

2023年教师职业生涯规划书(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

教师职业生涯规划书篇一

1、我的性格，兴趣

我的性格开朗，主动向上。可能是性格不喜急，我做事总是慢悠悠的，喜欢计划好之后再继续进行。自我认为有一定的抗压能力(跟曾经经历的挫折有关)，对于事情是否成功在心里还是有些计较的，但更多的，在失败之后我不会怨天尤人，而是静下心来分析事情的因果，吸取教训。我不是个非常有恒心的人，有些事一开始是出于兴趣，后来则是习惯，最后会变成一种负担。

我喜欢听轻音乐，最喜欢的是班得瑞，因为我觉得他们的曲子非常干净、纯粹，而这种干净、纯粹是我在现在的流行音乐中很难找到的。我喜欢看书，尤其是童话故事，我觉得童话很美，在教育小孩子的时候会让小孩产生很大的兴趣。在人际交往方面我感觉本人做的还是不错的，跟室友都处得不错。我性格开朗活泼，喜欢交朋友，所以我有好多朋友。我也喜欢带小孩玩，感觉他们好小好可爱。感觉本人跟小孩子交流起来不会太难。

2、我希望在校期间能够培养的能力

钢琴：因为喜欢音乐，也尤其喜欢钢琴。小时候因为种种原因我不能学习这一美妙的乐器，但是现在终于有机会了。我希望能够把握住这个机会好好利用，在课余时间利用学校提

供的琴房资源勤奋练习，能让我在毕业的时候弹得一手好钢琴。美术：我最喜欢素描。但我知道，作为一个将来的幼儿教师，只会这一种也是决然不够的。要广泛学习各种各样老师教授给我们的知识，不管是简笔画还是色彩、手工，都要认真学习。心灵且手巧，这是一个幼儿教师所必备的。声乐：学校的一大特色就是特长教育。我的声音先天条件不好，但我非常喜欢唱歌，也勤奋练习老师交给我的各种发声练习，并且在汇课时认真准备，听取老师给我做出的评价和纠正，也主动锻炼本人自弹自唱的能力。

舞蹈：我的身材不是太好，所以跳起舞来不是很优美，而且我总是记不清舞步，经常混淆，但我很很努力的学习跳，我希望通过本人的努力来弥补本人的不足。虽然我本人跳的不是非常好，但我希望我以后教的小孩子会学的好，跳得好。

3、我的价值观

我认为小孩子的思想是一张白纸，幼儿时期的教育非常重要，不仅要在文化教育上教好也要在道德方面加强教育，从小打好基础。

4、同学、老师对我的评价

学习勤奋，成绩优秀。做事认真负责，而且非常细心。性格比较温柔，为人处事都比较不错。总的来说还是缺乏社会实践经验和更高的上进心。

二、swot分析

1、我的优势

以前我的语文成绩就非常好，诗词背的比较多，理解的也比较深刻，我认为这些在教育孩子方面有很大的优势。因为诗词都是文学精华，从里面可以学到很多优良的生活态度和优

秀的品质。幼儿教师的毕业生在就业岗位方面也是供不应求。并且“十二五”中，讲幼儿教育纳入了发展行列，更让幼儿教师这一岗位显得蓬勃朝气，幼儿教师的春天就要来了。

2、我的劣势

我的文凭不高，我高二没上完就来上幼师了。但幼师讲究的是综合素质，我自认为除了文化课不是非常好以外，其余各方面都是比较不错的。虽然现在这个社会对文凭要求很高，虽然我想取得更高的文凭很难，但我会努力的。即使本人最后只能拿个大专或中专文凭，但我还是自信能找到一份令我满意的工作的。

3、外部环境的机遇

十二五规划中将幼儿教育纳入规划前景中，大大促进了幼儿教育事业的蓬勃发展。市区开始增设幼儿园，幼儿园也需要更多老师，孩子们需要更好的小班化教育，这一切的一切都在大大刺激幼儿教育，岗位的不断增多给我们更多就业机会的同时也给了我们选择的权利。

4、外部环境的劣势

岗位的需求量越多，社会的重视，也增加了这一行列的竞争。为了得到好的前景，必须更加的努力，修习本人，让本人脱颖而出。

三、三年内行动计划

高一：扎实基本功，学校的各门文化课在学好的基础上要延伸，尽量向普高的高度接近；技能技巧课正处于打基础阶段，要坚持练习，打下坚实的基础才能在以后的各种比赛或就业中有所表现。

高二：高二是开始接触专业课，一定要扎实专业课的学习，为以后的幼儿园实习打下基础；文化课方面不能放松，在延伸的基础上，要注重实用性，多学习一些相关的故事、实验，为将来走上工作岗位做准备；技能技巧课依然要坚持练习。要特别注意计算机的学习，争取多参加计算机的考试。

高三：高三会有一项“六项全能大赛”的选拔，六项全能包括：舞蹈、钢琴、美术、普通话、声乐、视唱。这六项中必须至少有一项是特长，这就需要我在高一、高二时期打下基础，努力学习给老师留下好印象的同时，也请他们多加指导。

四、结语

通过以上分析，我发现本人未来三年的路是会很累的，但我不怕。

或许过程中一定少不了艰辛，但没有付出，哪有回报？我深信现在的付出换来的将是未来光明的前途。我不会浪费青春的大好时光，现在正是积累的阶段，厚积才能薄发。我不会屏弃本人的梦想、本人的信念。即使会累会难过，但我依然你坚信我所选择的道路是正确的。余下的只要坚持，日复一日的坚持。虽然在规划中有些事看起来是非常简单的，但要日复一日的坚持可不简单。我相信，我会为了我的未来而坚持下去！职业规划给了我重新认识自我的机会，我是不会辜负本人三年的努力和付出，幼儿师范生涯的成功是我追求的目标，天道酬勤，我深信不疑！

教师职业生涯规划书篇二

一、我的优点：

善于沟通、为人谦虚较愿意乐于助人，并能总中获取快乐、做事有激情，特别是在工作中遇到难题时，更有激情和斗志、性格随和，有团队精神、做事认真，谨慎，有毅力，锁定的

目标不到最后一刻决不放手、善于为他人考虑，较守承诺，不轻易许诺、做事不张扬，但不甘平凡。

优点的分析结果：入学以来，我一直担任班干，逐渐逐渐中养成了热度服务他人、为他人着想的性格，也锻炼了自己的胆量。

二、我的缺点：

平时较为慵懒，意志力稍有欠缺，常为自己的懒惰找借口，计划一般都无疾而终、不懂得释放自己，严肃古板、多数时候，做事缺乏思考，缺乏条理性，缺乏创造性、记性不好，马虎大意，不注意细节、憎恨表里不一，有很强的批判精神、固执，处事不够乐观、较为理想主义，追求完美，总希望把所有的事情尽可能做到完美，可在做的过程种却发现现实与理想总是有差距的，所以通常会觉得矛盾和苦恼。

缺点的分析结果：常常给自己找懒惰的理由，自然而然中养成了惰性心理。

我并不优秀，但我很努力；我并不丽质，但我很欣赏；我并不富裕，但我很满足……

三. 环境因素

家庭因素：

我家住在一个遥远而又偏僻的小山村，那里风景优美、空气清新。只可惜交通不便、水电不通，因此，家庭收入低，导致经济困难。

分析结果：

2. 因为生长在丰富的自然环境，空气清新，父母长辈和谐淳

朴，我幸福安康度过一个色彩斑斓的童年，造就了一颗感恩善良的心。

3. 渐渐的，我长高了，渴望走出大山去升学，去打造一片属于自己的蓝天。由于家庭经济困难，父母心有余而力不足……最后，我选择了一所中职学校，希望能在这里释放青春，逐梦飞翔。

学校因素：

我是__民族商业学校“扶贫巾帼励志班”的学生，就读“上小学前教育专业”。__学校是全国第二所举办“扶贫巾帼励志班”的中职学校。“扶贫巾帼励志班”是学校最响亮的名片，扶贫巾帼励志班的宗旨是“培育一个好女孩，培养一个合格的母亲，造就一个幸福的家庭”，通过扶贫资金整合，实现贫困家庭女孩全部免费完成中职学业，为老区贫困家庭女孩开辟了光明的未来之路。校园三面青山环抱，四季绿树成荫，红花绿叶争艳，书声鸟语齐鸣，闹中取静，幽雅宜人。学校以“传承商道，缔造未来”为己任，以智慧演绎商术，用心灵诠释商道。努力培养学生“以诚为人、以德立信、以信从商、以技立业”，为构建和谐社会输送合格人才，为学生缔造理想职业奠定优良地基础。

在商校里，我学会了承受，学会了担当，学会了珍惜在校的日子和规划自己的人生。我会在光明的道路逐渐自己的才能，用勤奋的双手创造明天的辉煌。

四、达成愿望的第二步--职业认知

上小学前教育专业主干学科：

教育学、心理学。

上小学前教育专业主要课程：

普通心理学、人体解剖生理学、教育概论、教育统计与测量、中国教育史、外国教育史、教育社会学、琴法、声乐、舞蹈、美术、上小学前教育学、幼儿心理学、幼儿教育心理学、幼儿保健学、幼儿园课程、幼儿教育研究方法、中外幼儿教育史、幼儿游戏理论、幼儿园教育活动设计与指导、幼儿玩具设计与制作、幼儿音乐舞蹈创编与技法等。

上小学前教育专业培养方向：

上小学前教育专业要求学生学习上小学前教育方面的基本理论和基本知识，进行幼儿教育技能的基本训练，具有在托幼机构进行保育、教育和研究的基本实力。

上小学前教育专业就业前景：

人的幼年时期是人脑发展最迅速的时期，也是可塑性最强的时期，是儿童身心健康成长的关键期。优良的早期教育能使幼儿智商不同程度地得到提高，使其智力充分发展，为以后一生的发展打下优良的基础。上小学前教育受到人们的重视，成了世界教育发展的新趋势，也为上小学前教育的发展创造了有利条件。我国目前的高等教育已经历史性地进入了国际公认的大众化的教育阶段，在大学生就业市场风云变幻的今天，幼师毕业生却十分“抢手”，就业市场十分宽松。

五、达成愿望的第三步——确定目标

每一个梦想，每一种追求都要精心规划，才能更容易到达。对自己本身的正确定位，规划自己的职业方向，确定自己的目标，并进而做出相应的努力。一个人要想成为成功者，确定正确的人生定位是非常重要的。

我的职业规划的目标是做一名优秀的幼儿园教师。

我的近期目标：

我渴望在20__年6月份能在普通话测试考试中入级为“二级甲等”以上;在20__年能顺利考得“上小学前教育教师资格证”。

我的中期目标:

我渴望在20__年至20__年期间:

(1)当一名优秀的幼儿园教师,打造生意店铺(利用业余时间来打理)。

(2)升学本科,进入深造生涯。

(3)自学报考小学中学教师资格证。

我的长期目标:

我渴望在20__年至20__年成为骨干的小学中学或幼儿园教师;拥有自己的家庭和一片高收入的蓝天。

教师职业生涯规划书篇三

岁月如流水匆匆即逝,光阴似离弦的箭一出不回。悄悄地,我从一个梦想走到了现实,成功加入了__,成为了__教师队伍中的一员,借此机会对领导表示感激谢谢你们们的栽培。我相信这里是我的首站尽可能成为我的终点站,我一定要在这片蓝天画上彩虹。为什么这样说?因为来到__第一天我就惊呆了:我惊讶我能不能把握这份工作,我怎么做好这份工作。但是通过这几天领导的指导培训我似乎接受了这个优雅而又伟大的环境适应了这里,接下了我要考虑的是我怎么做好,怎么发展,怎样在这片蓝天画上彩虹。我知道不是说说而已,所以从现在开始行动。回首过去,在大学三年多的时光里,虽然学到很多有关幼儿心理以及生理知识但是都只是书本上的知识,所以在教学这块还有很多不足需要学习。但是我相信我一定能行。在此写下我个人的幼师职业生涯规划书。

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。作为刚走进__的我，若是带着一脸茫然，踏入__怎能满足__这片蓝天的需要。为此我作一下规划：

首先自我定位：

优点：我是一个办事认真苛刻的人，既能坚持原则，有相对的灵活性。性格比较活泼开朗比较善于和孩子家长沟通，为人坦率直爽，乐于助人，在工作上我相信自己能够与同伴团结一致。心理素质良好，具备一定的组织协调能力和分析判断能力，有较强的团队合作精神和奉献精神，我不怕吃苦加班对我来说真的不是事。

缺点：经验不足，在工作上有些不懂的问题，书本上的知识真正到实践中还不是很完善，所以我需要多向前辈学习取经；在教育孩子上还没有一个很完善的体系，需要同事的协助和领导的支持以及自己的摸索。

其次职业分析

(1) 职业环境分析；首先，随着中国的不断发展，各种幼儿园教学模式很多，所需的幼师人才也在不断增多。其次，随着人们生活水平的提高和精神需求以及对孩子的期盼，幼儿园是一个十分重要的组织机构，幼师是一个很神圣的职业。

(2) __幼儿园的分析；__有强大的市场实力，在中国有60多家分院有强大的市场规模；能够在这个行业中形成龙头；__有自己独特的教学产品和方案以：自己的幼儿玩具自己设计的教学模式；有博爱的领导能够指导我们的方向；还有优良的生活环境和幼儿学习环境能够让我们驻扎以及家长的信任。

(3) 家庭分析：父母支持我做这个事业，觉得这个职业是一个

很美的职业；希望我在这个事业中有所发展。

最后个人职业规划和实施：

我觉得每个阶段的前进都要有一定的目标，有了目标就有了方向，才能更好的发展自我。只要自己尽心尽力了，能力都到了发挥，每个阶段有了切实的提高，即使目标没有实现，我也不会觉得失败，至少目标引导我如何走好人生的每一步。目标的确立对于人生来说有着至关重要的作用，因此，我根据自身的不同阶段把目标确立如下：

千里之行，始于足下。我觉得现在首要的是认真做好配班老师，扎实专业知识，学习前辈教学经验严格完成考核。对主班老师好的教学模式吸收不好的加以改良。同时，严格按照__制定的制度执行各项工作，听取领导的意见和忠告，未来能成为__一名合格的主班老师，从而在自己的位置上发光发热，经过自己的努力希望将来能为__做更多的事。

不经历风雨怎能见彩虹。我要时刻保持一颗清醒的头脑。虽然，每个人心中都有一片大海，奋发着理想、信念、追求和报负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳和磨砺。一个人，若想取得成功，必须拿出十足的勇气，付出百倍的努力、拼搏、奋斗才会成功。机遇不相信借口，不相信颓废，不相信幻想，更不相信眼泪；只相信爱打拼的人！若想实现自己那远大的目标，就必须从生活中的点点滴滴开始做起，努力地积累从中所学到的知识，总结经验，那就是打开成功大门的钥匙。因此，从今天开始我要出发了，为__蓝天画上彩虹！

教师职业生涯规划书篇四

要了解教师职业生涯规划，我们先要明白什么是生涯、职业生涯、教师职业生涯。

何谓“生涯”？就是一生重要工作的综合，是以以职业为中心，但又不仅仅限于职业层面，还包括所有人生角色，如家庭：子女、配偶、父母；学校：学习者；职业：生产者；社会：公民、消费者、休闲者、退休者。是自我认知、自我了解、自我肯定、自我定位、自我发展、自我实现的过程。

生涯规划即一个人生涯过程的妥善安排。职业生涯是指一个人一生中职业经历过程，是指一个人一生连续从事和承担的职业、职务、职位的过程。

教师的职业生涯，是指一个人作为教师从事教师职业的整个过程。因此，教师的职业生涯规划，是对有关教师职业发展的各个方面进行的设想和规划，具体包括：对教师职业的选择，对教师职业目标与预期成就的设想，对工作单位和岗位的设计，对成长阶段步骤以及环境条件的考虑。

二、教师为什么要制定职业生涯规划

一般印象而言，教师的工作稳定，步调规律且单纯，还需要有生涯规划吗？答案是肯定的。教师的生涯发展是为自己规划出自己的「心灵蓝图」(mindmap)也是一种「虚拟实境」的演练。

在教师的生涯发展方面，必须作系统的思考，从整体观照，宏观和微观的角度来进行生涯思考，这样教师会自觉地、妥善地完成生涯规划，实属重要。

(一) 终身教育的需要

20世纪70年代以后，终身教育(lifelong education)理念日受重视，生涯发展的研究，已不只偏重个人的职业选择方面，进而扩大到个人自我潜能的发挥。

如何使人生各阶段的潜能达到最大实现的可能性，逐渐成为

生涯发展研究的重要课题;换言之,不仅要使个人乐在工作;而且也要使个人能安享晚年。教育工作者受到此种理念的冲击,逐渐感受到生涯发展和生涯规划的重要性。

教师逐渐体会到在职进修的必要性,光凭过去所学的知识 and 经验,实很难胜任目前的教学工作,必须不断地进修,吸取各种经济、政治、科技和教育知识,以扩大知识领域,提升专业能力。所以,教师生涯能力的规划与发展,越来越凸显其迫切性。

(二)教师自身发展的需要

教育质量的提升,主要系于教师能否将教学工作当作终生的志业,或是将教学工作当做一生值得奉献的专业。

因此,教师必须有自我发展需要。教师要具有自我发展意识。

教师的自我发展意识,按照时间纬度,其内容构成至少包括三方面:

对自己过去发展过程的认识。

对自己现在发展状态、水平所处阶段的认识。

对自己未来发展的规划认识。

“理智地复现自己、筹划未来的自我、控制今后的行为”,使得“已有的发展水平影响今后的发展方向和程度”,使得“未来发展目标支配今日的行为。”

教师发展应有的模式:“自我认识和自我反思制定职业生涯规划理论的学习和准备实践和行动研究总结提升”。

传统的模式:学校要求学校组织学习教师实践总结。

(三)有助于教师确立发展目标

由于我们过去缺乏生涯设计的概念和意识，不少教师对自己要达到什么目标，通过几个阶段达到自己的目标，现在自己处于什么阶段，等等问题，脑子里往往是模糊的、不清楚的，有的甚至从来就没有这样考虑过。表现在工作上，就是听从领导安排，以完成任务为目标，没有多少自己的追求，态度比较被动；当工作不满意时，往往归因于外部的环境制约，认为自己尽了力，没有办法克服困难。

生涯规划，可活出快乐人生！

(四)有助于教师适应未来的竞争与社会需求

处于世纪的转型期，教师面临的问题将愈来愈复杂，所要处理的问题，可能不只是学校内教学的事情，同时还要面对社会、科技、家庭所带来的各种挑战。所以，教师必须对生涯发展有所了解，并且进行有效的生涯规划。

教师生涯所面临的社会冲击有以下几个方面：

- 1、全面建设小康社会的来临
- 2、学生发展水平的提升
- 3、师范教育演变为教师教育

教师教育：是对教师培养和培训的统称。在终身教育思想指导下，按照教师专业发展的不同阶段，对教师的职前培养、职初培训和在职研修通盘考虑，整体设计，体现了对教师的教育是连续性的，可发展的，一体化的，目标就在于促进教师专业发展，提高教师专业化水平，加快教师专业化进程。

- 4、教师权威的重新认识

- 5、知识更新速度的加快
- 6、知识来源的多渠道化
- 7、从本土或地域性的学习转变为全球性的网络学习
- 8、多元智能理念的盛行

(五)有助于解决教师的职业倦怠

1、由于缺少有意识地训练，因而教学水平和能力往往处于高原状态，没有成就感和发展感，这样很快就会出现职业的倦怠和退缩。

2、职业倦怠(burnout)指的是个体无法应付外界超出个人能量和资源的过度要求而产生的身心耗竭状态。为了克服职业倦怠，很有必要使教师树立生涯设计的意识，掌握生涯设计的方法，真正把自己的职业生涯置于理性的思考之上。

3、教师生涯发展并非一帆风顺，而有其危机与困惑。

4、要深入了解教师生涯发展的历程，并透过适当的生涯辅导与规划，使所有教育工作者都能顺利走出成功的生涯道路。

5、教师生涯是一个意义深长的生涯，我们的生命在学习中成长，在付出中完成。通过制定教师职业生涯规划，将使教师个人的生涯获得极致的发展。思考、生活、学习、工作与行动；健康、婚姻与家庭；知识、情感与技能都将得到整全的发展，得到真正的人生幸福。

6、教师生涯规划要作为校本培训的重要内容

三、教师如何制定职业生涯规划

(一) 了解影响教师职业生涯规划的因素

教师的职业生涯规划是种社会行为，它既是有目的的行为，又是在人与人的相互关系中进行的。

影响教师生涯规划的因素来自三个方面：

一是来自主观方面，如个人的素质、心理活动、个人能动性的发挥等。主要是个人的智力、性向、能力、兴趣、成就、价值观、学历、资格、经历。

二是来自客观方面，即社会环境、人际关系、机遇、机会等。

三是不可预期的因素。

(二) 了解教师职业生涯的发展阶段

1、适应阶段

参加工作1年。这阶段拜师学习，并逐渐认同教师的职业责任，实现由师范生向教师角色转变。教师在此过程中，逐渐熟悉备课、上课、辅导、批改作业、考试测验等教学常规性工作；通过课堂教学，不断地把教学知识转化为教学能力。

2、练就教学基本功阶段

到第3年左右，是练就教学基本功阶段。

如备课、上课、批改、辅导、测验等常规基本功；处理重点、难点等课堂教学基本功；分析和了解学生、管理学生的基本能力。即在此过程中形成了过硬的基本功，具备了独立的教育实践能力，成为胜任学科教学的教师。

3、形成经验和技能阶段

到了第5年左右，是形成经验和技能阶段。这一阶段的教师开始认同教师的职业价值，逐步树立现代教育观念，形成了自己的一套教学设计、教法和学法指导等教学方式，从而构建了自身经验体系。

4、教师成长的“徘徊阶段”。

在第5至8年间，是教师成长的“徘徊阶段”。这时教师在教学业绩上提高不明显，出现心理学上的“平台状态”或“高原现象”，许多教师满足于自己的那点经验和技能，也就此裹足不前。那些有远大抱负的教师则一头扎入对教育理论的学习，不断进行教学反思。

5、教师“成名”阶段

第8至左右，是教师“成名”阶段。少数越过“高原期”的教师，用现代教育理论指导自己的教学实践，并对学科教学有独特见解，形成了自己的教学特色和风格，成为学科教育专家。

6、教师“成家”阶段

第12年以后的一段时间，是教师“成家”阶段。在成名教师当中，有些教师不满足于在学科教学方面已有的建树，继续走教科研之路，并把研究的触角伸到教书育人的各个方面，最终成为教育“名家”。

(三)把握教师职业生涯规划的基本框架：

确定个人的生涯目标。

乐在工作。

终身学习。

享受家庭生活。

安排正当休闲活动。

参与社区服务。

准备退休生活。

(四) 掌握制定教师职业生涯规划的步骤和方法

1、充分认识自己发展状况

了解自己可说是教师生涯规划的首要步骤，它也是未来事业成功的保证。要通过自我反思，充分认识自己发展状况。

1) 何谓自我反思

自我反思是教师对自己的各方面情况特别是教学的情况所进行的一种回顾、分析和总结。其中，对教学经验的反思，又称为反思性实践(reflectivepractice)或者反思性教学(reflectiveteaching)它是一种思考教育问题的方式，它要求教师具有作出理性的选择并对选择负责的能力。自我反思是生涯设计的基础，是自我主动成长发展的基础。

2) 自我反思的作用

自我反思在教师的发展和成长中具有极其重要的作用。二十年的教学经验也许只是一年经验的二十次重复；除非我们善于从经验中汲取教训，我们就不可能有什么改进。

3) 自我反思的内容框架

第二、成长环境的分析。分析成长的环境，如社会环境、学校环境和自己的家庭环境等。

第三、教学活动过程的反思。对教学活动的反思，可以分成两种类型，一种是较长一段时间的反思，比如一个学期或者一周；一种是对一节课的反思。教学活动的反思是自身素质反思的具体化，通过教学活动，能够更准确地反映自身素质如何。

教师职业生涯规划书篇五

1、教师的职业自我认知首先是对教师角色与职业性质等的认识。简单地说，就是回答“教师是什么？他有何特性？”的问题。

其次，是教师对自身职业发展的认识。

吴卫东老师说：如果你能十年如一日的写反思日记，你不能成特级的话，就拿着写的这些日记去找她，她会负责。我相信如果真能如此投入，肯定会成功！

2、教师的职业自我感受

教师的职业自我感受，主要是指教师对职业角色、职业性质以及自己教育现状的认识程度。

3、教师的职业满意感

自我效能感：个体对自己能否胜任和职业有关的任务或活动所具有的信念。

成就感：个体在职业过程中的成功体验。

幸福感：个体在职业过程中的满足感。

二、教师的职业自我设计

职业自我设计步骤：

第一步：要增强职业生涯的规划意识；

第五步：在达成职业目标的过程中自觉地总结经验和教训，修正对自我的认知和最终的职业目标。

- 1、教师自身发展的需要
- 2、教育教学改革发展的需要
- 3、学生发展水平提升，教师权威需重新认识
- 4、有助于解决教师的工作倦怠

三、教师职业生涯发展阶段理论

- 1、职前准备期：主要指大学四年的职业学习及见习、岗位培训等；
- 2、上岗适应期：大约1—2年时间；
- 3、快速成长期：从初步适应后到30岁高峰期；
- 4、“高原”发展期：30岁—40岁；
- 5、平稳发展期：40岁—50岁；
- 6、缓慢退缩期：50岁—60岁；
- 7、平静退休期：临近退休时，要有心理准备，平静地离开岗位。

教师职业生涯规划制定的步骤

（一）认识自我（我是谁？）

1、喜欢干什么——职业兴趣；

兴趣比天才重要——兴趣可以增加职业的适应性。

2、能够干什么——职业技能；

3、适合干什么——个人特质；

4、最看重什么——职业价值观；

（1）我希望从教师这个职业中得到什么？

（2）在我已有的教育经验中，什么样的经历让我最感满足？

（3）在我这个职业群体中，哪些人做的不如我。

5、人、岗是否匹配

（二）确立目标（我想干什么？）

砌墙还是创造人类艺术？

1、人生目标

（三）学校环境评估

学校能为教师提供多大的发展空间？

学校领导注重教师的持续发展吗？

学校为教师的发展提供了多少可供利用的资源？

学校的发展环境对教师的成长是重要的。

（四）职业定位（我能干什么？）

对自己能力与潜力的全面总结