

我的大学职业计划书

前言

想要一直为着心中的那个梦想而奋斗。

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脚踏实地的基础上的，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，那么梦想就已经停在我手心了。

一、个人资料

姓名：

性别：男

出生年月：1992年 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：没有最好，只有更好。Nothing is impossible.

二、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：工作负责任，比较有主见。

同学：有较强的工作能力。

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；

A. 自我优势优点盘点：

(1)具有冒险精神，积极主动勤奋向上，只要我认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做我认为毫无意义的事情

(2)务实、实事求是，有目标有想法，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑喜欢独立思考、收集和考察丰富的外在信息不喜欢逻辑的思考和理论的应用，对细节很强的记忆力

(3)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

(4)做事有很强的原则性，学习生活比较有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力

B.自我劣势缺点盘点:

(1)信心不足，不敢去尝试一些新事物；

(2)对失败和没有把握的事感到紧张和压力；

(3)对于别人对自己的异议不服输；

(4)做事情有时拖拖拉拉

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、大学毕业后的十年

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

六、 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 2008 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。

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 and 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。

八. 未来打算

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

九. 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，更多的是注重的个人的能力与素质，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。

十. 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。