



玉林師範學院

大学生职业生涯规划作品

——规划未来，梦想飞扬

作者：

专业：

个人小档案

姓名：

笔名：

性别：

年龄：

籍贯：

院校：

专业：

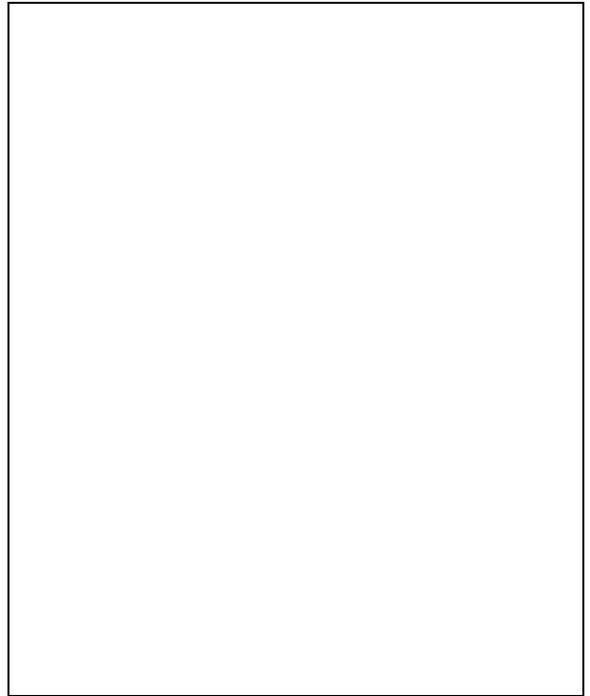
学号：

兴趣爱好：

联系电话：*

规划时间：

E-MAIL: *



人生格言：努力不一定有收获；

但是不努力一定没有收获！

目 录

前 言	1
一、自我盘点	2
1. 不同生活角色的评价与建议	2
2. 优缺点分析	2
3. 如何合理解决优缺点的问题	3
二、职业定向	4
1. 职业能力	4
2. 分析环境	5
三、微观行动	8
1. 职业生涯短期——大学阶段	8
2. 第一阶段——大三阶段（2010年9月-2011年6月）	8
3. 第二阶段——大四阶段（2011年9月—2012年6月）	9
4. 第三阶段——硕士研究生（2012年6月-2015年6月）	9
5. 职业生涯长期的实施计划（毕业后10年）	10
四、职业修正	11
1. 职业方向的重新选择	11
2. 职业进程的变更	11
3. 阶段目标的修正	11
结束语	12

前言

“这一秒不失望，下一秒就是希望。”

刚刚踏进大二的门槛，时间把我推上了人生抉择的十字路口。心里满是伤感、憧憬和茫然。伤感时间的匆匆、岁月的流失，憧憬前方的风景；面对命运的考验，我们如懵懂的孩子般茫然，该往何处走？怎么走？

《礼记·中庸》中有云：“凡事预则立，不预则废。”步入了大学生活，我们的生活空间自由大了，很可能会因无目标而迷失方向，给自己制定了目标，就像有了启航的方向。通过对自己职业生涯的规划，大学生可以解决好职业生涯中的“四定”——定向、定点、定位、定心，尽早确定自己的职业目标，选择自己职业发展的地域范围，把握自己的职业定位，保持平稳和正常的心态，按照自己的目标和理想有条不紊、循序渐进地努力。

为了不让自己的人生留下太多的遗憾，我为自己拟定了一份职业生涯规划，以此时此刻鞭策自己，提醒自己每个人都是手执画笔描绘自己蓝图的设计师，无论遇到多大的困难，都不放弃。

一、自我盘点

“当一个小小的心念变成成为行为时，便能成了习惯；从而形成性格，而性格就决定你一生的成败。”

1. 不同生活角色的评价与建议

父亲：“要不断学习，能力要加强”；“要加强和老师同学们的交流。”“脾气不能过于暴躁，凡事要三思而后行”
母亲：“身体要注意，工作要努力，发展要在大城市。”“工作要上进，婚姻不要误”
老师：“聪明、有上进心”，“缺乏社会经验”“有时过于孩子气，不过成熟，考虑问题还不够周全。”
同学：“有较好的台风，气质佳，普通话也比较好”“表现较为清高，不易让人接近，情绪波动也大”
同事：“活泼开朗，也很积极，为他人着想”“有点软弱，做事不够果断坚决。”

2. 优缺点分析

有人说过，不同的颜色代表不同的性格。紫色代表高贵典雅；红色代表热情开朗；黄色代表积极希望；蓝色代表忧郁幻想；黑色代表喜怒无常。而我就是这几种颜色集于一身的女生，一个内外兼有的复合性格女生，偏开朗。

优点	缺点
1、交际能力强，善于和别人沟通。 2、具有很好的台风，每次表现都能落落大方； 3、反应能力与接受能力都很强，易于接受新事物； 4、一旦认定是自己喜欢的事情就积极去做，心思有女孩特有的缜密；	1、有时缺乏自信； 2、容易受外界的影响，当有人对自己的想法提出质疑时，容易产生泄气和积极性大减的情况，有时甚至怀疑自己的能力； 3、做事容易虎头蛇尾，三分钟热度； 4、容易大喜大悲，情绪波动较大。 5、有时可能表现得较自负

3. 如何合理解决优缺点的问题

- (1) 在认真学习之余，我会多参加一些活动以继续保持自己的良好的台风和做事的热情；
- (2) 加强与人的交际，要作到有自己的主见和自信；
- (3) 找机会自己组织一些活动，以培养自己的协作能力以及自己主持大局的能力，从中自己的思维反应、处事心态都会得到很好的锻炼；
- (4) 扩大自己的阅读范围，开阔自己的视野和知识面，以此来提高自己内在的修养以及有利于调节心态是其保持平衡，情绪也会得于舒缓，时刻保持冷静清醒的逻辑思维能力。

总结：其实人生就像一道函数题 $y=1/x$ 的坐标，以生活为 x 轴，放弃为 y 轴，变量 x 为努力，而完美就是 x 轴上的 x 函数的一个极限，只要人的放弃不断减少，随着努力的增加，就会无限的接近完美。虽然古人教诲本性难移，但是我也相信滴水穿石。只要你坚持每天的一小改变，你会发现目标并不遥远。

二、职业定向

“有事者，事竟成；破釜沉舟，百二秦关终归楚；苦心人，天不负；卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”

1. 职业能力

(1) 职业兴趣

我的人才素质测评报告中，我的职业兴趣广泛，但不是很平均，研究型的占 12 分，文艺型和社会型占 25 分、企业型占 16 分，技能型占 12 分，事务型占 22 分。

我的具体情况是与测评报告反映情况基本一致，为人乐观，不喜欢冒险，精力旺盛，好交际，喜欢发表意见和见解，喜欢文艺方面的活动，做事喜欢精确，思维活跃，创造力丰富，感情丰富，思维缜密，擅长于分析，为人热情，擅长于与人沟通，情绪稳定，但有时缺乏创造力，遵守秩序，做事踏实，为人安分，做事往往得心应手。

(2) 职业价值观

我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，希望工作以团队合作的方式进行，与大多数同事和领导在有融洽的人际关系，工作中相处在一起感到愉快、自然，认为这就是很有价值的事，是一种极大的满足。愉快、协调的团队协作是社会类型的人所追求的，他们认为友好、轻松、团结的集体能让他们更好的工作。

(3) 具体能力素质体现

我现在就读的广西玉林师范学院，虽然只是一所二本大学，但是却有着优良的办学条件，和谐的人文环境和强大的师资力量。学校老师倾力打造特色人才学

校，明确的人才培养目标，使我具备了相应的物理专业技能，为我从事学术之路奠定了基础。

两年来我努力学习科学文化知识，学习上从不松懈，成绩优良。积极参加学校及学院组织的各项活动，我在院的各种文艺活动比赛中如舞蹈、戏剧等硕果累累，在院的各种征文比赛中也是收获颇丰。”还曾在物理与信息科学系担任文艺部副部长，现在担任我系第一党支部助理。由于表现突出，被任命为物本 101 班新生的代理班主任，这不仅是对我能力的肯定，更是对我的一种信任，更是对我和学生沟通方式的经验积累和接人待物的耐心磨练。

总结：通过以上各职业定向的分析，我各方面的素质都指向社会服务型行业，再结合我的兴趣爱好，我把我的终身目标定为当一名高中的物理老师，服务他人，为国家和社会培育大批物理方面的人才，桃李满天下是对一位教师的最大安慰。为达到这个目标，我也会进行相关的环境分析和进行有关方面的规划，以确保目标的达成。

2. 分析环境

(1) 家庭环境分析

我家在一个比较贫困的山村里，经济条件不好。虽然父母亲都是地地道道的农民，但是他们也都是受过同等高的教育，所以幸福和睦。他们也一直都以朋友的身份来鼓励和支持我们姐弟三人的生活学习，从不把他们的想法强加与我们。姐弟三人从来都是和睦相处。所以在这种良好的家庭环境下，姐姐哥哥的影响下，我学会了积极乐观。同时也塑造了一个活泼开朗，热爱生活，有理想有追求的人。同时也为我以后的学习工作做了强大的后盾，有家人的支持和鼓励以及他们的关爱我会在人的道路上，更加坚强，他们也是我有远大的目标与企图，并且会不断朝目标前进，把我积极健康的情绪和幸福感传染给别人。

(2) 社会环境分析

中国现在是一个政治稳定，经济、文化高速发展的国家，并且这种状况还将持续相当长的一段时间。这种情况为每个人都提供了一个好的发展机遇。

现在实施科教兴国战略，科技带动经济，我国重视人才的培养，所以老师的作用越来越重要，因为老师肩负着培养祖国未来栋梁的重任，所以需要大批高素质、高学历，高情商的教师的呼声越来越高涨。

未来的 20 年，是中国作为一个发展中国家崛起的战略机遇期，全国城市化率将从目前的 30%增至 60%。由于重化工业与和第三产业的“双擎带动”，将有可能形成 1500 万人口的规模，这样教师的岗位也会大幅度增多。

(3) 就业环境分析

我就读于广西玉林师范学院物理与信息科学系师范类物理学专业，但是理工科学生里面除了计算机，机械，应用化学等实用性较强的专业在市场上供不应求外，许多理论基础重的学科，像数学，化学，包括我们物理类专业，都面临着巨大的就业压力。

每年的高额的学费给普通家庭的巨大的经济负担，四年下来，读大学的费用将近十万元，这种压力对家庭很大，对学生的就业也无形中有了另一种压力，谁愿意花这么多的钱读了大学，但是在就业时却到处吃“闭门羹”？

现在，社会上“就业难”的呼声，一浪接一浪，从“大学生就业难”到“研究生就业难”，随着每年就业季节的到来，毕业生大批涌入人才市场，使得本就拥挤的人才市场更加人满为患，今年前三个季度，劳动力的供给仍大于需求。

严酷的数据表明：2007 年全国普通高校毕业生人数达到 495 万人，比 2006 年增加 82 万人，就业形势很严峻据教育部统计 2005 年高校毕业生将近 338 万，比 2004 年净增 58 万人。加上往年就业的毕业生，估计 2006 年全国需要就业的高校毕业生将突破 500 万人。按照 60%的一次就业率，有数百万毕业生面临的是“毕业即失业”的窘境。而随着每年高校的扩招计划的实行，今年，明年，到 2010 年，大学毕业生的数量仍将大幅度增长，整体看来就业形势不容乐观。

(4) 职业前景分析

差距分析与结论的问答

A、家庭环境的艰苦，给我继续求学深造带来很大的压力，特别是父母身体状况欠佳，如何面临着择业与深造的艰难选择？

答： 通过向国家或学校贷款或自食其力，解决求学所须的费用，尽量减少家庭负担。

B、竞争日益激烈的社会环境和浮躁的社会心态，特别是对所学专业的社会预测效应，我将如何面对就业的严峻挑战与压力？

答：通过自身的加倍努力克服这些客观的条件限制。通过加强自我约束力，提高思想认识水平来克服这个劣势。抛开浮躁的心态，增强承受孤独和寂寞的能力？

C、自己的专业基础知识还不是很扎实；综合的文化素养比较欠缺，知识结构单一；逻辑思维还不够严谨，理论水平还有待提高；外语水平的基础也比较薄弱。这些极大地限制了自己在国学上的修为，也与社会要求和自己设定的目标还有很大差距？

答：可以通过系统的复习加强对专业基础知识的要求；可以通过积极参加课外的学术研究和创作；可以提高自己的创造知识的能力；可以通过加强训练提高普通话水平；通过勤奋努力提高外语水平。树立坚定目标，相信付出总会有回报。

总结：通过上述分析，我更坚定了当一名教师的决心，但是毕业后就求职就业，会因学历限制及专业知识结构不符合现在市场需求，会使求职之路困难重重。所以我觉得我所学的知识还有待于一步提高，刚毕业的我不可能取得成功；所以，我选择读相关物理专业研究生，虽然会艰苦且常与寂寞相伴，但是成为一个专业知识扎实，综合素质高，学术研究能力强的物理老师，希望能为更多人服务的信念会一直支撑着我。

三、微观行动

“即使爬到最高的山上，一次也只能脚踏实地地迈一步”

1. 职业生涯准短期——大学阶段

2010-2012 年是学业为重，其他活动为辅的几年。学习是学生的天职，我们要重在学好文化知识，掌握科学技能，培养教书育人、为人师表的浩然正气。所以我将重复利用剩余的校园生活认真学好专业知识。人们都说大学是半个社会，所以在课余时间我也会去参加一些活动，同时坚持去参加舞蹈、健身操等的课程。具体安排如下：

2. 第一阶段——大三阶段（2010 年 9 月-2011 年 6 月）

我现在是大学三年级的学生，我在大三的主要目标是要过英语六级及学好专业知识。

具体行动时间安排表：

7: 00——8: 00	晨读，记诵英语六级考试要求的基本英语词汇，及参考文献
8: 00——18: 00	专心学习专业课程，并认真完成作业和实验，保证考试顺利过关，不能只顾学习英语而误了学习专业知识
19: 00——20: 00	一个小时到图书馆报刊阅览室阅读英语杂志，了解时事，培养全局观念，也加大英语阅读和积淀；
20: 00——22: 00	做六级英语习题和历年真题，还要作好有关专业的练习题。
22: 00——22: 30	听中国之声，理解事实政治。

周末以及节假日： 1/4 时间阅读学习英语，认真总结作过的英语试题；1/4 时间总结复习一周要点；1/4 时间实验报告；1/8 时间上网和了解考研相关政策

的有关动态以便及时调整规划；及看一些英语方面的新闻。1/8 时间联系同学及好朋友，加强人际关系的维护和学习交流技巧，同时给自己一个放松的活动时间。

（十二月底）进入强化英语复习时间，预留一周，强化准备英语六级考试。培养自己良好的心态，以自信从容的心态去考试。

预期效果：完成大三上阶段性目标，到已经正在进行英语六级备考中，掌握大六级英语知识和相关词汇。全力以赴取得英语六级证书，英语能力明显提高，专业技能和知识也不断的提高，为自己考研增加了信心和勇气，精研国内外的知识，提高综合素质和学术研究能力。

3. 第二阶段——大四阶段（2011 年 9 月—2012 年 6 月）

确定毕业设计的题目，撰写毕业论文，读一些物理学术方面的书。设计 求职 简历表，参加人才招聘会，进行求职面试，提前体验应聘的氛围，了解当下的招聘信息等，再参加考研考试。

预期效果：英语能力明显提高，专业技能和知识也不断的提高，为自己考研增加了信心和勇气，考研通过。

4. 第三阶段——硕士研究生（2012 年 6 月-2015 年 6 月）

我在这个目标的主要任务是硕士研究生。争取把自己塑造这里我把这期的的目标的实现过程分解为三个小的目标，每个目标需要实行如下：

第一期：2012 年 9 月——2013 年 8 月

完成有关的课程研究，及实验。看有关外国的物理学研究，及相关的科研论文，来辅助自己的学习和研究。

第二期：2013 年 9 月——2014 年 12 月

自己学着研究一些科研项目，和设计简单实验研究，发表一些学术论文。

第三期：2014 年 1 月——2015 年 6 月

(1) 完成毕业设计，撰写毕业论文，设计求职简历，参加招聘会，进行求职面试；

(2) 进行毕业论文答辩，准备作好硕士研究生毕业工作。

预期效果：完成硕士研究生学业，取的相应的证书，成为一个专业知识扎实。综合素质高，学术研究能力强的研究型人才。

5. 职业生涯长期的实施计划（毕业后 10 年）

起止时间：2015 年——2025 年

第一期：前 5 年，找一份高中物理教师工作，从基层做起了解基层的情况及他们的心理。脚踏实地，充分发挥自己的学识和研究能力，为学校培养大批优秀学生。

第二期：5 至 10 年，在工作中不断的学习，加强自己的文化素养和科研能力，不断的完善自我。

总结：在整个职业生涯周期中，我都是围绕着我职业生涯总目标——一名优秀的物理老师而奋斗的，而且每一步都做了周详的计划，其中我的每个阶段之间有着密切的联系，如果有一个阶段发生特殊情况，其他阶段都会受到影响。因此，在每个阶段我都把我的职业生涯规划结合市场需求的实际情况而进行考核，如果遇到实际情况的变化，我会根据实际情况和我的总目标，及时修正我的职业生涯规划。无论你的目标如何，都需要一步一步地去实施，但是也不能三分钟热度，唯有坚持不懈，才能领略成功的风采。

四、职业修正

“凡事要三思，但比三思更重要的是三思而行。”

1. 职业方向的重新选择

其最大的原因是我的中期目标不能实现。导致这种情况的直接因素是，2012年1月考不上硕士研究生。可能会进的单位工作或者是到某一中学教书。这样我的整个人生目标也就可能发生改变，其具体的阶段目标也随之改变。

2. 职业进程的变更

假如我的短期考研的目标实现不了，又在一所中学找到了工作的话，那么职业路线又得改变，但是这样我依然可以利用教学之余进行考研复习，朝着自己的人生总目标前进，毕竟作为一名优秀的物理老师需要更好的专业基础和渊博的知识。

3. 阶段目标的修正

这项工作只能在计划的实施当中进行，但是这里我觉得能够把握的是对近期目标的实施策略过程。近期目标的计划主要应该考虑到的是自身的学习与工作状况的因素同时，还要考虑到自己的精力和效率问题。由于自己还在担任学生干部以及代理班主任的职位，所以这个过程还要考虑到学生工作因素，以及各种学习任务必须完成的情况。

总结：俗话说：“天有不测风云！”“世事难料”每个人在自己的人生旅途中都回遇到许多难以预测的事情。而且 职业规划归规划，实际归实际。定出的目标计划随时都可能遇到问题，所以我结合自己在现实职业目标的过程中可能出现的实际情况对 职业规划进行评估分析和做出相应的调整。做好多手准备，以应付多种突发情况，这也是职业规划的重要组成部分。

结束语

这就是目标，之所以是我的目标是因为它值得我去不断努力实现。现在由我用古人中的人生三大境界来结束我本次的规划。

“独上高楼，望尽天涯路。”我站在自我认识的高峰，用客观的眼光认真地审视自己。我的梦想在远方，但是也在我的眼里和心里。

“衣带渐宽终不悔，为伊销得人憔悴。”为了我的梦想我的目标，我不断追求，即使会遇到很多困难，心甘情愿为我的伊人一目标，不轻言放弃，直到把“她”捧在手心。

“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”我相信只要我用心用坚持去做，成功一定也会垂青于我，因为我始终相信这样一句话：这一秒不失望，下一秒就是希望。

我相信每一个勇敢追求的人都有一双隐形的翅膀，那就是计划的准备，把他们带向成功，加油！