能力、实践活动、客观环境和所处的历史条件有着密切的关系，因此，职业规划对兴趣的探讨不能孤立进行，应当结合个人的、家庭的、社会的因素来考虑。了解这些因素，有利于深入认识自己，进行职业规划。

个人需要和个性

但不管人的兴趣是什么，都是以需要为前提和基础的，人们需要什么也就会对什么产生兴趣。由于人们的需要包括生理需要和社会需要或物质需要和精神需要，因此人的兴趣也同样表现在这两个方面。人的生理需要或物质需要一般来说是暂时的，容易满足。例如，人对某一种食物、衣服感兴趣，吃饱了、穿上了也就满足了；而人的社会需要或精神需要却是持久的、稳定的、不断增长的，例如人际交往、对文学和艺术的兴趣、对社会生活的参与则是长期的、终生的，并且不断追求的。兴趣是在需要的基础上产生的，也是在需要的基础上发展的。

有的人兴趣和爱好的品味比较高，有的人兴趣和爱好的品味比较低，兴趣和爱好品味的高低会受一个人的个性特征优劣的影响。例如，一个人个性品质的高雅，会对公益活动感兴趣，乐于助人，对高雅的音乐、美术有兴趣；反之，一个人个性的低级，会对占小便宜感兴趣，对低级、庸俗的文艺作品有兴趣。

个人认识和情感

兴趣不足是和个人的认识和情感密切联系着的。如果一个人对某项事物没有认识，也就不会产生情感，因而也就不会对它发生兴趣。同样，如果一个人缺乏某种职业知识，或者根

本不了解这种职业，那么他就不可能对这种职业感兴趣，在职业规划时想不到。相反，认识越深刻，情感越丰富，兴趣也就越深厚。

例如，有的人对集邮很入迷，认为集邮既有收藏价值，又有观赏价值，它既能丰富知识，又能陶冶情操，而且收藏的越多，越丰富，就越投入，越情感专注，越有兴趣，于是就会发展成为一种爱好，并有可能成为他的职业生涯。

家庭环境

家庭作为最基本的社会单元，对每个人的心理发展都产生重要的影响，因此个人职业心理发展具有很强的社会化特征，家庭环境的熏陶对其职业兴趣的形成具有十分明显的导向作用。大多数人从幼年起就在家庭的环境中感受其父母的职业活动，随着年龄的增长，逐步形成自己对职业价值的认识，使得在选择职业时，不可避免地带有家庭教育的印迹。家庭因素对职业取向的影响，主要体现在择业趋同性与协商性等方面。

一般情况下，个人对于家庭成员特别是长辈的职业比较熟悉，在职业规划和职业选择上产生一定的趋同性影响，同时受家庭群体职业活动的影响，个人的生涯决策或多或少产生于家庭成员共同协商的基础上。兴趣有时也受遗传的影响，父母的兴趣也会对孩子有直接的影响。

受教育程度

个人自身接受教育的程度是影响其职业兴趣的重要因素。任何一种社会职业从客观上对从业人员都有知识与技能等方面的要求，而个人本人的知识与技能水平的高低在很大程度上取决于其受教育的程度。一般意义上，个人学历层次越高，接受职业培训范围越广，其职业取向领域就越宽。

社会因素

2/4

职业兴趣

职业有兴趣的人也增加得很快。

另一方面，兴趣和爱好是受社会性制约的，不同的环境、不同的职业、不同的文化层次的人，兴趣和爱好都不一样。

职业需求

职业需求是一定时期内用人单位可提供的不同职业岗位对从业人员的总需求量，它是影响个人职业兴趣的客观因素。职业需求越多、类别越广，个人选择职业的余地就越大。职业需求对个人的职业兴趣具有一定的导向性，在一定条件下，它可强化个人的职业选择，或抑制个人不切实际的职业取向，也可引导个人产生新的职业取向。

最后，年龄的变化和时代的变化也会对人的兴趣产生直接影响。就年龄方面来说，少儿时期往往对图画、歌舞感兴趣，青年时期对一文学、艺术感兴趣，成年时期往往对某种职业、某种土作感兴趣。它反映了一个人兴趣的中心随着年龄的增长、知识的积累在转移。就时代来讲，不同的时代，不同的物质和文化条件，也会对人兴趣的变化产生很大的影响。

以上因素对每个人的影响都不同，需要在职业规划中予以考虑。职业兴趣与职业生活的关系

良好而稳定的兴趣使人从事各种实践活动时，具有高度的自觉性和积极性。个人根据稳定的兴趣选择某种职业，兴趣就会变成巨大的个人积极性，促使一个人在职业生活中做出成就。反之，如果你对所从事的职业不感兴趣，就会影响你积

极性的发挥，难以从职业生活中得到心理上的满足，不利于工作上的成就。

值得一提的是，需要是影响职业选择的重要的且不易觉察的内在因素，动机是在需要支配下受到外在刺激影响而形成的综合性动力因素从而影响职业选择。兴趣是在需要基础上受到动机的影响，从而对职业选择产生一定的影响的、变化的、较为外在的因素。

charlie的公司原来实行的是主管考评的绩效管理制度。对直接服务顾客的一线员工，公司同时也一直在进行顾客满意度的跟踪调查：针对每个员工，公司每个月联系25位顾客，请他们就所接受服务的质量打分，调查持续了12个月，每个员工得到了300位顾客的评分。

通过认真分析这些数据，人力资源部门发现，上级主管考评与顾客评分之间实际上并无明显联系。正当charlie感到茫然无措时，通过人力资源管理咨询公司，他接触到了“职业性向理论”。这个由美国著名职业指导专家霍兰德提出的理论，其主要观点是：每个人的性格和天赋决定了其职业性向。霍兰德把人的职业性向和所有职业都归为六种类型：实际型、探索型、艺术型、社会型、创业型和常规型。劳动者找到了适宜的职业，其才能与积极性才能得以发挥。

以往，该理论主要应用于招聘，人们在选择工作时，经常做职业性向测试来帮助了解自己适合做什么类型的工作。

charlie尝试着把这种理论应用到绩效管理中。在咨询公司帮助下，采用职业性向测试工具（直觉测试）和性格测试工具对每个员工进行测试，再一对一地面谈，以掌握每个人的“霍兰德密码”和性格特点。

职业兴趣

得到上级主管较高评分的130位员工中，常规型的员工占98%。

这个结果说明：社会型的员工和创业型的员工容易受到顾客的好评，而常规型的员工则容易受到上级主管的好评。按照霍兰德的职业性向理论不难理解：社会型的人有自己的主见和特长，喜欢从事为他人服务的工作。创业型的人善交际、口才好，能影响他人。而常规型的人尊重权威、习惯接受他人指挥和领导、工作踏实、忠诚可靠，上级主管当然喜欢。

同时charlie还发现另一个有趣的现象：这300多名员工分别是由两个经理招聘录用的：李经理挑选的员工中，探索型占99%，常规型占82%、社会型占56%；张经理挑选的员工中，社会型占93%，常规型占68%，探索型占16%。而李经理本人是探索型的，张经理本人是社会型的。

很明显，负责招聘的主管人员倾向于聘用与自己同类型的人。

charlie这回胸有成竹了。他提出了建议调整招聘制度和绩效管理制度的报告：

1. 决定摒弃主管考评制度，代之以比较客观的业绩评估——顾客满意度评分的绩效管理制度。
2. 把职业性向为社会型或创业型作为招聘服务顾客的一线员工的标准。
3. 同时，将招聘程序改为：首先通过人力资源中心测试，挑选出社会型或创业型的候选人。人力资源部将这些候选人推荐给部门经理，再由部门经理确定最后的人选。

进行了以上改革后，2002年下半年，该公司社会型和创业型的一线员工的比例增加了26%，平均顾客评分大大提高。

职业兴趣测评报告

一、测评项目说明霍兰德的职业兴趣理论，其核心是按照不同的职业特点和个性特征将人分为六大类：现实型、探索型、艺术型、社会型、企业型、常规型，这六种类型的人具有不同的典型特征。每种类型的人对相应职业类型感兴趣，当我们就业择业的时候，我们的兴趣与职业环境的匹配是形成职业满意度、成就感的基础。本测试以霍兰德职业兴趣

□hollandvocationalinteresttheory□理论为基础，从你想、喜欢干什么（兴趣）、和你擅长干什么（能力）2个方面测查个体的职业倾向，同时在题目内容设计方面结合了当代中国大学生的实际情况。通过本测试，可以帮助测试者较为准确地了解自身的个体特点和职业特点之间的匹配关系，同时为测评者在进行专业选择和职业选择时，提供客观的参考依据。

二、得分统计表技能型□a技能型型）19得分说明：在某种职业类型中的总分越高，表明您越适合从事该职业环境的相关工作，得分最高的项就是最适合您的职业类型；反之，您在某个类型的得分越低，表明您越不适合从事该类型的职业。您在择业时应尽量避免选择得分最低的职业类型，因为该类型的工作与您的自我兴趣相差很远，可能会不利于您在工作中获得快乐和满足感并做出成绩；如果您有两种（或以上）的职业类型的得分相同，表明那两种（或以上）职业类型都比较符合您。技能型：技能型：（19）该类型的人往往看重现实事物的价值，安分随流，做事保守，较为谦虚，踏实稳重，诚实可靠，情绪稳定，不善交际应酬，通常喜欢独立做事。研究型：研究型：（14）该类型的人坚持性强，有韧性，喜欢钻研，重视科学性和不断地学习，善于分析思考，为人好奇，独立性强，做事谨慎。文艺型：文艺型：（8）该类型的人属于理想主义者，追求完美，不重实际，想象力丰富，富有创造性，具有独创的思维方式，直觉强烈、敏感，情绪波动大，较冲动，不服从指挥。社会型：社会型：（15）该类型的人有强烈的社会责任感和责任心，关心社会问题，渴望发挥自己的社会作用，为人友好，热情，开朗，善良，善

解人意，助人为乐，易于合作。企业型：企业型：（13）该类型的人为人乐观，对自己充满自信，喜欢冒险，精力旺盛，有支配愿望，好交际，喜欢发表意见和见解，善辩，独断。事务型：事务型：（18）该类型的人服从权威，讲究秩序，责任感强，高效率，稳重踏实，细心仔细，有条理，耐心谨慎，依赖性强。

社会型型) 15 企业型[e企业型型) 13 事务型[f事务型型) 18

事务型18

文艺型8

企业型13

社会型15

从上图中可以看出各个职业类型之间存在不同程度的关系。一般来说，两个类型靠的越近，它们之间的关系就越密切，这两种类型的个体之间的共同点就越多。如技能型和研究型的人就都不太偏好人际交往，这两种职业环境中也都较少机会与人接触。

反之，两个类型离的越远，关系也就越少，通常在六边形上处于对角位置的类型之间即为相对关系，如技能型和社会型、研究型和企业型、艺术型和事务型等，一般来说，相对关系的人格类型共同点很少，因此，一个人同时对处于相对关系的两种职业都很感兴趣的情况十分少见。兴趣是成功的重要推动力，对于面临就业大学生来说，如果能够选择到与自己兴趣爱好相符合的职业，将可以使自己在工作中找到快乐和满足感，也更容易获得成功。职业心理学的研究表明，一个人对某种工作有兴趣，能发挥他全部才能的80%-90%，并且能长时间保持高效率而不感到疲劳；如果对某种工作不感兴趣，则他的才能只能发挥20%-30%，并且容易疲劳。所以，大学生

在择业的时候，应该尽量选择与自身兴趣相匹配的职业类型和职业环境。然而，在实际的职业选择中，除了应该优先选择那些与自身的职业类型相匹配的职业环境外，我们还要考虑一些别的因素：首先，因为个体本身常是多种职业兴趣类型的综合体，单一职业倾向显著突出的情况往往并不多见，因此人们在具体择业的时候，除了得分最高的职业类型外，得分第二高的职业类型中的相关工作，有时同样也可以予以考虑。其次，由于兴趣的可行性差异，有些人的职业兴趣脱离客观条件，过于浪漫，往往想得好，做不到；有些人职业兴趣建立在切实可行的基础之上如结合自己所学的专业、社会的职业需求等，最后心想事成，获得成功。所以，大学生在择业时，除了要考虑与自己职业兴趣外还要兼顾考虑获得职业成功的现实可能性。

四、您所属的职业类型及职业发展建议鉴于测评结果，您的优势职业类型是技能型和事务型。

技能型（a技能型型）：

与机器和工具打交道也不愿意与人打交道。职业特征：职业特征：1. 该类型的人喜欢户外活动，热衷于通过自己的双手来创造出新鲜事物；2. 该类型的人喜欢运用工具、机器从事一些操作性工作。对要求具备机械方面才能、体力、或从事与物件、机器、工具、运动器材、动植物相关的职业有兴趣；3. 该类型的人偏好于具体任务，各类工程技术工作或有一定程序要求的技术型、技能型工作可能会适合您。4. 该类型的人更喜欢和具体有形的物体如机械、工具等打交道，因此在工作过程中不希望有太多的人际交往。在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以充分发挥自己动手能力强、沉稳、耐心的优点，不断提高自己的技能、技巧；此外，要注意增强抽象思维的能力和与人交往、沟通的技能。推荐职业：职业代号a01-a17该类型的典型职业：录音师、制图员、司机、机械工程师、园艺师、烹调师、建筑师、钟表维修员、计算机硬件人员、测绘员等。

事务型（事务型□f型）：

基本特征：基本特征：1. 该类型的人尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，讲求精确，喜欢从事高度有序的工作；2. 该类型的人工作踏实，忠诚可靠，遵守纪律；自我控制能力强；喜欢有秩序的、安稳的生活；3. 该类型的人喜欢关注实际和细节情况，做事认真仔细；3. 该类型的人习惯接受他人指挥和领导，愿意执行上级命令，通常不习惯于自己对事情做出判断和决策，缺乏创造性和冒险精神职业特征：职业特征：

艺型和企业型。

文艺型（文艺型□c型）：

基本特征：基本特征：1. 该类型的人具有丰富的想象力和很强的创造力，乐于创造新颖、与众不同的成果；2. 该类型的人具有一定的艺术才能和个性，喜欢以各种艺术形式的创作来表现自己的个性，实现自身的价值；3. 该类型的人做事理想化，凭直觉对事物做出判断，追求完美，不重实际；4. 该类型的人善于表达，感情丰富、敏感，容易情绪化。职业特征：职业特征：1. 该类型的人喜欢的工作要求具备艺术修养、创造力、表达能力和直觉，并将其用于语言、行为、声音、颜色和形式的审美、思索和感受。2. 该类型的人组织能力与操作能力相对较弱，不善于事务性工作。3. 该类型的人灵活多变，能够接受不确定性，反对墨守成规，适合自由的、有自我表现机会的工作。在职业发展过程中，这种职业倾向的人可以充分发挥自己的艺术、直觉、想象和创造能力，发挥自己勤于自我反省的特长；此外，注意进一步增强自己处理实际事务的能力。推荐职业：推荐职业：职业代码□c该类型的典型职业：演员、导演、室内装饰设计师、主持人、化妆师、摄影师、歌唱家、乐队指挥、小说家、诗人、剧作家等。

企业型（企业型□e型）：

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

职业生涯规划篇三

我虽然是自己选的计算机专业，但是兴趣并不是很大，所以对于这个专业的学习我以后有可能会放弃的时候，所以之后我要做的就是对学习专业的兴趣给提升上来，才有可能持续学习下去。另外当前的我，进入大学，对于时间的管理和分配很是不合理，除去上课的时间，其他时间我大部分都是用来玩手机和打游戏，如果是这样的话，那对我之后的学习，根本就没有任何意义。最后就是自己的性格是比较内向的，不太喜欢去跟他人交往交流，这在之后的大学里是会妨碍我全方面的发展的。

职业生涯规划最重要的就是对本专业的学习，以后进入到社会工作肯定是选择专业对口比较好，毕竟大学选了这个专业，所以我会在这大学里把计算机专业学好，在大学里先把理论基础学扎实了，才能去更好的进行实践。再有就是往后几年的学习，我会尽可能的多参加一些专业比赛，让自己对专业有更多的锻炼。在大学里把理论知识和实践经验给积累丰富了，才能在毕业后好找工作。大学是一个相对自由宽松的地方，我要做的就是给时间分配好，管理好个人的时间，有正确的时间观念。上课就认真的听老师去讲解知识，下课就把时间更多的分配到学习上，让生活充实起来，不要过于的沉浸在手机和游戏中。

大学生的社会实践是很重要的，所以我在大学里没有课不忙的时候就去进行社会实践，做一些兼职或者寒暑假工，让自己多积累一些社会实践经验，经历多了工作，对自己以后找工作也会简单轻松很多。我想大学积累了足够的工作经验，在毕业之后，我得到的工作机会就会多一些，选择也会多一

些。

以上是我对自己这个计算机专业的职业规划，在未来的几年里，我把这些规划一一做到，我一定会成功的，我也相信自己在大学里会有更好的人生，未来走出去我的生活也会变得更加的精彩的。在大学里不留任何的遗憾，未来就不会有后悔的机会。

职业生涯规划篇四

我是xx大学毕业生，学校是本科学校，学的专业是xxx。我在大学四年里认真的学习了相关专业的所有的课程，专业理论成绩是xx分，在全校专业成绩排名是xx名。在学校里我也是学校学生会中的一名成员，也能够很自如的处理好学校里一些相关的工作。我也考了英语六级和计算机两级的证书。

我是个性格开朗、心性随和的人，平常也是团结友善，爱结交朋友，对待学习可以做到认真努力，直到学到位学到精髓为止，对待工作，也是认真的完成手中的工作，敬业热情，责任感强，我崇尚简单健康的生活，也想通过自己的努力，给自己创造舒服轻松的生活空间。

当然人无完人，每个人都是有缺点的，我也不例外。我的缺点就是自己意识太强，不太能听得见别人的观点和想法，这对我之后的工作上的合作可能会成为一定的阻碍，我会尽可能的改掉这样的毛病，虚心的听取别人的观点。

我的职业价值观是能够从事自己喜欢做的行业，我一直信奉一句话：兴趣是做好的老师。在我自己感兴趣的行业里，凭着自己的努力，一步一个脚印的去做好自己的工作，在自己感兴趣的行业里发挥出自己的光与热，在这个领域上站出属于自己的一块地方，然后兴趣与工作相结合，实现自己的职业目标。

我的职业目标是实现自己的财务自由和时间自由。我想通过我的3—5年的努力，在我就业的领域上面能够尽可能的发挥出我的价值，能够将价值转化成为丰厚的报酬，以至于实现我的财务自由，在财务自由的基础上，能够过上我喜欢的舒适轻松的生活，可以想去哪里就去哪里，从而实现我的时间自由。

在毕业之后的前2年，我致力于工作上的学习，对于工作的方方面面，我都要虚心的向专业人士学习，努力的提升自己的工作能力和提升自己的价值，让自己成为工作中不可或缺的那个。之后就能真正的实现我的目标：时间和财务的双自由。

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。以上就是给大家分享的5篇职业生涯规划书-职业生涯规划书范文，希望能够让您对于职业生涯规划书范文的写作更加的得心应手。

职业生涯规划篇五

成果目标：进入某目标企业从事人力资源助理工作

学历目标：高校研究生毕业

能力目标：了解公司，将所学知识一定的用于实践

经济目标：2000~3500左右的月收入

20~

成果目标：人力资源专员

能力目标：熟悉部门运作，能为公司提出有效的建议，能熟练的将所学知识与实际相结合

经济目标：5000左右的月收入、

30~

成果目标：该公司人力资源部经理

能力目标：熟悉公司运作，具有远见，能制定有效的人力资源战略规划，使部门发展与公司发展保持一致，能够与员工实现无障碍沟通。

经济目标：8000~10000左右

五、计划实施方案

基本方法：

1教育培法

2讨论交流法3实践锻炼法

1. 大学期间：~2012

1) 学好各科专业知识，掌握经管行业的基本知识。

2) 努力学习英语，尽快过四级，争取过六级。用时积极准备考其他多种证书。

3) 从现在开始，关注考研信息，准备考研。

4) 假期打工(与本人专业相符合的工作)，积累社会经验。

5) 与同学交流，从同学那里学到对自己有益的知识。

2. 大学毕业后五年：20~20

继续努力学习，在学习专业知识同时利用空闲时间继续积累工作经验。

3. 长期计划:

1) 工作之余，不断学习各方面的知识，拓宽自己的视野

2) 参加一些活动，与人多沟通，学会人际交往。建立良好的交流网。

3) 努力工作，积极博得提升的机会。

4) 多看书，在获得知识的同时不断提高自己的修养。

5) 坚持锻炼身体，以保证自己能以最佳状态来面对任何事。

六、评估调整

评估内容：职业目标评估(是否需要重新选择职业)

职业途径评估(是否需要调整发展方向)

实施策略评估(是否需要改变行动策略)

其他因素评估(身体、经济、家庭状况等)

事物是不断变化发展的，所以我要对我的职业规划作出一些风险预测，以及准备好解决方案。

1、大学毕业后，没有考上研究生，则直接参加工作，积累资本，为以后职业生涯的发展做准备。

2、若由于某种原因导致我无法在连云港开始我的职业生涯，则可尝试去长沙发展。

3、若一开始不能从事与人力资源管理专业对口的职业，则可考虑先从其他相关行业(如行政管理类)做起，日后再过渡到人力资源管理专业行业。

结束语：

事情是不会已成不变的，我会对自己的规划适时作出调整，并每半年做一次自我评估，按照实际情况作出一些变更，使我的职业生涯规划能更好的指引我的人生之路，为我以后的道路减少阻碍。

大学生职业生涯规划3000字【2】

一、对大学生进行的认识

职业生涯:是指一个人一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。职业生涯规划分为和组织的职业生涯规划，个人的职业生涯规划是指在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效规划,以实现个人发展的成就最大化为目的的而做出的行之有效的安排。

由此可见，大学生的职业选择不是个人面临就业时的某个单独事件，而是贯穿于整个教育的全过程。许多大学生在当初高考填报志愿时，混淆职业与专业的区别，选择专业时带有一定的盲目性，因此在学生在进入大学时，高校应该指导大学生树立正确的就业观，指导他们逐步完成对自己职业生涯的规划。但从现状来看，此项工作开展的并不容乐观，据一项对北京人文经济类综合性重点大学大学生的调查中显示，大部分学生对自己将来的职业没有规划：对自己将来如何一步步晋升、发展没有设计的占62.2%；有设计的占32.8%，而其中有明确设计的仅占4.9%。在大学期间，大学生对自己的发展规划不明确，不能运用职业设计理论，规划未来的工作与人生发展方向，这种情况严重影响了学生对就业的提前准备和准确，甚至影响对工作的适应性。

作为一项系统工程，职业生涯规划虽受社会发展的需求的制约，但更多的是受大学生个人自身素质影响，因为职业生涯规划不是社会或学校强加个人身上的实施方案，而是当事人在内心动力的驱使下，结合社会职业的要求和社会发展利益，依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案。但由于我国长期受“包分配”思想的影响，高校对大学生的就业指导手段落后，更谈不上对大学生进行个性化的职业生涯规划和设计。随着社会形式、生活方式、就业方式、利益主体等方面的多样化，高校应建立相应的职业生涯规划咨询机构，按照职业生涯规划理论，从多方面对大学生将来的职业规划提供科学的指导。

二、职业生涯规划应成为高校就业指导工作的重要手段和核心内容

由于缺乏科学的指导，许多毕业生在择业的时候存在很强的盲目性、随机性和从众性。虽然许多学生在毕业前拥有许多“证书”，但却得不到用人单位的青睐，原因是用人单位认为应届毕业的大学生们只学到书本知识而没有掌握学习方法、实际解决问题的能力弱、缺乏团队精神、人际沟通能力和自我认识，而且对未来的发展盲目，没有规划。大学作为的第一站，高校生对他们的呢？笔者认为可以考虑以下几个步骤：

- 1、评估自我。评估自我是为了更好的认识自我、了解自我。要通过科学认知的方法和手段，如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。评估自我时要客观、冷静，不能以点代面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。

- 2、正确进行职业分析。现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特性。职业区域可能是城市，也可能是农村，可能

是经济发达的特区，也可能是经济一般或贫困落后地区。职业生涯规划设计时要考虑到职业区域的具体特点，比如该地区的特殊政策、环境特征；职业角色的发展与职业所在的行业的发展有着密切的关系，职业生涯规划时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等；不同的职业岗位对求业者的自身素质和能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，除了解所需要的非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求，除了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

3、确定职业目标。职业目标是指人们对未来职业表现出来的一种强烈的追求和向往，是人们对未来职业生活的构想和规划，确立目标可以成为追求成功的驱动力，所谓“志不立，天下无可成之事”。因此在制定职业生涯规划时，关键是要确立好目标。任何人的职业目标必然要受到社会环境和社会现实的制约，凡是符合社会发展需求和人民利益的职业都是正确的，因此，大学生制定职业目标时应把个人志向与国家利益和社会需要有机地结合起来，这才有现实的可行性。目标又分短期和长期目标。长期目标一般是以后职业规划的顶点，短期目标则一般是近期素质能力的提高等。

4、培养职业需要的实践能力。大学生的综合能力和知识面是用人单位选择大学生的依据。用人单位不仅考核其专业知识和技能，而且还考核其综合运用知识的能力、对环境的适应能力、对文化的整合能力和实际操作能力等。大学生职业生涯规划设计，除了构建自己合理的知识结构外，还具备从事本行业岗位的基本能力和某些专业能力。从某种意义上说，能力比知识更重要，大学生只有将合理的知识结构和适用社会需要的各种能力统一起来，才能立于不败之地。一般来说，大学生应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适能力、随机应变能力等。

5. 参加有益的职业训练。在确立了职业目标后，行动成了关键环节，没有行动，目标无从实现，因此，要指导大学参与参加有益的职业训练。职业训练包括职业技能的培训，对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等内容。当前，大学生进行的职业训练较少，其实高校可以利用许多机会，如组织大学生参与暑期“三下乡”社会实践活动、大学生“青年志愿者”活动、大学生毕业实习工作、大学生校园创业活动等都是职业训练很好的形式。除此之外，高校还可以邀请成功的校友、校外知名人士等回校与大学生座谈交流经验；可以通过勤工俭学形式，让大学生从事社会兼职工作；组织学生开展模拟性的职业实践活动，开展职业意向测评，开展职业兴趣分析测评等。高校要指导大学生主动积极地参加有益的职业训练，更早更多地了解职业，掌握职业技能，以便更好的开展自己的职业规划设计。

6、评估与反馈。俗话说“计划赶不上变化”，尤其在高科技信息时代，变化更是永恒的主题。由于影响职业生涯规划的因素很多，有的变化是无法预测的，因此，要指导学生时刻关注环境的变化，从而不断与修订。

作为高校就业指导部门，应该把职业生涯规划作为就业指导工作的核心内容和重要手段贯穿于大学教育的过程，除了以上提了几个步骤，笔者以为，高校在指导学生就业过程中还要注意对学生心理素质的培养。

三、职业规划应该贯穿大学4年教育的全过程

既然是贯穿于整个大学教育的全过程之中，高校就业指导部门除了要建立了相应完善的就业指导体系和职能部门外，还应该从大学生一年级开始，对他们进行职业生涯规划教育和指导。当然，由于四个年级的学生的特点不一样，需要采取的方式和途径也不相同。对此，笔者做以下思考：

大一：主要是要使学生加深对本专业的培养目标和就业方向

的认识，增强大学生学习专业的自学性，培养学生的专业学习目标并让学生初步了解将来所从事的职业，为将来制定的职业目标打下基础。由于用人单位对毕业生的需求，一般首先选择的是大学生某专业方面的特长，大学生迈入社会后的贡献，主要靠运用所学的专业知识来实现。如果职业生涯设计离开了所学专业，无形当中增加了许多“补课”负担，个人的价值就难以实现。因此，大学生对所学的专业知识要精深、广博，除了要掌握宽厚的基础知识和精深的专业知识外，还要拓宽专业知识面，掌握或了解与本专业相关、相近的若干专业知识和技术。同时要为每一位学生建立“人才库”档案，记录学生的特点、兴趣、职业能力倾向等内容。

大二：要让大学生了解应具备的各种素质，鼓励学生通过参加各项活动，锻炼自己的各种能力，如鼓励学生参加兼职工作、社会实践活动，并要求具有坚持性，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，如参与学生科研工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力；同时增强英语口语能力和计算机应用能力，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；同时检验自己的知识技能，并要根据个人兴趣与能力修订个人设计。

大三：由于临近毕业，在指导学生加强专业学习，准备考研的同时，要指导学生开始把目标锁定在提高求职技能上，培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 and 创造性；鼓励学生参加和专业有关的暑期实践工作；加强和已毕业的校友联系，交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，加大了解搜集工作信息的渠道等。

大四：是一个分化期，大部分学生对自己的出路应该都有了规划，这时可指导学生对前三年的准备做一个总结：首先检验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，有针对性的对学生进行专项指导，除了常规的就业指导

课，比如可以聘请人力资源方面的专业人士为学生介绍各行业人才要求，让学生接受择业技巧培训、组织参加活动，让学生在实践中校验自己的积累和准备等。最后，指导学生充分利用学校提供的条件，了解就业指导中心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，尽可能地让学生在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

在指导大学生进行职业生涯规划时，要充分发动各有效力量，如二级学院、辅导员等人员；同时要发挥学生宣传工作的有效阵地，如素质拓展实施中心，各类就业导报等，加强就业信息的交流。

是一项长期的工程，大学阶段的规划只是一个起步，高校应把此项工作作为高校教育的核心内容和重要手段，在各职能部门的配合下，共同探索，以提升学生就业的科学性和实效性。

职业生涯规划篇六

1. 职业兴趣

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

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想自己的成功，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，为了生计爸爸不得在外打工，妈妈则大部分留在家照顾家里的日常起居，因而，家里的情况不是很好，但家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。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定

结论：职业目标——将来从事会计、出纳或审计职业

职业发展策略——将来计划选择管理型行业

职业发展路径——管理路线

2. 个人的 swot 分析

现在结合本人的具体情况，包括本人的毕业院校、学历、专业、学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行 swot 分析。

1 □ strengths (长处、优势)。首先，在专业上具有优势。因为目前在银行中普遍缺少精通国际业务(如国际结算、外汇买卖)的国际金融专业的人员。其次，本人优秀的学习成绩也可以成为一块有力的敲门砖。再者，在个人特长方面，本人的

英语口语比较好。第四，在班里任英语课代表一职，英语应用能力得到了很大程度的提升。第五，在社会工作经验方面，本人在担任系学生会卫生部曾获得优干等称号，并在大二暑期到校外兼职营销。

2 □ weaknesses (短处、劣势)。首先，在毕业院校和学历上有比较明显的劣势。在学历方面，大专的学历在就业的开始就已经缺乏竞争力，以后的升迁也有一定的障碍。

3 □ opportunities (机会、机遇)。首先，要抓紧国际金融人才短缺这一机遇，努力地加强自己的业务能力，尤其是国际结算和外汇买卖的能力。其次，要努力地增加自己在各个业务的工作经验，以增加升迁的机会。因为随着银行的国际化，必将有更多的国际业务产生，掌握更多的业务也就为自己增加了更多的筹码。

4 □ threats (威胁、风险)。首先，如果本人选择就业，将失去进一步深造的机会。其次，一旦国际性金融人才趋向饱和，仅凭大专学历和一定的工作经验很难继续在银行金融行业生存下去。

第四章 评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

1. 评估的时间

在一般情况下，定期(半年或一年)评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

根据可能的职业发展道路，对未来五到十年作初步规划，如

下：

20__年—20__年

完成主要内容：

a) 学历、知识结构：获得大学专科文凭，英语过三级，获得计算机二级证书，考取会计证，如有可能，为注册会计师资格证书做准备。

20__—20__

完成主要内容：

a) 学历、知识结构：获得硕士文凭，通过分步骤的考取，获得注册 会计师资格证。提高英语口语表达能力。

b) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。结识一些经济经融方面的人物，提高人际关系网的质量。

1 20__年以后

进入财政局或税务局，但最好是一家比较好的企业，处理好人际关系，不断积累经验。五年争取做到公司中层。

3) 短期目标规划

千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在在做的就是让每一天过得充实有意义。

a□大学在校期间总体规划：

1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党

2、学业方面：以优异成绩完成大学学业，拿到会计师资格证书

3、个性发展方面：在三年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

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。

职业生涯规划篇七

2、培训和准备：3年内取得高级技师资格，7年内取得工程师资格，工程师后5年内成为高级工程师在业余时间进修管理学知识需要提高处理信息的能力，保持积极的心态。

5、生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成较有规律的良好个人习惯，并参加体育活动，如跑步、打球等途径：制定生活时间表，约束自己更好执行在10年左右的时间里，努力奋斗，使自己在本单位、本岗位上业务精湛，并小有成就。

能力提高

文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛等，

以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采积极参加身体锻炼，校运动会每周平均参加体育活动三次，每次半小时左右。

计划实施方案

1、大学期间：

- 1) 学好各科专业知识，掌握技能、管理行业的基本知识。
- 2) 英语考级积极复习，强化英语，至少过四级。
- 3) 从现在起，关注考证的各种信息，继续努力学习，升本再考研，继续深造。
- 4) 假期打工（和本人专业相符合的工作）积累社会经验。

2、大学毕业的五年：

- 1) 若考上本科生，则继续勤奋学习。
- 2) 如果有机会去国外深造，去国外工作。

3、长期计划：

- 1) 在工作之余，不断学习各方面的知识，提高自己的能力，增长各方面见识。
- 2) 努力工作，积极博取提升的机会。
- 3) 在工作，学习之外，坚持锻炼身体。
- 4) 汲取他人各种优点，不断提高自身的修养。
- 5) 不断发现自己的不足，并不大的予以改正。
- 6) 建立良好的交际网，秉承“四海之内皆兄弟”的人生格言

评估调整

社会是不断变化的，而且是不断向前发展的，所以对我的职业规划要做出一些风险的预测。如果我不能够按规划完成以上制定的计划的时候，我会有以下的发展路径：大学毕业后，没有考上本科生，则：

- 1) 直接参加工作，累积资本，为日后深造打下经济基础。
- 2) 一方面可以在国企找工作。
- 3) 同样也可以在私企找工作。

职业生涯规划篇八

1. 家庭环境分析：

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

2. 学校环境分析：

我就读于天津医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视；所在预防医学系虽不是全校最好的学科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率百分百；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3. 社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生

毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4. 职业环境分析：

在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，（要干实事最好去国外进修发展），报酬也不高。

5. 行业环境分析：

将来我希望进cdc工作。预防医学目前还处于幼童期，不够壮大；但就业范围比较广，现在的医药、食品、卫生等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏；不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹（年年猖獗）后，国家越来越重视预防，正提倡培养该方面人才，全国各地都逐渐设立有cdc；现在自己多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

职业生涯规划篇九

优势因素(s)

1. 有学习新知识的能力
2. 目标明确
3. 善于动脑思考
4. 分析问题的能力比较强
5. 英语水平较高

6. 求职能力强

7. 情商较高，综合素质比较强

弱势因素(w)

1. 专业知识水平不够

2. 做事毛躁，不耐心

3. 自己努力不够

外部环境因素