# 大学毕业生职业生涯规划书

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-06-27

*一、前言Know yourself，这是亚里士多德的一句名言。从前对它的感受是极为肤浅的，现在通过系统的学习了职业规划这一门课程，我深刻体会到，认识自我的重要性，认识了自我，便能很好的进行社会定位和职业定位。同时，我也相信着，人生不能打无准...*

一、前言

Know yourself，这是亚里士多德的一句名言。从前对它的感受是极为肤浅的，现在通过系统的学习了职业规划这一门课程，我深刻体会到，认识自我的重要性，认识了自我，便能很好的进行社会定位和职业定位。同时，我也相信着，人生不能打无准备之战，要学会未雨绸缪之术。通过这门课程的学习，我对大学生应该具有怎样的生涯职业意识、就业技能等方面有了较为系统的了解。深知不能再漫无目的、浑浑噩噩地过下去，人的一生如此短暂，十几二十年的学习，几十年的工作，算起来工作的时间占人生的一大半，如烟的光阴，即刻随风而散。那人的一生该如何度过，我认为，首先要树立一个正确的人生观，要热爱生活，认真度过每一天，用自己的劳动，为自己谋求幸福，为社会贡献力量，这便是一种无愧于自己的人生吧!

一份适合自己的职业规划是必要的，不必仰望太高，也无需自我菲薄，一个准确的定位，至关重要。当一切成为过去，我将是充实地度过大学四年的每一天，对于未来，我是踌躇满怀的，我会义无反顾，努力过就不会后悔。我不会在一切成为昨日黄花的时候，望他人辉煌长叹，悔当初没有努力，没有规划，在嗟叹当初的同时，被时光偷走了当下。

我向往着美好的明天，所以一直为着心中的那个梦而奋斗。大学生职业生涯规划，换个角度理解，就是对我们心中的那个蓝图的描绘。我们对自己的职业生涯进行规划，就是给自己的梦想插上翅膀。远大的理想总是建立在坚实的土地上的，青春短暂，从现在起，就力争主动，好好规划一下未来的路，去描绘这张生命的白纸。

二、自我认知

2.1 个人档案

略

2.2成长经历

从小喜欢模仿电视里的演员和歌星演戏、唱歌，一直梦想当一名歌唱家。在未进幼儿园前，便开始跟随电视节目的主持人学讲普通话，并取得不错的效果，在其他同龄人学习普通话的时候，我已经能流利地用普通话进行交谈了。

小学的时候，平均成绩不出众，但是，语文成绩异常突出，便一直担任语文课代表。

初中的时候，开始崭露头角，平均成绩在年级中排名前三，在初一的时候便加入了中国共青团，并担任班团支书三年。同时，在学校连任三年专职主持人，主持大大小小的文娱晚会。从那时，我便树立了一个目标，做一名出色的主持人，或者记者，总之是在新闻传媒方面有所建树。

高中，担任了校通讯社的副社长，班里的文娱委员、团支书，并且加入了中国共产党。这些年的学生干部经验为我以后的工作奠定了基础，让我能在学习和工作中找到平衡点。

2024年9月，我考上了大学，进入文学与新闻传播学院学习，为我的新闻传媒梦而努力。至今，我担任过年级纪检部部长，现任年级专业党支部宣传委员、院分团委宣传部副部长、院网站编辑。即将过去的一半时间，我收获不少，接下来的一半，我将活得更精彩。我会用自己的努力，对得起自己，对得起关心我的父母、老师以及同学。

认识自我是一个探索的过程，这是一个艰难的过程，需要不断地实践，不仅需要自我体会，更需要辩证地听取旁人的意见，在很多时候，是当局者迷，所以，要想跳出这个圈子，我们必须要兼顾两方面。认识自我能让我们更好地生活、学习、工作，它使我们进行职业生涯规划的第一步，我们想取得成功，第一步如何迈出，这是至为关键的一步，决定着我们未来的方向，所以，我们必须在一开始的时候便认清方向。

只有深入了解自己的兴趣、价值观、职业人格，我们才能更好的定位自己，才知道自己最想要做的是什么，了解自己内心深处的想法。目前，职业测评已经成为人才考量的重要手段，为保证测试的真实有效，我分别通过了霍兰德职业兴趣、职业人格之MBTI、职业价值观、职业能力之创造力和适应能力五个测评，并列举其中三个具有代表性的测评结果进行分析。在线测评只是一个参考，我会根据自己的人生经历以及对亲朋好友的访谈，得出更为客观真实的自我认知。

2.3职业兴趣

兰德的职业兴趣理论，其核心是按照不同的职业特点和个性特征将人分为六类：技能型、研究型、艺术型、社会型、企业型、常规型，这六种类型的人具有不同的典型特征。每种类型的人对相应职业类型感兴趣，当我们就业择业的时候，我们的兴趣与职业环境的匹配是形成职业满意度、成就感的基础。我的职业兴趣如下：

技能型(A型)4

该类型的人往往看重现实事物的价值，安分随流，做事保守，较为谦虚，踏实稳重，诚实可靠，情绪稳定，不善交际应酬，通常喜欢独立做事。

研究型(B型9

该类型的人坚持性强，有韧性，喜欢钻研，重视科学性和不断地学习，善于分析思考，为人好奇，独立性强，做事谨慎。

文艺型(C型)16

该类型的人属于理想主义者，追求完美，不重实际，想象力丰富，富有创造性，具有独创的思维方式，直觉强烈、敏感，情绪波动大，较冲动，不服从指挥。

社会型(D型)15

该类型的人有强烈的社会责任感和责任心，关心社会问题，渴望发挥自己的社会作用，为人友好，热情，开朗，善良，善解人意，助人为乐，易于合作。

企业型(E型)18

该类型的人为人乐观，对自己充满自信，喜欢冒险，精力旺盛，有支配愿望，好交际，喜欢发表意见和见解，善辩，独断。

事务型(F型)8

该类型的人服从权威，讲究秩序，责任感强，高效率，稳重踏实，细心仔细，有条理，耐心谨慎，依赖性强。

职业测评结果：企业型(E型)、文艺型(C型)

适合职业：项目经理、推销员、企业管理者、律师、拍卖师、演员、导演、室内装饰设计师、主持人、化妆师、摄影师、歌唱家、乐队指挥、小说家、诗人、剧作家

个人成长经历：我在童年的时候，曾一度想成为演员、主持人、歌唱家，并对化妆比较感兴趣，曾经作过一些小诗，并在校园报纸中发表。职业兴趣测评小结：结合我的成长经历，测评的结果与我自身的兴趣没有很大偏差，无论是我当初的梦想，还是现在要努力的目标，无论是我学习的专业，或者我平时的兴趣所在，在诸多的事例中能得到很好的体现。我是注重情感的人，较为自我的人，所以，我愿意从事具有冒险性的工作。

2.4职业人格之MBTI

人格指一个人在一定情况下所作行为反应的特质，即人们在生活、工作中独特的行为表现，包括思考方式、决策方式等。世界上关于人格理论的划分有很多种，本测评采用的MBTI人格理论，是目前国际上最流行、在企业中应用最广泛的理论之一。 MBTI把人格类型分为四个维度，每个维度有两个方向，共计八个方面，即共有八种人格特点，具体如下：

外向E

Extravert

注意力集中在外部世界的人或事物，关注自己如何影响外部环境，善于与人打交道，喜欢行动和变化。

内向I

Introvert

注意力集中在自身的内在世界，关注外部环境的变化对自己的影响，内心体验非常丰富。喜欢独立看书、思考;避免成为注意的中心，听的比说的多;喜欢安静地集中精力做事，不被打扰。

感觉S

Sensing

关注由感觉器官获取的具体信息，如看到的、听到的、闻到的、尝到的、触摸到的事物;着眼于现实，安于现状，喜欢按部就班地按已有的方式做事;关注细节、喜欢描述;善于记忆和与大量的事实打交道。

直觉N

iNtuition

关注事物的整体发展和变化趋势，擅长发现新的挑战和可能性;富有想象力和灵感，遵照自己的灵感和预感做事，不喜欢精确地计算时间;喜欢学习新技能，但容易厌倦;可以迅速地、跳跃性地得出结论。

思考T

Thinking

喜欢通过客观分析作决定，重视事物之间的逻辑关系，能够预见到选择的逻辑结果。更喜欢对人们的观念，而不是情感做出反应，行为果断，意志坚定，有分析问题和事态的才能。

情感F

Feeling

喜欢基于自己的价值观做决定，较多地考虑某种选择对自己和他人的影响。富有同情心，善解人意，以情感为重。珍重和谐，并能够为营造和谐的氛围而努力。

判断J

Judging

喜欢按照计划，有条理地、按部就班地生活和做事;喜欢终止辩论和做出决定，愿意进行管理和控制，希望问题能够得到解决。

知觉P

Perceiving

喜欢自发地灵活做事和宽松自由的生活方式;愿意开放自我，体验世界，试图去理解、适应环境;倾向于留有余地，喜欢有多种选择。

职业测评结果：ISFJ

分值如下：

I内向:20 S感觉:16 F情感:64 J判断:18

人格特征：

您比较安静，为人和善，注意力集中，做事认真负责，十分关注细节，能够准确地把握事实，不断制订计划并保证完成。您能吃苦耐劳，办事利落，而且准确无误。您非常关注细节，很有耐心。您很忠诚，考虑周全，感觉敏锐，关注他人的感受。

您过多地承受和忍耐，不太习惯表达，建议您更直接地表达自己的情绪，必要时学会说“不”;您可能陷入日常事务的细节中，以至于过度劳累，压力过大，建议您不要过于追求完美和注重细节，适当调整自己的学习和工作强度，适当放松自己和安排娱乐;您总是替别人着想，可能会让人感觉“关心过度”，需要学会给别人空间;您有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，建议您增强对远景的关注和大方向的把握，不要总是“低头拉车”，还要“抬头看路”。

工作中的优势：

工作努力，认真负责，能够全力以赴履行自己的职责;强烈的责任意识可以使您赢得别人的信任，也可以使您能够连续地工作，对于比较枯燥繁琐的工作任务也能较好地完成。

乐于助人，可以给同事和下属职员的工作提供很好地支持和帮助;良好的协作技巧和组织才能，在工作中可以和同事建立起和谐友好的关系，在群体中起到安定团结的作用;

能够很好地维护所在工作单位的传统和秩序;更愿意在传统的机构中工作，而且兢兢业业，不遗余力。工作讲求实效，喜欢运用固定的办事程序，办事方法切实可行;

有雄心和志向，积极上进;非常有韧性，在工作中遇到困难不会轻易放弃。

工作中的劣势：

过于关注细节和眼前之事，而对整体和将来缺乏考虑，或者看不到将来可能出现的后果的征兆，建议您增强对远景的关注和大方向的把握，多从不同角度考虑用不同方法解决问题的可能性;

倾向于同时投入到过多的工作任务之中，容易疲惫不堪、无所适从。建议您正确看待失败，必要时学会放弃;

如果自己得不到充分的重视，或者自己的努力得不到肯定和赞赏，可能会比较沮丧和灰心丧气;对反对意见过于敏感，在紧张的工作环境里感到很受压抑。建议您对别人的评价不必过于在意，注意吸取和借鉴他人的意见;

过于追求稳妥，不愿意尝试、接受新的和未经考验的观点和想法;难以适应新境况，或者在不同的工作任务之间进行转换时会有困难;对突然的变化缺乏适应;对于失败和没有把握的事情会感到紧张和较大的压力。建议您以更加开放的态度对待他人和不同的做事方式。

适合的职业：

咨询、顾问、行政/人事管理人员、秘书、信贷顾问、教师、研究人员、社会工作者、美容保健、生活服务人员、培训师、园艺师、文艺型、事务型、服务型工作

个人成长经历：在我的童年、少年、青年，逐渐成长的过程中，就表现得愈来愈矛盾，是一个既安静，有偶尔有点喧闹的人，既喜欢热闹，又享受孤独，有点捉摸不透。

测评小结：在测评中说我是一个守规矩的人，喜欢稳定，不喜欢变化，墨守成规，喜欢安静，但是人性是多变的，有着多面性，这恰恰是我的一面，或许是家庭的缘故，我经受不住很大的变故，再希望能出人头地的同时，又希望稳定，这似乎有点不靠边际。

2.5职业价值观

本测试借鉴了职业生涯规划领域的“职业锚”理论，又根据实际情况加入了其他几种价值观类型，通过考查受试者对代表不同价值追求的多种活动的好恶情况及程度来确定其主导的职业价值观类型。从而为个人选择职业，进行职业生涯规划提供科学、系统的参考。

测评结果：职业价值观倾向为：安全\*稳定

除了安全\*稳定外，您在成就\*实现、社交\*人脉两种类型的价值观倾向也比较明显。

◆安全\*稳定型：

该类型的人追求工作中的安全与稳定感，希望远离突如其来的变动。他们因为能够预测到稳定的将来而感到放松。他们关注公司的稳定、工作的保障和收益的安全，例如：退休金和退休计划。尽管有时他们可以达到一个高的职位，但他们并不关心具体的职位和具体的工作内容。

公务员、教师、医生等稳定的工作比较适合该类型的人。

◆成就\*实现型：

该类型的人希望自己的工作能受到他人的认可，对工作的完成和挑战成功感到满足。这种类型的人在工作中目标明确，有强烈的发展和提升意识。他们一心一意想发挥个性，实现自我，尽力挖掘自己的潜力，施展自己的本领，追求目标的实现和他人的肯定，并视此为有意义的生活。

项目经理、公司管理等企业型的工作比较适合该类型的人

◆社交\*人脉型：

该类型的人希望通过工作认识各种各样的人，结交新朋友，形成自己的人脉。这种类型的人为人热情，善于与人交往，对于参加各种活动乐此不疲。

销售、市场、人力资源、教师、咨询师等社会型、企业型的工作比较适合该类型的人。

个人成长经历：在没有离开家，到外地求学时候，父母希望我做一名教师或者公务员，以求得稳定。

测评小结：我很抗拒做老师，但是，如果待遇不错，或许会考虑。而公务员正在我的就业考虑范围，同时，我也有想过进入企业工作。

2.6自我认知总结

综上分析，我对自己有了更加全面的认识：

通过职业兴趣测评，我偏向企业型、文艺型，与我的梦想和目标基本一致，相信通过努力，能够胜任这方面的工作。

通过职业人格之MBTI测评，知道自己属于ISFJ一类，有点内向，安静，求稳定，敏感，但是只是属于自己的一面，而我自身又存在着极为相反的一面。

通过职业价值观测评，我了解到自己受家庭影响深重，想谋求稳定工作，但是如果能在文艺型和企业型的工作中出类拔萃，那时再好不过的。所以，综合考虑，我适合从事的职业有：公司管理者、主持人、公务员。

三、职业认知

3.1大学生就业环境分析

通过查阅相关文献资料和访谈人才市场负责人得到相关信息。今年大学生就业形势依然十分严峻。

大学生是国家的人才，是现代化建设中实施可持续发展战略的坚实基础，更是西部大开发的生力军。但是从1998年高校扩招至今，大学生就业已经成为全社会关注的问题。2024年，114万;2024年，145万;2024年，212万;2024年，280万;2024年，338万;2024年，413万;2024年，495万;2024年，559万;2024年，611万……这是一组来自教育部且不断攀升的高校毕业生数字。然而，与之相对的是，就业率连年持续下滑，2024年6月毕业生一次就业率本科生就超过80%，2024年就业率降为75%、2024年73%、2024年72.6%、2024年70.9%。一增一减，这两组数字非常直观地告诉人们：大学生就业形势目前很严峻。加上经济危机席卷全球，越来越多的企业倒闭，就业岗位逐渐缩水，就业形势在今后若干年将会持续严峻。

2024年的就业形势：

1、中国经济周期进入减速通道。中国本轮经济周期创下改革开放以来最长的扩张期纪录，1999年我国GDP增长7.6%，达到上轮周期的谷底，从2024-2024年持续保持了8年的扩张势头。2024年是本轮经济周期的峰年，从2024年3季度开始，我国经济已经由持续的扩张转为收缩，GDP增速逐季回落，尽管2024年下半年后中央已连续出台了刺激经济的财政政策和货币政策组合拳，但经济下行的趋势并未改变，这说明未来主导我国经济增长的主要力量将是经济周期，财政政策和货币政策只可能减缓经济下行的程度，而不可能根本扭转经济周期的发展方向。

2、世界经济也进入经济周期的收缩期。本轮世界经济周期与以往相比有三个重要的特点：一是经济全球化程度达到了空前水平;二是上一轮经济周期的调整极不充分;三是本轮经济周期中各国货币政策比较一致。三个特点决定了在本轮世界经济周期的收缩期中要完成上轮周期和本轮周期结构调整的双重任务，加上经济全球化导致周期性调整的

同步震荡以及长期低利率政策在全世界范围形成的房地产泡沫和证券市场泡沫的破灭，导致本轮经济周期收缩的幅度会比较深，持续的时间也会比较长。

至今较少有人称目前美国的经济情况为经济危机，说明社会还没有认识到金融危机的根源来自实体经济，其实质就是经济危机，金融危机只是经济危机在金融领域的反映。美国金融危机起源于次贷危机，次贷危机则起源于房地产泡沫破灭。而房地产泡沫破灭又必然导致上下游产业的需求收缩，其影响是逐步扩散的。目前各国政府救市的政策，只可解本国银行体系于倒悬，并不能阻止实体经济的收缩，很可能走上日本上世纪90年代泡沫破灭后经济长期萧条之路。

综合分析，始于2024年的世界经济调整，其时间长度将在5年左右，但不同类型国家会有所不同，新兴国家调整的时间会短一些，而以美国为代表的发达国家则会调整更长时间。

中国社会科学院发布的2024年《经济蓝皮书》称，到2024年底，有100万名大学生不能就业。而全国高校毕业生总量压力继续增加，2024年高校毕业生规模达到611万人，比2024年增加52万人。大学生就业也被称为进入30年来最难时期。历经9年的高速增长，我国高等教育逐步显露出“就业危机”。在世界经济普遍不景气的形势下，这些曾经的天之骄子，在产业链的新一轮调整中几乎沦为弱势群体。

3.2、国家促进毕业生就业政策介绍

我国政府已经把人才战略作为在相当长一个时期内的既定国策之一。为了鼓励和促进高校毕业生更好的就业，国家发布了《国家促进普通高校毕业生就业政策》，如下：

1、鼓励高校毕业生到基层、到中西部地区就业 。

2、鼓励高校毕业生应征入伍服义务兵役 。

3、积极聘用优秀高校毕业生参与国家和地方重大科研项目。

4、强化对困难家庭高校毕业生的就业援助。

从以上的各项政策都是为了更好地实现人才战略，为了大学生成功就业提供了保障，但是对于大学毕业生来说竞争是十分激烈的，这是一个事实。因此，我会通过在大学的时间里不断充实自己，结合社会的需求在学习生活中不断提升自己的能力，在激烈的人才竞争中取得较好的优势。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找