

# 大学生职业生涯规划与就业指导(实用9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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 大学生职业生涯规划与就业指导篇一

xx年—20xx年，22岁至32岁

美好愿望：事业有成，家庭幸福

方向：企业基层人员

总体目标：完成专升本的学习，进入外资企业，成为基层管理者。

### 二、社会环境规划和职业分析（十年规划）

#### 1. 社会一般环境：

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，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也逐渐走出国门。

#### 2. 管理职业特殊社会环境：

由于中国的管理科学发展较晚，管理知识大部分源于国外，中国的企业管理还有许多不完善的地方。中国急需管理人才，尤其是经过系统培训的高级管理人才。因此企业管理职业市

场广阔。

要在中国发展企业，必须要适合中国的国情，这就要求管理的科学性与艺术性和环境动态适应相结合。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。这就为准备去外企做管理工作的人员提供了很多机会。

### 三、个人分析与角色建议

#### 1. 个人分析：

自身现状：英语水平中上层，基本能流利沟通；精通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达流畅；在大学期间长期成绩较好；有很强的学习愿望和能力。

#### 2. 角色建议：

父亲：“要不断学习，能力要强，实践经验还不够”。

母亲：工作要细心、努力，婚姻也要耽误。

老师：聪明，有上进心及责任心，缺乏社会经验。

同学：有叫强的综合能力，适合做白领。

### 四、职业目标分解与组合

职业目标：外资企业中级管理人员

年—xx年

学历目标：专科生毕业，取得专科学位；取得律师职业资格、通过计算机二级和英语六级考试。

能力目标：具备在经济领域从事具体法律工作的理论基础，

通过实习具有一定的实践经验，接触并了解涉外商务活动，英语应用能力具备权威资格认证；有一定的科研能力，发表5篇以上论文。

经济目标：在校期间兼职，年收入1万元以上，商务助理年薪5万。

年—20xx年

学历目标：取得本科学位

职业目标：外资企业中级管理人员

能力目标：很高的演讲水平，具备组织、领导一个团队的能力；与公司决策层有直接流畅的沟通；具备应付突发事件的心理素质和能力；有广泛的社交范围，有一定的知名度。

经济目标：年薪8-10万

## 五、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。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

为了家庭牺牲职业目标的实现，我认为是可以理解的。在30岁之前一定要有自己的家庭。

## 六、职业生涯规划实施方案

差距：

1、跨国企业先进的贸易管理理念和丰富工作经验；

- 2、作为职业中级管理人所必备的技能、创新能力；
- 3、快速适应能力欠缺；
- 4、身体适应能力有差距。
- 5、社交圈太窄。

## 七、缩小差距的方法

### 1. 教育培训方法

充分利用专科毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。时间□xx年7月以前。

工作后，充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。

自学攻读研究生学位。

### 2. 讨论交流方法

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。

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

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。

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。

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。

## 大学生职业生涯规划与就业指导篇二

### 前言

西方有一句谚语说：“如果你不知道你要到哪儿去，那通常你哪儿也去不了。”如果你有梦想，你就能完成梦想”，朝你得梦想去努力，虽然努力规划得结果不见得尽如人意，但我们可以过一个比较快乐，贴近本性得人生，当死亡来临时，我们或许可以说：“我死而无憾了”，那么大学生职业生涯规划存在得意义就明显了。时间匆匆，大一已成为过去式，懵懂，无知，那些日子”做一天和尚，撞一天钟”，甚至是堕落，颓废，这不是大学生，这不配是大学生，这是在荒废生命，不能再这样下去。曾经看过美国成功大师安东尼罗宾斯提出得一个万能成功公式：成功=明确目标 详细计划 马上行动 检查修正 坚持到底。这明显道出了职业生涯规划得重要性。昨天是今天得原因，明天是今天得结果，生活需要目标，生命需要中心，生涯需要规划。一个好得规划书出现是后大学生生活得动力，也将决定个人得发展。

### 目标设立

短、中期目标：拿到国家励志奖学金，成为一个有较经验得电子专业工作人员

长期目标：成为一家大公司得首席电子工程师

### 个人分析

istj性格特点：“沉静内敛，传统、谨小甚微，天生不喜欢显露，即使是面临危机和成功之时，也显得很平静。但是在你冷静得外表之下，内心也许正经历着有强烈得反应。

可靠而值得信赖，有责任感，是严肃得、有责任心并且是通情达理得人。你总是显得责无旁贷、坚定不变、一旦着手自己得行动时，就很难转变会一直坚持下去。

讲求实际，注重事实。喜欢陈述和聆听确实、清晰得事物，对于细节有很强得记忆和判断。在做决定得时候，重视和利用符合逻辑、客观得分析，倾向于参照准确得事实和自己过去得经历。

能够合理地去决定应做得事情，而且坚定不移地把它完成，不会因外界事物而分散精神。不论在工作上，家庭上或者生活上都以做事有次序、有条理为乐。你很重视传统惯例或者一些原则，对于那些不是如此做事得人则很不耐烦。”

自己属于那种偏内向但正在往外向发展得人，动手能力较好，曾做过修电路拉家庭电路得兼职，在家常修理各种电器，做过服务员，当个厂工做一线员工，也做过建筑工人。学习得专业是电子信息工程，个人兴趣很广泛，也很爱热闹，很在意别人对自己得看法。从事电子工程方面得工作，我有很大得兴趣，是我得爱好，性格测试中，我是一个讲实际得现实得人，同时作为一个电子信息工程专业得工科生，挺适合电子工程师方面得工作。

## 环境分析

职业认知。电子信息工程是一门应用计算机等现代化技术进行电子信息控制和信息处理得学科，主要研究信息得获取与处理，电子设备与信息系统得设计、开发、应用和集成。现在，电子信息工程已经涵盖了社会得诸多方面，像电话交换局里怎么处理各种电话信号，手机是怎样传递我们得声音甚

至图像得，我们周围得网络怎样传递数据，甚至信息化时代队得信息传递中如何保密等都要涉及电子信息工程得应用技术。我们可以通过一些基础知识得学习认识这些东西，并能够应用更先进得技术进行新产品得研究和开发。

前景。随着社会信息化得深入，各行业大都需要电子信息工程专业人才，而且薪金较高。学生毕业后可以从事电子设备和信息系统得设计、应用开发以及技术管理等。

由于信息时代得到来，据推测，在相当长得一段时间内，此类人才仍将供不应求。

据调查，现阶段对于电子信息工程人才得需要量十分巨大，“电子信息工程”得专业，对缓解当前该类人才得供需矛盾是非常必要得。

电子信息工程专业人才已经成为信息社会人才需求得热点。

电子信息产业是一项新兴得高科技产业，被称为朝阳产业。电子信息产品制造业

是未来得发展重点之一，未来展望 电子信息工程是一门应用计算机等现代化技术进行电子信息控制和信息处理得学科，主要研究信息得获取与处理，电子设备与信息系统得设计、开发、应用和集成。

思想观念上得差距。刚从事电子电路工作这方面得学生一般会认为，工作得电路是那些普通得家庭电路或者更深一点，或者他们根本就没有意识到不断学习得重要性，认为在学校学习得那点知识够养活他们一生。但如果只是那些电路，那么我们得科技不是停止了吗？电子工程专业得技术也会随着高科技得潮流不断完美化，现在得社会发展得太快太猛啦！在我们学习书本知识得同时，还要不断得上网浏览，了解学习最新得科技发展。有一句话说，你不进步，那就死在世界发

展得大潮中。我们不只要当一个好得追随者，更要当一个创造者。世界是发展得，我们得思想也不能定格了。还有，现在得思想层次不高，这就要求多和境界高得人多交流，多谈高一点得话题，坚持每天读书，多读一些名著，提高境界，扩大格局，一个人得格局与境界决定着一个人得成功得大小。

心里上得差距。很多大学生认为他们 进入到社会就会得到一份好工作，无知啊！！大学生已经没有值得沾沾自喜得了，街上一抓一大把！但也不能因为我们现在得条件不是很好，我们得学校不是名牌就妄自菲薄，和那些名牌大学学生相比较，心理落差特大，压力很大。要知道，当因为倒一杯水而忧虑不安得时候，尼亚加大瀑布仍然在奔流直下。要改变这种经济发展心理差距，大学生已经不那么稀罕啦，不管在哪里，只要你肯拼一样可以成才，名校没有什么太多值得骄傲得。其实口里已经知道这，但是骨子里还是渗透着那样得自卑想法。我有不少同学在名校里读书，加强与他们之间得联系，参观他们得校园，看看名校学生是怎样学习得，直击我们得心理落差，逐步减小这心理差距。

检查和反馈：在实践中，发现英语得学习也是很重要得，英语是世界语言，应用英语可以及时了解世界得最先进得产品，英语方面得能力需要提高，否则无法适应现在得发展。所以，决定加强英语方面得学习，多参加学校里决定得英语角，和学校得外国人多交流，切实提高英语水平。

内心得恐惧一直都是我得一大问题，阻碍实施规划，对于很多应该当机立断，勇敢去做得事缺乏勇气。战胜恐惧，刻不容缓。每天开始接触不同得人，谈不同得话题。抓住每一个上台表演得机会，面向大众，平静心态。要成功，需要朋友。要取得巨大得成功，需要敌人。把心剖开，交给朋友，同时也把恐惧分给他们。树立强大得亲密敌人（我们很熟，但他某方面很强），我要把他打倒，必须不畏恐惧。其实这些恐惧都是我们空想出来得，狠狠得打击它，就会胜利；表现懦弱，它就会胜利。



在生活过程中还发现，很多时候得事情都是一些事务性得活动，没有太多得智力成分，所以决定以后减少参加类似得活动得次数，把精力用在那些对自己有锻炼意义得事情上。

不要总是纠结，，生活在过去当中，无论胜败，让过去得过去，只留下经验。

## 备用方案

社会是发展得，现实是多变得，所为计划赶不上变化，对于这一点，每个人都应该有充分心理准备，当然也包括我自己，在面对突发因素、不良影响是，要保持一颗客观冷静得心，积极面对。不仅要及时面对、分析所遇问题，还要快速果断拿出应对方案（比如考试搞砸啦，要及时查漏补缺，找出问题所在）能应对好得最好，不能得也要保持积极得态度应对。

社会太多变，如果上方案遇到了太多不顺，难以完成，那么就选择方案二：自主创业，毕竟现在创业扶持多，自己做老板更有挑战性！更能死心塌地得为自己工作，霍姆林斯基也说过：最大得胜利就是自己征服自己得胜利！自己对创业这方面也挺感兴趣得。

## 大学生职业生涯规划与就业指导篇三

“学为人师，行为世范”是对师范二字的阐释。那么，对于师范生的我们该如何做好职业能力发展的规划？我想其根本也就在于学为人师，行为世范。

如何做到学为人师？其重点就在于学。那么如何学才能做到为人师呢？

大学是一个学习知识的圣地，对于师范生更是如此。走过高考，我们远离了中学时代；进入大学，四年后，我们又重回中学。不同的是我们由学知识转变为传授知识，由学生转变

为教师，站在那三尺讲台之上，我们如何以对？这些就是我们大学四年所要学的。

具体说来，主要包括教学技能的培养提高及以后所教学科知识的学习。华东师范大学课程与教学研究所副所长崔允说：“要求每一个师范生不仅要系统掌握所教学科的基础理论和知识结构，而且要能够熟练应用各种教育教学方法，这样才能更好地向一个优秀的人民教师发展。”他指出，我国现有教师教育课程设置存在的两个问题：一是师范生专业过于强调学科课程，教育专业课程在学科机构中比重偏低；二是作为培养教师职业能力的教育学、心理学、学科教法老三门，充斥着基本概念、原理等抽象词语。由此带来的结果不难看到，一方面造成了教师教育能力低下；另一方面，教育类课程成了学理研究，从而影响了师范生的学习兴趣和热情。对于这些问题，我们在希望学校、教育部改变师范生教育学科目分配的同时，更要在学习中努力提升自我的教学能力。

一方面，关于教学技能，主要包括课堂教学技能和课外教学技能。对于课堂教学技能，我们师范生应重点培养发展自身的导入技能、语言技能、讲解技能、提问技能、演示技能、板书技能、变化技能、强化技能、课堂控制技能、结束技能。因为教师在教学过程中，首先就要进行知识的导入、知识的讲解、课堂的互动、知识的板书、知识的灵活应变、课堂时间和知识的合理分配以及课程的结束等。那么，以何种方式导入所要学的知识，如何讲解知识才能使学生更好地理解学习，课堂互动中提什么问题能够促进学生对知识的掌握，如何灵活应对教学中学生提出的问题，如何控制好课堂时间和知识的分配，怎样板书才能有利于学生理解知识以及如何结束这一堂课？这些都是我们必须掌握的基本教师课堂技能。并且，我们也要掌握好组织各种课外教学和活动的的能力，因为课外活动也是学生学习生活的一部分，在大学里，我们有很多这样培养自己组织活动能力的机会。

要想成为一名优秀的21世纪人民教师，我们在提升自我教师

技能的时候，要为自己定位，我们是学生学习的组织者、合作者、开发者、引导者，而不是传统意义上纯粹的知识传授者。在21世纪的今天，要创新就要重视培养我们下一代的自我学习能力以及创新性学习能力。基于此，相应的教学方式也应由讲授式和灌输式向启发式、案例式、探究式转变。这样，才能提升学生的创新意识和探索发现的积极性。

而且，为提升自我知识面，使我们在以后的教学过程中，在所学专业领域进行学习、探索，我们也应该注重专业课知识的学习。

此外，在这个科技发达的时代，多媒体化教育也将是未来教育的一个重要组成部分。因此，在培养教学技能的同时，我们应努力多媒体技术，提升自己在这方面的技术水平，为以后的多媒体教学打基础。

如何行为世范？

古人曾说：“修犹切磋琢磨，养犹涵育熏陶。”任何一个人实际上都在有意识或无意识地进行着自我修养。人民教师所从事的事业是塑造我们社会主义下一代新人的崇高事业，是人类灵魂的工程师，因此其思想修养也就显得更为重要。

苏联教育家马卡连柯曾经指出：“首先是教师品格的陶冶，行为的教育，然后是专门知识和技能的训练，不经过这样的步骤，任何一个教师也不能够成为很好的教师。”在德才中，德是解决为谁服务的方向问题，才是解决为谁服务的本领问题，德调节着才的运用，起着灵魂和统率的作用。一个老师的言行举止严重影响着学生的成长以及发展，一举一动也在不经意间无形地影响着学生。德育的重要性由此可见一斑！

近年来，学校也很注重德育工作建设，相应地采用了很多途径。如定期开展时事政治课；开展社会实践活动；举行各种有教育意义的团组织活动；进行团干培训以及党校培训等，

学校通过这些途径来增强学生的道德水平。虽然如此，但关键还在于我们自己，只有我们积极用心参与，才能真正在学习、活动中提升自我修养！

具体说来，我们应做到以下几点：第一、要有一个渴求进步的愿望，要努力塑造一个美好的心灵。这就要求我们师范生在学习专业课知识的同时，要自觉地认真学习马克思主义的基本理论，做到热爱祖国、热爱教育事业、更要热爱我们将来的教育对象——学生；第二、要有坚强的毅力，我们所说的思想修养并不是关在屋子里闭门思过，要在平时的学习实践活动中去锤炼，这样年长日久，我们的思想境界才能“更上一层楼”；第三、要学会谦虚谨慎，公正公平，只有总感觉自己是不够的，才能永远前进，只有公正公平，才能使人信服，有句话说：“骄傲来自浅薄，狂妄处于无知。”这是很有道理的，只有养成取人之长，补己之短，胸怀坦荡，公正公平的素养，将来才能做一个称得上是合格的人民教师；第四、要增强自身的责任感和创新意识，没有高度的责任感和创新意识，我们就很可能落伍，站得高，才能看得远。我们的思想境界越高，观察问题就会更深、更远，这样才能应对将来这个多变的教育环境。这些品质不是一朝一夕就可以炼成的，而是经过长期的培养形成的。因此，我们就要从现在开始克服自身的不良习惯，努力培养师德，让自己的言行举止真正成为世范。

此外，我们应树立好献身教育的恒心！在我国社会主义建设初级阶段，教育事业是整个社会主义事业的一个重要组成部分。目前，我国受教育的人数已超过4亿，教育质量的高低也就直接关系到我国社会主义事业建设的成败。因此，忠于教育事业，献身教育事业已刻不容缓。而且，忠于教育事业也已成为一个教师的最基本的道德准则。只有真正献身教育事业、忠于职守的教师，才能称得上是一名真正的人民教师！因此，从现在开始，我们就要树立好献身教育事业的恒心！

因此，对于师范生的我们，应按照学为人师，行为世范的核

心标准来发展、提升自身的能力素质。而这些职业能力及素质是在我们成为一名师范生的时候就应该着手开始培养和发展的。在大一大二阶段，我们应更注重“三字一话”、活动组织能力的培养和专业知识的学习；大三大四阶段，我们应注重讲解、沟通及教师形象能力的培养；而对于教师思想道德水平的提高，是应贯穿在我们大学学习乃至整个人生之中。

这样的四年，我相信，将会练就出一批批优秀的人民教师，将会为教育事业注入新的活力和希望！

## 大学生职业生涯规划与就业指导篇四

从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与曲折铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚强不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义？我想拟定一份职业生涯规划计划书是我们不可或缺的基础石料。未来，掌控在自己手中。

花开花又落，春去春又回。踏着时光车轮，我已走过20岁的年轮边界，驻足观望，电子网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，五花八门人物竞赴出场，不由感叹，这世界变化好快。身处信息世界，作为一位当代大学生，我不由得推敲起自己的未来。在机遇与挑战粉墨登场的未来社会里，我究竟该扮演如何一个角色呢？于是，经过一番寻思熟虑之后，我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

我是xx学院xx班的一位学生。为了给自己做好这份大学生职业生涯规划计划书，我认真分析了自己的爱好、特长、性情、学识、技能等各个方面，另外利用网上的职业测评软件认真的做了测评，并得到较为可信的测评报告。本计划书就是根据测评报告结果并结合自己个人分析的做出的。

通过前面的自我评估，我认为自己是外向型的人。“说话”是我的爱好，也是我的优点，在以后的学习与生活中，我相信我会在经历一次次历练之后，我会不断地提高自己，尽的努力储备知识。由于机会通常只有几秒钟，只属于那些有准备的头脑，所以我要计划我的人生。

### （一）大学期间的目标计划

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌控必要养殖生产、经营管理技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践体会。在寒暑假期间参加短时间社会工作，至少赚够自己的生活所须。积存自己的人脉，进一步提高自己的交往能力，团队合作能力，企业领导能力。总结出合适当代中国国情的创业方向。具体以下：

- 1、思想政治及道德素养方面：认真学习，建立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。
- 2、社会实践与理想服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年理想服务活动等公益事业。
- 3、科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外图书城及网络信息，开辟视野，扩大知识范畴，以此，激发、开辟思路，尝试设计展开学术创新、科技创新。
- 4、文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛、棋艺比赛等，以此充分锤炼胆量、能力，展现个人风采。积极参加身体锤炼，每周平均锤炼四次，每次半小时左右。
- 5、技能培训方面：本学期（即大二下半学期）参加英语四级

考试和普通话等级考试并力争通过，大三第一学期参加英语六级考试和全国运算机二级考试并力争通过，大三第二学期参加教师资格证考试并力争通过。

6、学业方面：平时，无非常特别情形绝不迟到、请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锤炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专心肠攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对照联系，以及所用时间比例。知识积存不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

## （二）毕业后的职业生涯计划

1、在社会实践中进一步深造，做一位有益于社会的技能管理复合型人才。在掌控了本专业相干的知识技能后，最重要的是与实践相结合。在良好的社会实践中深造，对个人和社会都是有益的。根据水产养殖学这一专业的针对性，在一些相干的企事业单位，从事产品营销、养殖指导、科技研发或企业管理，并与此同时进行实践工作。

20xx年-20xx年五年计划：

这五年主要是积存自己的工作体会，领导能力，资金储备。

职务目标：从企业的一样职员到企业部门经理（理想中是外资或合资企业）。

能力目标：熟练处理本职务工作，工作事迹在同级同事中居于突出地位；熟悉外资企业运作机制及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。锤炼自己的领导能力，并且积存自己的人脉、金脉、知脉。

经济目标：五年年薪平均x万以上。

2、在具有学历及丰富体会的同时，充分发挥本专业优势，成为同行中佼佼者。在不断地努力和探索中，在理论与实践良好地相结合，要求个人能尽可能的发挥个人潜力。在熟悉了水产养殖业有关的方针、政策及法规的同时，了解本学科理论前沿与发展动态，根据市场调查结果，给自己做一个全方位的定位，以肯定自己专业的价值所在。

20xx年以后计划：

职务目标：创业。

能力目标：形成自己的管理理念，有很高的演讲水平，具有组织、领导一个团队的能力；与相干公司决策层有一定的沟通；具有应对突发事件的心理素养和能力；有广泛的社交范畴，在业界有一定的知名度。

经济目标：年薪x万以上。

我的成功标准：一个人建立了积极向上的目标，经过了努力奋斗，有了正面的收获，就是成功。每个阶段中只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，都会自我的提高，即便目标没有实现我也不会觉得失败，至少自己努力过、尽力过、拼搏过，我不会给自己后悔的理由。

成功之路有许多条，成功的定义也有许多种，只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事，真正实现了自己的人生价值，就是一种成功，就应当为此感到自豪和快乐。

身为大学生的我们，应当珍爱这来之不易的学习机会。并不是每一人都可以在大学殿堂里度过自己人生最美好的日子。人的大学时光一生中只有一次，不掌控好，将来自己一定回追悔莫及。

有了目标，才会有动力。这份大学生职业生涯规划书就是给



了我一个明确的学习目标和职业计划。我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务和工作任务，使自己的一生过得更成心义。

这就是我对自己的计划，有计划固然是好事，但要做到并不是一件简单的事，不过只要有努力就一定会有成绩。然而，现实又是多变的，计划中要有变化，我们要保持苏醒的头脑，解决好随时遇到的困难。每个人都有自己的理想，理想的实现还是要靠自己的，不管你的理想有多美好，没有辛苦的汗水都是不可能实现的。天下没有免费的午餐，一个人，要想有所作为，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

## 大学生职业生涯规划与就业指导篇五

我的大学，我做主。同样的大学却演绎出不同的人生，这必然有原因。俗话说：良好的开端，是成功的一半。没错，大学学业规划就是最好的开端，让我们带着自己的理想前进，为之奋斗，不再迷茫。

光阴似箭，日月如梭。时间真的过得好快，回顾已经过去的大学时光，对我们重新认识自己很有帮助。

对于我自己，已经20岁了，也就意味着活了20年了，过去已过去，需要做的是脚踏实地，展望未来，为家争口气，为国家效劳。

现在学的是环境工程专业（当时报考时完全没有想到自己将会学这个专业），但我觉得还要对经济管理、法学等专业知识进行了解，同时了解国家的时事与政策，还有当前就业形势。

就我个人而言，爱好有：在运动方面，爱打羽毛球、打乒乓

球，有时也喜欢踢足球、跑步，锻炼时间依心情和天气而定；在学习方面，喜欢看报纸杂志，对数学情有独钟，化学稍低些，而且曾有这样的想法，以后从事科研工作，不管我能不能走上这条路，但我都会竭尽全力去实现它；课余时间喜欢在寝室上网，了解一些时事，但对网络游戏没兴趣。

我的性格：以前脾气比较暴躁，很冲动，幼稚，但经过岁月的洗涤，多了一份耐心、冷静、乐观，做事前会多一份思考，而且我当班干部工作认真，管理比较严，因为我一直有这样的原则，要做就做好，做不好干脆不做，但现在没担任班干部。雄心壮志依存，却不能很好的坚持，坚持中总会有小小的停顿，比较容易受外界打扰，而且有些内向，沟通能力欠佳，特别是和异性沟通时。

我的座右铭是：奋进是最好的防守！

在接下来的大学时间里，重点是：第一学习，不挂科，学好专业知识和计算机知识；第二身体，运动是生命之本，大学四年一定要多锻炼，增强体质；第三是实践，多参加学校或学院组织的有益活动，积累经验，多结交诤友，扩大自己的交际圈，决不能被酒肉和女人毁了，同时多与家人和老师交流，听取他们的建见。适当听一些讲座，完善自己的思想。

大一接下来的时间继续努力学习，保持不挂科，与同学和睦相处，尽自己的能力帮助需要帮助的同学；积极准备竞赛，争取在各项竞赛中突破，如果进入了大学生挑战杯创业大赛的复赛，继续完善创业计划书；高数期中考试即将来临，做好考前复习，争取拿高分；认真对待每一次的作业，重抓基础，做好由基础课向专业课转化的准备，针对下半年的计算机等级考试和英语四级考试，积极备考，做些历年的试题。

暑假期间，找一份暑假工，锻炼自己，同时赚点生活费。对学习的.基础知识进行巩固。

大二学年针对大一的得与失进行总结反思，不断完善自己，力争拿到奖学金，为家里减轻负担。随着专业课的开始，学好专业知识，英语四级考试一定要过，同时突击英语六级。

对自己要有信心，充分分配好课余时间，图书馆是一个学习的好地方，通过图书馆的专业书达到对其他专业知识的了解，扩展自己的阅读量，可以是名著、艺术、自然、哲学等等自己感兴趣的书籍，发展自己的特长，为将来自己的科研工作铺路。

竞赛是一个超越自己，提升自己的机遇，只要自己尽力了，就不要有怨言，别因为竞赛而把专业落下。

大三学年在实践中创新，针对大一大二的进展，继续自己的步伐，有必要可以适当加快自己的步伐，抓紧时间，主动加深专业课的学习，让大四有更多时间准备考研，了解当前就业形势，为就业做准备；多于社会接触，早一点适应社会环境，并结合自己的专业知识，确立大学毕业后的去向，准备考研。

大四学年不管考研对自己的就业有没有用，但考研是增强自己竞争力的筹码，所以大四主要任务是考研，然后是写好毕业论文，进行全面总结阶段，常与社会打交道，因为最终还是要走向社会，去实践。

最后，我相信有能力去完善自己的不足，超越自我，活出自己的潇洒。

## **大学生职业生涯规划与就业指导篇六**

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，但是很多时候在一些场合缺乏自信，有的时候患得患失，总是考虑的太多，所以错过了一些很好的机会。现在来到大学，发现人外有人，天外有天，所以开

始懂得只要自己努力了就不后悔，不管结果是不是第一，只要自己尽力了就是的了。性格比较直爽，有的时候容易伤人，虽然在尽力在改变，但是还需要进一步改善。

2、我的兴趣：喜欢唱歌，弹钢琴，听音乐，逛街，打羽毛球等。但是也很关心政治方面的新闻，可以说爱好广泛，但是最喜欢的是音乐，音乐能让我快乐。

3、我自己认为所具有的能力：现在在所属学校钢琴是在09级排名第一，虽然在班上没有当班干部，但是作为班上的一份子，我也为班上争光。

4、我的价值观：我自己感觉我的人生观和价值观都比较正确，信仰共产主义，而且一直坚信，人一生不能只为了钱去追逐，最有意义的一生是活的快乐幸福，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，我的人缘还可以，善于与人交流，性格比较开朗，能够很好的调节自己的心情，做事踏实。劣势，缺乏恒心，自制力也比较差，不能很好的控制自己，有的时候性格太直了，有什么说什么，容易伤害到别人，做任何事都对自己没信心。

6、我的技能：钢琴比较好，口语表达能力比较强，善于学习新事物。

我所学的是音乐学。音乐学主要是全面性的学习有关音乐方面的，与本专业就业领域是当老师，演员，导演，主持人，歌唱家，乐队指挥等。因为现在学艺术的人非常多，所以我们必须要在大学四年里努力地学习，这样对今后找工作有帮助。我们还可以考研，考本专业的研究生，继续深造，争取能够在对口专业找到一个工作。虽然，在考研期间会比较辛苦，但是如果坚定了信念，并努力把它学好，应该没有什么做不到的事情。“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”，在

今后的几年里，我要努力的学习关于音乐的所有知识，争取能够在四年里有社会实践的机会，在实践中找到培养自己的专业技能。

1、在选择职业时遇到的困难和困惑：我现在学习的专业是音乐学，如果我从事本专业工作，那么就需要我有很扎实的专业基本功和基础，但是现在我所学习的编程等内容对我自己来说有一定的难度，而且有很多人是从小学起的，我只是从高中学的。现在全国有很多学校开展关于音乐的很多课程，而我们这所学校并没有开展很多课程，所以不知道自己以后能不能找到合适的工作，也不知道今后能不能胜任音乐学的工作。

2、我的职业选择：第一，是当一名音乐老师；第二，是考研；第三，是演奏家。

3、我的选择路径：考研，考研之后当一名老师。

## 大学生职业生涯规划与就业指导篇七

时间就如同白驹过隙般的流逝，成绩已属于过去，未来的工作还很艰巨，现在这个时候，你会有怎样的职业规划呢？想必许多人都在为如何写好职业规划而烦恼吧，以下是小编精心整理的大学生个人职业生涯规划书，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

是不可缺少的，有了好的职业规划计划书我们就能向着自己的目标奋发向上，有目标，就有动力；下面来谈谈我的职业规划书。

### 一、个人兴趣爱好

业余爱好：文学类书籍，喜欢看电影、听音乐，打羽毛球、

长跑；喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》；喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《义勇军进行曲》；心中的偶像：比尔盖茨、刘谦。

## 二、个人优缺点

1、本人做事情很有恒心，凡事都要做到最好；在心中早就有了理想，有了理想必定有了追求的方向；对事业热情很高，责任心强，做事很有原则，处事沉稳，考虑问题全面周到；面对问题养成了独立思考的良好习惯；对朋友忠实厚道，能跟人相处得很好；唯一不足的就是有点内向，交际能力不强，不善于表达，这也是致命的一点。

### 2、解决自我盘点中的缺点：

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，它使我少一分张扬，多一点内敛，但最好相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一分自信、激扬，少一分沉默、怯场。

## 三、个人对所专业的看法

根据我自己所选择的专业来能确定好自己今后所要走的路，什么时候开展规划计划书、怎样发展自己的规划书，评估环境因素的评估也是必不可少的，毕竟不能脱离环境因素的影响，下面就来分析下我周围的环境因素。

### 一、家庭环境

### 二、学校环境

本人上的学校费用

不多，生活学习的环境还算好，学习的氛围还算行，教学的

设备还是比较齐全的，对于学习英语课来说，上的是书本上的知识，偶尔看看英文版的电影，教学师资力量还算强。

### 三、社会环境

现代社会，对于大学来讲已经是普及全国了，并且也将近饱和状态了，因此企业对于大学生的要求也大大提高了，对大学生的各方面的素质要求也提高了，因此想要在这种复杂的社会环境中生存下去，就必须学更多的知识。

### 四、职业环境

对于我们英语专业的人来讲，形式虽然还是可观的，但是挑战不断，首先，随着人们生活水平的大大提高，对于物质的需求已经满足了，因此对子女的要求也有所提高，所以我们这个行业的前景的十分可观了；其次，英语教育在农村的发展空间也是巨大的，它不仅仅适合小学儿童，同样也适合青少年、中年、老年等等，因此发展空间巨大；再次，商业界的各行业也要依赖于英语知识，这样一来英语专业的就面向了多元化、多途径的发展方向。

## 大学生职业生涯规划与就业指导篇八

我做过一些职业测试之类的分析测试，结果大多显示我适合做些比较静态的工作，例如科研、整理类的工作。我自己也觉得那些比较适合自己去做，我的性格不开朗，很难跟人自来熟，我一直觉得跟人打交道事件挺困难的事情，我倒愿意去交朋友，只是对陌生人总感到莫名的恐惧。我也不太适应中国的交友常态，那些饭局ktv的场合并不让我喜欢，而且和一个人认识久了常常就会感到厌倦。我自己对这点非常的担心，因为我发现我和大学前的同学相处时，从来没有一个人能和我保持相当长时间的默契。即使是一些我非常喜欢的朋友，关系非常的好，但是相处久了我总会觉得他很烦，对他

很不满，不过这种情绪并不会一直持续，等过了一段时间后我又能恢复对他原来的好感，然后那种厌恶之情再出现的可能性就大大降低了。

不擅长交际是我能想到的第一点，第二点就是缺乏领袖气质。虽然我也非常想能成为一个传统意义上的成功人士，但是我觉得自己性格中缺乏作为一个领导所应该拥有的品质。具体说来是没有魄力去做些重大的决定，而且对于管理人和任用人上也显得非常的没有能力，气场不足是硬伤，我常常也觉得如果真的成为某个负责人我可能做的并不好，而且可能并不喜欢。

以上两点帮我否决了一系列的职业，类似于和人打交道特别多的和创业类的管理方面的我基本上都不准备考虑了。可是这也让我很困惑，因为现在的职场当中，我所缺乏的两点似乎正是最重要的两点。而我又不太愿意去改变自己去迎合这方面的需要，所以我相信研究类的工作会比较的适合我。不需要很多的交际，也不需要去想写领导该考虑的问题，而且似乎活的还不错，至少有种专业人士的感觉还是蛮酷的。

然后就考虑下自己的性格在这方面的优缺点。

有一定的兴趣去研究未知事务，做事认真，有责任心。

缺乏耐心，急功近利，当自己想做什么事情的时候很难控制自己不去想他，即使自己现在完全不能去实现。比如自己会一直考虑明天出门要买的東西并对可能发生的细节一直在脑中猜测，乐此不疲的想着。另一方面自己在时间上又过于拖拉，把自己让做的事情一直往后拖延，直到自己无法再拖，或者就干脆不做了。简单来说就是能做的不去做，不能做的老想着它。

我从高中开始怀疑自己的智商，创造力，记忆力，操作能力。基本上科研所需的`基本要求我似乎都难以符合要求，至少在



那些方面我缺乏自信。

学习能力似乎越来越若，我常常将刚刚学到的东西忘得一干二净，对自己非常认真学习的内容掌握的也不够，当我发现自己无法理解所看到的内容时，大脑就自动罢工。而且在学习的时候常常觉得头晕，很困。而一旦停止看书我就觉得好很多，不知为什么似乎只要一看书我就会觉得很困，每次看书都必须先趴在桌子上睡一觉才能大气精神看书里的内容。

难以坚持，自己常常做些事情，比如在刚开学的时候还能学习，但是过段时间就不再去坚持，结果搞得自己白费力气。

总之时间规划做的非常的不好。

1、我希望自己的工作是有意义的，能给人们的生活带来改变的，甚至能实现自己人生价值的。

2、在自己的待遇上，我发现自己的要求非常的高，因为我希望拥有的生活水平是需要很多的钱去实现的，而目前在这个行业要想达到我的目标似乎是不可能的。尤其是前天去参观一家电池公司所了解的行业薪资只有3000左右，我觉得这个数字和我所想的差的太多，我想通过更高层次的研究和更国际化的公司来提升自己的待遇。

3、工作环境中，我非常羡慕自己导师给我描绘的他的工作环境。看上去像是非常自己有的完成自己的工作，没有太多的压力，在时间上有充分的自由。

4、工作有更多的自主权，可以按照自己的想法工作。

我的学校只是浙江省内的一所普通的大学，同那些知名的大学的差距非常的大。甚至在名声上就已经落后了不少，在教育的质量和硬件设施上我不是特别的清楚，因为我并不了解其他大学的环境。但是我觉得这个并不重要，我相信一个大

学能否教育出合格的人才更多的靠的是学生自己。在这点上，我觉得我目前的状态非常的不对。

专业目前有一批学校开设了这个专业，其中不少还是全国著名的大学，这就意味着我要和许多人去竞争。更何况我所要实现的职业理想不是那么容易就能达到的。

大学阶段，我希望在我仅剩的两年大学时光里，自己所有的课程都能认真对待，不再像以前那样浪费课堂的事件。我需要学习好自己的所有课程，同时利用好我自己的课余时间发展自己的兴趣爱好。

目前在和导师做些实验，其实从上学期就进入导师的实验室，可是一直未做实际性的工作，下周应该会有具体的实验开始做。我希望自己能多完成些实验，能够发表一定水平的文章，如果可以的话我希望自己的论文是有水平的，为自己的研究生考试加分。我更青睐的是能够出国完成自己的硕士学位，考虑到自己的英语水平和成绩以及出国的费用，我希望自己能在本科阶段有像样的研究为自己加分。就目前而言我不太确定自己能否做出什么成果。

我目前的打算是在毕业后能有更高层次的学习，这样更有可能成为一名科研人员，正如我所说，我希望自己能进入的是国外的大学，甚至是知名的大学。

当大学毕业后，我希望能进入一家真正具有科研能力的公司工作，同时也丰富自己的实际能力。

我无法在工作的部分说的过于详细，因为我觉得自己其实并不是真的了解，如果为了做个规划就硬说些具体的目标就显得太没有意义了。

我以前常常做些计划，现在也没少做，可是从来没有按照实现过它们。更不用说今天我所写的需要坚持的时间是那么长，

所花的努力是那么大，但是我还是希望自己能坚持去完成没一个步骤，直到有天回头发现自己已经完成了那么多的事情。事实上在我看来我坚持了的事情中，写博客算一个，虽然有了微博之后我更新的就非常的少了，可是我至少我还在坚持着。跑步是另外一件，虽然跑步的效果似乎非常的不明显，而且坚持的时间也不是很长，不过我相信自己能坚持更长一点的时间。如果锻炼能达到我所想要的目标的话，对我的鼓励将会是很大的，我希望我能成功。

## **大学生职业生涯规划与就业指导篇九**

人生中第一篇职业生涯规划设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性。

这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的.去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。