

# 大学生职业生涯规划书

班级：

姓名：

学号：

辅导老师：

# 目录

## 引言

### 第一章 认识自我

- 1、个人基本情况：
- 2、职业兴趣：
- 3、职业能力及适应性
- 4、个人特质——适合干什么
- 5、职业价值观——最看重什么
- 6、胜任能力——优劣势是什么

### 第二章 职业生涯条件分析

- 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

### 第三章 职业目标定位及其分解组合

- 1、职业目标的确定
- 2、职业目标的分解与组合

### 第四章 具体执行计划

- 1、短期目标的具体实施计划
- 2、中期目标的具体实施计划
- 3、长期目标的具体实施计划
- 4、人生总目标的具体实施计划

### 第五章 评估调整

- 1、评估的内容
- 2、评估时间
- 3、规划调整的原则

## 结束语

## 引言

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。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，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸的茫然，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？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有目标才会有动力！

### 认识自我

个人基本情况：我是一个比较内向的女生，但是我很热爱学习，理解能力也比较强，领悟能力较好，学习能力很强，对东西入门比较快。但是有时候自信心还是不够，怕犯错误不敢违背常理来做事，独立性不强。

职业兴趣：设计、音乐、画画。

职业能力及适应性：职业能力在一般能力上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊能力，也就是我的特长上，我认为自己并没有什么特长，只是自己的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点，比如：在语言表达能力及动作协调能力上我做的比较好，但是空间判断能力还不是很突出。

个人特质：在个人品质方面，我的道德是很好的不喜欢多愁善感，拥有强烈的同情心，自己也没有不好的个人习惯。同时比较考虑他人感受。

职业价值观：在我认为，并不一定要进入名牌学校，学多热门的专业，最重要的还是看你对这门知识的掌握，俗话说，三百六十行，行行出状元。只有我们把该掌握的知识掌握好，在这个专业上就是高手。

胜任能力：

优势：1. 大学时期的专业即为园林，拥有扎实的专业知识。

2. 大四时学校会安排实习，因而拥有实习经历与工作经验。

劣势：1. 没有丰富的工作阅历。

2. 没有必要的社交经验。

### 二、职业生涯规划条件分析

家庭环境分析：我家在农村，我家有四口人，仅靠父母耕种三亩地维持生活，弟弟和我都在读书。家庭很贫困，而且负担很重。我父亲是高中生，母亲是小学生。亲戚们的经济情况也都不好。所以，现在家庭不能够提供我更多的帮助，我只能靠自己了。为了减轻父母的负担，我特意向学院申请了勤工俭学工作。我充分利用课余时间去做这些工作，为自己挣一部分生活费，同时也充分锻炼了能力。

学校环境分析：上海商学院是一所专业比较强的学校，本科在这的情况并不是很好，但是园林这个专业在这所学校还算是新的专业，而且在全国园林专业并不是在每个学校都有的，所以这个专业在这的就业情况还是未知数。但是这里的辅导员能够尽全力来帮学生找到合适的工作单位，并且保证一定的就业率，而且这里的老师能够手把手地教学生专业知识，在这么好的环境中，我应该更加努力来学好专业知识。

社会环境分析：中国经济虽说泡沫比较多，但从表层看还是持续不断的高增长，社会还是需要很多的专业性人才的，就业环境对于有实力的人来讲是很好的。中国经济迅速发展，但是在园林方面的投入还是和发展还是有很大的缺陷的，所以，我们应该认真学好这门专业，为国家的发展做出一份贡献。

职业环境分析：我国现代园林行业发展却相对较晚，通过快速经济发展的带动，得到了一定的发展，但就目前的规模与发展程度看，同国外相比目前存在着一定的差距。像美国等西方高度发达的资本主义国家，社会总体目标是追求高水平的生活质量与高水平的生存环境、景观质量，特别重视人的生存环境质量的“质”，而我们才刚开始注重环境质量的“量”。国外先进园林相对我国而言，注重“以人为本”的设计思想，有着高程度、完善合理的技术标准规范体系，在新优品种、新材料、新产品开发上有着成熟的经验。而在园林行业市场化操作上日趋完善和成熟，例如，美国的园林景观工程产业已经成为绿色产业的重要组成部分，据美国园林苗圃协会数据推算，2007年美国园林景观产值达到582亿美元，其中，58%的产值来自于园林维护保养，35%的产值来自于园林工程建设，7%的产值来自园林设计。

职业生涯小结：总之，中国园林事业是一个承前启后、继往开来的事业，也是一个充满机遇和挑战的事业。随着中国景观建筑市场规模的不断扩大和即将结束的中国加入WTO保护期，正是快速发展的园林行业的机遇和挑战。我们要充满信心，参与国际竞争，发挥中国园林的传统优势，做大做强整个园林产业。

### 三、职业目标定位及其分解组合

#### 职业目标的确定

综合第一部分（自我分析）和第二部分（职业生涯条件分析）的主要内容得出本人职业定位的SWOT分析：

#### 内部环境因素

优势因素（S）：学习能力强、素质较高

弱势因素（W）：信心不足、毅力不强

机会因素（O）：专业人较少

威胁因素（T）：其他专业威胁本专业，如美术专业

职业目标——将来从事园林设计行业

职业发展策略——进入设计类型的组织

职业发展路径——专家路线

#### 2、职业目标的分解与组合：

把职业目标分成三个规划期，即：近期规划、中期规划和和远期规划，并对各个规划期及其要实现的目标进行分解

短期计划（大学计划） 2013年~2017年

学习、职业技能培养、职业素质提升、职业实践计划。大三以大学生职业规划的重点。

中期计划（毕业后五年计划）2017年~2022年

毕业后第五年时要达到管理阶层毕业后第一要熟练各种设计软件，第二年要有一定的工作经验。职场适应、三脉积累（知脉、人脉、金脉）岗位转换及升迁。毕业后主要以积累经验为主，多参观别人的作品，学习别人的理念。

远期计划（毕业后十年以上计划） 2022年~2032年

退休时要达到专家的水平。毕业后十年要在这个专业有更大的突破和研究。事业发展，工作、生活关系、健康，子女教育在这段时间就是主要研究园林专业的发展和新的设计理念。

具体执行计划

短期目标的具体实施计划：

所谓的短期规划，指的是我在大学三、四年级就读时的规划。在这个阶段，由于我们“涉世未深”，所以很多人都会对自己的理想、自己的前途感到十分的迷惘。这时，我们便要利用自己在学校就读的这段时好好锻炼和充实自己，于是，我便给自己制订了在这两年中的计划。

阶段目标：

学好基础知识，掌握基本的执教技能，考取必须的等级证书，同时选考其他一些与专业或者与自己理想有关的证书。

具体计划：

2016年3月——2016年7月

- ◆利用课余时间参加职业规划大赛，对自己有一个系统的认识，规划自己的人生。
- ◆积极参加和组织学院青年志愿者协会的各种活动，如：无偿献血、敬老院慰问活动等，增强自己的组织能力和策划能力，拓宽自己的人际交往圈子。
- ◆认真复习本学期的课程，在期末考试中争取更大的进步，取得更好的成绩。
- ◆成为入党积极分子。

2016年9月——2017年1月

- ◆继续研究自己的专业知识和专业技能。
- ◆利用空余时间到图书馆去借阅一些有关教育学、心理学方面的书籍。
- ◆周末的时候到校外兼职家教，初步实践自己的师范技能。
- ◆复习专业知识，考好期末考试，尽量保持良好的学习成绩。
- ◆争取成为中共预备党员。

2017年2月——2017年7月

- ◆加强对 Photoshop、Flash、CAD 等专业软件的操作训练，力求达到娴熟的水平。
- ◆每天晚上学习和巩固已经学过的知识，并在图书馆借管理学等方面的书籍，拓宽自己的知识范围。
- ◆努力复习，考好期末考试。
- ◆争取获得“优秀学生干部”、“三好学生”称号

3、中期目标的具体实施计划：

所谓的长期规划，指的是我在大学毕业五年内的相关职业规划。这个阶段将会是我人生的一个新的起点，由于已经从学校毕业，参与了社会工作，真真正正地开始了自己的职业生涯，一切都是那么新鲜、一切都是个新的开始，从这时开始，一切都得靠自己了。

由于我正处于自己的职业起步阶段，所以必须为自己制订一个详细的计划，认真塌实地工作，从基层做起，从一名技术员做起。只有打好自己的职业基础，才会为将来自己事业的发展铺平道路。

在这个阶段里，我给自己制订了如下计划：

阶段目标：稳步工作，有一定的工作成绩，在工作岗位上力争有所提升，争取成为中学领导班子中的一员。

具体计划：

毕业后的第一年

- ◆改变自己的思想观念，由学生转型为独立的职业人，开创自己的职业生涯。
- ◆调整自己的梦想与现实的差距，正确对待客观事实。
- ◆处理好同事间的关系。
- ◆通过互联网等途径关注社会发展的最新动态，适时为自己“充电”，学习新的知识和自己，跟上时代发展的步伐。
- ◆每天保持激情地工作，热爱自己的工作岗位、热爱自己的学生。

毕业后的第二年

- ◆休息时间关注与自己工作有关的社会信息，关心园林行业的进一步发展。
- ◆学习和应用好各种礼仪和人际交流的技巧。
- ◆每月一次，检查计划执行情况

毕业后的第三年

- ◆不断学习，拓宽自己的知识面，切实做到与时俱进。
- ◆认真研读有关管理学方面的书籍，初步实践管理学知识。
- ◆保持勤奋、敬业、具备独立分析问题和处理问题的能力；
- ◆进一步加强人际沟通技巧及团队合作精神。

毕业后的第四年

- ◆学会积极主动地和领导交流，为自己将来的发展创造更多的机遇。
- ◆合理地自己的现状进行客观的评价，审视自己与所定目标的差距，不能好高骛远，要适当调整自己的奋斗计划。
- ◆要尽量地和社会各界的成功人士接触，这样从他们身上可以学到很多成功的经验，吸收他们的成功精髓，同时也可以拓宽自己的交际圈子。
- ◆掌握园林行业的大体发展趋势。

毕业后的第五年

- ◆认真核对自己的职业生涯规划落实情况，检验目标完成进度，对于尚且不足的地方采取相应的补救措施，不断地完善自己。
- ◆进行再教育，不断充实自己的文化知识，强化个方面的能力。
- ◆加强信息的接受和处理能力。

这个阶段是人生职业生涯的一个极为重要的阶段，航行在职业生涯的长河中，我们必须把握好自己的“方向舵”，也就是说，这个阶段将会很大程度地定位了自己以后的职业发展方向，如果想要达到预定的人生目标，那么，这个阶段就起了决定性的作用。

4、人生总目标的具体实施计划：

所谓的长远规划，指的是就业五年之后的计划。相对来说，这是人生的一个比较长远的阶段，在这个阶段里，我们将会为了自己的职业目标而奋斗终身，是一个长远而又难以定位的阶段。我准备在 30——40 岁进入到中学的管理阶层。

本阶段里，我给自己制订了如下计划：

阶段目标：由技术转型为管理领导。

具体计划：

利用之前的五年工作时间为自己进入管理阶层做好准备工作

对过去的工作经历以及工作经验作一个详细的总结，从中领悟自己成功的规律，同时还要纠正自己工作上的错误，弥补自己的不足之处。

凭借自己的几年来的实战磨练与技能的提高，当综合能力提升到一定程度，凭借自己实践所得的能力，以及雄厚的人际关系，我一定可以顺利地进军中学行政管理者行列。

## 第五章、评估调整

### 1、评估的内容：

职业目标评估：假如有新的职业选择机会，我还是会选择继续做这个专业，因为我热爱这个专业。

职业路径评估：当有和我的职业规划的的职业路径不同的时候，我会慎重考虑，走最有利的路径。

实施策略评估：如果现实的发展不如我的预料，那么我会考虑改变策略。

其他因素评估：如果发生意外情况时，我会就情况来定新的策略和目标。

### 2、评估时间：

在一般情况下，我定期（一年或半年）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：

“人生之事，十有八九不如意”，所以，在我的职业生涯道路上也不可能总是一帆风顺的，这就要求我必须适时地对自己的职业进行动态的分析及调整，以至于使自己在发展的社会之中保持与时俱进而不至于变得落后，与社会脱节。如果想要在园林界立足，除了要有一定的知识、职业技能和工作能力之外，还需要关注社会的就业状况，关注园林行业的动态发展，再结合自身状况进行分析，寻找最适合自己的发展的学校；在工作的同时，还要抽出一部分时间来学习新的东西，如学习外语、观看科普杂志、浏览因特网……活到老，学到老！

在毕业后的五年之中，我将按照自己的规划进行实施。在这个过程中，我会通过“实践——分析——总结——修正——执行——实践”的循环方式，识别自己以及职业规划道路中存在的问题，综合考虑各种可能发生的情况，结合自己的能力，有条理地采取有效的行动解决实际生活中所遇到的各种问题。同时，我也会不断识别新问题的存在，通过分析、总结、修正、执行等途径对所遇到的新问题进行处理，并在这个过程中不断发展完善自己的职业生涯规划。

所有人都会有自己的成功和不足之处，而这些成功和不足之处就是通过个人总结和修正表现出来，“我思故我在”，这句话确实是有道理。总结自己的成功之处，

以便在以后更加发扬这些优点；找出自己的不足之处，以便在以后的发展道路上有所改良，从而可以取得更好的成绩。

通过学习和总结来调整自己的工作状态，理论与实践相结合，这是一种通向成功的最好的方法。

#### 结束语

每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。但是，无论眼底闪过多少刀光剑影，只要没有付诸行动，那么一定都只是镜中花、水中月，都渴望不可及。一个人，若要取成功，必须得拿出勇气，付出努力，拼搏，奋斗。成功，不信信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻觉。成功，值垂青有充分准备的人。未来，掌握在自己手中。人生好比是海上的波浪，有时起。有时落；三分田注定，七分靠打拼！爱拼才会赢！