# 生涯发展与规划书范文精选62篇

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-05-14

*生涯发展与规划书范文 第一篇>一、前言从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与坎坷铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚韧不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义我想拟定一份职...*

**生涯发展与规划书范文 第一篇**

>一、前言

从我们呱呱坠地就开始了我们人生的旅程。人生的曲折与坎坷铸就了我们对生活的百折不挠，也磨练了我们坚韧不拔的毅力。人们常说：“人无远虑，必有近忧。”如何使我们的人生显得更有价值，体现生命的意义我想拟定一份职业生涯规划书是我们不可或缺的基础石料。未来，掌握在自我手中。

>二、自我分析

(一)认识自我的职业性格

我是一个热情、活泼的女孩，自信而不张扬，正直而不呆板。对待学习态度端正，对待工作兢兢业业，在自我人际交往的圈子中，我努力用真诚对待每一个人，因为我相信，爱出者爱返，福往者福来，只是有时心直口快，难免忽略别人的感受。我乐于交友，期望能朋友身上学到自我所没有的优点。坚强的毅力是我的特征，虽有些倔强，可是如果认为自我实在没本事完成任务，我会适时放弃。因为我觉得适时的放弃也算是人生中的大智慧。做事毛躁是我的大缺点，缺乏细心度，容易冲动，做事雷厉风行从不拖泥带水，但有时欠缺研究。

我是一个完美主义者，只要是自我做的事总期望能够办得十全十美，尽管我明白这是不可能的，但我会朝那个方向靠拢。

(二)自我的兴趣爱好

总的来说我的兴趣和爱好还算比较广泛，喜欢交友、唱歌、绘画、棋艺、球类运动等。我擅长于发表自我的想法，说出自我的意见与看法，并期望自我能够得到别人的认可。工作与学习当中，我会给自我创造劳逸结合的条件，使自我办事效率更高。我爱看散文与诗篇，偶尔也写写心境散文，喜欢与别人谈心，帮他们解决问题。

(三)自我的职业本事

从某方面来说我的感性本事与理性本事均等，逻辑思维本事较强，语言表达本事处于中上水平，学习语言的本事较强，如果时间投入度还能够的话，相信会有不错的成果。

(四)自我潜能

1、我的个人本事：由于参加了一些社团工作，我发现我的社交本事与组织领导本事均有所提高，也具有必须的吃苦本事。

2、我的相关经历：高中时的我曾担任过团支书，班长。也进过学生会，在工作本事和胆识方面还是比较有基础的。

3、个人品质：在个人品质方面，我拥有中国人最传统的道德底线与指标，具有不屈不挠的品质，思想单纯而又朴实。

4、人生格言：知识改变命运

综上所述，只要我选择了适合自我的，我就会是最好的。我明白我不能决定生命的长度，但我能够控制它的宽度，我不能左右天气，但我能够改变心境，我不能预知明天，但我能够利用今日，我不能样样顺利，但我能够事事努力。

>三、确定职业生涯目标

经过前面的自我评估，我认为自我是外向型的人。“说话”是我的爱好，也是我的优点，在以后的学习与生活中，我相信我会在经历一次次历练之后，我会不断地提高自我，尽最大的努力储备知识。因为机会通常仅有几秒钟，只属于那些有准备的头脑，所以我要规划我的人生。

(一)大学期间的目标规划：

经过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要养殖生产、经营管理技能。进取参加社会实践，增强自我的社会实践经验。在寒暑假期间参加短期社会工作，至少赚够自我的生活所须。积累自我的人脉，进一步提高自我的交往本事，团队合作本事，企业领导本事。总结出适合当代中国国情的创业方向。具体如下：

1、思想政治及道德素质方面：以马克思列宁主义、\_思想、\_理论、“三个代表”重要思想为指导，树立正确的人生观、价值观、道德观、奋斗观、创业观，坚持正确的人生价值取向。定期递交对党的章程的学习、认识及实践，以及自我的言、行、感受，争取早日经过审核，加入中国\_。进取参加党团活动。

2、社会实践与志愿服务方面：适时参加社会调查活动。适时参加安全义务献血、植树活动、青年志愿服务活动等公益事业。

**生涯发展与规划书范文 第二篇**

>一、自我感言：

作为一个正处活力青春的20岁青年，脑子里有着一股子的干劲，在现实社会面前表现得非常的自信，那种渴望成功的欲望十分的强烈，这也源于我好强好胜的性格，一旦是自己认定的事，就一定会下定决心努力去做好。但我自身也明白自己现用的能力，也仅仅还是个学生，经济方面还是得依靠父母，我只会做那些实际一点的事，而不去追求那些我力所无能的，我相信一个人的能力是一步步积累出来的，是从实际事情中积累总结出来的一种经验。

>优势——劣势分析

>自我分析

优势：很容易培养自己对待事物的兴趣，爱好广泛，对自己感兴趣的事情总会持怀满腔热情的投入。自身的综合能力还不错，学习成绩不亚于别人，各样的课余活动也少不了自己的身影，在英语方面有着一定的功底和很大的潜力。有一定的自学能力，能很快的理解，接受知识;劣势：没有能很好的处理人际交往关系，要么就是几个很要好的朋友，要么就是一个没有朋友也没有，不能够融入到同学当中，所以时常的会感到寂寞，而空虚……做事情喜欢单独做，而不意愿的去邀请别人，渴望一种属于个人成功的成就感。生活有时没有目标，没方向，总是在茫然中虚度时光，不能很好的有效率的利用自己的时间。

>家庭分析

优势：在亲人的心里是一个懂事而聪明的孩子，有着亲人们的关怀与支持，特别是父母在我身上寄托了很高的厚望，将他们一身的心血都投资到了我的身上，我觉得自己是一个幸运的人。劣势：有点骄傲，当取得一点点的成绩就自我满意，做事情有些急躁，不能冷静的思考问题，所以都那么大了，父母对我做什么事还是不怎么的放心，自我控制能力差。

>朋友、老师、同学分析

优势：具有一定的个人能力，不落后与其它同学，有自己的一个学习方法和生活方式，基本能做到老师的要求。劣势：不能够融入到同学当中去，积极主动性太差，有点的害羞，缺少与老师主动交流的机会。

机会：利用大学的机会，积极参加各种社团活动，主动表现自己，锻炼自己，真正的将自己能力展现出来，在即将到来的大学英语四级考试中，向老师同学证明我的英语水平。生活上不让父母担心，也向他们证明，我已经长大了。

威胁：大学里是一个竞争激烈的地方，关系也十分的复杂，感觉同学们都在向我远去，是我没有跟上他们的脚步，还是他们在冷漠我，我得去思考!

>二、目标规划

总体目标：能说一口流利的英语，做一个电脑高手。

阶段目标：21~22岁将理论知识学好，将基础打牢;22~25岁在专业科目上拔尖，取得一定的成果;25~32岁，运用自己的才能在社会上打拼，创造属于自己是空间，属于自己的财富;38岁拥有自己的一家公司，自己做董事长。

学习目标：大三之前过全国英语的4、6级的考试和计算机四级考试;毕业时顺利拿到学士学位，然后一鼓作气攻读研究生，并顺利拿到硕士学位。

家庭目标：26~28岁结婚，和自己的爱人一起努力构建一个温暖的家;35岁之前要拥有车、房，40岁要赚足足够的钱，养老婆孩子，好好的孝顺父母长辈。

健康目标：经常锻炼，要拥有强壮的身体，还有就是家人也健康平安!

个人理念 ：一个人的一生是有限的，人生能有几回博，此时不博何时博，我们要抓住我们身边的每一个机会，来实现自己的人生价值。一个人的一生一定要过得有意义，一定要让自己有限的年华里有所回味。一个人活着就是要做有意义的事，而做有意义的事就是好好的活着。生活的本质不是索取而在于奋斗!

**生涯发展与规划书范文 第三篇**

>一、前言

西方发达国家一直比较重视职业生涯的设计，许多国家的学校教育中早就有职业设计辅导这一课程。职业生涯规划也是许多大公司的领导及人事干部为员工所做的一项主要内容。在我国，职业生涯设计也开始成为现代人力资源管理学的核心内容之一。在美国，中学在孩子们上八年级(高中)时就要请专家给孩子们做职业兴趣分析。十几岁的孩子职业兴趣并没有定型，但通过职业日、职业实践活动，可以根据其暴露出来的特征进行有效引导，达到以兴趣定职业的目的。相比之下，我国高中生在懵懵懂懂时被分为文科生和理科生，上大学选专业也很少考虑到其职业兴趣和能力倾向。

与此同时，大学生对职业生涯设计普遍不重视，有人对北京人文经济类综合重点大学的在校大学生调查表明：62%的大学生对自己将来发展、工作、职业生涯没有规划，33%大学生不明确，只有5%大学生有明确的设计。事实表明，大学生毕业后无目的、无规划的盲目就业，将影响他们的长远发展。职业生涯设计作为大学生进入社会前应做好的关键一环，理应得到他们的重视。为帮助大家结合自己的人生目标和自身的资质条件，自主性地选择参加有主题的课外学习教育活动以及相关的社团活动，我会计划进行帮助会员进行职业导航和学业规划的设计活动。职业导航设计和学业进程设计，可以帮助会员降低成功的成本。

职业导航设计引导社员结合自己的兴趣爱好、家庭背景、价值追求和国情现实设计自己的职业道路和事业方向，帮助各位社员优化人生道路，减少和避免成功道路上的各种障碍;在职业导航设计的基础上，科学合理地安排在学校接受教育的内容、方式、途径和目标，帮助社员在大学校园里愉快、健康、积极地生活和学习，顺利完成学业。

俗话说：“女怕嫁错郎，男怕入错行。”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。

>二、确定志向

人生理想：程度的实现自我价值，最终成为在社会上具有一定影响力的高素质复合性人才。

>三、自我评估

小时候的梦想，从来就不曾遗忘，做个世上最美的钢铁战士，在这个理想的激励下，我不断的努力，当我遇到困难和挫折的时候，是它给了我力量和自信。俗话说：“兴趣是的老师。”但是我知道，一个人如想做好一件事，只有兴趣是不行的，尤其是对我将来的目标，不仅需要兴趣，还要学会宽容和真诚。一个人在社会当中总会遇上不能称心如意的事情，有些时候只有宽容才能愈合创伤的奇妙的效果，宽容不仅仅是容忍缺点和错误，更是一种无言的教诲，宽容是一个人人格完善的体现，在宽容的过程中自己的心灵也会得到净化和升华。

真诚的力量是无穷的，人是有感情的动物，人的内心很容易被感动，引起人内心感动的因素很多，往往一句热情的问候，一个灿烂的笑容，就足以唤醒一颗冷漠的心。人的能力如同地下的煤，需要去发现它并开发出来，这样它才有机会发光发热，造福人类社会。世界上没有十全十美的人，每个人都有自己的缺点，我会在成长的过程中克服自己的缺点，作一个乐观、开朗、自信、宽容、真诚的人，有了这些朋友，在通向理想的道路上我在再大的困难面前也会信心百倍的。

**生涯发展与规划书范文 第四篇**

>1、学习生活规划

在这个高科技的社会，计算机以成为了日常生活中不可缺少的一部分，而英语更上让我们无处不体会到它的重要，因此，在大学的学习规划上，我将这两科作为学习的重中之重。在学习的同时，还努力提高自己各方面的能力。

大学一年级：了解大学年活，了解专业知识，了解专业前景，了解大学期间应该掌握的技能以及以后就业所需要的证书。

大学二年级：要通过大学英语四级考试；通过计算机应用2级考试；熟悉掌握专业课知识。

大学三年级：着重提高自己的工作能力、交际能力、动手能力和环境适应能力，同时极锻炼自己得到独立解决问题的能力和创造性；尽量多体验兼职，积累工作经验。

大学四年级：目标应锁定在工作申请及成功就业上，积极参加招聘活动，在实践中检验自己的积累和准备。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。

>2、近十五年的目标

20xx-20xx年：利用3年左右的时间，经过不断的尝试努力，初步找到合适自身发展的工作环境、岗位。

20xx-20xx年：贮备资金，积累经验；

20xx年：了解市场行情；

20xx年：筹划资金，办理相关的手续，准备建立公司；

20xx年：拥有自己的公司

3、求职计划

（1）学位证书、资格证书，是我们求职的敲门砖，是一个公司招聘人才的首要条件，因此，我们要在大学生期间，拿到相关的证书。

（2）公司招聘人才看的不仅是文凭和证书，更多的是注重的个人的能力与素质，所以，我们在大学期间学习的同时，还在注重的是个人素质的提高和能力的培养。

（3）对于刚毕业的大学生来说，经验的缺乏是一个很突出的问题，要想在众多应聘者中脱颖而出，就要在变方面占优势才行，所以，我们还要在大学生活中积累更多的工作经验，这一方面可以通过兼职来实现，但在其过程中，要懂得总结经验。

（4）一定要在大四之前把简历制好，留下更多的的时间来找工作。

（5）要时刻关注招聘信息，积级参加招聘活动，在公司选择我们的同时也选择一个适合自己的公司。

结束语

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。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；未来，要靠自己去打拼！实现目标的历程需要付出艰辛的汗水和不懈的追求，不要因为挫折而畏缩不前，不要因为失败而一蹶不振；要有屡败屡战的精神，要有越挫越勇的气魄；成功最终会属于你的，每天要对自己说：“我一定能成功，我一定按照目标的规划行动，坚持直到胜利的那一天。”既然选择了认准了是正确的，就要一直走下去。

在这里，这份职业生涯规划范文也差不多落入尾声了，然而，我的真正行动才仅仅开始。现在我要做的是，迈出艰难的一步，朝着这个规划的目标前进，要以满腔的热情去获取最后的胜利。

“生”是指活着的意思，“涯”泛指边际。“生涯”是指人的一生，或指个人一生的发展过程，也指一个人一生中所扮演的角色与职位。

**生涯发展与规划书范文 第五篇**

岁月流光，转瞬即逝，我将迈入大一的生活中去。迈入新的一年里，应该有新的认识，新的规划。如今社会，研究生已经多不胜数，作为本科生，更加要提早为自己的将来做打算。

所以，做一份职业生涯规划，我认为是非常有必要的。

有了一份职业生涯规划，不单单是对以后的规划，更加是对现在大学更加好的学习生活的一个鞭策。有了一个前进的目标，才能有更加好的进步。常言道：“知己知彼，百战不殆”。

在对自己有了一个充分的认识之后，更加好的针对自己的不足，更加好的去学习和成长。

一、自我认知：

在校期间学习认真，做事比较认真仔细。适应性较强，与人沟通能力较强，思维敏捷，表达流畅。在校期间人际关系较好，爱好音乐、书画、舞蹈，现为学校乐队负责人。

在校期间在学生会，音乐协会以及班级都有任职。

有较强的工作协调组织能力。

通过自我测评，达到应有能力，能够从事药学专业的工作。

二、职业生涯条件分析：

1、专业分析：

本人所学专业为药学，药学专业对药物化学、药物分析、药物评价、临床合理用药、医药经营及管理、新药研究与开发、药品生产与管理等方面都有涉及，基本类似于全科专业，就业方向相对较广。

药学专业主要学习药学各主要分支学科的基本理论和基本知识，受到药学实验方法和技能的基本训练，具有药物制备、质量控制评价及指导合理用药的基本能力。

学习要学主要需要掌握药剂学、药理学、药物化学和药物分析等学科的基本理论和基本知识;具有药物制剂的初步设计能力、选择药物分析方法的能力、新药药理实验与评价的能力、参与临床合理用药的能力;掌握主要药物制备、质量抽控制、药物与生物体相互作用、药效学和药物安全性评价等基本方法和技术;熟悉药事管理的法规、政策与营销的基本知识;掌握文献检索、资料查询的基本方法，具有一定的科学研究和实际工作能力。

2、就业前景分析：

就目前我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不错。总体来看，药科类毕业生供小于求，各医药公司、制药厂是吸收这类毕业生的大户，制药业对人才的需求是稳中有升。

据调查，20\_\_年药学类专业本科毕业生期望的月薪为1500—20\_元，研究生在3000元左右，基本符合用人单位愿意支付的薪酬水平，目前处在逐渐上升阶段。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，而一些的大型药企由于地域问题，非常难招到满意的人才。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。

**生涯发展与规划书范文 第六篇**

一、自我认知

1、自我兴趣爱好：

业余爱好：读书、听音乐、旅行、做小手工、看动漫。

喜欢的书刊：《悲惨世界》、《简·爱》、《傲慢与偏见》、《水浒传》、《西游记》、《明朝那些事儿》等。

心中偶像：\_\_。

2、自我的优点：

有耐心，对生活充满信心，认定的事情会全力以赴去做，用心的感受生活，对新事物充满好奇心，做事仔细认真、踏实，友善待人。

做事前有准备，有计划，有条理，擅长合理安排时间，做完事后会自身检讨，在改善中精益求精。

求知欲强，有好奇心，动手潜力强。

3、自我的缺点：

性格偏内向，交际潜力较差，固执，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心和冒险精神，用心主动性不够，自制力不够强，没有压力就没有行动，社会实践潜力欠缺。

信心不足，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，对于别人对自我的异议不服输，在公众场合不敢展现自我，有些害羞。

4、解决自我认知中缺点：

加强与他人的交流沟通，用心参加各种有益的活动，锻炼自我了。在开始一份工作的时候必须要进行比较详实的计划，并且坚持按照计划来完成定下的任务，不能放纵自我懒惰。

5、职业兴趣和潜力

我的职业兴趣属于常规型，尊重权威和规章制度，喜欢有秩序、安稳的职业，细心有条理，但是较少发挥想象力。透过大学学习，已经初步掌握了会计就应具有的专业潜力，同时具有较强的学习潜力、文字和语言运用潜力、数学运用潜力等，但是人际交往潜力欠佳。

6、职业价值观

在职业生涯中最看重的是保健因素，包括工资高、福利好、保险全、职业稳定、工作环境舒适、交通便捷、生活方便等等。其次是发展因素，包括贴合兴趣爱好、机会均等、公平竞争、工作有挑战性、能发挥自身才能、工作自主性大、能带给培训机会、晋升机会多、专业对口、发展空间大、出国机会多等等。最后是声望因素，包括单位知名度、单位规模和权力大、行政级别和社会地位高等等。

二、社会环境和职业环境分析

1、社会环境分析

目前我国经济发展飞速，人民生活水平逐步提高，面临的社会竞争越来越多，大学生就业压力大，供大于求，对求职者的素质要求越来越高。

2、职业环境分析

行业分析：会计行业人才的需求量还是很大的，会计工作是一项政策性、专业性很强的技术工作，会计人员的专业知识水平和业务潜力如何，直接影响会计工作的质量。

职业分析：我国现阶段，每年都有成千上万的会计专业大学毕业生涌上人才市场，虽说会计是热门职业，在这种现状下普通和初级财务人员也明显供大于求。但高端财务人才却千金难觅。作为专业技术性很强和个人素质相对要求较高，且是企事业单位最重要的经济信息系统和控制系统的财务会计工作。越来越多的企业开始对其从业人员有了新的期望和要求。目前，具有几年会计工作实践经验，并且取得会计职称如注册会计师、ACCA、AIA等的中高级会计人才成为市场上抢手货。这些现状使其就业市场竞争日益激烈。面临这种现状作为当代大学生更就应好好筹谋自我的前途，做好合理的规划。会计就业不择性别，女生不会像学工科的女生那样遭到很严重的性别歧视。

三、职业定位

1、确定职业目标：

职业类型：注册会计师。

典型特征：经济类高层主管。

成功标准：在企业中做财务主管，或者在会计师事务所任职。

主要职业领域：审计，税收，会计。

个人职业通路设计：成功考取注册会计师或在一家经济效益及发展前景都还不错的公司就业，不断积累经验，拓展人际关系，最后到达自我的成功标准。

2、未来人生职业总规划：

根据可能的职业发展道路，对未来十年作初步规划，如下：

20\_\_-20\_\_年，拿到毕业文凭，会计从业资格证书，初级会计专业技术资格证，英语四六级证书，同时为注册会计师考试做准备。

20\_\_-20\_\_年，进入公司锻炼，在此期间拿到中级会计师证同时积累工作经验，透过注册会计师考试。

20\_\_-20\_\_年，进入会计师事务所，有三年工作经验后转为正式注册会计师。

3、大学在校期间总体规划：

学业方面：以优异成绩完成大学学业，拿到初级会计师资格证书，在大四签约适宜的公司。

个性发展方面：在最后一年尽量把自我想干的事都干了，看自我想看的书，学自我想学的东西，尽量不留下遗憾。

身体素质方面：每一天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻炼，提高自身素质。

4、大三大四具体规划：

大三：英语过六级，注册会计师考试透过至少一门。

大四：签约一家适宜发展的公司。

四、评估调整

我们周围的环境随时在变动，自我随着生活经验的不断累积也会变得成熟起来，因此职业生涯规划也是一向变动的，我们要做好职业目标的评估和调整，及时了解状况的变化，透过对实际状况和目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改和调整，重新制定适合自身发展的职业目标，确保可行性，才能完成职业目标的实现。

1、评估的资料：

职业目标评估——假如我发现我并不适合从事会计工作时，我会思考重新选取职业，并制定新的职业生涯规划。在中后期工作中，假如我发现我并不适合从事管理工作，争取机会，进修MBA课程，增加自我的管理潜力。

职业路径评估——当我在公司内一向不被其看重，一向被排挤时，我会重新选取公司。当公司的管理理念与我自身的理念不相适应甚至是矛盾时，我会选取离开该公司，寻求新的公司。

实施策略评估——如果短期内工作过于劳累或者压力偏大时，我会选取休假，到外地散心修养。如果长时间处于过度劳累或者压力过大时，我会选取其他公司。

其它因素评估——假如身体出现重大疾病时，我会选取辞职，待调理好身体之后，再度就业。假如家庭发生重大变故，如需要超多资金时，我会酌情选取工资较高的工作就职，如需要长时间陪伴家庭时，我会选取辞职，陪伴家庭度过难关。假如经济状况不足以维持整个家庭的开支时，我会尽量缩减开支，同时寻找第二份职业填补家用。

2、评估的时间：

一般状况下，我定期一年评估规划。当出现特殊状况时，我会随时评估并进行相应的调整。

3、规划调整的原则：

职业规划的目标务必明晰，实现目标的步骤要思考周到。因时而动，随机应变。思考生涯发展的整个历程，作全程思考。生涯规划各阶段的路线划分与安排务必具体可行。规划的设计要有明确的时间限制或标准，容易评估检查，方便自我随时掌握执行状况。

五、结束语

这就是我的职业生涯规划。人生的规划至关重要，职业是跨越一个人一生的事业，规划职业其实也就是在规划自我的一生，有了目标，就有了动力，定下计划，就要努力使之成为现实。我相信，只要肯下功夫就必须能到达我的目标!

**生涯发展与规划书范文 第七篇**

站在人生的十字路口上，面对滚滚人流，看事态炎凉，这样逼着自己不得不收起曾经的稚气与天真，开始深刻的思考未来的路。在现在的社会，只有真正的人才才能称的上是真正锋利闪亮的尖刀，想成为人才应该是每个年轻人的理想。但是混混噩噩的度日子是做不到这点的，只有做一份适合自己的人生规划，正确的准确评价个人的特点和强项才能定准职业方向，重新认识自己的价值并且通过不断的学习使之递增，为自己提供前进的动力并在职业中发挥个人优势。所以，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，希望她对自己的系统的职业生也规划能有领航的作用，为处于迷茫中的自己指明一条路。

一、自我分析

我的缺点是缺乏进取心，常常把“知足者常乐”挂在嘴边，所以积极性较差，进而导致在自己本该擅长的方面不能取得应该取得的成绩。由于从小时候形成的不良习惯，在看书尤其是自己喜欢的分析议论类书籍时只求看明白其中的意思而其中一些精华的语句等并没有尽力将其存入脑中，这就致使我日后尽管有稍微好与同龄人的分析能力，但是在撰写文章和口语表达上相对较差。口头上的不善交际又使我在与人交往中往往处于被动状态;不太活跃，不参加积极性高可以拓宽自己人际交往圈的活动如晚会，比赛等。缺乏锻炼，导致体质相当虚弱，健康是影响自己的未来的很大的问题。感情方面有所牵挂，不能完全像其他同学一样自由去追逐自己的梦想。在以后择业的路上，我需要顾忌的是远在家乡重病在身的爸爸和至今仍昏迷在床的妈妈，我不能离开他们。这要就同时在一定程度上限制了自己的求职方向及地点。

二、解决自我分析中的劣势和缺点

三、择业选项，决策理由

就自己而言，自己是一个冷静的女孩，能客观的看待一些问题而不掺杂任何的个人感情色彩，能较快的抓住事情的本质，不断调整自己，相比较一些多愁善感的女生更适合从事法律方面的工作。而同时自己的性格又偏向好动，所以想比较整日端坐在书桌前更喜欢忙碌一点的生活，这样从另一方面来说可以强迫自己去工作从而取得成绩。而律师这一职业多数时间需要四处采证，处于奔波状态，而又有一部分时间安安静静的研读相关材料。这个集动静一体的工作和我的偏外向而又时又内向的性格非常合拍。

也许是跟家庭背景有关系，我出身于一个父母都是教师的知识分子家庭，所以尽管性格好动，但是受父母影响，自己已经习惯并且喜欢上来有节奏有规律的生活。律师是一个需要对自己所掌握的业务及实证信息进行整理加工的工作。它同时也要求作为一名律师能严格遵守职业道德规范，客观冷静的分析问题，按照法律法规工作。所以在日常生活中更要注意这方面能力的培养，争取对任何问题都做到公正公平，尽量克服个人好恶在判断中的障碍。

四、未来人生职业规划

现在的我已经是步入大学后的第二个年头，根据自己这一年多来的对自己专业的了解和对字节兴趣的分析，我大概确定了自己要助攻法学方向，但是作为以后生存的技能，英语这一工具学科不能看清。围绕这两个方面，我大致做了大致的规划如下：

1、充分利用校园环境及自身的优势条件，认真学好专业知识，培养自己的工作能力和人际交往能力，全面提高自己的综合素质。

2、完成的主要内容：提高自己的知识素养，走向研究生，熟练自己的专业技能，通过国家司法考试，以优良的成绩通过英语专业四级八级考试。并在其中通过实习兼职等方式接触社会。

法学方面：认真对待自己在学校接受的每一门法律教育，尤其是主干课，分析自己的擅长方向选择自己将来的考研和就业方向。

多多利用国家图书馆这一便利的资源查阅自己不懂的问题，多研读案例以培养袭击的法律思维和法律敏感度。多像老师和学长同学们请教，各科都取得优异的成绩，尽量都不低于85分。在大三之前制定出完美的严密的考验及司考计划，在大三上学期进行初期备战。并在大三下学期和大四上学期进行系统的准备，力求以优秀的成绩通过。

英语方面：从现在开始积极备战专业四级考试，每天早上晨读20分钟，晚上联系听力20分钟，增加词汇量，做专四的训练题增强题感以争取在下学期的专业四级考试中获得优异的成绩。提高自己的口语水平增强英语表达能力。

健康方面：合理饮食，不暴饮暴食，不节食。进行定期的体育锻炼，增强体质。

提高方面：利用好每一个寒暑假，特别是大三年的暑假，在此之前务必列出一个详尽的考研计划，以为大三和大四的准备开辟一条道路，并在暑假中着手开始对过往的知识进行回顾和整合。

五、结束语

此上就是我的职业生涯规划了，我已经在社会的大形势下对于现状有一个比较清醒的认识，并为自己定了一个符合自身状况的学习、工作计划，或许这个计划随着我个人阅历的增长会有所变化。但是我知道无论如何这条路并不好走，也许会有许多伴着眼泪的坎坷。但是我相信我是正确的，我会一直走下去，我会通过奋斗到达胜利的彼岸。因为在职业场上重要的是你如何对待你自己的工作而不是你做的是什么工作。

水无点滴的积累，难成大江河。

人无点滴的积累，难成大气候。

吃得苦中苦，方为人上人。

相信我通过努力，会有足够的恒心和毅力走向美丽!

我会微笑着等待着那个叫做“成功”的人来敲门!

**生涯发展与规划书范文 第八篇**

>一、前言

花开花落，春去春来。就这样在不知不觉中，我进入了大学的校门。刚刚踏入大学的时候，就觉得大学的生活丰富多彩，但是，我们进入大学的主要目的是学习，是掌握一门对我们踏入社会中能够自我生存的一门技术。大学生职业生涯规划，就是我们自己给自己规划一个未来蓝图。

中国有句话是这样说的“无论什么事情预则立，不预则废”。就是说，再远大的理想也是建立在坚实的土地上的。因此，大学生职业生涯规划就显得比较重要了!作为一名动物医学类学生的我，未来究竟是什么样子呢? 但是，有一点我深信不疑：如果没有兢兢业业的付出，就不会得到成功的喜悦。没有勤勤恳恳的刻苦钻研，就不会得到累累硕果。没有点滴的积累，就不会有大的成就。

>二、认识自我

(1)特长有乒乓球、电吉他、音乐

(2)优势：专科生，更能适应基层工作，环境适应能力强。

(3)劣势：敲门砖不够硬，相对高学历毕业生竞争力不足。

(4)职业兴趣：偏向于企业型，比如从事企业某项目的经理，全权负责该项目的开发、落实等。

(5)职业能力：

一般职业能力：个人领导能力弱，落实能力强，手眼协调能力、团队协作与人际交往能力较强。对环境的适应与心理承受能力强。

专业能力：通过大学的学习可以较快适应并胜任本专业工作。现阶段职业综合能力较弱。

(6)个人特质：性格稳重，待人真诚：兴趣广泛，头脑灵活，反映灵敏;责任心强，富有同情心，能较好的理解别人的需要和动机，善于鼓励和赞扬他人，防范意识不强。

(7)职业价值观：自我实现型与经济型的有机结合，用业绩来取得与之对应的物质回报。通过职业这个平台实现个人价值与社会价值。

(8)教育经历： 现就读芜湖职业技术学院动物科学技术专业。

>三、就业环境分析

1、专业分析

本人所学的专业为动物医学，我们学习动物解剖学、动物病理学、动物生理学等方面，可以更加深入对动物的研究学习，为我们以后做一名合格的兽医打下坚实的基础。动物医学专业培养具备解剖、预防、治疗等方面的基础理论知识，熟悉动物的病理，掌握基本的兽医技能，具有分析和解决动物病理实际问题的科学研究和实际工作能力，能在企业中从事动物疾病的治疗和预防以及教学、科研等方面工作的动物医学高级专门人才。只有认真学习才能掌握其专业知识。

2、就业前景

中国畜牧业发展迅速、奶制品需求量增加以及宠物饲养量大量增加，但中国动物医生仍然极度缺乏，在中国经济急剧发展的今天，畜牧业的发展、城市及农村中饲养宠物的增加，需要有大批的动物医生对动物的疾病进行预防和治疗，跟上时代的步伐。因此，中国在未来十年里需要大批兽医来涌进畜牧业，更需要的兽医来支撑畜牧业的发展。

3、社会需求情况

在我国现阶段，全国数百所高校中很多学校都设有动物医学专业，每年都有成千上万的动物医学专业大学毕业生涌上人才市场，在这种现状下普通和初级兽医师也明显供大于求。但高级兽医师人才却千金难觅。作为专业技术性很强和个人素质相对要求较高的工作，越来越多的畜牧方面企业开始对其从业人员有了新的期望和要求。目前，具有几年从医工作实践经验，并且取得高级兽医师的人才成为市场上抢手货。这些现状使其就业市场竞争日益激烈。

>四、职业定位

“择己所爱”这四个字，对于动物科学专业的学生更重要。为什么?因为牧场一线的工作必定远离城市和喧嚣，必定寂寞艰苦，没有一份对这个职业的爱，是不可能长期坚持下来的。

我的优势：

(1)真诚，坦然，善良，乐观，开朗。

(2)学习、动手、独立思考能力强，胆大，具有冒险精神，善于挑战自己。

(3)做事谨慎，认真，考虑问题较周到、全面，具有团队精神。

(4)善于在理想与现实中寻找平衡，能较好地调整自己。

(5)好胜心强，不服输。

(6)喜欢自由，喜欢没有约束的生活。(既是优点又是缺点吧)

我的劣势：

(1)还是学生，社会经验不足，经历挫折少，抗打击能力不是很足，还不是非常熟练的适应社会。

(2)交际能力较差，，积极主动性不够，做事爱拖拉机，惰性较大。

>五、理想职业发展策略

1、职业目标：将来从事生物技术企业的项目经理职业。

2、职业发展策略： 进入攻关类开拓类的组织，不受地区工作的限制。

3、职业发展路径： 走项目主管的路线。

>六、总结

世所需的“世”，实际上应该是市场，要了解市场需求。目前国家加大对农业的扶持力度，资本也纷纷涌入农业、畜牧业领域。畜牧领域大有可为。但与之相对应的是，有的人望“农”生畏，希望留在大城市、实验室、办公室，殊不知需要人才的，不是大城市而是基层一线。

一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。我是学习动物医学的学生，可以说我的机遇还好。我毕业后可以说就是学校培养的具备预防并治疗动物疾病能力的高技能人才，但是，我的技能还不扎实，没有足够的经验。

相信总有那么一片属于我的晴朗天空;今天的我在右岸拼搏一切艰难险阻,为的是明天能在那片属于自己的左岸晴空展翅翱翔!没有翅膀的鸟飞不向广阔的天空,没有航向的船驶不到向往的彼岸。人生就是如此,要想在人生的道路上踏出坚实的脚步,就必须及早的为自己量身定做一套适合自己的职业生涯规划。它可以帮助我们早日确定发展目标, 鞭笞我们去努力,去奋斗。重要的是它可以引导个人潜能的发挥，使我们的能力得到充分的发挥。

**生涯发展与规划书范文 第九篇**

>一、前言

我们向往美好的明天，所以一直为心中的梦想而奋斗；我们向往美好的未来，所以一直为心中的憧憬而努力；我们向往美好得人生，所以一直为心中的希望而拼搏、大学生职业生涯规划，就是对自己心中宏伟蓝图进行的描绘，对其进行有效的规就是为自己心中美丽的梦想插上了高飞的翅膀、职业生命是有限的，要对其进行有效的规划，这样，当我们走进这个拥挤的社会时，就会带着坦然，成竹的心态，使自己占有一席之地、对自己未来进行规划，将自己的理想建立在坚实的大地上、从现在起，为了目标而努力，为了追求而奋斗、希望这份计划书能够成为自己的参照物方向标，将生命的白纸描绘的绚丽多彩，引领我驶向美好的未来。

>二、自我认知

对于学习，小时总是贪玩，没有端正学习态度，不认真学习，现在虽端正了学习态度，改变了儿时对学习的看法，但却缺乏一个长久的恒心，缺乏毅力、英语为各学科中一个致命的弱项，与同学之间差距过大，且对英语有很强的排斥、抵触心理，有强烈的厌学感、而且我对计算机了解不多，缺乏深入系统的学习、对一些事情只是有一时的热情，缺乏持久的恒心，而且有时缺乏耐心，急于求成。

现在的我已经端正了学习态度，对学习有了正确的认识，并能适时调整学习策略与计划，努力改变弱项——英语的形式。

我是一个讲原则，有责任心的人，能够尽职尽则的完成工作，不怕困难与失败，坚信\_失败是成功之母\_，所以，跌倒后会很快爬起来，继续为自己的目标努力，并且能够及时了解外界信息，喜欢关注事实政治和社会动态、并有很强的动手能力、我心地善良，富有同情心，乐于帮助他人，对人友好，直爽，善解人意，常考虑自己行为对他人的影响。

虽然通过假期的打工生活，对社会有了一定初步的了解，也增加了一定的社会经验，但还是渴望得到更多的培训机会，增加自己的综合能力。

>三、角色认知

我是一个家政系学生，但对家政并不是太了解，并且由于家政在中国发展时间不长，所以对家政的就业方向也不明确，但相信其发展方向是非常广阔的、所以，对家政这门学科的学习充满了信心、同时我还在学习第二学位，因为我喜欢数学以及一些理性较强的东西，所以我兼修了会计学、相信家政与会计的交融，会成为一个很好的发展方向、并且能够在一定程度上提高自己的综合素质，而且，现在我对家政与会计非常喜欢，相信会使我找到很好的工作（即使无法留校）这是非常现实的事情。

>四、社会环境认知

中国经过三十年的改革开放，经济持续发展，政治稳定、并成功加入世界贸易组织，成功举办了北京奥运会等，都能说明中国的综合实力的提高，在经济全球化中扮演重要角色。

随着经济的不断发展，人民生活水平的不断提高，当人们的物质生活得到满足后，便开始追求精神文化生活的满足、这便推动了家政学的发展、同时由于经济过快发展，人们生活的步伐加快，以及社会压力的过大，也随之出现了很多严重的家庭问题，这些严重的家庭问题也迫切的要求家政学的发展。

由于家政学在中国发展较晚，大部分知识源于美国日本等家政学发展较早的国家，中国的家政有很多很多不完善的地方，同时也缺少大量的家政学教育人才、所以中国急需家政学人才，尤其是经过高等教育，受过系统而又深入培训的家政学人才、因此，家政学的市场前景是十分广阔的。

>五、设立职业发展目标

在校期间，好好学习，把专业知识学扎实，掌握过硬的专业知识、并考下第二学位，考过英语四级，计算机二级，并努力上研究生，深入发展，继续深造。

从学生会干起，多参加社会实践，不断提高自己的综合素质，并逐步了解社会企业对当代大学生的要求，毕业后争取留校，继续传播家政学，尽个人的力量推动家政学的发展。

>六、规划与实施计划

对以上目标，我对自己人生未来五十年的时间作了初步的规划，内容如下：

1、大学期间（20XX——20XX年）

第一年：以最快的速度适应由高中生到大学生的转变，确立自己的学习目标和要求、在大一，首先要打牢专业知识，并对政学有深入系统的了解、做好各科的学习，重点是英语，从头学起，认真学习，打牢基础，争取快速赶上同学们的英语水平、每天固定一小时以上时间学习英语，做好复习和预习、同时抓好数学语文等课程的学习不放松、并开始学习第二学位，了解计算机，安排好大学学习生活的时间、在大一，也会积极参加学校组织的各项活动，提高自己的沟通交流能力、增加实践经验，通过各项活动的参加，了解更多书本以外的知识，不断的充实自己、并要坚持每天的武术训练，达成自己的梦想、积极帮助同学，处理好与同学之间的关系，建立良好的友谊。

第二年：加强专业知识的学习，继续打牢基础，使我这坐大厦有坚实的根基、开始做兼职，在大学前的实践基础上，不断锻炼自己，充实自己，在实践中运用家政学知识，解决一些问题、同时体验感悟社会，增加对这个迅速发展社会的了解，不断积累经验、还要在大二下学期完成二学位的学习，考取二学位的学位证、并且还要有所侧重的学习专业知识，侧重于家政的教育方向，开始为留校做准备、在大二初步为考研准备，了解考研的各方面信息、并要在寒假期间学习机动车的驾驶。

第三年：通过大一大二的两年积累，对自己所学的专业有了深入系统的了解，同时还要多学习与专业相关的知识，扩展自己专业方面的知识而不仅仅局限于学校所教授的，通过媒体了解自己专业的最新动态、在大三还要通过英语四级的考试和计算机二级的考试、并开始积极准备考研，有计划的进行复习、同时要了解自己要报考学校的招生等情况，了解自己要准备的内容，并向本专业的研究生请教、同时还要准备注册会计师的考试，了解相关信息、还要考取家政学涉及到的一些证书，例如：营养师，人力资源管理等、与同学门互帮互助，共同发展。

第四年：积极备战即将到来的研究生考试，但要保证良好的心态，过有规律的生活、通过每天的武术训练，锻炼身体，保证身体健康、并制定切实可行的冲刺计划，备战考试、同时还要继续了解家政学的社会动态和发展状况、努力在这一年考上研究生，考取注册会计师资格证。

2、大学毕业后（20XX年后）

20XX年——20XX年：如果在大四能顺利考上研究生，那在这个阶段我将努力学好所学专业，并有所发展与创新，有自己的计划与目标，深入研究与学习、同时也不会停止英语的学习，通过大四的积累和这个时间的学习，在20XX年前考过英语六级，同时还有继续了解计算机、并且关注社会和出现的迫切解决的各种问题，并通过家政学的角度来解决问题、但还是要侧重家政学教育方向的发展，为留校努力。

**生涯发展与规划书范文 第十篇**

我现在是\_\_师专的学生，我学习的专业是学前教育。我立志于幼儿教育，并相信我有对这个职业高度的热爱和热情，我会将我的能力在幼教事业上尽情展现。在求职的路上会有鲜花暖日，但也会有荆棘风雨，我要时刻做好面对机遇和挫折的准备，也需要有一定的目标和方向，那就必要做好职业的规划，找准职业生涯的道路，为日后能拥有阳光大道做足充分准备。

一、自我分析：

个人性格：我性格活泼开朗，但我并不缺乏稳重。平时态度积极、认真，有责任心，考虑问题比较周全。但是有时做事比较犹豫，情绪化。这都是我要改正的。

职业性格：我在班级担任过一些职务，在组织和动手等能力上有过培养，在工作中认真负责、有创新思想，并有一定工作方法和能力，我相信我在从事幼教职业中保持我的优点，改正不足，发展我应有的水平，并不断学习新的知识，探索新的事物，跟上时代的脚步。

二、个人发展目标：

1、近期目标：好好学习，多积累专业知识，努力提高我的英语口语水平，并着力发展自己的艺体能力，在舞蹈，钢琴方面有所进步。积极参加学校组织的各项活动，丰富自己的学习和生活。

2、中期目标：在余下的大学生活里，积极参加各项社会实践活动，为毕业后走入社会打下扎实的基础。毕业后我将选择在昆山发展，今年来就业竞争很激烈，为此在今后的学习中我将要不断努力，扎实我的专业知识，通过各种考核;

3、长期目标：尽自己最大的努力获取更高的学历，不断充实自己，敢于尝试新事物，参加国家自考，拿到本科文凭，有机会的话再考研，不断的完善自己。在今后工作中，重视与他人的交往，有良好的人际关系，拥有广泛的社交范围，能迅速适应周围环境，保持积极的人生态度。

三、自我总结：

1、作为一名未来的幼儿教师，我深深的感到，应以创新精神为出发点，努力完善自身的综合文化素养，尽快形成自己的教学特色，以适应时代的需求、幼儿的需求，成为一名合格的好老师。

2、为了自己更好的工作，并在学习工作中得到成长，特制定教师自我成长计划，并在计划实施中不断修正自己、完善自己，不断提高作为一名教师应具有的素质。

四、结束语：

人生的路需要自己走出精彩，每一次挫折都会成为宝贵的人生阅历，要勇敢的面对人生，面对日后的点点滴滴，并要不断努力，与时俱进。

**生涯发展与规划书范文 第十一篇**

毕业了，对于个人的未来，其实我也是有一些的想法，同时也是清楚自己以后想做什么样的工作，而去做好职业的规划，去让自己有明确的目标也是能让我在职场上更有目的性的去提升自己，为目标而努力，把职业道路去走好。

>一、自我分析

本人来说，其实也是偏外向的，也是比较喜欢和他人打交道，不是很坐得住，其实也是比较偏向于和他人沟通的工作，在校期间，自己也是努力的来把专业的学习去做好，同时也是认识了很多的朋友。和人的相处友好，我也是进入到学生会，参与了很多的社团活动，让自己的交际圈得到增长，在这期间我和朋友的相处也是让我从他们身上学到了很多优秀的东西，而这也是让我更加的认识到自己，清楚自己是怎么样的一个状态去投入到岗位工作会更好的，而在假期，我也是去做一些兼职，了解社会，了解此后自己想要去发展的行业，以及自己擅长能做的工作有哪些，渐渐的也是找到了自己的方向，对于自己的认知更加的明确了一些，而毕业，也是让我更有机会去到职场得到展现，同时自己的学习其实也是做得不错收获了很多，但同时也是要在以后持续的去学习。

>二、职业发展

走上职场，进入社会，我也是明白作为毕业生，自己的经验少，没有太多的社会资源来使用，所以也是要从基层做起，而这也是可以让我更全面的了解这个行业，这个岗位具体要做的事情，其实越是基层，更是能对社会的了解更为深刻，而也是有利于以后自己的发展和进步，无论以后到什么岗位，只有基层的工作自己清楚了，那么才能更好的去带领团队，去把发展做的更好，在行业有一席之地。当自己积累经验足够的时候，也是可以更好的去让自己得到好的发展，而这也是需要靠自己日积月累的努力才够的，制定了目标和自己的发展方向，然后也是要去放手做好。

进入社会，其实我也是清楚，不再像学校那么的轻松，有很多的困难，很多的问题等待着我们去处理，去做好，解决掉才能走的更好，自己的付出也是会比学校里面更多才会有更好的回报，我也是相信自己可以去做好，把职业之路走的顺畅的，规划好的路，自己也是要一步步来，有耐心，有信心去做到。

**生涯发展与规划书范文 第十二篇**

一、就业环境分析

就业环境是指与大学毕业生择业有关的政治、经济、文化等社会环境。就业环境对毕业生择业的影响作用是多方面的，有些是直接的、现实的，有些则是间接的、潜在的，有些是积极的、正面的，有些则是消极的、负面的。就业环境是一种社会存在。

1.行业发展现状

市场营销专业是全国就业形势良好的专业，社会对市场营销专业人才需求量大，专业人才始终处于紧缺状态。营销专业人才招聘需求量大，市场营销大专学历人才需求量大，市场营销岗位的酬薪比较高，精通市场营销的高素质人才缺口大，快速消费品行业紧缺高级营销人才。

2.人才需求状况

从行业角度来看，快速消费品行业对营销专业人才需求量大，并且对营销专业人才的综合素质要求较高营销类职位是目前招聘类别中热点之一，企业急需的是有技术类专业背景的营销类人才。

二、自我评价

1、性格本人性格较为开朗，乐观向上，对生活积极向上。

2、兴趣本人兴趣较为广泛，尤其喜欢动手方面的，喜欢实践。

3、特长本人在英语方面有较深的了解，四级之内的听说读写都能应用。

4、学识一直以来本人都注意收集各种知识信息，努力充实自己，希望可以学有所用。

5、技能我在大学期间获得了计算机一级证，英语二级证，普通话二甲，高级营销员证。我还取得了学校党校结业证书，并评为入党积极分子，随时准备加入中国\_，为人民服务。

6、智商我的智商属于普通型，但在个别方面还是优于他人。

7、情商我的情商较为突出，不但会团结成员，还会较好的处理成员之间的关系。

8、价值观一个人的价值观和人生观直接影响到他的世界观。而一个人的世界观又与能否适应社会发展，实现自身价值息息相关。我觉得我们作为社会的一份子，就应当坚定地肩负起社会以及国家所赋予的职责，把为人类谋福利，促发展作为第一位。努力实现自我价值。

三、求职目标

在飞速发展的时代，大学毕业生选择职业已成为当前热门话题。而对于大学毕业生自己来说确定正确的求职目标是尤为重要的。确定求职目标首先要端正心态，考虑清楚自己喜欢哪种职业，对于哪种职业自己有专业知识，不能盲目的随大流，从众，要知道只有做自己喜欢做的事情才会有兴趣，有了兴趣才能把事情做好。再有就是现在选择职业不一定非要专业对口，有时自己喜欢的不定是自己所学的专业。

四、求职准备

首先做好充分的认识和心理准备。在我们求职择业的过程中不免会出现一些不良的心态，比如无限的自主择业心理，“城市”情节，攀比心理，实用主义心理，错误的推理，等靠心理，从众心理，终生就业心理等。为了合理解决这些不良心理，求得一个称心的职位，我们应该做到以下几点：1.正视现实,正视社会,正视自己2.敢于竞争,有竞争意识,从实际出发,靠真才实学,准备经受挫折3.不怕挫折4.放眼未来,学会用发展的眼光看待就业.

其次,准备求职信。书写格式：开头+正文+结尾+落款

写作步骤，第一步：我是谁、说明自己从何处得到招聘信息、阐明自己要应聘什么职位;第二步：描述自己对招聘公司的认识和了解、介绍自身的综合能力、强调自己能为公司做出哪些贡献;第三步：表明自己非常愿意接受公司的面试。

注意问题：、对自己的优缺点进行艺术处理、恰如其分的进行文字处理、应与个人简历、有关证明材料、获奖证书复印件等一并寄出。

再次，准备个人简历;主要包括：标题，个人基本情况，求职意向，教育背景，社会经历，所获奖励，个人信息，要求：文字简练，文风朴实，重点突出，版面美观，文笔通顺。

最后，准备面试。资料准备：学习成绩单，获奖证书，成果证明，证明具备某方面素质或能力的材料，个人简历，求职信，推荐书;对可能谈论的问题的准备：教育培训类问题，求职动机类问题，社会实践活动表现，未来计划或目标类问题;形象准备：穿着打扮，外形仪态，行为举止和谈吐。

5.求职渠道

**生涯发展与规划书范文 第十三篇**

水无点滴量的积累，难成大江河。人无点滴量的积累，难成大气候。没有兢兢业业的辛苦付出，哪里来甘甜欢畅的成功的喜悦?没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果?还算年轻的我，在内心深处，执着地追寻着一个梦，那就是成为一名市名优班主任，因此，我精心地设计了如下自我发展的规划书，以敦促自己早日实现职业梦想。

>一、自身情况分析：

>1、优势：

1)、有热情与童心，对学生的热爱是我坚守在教育事业的重要支柱。

2)、有10年的班主任工作经验，能井井有条地处理好班级事务，培养得力的学生干部。学生喜欢我这个大朋友。

3)、工作多年来参与各类活动较多，积累了一定的教学工作实践经验。

4)、对于教科研方面探讨研究的积极性较高，敢于创新，对新事物具有一定的敏锐度与接受力。

5)、教学责任感强，上进心强。一直把提高教学水平做为自己的奋斗目标，积极把新课改理念融入课堂教学中。

6)、职业心态平和，能正确地处理与同事、学生和家长的关系。

>2、存在不足：

1)、缺乏理论高度。由于工作匆忙，自身学习的时间相对比较有限，加上日常的教学和教育工作，有时会懒于学习，心态上还需调整。一些好的研究项目，仅仅是起了个头就没有下文了。

2)、计划得多，实施得少。研究设计需要宏观的\'计划和微观的落实，但正因为设想的多，且过于理想化，致使研究实施步骤很难跟上。平时研究不够细致、全面，加上具体教学过程中缺乏理论支持，致使一些研究停滞不前。

3、合作研究的机会不足，不同学科领域的整合不够。

>二、专业发展期望树立终身学习的观念，抓紧分分秒秒学习充电，使学习成为自己的一种内需，通过学习提升师德修养，丰富知识结构，增强理论底蕴；工作中，积极投身教育科研的改革与实践，从学生生命发展的高度积极探索新的课堂教学；实践中，不断探求、感悟、反思，时刻提醒自己用心工作，使自己逐步成为研究型、开拓型、全能型的教师。

1、努力提高专业水准：

积极参加各种培训，提高自己的专业水准，适应新课程标准下的教育需求。

2、每年撰写1-2篇教育教学论文和案例，在市级以上刊物获奖或发表教育教学论文1篇，

3、努力在20xx年被评为市名优班主任

4、主动承担负责一个课题的立项及成果研究。

5、积极开展学生心理健康辅导活动>。

>三、具体时间周期和任务：

20xx年---20xx年

(一)关于班会课的教学

1、努力做一个智慧的实践者。

任何真理只有在实践中才能得以检验。没有日积月累的实践，是无论如何也谈不上\_智慧\_的。我需要在不断的实践中提升自己，丰富自己。为此，我对自己提出了三个要求：

首先，夯实基础，稳扎稳打，抓好自然常态下的每堂班会课。为形成班会课特色积累经验。

第二、虚心学习，借鉴经验，提高专业修养。要借助\_巨人的肩膀\_成长，虚心向有关专家请教，学习他们长期积累下来的好的经验和方法，以便缩短自己的成熟期.

第三、要善于抓住每一次机会展示自己。一次展示，重要的不是展示的那节课，而是准备的过程。在专家和同行的指导和帮助下，通过一次又一次的实践、反思、再实践、再反思的过程，对课堂的理解，对教学的认识也会随之升华。

2、以反思促发展。

对于一个工作十年的班主任，应该随时更新自己的观念，对于自己的每一次实践进行深入的反思，通过不断总结形成良好的思维习惯，从而在解决矛盾中促进发展

(二)关于班主任日常工作

深化班主任工作研究，从教学目标、组织形式、教学结构、评价方法等方面入手，实行班主任工作的理念在日常教育教学中的渗透。

1、在继续发扬轻松幽默风格的基础上，突出和强化班会课教学的严谨性，使每一堂课都成为精品，精心设计教学过程的每一个环节。

2、将现有博客完善,并随时把自己的收获和反思整理到博客上。

3、争取承担一次区或市班会课公开课或班主任专题讲座

4、承担一个班主任工作的相关研究课题

(三)关于学习提高

1、理论学习：每年有计划的学习理论书籍。

学习《影响班主任工作的101个案例》、《班主任之友》、《班主任工作漫谈》等，促使自己始终以先进的理论，帮助转变观念，指导教育教学。把现代化教育思想化为自己的观念，教育教学的行动与人格。

2、拜师学习：

虚心向身边优秀同事学习班主任工作的理念及做法。

3、各类进修：

积极争取参加各类班主任培训。通过培训，掌握班主任工作的技能技巧，能熟练运用班主任工作的方法为平时的班主任日常工作服务。

>四、具体行动策略：

1、勤于学习，树立终身学习的观念。

他山之石，可以攻玉。学习，可以使我们了解前人和他人，了解过去和未来，关照反思自我，从而获得新的生成。所以，我觉得要做到\_三学\_。

(1)坚持不懈地学。活到老，学到老，树立终身学习的观念。

(2)多渠道地学。要做学习的有心人，在书本中学习，学习政治思想理论、教育教学理论和各种专业知识，增强自己的理论积淀；也要在\_无字处\_学习，学习他人高尚的师德修养，丰富的教学经验，以达到取长补短的目的。

(3)广泛地学。广泛地阅读各类有益的书籍，学习各种领域的知识、技能，特别要学习班主任先进理念，不断构建、丰富自己的知识结构。

2、善于思考，在实践中探求、感悟。要坚持用脑子工作，力争做到：

反思昨天--在反思中扬长；

审视今天--在审视中甄别；

前瞻明天--在前瞻中创新。

时刻把工作与思考相结合，在思考中工作，在工作中思考，创造性地开展工作。

3、乐于动笔，提高教育科研水平。

(1)坚持写好教育日记，及时积累班主任工作的第一手资料。

(2)尝试进行教育案例的分析，学期结束时完成教育案例至少1篇。

(3)通过撰写论文，把自己的专题研究从实践层面提升至理论层面。不断提高论文质量，每年至少要在市级获奖获在市级刊物上发表1篇论文。

记得曾听到一个专家这样说过--当一个班主任以其个性化的教育灵魂和魅力吸引学生、吸引同行时，他也就享受到了成功的幸福。那么，当一个名班主任，是我的理想和追求，为了这个心中的梦想，强烈进取意识、责任感和使命感是我班主任工作乐章中最强劲的音符，也正因如此，我才会有恒心和毅力不断学习，充实自己的底气，充盈自己的灵气；才会在实践中不断反思，自觉地将研究之水注入课堂；才会做教学实践中的\_有心人\_，积极探索，锲而不舍，勇于革故鼎新。因为，我相信，有梦想就会幸福！那我愿意在这样的追梦中寻找幸福！

**生涯发展与规划书范文 第十四篇**

当前，掌握先进制造技术的高技能人才严重短缺，已经成为制约我国经济和产业发展的最大瓶颈之一。我们高职院校的学生尤其是学习技术的，前景一片光明，但是怎么样才能成为一名高技能人才，我们应该怎么做是值得思考的。

一、我对银领与职业生涯的认识

所谓“银领”，就是既要能动脑，更要能动手，经过实践的锻炼，能够迅速成长的高技能人才。而“职业生涯设计”其实就是“人生战略设计”，是对自己成功的人生进行正确的规划。

二、自我认识

自我认识是职业生涯规划设计的基础，因此一定要全面、客观、深刻，决不回避自己的缺点和短处。在自我认识方面，“当局者迷、旁观者清”，我们可以参考家庭、同学、师长和其它专家的意见，力争对自己真正全面的认识。

1、我的优势

我的专业是模具设计与制造，是学院的特色专业。专业很好，我高考结束后对模具很感兴趣，所以才学模具。现在大一了。专业基础课开了，但专业课程还没有开，但我从专业基础课已经学到了很多东西。海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。我想要学好专业课，首先要学好专业基础课，这一点我做到了，而且很精通。比如说《机械制图》是所有机械专业学生都要学习的课程，从我参观工厂的经历，我知道看懂图纸是第一步，要不然怎么去加工，怎么去生产，更不要说去设计了。我们的专业不光是学习理论知识，我们的重点可以说动手操作，即理论结合实践，更好的掌握自己的知识。在实践中我的动手能力得到了锻炼，本来就是喜欢动手的人，现在是如鱼得水了!在实践中培养了我的认真负责精神，我的技能得到了培养。

我曾经做过什么。

我知道在大学期间仅仅学好专业知识是远远不够的，在我们人生关键的环节，能力的培养也是非常重要的。社会需要的不仅仅是光有技术的人，而是全面发展的人，这就使我认识到锻炼自己能力的重要性。在班级我是组织委员，在党建小组我是\_\_的组织委员。作为一名学生干部，我学到的不是如何去做官，而学会了怎么与他人沟通，怎么与他人和谐相处。我的组织能力得到了培养，更重要的是使我认识了团队合作的重要性，总之学生干部的经历，对我的影响是很大的，这对我今后的影响是不可低估的。另外，我经常参加社会实践，虽然是学生，但我并不是在象牙塔，而是融入社会，可以说我对社会并不陌生，我的社会实践经与假期打工经历，使我对这个社会并不陌生。为我毕业后择业奠定了基础。

通过别人认识自我

我的学习成绩良好，这是老师与同学对我的评价。他们说我的自学能力强，的确，我自己也是这样认为的，在同学中做为优秀者，我想是值得骄傲的。他人是我的镜子，自己是看不清楚自己，所以在此我引用认识我和我比较熟悉的人对我的评价：动手能力强，接受新知识及运用知识的能力强。做人塌实，具有良好的服务意识和团队精神，时间观念好，责任感强等等。我是非常感谢他们的。

2、我的弱势：也就是我目前的不足或能力的欠缺。

性格的弱点。人无法避免与生俱来的弱点，我知道自己心太软，也就是优柔寡断吧，这是要命的啊，不能当机立断是使我很居丧的。另外，我是那种杞人忧天型的人，我做完一件事情，在结果没有出来之前，我总是挂念，即使事情做的很完美，我还是有一些忧虑的。

我的社会经验相对其他同学还好，但是还是太少，我处理问题的能力不是太好。另外，我有时候看问题看不到本质，这可是致命的啊。

三、确定我的职业生涯发展目标

我知道生涯目标的设定，是职业生涯设计的核心。一个人事业的成败，很大程度上取决于有无正确适当的目标。

当前形势，掌握先进制造技术的高技能人才严重短缺，已经成为制约我国经济和产业发展的最大瓶颈之一。我是学习技术的学生，可以说我的机遇还好。

我毕业后可以说就是学院培养的具备开发与设计模具能力的高技能人才，但是，我羽翼未丰满，也就是我的技能还不扎实，没有足够的经验。因此，我的短期目标是刚毕业两年内从一线工人做起，我想做一名模具钳工。我的中期目标是积累了一定经验以后做模具设计与开发人员。再往后是模具设计师甚至模具设计与开发部门的技术总管。由于我现在是在校高职学生，而社会变化风云莫测，机遇与健康是我无法预知的，因此，我只有短期和中期的人生目标，至于长远的人生目标只有当我的短中期目标实现后再说。

四、我现在该怎么做

现在我对自己有了比较清醒的认识，加之我的短期目标和中期目标已经确定，接下来我该为目标而奋斗了。

我现在是大学二年级的学生，我已经过了打文化基础的阶段了。现在是学习专业基础知识阶段。我想一个学生只有清楚的知道自己该学什么，才能为之努力。我力求学习好以下学校规定的专业基础知识：《机械设计基础》、《液压与气动》、《公差》，《工程材料与热加工》、《电子与电工基础》、《机械制图》等等，我想只有学好专业基础知识才能去学好专业课，因此专业基础要打牢。至于专业知识，我们下学期就开课了，可以说只有熟练掌握专业知识，我们才能在今后的工作中胜任。我既然已经制定了我的短中期人生目标，我想在接下来的日子里，我会努力的学好专业知识的。但还不够，我还会借图书馆的技术书籍看，一来可以更好的掌握掌握专业知识，二来可以拓宽我的视野。

我们毕业以后是高技能人才，即是“银领”因此我们的技能培养是关键，这一点我一直以来都很重视。学院已经给我们提供了锻炼的机会，我们学院里有实习基地，在基地里有各种现代化的数控，如加工中心、数控铣、线切割、电火花、数控车床等。我们有机会去实习。作为模具系的学生，学校对我们的要求就是要拿到加工中心或数控铣中级证书、线切割或电火花证书以及中级模具钳工证书等。我们有钳工实习、热加工实习、CAD实训等。我说过我的短期目标是做一名模具钳工，因此，在钳工实习中我是格外认真的。其实，我在每个实习中都是非常认真的，学到技术是我走出学院参加工作的保证，也只有掌握技能才能成为真正意义上的高技能人才。

知识与技能的准备只是一个方面，能力的培养也是很重要的。怎么样和同学和谐相处，怎么才能锻炼团队精神很重要。能否处理好与老师、同学之间的关系是我现在努力培养的。我想这些在以后的工作中是很重要的。因此，我很活跃，我是班级的组织委员，同时有时党建小组04G的组织委员，我经常参加系里举行的活动，我想我的能力会在参加活动中得到锻炼的。

**生涯发展与规划书范文 第十五篇**

从上大学后就一直处在困惑之中，时常问自己：“到底我的人生之路将如何?我的人生之路将如何走下去?怎样才能使自己一生无悔呢?”一位哲人这样说过：“走好每一步，这就是你的人生”。是啊，人生就是一个不断选择的过程，每走一步自己都要做出选择，同时每个人都在设计自己的人生，都在实现自己的梦想.人生之路说长也长，因为它是自己一生意义的诠释;人生之路说短也短，因为自己生活过的每一天都是自己的人生。在这世界我就像一棵很不起眼的小树，可是小树也有它的理想，为了让小树能够更好的实现自己的理想，长成参天大树。于是对自己做出以下一生的规划，以便于时常提醒自己不要忘记目标。

其实我自己对经济就比较感兴趣，希望在大学能够学经济管理之类的专业，但由于父母认为我的性格不适合，所以在选择专业的时候选择机械类(飞行器设计与工程)，但是进入大学之后才清楚自己对它并不感兴趣，还是喜欢经济方面。所以在毕业之后将会找与经济相关的专业。

一、自我分析阶段

1、兴趣分析

合乎兴趣的工作才是事业，唯有将自己所长以及所的兴趣与工作相结合，做一个最好的搭配，才能称作事业-一个你永远都会努力的工作。如何才是对自己的工作感兴趣呢?

2、性格分析

人与人之间是有很大的区别的，有的人乐意干事务性的工作，而有的人对信息加工与处理非常擅长，还有的人热衷于人与人之间的沟通和交流。这就是人的性格偏好所起的作用。因此，性格能让你在一种职业环境中获得成功，但在另一种职业环境中却大受挫折。

做了MBTI自测题之后，发现自己是属于ESFP型，即：外向实感感情认知型。

我是一个比较活泼、开朗的男孩。喜欢凭自己的感觉做事，比较重感情，喜欢与人沟通，团队合作，还很喜欢挑战自我。

3、能力分析

我的动手能力比较强，不怕苦，不怕累，做事坚持到底。比较喜欢动脑，经过认真的思考来解决问题，能够接受别人对我的批评和建议。

4、优缺点分析

优点：做事认真仔细，关心他人，有恒心，人品端正，有上进心。

缺点：骄傲自满，信誓旦旦，过于关心他人。

二、职业分析阶段

1、职业生涯规划的重要性

在跟老师学习了职业规划之后，才认识到职业规划的重要性，职业规划就是我们对人生的规划，这将伴随着我们的一生，拥有成功的职业规划才能实现完美的人生。因此，职业生涯规具有特别重要的意义。职业生涯规划可以发掘自我的潜能，增强个人的实力;职业生涯规划还可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会;职业生涯规划更能提升应对竞争的能力。

2、家庭环境分析

我是来自农村的一个男孩，父母都在县城里做成生意，由于我家有三姐弟，我是最小的一个，姐和哥都已经大学毕业了，家里虽然不富裕，但是一家人过得很开心。家里人都很支持我，希望在我大学毕业后能够考取研究生，但是我想毕业后找工作，了解一下到底自己喜欢什么。

3、学校环境分析

读初中的时候，自己就独立生活，没有人在身边管我，还有当时周围的环境不好，就整天跟着朋友、同学混，打架，赌博等等。但是后来清楚这样下去将会没有出路，所以在初三好好学习才考上了高中，进入高中后就变得低调了，不想和以前的那些混混接触，三年的高中生活使得我想变了一个人似的。变得那么的自以为是，心高气傲的，然后考上了大学。但是进入大学却十分的迷茫，不知道到底以后做什么，自己喜欢什么?

4、社会环境分析

我的家乡在\_\_，它是一个十分贫穷落后的地方，各方面都比不上东部沿海地方。这里需要建设，需要大量的大学生，并且给我们提供了很好的自由发展的机会，但是还是不想回家乡工作，那里太落后了。

三、目标确定阶段

1、短期的职业目标(20\_\_-20\_\_年)

毕业之后，找份与自己专业相关的工作，获我自己喜欢的职业，跟同事，老板学习经验，虚心的向他们学习。对工作认真，多学习点。通过五年的学习，有点资本完成我的短期目标。

2、中期的职业目标(20\_\_-20\_\_)

在有了稳定的工作，有了一些经验之后，并且在这几年有了一些积蓄，于是我想独立出来创业，开自己的公司，自己当老板。通过十年的努力，把自己公司的业务做大，将公司做强。

3、长期的职业目标(20\_\_--)

自己成为老板之后，会不断的学习新的知识，使自己更加的充实，用科学的管理方法来管理自己的公司，更别人多加交流，将公司做得更好。

四、职业计划实施

1、教育为先

“学无止境，”“活到老，学到老”等。在现在的社会，竞争太残酷了，没有知识是不行的，我们必须不断学习，充实自己，让自己做一个对社会有用的人。过英语四级和六级，加强专业和非专业的学习。

2、虚心向别人取经

在学校期间，经常和老师、同学多交流、讨论，从而在交流中学到一些对我们有用的知识。在暑假的时候参加实习，更加的了解工作和社会，并向他们学习。

毕业之后，步入社会，我们的经验毕竟很少，要向人家学习。经常与上司和同事沟通，加深了解，搞一些活动，增加友谊。

3、实践锻炼

在学校的期间，多参加一些社会工作，通过这些活动，可以增加自己的胆量，和口头表达能力。还能结交到很多朋友，为今后打下基础。

在学校期间多参加一些有关职业方面的讲座和培训，让自己对职业有更深的了解和认识，为自己选择一个自己喜欢的职业做好准备。

养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，也是十分重要的。我要有充分的时间锻炼身体。俗话说：“身体是革命的本钱”。身体不好，什么也干不成。

还有在平时要注重自己的言行，不要让自己的言行损害了自己的形象，好的言行是个人的精神面貌和个人素质的修养的体现。在假期做一些兼职，提高自己的社会经验，学会与人相处之道。

**生涯发展与规划书范文 第十六篇**

大学生的成长不同于其他团体成员。大学生从进入大学学习直至就业，整个过程都对社会生产力的发展以及社会的繁荣稳定具有一定的影响。无论是学校管理者还是学生本人，均需在了解大学生学习生活状况的前提下，制定措施对大学生进行系统的职业生涯规划教育。目前，在竞争压力增大的情况下，大学生人格发展的特征是：对知识和成功非常渴求、拥有良好的人际交往能力、能够客观评价自我。对大学生进行职业生涯规划教育，亟须形成一定的教育机制、管理措施和专业队伍，结合课程设置和学生发展实际，针对学生的学习、思想、能力、性格和兴趣进行辅导和教育。

大学生职业生涯规划的现状分析

职业生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人在进行自我剖析、全面客观地认知主客观因素与环境因素的基础上，进行自我定位、设定自己的职业生涯发展目标、选择有助于实现既定目标的职业，制定相应的教育、培训、工作开发计划，并且采取各种积极行动去实现职业生涯目标的过程。

①目前高校职业生涯规划普遍表现出以下特点：

多数大学生对职业生涯规划认识不全面。大学生没有了中学升学的压力，紧张与繁忙之后是对自身的放松，生涯规划更无从谈起。很多大学生知道有就业指导中心，但仅知道这个部门负责统计毕业生信息、搜集并张贴用人单位信息、开设就业指导课等。一旦被问及如果自己在就业方面遇到难题，会咨询就业指导中心吗?回答往往不令人满意。据调查显示，大部分学生遇到就业难题首先选择咨询家长，其次是亲朋好友，再次是老师，最后才是向就业指导中心求助。这说明，就业指导中心在学生的心目中只是按规章制度办事的机构，而没有起到给学生很好的引导和提供帮助的作用。

②目前国内各高校的就业指导中心只是忙于事务性的工作，对于如何开设生涯规划课，如何针对全校学生的普遍特点及个性特征整合资源开展具有创新性的工作等，还不够重视。高校需要在提高学生认知的前提下，更加重视就业指导工作及就业指导师资队伍建设。

学校对生源及就业市场调查、总结和宣讲的力度还不够。如何建立起一个更加完整的理论和实践体系来指导和支撑招生、就业工作，指导生涯规划课怎样开设，怎样引导每位学生了解用人单位的需求及公司信息等，还有待高校做进一步的思考。要根据学生自身特点和个性特征建立学生档案，档案除包括反映学生基本情况的客观资料外，还应以动态、发展的方式对学生的生理状况、思想品德、能力倾向、个性特征、兴趣爱好、职业志向等内容进行全面跟踪分析与了解。加强注重学生个性发展的个体咨询，切实完善就业指导服务体系。

③对大学生进行职业生涯规划教育的现实意义

最初的职业指导是帕森斯(Parsons)于1908年在波士顿为就业困难的社会青年提供的帮助。哈佛大学的职业指导培训则开始于1911年。

④国外的职业指导从此初见端倪，在大学或社会团体中被广泛用来规划个人的人生发展。众多理论研究成果与成功实例向我们说明，人生需要规划才能获得更大成功。

帮助学生树立正确的学习观和价值观。职业生涯规划课程，能帮助刚入学的青少年确定未来成才目标，解决青少年学生在理想、信念和自我实现中的困惑，如自我迷失、对未来不确定、对生存缺乏安全感等，使学生能放眼未来并立足当前，进入最佳学习状态，取得更高的学业成就。

⑤良好的思想道德品质是用人单位选人的第一标准，其次是知识和能力。开设生涯规划课，督促学生按照自身实际情况对学习生活进行安排，分阶段地发展自己。职业生涯规划可以教导学生做人和做事，形成良好的价值观标准，除去功利、虚荣和浮华的外衣，得到学术上、思想上和心灵上的真正宁静。

把职业生涯规划教育与择业、就业相结合。职业生涯目标确立后，有利于教师制定生涯规划课的内容和形式，更有利于学生有重点和有针对性地去发展。把学校教育与社会联系起来，特别是与用人单位的实习实践有机结合，使学生更清楚地定位自己，仔细分析自身的优势和不足之处，在择业时就不显得盲目，能尽快找到自己理想的工作。

对大学生职业生涯规划的建议

**生涯发展与规划书范文 第十七篇**

一、前言

“自信人生二百年，会当击水三千里。”其实又何须二百年？人生如白驹过隙，只要我们能够在短暂的生活旅途中掌握好方向，一样可以激越生命的腾飞！可以这样说：人生是一种态度，是一种理想。曾几何时，我们不再懵懂无知，我们从空有理想到为理想而奋斗，对人生已经开始有了一个定位。我想起了策划，我要为自己做一个规划，那么，首先从我的职业生涯规划书做起。

二、自我认识

个人基本情况：

职业规划针对自己的情况，我做了一下几方面的自我要求：

（1）让自己保持乐观积极，善于利用自己的优点，发挥自己的长处，让自己在自己的人生舞台上愈演愈精彩。

（2）多参加社会实践，提高自己的适应能力和工作能力，更多地学会如何为人处事。

（3）多阅读各类文学作品，培养兴趣，陶冶性情。

（4）多培养自己的毅力和恒心，培养自己对事物的兴趣，特别是在某些学科上的兴趣。

只有充分的认识自己，了解自己，才能给自己一个准确的定位，才能有目标，有计划的生活。

三、未来人生职业规划书

千里之行始于足下。好的开始，能让自己走得更好。我先为自己在未来的15年做好规划，希望可以走好第一步，为以后更长的道路打下坚实的基础。

一、总体目标和规划

(一)、20\_\_年到20\_\_完成大学本科学业，并取得相应的学位证书，顺利通过与未来自己从事工作相关的职业考试取得相应的证书，并于20\_\_年考研。

(二)、20\_\_到20\_\_年两年完成研究生学历。

(三)、20\_\_年利用一年的时间熟悉并适应社会，适应工作，学会处理各种各样的事情，并通过全国三级心理咨询师考试，获得证书。

(四)、20\_\_年到20\_\_从事心理咨询师或教师工作。从事心理行业要有稳定的工作场所，有自己的咨询室，在此期间继续考取全国二级甚至一级心理咨询师证书。

二、短期规划——大学生活的规划

时光飞逝，在我写自己人生规划书的时候，我的大二生活也过一大半了，英语四级、计算机一级和教师资格证中的教育学和心理学也顺利通过。在此，我短期的规划从我的现在开始。

（一）在20\_\_年6月通过英语六级和计算机二级，在大三考取英语口语等级证书和计算机三级证书。

（二）在校期间多做一些志愿活动，尽自己的微薄之力帮助那些需要帮助的人，争取在毕业之前加入\_。

（三）从大二开始准备考研，同时为英语口语考试、计算机三级考试做好准备，刻苦学习，为目标而奋斗

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！