# 202\_年大学生职业生涯规划论文(精选19篇)

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-01-03

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生职业...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生职业生涯规划论文篇一**

前言：

我的未来不是梦，因为我选择了我喜欢的园林专业，我的梦想就可以实现，每一位大学生今天规划好自己的明天，我们必须告诫自己：我不能被别人淘汰。而有一份长期稳定的规划是有必要的。首先，职业生涯规划是帮助柔弱个体对抗变幻莫测的世界的一种不变的工具。中国人讲究以“不变应万变”，因此需要有一份稳定的职业生涯规划了。那么对于在校大学生该怎样规划自己的职业生涯呢?对于在校大学生，首先要对自己有一个清醒的认识，知晓自己的优点、缺点等等。另外在对自己有一个比较完备的认识的时候要明确自己的兴趣，明确自己的目标，通过目标的明确要找准自己日后的社会地位定位，履行好自己的社会角色。我会一步一个脚印改变我自己。

1、自我剖析。

有这样一句话说是人有两个口袋，胸前一个，后背一个，胸前装的是别人的缺点，后背装的是自己的缺点，换言之，当局者迷，旁观者清。所以说，若能够全面的审视自己，对于我们未来的发展有者不可估量的助力。

1.1我的性格。

后我会努力改正。总的来说：乐观积极，对生活充满激-情，对今后的职业发展起到很大的作用。

1.2我的兴趣。

我的兴趣比较广泛，对事物的接受能力强。喜欢各种实践活动，参加了学校各组织的活动，还参加了各种社会实践。对数码产品很感兴趣，其中包括电脑、相机、手机、mp3/4等等。对园林设计有着很大的兴趣。

1.3我的人生价值观。

我崇尚自由自在的生活，不喜欢被拘束，坚信努力了，经历了就是一种幸福。我不渴望成为别人所说的那种“我的存在就是为国家和社会奉献一切的人”，也无法像伟人那样对国家和社会做出巨大贡献。但我会尽最大的努力做好自己，以坚持积极向上的态度面对生活，胜不骄，败不馁。在自己温衣足食，不拖累社会且力所能及的前提下出一份绵薄的力量回馈社会。

1.4我的能力。

我的工作能力很强，现任校级社团联合会宣传部副部长和院级影轩信息中心新闻部副部长，人缘好，能和不同背景、各种性格的人都相处愉快，得到他们的欣赏和支持。交友广泛，即使复杂的人际关系，我也游刃有余;能通过打理人脉解决一些实际的问题。并具有较熟练运用office办公软件、photoshop、illustrator等常用软件。

2、环境分析。

不同的环境塑造着不同的性格，正确的审视利用自身周围的环境更利于我们的生存与发展。

2.1家庭背景。

1991年的一个冬天我出生在的一个普通家庭里，我的父母均是很普通的职工。我们家境不甚宽裕，对于我以后的生存发展或许帮不了多少忙，但是父母的吃苦耐劳以及勤劳、善良、质朴的精神会永远的影响着我。

2.2学校环境。

我现在就读的是一所独立院校——北京航空航天大学北海学院，是一所环境优美，师资力量雄厚,有着先进的教育教学设备和实践技能训练基地以及严谨的教学管理方式，特别是生活卫生方面要求甚严。

2.3社会环境。

当社会人才竞争激烈，就业形势可谓相当严峻，尤其是当前大学生日益增多，又缺乏实际操作能力的前提下，就业难早已印证在每个大学生的心中，甚至可以说大学毕业即是失业。社会竞争的范围空前扩张，其广度，深度和激烈程度前所未有，但随着中国经济的腾飞，城乡一体化的建设发展，人们追求精神文明日益高涨，园林专业的发展环境还是不错的。

3、专业分析及就业前景和就业方向。

随着生态环境发展的趋势恶化，园林这一产业可谓有着蓬勃发展的趋势。

3.1专业分析。

我目前所读的专业是园林，园林算不上新兴产业，因为园林的发展与生态环境相辅相成的。现代社会重视生态的程度愈益提高，绿色成为时代的主旋律，世界环境卫生组织推出的《21世纪议程》就有力的说明了生态潮流的发展。

3.2就业前景。

说起就业前景，很多人马上联想到专业的冷热门直接影响着就业前景，其实不然，专业无所谓冷热门，就业前景是由自身对专业掌握的多少所决定的。对于园林专业的就业前景，有的说根本找不到工作，有的说前景不甚明朗，也有人说前景一片光明，可谓众说纷纭。园林植物生产是国民经济的重要组成部分，城市生态、园林景观、城乡环境的绿化美化更是国家建设的重中之重。因此，园林专业是造福人类、前景无限的专业。我国正处于发展中国家行列，生态环境的转型急需人才去实施。国家对园林越来越重视，所以，园林方面的人才需求量很大。

3.3就业方向。

园林专业的就业方向其实挺广阔的，一般的毕业生只要具备了一定的专业知识技能和吃苦耐劳的精神可以进入园林设计公司、园林绿化公司、室内外装饰公司、房地产开发公司、拆迁公司、工程公司等私有公司;有条件的也可以进入国有单位：设计院、省建筑公司、园林局、城建局、城乡规划局、环保局、土地规划、农业、林业、建筑、测量等相关单位。但相对女生来说，与园林相关的很多。

工作都比较辛苦。所以学园林的女生选择设计相关的职业比较好些。

4、职业目标定位及其分解组合。

4.1确立职业目标。

我以后准备先用一段时间在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金。工作几年后，待时机成熟，自己与在园林方面有技术、有成就并且志同道合的人一起合作，开始创业，一起创办自己的园林公司。一开始我们必须仔细经营，树立品牌，，获得信任，让人们相信我们公司的实力，市场打开后，我们再开始进一步的拓展业务，扩大规模，慢慢做大企业。总之，一切过程中必须稳打稳扎，业务质量为我们追求的第一要素。

4.2职业目标的分解与组合。

在学校期间，学好各门功课，争取英语过四级、计算机过二级，具备cad、photoshop、3dsmax基本操作能力积极参加学校组织的活动以及学校的一些社团，加强体育锻炼，保持健康的心理素质，积极向上，做个品学兼优的好学生;广泛与人交往，学会交际;积极参加党课培训，争取入党;还有经常到图书馆看书，学到更多的知识，逐渐从事有关园林方面的兼职工作，取得丰富的经验。

毕业后1~10年，在园林公司工作，积累经验，打好人脉关系，积累资金，为创办公司做准备。

毕业后10年后，开始与在园林方面有知识有成就的人士合作，创办自己的公司，从业务质量做起，做出信誉，做出品牌。

最后，一步一步扎实前进，吸收各种技术、知识不断完善公司各个方面，逐步扩大公司规模。

5、评估调整。

世间变化是无处不在，所以以后行动过程有些变化是绝对的，但是作为一个有规划的人，我会努力向自己的规划书去做。

5.1评估内容。

(1)实施计划过程中出现的一些与计划冲突或不协调情况及原因。

(2)计划实施的顺利程度及存在问题。

(3)自己实施计划中出现的优缺点及改进方法。

(4)计划工作与实际的吻合度。

5.2评估的时间。

每个阶段末必须有一次对本阶段计划实施情况的总结以及对之前所实施的几个阶段的大总结。每个阶段中也需间断性的对小阶段进行总结，并分别对各个阶段所产生的问题进行分析并加以修正。

结语：

世上的事你很难得到“最好的”理性的人懂得如何选择，“较好的”。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，只说不做到头来都会是一场空。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。事业的选择与发展正是在这种一次次变得“更好”的轨迹上得到自我实现的。通过沟通分析综合评估执行以形成一种理性的思维,这样明确了方向,便向成功更迈进了一步。即使今后的工作和目标相比有所偏差，也不会差距太远。还有一点就是，不能随更改自己的规划，要坚持自己的目标，勇于面对挫折。每个人心中都有一座山峰，雕刻着理想、信念、追求、抱负;每个人心中都有一片森林，承载着收获、芬芳、失意、磨砺。一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪;成功，不相信颓废;成功不相信幻影未来，要靠自己去打拼!

**大学生职业生涯规划论文篇二**

康德以往说过“没有目标而生活，恰如没有罗盘而航行。”人生是碌碌无为，虚度韶华？还是踏踏实实，拼搏奋斗？这取决于自我，更取决于自我的人生规划。所以，要使自我的人生精彩些，首先应给自我一个明确的目标和方向，在这快节奏的时代中，认清自我的发展方向，结合自我的特长，这样未来的路才会走得更远。

所以对于我们来说有一份长期的规划是很有必要的。第一，职业规划书能够帮忙我们对自我有清晰的认识和定位，是对未来的职业规划的有利工具。第二，确立自我的职业生涯目标，职业生涯规划的核心是制定自我的职业目标和选择职业发展路径。人的一生如果没有目标就会随波逐流，经过对自我的总体分析和对社会的分析，对自我的优势劣势有了清晰的确定，对外部环境和各行各业的发展趋势和人才素质要求有了客观的了解，这样我们才能根据实际，做出相应的职业选择。

作为当代大学生，我们要对自我有清醒的认识，清楚自我的优势和劣势，明确自我的兴趣，进而找准目标，经过平时的学习，可是提高和完善自我，并且对自我的专业以及自我专业未来发展前景做一个全面的分析。对我个人来说，找准自我的位置，结合实际做出合理的职业规划很有必要。

1.职业兴趣——喜欢干什么。

我的人才素质测评报告中，职业兴趣前三项是艺术型、社会型、实用型、。我的具体情景是：

具有艺术创造力，喜欢以各种艺术形式来表现自我的才能，乐于创造新颖，与众不一样的成果。擅长做策划工作，并能将其运用到生活中去。喜欢做艺术设计师、广告制作人、建筑师，主持人。

喜欢与人交往，结识朋友，坦率热情，关心社会问题，同情弱者，喜欢从事为他人服务和教育他人的工作，渴望发挥自我的社会作用。喜欢从事供给培训，启迪，帮忙等工作。适合成为一名教育工作者（教师、教育行政人员）和社会工作者（咨询人员、公务员）。

具有领导才能，具备经营，管理，监督的领导本事，善于全局性，系统性分析和解决问题。遇到问题会事先研究周到，然后实施。适合做一名项目经理、企业领导、政府官员。

具备良好的团队合作精神，能够很好地融入到团体中去，乐于助人，虚心好学，能够为团体增加一份活力。

2、职业本事——能够干什么。

我的人才素质测评报告结果显示我的工作优势是：

善于表达自我的观点，能够抓住中心资料，分析问题。

能够冷静果断的处理突然发生的事情。

学习新事物的本事比较强。

善于与人友好交往并协作工作。

善于帮忙他人，组织团体活动。

逻辑推理本事和音乐本事比较强。

热情进取，有毅力，有决心，不轻言放弃。

有领导本事，能够在更高的职位上发挥自我的特长。

个人特质——适合干什么；

我的人才素质测评报告结果显示我的气质类型是一般多血质。

一般表现为灵活性高，情感和情绪发生迅速，表露于外，情绪情感容易产生也容易变化和消失，动作活泼好动，但往往不求甚解。工作适应力强，交际广泛，容易理解新事物，容易外露，体验不深刻。愿意从事合乎实际的事业。兴趣广泛，但情感易变，如果事情上不顺利，热情可能消失，从事多样化的工作往往成绩卓越。

适宜的职业：导游、推销员、节目主持人、演讲者、外事接待人员、演员、市场调查员、监督员等。

在mbti测试中职业倾向于enfp型，外向直觉情感直觉。其特点表现为：

极为热心、极富朝气、机敏、富于想像力，几乎能够做他们感兴趣的任何事情。

对任何困难都能迅速给出解决办法并随时准备去帮忙任何一个遇到难题的人。

常常依据自我的本事去即席成事，而不是事先准备。

经常能对他们想做的任何事情找到令人信服的理由。

适合的工作有：广告客户管理、杂志修改、电视制片人、社会工作者。

我的工作岗位特质：

能够在完善的条件下很好地与他人合作，创造良好的工作氛围。

能够提高并展示个人本事，有机会接触到各种各样有本事的人。

能够锻炼个人的写作，策划本事，也能为他人供给帮忙。

职业价值观——最看重什么；

我的职业价值观测评报告结果显示前三项是人际关系、安全稳定和利他主义。

人际关系主要表此刻期望一齐工作的大多数同事和领导人品好，相处在一齐能感到愉快、自然，认为这是很有价值的事。在这个方面细化分析，能够看出：

期望在工作中能够和同事、领导融洽相处，具有和谐的关系。

期望自我的工作是具有团队协作性质的，能够以团体的形式工作。

期望自我的工作是服务他人的，能够帮忙社会弱势群体。

期望自我的工作比较自由，简便，能够在比较的休闲的环境下进行。

下头几个价值观相对而言不是最大的工作动力来源，可是很有帮忙。

利他主义：工作的目的和价值，在于直接为大众的利益和幸福尽一份力。

安全稳定：工作能够供给安定的生活的保障，即使经济报酬不高也没关系。

成就感：期望获得的工作，能够有及时的成果展示，并且能够体验成就感带来的幸福。即工作是一种自我实现，并且并非外在的利益的满足。

5、胜任本事——优劣势是什么。

我的优势。

我的劣势。

1.善于与人交流，乐于助人；

2.亲切，宽容，讲究实际，乐天派；

3.有组织和领导本事；

4.注重人际关系，有团队合作精神。

5.做事勤劳，脚踏实地。

1.做事不讲条理，不分顺序，不重细节；

2.易厌倦，不喜欢重复；

3.学习和工作没有太大的耐心；

4.对于不感兴趣的事不愿花费时间审查，粗心大意。

5.很难集中注意力干一件事，独自工作时效率低。

自我分析小结：

此刻我对自我有了一个比较清楚的了解，但这还不够。经过分析，我觉得我成功的秘诀在于：

做事要有耐心，要注重细节，做事要分顺序。

学会欣赏他人，尊重他人的劳动成果，体谅他人的需要。

做事不能冲动，不能过分感情用事。

学习说话方式，多与人交流，沟通，接触。

培养自我的动手本事，针对不一样的情景做出不一样的分析。

家庭环境分析。

父母都是个体商人，家庭条件较好，父母思想比较开放，家庭和睦。家乡在内蒙古呼和浩特，城市现今发展迅速，开发旅游城市，建设也都紧随国家步伐。临近省市有河北，山西，拥有广阔的市场，发展前景十分优越。

学校环境分析。

我的学校内蒙古科技大学，位于内蒙古包头市。包头市是新型工业城市，是二线城市，构成了冶金、装备制造、电力等产业为主导的工业体系。以稀土新材料，冶金和钢铁为主要生产力。并且还拥有很多矿产资源。针对实际情景我校设立特色专业，我所在的艺术与设计学院，就业前景也十分关阔。包头市再建设需要相关人才，有利于我们毕业后从事相关行业。

社会环境分析。

近俩年毕业生人数逐年增加，就业形势严峻，对于我们这样大学毕业的本科生来说，竞争对手主要是一些重点、一流大学或学历更高的研究生。但我有自信心，因为中国的建筑及道路建设都已有必须年限，需要重新修整，所以我们环境设计方向人才是必不可缺的，就业前景还是乐观的。

行业分析。

如今中国艺术市场成为世界上最大的艺术市场，改革开放以后的中国经济飞速发展，带活了人们的生活水评，也提高的人们对美的要求。如今中国的艺术市场，又迎来新的机遇与挑战。

职业分析。

艺术创作，艺术设计，平面设计，广告，多媒体设计。

职业分析小结：

不论是从家庭、学校、社会还是职业环境分析，我所学习从事的视觉传达设计专业可能性十分大，而这个职业拥有十分光明的就业前景。

综合第一部分（自我分析）及第二部分（外部环境分析）的主要资料得出本人职业定位的swot分析：

内部环境因素。

优势因素（s）。

弱势因素（w）。

缺乏经验，没有耐心，很难专注于一件事。

外部环境因素。

机会因素（o）。

威胁因素（t）。

随着经济发展，国家需要新型人才，创造性人才。

一流院校毕业生，研究生对本科生来说是最大的竞争者。

结论：

将来从事平面设计的设计总监职业。

职业发展策略。

进入北京或上海的视觉设计公司。

职业发展路径。

走独立有思想的设计师路线。

具体路径。

助手——平面设计师——设计总监——独立个体工商户。

计划实施一览表。

计划名称。

时间跨度。

总目标。

分目标。

计划资料。

策略和实施。

备注。

短期计划（大学计划）。

202\_——202\_年。

学习专业知识，英语，课余时间新媒体运营和英语及第二外语方面知识，看与专业有关书籍，拓宽知识面。

余下两年学好专业知识，不挂科，以足够的专业知识参加研究生考试。

学好本专业知识。

中期计划（毕业后五年计划）。

202\_——202\_年。

拿到硕士毕业证，和导师交流，拓宽自我的交际圈，找到自我喜欢的工作。

利用专业知识和导师一齐做研究，踏实处理本职工作；

熟练掌握专业知识，培养和导师之间的关系，学习成绩优异，处于突出地位。

建立良好的人际圈。

长期计划。

（毕业后十年或以上计划）。

202\_——202\_年。

打造属于自我的品牌。

教育自我的子女。

关心国家发展以及变化。

建立公司形象。

详细执行计划如下：

本人此刻就读于大学二年级，我的大学计划是：在大二，大三学好专业课知识，并取得英语四、六级证书，大三下学期开始复习考研，大四取得学士学位证，并考中研究生。

职业生涯规划是一个动态的过程，必须根据实施结果的情景以及因应变化进行及时的评估与修正。

评估的资料：

职业目标评估（是否需要重新选择职业？）假如一向得到相应发展，那么我将尝试新的职业。

职业路径评估（是否需要调整发展方向？）当出现职业不景气的时候，我就会选择其他就业前景广阔的方向。

实施策略评估（是否需要改变行动策略？）如果在实际中遇到困难，我会采取进取态度应对，或实施其他措施。

2．评估的时间：

一般情景下，我定期（半年或一年）评估规划；

当出现特殊情景时，我会随时评估并进行相应的调整。

规划调整的原则。

以上只是我职业生涯的大体规划，计划赶不上变化，没有一层不变的计划，我会根据实际情景，做出相应的调整，但我不会放弃自我的目标，我会努力实现自我的梦想。

如果我遇到了困难，我不会选择退后，我会勇往直前，一一解决。

对于我的评估时间，我会因时需要及时进行调整，把握好大方向，随时掌握所学专业的动态。

从古至今，每一个伟大的领导者都是一个梦想家，我们要想成功就要有明确的目标，并且要有想要拥有它的炽烈欲望。或许此刻我们迷失了方向，或者找不到自我人生的目标，或眼前一片茫茫白雾不明白该往哪里走，可是我们也要重新点燃期望。因为寻找自我的人生目标，追求梦想与成功，并不比理解不幸和平庸艰难，当你不断追寻自我的人生目标时，期望或许就在前方。

在漫漫人生旅途中，许多人因自我没有高尚的追求而迷失方向，最终落得一败涂地。然而也有许多人，选好了自我的人生目标，朝着自我的目标，去努力，走好人生旅程。

**大学生职业生涯规划论文篇三**

前不久，在网上看到这样一则故事:有一个大学毕业生，重庆人，是河南省某高校工商管理专业20xx年本科毕业生，英语过六级。因为考研，错过了找工作的好机会，去年8月，回到重庆找工作。经熟人推荐，进人江北一度假中心做销售代表，底薪600元。仅仅干了17天，就被“炒鱿鱼”，原因是专业不对口，也没有相关工作经验，整天呆在办公室里无所事事。不久，找到第二份工作，在一家生产眼科仪器的公司做打字文员。可每分钟打三、四十个字的速度还没来得及提高，又被“炒”了。去年11月12日，进人一家畜产公司做外销员，月薪800元。不过，可能是与另位外销员人际关系处理不当，没干多久，被公司无故就解聘了。来不及伤心和难过，有了第四份工作，在花卉园一家中介公司做中介，月薪800元。不久，主动“炒”了第四个老板。现在，我拼命学习各种知识，还在考导游证。我只有一个希望:下一个工作能干得长久一些。

据调查，有这样经历的大学生，在我国大学毕业生中不是个别现象。今年毕业的大学生中，不到半年已经有大约20%的人更换过工作。跳槽不是坏事，但盲目而频繁的更换工作，会使得刚毕业的大学生无法给自己准确定位，从而在频繁更换工作中迷失自我，失去自信，给相当一部分人造成了重大的人生损失!这种现象从一方面反映出我国职业教育的欠缺，学生对于社会缺乏必要的认识，对于外界的情况掌握的较少，对自身又缺乏足够的分析了解，这就造成学生们进人社会后，极其的盲目和不适应。因此，我们应该认真反思一下我们的教育，我们现在要做的，就是要改进我们教育中存在的不足，帮助我们的学生认识了解自己，强化自己的职业选择，从而增强竞争力。

职业生涯是指一个人一生连续从事和担负的职业、职务、职位的过程。职业生涯不仅仅是职业活动，而且包括与职业有关的行为和态度等内容。是以自我价值实现和增值为目的。职业生涯设计就是指个人和社会相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结研究的基础上，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标作出行之有效的安排。职业生涯设计基本上可以分为确立目标、自我与环境的评估、职业的选择、职业生涯策略、评估与反馈等五个阶段。

下面介绍几个生涯规划的重要理论。霍兰德职业性向理论:职业生涯规划学科有一个著名的霍兰德职业性向理论。霍兰德认为，职业性向包括价值观、动机、需要等，是决定一个人选择职业或岗位的重要参数。他基于对职业性向测试的研究，一共发现六种职业性向，然后根据业者的心理素质和择业倾向划分为六种基本类型:(1)实用型。倾向于从事包含着体力劳动并且需要一定技巧、力量和协调性才能承担的职业;这类人通常遵守规则，实际、安定，喜欢需要基本技能的基本活动，如操作工具，各种修理工作等。(2)研究型。倾向于从事包含较多认知活动的职业，这类人通常内省，理性，创造，喜欢独立分析与解决抽象问题，如研究数学、物理等工作。(3)艺术型。宜从事包含大量自我表现、艺术创造、情感表达以及个性化活动的职业;这类人通常想象丰富，做事凭直觉，冲动、无序，喜欢用艺术形式来表现自己的思想，如绘画、音乐、表演等。(4)社会型。宜从事包含大量人际交往内容的职业;这类人通常乐于助人，喜欢与人合作，富有同情心，如教师、医生、咨询等社会服务工作。(5)企业型。宜从事人量以影响他人为目的的语言活动的职业;这类人通常喜欢支配、劝导别人，自信，喜欢从事领导他人实现组织目标或获取经济利益的活动。(6)常规型。宜从事包含大量结构性的且规则较为固定的活动的职业。这类人通常有条理，顺从、有序，喜欢有固定规则的工作，如秘书，会计，出纳等。

霍兰德认为，失业者职业性向类型与职业及岗位相关系数越大，两者适应程度越高，反之，则越低。他还认为人格类型与环境类型适配性越高，对所做的选择就越满意，对职业认同度也就越高。通过这个理论，我们可以了解自己的人格类型，分析自己的人格类型与所处的环境类型之间的匹配度，从而可以帮助我们减少选择职业的盲目性。

美国的一位职业指导专家舒伯认为职业选择是一个发展过程。他把人的职业发展过程分为五个阶段:(i)成长阶段(出生一14岁)，是以幻想、兴趣为中心，对自己所理解的职业进行选择与评价;(2)探索阶段(15--24岁)，逐步对自身的兴趣、能力以及对职业的社会价值、就业机会进行考虑，开始进入劳动力市场或开始从事某种职业;(3)确立阶段(25一44岁)，对选定的职业进行尝试，变换工作，到逐步稳定;(4)维持阶段(45-64岁)，劳动者在工作中已经取得了一定的成绩，维持现状，提升自己的社会地位;(5)衰退阶段(60岁以后)，职业生涯接近尾声或退出工作领域。在上述舒伯的生涯展阶段中，每一阶段都有一些特定的发展任务需要完成，每一阶段需达到一定的发展水准或成就水堆，而且前一阶段发展任务的达成与否关系到后一阶段的发展。他还认为，生涯发展可能是循环的而不是直线的，并用生涯彩虹图描述生命全程和生活空间。一个人一生中，在不同的生活空间扮演多种不同的角色，并且每一阶段都有其重要的角色。

透过生涯彩虹图，可以帮助我们具体而清晰地f解不同生命阶段中不同的角色是如何构建其特有的生涯类型，小同的角色如何在不同的发展阶段扮演其特有的内容，角色的组合如何合理安排才一能达到址佳的自我实现。

gottfredson的职业抱负发展理论被归属于生涯发展理论的一种，主要关注发展理论的发展问题。将心理学观点与社会学观点相结合，以性别类型、社会声望和职业领域作为研究职业抱负发展的3个重要纬度。gottfredson指出，职业抱负发展过程是一个不断缩小范围的过程，在这个过程中，人们逐渐淘汰和放弃那些不能接受的选择，建立一个自己认可可以接受的社会空间。个体有时会为了那些虽不太喜欢但更可能得到的机会，以妥协方法调整抱负以适应外部世界。妥协有两种，一种是预期性妥协，即个人根据自己对现实的知觉，意识到自己喜欢的选择不可能实现，于是调整自己的希望。另一种是经验性妥协，即个体在实施自己最喜欢的选择时遇到障碍，不得不放弃先前的选择。因此，在职业选择过程中，决策者要回答“如果我有几种理想的工作可供选择，我应该选择干什么?”和“如果我不能干我想干的工作，我应该干什么?”我们通过此理论，可以确定自己可以接受的职业选择的范围，在选择和妥协中不断的达到内外平衡，寻找合适自己的职业方向。

当然，职业生涯规划的理论还有很多。我们可以利用这些理论和专业测评工具充分分析自我，了解自我。职业生涯规划的理论，可以帮助我们了解整合自己的价值观、分析自己的人格类型、发现自己的兴趣、能力，挖掘自己的潜力，为我们今后的生涯决策奠定基础，提高对自己未来职业定位的承诺。否则，即使勉强就业，其获得的成绩和乐趣也远低于付出的辛苦。

准确定位，是职业生涯规划的第一步。大学生毕业求职的时候都会遇到定位问题，但是很多学生不会定位，经常出现以下的误区:跟风攀比，盲目追求;被动地把亲人父母的期待，当作职业选择的标准;只了解职业的一小部分，而忽视职业的全貌，草率地作结论;只了解职业可以带来什么，而忽视职业要求自己做些什么，等等。因此，我们经常会听到这样的话:“我花了很大的力气终于成功应聘了，可做了几个月后发现，每天做的工作我实在没有兴趣。”“上了四年大学，感觉发展方向很多，但又没有一个明确的目标。真不知道该往哪个方向发展!”如此种种，其实都是典型的缺乏职业规划的表现。从描述中我们也很容易看出他们的困惑对个人发展的影响，所以个人职业生涯规划是非常必要地。职业生涯规划的作用在于帮助我们树立明确的目标与规划，运用科学的方法，切实可行的措施，发挥个人的专长，开发自己的潜能，克服生涯发展困阻，避免人生陷阱，在“衡外情、量己力”的情形下，设计出符合自己特点的合理而又可行的职业生涯发展方向，最后获得事业的成功。

个人职业生涯规划是每个人都需要的，确定了职业发展的方向，会帮助我们少走许多弯路，实现职业的持续发展，还能帮助我们善用资源。有人将职业生涯比做一次旅行，而职业生涯设计与规划则是旅行中最不可缺少的工具—地图，也就是前进的指南，旅途的航标。因此可以说，职业生涯规划为我们提供了一条走向成功的路径。

**大学生职业生涯规划论文篇四**

前言：

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，理论和实践是分不开的，学习的知识技能与职业的规划最后都必须有一个具体的工作来实现，而就业便是有一个工作来检验，实现自我。

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。

**大学生职业生涯规划论文篇五**

什么是职业生涯规划？职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计个人职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

**大学生职业生涯规划论文篇六**

伴随我国高等教育大众化的进程，大学生就业难题日益加剧。在促进学生就业方面，高校在就业指导工作中要更加重视学生职业生涯教育，以增强大学毕业生就业所需的竞争力和适应性，提高毕业生的就业率。由于各种原因，许多大学生缺乏对职业生涯规划的重要性和必要性的认识，缺乏职业生涯规划的技巧，以致不能充分发挥职业生涯规划应有的作用。对此，建立和完善大学生职业生涯教育显得尤为重要。

(1)对学生而言。高校学生正处于从职业生涯探索阶段向确立阶段转换的时期，其主要任务是通过职业生涯探索，明确职业发展方向，并完成具体的职业规划和准备工作。

(2)对学校而言。职业生涯教育有助于高校树立自己的品牌，提高学校竞争能力。

(3)对社会而言。建立健全职业生涯教育体系，有利于满足社会对高等人才的需求，减少社会人力资本的浪费;有利于控制人才在市场上的高流动性及流动的无序性。

(一)全程化系统教育与阶段化重点教育相结合。职业生涯教育是一个庞大的系统工程，大学生职业生涯教育应该有计划、循序渐进地开展。职业生涯教育不能仅针对应届毕业生，而是应该把职业生涯教育贯穿于大学全程，分阶段、有计划地对学生进行职业生涯教育。大学生职业生涯教育大致可分为新生入学教育、专业教育和毕业教育等三个阶段。

(二)理论教学与实践实训相结合。职业生涯教育具有很强的实践性，不仅要传授大学生一定的理论知识和思想观念，更重要的是指导学生具体应用所学知识规划与实践自己的职业生涯。

职业生涯教育应在学生的学习实践、校内实训和社会实践中进行，并在实践实训中得到检验与修正。

(三)群体辅导与个体辅导相结合。群体教学辅导主要起到传授理论知识的作用，具体到每个学生的人生定位和职业道路的选择时，则更需要有针对性的个体辅导。由于职业生涯教育的对象是大学生群体，群体教育既有共性的问题，又有个体的差异。

(四)全员化与专业化相结合。职业生涯教育全员化，是指在大学生职业生涯教育过程中，形成以学生为中心的，学生、学校、社会、用人单位及家庭共同参与的，多层次、全方位的教育体系。职业生涯教育既是一门理论性、实践性、操作性很强的学科，又是一项专业性和系统性很强的工作，这就要求有专业化的专家队伍来建设与实施。

在坚持上述基本建设原则的基础上，大学生职业生涯教育建设的具体内容包括如下五个方面。

(一)加强大学生职业生涯理论课程建设。高校职业生涯理论课程的开展，应该根据各年级学生的不同特点分阶段地进行。

1.对一年级学生开设职业生涯规划课程，培养学生的职业意识和职业生涯规划能力，为将来制订职业目标打下基础。

2.对二、三年级的学生进行礼仪教育、心理健康教育和励志教育，锻炼和提高个人素养，实现综合素质的全面发展和就业竞争力的提升。

3.第三阶段。对四年级学生进行创业教育与求职技能培养，有针对性的对学生进行各种专项指导，引导毕业生及时转变角色适应社会。

(二)搭建开展职业生涯教育实践实训的平台。高校应该重点培养大学生满足社会需要的实际操作能力、社交能力、对环境的适应能力及自我发展的终身学习能力等。学生应该在学校的支持下，有意识地参加各种实践实训活动(包括社会实践、单位实习等形式)理论联系实际地培养自己适应工作和社会的能力，为将来的工作打下坚实的基础。职业生涯教育应本着人性化、个性化教育的原则，根据每个学生自身的特点，为学生参与实践实训搭建平台。

(三)积极开展大学生体验式生涯教育。体验式生涯教育是指教育对象亲身介入实践活动，并在实践过程中获得新的知识、技能、态度的教育模式。传统式就业指导大都把教学与实践割裂开来，学生往往只是被动的接受，未能充分发挥学生的积极主动性。开展体验式生涯教育，为学生提供一个注重体验的学习环境，使学生能够在亲身体验的基础上学习、观察反省与总结领会。

(四)积极开展针对性职业生涯教育。积极开展针对性职业生涯教育，可以主要从三个方面进行：

1、积极开展职业咨询活动。具体到每个大学生时需要有个性化的咨询辅导。

2、积极组织相关的职业训练。职业训练可以采取组织社会实践、访问校友等形式进行。

3、积极实行学生导师制度。在新生进校时就开始实行学生导师制度，导师及时帮助解决学生在学习、生活、工作中遇到的问题。

(五)建设专业化职业生涯教育体系。要建设专业化职业生涯教育体系，首先，必须加强职业生涯教育的教材建设和课程建设。大学生职业生涯教育应该被纳入学校正常的教学计划，明确规定职业生涯教育为大学生的必修课程，并根据全程化系统教育与阶段化重点教育相结合的原则，建立起一个目标明确、循序渐进、针对性强的完整的职业生涯教育课程体系。其次，必须加强职业生涯教育的机构建设和师资队伍建设。应依托高校就业指导服务中心或教务处，积极组建大学生职业生涯教育教研室，具体负责全程职业生涯教育教学工作，其中包括制订课程计划和教学大纲、编写教材、教学管理及职业资源库建设等。同时，要按照专业化、专家化、职业化的要求加强业务培训，积极推进职业咨询师认证工作，不断提高职业生涯教育师资队伍的素质和水平。

**大学生职业生涯规划论文篇七**

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。

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。

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。

**大学生职业生涯规划论文篇八**

对大学生就业倾向与职业生涯规划的关系进行了探讨，分析了职业生涯规划对大学生就业倾向的引导作用，以及大学生就业对于职业生涯规划落实，甚至整个职业生涯的影响，进而结合中国社会现实和大学生自身问题，提出了切实可行的职业生涯规划建议。

一个人要在职业生涯中充分发挥自己的潜能，一定要有一个良好的自我成长规划;而企业要最大限度地开发和利用员工的潜能，为每位员工提供不断成长的职业发展机会，需要完整系统的职业生涯规划，因此，研究职业生涯至关重要。就业是一个人职业生涯的起点，随后职业生涯将伴随终身，但职业生涯规划的起点并不是就业，而是始于一个人心智成熟之时。一份成功的职业生涯计划中就业前的准备工作一定是重点之一。当今社会竞争激烈，大学生如何合理地进行自身的职业生涯设计对整个职业生涯规划起着至关重要的作用。大学生的初次就业作为承接就业准备与职业生涯的转承点，在职业生涯规划中扮演着承上启下的关键作用。

调查发现，大学生的择业意愿主要受三大因素影响;环境因素、个体客观因素和个体心理因素，而且研究发现，改善环境因素对于有效地指导大学毕业生正确择业具有重要作用。其中，地域是影响大学生就业的一个重要因素。希望到西部大开发地区与人才紧缺经济落后的边远地区工作的大学生分别仅占总被访大学生的4。98%和3。48%，其余有50%以上的学生愿意选择到沿海城市工作。行业的发展前景成为大学生择业的重要考虑因素，81%的上海大学生认为产业未来的发展性重要或者非常重要。而且许多学生都表示，工资收入高低，也是他们考虑进入

什么

行业的一个重要因素。大多数学生在择业时会首先选择父母作为主要参考意见的来源。职业指导员对大学生择业所能起的作用微乎其微。[1]在大学职业生涯规划中就业的地理位置（或物理位置）、进入行业都是关键组成部分，有

怎样

的职业生涯规划直接影响着有怎样的就业倾向。

1。大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素

大学生职业生涯规划对于就业倾向的影响因素很多，概括起来主要有三个方面：一是大学生生涯发展信念的树立。生涯发展的信念是事业成功的基本前提。没有积极向上的信念，事业的成功也就无从谈起，俗话说“有志者事竟成”。立志是事业的起点，反映着一个人的理想、胸怀、情趣和价值观，影响着一个人的奋斗目标。所以，在制定生涯规划时，首先要确立的便是人生志向，期望人生取得更大发展，这是制定职业生涯规划的关键。二是大学生自我评估。自我评估的目的是认识自己，了解自己。只有认识了自己，才能对自己的职业作出正确的选择。所以，自我评估是生涯规划的最重要步骤之一。一般来说，自我评估包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商以及组织管理、协调、活动能力等。三是生涯机会的评估。生涯机会的评估主要是评估各种环境对自己生涯发展的影响。每一个人都处在一定的外界环境之中。所以，在制定个人的职业生涯规划时，要分析环境条件的特点，环境的发展变化情况，自己与环境的关系，自己在这个环境中的地位，环境对自己提出的要求，以及环境对自己有利条件与不利条件等等。只有对这些环境因素充分了解，才能做到在复杂的环境中避害趋利，使自己的生涯规划具有实际意义。如组织环境因素评估包括组织发展战略、人力资源需求、晋升发展机会等等。

2。大学生职业生涯规划对于就业倾向影响的原因分析

现在整个社会、媒体、专家等等各种单位都一直在宣传“先就业，再择业”[2]。但是根据职场发展的现实情况来看，这种说法有失偏颇。相信现在很多在职场上发展不顺的朋友，多半也和第一份工作有关系。俗话说，“男怕入错行，女怕嫁错郎”。第一步错了，以后就会经常犯错。为什么第一分工作这么重要呢？原因有三：

一是先入为主的观念影响。具体是指，先听进去的话或先获得的印象往往在头脑中占有主导地位，以后再遇到不同的意见时，就不容易接受。举个最简单的例子：通用电气公司（ge）是世界上最大的多元化服务性公司，同时也是高质量、高科技工业和消费产品的提供者。从飞机发动机、发电设备到金融服务，从医疗造影、电视节目到塑料;通用汽车公司（gm）是全球最大的制造公司，它在全球50多个国家都拥有汽车制造、销售、仓储管理及技术服务中心。假如有一天我们看不到“gm”logo的电气元件和“ge”logo的汽车，我们是否会有些不适应呢？这也就是所谓的先入为主。对于求职的大学生来说，这一观念同样会影响以后的发展。第一份工作会对以后的工作产生影响，跳槽时，新雇主也会通过第一份工作经验来判断求职者是否能够胜任这份工作。

二是职业生涯不允许从头再来。如果公司招聘的是有几年工作经验的老员工，一定要求是“相关经验”，这一点至关重要。因为这样的员工一般不需要培训，可以直接上岗，会很快为公司带来最大的效益。如果是工作几年以后再打算转行的应聘人员，一般不会受到重视，一是不会给公司直接带来效益，二是培训起来也比较困难，思维已经固化。与其这样，倒不如招一名应届生，可塑性强，发展起来潜力更大。所以，一旦有了工作经验之后，再想转行从头再来，难度相当大。

大学生初次就业的目标实现情况直接影响着其今后的忠诚度，显而易见企业与员工的职业生涯契合度也直接影响着员工的归属感。

职业生涯规划对于大学生就业倾向有以上几个重要的影响，同时也直接影响了大学应届生的整个职业生涯。良好的职业生涯，建立在完善的职业生涯规划基础上。

1。大学生职业生涯规划的几点建议

想建立良好的职业生涯规划，首先就要改变观念，正确引导就业观念。

一是树立正确的职业理想。学生树立正确的人生观、人才观、就业观，正视现实，正视自身，确定一个切合实际的职业目标，重点是制定切实的就业决策和策略。主要做好两方面的工作：一是了解职业，二是了解自我。

二是明确

专业

与职业的关系。专业是对

学习

而言的，职业是对工作而言的。专业学习是职业的基础，是为职业服务的，任何职业都需要一定的专业知识和技能，因此，要熟悉与自己所学专业对应的职业或职业群，认识专业学习的重要性。要让学生知道只有学好专业，完成学业，才能找到职业，没有一技之长，就是最普通的职业也难以胜任。

三是培养学生树立正确的择业观。要摒弃只有正规就业或端“铁饭碗”才算就业的传统观念，树立职业平等和劳动光荣的观念，摒弃把工作岗位分为高低贵贱的不正确观念;树立只要依法从事有一定报酬的劳动，对社会发展做出贡献，就是就业的思想;打破陈旧的身份观念，改变就业当干部的传统观念，转变那种以企业所有制性质，从业人员身份、工资收入形式等作为判断就业标准的陈旧观念。鼓励到中小企业，私营个体企业就业或自主创业。学生在求职择业时，要正确把握自己的职业期望值，不能眼高手低，好高骛远，选择自己力所能及的工作。打破专业对口的限制，宽范围选择自己的职业，适合自己的工作就是最好的工作。

2。大学生职业生涯规划的几点对策思考

合理的职业生涯规划要合理分析自己的优劣长短，做到，“上应天时，中占地利，下有人和”。一是“上应天时”――结合社会背景，立足现在、着眼未来。人才的成熟，同果实的成熟一样，也可以分为前成熟期、成熟期和后成熟期三个阶段。显而易见，抢在前成熟期就开始摘取果实，果实的利用率最高，损耗率也最低。每个人，都有他一生中的最佳时期。在这最佳时期中，又有一个对其健康成长最为有利的“起用”时机。大学生要明确自身才能的现状和潜力挖掘进度，充分利用最佳时期，以最大限度地开发资源，尽力避免和防止自身“时”的浪费。二是“中占地利”――合理分析招聘企业，实现利益双赢。职业生涯规划的各项活动，都要由组织与员工双方共同制定、共同实施、共同参与完成。职业生涯规划本是好事，应当有利于组织与员工双方。但如果缺乏沟通，就可能造成双方的不理解、不配合以致造成风险，因此必须在职业生涯开发管理战略开始前和进行中，建立相互信任的上下级关系。建立互信关系的最有效方法就是始终共同参与、共同制定、共同实施职业生涯规划。[5]三是“下有人和”――合理评价自身优势与略势。大学生职业生涯规划，就是在明确自己兴趣、

爱

好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己专业特长和知识结构，对将来从事工作所作的方向性的方案。大学生在走向社会前，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯一个清晰的定位，是求职就业乃至将来职业升级的关键一环。职业生涯规划的意义在于

寻找

适合自身发展需要的职业，实现个体与职业的匹配，体现个体价值的最大化。为此，必须明确职业生涯规划的任务，做到有的放矢。

[1] 杨金梅，胡冬梅，张楠。影响大学生就业因素的研究[a]。中国人力资源开发研究会第九次会员代表大会暨学术研讨会论文集[c]。202\_，（7）。

[2] 曲艳。企业人才需求与大学生职业生涯规划[d]。天津大学，202\_。

[3] guo yan。should csr be ignored due to the economic crisis [j]。china\'s foreign trade，202\_，（6）：11—12。

[4] 王双正。经济增长、通货膨胀与就业关系研究――兼论西方菲利普斯曲线在中国的适用性[j]。山西财经大学学报，202\_，（10）：17—18。

[5] 凌巧。基于战略人力资源管理的招聘应用研究[d]。河海大学，202\_。

**大学生职业生涯规划论文篇九**

摘要职业生涯规划是指一个人一生职业发展道路的设想和规划。它可以使学生正确认识自我，帮助学生进一步了解社会，增强学生的自信心，促成学生自我实现。结合当前大学生职业生涯规划存在的问题，对大学生职业生涯规划设计提出了一些思路。

合理设计自己的职业生涯规划，是大学生通向成功的第一步。它可以使大学生充分地认识自己，客观分析环境，正确选择职业，采取有效的措施克服职业生涯发展中的各种困扰，从而实现自己的理想。然而，在当代大学生中，有一半以上的人没有进行过职业生涯规划，他们不知道自己将来要从事什么样的职业或者对自己所选择的职业缺乏必要的了解。这种状况需要尽快改善。

大学生在职业生涯规划过程中，从自我认识、环境评估、职业定位、计划执行以及评估反馈等环节都暴露出一些问题，其中比较突出的是认识不够客观、规划和实施有些脱离实际、带有理想化的倾向，具体表现在以下几个方面。

1.1职业发展期望过高，职业路径计不合理。

不少大学生只盯住“三大”(大城市、大企业、大机关)、“三高”(高收入、高福利、高地位)单位，很少有人主动愿意去欠发达地区。不少大学生选择以考取学位和证书作为发展主路径，以考研和考博来作为自己职业设计的职业目标，还有些大学生“为保险起见”准备了四条以上的发展路径，但这些路径的结果悬殊较大，路径之间也缺乏内在联系，发展方向和路径的模糊不清势必导致在实际选择中的犹豫不决，不利于核心职业目标的实现。

1.2社会实践的方向不够清晰。

为了增加“工作经验”，不少大学生选择了兼职，做家教、促销员和业务员等；为了提高就业竞争力，不少大学生选择考证来增加“筹码”，整天忙着各种各样的考试；还有的大学生花了大量时间参加各种文体活动，只是为了向用人单位证明其兴趣广泛。总之，社会实践缺乏职业方向性，遍地开花，注重量的积累而忽视了质的要求，不仅使大学生疲于奔命，而且盲目性和风险性都增大。

1.3过于追求所谓的“最佳规划”

有些大学生对经济学上讲的“最小成本、最大收益”津津乐道，花费大量时间和精力在寻找“最佳规划”上，希望“一次规划，终身受益”，在做规划时面面俱到，不愿舍弃，在行动中也不愿从小事做起，碰到困难就不知所措，不会灵活采取调整措施。实际上，由于诸多因素的限制，一个人几乎是无法做出一个十全十美的职业生涯规划的，况且，由于外部环境变化和自身认识、能力的提高，职业生涯规划也是需要不断调整、与时俱进的。

一份完整有效的职业生涯规划应包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个环节。

2.1自我评估。

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估。自我评估是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。一个人只有通过自我评估，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。如果忽略了自我评估，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。

自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简言之，要弄清楚我是谁？我想做什么？我能做什么？当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评估中还应善于听取他人的意见。

2.2职业环境分析。

职业环境分析包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析。要评估和分析职业环境条件的特点；发展与需求变化的趋势；自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的有利条件和不利因素等。要弄清楚自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么？这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。

制定个人职业生涯规划，就是为了实现某种职业生涯目标，进而获得自己理想的生活，所以目标抉择才是职业生涯规划的核心。一般我们可以首先根据个人素质与社会大环境条件，确立人生目标和长期目标，然后通过目标分解、分化成符合现实和组织需要的中期、短期目标。

2.4实施策略与措施。

所谓职业生涯策略与措施，是指为实现职业生涯目标而制订的行动计划。在我们确定职业生涯目标后，就要制订相应的行动方案来实现它们。实施策略措施要具体可行，容易评估。应包括职业生涯发展路线、教育培训安排，时间计划等方面的措施。

2.5反馈调整。

现实社会中种种不确定因素的存在，会使我们与原来制订的职业生涯规划目标有所偏差，这就要求我们不断地反省并对规划的目标和行动方案，作出修正或调整，从而保证最终实现人生理想。从这个意义上说，反馈调整就是一个再认识、再发现的过程。

要解决大学生职业生涯规划存在的问题，必须从多方面入手。从大学生自身来说，首先要采取积极主动的态度，社会和用人单位也要伸出关心和帮助的援手，而作为学校则负有不可推卸的责任，应该尽快改变传统的就业指导工作思路，积极探索大学生职业生涯规划辅导的新路子。

职业生涯规划教育能够帮助广大学生较为深刻地剖析自我，参照社会对人才素质的要求，不断修正自己的职业发展计划。因此，职业教育就应该自始至终地贯彻在大学生的学习过程中，职业生涯规划应作为就业指导教育的重要内容之一，列入教育计划之中。目前许多高等学校已经开设了就业指导课。职业生涯规划应作为就业指导课的核心内容，将科学的理念灌输给学生，同时教给学生科学的职业规划方法，这对于学生步入社会和一生的职业生涯发展具有重要意义。

3.2引进职业测评体系，帮助大学生客观了解自我。

职业测评具有预测、诊断、探测和评估等功能，不仅可以帮助学生了解其职业兴趣、职业能力、职业倾向性，还可以评定其个性特征和动机需求水平，并提供其潜力不足及发展建议的指导。应该说，职业测评对帮助大学生客观认识自我、合理调整择业观有较大的现实意义。目前我国有些专业测评研发机构开发出来的测评产品信度、效度都比较高，也积累了足够多的常模，从使用反馈情况看还是相当不错的，受到广大学生和就业指导老师的认可。学校应充分认识到职业测评在大学生就业选择和职业发展中的作用，挑选和引进合适的测评工具，尽快让所有学生而不仅仅是毕业班学生接受职业测评服务。

3.3开展职业咨询辅导，协助大学生进行职业发展定位。

职业测评可以提供相对客观的评定和发展建议，对一般大学生来说可以起到参考作用，并不能完全反映每一个学生的真实情况。这就需要开展职业咨询辅导。在职业咨询辅导过程中，职业测评是基本依据，但不是惟一依据，还需要凭借咨询教师丰富的理论基础和实践经验，两者相结合才能取得较好的评估效果。从目前我国高校的实际情况来看，大部分高校还不具备开展职业咨询的条件，因此，学校当务之急就是加快对就业指导人员的职业测评和职业咨询实操培训，以满足学生日益增长的职业规划咨询需要。

3.4加强和引导大学生的社会实践活动，增强其专业性和职业针对性。

大学生开展社会实践活动，要增强其专业性和职业针对性，在了解社会的同时，对其所学专业的应用以及将来可能从事的相关职业有一个比较清晰的感性认识。通过这些专业性和职业针对性强的参观、考察乃至实践，使大学生不仅在心理上接纳自己将要从事的工作，也进一步明确自己今后的努力方向。因此，学校应加大力度建立相关的专业社会实践、实习和就业基地，组织和安排相关专业的大学生到相关工作岗位上去锻炼，这应成为学校今后加强职业指导的一个努力方向。

社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

大学生职业生涯规划指导既是一项神圣的事业，又是一项专业性很强的工作，它充分体现高校的教育功能，需要具备一支具有较强专门知识、能力和素质的队伍。这就需要通过集中培训和学习，建立一支专业化、专家化、科学化的职业生涯指导队伍，经常开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作，成为大学生的“职业导航师”。只有这样才能满足大学生求职的需求，才能帮助大学生确立正确的职业意识。

**大学生职业生涯规划论文篇十**

有了成功的目标。明确自己人生的大目标，对把握好目标有直接的促进作用。认真策划人生每一步。

有道是：\"凡事预则立，不预则废\"，千真万确。

对自己做的或将要做的事没有任何准备，就是在为失败做准备。

(1)美好愿望：事业有成，家庭幸福,贡献社会[弱势群体]。

(2)方向：自己创立公司[建筑设计技术方向]。

(3)总体目标：成为知名设计师，进入国际建筑设计圈。

(4)已进行情况：在校专科生，希望和同学共同创办一个分公司(装饰，土建，开发)。

1，社会一般环境。

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入wto后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也走出国门。

2，建筑设计职业特殊社会环境。

建筑市场调研显示，建筑业、房地产业的持续高速发展，使建筑类专业毕业生成为高校应届求职大军中的宠儿。在大学毕业生总体就业压力比较大的情况下，建筑类专业毕业生仍然十分走俏，需求量在各类专业中名列前茅。有关调查结果显示，20xx年社会对建筑类毕业生总需求为5万余人，其中研究生2600左右，本科生30000余人，专科生14000人左右。在北京，建筑工程、道路与桥梁工程等专业已经成为紧缺专业。北京20xx年奥运会也为建筑类毕业生提供了更多的就业空间、更好的就业机会和施展才华的舞台。根据北京人事局公布的20xx年第二季度北京市人才市场供求信息，建筑类人才的供给与需求都进入了前20名，供需两旺。

综上所述，我认为中国有关设计方面的市场还是有相当大的潜力的，因此我在认识的同时就需要做到术业有专攻、并且要博学。因此，建筑设计专业市场广阔。

1、职业目标：(20xx-20xx年)。

(1)职务目标:先从学生会干,勤工俭学,逐步了解企业对大学生的要求。

(2)能力目标：掌握专业知识,了解其他方面对自己有用的知识。

一年级:为试探期和定向期。

首先要适应由高中生到大学生的角色转变，重新确定自己的`学习目标和要求;其次，要开始接触职业和职业生涯的概念，特别要重点了解自己未来所希望从事的职业或与自己所学专业对口的职业，进行初步的职业生涯设计;熟悉环境，建立新的人际关系，提高交际沟通能力，在职业认识方面可以向高年级学生尤其是大四的毕业生询问就业情况;积极参加各种各样的社团活动，增加交流技巧;在学习方面，要巩固扎实专业基础知识，加强英语、计算机能力的培养，掌握现代职业者所应具备的最基本技能;要初步了解职业,提高人际沟通能力。大一学习任务不重,应多参加学校活动,增加交流技巧,但不要盲目地参加。在定向期,应考虑未来是否深造或就业,通过参加学生会或社团等组织,锻炼自己的能力,同时检验自己的知识技能;提高自己的责任感,主动性和受挫能力,并开始有选择地辅修其他专业的知识来填充自己。

二年级:为准备期、

加强专业知识学习的同时，考取与目标职业有关的职业资格证书或相应地通过职业技能鉴定。因为临近毕业，所以目标应锁定在提高求职技能、搜集公司信息上。参加与专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会，学习写简历、求职信等求职技巧，了解搜集就业信息的渠道，并确定自己是否要升本或考研。要积极锻炼自己得到独立解决问题的能力和创造性;积极常识并加入校友网络,了解往年的求职情况。

三年级:为分化期(冲刺就业):。

目标应锁定在工作申请及成功就业上、

这时可先对前三年的准备做一个总结:。

首先检验自己已确立的职业目标是否明确,前一年的准备是否充分;。

然后开始毕业后工作的申请,积极参加招聘活动,在实践中检验自己的积累和准备;。

最后,预习或模拟面试。积极利用学校提供的条件,强化求职技巧,进行模拟面试等训练,尽可能地做出充分准备。在撰写毕业论文的时，可大胆提自己的见解，锻炼自己独立解决问题的能力和创造性。

另外，要重视实习机会，通过实习从宏观上了解单位的工作方式、运转模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范，为正式走上工作岗位奠定良好的基础。

1、目标分解：目标可分解成两个大的目标——一个是顺利毕业，一个是成为一个有一家公司的设计方面的技术人员。

2、目标组合：顺利毕业的前提是学好专业课程，而专业课程的学习则对职业目标(成为一个有一家公司的艺术设计方面的技术人员)有促进作用。

**大学生职业生涯规划论文篇十一**

阐述构建大学生职业生涯规划与发展服务体系的重要意义、存在的问题以及有效途径，以为切实改善大学生培养质量提供借鉴。

大学生就业难是近年来高校发展面临的突出问题之一，如何破解就业难，成为社会、高校共同关注探讨的热点。可以肯定的是，提升大学生的综合素质，培养社会需要的高素质人才是其中的关键问题。因此，大学生职业生涯规划与发展服务体系的提出，对于解决大学生就业问题有着直接的指导意义。

（1）有助于提早确立学习工作生活目标，避免学习的盲目性和被动性。高等教育是一种“开放式”教育，除了“第一课堂”对于专业知识、政治素养的培养，对于世界观、人生观、价值观的形成，更多依靠“第二课堂”。大学生职业规划与发展服务体系可以引导学生树立正确合适的人生目标，并为之奋斗。

（2）有助于职业目标的实现，通过从宏观上对实施策略予以调整和掌控，能让大学生少走弯路。职业目标、人生目标的完成，需要制定详细的实施策略，并根据不同阶段取得的成果，进行实时调控。在这个过程中，大学生职业生涯规划与发展服务体系就像一只“有形的手”，指引学生不断迈向成功。

（3）有助于激发大学生学习、实践的动力。大学生职业生涯规划与发展服务体系通过对大学生的指导，能够激发大学生为实现各阶段目标和终极目标而不断进取。

（1）对职业生涯规划与发展服务体系重视程度不够。许多高校对职业生涯教育认识不到位，不论机构的设置、职能的发展、职业化和专业化队伍的建设，还是工作场所及经费投入，都存在问题，职业指导理论尤其是配套服务体系的研究较为欠缺。

（2）职业规划教育手段、方法单一。很多高校采用就业指导课、政策咨询等形式进行职业规划教育，内容也多是一些就业信息、求职技巧的传达，缺乏针对性的内容。许多学校尚未建立职业生涯规划服务体系，也没有纳入教学课程体系。

（3）缺少专业化的测评工具。职业生涯规划首先要有理性的自我认识和分析，但目前的测评题水平参差不齐。大部分测评工具是针对社会群体开发的，不适用于大学生群体[1—2]。

（4）专业人员配备不足。大部分高校未配备职业生涯教育的专职人员，大多数由辅导员、班主任兼任，缺乏系统专业的学习和训练。大学生没有实践经历，在关键时刻甄别信息需要专业人员的指导。

（5）大部分学生认识粗浅。被动接受职业生涯教育，不能清晰地评估自我和分析环境，造成对自身职业生涯发展潜力认知模糊，而职业生涯规划的模糊也导致了其职业生涯规划的不科学。多数大学生在进行职业生涯规划时，过于注重个人的自我感觉，很少考虑社会的实际需求和人生的发展规律。

（1）测评系统。自我认知测评系统可进行职业兴趣、职业人格、职业价值观、职业能力倾向性测试，通过即时测评、即时报告，既有助于学生有效认知自我，准确进行自我定位；也有助于学校及时有效地掌握学生的学习情况、学习热情和学习效果，从而为学校进一步开展工作提供客观依据。

（2）职业导航系统。职业导航系统可通过对社会各行各业的深入调查，为学生提供各类职业信息，对相应的职业岗位进行详细描述，有助于学生了解职业分类，洞悉行业与职业环境，把握职业标准，明确职业要求，从而为其职业发展提供科学参考。

（3）职业素养与能力提升课程学习系统。学习系统应包括基础理论知识、实践经验等内容。让学生了解职业生涯规划的本质和意义，掌握生涯规划的方法和工具。

（1）课程面授。组织培养一支专业的师资队伍，将学生职业生涯规划与发展教育纳入教学体系，贯穿于学生从入学到毕业的整个培养过程。建设职业生涯规划课程体系，探索有效的教学方法，改革教学内容。

（2）借助互联网技术。构建大学生职业生涯规划与发展教育网络化辅助解决方案，通过网络学习的平台，与传统书面教材、课程面授有机结合，构建立体式的服务体系。

（3）个性化咨询与辅导。借助测评技术和方法，提高大学生职业生涯规划与发展教育的实效性。可针对某个特殊群体的学生，由学校组织相关教师或者邀请行内知名专家，组织专题讲座或单个咨询活动，对学生的困惑进行解答，从而使共性和个性问题都得到解决。

（4）开展职业训练和创业实践活动。学校应强化职业生涯规划与发展教育的教育效果，通过各种类型的实践活动，让理论指导实践，实践检验理论，同时让学生更清楚地认识自我，为下一步的学习和发展指明方向。

（1）专业化、职业化的师资队伍和统筹协调机构。专业化、职业化的队伍是有效开展大学生职业生涯规划指导的关键。这支队伍必须具备职业生涯规划的理论基础，同时还要了解其指导的学生专业和职业方向。除专任教师外，还应有辅导员、班主任、学生工作相关部门人员参加。在市场化高度发展的今天，应该有企业的参与协作与支持，尤其需要各行各业工作背景的人员为大学生提供各种咨询指导，充当职业辅导教练[3—4]。在可能的情况下，学校可以设立相应机构，制订工作计划，明确各方面人员的职责和任务，并建立严密的考察考核办法，统筹协调各方面人员的教育教学活动。

（2）学校就业指导服务机构。学校就业指导服务机构是职业生涯规划指导的重要部门，要为学生提供充分的服务，为学生顺利就业创造良好的条件。学校就业指导服务机构应设置合理，权责层次明晰，既有院校级组织，也有系级组织，各部门之间要相互支持和相互补充。

（3）学生心理咨询机构。学生心理咨询机构可为大学生职业生涯规划指导提供重要的学生心理状况分析以及学生心理健康指导。心理咨询机构必须配备数量足够、质量达标的专业人员，他们中的一部分人可以兼授职业生涯规划课程，在实施学生心理测试的指导中，选用测评工作，引导学生科学地认识心理测评结果。

（4）学校职业生涯规划指导研究机构。大学生职业生涯规划指导是一项新的工作，在理论体系建构和实践环节形成等方面都是刚刚起步，为了提高大学生职业生涯规划指导工作的实效，建立相应的研究机构配备必要的研究人员是十分必要的。要重点开展内容研究、方法研究、评价体系研究等。

**大学生职业生涯规划论文篇十二**

  学生要重视自己职业生涯规划的制定。大学生应该树立起正确的职业生涯规划。一方面，要认清自己、专业及未来职业发展，这样才能做到“人职匹配”。学生要先了解自己兴趣爱好，这是选择个人职业的前提。只有从事自己感兴趣的职业，才能发挥出自己的才能，不会感到疲劳和厌倦。如果自己所从事的职业是自己不感兴趣的，那么就无法将自己的全部才能发挥出来。所以，在职业规划时，要考虑自己的气质、性格、能力，选择自己喜欢的职业。另外，还要认清自己的长处，考虑到自己的专业特长，做到扬长避短，这样才能发挥出自己的优势，增强就业的竞争力，提高职业选择的成功率和满意度。

  另一方面，应认清社会的需求。大学生选择职业时，根本出发点就是社会需要。目前，大学生的就业形势十分严峻，在对自身职业生涯规划的过程中就必须要认清社会的需求，适当降低就业期望值，以贴近社会需求。

  借鉴国外已有的先进模式，开发本土测评软件，培养一批专业人才。西方发达国家有比较成熟的职业生涯辅导模式，而我国也应该根据国情，在此基础上借鉴国外高校先进的学生职业生涯规划辅导经验和模式，缩短我国在大学生职业生涯规划辅导这个领域的探索时间，同时，开发出适合我国国情的测评软件。此外，我们也需要专业的辅导老师，可以邀请具有高级学历或职务的社会、企业优秀的职业生涯规划辅导师来进行教学，介绍先进的职业生涯规划辅导的方法和理论。学校也可以自行组织校内或者学校之间的职业生涯规划辅导人员的工作事例和技巧方法的讨论，取长补短，以缩短个人在工作上的摸索期，提高工作效率。

  理论还只是引入借鉴别人，没有创新和改进，导致了在实际工作中工作效率不理想。所以，在大学生职业规划服务上可加快市场化步伐，大力推行和建立职业生涯指导职业的认证制度，建立健全职业生涯指导的服务机构，提高从业人员整体素质，不断满足大学生们多层次多类型的服务需求。

  大学生职业生涯规划中要将创业理念融入其中。我们对于大学生创业始终是支持的态度，大学生在创业过程中既能找到工作，也能体现出自身价值。从另一个角度看，大学生创业可以增加很多就业机会，有利于维护社会稳定和各项事业的繁荣。在大学生职业生涯规划开展进行中，要将创业理念融入进去，多鼓励能力强、素质高的大学生创业。

**大学生职业生涯规划论文篇十三**

职业生涯，是指一个人一生的工作经历，特别是职业、职位的变动及工作理想实现的整个过程。职业生涯规划则是指个人结合自身情况、发展机遇，对决定个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定其事业的奋斗目标，选择实现目标的职业，确定相应的教育、发展和培训计划，并对每一步骤的时问、顺序和方向做出合理安排。目前绝大多数高校的就业指导，仅局限于对毕业班开设就业指导课，介绍当年的就业形势与就业政策，从理论层面上提供一些面试技巧、择业心理、如何写求职书等浅层次的服务。而这些已经不能很好地解决毕业生就业难、职业发展错位等问题。事实上，学生刚入校时就需要针对职业方向做出多方面的调整，这涉及到个人对所选专业的学习动力和自我激励、制定适合自己理想的学习计划、专业与兴趣不符的调整等，从而掌握发展的主动权。要让学生从大开始就认清自己的发展方向，并在三年或四年内为目标而努力，为将来就业做好准备。

一个人一生所从事的职业按先后顺序可分为早期生涯、中期生涯和晚期生涯三个发展阶段。在这三个时期中，我们依据休普的划分，又可以将一个人的职业生涯分为四个阶段：探索阶段、创立阶段、维持阶段和衰退阶段。从职业生涯阶段模型中可以知道，职业生涯是一个漫长的过程，而大学生正处在对个体职业生涯的探索阶段。在此期问，大学生的个体能力迅速提高，对自己未来的职业生涯应该有一个预期的设计，需要就自己未来的职业生涯做出关键性的决策。这一阶段职业的选择对大学生今后职业的发展有着十分重要的意义。

(一)职业生涯规划有利于大学生个人明确未来的切实可行的奋斗目标。我们每一个人都应该知道自己适合做什么，应该做什么，以及怎样实现自己的目标，自我定位，规划人生。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。

(二)有利于大学生更好地了解自己，进行自我定位。职业生涯规划将会引导大学生对其个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，正确认识自身的个性特质，发现现有的与潜在的资源优势，帮助他们重新对自己的价值进行定位，引导他们评估个人目标与现实之间的差距，树立与自己主客观条件最匹配的职业定位。

(三)职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。通过职业生涯规划，了解和认识自己以后，可以使他们学会如何运用科学的方法采取可行的步骤与措施，有针对性地学习，参加各种相关的培训、学习和实践，充分发挥个人的长处，努力克服弱点，挖掘潜在的能力，不断增强他们的职业竞争力，从而实现自己的职业目标与理想。

(四)大学生职业生涯规划有利于社会的全面进步。高等教育以培养德智体全面发展的大学生为己任，承担着重要的社会责任和义务。综合素质高的大学毕业生是社会发展的中坚力量。对于他们，理想的人生就是在谋求和促进社会进步与发展中实现个人价值，包括实现个人职业理想。合格毕业生是高校为社会培养的优秀“个体”，社会则要求“个体”能在立足于社会的前提下，带动和影响周围的人群，进而形成大小不一的促进社会发展的因素，从整体上有利于社会的全面进步。因而大学生就业绝对不能等同于简单的“找工作”，它必须是正确、科学的职业选择和有责任的职业理想规划与实施。从这一点来看，大学生职业生涯规划的社会意义巨大。

(一)大学生职业生涯规划的理念没有普及。目前，虽然大学生职业生涯规划的问题越来越受到各高校的重视，但真正普及的面还不广。调查显示，有61．7％的学生希望在大学期间获得有关职业生涯规划的服务，而有87．2％的学生对学校开展的职业生涯规划教育感到不满意或仅仅是一般。高校并没有在大学期间经常对大学生进行关于大学生职业生涯规划方面的教育，造成大学生虽然对职业生涯规划方面的知识很渴求，但是并没有机会系统地学习相关知识。

(二)时间安排不够合理。职业生涯规划不是一蹴而就的事情，而目前大学生职业生涯规划普遍存在在大学期间偶尔开展此类教育课程或讲座，而且大多是针对毕业班学生的。调查结果显示，在接受调查的学生中，仅有16．5％的学生表示所在高校从大一就开始经常开展职业生涯规划方面的教育。时间安排的不合理，使得职业生涯规划形同虚设，根本不能对大学生产生积极的影响。

(三)缺乏专业的指导人员。目前，许多高校就业指导中心还没有专门的职业规划师，一般是由做学生工作的老师或思想政治辅导员指导，而这些指导者往往缺乏相应的专业知识和技能。大学阶段对于大学生来说是确定职业取向的关键时期，专业指导人员的缺乏对学生的职业生涯规划影响较大。

(四)大学生自身的职业价值观也存在一定的问题。如对自身了解不够，职业准备不足，职业价值观模糊。许多大学生在求职时，将眼前的薪金待遇和地缘位置当作优先考虑的因素，而并没有把个人发展空间或者未来发展前景排在首位。大学生这种过于注重条件待遇的模糊的职业价值观，导致他们不仅不知道自己适合做什么工作，而且更加重了他们求职就业的压力和负担。具体表现在：

1．大学生职业理想的形成普遍较晚。职业理想是一个人在其世界观、人生观和价值观的指导下，对自己未来从事的职业和发展目标做出的想象和设计，它直接影响个人的职业生涯规划和未来的职业发展。在“你的职业理想何时比较明确地形成”选项中，小学占2．5％，初中占5．5％，高中占26％，大学占47％，尚未形成的占19％。调查表明，大学生职业理想的形成普遍较晚，甚至还有近五分之一的毕业生尚未形成比较明确的职业理想。在“职业理想形成过程中，哪些外界因素影响最大”选项中，家庭占37％，学校占16．5％，地区占11．5％，社会舆论占27％，其他占8％。可见，对于独生子女占绝大多数的大学生群体，家庭因素在其职业理想形成中影响最大。在“你理想中的职业的相关因素”选项中，职务占41％，收入占41％，权利占7．7％，声望占13．3％，就业地区占37％，发展阶段占40％，其他占4％。可见，大学生理想中的职业，收入因素占首位，职务和发展阶段次之。在“你现实的职业与理想中的职业是否符合”选项中，基本符合的占6o％，不符合的占23．5％，很符合的仅占16．5％。这些充分说明我国教育系统对学生的职业指导工作还很薄弱，而大学教育对大学生职业理想的形成至关重要，这对我们如何帮助和引导大学生形成适合的职业理想提出更高的要求。

2．大学生受“学而优则仕”的官本位观念的影响依然较深。在“你联系工作的第一选择”选项中，前两位分别是：政府机关占40％，事业单位占36％，其他分别是：国有企业占4％，民营企业占4％，外企占7％，其他占9％。在“你对政府机关的看法”选项中，同意和完全同意“政府机关的工作人员社会地位很高”的占49％，同意和完全同意“如果我中意的政府机关和企业同时招聘我，我选择去政府机关”的占47．5％，同意和完全同意“政府机关是我就业首选”的占25％，同意和完全同意“父母非常希望我去政府机关”的占48．5％。调查表明，政府机关人员特殊的社会地位成为大学生“官本位”倾向的重要内在根源，而父母的愿望成为“官本位”观念得以存在和传承的重要外在影响。

3．大学生对经济待遇的看法出现新变化。当代大学生一方面受传统“官本位”观念的影响，另一方面又有其对经济待遇全新的看法。在“你理想的职业，其相关因素”选项中，选择收入的占59％；在“首先选经济发达、生活水平高地区的单位”选项中，不同意的占17．75％，中立的占28．25％，同意和完全同意的占54％；在“如果单位待遇好，专业不对口并不重要”选项中，不同意的占28．75％，中立的占31．5％，同意和完全同意的占50％，这说明当代大学生非常关注经济待遇。在“只要单位待遇好，即使对工作不满意也会干”选项中，不同意的占38％，中立的占35％，同意的占27％；在“个人能力高低只能用收入来衡量”选项中，不同意的占55．25％，中立的占31．5％，同意的仅占13．25％；在“收入高低最重要”的选项中，不同意的占42．75％，中立的占37．75％，同意的仅占19．5％。这说明大学生虽然非常关注经济待遇，但逐步形成了人生价值并非一定要通过收入来体现的观念，体现了大学生价值取向多元化的特点。

(一)理念上的更新和统一。首先学校自身要认识到职业生涯规划对大学生发展、对学校发展、对社会发展的重要性，并把它作为实实在在的工作来开展，而不是流于形式或者为了完成任务。其次是就业指导中心要做好宣传和教育的工作，让学生主动地、热情地、负责地参与到自己的职业生涯规划活动中来。再次是要做好学校与学校之间、地区与地区之间的沟通和交流工作，互相吸取经验，借签方法，更好地促进大学生职业生涯规划在全国的各所高校中开展起来。

(二)合理安排时间。从目前大学生职业生涯规划的时间安排不合理来看，解决的关键是有针对性地进行。不同年级确立不同的目标，并开展不同的指导。例如，一年级时使学生认识到职业生涯规划的重要性，初步了解职业内容，了解自我。可以在新生入学教育中强调职业的发展应从大学生人校开始，带领新生参观高年级学生的实习基地，了解未来工作的基本条件，组织新生与高年级学生座谈，听取高年级学生在学习和就业方面的建议和经验，邀请专家，举办大学生职业生涯规划必要性方面的讲座，鼓励学生参加学生社团活动。学年末，建议学生写自我总结，剖析对个人能力和未来职业等方面的认识和体会。二、三年级时，力争使学生了解社会需求情况，掌握一定的求职技巧，利用多种渠道收集与就业相关的信息，初步确定自己长期发展的目标，可用的途径有：开设职业生涯规划辅导课、邀请社会上不同行业的人士来介绍本行业的发展趋势和对人才的要求等等。四年级时，通过各种职业生涯规划的教育指导，使大学生顺利就业或继续深造，可以督促学生对前三年的准备做总结，检验已确立的职业目标是否明确，准备是否充分，组织学生参加招聘辅导班，帮助学生完善求职材料，举办就业政策、就业程序的讲座，组织学生毕业实习等等。

(三)开发一套适合大学生的职业生涯规划系统。大学生群体的特殊性决定了他们进行职业生涯规划的特殊性。因此，高校就业指导中心有必要选择专业化的评价工具，或者可以凭借内部专业人员的力量进行开发，或者联合外部的测评机构共同开发。大学生职业生涯规划系统工具的开发是一项具有重大实际意义的工作，需要开发者从大学生自身的特点出发，注重专业性、实践性和经济性的结合。

(四)建立高素质的专业指导队伍。一方面可以加强对就业指导中心教师的专业技能培训，使他们掌握职业生涯规划的知识和程序，往专业化的方向发展。另一方面，通过引进专业人士来加强师资队伍建设。如引进心理学专业人员或从事职业研究的相关人员，他们一般都具备职业生涯规划的知识，不仅能够对学生进行指导，而且还能为他们进行实际的规划。

(五)加强对大学生的思想道德教育、就业形势教育和素质教育，引导大学生转变择业观念，树立科学的就业观念和成才观念。高校从1999年扩招以后，使我国高等教育迅速走人大众化阶段，大学生的就业市场由过去的“卖方市场”走向“买方市场”，大学生的就业也由过去的“精英”走向“大众”。这样，一部分学生会走向社会的精英岗位，另一部分学生将从事与大众化相适应的“蓝领工作”，成为高级蓝领。因此，我们教育工作者应教育引导学生深入社会、了解社会、服务社会，自觉地将个人的奋斗目标与祖国和民族的命运紧密相连。根据社会需求、所学专业、个人兴趣与能力特长进行职业生涯规划，合理确定择业目标，克服盲目高攀、急于求成、眼高手低、择业观念淡漠、等靠要思想严重等错误观念，树立大众化的就业观念，引导大学生从认知、知识、能力、心理等方面作好充分的就业准备，尤其要提高自身的能力和素质，增强自己的核心竞争力。

**大学生职业生涯规划论文篇十四**

1、家庭环境：生于普通家庭，没有任何的家庭背景和所谓的社会地位，爷爷曾经也是师范院校的学生，二爷爷曾是中学英语老师，二叔叔和婶婶均是小学语文老师，也算是书香世家，但是以后的工作还是要靠自己去争取﹑努力﹑拼搏，实力才是立足社会的根本！

2、学校环境：马鞍山幼儿师范学校一直以来将专业与社会实践相结合，谨遵“一专多能，教学合一”的教学特色培养技能型人才，因材施教，因人而异。在校期间，学校鼓励我们积极参加活动，处处为学生考虑，合理安排学生的生活与学习，使学校成为我们心目中的第二个家。职业未来：近年来，经济不断发展，家长在教育上便不惜花费人力﹑物力﹑财力，国家也在大力兴办幼儿园，教育事业也随之蓬勃兴起，因此急需大量训练有素﹑专业的幼儿老师，但目前幼儿老师正处于空缺的\'尴尬状态，所以未来的五至十年内，幼师专业则将成为热门职业。

**大学生职业生涯规划论文篇十五**

阐述构建大学生职业生涯规划与发展服务体系的重要意义、存在的问题以及有效途径，以为切实改善大学生培养质量提供借鉴。

大学生就业难是近年来高校发展面临的突出问题之一，如何破解就业难，成为社会、高校共同关注探讨的热点。可以肯定的是，提升大学生的综合素质，培养社会需要的高素质人才是其中的关键问题。因此，大学生职业生涯规划与发展服务体系的提出，对于解决大学生就业问题有着直接的指导意义。

（1）有助于提早确立学习工作生活目标，避免学习的盲目性和被动性。高等教育是一种“开放式”教育，除了“第一课堂”对于专业知识、政治素养的培养，对于世界观、人生观、价值观的形成，更多依靠“第二课堂”。大学生职业规划与发展服务体系可以引导学生树立正确合适的人生目标，并为之奋斗。

（2）有助于职业目标的实现，通过从宏观上对实施策略予以调整和掌控，能让大学生少走弯路。职业目标、人生目标的完成，需要制定详细的实施策略，并根据不同阶段取得的成果，进行实时调控。在这个过程中，大学生职业生涯规划与发展服务体系就像一只“有形的手”，指引学生不断迈向成功。

（3）有助于激发大学生学习、实践的动力。大学生职业生涯规划与发展服务体系通过对大学生的指导，能够激发大学生为实现各阶段目标和终极目标而不断进取。

（1）对职业生涯规划与发展服务体系重视程度不够。许多高校对职业生涯教育认识不到位，不论机构的设置、职能的发展、职业化和专业化队伍的建设，还是工作场所及经费投入，都存在问题，职业指导理论尤其是配套服务体系的研究较为欠缺。

（2）职业规划教育手段、方法单一。很多高校采用就业指导课、政策咨询等形式进行职业规划教育，内容也多是一些就业信息、求职技巧的传达，缺乏针对性的内容。许多学校尚未建立职业生涯规划服务体系，也没有纳入教学课程体系。

（3）缺少专业化的测评工具。职业生涯规划首先要有理性的自我认识和分析，但目前的测评题水平参差不齐。大部分测评工具是针对社会群体开发的，不适用于大学生群体[1—2]。

（4）专业人员配备不足。大部分高校未配备职业生涯教育的专职人员，大多数由辅导员、班主任兼任，缺乏系统专业的学习和训练。大学生没有实践经历，在关键时刻甄别信息需要专业人员的指导。

（5）大部分学生认识粗浅。被动接受职业生涯教育，不能清晰地评估自我和分析环境，造成对自身职业生涯发展潜力认知模糊，而职业生涯规划的模糊也导致了其职业生涯规划的不科学。多数大学生在进行职业生涯规划时，过于注重个人的自我感觉，很少考虑社会的实际需求和人生的发展规律。

（1）测评系统。自我认知测评系统可进行职业兴趣、职业人格、职业价值观、职业能力倾向性测试，通过即时测评、即时报告，既有助于学生有效认知自我，准确进行自我定位；也有助于学校及时有效地掌握学生的学习情况、学习热情和学习效果，从而为学校进一步开展工作提供客观依据。

（2）职业导航系统。职业导航系统可通过对社会各行各业的深入调查，为学生提供各类职业信息，对相应的职业岗位进行详细描述，有助于学生了解职业分类，洞悉行业与职业环境，把握职业标准，明确职业要求，从而为其职业发展提供科学参考。

（3）职业素养与能力提升课程学习系统。学习系统应包括基础理论知识、实践经验等内容。让学生了解职业生涯规划的本质和意义，掌握生涯规划的方法和工具。

（1）课程面授。组织培养一支专业的师资队伍，将学生职业生涯规划与发展教育纳入教学体系，贯穿于学生从入学到毕业的整个培养过程。建设职业生涯规划课程体系，探索有效的教学方法，改革教学内容。

（2）借助互联网技术。构建大学生职业生涯规划与发展教育网络化辅助解决方案，通过网络学习的平台，与传统书面教材、课程面授有机结合，构建立体式的服务体系。

（3）个性化咨询与辅导。借助测评技术和方法，提高大学生职业生涯规划与发展教育的实效性。可针对某个特殊群体的学生，由学校组织相关教师或者邀请行内知名专家，组织专题讲座或单个咨询活动，对学生的困惑进行解答，从而使共性和个性问题都得到解决。

（4）开展职业训练和创业实践活动。学校应强化职业生涯规划与发展教育的教育效果，通过各种类型的实践活动，让理论指导实践，实践检验理论，同时让学生更清楚地认识自我，为下一步的学习和发展指明方向。

（1）专业化、职业化的师资队伍和统筹协调机构。专业化、职业化的队伍是有效开展大学生职业生涯规划指导的关键。这支队伍必须具备职业生涯规划的理论基础，同时还要了解其指导的学生专业和职业方向。除专任教师外，还应有辅导员、班主任、学生工作相关部门人员参加。在市场化高度发展的今天，应该有企业的参与协作与支持，尤其需要各行各业工作背景的人员为大学生提供各种咨询指导，充当职业辅导教练[3—4]。在可能的情况下，学校可以设立相应机构，制订工作计划，明确各方面人员的职责和任务，并建立严密的考察考核办法，统筹协调各方面人员的教育教学活动。

（2）学校就业指导服务机构。学校就业指导服务机构是职业生涯规划指导的重要部门，要为学生提供充分的服务，为学生顺利就业创造良好的条件。学校就业指导服务机构应设置合理，权责层次明晰，既有院校级组织，也有系级组织，各部门之间要相互支持和相互补充。

（3）学生心理咨询机构。学生心理咨询机构可为大学生职业生涯规划指导提供重要的学生心理状况分析以及学生心理健康指导。心理咨询机构必须配备数量足够、质量达标的专业人员，他们中的一部分人可以兼授职业生涯规划课程，在实施学生心理测试的指导中，选用测评工作，引导学生科学地认识心理测评结果。

（4）学校职业生涯规划指导研究机构。大学生职业生涯规划指导是一项新的工作，在理论体系建构和实践环节形成等方面都是刚刚起步，为了提高大学生职业生涯规划指导工作的实效，建立相应的研究机构配备必要的研究人员是十分必要的。要重点开展内容研究、方法研究、评价体系研究等。

[2]李华平。试论大学生职业生涯规划困境与出路[j].中小企业管理与科技，202\_(22):204.

**大学生职业生涯规划论文篇十六**

我要做什么？我能做什么？我该做什么？也许从今天起，当我们写下对自己的人生职业规划的那一刻时，以后每天我们都得问一遍自己这样的问题。我们现在就像活在梦里一样，常常找不到自己，但是给自己定一个目标，未来会清晰很多，我们可以明白此时我要做什么，能做什么，该做什么。一纸一笔规划职业前景，一举一动创造美好未来。现在对自己严格，是对未来的自己负责；现在执笔画蓝图，将来成功在眼前！

**大学生职业生涯规划论文篇十七**

大学生在职业生涯规划过程中，从自我认识、环境评估、职业定位、计划执行以及评估反馈等环节都暴露出一些问题，其中比较突出的是认识不够客观、规划和实施有些脱离实际、带有理想化的倾向，具体表现在以下几个方面。

1.1职业发展期望过高，职业路径设计不合理。

不少大学生只盯住“三大”(大城市、大企业、大机关)、“三高”(高收入、高福利、高地位)单位，很少有人主动愿意去欠发达地区。不少大学生选择以考取学位和证书作为发展主路径，以考研和考博来作为自己职业设计的职业目标，还有些大学生“为保险起见”准备了四条以上的发展路径，但这些路径的结果悬殊较大，路径之间也缺乏内在联系，发展方向和路径的模糊不清势必导致在实际选择中的犹豫不决，不利于核心职业目标的实现。

1.2社会实践的方向不够清晰。

为了增加“工作经验”，不少大学生选择了兼职，做家教、促销员和业务员等；为了提高就业竞争力，不少大学生选择考证来增加“筹码”，整天忙着各种各样的考试；还有的大学生花了大量时间参加各种文体活动，只是为了向用人单位证明其兴趣广泛。总之，社会实践缺乏职业方向性，遍地开花，注重量的积累而忽视了质的要求，不仅使大学生疲于奔命，而且盲目性和风险性都增大。

1.3过于追求所谓的“最佳规划”

有些大学生对经济学上讲的“最小成本、最大收益”津津乐道，花费大量时间和精力在寻找“最佳规划”上，希望“一次规划，终身受益”，在做规划时面面俱到，不愿舍弃，在行动中也不愿从小事做起，碰到困难就不知所措，不会灵活采取调整措施。实际上，由于诸多因素的限制，一个人几乎是无法做出一个十全十美的职业生涯规划的，况且，由于外部环境变化和自身认识、能力的提高，职业生涯规划也是需要不断调整、与时俱进的。

**大学生职业生涯规划论文篇十八**

做一份完美职业生涯规划应包括自我评估、职业环境分析、职业目标的确定、实施策略与措施和反馈调整五个环节。

2.1自我评估。

大学生职业生涯规划的第一个关键环节是进行正确的评估。自我评估是个人职业生涯规划的基础，也是能否获得可行的规划方案的前提。一个人只有通过自我评估，正确深刻地认识和了解自己，才能对未来的职业生涯作出最佳抉择。如果忽略了自我评估，所做的职业生涯规划很容易中途夭折。

自我评估的主要内容是与个人相关的所有因素，包括兴趣、气质、性格、能力、特长、学识水平、思维方式、价值观、情商以及潜能等。简言之，要弄清楚我是谁？我想做什么？我能做什么？当然，一个人对自己的认识往往是片面的，所以在自我评估中还应善于听取他人的意见。

职业环境因素对个人职业生涯发展的影响是巨大的。作为社会生活中的个体，我们只有顺应职业环境的需要，趋利避害，最大可能地发挥个人的优势，才能实现个人目标。

职业环境分析包括对社会政治环境、经济环境和组织（企业）环境的分析。要评估和分析职业环境条件的特点；发展与需求变化的趋势；自己与职业环境的关系以及职业环境对自己的`有利条件和不利因素等。要弄清楚自己在这种职业环境条件之下，究竟能干成什么？这样你的职业生涯规划才会切实可行，而不致流于空泛。

社会的需求在不断变化发展，只有密切关注职业的发展变化，学会收集、分析社会需求信息，使自己职业的选择与社会的需求相适应，并根据社会的变化调整职业生涯规划才不至于被淘汰出局。

大学生职业生涯规划指导既是一项神圣的事业，又是一项专业性很强的工作，它充分体现高校的教育功能，需要具备一支具有较强专门知识、能力和素质的队伍。这就需要通过集中培训和学习，建立一支专业化、专家化、科学化的职业生涯指导队伍，经常开展毕业生的职业指导、咨询、推荐和服务工作，成为大学生的“职业导航师”。只有这样才能满足大学生求职的需求，才能帮助大学生确立正确的职业意识。

**大学生职业生涯规划论文篇十九**

曾经读过一篇关于周迅的文章，当她还是一名学生时，她的老师问她是否想过10年后自己是什么样子，要想实现目标现在该作些什么。老师的问题引起她深深的思考，从而开始从新审视自己，定下目标一步一步走向成功。老师的话同样也引起我的思考：是啊，10年后的我会是什么样子？我的路该怎么走？平平庸庸碌碌无为是一种生活，有目标有规划也是一种生活，我想，作为一名大学生，我们应该选择后一种生活来实现自身价值，不枉费家长，老师，国家的培养。下面我将从自我认知，职业认知和职业生涯规划三方面来谈一谈我的观点。

二、自我盘点。

我是一个当代中专生，（平时）是家里最大的希望成为有用之才，性格外向、开朗、活泼，课余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，尤其爱看杂志类的书籍，心中偶像是周恩来，平时与人友好相处群众基础较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是三天打渔，两天晒网，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。但身高上缺乏自信心，且害怕别人在背后评论自己。

三、解决自我盘点中的劣势和缺点。

所谓江山易改，本性难移，虽然恒心不够，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，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自存存在的各种不同并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

根据自己的兴趣和所学专业，在未来应该会向化学和英语两方面发展。围绕这两个方面，本人特对未来五十年作初步规划如下：

1、202\_-202\_年学业有成期：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，并作为就业准备。（具体规划见后）。

完成主要内容：

（1）学历、知识结构：提升自身学历层次，从中专走向本科生，专业技能熟练。英语四、六级争取拿优秀、普通话过级，且拿到英语口语等级证书，开始接触社会、工作、熟悉工作环境。

（2）个人发展、人际关系：在这一期间，主要做好职业生涯的基础工作，加强沟通，虚心求教。

（3）生活习惯、兴趣爱好：适当交际的环境下，尽量形成比较有规律的良好个人习惯，并参加健身运动，如散步、跳健美操、打羽毛球等。

五、结束语。

虽然现在的经济形势不是很好，但我们不能因为一点点的小困难、小挫折而放弃自己的理想，要有勇于战胜困难和挫折的勇气。我想只要我们坚信自己的信念，就能成功，就能达到顶峰。我愿意为了提高全人类的生活品质努力奋斗，通过对生物制药的研究，成为一名出色的药剂师。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为就业争夺战中的另一重要利器。对于每一个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间和精力的浪费。作为当代的大学生，若是一脸茫然踏入这个竞争激烈的社会，怎能使自己占有一席之地？因此，我为自己拟定一份职业生涯规划。有目标才有动力和方向。所谓知己知彼，百战不殆，在认清自己的现状的基础上，认真规划一下自己的职业生涯。

一个有效的职业生涯设计必须是在充分且正确认识自身条件与相关环境的基础上进行的。要审视自己、认识自己、了解自己，做好自我评估，包括自己的兴趣、特长、性格、学识、技能、智商、情商、思维方式等。即要弄清我想干什么、我能干什么、我应该干什么、在众多的职位面前我会选择什么等问题。所以要想成功就要正确评价自己。

二：自我盘点。

自己兴趣爱好大盘点：读书、听音乐、有时和同学一起聊天、上上网、喜欢一个人散步。

解决自我盘点中的劣势和缺点：所谓江山易改，本性难移。内向并非全是缺点，使我少一份张扬，多一点内敛，但可相应加强与他人的交流沟通，积极参加各种场合各项有益的活动，使自己多一份自信、激扬，少一份沉默、怯场。真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正。积极争取条件，参加校内外的各项勤工俭学活动，以解决短期内的生活费问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

三：专业分析。

一、药学专业环境及评价。

药学专业的就业方向十分广阔，与药品相关的各个领域（主要包括药品研究开发部门、生产部门、管理部门、营销及使用部门）都需要药学专业的毕业生。具体而言有医院、科研院所、药厂、医药药学专业的就业方向十分广阔，与药品相关的各个领域（主要包括药品研究开发部门、生产部门、管理部门、营销及使用部门）都需要药学专业的毕业生。具体而言有医院、科研院所、药厂、医药公司、国家药品管理机关等单位。

药学专业学生毕业后可从事一切与药物有关的工作：

科研人员--在研究所、药厂的研究部门，从事药物的研发工作；

医院药剂师--在医院药剂科，从事制剂、质检、临床药学等工作；

药检人员--在药检所从事药物的质量鉴定和制定相应的质量标准；

二、药学专业的现状及前景。

据了解，药学毕业生在选择工作时主要考虑单位的发展方向和知名度、是否能给自己提供充足的发展空间、工作地点和薪酬水平。目前大学毕业生就业大环境普遍不好，他们的就业也日趋理性和务实。中国药科大学学生工作处余永久处长说，学校结合市场需求，开设的专业和招生数量与人才需求基本吻合。学生更注重对自己动手能力的培养，能结合自己的专长，选择适合的工作。

目前药学类专业专科毕业生期望的月薪为1500～202\_元，本科生在3000元左右，基本符合用人单位愿意支付的薪酬水平，但相比往年有所下降。就业选择的结构性矛盾突出表现在地域差别上。药学类毕业生主要选择在京、津、沪和浙、苏、粤、鲁的沿海城市、省会城市就业，而一些著名的大型药企由于地域问题，很难招到满意的人才。

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地？因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

二、自我盘点。

本人性格内外兼之，业余时间爱交友、听音乐、外出散步、聊天，还有上网。喜欢看小说、散文，平时与人相处较好，亲人、朋友、教师关爱，喜欢创新，动手能力较强做事认真、投入，但缺乏毅力、恒心，学习是三天打渔，两天晒网，以致一直不能成为尖子生，有时多愁善感，没有成大器的气质和个性。不敢去尝试一些新事物；对失败和没有把握的事感到紧张和压力；对于别人对自己的评议蛮在乎；，在公众场合不敢展现自己，有些害羞；做事情有时拖拖拉拉。

三、解决自我盘点中的劣势和缺点。

所谓江山易改，本性难移，虽然恒心不够，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，充分利用一直关心支持我的庞大亲友团的优势，真心向同学、老师、朋友请教，及时指出自己存在的不足，并制定出相应计划以针对改正。经常锻炼，增强体质，以弥补海拔不够带来的负面影响。

四，药学专业环境及评价。

药学专业的就业方向十分广阔，具体而言有医院、科研院所、药厂、医药公司、国家药品管理机关等单位。在全国就业形势不容乐观的情况下，药科类毕业生的就业前景仍然普遍看好。目前从教学资源情况看，各学校都没有扩招计划。对药学毕业生来说是一个机会。在岗位方面，毕业生到制药企业从事生产和销售居多，这方面人才也是企业招聘的主体。目前随着人们的生活水平在不断的提高，会对医疗，保健方面的需求会大大增加。所以只要你的技术够好，前景很好！医药市场没有形成统一的规范。现在假药经常出现，药品质量得不到保障，导致消费者对很多药品心存怀疑。而且现在越来越多的人开始关注医药行业，导致行业内的竞争十分激烈。

五、我的职业规划。

1、目标确立。

（1）、职业目标：执业药师。

2、短期目标规划大学三年目标。

大一：目前处于大一下学期准备完了，努力把各学科考试考过，甚至考得优秀。

大二：争取更加努力学习，拿到奖学金。参加各种活动，竞选班干，弥补大一没能担任班干的遗憾，从而锻炼自己的胆量。还有就是争取被评选成为入党积极分子，争取入党。充分利用校园环境及条件优势，认真学好专业知识，争取把各学科考试考好。培养学习、工作、生活能力，全面提高个人综合素质，并作为就业准备，希望自己能通过全国计算机等级考试。多看与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授。

大三：大三也就是实习时期，争取到好的实习机会，多多积累经验，认真踏实的学习，把自己学到的理论知识运用到实践中去。具备在经济领域从事具体药品的理论基础，接触了解药品流通程序。积极工作，努力表现自己，希望能够得到实习医院的好评，以后找工作更加容易。

（升本待定，有可能启动备选方案。关于备选方案，我给自己定的方向是继续深造学习而不是专科毕业就从事工作。众所周知，当今的社会竞争之激烈，专科生比比皆是，尽管有些专科生能力的很强但很多单位不予考虑。但是由于现今挑选人才也很看重工作经验。虽然升本的机会不是很大，但是我还是希望能够升本的，我会努力争取的。）。

3、中长期目标。

中期目标：如果升本失败，那就进入事业探索期和事业发展期，预计时间为六年，希望进入任意医院工作积累工作经验，并且要一边工作一边深入学习，在努力工作的同时，还要争取扩大发展人际关系，和同事院长搞好关系，并且要养成好的生活习惯，抓紧时间参加体育锻炼。在此期间，还要努力挣钱，为自己的婚姻问题及出外深造积累资金。还应该利用关系及资金为自己谋取更好的工作岗位。

长

期目标：事业成熟期，奋斗目标县或市级人民医院工作。这必须利用关系及资金为自己谋取，当然，好的表现也是必须的，那时自己可以以成熟职业的姿态去处理遇到的事件，在自己的工作岗位上，踏踏实实的贡献自己的力量，拥有一个完美的家庭。我还想拥有自己的药店，用自己扎实的理论基础和热情的服务去造福社会。

1、虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要学好什么，到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

2、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。在校大学生，没有任何社会阅历，谈这个就似乎有点纸上谈兵。但是我觉得这次的职业规划是必要的，这不仅仅是一份作业，对大一新生来说，通过这次的思考，可以在短期内找到奋斗的目标。

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！