

大学生职业生涯规划书

在大学生就业形势越来越严峻的今天，职业规划开始成为大学生争夺战中的另一利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段；而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必造成时间和生命的浪费。

作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要；使自己占有一席之地？每当人类经过一次重大的变革，总是新的机会在产生，有的机会在消失。只有那些先知先结的人才能抓住机会走向成功，而那些抱着旧观念不放的将会被社会淘汰。在茫茫人海中，如何能先拔头筹，就看你是否准备充分了，所以，对自己个人职业生涯规划做个适当的规划是很有必要的。有了目标，才会有动力！

一、自我分析

1、职业兴趣

我喜欢社会交往性工作，比如教师，通常喜欢周围有别人存在，乐于帮助别人解决难题。我喜欢与人而不是与事务打交道，助人为乐，有责任心，热情，善于合作，富有理想，友好，善良，慷慨有耐心。我也喜欢艺术性工作，如音乐，书法，画画，唱歌等。

2、职业能力

对于有难度的问题，不轻言放弃，并积极思考，寻求解决办法，往往能通过思维做出正确的推理与决断，对于抽象问题，也能认真分析。

3、个人特质

开朗乐观，积极向上，责任心强，细致入微，有爱心，做事很有耐心。对于自己要求严格，工作追求完善，对教育充满了兴趣，并且喜欢孩子，十分热爱教师这个职业。

4、职业价值观：

希望工作以团队合作的方式进行，大多数的同事和领导在工作中有融洽的人际关系，相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事。重视工作中人与人之间的关系。希望能建立良好的同事关系。愉快、协调的团队协作是我这种类型的人所追求的。

5、胜任能力

优势：学习成绩良好，学习兴趣高，学习动机良好，做事认真踏实，有责任心、耐心，意志坚定，善于分析思考，热爱书法，画画等。

劣势：性格偏内向，不善于与陌生人交流，创新能力不够。

6、教育经历

2010——至今	大学阶段
2007——2010年	高中阶段
2004——2007年	初中阶段
1998——2004年	小学阶段

7、实践经历

2012年3月——2012年6月，我在***阶梯教育培训中心进行了为期三个月的教育实践活动；

2012年7月——2012年8月，蓝天辅导学校进行了两个月的暑期实践活动。

这一阶段，在校领导和有关老师的帮助指导下，较好的完成了教学实践任务。在教学实践中，总的来说，我认真备课，设计教案，内容准确。课堂教学效果好，教学内容能当堂消化，巩固。教学语言表达清楚、流畅，课外辅导耐心细致，对不同程度的学生都能区别情况，耐心施教，答疑解惑正确而有启发性，批改作业正确细致。

教育实践活动结束后，我发现自己仍存在一些不足，主要是有时上课还有点紧张的现象，授课过程中声音不够洪亮等情况。在以后教学过程中我会努力提高自己，争取做一名优秀的人民教师。

自我分析小结

（一）个人认识

- 1、优点：活泼开朗、个性率直，踏实稳重，谦虚谨慎，忠诚，有责任感，善良，对于真心喜欢的事情可以很好的坚持下来。
- 2、缺点：固执不够灵活，思维单一，玩心比较重，有时候比较没耐心。
- 3、兴趣：兴趣广泛，如：运动、读书、画画、书法、散步、看电视等。

（二）角色建议

评价	建议
父母	善良、正直、孝顺，不够独立，社会经验不足，要多了解一些社会上的事情，要学会慢慢的接触社会上的一些问题，提高独立处理问题的能力。
老师	有上进心，团结同学，做事认真有责任心，热爱帮助他人，要注重实践与理论的结合，做事要考虑后果，过程中要更加仔细。
同学	随和，善良，单纯，活泼，重义气，比较情绪化，有点小孩脾气，但性格较好，要学会控制自己的情绪。

二、职业分析

1、家庭环境分析

我出生在一个普通的小县城，家中还有一个弟弟和妹妹，以前爸妈都是普普通通的打工者，后来我亲眼看见我爸爸通过自己的努力一步一步的走下来，直到有了今天的成就。我爸一直是我人生中的偶像，他的努力和智慧令我折服，由于爸妈从小没有读过书，我们家对教育比较重视，但是他们更加注重对我们的道德教育，他们一直认为接受良好的教育是改变人生的最好方法，但是如果没有一个很好的道德观，连基本的做人不会的话，那么一切都是惘然，所以爸妈对我的学业方面管理的比较严格，他们希望我以后可以在他们身边找一个比较稳定踏实的工作。

2、学校环境分析

现在就读的学校是一所以为社会培养基础教育合格师资，具有高等专科层次的各类人才为主要任务的师范性的文理兼备的全日制高等专科院校。学院有着近一百年的办学历史，在省内 外有良好的声誉，多年来学校解放思想，更新观念，扎实工作，与时俱进，开拓创新，拥有 雄厚的科研，教学实力，取得了大批的教研成果，管理工作均取得了突出成绩。

3、社会分析

当前社会就业形势严峻，大学毕业生普遍出现找工作难的问题。应对这一问题，我们所能做的就是提高自身的综合能力，加强专业技能修养，同时具备良好的社会适应能力。我们不仅要和同等学历的其他高校毕业生比，而且还要和研究生学历的人比。所以唯有加强自身的竞争力，才有可能在社会中占有一席之地。

4、职业环境分析

(1) 行业分析

中国教育事业正经历一场大的变革，教育中的教师被看做一个突破口，如果教育工作的主题 素质提高了，那么教育就会相应地被带动起来。目前，虽然我国教师队伍庞大，但是真正优秀的教师凤毛麟角，为了尽快解决这一问题，国家对师范生实施优惠政策就是为了吸引优秀 的人才从教，弥补现今教育的缺陷。优秀的研究型教师在以后将备受瞩目。

(2) 职业分析

教师平常的任务就是完成教学任务，把知识传授给学生，并帮助他们养成良好的学习方法，树立良好的人生观、价值观。根据我自己的专业情况来看，我适合从事文笔方面的工作，但是以我自己的性格，我又不喜欢太快节奏的工作，而且对于刚毕业的女大学毕业生来说，这方面的工作比较稳定，容易找到，尤其是教师这个职业，这是一个永恒的职业，由于现在越

来越重视教育的问题，他的地位只有上升，所以这是一个较为保险的职业，也可以称为“铁饭碗”尤其对于求稳定的我来说，他将是我的第一个选择。

(3) 企业分析

选择留在**，否则回**教书，首先因为它是我的家乡，工作离父母较近，便于照应。其次郑州经济文化方面发展都比较快，生活水平较高。

职业分析小结：

教师这个职业工作环境单纯，且假期较多工作轻松，但对教师本身的专业技能要求较高，社会地位和待遇相对较好，存在的问题是当前大部分高校的教师人数已经饱和，可提供的工作岗位较少，且对应聘者的要求越来越高。

三、职业定位

1、职业目标：

在步入社会后通过自己的努力找到一个教师的工作岗位，希望自己在这个岗位上能很快上手，游刃有余，尽量让同学们能听懂我在讲什么，让自己在他们心中留下一个好印象，认为我是一名称职的老师，不求学校的评定，但求学生的认同。

2、职业发展策略：

有机会到**市任教。

3、职业发展路线：

走教育路线。

4、具体路径：

城乡教师——县公立小学教师——市公立小学教师——一级教师。

四、计划实施

计划实施一览表

名称	短期计划（2013年——2016年）
时间跨度	三年。
本期目标	毕业三年时要在县公立小学任教。
细化目标	1、2014年要适应工作岗位，熟悉了解所在单位的各项情况； 2、2015年要建立良好的的人际关系，积累人脉；

	3、2016 年要寻找一条适合自己的发展之路，逐步形成自己的教学特色。
计划内容	在这期间，充分利用时间锻炼自己。多拿几个证书，认真学好专业知识，培养自己学习、工作的能力。具体的是过英语四级，考取会计从业资格证，至少拿一次奖学金，多带些家教，即可挣点钱又可以锻炼自己。
策略和措施	为了实现成为一名优秀的教师的目标，我要不断地学习他人的教学经验来充实自己。
备注	要有自己的教学特色。
名称	中期计划（2017 年——2020 年）
计划名称	工作五年计划。
本期目标	毕业五年后成为一名优秀的一线骨干教师。
细化目标	1、2017 年要取得小学一级教师专业技术资格； 2、2018 年在同届教师中教学管理水平较为出色； 3、2019 年——2020 年组建和谐美满的家庭，具备一定的物质基础，有一定的个人储蓄，踏踏实实工作。
计划内容	教学期间，积累一些教学经验，一边教学，一边学习从教学中得到一些有用的东西。另外做好考研准备。因为在几年的教学中能积累一点钱，而这些钱可以作为我继续读书的资本。
策略和措施	为了拥有一个幸福的家庭，我会好好地深造，继续学好怎样做人，让自己更有素养。
备注	逐渐和谐美满的家庭，有一定的物质基础。

详细执行计划如下：

1、教育为先

“学无止境”“活到老，学到老”等。在现在的社会，竞争太残酷了，没有知识是不行的，我们必须不断学习，充实自己，让自己做一个对社会有用的人。过英语四级，加强专业和非专业知识的学习。

2、虚心向别人取经

在校期间，经常和老师、同学多交流，讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识，

在暑假的时候参加实习，更加的了解工作和社会，并向他们学习。

毕业之后，我们步入社会，我们的经验毕竟很少，要向人家学习。经常与上司和同事沟通，加深了解，搞一些活动，增加友谊。

3、实践锻炼

在校期间，多参加一些社会工作，通过这些活动，可以增加自己的胆量，和口头表达能力。还能结交到很多朋友，为今后打下基础。

在校期间多参加一些有关职业方面的讲座和培训，让自己对职业有更深入的了解和认识，为自己选择一个自己喜欢的职业做好准备。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。我更有充分的时间锻炼身体。熟话说：“身体是革命的本钱”。身体不好什么也干不成。

还有在平时要注重自己的言行，不要让自己的言行损害了自己的形象，好的言行事个人的精神面貌和个人素质的修养的体现。在假期做些兼职，提高自己的社会经验，学会与人相处之道。

五、评估调整

1、评估内容

(1) 职业目标评估：

加入没有升上本科，毕业后我会到一所私立学校积累教学经验，参加招教考试，成为一名真正的教师。

(2) 职业路径评估：

参加工作后，若是实际没有按照自己的计划方案发展，我会再接再厉，权利奋进，直至实现（可与原来时间相错五年以内，否则我会离开这所学校，另图高就）。

(3) 实施策略评估：

若长时间停留在该学校，感觉发展潜力可危的时候，离开单位，自己开办辅导学校。

(4) 其他因素评估：

①身体状况糟糕时，先治疗好后，再就业；

②家庭变故；

③经济状况不定；

④若老公有才能，选择独立创业，我一定支持，自家公司招聘经理去管理。

2、评估的时间

一切事物都是在不断地变化的，一成不变的事物是不存在的，所以为了保证测试的长久

真实可靠，我选择每半年测试一次，以便更好的服务自己就业。

3、调整规划的原则

量体裁衣的原则。可操作性的原则、发展性的原则。

六、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受问题，要求有清醒的头脑。一个人要获得成功，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，不要因为挫折而畏惧不前，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，每天对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持到底。”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范文也接近尾声了，然而我真正的行动才仅仅开步，朝着这个规划的目标前进，要满腔热情去获取最后的胜利。