

大学生职业生涯规划报告（精选 15 篇）

高校生职业生涯规划报告 1

一、调查背景

高校生职业生涯规划对每一个同学都有很重要的意义！是我们前行的指明灯。一份好的人生规划一方面可以让我们在理性的思索中总结分析过去的不足，另一方面有利于我们进一步考虑自己的将来，选择相宜自己进展的事业和生活，尽早开头培育自己综合力量和综合素养。然而，现如今，在高校校内里，有许多同学认为职业生涯规划没有必要，只追求顺其自然过好每一天。因此，为了让每个人在高校期间了解职业生涯规划的重要性，以及目前的状况，关心高校生尽快熟悉自我，学校为同学们供应就业引导，使同学能谋取抱负职业，我们进行了这次的职业生涯规划调查！

二、基本状况

（一）调查方式

20xx 年 6 月 14 号到 17 号对同学采纳问卷调查法（抽样方法）进行调查，为保证全面了解各类同学状况，避开由于抽样误差形成特别样本群，本次调查采纳随机抽样方法，抽样总体为本科生，本次调查采纳了问卷的形式，随机抽取 100 位同学进行调查，其中男生占 46.8%，女生占 53.2%。调查问卷回收率 85%，有效问卷 78 张，有效率 92%。使用 SPSS10.0 软件进行数据处理，统计图表用 EXCEL 来绘制。

本次调查包括高校生所学专业是否是自身感爱好、对自我的熟悉程度、对专业的进展方向、对职业生涯规划的了解状况等。调查结果如下：

（二）调查结果分析

1、从调查状况看，对于所学的专业是否是个人爱好所在：

64%人认为所学的专业是自己的爱好，有 46%的同学认为不是自己感爱好。大一同学比大二对自己的专业感爱好。

2、对于盼望将来的职业与所学的专业之间的关系：

有不同的熟悉，46%盼望将来的工作于专业有一点关系，40%盼望有亲密的关系，还有少部分人觉得无所谓，将来做什么工作都可以。性别也有很大的不同，女生较多数盼望将来的职业与自己专业关系亲密。

3、是否对自身职业生涯规划有所规划：大部分人对自己的目标都有明确的想法，但是路径还没有明确的规划，基本全部人都有自己的大致方向，但是目标与路径上臂明确。还有少部分人目标和路径都没有规划，对于将来还没有自己的想法，顺其自然。大二比大一对自己的规划明确，基本都有自己的想法与规划。

大二与大一同学对自身职业生涯规划状况

4、对于自身的熟悉状况，是否知道自己的优势与劣势：一半的同学认为比较了解自己的状况，还是有将近一半的同学对自己还没有客观的熟悉，没有进行明确的测试与思索。

5、针对同学们对职业生涯规划的了解状况，93%对职业生涯规划比较了解和略微了解，只有一少部分人部了解。

6、学校有职业生涯规划培训机构以及专业系统的职业生涯规划教材会采纳的状况：下面图标是职业生涯规划培训机构参与的状况，74%的同学还是自愿选择参与，盼望能够对自己的生涯有所关心，只有 26%的同学不去，觉得没什么作用。

三、存在问题

通过对调查数据的分析，发觉目前高校生职业生涯规划存在诸多的问题：

(1) 自我熟悉不清, 没有对自己有一个清楚明确的熟悉和定位。在就业制度与就业市场不完善的条件下, 有的高校生只看到自身的特长, 自以为是, 趾高气扬, 有的高校生只看到自身的不足, 心灰意冷, 信念不足。在择业过程中, 有的期望值过高, 不切实际地追求超出本身力量的就职单位或岗位, 有的对自己缺乏信念, 在双向选择中, 不是以乐观态度努力去争取, 而是以任凭态度待之。

这样, 有的同学由于所定的目标与抱负脱离实际, 主观与客观的差距相差太远就会产生自责、自怨、自卑的心理, 就不能正视择业过程中的不合理现象, 不能正确的评价自己的优势和不足, 承受不起挫折和失败, 忽视心理的熬炼和培育, 从而形成心理障碍。在分析“自我”的问题上, 当今的职业人是需要补课的, 我们可能会仔细地分析工作、分析老板, 但是不会分析自我。职业人尚且如此, 更何况象牙二塔里的学子们。

(2) 生涯目标模糊。对高校生而言, 正处在职业生涯规划.探究阶段, 这一阶段的职业规划既要有较高的奋斗目标, 又要对自身体力、力量、智力有充分的考虑, 在这一阶段, 个人将仔细地探究各种可能的职业选择, 对自己的天资和力量进行现实的评价, 并依据将来的职业选择做出相应的教育决策, 并最终完成自己的初次就业。但高校生由于学问储备、社会阅历以及对自身的了解等方面都存在不足, 导致在职业生涯规划过程中往往会暴露出种种问题, 走入误区。有的高校生对于想要进入的行业进展前景没有讨论过, 他们并不了解自己想要进入的公司的进展前景、用人制度、企业文化、人际关系等等, 对自己将要从事的职业只有一个模糊的概念, 甚至根本没有。

有的高校生就业目标定位过高, 过于抱负化。盲目地攀高追求与选择, 不仅影响个人目前的就业, 同样会对以后的职业进展产生不利影响。当然, 最严峻的是很多同学目标缺失, 没有进展方向, 学习、工作缺乏动力, 社会实践的方向不够明确。虽然不少高校生选择了兼职、参与各种职业资格证书资格考试, 但其目的只是为了向用人单位证明自己有过实习经受, 没有把这些实践和学习与自己的职业目标、人生目标结合起来。

(3) 在制定职业生涯规划方面就更欠缺, 假如老师不对此表示强制性, 大多数人都没有制作过职业生涯规划, 也没想去深一步的了解和熟悉, 觉得职业生涯规划不重要。有许多的同学并没有生活目标和将来的生活规划, 甚至有“走一步算一步”的思想, 这种生活方式只注意眼前而不考虑长远, 易导致生活空虚不规律

(4) 高校指导力度不够。高校生缺乏职业生涯规划的理念。高校生缺乏职业生涯规划的理念或知之甚少。多数高校未进行系统的职业生涯规划教育, 而高校生特别需要这方面的学问, 如何解决该冲突, 是目前高效开展职业生涯规划的一项重要课题。职业生涯规划流于形式, 缺乏有用性。目前, 很多高校视职业生涯规划为鸡肋, 平常不花力气抓, 只有当上级检查或兄弟院校观摩时才临时应付。部分高校间或组织专家讲座或开设相关课程, 作为工作成果, 但实际上起不到真正的职业生涯规划作用。缺乏高校生职业生涯规划的专业老师。职业生涯规划需要专业人员, 但目前多数高校的指导老师都由学工老师担当, 在指导同学进行职业生涯规划时往往力不从心。有些高校有意培育专业的职业规划指导老师, 但往往由于时间、经济等因素被搁置。

四、高校生职业生涯规划中产生问题的缘由分析

1、同学自身的缘由

首先，高校生对自己缺乏必要的了解和熟悉。在就业过程中表现出低估自己和高估自己两种倾向。同时，高校生对职业的熟悉也很模糊和不确定，对当前职业的进展趋势、职业的类型、职业的内涵和职业素养要求缺乏主动熟悉的意识。这直接导致了一部分高校生自我评价偏低，在就业中表现为缺乏自信念，缺乏士气，不敢竞争，尤其是在遇到挫折时，简单产生剧烈的自卑心理。另一部分高校生自认为高人一等，傲气十足，认为高校毕业就是人才，在择业时往往好高骛远，期望值很高，总盼望一开头就能找到抱负的工作，对用人单位也是挑来挑去，很难找到自己满足的工作。

其次，缺乏明确的职业目标和不良的职业价值观是当代高校生就业中消失的较普遍的问题。在就业危机面前，高校生们进入高校后最关注的是自己是否能顺当就业。至于将要从事什么职业，这个职业是否是自己所追求、是否是实现自己人生抱负的重要途径却思索不多。可见，由于高校生对职业进展方向并没有明确目标，从而造成高校生找不到学习的动力和找工作时的盲目失措。

2、专业的冷热门：

职业生涯是指一个人在其一生中与工作相关的一系列活动、行为、态度、价值观、愿望等的有机整体，考虑到职业生涯，高校生首先想到的便是其专业的冷热门。社会中的大多数人认为热门专业相对而言是比较简单找到工作的，不假思索便蜂拥而至，这样往往造成该专业方向人员拥挤，供大于求，那么热门专业也便不再热门，由此可见，冷热门并不稳定，是由社会需求而定，高校生们完全没有必要拥挤到这样一个简单热涨的专业，而应查找适合自己的恰当的专业。

3、教育因素

虽然造成高校生职业生涯规划力量不强现状的缘由是多方面的，既有高校生本人的缘由，也有家庭和社会的缘由，但是我们认为更多的缘由则在于高校。就目前状况来看，导致高校生职业生涯规划力量不强的高校之因主要体现在以下几个方面：高校对高校生进行职业生涯规划教育的意识不强。在我们所调研的六所高校中，都不同程度地存在对高校生进行职业生涯规划教育的重视程度不够。各高校对高校生职业生涯规划教育常体现在校领导的口头、总结报告的纸上、老师的讲稿中，“重形式，轻实效”。在实际工作中则是投入不足、师资不强、模式单一、方法简洁。高校专家化的职业生涯规划指导老师缺乏。在所调查的六所学校中，共性化的辅导比较欠缺，其成因之一就是专业的师资力量严峻不足。

高校生职业生涯规划课程是一门理论性和实践性很强的课程，老师不仅需要具备扎实的理论功底，而且需要有肯定的实践阅历。但是，从调研的状况来看，各高校特地从事生涯辅导理论讨论的工很少，从事生涯辅导的人员或者是就业指导中心的老师临时担当，或者是同学工作人员和辅导员在从事同学工作的同时兼做生涯规划指导工作。

繁忙的事务性工作，使他们无法投入更多的时间和精力系统地进行生涯规划的理论学习和实践讨论，缺乏相应的学问储备和实践技能，因此，不能很好地向高校生供应有针对性的辅导和询问服务。高校科学的职业生涯规划教育课程体系和有效的操作模式欠缺。在目前，绝大多数高校的职业生涯规划教育课程体系不科学，缺乏针对性。不仅如此，由于各高校还没有很好地与社会各企事业单位加强联系，面对市场、内外结合、整体联动的高校生职业生涯规划教育模式还未形成，因此各高校高校生职业生涯规划的教育操作方式基本上都以课堂教学和大班讲座为主，而以个别询问为辅。

五、针对高校生职业生涯规划问题的对策

(一) 强化高校生对自我的熟悉, 克听从众心理。进行职业生涯规划之前, 应指导高校生进行自我分析, 了解自我内在的质的特性和外部的差异性, 有侧重点地选择适合自己的职业生涯规划路线。依照自身特点, 制定的职业生涯规划才最适合自己的。同时, 要考虑职业生规划动态特性, 即影响职业生规划的因素众多, 且每个因素简单多变。两个生活在不同环境中的人, 不能共享同一职业生涯规划。

(二) 加大对高校生职业生涯规划教育的普及力度。我国近年来消失就业难等问题, 开头重视职业生涯规划。传统的就业指导已不能满意高校高校生就业的需要, 需要对同学进行职业生涯规划, 提高高校生的就业力量。职业生涯规划应以课程的形式列入高校各专业的教学方案, 教学地位应等同于高校生的必修课。除学校应普及高校生职业生涯规划外, 社会及家庭也应担当起对高校生进行职业生涯规划教育的责任。

(三) 加快职业生涯规划教育课程体系建设, 不断强化社会实践教学。

(1) 加快职业生涯规划教育课程体系建设。对高校生进行职业生涯规划教育, 课程建设是核心。学校可以针对不同的专业, 编写具有不同专业特点的就业指导教材, 设置职业生涯规划理论与实践课程。课程的设置要具有前瞻性和有用性, 缩学校校教育与社会需求之间的差距。

(2) 不断强化社会实践教学。要强化高校生职业生涯规划教育方面的社会实践教学, 可以思索从以下三个方面来着手:

第一, 乐观与地方人事部门合作。针对高校生就业的严峻形势, 许多人事部门(特殊是省属人才市场和市属人才市场)对于应届高校毕业生实行免费入场、免费推举等方式促进高校生就业。对于各地人事部门都大力支持高校生就业的好时机, 各高校则应主动乐观地与地方人事部门合作, 以此为契机来提高高校生的社会实践力量和职业生涯规划力量。

其次, 主动寻求与企事业单位合作。各高校可依托政府政策支持、校友资源优势, 实行“请进来, 走出去”的方式加强与各类企事业单位的沟通合作, 建立校企合作项目、校地合作项目等平台, 为在校高校生供应更多的见习实践机会、职业生涯规划机会和就业机会。

第三, 乐观组织同学参与“就业服务公益活动”。为了提高在校高校生的择业实践力量和增加毕业生的就业机会, 各高校可乐观鼓舞在校高校生乐观参与各类“就业服务公益活动”。比如推举同学参与地方人才沟通服务中心组织的人事政策宣讲会、人才招聘会等活动, 聘请同学担当“校内毕业生双选聘请会”志愿者, 使其在详细的活动中受教育、长见识、增才能。

六、结束语

职业生涯规划很重要, 对我们每一个高校生都有重大的意义。高校生行之有效的进行职业生涯规划, 能够正确熟悉自身的共性特质、现有与潜在的资源优势, 重新对自己的价值进行定位并使其持续增值; 对自己的综合优势与劣势进行对比分析; 树立明确的职业进展目标与职业抱负。

高校生职业生涯规划报告 2

一、前言

《礼记—中庸》中有云: 凡事预则立, 不预则废。做任何事情都要有一个明确的方案与预备, 否则难以收获良好的结果, 高校生活也同样如此。目前, 许多高校毕业生站在毕业选择的十字路口中央, 感到茫然无措, 不知该何去何从。其中最主要的缘由, 就是在高校期间缺乏对将来生活和职业目标的远景规划与相应预备, 或者根本不知道该如何规划。面对严峻的就业压力, 假如高校生盼望在毕业时能有一个好的选择, 在将来职业生涯中充分体现自

我价值，就应当尽早地进行高校生职业生涯规划，规划好高校四年的学习、生活、工作，合理的支配高校四年时间，避开学习的盲目性和被动性，并确定职业进展方向和实施策略，使高校生在高校期间和以后的人生进展道路中少走弯路。进行高校生职业生涯规划，是高校新生最先行、最基础的一项基础工作，也是高校生实现职业抱负和职业目标的关键一环。

二、个人分析：

对个人自身条件的优势与弱势可从以下这些项进行分析：

1、职业爱好：自己喜爱与不喜爱做的事情爱好：喜爱能让自己静下心来工作环境，能自己掌握、支配的工作，跟人打交道的工作。不喜爱：机械性重复的工作，也不喜爱没有方案没有收获的忙乱，不喜爱应酬和刻意的事情

2、学习力量：学习速度、学习深度、特长的学科

优势：

喜爱思索问题，有肯定的分析力量，有寻根究底的爱好，肯定要事情想清晰；有深厚学习兴趣和肯定的实力，比如英语水平不错；规律性和条理性较好，书面表达力量较强。

弱势：

工作、学习有些保守，学习速度较慢；口头表达有时过于细节化，不够简洁；创新力量有待提高。

3、工作态度：对工作执着上进的程度

优势：

做事仔细、踏实，生活态度乐观，擅长发觉事物和环境乐观的一面；有责任心、爱心，并且喜爱工作；心思细腻，考虑问题比较细致、周到。

弱势：

竞争意识不强，冒险精神不够，对环境资源的利用不够主动，也就是快速适应环境的力量不够；做事不过坚决，尤其作打算的时候简单迟疑不决；做事有时拖拉，不够雷厉风行。

4、与人交往力量：交往意愿、交往范围、交往深度、合作阅历待人真诚，放得开，乐于与人交往和沟通，擅长开导别人；当过班干部，组织过集体活动，有肯定的组织管理力量和阅历。

弱势：

对应酬不感爱好。

5、自己的资金、家庭、伴侣的支持程度

父母在一座小城市，一般工人家庭，无法在资金、人脉上关心自己；在学校时交了不少伴侣，构建了良好的人际关系；班级高一些的同学毕业后，留在省城的不少，他们情愿关心自己，也有许多向他们学习的机会；他们也刚刚毕业，力量有限。

三。社会环境分析

社会一般环境：改革开放 20 年来，我国政治稳定，经济持续进展，文化沟通丰富。

加入 WTO 后，有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走向国门。我国的富强进展像一块巨大的磁石，吸引着各种肤色的外国人，来华工逐年增加。此外，我国已经成为很多外国青年学子求学之地。事实证明，中国正在成为对外国人最有吸引力的地方之一。

高校生职业生涯规划报告 3

1、总体目标和规划

(一)、20xx 年到 20xx 完成高校本科学业，并取得相应的学位证书，顺当通过与将来自己从事工作相关的职业考试取得相应的证书。

(二)、20xx 年利用一年的时间熟识并适应社会，适应，学会处理各种各样的事情。

(三)20xx 年到 20xx 从事汽车讨论员。从事汽车行业要有稳定的工作场所，有自己的工作队伍，在此期间连续跟老员工学习技巧，及一些专业学问。

2、短期规划--高校生活的'规划

时间飞逝，在我写自己人生规划书的时候，我的大二生活也过一大半了，在此，我短期的规划从我的现在开头。

(一)在 20xx 年 6 月通过英语四级和计算机二级，在大三考取英语口语等级证书

(二)在校期间多做一些志愿活动，尽自己的微薄之力关心那些需要关心的人，争取在毕业之前加入共产党。

(三)从大二开头预备，同时为英语口语考试、计算机二级考试做好预备，刻苦学习，为目标而奋斗。

(四)仔细学好专业学问，取得在毕业的时候能够相应的学位证书。

(五)多跑图书馆，多看、多查阅与自己专业相关的资料，扩展视野;多参与体育熬炼，增加体质;乐观参与集体和社会实践，培育团队意识和合作意识。

3、结束语

以上是我对将来 15 年的，有目标，才会有动力;有信念，才会坚决地沿着自己要走的路走下去;有规划，才会让自己的人生少走弯路，我信任我可以做到!

阿基米德只需要一个支点就可以把地球撬动，我只要给自己找到一个适合自己，能够充分呈现自我，实现自我价值的基点即可。而这个基点就是我的职业生涯规划。我的规划不会随着时间的推移有太大的变化，但是会依据时代的进展、社会的需要做相应的调整。事情不会一成不变，许多时候，方案赶不上变化，我会对自己的规划进行适时的调整，并每半年做一次自我评估，根据实际状况作出一些更好的调整以适应社会的新变化。

既然选择了远方，便只顾风雨兼程!我既然选择了这样一条我自己想要走的路，那么我会拿出我的士气、我的信念、我的执着坚决不移地为之拼搏奋斗。

高校生职业生涯规划报告 4

告辞了高中三年的辛酸与艰辛，告辞了最终脸上的稚嫩与担心，踏上了以前幻想的舞台，享受期盼已久的高校时间。高校生活是幻想的开端，是追求自由的天空，每个人都能够有飞行的憧憬，那里是一个宽阔的舞台，每个人都能够有展现自己的机会，没有了以往的束缚，每个人都能够游览在苍穹之上。高校不能悄悄无闻，也不能虚度时间，学习之余更要培育自己的潜力，不能这样荒废青春，于是我拟订了一份自己的高校生涯规划以时时鞭策自己，激励自己奋勉前行。

生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。我信任我能够绘出我憧憬的绚丽颜色，制造出宏大的蓝图。

一、自我盘点剖析

自己的优点盘点：

我是一个不甘平凡的男孩，心中总有一种不服输的信念，我想每一天都会是一个崭新的开头，应对新的期望，我没有理由去躲避。对待学习，喜爱学习，刻苦钻研；对待同学，我宽以待人，乐于助人；对待自己，我严以律己，坚持原则；对待工作，我态度端正，有责任感；对待生活，我喜爱生活，乐观乐观，艰苦奋斗。因此，应对将来，我信念十足，不管人生道路何等艰辛，我都会英勇走下去，直至胜利。

自己的缺点盘点：

在过去的高中三年中，自己的表达潜力还不行，遇事的交际潜力有限，由于没有像高校一样的环境，演讲基本无阅历，尤其是英语口语潜力薄弱，在应对有些事情上会比较大方，不敢乐观发言。

爱好

篮球，唱歌，写作，羽毛球，电子竞技

二、外部环境分析

1、英语在日常生活中、学习工作中愈发重要。英语作为世界上使用最普遍的语言，必将预示着世界的进一步联系，中国面对世界，世界一体化更加要求我们英语的运用及表达上有必需的水准。

2、信息时代的来临，要求我们把握必需的计算机学问，使用计算机和网络就像使用纸和笔一样是人人必备的基本功。不学好计算机，你就无法快捷全面地获得自己需要的学问或信息。

3、就业形势的严峻，要求我们不仅仅只在一方面突出，而做到各方面突出，社会需要多方位的人才，潜力的培育尤为重要。

三、目标设定

大一：摸索期：刚刚进入高校，要适应高校的生活，同时熬炼提升自己各项潜力，转变自己的学习习惯，明确自己的爱好所在，乐观的加入社团，培育友情，建立起良好的人际关系，提高自己的独立潜力和交易手段，争取通过高校英语4级考试

大二：定向期：当各个方面已经稳定下来。要以学习为主，重点放到专业课上，努力学习好英语，争取通过英语6级，计算机2级。适度打工，接触社会，乐观参与社会实践活动，培育社会实践潜力，进一步的提升自己，为今后迈出重要的一步。

大三：冲刺期：大三相当于当时的高二，打算着今后的学习生涯，于是需要加强自己的专业技能训练，通过一些专业资格的'认证的考试。同时多接触社会，培育社会实践阅历的潜力，熬炼自己的工作潜力及应聘潜力。作为电子信息工程专业的同学，需要进一步深造，好好做好考研的预备。

大四：分化期：同学会各忙各的，有的攻工作，有的攻考研，为自己的今后方向迈进，明确了方向，埋头于自己的考研学习中，适当的工作以便培育社会实践潜力。

四、行动详细方案

- 1、查找任何的机会去熬炼提升自己的潜力，多与导师沟通，沟通阅历。
- 2、学习专业课程和阅读课外学问，开阔视眼，多去图书馆查阅书籍。
- 3、多听英语听力及英文歌，通过英语4级。
- 4、明确自己的爱好所在，多参与社团，培育自己的爱好。
- 5、以诚待人，以责人之心责己，以恕己之心恕人。培育真正的友情。从四周的人身上学习，提高自身修养和人格魅力，学习团队精神和沟通潜力。
- 6、仔细学习，拿奖学金。
- 7、组织并参与学校的各项活动，参与一些社团，同学会等。
- 8、学习专业课程，充分利用图书馆和互联网，多读书，读好书。
- 9、努力学习英语，特殊是口语。每一天根据必需的学习规律，坚持大声朗读英语，在规定时间内做2篇阅读理解，每一天记忆新单词，抓住每个机会与老外沟通。

高校生职业生涯规划报告 5

一、前言

当前社会的总体就业形势已经备受瞩目，由可知的数据显示，高校生的就业将要面临越来越大的压力，如假设经济增长拉动就业的力量降低，用人需求明显削减，供求缺口将进一步加大;社会学家分析，就业形势必要集中解决的突出难点之一首先集中在毕业生就业难。

在高校毕业生面临越来越严峻的就业形势的同时，很多的毕业生不足自主择业观，不足对自身的评估也成为了高校生就业难的主要缘由之一。

由此，我们应当在平常的学习之余，多关注社会，从而使得自己能够根据社会必要，去更好的练就自己的力量，全面提高自己的综合素养;除此之外，更必要结合当前的社会形势、分析自己毕业后的社会形势，提前做好自己的职业规划，对自己进行充足的评估。为自己将来要实现的目标，做一个客观、完好、全面的规划。这就是这篇职业生涯规划的目的所在。

当然，我所认知的职业生涯规划并不仅仅是自己制定完好的步骤与目标去一步步去获得自己所想要的职业。在我看来，自己的职业生涯里也应当包括在这么一段实现目标的时间里，怎么去变化自己，怎么来让自己得到充足的熬炼，怎样让自己获得想要的成功。

二、自身目标

自身设定目标 社会成功、职场成功的目标太过边远，首先，还是让自己成为一个自身成功的人;并且认为这样的人才能够适应今后的社会。

对我来说，作为一个成功的人的定义，并非现在所普遍认为的在职场上或者在自己的身上获得了多少，这只是社会上的普遍认知，是一个人在社会上的成功。但对于个人来说，我所认知的成功是：

1、首先身体健康。这是最重要的一点，也是最根底的一点。高中的时候我们的校长和我们说过：一个人就像相同产品，学习不好是次品，思想不好是危险品，但身体不好是残品。

2、与自己的家庭与家人保持和谐的关系。一个与自己的亲人都无法和谐相处，无法正确处理自己与家人关系的人，想必在社会上、职场上都不会有很高的处事的力量。

3、起码拥有一个自己在里面小有声威、与几乎全部的人都保持着友好关系的伴侣圈。起码拥有一个这样的伴侣圈，表明你能够与别人能够正常的沟通与相处，不存在与大多数人的沟通障碍。这也是一个人交际力量、沟通力量、人格魅力，甚至是领导力量的一种体现。

4、拥有健康的心理。这也是一个自我成功的人必不可少的一项，一个人所拥有的心理素质是否强大，是与这个人的处事力量成正比的。一个生理素养与心理素质良好的人，能够正确的观看到自身、他人的行为，由此分析出言行的动机，从而更好的调整自己，更懂得如何与他人相处。同时，能够正确的分析出人的性格或者独特，包括必要与动机、力量、气质、性格和自我意识等，从而得出更适用于我们自己的、一般性的规律。运用这些规律，将更好的效劳于我们自身在社会上、职场上的活动与实践。

5、拥有良好的专业根底与专业素养。这也是人处于社会、职场中最为重要的一点。我们的很多力量和力量不是天生的，都是在学习中积累而渐渐拥有的。学问是力量的前提，为了我们将来能够拥有一个更好的职业，作为一个承受高等教育的高校生，我们更应当珍惜高校这四年的宝贵时间，努力学习好自身的专业，丰富自己的专业学问，提高自身整体的专业素养，做一个既有确定专业学问又有实践动手力量的综合人才。作为一个同学，学业对我们来说永久都应当排在第一位。

6、拥有宽泛的爱好喜好与除专业外的确定的特长。也许有的时候，一个人宽泛的爱好喜好与特长比你的专业力量更为有用，同时这也是一种很好的维系自己与他人纽带。拥有宽泛的爱好喜好特长，会提高你个人整体的素养与形象，在自己今后在社会的进展，在职场的'打拼中，也是必不可少的一项力量。

三、自我评估

(一)个人分析：本人品行端正、和善且有社会责任感。性格相对而言的外向，能够很好的处理人际关系，身处三四个相处较好的伴侣圈，交友宽泛并且拥有确定数量的深交伴侣。脾气好，有足够的耐性。性格多样，在不同类型的伴侣面前表现不同的自己。偏爱安静同时也偏爱吵闹，有时宠爱安静的一个人做一些事情，示例漫步、看书、听音乐、写东西；但有时也会很宠爱和一帮伴侣一起玩闹，谈天说地。无论是怎样的状态，都能让我感到舒心。宠爱关注一些社会现象，敬佩李承鹏、韩寒等人，有些愤青。

爱好喜好：宠爱看书、听音乐、写东西、唱歌、漫步、谈天，宠爱文学、历史、心理学、音乐。但是无法学好理科。

(二)个人缺点：做事无毅力，无法长时间坚持。间或脾气急躁。没有方向感与目标，感到茫然。只能把有爱好的东西学好。自控力差，无法遏制一些消极的办法。

(三)价值倾向：我渴望力量能受到肯定，希望能有不受条规限制与拘束的进展空间，愿意与正直却又懂得变通、有社会责任感与自身自责任感、上进心的人交往。拥有正确的世界观、人生观、价值观，并通过在高校的学习，使自己具备良好的的价值倾向。

四、大致规划

(一)高校期间

1、主动参加体育运动，为自己的身体做确定的体育熬炼。留意各方面的生活习惯与饮食习惯。使自己拥有一个健康的身体。

2、努力学习各门功课，尤其是自己的专业课程，考到英语四级证书与一些相关证书，要以优秀的成果毕业。

3、维持与家庭家人的良好关系，即使在外求学，也要培育自己与家人的感情。

4、宽泛交友，熬炼自己的交际力量与沟通力量。建设一个浩大的交际网络。但是要懂得熟悉他人，更应当明确他人的性格与人格是否值得交往。正确处理自己与他人自己的关系，提高为人处事的力量。

5、培育自己各方面的爱好喜好及特长。更加丰富自己的高校生活。

6、主动参加同学组织。学会抓住时机让自己得到确定的熬炼，加强自身心里素养与各方面力量，全面提高自己的综合力量与素养。为今后出到社会做好全面的预备。

(二)社会环境规划和职业分析

当前我国的社会经济形势喜忧参半，经济形势上升向好的根底进一步稳固，但经济增长的内生动力缺乏，就业形势照旧严峻，但是经济总体呈回升趋势。我国的经济正在快速的崛起，虽然也包含确定隐患，但在国家综合实力增加的状况下，在今后的一段时间内，中国必将成为一个新兴的潜力市场，其经济与管理类行业在中国也将会有更大的进展空间。

但现在不行回避的是，国内经济增长的内生动力缺乏，就业形势照旧严峻。并且，近年来，经济与管理类的专业一直处于填报大热的状态，当前社会上经济与管理类的毕业生占据了很大的市场份额。经济与管理类专业的毕业生就业形势尤其严峻。因而，作为一个经济与管理类专业的高校生，在做好社会环境的规划与职业分析的前提下，更应当提高自己的整体素养，也就是前文所提到的让自己成为一个拥有较高的综合力量的人，今后才能增加自己在社会当中的竞争力。

五、反应与调整

自己所制定的大致规划中，有很多条都能够很好的到达预期，并且目前一直有所落实。假如其中有预期未能到达，便尽力而为，或者准时调整或者重新制定自己的整体规划，能够较好的合乎自己实际的进展需求。

六、结束语

这些就是我在高校里对自己的规划,当然也囊括了今后自己在社会确定的分析和规划,虽说并没有很详细,也没有很明确自己今后在职场上的目标。但是做出一份规划很简洁,但是具体实施却并不简单。

所以在这篇职业生涯规划中,我选择的规划重点突出在高校阶段,对自身学问与力量的一个培育上。并不是说在高校里学到的学问,你所学的专业,在今后的工作上确定会用到,所以在还没有能够或许能够看清将来的经济形势与自身职业生涯之路的状况下,我觉得我更应当努力把高校的四年走好。并且让自己能够在高校四年里得到充分的熬炼,全面提高自己的综合力量和素养,为今后的职业之路做好最完善的预备。

每个人都有自己的理想,理想的实现还是要靠自己,无论将来社会的形势是怎样的,自己的心境和所希望获得的东西有了怎样的变化,但是只要自己做好了预备,以后的路上所遇到的,自己应当都会有力量去应对。

实际上,这个世界不合乎全部人的幻想,学问有的人可以学会遗忘,有的人却在坚持。做好我的职业生涯规划,便是我选择坚持的第一步。

高校生职业生涯规划报告 6

一、自我认知分析

(一) 我的价值观

价值观取决于人生观和世界观。一个人的价值观是从诞生开头,在家庭和社会的影响下,逐步形成的。一个人所处的社会生产方式及其所处的经济地位,对其价值观的形成有打算性的影响。当然,报刊、电视和广播等宣扬的观点以及父母、老师、伴侣和公众名人的观点与行为,对一个人的价值观也有不行忽视的价值观不仅影响个人的行为,还影响着群体行为和整个组织行为。在同一客观条件下,对于同一个事物,由于人们的价值观不同,就会产生不同的行为。在同一个单位中,有人注意工作成就,有人看重金钱酬劳,也有人重视地位权力,这就是由于他们的价值观不同。同一个规章制度,假如两个人的价值观相反,那么就会实行完全相反的行为,将对组织目标的实现起着完全不同的作用。

(二) 经过霍兰德职业倾向测验

我抱负中的职业是:医生,老师,个体职业经营者。

我所感爱好的活动是:A:艺术型活动、S:社会型活动、E:事业型活动。

我所擅长获胜的活动是:R:实际型活动、S:社会型活动、E:事业型活动

我的力量类型:R、I、S、E、

我的职业倾向是:R、I、S、

适合的职业有:服务员、发电厂工人。

(三) 经过九种职业力量倾向测试,我的职业力量倾向是:空间推断力量倾向(S)、眼手运动协调力量倾向(K)、手指灵活度(F)、手腕灵活度(M)。

适合的职业是:建筑师制图员体育老师运动员学校老师兽医。

(四) 我的气质类型是:一般多血型。

适合的职业有:医生运动员

(五) 经过 MBTI (Myers—BriggsTypeIndicator) 测试,我的 MBTI 类型是:ISFJ 内倾感觉情感推断

适合的职业有:特别服务人员社会工。

二、环境分析

现在的高校生活有着弹性的时间支配，你能够自由选课，更有规律，更个别的反馈，长假和自由的节假日休息，教学大纲供应清楚的任务，分数上的个人竞争，工作循环周期较短，嘉奖以客观性标准和优点为基础。而在高校生活中我们的“领导”就是我们的高校教授，教授对我们有学问向导作用，鼓舞争论，期盼公正。高校的学习过程是个人化的学习，依据抽象性、理论性的原则，进行着正规的、结构行动和象征性的学习。

两种环境截然不同的特征，我们会消失种种的不适应与不舒适，我们应当如何呢？努力的做好工作前的预备，努力让自己在学校生活中得到更多的熬炼，去迎接将来将要面对的一切。

三、SWOT 分析

优势：我们正处于学习阶段我们还是爱学习、爱生活的，而且我们的阅读面广，擅于写作，有亲和力，擅长与人交际沟通，而且规律思维力量强，有着敏锐的应变力量，并且我们的准也涉及面较为宽泛，能够从事多种职业。

劣势：但是现在的高校生大部分是独生子女自私自利特征明显，很简单眼高手低，难以持之以恒，而且时常害怕，不敢展现自己或者过分的展现自己，不过专业学问太局限于书本，专业理论性较强，易造成阅历缺失，动手力量弱，尤其我们所在的学校并非国内高校，这更是对我们的就业有着肯定的影响。

机会：当今的社会现象对高校生还算有着优待，讨论生扩招，事业单位公开聘请，大型企业进校聘请，我们的就业机会不断扩大。对我个人而言，我还有两年多的时间为自己的就业做预备，我会有意识的努力弥补自己的缺失。盼望在我毕业时经济可以恢复到一个平稳的'状态，我也可以找到一份更加抱负的工作。

威逼：首先高校的同学对我们的就业造成了很大的威逼，其次很有力量的全才也是越来越多，天外有天，人外有人，我们的学问需求更加紧迫，还有一些相邻专业的同学拥有自己专业和我们所学专业的双重学问。

四、我的职业生涯规划

通过以上我对现在自己所学的学问水平还有现在全部环境的分析，我现在对自己的职业锚定位是：资深老师

我的职业生涯进展路径是：首先获得自己需要的学历文凭，找到一份工作。由于自己所学专业并非教育教学，所以我会业余时间进行教育教学学问，考取相关证书，并通过考试进入教育行业。在成为小老师开头一步一步的努力，努力做好教育教学工作，更进一步的做到中级老师，然后争做优秀班主任，通过自己的专业技术做到高级老师。学习是无止境的，所以我会在学习的过程中不断地学习，最终要成为一名资深老师。

我的人生目标是：拥有健康的身体，富有的生活。

我的长期目标是：不断地赚钱和学习。

我的中期目标是：稳定的在岗位上贡献自己的力气。

我的高校后三年的目标是：找到一份适合自己的工作。

我的短期目标是：顺当的高校毕业。

五、总述

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，定出的目标方案随时都可能遭受问题，要求有糊涂的头脑。一个人，若要获得胜利，必需拿出士气，付出努力、拼搏、奋斗。胜利，不信任眼泪，将来，要自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要由于挫折而畏缩不前，不要由于失败而一蹶不振，要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；胜利最终会属于你的，每天要对自己说：“我肯定能胜利，我肯定根据目标的规划行动，坚持直到成功的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要始终走下去。

“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。“生涯”是指人的一生，或指个人一生的进展过程，也指一个人一生中所扮演的角色与职位。由此看来，为了我们的一生我们应当有一个明确的规划。

高校生职业生涯规划报告 7

一、前言

随着就业形势的日趋严峻和企业对员工的要求日益严格，在我正式踏入工作岗位之前，做一份有效的职业生涯规划是非常必要的！机会只会青睐有预备的人，时间只会为把握它的人服务。哈佛高校的爱德华·班菲德博士对美国社会进步动力的讨论发觉，那些胜利的人往往都是有长期时间观念的人。他们在做每天、每周、每月活动规划时，都会用长期的观点去考量。他们会规划五年、十年，甚至二十年的将来方案，而那些胜利的人往往是那些规划好自己的职业进展道路的人。做好一份职业规划，这可能会影响将来的生活！

二、自我分析

我是 xxx，今年 20 岁，我是一个喜爱音乐喜爱运动的开朗男生，我的专业是电气自动化专业，我的求职意向是工厂电气设备的操作与修理。

我的适应力量是比较强的，这使我可以很快的适应工厂的生活。我认为自己的最大优势是自己的责任心，由于这一点在我以前的暑假打工时得到了许多领导的认可。同时动手力量也是我们技校生由于其他院校毕业生的一大优势！当然我的劣势也许多，比如我的英语才停留在 pet3 我知道新世纪的人才英语是非常重要的这就需要我加强学习！我比较喜爱临时抱佛脚，这是我的致命的缺点！

三、社会环境分析

我所学的是电气自动化专业，主要包括以下几个方面：plc 可编程掌握技术、变频技术、电子 cad、电子技术、电路分析、电机与变压器、工程制图、电力拖动等专业学问。目前就业的渠道主要有：工厂自动掌握设备的操作与修理，电子信息产品的设计，通信网络的维护与管理，信息系统集成等。同学毕业后可以从事电子设备和信息系统的设计、应用开发以及技术管理等。比如，做电子工程师，设计开发一些电子、通信器件；做软件工程师，设计开发与硬件相关的各种软件；做项目主管，策划一些大的系统，这对阅历、学问要求很高；还可以连续进修成为老师，从事科研工作等，所以我们的前途是一片光明的！

但是要想从事这些工作地需要我们要更浅显的学问，这需要我们今后的不断学习，对于我们刚刚毕业的同学来说压力还是很大的，而且每年从各高等院校毕业的自动化专业人才数不胜数，加之我国现在还没有脱离世界范围内的经济危机，岗位相对的削减许多，所以对我们来说有利也有弊，所以制作一份有效的职业生涯规划是迫在眉睫的！

四、我的短、中期规划

短期规划：

第一，我要在三个月内将公司的规章制度企业文化牢记于心。

其次，在半年内自己要完全融入企业文化，与老员工处好关系，并努力的提高自己的技术水平，力求尽快转正。

第三，两年内，可以独自担当工厂简洁的设备修理，并且为适应社会对全面人才的需要，完成自己英语等级的考试和青科大的自考。

中期规划：

第一，丰富自己的课余生活，用一年的时间完成钢琴的基础学习，但是不能放弃专业学问的学习。

其次，第四年开头着手技师的培训。

第三，第五年力争拿下技师资格证书，并且参加班长的竞选！

五、实施策略与反馈评估

在公司稳定后，每周要参与英语补习班，等英语水平达到应有等级后参与钢琴培训以丰富自己的业余生活。第四年要用自己一切可以利用的时间参与技师培训，工作日下班后向自己的前辈请教，节假日可以到自己的学校参与培训班。

时刻把自己的现状与规划表进行对比，找差距与不足，力求速度肯定不落后于规划表，如有差距应适当削减休息时间，以免少壮不努力，老大徒伤悲！

俗话说：“方案赶不上变化。”是的，影响职业生涯规划的因素诸多。有的变化因素是可以猜测的，而有的变化因素难以猜测。在此状况下，要使职业生涯规划行之有效，就须不断地对职业生涯规划进行评估与修订。其修订的内容包括：职业的重新选择；职业生涯规划路线的选择；人生目标的修正；实施措施与方案的变更等等。

六、总结

方案当然好，但更重要的，在于其详细实践并取得成效。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，定出的目标方案随时都可能遭受问题，要求有糊涂的头脑。其实，每个人心中都有一座山峰，雕刻着抱负、信念、追求、理想；每个人心中都有一片森林，承载着收获、芳香、失意、磨砺。一个人，若要获得胜利，必需拿出士气，付出努力、拼搏、奋斗。胜利，不信任眼泪；胜利，不信任颓废；胜利不信任幻影，将来，要靠自己去打拼！规划自我，放飞幻想！

高校生职业生涯规划报告 8

一、前言

没有梦的人生就犹如一潭死水，安静，聊无生气。有梦的人生才有幸福可言，有追求才会有动力，或许我最终得到的并不是我全部的追求，但我能够得到与付出的相应的回报，由一开头的梦——明知不真实的梦，变成了真实的所得，我觉得这就是生命的价值所在。

花开花又落，春去春又回，立即我们就要离开高校这个漂亮的象牙塔。那我们是否已经做好了进入社会的预备了呢远大的幻想总是建立在坚实的土地上，青春短暂，从今刻开头，就好好规划一下我们的将来之路吧。

二、自我认知

职业爱好：

我是一个行为上不太按牌理出牌的人，喜爱想象力与制造力的艺术，聪慧、奇怪心强、思维活跃，常有不错的创意表现，小时候的我想当一名小说家或者摄影师。只是这些幻想都已经随着学问和认知的增加而渐渐远去。此刻的我还是像以前那样喜爱幻想，我很想做的是室内设计方面的工作。

职业力量：

遇到打击绝不会轻易放弃的我对于人和事都比较敏感，打破旧有的体制与观念、建立新见解、找出新的技巧与理论、制造新的风潮并带领与众不同一样的时尚，想人所不敢想、做人所不能做。

职业价值观：

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/037066163165010001>