

最新大学生职业生涯规划要求 大学生职业生涯规划(优质6篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生职业生涯规划要求篇一

何谓“酒店服务”？酒店服务是一种感情服务。那么什么是感情服务，它的定义是什么？内涵是什么？外延又是什么？某位客人说过的一句话：“用‘心’去为客人服务！”。那是1992年的一件事。丽都饭店客房部员工史良在给一位香港客人做房时，发现客人枕过的两个枕头中间有一道折痕。细心的小史想：为什么两个枕头同时都出现一道折印呢？她分析了半天认为，这只有一种可能：客人嫌枕头矮，把两个摞在一起同时对折使用。当她确认自己的判断以后，便把想法告诉了领班和主管，经领导批准，小史给客人多加了两个枕头。晚上客人回到房间，发现床前多了两个枕头，顿觉奇怪：“我没跟任何人讲过、他们怎么知道我嫌两个枕头矮呢！”他要探个究竟。第二天，客人没有外出，专等服务员做房。当他见到小史劈头便问：“你为什么把我的两个枕头换成四个枕头？”史良吓坏了，连连说道：“对不起，先生，实在对不起。如果您不喜欢，我马上撤掉，您看好吗？”客人看到服务员的紧张情绪，马上笑了：“不是，小姐！我是说，你们怎么知道我嫌两个枕头矮？”小史如释重负，就把她思考的前前后后一一道了出来。客人边听边想，脸上由白变红。当小史说完全过程，他再也抑制不住自己的激动，抢前几步，紧紧握住史良的手说：“小姐，您在用‘心’为客人服务！”

三、目标的确定

3.1制定和实施的几个原则和方法:

3.1.1找准重点和难点。酒店管理行业就业的重点区域和重点企业需要不断认识和思考总结,要结合社会经济发展态势作出合理的回答和应对,对职业规划可能遇到的难点问题,要有足够的预判,并对困难程度进行大致排序,做到心中有数,这样规划实施才会有放矢。

短的那块木板,及早改善,变短板为优势,或战术性隐藏短板给自己带来的不利影响,将其损失降到最低点,把解决弱点问题作为战略调整的突破口是大学生需要重点考虑的问题。

3.1.3 找准新需求。社会在不断进步,酒店行业更是快速发展,大学生自身也在不断成长、成熟。内外环境的不断变化要求我们主动了解新的发展趋势、变化和 demand,保持较高的敏锐性,随时采取最有利于职业生涯规划实施的方案策略。

3.2实施策略

3.2.1就业前学校准备期和实习期: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,并为就业准备。

3.2.2毕业后事业探索期:利用1~2年左右的时间,经过不断的尝试努力,初步找到合适自身发展的工作环境、岗位;找到适合的工作岗位后,在岗位上做出一定的成绩,为以后的工作发展期打下基础。

3.2.3工作发展期:在自己的工作岗位上,踏踏实实的贡献自己的力量,为自己的事业奋斗。

3.3具体实施方案:

3.3.1短期目标:

(2) 实践与理论结合，积累管理经验。从一个小职员做起，努力做好自己的分内的工作，培养自己的实践能力，把自己学到的知识能够合理运用到实践中去。了解专业管理的基本模式，积累管理经验，熟悉两年之后，努力在各方面表现出优异的成绩。因为只有这样才能让领导发现做到管理阶层，如主管、部门经理，让自己的能力得到更好的体现；并不断的在工作中学习；努力做到更高职位，为将来的发展积累经验。

(3) 强化求职技巧，锻炼自己综合能力。进行预习模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧，进行模拟面试等训练。尽可能地在做好较为充分的准备的情况下进行施展演练。在撰写毕业论文的时候，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。

3.3.2中期目标:

(1) 积累工作经验和人脉，充实自己。在这段时间我会在广州找一家四星级以上的酒店从事酒店（餐饮）工作积累工作经验，找到合适发展的企业。并且要一边工作一边深入学习，在努力工作的同时，还要争取扩大发展人际关系，为自己积累人脉和经验。工作外的时间，多看书学习充实自己，并且保持身心健康，趁着放假到处走走，让自己多接触整个社会和其他地方的风土人情。

(2) 短暂的酒店实习，熟悉工作环境。利用毕业实习的几个月时间，在沿海城市和比较发达的城市（上海、北京、广州等几个城市）寻找一家四星级以上的酒店作为实习地点；因为酒店工作是服务行业，必须要从基层开始干起，熟练掌握服务技巧，这样才能在以后的管理工作中更好的以事实服人。

3.3.3长期目标:

业，在未来的日子里拥有稳定平和的工作和成熟理性的的心态，用理性人的态度对待工作和每件事。

作为一名学酒店管理专业的学生，自然很关注自己专业方面的发展，下面是我从网上看到的分析：“有19年酒店业从业经验的王先生说，这个行业目前最大的困难是难以找到合适人才。首先，由于市场规模扩大，酒店行业在不断扩充，对人才的需求也不断增加。相关数据显示，中国现有旅游涉外酒店8000多个，星级酒店3000余家。现有的酒店人才远远不能满足市场的需求，酒店业人才，特别是高级管理人才十分抢手。其次，正规教育培训机构培养的人才相对较少。目前国内的职业教育培养的大多是低层服务人员，经营管理人员培养相对欠缺。另外，在酒店从事服务工作，生理和心理上都要接受不断的挑战，上班时间不能休息，中午吃饭也只有半个小时，而且必须轮换就餐。这些服务行业的特性使酒店业对年轻人的吸引力下降。一位四星级宾馆老总曾说：“隔行如隔山。这在酒店业体现的最为明显。”虽然到目前为止，国内人才市场已拥有了一支偌大的职业经理及高级管理人才队伍，但在酒店专业经理人才方面却存在空缺。因为在酒店管理这个特殊的行业里，经理人既要熟悉旅游市场动态，要在把握发展趋势、在确立市场定位等决策层面上具备判断力，又要精通业务，懂管理，能进行实际操作。从这一点来说，那些学企业管理、工商管理、行政管理的高级人才，缺少实践经验，并不适合酒店对管理人才的期望。”由此从上面这段话可以得出，酒店既是一个就业性很强，很有前景发展的行业，同时也是一个难就业的行业，虽然它很紧缺人才，但它的高层次人才的要求很高，使很多人不能进去工作，正因为如此酒店业才会发展的如此的好，也让我们有了动力去鞭策自己，要学好知识和做好工作，跟上时代的步伐，不做一个被社会淘汰的人。

四、反馈与修正

4.1评估的内容：

职业目标评估：是否需要重新选择职业？

职业路径评估：是否需要调整发展方向？

实施策略评估：是否需要改变行动策略？

4.2 评估修正的时间：

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

4.3 规划调整的原则：因时而动、随机应变

4.4 结束语：

水无点滴量的积累，难成大河。人无点滴量的积累，难成大气。只有付出，才能有收获。一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间去多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。人都是有了目标才会有动力的，但是任何目标，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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的。

大学生职业生涯规划要求篇二

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。

踏着时光车轮，我已走到20岁的年轮边界。

大学生职业生涯规划书驻足观望，电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

水无点滴量的积累，难成大江河。

人无点滴量的积累，难成大气候。

没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦？

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？

只有付出，才能有收获。

未来，掌握在自己手中。

一本书中这样写到：一个不能靠自己的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自己一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

一、自我盘点

1. 自己兴趣爱好大盘点：

业余爱好读书、听音乐、无线电维修、画画；

心中偶像周恩来、比尔盖茨。

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。

3. 自己劣势盘点：目前的手头经济状况较为窘迫，海拔高度不够，体质偏弱。

4. 自己的优点盘点：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。

5. 自己缺点盘点：性格偏内向，交际能力较差，过于执着偏固执，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神，积极主动性不够，做事爱拖拉，惰性较大。

6. 生活中成功经验的盘点：成功竞选成为班支委一员，成功组织过学习研讨主题班会并获年级组评选第一名，个人学习成绩、综合积分均为班级第一，通过考核以较大优势加入系学生实验室，工作中全班同学的悉心支持是我的财富。

7. 生活中失败的教训：高考失利打击较大，一位好朋友与我有误解而陌路，竞选系学习部长失利，老听别人侃侃而谈可接不上话，心里特难受。

二、解决自我盘点中的劣势和缺点

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。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要求篇三

面对现如今严峻的就业形势，大学生如何才能就业大军中脱颖而出？出色的综合素质和专业技能无疑是大学生成功就业的基础，而这些素质和能力的培养很大程度上来自大学生良好的职业生涯规划。职业生涯规划，指的是个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析并权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，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。对大学生而言，职业生涯规划就是在充分了解自己兴趣、爱好和个性的前提下，在认真分析当前社会需求和就业形势的基础上，结合自己的知识结构和专业特长，制定出科学且可行的职业生涯发展方向。

1、职业生涯规划可以增强大学生发展的目的性与计划性，从而更早地接触职业世界，较快地进入职业角色。我们每一个人都应该知道自己能够做什么、适合做什么以及社会需要我们做什么，而职业生涯规划将会引导大学生客观认识自身的个性和能力，主动探索未来的职业方向，准确进行职业定位，从而选择与自己条件最匹配的职业。中国就业促进会副会长陈宇认为，大学生就业难不是因为他在学校里学的知识少，而是他就业所需的东西没有学到。大学生在他们学习的现有知识上再加上四条：第一条是了解社会生活，第二条是熟悉职场规则，第三条是寻找自身位置，第四条是品尝从业滋味，这样他们就可以成功就业了。大学生只有科学地规划自己的职业生涯，使大学生活的每一个阶段都有明确的目标，才能将旺盛的精力投入到学习之中，不断培养未来从事的职业所需要的能力与素质。因此，进行职业生涯规划能够使大学生

为今后的就业早做准备，毕业后进入目标职业时就无须再重新适应和磨合了。

2、职业生涯规划可以提高大学生成功就业的机会。近年来就业市场存在着一个矛盾的现象：一方面上百万高校大学生毕业后找不到适合自己的岗位，只好盲目就业；另一方面庞大的应聘队伍增加了用人单位选拔人才的难度，甚至使其招不到合适的人才。要想在激烈的竞争中找到自己的立足之地，大学生就必须设计好自己的职业规划，将自己的个性特质和社会需求相结合来确定自己的职业目标，进而有针对性地参加各种相关的培训与实践，并以职业要求规范自己，这样在求职时就可以选择能够发挥自己专长的行业和职业，从而提高就业竞争力，增加成功的机会。

1、全面认识自己。具体的工作岗位都要求从事这一职业的人具备一定的条件，因而并不是每个人都能适应任何一项工作的，这就要求大学生在全面认识自己的基础上结合自己的发展潜力，对自己进行合理的定位。大学生进行职业规划时要对自己的兴趣、性格、特长等有充分的认识，对诸如“我的人生需求是什么？什么对我最重要？我想干什么？能干什么？”等问题进行深入思考，并准确评估自己掌握的知识和技能，才能对自己的职业目标做出最佳选择，使自己的性格、兴趣、特长与职业要求相吻合。

2、清晰职业定位。在选择职业时大学生必须考虑清楚向哪一方面发展。因为发展路线不同，要求也就不同，因为每个人都有自己的能力优势和个性特征，不同能力优势的人适合从事的职业是有区别的，良好的职业定位是以自己的最佳才能、最优性格、最大兴趣等条件为依据的。大学生虽然在校学习没有步入社会进行工作，但是可以通过社会兼职、实习、参加招聘会等形式了解某项职业的工作内容、技能要求、性格要求、工作环境，在充分认识自己的同时考虑社会需要，才能找到适合自己的职业，因为个人期望与社会需求有效结合才是最合理的选择。

3、制订行动计划与措施。有了准确的定位和适当的目标以后，行动便成了关键的环节，因此大学生要制订与职业选择相应的学习和培训计划，例如自己需要学习什么知识、培养何种专业技能、熟悉哪方面的外部环境等等，而且要有落实目标的具体行动措施，包括实现计划的步骤、方法与时间安排；同时大学生应当根据自身实际情况和社会发展趋势设定可操作的短期目标以及毕业当年的具体安排，包括怎样学习求职技巧、了解有就业意向用人单位的信息等等。方案的制订因人而异、因专业而异，同时还需要适时做出调整，以保证行动方案与计划相吻合，才能使职业理想顺利实现。

真正解决好大学生就业难的问题，高校就要积极开展大学生职业生涯规划教育，全方位地进行就业指导和培训，帮助大学生深入了解职业世界并掌握成功就业的方法和技巧。

1、加大职业生涯规划教育的工作力度，培养专业的指导队伍。职业生涯规划教育要从大学一年级就开始进行，高校应当为每位学生建立职业生涯规划档案，内容包括个人特征、家庭背景、成长经历、职业能力倾向等。以此进行动态辅导，鼓励和引导他们科学定位自己的职业发展方向，明确职业生涯每一个阶段的奋斗目标。参与学生职业生涯规划制定，并因人而异地提出个性化的指导意见，使大学生逐渐树立正确的就业观和择业观，积极应对社会形势的变化，不断提高自身的综合素质和就业竞争力。

职业生涯规划教育能否有效落实的关键是建立一支职业化、专业化的师资队伍，不仅要有丰富的理论与职业实践经验，还必须充分了解当前就业形势、用人单位信息以及大学生的需求，才能对学生进行相关的职业知识教育，为大学生进行职业咨询、指导、推荐服务。同时，学校还可以聘请一些企业人力资源专家或成功人士做学校职业生涯规划教育的兼职教师，为学生提供科学的、高质量的职业生涯规划指导。

2、加强大学生职业生涯规划课程建设。课程教育是职业规划

教育体系的重要环节，因此高校要从学生的实际出发，与学校的培养目标、市场的需求相结合，针对大学生不同年级的心理特点，分年级有重点地设置具有鲜明特点的职业规划课程。例如对一年级学生，职业规划教育可以与新生入学教育结合，通过讲授“大学生就业指导”并辅以“大学生思想道德修养和法律基础”课程的相关内容引发学生对未来职业的思考，注重学生职业意识的培养，同时使学生认识到职业生涯规划的重要性，主动开展自我探索并结合自己现时的职业兴趣、能力、性格及价值观，对未来职业生涯进行规划和构想；对二、三年级的学生，可以开设“大学生就业形势”“大学生就业心理素质”等课程，注重引导学生通过参加与专业有关的社会实践活动来培养职业能力与素养，帮助大学生正确认识自己的同时了解社会需求，确定或调整自己长期发展的职业目标；对四年级学生，可以开设“大学生求职技能”等课程进行求职前的培训，帮助他们掌握正确的求职技巧和方法，并且通过各种形式为大学生提供丰富的就业信息与政策指导，还可以为毕业生提供个性化的指导服务。

3、搭建与社会接触平台，引导大学生参加社会实践。大学生专业能力培养的主渠道是课堂教学，但从知识到技能的转化必须通过社会实践，因此高校要加强大学生实践能力的培养，充分利用各方面的资源为学生提供必要的职业技能锻炼机会。大学生如果能结合个人职业生涯规划定向选择社会实践的内容和实习单位，不仅能够提高社会适应能力和实际动手能力，而且对其所学专业的应用以及将来可能从事的职业有一个比较清晰的感性认识，从而在了解本专业、本行业的发展趋势的基础上进行职业选择和机会评估。

每一位大学生都要重视自己的职业规划，学会正确分析就业环境和自己所学专业的发展前景，力争做到在择己所爱、择己所长的同时择社会所需，同时高校要把大学生职业生涯规划作为高校就业指导工作的核心内容，努力提升职业生涯规划教育的科学性和实效性。

大学生职业生涯规划要求篇四

我是金怡康，一个刚迈进大学不久的大一学生，我希望能成为一位好的医生，拥有良好的医术和医德，也心甘情愿将自己的一生奉献给医学事业。

一转眼大一就要过去了，大学生活已经过去了五分之一。不禁感叹时间飞逝。最近几天又看到毕业生穿着学士服在拍照，过不了多久我也要向他们一样离开学校去面对社会。把握现在，规划未来愈发重要。

刚进大学的我只想到离开了高中那种压抑紧张的生活，离开了家可以尽情的放纵在大学校园里。并未对自己的未来有过规划，但一年的时间过去了，通过和一些学长的交流，老师的指导，我开始为自己的职业生涯还有大学生活进行规划。要给自己定些目标，不能让自己浑浑噩噩地过完大学生活甚至一生。

面对社会，没有足够的知识很难。有句话说，没文化很可怕。所以在大学里，好好学习专业知识，掌握足够的技能才能更好的在这个竞争非常大的社会里生存下去。对于学医的我更是如此，如果没有学好专业知识，更是对他人生命安全的一种不负责任。然而不仅仅是在课本上可以学到我的专业知识，对于任何能提高至极职业技能的方法我都不会错过，我要为自己在将来在将来的就业中赢得有利的砝码。

大一已经过去了，我就不谈了，大二上学期要进行英语四级考试，在暑假我要为四级考试做准备：多阅读英语书籍，坚持每周看一步英语电影，每两周学一首英语歌曲，每天早上用二十分钟背英语单词，二十分钟朗读英语文章；并且在回到学校也要继续坚持，职业生涯规划《职业生涯规划语大学生活规划》。大三再过英语六级考试还有计算机二级考试。

在以后的学习中，要养成一种良好的学习习惯，不放过能增

加自己专业知识的机会。努力拿到三等以上奖学金。大三进入专业课的学习高峰，发现自己真正感兴趣的专业课程，在中医领域找到适合自己的发展方向，准备考研。大四大五是实习阶段，增加自己的临床实践经验，每天坚持写实习日记，纪录自己每天的成长；认真写好毕业论文，确定自己的方向。

- (一) 以诚待人, 不要过于世故
- (二) 言而有信, 不轻易作出许诺
- (三) 保持适度距离, 不过于亲近。
- (四) 自尊自爱, 不热衷于接受他人的馈赠。
- (五) 平等待人, 不盛气凌人。
- (六) 虚心听取不同意见, 不好为人师。
- (七) 善始善终, 不见异思迁。
- (八) 不溜不骄, 不见风使舵
- (九) 宽以待人, 不苛求于人。

在学生会里继续发挥自己的能力和能力，积极参加社会实践的机会让自己综合素质得到更好的提高。

以上是我对大学生活的简单规划，这些都是为我以后职业生涯打基础。

我们的医古文老师说过，自古只有饿死当官的，没有饿死当医生的。话虽粗糙但却很有道理。就目前社会就业情况而言，医生这个职业是很有保障的，尤其是国家正在大力支持中医药事业的发展，这就增加了我们中医药院校学生的信心。再就我们学校来说，现阶段我们学校正在建设3个下设的附属医

院，而它们差不多能在4年后建成，那时刚好是我们毕业的时候，这对我们又正好是一个优势。我从小就对生命很感兴趣，又希望自己能更多的去帮助其他人，所以我选择了医生这一救死扶伤的职业。而且我对中国的古老文化很感兴趣，所以我有选择了中医师。我对利益要求不是很高，我并不像自己开诊所。我给自己的定位是进入一家三甲中医院，成为一名主治医师，甚至是一位领域中的佼佼者，乃至全国性的专家。

难度很大，但不代表不可实现。我想性有目标就有方向，努力就有回报，在大学中打好基础，考上研究生乃至博士，我相信我的目标会实现的。

大学生职业生涯规划要求篇五

为了帮助同学们了解所学专业及其就业前景，使同学们了解到职业规划的重要性，并为我系新生的职业规划提供不可或缺的指导□20xx年9月21日下午两点二十，轻工化工系“大学生职业生涯规划指导讲座”在我系6201教室进行开讲。有幸请来了教务处副处长兼我系副主任王珂佳为20xx级新生进行职业规划指导。

首先，王处长向同学们简单的介绍了自己。随后，他从“如何做一名合格的大学生？”开始讲起，我们作为一名大学生，首先应有一个清醒的自我认识，从思考中确立自我，从学习中寻求真理，从独立中体验自主，从表达中锻炼口才，从交友中品味成熟，从实践中赢得价值。一一讲述了如何做一名合格的大学生？同时又告诉在场的新同学，在了解了怎样做一名合格的大学生之后，更重要的就是如何规划自己三年的大学生活，大一时，你要博业，就是说你要看大量的书，从中发现你喜欢的知识领域；大二时，你要通业，把你所学的专业知识学好，为以后就业打下坚实的基础。大三时，你要择业，就是在实习时要加强技能的学习，练好本领，同时还要学会自我推荐和找机会展示自己的才能，从而实现就业。

为了使同学们更好的理解职业规划，王处长将职业规划分成了三大步骤：第一步、自我认识，学习理论；第二步、职业评估，学习技能；第三步、职业定位，人职匹配；王处长详尽地讲解了每一步，并结合实际向同学们阐释了原理。

最后，王处长给大家总结职业生涯规划：树立职业精神；建立目标意识、规划意识；学会学习、做事、做人。

本次讲座在现场同学热烈的掌声中圆满结束，同学们纷纷表示受益匪浅。王处长的精彩讲座不仅消除了同学们对于专业前景的迷茫感，同时也让同学们更加明确自己如何进行职业规划。愿我系20xx级同学都能开创出自己的一片天地！

大学生职业生涯规划要求篇六

1. 你的霍兰德类型□ r s i (如 asi) 根据你的“吉迅大学生职业生涯规划系统”中“职业兴趣报告”和“霍兰德六角形模型”的相关描述，在下面列出最能描述你的霍兰德代码的语句。

员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

ris□厨师、林务员、跳水员、潜水员、染色员、电器修理、

眼镜制作、电工、纺织机器装配工、服务员、装玻璃工人、发电厂工人、

焊接工。

2. 你的mbti偏好类型□ i s f j □如enfp□

根据你的“吉迅大学生职业生涯规划系统”中“职业性格报告”的相关描述，在下面列出最能描述你的的语句。

isfj (内倾/感觉/情感/判断) ——全身心投入工作型仁慈、忠诚、体谅他人、善良，不怕麻烦帮助需要帮助的人。喜欢充当后盾，提供支持和鼓励。isfj型的人忠诚、有奉献精神和同情心，理解别人的感受。意志清醒而有责任心，乐于为人所需。十分务实，勤奋严肃，平和谦逊。他们喜欢利用大量的事实情况，对于细节则有很强的记力。他们耐心地对待任务的整个阶段，喜欢事情能够清晰明确。具有强烈的职业道德，所以他们如果知道自己的行为真正有用时，会对需要完成之事承担责任。他们准确系统地完成任任务。具有传统的价值观，十分保守。他们利用符合实际的判断标准做决定，通过出色的注重实际的态度增加了稳定性。他们温和、圆通，支持朋友和同伴。他们乐于协助别人，喜欢实际可行地帮助他人。他们利用个人热情与人交往，在困难中与他人和睦相处。不喜欢表达个人情感，但实际上对于大多数的情况和事件都具有强烈的个人反应。他们关心、保护朋友，愿意为朋友献身，他们有为他人服务的意识，愿意完成他们的责任和义务。

1. 你的霍兰德类型建议你考虑的职业

根据你的兴趣探索结果，列出6-8种与你的霍兰德类型相对应（或近似）的职业，并标出每种职业的霍兰德代码（请自行查阅相关资料）。

职业 霍兰德代码（3个字母）

如： 专栏作家 ase

(1) 经济学家 ias

(2) 会计 cri

(3) 银行职员 ces

(4) 自由职业者 cei

(5) 商人 ies

(6) 公司普通员工 ces

(7) 教师 iea

2. 你的mbti类型所建议的职业

根据你的mbti类型偏好，及职业性格报告所列举的职业中挑出你感兴趣的职业，并列6-8种(自行查阅相关资料)。

职业

(1) 厨师

(2) 焊接工

(3) 焊接工

(4) 潜水员

(5) 纺织机器装配工

(6) 焊接工

对于你在兴趣和性格探索中所列出的每一个职业进行分类，并把它填在相应的横线上。比如，若“教师”这个职业在你的兴趣列表和mbti列表中都有出现，就将它列在第一类中。在第四类中，列出那些你特别感兴趣但在前面未曾出现过的职业。

第一类：很有可能

在兴趣和个性探索中都曾出现过的职业

厨师

焊接工

第二类

在兴趣或个性探索中曾出现过一次的职业

纺织机器装配工

教师

医生

第三类：有些可能

根据你的兴趣和个性探索，符合你一方面的情况却与另一方面的情况有冲突的职业

会计

经济学家

学者

第四类：其他的职业

在兴趣和个性探索中都未曾出现且与以上所列职业没有共同点的，但你感兴趣的职业

艺术家

作家

你最重要的五项价值观，并请具体说明它们的含义。

1. 竞争力、质量，明确的目标
2. 尊重个人，团队精神
3. 创新，人性化，朴实
4. 诚实正直
5. 积极求胜和信任

找出你最擅长并愿意在未来职业中运用的技能。