

大学生职业生涯规划书

姓 名： _____

专 业： _____

学 院： _____

学 号： _____

联系电话： _____

电子邮箱： _____

指导教师： _____

目录

引言	1
一、自我认知	2
1. 职业兴趣	2
2. 职业性格	3
3. 职业能力	5
4. 职业价值观	5
5. 360 度评估	6
6. 自我认知小结	6
二、职业环境探索	7
1. 家庭情况分析	7
2. 学校情况分析	7
3. 社会情况分析	8
4. 职业情况分析	10
(1) 行业分析	10
(2) 地域分析	10
(3) 经济分析	11
三、生涯决策	11
1. 确定职业发展目标	11
2. SWOT 分析	11
3. 决策平衡单	12
四、设立目标与行动计划	13
1. 目标概览	13
2. 短期目标及行动计划	14
3. 中期目标及行动计划	14
4. 长期目标及行动计划	15
五、评估调整方案	16
1. 评估的内容	16
(1) 职业目标评估	16

(2) 职业路径评估	16
(3) 实施策略评估	16
(4) 其他因素评估	16
2. 评估的时间	16
3. 规划调整的原则	16
六、总结体会	17
结语	18

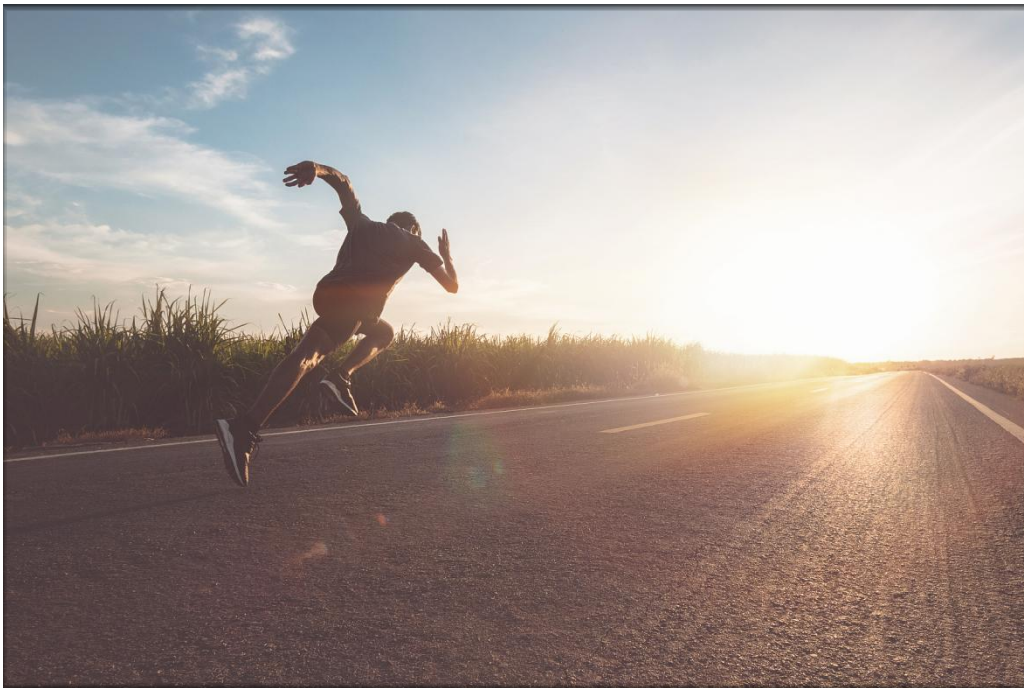
引言

当前社会的总体就业形势已经备受瞩目，由此可知的数据显示，大学生的就业将要面临越来越大的压力，如若经济增长拉动就业的能力降低，用人需求明显减少，供求缺口将进一步加大；社会学家分析，就业形势需要集中解决的突出难点之一首先集中在毕业生就业难。

在大学生面临越来越严峻的就业形势的同时，许多的毕业生缺乏自主选择观，缺乏对自身的评估也成了大学生就业难的主要原因之一。

由此，我们应该在平时的学习之余，多关注社会，从而使得自己能够根据社会需要，去更好的练就自己的能力，全面提高自己的综合素质；除此之外，更需要结合当前的社会形势、分析自己毕业后的社会形势，提前做好自己的职业规划，对自己进行充足的评估。为自己将来要实现的目标，做一个客观、完整、全面的规划。这就是这篇职业生涯规划的目的所在。

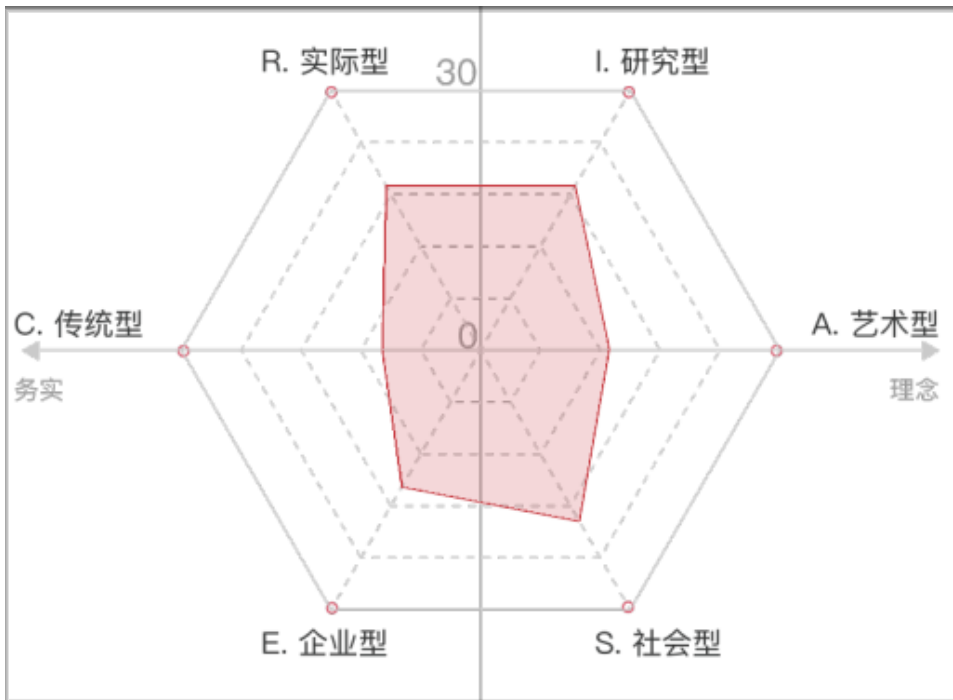
当然，我所认知的职业生涯规划并不仅仅是自己制定完整的步骤与目标去一步步去获得自己所想要的职业。在我看来，自己的职业生涯里也应该包括在这么一段实现目标的时间里，怎么去改变自己，怎么来让自己得到充足的锻炼，怎样让自己获得想要的成功。



一、自我认知

1.职业兴趣

对于任何职业的认识首先都应该从自身的性格出发，我通过霍兰德职业兴趣测评工具对自己的职业人格进行了测评为 ERI 型结果如下：



企业型：(E)

共同特征：追求权力、权威和物质财富，具有领导才能。喜欢竞争、敢冒风险、有野心、抱负。为人务实，习惯以利益得失，权利、地位、金钱等来衡量做事的价值，做事有较强的目的性。

典型职业：喜欢要求具备经营、管理、劝服、监督和领导才能，以实现机构、政治、社会及经济目标的工作，并具备相应的能力。如项目经理、销售人员，营销管理人员、政府官员、企业领导、法官、律师。

实际型：(R)

共同特点：愿意使用工具从事操作性工作，动手能力强，做事手脚灵活，动作协调。偏好于具体任务，不善言辞，做事保守，较为谦虚。缺乏社交能力，通常喜欢独立做事。

典型职业: 喜欢使用工具、机器, 需要基本操作技能的工作。对要求具备机械方面才能、体力或从事与物件、机器、工具、运动器材、植物、动物相关的职业有兴趣, 并具备相应能力。如: 技术性职业(计算机硬件人员、摄影师、制图员、机械装配工程师), 技能性职业(木匠、厨师、技工、修理工师、农民、一般劳动)。

调研型: (I)

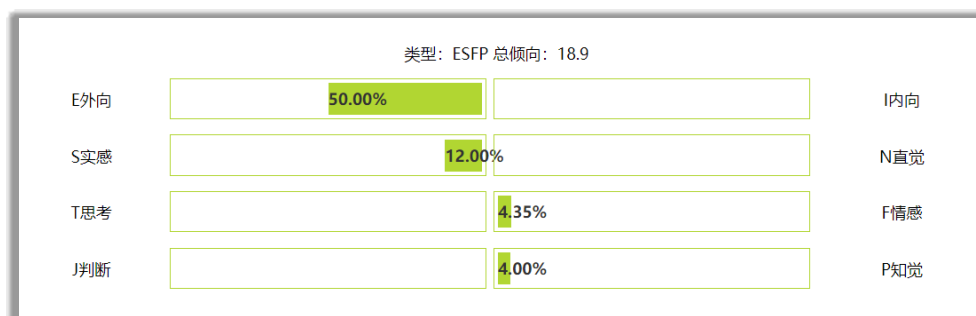
共同特点: 思想家而非实干家, 抽象思维能力强, 求知欲强, 肯动脑, 善思考, 不愿动手。喜欢独立的和富有创造性的工作。知识渊博, 有学识才能, 不善于领导他人。考虑问题理性, 做事喜欢精确, 喜欢逻辑分析和推理, 不断探索未知的领域。

典型职业: 喜欢智力的、抽象的、分析的、独立的定向任务, 要求具备智力或分析才能, 并将其用于观察、估测、衡量、形成理论、最终解决问题的工作, 并具备相应的能力。如: 科学研究人员、教师、工程师、电脑编程人员、医生、系统分析员。

- 敢于冒险, 喜欢竞争, 精力充沛, 个性积极, 喜欢快节奏的生活; 善于沟通协调, 内心追求权力、权威和物质财富。
- 性格友善、对人慷慨、乐于助人, 容易与人相处。喜欢倾听和关心别人, 与人交流沟通, 能够敏锐察觉别人的感受。
- 情绪稳定, 诚实谦和, 忍耐力强; 脚踏实地, 重视当下, 喜欢用实际行动代替言语表达, 喜欢具体可操作的任务。

2.职业性格

我的职业性格测评结果是: ESFP 表演者型——有我在就有笑声。



性格特点:

外向，友善，包容。热爱生活、人类和物质上的享受。喜欢与别人共事。在工作上，讲究常识和实用性，注意现实的情况，使工作富有趣味性。富灵活性、即兴性，自然不做作，易接受新朋友和适应新环境。与别人一起学习 新技能可以达到最佳的学习效果。

该类型的人乐意与人相处，有一种真正的生活热情。他们顽皮活泼，通过真诚和玩笑使别人感到事情更加有趣。该类型的人脾气随和、适应性强，热情友好和慷慨大方。他们擅长交际，常常是别人的“注意中心”。他们热情而乐于合作的参加各种活动和节目，而且通常立刻能应对几种活动。该类型的人是现实的观察者，他们按照事物的本身去对待并接受它们。他们往往相信自己能够听到、闻到、触摸和看到的事物，而不是依赖于理论上的解释。因为他们喜欢具体的事实，对于细节有很好的记忆力，所以他们能从亲身的经历中学到最好的东西。共同的感觉给予他们与人和物相处的实际能力。他们喜欢收集信息，从中观察可能自然出现的解决方法。该类型的人对于自我和他人都能容忍和接受，往往不会试图把自己的愿望强加于他人。该类型的人通融和有同情心，通常许多人都真心地喜欢他们。他们能够让别人采纳他们的建议，所以他们很善于帮助冲突的各方重归于好。他们 寻求他人的陪伴，是很好的交谈者。他们乐于帮助旁人，偏好以真实有形的方式给予协助。该类型的人天真率直，很有魅力和说服力。他们喜欢意料不到的事情，喜欢寻找给他人带来愉快和意外惊喜的方法。

性格优势：

- 有计划、有条理，喜欢遵照固有的模式处理问题，乐于探求独特的方式以获得有意义的成长和发展。通过认同和赞扬与别人进行沟通，具有很强的说服力，可以成为伟大的领导者。
- 喜欢独处，性格复杂，有深度，是独立的思考者。你忠诚、有责任心，喜欢解决问题，通常在认真思考之后行动。在同一时间内只专注一件事情。
- 有敏锐的洞察力，相信灵感，努力寻求生活的意义和事件的内在联系。你有坚定的原则，就算被别人怀疑，也相信自己的想法和决定，依靠坚韧不拔取得成功。
- 他人能随时体会到你的善良和体贴，但不太了解你，因为你总是做得含蓄和复杂。事实上你是非常重感情，忠于自我价值观，有强烈的愿望为大家做贡献。

献，有时候你也很紧张和敏感，但表现得深藏

不露；倾向于拥有小范围的而深长久远的友谊。

不足和改进：

- 比较固执，易走极端。一旦决定后，拒绝改变，并抵制那些与你的价值相冲突的想法，以至于变得没有远见。专注地追求一个理想，不会听取别人的客观意见，因为自己的地位是不容置疑的。
- 总是探寻事情的意义和价值，过于专注各种想法，会显得不切实际，而且经常会忽视一些常规的细节。需要留意周围的情况，并学会运用已被证实的信息，这样可以帮助你更好地在现实世界中发挥自己的创造性思维。

敏感，非常关注个人的感受和他人的反应，对任何批评都很介意，甚至会视为人身攻击。对你来讲，需要客观地认识自己和周围的人际关系，更好地促进事情向正面转化。

3.职业能力

- 在工作上，你喜欢使用工具和机器等需要技术、与物打交道的活动，喜欢从事运用到某种特殊技术的工作，对机械、器材、动植物等方面的工作感兴趣，适合具体明确、需要动手操作的工作环境。
- 在工作中责任感强，喜欢从事与帮助他人有关或与人合作的工作，喜欢从事与人接触的活动，希望能在工作中不断结交新的朋友，在帮助别人中体会到自己对社会和他人的价值。
- 在工作中重视秩序、工作效率高，踏实本分、值得信赖。你乐于接受领导，能够配合他人完成工作，喜欢从事数字技术计算、文书数据处理方面的工作，或按照预先安排好的程序工作，适合注重组织规划、条理清晰的工作环境。

4.职业价值观

- 我最看重的三种职业价值要素为同事关系、生活方式和成就满足。
- 看重同事关系：希望一起工作的大多数同事人品较好，相处在一起感到愉快、自然。
- 看重生活方式：希望工作能轻松、自由，成为生活中令人享受的部分。
- 看重成就满足：希望能及时看到自己工作的成绩，不断得到领导与同事的赞扬或不断实现自己想要做的事。

- 所以我希望未来的工作能够轻松自由的同时，可以实现自我价值。通过我的能力使工作的人际关系轻松友好，大学老师这一工作满足以上几点。

5.360 度评估

优势	劣势
自我评价：	
以诚待人，性格随和友善，乐于助人 有足够的忍耐力，能很好地控制自己的情绪 态度端正，对知识满怀求知欲 懂得如何充分利用课堂时间和课余时间 敢于挑战自己、有着极强的责任感	有时很固执，过于主观 容易变得厌烦、焦躁的倾向 有时不爱表现自己，隐藏自己的想法 不愿分享工作与学习，更爱独处
老师评价：	
做事认真负责，性格开朗善于表达 勤奋刻苦、学习成绩优异、积极参加活动 适应能力很强，团结同学，热爱集体 有着较强的独立思考能力	做事有时不够灵活，过于注重规则 对抽象复杂的事物缺乏耐心
家人评价：	
为人善良，乖巧懂事，尊老爱幼 生活勤俭节约，具有高尚的道德情操 独立自主，有主见	想法有时很死板，有些固执 很难看到内心世界，感情藏得深 学习需要努力，不能骄傲
朋友评价：	
性格成熟稳重，善于察言观色，平和谦逊 为人忠诚，具有奉献精神，富有同情心 做事深思熟虑，给人安全感，愿意依靠 有着乐观向上的人生态度	看起来似乎很难接触，冷漠难以靠近 很少透露心声，做事太过约束自己 学习工作更愿意自己处理

6.自我认知小结

通过职业兴趣、职业能力、性格特征、他人评价等多个方面的分析，我较为适合产品运营这一职位。在整体工作中面临较大的挑战

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/948053110054007002>