

2023年中职职业生涯规划书(通用9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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？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。

中职职业生涯规划书篇一

一、引言

古语有云：志不定，天下无可成之事。制定职业生涯规划对于每个人，尤其是在校高中学生是非常重要的。只有当我们制定了明确的规划书，我们才会有奋斗的目标和方向，才能时刻检验自己的所作所为是否正确，才能为自己谋得精彩人生！

二、自我分析

通过冷静的自我剖析，理性的思考，我对自己的性格及自己的未来有了一个更透彻，更全面的认识。这使我写下了如下的职业规划书： 职业兴趣：

我的理想职业是在外企当一名注册会计师，我希望自己将来有一份稳定体面的工作，而注会无疑是最佳选择，我现在是一名高二学生，希望高中毕业后能考上一所重点大学。

职业能力：

我相信通过高中三年的学习和大学阶段的学习，在专业方面，我的能力会得到极大的提高。

个人特质：

我的个性比较温和，有耐心，有极强的责任心，与同学关系相处融洽，但是不太善于和陌生人交流，我选择注会这个职业，从一定意义上讲，也是希望可以锻炼自己与他人交流的能力。

职业价值观：

我认为，无论从事什么职业，最重要的一点是喜欢并可以胜任这份工作。

我认为注会是一个比较适合我的工作。同时，可能是因为自己的母亲是外企的工作人员，对于外企有更多的了解和期待，可以保持一种进取的心态，积极向上的精神面貌，有时间，有能力，也有优势进一步丰富自己，充实自己。

胜任能力：

优势：1、基础扎实，专业知识丰富

2、责任心强，有耐心

3、人缘好，与周围的人相处融洽

劣势：1、不擅长与陌生人沟通

2、缺乏实际工作经验，社会经验

三、职业分析：

力，才可在这社会中占有一席之地。

职业环境分析：

- 1、行业分析：注会是当今比较热门也比较稀缺人才的一个专业
- 2、职业分析：外企工作环境相对单纯，对注会本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。
- 3、企业分析：能够在工作期间得到出国进修的机会

七、结束语

制定职业规划书是件容易的事，但是若想真正按照规划书的要求来做还是有相当的难度的，我希望自己可以按照规划书的步骤，一步一步向自己的目标迈进。

我身为一名学生，在教室里读了十年书，接受了十年的教育。在不久的将来，我也要像许许多多的人们一样步入社会，然后从事自己的某一职业坚持三十年。一个人只有在为社会为国家为人来事业做出贡献时，他的人生意义才有价值。所以我应该好好想想自己的未来，为自己的人生做出规划，然后朝着自己的目标不断努力，长大成为一个有用的人。

第一方面：自我的分析评价

我平日里喜欢音乐，喜欢唱歌听纯音乐，有时高兴了自己吹弄吹弄笛子。但我知道，这只能是我的兴趣爱好。小时的我曾一度想当一名歌手，但随着年龄的增长，我觉得自己的理想不太符合实际。我身材比较瘦小，不适合做例如空姐飞行员之类对身高有要求的职业。我表达能力比较差，有时自己的想法不能很好地表述清楚，同时领导能力也不强，所以我不适合做教育工作者。我属于那种比较较真的人，对一个东西可以花很长时间去研究，同时我的胆子比较大，我喜欢冒险喜欢刺激，喜欢接触新事物，喜欢小动物，充满爱心。所以我觉得我比较适合科学研究方面的工作。

就目前为止，我最理想的职业是医生，尤其是外科医生。我希望长大以后的我可以穿上白大褂成为白衣天使中的一员。每天当我们在一个相对和平安定的环境里享受着国家给予我们一切的时候，我们不知道，在很多地方，许多人正因疾病无法医治而死去。他们其实离我们并不遥远。有多少母亲失去孩子，有多少家庭支离破碎。生命很顽强但也很脆弱。如果我能尽我所能，能去更多的挽救生命，那么就会有更多的孩子重新展露笑脸，更多的家庭重获新生。在这个社会中有很多现象，有病人是多么多么希望自己能顽强的战胜病魔，也有医生是多么无私的治病救人，当然也有医生为了一己私利谋财害命。我清楚地认识到人们需要医生，人们需要好医生。一个人最大的价值莫过于奉献。我愿意花一辈子的时间去做一名医生，为生命的延续做出自己的努力，人们重获健康时所展露的笑脸将是对我最大的回报。

客观的自我分析，我从事医生有如下优势：1、我有爱心，我想这是医生的首要条件。2、我很勇敢，胆子大，不晕血不晕刀，这点也很重要，这保证我在遇到病情严重的病人时不会吓得逃脱，不会乱了阵脚。3、我有毅力，做事情我会坚持不懈，这就保证我在手术台上无论时间多久我都会坚持，面对一项难题，无论多么困难我都会找到解决方案。

但我也有如下不足：1、我的身材矮小，一般外科医生都基本身材高大。2、我比较粗心，做很多事情并不仔细，很多同学跟我开玩笑说我以后会把手术刀落在病人的肚子里。3、我的头脑比较简单，很多事情不能考虑周全。2、3两点是很严重的弊病。因为这样的'我很容易造成医学事故。4、我做事慌张，性格不稳重。医生的手术室里很安静，医护人员们都能沉得住气，所以我要改掉自己毛毛躁躁的性格。

第二方面：自我的职业分析与评价

我之所以想当医生，有一个很重要的原因是我奶奶退休前就是一名医生。我一直以我的奶奶为荣，所以我也希望能成为

一名像我奶奶一样的医生。医生的职责是治病救人，管理人们的健康。所有的人都不能保证一辈子不生病不去医院，老人小孩体弱多病的人都需要医生的护理。哪有重大灾害，医生也要跑到前线救死扶伤。这都说明医生这个职业很重要，社会离不开医生。

当然在当今这个社会，想要成为一名医生并不容易。并不是因为学医多么多么的困难，而是若想去大医院当一名医生必要要交给医院一笔很大很大的钱。否则即使你的医术再高明，恐怕也是英雄无用武之地。但很遗憾的一点是，我家并不富裕。

第三方面：初步的职业规划 及实施步骤：

成为医生是我的终极目标。为了成为医生我要接受专业训练，所以我最起码要在两年后报考医科大学。医科大学基本以接受理科生为主，所以在文理分科的时候我选择了理科。因为医学和生物化学密不可分，所以在今后的学习中我尤其要学好生物化学，同时要重视物理重视数学。物理数学不分家，同时物理学习对人的思维很有帮助。

成为一名医生并不容易。学医五年，本科毕业后还要考研，甚至考硕士博士。但我并不畏惧。越是具有挑战性我越喜欢。面对成为医生这个大的目标，我能做的是把大的目标分成各个小的目标然后在各个击破。在文理分科上我选择了理科这是我迈向成功的第一步。接下来乃至未来两年我要做的是努力学习，尽最大努力学好数理化，努力在高考中取得好成绩，考入一所相对不错的医科大学。如果我能如此，我将会又向成功迈了一步。升入大学后我要做的就是克服一切困难努力学习医学知识，争取考取研究生。至于这以后的道路就要看我自身的造化和机遇了。

我爱医生这个崇高的职业。我会始终坚持着我理想的风帆，不断努力不断进取，不怕苦不怕累，我相信凭着我一步步的

努力，在未来的十几年后我一定会成为一名合格的医生。我会带着我对着这分职业的热枕，为人民服务，去见证生命的开始与结束，一直这么干下去，不断奉献自己，超越自己。病人战胜疾病重获新生，创造生命的奇迹将会是对我最好的回报。我也会在这之中使我的生命不断升华，我的个人价值也会不断提升。

中职职业生涯规划书篇二

中等职业教育是一种职业定向教育，一方面为社会培养经济发展所需的职业技能型人才，另一方应对受教育而言是为其从事某一职业而实施的教育，而新时期，中等职业教育迎来历史性的发展机遇，同时也存在巨大的挑战：严峻的就业形势，日新月异的职业环境变化，中职生综合素质相对偏低等制约了中等职业学校的人才培养。所以，如何使学生从入学之处就逐步构成良好的职业价值取向，使他们对职业主角要求更具自我价值现实性，即如何开展中职生的职业生涯规划教育，在当前中等职业教育改革和发展的大潮下，是一个不容忽视的问题。

如何帮忙学生做好科学合理、合身的职业生涯规划，本人从以下几方面谈一谈个人的看法。

1. 引导学生分析自我加以定位职业生涯规划是规划自我的未来，所以。要引导学生以自身的特点为规划的出发点。

中职生制定职业生涯规划，首先要明确自我的梦想和志向，确定自我的职业发展目标，对自我的将来有所规划。明确的梦想和志向是成才的基本前提。进入职校后，我们就是“准职业人”了，并且很快就要步入社会、步入职业的大门，这时，应当对自我的将来有所研究、有所预期。仅有明确了自我将来想要干什么，才能做出适合自我的职业生涯，我们应立足于整个人生来思考、规划自我在校期间的学习和生活，

把我的职业规划与未来的人生发展紧密结合起来，把我培养成有发展潜力和职业竞争力的人。

其次，制定职业生涯规划还要了解自己的性格、气质、本事、兴趣以及自我的长处短处，仅有明确自我适合干什么，能干什么，才能对自我有一个准确的定位。既不高估自我，又不妄自菲薄，从实际出发规划自我的职业生涯。制定职业生涯规划时，要与自我的个性倾向、心理特征及个人本事特点等方面相结合。经过职业生涯规划，认清自我，充分发挥自我的特长，挖掘自身的潜力。

2. 根据自我的特点和现实条件，确立自我的职业生涯目标帮忙学生确立职业目标时，教师要引导学生充分研究自身条件和现实的社会环境，在客观认识自身条件、现实环境及其变化的基础上进行科学合理、合身的职业生涯规划。

首先，职业生涯发展目标的选择要从了解自我开始。仅有对自我的本事、兴趣、个性、价值观等有了比较清晰和明确的认识，才能够切实设定自我的职业生涯发展方向和目标，仅有了解自我的优势和不足，才能使自我理性地应对纷繁复杂的职场，在规划职业生涯时走出盲目从众、眼高手低、无所适从的误区。

其次，制定职业生涯发展目标时还要综合研究社会因素，如了解市场需要什么人才、当地有什么资源能够利用、哪些人际关系资源有助于实现职业梦想等，形象地说，就是要做到天时、地利、人和。所谓天时，就是要明白国家经济发展的大趋势。天时有对每个人都是平等的，是机遇，可遇而不可求，必须做好准备，待机而动；地利，就是要了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇；人和，就是要了解你的家庭成员及社会关系，熟悉你所在学校教师和你的同学、朋友在内的人际网络，处理好周围的人际关系，并善于从人际网络中寻找对自我未来职业有进取意义的成员，多向他们学习，多与他们交流，从中获取对自我有益的成分。

3. 详细分解目标，制定可操作的短期目标与相应的教育或培训计划任何人都不能瞬间实现自我的人生目标，任何一个远大、宏伟的目标都不可能一挥而就。职业生涯发展的长远目标是经过若干阶段目标的达成才得以实现的。

对于中职生来说，为职业生涯发展制定长远目标，除了科学合理规划还不够，还必须拿出更多的精力关注近期目标。古人说：“千里之行，始于足下”，仅有从具体的近期目标出发，才能一步一个脚印地前进。所以，制定近期目标时需要注意以下几点：

3.1 目标要具体、明确。不仅仅要证明需完成的任务、所能到达的状态，还要列出措施，并保证措施明确、得当、有可操作性，切忌空洞、不着边际。

3.2 目标要可及。制定目标不必定得太高，要从“稍加努力就能到达”的目标开始，使自我在攀登一个个台阶的初始阶段，能比较容易地品尝到胜利的喜悦，体验到成功的欢乐，获得继续攀登的信心，增强向长远目标奋斗的决心。

3.3 目标要切合实际。近期目标要贴合个体的性格、兴趣、特长，并能产生内在的激励作用。

3.4 目标要具有可评估性。要有明确的时间限制及标准，以便进行检查和评估，为修正职业生涯规划供给可靠的依据。

为了实现近期目标，我们首先要找到自身发展条件与近期目标之间的差距，然后为缩短这个差距，制定具体、可行的改善措施。要重点分析近期目标对职业本事、思想品质、日常行为习惯等方面有什么要求，分析自身兴趣、性格、本事等个性特点与近期目标要求的匹配程度，从中找出差距，归纳出自我在知识、技能、行为习惯等方面存在的缺点。

经过以上分析，我们能够清楚地看到自我的差距，对于自我

的弱点和不足，要制定一个明确、详细、可实施的改善方案。其中，应包括技能的提高、知识的学习、职业行为习惯的养成、弱点个性的调整、职业心理素质的培养、职业经验的积累等。这样，能够全面提升自我。

4. 根据个人需要和现实变化，不断调整职业发展目标与规划要使职业生涯规划行之有效，就需要对职业生涯规划的具体资料和计划的实施情景进行定期检查，及时发现变化、不断反省，从而修正职业生涯目标，改善职业生涯策略，以适应环境的变化。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施效果以及客观环境的变化及时进行检查与修正。检查的资料主要有以下几个方面：

一要检查职业梦想是否有偏差。职业梦想是事业成功的基本前提。没有正确的职业梦想、向上的信念，事业的成功也就无从谈起。梦想和信念，反映着一个人的胸怀、情趣和价值观，影响着一个人职业生涯的目标和方向。

二要检查自我认识是否有变化。职业成功的起点来自清醒的自我认识，首先要了解自我是一个什么样的人；其次要了解自我人生的目标是什么；最终要了解自我选择什么样的职业最适宜。

三要检查自我所处的外部环境是否有变化。环境是制约职业目标设定与职业梦想实现的外部条件。个人所处地区的经济发展环境和就业形势，往往影响着我们的职业选择和职业发展。所以，根据自我所处环境的变化，适当调整职业生涯发展方向，是职业生涯规划管理的一个主要资料。

四要检查职业目标定位是否合理。在职业生涯规划中，必须有明确的职业目标，以便使自我的学习、工作以及各种行动措施沿着正确的方向前进。一个人的职业目标必须要同自我

的本事、特点及工作适应性相符，同时还要贴合社会发展变化，过高或过低的目标都要及时修正。

五要检查措施是否落实。在确定了职业生涯目标后，行动便成了关键的环节。没有行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。

事物总是不断变化发展的。我们中职生要想实现自我的职业梦想，在进行职业生涯规划时，必须与时俱进，灵活调整，不能一次把终身职业生涯的每一个细节都确定下来，而要在实施中去检验规划的效果，及时诊断职业生涯规划各个环节出现的问题，找出相应的对策，并对规划进行调整与修正。这样才能让我们的职业生涯规划更加合理、更有意义，我们的职业梦想才有可能实现。

常言道：“三百六十行，行行出状元”，只要有一套科学合理、合身的职业生涯规划，只要我们向着既定的目标努力前行，相信我们每一个中职生都能获得成功。

中职职业生涯规划书篇三

在职业生涯规划的过程中，中职学生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，只有在认识了自我个性、自身条件的情况下，才能对自己有一个准确的定位。就如个子矮的人不能成为杰出的跳高运动员，即使弹跳力好也于事无补，而个子太高的人当举重运动员一定会吃亏。

在分析自我的过程中，既不可高估自己，觉得自己有多么的了不起，又不能妄自菲薄，觉得自己样样都不如人。要客观的认识自身条件，了解自己的优势和不足，这样才能使自己理性地面对纷繁复杂的职场，规划好自己的职业生涯。

在了解自身条件的基础上，中职生还应该了解自己所处的环

境和变化的趋势。个人所处的家庭以及所生活的地区，提供个人发展的机会是不同的。如，有的学生家庭条件好，自己毕业后想继续深造，他可以按照自己想法去做。有的学生家庭比较困难，可自己又想毕业后继续升学，继续上学是不允许的了。那么在规划职业时，可以先选择就业，后再去学习，也可以一边就业，一边求学，完成自己继续学习的愿望。

总之，充分认识自己，对将来的职业选择和倾向起着至关重要的作用。

中职生在完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位——确定职业目标。只有确定了职业目标，你才能理性地去选择职业。

那么怎样确定自己的职业目标呢？职业目标的确定，既不能定得太高，太高了，工作找不到；也不能定得太低，太低，又觉得无法展现自己的能力。

确定职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对从业者素质的要求。因此，中职生要知道国家经济发展的大趋势，了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇，了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等，必须做好准备，待机而动。

只有“知己”——全面了解自我，“知彼”——了解就业环境和职业需求，才能选择目标，确定目标。

职业理想既应该有远期的目标，也应该有近期的具体目标。列宁说过：“要向大的目标走去，就得从小的目标开始。”远期的目标，不可能一挥而就，需要努力攀登一个个的阶梯，才能到达理想的顶峰。因此，职业生涯规划中要有一个个具体的阶段目标。

对于中职生来说，除了科学合理地规划职业生涯发展的远期目标外，更应该关注阶段性目标。古人说：“千里之行，始于足下”，只有从具体的一个个阶段目标出发，才能一步一个脚印地前进。因此，制定阶段目标时需要注意以下几点：

1、目标必须是“跳一跳”才能获得。

“跳一跳”，即必须为之付出努力、必须为之拼搏，不是轻而易举能达到的。

中职生在制定阶段目标时，不能把目标定得太高，太高了，经过努力拼搏完成不了，就会有挫败感，容易产生悲观情绪，失去信心，从而放弃目标。阶段目标也不能定得太低，太低了，目标是容易达到，可太容易得到的东西就不会珍惜，也不知道珍惜。因此，中职生在制定阶段目标时，要从“跳一跳”就能达到目标开始。

2、目标要切合实际。

阶段目标通过努力能达到，可望又可及，不能脱离自身条件，不能脱离社会现实。

天上的彩虹很美，如果让我们把它摘下来，这是不可能实现的。制定阶段目标，不能把某种不切实际的欲望当作要付诸行动的目标。否则，这样的目标必定指向失败。

中职职业生涯规划书篇四

1.1教育对象的分析。

尽管国家大力提倡发展职业教育，但目前来看中职学校的生源情况却令人不是十分乐观。大部分学生择进职校的初衷很盲目，76%的学生是因为“成绩不好、考不上普通高中”，10%的学生是为了“毕业后能尽快地找到工作”，而真

正为“掌握一种技能”而进职校的学生仅为8%，还有6%的学生根本不想学，是父母不想让孩子过早的走入社会“逼”着上职校的。这部分学生普遍存在基础薄弱，学习兴趣不强，自我约束能力差，学习的积极性、主动性不够，对自己学习目标不明确，对自己所学专业缺乏应有的认识，对自己缺乏合理的认知，对自己的未来与前途缺乏必要的信心的特点。

1.2 中职生生涯规划的现状。

职业生涯规划(career planning)起源于20世纪初的美国，20世纪90年代中期从欧美国家传入我国。教育部从中职学校实际出发，在20__年将职业生涯规划列为中等职业学校德育课必修内容，20__年《职业生涯规划》被确立为一门独立设置的德育必修课，对20__年秋季入学的新生实施教育。因此关于中职生的职业生涯规划在我国可以说是刚刚起步，一切还都处于探索阶段。尽管为了帮助中职生就业，各学校也采取了不少措施，如开设了就业指导讲座，开展了就业指导咨询活动等，但大多停留在有关面试经验介绍的层面，而未触及整个职业生涯的规划。在中职学校中从事职业指导工作的大多数是由思想政治教育课教师来担当，还有一些是从事学生招生就业的行政人员，他们几乎没有受过专业训练，而一些教师本身就缺乏对职业生涯规划的深入了解与研究，缺少对新知识、新信息、新工艺、新规范的了解，本身又大多是直接从“大学门”进“学校门”，可以说是没有在企业、商场上进行专业工作和商场创业磨砺的实践经历的，教学中往往不能将市场对专业能力的要求与职业生涯规划的教学紧密结合起来，致使他们对学生的职业生涯规划指导性不强，指导质量不高，导致无法开展诸如学生求职心理辅导、职业咨询和职业倾向度测试等个性化的求职指导，及相关职业测评工具的使用和测试报告的解读，使教学效果大打折扣。虽然各个学校对于职业生涯规划教育的重视程度逐渐加强，在落实开展的过程中方法和手段单一，主要依靠的是一周一节的德育课，教师在授课的过程中往往受课时的限制导致一言堂、满堂灌，对学生而言缺少实际的指导意义，而有针对性的逐

一辅导难度又很大。

2 中职生职业生涯规划的重要性

当代中职生正处于充满竞争与变革的时代，他们无不渴望自己的人生能顺利成功。面临着众多的高校毕业生的冲击，虽然近年来中职生就业率一直保持着较高水平，但有一半以上的毕业生初次从业岗位与所学专业不对口，52%的毕业生在初次工作半年内就更换了工作岗位，可见中职生就业质量不高。因此加强对中职生进行职业生涯规划的指导显得尤为重要。

2.1 中职生职业生涯规划教育是社会经济发展的客观要求。

20世纪后期以来全球的经济结构、经济形态与经济增长方式都呈现出了新的时代特征。科技迅速发展，资讯及知识日新月异，成倍增长。市场经济蓬勃发展，一切生产活动都要依据市场需求进行。企业必须按照市场需求及时调整产品或服务，这就导致了企业对人才需求的易变性。人们的职业从单一化、终身化的职业走向综合化、多样化职业。在这种形势下，中职生不能仅以毕业后找到一份工作为满足，而更应立足于整个人生来思考自己适合从事什么职业，从事这一职业有哪些要求，在这一职业领域要有怎样的发展，进而规划自己在学校的学习和生活，把自己的人生发展与社会变迁紧密结合起来，做到最好的人职匹配。要做到这些，对中职生进行那个职业生涯规划教育是必不可少的。

2.2 中职生职业生涯规划教育是中等职业教育本质任务的要求。职业教育就是就业教育，这是常人所理解的中等职业教育的主要任务。

倘若仅以此为指导，那么我们在职业教育的过程中将会只注重职业技能的培养，而忽视对学生的动机、兴趣、情感、意志和性格等培养，那我们培养出来的只能是符合一时之需的“机械式”工人。无论是高等教育还是职业教育尽管培

养的具体目标有所不同，但其最终追求的都是为了实现人的全面发展。所以职业教育不仅要交给学生掌握一种在社会生存的技能，还应承担起培养学生全面发展的使命。职业人的全面发展，除了职业专业技能这一硬件条件之外，还包括职业道德素质、职业发展能力、职业纪律观念、职业规范要求等软件。中职学校通过对学生职业生涯规划的教育帮助学生培养规划自我职业生涯目标、选择自我职业生涯发展道路、管理自我职业生涯发展过程的能力，促使其拥有终身学习、自我心理调适的能力以满足学生就业和职业生涯发展及自身发展的需求，为学生拥有成功的职业生涯服务。3中职生职业生涯规划教育是提高中职生个人综合素质，满足自身发展需要的要求职业生涯规划教育向学生展示了职业生涯发展的形态，帮助学生充分认识自我，了解自身条件和发展方向，发现自己的优势和劣势，了解职业对从业者素质的要求，分析自己与之匹配的程度，选择适合自己的生涯道路，确定生涯目标和规划人生的发展历程。因此，职业生涯规划的过程是在对自己的优势和劣势进行综合分析后，确定目标，并为实现目标不断努力，使各方面能力都得到锻炼和提升的过程。这一过程会在无形中就增强了中职生的综合素质，提高其竞争力。中职生最终必将走向社会，他们只有在社会中寻求和争取到最适合自己的位置，最能发挥自己才华的职业，才能充分获得相对竞争优势，才能充分发挥自身的潜能，实现自身的全面发展，职业生涯规划的历程对于一个人的人生至关重要。

中职职业生涯规划书篇五

关键词：中职生；职业生涯规划；终身发展能力
措施。

一、研究对象及方法

1. 研究对象

本研究选取汕头市林百欣科学技术中等专业学校的在校学生进行随机抽样调查，发放调查问卷580份，收回有效问卷532份，有效回收率91.7%。其中男生234人，女生298人。

2. 研究方法

本研究采用整群分层随机抽样调查的方法，通过制订调查问卷对中职生进行调查。问卷绝大部分使用封闭式问题，调查内容包括：职业生涯规划意识、自我认识能力、环境认识能力、参与职业生涯辅导主动性等。

二、中职生职业生涯规划现状分析

1. 职业生涯规划意识淡薄

经调查显示：中职生的职业生涯规划意识不强。只有36%的被调查者有“明确的职业理想”，而在职业生涯规划方面，超过一半的被调查者并不清楚或没有进行职业生涯规划，近2/3的被调查者没有朝着自己的职业生涯规划而努力。

于是很多学生过不久发现不合适又胡乱跳槽，受此影响，中职生的口碑只会越来越差，使得其就业局面更加严峻。

2. 自我认识能力较低

和15%。在对自己职业发展的优、劣势的了解程度方面，非常了解的只有7%，而表示了解一点甚至不了解的占了73%和20%。在选择理想职业时，中职生最注重个人发展前景，其次是行业发展前景，工作的意义和价值居第三位。在“所期望的工资水平”问题上，近一半的被调查者选择2 000~4 000元，22%的被调查者选择4 000元以上。同时有67%的被调查者表示选择工作时主要考虑自己的职业理想。

由于中职生没有真正地认识自己，不清楚自己的兴趣爱好更

适合哪种类型的职业，对自己的特长能力认识也不到位，忽略自身的竞争实力，择业期望值也与现实存在偏差。这些情况很大程度上是由于中职生对自我认识不清，或者自我定位不够准确，导致他们很难顺利就业。

3. 环境认识能力偏弱

经调查显示：中职生对社会环境的认识能力有限。中职生的就业优势之一就是专业技能，但对于所学专业的发展前景的了解程度，只有8%的被调查者表示非常了解。对用人单位及岗位要求的认识，关系到中职生能否根据理想的职业目标进行有效的能力准备，但有18%的被调查者表示根本不了解，绝大部分毕业生只是处于初步了解状态，非常了解的比例仅有7%。由于中职生缺乏对社会环境的充分了解，容易产生过于乐观或过于悲观的现象，从而影响其职业发展定位，不能进行科学的职业决策。

4. 参与职业生涯辅导被动

参与职业生涯辅导情况的调查结果如表2所示。调查显示：中职生参与职业生涯辅导被动。目前中职学校为学生提供了多种职业生涯辅导途径，如，开设《职业生涯规划》课程、学校广播站和宣传栏的宣传、学校就业指导机构的咨询及其他教师的辅导等。这对促进学生进行科学的职业生涯规划起到积极作用。但学生参与职业生涯辅导的主动性普遍不高，他们只是被动地接受学校的职业生涯辅导课程，而没有主动地寻求其他辅导资源，如，职业测评工具，甚至有部分学生表示没有接触过任何生涯辅导。由此可见中职生参与职业生涯辅导比较被动，很少有学生能够主动反思自己，认识自己的兴趣所在，并制订科学的职业生涯规划，为实现职业理想而做好各种准备。

三、中职生职业生涯规划改进措施

1. 加强师资队伍培训，提升职业生涯辅导水平

《职业生涯规划》是中等职业学校德育课四门必修课之一，其教育的重任基本落在德育课教师身上，但多数德育课教师对职业生涯指导的专业知识了解甚少。由于与企业联系少，也没有到企业调查、实践的机会，因此在进行职业生涯规划指导时，虽具有一定的理论性，但缺乏说服力，难以给学生科学的指导。所以，应加强师资队伍的培训，特别是多组织教师到企业进行调研实践，了解学生的就业环境以及生产环境。另外教师自身也要加强理论知识的学习和调研实践，并尽量持有职业指导师资格证书上岗，科学地指导学生的职业生涯规划。

2. 提供全程化指导，强化学生的职业生涯规划意识

职业生涯规划是一个阶段性与连续性相统一的过程，并非只是入学时或毕业后才要面对的问题，而是伴随着整个中职学习阶段。因此从学生进校之日起就要开始对其持续的生涯规划教育，不同年级确立不同的目标，并开展不同的指导，帮助学生建立对职业生涯规划的正确认识。

如，针对一年级的新生，提供全面而详细的专业信息，引导学生结合专业，了解职业、认识自我，树立正确的职业理想。针对二年级学生，教师在平时的专业理论教学中，要适当地介绍本专业的就业形势及行业的发展趋势、学生的就业方向等，引导他们提升自己的专业理论与专业技能水平及实践能力。针对即将毕业的三年级学生，要尽量使学生了解社会需求情况和企业招聘要求，邀请社会上不同行业的人士介绍本行业的发展趋势和对人才的要求等，帮助学生根据就业形势，调整自己的职业生涯规划，使之更加合理、科学，从而提升终身发展能力。

3. 提供个性化指导，提高学生的自我认识和评价能力

科学地规划职业生涯，需要引导中职生学会全面、正确地认识自我，做到人职匹配，确定合适的职业理想。目前中职生择业存在一些误区，其中一点就是择业期望值过高，往往只注重高收入、高福利，而忽视自身的兴趣、性格及能力，所从事的职业与自身不相符合，从而难以提升职业的发展空间，导致职业生涯失败。为此，教师可借助部分科学测量工具来了解学生的个性特征。如，职业兴趣自测表、职业性格自测表等个性化测试工具，帮助学生提高自我认识能力。也可引导学生参与形式多样的社团活动和比赛，如，演讲比赛、辩证赛、技能竞赛、主题班会等，通过活动，让学生展现自己、提高自己，从而更客观、全面地了解自己，剖析自己的兴趣、性格、能力和价值取向等，使职业生涯规划更能符合本人实际，从而提升终身发展能力。

4. 参与社会实践，提高学生的环境认识能力

很多中职生就业时一方面对自己缺乏合理的定位，另一方面对就业环境缺乏正确的认识，没有形成科学的就业观和择业观，因此学校应提供条件，加强实践，让学生了解职业、认识社会，使他们了解社会需要什么样的人才，知道自身的优缺点，明确自己将来可以发展的职业方向，把自己的学业与社会的职业需求和就业形势结合起来。而随着职业教育的改革，以及“工学结合”、校企合作的培养模式在各学校的铺开，中职生到企业进行中期实习、顶岗实习，都是职业教育的内容。教师可以指导学生在实习期间检验自己前期制订的职业生涯规划与企业的岗位要求的能力、素质要求是否相匹配，是否需要根据就业形势对职业目标进行调整，从而使职业生涯规划更加科学。

5. 积极引导，激发学生职业生涯规划的主观性

学生是职业生涯规划的主体，教师只是起到引导作用，因此是否激发学生的主动性、积极性，关系到其职业生涯规划能否成功。从分析发展条件、确定职业目标到规划发展阶段和

构建发展阶梯，包括就业后的调整与评价等一系列过程的规划是否科学，不仅关系到中职生的首次就业，而且关系到其终身发展能力。但中职生的心理特点和生理特点，决定了需要教师组织相关活动来调动他们的主动性和积极性。如，以全国中职生“文明风采”竞赛的“职业生涯规划”设计竞赛活动为载体，鼓励学生制作职业生涯规划书参加比赛，让学生在参与、体验中产生进行职业规划的强烈意愿，只有这样才能让教师的职业生涯辅导起到事半功倍的作用。

总之，科学地规划职业生涯是每一个中职生就业的必备工作，也是成功的职业生涯的必然要求。而职业生涯规划教育是一项漫长的系统工程，需要学校和教师的引导，也需要学生自身的配合，才能使规划更加科学，从而帮助学生顺利就业，并在职业生涯过程中充分发挥才能，不断提升终身发展能力。

中职职业生涯规划书篇六

每个青年人都想成就一番事业，然而成功者是少数，多数人不能如愿，中职生职业生涯规划书。是这些人没有努力？没有奋斗？不是。不少人兢兢业业，辛辛苦苦干了一辈子，却一事无成，为什么呢？因为人生事业的发展需要技术与方法。这种技术与方法就是职业生涯规划。职业生涯规划能够帮助青年人成才，是青年人成才的有效方法。

目前的我是在学习会计专业，现在的知识完全不够我的学习，所以我必须从课外获得更多的知识，从而立足于社会。

要想设计出好的人生规划图，第一就应该学会确定目标；

所谓确定目标就是：现在的我们即将走向社会，面临着两者选择，第一，继续就读；第二，接受学校的安排走向社会，走向工作岗位！目前，我们更应该确定自己的目标，选定自己的人生道路！

个人职业生涯规划设计的基础是对自我的分析，所以第二就应该学会认识自我；

所谓认识自我就是：目前的我们即将走向社会，我们首先要知道自己的价值何在？自己的能力何在？自己的特点何在？自己的兴趣爱好何在？自己的气质，修养何在？所以我们就更应该学会自我认识，职业选择也一样，比如说，一个人天生好动，比较粗心，那么他（她）将不能胜任此工作，这样的人在工作上有丁点错误时，就会给企业带来不利的影响！所以我们中专生，在确定自己的专业的时候，就应该考虑自我的认识，这样在选择的时候才不会一失足成千古恨！

所谓的合理的定位就是：目前的我们首先确定我们还只是一名中专生，现在来说，只有定位，你才能理性地去选择职业。这个定位很有讲究，如果定得太高，工作找不到；定得太低，又觉得无法展现自己的能力。所以心理学家指出：专科生觉得自己不如本科生，是因为他们用自己的短处去和别人的长处来比较。专科生的知识比本科生更具针对性与专业性，是比较倾向实际操作方面的，这点就是专科生的优势。所以在规划职业生涯时，必须考虑到这个优势。这个优势就是自己的定位，就是自己择业的资本。要告诉自己，我也是个领域的人才，不会输给本科生，有些专业性强的领域，我们懂得更多，实际操作能力更强。所以合理的定位是我们规划人生的重要阶段。

所谓制定更高的目标就是：单单一个中专文凭是不可以满足我们自身的，所以我们现在不单单学好现有知识，更应该掌握课外的知识，也积极学习社会上举办的多个学习活动，充实自己，给自己一个伸展的空间，和那些所谓的人才进行一次拼搏！

最后一步规划就是学会我思我悟，所以我的第五个规划是我思我悟；

所谓的我思我悟就是：当我的规划有了一丁点的成功之后，我就应该总结一下，下一步我该怎么去做，我该怎么去领悟更高的境界，我该怎么去思考我接下来的应该做的事情，这些都是我们应该做的，比如说，当我们的学习和工作都有了更进一步的提高，我们应该怎么去安排更多的时间去放松我们的“脑细胞”或者是怎么去进一步的向上发展等等，这些都是我们应该学习和思考、领悟的！

中职生也是人才，三百六十行，行行出状元，我们必不比本科生差，只要我们努力，只要我们相信自己，只要我们有一份自己的职业生涯规划，我相信是金子总会发光，我们自己的未来我们自己来选择，自己来规划！

中职职业生涯规划书篇七

性格特征：做事有很强的原则性，学习生活比较有条理、动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、信心不足，不敢去尝试一些新事物；对失败和没有把握的事感到紧张和压力。性格偏内向在公众场合不敢展现自己，有些害羞。

兴趣爱好：听音乐、外出散步、看新闻

1、专业分析

会计学专业本身属于管理类，因此迄今为止我们也学了某些行业会计学如企业，银行，管理学，市场营销，税法和经济法审计等教材，之后还有财政税收及其他行业会计学。正是由于这些综合学科就优先其他专科学院的经济专业学习，为以后做管理人员打下坚实的基础。在综合型大学会计专业同财务管理专业几乎无太大的差别，同样具备管理，经济，法律，理财和金融等方面的基础理论知识，掌握基本的财务信息搜集处理的方法，具有分析和解决财务，金融管理实际问题的科学研究和实际工作能力，能在企业，事业单位及政府部门从事财务，金融管理及教学，科研等方面的工作的工商

管理学科高级管理人才。

2、就业前景分析

源源不断地社会需求，需要会计的地方很多，首先，专业的会计师事务所、其次，各个企业、再其次，政府及非盈利组织。会计掌握的是一个团体的经济命脉，每年新增的企业数以万计。有企业产生，就有对会计的需求，所以，会计是一个永不衰退的产业会计部门在企业里绝对是一个核心部门，无论是企业有灰色收入或是要发奖金，都得经过会计的手。所以可想而知，企业的每一份奖金都会有会计部门的一份，也不难保证：在企业里永远不会被边缘化，所谓的那些裁员、待岗永远不会担心。一技在手，越老越吃香，走遍天下都不怕。会计学学的其实是一门技术，也可以说是一门手艺。从初级会计学到中级再到高级财务会计，是浑然天成的一条线。从学校出来后，就已经具备了这种技能，在任何单位去都能很快的上手。

根据自身的了解自己在在学习上还存在问题，虽然能不断更新自己的知识，能很快接受新事务；但是学习上不够细心，导致效率不高。在做事情上总是很难做到细心，粗心可是做财务一大忌，因此一定要在今后的学习，生活以及工作中不断改善。

生活工作上，自己适应能力还不错，主要是因为自己性格比较开朗、为人诚实、朴实、踏实，这使自己在和人沟通上比较顺畅；能为集体尽力，职业操守高，所以在工作上可以很快打开局面。

(1)、家庭与环境分析

家庭方面，由于父亲初中毕业，很早就和别人一起做生意，受父亲的影响我的心中也萌发了长大后一定要去做生意的想法。妈妈则大部分留在家里照顾家里的日常起居，但家里人

对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，而后留在他们身边，我要感谢我的爸爸妈妈，以后我要好好的陪陪他们。

(2)、学校环境

说实话，我所就读的是一所中职学校，但学校的教学设备很齐全，对于学生来说这无疑是一个很有力的条件，学校的环境也很好，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习环境，一个学习平台，我在学校的专业学习，大多是通过自己学习掌握的，老师给的大多是引导，更多的是指点，在时实践经验方面，学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践。

(3)、金融危机几乎让每个行业都遭受了不同打击，就业形势严峻，令人堪忧，不少企业做了大面积的裁员，大多数企业则是大幅度缩减招聘人数，这对于中职就业无疑是火上浇油，农民工，研究生，本科生都在为各自额工作激烈的。

1、职业定位：白领、中级会计师、财务总监

2、职业发展路线：出纳一边工作边学习，外企的会计师或财务管理人员

3、毕业十年后成为一名优秀的中级会计师

短期目标：第一阶段成长阶段

提高人际沟通能力，担当一定的职务，提高自己的组织能力和交流技巧，为毕业求职面试练好兵。学习计算机知识，辅助自己的学习。到了二年级，在这一年里，既要稳抓基础，又要做好由基础课向专业课过渡的准备，并要把一些重要的

高年级课程逐一浏览，活动，培养坚强的毅力，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。还要不断增强英语口语能力和计算机应用能力。渠道，请教写求职信、个人简历的经验，积极尝试，以提高求职技能。并在假期开始为自己心目中的职业进行实践。尽可能多渠道地搜罗各种资料。试着撰写专业学术文章，提出自己的见解。

第二阶段探索阶段

通过几年的实际工作，不断增强工作能力，应变能力和为人处世的能力。在工作中不断积累丰富的经验，培养自己吃苦耐劳的工作精神，成熟稳重的工作作风，认真严谨的工作态度，创新的工作理念。在工作中充分发挥自己的优势和才能。定期参加技能培训，避免知识的老化和落后。

2. 讨论交流方法

(1) 在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

(2) 在工作中积极与直接上司沟通、加深了解；利用校友众多的优势，参加校友联谊活动，经常和他们接触、交流。

3. 实践锻炼方法

(1) 锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2) 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。

(3) 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。

2、这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、我会听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的，那我作为一个学生，就可以从中学到一辈子受益的美德和优点。中长期目标：

进入任意公司从事财会工作积累工作经验并且要一边工作一边学习、在努力工作的同时还要争取扩大发展人际关系，和同事老板搞好关系。并且要养成良好的生活习惯抓紧时间参加体育锻炼。在此之间不断的加强自身的经验。以成熟的职业姿态去处理遇到的事件。

中职职业生涯规划书篇八

心有多大，舞台就有多大，我们用自己特有的方式演绎着丰富多彩的校园生活，我满怀自信地告诉自己：我一定能行，勇敢超越自己，超越梦想，取得成功。

进入中等职业学校后，与初中相比

最大的变化，就是要学习特定的专业，

我现在是学前教育专业的学生，将来要

成为一名幼儿教师，为了能成为一名合

格的幼儿教师，要对自己进行以下自我

认识及相关的职业规划：

一、自我认识

（一）兴趣类型

- 1、喜欢工具、器具或数字等事物打交道的人，适合的职业有制图员、修理工、裁缝、木匠、建筑工、出纳员、记帐员、会计等。
- 2、喜欢与人打交道的人，适合从事销售、采访、信息交流等职业，如记者、营业员、服务员、推销员等。
- 3、喜欢有规律地工作或在预先安排的程序下做细致工作的人，适合的职业有邮件分类员、图书管理-理-员、办公室职员、档案管-理-员、打字员、统计员等。
- 4、喜欢帮助别人的人，适合从事社会福利和助人工作，如医生、律师、护士、咨询人等。
- 5、喜欢从大局着眼，做一些有计划、规划的人，适合做行政、组织工作，如办公室、人力资源管理等等。
- 6、喜欢研究人的行为、举止和心理状态的人，适合从事心理咨询师、政工人员、社会工作者等工作。
- 7、喜欢分析、推理、测试之类的活动，善于理论分析、独立解决问题，并通过实验获得新发现的人，适合的职业有生物、化学、物理、工程方面的研究人员等。
- 8、有想象力和创造力，喜欢挑战和创新的人，适合从事一些能发挥他们创造性的工作。
- 9、喜欢运用一定的技术，操纵各种机械、制造产品或完成其他任务的人，适合从事操纵机器的技术工作，如机床工、驾驶员、飞行员等。

特征（有规律、细致的工作）。

其次在性格上分析，我属于中间型性格，中间型性格的即有外向型的一些特征，又有内向型的一些特征，所以中间型人适应职业比较广泛，所以我可以从事这一职业。

（二）职业性格及特点分析

1、变化型：在新的或意外的工作环境中感觉到愉快，喜欢工作内容经常有些变化，

在有压力情况下工作出色、追求并能适应多

变化工作，善于将注意力从一件事转到另一

件事情上。 2、重复型：适合并喜欢持续地从事同样

的工作，喜欢按固定模式或别人安排好的计

3、服从型：喜欢配合别人或指按别人指令办事，愿意让别人支配自己的工作，不愿

意自己独立做决策的担负责任。

4、独立型：喜欢计划自己的活动并指导别人活动，在独立的负有责任的的工作中感到愉快，喜欢对将要发生的事情做出决定。

5、协作型：在与人协同工作时感到愉快，善于引导别人按客观规律办事，希望得到同事的喜欢。

6、劝服型：善于说服别人，能通过谈话和文字进行沟通，对别人的反应有较强的判断能力，并善于影响他人的态度、观点和判断。

7、机智型：在紧张、危险的情况下也能很好地执行任务，出现意外时善于自我控制，镇定自若，不易慌乱，应变能力强。

8、自我表现型：喜欢表现自己，善于表达自己的思想感情。

9、严谨型：注意细节的精确，在工作过程中能按规划，有步骤地开展工作的，追求尽善尽美。

总结：以类型上分析，我是属于变化型、协作型、劝服型的人。变化型：属于变化型的我，能适应多变的环境，与同事协作，在工作方面能够适应现在所要从事的职业。

协作型：善于引导，按客观规律办事，本身幼教事业就是一项中规中矩的工作，要以学过的知识引导，教育幼儿，这也是需要通过锻炼和经验积累而获得的。

劝服型：善于说服别人，能通过谈话和文字进行沟通，对别人有较强的判断能力，并善于影响他人的态度观点，这方面的能力，在幼教事业中不可缺少的，在园中和园长、家长与幼儿的沟通是必不可少的，拥有一个好的口才也迈向职业生涯规划终点的重要条件之一。

集上诉两点进行总结：

2

通过以上分析，我个人觉得，我与现将以事的幼教职业基本匹配，可以选择和担当幼儿教师，“只要愿意投入我们就一定会有回报”。

二、职业认识

（一）职业价值观：家庭影响及个人经历

我选择幼儿教师这一行业，是因为我自身有这一方面的兴趣爱好。在家时，家里附近有许多比我小的孩子，同龄比较少，所以经常和他们一起玩儿，玩的最多的就是老师同学，当时也没当作什么，而现在回想起来正是儿时的游戏帮助我在授课和创编能力上有了很大的进步，也是因为性格的原因，邻居们都喜欢把比我小的孩子放到我家里让我帮忙带，我觉得这些都是今天我要面临的职业所要做的最基础的，因为家里是农村出身，父母也是以务农为主，父亲不认识几个大字，但他又非常喜欢看书，可是又看不懂，于是就由我来读给他听，他也由“看书”改成了“听书”。时间长了，我的语言表达能力和阅读能力也得到提升，正是在这些不知不觉中我的能力也得到了不同程度的锻炼。

总结：

先天环境十个人因素，十后天努力，这些都是密不可分的，而它们也将成为后天从事职业的最好的垫基石。

三、职业能力

（一）通过自我兴趣的探索，我已知道能通过比较清晰的看到自己的就业倾向，但是我也清楚地明白，不是每个人都可以或有能力从事自己喜欢的职业，这要取决一个人的职业能力，但是：不是爱一行，干一行，而是干一行，爱一行。

（二）能力分析

一、属社会型：喜欢人际交往，具有很好的沟通能力，关注社会问题，倾向服务团体，对教育活动感兴趣。

优点：有较扎实的基本知识和技能，有良好的自主学习、探索能力，要作为一名合格的幼儿教师，除了要具有一定的知识，在授课及持待等方面，经验明显不足，首先是缺乏社会实践，其次，各个幼儿领域所教课程内容不同，所以知识是

永远也学不完的。

二、职业计划

（一）在校计划

1、知识学习：

认真听讲，完成作业，利用课余时间补习英语和数学，重点学好幼儿学科，毕业前拿到计算机证和普通话证及教师资料证等。

2、能力提升：

在班里任学委，积累管理经验，提高组织协调管理能力、交际能力，养成勤于思考，全面细致问题的能力。

3、活动锻炼：

组织各种活动，积极参与校内举办的各种活动，带领同学积极向上，在班中起带头作用。

4、社会实践：

利用周末寒暑假期间到幼儿园做义工实习，锻炼与人的沟通和适应环境的能力。

5、获得奖励：

获“三好学生”、“优秀班干部”，参加各种选拔活动。

（二）毕业后职业生涯规划

1、我的职业目标：成为一名优秀的幼儿教师。

2、我的执行路线：

踏上工作岗位的五年：

第一年：初入职场，适应社会

第三年：明确定位或转换职业

第五年：发展顺利或调整方向

三、职业生涯预备期

初入工作岗位的第一年，除非有特殊机遇，一般不要轻易调换工作，因为此时尚未完全从学生角色中转变过来，在就业难的现实条件下，必须珍惜已到手的就业机会。在初入职场，适应社会这一年中，应该为自己的职业生涯发展积累难以替代的经验。

在从业初期调整职业，生涯规划的主要原因有四个：一是初次择业时难以找到十分适合地方；二是经过一段时间的实践，发现自己确实不适合现在的工作，很难按照现在岗位在从业者的要求调整自己；三是有了从业经历，对社会、对人生有了更深刻的认识，职业价值观有所调整，对职业生发展目标有了新的追求；四是发展的外部条件有了重大变化。

职业生涯规划需要时时审视内、外变化以此为据调整自己的前进步伐，我们即是目标的确定者，也是规划的主人，应该根据现实和变化及时调整、完善自己的规划，让它更符合自己的理想，使自己立于不败之地。

四、了解分析就业形势

我国目前有13亿人口，是世界上人中最多的国家，有75亿劳动和，相当于所有发达国家劳动力资源的总和，劳动力资源

供大于求的状况将长期存在，如果不能正视这一现实，就可能放弃不可多得的机会，职业生涯发展就难以起步。

我们应该调整就业期望值，从低端就业起步，从低层岗位做起，不应只想通过一次就业就谋取到理想的工作岗位。

找到一份工作是职业生涯的第一步，业绩靠辛勤的努力去获取，发展要脚踏实地“选择职业就是选择将来的自己”。

最后总结：

正视就业现实，及时进行自我条件重新剖析和发展机会重新评估，看到自己的优势，明确自身差距，及时调整目标，就能在新的发展目标激励下，取得职业生涯的成功！

参赛题目：

参赛选手□XX-X

指导教师□XX-X

参赛学校□ XX-XXX职业学校

通讯地址： 邮政编码： 联系电话：

一、自我解析

hello everybody!my name is weng xx□我来自浙江慈溪，在这座小城市中，你不仅能领略江南水乡的独特美景，更能在这感受到一股欣欣向上、充满活力的气息。我是一名高一学生，在一所省重点职校上学，现即将升为高二。在过两年我就要步入社会了，为了将来有出息，为了不重蹈初中时的覆辙，我决心好好学习，规划我未来的人生。

我的性格倾向于中间型，时而沉稳、时而活跃。我做事坚决，不拖泥带水，处世灵活多变，同时我比较严谨，做事有计划、会思考。我对人和善、热情，能快速适应外界的变化。

我爱好广泛，喜欢看新闻，从新闻中不仅可以知晓国家大事、了解世界，也能从中把握社会发展脉象。我喜欢创造和研究，喜欢制作一些小东西，我的动手能力比较强，在家中摆满了我的小制作小发明。我喜欢运动，特别喜欢溜旱冰，溜旱冰不仅增强我的勇气，更提升我的反应能力，故我的思维思考能力都比较强。

二、我的职业梦想

我在规划自己职业生涯的时候，我不想一辈子替别人打工，我想自己创业自己当老板，我从自己的兴趣入手，想开办一家集溜旱冰、茶座等为一体的休闲娱乐场所。这并不是我随便想想的，我也经过了自已的深思熟虑。

三、我的职业生涯构想

我的家乡是一个经济非常发达的城市，人均gdp已达上万美元，在中国百强县中排名前五，浙江省第一。在这里，人们生活富足，我们早已步入小康社会。在物质财富富足的'现在，慈溪人开始追求身心健康和精神享受。在这个面积仅有1361平方公里的土地上生活着本地100多万的人口和来自全国各地的近80万外来人口，这里处处蕴藏着商机和财富。随着杭州湾新区的建立，慈溪本地的经济发展已开始想第三产业迈进。

体魄，更能锻炼人的胆量，提升人的反应能力。这是一种十分健康运动，广受青少年的喜爱。但在慈溪，这项运动由于受到社会的不良风气，被一些不规范的娱乐场所开设，那里人蛇复杂，常常受不良风气的侵蚀，对青少年影响极大，同时在慈溪这个把独生子女当成宝贝看的家长，害怕子女的受伤，对这项运动有片面看法，也拒绝参与这项运动。但这项

运动的发展潜力和好处已在各大城市等到了验证。我想发展远景是非常不错的。

我打算把我的溜旱冰项目办成一种培训学校，培训孩子学习溜旱冰，让孩子们真正喜爱这项运动，学习它的独特魅力。我开办的滑旱冰场所是专门为青少年开设的，这里禁止一切不文明活动，禁止成人文化，这里有的只有尽兴娱乐缓解学习、生活压力的学生们，这里有的只有充满活力、充满欢笑的气氛，一切的设施设备都以青少年健康向上为主题。我觉得这样的场所不仅是青少年所喜欢的，同时家长也会放心的让自己的孩子在这里释放活力。

四、我的职业生涯规划

在短期阶段我会认真学习本专业的知识和技能，一法通万法，我要利用学校这个平台不断学习，提升自身的素质和能力，为将来的职业生涯做好准备。在校期间我以成为一个优秀的学生为目标，不但学习成绩好，同时能力也要强，不断改进自己的不足。我要学习有关商业方面的知识，特别是市场营销等知识，我准备在高二时利用课余时间去请教我商业专业的教师，提高对商业的认识。同时我要时常到社会中去细心观察，提高社会经验，增长社会阅历，不断对自己的职业生涯规划定位进行修正。

等实习时，想继续去研读市场营销专业，系统学习商业知识，经过2年学习，在第三年时找一份推销员工作，对自己所学习的知识和技能进行实践锻炼，同时进一步接触社会，拓展自己的见识。通过两年的工作，再找一份休闲娱乐类工作，从中学习人家的有益成果，学习经营经验和管理经验，进一步提升自己各方面的能力和技能。

到这个运动的乐趣。同时等自己所开办的培训学校一定规模时，进而建设成为集培训娱乐休闲为一体的场所，只为儿童和青少年开设的场所。

同时为更好的提升品质，我经常穿插人生哲理故事，教授儿童、

五、设计感想

俗话说：少壮不努力，老大徒伤悲。为了将来的理想，现在规划自己的人生，从现在做起，不断努力、不断前行，虽然将来的职业生涯对我来说还很遥远，对于现在的我来说也是很难实现的，我现在还远没有达到开办这种项目的的能力、经验，但我相信“木直中绳、水滴石穿”，终有一天我会实现自己的梦想，到达胜利的彼岸。

作为一个中职生，我们更早一步地规划未来，制定目标，为自己即将踏出社会作铺垫。在这个时候，如果对自己的目标不清晰，就好像上司说随时裁员，微软离破产永远只有半年，医院告诉家属病人可能随时醒来，又可能永远不醒。未来一片迷雾，让人心里永远定不下心神，又怎么能好好学习好好工作呢？由此看来，制定职业规划对于我们中职生来说有多么重要与不平常啊。

现在这个社会，职业规划必不可少，现在的学习是为了将来的生活，为了未来能在社会中安稳地生存，只有试着为自己拟定一份职业规划，才能将来在社会上立足时不慌不忙，冷静地照着自己设计好的路线走，不必愚蠢地浪费时间，。中国是个人口拥挤的大国，就业难是个普遍的难题，若此时不为自己先布置好前程，又怎么能到时再社会上占据一席之地？因此，我在此为自己写一份职业规划书，设定目标，才有动力。

自我认知

经过对自身良好的剖析，理性的思量，我透析自己的性格，更全面地思考了未来，于是，我写下了如下的职业规划书：

职业兴趣

人的一生中，理想总会随着思想的成熟而变化。从很小的时候开始，我就拥有了许多理想，但小时候的离奇梦想，又怎能搬到现实当中来，所以，经过深思熟虑后，我下了决心，选定了一个明确的目标——平面设计师。

我喜欢绘画与计算机，从小就喜欢设计各种各样稀奇古怪的东西，我相信，我的兴趣爱好能够成就我的职业，因为这便是我的职业理想，我热爱它。

我现在是一个平面设计专业一年级的在校读书的中职生，正在初步学习素描和计算机，下个学期，将开始学习我期待已久的平面广告设计课程，我将一丝不苟，专心致志地学习，不荒废时间，定要为将来打好基础，做一个优秀且出色的平面设计师。毕业后在深圳找一份设计师的工作，实现自己的终极目标，开始新生活。

个人特质

在下，是一个典型的双子座女孩，好奇心特别强，接受新事物快，喜欢打破常规，这对于设计新事物，有着很大的帮助，我认为自己非常适合平面设计这门专业，而且一定能胜任。我的性格是比较温和，低调，有责任心，有公德心，与周围的人相处非常融洽。在学校，我是个幽默，调节人际关系强的人，老师交给我做的事情，一定全力以赴，做到最好，经常得到老师的赞赏。班里时常要求我们设计手抄报，开动我们的思维，为此，我愈来愈喜欢这个专业，我对自己设计出来的东西，有成就感。

职业价值观

我认为，先就业，在择业，是最好的就业方式。先就业，再仔细地寻找与自己最匹配的，最适合自己的工作。这份工作，

不一定要高薪，不一定要高职位，最重要的是自己喜欢，并且合适自己，自己能掌握得当。同时，仍旧要不断提高自身素质，学习更多的能帮助提升自己专业的技能，锻炼自我，丰富生活，为自己创造一个美好的未来。

所以，一开始，我只希望进入一家广告公司当一个小的设计师，待自己能力得到一定的提升后，再一步一步往高处走，继而创业。

胜任能力

优势

1性格外向却温和，人缘好，待人处世成熟，责任心强，有耐心。

2兴趣广泛，接受新事物极快，写作能力甚强。（曾得过全国作文大赛奖项） 3专业基础扎实，知识了解范围广。

劣势

1缺乏实际工作经验和社会经验。

职业认知

是无条件为我们付出，把希望寄托在我们身上，愿我们以后走的道路能够通畅。一个平凡的家庭，一个平凡的我，都很幸福，很无忧无虑地生活着。家人给我的不离不弃，是我拼搏的最大动力。

我的家人们，都非常支持我学习平面设计这项专业，他们认为只要是我的理想，我就一定能学习得很好。

学校环境分析：我所就读的是光明第二职业技术学校，学校设备齐全，并且能够为我们提供社会实践机会，能使我们尽

快适应社会。

社会环境分析：社会上现在经济不景气，许多大学生毕业后找不到工作。我生活在深圳这个人口众多的城市，找工作更是难上加难。所以，作为一个中职生，应该意识到竞争的激烈，不要好高骛远，应该时刻提高自身综合能力，加强技术能力，具备良好的社会适应能力。唯有不断增强自身能力，才能在这残酷的社会中占据一席之地，实现自己的理想。 职业环境分析：

1行业分析：对于广告设计这个行业，我认为社会对它的需求量愈来愈大。

- (1) 从市场上看，广告是众商家推销产品的主要途径。
- (2) 从企业上看，广告是各个大小企业竞争的重要武器。
- (3) 从消费层上看，广告引导消费，刺激消费。

公益广告同时还存在教育与指责的作用。

由此看来，广告起了促进国家经济发展的作用。在我看来，广告设计这个行业永远是无量前途的，人们需要他并依赖它，生活中不可能缺少它，所以，我选择广告这个行业，是我经过深思熟虑的，我相信它能使我在社会上立足。

2职业分析：平面设计师这个职业，环境干净，氛围不会紧张，使人较为舒适，待遇好和地位较高，有一定的发展空间。但是，当前社会上的设计师已经足够多了，若要找寻设计师工作，可能会比较难。这就需要我们更全面地发展自己，增强技能，并拥有更加突出的特点，令聘请方眼前一亮。

3地域分析：深圳是经济特区，是个经济发达的城市，毗邻港澳，交通便利，工业区众多，改革开放仍在进行中。并且趋

势一片大好。

职业定位

机会因素

人才市场招聘

威胁因素

各大中高职校竞争者的竞争

优势

专业知识功底深

拥有让人认可的专业资格证书

劣势

缺乏社会经验和实践经验

结论：

职业目标

从事平面设计职业

职业发展策略

进入大小企业就职

职业发展途径

实打实干

具体路径

在深圳周边公司应聘

我的职业规划：

时间

计划名称

总目标

分目标

计划内容

2015~2017

短期计划

（职业中学计划）

中职毕业时要拿到所有证书。

一二年级要完成学校规定的所有学习计划，三年级开始实习。

高一：学习基本的计算机

高二：参加计算机考证与英语考证

高三：进入社会实践，参加平面设计比赛，为毕业后的实习做准备。

2017~2022

中期计划

（工作五年计划）

顺利毕业，找到工作。

以积累社会经验为主，同时储蓄资金。

前两年主要是学习强化，打定基础，后三年在外经历，磨练自己的意志，能力，增加社会经验。储蓄资金为创业做准备。

2022~2032

长期计划

（创业）

工作表现优秀，收集人脉，继而创业。

创业——创办自己的广告公司（或工作室）。

首先在广告公司打好人脉，必须担任管理级别的职位，再寻找投资者或合作人共同开办公司创业，一步一步将公司扩大。

评估调整

同学们都在说：“计划赶不上变化。”事实亦是如此。职业规划仅仅是一时的计划，随时会因为外部因素，环境因素甚至个人因素而不得实现，因此，一份职业规划书不可能伴随终身，随时都有可能要作出调整，或者是一点一点完善，最后迈向成功。

但无论生活变化有多大都好，依然阻止不了我的步伐，依旧会选择设计师这个职业，凭着对设计的热爱，我相信我能不留余地地展现我自己，走上的，是阳光大道。

我会按照职业规划书上的做，并且半年检验一次，自己是否做到了当初的计划。半年，人会有一点的改变，在这个时候去发现自己的缺陷，容易端正态度，改正错误。还要将规划书作出一定的调整，与时代并进，增加自己的新想法，使自己发展得更为得心应手，如虎添翼。

结束语

我认为，作为一个中职生，就应该尽早地树立自己的美好的职业理想，坚定信心，向那个方向行走，不顾一切。想把自己的理想转变为现实，是需要付诸努力的，需要辛苦地拼搏奋斗的，若只会纸上谈兵，不去行动，那么理想便永远都是梦想，绝对得不到实现。所以，只有趁现在发奋学习，打好基础 and 练好专业，才能拥有美好光明，功成名就的未来。同时我也知道，我的职业规划是不够完美的，有待完善，需要随着社会的变化而变化。但是，我已经是向我的理想踏出第一步了，只要以坚定地信念，不放弃，朝前走，一步一个脚印，定能取得成就！我规划的未来不是梦，总有一天，我会将它实现得让所有人刮目相看。

中职职业生涯规划书篇九

“职业生涯规划”又叫职业生涯设计，是指结合自身条件和现实环境，确立自己的职业目标，选择职业道路，制订相应的培训、教育和工作计划，并按照职业生涯发展的阶段实施具体行动，以达到职业目标的过程。

由于中职生的阅历和社会经验的局限，对自我和社会往往缺乏全面的认识，在走上社会之前内心很容易产生各种各样的矛盾和冲突，这些都会制约他们的生涯发展。“职业教育就是就业教育”，在当下严峻的就业形势面前，要让学生学会审时度势，实现顺利就业，走好职业生涯第一步，开设职业生涯规划指导这一课就显得尤为重要。

职业生涯规划指导应从新生入学开始到毕业，根据不同年级确立不同的教育内容、目标与方法，选择恰当的培养方式和途径，构建全程指导的职业生涯规划教育体系，让学生在认识自我、认识专业的基础上完成职业生涯规划。

职业生涯规划指导课程包括：一是针对全校新生第一学期开设的以职业生涯规划为核心内容的《职业指导》课。帮助学生认识自我、树立正确的职业观、择业观；能够结合自身条件和社会需要设计个人的职业生涯规划。二是针对全校即将实习的学生开设的以如何成功求职为主要内容的《就业指导》课程。帮助学生掌握和训练求职技巧，了解就业和创业的一般步骤和方法。

一、全面了解自我

在职业生涯规划的过程中，中职学生应该从职业需要的角度去分析自我，明确自己适合干什么，能干什么，只有在认识了自我个性、自身条件的情况下，才能对自己有一个准确的定位。要客观的认识自身条件，了解自己的优势和不足，这样才能使自己理性地面对纷繁复杂的职场，规划好自己的职业生涯。

二、确定职业目标

中职生在完成了认识自我后，接下来的任务就是给自己一个合理的定位——确定职业目标。只有确定了职业目标，才能理性地去选择职业。确定职业目标要看社会经济发展的实际需要，个人所处的就业环境，看这个职业对从业者素质的要求。因此，中职生要知道国家经济发展的大趋势，了解本地区的经济特色和未来发展趋势，尽可能利用区域的经济发展机遇，了解市场需要什么人才、当地有什么资源可以利用、哪些人际关系资源有助于实现职业理想等。

三、规划发展目标

职业生涯规划指导是帮助中职生准备就业、选择职业、获得职业、适应职业和转换职业的教育。通过对中职生进行职业生涯规划与指导，能够帮助中职生正确认识自我、全面分析职业需求、培养自主规划与自我创业能力；指导中职生进行职业生涯规划认知、确立职业生涯规划目标、构建发展台阶、寻求最佳发展途径、制订发展措施、调整发展规划的课程与活动。帮助和指导中职生进行切合实际的职业生涯规划，可使中职生充分认识自己、客观分析环境，引导学生合理定位，科学树立职业目标、正确选择职业，使他们从容走向社会。

职业生涯规划指导课程的实施，必须实行“领导主管，专人主抓，全员参与”的格局，依靠全校各部门、全体师生员工，齐转共管，积大家之合力才能成功。

职业生涯规划指导与就业服务是一项系统工程，需要全社会的共同参与。政府、学校、用人单位以及就业市场在中等职业学校学生就业过程中所承担的责任和义务各不相同。为此，我们也建议政府、学校、用人单位以及就业市场在中等职业学校学生就业过程中各司其职。政府部门要优化产业结构，加强政府调控、细化就业政策、提供优质服务、完善督查评估；用人单位要转变用人观念、加强沟通协作、强化主体意识和扩大人才需求；就业市场要加强市场建设、引入营销理论、提高运行效率和提供有效服务。