# 最新大一职业生涯规划书(大全12篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-01-13

*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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。大一职业生涯规划书篇一在工作中我是个负...*

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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**大一职业生涯规划书篇一**

在工作中我是个负有职责心并讲求效率的人。

不管是否愿意，分配到我手中的任务我都会竭尽全力把它做好，要是无法办好，一开始就不会接下。无论是学习小组分到的找资料做ppt，还是漫画社里的各种琐事，做好自我分内的事，成为一个能够让人放心交付任务的人是我的标准。

学经济的人无论是研究什么事大概都会以机会成本和效用理论为前提吧，追求理性确定，追求效率与速度是我们的共性，从某种程度来说，我们都是急性子。

但过于理性在感性的人看来是无趣并且急躁的，我一个朋友以往用一个比喻来形容我们：“你们就像是上好发条的闹钟，热衷于计划，无论什么样的心境，无论发生什么事情，都会按点出发。

这样的人最没趣了!”这句话里包含了这些天生敏感纤细、富有创意的人对我们这类人的无奈。这样的我们不会因为心境不好或者临时起意而改变原有计划，注定了我们不会成为随性洒脱的行为艺术者，朝九晚五或许才是我们的归宿。

在为人处事上，大多数时候我能够说是一个圆滑而富有心计的人，但当某人或某事触及我的原则时，我会变得异常坚持甚至偏执。折中的，中庸的处事原则并不是我刻意为之，圆滑是我性格的一部分。这样的我虽然有广泛的交际圈，善于与人交往与合作，但要长久的维系一种稳固的关系就要耗费较多的精力。

能够说我善于与一群人交往，却无法放松的进行一对一的交谈。当然，我也有执拗的一面，在对某些人与事的处理上，我的行事能够说与我一向追求的中庸相去甚远，算是仅有的任性吧。但这样也未尝不可，缺乏原则也是让人无法忍受的。

我相信这是每个人的职业梦想，从事一份自我喜欢的工作，不会给别人添麻烦，不会影响他人的择业自由，能做到这样就能够问心无愧了。

但现实生活中，大多数人都不能如愿以偿的从事自我喜欢的工作，维持生计自力更生是这个社会生存下去的法则，脱离现实的任性是不被允许的，这一点我看得很清楚。直面我们将肩负的职责，直面现实的残酷，一个人不能活的太自私。

追逐梦想的路上我们要放弃的太多了，许多人终其一生都在追求最初梦想的路上停滞乃至走向另一条岔路。我只期望我能够坚持的走下去，即使时间在脸上留下痕迹，即使时间消退了活力。

二、专业就业前景分析。

我目前的专业是国际经济与贸易，但我的职业梦想是成为职业coser。

国际经济与贸易是一个就业范围很广的专业，我能够从事金融、财政、对外贸易等方面的工作。当前中国正处在向第三产业转型的时期，虽然从目前经济类毕业生的就业状况看，这一市场已经过热，但就未来发展看，这一市场还没有到达饱和，对高端的经济类人才的需求还是相当旺盛的。而国贸这一宽口径的专业，为我供给了更多的择业方向。

我天生不是个喜欢朝九晚五按部就班生活的人，追求活力与变化，拒绝个性的抹杀，所以我并不适合成为一名公务员在政府工作，即使这是我家人的期望。

在这个需要踩踏过千军万马尸体才能获得一个“公务员”头衔的年代，我并不看好这个所谓的“铁饭碗”。“铁饭碗”这样的恶习早该废止了，在这个讲求效率、竞争密布的社会，本来就不应当有“铁饭碗”存在，能者上位劣者下位这是再正常可是的残酷。

所以进入私企是我的首选。我不追求自我所在的企业是不是世界五百强，是不是连锁大公司，也不要求一进入公司就是高职位高薪水。

本事有限，缺乏实战经验，思想单纯是毕业大学生的致命硬伤，从头做起，从小做起，稳步上升才是初生牛犊的我们该持的态度。

管理学十大经典效应——“蘑菇效应”说的就是这个道理，我们不需要刻意贬低自我，但高估自我的本事只会让我们在找工作上频频碰壁。

我认为大学生在选择职业时不应只看到当前工作的职位与薪水，过于追求风光的大公司与头衔。在我看来，这个公司未来的发展前途与该职位的提升空间才是我们最该关注的问题。

名企的ceo不是天生的也不是一蹴而就的，认清自我的实力，给自我合理定位，这就是我的就业态度。能够用股票来形容就业的双向选择：我选择企业是因为它是绩优股，企业选择我是把我当成潜力股。

就目前中国cosplay的发展状况，想要一毕业就成为职业coser来自给自足是不可能的。中国本土动漫的发展程度较低，国民对cosplay的认识程度也还不高，coser市场的无秩序都是该职业的局限性。

但cosplay对80、90后的影响是有目共睹的，异常是追求个性的90后更是让我看到cosplay在中国日渐壮大的期望。作为一个完全新兴的产业，它将伴随着中国动漫的腾飞而发展。

我喜欢动漫并热衷于cosplay，并不是以三分热度的半吊子心态来做cos。如果能为中国动漫事业及cosplay贡献绵薄之力将是我的荣幸。这是值得我付出全部精力，对我意义重大的职业。虽然阻力重重，但我会坚持着走下去。

应对这样的现实，我只能选择在从事与国贸相关的工作同时，利用一切富裕时间与金钱做cosplay。这也是当前很多职业coser的选择。但我衷心的期望cosplay能成为一种职业并得到大众的承认。

对我来说，进入企业从事国际贸易与cosplay都是我的第一职业。毕业后直接就业是我的首选，读研所能学到的东西在工作中都能够学到，在大学这个象牙塔里待的时间越久。

对社会的脱节就会越严重，对经济类的工作而言，除了学术研究外，实战经验才是最重要的，而这正是我们在学校里啃书本无法学到的。

虽然本科生与研究生在起点上可能不一样，但就机会成本来研究，相同的三年时间我就业能做的事情或许比读研更多，获得的东西也更多，这可是是个选择问题。

谁也不明白结果如何，成功失败的例子都有，能做到什么程度终究是成事在人，只要问心无愧，能为自我的选择负责就够了。

而要成为一名职业coser，我的道路还很长，我的cos道路才刚刚起步，从我目前的作品看都是很幼稚的。

要想将cos作为自我的职业，此刻的自我真是差太多了，无论是cos本身还是后期制作。所以在道具、造型创意，表演艺术，化妆技术及后期效果处理上都要倍加努力。

四、三年计划。

对于自我的本职专业，努力学好专业知识是必须的，这是个长期而连续的过程。

而对于cosplay，明年春季我将带领我们的团队“潘多拉之心”参加中国顶级的cosplay赛事“chinajoycosplay”，筹备已经在继续，把我们的社团推向大众，这是我们的野心。而cos，我从未间断过。

五、结语。

不抱怨生活，不抱怨社会，不抱怨自我。我的父母不会为了没给我奢侈的生活而道歉，这个社会也不会为了过高的就业压力而对我们心怀愧疚。

生于这个家庭，生于这个时代，我们要肩负的背景实在太多，绝对的平等是不存在的，抱怨除了沮丧什么也不能给我们留下。

我能够对很多事情做出妥协——对这样的现实，但成为一个coser对我身边的人来说本来就是一种任性，保留这最终的任性是我唯一的执着。道路艰辛但我会坚持下去。

**大一职业生涯规划书篇二**

我即将成为xxxx大学的一名学生，在即将入学之际，我站在大学的开头，展望一下大学四年的学习和生活，希望我的大学能够如预期一般充实而有意义。

大一、打牢地基。观念上将“要我学”变为“我要学”，脚踏实地学好基础课程，特别是英语和计算机。在大规划下要做小计划，坚持每天记英语单词、练习口语，并从大一开始就坚定不移地学下去。根据自己的实际情况考虑是否修读双学位或辅修第二专业，并尽早做好资料准备。大一的学习任务相对轻松，可适当参加社团活动，担当一定的职务，提高自己的组织能力和交流技巧，为毕业求职面试练好兵。

大二、承前启后。在这一年里，既要稳抓基础，又要做好由基础课向专业课过渡的准备，并要把一些重要的高年级课程逐一浏览，以便向大三平稳过渡。这一年，手中应握有一两张有分量的英语和计算机认证书了，并适当选读其它专业的课程，使自己知识多元化。可参加有益的社会实践，如下乡、义工活动，也可尝试到与自己专业相关的单位兼职，多体验不同层次的生活，培养自己的吃苦精神和社会责任感。

大三、奋起直追。主动加深专业课程的学习，并把大四的课程尽量挤入大三这一学期，以便大四有相对宽松的时间求职或考研。对于大多数同学来说，大三是到了快要把自己抛向社会的时候，因而要多向大四的师兄师姐打听求职信息、面试技巧和职场需求情况，请教写求职信、个人简历的经验，并在假期开始为自己心目中的职业进行实践。准备考研或出国留学的同学，则要关注考试资讯，尽可能多渠道地搜罗各种资料。

大四、扬帆千里。目标既已锁定，该出手时就出手了。求职的，编写好个人求职材料，进军招聘活动，多到求职网站和论坛转一转，你自然会享受到勤劳的果实。考研和出国的，现在就是冲刺期，落足功夫，争取把目标拿下。在同学们为自己的前途忙得晕头转向的时候，毕业论文这一关可马虎不得，这是对你大学四年学习的一个检验，要对自己负责，别“剪刀加浆糊”就糊弄过去，想想被评上优秀论文是一件多么荣耀的事情啊。只要在大学前三年都能认真践行自己计划的同学，相信大四就是你收获的季节了。

生活上，在大学四年间应当养成良好的生活习惯，良好的生活习惯有利于我们的学习和生活，能使我们的学习起到事半功倍的作用。要养成良好的生活习惯就要做到以下几个方面的内容。我要合理地安排作息时间，形成良好的作息制度;还要进行适当的体育锻炼和文娱活动;要保证合理的营养供应，养成良好的饮食习惯;不能养成沉溺于电脑网络游戏等不良的习惯;并且在课堂上要认真详细的记笔记。

在大学本科期间，我们并不指望能学到什么高深的专业知识，而是应该把重心放在学习能力的培养上。一个人贵在知道自己应该去干什么，明其志，方能知所赴!学校提供的平台是许多专家的共同认可的，适合大部分同学的需要，然我们自己应该更清楚自己的实际需要，在学的课程上有所侧重，有所安排，另外选学一些对自己有价值、有益处的课程……这将更具个性化更能挖掘你的潜力。

**大一职业生涯规划书篇三**

这个时期有四个任务：

第二是明确校园资源，充分为我所用。了解校园环境是熟悉校园的硬件，而明确校园资源就是熟悉校园的软件了，毕竟大学在于大师而不在大楼。在这个阶段你了解学校的专业设置，学科强项，学科带头人，著名教授，这个你可以通过上校园网就得知，至于本专业的牛人你可以直接问辅导员或专业课老师；还有就是你要去图书馆完整看看，学校的藏书有多少，哪类书比较多，怎么借书，怎么在线浏览，怎么查阅资料；因为如果你学校的名师牛人不多，那你日后只好更多的借助与依靠图书馆和互联网了！

第三是了解城市资源，建立自有渠道。要知道你首先是生活在这个城市，然后才是生活在校园里，所以你也要更快的了解这个城市，这个城市有哪些资源可以为你所用，可以给你带来便利和收益，你都要去了解，而城市对大学生的影响往往会超过校园对其的影响，所以去这个城市的信息港，地方网站，去了解衣食住行，吃喝玩乐等等方面；尤其是自己学校所不具备的资源更要去了解，因为这个城市给你提供的机会要远远大于一个学校给你的机会，所以学校有不足的地方就要通过这个城市的资源去补充，如你们学校的图书馆藏书少，那你可以去市图书馆或其他院校的图书馆阿，再如你所学专业的老师不够权威，那你可以本市其他院校去取经阿！要在各方面建立自己获取这个城市的信息渠道，因为你专业和学校的任何不足都可以尽可能的向这个城市获取，毕竟你是生活在这个城市的。

第四是要学会借助互联网，告诉你一切！进入互联网时代的今天，早已经是“世界不大，网大”的格局了，所以互联网是你最大的百科全书，是你大学里最好的老师！在一定程度上可以这么讲，利用好了互联网，大学不上也罢！因为互联网上有你所知道和所不知道的一切，你只要掌握了信息搜集与整理的能力，就可以在无垠的网上遨游了。这不是耸人听闻，也不是大放厥词，而是的的确确的，包括你所看到的这篇文章所要介绍的内容也是可以通过互联网来得到学习的，可见合理利用互联网的魅力之大，那怎么利用互联网去查找自己所寻找的知识与信息呢，如何利用好这个最大的图书馆呢，如果你也有这样的疑问，那你就互联网吧，去baidu你的这些疑问，你就会亲身体验到互联网的魅力了！

）

）

）

）

）

在进入大学一个月，如果你基本了解和适应了大学生活后，那了解本专业就提上了日程。了解所学专业大约需要两个月的时间。

第一，访问相关人士，了解来龙去脉。当你接触到专业时，尤其是收到专业课的概论教材时，应该说你对本专业还不是很了解，所以这个时候你要做的是通过更多的人来给你专业的评价，包括辅导员的评价，专业课教师的评价，上届学长的评价，毕业后学长的评价，还有用人方对其的看法，在访问相关人士后你要整理出个专业访谈手册，从专业的学习课程，目前发展，日后趋势，就业情况，学习方式等各个角度做整理，然后制定个了解转业的计划。

第二，学习专业课程，检验兴趣能力。经过第一步的了解后你已经在第三方的评价下对本专业有了初步的想法，接下来就是学习具体的专业课程，这个图书可以通过图书馆和互联网去自学，而不必按照学校的课程计划，多去旁听本专业的高年级课程，一般是大二以后才开正式的专业课，在看书学习后去亲身体验，在学习了专业的各个课程后你就可以初步判断自己是否喜欢这个专业了，要注意这个过程只是大概的了解，以发现兴趣为目的，所以在时间上和课程上要灵活把握。如果你确定这个专业不是自己喜欢的，那就要进入下面的博览专业选择期，一般来说经过这个时期的探索后再确定自己对哪个专业感兴趣是更科学的。如果你经过不到两个月的验证就确定了学习这个专业，那就要恭喜你了，因为日后的大学生活你就可以专心的去学习了，你大一的目标就提前完成了。

）

）

无论你经过几个月才确定了几个目标专业，在你一定的理论学习后，就要找个机会去亲自体验了，从而在理论和实践上都验证自己的选择。这个体验建议最好是在老师学长的带领指导下去从事相关的专业实践活动，如理科学生随师长去实验室做大量的专业实践，文科学生写专业论文或做社会调查，这个阶段最少要两个月时间，而且要系统的去做。

学习通用知识，亲身专业实践。在最终圈定自己所喜欢的专业后，你要学习专业的通用知识，将这个专业的概论看几便就可以将这个专业的各个领域和研究方向相对的搞清楚，在看完专业的概论后你会发现你会对专业的某个领域更感兴趣，这时候你就可以去图书馆或互联网或从学长那里借来教材再去深入的学习一番，在进一步验证专业兴趣的同时也会下一步的学习奠定了基础；往往经过这个阶段后也就到了暑假，那你完全可以利用这近两个月的时间去从事专业实践活动，根据专业的未来就业方向和专业的核心课程来去亲身的实践，如社会学的主要实际应用为研究社会问题，进行社会调查，那你的暑期实践就可以选择一定的社课题，自己去实践调查，然后写就调查报告，并就解决问题的方法提出自己的方案，这个过程就是很好的检验你专业兴趣的方法，一方面让你学习了理论知识，一方面让你进行了专业实践，而收获中的最大意义在于你能明确的知道自己日后是否喜欢这个的工作，从而决定了你是否要学习这个专业！

在大一时期找到适合自己的专业，其实更准确的是找到自己的兴趣，找到自己成长方向的兴趣，对于短暂的大学来说是刻不容缓的。因为专业的确定过程是由大学生自己来验证选择的，所以难免因个人的执行不到位或了解不透彻而一时就确定喜欢的专业，其实这只是在大学生在自我确定专业选择过程的可能问题，即使大一阶段的专业选择不妥，也会有大二阶段的纠偏修正过程，毕竟当一个专业的通用知识和专业知识你都学了时，是否喜欢的判断就会由此可见了。最重要的是我们想大学生这样一个观念和方法，只要你有未雨绸缪的心，去更深入的了解，有更充分的准备，无论的专业选择还是职业选择都是可以确定的，只不过在执行的过程中你要有一颗警惕的心，要在充分准备的前提下去做主观判断，这样所作的决策就比较科学和适合自身！

**大一职业生涯规划书篇四**

业余爱好：读书、听音乐、旅行、做小手工、看动漫。

心中偶像：于丹、王立群、易中天、韩寒。

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。

性格偏内向，交际潜力较差，固执，胆小，思想上属保守派，缺乏自信心与冒险精神，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，对失败与没有把握的事感到紧张与压力，对于别人对自己的异议不服输，在公众场合不敢展现自我，有些害羞。

加强与他人的交流沟通，用心参加各种有益的活动，锻炼自己；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，不能放纵自己懒惰。

我的职业兴趣属于常规型，尊重权威与规章制度，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、文字与语言运用潜力、数学运用潜力等，但是人际交往潜力欠佳。

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、单位规模与权力大、行政级别与社会地位高等等。

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。

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与业务潜力如何，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，在这种现状下普通与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与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与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与要求。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己的前途，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。

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，最后到达自己的成功标准。

根据可能的职业发展道路，对未来十年作初步规划，如下：

20xx-20xx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。

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：在最后一年尽量把想干的事都干了，看想看的书，学想学的东西，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。

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。

我们周围的环境随时在变动，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与调整，及时了解状况的变化，透过对实际状况与目标的实现程度分析，做好职业目标的考核，修改与调整，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。

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。

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。

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，方便自己随时掌握执行状况。

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己的一生，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！

**大一职业生涯规划书篇五**

。

我是一个相对来说性格活泼开朗的男孩，我喜欢相对外向的工作，所以，我喜欢比较有挑战性的工作，具体的讲，我的梦想是通过自己的努力，拥有一家自己的企业或公司，但根据自己的专业，我也会先尝试做适合于我自己其他方面的工作。总之我会根据自己的爱好，专业以及自己的发展方向与生活经历来选择最终适合自己的道路。

2.职业价值观。

对于名利我没有过多的追求，我只是想在创业或是工作过程中，亲身体验创业过程或是努力过程中的那份不易，那份不同寻常的经历，即使是创业失败，也要从中汲取经验。通过自己的努力，在其中学习，进步，并掌握一定的能力。工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，仔细体味工作中的艰辛和快乐，因为这是财富都换不来的经历。

3.性格特征。

我是一个相对来说比较活泼开朗的人，平时除了与我认识的人有较多的话外，在陌生人面前，我也会主动和他们一起聊天，我更喜欢的是与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我欢乐的事情，所以我和大部分人都谈的来，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么。

4.胜任能力。

与他人相比我相对来说具有亲和力，这也是我的优势，加之自己的性格温和，善于与人交流沟通，相信今后如果真的走上创业道路，我会结识不少的人，会有不错的人脉。其次，我个人的业余爱好也很广泛，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，这也是一个企业领导人应该有的素质。

5.自我分析小节。

的规划，可以让自己更加快脚步走想自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。

第二章：环境分析。

1.家庭环境。

我家住在农村里，爸爸是一名中学教师，妈妈留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况一般，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，希望将来自己能有一个好工作，能有更好的生活。

2.学校环境。

学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践，不断来提升我们自己的能力。

3.社会环境。

金融危机几乎让每个行业都遭受了不同打击，就业形式严峻，令人堪忧，不少企业做了大面积的裁员，大多数企业则是大幅度缩减招聘人数，这对于大学生就业无疑是火上浇油，农民工，研究生，本科生都在为各自的工作激烈的斗争，随着当今大学的各种扩招，大学生的数量逐年增加，就业形势越来越严峻。

第三章职业目标定位及其分解组合。

1.职业目标的确定。

职业发展路径——管理路线。

2.个人的swot分析。

现在结合本人的具体情况，包括本人的所在院校、学历、专业、

学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行swot分析。

1、strength。首先，在性格上具有优势。自己随和的性格特点会使自己认识更多的人，有不错的人脉基础。其次，我的学习成绩也可以成为一块有力的敲门砖。在社会工作经验方面，本人在学校的志愿者协会中参加众多的社会实践活动，有一定的社会经验，还曾在假期中做兼职，使自身阅历更加丰富。

2、weaknesse。首先，在院校和学历上不是有很好的优势。在学历方面，本科的学历在就业竞争力非常困难，以后的升迁也有一定的障碍。

3、opportunitie。首先，要抓住每一个机遇，努力地加强自己的业务和专业能力，尤其是熟练使用计算机和掌握空间信息的能力。其次，要努力地增加自己在各个业务的工作经验，以增加升迁的机会。

4、threat。首先，如果本人选择就业，将失去进一步深造的机会。其次，随着中国大学生数量的增加就业压力越来越大，竞争越来越大，可能找到的并不是很满意的工作。

第四章评估调整。

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变化情况进行及时的评估与修正。

1.评估的时间。

在一般情况下，定期(半年或一年)评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

2.规划调整的原则：因时而动、随机应变。

根据可能的职业发展道路，对未来几年作初步规划，如下：

20\_\_年—20\_\_年。

完成主要内容：

a)学历、知识结构：获得大学本科文凭，英语过四级，获得计算机二级证书。b)个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。经常参加体育锻炼，有一个强健的体魄。多参加学生会，社团等实践活动，提高自己的实践能力。

a、大学在校期间总体规划：

1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党。

2、学业方面：以优异成绩完成大学学业。

3、个性发展方面：在四年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻。

炼，提高自身素质。

b、大学四年具体规划：

1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。英语通过四级，计算机过二级。

2、大二：学好专业课，熟练掌握专业知识。

3、大三：多考取别的一些证书，证明自己的实力。

4.大四：进入企业实习，积累社会实习经验。

五、结束语。

这就是我的职业生涯规划书，但我也不肯定会完全照这样去做，可能大体上会这样去做。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。

**大一职业生涯规划书篇六**

现就读于我校会计学专业，将于xx年毕业。为人诚实善良，做事认真负责。希望未来能够充分发挥所学专业知识，加强实践，从事与金融、会计相关的工作。

1、做事比较认真负责，有一定的学习能力和学习兴趣。

2、书面表达能力较强，有一定文字功底。

3、富有爱心，有从事志愿者工作的经验，对工作充满热情。

4、喜欢思考问题，有耐心和韧性。

1、性格偏内向，与人交往沟通方面仍需加强。

2、思维不够活跃，创新能力有待提高。

3、有时候做事马虎，考虑问题不够周到。

4、缺乏一些主动性，有因循守旧的倾向。

1、我国仍处于经济高速发展阶段，对财会人才的需求较大。

2、我校在江苏省及周边地区的就业率较高，尤其是会计专业。

1、当今本科生、研究生数量巨大，人才济济，就业压力变大。

2、会计是一个需要经验的职业，刚毕业的我没有任何实际经验。

3、自金融危机后，企业需要的人才数量也大量减少，只有胜人一筹才能立于不败之地。

在校期间认真学习专业知识，寻找自己的`与众不同之处；同时培养自己的基本素养，形成正确的人生观、价值观。

步入工作岗位五年之内，要熟悉工作、加强实践，接受组织文化、学会与人相处，发展自己的特长，努力寻找职业发展的突破口。

主要目标是进入管理部门，同时使专业技能达到一定的高度，力争成为专家或财务经理等。

**大一职业生涯规划书篇七**

我是一名在校的大一学生，就读于xx学院，是该学院2024级金融与证券（证券投资）班的一名学生。本学期的寒假作业要求写一份大学生职业生涯规划书，为了做好这份规划书，我认真分析了自己的兴趣、特长、性格、学识、技能等各方面的情况，作出了以下的规划。

本人兴趣广泛，尤其对画画和教书十分执着。性格开放、自由，但为人诚实，做事认真，敢于拼搏，积极进取。喜欢和各种各样有特色的人做朋友。对未来有美好的期望，愿意为未来而努力奋斗。

金融行业，特别是银行业和证券业，属于经营货币和资本业务的资金密集型行业，由于具有较好变现能力和流动性，属于高人民币资产的行业，人民币升值将吸引国际资金大量流入，对金融行业的发展产生积极影响。各个研究机构也从行业中观角度阐述了看好行业的发展前景。

金融学专业，就业方面比较广，较主要的有三个类型：从商、从政、学术。就我个人而言，我选择从事商业经营的职业方向。将来就业可以是金融机构（银行、保险公司、证券公司）和非金融企业（主要是财务和投融资分析）。

（一）大学在校期间的学习任务规划。

通过大学的学习，努力学好自身专业知识，掌握必要经营管理技能。积极参加社会实践，增强自己的社会实践经验。积累自己的人脉，进一步提高自己的交往能力、团结合作能力、企业领导能力，总结出适合当代中国国情的创业方向。大三期间，找到好的公司实习，提高自身能力和社交能力，以便将来出来社会找到合适的工作。

（二）大学校外期间的学习任务规划。

通过打寒假工、暑期工来积累一定的社会经验，也可以根据自己的兴趣爱好来选择合适的工作来做，比如：我对教书十分有兴趣，因此会找一些和自己比较熟的老师帮自己找一下与家教有关的工作，一来可以打发无聊的时间，二来可以给自己赚取一些生活费，三来可以提高自己的表达能力。如果能找到这样的兼职，那对将来的工作会有一定的帮助。

一个人树立了积极向上的目标，经过了努力奋斗，有了正面的收获，就是成功。成功之路有许多条，成功的定义也有许多种，只要在理想的指引下，真正做了自己想做的事，真正实现了自己的人生价值，就是一种成功，就应该为此感到自豪和快乐。

身为大学生的我们，应该珍惜这来之不易的学习机会，并不是每个人都可以在大学里度过自己人生最美好的日子。一个人的大学时光一生中也许只有一次，不把握好，将来自己一定会追悔莫及。

有了目标，才会有动力。这份大学生职业生涯规划书就是给了我一个明确的学习目标和职业规划，我将会按着上面所写，亲身力行地完成好自己的学习任务，使自己的一生过得更有意义。

**大一职业生涯规划书篇八**

前言：这是自己第一次以书面的形式来规划自己的未来，为梦想构建一张蓝图；我想，对于自己的未来没有人能够预知，更况且我们还处在大学的本科一年级，对于人生、社会的了解还很粗浅，并不足以规划自己的未来。但是，学校开这门课，也是为了督促我们尽早的认识自己、了解社会，从这个角度来看，为自己做一份简单的社会定位也未尝不可。

从我们走入大学校门到现在已经一年多了，想起自己走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。我对自己以往在文体和社团活动中的表现不是很满意。另外，通过一个学期的学习，我对于职业生涯又有了新的理解，所以大一时在 “大学生职业生涯规划”课上，我对职业生涯规划的理解对于现在就有些不适用了，倘若不及时调整，这很可能会导致我最终庸碌无为。 我对职业规划的看法 ：

也许我的职业规划并不成熟，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，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。自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能，这让我知道了自己的局限和弱点，接受现实，并勇敢的去面对，这也开始让我建立一种积极的心态，学会如何调整自己的心态。自己能以后更好的适应社会。面对竞争。

自我分析:

1、 职业兴趣：我的职业兴趣是成为一名科研人员。虽然我们大一现在并没有专业课，但是我对专业方面的知识多少还是有些了解的。同时我也对管理方面很感兴趣，希望能在将来参与企业的管理。

2、 职业能力：我相信，只要有信心、有热情、肯投入，就没有做不成的事。身为理科毕业的我，拥有良好的逻辑推理能力，我的学习能力较强，细心、坚韧、能和别人友好相处、有良好的团队协作能力。

我一直保持积极乐观的态度，但同时也具有忧患意识。做事更偏向雷厉风行，不喜欢拖泥带水，比较倔强。但自己的意志力控制的不是很好，社会实践经验几乎为0，对很多方面的知识了解的还不够，这些也算一个很大的缺点了。

未来人生职业规划 ：

职业目标：是成为一名科研人员。

1、 近期目标：（2024 ----2024）

学习任务：通过英语四级考试，计算机二级考试，学好本专业知识

一年级目标：初步了解职业，提高人际沟通能力。

主要内容有：

1、和师哥师姐们进行交流，询问就业情况；

2、参加学校活动，增加交流技巧；

3、学习计算机知识，辅助自己的学习；

4、担任学生干部，锻炼自己的能力。

5、内外兼顾，丰富大学生活。

二年级目标：提高基本素质。

主要的内容有：

1、通过参加学生会或社团等组织，锻炼自己的各种能力，同时检验自己的知识技能；

2、主要尝试兼职、社会实践活动，并具有坚持性；

3、提高自己的责任感、主动性和受挫能力；

4、英语口语能力增强，计算机应用能力增强；

5、努力学好英语和专业课，同时也做到兼顾公共课。作为一个学要学的本科生，基础

课程是最关重要的，因为他关乎与我们以后专业知识的学习，同时专业课也是衡量我们以后能不能够学好要学的标准，如果在大一的前期就不能学好以后就不能很好的融入到专业课的学习当中，所以从现在开始就要努力的学好专业课。其次就是英语，作为21世纪的大学生，英语是我们社会生活当中至关重要的，无论是以后大四的考研还是走入社会找工作，英语是必不可少的，因此最好在大二之中就拿到英语四级或六级的证书。

6、提高自己的交际能力，比如参与组织班级的各项活动。

7、除了上课学习之外，每天控制自己的学习时间达到2个小时以上。

三年级目标：提高求职技能，搜集公司信息。

主要的内容有：

1、撰写专业学术文章，提出自己的见解；

2、参加和专业有关的暑期工作，和同学交流求职工作心得体会；

3、学习写简历、求职信；

4、了解搜集工作信息的渠道，并积极尝试。

5、加强阅读，加强社会实践。

四年级目标：工作申请，成功就业。

主要的内容有：

1、对前三年的准备做一个总结。

2、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。预习或模拟面试；参加面试等。

3、积极利用学校提供的条件，了解就业指导中心提供的用人公司资料信息、强化求职

技巧、进行模拟面试等训练，尽可能地在做出较为充分准备的情况下进行施展演练。

职业设计： 虽然我现在还没有想好以后具体能够做什么，但是我现在已经大致确定了今后的就业方向，那就是在做好本专业的学习的基础之上，能够去学习一下企业管理方面的知识，多学一点总不是一件坏事，希望在精通本专业知识的同时也能够参与企业的人事管理工作。所以，我现在的目标也清晰了许多，那就是走技术路线或管理路线，这看起来似乎会给自己带来很大的工作压力，但事实并非如此，据了解很多管理层的人员都是在基层技术方面慢慢提升出来的，只有对基层的技术了如指掌，才能为公司、学校的整体规划做出确实可行的方案。而且，没有人愿意一辈子呆在技术层，在别人的统治管理下工作。这只能算是一个初步的计划，到时候还要根据实际情况做出调整和更改。这也就是为什么我希望担任学生干部的原因之一。

反思与调整： 所谓“计划不如变化”，在我们的人生道路上，会发生很多意想不到的事情，这些事情可能对自己有益，可能对自己不利，使我们原本规划好的事情发生改变。在此状况下，要使我们既定的计划行之有效，就须不断地对自身和计划进行评估与调整，以让我们的目标适应社会的发展，也会让我们自身不断进步。 要取得事业的成功，就要不断地更新知识，提高能力，才能保持自己的竞争力，逐步达到我们既定的目标。所以我们要调整自己，跟随时代的步伐。虽然我只定 知识成就命运，梦想铸造未来！

下了未来一年的计划，但我依然会不断地调整自己，努力达到我的目标，为我将来更好的工作和生活打下坚实的基础。也许我的某些目标提前达到了，我就会适时改变，继续前行，如果某些目标因为某些原因没有完成，我也会重拾信心，在挫折面前不轻言放弃，反省自己，改掉自己的缺点，继续前进。我承认我有缺点，但我也相信缺点一定会越来越少，因为我正在一点一点完善自己，努力做到最好。

如何实现自己的目标：

没有勤勤恳恳的刻苦钻研，哪里来震撼人心的累累硕果？付出才应该是这段时间的主题曲，学习才是本阶段的最重要的任务。同时还有锻炼自己的注意力，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，以适应各种环境，能在各种情况下依旧保持敏锐的判断力。

2、虚心向老师同学学习，和同学们和睦相处，互相鼓励、互相帮助，成为相亲相爱的一家人，努力构建好的人际关系网。充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往，不论身份贵贱和亲疏程度。为了更好的加强自己的专业知识水平，通过各种途径向高手请教、学习，比如qq、信箱、聊天室、论坛等，紧紧跟着时代的步伐，这样才能有生机、动力、永不落伍。

3、积极的锻炼身体。强健的体魄犹如树木之根本，大厦之基石。问渠哪得清如洗，唯有源头活水来。锻炼身体关系到一生的健康，因此锻炼身体责无旁贷。我争取每周锻炼3次身体，包括跑步、打羽毛球等各种方式。只有强健的体魄，将来才能以饱满的激情与斗志投入到无限的工作中去。另外还要养成良好的饮食、生活、卫生习惯。要有充足的睡眠时间，保证每天睡眠6－8小时。

就业前景分析：

生物科学专业的学生毕业后可以到科研机构或高等学校从事科学研究或教学工作，也可以到工业、医药、食品、农、林、牧、渔、环保、园林等行业的企业、事业和行政管理部门从事与生物技术有关的应用研究、技术开发、生产管理和行政管理等工作。另外，生物科学专业的科技含量要求较高，因此对于这个学科的学生来说，选择继续深造对于以后从事专业的科学研究也是有必要的.地区性差异是一种客观存在的现状，发达的大城市发展这个产业的基础和需要，正式一种良性循环的状态，对于就业来说自然是较好的选择。边远、中小城市则处在起步或萌芽的状态，还需要一定的时间逐步发展。

这个专业的本科毕业生在求职过程中存在着比较明显的“高不成、低不就”的现象。一方面，好的科研、企业单位是理想的择业对象，可是其要求自然也比较高，本科生的竞争优势不是很强，各个方面的能力都需要提高；另一方面，基层单位就业容易，可是条件差，发展也不太理想。

生物科学专业的学生毕业后可以从事的工作，可以到科研机构或高等学校从事科学研究或教学工作，也可以到工业、医药、食品、农、林、牧、渔、环保、园林等行业的企业、事业和行政管理部门从事与生物技术有关的应用研究、技术开发、生产管理和行政管理等工作。我们大致可以将其划分为科研管理和教育工作两大类型。从事不同的工作，其性质不同，对从业者就有不同的要求。

从事不同的工作不仅要看自身的专业能力，还应该注意自己的性格因素，这也是不可忽视的一个方面。从事技术研究需要沉稳、细致的性格，内向的人更适合；从事相关的管理工作，不仅要细致耐心，还要有良好的沟通能力，这更加适合开朗外乡的人；而从事教育工作则最好两者兼备，既可以安静、仔细的研究专业课程，又能够调动别人的情绪和积极性。所以，毕业生在选择职业的时候，要注意结合自己的个性特点。

科研管理类:

在科研机构或企事业单位从事科学研究、应用研究和技术开发等工作，对本科生来说有较大的难度。本身这种岗位对从业者的专业能力要求就较高，招聘方对文凭等各个方面考虑的也是非常细致，尤其是比较权威的机构，在这方面的要求会更高。所以，这种岗位虽然待遇优厚却是机遇难求。

再看管理类:

有些企事业单位和行政管理部门都设立了与生物技术有关的生产管理和行政管理工作岗位。这些岗位与科研岗位相比，虽然也重视应聘者对专业知识、技能的把握和运用，但在文凭等其他环节没有过多的严格要求，为本科生提供了更多的就业机会。

生物科学专业的学生必须注意在学习的过程中培养自己的专业技能，否则求职很难有突破。基本理论知识和基本的实验技能自然无需多说，包括了基础的数学、物理、化学和相关的动物生物学、植物生物学、微生物学、生物化学、细胞生物学遗传学、发育生物学、分子生物学、生态学等。同时还应该了解相近专业的一般原理和知识，了解国家科技政策、知识产权等有关政策和法规，了解生物科学的理论前沿、应用前景和最新发展动态，还要具有较强的自学能力和更新知识的能力，外语和计算机等必备知识技能应达到规定的等级水平。 教育类：

随着社会对生物科学行业需求的增加，国家对本专业的重视程度也在不断提高，对这个专业的教学自然要有更高要求，会有越来越多的高校增设这个专业，对专业教育工作者的需求自然会增加。而且，科技的进步更新是很快的，教育工作者也存在更新的趋势，这对毕业求职者来说也是很好的机会。

现在看来，生物科学专业的本科生，毕业后从事教学工作的人还很少，几乎没有。原因是，本科毕业留校任教本身就有难度，特别是像这种科技含量较高、专业要求较高的。从事这个专业的教学工作，不仅是要求有扎实的专业知识、技能，还应该有较强的战略眼光，要长远还要有把握事物进展动态的能力。这样才能有专业的指导性，这在教学工作中是很重要的。

职业生涯目标的确立: 在我的意识里，职业没有高低贵贱之分，我认为对于职业的选择应该联系兴趣爱好、结合实际情况，通过对自己才能、性格、兴趣爱好、潜能等等，以及现在的社会、经济、政治、文化环境的分析来确定，现在我开始对自己以后的职业生涯有了一些规划。自己打算利用自己丰富的理论知识来从事与生命科学有关的行业。现在的社会注重的是能力，我不想局限于现在的水平，我的目标是大学毕业后，能成为一个科学技术人员，这是一个宏大的目标，我会向着这个目标一直前进！也许我的职业规划并不成熟，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，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。自己能在这里做自己的第一篇职业生涯设计，使我自己对自己有进一步的了解，对自己的目标也有了进一步的明确，自己的学习动力有了进一步的提高，树立了自己的人生目标和职业目标，使自己的学习有了目标和针对性，对自己以后充满了信心，相信自己以后一定能取的成功，也使自己敢于面对自己人生路上的挫折和困难，尽量发挥出自己的潜能。自己能以后更好的适应社会。面对竞争。

第一章 认识自我

1.职业兴趣

我是一个相对来说性格活泼开朗的男孩，我喜欢相对外向的工作，所以，我喜欢比较有挑战性的工作，具体的讲，我的梦想是通过自己的努力，拥有一家自己的企业或公司，但根据自己的专业，我也会先尝试做适合于我自己其他方面的工作。总之我会根据自己的爱好，专业以及自己的发展方向与生活经历来选择最终适合自己的道路。

2.职业价值观

对于名利我没有过多的追求，我只是想在创业或是工作过程中，亲身体验创业过程或是努力过程中的那份不易，那份不同寻常的经历，即使是创业失败，也要从中汲取经验。通过自己的努力，在其中学习，进步，并掌握一定的能力。工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，仔细体味工作中的艰辛和快乐，因为这是财富都换不来的经历。

3.性格特征

我是一个相对来说比较活泼开朗的人，平时除了与我认识的人

有较多的话外，在陌生人面前，我也会主动和他们一起聊天，我更喜欢的是与值得信赖的人，相处很好的朋友分享我欢乐的事情，所以我和大部分人都谈的来，因为只要我想去与别人联系，或者别人与我交流，我都是比较容易与对方成为朋友的，所以在职业选择上我明白自己适合做什么。

4.胜任能力

与他人相比我相对来说具有亲和力，这也是我的优势，加之自己的性格温和，善于与人交流沟通，相信今后如果真的走上创业道路，我会结识不少的人，会有不错的人脉。其次，我个人的业余爱好也很广泛，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的\'。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，这也是一个企业领导人应该有的素质。

5.自我分析小节

的规划，可以让自己更加快脚步走想自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。

第二章：环境分析

1.家庭环境

我家住在农村里，爸爸是一名中学教师，妈妈留在家里照顾家里的日常起居，因而，家里的情况一般，但家里人对我的教育很重视，不在乎我在学习方面花了多少，不管在什么情况下都支持我学习，尽他们所能为我创造更好的学习环境，自己考上了大学，家里人很是高兴，他们其实也不是期望我能做出什么伟大的事，他们只希望我过的好好的，希望将来自己能有一个好工作，能有更好的生活。

2.学校环境

学校给我们的的确很有限，所以我们也应该多参加社会实践，不断来提升我们自己的能力。

3.社会环境

金融危机几乎让每个行业都遭受了不同打击，就业形式严峻，令人堪忧，不少企业做了大面积的裁员，大多数企业则是大幅度缩减招聘人数，这对于大学生就业无疑是火上浇油，农民工，研究生，本科生都在为各自的工作激烈的斗争，随着当今大学的各种扩招，大学生的数量逐年增加，就业形势越来越严峻。

第三章 职业目标定位及其分解组合

1.职业目标的确定

职业发展路径——管理路线

2. 个人的 swot 分析

现在结合本人的具体情况，包括本人的所在院校、学历、专业、

学业、个人特长、获奖情况、社会工作经验和职位意向来进行 swot 分析。

1 、 strengths （长处、优势）。首先，在性格上具有优势。自己随和的性格特点会使自己认识更多的人，有不错的人脉基础。其次，我的学习成绩也可以成为一块有力的敲门砖。在社会工作经验方面，本人在学校的志愿者协会中参加众多的社会实践活动，有一定的社会经验，还曾在假期中做兼职，使自身阅历更加丰富。

2 、 weaknesses （短处、劣势）。首先，在院校和学历上不是有很好的优势。在学历方面，本科的学历在就业竞争力非常困难，以后的升迁也有一定的障碍。

3 、 opportunities （机会、机遇）。首先，要抓住每一个机遇，努力地加强自己的业务和专业能力，尤其是熟练使用计算机和掌握空间信息的能力。其次，要努力地增加自己在各个业务的工作经验，以增加升迁的机会。

4 、 threats （威胁、风险）。首先，如果本人选择就业，将失去进一步深造的机会。其次，随着中国大学生数量的增加就业压力越来越大，竞争越来越大，可能找到的并不是很满意的工作。

第四章 评估调整

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变化情况进行及时的评估与修正。

1.评估的时间

在一般情况下，定期（半年或一年）评估规划。当出现特殊情况时，要随时评估并进行相应的调整。

2.规划调整的原则：因时而动、随机应变

根据可能的职业发展道路，对未来几年作初步规划，如下：

2024年—2024年

完成主要内容：

a) 学历、知识结构：获得大学本科文凭，英语过四级，获得计算机二级证书。 b) 个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。经常参加体育锻炼，有一个强健的体魄。多参加学生会，社团等实践活动，提高自己的实践能力。

a、大学在校期间总体规划：

1、思想政治方面：提高思想认识，加入中国共产党

2、学业方面：以优异成绩完成大学学业。

3、个性发展方面：在四年尽量把自己想干的事都干了，看自己想看的书，学自己想学的东西。尽量不留下遗憾。

4、身体素质方面：每天保证充足的睡眠，不熬夜。经常参加体育锻

炼，提高自身素质。

b、大学四年具体规划：

1、大一：尽可能地多参加社团活动，增长自己的见识，提高自己的能力。英语通过四级，计算机过二级。

2、大二：学好专业课，熟练掌握专业知识。

3、大三：多考取别的一些证书，证明自己的实力。

4．大四：进入企业实习，积累社会实习经验。

五、结束语

这就是我的职业生涯规划书，但我也不肯定会完全照这样去做，可能大体上会这样去做。未来发生什么样的事，没有人知道。未来有太多的未知数，到时候随机应变吧。

**大一职业生涯规划书篇九**

测评结果基本上与自己心目中最理想职业在特点上保持一致。可以看出，本人对目前自己的个人情况和职业目标有一定深入的认识。首先，本人主修的专业属于人文科学类，在管理型、社会型等测评项比较突出，具备一定的进行社会交往和社会活动能力，比较适合从事实务、管理类工作，对工作的稳定性要求不高。其次，虽然主修的是法律专业，但个人最理想职业排序和测评结果并未显示出从事该领域的优势。

法律实务部门要求更多的专业理性和固式思维，而我本人性格不太拘泥于规则，并在一定条件下过于感性；虽然法律学科研究需要相当的思维活跃性和敏捷性，但本人在研究型测评项中表现并不突出，也与本人理想的职业规划相距甚远。第三、从测评职业特征来看，本人缺乏长期从事精细工作的耐心，对一成不变的、行政色彩浓厚、灵活性缺乏的工作或行业不太敏感。

从测评结果来看，本人适合从事策划、营销类行业，富于冒险和挑战精神。结合自身专业能力和特长兴趣两大因素，本人适合在传统报刊、新闻网站等传媒机构从事编辑、策划工作，可以是社会法制或互联网应用等板块；从个人特长和兴趣来讲，本人更愿意在网络、电信、科技、商业等板块从事新闻采访、编辑策划、研究等工作，尤其是在互联网电子商务领域。

综合素质测评的结果基本上与本人实际情况相符，在言语表达能力、资料分析能力等方面较为突出。本人进入大学以来一直比较重视个人综合素质的提高，这从我三年来参加过的一些社会活动就可以看出来。首先，自己在大学里担任过两个社团的重要职务，开展过多次有影响力的校园活动，这集中体现了本人在管理、策划和团队合作方面的才能；其次，通过自己喜欢的单车旅游（累计行程已达两千余公里），开展过多次户外社会考察，到达范围包括海南岛、粤北、粤西和珠三角等多个城市，这集中体现了本人的实践能力、动手能力和执行能力；再次，多次参加的兼职活动，包括与国内知名的互联网企业开展电子商务合作，体现了本人能积极融入社会的能力。

因为主修的是人文科学类专业，本人在人文素质等测评项中也比较突出。在日常学习中也比较注重文书处理能力和言语思辨表达能力的提高，这些努力进一步完善了个人的综合素质培养。

从职业价值观测评结果来看，分析的相对优势中具有本人从事心目中最理想职业所应具备的基本素质、能力，而相对劣势则会构成在目标职业长期发展的制肘，但某些劣势具有先天的个性特征和相对优势的伴生性性格。

由于本人在前一项测评个人价值追求一项表现为，“期待个人的努力、能力和眼光能够得到肯定”，所以本人的职业能力倾向于积极开放、能充分发挥个人能力和潜力，并有实施的空间和舞台，在自我实现取向、才能取向两个测评项中要求较高。职业价值类型较符合本人的兴趣和性格取向，在个人能力发挥和集体合作两种职业倾向中，差距并不明显。

结合本人具体情况，包括本人的毕业院校、专业学历、兴趣爱好、个人特长、社会工作经验和职业意向等多个因素，进行个人的swot分析：

1.strengths（长处、优势）。首先，在专业能力上的优势，本科阶段的学习不仅具有了一定的法科理论分析能力，而且也掌握了有关法律实务的操作规范；其次，在社会实践上的优势，包括在法律部门的实习和从事法律援助志愿者工作、个人行程广泛的社会考察活动、多次在公司从事兼职活动的经历，接触、交流过社会各方面人群，能较好的、迅速融入正常的社会节奏；再次，在兴趣特长上的优势，从大一开始我便开展过各种电子商务实践和互联网应用活动，并通过选修该领域的专业课程进一步深入熟悉，通过手机电子书、手机上网和日常的报刊浏览，积累了大量互联网、电信、科技领域的行业新闻，具备了从事上述领域新闻采编、策划工作的基本能力；最后，在团队合作上的优势，不仅在社团中与同事合作开展活动，而且先后组队参加过全国大学生“挑战杯”创业计划书大赛、南风窗“调研中国”大学生社会调查项目等活动，具有一定的团队组织、沟通、协调能力。

2.weaknesses（短处、劣势）。首先，虽然在努力学习、掌握本专业的法学知识和实务技能，但在专业课成绩上的优势并不明显；其次，虽然具有较丰富的社会实践和专业外综合能力，但在主要获奖项目上寥寥无几；第三，目前仅具有本科学历，在当前的就业形势下并不占优，在目标职业的发展中，可能会缺乏长期竞争力；第四，从事新闻编辑工作，缺乏必要的专业新闻采编训练和理论课程的学习。

3.opportunities（机会、机遇）。首先，传统的诸如报刊等新闻传播机构和新兴的网站传媒机构发展迅速，在未来的一二十年内具有积极成长的生命力，属于朝阳产业；其次，全球的互联网产业发展迅猛，各种新型业务和细分行业层出不穷，新生的互联网应用、研究型企业和相关的新闻行业专业人才缺乏；第三，律师等法律等实务行业日益规范，大量机遇与挑战并存。

4.treats（威胁、风险）。首先，如果选择就业，本人将失去进一步深造的机会，并有可能构成第二项列出的劣势；其次，如果进入新闻行业工作，可能会面临就业专业不对口，跨专业选择工作的风险。

**大一职业生涯规划书篇十**

未来，掌握在自己手中。驻足观望，人才竞争日益激烈，形形色色人物竞赴出场，不禁感叹，这世界变化好快。身处信息世界，作为一名临床专业的当代大学生，我不由得考虑起自己的未来。只有付出，才能有收获。现制定职业生涯规划如下。

1、自己的优势：从小生活条件坚苦，让我养成了不怕苦的精神，创业是一个坚苦的过程，在这个漫长坚苦的过程中，它将是我唯一的，也是最宝贵的财富。拥有强健的身体，有较强的忍耐性，做事认真负责，遇事急而不乱，待人友善，动手能力强。

2、自己的弱点：因为来自农村，没有经济基础，决定了我的事业起点相对言要低，而且，到目前为止，还没有任何工作经验，各类荣誉证书太少，口才不太好，记忆力较差且不擅于和陌生人交流。

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。充分利用一直关心支持我的庞大的亲友团的优势，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。

xx大学在xx校享有较高的知名度，师资力量强，设备齐全，学校全方面培养人才，给予学生各种锻炼机会，就业率较高。在xx，需要各种高素质的医学人才，学校与xx个城市建立医学合作关系，学校的附属医院多，医院支持学校人才的培养模式工作，是我们早接触临床，有利于理论与实际结合，更加丰富自己的知识。随着社会的发展，人们生活水平的提高，人们更加关注自己的健康，医院的扩建和科室的完善，需要一大批高素质的医务人员。新医改的推出与新农合的普及，为基层医疗单位快速发展提供了重大的机遇与条件，加大了对医务人员的需要。

1、短期目标。

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。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。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。

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。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。凭借自己年轻的优势去自己梦想中的地方闯闯，争取找到可以在编制内的工作。努力将自己的才华和能力证明给大家看，争取做一名出色的临床医生。

2、长期目标。

毕业后尽快获得职业医师资格证，在医院继续学习与深造，从主治医师晋升为主任医师。

3、求职计划。

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。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。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。

**大一职业生涯规划书篇十一**

我不是很看重名利与地位，相反，我只是想找份适合自己的工作，想通过自己的工作做出自己的贡献，在其中学习，进步，并掌握一定的能力，工作，我觉得就是要认真，努力，不要太计较个人的回报，尤其是对于我这样的想成为一名人民教师来说，踏踏实实的工作，为自己的学生负责，其他的，不必计较太多，因而，我价值观很明确：不在乎金钱多寡与地位高低，做要手头工作，知足常乐。

3、性格特征

4、胜任能力

由于自己真诚，因而，我相对来说具有亲和力，这也是我在最大优势吧，加之自己的专业优势，做一名会计师，我能很好利用自己的发展自己，自己的性格温和，专业知识也还扎实，相信一定能很好的做好自己的工作，回馈社会。其次，我个人的业余爱好也很广泛，除了正常工作外，我想，自己广泛的业余爱好也会为自己的工作增添一份精彩的。至于自己的劣势，我认为自己在某些方面的胆量有待增加，例如在大众面前发言能力，我想自己应该多多参加社会的各种社交，增加自己的社会实践，在各种活动中提高自己，使自己不断的进步，克服自己的缺点，发扬自己的优点，完善自我。

5、自我分析小节

根据以上方面分析总结，我很大程度上认识自己，自己有很多的优点，但也有不少的不足，鲁迅说过，好的开头等于成功的一般，因而正确认识自己，明确自己适合什么样的工作，对自己的职业生涯做出合理的规划，可以让自己更加快脚步走想自己的成功，职业是自己一生的事情，所以必须先选好适合自己的工作，才能在以后的工作中不断的学习，不断的进步，不断的完善，以期望自己能够在未来有更大的发展。当然工作生活与日常普通生活必须协调好，身体健康也不容忽视，总而言之，自我认知，正确选择，兢兢业业，综合协调，和谐发展。

大一新生职业生涯规划书

终于，我上到了大学。踏入大学的第一天，心里有一种莫名的激动，又带有些许兴奋与担忧。兴奋的是终于来到了梦寐以求的大学；担忧的是该怎样在大学生活与学习，将会面临什么，是否能适应大学生活。

为了摆脱这颓废的生活，我计划我的大学生活要这样度过。

（一）要学会“学”

学习有3种境界，苦学，好学和会学。苦学，顾名思义，就是对学习有一种恐惧感，有厌学情绪。因此会学得会苦；好学，这时候，对学习产生了兴趣，会去主动去学，什么都想学；最后是会学，这时候，不会去滥学，而是有计划有目标的去学，按照正确的方法学习，学习效率就高，学的轻松，思维也变的灵活流畅，能够很好地驾御知识。真正成为知识的主人。而我们在大学就是要学会“会学”。

（二）培养好的学习习惯。

学习成绩的好坏，往往取决于是否有良好的学习习惯，特别是思考习惯。

在学习中我们应经常注意新旧知识之间、学科之间、所学内容与生活实际等方面的联系，不要孤立的对待知识，养成多角度地去思考问题的习惯，有意识地去训练思维的流畅性、灵活性及独创性，长期下去，必然会促进智力素质的发展。知识的学习主要通过思维活动来实现的，学习的核心就是思维的核心，知识的掌握固然重要，但更重要的是通过知识的学习提高智力素质，智力素质提高了，知识的学习会变得容易。学习的重点就是学会如何思考。

（三）自觉，主动，独立地学习。

当学习是一种自觉的行为时才更有效，特别是大学生的学习，主要依靠自觉来完成。如果把学习变成一种被别人压迫的行为，学习的动力就会减弱，久而久之就会产生厌倦感，失去学习兴趣。做任何事情，积极主动是取得成功的必要条件，学习也不例外。独立性要求中学生做事有主见，不轻信，不盲从，不人云亦云，能独立完成学习任务，不轻易受群体因素的影响。这要我们做好这三点，那么学习必定事半功倍。

我不但能够学到很多知识，更能够结识了一些知心的挚友，收获了纯洁真挚的友情。我在与同学们在一起相处的日子，感受到每个人都有他自己的个性与优势，每个人都有值得自己学习的地方。我在与同学间的交往通常都是不带有功利性的，的是像兄弟姐妹那样，大家相聚在同一班级，互相关心、患难与共，将心比心。在班级里，我结识了性格各异的同学，虽然别人有些观点、态度我不怎么认同，但并不妨碍我的交往，求同存异，我会尽量地取彼之长，补己之不足。三年来，我与同学和睦共处，结交了很多朋友，有的更成为挚友，无所不谈。那种纯洁真挚的友谊是我在大学里收获的宝贵的财富。

**大一职业生涯规划书篇十二**

职业规划是要依据个人的特殊情况、特殊才能，考虑社会背景等多方面主客观因素，结合职业发展的阶段，提出相应的发展目标、拟定实现目标的工作和教育的一个综合体系。做一个适合自己的、合乎现实的职业规划，不仅能帮助我们在进入职场时省时省力，还能帮助我们能健康发展职业能力。在大学阶段，为自己规划一条职业之路是很有帮助的。

我是学习计算机网络工程专业的，英语水平可以，能流利沟通；估价专业扎实，略通经贸知识；具有较强的人际沟通能力；思维敏捷，表达较流畅；有很强的学习能力，我个人不太喜欢一成不变的生活和工作，而且我的适应性很强，很有热情为自己的将来奋斗，所以我以后的工作希望是每天充满挑战性的，我将目标定为公关师。

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，中国的企业也将走出国门。

2、公关职业特殊社会环境。

公关知识大部分源于国外，中国的公关管理还有许多不完善的地方。中国急需公关人才，尤其是经过系统培训的高级公关人才。因此企业公关职业市场广阔。

1、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三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。并且通过努力取得初级公关员证书，各科成绩优异。

2、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，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。在能力之内考取中级公关员证书。决定要不要继续考取公关师的有关证书，如果需要就要决定自己要不要继续升本或自考。

3、三、四年级。

为分化期(冲刺就业):目标应锁定在工作申请及成功就业上.这时可先对前两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,前两年的准备是否充分;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。

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现（特别是收入目标）我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。为了家庭牺牲职业目标的实现，我不这样认为。在30岁之前有自己的家庭就可以了。

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

通过对职业自我的分析和职业信息的搜索，我对自己、对职业有了一个初步的了解。通过将职业自我和职业信息的匹配，我初步判断出自己的优势领域和合适的工作方向。进一步规划，让我对适合自己的行业和公司类型有了了解。思索自己的职业环境要求和职业目标计划，让我对职业有了一个细致的描绘。现在我比较清晰的理清了自己的职业系统，进行了相应的职业规划，拨开迷雾，第一次清晰地看到了自己的职业之路。但是我也了解现实变化很多，不可能完全按照自己的职业规划进行，所以我有了心理准备，面对不同的情况适时调整职业规划的细节，长期目标是明晰的，职业自我系统是明确的。我会原则的根据现实实施自己职业目标。计划固然宏大而美好，但更重要的，在于其具体实践并取得成效。只说不做，所谓的职业规划目标就如空中楼阁般美好却遥不可及，到头来只是一个安慰自己的美丽谎言。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，巨大的勇气，克服困难，取得成功。也许最终我们的目标也不能达成，但至少我们努力过，奋斗过，拼搏过，人生也便无悔。

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！