

# 社会体育专业大学生职业生涯规划书

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

## 一、个人资料

姓名：###

性别：男

出生年月：1992年1月

性格：内外向 兼之

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的第一秘诀

## 二、大学毕业后的十年总体规划时间

大学生职业生涯规划书(社会体育专业)

### 前言

我们向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就

是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

## 二、大学毕业后的十年总体规划时间

美好愿望： 希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向： 公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

## 三、自我盘点：

(1) 性格品质： 自信心强，肯吃苦；具有一颗善良的心，待人真诚，能得到大部分人的尊重；

(2) 个人素质： 兴趣广泛；适应性较强；具有一定的交际能力，语言逻辑性和表达能力较强；具有一定的工作能力：在组织能力、协调能力、创新能力、预见性和团队意识等方面均有所表现；

(3) 气质： 自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力；

(4) 学习能力： 领悟性较强；

## 2、优势盘点：

从小生活条件艰苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个艰苦的过程，在这个漫长艰苦的过程中，它将是唯一的，也是最宝贵的财富。

## 3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

#### 4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

#### 5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。

### 四、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障；虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

### 五、社会环境分析

1、一般社会环境：电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专

业是新兴专业，前景挺好的。而且随着 20xx 奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

#### 六、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

#### 七、职业生涯规划

##### 1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己的各方面的能力，

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：熟悉掌握专业课知识，尽最大的努力考英语 4 级。考一些跟自己的专业有关有用的证书。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题

的能力和创造性;尽量多体验兼职, 积累工作经验,

大学四年级: 目标应锁定在工作申请及成功就业上, 积极参加招聘活动, 在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件, 强化求职技巧, 进行模拟面试等训练, 尽可能地做出充分

准备。

## 2、近十年的目标

20xx~16年: 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。

XX~23年: 贮备资金, 积累经验;

2024年: 了解市场行情;

2025年: 筹划资金, 办理相关的手续, 准备建立公司;

2026年: 拥有自己的公司或健身俱乐部

## 3、求职计划

(1) 学位证书、资格证书, 是我们求职的敲门砖, 是一个公司招聘人才的首要条件, 因此, 我们要在大学生期间, 拿到相关的证书。

(2) 公司招聘人才看的不仅是文凭和证书, 更多的是注重个人的能力与素质, 所以, 我们在大学期间学习的同时, 还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3) 对于刚毕业的大学生来说, 经验的缺乏是一个很突

出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

## 八、结束语

任何目标，只说不做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。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；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直总下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后

的胜利。

<p