

大学生职业生涯规划

姓 名:

性 别:

所在学校:XXXXX 学院

专业班级:

学 号:

联系电话:

邮 箱:

目录

生涯理念.....	3
第一章 自我认知.....	4
第二章 环境评估.....	12
第三章 职业方向定位.....	14
第四章 目标设定.....	16
第五章 计划实施.....	17
第六章 评估反馈.....	20
结束语.....	23

生涯理念

月满月缺，潮涨潮落，花开花谢。踏着时光的年轮，不知不觉，我将靠近 20 岁的边缘。尽管时光在飞逝，世界在变迁，驻足回首，我的理想，不曾忘却。

小学六年，初中三年，高中三年，大学一年。还记得十三年前的那个自己：一个六岁的小女孩，左手拿着书本，右手拿着粉笔，以墙壁为黑板，以空气为学生，以幼稚的行为，演绎着自己的梦想。

也许，我的理想很平凡，没想过成为名噪一时的伟人，只想要当一名普通的人民教师。然而，我的理想也很宏伟，因为我希望我的学生，在我的教育指导之下，均能功名成就，成为社会上不可或缺的栋梁。我可以不是伟人，但是我可以成为伟人的老师。

人生有梦，梦筑踏实，将自己的梦想，以阶段性的小目标，落实在具体的计划中，然后身体力行，积极实践，这就是生涯规划的具体的表现。

因此，把我的梦想与现实联系在一起，让生涯规划书成为两者间的桥梁，我将会距离成功更进一步。因为，要把梦想变成生涯，这需要规划，需要经营，起点是自己，终点也是自己，没有人能够代劳。现在就开始规划我梦想生涯的蓝图，是为了掌握现在，也是为了更加看清未来。因为在人生的道路上，生涯规划就是指引我们朝着梦想前进的那颗北斗星，给予我们亮光，使我们不再迷茫。

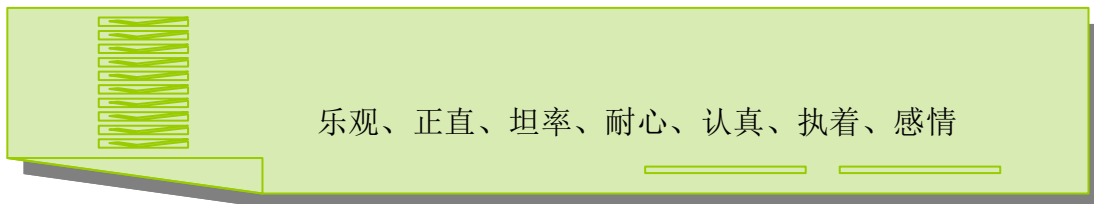
“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。在朝着自己的梦想前行的过程中，在实施自己生涯规划的计划时，我们应该谨记自己始终坚持梦想的生涯理念。我的座右铭一付出，无悔。那也是我整个生涯中理念的一个体现。因为付出却无悔，所以才能做到“蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。

第一章 自我认知

苏格拉底曾自问：“什么是哲学？”他的回答是“认识你自己”。可见，自我认知是认识自我的一个重要因素，正如我国古人说的“人贵在自知知明”、“知自知彼，方能百战百胜”、“知人者智，知己者明”。

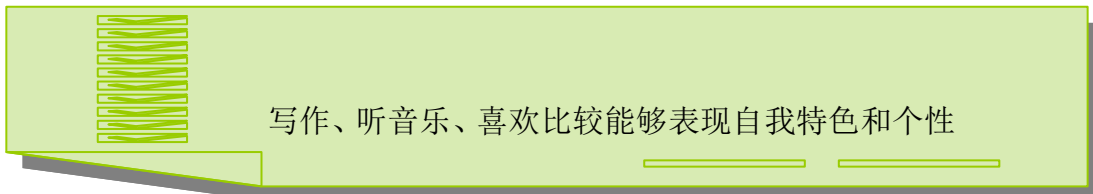
第一节 自我评估

1. 我的性格特点：



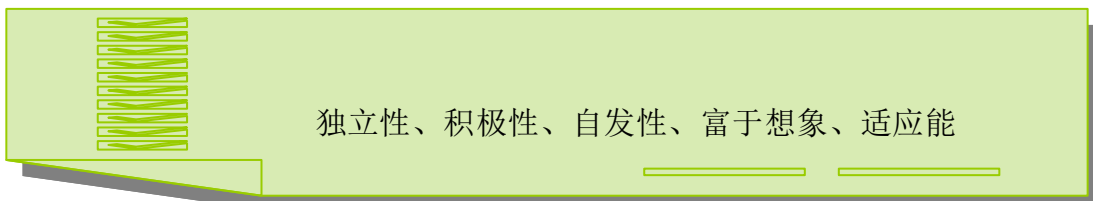
乐观、正直、坦率、耐心、认真、执着、感情

2. 我的兴趣爱好：



写作、听音乐、喜欢比较能够表现自我特色和个性

3. 我的能力与素质特点：



独立性、积极性、自发性、富于想象、适应能

第二节 他人评估

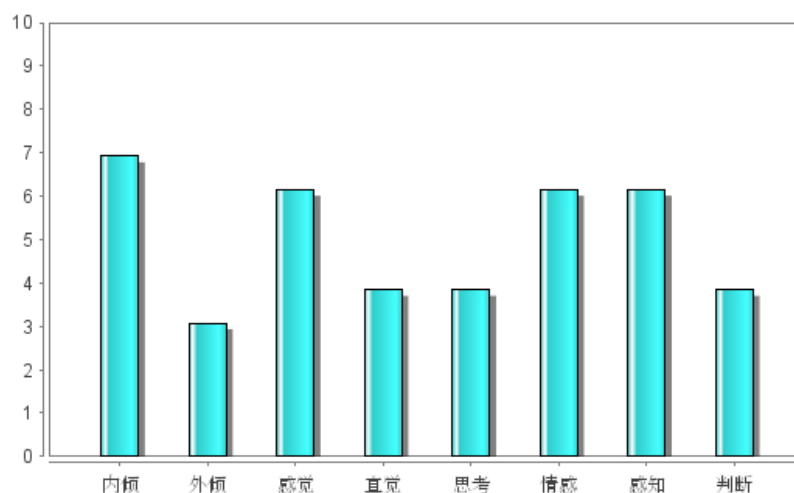
家人	刻苦奋斗，能吃苦耐劳，但是好胜心理强，有时坚持己见，难以说服	老师	一丝不苟，富有责任心，但是主动性不高，有时优柔寡断，缺乏自信
普通同学	勤劳，认真，谦虚，温和，文静，但是待人冷漠	知己朋友	热情，开朗，体贴，但是多愁善感，过分敏感

第三节 专业测评

一、个性特征——你适合做什么

1、个性特征因素得分表

本个性特征测试建立在MBTI人格类型理论框架基础上。在下图四个维度，八个因素（外倾E、内倾I，感觉S、直觉N，思考T、情感F，判断J、感知P）中，每个维度中得分较高的因素为你外显的人格类型，四个维度的外显人格类型组成你的个性特征。



2、你的个性类型是：ISFP —— 内倾、感觉、情感和感知

你平和、敏感，保持着许多强烈的个人理想和自己的价值观。你更多地是通过行为而不是言辞表达自己深沉的情感。

你谦虚而缄默，但实际上你是具有巨大的友爱和热情之人，但是除了与自己相知和信赖的人在一起外，你不经常表现出自我的另一面。因为你不喜欢直接地自我表达，所以常常被误解。

你耐心、灵活，很容易与他人相处，很少支配或控制别人。你很客观，以一种相当实事求是的方式接受他人的行为。你善于观察周围的人和物，却不寻求发现动机和含义。

因为你完全生活在目前之中，所以你的准备或计划往往不会多于必需，是很好的短期计划制定者。因为你完全投入于现在，喜欢享受目前的经历，而不继续下一个目标冲刺，所以你对完成工作感到很放松。

你对于从经历中直接了解和感受的东西很感兴趣，常常富有艺术天赋和审美感，力求为自己创造一个美丽而隐蔽的环境。

你没有想要成为领导者，经常是忠诚的追随者和团体成员。因为你喜欢那些花费时间去认识自己和理解自己内心的忠诚的人。你需要最基本的信任和理解，在生活中需要和睦的人际关系，对于冲突和分歧则很敏感。

1. 适合的岗位特质：

(1) 同你的强烈的、内在的价值观相符合，是你感兴趣并愿意为之付出自己的智慧和能力的工作。

(2) 你作为对集体忠诚和乐于合作的一员是在一种彼此积极支持的气氛下工作。

(3) 要求对细节的关注，你所做的工作必须是切实的，有益于别人的和有实用性的东西。

(4) 给你独立工作的自由，周围的人必须和谐有礼貌，工作中没有太多的规则、结构、僵化的程序。

(5) 允许你边工作边适应，工作中你有目标，能看到或体验到你工作的实际结果。

(6) 能让你发挥审美情趣，优化工作空间，使其富有个性化，让别人觉着舒服。

(7) 在活跃的、合作的环境下工作，最小限度的人际冲突。

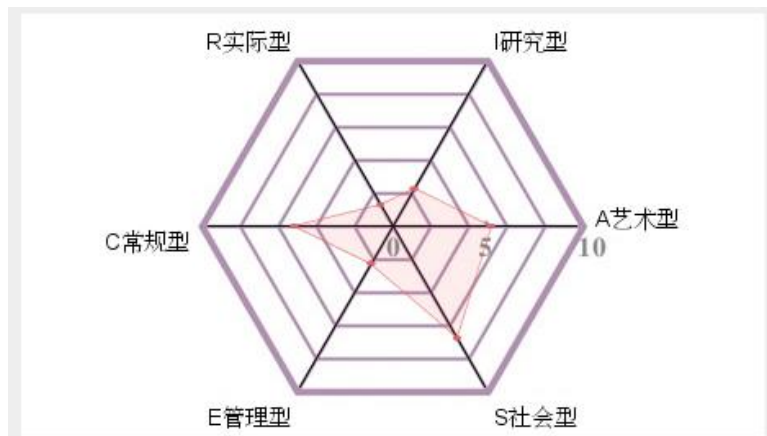
(8) 在你认为重要的工作背景中给你一个自我发展、自我成长的机会。

(9) 让你快捷地处理问题，提供实际帮助。

(10) 不要求你从事例行的公开讲话，或领导不熟悉的人，或给别人否定的答复。

二、职业兴趣——你喜欢做什么

1. 职业兴趣因素得分表



本职业兴趣测试建立在霍兰德人职互择理论框架基础上。霍兰德人职互择理论把不同类型的职业和人格都分成6种类型：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型、常规型。如下图，六边形的任一个角代表一种职业人格典型类型，一般相邻角的职业人格类型表示相容或接近，但对角的往往是截然相对的。得分最高的三种类型即为你的职业兴趣类型，很大程度上表明你喜欢从事与之相关的职业。同种职业人格的人的相互协作是最理想的工作状态，职业兴趣与职业环境的匹配是决定成功的最重要的因素之一。

2. 你最感兴趣的职业类型是：SAC —— S社会型、A艺术型、C常规型

3. 职业兴趣类型说明：

实际型R：遵守规则、实际、安定、喜欢需要基本技能的具体活动。

比较适合的职业：有具体的规则和程序，需要特定的技巧或技能的行业。

研究型I：需要系统观察、科学分析和一定程度的创造性。

比较适合的职业：专门的科学研究、某个领域的高尖端工作以及某些行业的研发工作。

艺术型A：想象、直觉、冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想与情感。

比较适合的职业：通过非系统化的自由活动进行艺术表现的行业。

社会型S：助人、合作，具有责任感和同情心，喜欢并善于社会交往，乐善好施。

比较适合的职业：对人进行说服、劝导、帮助、教育和治疗的行业。

管理型E：具有一定的支配能力，自信、精力旺盛，喜欢指挥，劝导别人接受自己的

意见。

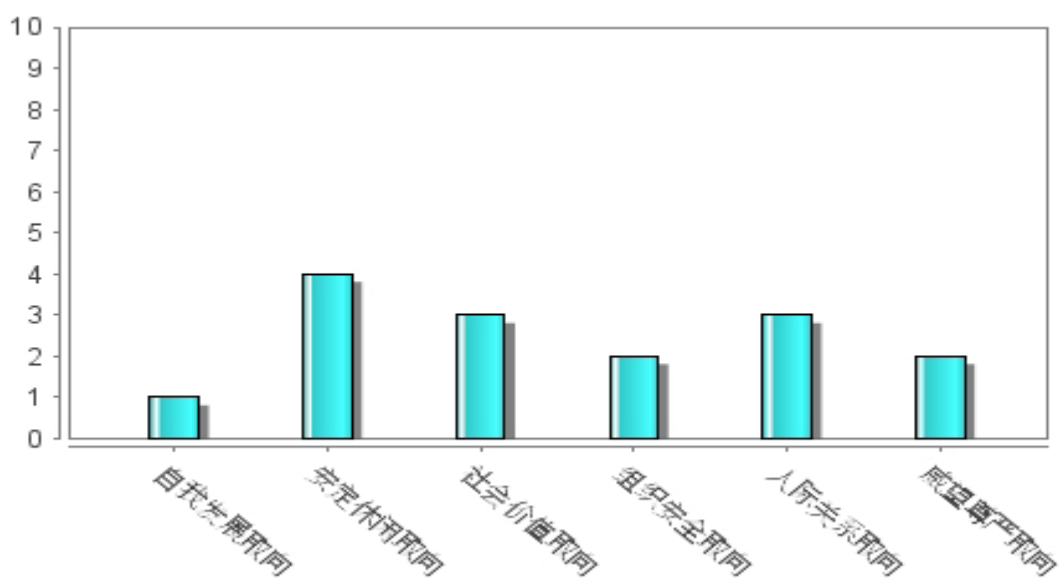
比较适合的职业：需要动员、组织和领导他人实现既定目标的行业。

常规型C：有条理、稳定、顺从、有序，喜欢程序化的条理性工作。

比较适合的职业：具有固定规则的习惯性、重复性工作。

三、职业价值观——你为什么而工作

1、职业价值观因素得分表



2、你的职业价值观取向是：安定休闲取向、社会价值取向、人际关系取向

3、职业价值观取向类型说明：

自我发展取向：工作中能获得信任，能够自我充实，促进个人发展；能够发挥个人才华，提升生活品质以及实现人生目标。

安定休闲取向：工作之余有充足的时间让人从事休闲活动；工作能为生活提供便利，并不会让人感到紧张焦虑。

社会价值取向：工作中能帮助别人，为他人服务；工作能增进社会福利，对社会具有积极的意义。

组织安全取向：工作能带来合理经济报酬；组织能从制度、环境和前景等方面为员工提供安全感。

人际关系取向：工作中能与其他人建立良好的友谊关系，营造一个人际关系融洽的环境，并经由工作能提升自己的人际关系。

威望尊严取向：工作时能获得自我肯定，满足个人成就感，赢得他人尊重；以及拥有自主性和管理权。

四、职业能力——你能做什么

1、职业能力因素得分表：

职业能力	得分
察觉细节能力	5.67
动手能力	4.00
空间判断能力	4.67
社会交往能力	5.67
书写能力	5.33
数理能力	5.67
言语能力	5.33
学习能力	5.00
运动协调能力	5.00
组织管理能力	5.67

2、你的优势职业能力是：察觉细节能力、社会交往能力、数理能力

五、职业规划总体评估

本测评对你的个性特征、职业兴趣、职业价值观、职业能力进行了综合全面的评估，你在各方面的综合评估结果是：

你的个性特征属于内倾、感觉、情感和感知型，感兴趣的职业类型是S社会型、A艺术型、C常规型，在职业发展中比较看重的价值观是安定休闲取向、社会价值取向、人际关系取向，具有优势的职业能力有察觉细节能力、社会交往能力、数理能力。

根据你的这些测评结果，综合考虑各种职业的特征及其对从业人员的不同要求，以下职业比较适合你未来的发展：

1. 教育培训
2. 行政主管
3. 公关宣传
4. 营销策划
5. 秘书助理

六、小结

通过自己、他人及专业测评，我的性格特征基本和我的兴趣爱好一致，因此，我把教师作为我理想的职业符合我的职业生涯规划要求。

第二章 环境评估

1. 家庭环境分析

我来自农村，家里经济不算太好，父母文化知识水平也不高，但是他们知道教育的重要性，因此一直和鼓励我好好学习，却从来不会给予我太多的压力，总是让我学自己想要学的东西，尊重我的选择，支持我的理想，间接上给了我很多帮助，也锻炼了我独立有主见的个性。由于在农村长大，父母的辛苦生活也激发了我刻苦奋斗的精神，培养了我坚强不屈的个性。

2. 学校环境分析

我读的学校是一个很普通的本科院校，我现在就读的是学校的特色专业，虽然这个专业的排名在全国是顺数的，但是它却与我的理想的专业没有太大的关系。然而，作为一个当代的大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习的环境，一个学习的平台。我在学校进行的各方面学习，大多都是通过自己学习掌握的。老师给的，更多的是引导，更多的是指点，在实践经验方面，我想，学校给我们的确很有限，因而，自己必须积极参加各种社会实践活动，自己必须积极主动朝着梦想的方向前进。

3. 社会环境分析

金融危机几乎让各个行业都遭受了不同的冲击，就业形势的严峻行令人堪忧，不少企业做出了大面积的裁员，大多数企业则选择大幅度缩减招聘人数，这对大学生就业来说无异于火上浇油，农民工、本科生、研究生都在为着各自的工业激烈的竞争着，不过因为我国经济的基本面并没有改变，经济增长的动力依然强劲，这为大学毕业生顺利就业提供了保障。金融危机的确影响了全球经济，但可以看到国际影响较大，国内形势还比较稳定的，依然可以通过自己努力，谋得一职半位的。危机带来了困扰，既是挑战，更是机遇，等待我们这些大学生去面对去挑战，而战胜危机之后，则是更明朗的前途。当前国家出台了各种政策，大力解决大学生就业问题，通过各种途径解决学生就业难的问题，也因为经济危机的原因，教师行业的竞争也愈加激烈，要求也更加严格，因而必须确实加强自己的各种能力，只有这样才能可能在这种恶劣的环境下占得一席之地。

4. 职业环境分析

当前教师行业发展朝着两极分布，一方面，西部地区的教师人数、教师质量、以及教学设施、教师待遇方面都显得捉襟见肘，而另一方面，在中东部发达区域，教室行业

则显得竞争异常激烈，当前的经济形势下，随着国家对教育的大力扶持，教师行业的稳定性让越来越多的大学生对其青睐有加，总结一下中小学教师主要呈现如下现状：教师队伍年轻化，教师待遇低位化，教师压力极限化，东西发展两极化。作为教师，最大的职责是教学育人、任劳任怨，因而要求教师必须不能太盲目化，对于刚毕业而无经验的大学生来说更是如此，而现在东西部初、高中文科教师人几乎处于饱和状态，对于非师范专业的我来说更是面临巨大挑战。所以，我要扎实专业知识，提高综合素质和技能。树立正确的择业观。

第三章 职业方向定位

每个人都要进行合理的、到位的、准确的定位，如果定位错误，那将是对人生最大的浪费。

(一) 个人职业发展内外部环境SWOT分析

	个人优势 (S)	个人劣势 (W)
内部环境分析	兴趣是最好的老师，我充满着激情，不管是家人还是老师或是同学，他们都认为我具有当教师的天赋。因为我的认真，我的耐心，我的执着，我的梦想得到大家的认可与支持。	目前我就读的专业并不是师范专业，我必须要比别人付出更多的努力才能与我的梦想缩短距离。要当教师，这是一个公众人物，我还需克服自己内敛的性格。
	发展机会 (O)	职业威胁 (T)
外部环境分析	国家逐步要求中学教师本科化；教师知识、年龄队伍调整，需要一批新鲜的血液；教育的发展还是跟不上经济的发展，但教育对经济社会发展的贡献是不断增大的，教育发展与经济社会发展日趋协调；国家大力发展经济欠发达地区，重视当地教育的发展；国家鼓励大学生面向基层就业；启动“三支一扶计划”	大学生就业形势严峻，教师职业受到很多毕业生的青睐；“素质教育”推广不完善，残留“应试教育”碎片；学生仍被动学习，禁锢独立思考能力和创造力；数学教学乏味，学生和老教师压力较大；教育教学理论，特别是应用方面的教育、教学理论相对滞后。

(二) 个人职业发展定位

个人职业目标	我希望以后从事教育事业。
职业发展策略	我希望以后能在学校从事工作。
职业发展路径	我希望以后走专家路线。

第四章 目标设定

(一) 路线图



(二) 小结

我的大体路线是先拿到学士学位, 再继续深造, 拿到硕士学位。据我所知, 机械行业中研究生比本科生的优势大一点。毕业后我的目标是普通教育培训人员, 积累一定经验后我的目标是二级教师。担任一段时间后我就会往管高级教师方向发展。我不仅要传播文化知识, 还要传播爱心, 回馈社会, 为社会做出应有的贡献。

第五章 计划实施

名 称	短期计划（现在——大学毕业）
时间段	从 2011 年~ 2015 年
主要目标	珍惜大学时光，掌握相关专业知识，获取奖学金，获取相关证书，拿到毕业证和学位证。
细分目标	大一：适应新生生活，广交朋友，积累人脉关系，积极参加课外活动，丰富大学生活；大二：任职院系机构部长，培养组织策划能力，考取英语四级证书和计算机二级证书；大三：争取被推优入党，掌握专业知识，考取英语六级证书和教师资格证书，取得普通话二级乙等证书。为考研做准备；大四：考研冲刺期，大量实习，增加社会经验以及积累社会人脉关系
主要行动	曾担任素拓秘书处助理，现担任素拓副秘书长。周末任职义务家教或兼职家教。认真学习专业知识，积极参加各种活动，获取奖学金，获取优秀青年志愿者、素拓之星、先进个人等称号。
名 称	中期计划（大学毕业——毕业后五年）
时间段	从 2015 年~ 2020 年
主要目标	完成研究生学业任务，进入学校任职教师

<p>细分目标</p>	<p>巩固提高专业知识，发挥兴趣爱好，积累社会经验</p> <p>在熟悉教学环境、教学设备、教学材料、被教学人员情况的基础上，制定具有自己个性的教学计划</p>
<p>主要行动</p>	<p>学习研究青少年心理学，利用理论和实际结合，参加各种教育培训，不断积累新的教学经验</p>
<p>名 称</p>	<p>长期计划（就业后十年）</p>
<p>时间段</p>	<p>从 2020 年~ 2030 年</p>
<p>主要目标</p>	<p>由普通中学教师晋升至高等教师，成为所有学生认可的优秀教师</p>
<p>细分目标</p>	<p>2020-2023：了解中学教学标准要求，掌握教学技巧，为教学打下坚实基础，取得中学二级教师资格</p> <p>2024-2027：改进教学质量，获得更高层次的发展，取得中学一级教师资格，进而取得中学高级教师资格</p> <p>2028-2030：成为学生们的朋友，一位优秀的中学教师，一名出色的教育工作者。</p>

主要行动

有目的，有计划地自学和进修提高，参加继续教育，提升自己的职业技能；

多与本校、外校、本地、外地老师进行交流，改善教学，完善数学课的作用；

能及时把握与本学科相关的现代科学知识的发展动态，积极探索素质教育的规律，在本学科教育教学领域里形成特色；

走进学生的世界，参与学生的生活，做学生的朋友。

小结

很显然，近期、中期与长期三个职业目标，从职业本身的能力要求、就业难度、设置合理性来说，是逐层递进的；从我个人的职业兴趣、职业能力、职业目标价值量来分析，也是逐级递进的。三个职业目标从低级到高级，具有连续性和递进性。

从宏观的角度分析评估，这个规划是符合逻辑的、符合实际的、具有可执行性和操作性，它不仅不断提升我自身的实力和竞争力，而且对行业和对社会的贡献率也逐级升高，从而实像个人的真正价值。

第六章 评估反馈

在生涯发展的过程中，我们需要对生涯规划的方案进行不断的微调，评估调整具有一定的阶段性，按照生涯发展的情况，可以是定期评估调整，也可以是不定期评估调

整。人们对外在事物的认识随着个人经历的丰富而不断变化，只有适时地进行评估调整，才能保证生涯规划的科学性与可行性。

[1. 评估与反馈途径]

方式	内容	途径
自我反馈	每天的学习、工作任务是否完成	根据每天的学习、工作计划检查
	每周的学习、工作目标是否达到	根据每周的学习心得与工作总结记录
	每月的学习、工作期望是否实现	根据每月的计划，对照差距
他人反馈	家人对我的学习、工作情况是否满意	根据家庭文化
	老师对我的学习情况是否肯定	根据平时成绩和老师态度
	朋友、同学对我的计划安排是否支持	根据人际关系
学校反馈	学生对我的贡献是否肯定	根据教学质量是否提高

	同事对我的业绩是否赞赏	根据合作关系是否提高
	职位、待遇是否提高	根据得到肯定程度

评估与反馈结果处理：

- A 如果达到目标，自我激励。
- B 如果达不到目标，进行详细分析，改进学习方法和改进学习效率或修正目标。

如果确定无法补救，则修改职业规划，调整进度。

[2. 修正]

- A 修正需要：预定时间内达不到预期目标。
- B 修正内容：职业的重新选择；职业生涯路线的选择；人生目标的修正；实施措施与计划的变更。
- C 修正过程：把考核结果和其他客观环境进行分析，然后作出修正决策。

[3. 总结]

虽然已经做好了职业规划，为自己的将来设定了目标，但计划始终赶不上变化，为此我会随时跟着社会的变化，根据现实的情况和职业目标的阶段性实现与反馈不断调整、改进自己的职业生涯规划。减少在实施过程中不必要的障碍，做到事半功倍！以执着的精神，把目标贯彻到底，执着于自己的事业。

备选方案

常言道：“计划赶不上变化”。

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。为了更好地主动把握人生，适应千变万化的职场世界，拟定一份备选的职业生涯规划方案是十分必要的。



原定方案：大学毕业——硕士学位——普通中学教师
——二级中学教师——一级中学教师——高级中学教师

备选方案：

备选方案一：大学毕业——志愿者——小学教师——初中教师——二级中学教师
——一级中学教师——高级中学教师



备选方案二：大学毕业——志愿者——作家——培训班负责人

结束语

有激情不会累，能专心不会烦，讲节奏不会乱。依然记得那是我们高中时的校训，学习是如此，工作亦是如此。

这次为自己的职业生涯做了规划，尽管不尽完美，却是认认真真对自己做出了一次

总结。之前一直认为职业生涯规划书的完成对我而言是一个巨大的挑战，当尝试去执行这一项任务时，走一步，再走一步，原来不知不觉就可以达到成功的彼岸。

通过这份职业生涯规划书，对自己有了更多的了解，对社会形势也有了更多的了解。将要完成规划书的结束语，这一路走来离不开自己的持之以恒。其实，学习和工作也一样，不管遇到任何难题，我们都需要扬起自信的风帆，勇敢地朝着自己梦想的方向奋进。

也许，努力不一定有收获。但是，不努力一定没有收获。不管何时何地，总是别忘记了努力，我坚信，天道酬勤，所以，我的座右铭是：付出，无悔。