

时代与职业生涯规划论文题目(大全6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

时代与职业生涯规划论文题目篇一

摘要：本文回顾了大学生职业生涯规划的相关内容，重点对大学生职业生涯规划存在的问题等进行了概括总结，进一步提出大学生在职业生涯规划理论与实践的研究展望。以为大学生职业生涯规划提供一定的借鉴与启发。

关键词：大学生 职业生涯规划 回顾 展望

1. 大学生职业生涯规划的概念界定

职业是依靠自己的知识与技能，创造社会财富，获得一定报酬，以实现自我价值与社会价值的一种工作。职业生涯即与职业相关并贯穿于人一生的所有经验与活动。职业生涯规划即职业生涯的设计，是一系列的职业目标的实现活动。

为此，笔者认为大学生职业生涯规划是指大学生这一主体在整个社会政治、经济、文化背景下，大学生结合自身实际情况，确定自己的职业目标，并制定相关的学习和培训计划，不断增强所选职业所需素质的一个过程。

2. 大学生职业生涯规划的理论基础

2.1 职业发展理论

有许多种类的职业发展理论，我们选择介绍金兹伯格和舒伯的职业生涯发展理论。金兹伯格(ginzberg)认为职业发展不是一个短暂的决定，而是一个长期的过程。职业发展理论探讨

了影响个人职业发展的因素，并进一步把青年人的职业发展分为空想期、尝试期和实现期。舒伯(super)在上述的基础上，提出个人的职业发展可以分为成长、探索、建立、维持和衰退5个阶段。

2.2 职业选择理论

职业选择理论中最具代表性的是霍兰德的人格类型理论。霍兰德(holland)认为人格有6种类型，分别为实用型、研究型、艺术型、社会型、企业型和事务性。与此同时，工作环境也有6个类型与人格类型相匹配，人的职业发展由二者的交互作用而决定。

2.3 职业锚理论

施恩(schein)提出了职业锚理论，他认为当一个人必须做出抉择的时候，他怎么都不会放弃自己职业中那种至关重要的东西或价值观，就是职业锚。人们如何在未来发展自己的事业，职业锚起着重要的作用[1]。

以上三种代表性理论分别从职业发展、职业选择、职业锚的角度，对人的职业生涯发展做了简单地分析与论述。这三种理论为大学生职业生涯规划的研究奠定了坚实的基础，接下来，本文重点对大学生职业生涯规划的相关研究进行详细的分析与探讨。

3. 大学生职业生涯规划的相关研究回顾

3.1 大学生职业生涯规划存在的问题与对策研究

近年来，关于大学生职业生涯规划的研究很多，笔者选取了几篇代表性的研究成果进行了总结，发现大学正大学生职业生涯规划存在的问题有：

- (1) 大学生缺乏对职业生涯规划有足够的认识；
- (2) 大学生对于自身与相关的环境认识不够；
- (3) 大学生职业生涯规划相对盲目，缺乏相关的方法与对策；
- (4) 关于大学生职业生涯规划指导不够。

针对上述存在的问题，以往的研究主要从个人、高校和国家几个角度提出了相关的对策，来帮助大学生形成合理的职业生涯规划意识，正确认识自我与周围环境，为将来更好的择业、就业提供有利条件。

3.2 大学生职业生涯规划的能力

能力是个体或团体成功完成某一活动或事件的心理特征。大学生职业生涯规划的能力即大学生能够成功完成职业生涯规划的一种心理特征。强化大学生职业生涯规划的能力是大学生职业生涯规划教育应有之意，也是大学生提升自我、实现自我的重要内容。

裘开过(2008)的研究表明：大学生职业生涯规划能力可分为：认识自我、认识环境、确定目标、制定计划和反馈修正。而且各种能力在性别、年级、生源地和专业方面存在显著差异。为此，根据不同的性别、年级等特征有区分、有计划的提升大学生职业生涯规划能力很有必要。

3.3 大学生职业生涯规划的教育体系与培养机制的研究

杨丽(2011)的研究从指导机构、专业队伍、网络服务、课程体系和测评体系几个方面介绍了教育体系的建构，同时认为职业生涯规划教育要注重个性、市场和大学生职业生涯整个过程的发展。该研究既尊重了职业生涯规划的动态性、也尊重了大学生职业生涯规划的特殊性，还很好的结合了我国市

场经济的现实性，对于大学生职业生涯规划的培养与教育有着重要的意义。

建立大学生职业生涯规划的培养机制也十分重要。建立良性的培养机制既可使大学生在职业生涯规划过程中能够有规可循，也可使高校人才培养的质量得到进一步提升。刘兆平(2007)的研究从办学理念、学生管理、课程建设、校园文化、社会实践和师资队伍建设等角度阐述了大学生职业生涯规划培养机制的相关措施。从宏观的办学理念到微观的社会实践师资队伍建设，这种全方位、多层次的培养机制的建立值得我们借鉴。

3.4 大学生职业生涯规划教育的实效性研究

大学生职业生涯规划的实效性可以看作是大学生在职业生涯规划教育对大学生职业生涯规划意识、大学生职业生涯规划选择等的影响。实效性越高说明大学生职业生涯规划越能落到实处。何泽彬(2012)认为时效性的考察应从教育理念、教育内容、有效方式、队伍建设和有效评价五个方面。在实际考察大学生职业生涯规划教育的实效性以上五个方面值得借鉴。

4. 大学生职业生涯规划研究与实践展望

4.1 努力增强大学生职业生涯规划能力，合理进行职业生涯规划

大学阶段是一个增长知识与技能过程，职业是将这些知识与技能实现价值并转化为社会财富的一种途径。大学生要正确认识自我与周围环境，确定和实施合理的目标，并根据结果对以上环节不断跟新、进步。大学生职业生涯规划可从学业规划和结业规划两方面入手。学业规划可根据swot分析方法在大一到大四制定不同且有针对性的计划。就业规划要实时关注就业信息，不断增强就业知识与技能，结合自身兴趣等，进行合理的就业规划。

4.2 大学生职业生涯规划培养机制不断完善与发展

大学生职业生涯规划培养机制仅从理论上的建构是不够的，还需要实践的检验，这样大学生职业生涯规划的培养体系才会不断完善。为此，高校应当把学生管理、课程建设、校园文化建设和师资队伍建设投入到实践中去，在实践中检验与发展，并更新理论。只有这样的循环往复大学生职业生涯规划才能跟上时代发展的脚步，才能为大学生乃至整个社会的发展做出贡献。本文还要特别强调大学生职业生涯规划中网络服务的建设的重要性。近年来，微博、微信公众平台等在发布信息等方面起着越来越重要的作用，我们应加以有效利用。

4.3 大学生职业生涯的实效性将越来越受重视

我们可以把大学生职业生涯规划实效性看作大学生职业生涯规划出发点与落脚点。如今有些高校虽然开设有职业生涯规划课，但指停留在课堂的讲授、期末的考试等事项，而没有把职业生涯规划这一重要内容落到实处。这就需要对大学生职业生涯规划实效性的研究制定更有效的评估工具和方法，学生也应该发展自己的职业生涯规划意识。

4.4 关于大学生就业的研究与实践进一步深化

由于大学生扩招等各种因素对大学生就业影响巨大。大学生就业既是热点也是难点，大学生应对就业的相关政策进行详细的了解。例如：基层在教育、医疗和农工业技术等方面还比较欠缺，大学生应响应国家号召，去基层就业，在基层尽情的施展自己的才华。另外，大学生创业也是值得深入了解与发展的内容。国家在大学生创业方面有诸多的优惠政策。大学生选择创业既可缓解我国严峻的就业压力，也有利于大学生根据自身的兴趣爱好自由发展。

时代与职业生涯规划论文题目篇二

摘要：新时代，我国的经济社会发展迅速，迎来了更多的发展机遇，机遇与挑战并存，社会已经由工业化时代向人工智能时代更迭，信息技术高速发展，社会日新月异，对人才的需求也提出了新的要求，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。文章主要针对现状，阐述大学生职业规划的重要性和在校四年的具体计划，为大学生职业规划打下基础，实现人生价值。

关键词：大学生职业规划；意义；计划

职业生涯规划(careerplanning)也叫“职业规划”。职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。职业规划在学术界人们也喜欢叫“生涯规划”，“人生规划”，职业生涯规划设计，其实不管是哪一种称呼，表达的内容都是一样的，都是指个人与组织相结合，对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结，对个人的兴趣、爱好、能力、特点发展潜力、性格心理、专业特长、职业偏好等职业素质进行完整梳理、深度认知和综合分析，并且结合时代背景、社会环境、相关职业前景等条件因素进行有关研判、科学评估、在总体把握的基础上，结合时代特点，将个人定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己的事业，并根据个人的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。一个符合自身实际情况的职业规划能够让自己在职场有条不紊，具有明确的前进方向，快速打造自己的职业品牌，实现自己的人生价值。

一、大学生职业规划

大学生职业规划是指大学生在学校期间，对未来的职业生涯进行的系统性设计和前瞻性安排。大学生做好职业规划，有利于在人生岔路口作出正确的选择，使事业取得成功。当今社会由工业化时代向人工智能时代更迭的过程中，信息技术

高速发展，社会日新月异，对人才的需求也在不断变化，机遇与挑战并存，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。

大学生毕业后有四种情况：就业或创业，待业或在家啃老。待业或在家啃老的这次不作讨论。就业还是创业我们应充分分析自己的家庭情况和社会背景，家境一般而且无背景的不建议负债创业，因为一旦失败，你和你的家庭将承担巨额债务。

在进入大学或者大学毕业前务必做好这个选择，做好选择之后才有明确的发展和努力的方向，不至于浑浑噩噩的度过大学四年时光，毕业后专业的工作找不到，非专业的工作做不了，卖苦力没力气，做普工没身体，想创业没资金、没人脉、没知识技术的，那就凄凄惨惨戚戚了。

毕业后打算选择创业的话，在大学期间就应多利用业余时间学习创业的知识，挖掘有前景的创业项目。

二、大学生做好职业规划，具体来讲有如下几点意义：

(一)形成积极向上的人生观。很多学生进入大学之后，就会变得迷茫，尤其是当前大学生的就业形式不容乐观，再加上进入新的环境和人生阶段，更显得不知所措。因此很多学生并不知到自己今后的发展方向是什么，不清楚自己的人生目标，也不知道自己的人生需要肩负的责任是什么。为了能够促进大学生的健康发展，学校和老师应该通过科学的方式方法，培养大学生正确全面的自我认知的能力，在教师以及社会各方面的帮助了解下，更加全面的认知社会的就业趋势，了解社会对人才的需要，并且能够通过一定的方式找出自己的不足之处，努力弥补自己的缺陷，提高自己的知识能力水平。

(二)为未来发展明确奋斗目标，促进自主学习。职业规划的

核心是确立目标。职业规划作为大学生今后发展的目标计划，对大学生的个人发展起到鞭策的作用。人生有了目标，行动就会有方向，学习就会有动力，生命就会有活力。有了目标不一定都能实现，但没有目标，肯定浑浑噩噩，注定碌碌无为。现实中，大学生状况总体是好的，但也有一些大学生，存在“六不”现象：不知道自己喜欢什么，也不知道不喜欢什么；不知道想做什么，也不知道不想做什么；不知道能做什么，也不知道不能做什么。如此，谈何自我认知，谈何发展目标，谈何成才成功、人生出彩，更谈何成为合格建设者和可靠接班人。帮助学生认知自我，明确目标，是制定职业规划的核心价值所在。职业规划的有无及好坏直接影响学生在校期间的学习生活状态和未来职业发展状况。

(三)是大学生奠定未来职业成功的基础。职业规划是大学生今后就业工作的导向，一份有效的职业规划，能够使大学生正确的认识自我，明确自身的价值所在，并且开发自己的潜在资源，帮助自己重新定位价值。在一定程度上，职业规划能够引导大学生对个人能力和目标之间的差距进行评估，得出一定的差异后，会采取相应的方法进行提升，而且能够避免大学生在就业过程中出现路径依赖，降低就业机会成本。

(四)提高大学毕业生的就业率。大学生就业难，是当前我国社会发展中的严重问题，除了客观的因素之外，大学生的主观因素也占有重要的作用，大学生的就业理念落后，缺乏一定能力水平，择业方面的技巧不足等，都是导致毕业生就业率下降的原因。良好的职业规划，能够帮助大学生清楚的认识自我的能力水平，引导学生完成态度和意识的转变，正确的评价自己的核心价值观念。对自己的个性特点和兴趣爱好有一个正确的认知，为解决“能干什么”提供基础。基于此，大学生的职业生涯规划，可以有效的消除就业的盲目性，提供就业率。

三、大学生职业生涯设计的目的

绝不单单是帮助学生按照自己的资历找到一份适合的工作，从而达到个人目标，它更重要的价值在于帮助学生去了解自己，筹划自己的未来，为自己的事业定下大计，拟定自己人生的发展方向，根据主客观条件规划出适合他们自己发展前途的职业生涯方向。

你目前的当务之急应该是为自己的职业生涯做出最好的选择和决策。需要你为自己的职业生涯以及其它相关人生规划做出一系列选择。

四、大学生四年在校计划

第一年：认识自我，发现自己，寻找自身职业发展的心理趋向。

当你刚刚开始你的大学生生活时，你对自己以后要做什么不清楚是很正常的。抓紧你的时间去学习关于你的专业能力，人格形成，生活方式以及价值观的一切事物。这些信息将帮助你重新衡量你所选择的专业并且为你打开一个充满了无限机遇和可能的职业旅途！通过各种学生组织、体育比赛等等课外活动来发展和完善自己的兴趣与爱好。涉足了解学校就业指导中心等相似机构所能提供的关于职业的信息，对不同的职业有一定认识。和你的家人、朋友、导师等讨论你的职业兴趣，当然也可以是其它能够给你建议的其它人，尤其是那些已经在工作的人。接受专业的个人定位测试，从而加深对自己的了解，明确你自己想要加强的竞争力。同时，努力学习，努力得到尽可能高的分数。

第二年：设立目标职业。

认识自我之后，就应该设立目标职业，确定自己想进入哪个行业，进入这个行业想从事那些方面的具体工作，定一个具体的目标；这个过程会长一些，很有可能在对某一职业有些了解后会改变初衷，这都是很正常的，对感兴趣的职业可以进

行对比刷选，多了解。

继续发现和收集关于职业发展领域的信息。最好的资源就是那些已经工作的并且对你的职业规划有兴趣的人。暑期兼职、实习以及一些志愿者活动都会使你得到最直观的信息。继续拓展你在职业选择方面的知识，将所有你感兴趣的职位和行业做一个列表。通过各种渠道学习更多职场的信息。有机会的话和那些对你的职业发展有兴趣并且在相关行业工作的人进行交流，或者在这个职位上与一个专业人员共事。积极寻找实习、兼职、暑期工以及志愿者活动来增加自己的工作经验。参加其它与职业相关的活动从而尽可能多地了解行业以及整个职场。

第三年：了解目标职业的现状。

细分你可能的选择。在清楚自己想从事什么样的职业后，需要收集关于这个职业的各种信息，比如职业的薪酬，晋升速度，发展前景，都要做个细致的调查；除了网络，可以请教学校负责就业方面的老师或者是比较成功的职场人士；你也可以找份相关的实习自己去亲身经历一下，这样更直接一些实习和暑期兼职将帮助你获得新的技术，了解更多的职业咨询，并且构建你自己的人脉网络。以自己更好的学术表现，尤其是你的专业方面。细化你的职业选择并且与一个专业人员讨论你的职业规划。研究你心仪的公司以及它的工作环境和企业文化，确定自己最适合的职位。继续寻找并且从事那些能使你获得有用经验的实习以及兼职工作。

第四年：思考实现职业目标所需的能力和要素。

为了更好地实现自己的人生目标，大学四年，应该使自己具备良好的学习能力、逻辑思维能力、沟通协调能力、就业能力、团队合作能力和创造能力等。冲刺之时，决战之际，为你自己提前计划并且设置切实可行的职业目标，现在起你将面对从大学校园到社会或者更高一级学位学习的转变。了解

求职的每一点信息，有可能的话可以参加一下专业的求职培训，向专业职业咨询师进行咨询。为你得第一份工作进行准备，就工作的第一年以及你所能预想到的一切向你的师兄师姐请教。充分利用你的人脉关系为你的求职历程创造机会。利用一切可以利用的机会拓展你求职的渠道，网络，招聘会，宣讲会等等。确认自己有关毕业以及签约的一切事宜，以免到最后给自己措手不及的麻烦。

总之，职业生涯活动将伴随着我们的大半生，拥有成功的职业生涯，才能实现自己完美的人生。因此，为了能让你的人生变得更精彩，一定要及早做一份适合于自己的职业规划！

时代与职业生涯规划论文题目篇三

职业对于几乎每个人来说都是不可或缺的，而找到真正合适本身的职业，对于个体的自我实现以及将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，职业规划与将来生活的关系，大同学说对于将来的职业生涯的影响。

职业职业规划自身素养职业目标与实际计划

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实在含义的，所以在此借用书中的一句话：职业是指具备劳动本领的个体，运用自身的学问、技能与态度从事社会生产或服务，为社会制造物质财富与精神财富，并取得合理的个人酬劳以充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。就是这种必定的生活环境的影响，产生了迥然不同的个性进展，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，人们参加职业活动，完善者属于本身的个性。又因人的一生大多只能从事一到两种职业，这就表明人不可能一个人照料到生活的全部劳动成果，人们将本身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。

规划之前必需了解生涯的含义，它是指个人通过从事工作所制造出的一个有目的、延续确定时间的生涯模式。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。

首先说这个延续确定时间的概念，这里的时间没有局限于实在明确的几年几月，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动进展历程。所以规划时必需考虑到自身在将近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，对职业进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，简单形成职业中期危机，这时的年龄段，基本已经在职场形成了确定的成绩，而面对更深一层次挑战时，就可能翻一下选择上的错误，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，作出最优的判定；到了职业后期，基本上已经距离退休不远了，这时已经经过过了大风大浪，总体来说在职场是元老级别的人物，多年来的阅历也使处事变得稳重得体，有把握全局的判定力，所以只要不显现大的变故，稳定的走完本身的职业生涯是信手拈来的事了。

认得本身的性格是认得本身的一个紧要因素。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，就是态度决议一切。而态度又是由性格决议的，虽然性格是一种特别多而杂的心理构成物，但只要合理分析本身的内心，认得本身的性格，把握性的基本特征，就能客观全面的了解本身真正属于怎么样的人。

首先我对本身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，活泼型的人爱好说，爱好与人交往，畏惧孤独，热诚助人，不会算计别人，一般比较单纯，别人爱好与之交往，情感外露，情绪化，有孩子气。酷爱与人打交道的岗位或者是富于变动的工作，入销售、公关、记者、老师等。测试结果还说这类人着眼于工作的面而不是工作的点，假如要让他们在某一个点长期停留，入座讨论分析或机械重复则缺少耐性或毅力。

这个测验报告个人认为大致是符合我个人性格的，我对本身的客观评价是，在某些道德方面比较重视他们的评价，所以道德管束感很好，会常常反思个人的行为对他人造成的影响，所以人缘关系不错。爱好新鲜的事物，对新鲜的环境和四周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，由于我个人比较独立，所以很少会要求别人帮忙我什么，能本身解决的事尽量本身克服，所以面对新同学或是新同事时，不会自动搭讪，但要是他们能自动开口向我表示友好，我定会热诚无比。个人有个人的伙伴交际准则，对不适合本身性格的人还是会渐渐淡出，对相符本身性格的人又会时时相处，即便分别，也不会减淡那份友情。个人有竞争好胜心，但仅局限于本身有本领特长的范围内，如打篮球。而超出本身喜好范围的事物，都抱着可有可无的态度面对，由于即便在本身得到时，都会回头考虑考虑本身失去时该如何面对，所以没有很强的掌控欲。

将性格与本身个人目前的专业相结合分析，本身还需要付出很大的努力。作为软件程序的一名学员，需要的是自学本领，以及面对困难有一颗研讨的有毅力的心。而本身喜好新鲜事，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忙，就会陷入学习的僵局。这原因紧要是怕本身的努力得不到结果，是太在意本身的成果的表现。所以目前的本身时刻告诫本身，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。

数据显示的android操作系统超越十年霸主诺基亚的symbian系统后，互联网的进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进展路线将大力推动移动电话端移动通信。

结合本身的专业来看，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学问。坚信只要本身能有一手程序开发稳定的本领，便能给本身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本领在站稳脚跟，与之对应的是人际关系处理，企业管理方面的学问，这些并不能在大学期间窥探到什么，必需等进入职场后，有过磕磕绊绊，本身实打实的增长阅历才能将这类事处理好。而且现在身边的同学有创业计划，我也参加其中。创业又与入职是不同的概念了。

在这不能将创业的计划细说，只能从自身的计划定论，就是学好编程语言，组织身边有本领的同学，带着本身的技术，开发本身的项目。这个目标可以再之后两年内完全确立，只要团队成熟，便连续创业；要是项目开发失败，也不耽搁本身开发程序本领的训练，还是有机会入职软件公司，找到本身就业的一片天地的。

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，有几门是与本身将来的就业没什么联系的，如何处理好学习时间的调配，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，不细研讨。与个人将来进展方向有帮忙的科目，将细心讨论。这个决议必

会影响本身在大学的成績，会错失各种奖项的评定和淡化个人在老师心中的形象。但不拦阻本身朝着心中目标计划的前进。

时代与职业生涯规划论文题目篇四

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，这时已经经历过了大风大浪，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

n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。

五、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。

时代与职业生涯规划论文题目篇五

对于目前就业压力日趋激烈的今天，一个良好的职业规划无疑

增加了一份自信. 而如今, 身为大学生的我们, 在一天天消磨时光的日子里, 不如多学习点知识来充实自己. 未来掌握在自己手中, 趁现在还有时间, 赶紧为自己的未来之路定好一个方向, 按照这个方向前进!

二、自我剖析

1) 兴趣爱好:

看书, 听音乐, 电子设计, 聊天, 网页设计, 看电影。

2) 人格描述:

依靠理智的思考来做决定, 总是采取客观实际、合乎逻辑的步骤。

谨慎而传统, 重视稳定性、合理性;天生独立, 需要把大量的精力倾注到工作中, 并希望其它人也是如此, 善于聆听并喜欢将事情清晰而条理的安排好。

喜欢先充分收集各种信息, 然后根据信息去综合考虑实际的解决方法, 而不是运用理论去解决。对细节非常敏感, 有很实际的判断力, 决定时能够运用精确的证据和过去的经验来支持自己的观点, 并且非常系统有条不紊。

看问题有很强的批判性, 通常持怀疑态度, 需要时常的换位思考, 更广泛的收集信息, 并理智的评估自己的行为带来的可能后果。

3) 在工作中的优势

1. 办事精确, 希望第一次就能把工作做好

2. 乐意遵循确定的日常安排和传统的方针政策, 是组织忠诚的维护者、支持者

3. 特别能够专心细致地工作，可以不需要别人的合作独立工作
4. 一丝不苟、认真专注地对待具体问题、事实和细节
5. 相信传统模式的可取之处，并且能够遵循传统模式
6. 有稳定平和的心态

4.) 在工作中的不足：

电气自动化大学生职业生涯规划书
电气自动化大学生职业生涯规划书

1. 不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法
2. 对需要很长时间才能完成的任务缺乏耐心
3. 有时会由于近期目标而忽略长远需要
4. 办事死板；必要的时候难以或不愿适应新境况
5. 难以看到问题的整体以及行为的长远影响
6. 见到实际应用后的结果才肯接受新观点
7. 对自己及自己对组织的贡献估计过低

5) 相应措施

针对我的缺点与不足，我应该采取一定的措施来弥补我的缺陷：

1. 避免墨守陈规，需要尝试新的东西；要有开放态度，敢于尝试探索新的可能性。

2. 考虑问题要更全面周到，需要考虑别人的因素，不单单只考虑自己的利益和感受。
3. 对那些与我观点不同的人保持足够的耐心和虚心
4. 适合的时候，主动承担一些工作
5. 正确看待失败，碰到困难不随意放弃
6. 增强做事的灵活性，学会变通看待和接受新事物

三、职业倾向分析

适合的岗位性质：

工作环境稳定，不需要太多的冒险和变动，最好依照经验和规律解决事情

有较多的独立工作时间，可以专心的完成整个项目或任务

工作对象是具体的产品或服务，工作成果要有形并且可以衡量

要有明确的工作目标和清晰的组织结构层次

工作有足够的准备和实施时间，在交付成果之前能够进行自我成就评估

四、职业目标选择

根据我的个人兴趣和适合我的岗位性质，我初步定下适合我的职业有这些：

2. 维修电工：在专业课里最喜欢的就是电机与拖动，还有工程电气控制。

电气自动化大学生职业生涯规划书职业规划

3. plc与单片机，学的还算可以，能做技术性不强的工作

目前我报考了《英语四级》，正打算学习驾驶，本学末拿到驾驶证。在我的职业目标之内，对自己还是比较有信心的！

五、未来六年职业规划

20xx.6开始工作的职位是设备调试员，争取：

2年成为中级技术工程师

4年后成为高级技术工程师

6年后朝管理方向发展

六、准备工作

由于以后会工作在电气及维修调试方面，一定要有比较专业、熟练的理论知识才可以，还要有丰富的工作经验。鉴于这些，我会在实习前的日子里多看、多练这方面的知识，达到融会贯通，举一反三，对问题有一种专业、全面、冷静的分析，然后进行果断，准确的处理。达到满意的效果。

时代与职业生涯规划论文题目篇六

一份完整有条理的职业生涯规划书分为：封面、目录、内容。

封面

包括标题，个人信息、外观简洁、大方、不花俏，美观。

目录

目录是规划书正文前所载的目次，是为大纲，反映规划顺序、指导阅读、检索步骤

内容

1、自我分析：在进行职业生涯规划时，自我分析主要是指在依据心理学的测评系统对自己的心理素质、人格特征等进行测评的基础上，结合自己的兴趣爱、好以及以往的经历等加以综合评价。

2、外部环境分析：在进行职业生涯规划时，全面、客观、正确的分析和了解自己所处的环境和将要面临的环境，也就是对社会、对职业、对前景、对现有条件和机会等的分析。

3、目标的确定、实现和策划：首先需要对职业目标进行设定，具体是指在自我剖析及对外部环境进行了分析的基础上，确立自己的职业定位。其次，制定一系列行动计划及目标实现的策略。

4、评估调整：职业生涯规划是个动态的过程，在职业生涯规划过程中要根据实际情况自觉的总结经验和教训，修正对自我的认知和对最终职业生涯规划目标的界定。

5、结束语：如：每个人心中都有一座山，雕刻着理想、信念、追求、抱负等等。