# 职业生涯规划论文(通用8篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-01-01

*小编今天找了一篇文章，职业生涯规划论文(通用8篇)，分享给大家学习参考，希望有一个积极的学习状态。关注，查看更多精彩。【篇1】职业生涯规划论文　　摘要：大学生涯可谓是人生中最美好的时期，也是关系其人生发展的关键期。新时代大学生如何对其人生和...*

小编今天找了一篇文章，职业生涯规划论文(通用8篇)，分享给大家学习参考，希望有一个积极的学习状态。关注，查看更多精彩。[\_TAG\_h2]【篇1】职业生涯规划论文

　　摘要：大学生涯可谓是人生中最美好的时期，也是关系其人生发展的关键期。新时代大学生如何对其人生和未来职业进行规划，关系到每个大学生将来职业的成功和人生的发展，然而由于各种原因，很多在校大学生对未来没有任何规划和设想，以至于毕业后，不停地换工作。本文从新时代大学生职业生涯规划的基本原则、方略和步骤出发，立足于现实提出有效的职业生涯规划策略，对新时代大学生开展职业生涯规划起到指导作用。

　　关键词：新时代;大学生;职业生涯规划

　　中图分类号：G647.38文献标识码：A文章编号：1673-2596（20\_）06-0115-03

　　很多西方国家，在幼儿园期间就进行职业生涯的启蒙教育，而在我国更多的人是在遇到职业的瓶颈期，才进行职业的规划和探索。《礼记·中庸》中云“凡事预则立，不预则废”[1]。因此，在自我探索和职业探索的基础上，合理地定位自己的职业目标和科学地规划自己的职业发展，对新时代大学生将来顺利就业，树立正确的人生观、价值观和发展观，创造更加精彩的人生，无疑具有非常重要的作用。

　>　一、新时代大学生职业生涯规划的内涵

　　目前，在学术上对职业生涯还没有统一的定义，美国学者罗斯威尔（WillianJ.Rothwell）将职业生涯规划定义为：“人的一生中与自身工作相关的各种活动、认知行为、工作态度、人生观、价值观、世界观以及个人愿望的有机统一体”。美国麻省理工学院斯隆管理学院教授、著名的职业生涯管理学家施恩（E.H.Schein）将职业生涯分为外职业生涯和内职业生涯。外职业生涯包括一个人在参加应聘、技能培训、职务晋升、退休等各个不同的阶段。内职业生涯是更多的关注与一个人对自我的认识过程、目标的设计、愿望的达成等的全部历程。我国吴国存等学者，将职业生涯有两种，其一是广义职业生涯，是指其整个人生历程，其二是狭义职业生涯，指从一个人踏入社会、从事职业劳动到离开工作岗位这一段职业工作历程[2]。综上所述，笔者将职业生涯定义为：一个人一生的职业历程，即一个人生命历程中所扮演的各种角色的总和，包括个人在家庭、学校和工作的各个方面角色，同时包括与职业有关的素养，品质、态度、行为等等。

　　职业生涯规划起源于二十世纪六十年代的西方国家，目前已经成为西方国家人力资源管理的重要内容。最早的职业生涯规划理论始于美国的职业指导理论，后来美国的人本主义心理学家罗杰斯（Rogers）强调被指导者自身的基本素质、兴趣爱好及其主观能动性，职业指导理论逐步演变成了职业生涯规划理论。

　　针对新时代大学生的职业生涯规划，不同的学者亦有不同的定义。多数的学者认为大学生职业生涯规划就是指大学生在通过对客观因素和自身条件进行综合评估的基础上，并结合时代的特点，为自己设定的职业发展目标;以及为实现这一职业发展目标而制定的学习、培训计划，并能够按照一定的时间节点，做出切实可行的安排。也有少数人认为大学生职业生涯规划是其对自己人生发展轨迹的描述与设想。然而，新时代高校大学生职业生涯规划是一项复杂的系统工程，通常是建立在对个人、组织、社会等因素的科学分析和有效引导的基础上，它不仅是对于个人职业发展目标、人生道路的设计和选择，还包括职业生涯过程中，如何灵活运用各种有效的技术手段和处理方法，持续开展评估、修订，并寻求更好路径，实现人生的全面发展。

　　>二、新时代大学生职业生涯规划的意义

　　新时代孕育新思想，新思想引领新青年，当代大学生作为新青年中的主力军，是新时代中国特色社会主义建设接班人，是实现中国梦的最磅礴的力量来源[3]。但是，在熙熙攘攘的大学校园里，一年级的新生在忙着适应大学生活、忙着体验大学的新鲜和刺激;二年级的学生，觉得自己将来有可能考研也有可能就业，总觉得时间还早，不着急;而大三的“老学长”们开始烦恼自己要不要考研？转眼间，到了大四的求职季，很多大学生才意识到找工作还真不是一件简单的事。这样的大学生在当今竞争如此激烈的社会如何能生存下去呢？如何能实现自己的人生理想呢？又如何能成为新时代中国特色社会主义建设的合格接班人呢？因此，引导新时代高校大学生对自己人生发展道路进行设计和规划，设立明确的个人发展目标是一项迫在眉睫的任务。

　>　三、新时代大学生职业生涯规划的原则

　　一个科学、合理的职业生涯规划，要按照个人职业目标，遵循一定原则进行设计，否则个人的规划将成为无源之水[4]。本文着重探讨以下五个方面的新时代大学生职业生涯规划的基本指导原则。

　　（一）目标导向原则

　　目标是一个人成功的驱动力，是人生路途中的一座灯塔，它可以引领一个的未来，促进一个人进步，对人生起着重要的导向作用。尤其对大学生而言，选择什么样的目标对其未来的职业的发展和人生的价值实现，将会起到重大的影响作用。同时目标又是前进的动力，引领着人生未来，对人生发展影响巨大。因此，新时代大学生在制定职业生涯规划是必须以人生目标为导向。

　　（二）可行性原则

　　大学生在制定职业生涯规划时，必须在充分了解自己的基础上，如个人兴趣和特长、价值追求、性格倾向等等，同时进行深入的社会进行探索，包括社会需求、行业需求、组织需求等等。不考虑自身的实际情况而盲目的制定目標，会使自身陷入迷茫痛苦的泥潭，个人的潜能也难以发挥。大学生作为社会的一员，其未来职业的选择和最终就业目标的实现与发展，必然受社会宏观背景制约。所以我们所有的规划都不能脱离社会和国家需求，尤其进入新时代以来，国家和社会为大学生们提供了更广泛的空间，更多元化的机会。

　　（三）重在大学原则

　　大学阶段是一个人职业生涯发展的关键时期。所以大学生在大学期间，就要积极了解社会，并结合自己的专业以及个人兴趣，培养生涯规划意识，尽早为自己的未来选定一个职业发展方向，未雨绸缪，放眼于未来，同时又要着手于当前，制定一个适合自己生活、学习乃至日后工作的具体计划。大学生职业生涯规划的核心就是要科学的规划在校期间的各种活动，包括功课学习、日常生活、各类社团、协会活动、第一课堂和第二课堂的比例、社会实践活动等方面。

　　大学校园为每一位大学生提供了更大的平台。在大学期间只有获取更多知识，接受更多的技能，在未来的职业生涯中才能尽情地发挥自己的潜能，发挥个人的才华，取得更大的成功。大学虽不能直接赋予大学生职业，但却为新时代大学生提供良好的环境，为未来的职业生涯奠定深厚基础，同时又赋予我们较高的职业起点，满足我们更高层次的人生需求。

　　（四）以终生事业来规划大学的学习和生活

　　在大学阶段，我们除了完成各科学业，还要通过四、六级考试，要获得几项职业技能证书，要培养自己的各种能力，要为考研做充分准备。在各种活动和目标任务中，我们必须要完成却又经常被忽略的任务——以终生事业来规划大学的学习和生活。它们将会影响我们一辈子，使我们终身受益。怎样规划呢，我将其归纳为一句话：“培养一种职业精神，树立生涯规划意识和自立自强意识，学会学习、做人、做事等三种本领”。

　　此外，还要尽可能遵循具体化原则、可量化原则、可调整性与一致性原则，激励性与挑战性互补原则等。

　　>四、新时代大学生职业生涯规划的方略

　　新时代大学生成长在一个瞬息万变、日新月异的快速发展时代，这个时代往往伴随着激烈的竞争，要想能够在激烈的竞争中脱颖而出，大学生们必须提前准备，做好人生规划。而一个好的职业生涯规划的制定需要科学的方略。

　　（一）成人与成才并举

　　《论语·子张》子夏曰：“学而优则仕”[5]。笔者认为这个“优”不仅仅是指优秀的学业成绩，更应该是指通过学习，而获得的优秀的品质，高尚的人格，健康的心理以及规范的行为。而“仕”则更不仅仅是指“仕途”，在当今社会应该扩大为各行各业。在大学期间，作为新时代的大学生，我们必须学会三种本领。第一就是要学会做人[6]。如何做人是每一个大学生要长期用心思考的问题，需要从周围人的言行中，去分析、去思考、去辨别，是个需要长期积累的过程。第二是要学会学习。在大学里，学好各门功课固然重要，但重要的是我们要掌握学习的方法，独立思考的能力，以保证在将来漫长的职业生涯中拥有自主学习的能力。第三是学会做事，为将来职业发展打下坚实的基础。

　　（二）目标与行动统一

　　如果说目标是我们人生旅途的灯塔，指引我们通向成功方向，那么具体的行动则是人生航行中的双桨，不付诸行动，再完美的目标，都将是海市蜃楼，永远不可能到达[7]。我们要如何行动呢？第一要认真上好每一节课，踏实过好每一天，珍惜每一分，每一秒的时间，所有的成功都不会是一蹴而就，都需要一点一滴的积累。第二要养成一个良好的生活习惯，培养一项体育爱好，维护好自己健康，这将会使个人受益终身，且拥有健康的体魄是一个人取得职业生涯和人生发展成功的最重要的基础条件。第三要主动探索，在大学阶段，作为新时代的大学生，我们不能仅仅满足于课堂讲授内容，更要积极探索，勇于创新，丰富实践，全面提升自己，为未来职业的发展做全面的准备。

　　（三）知识与能力并重

　　大学生通过四年的刻苦学习，拥有了一定的科学文化知识以及相对合理的知识结构，为自身的职业发展奠定了一定基础，但如果只是积累知识，不注意培养和锻炼自己的能力和素质，也无法取得很大成功。新时代大学生要尤其注重培养两种能力，一是自我管理能力，包括的时间管理、情绪管理、和健康管理等等。二是自立自强能力，自立是大学生实现人格独立，创造人生辉煌的前提。自立才能自强，而且只有自强我们才能为新时代的有用人才，成为实现“强国梦”的有力推动者。因此，大学生应当把积累知识、构建合理的知识结构与能力、素质的培养提升结合起来，这样才能在职业生涯的起步阶段获胜，才能为实现人生的长足发展赢在起点。

　　>五、新时代大学生职业生涯规划的基本步骤

　　新时代大学生职业生涯规划是指新时代背景下一个人为实现其人生目标而预先进行设计的系列活动或过程，而这一系列活动或过程必须按照一定的步骤来进行的[8]。职业生涯规划的基本步骤如下：

　　第一是树立远大人生志向。可以说这是规划职业生涯最关键的一步，它能反映新时代大学生人生观和价值观，影响一个人一生的奋斗轨迹和历程。

　　第二是环境评估。当今的大学生正处在习近平中国特色社会主义新时代，这个时代为大学生提供了更广阔的活动空间，更多的发展机遇，但同时带来了更激烈的竞争，大学生们必须全面评估这些外在环境，才能使自己职业生涯规划切实可行。

　　第三是确定职业发展目标。目标是一个人职业生涯规划的核心。新时代的大学生必须将个人的目标与国家的需要、社会的需要、人民的需要相一致。

　　第四是选择职业发展路线。路线选择的正取与否，决定了一个人职业生涯规划目标实现的速度，好的路线会让人在成功的路上事半功倍。

　　第五是实施、评估与修订。制定好规划固然重要，但更为重要的是将规划付诸实施并取得预期的效果。为此，大学生在职业生涯规划实施的过程中，还要根据自身所处的环境以及内在条件的发展与变化对职业生涯规划进行评估，并及时修订，使之更加切合实际、行之有效。

　　第六是职业生涯规划实施、评估与修订等等。国家在飞速发展，社会在全力前进，新时代的大学生要使自己的职业生涯规划行之有效，必须不断对其进行评估和修订。

　　一个切实可行的职业生涯规划，必须要遵循一定的原则，执行可靠的方略，并按照合理的步骤进行规划。对于我们新时代的大学生，职业生涯规划就是做自己该做的事，做自己想做并能做的事情，最后成长为自己想要成为的样子。

　　参考文献：

　　〔1〕杨伯峻.礼记译著[M].北京：中华书局，20\_.45.

　　〔2〕职业生涯规划课程组.大学生职业生涯规划与就业创业指导[M].北京：中國传媒大学出版社，20\_.34.

　　〔3〕沈富儿.高校大学生职业生涯规划与就业指导的探讨[D].厦门：厦门大学，20\_.

　　〔4〕康仕林.大学生的职业规划与就业指导——评《大学生职业生涯规划与就业创业指导》[J].高教发展与评估，20\_（05）：127-129.

　　〔5〕杨伯峻.论语译注[M].北京：中华书局，20\_.212.

　　〔6〕孙云晓.教育的秘诀是真爱[M].北京：华语教学出版社，20\_.32.

　　〔7〕李晓炜.新形势下大学生职业规划的调查与思考[J].长春大学学报，20\_（09）：135-137.

　　〔8〕贺修裕.围绕微信平台展开的大学生职业生涯规划课程移动学习模式探析[J].中国多媒体与网络教学学报，20\_（07）：15-16，65.

　　（责任编辑徐阳）

**【篇2】职业生涯规划论文**

　　摘  要：文章以职业生涯规划教育为切入点，通过分析国内研究生职业生涯规划教育体系研究现状，基于研究生发展的实际需求，从课程设置、开展主题教育活动、坚持分类辅导与个体咨询结合、构建生涯发展支持系统、开展生涯实践与行动、健全职业生涯跟踪、记录、评估与反馈系统等方面提出搭建研究生职业生涯规划教育体系的策略，以助力研究生的职业发展。

　　 关键词：研究生;职业生涯规划;高校

　　 中图分类号：G640     文献标识码：A     文章编号：1002-4107（20\_）01-0078-02

　　 据相关统计，20\_年，我国研究生报考人数达到

　　 238万，较20\_年增加37万，增幅为18.41%;研究生招生规模与1978年相比增长数十倍;在校研究生人数突破250万。这些数据反映出研究生已成为我国高等教育的重要教育对象，是我国人才培养体系不可或缺的重要组成部分。如何做好研究生的职业生涯规划教育，不仅关系到其个人发展，还关系到我国高等教育人才培养的质量和国家的长远发展。

　　> 一、研究生职业生涯规划教育体系研究现状

　　 职业生涯规划发端于20世纪初的美国，经过100多年的发展，以职业生涯教育为主题的理论、实践、教育效果验证等方面的探讨已形成了丰富的学术研究成果。目前，美国、英国、德国、加拿大、日本、澳大利亚、韩国等国家均已普遍开展职业生涯教育，覆盖了从小学到大

　　 学、乃至硕士研究生和博士研究生阶段[1]，形成了成熟、完善的职业生涯规划教育体系。

　　 相较于国外，国内关于高校职业生涯规划教育研究多以核心概念界定、职业生涯教育理论的本土化研究、典型职业生涯规划教育案例研究、不同教育阶段的职业生涯规划教育研究等为主;涉及到研究生职业生涯规划教育的研究，多以研究生职业规划教育现状调查、问题分析、路径探索、对策建议、个案研究、经验介绍等为主，关于研究生职业生涯教育体系的研究成果则相对较少。

　　 近几年的研究中，薛云云等提出：通过配备研究生职业生涯规划教育专业化队伍、开设研究生职业生涯规划课程、搭建导师合力育人平台、提高社会实践及企业调研的地位和质量、对研究生群体进行分类辅导、开辟具有吸引力的新媒体阵地、开放研究生职业生涯咨询服务等构建全程化、个性化的研究生职业生涯规划教育体系[2];倪彬等认为：细化研究生群体、构建“2学年课程教育+1学年动态评估”的教育模式、搭建“专业技能强的导师+院系教师+政府就业指导人员”的团队，以政府、高校、用人单位、社会团体为依托，以信息化服务为技术支撑，从“理论+实践+职业规划教育”的角度构建金字塔式的研究生职业生涯规划教育体系[3];黄丽等指出：通过交叉协力共管、开发核心课程、发挥导师力量、建设辅助平台、构建反馈系统等建立具有“教育性、咨询性、沟通性”的研究生职业生涯辅导体系，实现“全程化、全员化、个性化”的研究生职业生涯辅导服务目标[4]。

　　 >二、研究生职业生涯规划教育体系的构建

　　 根据国内近几年的研究成果，从研究生全面、长远发展的实际需求，笔者认为，研究生职业生涯规划教育体系應包括以下内容。

　　 （一）设置职业生涯规划课程

　　 20\_年、20\_年，《大学生职业发展与就业指导课程教学要求》、《关于全面提高高等教育质量的若干意见》等文件的印发，对高校开设职业生涯发展与就业指导课程、完善职业发展和就业指导体系等提出明确要

　　 求。经过多年发展，多数高校已经设置职业生涯规划与就业指导相关必修课程。但是，课程对象多是本、专科及高职院校的学生群体，忽略了研究生群体[5]。

　　 目前，本、专科及高职院校的职业生涯规划教育已有丰富的课程建设实践和可喜的成效，但多数高校一直没有专设研究生职业生涯规划课程，造成研究生职业生涯规划教育缺乏课程支撑，没有形成完善的体系。做好研究生职业生涯规划教育，应首先从课程建设入手，发挥课堂教学的主渠道作用[6]。

　　 1.专设研究生职业生涯规划课程。研究生的自我认识水平、学习习惯、发展需求、知识结构、培养特点等不同于本、专科生，因此，研究生的职业生涯规划教育课程不能照搬本、专科生，应针对研究生的特点和需求开设专门性的职业生涯教育课程。课程开设初期，可设置为选修课，条件成熟后应为必修课。

　　 2.打通专业课程和职业生涯规划教育。研究生的课程学习，主要集中在一年级，专业课程学时占比很大。在研究生专业课程中融入职业生涯教育的内容，既能有效弥补专设课程学时短、知识点密集等不足，又能将职业生涯规划教育内化到日常教学中，通过细水长流的持续教学，将课程的教学效果最大化。

　　 3.秉承课程教学的实践导向。职业生涯规划教育课程不同于传统的教学课程，课程教学效果需要通过研究生的生涯实践与行动来检验。因此，在研究生职业生涯课程教学过程中，应设置必要的实习、实践环节，有意识地引导学生积极行动，通过多尝试来寻找自己未来的职业发展方向。

　　 4.关注教育对象的体验性。课程教学中，应根据不同学科、专业、教育背景研究生的独有特点，采取角色扮演、外出调研、校友访谈、主题交流等教学形式，设置不同的教学体验场景，强化研究生在课程学习、实习实践中的体验感，激发其进行职业生涯探索的积极性。

　　 5.坚持师资队伍的专业化建设。研究生职业规划教育课程的师资队伍应坚持专业化的路线，加强对研究生导师、专业课教师、生涯教育专兼职教师、辅导员等的培养，使其掌握必备的生涯规划理论、教育引导方法与工具，为研究生提供专业化的服务，助力研究生的全面发展。

　　 （二）开展形式多样的职业生涯主题教育活动 在研究生职业生涯规划教育中，开展形式多样的职业生涯主题教育活动是十分必要的：首先，根据目前国内研究生职业生涯规划教育发展现状，可以预见多数高校在研究生职业生涯规划教育课程开设初期，多采用选修课的形式纳入研究生的培养方案，课程学习缺乏必要的约束力，弱化了课程的覆盖面;其次，研究生职业生涯规划教育课程建设需要长时间的教学实践积累，在短期内难以取得理想的教学效果;再者，受制于课程学时、开课条件、师资资源等现实因素，部分研究生在校期间不能通过课堂学习获得系统的职业生涯规划教育;最后，在开展课程教育的同时，在研究生中开展形式多样的职业生涯主题教育活动，是对课程教学的有益补充，强化职业生涯规划教育实效。

　　 （三）坚持分类辅导与个体咨询相结合

　　 研究生的本科毕业院校、家庭背景、生源地、社会关系、婚姻状况等个体属性的多元化，使得研究生对职业生涯规划教育的需求呈现出多样化、多层次的特点。因此，针对研究生中的共性开展分类辅导，破解共性问题，能够有效地解决同质问题的破解效果;基于研究生的个性化需求，通过建立咨询团队，设立固定的个体咨询时间，提供面对面交流服务;同时，依托信息技术手段，借助于微信、线上交流平台等互动媒介，提供线上即时咨询服务，搭建“线下+线上”的服务布局，满足研究生在成长过程中的个体化咨询需要。

　　 （四）建立全生命周期的职业生涯发展支持系统

　　 研究生的生理年龄多处于职业生涯发展中的探索向建立转变的过渡阶段，其成熟职业观的建立、职业的长远发展等都需要完善的支持系统。研究生职业发展支持系统应涵盖整个生命周期，包括学校、家庭、政府、社会和企业等主体。导师是研究生培养的第一责任人，研究生的职业生涯发展离不开导师的引导和支持;辅导员在研究生日常管理和生活中扮演着重要的角色，熟悉研究生的基本情况;职业生涯专兼职教师、校外生涯教育专家、政府生涯辅导工作人员、优秀校友、企业HR等具有进行职业生涯指导的专业知识和丰富经验;专业课教师、同门、同学、父母、朋友等能够提供有益的经验分享和有力的情感支持;这些共同组成了研究生的职业生涯发展支持系统。研究生在进行职业生涯探索、实践、咨询和决策等的时候要善于调动、利用周围的支持资源，充分发挥支持系统的作用。

　　 （五）积极开展生涯实践与行动

　　 在研究生职业生涯规划教育中，实践是其根本立足点和着力点。作为既是教育对象又是自我职业生涯规划主体的研究生，只有将其职业生涯发展规划付诸于自主性的生涯实践和行动，通过不断的尝试和探索，才能找准职业发展方向，明确职业发展路径，加速自身的成长。

　　 （六）健全職业生涯跟踪、记录、评估与反馈系统

　　 职业生涯规划伴随研究生整个职业生命周期甚至更长时间，建立职业生涯跟踪、记录系统，及时、准确记录职业发展历程，行成生涯档案，便于复盘、分析、总结影响研究生个体职业发展的关键因素;建立评估与反馈系统，能够对生涯决策环境、生涯行动与实践等进行科学评估与及时反馈，快速修正职业生涯发展方向，减少职业生涯发展中的弯路。

　　> 三、结语

　　 研究生职业生涯规划教育是研究生教育、培养、成

　　 长成才的重要组成部分，建立科学有效的研究生职业生涯规划教育体系，强化对研究生的职业生涯规划教育，能够帮助研究生树立科学的职业发展观，助力研究生为我国科技创新飞跃、经济持续发展、社会不断进步贡献更大的力量。

　　 参考文献：

　　 [1]蒋汶蓓.广西高校研究生职业生涯规划研究——以广西  大学为例[D].南宁：广西大学，20\_.

　　 [2]薛云云，朱建征.构建高校研究生职业生涯规划教育体系  [J].研究生教育研究，20\_，（3）.

　　 [3]倪彬，何春梅，刘新荣.研究生职业生涯规划教育体系  构建[J].高等建筑教育，20\_，（3）.

　　 [4]黄丽，刘梅，王勇军.基于职业生涯辅导理论的研究生  职业教育模式构建研究[J].教育评论，20\_，（6）.

　　 [5]孙宁成.开展研究生职业生涯教育的探索与思考[J].辽宁  教育行政学院学报，20\_，（6）.

　　 [6]张庆祝，刘献文.研究生职业发展与就业指导课程体系  研究初探[J].辽宁行政学院学报，20\_，（3）.

　　 收稿日期：20\_-03-28

　　 作者简介：王国亭（1985—），男，河南偃师人，北京建筑大学研究生工作部中级经济师，主要从事职业生涯与就业指导、

　　 人力资源管理研究。

　　 基金项目：北京建筑大学研究生教育教学质量提升项目“研究生职业生涯规划课程大纲、教学方案设计及实践研究”

　　 （J20\_010）资助

**【篇3】职业生涯规划论文**

　　序言：

　　不少人都曾经这样问过自己：人生之路到底该如何去走?记得一位哲人这样说过：走好每一步，这就是你的人生。是啊，人生之路说长也长，因为它是你一生意义的诠释;人生之路说短也短，因为你生活过的每一天都是你的人生。每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想。

　　有道是：凡事预则立，不预则废千真万确。对自己要做的或是将要做的事没有任何准备就是在为失败做准备。

　　一直以来自己有一个习惯就是在做任何事情之前，都会考虑一下，有一个小小的计划，当然这并不是预不预的问题，只是我的一个习惯。在当前大学生所面对的就业压力十分的大，我们如何在以后严峻的就业形式面前做的更好，在以后应聘时从众多的应聘者中脱影而出?我们以后到底做些什么?我们以后往哪些方面发展?所以我们有必要提前规划我们的未来为我们以后的发展做好规划，也就是我们的职业生涯设计!

　　下面是我的职业生涯设计书：

　　>一、自我评估

　　就自身而言，我认为自己的兴趣与爱好其实是比较广泛的，具体的讲自己对电脑、军事文学以及音乐方面比较感兴趣，同时还比较关心体育方面的新闻。而我的爱好也是基于这些兴趣之上的喜欢玩电脑、喜欢看书、喜欢听音乐、喜欢交朋友。

　　>二、认识自己的职业性格

　　(1)性格的态度特征：我的性格比较诚实、正直的，相对谦虚但不乏张狂，在做事情时认真勤奋责任心强，同时有一定的创新意识。在自己的生活与同学及其他人的交往中是比较大方的，同时自己做事情虽然细心但还是比较马虎的。

　　(2)性格的情趣特征：我的性格在情趣上比较容易冲动，情绪欠稳易波动。

　　(3)性格的意志特征：我的性格在意志方面是比较果断、顽强、有点倔强，坚持对一些事情不会轻易放手。但是不可否认的是在意志力控制方面做的不是很好，这或许是我的一个比较大的缺点，在对事物的预知上是属于乐观但同时有比较强的忧患意识。

　　(4)性格的理智特征在感知注意方面，我是属于那种主动观察的类型;在想象方面，我是属于主动想象的类型，是那种发散型的类型，同时我认为自己在做事情的时候是现实主义与幻想主义的结合。

　>　三、自己的职业能力

　　在一般能力上，我认为我的智力还是中等偏上的，在注意力上比较集中，善于观察，记忆力较强，思维比较开阔，想象力较强。在特殊能力上，也就是我的特长上，我认为自己并没有什么特长，只是自己的兴趣所到对一些东西投入了，或许会做的较好一点。

　　>四、自我潜能

　　(1)我的个人能力：在能力上我自知自身能力还是比较欠缺的，但是通过大学近一年的学习生活与锻炼，我认为我的社会交际能力比较强，具有一定的组织领导能力、实践能力较强。

　　(2)我的相关经历：我相信我在大一里面，在社会实践方面还是比较强的，我利用双休日时间去做一些各种各样型的大学生兼职活动，一是为父母减轻一些负担，同时锻炼自己的社会实践能力，二是利用这些机会去学习别人家的工作方法和管理经验，同时开阔自己认识社会的视野。

　　(3)相关知识：通过平时的课堂学习加上课余时间的自我学习，对自己所学的专业知识有一定特别的深入了解，同时对其他各门专业知识也都稍微略知一二。

　　(4)个人品质：在个人品质方面，我的道德还是可以的，拥有强烈的同情心，自己也没有什么不好的个人习惯，同时会比较考虑他人的感受。

　　(5)人生格言：知识成就命运，梦想铸造未来!

　　总的来说，我认为我的潜能还是比较大的，因为我相信自己可以的，我一直对自己有很强的自信心，相信自己在以后会有比较大的发展空间，当然这是建立在自身努力的基础之上的。

　　>五、自己的职业性向

　　前面我也说过，按照美国霍兰德的职业兴趣理论，我是属于那种企业型的职业性向。因通过前面的自我认识，我认为自己组织领导能力上，交际能力上还是可以的，同时我所学的专业是经济管理(工商管理)，这与企业型的职业性向是比较接近的，主要的是自己有这方面的理想，我的理想是有一天拥有自己的公司!

　　金无足赤，人无完人。没有一个人是十全十美的，我们都有自己的优缺点，我当然也不例外，所以我必须对自己的优缺点有清醒的认识。

　　我的优点：

　　(1)我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。

　　(2)社会实践能力以及组织协调能力较强。

　　(3)对人诚恳、大方、喜欢与人交流，社会交际能力强。

　　(4)特长虽然没什么特别突出的，但我认为我开朗的性格以及交际、实践能力就是我的特长。

　　(5)在学识上我喜欢看一些历史、军事、地理之类的书，对我们中国的历史文化有较强的认识，对国外的知识有较多的了解，同时还喜欢看一些散文。

　　(6)忧患意识强，做事情计划性较强。

　　(7)我自问不是什么聪明的人，但我相信我的智商是中等偏上的：在道德上虽然不是高尚的人，但起码我认为自己不会破坏社会道德，我的同情心是很大的。

　　我的缺点：

　　(1)我的缺点还是比较多的，自己的缺点就是有时候做事情比较粗心，有时可能会丢三落四，做事情有时候会比较冲动，考虑问题不全面。

　　(2)由于性格比较直，所以有的时候或许会得罪一些人。

　　(3)我的另一个缺点是脾气有点倔强，认定的事情就一定要做到而且要做好。

　　(4)社会实践的经验不丰富，对许多方面的知识了解不够，且没有积极去学习。

　　所谓江山易改，本性难移，虽然目标艰难，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，充分利用一直关心我的庞大友团的优势，真心向老师、同学、朋友请教，及时指出自己存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。

　　三年行动规划：

　　大学的生活真的过的很快，转眼大一就要接近尾声，针对认识到自己很多地方的不足，特别是政治素养、个人品德修养和洞察力都需要长期的提高，在以后的大二、大三、大四三年学习生活中，我的规划是：

　　(1)认真扎实地学好专业知识，这点无须赘述但至关重要。

　　(2)积极参加社会实践活动，要充分锻炼服务意识及各方面工作能力，提高人际交往能力，一如既往地参加有意志的志愿者活动。适当参加企业和机关的实习活动，提高实战能力。

　　(3)继续不断提高英语和计算机水平，把四、六级英语和计算机等级考试证书拿到手，但决不为考试而考试。

　　(4)继续听有意义的讲座，在\_\_\_有意义的资源讲座资源很多，我们的学校也离\_\_图书馆很近，一定要充分利用好这些知识资源，博读精读结合，扩大知识面，开阔视野，提高素养。

　　(5)通过各种途径提高一下能力：团队合作能力、沟通能力、协调能力、稳重求变的创新能力、效率意识、执行力、领域力、发现问题解决问题的能力、概括能力、策划能力、组织能力、应变反思能力等。

　　(6)通过各种途径，进一步培养以下素养：感恩、欣赏、胆大心细、耐心、包容等。

　　大学毕业后的十年规划：

　　美好愿望：事业有成家庭幸福美满

　　事业方向：企业高级管理人员

　　1、社会一般环境分析

　　中国政治环境稳定，经济环境优越，外企增多，国企走出国门。

　　2、管理职业特殊社会环境

　　管理人才市场广阔，迫切需要在中国发展企业，必须适应中国国情，外企进入中国必须本土化，因此既要了解西方管理理论，更要了解中国国情。

　　3、行业和企业分析

　　要通过实践工作学习，总结出适应当代中国国情的企业管理理论，由于中国加入wto，商务运作逐渐全球化，国内企业经营也逐步与国际惯例接轨，分析企业文化发展战略和公司的价值观正确与否，熟练处理职务工作，熟悉外资企业运作及企业文化，能与公司上层进行无阻碍地沟通。

　　职业生涯规划实施方案

　　差距：1、跨国企业先进的管理理念和丰富的管理经验。

　　2、作为高级职业经理人所必备的技能/创新能力。

　　3、快速适应能力欠缺。

　　4、身体适应能力有差距。

　　5、社交圈太小。

　　缩小差距的方法

　　1、教育培训法

　　(1)充分利用毕业前在学校学习的时间为自己补充所需要的知识和技能，包括参与社团活动，广泛阅读相关书籍，选修/旁听相关课程，报考技能资格证书。

　　(2)踏上工作岗位后，要充分利用公司给员工提供的培训机会，争取更多的培训机会。

　　2、讨论交流方法

　　(1)在学校期间多和老师、同学们讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流。

　　(2)在工作中积极与直接上司沟通，加深了解，利用校友众多的优势参加校友联谊活动，经常和他们接触交流。

　　3、实践锻炼方法

　　(1)锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作，在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

　　(2)养成良好的锻炼/饮食/生活习惯，每天保证睡眠6～8小时，每周锻炼三次以上。

　　(3)充分利用自身的工作条件扩大社交圈，重视同学交际圈，重视和每个同学交往，不论身份贵贱和亲疏程度。

　　规划不只是写出来，更要实际去做、去实现，也要在实践与思考中去不断完善。人生的路是自己走出来的，加油吧，相信自己!

**【篇4】职业生涯规划论文**

　　[摘要]大学生职业生涯规划教育对于学生的成长及一生的发展具有重要意义。当前有的高校对大学生职业生涯规划课程认识不足，重视度不高，课程标准缺乏统一体系，要通过规范课程设置、教学內容模块化设计、改变教学模式等途径增强课程的育人效果。

　　 [关键词]大学生;职业生涯规划;教学设计

　　 [作者简介]蔡静俏，女，讲师，研究方向：大学生思想政治教育、大学生就业创业。

　　 [中图分类号]G642.3  [文献标识码]A  [文章编号]1674-9324（20\_）25-0131-02  [收稿日期]20\_-03-06

　　 一>、大学生职业生涯规划教育的重大意义

　　 大学生职业生涯规划教育是教育者立足于在校大学生自身发展，借助课程为主的教学方式，目的是使学生学会积极的自我探索，培养兴趣，挖潜潜力，认识外部职业世界，进行匹配规划管理，最终得出决策，促进其落实行动的课程，其中包括学业规划、自我有效管理、核心素质的培养等，做好自身职业选择，从而实现从学校向职场的顺利过渡。

　　 （一）有助于大学生明确自身学习奋斗目标

　　 职业生涯规划本身带有计划性。大学生在充分自我探索的基础上，通过思考，确立学习目标和人生理想目标，再付诸于行动去实现目标。目标犹如一盏明灯，指引学生前进，帮助学生在前进的路上不至于迷失方向。遇到困境时进行充分的思考，分析主观和客观因素，可以对自己的生涯目标进行适当的调整，做出新的规划，以求实现自己的幸福人生目标。

　　 （二）有助于帮助大学充分发挥潜能，增强个人能力。

　　 职业生涯规划的关键就是要充分认识自我。每个人所认识到的自我只是真正自我的一部分，而每个人还存在潜在的自我，这些正是需要我们投入时间和通过实践去充分认识和了解的。

　　 （三）有助于帮助大学生养成终身学习的习惯

　　 职业生涯规划还包含了大学生学习期间的学业规划与自我时间管理。在帮助学生规划学习的过程中，要求学生须按照不同时期的学习内容设定目标，采取科学有效的学习方法实现目标。职业生涯规划本身就是一个长期的过程，在这个过程中可以调整、完善，养成终身学习的好习惯。

　　> 二、大学生职业生涯规划课程存在的主要问题及原因

　　 （一）学校对课程重视程度不足

　　 目前各高校根据自身具体情况将职业生涯规划课程安排在大一，设置总的课时量通常为8～12个学时，课时量设计过少，往往达不到教学效果。可见在学生开始思考，重视自我探索，了解外部世界时就匆匆结束，削弱了学生学习的积极性。

　　 （二）课程建设重点不清晰

　　 大学生职业生涯规划课程建设一方面是对课程本身的准备，包括了制定课程标准、课程目标、课程内容等;另一方面是对课程的保障准备，包含了教师队伍、教学硬件和软件设备等。而目前很多高校缺乏对该门课程的充分准备，既没有统一的教材方案，也没有充足的硬件与软件配套。

　　 （三）没有统一的课程标准

　　 国内大学生职业生涯规划教育缺乏统一的国家级教材和省级教材，对课程的内容没有规定标准，对课程的考核制定、实施过程也没有统一的教学模式，教师队伍的建设也还需要进一步的探索。

　　 >三、大学生职业生涯规划课程教学设计的建议

　　 大学生职业生涯规划课程就是帮助学生认识自我，让学生树立目标，实行科学规划，从而培养努力为实现目标而积极向上的生活态度，这就要求学校开设的职业生涯规划课程必须有系统的理论依据、全面具体的教学内容。

　　 （一）认识课程的重要性与明确课程目标

　　 本课程作为必修课必须纳入各专业的培养方案，培养大学生的生涯规划意识，强调生涯规划对自身的发展的重要意义。大学生职业生涯规划课程能够帮助学生通过科学的方法规划自己的学习生涯及毕业后的职业生涯，是激发大学生内在潜能，建立终身学习习惯的课程。通过本课程的教学，对大学生在生涯规划、择业、就业过程中所面临的问题进行分析与解答，最终使大学生在处事态度、知识储备、求职技能等层面得到一定的提升，促使大学生树立职业规划意识，树立积极向上的人生观、价值观和世界观，认识自我，了解职业，学会生涯决策。

　　 （二）课程设置与教学模式

　　 1.课程设置统一化。建议将本门课程作为必修课程，贯穿大学生的整个学习过程，同时也可以作为选修课程满足学生不同需求。大一是生涯认知的开始，要侧重生涯规划意识的培养，并且要针对即将开始的大学学习过程进行学业规划。因此，在大一阶段要开设自我认知与探索课程、学业规划辅导课程。大二、大三是大学生学习的中期阶段，要侧重对大学生潜能的开发和技能的培养，开设外部职业世界的探索、实践实训等，同时可以通过开设职业生涯规划训练营等强化生涯决策的核心素质，帮助大学生做好科学决策并付诸行动。大四是学习的末期，要侧重对就业与创业的基本政策的了解和真实职场的职业适应、发展与管理辅导。

　　 2.教学模式灵活化。职业生涯规划教育课程是一门集理论课、实践课、经验分享课为一体的综合课程。在教学过程中，既要开展相关生涯理论的讲授，同时还需要邀约更多具有丰富经验的职场成功人士、校友等进行专题讲座。可以灵活采用场景模拟法、案例分析法、角色扮演法等，组织对典型案例进行讨论，设置情景进行角色模拟训练，开展生涯人物访谈等各类社会调查方法。在教学过程中还可利用丰富的现代资源，利用职业测评、心理测评工具等帮助学生充分认识自我、了解自我、分析自我。根据教育教学工作实际，可以采用模块式专题教学，也可以尝试“工作坊”式进行研讨式的教学互动。每个学习模块可以作为一次“工作坊”的研讨内容。

　　 （三）课程内容设计模块化

　　 1.模块一：生涯内涵的理解与认知。本模块主要让学生了解认识职业生涯规划重要性，培养刚刚步入大学阶段的学生对职业生涯的认知。首先明确什么是生涯，什么是职业生涯发展，充分了解职业规划与生涯发展的关系。通过对这一模块的学习，让刚入学的大学生明确今后学习的目标，树立目标意识，激发今后学习的积极性，帮助大学生更好度过大学生涯。 2.模块二：内在探索。本模块主要包含了生涯价值观的探索、个人发展的匹配定位和性格的探索三大部分内容，涉及到个人价值观、兴趣、性格等方面。通过不同的测量方法来帮助学生理清自我价值观的特征，可以了解他们存在的思维局限，从而帮助他们实现突破;通过帮助学生探索兴趣，把兴趣培养成能力，实现人职最佳匹配;通过性格特征分析，帮助学生扬长避短，科学选择。最后根据择优且合理原则来制定自己的职业规划方案。

　　 3.模块三：外在探索。本模块包括了认识职业世界的分类、寻求职业信息来源等内容。这一模块让学生进行外部职场世界的探索，可以开展生涯人物访谈，帮助学生了解各个岗位的人才类型要求，开展职场成功人士讲座等。学生根据模块一、模块二所学，充分了解社会职业与自身特征的关系，促使大学生从“学校人”向“职业人”转变。利用现实生活中的职场事例让大学生明确职业发展的不同时期的特征和可能遇到的问题，当发现所树立的目标和现实职业要求不一致时，迅速对职业生涯规划进行调整或再次规划。

　　 4.模块四：生涯核心素养。本模块包括了掌握时间的科学管理与掌握沟通技巧等内容。通过学习时间管理的内涵和运用时间管理的矩阵策略帮助大学生科学规划安排时间，高效学习、全面发展。通过了解沟通的重要性，认识沟通结构，不断提高沟通的技巧，实现发展。

　　 5.模块五：生涯决策。本模块强调决策的重要性，帮助大学生提高决策的能力。通过教授SWOT分析法、生涯决策平衡單等方法引导学生根据各种信息，权衡利弊，聚焦问题，做好分析和预判，形成科学理性的决策。

　　 6.模块六：生涯行动。本模块的内容主要包括生涯能力体系构建与提升。大学阶段需要把专业基础知识体系外延与技能不断拓展，通过不断强化专业知识、提高基本技能和培养优秀品质来提升大学生的综合能力。通过对这一模块的学习，让学生明确自己努力的目标和制定好策略，对自己的生涯规划进行安排，明确自己在生活和学习中的各种角色，合理安排时间，处理好学习和生活的关系，更重要的是为职业生涯做好充分的准备。

　　 参考文献

　　 [1]刘献文，等.研究生职业规划与就业创业指导[M].沈阳：辽宁大学出版社，20\_.

　　 [2]姚裕群，曹大友.职业生涯管理[M].大连：东北财经大学出版社，20\_.

**【篇5】职业生涯规划论文**

　　摘要：在互联网+时代，社会产业结构调整加快，在职群体要根据其所在的行业发展态势，评估职业发展环境，制定职业发展规划，而不仅要提升职业技能，更应该关注个体的职业生涯发展。然而，在现有研究中，针对成人职业生涯规划方面的研究还比较欠缺。通过对开放教育学员的职业生涯规划问卷调查，成人职业生涯发展规划中存在的问题清晰地显现出来：成人个体缺乏明确的职业生涯目标，对自己具备的强弱能力认知不清晰，缺乏有力的职业发展环境支撑，个体对职业生涯发展准备不够充分。本文基于调查数据，以舒伯的生涯发展理论为指导，构建了成人自主职业规划模型，指导成人个体自主设计职业规划，通过具体体验，反思观察，制定目标和行动应用四个步骤，个体撰写职业故事，自主反思评估，确定职业目标，执行职业规划，从而有效促进个体的职业发展。

　　关键词职业规划模型构建

　　1成人职业生涯规划研究现状

　　随着新技术的出现，特别是互联网+各个传统行业改变了现有的产业结构和工作模式，每一个求职者不仅要关注劳动力市场的用人信息，更要评估目标岗位长远发展趋势。而在职群体要根据其所在的行业发展态势，评估职业发展环境，制定职业发展规划，而不仅要提升职业技能，更应该关注个体的职业生涯发展。

　　虽然职业生涯研究上世纪90年代从欧美传入我国，但在已有研究中，成人职业生涯规划方面的研究还比较欠缺。通过中国知网CNKI跨库检索有关论文关键词发现，截止到20\_年12月，含“职业生涯规划”的6015篇;其中含“学生”的728篇;含“成人”的为0。

　　在互联网+时代，互联网与现代社会产业的连接、融合，使有些产业产生颠覆性的变化，改变了传统的工作模式，甚至使一些传统行业消逝。这种变化对成人工作者的职业能力提出新的要求，成人個体必须清醒地认识到所面临的挑战，为职业发展做好准备。

　　目前，对成人的职业生涯规划能力培养，因一些错误的观念，导致这方面工作几乎是空白。

　　一是目前专业的成人职业生涯规划指导机构凤毛麟角，更多的是针对成人提供就业信息、进行就业技能培训的机构。这直接造成针对成人的专业化、个性化的职业生涯规划能力培养的缺失。

　　二是成人个体没有充分意识到职业生涯规划的重要性。调查显示，大部分成人对自己的职业性向、职业能力、职业目标和选择职业的动机没有清晰的认识，择业的随机性大，职业发展的意愿不强。

　　三是开放教育中职业生涯规划课程仅能对学员进行理论指导，实践操作性差，不能针对学员进行个性化的职业生涯设计;而对在职学员，也不能给出促进其职业生涯的有效建议。

　　2成人职业生涯规划现状调查

　　课题组针对成人学员，设计了《成人职业生涯规划调查问卷》，对上海开放大学在校学员进行调查。调查采用分层随机抽样的方法抽取样本，共发放问卷215份，有效回收问卷200份，问卷回收有效率93.02%。

　　通过分析调查数据，我们发现，成人学员在职业生涯规划中存在以下四个方面的问题。

　　2.1个体职业生涯目标不明确

　　职业生涯目标设计指的是个体制定职业生涯发展目标、制定实现职业目标的具体方法和阶段目标达成时间表等，同时定期对该目标进行检查评估以确保能在预期的时间内达成目标。

　　在关于个体职业生涯目标是否明确的调查数据中，选择非常符合的调查对象均不到两成，平均只有11.7%。总体来看，调查对象对自己未来职业发展缺乏长远设计，只注重眼前工作，造成个体的职业发展目标不明确。而目标是行动的前提，没有明确的职业发展目标，自然也就不会有为了实现目标而开展的具体行动，造成个体取法进取心，处于得过且过的工作状态。

　　2.2职业能力的自我认知不清晰

　　个体职业能力的自我认知，指的是个体对自己的职业价值观、职业兴趣和职业能力等的自我评价和判断。

　　在关于个体职业生涯自我认知情况的调查数据中，选择非常符合的调查对象均不到三成，只有25.6%。调查对象对自身的职业认知不清晰，缺乏对自己的职业能力深入认识。这就造成个体在进入职业领域时不能根据自身的能力选择相匹配职业岗位类型，职业选择具有盲目性，工作过程中难以找到内在的认同感，极易造成工作的转换，使职业生涯中断。

　　2.3个体职业发展缺乏外部环境支撑

　　个体的职业发展环境，指的是个体在组织内外寻找职业发展机会时所面临的内外环境，如职场人际关系，有效获取组织培养员工发展信息、发展有助于事业发展的朋友圈等。

　　从个体职业发展环境调查数据中，选择非常符合的调查对象平均只占到12.5%，不到两成。调查对象对个体职业发展外部环境营造不利，导致组织发展环境对个体的职业发展缺乏有力支撑。

　　2.4个体缺乏职业发展前期准备

　　个体职业生涯发展准备，指的是个体为实现职业生涯发展目标而进行的以提高学历水平或技能水平而参加的学习活动。

　　从个体职业生涯发展准备情况的调查数据中可以看出，选择非常符合的调查对象平均只有13.6%。由于调查对象没有明确的职业生涯目标，又缺乏对自身的了解，当然也就不会产生积极为职业发展做好前期准备的行动。机会是留给有准备的人，没有做好职业发展准备，获得职业发展只能是空中楼阁，南柯一梦。

　　3成人自主职业发展模型建构

　　针对通过调查数据反映出来的成人职业生涯发展中存在的诸多问题，寻求有效实用的指导成人学员职业生涯规划的方法成为亟待解决的问题。成人自主职业发展模型是基于职业生涯理论，结合成人个体的特点设计的。该模型对成人自主制定职业生涯规划富有重要价值。

　　3.1成人自主职业发展模型的理论基础

　　根据舒伯的生涯发展理论，职业生涯整个过程包含了成长、试探、决定、保持与衰退五个阶段。职业探索阶段，年龄跨度由15岁至24岁，其主要特征对职业的初次探索尝试。经过职业探索尝试之后，个体进入职业建立阶段，年龄跨度由25岁至44岁，其主要特征是职业锚的确定。 1984年，舒伯又提出了“循环式发展任务”，这为成人自主职业规划模型建构奠定了理论基础。他认为，在人的终身职业生涯过程中，每个阶段都要面对职业的探索、建立、维持和衰退，在个体一生的职业生涯过程中形成多个“成长-探索-建立-维持-衰退”的不断上升的螺旋式循环。

　　3.2成人自主职业发展模型的具体内容

　　成年个体通过对先前工作的认识和评估，分析职业领域的外部环境和内部环境，明确个体不足之处和具有的优势，以此为依据制定职业发展的目标，根据目标付诸行动。

　　处于青年向成年早期过度阶段的成人学员，有一定的工作经历，一般从事过不止一份工作，还在试验选择适合自己的职业。因此，成人自主职业发展模型对处于成年早期的个体来说具有重要的指导意义。

　　成人自主职业规划模型在具体指导成人制定职业生涯规划时有以下四个步骤。

　　第一，具体体验，是指成年个体进入职业领域，承担具体岗位工作，并参加岗位培训，履行岗位职责，接受岗位工作考核，初步建立对所从事职业的认知。

　　第二，反思评估，是个体对先前的工作经历进行有意识的评价，并对个体具备的职业能力进行评估，明确个体的职业性向。

　　第三，制定目标。在反思评估的基础之上，个体根据自身的优势和不足，分析面临的机遇与挑战，制定职业生涯规划，确定长期职业发展目标和短期职业发展目标，明确达成目标的具体时间和实施方案。

　　第四，行动应用。根据个体制定的职业生涯规划，付诸行动。同时，个体对已达成的职业生涯目标进行再评估，从而开始反思法新的螺旋上升循环。

　　4成人自主职业规划模型的应用

　　在成人的工作世界中，成人个体自主进行职业生涯规划的能力比提高自身职业技能拥有更重要的价值。成人个体在在使用该模型自主制定职业生涯规划时包含以下四个步骤：

　　4.1根据具体体验，撰写职业故事

　　对于成年人，不管是在校的实习经历，还是进入职场后的工作经历，都将构成他们职业生涯最初的具体体验。这些具体体验是成人应用自主进行职业规划的起点，这种初始的体验是该模型整个过程的基础。

　　此阶段的主要任务是成人个体撰写职业生涯故事，通过撰写生涯故事的方式，梳理自己的职业体验。撰寫生涯故事主要包含两个方面的内容，一是事实性问题，是关于事实方面的问题，比如“我找到的第一份工作是哪一年？这份工作是在哪一年结束的？这份工作对我产生了哪些实际影响？”二是态度性问题，是关于态度和看法方面的问题，比如“我认为这份工作适不适合我？为什么？我辞职的原因是什么？在做出辞职决定中哪些因素发挥了主要作用？”个体通过客观描述具体的工作经历，当时选择工作的原因，进行工作转换的情境，撰写生涯故事。

　　4.2反思评估职业体验，明确职业性向

　　当有了具体的工作体验，个体就要有意识地对自己已有的工作经历进行反思评估。反思评估是个体对先前的工作经历进行有意识的评价，并对个体具备的职业能力进行评估，明确个体的职业性向。

　　在反思评估过程中，学员可以借助一些成熟的量表和方法进行，比较常用的量表有美国心理学教授霍华德·加德纳教授的多元智能量表，美国心理学家卡特尔教授的16PF量表，美国心理学家霍兰德教授的职业性向测验量表。通过上述量表测试，个体可以使用SWOT分析法，分析职业领域的外部环境、行业环境和所在单位的内部环境，明确个体的优势劣势。

　　在此阶段需要特别注意的是，有些量表具有很强的专业性，需要专业人事进行解读，测试结果需咨询专家的意见和建议。

　　4.3根据职业性向，确定职业目标

　　在反思评估的基础之上，成人个体根据自身的具体条件，深入分析所面临的机遇与挑战，制定职业生涯规划，确定长期职业发展目标和短期职业发展目标，明确达成目标的具体时间和实施方案。

　　这个阶段的主要任务是设计职业发展的恰当目标，明确长期目标，分解成多个短期目标，通过逐步达成短期目标而实现长期目标。长期目标是个人职业的发展方向，要基于自身的优势和社会发展趋势来制定，时间一般为十年以上，是短期目标制定的依据。短期目标是一种现实性目标，是具行动性、操作性目标，要有明确的任务和完成任务的具体时间，并具可检验性。

　　如何将长期目标转化分解成短期目标？在将长期目标转化为短期目标过程中，成年个体可根据SMART原则，设计短期目标。

　　明确性（Specific）：用具体的语言清晰地说明要达成目标的标准。比如“获得晋升”这一目标，其描述就不明确，对获得晋升的时间、获得晋升到什么级别和哪个岗位等要素都没有体现出来。

　　可衡量（Measurable）：目标达成的时间和数量是具体的。比如“参加培训”这一目标，其难以进行精确测量，因为参加这一行为的结果没有明确的时间和数量的规定。目标的衡量标准应遵循“能量化的量化，不能量化的质化”。

　　可实现（Attainable）：在设定的时间内能够达成设定的目标。比如“用两年的时间取得开放大学本科文凭”这一目标，不能达成，因为根据开放大学的学制要求，专升本阶段的学习两年半的时间。目标设置要具有可达成性，即设置那种跳起来能够“摘桃子”的目标。

　　相关性（Relevant）：各个目标之间的关联情况，比如“考取会计上岗证和获取会计专业本科文凭”这两个目标密切相关。会计上岗证是个体从事会计工作的必要条件，而从事会计工作又促进了会计专业课程的学习。

　　时限性（Time-based）：有明确具体的时间截点。比如“尽快获得会计上岗证”这一目标的时间表述不明确。“尽快”就不是一个确定的时间限制，而是一个模糊的概念，导致不能在具体的时间点进行考核。目标设置要明确具体时间截点，定期评估目标的完成情况，及时掌握目标进展。

　　4.4按照职业目标，执行职业规划

　　该阶段的主要任务是成人个体按照指定的职业生涯规划，按质按量执行。当确定了长期目标后，个体必须对其进行有效分解成分步实施的短期目标，并在实施过程中对短期目标的完成情况进行自我考核。在具体付诸行动实现目标的过程中，成年个体可采用目标管理的方式把职业目标变成现实。

　　个体进行目标管理，首先是设置目标，这个工作已经在制定目标阶段完成。然后是对实现目标的过程管理并进行过程评估和对目标的达成度进行结果评估。对实现目标的过程管理，强调自主和自觉意识，及时检查评估目标的达成情况，如在实施过程中发现问题，及时改正，修改原先的目标。

　　基金项目：20\_年度上海市教育科研项目“促进成人学习的社区学习空间研究”的阶段性成果（课题编号：C18041），主持人：李娟。

　　参考文献

　　[1]何爱霞.成人教育社会学研究[M].青岛：中国海洋大学出版社，20\_.

　　[2]韩宝庆.美国大学生职业生涯规划理念及对我国的启示[J].中国青年研究，20\_（02）.

　　[3]谷峪.日本的职业生涯规划教育及其启示[J].职业技术教育，20\_（10）.

　　[4]董明传等.成人教育史[M].海口：海南出版社，20\_.

　　[5]田慧生，（日）田中耕治.21世纪的日本教育改革——中日学者的观点[M].教育科学出版社，20\_.

　　[6]尚博.个人职业发展规划——问题、实例、解析[M].北京：北京经济管理出版社，20\_.

　　[7]彼得.德鲁克.管理与实践[M].上海：上海译文出版社，1999.

　　[8]张琼文.规划职业要考虑规划一生[J].中国大学生就业，20\_.

　　[9]（美）E.H.舒伯.职业的有效管理[M].北京：三联书店，1992.

**【篇6】职业生涯规划论文**

　　学业和职业可以说是每个人必经的两个阶段，不同的只是在这两方面的成就大小，在我们的学业生涯我们学习知识和技能的同时要考虑职业的导向作用，在学生阶段就应该有一个清晰的职业规划和理想，对于以培养职业应用型人才为目标的高职生来说更要认清这一点。大学生职业生涯规划论文。

　　>一、学业是职业的基础

　　人的许多本领和能力不是天生的，是在学习积累中逐渐形成的，知识是能力的前提，能力由知识转变，为了有一个更好的职业之路我们现在应趁着大好时光努力学习知识，我们是高职生，高职教育的目标就是培养适应一线生产需求的，既有一定理论知识又有实践动手能力的技术应用型人才，对于职业性很强的高职教育来说，理论知识是必不可少在，上面的三业中，学业是第一位。在学业中许多学到的东西可以为我们的职业服务，可以为我们的就业提供一个更好的机会

　　新学业论认为，学业是按照学校学制规定、修业年限、具体培养目标的要求，以及教育教学计划，在教师的指导和帮助下，有系统、有组织的掌握知识、技能和行为规范的过程，是促进身心结构健全、智慧才能开发、品行人格完善的过程。

　　从培养目标的角度来看，学业包括学德、学智、学体、学美、学劳的全部过程；学业包括学业成绩、学业行为、学业特长和综合素质的整体提高和全面发展的过程。“十年寒窗苦”，就是为了完成学业，学会认知、学会做事、学会共同生活、学会生存，成为21世纪所需要的有用人才。

　　>二、确定一个适合的职业理想

　　所谓职业理想，简单来说是指人们对未来的专业、工作部门、工作种类以及事业成就大小的向往和追求。它应该建立在个人的专业知识与能力、兴趣和职业激情的基础上，只有三个圆重叠的部分，才可确立为自己的职业理想。

　　有人说，现在找工作赚钱就行，尤其是在就业形势非常严峻的情况下，没有必要再谈职业理想了。这种看法是不对的。实际上，在任何情况下，一个人都应该有一个长远而又切实的职业理想，在实际生活中，现实往往与职业理想发生矛盾。很多人不能按照自己的理想标准选到合适的职业，于是有的人索性不就业，坐等理想职业的出现；有的人随便谋个有收入的职业混日子；也有的人对与自己的职业理想不相符的工作怨天尤人，无所作为。这些现象发生的根源，皆在于择业者没有能正确认识职业理想与现实的关系。

　　其实，在大学生毕业后的头两年，大多数人都会感觉到现实与自己职业理想的落差非常大，这段时期被我们称做“职业探索期”。在这段时间里，职业理想与现实发生冲突非常正常。我们应该用这段时间积累经验，同时通过增加对自己兴趣、能力等各方面的认识调整自己的职业理想，积极寻找机会，从而为自己的长期发展奠定基础。而我们高职生也应对确定合适的职业理想有一个正确的认识。

　　第一，要认真地分析一下自己的职业理想定得是不是脱离实际、过高；自己的职业素质符合不符合你所选择的职业要求。职业理想虽然因人而异，没有绝对的标准。但是，有一点必须指出的是，理想职业必须以个人能力为依据，超越客观条件去追求自己的所谓理想，是不现实的。这就要求大学毕业生在选择职业之前一定正确估价自己，给自己一个合理的定位。

　　第二，我们把职场分为“天堂团队”、“人间团队”、“地狱团队”，很多人以为不能进入“天堂团队”，就是不理想的。实际上，很多真正有能力的人是从“人间团队”，甚至“地狱团队”走出来的。因为当一个人的职业生涯并不是一帆风顺的时候，往往反而可以使一个人的多方面能力得到更好的锻炼。

　　第三，要懂得职业理想不等于理想职业。一般认为当个人的能力、职业理想与职业岗位最佳结合时，即达到三者的有机统一时，这个职业才是你的理想职业。只要你的职业理想符合社会需要，而自己又确实具备从事那种职业的职业素质，并且愿意不断地付出努力，迟早会有一天实现自己的职业理想；而理想职业却带有很大的幻想成分。

　　第四，如果你所选择的职业岗位已无空缺，而你又需要立即就业，那就先降低一点自己的要求。因为如果没有工作，即意味着没有实现职业理想的可能。而就业以后，可以在主观的作用下向自己的职业理想靠近，例如对自己的兴趣、爱好进行一定的调整。确定合适的职业理想一定要综合考虑，不能盲目。

　　>三、在就业中体现自身价值

　　有了一定理论知识和职业理想，就要积极就业，在就业中体现自身价值。

　　就业就是工作，在工作岗位上我们应在职业理想的指引下，运用自己所掌握的知识及能力，尽自己的努力，搞好自己的工作。不过在就业中我们还应注意几点，对于个人来说，主观的因素更为重要，现在的许多学生，最善长的是考试，因此当面对工作、面对社会时，尤其当客观因素让找工作如此难时，我们宁愿逃避，选择自己所擅长的考试，如果能考一辈子，或许真可能选择这样的道路，当然这里面肯定也有一部分研究型人才，他们是自愿选择这样的道路。要表现出自己价值，还应该把心态放正，敢于去闯、去尝试，然后才是方法。

　　对于我们来说，企业雇佣你，是因为你能为企业创造价值。或许你现在创造的价值不多，但是你能够迅速成长，有可塑造的潜力，因此在找工作之前，肯定要思考自己能为企业带来什么？

　　首先，是硬指标。譬如实实在在的技术就是绝对的硬指标，因此我们高职生，如果成绩到位，实践、实习认真做了，技术学好了就绝对能找到合适的工作。一般来说，英语、计算机也算硬指标中之列。对于文科学生，貌似也有些证可以支撑，不过就弱了许多。接下来，是软指标，这类的指标很难体现，即便遇上很优秀的面试官，也不能保证将“对企业最合适的人才”尽收囊下，毕竟面试是一个很主观的东西。因此大学生需要在面试的时候主动展示。

　　相信我们搞好学业职业就业的关系，在自己的不懈努力下，一定会很好完成我们的学业，并在以后的工作中实现我们的职业理想，体现出自身的价值。

**【篇7】职业生涯规划论文**

　　摘要：随着商品市场的需求及视觉传达行业的不断发展，视觉传达专业一直是社会热门职业，视觉传达行业普及了各个生活领域，现代视觉传达设计已经成为科学，软件应用技术和艺术多学科组合，现代视觉传达设计专业越来越注重创意，要求也越来越高，这就要求视觉传达设计专业学生认真对自己职业生涯详细分析规划，需要更合理的培养模式，更需要对自己能力及未来进行全面的分析规划。

　　关键词：视觉传达专业；设计；职业

>　　一、视觉传达专业概论

　　（一）视觉传达专业概念

　　指设计者使用视觉符号文本、插画和徽标向接受者传达给各种视觉信息的设计，透过视觉方式以及用于在视觉上传达某种事物的活动行为，视觉传达专业专注于发展现代创意和设计思维，熟悉视觉传达行情，掌握视觉设计技能和工具，能够独立从事各种视觉设计和创新表现的专业性人才。

　　（二）视觉传达专业应用

　　可在各种动漫公司、彩印公司、室内装修公司、企业策划编辑公司；也可在影视制作公司、新媒体类公司，从事新媒体策划、企业形象宣传海报及促销、栏目编辑和包装、产品广告、视频剪辑、新媒体编辑等；也可以在出版机构、杂志报社、网页等相关企业单位从事艺术策划编辑、装帧设计、艺术指导、刊物版面设计、产品包装设计、网页形象设计、网页制作、Flash设计等；你还可在相关高等院校或教育机构从事艺术教育。

>　　二、视觉传达专业学生就业前景分析

　　（一）视觉传达专业就业前景

　　随着市场越来越规范化，公司和其产品越来越注重其形象包装，美国历史学家大卫.波特曾指出：\"现在广告的社会影响力可以与具有悠久传统的教学及学校相匹敌.广告主宰着宣传工具，他在公众标准形成中起着巨大作用.\"以前几年北美为例，北美大规模裁员趋势，给高科技行业带来巨大影响，放慢了高科技产品的发展速度，视觉传达行业人员这一职位仍持续上涨，设计师使用各种视觉元素和排版组合，在二维和多维空间中在平面材质上表达他的设计思想和图像；20\_年12月28日下午，广东省教育厅相关负责人宣读了《广东省教育厅关于成立粤港澳大湾区美术与设计教育发展联盟的复函》，发挥联盟在“海上丝绸之路”建设中美术与设计的聚合优势。

　　（二）视觉传达专业就业状况

　　根据视觉传达行业在所有1099个专业中就业数据分析，视觉传达专业就业排名第391位，在第57个艺术设计传媒专业中，就业排名第16位、在美术设计类24个专业中，就业排名第9位，市场需求视觉传达专业最多的地区是上海、占19%。毕业生缺口中设计类专业只有在内蒙古、山东、辽宁、甘肃、吉林等五个省呈现了就业率的较低状态，就业率高低在不同地域有很大差异；根据最新统计，相关产业对今年经济总量增长的贡献率可能超过5.5%，文化创意产业不断优化升级并保持高速增长，给设计行业发展带来了无限的发展前景，从电视到计算机、从品牌到名装、从广告到形象设计，设计的功能和作用不断无限被放大，影响社会的各个行业和社会领域；通过视觉专业行业就业状况分析来看，视觉传达专业工作平均薪酬水平为5320元，若按照工作经验及技术熟练度和在岗时间来统计，视觉传达专业应届毕业生工资为4800元，0-2年工资为5130元，3-5年工资为6660元，6-7年工资为9000元，设计师最低工资在3000元以上，每个公司不同，当然重要还是看你能力，看你能给公司带来的收益有多大，只要你拥有过硬本领，拥有熟练的电脑软件技能你的薪酬绝对不会低。

　　（三）视觉传达专业学生培养模式

　　视觉传达专业学生大学主要课程安排设置基本以此为核心，主要包括：平面构成、设计素描、设计色彩、设计概论、人体速写、图案设计、摄影基础、表现图技法、装饰绘画、印刷艺术、现代广告设计理论、POP广告手绘技法、广告图形创意、平面广告动漫设计、插画设计、世界优秀平面广告海报设计作品欣赏、平面广告设计概论、广告设计美术表现技法、世界包装设计鉴赏、港台日视觉美术鉴赏、机构形象（VI）设计、招贴广告设计、书籍装帧设计、包装封面结构与装潢设计、视觉传达设计软件应用包括：Photoshop、Indesign、Illustrator、3DSMAX三维效果表现等排版应用；涉及设计软件学习有office、AE、html5+css、Phptoshop、Coreldraw、Illustrator、AdobePremiereProCC、Indesign、acrobat、3dsMax、cdrc4d等；在课程安排培养模式下，熟练使用相关美术设计软件PS，AI等设计软件，能独立进行移动端页面的交互视觉稿设计、图标设计、图片处理AE，html5+css熟练各种软件操作、熟悉行业设计规范；提高审美鉴赏能力高境界的赏析是作为一名优秀设计师的最基础的必要条件；培养良好的创新意识和理解概括分析能力，善于分析捕捉需求，了解用户群审美需求，对互联网产品设计，具备一定的产品交互、研究、开发创新认知能力。

　　>三、总结

　　视觉传达专业学生应加强自身职业规划首先通过到图书馆查阅与职业规划有关的书籍；通过运用互联网对职业数据认真分析对比，及时了解时政，结合新时代潮流趋势及最新政策市场需求等各方面加强自身职业规划；其次通过了解成功人士分享经验，公司实习老员工分享经验等；再次充分利用好寒暑假假期，提前进入社会了解公司行情政策形势行业需求及对实践经验及时总结反思；最后大学期间应学好专业知识，并保证专业成绩达到优秀或良好，修炼足够学分；其次在大学期间拿到高级设计师证、office二级高级计算机应用证、普通话合格证、AB级英语合格证再四六级合格证、考驾照、入党、拿国家或省奖学金、拿省奖，拿学院奖等；最后应通过参加学校学生会及各种社团等活动例如“三下乡”活动、大学生职业规划大赛等各种比赛不断提高自身眼界，口才组织演讲能力，实践分析调研能力、分析解决问题能力、团队合作能力等，进一步提升自身的、团队合作能力及通过比赛全面了解自己优缺点。

　　关于视觉传达设计专业行业就业前景和就业方向及培养模式的各种数据分析仅供参考，想要找到一份工作不难，难的是找到一份合适的自己的工作，选择就业方向不仅要看自身专业的就业趋势，更要注意就业人数及个人兴趣爱好，好的专业，由于就业人数过多，就会变得热门同样会造成就业面试压力；另外选择一个自己不喜欢的专业，不但影响你未来工作积极性等状态，也会间接影响到你的就业薪酬，需要找合适的工作应该结合自身情况做最后的决定，父母老师及朋友的劝告都只供参考建议而不能起决定性的作用，最终决定想要做什么工作的决定权始终掌握在你自己的手里。

　　參考文献：

　　[1]贺永平.大众化背景下区域高等教育公平研究的新视角[J].内蒙古师范大学学报（教育科学版），20\_（1）：16-19

　　[2]许黎雯.视觉传达设计创新型人才培养探究[J].科教导刊，20\_（27）：42-43

　　[3]张金发.护理人员科研创新能力系统性培养研究[J].养生保健指南，20\_（21）：111

　　[4]李青青.关于视觉传达设计专业职业指导课程开展与实践的探索[J].美术教育研究，20\_（17）：149-150

**【篇8】职业生涯规划论文**

　　>一、自我分析

　　我是一名大二专科生，性格偏内向，好强，爱沉默思考。比较重感情。业余时间爱看书，也喜欢听音乐，外出散步，聊天。

　　自我优势；做事认真，有条理，有计划，有责任心。

　　自我劣势；对于问题的考虑往往不够周到，做事有时太好强。

　　>二、物流专业职业规划分析

　　wto使中国的大门逐步打开，跨国快递巨头们在中国的人才需求也随之剧增，而在物流行业的需求上，最缺乏的是中高级物流策划管理与营销人才，最好是既懂营销管理又懂得策划，还懂得如何运用现代技术去改善提升原有操作模式的。显然，我们刚毕业的大学生显然在工作经验上难以适应这些岗位。不过，经验总是要积累才能有的，我们可以通过在操作岗位以及低级别管理岗位上的锻炼来达到那个水平。

　　职业通路：操作人员→中层管理人员→高级管理人才

　　>三、物流的发展趋势

　　提升物流行业的整体竞争力，很多物流企业都在积极引进和采用信息管理平台，对物流信息管理师的需求也相应增加。鉴于物流培训多是从知识普及方面出发从而帮助学员进入物流行业，而物流信息管理师是从解决实际物流管理问题出发，提高学员解决现代物流行业实际问题的能力，因而前景更为广阔。在目前的物流人才市场，这种既懂物流业务操作和管理又懂信息技术的复合人才非常少，物流信息管理人才将成为物流行业内紧俏人才，无论是业务操作人员还是一般管理人员或高层管理者，都必须掌握物流信息技术这一项物流核心技能。物流信息管理师将在物流行业中发挥越来越大的作用。物流作为市场的基础，在今后十年甚至更长的时间都会快速发展，对物流人才的需要也会很大。因此我做一名物流管理员，今后的职业生涯发展空间必定非常广阔。

　　>四、建立初步目标

　　根据自己的兴趣和所学专业，在大学期间，应该会向国际贸易知识和实务方面发展。所以本人制订如下：

　　大一年度学业：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，参加物流师资格认证，不断深入研究物流方面知识和实务，并一次性通过考试。

　　大二年度学业：努力提高英语口语水平，特别是商务英语，争取通过英语四级考试。

　　大三年度学业：开始接触社会，熟悉工作环境，积累人际关系，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。初步找到适合自身发展的工作环境、岗位。

　　>五、未来人生职业规划[毕业十年的职业行动计划]

　　1、XX-XX：在物流基础岗位工作，积累工作经验。在工作期间，充分利用空闲时间为自己补充所需的知识和技能。

　　2、XX-20XX：在原来企业做上一名中层管理者，成功管理自己的下属，加强与上级的沟通，充分利用自己的工作条件扩大社交圈，重视同学交际，重视和每个人的交往。

　　3、20XX-20XX：到一家外资物流公司，学习跨国企业先进的管理理念，丰富的管理经验和先进的科学技术，争取当上一名外资企业中级物流经理。

　　>六、生涯的评估和反馈

　　我觉得只要我在大学里努力做到正确的目标，学习好各种知识，掌握好各种技术，上述人生职业规划可行的机会是很大的。如果毕业后找不到物流方面的工作，到时候我会根据市场的供需的情况而再次决定适合我的工作。不管周围环境及自己人生某一阶段出现何种的变化，都应该善于发现其中的各种机遇并驾驭这些机遇。

　　>七、结束语

　　计划固然好，但更重要的在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做到头来都是一场空。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。理想，信念，追求，成功，未来，一切的一切都要靠自己去打拼！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！