

职业生涯规划中的职业认知 职业生涯规划书自我认知(大全6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。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。

职业生涯规划中的职业认知篇一

1、 职业兴趣

首先，城市轨道交通工程是我主修专业。其次，我也深深地为能够进入这个专业而感到荣幸。同时，这也是一个在全国范围内新起的热门专业，它具有很大的发展空间，所以，我的职业兴趣是做一名地铁公司的工作人员。

2、 职业能力

我相信，只要有信心、有热情、肯投入，就没有做不成的事。身为理科毕业的我，拥有良好的逻辑推理能力，我的学习能力较强，细心、坚韧、能和别人友好相处、有良好的团队协作能力。同时，我修取了具有专业知识的各总证书，我可以作为管理和专业一体的复合型人才，也为我实现自己的规划而打下一定的基础。

3、 个人特质

我比较喜欢团队合作。因为我擅长篮球，篮球是一个团队意识比较强的运动，所以我认为在团队合作的过程当中我能学习到更多的知识，了解别人的想法和独到的见解，同时也能

够认识更多的朋友。团队合作能够激发我的工作的热情、鞭策自己努力前进。同时，我能试图用理论分析问题，解决问题，能够顾全大局，喜欢有激情的工作。我相信的人组成的团队会更加。

4、 职业价值观

我会考虑这份工作对实现我自身理想有多大帮助，对实现我的目标有多大的铺垫作用。我看重职业能不能有一个好的发展前景，有没有从中不断学习提高我个人能力的机会。当然，工资收入也占有很大的重量。在我毕业后的几年时间里，将会是我职业生涯中非常重要的几年。能否积累一定的经验和知识让自己更加是非常重要的。

5、 自我小结

我是一个性格活泼、开朗，同时拥有坚韧，细心，内敛，的思维和良好的团队协作能力的人。

首先，我是城市轨道交通工程技术专业，在以后的生活中我都会以此目标前行，我能够成为一名负责的城市轨道交通工程师。其次，在未来的1年—3年期间，我会获得很多的生活阅历以及广大的人脉关系，丰富自己所学的知识，增加自己的社会阅历及更多的工作经验。成为的城市轨道交通规划设计师，并且在3年后创下属于自己的成就，我想我还是蛮有信心的。

职业生涯规划中的职业认知篇二

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，工作了许久，你还记得当初的目标吗？先来制定一份职业规划吧。你知道怎样的职业规划才是适合自己的吗？下面是小编为大家收集的高

中的职业生涯规划，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

从我以前的专业转到会计专业已有两年，在这期间受到老师和同学的鼓励及帮助，学习成绩逐步提高，并多次获得奖学金。学习期间曾担任班委勤勤恳恳为班级做事也让自己得到了更大的锻炼，在人际关系处理和处事能力方面有很大的提升。同时我很喜欢从事会计方面的工作，专业知识水平较高，适应性较强，思维敏捷，有很强的学习愿望和能力。相信自己有能力从事会计相关的工作。

1、专业分析：

会计学专业本身属于管理类，因此迄今为止我们也学了某些行业会计学如企业，银行，管理学，市场营销，税法和经济法审计等cpa教材，之后还有财政税收及其他行业会计学。正是由于这些综合学科就优先其他专科学院的经济专业学习，为以后做管理人员打下坚实的基础。在综合型大学会计专业同财务管理专业几乎无太大的差别，同样具备管理，经济，法律，理财和金融等方面的基础理论知识，掌握基本的财务信息搜集处理的方法，具有分析和解决财务，金融管理实际问题的科学研究和实际工作能力，能在企业，事业单位及政府部门从事财务，金融管理及教学，科研等方面的工作的工商管理学科高级管理人才。

2、就业前景分析

根据老师们的分析和来自于报纸和电视报道，中国处于快速发展，会计基础人员已处于饱和状态，而会计管理人才却极其匮乏，由于中国的管理科学发展较晚，绝大部分源自于外国，需要很多的改善才能适合中国的企业，因此经过系统培训的高级管理人才市场广阔。要在中国发展企业就必须适合中国的国情，这就要求管理的科学性与环境动态适应相结合。中国企业要想与外国企业竞争同样的了解国内外的形势

发展，因此在大型的国内企业有更多的机会提供给我们管理类
类的学生。

3、目标职业分析

规划毕业后能够在国内著名企业从事会计方面的工作，为企业乃至国家发展尽自己微薄之力。在接下来的一年半时间里继续学好英语，关注财务方面的报道更好的. 完善财务理念和管理思想，利用实习机会分析实习单位的财务报表。

我将我的职业生涯大致规划为四个阶段：

第一阶段：基础学习阶段，在校专业知识学习阶段

第二阶段：探索阶段，实习和毕业后一到两年时间，对于个人能力和素质培养阶段。

第三阶段：发展阶段，拼搏阶段发展好人际关系攀登职业高峰。

第四阶段：稳定阶段，工作相对稳定，职业变动较谨慎。

第一阶段

充分把握大学四年时间，掌握必要的专业知识和技能，确立远期发展的目标，综合制定并不断完善大学四年的学习规划。在过去的两年多时间里，主要是踏踏实实的学习基础课程，逐步转变以前死背知识的观念，灵活运用专业知识解决实际问题。向大四的学姐师哥了解自己的专业，询问就业的情况，积极参加学校的活动增加交流的技巧，提高人际沟通能力。大二大三两年专业课逐渐增加，适当的选修其他专业课程，使自己知识多元化。由于现在的公司招聘的员工都需要一定的工作经验，因此在大一和大二期间我曾尝试兼职，社会实践活动，家教等培养坚强的毅力，提高自己的责任心和主动

性。最重要的是大学；两年时间里通过英语四六级考试以及专业的基础考试科目，为以后发展打下基础。会计的专业课基本都在大三，没有基础课和通识课，这个阶段是最为重要的，一定要全身心投入，另外在大三下学期要多向师哥学姐打听求职信息和面试技巧职场需求，了解搜集工作信息渠道，请教写求职信，个人简历的经验，积极尝试以提高自己求职能力。并打算在大三暑假三个月里从求职信开始实践。大四那年应该是极其繁忙的一年，听学姐讲我们专业大四的课业不会很少，而其都还重要，在那时学习专业知识很重要，然而就业信息业同样重要，利用学校提供的条件了解就业指导中心提供的用人单位的资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能的在作出较为充分的准备的情况下进行施展演练。求职时，编好个人的求职材料，多参加招聘活动，多在求职网和论坛看一看。从眼前就业形势来看，在校期间努力考取多个财务证书也能为毕业增加就业砝码，和就业的方向。

第二阶段

不断的问变化工作环境是避免不了的，根据自己的情况把握时机，找到适合自己的工作。由于我们专业基础考试可以在学校完成，像初级会计师，会计从业资格证，及其他证书。还有像中级会计师就需要在工作后拿到，工作之余不断学习，提高技能，尽可能的获得更多的财务资格证书。

第三阶段

事业发展的重要阶段，在知识和能力都基本具备阶段，个人学会应用专业知识解决实际问题，不断的增强工作能力，应变能力，为人处世能力，拥有较好的人际关系，在工作中积累丰富的经验，培养吃苦耐劳的工作精神，成熟稳重的工作作风认真严谨的工作态度，创新工作理念为公司做出大的贡献，也为自己的事业发展垫下基础，逐步向公司的中高级管理人才发展。

第四阶段

工作处于稳定阶段，在此时要定期参加技能培训，避免知识的老元化合落后，通过自己的努力，为公司发展壮大培养下一代优秀人才。

以上个人的职业生涯规划，大学四年仅剩下的一年多时间里，我还有我自己的目标，但老师和同学的支持有着举足轻重的作用。在我个人努力下也希望学校老师能够在以下方面提供帮助：

- 1、学校自习室始终处于供不应求的状态，由于寝室始终不是学习的最佳地点，很多同学选在了图书馆和自习室，然而图书馆考研的有绝对的言语权，希望在大三及大四需要更多时间来充实自己的时间能有更好的环境和条件来支持我们。
- 2、对于学生社会实践机会甚少，我们还是相对缺少经验，希望有更多机会向企业的前辈学习，多参加学校组织的专家讲座，了解最新的经济，法律信息，更多知名企业的招聘信息和求职途径。
- 3、开办就业讲座，模拟应聘，提高求职技能。

职业生涯规划中的职业认知篇三

晓东毕业于上海某名校，学的专业是新材料。按理说这个专业的人才在上海也算紧俏，又加上名校背景，所以晓东应该不难找工作。可晓东偏偏不太喜欢自己的专业，尤其不喜欢坐在办公室搞搞研究，写写报告。于是尝试着换一种行当。晓东的第一份工作是进入一家民营企业的销售部做销售。可上班才一个月，晓东就逃跑了，因为听那些老销售员说，做销售首先得学会抽烟喝酒，偶尔还得出入一些娱乐场所。老销售员的经验是，销售员嘛，没一点应酬功夫如何做出业绩？

从小到大晓东都是个乖小囡，他可不想早早沾上那种“不良习气”，所以宁肯毁约赔钱，也再不愿意回公司上班。无奈，父母亲只能求东托西找关系，最后晓东进了一家研究所，跟着几个老法师做课题。说是做课题，可因为大学刚毕业，与几位老法师似乎也没什么可说的，那几位老法师也就是找了几本书让晓东读读，称之为“先熟悉起来”。晓东觉得很无聊，可再毁约又得赔钱，恐怕还得伤了父母的心。就这样无所事事地捱了一年多。苦闷之余，晓东只能找到沪上知名的安派职业顾问工作室，他想为自己的未来找一份答案。

安派首席顾问张建勤女士通过技术分析，为晓东的性格与现状把了脉：

晓东个性内向，平时讲话不多，喜欢安静。少变化的生活。这源于他的生长环境及工作环境。

晓东目前工作的研究所，晋升。拿奖金都得论资排辈，对年轻人缺乏激励机制；加上工作内容与晓东的兴趣不符，所以会经常感到压抑和疲惫。

有些时候，晓东的表现过于理性甚至有点自命清高，这样会忽略或影响别人对他的看法。

一番互动，张建勤女士对晓东提出一些建议：

对事对人不妨多投入一份感情和信任，那么你在人际沟通时会轻松许多，也可经常听听周围的人，包括父母、朋友、上司及同事的意见，这样也会大大增进自己的被接纳程度。

改变给人保守、甚至有些孤僻的感觉——因为你未必本就是这样的；改变不愿意或者不敢主动迎接挑战的心态，利用业余时间大胆地尝试做一些自己感兴趣的事情。

目前的工作显然不符合你的兴趣。而据研究表明，兴趣对自

己的职业生涯发展是至关重要的。一个人，如果能根据自己的兴趣爱好去选择职业，他的主动性将会得到充分发挥，即使十分疲劳和辛苦，也总是兴致勃勃，心情愉快；即使困难重重也绝不灰心丧气，而能想尽办法，百折不挠地去克服它。所以，找到自己的兴趣对你来说是下一步职业发展的关键。

根据多年从事职业顾问的“临床”经验，张建勤女士发现，有很多职场新人并不知道自己真正喜欢什么，填志愿听家长的，选专业听老师的，找工作看同学的，难怪一踏上工作岗位就感到迷惘。所以，张女士建议职场新人通过专业的职业顾问师为自己作一番诊断，清楚了解自己的职业兴趣、职业能力和自己的性格特征，有利于选择适合自己的职业。

职业兴趣是做好一份工作的前提，没有兴趣就没有动力。职业能力完成一项工作的基本保证，每一种工作都有相应的能力要求，如会计工作要求工作认真、细致、对数字敏感，对于一个粗心大意的人来说，相对较难将这份工作做好。而性格不同，对工作的要求也将不一样，一般来说，性格外向的人更喜欢与人打交道，适合做一些与人接触较多的工作，如教师、咨询、营销等工作。而性格内向的人则更喜欢做一些研究之类的工作。总之，只有充分了解自己，才知道什么样的工作适合自己。

文档为doc格式

职业生涯规划中的职业认知篇四

论文摘要：职业锚是依据自身的才干和能力、动机和需要、态度和价值观，现实地选择和准确的职业定位。职业锚的确定是一个持续不断的探索过程，需要不断的检测和评估。在大学生中开展职业锚的认定，有利于帮助不同类型锚的学生制定自己的职业生涯规划。本文探讨了职业锚理论在大学生职业生涯规划中的意义和应用，同时也指出了运用此理论时

应注意的问题。

随着我国教育事业大发展和高效扩招政策的实施，以及大学生毕业数量急剧增加和就业形势越来越严峻，开展在校大学生的职业生涯规划教育已经成为高校就业指导工作的重要内容之一，而在大学生职业生涯规划中引入职业锚理论，开展职业锚型识别，分类指导各类型学生的职业生涯规划，对高校就业指导工作的科学化、专业化发展具有十分重要的意义。

1 “职业锚”理论的提出内涵及发展

美国著名的职业生涯管理研究者——麻省理工学院斯隆管理学院的e·h·施恩教授在其1978年出版的《职业动力论》（中译名为《职业的有效管理》）一书中首次提出了职业锚理论，他对“职业锚”的定义是“指当一个人不得不做出选择的时候，他或她无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观”。正如“职业锚”这一名词中“锚”的含义一样，“职业锚”实际上就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。“职业锚”是依据自身的才干和能力、动机和需要、态度和价值观，现实地选择和准确地进行职业定位。它是个人自我观中的动机、需要、价值观、能力相互作用和逐步整合的结果。

施恩的研究认为，职业锚只有在早期职业的若干年后才能被发现，虽然某人可能具备了学校表现为基础的多方面的潜在才干和能力，但是，在接受出现各种情况的实际情境的测试以前，它们不能成为自我观的一个能动部分。多数情况下，个人的才干在接受实际生活情境的测试以前，它的真正面貌并不清楚。个人在面临各种各样的实际生活情境以前，不可能了解自己的能力和价值观，因此不可能凭各种测试来预测职业锚。但随着职业锚的理论的发展，也有很多学者认为可以根据职业锚的认定来构筑大学生的职业生涯规划。笔者认为，一个理论从提出到成熟，是一个发展变化的过程，无论是理论本身，还是理论的适用对象，都是变化发展的。

无论职业锚的概念怎么表述和发展，它的内涵都是不变的，即当个体在择业必须做选择时，无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观。本文就是基于施恩的职业锚理论，通过发展和变通，形成了自己的职业锚理论假设。大学阶段是职业锚形成发展的探索期。通过不断地学习和恰当地指导，大学生的职业锚基本形成。如果大学生清晰地把握了自己的职业锚，他们就可以非常明确地进行职业生涯规划，在就业时就可以非常明确地沿着自己职业锚发展方向来找到自己合适的职业。在此基础上，本研究进一步假设：大学生已经存在比较清晰的职业锚，但他们可能并不清楚自己的职业锚类型，我们可以通过测量来发现大学生的职业锚类型。

2职业锚的认定、评估和检测

大学生正处在世界观、人生观和价值观趋于稳定但又未成熟时期，缺乏一定的社会阅历和工作经验。因此，高校就业部门应加强引导，运用职业锚理论对大学生进行有效的就业指导与训练，帮助大学生树立正确的“择业观”，寻找到自己的职业偏好和价值追求。

2.1引导大学生做好职业锚认定

首先，要提高职业认知水平，大学生需要对自己进行全面客观的分析与定位。定位越准确，对职业锚的认定就越准确。高校就业部门应帮助大学生从价值观、兴趣、爱好、特长、性格、学识、技能、智商、情商以及协调、组织管理、活动能力等方面认识自己，让学生从以下几方面着手：我能做什么、我想做什么、我应做什么、我可以做什么、我自己拥有什么来进一步认识自己，了解自己。一些职业倾向调查，可以帮助学生走上适合自己的良好的职业发展道路。比如，在大学期间主要对哪些领域感兴趣及为什么会感兴趣？比较周围的同学，觉得自己的优势在哪里及局限因素在哪里？大学期间，最希望自己哪一方面得到锻炼？毕业之后想从事的第

一种工作是什么，并期望从这种工作中得到些什么？当开始自己的职业生涯时，抱负或长期目标是什么？如果这种抱负或长期目标与现实有距离，会怎么办。

其次，运用专业软件进行职业能力测评，即通过运用各种方法包括自我测评法、他人评价法等，以量化的形式测试个体职业能力和职业素质，同时对测试的结果进行分析、解释，以帮助自己寻找出职业锚。目前，使用较多的职业锚测量表是梅光耀编制的《大学生职业锚量表》，张冬梅等运用此量表对陕西省6所高校的450名大学生的职业锚开展问卷调查，取得了良好的实验效果。各类网上职业测试和分析及专业性强的职业咨询均能提供测试服务。根据笔者调查，目前高校就业指导中心运用最多的是北森朗图职业测评系统，但是专业咨询在高校里还极其稀缺，也缺乏相应的专业人员和设备等。

2.2在职业生涯规划过程中要不断做好职业锚的评估和检测

在指导大学生开展职业生涯规划时，必须明确大学生的职业锚并不是一成不变的，它会随着学生的认识发展而产生变化。张冬梅的研究表明，大学生的职业锚呈现年龄段和专业化的分层特点，不同年龄阶层和不同专业的学生其职业锚的趋向性不同，这和各个专业、各个年级的学生特点、择业观念及周围环境是相对应的。所以，在对初入学的大一学生开展职业锚认定时，要注意学生是否能够准确地判断职业锚；另外职业锚的认定过程是贯穿学生在校学习生活的整个过程，需要我们不断地摸索和探求，适时地加以调整和完善；同时，职业锚需要不停地评估和检测，判断其可靠性。

通过校园文化活动，社会实践活动开展职业锚的评估。高校教师指导学生积极地参与各项校内外活动的时候，要指导学生对自己的职业锚开展适时的评估，以便在不断地认识自己和社会的基础上及时调整锚型。同时，有效开展专业实践，可以帮助大学生在实践中不断评估和检测自己的职业锚，这

需要校、企、学三方共同努力。目前国内许多著名高校纷纷与知名企业建立合作关系，为大学生提供了摆脱纯理论教育而加强动手能力教育的机会。实习是大学生职业生涯教育的有效手段，对大学生将来职业选择的成功是极为有利的。大学生在实习期间到企业锻炼，不仅能学到实践知识，更能学会如何去评价对方，如何正确择业以便找准自己的职业锚，能做到对自己的职业发展有一个长远的规划。”

3运用“职业锚”理论引导大学生做好职业生涯规划不同锚的学生，职业生涯的道路也不一样。因此，引导大学生做好职业生涯规划，必须设计多种成才途径来指导各种不同锚的学生。

技术型职业锚的人追求带技术智能领域的成长和技能的不断提高，以及应用这种技术职能的机会，他们对自己的认可来自于他们的专业水平，他们喜欢面对职业领域的挑战，通常不喜欢从事一般的管理工作，因为这意味着他们不得不放弃在技术智能领域的成就，这就是技术领域专家型的发展。对技术锚型的学生，教师指导的重点应放在课业指导、专业技术技能的指导上，学生在构筑职业生涯规划时也要把主要精力放在专业学习上，更重要的是专业技术技能的培养上，使自己的专业知识向广度、深度方面进一步发展，专业技能日渐完善。

管理型职业锚的人追求并致力于工作晋升，领先于全面管理，独立负责一个部分，可以跨部门整合其他人的努力成果，他们想去承担整体的责任，并将公司的成功与否看成自己的工作，具体的技术智能工作仅仅被看作是通向更高、更全面的管理层的必经之路。他们更多是在管理上或者说更大的职责、更大的责任上面获得这种发展。管理锚型的学生主要表现为积极参与学生干部的竞选，组织和参加学校组织开展的社会活动，他们将管理本身作为最终目标。教师指导的重点应放在帮助学生学习现代管理的方法和手段，锻炼和培养他们的管理能力。比如，培养热心为同学们服务的意识，通过组织各

项活动、协助教师处理各项事务等培养学生的领导、组织协调和社交才能，同时提供多种机会去实践，让他们在实践中磨练自己，提高自己的管理水平和能力。

自主型职业锚的人希望随心所欲安排自己的工作方式，工作习惯和生活方式，追求能施展个人的能力的工作环境，最大限度地摆脱组织的限制和制约，他们宁愿放弃提升和工作发展的机会，也不愿意放弃自由和独立，因此指导这类学生如何合理地制定计划和安排时间，解决好学习与休闲、自由与约束、个人与组织、努力与成果，指导他们把握好自由的“度”，最佳地选择享受自由的生活方式，以达到个人的最大发展。

安全稳定型职业锚的人主要是追求安全工作中的安全和稳定感，他们因为能够预测到稳定将来而感到放松，他们关心财务安全，例如退休金和退休计划，稳定感包括诚实、忠诚，尽管有时他们可以达到一个高的职位，但他们并不关心具体的职位和具体的工作内容。对安全锚型的同学应着重培养他们的特长，如优秀的学业成绩、高学历、较强的管理能力、良好的人缘等，为将来从事安全稳定的工作打下良好的基础。同时，应加强他们的风险意识教育及心理素质教育，指导他们不仅拥有知足常乐的心态，也要有不断进取之精神，才能使自己立于不败之地。

创业型职业锚的人希望用自己的能力创建属于自己的公司，或者说创建完成属于自己的产品服务，而且愿意去冒险，并克服面临的障碍，他们不断地寻求机会，寻找自己能够去创办或者说创建企业的这样一个机会。相对于近年来蓬勃发展的自主创业热潮，教师要积极培养创造锚型的学生自主创业的能力：第一，引导学生在学习中善于发现问题、敢于质疑，培养创造性的思维方式；第二，鼓励学生申报学生科研项目，参与校园创新创业计划等，培养学生的创新创业能力；第三，进行心理素质的培训，增强学生的意志力、毅力。除此之外，教师还应积极开展对自主创业的背景及政策、自主创业对毕

业生的素质要求、自主创业实施途径等进行理论性指导，鼓励学生为实现自己的目标而努力。

服务型职业锚的人追求他们认可的核心价值，更多的是倾向于自己的价值观，更加追求的是一种服务，比如改变人居环境，解决环境污染的问题，创造和谐的人际关系，帮助他人，改善人群的安全感，通过新产品的研发治疗疾病等，他们一直追寻这种机会，宁愿放弃提升或工作发展机会，也不会接受不允许他们实现这种价值的变动或工作提升。对服务锚型的同学应着重从培养他们的人际沟通能力、专业学习、良好的心理素质等方面着手。通过鼓励学生积极参加学校暑期社会实践及社会慈善活动等，提高学生的人际沟通、团队合作等能力，了解行业的要求和运作。同时，教师还应积极开展国家引导大学生服务基层有关政策的指导，引导和鼓励学生面向基层就业，比如志愿服务西部计划、到农村基层从事“三支一扶”等。

挑战型职业锚的人喜欢解决看上去无法解决的问题，喜欢战胜强硬的对手，克服常人无法克服的困难障碍等。对他们而言，参加工作或职业的原因是工作允许他们去战胜各种不可能。他们需要新奇、变化和困难，如果事情非常容易，就会变得非常令人厌烦。培养挑战锚型的同学，首先要进行心理素质培训，挑战人生可能会经常面临困难和失败，只有具备良好的心态和百折不挠的精神才能享受挑战的过程；其次，挑战型锚会跟其他的锚有一些结合，比如说跟专业型的，或跟管理型的相结合，因此培养他们的专业素质和管理能力，为将来从事挑战性的工作打下良好的基础；再次，树立不断学习、终身学习的意识；最后，鼓励学生参加全国“挑战杯”大赛、校园创新计划等，拓展学生的创新意识，培养学生的动手能力。

生活型职业锚的人希望将生活的各个主要方面整合为一个整体，喜欢平衡个人的、家庭的和职业的需要，因此，生活型的人需要一个能够提供足够弹性的工作环境来实现这一目标。

生活型的人甚至可以牺牲职业的一些方面，例如放弃职位的提升，来换取三者的平衡。因此指导这类学生如何挖掘职业兴趣，合理地处理工作与生活，解决好家庭事情与自我提升等关系，最佳地选择享受生活的工作方式，在享受生活情趣的同时体验到工作的乐趣。

4运用职业锚理论应注意的问题

职业锚理论在大学生职业生涯规划过程中，有其重要意义和作用，让学生认识自己的职业锚，运用职业锚来设计职业生涯。但是仅有“锚”是不够的，在市场竞争日趋激烈的就业形势下，通过培养学生的职业品质提高就业能力至关重要。职业品质是指个体或群体在行为、作风上所表现的思想、认识、品性等本质，具体表现在工作态度、社交技巧、意志品质等方面。职业品质教育是一项长期和系统的培养过程，通过培养学生的自我竞争力、自我调控力、社交能力和领导能力，帮助大学生建立良好的工作情商，提高学生就业的适应能力和竞争力，从而顺利迈出职业生涯的第一步。

[4]梅光耀。广东省大学生职业锚量表的编制与应用研究[d]□广州：华南师范大学，2007.

职业生涯规划中的职业认知篇五

2、职业能力：逻辑推理的能力相对比较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3、个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。

4、职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；

当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5、胜任能力：

自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

职业生涯规划中的职业认知篇六

1、职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。

2、职业能力：逻辑推理的能力相对较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3、个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立【】工作。

4、职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。