



大学生职业生涯规划书

姓 名： xxx

专 业： 软件技术

班 级： (.net)一班

学 号： XXXXXXXX

联系方式： XXXXXXXXXXXX

指导老师： XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

二零一五年十一月

一、 自我认知

1. 个人基本情况
2. 职业兴趣
3. 职业能力及适应性
4. 个人性格
5. 职业价值观
6. 胜任能力
7. 个人工作（班级、学生会）
8. 自我分析小结

二、 职业认知

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. 我的职业意向
- 职业生涯规划条件分析小结

三、 目标确立

1. 职业目标的确定
2. 职业目标的分解与组合

四、 具体执行计划

五、检查与修订

第一章 认识自我

第二章 个人资料：

真实姓名：XXXXX

性别：男

年龄：19 岁

籍贯：XXXXX

所在学校及学院：XXXXXXXX

班级及专业：软件技术（.net）一班

学号：XXXXXXXX

联系地址：XXXXXXXX

邮编：XXXXXXXX

联系方式：XXXXXXXXXXXX

第一章 职业认知

1. 职业兴趣

在很小的时候接触到计算机，刚开始喜欢玩游戏，后来对计算机相关的技术产生兴趣，在通过网络上的资源进行学习，渐渐的接触便喜欢上了计算机，所以进入大学后毫不犹豫的选择了软件技术。

2. 职业价值观

相对于别人，基础会更好一些，在学习过程中也更努力，希望不断的努力向上攀登，实现自己最大的价值，而不是安于现状不思进取。

3. 性格特征

略带完美主义，要么一开始就不做，要么做了就一定会做得很好，喜欢安静的环境，与人交往有一种特殊的亲和力，脾气好，不会轻易的发脾气，但是也有一定限度，骨子里透着倔强，遇到困难时会尽可能自己想办法解决，但是如果多次尝试无能为力，会选择发动团队的力量，当然，具有领导力的我是主导。

4. 胜任能力

在对人处事方面，有自己的原则，多年担任班长和各种领头人，培养了自己的领导力，也有与生俱来的亲和力和号召力所以经常能把自己的团队带动起来，在提升自己的同时更能提升自己的团队，所以相信自己能胜任管理层方面职位。另外在学习上有自己的见解和方法，不断的加强自己的知识，有清晰的逻辑思维，相信自己也能胜任技术层方面的职位。

5. 自我分析小节

通过对自己的自我分析，更加直观的了解自己，看到自己的长处的时候，也注意到自己的缺点，在以后发展自己的优势时更要加强自己不足的地方，总之，在大学学习期间，我是希望自己成为一个全面发展，不只是在专业水平上取得好的成绩，还会在其他领域不断的学习来充实自己。并坚定自己的信念，努力向前

第二章：环境分析

1. 家庭环境

出生在一个相对于贫困的村庄，父母文化水平不高，父母在很小的时候就外出打工，长年在外，和爷爷奶奶一起长大，在小学时成绩优

秀，被我姑姑知道后，接到了城里的学校读书，变成了人生的一个转折点，所以不断的为了过上更好的生活而努力奋斗，同时也是因为长年一个人生活，让自己更加的独立，比同龄人更加的成熟一些，所以更希望通过自己的努力改变家里的情况，希望自己和家人能过上更好的生活

2. 学校环境

明白学校给自己提供的更多是一个学习的平台和一个学习的环境，目前对学校的了解，在学校有丰富的教学资源 and 相应的硬件设施，并且很多老师都是有工作经验的老师，认为这样的老师是最好的老师，不光教会书本上的知识，还能教会你在社会上如何运用这些知识

3. 社会环境

在高速发展的当今社会上，就业难是普遍大学生需要面对的一个问题，目前状态是毕业大学生多，就业岗位少，面对这种情况，更要努力的用各种知识和能力武装自己，进入社会才又足够的竞争力，也会积极创业，跟随时代的步伐一同前进.

第三章 职业目标定位及其分解组合

1. 职业目标的确定

结论：职业目标——IT 行业的精英

职业发展策略——不断学习巩固自己的基础，争取机会，努力进取

职业发展路径——普通程序员-程序员-工程师-高级工程师-CXO

3. 个人的 SWOT 分析

现在结合本人的具体情况，包括本人的毕业院校、学历、专业、学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行 SWOT 分析。

1 、 Strengths （长处、优势）。首先，在管理方面，当了 10 多年的班长及各种组织的带头人，在管理方面有一定的经验，能更好的处理各种人际关系，然后天生号召力和感染力，能够带动自己的团队，让自己的团队不只是加法运算。在自我能力方面，我自己提前接触专业知识，再在学习中加强自己，在个人能力上相比别人更加优秀。

4. 2 、 Weaknesses （短处、劣势）。当然，第一是在学历上，选择的毕竟是一个专科学校，在进入社会后，台阶要比别人低一些，其次是自己并没有优厚的家庭条件作为跳板，在以后资金上肯定会出现困难，个人方面偏爱自由，不是很喜欢被拘束。

3 、 Opportunities （机会、机遇）。当下正是在高新技术快速发展的时候，缺人才，在大时代的背景下，紧跟潮流，并争取在浪花之上，而且近年来国家目标要达到全面小康，肯定要给当代大学生很多机会

5. 4 、 Threats （威胁、风险）。首先，在学历方面，只有大专文凭，在找工作时相比别人会困难一些，其次是技术快速发展，如果不时刻的更新自己专业知识和能力，就可能被社会淘汰

第四章 具体执行计划

努力学习，不荒废大学时光，通过各种途径寻找资源，好学勤问

1. 每天记 50 个单词，做适当习题，听英语听力，为英语过级做准备
2. 不旷课，珍惜每一堂课，认真听讲，课后完成相关的作业
3. 多去图书馆，学习自己喜欢的东西
4. 多找老师交流，加强对专业认识

5. 多争取机会，多参加活动锻炼自己的能力

第五章 检查与修订

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。

1. 评估的时间

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

2. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

根据可能的职业发展道路，对未来五到十年作初步规划，如下：

2015年—2018年

完成主要内容：

- a) 学历、知识结构：获得大学专科文凭，英语过四级，获得计算机二级证书，高级计算机操作员等
- b) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。经常参加体育锻炼，有一个强健的体魄。多参加学生会，社团等实践活动，提高自己的实践能力

2018—2020

完成主要内容：

- a) 学历、知识结构：获得本科文凭，提高自己的英语，
- b) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。结识一些兴趣爱好相同，有各方面有突出能力的人，提高人际关系网的质量。

2020年以后

进入专业对口的公司先工作，先让自己的生活稳定下来，在积累资金的同时寻找机会，争取去创业

3) 短期目标规划

千里之行始于足下，做好每一天我该做好的事，终有一天成功的大门会向我敞开，我现在需要做的就是让每一天过得充实有意义。让新的一天的自己比过去自己更加优秀！

A、大学在校期间总体规划：

- 1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党
- 2、学业方面：以优异成绩完成大学学业.争取专升本，提高自己
- 3、个性发展方面：和我喜欢的一切在一起，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。
- 4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

B、大学三年具体规划：

- 1、大一：多参加学校组织的活动，多结交朋友，多找机会锻炼自己的能力，展现自己的能力
- 2、大二：考取相应的专业方面的证书。如：英语过级，计算机过级
- 3、大三：准备专升本考试，争取实习机会，提前适应社会工作环境

这就是我的职业生涯规划书，但我也不肯定会完全照这样做，至少大体的方向是这个，未来充满了机遇与挑战，但是相信自己，只要朝着自己选择的方向努力前进，总会柳暗花明，坚信付出，就一定会有收获，为了以后过上自己想要的生活，加油！