

大学生职业生涯规划书

前言

走过了高考这个门槛，挥别了黑色六月的云朵，迎来了大学录取通知书，我们满心欢乐，跳啊，唱啊，心里的激动只能这样表达出来了。捧一杯浓浓的奶茶，坐在书桌前，我目视远方，盛夏的果实终于结出来了。回想奋斗的六月，我为自己那不如意的成绩流过泪，为奋起直追而热散汗水，一切的一切都是为了心中那大学梦。

满怀期望的走进大学，环看四周，我不得不重新思考我的人生目标。我不可以滞留在过去，也不能侥幸自己考上大学就万事无忧了。刚开始我很茫然，以为见一步走一步就行了，学习方式跟中学的一样，谁知学的很吃力，信心很受打击。每天不会安排时间，大学生活过的没方向。后来在师姐师兄们的帮助下，忽然醒来，大学与中学是不同的，中学我们的目标很明确就是考大学，而且是被动的学；然而大学就不一样了，读大学要面对将来的职业问题，学习是靠自己主动的，很多时候都是靠自己的自学能力。在美好的大学四年里我将会选择怎样过，又应该做些什么，四年后呢，又将在社会上扮演着什么角色？

我想作为 21 世纪的的大学生，每个人都会思考这个问题。在现在社会严峻的就业形势下，大学生面对着就业的压力和遇到职业选择的困难，所以我们需要有一个明确的目标。当务之急就是做好大学职业规划，以免将来走多弯路。

大学是人生的美好时光，是我们大学生读书、学习的黄金时期，面对新的形势，我们必须及早转变观念，进行科学合理的定位，为将

来的就业打下坚实的基础。职业生涯规划书就像航海中的罗盘，指引我们方向。一份好的职业生涯规划书能使我们在大学里，有目标、有计划地度过大学时光。在大学里就定位好自己的职业目标，这样将来在求职时就不会迷茫了，虽然说计划赶不上变化，但最起码我们对自己的人生追求有了深入的了解，清楚自己在社会想要扮演的角色，所站的位置，之后我们就有动力去追求我们心中的理想了。

第一章 认识自我

- 1. 个人基本信息**
- 2. 360 度评估**
- 3. 职业兴趣**
- 4. 职业能力及适应性**
- 5. 职业价值观**
- 6.自我分析小结**

第二章 职业生涯条件分析

- 1. 家庭环境分析**
- 2. 学校环境分析**
- 3. 社会环境分析**
- 4. 职业生涯条件分析**
- 5.职业生涯条件分析小结**

第三章 职业目标定位及其分解组合

- 1. 职业目标的确定**
- 2. 职业目标的分解与组合**

第四章 具体执行计划

第五章 评估调整

结束语

第一章 认识自我

1.个人基本信息

姓名:	庞柳清	性别:	女	出生日期:	1991.08
所在班级:	11 数本 3 班	电话:	(61)		
专业:	数学与应用数学	学院:	数学与计算科学学院		

2.360 度评估

他人对我的个性评价表

关系分类	综合评价
亲人:	懂事、孝顺、开朗、有责任心，独立性强，不过脾气有点冲动，做事有时大咧。
邻居:	能干、懂事、独立，尊老爱幼。
朋友:	关心朋友，易相处，对生活态度乐观向上，心理素质稳定，做事和考虑问题比较全面，但有时比较固执。
老师:	总的来说是个勤奋好学，尊敬师长，团结同学，热爱班集体的人。综合素质比较好，但做事不够自信，缺乏创造力
师兄师姐:	性格外向，待人诚恳、直率，工作能力强，责任心强，但有时比较含蓄，不太会表达自己。
同学:	思想成熟，上进心强，待人友善，有幽默感，独立工作能力强，但有时候做事过于投入，忽略了细节。

自我表现性格评价表

性格表现:	活泼开朗、乐观向上、勤奋好学、虚心向他人学习，认真负责，诚实守信，兴趣广泛，适应能力强。
自我评价:	乐观，有爱心，好学，热爱生活，热爱运动；喜欢表达意见，环境适应性强，独立性较高，但有时做事不够果断，不够主动，自控能力比较弱。

3.职业兴趣

在我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是研究型（15分）、社会型（14分）和现实型（13分）。我的基本情况是：我现在学的是数学与应用数学专业，当初我选择读师范，是因为我喜欢帮助别人、了解别人，重视社会与伦理的活动与问题。我觉得我属于社会型，我认为教育是个发展及磨炼脑力的终身学习过程，“活到老，学到老”一直是社会的要求。另一方面，我很喜欢与孩子们一起学习，教导他们。看到他们对知识的渴望，我心里就有一股冲动，一定要尽自己的所能，实现他们的梦想。我想当一名教师，在课堂上是学生的导师，在生活上是学生的好朋友。

4.职业能力及适应性

我知道教育类职业需要较高的语言能力，组织管理能力，理智技能，认知策略等。在我的人才素质测评报告中，学习能力，空间能力得分较高。我有较好的管理能力，社交能力，在学校我不断积极参加各种社会实践活动，来提升自己各方面的能力，同时我的适应性比较高。能力是锻炼出来的，我会继续努力向我选择的职业靠拢。只有

对自身能力以及对职业所需要的能力的了解，我们才不会迷茫。

5. 职业价值观

职业价值观是指人生目标和人生态度在职业选择方面的具体表现，也就是一个人对职业的认识和态度以及他对职业目标的追求和向往。理想、信念、世界观对于职业的影响，集中体现在职业价值观上。

从小我的理想就是希望用自己的知识、技巧帮助别人，服务社会。我选择从事教育事业并不是别人所说的职业价值观类型中的虚荣型，我的职业价值观就是能把自己学到的东西传授给别人。很多时候在电视上看到那些生活在贫困地区的人们，他们因为没有机会读书，一生只能与黄土相伴，我相信知识能给他们带来灵魂上的慰藉。自从我看了一部美国电影《叫我第一名》后，我更加坚定我的教育信念。有时，作为教育者的我们的一句话会影响一个人的一生。我认为教育是没有等级、肤色、国界之分。

6. 自我分析小结

对于一个成功者而言，性格是一个比较重要的条件。有一句话说：“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”通过他人对我的综合评价，我认识到自己在性格方面存在不足，例如脾气冲动，我会慢慢地改掉的，我应该学会控制自己的情绪。虽然做事执着是好事，但过分固执就不好了，分清事情的轻重。好的就继续保持，不好的就改正。平时养成一个注重细节的良好习惯，另外我的自控能力要提高。

别人都说，自信的女人最美丽。而自信建立在知识上，有时我不太会表达自己，所以除了学会自己的专业知识外，我要多阅读一些课外书籍，学校的图书馆就是很好的资源，我要好好利用它。丰富了自己的知识，拓宽了自己的视野，自信就强了，而且自己的文化素养也得到了提高。为了提高自己的表达能力，平时积极参加一些社团活动，大胆与他人交流。

坚持自己的理想，利用大学这个大平台好好锻炼自己各方面的能力。

第二章 职业生涯条件分析

1.家庭环境分析

我生活在普通的农民家庭，没有什么家庭背景。出生在山旮旯，祖辈代代都以耕农为生，随着经济的发展，家里才慢慢的过上小康生活。家里就只有我一个人学得多点知识，父母都希望我能读好书，将来走出村子找一份合适的工作，才不会像他们那么辛苦。在我们村，纯朴的农民一直都认为“知识能改变人的命运”，所以他们不管多苦多累，都会赚钱供子女上学。为了养家糊口，在我读小学时，我父母都出外面打工。所以那时我也成了留守儿童，但我没有放纵自己，而是一直很勤奋的学习。没有父母在身边，我学会了独立。妈妈总是对我说：“我没有在你的身边，你要懂得照顾自己，我要求不高，只想你以后能找到一份好工作。家里的经济条件一般，毕竟供我读大学不是那么容易，况且父母年纪都大了。以后从事的工作，得靠自己努力拼搏了。”

2.学校环境分析

湛江师范学院是一所以教师教育见长的综合性师范院校，坚持以教学为中心，以育人为根本，实施一体化全员育人，强化学生的科学精神、人文素养和实践创新精神，培养“好用、顶用、耐用”的高素质复合型人才，使学校成为培养优秀教师和社会经济发展需要的各类高素质专业人才的摇篮。坚持“发展是主题、学术是根本、质量是生命、特色是品牌”的办学理念，确立“扎根粤西、贡献广东、国内创优、国际合作”的发展战略，明确“扎根粤西、服务广东、面向基础教育和职业教育、面向基层”的办学定位，坚持走“师范立校、创新强校、人才兴校、文化优校、依法治校、和谐荣校”的优质发展之路，积极推进“崇德厚道、弘扬学术、育人为本、严谨治校、追求卓越”的校风建设，培养具有“崇德、博雅、弘志、信勇”校训精神的学生，实现办学规模、结构、质量、效益的全面协调发展。富有“抢抓机遇、自强不息、发展不已、敢为人先、追求卓越”精神的湛师人。

3.社会环境分析

第一：据统计 2011 年全国高等院校师范类毕业生总数将超过 60 万，而整个教育系统提供的用人需求不足 25 万；同时，由于各大城镇中小学校合并数目增多，教师需求量锐减，造成师范生就业竞争加剧。近几年来，新型成长的劳动力已进入高峰期，而就业岗位的减少与之形成供需矛盾，可以看出我国大学生就业压力大。第二：由于近年来大学生整体就业形势严峻，有保障、工作稳定的教师职业，吸

引着越来越多的学生选择报考；同时，我国实行教师资格认证制，面向社会吸纳师资，使得师资来源多元化。部分综合性大学的毕业生逐渐进入教育行业就业，不断分割原有市场。第三：近几年，城市的师资需求渐渐饱和，特别是城市小学超编严重，吸纳毕业生的空间非常小，而广大经济欠发达地区、西部边远山区急需大量师资，许多师范生却不愿去任教，就业倾向错位形成选择性失业。

4. 职业环境分析

教师职业的现状：在新的历史时期，教师除了要面对诸如家庭结构、学生群体等的变化所带来的教育上的新问题，还要应对经济改革带来的更高要求。教师职业面对着素质教育的压力。经济的发展、社会的进步要求提高全民族的文化素质，而这又必须实施素质教育，那么提高教师的学历层次也就在情理之中。这样一来，无论是为了自身的生存考虑，还是为了符合国家对教师的要求，教师都必须对自己的学历提升而努力奋斗。发展前景：随着生活水平的提高，人们对教育的期望也越来越高，教育寄托着亿万家庭对美好生活的期盼。教育是提高国民素质，促进人的全面发展的根本途径，教育对国家的发展具有深远意义。工作要求：随着多媒体教学的逐渐普及，教师在教学过程中要熟练使用多媒体设备进行教学、熟练制作多媒体课件。在具备专业知识和技能的同时，掌握心理学和教育学的有关知识，能讲标准、流利的普通话，表达能力强，板书工整，具备良好的课堂教学组织管理能力并善于做学生的思想工作。

5. 职业生涯条件分析小结

现在的大学生就业形势非常严峻，而且对教师的要求越来越高，所以我要时刻关注时代的发展，新的时代会提出新的要求。每一位毕业生的竞争力都相差不大，但如何让自己在那领域更具优势，除了有深厚扎实的专业知识外，还要熟悉本专业最新研究成果及其发展趋势，了解与本专业相近的新兴边缘学科的情况，培养自己的兴趣，提高文化素养，提高职业道德素质。因此只要有足够的力量，你就能走在时代的前沿。现在我的社会阅历还是比低的，经验也不足，所以我要继续奋斗，增强自己各方面的力量。始终保持着对自己喜欢的职业的热情。

第三章 职业目标定位与分解组合

1. 职业目标的确定

职业定位的 SWOT 分析：

优势（Strength）	自我能吃苦耐劳，有责任心，有上进心，有爱心，有奉献精神。
劣势（Weakness）	无工作经验，社会阅历不足，做事不够果断、不够主动、不够自信。
机会（Opportunity）	人际关系好，专业领域急需人才，国家重视教育事业。
威胁（Threat）	就业压力大，竞争大。

结论：职业目标—将来从事教育事业

职业发展策略—进入教师行业，当一位数学老师，到粤西地区

执教

2. 职业目标的分解与组合

短期计划（大学计划）

2011年—2015年

大一：考取《普通话水平等级证书》，参加英语四级考试，拿到英语四级证书。努力把专业课学好，提高交际沟通能力。

大二：初步确定自己的毕业方向和培养相应的能力和素养。参加计算机等级考试，拿到二级证书。可以的话，努力考取英语六级证书。

大三：掌握求职技能，为择业做好准备。开始尝试写论文，同时也要关注专业课，考研的话，做好复习准备。

大四：顺利毕业，成功就业。

中期计划（毕业后五年）

通过不断地学习，提高自己的教师技能，争当班主任一职，做一个优秀的班主任。努力争取评上教师职称。

具体执行计划

1. 短期目标的具体实施计划

大一：（1）首先要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的学习目标和要求；其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，了解自己未来所希望所从事的职业。熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际能力，积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧。（2）学好基础专业知识，不逃课旷课，上课认真听讲，下课及时巩固复习当天课程。平常时与同学交流用普通话，读一些文章练习普通话。另外白

天利用课余时间学习英语，背词汇、练听力和做真题，强化英语训练，不断提高巩固。

大二：参加一些对提高自身的基本素质的活动，通过在协会里工作，培养和锻炼自己的领导组织努力、团队协作精神。开始尝试兼职、社会实践活动，利用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，并不断的总结分析中得到职业的经验；增强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。

大三：加强专业知识学习，参加教师技能大赛，和同学组队进行试讲。参加与专业有关的寒暑工作，和同学交流求职工作心得体会，学习些简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道。

大四：撰写毕业论文，其中大胆提出自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。开始实习，重视每一个实习机会。同时，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备；进行预习或模拟面试，利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的资料信息，强化求职技巧、进行模拟面试等训练。更重要的是，要锻炼自己的心理素质。

中期目标的具体实施计划

毕业后第一年，及时转变身份并调整好自己的心态，提高职业适应能力，调整工作方法、处世艺术和情感能力，尽快融入新的集体之中，多点与同事沟通交流。熟悉自己的工作，以饱满的激情工作。第二年当一位班主任，与学生和睦相处，用一套好的教学方式教育学生，

了解学生的需要和要求。在工作期间，坚持写工作心得，关注教育方针的改革，认真履行好自己的职责。在任职的同时，不断给自己精神充饥，因为学习是永恒的。不断地创新自己的教学方式，教学理念。争取在两三年内，被评上教师职称。

第五章 评估调整

俗话说：“计划赶不上变化”，假如一些预料之外的变化因素影响了我的职业生涯规划的顺利进行，我将利用我所学的专业知识找一份与之相关的工作。不管我以后怎样，我还是会坚持教育事业，同时我将尽全心全力关心支持公益事业，尽自己微薄的力量去回报社会。

结束语

我们作为新一代的大学生要树立忧患意识，面对严峻的就业压力，要想在市场竞争中处于不败之地，就必须适应社会发展的趋势，勇于创新，勇于争取，不断地提升自己的综合素质和实力，更必须有理由目的规划自己的职业生涯。通过这个职业生涯规划我会更加的理性认识自己，从而更好的有目标有计划地走好每一步。我虽然我的职业生涯规划有很多欠缺之处，但我会通过生活中的实践来逐步地完善我的个人职业生涯规划！用信念支撑脚步，用行动实现人生梦想。