

最新职业生涯规划职业认知小结(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

职业生涯规划职业认知小结篇一

记得刚进医院的第一天，护理部的老师让我们熟悉这整个医院，我们医院分为几大部分，第一部分是门诊大楼总共有八层。一层分别是急诊，服务台，大厅，中药房，西药房，住院收费处，核磁共振室以及放射科和ct室；二层是b超室和各科室的门诊以及通往住院部的通道，还有化验处；三层是各科的门诊，心电图室等；四层和五层也是门诊，病案室等；七层是护理部院长室等所有的领导都在这层，八层还有全院的会议室。第二部分就是住院处了，分为俩部分，一个是内科住院部一个是外科住院部，内科外科分得很清，一般的科室都在这里。传染科和儿科以及五官科是单独的。其次食堂和后勤部门在一栋楼中，还有一个车库。大概的结构就是这样了，就这样终于开始了我期待已久的实习生活了。

我实习的第一科就是服务台，原本以为可以进科室的，结果有那么一点失望，没想到在服务台的这一个月中，对接下来的实习有很大帮助，让我很快熟悉了医院环境，以及看到了很多各种各样的人与事，其实服务台的工作很轻松，每天就是回答问题，没有什么实质性的工作，第二科是心脏内科，终于要走进病房，走进科室，对此充满了好奇与期待。刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念，刚去的时候护士长给我们分别安排了带教

老师，带教老师先带领我们熟悉了这里的环境，介绍病房结构，介绍各班工作，接着为我们讲解工作性质。好在有带教老师什么事情都为我们讲解，有些事情也让我们去动手，带教老师的丰富经验，慢慢的我们也熟悉了这科的工作流程。随着时间的推移和对环境的熟悉，实习生活也逐渐进入正轨，这应该算的上是实习阶段的很重要的收获，学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

最后一科就是重症监护室了，虽然时间很短，但却是我感触的一个科室，犹豫病情严重，要给病人口护，翻身，导尿等等；我很认真的学习各个方面的知识，了解各种护理技术，练习各种操作，以及无菌操作。监护室的工作很繁琐，方方面面都要把病人照顾到，虽然累但是真的学到很多东西，有的仪器是别的科室看不到的，这一个月，我对护理知识以及护理技术都有了新的认识，也有了进一步的提高。

满足病人的基本生活需要，是从生理学角度如呼吸，循环、体温、饮食、排泄、清洁、环境、活动、休息、姿势与体位等方面出发，由护士运用护理技术来实施的。当病、人由于疾患等原因而不能自行漱口、刷牙时，护士应对其进行口轻护理，这不经可是病人保持口轻清洁，湿润、去除口臭感到舒适，还可预防口腔感染，防止发生并发症。排尿时人的正常胜利活动，也是人的基本需要。对于排尿发生障碍的尿潴留病人，在查明非尿路阻塞所指的情况下，可采取一系列措施，如改变病人的卧位，热敷和按摩病人的下腹部，利用条件反射来诱导排尿，如听流水声、温水冲洗会阴等。如上述措施无效，还可在无菌操作下施行导尿术，把尿液从膀胱内引出，以减轻病人的痛苦，满足其排尿的基本需要，满足病人的治疗需要，采取的护理活动有观察生命体征、给药、肌肉注射、静脉输液、输血等。对腹部手术后病人，协助其取半坐卧位，可促使感染局限化，减少_吸收，减轻伤口缝合处张力，以缓解疼痛，促进愈合。对高血脂病人，常采用低脂饮食，限制病人动物性脂肪的摄入，以配合药物治疗等。在病室实习期间掌握了各种铺床法，卧床病人更换床单法。病

人入院及出院护理，口腔护理，褥疮的预防、治疗及护理，晨晚间护理，血、尿、便、常规标本采集的意义以及方法。知道了医嘱处理，病室报告、重症记录、护理病例，体液出去量记录单的书写方法。熟悉了口服、雾化吸入、注射给药法。药物过敏试验及溶液配制法，皮试结果的判断，静脉采血、输液、输血的方法体温、脉搏、呼吸，血压的测量与记录方法，体温单绘制法，氧气吸入法、吸痰法、鼻饲法、洗胃法、灌肠法，男、女病人导尿术。监护仪、呼吸机的使用方法及保养。心电图的波形特征，各种引流管道的原理及护理要点。在急诊室实习期间熟悉了分诊的方法，常用急救药的作用，剂量、适应症及用法、常见中毒病人的抢救方法。例如：洗胃机的使用及各种中毒症状的抢救注意事项。掌握心肺复苏术。在外科实习期间掌握无菌技术操作，穿脱隔离衣的方法。知道了换药原则及胃肠减压的方法。外抗常见病的临床表现及手术前、后的准备及护理。

我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不能没有护士，医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用。因为有了临床的实习，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。同时意识到法律制度日益完善，人们的法制观念不断增强，懂得依法维护自身合法权益，现代护理质量观念是全方位，全过程让病人满意。这更是对医疗护理服务提出的更高，更新的要求。因此丰富了法律知识，增强了自我保护意识，可以使护理人员懂法，用法，依法减少医疗事故的发生。护士这个职业很平凡却又很伟大，一个好的护士要具备良好的道德素质和职业素质，要耐心，细心，胆大。护士会得到病人尊重的同时，也会时常受气，受累，但是也必须用笑脸去面对病人。护士长常教导我说，我们护士也算是服务行业，就算你再累，再气，也要脸上充满笑容。刚开始，我对这句话很不在意，甚至有些反感，觉得当护士怎么就这么委屈呢？但是

经过几个科室的学习，感觉就是不一样了，忙了，充实了，也学了不少东西，也明白了怎样处理护患关系。

在这在实习过程中，本人严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，踏实工作，努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以爱心，细心，耐心为基本，努力做到眼勤，手勤，脚勤，嘴勤，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的医德医风。在各科室的实习工作中，本人严格遵守科室制度，按时参加护理查房，熟悉病人病情，能正确回答带教老师提问，规范熟练进行各项基础护理操作及专科护理操作，正确执行医嘱，严格执行三查七对，能规范书写各类护理文书，及时完成交_记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好各科常见病，多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程，能做好术前准备指导，在工作中，发现问题能认真分析，及时解决，能熟练进行内，外，妇儿及重症监护等各项护理工作，对各科室的急，危，老，重患者，能迅速熟悉病情并做出应对，在抢救工作中，一丝不苟，有条不紊，得到了患者以及家属的信赖和好评。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。收获太多，甚至，只是没有必要将它一一列出，因为我们知道实习期间的收获将在今后工作中有更好的体现，所以我们用某些点线来代替面，用特殊代表个别。总之在感谢一附院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责！

读书破万卷下笔如有神，以上就是为大家带来的7篇《大学生

职业生涯规划认知总结》，希望对您的写作有一定的参考作用，更多精彩的范文样本、模板格式尽在。

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会有一个总结和重新的调整。

大学生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，也不可能在这件事上都超越别人。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。

职业生涯规划职业认知小结篇三

1、关于职业兴趣我喜欢中文编辑，英语翻译，新闻记者。市场营销等工作，具体情况是就读师范英语专业，因此日后成

为教师的可能性较大。

2、关于职业能力方面语言能力，分析能力，组织能力都较为不错。

3、个人特质方面适合编辑、新闻、翻译类工作，因为具有较强的文字功底，作为英语专业学生口语也还不错，因此认为自己可以胜任英语翻译类工作。

4、我的职业价值观最看重的是稳定度，信誉度，周边环境，发展前景等。

6、社会环境分析：在当今中国的社会环境下，就业形势十分严峻，每年的大学毕业生数量成几何倍数增长，但工作岗位却没有相应增加，就业政策目前则是先就业，再择业，多元化战略，复合型人才趋势明显。竞争对手为所有同专业同级甚至不同级毕业生以及其他专业英语能力较强并有意向从事英语方面工作的人。

7、职业环境分析：英语专业目前存在人才过剩问题，发展趋势今年内继续过剩，行业匹配以大中小学英语教师及涉外翻译人员为主。

职业分析：英语教师工作内容即教授学生英语技能，工作要求培养二十一世纪英语人才，发展前景较为稳定。

二、职业定位

内部环境因素：优势因素：本人有较强的叙述表达能力及语言组织能力，弱势因素是缺乏独断力及逻辑分析能力。

外部环境因素：因为二十一世纪进入与世界接轨的时代，英语和计算机是新时代人才必备技能，英语人才在很多领域尤其是外企都有需求性，机会遍布，但必须做好准备去迎接挑

战，威胁因素是竞争太强。

三、计划实施

短期计划

20xx年至20xx年，大学毕业时要达到英语专业四级通过，英语专业八级通过，拿到普通话二级甲等证书，计算机二级证书，相关翻译证书和教师资格证。大一要打好专业基础，大而要提高专业技能，通过公共英语四级，公共英语六级，专业英语四级，普通话等级考试，大三时进行第二外语的学习，并参加雅思考试，计划达到七点零通过出国语言关，大四考过英语专业八级。在此期间专业学习达到一个相对完备的层面，同时应适应社会人才需求积极参加社会实践，积累相关工作经验，并努力培养职业素质，提高日后竞争力。大一以适应大学生活为主，大二以专业学习和掌握职业技能为主。

中期计划

20__年至20__年，毕业后第一种可能在国内，走上英语教师工作岗位；第二种可能出国读研，目前计划赴英，学制一年，那么毕业后第二年拿到教育学或是心理学硕士学位，随即回国，进入企业进行对外翻译类工作。与此同时进行各向社会技能训练，尽快适应职场，进行知脉，人脉，钱脉三脉积累，做好应对各种变化的准备。

长期计划

**年以后，毕业后第六年后事业进入一个发展相对稳定的时期，家庭上已经结婚并育有下一代，经济开支计划确立，并开始储蓄以作整个家庭未来的宏观微观考虑。

总结：我会一直按此职业生涯规划进行，并依据实施结果的情况以及相应变化进行及时评估与修正。

进入企业进行对外翻译类工作。与此同时进行各向社会技能训练，尽快适应职场，进行知脉，人脉，钱脉三脉积累，做好应对各种变化的准备。

职业生涯规划职业认知小结篇四

有句西方名言说得好，”机遇只偏爱有准备的头脑”，中国也有句古话叫做”凡事预则立，不预则废”，我想说对于自己的了解和未来一个职业生涯的规划关系到个人的命运的方向，也只有规划好的人才会更多注意到身边的机会，才会更明确的去追求自己的理想和目标。大学期间是一个人一生中最美好的时光，也是最关键的时光，很多人都是在大学期间树立起自己的宏伟志向并走向成功的，而且当今的就业形势对于应届大学生来说是不容乐观，所以在大学期间的职业规划就显得尤为重要。对于我个人来说，它会是我有一个明确的奋斗方向，或许这份规划不是决定我最终的职业走向，但我会努力的践行它，并在行动中不断优化自己最初的设想，因为我相信任何职业规划都会随着现实和未来的需要而作相应的优化，只有这样才能保证该规划的先进性。按照知己、知彼、制定目标、决策、行动、反馈的总体方针路线，我现在正在第一阶段——知己，也是最基础最核心的阶段，下面这份规划将会大致展示我对未来十年的计划，如果有什么不足和建议的地方，还望老师、同学们多多指教才是。

座右铭：走自己的路，让别人说去吧

一根据人格测试结果显示我的性格特点是：

每个人都希望了解自己性格，相信你也一定很想知道。下面的部分是依据你的测评结果而得到的关于你性格描述。下图是你的测试结果，从中可以得知你的性格类型为：照顾者型—值得信赖和依靠。你在性格各个方面的偏好清晰度如下图所示：

你具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要你认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做你认为毫无意义的事情。

你务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢依据实际情况来考虑问题。你善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用。你对细节有很强的记忆力，如声音的音色或面部表情。

你与人交往时较为敏感，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神。虽然在很多情况下你有很强烈的情绪反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

你做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，你依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分展现出自己客观的判断和敏锐的洞察力。

需要提醒注意：

在职业生涯规划过程中，了解自己有什么样的性格特点有助于我们选择适合自己的环境，从而我们可以以自己偏好的方式工作得更好。在了解自己性格特点的基础上，我们还需要了解是什么在促使我们这样或者那样地行事。接下来我们来看看我们行为背后的更深层的原因——动力特征。

1、兴趣爱好：看书、游泳、乒乓球、听音乐、看电影、旅游、摄影

2、优势：能吃苦耐劳，注重效率，有创新意识，责任心强、坚持

4、优点：积极乐观、做事勤恳、坚持不懈

5、缺点：对于细节缺乏耐心、灵活处理事情欠佳

对于缺点我对尽量去克服和避免，用真诚的心去温暖和团结周围的人，努力营造和构建和谐的人际关系，对于优点我会继续保持，并把我的长处积极发扬，去和更多的人分享和探讨我的经验，并帮助周围的朋友。所谓扬长避短，我会灵活处理生活中的各种事情，具体问题具体分析，努力在实践中不断完善自己的思想和规划。

你做事的动力如何？

你有没有发现？

有人雄心勃勃，不知疲倦地去实现自己的理想？

有人做事情适可而止，不愿意多去尝试一些新鲜的东西？

在遭遇挫折时有人像泄气的皮球，一直在失败的阴影中徘徊，有人却能愈败愈战？

为何会有这种差别？接下来的部分将告诉你：你会有什么样的表现。这部分将具体描述关于你动力特点。所谓动力是指我们做事的内在驱动力。如果把我们比作是火箭，那么动力就是推动火箭的燃料。

有人愿意推动别人一起实现目标，有人却宁愿通过单打独斗达成目标！

有人不惧风险、敢打敢拼，有人偏安一隅，自得其乐！

你是哪一种？知道我们的动力特点之后，我们还可以进一步知道在追求成就以及遇到挫折时我们会表现出什么特点。

属于主宰型人的你通常热切地想实现自我价值。你为自己设置高的标，为它而努力、奋斗。你富有主动性和进取精神，

很重视自己的成功。你希望自己出人头地，成为至关重要的人物。你能树立一定的权威感，说服、影响和带动大家，为了一个共同的目标努力。当你和同学或者朋友们在一起的时候，你通常是活动的发起者，让大家随你一起进行。在社团或集体中你往往是很有热情也很有领导力的帅才，通常会激发大家更好完成任务的愿望。

生活并不是一番风顺的，从小到大我们都会遇到各种各样挫折。这时你是抓住可能的机会积极进取还是为了避免再次失败消极等待？下图显示了你身处逆境时的动力类型。从图上可以看出你是“安定型”。

“不打无准备之战”是你信奉的格言，你会事先尽量考虑失败的可能性。为避免造成无法控制的局面你迟迟都不做决定或不行动。你喜欢采用固有的或传统的方法，认为这样安全、保险，不会出岔子。遇到障碍时不够坚持，很快就妥协、退而求其次。所以你可能更适合一些风险小或者需要不需要承担很大责任的工作，你不会觉得压力逼人。

通过这段的阅读，相信你对自己有了更深刻的认识。这是我们规划职业生涯的第一步。这些特点对我们将要从事的职业有什么影响？这是我们都关心的问题的，下面的部分将从性格和动力的细致分析中帮你找到自己的优势，也发现自己的不足！

知己知彼，百战不殆！

你的长处在哪里？

世上没有两片完全相同的树叶。每个人都很独特。不同的性格类型和动力类型并没有“好”与“坏”之分，都有其特别的优势和劣势。古今中外很多人士的成功都建立在对自己优劣势的清楚分析上。下面列出的是你可能存在的一些优势，你可以仔细思考一下，看看自己是否意识到了这些优势：

能将精力很好地集中在所需要关注的点上工作热情、努力、认真，责任意识强，是值得信赖的一个人。

你通情达理、善解人意，能友好的与别人合作。

做事情的时候会讲求实际效果，采用现实可行的方法。

关注细节是你的强项，能够以现实的角度看问题，准确地把握事实。

你喜欢帮助别人，能为别人提供可靠的支持。

很重视公司或组织的传统，并努力地去维护它。

你这种类型的人，大多数都具有出色的组织才能。

你愿意在传统的机构中工作，而且尽心、尽职、尽责。

连续地工作、使用固定的程序做事、做相同的工作你也不会厌烦。

你尊重他人，你不会轻易地挑战别人的地位和能力。

有雄心和志向，魄力强，善于影响他人。

重视安全和保障，风险控制较好。

可以利用这些优势做什么？

上面列出的优势中你具有哪些？除了这些，你一定还有别的很多的优势，你可以把自己的这些优势一一记录下来，同时想想生活和学习中哪些事情可以说明你这些优势。这些记录下来事情在招聘、面试以及简历撰写上将派上用途。

这些优势是你人生中最宝贵的财富。请好好保有并充分发挥

你这些长处。

1、社会环境：中国政治稳定，经济持续发展，在全球经济一体化环境中的重要角色，经济发展有强劲的势头，大批的外国企业进入中国市场，同时也有很多的中国企业走出国门。要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，因此，受中国市场吸引进入的大批外资企业都面临着本土化改造的任务，这为毕业生提供了很多的机会。但是人才的竞争也日益激烈，企业工作单位对应聘者的要求也越来越高。而且受到美国金融危机的影响，大部分的企业和用人单位也在裁减人员。不过，近两年应届毕业生都趋向于自主创业，这种就业方式成了流行。

2、学校环境：校园的学习环境很好，围绕着一份浓浓的学习氛围，学校的硬件设施很完备，师资质量也很高。校园内的生活环境很优美，绿树成荫，有足够的运动场所提供同学们锻炼身体。校外的交通也很便捷，周围有很多的商店和公司，制造了很多的兼职机会。本校院系专业众多，涉及就业方面的知识要求广泛。每年学校都会举办一到两次的大型招聘会，为在校学生提供应聘机会。此外，每一学年都会在学习，科研，综合素质等多方面设立奖励和奖学金的领取办法，为贫困的学生提供帮助。在校的学生每年都会组团参加省或国家的大型比赛，而且每年在科技研究方面获奖，学校还提供寒暑假的社会实践活动的机会。不过校内也存在有一定的竞争压力，还有周围环境太过于热闹有时会影响学习的心态。

3、家庭环境：家中有四名成员：爸爸，妈妈，弟弟和我。爸爸外出工作，妈妈在家当家庭主妇，同时照顾正在上中学的弟弟。自己的家庭情况比较一般，生活在平原的农村，但维持生活还算可以。父母和亲戚对自己的期望很高，也为我付出了很多艰辛，但他们都挺理解我的，不会给我太大的压力。相对来说，家庭环境还是和谐轻松的。

职业生涯规划职业认知小结篇五

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。