

# 最新大学生职业生涯规划职业认知小结(大全5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？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生职业生涯规划职业认知小结篇一

职业规划需要遵循一定的原则，对自己的认识和定位是重要的。在全球化的竞争之下，每个人都要发挥出自己的特长。从事热爱的工作，这样的人才是最幸福和最快乐的人，他们最容易在事业上取得最大的成功。“知己”十分重要，“‘知彼’也是同等重要的。”有自我生涯规划的人会有清晰的发展目标，每个人的人生不仅与收入有关，还与自己的生涯规划发展有关。有目标的人才能抗拒短期的诱惑，有目标的人才会坚定的朝着自己的方向前进，有目标的人才会感觉充实。每个人只有找准自己这次本站为您整理了大学生职业生涯规划自我认知【最新5篇】，希望能够给予您一些参考与帮助。

性格会决定一个人的一生。因此，自己要认识自己性格中有什么缺点和优点。自己的性格属于内向型还是外向型。

性格体现在职业生涯上主要分为以下几种性格：善于变化的性格，重复做一件或几件工作的性格，服从他人的性格愿意受他人领导，独立工作的性格，和他人一起工作的性格，善于劝别人的性格，非常机智的性格，善于表现自己思想的性格的以及工作紧密谨慎的性格。

要清楚自己是什么样职业性格的人。

了解自己的职业是自己从小到大或者长久的兴趣还是为了社会生存才必须干的。总的来说就是出于兴趣还是不是出于兴趣。希望和什么样的人一起工作。

能力在职业生涯规划中主要是自己能不能顺利完成某个工作所必须具备的一种心理特质。在职业生涯中能力体现为，一是自己的聪明才智；二是自己的专业能力；三是综合工作的能力。

评价一下你工作的价值观包括你想不想要受别人领导，想不想要高的社会地位得到他人的尊敬，想不想要领导他人甚至压榨他人，想不想要实现自我的价值不考虑金钱，想不想要默默无闻帮助他人，想不想要学习一门专业技术。

在第一个方面气质主要分为四种类型一是兴奋型；二是活泼型；三是安静型；四是抑郁型。

#### 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；

喜欢的文学作品《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》；喜欢的歌曲《爱拼才会赢》、《红日》、《流年》；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最大的财富。

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。

基本步骤为：

1、职业兴趣——喜欢干什么。

2、职业能力——能够干什么。

3、个人特质——适合干什么。

4、职业价值观——最看重什么。

5、胜任能力——优劣势是什么。其中包括我的优势能力和我的弱势能力。

6、自我分析小结。

要点：

1、把握自我分析的四个主要方面。即职业兴趣、职业能力、职业价值观和性格个性。

2、综合运用自我分析的多种方法。如自我反思法、职业测评法、360度评估法等。

注意：

- 1、这里的自我评估实际上是自我的职业倾向评估，其它无关的自我内容不在此列；
- 2、使用自我分析法的结果不是绝对的，特别是职业测评法的结果仅供参考，不要对其形成迷信和依赖。

自我认知清晰，才能进入对自我生活的规划之中。

从学校各方面的经验所得，加上自己的认知，优点和不足都要细致的分析清楚。

表达自己适合或者喜欢的职业，从各个方面去分析职业里蕴含的大道理。最终讲述自己的期望。

职业生涯规划书中的自我认知，是在拥有一定社会经验的基础上，才能洽谈。自我认知的抒写，不仅仅是为了表现自我，还是将自己的优秀和能力扩大，让更多人发现那些优点。

不管抒写的内容是什么，里面需要包含尊敬和自信，前进的道路并不遥远，只有充分的表现自己，才能去往新的旅程。

自我认知不能从表面去讲述，而是需要深入了解自己的优点和不足，并且一一指明，还要讲述自己以后要怎么将不足转变，优点扩大化。

生活中的我，是一个性格乐观的人，不喜欢接受规范，也不想被约束，对有兴趣的事很入迷。我喜欢紧张，所以我每天的。活动都会排得满满的。我喜欢交朋友并乐于倾听他们的的事情，我对人热情、友善、有爱心更有耐心，很难拒绝有求于自己的人，更不会直接向别人表达自己不满的情绪。我对艺术有着浓厚的兴趣，从小热爱绘画。我的穿着打扮会显得非常有创意，每天的风格都会不一样，不在乎别人的意见。

我的爱好广泛，外向，友好，喜欢置身于人群当中，善于用话语抓住人们的注意力。

通过测试，显示我的性格类型是：公关型——天下没有不可能的事

我对周围的人和事物观察得相当透彻，能够洞察现在和未来。随时可以发现事物的深层含义和意义，并能看到他人看不到的事物内在的抽象联系。我崇尚和谐善意、情感丰富、热情、友好、体贴、情绪强烈，需要他人的肯定，也乐于称赞和帮助他人。总是避免矛盾，更在意维护人际关系。我富有活力，待人宽厚，有同情心，有风度，喜欢让人高兴。只要可能，我就会使自己适应他人的需要和期望。我倾向于运用情感作出判断，决策时通常考虑他人的感受。我有丰富的想象力，善于创新，自信，富有灵感和新思想，善于寻找新方法，更注重理解，而不是判断。我喜欢提出计划，并大力将其付诸实施。我特别善于替别人发现机会，并有能力且愿意帮助他们采取行动抓住机会。

根据霍兰德模型，我属于社会型、常规型。

我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作环境轻松，人际友好，能与不同特点的人一起工作，避免冲突和矛盾。

我希望的工作是充满乐趣，可以自由发挥灵感和创造力。可以创造新的想法、产品、我喜欢帮助别人，然后看到计划变为现实。我不是很喜欢工作处理太多的重复性、程序性、常规性、琐碎的事物。我乐衷的活动或课程：财经类、文秘类。

我特别钟爱的专业有：文秘、财经等。备选的职业有：会计、

银行职员、客服人员、空服人员、秘书、保险等。我对经济性事务不感兴趣，不好说服、影响和领导他人，因此，在职业生涯规划过程中，我要避免一些对领导力要求较高的发展方向，如经营管理、政府官员、外事外交等。

支持满足3.2

赞誉赏识2.0

工作条件8.8

注重关系5.3

崇尚独立6.5

追求成就6.7

我最突出的职业价值观是工作条件、追求成就。

工作条件：我希望获得有充分保障的工作，比如能够在一个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情。我希望的工作是：

1. 内容丰富，在工作的时间里有充实的工作可做；
2. 有保障的，稳定的；
3. 能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；
4. 拥有一个自由、舒适的环境；
5. 有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；

追求成就：希望获得的工作，是能够看到及时的成果展现，

并体验到可能的成就体验。即工作的追求是一种自我实现，而并非外在特质利益的满足。

把“追求成就”视为自己重要的职业价值观的你，希望在工作中：

1. 能够比较充分地展示自己的独特之处；
2. 能够充分感受自己完成任务后的成就体验；
3. 能够提供自我提升与发展的空间与机会；
4. 通过自己的努力付出，得到应有的成果。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2());

## 大学生职业生涯规划职业认知小结篇二

自我认知是对自己的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面的觉察；自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格特征的判断与评估，这是自我调节的重要条件。

自我认知的心理认知是一种比较高级的认知能力。而对于有些人，则能够超越这种心理认知。心理认知一般来说是一个无限的过程，因为心理活动本身是无限的，它会跟着个人经历和记忆以及思想和想象力不断地发展。因此凡是出现和前一阶段或者时期不同的心理活动后，个体对自我的心理将会有有一个总结和重新的调整。

大学生活始终是丰富多彩，令人向往的，然而大学生进入大

学以后，由于学习生活的转变，自身所具备的特长等诸因素的影响，大多数人对自我的评价也在逐渐的发生转变。这些表现在很多方面。自我认知也会出现两极振荡，当取得一点成绩时容易自负，而遇到挫折时容易自卑，不断地调整自我认知对每位大学生都非常重要。

大学生目前存在学业问题。情感问题。人际交往问题等很多心理问题。处于大学阶段的青年人已强烈意识到“自我”，也注意到了自我的脆弱，因而产生出强烈的充实自我、发展自我的需求。有的同学追求发展自我中顾此失彼，没能达到期望的目标，从而产生了不良心理反应。还有的同学，在发展自我过程中放大了自我弱势、忽略了自我优势，由于害怕暴露自己的弱点而采取防御机制，缺乏必要的社会支持，甚至产生严重的烦恼和恐惧不安等。如果不能正确的认识自己，重新自我评价，会极大地影响到大学生对学习、生活和各个方面的适应。因此，我们大学生来说，客观、公正、有效地认识自己，重新自我评价，进行正确的自我设计，建立新的奋斗目标，对维护适应期的心理健康是非常重要的。

首先要客观地认识自我。自知、自鉴是自励、自勉、自控的基础，它对人的各种活动和行为起着调节的作用，是建立理想自我的基础。实践证明：一个人自我认识、自我评价的水平越高，越能促进自身的健康发展；只有全面而客观地评价自己，才能使自己有效地健康发展。很多大学生总是看到自己的某一面，而看不到其他方面，一旦碰到不称心、不如意的事，就开始怀疑自己，产生失落与自卑的情绪。应采用类比法，将自己与自己的条件相类似的同学进行比较，看别人是否存在同样的问题。如果与自己条件差不多的同学也如此，那么就是基础差的原因，并不是自身固有的能力差，应针对自己的不足，朝着目标努力，改变目前的现状。

其次反省自我，正视自己的优势与劣势。反省自我即是运用自我观察、自我分析、自我报告的方法进行自我评价。大学生可以通过对自己的言行举止、心理活动等进行耐心观察，



在观察中加强对实际现象的分析，在合理的自我分析中形成自我报告。通过对自我报告的反省，严于解剖自己，达到使自我评价更客观、更加独立与稳定。对自己有了客观的评价，还应接受自己，面对自己的优势与劣势。俗话说：“金无足赤，人无完人。”世界上没有十全十美的人，现实中的每个人都有优点和缺点、长处和短处，一个人的能力再强，或者是再优秀，也不可能在每件事上都超越别人。如果不能正确面对自己的优势与劣势，或者只看到自己的优势，而不愿看到劣势，或者只看到自己的劣势而看不到优势，都会影响到自己的情绪，带来适应的障碍。

最后要将“理想我”建立在“现实我”的基础上。“理想我”，是指个体理想中的个人自我，它包括自己所希望达到的理想标准，以及希望他人对自己所能产生的看法。“现实我”，即个体实际表现的自我，个体现实存在的水平。如果“理想我”与“现实我”存在一定程度的差异，可以促进个体的发展，但如果对理想我要求太高，反而易丧失信心，出现各种问题。北京大学心理系学者的研究表明，在大学生中“理想我”与“现实我”的差距越大，其抑郁方面的得分越高。大学生应将“理想我”建立在“现实我”的基础上，建立合乎自身实际情况的“理想我”，即不要将“理想我”的标准定得太高；否则，“现实我”与“理想我”之间存在太大差距，别人的评价亦达不到自我的期望，易产生失望、抑郁等消极情绪，带来适应问题。

我们要结合自身的优势，确立新的奋斗目标。我们大学生还需要在对自我全面、正确地认识与评价的基础上，从自己的实际出发，结合自己的优势，确立新的奋斗目标。有了目标，才能形成前进的动力；才不至于无所事事、无所适从，产生空虚无聊等体验。心理学研究表明，一个人从事某种活动的动力，取决于他们行动的全部结果的期望值和达到目标的可能性。因此，确立适合自身实际情况的奋斗目标，对于实现理想、发挥潜力，适应社会生活都是有益的。

人生不是一部时长2个小时的电影，你不能在短短2个小时里把自己的出生到死亡演完，你也不能选择看哪段而不看哪段，你不能选择剪切掉哪片，而呈现给观众你想给的。我们在不知道何时结局的人生里，需要接纳自己，认清自己。无论身在何方，无论我们是谁，总有一件事对我们而言是一样的：我们没有停留，我们在旅途中。对比昨天，今天的我们离港口更近了。只要选对方向，即使失败，本身也是一种作为，总有一天会到达港口的。认清自己并不那么容易，但是我们还是要坚持最真实的自己。我们只有对自己有了充分的了解，才能提高自己的生活品质，才能够拥有一份美好的大学的回忆，才会获得一支美好的青春舞曲。

### 大学生职业生涯规划职业认知小结篇三

工作方面，该学年我担任了物流协会学习部的部长，阳光互助会心理辅导团队的队长，以及编辑部部长，在班上我担任文娱委员职位以及市场营销小组的负责人，负责班上文娱活动筹备工作，为学校食堂进行过市场营销的策划，负责过报纸和杂志的出刊工作，不过因为缺乏经验，所以觉得自己有些方面做得不够好，需要进一步提高。

在学习方面，平时经常出入于图书馆，吸取精神营养，为以后工作做好准备，在这一学年里头，坚持平均每一周至少看三本书的速度，在学习上，感觉收获还是可以的，不过还得继续努力。

生活方面，能够处理好与同学之间的关系，而且尽力帮助他人，只要自己能做到的，我都会尽力而为。因为家庭比较贫困，生活上我非常节俭，从不乱花一分钱，利用假期的时间进行工作，不但不影响学习，还可以锻炼自己，也为父母分担辛苦。

总的来说，大二的学习生活，让我成长了许多，收获了许多，前进了许多。虽然称不上硕果累累，却也可以说是有所成绩。

以后的路更长，这点小小的进步是微不足道的，只有不断地学习，不断地进步，才能使自己的人生更有价值，更有意义，在今后的日子里，我要更加努力，争做一个优秀的人才。因为没有最好，只有更好！

## 大学生职业生涯规划职业认知小结篇四

自我认知是一个非常复杂而又模糊的概念，因为人很复杂，也时刻在变化。我尽我所能谈一些和自我认知相关的问题，并在最后和大家分享一个非常好的自我提升的方法。不过不论用什么方式提升自我认知，都没法速成，也需要很多投入。我将会介绍的方法可能会成为你人生中一项浩大的工程。

自我认知简单来说就是一个人对自己的了解程度。我们总觉得我们了解自己多过别人，因为自己是不会和自己说谎的。可是自我认知并不完全关乎诚实。

我们的自我认知会受限于我们的视角。比如此刻你应该注意不到自己的脚掌是什么感觉，可是当读完了这句话之后你肯定能清楚地感觉到脚掌的存在。人的意识像手电筒一样，照到哪里我们才注意到哪里。而人的内心又是很复杂的，像一个漆黑的房间，我们永远无法照亮每一个角落。

自我认知度高的人，并不会比其他人“照亮”得更多，但却更熟悉自己。就好象在自己的房间里，有时候就算伸手不见五指，你也能大致了解身边的物品。而身处一个陌生的房间里时你就做不到这点。

有的时候我们对自己的认识是混乱的，支离破碎的，就好象我们对刚认识的朋友一样，只能通过只言片语来判断。比如现在许多朋友喜欢读心理学，尤其是精神分析和心理动力学方面内容，因为这些学说帮我们在成长经历和当前状态之间建立连接，让我们知道现在的想法和行为，可能跟以前的某些事情有关。

一个人的一生必然是有很多内在的逻辑和规律的，了解这些规律能解开我们的很多困惑，从而带来安全感和方向感。例如在情感咨询里最常见的场景：一个感情里极端缺乏安全感的人，通过咨询发现触发自己焦虑的信号，其实从儿时与父母相处时就存在，于是不再一味指责和控制伴侣。了解自己多一些，能够更全面地理解问题与挑战，也能做出更周全的反应。

自我认知度的高低也会受到我们的欲望和目标影响。有时候我们并不是不了解自己，而是出于某些原因拒绝关注自己，了解自己。一个害怕婚姻破裂的家庭主妇为了维持家庭而牺牲个人心灵成长的需要，并不意味着她不知道自己想要什么，只是生活当中很多时候我们不得不总把聚光灯对着别人，所以对自己一无所知。

我们和别人相处，如果了解对方，那么就更容易信任和理解对方，更愿意合作与支持。同样的，我们也需要和自己相处，你别看我们的灵魂每天都占据在自己的身体里，我和自己的关系，其实也是一个人际关系，是英文里*i*和*me*的关系，而且我认为是所有人际关系里面最重要的。

自我认知度高，你会更自信，自信是什么？就是信任、相信自己，因为你了解自己是什么样的人，在不同的情况下会有什么样的想法和行为。不自信的人，往往不了解自己，尤其是在那些他们惧怕的情况里。由此你也会更容易有自控，因为我们只能控制了解的事物，我们的情绪，需求，想法都是如此。

自我认知度高，你会更有安全感，因为你会更清楚地知道出现问题和挫折的时候，自己做了些什么，哪些行为对事情的结果有影响。有些人脾气不好，自我认知又差，意识不到自己接人待物的方式很有问题，所以老是和别人闹矛盾然后被嫌弃，还反过来怪别人都太作。这样的状况多反复几次，会很难在任何关系里有安全感，因为你会觉得这世界似乎都是

讨厌你的。

自我认知度高，让你对自己的人生有更好的规划，更加有方向感。缺乏自我认知，就好象自驾游没有目的地，只是看那条路不堵车就往哪走，到了最后你自己都不知道走到哪里去了。了解自己的需求，目标，追求，知道自己喜欢什么，讨厌什么，发自内心需要什么，都是自我认知的一部分。

自我认知度高，还带来更好的自我照顾，或者说自爱。还是拿人际关系打比方，我们往往喜欢指责不是特别熟悉的人，给他们贴标签。但是对于我们非常熟悉的人，比如父母，心里面总会多一份宽容“ta就是这样的人”。对于我们自己，如果不了解自己，也会很容易产生自责和负罪感，但如果你知道自己的优劣好坏，接纳自己的不完美和不足，就不会时刻感到挫败了。

这应该是大家最关注的干货部分。首先想说明两点，第一，自我认知这个东西到底是什么，怎样去衡量高低，怎样才算足够好了，其实没有标准答案，就好象你的人生怎样才算成功一样，都是由你自己来决定的。第二，这个方法，会花费你非常多的时间，过程也不会那么轻松，我建议你不要急于求成，带着完成作业的心态去做。人生中难得有一些过程比结果重要的事情，这是其中之一。

## 大学生职业生涯规划职业认知小结篇五

初选这个涉外旅游专业并不是因为喜欢，感兴趣，只是抱着一种玩的心态学习。不过通过短短一年的对旅游管理专业的认识，发现可以接受这种职业并热衷于它。旅游管理专业不是一种纯粹的导游，更多的是它可以看到整个流程。这个行业所涉及到的一些东西，比如美食、医学小常识、建筑、养生、历史名人、美学等等，会是自己感兴趣的东西，从而，也会逐渐发现这个职业带给自己一些快乐。

首先个人认为，根据目前旅游市场的经济带动情况而言，这个职业所带来的报酬是相当可观，其次，这个行业含有很多方面的东西，在工作中，我们同时也在学习，从中获取多方面知识，也让我们发现自己有哪些不足，不懂的地方，更加促进我们的自我学习能力及对知识的渴求。最后，旅游行业主打的还是服务。服务是一项最新产业，通过最新产业的推动，旅游行业将成为新经济的主携。

虽然我性格上还不是完全的外向开朗，富有热情的那类人，平时较喜欢一个人独行，但这恰恰让我学会了不依赖别人。我有时也会很没安全感，比如遇到事会很慌张，但自己已经在慢慢学会冷静处理事情了。我会根据自己喜欢的东西，比如街舞，比如看搞笑视频，比如爱狗，让自己逐渐变得活泼一点，融进嘻哈世界。

平时专业书没有花时间去温习，所以在知识方面我很欠缺。有过几次带团经历，但在带团过程中发现自己并没有太主动的去和他们交流沟通，而且在组织上，破冰方面，我太不够强势了。所以在胜任方面表示需进行强化。