

最新大学生职业生涯规划语(实用9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生职业生涯规划语篇一

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 ie

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，并列出6-8种(自行查阅相关资料)。

职业

(1) 厨师

(2) 焊工

(3) 焊工

(4) 潜水员

(5) 纺织机器装配工

(6) 焊工

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。

大学生职业生涯规划语篇二

[论文摘要]文章通过分析江苏省4所高校100份大学生职业生涯规划书，发现大学生职业生涯规划书中存在诸多问题，并对其问题的原因进行了分析，提出应该加强学生对自我探索的认识，增强学生对职业环境探索的意识，加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设，以期对大学生职业生涯规划的教育工作向精细化发展提供帮助。

[论文关键词]大学生职业生涯规划书职业生涯规划职业环境职业定位

大学生撰写职业生涯规划书，既可以接受师长的指导，又能与同学切磋交流，还可以作为生涯发展的纪录，以阶段性成果的形式呈现出来，为下一步的发展指明方向。可以说，职业生涯规划书的写作过程也就是付诸纸面的职业生涯规划过程。职业生涯规划书主要包括扉页、目录、正文三部分。正文包括引言、自我探索、外界探索、职业定位、计划实施、评估调整与结束语。正文中自我探索、外界探索、职业定位、计划实施、评估调整是生涯规划书的重点内容。江苏每年都会举行一次省大学生职业生涯规划大赛，而高校会积极组织学生参与。本文通过分析江苏4所高校大学生职业生涯规划书100份，发现近两年大学生职业生涯规划大赛的参赛作品质量不断提高，但也存在不少问题。

1、自我探索过于简单，不够全面、深入、客观。自我探索一

般包括了解自己的职业兴趣、职业能力、性格、职业价值观、优劣势等内容。在职业生涯规划书中，100%的学生用到了心理测评的量化分析，但使用并不科学合理。其中有53%的学生并不懂心理测评，只是在模仿，也不会质疑测评的准确性。76%的学生缺乏自我的质化分析，不会用生活事件与经历来说明自己的特质，从总体感觉自我探索很简单。另外，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间的联系不够紧密。既然个人素质测评是个人职业生涯规划的重要依据，那么，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间应该有更密切的逻辑联系。在这100份职业生涯规划书中，有些同学不知道如何处理个人素质测评结果，无法把个人素质测评结果与职业生涯选择的论证过程融合在一起。

2、外界探索针对性不强，职业环境分析普遍较弱。外界探索主要包括家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析，并进行外界探索小结。外界探索，不是没有目标地探索分析自己的家庭、学校、社会、职业环境，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。如根据自己的兴趣，先寻找到适合自己的职业环境领域，然后着重对这些环境的信息进行搜集并分析，最后再反过来思考环境对自己的新要求是什么。但生涯规划书中，30%的学生纯客观地分析自己的家庭、学校，没有与自己的职业生涯发展相联系。在分析社会环境时，39%的学生只是对当前我国的就业形势及大学生的就业形势泛泛而谈，而对自己的目标职业及所处行业的特点、要求及面临的形势分析不够或不到位。对于职业环境的分析要遵循从宏观到微观的渐进性，从行业、职业，到单位、岗位等。宏观的环境因素为小环境提供了发展背景，而对于职业的探索，只有具体到较微观的部分（如某个岗位、某个专业方向），才是比较有效的、有导向性的。但目前学生对职业环境分析普遍较弱。

3、职业定位中职业生涯规划目标制定不够客观、明确，职业生涯规划发展路径不符合逻辑与现实。目标选择不够客观、明确，问题主要表现为：有的学生职业生涯规划目标模糊不清，在职业生

涯规划书中一会希望成为公务员，一会希望自己成为人民教师等；有的学生的职业生涯目标定得太大，目前，比较多的学生属于后者，要做总经理、总设计师、科学家等。现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强，职业生涯发展路径也不符合逻辑与现实，主要表现在没有把自己过去做过的和现在正在做的而且与未来的职业生涯发展目标有密切关系的“亮点”展示出来，特别是不少同学的职业生涯规划书前后不连贯，缺乏逻辑性。

4、计划实施过于繁杂，不利于执行。计划实施，也就是对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个详细而又切实可行的行动计划和策略方案，包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施等。行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，但37%的学生的职业生涯规划书不能让人比较轻松地看明白其行动策略和行动计划，行动策略和行动计划与职业发展目标之间没有建立起内在的因果关系。行动策略和行动计划毕竟不是工作日程安排，因此必须注意繁简合理、详略得当。

5、对评估调整部分重视不够。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及应变化进行及时的评估与调整，主要包括评估内容、评估时间、调整原则、备选方案。职业生涯规划书中的“评估与调整”部分占有很重要的分量。然而，有些同学在撰写职业生涯规划书时，对论证过程非常重视，却忽视了结尾的“评估与调整”。另外，调整不是360°大转折，而是应该在利用原有优势和条件基础上的优化组合，在调整中达到提升。备选方案应该是积极的，备选方案的制订也应该是一个深思熟虑的“自内而外”的规划过程。比如在前面自我了解部分，学生得到了许多推荐的职业，从中选择自己的最佳方向，那么，在制订备选方案时，也需要再选出第二个方向。

1、高校对职业生涯规划教育工作重视不够。目前，很多高校都开设了就业指导课程，有些还采用辅导与咨询、讲座、在

线职业规划系统和职业规划大赛等方式来解决当前的学生问题，可以说，职业生涯规划教育已越来越被高校重视。但是，与高校的教学和科研相比，职业生涯规划教育工作的地位是相当排后的。从资金投入、人员配备来看，高校并没有意识到职业生涯规划教育的专业性。很多工作只是停留在表面，如有的高校购买了科学的心理测评工具，这对学生认识自我很有帮助，但学生并不知情，不知道通过何种途径去作测评，也没有相关的人员负责。如职业生涯规划大赛，只是一部分人参与，并没有达到全程化、全员化的目标。

2、缺乏一支高素质的专业化队伍。首先，教师能力有限。目前，我国还没有设立职业指导专业，在高校，大多数教师的专业与职业生涯规划教育工作的相关性很低，这就导致教师们在从事这一工作时感到力不从心或不自信，如专业化的职业测评工具不会用，或者会用但不会解释，对学生的指导只能停留在泛泛而谈的层面，把握不住重点。其次，指导教师人员不足，虽然高校已经普遍设置了就业指导机构，但人少并分散工作，没有交流、分享，更谈不上一个团队。最后，教师精力有限，大多数教师都是在业余时间从事这一工作，在完成自己的职工作后，剩余的时间和精力就很有限了。由于缺乏一支高素质的专业化教师队伍，大学生得不到专业的指导和个别咨询，职业生涯规划的质量受到了极大的影响。

高校职业生涯规划教育工作最重要的任务是帮助学生树立职业生涯规划意识、，帮助学生了解自己并提升自我认识的能力和促进学生实际行动，提升自身素质和能力。因此，高校职业生涯规划教育工作在满足了面上的基本发展后，应着手向更精细化方向发展，让每项工作的价值落到实处。将观念的普及方式更为精细化、目的更明确化时，带来的教育效果也更明显。目前的工作重点主要在以下三个方面：

1、加强学生对自我探索的认识。“知己知彼，百战不殆”，职业生涯规划的第一步就是自我探索。自我探索试图回答“我是谁”这个问题。准确及时的回答能让学生知道内心

的需要，清晰自己的能力，从而能够依据自身和实际作出选择，而不再是跟着感觉走或人云亦云，由此，有助于学生形成独立的人格。当学生了解自己的兴趣、能力、性格、价值观等，再结合职业环境探索，那么就可能比较容易准确地把握职业选择方向。自我探索涉及多个方面，其中涉及较多也较难把握的是心理自我，这就需要学生自己去思考，外人很难介入。若要清晰地认识自己就必须投入其中。当然对心理世界的探索也不能仅仅是“坐而论道”，很多时候还需要联系现实，对照问题，勤于思考，积累每次探索后所获心灵之感动，进而洞见更远的自己。自我探索不是理论，更不是哲理，自我探索本身不只是弄懂事实、学点知识，更多要参与其中，提升能力，获得体验。对大学生而言，自我探索重在自己的信念和理念，至于方法则是条条大路通罗马，没有一个放之四海而皆准的制式标准，在探索的过程中可以将自省、他人评价、职业实践、心理测量等多种途径相结合。当然，自我探索不是一劳永逸的，它是一个不断精进的过程，需要不断跟进和总结。

2、增强学生对职业环境探索的意识。在职业生涯规划中，自我探索是一项复杂艰巨的任务，其结果对自我定位、初步确定发展方向都起着重要作用。尽管学生通过自省、测验等方法对自己的兴趣、能力、性格以及价值观有了较清晰的了解，但如果缺少在实践中的直观感受和真实体验，其结果还是可能出现偏差。而职业环境探索为学生提供了验证自我探索的结果和调整自我定位的机会，从这个意义上说，自我探索和职业环境探索不是彼此割裂的，在时间上也不分先后。自我探索能帮助学生知晓“我是谁”，职业环境探索能帮助学生明白“我在哪里，我将去何方”。两者是选择职业方向、作出职业决策的基础信息来源，缺一不可。学生只有对职业环境进行充分探索，掌握更加具体可靠的信息，职业规划才会更加合乎现实，更加理性。很多大学生在进行职业规划时花了大量的时间和精力进行自我探索，但却忽视了对职业环境的探索。另外，有学生意识到职业环境探索的重要性，但苦于不知晓职业环境探索的方向和方法，导致职业生涯规划无

法真正与现实挂钩。因此，高校生涯规划教育要注重增强学生对职业环境探索的意识，同时，要教授学生具体探索职业的方法并告知获取信息的渠道。

3、加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。要解决以上问题，必须加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。高校从事职业生涯规划指导工作的专业教师很少，大多是班主任、辅导员在工作之余给学生上就业指导课或进行一些简单的辅导咨询工作。其实，职业生涯规划指导工作的专业性很强，目前的教师队伍显然是不能适应当前高校职业指导工作需要的，因此，学校当务之急是要组建专业的指导队伍，提升专业人员水平。首先，要引进相关专业的人才如心理学、管理学、教育学方向的优秀毕业生从事专职工作，不论是测评还是咨询，都需要专业教师；其次，加大对现有职业指导从业人员的培训力度，鼓励相关人员特别是就业指导中心的人员再学习深造。在保证本校教师资源充足的前提下，还可以通过外聘、兼职等形式邀请校外的人力资源管理的专门人员或职业生涯规划专家开展讲座，提供辅导和咨询服务。

大学生职业生涯规划语篇三

时间是看不见也摸不到的，就在你不注意的时候，它已经悄悄的和你擦肩而过，我们的工作又迈入新的台阶，为了今后在工作中取得更大的进步，我想我们需要好好地做个职业规划了。那么一份好的职业规划是怎么样的呢？以下是小编帮大家整理的大学生职业生涯规划，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

大学生职业生涯规划依然还清晰记得爸爸妈妈对我说的话“一定要好好学习，考上大学以后就有出息了”。那是带着爸妈殷切的希望，带着对大学的五笔憧憬之情我努力的读着书，从小学到初中用了6年，从初中到高中用了三年，再从高中到大学用了三年，我整整用了12年的时间完成了父母的期

望，可是似乎那期望已经不殷切了，那期望已不再是期望了。

现在我是大学生了，可是当我是个大学生的时候很多人也都是了。分配没有了，工作难找了，父母的期望变成了能让我找到一份好工作随着社会的发展和进步，我们的目标也将随之不断提高，以前大学生很少读个专科都是件非常了不起的事，还有工作分配。

就是我们现在耳熟能详的两个字“文凭”，有高的文凭就有一个好的机会，证明自己的机会，这也就是大多数人所为之奋斗的。所以我们的目标不再是考个大学而是考个好大学或是考个研究生。

说了那么多就是想要说明我会考研，考研就是我目前的职业规划。我认识到我现在所在的院校以前是个专科院校，也就是说招以前父母对我要考大学的期望还没实现，所以我会努力想更高学位奋斗，而且对于像我这样在师院读经济专业的人来说出去找工作是很难的，与其在外瞎混三年倒不如抓住这个考研的机会，让自己爬的更高，争取更多的机会。

我现在是大一，我会放松一点，该玩的玩，该做事时就做，不要挂科，数学和专业课好好学，到了大二把该考的证给考了，大三安心准备考研，考上了边打工挣钱，积累工作经验边读研究生。我很可能在读研的这三年能碰到自己的王子，那我就会和他在一起生活，毕竟到那是我已经是二十七八的大姑娘了。

读完研究生就可以安安心心工作，不用因为女大愁嫁，生孩子而影响工作，至于我想要什么样工作我就知道了，比如某某公司的经济分析员啊什么的，只要有份薪水不错的工作就可以了，不想去创业，向往稳定的生活我的规划就是考研，我不会去想我没有考上会怎么样，我考上了找不到工作会怎样，我相信船到桥头自然直，车到山前必有路。或许以后有什么改变那是以后的事，我的规划就是这样，我也会努力按

这个规划走下去，途中在那里改变了道路就再继续按照当时的情形按照自己的意愿再开始规划，走自己想走的路。

大学生职业生涯规划语篇四

前言：转眼间，我已经在我的生命历程中走过了二十载，但我到底是个怎么样的人呢，我适合做点什么呢，我的未来会是怎么样的.呢？以往我从来细想过这些问题，只是每天很机械地在重复着做些以为该做的事情，对未来也相对迷茫。但这一次管理学作业——人生规划，给了我一次唤醒自我的机会，一次深刻认识自我的机会，让我意识到机会总是留给有准备的人的，所以我们要时刻准备着，对自己有个清醒的认识，为自己的未来做一个规划。但鉴于本人能力和眼光有限，此文主要对本人大学四年本科阶段以职业为目标导向进行规划。

1、性格方面：外向开朗，为人坦率，对人和善，乐于助人；爱开玩笑，遇事乐观，有责任心，做事也有毅力，只要认准的事情我一定能坚持到底，一定要把事情做得完美，并且一向对自己高标准要求。但是缺点也较为明显，缺乏耐心，不够细心，且有时候太追求完美，太过感性，不懂得控制自己的情绪；遇事不够沉稳；眼光有时短窄，从而造成有时心怀放不开。

2、兴趣方面：喜欢流行音乐，喜欢体育，喜欢去关注世界动态、周边动态。

3、能力方面：因为生活中喜欢与人交流，并且在学生会工作过一年，有了较强的与人交流和合作的能力。我是理工科学生，有较强的逻辑思维能力以及学习领悟能力；从小就能够独立生活，但由于从小到大没碰到太大的挫折，所以承受挫折的能力不够。

我现在所学的是计算机专业，我自己也比较喜欢这个专业，所以以后仍然想从事这个方向。虽然受金融危机的影响，但计算机专业还是具有着良好的就业前景。选择计算机专业，在就业方面有三大特点：一是就业空间大，二是就业高工资，三是高就业。

it产业成为接收计算机专业毕业生的生力军，it人才是我国四大紧缺性人才之一。未来十年，我国电子商务人才、游戏开发人才、移动通信人才、ic技术人才、信息安全人才严重短缺。我国软件人才总量不足，结构也不合理，软件测试专业人员缺口高达20万，嵌入式软件工程师每年的缺口为15万左右。随着软件外包业的蓬勃发展，日、韩等小语种软件工程师十分紧缺，仅对日软件开发的人才缺口就达30万以上。

总之，it行业还是具有良好的就业前景。

我的职业目标是网络工程师，下面将是对这个职业的详细分析。

网络工程师

1)、选择路径

根据现在的社会工作就业环境，如果要最后有个理想的网络工程师的职位，我选择读完本科后直接工作。

2)、选择理由

内部环境因素优势因素[s] 弱势因素[w]

1. 对计算机专业热爱，尤其是网络方向；
2. 大三的专业方向将选择网络方向；

3. 学习新知识和逻辑思维能力强;
4. 合作交流和责任心较强;
5. 开发实践能力锻炼中渐成。 1. 耐心和细心不够;
2. 遇事过于感性, 不稳定;
3. . 未曾实践, 经验不足

外部环境因素机会因素□o□威胁因素□t□

1. 现在社会还是需要大批的计算机高级人才尤其是网络发展, 国内发展形势一片大好;
2. 所读专业为省名牌专业, 在外有较好的社会声誉1. 社会关系简单, 人际关系网薄弱
2. 市场逐渐趋于饱和, 大量需要的只是真正高技术的it人才。

swot总结: 网络开发能力可以锻炼而逐渐变强, 兴趣将成为我的导师。另外需要注意“情商”的发展, 健全的心智是事业发展的基础。市场逐渐面向高端人才和社会人际关系的发展将成为我突破的重点。

提到未来三年的职业规划那就是本科阶段的计划, 初步想了下我的本科阶段大致有这些计划:

- 1、课程学习目标: 认真学习各科科目, 掌握基础知识, 夯实理论基础, 精学专业知识, 英语过四六级! 为自己的就业增加砝码。及时与老师沟通, 多听取老师的意见与建议! 学习注重效率, 今日事尽量今日毕!
- 2、专业学习目标: 专业基础知识要牢固掌握, 专业技术知识

要熟练掌握，能够灵活运用专业技术，理论联系实际！

实现该目标的措施：认真学习专业知识，在熟练掌握的基础上刻苦钻研，多读一些关于世界前沿科技创新期刊、多读一些有兴趣的专业知识刊物，开拓视野！

3、社会实践志愿服务目标：培养强烈的社会责任感，有强烈的服务社会奉献社会的意识！

实现该目标的措施：积极参加学校及校志愿者协会组织的公益活动，从身边小事做起！

4、体能目标：有一个健康强壮的体魄，能够承担一定程度的体力劳动！

实现该目标的措施：每周抽出一定时间进行体育锻炼，比如打羽毛球，跑步等等。

5、培养自己的课外兴趣，特别在笛箫声乐这方面可以多培养，争取使之成为自己的一门特长，同时帮助自己陶冶性情，调节心情。

6、交际目标：见到别人能主动打招呼，在公共场合说话不再紧张，能处理好人际关系。

实现该目标的措施：见到同学职业规划如何写和老师主动打招呼，多参加演讲类的集体活动。

7、政治思想和道德素养目标：在今后的社会生活中能够客观全面地处理事情，树立正确的世界观，人生观和价值观，加强自我的法律道德意识，学会用法律手段维护自己和他人的合法权利，尊重老师和同学，孝敬长辈和父母，为社会奉献一份爱心！

实现该目标的措施：积极认真学习科学文化知识，认真学习马克思主义哲学理论和法律基础知识，从身边的小事做起，帮助他人，关爱同学和朋友！

8、学会做人的道理

在今后的大学生生活中，清楚地认识自己，客观全面的评价自己，学习他人的优点，逐步改善自己的缺点，在待人处世之中不断完善自己，反省自己，从而树立正确的人生观和价值观，积极适应社会，有自己处理事情的原则。

在大学生生活中，寻找一些有正义感和爱心的好朋友，并主动去交往，真诚待友，不为一些小事而斤斤计较，团结友爱职业规划书互助，互相批评和赞扬，以宽容的态度对待朋友间的事，从而建立深厚友谊，扩大自己的朋友圈。

我始终相信机会是留给有准备的人的，做什么事情之前一定都要有个准备，必须时刻都准备着。所以早早的去制定自己的职业计划这是非常有必要的。而去做职业计划就必须了解自我、从事的行业等情况。我现在是一名计算机专业大二的学生了，但在此次作业之前对自我对未来想得很少。如今我也快走至大学的半程了，而最终我是要走出校门，加入社会进行工作，所以我必须早早地就想好我应该去干什么，让我对以后的就业方向有了一个更加清晰的了解，从而朝着目标更加高效地区实现，避免走弯路。感谢老师给了我们这次认识自己认识未来的机会。

大学生职业生涯规划语篇五

在不断发展的社会环境里，科技进步、经济高速发展；高等教育也在快速发展，这些都增加了我们毕业后的竞争压力。我们面对这样严峻的'就业压力，毕业后如何找工作？又怎样才能找到适合自己的工作？这些都取决于大学期间自己有怎样的业规划，是否为自己的职业人生创造了一个良好的起点。

很多人进了社会之后，因为没有做好职业规划，让自己的生涯路越走越迷茫。在课上，老师以多样化、形象化、生动化的授课方式，一步一步引导我们制定大学生职业生涯规划。现在，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，尤其，在那次为自己制定职业规划的过程中，我想了很多，切合自己的实际进行了深入分析，为自己认真制定了一条职业生涯。设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性和方向性。

确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

大一的时候做的职业生涯规划曾规划大二上半年我要考计算机二级证；大二下半年我要拿到普通话一级甲等；大三上半年，锻炼自己的工作能力及应聘能力。这些我完全按照规划做到了。 我对自己指定的目标是做一名电子商务师。虽然我现在还不会实现这个规划，但是我一直在朝着这个目标前进。实习期间我尽力一家电商公司的推广部做了一名推广专员。由于主管是电子商务师，所以自己也一直朝着这个方向努力。目前做的微信营销，我相信只要按着对自己的规划一步步踏踏实实的一定会有所成就的。

在工作期间我认为有几点是非常重要的：1. 第一个主管非常重要 。第一个主管能对个人产生深远的影响，好比职业生涯中的第一个启蒙老师，因为第一个主管的人品、办事风格、是否会培育教导员工，都将对你以后的工作态度和职业习惯产生重大影响。所以最好能在初期的面试中尽量多沟通，了解主管的风格和思想。 2. 待遇不是惟一考虑条件 。一个人大学毕业大约22岁，60岁退休，可以工作的时间有将近40年，挣钱的机会其实很多，年轻人不要将待遇作为衡量工作的惟一标准，重要的是看是否有发展前景与学习机会，有热情的投入，为成功的职业道路累积深厚的能量。3. 不要骑驴找马 。

一旦选好了工作，就是对公司有基本的承诺，没有把握在这家公司做足两年，建议在最开始就不要接受。否则不仅伤害公司，也伤害了自己，频繁调换工作实际是为自己未来设置更多的障碍。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。通过职业生涯规划的一步步实施，我们从中得到了专业课中无法学到的知识。让我们一起?自我定位?，?订立目标?，?走向目标?! 对自己的人生作一个生涯规划，在我们还似白纸一样的生命里描绘出最绚丽的色彩；在我们还空白的生命之歌中谱写出最动听的音符；在我们还单调的人生中留下最光辉的一页！

大学生职业生涯规划语篇六

（一）独立学院改革是就业发展的必经之路□20xx 年全国高校毕业生高达749 万，比20xx 年727 万增加了22 万，创下历史新高，各高校面临着激烈的市场竞争。据相关教育法明文规定：高校有义务为其毕业生提供就业岗位和实习企业，使学生找到自身存在的特性，将其特性与专业相结合，尽快可以找到一条与自己职业规划相符合的岗位，为社会作出贡献。但据目前形势分析，大学生就业率低和企业招人难的现象尤为突出，所以，独立学院的大学生职业生涯规划的改革具有教育性意义。

（二）独立学院改革是就业发展的必然要求。独立学院的学生相比于母体学校学生来说，他们志向高远，但文化课基础水平薄弱，意志力差；有坚强的自立认识，但自我控制能力差；个性张扬，但缺乏自信心。因此独立学院的学生不仅以

职业生涯规划为主，更要重视学生的自身性格特点，大学生职业生涯规划改革，既能够帮助学生掌握自己的社会价值，又能激发学生的学习兴趣，挖掘自身潜力，增强核心竞争力，使学生全面发展。

（三）独立学院改革是独立学院政治教育的需要。职业生涯规划课程改革，能够帮助学生思想政治理念符合独立学院学生的自身发展，使学生对自己的价值有更深层次的社会定位，充分掌握社会环境的变化，合理进行职业规划，适当调节知识结构使之与新时代的发展相吻合，实现自己的人生理想。

（四）师资队伍没有专业能力技巧。大学生职业生涯规划具有综合性较高的特点，其需要教师的专业能力技巧较高，专业程度涉及范围广。根据我国就业形势的发展，社会上对大学生个人能力的要求较高，这对教师专业知识、社会经验、逻辑思维等提出了挑战，实质上，独立学院的职业生涯规划课程应由专项的部门来做，而事实上，大多院校只是由院级或系级导师来做，使之没有较强的专业能力，更缺少时间和精力来学习，使得在授课的过程中能力有限，教学效果参差不齐。

（一）职业生涯规划教师团队的创建。职业生涯规划中一个技能型强、专业化程度较高的教师团队是职业规划中的主体力量。独立学院需要根据自身院校的办学特点，从社会上召集大批人才，并使其成为重点发展对象，增强技能培训，巩固专业知识，为其师资团队的创建提供有力条件，在培训中，教师可以通过多种形式提高自身能力，如自主学习，课题研究或咨询专业人士等，以此增强教师专业技能，通过专业人士的点评，或参与竞赛的方式，教师增强课堂积极性，使教师在擅长的方面无限地发挥其潜力；通过教师不同的能力特点，可以将教师划分在不同的小组学习，通过一起探讨、分析、研究，根据每位学生的特点，教师进行手把手的教学，让教师在每位学生的职业生涯规划的道路起到辅助作用。

（二）完善职业生涯规划教育制度。根据不同时期的社会需求，独立学院应从自身的特点出发，对其学生进行调查分析，建立一个与大学生的职业生涯规划相符合的教育制度。在内容上，根据当前形势，由教师为主体，帮助学生分析就业导向，让学生能够从自身的角度出发，尽快提高自身的能力和综合素质；在形式上，打破传统形势的课堂教学，通过社会调查、研究报告、名人事迹等不同形式，提供给学生多元化的实践机会。独立学院也可以通过自身的发展与社会上的相关企业合作，提供给学生一个就业的平台，从而使学生的能力在实践中得到提升，在实践中让学生对社会有一个全面的认识。

（三）树立正确的择业观。树立正确的择业观，能够帮助学生规划出属于自己正确的人生职业目标，这成为独立学院大学生职业规划课程教学改革的主要任务，使之在职业规划教学里学生有正确的认识，可以根据当前的就业形势进行分析，通过观看相关视频等进行言传身教，使大学生对专业技能与职业规划之间的关系有一个明确的认识，就业观念的认识，不仅要有理论知识的影响，更需要学生的实践体验，最后，独立学院可以通过招聘会的形式，让学生自主选择职业。

（一）进行社会调研，培养职业目标。近些年来，大学生职业生涯规划在独立学院相继开展，大学生职业生涯规划建设就成为重要的研究课题，那么要构建合理的大学生职业生涯规划首要任务就是根据独立学院的发展形势，以学生综合素质和学生成长为落脚点，展开调研活动，以培养学生成才的观念，将大学生的课堂理论知识转变成在实践中应用，以此提高学生就业创业热情，找到属于自己在社会中的就业岗位，以此培养大学生在心中形成正确的职业观念。

（二）创新教学模式，提高改革效果。大学生职业生涯规划具有实践性较强的特点，但由于受传统教学观念的冲击，更重视学生的理论知识，从而忽视了学生实践能力的培养，使学生被动学习，导致教学改革不能达到较好的效果。所以，

各院校需要创新教学模式，适应时代的发展，根据学生的能力特点，实施多样化的教学方法，通过不断创新，使职业生涯这门课程更具有实践性。发展应用性教学，使学生通过应用性教学从中能够有所收获，而这种收获便于学生改变自身的不足。

（三）完善实践教学内容。在原来理论课程教学的基础上增加教学时间，完善教学内容，重视实践教育环节，以职业生涯规划为题进行竞赛，以此提高学生的积极性和动手能力，通过竞赛评价、就业调查、模拟考试等方式引导学生自主学习、专项研究，将课堂学习的知识技能与自身职业规划相结合，进行调研活动，在实践中发现自身的特点，制定一条适合自己的职业道路。

大学生职业生涯规划课程是一项系统的过程，需要学院相关部门的配合，实现共同发展。职业生涯规划改革的成功与否可以直接影响学生的学习效果和思想意识。目前，大学生职业生涯规划在各学院已经被普及，那么我们就要把握住机会，制定出一条符合自身院校的改革计划，尽快完成职业生涯的改革，目前，这项工作成为了新时期下独立学院的首要任务。

大学生职业生涯规划语篇七

人生如同一本书，一本自传。不同的人他书中的内容也有着不同的内容。书中可能有彩色的，黑白的图片；有繁华的，纯朴的文章；有快乐的，痛苦的情绪，等等。

在书中，我们的经历就是那书中的书页，辞去了旧的一天，页码就会相应的增加了一页；迎来了新一天的同时，一张空白的纸也在等着我们去填写。而且每本书的开头都标明目录，以方便我们去查找所需要的内容。那我们人生之书的目录又是什么呢？是我们的计划。出版社一般都是根据内容去制作目录，而我们的“书”则是根据目录去填写后面的内容。在不同的时期，可以根据自己的计划去完成预定的目标。古语

曰：“凡事预则立，不预则废。”

想要自己人生之书内容变得丰富多彩就的先把目录写好。

每个人的一生都是有限的，在有限的时间里，所有人了都希望自己能够达到自己梦想的巅峰。

在每个人的生命发展的过程中，其发展过程都是独特而又丰富多彩的。一生的时间不可以重复，那么在不可重复的今生一定要为自己做好一份详尽的规划，并按照规划好的人生方向前行。

做好职业规划并不简单，它是一个很庞大的概念。它是在个人与组织的相结合下，对一个人整个人生的主观、客观分析，结合实际情况确定一个人的发展方向与目标，并未实现这个目标做出的合理的行动方案。

而自己，现在已经是一名法学系专业的大学生了，根据自己的切身情况，在展开整个大学生涯的学习之前，也要为自己做好一份职业规划。

从自己走进校园的那一刻开始，就应该好好的想想自己的未来的道路。告诉自己，决不可将自己的大好时光消磨掉，应该抓住一切时间好好的学习自己的专业知识。

由于自己已经选择了法学系专业，那么就要根据自己的专业好好的确定自己未来职业的发展方向。如果下定决心朝着律师的方向努力，那么就要从现在开始，努力的学好自己的专业课知识，学习如果做好一名律师的专业技能，通过平时点点滴滴的时间研究曾经有过的所有法律案例。希望可以通过自己的努力，让自己的大学生涯毫不虚度。

人的一生大学时光也许就只有一次，如果没有把握住，将来自己一定会后悔。所以，在学习开展之前，先为自己制作好

职业规划，规划好目标。有了目标，才会有动力，有人动力，才能按照自己规划好的人生路轨行进。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。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，势必会造成时间和精力浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓“知己知彼，百战不殆”，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

一、熟悉公司新的规章制度和业务开展工作。公司在不断改革，订立了新的规定，特别在诉讼业务方面安排了专业法律事务人员协助。作为公司一名老业务人员，必须以身作责，在遵守公司规定的同时全力开展业务工作。

1、在第一季度，以诉讼业务开拓为主。针对现有的老客户资源做诉讼业务开发，把可能有诉讼需求的客户全部开发一遍，有意向合作的客户安排法律事务专员见面洽谈。期间，至少促成两件诉讼业务，代理费用达8万元以上（每件4万元）。做诉讼业务开发的同时，不能丢掉该等客户交办的各类业务，与该等客户保持经常性联系，及时报告该等客户交办业务的进展情况。

2、在第二季度的时候，以商标、专利业务为主。通过到专业市场、参加专业展销会、上网、电话、陌生人拜访等多种业务开发方式开发客户，加紧联络老客户感情，组成一个循环有业务作的客户群体。以至于达到4.8万元以上代理费（每月

不低于1.2万元代理费)。在大力开拓市场的同时，不能丢掉该等客户交办的各类业务，与该等客户保持经常性联系，及时报告该等客户交办业务的进展情况。

3、第三季度的“十一”“中秋”双节，带来的无限商机，给下半年带来一个良好的开端。并且，随着我对高端业务专业知识与综合能力的相对提高，对规模较大的企业符合了《中国驰名商标》或者《广东省商标》条件的客户，做一次有针对性的开发，有意向合作的客户可以安排业务经理见面洽谈，争取签订一件《广东省商标》，承办费用达7.5万元以上。做驰名商标与商标业务开发的同时，不能丢掉该等客户交办的各类业务，与该等客户保持经常性联系，及时报告该等交办业务的进展情况。

4、第四季度就是年底了，这个时候要全力维护老客户交办的业务情况。首先，要逐步了解老客户中有潜力开发的客户资源，找出有漏洞的地方，有针对性的做可行性建议，力争为客户公司的知识产权保护做到面，代理费用每月至少达1万元以上。

二、制订学习计划。学习，对于业务人员来说至关重要，因为它直接关系到一个业务人员与时俱进的步伐和业务方面的生命力。我会适时的根据需要进行调整我的学习方向来补充新的能量。专业知识、综合能力、都是我要掌握的内容。知己知彼，方能百战不殆，在这方面还希望业务经理给予我支持。

三、增强责任感、增强服务意识、增强团队意识。积极主动地把工作做到点上、落到实处。我将尽我的能力减轻领导的压力。

大学生职业生涯规划语篇八

但凡人做事，如果能有个提纲性的'东西作指导，自然会顺利很多，对大学生来说，今后的就业是我们最关心的问题，而

对现今的大学生来说，这更是一个难题。为了能顺利处理好就业这件大事，我们无疑需要一个纲领性的指导。为自己做一个科学、详细的职业生涯规划就是这个提纲挈领的指示。

职业生涯规划不仅仅是告诉自己今后做什么职业，怎样去实现职业目标，更是一次自我心灵的对话，规划之后让我们真正的剖析自己从而了解自己，了解自己的性格、能力等人格素养。有助于我们发掘自己的潜能，以使自我完善的过程中更有针对性。很多大学生往往在压力面前不能真正从自身从发来寻找解决问题的办法，这也是大学生致命的弱点之一。

大学生职业生涯规划也是一个提升自身价值、增加大学生能力砝码的重要途径。深度自我剖析最直接的意义就是我们在选择职业的时候不会盲目，像无头苍蝇一样乱打乱撞，当别人都在盲从的时候我们为自己选了一条正确的路就是成功的开始。

所以，大学生职业生涯规划对我们自我价值的提升、完善人格品质的形成以及提高自身就业竞争力都有很大的促进作用。

在一次课上，老师为我们做了自我性格分析，结果显示：我是果断的、冷静的、外向的、协调的、幽默的、谨慎的、可信赖的、好交际的、合作的、有方法的、负责的、温和的、想象的、自信的、有弹性的、坚定的、友好的。可以说简单的几个词语几乎把我的性格概括清楚了。但是这些性格特征中的一些有时也成为我的“绊脚石”，比如想象、弹性、谨慎等特点有时候会让我切实际、犯懒和过于谨小慎微。

教育学专业在很多人看来就是当老师的专业。我们专业毕业后当老师的人是有，但不全是，学教育学只是对我们选择教师职业有点帮助——免考教育学、教育心理学而已。我们专业的就业前景可以分几个板块来说：

大学生职业生涯规划语篇九

一、对大学生进行职业生涯规划的认识

职业生涯:是指一个人一生工作经历中所包括的一系列活动和行为。职业生涯规划分为个人职业生涯规划 and 组织的职业生涯规划, 个人的职业生涯规划是指在对个人和内部环境因素进行分析的基础上, 通过对个人兴趣、能力和个人发展目标的有效规划, 以实现个人发展的成就最大化为目的的而做出的行之有效的安排。

由此可见, 大学生的职业选择不是个人面临就业时的某个单独事件, 而是贯穿于整个教育的全过程。许多大学生在当初高考填报志愿时, 混淆职业与专业的区别, 选择专业时带有一定的盲目性, 因此在学生在进入大学时, 高校应该指导大学生树立正确的就业观, 指导他们逐步完成对自己职业生涯的规划。但从现状来看, 此项工作开展的不容乐观, 据一项对北京人文经济类综合性重点大学大学生的调查中显示, 大部分学生对自己将来的职业没有规划: 对自己将来如何一步步晋升、发展没有设计的占62.2%;有设计的占32.8%, 而其中有明确设计的仅占4.9%。在大学期间, 大学生对自己的发展规划不明确, 不能运用职业设计理论, 规划未来的工作与人生发展方向, 这种情况严重影响了学生对就业的提前准备和准确职业定位, 甚至影响对工作的适应性。

作为一项系统工程, 职业生涯规划虽受社会发展的需求的制约, 但更多的是受大学生个人自身素质影响, 因为职业生涯规划不是社会或学校强加个人身上的`实施方案, 而是当事人在内心动力的驱使下, 结合社会职业的要求和社会发展利益, 依据现实条件和机会所制定的个人化的实施方案。但由于我国长期受“包分配”思想的影响, 高校对大学生的就业指导手段落后, 更谈不上对大学生进行个性化的职业生涯规划和设计。随着社会形式、生活方式、就业方式、利益主体等方

面的多样化，高校应建立相应的职业生涯规划咨询机构，按照职业生涯规划理论，从多方面对大学生将来的职业规划提供科学的指导。

二、职业生涯规划应成为高校就业指导工作的重要手段和核心内容

由于缺乏科学的指导，许多毕业生在择业的时候存在很强的盲目性、随机性和从众性。虽然许多学生在毕业前拥有许多“证书”，但却得不到用人单位的青睐，原因是用人单位认为应届毕业的大学生们只学到书本知识而没有掌握学习方法、实际解决问题的能力弱、缺乏团队精神、人际沟通能力和自我认识，而且对未来的发展盲目，没有规划。大学作为大学生职业生涯规划的第一站，高校生对他们的职业生涯规划如何规划呢？笔者认为可以考虑以下几个步骤：

- 1、评估自我。评估自我是为了更好的认识自我、了解自我。要通过科学认知的方法和手段，如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对你的评价等，对自己的职业兴趣、气质、性格、能力等进行全面认识，清楚自己的优势与特长、劣势与不足。评估自我时要客观、冷静，不能以点代面，既要看到自己的优点，又要面对自己的缺点。只有这样，才能避免设计中的盲目性，达到设计高度适宜。

- 2、正确进行职业分析。现代职业具有自身的区域性、行业性、岗位性等特性。职业区域可能是城市，也可能是农村，可能是经济发达的特区，也可能是经济一般或贫困落后地区。职业生涯规划设计时要考虑到职业区域的具体特点，比如该地区的特殊政策、环境特征；职业角色的发展与职业所在的行业的发展有着密切的关系，职业生涯规划时，不能仅看重单位的大小、名气，而要对该职业所在的行业现状和发展前景有比较深入的了解，比如人才供给情况、平均工资状况、行业的非正式团体规范等；不同的职业岗位对求业者的自身素质和能力有着不同的要求，在职业生涯规划时，除了解所需要的

非职业素质要求外，还要了解所需要的职业素质要求，除了了解所需要的一般能力外，还要了解所需要的特殊职业能力。

大二：要让大学生了解应具备的各种素质，鼓励学生通过参加各项活动，锻炼自己的各种能力，如鼓励学生参加兼职工作、社会实践活动，并要求具有坚持性，最好能在课余时间后长时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，如参与学生科研工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力；同时增强英语口语能力和计算机应用能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识充实自己；同时检验自己的知识技能，并要根据个人兴趣与能力修订个人职业生涯规划设计。

大三：由于临近毕业，在指导学生加强专业学习，准备考研的同时，要指导学生开始把目标锁定在提高求职技能上，培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 and 创造性；鼓励学生参加和专业有关的暑期实践工作；加强和已毕业的校友联系，交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信，加大了解搜集工作信息的渠道等。

大四：是一个分化期，大部分学生对自己的出路应该都有了规划，这时可指导学生对前三年的准备做一个总结：首先检验已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充分；然后，有针对性的对学生进行专项指导，除了常规的就业指导课，比如可以聘请人力资源方面的专业人士为学生介绍各行业人才要求，让学生接受择业技巧培训、组织参加招聘活动，让学生在实践中校验自己的积累和准备等。最后，指导学生充分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，尽可能地让学生在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

在指导大学生进行职业生涯规划设计时，要充分发动各有效力量，如二级学院、辅导员等人员；同时要发挥学生宣传工作

的有效阵地，如素质拓展实施中心，各类就业导报等，加强就业信息的交流。

职业生涯规划是一项长期的工程，大学阶段的规划只是一个起步，高校应把此项工作作为高校教育的核心内容和重要手段，在各职能部门的配合下，共同探索，以提升学生就业的科学性和实效性。