

最新大学生的职业生涯规划书(汇总10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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生的职业生涯规划书篇一

职业生涯规划就是在对个体的内在心理特征和外在环境条件进行评定、分析、研究的基础上，为其设定明确的长期职业发展目标，并制定相应的发展步骤和具体活动规划。职业生涯规划的目的不仅仅是协助个体找到工作，而是帮助个体真正了解自己，并结合社会环境等外部因素确定职业发展方向，拟定可行性的职业发展规划，以实现个体人生价值的最大化。

顾名思义，大学生职业生涯规划就是针对当前大学生这个特殊的社会群体，开展的职业生涯规划，其希望达到的不仅仅是帮助大学生们找到一份工作，而是希望通过对其进行系统的职业生涯规划，能够帮助其进一步了解自我、了解当前社会就业形势与趋势、了解各种职业的特性与要求、拟定出符合自身特质、条件与需求的职业发展规划，并能够得以实施，从而最终达到实现其人生价值最大化的目的。

美国心理学家萨帕（）提出，职业发展具有五个阶段，而大学生正处于职业发展的探索阶段（15~24岁）与确立阶段（25~44岁），在这个阶段，大学生们开始尝试职业角色，认识不同的职业，不断改变对职业的期望，并将选择一种自己认为适合自己特点的职业，试图把它作为终身职业。

同时，大学生又具有很大的潜力、很强的可塑性，在其学习生活过程中，指导大学生认识自己，实现自我的准确定位，尽早地帮助他们确立科学的职业生涯规划，促进学生有目的、

有方向地提高自己，有利于学生少走弯路，有利于实现个人与职业的统一，有利于帮助学生成功就业，有利于学生人生价值的自我实现。

20世纪初，我国的职业指导受到美国等四方国家的影响开始萌芽。但进入20世纪30年代至70年代，由于实行计划经济和就业的统包统配等多种原因，在相当长的一段时间里，职业生涯规划教育问题一直是高等学校教育的空白。直到20世纪80年代才又慢慢开始酝酿探索，90年代中期重新起步。而真正现代意义上的大学生职业生涯规划教育的提出和受到关注应该是从21世纪初开始的。到20xx年，国内许多高校普遍开始增设就业指导课程或讲座，就业指导教材也相继出版，就业指导服务水平有了不同程度的提高。

由此可见，我国大学生职业生涯规划 and 就业指导经历了一个曲折的发展历程，其突出特点是，初期起步早，中断时间长，目前呈现出较为快速的发展势头。但是，在当前的快速发展过程中，依然存在着诸多的问题与不足值得我们去分析与思考。

1 广大学生、家长对大学生职业生涯规划未能引起足够的关注与重视

大学生职业生涯规划虽然在国内已经开展了十几个年头，各高校开展的各类指导、培训课程、讲座也越来越多，越来越普遍，但依然有许多的学生及家长对于大学生职业生涯规划未能引起足够的关注与重视。

在诸多家长看来，大学生的职业生涯规划是学校应该做的事，与家长的关系不大，特别是广大农村家庭，家长自身的文化知识普遍缺乏，对于职业指导、职业生涯规划等根本没有认识，对于如何给自己的孩子进行职业指导与职业生涯规划更是无能为力。另一方面，从大的社会趋势上看，高考考的是孩子，而毕业考的是家长，大学生的就业不仅仅是孩子自身

的事，更是一个家庭的大事、要事，家长为孩子们托关系找朋友，忙前忙后，目的只有一个，给自家的孩子找到一个看似理想的“好”工作，因此人脉资源似乎成了大学生就业的关键与核心，至于职业生涯规划则显得不是那么重要了。

2 各高校大学生职业生涯规划专业人员缺乏

目前，许多高校虽然设有就业指导中心，但还没有配备专门的职业咨询师、职业指导师，大学生的职业指导工作往往是由做学生工作的老师或辅导员担任。而这些指导者虽然对就业指导具备一定的经验，但在学生的职业指导方面所能发挥的作用有限，往往仅能够给学生在就业上提供一些适当的建议与帮助，和学生分享一些其他学生及自身的经验，对于职业指导、职业咨询、职业生涯规划等方面不太熟悉或不尽掌握，加上缺乏心理学、教育学、社会学、管理学等有关职业咨询与职业规划的学科背景或系统训练，在帮助学生正确认识自身与外部工作世界、科学规划职业生涯方面就显得力不从心，有时候设置会给予不恰当或者错误的指导意见，对学生的职业发展造成一定的影响。

由此可见，高校职业生涯规划专业人员的缺乏对我国当前大学生职业生涯规划，乃至职业指导具有一定的影响，在一定层面上也制约了我国职业指导的发展与进步。

3 各高校对大学生职业生涯规划定位不清、实施起步太晚、落实成效不佳

职业生涯指的是个体职业生活的历程，在不同的年龄阶段，个体需要面临和解决的职业发展任务与问题均不相同。职业生涯的设计更是一个系统工程，是一个长期的连续过程，不是仅仅在某一个时间点、时间段开展就能取得成效，而需要早早的意识与启动，全程的跟进与调整，才能达到最终的目的与成效。

职业指导、职业生涯规划等相关课程、讲座的开展虽然目前在各高校并不少见，但却广泛存在着对职业指导、职业生涯规划理解不全面、定位不清晰、实施起步太晚、落实成效不佳的现象。

许多高校虽然在大一新生入学时就开设了生涯规划的讲座、课程，但课程的开设没能真正与职业生涯相联系，仅仅是就学习谈学习，至于为什么学，要学什么都没很好的说明白、说透彻，到头来学生只知道要好好读书，但为什么要好好读书，该读哪一些书，读了那么多书有什么用，却没有多少人能说清其中的原由。还有许多高校在大四给毕业生开设职业生涯规划课程，但为时已晚，因为他们忽略了当毕业生面临找工作的压力时，常常会感到很焦虑，如果此时要静下心来做自我探索并不容易。有些学生觉得只要有个单位，有个工作就可以了，根本不会考虑到底适不适合自己。

鉴于前面提到的当前我国大学生职业生涯规划存在的几点问题与不足，结合职业指导的相关理论与职业生涯规划的程序及方法，提出以下几点对策与建议。

1 增强大学生职业生涯规划的关注度

为了更好的开展大学生职业生涯规划，真正帮助大学生开展职业指导，就应该增加大学生职业生涯规划在高校乃至在社会的重要性与关注度。各级政府首先应通过各种媒体加强对于职业指导、特别是职业生涯规划重要性的广泛宣传，提高民众的关注度，提升大家对其重要作用的理解与认识。积极鼓励民间具有资质的机构创办职业生涯规划教育和培训机构，弥补目前高校职业生涯规划教育机构的不足。

同时，各高校要认识到职业生涯规划对大学生发展、对学校发展的重要性。并把它作为实实在在的工作来开展，而不是流于形式或者为了完成任务；其次是就业指导中心要做好宣传和教育工作，让学生主动地、热情地、负责地参与到自

己的生涯设计活动中来；再次是要做好学校与学校之间、地区与地区之间的沟通和交流工作，互相汲取经验，借鉴方法，更好地促进大学生职业生涯规划在全国的各所高校中开展起来。

2 培养一支高素质的专业指导队伍

一方面积极培养，鼓励广大高校的辅导员、就业指导老师报考职业指导师，对其开展系统的专业技能培训，使其掌握职业指导、职业生涯规划的相关理论知识和实践指导能力，往科学化、专业化的方向发展。另一方面积极引入，通过专业人才的引进来加强师资队伍建设。如引进心理学专业人员或从事职业研究的相关人员，他们一般都具备职业生涯规划的知识与技能，不仅能够对广大学生开展职业生涯规划指导，而且还能帮助广大学生给予落实。

3 实现大学生职业生涯规划的系统性与长期化

在美国，生涯规划从幼儿园就已经开始，而我国大学生职业生涯规划往往到了大四才开始，不但显得起步过迟，且缺乏系统性，更无法做到全程的跟进与掌握。

因此，需要将大学生的职业生涯规划启动时间前移，不仅仅前移到新生入学，甚至更应该前移到小学时期。在小学时就进行职业生涯规划的启蒙教育，在每一个孩子心中种下职业生涯规划意识的种子，在高中文理分科时就开始进行自我评估，结合自身的性别、气质类型、行为习惯、兴趣爱好、特长等方面开展。到了高考志愿填报时，对之前做的自我评估进行确认与调整，同时，要结合环境评估、理想职业选择、职业生涯路线选择等进行专业填报，要尽可能的选择自己主动想学习的，与兴趣爱好相符的，自己将来愿意把该专业转化成一份工作乃至一份事业的号业来填报。

进入大学后，在低年级时要进一步了解职业内容、了解自我，

并通过基本的专业学习、技能实践、用人单位参观走访等确认是否进行职业生涯规划的调整，做好大学期间的学习、实践安排与计划。在中、高年级时要力争根据之前制定的计划，全面了解社会需求，掌握专业知识与专业技能，利用各种渠道收集就业信息，提升求职技巧，并确定自我的长期发展职业目标，为最终的就业做好充分准备。进入毕业班，则要将之前所积累的知识、技能、信息等资源与能力进行整合，真正踏入社会，面对用人单位，自信地走出职业发展的关键一步。

毕业后，还需要持续地实施职业生涯规划，结合自身实际工作情况与职业发展需求，对职业生涯进行调整与完善，进而真正达到自我人生价值的最终实现。同时，各高校如果有条件还应该做好毕业生职业生涯规划的后继跟进工作，掌握了解学生的职业发展情况，为学校的职业指导工作累积一定的数据与资料，以便今后更好地开展职业指导工作。

参考文献

[2]杨丽芳，大一新生[m]□天津：天津教育出版社□20xx□

大学生的职业生涯规划书篇二

选择职业是人生大事，因为职业决定了一个人的未来。

铁匠锤打铁砧，铁砧也锤打铁匠；海蛤的壳在棕黑深邃的海洋里变成，人的心灵也受到生命历程的染色，只是所受的影响奥妙复杂，不易为人觉察而已。所以说，选择职业，就是选择将来的自己。

你今天站在哪里并不重要，但是你下一步迈向哪里却很重要！凡事预则立，不预则废。人生成功的秘密在于机会来临时，你已经准备好了！迈入社会，走向职场的第一步前充分认识自我，做好人生的第一份职业设计显得非常必要。领先百步先

领先半步，好的职业设计让你赢在起跑线上，避免“就业错位”，也只有学与用更加紧密结合，才能使得人才效益、社会效益得以彰显。

二、自我评定

“自知者智，知人者明”，只有认清了现在的自我和潜在自我，才能科学的规划自己的职业生涯。而我也充分的相信，通过老师、同学的反馈和加上自己的努力与思考，一定会得出一个真实的自我。

1. 个人人格：

在工作学习上富有精力而效率高，善于适应环境变化。生性独立，喜欢以自己的方式做事，自制力强，对自己和别人的要求都很严格。善于理论研究。在感兴趣的领域，会投入100%的精力、专心和动力，并付以坚持不懈的努力。

2. 优缺点 优点：

1. 具有强烈的团队意识，是组织极好的支持者；
2. 具有良好的礼仪习惯，善解人意，善于聆听和辅导；
3. 乐于接收任务并按自己的方式去完成，一旦工作确定下来，就干完它；
5. 精力充沛；
6. 环境适应能力强；
7. 思想开放；

缺点：

1. 不善于拒绝别人的好好先生；
2. 不善于要求和表达；
3. 目标往往定得过高；
4. 三分钟热度

三、职业探索

“男怕入错行，女怕嫁错郎”，并不是每个人一开始就可以选对了职业。职业之路可能要经过长期的探索，不断的调整，才能最终找到适合自己发展的道路。找到一条适合自己的职业生​​涯路。

1. 职业人格类型与职业价值观 职业人格类型和职业价值观作为职业选择的重要依据， 社会型的职业人格类型和经营、支配 取向职业价值观也证明我选择是正确的、符合自己发展的职业路线。

2. 适合的职业特点： 有非常高的稳健度，能稳定地执行工作；具有高度支持团队的能力，是团队中非常好的拥护者；喜欢在工作中接触人，只是在作风上比较保守、被动；不习惯有强烈的理想甚至成就目标，但会务实的尽心尽力，一步步达成部门或组织的目标。

5. 职业环境分析：

中国经济进入后 wto 时代，全面与国际接轨，中国经济继续为世界经济​​发展最快的地区之一， 为经济的发展指明了方向。

金融行业得到了前所未有的重视。

面对新的竞争环境与挑战，有效的发挥经济政策已成为企业组织获取更高效益的重要来源。

对企业来说不懂的经济无疑 是一个很严重的问题所在。

金融行业不仅需要“专”，更需要“杂”。合格的金融从业者需要熟悉职业道德、法律常识 等知识，不仅要将自己的优秀自己融合到自己的岗位，更要为企业的未来而着想，及时向企业提出合理的修改方案等。

6. 职业机会分析 优势： 兴趣与所学专业符合，并经过系统的专业的理论知识训练。 劣势： 过于理想化，行业经验不足，没有和其他院校同专业学生交流过。

威胁：

就业形势严峻，大学生就业困难。

社会对梧院的认同程度有待提高。

7. 自我建议：

与社会更多的接触，争取更多的实习机会，通过多种途径与社会人士接触。

四、求职能力分析

大学的教育使我具备了从事金融行业的能力，但并不意味得到了一份好的工作。在人才 流动频繁的今天， 个人求职技能显得更为重要。 求职的过程也是个人的能力只有充分展示的过程，只有能力与实践相结合才能实现人生的自我价值。面试是应聘者进入企业工作不可缺少的一个环节， 也是求职者充分向企业展示自己对企业的 价值，面试的效果在整个求职的起了关键性的作用。充分的沟通理解，展示自己的才能

增强求职理念，增加对应聘单位的了解程度使得面试更有效率。

五、职业目标

“志不立，天下无可成之事”。综观古今中外，凡事业有成者都是具有目光远大者。我立志于做一位精通英语、计算机、人力资源管理的金融人才。

六、我的人生格言

你的心有多宽，你的舞台就有多大；你的梦有多远，你的成就就有多高。

做正确的事情远比正确的做事情重要。

大学生的职业生涯规划书篇三

大学生职业生涯规划应包括确定志向、评估自我、确定短期和长期目标、制定行动计划和内容、选择需要采取的方式和途径等五个步骤[4]。

首先是确定志向。志向是事业成功的基本前提，没有志向，事业的成功也就无从谈起。俗话说：“志不立，天下无可成之事”。纵观古今中外，各行各业的佼佼者，都有一个共同的特点：具有远大的志向。所以，确立志向是大学生制定职业生涯规划的关键，也是生涯规划最重要的一点。其次是自我评估，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，是愿意从事科学研究、社会工作还是愿意经商搞企业等，也可分析出自己的'一些优点、弱点。再次是确定短期和长期目标，长期目标一般是以后职业生涯规划的顶点，或较高点也就是梦想，但要细化至具体工作，如毕业后进入国际知名管理顾问公司从事研

究分析、咨询工作。短期目标设立一般是素质能力的提高，或有用证书或考试的通过和获取。

将大学四年制定行动计划，选择需要采取的方式和途径。

如一年级初探期：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，增加接触社会的机会。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，询问就业情况等，由于此阶段学习任务不重，可多参加学校活动，增加交流技巧，学习计算机知识，争取通过计算机和网络辅助自己学习。还须考虑是否要获得双学位、考研等。

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，并要具有坚持性，最好能在课余时间后长时间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。

三年级为强化期：因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息、并确定自己是否要考研上。在撰写专业学术文章时，可大胆提出自己的见解，锻炼自己的独立解决问题的能力 and 创造性；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，学习写简历、求职信，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试，加入校友网络，多和已经毕业的校友、师哥师姐联系了解往年的求职情况；希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备toefl□gre□注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。

四年级为分化期：找工作的找工作、考研的考研、出国的出国，不能再犹豫不决，大部分学生的目标应该锁定在找工作及成功就业上。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，开始毕业后工作的寻找，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，了解就业指导中心和院系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。

大学生的职业生涯规划书篇四

（20**年-20**年，20岁至30岁）

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方向：企业高级管理人员

总体目标：完成硕士、博士的学习，进入xx著名外资企业，成为高层管理者。

已进行情况：读完硕士，进入一家外资企业，想继续攻读博士学位。

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，

尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

1、行业分析：

本人所在xx公司为跨国性会计事务所。属管理咨询类企业。由于中国加入wto商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，因此这类企业在近年来引进中国后得到迅猛的发展。

2、企业分析：

xx公司是全球四大会计事务所，属股份制企业，企业领导层风格稳健，公司以“诚信、稳健、服务、创新”为核心价值观，十年来稳步在全球推广业务，目前在全球10余个国家、地区设有分支机构。

公司2000年进入中国，同年在上海设立分支机构。经营中稳健拓展业务的同时重点推行公司运作理念，力求与发展中的共同进步。本人十分认同公司的企业文化和发展战略，但公司事务性工作太过繁忙，无暇进行个人自我培训，而且提升空间有限。但总体而言，作为第一份工作可以接触到行业顶尖企业的经营模式是十分幸运的，本人可能在本企业实现部分职业生涯目标。

1、个人分析：

(1) 自身现状：

英语水平出众，能流利沟通；法律专业扎实，精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，有较强的组织协调能力和较强的学习愿望和能力。

(2) 测评结果 (略)

2、角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市，方便我们退休后搬来一起居住生活。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心、单纯、乖巧”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的工作能力”，“适合做白领”。

.....

职业目标：著名外资企业高级管理人员。

1、20**~20**年：

成果目标：通过实践学习，总结出适合当代中国国情的企业管理理论

职务目标：外企企业商务助理

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，通过实习具有一定的实践经验；接触了解涉外商务活动；英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元；商务助理年薪5万

2、20**年-20**年：

学历目标：通过注册会计师考试

职务目标：外资企业部门经理

能力目标：熟练处理本职务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

经济目标：年薪10万

3、20**年-20**年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：著名外资企业高级管理人员，大学的外聘讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪25万

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为也是可以理解的。在28岁之前一定要有自己的家庭。

差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验；2、作为高级职业经理人所必备的技能、创新能力；3、快速适应能力欠缺；4、身体适应能力有差距。5、社交圈太窄。

1、教育培训方法

(1) 充分利用硕士研究生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间：2008年7月以前。

(2) 充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。时间：长期

(3) 攻读管理学博士学位。时间：五年以内

2、讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3、实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3) 充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

xx本人对于职业生涯规划的看法：

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、如果我是学生，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。

大学生的职业生涯规划书篇五

对国内高校经管类专业毕业生流向的统计调查表明，这类专业的本科生在毕业时绝大多数学生选择的是就业，而不是升学深造，学生更倾向于通过工作来锻炼自己的实际能力，有部分学生会选择在毕业若干年后，有一定工作经验的基础上再去继续学习。学生在读期间更加注重考取各类职业准入资格，例如：证券从业资格、特许金融分析师、注册会计师、人力资源管理师等，为未来在行业内更好地发展积累条件，获取更多的认可。

相对于基础学科而言，商学院的毕业生所从事的行业相对集中在银行、保险、证券、会计师事务所等财富管理行业，在就业时所寻求的职业通常与专业的相关度较高，就业与行业密切接轨，这需要学生对相关的行业有一定的了解和认知。

在求职的过程中，学生们发现用人单位非常注重实习实践的经历，有实习经历的毕业生相对更加有优势。在进入面试之前一般需要经过严格的有关专业知识的笔试考核，对学生的专业熟悉程度以及运用专业知识分析问题的能力有较高的要求。

设计大学生职业规划课程体系要遵循学生认知信息的规律和特点，在内容上要具有系统性、前瞻性。表现在内容上要完整，涵盖从自我认知、职业认知再到评估决策和执行加工的全过程[3]。另外，在信息认知和加工的过程中特别要注重个体与环境的互动，注重个体对信息的反馈，对于认知的信息要随着环境的变化不断进行更新、调整和预测，这样才能给予学生全方位和更为准确的指导。

根据上述特点，在课程设计中需要帮助学生多渠道、多途径地去认知信息，才能更好地达到教学效果。因此，在大学生职业规划课程中除了教师的讲授以外，更需要学生在课外通过实习和社会实践来不断认知自我和认知职业。在课堂教学中，需要通过设计不同的互动内容来帮助学生加深体验，对于认知的信息有更为直观的感受。在课外还可设计阅读、访谈、参观、讨论等不同的行动方式来帮助学生获得各种认知的信息；帮助学生养成多途径获得职业信息的习惯；帮助学生通过第二课堂活动将在第一课堂学习的研究技能运用于个人的职业生涯和决策制定中。

职业规划是一门理论性、实践性都很强的学科，因此教学人员除了需要有相关的专业知识和技能外，还应有一定的实践经历，否则对大学生的职业规划指导会有一定的随意性。在课程设计中，除理论模块外，还可以根据不同职业发展路径或不同行业选择设计专题讲座和工作坊，聘请业界人士或资深校友担任兼职导师，组成多样化的教学师资队伍，这样才能使教学内容更贴近现实，为学生提供更为丰富的教学素材，丰富认知信息的内容。

商学院大学生职业规划课程体系的构建应在科学的理论方法指导下，结合学科专业特点，理论联系实际地开展。

大学生职业规划不等同于单纯的毕业生就业指导，大部分学生认为到毕业时再接受就业指导为时过晚，因此尽早开设职业生涯规划课程显得尤为重要，可以更早更准确地使学生了解自己，明确未来的职业发展方向，有计划、有目的地学习和生活。因此应从大一起开设该课程，培养学生的职业规划意识。大一、大二教学内容侧重职业规划，主要包括大学生涯规划、自我认知、职业认知等；大三侧重就业指导，包括求职技巧、就业政策、就业环境等。课堂教学模块集中在大一至大三，四年级则设立职业咨询工作坊，有针对性地开展职业咨询活动。

结合各年级特点，精心设计课外教学内容，例如在大学一年级新生中开设素质拓展训练营，通过精心设计的互动游戏帮助学生发现自己的潜能。针对大学二年级的学生，可以设计生涯人物访谈，通过对校友、业界知名人士的访谈等帮助学生强化对课堂讲授内容的理解和体验；在大学三年级时可以通过组织模拟面试、开设简历修改工作坊等帮助学生进行求职技巧的运用和提升；在大学四年级可以开设职业咨询工作坊，为学生提供决策咨询。另外，在各年级的寒暑假应安排社会实践或专业实习等内容，使学生能够通过充分的实习实践了解自己的性格和兴趣，了解职业和行业，增强竞争力。

实习和实践对于帮助大学生更好地进行职业规划、认识和了解相关的行业和岗位有着非常重要的作用，但很多学生在实习和实践时由于缺乏专业的指导而导致效果大打折扣。因此，在职业规划课的课堂教学中可增加有关实习和实践的培训内容，例如“如何进行社会实践”、“实践项目设计”、“社会调查方法与报告撰写”等，引导学生较早接触社会和行业，并教授学生相应的方法，提高学生实习、实践的质量和水平。

还可以根据学生未来在学术研究、出国深造、求职就业等不

同发展方向的需求开设专题讲座，在求职就业方面可细分到不同的行业，例如金融、会计、管理咨询等行业对从业人员素质和能力的要求以及未来的职业发展路径等，以专题的形式向学生讲授，同时可以安排学生进行有关行业认知的竞赛，要求学生通过自己的调研来完成有关行业认知的报告书，增进学生对行业的了解和认知。

在商学院大学生职业规划课程体系中还应注重培养学生的创新创业能力和企业家精神，让商学院真正成为未来企业家的摇篮。在课程设计中应增加创业启蒙认知的内容，介绍现代社会创业的基础知识，了解企业的成长等，培养学生的创业意识和创新精神。结合综合性大学的特点，还可以在课外鼓励学生跨院系组成创业团队，进行创业模拟和实践，参加创业比赛，激发学生创业的冲动和对创业机会的识别开发。

在大学期间，很多学生产生学业或心理方面的困惑，缘于对自己未来的发展定位不清晰，目标不明确，因此大学生的职业辅导应与学业辅导和心理辅导相结合，帮助学生找准自己的兴趣和爱好，更好地厘清个人发展定位。对于商学院的大学生而言，在经济和管理两个大的专业学科门类下，如何细化金融、会计、营销等专业方向的选择，与未来职业的选择也密切相关。帮助学生做好学业规划的同时，也是帮助学生进行职业规划，应推行一体化辅导。

参考文献：

[1]葛长波，孙鹏燕，杨蕊. 大学生职业规划课程体系的科学构建[j].山东省团校学报[20xx](6).

[2]刘长江，尤扬. 认知信息加工理论及其辅导实践[j].沈阳师范大学学报：社会科学版[20xx](5).

[3]王本贤，姜南. 认知信息加工理论领域中的大学生职业生涯规划[j].中国大学生就业[20xx](16).

大学生的职业生涯规划书篇六

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。

大学生的职业生涯规划书篇七

那么来说说这次的主题，今天的演讲会上，我给大家带来的主题是“大学职业生涯的规划”！

首先，请让我先恭喜我们这些新生，恭喜我们顺利的度过了高考，结束了我们的高中生活！如今，我们凭借着自己的努力来到了__学院，这值得我们感到自豪！

如今，我们的同学们都已经成年，并且成为了一名真正的大学生！在此，我相信大家都已经成熟了，对我们的目标，我们的责任，都有了非常深刻的了解。那么，大家也一定知道我们来到大学的目标是什么……没错，是为了我们能学到更多的本领，在未来有更好的生活！就是这么的现实，也是这么的重要。

如今的我们已经走上了大一的生活，对我们来说，是一个刚刚开始的全新生活。但是，同样对我们不少的同学来说，这也是我们最后的四年学生生活！我希望还没有对这方面有所思考的同学们要注意一下了，在未来的四年里，我们不仅仅要学习，还有在最后一年的实习，也就是外出工作！而在之后，在我们将真正的离开学校，走到社会中，靠我们自己在这四年来收获的能力来维持我们的生活！

现在，相信大家都明白了，我们现在的时间其实并不多！进入

大学并不代表着我们可以完全的放松自我。休息是必要的，但我们不能不为之后的人生做打算。

在此，我提倡大家好好的规划自己未来的时间，对自己的在大学的未来，甚至是在社会的未来做出自己的期望和规划！像我，同样作为一名大学生，我也早早的对自己的职业生涯做好了规划！

在大学的第一年，我决定让自己好好的适应大学的生活，感受大学的风采，并积极的在大学中去体会，去感受过去所没有的精彩！但是在学习上，我也要养成良好的习惯，放松中也不忘对自己保有最低的要求。

而在第二年，我将努力的学习，通过一切手段来掌握自己专业的知识，并且好好的利用空闲时间去锻炼自己的能力。

而在第三年，我要让自己去慢慢的去感受社会，适应社会，为实习和未来的工作打好基础！

最后的第四年，我会在社会中进一步的去完善自己，改进自己。

我明白，现在我的规划还不够完整，但是我会在未来通过自己的经验去完善自己的规划！我也同样希望大家在大学的生活中都能有自己的规划，不用太过焦急，但也不要一事无成，让我们一起在未来的大学生活中，边感受大学的青春，边完成自己的未来的拼图！为了我们能在未来真正的展翅高飞，让我们一起加油！