

# 大学生职业规划书格式 大学生职业生涯规划书(优质10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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 大学生职业规划书格式篇一

### 1. 个人基本情况

性格特点：性格外向，待人诚恳，交际能力良好做事认真，能吃苦耐劳，有良好的学习能力

### 2. 职业兴趣

做一名机械工程师是我的第一职业兴趣！做一名机械工程师需要具备基本的机械加工工艺知识，比如机床选择、刀具选择、切削参数、走刀路径；基本的动手能力，而我正是从小就开始锻炼自己的动手能力，拆装、修理方法的选择对我来说基本上从小学就开始学习，并且已经有了自己独特的方法。做这一方面还需要注意经验积累与总结，这样才能不断提高自己的能力，我会不断地虚心向老师傅学习，从而不断纠正自己的不足。

### 3. 职业能力及适应性

### 5. 职业价值观

崇尚独立，注重关系期望在工作中能够独立工作、独立决策，而且能够表现出自己的创新，发挥自己的责任感、自主性。而且能够以自我监督的形式使自己的工作按照自己的计划顺

利进行。

## 6. 胜任能力

心理素质较好，能够在困难中及时找出自己身上出现的问题，并且努力寻求解决问题的方法，相信方法总比困难多！

### 1. 家庭环境分析

爸爸、妈妈、哥哥和我组成了这四口之家，爷爷和奶奶不和我们一起住。父亲是一名木匠，月收入一千左右；母亲是一个超市的小员工，月收入几百。家里经济状况不佳，父母一直给我以关爱和生活上的支持与鼓励！爸妈对我的期望就是将来能够像大鹏鸟一样展翅飞翔！

### 2. 学校环境分析

我现在就读的武汉工业职业技术学院是经湖北省人民政府批准成立、国家教育部备案的全日制普通高等学校。学院现设有建筑工程系、机械工程系、经济与管理系、电子与电气工程系、航空服务与艺术系、国际学院、继续教育学院、公共课部等8个系（部、院），开设有建筑工程技术等34个专业。学院现有教职员工675人，专任教师353人，在校生8800余人；学院教学设施完备，教学仪器设备总值3800余万元，馆藏图书27万余册，校内实验实训室50个，校外实训基地43个。学院按照“质量立院、特色兴院、人才强院”的发展战略，依托行业优势，坚持以市场为导向，以能力为本位，以产学结合为途径，培养具有良好素质的技能型人才。

### 3. 社会环境分析

中国现在正处于近两百年以来最好的历史时期。虽然社会上还有许多的体制存在弊端，还有许多没有解决的矛盾，但是政治上比较稳定，法制化进程已经开始，市场经济已经初步

形成并步入正轨。二十一世纪的中华大地充满各种人才发展的机遇。我们这个专业的就业还比较好，工资好找，只是前期工资不高，但是这个是需要累计经验的，越老工资越高！

#### 4. 职业环境分析

##### (1) 行业分析

为了振兴我国装备制造业，加快缩短与国际先进国家的差距，2009年国务院审议并原则通过了装备制造业调整振兴规划，机械行业存在广阔的发展空间。机械行业与固定资产投资密切相关，因国家固定资产投资结构的调整、机械各子行业发展程度的不同，相对而言，发动机设备、航天航空设备及机床设备处于成长期，而船舶、工程机械及港口设备则已接近成熟期。行业面临并购整合与重新洗牌。我国机械行业跟国际上已相当成熟的同行业相比，行业集中度仍较低，没有明显的行业龙头。随着国家政策的调整，机械企业的重组势在必行，而且应以组建大型企业集团为目的。产品创新设计。在机械产品中融入信息技术和其他高新技术，提高产品质量、技术含量和附加值。我国机械工业产品整体上技术含量水平偏低，与发达国家相比存在着5-20年左右的差距。必须广泛全面地应用信息技术，加快产品更新换代，提高产品技术含量，缩短与国际先进水平的差距，在机械产品中融入传感器、单片机、微处理器、plc、nc、数字通信接口以及激光等现代信息技术和高新技术，提高产品的机电一体化、数字化、智能化和网络化的程度，使产品的技术含量、知识含量、附加值得以提高，以满足现代社会各行各业用户对于机械产品和机械装备的需求。

##### (2) 职业分析

我在学校所学的专业是机械设制造及其自动化，是一个近年来还比较热门的专业。毕业后就业方向大概分析有下面这几类：

a□制图员，一般也从事一些设计工作，主要是跟着师傅，要天天改图，输图. 需要具有学好pro/e和cad等一些制图软件，工作不是很累，但需要有一定的经验。

c□机械维修，现场工作，可以学到不少东西，靠自己的技术干些实实在在的工作。

d□专科\技校的老师，待遇挺好，但需求量少，工作比较难找；

e□机械销售代表，需要了解产品知识，要口才了得，会处事.

f□一线机械加工人员，如果你技术够好，且操作数控机床类，相当不错；

#### （一）在校期间规划□20xx~20xx年）

现已是大一下学期，很快就面临就业了，从今以后要利用好大学的学习时间，树立个人的职业目标，以勤奋的态度完成学业，争取通过计算机等级考试和cad高级资格考证，英语能力继续加强，以自身所具备的优势，扎实的专业基础在本地公司谋职做一名专业的技术人员。

一 思想道德方面：树立正确的人生观，价值观，奋斗观，坚持正确的人生价值取向.

二 科学技术方面：认真学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆，书城与网络信息，开拓视野，扩展知识范围，尝试专业设计方面的实践.

三 文体与身心发展方面：积极参加校内外文体活动，社团的演讲赛，借此充分锻炼胆量，展示个人能力.

四 学业方面：提高自身素质，保证学习质量，学习时应注意，听课，复习与综合分析对比，知识累积不仅要博，更应做到

专. 本学期的任务或许会增加压力, 因此, 要找准自己的定位, 调整好心态, 打好基础知识, 为更深层次的学习做好准备.

## (二) 具体实施

### 1. 大学一年级: 探索期

[阶段目标] 职业生涯认知和规划。

[实施方案] 现阶段我已经适应了由高中生到大学学生的角色转变, 重新确定自己的学习目标和要求; 目前的首要任务是要开始接触职业和职业生涯的概念, 特别要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, 进行初步的职业生涯设计; 熟悉环境, 建立新的人际关系, 提高交际沟通能力, 在职业认识方面多向高年级学长学姐尤其是大四的毕业生们询问就业情况; 积极参加各种各样的社团活动, 增加交流技巧; 在学习方面, 要巩固扎实专业基础知识, 加强英语、计算机能力的培养, 掌握现代职业者所应具备的最基本技能, 多利用学生手册, 为将来的就业选择打下良好的基础。

### 2. 大学二年级: 定向期

[阶段目标] 初步确定毕业方向以及相应能力与素质的培养。

[实施方案] 认识自己的需要和兴趣, 确定自己的价值观、动机和抱负。考虑未来的毕业方向(深造或就业等), 了解相关的活动, 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, 培养和锻炼自己的领导组织能力、团队协作精神, 同时检验自己的知识技能; 开始尝试兼职、社会实践活动, 锻炼坚持性, 最好能在课余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, 并从不断的总结分析中得到职业的经验; 增加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,

并开始有选择地辅修其他专业的知识以充实自己。

### 3. 大学三年级：准备期

[阶段目标] 掌握求职技能，为择业做好准备

[实施方案] 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相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与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、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，如果有机会要积极尝试；加入校友网络，向已经毕业的校友了解往年求职情况；如果根据实际情况决定是否考研，要做好复习准备。

### 4. 大学四年级：冲刺就业。

[阶段目标] 成功就业

[实施方案] 这个阶段我的毕业方向应该已经确定，目标应该锁定在工作申请及成功就业上。这时，应该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实；然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，进行预习或模拟面试。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，尽可能地在做好较为充分的准备的情况下进行施展演练。锻炼大胆表达自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。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的基础。

## （三）大学毕业的五年

- 1) 找到一份稳定且有一定经济收入的工作。
- 2) 在工作中不断学习，掌握技能，改善家庭经济状况。

### 长期目标

- 1) 结合自己所学知识和实际操作经验，不断摸索创新，同时坚持锻炼身体。
- 2) 工作认真负责，工作受到领导和员工的肯定。
- 3) 在实际工作中不断总结，形成自己独特的工作特点。
- 4) 成为公司基层的管理人员，不断学习新的知识，认识新的事物。
- 5) 成为公司的技术骨干。

## 大学生职业规划书格式篇二

### 1、职业兴趣——喜欢干什么

我个人职业兴趣方向，通俗一点说就是以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面，也就是纯艺（绘画）方面发展。这也许与我之前的学习生活经历有关，我小学、初中、高中都是美术专业生。因此我对艺术方面的东西比较感兴趣，虽然大学选的是环境艺术设计，但未来的职业并只想在设计方面有所发展，我的兴趣在艺术行业管理以及艺术绘画方面，当然所有的艺术是通的，设计也是一门艺术。从小到大的绘画基础给我的综合发展打下良好的基础。

### 2、职业价值观——什么是我看重的

我个人认为，对一个刚刚就业的大学生来说，一个职业或者

职位是否适合自己，虽然薪酬是一个很重要的因素，不过更重要的是这个工作是否适合自己，是为是自己喜欢的，以及在未来的几年、十几年、甚至几十年里对自己来说是否有足够的发展潜力。

### 3、职业能力——我能够干什么

之前我说过，以扎实的艺术理论知识为基础向艺术绘画方面，也就是纯艺（绘画）方面发展。所以我对自己的职业能力定位要求较高，既要有丰富艺术理论知识，较深后的绘画经验，也要有较好的艺术表现手法。再通俗一点说，就是既能够搞一些研发工作，也能从事管理及艺术创作。

### 4、性格特征——适合干什么

如果从性格方面分析就比较简单了，人和人之间都是不一样的，没有任何两个人有完全相同的性格。不存在完全的外向也不存在完全的内向。这要看每个人对自我的认识了，我对自己的理解是——内外双向。至于说我的这种性格到底该干什么工作，我个人认为以性格来决定行业选择是不可行的，性格是随着时间和环境不断变化的，只能作为参考。如果非要参考性格因素的话，我想我选择综合发展因该是个很好的解释。

### 5、自我分析小节

从兴趣、价值观、能力、性格以及职业测评等因素综合看，我还是比较适合做啊、绘画艺术类工作，我的优势在于对艺术的热爱、多年的绘学习经验，并且坚持综合全面发展。

#### 1、家庭环境分析

从家庭上分析，我家是的贫苦农民家庭——父母都在家农民，应该说既有利也有弊吧。利在从小家教比较严格，也就是所



谓的比较有教养吧。弊也有不少，有时候人比较正经，简单的讲就是有时候不太吃得开。经济上说，条件不太好，以后的生活还是要靠我自己了。不过这样一个殷实的家庭给我事业的发展打下了一个良好的基础。我是家里的长子，应该说不仅是家里，亲朋好友对我的期望都比较高，这也是无形的压力。

## 2、学校环境分析

众所周知，天津商业大学宝德学院是一所“三本”院校，我们只有“奋斗、再奋斗”在低起跑线上出发赶超别人，但是我们学校给了我们最真的生活“社会-老师、同学”。

## 3、社会环境分析

应该说，当今由美国次贷危机所引发的国际金融危机有可能持续长达几年、甚至十几年，已经融入世界经济圈的中国经济当然也不能幸免。预计当我们毕业时社会的就业形势不容乐观，不过机遇也总是存在□20xx年开始国家投放几万亿人民币扩大内需，刺激经济，这也是一个难得的创业机遇。应该说竞争异常激烈，但是机会总是存在的。

## 4、职业环境分析

(1) 行业分析：如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水平，也提高人们对美的要求。如今中国的艺术市场，又迎来新的机遇与挑战。

但是如今各大学艺术专业都是热门，学生人数较多，就业还是面临着激烈的竞争。

(2) 职业分析：艺术创作，艺术设计，展览策划

(3) 职业分析小结：综合以上，我倾向在文化底蕴深厚的北京、西安、杭州等地区。

## 1、内部环境因素

优势因素：

(1) 我家在南京，在长三角地区的亲朋好友比较多，应该来说在长三角一些城市落脚比较容易。

(2) 我坚持文理综合发展，既有扎实的工科理论知识，也有金融管理类知识，各方面综合发展。

(3) 一些工作实践经验，我计划大四准备考研，研究生学习时多参与一些项目增加自己的经验。

弱势因素：

(1) 自认为是双向性格，加上自小家教严格，有些时候不太吃的开。

(2) 有时候比较懒惰，总是喜欢拖事情，原定的计划总是要打折扣。

## 2、外部环境因素

机会因素：

(1) 国家如今大力投资扩大内需，鼓励大学生自主创业，给企业以及刚刚毕业的大学生们带来了许多机遇。

威胁因素：

艺术类的学生的加多，艺术区的发展（什么798等）

结论：

职业目标：艺术设计、艺术管理

职业发展策略：进入大的艺术画院、艺术区发展

职业发展路径：走创意创作以及艺术市场管理路线

具体路径：学员（技术类或市场类都可以）——助理画师（设计师）——设计师（画师）——国家级设计师（画师）

大学期间学习好相关的设计专业，假期去公司实习、去画室学习。创建与艺术的网络平台，组织大学生画展提高策划能力。

1、评估的内容：

（1）职业目标评估：

在当今社会，没有永久不变的职业，也没有长盛不衰的职业，很多职业之间也都是相通的，为了生存有时也要学会放弃。

（2）职业路径评估：

旧的路总有走到头的时候，当我之前选择的职业发展方向遇到瓶颈时会考虑向相关的行业转型，不过相信在当今社会中，时刻做好准备才能在激烈的竞争中处于不败之地。

（3）实施策略评估：

个人认为不需要改变行动策略，虽然路是活的，但作为一个人来说，打好基础做好准备才是自己能做的事。以不变应万变，当下我能做的事唯有学好自己的知识，扩展自己的视野，进一步完善自己。

#### (4) 其他因素评估：

如果有意外情况发生，我会审时度势，尽量将变化损失减到最小。具体的按具体情况而定。

## 2、评估时间

大学毕业后一到两年

结束语：

计划固然好，但更重要的，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。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

## 大学生职业规划书格式篇三

这一年的大学生活，很快乐，很充实。但是就学习这方面来说，我还是有很多的不足，但是就我自己的人生目标来说，有很大的突破。

### 一、自我分析

理想主义者，忠于自己的价值观及自己所重视的人。外在的生活与内在的价值观配合，有好奇心，很快看到事情的可能与否，能够加速对理念的实践。试图了解别人、协助别人发展潜能。适应力强，有弹性；如果和他们的价值观没有抵触，往往能包容他人。

他们敏感、理想化、忠诚，对于个人价值具有一种强烈的荣誉感。他们个人信仰坚定，有为自认为有价值的事业献身的精神。INFJ型的人对于已知事物之外的可能性很感兴趣，精力集中于他们的梦想和想象。他们思维开阔、有好奇心和洞察力，常常具有出色的长远眼光。在日常事务中，他们通常灵活多变、具有忍耐力和适应性，但是他们非常坚定地对待内心的忠诚，为自己设定了事实上几乎是不可能的标准。INFJ型的人具有许多使他们忙碌的理想和忠诚。他们十分坚定地完成自己所选择的事情，他们往往承担得太多，但不管怎样总要完成每件事。虽然对外部世界他们显得冷淡缄默，但INFJ型的人很关心内在。他们富有同情心、理解力，对于别人的情感很敏感。除了他们的价值观受到威胁外，他们总是避免冲突，没有兴趣强迫或支配别人。INFJ型的人常常喜欢通过书写而不是口头来表达自己的感情。当INFJ型的人劝说别人相信他们的想法的重要性时，可能是最有说服力的。INFJ很少显露强烈的感情，常常显得沉默而冷静。然而，一旦他们与你认识了，就会变得热情友好，但往往会避免浮浅的交往。他们珍视那些花费时间去思考目标与价值的人。

以上是我在网上做的性格测试，所得出的结论，我认为与我自己有很大的相同之处。

我性格内向，不善与人交流，不善用语言表达自己的情感，喜欢用文字来表达自己的思想，喜欢写作。写作是我最大的乐趣。只要有文字，我的生活就会变得异常快乐。我不喜欢表现自我，但是如果我真正的想要认真地完成一件事，我会非常努力，但是这种努力是默默地，不露人前的。

我喜欢与文字打交道，自然就喜欢与各种各样的语言打交道，从而丰富自己的学识。让自己的只是知识变得更加丰富。

喜欢阅读，听音乐，看电影。这些事情丰富了我的课余时间，在做这些事的时候，我体会到了前所未有的快乐。阅读使我

可以尽情发挥自己的想象力，聆听音乐使我的心情平静，看电影使我有自己的特有的审美观，对世界，对人生有了新的不一样的理解。

参加了许多的集体活动，让我有了很强的团队意识。做任何事都会从集体利益出发。做事有了极强的计划性。如果是自己可以做的事，我都会全力以赴，我不喜欢自己的人生有遗憾。我是一个完美主义者，任何事都要达到最好、最完美。

## 二、专业就业方向与前景分析

中韩经贸翻译专业的毕业生只要从事中韩经贸翻译、编辑、出版、文秘、教学、科研、外企以及与本专业有关的工作。

前景分析（包括薪水、职业发展空间、竞争状况、专业人才的供求关系等）

在华投资的韩企有像三星、lg这样的大公司，更多的则是一些小公司。韩企在华分布有很强的地域性，山东、东北、江浙、广东比较多，而且是多盘踞在一些二线三线城市，像大连、青岛、烟台、威海、日照、东莞，工资水平也就较低，月薪1000多人民币的也会有人做，中小规模韩企在华设厂，也就是图的人力成本低。

小语种中，韩语专业的含金量偏低，是最不注重学历而看重实际韩语水平的一个专业，很多企业只要去大专甚至高中以上学历就成。这是因为一来韩语相对容易掌握，二来本身很多朝鲜族的人天生就是中韩双语人才，再一个，现在在韩的韩国留学生和职员众多，汉语好的也不少，而且有聚居的态势，对韩语翻译的依赖性很小。

近年来，越来越多的汉族或其他民族的学生学习韩国语，这对于本民族语言为韩国语的我们有着很多不利的影响。

## 就业方向职业的能力素质要求

精通多种语言，至少三门语言。要学会口译，书面翻译，同声传译等多种翻译技巧。要会基本的计算机知识，即使用word、excel等编辑文档。懂得社交礼仪，文秘，公关等。要掌握一定的经济原理，了解中韩两国之间的经济，文化，生活方面的差异，要有灵活的头脑，应变能力要强。

## 三、职业选择分析

结合我的兴趣的我所选择的专业的就业方向，对于我未来的职业选择，我有了以下几个职业目标。

### 1、教师

教师是我职业选择的首选目标。因为就目前的就业形势来说，教师是一个比较平稳的工作，薪金固定，有固定的假期。这一专业要求有一定的专业知识，要有爱岗敬业的精神。而且对于现在的大学生来说，出去闯荡出自己的一片天地是每个大学生的理想。每个人都想挑战自我，很少有人喜欢过那种平淡的生活。而我恰恰相反，我喜欢教师这一职业，它让我无形中产生一种敬仰的信念。作为人民教师，为祖国培养出下一代的优秀人才，这让人产生一种自豪感，同时可以促进本民族教育事业的发展，这也是我心中所愿。

**优势**：本身为少数民族学生，毕业后可以从事本民族语言的教学。就业纪律大大增加。

**劣势**：和学习本民族语言文学的师范类学生相比，就教学方面的专业性知识欠缺。

**机遇**：国家注重少数民族教育事业的发展，这对我们这些少数民族学生来说一个非常好的机遇。

风险□t□□教师这一职业的风险并不是很大，它是时下一个比较吃香的职业。它和公务员一样是一份比较保险的职业。

## 2、翻译

因为所选择的专业本身为中韩经贸翻译专业。受金融危机的影响，韩国的经济受到了很大的冲击，韩币贬值。这对于在韩国打工的中国朝鲜族来说是一个不小的打击。同样，对于我们这些选择这一专业的学生来说也是一种冲击。但对于这种情况，我们应当采取唯物辩证法的态度来分析这一现象。这一现象对于我们来说一个不小的冲击，但同时也是一种机遇。我们应当认清当前的形式，结合自身特点，找出新的就业之路。

优势□s□□对本民族的语言、习俗和文化，有深入了解，同他民族学习韩国语的学生相比，在这些方面我有很大的优势。对韩国的经济文化有系统性的学习，了解韩国人的饮食习惯和生活理念等等。可以从事中韩、韩中、韩英等多国语的翻译。

劣势□w□□因为越来越多的他民族学生学习韩国语，对朝鲜族的就业产生了极大的影响。越来越多的在华韩企喜欢聘用他们。韩国经济的不景气，深深影响着这一领域的就业压力。

机遇□o□□中韩之间经济政治关系的日益密切，关于翻译方面的需求越来越大。作为他民族学习韩国语的学生对于韩国的一些风俗习惯不了解，而作为同一民族的我们可以很好的避免一些在这一方面的尴尬现象。

风险□t□□就业形势的严峻，使这一方面对人才的要求变得越来越苛刻。

## 3、记者



记者，这一职业是吃年轻饭的职业。这一职业选择对我来说是一项挑战。因加入系记者团为以后的就业积累的一定的经验。从事这一职业可以解除很多人，从社会底层一直到高层，可以更加清楚了解世间百态。积累了一定社会阅历之后，对自身以后的深入发展会有很大帮助。因为我本身对文字感兴趣，从事这一职业，我可以尽情发挥自身的创作。及时报道，深度挖掘，让人觉得很刺激。

优势□s□□在大学期间，参加记者团的经历，可以作为一种实践经验，在踏入社会之前已经有过这一方面的实习经验。对未来的就业有非常大的帮助。

劣势□w□□没有关于新闻编辑方面的专业知识，既专业技能不过硬。

机遇□o□□民族新闻的事业的发展对这一方面的人才要求越来越迫切。东北三省各地的民族新闻报纸需要这一方面的人才。

风险□t□□一般报社都要求有工作经验的大学生，没有经验的大学生的就业压力很大。

#### 四、未来三学年的行动计划

大我的我，对未来的出路，感觉很渺茫。但现在，对于未来，我有了自己的职业理想。这是大一这个学期，通过大学生职业生涯规划课的学习，我获得最有意义的事情。

为了实现我自己的职业理想，接下来的三年我会做的更好。

在大二的时候，除了将本专业专业课学好之外。努力加强自己英语的实际应用能力。多和一些外国留学生交流，提高自己的口语对话能力。英语全国等级考试过四级。寒假的时候恶补计算机知识，在四月份的全国计算机等级考试中，争取获得全国二级等级证书。多参加一些院系或学校组织的假期

实践活动，增加自己的社会实践经验。暑假的时候，找一份与本专业相关兼职工作，锻炼自己的工作能力和对职场的适应能力。在公选课上，选择一些对自己未来择业有帮助的课。

在大三的时候，争取通过英语六级考试。不放松学习，争取考取硕士研究生，当然如果可以保送研究生，那是我最希望的。我会为了这个目标去努力的。

在大四的时候，除了继续我的学业之外，我也会去找一份相对来说较稳定的工作，积累社会经验。

## 五、结语

这份职业生涯规划书，为我的未来指明了一个方向，也让我真真切切的体会到了职业规划的重要性。有了这份规划书，对于我的未来将会有很大的帮助。

希望在剩下的大学四年的学习生活中，我可以取得我预期的结果。为自己加油！

## 大学生职业生涯规划书格式篇四

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

本人性格内外兼之，业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，平时与人相处较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、

投入，但缺乏毅力、恒心，学习是三天打渔，两天晒网，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。不敢去尝试一些新事物；对失败和没有把握的事感到紧张和压力；对于别人对自己的评议蛮在乎；，在公众场合不敢展现自己，有些害羞；做事情有时拖拖拉拉。

所谓江山易改，本性难移，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，及时指出自己存在的不足，并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

#### 四，药学专业环境及评价

药学专业的就业方向十分广阔，具体而言有医院、科研院所、药厂、医药公司、国家药品管理机关等单位。在全国就业形势不容乐观的情况下，药科类毕业生的就业前景仍然普遍看好。目前从教学资源情况看，各学校都没有扩招计划。对药学毕业生来说是一个机会。在岗位方面，毕业生到制药企业从事生产和销售居多，这方面人才也是企业招聘的主体。目前随着人们的生活水平在不断的提高，会对医疗，保健方面的需求会大大增加。所以只要你的技术够好，前景很好！医药市场没有形成统一的规范。现在假药经常出现，药品质量得不到保障，导致消费者对很多药品心存怀疑。而且现在越来越多的人开始关注医药行业，导致行业内的竞争十分激烈。

#### 1、目标确立

(1)、职业目标：执业药师

#### 2、短期目标规划——大学三年目标

大一：目前处于大一下学期准备完了，努力把各学科考试考

过，甚至考得优秀。

大二：争取更加努力学习，拿到奖学金。参加各种活动，竞选班干，弥补大一没能担任班干的遗憾，从而锻炼自己的胆量。还有就是争取被评选成为入党积极分子，争取入党。充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，争取把各学科考试考好。培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备，希望自己能通过全国计算机等级考试。多看与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授。

大三：大三也就是实习时期，争取到好的实习机会，多多积累经验，认真踏实的学习，把自己学到的理论知识运用到实践中去。具备在经济领域从事具体药品的理论基础，接触了解药品流通过程。积极工作，努力表现自己，希望能够得到实习医院的好评，以后找工作更加容易。

（升本待定，有可能启动备选方案。关于备选方案，我给自己定的方向是继续深造学习而不是专科毕业就从事工作。众所周知，当今的社会竞争之激烈，专科生比比皆是，尽管有些专科生能力的很强但很多单位不予考虑。但是由于现今挑选人才也很看重工作经验。虽然升本的机会不是很大，但是我还是希望能够升本的，我会努力争取的。）。

### 3、中长期目标

中期目标：如果升本失败，那就进入事业探索期和事业发展期，预计时间为六年，希望进入任意医院工作积累工作经验，并且要一边工作一边深入学习，在努力工作的同时，还要争取扩大发展人际关系，和同事院长搞好关系，并且要养成良好的生活习惯，抓紧时间参加体育锻炼。在此期间，还要努力挣钱，为自己的婚姻问题及出外深造积累资金。还应该利用关系及资金为自己谋取更好的工作岗位。

长期目标：事业成熟期，奋斗目标——县或市级人民医院工作。这必须利用关系及资金为自己谋取，当然，好的表现也是必须的，那时自己可以以成熟职业的姿态去处理遇到的事件，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭。我还想拥有自己的药店，用自己扎实的理论基础和热情的服务去造福社会。

1、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，比如这段时间我要学好什么，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。

2、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。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。但是我觉得这次的职业规划是必要的，这不仅仅是一份作业，对大一新生来说，通过这次的思考，可以在短期内找到奋斗的目标。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2());

## 大学生职业规划书格式篇五

2如今，身为大学生的我们，又站到人生的十字路口。我们即将离开校园步入社会，迎接人生一份工作的挑战。我们要逐步认识并去适应这竞争日趋激烈的社会。

3因而，我对我的职业生涯有了一个规划。职业生涯的规划不但可以尽早确定自己的职业目标，选择自己职业发展的地域范围，把握自己的职业定位，发掘自己的潜能，提升应对竞争的能力和成功的机会，还能按照自己的目标和理想有条不

紊、循序渐进地努力，避免学习的盲目性和被动性，少走弯路，节省时间和精力，起到内在的激励作用，激发自己不断为实现各阶段目标和终极目标而进取。

4我将我的职业规划分为这几步：包括明确职业方向、自我评估□swot分析法、环境评估、备选方案、实施评估与反馈。

5我的目标分为四段，短期目标是巩固复习在校学的理论知识，打好基础，为以后做好准备。中期目标是考本深造，专科毕业生的竞争力太薄弱，因为一些用人单位只把方向对准本科生、研究生。长期目标是在拿到会计从业资格证后，努力争取拿到初、中级会计师资格证，然后在一家不错的单位发挥自己的才能。

6对职业的规划中，认识自我很重要。首先，关于优点，我对待事情仔细认真，可以踏实地完成每件事情，友善待人。我的缺点是不善于交际，不够自信。关于朋友，在每个人的一生中它都至关重要。朋友，在我的人生路上是一笔受益匪浅的储蓄。我的朋友很多，遇到了困难，我可以向他们求助。

7职业规划中尤为重要的一步是swot分析□s代表优势，会计人员最重要的基本素质是细心、认真，万不能马虎，这一点我具备□w代表弱势。如今，我只是个专科生，我要花更多的时间和精力取得高一点的学历。社会的竞争越来越激烈，一些本科生和研究生的就业率出现下降的趋势，这对我们来说是个威胁。

8在步入社会之前，我们必须先了解社会。大学生就业前景不容乐观，每年的毕业生都呈直线上升，但毕业生可以就业的岗位增幅却小于毕业人数的增幅。社会的有效需求赶不上高校毕业生的快速增长。对于这些现状，作为当代大学生更应该好好筹谋自己以后的路，做好合理的规划。

9会计是一门热门专业，选择者门专业的大学生也越来越多。

普通和初级财务人员明显供大于求，但中高级会计师成为市场上的抢手货。

10 会计人员的职责，概括起来就是及时提供真实可靠的会计信息，提高经济效益。关于职业能力，我对自己的要求是英语过四、六级，计算机过二级，不断地提高财务专业知识，要培养财务处理能力。

11 职业生涯规划是一个动态的过程，所有的规划和具体行动都具有一定的灵动空间。为了更好的主动把握人生，适应千变万化的职场世界，我设置了备选方案。第一。先就业再择业；第二，根据职场的变化随机应变。

## 大学生职业生涯规划书格式篇六

从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与坎坷铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚韧不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义？我想拟定一份职业生涯规划书是我们不可或缺的基础石料。未来，掌握在自己手中。

花开花又落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走过20岁的年轮边界，驻足观望，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。身处信息世界，作为一名当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？于是，经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

我是xx学院xx班的一名学生。为了给自己做好这份大学生职业生涯规划书，我认真分析了自己的兴趣、特长、性格、学识、技能等各个方面，另外利用网上的职业测评软件认真的做了测评，并得到较为可信的测评报告。本规划书就是依据

测评报告结果并结合自己个人分析的做出的。

我是一个热情、活泼的女孩，自信而不张扬，正直而不呆板。对待学习态度端正，对待工作兢兢业业，在自己人际交往的圈子中，我努力用真诚对待每一个人，因为我相信，爱出者爱返，福往者福来，只是有时心直口快，难免忽略别人的感受。我乐于交友，希望能朋友身上学到自己所没有的优点。坚强的毅力是我的特征，虽有些倔强，但是如果认为自己实在没能力完成任务，我会适时放弃。因为我觉得适时的放弃也算是人生中的大智慧。做事毛躁是我的大缺点，缺乏细心度，容易冲动，做事雷厉风行从不拖泥带水，但有时欠缺考虑。

我是一个完美主义者，只要是自己做的事总希望能够办得十全十美，尽管我知道这是不可能的，但我会朝那个方向靠拢。

总的来说我的兴趣和爱好还算比较广泛，喜欢交友、唱歌、绘画、棋艺、球类运动等。我擅长于发表自己的想法，说出自己的意见与看法，并希望自己能够得到别人的认可。工作与学习当中，我会给自己创造劳逸结合的条件，使自己办事效率更高。我爱看散文与诗篇，偶尔也写写心情散文，喜欢与别人谈心，帮他们解决问题。

从某方面来说我的感性能力与理性能力均等，逻辑思维能力较强，语言表达能力处于中上水平，学习语言的能力较强，如果时间投入度还可以的话，相信会有不错的成果。

- 1、我的个人能力：由于参加了一些社团工作，我发现我的社交能力与组织领导能力均有所提高，也具有一定的吃苦能力。
- 2、我的相关经历：高中时的我曾担任过团支书，班长。也进过学生会，在工作能力和胆识方面还是比较有基础的。
- 3、个人品质：在个人品质方面，我拥有中国人最传统的道德



底线与指标，具有不屈不挠的品质，思想单纯而又朴实。

4、人生格言：知识改变命运。

综上所述，只要我选择了适合自己的，我就会是的。我明白我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度，我不能左右天气，但我可以改变心情，我不能预知明天，但我可以利用今天，我不能样样顺利，但我可以事事努力。

通过前面的自我评估，我认为自己是外向型的人。“说话”是我的爱好，也是我的优点，在以后的学习与生活中，我相信我会在经历一次次历练之后，我会不断地提高自己，尽的努力储备知识。因为机会通常只有几秒钟，只属于那些有准备的头脑，所以我要规划我的人生。

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要养殖生产、经营管理技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。在寒暑假期间参加短期社会工作，至少赚够自己的生活所需。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力，团队合作能力，企业领导能力。总结出适合当代中国国情的创业方向。具体如下：

1、思想政治及道德素质方面：认真学习，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。

2、社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3、科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外图书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

4、文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛、棋艺比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。积极参加身体锻炼，每周平均锻炼四次，每次半小时左右。

5、技能培训方面：本学期（即大二下半学期）参加英语四级考试和普通话等级考试并力争通过，大三第一学期参加英语六级考试和全国计算机二级考试并力争通过，大三第二学期参加教师资格证考试并力争通过。

6、学业方面：平时，无非常特殊情况绝不迟到、请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

1、在社会实践中进一步深造，做一名有益于社会的技能管理复合型人才。在掌握了本专业相关的知识技能后，最重要的是与实践相结合。在良好的社会实践中深造，对个人和社会都是有益的。根据水产养殖学这一专业的针对性，在一些相关的企事业单位，从事产品营销、养殖指导、科技研发或企业管理，并与此同时进行实践工作。

**20xx年-20xx年五年规划：**

这五年主要是积累自己的工作经验，领导能力，资金储备。

职务目标：从企业的一般职员到企业部门经理（理想中是外资或合资企业）。

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。锻炼自己的领导能力，并且积累自己的人脉、金脉、知脉。

经济目标：五年年薪平均x万以上。

2、在拥有学历及丰富经验的同时，充分发挥本专业优势，成为同行中佼佼者。在不断地努力和探索中，在理论与实践良好地相结合，要求个人能尽可能的发挥个人潜力。在熟悉了水产养殖业有关的方针、政策及法规的同时，了解本学科理论前沿与发展动态，根据市场调查结果，给自己做一个全方位的定位，以确定自己专业的价值所在。

20xx年以后规划：

职务目标：创业。

能力目标：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；与相关公司决策层有一定的沟通；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x万以上。

我的成功标准：一个人树立了积极向上的目标，经过了努力奋斗，有了正面的收获，就是成功。每个阶段中只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，都会自我的提高，即使目标没有实现我也不会觉得失败，至少自己努力过、尽力过、拼搏过，我不会给自己后悔的理由。

成功之路有许多条，成功的定义也有许多种，只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事，真正实现了自己的人生价值，就是一种成功，就应该为此感到自豪和快乐。

身为大学生的我们，应该珍惜这来之不易的学习机会。并不

是每一人都可以在大学殿堂里度过自己人生最美好的日子。人的大学时光一生中只有一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。

有了目标，才会有动力。这份大学生职业生涯规划书就是给了我一个明确的学习目标和职业规划。我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务和工作任务，使自己的一生过得更有意义。

这就是我对自己的规划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。然而，现实又是多变的，计划中要有变化，我们要保持清醒的头脑，解决好随时遇到的困难。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛勤的汗水都是不可能实现的。天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2());

## 大学生职业生涯规划书格式篇七

根据中国职业规划师协会的定义是：职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。一个完整的职业规划由职业定位、目标设定和通道设计三个要素构成。

职业规划(careerplanning)也叫“职业生涯规划”。在学术界人们也喜欢叫“生涯规划”，在有些地区，也有一些人喜欢用“人生规划”来称呼，其实表达的都是同样的内容。

制定一份个人的职业生涯规划表

根据你的具体情况结合，制定一份个人的职业生涯规划表。

序号当前三年五年未来1学业2学历3职位4职称5薪水6奖项7社交圈8业务范围9活动地域10住房11交通12其他

自我职业生涯规划表

请用150~200个字，分别从以下几个方面来描述你理想中的职业生活及愿意从事这一职业的理由：（工作性质、工作环境、工作伙伴、工作时间、工作待遇、社会需求、职业技能等）

自

我

评

估

性格兴趣爱好特长情绪情感状况意志力状况已具备经验已具备能力现学专业及主要课程现有外语、计算机水平社

会

中

的

自

我

评

估

对你人

生发展

影响最

大的人

称谓姓名单位、职业、职务父亲母亲他人

对你

的看

法与

期望

父母亲戚、朋友老师同学

二、环境与职业评估

人际关系分析校园

环境

对你

成才

的影响

学校学院专业班级寝室认

识

职

业

世

界

人才供需状况与就业形势分析对人才素质要求对人格特质要求对知识的要求及学校中的哪些课程对从事该项职业有帮助对能力的要求对技能训练要求对资格证书要求每天工作状况（即工作内容、工作伙伴及感受）该岗位收入状况该行业人士对所从事工作有何满意及不满意之处该职业发展前景建议学校增设哪些课程其他

### 三、确立初步目标

描述初步职业理想职业类型职业名称具体岗位职业地域工作环境工作时间工作性质工作待遇工作伙伴职业发展期望目

标

S

W

O

t

分  
析  
实现  
目标  
的  
优势  
实现  
目标  
的  
弱点  
实现  
目标  
的  
机遇  
实现  
目标  
的  
威胁



## 四、职业生涯策略

步骤目标分解提高途径和措施完成标准大

学

期

间

自

我

规

划

大学总体目标第一

学期

寒假第二

学期

暑假第三

学期

寒假第四

学期

暑假大

学

期

间

第五

学期

寒假第六

学期

暑假第七

学期

寒假第八

学期

大学以后

五、生涯评估与反馈

自

我

评

估

测评学习成绩排名素质拓展总分身体素质状况发展性素质测

评获奖自我规划落实情况经验与

教训

父母评价

与建议

同学、朋友

评价与建议

教师评价

与建议

成才外

因评估

职业目

标修正

规划步骤、

途径及完

成标准修正

## 大学生职业规划书格式篇八

离9月高校迎新的日子越来越近了，接到录取通知书的准大学生们憧憬未来的大学生活：丰富的大学课程，多彩的课余生活，忙碌的社会实践……可是，有多少准大学生想到4年后的

职业问题？人力资源专家和高校老师们提醒，大学生职业规划宜早不宜迟。这可使毕业生在未来的职场上少走弯路。

## 规划职业先要认识专业

有人认为职业规划关乎求职、工作，虽然很重要，但是并不迫切，因为大学四年还很漫长。刚刚从高考中一路走来的准大学生们，刚刚走入大学校门又要立即投入到长远的职业规划中去，这看来似乎有些残酷，也有些功利和杞人忧天。

有关人力资源专家认为，合理的职业规划应该从高中开始，因为高考生面临选择专业，而专业跟职业之间毕竟有着千丝万缕的联系。但是我国目前高中阶段的职业规划教育尚不完善，不少高中生对于未来的职业认识知之甚少，个人兴趣、特长也不突出，因此高考填报志愿、选择专业大多由父母代劳。这就使得很多大学生进入大学校门时，对自己所学的专业不甚了解。

准大学生做职业规划，应该先从了解专业开始。智联招聘高级职业顾问把冉说，目前我国经济发展迅速，专业冷热交替十分频繁。几年前贸易专业很热门，高考录取分数线很高。很多人认为学习贸易专业将会进公司、当白领、拿高薪，然而毕业时才发觉贸易行业竞争激烈，人才需求较高端，普通毕业生就业困难。

刚上大学，很少有学生能做出清晰的职业规划。最重要的是在专业学习之初，就能了解在该专业内未来有什么发展方向。以计算机专业为例，大部分人认为毕业后只能当工程师。其实在计算机专业上下游有很多支撑岗位，比如在it销售、it媒体、咨询公司等相关职位都可以发展。

## 结合特长确定职业方向

在职业规划中，不可或缺的是对自我的认识。认识专业

是“知彼”，了解自己的兴趣、爱好、特长是“知己”，只有知己知彼才能百战百胜。在求职时，最重要的是应聘者与求职岗位的匹配度。喜欢做营销，但是自己身体不好不能承受压力，或是性格内向，不喜欢与人交流，就未必能胜任这个行业；喜欢做翻译，但是经常粗心大意，做事不仔细，就当不好翻译。

兴趣是最好的老师，如果学生所学的专业与自己的兴趣、理想一致，他的学习和将来的就业可能水到渠成，在事业上也容易获得成功。

中国青年政治学院就业指导中心主任韦平伟说，如果学生的兴趣和特长特别明显倾向于某个专业，而高考录取未能达成愿望。这部分学生可以在大学一年级末申请转专业。想转专业的学生一年级要好好念书，争取成绩优秀，才能申请转专业。

### 不必苛求专业完全对口

在职业规划专家眼中，100%的专业对口是很难实现的。据粗略统计，高校文科毕业生的专业对口率不到10%。把再说，其实，通用型工作对专业知识要求并不高，只要大学生学好目前的专业，对未来的职业都是有益的。

陈熙瑛高考录取时被调剂到社会学专业。她曾经对这个“生僻”的专业感到失望，想辅修法律专业。但是毕业后她才发现在社会学专业的学习中受益匪浅。她学到的统计分析、调查方法等对实际工作十分有用，更重要的是社会学专业培养了她系统的思维能力，使她在外企的行政助理岗位干得游刃有余。

准大学生不要因为专业冷门而产生心理压力和负担。大学本科教育应该是厚基础、宽口径的模式。大学生要先学好本专业，踏实读书，然后结合自己的兴趣、爱好，广泛涉猎多个

学科，培养起自己的核心竞争力。由此，未来的职业道路才能越走越宽阔。

## 大学生职业生涯规划格式篇九

大学生是国家未来的希望，肩负着建设祖国的历史重任，所以我们应从现在就开始规划好自己的未来，并为之努力奋斗！

### （一） 我的性格特点

- 1、对人和新的事物充满兴趣，更重视眼前的事物；更多的从做事的过程中学到东西，而不是研究或读书；善于观察，喜欢有形的东西，是现实的观察者，并且有运用常识处理问题的实际能力。
- 2、热爱生活，随遇而安，爱热闹，爱玩耍，表现欲强，能给他人带来快乐和惊喜，热情友好，很容易相处。
- 3、很少事先做什么计划，讨厌被束缚。
- 4、善于处理人际关系，圆滑得体，富有同情心，愿意以实际的方式帮助他人。

### （二） 我的动力特点

- 1、成功愿望：对成功愿望不高，喜欢轻松、压力少的工作；对失败一般不会有强烈的挫败感，随遇而安，心态平和；主动性较弱，一般只聚焦本职工作。
- 2、影响愿望：不愿影响或控制他人，也希望不被干扰；遇事不怎么表达自己的看法，善于倾听。
- 3、挫折承受：平时小心谨慎，生怕出错，容易受环境和压力的影响；对失败很敏感，事情之初就担心失败，很看重结果，

尽量避免没有把握的事，能不做就不做。

4、人际交往：人际交往动机较弱，不太愿意在人际交往方面投入太多的精力，不怎么关注别人的事；喜欢顺其自然的朋友关系，交往很被动；习惯依靠自己的力量单独完成任务，没有特别需要时不会需求合作。

### （三） 我的优势

1、工作精力充沛。

2、渴望被人需要，并想真正帮助到他人。

3、虽然外界“风云巨变”，仍能良好适应。

4、在工作中，永远是那个创造生机勃勃、充满乐趣的人。

5、有上进心，韧性。

6、重视安全和保障，风险控制好。

### （四） 不足

1、对各种事物都很非常好奇，以至于总是分心，导致工作受到干扰。

2、总是忙于具体的事物中，无暇制定计划，致使事情的进行可能失序。

3、自我约束力不强，做事拖拉，不愿意提前准备，时间管理较差。

4、做决定习惯相信自己的感觉，或凭一时兴起，冲动，不考虑后果；如果考虑到个人感情，就难以做出有逻辑的决定。

- 5、通过事物的外在表面来判断其价值，容易忽略深层潜在的信息，也难以看到目前不存在的机会和选择。
- 6、不喜欢过多的条条框框和官僚作风。
- 7、倾向于将失败当作对个人的批评和负面回应。
- 8、常常不会拒绝他人的要求。
- 9、斗志不足，容易松懈，不愿付出过多的努力。
- 10、缺乏挑战精神，对挫折的承受力不高。

### 1、社会现状分析

现今社会，人口爆炸，各行各业层出不穷，衍生出一系列的工作岗位。但是人口多，岗位少，仍是一个相当严峻的现实问题。特别是当代大学生，改革开放的春风使教育得到普及，大学生遍地开花，又仗着学了点知识，不得不面临“高不成，低不就”的尴尬局面，可谓前途堪忧。

### 2、家庭现状分析

我是一个农村户口的女孩子，住在一个平常的小镇上。爸妈一直都在外打工，平时和爸妈相处的时间很少。他们都是都是很老实的农民，对于我的一切他们都不过问，也根本帮不上忙。所以，我的将来只能靠自己，我只能靠自己的双手去创造自己的明天。

### 3、专业前景分析

我就读的是英语师范专业。师范类，泛指一类高校，而不是具体指某些专业。具体说，过去师范类高校中的所有专业均可算为师范类专业，包括不是从事教师工作的心理，教育学等专业。现在，很多师范类高校改为综合类高校了。因此习



惯上将师范类高校中的数学、物理、化学、中文、外语、政治、体育等与中小学教育科目相关的称为师范类教育。同样，将中小学教育的科研基础性学科，如教育学、心理学等也称为师范类专业。

## 职业定位

### 1、 职业目标

- (1) 顺利完成本科四年的专业学习。
- (2) 尽自己最大的努力考研，争取向更高层次深造。
- (3) 在本地找一份与专业有关的工作。

### 2、 职业路径

- (1) 在xx大学完成本科四年的专业学习。
- (2) 多阅读外文读物，说一口流利英语，争取拿到专业四级八级证书。
- (3) 大三根据具体需要选择读研或就业的大方向，并在英语和示范两个方向上找到自己的适合点。

### 1、 大学四年 时间□20xx~xx

大一主要是搞好人际关系，多看些书，最好涉及各个方面，丰富自己的眼界，提高自身修养。尽可能多的参加一些培训，做一个多才多艺的人。做一些对自己有用的兼职，锻炼自己的能力，为将来的职场生涯做准备。多参加系里、院里组织的各项活动，争取当上干事、部长等职位，学会管理，学会服从，为将来做准备。

大二课程的投入必须要加大了，不必要的兼职就不要再做了，要尽量把时间花在学习上。把大一参加的那些培训付诸实践，尽可能地去考取各种对自己有利的证书，比如计算机二级证书，英语四级证书等。还是要积极参加各种活动，并尽可能地获奖，为自己将来做准备。

大三就进入专业知识的学习了，这时就必须把所有的时间投入学习上，心无旁骛，学好专业知识，为将来考研做准备。同时，要积极关注考研方面的信息，关注自己想考的专业考研动向，考研资料认真选取。大三下学期基本上就必须开始考研的第一轮复习了。

大四就是积极备战考研了，同时也不能把课程学习落下。不过没意义的就可以不上了，要全身心的投入考研的洪流中去。要制定自己考研的方向，考研动向，以及自己所考的学校的情况等。

## 2、毕业后五年

时间□20xx~20xx

大四积极备战考研，如果考上的话就继续深造。在研究生阶段，要不断丰富自己的社会阅历，学好自己的专业。毕业后，就在本地找一个中意的工作。

若不幸考研落榜的话，也不要气馁。找一个适合自己的工作，能糊口就行。另一方面，要积极考取各种各样的对职业有帮助的证书，争取在自己所在职位有新的突破，打出自己的一片天。

## 3、长期计划

人生在世，短短数十寒载，虽然我们不能控制它的长短，但我们可以丈量它的意义。我们是新世纪的骄子，注定我们的

明天不会平凡。所以我们要努力将自己的生活过得有意义。

(1) 不要忽略学习的重要性，俗话说：活到老，学到老。所以要坚持学习，不管怎么忙，至少一周要看一本书，不管是什么书，只要对我们有利就行。要积极参加职业培训，让自己在职场上永不落伍，争取做行业领头羊。

(2) 身体是革命的本钱，所以锻炼也不能偷懒。要在工作之余多做些有利身心的运动。周末也要和朋友去参加一些有益身心的事，例如爬山等。

(3) 人际关系也不容忽视，特别是随着年龄的增长，更要学会与上级搞好关系，争取向高处发展。父母老了，我们要多点时间陪在他们身边，让他们安度晚年。孩子大了，我们要多点时间陪在他们身边，让他们健康成长。

计划赶不上变化，所以职业规划并不是制定后就一层不变的，我们还必须要根据实际情况适时适当地进行调整，以便做出最有利于自己的职业规划。因此，我会每半年总结一次，结合实际情况，修改自己的职业规划，保证自己永远走在时间的前面，做个有目标、有计划的新时代大学生。

计划固然好，但更重要的，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。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！我坚信：有志者事竟成！

# 大学生职业生涯规划书格式篇十

## 前言

大学生职业生涯规划书未来，掌握在自己手中

大学生职业生涯规划书花开花又落，春去春又回。

踏着时光车轮，我已走到20岁的年轮边界。

大学生职业生涯规划书驻足观望，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。

水无点滴量的积累，难成大江河。

人无点滴量的积累，难成大气候。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生

中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

1. 自己兴趣爱好大盘点：

业余爱好读书、听音乐、无线电维修、画画；

心中偶像\*、比尔盖茨。

2. 自己优势盘点：学习成绩优秀，担任班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。

3. 自己劣势盘点：目前的手头经济状况较为窘迫，海拔高度不够，体质偏弱。

4. 自己的优点盘点：做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

5. 自己缺点盘点：性格偏内向，交际能力较差，过于执着偏固执，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事爱拖拉，惰性较大。

6. 生活中成功经验的盘点：成功竞选成为班支委一员，成功组织过学习研讨主题班会并获年级组评选第一名，个人学习成绩、综合积分均为班级第一，通过考核以较大优势加入系学生实验室，工作中全班同学的悉心支持是我的财富。

7. 生活中失败的教训：高考失利打击较大，一位好朋友与我有误解而陌路，竞选系学习部长失利，老听别人侃侃而谈可接不上话，心里特难受。

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极

参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。