

大学生职业生涯规划书

班级：法学 1402

小组：3

姓名：王宇丹

学号：1409010329

手机：13968534538/无短号

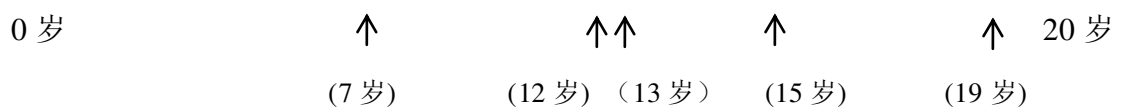
邮箱：437096857@qq.com

一、生涯规划意识的觉醒

1. 大学生活的反思。

时光如白驹过隙，一转眼，大学已过去一年多了，在这一年多的时间里，我尝到了成功的喜悦，失败痛苦，迷失的彷徨。进入大学以后，我面对了许多选择，选择太多让我有些迷茫，我怕错过重要的经历，却无法协调自己的时间。大一的一年是浑浑噩噩的，一边忙碌于社团的活动，一边尽量空出学习的时间，还有许许多多的讲座和聚餐占据了课余时间。那时的我有一种强烈的感觉，我看上去似乎很忙，但甚至连我自己都不清楚我到底在忙什么。大一的暑假我看了很多书籍，也思考过自己的问题，我认为我不应该试图把事情都揽到自己身上，应该对自己的时间有更好的规划，对未来的大学生活的走向也应该有更清楚的想法。在学习了大学生职业生涯规划这门课以后，我对自己的性格、目标有了更清晰地认知。

2. 我的生命线



积极事件：

A.7 岁，我进入小学学习，当时我对班上的同学一点也不熟悉，我的个子比较高，被安排在最后一排的位置，那时候我的性格腼腆，不善与人交往，但我决心改变，变得开朗一些。当老师开班会让我们竞选班干部的时候，我鼓起勇气上台，在全班同学——一群陌生人的面前表达了我想要为这个班级出一份力的心情，最后，我真的获得了班长的职位。

B.15 岁，在初中阶段，我的成绩属于班级的中上游，但是当时我的数学老师给我报名了全校的数学竞赛，一开始我不愿意去，老师坚持认为我应该去尝试一下。那段时间我每天花很多的时间在数学题上，对竞赛题更是冥思苦想。最终，我获得了全校一等奖。

C.19 岁，刚进入大学，我就进入了院学生会并且参加了迎新晚会的节目，但当时我的社团比较多，迎新晚会节目的排练与话剧社的排练时间多有冲突，军训期间，我每天白天军训，晚上 7 点-9 点排练迎新晚会，9 点-10 点排练话剧，有时候 11 点多才回到寝室。这两个节目最终都演出成功了。

消极事件：

A.12 岁，小学五年级，我兼任班长和宣传委员，当时学校举办了一次黑板

报比赛，而我为班级出的黑板报没有及时完成，班主任在全班同学面前批评了我不够认真，并把班长一职撤去。

B.13 岁，小学六年级的时候，之前我的成绩一直在班里排名第一或者第二，但是在一次期中考试中，语文数学两门课都只考了八十几分，当时的数学老师严厉地批评了我，指出我最近上课走神，作业也不认真完成。

C.19 岁，大一刚进来的时候，由于我在军训期间担任班级的临时负责人，我认为我尽心尽力，于是去竞选班级团支书，但是由于竞选演讲的准备不充分，我没有当选团支书，这件事也让我明白了，不管是多有把握的事情，都要准备充分再做。

二、自我探索（认识自己）

根据本人网上职业测评结果和课堂练习等情况，你如何描述自己？你的职业清单有哪些？

1. 我的职业兴趣类型：

实际型（R）：做事有较强的目的性。

2. 我的 MBTI 性格类型偏好：

内倾（I）：在心中思考问题

直觉（N）：着眼于未来，习惯从长远看问题

思维（T）：重视符合逻辑、公正、公平的价值，被认为冷酷、麻木、漠不关心

判断（J）：有工作计划，并且满足感来自于完成计划

INTJ：完美主义者，性格独立，有逻辑性，对自己和他人要求严苛

3. 我的职业清单

你的霍兰德类型建议你考虑的职业，根据你的兴趣探索结果，列出至少 10 种与你的霍兰德类型相对应（或近似）的职业，并标出每种职业的霍兰德代码。

知识产权律师（ESA）

企业家（REC）

各类发明家（RIC）

计算机程序师（RIC）

法律顾问（IEC）

财务计划人（RIE）

首席财政执行官（RIE）

设计工程师（RIC）

经济学家（IAS）

你的 MBTI 类型所建议的职业，根据你的 MBTI 类型偏好，从相关测评或资料中所列举的职业中，挑出至少 10 种你感兴趣的职业。

- （1）律师
- （2）法律顾问
- （3）医学专家
- （4）投资专家
- （5）首席财政执行官
- （6）财务计划人
- （7）社论作家
- （8）企业并购专家
- （9）证券投资和金融分析员
- （10）各类发明家

3. 我的职业清单分类和探索。

第一类：很有可能：律师、法官

第二类：比较有可能：法律顾问

第三类：有些可能：经济学家、证券投资和金融分析员

4. 我的技能

我的五个成就故事（事件）及技能分析

A.我进入小学学习，当时我对班上的同学一点也不熟悉，我的个子比较高，被安排在最后一排的位置，那时候我的性格腼腆，不善与人交往，但我决心改变，变得开朗一些。当老师开班会让我们竞选班干部的时候，我鼓起勇气上台，在全班同学——一群陌生人的面前表达了我想要为这个班级出一份力的心情，最后，我真的获得了班长的职位。

B.在初中阶段，我的成绩属于班级的中上游，但是当时我的数学老师给我报名了全校的数学竞赛，一开始我不愿意去，老师坚持认为我应该去尝试一下。那段时间我每天花很多的时间在数学题上，对竞赛题更是冥思苦想。最终，我获得了全校一等奖。

C.刚进入大学，我就进入了院学生会并且参加了迎新晚会的节目，但当时我的社团比较多，迎新晚会节目的排练与话剧社的排练时间多有冲突，军训期间，我每天白天军训，晚上7点-9点排练迎新晚会，9点-10点排练话剧，有时候11点多才回到寝室。这两个节目最终都演出成功了。

D.我一直没有能谈得来的朋友，以前交的朋友可以一起玩，却不能交心，在大学里，我碰到了几个可以交心的朋友。

E.每年的寒暑假我都懒懒散散，要么呆在家里玩手机看电视，要么出去消遣娱乐，我希望能改变这样的状况。上个学期的暑假，我坚持看书，每星期阅读一本课外书籍，并且自学下学期的专业知识，另外还做了法语的入门学习。

我最重要的五项自我管理技能（形容词）：认真、严肃、冷静、礼貌、适应

我最重要的五项可迁移技能（动词）：自律、忍耐、管理、克制、思考

我最重要的五项专业知识技能（名词）：法学、英语、物理、计算机、数学

5. 我的价值观

A.高效。不将时间花费在无意义的事情上，没有必要的聚会可以不去。

B.追求更好的生活。急切地想要改变现状。

C.不喜客套。对传统的一些不必要的礼节感到麻烦。

D.遇到困难不能轻言放弃。轻言放弃的人不能得到提升。

E.知识是进步的阶梯。汲取知识是一辈子都要做的事情，要增加人生的深度。

6. 继续探索的职业清单

(1) 律师

(2) 法官

(3) 法律顾问

(4) 投资专家

(5) 证券分析员

三、工作世界探索（认识工作世界）

根据上面自我探索情况，从“继续探索的职业清单”选择一个你的**首选目标职业**，并搜集相关信息进行探索。

(1) 目标职业名称：律师

(2) 岗位说明：接受法律案件委托，为当事人利益而工作

(3) 工作内容：辩护、代理

(4) 任职资格：法律专业本科以上学历

(5) 工作条件：律师执业证、注册律师事务所成员

(6) 就业和发展前景：我国律师人才的供需矛盾十分突出。同时，随着全民的法律意识逐渐在增强，企业的法律意识也在增强，合同化的概念深入人心，对法律专业人才的需求将会大大提高。法律专业因此成为未来热门专业之一。

四、目标决策及行动计划

1. 首选职业目标的 SWOT 分析

我的优势（Strength）

A. 内部优势：英语技能掌握良好，有较强的逻辑思考能力，有耐心，口才良好，掌握了一定的专业知识技巧

B. 外部优势：国内相对缺乏优秀律师人才

我的劣势（Weakness）：反应不够快，思考的太多反而说的时候犹犹豫豫，缺乏工作经验，缺乏相关资源

我的机会（Opportunity）：就业机会增加，专业领域需要更多的人才

我面临的挑战（Threat）：由同专业的大学毕业生带来的竞争、名校毕业生、拥有较好的寻找工作技巧的竞争者、拥有有利关系网的竞争者

我的决策分析：

A. 职位概要：为当事人提供法律咨询，在民事、行政纠纷中提供法律服务，在刑事为被告辩护，代理各种非诉讼业务，制定法律问题解决方案，以维护当事人法律权利和利益。

B. 工作内容项目：民事诉讼、刑事诉讼、行政诉讼、非诉讼业务、法律咨询

C. 行业发展前景：我国律师人才的供需矛盾十分突出。同时，随着全民的法律

意识逐渐在增强，企业的法律意识也在增强，合同化的概念深入人心，对法律专业人才的需求将会大大提高。法律专业因此成为未来热门专业之一。

我考虑的职业发展路径：从律师助理做起，一步步向上走，过程中积累经验

我的备选职业目标：公务员、法律顾问

2. 我大学期间的目标及行动计划表

学期		专业学习	实践经验	日常生活	个人拓展
大一	上	法理学、宪法、中国法制史。学校课程成绩应当优秀，不允许挂科现象出现。课前预习，课后复习并写出本堂课的学习内容提纲	加入学生社团，组织活动，参加活动，全面发展兴趣，提高个人素质。	多与学校同学接触，发展良好的关系。	自学法语并准备英语四级。
	下	法理学、刑法、民法。刑法和民法应注重实践内容，阅读相关书籍，保持成绩在一定水平上，做到预习和复习	决定留在哪些学生社团里，对社团日常工作有一定的了解，在组织活动中担任更重要的角色。	有自己的朋友圈，多认识一些有主见有想法的人，发展自己的兴趣，提高生活技能水平。	准备英语四级，了解会计、计算机的知识。
大二	上	刑事诉讼法、刑法、民法。在打好基础之后，将理论应用到实践，多做案例题，坚持课前预习和课后复习，辅以司考习题。	有选择的参加活动，将精力更多地放在学习上面。	发展自己的兴趣，提高生活技能水平，提高个人综合素质。	通过驾照考试，准备英语六级。
	下	多门专业课，在每门课上用的时间应当均衡，全面地学习知识，不能偏科，坚持课前预习和课后复习，辅以司考习	偶尔参加有意义的活动，暑假时联系当地律所、法院或检察院寻找实习的机会，实习时积累	发展个人爱好。	提高英语六级的分数，视情况考出一些专业的证书。

		题和司考讲义。	经验，多观察有经验的人的工作。		
大三	上	学习专业课程的同时对大一大二的课程有一定的复习，做一些相应的练习，对司法考试整体有所把握。	偶尔参加学校活动。	发展个人爱好。	阅读一些其他专业的书籍，力求对该领域有一定的了解。
	下	全面复习，准备司考，司考的复习应当有一定的阶段，第一阶段：复习教科书、课堂笔记、当时的练习题。第二阶段：辅助司考讲义对重点内容有更清楚的记忆，将理论与案例结合。第三阶段：练习往年司考习题，查漏补缺，对屡次做错的内容系统练习。	准备司考过程中不参加社团活动，可以适当参加一些司考讲座。	发展个人爱好。	提高抗压能力，多进行体育锻炼，增强体质。
大四	上	阅读相关法学书籍，不打算考研的话，针对性地阅读一些实践性较强的书籍。	寻找实习的机会，并且实习的地点应当与未来工作地点有所联系，发展一定的人脉。	发展个人爱好。	阅读一些其他专业的书籍。
	下	保持每星期一本书的阅读习惯，对国家的法律改革更加敏感，理解新出台的法律条文和司法解释。	寻找实习的机会，并且实习的地点应当与未来工作地点有所联系，发展一定的人脉。	发展个人爱好。	阅读一些其他专业的书籍。

附：1. 我的职业测评结果报告的电子版

专家型编辑

优势

考虑问题理智、清晰、简洁，不受他人影响，客观的批判一切，运用高度理性的思维做出判断，不以情感为依据。用批判的眼光审视一切，如果形势需要，会非常坚强和果断。

INTJ 型的人不屈从于权威，并且很聪明，有判断力，对自己要求严格，近乎完美，甚至也这样去要求别人，尤其讨厌那些不知所措、混乱和低效率的人。他们有很强的自制力，以自己的方式做事，不会被别人的冷遇和批评干扰，是所有性格中最独立的。

优秀的策略家和富有远见的规划者，高度重视知识，能够很快将获取的信息进行系统整合，把情况的有利与不利方面看的很清楚。具有独特的、创造性的观点，喜欢来自多方面的挑战。在 INTJ 型感兴趣的领域里，他们会投入令人难以置信的精力、专心和动力。

劣势

-INTJ 型常常只注重自己，很少去理解他人，自以为是，对他人没有耐心，总是想当然的把自己的观点强加给别人，制定不切实际的高标准

-过于注重远见卓识，很容易忽略和错过与自己理论模式不符的细节和现象；爱玩弄智力游戏，说些对他人没有意义、似是而非的话语。

-过分独立的个性和工作习惯，使得 INTJ 型总是“拒绝”别人的参与和帮助，难以发现自己计划中的缺陷。

-有时会过于固执和死板，沉迷于一些出色的但不重要的想法中，并且事事要求完美。

