

# 2023年职业规划书的自我认知(精选5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 职业规划书的自我认知篇一

每一天的时间都非常珍贵，我们的工作又将在我们的努力下收获新的成绩，该好好规划一下自己接下来的职业发展道路了。什么样的职业规划才是好的职业规划呢？本站为大家精心整理了职业生涯规划书的自我认知通用5篇，希望能够给予您一些参考与帮助。

### 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；

喜欢的文学作品《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》；喜欢的歌曲《爱拼才会赢》、《红日》、《流年》；心中偶像周恩来、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最大的财富。

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。

自我认知清晰，才能进入对自己生活的规划之中。

从学校各方面的经验所得，加上自己的认知，优点和不足都要细致的分析清楚。

表达自己适合或者喜欢的职业，从各个方面去分析职业里蕴含的大道理。最终讲述自己的期望。

职业生涯规划书中的自我认知，是在拥有一定社会经验的基础上，才能洽谈。自我认知的抒写，不仅仅是为了表现自我，还是将自己的优秀和能力扩大，让更多人发现那些优点。

不管抒写的内容是什么，里面需要包含尊敬和自信，前进的道路并不遥远，只有充分的表现自己，才能去往新的旅程。

自我认知不能从表面去讲述，而是需要深入了解自己的优点和不足，并且一一指明，还要讲述自己以后要怎么将不足转变，优点扩大化。

性格会决定一个人的一生。因此，自己要认识自己性格中有什么缺点和优点。自己的性格属于内向型还是外向型。

性格体现在职业生涯上主要分为以下几种性格：善于变化的

性格，重复做一件或几件工作的性格，服从他人的性格愿意受他人领导，独立工作的性格，和他人一起工作的性格，善于劝别人的性格，非常机智的性格，善于表现自己思想的性格的以及工作紧密谨慎的性格。

要清楚自己是什么样职业性格的人。

了解自己的职业是自己从小到大或者长久的兴趣还是为了社会生存才必须干的。总的来说就是出于兴趣还是不是出于兴趣。希望和什么样的人一起工作。

能力在职业生涯规划中主要是自己能不能顺利完成某个工作所必须具备的一种心理特质。在职业生涯中能力体现为，一是自己的聪明才智；二是自己的专业能力；三是综合工作的能力。

评价一下你工作的价值观包括你想不想要受别人领导，想不想要高的社会地位得到他人的尊敬，想不想要领导他人甚至压榨他人，想不想要实现自我的价值不考虑金钱，想不想要默默无闻帮助他人，想不想要学习一门专业技术。

在第一个方面气质主要分为四种类型一是兴奋型；二是活泼型；三是安静型；四是抑郁型。

生活中的我，是一个性格乐观的人，不喜欢接受规范，也不想被约束，对有兴趣的事很入迷。我喜欢紧张，所以我每天的。活动都会排得满满的。我喜欢交朋友并乐于倾听他们的事情，我对人热情、友善、有爱心更有耐心，很难拒绝有求于自己的人，更不会直接向别人表达自己不满的情绪。我对艺术有着浓厚的兴趣，从小热爱绘画。我的穿着打扮会显得非常有创意，每天的风格都会不一样，不在乎别人的意见。我的爱好广泛，外向，友好，喜欢置身于人群当中，善于用话语抓住人们的注意力。

通过测试，显示我的性格类型是：公关型——天下没有不可能的事

我对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和未来。随时可以发现事物的深层含义和意义，并能看到他人看不到的事物内在的抽象联系。我崇尚和谐善意、情感丰富、热情、友好、体贴、情绪强烈，需要他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。总是避免矛盾，更在意维护人际关系。我富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，我就会使自己适应他人的需要和期望。我倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。我有丰富的想象力，善于创新，自信，富有灵感和新思想，善于寻找新方法，更注重理解，而不是判断。我喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。我特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

根据霍兰德模型，我属于社会型、常规型。

我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作环境轻松，人际友好，能与不同特点的人一起工作，避免冲突和矛盾。

我希望的工作是充满乐趣，可以自由发挥灵感和创造力。可以创造新的想法、产品、我喜欢帮助别人，然后看到计划变为现实。我不是很喜欢工作处理太多的重复性、程序性、常规性、琐碎的事物。我乐衷的活动或课程：财经类、文秘类。

我特别钟爱的专业有：文秘、财经等。备选的职业有：会计、银行职员、客服人员、空服人员、秘书、保险等。我对经济性事务不感兴趣，不好说服、影响和领导他人，因此，在职业生涯规划过程中，我要避免一些对领导力要求较高的发展

方向，如经营管理、政府官员、外事外交等。

支持满足3.2

赞誉赏识2.0

工作条件8.8

注重关系5.3

崇尚独立6.5

追求成就6.7

我最突出的职业价值观是工作条件、追求成就。

工作条件：我希望获得有充分保障的工作，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作是：

1. 内容丰富，在工作的时间里有充实的工作可做；
2. 有保障的，稳定的；
3. 能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；
4. 拥有一个自由、舒适的环境；
5. 有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

把“追求成就”视为自己重要的职业价值观的你，希望在工作中：

1. 能够比较充分地展示自己的独特之处；
2. 能够充分感受自己完成任务后的成就体验；
3. 能够提供自我提升与发展的空间与机会；
4. 通过自己的努力付出，得到应有的成果。

基本步骤为：

- 1、职业兴趣——喜欢干什么。
- 2、职业能力——能够干什么。
- 3、个人特质——适合干什么。
- 4、职业价值观——最看重什么。
- 5、胜任能力——优劣势是什么。其中包括我的优势能力和我的弱势能力。
- 6、自我分析小结。

要点：

- 1、把握自我分析的四个主要方面。即职业兴趣、职业能力、职业价值观和性格个性。
- 2、综合运用自我分析的多种方法。如自我反思法、职业测评法、360度评估法等。

注意：

1、这里的自我评估实际上是自我的职业倾向评估，其它无关的自我内容不在此列；

2、使用自我分析法的结果不是绝对的，特别是职业测评法的结果仅供参考，不要对其形成迷信和依赖。

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());

## 职业规划书的自我认知篇二

性格会决定一个人的一生。因此，自己要认识自己性格中有什么缺点和优点。自己的性格属于内向型还是外向型。

性格体现在职业生涯上主要分为以下几种性格：善于变化的性格，重复做一件或几件工作的性格，服从他人的性格愿意受他人领导，独立工作的性格，和他人一起工作的性格，善于劝别人的性格，非常机智的性格，善于表现自己思想的性格的以及工作紧密谨慎的性格。

要清楚自己是什么样职业性格的人。

了解自己的职业是自己从小到大或者长久的兴趣还是为了社会生存才必须干的。总的来说就是出于兴趣还是不是出于兴趣。希望和什么样的人一起工作。

能力在职业生涯规划中主要是自己能不能顺利完成某个工作所必须具备的一种心理特质。在职业生涯中能力体现为，一是自己的聪明才智；二是自己的专业能力；三是综合工作的能力。

评价一下你工作的价值观包括你想不想要受别人领导，想不

想想要高的社会地位得到他人的尊敬，想不想要领导他人甚至压榨他人，想不想要实现自我的价值不考虑金钱，想不想要默默无闻帮助他人，想不想要学习一门专业技术。

在第一个方面气质主要分为四种类型一是兴奋型；二是活泼型；三是安静型；四是抑郁型。

## 职业规划书的自我认知篇三

生活中的我，是一个性格乐观的人，不喜欢接受规范，也不想被约束，对有兴趣的事很入迷。我喜欢紧张，所以我每天的活动都会排得满满的。我喜欢交朋友并乐于倾听他们的的事情，我对人热情、友善、有爱心更有耐心，很难拒绝有求于自己的人，更不会直接向别人表达自己不满的情绪。我对艺术有着浓厚的兴趣，从小热爱绘画。我的穿着打扮会显得非常有创意，每天的风格都会不一样，不在乎别人的意见。我的爱好广泛，外向，友好，喜欢置身于人群当中，善于用话语抓住人们的注意力。

通过测试，显示我的性格类型是：公关型——天下没有不可能的事

我对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和未来。随时可以发现事物的深层含义和意义，并能看到他人看不到的事物内在的抽象联系。我崇尚和谐善意、情感丰富、热情、友好、体贴、情绪强烈，需要他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。总是避免矛盾，更在意维护人际关系。我富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，我就会使自己适应他人的需要和期望。我倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。我有丰富的想象力，善于创新，自信，富有灵感和新思想，善于寻找新方法，更注重理解，而不是判断。我喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。我特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。



根据霍兰德模型，我属于社会型、常规型。

我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作环境轻松，人际友好，能与不同特点的人一起工作，避免冲突和矛盾。

我希望的工作是充满乐趣，可以自由发挥灵感和创造力。可以创造新的想法、产品、我喜欢帮助别人，然后看到计划变为现实。我不是很喜欢工作处理太多的重复性、程序性、常规性、琐碎的事物。我乐衷的活动或课程：财经类、文秘类。

我特别钟爱的专业有：文秘、财经等。备选的职业有：会计、银行职员、客服人员、空服人员、秘书、保险等。我对经济性事务不感兴趣，不好说服、影响和领导他人，因此，在职业生涯规划过程中，我要避免一些对领导力要求较高的发展方向，如经营管理、政府官员、外事外交等。

支持满足 3.2

赞誉赏识 2.0

工作条件 8.8

注重关系 5.3

崇尚独立 6.5

追求成就 6.7

我最突出的职业价值观是工作条件、追求成就。

工作条件：我希望获得有充分保障的工作，比如能够在一个

比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作是：

1. 内容丰富，在工作的时间里充实的工作可做；
2. 有保障的，稳定的；
3. 能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；
4. 拥有一个自由、舒适的环境；
5. 有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

把“追求成就”视为自己重要的职业价值观的你，希望在工作中：

1. 能够比较充分地展示自己的独特之处；
2. 能够充分感受自己完成任务后的成就体验；
3. 能够提供自我提升与发展的空间与机会；
4. 通过自己的努力付出，得到应有的成果。

## 职业规划书的自我认知篇四

做个策划再出发

你旅游过吗？如果有一家人说：“咱们十一假期去旅游

吧。”“好啊！去哪儿？”“现在想它干嘛？到时候再说。”到十月一日早晨一家人出门，一个人问“去哪儿？”另一个人说“随便走，走到哪儿算哪儿，没钱就回来”。你认为会有这样的旅游吗？通常在旅游之前我们会好好地“策划”一番：去哪里？是跟旅行团去还是自己去？是和家人还是和同事结伴而行？坐飞机还是坐火车？准备花多少钱？想去看什么？希望有什么收获？总之，无论是时间较长的旅行，还是三两天的短途旅行，我们都会做一番认真的策划再出发。

## 职业生涯规划的性质

职业生涯规划并不是像劳务合同一样的法律文件。职业生涯规划属于心理合同，它是和企业共同制定、共同实施的，是对一个美好愿景的展望，是为了实现一个美好目标要去做事的计划书。即使你的职业生涯规划目标没有达成，作为个人和企业都没有法律责任。

为了帮助员工做好职业生涯规划，企业要做的工作是什么呢？提供平台和机会，提供发展信息，提供具体的帮助。很多企业给员工提供接受职业生涯培训的机会，解释企业战略发展规划、发展状况、组织结构的变化、岗位的增设情况，给员工提供职业生涯发展辅导。员工在制定职业生涯规划时，一定要将个人的发展目标与企业目标相结合。一个人的职场价值是通过对所在组织和团体的贡献体现出来。所以，对个人来讲，企业不仅是挣钱谋生的场所，更是学习进步、实现人生价值的舞台。

## 谁最应该做职业生涯规划？

在一些企业里，员工长期处于没有动力、没有目标的状态，我们发现原因大多在于这些企业没有发表企业发展规划。有的企业管理者可能会说：“我们每年都有发展规划，比如产品要增加多少，市场占有率扩大多少，销售额要提高多少，利润要增长多少……”然而如果仅仅有产品、市场、销售额

这些方面的内容，还不能够称之为一份完整的企业发展规划，因为这些内容和企业的员工并不一定有直接的关系，这些事情并不是员工最关心的。员工更关心的是组织结构变化、增设岗位情况，更关心的是企业激励制度，尤其是用人制度，没有这些内容不能叫一个完整的企业发展规划。

作为企业的决策人、企业的总经理、部门经理最应该制定职业生涯规划，不同层级的人在制定职业生涯规划时特点不同。

中层管理者在制定职业生涯发展方案之前，要搞清楚企业的战略发展方案，中层管理者的职业生涯规划一定要与企业的发展战略相匹配，个人职业生涯的成功标准必须与企业的优秀员工标准相结合。职业生涯规划年限以1-3年为宜，一般不超过5年，不适合做太长期的发展规划，且以内职业生涯发展目标为主。

企业决策者和最高层管理者的职业生涯规划必须有明确的外职业生涯目标，因为企业决策者和最高层管理者的外职业生涯目标会极大地影响企业的发展目标。企业的成功标准要符合企业决策者的成功标准，高层管理者左右着企业的成功标准，企业的发展掌握在企业决策者和高层管理者的手中。

企业决策者和最高层管理者个人的职业生涯目标跟企业目标有什么样的关系？他们要把自己的职业生涯目标转化为企业目标。有很多个人的职业理想抱负是通过一个企业来体现的，决策人把个人的目标转化成企业目标，然后把企业目标分解成企业的部门目标，企业的部门目标再分解成岗位目标，还有一个转化，就是把这个岗位上的目标转化成在这个岗位上工作的个人目标，让员工觉得他不仅仅是按照企业的要求完成工作，而且还与他个人的发展前景连在一起，这样员工才有更大的动力。他个人的目标实现了，岗位目标才能更好的实现。岗位目标都实现了，部门目标才能实现；部门目标实现了，企业目标才能实现。企业目标实现了，企业决策人的职业生涯目标才能实现。因此如果企业高层希望员工做职业

生涯规划，企业高层管理人员一定要首先掌握做职业生涯规划的方法，首先给自己做一份科学的职业生涯规划。

如果企业的主要管理者都没有规划自己的未来，他怎么可能制定一个完整的企业规划？如果企业没有制定或发表一个完整的规划，又怎么可能指望企业的员工根据企业的发展、结合企业的利益制定他自己的发展目标呢？因此，我们在这里再次倡导，每一位有长远眼光的企业家或管理人员都应该及早做出自己的职业生涯规划。

制定职业生涯规划的重要前提之一是进行职业生涯现状分析，实现岗位胜任。在职业生涯初期，我们做的往往是自己不喜欢而且更不想从事一生的工作。但要分清：喜欢不喜欢这份工作是一件事，应该不应该做好这份工作、是否有能力做好这份工作是另一件事。切记：职业生涯发展是从做好本职工作开始的。当你还没有能力做好一件工作时，就没有资格说不喜欢。

所以，在职业生涯初期我们最应该做的事，不是努力寻找自己喜欢干的工作，而是要努力喜欢自己正在干的工作。在立足本职工作，胜任本职工作的前提下，寻求下一步发展的目标，制定发展规划。

## 职业生涯规划的各项内容

### 1. 题目

包括规划者的姓名、明确规划年限，规划起止日期、年龄跨度，显示职业生涯规划的个人特征和时间阶段性。

写清规划者的姓名，是强调规划者的主宰心态，把命运掌握在自己手中。写清规划年限，说明规划是阶段性的还是终生性的。起止日期：开始日期可以详细到年月日，终止日期写到年就可以了。最后写上年龄跨度，例如，从30岁到40岁，

目的是提醒规划者，人的生命周期是单向和不可逆的，强调时间的紧迫性。

## 2. 确定职业方向和总体目标

即在规划的年限期间选择什么职业。总体目标是指当前可以预见的最长远目标。在职业生涯规划中，关键在于选择职业方向。职业方向的选择反映了规划者的职业生涯规划动机或主观愿望。新生活从选定方向开始！在我们的职业生涯道路上，不管你现在是多大的年龄，你真正有意义的人生，是从确定了职业方向，确定职业生涯规划那一天开始的。

我们最好选择从事一个朝阳职业，如日中天的职业。当然也有人可能会从事一个曙光职业，这个比喻非常形象，是说东方已经看见了光亮，但是太阳还没有升起。比如我们国家的心理咨询师、职业生涯规划发展辅导员这样的职业尚属于曙光职业，因为从业人数还非常少，从业的标准还需要有一个不断完善的过程。如果你选择曙光职业，可能目前你的收入还不能有很大保障，社会对这些职业的认识和接受还有一个过程。但是，假如你的经济状况并不急于挣很多钱，你选择一个曙光职业就有可能成为这个职业的开拓者，可能在几年以后，在这个领域里处于最前沿的位置。如果你选择了一个夕阳职业，一个黄昏职业，你就要考虑给自己预备的下一个职业是什么。

总体目标可以是职务导向，也可以是收入导向，也可以是能力导向。

尊敬的领导：

您好！感谢您的面试，并祝愿贵单位事业欣欣向荣，蒸蒸日上！

大学生职业规划范文

## 一、前言

1、性格方面，属于外向型，

2) 能从全局考虑问题，对某些事物有自己独到的见解并对此充满了激情；

1)、缺乏相关经验，专业能力与知识储备需加强； 2)、信心不足； 三. 行业分析

## 四、大四职业生涯规划设计

第八步：在工作中不断挑战自我，提升专业能力，向更专业的职位迈进。

第九步：在工作之余，可以选择工商管理、企业管理方向，从专业型向管理型过渡。

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。

## 职业规划书的自我认知篇五

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；

喜欢的文学作品《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与

海》、《平凡的世界》；喜欢的歌曲《爱拼才会赢》、《红日》、《流年》；心中偶像周恩来、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最大的财富。

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。