

最新大学生职业生涯规划自我评估与调整 大学生职业生涯规划书评估调整(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生职业生涯规划自我评估与调整篇一

按内容性质分，有总体规划和专业规划。

按管辖范围分，有全国发展规划和机关、企事业单位的部门发展规划。

园林规划专业前景

规划：园林植物生产是国民经济的重要组成部分，城市生态、园林景观、城乡环境的绿化美化更是国家建设的重中之重。因此，园林专业是造福人类、前景无限的专业。

培养目标：本专业培养具备生物学、观赏园艺和园林学的基本理论、基本知识和基本技能，能在园林、农业、商贸等领域和部门从事与观赏园艺、园林科学有关的技术与设计、经营与管理、推广与开发、教学与科研等工作的高级科学技术人员。

培养特色：本专业以园林植物与园林规划设计理论和技能的培养并重。学生既熟悉园林植物种类与习性，又具有园林艺术修养和制图功底；既可从事园林植物繁育、栽培、流通、应用以及园林企业经营管理，又能进行园林规划、设计、施工和养护。

大学生职业生涯规划自我评估与调整篇二

服务型的人一向追求他们认可的核心价值，例如：帮忙他人，改善人们的安全，经过新的产品消除疾病等。他们一向追寻这种机会，这意味着即使变换公司，他们也不会理解不允许他们实现这种价值的变动或工作提升。

生活型的人期望将生活的各个主要方面整合为一个整体，喜欢平衡个人的、家庭的和职业的需要，所以，生活型的人需要一个能够供给足够弹性的工作环境来实现这一目标。生活型的人甚至能够牺牲职业的一些方面，例如放弃职位的提升，来换取三者的平衡。他们将成功定义的比职业成功更广泛。相对于具体的工作环境、工作资料，生活型的人更关注自我如何生活、在哪里居住、如何处理家庭事情及怎样自我提升等。

挑战型的人喜欢解决看上去无法解决的问题，战胜强硬的对峙，克服无法克服的困难障碍等。对他们而言，参加工作或职业的原因是工作允许他们去战胜各种不可能。他们需要新奇、变化和困难，如果事情十分容易，它立刻变得十分令人厌烦。

经过对职业规划测评结果的分析 and 总结，重新认识了自己：我的职业兴趣在研究型、社会型和艺术型；我的主要职业本事是算术本事，察觉细节本事和空间确定本事；我的主要职业价值观取向是服务奉献型，生活型和挑战型。我的职业性格是内向，有职责心，喜欢安静，独立思考，善于运用逻辑分析得出结论，但在人际交往方面不足，处于被动，对于职业选择不利。能够看出，我能够从事医疗方面的工作，对于我要成为一名医生，我会充分发挥我的优势，在未踏入社会前努力完善自我，让自我更适合做一名医生，做一名真正为人民服务的医生，才无愧于这神圣的职业。

大学生职业生涯规划自我评估与调整篇三

没有梦想对于每个人来说是非常可怕的一件事情，如同无头苍蝇似的到处碰壁。很多人现代社会由于商品经济的发展变化发展很快，很难对自己的人生进行一个长期的规划。佛家有云：“缘自性空”、“空无自性”。的确在现代社会，人们的生活节奏加快，社会更新换代发展非常快。如果如我们柔弱的个体，不加紧自己的脚步，跟随时代的步伐，不断学习，将很难有一个长足的进步。

那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢?众所周知，职业生涯包括内职业生涯和外职业生涯。对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。当然在这个过程中必须不断提高和完善自己的能力，并对当代社会对自己的职业的要求和职业本身的发展前景要有一个清醒的认识。

针对我个人而言，在人际关系当中找准自己的位置是非常重要的。福柯有一著名的“话语权力”理论，提出的就是一个话语平台的问题，尤其是在中国这个人际关系复杂的社会必须懂得找准自己的角色。通过独善其身来达到一个更高的话语平台。

第二章、认识自我

个人基本情况：酷爱思考，以“我思故我在”为意识自己存在的信条。注重厚积薄发，对一切我所不了解的事情都具有强烈的兴趣和求知欲。适合于一份研究的工作。但本人实践能力也不错，曾在大一和几个朋友一直努力创建一个协会。由于协会所处理事务范围太大，涉及大学生素质这一大的方面，在团委那未活得批准。协会前期开展了很多的社会实践活动，包括联系商家，组织会员进行社会活动等等，活得了

一些成功。同时从读书到大一一直担任着班委或者其他学生自治组织等社会活动。于高中获得过演讲比赛二等奖，优秀播音员等荣誉。具有强烈的社会责任感(可能是由于自己生活在农村有很大的关系)，曾和老爸一块去东部发达省份打过工，对农民工的社会状况有切身的了解和体会。

职业兴趣：通过从接近来的生活体验来看，我的主要兴趣还是集中在思考这一方面。具有着很强的抽象思维能力。因此，我的职业兴趣是一个研究性的学者，如果要有一个职业定位的话，我希望是大学教授。另外一方面，根据自己的专业或者未来的生活经历的变化，有预备不同的职业定向。

职业能力及其适应性：我具有很强的学术思辨能力，从来不迷从于权威。已经阅览过哲学原著或者其他相关著作80部左右，从高中开始正式接触哲学。从小就喜欢思考问题，并善于发现问题。有一著名的学者说过“真正的能力不在解决收集整理]问题而在发现问题”。对于在岗位上的人际关系和升迁等问题，已经变的不重要了。我是一个真诚的人，我想以真诚待人必将活得别人同等的真诚。我并不看重别人的回赠够不够多，只在乎我帮助别人的够不够多。“注重回报的帮助从一开始就不是帮助”。另外，我的价值取向是“知乐行善”，因此也就不会存在多少人际关系上的困惑，如果人际关系上有困惑那是因为你做得不够好!我从小就没有在人际关系上有过多的纠缠。

职业价值观：正如我前面所说，我是一个具有强烈的社会责任感的人，我的职业价值也会偏向救济社会这边。以我的笔触去影响别人的灵魂，如果能够影响世人的灵魂，如果苦行僧可以作为一种职业的话，我很乐意去做一个苦行僧。学过哲学的人到最后都不会过多的去在乎自己的价值实现了没有，因为哲学的最高境界已经把价值这一概念从哲学家的头脑中给划走了。如果非要给一个价值的话，那就是我的思考有新的发现，如果能影响所在领域的进程，或者给人类的发展产生影响那就是我的价值。多少人穷其一生也只有微弱的发现，

何况我等凡夫俗子呢。

胜任能力：这里就不在做过多的分析了。社会上最大的一个误区就是给世人宣扬了一种“一切皆有可能”的谎言，这会导致很多如我一样之凡夫俗子一个做梦的机会，但最终的结果是社会充斥着实际能力并不怎么样的，但却始终执着自己一个不能胜任的职业上。

自我分析小结：

哲学最大的悲哀是创设了“自我”，而人类最大的悲哀是强化了“自我”。

“生有涯，而学无涯”、“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。“我是一个在海滩上拾石子的人，偶尔拾到了一两块石头，但真理的海洋尚未被我们发现。”

我要加强不断学习，而另外一个主要限制点就是在不断学习的同时加强自己的身体锻炼，我身体很弱，从小就体弱多病。于大一还上了在成都住了一个多月院，“身体是革命的本钱”，因此有必要加强身体锻炼，加强营养。

第四章：职业生涯条件分析

家庭条件分析：我生活在国家级贫困县，而我们那村落处在高山上，虽然这座上就是著名的大别山。当地人生活水平很低，当然我们家也不例外。我很喜欢买书，可是总是得想着家里的经济条件，虽然现在生活水平有所提高，对于一个要支付庞大的大学学费的一个农民家庭来说是在是没有更多的经济去供养这个孩子其他的素质方面的培养了。由于我们家只有我还能称得上是高级知识分子，同时父母对孩子的疼爱，父母总是砸锅卖铁为孩子的梦想尽自己的一切努力，哪怕是只剩下最后的力气——多么感人的父爱母爱啊——向父母致敬！

学校条件分析：对于一个在普通高校的学生总是喜欢贬低自己的学校，当然了社会的确给与不同学校的学生不同的礼遇。但很少有学生意识到这其实是自己的原因。我们学校其实不乏好老师，各种硬件设施都居全国首列。只要把自己的能力锻炼到最强，还怕找不到工作。而且我的一个初期目标是考上北京大学的西哲研究生，然后须通过司法考试，也就不存在以我们学校为一个终极判断了，也就是说在学校、律师证、北大西哲硕士生文凭三种可供社会挑选的评价的“纸器”（有人说我们现代的社会是一个纸器社会时代），学校绝对就居于次要地位了，也就不重要了。

社会环境分析：的确，现代社会是一个理工科的社会，对于文科学生似乎找工作很难。因为现代社会科学是一切价值的最终价值，只有第一时间转换成生产力的工作和技能才能被社会给认同。这是由于社会对经济发展的过度关注造成的。由于对经济的过度关注，很容易导致人的异化。而且如果对西方哲学有较多了解的人都知道，西方哲学现在根基已经受到了很大的打击，西方的思想家都在向中国的传统文化寻求帮助。对于未来社会来说，必然是一个中国文化的复兴之期，关于对“中国哲学之合法性”的问题的争论已经告一段落。因此只要有足够的力量，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

职业环境分析：根据我接触的一些大学老师，根据我的一些体验。往往是有才的，就是有棱角的，有棱角的就不被官方思想者所认同，也很难活得在一个像样的职位（当然了，他都那么有才了还在乎这些职位么）。如果非要把思想者划分为官方思想者和民间思想者的话，那么民间思想者生存问题的确是一个很大的问题。中国的学术界做假现象相当严重，学校不是以老师的实际能力作为标准来衡量，即使是以实际能力来衡量一个老师，那也是规定某某老师要在多少年内完成多少多少论文等等，导致现在中国的学术界没有几篇像样的论文了。同时中国文化本身就对权威有很大的迷从，中国人从来就具有一个“英雄崇拜”的情结。王选说了这样一句

话，“既然我已经无能为力了，我就要退下来将我的位置留给后生们”。多么了不起的人啊！有些人的能力实在是不敢恭维，还一直站在那个位置不肯退下来，中国就应该废出什么院士制度，或者完善院士制度。不过现代这个开放的环境，在中国不行，去外国发展去吧！

大学生职业生涯规划自我评估与调整篇四

职业是对与职业有关的一切行为和活动以及相关的态度、价值观和愿望的不断体验的过程。它也是一个人一生中的职业生涯、职位变动和职业目标实现的过程。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

第一篇:大学生职业生涯规划书评估调整

1. 职业兴趣：研究型，期望日后能在科研方面工作。
2. 职业本事：逻辑推理的本事相比较较强，而信息分析本事也不错的，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。
3. 个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。
4. 职业价值观：基于家庭条件，首先研究待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先研究自我最喜欢的工作，同时研究这份工作是否能实现自我的目标或者自我的梦想；最终，也研究这份工作我是否适宜去做，我的本事是否能胜任，等等的一些相关的问题。
5. 胜任本事：

1) 本事优势：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理本事比较强；相信自我行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自我要求严格，经常制定目标。

2) 本事劣势：一件事做第二遍定会出错；做事过于理性，而有时候应当是按常规出牌的；有严重的个人中心主义，有时听不进别人的劝导；自我分析小结：

我认为自我明确职业兴趣及方向，有必须的本事优势，可是也有必须的本事劣势，所以要发挥自我的优势，培养自我不够的本事。平时要多对自我的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自我的视野，等等。

第二篇：大学生职业生涯规划书评估调整

1、我的性格：大家都说我是一个活泼开朗的人，很善于与人交流，人缘也比较好，可是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是研究的太多，所以错过了一些很好的机会。从小到大都比较要强，不服输，总想必别人做的更好，可是来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开始懂得只要自我努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自我尽力了就是最好的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，可是还需要进一步改善。我是个很好的合作伙伴，做事踏实认真，大家交给我的事情总能很好的完成，一丝不苟。

2、我的兴趣：喜欢看电视，看报纸，上网，逛街，打羽毛球等。很喜欢玩，可是也很关心时事和政治方面的新闻，能够说爱好广泛，可是没有什么很专一能做好的事情。

3、我自我认为所具有的本事：此刻在班级里担任班长，所以在这一年里，自我的很多本事都有所提高。比如，在协调班级工作中，增强了合作意识，并提升了统筹规划的本事，在工作中，可能会遇到一些摩擦，在解决这些小摩擦的过程中，

我也提升了解决问题和矛盾的本事。也具有了必须的与人交流沟通和组织各种活动的本事。

4、我的价值观：我自我感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，并且一向坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的欢乐幸福，而不是为了追逐金钱和奢侈的生活。

5、我的优势和劣势：优势，我的人缘还能够，善于与人交流，还有在组织活动等方面有必须的的组织本事，性格比较开朗，能够很好的调节自我的心境。比较要强，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自我，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人。

6、我的技能：英语比较好，计算机常用软件的使用，口语表达本事比较强，善于学习新事物。

第三篇：大学生职业生涯规划书评估调整

1、评估的资料

(1) 职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，

那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

(2) 职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

(3) 实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

(4) 其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事件，我会

重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

2、规划调整的原则

(1)、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

(2)、差距：

a□教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b□作为优秀教师所具备的本事与素养；

c□心理适应本事有差距；

d□人际交往少。

e□没有到达预期的目标。

3、评估的时间

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进取修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

大学生职业生涯规划自我评估与调整篇五

1. 价值观

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束。舒服安逸富裕的生活，是我的向往。从小就被教育要有团体合作精神，所以我一直认为，人最可贵的就是能团结合作，全力以赴。这样可以做到事半功倍。

我的职业价值观(进行过职业价值观测试)：工作的目的和价值，在于不断创新，不断取得成就，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事.. 获得优厚的报酬，使自己有足够的财力去获得自己想要的东西，使生活过得较为富足。希望一起工作的大多数同事和领导人品较好，相处在一起感到愉快，，是一种极大的满足。是一种极大的满足。

2. 性格

比较外向，开朗，幽默，乐观的。也很率性。喜欢交朋友，擅长于与人沟通，人际关系佳，忠实可靠。

3. 兴趣

平常喜欢打篮球,听音乐，逛街，交朋友。还喜欢上网，看些小说，喜欢看各种杂志类书籍。积极的培养各方面的兴趣，比如学吉他，对辩论方面的知识也很想去了解,想成为全方面人才。

4. 能力

计算机应用□office软件应用,听从指挥，有计划有思考的去完成一件任务。有责任心，上进心，做事认真投入,擅长想象思维。可以充分发挥善于运用抽象思维、逻辑推理等能力来分析解决问题的优势，发扬独立钻研的学习精神。由于参加学

生会和长期担任班干部,有丰富得管理经验,实践能力强。但缺乏耐心、毅力。

5. 职业兴趣

我的职业兴趣很广泛,由于我是学管理的,对管理方面的知识比较了解,可以学以致用。希望能够在企业人事行政管理方面有所发展,自我表现和体现我的价值所在。

6. 职业个性

喜欢独立地计划自己的活动和指导别人的活动,在独立的和负有职责情景中感到愉快,喜欢对将来发生的事情作出决定,想努力成位一位优秀的领导者。在工作中形成一定个人魅力,得到大家的肯定及尊重。软硬兼用,以身作则。对自己未来有信心。

7. 职业价值观

希望工作以团队合作的方式进行,大多数同事和领导在工作中有融洽的人际关系,相处在一起感到愉快、自然,认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系,希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

自我分析小结

所谓江山易改本性难移,虽然恒心不够,但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己,久而久之,就会慢慢培养起来,充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势,真心向同学、老师、朋友请教,及时指出自身存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正,经常锻炼,增强体质,以弥补体质不够带来的负面影响。要有温情,有同情心,反应敏捷,有责任感。非常关注别人的情绪、需要和动机。善于发现他人的潜能,

并希望能帮助他们实现。能够成为个人或群体成长和进步的催化剂。忠诚，对赞美和批评都能做出积极地回应。友善、好社交。在团体中能很好地帮助他人，并有鼓舞他人的领导能力。

二、职业分析

家庭环境分析

我的家乡在人杰地灵的安徽文都古城——桐城。我的父亲是一位普通的农民，母亲在因癌症病逝。奶奶已年逾八旬。由于家中经济比较困难，亲朋好友都希望我以后能够摆脱农业，从事商业活动，改变家庭现状。我个人的奋斗目标也是做一名成功的商业人士。

学校环境分析

我现就读于北京交通大学。北京交通大学是教育部直属全国重点大学。学校位于首都北京，东邻奥运会的西部交通枢纽——西直门立交桥，西伴灵秀博雅的国家图书馆。学校占地64万平方米，迄今已有1的历史，她的前身——北京铁路管理传习所是中国第一所专门培养管理人才的高等学府。北京交通大学是1961年国家首批确定的重点大学，是首批拥有博士、硕士学位授予权的高校，也是首批有资格培养外国留学生的大学。“九五”期间学校首批获准启动“211工程”建设，首批被评为全国本科教学优秀学校。

社会环境分析

人民大学劳动人事学院院长曾湘泉指出，大学生就业难的问题在去年得到了进一步的凸显，全国高校毕业生是495万人，比增加了83万人，毕业生的总量和增量都是最大的一年。但去年有144万未能如期就业，未能实现就业的人数比年同期增加了28万人。

曾湘泉表示，大学生就业难使得大学生择业观念和社会观念在发生变化，一度对工作比较挑剔的大学生开始将条件放得越来越低。

全国各地高校每年都在扩招。大学生越来越多，而社会提供的岗位严重不足。大学生就业难已经成为当代大学生最为关注和头疼的问题。

职业环境分析

光电子信息产业是一门新兴的产业。由于全球的经济不景气，全球光电产业整体的产值呈现衰退的现象，产值从的2344亿美元，衰退到20的2212亿美元的状况，而因景气持续的低迷，全球光电产业整体产值的表现依然没有太大的起色，产值为2161亿美元，直到，光电子的产值在个别子产业带动下有微幅的成长，产值达到2215亿美元。全球光电产业延续了20的动力成长，产值达2430亿美元。

从其主要的产业来看，显示器部分是近几年来表现最好的产业，由于平面显示器的盛行，使得整体的产值快速增长，20增长了19.3%，年也有17.7%的增长速度。

光电组件部分，由于是一些重要产品的关键零组件，因此一直都保持平稳的成长，这几年都有10%左右的增长。光信息产业由于包含光储存、光输入及输出产业，因此在光电子产业中所占比重最大，而且在光信息产业中有许多新兴高成长的产品，如cd-rw光碟机、dvd-video播放机与数字相机等，年增长了2.7%，2003年增长4.8%。

光电子技术是目前全球公认的发展最快、应用最广泛的高新技术之一。光电子信息产业已经成为21世纪的支柱产业。据预测，到年底，光电子产业的产值将达到传统电子产业产值的水平。到，以光电子信息技术为主导的信息产业将形成5万亿美元的规模，成为21世纪全球最大的产业，到年至，光电

产业可能会取代传统电子产业。