

大学生职业学业生涯规划手册 大学生职业生涯规划(优质8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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

大学生职业学业生涯规划手册篇一

高校毕业生的就业问题已成为全社会的关注焦点之一。然而，由于种种原因，在毕业生就业过程中，用人单位、学校、学生三者之间，却仍然存在着供需沟通不足、信息传递不畅等问题；另一方面，大学生就业观念陈旧、求职能力不强以及缺乏职业生涯规划等因素又严重影响着他们的顺利就业以及职业发展的质量。20xx年，华水成立了以职业生涯的规划和发展，为本校学生了解社会和提高择业技能提供服务，为社会推荐英才的团队——大学生职业规划及就业指导协会。

一、 我们的性质

大学生职业规划及就业指导协会（简称职协），是在校团委领导，社团联合会监督、管理，招生就业处大力支持的，具有学生自发成立的自我管理、自我教育、自我服务的，集学术性、专业性、实践性、服务性为一体的非盈利性校级学生社团。

二、 我们的结构

主席团

主席团负责领导各职能部门的工作，应起到统筹、协调的作

用，主席团负责制定协会的规章制度，制定目标和任务。主席团工作的指导思想包括：

“领”：把握好大方向，尽量尊重各部想法和意见，并做出有益补充，积极与老师联系，做好上传下达工作。

“帮”：协助各部办好各项活动，对各部的活动给予大力支持。主席团将为各部提供服务，共同为全体服务。

“调”：协调各部关系，加强各部间沟通协作，形成工作合力。

办公室

外联部

我们负责的工作主要有：对外联系企业，为协会各项活动筹集资金、拉赞助；代表协会与各高校相关团体保持交流与沟通，举办联谊活动；组织参观知名企业，邀请职场知名人士来校举办讲座；承办校园职业规划大赛等。

宣传部

我们负责职协整体形象的包装与开展各项常规活动的宣传工作，努力提高职协对内对外的知名度，并不时在协会内部策划举办各种有趣的比赛。加入我们，通过海报、传单等设计工作，可以磨练你的ps技术，并学到巧妙的宣传包装技巧。

信息部

我们享有第一手的就业信息，对职协的活动发展进行跟踪记录，通过博客围绕大学生在校期间如何规划职业生涯、明了目前就业形势、掌握求职材料编写规范、提高面试技巧等多个方面让深大学子能够提高择业综合能力。

我们相信，网络具有无限可能接触和学习各种前沿的网络知识、文化和技术。借助网络我们可以和深大甚至其他高校相关的职业动态和活动事件亲密接触，与优秀同学体验团队化和自主化的工作方式，这是我们独一无二的优势。

组策部

组策部主要承担协会各类活动的策划和组织工作。是协会的重要部门之一，承担着活动举行效果好坏的重任。组策部是由一批具有较强的创新能力、实际动手能力和活动组织能力优秀成员组成。在活动开始之前起草活动策划书，拿出活动举行的具体方案。并且做好应对突发事件的准备。活动期间要明确分工并协同各部门组织和开展工作。

大学生职业规划及就业指导协会

三、我们的活动

2、广泛收集学生提供的就业信息，发扬学生在求职就业等方面的互帮互助精神。

3、探索与用人单位、人才中介机构的合作模式，为广大学生提供实习、兼职的机会。

4、邀请社会知名人士为名誉顾问，顾问团为协会以及全校学生的职业生涯发展提供意见；

6、主办华水大学生职业规划大赛；

7、积极协助校就业指导中心处理日常工作。

四、我们的特色

1、关注就业方面的各渠道信息，并及时为会员及其他有志之才提供信息；

4、构建一个优秀的协作团队，建立会员与会员之间的人脉关系；

5、注重团队建设的传承性，努力建设成一个有组织能人脉传承的新型协会；

6、不断探索协会有效发展的途径，敢于尝试敢于发展，不断创新协会的发展路子；

7、努力完善协会的章程及各项规章制度，使协会的各项工做到有法可依，有规可据。

8、打造一个以创新为特色的华水职协。

组织与学生职业生涯相关的调查研究活动，开展相关的理论研究，指导社会实践；

传播与职业生涯相关的理论与知识；

开展与学生职业生涯相关的其他社会实践活动，使华水学生就业工作能够公正、公平、公开地由学生自主开展。

大学生职业学业生涯规划手册篇二

1. 职业兴趣：

个人比较喜欢设计这行，从小学开始爱上了画画，高中便开始学画画了，成为了一名美术生，也因为这些，我选择了设计这行，因为家里有学环艺的哥哥，让我对这行也有了一些认识，产生了浓厚的兴趣。

2. 职业价值观：

个人认为，对一个刚刚就业的大学生来说，一个职业或者职

位是否适合自己，虽然薪酬是一个很重要的因素，不过更重要的是这个工作是否适合自己，是为是自己喜欢的，以及在未来的几年、十几年、甚至几十年里对自己来说是否有足够的发展潜力。

3. 职业能力：

训练扎实的手绘绘画能力，学好关于环艺专业的软件，还有很好的管理能力，可以从事管理以及设计方面的工作。

4. 性格特征：

目前，个人性格内向，不过会慢慢改正。

个人认为以性格来决定行业选择是不可行的，性格是随着时间和环境不断变化的，只能作为参考。

1. 家庭环境分析：

从家庭上分析，父母给予我很大支持，我是家里的长女，应该说不仅是家里，亲朋好友对我的期望都很高，哥哥姐姐也都是从事设计的，在这个专业上也给予我很大的帮助。

2. 学校环境分析：

众所周知，湖南工艺美院是一所高职大专院校，我们只有“奋斗、再奋斗”在低起跑线上出发赶超别人，但是我们学校给了们最真的生活“社会-老师、同学”。

3. 社会环境分析：

当今由美国次贷危机所引发的国际金融危机有可能持续长达几年甚至十几年，已经融入世界经济圈的中国经济当然也不能幸免。预计当我们毕业时社会的就业形势不容乐观，不过机遇也总是存在□20xx年开始国家投放几万亿人民币扩大内需，

刺激经济，这也是一个难得的创业机遇。应该说竞争异常激烈，但是机会总是存在的。

4. 职业环境分析：

1) 行业分析：如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水平，也提高的人们对美的要求。

2) 职业分析：艺术创作，艺术设计，展览策划，景观规划师

3) 职业分析小结：综合以上，我倾向在文化底蕴深厚的北京，苏州，重庆，杭州等地区

优势因素：

1. 家里的亲戚有从事这行的，可以跟着一起学习。

2. 综合发展，既有扎实的工科理论知识，也有金融管理类知识，各方面综合发展。

3. 在校学习时多参与一些项目增加自己的经验。

弱势因素：

1. 性格反面内向，还需提高。

2. 自制力不太行，订好的事有时候容易动摇。

机会因素：

1. 国家如今大力投资扩大内需，鼓励大学生自主创业，给企业以及刚刚毕业的大学生们带来了许多机遇。

威胁因素：

艺术类的学生增多。

职业目标：

职业目标和发展途径

(一) 职业目标 我的职业目标是成为设计师，就业二年内做上一级设计师一职。

每年的分目标如下：

年度 目标

20xx年 1好好学习，为以后打下良好基础。2多交朋友，多参加活动。

20xx年 1为毕业努力学习。2多学知识。3出去实习。

20xx年 1顺利毕业，完成学业。2找工作。

20xx年 1从底层开始做起。2努力升职。

20xx年 1做到设计师助理一职。2继续努力。

20xx年 1做到设计师一职。2努力创造自己的作品。

中期目标的具体实施计划：

毕业后1-3年，去大城市公司应聘，从事设计师这行。

备选方案：进入一些大公司实习，就算拿零工资，拿出不怕苦的精神也要坚持下去，抓住每一个学习的机会，打一些零工补贴生活费，毕业后不向家里拿钱。

长期目标的具体实施计划：

毕业后3-10年

此时已经有了工作经验，找一份公司的工作，做设计师，继续坚持学习，不松懈，积攒钱财，争取自己创业。

从事设计至少工作10年后对该领域有了各方面彻底全面的了解。时机成熟后，

可以考虑自己创业，开设计公司。

1评估的内容：

(1) 职业目标评估

在当今社会，没有永久不变的职业，也没有长盛不衰的职业，很多职业之间也都是相通的，为了生存有时也要学会放弃。

2) 职业路径评估：

旧的路总有走到头的时候，当我之前选择的职业发展方向遇到瓶颈时会考虑向相关的行业转型，不过相信在当今社会中，时刻做好准备才能在激烈的竞争中处于不败之地。

(3) 实施策略评估：

个人认为不需要改变行动策略，虽然路是活的，但作为一个人来说，打好基础做好准备才是自己能做的事。以不变应万变，当下我能做的事唯有学好自己的知识，扩展自己的视野，进一步完善自己。

2. 评估时间

大学毕业后一到两年

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，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！

大学生职业学业生涯规划手册篇三

[阶段目标] 顺利毕业；成为一个有一定经验的市场营销人员（职业方向）

[总体目标] 成为一家大公司的总裁

[个人分析] 自己是属于那种很外向的人，善于沟通，曾经有过兼职推销人员的经历并取得相当不错的成绩。而且，自己所学的专业也是市场营销专业，这也是正是自己的兴趣所在。

[社会环境分析] 中国现在是一个政治稳定，经济、文化高速发展的国家，并且这种状况为每一个都提供了一个好的发展机遇。随着市场经济的发展，市场在经济活动中的作用将越来越大。

[职业分析] 社会的发展将会对市场营销的职业产生重要的影响：对市场营销的依赖性将越来越大。而且，社会对市场营销的需求将越来越大。个人选择的行业还没有最后确定，但比较感兴趣是制药、保险和食品。这些行业都是社会所不可缺少的行业，而且随着社会的发展，这些行业的发展空间也会相当大。

[目标分解与目标组合]

(1) 目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一个有一定经验的市场营销人员。

对于第一个目标，又可分解为把专业课学好和把选修课学好，以便修完足够的学分，顺利毕业。接下来，还可以细分：在专业课程中，如何学好每一门课程；在选修课程中，需要选择哪些课程，如何学好……。

对于第二目标，又可分解为接触市场阶段，了解市场阶段、熟悉市场阶段。接下来，还可以细分：在接触市场阶段，要采用什么办法，和哪些公司保持联系……。

(2) 目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标（成为一个有一定经验的市场营销人员）有促进作用。

[具体实施方案]

要成为一个有一定经验的市场营销人员，需要缩小自己和有一定经验的市场营销人员的差距。这些差距包括：

(1) 思想观念上的差距。刚从事销售的人一般会认为销售只是卖出商品，但有一定经验的人则会认为销售是“卖出自己”——客户只有相信销售者，才可能购买商品。为了缩小这种差距，需要向有经验的人员请教，并在实践中去体会这一点。

(2) 知识上的差距。书本知识的欠缺只是一个方面，更重要的应当是实践的差距。为了缩小这种差距，需要在学习书本知识的同时，多参与真正的市场销售，在实践中体会书本知识。

(3) 心理素质的差距。市场销售需要百折不挠的精神，而作为一个被人称

为“天之骄子”的大学生，缺少的可能恰恰是这一点，往往遇到些许挫折和失败就会退缩。这种差距，需要在实践中逐步消除。

（4）能力和差距。这一点可能是最重要的。为了缩小这种差距，除了在实践中逐步学习外，还要和七八名销售高手保持密切的联系，以便随时请教和学习。

[检查和反馈]在向销售高手请教的过程中，发现自己需要学习的书本知识很不够，特别是外语方面能力需要提高，否则，就无法适应现在的销售要求。所以决定加强英语的学习，准备报一个英语的口语班，每周上一次课，同时，准备参加学校里的英语角，切实提高英语水平。

在销售过程中还发现，销售中有很多仅属事务性的活动，没有太多的智力成分，所以决定以后减少参加类似活动的次数，把精力用在那些对自己有锻炼意义的事情上去。

（三）大学生职业生涯规划的实施策略

大学的学制一般为3—5年，在每一学年中，大学生的学习重点与心理特征都有所不同。根据这一自然的年限划分，大学生可以按学年为阶段目标，进行自己的职业生涯规划，并按照每个阶段的不同目标和自身成长特点，制订一些有针对性的实施方案。下面以本科四年制的大学生的职业生涯规划实施方案为例，供大家参考：

1. 大学一年级：探索期

[阶段目标]职业生涯规划认知和规划。

计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能；如果有必要，为可能的转系、获得双学位、留学计划做好资料收集及课程准备，多利用学生手册，为将来的就业选择打

下良好的基础。

2. 大学二年级：定向期

[阶段目标]初步确定毕业方向以及相应能力与素质的培养。

[实施方案]认识自己的需要和兴趣，确定自己的价值观、动机和抱负。考虑未来的毕业方向（深造或就业等），了解相关的活动，并以提高自身的基本素质为主，通过参加学生会或社团等组织，培养和锻炼自己的领导组织能力、团队协作精神，同时检验自己的知识技能；可以开始尝试兼职、社会实践活动，并要具有坚持性，最好能在课余时间从事与自己未来职业或本专业有关的工作，提高自己的责任感、主动性和受挫能力，并从不断的总结分析中得到职业的经验；增加英语口语和计算机应用的能力，通过英语和计算机的相关证书考试，并开始有选择地辅修其他专业的知识以充实自己。

3. 大学三年级：准备期

[阶段目标]掌握求职技能，为择业做好准备

[实施方案]加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，如果有机会要积极尝试；加入校友网络，向已经毕业的校友了解往年求职情况；如果决定教研，也要做好复习准备；希望出国留学的学生，可多接触留学顾问，参与留学系列活动，准备toefl□gre的应试，注意留学考试资讯，向相关教育部门索取简章参考。

4. 大学四年级：冲刺就业。

[阶段目标]成功就业

[实施方案]这个阶段大学生的毕业方向已经确定，大部分学生的目标应该锁定在工作申请及成功就业上。这时，可先对前三年的准备做一个总结；首先检验自己已确立的职业目标是否明确，前三年的准备是否已充实；然后，开始毕业后工作的申请，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；最后，进行预习或模拟面试。

积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人单位资料信息，强化求职技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做好较为充分的准备的情况下进行施展演练。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

大学生职业学业生涯规划手册篇四

记得去年9月16号刚刚步入大学校门的时候，些许希冀，些许兴奋，些许迷茫，些许不安，四年之中的学习生活应该怎样度过？四年之后的发展道路又应该延伸向何方？时间如水，光阴似箭，转眼间，大学的四分之一已经离我而去，在一年后的今天，通过对大学生职业生涯规划课的学习，我已经不再彷徨，不再迷茫，而是明确了目标，找准了方向，并准备为之努力拼搏。大学生职业生涯规划，它是我大学生活的启明星，它是我人生道路的导航塔，它唤醒了我的职业生涯规划意识，它使我系统全面的认识自我并在此基础上找到了适合自己的职业规划道路，总之使我受益匪浅。大学生职业生涯规划课给予我的思维意识与规划方法，不仅仅局限于大学四年的学习生活，而且将会延伸到未来的工作与生活之中去。

1、感性认识

从自己的角度来分析：在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者听听歌，有时喜欢和大家一起玩，经常会从和朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉；在学习上，我比较严谨，注重学习过程中细节上的精确性，希望尽可能做得完美。

从他人的角度来分析：在家长的眼中，我是个比较听话懂事的孩子；在老师的眼中，我是个比较踏实认真并富有潜力的学生；在朋友的眼中，我是个有时严肃有时搞笑，具有亲和力，比较平易近人的女孩。

综上所述，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，但总体上是一个开朗乐观的女孩，比较积极进取并且渴望独立，但是有些方面有些情况会缺乏自信。

2、理性认识

根据霍兰德理论分析，我具有社会型，现实型和研究型的复合型特征。

一面属于社会型，是因为我比较容易适应新环境，比较喜欢接受新事物，很爱与人交往并能够在沟通交流之中提升自我。一面属于研究型又一面属于现实型，是因为我肯动脑，善思考，钟爱富有创造性与挑战性的工作，有时喜欢逻辑分析与推理，有时喜欢接受操作性行动性任务，有时喜欢从学识才能的提高上认可自己，有时喜欢在实践操作的完善中证明自己。

1、就业现状

当今世界对环境污染问题，新能源的开发，新武器的研制，新材料的合成，以及一些新药物的研制等问题都十分关注，所以我们所从事的就业范围十分广泛。虽然化学专业的学生就业面不窄，但是对于我们本科毕业生来说，就业现状却不

容乐观，因为我们现在所学并不细致深入而太过于宽泛，而且我们大多缺乏实际工作经验，所以我们仍需不断提升自己。

2、就业前景

化学的研究领域十分广泛，包括分析化学，无机化学，有机化学，物理化学，材料化学，电化学，结构化学等。一般研究的领域不同，所从事的工作也会有所不同。化学专业的本科毕业生适宜到石油化工、环保、商品检验卫生防疫、海关、医药、精细化工厂等生产、技术、行政部门和厂矿企业从事应用研究、科技开发、生产技术和管理工作；适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作；也适宜继续攻读应用化学及相关学科的硕士学位研究生。

三、未来的方向分析

1、职业发展路线

到药品公司、食品公司、化妆品公司、精细化工厂等与化学相关的企业求职，主要从事有关应用研究、产品开发、分析检验或质保监测等相关工作。

2、职业抉择理由

通过数据统计研究发现，在当今的社会时代背景下，

第一，对于招聘公司来讲，在某种程度上其更倾心于高能力者而非高学历者，一定的工作经验对能力的考核起着极其重要的作用。

第二，对于自身来讲，作为一名女生，基于生理、心理等各种原因，本科生的就业率高于研究生。

因此，我放弃继续深造而是选择就业，以此提高自己的实战

能力，并决定在工作的同时利用空余时间对所从事的及其相关领域进行更深层次地学习研究，以此提高自己的专业能力，通过这两方面的提升为将来的进一步发展奠定坚实的基础。

大学生职业学业生涯规划手册篇五

职业生涯规划不仅可以使个人在职业起步阶段成功就业，在职业发展阶段走出困惑，到达成功彼岸，对于企业来说，良好的职业生涯治理体系可以充分发挥员工的潜能，给优秀员工一个明确而具体的职业发展引导，从人力资本增值的角度达成企业价值最大化。中国职业咨询网借助测量学、人力资源治理学、组织行为学等相关学科经典理论，结合中国非凡的企业治理实践和个人性格特征，形成了比较完善的职业生涯规划体系。

职业生涯规划是一个过程，其最基础的工作首先是要知己，即要全面认清自我，充分了解自己的爱好、能力特点、性格、自己的优势与劣势与职业价值观等，全面、科学地熟悉自我一般可以参考科学的人才测评报告。只有正确的熟悉自己，才能对自己的职业做出正确的选择，才能选定适合自己发展的职业生涯规划路线，才能对自己的职业生涯规划目标做出最佳选择。

正确的自我熟悉越来越受到各界的关注，哈佛大学的入学申请要求必须剖析自己的优缺点，列举个人爱好爱好，还要列出三项成就并作说明，从中可见一斑。

每一个人都处在一定的环境之中，离开了这个环境，便无法生存与成长。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使你的职业生涯规划具有实际意义。

选择最佳的职业目标和发展路线。除了要正确熟悉自我，还必须更多地了解各种职业机会，尤其是一些热门行业、热门职位对人才素质与能力的要求。深入地了解这些行业与职位的需求状况，结合自身特点评估外部事业机会，才能选择可

以终生从事的理想职业。

对职业机会的评估切忌想当然，对不熟悉的行业和职位不切实际的向往，结果是费了九牛二虎之力进入城中，一入围城马上受到现实冲击[reality shock]迫不急待又要出城，兜兜转转之间，年已蹉跎，空自消磨。

职业生涯规划的核心是制定自己的职业目标和选择职业发展路径，通过前面两个步骤，对自己的优势劣势有了清楚的判定，对外部环境和各行各业的发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，在此基础上制定出与符合实际的短期目标、中期目标与长期目标。

职业目标的选择正确与否，直接关系到人生事业的成功与失败。据统计，在选错职业目标的人当中，有80%的人在事业上是失败者。正如人们所说的“女怕嫁错郎，男怕选错行”。由此可见，职业目标选择对人生事业发展是何等重要。正确的职业至少应考虑以下几点：（1）性格与职业的匹配；（2）爱好与职业的匹配；（3）特长与职业的匹配；（4）内外环境与职业相适应。

在确定了职业生涯目标后，行动便成了要害的环节。没有达成目标的行动，目标就难以实现，也就谈不上事业的成功。这里所指的行动，是指落实目标的具体措施，主要包括工作、练习、教育、轮岗等方面的措施。例如，为达成目标，在工作方面，你计划采取什么措施，提高你的工作效率？在业务素质方面，你计划学习哪些知识，把握哪些技能，提高你的业务能力？在潜能开发方面，采取什么措施开发你的潜能等等，都要有具体的计划与明确的措施。并且这些计划要非凡具体，以便于定时检查。

彼得·圣吉在第五项修炼中说，企业未来唯一持久的竞争优势是比竞争对手学习的更快和更好，个人也是一样。我们现在的时代是终生学习的时代，要取得事业上的成功，重要的是

要不断更新知识、提升能力，才能保持自己的职业竞争力，逐步达到自己设定的职业目标。

俗话说：“计划赶不上变化”。是的，影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以猜测的，而有的变化因素难以猜测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与调整。其调整的内容包括：职业的重新选择；职业生涯规划路线的选择；人生目标的修正；实施措施与计划的变更等等。

发展过程中理想与现实的脱节几乎人人都会碰上，对职业人来说，有些是致命的，有些却能走通另一条路。发生这种情况时，最不可取的态度是急于求成，消极对待当前工作。正确的做法是——稳定中求发展。

当然，事在人为，再优秀、再动人的职业规划也取代不了个人的主观努力。职业规划的目的是建立目标、树立信心，职业规划只是走向成功的辅助手段，能否成功完全取决于个人的努力。

大学生职业学业生涯规划手册篇六

1、为期十三周的《大学生职业生涯规划》结束了，不过给我颇多感受。

当我知道自己被大学录取的那一刻我信心百倍，踌躇满志的来到了黑龙江科技学院。但是经过一段时间的学习，我渐渐的发现茫然起来，自己也渐渐的堕落了。或者说我一直在黑暗中前进寻找光明。

而经过十三周的《大学生职业生涯规划》。我终于知道了自己以后的前进方向。终于看见了黎明前的曙光。那一刻我是那么的激动。以前的我就是一艘没有航向标的船，现在不一样了。我不再想以前那样无所事事，天天感觉时间是那么

的“充裕”。现在的我认为时间是那么紧迫。一分钟也不想浪费。毕竟，还有两年的时间我就要步入社会，而那一刻就基本上定型了我这一辈子的人生。我不想自己太过平庸。所以我现在很抓紧时间去学习一些知识。我由衷的感谢这门课程，感谢高老师对我们的指导。

2、长这么大，从来不敢想自己将来究竟能做什么，即使来到大学，学习机械设计这个专业，在面对自己专业就业前景及我校该专业就业情况时，这使我更加迷茫，尤其是当我听到“党员+六级不如性别男”作为女生的我对自己的将来更加没有信心，在学习该课后，我进一步了解自己是个estj型性格，了解到自己将来从事的事业未必与自己所学专业有关，只有在自己喜欢的领域不断努力，不断加油，相信“天道酬勤”定会在那个领域创造辉煌。

如果一个人不晓得把船开往那个港口，那么什么风都不顶事。因此，为自己的将来制订一个具体明细的规划显得尤为重要，我就在学习该课后才思考自己将来的行业，原来它可能是与我所学的专业无关的业务运作方面，这并没有使我想放弃现有专业的学习，正像我“规划”中所提，我要用现在的认真与责任感为今后的工作做一个小小的铺垫，当然，测试并不是绝对的正确，它只是一个参考，我们应该摆正心态。

我是唯一的，就像老师曾经在课堂上所说的，我在这里再说一次“我叫**，我是这个世界上独一无二的，认识我是你的荣幸”，就是这句话，这让我从中更加对自己有信心。

3、我非常喜欢《大学生职业生涯规划》这门课，因为它帮助我们了解自己、认识世界、明确目标、并为之付出努力，使我们在走向职业生活之前，从观念、心态、知识、技能等方面做好应对职业挑战的全面准备，以促使大学生更好的地“成人，成才，成功”。

“你认识我很荣幸，因为我是世界上独一无二的人”，“每

一个生命都是一种行走，生活是你选择行动或不行动的结果”这两句话深深地触动了我，以前的思想都是我认识你很荣幸之类的话，还是第一次这么说。这是本来很自卑的我，有了一些自信，做事有自信，努力拼搏，才能做得更好。

学习大学生职业生涯规划这门课后我更加了解自己了，知道自己的优点和不足，以后适合做什么工作。自此，我已不是一个漫无目的的学习和生活的大学生了。现在我更加明确目标并为之努力。我相信，只要我努力拼搏，我的明天一定会更好。

大学生职业学业生涯规划手册篇七

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，做事不能够坚持，遇事无主见。

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，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神。

6. 角色建议

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市。”

母亲:工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的动手能力”。

7. 解决自我盘点中的劣势和缺点

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可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，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

二、职业取向分析测试(略)

三. 职业分析

在落实人才强国战略、大力推进素质教育的今天，如何使医学高等院校的社会实践服务好培养高素质医学人才的中心，实现个人、高校、社会三者的共同发展，是摆在高校医学教育工作者和医学生面前的共同的重大课题。文章通过对医学社会实践现状的分析，探讨其在新形势下的发展趋势，力求为医学社会实践的发展创新提供新思路。

四. 未来人生

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向医学和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来作初步规划如下：

1□20xx-20xx年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高

个人综合素质，并作为就业准备。（具体规划见后）。

2□20xx-20xx年，熟悉适应期：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

完成主要内容：

(1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，从本科走向研究生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀，且开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2) 个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

(3) 生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

3.20xx以后，事业上升期：在单位努力工作，虚心求教，向上级学习请教，不断拼搏创新，作出一点成绩，工作步步高升。具体步骤如下：

(1)20xx-20xx年，通过努力学习进修，取得职业医师资格证书，获取到一定的临床经验。

(3)20xx年以后，通过学习进修取得主任医师，并且发表一些相关的学术论文，争取获得博士学位。

大学生职业学业生涯规划手册篇八

1.1生涯适应力的内涵

生涯适应力指的是个体在生涯发展过程中适应各种生活环境的能力。强调生涯发展过程中人与环境的相互作用，在现实

生活中，一切事物都在发生改变，世界不会因为你而发生改变，但是我们可以做的就是改变自己，从而适应这个世界。这种能力也是职业生涯适应力的基本体现。

1.2 生涯适应力的研究意义

1.2.1 理论意义

研究大学生生涯适应力的四个维度，为大学生职业生涯规划课程的开展提供理论依据，对从事高校职业生涯规划课程的专业人员在教学中进行创新和科研有重要的意义。

1.2.2 实践意义

现阶段大学生的生涯适应力的主要体现在就业方面。就当前的就业形势而言，具有良好生涯适应力的大学生可以对个人目标与现实情况间的距离做出评估，前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发展新的或者有潜力的职业。通过运用科学的方法，采取可行的措施，不断增强自身的职业竞争能力，实现自己的职业目标与理想，取得成功。通过大学生生涯适应力的问卷调查，大学生对自身的职业适应力有所了解，找到自身职业发展的优势和不足，及时调整和改进，使其更好的适应社会找到理想的工作。通过对沈阳城市建设学院学生进行生涯适应力的问卷调查研究，使职业生涯规划课程教师更好的了解学生的求职状态，为教师因材施教打下坚实的基础。

生涯适应力可以分为四个维度：生涯适应力之生涯关注，也是生涯适应力中最重要的维度，指的是个体对自身未来职业的关注和计划；生涯适应力之生涯好奇。即个体对职业的好奇态度，对职业积极尝试和探索的态度；生涯适应力之生涯选择。指的是个体对自身职业生涯的构建和选择；生涯适应力之生涯自信。指的是个体对生涯挑战的成功预期，是个体能够成功的做出生涯决策的自我效能感。这四大维度是培养

拥有良好生涯适应力的基础和保障。只有学会了适应变化的环境做出适当的调整，面对困难与选择时依然拥有淡定和自信，我们才能实现目标走向成功。我校大学生生涯适应力总体水平较高，但其结构内部各维度发展不均衡，即：生涯关注生涯好奇生涯信心生涯控制。在大学生职业生涯规划课中应该培养大学生生涯适应力四大维度均衡发展，且对自身职业有计划、敢于尝试的、理性做出职业选择的、对自己的抱负充满信心的新时代大学生。

如今，我校现在的教育对象仅仅停留在大一新生。其实，这门课程从初中、高中甚至小学就可以涉及学习，因为这关乎人的一身发展与命运。如何完善大学生职业生涯规划课程的教学，本人认为应重视生涯适应力的培养，在教学中实践，在实践中培养，在培养中完善。本人负责沈阳城市建设学院的大学生职业生涯规划课程的教学，在教学中，应做到以下几点全面培养学生的生涯适应力，促进学生就业。

3.1生涯导向练习，培养学生对生涯规划的关注

高校帮助学生制定各种系统的职业生涯规划和帮助其职业发展的一系列的活动，使得人尽其才。通过生涯导向练习培养学生的生涯关注，即高校基于学生生涯管理的学生培训模式，从高校要求学生学转变到学生要求学校提供资源供学生学。关注学生个人发展，为学生做好职业生涯规划，实现学校与学生的双赢。

3.2建立决策力引导平台，培养学生树立正确的择业观

在教学实践中组织生涯规划大赛和生涯规划训练营，提升学生判断力和决策力。组织讲座、班级座谈会和个别谈话，做到因材施教。建立家长联系长效机制，深入了解学生成长背景，贯彻学校管理理念，旨在通过学校家长两方面更好引导学生进行生涯规划。同时引导大学生形成正确的职业观，健全自身的价值观，并且挖掘自己的潜力，满足个人需要，促

进个体发展，树立“一就业，二择业，三创业”的“三部曲思想”，结合自身条件，利用所学知识，找到最适合自己的职业，实现人生价值，提高生活满意度，成为人生的赢家。

3.3生命设计模型，培养学生生涯好奇和生涯自信

建构主义要求学生在学习中要从一个被动的信息接收者变成一个主动学习的人，在学习过程中诠释知识的意义从而更好达到真正学习的目的。生命设计便是应用建构主义的观点，即生命设计是在大学生学习和生活中构建各种各样的一些生命的角色，在大学生职业生涯规划课程的教学实践中让学生自己书写自己的人生，对自身的信念和社会关系加以解读，促进“人职匹配”，培养学生的生涯好奇，同时在学习过程中建立了自信心，更是培养了学生的生涯自信。

综上所述，生涯适应力是大学生职业生涯规划课中重点培养的内容之一，良好的生涯适应力，可以使大学生适应社会的变幻莫测，有助于大学生就业和再就业。本人从生涯适应力四大维度在大学生职业生涯规划课程的应用实践着手，论述如何提高大学生生涯适应力，从而提高高校职业生涯规划教育的有效性。