

# 职业生涯规划书模板范文 5 篇（精选）

## 职业生涯规划书模板范文 1

### 一、自我分析

#### 1、职业兴趣

我爱好新闻、看书、写作、上网、晨跑、交际……我学的是新闻专业，现就读于 08 新闻 1 班，我特爱好新闻。而新闻直接挂钩的新闻记者常常被称为无冕之王记者这个职业是神圣的，抨击邪恶、为民请命的职业，有可能的话，我一定会做一个新闻记者。所以，现在我时时都关注新闻类的栏目、书刊、读物……

#### 2、职业能力

我的专业技能虽然现在还不过硬，但我相信通过我的努力定会达到我想要的满意结果。目前我具备敢于写出抨击邪恶的文章、敢于主动对陌生人说话、敢于面对大众，懂得用心倾听他人的心声、懂得一些采访不同人群的方法和技巧，懂得身入新闻发布会要抢座位、强提问、强发稿等，这些都是我所具备的做记者的一些基本能力。

#### 3、个人特质

思想方面：我能够服从上级合理的调动和安排，我具有团队协作精神，敢于创新，当我发现问题时，我敢于提出意

见及建议。我有坚强的意志和良好的耐力，在校两年我参加了2次5000米长跑比赛。我总是勤勤恳恳的做事，踏踏实实的做人，因为我坚信天道酬勤。身体方面：我总是坚持早期、晨跑，不管一年四季，严冬酷暑。因为我知道身体时革命的本钱。而我选择了新闻这个专业，没有强健的身体毕业后新闻记者这个职业怎能胜任？大一都过来了，我还怕大二、大三及以后？

#### 4、胜任能力

我的优势是我有一颗永不不服输的上进心和与众不同的亲和力，敢于挑战极限，极力关心身边的每一个人。

#### 5、自我分析小结

职业生涯规划让我看见了光明，同时也让我看到了我将面临的道路是如何的坎坷。比如我的专业知识不过硬、不善于微笑等，正是因为有了这些，才使我不断的鼓起勇气，才使我不断地升华，才使我对我的前途愈加充满好奇，便不懈努力去追求。

## 二、职业探索

### 1、职业认识

所谓职业就是指从业人员为获取主要生活来源而从事的社会性工作类别。职业须同时具备下列特征：

(1)目的性，即职业以获得现金或实物等报酬为目的；

(2)社会性，即职业是从业人员在特定社会生活环境中所

从事的一种与其他社会成员相互关联、相互服务的社会活动；

(3)稳定性，即职业在一定的历史时期内形成，并具有较长生命周期；

(4)规范性，即职业必须符合国家法律和社会道德规范；

(5)群体性，即职业必须具有一定的从业人数。

## 2、我的职业向往

我想成为一个专业的新闻工，特别是记者。它能让我感到欣慰和成就感，因为我能用我手中的笔记录下社会上的真善美、假丑恶，用先进思想武装我的头脑，从而指导我的行动为社会献出一份微薄的力。

## 三、职业选择

### 1、自我情况分析

我的学习成绩虽不理想，特别是英语成绩，但我却似乎不把它当回事，一个人的综合素质不单单只是用简单的学习成绩等来评估的。在大学的一年多里我凭我自己的努力，我得到了同学、老师们的肯定，取的了多项荣誉，这一点是不可否认的。我相信只要我付出，我还会得到更多的肯定，得到更多的荣誉。我的生活照样美好，我的人生照样美丽。

### 2、家庭环境分析

我是来自中国西部美丽的地方，世界自然有产地、国家地质公园武隆。我出生于一个家境贫寒的农村，虽然父母早已年迈，但我从不气馁。只要通过我的努力，不到几年我会

彻底改变我的家境，脱贫致富，过上富裕的现代化生活。

#### 4、20\_\_年--20\_\_年

学历目标：不变

职务目标：若我觉得职位不合自己心愿，公司发展前景不好，就可以选择跳巢和自己创业做老板。创业的话可能是做服装生意。

能力目标：要有持之以恒、坚强、吃苦耐劳、起早贪黑等精神，有自己的奋斗目标及坚定信念。凭自己的努力能感动一批人，他们愿意和我一起干。

经济目标：自己创业，不计较刚开始收入较少，省吃俭用一点，能勉勉强强的过日子就可以。

#### 四、成功标准

1、事业方面：不求平步青云，只求能升高。通过团队的努力和自己的付出，能闯出一片属于自己的天地，靠自己能影响一批人。

2、家庭方面：彻底改变贫困落后的现状，建立起自己和谐、幸福、美满的家庭。为全家买好各种保险，让父母、妻女过上好日子。

3、生活方面：在吃好的同时要让全家吃得健康、开心……花个几万块钱(用做首付)在重庆买一套房子，轿车就不必买了(我晕车)。职业规划用一部分钱来生钱，如购买债券、股票、投资等。

## 五、职业目标分解与组合

职业目标：

### 1、20\_\_年--20\_\_年

成果目标：我已经迈入大二，在这段时间里考完所有的考试，如英语三级、计算机一级 B、普通话二甲、网络编辑师等。最终拿到各种证书及毕业证。学会为人处世，处理好老师、同学、校友之间的关系，多认识、结交大学同学，生涯设计公益网职业规划建立起良好的人际关系。

学历目标：大学专科

职务目标：做好一名大学生，用十佳的标准来要求自己，尽量取得更多的成绩。

能力目标：学好各种课程，学好与我所学专业有关的应用软件。抽出空余时间

做做兼职，体验一下生活的酸甜苦辣。提高自己的交际能力，多交朋友。

经济目标：尽量从每月的生活费中攒钱，为以后留有余地，有时候买买彩票碰碰运气，算为福利做点贡献。

### 2、20\_\_年--20\_\_年

成果目标：20\_\_年我刚好大学毕业，用3个月或更长一点的时间在社会找找一份工作做，务必一年内找到，尽量找与我现在所学的专业有关的工作，像电视台、报社、杂志社、广告公司等就业。

学历目标：对于学历我不怎么看重，打算专科文凭用终身就，因为好多自考含金量太低，我相信凭我的专科文凭照样能找到一份好的工作。

职务目标：20\_\_到20\_\_年，只做好一个员工就行，至于晋级的事下一年在考虑。由于种种原因暂不准备跳槽和创业，但可以看看相关的书籍，做好准备。

能力目标：各种专业知识及技能过硬，能熟练操作各种应用软件，应用于工作中。

经济目标：20\_\_年刚工作工资有个1500元，解决自己的生活需要就可以，一年后也就是20\_\_年工资有所增加，有个20\_\_元左右解决自己的生活需要还能略有结余就行，两年后工资有个3000元以上，基本能够养家糊口。

### 3、20\_\_年--20\_\_年

学历目标：还是专科

职务目标：职位有所升迁，在新闻单位做个什么部长，能领导一批人。

能力目标：用己感化他人，用情感化人。做好某一部门的领导者，能指挥动人，全面协调部门工作，把该部门做大做强。

经济目标：收入较上有所增加，年纯收入能过30000元至50000元，有了自己的事业，开始考虑买房和成家。

### 职业生涯规划书模板范文2

## 前言

学业规划作为职业生涯规划在大学阶段的体现，是自身理想和社会现实的结合，制定学业规划应该根据自身情况，结合现有的条件和制约因素，为自己确立整个大学期间的学业目标。大学是社会的缩影，是迈进社会的过渡阶段，制定良好的学业规划可以更好的适应现代社会发展的需要，对我们今后的成长成才及职业理想的实现具有重要意义。

### 一、认识自我

认识自己，是一项美德，也是成功者的必备要素，也许，我永远无法认清我自己看透我自己，但走在认识自我的路上永不放弃，便是一个追求真理的过程。

#### (一)优劣势分析

优势：进取心强，有一种强烈的拼搏进取精神；责任意识强，做事认真负责；善于思考，做事情有自己的主见；具有吃苦耐劳精神，踏实勤肯；有一定的创新意识；有较强的团队合作意识；善于学习，有一种自我反省精神。

劣势：不善于表达自己，语言表达能力相对较弱；太过于理性化，缺乏挑战冒险精神；处事相对保守；情绪易受他人影响

优势和劣势是一种相对的、辩证关系。在某些条件下，优势和劣势是可以相互转化的。因此，在学习和生活中我应该学会充分的发挥自己的优势，同时尽可能的转化自己的劣势。

## (二)学业情况分析

从小学到初中再到高中，这十二年的时间里，我所接受的基本上都是应试教育，分数始终是第一位的。所以，我也就一直把成绩放在了第一位，可以说这段时间里我的成绩还是相当不错的，但也正因为此我忽略了自己实践能力、动手能力及人际关系等其他各方面能力的培养，仅仅把学习狭隘的理解为课本知识的学习。进入大学后，一切都发生了变化，情商似乎变得越来越重要，而成绩的地位却在下降，我也变得有些不适应。所以，今后我不仅要把专业知识学好，还要重视综合能力的提高。

人生就是一个不断认识自我，不断自我完善的过程。

## 二、客观环境分析

### (一)家庭环境

作为刚踏入大学校园的大一新生，我的父母，及其他家人一直都非常地支持我的学业，尊重我的选择，对我寄予了很大的期望。圆满的完成学业不仅是对我

人的要求，更是家庭的期望。做好学业规划是圆满完成学业的必然要求，也是今后就业创业的充分条件。

### (二)社会环境

近年来，大学生的就业形势越来越严峻，就业早已成为了社会各界和众多媒体关注的焦点。作为在校大学生，我所能做的就是扎实的掌握好专业知识，不断的拓展自己的知识

面，积极的参加学校和社团组织的各项活动，充分锻炼自己的实践能力，全面提高自己的综合素质，为今后的就业及创业奠定坚实的基础。

### (三)专业环境

国贸，由于专业性不太强，在人才市场上，没有经验或经验不足的工商管理类毕业生应聘一般传统管理类岗位将受到有技术背景并有一定管理经验的其他专业毕业生的有力冲击。课堂上讲授的理论一般比较抽象，必须结合工作实际才能发挥应有的功效。

## 三、学业规划分解

### (一)总目标

长远目标：先就业，积累足够的的工作经验，再在适当的时候，选择适当的时机，进行自主创业。

短期目标：20\_\_年毕业时顺利地拿到毕业证及学士学位证，取得与专业相关的部分证书，并且充分锻炼自己的实践能力，发展一个成熟的人际关系网，尽可能的改变自身的缺点和不足，为今后的就业和创业奠定一个坚实的基础。

### (二)大学阶段的目标分解

#### 1.大二阶段目标

1、在认真分析和总结大一缺点和不足的基础上，更加明确自己的目标和方向；

2、努力学好各门必修课和选修课.积极参加社会实践活动

,不放过任何一个锻炼自己的机会;

3、加深对专业的的大范围学习及其课外深广度学习,不断的拓展自己的知识面;

4、通过英语四级考试和计算机二级考试,普通话等级要达到二级甲等水平;

5、培养自己良好的学习和生活习惯,尽可能的改变和减少自己的缺点和不足。

## 2.大三阶段目标

1、开始为就业积极做准备,把所学的专业知识与现实相结合,理论联系实际;

2、锻炼自己的工作能力及应聘能力,继续学好各门功课;

3、继续对目标完成情况做出判断及总结并及时修正目标计划,使得各项准备更加科学化;

4、根据实际情况考取与就业相关的部分证书;

5、构建合理的知识结构,坚持广博性与精深性、理论与实践、积累与调节

相统一的原则,培养宽厚扎实的基础知识,广博精深的专业知识,构建和的知识结构。

## 3.大四阶段目标

1、收集充分的材料,进行深刻的分析,完成毕业论文;

2、充分了解和掌握各种面试技巧,制作好自己的个人

;

3、在实习中充分锻炼和塑造自己的表达能力、动手能力、适应能力、交际能力、管理能力、创造能力、决策能力等；

4、继续对目标完成情况做出判断及总结并及时修正目标计划,使得各项准备更加科学化。

#### 四、强化执行力

大学阶段初步计划如上。虽然预订了初步的计划，但最重要的还是要看今后的实际行动。规划只是为今后的行动指明一个方向。

当学业规划选定以后，很多人或者拖延不动或者立即行动，结果导致很多人有了学业规划却不能实施或实施后不能持久，最终无法实现既定的学业。强化学业规划就是学业规划的执行者在执行之前充分运用想象，详细的将达成学业规划的好处罗列出来，从而培养出积极的心态，进而增强动力、产生更大的执行力，确保学业规划的顺利完成。

在实施的过程中，可能会有一些个人的主观因素导致部分规划未能得到严格的实施。这就要求我必须严格的要求自己，采取必要的措施来保证规划的执行。

##### (一)树立强烈的进取精神

要提高执行力，就必须树立起强烈的责任意识和进取精神，坚决克服不思进取、得过且过的心态。把工作标准调整

真真、尽心尽力、不折不扣地实施自己的规划。

多跑图书馆，多看、多查阅与自己专业相关的资料，扩展视野；积极参加集体和社会实践，培养团队意识和合作意识。

## (二)发扬严谨务实、勤勉刻苦的精神

要提高执行力，就必须发扬严谨务实、勤勉刻苦的精神，坚决克服夸夸其谈、评头论足的毛病。真正静下心来，从小事做起，从点滴做起。一件一件抓落实，一项一项抓成效，干一件成一件，积小胜为大胜，养成脚踏实地、埋头苦干的良好习惯。

克服自己的一些惰性心理，建立合理科学的作息制度；养成严谨务实、刻苦勤勉的学风。

## (三)只争朝夕，提高办事效率

要提高执行力，就必须强化时间观念和效率意识，弘扬“立即行动、马上就办”的工作理念。坚决克服工作懒散、办事拖拉的恶习。

坚持今天的事今天干，不断的分析总结学习的方法，提高效率。

## 五、学业规划的评估与调整

计划永远也赶不上变化。但是没有计划，人生就是一片混乱，大学的四年也许就会漫无目的的虚度过去。给自己一个目标，定一个计划，就是给自己增加动力。

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/346213214014010230>