

# 2023年大学生生涯规划评估内容 大学生职业生涯规划书评估调整(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 大学生生涯规划评估内容篇一

### 1、自身现状：

在大二期间已经通过了国家四六级考试；并且取得了会计从业资格证；并勇敢地尝试报考了本专业的权威证书cpa考试中的两门；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期担任学生干部，并已经成为了中国共产党中的正式一员；有较强的组织协调能力；有很强的学习愿望和能力。

### 2、职业兴趣—喜欢干什么：

对经营事务很有兴趣，也非常喜欢与人打交道，有支配欲，喜欢影响和感染他人。可有效的控制别人，在日常生活中与同事友好相处，待人热情，乐于助人，善于与别人建立亲密关系，行为大方慷慨，态度和蔼可亲，处事周密，得体，处理各种复杂人际关系游刃有余，对自己的行动、行为有责任感，受人尊重，受人欢迎。

### 3、职业能力—能够干什么(结合测评报告)

整体描述我在“与他人的关系方面”、“决策能力方面”、“做事风格方面”、“心理健康方面”四个方面的表现如下：

与他人的关系方面：对待他人很热情，容易与人交往，外向。活泼，健谈，经常主动与他人交谈。在社交场合中较为轻松，与人交往表现得不卑不亢，但又不会过分突显。对多数人能较为公开展示自我，比较直率。对他人有较强的依赖性，需要别人的支持才能维持自信心。

决策能力方面：思维敏捷，反应迅速，学习能力强。比较遵循常规，又能保持一定的开放性。即关注事情的细节，又能从广阔的思路去考虑问题。处理事情容易感情用事，不能冷静思考分析。

做事风格方面：做事时候，缺乏自信和独立性，容易依赖他人，遇到困难时喜欢寻求别人的支持，喜欢与人共同工作。不排斥新事物和新观念，同时能够考虑到传统。倾向于接受外来强制标准和规则，但并不僵硬去遵从，经常能有效解决实际问题。能够克制自己，对事情能够进行事先计划和组织，有时候也会较为放任。

心理健康方面：情绪稳定，能够冷静应付现实，能振作勇气，维持团体的精神。生性多疑，不能信任他人。对自己的长处或缺陷有比较现实的认识，能为自己的失误承担责任。心平气和，很少紧张，对他人也很少感到不满或者厌烦。

#### 4、个人特质—适合干什么

适宜的工作类型：经营性活动，需要较多人际交往的工作，要求责权利的明确、统一，给予个人努力和成就的机会。

优势与不足：具有很强的影响别人、说服别人的倾向，也具备相应的能力，喜欢帮助人，有责任心，对人慷慨，人际交往能力强，人们通常认为随和、有亲近感，喜欢跟你做朋友，所以朋友很多。同时也常为友情所累，不会拒绝别人的要求，过多的承担任务和责任，从而影响了自己的生活。

今后的发展方向：需要管理能力或者需要热心、社交能力强的工作中，兴趣维持的持久，工作动机和上进心比较强，容易取得成就。推荐的职业如：销售人员、管理者，人力资源管理者等。

## 5、职业价值观

研究发现：职业满足会使我的工作主动性更强，积极性更高，更愿意去工作。以下不是简单的告诉我什么样的工作适合我，而是细化的帮我分析工作中的哪些特质对我重要，我还需要从中选出我认为最重要的，因为不同经历的人对特质的重要程度要求是不同的。每个岗位的工作内容都在随企业的发展而发展，不是一成不变的，有时候岗位的发展方向需要我们去争取。所以找到适合的工作不如找到适合自己发展的岗位更直接。这些特质可以帮助明确如何主动的发展或争取我岗位中的那些特质。

## 6、我的自我小结

(1)我直率、果断，能够妥善解决组织的问题，是天生的领导者和组织的创建者。我擅长发现一切事物的可能性并很愿意指导他人实现梦想，是思想家和长远规划者。

(2)我逻辑性强，善于分析，能很快地在头脑里形成概念和理论，并能把可能性变成计划。树立自己的标准并一定要将这些标准强加于他人。我看重智力和能力，讨厌低效率，如果形势需要，可以非常强硬。我习惯用批判的眼光看待事物，随时可以发现不合逻辑和效率低的程序并强烈渴望修正它们。

(3)我善于系统、全局地分析和解决各种错综复杂的问题，为了达到目的，我会采取积极行动，我喜欢研究复杂的理论问题，通过分析事情的各种可能性，事先考虑周到，预见问题，制定全盘计划和制度并安排好人和物的来源，推动变革和创新。

(4) 愿意接受挑战，并希望其他人能够像自己一样投入。

(5) 我经常在没有了解细节和形势之前就草率地做决定。

(6) 我考虑问题不是非常理智，有些喜欢感情用事，容易受无关因素影响。我们需要给自己一点儿时间来了解自己的真实感情，学会正确地释放自己的情感，而不是爆发，并获得自己期望和为之努力的地位。

(7) 我容易夸大自己的经验、能力。我需要接受他人实际而有价值的协助，才能更好的提高能力并获得成功。

## 大学生生涯规划评估内容篇二

研究型，期望日后能在科研方面工作。

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。

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。

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。

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。

## 大学生生涯规划评估内容篇三

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故，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。

## 大学生生涯规划评估内容篇四

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。

## 大学生生涯规划评估内容篇五

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，战胜强硬的对手，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好医生，才无愧于这神圣的职业。