

# 2023年大学生职业生涯规划自我认识与评估(实用6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生职业生涯规划自我认识与评估篇一

根据家长、老师和同学们的评价，借助于职业兴趣测验和性格测验，发现自己是一个较为外向开朗的人还是内向稳重的人，并对哪些问题较为感兴趣，如经济问题还是管理问题，或擅长哪些技能如分析，对数字敏感，语言表达能力等。也可分析出自己的一些弱点，她说：“一般的大学生抗压力能力，合作能力较弱，考虑问题深度不够，文字表达能力不佳。”

一年级为试探期：要初步了解职业，特别是自己未来所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。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，大一学习任务不重多参加学校活动，增加交流技巧，学习计算机知识，争取可以通过计算机和网络辅助自己的学习。为可能的转系、获得双学位、留学计划做好资料收集及课程准备，多利用学生手册，了解相关规定。

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，要具有坚持性，最好能在课余时间后长时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。

应该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，前三年的准备是否已充分；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。

## 大学生职业生涯规划自我认识与评估篇二

### 机会因素(o)

1. 所学专业很好。获得工作机会不错
2. 工科专业缺口，需求量较大
3. 我们毕业时，金融危机逐渐减轻

### 威胁因素(t)

1. 女生工作不好找
2. 全国开设此专业的学校很多，竞争压力较大
3. 大学生就业形势紧张

**swot分析：**我的性格的严谨等方面都很适合这个职业，而且综合素质比较高，比较有竞争力，而且现在大环境上此专业有一定的缺口，因此就业相对比较容易。但是作为女生有一定的劣势，就需要我去学好专业知识，在其他方面超出男生，才能找到一份满意的工作。

## 5、我的职业目标选择的工作内容和胜任条件

# 大学生职业生涯规划自我认识与评估篇三

### 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。

## 大学生职业生涯规划自我认识与评估篇四

大学生进行职业生涯规划时，可按学习重点与心理特征的不同将大学时期分成探索期、定向期、准备期、冲刺期四个阶段，并按照每个阶段的不同目标和自身成长特点，制订一些有针对性的实施方案。

大学生在探索期的阶段目标是：职业生涯认知和规划。要实现这一目标，可从三方面努力：一是转变由高中生到大学生的角色，重新确定自己的学习目标和要求。二是开始接触职业和职业生涯的概念，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，多向毕业生咨询就业方面的问题，进行初步的职业生涯规划设计。三是熟悉环境，建立新的人际关系，尽快融入到大学生生活中去；认真学习，掌握好专业基础知识，加强英语、计算机学习，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；积极参加各种各样的社团活动，尽可能全面地锻炼自己。

大学生在定向期的阶段目标是：初步确定就业方向以及相应能力与素质的培养。要实现这一目标，应从四方面努力：一是认识自己的需要和兴趣，确定自己的价值观、动机和抱负。二是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，职业规划培养和锻炼自己的组织领导能力、团队协作精神，同时检验自己的知识技能。三是思考未来的就业方向，

开始尝试兼职、社会实践活动，争取在课余时间长时期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、主动性和抗挫折能力，不断总结职业经验。四是增强英语口语和计算机应用的能力，通过英语和计算机的相关证书考试。

大学生在准备期的阶段目标是：掌握求职技能，为择业做好准备。应着手做好以下工作：一是在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通过相应的职业技能鉴定。二是进一步树立科学的就业观念，学习撰写简历、求职信，学习面试知识、求职礼仪，掌握求职技能。三是了解搜集就业信息的渠道，加入校友网络，向已经毕业的校友了解往年的求职情况，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等。

大学生在冲刺期的阶段目标是：成功就业。在这个阶段大学生的毕业方向已经确定，大部分学生的目标应该锁定在工作申请及成功就业上。宜着手做好以下事情：一是审视自己的职业目标是否明确，就业期望是否恰当，所作的准备是否充分。二是主动参加就业、创业讲座，积极参加模拟招聘，提高择业技巧。三是重视实习机会，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基础。四是精心设计制作求职材料，开始毕业后工作的申请，主动了解就业指导中心提供的招聘信息，积极参加招聘活动，落实就业单位。

总之，职业生涯规划具有十分重要的意义。大学生应从大一开始就及早谋划，科学地设计自己的职业生涯。这不仅有利于大学学业的圆满完成，顺利走上就业岗位，更有利于正确把握人生方向，创造成功的人生。

（一）职业规划帮助学生了解职业发展和就业规划。职业规划培训，能够使大学生在走进企业，走向岗位前清晰认识到企业发展的、需要是否和自身的兴趣爱好、职业发展、人生

规划相符合，及早制定就业计划。同时及早弥补自身各项素质的不足，尽快适应社会需要、企业需求，获得社会的认可，实现自我发展。

（二）职业规划培训帮助大学生顺利成才。择业是人生的关键问题，它关乎一个人一生的发展。没有规划的人生的盲目的，没有计划的就业是迷茫的。因此，适时的进行就业指导规划，避免了学生在就业过程中走弯路，四处碰壁，也避免了学生在就业后频繁更换工作岗位，浪费了青春，也浪费了知识。

（三）就业指导规划，帮助社会合理配置资源。我国近几年一直出现的人力资源供需不平衡的矛盾，一些企业招不到具有专业技能的员工，而一些大学生有扎实的理论却一直招不到合适的工作。社会出现的‘用工荒’，企业单位时刻在为合适的人才劳神。就业指导规划使市场和用人单位有机结合，实现人才信息共享，为合理配置人力资源提供了良好的平台。

（四）为学生走向岗位做好准备。高校的教育重视的是理论基础，对于企业发展的需要不能做到及时关注和调整，因此出现大学生在实践中的动手能力及处理事情的能力不足，阻碍了大学生的发展。职业规划向学生提出了企业的要求，使学生与针对性的学习知识，锻炼能力，尽快适应社会发展。

职业规划是根据大学生自身的性格、能力、兴趣等为出发点，运用心理学、职业社会学等相关专业知识，对大学生的各项素质进行综合评价、分析，帮助大学生清晰认识到自己的职业倾向、职业定位、职业规划等。

（一）职业规划培训贯穿整个教学过程。职业规划是具有连续性和阶段性的，人生的每个时期对于近期、中长期、长期规划都是不尽相同的，会随着时间的推移和环境的变化而变化，而学生的心理也在发生着变化。因此，职业规划需要连续的对自身认知做出评价，越清晰的评价，对学生做出的决

定越有实现意义。所以，不能在毕业前夕或就业之初才做职业规划，如，大学一年级着重培养学生适应性和对自身性格、爱好的评价；大二学生就要在此基础上认知专业性质和专业能力是否符合自身的发展，在职业测评中完善知识结构，试探性的做出职业规划的目标；三年级就要结合能力倾向和学业发展状况，客观的评价自己，同时培养就业优势善自身素质；四年级面临就业，则需要通过多种渠道了解就业信息，加强择业指导，了解政策法规，为就业提供必须的支持。

（二）职业规划要坚持整体性的原则。随着社会化进程的发展，人们对于自由选择，不断就业，勇于创业观念的转变，使得职业规划走进越来越多人的观念。在就业指导上，大学生还是依赖于学校、政府、企业招聘会等，对就业择业、就业咨询信息、岗前实习、就业模拟以及企业调查等做的都不够，大学生只有从多方面全面系统的了解社会就业信息，才能及时做好职业规划，为今后的发展打好基础。

（一）重视职业测评，为职业规划指明方向。职业测评主要是依据心理学、社会学、教育学等相关知识，为学生的职业规划做准备。一些大学生没有认识到职业规划的重要性，有的学生盲目乐观，有的学生则害怕就业，一些学生将职业规划等同于找工作、做作简历，出现这些心理都与缺乏合理的职业规划有关，影响了职业规划和就业指导对人生的指导价值。

为了激发大学生的潜能，改变大学生就业观念的偏差，教育部门要积极调研，组织和参与各项职业规划指导工作，提高就业指导人员的专业质素和个性化水平，加强对学生的实习培训、礼仪训练、职业道德培养等方面的素质，让学生在就业指导的氛围下积极参到自我规划和自我提高的良性发展上来。

（二）开放就业信息，让学生在实践中完善职业规划。大学时代被称之为最轻松的时代，这一时期学业压力不如高中，

生活压力不如成年人，因此一些大学生在这一时期并不没有意识到就业的压力，而职业规划的落后和不被重视的现状也使学生在临近毕业才匆忙学习。鉴于此，学校应该在校园里组织职业规划的讲座、就业信息发布、企业模拟，吸引学生的关注度和注意力，让学生在进校初期就感受到职业规划的存在，时常讨论和思考人生的发展。

（三）完善职业规划咨询，帮组大学生认识并强化能力。职业规划咨询服务主要以就业指导分析、学生心理、就业心理几个方面为主。

就业指导以指导学生如何有效就业、面试技巧、职业素能为主要方向，对学生作出作出职业规划。心理疏导以正确树立就业思想、改善学生自卑及过于自信的就业观念，帮组大学生顺利度过就业迷茫期，完善大学生的性格，以用人单位的需要为导向，注重专业素质的提高。

当代大学生就业不仅需要扎实的专业技能，也需要学生具备处理人际关系、获取信息、创新能力、爱岗敬业等方面的全面发展。对于这些方面的素质，在职业规划中也要通过咨询、培训等方式让学生深刻认识。

## 大学生职业生涯规划自我认识与评估篇五

通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自己，大学生职业生涯规划书 规划精彩人生 打造锦绣前程。

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：

1) 能力优势：头脑灵活,有较强的上进心，逻辑推理能力比较强；相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定目标。

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。

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，职业生涯规划《大学生职业生涯规划书 规划精彩人生 打造锦绣前程》。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。

综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容，我得出本人的职业定位的swot分析如下：

内部因素： 优势因素 (s) 弱势因素 (w)

头脑灵活, 逻辑推理能力较强 具有个人中心主义, 顽固

具有创造力, 认真, 负责 不喜欢模式化工作, 偶尔会有厌倦心理

## 大学生职业生涯规划自我认识与评估篇六

如今的我处于大一下半个学期, 回想起高中的自己才发现原来的我是那么的伟大, 那么的坚强! 整个高中都不曾懈怠, 可是正如许多的同学一样, 一个偶然来到了内工大, 可是俗话说“既来之, 则安之”来了就不能够后悔, 也要闯出点名堂, 我可不是来打酱油的!

想着学姐学姐们总说的逃课问题怎么能发生在我的身上呢? 大学的生活怎么和自己向往的老师们所说的差距那么大呢? 工大的男女比例确实是个问题啊? 报大学怎么没有考虑饮食问题呢? 太淡啦! 报大学怎么没有考虑城市问题呢? 呼市是我想要的吗? 我有白般的感叹, 百般的不愿, 可是只能我去改变, 我去适应这些不适应……融入这里。就是这样我的大一的上半个学期就在我高中的回想大学的无奈中度过了, 而此时第二个学期也过了一半了, 而我只能用颓废来形容, 渐渐的适应了呼市的生活, 住惯的宿舍也有了家的感觉, 渐渐的习惯了呼市的平“淡”生活, 大学渐渐的步入正轨, 也渐渐的走向颓废……整天的无聊, 高中的友谊慢慢慢慢的淡出视野, 大学的友情还没有完全的稳固, 上课不是为了学习而是怕点名, 整天的以手机电脑为主宰, 作业都是抄的, 上课都是混的, 计算机二级已经考了一次, 可惜没敢报名。眼看英语的四级考试马上就要来了, 却明明感觉到自己是去打酱油去了, 因为英语单词才背到c只能说一句我真的堕落了, 颓废了。

但是我的性格使我不屈从于堕落, 我允许我堕落但是必须有

个限度，必须在快到低的时候再次崛起，我管它叫绝地反击，霸王崛起！我总是安慰自己，这是我的性格，要经历这样我才能再次奋斗，可是我却明明知道我是真的在堕落，只不过每一次都是又在挣扎中起来了，所以没有什么感觉，如今的我不一样了，容不得我再堕落了，因为大学之后就是社会了，就改变不了什么了，一开始就是一辈子，所以我必须要有自己的人生规划了。

1、就价值观来看，我想要一种能充分发挥自己的独立性和主动性的工作想要按照自己的方式，步调或想法去做，不受他人的干扰，想获得一定的管理支配权，能指挥和派遣一定范围内的人或者事物，使自己有足够的财富去获得自己想要的东西，使生活过得比较富裕，而且工作要有消遣，休息，优越的工作条件条件和环境。并且少不了和谐的人际关系，想要追求一种新意，能使工作显得丰富多彩，不单调枯燥。

2、人格分析上，我是entj型，适合去做商业，金融咨询，培训，专业性职业技术领域，可以去做经理，技术培训人员，顾问，国际销售经理，特许经营业主，程序设计员，环保工程师等。

上了大二的我必须确定好人生的出路，也要从没过去四级的阴影中走出来，半年内以英语为重心，努力学习争取一次就过了，虽说我的英语确实很差，但是我还是相信我的毅力的。不允许自己有挂科的现象出现，这是最基本的要求必须做到。宗测成绩要达到班级靠前水平，在学生会里升到副部就可以了，我的重心在专业课！大三专业课必须好好学，因为这是吃饭的资本，它要是学不好的话，大学就相当于白念了，没有方法在社会中生存，而且大三时尽量把大四的课也给拿下，那样自己的大四可以轻松很多，可以从容的选择是找工作还是考研，（现在是否考研是个悬念，看那时的就业前景，不过要做好考研的准备。）

首先专业课必须过关，英语四级证，计算机二级证，毕业证，

学位证，驾驶证都必须要有，做一份优秀的简历，然后西装革履的去面试，抱着积极的心态，做着被刷的准备，我相信只要前期工作做的好，那么找到工作不是很大的问题！

就业背景：

土木工程是当今比较热门的专业之一，虽说如今的土木工程有点走下坡路，但是它发展前景还是很光明，因为涉及的产业太多了。

自己的劣势：

- 1、土木工程的人数太多，竞争压力大，前景堪忧，
- 2、不善于表达自己，使得自己的能力不能完全利用出来，
- 3、遇到事情容易紧张，不知所措。

自己的优势：

- 1、做事认真负责，有责任心。
- 2、容易相处，学习能力强，适应能力强。
- 3、在校就读期间有外出打工经验，从事有关公民建的能力强，
- 4、能组织人展开活动，有一定的领导能力，决策能力。