

# 职业生涯规划书

姓名：

学号：

院系：

班级：

# 目录

## 一、 自我分析

1、 职业兴趣

2、 职业能力

3、 个人特质

4、 职业价值观

5、 胜任能力

自我分析小结

## 二、 职业分析

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

(1)、职业分析

(2)、地域分析

## 三、 职业定位

## 四、 计划实施

## 五、 评估调整

1、 评估内容

2、 评估的时间

3、 规划调整的原则

## 六、 结束语

## 引言

我们向往着美好的明天，所以一直为心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的纸。

### 一、自我分析

对自己进行了全方位、多角度的分析

1、职业兴趣——我喜欢看经济类书，看电视（有时会一发不可收拾，但我常常会控制自己，不至于影响我的学习）、打羽毛球、篮球，总的来说，凡是对我自身发展有利的，我都会尽力把它们培养成我的兴趣，我一直以来想当一名经济师，我知道非常困难，但我会努力的，此外，我还希望创业。

2、职业能力——我的学习能力较强，语言表达能力较弱，算数能力较强（我的数学学的较好），空间判断能力一般。

3、个人特质——根据气质类型的自我测试得知，我是胆汁质型——粘液质型的混合型人，我的优点有

- ①意志坚强
- ②注重实际
- ③独立性强
- ④乐观上进
- ⑤安静稳重、能够较好地控制自己的情绪。

缺点有

- ①自满
- ②闲散怠慢
- ③固执而又犹豫不定
- ④动作迟缓，胆小，不喜欢抛头露面。

4、职业价值观——在我的眼里，令人满意的职业是

- ①工作收入要不低于我本人的工作能力价值
- ②能适合我的专业
- ③能造福于社会
- ④能实现我的目标和我的理想

5 胜任能力

我的优势能力	我的劣势能力
观察能力，学习能力	行动能力，管理能力，经营能力

自我分析小结：由优劣势能力比较知我并不适合创业，所以我决定舍弃我的创业梦想。

## 二、职业分析

对影响职业选择的相关外部环境进行系统的分析

### (1)家庭环境分析

①经济状况：家里1年纯收入最多几千块钱，所以他们并不能对我的就业有所帮助，一切要靠我自己

②家人期望：父母希望我能学有所成，在大城市找一份稳定的工作

③对我的影响：父母送我读书颇不容易，所以我只能将来找份工资较高有发展前景的工作将来好好报答他们。

### (2)学校环境分析

①学校特色：我校有一流的师资队伍，良好的教学质量。

②实践经验：我在学校担任学生会干事，周末偶尔做兼职。

### (3)社会环境分析

就业形势：

①毕业生数量增长，大学生就业压力进一步加剧

②考研率与绝对就业的矛盾

就业政策：

①国家关于高校毕业生的就业方针“市场导向，政府调控学生与用人单位双向选择”的就业机制，确定了学生和用人单位在市场上的主体地位

②鼓励和引导高校毕业生到城乡基层就业

③积极和引导高校毕业生参与国家和地方重大科研项目

⑤鼓励毕业生到中小企业就业

竞争对手：

①和我一样的一般大学生

②具有高等学历的毕业生

③家庭背景比我好的学生

### (4)职业环境分析

#### 1、职业分析

经济学知识多而不专，专业就业率较低

#### 2、地域分析

经济发达地区就业率高，东部地区高于中西部地区。

## 三、职业定位

综合第一部分（自我分析）及第二部分（职业分析）的主要内容的出本人职业定位的SWOT分析；

内部环境因素	优势因素 (s): ①渴望成功的激情 ②安静稳重善于忍耐, 能较好控制自己情绪 ③能够严格遵守既定的生活秩序和工作制度
	劣势因素(w): 不太善于言辞交流
外部环境因素	机会因素 (O): 需要懂经济学人才的企业比较多
	威胁因素 (T): ①就业形势严峻 ②我是本科生与社会上的研究生竞争不过

#### 结论

职业目标	将来从事与经济有关的职业
职业发展策略	到沿海地区发展
职业发展路径	走挑战型发展道路
具体路径	本科毕业生—经济分析员—经济师

#### 四、计划实施

##### 短期计划

(1)时间跨度: 2013—2017

(2)总目标: 大学第四年找到一份自己喜欢且锻炼人的工作。

(3)分目标:

①大一—学年一定要多认识人, 多与同学建立朋友关系, 建立自己的人脉, 整个学期都要努力学习, 争取获得国家奖学金或国家励志奖学金。

②大二—开学拼尽全力竞选学生会干部, 在这一年, 我要学好专业, 并下一定的功夫在英语上, 争取通过英语六级考试。

③大三时将自己所学科目内容做一次总结, 看自己哪一个学科的内容学的较精深, 看自己对哪些内容感兴趣。

④大四实习, 在这期间我一定要走向社会, 多接触社会上的人和事, 多积累经验, 让自己的优势得到最大发挥。

##### ⑤策略与措施

1.为了锻炼我做事的能力, 在大一、大二的暑假寒假, 或周末时做一有利于提升我的工作能力的

##### ⑥备注

大学时期最主要的是努力学习, 能力的积累, 良好人际关系的建立 (对于这一点, 一定要打开自己的心扉, 努力多交朋友,)

#### 五、评估调整

职业生涯规划是一个动态的过程,必修是根据实施结果的情况以及应因变化进行及时的评估与修正。

#### 1.评估内容:

①职业目标评估,假如我目标的实现一直都一帆风顺,那么我将不改变我的职业目标,因为这说明这目标是可行的,并且非常适合我。

②职业路径评估,当我在实施职业具体路径时,如果有些目标没有实现,那么我将调整为另一条适合我发展的路径

③其它因素的评估,即当我的身体,家庭,经济状况以及意外情况对我的职业生涯有影响我时,我应这些因素的变化而调整我的规划书。

④实施策略的评估,当我用规划上的策略实现目标,可目标并没有实现,这时我就需调整我的政策

2.评估的时间:一般情况,我定期评估规划,当出现特殊情况时或规划书不利于我的发展时,我会随时评估并进行相应的调整。

3.规划调整的原则:以我的发展为原则,每当规划书不适合我时,我应当及时调整方向,而不是一成不变。

#### 六、结束语

为了写这份规划书,虽然我花了很多的时间,但我觉得很值得,毕竟我知道了我希望我的将来处于一个什么位置,知道了我的将来职业发展的步骤,知道了我将来应该做什么事。这将是得到的一笔无比珍贵的财富,最后我还是感谢学校,让我能更加清楚的对自己做这个详细的规划。