

人生职业规划模板合集八篇

人生职业规划 篇 1

在历史的长河中，社会在不断的进步，职业也在不断的发展变化。身为大学
生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自己。

我决定把自己的未来设计一下。有了目标，才有动力。

一、自我盘点及解决自我盘点中的优点和缺点

真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应
计划加以针对改正。学业和职业可以说是每个人必经的两个阶段，不同的只是在这
两方面的成就大小，理论和实践是分不开的，学习的知识技能与职业的规划最后都
必须有一个具体的工作来实现，而就业便是有一个工作来检验，实现自我。

二、学业是职业的基础

人的许多本领和能力不是天生的，是在学习积累中逐渐形成的，知识是能力
的前提，能力由知识转变，为了有一个更好的职业之路我们现在应趁着大好时光
努力学习知识，

三、确定一个适合的职业理想

第一，要认真地分析一下自己的职业理想定得是不是脱离实际、过高；自己
的职业素质符合不符合你所选择的职业要求。

第二，要懂得职业理想不等于理想职业。一般认为当个人的能力、职业理想
与职业岗位最佳结合时，即达到三者的有机统一时，这个职业才是你的理想职业。

四、如何进行职业生涯规划：

要进行职业生涯规划，首先应该在心理上做好准备。因为大学生职业生涯规划其实也就是一个自我发现、自我探索的过程。学的认知方法和手段,如借助于职业兴趣测验和性格测验以及周围人对自己的评价等,去认识自己的个性倾向性,了解自己的需要与兴趣。

五、职业生涯规划的意义：

当代大学生的职业生涯规划是一项贯穿其整个受教育阶段的系统工程,它不仅有利于大学生确定职业理想、树立正确的职业观,而且还能帮助大学生进行职业选择,促进成功就业,从而缓解就业压力。

人生职业规划 篇2

马尔茨认为潜意识有神奇的能力——只要你设立了一个目标,潜意识的制导系统就会帮助你接近并击中这个目标。

但为什么很多人并没有击中自己的目标呢?那是因为,你的潜意识不仅输入了目标,还输入了你没有觉察到的目标。例如你可能一方面说“我要挣钱”,另一方面自我意象却是“有钱人是坏蛋”;一方面说我渴望成功,另一方面却说“我低人一等。如此等等。

所以,你内心深处的纠结,造成了自己的困境。而这深处的纠结,则来自于内心那幅用来描绘自己的精神蓝图或“心像”。每个人的理想来自哪里?来自于自我意象,就是以自我看法为基础形成的。大多数都是根据我们过去的经历、成与败、荣与辱以及别人对我们的反应,尤其是童年时代的早期经历而无意识地形成的。

心理理论 人生由自我意象决定

我们都渴望活出自己的理想状态，马尔茨是美国著名的心理医生，他自创的心理治疗取向叫“心理控制术”：我们的人生，都是由我们的自我意象所决定的，如果你要活出梦想，先要改变自我意象，这样，人生才会随之改变。

马尔茨是如何发现了人性的这个奥秘？这和马尔茨的工作有关，多年的整容经验令他发现两类现象：“许多例子中，改变外部形象似乎能创造一个全新的人，我手中的手术刀变成了一根魔棒，它不仅能改变病人的外貌，而且能改变病人的整个人生。生性害羞、不善交际的人变得大胆而无畏；一位”笨“男孩变成机灵聪慧的少年，后来还成为某知名公司的管理人员；向来怀有”铁石心肠“的罪犯，几乎一夜间从无可救药的家伙变成了”囚犯标兵“……

也有一个谜团始终让我不解：如果手术刀有魔力，那么为什么有些人脸部焕然一新却始终死性不改呢？“

此外，他还发现很多人有“虚构之丑”，在他和其他旁观者看来，当事人相当漂亮，但当事人自己却坚定地认为自己很丑，所以一定要整容。

这些现象为什么会发生？在寻找这个问题的答案时，马尔茨逐渐明白：

每个人的内心都有一幅用来描绘自己的精神蓝图或“心像”。对我们的意识来说，这幅图像可能模糊不清、朦朦胧胧、不甚分明，甚至一个人的意识根本没有觉察到它的存在，但它的确就在那里，完完全全，纤毫毕现。

这个自我意象就是我们自己对“我是什么样的人”的看法，它是以我们的自我看法为基础形成的。

职场行动 摆脱“我不行”的模式

所以，如果在职场上，你认为自己的能力有限，稳居中层，小富即安，那么就不要抱怨升职的机会和你擦肩而过。

如果某人认为自己是“失败者”，那么无论动机多好，意志力多坚强，他总能找到失败的方式，即便机遇来临，他也会失之交臂。

马尔茨认为，自我意象是一个前提、基石或基础，你的全部性格特征、行为举止，甚至所处的环境，都是以它为基础而建立。结果，我们的经历似乎总在证明并加深我们的自我意象，从而形成一个循环。

我们的自我意象和父母有着千丝万缕的联系。譬如，假若父母喜欢否定自己的孩子，那么这个孩子进入学校后，就会有“我是一个失败者”的自我意象，而他为了捍卫这个自我意象，成绩会一塌糊涂，这反过来又成了支持“我是一个失败者”的自我意象的证据。不仅如此，父母一方面会难过，同时也会有一种不容易觉察的得意——我早就知道你是一个失败者，你看我没说错吧。

这也是“自我实现的预言”，即一个人一旦有了某种念头，就会驱使自己去实现这个念头。所以，要想改变一个人的一生，关键是重塑自我意象。

我们要从那些束缚我们的，甚至是难于觉察的观念中解脱出来，一旦你摆脱了那些“不可能”，“我不行”的固有模式，自我的能量将绽放出来！

自我探索 觉察自己的局限性信念

所以最重要的一点是真正觉察自己的模式，特别是潜意识里的声音。

比如关于金钱，表面上你很渴望金钱，可是潜意识里，你认为“为富不仁”、“金钱是万恶之源”，那么很遗憾，金钱不可能来到你身边。

有个朋友，毕业后几年一直在换工作，每个工作她都非常认真、卖力，但总觉得自已得不到应有的认可，上司承诺她的升职也屡屡落空，一怒之下，换了另一份清闲的工作，有一定的职位，她又觉得工作很无聊。无论在哪一种境况，她总能找到另她不满的地方，而内心深处的声音，是来自对自己的不满。

她忆起中学时的第一次考试，新换了个学校，不适应，第一次大考全班第26名，她自我感觉还可以，但是回家看到父母深深失望的眼神，听到他们叹息着说：太差了！她的心一下子掉进了无底深渊。从此以后，她再没有考过比这个更高的名次。

长大后，她经过自己的努力，家庭、工作都稳定下来，父母也很满意，但她始终对自己不满意，内心总有一个声音在说：你还不够好！正是在这种声音的驱动下，她频繁地跳槽，找不到自己的定位。

而这一切就来自她小时候被植入的自我意象。

重塑自我意象，第一要觉察，把自己从“我不能、我不行”的局限性信念里解放出来，再输入单纯的目标，只要我们真的设立了一个目标，潜意识就自动会帮助你实现它。

例如，植物学家路易斯-阿加西一直致力于搞清一个石块中镶嵌的鱼化石。由于百思不得其解，他将工作放在一边，试图从头脑中摒弃这一切。他在晚上反复对自己说：我明明白白看到了那条鱼，如此这般到了第三天晚上，他在睡觉前拿了纸和笔放在床边，快到早晨时，那条鱼出现在梦中，一开始很模糊，但它的动物学特点最终变得十分清晰。

天仍然伸手不见五指，他在半梦半醒之间将这些特点写在床边的纸上。第四天早上，他惊奇地看到自己的草图，以之作为指引凿开化石的表面。当鱼完全显露出来时，竟然与草图完全一致，于是他很快判定了它的种类。

这说明，只要你设定了一个目标，你就可以将其交给潜意识去工作，这时甚至你不需要努力，反而越放松越好。放松是更容易找到答案的渠道。努力藏着一个逻辑“我能找到答案”，而放松是“我要松弛掉紧张的神经，打开潜意识之门”。也就是说，答案不是我找到，而是因为我打开了通道，答案自动来到身边。因此，爱迪生才说：“思想就在空气中。”

修炼技巧 给自己放“精神电影”

为了实现自己的职业理想，设立目标后，除了寻求潜意识的帮助外，我们可以自己做些什么吗？

当然，我们可以做的事情有很多，马尔茨建议，我们可以多在想象中看“精神电影”。如果你设立了一个目标，那么你可以在想象中进行相关练习，而且越详细越好。

实际上，播放“精神电影”已成为很多体育训练的办法。美国学者就篮球运动做过一个实验，一部分人通过实战练习投篮，另一部分人通过想象练习投篮，而经过相同时间的练习后发现，两批人的投篮命中率不相上下。“精神电影”这一办法可以应用在很多地方。譬如，你可以每天花几分钟，带入你老板的位置，从他的角度来考虑工作，越细致越好。

这些技巧都有着同样一个道理——先去塑造一个自我意象，而后这个自我意象就会在现实中展现出来，职业理想就这么一步步实现了！

人生职业规划 篇3

职业生涯要有规划，按照规划一步步往下走才不会乱阵脚。但是对于企业员工来说，恐怕写个工作计划都是敷衍了事，更别说是职业规划。却有这样一个人，大学毕业刚参加工作就写了一份0字的职业规划书，通过详细的分析和研究将自己人生的每一步都做好了规划，他就是陶云峰！

“你是出于什么样的考虑而写出如此详尽的职业规划书呢？”

“人生就应该去探索和思考，没有规划就注定迷茫，走一步算一步是很难取得进步和成功的。”

“很多在面试的时候都还不太清楚职业规划是什么，你是不是算比较‘早熟’啊？”

“哈哈，对！我就是很早熟的人，比同龄人想得多，想得远，但是人就该这样啊，有目标才能更好的为之去奋斗……”

谁能想到这些话语竟然出自初出茅庐的陶云峰与面试官的对话，他就如同“身经百战”的职场“老人”，心思缜密，思路清晰，对答如流。

做事有规划、有目标，更有详尽的分析和研究，把人生每一步都规划好，并且努力提前实现。正如陶云峰所言：“只有规划好人生，才能步步为赢！”

哪里需要哪里搬

1997 年中南财经大学毕业，陶云峰应聘进入广州钢铁集团，最开始任职于集团本部策划部，到底被调到广钢与林德合资的广钢林德。“我在广钢林德被调岗多次，先后做过销售、市场，也做过商务和物流管理。”陶云峰笑言自己就是“社会主义一块砖，哪里需要哪里搬”。

“做销售的时候，我经常是最后一个下班的，跑业务花的时间比别人都多，整个珠三角几乎都被我跑遍了；在商务部做管理时，我把整个商务部的流程、体系和模板都重新梳理建立起来……”陶云峰不管在什么岗位都把能力发挥到极致，尽力做到最好。“做销售期间，我了解到各种业务渠道，也跟客户建立了良好的客情关系；做商务和物流管理时，更懂得成本的有效利用……每次调岗都是一种历练。让我处事更加成熟稳重，也收获了意想不到的成长。”

经过不断的努力与拼搏，陶云峰虽然从基层做上了管理者的岗位，但始终还没有达到他职业规划中的目标。“我更希望可以按照自己的职业规划走，并且做出一番成绩。”当时陶云峰给自己定的职业目标是 **HRD** 也为了这个目标一直在努力，不断给自己充电。他在暨南大学攻读了 **MBA** 还利用工作之余考取了与人力资源管理相关的各类资格证。，公司 **HRD** 由于任职期限已到而宣布退休，陶云峰参加了该岗位的竞聘。

“当时参加竞选的人很多，考核也相当严格，幸好我前期一直不断的学习和积累。”果真机会是留给有准备的人，陶云峰一路“过关斩将，沉着应战”终于应聘成功，于 4 月正式担任广钢林德的 **HRD** 全面负责公司的人力资源管理工作。前期的历练和积累，让他对人力资源管理很快上手，正如陶云峰自己所说：

“ 职业生涯中每一次的岗位转换都是为日后打下基础，全身心的投入才能使自己更上一层楼。”

“瘦身行动”

在广钢林德担任 HRD 期间，陶云峰为自己在这个岗位上的每一步都制订了计划。国企相对当时来说，薪资高福利好，工作稳定，一批批人争相涌入，而呆在企业内的员工又不愿走，这样就导致“人浮于事”的现象相当严重。“当时，我给自己制订的目标就是对在岗人员进行优化。”

“人才优化的第一步就是必须采取‘瘦身行动’，让人才更好匹配企业的发展。”通过前期详细的调查了解，陶云峰开始策划“瘦身行动”，将放错岗位的人才做好调整，对考核不合格的进行劝退。“此项目实施了三年，分批为企业精减掉了一百多号人，其中只出现了一例有争议的。不仅优化了企业的人才结构，也大大节省了管理成本。”

减员对于任何企业来说都是最难行的一步，但有时候为了企业更好的发展又不得不去触碰。陶云峰在这方面就把握得很好，“‘瘦身行动’之前要与工会主席、党委书记以及各部门管理者一起讨论和沟通，并把进程及时上报给董事会。”陶云峰强调，最重要的一点就是要做好领导和员工之间的桥梁，多站在对方的角度思考问题，做事合理合法，符合企业的规章制度，一般都会取得令人满意的结果。

人员优化，除了剔除不合适的人才外，培训也必不可少。“我对培训遵循的原则是，必须要落地，不可盲目创新。”陶云峰在主导培训的时候，会结合员工每个月的绩效考核以及他们提出的需求去制定与之匹配的培训课程。再根据课程选择内部培训、外派学习以及邀请外部讲师等不同的培训方式进行，如此一来，获得的培训效果是显而易见的，员工也可得到更好的提升。

“砍掉”权力

薪酬绩效是人力资源管理重点涉及的模块，但往往也是 HR 最不愿意触碰的，无论怎么制定和调整都会引来各种抱怨，可谓几家欢喜几家愁，难以做到皆大欢喜的局面。但陶云峰却敢于“啃这块硬骨头”。

广钢林德当时的人力资源部拥有很大的决策权，甚至可以主导整个企业薪酬绩效的制定和调整，但陶云峰却看到了弊端。“最了解员工工作情况的是直线经理，对于员工是否加薪，考核是否合格有直接的决定权应该是他们，而不是人力资源部。”出于这样的考虑，陶云峰要求领导“砍掉”了人力资源部对薪酬绩效的决策权，将权力下放给各个直线经理。“权力下放之后，对于不平衡不合理的情况我们有建议权和监督权，但不决策。”就这样，经过不断的优化和调整，企业的薪酬绩效结构变得更加公平，“怨声四起”的情况少了，也在很大程度上激起了员工的积极性，工作效率大幅度提升。

如此一来，陶云峰带领的人力资源部也受到了各个部门经理和员工的充分信任，沟通也更加顺畅。“作为人力资源管理者一定不要高高在上，要与一线员工做好交流，同时也要让老板看到你工作带来的成效，获得认可，如此，工作才能更好的开展。”陶云峰认为只有与员工和领导的关系都处好了，人力资源部“桥梁”的作用才算真正发挥出来了。

要做“点”冠军

在广钢林德工作了 14 年，陶云峰按照职业规划一步步往前走，该得到的历练都有了，所有的工作也变成了常规工作，稳定而安逸。“都说人生四十而不惑，到了这个年纪稳定的工作是最好的选择，但是我不能‘违背’我的职业规划，也不愿就此选择安逸，必须重燃激情继续奋斗，接受更大的挑战！”出于这样的“雄心壮志”，陶峰毅然离开了广钢林德， 选择了颇具挑战性的体育行业，进入五环广告公司担任总经理。

在五环体育，陶云峰很快找到发力点，创造了“国内首个固定的规范化系统化的垂直马拉松赛事”，该赛事被世界高塔竞速联盟 TWA 官方认证为世界高塔竞

这也是首届亚太区冠军赛。陶云峰告诉我们，日后会不断研发和推出新的体育竞技项目，将公司的商业模式不断进行包装和完善，希望自己可以沿着这个突破点，努力成为业内佼佼者，将体育精神传播到更多人的心中。“对于自身职业生涯的定位，要选取窄的点去突破，去做精做强，并这个领域做出成绩，要做‘点冠军’。”

“一个合格的管理者，遇事要有坚韧不拔的意志，能吃苦也是一种特质，因为一个人的成功是来自你受的苦和难。除此之外还要有自己的判断，坚定自己的主张，并且敢于去决策。”陶云峰认为职场人都应为自己制订一个职业规划，哪怕是三年或者五年规划，要清楚自己每个阶段需要做什么，缺什么能力，如何进行提升……“因为没有一个人的成功是一蹴而就的，必须分步实施，循序渐进，能够把职业生涯都规划好的人，未来等待他的必定是成功！”

如果把人生比作一场棋局，陶云峰已经在开战之前就制定好目标，并规划好每一颗棋子该如何走，所以他人生可以步步为赢也就不足为奇了。

陶云峰，中南财经大学毕业，曾任广钢林德人力资源总监，具有丰富的企业管理经验。现任广东省五环广告公司总经理。

篇 4

一、笃信“选择大于努力”，注定做不好选择

咨询者孙玲（化名）即将步入不惑之年，按照她的话来说，这些年来的困惑反而随着年龄的增长越来越多了。

当我翻看她的职业经历，不禁倒吸一口凉气。

这位十五年前毕业的大学毕业生，道路却越走越坎坷。

十五年前，孙玲毕业于国内一所师范类院校的中文系，那个时候的就业压力不像今天这般激烈，根据专业，孙玲很快找到了一所中学，在那里做起了中学语文老师。

不到五年的时间，孙玲渐渐开始厌倦了这份工作，她觉得每天面对一群乳臭未干的孩子们，实在是看不到任何进步，眼看着身边去企业打拼的同学们一个个混得风生水起，而自己只是一名微不足道的中学语文老师，内心总有一股说不出的惆怅。

“玲，想当年你在我们班里怎么也算是个学霸啊，你要是出来干，我们这些人还不得喝西北风啊？”一次同学聚会上，大学室友阿芳说了这么一句话，很多同学纷纷点头附和，连连称是。

孙玲的内心再也按捺不住了，没多久就向学校递交了辞职报告。

二、明明是好的选择，为何依旧失败？

出了校门的孙玲暗暗发誓，这次一定要好好选择，今后要让这些同学对她刮目相看。

听说房地产行业很火，孙玲决定要去房地产行业大展拳脚。

经过一番波折，正好有家刚成立不久的房地产企业正好缺人，愿意给她一次机会。

然而现实很快击碎了孙玲当初的抱负。

首先她看到数据就头疼，而这份工作需要她每天阅读大量的经济、政策等方面的报道，特别是房地产行业信息，需要对本地楼盘广告等信息进行搜集，让她倍感吃力；其次是撰写项目宣传资料，那股“浓浓的商业气息”让孙玲很不喜欢并且打心眼里讨厌；最后，这份工作还要她和形形色色的人打交道，在孙玲和他人发生过几次冲突之后，她的境遇越来越尴尬了。

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/117055146106010026>