

大学生职业生涯规划书



目录

大学生职业生涯规划书.....	1
一、 个人资料.....	3
二、 自我分析.....	3
(一) 性格类型.....	3
(二) 自我盘点.....	3
(三) 解决自我盘点中的劣势和缺点.....	4
三、 社会, 学校, 家庭环境分析.....	4
社会环境.....	4
学校环境.....	4
家庭环境.....	4
四、 角色建议.....	4
五、 职业取向分析测试.....	5
(一) 在工作中的优势.....	5
(二) 在工作中的劣势.....	5
(三) 适合的岗位特质.....	5
六、 未来职业生涯规划.....	5
(一) 学习生活规划.....	5
(二) 近 15 年的目标.....	6
(三) 求职计划.....	6
七、 计划实施.....	6
(一) 时间安排.....	6
(二) 付出行动.....	7
八、 规划调整.....	7
(一) 评估的内容.....	7
(二) 规划调整的原则.....	7

当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。职业活动的竞争非常突出，尤其在世界金融危机的影响下，就业形势越来越严峻，要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并保持立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。记得高中一位老师说过，当别人已经起跑了，而你还在绑鞋带，那么最先被淘汰出局的肯定是你，现在细细回味，是多么有寓意的一句话啊。机遇只垂青于有准备的头脑！没错，为了给自己的人生设定一条轨迹，为了最大限度地发掘自我潜能，增强自己的竞争实力，为了让自己的职业生涯发展更有目的性与计划性，为了提升自己应对竞争的能力，我决定给自己的未来设计一个蓝图，给自己的人生设计一个坐标轴。

一、个人资料

姓名：
性别：
出生年月：
籍贯：
学历：
毕业院校：
政治面貌：
座右铭：

二、自我分析

（一）性格类型：外向型-以活泼开朗的态度面对生活

常常谦虚地看待自己的能力，平静愉悦地享受目前的生活，喜欢体验。渴望自由自在的安排自己的活动，有自己的空间，能支配自己的时间并珍视这种机会。

善于观察、务实、讲求实际，非常了解现实和周围的人，并且能够灵活地对他们的情况做出反应，但很少寻求其深层的动机和含义。

和蔼、可亲、有耐心，易通融，很好相处。我没有领导别人的愿望，往往是忠实的跟随者和很好的合作伙伴。我喜欢基本的信任和理解，以及和睦的人际关系，内心蕴藏着深厚的感情，只是不太喜欢表现出来。

（二）自我盘点

- 1.兴趣爱好：乒乓球、看书、看电影、
- 2.优势：有探索精神，敢于挑战新事物
- 3.劣势：思想不太成熟，实践经验比较少
- 4.优点：活泼开朗、积极乐观、乐于助人
- 5.缺点：鲁莽、不能及时应对变化

（三）解决自我盘点中的劣势和缺点

以一个正确的角度看待自己，是缺点就站在理性的观点来纠正。可以借助他人的力量，看这件事情询问别人的意见是什么，在别人看来，我该怎么样做才算对的。自己要学会发现还要会纠正，这样才是最完美的解决办法。

三、社会，学校，家庭环境分析

社会环境

政治：土木工程技术涉及到各种建筑，现在我国处于飞速发展阶段，同时为了加大与其他国家的沟通合作，需要大批量技术性人才。建筑行业也关乎百姓，是一个国家不能轻视的行业。

经济：自改革开放以来，我国的经济正在逐步发展，为了现代化建设，城市里的高楼大厦越来越多，尤其是各种高新建筑成为一个城市的地标性建筑，奠定了建筑行业的地位，同时也提高了我国的国民生产总值。

文化：随着人民生活水平的提高，对建筑的要求也在增加。我们不仅要建造出安全的建筑物，还要有一定的舒适性和美观性，体现出建筑物独有的文化特色。

就业：由于现代化建设的要求目标，建筑行业处于辉煌期，其就业率很高，需要各种方面的工程师和施工人员。

学校环境

我读的学校是一个刚刚升本的院校，但它的理工科历史非常悠久，声誉也特别好，发展前景被外界看好。现在我就读的是土木工程本科专业，我们学校也正在逐步加强对学生的管理，学风也越来越良好。学校搬入新校区以来，硬件设施非常完美，为我们学生创造了非常好的学习条件。

家庭环境

我家住在 xx，从小父母都特别疼爱我，但父母从来不溺爱我。在我小的时候，我犯错误后，父母不是对我打骂，而是耐心的教导我，引用实际例子和我讲道理，教我如何做人。虽然我是家里的独生子，但我并没有一些娇惯的坏毛病，因为我父母从小就教育我要有责任心好和上进心，好好读书，将来做一个有用之人。

四、角色建议

父亲：多参与社会实践活动，不能纸上谈兵。

母亲：多读书、储备知识

伯父：提高社交能力
哥哥：相信自己，从小事做起。
老师：提前规划出自己未来的路
同学：相互学习共同进步
朋友：积极面对人生，经常沟通交流。

五、职业取向分析测试

测试结果分析得到我在工作中的优势和劣势如下：

（一）在工作中的优势

1. 富有创造力，喜欢新鲜事物
2. 充满自己的个性
3. 积极实现自身的价值，追求完美
4. 善于表达
5. 心态良好
6. 独立性比较强

（二）在工作中的劣势

1. 不注重实际
2. 喜欢凭直觉作出判断
3. 情绪易波动
4. 缺乏拒绝能力
5. 逻辑思考能力差

（三）适合的岗位特质

1. 在活跃的、合作的环境下工作
2. 工作要求关注细节，切实，能够快速处理问题，提供实际帮助
3. 有独立工作的自由，工作中没有太多的规则、结构
4. 符合我的价值观
5. 充满乐趣和挑战，可以让我自由发挥我的灵感和创造力

六、未来职业生涯规划

（一）学习生活规划

大学生的学习与生活规划，不仅引导大学生对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合

的分析与权衡，而且使他们充分认识自我，明确自己的学习需求，未来的职业目标，从未保持持久的内在学习动力。

大学一年级：观念上要及时转变过来，认识到自主学习的必要性，脚踏实地学好基础课程，尤其是高数和英语。做好生活中的规划，适当参加社团活动，提高自己的组织能力和交际能力。

大学二年级：稳抓基础，同时也要做好向专业课过渡的准备，提前预习课程内容，积极考取英语和计算机证书，保证自己的知识多元化，参加有益的社会实践。

大学三年级：尝试与自己专业相关的兼职活动，体验不同层次的生活，培养自己的吃苦精神和社会责任感。养成良好的生活习惯，提前锁定毕业目标。

大学四年级：准备好毕业论文以及其它材料，对自己负责，勤劳做事，进军自己的目标，预祝我的梦想奋力起航。

（二）近 15 年的目标

2016-2020 年：通过英语等级考试、掌握好专业知识、顺利毕业

2021-2023 年：找一份较理想的工作，提高工作能力。

2024-2029 年：多学习各方面的知识技能，多接触各行业的人，建立更好的人脉。

2030 年：看准时机，抓住机遇，自主创业。

2031 年：在之前的基础上，制定出适合自己的人生方向，从而更进一步。

（三）求职计划

准备好相关专业的证书，提高自己的个人能力，写好自己的简历。

收集处理就业信息，通过学校就业指导中心就业信息网、高校组织的“双选”招聘会，国家主管部门和劳动人事部门、人才市场中介服务机构和职业介绍服务、网络、媒体、社会实践、亲朋好友等获得良好正确的就业信息，整合后，根据自身特点对号入座，进行客观的分析评价。

想要实现自己的求职目标，就必须在求职准备方面做好充分的准备，古人有云：不打无准备的仗。所以说不论做什么事情都要做好准备，只要准备得当才可能在面试、笔试中脱颖而出。

七、计划实施

（一）时间安排

1.6: :50 起床，梳洗整理内务。

2.6: 30 吃早饭

3.吃完早饭回到宿舍预习

4.12:30-13:00 午睡，保证下午有更好的精气神

5.晚自习复习所学内容

6.睡觉之前每天背诵 30 个英语单词、短语

7.22:30 熄灯睡觉

（二）付出行动

- 1.严格按照计划实施
- 2.勤奋学习，提高自己的知识水平
- 3.多参与社团活动，拓展自己的人脉关系
- 4.勇于探索，向困难发起挑战
- 5.遇到困难时积极寻求解决方案

八、规划调整

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实际情况以及变化进行及时的评估与修正。

（一）评估的内容

职业目标评估：按照实际情况以及个人意愿做出适当修改

职业路径评估：如果路径有变化，可以适当降低自己的要求

实施策略评估：积极向他人求助或改变策略

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）：遇到突发情况时，根据实际要求做出相应的改变

（二）规划调整的原则

把握自己人生的大路线，新的规划更利用自己的实施，更能接近终极目标。随时考虑目标是否清晰，制定的目标和措施要有相应的缓冲性，生涯规划各阶段都要具体可行，考虑到各个阶段的发展历程，还要考虑到自己的特质、社会环境、组织环境以及其它相关的因素，选择确定可行的途径。

结束语：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。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。不经历风雨怎能见彩虹。我们要时刻保持一颗清醒的头脑。其实，每个人心中都有一座山，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。机遇不相信眼泪，不相信颓废，不相信幻影，只相信爱打拼的人！