

# 2023年大学生职业生涯规划之自我探索

## 大学生职业生涯规划自我认知(优质5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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

### 大学生职业生涯规划之自我探索篇一

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生涯，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

## 大学生职业生涯规划之自我探索篇二

前言：

临床医学专业是一门实践性很强的应用科学专业。它致力于培养具备基础医学、临床医学的基本理论和医疗预防的基本技能；能在医疗卫生单位、医学科研等部门从事医疗及预防、医学科研等方面工作的医学高级专门人才。该专业学生主要学习医学方面的基础理论和基本知识，人类疾病的诊断、治疗、预防方面的基本训练。具有对人类疾病的病因、发病机制做出分类鉴别的能力。

自我评估：

自己的性格偏内向，做事时认真踏实肯干，对于自己的分内、外之事都能做到认真对待，有较强的责任心，也有一定的同情心，我认为这些性格都比较适合自己的临床专业。同时由于自身比较胆小，导致与其他人的交流能力就稍有欠缺，但经过在学生会的三年的锻炼，现在已经有了很大的改善。因为当一名临床医生是自己从小的心愿，所以在专业学习方面有浓厚的兴趣。

随着高等医学教育事业的迅猛发展，医学院学办学条件不断改善，招生规模不断扩大，临床医学专业毕业生的质量和数

量都有大幅度提高。经过多年的不断培养和补充，特别是一二线城市的医疗人才状况得到根本改善，很多医疗机构正在进行人事调整和改革，用人指标有限，而大部分医学院校毕业生都渴望进入大城市的医院工作。但大医院对应聘者的学历要求比较高，而且人员数量多有饱和，想进入比较困难。虽然现在的就业形势不容乐观，但我们不能就此气馁而放弃学习，反而应该更加努力地学习、奋斗，为自己打造属于自己通向未来的阶梯。

目标树立：

- (1) 能在一家三甲医院工作，医院科室的性质属于中西医结合
- (2) 成为一名优秀的临床内科医生，最好是消化内科的临床医生
- (3) 能够成为科室的主治医师甚至是副主任医师

策略实施步骤：

大四：大四是已经可以接触临床的时间，加上学校所开设的大多数临床课，应该在学好课本知识的同时，积极去临床实践，获取属于自己的临床经验，为以后的工作打下最基础的铺垫。

大五：在上好本科最后几门基础课的同时，在临床科室进行实习，在带教老师的指导下认真努力学习各种临床技能，丰富自己的临床经验。由于自己的专业不涉及考研，用节省下来的时间，多向老师求教，了解所在实习科室的一些最新前沿诊疗技术和概念，闲暇时锻炼自己的身体，为以后的工作打造一个结实的革命本钱。

研一：认真学习该阶段的学校课程，同时在导师的带领下，更加认真对待医院工作，仔细了解老师的课题，开始为自己

的毕业课题着手准备，考虑自己毕业后希望工作的临床科室，收集该科室的用人需求，同时更加完善自己，锻炼自己在各方面的能力。

研二：认真完成自己的毕业课题，争取在最后一年考取执业医师资格，同时开始寻找工作医院，要是不能找到合适的医院，就先选择基层医院，为以后积累工作经验，同时利用空闲时间锻炼身体。

评估和反馈：

梦想总是美好的，现实却不一定会如意，所以我们只有梦是不够的

在现在我能做的就是好好学习，掌握扎实专业知识临床医学专业。还要锻炼自己的综合能力，因为近年来用人单位的择才标准经历了很大变化——从最初专看学习成绩，到慢慢注意学生的爱好特长，现在则是最关注学生的综合素质，尤其是创新精神和实践能力。作为医生这个特殊的行业，实践能力更是我们需要锻炼的技巧，所以要加强实践。在学习之余，给自己找个医院实地观察和学习，很多临床经验使我们在书本上学不到的。现在制定的规划与现实还有很大的差距，在整个过程中，我们需要不断对自我和职业探索，来及时修正我们的计划。

## 大学生职业生涯规划之自我探索篇三

优点缺点自我评价和蔼友好；活泼；开朗；友善；勤奋；乐观；坚强；直率…责任心不够强烈；某方面自信心不足；家人评价勤奋；努力；懂事；体贴；体谅；坚强；直率；勤俭节约…在某些方面上太过于冲动老师评价亲密朋友评价勤奋好学；勤俭节约；心思细腻；乐于助人；善良；关心他人坚强；某些方面固执；自卑；悲观；某方面缺乏自信…同学评价谦虚、助人为乐，虚心、热心乐于助人有时候太过于冲动

其他社会关系评价谦虚，热心；乐于助人；幽默风趣有时候讲话过于坦白

## 2. 基本描述：

- 具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要你认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。

- 务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，诸如声音的音色或面部表情。

- 与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，你对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下你有很强烈的反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

- 做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

### 在工作中的优势：

- 能够很好地集中精力、关注焦点；
- 强烈的工作热情，认真负责，工作努力

### 在工作中的不足：

- 可能会低估自己的能力，难于坚决地维护自己的需要和利益

- 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法

- 对反对意见过于敏感;在紧张的工作环境里感到很受压抑
- 可能只关注细节和眼前之事，而对整体和将来重视不够，或看不将将来后果的征兆
- 倾向于同时投入到过多的工作任务之中
- 难以适应新境况，或者在不同的工作任务之间来回切换时会有困难
- 易于被需要同时解决的太多的工作项目或任务弄得晕头转向、无所适从
- 如果自己得不到充分的重视和赞赏，可能会感到灰心丧气
- 一经做出决定，就不愿意从头考虑同一个问题
- 对突然的变化缺乏适应

## 大学生职业生涯规划之自我探索篇四

没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。很多人现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢?众所周知，职业生涯包括内职业生涯和外职业生涯。对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后

的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然在这个过程中必须不断提高和完善自己的能力，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的认识。

针对我个人而言，在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”理论，提出的就是一个话语平台的问题，尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。

## 第二章、认识自我

个人基本情况：酷爱思考，以“我思故我在”为意识自己存在的信条。注重厚积薄发，对一切我所不了解的事情都具有强烈的兴趣和求知欲。适合于一份研究的工作。但本人实践能力也不错，曾在大一和几个朋友一直努力创建一个协会。由于协会所处理事务范围太大，涉及大学生素质这一大的方面，在团委那未活得批准。协会前期开展了很多的社会实践活动，包括联系商家，组织会员进行社会活动等等，活得了一些成功。同时从读书到大一一直担任着班委或者其他学生自治组织等社会活动。于高中获得过演讲比赛二等奖，优秀播音员等荣誉。具有强烈的社会责任感(可能是由于自己生活在农村有很大的关系)，曾和老爸一块去东部发达省份打过工，对农民工的社会状况有切身的了解和体会。

职业兴趣：通过从接近20年来的生活体验来看，我的主要兴趣还是集中在思考这一方面。具有着很强的抽象思维能力。因此，我的职业兴趣是一个研究性的学者，如果要是有一个职业定位的话，我希望是大学教授。另外一方面，根据自己的专业或者未来的生活经历的变化，有预备不同的职业定向。

职业能力及其适应性：我具有很强的学术思辨能力，从来不迷从于权威。已经阅览过哲学原著或者其他相关著作80部左右，从高中开始正式接触哲学。从小就喜欢思考问题，并善



于发现问题。有一著名的学者说过“真正的能力不在解决收集整理]问题而在发现问题”。对于在岗位上的人际关系和升迁等问题，已经变的不重要了。我是一个真诚的人，我想以真诚待人必将活得别人同等的真诚。我并不看重别人的回赠够不够多，只在乎我帮助别人的够不够多。“注重回报的帮助从一开始就不是帮助”。另外，我的价值取向是“知乐行善”，因此也就不会存在多少人际关系上的困惑，如果人际关系上有困惑那是因为你做得不够好！我从小就没有在人际关系上有过多的纠缠。

职业价值观：正如我前面所说，我是一个具有强烈的社会责任感的人，我的职业价值也会偏向救济社会这边。以我的笔触去影响别人的灵魂，如果能够影响世人的灵魂，如果苦行僧可以作为一种职业的话，我很乐意去做一个苦行僧。学过哲学的人到最后都不会过多的去在乎自己的价值实现了没有，因为哲学的最高境界已经把价值这一概念从哲学家的头脑中给划走了。如果非要给一个价值的话，那就是我的思考有新的发现，如果能影响所在领域的进程，或者给人类的发展产生影响那就是我的价值。多少人穷其一生也只有微弱的发现，何况我等凡夫俗子呢。

胜任能力：这里就不在做过多的分析了。社会上最大的一个误区就是给世人宣扬了一种“一切皆有可能”的谎言，这会导致很多如我一样之凡夫俗子一个做梦的机会，但最终的结果是社会充斥着实际能力并不怎么样的，但却始终执着自己一个不能胜任的职业上。

自我分析小结：

哲学最大的悲哀是创设了“自我”，而人类最大的悲哀是强化了“自我”。

“生有涯，而学无涯”、“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。“我是一个在海滩上拾石子的人，偶尔拾到了一两块

石头，但真理的海洋尚未被我们发现。”

我要加强不断学习，而另外一个主要限制点就是在不断学习的同时加强自己的身体锻炼，我身体很弱，从小就体弱多病。于大一还上了在成都住了一个多月院，“身体是革命的本钱”，因此有必要加强身体锻炼，加强营养。

#### 第四章：职业生涯条件分析

家庭条件分析：我生活在国家级贫困县，而我们那村落处在高山上，虽然这座上就是著名的大别山。当地人生活水平很低，当然我们家也不例外。我很喜欢买书，可是总是得想着家里的经济条件，虽然现在生活水平有所提高，对于一个要支付庞大的大学学费的一个农民家庭来说是在是没有更多的经济去供养这个孩子其他的素质方面的培养了。由于我们家只有我还能称得上是高级知识分子，同时父母对孩子的疼爱，父母总是砸锅卖铁为孩子的梦想尽自己的一切努力，哪怕是只剩下最后的力气——多么感人的父爱母爱啊——向父母致敬！

学校条件分析：对于一个在普通高校的学生总是喜欢贬低自己的学校，当然了社会的确给与不同学校的学生不同的礼遇。但很少有学生意识到这其实是自己的原因。我们学校其实不乏好老师，各种硬件设施都居全国首列。只要把自己的能力锻炼到最强，还怕找不到工作。而且我的一个初期目标是考上北京大学的西哲研究生，然后须通过司法考试，也就不存在以我们学校为一个终极判断了，也就是说在学校、律师证、北大西哲硕士生文凭三种可供社会挑选的评价的“纸器”（有人说我们现代的社会是一个纸器社会时代），学校绝对就居于次要地位了，也就不重要了。

社会环境分析：的确，现代社会是一个理工科的社会，对于文科学生似乎找工作很难。因为现代社会科学是一切价值的最终价值，只有第一时间转换成生产力的工作和技能才能被

社会给认同。这是由于社会对经济发展的过度关注造成的。由于对经济的过度关注，很容易导致人的异化。而且如果对西方哲学有较多了解的人都知道，西方哲学现在根基已经受到了很大的打击，西方的思想家都在向中国的传统文化寻求帮助。对于未来社会来说，必然是一个中国文化的复兴之期，关于对“中国哲学之合法性”的问题的争论已经告一段落。因此只要你有足够的力量，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

职业环境分析：根据我接触的一些大学老师，根据我的一些体验。往往是有才的，就是有棱角的，有棱角的就不被官方思想者所认同，也很难活得在一个像样的职位（当然了，他都那么有才了还在乎这些职位么）。如果非要把思想者划分为官方思想者和民间思想者的话，那么民间思想者生存问题的确是一个很大的问题。中国的学术界作假现象相当严重，学校不是以老师的实际能力作为标准来衡量，即使是以实际能力来衡量一个老师，那也是规定某某老师要在多少年内完成多少多少论文等等，导致现在中国的学术界没有几篇像样的论文了。同时中国文化本身就对权威有很大的迷从，中国人从来就具有一个“英雄崇拜”的情结。王选说了这样一句话，“既然我已经无能为力了，我就要退下来将我的位置留给后生们”。多么了不起的人啊！有些人的能力实在是不敢恭维，还一直站在那个位置不肯退下来，中国就应该废出什么院士制度，或者完善院士制度。不过现代这个开放的环境，在中国不行，去外国发展去吧！

文档为doc格式

## 大学生职业生涯规划之自我探索篇五

过去看重学历转到学历、素质能力并重，甚至以素质能力为重。

在与其他劳动者的职业竞争中慢慢体现，在为社会创造价值

中得到实现。

## 2、招聘条件强调素质能力

团队精神。等等。

提高到同样甚至更重要的地位。人才市场对素质能力需求可见一斑。

## 3、面试重点考察素质能力

义，而是通过一些设计好的问题、情景，观察了解应聘者潜在的素质和能力。

而且随着大学生就业越来越“大众化”，对大学生素质能力的要求会越来越高。

因此，用人单位挑人用人，是在普遍有知识的人群中挑出个别有素质和能力的人。

## 4、实际工作需要素质能力

有能力，更看重能力的人。甚至有人提出不唯学历。

## 二. 团队建设设计

### 1. 我对团队建设的认知：

理解并运用打造高绩效团队的关键技巧。帮助学员加深对团队相关理念的认知。掌握团队建设的思想、步骤、模型、要点及技巧，掌握领导的基本内涵，认知领导应具备的素质和技能，掌握团队领导的方式、方法、技巧和思想，做一名优秀的团队领导者。

### 2. 我在团队中扮演的角色

我觉得在团队中我们都应该扮演互帮互助的角色，队员之间的互帮互助会让大家都比较信任，以至于更容易接受其他队员，更加齐心协力，为团队的建设添砖加瓦。

在现代社会，组织生存的外部环境愈来愈复杂，竞争愈来愈激烈。现代组织在这样的环境中要想生存与发展，必须加强组织的自身建设，特别是组织的团队建设。由于在组织中处于特殊的地位，因而在团队建设中发挥着其他团队成员所无法替代的作用。及时发现新成员或其他成员的新特点、新技能，并提高团队合作精神。要有敏锐思维判断能力，对每个成员的才能和个性有着敏锐的嗅觉。要有良好的个人魅力，擅于鼓舞士气，激发成员的工作热情，有极强的说服力与感染力，是一流的外交家。清楚团队任务之间的关联，能合理的处理事情的轻重缓急，能熟练处理团队内外相关的各种突发事情。

处于团队的最前沿，是一线工作人员，也是团队任务完成的主力军，在团队中不可或缺。主要作用是：保证团队任务的推行和圆满完成，思维条理清楚，是天生的生物钟，在团队工作中能依自己的能力预见可能发生的拖延情况，并及时作出预防与报告，为团队任务完成作出实质性的贡献。时刻要保持着一定要按时或提前远成团队目标的心理准备，遇到困难并能够重整旗鼓克服困难。

#### 4. 团队游戏设计

##### 集体智慧

相信大家都玩过词语接龙或续写故事的游戏，比如前一个人为一个故事起了个开头，大家就按照这个思路把故事接下去，一直到形成一个完整的故事为止。这个游戏就是将上述形式深化了一下，目的在于让受训者明白如何在受限制的情况下发挥想象力和创造力。

## 游戏规则与程序：

1. 将受训者两两分组，做一个与某个话题(可以任意选择，只要大家感兴趣，比如旅游)有关的演出。
2. 指定每组的两个成员中，一人为a□一人为b□被称为a的人是这场游戏的演员，被称为b的人是a们的台词提示者。
3. b组挨着a组的同伴站着，当轮到自己的角色说话时，就会把台词告诉a□而每个a组成员的任务就是接受b同伴提供的任何台词，在此基础上再加以发挥，把戏演下去□a组成员要密切配合b成员的意思，好像这些台词就是他们本人想出来的一样。
4. 为了使受训者充分理解培训者的意图，培训者可以先做一下示范。挑选一位学员后，培训者开始说：“我非常想和你一起旅游，因为小王你——”
5. 培训者然后拍一下小王(b组人)的肩膀。小王需立刻接下去，“我总是与你的喜好一致。”培训者结合小王的话继续说，“总是与我的喜好一致。事实上，我们有过一次愉快的旅游经历，那一次——”
6. 再次拍小王的肩膀。他也许会说：“我俩结伴去了黄山，”培训者接着说：“我俩结伴去了黄山，真是一次美妙的经历。”
7. 又一次拍小王的肩膀，小王可能说：“什么时候我们还能共同休假呢？”培训者说：“什么时候我们还能共同休假呢？那时我们再一起出游吧……”
8. 让所有受训者观看示范，然后让他们各组散开练习一下，5分钟后大家集合，集体完成一次演出。

## 相关讨论

### 总结

1. 无论a组还是b组成员，都不可以迟钝的、恶作剧的做这个游戏，否则不仅会给搭档造成困难而且会破坏训练的效果。大家的目的是将一个故事合理、顺畅地完成下来，而不是给别人出难题或显示自己的才能。这个游戏体现了公平的合作，即快乐来自于与他人分享创意。

2. 一个团队最不可少的就是团队的合作精神，而合作精神最重要的就是要善于倾听别人的意见——像对待你的意见一样，给予他人的想法和念头以足够多的关注。这个团队也许最终会同意采用你的想法，但这在集体讨论会上不是最重要的，最重要的是要善于倾听他人的发言。

形式：2人一组

时间：40分钟

道具：一块黑板

场地：室内

应用：(1)活跃气氛

(2)创造性地解决问题

(3)团队沟通