

>前言 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。

>二、大学毕业后的十年总体规划时间三、自我盘点：

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。

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 >五、 社会环境分析

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 2015 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： 母亲：学习要认真，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 在学习的同时，还努力提高自己的各方面的能力，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。

>2、近十年的目标 2017~23 年：贮备资金，积累经验；2024 年：了解市场行情；2025 年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；2026 年：拥有自己的公司或健身俱乐部>3、求职计划 (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 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，就要一直总下去。

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。

社会体育学专业大学生职业生涯规划书 2017-06-26 18:21 | #2
楼一、自我认识我的背景；我：一个沉默的男孩，1987 年出生在一个小山村里，我是农民出身，我成长在一个农村，我对这个社会的贫富差距及生活的现实都有着清醒的认识。而所处的环境和对外开放的政策使得聪明的商人懂得合理的驾奔这个繁荣的市场去为自己创造

出财富. 见过太多的成功, 也见过太多的失败. 我喜欢跟商人做朋友, 我喜欢他们的生存法则, 我喜欢他们的狡诈, 也喜欢他们的睿智, 我见得他们的风光, 也见过很多时候他们的无奈. 加上, 我的父母当了一辈子农民, 到最后还是一无所有。

我不想见他们过于辛苦, 我想给他们更好的生活, 也想为自己打造一片属于自己的天空, 因而我选择了做商人这条路是早就因我的性格和环境决定了的. 从小我养成了坚毅的性格, 有着有着一种永远不怕输的脾气, 什么事情我都想做一做都想试一试。

我的人生格言是: 三分天注定, 七分靠打拼, 爱拼才回赢。

小学时候我的成绩一般, 人际关系也一般, 我经常和一些喜欢沉默, 喜欢安静的人在一起。

但是我很聪明, 也很爱学习。

并不像其他人一样贪玩, 最终我以不错的成绩考上了初中。

初中时候学校大了, 我认识了更多的人。

由于性格的原因吧, 老师不怎么喜欢我, 因此我的成绩不怎好。

尤其是英语, 但是我的理科成绩很棒, 结果中考那年我遇上了非典, 只考了散闷主课, 所以我考的并不理想。

掏培养费上的高中。

高中头两年我特别努力的学习。

我的成绩就像传奇一样的上升。

我是老师心中的好学生。

在最后升高三的时候我以全校第一的成绩进入。

但是我最终没有选择去实验班。

因为在我们的普通班有我爱的一群好兄弟。

高三我们一起奋斗，最终我们的一群兄弟朋友中我考上了本科，我带着朋友 老师 家长 兄弟 的祝愿和希望来到了大学，由于我当时报志愿是不怎么明白，所以报了化学专业，但是我想学什么并怎么重要，并不能改变你的梦想。

我的理想是成为一名成功的商人，但当我走进这所大学，走进化学系，走进应用化学专业的时候，我知道我离这个梦想还有很远，我自认为我是一个对自己有着清醒认识的人，成功与失败的区别在于，成功者选择了正确，而失败中选择了错误。

我们常常能够看到一些天赋相差无几的人，由于选择了不同的方向，人生却迥然相异。

我要做一个成功者，我要选好我自己的方向，毫无疑问，职业生涯规划会给我的发展指带来更明确仔细的方向。我喜欢读书，我在还小的时候，在家里条件还很困难的时候就开始渴望对书籍的拥有。因此周末的时候我通常会跑去书店一蹲就是大半天，我明白那是一种渴望，一种需要，就像上瘾一样离不开那些精彩的世界。我知道我是一个有聪明头脑的人，我是一个有胆识的人，因为我在社会面前从不怯懦，但是我在老师面前从不善于表达自己的思想；我喜欢自己默默的钻研。

我的性格内向。

不喜欢那么出众，但我城府很深。

我还是一个有着丰富社会经历的人，防暑假我会去经历不同的人生，了解不同人的性格，明白什么样的人最需要什么。

我认为这是一个商人必须所具备的品格。

但是，我也很清楚自己的弱点：我对待事情的态度过于随意，我不喜欢受束缚，我容易急躁，容易发怒。这些，都会是做为一名成功商人的死穴。我看不惯某些老师的无能，我会跑去跟他拍桌子。 这些，都不是一个好学生的事情，也不是一个有着清醒头脑的人该有的行为。我会努力的去改正。

现在，随着自己的成长，开始对一些事情有了重新的认识，学会了收敛，学会了认真，也学会了为自己好好的做一份人生规划。

大学学科能力和学习成绩盘点我的专业是一个理科性比较强的专业，很多东西都必须发散自己的思维，甚至很多数值都是很难求得，这样会让我烦，因为我的性格比较急。

如果没有一点恒心就更让我心烦。

我的成绩在班上属于中上等，我从不怀疑自己的智商，我也并不懒惰。

但是我参加学习的时间少点。

因为我要去打工挣钱。

因为佳丽的情况让我不得不这样做。

也因。

我更加锻炼了自己。

所以我并不感到因耽误学习而不对。

参加社会活动的态度和收获：我喜欢各种各样的实践。

我意识到了在工作时候应有的态度并认识到互助合作的重要性。

也让我感受到了严格的组织纪律性，还有工作时的细心程度及责任心。

在工作中虽然有不可避免的误差，但经过同事的帮助及自己的努力，我更正错误并争取下一次不犯同样的错误。

总之，我认为：工作，只有认真的参与进来，用心学习，才能有所收获。

虽然感觉这和我所学的专业相离太远，但我认为这却是个机会，让我在包括能力在内的各方面的提高，我也坚信这在将来对自己会有用！我的优势与劣势盘点优势：不怎么擅长交往但是对朋友很义气的，我认为兄弟在事业道路上是非常重要的，对新事物有特别的向往。

在组织方面也有自己的观点，比较喜欢组织、并且一要成功。

包裹对待任何事情，我对自己都要求严格，一般不允许失败。

性格豪爽。

劣势：对任何事情都会抱有极端的想法。

很难放下脸面提那曲别人的意见，但对于别人的意见我回自己好好的考虑的。

性格内项。

不会太交往人，但和我熟悉的人都认为我是非常真诚的对于优势，我会继续下去，而劣势呢，我认为江山易改，本性难移，虽然想法与众不同，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朋友，兄弟们，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自己存在的各种不同不足并制定出相应计划以针对改正。

二、大学期间长期目标：在大学期间，考完英语四级，考过计算机二级（要加强基础操作的熟练度，加快打字速度，），多看心理相关书籍，学习社交礼仪，看一些名著，研究一些其他成功人士的成名过程。

学好专业知识。

短期目标：暑期：复习巩固上半年知识，预习下一年的知识。

作好未雨绸缪。

努力背四级单词，在社会实践，在打工中学习社交能力、心理调试能力、随机应变能力、吃苦耐劳精神等。

寒假：回家过年，再忙家也的回，家是每个人最温暖的地方。

大一：了解大学生活，查看学校周围环境。

让自己尽快适应大学的学习方法和环境，锻炼商人的基本能力。

多参加学校及班级举办的活动，提高自己各方面的能力及胆量，并交到更多的朋友；大二：考过英语四级，考过计算机二级，学习基本的社交礼仪和心理学知识。

学好专业的基础知识，为以后做准备，多参加各种实践活动，结识朋友，为以后创业做准备，去图书馆多看书。

大三：学习好专业的化学知识。

因为无论做什么都要会一手。

化学也贴近生活。

所以也是非常重要的。

同时在一个好的单位实习。

有机会考驾照。

大四：有一定的经商能力，学会做初步的小本生意，学回证书。

毕业后五年内希望找一家能给自己一些适当的发展空间的公司或者企业打工，从基层做起，尝试不同的工作类型，从中得到磨练。

积累经验，见习于社会，并且好好利用这里的人际关系和社会关系去寻求更适合自己发展的台阶，对自己最后的决定付出努力，通过别人的帮助或是书籍、网络，增强自己的知识，提高自己的工作能力并参加有关工作方面所需要的证书考试，减少上岗的阻力。

为顺利上岗做好充足的准备毕业五年后前两三年，先到一些小型企业工作，让自己学到更多自己在校园里学不到的东西。

然后找到一个稳定且收入不错的工作，或自主创业或是到企业中工作，并在工作中得到锻炼并不断成熟。

但不管是创业还是打工，都应该坚持自己的理想，以坚定的意志力努力实现自己的理想，实现自己的人生价值。

待在自己的工作岗位上认真地工作，提高工作的熟练程度并深入研究，提高自己的创新能力。

开设自己的店面或者公司企业，利用边境贸易的优势条件尽可能迅速的溶入并占领一定份额市场，并通过各种关系尽量快而全面的理通各直属上头部门，不能让自己的事业死在一些没有防备的意外上

面。三、职业生涯规划 调整俗话说：计划赶不上变化，无论是国家形式的改变还是自身条件的变化，都需要适应，需要改变在学习阶段我做过这样的调整：在中考后，我面临就业和高中的选择，我选择了后者，因为这是学习的需要，是我进入大学的前提。

在高考后是复读和上大学的选择我依然择后，那是我要开拓我性格，完善我知识的选择，更是时代和国家政策的选择。

正是这样的选择使我不断汲取知识，开拓创新，向着国家更需要的方向发展。

在职业生涯发展变化与社会需求的变化中，也可能回遇到这样那样的情况。

所以我要与时俱进，灵活调整，不断修正、优化职业生涯规划选择对自己最有利的形式，主动适应各种变化，积极发展职业生涯规划。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及因应变化进行及时的评估与修正。

能够适应社会的变化并能对变化做出适时的调整的人才是一个有头脑的人，一个有准备的人。

四、定期评估我深知仅仅把具体规划付诸于实践尚不够，还必须对规划的实践过程中的每一个小目标的实现情况进行定期评估与总结，以便下阶段调整优化目标，并最终实现职业和人生理想。

，我将秉承并贯彻每月一小结、每年一评估的原则，在肯定成绩、总结经验、提深优势的同时，全面总结成败得失，汲取教训，找出实际结果与预期目标之间的差距。

尤其是针对每年一次的定期评估，必须坚持客观、深刻、全方位的要求。

不能一味从主观出发，给自己找借口。

如果是目标不科学，来年从实际出发，重新优化、调整规划，不能只停留在表面，而要进行深入的自我批评与反省发觉内部原因与经验教训。

当然也不能仅仅把重点放在自我反省和自我认识上，而忽视周围同学、老师、家长的宝贵意见，全面收集他们的意见与建议。

五、写在最后做了职业生涯规划设计书，并不意味着自己就能象计划中所说的那样一帆风顺的走下去，前面仍然充满着无知和挑战，需要自己努力地去克服。

计划固然好，但更重要在于付诸于实践，既然我已经找到了适合自己成长成材成功的道路，我就会在次路上执著地走下去，持之以恒地朝着目标而努力奋斗，我相信自己一定能在这样一条决定我一生的道路上走出我的亮丽风采，我相信我的未来不是梦。

尽管现实事未知多变的，目标随时都可能遭遇问题，但只要我能保持清醒的头脑，灵活多变，就能以不变应万变。

即使我的目标因为一些客观或主观的原因而未如期达到，但我仍然会激励自己在挫折磨难面前不能沮丧放弃，而应该及早地发现自身的不足之处并改正之。

也许，在怀抱着坚定的信念.伟大的理想与抱负并执著追求的过程中，会有收获和快乐，也难以避免失意.磨砺.挫折和失败，因为成

功不是轻而易举就能实现的，必须要有十足的勇气，并为之付出巨大的努力，顽强拼搏和积极的打拼。

正所谓“每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想.信念.追求和抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获.芬芳.失意和磨砺。

我秉承“重要的不是结果，而是过程。

只要追寻理想的征程中散下了我的汗水甚至是血水而非泪水，我就心满意足。

追求卓越，拒绝平庸，逐鹿职场，永不言败是我无畏的永恒的誓言！任何目标，只说不做到头来都会是竹篮打水一场空。

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。

我相信通过自己的不懈努力，一定能够达到我所要求的高度，甚至更高。

未来的道路在自己脚下，未来的美好明天在自己面前，未来的人生在等待着去开拓。

坦言，我的未来不是梦。

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 2015 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，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，还努力提升自己各方面的能力，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。

2、近十年的目标 2015~12 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。

2015~19 年：贮备资金，积累经验；2020 年：了解市场行情；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。

