社体大学生的职业生涯规划书

社体大学生的职业生涯规划书

什么是规划书

规划书是党政机关、企事业单位、社会团体对今后一段时间的工作、活动作出预想和安排的一 种事务性文书。

作用：其实，无论是单位还是个人，无论办什么事情，事先都应有个打算和安排。有了计划，工作就有了明确的目标和具体的步骤，就可以协调大家的行动，增强工作的主动性，减少盲目性，使工作有条不紊地进行。

同时，计划本身又是对工作进度和质量的考核标准，对大家有较强的约束和督促作用。所以计划对工作既有指导作用，又有推动作用。

社体大学生的职业生涯规划书

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已，成绩已属于过去，未来的工作还很艰巨，不如趁现在给自己好好做个职业规划吧。相信很多人都是毫无头绪、内心崩溃的状态吧！下面是小编整理的社体大学生的职业生涯规划书，希望对大家有所帮助。

社体大学生的职业生涯规划书 1

一、个人资料

姓名：xxx

性别：男

出生年月：1992 年 1 月

性格：内外向 兼之

学历：大学本科一年级

专业：社会体育

座右铭：自信是成功的第一秘诀

二、大学毕业后的十年总体规划时间

美好愿望： 希望以后可以有个自己的公司，或者可以拥有一家自己开的健身俱乐部

职业方向： 公司里的体育顾问、社会体育指导员、体育老师

三、自我盘点 ：

(1)性格品质：自信心强，肯吃苦;具有一颗善良的心，待人真诚，能得到大部分人的尊重;

(2)个人素质：兴趣广泛;适应性较强;具有一定的交际能力，语言逻辑性和表达能力较强;具有一定的工作能力：在组织能力、协调能力、创新能力、预见性和团队意识等方面均有所表现;

(3)气质：自我形象较好，谈吐得体，具有一定亲和力;

(4)学习能力：领悟性较强;

2、优势盘点：

从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。

3、劣势盘点：

因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少。

4、优点：

乐观，开朗，胆大，有一股不服输的屈气。

5、缺点：

做事不够细心，有时候也比较怀疑自己的能力， 惰性较大。

四、解决自我盘点中的劣势和缺点

当劣势和缺点成为了你前进道路上的障碍时，就应充分得用你的优点，让其把你带出围障;虽然恒心不够，但可凭借那份积极向上的热情鞭策自己，久而久之，就会慢慢培养起来，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

五、 社会环境分析

1、一般社会环境: 电子、网络铺天盖地，知识信息飞速发展，科技浪潮源源不绝，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。

2、特殊社会环境：社会的发展，人们体育价值观念的转变，再加

上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专业是新兴专业，前景挺好的。而且随着2008奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

六、角色建议：

父亲：目前，必须搞好学习，为以后找工作奠定基础，同时，还要多锻炼自己，让自己成为同龄人中的强者。

母亲：学习要认真，最好要考研。

老师：聪明、机灵古怪。

同学：有较强的工作能力。

七、职业生涯规划

1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的`学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力，

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：熟悉掌握专业课知识，尽最大的努力考英语 4 级。考一些跟自己的专业有关有用的证书。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力和创造性;尽量多体验兼职，积累工作经验，

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。

2、近十年的目标

20xx~16 年：利用 3 年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

20xx~23 年：贮备资金，积累经验;

20xx 年：了解市场行情;

20xx 年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司;

20xx 年：拥有自己的公司或健身俱乐部

3、求职计划

(1)学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

(2)公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

(3)对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

(4)一定要在大四之前把简历制好，留下更多的的时间来找工作。

(5)要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

八、结束语

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。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;未来，要靠自己去打拼!实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振;要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄;成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。” 既然选择了认准了是正确的，就要一直总下去。

在这里，这份职业生涯规划也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

社体大学生的职业生涯规划书 2

一、前言：

怀着一颗激动澎湃的心来到了这个期待已久的新天地!它是这样的熟悉，因为我曾经无数次地在梦里踏进了这片让人神往的土地;但它又是这样的陌生，因为这是我第一次真实地踏进大学的校门。我的心情无比的欣喜，好像自己的未来一片光明，不用再为未来而忧愁，考上了大学就是为自己的未来插上了对健壮有力的翅膀，只要去飞就会飞得高飞得远，飞到自己想要飞到的目标!

但当自己真正的来到了大学，融入到了大学生活，随着时间的流逝，渐渐地发现，其实一切并不像自己当初想象的那样的简单容易，甚至有些迷茫，开始有些找不到前进的方向，虽然自己在不停的学习着。

这时自己开始静下心来，思考悄悄改变的这一切。尤其是当自己接触《大学生职业生涯规划》这门课程后，内心深处有了深深的感悟，渐渐揭开了心里的谜团!身为21世纪当代大学生，我们要睁眼看世界，关注我们的国家，看我们的社会，更要点亮我们自己!喔们不能再做“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的死学生了，世界在发展，时代在进步，总之一切都在改变着，而且速度快的惊人，所以为了适应时代的发展，社会的需要，我们也要变。也只有这样我们的生命光环才会发光，才能实现我们人生的价值!

那麽现在就要对我将来的职业生涯做出规划，以指引我前进的方向，给与我前进的动力!经过认真的思考，终于给自己定下了目标：打造自己的运动帝国。

二、自我分析

我的性格：我的性格属于内外兼修型，既可以沉默寡言无动无声，又可以谈天说地滔滔不绝，但内心深处还是偏向于内向的。心胸比较开广，不会为一些小事而斤斤计。为人较为诚实，待人真诚，人际关系较为和谐。办事也很认真负责，喜欢追求完美。

兴趣：政治、经济、军事、运动，是我的'四大爱好，另外，还喜欢在闲暇时候看一些书籍，以充实吧自己的精神世界。

价值观：真善美，让自己的身边充满和谐的欢笑，让自身的成功

给身边的人带去福祉。

自身能力：本人拥有较强的与人沟通能力，善于交际，容易搭建和谐的人际关系;身体健康，精力旺盛，可以承担比较重的任务;吃苦耐劳，情趣乐观，能以积极的心态解决生活、学习及事业中出现的问题，不抱怨生活，能够在经历中吸取经验和教训;性情坚韧，百折不挠，有失败了再从头再来的勇气和意志，能够从长远规划中，看到事情发展的态势，并及时调整自己的策略及计划;生性善良，同情弱小，对于社会上的弱势群体愿意尽力的帮助，希望能通过自己的努力改变一些不太完善的现象;具有领导能力，在一个群体中，能深刻了解每个的有缺点，并能广泛倾听大家的建议和意见，带领大家团结合作，完成既定的目标和任务;热爱自己的祖国，政治立场分明，平时努力了解国家大事及政策走向，并能与现实的日常生活与学习紧密相连，紧紧把握住时代的脉搏，能在政策的调制下，安排自己的事业。

三、专业就业方向及前景分析

就业方向：自己的未来职业方向定位在体育市场，具体指的是体育用品器材市场。

前景分析：由于自己身为体育生，学习体育专业，对国家体育事业的基本情较为了解。目前，我国尚处于社会主义初级阶段，社会整体发展水平还相对落后。但也正是由于这点，我们的起点较低，所以发展空间才很大。我国体育事业也是如此，现在我国体育基础设施建设还远不能满足社会发展得的需要，尤其在占我国人口大多数的农村，公共体育基础设施建设还处于相当低的水平，发展潜力是巨大的，诱人的。即使在城市地区，很多体育基础设施已经相当陈旧，继续更新换代，以满足广大人民群众的健身需求。

现在我国社会经济发展速度惊人，人民生活水平快速提高，对健身的需求日以旺盛，而且我国体育事业发展步伐迅速加之北京奥运会对广大人民群众体育热情的推动作用，广大人民都有了提高生活质量，追求健康生活方式的意识。

四、职业分析

个人的职业选择：

本人打算在将来的职业选择中，建立起自己的体育器材公司，为我国的体育市场提供必要的体育设施，以满足大人民群众的体育健身需求。积极的扩大公司的规模，形成全国性的市场。

选择理由：

我国的体育设施相对落后，不能满足人民的需求。而民间的体育健身活动都需要体育器材的辅助。比如说，城市里的小区或农村县、镇里的公共体育器材存在明显的老化现象而且数量眼中不足。杠、双杠、民用吊环、双轮蹬等等，都很缺乏，对人们的体育健身活动造成了不良的影响。

工作内容和胜任条件

首先，要解决的是资金问题，资金是一个公司起步的重要前提。目前国家给大学生自主创业提供良好的优惠政策，可以向国家无息或低利息贷款。合作者也可以通过入股的形式筹集一部份资金，亲朋好友也可以提供一定的资金帮助。其次，要构建一个高素质的领导队伍，并不断从外界吸收高素质的专业人才。这些人不仅要具有高水平的专业技能还要具有一流的道德水平，具有合作精神、吃苦耐劳、踏实肯干、务实求真的作风。再次，要不断掌握、引进国内外的先进技术，并消化吸收，加以创新，形成自己的技术优势。再次，要建立起市场营销网络，不断拓展市场，争取更大的市场份额。适应市场的变化而不断改变公司的经营策略。为适应市场的需要，努力开发质量上层的新产品，满足人们的需要，建立自己的品牌及公司文化。经过四年的大学学习和专研，自己已经掌握了必的理论知识，通过参加社会的各种实践活动中开阔了自己的视野，增强了与人沟通的能力与实践经验，经过各方面的调查与考察，做出详细的、可行性的规划，这些都为公司的开办提供良好的基础与保障。

与职业选择目标的差距

首先，资金缺乏。大学生创业过程中，任何一个好的项目、一项有市场前景的发明创造，如果得不到资金保证，无法从投资公司里融资或得不到资金保证，无法从投资公司里融资或得不到银行贷款将无法付诸实施。其次，缺乏对企业的管理经验。一个企业要能够正常运

行，不仅要有好的项目、资金保证、还必须有一批高素质的企业管理与经营的知识和理论，更重要的是要在投身企业管理的实践中才能发生。华中理科大学李玲铃谈创业过程中因为缺乏企业管理经验使他走到了十字路口而徘徊不定时，就是一个典型的例子。最后，缺乏市场的销售渠道和营销经验。营销渠道的建立对一个企业的发展至关重要，但学生创业者既没这方面的经验也缺乏这方面的社会关系，建立营销渠道有一定困难。

五、实际职业目标的具体行动计划(未来三学年)

我的计划不是一层不变的，所以不想制定出详细的计划，但计划是有原则的：1、 循序渐进，持之以恒，不能“三天打鱼两天晒网”。2、统筹兼顾，科学安排。处理好学习与工作的关系，做到学习与工作有机统一，努力使学习工作化，工作学习化。 3、融会贯通，学以致用。通过不断学习业务知识来提高干部的业务水平，通过不断实践来丰富工作经验，把知识和经验的积累升华为思维模式的更新，进而转化为工作创新的源泉和动力。通过学习，有效解决在组织工作中存在的问题，真正使思想有明显提高，作风有明显转变，工作有明显推进。4、学习和实践相结合。用学习来提高实践能力，用实践来验证学习效。大概的计划如下：

1、每天坚持学习英语一个半小时，并在入睡前听英语听力。

现在的考试听力占很大的比重，而听力的提高又是一个比较慢的过程，所以在大学二年级的上半年要加强英语的学习，争取在十二月份的四季考试中，取得理想的成绩。

2、每周要打网球至少两次。

一方面可以锻炼身体，另一方面也能使自己的网球技术得到提高。此外还要到健身房去两次，观察学生们喜爱的体育活动，自己也可以锻炼出健美的身体。身体是本钱，在未来的创业中，一定会遇到这样或那样的困难，没有一个好的身体，就没有创业的基础。所以一定在大学的生活中为自己积攒下一个良好的身体基础。网球是个很热门的活动，因为自己十分喜爱网球，多了解点这方面的知识，对自己的体育器材公司的创办有很大的好处，也会在运动中找到志同道合的朋友。

3、加强计算机的学习。

计算机已经成为我们生活中必不可少的一部分，计算机的运用不仅可以提高我们的工作效率，而且是我们了解外界信息的窗口，在互联网上，我们可以知道很多情况，比如：大家喜欢什么样的体育活动，需要什么样的器材，还可以在网上与生产厂家直接订货，也可以在网上出售产品，所以好的计算机技术是我们取得成功的有利因素。本人打算在完成学校的技术机学习之外，还要参加计算机培训，提高自己的计算机技术，争取在大学三年级的时候，考过计算机二级考试。

4、参加一些学校和社会的活动，提高自己的实战能力。多了解一些社会，使自己在各方面尽快的成熟起来。

社体大学生的职业生涯规划书 3

一、自我认知

1.自我认知小结

a.性格：属于内外兼修型,既可以沉默寡言,又可以谈天说地滔滔不绝,但是内心深处还是偏向于内向的，情绪兴奋性低,但平稳难变,举止平和,头脑清醒，踏踏实实。喜欢追求完美。

b.价值观：真善美，让自己的身边充满和谐的欢笑，让自身的成功给身边的人带去福祉

c.自身能力：拥有较强的与人沟通能力，善于交际，容易搭建和谐的人际关系;身体健康，精力旺盛，可以承担比较重的任务;吃苦耐劳，情趣乐观，能以积极的心态解决生活、学习及事业中出现的问题，不抱怨生活，能够在经历中吸取经验和教训;性情坚韧，百折不挠，有失败了再从头再来的`勇气和意志，能够从长远规划中，看到事情发展的态势，并及时调整自己的策略及计划;生性善良，同情弱小，对于社会上的弱势群体愿意尽力的帮助，希望能通过自己的努力改变一些不太完善的现象;具有领导能力，在一个群体中，能深刻了解每个的有缺点，并能广泛倾听大家的建议和意见，带领大家团结合作，完成既定的目标和任务;热爱自己的祖国，政治立场分明，平时努力了解国家大事及政策走向，并能现实的日常生活与学习紧密相连，紧紧把握住时代的脉搏，能在政策的调制下，安排自己的事业。

d.兴趣爱好：听音乐,上网流览新闻,体育运动，特别是在足球方面,从小酷爱足球,为了足球付出了很多很多，从小学到高中多次在足球上获得荣誉。也多次入选校足球队。正式因为足球使我选择了体育这专业。

在能力方面属于动作协调能力型。在训练足球和其他体育训练的时候能迅速准确协调地作出精确的动作和运动反映能力。

2.360 度评估

优点/缺点

自我评价：善于交往，乐观开朗，爱好广泛/原则性有余而灵活性不足

家人评价：孝敬父母,诚实，懂事/贪玩

老师评价：责任心强,做事有始有终，团结/贪玩,比较有个性

朋友评价：机灵，诚实，给人感觉很亲切/不易转移，性格内向

同学评价：诚实，友善，团结,易相处/个性强

其他评价:做事踏实，有较强的责任心/缺乏耐心

二、职业认知

1.外部环境分析

a.家庭环境分析:从小就对体育特别感兴趣,父母都比较喜欢体育,所以我选择了体育专业。

b.学校环境分析:学校位于武汉市边缘的一个市区，经济相对比较落后,但是交通还是比较便利的。学校是在人民科学家钱学森的关怀下创办的,学校属于绿化式的园林学校，体育设施和其他教学条件相对比较先进。给我们提供了良好的学习环境。

c.社会环境分析:由于自己身为体育生，学习体育专业，对国家体育事业的基本情较为了解。目前，我国尚处于社会主义初级阶段，社会整体发展水平还相对落后。但也正是由于这点，我们的起点较低，所以发展空间才很大。我国体育事业也是如此。现在我国社会经济发展速度惊人，人民生活水平快速提高，对健身的需求日以旺盛，人们体育价值观念的转变，再加上《体育法》、《全民健身计划纲要》等法规文件在法律上的保障，使社会体育得到广泛的开展。社会体育专

业是新兴专业，前景挺好的。而且随着 2008 奥运会之后我国体育方向的转变——全民健身的方向，我们社会体育的学生就业就好了。

2.目标职业分析

a.目标职业名称：健身俱乐部教练或者私教

b.岗位说明:健身操教练

c.工作内容:负责健身俱乐部每天健身操课程的正常运行,在教好顾客的同时,还要经常与顾客沟通，来查漏补缺，以便在今后完善自己的工作。

d.任职资格：具备相关健身的理论知识,拿到任教的相关证书和证件，不断提高自己的交际能力。

e.就业和发展前景：在市场经济体制中，社会体育走向市场，俱乐部就要通过增加盈利来不断增加投入，增加积累。在社会体育发达的英国，社会体育产业在经济中占据重要位置，仅增值税 1 项，1986 年体育创造了 41。46 亿英磅的财政收入，超过了汽车制造业和烟草业，体育、闲暇、娱乐产业的雇佣人口已经超过了农林产业和电力、能源产业。在美国，体育产业已被列为第三产业中的第 2 位。与西方发达国家相比，目前我国社会体育产业的收益虽微乎其微。随着社会体育的国际化发展，我国将不断引进世界社会体育资源，补充与更新我国社会体育资源，使我国的社会体育走向世界，接受国际上的新内容、新方法、新理论，为我国社会体育科学体系的建立奠定基础。发展空间很大十几年后，我国社会体育产业在第三产业中的地位将更加突出。

3.职业认知小结

社会体育专业还是刚刚起步,根据我国的国情发现社会体育专业还是很有发展前途的,发展空间也很大。随着社会保障体系的健全和完善，以后社会体育类型的生活化主要体现在公益型和社区、单位福利型持续发展;准经营型大幅度增长;商业经营型发展稳中有升。

社区作为一个稳定的生活区域，在人们重视余暇生活的同时，势必把体育这一生活方式列入到精神文明建设之中。尤其是新兴城市的社区，会更多地出现以社区为单位，组织居民进行体育活动的形式。在一些经济发达省份、城市和地区，政府会以一定的措施来推进公益

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/496123210043010031