

# 大学生职业生涯规划书职业兴趣 大学生职业生涯规划书大学生职业生涯规划(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生职业生涯规划书职业兴趣篇一

通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自己。

1. 职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。
2. 职业能力：逻辑推理的能力相对较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。
3. 个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。
4. 职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。
5. 胜任能力：

1)能力优势：头脑灵活,有较强的上进心,逻辑推理能力比较强;相信自己行,能全神贯注,能够客观地分析和处理问题,对自己要求严格,经常制定目标.

## 大学生职业生涯规划书职业兴趣篇二

通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价,我认真的认知了自己,大学生职业生涯规划书 规划精彩人生 打造锦绣前程。

1. 职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。

2. 职业能力：逻辑推理的能力相对较强，而信息分析能力也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3. 个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强,工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。

4. 职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5. 胜任能力：

1) 能力优势：头脑灵活,有较强的上进心,逻辑推理能力比较强;相信自己行,能全神贯注,能够客观地分析和处理问题,对自己要求严格,经常制定目标.

自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

### 1. 家庭环境分析：

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款，职业生涯规划《大学生职业生涯规划书 规划精彩人生 打造锦绣前程》。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

### 2. 学校环境分析：

我就读于天津医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视；所在预防医学系虽不是全校最好的学科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率百分百；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

### 3. 社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

### 4. 职业环境分析：

在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目

前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，（要干实事最好去国外进修发展），报酬也不高。

## 5. 行业环境分析：

将来我希望进cdc工作。预防医学目前还处于幼童期，不够壮大；但就业范围比较广，现在的医药、食品、卫生等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏；不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹（年年猖獗）后，国家越来越重视预防，正提倡培养该方面人才，全国各地都逐渐设立有cdc□现在自己多考些证，以更易游刃于上述就业范围。

综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容，我得出本人的职业定位的swot分析如下：

内部因素： 优势因素 (s) 弱势因素 (w)

头脑灵活, 逻辑推理能力较强 具有个人中心主义, 顽固

具有创造力, 认真, 负责 不喜欢模式化工作, 偶尔会有厌倦心理

## 大学生职业生涯规划书职业兴趣篇三

大学生进行职业生涯规划时，可按学习重点与心理特征的不同将大学时期分成探索期、定向期、准备期、冲刺期四个阶段，并按照每个阶段的不同目标和自身成长特点，制订一些有针对性的实施方案。

大学生在探索期的阶段目标是：职业生涯规划认知和规划。要实现这一目标，可从三方面努力：一是转变由高中生到大学生的角色，重新确定自己的学习目标和要求。二是开始接触职

业和职业生涯的概念，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，多向毕业生咨询就业方面的问题，进行初步的职业生涯规划。三是熟悉环境，建立新的人际关系，尽快融入到大大学生活中去；认真学习，掌握好专业基础知识，加强英语、计算机学习，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；积极参加各种各样的社团活动，尽可能全面地锻炼自己。

大学生在定向期的阶段目标是：初步确定就业方向以及相应能力与素质的培养。要实现这一目标，应从四方面努力：一是认识自己的需要和兴趣，确定自己的价值观、动机和抱负。二是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，职业规划培养和锻炼自己的组织领导能力、团队协作精神，同时检验自己的知识技能。三是思考未来的就业方向，开始尝试兼职、社会实践活动，争取在课余时间长时期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、主动性和抗挫折能力，不断总结职业经验。四是增强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。

大学生在准备期的阶段目标是：掌握求职技能，为择业做好准备。应着手做好以下工作：一是在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通过相应的职业技能鉴定。二是进一步树立科学的就业观念，学习撰写简历、求职信，学习面试知识、求职礼仪，掌握求职技能。三是了解搜集就业信息的渠道，加入校友网络，向已经毕业的校友了解往年的求职情况，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等。

大学生在冲刺期的阶段目标是：成功就业。在这个阶段大学生的毕业方向已经确定，大部分学生的目标应该锁定在工作申请及成功就业上。宜着手做好以下事情：一是审视自己的职业目标是否明确，就业期望是否恰当，所作的准备是否充分。二是主动参加就业、创业讲座，积极参加模拟招聘，提高择业技巧。三是重视实习机会，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基础。四是精心设计制作求职材料，开始毕业后工作的申请，主动了解就业指导中心提供的招聘信息，积极参加招聘活动，落实就业单位。

总之，职业生涯规划具有十分重要的意义。大学生应从大一一开始就及早谋划，科学地设计自己的职业生涯。这不仅有利于大学学业的圆满完成，顺利走上就业岗位，更有利于正确把握人生方向，创造成功的人生。

（一）职业规划帮助学生了解职业发展和就业规划。职业规划培训，能够使大学生在走进企业，走向岗位前清晰认识到企业发展的、需要是否和自身的兴趣爱好、职业发展、人生规划相符合，及早制定就业计划。同时及早弥补自身各项素质的不足，尽快适应社会需要、企业需求，获得社会的认可，实现自我发展。

（二）职业规划培训帮助大学生顺利成才。择业是人生的关键问题，它关乎一个人一生的发展。没有规划的人生的盲目的，没有计划的就业是迷茫的。因此，适时的进行就业指导规划，避免了学生在就业过程中走弯路，四处碰壁，也避免了学生在就业后频繁更换工作岗位，浪费了青春，也浪费了知识。

（三）就业指导规划，帮助社会合理配置资源。我国近几年一直出现的人力资源供需不平衡的矛盾，一些企业招不到具有专业技能的员工，而一些大学生有扎实的理论却一直招不到合适的工作。社会出现的‘用工荒’，企业单位时刻在为合适的人才劳神。就业指导规划使市场和用人单位有机结合，实现人才信息共享，为合理配置人力资源提供了良好的平台。

（四）为学生走向岗位做好准备。高校的教育重视的是理论基础，对于企业发展的需要不能做到及时关注和调整，因此

出现大学生在实践中的动手能力及处理事情的能力不足，阻碍了大学生的发展。职业规划向学生提出了企业的要求，使学生与针对性的学习知识，锻炼能力，尽快适应社会发展。

职业规划是根据大学生自身的性格、能力、兴趣等为出发点，运用心理学、职业社会学等相关专业知识，对大学生的各项素质进行综合评价、分析，帮助大学生清晰认识到自己的职业倾向、职业定位、职业规划等。

（一）职业规划培训贯穿整个教学过程。职业规划是具有连续性和阶段性的，人生的每个时期对于近期、中长期、长期规划都是不尽相同的，会随着时间的推移和环境的变化而变化，而学生的心理也在发生着变化。因此，职业规划需要连续的对自身认知做出评价，越清晰的评价，对学生做出的决定越有实现意义。所以，不能在毕业前夕或就业之初才做职业规划，如，大学一年级着重培养学生适应性和对自身性格、爱好的评价；大二学生就要在此基础上认知专业性质和专业能力是否符合自身的发展，在职业测评中完善知识结构，试探性的做出职业规划的目标；三年级就要结合能力倾向和学业发展状况，客观的评价自己，同时培养就业优势善自身素质；四年级面临就业，则需要通过多种渠道了解就业信息，加强择业指导，了解政策法规，为就业提供必须的支持。

（二）职业规划要坚持整体性的原则。随着社会化进程的发展，人们对于自由选择，不断就业，勇于创业观念的转变，使得职业规划走进越来越多人的观念。在就业指导上，大学生还是依赖于学校、政府、企业招聘会等，对就业择业、就业咨询信息、岗前实习、就业模拟以及企业调查等做的都不够，大学生只有从多方面全面系统的了解社会就业信息，才能及时做好职业规划，为今后的发展打好基础。

（一）重视职业测评，为职业规划指明方向。职业测评主要是依据心理学、社会学、教育学等相关知识，为学生的职业规划做准备。一些大学生没有认识到职业规划的重要性，有

的学生盲目乐观，有的学生则害怕就业，一些学生将职业规划等同于找工作、做作简历，出现这些心理都与缺乏合理的职业规划有关，影响了职业规划和就业指导对人生的指导价值。

为了激发大学生的潜能，改变大学生就业观念的偏差，教育部门要积极调研，组织和参与各项职业规划指导工作，提高就业指导人员的专业素质和个性化水平，加强对学生的实习培训、礼仪训练、职业道德培养等方面的素质，让学生在就业指导的氛围下积极参到自我规划和自我提高的良性发展上来。

（二）开放就业信息，让学生在实践中完善职业规划。大学时代被称之为最轻松的时代，这一时期学业压力不如高中，生活压力不如成年人，因此一些大学生在这一时期并不没有意识到就业的压力，而职业规划的落后和不被重视的现状也使学生在临近毕业才匆忙学习。鉴于此，学校应该在校园里组织职业规划的讲座、就业信息发布、企业模拟，吸引学生的关注度和注意力，让学生在进校初期就感受到职业规划的存在，时常讨论和思考人生的发展。

（三）完善职业规划咨询，帮组大学生认识并强化能力。职业规划咨询服务主要以就业指导分析、学生心理、就业心理几个方面为主。

就业指导以指导学生如何有效就业、面试技巧、职业素能为主要方向，对学生作出作出职业规划。心理疏导以正确树立就业思想、改善学生自卑及过于自信的就业观念，帮组大学生顺利度过就业迷茫期，完善大学生的性格，以用人单位的需要为导向，注重专业素质的提高。

当代大学生就业不仅需要扎实的专业技能，也需要学生具备处理人际关系、获取信息、创新能力、爱岗敬业等方面的全面发展。对于这些方面的素质，在职业规划中也要通过咨询、



培训等方式让学生深刻认识。

## 大学生职业生涯规划书职业兴趣篇四

在不断发展的`社会环境里，科技进步、经济高速发展；高等教育也在快速发展，这些都增加了我们毕业后的竞争压力。我们面对这样严峻的就业压力，毕业后如何找工作？又怎样才能找到适合自己的工作？这些都取决于大学期间自己有怎样的业规划，是否为自己的职业人生创造了一个良好的起点。

很多人进了社会之后，因为没有做好职业规划，让自己的生涯路越走越迷茫。在课上，老师以多样化、形象化、生动化的授课方式，一步一步引导我们制定大学生职业生涯规划。现在，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，尤其，在那次为自己制定职业规划的过程中，我想了很多，切合自己的实际进行了深入分析，为自己认真制定了一条职业生涯。设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性和方向性。

确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

大一的时候做的职业生涯规划曾规划大二上半年我要考计算机二级证；大二下半年我要拿到普通话一级甲等；大三上半年，锻炼自己的工作能力及应聘能力。这些我完全按照规划做到了。 我对自己指定的目标是是做一名电子商务师。虽然我现在还不会实现这个规划，但是我一直在朝着这个目标前进。实习期间我尽力一家电商公司的推广部做了一名推广专员。由于主管是电子商务师，所以自己也一直朝着这个方向努力。目前做的微信营销，我相信只要按着对自己的规划一步步踏踏实实的一定会有所成就的。

在工作期间我认为有几点是非常重要的：1. 第一个主管非常重要。第一个主管能对个人产生深远的影响，好比职业生涯中的第一个启蒙老师，因为第一个主管的人品、办事风格、是否会培育教导员工，都将对你以后的工作态度和职业习惯产生重大影响。所以最好能在初期的面试中尽量多沟通，了解主管的风格和思想。2. 待遇不是惟一考虑条件。一个人大学毕业大约22岁，60岁退休，可以工作的时间有将近40年，挣钱的机会其实很多，年轻人不要将待遇作为衡量工作的惟一标准，重要的是看是否有发展前景与学习机会，有热情的投入，为成功的职业道路累积深厚的能量。3. 不要骑驴找马。一旦选好了工作，就是对公司有基本的承诺，没有把握在这家公司做足两年，建议在最开始就不要接受。否则不仅伤害公司，也伤害了自己，频繁调换工作实际是为自己未来设置更多的障碍。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。通过职业生涯规划的一步步实施，我们从中得到了专业课中无法学到的知识。让我们一起?自我定位?，?订立目标?，?走向目标?! 对自己的人生作一个生涯规划，在我们还似白纸一样的生命里描绘出最绚丽的色彩；在我们还空白的生命之歌中谱写出最动听的音符；在我们还单调的人生中留下最光辉的一页！

## 大学生职业生涯规划书职业兴趣篇五

根据家长、老师和同学们的评价，借助于职业兴趣测验和性格测验，发现自己是一个较为外向开朗的人还是内向稳重的人，并对哪些问题较为感兴趣，如经济问题还是管理问题，或擅长哪些技能如分析，对数字敏感，语言表达能力等。也

可分析出自己的一些弱点，她说：“一般的大学生抗压力能力，合作能力较弱，考虑问题深度不够，文字表达能力不佳。”

一年级为试探期：要初步了解职业，特别是自己未来所想从事的职业或自己所学专业对口的职业，提高人际沟通能力。具体活动可包括多和师哥师姐们进行交流，尤其是大四的毕业生，询问就业情况，大一学习任务不重多参加学校活动，增加交流技巧，学习计算机知识，争取可以通过计算机和网络辅助自己的学习。为可能的转系、获得双学位、留学计划做好资料收集及课程准备，多利用学生手册，了解相关规定。二年级为定向期：应考虑清楚未来是否深造或就业，了解相关的应有活动，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，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；可以开始尝试兼职、社会实践活动，要具有坚持性，最好能在课余时间后长时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，增强英语口语能力，增强计算机应用能力，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充实自己。

应该锁定在工作申请及成功就业上。这时，可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分；然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中校验自己的积累和准备；最后，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，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。