

# 大学生职业规划书

学院：

班级：

姓名：

学号：

教师：

时间：

成绩：

## 目录

### 引言

## 第一章 认识自我

- 1、个人基本情况
- 2、职业兴趣
- 3、职业能力
- 4、个人性格
- 5、职业价值观
- 6、胜任能力
- 7、自我分析小结

## 第二章 职业生涯条件分析

- 1、家庭环境分析
- 2、学校环境分析
- 3、社会环境分析
- 4、职业环境分析
- 5、地域环境分析
- 6、职业生涯条件分析小结

## 第三章 具体执行计划

## 第四章 计划检查和修订

- 1、检查的内容
- 2、检查的时间
- 3、规划修订的原则和备选方案

结束语

## 引言

时间飞逝，在这大学即将结束的时候，我愈发觉得时间可贵。每次自己也都会在想，以后做什么，想要做什么，有自己喜欢的事情，也想努力去争取可以做自己喜欢的事情。实现梦想有很多途径，但我认为至少要一个基点，这个基点就是职业。

如果我们想为患者减轻痛苦，我们可以以医生为职业；如果我们富有正义感，想为受害者讨回公道，我们便可以以律师为职业。但关键是我们很多人不清楚自己的梦想到底在哪里，不知道自己到底想要干什么。即使有些人知道自己的梦想，但如果梦想高于自身条件是，不管怎样奋斗都徒劳无功，只能徒添伤心。所以我们需要为自己做一份职业规划书，通过对自身多方面的分析，确定适合自己的职业目标，从而实现自己的人生梦想。职业确定好后，我们便要拼搏努力勇往直前。实现梦想的路途是遥远而艰辛的，我们会在其途中遇到很多很多意想不到的困难，但想要实现梦想，就得吃得苦中苦，才能方为人上人。有梦想作支撑一切都不遥远。

我做这份职业规划书，就是为了使自己对以后人生的发展道路有一定目的性和明确性。能给自己在追寻人生价值的道路中，摆正梦想，明确方向。

## 第一章 认识自我

对自己进行了全方位、多角度的分析

### 1、个人基本情况

我性格略开朗、较活泼。业余时间经常听音乐、外出散步，还有上网。喜欢在图书馆看书，一般都是小说、名人传记类的。书看得颇多，比较喜欢的作者有安意如、胡赛尼等。平时与人相处友好，能较好的处理人际关系。蒙受亲人、朋友、教师关爱，动手能力较强做事认真、投入，有较强的毅力、恒心，但缺乏创新精神，比较死板。成绩比较理想，学习认真。有时有些多愁善感。情绪波动较大。但自制力较好，能够按时完成自己指定的计划。经常有时缺乏自信心，在一些场合会有一些怯场。自尊心较强，不喜欢别人在背后评论自己。多数时候较为理智，偶尔任性。

### 2、职业兴趣

我喜欢看书写作。自己对自己的看书也制定了计划，每两个星期看一本名著，看完后如果触动较深，也会写一些读后感之类的。同时对心理学、历史和地理较为有兴趣，喜欢看关于推理悬疑和历史地理的书籍和影视剧。又加之自己的性格喜静，所以职业兴趣偏向于较为稳定安宁的工作。现在自己所学习的专业为对外汉语，语言也在自己的兴趣范围内，所以我所倾向的职业有教师、作家、心里咨询师（如果有机会学习相关学科知识）等。

### 3、职业能力

我的学习能力和语言表达能力较强，人际交往能力偏弱。但环境

适应能较强，我能够很快的适应自己所处的环境。不喜欢冒险和竞争。工作踏实可靠，遵守纪律，看重社会道德。所以我能够做各类与文件档案，图书资料，统计报表之类相关的各类科室工作，同时加之自己的兴趣，可以从事打字员、图书管理员、办公室文员和老师等。

#### 4、个人特质

根据气质类型的自我测试得知，我是胆汁质型—粘液质型—抑郁型的混合型人，我的优点有：（1）意志坚强，（2）注重实际，（3）独立性强，（4）乐观上进，（5）安静稳重、善于忍耐，能够较好地控制自己的情绪，严格遵守既定的生活秩序和工作制度，固定性有余而灵活性不足；缺点有：（1）不自信，（2）创新不足，（3）优柔寡断犹疑不定，（4）不喜欢抛头露面。适合我的工作有行政工作，政府公务员，教师，会计，法官，文秘，行政主管，收银员等。

#### 5、职业价值观——在我的眼里，令人满意的职业的标准是：

- （1）工作收入要不低于我本人的工作能力价值
- （2）能适合我的专业
- （3）能造福于社会
- （4）能实现我的目标和我的理想

#### 6、胜任能力

我的优势能力有：观察能力和学习能力。我的弱势能力有：行动能力和管理经营能力。

自我分析小结：由优劣势能力比较、职业能力与个人特质，我可以得知最适合我且我最能胜任文秘，会计、办公室人员这些工作，也

比较适合教学类工作，我的志愿是当一名对外汉语教师，因为这与自己所学习的专业紧密相连。除此之外，我还非常心仪作家和心理咨询师这两个职业，自己想通过自身的努力与学习，加强相关方面知识的学习。希望能够通过自身的学习，来实现自己的职业梦想。

## 第二章 职业生涯条件分析

对影响职业选择的相关外部环境进行了较为系统的分析

### 1、家庭环境分析

(1) 经济状况：家里 1 年纯收入最多只有几万块钱，有两个孩子都在上大学。所以他们并不能对我的就业有所帮助，一切要靠我自己来获得。

(2) 家人期望：父母希望我能学有所成，在大城市找一份稳定的工作，每个月工资有 3-4 千元左右就行了。女孩子能够安定的生活养活自己就可以了。

(3) 对我的影响：父母送我读书颇不容易，所以我只能将来能找份工资较高的工作将来好好报答他们。能过让他们在晚年安逸生活。

### 2、学校环境分析：

(1) 学校特色：新疆大学是新疆的一所 211 工程学校，具有雄厚的师资力量，教师多在硕士学位以上，使得我校有一流的师资队伍，良好的教学质量。我所在的语言学院教师大多数为博士毕业，专业素质和文化知识水平都非常的高。

(2) 实践经验：我在学校是担任班里的副班长职务，工作成绩颇

受好评。每逢节假日和假期，我都会找兼职工作，有干过服务员、业务员、家庭教师等等，曾一度兼职所赚来得钱可以满足自己的生活开销。

### 3、社会环境分析：

（1）就业形势：**A**、国际性金融危机，对我国企业的影响日益显现，企业招聘岗位明显不足。**B**、毕业生数量增长，大学生就业压力进一步加剧。**C**、考研率与绝对就业的矛盾。**D**、积极的就业大环境。

（2）就业政策：**A**、国家关于高校毕业生的就业方针“市场导向，政府调控学生与用人单位双向选择”的就业机制，确定了学生和用人单位在市场上的主体地位。鼓励和引导高校毕业生到城乡基层就业；鼓励高校毕业生应征入伍，报效祖国；积极聘用高校毕业生参与国家和地方重大科研项目；鼓励毕业生到中小企业就业。

（3）竞争对手：农民工；有工作经验的退休人员；和我一样是一般大学毕业的学生；具有高等学历的毕业生；家庭背景比我好的学生。

### 4、职业环境分析

对外汉语发展前景：对外汉语专业是针对我国汉语国际化的需要所开办的，是为我国在海外开设的孔子学院培养专门的教师人才。对外汉语是近几年来新兴的一个热门专业，但是目前还不被大多数人熟知。但随着时间的推移，这个专业必然会被越来越多的人所熟知，会越来越热。而且国家现在对这个专业也在大力的支持，鼓励广大学生，走出国门，去做国际汉语传播的使者。



## 5、地域分析

新疆地处中国西北部，毗邻中亚国家和俄罗斯等国家，具有良好的地理条件（我所学习的专业是针对俄语国家的对外汉语）。此外，新疆是一个多民族共同繁荣发展的地区，有多民族，多元文化共同构建成的，有利于我们了解各个民族的文化，对对外汉语教学也是有很大的帮助。

## 6、职业生涯条件分析小结

通过各个方面的条件分析，我可以得出：对外汉语教师这个职业，在各个方面都满足自己的要求。同时各个方面的环境也比较符合自己的要求。所以，我可以把做这份工作规划为自己的未来职业。

## 第三章 具体实施计划

1、时期跨度：2014 年—2015 年

2、总目标：大学第四年上学期 10 月份报名参加考研考试，在自己所学的专业上继续深造。使自己能够在毕业时考上研究生。

3、分目标：

（1）大三下学期 6 月份时要通过俄语六级考试，大四上学期 12 月份时通过英语六级考试，大四上学期期末参加研究生考试。整个学期暑假要努力复习，认真上考研班，为自己的考研好好做准备。

（2）大四上学期在各个高校实习时要认真学习教学知识和技巧，将自己所学科目内容运用到实际中去。紧跟着我的实习老师，多看老师是怎样教课的，多问老师一些问题，并与老师建立良好的关系，

为自己以后的工作积累经验打好基础。同时也要抓紧自己的考研复习步伐。认真度过每天一天。

(3) 大四下学期，在考研结束后，也不应该放松，要继续好好知识技能，在这学期期间，可以学习一些自己感兴趣的课程，如：心理学、会计等等。也可以去干兼职工作，一方面继续锻炼自己的工作能力，另一方面也可缓解一下家里的经济压力。

(4) 研究生期间，自己一方面努力学习本专业知识，充实自己。另一方面要加强自己人际交往能力和环境适应能力，为自己以后出国进行汉语教学打下基础。

#### 第四章 计划检查和修订

这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近中期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素。由于自己还在担任学生干部的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。同时，在制订每年的计划时，还要考虑到自己的精力和效率问题。计划赶不上变化。随着客观条件的变化而不断的变化修改的。所谓实践出真知。应该在实践中不断的调整评估修改。在这份规划书下，我还应该结合自己的能力和实际情况制定每天或者每周的计划。或许，大学期间没有考研成功，也不能马上找到和自己专业对口或是自己喜欢满意的工作，那时的我绝不会苦苦的搜索等待，我会先将就的找份工作安定，然后再专心寻找自己中意的工作。

## 1、检查的内容

(1) 职业目标评估：我认为自己不会改变目标，会一直努力下去，坚守自己最初的梦想。

(2) 职业路径评估：当出现苦难的时候，我将会告诉自己，这条路固然难走，但是先苦后甜，只有坚持才会开出胜利的花朵。要坚持下去。

(3) 实施策略评估：如果我的学习方向是错误的，或者在性格上有什么缺点，我会及时根据这些做出改变，努力去克服自己的缺点，改变实施策略和目标。

## 2、检查的时间

在一般情况下，我定期（半年或一年）评估规划；当出现特殊情况时，我会随时评估并进行相应的调整。

## 3、规划修订的原则和备选方案：

(1) 修订原则：正确认识自己，实事求是，切实可行。

(2) 备选方案：规划未来的职业为心理咨询师或作家。

## 结束语

我的整个职业规划计划书固然不完美，但更主要的是看重自己的具体实践和最后的成效。无论事情，如果只说做不做的的话，到头来都会是空忙一场。什么都没得到。

但是，现实生活是变化多样的，谁也料不到半路会有什么绊脚石，自己拟定的规划书必须要因时因地因事而变，不能顽固不化，也不能要求非常完美，并且要求头脑清醒。其实，每个人心中都有一个目标，印着自己的理想、信念、追求、抱负；同时也对自己的未来抱着成功的收获。人生道路上，若要获得成功，必须拿出十足的勇气，只有付出了辛勤的努力、拼搏、奋斗。那么，目标就离你不远。当你成功时，你会会心的一笑。再回想下一路的走来，一路的困难都踩在自己的脚下，很有成就感。未来，要靠自己去打拼！

我会努力去追寻自己的梦想。无论有多远！加油！