

# 最新大学生教师职业生涯规划书 大学生职业生涯规划论文(大全9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 大学生教师职业生涯规划书篇一

摘要职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计自己的职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

### 1大学生职业生涯规划存在的问题

大学生在职业生涯规划过程中，从自我认识、环境评估、职业定位、计划执行以及评估反馈等环节都暴露出一些问题，其中比较突出的是认识不够客观、规划和实施有些脱离实际、带有理想化的倾向，具体表现在以下几个方面。

#### 1.1职业发展期望过高，职业路径计不合理

不少大学生只盯住“三大”（大城市、大企业、大机关）、“三高”（高收入、高福利、高地位）单位，很少有人主动愿意去欠发达地区。不少大学生选择以考取学位和证书作为发展主路径，以考研和考博来作为自己职业设计的职业目标，还有些大学生“为保险起见”准备了四条以上的发展路径，但这些路径的结果悬殊较大，路径之间也缺乏内在联系，发展方向和路径的模糊不清势必导致在实际选择中的犹豫不决，不利于核心职业目标的实现。

### 1.2 社会实践的方向不够清晰

为了增加“工作经验”，不少大学生选择了兼职，做家教、促销员和业务员等；为了提高就业竞争力，不少大学生选择考证来增加“筹码”，整天忙着各种各样的考试；还有的大学生花了大量时间参加各种文体活动，只是为了向用人单位证明其兴趣广泛。总之，社会实践缺乏职业方向性，遍地开花，注重量的积累而忽视了质的要求，不仅使大学生疲于奔命，而且盲目性和风险性都增大。

### 1.3 过于追求所谓的“最佳规划”

有些大学生对经济学上讲的“最小成本、最大收益”津津乐道，花费大量时间和精力在寻找“最佳规划”上，希望“一次规划，终身受益”，在做规划时面面俱到，不愿舍弃，在行动中也不愿从小事做起，碰到困难就不知所措，不会灵活采取调整措施。实际上，由于诸多因素的限制，一个人几乎是无法做出一个十全十美的职业生涯规划，况且，由于外部环境变化和自身认识、能力的提高，职业生涯规划也是需要不断调整、与时俱进的。

## 2 大学生职业规划的要素

一份完整有效的职业生涯规划应包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个环节。

## 2.1 自我评估

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估。自我评估是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。一个人只有通过自我评估，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。如果忽略了自我评估，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。

自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简言之，要弄清楚我是谁？我想做什么？我能做什么？当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评估中还应善于听取他人的意见。

## 2.2 职业环境分析

职业环境分析包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析。要评估和分析职业环境条件的特点；发展与需求变化的趋势；自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的有利条件和不利因素等。要弄清楚自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么？这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。

## 2.3 职业生涯目标的确定

制定个人职业生涯规划，就是为了实现某种职业生涯目标，进而获得自己理想的生活，所以目标抉择才是职业生涯规划的核心。一般我们可以首先根据个人素质与社会大环境条件，确立人生目标和长期目标，然后通过目标分解、分化成符合现实和组织需要的中期、短期目标。

## 2.4 实施策略与措施

所谓职业生涯策略与措施，是指为实现职业生涯目标而制订

的行动计划。在我们确定职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来实现它们。实施策略措施要具体可行，容易评估。应包括职业生涯发展路线、教育培训安排，时间计划等方面的措施。

## 2.5 反馈调整

现实社会中种种不确定因素的存在，会使我们与原来制订的职业生涯规划目标有所偏差，这就要求我们不断地反省并对规划的目标和行动方案，作出修正或调整，从而保证最终实现人生理想。从这个意义上说，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。

## 3 对大学生开展职业生涯规划的思路

要解决大学生职业生涯规划存在的问题，必须从多方面入手。从大学生自身来说，首先要采取积极主动的态度，社会和用人单位也要伸出关心和帮助的援手，而作为学校则负有不可推卸的责任，应该尽快改变传统的就业指导工作思路，积极探索大学生职业生涯规划辅导的新路子。

### 3.1 普及职业生涯教育，帮助大学生树立正确的职业生涯规划观念

职业生涯规划教育能够帮助广大学生较为深刻地剖析自我，参照社会对人才素质的要求，不断修正自己的职业发展计划。因此，职业教育就应该自始至终地贯彻在大学生们的学习过程中，职业生涯规划应作为就业指导教育的重要内容之一，列入教育计划之中。目前许多高等学校已经开设了就业指导课。职业生涯规划应作为就业指导课的核心内容，将科学的理念灌输给学生，同时教给学生科学的职业规划方法，这对于学生步入社会和一生的职业生涯发展具有重要意义。

### 3.2 引进职业测评体系，帮助大学生客观了解自己

职业测评具有预测、诊断、探测和评估等功能，不仅可以帮助学生了解其职业兴趣、职业能力、职业倾向性，还可以评定其个性特征和动机需求水平，并提供其潜力不足及发展建议的指导。应该说，职业测评对帮助大学生客观认识自我、合理调整择业观有较大的现实意义。目前我国有些专业测评研发机构开发出来的测评产品信度、效度都比较高，也积累了足够多的常模，从使用反馈情况看还是相当不错的，受到广大学生和就业指导老师的认可。学校应充分认识到职业测评在大学生就业选择和职业发展中的作用，挑选和引进合适的测评工具，尽快让所有学生而不仅仅是毕业班学生接受职业测评服务。

### 3.3 开展职业咨询辅导，协助大学生进行职业发展定位

职业测评可以提供相对客观的评定和发展建议，对一般大学生来说可以起到参考作用，并不能完全反映每一个学生的真实情况。这就需要开展职业咨询辅导。在职业咨询辅导过程中，职业测评是基本依据，但不是惟一依据，还需要凭借咨询教师丰富的理论基础和实践经验，两者相结合才能取得较好的评估效果。从目前我国高校的实际情况来看，大部分高校还不具备开展职业咨询的条件，因此，学校当务之急就是加快对就业指导人员的职业测评和职业咨询实操培训，以满足学生日益增长的职业规划咨询需要。

### 3.4 加强和引导大学生的社会实践活动，增强其专业性和职业针对性

大学生开展社会实践活动，要增强其专业性和职业针对性，在了解社会的同时，对其所学专业的应用以及将来可能从事的相关职业有一个比较清晰的感性认识。通过这些专业性和职业针对性强的参观、考察乃至实践，使大学生不仅在心理上接纳自己将要从从事的工作，也进一步明确自己今后的努力方向。因此，学校应加大力度建立相关的专业社会实践、实习和就业基地，组织和安排相关专业的大学生到相关工作岗

位上去锻炼，这应成为学校今后加强职业指导的一个努力方向。

### 3.5 大学生职业生涯规划必须以社会为导向

社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

### 3.6 加强职业生涯规划指导队伍的专业化培养

大学生职业生涯规划指导既是一项神圣的事业，又是一项专业性很强的工作，它充分体现高校的教育功能，需要具备一支具有较强专门知识、能力和素质的队伍。这就需要通过集中培训和学习，建立一支专业化、专家化、科学化的职业生涯规划指导队伍，经常开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作，成为大学生的“职业导航师”。只有这样才能满足大学生求职的需求，才能帮助大学生确立正确的职业意识。

## 大学生教师职业生涯规划书篇二

毕业院校：广东金融学院

专业：国际金融

学历：大专

- 1、电信、网络it企业、影视娱乐的创业人
- 2、电信、网络it企业、影视娱乐的营销管理人员
- 3、银行金融行业的营销管理人员

## 1、职业规划测评结果

职业人格类型顺序：管理型（9分）社会型（7分）艺术型（5分）研究型（5分）常规型（3分）实际型（2分）

个人风格概述：支配的，乐观的，冒险的，自我显示的，自信的，精力旺盛的，好发表意见和见解的，不易被人支配的，喜欢管理别人。

职业个性特征：善于令辞，尤其适合做推销工作和领导工作。积极热情，富冒险精神，自信。喜欢争辩力求别人接受自己的观点。缺乏从事精细工作的耐心，不喜欢那些需要长期智力劳动的工作。

适合的职业特征：从事需要胆略、冒风险且承担责任的活动。喜欢从事领导及企业性质的职业。

适合的职业概述（举出部分）：保险销售代理，报刊管理员，采购管理员，餐馆经理，地产管理员，饭店经理，房屋管理员，服务经理，销售代表，顾问，广告管理员，广告经理，广告商，广告销售代理。

## 2、综合素质测评结果

职业能力水平：言语能力（6分）数理能力（9分）推理能力（8分）资料分析能力（2分）人文素质（7分）

个性风格及特征概述：通常扮演一个“指挥者”。希望控制生活与工作环境，会努力取得并保有掌控他人的权力。很自信。

价值追求：享用权力，能够突破与改革，能力眼光受到肯定，不受环境的拘束。

能力优势：善于领导统御，有自信的决策者，凭少许资讯即可当机立断，热爱挑战。

适合的职场特点：没有兴趣从事一成不变的工作，没有耐性循着僵硬的管道升迁，乐于挑战的开创者，不安于室的企业家。

适合从事的职业（举出部分）：高阶主管，老板，个人工作室，有权有实的领导人，业务代表，创业家。

### 3、职业能力倾向测评结果

由于结果项较繁多，在此仅作简单的综述。

除了动手能力一项为2分之外，其他大部分为8、9分，少部分为7分。

在职业适应性方面，除了工艺制作为不适合之外，其他为基本上适合，其中新闻编辑为很适合。

### 4、职业价值观测评结果

职业价值观类型（按得分顺序排列）：经营取向（6分）自我实现取向（6分）才能取向（6分）支配取向（5分）自尊取向（3分）自由取向（3分）家庭取向（3分）志愿取向（3分）经济取向（1分）

#### （1）经营取向：

工作优势在于：独立性强，主动行动，有强烈的成就动机

工作劣势在于：较主观，可能比较固执

#### （2）自我实现取向：

工作优势在于：重视他人感受与价值，做事目标明确，有强烈的发展、提升意识

工作劣势在于：可能不够客观，对自身利益考虑不够，有时过于敏感

### （3）才能取向

工作优势在于：有专项才能，思维活跃，多有创意，学识广博，乐于助人

工作劣势在于：可能表现得较自负，有时不够合群，自我，有时可能不能顾全大局

## 大学生教师职业生涯规划书篇三

随着高校扩招，我国的高等教育从精英化向大众化转变，大学毕业生人数增多，而近年来全球大环境下的经济形势变化，使大学生就业形势愈发严峻，人才供需矛盾更为突出。因此，为增强大学生综合能力，提高大学生就业率，高校需要认真做好大学生职业规划与就业指导。大学生职业规划不仅存于理论方面，更多的是需要在对大学生职业性格、职业能力进行科学合理评价的基础上，结合大学生个体差异、性格特征等方面有针对性地开展职业规划教育，增强大学生的职业素养，提高大学生的就业能力。

### 1、大学生职业生涯规划的现状

#### 1.1大学生职业生涯规划的基本含义

职业生涯规划，就是对个人的职业生涯进行的规划，指对一个人的性格、兴趣、技能和价值观等各方面因素进行分析，结合社会各种职业需求，确定自身的职业分动目标，并为实现该目标而制定的各种安排、规划。职业规划不仅仅停留在

理论层面，它对整个社会、家庭和大学生都具有重要意义，大学生应当根据自身实际情况制定科学合理的职业生涯规划。

## 1.2 大学生职业生涯规划的现状

随着我国经济的快速发展，近年来，在社会上也应运而生了一些专门从事职业生涯规划的服务机构，但是由于创立时间不长，理论与实际结合不足，缺乏经验等各种原因，在实践发展过程中，往往会出现一些不适应的现象。职业生涯规划服务机构作为一个新兴行业，在我国从事这类服务的机构和专业人员比较少，无法满足市场需求，因此，大学生的职业规划的指导和服务，主要是依托高校内部的机构和部门展开的。

同时，为了更好地对大学生进行就业指导，我国高校大多设立了大学生就业指导中心，但其主要功能都是为大学应届毕业生进行就业临时指导，较难做到“量体裁衣、系统规划”，有些学校缺乏专门的指导老师，通过学校行政人员进行简单粗放式管理。从内容上来看，一些就业指导中心实际上的主要工作就是解答毕业就业合同的相关问题和就业政策咨询，很少会开设针对性较强的就业指导课程，对学生的就业起到就业管理与服务工作为主，较少指导作用。尽管近年来许多高校逐渐重视学生的就业指导，但很多还处于起步阶段，因此，各高校必须加强职业生涯规划观念，并成为大学生教育的必备内容，而不是仅仅针对毕业班学生进行管理与服务而已。

大学阶段是职业生规划的准备阶段，也是职业生规划的重要初始阶段，这一阶段的主要任务是制定大学生的职业生规划并为未来从事某种职业打下基础，也就是说，大学生应当在大学期间就制定职业生规划的发展规划。但由于各种原因，如大学生对自身情况认识不足，实际工作中高校就业指导出现了一些定位偏颇，没有发挥好自身引导作用的情况，

没有做好职业规划准备，使得许多大学生没有制定职业生涯规划，在面临毕业时，迫于社会、家庭等各方面的压力，而随大流、听家长或被迫选择了不喜欢或不擅长的工作，这是近年来出现的部分大学生在毕业较短时间内就进行了二次择业现象的原因之一。进一步来看，大学生没有做好职业生涯规划，对职业抱着走一步看一步的心理，这样不仅造成大学生就业目标不明确，也影响了大学生的长远发展，因此，做好大学生职业生涯规划，不仅是学生自己的事情，也是高校素质教育面临的重大课题。

## 2、大学生就业指导的认知定位

大学生择业是社会普通关注的问题，就业指导是一项复杂的综合性工作，需要根据大学生自身的性格、兴趣、能力、价值观以及外部社会环境等各方面因素综合判断。

### 2.1大学生就业指导的目的

大学生就业指导应当贯穿于整个大学阶段，高校在指导过程中，要结合社会实际情况，在了解不同阶段学生的特征、性格、爱好等方面的基础上，帮助学生制定行之有效的职业生涯规划，并在规划基础上，增强今后职业能力和职业素能，因此，大学生就业指导的目的是根据各种主客观因素，结合个体差异、爱好、能力等因素，指导学生制定科学合理的职业生涯规划，并帮助和服务学生逐步实现。

### 2.2大学生就业指导的本质

大学生刚从中学期间进入大学校园，对社会充满好奇，自我意识还不成熟，对今后职业方向还不明确，但大学时期是进入社会的预备阶段，从全国范围来看大部分大学生毕业后都会直接进入社会工作，然而，由于大学生职业意识观念不强，容易受到外界影响，因此，高校必须对大学生进行就业指导，其就业指导的本质在于培养大学生的职业意识和职业荣誉感，

帮助大学生做好职前准备工作，使其在进入社会参加工作前，具备一定的职业技能和职业素质。因此，为了更好地做好大学生职业规划，必须结合社会职业需求实际和学生自身特征，进行有针对性地就业指导，帮助学生判定自己的职业就业方向。

## 2.3 大学生就业指导的原则

大学生就业指导的原则主要有系统性原则和整体性原则。大学生就业指导是一个系统性规划，贯穿于整个大学阶段，不仅是要指导学生制定职业生涯规划，还要帮助学生树立职业意识和职业观念；同时，大学生就业指导也是一个整体性规划，不是针对应届毕业生毕业时的临时指导，而是要将大学生就业指导列入大学教育体系规划中，针对不同年级的学生开展不同的就业指导。比如，针对大一新生，可结合新生入学教育的契机或大学生涯规划等课程，先了解大学生的性格特征，引导学生正确认识自己，培养他们的职业意识，帮助学生进行试探性的职业规划；针对二年级学生，可以重视拓宽专业学习领域，试探性确认职业目标；针对三年级学生，可以结合学生自身专业和性格、能力等因素，通过就业能力、求职技巧提升等课程，培养学生的就业优势及就业的社会适应性；针对四年级学生，可以通过就业政策讲解、就业技巧训练、实习调查等方式加强学生择业指导等。

## 3、提高高校就业指导水平的策略

就业指导是帮助大学生制定职业生涯规划，增强大学生就业能力的重要举措，也是高校素质教育的重要课题。

### 3.1 开展终身教育，培养学生职业意识

职业规划是一项长期复杂的系统工作，其本质在于培养学生的职业意识和职业观念，提升大学生的职业素养。高校在开展大学生就业指导时，需要结合社会主客观因素，职业需

求，在了解学生个体差异、性格、能力等各方面基础上，帮助学生指导其制定行之有效的职业发展规划，并在此基础上提升大学生职业能力。大学生职业规划贯穿于整个大学阶段，高校要开展各种形式的就业指导工作，利用大学课堂、专题讲座、调查实习等方式开展个性化指导。近年来，我国经济形势变化，就业压力愈发增大，因而高校引导学生树立正确的职业观念和职业意识，帮助学生摒弃不良的职业观念显得尤为重要。

### 3.2 加强职业测评，提高职业规划的科学化水平

大学生是职业规划的主体也是职业发展的实践者，然而由于每个人的性格、兴趣、能力等有所不同，对大学生的职业规划指导也不能一概而论，需要结合每个大学生的个体差异，有针对性地制定职业生涯规划。这就要求高校的就业指导工作者要充分掌握各种职业评估方式和测评工具，借助其准确把握大学生的各种特征，针对大学生的实际情况，制定科学合理的职业发展规划，增强高校职业指导的科学化水平。

### 3.3 开展就业信息库建设，提高职业规划的社会化程度

近几十年的教育发展，我国高校已初步形成以政策指导、就业咨询服务为主要形式，校园招聘、个别就业指导为主要形式的职业就业指导模式，但随着社会的快速发展，传统就业指导模式已不再适应高校教育的发展。部分大学生已对传统就业指导模式和教学方式的满意度有所下滑。目前高校在就业指导机构和指导人才方面的专业度仍有较大的提升空间，可以进一步将大学生就业指导纳入高校素质教育体系中来，而非零星地对部分学生进行指导，形成更加系统科学的指导模式，针对性就业指导不够。因此，高校应结合社会职业供需实际，结合高校自身情况，在了解学生特征、职业意愿和能力等基础上，辅以科学的测评技术和测评方式，对学生的职业生涯进行科学合理地指导和规划，帮助学生正确认识自身特点和能力，增强学生的职业意识，提升大学生的职业能

力和职业素养。高校需开展就业信息库建设，针对不同年龄、不同性格的学生制定行之有效的就业信息库，努力提高高校学生就业率和就业质量。同时，在信息库内容结构上，还需包含对就业市场进行正确的预判，畅通就业信息渠道，与就业市场和各类企业建立相互衔接的就业服务机制。只有这样，才能更好地为大学生制定科学合理的职业生涯规划，增强大学生职业意识，提高大学生就业技能，为大学生择业提供更广阔的选择空间。

## 大学生教师职业生涯规划书篇四

大学生职业生涯规划教育对大学生生活乃至整个人生具有重要的意义，目前大学生职业生涯规划教育存在许多的问题。本文从学校教育的角度，探索构建“全面、全程、全体”的大学生职业生涯规划教育体系，充分发挥职业生涯规划教育的效能。

职业规划；教育；大学生；成长

自20世纪50年代以来，职业生涯理论推出全新的理念，认为职业生涯不只是拥有一份职业，更是贯穿人生决定如何生活的过程。到底什么是职业生涯规划呢？所谓职业生涯规划，是指个体和人生环境相结合，在对个体职业生涯的主观因素和客观条件进行测量、分析的基础上，再结合个体的兴趣、性格、能力和社会的实际情况等综合分析，根据自己的职业倾向，确定最佳的职业发展目标，并为此制定相应的工作、培训等行之有效的计划，进而采取行动实施职业生涯目标的过程。根据萨柏的职业生涯发展理论，在人的成长发展初期进行必要的职业意识引导，对将来的职业成长乃至整个人生的成长都是重要的。

1953年美国耶鲁大学对应届毕业生进行了一项有关目标的调查，被调查的学生中10%的学生确认有目标，只有4%的学生清

楚地把目标写下来。20年后，耶鲁大学的研究人员追访当年参与调查的学生，结果显示，当年写下目标的那些学生，无论是事业发展还是生活水平，都远远超过那些没有写下目标的。这在一定程度上告诉我们，职业生涯规划本质上是一个人职业战略规划，它不仅是一个职业选择问题，而且对大学生整个人生成功与否有着深远的影响。鉴于我国大学生目前日益严峻的就业形势，大学生职业生涯规划教育显得尤为重要，既有利于大学生认识自我，发掘潜能，提高竞争能力，又可以有效控制大学生在人才市场的无序性高流动状况。

### (一)职业生涯规划意识方面：知识欠缺，主观不重视

长期以来，高校的各项工作的主要围绕教学和科研进行，这无疑是对的，但很少关注职业生涯辅导，也没有意识到职业生涯辅导的重要性和必要性，因此在政策、资金、设施、人员等方面投入很少，导致学生了解职业生涯理论的途径有限。另外，由于学生生活范围窄，社会经验少，对自己所学专业对口的职业要求了解不够深刻，他们当中不少人认为职业生涯规划是件费力而无用的工作，甚至错误地认为职业规划就是类似中小學生所写的新学期的打算，只是为了完成作业而写给老师看的，没有可行性和可操作性，根本没有认识到职业规划对自己未来人生和就业的意义。

### (二)职业生涯规划目标方面：目标过高，不符合实际

调查发现，80%以上学生职业目标定位在“三大”和“三高”上，“三大”即大城市、大公司、大机关；“三高”即高收入、高福利、高职位。很少有人愿意主动到条件艰苦的地区、乡镇锻炼，也不愿到新兴行业、服务业、基层单位去工作。求职时，最关注的是眼前的薪金和福利待遇，而没有把发展空间或未来的职业发展前景放在第一位来思考，甚至还有一些学生为了留在大城市，不惜牺牲摆在面前的大好发展机遇，许多学生盲目地以考取许多没有职业相关性、目的性的职业资格证书作为未来发展的路径，甚至有些学生根本没有清晰的职

业发展路径，或者有多个毫无内在联系的职业路径。职业发展路径的模糊必然导致择业过程中的彷徨和无助，这直接影响到职业目标的实现。

### (三) 职业生涯规划实践方面：脱离专业，目标不清晰

值得肯定的是，为了增加“工作经验”，不少学生在校期间选择了兼职和假期打工。但90%以上的学生所从事的兼职工作都跟自己的专业和职业目标不相关联，大多数是做家教、业务员、促销员等；还有的学生积极参加各种文体活动，其目的只是向用人单位证明自己多才多艺，具有较高的综合素质。因此，大学生的社会实践缺乏职业规划性，漫无目的，随意而为，只注重量的积累，却无视质的提高。

### (四) 职业规划认识方面：自我定位模糊，专业认识不清

调查显示，大学生对自己今后从事何种类型的工作，以及适合怎样的岗位等问题，在认识上显得比较模糊。只有20%的学生能对自己的发展方向有一定的认识，但是这些学生并不十分清楚自己现在具备的条件与理想工作的要求之间的差距具体体现在哪些方面；甚至还有四分之一以上的学生对此毫无意识，根本没有进行自我了解。

由于各种原因，学生对自己所学的专业缺乏客观而理性的认识。接近75%的学生对自己所学专业的就业前景没有很清晰的概念，甚至对本专业的未来发展领域也缺乏必要的了解，这在一定程度上会导致职业选择的盲目性和无计划性。

目前，所有高校都非常重视大学生的职业生涯规划教育，但仍存在着教育内容不全面、教师队伍不健全、教育过程不连贯等问题，针对目前大学职业生涯规划教育存在的问题，学校可构建“全面、全体、全程”的大学生职业生涯规划教育体系。

## (一)拓展教育内容，树立大学生职业生涯规划全面教育的理念

学校在思想和政策上重视职业生涯规划教育的同时，应加强理论学习，使学生和教师都充分认识到，职业生涯规划教育不仅是讲授面试技巧、找工作的途径等问题，职业生涯规划教育的内容很广泛，不仅要进行观念层面的教育，而且要进行技术操作层面的教育，不仅要进行技巧方面的教育，而且要进行理念层面的教育。因此，职业规划教育应该自始至终地贯彻在学生的整个大学学习过程中，列入教育计划之中，并严格执行。目前所有院校都开设了就业指导课，但都存在“就业指导课就等同职业生涯规划教育”、“职业生涯规划教育就等同于面试技巧、就业信息等教育”这样一些错误的理念，存在只注重形式不注重内容、只注重数量不注重质量的问题，因此职业生涯规划教育应作为大学生就业指导课的核心内容，将科学的理念和科学的职业规划方法传导给学生，这有利于学生未来的职业生涯发展，甚至受益终生。

## (二)树立系统理念，构建大学生职业生涯规划全程教育的体系

职业生涯规划教育是系统工程，是一项科学、系统、全面、有计划的教育活动，要把职业生涯规划教育系统地、有计划地贯穿于大学生生活的全过程。

第一，在新生刚入学，就要渗透职业规划教育的内容，主要进行职业规划理念和意识的教育。如请高年级的学生代表讲述自身的规划和实施状况，请校企合作的企业专家来学校讲授单位对人才的要求和需求状况等，请教师对各个专业的特点、性质、就业领域等进行教育，使学生从踏进大学校门的那一刻就接受大学生职业生涯规划教育。

第二，在整个大学阶段，对大学生要进行职业生涯规划教育，主要进行职业生涯规划的方法、技巧、专业认知等教育。如

加大投入引进合适的测评体系，尽早最大范围的让学生接受职业测评服务，不仅可以帮助学生了解自己的职业兴趣、职业能力、职业倾向，还可以了解自己的个性特征和动机需求水平。专业课教师可以根据课程的安排，循序渐进地对学生开展职业生涯规划教育，首先结合专业理论课，让学生了解自己的专业特点及就业去向，引导学生初步认识个人职业生涯规划方向，其次通过完成专业课的理论作业、专业实训、专业见习等，培养学生的职业意识，提高学生的职业能力，明确学生的职业志向。

第三，大学最后一年，对学生进行职业生涯规划教育，主要进行面试技巧、制作简历、就业信息等方面的教育和服务。就业指导课教师讲授面试技巧、简历制作等就业技巧方面的内容，除招生就业部门为大学生提供各种就业信息和服务外，全校教职员要充分利自身的资源，为学生提供各种市场就业信息，并引导学生进一步明确职业目标，确定合理的职业定位和择业期望标准，并为实施自己的职业目标而努力。

第四，大学生毕业后，学校还应该对毕业生的就业状况做好跟踪服务，以便总结教育经验，提升职业规划教育水平，为后来的毕业生就业服务积累经验，同时还能更好地掌握市场人才需求的第一手资料。

### (三)加大宣传力度，树立大学生职业生涯规划全体教育的理念

加大宣传力度，树立大学生职业生涯规划全体教育的理念，建设一支以专业教师为主、其他成员为辅的职业生涯规划教育的教师队伍。大学生职业生涯规划教育是一项专业性工作，从事规划教育的指导教师既要有一定的理论水平，又要有一定的实践水平，这就需要通过脱产学习和在职学习相结合、集中培训和自主学习相结合，建立一支具有较高理论素养和实践经验的职业生涯规划指导教师队伍。以此为依托，在全校制度化、常规化地开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务

工作。同时，我们也要摒弃狭隘的观念，不能错误认为职业生涯规划教育只是就业指导老师的职责，全体教职员工都应该成为大学生职业生涯规划教育的主体，每位员工除身教之外，还可以结合自己的岗位和学科特点，随时随地对学生进行职业生涯规划教育。如思想政治理论课教师可以结合《思想道德修养与法律基础》中关于职业道德、人生观等内容，加强学生的职业意识教育。专业课教师可以结合专业课，让学生了解自己的专业特点及就业去向，引导学生初步认识个人职业生涯规划方向，通过完成专业课的理论作业、专业实训、专业见习等，培养学生的职业意识，提高学生的职业能力，明确学生的职业志向。

总之，通过构建“全面、全程、全体”的职业规划教育体系，各高校就能克服目前大学生职业规划中存在的问题，实现大学生职业生涯规划教育的实效。

## 大学生教师职业生涯规划书篇五

对大学生就业倾向与职业生涯规划的关系进行了探讨，分析了职业生涯规划对大学生就业倾向的引导作用，以及大学生就业对于职业生涯规划落实，甚至整个职业生涯的影响，进而结合中国社会现实和大学生自身问题，提出了切实可行的职业生涯规划建议。

职业生涯规划；职业生涯；社会契约；利益共赢

一个人要在职业生涯中充分发挥自己的潜能，一定要有一个良好的自我成长规划；而企业要最大限度地开发和利用员工的潜能，为每位员工提供不断成长的职业发展机会，需要完整系统的职业生涯规划，因此，研究职业生涯至关重要。就业是一个人职业生涯的起点，随后职业生涯将伴随终身，但职业生涯规划的起点并不是就业，而是始于一个人心智成熟之时。一份成功的职业生涯规划中就业前的准备工作一定是重点之一。当今社会竞争激烈，大学生如何合理地进行自身

的职业生设计对整个职业生涯规划起着至关重要的作用。大学生的初次就业作为承接就业准备与职业生涯的转承点，在职业生涯规划中扮演着承上启下的关键作用。

调查发现，大学生的择业意愿主要受三大因素影响；环境因素、个体客观因素和个体心理因素，而且研究发现，改善环境因素对于有效地指导大学毕业生正确择业具有重要作用。其中，地域是影响大学生就业的一个重要因素。希望到西部大开发地区与人才紧缺经济落后的边远地区工作的大学生分别仅占总被访大学生的4.98%和3.48%，其余有50%以上的学生愿意选择到沿海城市工作。行业的发展前景成为大学生择业的重要考虑因素，81%的上海大学生认为产业未来的发展性重要或者非常重要。而且许多学生都表示，工资收入高低，也是他们考虑进入什么行业的一个重要因素。大多数学生在择业时会首先选择父母作为主要参考意见的来源。职业指导员对大学生择业所能起的作用微乎其微。在大学职业生涯规划中就业的地理位置（或物理位置）、进入行业都是关键组成部分，有怎样的职业生涯规划直接影响着有怎样的就业倾向。

大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素很多，概括起来主要有三个方面：一是大学生生涯发展信念的树立。生涯发展的信念是事业成功的基本前提。没有积极向上的信念，事业的成功也就无从谈起，俗话说“有志者事竟成”。立志是事业的起点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标。所以，在制定生涯规划时，首先要确立的便是人生志向，期望人生取得更大发展，这是制定职业生涯规划的关键。二是大学生自我评估。自我评估的目的是认识自己，了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确的选择。所以，自我评估是生涯规划的最重要步骤之一。一般来说，自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商以及组织管理、协调、活动能力等。三是生涯机会的评估。生涯机会的评估主要是评估各种环境对自己生涯发展的影响。每一个人都处在一定的外界环境之

中。所以，在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点，环境的发展变化情况，自己与环境的关系，自己在这个环境中的地位，环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利条件与不利条件等等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使自己的生涯规划具有实际意义。如组织环境因素评估包括组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会等等。

现在整个社会、媒体、专家等等各种单位都一直在宣传“先就业，再择业”。但是根据职场发展的现实情况来看，这种说法有失偏颇。相信现在很多在职场上发展不顺的朋友，多半也和第一份工作有关系。俗话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。第一步错了，以后就会经常犯错。为什么第一份工作这么重要呢？原因有三：

一是先入为主的观念影响。具体是指，先听进去的话或先获得的印象往往在头脑中占有主导地位，以后再遇到不同的意见时，就不容易接受。举个最简单的例子：通用电气公司[ge]是世界上最大的多元化服务性公司，同时也是高质量、高科技工业和消费产品的提供者。从飞机发动机、发电设备到金融服务，从医疗造影、电视节目到塑料；通用汽车公司[gm]是全球最大的制造公司，它在全球50多个国家都拥有汽车制造、销售、仓储管理及技术服务中心。假如有一天我们看不到“gm”logo的电气元件和“ge”logo的汽车，我们是否会有些不适应呢？这也就是所谓的先入为主。对于求职的大学生来说，这一观念同样会影响以后的发展。第一份工作会对以后的工作产生影响，跳槽时，新雇主也会通过第一份工作经验来判断求职者是否能够胜任这份工作。

二是职业生涯不允许从头再来。如果公司招聘的是有几年工作经验的老员工，一定要求是“相关经验”，这一点至关重要。因为这样的员工一般不需要培训，可以直接上岗，会很快为公司带来最大的效益。如果是工作几年以后再打算转行的应聘人员，一般不会受到重视，一是不会给公司直接带来

效益，二是培训起来也比较困难，思维已经固化。与其这样，倒不如招一名应届生，可塑性强，发展起来潜力更大。所以，一旦有了工作经验之后，再想转行从头再来，难度相当大。

三是时间成本不允许。步入职场的前三年，是一个人职业成长的最重要、最关键的时期。如果这时候还把工作的重点放在骑驴找马式的转行上，则会浪费最宝贵的青春，成长也因此比其他人慢一步，而很多晋升的机会将因此而失去。所以，对待第一份工作，一定要慎重。

在梅奥、马斯洛、赫茨伯格和麦格雷戈等所倡导的“社会人”假设的管理理论中，认为“社会上活动的员工不是各自孤立存在的，而是作为某一个群体的一员有所归属的“社会人”，是社会存在。人具有社会性的需求，人与人之间的关系和组织的归属感比经济报酬更能激励人的行为。“社会人”不仅有追求收入的动机和需求，他在生活工作中还需要得到友谊、安全、尊重和归属等”。

大学生初次就业的目标实现情况直接影响着其今后的忠诚度，显而易见企业与员工的职业生涯契合度也直接影响着员工的归属感。

职业生涯规划对于大学生就业倾向有以上几个重要的影响，同时也直接影响了大学应届生的整个职业生涯。良好的职业生涯，建立在完善的职业生涯规划基础上。

想建立良好的职业生涯规划，首先就要改变观念，正确引导就业观念。

一是树立正确的职业理想。学生树立正确的人生观、人才观、就业观，正视现实，正视自身，确定一个切合实际的职业目标，重点是制定切实的就业决策和策略。主要做好两方面的工作：一是了解职业，二是了解自我。

二是明确专业与职业的关系。专业是对学习而言的，职业是对工作而言的。专业学习是职业的基础，是为职业服务的，任何职业都需要一定的专业知识和技能，因此，要熟悉与自己所学专业对应的职业或职业群，认识专业学习的重要性。要让学生知道只有学好专业，完成学业，才能找到职业，没有一技之长，就是最普通的职业也难以胜任。

三是培养学生树立正确的择业观。要摒弃只有正规就业或端“铁饭碗”才算就业的传统观念，树立职业平等和劳动光荣的观念，摒弃把工作岗位分为高低贵贱的不正确观念；树立只要依法从事有一定报酬的劳动，对社会发展做出贡献，就是就业的思想；打破陈旧的身份观念，改变就业当干部的传统观念，转变那种以企业所有制性质，从业人员身份、工资收入形式等作为判断就业标准的陈旧观念。鼓励到中小企业，私营个体企业就业或自主创业。学生在求职择业时，要正确把握自己的职业期望值，不能眼高手低，好高骛远，选择自己力所能及的工作。打破专业对口的限制，宽范围选择自己的职业，适合自己的工作就是最好的工作。

合理的职业生涯规划要合理分析自己的优劣长短，做到，“上应天时，中占地利，下有人和”。一是“上应天时”——结合社会背景，立足现在、着眼未来。人才的成熟，同果实的成熟一样，也可以分为前成熟期、成熟期和后成熟期三个阶段。显而易见，抢在前成熟期就开始摘取果实，果实的利用率最高，损耗率也最低。每个人，都有他一生中的最佳时期。在这最佳时期中，又有一个对其健康成长最为有利的“起用”时机。大学生要明确自身才能的现状和潜力挖掘进度，充分利用最佳时期，以最大限度地开发资源，尽力避免和防止自身“时”的浪费。二是“中占地利”——合理分析招聘企业，实现利益双赢。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、不配合以致造成风险，因此必须在职业生涯规划开发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。[5]三是“下有人和”——合理评价自身优势与劣势。大学生职业生涯规划，就是在明确自己兴趣、爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所作的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。职业生涯规划的意义在于寻找适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化。为此，必须明确职业生涯规划的任务，做到有的放矢。

## 大学生教师职业生涯规划书篇六

### 1、个人基本情况

姓名：刘xx系别：兽医系

性别：男年龄21岁

所读院校：甘肃畜牧工程职业技术学院

专业：畜牧兽医

联系电话□151xxxxxx

e-mail:17xxxxxxxx@

我认为人生是充满着希望的，相信自己能做到很好。

### 2、职业兴趣及能力

我的职业兴趣广泛，为人乐观，对自己充满自信，喜欢冒险，精力旺盛，有支配愿望，好交际，耐吃苦，个人觉得适合农

林类专业。

### 3、个人性格特质

为人亲切，处事直率果断，能够妥善解决问题；擅长发现事物的可能性，有主见。看重智力和能力，讨厌低效率。精力充沛、富有激情。自信，对于某个有把握领域，即使没有经验，也会努力一搏。

#### 自我分析小结

在人生的路途上大学就是一个转折点，只要把握好了人生的船舵，认认真真地走好每一步，这就是你的人生。人生之路说长不长，说短不短，但是想要走出一条属于自己的成功之路，一个好的人生规划是不可缺少的，我们就能向着自己的目标奋发向上，有目标，就有动力量。

## 第二章职业生涯条件分析

### 1、家庭环境分析

我生于一个普通家庭中，家庭经济状况很是一般，并不富裕，并且经济状况也不稳定，爸爸在外打工，妈妈在家务农，家里的生活开销一般都是靠爸爸拿的那么一点工资。弟弟现在上高二爸爸、妈妈、以及叔叔、阿姨们都很看好他，我呢，他们说等我毕业了随便找个养猪场去喂猪。可是我也有我的理想，我一定要有属于自己的事业，还要成立自己的公司。

### 2、学校环境分析

我所读的是一所专科学校，生活学习环境还好，学习氛围参差不齐，尽管如此，我们学校的教学实力和声誉是非常高的。教学设施比较齐全，有养殖场、实验室堪称一流，教师师资力量较强。

### 3. 社会环境分析

现代社会，对于大学生来讲已经是普及全国了，并且处于饱和状态了，因此，企业对于大学生的要求也大大的提高了，对大学生的各方面的素质要求也同步提高，因此想要在这种复杂的社会环境中生存下去，就必须学更多的知识，提高自身素质。中国现在是一个政治、经济、文化相对稳定的国家。尽管有很多的挫折，可自信的中国人从不屈服，中国畜产品市场日趋好转。等我们毕业的时候，市场更加开放，我们这个专业，在未来的发展道路，一片光明。

### 4职业环境分析

对于我们的畜牧兽医专业的人来讲，形势虽然还是乐观，我国现阶段正在大力推进农村发展，所以对于我们畜牧兽医来说也是一个机遇。畜牧兽医的发展十分巨大，我国大力支持畜牧业，全国范围内以建立大大小小养殖场成千上万，且国家大力支持给予大量的帮助，足以说明畜牧兽医专业拥有发展的潜力，面向多元化、多途径的发展方向。

### 职业生涯条件分析小结

本人对畜牧兽医专业的前景是非常看好的，我会根据自己所选的专业来确定好自己今后所走的路，并会为之不懈的努力。

## 第三章职业目标定位及分解组合

### 1、职业目标的确定

估摸自己的实力，量力而为地选择自己比较感兴趣和个人强项来做，作为农村出生的我，大概是受其影响，对农林类的职业有所依赖。再加之我所学专业，我想成为一名专业的兽医师，从而为自己的创业创造资本，拥有自己的事业。

## 职业目标的分解与组合

路径：自己先在学校尽可能多知识，充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为创业资本。

职业生涯规划的实施，不是一朝一夕就能实现的，它需要一个循序渐进的过程，所以，找出差距不足并采取相应的措施解决以达到事半功倍的效果，是最好的实施方法。

@资金不足；

@缺乏对企业的管理经验及创新能力；

@缺乏市场销售渠道和营销经验；

@社交圈太窄；

@快速适应能力欠缺。

## 2、解决方法

充分利用在学校学习的时间为自己所需的知识 and 技能进行补充包括参与社团

## 第四章具体执行计划

### 1、在校规划(20xx-2017)

充分利用校园环境及条件的优势，认真学好专业课，培养学习工作能力，全面提高个人综合素质，为将来就业做准备，利用课外时间给自己充电，多学习一些畜牧兽医知识等为自己创业有关的课程拿到各种技能证，并怀揣着自己创业的梦想进行不懈的努力。具体如下：

大一：适应大学生活，注重自我人格的发展，确立人生的发展方向，做好职业生涯的基础工作，加强沟通虚心向老师同学求教。注重专业课的学习，利用学校的硬件设施，图书馆等，提高自己的专业水平，为以后的工作打下扎实的基础。

大二：以专业学习和掌握职业技能为主，参加计算机等级考试，并充分利用课余时间进社会活动，提高自己的社会阅历，以弥补自己社会经验不足以及学习不充分的缺点，为大三走向社会实践和以后的工作或是创业打下坚实的基础。

大三：以社会实践为主，在这一期间，充分发挥自己在校期间所掌握的知识技能，能进行初步的市场定位。充分联系在校所学和社会实践，促进自己由学生向职业人的转变，为真正走向社会和工作岗位夯实基础！

## 2、走向社会(20xx-2020)

熟悉适应期，刚刚接触社会熟悉并掌握社会工作环境，巩固专业基础知识，提高自身学历层次专业技能熟练，熟练处理本职业业务，本着先就业的理念，强化对专业技能的认知，并在业务上建立良好关系，拥有丰富的阅历，为自我创业做好充分的准备。待时机成熟后根据自己对职业的认识和定位，再选择一家能给自己适当发展空间的公司或者企业打工，作为一名兽医积累经验，见习于兽医社会，并且好好利用人际关系和社会关系，去寻求更适合自己发展的阶段。

## 3、自行创业期(20xx-)

如果前面的进行顺利的话，到20xx年左右，我要由打工工作逐渐向自主创业转变，在农村打拼出自己的一片天！利用广泛的社交能力及各种关系创建自己的养殖场或者公司企业，形成自己的管理理念，具备组织领导一个团队的能力，具备应付突发事件的心理素质和能力为扩大自己的事业做打算，通过各种关系尽量而全面的理通各直属上头部门，不能让自

己的事业死在一些没有防备的意外上面，并不断探索与众不同的经营方式。

## 第五章评估调整

我的职业规划是一切都以实际出发，职业生涯规划是一个动态的过程而我的

原则是(今天的事绝不明天做)。生涯路上满布陷阱，所以还要有不怕困难的心，

踏实的跨出每一步，坚持向前，充满自信和决心，走得稳，终会达成目标。所

以我的规划审查的标准是，每半年一小审查，每一年一大审查，两年一总体审

查。我要经常的去想自己的就业计划，反复的推敲如果在生活中和行动中发现自己的计划有不足的地方，立刻完善计划要有时间紧迫感，在事实计划的过程中如果发现自己的理想发生变化，那么我就要及时的修改与实际相结合。把自己的计划经常与朋友分享，让他们提出意见，如果有新的机遇，不要一味的抓住计划不放，要有应变能力，基本上我会一个月查看一次计划，并且很好的完善。

## 结束语

青年朋友们！不，战友们！前方的号角已吹响，未来在向我们召唤，历史将会永远记住我们的身影，矫健的'苍鹰扇动着双翅，无畏的目光点亮前行的道路，呼吸一口新鲜的空气，让久储的梦想复活，让我们一起飞翔前进吧，前进吧，让我们点燃创业的梦想，放飞新的希望。

职业规划是人生进程的一部分，只有制定了良好的规划，才

能明确自己走的方向，才能比别人少走弯路。在这份职业生涯规划之前，对自己的将来到底有什么打算都只是很模糊的一个零散框架，通过规划，我理清了思路，看清了前方的道路，知道该往哪个方向努力，哪些与我的目标相差较远的，是可以放弃的。制定了这份职业生涯规划，我将以此为新的起点，不断充实自己。做好迎接挑战的准备。梦想，从这里开始！

## 大学生教师职业生涯规划书篇七

### 一、前言

“职业没有规划，你离失业只有三年。”初听此话，心底蓦然一动。作为一名生活浑浑噩噩的学生，每日三点一线，没有担忧与烦恼，没有竞争和压力。在这高墙里，一切使我如此颓废，日日如行尸走肉般活着……常常在想，几年后毕业时，即将迈入社会的我们却对职业一脸的茫然。这将是一个多么荒唐的悲剧！现在学会规划自己的未来，才是智者的选择，而职业规划似乎是位领跑者，引领着我们走正确的路，做有意义的事。所以现在，拿起手中的笔，认真地思考，记录下自己的梦想吧。

### 二、自我分析与评估

#### 1、优点大盘点

(1) 在人际交往中：我是属于主动的一方，谦逊友好却又“一腔热血”，喜欢关心身边的人，喜欢和我的朋友们一起疯，一起闹，一起思考。我认为没有真正的坏人，他们的骨子里其实是善良的。不喜欢有城府的人，因为朋友之间不能有算计。人与人相处，以诚相待最重要。

(2) 在学校学习中：可能我并不是属于特别勤奋的孩子，但是我喜欢将学习与兴趣融为一体，“在快乐中学习”是我的

学习理念。喜欢积极的参加学校大大小小的活动，因为学习不应该是死板的，要在比赛中寻找到自己的特长。

(3) 在生活自理中：也许一个人在异地求学的缘故，我必须学会将自己的生活打理得井井有条。自立自强是一个人生活的准则，我必须自己置生活用品，自己抽空整理衣柜，自己洗衣扫地……虽然会更忙碌、劳累，但我觉得一切更有挑战性，生活更充实。

## 2、缺点集中营

不得不承认，我易怒的性格经常会造成和朋友之间的矛盾。而我极端的情绪化有时会影响到我的生活甚至学习。其实，我也清楚的了解自己这个坏脾气，有时候我也会讨厌自己这样的性格，所以我立志一定要改掉这个坏毛病。

## 3、个人综合评估

(1) 学习综合测评：我虽不是一名学习的乖孩子，但是对于学习还是比较认真的，我清楚的明白自己的严重偏科现象。在文化课方面，还是比较感兴趣的，自然成绩不会太差，而专业技能课是我头疼的问题，因为起点低，底子薄，基础弱，我不太喜欢钢琴舞蹈，但是我依旧会认真地学习的。而我因为经常参加活动，所以现在还是小有收获的，这是我信心倍增，便对学习更有兴趣了。

(2) 职业价值观：虽然幕前的生活可以被闪光灯照射着，被漫天的新闻吹捧着，被万人喜爱羡慕着，但是幕后平凡宁静的生活才是我喜爱的。也许，为今天某个小朋友的调皮捣蛋而感到无奈，为某篇文章而绞尽脑汁，为某个新闻稿而彻夜不眠……这才是我要的生活。因此，不用哗众取宠，真实地展现自己才是我的职业追求。

(3) 职业性格：性格决定事业，能力决定成败。成为一名幼

儿老师，我需要耐心、爱心和童心。和一群纯真无邪的孩子们在一起，自己也要心无杂念。而将幼师作为职业来看，认真严谨才是工作本色，严于律己，宽以待人才是职业人最好的职业性格。

### 三、环境评估与分析现今环境：

1、家庭环境：生于普通家庭，没有任何的家庭背景和所谓的社会地位，爷爷曾经也是师范院校的学生，二爷爷曾是中学英语老师，二叔叔和婶婶均是小学语文老师，也算是书香世家，但是以后的工作还是要靠自己去争取、努力、拼搏，实力才是立足社会的根本！

2、学校环境：马鞍山幼儿师范学校一直以来将专业与社会实践相结合，谨遵“一专多能，教学合一”的教学特色培养技能型人才，因材施教，因人而异。在校期间，学校鼓励我们积极参加活动，处处为学生考虑，合理安排学生的生活与学习，使学校成为我们心目中的第二个家。职业未来：近年来，经济不断发展，家长在教育上便不惜花费人力、物力、财力，国家也在大力兴办幼儿园，教育事业也随之蓬勃兴起，因此急需大量训练有素、专业的幼儿教师，但目前幼儿教师正处于空缺的'尴尬状态，所以未来的五至十年内，幼师专业则将成为热门职业。

### 四、目标确立及实施

1、短期目标：（在校期间）千里之行，始于足下。一切行动从现在开始。所以，短期计划则是我职业规划的开始篇。

（1）知识学历：在校学习的知识是一切的基础。以严谨的学习态度学习基础的科目，在此之外，利用课余时间及时给自己“充电”，遍览中外名作，享阅各类书籍。关注世界时事，了解社会新闻，不拘泥于狭隘的知识见闻，不做井底之蛙。

(2) 社会实践：俗话说：“实践是最好的老师。”书本知识只能给予我们枯燥的理论知识，而关于社会经验等必须要我们亲自接触社会，亲身体验才能得到。我以后会利用节假日打短期工或利用所学专业知识到幼儿园实习，提前接触社会，预习未来。

(3) 学校活动：发挥自己所擅长的，接触自己所喜欢的，接纳自己所排斥的。这是我未来三年参加活动的准则。积极参加活动，不仅仅要参加自己擅长的，对于从未接触过的舞蹈比赛、手工制作等也要热情投入，将一直讨厌又恐惧的三年级钢琴弹唱比赛转化为喜爱的活动。学会全面发展，以良好的心态挑战每一个比赛！更要经常参加集体活动，学会与他人合作及分享。

2、中、长期目标：活到老，学到老。此话已是老生常谈。社会在高速发展，我们随之成熟起来，走出校门，将要在社会底层摸打滚爬，积累人生经验，这是我们人生的黄金期。

中期目标（毕业——工作前三年）：

(1) 知识学历：为了长远发展，肯定不能局限于现在的大专学历。为提升个人素养，在工作之余，利用参加进修或成人自考等途径，努力争取本科学历。在参加工作后，积极积累工作经验，提高社会阅历，拓宽知识眼界，将自己提升到更高的知识层次。

(2) 人际交往：人际交往堪称一门学问。与人交往，也是生活与工作的一项重要活动。其实迈入社会，社会远没有校园般纯洁，我们仅存着“害人之心不可有，防人之心不可无”的信念。对待领导，顺从却又不卑不亢；对待同事，谦逊友好有原则。虽不能肝胆相照，但也可以友好共处。

长期目标（工作五至十年）：

(3) 生活爱好：身体是革命的本钱。现在生活节奏越来越快，压力也随之增加，因而我们的生活习惯就显得尤为重要。坚持锻炼，增强体质；百忙之中也要抽出时间，坐下来，饮一杯茶，静心读一本好书；合理安排自己的时间，调整个人的状态，培养高雅的生活情趣。

(4) 性格脾气：在社会中闯荡，做事就不可像开始那样毛手毛脚，而需几分稳重与内敛；亦不能像现在这样脾气古怪任性，要学会抑制自己的脾气，控制自己的情绪。戒骄戒躁，不卑不亢，才是在职场立足的根本。

3、个人发展：从事于工作五、六年，在职场上早已褪去了新人的青涩，取而代之的是几分老练与成熟。这时应该大展身手，结合自己前几年的工作经验，与时俱进，敢于创新，是自己在单位中脱颖而出，成为优秀的幼教工作者。

## 五、备选方案

计划赶不上变化，实事皆难料。总有一些出乎意料的事会打乱我们的节奏，打断我们前进的脚步。但上帝为你关闭一扇门，一定会为你打开一扇窗。

方案1：不能成为一名优秀的幼儿教师，也许我会根据个人兴趣，成为一名编辑或记者，我喜欢幕后的工作，喜欢别人看到我努力的成果时的喜悦。

方案2：也许我会考虑开一家书店，我喜欢有书的世界，喜欢前来看书的孩子，又可以为孩子们打造另一片天地，这不失为一个好选择。

## 六、结束语

我要做什么？我能做什么？我该做什么？也许从今天起，当我们写下对自己的人生职业规划的那一刻时，以后每天我们

都得问一遍自己这样的问题。我们现在就像活在梦里一样，常常找不到自己，但是给自己定一个目标，未来会清晰很多，我们可以明白此时我要做什么，能做什么，该做什么。一纸一笔规划职业前景，一举一动创造美好未来。现在对自己严格，是对未来的自己负责；现在执笔画蓝图，将来成功在眼前！

## 大学生教师职业生涯规划书篇八

**摘要：**大学生就业力的高低、职业生涯的发展与个体的自我规划和管理有着密切的关系。大学生的自我规划是指学生根据自身情况，结合所学专业与社会需求，为自己确定职业目标、选择职业道路而确定的学习、发展计划，是为实现职业生涯而确立的行动方向、行动时间、行动方案。大学生规划自我管理，是指学生充分发挥自身的主观能动性，把对规划的管理权交给自己，自己对自己负责，自觉践行自己的规划。

**关键词：**大学生自我规划自我管理职业生涯

二0xx年十二月，教育部印发《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》的通知，提出将职业规划课程纳入选修、必修课行列中来。政策的强制性推出将对大学生职业规划起到推波助澜的作用。大学生就业力的高低、职业生涯的发展与个体的自我规划与管理有着密切的关联。如果大学生在临近毕业时才有就业的紧迫感，才去准备职场的各种技能、思维、习惯，那就为时过晚。有目标和没有目标不一样，目标高与目标低在大学毕业时的差别也显而易见。要提高就业力，就应该从进校之日起对自己的大学生涯进行合理的规划与管理，为将来职业生涯的发展奠定一个良好的开端。

### 一、大学生自我规划对职业生涯发展的重要意义

1、对职业生涯发展的导向作用。大学时代正值青年的宝贵年华，短短几年，一晃而过，经不起浪费，经不起折腾。成功

学家拿破仑？希尔说：“你过去或现在的情况并不重要，你将来想要获得什么成就才最重要。除非你对未来有理想，否则做不出什么大事来。”帮助学生结合自身实际，更好地进行大学生涯规划，明确学什么，如何学，如何发展自我，如何确立合适的奋斗目标和职业理想，并把这些问题都思考、规划清楚，才会少走弯路，避免折腾与浪费。大学生自我规划的首要工作就是分析自身条件、专业特点和社会需求，确立一个合理的发展目标，包括学习、能力、特色、身心素质等，这是对学生素质的全面打造和导向。同时也引导大学生过上有目标、有计划的大学生活，避免出现信马由缰、漫无目标、得过且过、虚度时光的现象，从而促进学生就业力的提升，主动适应社会的需要。20xx年普通高校毕业生达559万人，比20x年x增加64万人，然而，我国今年的城镇新增就业岗位没有明显增长，毕业生就业形势严峻。同时，已经就业的大学毕业毕业生就业前迷茫、就业后频繁跳槽已经成为当下一种引人注目的现象。目前受过职业规划教育的毕业生竞争优势明显加强，这对于职场中的盲目跳蚤们形成了强大的压力。某些高校在几年前就已经认识到，已经开始引导学生进行职业规划。从20xx年开始，江苏全省高校就开始开展职业生涯规划大赛，大赛以传播规划理念，拓展职业空间为宗旨；广东省则在20xx年开设第一届职业规划大赛；福建省今年1月也开展了第三期职业生涯规划大赛。湖南省也在20xx-20xx连续两年开展了大学生就业力挑战赛。职业规划，对于大学生来说并不陌生。但职业规划是一门实际操作性很强的学科，从认识到制定长远规划，只有不断经历理论联系实际的过程，才能逐步建立一生的职业发展目标。

2、对职业生涯发展的激励作用。拿破仑？希尔说：“人的一切行动都是受到激励而产生的，通过不断的自我激励就会使你有一股内在的动力，朝向所期望的目标前进，最终达到成功的顶峰。”大学生规划为学生设计了一个明确的发展目标和职业目标指向，并有分阶段的教育计划和发展计划，这样就可以激励学生把学习和能力等素质的发展提升为一种自觉

自为的修炼，变“要我学”为“我要学”，“要我发展”为“我要发展”，从“我想学”到知道“如何学”，从“我要发展”到知道“如何发展”。同时，基于自身特点勾画出的美丽可及的远景，将产生一种积极向上、不懈追求的内在动力，从而有力地促进学生自我激励作用的形成，促进学生就业力的提升。

3、对职业生涯发展的鞭策作用。大学生自我规划是大学生自我的“发展规划”“心灵之约”“行动之诺”，是以人为本管理思想的最好体现。生涯规划的全过程都体现了尊重人、充分发挥人的主动性、积极性和创造性的原则，因而生涯规划的本身具有约束、鞭策学生依照规划的发展内涵，不断前进向上的积极作用，从而促进就业力的提升。即在确定总体目标、规划发展阶段、制定实施措施的过程中，通过引导学生确定“跳一跳，够得到”的目标，落实分阶段“只要努力，就能做到的措施，建立自我发展个性突出，兼顾各个层面”的激励机制，就会使学生在发展的过程中得到“成功者”的自信和体验，进而以“成功者”的心态参与就业竞争，走向社会。

## 二、大学生自我规划的基本原则

1、个性化原则。量体裁衣，这是大家都懂得的道理，既然人们做一件裙子、衣服都要用皮尺在身上量来量去，那在规划大学生涯及个人的发展前程时，更要“量体裁衣”，坚持个性化的原则。在大学生的培养目标上国家有共同的规格与要求，但在如何去实现培养目标的规划中，一定要从自身实际出发，即要贴近个人的志向、目标、兴趣和爱好，千万不能人云亦云，放弃自己的个性。世界上没有两片完全相同的树叶，人的个性也一样，依样画瓢就会失去自己的特色。

2、合理性原则。合理性原则是指在规划大学生涯的目标时，要合理适度，过高或过低都会降低规划的效能。目标规划过低，轻易就能达到，就难以挖掘潜力，激起奋斗的动力，失

去目标的激励作用。若目标规划过高，几经努力仍难以达到，就会失去信心，甚至怀疑自己的能力，进而对实现其他相关目标产生消极影响。因此，规划高校学生的目标时一定要适合自身的基本素质，以“跳”起来能达到为宜，通过一个个具体而又具可行性的目标的实现，确立自信，最终在整体上实现大学生发展目标。

3、发展性原则。发展性原则是指大学生的规划一定要有前瞻性、发展性，实现现实的自我与发展的自我（或称“未来的自我”）相结合，实现今天的发展与明天的发展相结合，为个人的可持续发展奠定坚实的基础。在大学生规划中，仅仅只从自身实际出发，完成大学阶段基本的学习任务或发展任务是不够的，还必须拓宽视野，放眼未来，着力于社会对高素质、高层次人才的需要和适应多种岗位群工作需要的多种能力、多种素质的发展，以时代和社会的基本要求为前提，既要立足校园，又要超越校园，实现大学生规划与未来职业生涯规划相衔接。

4、实践性原则。实践性原则是指大学生规划不能仅仅是规划，停留在口头上或纸面上，而是要用于指导实践，努力实践，成为大学生生活实践的蓝本。列宁曾经说过，一个行动比一打纲领还重要。大学生规划实际上就是大学生生活行动的纲领，如果束之高阁，不付诸实际的行动，将毫无作用。因此，大学生不仅要很好地规划好大学生生活，还要努力实践该规划，做到真正的知行统一，规划与行动相一致。

### 三、大学生自我规划的必要准备

职业规划应该从刚进大学时就开始。对自己的专业未来的发展应有所了解，需要掌握哪些知识和能力，以后这个专业的就业方向和发展前途。自己是否喜欢未来这个职业。要根据这些情况好好地规划自己的未来职业，安排好自己的大学生生活。自我分析、自我定位是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生涯的方向，也决定着职业生涯规划的成功。

在起步的时候很重要，所以就要考虑清楚，做好准备。

1、认识自我。认识自我是大学生自我规划的基本前提，相当于职业规划中要弄清的“我是谁”“我是一个什么样的人”。认识自我是为了扬长补短，增强规划的匹配性和可行性。那么，从哪些方面去认识自我呢？(1)了解自己的个人风格。个人风格也就是个性特征，每个人都是不同的。如有的办事缜密，思前顾后，进行周密的思考，以防失误；有的行事草率，潦潦处之；有的雷厉风行，说到做到；有的拖拖沓沓，得过且过。那么，我的个人风格是什么呢？(2)我的经历能证明什么？每个人都有一定的人生经历，能从自己的人生经历中悟出一点什么吗？哪些对规划是有用的？哪些是无用的？能证明吗？(3)我具备了哪些知识与技能？其中哪些知识与技能是可以相互转换的？大学生除了书本知识外，还没有什么“立”得起的谋生技能，特别是在一个全新的学习领域，对所有大学生都是一个空白的领域，得从零开始。原有的知识与技能在新的学习领域能够相互转换吗？必须清楚地明白这一点。(4)我的兴趣与喜欢的职业是什么？选择了这个专业，但毕业后万一聘不到合适的职位怎么办？还能干什么？还有哪些兴趣与爱好可以拓展我的素质，适应多种岗位的需要？(5)我的价值观是什么？价值观是一个生存方式问题，指的是人应当如何活着才有意义、有价值。价值观影响人生观，可以决定一个人事业的成败。(6)有无正确的自我评价？有些人很在乎别人怎样看自己，因为他对自我评价很低，没有正确的自我评价，很容易跟着感觉走，迷失自我，丧失信心。

2、知道自己想干什么。这是要了解自我的职业取向，自己将来想从事什么样的工作岗位，这个工作岗位是否与自己的性格、兴趣、气质相符合，是否是自己愿意做的。实际上就是你的目标是什么，这相当于旅行要到达的目的地，或成才上要达到基本目标。如果一个人外出旅行自己都不知道要到哪里去，通常他哪里也去不了。如果一个人上了大学，在成才目标上没有“靶位”式的定位，那他通常也成不了才。不知道自己想干什么则什么也干不了。

3、知道自己能干什么。这是要了解自己目前已有的知识和能力水平，找出“想干什么”和“能干什么”之间的“差”，这就是高校学生规划中应当努力的方向、奋斗的目标、要解决的问题。虽然不同的职业对大学生的知识、能力结构有不同的要求，但认清自己现有的知识和能力与未来职业要求的差距，就能找准方向，对症下药，提高效率。

4、知道怎样去干。这实际上是要明确我该怎么干，也就是要确立“干”的目标，选择正确的“干”的途径和方法，以及如何通过这些途径和方法去达到目标，何时达到目标，这就是大学生规划的基本内涵与要求。

#### 四、高校学生自我规划需要处理好的几类关系

1、“为人”与“为学”的关系。先为人，再为学。“为学一阵子，为人一辈子”，这是高校学生规划中应当体现的基本观念。也就是说，在高校学生规划中，要把学会做人放在第一位，学会做事放在第二位。上大学绝不是只为读书学知识，更重要的是要学会做人，学会为人，在校园生活中使自己受欢迎，在人际交往中获得成熟，包括学会人际交往、学会关心他人、学会平衡交往、学会自我保护、学会识别“以自我为中心”的行为、学会表达自己的不满、学会争辩、学会宽容、学会交往的礼仪、学会与异性交往等，这样，为人与为学才会相得益彰，相互促进，德才兼备。

2、知识与能力的关系。知识与能力密不可分，但是又有区别。有些知识就是能力，有些能力就是知识，但在词源学或词义内涵上，两者还是有区别的，不能混为一谈。知识通常是指认识和经验，而能力通常表现为胜任某项工作的主观条件，最主要的是指发现问题、分析问题和创造性解决问题的能力。在规划时，不能只规划知识的学习和学习成绩的目标，更重要的是能力的发展。因为，大学阶段已不能停留在照背照搬书本上的知识，还要具有怀疑和批判的精神，要善于从没有问题的地方发现问题，用自己独到的视角来分析问题，用前

人没有用过的方法来解决。如此，知识与能力才能有机结合，才可以促进人的智能的高度发展，不仅学问好，而且能力强。

3、理论与实践的关系。规划不是坐而论道，纸上谈兵，而是要坚持理论与实践相结合，勇于实践。许多大学生由于对社会和专业领域的实际情况不了解，缺乏实际的工作经验，因而在求职择业时往往被富有工作经验的人打败。这要求大学生们在学习期间，要勇于走出校园，敢于去实践中调查研究，主动去用人单位兼职学习，在实践中长见识、长才干。

4、今天和明天的关系。大学生规划是人生职业生涯规划的一部分，今天的规划是明天规划的起始，明天规划是今天规划的延续。因此，大学生的规划绝不是孤立的“今天”的规划，而是为明天服务的。这要求大学生在作规划时，放眼明天，放飞想象，根据自己的长期目标因人而异，但一般要经历四个时期：适应期、确定期、冲刺期、毕业期。一年级要尽快了解本专业，特别是自己未来所想从事的或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力。二年级为确定期，应考虑清楚未来是否深造或就业，以提高自身的基本素质为主，踊跃参加学生会或社团等组织，可以开始尝试兼职、社会实践活动，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己。三年级为冲刺期，临近毕业，目标应锁定在择业或考研上。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。希望出国留学的学生，可注意留学考试资讯等。四年级为毕业期，大部分学生的目标应该锁定在择业上。这时，可先对前三年的准备做一个总结，尽可能地在准备比较充分的情况下施展演练。

## 五、大学生的自我管理

1、管理好自己。管理好自己，才能管理好规划。如何管理好自己？管理大师杜拉克说，人要问自己五个问题：(1)我的长

处是什么？应该向周围的人寻求反馈并加以分析，发现自己真正的长处，然后努力完善自己的长处。再找到那些妨碍自己长处发挥的地方然后改掉它。(2)我做事的方式是什么？比如是擅长团队合作，还是习惯单打独斗等。不在于如何回答，而在于回答问题后所采取的行动。(3)我的价值观是什么？人和企业都有自己的经营价值观，如果两者相互冲突，就难以发挥绩效，这不是谁对谁错的问题。(4)我该去哪里工作？或者，至少知道不该去哪里工作，知道自己将来以怎样的方式去从事一项新工作。(5)我该贡献什么？这要考虑三个因素：一是形势的要求；二是基于自己的长处、做事方式和价值观，怎样能做出最大贡献；三是什么样的结果影响深远。认识自己后，付诸相应的行动，才是管理自己。

2、有充足的心理准备。充足的心理准备是指对规划实施过程中可能出现的困难、挫折做好心理上的准备，或有预案。当一个人从一个无计划的、无序的状态中朝一种规范的、有序的状态转变的过程中，是不可能迅速进入状态的，其中必定有反复，甚至会遇到规划的目标难以达到的情况，在这种情况下，就要进行反思，分析原因，甚至对规划做出一些小调整，以小步子逐渐向前推进，积小步而成大步，有时急于求成反而适得其反。

3、建立一套自我激励机制。高校学生规划的实现，虽然条件、环境很重要，但最主要的还是靠内因，靠自我激励。自我激励是指个体不依赖外力而自觉自为地向着确立的目标迈进，推动自己前进而体现出来的动力与意志的心理特征。当个体有了一个明确的、自己愿意为之付出努力的目标后，他就会全力以赴，集中精力地投入，即使碰到一些困难和挫折，也会努力克服，不达目的，决不罢休。自我激励机制的建立，需要确立远大的目标，找到自己学习的榜样，同时也需要顽强的意志与毅力，始终使自己保持进取发展的态势。

4、经常自我反思。反思可以看到自己的奋斗历程，从中看到自己的进步与不足，从而促进自己不断地从幼稚走向成熟。

从某种角度上讲，高校学生规划是大学生为自己的成长和发展订立的“契约”，是自己对自己美好未来的承诺，而加强对生涯规划的自我管理，则是每个大学生实现自己承诺的保证。如果不信守诺言，那一辈子都不会有出息，都不会成功，只能生活在社会的底层，生活在他人的冷眼里。因此，规划好大学生活，并做好生涯规划的自我管理，就能为职业生涯打开一扇成功之门。

有人曾经用鲁迅著名的书名来形容大学生涯：大一的呐喊。大二彷徨，大三伤逝，大四朝花拾夕。那些经历过大学生活的人，特别对大学生活没有规划的人，对此都深有感触。其实，大学生生活要规划，职业生涯也同样需要规划。再回首往事如梦，要想在就业形势严峻的今天找到一份好的工作，实现自己的理想的职业目标，职业规划就应该从大一开始。总之，大学生自我规划实际上是大学生自身的学习、发展计划，是为实现职业生涯而确立的行动方向、行动时间、行动方案，它对于提高就业力，实现职业生涯发展与成功具有重要的意义。

参考文献：

[1] 高校教材编委会。大学生就业指导[m]。长春：吉林大学出版社，2006.

[2] 郭平。大学生就业创业导航[m]。香港：中国教育文化出版社，2005.

[3] 尹忠泽。大学生职业生涯规划[m]。长春：吉林大学出版社，2007.

[4] 刘恩良。塑造自我[m]。香港：中国教育文化出版社，2004.

[5] 杜林致。职业生涯管理[m]。上海：上海交通大学出版

社，2005.

[6]孙天祥大学生职业发展与就业指导读本[m]北京：高等教育出版社2008

## 大学生教师职业生涯规划书篇九

我们向往美好的明天，所以一直为心中的梦想而奋斗；我们向往美好的未来，所以一直为心中的憧憬而努力；我们向往美好得人生，所以一直为心中的希望而拼搏。大学生职业生涯规划，就是对自己心中宏伟蓝图进行的描绘，，对其进行有效的规就是为自己心中美丽的梦想插上了高飞的翅膀。职业生命是有限的，要对其进行有效的规划，这样，当我们走进这个拥挤的社会时，就会带着坦然，成竹的心态，使自己占有一席之地。对自己未来进行规划，将自己的理想建立在坚实的大地上。从现在起，为了目标而努力，为了追求而奋斗。希望这份计划书能够成为自己的参照物方向标，将生命的白纸描绘的绚丽多彩，引领我驶向美好的未来，职业生涯规划计划书。

### 二、自我认知

对于学习，小时总是贪玩，没有端正学习态度，不认真学习，现在虽端正了学习态度，改变了儿时对学习看法，但却缺乏一个长久的恒心，缺乏毅力。英语为各学科中一个致命的弱项，与同学之间差距过大，且对英语有很强的排斥。抵触心理，有强烈的厌学感。而且我对计算机了解不多，缺乏深入系统的学习。对一些事情只是有一时的热情，缺乏持久的恒心，而且有时缺乏耐心，急于求成。

现在的我已经端正了学习态度，对学习有了正确的认识，并能适时调整学习策略与计划，努力改变弱项——英语的形式。

我是一个讲原则，有责任心的人，能够尽职尽责的完成工作，不怕困难与失败，坚信“失败是成功之母”，所以，跌倒后会很快爬起来，继续为自己的目标努力，并且能够及时了解外界信息，喜欢关注事实政治和社会动态。并有很强的动手能力。我心地善良，富有同情心，乐于帮助他人，对人友好，直爽，善解人意，常考虑自己行为对他人的影响。

虽然通过假期的打工生活，对社会有了一定初步的了解，也增加了一定的社会经验，但还是渴望得到更多的培训机会，增加自己的综合能力。

### 三、角色认知

我是一个家政系学生，但对家政并不是太了解，并且由于家政在中国发展时间不长，所以对家政的就业方向也不明确，但相信其发展方向是非常广阔的。所以，对家政这门学科的学习充满了信心。同时我还在学习第二学位，因为我喜欢数学以及一些理性较强的东西，所以我兼修了会计学。相信家政与会计的交融，会成为一个很好的发展方向。并且能够在一定程度上提高自己的综合素质，而且，现在我对家政与会计非常喜欢，相信会使我找到很好的工作(即使无法留校)这是非常现实的事情。

### 四、社会环境认知

中国经过三十年的改革开放，经济持续发展，政治稳定。并成功加入世界贸易组织，成功举办了北京奥运会等，都能说明中国的综合实力的提高，在经济全球化中扮演重要角色。

随着经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，当人们的物质生活得到满足后，便开始追求精神文化生活的满足。这便推动了家政学的发展。同时由于经济过快发展，人们生活的步伐加快，以及社会压力的过大，也随之出现了很多严重的家庭问题，这些严重的家庭问题也迫切的要求家政学的发

展。

由于家政学在中国发展较晚，大部分知识源于美国日本等家政学发展较早的国家，中国的家政有很多很多不完善的地方，同时也缺少大量的家政学教育人才。所以中国急需家政学人才，尤其是经过高等教育，受过系统而又深入培训的家政学人才。因此，家政学的市场前景是十分广阔的。

## 五、设立职业发展目标

在校期间，好好学习，把专业知识学扎实，掌握过硬的专业知识。并考下第二学位，考过英语四级，计算机二级，并努力上研究生，深入发展，继续深造。

从学生会干起，多参加社会实践，不断提高自己的综合素质，并逐步了解社会企业对当代大学生的要求，毕业后争取留校，继续传播家政学，尽个人的力量推动家政学的发展。

## 六、规划与实施计划

对以上目标，我对自己人生未来五十年的时间作了初步的规划，内容如下：

### 1、大学期间(2008——2012年)

第一年：以最快的速度适应由高中生到大学生的转变，确立自己的学习目标和要求。在大一，首先要打牢专业知识，并对政学有深入系统的了解。做好各科的学习，重点是英语，从头学起，认真学习，打牢基础，争取快速赶上同学们的英语水平。每天固定一小时以上时间学习英语，做好复习和预习。同时抓好数学语文等课程的学习不放松。并开始学习第二学位，了解计算机，安排好大学学习生活的的时间。在大一，也会积极参加学校组织的各项活动，提高自己的沟通交流能力。增加实践经验，通过各项活动的参加，了解更多书本以

外的知识，不断的充实自己。并要坚持每天的武术训练，达成自己的梦想。积极帮助同学，处理好与同学之间的关系，建立良好的友谊，工作计划《职业生涯规划计划书》。

第二年：加强专业知识的学习，继续打牢基础，使我这坐大厦有坚实的根基。开始做兼职，在大学前的实践基础上，不断锻炼自己，充实自己，在实践中运用家政学知识，解决一些问题。同时体验感悟社会，增加对这个迅速发展社会的了解，不断积累经验。还要在大二下学期完成二学位的学习，考取二学位的学位证。并且还要有所侧重的学习专业知识，侧重于家政的教育方向，开始为留校做准备。在大二初步为考研准备，了解考研的各方面信息。并要在寒假期间学习机动车的驾驶。

第三年：通过大一大二的两年积累，对自己所学的专业有了深入系统的了解，同时还要多学习与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授的，通过媒体了解自己专业的最新动态。在大三还要通过英语四级的考试和计算机二级的考试。并开始积极准备考研，有计划的进行复习。同时要了解自己要报考学校的招生等情况，了解自己要准备的内容，并向本专业的研究生请教。同时还要准备注册会计师的考试，了解相关信息。还要考取家政学涉及到的一些证书，例如：营养师，人力资源管理等等。与同学门互帮互助，共同发展。

第四年：积极备战即将到来的研究生考试，但要保证良好的心态，过有规律的生活。通过每天的武术训练，锻炼身体，保证身体健康。并制定切实可行的冲刺计划，备战考试。同时还要继续了解家政学的社会动态和发展状况。努力在这一年考上研究生，考取注册会计师资格证。

## 2、大学毕业后(2012年后)

2012年——2015年：如果在大四能顺利考上研究生，那在这

个阶段我将努力学好所学专业，并有所发展与创新，有自己的计划与目标，深入研究与学习。同时也不会停止英语的学习，通过大四的积累和这个时间的学习，在2015年前考过英语六级，同时还有继续了解计算机。并且关注社会和出现的迫切解决的各种问题，并通过家政学的角度来解决问题。但还是要侧重家政学教育方向的发展，为留校努力。

2016年——2020年：如果能够留校，我将会尽自己的全力推动家政学教育的发展。并且有侧重，有方向的把家政学的优势特色继承发展下去。提出自己的研究课题，将家政学深入发展下去。通过不断的学习了解以最快的速度使自己适应在大学的工作生活，使自己很快由一个学生转变成工作者的角色。

2021年后：认真塌实的工作，处理好与同事之间的关系，关系帮助他人，建立良好的人际关系。深入系统的研究家政学，借用其他学科知识和借鉴外国家政学发展经验，推动家政学在中国的良性发展。

## 七、职业备选方案

1、如果\_\_年未能考上研究生，，那我也不会放弃，可以用本学位或二学位找到一份适合自己的工作，然后一边努力工作，一边继续学习，为再一次考研准备。

2、如果\_\_年未能顺利留校，我也可以通过多年的经验积累和对社会的了解，找到一份适合自己切自己能做好的工作。

3、与时俱进，灵活调整，不断修正，优化职业生涯规划，适应各种变化，作一个有头脑有准备的人。

## 八、结语

时代在发展，社会在进步，竞争无处不在，而且越来越激烈。

在激烈的竞争中立于不败之地，做好自己的职业规划，做到心中有数；把握自己的未来，打有准备必胜之仗。一个人，若想获得成功，必须拿出勇气，付出努力，拼搏，奋斗。。。通过自己不懈的追求，达到梦想的彼岸。

未来的道路在自己脚下，要自己去走；未来的美好在自己面前，要自己去看；未来的人生等待自己去开拓。我相信，通过这份职业生涯规划书的设定，我的未来已经不在是梦。