

大学生职业生涯规划优秀7篇（大学生职业生涯规划优秀7篇作文）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/d10319b7c4628fae88d1c7fef2e371da.html>

范文网，为你加油喝彩！

时光飞逝，伴随着比较紧凑又略显紧张的工作节奏，我们的工作又将告一段落了，相信大家对即将到来的工作生活满心期待吧！现在这个时候，你会有怎样的职业规划呢？我们该怎么去写职业规划呢？读书破万卷下笔如有神，下面t7t8美文号为您精心整理了7篇《大学生职业生涯规划》，希望能够满足亲的需求。

大学生生涯规划 篇一

一、引言

不少人都曾经这样问过自己：“人生之路到底该如何走？”记得一位哲人说过：“走好每一步，这就是你的人生。”人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释；人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。

我们每个人都在设计自己的人生，都在努力实现自己的梦想。连我们成长的道路上一直扮演着各种不同的角色，职业生涯便是人生自踏上工作岗位之日起到退休。

我们每个人都会随着年龄的增长而慢慢长大，从学校出来后面对的就是一个充满竞争的社会。只有努力适应社会，投入到职业世界中。我们只有正确认识自己，认识职业生涯基本历程，树立职业生涯规划理念，使自己的职业生涯快乐并成功。

在现代社会，一个人只有尽早做好职业生涯规划，认清自我，不断探索开发自身潜能的有效途径或方式，才能准确地把握人生方向，塑造成功的人生。实践证明。在职业生涯能够取得成功的人，往往是那些有着一种清晰的职业生涯规划的人。因此，我为自己制定了职业生涯规划，使自己能够有目标地学习，有目标地工作，有目标地生活，使自己每天都过得有意义、充实！

二、自我评价

基于课堂测评以及本人对自己的认识、朋友对我的评价的前提之下，进行了客观的自我分析。

1、职业兴趣

据测评结果表示，我对分析的、灵活的、创新的任务性质的职业比较感兴趣。我比较喜欢企业性

的工作，包括策划、管理等工作。

2、职业性格

敏感型：精神饱满，好动不好静，办事爱速战速决，但是行为常有盲目性。与人交往中，往往会展现出全部热情，但受挫折时又易消沉、失望。宜从事工程师、数据处理等职业。

3、职业能力

我本人对逻辑推理的能力较强，而信息分析能力也不错，喜欢对复杂的事情进行思考，工作认真负责。但是，有时想法过于复杂、执着以至于较难与别人交流，也让别人难接受。

4、个人特质

本人性格活泼，与他人都能够和睦相处。我对工作的自觉性较好，一旦选择了某份工作或某项任务，我就会尽自己最大的能力把工作做好，而且能够吃苦耐劳，我认为这是我最大的优点。我喜欢团体合作，这样能够充分发挥群众的力量，集思广益。我对一成不变的工作模式十分反感，希望能够突破旧的工作模式。

5、胜任能力

1) 优势：有上进心和责任心，认真而持久的做好每一件事。脑子里总是充满各种稀奇古怪的想法，逻辑推理能力强，十分注重团队

精神。有创造精神及冒险精神，一旦有了新想法，就想要行动，就算遇到许多困难，也会努力克服重重困难并且坚持到底。与人交往时较为敏感，比较谦逊、有同情心，对朋友忠实友好，有奉献精神，充满一腔热血喜欢关心他人并提供实际的帮助。

2) 劣势：有时自己的想法的比较固执，不听他人劝告，一意孤行。经常无法全面的看待一件事情，导致许多细节被忽略。信心不足，对失败和没有把握的事情感到紧张和压力。

3) 小结：既然注重团队精神，就需要悉心听取他人的看法，不能一意孤行，这一点我需要多多加强。然后锻炼自己的观察能力，要做到观察入微。综上，我应该充分发挥的优势，不足的地方尽力去改进。

所谓知己知彼，通过上面较为客观的自我分析，我认为，最基本的我清楚了我现在学的环境工程专业还算是通往我理想职业的专业，也比较符合我自身的个性。

三、环境分析

1、家庭环境分析

家庭经济状况并不富裕，但完全能够维持正常生活，有时还会全家人到外面旅游。父亲的工作很稳定，所以家里的经济来源十分稳定。

2、学校环境分析

我就读的华侨大学虽然在国内知名度不高，但在福建省的名声特别大。华侨大学是中国著名的华侨高等学府，是国家重点建设大学，

是首批获得教育部“本科教学工作水平评估”优秀的大学，是中国面向海外开展华文教育的主要基地之一。我认为华侨大学的生活环境很好，教学设备齐全，但教学水平一般。我所在的环境工程专业是新开设的专业，就业率在全校倒数，该专业在华大并不受到重视。总的来说，整体教学并不算好。

3、社会环境分析

由于我国人口多，每年毕业的大学生数量在不断增加，这导致了人口多与就业岗位少之间的严重不协调，而使得近几年来我国大学生失业率在不断上升。就目前严峻的形势来看，就业环境并不好。

4、职业环境分析 环境工程专业是一门新兴的学科，建立及发展的历史还不很长。环境工程专业仍属于正在发展中的专业，因此还没有吸引更多人的注意。但随着环境保护观念宣传的深入，人们对环境意识的加强，有理由相信，未来几年内，对环境工程专业的学生的需求将会大大增加。

（一）国家的基本政策决定了该专业重要的社会地位

随着各种环境问题日益突出和影响范围的不断扩大，环保问题是21世纪全球的焦点，环保产业也是我国重点发展的产业之一。为了实现社会、经济的可持续发展和促进人民生活质量的不断提高，国家已经把环境保护作为一项基本国策。而环境工程学科的内涵日益丰富，使得它已成为21世纪的带头学科之一，未来前景不言而喻。

（二）生态环境领域项目的丰富预示着就业面的无限广阔。

大学生生涯规划篇二

复旦大学有关人士获悉，该校将在下学期面向全校学生开出生涯规划课。由此，复旦大学成为全国首家把生涯规划教育纳入大学生思想政治理论课体系的高校。目前，上海市第一本大学生生涯规划教材《大学生如何进行生涯规划》已由该校职业发展教育服务中心编完正式出版。

复旦职业发展教育中心近日对上海市东北片几所高校几千名大学生的调研显示，33.9%大学生完全不了解职业规划，58.8%大学生听说过生涯规划，只有7.6%的大学生对生涯规划非常了解。

大学生有没有必要了解生涯规划？复旦职业发展教育服务中心副主任张生妹老师对此解释说：“大学生进行生涯规划可以帮助他们更早地意识到自己的目标，更有效率地过每一天，更好地向人生目标迈进。

据了解，在国外生涯规划教育是从幼儿园就开始抓起，已形成一套完整的理论体系，并在高校中广泛运用。而在国内，高校教育则更多偏重于知识方面的传授，对大学生综合素质方面关注较少。如今，一方面随着高校扩招，大学生就业压力增大，另一方面，大学生因为从小缺少生涯教育，过日子没有目标，没有追求，临近毕业找工作时才恍悟自己已经蹉跎了大好光阴，此时再想重新认识自己，寻找适合自己的道路，已经为时太晚。

“生涯规划不同于就业指导。”张生妹老师指出，以往人们较多地关注就业指导层面，比如如何写简历、推荐信，如何填写招聘表格，如何参加面试等，这些都是很具体的找工作的技巧，但是生涯规划不同于这些传统的求职准备、职业发展，它在更高的层面上，着眼于人们对自己的整个生涯形成布局规划的意识，以此为出发点，制定目标，经营自己的人生。

大学生未来职业规划 篇三

很匆忙的踏入大学校园的我，即将走过迷茫的大一，进入大二了。在夏季最充满离愁别绪要数即将离开母校的大四人，他们有的忙着聚会，有的忙着在母校拍照留念，有的还在为工作不停的奔波。当你停下来时，仍可以听到时有时无的哀叹。或许因为他们找的工作不如意，或许因为没有找到工作，或许回想大学，实在觉得荒废了很多时光，错过了许多锻炼自己的机会。这一声声的哀叹，就像惊雷，把在迷茫中的我拉了回来，我不想我大学毕业的时候，也是带着同样的哀叹，哀叹中包含着种种后悔。古人说：“凡事预则立，不预则废。”由此，我为自己的职业做了大致的规划。

知己篇

自身现状：我是个内向的人，不善交际，害怕和陌生人交流，特别是领导，师长之类的（正在努力改善），胆小（改善中），有些传统，较悲观，脾气很倔，不能很好的约束和控制自己，容易受外界影响（改善中），不喜欢计较，待人真诚，热心，做事认真细心，富有责任心，有上进心，能忍受艰苦生活，意志力较坚强，时间观念较强，喜欢做一些有新鲜感的事情，不喜欢做同样的事情，应变能力不强，做事原则性不强，有些事认定了就不会改变，有时做事会先入为主，做事有些急躁，考虑不全面。

兴趣爱好：喜欢看一些散文杂志，喜欢安静，散步，最喜欢的歌曲是钢琴曲，最喜欢的学科是化学。

角色建议：父母（做事认真细致，但是太慢）

老师（努力刻苦，为人忠厚老实）

同学（做事犹豫不决）

职业气质：抑制型和粘液型接近，做事踏实稳重，有惰性，不够灵活，不善于转移注意力，做事比别人慢。

职业优势：诚实正直，从而鼓励着人们重视我的想法，对事情专注而且执着，有做出成绩不达目的不罢休的干劲。

职业劣势：决策不够果断，方法不够灵活，做事太较真，有时过分的专心致志，结果可能导致失败。

职业价值观：工作可以和专业对口，有较好的提升空间，每一到两年有一次培训机会，工资合理，各种津贴，长久稳定性，对身体无害。前两年尽量争取到历练机会和培训机会，后几年追求晋升空间，薪资和福利有所提高。

知彼篇

家庭背景：出身于一个小山村，父母都是农民，亲戚大多在外务工，没什么复杂的社会背景，家里希望自己考研，在大公司找到一份稳定，工资较高的工作。

社会背景：自98年来大学生扩招，大学由精英化教育走向大众化教育，大学生越来越多，找工作的压力逐年增大，而且近几年硕士博士生也在逐年扩招，同时，逐年积累下来的往届毕业生也在就业大军中，而沿海等大城市更是人才济济。一个岗位有许多人在竞争，而社会需要更多的专业技术人员。我们的专业技能和动手能力又不如高考生，在这种环境下，当代大学生如何才能找到适合自己满意的工作，对此，政府也出台了一些相关政策。如：支持自主创业，贷款以及去西部工作等。

学校背景：我校在03年开始招收本科生，起步较晚，教学教育在外界没有较高的认可度，毕业生人才质量不高，整个江西高校在全国排名较后，很多人都不知道我们所毕业的学校。同很多本科院校相比，我们有较大差距，而且我们的专业不是学校特色专业（学校最具特色的专业）。

行业分析：从05级车辆工程专业毕业的学长们那里得知，从事此专业的本校毕业生很多不是从事与此专业相关的行业，从事本专业的人数不到总数的十分之一。原因有几方面：1.毕业后恰逢经济风暴时期；2.我校毕业生学历不足，用人单位招收的大都是重点大学和硕士生以上；3.能力不足以参加相关的设计工作；4.在学校没有做好就业知识储备。

就业状况

20xx届汽车类专业本科生毕业半年后的就业率为93.0%，高于上届（92.3%）0.7个百分点，比20xx届非汽车类专业本科生毕业半年后的就业率（88.0%）高5个百分点。20xx届汽车类专业高毕业生毕业半年后的就业率为83.7%，低于上届（85.0%）1.3个百分点，比20xx届非汽车类高毕业生毕业半年后的就业率（85.3%）低1.6个百分点。

20xx届汽车类专业本科毕业生“自主创业”的比例是0.3%，低于非汽车类专业本科生该指标平均值（0.7%）。20xx届汽车类专业高毕业生“自主创业”的比例是1.9%，高于非汽车类高毕业生这一指标平均值（1.6%）。

就业质量

20xx届汽车类专业本科生毕业半年后月薪为2322元，高于20xx届（1996元）326元，略低于20xx届非汽车类专业本科生毕业半年后平均月薪（2369元）。20xx届汽车类专业高毕业生毕业半年后月薪为1923元，略高与20xx届非汽车类专业高毕业生毕业半年后月薪（1889元）。

愿意为20xx届汽车类专业本科毕业生提供较高薪资的用人单位类型为中外合资/外资/独资企业，为3073元。愿意为20xx届汽车类专业高毕业生提供较高薪资的为国有企业（2134元）。

20xx届汽车类专业本科毕业生工作与专业对口的比率是81%，比20xx届非汽车类专业本科毕业生（67%）高14个百分点。20xx届汽车类专业高毕业生工作与专业对口的比率是63%，比20xx届非汽车类高毕业生（57%）高6个百分点。

20xx届汽车类专业本科生毕业半年内的离职率为22%，比20xx届非汽车类专业本科毕业生（30%

)低8个百分点。20xx届汽车类高毕业生毕业半年内的离职率为45%，比20xx届非汽车类高毕业生(42%)高3个百分点。

汽车行业对高等教育人才供需分析

汽车相关行业对应届本科毕业生需求量较大的职业为汽车个别部件技术员，其毕业半年后在汽车相关行业的平均月薪为2274元。汽车行业对应届高职毕业生需求量较大的职业为车身修理技术员，其次为汽车机械技术员。

汽车相关行业对应届本科毕业生需求量较多的专业为机械设计制造及其自动化专业，其毕业半年后在汽车相关行业的平均月薪为2162元，其次为车辆工程专业，其在汽车相关行业的月薪为2409元。汽车行业对应届高职毕业生需求较多的专业为汽车检测与维修技术专业，其毕业半年后在汽车行业的平均月薪为1477元，其次为汽车运用技术专业，其在汽车行业的平均月薪为1740元。

[注释]

就业率

指就业人数占总体需就业毕业生人数的比例；分子是全职、半职和自主创业就业人员，分母是全体毕业生减去正在读研和留学人数。

汽车行业

本研究将数据库中的汽车制造业、汽车车身和拖车制造业、汽车零件制造业、汽车及汽车零部件用品批发业、汽车经销商、其他机动车辆经销商、汽车零部件配件和轮胎商店、汽车保养与维修业等行业定义为汽车行业。

就业质量

主要体现在工作与专业对口的比率、离职、薪资方面。工作与专业对口的比率越高，体现了专业培养帮助了毕业生更多地得到了市场价值的实现；离职率低，稳定性较强，从一方面来讲，反映了毕业生与企业匹配度较高，毕业生满足了企业的需求，企业也符合了毕业生（体育专业职业生涯规划范文）的期望；薪资的高低，从一方面来讲，也是大学培养的毕业生质量的市场价值的体现。

大学四年规划：大一，初步了解职业，特别是自己以后可能从事的职业，并通过参加学修课或旁听的形式学习一些自己感兴趣的课程，努力提高人际沟通能力，多参加学校组织的活动，并增加自己的阅历，并希望大二能够继续留在某一个部门服务；大二，学好专业技术课程，在学生会担任部长，继续提高锻炼自己的能力，通过英语四级考试以及计算机国家二级，熟练掌握cad，考虑是否要考研；大三，尝试英语六级考试，继续学好专业知识，特别是有关汽车电路方面的知识，尝试兼职，有可能的话参加一些模拟招聘会，增加自己面试经验，下学期，落实是否考研这个计划，做好充分准备；大四，竭尽全力做好考研准备，之后同时完成毕业设计以及去相关企业进行实习，了解一些与汽车有关的法律和劳动法。

毕业后三年规划：如果考研成功，就继续深造，争取毕业后能找到自己满意的工作，如若不成，就尽量找与专业相关的工作，希望一年后自己在技术上有所收获，掌握一定的相关技能，可以独

立解决一些问题。第二年，争取成为公司的技术骨干，工资3000+，再一年，成为公司的管理阶层。

结束语

地势坤，君子以厚德载物，天行健，君子以自强不息。我会坚持不懈的学习，思考，不断的提高自己，充实自己，竭尽全力减少自己的哀叹。

大学生未来职业规划 篇四

前言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，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。作为当代大学生，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，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

自我盘点

作为一个当代本科生，我是家里最大的期望——成为有用之才，性格外向、开朗、活泼，业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网查资料等。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍；平时与人友好相处，群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱；喜欢创新，动手能力较强，做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习总是“三天打渔，两天晒网”，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。在挫折面前缺乏自信心，并且害怕别人在背后评论自己。

解决自我盘点中的劣势和缺点

正所谓江山易改，本性难移，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。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

职场心声

我国从1993年开始实行职业资格证书制度。职业资格证书是表明劳动者具有从事某一职业所必备的学识和技能的证明，对某一职业起许可证的作用，它是劳动者求职、任职、开业的资本凭证，是用人单位招聘录用劳动者的主要依据。

据人才市场有关人士分析，形成“证书热”的根本原因就是劳动者竞争的加剧，事实证明多一个证书就多一个谋生的手段。美国职业专家指出，职业半衰期越来越短，所有高薪者若不学习，无需五年就会跌入低薪，人才处于不断折旧中，而学习是防止折旧的最好方法。职场冲浪中，体现各种技能的资格证书在求职或转岗升迁时可增加自己的“份量”，有时学历证书反倒排到了后面。人们需求越多，该行业就业前景就看好。在选择行业时，我们还要有预见性，一定要抢先机。

许多职业资格在刚开考时，前几批持证者都到了用人单位的重视，成为了各自部门的骨干或领导者。我们要有自己的判断：“先发制人，后发制于人”。

在校期间目标规划

- (1) 社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动；适时参加安全义务献血、植树活动、勤工俭学，青年志愿服务活动等公益事业，不断地培养交际能力和艰苦奋斗的作风。
- (2) 科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外购书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。
- (3) 文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。积极参加身体锻炼，打篮球、踢足球等。
- (4) 技能培训方面：虽然省二级计算机国家英语四级已经通过，但这远远不够达到目标。因此，我决定本学期参加英语六级考试、计算机三级技术和与专业有关的能力资格考试并力争通过。
- (5) 学业方面：平时，无非常特殊情况绝不迟到、请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

未来人生

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

- 1、2003-2007年学业有成期：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（具体规划见后）。
- 2、2007-2010年，熟悉适应期：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。

完成主要内容：

- (1) 学历、知识结构：提升自身学历层次，从本科走向研究生，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。

3、2010-2050年，在自己的工作岗位上，充分发挥自己的聪明才智和吃苦耐劳的精神，踏踏实实的贡献自己的力量，并拥有一个完美的家庭。

结束语

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。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，要求有清醒的头脑和与时俱进的精神。这一点，每个人都应该有充分准备。当然，包括我自己。因此，在遇到突发因素、不良影响时，要注意保持清醒冷静的头脑，不仅要面对、分析所遇问题，更应快速果断的拿出应对方案，对所发生的事情，能挽救的尽量挽救，不能挽救的要【WWW.CHAYI5.COM】积极采取措施，争取做出最好矫正。相信如此以来，即使将来的作为和目标相比有所偏差，也不至于相距太远。每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。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；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！

大学生未来职业规划 篇五

一、迷途的羔羊

不少职业人士平时加足马力的努力，有一天（往往是年终时，这是一个职业心理周期现象）突然觉得很累，停下来回顾，觉得自己从能力，到收入，到生活一切似乎一年、甚至几年来都没改变，茫然之间，满腔的豪情，曾经信誓旦旦的目标，如雪崩般塌下来，灰飞烟灭想休息，想跳槽，但未卜的前途却使自己产生恐惧和茫然蓦然回首，才发现自己原来是茫茫生涯中迷途的羔羊

笔者结合以前长期的积累和调查，发现主要原因可以归结为五个迷茫的问题：

1、收入不如预期

如，希望今年月薪升到5000，但到年底仍是4000；年龄增加了，供楼压力大等等。

2、学历和资格的压力

怕专科学历无优势；财务主管考不到CPA资格证；边工作边读书压力太大；公司好像很重视学历，可能因此不获升迁甚至过两年被淘汰等等。

3、优势不明显，缺陷太多。

如，我会技术但不懂管理。

4、升迁无望

如，我本来有升迁机会，但我的上级虽成绩不突出，但也不差，他一直占着主管位置不动，我没有升迁机会等。

5、我的同事或朋友已发生了比我好的变化，而事实上可能我不比他们差。

如，以前能力平平的同学Peter已经供楼买车，或做了某公司区域经理。而我还是收入低微的小职员。

时间在前进，而我以上的现状没改变。

二、职业生涯的三分天

所谓七分人事三分天，职业生涯的三分天是什么？要解决自己迷茫的问题，首先要从和自己职业生涯有关的三个命运主题出发来规划自己。

1、出生背景

你是出生在世界首富的摇篮里，还是贫瘠的非洲山洞，本身就注定了职业生涯出发点的不同，这就是你不得不信的命运，我们无法改变的事实！千万不要埋怨，那无济于事。你要正视这个事实，并作为规划职业生涯的起点。

2、气质（心理学上的），也就是常言性格决定命运中的性格

比如你性格木讷，不善辞令，那么，别试图让自己在销售、谈判、辩论领域出类拔萃。如你是个行我素的设计人员，也不要试图尝试我在设计方面已经混得不错，换个HR工作做，发展一下自己。当然，也千万不要将对待生活的态度等同于性格，性格只影响你做事的方式，而态度影响结果。所谓消极、积极，不是性格的结果，是态度的结果。

3、天赋，特质

每个人的大脑区域中，都有一个最佳潜能区我们可以寻找、发掘、把握的命运主题。如，在校时我们就发现有些同学语文很好，而数学总不行，有些则相反。有些人运动天赋和动作技能很棒，几乎是天生的，而有些人怎么调教都投篮不准。这就是我们与生俱来的智力结构特质。

不要盲目相信什么规划一下可以改变你一生的职业规划培训，只有了解自己的三分天，才能使你尽七分人事的努力时取得事半功倍。

三、职业生涯的定义（显性的问题，表面的现象）

了解了三个命运主题，还要清晰知道职业生涯的主题含义。

职：职务、职位

业：行业、专业、公司

生：生计，本质就是收入。主题指向的核心之一

涯：时间、时段也是个附加主题。

这种看似荒谬的拆字释义法，却能清晰揭露很多求职人员的矛盾问题。如，你是为一个更高的职位去作选择，还是只定位于某种职务的工作兴趣？你在择业时是注重先选行业，还是选专业，还

是选公司？三者往往不是统一的。,选对兴趣的行业，未必符合自己专业，有符合自己专业和兴趣的职位的公司，未必是你要去的公司类型反之也然。而公司要素中，去大公司还是小公司，也常是选择的矛盾。而收入，就绝对是一个核心问题，哪怕你的选择主要是为了去大公司发展自己某种能力，多少工资无所谓，但起码你内心一定有个底线，有个增加收入的计划和欲望（也许你自问：发展某种能力是为了什么？就会发现，最后的答案，都和金钱有一定关系）。而时间，常常是自我规划中容易被忽略的因素，却是个重要的主题因素。因为我们发现自己的现状没有变化，事实就是因为没有随时间变动而变得更好。你必须首先确定：你愿意、你计划在某一公司、某一行业、某一领域、某一职位干多久，才能规划所有的行动计划和下一步的方向。很多求职者在这些问题上往往是模糊的、或无法准确选择的，因为不知道选择的正确依据是什么。（选择的正确依据见下面分析七）

四、来自马拉松的恐惧

如果你的职业生涯的任何方面没有随时间发生变化，那就是一场恐怖的马拉松，要消除恐怖，自己必须清晰回答10个问题：

- 1、现在的工作一开始就是这么无聊吗？（答不是，就可能是自身有问题，如能力进步停滞）
- 2、同样职位的同事也认为这份工作无趣吗？（如果不是，可能是自己态度问题；是，则公司HR管理有问题）
- 3、在工作上是否仍有学习与成长的空间？（有则不要轻易跳槽）
- 4、如果重新选择职务，自己最想做什么工作？（是兴趣和特质所在还是为了新鲜感？）
- 5、留在原来的公司，有换跑道的可能吗？（有，则不要轻易跳槽，但即使有，也要考虑是否有利于自己核心能力的发展）
- 6、跳槽到其它公司，有换跑道的可能吗？（这种可能不是概率上的；而是基于对自己能力的认识）
- 7、朋友转换跑道成功的最大原因是什么？（当局者迷，可以作为参照物）
- 8、自己有转换跑道的本钱（专长或兴趣）吗？（核心问题，答案否定则不要考虑）
- 9、如果有进修机会，最希望学什么？为什么？（补自己的不足，更要强化自己能力上的优秀领域）
- 10、自己想象中的一段时期（1、3、10年）后是什么样子？（未来的定位）

而这些问题的核心，就是是否清楚选择将会付出哪些机会成本，以及选择的资本能力如何。喜新厌旧是人类的好奇心的本能；而选择是恐惧的原因，人们会因为害怕机会成本的付出而不敢选择。

天下无不散的宴席，在跳槽的选择上，你必须清楚10个问题的答案，谋定而动。

五、错误的传统职业生涯路线

但谋定而动之前，还要清楚，很多流行的职业生涯的观念是错误的。目前社会上流行两种职业生涯路线，笔者认为都是错误的，因为很多非正确的跳槽现象，及多数人职业生涯的失败，都和这两种观念的误导有关：

- 1、向金字塔顶攀（职位、资历）
- 2、向独木桥前进（与某一专业、经验或背景最直接联系的单一方向）

错误用的原因：

a . 金字塔尖只有一块金子如果公司告诉你，为每一位员工提供广阔的发展空间，那只是一个政治谎言；如果你认为这句话的意思是可以升职，那你就是具有片面的理解和错误的思想，一批员工只有一、二人最终获得这个空间。

正确的意思是：空间可能是你能力、潜力的空间，不是职位空间。而对于职位而言，公司提供的只能是机会（且绝大多数公司的机会不是表面标榜的对每个人平等的），而不是空间。

b . 条条道路通罗马现代社会的一切都是以变应变。现代人力资源管理的特点已经从追求终身的就业变成追求终生的就业能力。

六、从我自身的经验向大家谈职业规划的误区与正确方向：

误区：升迁构成成功职业生涯的一部分，所有的工作（学习）是为了一份成功的人生简历。（错误原因：为了给别人看自己的成功，在乎别人的评价）

正确：绩效或岗位成就才是成功职业生涯的标志；快乐的工作着并充满成就（或有收获感、充实感）是成功的职业生涯。（正确理由：为自己而生活。在乎自己的感受）

笔者多年来在公司致力于推行角色定位的人力资本策略，构建角色文化。虽然在职位上也经历了从一般职员到HR总监的不断升迁，但不会为了其它公司许以其它运营管理的高职而动心，因为自己追求的不是一个高位或一份高薪，而是某一领域（管理领域）的绩效和成就，反而，因为这样的敬业理念获得不断升迁；再如，在笔者主管的部门中，有些部门主管的薪酬已经高过笔者，因为角色定位使得其在负责的领域成长为状元，我不能比其在该领域干得好；同理，不表示他工资高，就理所当然可以取代我的职位。因为工资也是按照角色定位设计的。看看多数公司的顶尖销售人员可能拿比老总还多的薪酬，理解角色定位就不难了。目前，多数公司这一原则一般只在销售部门执行（是客观规律使然，而不是这些公司有这样的管理意识和人力角色资本定位），但未来，角色定位一定成为一种职业规划的趋势。所以，员工应该追求在自己突出的方面做到顶尖、不可代替。而不是为了升职。而对自己的职业生涯进行角色定位时，重要的一个问题就是：自己必须清楚自己对成功的定义。

七、你对成功的定义是什么？（关于职业生涯的隐性问题，本质的问题）

- 1、你有何优势助你成功？

2、有何劣势阻碍你成功？

三年内赚到一千万就是成功；有份高收入、高社会地位的稳定工作是成功；有了自己的公司叫成功，每个人都有他自己成功的定义，围绕此目标，找到达成目标的优势和劣势，决定上面第三个问题----关于职业生涯选择上的种种矛盾和优先次序，就迎刃而解了。因为关于职业生涯的种种规划和选择，都是为了自己的某种成功。

八、把握的关键

（一）定位

行出状元的哲理最佳潜能区决定你可能作得优秀和卓越的领域。努力不一定有结果，努力可以做得很好，但如果不是自己的潜能所在，不能做到卓越。如，爱因斯坦再努力，恐怕也不可能成为优秀的拳击手。

1、角色定位

员工应从过去的专业定位、职业定位、行业定位、职务定位观念向角色定位观念转变：在团队中，在公司、在社会，在生活圈周围，你正在、你可以、你希望充当什么角色？

2、行为转变

a、从优势论角度定位角色，不要做不切实际的梦想。定位原理符合社会分工的规律。最佳潜能区成为主要开发区，但如果某一缺点成为屏障，要全力清除它。

b、从不断努力改变自己的不足向发挥自己的优势（80%精力发挥优势，20%精力投入于改变缺点）转变行为。

c、成功角色定位的核心：不可代替性。不可代替性要求在自己的角色定位上出类拔萃。

d、角色定位的待遇问题：经理的工资可能低于本部门的某一角色，这是一种趋势。如市场部的优秀业务明星。因此，无论你处于哪一职位，哪一行，只要适合你的潜能，你就应尽力做到卓越，做到不可代替，成为状元。而不要将不符合你的潜能结构的职位定位成目标。

（二）知识（学历）、经验、技能、特质的区分

知识、经验、技能是可以积累的，但只有按照符合自己的特质和天赋来积累，才能成长为卓越的角色。因此，HR经理用特质要素招聘，求职者用特质要素定位自己。

如何区分特质呢？特质，就是优势潜能的本质。在做一件事情中的如下情况显示了你的特质：

- 1、学得快、领悟高，不易出错；
- 2、你认为在某些方面自己有天生优势，无师自通；
- 3、通常能使你感到很大的满足感与成就感、充实感；

九、如何测试自己准确的职业生涯定位

有了对以上八个方面的理解，我们就可以通过以下10个问题测试自己的职业生涯定位。

- 1、你对目前的工作哪些方面最满意？哪些最不满意？你认为理想的工作是怎样的？（包括职位、行业、待遇等）
- 2、你认为什么是你的成功？
- 3、你认为自己的优势和弱势是什么？
- 4、你未来的自我意象、定位是什么？有达成这一定位的资本吗？这一定位符合你自身特点和优势吗？
- 5、你认为现在自己是否起着明显的作用？
- 6、你曾经获得的最高成就、奖励、满足是什么？为什么认为是最高的？
- 7、你有什么未来成长目标和专业目标？计划学习某些技能？是否愿意经历某种挑战？当前的短期目标是什么？
- 8、你每天是否有机会运用你的长处和优势工作？
- 9、在过去一年里，你在工作中有机会学习和成长吗？
- 10、在你的印象中，你提的哪一类意见通常是最受公司重视的？

十、了解优势和弱势的方法

如果你回答了以上问题，还未能清晰判断自己的定位方向，那么，可能是对自己的特质不了解。可按以下方法，了解自己优势和弱势，来判断自己的特质：

- 1、记下你每天学到的新知识，掌握的新技能，获得的新经验职业资本
- 2、记下你的成绩、受到的肯定、觉得最有收获成就、充实的事情（不只是工作岗位上的，如，日常中你善于调解朋友的矛盾，说明你可能具有适合做HR工作的特质）明确优势
- 3、记下你的点滴错误，令你厌恶的事情（限于你自己做的）认清缺点，努力改正它，如果发现改不了，多次不自觉犯错的、做不好的、讨厌的，要注意，这是你的劣势认清弱点

积累以上三方面半年以上，进行一次分类与总结，明白哪些领域你存在独立优势，那些领域你存在非独立优势；哪些领域是你在不断加强，并能很好应用的潜力领域；哪些是你花了大量精力，却在实践中很少被你主动运用或发挥不力的非潜力领域；哪些是你必须改进而且能够改进的缺点领域；哪些是你必须却无法改善的弱点领域；哪些是你必须放弃的行为领域，但你仍要正视它也是你个人特点的一个存在领域。

记住：金无足赤，人无完人，尽量发挥与强化自己的优势存在领域，并体现在行动中！

大学生职业生涯规划 篇六

在不断发展的社会环境里，科技进步、经济高速发展；高等教育也在快速发展，这些都增加了我们毕业后的竞争压力。我们面对这样严峻的就业压力，毕业后如何找工作？又怎么才能找到适合自己的工作？这些都取决于大学期间自己有怎样的业规划，是否为自己的职业人生创造了一个良好的起点。

很多人进了社会之后，因为没有做好职业规划，让自己的生涯路越走越迷茫。在课上，老师以多样化、形象化、生动化的授课方式，一步一步引导我们制定大学生职业生涯规划。现在，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，尤其，在那次为自己制定职业规划的过程中，我想了很多，切合自己的实际进行了深入分析，为自己认真制定了一条职业生涯。设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性和方向性。

现在，我对职业规划有了明确的认识。职业规划就是全面、深入、客观分析和了解自己，对自己的职业生涯发展有明确的定位，并设立明确的职业目标，在通过各种积极的行动与措施去争取职业目标的实现，以及个人对生活需求及工作需求进行恰当地调整职业生涯规划是一个过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所需采取的步骤。职业规划是指个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，

确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

大一的时候做的职业生涯规划曾规划大二上半年我要考计算机二级证；大二下半年我要拿到普通话一级甲等；大三上半年，锻炼自己的工作能力及应聘能力。这些我完全按照规划做到了。我对自己指定的目标是做一名电子商务师。虽然我现在还不会实现这个规划，但是我一直在朝着这个目标前进。实习期间我尽力一家电商公司的推广部做了一名推广专员。由于主管是电子商务师，所以自己也一直朝着这个方向努力。目前做的微信营销，我相信只要按着对自己的规划一步步踏踏实实的一定会有所成就的。

在工作期间我认为有几点是非常重要的：1.第一个主管非常重要。第一个主管能对个人产生深远的影响，好比职业生涯中的第一个启蒙老师，因为第一个主管的人品、办事风格、是否会培育教导员工，都将对你以后的工作态度和职业习惯产生重大影响。所以最好能在初期的面试中尽量多沟通，了解主管的风格和思想。2.待遇不是惟一考虑条件。一个人大学毕业大约22岁，60岁退休，可以工作的时间有将近40年，挣钱的机会其实很多，年轻人不要将待遇作为衡量工作的惟一标准，重要的是看是否有发展前景与学习机会，有热情的投入，为成功的职业道路累积深厚的能力。3.不要骑驴找马。一旦选好了工作，就是对公司有基本的承诺，没有把握在这家公司做足两年，建议在最开始就不要接受。否则不仅伤害公司，也伤害了自己，频繁调换工作实际是为自己未来设置更多的障碍。

我们的职业生涯规划，它是一个漫长的过程，其成功与否也是以其一生的标度来考量的。我们生活在一个变革的时代，一切都在变化，唯有变化是不变的。我们的职业生涯规划，就是用未来的目标来预示自己的变化。只有我们善于对未来规划，才能有正确的前进方向和有效的行动措施，才能充分发挥自我管理的主动性，充分开发自身潜能，取得事业的成功。通过职业生涯规划的一步步实施，我们从中得到了专业课中无法学到的知识。让我们一起？自我定位？，？订立目标

?，?走向目标？！对自己的人生作一个生涯规划，在我们还似白纸一样的生命里描绘出最绚丽的色彩；在我们还空白的生命之歌中谱写出最动听的音符；在我们还单调的人生中留下最光辉的'一页'！

大学生职业生涯规划篇七

一、自我盘点

- 1、自己兴趣爱好大盘点:业余爱好读书、听音乐、文体运动。登山等有挑战的活动；喜欢的文学作品《红楼梦》、《战争与和平》、《老人与海》、《平凡的世界》；喜欢的歌曲《爱拼才会赢》；
- 2、自己优势盘点:学习成绩优秀，担任班干部，班级群众基础好，父母、亲人、班主任、任课老师关爱，动手能力较强。
- 3、自己劣势盘点:目前的手头经济状况较为窘迫，做事不能够坚持，遇事无主见。
- 4、自己的优点盘点:做事仔细认真、踏实，友善待人，做事锲而不舍，勤于思考，考虑问题全面。
- 5、自己缺点盘点:性格偏内向，交际能力较差，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神。
- 6、角色建议

父亲：“要不断学习，能力要强”；“工作要努力，有发展，要在大城市。”

母亲:工作要上进，婚姻不要误。

老师：“聪明、有上进心”，缺乏社会经验”

同学：“有较强的动手能力”。

7、解决自我盘点中的劣势和缺点

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。

加强锻炼，增强体质，提高体育成绩，以弥补身高不足而带来的负面影响。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

二、职业取向分析测试(略)

三。职业分析

在落实人才强国战略、大力推进素质教育的今天，如何使医学高等院校的社会实践服务好培养高素质医学人才的中心，实现个人、高校、社会三者的共同发展，是摆在高校医学教育工作者和医学生面前的共同的重大课题。文章通过对医学社会实践现状的分析，探讨其在新形势下的发展趋势，力求为医学社会实践的发展创新提供新思路。

四。未来人生

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

1、20xx-20xx年学业有成期: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。（具体规划见后）。

2、20xx-20xx年，熟悉适应期: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。

完成主要内容:

(1) 学历、知识结构:提升自身学历层次，从本科走向研究生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀，且开始接触社会、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。

3.20xx以后，事业上升期:在单位努力工作，虚心求教，向上级学习请教，不断拼搏创新，作出一点成绩，工作步步高升。具体步骤如下:

(1)20xx-20xx年，通过努力学习进修，取得职业医师资格证书，获取到一定的临床经验。

(2)20xx-2024年，在单位勤奋努力，虚心学习，取得助理医师及主治医师，并且在国内外的主要期刊上发表数篇学术论文，

(3)20xx年以后，通过学习进修取得主任医师，并且发表一些相关的学术论文，争取获得博士学位。

读书破万卷下笔如有神，以上就是t7t8美文号为大家带来的7篇《大学生职业生涯规划》，能够帮助到您，是t7t8美文号最开心的事情。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发