

个人职业生涯规划书

数学与统计学院

08级本(3)班 杨鑫

目录

前言

第一章：自我认知

- 1、职业生涯规划测试
- 2、360 度评估
- 3、自我认知小组

第二章：环境认识

- 1、家庭环境分析
- 2、学校环境分析
- 3、 社会环境分析

第三章：职业目标认定

- 1、目标职业分析
- 2、SWOT 分析
- 3、结论

第四章：具体方案

- 1、近期（2011-2012）职业目标
- 2、中期（2012-2015）职业目标
- 3、长期（2015-2061）职业目标

第五章：规划评估及调整

结束语

前言

梦想和目标是人生奋斗的指明路灯，没有梦想的人生犹如一艘没有航向的帆船。成功的人生无不是在不停地为自己的梦想制定目标和实现目标而成就的。作为一名大学生。迈向成功的第一步就是能够为自己的未来、自己的梦想、自己的职业生涯做一个全面完整的规划，然后为之而不停奋斗。

所谓职业生涯是指一个人一生连续从事职业、职务活动的发展。职业生涯设计又叫职业生涯规划，是对一个人一生中所承担职务相继过程的预期和计划，即在对个人职业生涯的客观主观条件进行测定、分析的基础上、确定最佳职业发展目标，并选择实现这一目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训计划。而大学生职业生涯规划是针对大学生就业充分准备的必要过程。因此，我们大学生应及早做好职业生涯规划，这既是实现就业的需要，又是未来职业生涯发展的需要。为了更好的为自己将来从事教师这一职业做好准备，职业生涯规划是一种有效的手段，而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为一名即将踏入教师这一行业的大二学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，是自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划，为自己的未来好好的设计一下，有了目标，才会有动力。

第一章：自我认知

1、职业生涯规划测试

这是一个很准的测试，快来做做看看，也许可以为你的职业生涯规划提供你个参考

1. 如果有机会让你到以下六个岛屿旅游，不用考虑费用等问题，你最想去的是哪个？可以按照喜欢程度选出三个。

- 美丽浪漫的岛屿。岛上充满了美术馆、音乐厅，弥漫这浓厚的艺术文化气息，同时，当地的原住民还保留了传统的舞蹈、音乐遇绘画，许多文艺界的朋友都喜欢来这寻找灵感。
- 深思冥想岛屿。岛上人迹较少，建筑物多僻处一方，平绸绿野，适合夜观星象。岛屿上有多处天文馆、科博馆以及科学图书馆，岛上居民多喜欢沉思、追求真知和，喜欢和来自各地的科学家、哲学家、心理学家交换心得。
- 现代、天然的岛屿。岛上建筑十分现代化，是进步的都市形态，以完善的户政管理、地政管理、金融管理见长。岛民个性冷静保守，处事有条不紊，善于组织规划。
- 自然原始的岛屿。岛上保留有热带的原始植物，自然生态保持得很好，也有相当规模的动物园、植物园、水族馆。岛上居民以手工见长，自己种植花果蔬菜、修缮房屋、打造器物、制作工具。
- 温暖友善的岛屿。岛上居民个性温和、十分友善、乐于助人，社区均自成一个密切互动的服务网络，人们多互相合作，重视教育，弦歌不辍，充满人文气息。
- 显赫富贵的岛屿。岛上的居民热情豪爽，善于企业经营和贸易。岛上的经济高的发展，处处是高级饭店、俱乐部、高尔夫球场。来往的都是企业家、经理人、政治家、律师等。

测试结果与分析：

类型：事务型。喜欢的活动：组织和处理数据，喜欢固定的、有秩序的工作或活动，希望确切的知道工作的要求和标准。愿意在一个大的机构中处于从属地位。喜欢的职业：会计师、银行出纳、簿记、银行助理、秘书、教师、档案文书、税务专家和计算机操作员。与之前做的霍兰德职业倾向测验结果是有互相类似的

2、360 度评估

	优点	缺点
自我评价	责任感强，乐于助人	过于以自我为中心
家人评价	懂事，尊老爱幼，乖巧	不圆滑，粗心大意。无心机
老师评价	表达能力强	做事过于变动
亲密朋友评价	活泼，很容易相处	记性差
同学评价	和气，理智	表面过于严肃
其他社会关系评价	善良	不够成熟、稳重

3、自我认知小结

我是一个活泼开朗的男孩，责任感强，乐于助人

是我的优点，粗心大意是我的个性。我有许多的朋友，他们在我成长的道路上帮助了我很多很多，我相信他们是我一生都享受不尽的财富。善良和宽容是我人生的两宝。善良让我收获了友谊；宽容让我豁达、宽恕朋友的无心之失，让朋友和我之间的友谊更加深厚。在人生的航船上，我紧握宽容和善良这两大风帆，它将会在我踏入社会时给我帮助，让我更快的适应社会，融入社会。同时，我也有我的理想、我的追求，追求我所喜欢的，有时候我的朋友赞同我，鼓励我；有时候他们会劝我不要那么独特，“随波逐流”也许会更好，但是我仍坚持自己的目标，因为我知道，我的追求不是固执，我的目标是正确的，如果我放弃了自己的追求，扼杀了自己的理想，那么成功将与我擦肩而过。并且，如果我事事“随波逐流”那么，它将会使我缺乏主见、不够成熟稳重，一旦那样，我必将被社会中那些千变万化的潮流所淹没。我知道没人愿意那样，同样，我也不希望自己最后会变成那样。作为师范生的我，会努力学好专业知识，为今后教书育人打好基础。

第二章：环境认识

1、家庭环境分析：

- 父母都是朴实的公民，在这样的家庭环境下，是我养成了朴实的性格。
- 由于家庭条件一般，很多事情需要动手去做，所以从小养成了较强的动手操作能力。
- 父母善于交际，我喜欢跟随父母左右，受此潜移默化的影响，养成了良好的口语表达

能力。

- 家庭和睦，从未见家里有人有什么争吵，家庭环境和谐，是我的身心得以健康的发展。
- 父母对我寄予很大的期望，希望我从事教育事业。

2、学校环境分析：

- 陇东学院是一所培养综合能力高素质人才的本科师范类院校。我就读于数学系，学校给予了足够的重视，师资力量雄厚，各类教学设备及实验设备齐全，为我们学习理论知识和增强动手操作能力提供了充分的物质保障。

3、社会环境分析：

- 我国现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，对数学方面的研究不透彻，社会就业率不高，反而失业率有上升的趋势，所以就业环境不是很好

第三章：职业目标认定

- 目标职业分析：1、岗位名称：数学教师
2、工作内容：辅导中学生的数学知识
3、任职资格：具备教师资格证，普通话资格证。一般要求数学教育类应届毕业生，中学数学知识功底深厚，有较丰富家教经验和良好沟通、表达能力者优先

- SWOT 分析如下：

内部因素： 优势因素 (S) 弱势因素 (W)

头脑灵活,逻辑推理能力较强 有时过于理性,会忽略别人的感受

工作有毅力，认真，负责 对工作偶尔会有厌倦心理

具有创造力,领导能力不错

人际关系处理得当

外部因素： 机会因素 (O) 威胁因素(T)

在沿海地区工作岗位相对 社会环境不断变化，

多些，经济方面仍然有发 竞争激烈，就业形势

展前景。 日益严峻。

通过 SWOT 分析，我的性格和职业素质还存在很多不足之处，为了适应目标职业的

要求，应该加强这些不足的改善，将自己的优势尽可能放大，将自己的劣势尽可能缩小。

结合不表职业道德任职资格和我的现状，我鼻息不断努力完善自己。

● 结论：

1) 职业目标：

根据自己的自我认知和环境分析，我希望能最终成为一名优秀的人民教师

2) 职业的发展路径：

普通教师----初级教师-----高级教师

第四章：具体方案

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向数学和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来五十年作初步规划如下：

1、近期（2011-2012）职业目标：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。

学历、知识结构：提升自身学历层次，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，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

2、中期（2012-2015）职业目标：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。

3、长期（2015-2061）职业目标：在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭。

第五章：规划评估及调整

职业规划是对未来的计划。俗话说“计划赶不上变化”。事物总是发展变化的。职业规

划具有不确定性。要使职业规划行之有效，就必须在实践中对规划不断地进行评估和调整。

我的评估调整：

我是根据自身的实际情况一步一步地规划的，是具有可行性的。但是由于社会环境、家庭环境、组织环境和个人成长等变化以及各种不可预测的因素的影响，一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。所以我要在实践中定期为自己的规划作评估。及时作出相应地不可预测地调整。

结束语

规划心得：

我不能决定生命的长度，但我可以控制它的宽度；

我不能左右天气，但我可以改变心情；

我不能改变容貌，但我可以展现笑容；

我不能控制他人，但我可以掌握自己；

我不能预知明天，但我可以充分利用今天；

我不能样样顺利，但我可以事事尽心。

通过这次职业规划，我有生以来第一次静静地坐下来思考自己是一个什么样的人；第一次思考我的未来会是怎样的；第一次思考我适合从事什么样的职业；第一次思考我的职业生涯该怎样规划。现在规划做完了，想想有许多地方还做得不到位。需要在以后的实践中不断地审核和调整我的职业规划。

规划书完成的这一刻正是我该拿出实际行动的时候。

: