

2016 大学生职业生涯规划书范文艺术系

一、自我分析 1、职业兴趣我喜欢和人打交道，我的突出的特点是对人非常的和善、心思细腻、感情丰富，热情大方，注重人际关系的和谐，特别乐于助人。

我富有幻想和创作欲望，想象力丰富，对错复杂、不规则、新鲜的事物非常感兴趣，关心的话题比较广泛，重视个人和组织的关系，崇尚直觉。

我看重自我提升和帮助弱势群体，擅长倾听别人的心声，为人排忧解难，照顾别人。

因此我对教育工作比较感兴趣，与儿童或青少年相处时很有耐心，同时在课程和活动设计上我也会很有想法。

公共关系、团体活动，有自由度和创作性的环境，对人际交往技巧要求较高的场合。

会使我如鱼得水。

儿童教育、带活动，家教、咨询、志愿者等，是我热衷的活动或课程。

我特别钟爱教育、心理、社会工作、外语等专业。

2、价值观我最突出的职业价值观是工作条件、注重关系、支持满足工作条件:我非常希望获得有充分保障的工作(包括拥有良好的工作条件)，比如能够在—个比较安全和舒适的环境中工作，能够获得应有的报酬，能够有自主决断的可能性等。

而且还希望工作具有多样性，能够在工作的范围内做不同的事情把“工作条件视为自己重要的职业价值观的我，希望的工作是：1.内容丰富，在工作的时间里充实的工作可做；2.内容丰富，在工作的时间里充实的工作可做；3.有趣；自由的职业 4.能够有比较丰富的工作内容，而不是简单重复劳动；5.拥有一个自由、放松的私人空间 6.有固定的较长假期，可以保证定期的休闲娱乐活动；7.地处交通便利的位置。

注重关系:期望工作的内容是能够给予别人帮助，并希望在这样的职位上同事之间关系融洽，大家都有积极的道德观念和社会服务意识 3 把“注重关系视为自己重要的职业价值观的我，希望的工作是：1.能够拥有与同事和谐的关系，并且与上下级也能够融洽相处；2.具有团队协作性质的，能够以团体共同努力的方式进行工作；3.能够接触到不同类型、群体、层次的人；4.是服务他人取向的，能够在工作中给予他人服务；5.合乎社会道德，或者是能够在道德的原则下行事的。

支持满足:期望在职业中，获得管理层的支持，比如获得充分的培训机会，能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇。

3、职业性格我是一个照顾者型——值得信赖和依靠的人。

我友善、负责、认真、忠于职守，只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但厌烦去做我认为毫无意义的事情。

我在人际交往中显得很低调，谦逊而少言、善良、有爱心，关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠诚友好，有奉献精神。

我是一个内心细腻而敏感的人，又习惯掩饰，虽然在很多情况下你有很强烈的情绪反应，但却不愿意表现出来。

我的原则性很强，守约重诺。

做起事来严谨而有条理，愿意承担责任 4、职业能力我认为我最擅长的 5 项技能：服务他人：想方设法地给他人帮助和服务 阅读理解：流畅地阅读，并准确理解其中含义 积极倾听：注意倾听他人说话，充分理解要点，适当提问，不随意打断 研发设计：根据对用户需求和产品要求的分析，进行设计 人际适应：根据他人的表现，来调整自己的行为 and 表现 5、自我分析小结我啊一个有责任心、乐于助人、原则性很强、认真、忠于职守、有奉献精神、敢于承担责任和愿意关爱他人的人。

但同时我又是一个略显内向、会低估自己的能力、不太能接受别人的责难、在压力下容易消极。

所以我倾向自由、宽松的工作环境，能经常接触不同人群的工作。

4 二、职业分析 1、职业环境分析(1)家庭环境 (如：家庭情况、家庭教育、经济状况、家人期望、家族文化及对自己的影响等)我出生在一个平凡却温馨的家庭，生在江苏无锡的我，又是独生子女，所以我父母对我的爱满满的，从而我从小充满了一种感恩感和一种骄傲感。

而骄傲感也慢慢让我充满了自信。

这点自信或许会自始至终的伴随着我的一生。

(2)学校环境 (如：学校办学特色、专业特点及就业情况、毕业生在当地的就业竞争力等)金陵学院 (Nanjing University Jinling College) 是经国家教育部批准由南京大学申办的，并成立的本科层次的公共独立学院。

学校传承百年名校——南京大学的办学传统和办学理念，依托南京大学的优质教育资源，引入新的机制和办学模式，立足江苏，面向华东，辐射全国，科学定位谋发展，特色办学创一流，“依托母体与“错位发展并举，致力于培养高素质具有创新精神的应用型人才，是南京大学办学的重要组成部分。

(3)一般社会环境(如：社会发展、政治与经济环境，国家政策、就业形势、社会需求等)中国政治稳定，经济持续发展，是全球经济一体化环境中的重要角色。

但由于我国人口众多，每年需就业的人数太多，因此就业形势严峻。

但与此同时我国对各行业的高素质人才还是有很大需求的，特别是一些新兴行业，我所学的楼宇智能化工程技术专业就是其中之一。

因此只要我们能够真正的掌握好楼宇知识，我们的就业环境还是比较理想的。

(4) 目标地域环境(如: 目标城市、地区的经济发展状况及前景, 生活习惯与气候水土, 人脉关系等)我的目标城市是南京或无锡。

之所以选择南京, 首先我在南京就读大学, 大学的人脉不能轻易放弃。

南京旁边有海,属北亚热带湿润季风气候,南部具向中亚热带过渡的特征.冬季主要受西风带冷空气控制;夏季则受副热带高压,台风和西南气流影响,多异常天气.夏冬长,春秋短,四季分明,季风交替显著,雨量充沛,温暖湿润。

我是无锡人, 对南京的气候水土还能接受。

南京, 历来是一座历史名城。

经过改革开放 30 年的发展,南京一直是东部沿海经济最具活力的城市之一,并在众多行业中创造了辉煌, 成为中国重要的先进地带。

52、目标职业分析(1)目标职业名称依据我的兴趣和性格而言, 我喜欢做一个摄影师; 根据我的技能来说, 我适合当编导; 而以看我的价值观, 我可以向导演这个职业发展。

但是我倾向于做一个摄影师, 并且我也会以作一个好摄影家为目标而努力。

(2)目标职业知识、技能、态度品德要求教师的职业知识: 口头表达能力——通过“口与另人沟通信息与观点的能力阅读理解能力——阅读和理解书面传达信息的能力。

口头理解能力——听见并理解口头传达信息的能力。

书面表达能力——通过书写传达信息使其他人理解的能力。

清晰发音能力——说话清楚, 让他人能够理解的能力。

教师的职业技能: 培训或教授他人——识别他人的教育需要, 设计正式的教育或培训项目, 并教授或指导他人。

与组织以外的人进行沟通——与组织以外的人进行沟通, 接触客户, 公众、政府组织或其它资源, 信息交互可能通过面对面、写作、电话或电子邮件的方式。

获取信息——观察、获取或者通过其它相关的渠道获取信息。

更新或使用相关的知识——保持技术上的领先, 并将新的知识使用到你的工作中。

处理信息——编辑、编码、分类、计算、整理、审核并验证信息或数据。

教师的职业态度品德要求: 社会服务——该职位上的工作者可以为其他人做事责任心——该职位上的工作者自己做出决策积极倾听——注意倾听他人说话, 充分理解要点, 适当提问, 不随意打断。

(3)就业和发展前景(以摄影师为例)摄影师现在的身份其实很多, 而且选择的层次也很多。

这也使得摄影师这个职业似乎是很吃香的一类。

但是摄影师其实是属于门槛比较高的一类, 这也促使我需要更大的经历去投入于这个摄影的专业中, 但是更多的, 我希望自己能把自己做的最好的一面分享给所有人。

吧我自己的大脑中的所想和所知以及表达能力的感觉表现出去。

这也就是我想的。

但是更多情况下，我发现摄影师可能会更多的去做一些设计类的帮助吧。

社会需求由于摄影师工作具有一定的不稳定性，每年也没有有固定的假期，且薪水相对没有保障，故在人们心目中的地位越来越高，有越来越多的人愿意从事这项职业。

中国加入 WTO 后，随着产业结构的调整，将有数千万人需重新就业。

职业晋升一般中学老师随资历的增加和工作能力的提升可以由一级教师向高级教师、特级教师方向发展。

具备管理才能的老师可以晋升到学校各部门行政主管的位置，还可以向政府的教育部门寻求更有竞争力的职位。

许多中学老师会在培训机构寻找兼职。

3、差距分析分析自己与目标职业在知识、技能、态度品德方面存在的差距与不足由于自己所学的专业与教师这个职业几乎没有任何交集，所以关于教师职业的知识十分缺乏；但就技能和态度品德方面，虽然距离目标还是有一些差距，可是我又耐心，有毅力，我相信我可以。

4、S W O T 分析(1)我的优势(strength)及其使用我乐于助人、原则性很强、认真、忠于职守、有奉献精神、敢于承担责任和愿意关爱他人。

所以能够进行艰苦的研究，调查、汇总信息、探索真-相。

会复习和回顾经过和所学到的东西。

平等、温和地与他人交流，和他人相处融洽。

没有事先约定和没有结构化学习经验的束缚，在没有压力及紧张期限的情况下善于思考。

(2)我的弱势(weakness)及其弥补过分关注细节和眼前之事，容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的其它可能性，所以我会学习做长远思考，经常考虑事情发展的可能性和潜在的变化性，加强对全局和可能性的关注。

不停地制订计划并保证完成，以至于经常需要花费过多的时间和投入过多的精力来完成工作，我的责任心很强烈，容易陷入日常事务的细节之中从而导致没完没了的事情中，从而过度劳累。

当压力很大时，则会过度紧张，甚至产生消极情绪。

我可以采取对各种事务确定优先级的方式，先集中精力于某一目标。

不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法，难以适应新境况，或者在不同的工作任务之间来回切换时会有困难。

如果你希望你能灵活变通，就保持适当开放的心态，保持对未知事物的好奇心，加强探索意识，并提前对可能的变化做好准备，并提升随机应变的能力。

会低估自己的能力，对反对意见过于敏感，难于坚决地维护自己的需要和利益，在紧张的工作环境里感到很受压抑，如果自己得不到充分的重视和赞赏，可能会感到灰心丧气。

我应该尽量客观面对压力，以平静的心态接受不被重视，更加积极的去投入。

(3)我的机会(opportunity)及其利用虽然如今社会就业竞争十分激烈，但楼宇技术人员缺乏，我的就业机会就有所增加；同时我的性格容易和他人相处融洽，人际关系良好。

(4)我面临的威胁(threat)及其排除大学生毕业就是失业，楼宇专业虽然是市场十分需要的，但不代表我就一定能找到好工作，何况我的第一理想职业是教师。

所以我会积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心体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，尽可能作出符合实际情况下的演练，为自己以后找到理想的工作而做准备。

5、职业分析小结摄影师这个职业工作环境单纯，对摄影师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇都相对较好。

唯一存在的问题是，当前大部分剧组的摄影师基本很难加入，可提供的工作岗位较少，这就要求应聘者必须具备更为突出的条件。

而要是追求和我本专业对口的职业，就容易的多了。

市场对楼宇智能化工程技术的人才的需求十分饥渴。

所以我决定，如果我不能做一个摄影师的话，就找和本专业对口的职业。

三、职业生涯规划 1、学业规划(1)大一学业、能力、生活目标等回顾：1 参加各种有益的文化活动与实践活动，熟悉老师与同学并尽快融入大学的学习环境从而适应大学生活。

2 找到一种属于自己的大学学习方法，认真学习各科专业知识，做到不挂科。

搞好与老师、同学的关系，处理好与异性的交往，渐渐的走向成熟，成为一个能独立面对各种情况的人。

3 获得英语 4 级证书。

存在不足：尽管各个课程并没有挂科，但是成绩却不是很理想，也没有真正掌握各科知识，科目需要动手的技能也没很好掌握。

(2)大二学业规划:认真学好专业知识和其他基础学科，坚信基础的东西一定是最重要的。

注意提高自身的基本素质。

能力目标:获得英语三，四级证书。

成果目标:通过参加各种社团等组织，锻炼自己的各科能力，同时检验自己的知识技能。

(3)大三学业规划:不挂科通过各个科目能力目标:积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心体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，尽可能作出符合实际情况下的演练，为自己以后找到理想的工作而做准备。

成果目标:参加各种招聘活动，运用自己的知识与经验，发挥优势，进入自己喜欢的公司从事自己喜欢的职业，开始自己的职业生涯。

2、职业生涯规划(自己分段规划,每段可设职务目标、经济目标、能力目标、成果目标、健康目标、学习目标、家庭目标等)刚进入公司时，希望自己的工资能在 2000 左右，我会不断提高自己将知识应用于实践的能力，获得别人的认可，

提高自己的职业竞争力,参加快速提升训练,与相关单位及个人建立稳定的关系。

工作 2—3 年左右,希望自己的工资能在 3000—4000 左右,我能够拥有与同事和-谐的关系,并且与上下级也能够融洽相处。

工作 4—5 年左右,希望自己的工资能在 4000—5000 左右,我希望能获得管理层的支持,比如获得充分的培训机会,能够在单位的规定范畴内获得应有的待遇。

3、评估与调整(由于社会环境、家庭环境、组织环境、个人成长曲线等变化以及各种不可预测因素的影响,一个人的职业生涯发展往往不是一帆风顺的。

应根据条件的变化适时评估、调整职业目标、职业路径与行动计划。

)职业生涯规划是一个动态的过程,必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

1.评估的时间:在一般情况下,定期(一个月)评估规划。

当出现特殊情况时,要随时评估并进行相应的调整。

2 评估的内容:将自己的实际状态与自己的规划作比较,从中发现问题,进而对自己的规划或者自己的现实情况进行调整。

3.规划调整的原则:因时而动、随机应变四、结语计划固然好,但最重要的在于付出实施并取得成效。

时时刻刻都不能忘记,任何目标,只说不做到头来只是一场空。

同时时刻铭记职业不分好坏,不分高贵低贱,所以即使不能找到自己喜欢的工作,也要干一行,爱一行。

大学生职业生涯规划书范文及格式 2017-06-26 16:26 | #2 楼一、大学生职业生涯规划书范文一、自我认知通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价,我认真的认知了自己。

1.职业兴趣:研究型,希望日后能在科研方面工作。

2.职业能力:逻辑推理的能力相对较强,而信息分析能力也不错的,比较喜欢对复杂的事务进行思考,将复杂事物简化。

3.个人特质:喜欢追求各种不明确的目标;观察力强,工作自觉、热情,能够吃苦耐劳;主张少说多做;爱学习;喜欢独立工作。

4.职业价值观:基于家庭条件,首先考虑待遇较高的工作,对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会;当然,如果没有工资收入限制,我会先考虑自己最喜欢的工作,同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想;最后,也考虑这份工作我是否合适去做,我的能力是否能胜任,等等的一些相关的问题。

5.胜任能力: 1)能力优势:头脑灵活,有较强的上进心,逻辑推理能力 1 比较强;相信自己行,能全神贯注,能够客观地分析和处理问题,对自己要求严格,经常制定目标.2)能力劣势:一件事做第二遍定会出错;做事过于理性,而有时候应该是按常规出牌的;有严重的个人中心主义,有时听不进别人的劝导;自我分析小结:我认为自己明确职业兴趣及方向,有一定的能力优势,但是也有一定的能

力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。

平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

二、职业认知与决策职业认知 1.家庭环境分析:家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。

我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。

家庭文化氛围一般,姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

2.学校环境分析：我就读于天津医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视；所在预防医学系虽不是全校最好的学 2 科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率百分百；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3.社会环境分析：我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。

不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4.职业环境分析：在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，(要干实事最好去国外进修发展)，报酬也不高。

5.行业环境分析：将来我希望进 CDC 工作。

预防医学目前还处于幼童期，不够壮大;但就业范围比较广，现在的医药、食品、卫生等方面均可，容易找工作，只是待遇不高，且国内此类高端人才及技术缺乏;不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹(年年猖獗)后，国家越来越重视预防，正提倡培养该方面人才，全国各地都逐渐设立有 CDC;现在自己多考些证，以 3 更易游刃于上述就业范围。

职业决策综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容，我得出本人的职业定位的 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 具有个人中心主义，顽固 具有创造力，认真，负责 不喜欢模式化工作，偶尔会有厌倦心理 有毅力,观察力强 外部因素：机会因素 (O) 威胁因素(T) 新兴专业的工作岗位相对 社会环境不断变化，多些，疾病预防发 竞争激烈，就业形势日益严峻。

展前景较大。

结论：1)职业目标：我根据自己的职业兴趣和个人能力，最终成为一名在预防医学专业的科研工作者。

2)职业的发展路径：考多种证----公务员----CDC 工作者----进华中研究院三、计划与途径：1.大学期间：2015 年~2012 年 1)大四、五学好各科专业知识，掌

握预防医学的基本知识。

2)大四前英语6级争取过600分,积极考托福,希望能用英语与外国人自由交谈。

3)大四前考取全国计算机二级证书。

4)大三开始业余学习韩语,希望能用韩语和商务伙伴自如沟通。5)假期实习(和本人专业相符合的)积累社会经验。2.大学毕业的五年:2012年~2017年(随机应变)1)若考上研究生,则继续勤奋学习。

2)考公务员,去CDC工作3)进科研院4)去国外留学,学习本专业,继续深造。5)去国外工作。3.长期计划:1)在努力工作之余,不断学习各方面的知识,增长各方面见识。

3)坚持锻炼身体。

4)汲取他人各种优点,不断发现自己的不足,并不大的予以改正,不断提高自身的修养。

5)扩大自己的交际圈,享受友谊。

二、写作格式5封面署上作品名称和年月日,可以在封面插入图片和警示格言扉页个人资料:真实姓名:××性别:××所在学校及学院:××大学××学院班级及专业:××级××专业学号:××××××××××联系地址:××××××××××邮编:××××××联系电话:××××××××××E-mail:××××××××××目录总论(引言)第一章 认识自我1.个人基本情况2.职业兴趣6×××3.职业能力及适应性4.职业价值观5.胜任能力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.职业环境分析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 评估调整1.评估的内容2.评估的时间3.规划调整的原则结束语正文总论(引言)第一章 认识自我7结合相关的人才测评报告对自己进行全方位、多角度的分析。

1.个人基本情况2.职业兴趣—喜欢干什么在我的人才素质测评报告中,职业兴趣前三项是××型(×分)、××型(×分)和××型(×分)。

我的具体情况是3.职业能力及适应性—能够干什么我的人才素质测评报告结果显示,××能力得分较高(×分),××能力得分较低(×分)。

我的具体情况是4.职业价值观—最看重什么我的人才素质测评报告结果显示前三项是××取向(×分)、××取向(×分)和××取向(×分)。

我的具体情况是5.胜任能力—优劣势是什么自我分析小结:第二章 职业生涯条件分析参考人才素质测评报告建议,我对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析。

1.家庭环境分析如经济状况、家人期望、家族文化等以及对本人的影响2.学校环境分析如学校特色、专业学习、实践经验等3.社会环境分析如就业形势、就业政策、竞争对手等4.职业环境分析(1)行业分析(如××行业现状及发展趋势)(2)职业分析(如××职业的工作内容、工作要求、发展前景)(3)企业分析(如××单位类型、企业文化、发展前景、发展阶段、产品服务、员工素质、工作氛围等)(4)地

域分析(如××工作城市的发展前景、文化特点、气候水土、人际关系等,人城匹配分析)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.职业目标的确定综合第一部分(自我分析)及第二部分(职业生涯条件分析)的主要内容得出本人职业定位的 SWOT 分析:内部环境因素 优势因素(S) 弱势因素(W)外部环境因素 机会因素(O) 威胁因素(T)分析结论:职业目标——将来从事(××行业的)××职业职业发展策略——进入××类型的组织(到××地区发展)职业发展路径——走专家路线(管理路线等)2.职业目标的分解与组合把职业目标分成三个规划期,即:近期规划、中期规划和远期规划,并对各个规划期及其要实现的目标进行分解。

职业生涯规划总表计划名称 时间跨度 总目标 分目标 计划内容 策略和措施 备注短期计划(大学计划) 2015年—20××年 如大学毕业时要达到 如:大一要达到大二要达到或在××方面要达到 如专业学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划等 如大一以适应大学生活为主,大二以专业学习和掌握职业技能为主,或为了实现××目标我要 大学生职业规划的重点中期计划(毕业后五年的计划) 20××年—20××年计划 如毕业后第五年时要达到如毕业后第一年年要第二年年要或在××方面要达到 如职场适应、人脉积累(知脉、人脉、金脉)、岗位转换及升迁等 大学生职业规划的重点长期计划(毕业后十年或以上计划) 20××年—20××年计划 如退休时要达到 如毕业十年要达到二十年要达到 如事业发展,工作、生活关系,健康,心灵成长,子女教育,慈善等 方向性规划第四章 评估调整职业生涯规划是一个动态的过程,必须根据实施结果的情况以及变化情况进行及时的评估与修正。

1.评估的内容(1)职业目标评估。

(是否需要重新选择职业?)假如一直那么我将(2)职业路径评估。

(是否需要调整发展方向?)当出现的时候,我就(3)实施策略评估。

(是否需要改变行动策略?)如果我就(4)其他因素评估。

(身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况的及时评估。

2.评估的时间在一般情况下,我定期(半年或一年)评估规划;当出现特殊情况时,我会随时评估并进行相应的调整。

3.规划调整的原则结束语另:以上范文和写作格式,只能参考。

你自己的道路,还是要你自己踏踏实实去走,别人替代不了你,你也不能应付,一定要认真对待呀!祝您成功! 范本目录如下: 一“知己—自我认知 1 个性特征 2 职业价值观 3 职业兴趣 4 职业能力 5 自我认知小结二“知彼—环境评估 1 行业分析 3 职业分析 3 职业环境分析 4 SWOT 分析 5 最终目标路线敲定三“计划—分期计划 1 职业预备期 2 职业初期 3 职业中期 4 职业远期 5 职业后期四“修正—评估调整 1 风险预测与应对 2 目标管理与修正 3 计划实施评估 附录一: 读书计划 附录二: 个人简历 附录三: 参考资料 附录四: 测评报告 结语

