

石河子大学体育学院体育教育专业 职业生涯规划

个人基本信息：

姓名：xxx 性别：xx 生源地：xx 所在学院：

体育学院 专业：体育教育班级：体教xx 担任的职务：班级的学习委员 体育学院青年志愿者协会社团团长 院学生会纪检部副部长。

前言：

在人生的路途上大学就是一个转折点，只要把握好了人生的船舵，认认真真地走好每一步，这就是你的人生。人生之路说长不长，说短也不短，但是想要走出一条属于自己的成功之路，一个好的人生的职业规划计划书是不可缺少的，有了好的职业规划计划书我们就能向着自己的目标奋发向上，有目标，就有动力；下面来谈谈我的职业规划书。

当代大学生正在面临这个方面的挑战，现在的社会属于强人的社会，大多人都属于综合能力过硬，在大学主要是锻炼我们综合能力，大学是一个是我们无限接近于当代社会的学习阶段，在大学的生活中我们不能只看眼前，要着眼于现实社会着眼于未来国家发展，时刻关注外面的世界，无限的提升自己的综合能力这样我们在大学四年之后走向社会才可也在现代社会站稳脚步，不至于被这个社会所淘汰，现在就来为我打大学以及以后毕业做出我人生的第一部规划，为了适应当今社会，我将为自己打造一篇完全适合自己的规划，让自己在以后的生活和学习中更加自信，大胆的向前迈步。

第一部分 自我认知

1. 职业兴趣：在我的人才素质测评中，职业兴趣的前三项（霍兰德代码：常规型(C)：做事喜欢有明确的、具体的计划，遵守规则，严谨细心。实际型(R)：对操作、技术很感兴趣，喜欢用工具解决问题，脚踏实地。调研型(I)：希望日后能在科研方面工作。1、公务员 2、健身教练 3、教师（得分依次降低）

2. 职业能力: 在人才素质测评的报告结果显示,我的逻辑推理的能力相对较强,而信息分析能力也不错的, 比较喜欢对复杂的事务进行思考, 将复杂事物简化。

3. 职业性格: 我是一个相对来说比较内向的人, 平时除了与我认识的人有较多的话外, 在陌生人面前, 尤其是在陌生的长辈面前, 我一般是不会有太多的话语的, 但并不是说我喜欢一个人独处, 我喜欢的与值得信赖的人, 相处很好的朋友分享我的事情, 其实我自己也是蛮与他人谈的来的, 因为只要我想去与别人联系, 或者别人与我交流, 我都是比较容易与对方成为朋友的, 所以在职业选择上我明白自己适合做什么, 对我而言, 根据个人兴趣, 爱好以及专业, 我觉得我适合有关个体(职员)或教育研究方面的工作。

4. 职业价值观:

基于家庭条件, 首先考虑发展前景较好的工作, 对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会; 当然, 如果没有工资收入限制, 我会先考虑自己最喜欢的工作, 同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想; 最后, 也考虑这份工作我是否合适去做, 我的能力是否能胜任, 等等的一些相关的问题。

5. 胜任能力:

1) 能力优势: 头脑灵活, 有较强的上进心, 逻辑推理能力比较强; 相信自己行, 能全神贯注, 能够客观地分析和处理问题, 对自己要求严格, 经常制定目标.

2) 能力劣势: 做事过于理性, 而有时候应该是按常规出牌的; 有严重的个人中心主义, 有时听不进别人的劝导;

6. 个人专业与社会的自我盘点:

我是学习体育专业的, 专业内容是体育教育, 旨在从事学校体育教育的基础上努力发挥自己的特长, 带领所在学校学生爱上体育锻炼, 从而达到从学校是人们从小养成锻炼的意识, 达到我国增强人民体质的体育目的, 也可以从事大众体育, 带领广大人民群众一起参加体育锻炼, 使广大人民群众更加健康, 调养身心。随着现代社会生活渐渐的提高和社会的不断发展, 人们对自己的健康也有了新的认识, 大家都渐渐的认识到了体育锻炼的重要性, 只不过工作的原因, 很多人都没时间去锻炼, 从而使身体素质不断的下降, 我们是体育从事者, 为了发展体育事业, 增强人民体质, 在各个企业中可以组织一些小型运动会之类的活动, 在公

司开展个人运动会，或者集体趣味运动会之类的小活动，这样就可以使整天忙碌的大众在集体活跃中达到健身的效果，既不乏味也不觉得累，带领广大人民积极参与体育运动中来，达到健身的目的。从而使我所学的专业有用武之地。

自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野等等。

第二部分 影响职业规划的 因素分析

1. 家庭环境分析：

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，哥哥从教，姐姐职员，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我与哥哥完成了大学教程。父母对自己的期望较高，希望能在毕业能够找到稳定的工作。

2. 学校环境分析：

我就读于石河子大学体育学院，生活环境挺好的，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率比较高；教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3. 社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视中小学学生的体质健康，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4. 专业分析：

在我们国家，体育教育事业已经达到了饱和的状态，经了解我们体育教育专业已经列入黄牌专业。有些院校不重视体育课程，一味追求成绩，而忽略了学生的体质健康，国家政策的改变，也许正是这个契机，体育教育事业能够蓬勃发展。

5. 专业环境分析：

1) 考研继续深造，攻读硕士学位 5%

- 2) 进入中小学担任体育教师 30%
- 3) 支援大西北，考取公务员 5%
- 4) 从事其他相关职业 10%
- 5) 灵活就业的学生 5% (比例为占应届毕业生人数。数据来自：体育教育专业学生就业和社会需求现状调查分析)

6. 社会环境分析

在新疆中小学中，少数民族的孩子们尤其喜欢体育项目，缺少的是比较专业的体育教师，政府给予了较大优惠政策。当地居民的文化程度普遍较低，但是人民都很热情，现在的中国在飞速的发展，产业也更新的很快。今天的热门专业明天可能就成为了冷门。但是幸运的是体育是恒星职业是不会过时的，当然我不会因此而放纵了自己。从事将来的体育事业必须有过硬的知识和技能才行，将来的社会是有知识和有能力人的天下。因此只要你有足够的的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力！

7. 职业分析：

随着大学的扩招，现在中国的大学生越来越多，因此就业形势越来越严峻，现在甚至出现了”大学生毕业就是失业的”说法，其实这一点也不夸张。据我了解现在运动训练的学生如果没有很好的关系毕业后找工作是很难的，因为有大批的体育生。也是因此有些学生就考研究生，一些学生为什么考研究生？是为了自身素质的提高吗？根本不是，他们就是为了混个文凭，为了将来好找工作。但是现在的研究生也不好找工作，别说硕士就是博士也难找。由此可见就业形势的严峻。但是我相信一点”就业率再低也有找到工作的，就业率再高也有找不到工作”。将来只有那些实力派的才好找工作，因此现在必须努力成为实力派努力，尽可能多的学习知识不仅仅是医学知识，其实各种各样的知识都是不多余的，因为再将来不一定会用到那一方面的知识。

8. 职业生涯规划的重要性

在跟老师学习了职业规划之后，才认识到职业规划的重要性，职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。职业生涯规划可以发掘自我的

潜能，增强个人的实力；职业生涯规划还可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会；职业生涯规划更能提升应对竞争的能力。

条件分析小结：

通过以上的各个影响因素，应该对本专业抱有信心，抓住机遇，正如一句话所说“生活中不是缺少机遇，而是你是否能抓住机遇，识别机遇。”抓住现在新疆本地教育水平不是太高，师资力量薄弱，巩固自己基本能力，全面发展自身能力。为以后工作打下基础。

第三部分职业目标定位、路径选择及实施

1. 职业目标定位：

结论：职业目标——将来从事体育教师或公务员

职业发展策略——将来计划选择事业单位到新疆本地有可能去南疆

职业发展路径——管理路线

2. 对本人职业定位进行 SWOT 分析：

内部因素

优势因素（S）：尊重权威和规章制度，喜欢按计划办事，细心、有条理，习惯接受他人的指挥和领导，自己不谋求领导职务。喜欢关注实际和细节情况，通常较为谨慎和保守，富有自我牺牲精神。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，较为谦虚。愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，做事保守，较为谦虚。思想家而非实干家，抽象思维能力强，求知欲强，肯动脑，善思考。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博，有学识才能。考虑问题理性，做事喜欢精确，喜欢逻辑分析和推理，不断探讨未知的领域。喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务，要求具备智力或分析才能，并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作，并具备相应的能力。

弱势因素（W）：缺乏创造性，不喜欢冒险和竞争，不善言辞，做事保守，缺乏社交能力，通常喜欢独立做事，不善于领导他人。

外部环境因素

机会因素（O）：现在中小学体质健康普查中，身体素质连续十年一直下降，肥胖率的增加，近视率的升高。我们抓住这一现状努力学好自己的专业课程，提高自己身体素质，为以后工作打下良好的基础。

威胁因素（T）：如若在南疆工作环境方面，另一方面是安全问题等

3. 职业目标的分解与组合（制定短期、中期、长期的计划）

职业生涯规划总表：2012——2022 年规划表

计划名称：十年规划，约束自己！

时间跨度：十年

总目标：十年后有车有房过着幸福的小日子。

短期目标：2012——2016 年

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要体育技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。在寒暑假期间参加短期社会工作，至少赚够自己的生活所需。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力，团队合作能力，企业领导能力。总结出适合当代中国国情的创业方向。具体如下：

1、思想政治及道德素质方面：以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自己的言、行、感受，争取早日通过审核，加入中国共产党。

2、社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

3、科技学术创新创业方面：扎实学习专业技能，同时，充分利用校内图书馆、校外图书城及网络信息，开拓视野，扩展知识范围，以此，激发、开拓思路，尝试设计开展学术创新、科技创新。

4、文体艺术、社团活动与身心发展方面：积极参加校内外文体艺术活动、校内社团活动、演讲赛、辩论赛、书画比赛、棋艺比赛等，以此充分锻炼胆量、能力，展示个人风采。

5、技能培训方面：本学期（即大三上半学期）参加英语四级考试和普通话等级考试并力争通过，大三第二学期参加实习，通过实习的过程中，努力提高个人能

力，并努力学习拿到驾照。

6、学业方面：平时，无非常特殊情况绝不迟到、有事请假，更不准旷课，保证好学习听讲时间及学习质量。除去上课时间，应充分利用课余时间。除去必要适可的身体锻炼、娱乐活动及休闲时间外，均应安心、踏实、专注地攻读专业书籍及其它类别的实用书籍。学习时应注意预习、听讲、复习、综合分析对比联系，以及所用时间比例。知识积累不仅应做到广、博，更应做到专、精，力争毕业时获得优秀毕业生称号。

中期计划：2016年——2022年

1. 个人职业的选择：

2016—18年：

在学业结束后，去外面找跟专业相关的工作，首先从小学教师做起，积累经验，借用学校这个很好的平台来寻求更适合自己的职位，逐步来实现我的目标计划：先当小学教师，再当中学教师，一层一层往上走。响应国家号召，努力培养大家健身的认知，带动广大群众积极参与到体育锻炼中来，提高人民整体素质，增加群众健康指数。

2. 选择理由

随着当今社会大发展，越来越多的人只为上班挣钱从而忽视了我们最重要的本钱，那就是身体健康，紧跟社会大众的步伐，人民的生活节奏不断的加快，甚至没有时间来参加体育锻炼为自己有一个良好的身体负责，带动广大人民群众积极参加体育运动是我们每一个体育人都义不容辞的，响应国家号召，带动广大人民群众投入到体育锻炼中来是我们的本职工作，也是为了适应我们这个专业应该做的努力，把现代人从懒惰中解救出来，是人人都有一个健康的身躯，我们也不枉是对我们所学的这个专业的负责。

2017—2019年：贮备资金，积累经验；

2016年：了解市场行情；

2019年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

2022年：拥有自己的公司或健身俱乐部

在这中间也会考虑到个人问题，如有机会能够找到合适的女孩，她乐意陪我走下去的话，我们会组建一个幸福的家庭，可能在此之间会比较困难，我们一起克服，一起努力，共度难关。

第四部分 评估调整

1. 评估内容：

首先，职业生涯规划要进行自我定位。自我评估与定位是职业生涯规划中最重要的一环部分，它决定着个人职业生涯的寻求方向，同时也决定着职业规划的成败。求职之前先要进行职业生涯规划，进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要干什么、能干什么，自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可通过自我分析，评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观。

其次，职业生涯是一个时时变化的过程。当今社会竞争激烈，对于大学毕业生来讲既是机遇也是挑战，同时也要打破传统就业观念，不在一棵树上吊死，就业、就业、再就业，职业生涯规划计划书也要随之调整。因此身边各种环境变化了，我们也要跟着变化，这样才能生存下来。

再次，大学毕业生职业生涯规划的重点内容是职业准备、职业选择与职业适应。从职业生涯发展过程来看，职业生涯发展主要包括：职业准备期、职业选择期、职业适应期、职业稳定期、职业结束期。在各个阶段都要做好不同的思想准备，和应对方案来。

对于大学刚刚毕业的来讲职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。

职业适应是一个关键环节由于我们社会经验与工作经验不足，学习的内容还不全面，工作能力不完善等我想会给我以后的工作带来很大困难，所以在以后的三年半中我应努力学习科学文化知识，首先让自己顺利从师大走出去，积极参加社会实践，努力增加人际交往，锻炼自己的社会实践能了，多方面与老师交流，学习教学经验，提高自己各方面的能力，使自己的综合能力及进一步加强，为以后的工作和学习中增加经验。

根据工作的实际情况以及自己当时的想法，是否重新选择职业，以及自己的兴趣方向，对于工作的人来说考虑的因素会更多，也会约束自己的部分抉择，我会现在中小学建立起自己的关系网，以及锻炼自己的必要能力，也是在教学之余

有更多的时间去阅读、走访、，当地人的需求，以及所缺乏的东西。以后更有利于自己的发展。自己健身俱乐部的创立。

修正反馈

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。

2. 评估的时间：

在一般情况下，在半年内评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

3. 规划调整的原则：因时而动、随机应变

4. 结束语

我的整个职业规划计划书固然完美，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，如果只说做不到的话，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！微笑的面对一切才不是自己有那么大压力，做好自己本职工作，按计划一点一点向前迈进，成功的大树很快就会硕果累累！“梅花香自苦寒来”，只有拼搏才会达到目标；只有拼搏才会使自己成就理想，逆风的方向并不可怕，只要勇敢去追求，再大的风雨都会成为云烟！

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

