

职业中职生涯规划总结 中职生职业生涯规划(模板10篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

职业中职生涯规划总结篇一

以往读过一篇关于周迅的文章，当她还是一名学生时，她的教师问她是否想过10年后自我是什么样貌，要想实现目标此刻该作些什么。教师的问题引起她深深的思考，从而开始从新审视自我，定下目标一步一步走向成功。教师的话同样也引起我的思考：是啊，10年后的我会是什么样貌我的路该怎样走平平庸庸碌碌无为是一种生活，有目标有规划也是一种生活，我想，作为一名大学生，我们应当选择后一种生活来实现自身价值，不枉费家长，教师，国家的培养。下头我将从自我认知，职业认知和职业生涯规划三方面来谈一谈我的观点。

我是一个当代中专生，(平时)是家里最大的期望成为有用之才，性格外向、开朗、活泼，课余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是周恩来，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手本事较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是三天打渔，两天晒网，以致一向不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。但身高上缺乏自信心，且害怕别人在背后评论自我。

所谓江山易改，本性难移，虽然恒心不够，但可凭借那份向

上的热情鞭策自我，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一向关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、教师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不一样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。

根据自我的兴趣和所学专业，在未来应当会向化学和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来五十年作初步规划如下：

1□20xx-20xx年学业有成期：充分利用学校环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活本事，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。（具体规划见后）。

2□200xx-20xx年，熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到适宜自身发展的工作环境、岗位。

完成主要资料：

(1)学历、知识结构：提升自身学历层次，从中专走向本科生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2)个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量构成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

3□20xx-20xx年，在自我的工作岗位上，踏踏实实的贡献自我的力量，拥有一个完美的家庭。

虽然此刻的经济形势不是很好，但我们不能因为一点点的小困难、小挫折而放弃自我的梦想，要有勇于战胜困难和挫折的勇气。我想只要我们坚信自我的信念，就能成功，就能到达顶峰。我愿意为了提高全人类的生活品质努力奋斗，经过对生物制药的研究，成为一名出色的药剂师。

职业中职生涯规划总结篇二

中等职业教育是一种职业定向教育，一方面为社会培养经济发展所需的职业技能型人才，另一方应对受教育而言是为其从事某一职业而实施的教育，而新时期，中等职业教育迎来历史性的发展机遇，同时也存在巨大的挑战：严峻的就业形势，日新月异的职业环境变化，中职生综合素质相对偏低等制约了中等职业学校的人才培养。所以，如何使学生从入学之处就逐步构成良好的职业价值取向，使他们对职业主角要求更具自我价值现实性，即如何开展中职生的职业生涯规划教育，在当前中等职业教育改革和发展的大潮下，是一个不容忽视的问题。

如何帮忙学生做好科学合理、合身的职业生涯规划，本人从以下几方面谈一谈个人的看法。

1. 引导学生分析自我加以定位职业生涯规划是规划自我的未来，所以。要引导学生以自身的特点为规划的出发点。

中职生制定职业生涯规划，首先要明确自我的梦想和志向，确定自我的职业发展目标，对自我的将来有所规划。明确的梦想和志向是成才的基本前提。进入职校后，我们就是“准职业人”了，并且很快就要步入社会、步入职业的大门，这时，应当对自我的将来有所研究、有所预期。仅有明确了自我将来想要干什么，才能做出适合自我的职业生涯，我们应立足于整个人生来思考、规划自我在校期间的学习和生活，把自我的职业规划与未来的人生发展紧密结合起来，把自我培养成有发展潜力和职业竞争力的人。

其次，制定职业生涯规划还要了解自我的性格、气质、本事、兴趣以及自我的长处短处，仅有明确自我适合干什么，能干什么，才能对自我有一个准确的定位。既不高估自我，又不妄自菲薄，从实际出发规划自我的职业生涯。制定职业生涯规划时，要与自我的个性倾向、心理特征及个人本事特点等方面相结合。经过职业生涯规划，认清自我，充分发挥自我的特长，挖掘自身的潜力。

2. 根据自我的特点和现实条件，确立自我的职业生涯目标帮忙学生确立职业目标时，教师要引导学生充分研究自身条件和现实的社会环境，在客观认识自身条件、现实环境及其变化的基础上进行科学合理、合身的职业生涯规划。

首先，职业生涯发展目标的选择要从了解自我开始。仅有对自我的本事、兴趣、个性、价值观等有了比较清晰和明确的认识，才能够切实设定自我的职业生涯发展方向和目标，仅有了解自我的优势和不足，才能使自我理性地应对纷繁复杂的职场，在规划职业生涯时走出盲目从众、眼高手低、无所适从的误区。

其次，制定职业生涯发展目标时还要综合研究社会因素，如了解市场需要什么人才、当地有什么资源能够利用、哪些人际关系资源有助于实现职业梦想等，形象地说，就是要做到天时、地利、人和。所谓天时，就是要明白国家经济发展的大趋势。天时对每个人都是平等的，是机遇，可遇而不可求，必须做好准备，待机而动；地利，就是要了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇；人和，就是要了解你的家庭成员及社会关系，熟悉你所在学校教师和你的同学、朋友在内的人际网络，处理好周围的人际关系，并善于从人际网络中寻找对自我未来职业有进取意义的成员，多向他们学习，多与他们交流，从中获取对自我有益的成分。

3. 详细分解目标，制定可操作的短期目标与相应的教育或培训计划任何人都不能瞬间实现自我的人生目标，任何一个

远大、宏伟的目标都不可能一挥而就。职业生涯发展的长远目标是经过若干阶段目标的达成才得以实现的。

对于中职生来说，为职业生涯发展制定长远目标，除了科学合理规划还不够，还必须拿出更多的精力关注近期目标。古人说：“千里之行，始于足下”，仅有从具体的近期目标出发，才能一步一个脚印地前进。所以，制定近期目标时需要注意以下几点：

3.1 目标要具体、明确。不仅仅要证明需完成的任务、所能到达的状态，还要列出措施，并保证措施明确、得当、有可操作性，切忌空洞、不着边际。

3.2 目标要可及。制定目标不必定得太高，要从“稍加努力就能到达”的目标开始，使自我在攀登一个个台阶的初始阶段，能比较容易地品尝到胜利的喜悦，体验到成功的欢乐，获得继续攀登的信心，增强向长远目标奋斗的决心。

3.3 目标要切合实际。近期目标要贴合个体的性格、兴趣、特长，并能产生内在的激励作用。

3.4 目标要具有可评估性。要有明确的时间限制及标准，以便进行检查和评估，为修正职业生涯规划供给可靠的依据。

为了实现近期目标，我们首先要找到自身发展条件与近期目标之间的差距，然后为缩短这个差距，制定具体、可行的改善措施。要重点分析近期目标对职业本事、思想品质、日常行为习惯等方面有什么要求，分析自身兴趣、性格、本事等个性特点与近期目标要求的匹配程度，从中找出差距，归纳出自我在知识、技能、行为习惯等方面存在的缺点。

经过以上分析，我们能够清楚地看到自我的差距，对于自我的弱点和不足，要制定一个明确、详细、可实施的改善方案。其中，应包括技能的提高、知识的学习、职业行为习惯的养

成、弱点个性的调整、职业心理素质的培养、职业经验的积累等。这样，能够全面提升自我。

4. 根据个人需要和现实变化，不断调整职业发展目标与规划要使职业生涯规划行之有效，就需要对职业生涯规划的具体资料和计划的实施情景进行定期检查，及时发现变化、不断反省，从而修正职业生涯规划目标，改善职业生涯规划策略，以适应环境的变化。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施效果以及客观环境的变化及时进行检查与修正。检查的资料主要有以下几个方面：

一要检查职业梦想是否有偏差。职业梦想是事业成功的基本前提。没有正确的职业梦想、向上的信念，事业的成功也就无从谈起。梦想和信念，反映着一个人的胸怀、情趣和价值观，影响着一个人职业生涯的目标和方向。

二要检查自我认识是否有变化。职业成功的起点来自清醒的自我认识，首先要了解自我是一个什么样的人；其次要了解自我人生的目标是什么；最终要了解自我选择什么样的职业最适宜。

三要检查自我所处的外部环境是否有变化。环境是制约职业目标设定与职业梦想实现的外部条件。个人所处地区的经济发展环境和就业形势，往往影响着我们的职业选择和职业发展。所以，根据自我所处环境的变化，适当调整职业生涯规划发展方向，是职业生涯规划管理的一个主要资料。

四要检查职业目标定位是否合理。在职业生涯规划中，必须有明确的职业目标，以便使自我的学习、工作以及各种行动措施沿着正确的方向前进。一个人的职业目标必须要同自我的本事、特点及工作适应性相符，同时还要贴合社会发展变化，过高或过低的目标都要及时修正。

五要检查措施是否落实。在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。

事物总是不断变化发展的。我们中职生要想实现自我的职业梦想，在进行职业生涯规划时，必须与时俱进，灵活调整，不能一次把终身职业生涯的每一个细节都确定下来，而要在实施中去检验规划的效果，及时诊断职业生涯规划各个环节出现的问题，找出相应的对策，并对规划进行调整与修正。这样才能让我们的职业生涯规划更加合理、更有意义，我们的职业梦想才有可能实现。

常言道：“三百六十行，行行出状元”，只要有一套科学合理、合身的职业生涯规划，只要我们向着既定的目标努力前行，相信我们每一个中职生都能获得成功。

职业中职生涯规划总结篇三

每个青年人都想成就一番事业，然而成功者是少数，多数人不能如愿，中职生职业生涯规划书。是这些人没有努力？没有奋斗？不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为什么呢？因为人生事业的发展需要技术与方法。这种技术与方法就是职业生涯规划。职业生涯规划能帮助青年人成才，是青年人成才的有效方法。

目前的我是在学习会计专业，现在的知识完全不够我的学习，因此我必须从课外获得更多的知识，从而立足于社会。

要想设计出好的人生规划图，第一就应该学会确定目标；所谓确定目标就是：现在的我们即将走向社会，面临着两者选择，第一，继续就读；第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位！目前，我们更应该确定自身的目标，选定自身的人生道路！

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析，因此第二就应该学会认识自我；所谓认识自我就是：目前的我们即将走向社会，我们首先要知道自身的价值何在？自身的能力何在？自身的特点何在？自身的兴趣爱好何在？自身的气质，修养何在？因此我们就更应该学会自我认识，职业选择也一样，例如说，一个人天生好动，比较粗心，那他（她）将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响！因此我们中专生，在确定自身的专业的时候，就应该考虑自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨！

完成了认识自我后，接下来的任务就是给自身一个合理的定位，职业生涯规划《中职生职业生涯规划书》。第三就应该有一个合理的定位；所谓的合理的定位就是：目前的我们首先确定我们还只是一名中专生，现在来说，只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到；定得太低，又觉得无法展现自身的能力。因此心理学家指出：专科生觉得自身不如本科生，是因为他们用自身的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的’，这点就是专科生的优势。因此在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自身的定位，就是自身择业的资本。要告诉自身，我也是个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。因此合理的定位是我们规划人生的重要阶段。

我们中专生即将走向社会，即将迈向人生的第一步，因此我的第四个规划是基于一切之上，努力创造未来，制定更高的目标；所谓制定更高的目标就是：单单一个中专文凭是不能满足我们自身的，因此我们现在不单单学好目前知识，更应该掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自身，给自身一个伸展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏！

最后一步规划就是学会我思我悟，因此我的第五个规划是我思我悟；所谓的我思我悟就是：当我的规划有了一丁点的成功之后，我就应该总结一下，下一步我该怎么做，我该怎么去领悟更高的境界，我该怎么去思考我接下来的应该做的事情，这些都是我们应该做的，例如说，当我们的学习和工作都有了更进一步的提升，我们应该怎么去安排更多的时间去放松我们的“脑细胞”或者是怎么去进一步的向上发展等等，这些都是我们应该学习和思考、领悟的！

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，我们必不比本科生差，只要我们努力，只要我们相信自身，只要我们有一份自身的职业生涯规划，我相信是金子总会发光，我们自身的未来我们自身来选择，自身来规划！

职业中职生涯规划总结篇四

在职业生涯规划的过程中，中职学生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，只有在认识了自我个性、自身条件的情况下，才能对自己有一个准确的定位。就如个子矮的人不能成为杰出的跳高运动员，即使弹跳力好也于事无补，而个子太高的人当举重运动员一定会吃亏。

在分析自我的过程中，既不可高估自己，觉得自己有多么的了不起，又不能妄自菲薄，觉得自己样样都不如人。要客观的认识自身条件，了解自己的优势和不足，这样才能使自己理性地面对纷繁复杂的职场，规划好自己的职业生涯。

在了解自身条件的基础上，中职生还应该了解自己所处的环境和变化的趋势。个人所处的家庭以及所生活的地区，提供个人发展的机会是不同的。如，有的学生家庭条件好，自己毕业后想继续深造，他可以按照自己想法去做。有的学生家庭比较困难，可自己又想毕业后继续升学，继续上学是不允许的了。那么在规划职业时，可以先选择就业，后再去学习，

也可以一边就业，一边求学，完成自己继续学习的愿望。

总之，充分认识自己，对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

中职生在完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位——确定职业目标。只有确定了职业目标，你才能理性地去选择职业。

那么怎样确定自己的职业目标呢？职业目标的确定，既不能定得太高，太高了，工作找不到；也不能定得太低，太低，又觉得无法展现自己的能力。

确定职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对从业者素质的要求。因此，中职生要知道国家经济发展的大趋势，了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇，了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等，必须做好准备，待机而动。

只有“知己”——全面了解自我，“知彼”——了解就业环境和职业需求，才能选择目标，确定目标。

职业理想既应该有远期的目标，也应该有近期的具体目标。列宁说过：“要向大的目标走去，就得从小的目标开始。”远期的目标，不可能一挥而就，需要努力攀登一个个的阶梯，才能到达理想的顶峰。因此，职业生涯规划中要有一个个具体的阶段目标。

对于中职生来说，除了科学合理地规划职业生涯发展的远期目标外，更应该关注阶段性目标。古人说：“千里之行，始于足下”，只有从具体的一个个阶段目标出发，才能一步一个脚印地前进。因此，制定阶段目标时需要注意以下几点：

1、目标必须是“跳一跳”才能获得。

“跳一跳”，即必须为之付出努力、必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的。

中职生在制定阶段目标时，不能把目标定得太高，太高了，经过努力拼搏完成不了，就会有挫败感，容易产生悲观情绪，失去信心，从而放弃目标。阶段目标也不能定得太低，太低了，目标是容易达到，可太容易得到的东西就不会珍惜，也不知道珍惜。因此，中职生在制定阶段目标时，要从“跳一跳”就能达到目标开始。

2、目标要切合实际。

阶段目标通过努力能达到，可望又可及，不能脱离自身条件，不能脱离社会现实。

天上的彩虹很美，如果让我们把它摘下来，这是不可能实现的。制定阶段目标，不能把某种不切实际的欲望当作要付诸行动的目标。否则，这样的目标必定指向失败。

职业中职生涯规划总结篇五

受有关自我同一性观念的影响，芬兰心理学家jari-erik nurmi在前人研究的基础上提出，未来取向是一个复杂的、多阶段的心理过程，是人类意识所独有的三大特征之一，并从认知—动机的角度提出未来取向的过程模型，他认为个体的未来取向包括动机、计划和评价三个心理过程。

1. 动机阶段。本阶段，人们将个人的价值取向、个性特征和兴趣等与环境中所拥有的资源和机会进行比较，从而确定自己未来的目标。在憧憬未来的过程中，人们会担忧自己在完成目标的过程中遇到挫折和困难，然而担忧并不总是消极的，它会在人们实现未来目标的过程中起引导作用。

2. 计划阶段。计划阶段主要包括探索和投入，探索是指个体通过考虑多个选择方向，搜集各方面的信息，努力寻找适合自己的目标；投入是指人们选择自己的未来目标并坚持不断为之付出精力和时间，努力实现目标。在这一过程中，个体会经常比照现实的条件和资源，考虑自己最初确立的目标是否合适；如果目标不合适，个体会做出必要的调整。

3. 评价阶段。在确定和实现目标的过程中，个体会经常对自己能否实现目标或能否如期完成计划进行评价。评价过程主要包括对影响目标实现的因素的归因以及计划未来的过程中伴随的情感体验是积极还是消极的。评价过程直接影响着个体对实现自己先前目标的坚持性。

4. 三阶段构成一个系统。未来取向的三个心理过程彼此相互联系，构成一个系统。个体评价自己行为结果的前提是确立了未来发展的目标，如果实现目标，个体可能将成功归因于内部因素，有助于积极自我概念的形成；计划的有效性和合理性会影响个体目标是否实现，进而影响个体对自己的评价；同时，个体如何评价自己的行为结果又会影响个体以后的志向和目标，如果个体对影响未来事件的因素做内部归因，并在计划过程中伴随着积极的情感体验，那么个体对该事件的兴趣会增加并且更愿意制定有关该事件的高水平目标。

二、中职生未来取向发展的特点

1. 中职生对未来的目标和担忧。已有研究表明，在社会文化的影响下，中职生已经形成了个人未来发展的图式，该图式与社会文化模式是一致的。他们预期自己在二三十岁会依次经历教育事件、有关工作的事件和有关婚姻家庭的事件等重要生活事件。大多数中职生都对自己的未来感兴趣，同时也对自己未来发展中可能会遇到的各种障碍和困难产生担忧，而且他们要比普高生更关注职业发展，更早地对职业目标产生预期和担忧。

2. 中职生对未来的规划和态度。研究发现，虽然中职生与普高生处于相同的年龄阶段，但由于中等职业学校与普通高中的培养目标不同，中职生对未来职业的探索水平显著高于普高生。另外，研究还发现，相比于高中生，中职生对未来教育和职业这两个成就领域目标的实现持更消极更悲观的态度。当今社会，个体受教育水平越高，就越有可能获得较高的社会经济地位。普高生的未来教育目标是接受高等教育，毕业后就可能会找到比中职生更好的工作，而中职生初中毕业就进入中等职业学校接受职业培训，将来从事的是第一线的工作，在他们的眼中，这很难得到较高的社会经济地位。

3. 未来取向在中职生心理发展中的作用。作为一种指向未来的心理结构，未来取向使个体的行为服务于未来的目标，起到推动个体行为的动机作用。对于处于青少年期的中职生而言，关于未来的思考和规划对他们的成长有着重要而特殊的作用，主要表现在以下几个方面：

第一，中职生未来取向的发展有助于个体形成积极的自我概念、进行内部归因。未来取向的发展可以使他们对未来的计划更加的具体，并对个人是否具有达到未来目标的能力做出更为现实和客观的评价，具体目标的实现有助于他们形成积极的自我概念、进行内部归因，增加自己对未来的期待和向往。

第二，中职生的未来取向会对其以后的生活适应产生影响。中职生指向未来的决定，主要包括职业、生活方式、未来婚姻与家庭等方面的选择会影响他们成年后的生活，特别是个体的主观幸福感和未来的婚姻状况等。中职生积极的态度，如乐观、强调目标的重要性以及持有较强的成就信念等，可能会使其将来为实现自己的目标更加努力，获得学业和工作成功的可能性更高，反之则可能造成成年后的抑郁或失败。

第三，中职生未来取向的发展在其自我同一性的形成中起着十分重要的作用。形成自我同一性是个体人格发展成熟不可

或缺的心理历程，也是青少年期心理社会发展的主要任务。而“我要到哪里去”的问题是形成自我同一性必须要解决的任务。中职生未来取向的积极发展可以使其明确自己的职业发展目标，促进其顺利解决“我要到哪里去”的问题。”

第四，未来取向在中职生的发展过程中可以起到保护性作用。面对就业过程中的激烈竞争，许多中职生出现了各种心理困惑：有人担心学历低找不到合适的工作；有人缺乏主见，择业时不能做出合理的选择；有人担心求职中存在着不公平竞争；有人孤芳自赏，不能面对现实。如果能够对自己的未来进行积极规划并不断进行探索和投入，那么他们就能较好应对就业等重大事件的压力。

三、未来取向的过程模型在中职生职业生涯规划中的应用

中职生的职业生涯规划是指中职生基于个人和组织方面的需要，结合环境中的机会，分析影响个体职业生涯的主客观条件，并综合分析并权衡自己的能力特点、职业兴趣和职业倾向等，确定最佳的职业目标，并为实现该目标做出切实有效的安排。做好职业生涯规划，有助于中职生的顺利就业和以后的职业发展。未来取向的过程模型有利于帮助中职生确定在职业选择中必须经历的几个不同阶段，能够为其职业生涯规划提供科学有效的理论基础和指导框架。

1. 动机阶段。该阶段，中职生要思考自身的职业兴趣、个性特征、工作价值观是怎样的。职业兴趣是个体对某类专业或职业所持有的积极态度；个性特征是一个人对事物的稳定性态度和习惯化了的行为表现，例如有些人言谈举止尽显豪迈之气，有些人则多显拘谨；有些人活泼开朗，而有些人则沉静少语；工作价值观则是指个人与从事的具体工作相关的价值观，个体能否从职业生活中找到自己的价值，感到工作是有意义的，当代中职生看重的工作价值观包括收入、福利、社会地位、社会意义等。通过这些分析，中职生要明确自己想要从事的职业，分析自己在该职业领域的优势和不足。只

有找到自己能力和兴趣与社会需要的最佳结合点，中职生才能选择自己喜欢的专业，在充分了解自己所学专业培养目标、课程设置、毕业出路以及该专业对基础能力要求的基础上，根据社会需要来确定自己的职业理想和目标，进而为实现自己的理想而努力。

2. 计划阶段。该阶段，中职生要比较动机和实际的机会空间，了解社会需要什么样的人才，社会对各类人才的要求是什么，以便做出有意义的选择。在顶岗实习阶段和刚就业的几年内，中职生要充分发掘和利用各种机会不断探索，初步找到适合自身发展的工作岗位和工作环境，再根据自己的成就水平、受教育水平、工作经历、对继续教育的支付能力等，分析实现职业目标的可能性，从而确定自己的职业目标。接下来，中职生应为自己制订相应的计划，然后投入精力和时间，努力实现计划。有些中职生在意志、耐挫折能力等方面存在不足，非常缺乏艰苦奋斗的精神，不讲实干和奉献，只追求工作轻松待遇高。因此，应培养中职生吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神，教育他们遵守职业纪律、岗位规范等。在实现职业目标的过程中，必然伴随着坎坷和障碍，但如果在坎坷和障碍发生之前，考虑到这些困难或障碍，会让中职生受益更多。只有经历了这样的计划阶段，才能使中职生树立正确的择业观，提高自己的竞争意识和竞争能力，更容易实现职业目标。

3. 评价阶段。中职生要评价自己在动机阶段和计划阶段中影响自己实现目标的因素有哪些，形成合理的归因方式。在未来取向的评价阶段，中职生应当进行积极的归因，失败时更多地归因于主观努力程度方面，相信自己以后经过努力就能获得成功；成功时更多地归因于内部的、稳定的因素如能力强、做了努力等，以增强自尊心和自信心。另外，中职生在评价阶段要合理管理自己的情绪，做自己情绪的主人，使自己在职业生涯规划过程中保持积极向上的情绪情感体验，只有这样才能逐步实现职业目标、提高职业素养、促进职业生涯发展。

当今社会，就业竞争日益激烈，社会职业流动不断加快，开展中职生的职业生涯规划教育尤为重要。在未来取向的过程模型的科学指导下进行职业生涯规划，不仅能够引导学生具备正确的职业意识，确定合理的学习目标，努力提高专业技能，还能够全面提升他们的职业能力，为以后的就业和职业生涯的长远发展做好准备。

职业中职生涯规划总结篇六

关键词：中职生；职业生涯规划；终身发展能力

措施。

一、研究对象及方法

1. 研究对象

本研究选取汕头市林百欣科学技术中等专业学校的在校学生进行随机抽样调查，发放调查问卷580份，收回有效问卷532份，有效回收率91.7%。其中男生234人，女生298人。

2. 研究方法

本研究采用整群分层随机抽样调查的方法，通过制订调查问卷对中职生进行调查。问卷绝大部分使用封闭式问题，调查内容包括：职业生涯规划意识、自我认识能力、环境认识能力、参与职业生涯辅导主动性等。

二、中职生职业生涯规划现状分析

1. 职业生涯规划意识淡薄

经调查显示：中职生的职业生涯规划意识不强。只有36%的被调查者有“明确的职业理想”，而在职业生涯规划方面，超

过一半的被调查者并不清楚或没有进行职业生涯规划，近2/3的被调查者没有朝着自己的职业生涯规划而努力。

于是很多学生过不久发现不合适又胡乱跳槽，受此影响，中职生的口碑只会越来越差，使得其就业局面更加严峻。

2. 自我认识能力较低

和15%。在对自己职业发展的优、劣势的了解程度方面，非常了解的只有7%，而表示了解一点甚至不了解的占了73%和20%。在选择理想职业时，中职生最注重个人发展前景，其次是行业发展前景，工作的意义和价值居第三位。在“所期望的工资水平”问题上，近一半的被调查者选择2 000~4 000元，22%的被调查者选择4 000元以上。同时有67%的被调查者表示选择工作时会主要考虑自己的职业理想。

由于中职生没有真正地认识自己，不清楚自己的兴趣爱好更适合哪种类型的职业，对自己的特长能力认识也不到位，忽略自身的竞争实力，择业期望值也与现实存在偏差。这些情况很大程度上是由于中职生对自我认识不清，或者自我定位不够准确，导致他们很难顺利就业。

3. 环境认识能力偏弱

经调查显示：中职生对社会环境的认识能力有限。中职生的就业优势之一就是专业技能，但对于所学专业的发展前景的了解程度，只有8%的被调查者表示非常了解。对用人单位及岗位要求的认识，关系到中职生能否根据理想的职业目标进行有效的能力准备，但有18%的被调查者表示根本不了解，绝大部分毕业生只是处于初步了解状态，非常了解的比例仅有7%。由于中职生缺乏对社会环境的充分了解，容易产生过于乐观或过于悲观的现象，从而影响其职业发展定位，不能进行科学的职业决策。

4. 参与职业生涯辅导被动

参与职业生涯辅导情况的调查结果如表2所示。调查显示：中职生参与职业生涯辅导被动。目前中职学校为学生提供了多种职业生涯辅导途径，如，开设《职业生涯规划》课程、学校广播站和宣传栏的宣传、学校就业指导机构的咨询及其他教师的辅导等。这对促进学生进行科学的职业生涯规划起到积极作用。但学生参与职业生涯辅导的主动性普遍不高，他们只是被动地接受学校的职业生涯辅导课程，而没有主动地寻求其他辅导资源，如，职业测评工具，甚至有部分学生表示没有接触过任何生涯辅导。由此可见中职生参与职业生涯辅导比较被动，很少有学生能够主动反思自己，认识自己的兴趣所在，并制订科学的职业生涯规划，为实现职业理想而做好各种准备。

三、中职生职业生涯规划改进措施

1. 加强师资队伍培训，提升职业生涯辅导水平

《职业生涯规划》是中等职业学校德育课四门必修课之一，其教育的重任基本落在德育课教师身上，但多数德育课教师对职业生涯指导的专业知识了解甚少。由于与企业联系少，也没有到企业调查、实践的机会，因此在进行职业生涯规划指导时，虽具有一定的理论性，但缺乏说服力，难以给学生科学的指导。所以，应加强师资队伍的培训，特别是多组织教师到企业进行调研实践，了解学生的就业环境以及生产环境。另外教师自身也要加强理论知识的学习和调研实践，并尽量持有职业指导师资格证书上岗，科学地指导学生的职业生涯规划。

2. 提供全程化指导，强化学生的职业生涯规划意识

职业生涯规划是一个阶段性与连续性相统一的过程，并非只是入学时或毕业后才要面对的问题，而是伴随着整个中职学

习阶段。因此从学生进校之日起就要开始对其持续的生涯规划教育，不同年级确立不同的目标，并开展不同的指导，帮助学生建立对职业生涯规划的正确认识。

如，针对一年级的新生，提供全面而详细的专业信息，引导学生结合专业，了解职业、认识自我，树立正确的职业理想。针对二年级学生，教师在平时的专业理论教学中，要适当地介绍本专业的就业形势及行业的发展趋势、学生的就业方向等，引导他们提升自己的专业理论与专业技能水平及实践能力。针对即将毕业的三年级学生，要尽量使学生了解社会需求情况和企业招聘要求，邀请社会上不同行业的人士介绍本行业的发展趋势和对人才的要求等，帮助学生根据就业形势，调整自己的职业生涯规划，使之更加合理、科学，从而提升终身发展能力。

3. 提供个性化指导，提高学生的自我认识和评价能力

科学地规划职业生涯，需要引导中职生学会全面、正确地认识自我，做到人职匹配，确定合适的职业理想。目前中职生择业存在一些误区，其中一点就是择业期望值过高，往往只注重高收入、高福利，而忽视自身的兴趣、性格及能力，所从事的职业与自身不相符合，从而难以提升职业的发展空间，导致职业生涯失败。为此，教师可借助部分科学测量工具来了解学生的个性特征。如，职业兴趣自测表、职业性格自测表等个性化测试工具，帮助学生提高自我认识能力。也可引导学生参与形式多样的社团活动和比赛，如，演讲比赛、辩证赛、技能竞赛、主题班会等，通过活动，让学生展现自己、提高自己，从而更客观、全面地了解自己，剖析自己的兴趣、性格、能力和价值取向等，使职业生涯规划更能符合本人实际，从而提升终身发展能力。

4. 参与社会实践，提高学生的环境认识能力

很多中职生就业时一方面对自己缺乏合理的定位，另一方面

对就业环境缺乏正确的认识，没有形成科学的就业观和择业观，因此学校应提供条件，加强实践，让学生了解职业、认识社会，使他们了解社会需要什么样的人才，知道自身的优缺点，明确自己将来可以发展的职业方向，把自己的学业与社会的职业需求和就业形势结合起来。而随着职业教育的改革，以及“工学结合”、校企合作的培养模式在各学校的铺开，中职生到企业进行中期实习、顶岗实习，都是职业教育的内容。教师可以指导学生在实习期间检验自己前期制订的职业生涯规划与企业的岗位要求的能力、素质要求是否相匹配，是否需要根据就业形势对职业目标进行调整，从而使职业生涯规划更加科学。

5. 积极引导，激发学生职业生涯规划的主动性

学生是职业生涯规划的主体，教师只是起到引导作用，因此是否激发学生的主动性、积极性，关系到其职业生涯规划能否成功。从分析发展条件、确定职业目标到规划发展阶段和构建发展阶梯，包括就业后的调整与评价等一系列过程的规划是否科学，不仅关系到中职生的首次就业，而且关系到其终身发展能力。但中职生的心理特点和生理特点，决定了需要教师组织相关活动来调动他们的主动性和积极性。如，以全国中职生“文明风采”竞赛的“职业生涯规划”设计竞赛活动作为载体，鼓励学生制作职业生涯规划书参加比赛，让学生在参与、体验中产生进行职业生涯规划的强烈意愿，只有这样才能让教师的职业生涯辅导起到事半功倍的作用。

总之，科学地规划职业生涯是每一个中职生就业的必备工作，也是成功的职业生涯的必然要求。而职业生涯规划教育是一项漫长的系统工程，需要学校和教师的引导，也需要学生自身的配合，才能使规划更加科学，从而帮助学生顺利就业，并在职业生涯过程中充分发挥才能，不断提升终身发展能力。

职业中职生涯规划总结篇七

心有多大，舞台就有多大，我们用自己特有的方式演绎着丰富多彩的校园生活，我满怀自信地告诉自己：我一定能行，勇敢超越自己，超越梦想，取得成功。

进入中等职业学校后，与初中相比

最大的变化，就是要学习特定的专业，

我现在是学前教育专业的学生，将来要

成为一名幼儿教师，为了能成为一名合

格的幼儿教师，要对自己进行以下自我

认识及相关的职业规划：

一、自我认识

（一）兴趣类型

1、喜欢工具、器具或数字等事物打交道的人，适合的职业有制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记帐员、会计等。

2、喜欢与人打交道的人，适合从事销售、采访、信息交流等职业，如记者、营业员、服务员、推销员等。

3、喜欢有规律地工作或在预先安排的程序下做细致工作的人，适合的职业有邮件分类员、图书管理-理-员、办公室职员、档案管-理-员、打字员、统计员等。

4、喜欢帮助别人的人，适合从事社会福利和助人工作，如医

生、律师、护士、咨询人等。

5、喜欢从大局着眼，做一些有计划、规划的人，适合做行政、组织工作，如办公室、人力资源管理等等。

6、喜欢研究人的行为、举止和心理状态的人，适合从事心理咨询师、政工人员、社会工作者等工作。

7、喜欢分析、推理、测试之类的活动，善于理论分析、独立解决问题，并通过实验获得新发现的人，适合的职业有生物、化学、物理、工程方面的研究人员等。

8、有想象力和创造力，喜欢挑战和创新的人，适合从事一些能发挥他们创造性的工作。

9、喜欢运用一定的技术，操纵各种机械、制造产品或完成其他任务的人，适合从事操纵机器的技术工作，如机床工、驾驶员、飞行员等。

1

特征（有规律、细致的工作）。

其次在性格上分析，我属于中间型性格，中间型性格的即有外向型的一些特征，又有内向型的一些特征，所以中间型人适应职业比较广泛，所以我可以从事这一职业。

（二）职业性格及特点分析

1、变化型：在新的或意外的工作环境中感觉到愉快，喜欢工作内容经常有些变化，

在有压力情况下工作出色、追求并能适应多

变化工作，善于将注意力从一件事转到另一

件事情上。 2、重复型：适合并喜欢持续地从事同样

的工作，喜欢按固定模式或别人安排好的计

3、服从型：喜欢配合别人或指按别人指令办事，愿意让别人支配自己的工作，不愿

意自己独立做决策的担负责任。

4、独立型：喜欢计划自己的活动并指导别人活动，在独立的负有责任的的工作中感到愉快，喜欢对将要发生的事情做出决定。

5、协作型：在与人协同工作时感到愉快，善于引导别人按客观规律办事，希望得到同事的喜欢。

6、劝服型：善于说服别人，能通过谈话和文字进行沟通，对别人的反应有较强的判断能力，并善于影响他人的态度、观点和判断。

7、机智型：在紧张、危险的情况下也能很好地执行任务，出现意外时善于自我控制，镇定自若，不易慌乱，应变能力强。

8、自我表现型：喜欢表现自己，善于表达自己的思想感情。

9、严谨型：注意细节的精确，在工作过程中能按规划，有步骤地开展工作的，追求尽善尽美。

总结：以类型上分析，我是属于变化型、协作型、劝服型的人。 变化型：属于变化型的我，能适应多变的环境，与同事协作，在工作方面能够适应现在所要从事的职业。

协作型：善于引导，按客观规律办事，本身幼教事业就是一

项中规中矩的工作，要以学过的知识引导，教育幼儿，这也是需要通过锻炼和经验积累而获得的。

劝服型：善于说服别人，能通过谈话和文字进行沟通，对别人有较强的判断能力，并善于影响他人的态度观点，这方面的能力，在幼教事业中不可缺少的，在园中和园长、家长与幼儿的沟通是必不可少的，拥有一个好的口才也迈向职业生涯规划终点的重要条件之一。

集上诉两点进行总结：

2

通过以上分析，我个人觉得，我与现将以事的幼教职业基本匹配，可以选择和担当幼儿教师，“只要愿意投入我们就一定会有回报”。

二、职业认识

（一）职业价值观：家庭影响及个人经历

我选择幼儿教师这一行业，是因为我自身有这一方面的兴趣爱好。在家时，家里附近有许多比我小的孩子，同龄比较少，所以经常和他们一起玩儿，玩的最多的就是老师同学，当时也没当作什么，而现在回想起来正是儿时的游戏帮助我在授课和创编能力上有了很大的进步，也是因为性格的原因，邻居们都喜欢把比我小的孩子放到我家里让我帮忙带，我觉得这些都是今天我要面临的职业所要做的最基础的，因为家里是农村出身，父母也是以务农为主，父亲不认识几个大字，但他又非常喜欢看书，可是又看不懂，于是就由我来读给他听，他也由“看书”改成了“听书”。时间长了，我的语言表达能力和阅读能力也得到提升，正是在这些不知不觉中我的能力也得到了不同程度的锻炼。

总结：

先天环境十个人因素，十后天努力，这些都是密不可分的，而它们也将成为后天从事职业的最好的垫基石。

三、职业能力

（一）通过自我兴趣的探索，我已知道能通过比较清晰的看到自己的就业倾向，但是我也清楚地明白，不是每个人都可以或有能力从事自己喜欢的职业，这要取决一个人的职业能力，但是：不是爱一行，干一行，而是干一行，爱一行。

（二）能力分析

一、属社会型：喜欢人际交往，具有很好的沟通能力，关注社会问题，倾向服务团体，对教育活动感兴趣。

优点：有较扎实的基本知识和技能，有良好的自主学习、探索能力，要作为一名合格的幼儿教师，除了要具有一定的知识，在授课及持待等方面，经验明显不足，首先是缺乏社会实践，其次，各个幼儿领域所教课程内容不同，所以知识是永远也学不完的。

二、职业计划

（一）在校计划

1、知识学习：

认真听讲，完成作业，利用课余时间补习英语和数学，重点学好幼儿学科，毕业前拿到计算机证和普通话证及教师资料证等。

2、能力提升：

在班里任学委，积累管理经验，提高组织协调管理能力、交际能力，养成勤于思考，全面细致问题的能力。

3、活动锻炼：

组织各种活动，积极参与校内举办的各种活动，带领同学积极向上，在班中起带头作用。

4、社会实践：

利用周末寒暑假期间到幼儿园做义工实习，锻炼与人的沟通和适应环境的能力。

5、获得奖励：

获“三好学生”、“优秀班干部”，参加各种选拔活动。

（二）毕业后职业生涯规划

1、我的职业目标：成为一名优秀的幼儿教师。

2、我的执行路线：

踏上工作岗位的五年：

第一年：初入职场，适应社会

第三年：明确定位或转换职业

第五年：发展顺利或调整方向

三、职业生涯预备期

初入工作岗位的第一年，除非有特殊机遇，一般不要轻易调换工作，因为此时尚未完全从学生角色中转变过来，在就业

难的现实条件下，必须珍惜已到手的就业机会。在初入职场，适应社会这一年中，应该为自己的职业生涯发展积累难以替代的经验。

在从业初期调整职业，生涯规划的主要原因有四个：一是初次择业时难以找到十分适合地方；二是经过一段时间的实践，发现自己确实不适合现在的工作，很难按照现在岗位在从业者的要求调整自己；三是有了从业经历，对社会、对人生有了更深刻的认识，职业价值观有所调整，对职业生发展目标有了新的追求；四是发展的外部条件有了重大变化。

职业生涯规划需要时时审视内、外变化以此为据调整自己的前进步伐，我们即是目标的确定者，也是规划的主人，应该根据现实和变化及时调整、完善自己的规划，让它更符合自己的理想，使自己立于不败之地。

四、了解分析就业形势

我国目前有13亿人口，是世界上人中最多的国家，有75亿劳动和，相当于所有发达国家劳动力资源的总和，劳动力资源供大于求的状况将长期存在，如果不能正视这一现实，就可能放弃不可多得的机会，职业生涯发展就难以起步。

我们应该调整就业期望值，从低端就业起步，从低层岗位做起，不应只想通过一次就业就谋取到理想的工作岗位。

找到一份工作是职业生涯的第一步，业绩靠辛勤的努力去获取，发展要脚踏实地“选择职业就是选择将来的自己”。

最后总结：

正视就业现实，及时进行自我条件重新剖析和发展机会重新评估，看到自己的优势，明确自身差距，及时调整目标，就能在新的发展目标激励下，取得职业生涯的成功！

参赛题目：

参赛选手□XX-X

指导教师□XX-X

参赛学校□ XX-XXX职业学校

通讯地址： 邮政编码： 联系电话：

一、自我解析

hello everybody!my name is weng xx□我来自浙江慈溪，在这座小城市中，你不仅能领略江南水乡的独特美景，更能在这感受到一股欣欣向上、充满活力的气息。我是一名高一学生，在一所省重点职校上学，现即将升为高二。在过两年我就要步入社会了，为了将来有出息，为了不重蹈初中时的覆辙，我决心好好学习，规划我未来的人生。

我的性格倾向于中间型，时而沉稳、时而活跃。我做事坚决，不拖泥带水，处世灵活多变，同时我比较严谨，做事有计划、会思考。我对人和善、热情，能快速适应外界的变化。

我爱好广泛，喜欢看新闻，从新闻中不仅可以知晓国家大事、了解世界，也能从中把握社会发展脉象。我喜欢创造和研究，喜欢制作一些小东西，我的动手能力比较强，在家中摆满了我的小制作小发明。我喜欢运动，特别喜欢溜旱冰，溜旱冰不仅增强我的勇气，更提升我的反应能力，故我的思维思考能力都比较强。

二、我的职业梦想

我在规划自己职业生涯的时候，我不想一辈子替别人打工，我想自己创业自己当老板，我从自己的兴趣入手，想开办一

家集溜旱冰、茶座等为一体的休闲娱乐场所。这并不是我随便想想的，我也经过了自已的深思熟虑。

三、我的职业生涯构想

我的家乡是一个经济非常发达的城市，人均gdp已达上万美元，在中国百强县中排名前五，浙江省第一。在这里，人们生活富足，我们早已步入小康社会。在物质财富富足的'现在，慈溪人开始追求身心健康和精神享受。在这个面积仅有1361平方公里的土地上生活着本地100多万的人口和来自全国各地的近80万外来人口，这里处处蕴藏着商机和财富。随着杭州湾新区的建立，慈溪本地的经济发展已开始想第三产业迈进。

体魄，更能锻炼人的胆量，提升人的反应能力。这是一种十分健康运动，广受青少年的喜爱。但在慈溪，这项运动由于受到社会的不良风气，被一些不规范的娱乐场所开设，那里人蛇复杂，常常受不良风气的侵蚀，对青少年影响极大，同时在慈溪这个把独生子女当成宝贝看的家长，害怕子女的受伤，对这项运动有片面看法，也拒绝参与这项运动。但这项运动的发展潜力和好处已在各大城市等到了验证。我想发展远景是非常不错的。

我打算把我的溜旱冰项目办成一种培训学校，培训孩子学习溜旱冰，让孩子们真正喜爱这项运动，学习它的独特魅力。我开办的滑旱冰场所是专门为青少年开设的，这里禁止一切不文明活动，禁止成人文化，这里有的只有尽兴娱乐缓解学习、生活压力的学生们，这里有的只有充满活力、充满欢笑的气氛，一切的设施设备都以青少年健康向上为主题。我觉得这样的场所不仅是青少年所喜欢的，同时家长也会放心的让自己的孩子在这里释放活力。

四、我的职业生涯规划

在短期阶段我会认真学习本专业的知识和技能，一法通万法，

我要利用学校这个平台不断学习，提升自身的素质和能力，为将来的职业生涯做好准备。在校期间我以成为一个优秀的学生为目标，不但学习成绩好，同时能力也要强，不断改进自己的不足。我要学习有关商业方面的知识，特别是市场营销等知识，我准备在高二时利用课余时间去请教我校商业专业的教师，提高对商业的认识。同时我要时常到社会中去细心观察，提高社会经验，增长社会阅历，不断对自己的职业生涯定位进行修正。

等实习时，想继续去研读市场营销专业，系统学习商业知识，经过2年学习，在第三年时找一份推销员工作，对自己所学习的知识和技能进行实践锻炼，同时进一步接触社会，拓展自己的见识。通过两年的工作，再找一份休闲娱乐类工作，从中学习人家的有益成果，学习经营经验和管理经验，进一步提升自己各方面的能力和技能。

到这个运动的乐趣。同时等自己所开办的培训学校一定规模时，进而建设成为集培训娱乐休闲为一体的场所，只为儿童和青少年开设的场所。

同时为更好的提升品质，我经常穿插人生哲理故事，教授儿童、

五、设计感想

俗话说：少壮不努力，老大徒伤悲。为了将来的理想，现在规划自己的人生，从现在做起，不断努力、不断前行，虽然将来的职业生涯对我来说还很遥远，对于现在的我来说也是很难实现的，我现在还远没有达到开办这种项目的的能力、经验，但我相信“木直中绳、水滴石穿”，终有一天我会实现自己的梦想，到达胜利的彼岸。

作为一个中职生，我们更早一步地规划未来，制定目标，为自己即将踏出社会作铺垫。在这个时候，如果对自己的目标

不清晰，就好像上司说随时裁员，微软离破产永远只有半年，医院告诉家属病人可能随时醒来，又可能永远不醒。未来一片迷雾，让人心里永远定不下心神，又怎么能好好学习好好工作呢？由此看来，制定职业规划对于我们中职生来说有多么重要与不平常啊。

现在这个社会，职业规划必不可少，现在的学习是为了将来的生活，为了未来能在社会中安稳地生存，只有试着为自己拟定一份职业规划，才能将来在社会上立足时不慌不忙，冷静地照着自己设计好的路线走，不必愚蠢地浪费时间，。中国是个人口拥挤的大国，就业难是个普遍的难题，若此时不为自己先布置好前程，又怎么能到时再社会上占据一席之地？因此，我在此为自己写一份职业规划书，设定目标，才有动力。

自我认知

经过对自身良好的剖析，理性的思量，我透析自己的性格，更全面地思考了未来，于是，我写下了如下的职业规划书：

职业兴趣

人的一生中，理想总会随着思想的成熟而变化。从很小的时候开始，我就拥有了许多理想，但小时候的离奇梦想，又怎能搬到现实当中来，所以，经过深思熟虑后，我下了决心，选定了一个明确的目标——平面设计师。

我喜欢绘画与计算机，从小就喜欢设计各种各样稀奇古怪的东西，我相信，我的兴趣爱好能够成就我的职业，因为这便是我的职业理想，我热爱它。

我现在是一个平面设计专业一年级的在校读书的中职生，正在初步学习素描和计算机，下个学期，将开始学习我期待已久的平面广告设计课程，我将一丝不苟，专心致志地学习，

不荒废时间，定要为将来打好基础，做一个优秀且出色的平面设计师。毕业后在深圳找一份设计师的工作，实现自己的终极目标，开始新生活。

个人特质

在下，是一个典型的双子座女孩，好奇心特别强，接受新事物快，喜欢打破常规，这对于设计新事物，有着很大的帮助，我认为自己非常适合平面设计这门专业，而且一定能胜任。我的性格是比较温和，低调，有责任心，有公德心，与周围的人相处非常融洽。在学校，我是个幽默，调节人际关系强的人，老师交给我做的事情，一定全力以赴，做到最好，经常得到老师的赞赏。班里时常要求我们设计手抄报，开动我们的思维，为此，我愈来愈喜欢这个专业，我对自己设计出来的东西，有成就感。

职业价值观

我认为，先就业，在择业，是最好的就业方式。先就业，再仔细地寻找与自己最匹配的，最适合自己的工作。这份工作，不一定要高薪，不一定要高职位，最重要的是自己喜欢，并且合适自己，自己能掌握得当。同时，仍旧要不断提高自身素质，学习更多的能帮助提升自己专业的技能，锻炼自我，丰富生活，为自己创造一个美好的未来。

所以，一开始，我只希望进入一家广告公司当一个小的设计师，待自己能力得到一定的提升后，再一步一步往高处走，继而创业。

胜任能力

优势

1性格外向却温和，人缘好，待人处世成熟，责任心强，有耐

心。

2兴趣广泛，接受新事物极快，写作能力甚强。（曾得过全国作文大赛奖项） 3专业基础扎实，知识了解范围广。

劣势

1缺乏实际工作经验和社会经验。

职业认知

是无条件为我们付出，把希望寄托在我们身上，愿我们以后走的道路能够通畅。一个平凡的家庭，一个平凡的我，都很幸福，很无忧无虑地生活着。家人给我的不离不弃，是我拼搏的最大动力。

我的家人们，都非常支持我学习平面设计这项专业，他们认为只要是我的理想，我就一定能学习得很好。

学校环境分析：我所就读的是光明第二职业技术学校，学校设备齐全，并且能够为我们提供社会实践机会，能使我们尽快适应社会。

社会环境分析：社会上现在经济不景气，许多大学生毕业后找不到工作。我生活在深圳这个人口众多的城市，找工作更是难上加难。所以，作为一个中职生，应该意识到竞争的激烈，不要好高骛远，应该时刻提高自身综合能力，加强技术能力，具备良好的社会适应能力。唯有不断增强自身能力，才能在这残酷的社会中占据一席之地，实现自己的理想。 职业环境分析：

1行业分析：对于广告设计这个行业，我认为社会对它的需求量愈来愈大。

- (1) 从市场上看，广告是众商家推销产品的主要途径。
- (2) 从企业上看，广告是各个大小企业竞争的重要武器。
- (3) 从消费层上看，广告引导消费，刺激消费。

公益广告同时还存在教育与指责的作用。

由此看来，广告起了促进国家经济发展的作用。在我看来，广告设计这个行业永远是无量前途的，人们需要他并依赖它，生活中不可能缺少它，所以，我选择广告这个行业，是我经过深思熟虑的，我相信它能使我在社会上立足。

2职业分析：平面设计师这个职业，环境干净，氛围不会紧张，使人较为舒适，待遇好和地位较高，有一定的发展空间。但是，当前社会上的设计师已经足够多了，若要找寻设计师工作，可能会比较难。这就需要我们更全面地发展自己，增强技能，并拥有更加突出的特点，令聘请方眼前一亮。

3地域分析：深圳是经济特区，是个经济发达的城市，毗邻港澳，交通便利，工业区众多，改革开放仍在进行中。并且趋势一片大好。

职业定位

机会因素

人才市场招聘

威胁因素

各大中高职校竞争者的竞争

优势

专业知识功底深

拥有让人认可的专业资格证书

劣势

缺乏社会经验和实践经验

结论：

职业目标

从事平面设计职业

职业发展策略

进入大小企业就职

职业发展途径

实打实干

具体路径

在深圳周边公司应聘

我的职业规划：

时间

计划名称

总目标

分目标

计划内容

2015~2017

短期计划

（职业中学计划）

中职毕业时要拿到所有证书。

一二年级要完成学校规定的所有学习计划，三年级开始实习。

高一：学习基本的计算机

高二：参加计算机考证与英语考证

高三：进入社会实践，参加平面设计比赛，为毕业后的实习做准备。

2017~2022

中期计划

（工作五年计划）

顺利毕业，找到工作。

以积累社会经验为主，同时储蓄资金。

前两年主要是学习强化，打定基础，后三年在外经历，磨练自己的意志，能力，增加社会经验。储蓄资金为创业做准备。

2022~2032

长期计划

（创业）

工作表现优秀，收集人脉，继而创业。

创业——创办自己的广告公司（或工作室）。

首先在广告公司打好人脉，必须担任管理级别的职位，再寻找投资者或合作人共同开办公司创业，一步一步将公司扩大。

评估调整

同学们都在说：“计划赶不上变化。”事实亦是如此。职业规划仅仅是一时的计划，随时会因为外部因素，环境因素甚至个人因素而不得实现，因此，一份职业规划书不可能伴随终身，随时都有可能要作出调整，或者是一点一点完善，最后迈向成功。

但无论生活变化有多大都好，依然阻止不了我的步伐，依旧会选择设计师这个职业，凭着对设计的热爱，我相信我能不留余地地展现我自己，走上的，是阳光大道。

我会按照职业规划书上的做，并且半年检验一次，自己是否做到了当初的计划。半年，人会有一点的改变，在这个时候去发现自己的缺陷，容易端正态度，改正错误。还要将规划书作出一定的调整，与时代并进，增加自己的新想法，使自己发展得更为得心应手，如虎添翼。

结束语

我认为，作为一个中职生，就应该尽早地树立自己的美好的职业理想，坚定信心，向那个方向行走，不顾一切。想把自己的理想转变为现实，是需要付诸努力的，需要辛苦地拼搏奋斗的，若只会纸上谈兵，不去行动，那么理想便永远都是梦想，绝对得不到实现。所以，只有趁现在发奋学习，打好

基础和练好专业，才能拥有美好光明，功成名就的未来。同时我也知道，我的职业规划是不够完美的，有待完善，需要随着社会的变化而变化。但是，我已经是向我的理想踏出第一步了，只要以坚定地信念，不放弃，朝前走，一步一个脚印，定能取得成就！我规划的未来不是梦，总有一天，我会将它实现得让所有人刮目相看。

职业中职生涯规划总结篇八

1.1教育对象的分析。

尽管国家大力提倡发展职业教育，但目前来看中职学校的生源情况却令人不是十分乐观。大部分学生择进职校的初衷很盲目，76%的学生是因为“成绩不好、考不上普通高中”，10%的学生是为了“毕业后能尽快地找到工作”，而真正为“掌握一种技能”而进职校的学生仅为8%，还有6%的学生根本不想学，是父母不想让孩子过早的走入社会“逼”着上职校的。这部分学生普遍存在基础薄弱，学习兴趣不强，自我约束能力差，学习的积极性、主动性不够，对自己学习目标不明确，对自己所学专业缺乏应有的认识，对自己缺乏合理的认知，对自己的未来与前途缺乏必要的信心的特点。

1.2中职生生涯规划的现状。

职业生涯规划(career planning)起源于20世纪初的美国，20世纪90年代中期从欧美国家传入我国。教育部从中职学校实际出发，在20__年将职业生涯规划列为中等职业学校德育课必修内容，20__年《职业生涯规划》被确立为一门独立设置的德育必修课，对20__年秋季入学的新生实施教育。因此关于中职生的职业生涯规划在我国可以说是刚刚起步，一切还处于探索阶段。尽管为了帮助中职生就业，各学校也采取了不少措施，如开设了就业指导讲座，开展了就业指导咨询活动等，但大多停留在有关面试经验介绍的层面，而未触及

整个职业生涯的规划。在中职学校中从事职业指导工作的大多数是由思想政治教育课教师来担当，还有一些是从事学生招生就业的行政人员，他们几乎没有受过专业训练，而一些教师本身就缺乏对职业生涯规划的深入了解与研究，缺少对新知识、新信息、新工艺、新规范的了解，本身又大多是直接从“大学门”进“学校门”，可以说是没有在企业、商场上进行专业工作和商场创业磨砺的实践经历的，教学中往往不能将市场对专业能力的要求与职业生涯规划的教学紧密结合起来，致使他们对学生的职业生涯规划指导性不强，指导质量不高，导致无法开展诸如学生求职心理辅导、职业咨询和职业倾向度测试等个性化的求职指导，及相关职业测评工具的使用和测试报告的解读，使教学效果大打折扣。虽然各个学校对于职业生涯规划教育的重视程度逐渐加强，在落实开展的过程中方法和手段单一，主要依靠的是一周一节的德育课，教师在授课的过程中往往受课时的限制导致一言堂、满堂灌，对学生而言缺少实际的指导意义，而有针对性的逐一辅导难度又很大。

2 中职生职业生规划的必要性

当代中职生正处于充满竞争与变革的时代，他们无不渴望自己的人生能顺利成功。面临着众多的高校毕业生的冲击，虽然近年来中职生就业率一直保持着较高水平，但有一半以上的毕业生初次从业岗位与所学专业不对口，52%的毕业生在初次工作半年内就更换了工作岗位，可见中职生就业质量不高。因此加强对中职生进行职业生涯规划和指导显得尤为重要。

2.1 中职生职业生涯规划教育是社会经济发展的客观要求。

20世纪后期以来全球的经济结构、经济形态与经济增长方式都呈现出了新的时代特征。科技迅速发展，资讯及知识日新月异，成倍增长。市场经济蓬勃发展，一切生产活动都要依据市场需求进行。企业必须按照市场需求及时调整产品或服务，这就导致了企业对人才需求的易变性。人们的职业从单

一化、终身化的职业走向综合化、多样化职业。在这种形势下，中职生不能仅以毕业后找到一份工作为满足，而更应立足于整个人生来思考自己适合从事什么职业，从事这一职业有哪些要求，在这一职业领域要有怎样的发展，进而规划自己在学校的学习和生活，把自己的人生发展与社会变迁紧密结合起来，做到最好的人职匹配。要做到这些，对中职生进行那个职业生涯规划教育是必不可少的。

2.2 中职生职业生涯规划教育是中等职业教育本质任务的要求。职业教育就是就业教育，这是常人所理解的中等职业教育的主要任务。

倘若仅以此为指导，那么我们在职业教育的过程中将会只注重职业技能的培养，而忽视对学生的动机、兴趣、情感、意志和性格等培养，那我们培养出来的只能是符合一时之需的“机械式”工人。无论是个高等教育还是职业教育尽管培养的具体目标有所不同，但其最终追求的都是为了实现人的全面发展。所以职业教育不仅要交给学生掌握一种在社会生存的技能，还应承担起培养学生全面发展的使命。职业人的全面发展，除了职业专业技能这一硬件条件之外，还包括职业道德素质、职业发展能力、职业纪律观念、职业规范要求等软件。中职学校通过对学生职业生涯规划的教育帮助学生培养规划自我职业生涯目标、选择自我职业生涯发展道路、管理自我职业生涯发展过程的能力，促使其拥有终身学习、自我心理调适的能力以满足学生就业和职业生涯发展及自身发展的需求，为学生拥有成功的职业生涯服务。

3 中职生职业生涯规划教育是提高中职生个人综合素质，满足自身发展需要的要求职业生涯规划教育向学生展示了职业生涯发展的形态，帮助学生充分认识自我，了解自身条件和发展方向，发现自己的优势和劣势，了解职业对从业者素质的要求，分析自己与之匹配的程度，选择适合自己的生涯道路，确定生涯目标和规划人生的发展历程。因此，职业生涯规划的过程是在对自己的优势和劣势进行综合分析后，确定目标，并为实现目标不断努力，使各方面能力都得到锻炼和提升的过程。

这一过程会在无形中就增强了中职生的综合素质，提高其竞争力。中职生最终必将走向社会，他们只有在社会中寻求和争取到最适合自己的位置，最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，才能充分发挥自身的潜能，实现自身的全面发展，职业生涯规划的经历对于一个人的人生至关重要。

职业中职生涯规划总结篇九

每个青年人都想成就一番事业，然而成功者是少数，多数人不能如愿，中职生职业生涯规划书。是这些人没有努力？没有奋斗？不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为什么呢？因为人生事业的发展需要技术与方法。这种技术与方法就是职业生涯规划。职业生涯规划能够帮助青年人成才，是青年人成才的有效方法。

目前的我是在学习会计专业，现在的知识完全不够我的学习，所以我必须从课外获得更多的知识，从而立足于社会。

要想设计出好的人生规划图，第一就应该学会确定目标；

所谓确定目标就是：现在的我们即将走向社会，面临着两者选择，第一，继续就读；第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位！目前，我们更应该确定自己的目标，选定自己的人生道路！

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析，所以第二就应该学会认识自我；

所谓认识自我就是：目前的我们即将走向社会，我们首先要知道自己的价值何在？自己的能力何在？自己的特点何在？自己的兴趣爱好何在？自己的气质，修养何在？所以我们就更应该学会自我认识，职业选择也一样，比如说，一个人天生好动，比较粗心，那么他（她）将不能胜任此工作，这样

的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响！所以我们中专生，在确定自己的专业的时候，就应该考虑自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨！

所谓的合理的定位就是：目前的我们首先确定我们还只是一名中专生，现在来说，只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到；定得太低，又觉得无法展现自己的能力。所以心理学家指出：专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是一个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。所以合理的定位是我们规划人生的重要阶段。

所谓制定更高的目标就是：单单一个中专文凭是不可以满足我们自身的，所以我们现在不单单学好现有知识，更应该掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个伸展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏！

最后一步规划就是学会我思我悟，所以我的第五个规划是我思我悟；

所谓的我思我悟就是：当我的规划有了一丁点的成功之后，我就应该总结一下，下一步我该怎么做，我该怎么去领悟更高的境界，我该怎么去思考我接下来的应该做的事情，这些都是我们应该做的，比如说，当我们的学习和工作都有了更进一步的提高，我们应该怎么去安排更多的时间去放松我们的“脑细胞”或者是怎么去进一步的向上发展等等，这些都是我们应该学习和思考、领悟的！

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，我们必不比本科生差，只要我们努力，只要我们相信自己，只要我们有一份自己的职业生涯规划，我相信是金子总会发光，我们自己的未来我们自己来选择，自己来规划！

职业中职生涯规划总结篇十

古语有云：志不定，天下无可成之事。制定职业生涯规划对于每个人，尤其是在校高中学生是非常重要的。只有当我们制定了明确的规划书，我们才会有奋斗的目标和方向，才能时刻检验自己的所作所为是否正确，才能为自己谋得精彩人生！

通过冷静的自我剖析，理性的思考，我对自己的性格及自己的未来有了一个更透彻，更全面的认识。这使我写下了如下的职业规划书： 职业兴趣：

我的理想职业是在外企当一名注册会计师，我希望自己将来有一份稳定体面的工作，而注会无疑是最佳选择，我现在是一名高二学生，希望高中毕业后能考上一所重点大学。

职业能力：

我相信通过高中三年的学习和大学阶段的学习，在专业方面，我的能力会得到极大的提高。

个人特质：

我的个性比较温和，有耐心，有极强的责任心，与同学关系相处融洽，但是不太善于和陌生人交流，我选择注会这个职业，从一定意义上讲，也是希望可以锻炼自己与他人交流的能力。

职业价值观：

我认为，无论从事什么职业，最重要的一点是喜欢并可以胜任这份工作

作，我认为注会是一个比较适合我的工作。同时，可能是因为自己的母亲是外企的工作人员，对于外企有更多的了解和期待，可以保持一种进取的心态，积极向上的精神面貌，有时间，有能力，也有优势进一步丰富自己，充实自己。

胜任能力：

优势：

- 1、基础扎实，专业知识丰富
- 2、责任心强，有耐心
- 3、人缘好，与周围的人相处融洽

劣势：

- 1、不擅长与陌生人沟通
- 2、缺乏实际工作经验，社会经验

社会环境分析：当前就业形势严峻，大学毕业生普遍出现找工作难的问题。应对这一问题，我们所能做的就是提高自身综合能力，加强专业技能修养，同时具备良好的社会适应能力。作为刚步入高中应意识到竞争的激烈性，我们不仅要和同等学历的其他高校毕业生比，而且还要和专科学历，甚至研究生学历的人比。所以，唯有加强自身竞争力，才可在这社会中占有一席之地。

职业环境分析：

- 1、行业分析：注会是当今比较热门也比较稀缺人才的一个专

业

2、职业分析：外企工作环境相对单纯，对注会本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。

3、企业分析：能够在工作期间得到出国进修的机会