

# 师范专业职业生涯规划书 环境工程专业 大学生职业生涯规划(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 师范专业职业生涯规划书篇一

个人资料(三号黑体居中，行距20磅)

真实姓名：××(行距20磅，宋体小4号)

笔名：×××

性别：×

年龄：××岁

籍贯：××省××市/县

身份证号码：××××××××××××××××××××××

所在学校及学院：××大学××学院

班级及专业：××级××专业

学号：××××××××××××

联系地址：×××××××××××

邮编：××××××

联系电话:××××××××××

e-mail:××××××××××××××××

4.3目录(另起一页,三号黑体居中,行距20磅)

引言

第一章认识自我(章的名称4号黑体,其余小4号宋体)

1.个人基本情况

2.职业兴趣

3.性格特征

4.职业价值观

5.职业能力(或技能)

自我分析小结

第二章环境分析

1、外部环境分析

含家庭、学校、社会、职业环境分析

2、目标职业分析

环境分析小结

第三章职业目标与路径设计

1.职业目标的确定

2. 职业目标的分解与组合

3. 目标实现的策略路径

第四章具体行动计划

第五章评估调整

1. 评估的内容

2. 评估的时间

3. 规划调整的原则

结束语

附:参考书目

4.4正文(另起一页)

引言的具体内容(小四号宋体, 行距20磅, 首行缩进2字符)

第一章认识自我

(三号黑体居中, 行距20磅)

结合相关的职业生涯规划测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。

(小四号宋体, 行距20磅, 首行缩进2字符)

1、个人基本情况(四号黑体, 段前0.5行, 段后0.5行, 单倍行距)

2、职业兴趣—喜欢干什么

在我的职业生涯规划测评报告中，职业兴趣最强的两类兴趣是什么，最弱的兴趣是什么？我的职业兴趣的特点、职业兴趣喜欢和对应的工作，应避免的一些工作。

### 3、性格特征—适合干什么

我的职业生涯规划测评报告显示……我的性格特征情况是……(从四个维度进行分析)

### 4、职业价值观—最看重什么

我的职业生涯规划测评报告结果显示前三项是××取向、××取向。我的具体情况是……

### 5、职业能力(技能)—能够干什么

自我分析小结:我的职业兴趣、性格特征、职业价值观、学习风格和技能的优劣势，所对应的岗位特质，适宜和不适宜的工作等。

## 第二章环境分析

### 1、外部环境分析

参考职业生涯规划测评报告建议，对影响职业选择的相关外部环境和目标职业进行系统的分析。

#### (1) 家庭环境(小四号黑体，以下按此要求排版)

如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响

#### (2) 学校环境

如学校特色、专业学习、实践经验等(简要综合分析)

### (3) 社会环境

如就业形势、就业政策、竞争对手等(简要综合分析)

## 2、目标职业分析

### (1) 行业分析

(如××行业现状及发展趋势，人职匹配分析)

### (2) 目标职业分析

(如目标职业的工作内容、工作要求、类型、地域、发展前景，人岗匹配分析等，目标职业一般分几个选项来分析)

环境分析小结。

## 第三章 职业目标与路径设计

### 1、职业目标的确定

根据自我分析和环境分析，得出我的职业生涯目标的三个选项：生涯目标1、生涯目标2、生涯目标3，为选择最佳的职业生涯目标，制作决策平衡单如下：

#### 决策平衡单

考虑因素  
考虑因素  
考虑因素  
考虑因素  
重视程度(权重)  
重视程度  
职业  
生涯目标的选择

生涯目标1 生涯目标2 生涯目标3

分数 分数 分数 分数 分数 分数

自己物质方面的得失  
1. 收入情形

2. 健康状况

3. 工作时间

4. 休闲生活

## 师范专业职业生涯规划书篇二

环境监察专业要求学生系统学习环境科学与工程学、法学、经济学、管理学以及环境监察系列专业课程的基本知识、基本理论，培养分析问题、研究政策法规、解决环境监察实际问题的能力，具备科学研究的能力。

### 一、自我分析

1、职业兴趣——喜欢干什么；

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是企业型、事务型和研究型。我的具体情况是基本符合真实情况。

2、职业能力——能够干什么；

我的人才素质测评报告结果显示，创造能力得分较高。我的具体情况是基本符合真实情况。

3、个人特质——适合干什么；

我的人才素质测评报告结果显示我在稳定性影响性活泼性交际性自律性等方面表现得比较突出，我在情感性等方面则表现为低分，我在其他方面表现均比较平常。

我的具体情况是基本符合真实情况。

4、职业价值观——看重什么；

我的人才素质测评报告结果显示我是审美\*艺术型。我的具体情况是我希望自己的工作能有机会多方面地欣赏周遭的人、事、物，或任何自己觉得美丽且有意义的事物，并且希望自己的工作成果能使这个世界更加的美丽或能使他人也有美的感受。

## 二、我的职业生涯规划

经过对我自身因素和社会环境因素的探索。围绕可能职业发展出路，我对自己未来初步规划如下：

我的总目标是：在企事业单位成为一名环保工程师或技术专家。

现在~——学业有成期。

充分利用学校环境和学校丰富的资源，扎实自己的专业知识，同时培养自己学习、工作方面的能力，全面提高自己的综合素质。并且为考研和找工作就业同时做出充分的准备。（目标分解见后面）

206月~——职业是适应期。

考研成功则继续攻读研究生。如果考研失败(全力以赴的前提下)，则找工作，先在基层单位实习，在实习过程中自学，全力以赴准备考研。考研成功后，攻读研究生期间要近一步了解企业需要的职业素质和职业技能。读完研究生后，先选择基层单位进行实习，并且参加管理方面的培训班，锻炼自己的管理才能，为下一步进入中、大型企业，进入管理层打下坚实的基础。

20~2050年

进入大型企业后，利用一年的时间熟悉工作环境，深入了解

企业文化，与同事处理好人际关系，认真工作，尽快得到上司和同事的认可。同时考虑自己的另一半，找一个温柔、善良的妻子，事业一般就可以，但要有孝心，和我共同赡养父母。还可以要一个宝宝，建立起我们幸福美满的家庭。第二年继续努力工作，争取成为助理工程师。第三年，争取成为中级工程师。在奋斗两年，力争高级工程师。如果那时发展的好的，还可以争取一下技术专家。从此在自己的岗位上兢兢业业的工作，快快乐乐的生活。并教育子女成才，赡养父母，让父母度过一个幸福、快乐的晚年生活。

## 2050到死亡

到那时可根据自己的精力和经济情况，选择再发挥自己的余热或尽自己能力做一些公益事业。然后与老伴共享天伦之乐，一起游览祖国的名山大川，或回到自己的老家种些地和花花草草，无忧无虑的度过我的晚年生活。

## 我的大学生涯规划

从现在到大学毕业每学期都要的：

- 1、每天早晨有30分钟的早读，主要是读英语，练习英语口语。星期六和星期天作为缓冲日，即周一至周五做的不好，星期六、日作为惩罚。
- 2、每周至少三天早晨早起锻炼身体，周末可以与球友打1到2个小时的篮球，一方面为了自己的身体健康，另一方面为将来有充足的精力投入道自己的事业中。
- 3、每周至少去图书馆一次，看一些报刊杂志(专业以外)，以此来扩大自己的知识面。
- 4、每周至少上网一次，主要是与同学联系一下，与他们聊一聊，并广泛结交一些志同道合的朋友。建立自己的人际网。



再者通过网络了解外面的世界，同时还可以利用网络资源来学习。

5、每周准备一个英语口语话题，并到英语角与英语爱好者或外教交流。

6、平时闲暇时，给自己找一些“麻烦”或“商机”来锻炼自己的创新能力，同时还可以赚一些生活费。

## 师范专业职业生涯规划书篇三

### 当今环保专业的就业市场

在环保之风大行的今天，环保专业却受到冷遇。对于环保人才，环保业界有一说法：“越老越吃香”各环保公司需要的人才大都要熟悉环保工程运作流程的实践型人才，要求应聘者同时承担多项大型环保工程设计的能力。而且目前一些环保企业招聘学生要求对自己业内要非常精通，并不需要每个专业都懂一点的‘通才’。对于烟台大学的环境工程的毕业生，他们的专业对口率非常低。一些同学选择了考研，一些学生选择了转行。找到对口专业的同学一般在企业中进行‘三废’的处理。因此我要从基层工作开始干起，逐渐的向自己的总目标迈进。

职业分析小结：

### 三、职业定位

综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业分析)的主要内容得出本人职业定位的swot分析：

内部环境因素

优势因素(s)

弱势因素(w)

性格适合做这方面的工作

自己也愿意做

这个工作现在看来是太没前途了

外部环境因素

机会因素(o)

威胁因素(t)

机会一出现，我一定会抓住

社会忘记了这个专业

结论：

相信自己我一定会做好这份工作的，只要出现合适的外部条件，你一定会看到名人中有我这号人物在的。

职业目标

将来从事(环境保护行业的)环保工程师或技术专家职业

职业发展策略

举例：进入环境保护类型的组织

职业发展路径

举例：走专家路线

## 具体路径

举例：技术人员—助理工程师—中级工程师—高级工程师—技术专家

### 三、我的职业生涯规划.

经过对我自身因素和社会环境因素的探索。围绕可能职业发展出路，我对自己未来初步规划如下：

我的总目标是：在企事业单位成为一名环保工程师或技术专家。

现在~——学业有成期。

充分利用学校环境和学校丰富的资源，扎实自己的专业知识，同时培养自己学习、工作方面的能力，全面提高自己的综合素质。并且为考研和找工作就业同时做出充分的准备。（目标分解见后面）

206月~——职业是适应期。

考研成功则继续攻读研究生。如果考研失败(全力以赴的前提下)，则找工作，先在基层单位实习，在实习过程中自学，全力以赴准备考研。考研成功后，攻读研究生期间要近一步了解企业需要的职业素质和职业技能。读完研究生后，先选择基层单位进行实习，并且参加管理方面的培训班，锻炼自己的管理才能，为下一步进入中、大型企业，进入管理层打下坚实的基础。

20~2050年

进入大型企业后，利用一年的时间熟悉工作环境，深入了解企业文化，与同事处理好人际关系，认真工作，尽快得到上

司和同事的认可。同时考虑自己的另一半，找一个温柔、善良的妻子，事业一般就可以，但要有孝心，和我共同赡养父母。还可以要一个宝宝，建立起我们幸福美满的家庭。第二年继续努力工作，争取成为助理工程师。第三年，争取成为中级工程师。在奋斗两年，力争高级工程师。如果那时发展的好，还可以争取一下技术专家。从此在自己的岗位上兢兢业业的工作，快快乐乐的生活。并教育子女成才，赡养父母，让父母度过一个幸福、快乐的晚年生活。

## 2050到死亡

到那时可根据自己的精力和经济情况，选择再发挥自己的余热或尽自己最大能力做一些公益事业。然后与老伴共享天伦之乐，一起游览祖国的名山大川，或回到自己的老家种些地和花花草草，无忧无虑的度过我的晚年生活。

### 1、我的大学生涯规划。

从现在到大学毕业每学期都要的：

1、每天早晨有30分钟的早读，主要是读英语，练习英语口语。星期六和星期天作为缓冲日，即周一至周五做的不好，星期六、日作为惩罚。

2、每周至少三天早晨早起锻炼身体，周末可以与球友打1到2个小时的篮球，一方面为了自己的身体健康，另一方面为将来有充足的精力投入道自己的事业中。

3、每周至少去图书馆一次，看一些报刊杂志(专业以外)，以此来扩大自己的知识面。

4、每周至少上网一次，主要是与同学联系一下，与他们聊一聊，并广泛结交一些志同道合的朋友。建立自己的人际网。再者通过网络了解外面的世界，同时还可以利用网络资源来

学习。

5、每周准备一个英语口语话题，并到英语角与英语爱好者或外教交流。

6、平时闲暇时，给自己找一些“麻烦”或“商机”来锻炼自己的创新能力，同时还可以赚一些生活费。

由于年级不同，一些分目标有所不同，各年级的分目标如下：

时间分目标行动措施

大二第一学年(现在到、07)

分目标

1、基础专业知识要一次性通过。

2、英语发音达到标准、准确，并能与同学或外教用简单的英语进行交流。

3、普通话达到二级甲等以上。包括二级甲等。

4、提高自己的言语表达能力。

5、为英语4级考试作准备。

行动措施

1、想方设法提高上课的效率，达到当节课当时就消化。不懂的地方多与老师、同学交流。

3、对《大学英语》的sectiona进行精学，每天早晨朗读，其课后单词运用扩展记忆法记忆。如果时间容许再精学sectionb□

- 4、积极参加学院、学校组织的活动。
- 5、认真上好每一节普通话课，并抽时间朗诵考试篇目。
- 6、阅读一些口才方面的书籍，学习口语表达技巧，并在实际中实际实践，同时多留心身边的人，看他们是怎么做的、怎么说的。
- 7、本学期寒假与同学合伙做一次小买卖。就当作一次社会实践，锻炼自己的各方面的能力。完成进度及分析总结。

大二第二学年(2008、09至、07)

## 师范专业职业生涯规划书篇四

每一个职场新人，都享有自己的一片天空。如果提前规划好自己的人生，在工作中做好工作总结，积累经验，可以让自己以后的路走的更顺利。因此，我特别写下了自己的大学生职业生涯规划书。

- 1、姓名：黄xx专业：电子商务性格：活泼开朗，乐观向上，有激情，有活力，固执，有时会有点偏激。
- 2、爱好：广交朋友，旅游，户外活动，吃东西。
- 3、优点：做自己乐意的事情会很有激情，很有冲动；做事认真、负责；别人向我提出意见和建议，一开始可能会很不高兴，但很快会静下心来细想，如果是好，我接受，不好的意见，我拒绝。
- 4、缺点：别人逼我做事，会反抗，没激情，不认真，做得不好会找借口，会偷懒：懒惰，缺乏恒心和毅力，做事不能坚持到底；对事对人会偏向利益那边，不过前提是符合道德、不超越我做人的底线。

在这三年里，找准我最喜欢做的事和不得不做的事，对喜欢的事要保持激情与活力，投入其中并从中获得经验与教训，不断超越自己；对不得不做的事，要有一份责任心在里面，做好自己的本分，认真负责，细心完成，从而提高自己的能力，最好把不得不做的事情变成我喜欢做的事、善于做的事。在学习和锻炼的过程中，找好平衡点，兼顾学习、工作、与家人、同学、同事的关系，更好的人际交往。继续广泛朋友，善而从之，不善而改之。

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当官，后来想当外企白领，现在想创业，所以我觉得这个很难就定下来，更何况是在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、我是学生，我可能想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。

针对上述信息，我为自己设定的初步目标是：

- 1、考到证；
- 2、达到基本技术职业技能标准；
- 3、给自己定位，并积累经验，最终成为职业人。

这是我自己写的大学生职业生涯规划书，希望可以做到、做

好！为自己加油！

## 师范专业职业生涯规划书篇五

### 1. 喜欢干什么

我个人职业兴趣方向，通俗一点说就是以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面，也就是纯艺（绘画）方面发展。这也许与我之前的学习生活经历有关，我小学、初中、高中都是美术专业生。因此我对艺术方面的东西比较感兴趣，虽然大学选的是环境艺术设计，但未来的职业并只想在设计方面有所发展，我的兴趣在艺术行业管理以及艺术绘画方面，当然所有的艺术是通的，设计也是一门艺术。从小到大的绘画基础给我的综合发展打下良好的基础。

### 2. 什么是我看重的

我个人认为，对一个刚刚就业的大学生来说，一个职业或者职位是否适合自己，虽然薪酬是一个很重要的因素，不过更重要的是这个工作是否适合自己，是为是自己喜欢的，以及在未来的几年、十几年、甚至几十年里对自己来说是否有足够的发展潜力。

### 3. 我能够干什么

之前我说过，以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面，也就是纯艺（绘画）方面发展。所以我对自己的职业能力定位要求较高，既要有丰富艺术理论知识，较深后的绘画经验，也要有较好的艺术表现手法。再通俗一点说，就是既能够搞一些研发工作，也能从事管理及艺术创作。

### 4. 适合干什么

如果从性格方面分析就比较简单了，人和人之间都是不一样



的，没有任何两个人有完全相同的性格。不存在完全的外向也不存在完全的'内向。这要看每个人对自我的认识了，我对自己的理解是一一内外双向。至于说我的这种性格到底该干什么工作，我个人认为以性格来决定行业选择是不可行的，性格是随着时间和环境不断变化的，只能作为参考。如果非要参考性格因素的话，我想我选择综合发展因该是个很好的解释。

## 5. 自我分析小节

从兴趣、价值观、能力、性格以及职业测评等因素综合看，我还是比较适合做啊、绘画艺术类工作，我的优势在于对艺术的热爱、多年的绘学习经验，并且坚持综合全面发展。

### 1、家庭环境分析

从家庭上分析，我家是xxx家庭——父母都帮别人打工，应该说既有利也有弊吧。利在从小家教比较严格，也就是所谓的比较有教养吧。弊也有不少，有时候人比较正经，简单的讲就是有时候不太吃得开。经济上说，条件不太好，以后的生活还是要靠我自己了。不过这样一个殷实的家庭给我事业的发展打下了一个良好的基础。我是家里的长子，应该说不仅是家里，亲朋好友对我的期望都比较高，这也是无形的压力。

### 2、学校环境分析

在学校学老师教会的不如我们在社会上学到的，我们只有“奋斗、再奋斗”在低起跑线上出发赶超别人，但是我们学校给了们最真的生活“社会-老师、同学”。

### 3、社会环境分析

应该说，当今由美国次贷危机所引发的国际金融危机有可能持续长达几年、甚至十几年，已经融入世界经济圈的中国经

济当然也不能幸免。预计当我们毕业时社会的就业形势不容乐观，不过机遇也总是存在，2012年开始国家投放几万亿人民币扩大内需，刺激经济，这也是一个难得的创业机遇。应该说竞争异常激烈，但是机会总是存在的。

#### 4、职业环境分析

(1) 行业分析：如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水平，也提高的人们对美的要求。如今中国的艺术市场，又迎来新的机遇与挑战。但是如今各大学艺术专业都是热门，学生人数较多，就业还是面临着激烈的竞争。

(2) 职业分析：艺术创作，艺术设计，展览策划

(3) 职业分析小结：综合以上，我倾向在文化底蕴深厚的北京、西安、杭州等地区。

#### 1内部环境因素

优势因素：

(1) 我家在惠州，在珠江三角地区的亲朋好友比较多，应该来说在珠江三

角洲一些城市落脚比较容易。

(2) 我坚持文理综合发展，既有扎实的工科理论知识，也有金融管理类知

识，各方面综合发展。

(3) 一些工作实践经验，多参与一些项目增加自己的经验。

弱势因素：

(1) 自认为是双向性格，加上自小家教严格，有些时候不太吃的开。

(2) 有时候比较懒惰，总是喜欢拖事情，原定的计划总是要打折扣。

## 2外部环境因素

### 机会因素：

(1) 国家如今大力投资扩大内需，鼓励大学生自主创业，给企业以及刚刚毕业的大学生们带来了许多机遇。

大学期间学习好相关的设计专业，假期去公司实习、去画室学习。创建与艺术的网络平台，组织大学生画展提高策划能力。

### 1评估的内容：

#### (1) 职业目标评估：

在当今社会，没有永久不变的职业，也没有长盛不衰的职业，很多职业之间也都是相通的，为了生存有时也要学会放弃。

#### (2) 职业路径评估：

旧的路总有走到头的时候，当我之前选择的职业发展方向遇到瓶颈时会考虑向相关的行业转型，不过相信在当今社会中，时刻做好准备才能在激烈的竞争中处于不败之地。

#### (3) 实施策略评估：

个人认为不需要改变行动策略，虽然路是活的，但作为一个人来说，打好基础做好准备才是自己能做的事。以不变应万变，当下我能做的事唯有学好自己的知识，扩展自己的视野，

进一步完善自己。

(4) 其他因素评估：

如果有意外情况发生，我会审时度势，尽量将变化损失减到最小。具体的按具体情况而定。