

大学生职业生涯规划书

大学生职业生涯规划书姓名： _

大学生职业生涯规划书班级： __

大学生职业生涯规划书院系：工程科学研究院

2007 年 5 月

前言

成长总是烦恼的。大一的时候，我面临着各方各面的问题。交往上，学习上，生活上……哭过，笑过，闹过，有过幸福，有过失落，受过委曲，也受到过保护。现在再来回想以前的生活，有一种沧海桑田的沧桑感。

是啊，那时的我还是整天嘻嘻哈哈，无忧无虑的，虽然也流过不少眼泪，但却只是不会掩饰的发泄，依然不知人间疾苦。两年的时间，却让我成长了许多。经历了一系列的挫折，我明白了人生的苦楚与心酸，明白了父母的苦衷与拳拳期望，也明白了自己肩上的担子有多么重。

漫无目的，四处闲逛的人生是没有任何意义的，徒浪费光阴，虚度青春尔。有目标有计划，既而又为之奋斗的人生才是完美的。为了让自己有条不紊地走好以后的路，现试着对自己的职业生涯进行规划如下：

大学生职业生涯规划书

一、自我盘点

1. 成长的经历及对自己的影响：

学习上：从很小的时候我听家长的话，听老师的话，学习成绩一直比较优秀，比较受老师和同学欢迎。初中二年级有幸挤入全区 5000 多名同龄中的前一百名，于是被挑选进入区重点学校奥林匹克班学习。两年后免试进入区重点高中学习。高考时虽说没有发挥出正常水平，但也能顺利进入国家重点大学。学习上的一帆风顺，一方面增强了自己的自信，另一方面，由于比同龄人少经历一次中考，抗挫力及心理素质明显比别人差。经常可能为了几道题或者分数而郁郁寡欢。

生活上：我从小体弱多病，因此被受父母呵护。但从小就很要强，12 岁开始住校，一直到现在 10 年过去了，我一直是住校生。于是，在自立及自控方面我可能在同龄人中做得比较好。

交往上：一方面，友谊一直教我要真诚待人，这样朋友才会寻着真诚的气息接近你，每个年龄段我都为拥有我那些朋友而自豪，也被其他人所羡慕过。然而另一面，我对朋友有比较大的依赖性，往往对孤独缺少抗体。

2、优缺点盘点：

优点盘点： 真诚待人，诚实可靠。对亲人朋友会关心，照顾体贴，懂得为别人着想。对朋友讲究义气。做事比较认真负责，勤勤恳恳。从不骄傲，经常虚心听取别人的建议。

缺点盘点： 性格偏内向，思想比较狭隘敏感，将自己的交往限制在一个狭小的范围内，不能与各种各样的人成功交往。说话直来直去，有时会得罪人，不懂得圆滑。心理素质比较差，临危就乱。动手能力比较差，做事比较磨蹭。

二、解决自我盘点中的劣势和缺点

人的性格大一部分是由于后天形成，故亦可通过后天改善。在以后的人生，我会尝试着慢慢完善自己。首先在交往方面要扩大自己的圈子，与各种各样的人都有一定的交往，以使自己将来走向工作岗位能够较好地融入社会。其次，又要有意识地锻炼自己的独立性，减少对朋友过多的依赖性。再次，鼓励自己去做一些有意义自己却没有勇气去做的事，以使自己不再怯懦，勇于正视一切困难。

三、未来职业规划

（一）在校阶段：

大学三年级有两个证书我要力求拿到手，大学英语六级证书与计算机二级证书。

首先是这学期就要考的英语六级，为了让复习有条不紊地进行，在短时间内取得最大成效，自己能够笑着走下考场，特做计划并严格执行：

1. 加强词汇及语言的训练：每周攻背两个单元的单词，背诵两篇作文。加强阅读理解的能力。每天晚自习都要看一篇文章。
2. 加强听力的训练：每周至少三次要到外面跟着磁带读英语，每次读的时间不能低于于一个小时。
3. 加强整体能力的训练，每周做一至二套真题，做的时候要严格限制时间。

寒假期间及下学期开学第一个月主要学习计算机二级，争取把它通过。

当然大三一年学习上仍不能放松。大学毕业后我肯定会继续深造，读研。关于保研，我

在我们班也是我们专业排名三四名，很有希望保研，但只能保在校内。我倒是想通过自己的努力考上曾经一度向往的大学：大连理工大学。不管怎样，要做好两手准备。

大四一年，如果被保研了，我就加强一下社会实践方面的训练；当然如果考研就要加把劲，为了自己的理想刻苦学习了。如果不幸落榜，我就选择考公务员这条路。天无绝人之路，我相信只要努力，我会成功的。

如果考上研究生，那么在读研阶段，我会制定计划坚持加强自己英语方面的训练，凭着对英语的满腔热情，不懈努力，尝试着去考托福。

（二）走出校园阶段：

寒窗苦读十几年书就是为了将来能在社会上，能在花花世界中很好的立足。人生是充满挑战与竞争的，工作我不会去选择竞争压力太大的，因为我感觉一味的竞争不但自身压力大，而且会造成人情的冷漠。

27—33岁：此阶段我刚步入社会，进入工作岗位。在选择工作时一定要谨慎，选择适合自己的工作。学生时代的虚心求教，勤奋努力，认真负责及要强的性格我会将它们带到工作中去。在工作中，从最底层做起，不骄不躁，努力在工作中掌握新的知识，提高自己的能力。在人际交往方面，对同辈及后辈要团结友善，对前辈要毕恭毕敬，在和谐的人际氛围中切实把工作做好。

34—45岁：此阶段我的工作已经基本稳定，对工作应该有比较过硬的技术及较高的水平。这一阶段我应该做到成为单位的砥柱。至于是否想做领导，说实在的，我不想做领导，可能也不是那块料。我只想默默地踏踏实实地在自己地工作岗位上奉献自己的一份力量。

46—55岁：这阶段是我发挥余热的阶段。当今科技高速发展，人才辈出。我不能让那时的自己成为公司的保守派。在给后辈提供经验帮助的同时，我也要虚心向年轻的他们请教，同时主动学习接受新事物，新知识，不能让自己落伍于时代，拖单位的后腿。**56岁以后：**这时的自己已经退休，一生的青春已悄悄流过，这时的我要卸下所有的包袱，尽情地享受最后的生活。

四. 尾声

在做了这个规划之后，我感觉心里看看了黎明的曙光。肩头上的压力感觉也不是那么重了。现在的苦也好，累也好，压力也好，都是为了将来更好地实现人生的价值。相信努力的我最后会在在我的人生之页上写上一个完满的句号的！