

大学生职业规划 篇 1

上完这一堂职业生涯课程，我整个人就有一些郁闷了。以前自己过得舒舒服服，我从来没有想过毕业之后该怎么走未来的路，这一堂课下来，我几乎都是懵着度过的，一方面是焦虑，一方面是自责，还有一方面是对自我的反思和怀疑。虽然在这一堂课上我感受到了很大的一股压强，但是定定神之后我还是给自己的未来也做了一些规划，我想这就是这堂职业规划课给我最大的启发吧。

我现在已经大三了，很快就要毕业了，在毕业之前，我们进行了一堂职业规划课程，当时我就在想这样的课程有什么用呢？路还不是人走出来的吗？现在规划好，将来走不了又有什么用呢？但是当我在这一堂课程里学习了之后，我就不那么认为了。老师在上课的是时候说了一句，“每个人的未来如果没有规划，就很容易偏航，也很容易南辕北辙。就像在大海里丢掉了指南针，全部是一样的海水，一样的海平线，你又怎么知道哪里才是你想去的出口呢？”

其实听完老师说的话之后，我就开始有一些思考了。我以前总觉得享受现在最重要，我不喜欢想事情，做事情也总是喜欢走

一步算一步，其实说下来，还是我太不管事了，对自己太不上心了。我们每个人的青春都是有限的，现在我所浪费的时间也就是我充满生机的青春啊。回想起过去几年的日子，我就发现自己真的太懒惰了，不仅在行为上懒惰，在思想上也是非常懒惰的。这让我感到有些后悔，也让我突然间就清醒了一些，对未来也稍微有一些紧张了。

我的确没有认真的去计划过自己未来到底要做什么，从小到大我的父母都给我安排好了路，跟着走已经成为了我思想中的一条必定路线，但是现在我已经是一名成年人了，我不可能再跟着父母的决定走，我必须要有自己的想法，我应该独立起来，有自己的目标和理想。这才是我自己的人生，才是我最应该去走的道路。

上完这节课之后，我也反思了自己很久，最终我还是想明白了，我想继续按着自己现在喜欢的方向前进，也就是继续坚持我的专业，不管是接下来的大学时光还是之后进入社会，我都想在这个领域里继续去突破一次，成长一次。这是我接下来的目标，也是我接下来前行的方向。

大学生职业规划 篇2

进入大学拟定一个大学规划是十分有必要的。一个好的大学规划可以使你的大学生活变得充实而且对将来的就业和前途都

有很大益处.. 大学本科共有四年所以我把我的大学生活分阶段规划. 下面是我对自己大学生生活的具体规划.

大一, 初步了解职业, 提高人际沟通能力

第一, 适应大学的生活. 去适应大学的生活节奏, 适应在陌生的环境里学习养成良好的学习生活习惯. 不要养成睡懒觉的习惯, 习惯一旦养成就很难改变, 所以好的习惯就保持, 坏的毛病就改正不能让它成为恶习.

第二, 和师哥师姐们进行交流, 询问就业情况. 这不仅可以提高我的交际能力而且最主要的. 是我可以了解就业的形式和方向, 提高紧迫感给自己施加学习压力. 压力可以转化为动力我一直这样认为.

第三, 参加学校活动, 增加交流技巧. 这不仅丰富了课余生活拓宽了视野也锻炼了自己也使自己的大学生活丰富多彩不会觉得空虚寂寞.

第四, 努力学好个门课程特别是计算机, 它是学习和工作的辅助工具, 当今的很多工作都离不开计算机所以一定要学好. 尽力拿到奖学金, 我在乎的不是那几百块钱, 可那几百块钱却会让自己觉得特富有. 拿到奖学金也是对今后学习的激励, 会有信心去迎接困难继续迎接挑战.

大二. 提高基本素质, 统筹规划确定考研还是就业.

首先，通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能参加社团啊学生会呀什么的可以很好的锻炼自己的交际处世能力。大学是个亚社会不光要学习知识更要学会做人。

其次，主要尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性..给自己找一份工作，不在乎能赚多少钱这是在锻炼自己也同时为父母减轻经济负担也尝到了领薪水当大人的滋味。

第三，提高自己的责任感、主动性和受挫能力。人生难免会遇到困难，以前遇到困难可以找父母找朋友帮忙，在这个新的环境里远离了父母，远离了亲戚朋友需要学会坚强，学会独立的面对各种困难并设法克服它。

第四，英语口语能力增强，计算机应用能力增强。当今社会对英语的要求必不可少况且还要过级所以学好英语是无庸置疑的，每天坚持晨读，多看美国电影和英文杂志等。

大三，提高求职技能，搜集公司信息。

第一，撰写专业学术__，提出自己的见解。学习知识最重要的是转化为自己的东西，为我所用，撰写学术__，提出自己的见解就是一种检测自己对所学知识的掌握程度的很好方法。

第二，参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会。大三了，离就业近了迫于当今社会的就业压力我会去参

加与专业有关的暑期工作,增加工作经验同时也是对所学知识的
一个检测.

第三,学习写简历、求职信.人总要出大学,不可能时时在大学的襁褓中所以要试着去学习写简历.求职信为将来找工作积累经验.

第四,了解搜集工作信息的渠道,并积极尝试.多了解一些关于工作的信息,掌握就业动态对自己找工作绝对是有很大的益处,不管是求职还是面试你都可以得心应手,水到渠成.

大四,工作申请,成功就业

第一,对前三年的准备做一个总结.衡量一下自己的实力并明确就业层次,切不可在求职时狮子大开口,这样可以增加求职成功的概率减少或者避免碰壁.

第二,开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备.预习或模拟面试参加面试等.毕业迫在眉睫,积极的为找工作而奔走,要学会克服找工作遇到的困难,失败了并不要紧只要能在爬起来一样是好样的.

第三,提醒自己在行动中具体实施目标时也会碰到困难.如很难预料的或难以控制的事情发生,像社会经济衰退、生并环境突然发生变化等,在这种情况下,需要等待,或者寻求其他方法,或改变自己的设想来适应社会需求.找到工作是最关键的,不管

怎么样要尽一切努力找到工作,这是一个到了为自己埋单为自己负责的时候,前途就靠它了所以绝对不会马虎.

总结:以上是我的大学规划,我是这样想的也会去努力付诸行动,让自己的大学生生活丰富多采,让自己无悔选择,让自己感到来到育才是最明智的选择!

大学生职业规划 篇3

前言:

记得9月10日刚刚步入重庆师范大学校门的时候,有些希冀;有些兴奋;有些不安;有些迷茫,不知道应该如何度过这4年,四年之后的发展道路又应该延伸何方?时光如水,光阴似箭,转眼间,大学的四分之一时间已经快离我而去,正在迷茫困惑之时,学校首次为我们创办的职业生涯规划课的学习,使我们对自己有了新的定位。记得有一本书中说过:“一个不能靠自己的能力去改变命运的人是不幸的,更是可怜的,因为这些人没有把命运掌握在自己的手里,反而成为命运的奴隶。”如果自己不努力下、拼搏下、创造下到老了能有多少事情值得自己去回忆去纪念呢?职业生涯规划课是我人生道路的导航塔。唤醒了我的职业生涯规划意识。所以我要用现在去规划它。

一、自我认知

喜欢干什么

从自己的角度分析，我爱观察生活的细节，喜欢假设场景，生活中喜欢倾听他人的成长过程经常和朋友一起玩得很开心，愿意帮助他人；在学习中，比较严谨，注重过程，尽可能做到完美。所以我选择了心理学，去帮助他人解决心理困难。

能够做什么

我能够观察身边的人和事，留意生活中的细节，自己想做的事情一定能做到，能够较清楚的认识自己。

适合干什么

根据霍兰德理论分析，我具有社会性，现实性复合型特征。一面是比较容易适应新环境，比较喜欢接受新事物，很爱与人交往并能够在沟通交流中提升自己，又一面是我肯动脑，善思考，爱观察，喜欢有挑战性的工作，喜欢逻辑分析与推理，喜欢思考性的工作。

最看重什么

看重工作的灵活性，钱不是最主要的，喜欢具有挑战性的任务，时刻都能发挥自己的专长，人际关系的和谐相处。

二、专业分析

就业现状与前景的分析

当今世界日益趋于多元化趋势发展，人们所面临的压力越来越大，心理承受东西也在逐渐增多，使得人们的社会压力不断增加，所以心理学现在的就业前景在国外很受欢迎，人们对它的认识没有国内这样偏激，可以看出来国内现在的就业渠道过于狭窄，先还不属于热门，但我坚信，毕业后的我，随着社会的不断进步，人们追求精神境界的不断提高，心理学发展会日趋完美，这就要我们武装自己，把心理学发展壮大。

学校环境分析

学校的心理学专业不是很突出，正处于不断建设中，还有很多问题存在但学校为提供了一定的实验条件，设备虽少但还是很先进的，师资较一流，有责任心，领导关心我们的发展，万事靠自己，学校只是一个客观的环境。

目标职业分析

我希望以后成为一名合格的心理咨询师，像李子勋老师那样成功。在国外，人们很重视心理问题把他认定为健康的标准之一，经常拜访心理医生。所以我认为在不久的将来国内的心理学发展也会如此。随着人们的素质不断提高，对心理学的认识也会换一个角度，所以我的潜力在未来会不断地发挥。

小结

综合上述的分析，我认为心理学的就业前景相当可观，我没有选错行业。首先，它是我自己选的，我喜欢它并希望在这个领域做出卓越的贡献。其次，此专业本身具备很多长处，值得我去挖掘。

专业具体实施计划：

大学四年的时间，说长不长，说短不短，关键在于你怎样更加行之有效地利用这段时间，关键在于你怎样更加坦然从容地丰富这段历程，为了综合地提升自我，从而能够微笑地迎接毕业之后的机遇与挑战，我根据自身的特点分析，并针对自身能力素质与目标的差距情况，特制定以下计划：

大一暑假：

我决定利用这个暑假完成大学生社会实践项目，组队、探讨调研主题、确定调研内容、计划调研步骤。我很珍惜并重视这次社会实践活动，认为它将在实战锻炼，交流沟通，组织策划，论文书写等方面对我起到很大的提高作用，这是职业生涯规划必要的修炼。

大二学年：

鉴于这学年的课业不是很紧张，我决定在抓好学习的同时报考心理咨询师三级，抓紧一切时间学习，争取一次考成功，一边

积极向老师请教，一边发挥自己的主观能动性，尽最大的努力完成项目并力争优秀。

除此之外，在上学期考取计算机二级证书：于这个暑假系统的全面的复习计算机知识，一面练习笔试理论题目，一面熟练上机操作技巧，定时定量地进行套题练习，并加以总结，争取在九月份通过国家计算机二级考试；在下学期考取英语六级证书：每个星期坚持四个早晨来进行晨读，提高自己的口语能力；计划性地定期实战六级习题真题，并总结重点难点和易错易混知识点，争取在六月份能够通过国家英语六级考试。

与此同时，作为志工部的干事，通过平时的社团工作正好可以锻炼自己的组织能力，沟通能力及团队协作能力，我决定要利用这个平台施展自己丰富自己。

大学生职业规划 篇4

对于大学生的职业生涯我想提些个人观点。没有别的意思，不同意的也请见谅，希望没人拍砖就好。我觉得对于大学生职业规划应该立足于一个课题，需要上升一下层次，而不是停留在具体的几项事情上。这和培训工作是类似的。举个例子吧，培训如果就停留在课程内容上，而忽视了学员的需求，只是一味的强制挤压，最后结果并不一定会如我们所愿。所以职业规划，更是要任重道远，不是讲几个故事，说明几个道理，让他们从中感悟

就完了。而是要有体系，有系统。把生涯规划开发成一套系统来切实帮助大学生解决职业选择和个人发展的问题。

其实看过一些国外的书，在国外，真正的职业规划从高中就会开始。从我国国情来看，上大学前跟学生们谈择业、或者简单的谈择校都是空话。因为这个时期的孩子们大多还是处于家长的控制之下，进入大学则不然了，很多人离开家，面对新的世界新的生活。学知识的方式以及面对社会的方式也会产生很大的不同，这时候会产生很多的问题，而且随着阶段的不同，问题也在随之增加，在毕业前夕进入一个顶峰。就我们自己这代人来说，问题可以分为几个阶段：

大学入学期：

1、我选择的专业有前途吗？

2、我该如何规划大学 4 年的生活？

3、我的理想究竟是什么？我没能力成立什么机构，我只想借助自己的平台，给更多的人提供了解自己的机会。积累大家的需求，最后有机会给更多的朋友去分享。

我必须承认一点，以上的很多问题，是我当时的困惑，可能现在的学生增加了更多的内容。另外，我一个人是不可能完成一个课程体系的开发，如果完成也只是皮毛。借此机会，找一些志

同道合的人，一起来探讨吧。希望有人愿意和我一起来研发这个课题。

有人会说，已经很多老师在乐此不疲的这么做了。我想说，那是他们，很多人只是拿老师的思维去看问题。而我经历了学生时代，我抵触过，我更愿意接受那些用学生的思想去思考问题的人。

其实在人生的旅途上，谁是学生谁是老师呢？

大学生职业规划 篇5

第一章：自我认知

自我认知是对自己进行全方位,多角度的分析

1. 个人基本情况我是一个别开朗又不内向的人，与人交往融洽，细心有条理。不喜欢竞争和冒险，喜欢自由自在的生活，喜欢按自己的生活方式做事。我乐于与人交往。喜欢到各地.....

2. 职业兴趣第一个选择是当口译，到各地从事这份工作，不受别人的拘束。第二个选择是当一个大学英语老师。

3. 职业能力做口译能够做到帮助人与人之间的理解，让自己的能力达到完美的体现。做老师要对学生负责，将自己的知识毫无保留的给学生。

4. 个人特质比较安静，记忆力强，反应快，适合做口译。对事情认真、负责，老师这方面的工作也可以。

5. 职业价值观对于职业价值观，就是我帮助的人是否重视人才，能否对人才进行规划。能否给人才施展才华的机会和升职空间。

6. 胜任能力认为自己安静、对事负责、反应力快、能力强。

自我认知小结：总之，我觉得自己现在已有的能力加上不断的强化会更优秀的，一定能胜任的。

第二章：职业生涯条件分析

职业分析是对影响职业选择的相关外部环境较为客观，合理的分析。

1. 家庭条件分析我们家是教育世家，家境在农村来说还可以。因为一代希望比一代强，所以家人对我的期望值很高。让我毕业后继续深造，读硕士研究生。不用着急工作来减轻家里的经济负担。要比大多数人较高的学历，以便有竞争优势。将来找个稳定、薪酬较高的工作。

2. 学校环境分析我所在学校为一所普通的二本院校。我所就读的英语专业是学校最好的专业之一，每年专八过级率超过了很多学校，甚至一些好的一本院校。所以我相信自己的选择还不错。

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/625303000201012004>