

体育学院职业规划书

(一)

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：1988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

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：

不少大学生只盯住“三大”（大城市、大企业、大机关）、“三高”（高收入、高福利、高地位）单位，很少有人主动愿意去欠发达地区。不少大学生选择以考取学位和证书作为发展主路径，以考研和考博来作为自己职业设计的职业目标，还有些大学生“为保险起见”准备了四条以上的发展路径，但这些路径的结果悬殊较大，路径之间也缺乏内在联系，发展方向和路径的模糊不清势必导致在实际选择中的犹豫不决，不利于核心职业目标的实现。

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。

我必须通过大学剩下的三年时间努力提升自己。首先是要强迫自己掌握扎实的专业本领，未来的就业打下基础，把主项学精，把其他的专业学透，加强英语的学习，加强实践的训练，加强人际关系的学习，。然后在此基础上，广泛的涉猎其他领域的知识，尤其是知识产权和电子等方面的知识，为将来的发展创造条件。

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

如果在每一期的计划中未能达到预期，那就尽力而为，相信自己能做到最好。20XX年6月以后若拿到毕业证了，却考不了研了，一旦出现这种情况，我的长期目标有可能就无法实现，这样我的整个人生目标也就发生改变，其具体的阶段目标也会随之而变。到时候我会临时调整我的计划，再具体规划自己的时间。

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。

(二)

关于职业兴趣我喜欢中文 xx，英语翻译，新闻记者。市场营销等工作，具体情况是就读师范英语专业，因此日后成为教师的可能性较大。

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。 版权所有

一、个人资料

* independently developed 3 types of charging devices and management systems for telephones, ldjf-i, ldjf-ii and ldjf-1, and their volume of sales exceeded a total of 5,000.

在全球经济一体化影响下，财务的国际化问题已是必然的选择，中国企业要走向国门，展开国际竞争，更要强调财务的国际化。所以对人才的需求量必然的会有所增多，从而便提供给了我们一定的就业环境。国际日新月异的变化也带动了国内企事业单位形式的变化，内容的变化，使工作类型多种多样，从而拓宽了发展的领域。

性别：男

出生年月：19xx 年 x 月

性格：外向

学历：大学本科 x 年级

专业：体育学院

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

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， 中国十大名校排名， 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

还记得我们学校的校训：为人师表，敬业奉献。这几个字就挂在我们学校大门口，还有教室校园的每个角落，时时刻刻提醒着我，我要做一个好老师，我能做好一个老师。

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， 专科毕业论文致谢词，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， 大学生入党转正书，还努力提高自己的各方面的能力， 大学生校内网

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 and 创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验。

您好！非常感谢您百忙之中审阅我的求职材料。我叫XXX，是XX师范大学体育教育专业的大学四年间，我一直树立勇于进取、乐于奉献、热爱集体的观念，全面塑造自己的健康人格。我相信，面对社会选择的时候，具有良好的思想素质的我一定能赢得一个优秀的集体，所以冒昧向您自荐。

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~12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。

20XX~19年：贮备资金，积累经验；

2020年：了解市场行情；

自己在学习上有点马虎不认真，造成学习成绩的不理想，以后这方面应该积极的改进，在以后我将以积极的态度努力学习，争取以优异的成绩完成学业。

2021年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022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，当代大学生的价值观，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，积极参加招聘活动，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，就要一直走下去。

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。