

2023年大学生职业生涯规划笔记第一章 大学生职业生涯规划大学生职业生涯规划 划书(通用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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笔记第一章篇一

合理的职业生涯规划可以使你更加了解自己，也是用人单位了解你的一种有效手段。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。

职业生涯规划是每个大学生必须涉及的重要问题。这一方面是我国现今就业形势和就业制度所提出的要求，另一方面也是大学生根据市场经济社会对劳动者的素质要求，有目的、有计划地塑造自己的客观要求。成功的人生，从职业生涯规划开始。所以，我为自己拟定了一份职业生涯规划，合理的规划自己的未来。在大学期间向着自己规划的未来前进。有了明确的目标我相信我会更加努力。

动画行业前景无限。动画行业也是年会关注的问题之一。目前，全球动画产业的产值为2000亿-6000亿美元，已成为21世纪的朝阳产业。中国数字艺术虽刚刚起步，但据调查，“动画游戏产品”未来市场产值将超过20亿美元。我国已把游戏引擎开发纳入863计划。湖南电视台和北京电视台也正在筹划动画公司，央视动画公司将于年底挂牌，5到之后还将成立若干个动画企业集团，动画业前景无可限量。我认为中国有关

动画方面的市场还是有相当大的潜力的，因此我在认识的同时就需要做到术业有专攻、并且要博学。因此，动画专业市场非常广阔。

其实在我上大学之前，确切地说没有什么十分明确的目标与方向，都是走一步看一步，就是抱着这种心态，来到大学之后我曾出现过迷茫，听着师兄师姐们不尽如人意的求职经历，我愈发感到未来的艰辛却又不知所措。但是，在听了老师一个学期的选修课后，我茅塞顿开，仿佛一直在黑暗中摸索突然出现了一盏明灯为我指明了前进的方向！老师让我知道了机会永远是留给有准备的人，他的一句口头禅是“我的未来我决策”。短短的几个字包含的意义是非常深远的，是啊，每个人的未来都掌握在自己手中，别人无法替你设计未来，只有自己提早分析与作出决策，才能找准方向从而努力奋斗！以下是我的职业生涯规划：

一. 大学四年规划

1. 职业目标：（2009-）

(1) 职务目标：先从学生会干，勤工俭学，逐步了解企业对大学生的要求。

(2) 能力目标：掌握专业知识，了解其他方面对自己有用的知识。

(3) 经济目标：在校期间兼职及奖学金。

一年级：为试探期和定向期

首先要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，特别要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，进行初步的职业生涯设计；熟悉环境，建立新

的人际关系，提高交际沟通能力，在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大四的毕业生询问就业情况；积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧；在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语、计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；要初步了解职业，提高人际沟通能力。大一学习任务不重，应多参加学校活动，增加交流技巧，但不要盲目地参加。在定向期，应考虑未来是否深造或就业，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的能力，同时检验自己的知识技能；提高自己的责任感，主动性和受挫能力，并开始有选择地辅修其他专业的知识来充实自己。

二，三年级：为准备期

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相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与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、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力 and 创造性；积极尝试并加入校友网络，了解往年的求职情况。

四年级：为分化期（冲刺就业）

目标应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，前两年的准备是否充分；

然后开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检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，强化求职

技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。在撰写毕业论文的时,可大胆提自己的见解,锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

另外,要重视实习机会,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的基础。

二. 目标分解与目标组合(大学四年)

1. 目标分解: 目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业,一个是成为一个有一家公司的动画方面的技术人员。

对于第一个目标,又可分解为把专业课学好和把选修课学好,以便修完足够的学分,顺利毕业。接下来,还可以细分:在专业课程中选修课程中,需要选择哪些课程,如何学好…….

对于第二目标,又可分解为接触社会阶段,了解市场阶段、熟悉公司运营阶段。接下来,如何学好每一门课程(精通一两门自己喜欢的课);在,还可以细分:在接触社会阶段,要采用什么办法,和哪些公司保持联系.如何锻炼自己…….

2. 目标组合: 顺利毕业的前提是学好专业课程,而专业课程的学习则对职业目标(成为一家公司的动画方面的技术人员)有促进作用。

三. 个人分析

一, 自身现状以及希望达到的

动画专业不是很扎实,但是希望在接下的学习阶段能够认真对待每一件事情。略通设计知识,可以为自己在设计方面找到一些适合自己的工作。思维敏捷,表达较流畅。有较强的组织协调能力,有很强的学习能力,很有热情为自己的将来

奋斗。

二，自我评估

(一)自己的兴趣、爱好

一直以来，我都生活得无忧无虑，家庭条件谈不上十分宽裕，但是也可以让我衣食无忧，过去的我几乎从不为自己的未来过于担忧，总是觉得就业距离自己太遥远，如今，我已是一个即将步入大二的学生，看到前辈们辛苦的求职经历后，我才知道，未来并非自己想象中的那么一片光明，我需要对自己来一次好好的分析。以便于更好的进行自己的职业生涯规划。通过仔细的自我分析，我发现自己爱好广泛，喜欢唱歌，与人交流，自己对电脑、体育活动以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心政治方面的新闻。是一个活泼开朗的女孩，性格乐观向上，责任心强，喜欢探索与创新，很多事情都有新奇的想法，与人交往时热情大方是我的优点，所以我的人际关系良好。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑，喜欢看书，喜欢听音乐，喜欢交朋友。

(二)我的价值观

我自己感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，而且一直坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的快乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

(三)认识自己的职业性格

更多热门文章推荐：

1. 大学生职业生涯规划范文5000字
2. 大学生职业生涯规划5000字

3. 大学生职业生涯规划书5000字
4. 大学生职业生涯规划5000字(2)
5. 建筑学专业大学生职业生涯规划书5000字
6. 护理学专业大学生职业生涯规划5000字
7. 建筑学专业大学生职业生涯规划书5000字(2)
8. 大学生职业生涯规划与就业指导
9. 最新2015大学生个人职业生涯规划范文2000字

大学生职业生涯规划笔记第一章篇二

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。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。

大学生职业生涯规划笔记第一章篇三

大学生职业生涯规划书未来，掌握在自己手中大学生职业生涯规划书花开花又落，春去春又回，职业生涯规划作业。

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何去走？”记得一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生。”是啊，人生之路说长也长，因为它是一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人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，势必会造成生命和时间的浪费。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，使自己占有一席之地？俗话说，欲行千里，先立其志。否则，漫无目的的乱走一遭，岂不殆误时机，浪费年华？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

大学生职业生涯规划书一：自我盘点

1. 自己兴趣爱好大盘点：

业余爱好 读书、听音乐、散步

喜欢的文学作品 《红楼梦》、《战争与和平》

2. 自己优势盘点：学习成绩优秀，担任班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。

3. 自己缺点盘点：平日里总有些倦怠、懒散，喜欢自己的意见，职业生涯规划《职业生涯规划作业》。

大学生职业生涯规划书二：解决自我盘点中的劣势和缺点

克服缺点，战胜自我：宁肯挺直身体，绝不弯下腰来！充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带

来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

大学生职业生涯规划书三、职业认知与决策

职业认知

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。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。

大学生职业生涯规划笔记第一章篇四

一：决策前分析在学了差不多一年的导游专业之后，我觉得我们要具备的知识和能力是很多的，第一就是要以健康的身体为前提条件，只有有一个健康的身体，才能有资格去带领游客观光；其次，我们要博览群书，不要求我们非常的懂，但至少要了解它；再者，作为一名导游，不仅要会说，还要具备良好的心理素质，不能与游客硬碰硬，要知道自己是一名导游，导游是什么，就是要让游客开心，一个不能让游客开心的导游就谈不上是一位好导游。总之，如果想发展得好，前提就是要全面提高自己在各方面的素质。

二：我的性格特点作为一名二十一世纪的当代青年，就应该有积极向上的端正态度，而我也正是一直秉承着这样的一种态度来面对生活的。一直以来，我都生活得很充实，家庭条件虽然不是很好，但是我从不埋怨，并且一直将这样的条件视为我前进的动力，激励自己努力，决不让家人失望。以前的我，因为是单亲家庭的关系，因而产生了较为悲观的情绪，从初一开始就一直活在阴影里。不过到了高中，渐渐的老师

一直在我的背后鼓励和支持我，我再次对自己产生了信心，尽管高考有很多不如意的地方，但我依然坚强。到了现在，我完全变了。变得有自信、大胆、乐观，所以每天都很开心，即使有烦恼也只是暂时的。优势：人际关系好，一直都很努力让自己变得更加优秀，乐观积极，责任心强，爱发现，爱探索。劣势：性格比较急躁，这是对我的一大缺点。

三、解决性格缺陷我知道人得性格都是与生俱来的，一旦成形了就很难再做改变。但如果想要完善自己就得努力去克服这样的困难。所以，一直以来我都在狠狠的努力并且坚持着，尽量让自己保持在最佳状态，坚持做一些修身养性的事情。比如：听歌、练书法等，现在我正在实际行动当中，并且会一直坚持下去的。

四：选择该就业方向的理由一是根据自己的兴趣爱好，二是看到了当前的就业形势，觉得导游一职还是比较好就业的。而且，很少有自己喜欢而又适合在当前形势下的工作，但偏偏我就是，所以我觉得自己很幸运，并且会好好的珍惜它。

五：我发现的问题导游的前提是考到导游资格证，再与旅行社签订合同，等拿到了导游证就可以出去带团，自己赚钱，自己维持生计，这是一个比较好的方向。但是我也发现了一些问题：当导游最难克服的就是体力不支和心理困难。先说体力吧，出去带一个团，非常累，不仅要每时每刻地顾着游客不要落单、走丢、迷路等，还要不停地讲解。如果是带游人文的点还好，如果是带团爬山的话，体力不支是常有的事，所以非常的辛苦，女孩子一般很难克服这样的困难。第二就是心理素质了。如果在带团的时候不小心与游客产生了矛盾，是自己的错就承认还好，不是自己的错还被打骂一场，心理素质不好的话很容易把不满的情感流露出来，但是作为一名导游，我们根本不应该这样做，并且还得忍，还得用微笑去面对所有。

六：克服问题为了克服这些问题，首先还得是从培养自己各

方面的能力开始。要多做运动，正常饮食，加提高自己的心里素质。培养在遇到困难时能够独立解决问题的能力，向优秀的人学习，虚心学习别人的优势并且弥补自己，更重要的是要学会忍。

七：行动计划在校期间要完成的任务：

- 1、坚持每天晨运，锻炼身体最重要
- 2、坚持练英语口语，过英语四、六级很有必要，虽然非英语专业
- 3、要一口气拿下导游人员资格证书
- 4、争取每年成绩做到优秀，是在不行也不能挂科
- 5、实习期间努力让自己的专业技能更加熟练

毕业之后的任务：

- 1、毕业后去旅行社找份工作，认真带团
- 2、在工作期间丰富自己的知识，增强自己的能力
- 3、完成自学考试，可能去考研以提高自己的学历

大学生职业生涯规划笔记第一章篇五

未来，掌握在自己手中。踏着时光车轮，我已走到23岁的年轮边界。驻足观望，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场。在机遇与挑战并存的未来社会里，作为一名哲学系的新生，我究竟该扮演一个怎样的角色呢？世上没有免费的午餐，只有付出，才能有收获。每个人的骨子里都不甘平庸，每个人都有梦想，但是又不免迷失在容易慵慵懒懈怠和找不到目标

的现实生活中。当“鸿鹄之志”遭遇“蹉跎岁月”，其结果只能是“长空闲，白了少年头，空悲切！”通过职业生涯规划来找到职业发展方向，即职业方面的目标，将职业转为事业。寻找到目标后努力去完成目标，达成生活的意义，实现自我的价值。人人都期望事业成功。俗话说“上进之心，人皆有之”，这是人的本性。然而，事业的成功，并非人人都能如愿。想要自己的事业有成，必须树立明确的目标与管理，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，不断修正前进的方向，最后获得事业的成功。而这些都需要及时、合理的职业生涯规划来为我们导航。有了目标，才会有动力。规划好自己的职业生涯。当岁月婆娑，一晃至我的暮年时分时，自己还依然能手拈金莲花，对着这份亲手规划出的人生之路无悔的微笑！未来，掌握在自己手中。

二、自我剖析

1. 我的成长经历

我出生在一个普通的农村，这对我的性格有很大的影响。

我的启蒙教育是由我母亲完成的，以及各种为人处事的方法道理也都主要受影响于我的母亲。母亲有耐心，很热情，喜欢帮助别人，善于与人沟通交流，做事不论付出多少代价都要做到尽善尽美，对生活很满足，但偶尔有点脾气。

大学以后父亲对我的影响开始显现。父亲很爱看书，总是寻找人生的意义、追求精神生活的充足，父母的性格对我影响深刻，但也由于父母性格的差异而导致我性格偶尔的矛盾。使我兼具研究型与社会型人的特质。

小学时很喜欢看科幻类的书籍，喜欢幻想，也喜欢搞设计。小时候总会写关于梦想的作文或是被大人们问以后想干什么。从小到大都一直有个信念在我心中——我很与众不同，我将

来要从事影响很大很神圣的事业。而现在我已到了方向。

对我人生影响最大的是我的高考和考研这两次重要的考试。

由于高考成绩的不理想，甚至无法得到任何一份通知书，我于20被迫转到了文科复读班，开始了自己由理改文的新的奋斗过程。进入文科班后成绩开始明显起色，逐渐受到老师们的关注，也渐渐融入班级。“高四”的复习是艰辛的，但仍觉得那是一段温馨美妙的时光，为着一个明确的目标努力拼搏。20我收到了大学传播学的录取通知书，从那一刻起，我走向了人文科学的研究之路。

大学毕业后，发现自己又不幸地处于了中国教育大跃进的时期，本科扩招的弊端由于金融危机而进一步显现出来。于是我又做出了一个大胆的抉择：回炉再造！

经过近一年的复习努力，20我再次敲开了心仪的哲学系的大门，这将是我在科学研究路程上获取新的成绩的起点。

从我的成长经历可以看出，我有上进心、不甘平庸，想象力丰富，喜欢自己制作，遇到自己喜欢的事很有激情、很执着。我以后的职业生涯之路基本由自己决定，自己规划，不会受家里人太大影响。

2. 360度全面解析—别人给予我的评价

身边熟悉的同学的评价：

优点：有上进心，奋斗感，有为青年、自信、善于言辞、活泼大方，为人和善，上进心强，爱学习、与朋友相处融洽。

缺点：有时候过多注意细节、偶尔有恋家的倾向。

3. 自我认识

优点方面：

乐观开朗积极进取，能够积极并有效地应对挑战；有较好的综合素质，懂得很好地把握机遇；有一定的沟通交际技巧；有较好的创造性，思维活跃，思路开阔；吸收新知识的速度较快，并且善于在实践当中运用；遇事细心，喜欢思考，对许多事情有预先的准备思考等等。

缺点方面：

心理的消极暗示过多；情绪容易激动，感情过于丰富；容易表露自己的想法，对事情的态度看法容易固执，偏激；竞争意识太强，追求完美，容易自加压力造成紧张等等。

总体分析认知：我有较好的社会适应能力和活动能力，并且有较好的生存竞争能力。个人素质较全面，适合综合性较强的职业；有良好的表现能力，这种能力下适合从事交际性较强的职业；善于组织和管理。总的来说，是属于社会型的职业类型。

三、环境分析

1. 家庭环境分析

我生活在国家级贫困县，而我们那村落处在高山上，虽然这座山上就是著名的大别山。当地人生活水平很低，当然我们家也不例外。我很喜欢买书，可是总是得想着家里的经济条件，虽然现在生活水平有所提高，对于一个要支付庞大的大学学费的一个农民家庭来说是在是没有更多的经济去供养这个孩子其他的素质方面的培养了。由于我们家只有我还能称得上是高级知识分子，同时父母对孩子的疼爱，父母总是砸锅卖铁为孩子的梦想尽自己的一切努力，哪怕是只剩下最后的力气——多么感人的父爱母爱啊——向父母致敬！

2. 学校环境分析

本人现就读的哲学系其前身为创办于1958年的大学哲学系，是大学建校时较早创办的专业之一，办学历史较为悠久，师资队伍结构较为合理。现有专职教师22人，其中教授11人，副教授11人，教师中有博士学位15人。现有本科专业1个即哲学专业，1个一级学科硕士授予权点，6个二级学科硕士点。拥有省人文社会科学重点研究基地“江右哲学研究中心”，具校级独立建制研究所2个即道德与人生研究所、哲学研究所。

3. 社会环境分析

的确，现代社会是一个理工科的社会，对于文科学生似乎找工作很难。因为现代社会科学是一切价值的最终价值，只有第一时间转换成生产力的工作和技能才能被社会给认同。这是由于社会对经济发展的过度关注造成的。由于对经济的过度关注，很容易导致人的异化。而且如果对西方哲学有较多了解的人都知道，西方哲学现在根基已经受到了很大的打击，西方的思想家都在向中国的传统文化寻求帮助。对于未来社会来说，必然是一个中国文化的复兴之期，关于对“中国哲学之合法性”的问题的争论已经告一段落。因此只要有足够的力量，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

4. 职业环境分析

根据我接触的一些大学老师，根据我的一些体验。往往是有才的，就是有棱角的，有棱角的就不被官方思想者所认同，也很难活得在一个像样的职位(当然了，他都那么有才了还在乎这些职位么)。如果非要把思想者划分为官方思想者和民间思想者的话，那么民间思想者生存问题的确是一个很大的问题。中国的学术界做假现象相当严重，学校不是以老师的实际能力作为标准来衡量，即使是以实际能力来衡量一个老师，那也是规定某某老师要在多少年内完成多少多少论文等等，导致现在中国的学术界没有几篇像样的论文了。同时中国文化本身就对权威有很大的迷从，中国人从来就具有一个“英

雄崇拜”的情结。王选说了这样一句话，“既然我已经无能为力了，我就要退下来将我的位置留给后生们”。多么了不起的人啊！有些人的能力实在是不敢恭维，还一直站在那个位置不肯退下来，中国就应该废出什么院士制度，或者完善院士制度。不过现代这个开放的环境，在中国不行，去外国发展去吧！

四、职业定位

1. 职业目标的确定：大学教授

2. 职业目标的分解与组合：

职业目标分为短期和长期目标，短期目标的建构必须为长期目标服务。对于做为大学生的我来说，首先要加强本专业知识的学习，另外就是不断拓展课外知识，因为毕竟还有两年的时间。然后在两年之后如何能够顺利的考上研究生，努力加深自己的研究，同时拓展自己在其他领域的能力。研究生毕业以后的事情，待定！

五、目标分解与实施步骤

1、研究生学习阶段(2009-)

(1)在导师的引导下，深层次地学习专业知识，注重向专业知识的深度发展，并确定自己的强势知识，发展强势知识，突出自己的优势。

(2)通过报刊、上网等途径及时了解国家以及国际环境，关注此专业的发展动态。

(3)进一步开放思想，培养与发展创新能力。

(4)研一上学期对公务员有初步的了解并报考，以后每学期参

加一次公务员考试，目的在于锻炼，并能争取在研三左右实现目标。

a.制订科学的学习规划和计划

学习单凭勤奋和刻苦精神是远远不够的，只有掌握了学习规律，相应地制定出学习的规划和计划，才能有计划地逐步完成预定的学习目标。马克思曾说过：没有规划的学习简直是荒唐的。可见严密的学习规划是完成学习任务的保证。我将根据学校的教学大纲，从个人的实际出发，根据总目标的要求，从战略角度制定出基本规划，经过一年的实践，待熟悉了大学的特点之后，再完善四年的整体规划。

b.要讲究读书的方法和艺术

c.完善知识结构，注意能力培养

所谓合理的知识结构，就是既有精深的专门知识，又有广博的知识面，具有事业发展实际需要的最合理、最优化的知识体系。李政道博士说：“我是学物理的，不过我不专看物理书，还喜欢看杂七杂八的书。我认为，在年轻的时候，杂七杂八的书多看一些，头脑就能比较灵活。”大学生建立知识结构，一定要防止知识面过窄的单打一偏向。我的学习不光是完成课堂教学的任务，更重要的是如何发挥自学的的能力，在有限的时间里去充实自己，选择与学业及自己的兴趣有关的书籍来读是最好的办法。莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品，”培根也说：“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，它小心翼翼地把珍贵的货物送给一代又一代。”学会在浩如烟海的书籍中，选取自己必读之书，就需要有读书的艺术。

2、工作初级阶段(2012-)

在此阶段，由于对社会的了解不够，工作经验不足，要脚踏

实地，一步一步做。在单位里要虚心向领导、同事学习，多与同事交流，建立良好的人际关系，做事要积极主动，不断思索，不断学习，树立为人民服务、甘愿奉献终生的理想。

3、工作发展阶段(2014-)

形成了比较成熟的工作方法和工作思路，做到学以立德、学以增能、学以致用。注重从小事抓起，预防在先、未雨绸缪、关口前移，把问题解决在初始阶段、矛盾化解在萌芽状态，避免倾向性因素变为现实性问题、小问题变为大问题、个别问题变为群体性问题。严格执行党和国家的政策法规，做到不枉不纵，刚正不阿。

此为职业生涯发展的黄金时期，应抓好这一阶段，使本人发展到个人事业的顶峰。

4. 完成主要内容：

(1)学历、知识结构：重点加强知识的更新，熟练掌握本专业领域技术技能，并成为技术权威，并具有较强的生产技术管理经验，途径：加强学术交流，虚心向年青人学习新技术。

(2)个人发展、人际关系：成为单位的中流砥柱或中层领导，注意管理方法的学习总结，加强对年青人的指导帮助，带动新一代快速成长。

(3)婚姻家庭：在工作时注意处理好家庭与工作关系，保证家庭和睦。

(4)生活习惯、兴趣爱好：前些年养成的良好生活习惯将成为现阶段宝贵的一笔财富，注意继续保持。

六、结束语

计划定好固然好，但更重要的，在于其具体实施并取得成效。这一点时刻都不能被忘记。每一个成功者都有一个开始。勇于开始，才能找到成功的路。那让我们从做好自己的职业生涯规划书开始。任何目标，只说不做到头来都只会是一场空。这份规划书寄予了我对自己前途的希冀与向往，无论它是否拥有完美的语言，都将是我对于自己未来的美好的计划，并且它终将载负着我的理想到达一个更高的境界！每个人都有不一样的梦想，也不是每个人都能实现自己的梦想。有目标，有计划的一点点一步步实施着，才能逐步靠近自己的梦想。

大学生职业生涯规划笔记第一章篇六

职业生涯规划源于20世纪初美国职业指导之父帕森斯，历经霍兰德建立类型论、舒伯德生涯阶段理论、以及明尼苏达职业适应论等，已形成较为完整的体系。纵观其内容主要涵盖三个层次：

其三，能力培养和提升层面，通过有目的的学习和训练，帮助形成核心竞争力，成为优秀的人才。

职业生涯规划在国外已有数十年的发展历史，在美国等发达国家，职业生涯规划的教育从小学就开始普及，美国南卡罗来纳州通过立法规定，要求到20xx—20xx年度前，所有中学须有一名以上持有“全球职业规划师”认证的专家，以开展职业生涯规划教育，帮助学生更好适应高级教育。但在我国，受应试教育的影响，中学以前阶段缺乏进行生涯教育的条件；而在大学开展的就业指导手段落后，更谈不上个性化的职业生涯规划和设计。因此，无论从接受职业发展教育的主体、条件和观念看，我们与西方发达国家均差距甚大。

二、我国大学生职业生涯规划面临的困境

1、主体困境 定位大学生职业生涯规划的主体是职业生涯规划的前提，但国内对这一问题存在争议。有人认为是承担大

学生就业辅导工作的职能部门；有人认为是大学生；也有人认为两者兼有之。其实，无论从职业生涯规划分析、设计还是从实施时间看，主体必然是大学生自己。由于我国大学生大部分将考上大学作为奋斗目标，没有确定的职业生涯目标，在选取专业时很少考虑自己的兴趣能力，在进入大学后没有及时转变角色，作出合理的计划和安排，造成就业过程遭受挫折。主体错位造成就业指导部门或职业生涯规划部门以就业率为导向，而不是以职业生涯成功为导向，以提供形式上的服务为己任，而真正的主体却游离圈外。

2、方法困境 目前高校就业指导机构的工作多停留在办理就业手续、提供需求信息和制度咨询等简单层面，高层次、个性化的职业生涯规划服务则严重不足。当大学生走上工作岗位，开始职业生涯第一步的时候，没有更好的方法去设定目标。在职业生涯规划咨询领域，也缺乏具备理论深度和实践应用的实用方法。

3、人才困境 大学生的职业生涯规划指导是个巨大的工程，需要大批具有心理咨询、职业发展、人才测评、良好沟通能力的专业人才。目前，许多高校就业指导中心还没有专门的职业规划师，一般是由学校党务、政务部门做学生工作的老师或辅导员来指导，而这些指导者往往缺乏相应的专业知识和技能。高校大学生职业生涯规划指导专业人员的严重匮乏和素质不高，严重影响了大学生职业规划教育工作的开展。

三、大学生职业生涯规划误区的成因

造成上述误区的原因是多方面的，主要包括社会和自身两方面。

第一，社会原因

其一，随着我国教育由精英教育向大众教育转变，就业由分配式向自主择业转变，学生人数激增，学校对学生的指导难

以深入细致；同时，高校和社会本身对职业生涯规划的认识和实行还不够到位，导致大学生职业生涯规划方面的知识欠缺、缺乏有效指导。

其二，高校的职业规划指导几近空白 国内高校就业办公室只是提供就业信息和办理手续，尚不能提供完善的职业生涯规划服务。优秀的职业指导师应具备心理学、教育学、管理学相关经验，全面掌握大经济环境下的就业动态，并能预测出某一职业发展趋势，为求职者提供具体信息。绝大多数大学生获得的职业指导主要来自新闻媒体和家长的言传身教等非专业性职业指导。由于意识和资金的匮乏，多数高校的职业规划指导尚属萌芽，有的甚至一片空白。

其三，我国的职业规划行业才刚刚起步，缺少相应的服务机构或组织 目前我国职业生涯规划市场的发展不完善，专业机构不多，在社会上的影响小，据北森测评网调查，有80%的学生认为职业规划重要，但选择专业机构进行指导的并不多。对专业机构认可程度不高，说明市场专业机构有待进一步提高知名度和服务质量和水平。

第二，自身原因。

首先，许多大学生的价值观发生很大的变化，由社会中心转向自我中心，追求享受，不愿奉献。其次，自身重视不够，很多的大学生把时间花费在上网、玩游戏、谈情说爱或考研上，很少专注自身发展和职业生涯规划。最后，自我认识不够，不少大学生不清楚自己的兴趣、爱好，优势、劣势，所以不能根据自身特点进行趋利避害的职业生涯规划。

四、我国大学生职业生涯规划的出路

1、加强大学生职业生涯规划意识 当今社会正处于变革时代，要应对激烈的竞争，必须加强大学生职业规划意识。有效的职业规划设计必须在正确认识自身条件与相关环境的基础上

进行的。大学生的第一步就是要充分了解自己，明确自己的优劣，善于剖析自己的个性特征，慎重考虑所选的职业是否与自己的性格、职业兴趣相符合，是否能最大限度发挥自己的潜能，是否有利于长远发展。

2、构建大学生职业生涯规划体系。一是接受教育的主体。这方面我们远远落后于西方发达国家，要迅速地改变这一局面，必须把原来针对毕业生的就业指导向低年级和研究生的职业发展教育延伸，让每个学生都得到实实在在的职业指导。二是教学内容体系。国外的职业发展教育已经形成了一门比较完整而相对独立的学科，我们国家才刚刚起步。我们要研究开发适合我国国情，具有自身特色的教学内容体系。包括生涯报告、公共选修课、必修课、职业认知体验、职业角色扮演、素质拓展训练、职业测评等。三是组织机构体系。目前，我国大部分高校虽然都设立了毕业生就业指导中心，但人数少，以行政人员为主，而且多局限于针对毕业生的求职技巧讲座、政策宣传，举办校园招聘会等方面的工作，有经验、高素质的就业指导教师缺乏。职业指导必须实现全员化、全程化、信息化、职业化、专业化与个性化。组建一支具有心理学背景和职业生涯规划背景的专家化的师资队伍是大势所趋。

3、建立与职业生涯规划相适应的高效就业机制 高效就业机制的建立受制于多方面因素，职业生涯规划是其重要组成部分。按照舒伯的理论，大学生涯是职业生涯的准备期，对人以后的生涯将产生重大影响。大学生需要制定正确的生涯规划和进行理性的职业决策。高校应充分认识职业发展教育的重要作用，扎实开展这方面的工作，让学生以自信地迎接职场的挑战，克服职业发展障碍。高等教育是大学教育规律与市场规律的统一，我国大学教育要意识到构建适合学生职业发展和市场需求的教育体系的重要性和迫切性。从这种意义上看，职业发展教育在完成大学教育和市场需求的对接上起着积极的作用。

大学生职业生涯规划笔记第一章篇七

职业生涯对每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命，范文之职业生涯规划：个人职业生涯规划书。作为已经工作的我，很早就知道如果不为自己拟定一份职业生涯规划，把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归，为了高效的利用时间，实现自己的人生价值，特作以下个人职业生涯规划：

勤奋好学，诚恳踏实、积极向上。有极强的责任心，善于观察，做事认真。易于沟通，能够以积极的态度面对工作及尽自己的最大能力及时的完成公司所交于的任务。有时比较固执，不过自己还算有自知知明，知道自己的优点和缺点在那。知己知彼，百战不殆，进行职业规划首先要知己，即全面、深入、客观的分析和了解自己。可以用两句话来概括我自己：出生于黄河边一个普通的农民家庭。艰苦的成长环境塑造了我勇于挑战、坚忍不拔的坚强意志，纯朴善良的父母教会了我诚实守信、与人为善的处世原则，十年高等教育的经历给予了我广博深厚的知识积淀。

在知己的基础上还要知彼，即全面、客观、正确地分析和了解自己将要从事的工组岗位、单位情况以及行业环境，这样才能做出符合实际的职业规划。结合应聘的工作岗位，我认为，要对会计行业的发展趋势和某某单位的基本情况进行全面而细致的分析，职业生涯规划《个人职业生涯规划书》。

遇到自己想不开的事，要保持头脑冷静，要留给自己反思的时间，多反省自己努力使自己的头脑灵活起来，多与人沟通，或向高人求教。优点就不用多说了，继续发扬。广泛的个人兴趣和业余爱好，如爬山、打球、唱歌、交友等，使我认识和结交了众多的朋友，接触并融入了不同的圈子，从而培养了我活泼开朗、友善待人的个性特点和性格取向。漫长而丰富的学习历程和实习经历造就了我吃苦耐劳、锲而不舍、永

不退缩的坚强意志，养成了我仔细认真、踏实、追求完满的做事风格。