

大学生生涯规划计划实施(大全5篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大学生生涯规划计划实施篇一

研究现象：研究当今社会大学生的创业路程上应对挫折和困难的心态。

研究目的：主要研究大学生的创业路程和主要经历，在现实社会中是否能够经受各种磨练，能否保持正确的生活观，正确的对待生活和未来。

研究对象：在校或即将毕业的大学生

访谈人物在校大四学生

从事专业材料科学与工程

访谈地点网上

访谈日期20xx-5-16

访谈过程

（在以下访谈中z代表李师姐w代表采访者）

w您认为成功的人应该具备哪些品质？

z自信，最重要就系学识点样从失败中吸取教训，重新开始。

w您的生活态度是什么？

w□当面对挫折时您是怎么做的？

z□开头肯定会难过，不过我会细心剖析自己噶错误，然后重新开始。

w□你所从事的工作与您所学的专业是否一致呢？

z□不是。

w□您对未来的工作还有什么长远的计划吗？

z□暂时没有什么长远计划，现在还在学习当中，让自己的技能更加成熟。

w□您是如何看待机会的？

z□俗话说，机会是留给有能力的人。所以在机会来临之前，要好好充足自己。同时也不要放过任何一次可以晋升或者学习的机会，人非完人，不要因自己没能力等借口而放弃，你可以在这过程中慢慢地磨练自己，否则你会后悔。

z□首先，我对在校学习的学生说，要多多反省自己，在大学期间学到了什么，这样的生活好吗？这样的生活方式对自己以后有帮助嘛？假如觉得不好，就得狠下心来，好好去改变，做一些自己无怨无悔的事情，让自己以后回忆起自己的大学生活时不会有所遗憾。

还有刚开始去找工作，不要计较工资的多少，反而要计较自己到底能做什么。刚踏出社会，最重要的是经验，当你自己可以做到别人没你不行时，你才有资本去得到更高的待遇，这时你离成功不远了！

w□感谢师姐的配合，祝您在未来的路上一帆风顺！

大学生生涯规划计划实施篇二

个人特征：我的性格是外向型的，成长过程中遇到很多好朋友，我变得开朗活泼，爱聊天，因为来自农村，淳朴的民风让我从小就懂得待人真诚、宽容，养成了随和的性格。也因为这让我的朋友圈子越来越大，锻炼了我的交际能力不错、让我善于沟通。我的兴趣爱好广泛，喜欢热闹的气氛。

使用《职业兴趣测评》探索了我的职业兴趣。根据职业兴趣测评的结果，我的职业兴趣如下：

自我测评的结果：rse 实用型(r) 社会型(s) 企业型(e)

职业测评的结果：esc, 企业型(e) 社会型(s) 事物型(c)

自我测评的结果；eis 事业型(e) 调研型(i) 社会型(s) 职业测评的结果：sce 社会型(s) 事业型(e) 事物型(c)

可能适合的职业：部长助理、福利机构职员、生产协调人、环境卫生管理人员、戏院经理、餐馆经理、售票员职业能力探测小结。参考《职业能力和通用能力测评》的结果，现在我的职业能力小结如下，做为未来发展的参考：从个方面的测试我自己的爱好综合来看，我个人是比较适合从事企业型的工作的，二油气储运的技术和管理人员是我的首选。希望自己的努力和奋斗能够让自己早日实现自己的理想。

二、环境分析

2学校环境分析高校是培养高级人才的摇篮，虽然我现在就读的钦州学院是广西省一所普通的大学，但我觉得钦州的学习氛围很不错，大多数同学在课余时间都会去图书馆、自习教室自习，这可以很好的带动我学习。另外，我认为教师是教学模式的直接实施者，我们的老师都是各门科的专业人才。具有丰富的教学资源，是经过严格挑选聘请过来的。相对优

越和便利的教学资源为我们的专业基础的培养提供了条件。再者，学校为我们提供了丰富的学习资源，学校讲座较多，这为我们对社会人才的认识和自身能力的提升提供了一个广阔的平台。学校图书馆拥有丰富的文献信息资源，涵盖各门科类。我们可以从中汲取很多的养分。

3. 社会环境分析我所在的城市钦州港正在发展建设当中，这为我们今后的就业发展提供了机会。

三、专业就业方向 and 前景分析

1. 职业去向：我学的是油气储运工程专业，油气储运工程专业的全称是石油天然气储运工程，它是石油院校类的一个特色专业，也是主干专业。由于它在国民经济中的重要作用和地位，在国家与省、市的发展计划部门、交通运输规划与设计部门、石油天然气储运管理部门等从事油气储运工程的规划、勘测设计、施工项目管理、生产运行管理和研究等领域都有广泛的运用。随着社会各方面建设的蓬勃发展，“规划”尤其显示出了它日益重要的优先地位，而储运工程专业，就更显示出这个专业的不平凡。简单的讲，就市场需求而言，目前，储运工程专业的毕业生的就业形式比较乐观，供不应求的局面使得这个专业的毕业生在历年的人才交流会上都出现过用人单位争相“抢购”的局面。

2. 发展前景：石油储运专业对口的就业单位有：中石化、中石油、中海油和所属的石油化工分公司、石化研究院、石化设计院、高等院校、大型跨国石油公司、现代物流管理部门、石油贸易公司、航空油料公司、港口、军队及it企业等单位。这个专业的高校在全国不超过七所，可偏偏现在能源对我们是如此的重要，学这个专业的毕业生有很强的垄断性。前几年，该专业毕业生非常紧俏，供需比例达1:1.5,20xx年和20xx年受金融危机的影响，石油化工行业受到了很大的冲击，毕业生的就业率略有下降，但由于石油在国民经济中的重要作用和地位，石油天然气储运管理部门等从事油气储运工程的规划、

勘测设计、施工项目管理、生产运行管理和研究等领域都需要这方面的人才,可以说未来的就业形势仍然看好.

分析我的优势:善于向别人学习;待人友好,容易与人相处。我的劣势:行事缺少稳定的计划和流程;对目标的韧性和坚持性不够。我的机会:参加社团里的各种活动可以增强我的动手能力。我面临的挑战:学历不高,限制了我的发展。5. 个人职业选项:油气储运工程技术人员和管理人员、考公务员、教师原因:首先油气储运工程技术人员和管理人员是我的专业所在,选择他们是理所当然的,我可以发挥自己的专业优势,学到的可以基本都用到。我相信相对其他的技术和管理人员来说,我可以有更多的专业知识。再者,我会去考公务员,公务员的福利待遇都比较好,并且社会待遇要高于其他行业,工作稳定。况且公务员中有经济知识的不多,而我们在经济方面都有涉猎,我想这比较有优势。我来自农村,所以一开始我会准备去考乡镇公务员。最后我会选择会考教师资格证之类的。我喜欢和小孩子在一起的感觉,无拘无束,而且我对小孩子比较有耐心,亲和力不错。况且教师目前待遇也不错,工作也稳定,有寒暑假。

四、目标和计划

短期目标:

大四:学习:利用学校提供的条件,了解各公司的招人信息,强化求职技巧。认真完成毕业论文,顺利拿到学士学位证书。工作:到企业去实习。

长期目标:由技术人员做到管理人员,让自己的能力得到最好的发挥。多培养一些自己的兴趣爱好,使自己的生活过得丰富多彩。

五、调整及结束语

计划固然好，但有些时候计划会赶不上变化，所以在以后我会继续做些适当的改动，继续完善。而且更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。

大学生生涯规划计划实施篇三

姓名：

性别：

出生年月：1988年1月

性格：内外向兼之

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的秘诀

美好愿望：希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向：公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

(3) 气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

(4) 学习能力：领悟性较强；

2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是我的，也是宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力，惰性较大。

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是

新兴专业，前景挺好的。而且随着20xx奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

1、学习生活规划

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：熟悉掌握专业课知识，尽的努力考英语4级。考一些跟自己的专业有关有用的证书。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件，强化求职技巧，进行模拟面试等训练，尽可能地做出充分准备。

2、近十年的目标

20xx~12年：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

20xx~19年：贮备资金，积累经验；

20xx年：了解市场行情；

20xx年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

20xx年：拥有自己的公司或健身俱乐部

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划

行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

大学生生涯规划计划实施篇四

职业锚的概念是由美国埃德加·施恩教授提出的，他认为职业规划实际上是一个持续不断的探索过程。在这一过程中，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念。随着一个人对自己越来越了解，这个人就会越来越明显地形成一个占主要地位的职业锚。所谓职业锚就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。一个人对自己的天资和能力、动机和需要以及态度和价值观有了清楚的了解之后，就会意识到自己的职业锚到底是什么。施恩根据自己在麻省理工学院的研究指出，要想对职业锚提前进行预测是很困难的，这是因为一个人的职业锚是在不断发生着变化的，它实际上是一个不断探索过程所产生的动态结果。

有些人也许一直都不知道自己的职业锚是什么，直到他们不得不做出某种重大选择的时候，一个人过去的所有工作经历、兴趣、资质、性向等等才会集合成一个富有意义的模式（或职业锚），这个模式或职业锚会告诉此人，对他或她个人来说，到底什么东西是最重要的。施恩根据自己多年的研究，提出了以下五种职业锚：

一、技术或功能型职业锚

具有较强的技术或功能型职业锚的人往往不愿意选择那些带有一般管理性质的职业。相反，他们总是倾向于选择那些能够保证自己在既定的技术或功能领域中不断发展的职业。

二、管理型职业锚

有些人则表现出成为管理人员的强烈动机，承担较高责任的管理职位是这些人的最终目标。当追问他们为什么相信自己具备获得这些职位所必需的技能的时候，许多人回答说，他们之所以认为自己有资格获得管理职位，是由于他们认为自己具备以下三个方面的能力：（1）分析能力（在信息不完全以及不确定的情况下发现问题、分析问题和解决问题的能力）；（2）人际沟通能力（在各种层次上影响、监督、领导、操纵以及控制他人的能力）；（3）情感能力（在情感和人际危机面前只会受到激励而不会受其困扰和削弱的能力以及在较高的责任压力下不会变得无所作为的能力）。

三、创造型职业锚

有些大学生有这样一种需要：建立或创设某种完全属于自己的东西——一件署着他们名字的产品或工艺、一家他们自己的公司或一批反映他们成就的个人财富等等。

四、自主与独立型职业锚

有些毕业生在选择职业时似乎被一种自己决定自己命运的需要所驱使着，他们希望摆脱那种因在大企业中工作而依赖别人的境况，因为，当一个人在某家大企业中工作的时候，他或她的提升、工作调动、薪金等诸多方面都难免要受别人的摆布。这些毕业生中有许多人还有着强烈的技术或功能导向。然而，他们却不是到某一个企业中去追求这种职业导向，而是决定成为一位咨询专家，要么是自己独立工作，要么是作为一个相对较小的企业中的合伙人来工作。

五、安全型职业锚

还有一部分毕业生极为重视长期的职业稳定和工作的保障，他们似乎比较愿意去从事这样一类职业：这些职业应当能够

提供有保障的工作、体面的收入以及可_的未来生活。这种可_的未来生活通常是由良好的退休计划和较高的退休金来保证的。对于那些对地理安全性更感兴趣的人来说，如果追求更为优越的职业，意味着将要在他们的生活中注入一种不稳定或保障较差的地域因素的话，那么他们会觉得在一个熟悉的环境中维持一种稳定的、有保障的职业对他们来说是更为重要的。对于另外一些追求安全型职业锚的人来说，安全则是意味着所依托的组织的安全性。他们可能优先选择到政府机关工作，因为政府公务员看来还是一种终身性的职业。这些人显然更愿意让他们的雇主来决定他们去从事何种职业。

大学生生涯规划计划实施篇五

常言道：“凡事预则立，不预则废。”事如此，人生亦然。作为一名已经步入大学校园的学生，自己的人生已经有了一个全新的开始。目前大学生找工作，面临职业选择问题。选对了方向，走对了路，一路顺风，春风得意，步步高升；选错了方向，走错了路，步履维艰，事事不顺，事业难成。歌德曾说过：“垃圾就是放错位置的人。”作为一名大学生就要做出正确的选择，就得利用职业生涯规划的方法，特别是在当今就业困难的形势下，更需要通过职业生涯规划，选择好人生的方向，走出人生关键的一步。

二、自我剖析

1、性格

我乐观，开朗，自信，正直，善良。有责任心，踏实，肯吃苦。易接触，善交谈，喜欢结交朋友。

2、兴趣

喜欢绘画、书法、广告设计、动漫。此外，还喜欢运动、听音乐、看电影。心中的偶像：梵高、宫崎骏。

3、优点

有自知之明。稳重，接受新事物的能力和适应力比较强，并能及时面对生活中的一切困难。

4、缺点

有时缺乏一定的自控力，太过于理想化，甚至有点好高骛远，有时比较固执。