

# 最新职业规划生涯测评(实用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。

## 职业规划生涯测评篇一

- 1、职业规划为大框的职业信息方向；沿自己目标向前，向前看，一直向前进行。
- 2、规划是对未来的计划，但计划总有变化，要因时而异，随周围一切的变化而变化；但总不变的是积极向前。
- 3、每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。

在报刊、广播、电视、网络等高度发达的今天，通过各种传媒获取自己所需的信息，已然成为人们日常生活的一部分。而那些奔波周旋于各大新闻事件中的传媒记者，在“无冕之王”的桂冠下，开始成为社会舞台上不可忽视的亮点。在网络上的“21世纪最具前途的职业调查”中，传媒记者以较高的认同率位居前十位之列。今天本站小编要与大家分享的是：新闻专业个人职业生涯规划书范本。具体内容如下，希望可以帮助到大家！

### 一、前言：

三年，转眼即逝。大学生活即将画上圆满句号，尽管有一百

一万个不舍，可是我们面对现在的就业形式，社会的政治环境、经济环境、文化环境等等，面对自己的性格能力都应有清醒的认识，只有这样我们才能更好适应社会，才能为社会做出更大的贡献，更好的实现自己的人生价值和回报这个社会。

## 二、自我评估：

自己性格活泼开朗，善于和同学交流，喜欢听歌，学习吗，有时态度不积极，成绩不理想。我想每个人的性格都有双重性，我也一样，有时会出现情绪波动的情况，但我还是努力克制自己，不足呢，我是家中最小的一个，肯定受到父母的不少溺爱，有不少的劣根，自立性还不太强，做事总是依赖别人，从来没有走出菏泽的我，独自一人来到烟台这所城市，这也许是对我以后生活自立性的一种锻炼吧，我想在我从这所学校毕业以后，我的自立性将有很大的提高，在以后的学习工作中，我要努力改进自己的不足发扬自己的长处，让自己变的更优秀。

## 三、环境分析

我国现在社会政治稳定，经济发展迅速，社会不断进步，进一步的改革开放更将为经济发展注入新的生机和活力。建设事业的持续发展和人民生活不断改善所形成的巨大市场需求，将成为经济发展的强大推动力这是我们处的大环境。我是一名学新闻采编与制作的人，必须具备敏锐的洞察力和善于发现的眼睛。在校期间修了关于新闻专业的全部课程，如：新闻采编与制作、新闻学、传播学、图像处理、视频剪辑、摄影摄像等。

## 四、职业生涯目标的确立

通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析，我开始对自己以后的

职业生涯有了一些规划。首先本阶段认真学好专业知识，为自己以后走向工作岗位打下理论基础，以优异的成绩完成学业。第二走向工作岗位从最基本的做起，学习工作经验，总结工作教训，为自己走好创业一步打下基础。第三通过自己的经验开始自我打拼创业。尽一切努力创出自己的事业。

以后想从事的工作：

1、文员

2、影片制作、

3、修“三支一扶”

4、自主创业

五、行动方案的制定

自己在前面对自己的性格、潜能、职业性向等等都作了一定的分析，我作为一个学生应如何根据自己的条件，制定适合自己的行动方案呢，首先利用现在的大好时光努力学习科学文化知识和专业知识，努力参加实践工作，作到理论与实践相结合。认识到自己的长处和不足，积极发扬自己的长处，弥补自己的不足，积极培养自己的独立性，努力调整自己的心态，当自己忧郁时学会适当的发泄，控制自己的性格，使自己的性格变的沉稳，努力改进自己性格的不足之处，在学习中和以后的工作中维持自己对本职业的兴趣爱好，确立自己的职业目标，在学习不断的充实自己所学的专业知识，不断提高自己的修养，积极培养自己对社会的适应性，来适应日以激烈的社会人才的竞争。

六、总结

自己的行动方案已经制定，我觉的最主要的就是从现在做起一步一个脚印，脚踏实地的严格要求自己，不能做到最好但求做得更好。首先积极努力的学习，特别是对专业知识的学习，平时多读和自己专业有关的书籍，进一步提高自己的专业知识，这些都是在自己现阶段必须作好的，也是实现自己规划的第一步！注意自己的身体，多参加体育锻炼，身体是革命的本钱，只要梦想存在，就会有永远的动力，为止好好奋斗！

对于职业生涯规划的认识：

（1）做好职业生涯规划，可以分析自我，以既有的成就为基础，确立人生的方向提供奋斗的'策略。

（2）通过职业生涯规划，可以重新安排自己的职业生涯，突破生活的格线，塑造清新充实的自我。

（3）通过职业生涯规划，个人可以准确评价个人特点和强项，在职业竞争中发挥个人优势。

（4）通过职业生涯规划可以评估个人目标和现状的差距，提供了前进的动力。

（5）通过职业生涯规划可以准确定位职业方向。

（6）通过职业生涯规划重新认识自身的价值并使其增值。通过自我评估，知道自己的优缺点，然后通过反思和学习，不断完善自己使个人价值增值。

（7）通过职业生涯规划，全面了解自己，增强职业竞争力，发现新的职业机遇。

（8）职业生涯规划通常建立在个体的人生规划上，因此，做好职业生涯规划将个人生活、事业与家庭联系起来，让生活

充实而有条理。

实现梦想的第一步就是要有梦想。没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很多人很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果我不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

## 一、前言

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，如果不进行有效的职业生涯规划，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？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。

## 二、自我盘点

我现在是一个本科生，也算是家里最大的希望。成为有用之才是所有亲朋好友的希望。我性格有点内向、开朗、活泼，业余时间爱交友、听音乐、外出散步，还有上网。喜欢看小说、名人传记，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是毛泽东···平时与人友好相处。受到亲人、朋友、教师的关爱，喜欢做东西，动手能力较强做事认真、投入，有责任心，但缺乏毅力、恒心和创新能力，以致成绩不太理想，有时又多愁善感。但总感觉有时缺乏自信心，并且不喜欢别人在背后评论自己。有时候有点任性，有些小霸道。

### 三、解决自我盘点中的劣势和缺点

虽然恒心不够，毅力不够，创新能力也十分缺乏。但可凭借自身那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，我想就会慢慢培养起来的。并且要充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时请他们指出自身存在的各种不同缺点，还有就是现在在班里担任团支书的职位，希望能从中获取更多的实践和能力的锻炼~~并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，增加自信心，使自己更好表现。虽然性格是很难改变的，但我要学会控制自己，给别人留下一个好印象，为自己的成功铺平道路。

### 四、未来人生职业生涯规划

根据自己的兴趣和所学专业，虽然不是十分的喜欢我所学的专业，但是有些课程我还是挺有兴趣的，比如说网页制作和程序编程，我会根据自己的兴趣爱好把握以下自己的未来，既然考入了教育学院，在未来很可能会向教育教学和教育管理两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来6年作初步职业生涯规划如下：1、2012-2015年完成学业并争取学有所成。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，并作为就业准备。2、2015-2016年，熟悉适应期：利用2年左右的时间，经过不断的尝试努力，争取找到合适自身发展的工作环境、岗位。充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。3、2017-2018年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭，争取使自己家庭事业两不误。

完成主要内容：(1)学历、知识结构：提升自身知识层次，从学校走向社会。专业技能熟练，争取过英语六级，教师资格证，且拿到英语口语等级证书及驾照。开始接触社会、工作、熟悉工作环境，了解工作的环境及个人需求。(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、慢跑、打羽毛球等。养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。拥有一个好的身体才能继续追逐自己的梦想。

## 五、成功标准

我的成功标准是：个人事务、职业生涯、家庭生活及人际关系的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现，我也不会觉得失败，我认为给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

## 六、结束语

计划固然好，但更重要的在于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。而且，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要有清醒的头脑，结合自己的实际情况来改正自己的计划。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影；未来，要靠自己去打拼。职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当教师，后来想当公司职员，现在想当官，所以我觉得这个很难一下子就定下来，更何况我现在还是在校大学生，没有任何社会阅历。但是，虽然没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要好好预习和补习功课以迎接马上就要到来的期中考试。如果没有努力的方向和短期的目标，那就容易虚度光阴，浪费青春。

针对我个人而言，在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”理论，提出的就是一个话语平台的问题，尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。未来，掌握在自己的手中；既然选择了远方，便不顾风雨兼程~加油吧！

对于职业生涯规划的认识：

（1）做好职业生涯规划，可以分析自我，以既有的成就为基础，确立人生的方向提供奋斗的策略。

（2）通过职业生涯规划，可以重新安排自己的职业生涯，突破生活的格线，塑造清新充实的自我。

（3）通过职业生涯规划，个人可以准确评价个人特点和强项，在职业竞争中发挥个人优势。

（4）通过职业生涯规划可以评估个人目标和现状的差距，提供了前进的动力。

（5）通过职业生涯规划可以准确定位职业方向。

（6）通过职业生涯规划重新认识自身的价值并使其增值。通过自我评估，知道自己的优缺点，然后通过反思和学习，不断完善自己使个人价值增值。

（7）通过职业生涯规划，全面了解自己，增强职业竞争力，发现新的职业机遇。

（8）职业生涯规划通常建立在个体的人生规划上，因此，做好职业生涯规划将个人生活、事业与家庭联系起来，让生活充实而有条理。



实现梦想的第一步就是要有梦想。没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很多人很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果我不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

## 一、前言

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，如果不进行有效的职业生涯规划，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？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。

## 二、自我盘点

我现在是一个本科生，也算是家里最大的希望。成为有用之才是所有亲朋好友的希望。我性格有点内向、开朗、活泼，业余时间爱交友、听音乐、外出散步，还有上网。喜欢看小说、名人传记，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是毛泽东···平时与人友好相处。受到亲人、朋友、教师的关爱，喜欢做东西，动手能力较强做事认真、投入，有责任心，但缺乏毅力、恒心和创新能力，以致成绩不太理想，有时又多愁善感。但总感觉有时缺乏自信心，并且不喜欢别人在背后评论自己。有时候有点任性，有些小霸道。

## 三、解决自我盘点中的劣势和缺点

虽然恒心不够，毅力不够，创新能力也十分缺乏。但可凭借自身那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，我想就会慢慢培养起来的。并且要充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时请他们指出自身存在的各种不同缺点，还有就是现在在班里担任团支书的职位，希望能从中获取更多的实践和能力的锻炼~~并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，增加自信心，使自己更好表现。虽然性格是很难改变的，但我要学会控制自己，给别人留下一个好印象，为自己的成功铺平道路。

#### 四、未来人生职业生涯规划

根据自己的兴趣和所学专业，虽然不是十分的喜欢我所学的专业，但是有些课程我还是挺有兴趣的，比如说网页制作和程序编程，我会根据自己的兴趣爱好把握以下自己的未来，既然考入了教育学院，在未来很可能会向教育教学和教育管理两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来6年作初步职业生涯规划如下：1、2012-2015年完成学业并争取学有所成。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，并作为就业准备。2、2015-2016年，熟悉适应期：利用2年左右的时间，经过不断的尝试努力，争取找到合适自身发展的工作环境、岗位。充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。3、2017-2018年，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭，争取使自己家庭事业两不误。

完成主要内容：(1)学历、知识结构：提升自身知识层次，从学校走向社会。专业技能熟练，争取过英语六级，教师资格证，且拿到英语口语等级证书及驾照。开始接触社会、工作、熟悉工作环境，了解工作的环境及个人需求。(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、慢跑、打羽毛球等。养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。拥有一个好的身体才能继续追逐自己的梦想。

## 五、成功标准

我的成功标准是：个人事务、职业生涯、家庭生活及人际关系的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现，我也不会觉得失败，我认为给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

## 六、结束语

计划固然好，但更重要的在于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。而且，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要有清醒的头脑，结合自己的实际情况来改正自己的计划。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功，不相信幻影；未来，要靠自己去打拼。职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。我以前想当教师，后来想当公司职员，现在想当官，所以我觉得这个很难一下子就定下来，更何况我现在还是在校大学生，没有任何社会阅历。但是，虽然没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要好好预习和补习功课以迎接马上就要到来的期中考试。如果没有努力的方向和短期的目标，那就容易虚度光阴，浪费青春。

针对我个人而言，在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的

要的。福柯有一著名的“话语权力”理论，提出的就是一个话语平台的问题，尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。未来，掌握在自己的手中；既然选择了远方，便不顾风雨兼程~加油吧！

## 职业规划生涯测评篇二

每一种测评在生涯辅导上均有不同的用途与功能，选择测评，就应考虑测评本身的特性以及前面提到的施测目的。

能力或能力倾向测评主要用来预估未来工作表现成功的概率。有时此类测评的结果也可用来决定一个人是否需要接受补救性的学习或训练。

成就测评可以协助咨询师测量来访者在教育上的表现。有时成就测评也可视为能力、能力倾向测评在选择与分类功能上的辅导测评。

兴趣测评在生涯辅导上的历史相当悠久，通常用来将测出的个人兴趣类型和参照团体相比较，指出一个人的职业兴趣与哪一类职业人员的兴趣最为相近。

性格测评则提供来访者易于影响其行为的个人特质的各种线索，这种线索对几种不易下决定的职业常具有澄清的作用。

职业锚职业价值观测评的用途与性格测评颇为类似，同样在于反映个人特质，但这些特质和“我愿意做什么”较为有关。

从兴趣测评、性格测评和职业价值观测评所得到的数据，能使咨询师较深入地和来访者共同讨论其个人的特质和工作世界的关系，以及来访者在未来的职业生涯中可能满意的程度。

生涯成熟问卷则是用来侦测个体在职业发展过程中有关的各

项能力，如自我了解的能力、生涯规划的能力、生涯决定的能力等等。

## 职业规划生涯测评篇三

生涯发展是个连续的过程，因此测评在这个过程中上的运用可以发生在任何一个阶段。职业咨询师首先要确定的是，来访者现在是处于哪一个发展的阶段。不同的生涯发展阶段，从心理成长的角度看，应有不同的生涯发展任务；界定了来访者的成长阶段，有助于协助其设立生涯探索的目标，也有助于咨询师标定辅导的重点与方向。

确定来访者生涯发展的阶段，是异中求同，在于了解其一般性的心理成长到达哪一种程度；而每位求助者个人的心理需求以及所面临的生涯困境歧异甚大，这种同中求异的部分则是第二个步骤必须澄清的。

## 职业规划生涯测评篇四

### 1、个人分析：

#### （1）自身现状：

英语水平一般，需要提高口语水平；尽快适应工作和社会，精通各项护理技术操作；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间培养了较强的协调能力；有很强的学习愿望和能力。

#### （2）性格：内外兼有

特长：中医刮痧

爱好：听音乐，读书，写随想，参加各种有意义的活动。

## 2、角色建议：

父亲：“积极向上，不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，自己提高真正受益者是自己。”

母亲：工作要上进，婚姻不要误。

老师：确定目标，勇往向前。

同学：“托希望与你，希望进军国家卫生部！”

## 四、职业目标分解与组合

职业目标：业务能力高的护理人士，优秀的护理教育者。

### 1.20xx-20xx年：

成果目标：通过临床工作，总结出适合当代中国护理教育的理论

学历目标：硕士研究生毕业，取得硕士学位；取得主管护师资格证、通过英语高级口语考试。

职务目标：护士长

### 2.20xx年-20xx年：

学历目标：通过副主任护师的晋级，取得教师资格证。

职务目标：护士长，优秀教师

能力目标：熟练处理医务工作，工作业绩在同级同事中居于突出地位；成为受欢迎的教师。

### 3.20xx年-20xx年：

学历目标：攻读并取得博士学位

职务目标：大学高级讲师

能力目标：科研能力突出，在国外权威刊物发表论文；形成自己的护理管理理念，有很高的演讲水平，具备\*\*\*\*、领导一个团队的能力；带领更多的护理教育者，提高中国护理教育工作；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，在业界有一定的知名度。

## 职业规划生涯测评篇五

研究生期间，努力学好专业知识，经常去校外实践，培养工作能力，发表属于自己的论文，要在报刊刊登。

### 一、前言

### 二、自我盘点

我是一个当代本科生，（平时）是家里最大的希望——成为有用之才，性格外向、开朗、活泼，业余时间爱交友、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，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是“三天打渔，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，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己。

### 三、解决自我盘点中的劣势和缺点

### 四、未来人生职业规划

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向化学和英语两

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、2004-2015年学业有成期：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，并作为就业准备。（具体规划见后）。

完成主要内容：

（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。

## 五、结束语

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，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！