# 职业生涯规划论文(通用11篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-02-13

*职业生涯规划是对职业乃至人生进行持续、系统规划的过程。 以下是为大家整理的关于职业生涯规划论文的文章11篇 ,欢迎品鉴！第一篇: 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...*

职业生涯规划是对职业乃至人生进行持续、系统规划的过程。 以下是为大家整理的关于职业生涯规划论文的文章11篇 ,欢迎品鉴！

**第一篇: 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\_.

**第二篇: 职业生涯规划论文**

　　[摘      要] 近年来，高等职业教育获得了有力的发展，其人才培养方式和学生就业状况受到了越来越多人的重视。分析职业院校学生职业生涯规划创新研究的意义，探究高等职业院校职业生涯规划教育中存在的问题，并针对这些问题给出了相应的建议，以期能够为学生做好职业生涯规划提供参考。

　　 [关  键  词] 职业院校;学生;职业生涯规划;创新研究

　　 [中图分类号] G712          [文献标志码] A           [文章编号] 202\_-0603（20\_）36-0198-02

　　 新形势下，社会对人才的要求越来越高，人才市场竞争越来越激烈，高等职业院校在教育教学过程中，除了帮助学生掌握扎实的理论知识和专业技能之外，更重要的是帮助学生认识自己，为自己做好职业生涯规划。只有这样才能让学生在走向社会之后，快速地融入社会生活中。

　>　 一、职业院校学生职业生涯规划创新研究意义

　　 高等职业院校重视职业生涯规划教育，能够帮助学生认识自我，找到自己想要从事的职业，明确努力的方向。职业生涯规划创新研究其重点内容就是帮助学生进行客观又全面的自我分析，让学生依据自己兴趣爱好，结合自身学习的实际情况，做好职业生涯规划，能够较早明确自己的努力方向，找到自己的不足，及时弥补，从而有利于学生以后的就业，帮助学生快速融入社会生活中去。

　　 现在社会生活处在一个快节奏的时代，社会发展的速度越来越快，在信息化时代背景下，学生面临的社会压力更大。因此，提前做好职业生涯规划，有助于学生夯实自身基础，提高自己的综合竞争力，形成良好的心态。

　　 >二、职业院校学生职业生涯规划创新研究发展状况

　　 （一）学生对于职业规划的自我认识不足

　　 职业生涯规划是一件比较重要的事情，很多学生的自我认知水平有限，对职业生涯规划并不重视，不能以一种理性、深刻的观点给自己明确的定位，进而影响以后的发展。从当前高职院校职业生涯规划教育现状来看，很多学校并没有真正重视职业生涯规划教育工作，很多职业院校都开设了职业生涯教育课程，但是教师的教学内容多是根据学校颁布教材，而且过分偏重理论知识的学习。在这种教模式下，学生会从心底认为这只是一门普通的理论知识课程，并没有从心灵上真正重视起来。在教育过程中，过于重视理论知识教育，没有及时了解社会发展的形势，学生根本无法理解职业生涯规划教育的真正含义，这就导致知识教育与实际社会发展需要相脱节。若是学校的学生长期处于这种教育模式下，那么学生在走向社会以后，将会面临更大的择业压力，不利于学生以后的成长和发展。

　　 （二）高职院校的职业规划教育方式有待更新

　　 新形势下，社会生活的节奏变得非常快，各种新技术、新理论的更新速度非常快。高职院校开展具体职业生涯规划教育时，不能一味地重视理论知识的学习，学校的领导层要积极融入社会。为学生寻求一个能够进行实践的机会，帮助学生认识自己，了解社会工作岗位对人才的需求，从而能够有针对性地提升自己的综合能力。高职院校的教育教学理念也要及时进行更新，教师要借助先进的计算机技术设备，给学生更加直观深刻的视觉感受，增强自己对职业规划的重视程度，不断提高自己的综合能力，才能适应社会发展的要求。学校的管理者要勇于突破以往对学生进行保护式的教学工作，能够融入市场中去了解相关工作岗位对于人才的需求特点，将教学重点工作放在提高学生的专业技能方面。只有这样，才能培养出新型的现代化应用型的技术人才。

　　> 三、推进职业院校学生职业生涯创新研究规划策略

　　 （一）学校设立职业生涯规划指导管理机构

　　 高职院校开展职业生涯规划教学和指导工作，有助于学生对自己进行定位，找准自己的发展方向，科学认识社会激烈的竞争，更好地适应社会生活。现如今，为了做好职业生涯规划，学校应该设立职业生涯规划指导管理机构，在学生有需要时可以给学生以指导和帮助，帮助他们认清自己，从而给自己一个准确的定位。这个咨询管理机构可以由学校的教务管理人员、优秀教师等组成，可以建立咨询日制度，充分运用面谈、电话、微信、QQ等多种方式进行沟通和引导，帮助学生全面了解最新的就业政策、就业信息和相关要求，帮助学生准确提升自己。

　　 （二）联系生活实际，开展职业规划培训课程

　　 当前情况下，很多高职院校都开设了职业生涯规划课程，向学生讲述有关社会职业类型和发展前景方面的知识，帮助学生做好职业生涯规划。但是，从职业教育的发展现状来看，很多学校对学生职业生涯的教育或者培训都是偏向理论化的，所学的课程知识也都是各种理论体系，和实际的社会生活职业需求相脱节，这种情况下，即使进行职业生涯规划教育，也并不能引起学生的注意，他们很多都是将这门课程当成一门普通的理论知识课程，这种与实际的职场经验相违背的教育方式，导致很多职业院校的学生在应聘时出现困难。他们自己认为相当完美的职业规划其实与现实中的职业需求是截然不同的，这就导致了一个现象，很多学生在走出校门以后，经常每隔一段时间就会换工作，不停地在探索发现，这种盲目求职的现象浪费了大量宝贵知识经验积累的时间，在很大程度上影響了学生的自信心和勇气。因此，学校开展职业生涯规划教学中，可以聘请那些社会上各行业中的精英人士开展各种讲座，也可以邀请那些已经毕业的学生来分享他们融入社会以后找工作的经历，从而让学生真切地感受到社会生活中的情境，从而提高自己对职业生涯规划的重视程度。除此之外，学校也可以开设职业生涯教育活动课程，组织学生探讨关于未来的畅想，从而提高他们的职业规划意识。 （三）开展校企合作，给学生以实践的机会

　　 新形势下，人才之间的竞争更加激烈，高等职业院校做好职业生涯规划教育工作，帮助学生明确发展方向和目标。学生只有能够清楚认识自我，准确定位自我，做好职业生涯规划，并且提前做好相关准备工作，在择业时才能更加从容自信，才能快速适应工作岗位的需求，更好地适应社会生活。对于高职院校的学生来说，为了更好地提高他们对未来职业规划的意识，学校可以联系社会上相关专业的企业，给学生提供实践机会。开展校企合作有助于高职院校了解社会上最新的人才需求状况，从而及时调整教学策略，贴近社会工作岗位需求开展教育教学工作，这样在学生走向社会以后能够快速适应工作岗位的需求。高职院校校方要鼓励学生在寒暑假期间参加社会实践活动，从而充分了解社会需求，明白自己与工作岗位的差距，找到自己的不足，进而有针对性地提高自己的能力。这样贴近实际的锻炼，能够让学生更好更快地提升自己，使自己能够迅速适应工作岗位的需求。

　　 （四）注重培养学生的就业技能

　　 高职院校在开展职业规划教育培训时，除了注重提高学生对职业规划的认识，建立职业规划辅导咨询部门之外，最重要的就是要培养学生的就业技能。这里的就业技能不仅仅是重视专业理论知识的学习，更重要的是相关专业技能的培训工作。高职院校的教师要与时俱进，及时了解社会上人才的最新要求，不断更新教育教学方式，让学生在学习到专业理论知识的同时又能学到一些实用的东西。这也就是说，在开展具体的教学工作时，教师要结合社会实例开展教学任务，给学生营造良好的学习氛围，鼓励学生积极进行交流和讨论。在职业规划教学中，学校管理者要求教师密切联系本专业的专业特点，进行合理规划，从而给学生以更加专业的指导。需要注意的是，在开展培养学生专业技能的同时，可以从以下几个方面开展，一是明确工作岗位的性质，也就是该工作岗位需要的人才具有什么特性，这种工作或许是要求反应非常迅速、口才非常伶俐的销售工作，也可能是需要一丝不苟、严谨认真的账务管理等工作。因此，教师在开展专业技能培训的同时，要让学生明确具体的工作性质。二是针对工作岗位的任职要求、具体工作内容，有一个大致的划分，从而使学生心里有一个底，这样在进行应聘时具备一定的优势。帮助学生做好职业规划是一件非常重要的事情，不仅仅是帮助学生正确认识自我，更重要的是在认识自我的同时，能够让学生对自己想要从事的工作岗位有一个具体的认知，进而可以有针对性地培养和提高自己的专业能力。

　　 良好的职业生涯教育与规划是学生未来职业发展的重要基石。近年来，高职院校的招生规模不断扩大，越来越多的毕业生涌向社会，加入就业的大潮中去，高职学生面对激烈的市场竞争，如何能够脱颖而出，更快地适应社会生活，成为很多人关注的重点内容。对于高职院校来说，做好职业生涯规划创新研究，在校期间帮助学生认识自己，能够综合评判自己，提前做好职业规划，对人生有一个明确的规划，才不会在走出校门以后变得迷茫，才能更加从容地面临以后的工作和生活。

　　 参考文献：

　　 [1]乐优捷.高职院校学生职业生涯规划存在的问题及对策研究[J].产业与科技论坛，20\_，17（7）：199-200.

　　 [2]范露元.独立学院学生职业生涯规划研究[J].中小企业管理与科技（中旬刊），20\_（1）：95-96.

　　 [3]虞凯.高职院校毕业生就业质量分析与提升策略研究：以浙江农业商贸职业学院为例[J].中国商论，20\_，774（35）：177-179.

　　 [4]刘红.高职院校学生职业生涯规划指导研究[J].人力资源管理，20\_（4）：141-142.

　　 [5]赵颖.社会主义核心价值观引领下高职院校提升就业质量创新性研究：从开拓职业生涯规划教育新思维的视角分析[J].延安职业技术学院學报，20\_（2）：39-41.

　　 [6]秦国庆.高职院校学生职业生涯规划策略研究[J].科技经济导刊，20\_（28）：114，116.

　　 [7]朱浩松.高职院校学生职业生涯规划与职业指导现状与策略研究[J].辽宁经济职业技术学院·辽宁经济管理干部学院学报，20\_（3）：103-105.

　　 [8]高远.对高职院校学生职业生涯规划问题的研究：以北京化工大学职业技术学院为例[D].北京：首都经济贸易大学，20\_.

　　 [9]李齐鑫.高职院校学生职业生涯规划研究[J].济南职业学院学报，20\_（2）.

**第三篇: 职业生涯规划论文**

　　[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。

**第四篇: 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!

**第五篇: 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

**第六篇: 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.

**第七篇: 职业生涯规划论文**

　　摘要：新时代，我国的经济社会发展迅速，迎来了更多的发展机遇，机遇与挑战并存，社会已经由工业化时代向人工智能时代更迭，信息技术高速发展，社会日新月异，对人才的需求也提出了新的要求，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。文章主要针对现状，阐述大学生职业规划的重要性和在校四年的具体计划，为大学生职业规划打下基础，实现人生价值。

　　 关键词：大学生职业规划；意义；计划

　　 职业生涯规划（careerplanning）也叫“职业规划”。职业规划就是对职业生涯乃至人生进行持续的系统的计划的过程。职业规划在学术界人们也喜欢叫“生涯规划”，“人生规划”，职业生涯设计，其实不管是哪一种称呼，表达的内容都是一样的，都是指个人与组织相结合，对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结，对个人的兴趣、爱好、能力、特点发展潜力、性格心理、专业特长、职业偏好等职业素质进行完整梳理、深度认知和综合分析，并且结合时代背景、社会环境、相关职业前景等条件因素进行有关研判、科学评估、在总体把握的基础上，结合时代特点，将个人定位在一个最能发挥自己长处的位置，选择最适合自己能力的事业，并根据个人的职业倾向，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。一个符合自身实际情况的职业规划能够让自己在职场有条不紊，具有明确的前进方向，快速打造自己的职业品牌，实现自己的人生价值。

　　> 一、大学生职业规划

　　 大学生职业规划是指大学生在学校期间，对未来的职业生涯进行的系统性设计和前瞻性安排。大学生做好职业规划，有利于在人生岔路口作出正确的选择，使事业取得成功。当今社会由工业化时代向人工智能时代更迭的过程中，信息技术高速发展，社会日新月异，对人才的需求也在不断变化，机遇与挑战并存，因此，大学生对自己的职业生涯必须要有严谨而认真的规划。

　　 大学生毕业后有有四种情况：就业或创业，待业或在家啃老。待业或在家啃老的这次不作讨论。就业还是创业我们应充分分析自己的家庭情况和社会背景，家境一般而且无背景的不建议负债创业，因为一旦失败，你和你的家庭将承担巨额债务。

　　 在进入大学或者大学毕业前务必做好这个选择，做好选择之后才有明确的发展和努力的方向，不至于浑浑噩噩的度过大学四年时光，毕业后专业的工作找不到，非专业的工作做不了，卖苦力没力气，做普工没身体，想创业没资金、没人脉、没知识技术的，那就凄凄惨惨戚戚了。

　　 毕业后打算选择创业的话，在大学期间就应多利用业余时间学习创业的知识，挖掘有前景的创业项目。

　　 >二、大学生做好职业规划，具体来讲有如下几点意义：

　　 （一）形成积极向上的人生观。很多学生进入大学之后，就会变得迷茫，尤其是当前大学生的就业形式不容乐观，再加上进入新的环境和人生阶段，更显得不知所措。因此很多学生并不知到自己今后的发展方向是什么，不清楚自己的人生目标，也不知道自己的人生需要肩负的责任是什么。为了能够促进大学生的健康发展，学校和老师应该通过科学的方式方法，培养大学生正确全面的自我认知的能力，在教师以及社会各方面的帮助了解下，更加全面的认知社会的就业趋势，了解社会对人才的需要，并且能够通过一定的方式找出自己的不足之处，努力弥补自己的缺陷，提高自己的知识能力水平。

　　 （二）为未来发展明确奋斗目标，促进自主学习。职业规划的核心是确立目标。职业规划作为大学生今后发展的目标计划，对大学生的个人发展起到鞭策的作用。人生有了目标，行动就会有方向，学习就会有动力，生命就会有活力。有了目标不一定都能实现，但没有目标，肯定浑浑噩噩，注定碌碌无为。现实中，大学生状况总体是好的，但也有一些大学生，存在“六不”现象：不知道自己喜欢什么，也不知道不喜欢什么；不知道想做什么，也不知道不想做什么；不知道能做什么，也不知道不能做什么。如此，谈何自我认知，谈何发展目标，谈何成才成功、人生出彩，更谈何成为合格建设者和可靠接班人。帮助学生认知自我，明确目标，是制定职业规划的核心价值所在。职业规划的有无及好坏直接影响学生在校期间的学习生活状态和未来职业发展状况。

　　 （三）是大学生奠定未来职业成功的基础。职业规划是大学生今后就业工作的导向，一份有效的职业规划，能够使大学生正确的认识自我，明确自身的价值所在，并且开发自己的潜在资源，帮助自己重新定位价值。在一定程度上，职业规划能够引导大学生对个人能力和目标之间的差距进行评估，得出一定的差异后，会采取相应的方法进行提升，而且能够避免大学生在就業过程中出现路径依赖，降低就业机会成本。

　　 （四）提高大学毕业生的就业率。大学生就业难，是当前我国社会发展中的严重问题，除了客观的因素之外，大学生的主管因素也占有重要的作用，大学生的就业理念落后，缺乏一定能力水平，择业方面的技巧不足等，都是导致毕业生就业率下降的原因。良好的职业规划，能够帮助大学生清楚的认识自我的能力水平，引导学生完成态度和意识的转变，正确的评价自己的核心价值观念。对自己的个性特点和兴趣爱好有一个正确的认知，为解决“能干什么”提供基础。基于此，大学生的职业生涯规划，可以有效的消除就业的盲目性，提供就业率。

　>　 三、大学生职业生涯设计的目的

　　 绝不单单是帮助学生按照自己的资历找到一份适合的工作，从而达到个人目标，它更重要的价值在于帮助学生去了解自己，筹划自己的未来，为自己的事业定下大计，拟定自己人生的发展方向，根据主客观条件规划出适合他们自己发展前途的职业生涯方向。

　　 你目前的当务之急应该是为自己的职业生涯做出最好的选择和决策。需要你为自己的职业生涯以及其它相关人生规划做出一系列选择。

>　　 四、大学生四年在校计划

　　 第一年：认识自我，发现自己，寻找自身职业发展的心理趋向。

　　 当你刚刚开始你的大学生活时，你对自己以后要做什么不清楚是很正常的。抓紧你的时间去学习关于你的专业能力，人格形成，生活方式以及价值观的一切事物。这些信息将帮助你重新衡量你所选择的专业并且为你打开一个充满了无限机遇和可能的职业旅途！通过各种学生组织、体育比赛等等课外活动来发展和完善自己的兴趣与爱好。涉足了解学校就业指导中心等相似机构所能提供的关于职业的信息，对不同的职业有一定认识。和你的家人、朋友、导师等讨论你的职业兴趣，当然也可以是其它能够给你建议的其它人，尤其是那些已经在工作的人。接受专业的个人定位测试，从而加深对自己的了解，明确你自己想要加强的竞争力。同时，努力学习，努力得到尽可能高的分数。 第二年：设立目标职业。

　　 认识自我之后，就应该设立目标职业，确定自己想进入哪个行业，进入这个行业想从事那些方面的具体工作，定一个具体的目标；这个过程会长一些，很有可能在对某一职业有些了解后会改变初衷，这都是很正常的，对感兴趣的职业可以进行对比刷选，多了解。

　　 继续发现和收集关于职业发展领域的信息。最好的资源就是那些已经工作的并且对你的职业规划有兴趣的人。暑期兼职、实习以及一些志愿者活动都会使你得到最直观的信息。继续拓展你在职业选择方面的知识，将所有你感兴趣的职位和行业做一个列表。通过各种渠道学习更多职场的信息。有机会的话和那些对你的职业发展有兴趣并且在相关行业工作的人进行交流，或者在这个职位上与一个专业人员共事。积极寻找实习、兼职、暑期工以及志愿者活动来增加自己的工作经验。参加其它与职业相关的活动从而尽可能多地了解行业以及整个职场。

　　 第三年：了解目标职业的现状。

　　 细分你可能的选择。在清楚自己想从事什么样的职业后，需要收集关于这个职业的各种信息，比如职业的薪酬，晋升速度，发展前景，都要做个细致的调查；除了网络，可以请教学校负责就业方面的老师或者是比较成功的职场人士；你也可以找份相关的实习自己去亲身经历一下，这样更直接一些实习和暑期兼職将帮助你获得新的技术，了解更多的职业咨询，并且构建你自己的人脉网络。以自己更好的学术表现，尤其是你的专业方面。细化你的职业选择并且与一个专业人员讨论你的职业规划。研究你心仪的公司以及它的工作环境和企业文化，确定自己最适合的职位。继续寻找并且从事那些能使你获得有用经验的实习以及兼职工作。

　　 第四年：思考实现职业目标所需的能力和要素。

　　 为了更好地实现自己的人生目标，大学四年，应该使自己具备良好的学习能力、逻辑思维能力、沟通协调能力、就业能力、团队合作能力和创造能力等。冲刺之时，决战之际，为你自己提前计划并且设置切实可行的职业目标，现在起你将面对从大学校园到社会或者更高一级学位学习的转变。了解求职的每一点信息，有可能的话可以参加一下专业的求职培训，向专业职业咨询师进行咨询。为你得第一份工作进行准备，就工作的第一年以及你所能预想到的一切向你的师兄师姐请教。充分利用你的人脉关系为你的求职历程创造机会。利用一切可以利用的机会拓展你求职的渠道，网络，招聘会，宣讲会等等。确认自己有关毕业以及签约的一切事宜，以免到最后给自己措手不及的麻烦。

　　 总之，职业生涯活动将伴随着我们的大半生，拥有成功的职业生涯，才能实现自己完美的人生。因此，为了能让你的人生变得更精彩，一定要及早做一份适合于自己的职业规划！

　　 参考文献

　　 [1]冯晶，刘凯.大学生职业规划存在的问题及对策探析[J].科技资讯，20\_（15）.

　　 [2]宋庆欢.大学生职业规划指导[J].科教导刊（电子版），20\_年第33期/11月（下）.

　　 [3]郭倩.浅谈大学生职业规划及职业指导[J].文教资料，20\_年第29期.

　　 [4]肖涵.新时代大学生职业规划指导策略[J].大家思考，20\_年第12期.

**第八篇: 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。

**第九篇: 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

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！