

2022 大一职业生涯规划范文 6 篇

对于个体来说，职业生涯规划的好坏必将影响整个生命历程，那么作为大一学生，应该如何写职业生涯规划呢?下面是小编给大家带来的 2022 大一职业生涯规划范文 6 篇，以供大家参考!

大一职业生涯规划(一)

在人生的路途上大学就是一个转折点，只要把握好了人生的船舵，认认真真地走好每一步，这就是你的人生。人生之路说长不长，说短也不短，但是想要走出一条属于自己的成功之路，一个好的人生的职业规划计划书是不可缺少的，有了好的职业规划计划书我们就能向着自己的目标奋发向上，有目标，就有动力;下面来谈谈我的职业规划书。

一、自我盘点

1、个人兴趣爱好

业余爱好：文学类书籍，喜欢看电影、听音乐，打羽毛球、长跑;喜欢的文学作品：《红楼梦》、《战争与和平》;喜欢的歌曲：《爱拼才会赢》、《义勇军进行曲》;心中的偶像：__。

2、个人优缺点

(1)本人做事情很有恒心，凡事都要做到最好;在心中早就有了理想，有了理想必定有了追求的方向;对事业热情很高，责任心强，做事很有原则，处事沉稳，考虑问题全面周到;面对问题养成了独立思考的良好习惯;对朋友忠实厚道，能跟人相处得很好;唯一不足的就是有点内向，交际能力不强，不善于表达，这也是致命的一点。

(2)解决自我盘点中的缺点：

所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，它使我少一分张扬，多一点内敛，但最好相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一分自信、激扬，少一分沉默、怯场。

3、个人对所学专业的看法

本人是学初等教育英语专业的，对英语教育专业的前景是非常看好的，对本专业的学习态度很端正，

二、职业环境分析

根据我自己所选择的专业来能确定好自己今后所要走的路，什么时候开展规划计划书、怎样发展自己的规划书，评估环境因素的评估也是必不可少的，毕竟不能脱离环境因素的影响，下面就来分析下我周围的环境因素。

1、家庭环境

本人家里的经济状况很是一般，并不富裕，并且经济状况也是不稳定，对于我这个专的费用来说还刚刚好能支撑得起，生活过得一般，

2、学校环境

本人上的学校费用不多，生活学习的环境还算好，学习的氛围还算行，教学的设备还是比较齐全的，对于学习英语课来说，上的是书本上的知识，偶尔看看英文版的电影，教学师资力量还算强。

3、社会环境

现代社会，对于大学来讲已经是普及全国了，并且也将近饱和状态了，因此企业对于大学生的要求也大大提高了，对大学生的各方面的素质要求也提高了，因此想要在这种复杂的社会环境中生存下去，就必须要学更多的知识。

4、职业环境

对于我们英语专业的人来讲，形式虽然还是可观的，但是挑战不断，首先，随着人们生活水平的大大提高，对于物质的需求已经满足了，因此对子女的要求也有所提高，所以我们这个行业的前景的十分可观了；其次，英语教育在农村的发展空间也是巨大的，它不仅仅适合小学儿童，同样也适合青少年、中年、老年等等，因此发展空间巨大；再次，商业界的各行业也要依赖于英语知识，这样一来英语专业的就面向了多元化、多途径的发展方向。

5、结论

(1)目标

估摸自己的实力，量力而为地选择自己比较感兴趣和个人强项来做，努力成为一位教育领域的优秀人才。

(2)路径

自己先在学校学尽可能多的学习知识，充分利用校园环境及条件

优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。

三、职业规划方案

1、短期计划

首先，在校期间，英语至少要过四级，普通话要拿二甲、计算机要过一级，所有的证件拿到，最重要的目的是拿教师资格证书，有可能的话通过自己不断的努力最好拿个英语六级。

其次，能很好的运用知识，通过见习、实习来培养教学能力，多参加学校的活动。

再次，暑假期间，可以当家教进行实习，这样也可以多接累经验。

最后，如果在毕业时成绩优秀的话，就打算考研。

2、长期计划

在学业结束后，去外面找跟专业相关的工作，首先从小学教师做起，积累经验，借用学校这个很好的平台来寻求更适合自己的职位，逐步来实现我的目标计划：先当小学教师，再当中学教师，一层一层往上爬。

3、根据自己的兴趣和所学专业，本人特对未来五十年作初步规划如下：

a)、20__-20__年学业有成期：充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备。(具体规划见后)。

b)、20__-20__年，熟悉适应期：利用__年左右的时间，经过不断的尝试努力和锻炼初步找到合适自身发展的工作环境、岗位，找到热情积极的工作状态，结交工作岗位上的好朋友，拓宽人际交往面。
要完成的主要内容：

(1)学历、知识结构：毕业前提升自身学历层次，毕业后立即找工作，如果没有合适的就考虑考研究生甚至是博士硕士，熟练掌握专业技能。计算机一级、二级过关，英语四、六级过关、还有尽全力考取英语口语资格证书、普通话过级、开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

(2)个人发展、人际关系、意志人格的进一步配培养：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，积极完成工作任务，加强沟通，虚心求教，保持对新鲜事物的兴趣，对身边复杂的社会以及人保持乐观的态度，相信遇到什么困难总会有解决的办法，敢于坚持自我但要学会先听取别人意见。能够坚持正义，坚持自己的原则，

(3)生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加社交活动如聚会，还有必要的健身运动，如散步、打羽毛球等，条件允许的情况下多参加回报社会的慈善活动，如积极参加救助贫困人群的捐助活动，献血活动等等。

c)、20__-20__年：找到了能够实现自己人生价值的位置，在自己的热爱工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，兢兢业业地尽忠职守于自己的岗位，拥有很多莫逆之交，怀有感恩社会的情感去回报祖国人民的厚爱，拥有能和我顺境时相敬如宾、举案齐眉并且逆境时相濡以沫的知心爱人，可爱健康充满活力的孩子，一样生活美满的亲人朋友。

首先，职业生涯规划要进行自我定位。自我评估与定位是职业生涯规划中最重要的环节部分，它决定着个人职业生涯的寻求方向，同时也决定着职业生涯规划的成功。求职之前先要进行职业生涯规划，进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要干什么、能干什么，自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可通过自我分析，评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观。

其次，职业生涯是一个时时变化的过程。当今社会竞争激烈，对于大学毕业生来讲既是机遇也是挑战，同时也要打破传统就业观念，不在一棵树上吊死，就业、就业、再就业，职业生涯规划计划书也要随之调整。因此身边各种环境变化了，我们也要跟着变化，这样才能生存下来。

再次，大学毕业生职业生涯规划的重点内容是职业准备、职业选择与职业适应。从职业生涯发展过程来看，职业生涯发展主要包括：职业准备期、职业选择期、职业适应期、职业稳定期、职业结束期。在各个阶段都要做好不同的思想准备，和应对方案来。

对于大学刚刚毕业的来讲职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。

四、结束语

我的整个职业规划计划书固然完美，但更主要的是看重自己的具体实践和最后的成效。无论事情，如果只说不做的话，到头来都会是空忙一场。什么都没得到。但是，现实生活是变化多样的，谁也料不到半路会有什么绊脚石，自己拟定的规划书必须要因时因地因事而变，不能顽固不化，也不能要求非常完美，并且要求头脑清醒。其实，每个人心中都有一个目标，印着自己的理想、信念、追求、抱负；同时也对自己的未来抱着成功的收获。人生道路上，若要获得成功，必须拿出十足的勇气，只有付出了辛勤的努力、拼搏、奋斗。那么，目标就离你不远。当你成功时，你会会心的一笑。再回想下一路的走来，一路的困难都踩在自己的脚下，很有成就感。未来，要靠自己去打拼！

大一职业生涯规划(二)

一、自我认知

通过人才测评分析结果以及本人对自己的认识、朋友对我的评价，我认真的认知了自己。

1、职业兴趣：研究型，希望日后能在科研方面工作。

2、职业能力：逻辑推理的能力相对较强，而信息分析能力也不错，比较喜欢对复杂的事务进行思考，将复杂事物简化。

3、个人特质：喜欢追求各种不明确的目标；观察力强，工作自觉、热情，能够吃苦耐劳；主张少说多做；爱学习；喜欢独立工作。

4、职业价值观：基于家庭条件，首先考虑待遇较高的工作，对所选择的职业要有能从中不断学习并获得新知识的机会；当然，如果没有工资收入限制，我会先考虑自己最喜欢的工作，同时考虑这份工作是否能实现自己的目标或者自己的理想；最后，也考虑这份工作我是否合适去做，我的能力是否能胜任，等等的一些相关的问题。

5、胜任能力：

1)能力优势：头脑灵活，有较强的上进心，逻辑推理能力比较强；相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求

严格，经常制定目标。

2)能力劣势：一件事做第二遍定会出错;做事过于理性，而有时候应该是按常规出牌的;有严重的个人中心主义，有时听不进别人的劝导。

自我分析小结：

我认为自己明确职业兴趣及方向，有一定的能力优势，但是也有一定的能力劣势，所以要发挥自己的优势，培养自己不够的能力。平时要多对自己的不足进行强化的训练，譬如，要多练练写作，多看一些课外书，拓宽自己的视野，等等。

二、职业认知与决策

职业认知

1、家庭环境分析：

家庭经济能力仅能维持正常的生活，我的学习费用为全额贷款。我的父母亲的工作不够稳定，所以经济收入不稳定。家庭文化氛围一般，姐姐从医，妹妹钢琴弹得不错，父母亲均未完成九年义务教育，但支持我们最低完成大学教程。

2、学校环境分析：

我就读于__医科大学，生活环境一般，教学设施齐全，且比较先进，教学水平也较先进，只是学校更重视研究生，我们本科生不受重视;所在预防医学系虽不是全校的学科，但专业课的科目开设受到一致好评，毕业的就业率百分百;教学质量高，师资雄厚，总的来说，整体教学还是在不错的。

3、社会环境分析：

我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，有些地域还存在性别歧视，女性就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视预防专业，我正在提高自己的专业才能，以在千万应聘者中脱颖而出。

4、职业环境分析：

在我国，由于预防医学为新兴专业，这方面的人才需求量目前很大，社会分工还行，前景不错，但也因此，专业知识技能不够发达，

(要干实事去国外进修发展), 报酬也不高。

5、行业环境分析:

将来我希望进 CDC 工作。预防医学目前还处于幼童期, 不够壮大; 但就业范围比较广, 现在的医药、食品、卫生等方面均可, 容易找工作, 只是待遇不高, 且国内此类高端人才及技术缺乏; 不过经历非典、禽流感、甲流及此时正猖獗的麻疹(年年猖獗)后, 国家越来越重视预防, 正提倡培养该方面人才, 全国各地都逐渐设立有 CDC; 现在自己多考些证, 以更易游刃于上述就业范围。

职业决策

综合前面的自我认知和职业认知这两部分的内容, 我得出本人的职业定位的 SWOT 分析如下:

内部因素: 优势因素(S) 弱势因素(W)

头脑灵活, 逻辑推理能力较强具有个人中心主义, 顽固。

具有创造力, 认真, 负责不喜欢模式化工作, 偶尔会有厌倦心理。

有毅力, 观察力强。

外部因素: 机会因素(O) 威胁因素(T)

新兴专业的工作岗位相对社会环境不断变化, 竞争激烈, 就业形势日益严峻。发展前景较大。

结论:

1) 职业目标:

我根据自己的职业兴趣和个人能力, 最终成为一名在预防医学专业的科研工作者。

2) 职业的发展路径:

考多种证---公务员-----CDC 工作者----进华中研究院

三、计划与途径

1、大学期间: 20__年~20__年

1) 大四、五学好各科专业知识, 掌握预防医学的基本知识。

2) 大四前英语 6 级争取过__分, 积极考托福, 希望能用英语与外国人自由交谈。

3) 大四前考取全国计算机二级证书。

4)大三开始业余学习韩语，希望能用韩语和商务伙伴自如沟通.

5)假期实习(和本人专业相符合的)积累社会经验。

2、大学毕业的五年：20__年～20__年(随机应变)

1)若考上研究生，则继续勤奋学习。

2)考公务员，去 CDC 工作。

3)进科研院。

4)去国外留学，学习本专业，继续深造。

5)去国外工作。

3、长期计划：

1)在努力工作之余，不断学习各方面的知识，增长各方面见识。

2)坚持锻炼身体。

3)汲取他人各种优点，不断发现自己的不足，并不大的予以改正，不断提高自身的修养。

4)扩大自己的交际圈，享受友谊。

大一职业生涯规划(三)

一、前言

每一个人人生中的大部分时间都将在工作中度过，每一个人的职业生命又都是有限的。作为大学生，我们早晚都会步入职场，为了让自己的职业生涯过得更有意义，我们必须学会及早为自己规划好自己的未来。试想一下，如果我们一直呆在大学的象牙塔中浑浑噩噩地度过大学四年，那么毕业势必就意味着失业。与其白白浪费掉四年大好光阴，倒不如未雨绸缪，为自己的将来做好打算。

职业生涯规划是非常重要的，规划职业生涯是一个职业探索与奋斗的历程，好的职业生涯规划可以帮助我们明确自己的奋斗方向，明白自己与理想之间的差距，同时激励我们为之而努力，帮助我们选择的路径实现职业理想，从而实现自我价值。制定职业生涯规划能够帮助我们认识到就业形势，居安思危，同时培养我们的职业能力与职业素质，帮助我们在职场中立于不败之地。

二、自我分析

我来自重庆，重庆火热的天气培养了我活泼、热情的性格，我总

是能够用自己的好心情感染别人，为别人带来欢笑。重庆不是个大城市，所以我没有大城市里来的女孩身上那种高高在上的脾气。我是一个简单的人。我没有什么太过远大的目标，没想过要大富大贵，或是权倾天下。我觉得生命的价值只是让自己尽可能地感受到幸福。

但正是因为如此，我比别人更加容易满足，容易了快乐。我很敏锐，总是能够很快地将事情和信息联系起来，然后很自信地根据自己的判断解决问题。我喜欢用欣赏的眼光去看待别人，乐于支持与关心别人。但同时，我也需要别人的肯定，来自他人的掌声总是能激励我做到更好。我喜欢与人交流，在这过程中我学会了倾听与理解他人，在无形中，我结交到了很多朋友，我在他们身上学到了很多书本上永远无法学到的东西，让我受益匪浅。与现在大多数同龄人不同是，我不是独生子女，我还有一个弟弟。作为一个姐姐，我深刻地理解到包容与责任的重要性。

当然，我也有很多缺点。我经常无法专注于一件事情，是典型的“三分钟热度”，缺少完成任务的自制力，尤其是让我担任比较无聊的工作时，我总是会为自己找借口偷懒，完全没有胜任沉闷工作的能力。我的时间管理能力很差，往往要等到事情到了非做不可的程度才肯下决心去好好完成。我依赖性很强，很难独立承担一项工作。平心而论，我的能力并不算很强，我没有什么可以引以为豪的专长，与其他有自己的特长的同龄人相比，我没有什么突出的竞争优势。

我的兴趣不算广泛，我喜欢看书、听音乐。对我而言，在闲暇的时候躺在和暖的阳光下，捧一本自己喜欢的书，就着缕缕音乐与先哲对话，就是一件无比惬意的事了。

三、专业就业方向及前景分析

中国少数民族语言文学专业，旨在培养具备相关少数民族语言文学的系统知识，能在少数民族教育、文化部门和单位从事教学、科研、翻译、文学创作、新闻等工作的专门人才。该专业主要学习有关民族的语言、文献，了解相关理论、发展历史、研究现状等方面的情况，并接受从事专业工作所需业务能力的训练。

少数民族语言文学系是“国家文科基础学科人才培养与科学研究

科，语言学及应用语言学专业为北京市重点学科。除与“汉语言文学专业”专业相类的一些课程以外，本系还设有少数民族语言文学课程，培养出了大批兼通汉语言文学与少数民族语言文化的特色人才。

本专业的主要研究方向是少数民族语言研究、少数民族文学研究、少数民族文献研究、中国历代民族政策研究、中国少数民族关系史、中国少数民族族别史、彝族语言文学研究、缅甸语的研究与应用、文献翻译研究等。

四、职业分析

1、个人的职业选项

我的职业理想是成为一名对外汉语教师。此外，公务员是另一个我比较感兴趣的工作方向。

2、选择理由

(1)优势因素(S)

_语是一门真正意义上的小语种，在我国熟练掌握的人并不多，因而我比其他人有优势。我的英语水平还不错，这也是我的一个加分项。我相信，能同时熟练地掌握__三门语言将有助于我就业。

(2)劣势因素(W)

由于_语在全球的使用并不太广，它在中国的推广工作做得也不是很多，在国内得不到特别专业的教育。而且，我只有两年时间学习缅甸语，时间不太充分，可能不能将缅甸语学得特别地道。

(3)机会因素(O)

国家语言文字工作委员会推广普通话办公室颁布了一项政策，我国将陆续向周边国家派遣大学生以推广汉语的使用范围，每年国家都将抽调一部分毕业生前往_等__亚国家教授汉语。而我校也被纳入这一项目，幸运的是我系的学生拥有参加该项目的资格。

(4)威胁因素(T)

现在越来越多的人注意到_地区与我国之间的发展前景是非常好的，在广西等地有许多院校也开设了_语课程。

3、职业目标选项的工作内容

本理论和基础知识，受到有关理论、发展历史、研究现状等系统教育和从事专业工作所需业务能力的基本训练，并具备相关的职业素质。

4、与职业选择目标的差距

经过接近一年时间的学习，我知道，自己现目前接触到的专业知识还十分有限，我也没有相关的经验可供参考，参加实践的经历也很匮乏。知识的短缺和经验的缺乏是我现目前的难点。总而言之，我现在学习的专业和理想的职业之间还存在较大的差距。

五、实现职业目标的具体行动计划

有计划才能更好的完成自己的职业目标，但是我一直觉得计划始终不能满足现实的需要。所以，我并没有用一个“死”的计划来限制自己，但是，为了达到我的职业目标，我会努力夯实专业知识，好好学习专业知识，为将来就业打下坚实的基础。

成绩虽然不能说明一切，但是确实毕竟过硬的专业知识是我们能力的一个展示，也是我们就业的保障。与此同时提高自身的综合素质也是很有必要的。我会尽量多地参加课外活动，在活动中锻炼自己的实践能力，培养与他人合作的能力，为在未来的工作中处理人际关系提前做好准备。我要尽可能多的充实自己，多学习一点其它方面的知识。知识面越广，我们的就业优势就越明显。

六、结语

虽然就业形势非常严峻，但是各个领域的佼佼者还是会成为用人单位争相招纳的宝贵人才。我们应该学会对自己的未来负责。我们要从现在做起，从细节做起，一步一步走好自己的人生之路。每天都让自己有一些变化，每天都让自己成长，发现自我并开发自我。在追求的过程中把握心态，保持一个积极的心态，不断在生活中奋进，在挫折磨难中寻找快乐并开心地做自己。与其在一个路口迷茫徘徊，不如少想一些，少说一些，多做一点。

大一职业生涯规划(四)

“职业没有规划，你离失业仅有三年。”初听此话，心底蓦然一动。作为一名生活浑浑噩噩的学生，每日三点一线，没有担忧与烦恼，

般活着……常常在想，几年后毕业时，即将迈入社会的我们却对职业一脸的茫然。这将是一个多么荒唐的杯具！此刻学会规划自我的未来，才是智者的选择，而职业规划似乎是位领跑者，引领着我们走正确的路，做有意义的事。所以此刻，拿起手中的笔，认真地思考，记录下自我的梦想吧。

一、自我分析与评估

1、优点大盘点

1)在人际交往中：我是属于主动的一方，谦逊友好却又“一腔热血”，喜欢关心身边的人，喜欢和我的朋友们一齐疯，一齐闹，一齐思考。我认为没有真正的坏人，他们的骨子里其实是善良的。不喜欢有城府的人，因为朋友之间不能有算计。人与人相处，以诚相待最重要。

2)在学校学习中：可能我并不是属于异常勤奋的孩子，可是我喜欢将学习与兴趣融为一体，“在欢乐中学习”是我的学习理念。喜欢进取的参加学校大大小小的活动，因为学习不应当是死板的，要在比赛中寻找到自我的特长。

3)在生活自理中：也许一个人在异地求学的缘故，我必须学会将自我的生活打理得井井有条。自立自强是一个人生活的准则，我必须自我置生活用品，自我抽空整理衣柜，自我洗衣扫地……虽然会更忙碌、劳累，但我觉得一切更有挑战性，生活更充实。

2、缺点集中营

不得不承认，我易怒的性格经常会造成和朋友之间的矛盾。而我极端的情绪化有时会影响到我的生活甚至学习。其实，我也清楚的了解自我这个坏脾气，有时候我也会厌恶自我这样的性格，所以我立志必须要改掉这个坏毛病。

3、个人综合评估

1)学习综合测评：我虽不是一名学习的乖孩子，可是对于学习还是比较认真的，我清楚的明白自我的严重偏科现象。在文化课方面，还是比较感兴趣的，自然成绩不会太差，而专业技能课是我头疼的问

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/217025055152006156>