

高中职业生涯规划论文 大学生职业生涯规划论文(大全7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

高中职业生涯规划论文篇一

1、自我探索过于简单，不够全面、深入、客观。自我探索一般包括了解自己的职业兴趣、职业能力、性格、职业价值观、优劣势等内容。在职业生涯规划书中，100%的学生用到了心理测评的量化分析，但使用并不科学合理。其中有53%的学生并不懂心理测评，只是在模仿，也不会质疑测评的准确性。76%的学生缺乏自我的质化分析，不会用生活事件与经历来说明自己的特质，从总体感觉自我探索很简单。另外，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间的联系不够紧密。既然个人素质测评是个人职业生涯规划的重要依据，那么，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间应该比较密切的逻辑联系。在这100份职业生涯规划书中，有些同学不知道如何处理个人素质测评结果，无法把个人素质测评结果与职业生涯选择的论证过程融合在一起。

2、外界探索针对性不强，职业环境分析普遍较弱。外界探索主要包括家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析，并进行外界探索小结。外界探索，不是没有目标地探索分析自己的家庭、学校、社会、职业环境，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。如根据自己的兴趣，先寻找到适合自己的职业环境领域，然后着重对这些环境的信息进行搜集并分析，最后再反过来思考环境对自己的新要求是什么。但生涯规划书中，30%的学生纯客观地分析自己的家庭、学校，没有与自己的职业生涯发展相联系。

在分析社会环境时，39%的学生只是对当前我国的就业形势及大学生的就业形势泛泛而谈，而对自己的目标职业及所处行业的特点、要求及面临的形势分析不够或不到位。对于职业环境的分析要遵循从宏观到微观的渐进性，从行业、职业，到单位、岗位等。宏观的环境因素为小环境提供了发展背景，而对于职业的探索，只有具体到较微观的部分（如某个岗位、某个专业方向），才是比较有效的、有导向性的。但目前学生对职业环境分析普遍较弱。

3、职业定位中职业生涯目标制定不够客观、明确，职业生涯发展路径不符合逻辑与现实。目标选择不够客观、明确，问题主要表现为：有的学生职业生涯目标模糊不清，在职业生涯规划书中一会希望成为公务员，一会希望自己成为人民教师等；有的学生的职业生涯目标定得太大，目前，比较多的学生属于后者，要做总经理、总设计师、科学家等。现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强，职业生涯发展路径也不符合逻辑与现实，主要表现在没有把自己过去做过的和现在正在做的而且与未来的职业生涯发展目标有密切关系的“亮点”展示出来，特别是不少同学的职业生涯规划书前后不连贯，缺乏逻辑性。

4、计划实施过于繁杂，不利于执行。计划实施，也就是对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个详细而又切实可行的行动计划和策略方案，包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施等。行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，但37%的学生的职业生涯规划书不能让人比较轻松地看明白其行动策略和行动计划，行动策略和行动计划与职业发展目标之间没有建立起内在的因果关系。行动策略和行动计划毕竟不是工作日程安排，因此必须注意繁简合理、详略得当。

5、对评估调整部分重视不够。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及应变化进行及时的评估与调整，主要包括评估内容、评估时间、调整原则、备选方案。

职业生涯规划书中的“评估与调整”部分占有很重要的分量。然而，有些同学在撰写职业生涯规划书时，对论证过程非常重视，却忽视了结尾的“评估与调整”。另外，调整不是360°大转折，而是应该在利用原有优势和条件基础上的优化组合，在调整中达到提升。备选方案应该是积极的，备选方案的制订也应该是一个深思熟虑的“自内而外”的规划过程。比如在前面自我了解部分，学生得到了许多推荐的职业，从中选择自己的最佳方向，那么，在制订备选方案时，也需要再选出第二个方向。

1、高校对职业生涯规划教育工作重视不够。目前，很多高校都开设了就业指导课程，有些还采用辅导与咨询、讲座、在线职业规划系统和职业规划大赛等方式来解决当前的学生问题，可以说，职业生涯规划教育已越来越被高校重视。但是，与高校的教学和科研相比，职业生涯规划教育工作的地位是相当排后的。从资金投入、人员配备来看，高校并没有意识到职业生涯规划教育的专业性。很多工作只是停留在表面，如有的高校购买了科学的心理测评工具，这对学生认识自我很有帮助，但学生并不知情，不知道通过何种途径去作测评，也没有相关的人员负责。如职业生涯规划大赛，只是一部分人参与，并没有达到全程化、全员化的目标。

2、缺乏一支高素质的专业化队伍。首先，教师能力有限。目前，我国还没有设立职业指导专业，在高校，大多数教师的专业与职业生涯规划教育工作的相关性很低，这就导致教师们在从事这一工作时感到力不从心或不自信，如专业化的职业测评工具不会用，或者会用但不会解释，对学生的指导只能停留在泛泛而谈的层面，把握不住重点。其次，指导教师人员不足，虽然高校已经普遍设置了就业指导机构，但人少并分散工作，没有交流、分享，更谈不上一个团队。最后，教师精力有限，大多数教师都是在业余时间从事这一工作，在完成自己的职工作后，剩余的时间和精力就很有限了。由于缺乏一支高素质的专业化教师队伍，大学生得不到专业的指导和个别咨询，职业生涯规划的质量受到了极大的影响。

高校职业生涯规划教育工作最重要的任务是帮助学生树立职业生涯规划意识、，帮助学生了解自己并提升自我认识的能力和促进学生实际行动，提升自身素质和能力。因此，高校职业生涯规划教育工作在满足了面上的基本发展后，应着手向更精细化方向发展，让每项工作的价值落到实处。将观念的普及方式更为精细化、目的更明确化时，带来的教育效果也更明显。目前的工作重点主要在以下三个方面：

1、加强学生对自我探索的认识。“知己知彼，百战不殆”，职业生涯规划的第一步就是自我探索。自我探索试图回答“我是谁”这个问题。准确及时的回答能让学生知道内心的需要，清晰自己的能力，从而能够依据自身和实际作出选择，而不再是跟着感觉走或人云亦云，由此，有助于学生形成独立的人格。当学生了解自己的兴趣、能力、性格、价值观等，再结合职业环境探索，那么就可能比较容易准确地把握职业选择方向。自我探索涉及多个方面，其中涉及较多也较难把握的是心理自我，这就需要学生自己去思考，外人很难介入。若要清晰地认识自己就必须投入其中。当然对心理世界的探索也不能仅仅是“坐而论道”，很多时候还需要联系现实，对照问题，勤于思考，积累每次探索后所获心灵之感动，进而洞见更远的自己。自我探索不是理论，更不是哲理，自我探索本身不只是弄懂事实、学点知识，更多要参与其中，提升能力，获得体验。对大学生而言，自我探索重在自己的信念和理念，至于方法则是条条大路通罗马，没有一个放之四海而皆准的制式标准，在探索的过程中可以将自省、他人评价、职业实践、心理测量等多种途径相结合。当然，自我探索不是一劳永逸的，它是一个不断精进的过程，需要不断跟进和总结。

2、增强学生对职业环境探索的意识。在职业生涯规划中，自我探索是一项复杂艰巨的任务，其结果对自我定位、初步确定发展方向都起着重要作用。尽管学生通过自省、测验等方法对自己的兴趣、能力、性格以及价值观有了较清晰的了解，但如果缺少在实践中的直观感受和真实体验，其结果还是可

能出现偏差。而职业环境探索为学生提供了验证自我探索的结果和调整自我定位的机会，从这个意义上说，自我探索和职业环境探索不是彼此割裂的，在时间上也不分先后。自我探索能帮助学生知晓“我是谁”，职业环境探索能帮助学生明白“我在哪里，我将去何方”。两者是选择职业方向、作出职业决策的基础信息来源，缺一不可。学生只有对职业环境进行充分探索，掌握更加具体可靠的信息，职业规划才会更加合乎现实，更加理性。很多大学生在进行职业规划时花了大量的时间和精力进行自我探索，但却忽视了对职业环境的探索。另外，有学生意识到职业环境探索的重要性，但苦于不知晓职业环境探索的方向和方法，导致职业生涯规划无法真正与现实挂钩。因此，高校生涯规划教育要注重增强学生对职业环境探索的意识，同时，要教授学生具体探索职业的方法并告知获取信息的渠道。

3、加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。要解决以上问题，必须加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。高校从事职业生涯规划指导工作的专业教师很少，大多是班主任、辅导员在工作之余给学生上上就业指导课或进行一些简单的辅导咨询工作。其实，职业生涯规划指导工作的专业性很强，目前的教师队伍显然是不能适应当前高校职业指导工作需要的，因此，学校当务之急是要组建专业的指导队伍，提升专业人员水平。首先，要引进相关专业的人才如心理学、管理学、教育学方向的优秀毕业生从事专职工作，不论是测评还是咨询，都需要专业教师；其次，加大对现有职业指导从业人员的培训力度，鼓励相关人员特别是就业指导中心的人员再学习深造。在保证本校教师资源充足的前提下，还可以通过外聘、兼职等形式邀请校外的人力资源管理的专门人员或职业生涯规划专家开展讲座，提供辅导和咨询服务。

高中职业生涯规划论文篇二

学院：

专业：

姓名：

学号：

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适自己的职业，对于个体的自我实现以及未来的生活具有举足轻重的作用。职业生涯规划是一项系统工程，首先要建立有关职业生涯的基本概念，知晓职业的特性、要素、功能、了解职业与专业的关系，职业规划与未来生活的关系，大学生说对于未来的职业生涯的影响。

一、如何理解职业

以我目前的个人阅历和学历来说，是不可能完全理解职业的具体含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度从事社会生产或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

社会中有着各式各样的职业，职业又是人们谋生的手段，所以人的一生离不开职业，也就是说，人的一生中，将有大部分时间在职场中度过，除了少部分自由职业者，大多数人会在各自的职业环境中生存。就是这种必然的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性发展，每种职业都有独特的活动结构，对从事着的个性与心理有着潜移默化的影响，人们参与职业活动，完善者属于自己的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明了人不可能一个人照顾到生活的全部劳动成果，人们将自己专属的职业劳动成果与他人交换，达到填充个人物质以及精神的目的。

二、职业生涯规划

规划之前必须了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的，所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。

首先说这个延续一定时间的概念，这里的时间没有局限于具体明确的几年几月，而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力，这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变化发展历程。所以规划时必须考虑到自身在将近40年的工作历程大致会发生的过程。从职业前期的学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的历程；期间对职业的选择，对职业发展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，容易形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了一定的成绩，而面对更深一层次的挑战时，就可能翻一下抉择上的错误，这错误很可能会付出巨大的代价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判断；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经历了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的经验也使处事变得稳重得体，有掌握全局的判断力，所以只要不出现大的变故，稳定的走完自己的职业生涯是信手拈来的事了。

三、自我素质评价

认识自己的性格是认识自己的一个重要因素。性格是一个人在学习与生活过程中形成的较为稳定的对现实的态度和与之相适应的习惯的行为特征。

有一句话在哪都适用，就是态度决定一切。而态度又是由性格决定的，虽然性格是一种十分复杂的心理构成物，但只要合理分析自己的内心，认识自己的性格，把握性的基本特征，就能客观全面的了解自己真正属于怎么样的人。

首先我对自己进行了一个大致的性格评定，经过多份性格测试报告的结论得出，我是一种活泼型的人，活泼型的人喜欢说，喜欢与人交往，害怕孤独，热情助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人喜欢与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。热爱与人打交道的岗位或者是富于变化的工作，入销售、公关、记者、教师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，如果要让他们在某一个点持久停留，入座研究分析或机械重复则缺少耐心或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对自己的客观评价是，在某些道德方面比较注重他们的评价，所以道德约束感很好，会经常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。喜欢新鲜的事物，对新鲜的环境和周围的人没有很强的排斥感，但也没有很好的融合感。个人为人处事相对被动，因为我个人比较独立，所以很少会要求别人帮助我什么，能自己解决的事尽量自己克服，所以面对新同学或是新同事时，不会主动搭讪，但要是他们能主动开口向我表示友好，我定会热情无比。个人有个人的朋友交际准则，对不适合自己性格的人还是会慢慢淡出，对相符自己性格的人又会时时相处，即便分离，也不会减淡那份友谊。个人有竞争好胜心，但仅局限于自己有能力特长的范围内，如打篮球。而超出自己喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，因为即便在自己得到时，都会回头考虑考虑自己失去时该如何面对，所以没有很强的控制欲。

将性格与自己个人目前的专业相结合分析，自己还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学能力，以及面对困难有一颗钻研的有毅力的心。而自己喜好新鲜事，面对重重代码的压力，并不能很好的调整心态，利用各种途径查找资料去解决问题，往往面对困难要是没有同学或者老师的点播帮助，就会陷入学习的僵局。这原因主要是怕自己的努力得不到结果，是太在意自己的成果的表现。所以目前的自己时刻告诫自己，付出的过程是艰辛的，很有可能是少有回报的，但也只有付出过，才有一天会得到辉煌的成果。

四、职业目标与实际计划

从20xx年数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的发展之路越来越向移动客户端靠近，所以it行业的人员普遍认为之后几年的互联网发展路线将大力推进手机端移动通信。

结合自己的专业来看，就业前景相对其他专业来看，还是比较乐观，而且在收入方面有较大的优势。到大二目前为止，基本对将来的职业定位是从程序员做起，所以现在全力学习程序开发的知识。坚信只要自己能有一手程序开发稳定的能力，便能给自己一个步入职场的金钥匙。虽说在真正的职场里并不能用编程能力在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的知识，这些并不能在大学期间窥探到什么，必须等进入职场后，有过磕磕绊绊，自己实打实的成长经验才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参与其中。创业又与入职是不同的概念了。

自己开发程序能力的训练，还是有机会入职软件公司，找到自己就业的一片天地的。

这里还有大学的学业与职业目标相互冲突的问题，大学开设的学科，有几门是与自己将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的分配，也是个人目前要做出的计划。暂定是与互联网行业完全不着边际的学科只求通过，不细钻研。与个人未来发展方向有帮助的科目，将细心研究。这个决定必会影响自己在大学的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不妨碍自己朝着心中目标计划的前进。

高中职业生涯规划论文篇三

我是一个内向腼腆的男孩，这在以前我已多次提到，平日里不太喜爱交际，或者说交际能力欠佳。我知道这对于现代就

职是很不利的，我也很努力地去改善自己，争取让自己逐渐活泼起来。

我的兴趣很广泛，看书、足球、音乐、电玩都是我的爱好。我的家乡在江苏的一个小城镇，那里记录了我由一个小男孩逐渐长大成人的历程。我拥有一个幸福美满的家庭，优越的经济条件、和睦的内部关系都是令我无比自豪。

从小到大，我一直是全家人关心的对象，爸爸妈妈更是把希望毫无保留地寄托在我身上，还好，我还算争气，并没有辜负家人的寄托。说完自己的性格、爱好、家庭，再谈谈我的优势、劣势吧。我认为我的优势在于我的严谨审慎的做事态度，这使我在遇到一切事情都能冷静思考、谨重行事。我的劣势可能就是不够大胆，没有放手一搏的气魄和勇气，这也让我在坠入困顿时显得不够坚强。

我读的是法律专业，理应是将来从事法律专业，通过司法考试，取得律师资格，当律师、法官等等。但是从目前司法考试的形势来看，我的情况并不是十分乐观，据我了解，目前司法考试的录取率极低，可谓是“天下第一大考”。这种现象也很正常，从事律师、法官等法律职业有着不菲的经济收入、显赫的社会地位，这些都深深地吸引着众多学子。同样，我也被这样优越的条件深深地吸引。可是，凡事都得退一步考虑，更何况现在的如此严峻的就业形势和残酷的竞争压力，这也让我陷入矛盾中。

或许有人认为我这样是懦夫，瞻前顾后，可是我觉得于其和众多对手千军万马过独木桥，不如另辟蹊径，毕业后去创业。我家乡在江苏的一个小城镇，那里私营企业正如火如荼地发展，虽不如苏南及浙江的民营企业起步的早，但经过最近几年政府大力扶持及全县人民努力进取，成绩很显著，我的父母十年前就便岗，他们也和我们当地许多下岗职工一样，从事个体经营。身在家中，我也或多或少地和地接触到这些事情，我觉得我将来可以做得和他们一样好，不，应该是超越他们。

在我的认识看来，一名出色的民营企业家需要卓越的管理才能、敏锐的洞察力、勤奋的精神以及坚强的意志精神。首先谈管理才能，管理大师明茨伯格曾说：管理更多的是一种艺术，建立在“眼光”、“远见”和“直觉”的基础之上，只有当艺术、技巧和科学结合在一起的时候才会出现有效的管理。

艺术鼓励创造性，最终产生“洞察和远见”的管理者；技巧则以实际的经验为基础形成；科学则通过系统分析和评估提供秩序。缺乏科学的管理风格通常会导致企业管理紊乱，这在多数民营企业屡见不鲜，企业家总觉得企业问题多多，但往往头痛医头，脚痛医脚，不能从体系的角度根本性地解决问题。缺乏系统分析的科学最终会使企业缺乏知识管理，对事前没有良好的规划，对事后没有有效的评估。再者说到洞察力，敏锐的洞察力能够让一名企业家准确地把握市场的最新行情动态，及时地将市场反映出的信息应用到产品生产中，这样便可以使自己的产品适应市场并且是最新市场。创业和其他职业一样，需要一名企业家具备勤奋的工作精神。

我认识一位浙江诸暨的企业家，他可以称得上是年轻有为，仅仅34岁，便在我们县投资1.5亿兴办一个鞋厂。此番放假回家，他应邀到我家作客，在和他的交谈过程中，我读到一个浙江商人那种勤奋的工作精神，他说，一年之中，除了极少数的假期，其余的每天的工作时间都在14个小时左右。真的很难想象，一个身着登喜路西装，开着宝马750的大老板竟是如此一个工作狂。这也让我对他仰慕之情更加强烈。

由此可见，天上不会掉下馅饼，只有春华才会得到秋实。最后说一下坚强的意志，在上文中我提到过，我的意志在许多困难面前显得很脆弱。然而，坚强的意志品质才是一名企业家所必需的。

我很早就听说过，国外有一种挫折教育，它是指让受教育者在受教育的过程中遭受挫折，从而激发受教育者的潜能，以

达到使受教育者切实掌握知识的目的。在教育过程中，对受教育者进行挫折教育是非常有必要的。许多到达光辉顶点的人往往不是最聪明的人，而是那些在生活中遭受挫折的人，这是因为，那些自认为自己聪明的人往往会选择走一些所谓的“捷径”，这些所谓的“捷径”往往会丧失一些非常有意义的锻炼机会；而那些生活在逆境中饱经风霜的人，才更能深刻理解什么叫成功。因此，在教学中，对学生进行挫折教育是锻炼提高学生潜能的一种很好的方法。我想这种教育方法同样也适合于我。

未来三年我依旧还在大学的校园中度过，不过这三年和我过去一年应该有所不同，因为通过职业生涯规划的学习，我明白未来的工作计划从现在开始实行。我想主要还是两个方面，学校的学习和校外的工作实践。

在学校的学习内容包括：

(1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，从本科走向研究生，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，尽量形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。在校外的工作实践则是在我平时的课余时间以及假期时间中，我应该积极投身于校外的工作实践，积累工作经验，为以后的正式工作奠定基础。

高中职业生涯规划论文篇四

学院：

专业：

姓名：

学号：

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适自己的职业，对于个体的自我实现以及未来的生活具有举足轻重的作用。职业生涯规划是一项系统工程，首先要建立有关职业生涯的基本概念，知晓职业的特性、要素、功能、了解职业与专业的关系，职业规划与未来生活的关系，大学生说对于未来的职业生涯的影响。

一、如何理解职业

以我目前的个人阅历和学历来说，是不可能完全理解职业的具体含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动能力的个体，运用自身的知识、技能与态度从事社会生产或服务，为社会创造物质财富与精神财富，并获取合理的个人报酬以满足自身的物质与精神需求的持续性活动。

社会中有着各式各样的职业，职业又是人们谋生的手段，所以人的一生离不开职业，也就是说，人的一生中，将有大部分时间在职场中度过，除了少部分自由职业者，大多数人会在各自的职业环境中生存。就是这种必然的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性发展，每种职业都有独特的活动结构，对从事着的个性与心理有着潜移默化的影响，人们参与职业活动，完善者属于自己的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明了人不可能一个人照顾到生活的全部劳动成果，人们将自己专属的职业劳动成果与他人交换，达到填充个人物质以及精神的目的。

二、职业生涯规划

规划之前必须了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所创造出的一个有目的、延续一定时间的生涯模式。既然这个职业规划是贯彻在生涯之中的，所以我们就按部就班的来分析如何完善的建立这个规划。

首先说这个延续一定时间的概念，这里的时间没有局限于具体明确的几年几月，而是考虑到职业对于个人一生的内外在影响力，这个时间也包含了对个人工作的某个特定的环境和生活结构的变化发展历程。所以规划时必须考虑到自身在将近40年的工作历程大致会发生的过程。从职业前期的学会适应职场的环境，学会如何工作，以及第一次获得在现实中成功或失败的真是体验，成为一名可以独立工作的合格员工的历程；期间对职业的选择，对职业发展目标的确立和自我心态的调整都是对初入职场的年轻人一种挑战。步入职业中期的阶段是，容易形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了一定的成绩，而面对更深一层次挑战时，就可能翻一下抉择上的错误，这错误很可能会付出巨大的代价。所以中年职场要抗住压力，肩负责任，作出最优的判断；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经历了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的经验也使处事变得稳重得体，有掌握全局的判断力，所以只要不出现大的变故，稳定的走完自己的职业生涯是信手拈来的事了。

三、自我素质评价

认识自己的性格是认识自己的一个重要因素。性格是一个人在学习与生活过程中形成的较为稳定的对现实的态度和与之相适应的习惯的行为特征。

有一句话在哪都适用，就是态度决定一切。而态度又是由性格决定的，虽然性格是一种十分复杂的心理构成物，但只要合理分析自己的内心，认识自己的性格，把握性的基本特征，就能客观全面的了解自己真正属于怎么样的人。

首先我对自己进行了一个大致的性格评定，经过多份性格测试报告的结论得出，我是一种活泼型的人，活泼型的人喜欢说，喜欢与人交往，害怕孤独，热情助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人喜欢与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。热爱与人打交道的岗位或者是富于变化的工作，入销售、公关、记者、教师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，如果要让他们在某一个点持久停留，入座研究分析或机械重复则缺少耐心或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对自己的客观评价是，在某些道德方面比较注重他们的评价，所以道德约束感很好，会经常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。喜欢新鲜的事物，对新鲜的环境和周围的人没有很强的排斥感，但也没有很好的融合感。个人为人处事相对被动，因为我个人比较独立，所以很少会要求别人帮助我什么，能自己解决的事尽量自己克服，所以面对新同学或是新同事时，不会主动搭讪，但要是他们能主动开口向我表示友好，我定会热情无比。个人有个人的朋友交际准则，对不适合自己性格的人还是会慢慢淡出，对相符自己性格的人又会时时相处，即便分离，也不会减淡那份友谊。个人有竞争好胜心，但仅局限于自己有能力特长的范围内，如打篮球。而超出自己喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，因为即便在自己得到时，都会回头考虑考虑自己失去时该如何面对，所以没有很强的控制欲。

将性格与自己个人目前的专业相结合分析，自己还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学能力，以及面对困难有一颗钻研的有毅力的心。而自己喜好新鲜事，面对重重代码的压力，并不能很好的调整心态，利用各种途径查找资料去解决问题，往往面对困难要是没有同学或者老师的点播帮助，就会陷入学习的僵局。这原因主要是怕自己的.努力得不到结果，是太在意自己的成果的表现。所以目前的自己时刻告诫自己，付出的过程是艰辛的，很有可能是少有回报的，但也只有付出过，才有一天会得到辉煌的成果。

四、职业目标与实际计划

从20xx年数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的发展之路越来越向移动客户端靠近，所以it行业的人员普遍认为之后几年的互联网发展路线将大力推进手机端移动通信。

结合自己的专业来看，就业前景相对其他专业来看，还是比较乐观，而且在收入方面有较大的优势。到大二目前为止，基本对将来的职业定位是从程序员做起，所以现在全力学习程序开发的知识。坚信只要自己能有一手程序开发稳定的能力，便能给自己一个步入职场的金钥匙。虽说在真正的职场里并不能用编程能力在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的知识，这些并不能在大学期间窥探到什么，必须等进入职场后，有过磕磕绊绊，自己实打实的成长经验才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参与其中。创业又与入职是不同的概念了。

自己开发程序能力的训练，还是有机会入职软件公司，找到自己就业的一片天地的。

这里还有大学的学业与职业目标相互冲突的问题，大学开设的学科，有几门是与自己将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的分配，也是个人目前要做出的计划。暂定是与互联网行业完全不着边际的学科只求通过，不细钻研。与个人未来发展方向有帮助的科目，将细心研究。这个决定必会影响自己在大学的成绩，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不妨碍自己朝着心中目标计划的前进。

【总结】

对自己生涯前期的规划已经做好了充分的打算，并坚定不移的实施着。对职场中期及后期，还得之后具体问题具体分析。

这计划伴随着自己的一生，也随着一生的变化而变化。做好当下，为自己的人生拼搏一次，是我目前该做的，也是广大大学生应该做的。

【参考文献】

《大学生职业生涯规划理论与方法》。

高中职业生涯规划论文篇五

技工院校学生职业生涯规划教育实施途径，应针对具体的教育内容、教育对象选择适宜的实施途径，并做到实施途径多样化，以增强教育效果。目前，技工院校职业生涯规划途径单一，调查发现80%左右的学校开设有职业道德与职业指导课，约50%的学校通过专题讲座、到企业参观及实践等途径进行职业规划教育，相对单一的实施途径制约了技工院校学生职业生涯规划教育效果的取得。技工院校学生职业生涯规划教育可通过哪些途径实施呢！根据技工院校教育教学的实际和学生的特点，本人认为可通过以下四方面途径予以实施。

课程介入指独立开设职业指导、就业指导等课程，传授职业生涯规划的理论、知识与策略。其重点是向学生介绍职业生涯规划的基础知识、基本理论，培养学生职业规划的意识和能力。课程介入分为两种：

(1) 以必修课程的形式介入，重点针对职业生涯规划必需的基础知识与技能开设，要求全体学生均需参加学习。

(2) 以选修课的形式介入，引导学生自主选择学习。选修课又可分为三种类型；一是提升型，主要针对需要深度了解并进行职业生涯规划的学生开设；二是补偿型，针对错过职业生涯规划教育或学习或初次学习没有完全掌握相关理论、知识和技能的学生开设；三是兴趣型，针对感兴趣的学生而开设。在职业生涯规划教育的初期，需要适度开设职业生涯规划

划教育的必修课，以便于引导学生认识并接受其教育。

课程介入以班级授课的形式展开，它具有以下优势：

（2）班级的氛围，有利于学生间的相互探讨和商量；

（3）具有教育成本较低，是解决目前职业生涯规划教育师资紧张的重要手段。

专题辅导是指以学生职业生涯规划过程中所遇到的问题为主题举办的专题讲座、报告会、交流会或咨询会等，旨在帮助学生解决职业生涯规划实践中的实际问题。专题辅导可分为教师发起的专题辅导和学生发起的专题辅导两类，以前者居多。教师发起的专题辅导是教师根据教学、辅导过程中发现的问题，或者是针对职业生涯规划新理论、新方法，或者是针对职业实践中出现的新变化，有意识地进行集中辅导；学生发起的专题辅导是由学生在职业生涯规划实践中发现问题，并请求教师给予辅导。

专题辅导的优势在于：（1）以问题为导向，具有明确的目的性，实效突出，特别是由学生发起的专题辅导，学生的参与程度高，能得到充分保证；（2）适应面广，专题辅导适用于职业生涯规划教育的方方面面，既可进行理论辅导，也可进行知识与信息传递，还进行操作技能的培养；（3）形式灵活多样，可以演讲为特点的专题讲座、报告会，也可以互动为特点的座谈会、交流会或讨论会。

教学渗透是指在教学过程中，以拓展的方式，培养学生的职业观念、职业理想、职业生涯规划意识和思维等。教学工作是技工院校的中心工作，是学生求知、强能、塑品质的主阵地。教学内容中包涵丰富的职业生涯规划教育素材，比如：语文教学中的传记，营销课程的实践案例，等等，合理加以运用，即可使教学收到“双重”功效；教学方法与形式包涵丰富的职业生涯规划教育因子，比如：体育教学中的耐

挫折教育、意志力教育，专业课的职业道德、理想、纪律与情感教育等。

职业生涯规划教育的渗入，有利于提高教学活动的目的性。当前，学生厌学、逃学的重要原因在于学习目标的模糊，近30%的被调查的学生对自己的学习目标不清楚，近20%的学生对未来的职业不重要，如此状况，怎么可能认真学习？职业生涯规划的介绍，帮助学生明确学习目标，有助于提高学生的学习兴趣与学习热情。

技工院校学生职业生涯规划是分析现实、预测与设计未来的过程，也是反思人生的过程。自我反思是充分发挥学生的主体作用，在学习生活、在规划职业生涯的过程中、在落实未来职业方案的实践中，不断反思自我、反思职业生涯规划，据此调整与改进未来规划、更新职业观念，调整职业理想等，促进自我职业生涯规划愈趋合理和切全实际。

自我反思以学生的内省为主，其实施为：

(2) 学生自愿自主开展职业生涯规划，运用自我反思的又一必要条件；

(3) 学生在自我反思的过程中，教师应有意识的引导和指导，充当好向导与咨询者的角色，及时帮助学生排忧解难。

高中职业生涯规划论文篇六

在大学生就业形势越来越严峻的今日，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和生命的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自我占有一席之地？每当人类经过一次重大变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

1. 价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一向认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样能够做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自我想要做的事. 获得优厚的报酬，使自我有足够的财力去获得自我想要的东西，使生活过得较为富足。期望一齐工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一齐感到愉快，，是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2. 性格

比较外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3. 兴趣

平常喜欢打篮球，听音乐，逛街，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。进取的培养各方面的兴趣，比如学吉他，对辩论方面的知识也很想去了解，想成为全方面人才。

4. 本事

计算机应用□office软件应用，听从指挥，有计划有思考的去完成一件任务。有职责心，上进心，做事认真投入，擅长想象思维。能够充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等本事来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。由于参加学生会和长期担任班干部，有丰富得管理经验，实践本事强。但缺乏耐心、毅力。

5. 职业兴趣

我的职业兴趣很广泛，由于我是学管理的，对管理方面的知识比较了解，能够学以致用。期望能够在企业人事行政管理方面有所发展，自我表现和体现我的价值所在。

6. 职业个性

喜欢独立地计划自我的活动和指导别人的活动，在独立的和负有职责情景中感到愉快，喜欢对将来发生的事情作出决定，想努力成位一位优秀的领导者。在工作中构成必须个人魅力，得到大家的肯定及尊重。软硬兼用，以身作则。对自我未来有信心。

7. 职业价值观

期望工作以团队合作的方式进行，大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一齐感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系，期望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

所谓江山易改本性难移，虽然恒心不够，但可凭借那份积极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，及时指出自身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，以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情，有同情心，反应敏捷，有职责感。十分关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能，并期望能帮忙他们实现。能够成为个人或群体成长和提高的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出进取地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮忙他人，并有鼓舞他人的领导本事。

职业规划(未来5至15年规划)

1. 基本目标(梦想状况下)：富裕水平，有房有车;身体健康，工作顺利;家庭幸福和睦。

2. 具体规划

(一). 即日起至大学毕业

a.认真修完大学所有学分，拿到学士学位及毕业证书;争取经过英语四六级考试。

b.学好并掌握专业知识，多参加些社会实践，拓宽视野。

c.锻炼身体，以良好的体质迎接全新的挑战。

(二). 大学毕业后5年内

目标:

a.找份较为梦想的工作，不必须要与专业对口，能养活自我。最好能养活家人。

b.尽可能在这5年里考取mba证书，提升管理本事。

c.往各方面了解。这期间要尽量多学习各方面的知识技能，多接触各行业的人，以建立更好的人脉。

d.不排除经商的可能。

(三). 大学毕业后5-10年

目标:

a考取公务员，买套房子(不排除按揭)

b.如果对原先工作不满意，则重新找工作。往金融方面发展，要精通该行业的运作方式及发展前景，使自我在与别人竞争中有优势。

c.看准时机，抓住机遇，自主创业。也是一个不错的选择。

d.这是十分关键的几年必须要好好把握。

(四). 大学毕业后10-15年

目标:

a.买车;过富裕生活。

b.在前十年的基础上，制定出正确的、适合自我的人生方向，从而更进一步

1. 社会环境:

当今经济全球一体化，我国已从工业化社会进入到信息化社会。加上我国加入wto之后国际竞争更加激烈，加上近期的国际金融风暴，造成有钱的不愿投资怕亏本，没钱的做什么都很难。每当人类经过一次重大变革或一次金融风暴后，总是

新的机会在产生，有的机会在消失。仅有那些先知先觉的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会所淘汰。

2. 就业环境：

我们将处于一个无固定化职业的社会，下岗及待就业人员已越来越多。大学毕业生越来越多，就业压力越来越大。再加上金融危机所带来的一系列的问题，我们至少要有一技之长，才能立于不败之地。行政管理专业具备行政学、政治学、管理学、法学等方面的基本理论和基本知识，受到行政学理论研究、公共政策分析、社会调查与统计、外语、公文写作和办公自动化等方面的基本训练，具备行政管理的基本本事及科研的初步本事，也具备了理论基础。

3. 职业分析及企业分析

a.职业分析：三百六十行，行行出状元。

b.企业分析：企业要有竞争力，口碑要好，最好是上市公司。

1. 树立职业发展目标能够成为追求成就的推动力，有助于排除不必要的犹豫，一心一意致力于目标的实现。那么，如何确定职业发展目标呢？通常，在自我调查、评估、定位之后，根据社会的需要和环境的许可程度，将自我动机和需要以奋斗目标的形式与社会需要相结合，来制定职业发展目标。

2. 职业选择：公务员

3. 职业风险：公务员考试很多人都认为是行政管理专业就业的正宗领域。行政管理专业的确研究行政管理活动，研究公务员，研究如何做好一个公务员，可是在我国的公务员考试方面，行政管理专业并没有额外的照顾，考试的科目也没有什太强的行政管理专业色彩。复试很多单位的招聘职务都有

很强的专业要求，因为公务员考试招聘的都是主任科员以下的非领导职务。对你的事实操作本事很高，所以一般都需要中文系、计算机系、法律系人力资源管理专业的学生，而行政管理专业的学生由于培训定位如何管理好社会事物，如何领导好行政机关的，这样的专业的学生虽然不适应非领导职务的具体要求的。所以行政管理专业的学生在公务员考试中要显示出你有异常的资质。

六、职业优化

我对自我感兴趣的事物会花心思去学习钻研；热爱自我的事业。自信，进取，奉献是我的所拥有的。学习，学习，再学习；实践，实践，再实践；锻炼，锻炼，再锻炼。这是给自我充电的最好方式，这要求我要有虚心，耐心，进取心，信心。我对自我有信心。父母，教师的社会经验及社会阅历要比我们丰富的多。在人生的旅途中，我们要经常请教他们。毕竟读万卷书不如行万里路，如行万里路不如阅人无数，阅人无数不如跟着成功者的脚步。俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自我的人生旅途中都会遇到许多难以预测的事情。职业规划固然好，但更重要在与其具体实施并取得成效。任何目标，只说不作到头来都会是一场空。并且职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以为了自我的现实职业生涯规划行之有效，我结合自我在现实职业目标的过程中可能出现的实际情景对职业规划进行评估分析和作出相应的调整。

七、反馈与修正

这项工作只能在计划的实施当中进行，可是那里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应当研究到的是自我的学习与工作状况的因素。由于自我还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要研究到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情景。同时，在制订每年的计划时，还要研究到自我的精力和效率问题。计划赶

不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应当在实践中不断的调整评估修改。在这份计划书下，我还应当结合自我的本事和实际情景制定每一天或者每周的计划。或许，大学毕业以后不能立刻找到和自我专业对口或是自我满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自我中意的工作。

八、对职业规划的看法

记得曾听说过：“一个人的悲哀不在于目标未达成，而在于没有目标可达成。”如果你对自我的人生毫无目标，毫无规划。我不敢说你不会走向成功，但有一点能够肯定的是：你将会比那些准备充分的人要走更多的弯路，遇到更多是挫折。成功没有捷径，可是有方法。选择比努力更重要，方向比速度更重要。记住：当规划好自我的职业生涯时，就相当于已经是从选择与方向这方面开始，再加上自我的努力与速度，人生将会飞黄腾达。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，要求时刻坚持清醒的头脑。一个人要想获得成功，就必须那出勇气，付出努力，拼搏、奋斗。成功不相信颓废；成功不相信幻影，未来是要靠自我去打拼！要靠自我的努力。

高中职业生涯规划论文篇七

制定教师职业生涯规划不仅可以保障教师专业成长和持续发展，更为重要的是可以促进教师建立和提升自己的教育专业地位与人生价值，在具体实在的成功中体味教育者独有的幸福。这一做法有力地促进了学校各项工作的健康和谐发展。

教师 职业生涯 规划

教师职业生涯规划是人才成长理论中的一种新的观念，在职

业竞争日趋激烈的新时期，职业生涯规划对人的成长与发展具有重要意义。对小学教师进行职业规划研究与探索，不仅可以让教师对自己的特性、能力、专业技术、知识、家庭支持等影响职业生涯的要素有客观的、准确的评价，还可以让教师有针对性地发挥自己的潜能，增强主动发展的意识，促进职业生涯发展。

学校组织教师实施职业发展规划，不仅为教师提供了强有力的发展支撑，使教师感受到来自学校的深层关爱、体会到学校是对教师终生发展负责的，而且对于学校来讲有利于摸清教师的发展愿望，并有的放矢地指导教师把学校发展和个人发展相结合，这样的结合解决的不仅是策略、认识上的统一，而是思想和情感上的统一，这样的统一可以增加教师的向心力与忠诚度。

1、学校可以有效地进行人力资源规划

学校在了解了每个教师的职业发展规划的情况以后，可以综合这些信息，制定学校的人力资源规划。规划在有了这些基础信息的支撑后，它的信度和效度就会有很大的提高，非常有利于发挥人力资源规划在学校人力资源管理中的作用。

2、学校可充分利用内部人力资源

学校在掌握了每个教师的职业发展规划的情况以后，便可以在一定范围内，以一定的标准调配师资，努力实现学校需要和教师个人意愿的统一，这样可以最大程度的避免由于双方意见的分歧造成教师或学校的不满，进而出现“有人无位、有位无人”的局面，造成师资的低效流动，同时这样也可以减少对外界师资的非计划性依赖。

3、有助于改进教师的教育教学绩效

在学校结合教师职业发展规划，为教师提供有利于实现目标

的岗位或工作后，会很大程度上激发教师的工作积极性和主观能动性，从而比较好地改进教师的教育教学绩效。教师在这一过程中会创造性的、超水平地发挥，会使学校的工作受益匪浅。

4、使各类资源的提供更具方向感与使命感，有效地发掘、培养、提升可用之才

学校为教师提供的各类资源的总量是有限的，如何使资源有效地发挥促进教师成长和学校发展的最大效用呢？在获得了教师发展愿望之后，这一问题就有了解决的途径：管理岗位应优先提供给具有领导才能，而又有从事管理工作愿望的教师；班主任工作应交由那些在与孩子交往过程中感到快乐和收获的教师……这种资源的最优配置，应该成为有效的育才、用才的重要手段，也会成为学校获得发展的有利契机。

1、让全体干部职工明确学校的工作愿景

首先，要让全体干部职工明确学校工作愿景的重大意义和共同目标；其次，要让全体干部职工明确学校工作愿景实施的具体规划和措施；第三，要让全体教职工在学校工作愿景的制定和实施中全员参与，全程参与；同时，进一步调动广大教职工制定个人愿景、实现学校愿景的主人翁积极性。

2、帮助全体教职工充分认识自己的发展状况，立足当下

职业生涯规划是从做好本职工作开始的。一个教师只有看清自己、接纳自己，才能够重塑自己，从而成为理想的自己。要想使自己的教育生活充满情趣和活力，就必须坚持在学习中不断反思。自我反思是职业生涯规划设计的基础，是自我主动发展的基础。要通过自我反思，充分认识自己的发展状况，就是要充分认识自己的优势特长和缺点不足，对自己认识越清醒，发展的动力就越充足。

3、引导全体干部职工自我定位与具体的目标设计

要给自己一个比较符合实际又有挑战性的定位，同时，从时间和项目两个角度，把职业生涯划分为不同的阶段，在不同的阶段确立不同的目标和具体任务。发展目标要突出自己的状态改变，切忌空泛，必须有明确的量化指标和自我惩罚措施。教师既要按照任务驱动去订规划，又要按照形成真正的“自我需求”去规划自己的发展，把规划变成承诺，让承诺变成行动，用行动创造结果。

凡事预则立，不预则废。职业规划对人的发展与成长具有指导作用。学校为教师发展建立共同愿景、搭建教师成长平台、构建学习研究的氛围；教师个人发展规划使教师反思实践、不断自我分析、从而实现专业的自主成长。在这个过程中，教师和学校形成发展的“共同体”，从而达到教师职业积极发展和学校发展双赢的完美结合。