

第四届大学生涯规划大赛作品

作品名称：大学生涯规划书

参赛者：XXX

年级专业：20XX 级经济学专业

学号：XXXXXXXX

联系电话：XXXXXXXXXX

规划日期：二〇一二年三月

目录

总论(引言)	3
第一章 自我评估	3
1. 个人基本情况	3
2. 评价内容	4
<1>他人评价	4
<2>自我评价	4
3. 优势与不足	4
4. 应对措施	5
第二章 环境分析	5
1. 家庭环境分析	5
2. 学校环境分析	5
3. 社会环境分析	6
4. 职业环境分析	6
第三章 职业目标定位及其分解组合	7
近期目标	7
中期目标	8
远期目标	8
总体目标	9
第四章 具体目标实施步骤与措施	9
第五章 反馈调整与评估调整	11
1. 反馈评估的内容	11
(1) 职业目标评估	11
(2) 职业路径评估	11
(3) 实施策略评估	12
(4) 其他因素评估	12
2. 反馈的周期	12
3. 规划调整的原则	12
第六章 结束语	13

总论(引言)

在当今激烈的竞争环境、大学生对自己将来充满迷茫的形势下，加之经济学专业的综合性，全面性，为认识就业形势，居安思危，唤醒职业规划意识；帮助个人做出正确的职业选择，找出适合自己的职业目标，大学生职业规划显得举足轻重。从我们自身出发进行自我分析、职业分析、职业定位，以及制定实现规划目标的实施方案，再到实施方案的评估调整，值得我们在校大学生进行学习和研究。职业生涯规划可以提前作好自己的职业生涯规划使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，通过对职业生涯的管理，考核与修正，使职业生涯具有科学性，合理性和可操作性，使自己时刻把握自己的职业生涯的目标方向，进而可以更容易实现自己的人生目标。

第一章 自我评估

1. 个人基本情况

本人性格活泼开朗，坦率直白，责任心强，喜欢唱歌，读书，旅游，手工制作，羽毛球，轮滑，会简单的平面设计，网页制作。

2. 评价内容

<1>他人评价

- a. 老师领导评估：热爱学习，成绩良好，工作认真负责，待人诚恳，讲文明，有礼貌，同学关系融洽，有一定的组织能力
- b. 父母家人评估：做事认真负责，喜欢自己动手，喜欢自己创新，乐观开朗
- c. 同学朋友评估：平易近人，乐于助人，开朗热情，原则性强，学习认真负责，很乐观，想象力丰富
- d. 部门评估：有责任心，工作认真，有上进心，主动性强，勤学好问，吃苦耐劳，思考周到

<2>自我评价

平时做事脚踏实地，喜欢亲力亲为，有自己的原则，看重责任，心态良好，能够冷静应付现实，能振作勇气，维持团体的精神。善于接受他人的批评和指正，对自己的长处或缺陷有比较现实的认识，能为自己的失误承担责任。为人乐观豁达，能坦然面对各种挫折和挑战。

3. 优势与不足

缺乏主见，做事不够果断，优柔寡断，耐心不高，自控能力不强，有些方面懒，思想单纯不够成熟，喜欢追求完美，做事不够凌厉，做事有时有点糊涂，英语相对来说弱了一点还没有市场的洞察力，但做事决心明确，脚踏实地，稳扎稳打，不易动摇，人际关系融洽。

4. 应对措施

对于缺乏主见，优柔寡断，应当增强对问题的分析思考能力，全面分析利弊，自主决断，提高洞察力；思想觉悟上可以通过多阅读，多学多看等方式提高；以三思而后行来约束自己，提高自控能力，改掉懒惰的毛病；同时多多提醒自己不要过于追求完美；努力提高英语水平；对于自己的优点，则要继续坚持，坚定信念，对于自己的不足，要善于吸取经验教训，努力弥补。

第二章 环境分析

1. 家庭环境分析

我从小在一个普通家庭出生，家庭环境的影响，让我养成了富有责任心、勤学好问、做事细腻的良好习惯，也让我拥有了一颗尊老爱幼、和谐友爱、热爱祖国的心。

2. 学校环境分析

虽然我校在全国的排名不靠前，但在安徽省还是赞誉满满的，多年来为全国培养了一批批优秀教师机各行各业的精英人才，经济学专业也是我校的老专业了，多年来已逐步发展完备，体系完善，经验丰富，同时初期的优秀有些学子也已回到母校任教，回报母校，相信在

不久的将来，我们会有不错的就业优势与就业能力。

3. 社会环境分析

在目前社会的环境下，经济学专业就业的空间广阔，金融、国贸、会计等方面高级人才稀缺。与此同时，我们学习的知识也比较广泛，在当今国际社会，经济是一个比较热门的话题，贸易自由化，经济全球化，但是也正由于这个职业的热门性，使得竞争比较激烈，如何确定自己的人生定位至关重要。

4. 职业环境分析

经济类的工作范围比较广，包括销售、培训讲师、会计师、银行证券从业人员等等，专业人员能力和工作经验要求也比较高，同时有些岗位在市场需求量比较大，前景也是广阔的。

经济学专业就业前景很好，能在综合经济管理部门、政策研究部门、金融机构和企业从事经济分析、预测、规划和经济管理工作。

a. 就业方向一：经济预测、分析人员

职业概况：此职位分布在各行业中，但一般只有比较大的公司和政府中经济决策部门才会设置。主要负责各种市场数据的收集和分析，随着市场化程度越来越高，市场调查和分析的重要性也将越来越明显

b. 就业方向二：对外贸易人员

职业概况：将“世界工厂”生产的产品，销售给国外客户；为国内客户寻找国外货源；组织国际贸易货物物流等。有相当一部分外贸人员

在经验成熟后，成立了属于自己的外贸公司。

c. 就业方向三：理类职位

职业概况：刚出校门的大学生首先谋得的管理职位大都为一线管理人员，例如生产管理、行政管理、人事管理、金融管理等等。

d. 就业方向四：其他

政府公务员(参加公务员考试)、各种经济类职业中专等学校教师、会计(建议在校期间通过会计从业资格考试和助理会计师考试；选择参加报考注册会计师考试，一般能通过五门中的三门毕业时就会有会计师事务所愿意给你就业机会)、证券从业人员(可以参加证券业从业人员资格考试)、物流从业人员(参加物流师资格认证考试或物流经理资格考试)。不过，要提醒同学们的是，参加各种资格考试之前，都应充分了解该项考试的报考条件、认可程度、考试难度……例如通过注册会计师考试的难度举国公认，没有一定的毅力是很难坚持下来的。

第三章 职业目标定位及其分解组合

近期目标

a. 大一要适应大学生活，找到适合自己的学习方法，学好专业课基础知识，参与班级和部门的管理工作，积累学生工作经验，拓展视野，对当今国内外的经济情形有个基础的了解，同时考到会计从业资格

证。

b. 大二要考过四级，六级，计算机二级，更深入地学习经济学知识，了解中国当前局势和市场扩大知识面，试着阅读全英文经济学文献，并尝试写一些论文，如果条件允许的话，辅修一门心理学。

c. 大三要考取相关的证书，同时进一步学习经济学知识，为考研复习准备争

d. 大四要优秀毕业，取得学位，并取得有效证书，同时努力考取一所好的大学的研究生

中期目标

阶段目标是希望可以考到复旦、上财、央财或人大的研究生

从基础学习，务实求真，打牢基础，努力拓展，勤学好问，努力学好专业课和数学。

远期目标

远期目标是找到一份稳定的工作或自己创业

研究生学习期间会考虑自己将来的就业方向，如果是找到一份稳定的工作的话，会争取到大企业，银行，证券公司等实习；如果考虑自己创业的话，会及早收集市场信息，筹措资金，并努力提高自身的实践经验，同时寻找合作伙伴。

总体目标

总体目标是直接创业或者在工作一段时间后拥有足够的资金后自己创业。

创业是一个艰苦阶段，如果研究生毕业后可以直接创业的话，就投入实施，如果时机未成熟，就投入工作积累资金和经验，同时更清楚地认清市场，拓展人脉，未创业打好基础，或许还可以直接找到合资伙伴。

第四章 具体目标实施步骤与措施

大一

学习：认真上好每一堂课，了解这个学校的学习模式，制定出适合自己的学习方案和学习计划，制定学习目标，同时打牢专业课基础，拓宽视野，多去图书馆看书，同时努力提高自己的文学素养。

学生工作：积极参与工作，大胆尝试，通过担任班委和部门理事来提高自己的演说能力，表达能力、交际能力和随机应变能力，学习经验，锻炼胆识，克服紧张情绪。

生活：积极适应新的环境，多参与活动，多交朋友，养成早睡早起的习惯，多跑步锻炼身体学一门乐器和舞蹈。

大二

学习：学好专业课程，加强英语的学习，主要是在线学习和口语锻炼，做好四、六级准备，多看英文读物，考取计算机二级证书，为计算机三级考试做准备，关心国内外经济热点，了解市场动态，尝试用专业知识分析，尝试写学术论文，如果条件允许的话，辅修一门心理学。

学生工作：这一年主要是通过工作来克服上一年总结和发现的自己存在的不足，继续班委或部门的工作，需求新的突破。如果在部门留任，则竞选部长，学会带领和管理一个部门。

生活：继续保留好的生活习惯，多跟朋友交流，多旅行散心减压，学习另一门乐器或舞蹈，并温习上一年所学习的。

大三

学习：考完英语四、六级，则尝试自学托福英语，同时为相关的等级考试做准备，学习更深层次的经济学知识，为考研做准备，向已考入的学长学姐了解考研方面的知识，情况。

学生工作：班委的工作、部门工作视情况而定。

生活：学会用更加成熟的想法去看问题、分析情况，衡量问题轻重。

大四

学习：进行预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件，了解目的学校的资料信息，努力考取，尽可能充分准备。在撰写毕业论文的时候，

可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力 and 创造性。

工作：到企业去实习，写实习总结和报告。

生活：学会适应社会，适应参与工作之后的生活，建立自己的生活模式。

第五章 反馈调整与评估调整

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变化情况进行及时的评估与修正。自己现阶段制定了的职业规划书，但受到自己现阶段思想不太趋向成熟的限制，以后在自己的职业的选择，生涯路线，人生目标都可能存在一定的改动，自己在以后的工作学习中要不断的总结经验教训，使自己变的更成熟使自己以后的规划设计更接近实际打下基础。

1. 反馈评估的内容

(1) 职业目标评估

假如创业不成功的话，我会考虑进入企业、银行或从教。

(2) 职业路径评估

假如条件允许，那么我将在大学毕业后就参加工作，积累经验，稍后考虑考研。

(3) 实施策略评估

如果资金难以筹措我就寻找伙伴合资，工作期如果我的工作没有得到预期目标或者一直没有提升，我会调整工作方案，向成功的人多学习和请教经验，同时结合公司和自身情况重新审视一下自己的定位，制定一个新的计划。

(4) 其他因素评估

如果对于自己创业丧失动力，可以考虑跨专业考研或者当老师从教或考公务员。在工作中，如果遇到身体、家庭、经济状况以及机遇、意外情况等情况，我会综合各方面的因素，找到一个合适的契合点，从而平衡家庭、工作和个人的关系，追求一种全方位快乐平衡式的生活！

2. 反馈的周期

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

3. 规划调整的原则

坚持不懈为目标而奋斗，规划调整以实现人生目标为前提，一切为之服务，但前提是不违背自己的意愿。

第六章 结束语

大学的生活是丰富多彩的，每一个足迹都是我们成长的印记，无论忧伤还是快乐，无论汗水还是泪水，无论烦恼还是快乐，都值得我们铭记。我的第一篇职业生涯设计，提前作好自己的职业生涯规划使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，通过对职业生涯的管理，考核与修正，使职业生涯具有科学性，合理性和可操作性，使自己时刻把握自己的职业生涯的目标方向，进而可以更容易实现自己的人生目标。坚定了信念，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，同时也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。在学习知识的同时锻炼能力，提高自身素养，提高团队合作能力，妥善处理人际关系，勇于面对竞争，为自己以后走向成功打下基础。争取在德、智、体方面全面发展，做一名合格的准高技能综合型人才！