

2023年大学生职业规划摘要(优秀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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生职业规划摘要篇一

进入大学拟定一个大学规划是十分有必要的一个好的大学规划可以使你的大学生生活变得充实而且对将来的就业和前途都有很大益处。大学本科共有四年所以我把我的大学生生活分阶段规划。下面是我对自己大学生生活的具体规划。

第一，适应大学的生活。去适应大学的生活节奏，适应在陌生的环境里学习养成良好的学习生活习惯。不要养成睡懒觉的习惯，习惯一旦养成就很难改变，所以好的习惯就保持，坏的毛病就改正不能让它成为恶习。

第二，和师哥师姐们进行交流，询问就业情况。这不仅可以提高我的交际能力而且最主要的是我可以了解就业的形式和方向，提高紧迫感给自己施加学习压力。压力可以转化为动力我一直这样认为。

第三，参加学校活动，增加交流技巧。这不仅丰富了课余生活拓宽了视野也锻炼了自己也使自己的大学生生活丰富多彩不会觉得空虚寂寞。

第四，努力学好个门课程特别是计算机，它是学习和工作的辅助工具，当今的很多工作都离不开计算机所以一定要学好。尽力拿到奖学金，我在乎的不是那几百块钱，可那几百块钱却会让自己觉得特富有。拿到奖学金也是对今后学习的激励，会有信心去迎接困难继续迎接挑战。

首先，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参加社团啊学生会呀什么的可以很好的锻炼自己的交际处世能力。大学是个亚社会不光要学习知识更要学会做人。

其次，主要尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性。给自己找一份工作，不在乎能赚多少钱这是在锻炼自己也同时为父母减轻经济负担也尝到了领薪水当大人的滋味。

第三，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。人生难免会遇到困难，以前遇到困难可以找父母找朋友帮忙，在这个新的环境里远离了父母，远离了亲戚朋友需要学会坚强，学会独立的面对各种困难并设法克服它。

第四，英语口语能力增强，计算机应用能力增强。当今社会对英语的要求必不可少况且还要过级所以学好英语是无庸置疑的，每天坚持晨读，多看美国电影和英文杂志等。

第一，撰写专业学术文章，提出自己的见解。学习知识最重要的是转化为自己的东西，为我所用，撰写学术文章，提出自己的见解就是一种检测自己对所学知识的掌握程度的很好方法。

第二，参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会。大三了，离就业近了迫于当今社会的就业压力我会去参加与专业有关的暑期工作，增加工作经验同时也是对所学知识的一个检测。

第三，学习写简历、求职信。人总要出大学，不可能时时在大学的襁褓中所以要试着去学习写简历。求职信为将来找工作积累经验。

第四，了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。多了解一些关于工作的信息，掌握就业动态对自己找工作绝对是有很大

的益处，不管是求职还是面试你都可以得心应手，水到渠成。

第一，对前三年的准备做一个总结。衡量一下自己的实力并明确就业层次，切不可在求职时狮子大开口，这样可以增加求职成功的概率减少或者避免碰壁。

第三，提醒自己在行动中具体实施目标时也会碰到困难。如很难预料的或难以控制的事情发生，像社会经济衰退、生病、环境突然发生变化等，在这种情况下，需要等待，或者寻求其他方法，或改变自己的设想来适应社会需求。找到工作是最关键的，不管怎么样要尽一切努力找到工作，这是一个到了为自己埋单为自己负责的时候，前途就靠它了所以绝对不会马虎。

总结：以上是我的大学规划，我是这样想的也会去努力付诸行动，让自己的大学生活丰富多采，让自己无悔选择，让自己感到来到育才是最明智的选择！

大学生职业规划摘要篇二

自我认知（起点）

个人特质

根据mbti专业心理测评，我的性格类型是“istj”（内向+感觉+

思维+判断）。我性格内向，看上去有些孤独和严肃，讲求实际，强调眼见为实，并客观处理工作中的事物，注重条理、顺序、结构，合情合理的去做应该做的事情，并坚定的完成。

外冷内热

在我看来，自己并不是一个内向的人，应该是内热外冷，在熟悉的人面前，活泼开朗，大胆率直，乐于与他人分享自己

的看法建议，但是，在公众场合或是人较多的场合下，往往选择沉默，逃避众人目光。

责任感强，踏实认真；乐于助人，注重条理)

喜欢给自己做各种各样的小计划，把自己的生活安排的仅仅有条，同时善于策划各种活动，组织筹备工作。

焦虑紧张，情绪波动；自卑逃避，距离感强)

工作方面：对待事情过于认真，有时显得焦虑不安。过分在乎细节，有时被细枝末节的东西所困扰，主客颠倒。在做事情时犹豫不决，考虑因素太多，特别是在时间紧迫，任务艰巨的时候，往往难以下决定，紧张不安，。

生活方面：对情绪的控制力较差，情绪不稳定。有点完美主义，对自己要求非常高，因此在开展工作是难以起步。对待他人不够积极主动，由于害怕受到伤害，习惯与别人保持一定距离，让人觉得难以亲近。对自己不够自信，逃避竞争，不敢去争取自己想要的东西，经常错失良机。

能力测评（关键词：强空间思维+强逻辑思维vs人际交往+领导协作)

较善于表达自己。无法完成手部的迅速准确活动，手指和腕部难以完成精巧自由的活动；缺乏组织协调能力，人际交往方面有些欠缺。

大学生职业规划摘要篇三

1. 利益整合原则。利益整合是指员工利益与组织利益的整合。这种整合不是牺牲员工的利益，而是处理好员工个人发展和组织发展的关系，寻找个人发展与组织发展的结合点。每个个体都是在一定的组织环境与社会环境中学习发展的，因此，

个体必须认可组织的目的和价值观，并把他的价值观、知识和努力集中于组织的需要和机会上。

2. 公平、公开原则。在职业生涯规划方面，企业在提供有关职业发展的各种信息、教育培训机会、任职机会时，都应当公开其条件标准，保持高度的透明度。这是组织成员的人格受到尊重的体现，是维护管理人员整体积极性的保证。

3. 协作进行原则。协作进行原则，即职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。职业生涯规划本是好事，应当有利于组织与员工双方。但如果缺乏沟通，就可能造成双方的不理解、不配合以至造成风险，因此必须在职业生涯管理战略开始前和进行中，建立相互信任的上下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。

4. 动态目标原则。一般来说，组织是变动的，组织的职位是动态的，因此组织对于员工职业生涯规划也应当是动态的。在“未来职位”的供给方面，组织除了要用自身的良好成长加以保证外，还要注重员工在成长中所能开拓和创造的岗位。

5. 时间梯度原则。由于人生具有发展阶段和职业生涯周期发展的任务，职业生涯规划与管理的内容就必须分解为若干个阶段，并划分到不同的时间段内完成。每一时间阶段又有“起点”和“终点”，即“开始执行”和“完成目标”两个时间坐标。如果没有明确的时间规定，会使职业生涯规划陷于空谈和失败。

6. 发展创新原则。发挥员工的“创造性”这一点，在确定职业生涯目标时就应得到体现。职业生涯规划和管理工作，并不是指制定一套规程序，让员工循规蹈矩、按部就班地完成，而是要让员工发挥自己的能力和潜能，达到自我实现，创造组织效益的目的。还应当看到，一个人职业生涯规划的成功，不仅仅是职务上的提升，还包括工作内容的转换或增

加、责任范围的扩大、创造性的增强等内在质量的变化。

7. 全程推动原则。在实施职业生涯规划各个环节上，对员工进行全过程的观察、设计、实施和调整，以保证职业生涯规划与管理活动的持续性，使其效果得到保证。

8. 全面评价原则。为了对员工的职业生涯发展状况和组织的职业生涯规划与管理状况有正确的了解，要由组织、员工个人、上级管理者、家庭成员以及社会有关方面对职业生涯进行全面的评价。在评价中，要特别注意下级对上级的评价。

1. 自我评估。主要包括对个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等等的分析，以确定什么样的职业比较适合自己和自己具备哪些能力。

2. 组织与社会环境分析。短期的规划比较注重组织环境的分析，长期的规划要更多地注重社会环境的分析。

3. 生涯机会评估。生涯机会的评估包括对长期机会和短期机会的评估。通过对社会环境的分析，结合本人的具体情况，评估有哪些长期的发展机会；通过对组织环境的分析，评估组织内有哪些短期的发展机会。

4. 生涯目标确定。职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定，它们分别与人生规划、长期规划、中期规划和短期规划相对应。首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标，然后再把人生目标和长期目标细化，根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标。

5. 制定行动方案。把目标转化成具体的方案和措施。这一过程中比较重要的行动方案有职业生涯发展路线的选择、职业

的选择，相应的教育和培训计划的制定。

6. 评估与反馈。职业生涯规划的评价与反馈过程是个人对自己的不断认识过程，也是对社会的不断认识过程，是使职业生涯规划更加有效的有力手段。

1. 正确的职业理想，明确的职业目标。职业理想在人们职业生涯规划设计中起着调节和指南作用。一个人选择什么样的职业，以及为什么选择某种职业，通常都是以其职业理想为出发点的。任何人的职业理想必然要受到社会环境、社会现实的制约。社会发展的需要是职业理想的客观依据，凡是符合社会发展需要和人民利益的职业理想都是高尚的、正确的，并具有现实的可行性。大学生的职业理想更应把个人志向与国家利益和社会需要有机地结合起来。

2. 正确进行自我分析和职业分析。首先，要通过科学认知的方法 and 手段，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。其次，现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特点。要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等；还要了解职业所需要的特殊能力。

3. 构建合理的知识结构。知识的积累是成才的基础和必要条件，但单纯的知识数量并不足以表明一个人真正的知识水平，人不仅要具有相当数量的知识，还必须形成合理的知识结构，没有合理的知识结构，就不能发挥其创造的功能。合理的知识结构一般指宝塔型和网络型两种。

4. 培养职业需要的实践能力。综合能力和知识面是用人单位选择人才的依据。一般来说，进入岗位的新人，应重点培养满足社会需要的决策能力、创造能力、社交能力、实际操作能力、组织管理能力和自我发展的终身学习能力、心理调适

能力、随机应变能力等。

5. 参加有益的职业训练。职业训练包括职业技能的培训, 对自我职业的适应性考核、职业意向的科学测定等。可以通过“三下乡”活动、大学生“青年志愿者”活动、毕业实习、校园创业及从事社会兼职、模拟性职业实践、职业意向测评等进行职业训练。

大学生职业规划摘要篇四

在职业确定后, 还要计划一下职业发展的大致路线: 是向行政管理路线发展, 还是向专业技术路线发展; 是先走技术路线, 再转向行政管理路线……由于发展路线不同, 对职业发展的要求也不相同. 因此, 在职业规划中, 须作出抉择, 以便使自己的学习、工作以及各种行动措施沿着你的职业生涯路线或预定的方向前进. 通常职业生涯路线的选择须考虑以下三个问题:

对以上三个问题, 进行综合分析, 以此确定自己的最佳职业生涯路线.

1. 自我评估. 主要包括对个人的需求、能力、兴趣、性格、气质等等的分析, 以确定什么样的职业比较适合自己和自己具备哪些能力.

2. 组织与社会环境分析. 短期的规划比较注重组织环境的分析, 长期的规划要更多地注重社会环境的分析.

3. 生涯机会评估. 生涯机会的评估包括对长期机会和短期机会的评估. 通过对社会环境的分析, 结合本人的具体情况, 评估有哪些长期的发展机会; 通过对组织环境的分析, 评估组织内有哪些短期的发展机会.

4. 生涯目标确定. 职业生涯目标的确定包括人生目标、长期目标、中期目标与短期目标的确定, 它们分别与人生规划、长

期规划、中期规划和短期规划相对应. 首先要根据个人的专业、性格、气质和价值观以及社会的发展趋势确定自己的人生目标和长期目标, 然后再把人生目标和长期目标细化, 根据个人的经历和所处的组织环境制定相应的中期目标和短期目标.

5. 制定行动方案. 把目标转化成具体的方案和措施. 这一过程中比较重要的行动方案有职业生涯发展路线的选择、职业的选择, 相应的教育和培训计划的制定.

6. 评估与反馈. 职业生涯规划的评估与反馈过程是个人对自己的不断认识过程, 也是对社会的不断认识过程, 是使职业生涯规划更加有效的有力手段.

职业规划对于每个人来说都是必不可少的, 对于大学生尤其重要. 大学时代可谓是人一生中的黄金时代, 也是一个人的性格形成和能力发展一个重要的阶段, 大学生做好职业规划, 结合自己的职业生涯目标, 才能使大学的学习更加有效的成就梦想和美好的明天.

大学生职业规划摘要篇五

小王, 在大学里学的是it专业, 但是平时环境对他的影响却让她产生了想做媒体记者的想法, 临近要毕业了他很着急, 就到可锐来做了咨询, 职业顾问给了她一些建议, 在毕业之前跟媒体联系, 找到媒体正在关注的话题, 写稿子投往各大报纸或杂志媒体, 在跟主编交涉的过程中就积攒了不少在这个行业中的人力资源和经验, 也就是做好了经验储备。她跟一家大型媒体磨合了一段时间之后, 发表了几篇文章, 不算在媒体那里小有名气, 拿着文章去找工作也有话说了。

做好专业储备

小李, 在哈尔滨的一所大学学的是工业自动化专业, 但是她自己并不喜欢, 这也是当初报专业时犯下的错误, 她在大学

暑假打工的时候是做销售，并且也喜欢上这个行业，但是四年的专业她又不想就这么扔掉。于是来到可锐，可锐的职业顾问通过对她做了一系列的职业气质分析和测评，觉得小李确实是比较倾向于销售，就建议她：在毕业之前多去了解一些做销售方面的知识，多做社会实践，弥补一些专业化的销售技巧，在进入市场时再结合所学的工业专业，在这个白手起家的行业一定会专业突飞猛进。

小安三年前拿着大学本科毕业证书来到北京，本以为这张证书就是自己的身价，再加上亲戚朋友的厚望，所以自信满满。没想到在找工作面试时屡次通不过，于是她就找了好多的职场杂志专栏文章看，有那种写有关于面试技巧的文章她就背下来，但是面试程序又不会按照文章里写的一丝不差，面对不同的面试官毫无经验的她很苦恼，曾经一度想回到家乡，但是碍于面子，还没找到工作人已经憔悴了不少，而且在北京一日没工作就要消费一日，她很着急。最后在朋友的推荐下来到了可锐。

分析：

1、行为举止

你可能在学校里活泼好动，人缘极好，但是公司里要你做的是实事，稳重放在第一位，如果你在面试的时候还是那样一副无所顾忌，行为举止极不专业，甚至坐相站相都还很原始的样子，难免给人一种轻飘飘不可信任的感觉，这步没走好，依然没有下文。

2、社会实践

在没有毕业之前主动去找几个面试的机会，不要带有压力，但是却要做相关准备：对你要面试的公司做一些了解，对你要应聘的职位做一个计划，如果你胜任了你会怎样做，做出一个什么结果，这样面试官会觉得你是一个有思想有潜力的

年轻人，毕竟他也有可能是从你这个阶段走过来的，在这一环节要用情感+理性博得他喜欢。让他感觉你就是他想要找的。

3、总结经验

在回答面试官的问题的同时把握他的心理，体会各种面试气氛，投其所好，甚至在面试的时候你占主动，表现出你的干练的同时又不失谦虚。面试不成功很正常，但是你要知道自己为什么被人拒绝，面试就是把自己销售出去，抓住对方的心理需求，把你符合他要求的東西给他，并且你是优秀的，他能不要你吗几次下来，把握好了自己跟面试官的关系，掌握好那个度，毕业时就业轻而易举。

4、先择业后就业

很多人对自己的职业生涯自始至终抱着顺其自然的态度，但是给自己的将来就业做一个规划不是要比别人少走很多弯路吗现在的就业形势严峻，这是大家有目共睹的，职场就象一张地图，而你找工作就好比是在马路上找目的地，如果马路上没有交警、没有红绿灯也没有任何指示标，你要到达你的目的地，是否会走很多弯路，浪费很多的时间同样道理，一毕业先走着再说，跳来跳去距离一开始的目标越来越远，但是人的青春有限，这样宝贵的时间经不得浪费，所以在你毕业前要想清楚自己想在哪方面发展，奔着这个目标努力做准备，做一个长远的职场规划，为自己的钱途打好基础。

5、加强自己的竞争力

不管你的专业是文秘还是it在你的观念里一定要有加强自己竞争力，做文秘，或者助理，都是一些协助性的工作，你要把自己的工作内容慢慢转到专业方面，做it你要及时充电，新秀遍地是。免得被别人替换了还不抱怨世态炎凉。

包装简历和一身职业化的行头相信大家都知道其重要性，这

两步虽然也要走好，当然行为等更要注意，掌握了这些，相信你比没有了解这些知识的人会走的更快更远。

大学毕业生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。