# 大学生职业生涯规划书论文【九篇】

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-01-15

*以下是为大家整理的关于大学生职业生涯规划书论文的文章9篇 , 欢迎大家参考查阅！【篇1】大学生职业生涯规划书论文　　摘要：随着我国市场经济的发展和高等院校招生规模的不断扩大，大学生就业困难的问题日益突出，逐渐成为当今社会广泛关注的焦点。大学...*

以下是为大家整理的关于大学生职业生涯规划书论文的文章9篇 , 欢迎大家参考查阅！

**【篇1】大学生职业生涯规划书论文**

　　摘要：随着我国市场经济的发展和高等院校招生规模的不断扩大，大学生就业困难的问题日益突出，逐渐成为当今社会广泛关注的焦点。大学生作为我国人才生力军要适应信息社会的发展趋势，要把握好每一个可能成功的机会，就必须借助职业生涯规划，尽早地认识自己我，发展自我，完善自我，培养个人的素质和修养，设计一生职业发展的道路。尽早地进行职业生涯规划对每一个大学生来说都具有非常重要的现实意义。

　　关键词：发展大学生职业规划

　　当今，大学生的职业生涯规划是个时髦的话题，许多大学开设了相关的课程或是专题报告与讲座，网络上也大肆炒作，一时间职业生涯规划成了大学毕业生最为关注的热点之一。但不少大学毕业生还没有真正理解职业生涯规划的确切含义，对职业生涯规划的重要意义认识不足，不了解职业生涯规划的程序，缺乏进行规划的具体技巧。所以不少大学生对职业生涯规划或冷眼相对，或茫然无以适从，或使规划流于形式，或不顾主客观条件随自己的兴致来“规划”，这都会导致职业生涯规划的应有作用不能充分发挥。

　　>一、职业生涯规划及其意义

　　职业生涯规划（careerplanning）简称生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

　　大学生首先要认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。

　　第一，职业生涯规划可以发掘自我潜能，增强个人实力。

　　一份行之有效的职业生涯规划将会：①引导你正确认识自身的个性特质、现有与潜在的资源优势，帮助你重新对自己的价值进行定位并使其持续增值；②引导你对自己的综合优势与劣势进行对比分析；③使你树立明确的职业发展目标与职业理想；④引导你评估个人目标与现实之间的差距；⑤引导你前瞻与实际相结合的职业定位，搜索或发现新的或有潜力的职业机会；⑥使你学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，不断增强你的职业竞争力，实现自己的职业目标与理想。

　　第二，职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。

　　生涯发展要有计划、有目的，不可盲目地“撞大运”，很多时候我们的职业生涯受挫就是由于生涯规划没有做好。好的计划是成功的开始，古语讲，凡事“预则立，不预则废”就是这个道理。

　　第三，职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。

　　当今社会处在变革的时代，到处充满着激烈的竞争。物竞天择，适者生存。职业活动的竞争非常突出，尤其是我国加入WTO后。要想在这场激烈的竞争中脱颖而出并立于不败之地，必须设计好自己的职业生涯规划。这样才能做到心中有数，不打无准备之仗。而不少应届大学毕业生不是首先坐下来做好自己的职业生涯规划，而是拿着简历与求职书到处乱跑，总想会撞到好运气找到好工作。结果是浪费了大量的时间、精力与资金，到头来感叹招聘单位是有眼无珠，不能“慧眼识英雄”，叹息自己英雄无用武之地。这部分大学毕业生没有充分认识到职业生涯规划的意义与重要性，认为找到理想的工作的是学识、业绩、耐心、关系、口才等条件，认为职业生涯规划纯属纸上谈兵，简直是耽误时间，有那时间还不如多跑两家招聘单位。这是一种错误的概念，实际上未雨绸缪，先做好职业生涯规划，磨刀不误砍柴工，有了清晰的认识与明确的目标之后再把求职活动付诸实践，这样的效果要好得多，也更经济、更科学。

　>　二、大学毕业生职业生涯规划的流程与主要内容

　　要做好职业生涯规划就必须按照职业生涯设计的流程，认真做好每个环节。职业生涯设计的具体步骤概括起来主要有以下几个方面：

　　1.自我评价

　　2.确立目标

　　3.环境评价

　　4.职业定位

　　5.实施策略

　　6.评估与反馈

　　职业锚的概念是由美国埃德加・施恩教授提出的，他认为职业规划实际上是一个持续不断的探索过程。在这一过程中，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等慢慢地形成较为明晰的与职业有关的自我概念。随着一个人对自己越来越了解，这个人就会越来越明显地形成一个占主要地位的职业锚。所谓职业锚就是指当一个人不得不做出选择的时候，他或她无论如何都不会放弃的职业中的那种至关重要的东西或价值观。正如“职业锚”这一名词中“锚”的含义一样，职业锚实际上就是人们选择和发展自己的职业时所围绕的中心。一个人对自己的天资和能力、动机和需要以及态度和价值观有了清楚的了解之后，就会意识到自己的职业锚到底是什么。施恩根据自己在麻省理工学院的研究指出，要想对职业锚提前进行预测是很困难的，这是因为一个人的职业锚是在不断发生着变化的，它实际上是一个不断探索过程所产生的动态结果。

　　有些人也许一直都不知道自己的职业锚是什么，直到他们不得不做出某种重大选择的时候，一个人过去的所有工作经历、兴趣、资质、性向等等才会集合成一个富有意义的模式（或职业锚），这个模式或职业锚会告诉此人，对他或她个人来说，到底什么东西是最重要的。施恩根据自己多年的研究，提出了以下五种职业锚：

　　1.技术或功能型职业锚

　　2.管理型职业锚

　　3.创造型职业锚

　　4.自主与独立型职业锚

　　5.安全型职业锚

　　职业锚理论对大学毕业生职业生涯规划带来了许多启示：

　　首先，职业生涯规划要进行自我定位。

　　自我分析、自我定位是职业生涯规划的首要环节，它决定着个人职业生涯的方向，也决定着职业生涯规划的成败。求职之前先要进行职业生涯规划，进行职业生涯规划之前先要进行准确的自我定位。先要弄清自己想要干什么、能干什么，自己的兴趣、才能、学识适合干什么。可通过自我分析与量表工具的测量，评估自己的职业倾向、能力倾向和职业价值观，这是职业生涯规划的基础

　　其次，职业生涯规划是一个动态变化过程。

　　当今社会处于激烈的变化过程中，大学毕业生的就业观念也要相应地改变，打破传统的“一业定终身”的理念，就业、再就业是大趋势，职业生涯规划也随之根据各种变化来调整。所以环境的变化导致自我观念的变化，反映到职业生涯规划上来，就不能一次把终身的职业生涯的每一个具体细节都确定下来。

　　再者，大学毕业生职业生涯规划的重点内容是职业准备、职业选择与职业适应。

　　从职业生涯发展过程来看，职业生涯发展经历了不同时期，一种观点认为职业生涯的阶段主要可分为：①职业准备期：职业准备期是形成了较为明确的职业意向后，从事职业的心理、知识、技能的准备以及等待就业机会。每个择业者都有选择一份理想职业的愿望与要求，准备充分的就能够很快地找到自己理想的职业，顺利地进入职业角色；②职业选择期：这是实际选择职业的时期，也是由潜在的劳动者变为现实劳动者的关键时期。职业选择不仅仅是个人挑选职业的过程，也是社会挑选劳动者的过程，只有个人与社会成功结合、相互认可，职业选择才会成功。③职业适应期：择业者刚刚踏上工作岗位，存在一个适应过程，要完成从一个择业者到一个职业工作者的角色转换。要尽快适应新的角色、新的工作环境、工作方式、人际关系等。④职业稳定期：这一时期，个人的职业活动能力处于最旺盛时期，是创造业绩、成就事业的黄金时期。当然职业稳定是相对的，在科学技术发展迅速、人才流动加快的今天，就业单位与职业岗位发生变化是很正常的。⑤职业结束期：由于年龄或身体状况原因，逐渐减弱职业活动能力与职业兴趣，从而结束职业生涯。

　　大学毕业生职业生涯规划的侧重点在职业准备、职业选择、职业适应三个阶段。大学生要对职业进行物质、心理、知识、技能等各方面充分的准备，还要根据各方面的分析与自己的职业锚合理客观地对职业做出选择。对即将踏入的职业活动要有一定的合理的心理预期，包括工作的性质、劳动强度、工作时间、工作方式、同事以及上下级关系都要快速适应，迅速成为一个成功的职业者。

　　参考文献：

　　［1］李强.做好大学生学业规划迈好大学学业第一步［J］.高教研究，20\_，（3）.

　　［2］唐亚阳.特别礼物――大学生生涯规划与辅导［M］.北京：中国林业出版社，20\_.2.

**【篇2】大学生职业生涯规划书论文**

　　>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！

**【篇3】大学生职业生涯规划书论文**

　　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4】大学生职业生涯规划书论文**

　　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5】大学生职业生涯规划书论文**

　　[摘要]文章通过分析江苏省4所高校100份大学生职业生涯规划书，发现大学生职业生涯规划书中存在诸多问题，并对其问题的原因进行了分析，提出应该加强学生对自我探索的认识，增强学生对职业环境探索的意识，加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设，以期望对大学生职业生涯规划的教育工作向精细化发展提供帮助。

　　[关键词]大学生职业生涯规划书职业生涯规划职业环境职业定位

　　[作者简介]孙丽华（1977-），女，江苏丹阳人，江苏教育学院教育科学与管理学院，硕士，讲师，研究方向为职业心理。（江苏南京210013）

　　[中图分类号]G647[文献标识码]A[文章编号]1004-3985（20\_）29

　　大学生撰写职业生涯规划书，既可以接受师长的指导，又能与同学切磋交流，还可以作为生涯发展的纪录，以阶段性成果的形式呈现出来，为下一步的发展指明方向。可以说，职业生涯规划书的写作过程也就是付诸纸面的职业生涯规划过程。职业生涯规划书主要包括扉页、目录、正文三部分。正文包括引言、自我探索、外界探索、职业定位、计划实施、评估调整与结束语。正文中自我探索、外界探索、职业定位、计划实施、评估调整是生涯规划书的重点内容。江苏每年都会举行一次省大学生职业生涯规划大赛，而高校会积极组织学生参与。本文通过分析江苏4所高校大学生职业生涯规划书100份，发现近两年大学生职业生涯规划大赛的参赛作品质量不断提高，但也存在不少问题。

　　一、大学生职业生涯规划中存在的问题

　　1.自我探索过于简单，不够全面、深入、客观。自我探索一般包括了解自己的职业兴趣、职业能力、性格、职业价值观、优劣势等内容。在职业生涯规划书中，100%的学生用到了心理测评的量化分析，但使用并不科学合理。其中有53%的学生并不懂心理测评，只是在模仿，也不会质疑测评的准确性。76%的学生缺乏自我的质化分析，不会用生活事件与经历来说明自己的特质，从总体感觉自我探索很简单。另外，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间的联系不够紧密。既然个人素质测评是个人职业生涯规划的重要依据，那么，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间应该有比较密切的逻辑联系。在这100份职业生涯规划书中，有些同学不知道如何处理个人素质测评结果，无法把个人素质测评结果与职业生涯选择的论证过程融合在一起。

　　2.外界探索针对性不强，职业环境分析普遍较弱。外界探索主要包括家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析，并进行外界探索小结。外界探索，不是没有目标地探索分析自己的家庭、学校、社会、职业环境，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。如根据自己的兴趣，先寻找到适合自己的职业环境领域，然后着重对这些环境的信息进行搜集并分析，最后再反过来思考环境对自己的新要求是什么。但生涯规划书中，30%的学生纯客观地分析自己的家庭、学校，没有与自己的职业生涯发展相联系。在分析社会环境时，39%的学生只是对当前我国的就业形势及大学生的就业形势泛泛而谈，而对自己的目标职业及所处行业的特点、要求及面临的形势分析不够或不到位。对于职业环境的分析要遵循从宏观到微观的渐进性，从行业、职业，到单位、岗位等。宏观的环境因素为小环境提供了发展背景，而对于职业的探索，只有具体到较微观的部分（如某个岗位、某个专业方向），才是比较有效的、有导向性的。但目前学生对职业环境分析普遍较弱。

　　3.职业定位中职业生涯目标制定不够客观、明确，职业生涯发展路径不符合逻辑与现实。目标选择不够客观、明确，问题主要表现为：有的学生职业生涯目标模糊不清，在职业生涯规划书中一会希望成为公务员，一会希望自己成为人民教师等；有的学生的职业生涯目标定得太大，目前，比较多的学生属于后者，要做总经理、总设计师、科学家等。现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强，职业生涯发展路径也不符合逻辑与现实，主要表现在没有把自己过去做过的和现在正在做的而且与未来的职业生涯发展目标有密切关系的“亮点”展示出来，特别是不少同学的职业生涯规划书前后不连贯，缺乏逻辑性。

　　4.计划实施过于繁杂，不利于执行。计划实施，也就是对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个详细而又切实可行的行动计划和策略方案，包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施等。行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，但37%的学生的职业生涯规划书不能让人比较轻松地看明白其行动策略和行动计划，行动策略和行动计划与职业发展目标之间没有建立起内在的因果关系。行动策略和行动计划毕竟不是工作日程安排，因此必须注意繁简合理、详略得当。

　　5.对评估调整部分重视不够。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及应变化进行及时的评估与调整，主要包括评估内容、评估时间、调整原则、备选方案。职业生涯规划书中的“评估与调整”部分占有很重要的分量。然而，有些同学在撰写职业生涯规划书时，对论证过程非常重视，却忽视了结尾的“评估与调整”。另外，调整不是360°大转折，而是应该在利用原有优势和条件基础上的优化组合，在调整中达到提升。备选方案应该是积极的，备选方案的制订也应该是一个深思熟虑的“自内而外”的规划过程。比如在前面自我了解部分，学生得到了许多推荐的职业，从中选择自己的最佳方向，那么，在制订备选方案时，也需要再选出第二个方向。

　　二、大学生职业生涯规划问题的原因分析

　　1.高校对职业生涯规划教育工作重视不够。目前，很多高校都开设了就业指导课程，有些还采用辅导与咨询、讲座、在线职业规划系统和职业规划大赛等方式来解决当前的学生问题，可以说，职业生涯规划教育已越来越被高校重视。但是，与高校的教学和科研相比，职业生涯规划教育工作的地位是相当排后的。从资金投入、人员配备来看，高校并没有意识到职业生涯规划教育的专业性。很多工作只是停留在表面，如有的高校购买了科学的心理测评工具，这对学生认识自我很有帮助，但学生并不知情，不知道通过何种途径去作测评，也没有相关的人员负责。如职业生涯规划大赛，只是一部分人参与，并没有达到全程化、全员化的目标。

　　2.缺乏一支高素质的专业化队伍。首先，教师能力有限。目前，我国还没有设立职业指导专业，在高校，大多数教师的专业与职业生涯规划教育工作的相关性很低，这就导致教师们在从事这一工作时感到力不从心或不自信，如专业化的职业测评工具不会用，或者会用但不会解释，对学生的指导只能停留在泛泛而谈的层面，把握不住重点。其次，指导教师人员不足，虽然高校已经普遍设置了就业指导机构，但人少并分散工作，没有交流、分享，更谈不上一个团队。最后，教师精力有限，大多数教师都是在业余时间从事这一工作，在完成自己的职工作后，剩余的时间和精力就很有限了。由于缺乏一支高素质的专业化教师队伍，大学生得不到专业的指导和个别咨询，职业生涯规划的质量受到了极大的影响。

　　三、大学生职业生涯规划的建议

　　高校职业生涯规划教育工作最重要的任务是帮助学生树立职业生涯意识、，帮助学生了解自己并提升自我认识的能力和促进学生实际行动，提升自身素质和能力。因此，高校职业生涯规划教育工作在满足了面上的基本发展后，应着手向更精细化方向发展，让每项工作的价值落到实处。将观念的普及方式更为精细化、目的更明确化时，带来的教育效果也更明显。目前的工作重点主要在以下三个方面：

　　1.加强学生对自我探索的认识。“知己知彼，百战不殆”，职业生涯规划的第一步就是自我探索。自我探索试图回答“我是谁”这个问题。准确及时的回答能让学生知道内心的需要，清晰自己的能力，从而能够依据自身和实际作出选择，而不再是跟着感觉走或人云亦云，由此，有助于学生形成独立的人格。当学生了解了自己的兴趣、能力、性格、价值观等，再结合职业环境探索，那么就可能比较容易准确地把握职业选择方向。自我探索涉及多个方面，其中涉及较多也较难把握的是心理自我，这就需要学生自己去思考，外人很难介入。若要清晰地认识自己就必须投入其中。当然对心理世界的探索也不能仅仅是“坐而论道”，很多时候还需要联系现实，对照问题，勤于思考，积累每次探索后所获心灵之感动，进而洞见更远的自己。自我探索不是理论，更不是哲理，自我探索本身不只是弄懂事实、学点知识，更多要参与其中，提升能力，获得体验。对大学生而言，自我探索重在自己的信念和理念，至于方法则是条条大路通罗马，没有一个放之四海而皆准的制式标准，在探索的过程中可以将自省、他人评价、职业实践、心理测量等多种途径相结合。当然，自我探索不是一劳永逸的，它是一个不断精进的过程，需要不断跟进和总结。

　　2.增强学生对职业环境探索的意识。在职业生涯规划中，自我探索是一项复杂艰巨的任务，其结果对自我定位、初步确定发展方向都起着重要作用。尽管学生通过自省、测验等方法对自己的兴趣、能力、性格以及价值观有了较清晰的了解，但如果缺少在实践中的直观感受和真实体验，其结果还是可能出现偏差。而职业环境探索为学生提供了验证自我探索的结果和调整自我定位的机会，从这个意义上说，自我探索和职业环境探索不是彼此割裂的，在时间上也不分先后。自我探索能帮助学生知晓“我是谁”，职业环境探索能帮助学生明白“我在哪里，我将去何方”。两者是选择职业方向、作出职业决策的基础信息来源，缺一不可。学生只有对职业环境进行充分探索，掌握更加具体可靠的信息，职业规划才会更加合乎现实，更加理性。很多大学生在进行职业规划时花了大量的时间和精力进行自我探索，但却忽视了对职业环境的探索。另外，有学生意识到职业环境探索的重要性，但苦于不知晓职业环境探索的方向和方法，导致职业生涯规划无法真正与现实挂钩。因此，高校生涯规划教育要注重增强学生对职业环境探索的意识，同时，要教授学生具体探索职业的方法并告知获取信息的渠道。

　　3.加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。要解决以上问题，必须加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。高校从事职业生涯规划指导工作的专业教师很少，大多是班主任、辅导员在工作之余给学生上上就业指导课或进行一些简单的辅导咨询工作。其实，职业生涯规划指导工作的专业性很强，目前的教师队伍显然是不能适应当前高校职业指导工作需要的，因此，学校当务之急是要组建专业的指导队伍，提升专业人员水平。首先，要引进相关专业的人才如心理学、管理学、教育学方向的优秀毕业生从事专职工作，不论是测评还是咨询，都需要专业教师；其次，加大对现有职业指导从业人员的培训力度，鼓励相关人员特别是就业指导中心的人员再学习深造。在保证本校教师资源充足的前提下，还可以通过外聘、兼职等形式邀请校外的人力资源管理的专门人员或职业生涯规划专家开展讲座，提供辅导和咨询服务。

　　[参考文献]

　　[1]顾雪英.当代大学生职业生涯规划[M].北京：高等教育出版社，20\_.

　　[2]龙立荣，李晔.职业生涯管理[M].北京：中国纺织出版社，20\_.

　　[3]林清文.生涯发展与规划手册[M].北京：世界图书出版公司，20\_.

　　[4]俞来德.论职业指导与大学生就业[J].教育与职业，20\_（9）.

　　[5]孙丽华.大学生职业探索中存在的问题与对策[J].出国与就业，20\_（8）.

　　[6]彭仲生.大学生生涯规划培养机制的构建[J].大学生就业，20\_（1）.

　　[7]宋海宁.当前高职院校职业指导的主要问题及对策[J].教育与职业，20\_（3）.

**【篇6】大学生职业生涯规划书论文**

　　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7】大学生职业生涯规划书论文**

　　[论文摘要]文章通过分析江苏省4所高校100份大学生职业生涯规划书，发现大学生职业生涯规划书中存在诸多问题，并对其问题的原因进行了分析，提出应该加强学生对自我探索的认识，增强学生对职业环境探索的意识，加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设，以期望对大学生职业生涯规划的教育工作向精细化发展提供帮助。

　　[论文关键词]大学生职业生涯规划书职业生涯规划职业环境职业定位

　　大学生撰写职业生涯规划书，既可以接受师长的指导，又能与同学切磋交流，还可以作为生涯发展的纪录，以阶段性成果的形式呈现出来，为下一步的发展指明方向。可以说，职业生涯规划书的写作过程也就是付诸纸面的职业生涯规划过程。职业生涯规划书主要包括扉页、目录、正文三部分。正文包括引言、自我探索、外界探索、职业定位、计划实施、评估调整与结束语。正文中自我探索、外界探索、职业定位、计划实施、评估调整是生涯规划书的重点内容。江苏每年都会举行一次省大学生职业生涯规划大赛，而高校会积极组织学生参与。本文通过分析江苏4所高校大学生职业生涯规划书100份，发现近两年大学生职业生涯规划大赛的参赛作品质量不断提高，但也存在不少问题。

　　一、大学生职业生涯规划中存在的问题

　　1.自我探索过于简单，不够全面、深入、客观。自我探索一般包括了解自己的职业兴趣、职业能力、性格、职业价值观、优劣势等内容。在职业生涯规划书中，100%的学生用到了心理测评的量化分析，但使用并不科学合理。其中有53%的学生并不懂心理测评，只是在模仿，也不会质疑测评的准确性。76%的学生缺乏自我的质化分析，不会用生活事件与经历来说明自己的特质，从总体感觉自我探索很简单。另外，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间的联系不够紧密。既然个人素质测评是个人职业生涯规划的重要依据，那么，个人素质测评结果与职业生涯发展目标选择之间应该有比较密切的逻辑联系。在这100份职业生涯规划书中，有些同学不知道如何处理个人素质测评结果，无法把个人素质测评结果与职业生涯选择的论证过程融合在一起。

　　2.外界探索针对性不强，职业环境分析普遍较弱。外界探索主要包括家庭环境分析、学校环境分析、社会环境分析、职业环境分析，并进行外界探索小结。外界探索，不是没有目标地探索分析自己的家庭、学校、社会、职业环境，而是基于自我了解的定向，进行有针对性的探索分析。如根据自己的兴趣，先寻找到适合自己的职业环境领域，然后着重对这些环境的信息进行搜集并分析，最后再反过来思考环境对自己的新要求是什么。但生涯规划书中，30%的学生纯客观地分析自己的家庭、学校，没有与自己的职业生涯发展相联系。在分析社会环境时，39%的学生只是对当前我国的就业形势及大学生的就业形势泛泛而谈，而对自己的目标职业及所处行业的特点、要求及面临的形势分析不够或不到位。对于职业环境的分析要遵循从宏观到微观的渐进性，从行业、职业，到单位、岗位等。宏观的环境因素为小环境提供了发展背景，而对于职业的探索，只有具体到较微观的部分（如某个岗位、某个专业方向），才是比较有效的、有导向性的。但目前学生对职业环境分析普遍较弱。

　　3.职业定位中职业生涯目标制定不够客观、明确，职业生涯发展路径不符合逻辑与现实。目标选择不够客观、明确，问题主要表现为：有的学生职业生涯目标模糊不清，在职业生涯规划书中一会希望成为公务员，一会希望自己成为人民教师等；有的学生的职业生涯目标定得太大，目前，比较多的学生属于后者，要做总经理、总设计师、科学家等。现实发展与未来职业生涯目标选择不统一，逻辑性不强，职业生涯发展路径也不符合逻辑与现实，主要表现在没有把自己过去做过的和现在正在做的而且与未来的职业生涯发展目标有密切关系的“亮点”展示出来，特别是不少同学的职业生涯规划书前后不连贯，缺乏逻辑性。

　　4.计划实施过于繁杂，不利于执行。计划实施，也就是对如何实现自己的职业生涯发展目标制订一个详细而又切实可行的行动计划和策略方案，包括计划名称、时间跨度、总目标、分目标、计划内容、策略和措施等。行动策略与行动计划要清晰、明了、准确，但37%的学生的职业生涯规划书不能让人比较轻松地看明白其行动策略和行动计划，行动策略和行动计划与职业发展目标之间没有建立起内在的因果关系。行动策略和行动计划毕竟不是工作日程安排，因此必须注意繁简合理、详略得当。

　　5.对评估调整部分重视不够。职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情况以及应变化进行及时的评估与调整，主要包括评估内容、评估时间、调整原则、备选方案。职业生涯规划书中的“评估与调整”部分占有很重要的分量。然而，有些同学在撰写职业生涯规划书时，对论证过程非常重视，却忽视了结尾的“评估与调整”。另外，调整不是360°大转折，而是应该在利用原有优势和条件基础上的优化组合，在调整中达到提升。备选方案应该是积极的，备选方案的制订也应该是一个深思熟虑的“自内而外”的规划过程。比如在前面自我了解部分，学生得到了许多推荐的职业，从中选择自己的最佳方向，那么，在制订备选方案时，也需要再选出第二个方向。

　　二、大学生职业生涯规划问题的原因分析

　　1.高校对职业生涯规划教育工作重视不够。目前，很多高校都开设了就业指导课程，有些还采用辅导与咨询、讲座、在线职业规划系统和职业规划大赛等方式来解决当前的学生问题，可以说，职业生涯规划教育已越来越被高校重视。但是，与高校的教学和科研相比，职业生涯规划教育工作的地位是相当排后的。从资金投入、人员配备来看，高校并没有意识到职业生涯规划教育的专业性。很多工作只是停留在表面，如有的高校购买了科学的心理测评工具，这对学生认识自我很有帮助，但学生并不知情，不知道通过何种途径去作测评，也没有相关的人员负责。如职业生涯规划大赛，只是一部分人参与，并没有达到全程化、全员化的目标。

　　2.缺乏一支高素质的专业化队伍。首先，教师能力有限。目前，我国还没有设立职业指导专业，在高校，大多数教师的专业与职业生涯规划教育工作的相关性很低，这就导致教师们在从事这一工作时感到力不从心或不自信，如专业化的职业测评工具不会用，或者会用但不会解释，对学生的指导只能停留在泛泛而谈的层面，把握不住重点。其次，指导教师人员不足，虽然高校已经普遍设置了就业指导机构，但人少并分散工作，没有交流、分享，更谈不上一个团队。最后，教师精力有限，大多数教师都是在业余时间从事这一工作，在完成自己的职工作后，剩余的时间和精力就很有限了。由于缺乏一支高素质的专业化教师队伍，大学生得不到专业的指导和个别咨询，职业生涯规划的质量受到了极大的影响。

　　三、大学生职业生涯规划的建议

　　高校职业生涯规划教育工作最重要的任务是帮助学生树立职业生涯意识、，帮助学生了解自己并提升自我认识的能力和促进学生实际行动，提升自身素质和能力。因此，高校职业生涯规划教育工作在满足了面上的基本发展后，应着手向更精细化方向发展，让每项工作的价值落到实处。将观念的普及方式更为精细化、目的更明确化时，带来的教育效果也更明显。目前的工作重点主要在以下三个方面：

　　1.加强学生对自我探索的认识。“知己知彼，百战不殆”，职业生涯规划的第一步就是自我探索。自我探索试图回答“我是谁”这个问题。准确及时的回答能让学生知道内心的需要，清晰自己的能力，从而能够依据自身和实际作出选择，而不再是跟着感觉走或人云亦云，由此，有助于学生形成独立的人格。当学生了解了自己的兴趣、能力、性格、价值观等，再结合职业环境探索，那么就可能比较容易准确地把握职业选择方向。自我探索涉及多个方面，其中涉及较多也较难把握的是心理自我，这就需要学生自己去思考，外人很难介入。若要清晰地认识自己就必须投入其中。当然对心理世界的探索也不能仅仅是“坐而论道”，很多时候还需要联系现实，对照问题，勤于思考，积累每次探索后所获心灵之感动，进而洞见更远的自己。自我探索不是理论，更不是哲理，自我探索本身不只是弄懂事实、学点知识，更多要参与其中，提升能力，获得体验。对大学生而言，自我探索重在自己的信念和理念，至于方法则是条条大路通罗马，没有一个放之四海而皆准的制式标准，在探索的过程中可以将自省、他人评价、职业实践、心理测量等多种途径相结合。当然，自我探索不是一劳永逸的，它是一个不断精进的过程，需要不断跟进和总结。

　　2.增强学生对职业环境探索的意识。在职业生涯规划中，自我探索是一项复杂艰巨的任务，其结果对自我定位、初步确定发展方向都起着重要作用。尽管学生通过自省、测验等方法对自己的兴趣、能力、性格以及价值观有了较清晰的了解，但如果缺少在实践中的直观感受和真实体验，其结果还是可能出现偏差。而职业环境探索为学生提供了验证自我探索的结果和调整自我定位的机会，从这个意义上说，自我探索和职业环境探索不是彼此割裂的，在时间上也不分先后。自我探索能帮助学生知晓“我是谁”，职业环境探索能帮助学生明白“我在哪里，我将去何方”。两者是选择职业方向、作出职业决策的基础信息来源，缺一不可。学生只有对职业环境进行充分探索，掌握更加具体可靠的信息，职业规划才会更加合乎现实，更加理性。很多大学生在进行职业规划时花了大量的时间和精力进行自我探索，但却忽视了对职业环境的探索。另外，有学生意识到职业环境探索的重要性，但苦于不知晓职业环境探索的方向和方法，导致职业生涯规划无法真正与现实挂钩。因此，高校生涯规划教育要注重增强学生对职业环境探索的意识，同时，要教授学生具体探索职业的方法并告知获取信息的渠道。

　　3.加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。要解决以上问题，必须加强职业生涯规划教师队伍的专业化建设。高校从事职业生涯规划指导工作的专业教师很少，大多是班主任、辅导员在工作之余给学生上上就业指导课或进行一些简单的辅导咨询工作。其实，职业生涯规划指导工作的专业性很强，目前的教师队伍显然是不能适应当前高校职业指导工作需要的，因此，学校当务之急是要组建专业的指导队伍，提升专业人员水平。首先，要引进相关专业的人才如心理学、管理学、教育学方向的优秀毕业生从事专职工作，不论是测评还是咨询，都需要专业教师；其次，加大对现有职业指导从业人员的培训力度，鼓励相关人员特别是就业指导中心的人员再学习深造。在保证本校教师资源充足的前提下，还可以通过外聘、兼职等形式邀请校外的人力资源管理的专门人员或职业生涯规划专家开展讲座，提供辅导和咨询服务。

**【篇8】大学生职业生涯规划书论文**

　　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9】大学生职业生涯规划书论文**

　　[提要]职业规划帮助个人确定职业发展目标，是对自己充分的了解和认识，找出自己的特点、兴趣，明确自我的优势，使自己的才能得到充分发挥，实现自己的职业发展目标，是个人与职业相关联的行为活动，也是人生态度、价值观、健全人格的一种体现。大学生通过对职业规划的管理，使自己能够更快的找准定位，培养良好的心理品质，养成终身学习的习惯，不断的完善自我，为未来一生的发展打下坚实的基础，从而实现自我的人生价值，对社会做更多的贡献。

　　关键词：职业规划;大学生;积极作用

　　中图分类号：F24文献标识码：A

　　收录日期：20\_年5月20日

　　一>、引言

　　每一个即将踏入社会的大学生都需要对自己的未来进行规划。而规划进行得越早，成功的几率就会越大，越能够对自己准确定位，找准自己的人生目标。职业规划可以帮助个人认识就业形势，居安思危，帮助个人做出正确的职业选择，找到适合自己的职业和岗位。职业规划是使人全面发展的一种有效工具，而不是固定的行为模式，更不应成为精神枷锁，规划制订出来，也不是一成不变的，需要根据客观环境、自身条件的变化等及时做出调整。对于大学生来说，良好的职业规划有利于他们尽快地了解自我，做好角色的转换，更好地融入社会，抓住重点，增强自物效能感，增加成功的几率。

>　　二、职业规划概述

　　职业规划最早在美国倡导，指导规划的领军人物当属弗兰克·帕森。早在1909年，他就出版了一本《选择职业》的著作，在此书中他提出了职业生涯规划这个概念，针对大量年轻人失业的情况成立了世界上第一个职业咨询机构——波士顿地方就业局，首次提出了“职业咨询”的概念。从此，职业指导开始系统化。到五六十年代，舒伯等人提出“生涯”的概念，于是生涯规划不再局限于职业指导的层面。职业规划是对未来职业道路的计划书和目标书，主要是指个人全面的、深刻的剖析自身的专业特长、个人性格优缺点、结合兴趣爱好等的基础上，并综合考虑各种外界对自身职业发展起到影响的因素，从而理性的做出职业定位、确定符合自身实际的职业发展目标、设计有效可行的职业发展道路，最终形成科学的、合理的职业发展计划。职业规划是体现个人对职业价值观和对职业选择的思考，同时也体现出对个人理想和人生价值的向往和坚持，从而实现对未来职业的阶段性的计划和安排。

　　在职业规划中，我们首先要确立正确认识自我，大学生要在社会中寻找适合自己的位置，想进入哪个行业，想在这个行业做什么职位，要对自己进行全面的分析，包括自己的优点、缺点、兴趣爱好以及技能和特长，只有对自己了如指掌之后，才能够清晰明了地知道自己适合做什么。其次，在正确认识自我的基础上，初步确定自己的职业生涯目标，明确自己的职业定位，确立职业目标是最彻底的自我认知。如果目标不确定，经常改变目标或目标始终不明确，就必然导致职业生涯之路不规则，出现很多的重合和交叉。突出的表现就是频繁跳槽，各种工作之间缺乏紧密联系，职业生涯始终处于一个比较低的层次。最后大学生要做好角色转换，大学生生活在校园里，缺乏对社会职业的全面接触和了解，往往到临近毕业时，才感到主动融入社会职业的必要性。这通常会导致两种倾向：一是缺乏必要的职业素养，如职业道德观、职业礼仪、职业规范、就业诚信度等;二是固守学生角色，就业概率低。因此，积极参加各种形式的、规范的职业素养培训，可以帮助实现角色转化是大学生进行职业规划设计的一项重要任务。

>　　三、职业规划的积极作用

　　（一）激发个人潜能。良好的职业规划设计能帮助我们集中精力，全神贯注于自己的优势，竭尽全力地向自己的规划目标努力，从而使自己发挥出尽可能大的潜能;而且只有当我们不停地在自己优势的方面努力，这些优势才会得到进一步的发展，使自己明确奋斗的方向，让自己始终朝着预先设计的目标不断奋勇前进。“尺有所短，寸有所长”，每个人都有不同于其他人的优势所在。大学生在校期间如果没有目标，会错过很多发现自己优势、长处、潜能的机会。然而，进行职业规划之后，努力过程中我们会不断发现自身的优点，从而激发潜能，锻炼和强化这种优势，使之成为自己提升就业能力、增强就业竞争力的法宝。正如，20\_年北京奥运会200米短跑金牌得主牙买加短跑选手博尔特，教练在每天的训练中都会给他增加一定量的100米训练，为了实现自己的宏图大志，博尔特没有任何怨言，每天都保质保量的完成训练，不断激发自己的潜能，最终，他不仅力压群雄得到金牌，还以9秒72的成绩打破世界记录，从此一个新的百米飞人诞生了。

　　（二）有利于大学生树立正确的人生观。职业规划要求我们要在学习生活各方面全方位地面對和思考如何正确处理人与人、个体与社会的关系等一系列重大问题，做一个有理想、有道德、有高尚情操的人。大学生是国家的高素质建设人才，他们中绝大多数对人生价值观有着正确的理解，人生价值的实现，除了社会对个人的尊重和满足，更重要的是

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！