

# 大学生职业规划书

姓名：朱文翀

专业：体育教育

班级：13级2班

学号：13130207

姓名：朱文翀

## 1.自我评价

## 2.职业生涯条件分析

## 3.职业目标定位及其分解组合

## 4.具体执行计划

## 5.评估调整

## 6 结束语

### 引 言

目标是人生的奋斗目标，是人生的前进动力。有了目标，内心的力量才会找到方向，漫无目标的努力或漂荡终归会迷路，而你心中的那座无价的金矿，也因得不到开采而与平凡的尘土无异……

你过去和现在的情况并不重要，你将来想获得什么成就才是最重要的。有目标才会成功，如果你对未来没有理想，就做不出什么大事来。设定目标后订出中长期计划来，而且还要怀着迫切要求进步的愿望。

成功是需要完全投入的，只有完全投入到你所从事的职业中

去，才会有成功的一天;只有全身心地热爱你的生活，才会有成功的一天。正如拿破仑·希尔说的：“如果你具有确定的目标、正确而清晰的思考，创造性的想象力、勇敢的行动、长期的坚持和真正的洞察力，将这些满怀热情和信心地应用起来，你就有把握取得和保持积极的心态。随着时代的发展，素质教育不断深入。但是学校应试教育现象仍然存在，这就决定了要让学生把更多的时间用在学习上。有的学校为了提高教学成绩，不得不缩短学生的课外活动时间，甚至取消。这样学生在校期间的体育活动时间就无法得到保障。□但是，国家近几年来积极号召和倡导的一项全民健身运动“阳光体育”使很多学校都意识到体育运动的重要性，但是体育专职教师匮乏又严重制约着学校体育活动的开展，这就给我们这些体育类专业学生毕业之后选择成为教师创造了良好的社会环境，同时站在同一个起点出发，我们有更加广阔的空间去发挥我们的能力，实现我们的价值

## 自我评价

### 1 个人基本情况

我是体育教育专业的大一本科生。所以比较喜欢体育，关于体育这方面的知识比较感兴趣，但也不是说我对别的都不感兴趣，只要对自己有用的我都希望能够用来武装自我，在未来的工作道路上走得更远，取得更好的成绩

### 2 职业兴趣

因为我是学习体育的，性子比较直，所以比较可以和别人混得来，而我也喜欢这样的感觉，喜欢和别人交流，在交流中学习知识，壮大自己。还特别喜欢挑战，因为我发现，困难越大，所完成的任务成就感也越大

### 3 职业能力

我自己本身的专业比较喜欢。自己的学习能力并不差，我想我在什么工作中的能力应该都不差，。我的组织能力，

实际操作能力应该比别人还是比较强的，除了和体育有关的职业，我还可以从事管理类的和与人沟通一类的职业。

#### 4 性格特征

我应该是一个比较特别的男生，我在与体育有关的事情中比较外向，而在体育外的事情中又比较的内向。但是我自己肯定说自己对待朋友特别的好，只要你有困难，我绝对会百分之百全力帮助你。

### 自我分析小结

根据以上方面的分析总结，我很大程度上重新认识了自己，自己有很多的优点，也有不少不足，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的职业，对自己的职业生涯做出合理、正确的规划，可以让自己更加快速的走向自己的成功，职业是一生的事情，因而，首选必须选好真正适合自己的职业，之后，在以后的生活中，要不断的进步，不断的学习，不断的完善，然后不停的提高自己的水平，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然，工作生活与日常普通生活必须协调好，身体将康也不容忽视，总而言之，认知自我，正确选择。改善自身的措施

- 1、在校期间，不断努力学习，补充自己所需的知识技能，获取相关职业资格证书，同时，在工作期间充分利用学习培训机会争取更多积累经验，提高自己含金量，不断给自己充电，让自己适应新事物和环境。同时还要不断实践，不断与别人交流，提高自己的各方面能力
- 2、平时养成良好的生活、学习习惯，掌握为人处事的道理，少说多做，以不变应万变，锻炼自身的演讲能力、注意力，以及做事情的关注度，加强自身修养，提高自身素质，提高自己的交际能力，扩大交际圈，重视每个人的交流。
- 3 在校期间，多和老师、同学、朋友交流，多讨论一些有意义的话题，提高自己的倾听能力和表达能力，工作后，多和同事、领导交谈，获得别人的肯定，同时不能忽略与任何人的交流，不能错失任何提高关系的机会。

## 2. 职业环境分析

### 1 家庭环境分析

家里人对于我成绩非常的重视，不论家里什么情况下第一选择都是支持我读书。我的家庭经济情况不是非常优越，但家里的态度对我学习上有很大的助力，所以无论我从事什么工作，我的家人绝对的给我绝对支持。

### 2 学校环境分析

我读的学校是一个很好的学校，是贵州一所高等师范学府。学校以人才培养为第一使命，立足教育，致力于培养高素质"一专多能"应用型人才。作为一个当代的大学生，我一直认为一个人的自我学习能力才是最重要的，学校给的只是一个学习的环境，一个学习的平台。我在学校进行的专业学习，大多都是通过自己学习掌握、老师给的，更多的是引导，更多的是指点，在实践经验方面，自己必须多多参加社会实践，学校也会安排一些专业去企业实习，增加我们的动手能力。

### 3 社会环境分析

如今的社会，金融危机几乎让各个行业都遭受了不同的冲击，就业形势的严峻行令人堪忧，不少企业做出了大面积的裁员，大多数企业则选择大幅度缩减招聘人数，这对大学生就业来说无异于火上浇油。农民工、本科生、研究生都在为着各自的工业激烈的竞争着，不过因为我国经济的基本局面并没有改变，经济增长的动力依然强劲，这为大学毕业生顺利就业提供了保障。金融危机的确影响了全球经济，但可以看到国际影响较大，国内形势还比较稳定的，依然可以通过自己努力，谋得一职半位的。危机带来了困扰，既是挑战，更是机遇，等待我们这些大学生去面对去挑战，而战胜危机之后，则是更明朗的前途。当前国家出台了各种政策，大力解决大学生就业问题，通过各种途径解决学生就业难的问题，也因为经济危机的原因，各个企业的竞争也愈加激



回来的

#### 4 威胁因素

没有任何一个职业不存在挑战因素，敢于迎接挑战，才能不断在挑战中让自己成长，首先是自己在工作的过程中，肯定会遇到许多具有挑战性的问题，这都会会对自己构成极大的挑战，对自己工作能力的一种考验，所以，必须充分认识这些挑战因素。只有了解了问题才能解决问题。

##### 4 具体执行计划

1 毕业后五年内 希望找一家能给自己一些适当的发展空间的公司或者企业打工，积累经验，见习于社会，并且好好利用这里的人际关系和社会关系去寻求更适合自己发展的台阶。

2 毕业五年后 开设自己的店面或者公司企业，利用边境贸易的优势条件尽可能迅速的溶入并占领一定份额市场，并通过各种关系尽量快而全面的理通各直属上头部门，不能让自己的事业死在一些没有防备的意外上面

3 毕业十年后 使得公司步入正轨，开始大面积赢利，同时考察国外市场，使自己的公司尽量打入东南亚市场，并开始着手对跨国工厂或公司的打造。

4 四十岁前 完成自己商业帝国的打造，一切的关系网，一切的人才培养制度都已基本完成。

5 五十岁 成为东南亚自由贸易区经济贸易的风云人物。

##### 5 评估调整

###### 1 职业目标的评估

有希望才又目标。不管什么事业，都不会一路平平。有挫折才又成长，认准一个目标，不管未来怎样，相信自己，一路走下去

## 2 职业路经评估

目前我国就业形势比较严峻，大学生就业压力大，面对就业难的局面，我们应及时迅速地调整自己的实施计划，努力适应社会的发展，为自己谋求功能更多的就业机会。

## 3 实施策略评估

在激烈的竞争中。可能会有些变故。只要不与自己的本质相反，可以适当的调整自己的策略方向。

## 4 其他因素评估

在我们的发展过程中，必定会出现很多意料之外的事情，比如身体、家庭、经济状况等，当一些不可避免的事情发生时，我们不得不对计划进行适度的调整。

## 结束语

计划固然好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑。其实，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。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼。