

最新大学生生涯规划设计指导手册(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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生生涯规划设计指导手册篇一

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

1. 大学生职业生涯规划书引言参考三篇
2. 职业生涯规划书引言
3. 大学生职业生涯规划引言
4. 大学生职业生涯规划3000字
5. 大学生职业生涯规划书范文？
6. 大学生职业生涯规划书
7. 大学生职业生涯规划书范文汉语言文学

8. 一份成功的大学生职业生涯规划书

9. 求一篇《大学生职业生涯规划论文》3000字

大学生生涯规划设计指导手册篇二

制定大学生职业生涯规划书，本就是一个自我审视，自我定位，自我完善的过程。人的一生，人生的价值，在必须意义上说，就在于其职业生涯方面的成就和成功。在一个人有限的生命旅途中，职业生涯往往绝对占有重要的意义。每个人都在计划自我的人生，都在实现自我的梦想：梦想是一个百花园，我只是百花园里一根小草，可小草也有一个大梦想，于是我在那里畅想一下自我的职业生涯。

“愿上帝赐我平静的心，让我理解我无法改变的事情；愿上帝赐我勇气，让我改变我能改变的事情。”对于我们能够控制的，理当全力以赴，因为操之在我；对于不可控制的，我们应当养成坦然理解的胸怀和气度。要抱着一种信念，那就是不做则已，要做就要做好。尽全力去改变尚未定论的事情。在工作中，努力奋斗，自动自发，精益求精。这样，才能赢得收获。

一个人，一生当中不明白要遇到多少困难，很多困难是不能预见的，这就要靠我们自我处事时随机应变的本事，应对突如其来的麻烦事情，临危不乱，坚持冷静的心态，急中生智，想出好办法来。睿智的人，善于分析事物的发展情景，能够抓住事物的特点，成竹在胸，料事如神，成功的预测事物的发展方向。生涯规划是一个过程，是一种应对生涯发展的态度，种子未必能立刻发芽，但只要能耐心等待，一切皆会慢慢实现。我们向往着完美的明天，所以一向为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自我进行了职业生涯规划设计，就是给自我的梦想插上翅膀。远大的梦想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从此刻起，就力争主动，好好

规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

大学生生涯规划设计指导手册篇三

（一）职业生涯规划内涵

职业生涯规划在西方已成为学术界一个相对独立的研究领域。早在20世纪初，美国的美国波士顿大学教授frank parsons就开始对职业生涯展开研究，他在职业指导活动实践的基础上提出的“人一职匹配”理论成为职业生涯规划理论的开山之作，其后，心理学家、社会学家、经济学家和教育学家纷纷对这一领域给予了相当的关注，并对如何进行职业选择、职业生涯规划中存在的诸多问题进行了深入的研究，包括职业选择理论、职业生涯发展阶段理论、职业生涯规划模型、家庭职业的平衡、职业兴趣、职业人格特征、职业环境、职业锚等，其理论大致经历了职业与职业指导、职业生涯发展与职业生涯规划辅导、生涯发展与辅导三个阶段。

简言之，职业生涯规划简称生涯规划，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，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。因此，生涯规划的目的不仅是帮助个人按照自身资质找到一份合适的工作，实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，根据主客观条件制定出合理且行之有效的职业生涯规划发展方向。

因此，大学生职业生涯规划是指学生和学校相结合，在对学生职业生涯的主客观条件进行科学测评的基础上，采取科学的分析方法，确定其最佳的职业发展目标，并为实现这一目标采取切实有效的实践训练的一个过程，帮助学生通过职业生涯规划真正了解自己，进行合理的职业定位，实现自己的

职业理想与目标。

（二）大学生职业生涯规划指导目标定位

职业生涯规划指导是一项个性化、系统化、长期化的连续性活动，贯穿于学生学习生活的全过程，其目标是以职业发展需求为导向，结合大学学制安排，开展全过程职业生涯规划指导，引导学生对自己的未来有较准确的把握与定位，同时促进学校教育培养计划的改革和完善，具体而言：

- 1、帮助学生自进入大学起就能够明确自己的人生方向和专业定位；
- 2、帮助学生树立正确的人生观、人才观、学习观、就业观和职业观；
- 3、帮助学生确立大学各个阶段成长、成才的目标和任务；
- 5、帮助学生在未来的成长道路上有更好的起点和追求；
- 6、追踪职业发展变化，动态了解社会对各专业的需求变化，尤其是专业知识的更新变化，从而促进教学改革，提升教育质量和教学水平，以进一步提高学生的竞争力。

（一）个人全面发展的内涵

马克思、恩格斯关于人的全面发展的基本内容，奠定了新时期人的全面发展的理论基础，他们认为人的全面发展主要表现在三个方面：一是人的能力的发展（包括人的体力、智力、潜能和才能等），人的能力的发展是提高个人素质及全体国民素质的需要。二是人的社会关系的发展，人的能力只有在人的社会关系中才能体现出来，人的社会性使人的需求得到满足、才能得以施展、成就得到社会的认可和尊重。因此，人的本质存在于人的社会关系中。三是人的个性的发展，是

指人作为个体的独特性，发展个性就是发展个性才能，发展独创性和个别性，培养独立人格。

大学生全面发展，是个人能力和素质的提高与社会进步的结合，即大学生不仅要掌握先进的科技文化知识，提高思想道德素质，还要有健康的心理素质，把民族利益、国家利益放在第一位，把爱国主义、集体主义、民族精神落实到思想和行动之中，不仅要有社会责任感和主体意识，还要有以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，力争做一名德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

（二）大学生职业生涯规划指导与个人全面发展

大学生职业生涯规划指导旨在帮助通过职业生涯规划真正了解自己，进行合理的职业定位，引导学生对自己的未来有较准确的把握与定位。因此，成功的职业生涯规划将使大学生对自己的职业生涯和发展进行科学定位，教育学生正确评价自己，正确认识自己的职业兴趣倾向、职业能力倾向和职业个性倾向，对自己的职业发展进行全面的定位，正确认识自身价值，施展才华，激发自我塑造意识，促使自己全面发展，提高自己的综合素质和创业就业能力，创造社会价值。

职业生涯规划理论家舒伯[super]以人的发展阶段为基础，强调选择是一个历程，而非单一的事件，将职业生涯发展分为五个阶段：成长[growth]——兴趣、能力阶段，探索[exploration]——明确、实施阶段，建立[establishment]——稳定、进步阶段，维持[maintenance]——更新、改革阶段，衰退[decline]——减速、退出阶段。南京审计学院马德林等（）认为，开展大学生职业生涯规划教育应当体现针对性、务实性和前瞻性，贯穿于学生整个大学成长过程、学习过程，采取全程、动态、跟踪式的职业生涯设计辅导，并结合大学学制和职业生涯教

育的目标，以本科学制四年为例，对应各学习阶段，将大学生职业生涯教育体系划分为：专业思想辨析教育（大学一年级）、学习目标定位教育（大学二年级）、成长目标指导教育（大学三年级）和就业目标选择教育（大学四年级），并详细勾勒出个阶段教育的主要内容和主要任务。

不过，笔者认为，以本科学制四年为例，大学生职业生涯规划指导还可以在整合各阶段内容和任务的基础上，进而划分为：大学一年级至大学二年级的专业基础学习定位指导教育、大学三年级的成长目标指导教育、大学四年级至毕业后初期的就业指导教育。

大学一年级至大学二年级属于传统意义上的低年级阶段，该阶段的职业规划指导教育主要是思想意识的教育，引导学生端正学习态度，明确学习目的，进行学业规划。具体而言，一方面应在新生入学伊始，做好新生入学和专业学习教育，帮助学生认知、认可专业内涵，提高专业学习兴趣，树立正确的学习观，适应大学学习方式，顺利实现角色转换，明晰本阶段学习目标（如顺利通过英语和计算机等级考试），引导学生养成良好的道德行为规范，同时通过人文通识教育和学术讲座，提升学生人文素质修养。另一方面，还应积极开展社会实践、志愿者服务、文体活动、人生励志讲座等各种形式的校园文化活动，使学生在活动参与过程中，正确认识自身价值，施展才华，激发自我塑造意识，丰富知识储备，加强团队协作能力和人际沟通技巧，提高自身综合素质和创新实践能力，促进全面发展。

大学生生涯规划设计指导手册篇四

戴高乐以往说过：双眼所看得见的地方就是你会抵达的地方，伟人之所以伟大，因为他们下定决心要做出伟大的事。人这一辈子中，职业生活占据了绝大部分的时间，搞好职业生涯规划的整体规划与管理将对人这一生构成关键的影响，从而，使

得自我的人生道路更精彩纷呈，首要应为自我的职业生涯做一个很好的职业规划。在今日这个人才竞争的时代，职业生涯规划早已变成取得成功的一个关键工具，它有足够的难度，但又有足够的吸引力，我愿为此竭尽全力。

大学生生涯规划设计指导手册篇五

我们都憧憬着完美的明天，所以一向为了心中的那个梦而努力奋斗。大学生职业生涯规划，换个视角看待，也是对我们心中的那个宏伟蓝图的勾勒。我们对自身开展了职业生涯规划设计，就是为自我的梦想插上翅膀。远大的梦想总是创立在坚固的土地上的，青春年华转瞬即逝，从此时此刻起，就力争主动，好好地规划一下以后的路，去刻画这张生命的白纸。