

职业规划的五大内容：

1. 自我评价
2. 机会评价（社会环境和人文环境）
3. 确定职业发展目标，根据自己的实际情况，性格特点分析。
4. 职业发展的路线。（3到5年）
5. 总结主要内容，调整计划，整合计划。

杨老师好，同学们好，今天又一次站在这个讲台，还是那句话，很荣幸。我真心希望我的每一次的演讲都可以得到大家的认可，都可以让自己积累更多的经验。

今天，我们的主题班会是——大学生的职业规划。其实，看到这个标题时，我的脑海是一片空白的。我觉得“规划”是很不实在的。我们经常说，计划不如变化大，说的就是这个道理。写那么多的规划是没有意义的，关键还在于实践。纸上谈兵从古至今就没有成功的例子。

但是，仔细想一下，我觉得我的想法是错误的。正确的职业规划对于日后我们走上社会是非常有帮助的。打个比方，如果你想成为一个武林高手，有了秘籍不一定能够成为武林高手，但有了秘籍，比常人要容易成为高手。

在没有写这份规划之前，我从来就不知道，现在有的大学里竟然将职业规划作为一门课程来学。由此可见，职业规划对于如今社会的就业竞争机制来说，是非常重要的。因此大学生的职业规划必不可少。

下面呢，我就说下我的之职业规划。

1. **首先，是自我评定。**绝缘体女 20岁 目前就读于四川师范大学电影电视学院播主三班。
 - **性格优点：**我是一个外表柔弱内心坚强的女孩，活泼开朗，直率、积极向上，勤奋、努力，有着强烈的进取心和求知欲。擅于交流和倾听。有着不卑不亢、从容优雅，面对一切的价值观念和人生态度。用一句话来说明那就是，自立自强自爱、自重自信。
 - **性格缺点：**情绪控制力不好，脾气执拗。直率，喜欢直来直往，直言不讳。因此往往会落个祸从口出的后果。很宅，不喜欢过多的人群环境。这样是不利于人际交往的。
 - **优势：**我是学播音主持专业的，有着较强的交流能力和应变能力、以及良好的语言表达能力，这是任何一份工作所需要的基本能力。同时，我有着较强的自律意识，自我管理意识和竞争意识，这也同样是任何一份工作所必须有的条件。
 - **劣势：**自尊心太强，争强好胜不服输。在看待一些问题上不够全面，主观意识太多，缺乏客观意识的分析。心眼太直，容易别人利用。心直口快，有时会不顾及场合，往往会造成很严重的后果。
 - **潜力：**有潜力做电台的节目主持人。也有做销售行业的可能性，或者做教师，亦或者做文秘之类的工作的潜力。
 - **自身的基本条件：**身高166 体重50千克 体型匀称，五官端正，普通话水平良好。身体健康，无不良嗜好。未婚。
 - **家庭的基本情况：**爸爸，宋远生，48岁，身体状况良好，个体户。妈妈，黄振兰，45岁，身体状况良好，待业。姐姐，宋婷婷，21岁，身体状况良好，会计。一家人无违法记录，乃良好市民。辛劳勤奋是我们一家人的代名词。
 - **学校的基本情况：**我目前就读于四川师范大学电影电视学院。我们学院地播音主持专业是位列与全国前四名的。并且我们将来所拿到的学位证是川师本部的。同时，我们学校在社会上的口碑佳，就业单位多次来到我们学校招聘。就业渠道多，范围广，就业环境有所改善。
2. **机会评定：**
 - **社会环境：**播音主持的岗位现在可以说已经饱和了。并且，现实告诉我们，这个专业不仅仅是本专业人士，更多的是有着独特的主持风格的各类人员，比如说是学财经的，或者是

学法律的。亦或者是空乘的等等。它并不是规定死的。但是与之有关的专业还是有增长空间的，目前也在大力发展，比如说销售这个行业。虽然现在销售员很多，但是很少有人可以向像伟大的销售家乔吉拉德一样，可以向任何人推销任何产品的人。因为现在的很多销售员仅仅以为销售就是靠人脉。其实要想成为乔吉拉德那样的销售大师并不是一件很难的事，但也不是一件简单的事，对于我们，已经拥有了很多人没有的条件，那就是交际技巧。

- **人文环境：消极** 播音主持这个专业现在的发展是呈直线趋势的，也渐渐的得到了很多人的认可，可对于学这个专业的学生来说，并没有得到大多数人的认可。说真心话，大家对艺术生的第一印象就是。。通过艺考的方式考上大学，一种曲线救国的方式作为跳板。更多的映像还是，素质低，文化低，涵养低，金玉其外败絮其中。虽然这几年我们在不断的提高我们的自身素质，但是，人的潜意识印象是很难改变的，这对我们以后走上社会找工作是个很大的压力。因此，我在四年大学过程中，努力拓展自己的知识面，增加自己的知识量，成为一个不全面的人才，适合社会发展的人才。**积极**。我们学校在全国的知名度良好，并且我们有着很多出名的师哥师姐，比如谢娜，杨乐乐，李佳明等等。。但是我觉得吧，主要还是靠自己，那些只不过是一些潜在的因素。没有什么实在意义，毕竟，招聘单位招的是有实力的选手。

3 确定职业发展目标

- 职业发展目标：成为一个优秀的电台节目主持人，或者当一名出色的销售女师，亦或者一名杰出的导游者。
- 计划：在大一期间，利用好所有的时间，为专业打好基础，绝不浪费每一分一秒。在大一过掉普测一乙，和英语三级。并且努力在大一期末考试中位列班级前三。同时积极参加班级的活动，为自己的量化评分打下基础。在课余之后，关注时事，关注国家大事。养成一个良好的学习习惯和思维习惯。在大二期间，过掉英语四级，过教师资格证和导游证，并且选修销售学以及心理学。同时开始策划自己的简历表和求职信，以及在假期做相应的实践活动增加自己，阅历的同时，为爸爸妈妈减轻负担。在大三的时候，各个方面应该相对比较成熟，因此，在保持的前提下好好的完善，开始寻找适合自己的职业道路，投放简历。大四的时候是出去实习的时候，要提前做好准备，自信的前提是必要的准备。
- 发展策略：我一直认为这个社会找工作无外乎三大因素，要么你有钱，并且是家财万贯，要么是你有权，权可指挥，要么就是个人的条件非常优秀，但还要有运气。只有这三种情况下才可能会脱颖而出。因此，在我实现自己的职业目标之前，我要做的就是不断的充实自己不断的完善自己，使自己符合这个社会对人才的要求。在此基础上，通过一定的人脉，找到适合自己的工作，但话又说回来，关键是要靠自己的能力，让别人觉得你有闪光点。值得他们录用你。

4 成功的标准：在单位有一定的地位，对社会有一定的贡献，对家人有一定的交代，对自己没有遗憾。有了家庭，有了事业，和爱着自己的人和自己爱的人住在一个舒适的房子里，享受着人生的快乐。

5 职业发展路线：与之有关的职业方可。

6 差距：现实与梦想的差距，实际的能力与预期能力的差距

7 如何缩小差距：通过学习，通过不断的实践总结经验，反省。找师长，或者亲朋好友来给自己提意见，请他们来监督自己。

8 总结，整合

9 **。摘抄**

你今天想要什么样的生活，需要的是昨天的努力，而你明天想要什么样的成就，那就靠今天的把握！现代职场人中，现实的残酷不得不使你进行职业生涯规划与设计，因为你不这样做，你可能就会成为一个庸碌者、一个盲目的失败者，最后变成后悔者，也就无法到达职的最巅峰成为众人瞩目的成功

人士。要对自己的职业生涯进行科学的规划与设计，否则也同样无法逾越鸿沟，到达即将到达眼前的成功或者明天的成功。

因此，职业生涯规划对于大学生的我们而言是非常重要的，懂得自己如何把握分寸，如何能够使自己的生活会不至于一团糕，使自己的未来充满迷人的色彩而非空中楼阁，必须进行科学的职场生涯规划。

据科学家对 25—35 岁职场的中坚后续力量这个人群调查得知：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较长期的目标；3%的人，有清晰且长期的目标。而这种调查统计的数据导致的结果是：3%的人，后来成为白手创业者、行业领袖、社会精英。10%的人，后来成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等等。60%的模糊目标者，几乎都生活在社会的中下层面，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。27%的人，后来是生活不如意，常常失业，抱怨他人，抱怨社会、抱怨世界。

这种结果看起来是水到渠成和顺理成章的事，实际上，在这个学历贬值、经验饱和、能力退化、精神压抑、健康透支和许多人前途渺茫的现实世界当中，如果作为在校的大学生的你不进行有效合理的职场生涯设计与规划，没有明确的规划目标，看不见的危机，步步紧逼，那么，最后的归宿可以毫无悬念的可以归结到上组数据中那 60%的群当中。

学历贬值：在我们经历学历贬值的时期时，应清醒的看清，各类公办高校、民办高校及联合办学等方式而组建的高校不仅成规模、成气候的如雨后春笋般的出现，导致大量的高学历人群的陡然扩大，靠一纸大学文凭就高枕无忧的日子，早已经一去不复返！！

经验饱和：根据职场调查人群所得到的数据与结果显示，28-32 年龄段的职场人最缺乏安全感，在竞争中缺乏优势。原因是：工作 8 年和工作 5 年，在从业经验上已无区别，并且这个年龄阶层处于经验的高不成低不就的情境之下，而后来者在学历、知识更新以及上进心方面都更胜一筹。经验优势越来越小，人却越来越老使得这部分年龄段的职场人所处的现状相当尴尬。

能力退化：许多的职场人，由于“重复、机械的劳动导致能力下降”的原因而选择跳槽的占 48%，位居第二，仅次于占 52.5%的“不满薪酬”。重复性的工作或劳动不仅扼杀前途，也在吞噬生命，许多职场人在一个岗位或职位上一干就是短的几年，长的十几年，从事的工作在这期间几乎没什么变化，相对于日新月异不断更新的社会与职场而言，即便对于那些学历较高，知识扎实的职场人而言，其能力也处于退化之中。

精神压抑：现实的激烈竞争与繁忙紧张的工作以及无休无止的工作、巨大的压力、无时不在的电子邮件、7 天 24 小时全天候待命使职场人倍感精神萎靡、感觉疲倦、经常失眠、心情郁闷。有数据显示：城市中 25%的人存在显性或隐性心理障碍。其中一半人又是占社会少数的白领阶层、骨干阶层和精英阶层，这部分中约有 70%处于亚健康状态，而在高血压人群中，约 20%是 35 岁左右的这部分人。

对此，我们不止一次的也许会告慰自己，前途是光明的，道路是曲折的，许多职场人总是不能很好的调节与改变这些现状，使自己的职场生涯尽量的避免这些不稳定和不和谐因素以及危机因素的困扰，还自己的未来一片光明。这也是许多人所苦闷和头痛的一件大事。

那么，仅仅是想着这些问题，做在温水中被煮的青蛙而逐渐丧失自我，丧失未来的职场愿与目标吗？也许你对自己的回答坚决是——不。对，是需要改变，改变——才能更好地生存和更好的发挥，更好的发展！虽然许多职场人所面对的，是迅速成长的群体，是整个新生代的挑战！但只要调整好心态，把握好机遇，落实好行动，强化好执行，我想，更多的职场普通人士也会成长为精英，成就一番创业与就业的传奇，有着迎来无数鲜花、掌声与微笑的职场未来生涯。

对于此，我曾经看到身边许许多多渴望成功的职场人，他们总是眼高手低，不善于从细节入手，从小事做起，从而导致人到了 35 岁以后的中年，仍然到处奔波的去找工作，再重新定位自己，用豪言壮语对自己说自己的人生坐标在哪里，未来如何如何？可就是不去执行与实施，就是不落实到行动中。

后来，我告诫这部职场人，如果他们不够努力和不懂得科学的职场行动，可以用另一组数字说话：普通员工晋升至经理的比率为 45%，经理至总监的晋升率 13%，总监至副总经理的晋升率 3%，副总经理晋升至总经理不足 0.2%。

在很多时候，职场人不得不为自己画一个“饼”，一个未来能够衣食无忧，有着高品质生活的“饼”，而这个“饼”也许会脱离当时的现实情况，但也不是没有理由不实现的，如查很好的去实践与实现，也很快和很有可能会达到的。这个“饼”就是我们的职场生涯规划，需要科学的去把握：

一、运用突破性思维丈量未来

职场人的生涯是完全可以实现颠覆循规蹈矩和传统的现实，可以说是很大意义上是思想决定行为，行动决定命运的。如果一个职场没有这种突破自己、跨越自己的思维，连明天和未来的职场是怎么样的想都不敢去想，也不敢大胆的去设想，那么未来的职场生涯如何能够谈得上丈量呢？

因此，职场人要树立“相信好，而且会更好”的信念，不断的充实自我的同时，也要认清自己否定自己，有了好的解决方案，立刻打破它，并思考更好的解决之道，没有最好，只有更好。

二、确认目标并进行科学细分

为什么在职场中，许多人的职位不断得以晋升，薪酬待遇以及个人能力不断能够提高，个人价值不断得以实现？而另一些人则是相反的停滞不前甚至在退步？很大程度上在于没有明确的和得到职场人自己确认的目标。所谓“人无远虑，必有近忧”，或许对于一些“当一天和尚撞一天钟的人而言”他们只求的是学佛学道，只尽义务而无视责任，并没有用心参禅悟道，他们就永远当不了“住持或方丈”。

职场人也是如此，如果能够树立一个要成为“得道高僧”的目标，然后去将佛学禅道努力的悟透，那么心中就会充满殷实和厚重，而未来也变得不再遥远和更加清晰。

但职场人在设立和确认职场目标时，尽可能把握好，给自己的行为设定明确的方向，使自己充分了解每一个行为的目的。使自己知道什么是最重要的事情，有助于合理安排时间。迫使自己未雨绸缪，把握今天。使自己能清晰地评估每一个行为的进展，正面检讨每一个行为的效率，能把重点从工作本身转移到工作成果上来，使自己在没有得到结果之前，就能看到结果，从而产生持续的信心、热情和动力。

三、学习，是改变的最佳途径

我不止一次的在给许多企业讲课和与职场人探讨时提出：“一个人的学历只能代表过去，而二十一世纪一个人的能力在于后天的学习力”。职场人，尤其是一些年轻人，能够时时认识到学习的重要性是非常关键的，这不仅可以弥补知识的缺陷，而且更能提升自己的能力与专业水平，最终达到综合素质的提高。这也是符合社会越来越需要复合型人才的需要。

学习，不仅是个人的提升，也是团队绩效得以提升，学习型个人，学习型团队与组织的形成就是许多企业为职场人提供一个良好的学习氛，以便职场人更好的为企业服务。

四、要有源源不断的激情

相信许多人或许都看过《激情燃烧的岁月》这部电视剧，作为充满了革命乐观主义和激情主义的主角石光荣，自始至终在自己一生的军人职业生涯中都有饱满的激情贯穿其中，这就是他能够吸引无数人喜爱和观看这部影片的最大魅力所在。无论是哪种职业，都需要激情，都需要一种通过激情而迸发和衍生出来的斗志。从而，使职场人能够不断的走向成功。

但是，职场中的激情或许不是时时处处都会夸张的得以显露的，但只要职场人士能够掌握一个激情的度，时时心中装有激情，并且不要表现出心血来潮的激情时有时无，也就是很难能可贵的了。

五、把握机缘，活在当下

许多职场人总是喜欢做“白日梦”，心存侥幸的设想着“天上掉馅饼”的事会发生在自己身上，并没有把未来职场的成功归寄于今天或明天的努力。就象许多人想着某天会发大财而去购买有奖的大额彩票一样，幻想着如果我怎么样，就会怎么样？如果那件事不是因为如何，我就会如何...

而职场人如果能够不要过多的把精力与时间花费在想这些问题上面，结果耗费了许多的财、物、时间、精力到头来还是一场空。

我是谁，我要做什么，我可以做什么，如何做什么

