# 大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字(13篇)

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-07-25

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇一**

(一)、因素分析：

1、个人分析结果:

(1)、自我介绍：

我是一个当代本科生,是家里最大的希望—成为有用之才。性格开朗、活泼。平时喜欢上网，看书，交朋友，逛街

(2)、自己的优势盘点：

有理想，有追求，有不到黄河不死心的执着和全身心投入的激情。做事有责任心、恒心，动手能力较强。

(3)、自己的劣势盘点：

缺乏社会实践经验，交际能力较差，组织能力较弱，口才欠佳

(4)、生活中成功经验的盘点：

独立自主，很多事都必须要自己一个人去面对去思考去决定。不管在学习上还是在生活中，都要自己亲身经历才能领悟到其中的奥秘。

(5)、生活中失败的教训：

目前我遇到的最大失败就是高考，以前很傻很天真，没有好好珍惜高中三年时间，导致高考没有考上理想学校。

(6)、解决自我盘点中的劣势和缺点：

利用假期找份兼职工作，增加实践经验，提高对社会的认识。看一些心理学方面的书籍或是向心理老师咨询解决自己在性格方面的弱点。

2、社会环境分析、组织分析结果：

（1）、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。越来越多地方被开发，2024的奥运选择了北京，2024的世博会花落上海，一时之间，以此为中心的公共建设项目和相关商业项目纷纷上马，巨型体育场馆、奥运村、购物中心、会展中心、豪华公寓、政府大楼拔地而起，中国的建筑设计因此而成为全世界瞩目的焦点!

中国国务院发展研究中心近日的一份研究报告称，预计2024年至2024年间，中国经济的潜在增长速度为7%-7.9%;而2024年至 2024年，这一速度仍会维持在5.5%-6.6%。中央将城镇化和西部大开发作为面向新世纪的两大战略重点，城镇化意味着大量的农村人口转为城市居民，意味着需要进行大量包括城镇住宅、城市商业、市政基础在内的建设。

04年北京市发改委等16家单位联合主办的奥运经济市场推介会发布376个项目信息，包括22个重点项目和354个一般项目，总投资达到 1350亿元人民币，青岛市目前初步确定的奥运项目有154项，按照与2024年北京奥运会帆船帆板比赛的关联程度，分为奥运必备项目、奥运配套项目和奥运相关项目三大类，总投资约780亿元人民币。

上海世博会事务协调局副局长周汉民在2024年市政府例行新闻发布会上表示，上海世博会的投资约在300亿元。除此之外，从2024年开始的一系列规划设计已经让上海成为当代世界城市规划的创作室，02年紫竹科学园区、外滩源、北外滩、上海船厂、多伦路地区的规划设计;03年的外滩中央商务区、东外滩、复兴岛、293平方公里的临港新城、11.51平方公里的国际医学园区;所有这些概念性设计都将在05年进入细分型设计阶段，无疑又是一个极好的商机!

另据美国捷得建筑师事务所统计，2024年中国建筑市场的设计费用超过90亿美元，预计到2024年中国建筑市场上设计费总额可达百亿美元之巨。这的确是一块散发着诱人香气的巨型蛋糕!中国正在为所有的优秀建筑设计师实现宏大理想提供千载难逢的机会! 因此建筑学专业的就业前景还是相当不错的。

(二)确定目标：

1、2024年—2024年 ：

完成主要内容：

(1)学历、知识结构：获得大学本科文凭，英语过四六级，考研且获得硕士文凭。

(2)个人发展状况：与同学和老师相处融洽，有良好的人际关系。积极参加学校或者学院组织的各种活动。

2、2024年—2024年

完成主要内容：

(1)工作情况：进入一所设计院或事务所工作，有较好的收入。

(2)学历、知识结构：获得一级建筑师资格，不断进修升值自己。

(3) 个人发展状况：结识一些建筑界的精英人物，提高人际关系网的质量。

(4) 婚姻家庭：已婚。

3、2024年以后：

经济情况较好和人际关系较好的话，成立自己的事务所，积累财富，让自己的事务所日益壮大。

(三)、具体实施方案：

认真学习，阅读大量关于建筑的书籍，多看各类优秀设计的图片和图纸，积极与前辈交流，也能锻炼到自己的交际能力，认真干好学生会的干事工作，锻炼自己的领导能力。

(四)、评估方案：

我的职业规划就这样写了，这方案稍有夸张但我不想写得太平庸，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。不过我会朝着这个方向脚踏实地的一步一步走下去，我相信付出总会有回报！

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇二**

前言

记得去年9月16号刚刚步入大学校门的时候，些许希冀，些许兴奋，些许迷茫，些许不安，四年之中的学习生活应该怎样度过?四年之后的发展道路又应该延伸向何方?时间如水，光阴似箭，转眼间，大学的四分之一已经离我而去，在一年后的今天，通过对大学生职业生涯规划课的学习，我已经不再彷徨，不再迷茫，而是明确了目标，找准了方向，并准备为之努力拼搏。大学生职业生涯规划，它是我大学生活的启明星，它是我人生道路的导航塔，它唤醒了我的职业生涯规划意识，它使我系统全面的认识自我并在此基础上找到了适合自己的职业规划道路，总之使我受益匪浅。大学生职业生涯规划课给予我的思维意识与规划方法，不仅仅局限于大学四年的学习生活，而且将会延伸到未来的工作与生活之中去。

一 自我认识

1 感性认识

从自己的角度来分析：在生活中，我有时喜欢独处，自己一个人读读书或者听听歌，有时喜欢和大家一起玩，经常会从和朋友的聊天中得到一种愉悦的感觉;在学习上，我比较严谨，注重学习过程中细节上的精确性，希望尽可能做得完美。

从他人的角度来分析：在家长的眼中，我是个比较听话懂事的孩子;在老师的眼中，我是个比较踏实认真并富有潜力的学生;在朋友的眼中，我是个有时严肃有时搞笑，具有亲和力，比较平易近人的女孩。

综上分析，我认为自己的性格特征比较倾向于双面性，有时外向，有时内向，有时好动，有时好静，但总体上是一个开朗乐观的女孩，比较积极进取并且渴望独立，但是有些方面有些情况会缺乏自信。

2 理性认识

根据霍兰德理论分析，我具有社会型，现实型和研究型的复合型特征。

一面属于社会型，是因为我比较容易适应新环境，比较喜欢接受新事物，很爱与人交往并能够在沟通交流之中提升自我。一面属于研究型又一面属于现实型，是因为我肯动脑，善思考，钟爱富有创造性与挑战性的工作，有时喜欢逻辑分析与推理，有时喜欢接受操作性行动性任务，有时喜欢从学识才能的提高上认可自己，有时喜欢在实践操作的完善中证明自己。

二、专业认识

1.就业现状

当今世界对环境污染问题，新能源的开发，新武器的研制，新材料的合成，以及一些新药物的研制等问题都十分关注，所以我们所从事的就业范围十分广泛。虽然化学专业的学生就业面不窄，但是对于我们本科毕业生来说，就业现状却不容乐观，因为我们现在所学并不细致深入而太过于宽泛，而且我们大多缺乏实际工作经验，所以我们仍需不断提升自己。

2.就业前景

化学的研究领域十分广泛，包括分析化学，无机化学，有机化学，物理化学，材料化学，电化学，结构化学等。一般研究的领域不同，所从事的工作也会有所不同。化学专业的本科毕业生适宜到石油化工、环保、商品检验卫生防疫、海关、医药、精细化工厂等生产、技术、行政部门和厂矿企业从事应用研究、科技开发、生产技术和管理工作;适宜到科研部门和学校从事科学研究和教学工作;也适宜继续攻读应用化学及相关学科的硕士学位研究生。

三、未来的方向分析

1 职业发展路线

到药品公司、食品公司、化妆品公司、精细化工厂等与化学相关的企业求职，主要从事有关应用研究、产品开发、分析检验或质保监测等相关工作。

2 职业抉择理由

通过数据统计研究发现，在当今的社会时代背景下，第一，对于招聘公司来讲，在某种程度上其更倾心于高能力者而非高学历者，一定的工作经验对能力的考核起着极其重要的作用。第二，对于自身来讲，作为一名女生，基于生理、心理等各种原因，本科生的就业率高于研究生。因此，我放弃继续深造而是选择就业，以此提高自己的实战能力，并决定在工作的同时利用空余时间对所从事的及其相关领域进行更深层次地学习研究，以此提高自己的专业能力，通过这两方面的提升为将来的进一步发展奠定坚实的基础。

3 职业抉择因素

(1)根据swot法则进行分析

a 优势因素

目标明确;积极进取;勤于思考;敢于尝试;勇于创新;

乐观开朗;富有梦想;思想成熟;喜欢挑战;渴望独立;

与父母关系很深;与朋友相处融洽;经常得到老师赞许;

学习成绩优异;逻辑思维能力强;理性与感性思维共有;

被认为是一个具有很大潜力的孩子。

b 劣势因素

有时缺乏自信 有时缺乏恒心 有时比较被动 有时比较懒散

不能相当扎实地掌握理论知识 不能相当熟练地进行实验操作

专业术语的使用方面欠佳 实验报告的书写方面过简

沟通交流方面的能力一般 组织策划方面的能力一般

c 机会

客观方面：化学属于基础学科，从横向角度来讲其进一步学习研究的领域较广，从纵向角度来讲其进一步发展提升的空间较大，而当今时代对化学的关注焦点也很多，于是很多与化学有关的企业或部门应运而生，这就为我们的就业提供了更多的机会。

主观方面：地处北京，时处大一，我拥有更多的空间和时间去各大高校蹭课蹭讲座以及寻找一些实习与兼职机会，不仅能够以此提高自己的综合素质，而且能够建立本专业本领域的人脉资源网。

d 威胁

客观方面：机遇与挑战并存，正是由于其学科的基础性，很多高等院校都开设了此专业或其相关专业，随之而来的便是日渐增多的本专业学士学位与硕士学位毕业生。加之不断涌来的“海外留学生归国”热潮，其中那些文凭高、能力强、见识广的留学生更是使我们所面对的日益严峻的就业形势雪上加霜。总之，在竞争激烈的当今社会，到处充满了威胁因素。

主观方面：针对化学专业来讲，学习任务重，实验时间长，经常接触一些有毒有害物质，而我的身体素质不是很好，应该强加锻炼以面对挑战克服困难。

(2)综合四种因素进行总结

通过对自身及本领域影响因素的主客观分析，特总结如下：在今后的日子里，我应该扬长补短，发挥优势因素，弥补劣势因素，制定出一套符合自身实际情况的计划，在保证质量的基础上定期地完成自己的各种目标，以提高自己的恒心与毅力，并且经常向家长，老师，同学虚心请教，及时发现自身存在的各种问题并加以改正。在学习与生活上，不仅要系统全面的掌握理论知识，更要提高自己的实验操作能力，建立属于自己的信息体系与人脉网络资源库，而且要提升自己的沟通交流能力及团队协作能力，从而从综合素质上提升自我，以使机会因素最大化，威胁因素最小化。

四、与目标的差距分析

1 职业的工作内容

(1)研究型：以医药学研发者为例，其工作内容主要包括信息碉研、药理研究、毒理研究、临床研究、注册与报批。

(2)质检型：以化工用品质检者为例，其工作内容主要包括负责企业的原料辅料、包装材料、工艺用水及成品等检验工作，负责质检部日常管理工作，根椐产品质量标准编制和修订有关的检验操作规程并进行审定。

2 职业的胜任条件

(1)专业要求

研发型：研发产品的最终目标都是市场，因此除了必须掌握一定的专业知识之外，还应该熟悉注册，分析，专利等工作流程;质检型：能够掌握化学专业尤其是分析化学课程的基本理论，基本知识，基本技能，能够熟练使用工作中常见的现代分析仪器和质检仪器，了解工作流程及相关法规。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇三**

《礼记o中庸》中有云：\"凡事预则立，不预则废。\"职业生涯规划，并非幻想，并非冲动，是憧憬，是期望，是规划未来，勾画蓝图。一份规划书，规划出精彩人生，打造出锦绣前程，在不断地实践中调整计划，理想终究会实现!

经历过初出茅庐，至日臻成熟，到精通，最后达致世故人生的一个历程，一瞬间，自己到达而立之年，光阴浙逝，偶然回首，青春何其短暂，必须有很好的规划!下面是我的今后8年之前的职业生涯规划：

第一章：认识自我

一、自我认识

从个人性格和个人能力等看来，认识到自己是个活泼开朗、善于与人交往;有着一定的学业能力，喜欢实践和动手操作;是喜欢和适合从事一些操作性强的工作的人。

二、他人评价：

1、父母：好动、懂事听话，比较顾家，但比较胆小、为人处事有时表现得不够成熟。

2、师兄：工作认真积极而且负责，做事比较细心，懂礼貌，不太善于处理突发事件。

3、朋友：生活乐观向上，充满激情，爱笑，有较强的人际交往能力。动手能力比较强20xx机电专业大学生职业生涯规划20xx机电专业大学生职业生涯规划。

小结：从他人对自己的评价中，我看到了自己的优缺点评价。所以在以后的日子里，我要继续发扬自己的优点并进一步改正自己的缺点，培养一名工程师所要具备的素质。

三.评测工具：

自我剖析和他人评价仍显得比较主观。现在，我将通过科学的测评工具，再一次全方位认识自己。

1、性格测评报告：我这类型的人是外向的风趣的、自发的、精力充沛的、合群的、客观的、善于构建生活的艺术。

2、职业兴趣测评报告：

得分最高三项：现实型37分、调研型/探索型32分、艺术型33分。

（1）现实型：主要是指各类工程技术工作、农业工作。通常需要一定体力，需要运用工具或操作机器。

（2）调研型/探索型：主要是指科学研究和科学实验工作。

（3）艺术型：主要是指各类艺术创作工作20xx机电专业大学生职业生涯规划职业规划。

测评结果解释：我适合做需要一定技术水平和操作技能的常规的稳定的工作! 主要职业有：工程师、技术员、机械操作技术人员;戏剧等方面的演员等。

3、职业能力测评报告

能力等级说明：有较强的推理能力、数理能力和创新能力

测评结果：根据《能力模型与职业类型根据对照表》，我适合的职业类型有：技术员、测量员、制图员、建筑和工程技术专家、物理科学技术家、生物植物学技术家、演员、电器修理工、放射科技术人员、电工等

第二章：职业环境分析

一：就业形势分析

1、全国大学生就业分析：

20xx年全国高校毕业生495万，比20xx年增加85万人,20xx年高校毕业生将达到559万，预计今后三年内还将以每年50万的速度增长。

2、梦想职业就业分析

随着我国社会经济的发展，国内需要大量的高级技工(工程师)，现在，机械工程师是一个比较吃香的职业，比白领更高工资!日益成为令人羡慕的、较具吸引力的职业之一。高级工程师将位列国内十大最短缺的职位的一、二名!但调查也同时指出--有不少求职者尚未能满足企业需要!

小结：我的目标职业前途一片光明，但道路也比较曲折，其要求我要有一定的专业知识，这样我更应加倍努力学好专业知识!

二、目标职业要求分析

基本要求，作为一名合格的机械工程师，应积极适应当今世界制造业全球化、信息化、绿色化、服务化的发展趋势，努力提高自身的综合素质，成为具有良好职业道德和创新理念，掌握机械制造技术，懂得经济、管理知识以及有关国际通则的新一代机械工程专业技术人员。

大纲所列考试内容，体现了一名合格的机械工程师应具备的各个方面的基本知识、相关知识与技能。要求我们不仅要大学所学的主要基础与专业知识，更重要的是大学毕业后应扩展的新知识，因此，我必须要有较扎实的大学基础、毕业后踏实的工作实践和边工作边接受继续教育的不断积累!

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇四**

【前言】

社会就像一个大染缸，每个人想在这个染缸中染出什么样的颜色一定要有自己的主张，否则，如果随波逐流的话，最终也不会成为一块色彩靓丽的画布，英语专业职业生涯规划书。在现代这个竞争激烈的社会，每个人都想成为浴火的凤凰，能实现自己的理想创出一片天地。但理想的实现，事业的成功，都是在严谨的规划下，一步步认真履行而得到的。如果没有自己的职业生涯规划，那一个人在社会上无疑就如一只无人操纵的小帆船在大海上漂泊，在漂漂荡荡中走向灭亡。因此说，职业生涯规划对每一个立志成才的人来说，都有着重要的意义与影响，它是使一个人走向成功施展抱负的第一步。

【自我分析】

从小到大，我的家庭教育比较严格，在这种严谨的家庭教育下，使我养成了做事情不怕困难，比较有毅力，对想要做成的事不轻易放弃的性格。父母也给我足够的空间，让我独立地对自己的事情加以选择判断，发展自己的个性。但同时，父母也给了我太多的关爱呵护，让我有些时候总希望依赖他人，做决定时有些优柔寡断。

因此说，我的性格有着两面性。一方面，我比较开朗，喜欢和不同的人打交道，主动去了解一切新鲜的事物，对自己不喜欢的事情，会直接地说出来，并不在在它上面做过多留恋。另一方面，我性格有比较沉静，一些时候喜欢一个人独处，安静地看书或做别的事情，不善于和不太熟悉的人交往，也就导致在一些公开场合，我会显得比较拘束，不能自如地表达自己的想法和观点。

我的兴趣比较广泛，旅游，滑冰，游泳，上网，看书，听音乐，看电影，写毛笔字等都是我的爱好，这些爱好使我既能及时了解我身边的环境发生的变化，另一方面，有使我不断地更加了解自己，使自我不断完善。由于我的个人爱好，我也比较善于书法，对文字有一定的敏感度和感悟能力。而且现在我学的专业是英语，所以在英语方面我也有一定的沟通，阅读和写作能力，职业生涯规划。我个人也比较善于观察，有一定的洞察力，能及时感知我周围的变化和他人的需求，这使我在与别人交往时能够更加主动。

【专业就业方向及前景分析】

现在我所学的专业是英语（语言文学）。英语专业是语言专业中一门重量级的学科，它旨在培养英语方面的专业人才，使其从事外事、经贸、文化、新闻出版、教育、科研、旅游等领域的工作，满足社会对翻译、研究、教学、管理工作的相应语言高级专门人才的需求。该专业学生主要学习相应语语言、文学、历史、政治、经济、外交、社会文化等方面的基本理论和基本知识，受到英语听、说、读、写、译等方面的良好的熟巧训练，掌握一定的科研方法，具有从事翻译、研究、教学、管理工作的业务水平及较好的素质和较强的能力。

就业方向：

英语专业毕业生能在国家机关、外事、外贸、外企、各类涉外金融机构、商务管理公司、专业翻译机构、出版、新闻、旅游、高级宾馆酒店等部门，承担商务管理、商务翻译、外贸洽谈、经贸文秘、英语编辑、英语记者、驻外商务代理、涉外公关、涉外导游等工作；也可在中学、中专、职高、技校和英语语言培训中心、大中专院校及科研部门等从事教学和科研工作。

除了就业，英语专业的学生出国的机会也相对较多。不仅如此，学生如果在学习期间有了新的兴趣点，也凭借英语专业的基础，轻松地转到别的专业或考取其他专业的研究生。

就业前景：

现在，英语已经成为一种工具，越来越多的人能够自如地应用，社会对英语专业人才的需求就大大减少。但家长和学生对于英语专业的热情和投入一直居高不下，过渡关注的结果，导致市场需求的饱和，大批只掌握了英语专业技能的求职者不得不陷入求职无门的窘境。同时，用人单位对求职者的学历层次要求越来越高。若在大中城市的高等单位就业，均要求毕业生具有硕士、博士学位，且大多需求优秀博士毕业生。而且，用人单位还多要求求职者的相关工作经验丰富，这一点又使应届本科毕业生处于绝对劣势的状态。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇五**

一、自我认知

职业生涯规划测评

测评编号

职 业 生 涯 规 划

大学生职业生涯规划测评报告

360度评估

优点缺点

自我评价我是一个喜欢挑战新鲜事物的爱好自由的典型射手女。家庭观念较重，亲人是我不可或缺的生命的一部分。我会懂得如何应用好时间。天生活泼好动的我不会将时间全花在学业上，各方面的提升是我所希望在大学达到的。大学生活中，积极参与学科竞赛和班级活动，作为班级干部和学生会部门干事也积极派和组织工作，这些工作不仅是在做我自己喜欢的事情，而且提供了一个锻炼我的良好平台。 事情必然也不会按照自己所设计的路线规规矩矩地发展，在个人素质和语言表达等方面还是有明显劣势的。胆小扼杀了表现自我的心，这样同样也无形使我的恐惧心理加剧，不敢再很多人注视下发言者都让我的能力不能被更好的认可。我觉得我很有必要反省。除此，改善才是硬道理。在各项活动中找机会表达自己的想法，锻炼自己的胆量，多向他人学习借鉴以此提升自己的语言表达能力。

家人评价我们是个乖巧的女儿，从小到大没有很少让我们操心。她是个很懂得孝敬的孩子。粗心是她一直以来的缺点，在很多人面前会害羞也让她错失了很多好机会。

老师评价她一直以来都是班里的班委，能够做好自己分内的工作并协助好团支书把团支部的活动开展的很优秀，并能吧班级推广给大家，并且帮助大家留下大学的回忆。对自己不够自信，没能更充分得表现好自己。

亲密朋友评价她很会关心人，能感觉到别人觉察不到的细节。她是一个很适合分享快乐和悲伤的知心朋友。脾气比较急躁，讲话直率有时候也会引起别人的误会。

同学评价作为一名班委她很能组织班里同学参加活动，班级工作尽心尽力，和班里同学也能相处得很好。有时候和同学交流的方式还有些不够好。

其他社会关系评价她在学生会文艺部工作优秀，布置的任务都能很好地完成。才艺不够突出，而且不敢表现自己。

认知小结：每个人都有优缺点，把优势发挥到极致，并在各方面拓展自己，找到自己意想不到的潜力。对于我的劣势，改善才是硬道理。积极争取各种机会大胆地表现自己，不管怎样，做过才知道自己行不行。

二、 职业认知

外部环境分析

①家庭环境分析：爸妈是个体商业户，且是和纺织挂钩和经济挂钩，人脉较大部分分布于 纺织企业，除此就是人事局。

②学校环境分析：虽然浙大宁波理工并不是最优秀的学院，但是教学水平也绝对不差，学生的自我求学意识也很强烈，每年的毕业生就业率也提升较快。

③社会环境分析：现在社会上虽然工程管理的发展还较为一般，但是根据中国的发展局势看，房产还是比较有前景的，随之，工程管理也会变得热门吃香。

④目标地域分析：我会回到嘉兴或者吴江。嘉兴靠近上海，最近几年已在很快地发展。特别是嘉兴的城市规划更是进行得如火如荼。我的专业还是有一席之地的。在吴江则是继承家业，并且是在会计这一方面会进行深造。

目标职业分析

①目标职业名称：工程造价，会计

②工作内容：工程造价;企业的会计

③工作条件：起初的工作条件要求不高，但必须是一家有发展前景的公司，薪水有很大的提升空间。

⑤就业和发展前景：嘉兴靠近上海，最近几年已在很快地发展。特别是嘉兴的城市规划更是进行得如火如荼。我的专业还是有一席之地的。在吴江则是继承家业，并且是在会计这一方面会进行深造。

职业胜任力测评 ：这两个职业都是靠时间和经验的，所以只要能在工作中吸取前辈的经验，虚心学习，并积极求上进，应该很能胜任。

swot分析

我的优势(strength)及其使用：我可以利用自己的耐心和恒心，把每件事做好。我在听取别人意见后都能比较好的吸收并改善。我对应于和其他小语种有浓厚的兴趣，可以通过更多的学习从而在工作中正确更多的机会。

我的弱势(weakness)及其弥补：不够自信，胆子不够大。所以我必须争取更多的机会表现自己，在困难中前进才是最好的。

我的机会(opportunity)及其利用：对于家人的人脉我可以适当地利用，在工作的初期，在依靠自己的能力的同时，给自己提供更优秀的外部资源。

我面临的威胁(threat)及其排除：房地产的市场捉摸不定，时好时坏。我必须给自己谋好另外的后路以备不时之需。

三、职业生涯规划设计

确定职业目标和路径

20xx年，大学初期。认真学好专业知识，坚持早起早睡，养成每天早上读英语的良好习惯。通过英语四级，是自己的专业排名有明显的提高。主动争取各种机会展现在自己的能力，学会更好地调解和同学间的关系，提高个人素质，增添体美劳其他方面的才艺。

20xx年，大学中期。通过英语六级，并考初级会计证书，多关注当时代的就业情况等，为自己的未来有进一步计划。根据当时的国际局势也适当考虑学习一门第二外语。

20xx年，大学末期。完善自己的专业知识，做一个令自己满意的毕业设计。走进社会提高自己的社会实践能力，并为自己毕业后的工作做更深的规划，打好基础。

20xx年，初入社会期。工作初期，必须以谦逊的态度对待事物，努力把分内的工作完成，并在实践中发现自己拓展自己。

动态反馈调整

评估、调整我的职业目标、职业路径与行动计划。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇六**

一、大学毕业后的十年规划(20xx-20xx)

1，方向：

注册会展师

2，终目标:

做的注册会展师，发展所学专业终成为的会展策划师。成为一个的创业家。

1.角色分析与自我分析

(1)角色分析

父亲：社会在日新月异，要不断学习，能力要强，才能稳住脚;

母亲： 工作要上进，要有爱心。

老师：聪明、开朗，勇敢，善于与人交往，有上进心、单纯、缺乏社会经验

同学：责任心强，有一股拼劲适合做

(2)自我分析

根据自身的了解和大家的评价，发现自己在学习上还存在问题，我会更新自己的知识，接受新事务;但是学习上要细心，效率要高。在做事情上总是很难做到细心，粗心可是做营销一大忌，因此一定要在今后的学习，生活以及工作中不断改善。

生活上，自己适应能力还不错，主要是因为自己性格开朗，爱说爱笑，善于人交往。这使自己在和人沟通上比较顺畅;乐为集体尽力，职业操守高，所以在工作上可以比较容易打开局面。但爱说也有很多的大忌，人常说：话多言不失。对于做会计工作的人员更是一大忌讳的，因此我会在生活中不断的改变自己这些不好的东西，做一个成功的会展师。

二、职业分析

目前市场上市场营销职位竞争异常激烈，特别是普通和高级会展师明显供大于求，但高级会展师人才却千金难觅。在未来10年我国需求的15类人才排行榜中，注册会展师位居靠前。希望我能在青岛大学这段时间里学到应有的知识，并且能够考的会展师的证书，做一个成功的会展师。

三、职业规划自我定位

做一名格的会计师

1.20xx-20xx年，拿到毕业文凭，计算机2级证书，会展师资格证书，还有英语四级证书。

2.20xx-20xx年，进入公司锻炼，在此期间拿到中级会展师证同时积累工作经验，并且拿到注册会展师证;

3.20xx-20xx年，认真选择一个比较有潜力的公司，在公司中充分发挥自己的才能;

4.20xx-2024年，根据市场的需求不断的强化自己，使自己不落在社会之后;

5.20xx-? 在权衡各种因素之后终确定自己工作的公司。

四、评估调整

对于未来的生活职业规划肯定要有，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。但是，虽然可能没有成型的职业生涯规划书，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应学的学科，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。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇七**

带着种种憧憬和向往，我开始踏入了大学生活，在大一下学期的选修课中，我选择了大学生职业生涯规划这门课，在老师的指导下，我来完成自己的这篇职业生涯规划书。为了认真完成这份规划书，我根据老师上课教的方法，认真分析自己的兴趣、特长、性格以及技能方面，并且利用学校提供的职业测评网认真的进行测评，得到本人相关的职业报告，根据报告书我写下了这份规划书。

本人为人坦诚，团结同学，做事细心认真，不拍苦不怕累，有一定的耐挫力，虽然性格有点内向，但我兴趣广泛，听音乐、画画等都有一定兴趣，与朋友在一起能够相互帮助。并且我对自己的未来充满向往与自信，作为一个女强人，我会为自己的将来而努力奋斗。

会计专业，有较广的就业面，较主要的有以下几方面：企事业单位、政府机关、会计师事务。我个人更倾向于企事业单位，将来无论在内资还是外企，都有一定的发展道路，虽说内资没有外企待遇好，但是一定作为一名合格的会计师，还是能克服这一困难。

会计作为一种商业语言，在经贸交往中起着不可替代的作用，在我国具有良好的.就业前景。适应中国外向型经济迅速发展的形势，像在企事业单位经过几年，甚至可以爬到高层管理，有很大的发展空间。

大学在校的学习任务规划：

1.总的规划：通过大学的学习，掌握好专业知识和技能。积极参加各项社会实践，增加自己的社会实践经验，并学会自立，在学有旁骛之时，找份兼职。在校期间便开始积累人脉，提高自己与人交往能力。以及团队合作，领导能力。

2.具体方案：

1）20xx春学期：考取大学英语四级证书

2）20xx秋学期：考取会计从业资格证书

3）20xx春学期：考取大学英语六级证书

4）20xx秋学期：复习，准备，积累，开始面对考研岁月

5）20xx全年：努力备考，力取进榜毕业后的职业生涯规划

20xx~20xx年：努力认真读研

20xx~20xx六年：

这x年主要是积累自己x年来的工作经验，并储蓄了一定资金

在能力上：能够熟练会计事务，而且在同级同事中能够做到表现出众；熟悉各企业的文化环境，自己能从普通员工爬到管理人员（在外资企业中）在经济上：这六年保持年薪7万以上

20xx年后：

职业目标：创建小型的会计事务所

能力目标：形成自己系统的管理体系，组织自己员工进行各项工作，具有较强领导能力，并且与员工多沟通，全员共同努力，完成传统突破。

经济目标：年薪20万以上

我成功的标准：我坚信一句话，只要你勇于挑战，不畏困难，付出过泪水和汗水，你会最后大丰收的。所以我在每一阶段都会用心做事。努力拼搏，为自己的梦想去奋斗，为以后不让自己后悔，正所谓条条大路通罗马，而我要在自己正确的思想指引下走向成功，并为之自豪。

作为大学生的我们，应该珍惜好学习的时光，树立目标，并开始努力奋斗，好让自己最后为之流泪，毕竟人生如同品这杯咖啡一样：甜甜的苦涩，先苦后甜！

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇八**

当今的世界到处需要科技，到处需要设计，到处需要人才，身为环境设计的我，这是一个挑战，也是一个机遇，更是一个展现自己的机会。但现在已是大一的我，时间在催促着我们勇往直前;岁月在激励着我们奋勇当先，我们没有太多的时间来蹉跎，来浪费。这就要求我们克服前方的所有荆棘，如果不能克服，我们就会像断了线的风筝，任凭狂风的撕扯;就会像失去舵的航船，任凭海浪的吞噬!面对这样严峻的形势，作为大学生，我们必须做好自己的大学生涯规划书，没有目标，就没有方向，没有方向，就没有前进的引导，那样，我们只会终止我们的行程!

积不跬步，无以至千里;不积小流，无以成江海。学习也一样，重在积累，点点滴滴的积累，就会有点点滴滴的收获，水没有点滴量的积累，怎能成大河流?人没有点滴量的积累，又怎能成大气候?!一分耕耘一分收获，只有点滴的付出，才会有点滴的收获，我们的未来，当由我们自己来做主，从现在开始，我们也该为自己的未来做点什么了。

业余爱好：画画、吉他、听音乐。

优点：学习上认真、踏实做事情、有耐心。

性格：活泼开朗喜欢克服所有困难险阻，面对所有事，总会微笑面对。

能力优势：很强的上进心，相信自己行，能全神贯注，能够客观地分析和处理问题，对自己要求严格，经常制定短期和长期目标。

能力劣势：常常因为一些事而犹豫不决。

我是环境设计的一名学生，刚上大一时，我对环境设计有着太多太多的疑惑，有着太多太多的不解。时间过去半年多了，我明白了很多，也对这门神秘的科目理解了很多。对于自己一年多的学习，我做了以下的规划来学习环境设计，并以此作为自己的目标，供自己奋斗。学年规划：大一学年，提高自己的基础知识。大二学年，尽自己努力学好专业知识、文化知识。努力培养自己的手绘能力和计算机专业软件能力，尽量运用自己所学知识做些自己的产品。

大三学年，尽自己努力学好专业知识，文化知识。努力培养学习、生活能力，全面提高个人综合素质，培养自己独立自主的能力，培养独立思考问题的能力，培养独立活动的能力，培养鉴赏优秀产品的能力，为自己将来走上岗业打下坚实的基础。

大四学年，尽自己最努力完成自己的设计报告，毕业论文，准备好自己的毕业答辩，多和社会上的企业，公司交流，学习他们的成功产品的设计，多和老师去参加大学生毕业招聘活动，给自己多点的就业途经。

现在就读的专业也是我儿时的梦想、现在的梦想。我也相信有了兴趣才能学得好。对于处事情绪化、不理智的缺点，我正努力在一点一滴的在生活琐事中将其缩小并纠正。我希望以后可以继续深造，并拿下一些技术类证书，同时也用社会经验来弥补自身不足。

我性格开朗，喜欢新鲜的事物，属于比较“前卫”的男生。整天做老套的工作和压模式的生产作业一定不适合我。结合自己的专业以及兴趣爱好和特长，我认为自己比较适合创新、策划类工作，这两种工作和我的专业相符，也算学以致用。目前为止，我不想刻意地把自己限定在具体的哪个工作岗位上，但设计师一定是我的首选。学校环境分析：就读于xx 学院，艺术与设计学院/创意学院是xx 学院一个蓬勃向上、充满活力的二级学院。

下设艺术设计系、动画系、工业设计系、美术系、中心实验室、办公室、学生工作办公室、艺术与设计展览中心。本院担纲中韩游戏人才培训基地、xx 国际服务外包人才培训基地、xx 工厂创意产业研发中心、xx 学院动漫研发中心的主要研发任务。“意工厂”是本院重要的产学研实践平台。艺术与设计学院现有经教育部批准的艺术设计、动画、工业设计、艺术教育\_个专业，设平面艺术设计、环境艺术设计、公共艺术设计、影视动画、网络游戏、机电产品设计、轻工产品设计、美术等专业方向，在校学生xx 多人。

学院坚持在“人才培养、科学研究、社会服务”交融渗透层面上的特色发展，坚持工程背景下的艺术学科建设和特色专业建设，初步形成了“坚持以动画原创为抓手，以艺术表现为基础，以创新理念为核心，以工程技能为实践依据”的复合型艺术创意人才培养模式。近年来，本院师生在国内外各类比赛中屡获殊荣，赢得了良好的社会声誉，毕业生就业率xx %。

社会环境分析：我国人才的竞争日趋激烈，大学生就业难、失业率居高不下等等，都使我们的就业环境看起来不容乐观，而现在大学生毕业渐渐增多，而且需求量渐饱和，就业前景不是很好。不过，政府愈来愈重视大学生就业，我正在提高自己的专业才能，以在万千应聘者中脱颖而出。本专业针对广告和艺术创意行业职业发展设计，培养德智体全面发展，具有扎实的专业知识、综合的理论知识、良好的艺术素养、较强的装饰设计能力和现代装饰理念，能熟练运用装饰设计知识和各类装饰设计软件工具进行广告或室内设计及制作的复合型技能人才。

职业环境分析：在我国，由于设计专业需求量一般，大城市需求量较大，但竞争也大。因此，专业知识技能不够好的话就找不到工作，即使找到，报酬也不会很高。即使有能力但由于某种原因不一定会有用。

行业环境分析：将来我希望进行教师工作。教师待遇越来越好，工作也稳定。而且还可以在课余时间从事与美术相关的工作：例如教人画画、自己画画等。不但提高自己，而且教师受人尊重，教书育人，未做过的未来培养力量，为国家的发展做贡献。国家现在也重视教育将来教师会增加一定的需求。对自己以后发展有较好的影响。

根据对的研究，我认为自己正处于过渡期，在离开大学之前，也就是选择专业的过程中，我已经为自己将来的职业趋向埋下了伏笔，而现在，这种职业趋向也已经基本稳定。因此，我做了这样的规划：

a—20xx 年~2xx 年：取得本科毕业文凭以及英语四/六级证书，有实习成果和经验并提高自身素质。

b—20xx 年~20xx 年：有能力的话攻读研究生。如果没有先找一份关于设计的工作。在此期间，我允许自己转换数次工作，以亲身实践让自己清楚：到底要从事哪一种工作。

c—20xx 年~20xx 年：为自己的工作定位，熟悉工作，修读一些对自己工作有帮助的课程并攻下证书。工作上轨道，能对自己职场生涯中所发生的问题及困惑应对自如，从一个职场新人变成一名职场干将。

d—20xx 年~20xx 年：用\_年的时间，为自己的事业努力奋斗，至少在自己的单位和岗位上小有成就。

e—20xx 年~20xx 年：寻找其他契机，发展自己，离开原来的工作单位，尝试其他的工作，并确定未来\_年自己要干什么。

f—20xx 年~20xx 年：再用xx 年的时间在新的工作环境，新的工作岗位中迎接挑战，攀登自己的第二个事业高峰，因为当时的自己应该已经趋向成熟，所以熟悉这份工作不再需要三年之久。然后做两份长期的工作，选择一份继续从事或转换另一份新工作。接下来的生活应该已经差不多面临退休，这时就发挥余力，参加公益事业或业余工作，为社会尽最后一分力，并充实自己。

不是几年的功夫，而是几十年的光景，必须面对时代的变迁，在时间的面前谁都是个孩子。

无论自己处于什么年龄阶段都要积极吸取时代变革中新的事物和技术，防止被时代甩在后面。在前面可以看出，我会比较热衷于改变自己的工作环境，因为那样可以帮助自己更加全面地了解社会的发展形势。随时随地，谨记：吸收、吸收、再吸收!只要奔着自己的目标不懈的努力，加上对自己事业这份详尽的规划，相信自己一定会成功的!

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇九**

（1）职业路径评估

在毕业前，如果我发现自我不适合当教师，那我会选择去企业发展，并重新制定职业生涯规划。

在工作初期，如果我发现自我无法胜任教师工作，那我会选择去考研或者换工作，谋求新的发展方向。

在工作中期，如果我发现我无法担任班主任的职务，那我会向其他教师讨教经验，并询问学生对自我的意见和看法，努力改善自我的教学方法。

在工作后期，如果我发现自我并不适合在这所学校当班主任，那我会研究提前退休，或者去创业，或者到新的学校就职。

（2）职业目标评估

如果在毕业前没有找到适宜的工作，那就去考村官或者考研。

如果工作一段时间后觉得自我不适合在中学里当教师，那我会选择新的工作。

如果觉得自我所在的中学不适合自我今后的发展，那我会选择跳槽。

（3）实施策略评估

如果我觉得自我不适合当教师，我会选择其他的工作或自主创业。

如果短期内工作过于劳累或者压力偏大，那我会选择请假，等调整情绪后继续工作。

如果长时间处于劳累和压力大的情景时，我会选择其他学校或换份工作。

如果觉得所在学校没有发展前景，我会选择跳槽。

（4）其他因素评估

如果身体出现重大疾病时，我会选择辞职，等调理好身体后，再选择就业。

如果家里发生重大变故，需要很多资金时，我会酌情选择工资较高的单位就职；如果需要长时间陪伴家人时，我会选择辞职，等家庭度过难关后再就职。

如果工作出现重大变化时，比如学校倒闭等突发事故，我会重新研究是否继续工作还是选择其他工作。

（1）、成功标准：我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。只要自我尽心尽力，本事也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使将来我没有获得如预期中的结果，但我还是会继续向着目标努力奋斗。

（2）、差距：

a、教师丰富的教学经验与多样的教学方法；

b、作为优秀教师所具备的本事与素养；

c、心理适应本事有差距；

d、人际交往少。

e、没有到达预期的目标。

一般情景下，我会一个月做一次评估规划，并在年初制定具体计划，年末进行总结反思。每一阶段的计划将逐月修改，具体计划按照年月周细分，最终再进行调整或归纳。每月进取修正和核查策略和计划，保证目标有效实施。

在特殊情景下，例如换工作或职位调动时，我会随时评估并进行相应调整，酌情缩短规划周期，做到事事有计划。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇十**

规划理想职业，成就精彩人生

通过职业生涯规划设计大赛的活动形式，传播和普及职业规划理念，帮助大学生学习与掌握职业规划的基本方法，树立正确的成才观和就业观，明确自我职业发展目标，以成就美好的未来；并以科学的态度有计划的进行学习和提高综合素质；明确目标，并朝着目标不断努力，最终实现自己的目标。

会计学院就业服务站

作品准备阶段,20xx年9月22日—10月15日，各班级依据自身情况进行宣传、组织，并予以相应的指导；

各班级选拔赛：20xx年10月15日—10月31日，以班级为单位，每班选拔出2名优秀选手参加学院选拔赛；

决赛：20xx年11月1日—11月5日，学院就业指导站邀请相关老师做评委，评出2名优秀选手参加山西大学商务学院职业规划大赛。

会计学院大二、大三学生

1、参赛作品以参赛选手本人的职业规划为主题，以大学期间和毕业五年内的职业生涯规划为重点，对自我和外部环境进行全面分析，提出自己的职业目标、发展路径和行动计划。可自行选择就业或创业。参赛作品应涵盖自我认知、职业认知、职业目标与路径设计、规划与实施计划、评估与备选方案等内容，适当运用人才测评等分析方法及丰富的事实论据，对职业规划过程作详尽阐述。

2、参赛选手需同时提交《职业生涯规划书》的书面文档及电子文档和自我演示ppt电子版。

3、一个参赛学生要有一个固定指导教师，指导教师要选认真负责、专业知识强的老师担任。一个指导教师同时最多能指导两个参赛学生。《职业生涯规划书》必须有扉页，扉页填写参赛者的真实姓名、性别、学校、班级、学号、联系电话以及电子邮件地址。

本次比赛评选一等奖2名，二等奖3名，三等奖5名，优秀奖10名。优秀组织奖5名。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇十一**

论文摘要：对贫困大学生职业生涯规划现状进行分析，探讨团体辅导在贫困大学生职业生涯规划中所起的作用和具体应用，并提出了对团体辅导在促进贫困大学生职业生涯规划中的一些构想建议，以期为今后的研究起到一定的借鉴意义。

论文关键词：团体辅导；职业生涯规划；贫困大学生

近年来，我国大学生就业问题日益严峻，而贫困大学生的就业问题更是让人担忧。据不完全统计，高校家庭经济困难毕业生的就业率一般要低于全校平均就业率约10个百分点。因此，高校越来越重视对大学生尤其是贫困大学生的职业生涯规划指导。团体辅导由于其自身特殊优势已成为学校学生辅导工作的一个新趋势，本文将结合对贫困大学生开展职业生涯规划团体辅导过程中所积累的经验，对团体辅导在贫困大学生职业生涯规划中的应用进行探讨。

一、当前贫困大学生职业生涯规划的现状

职业生涯规划是指根据对自身的主观因素和客观环境的分析，确立自己的职业以及按照一定的时间制定相应的工作、培训和教育计划，并采取必要的行动实现职业生涯目标的过程。由于贫困大学生的特殊性，在职业生涯规划时往往存在一系列问题，主要表现在以下几个方面：

1.自我认知模糊，职业准备不到位

职业生涯规划是建立在对自己充分认识的基础上，自我认识是个体进行职业生涯发展的基石。然而由于家庭经济条件的困扰，许多贫困大学生在对自我认知上存在着不同程度的偏差。这种偏差集中表现在没有准确的了解自己的价值观、能力、个性、兴趣等要素，对自我认知十分模糊。如此，便对其职业生涯规划造成较多的障碍，许多贫困大学生不了解自己到底喜欢什么职业、适合什么职业，并不能结合对自我认知进行有针对性的学习和实践，导致日后就业时准备的不充分。

2.就业取向功利，职业定位不合理

受特殊成长环境的影响，贫困大学生大都肩负着整个家庭的希望，他们渴望用知识改变命运，对就业抱有较高的期望值。贫困大学生的就业价值取向功利，过分看重经济因素，有调查表明，贫困大学生多把职业目标放在“三大”（大城市、大企业、大机关）和“三高”（高收入、高福利、高地位）单位，而忽视了经济欠发达地区和中小企业单位。职业定位的不合理，反而会使贫困大学生失去了很多合适的就业机会，也影响了贫困大学生的顺利就业。

3.自卑心理严重，求职信心不足

由于家庭经济条件的限制，物质生活相对匮乏，贫困大学生在学习和生活中所具备的综合素质和社会资源处于弱势，许多贫困大学生出现了严重的自卑心理。近年来，面对严峻的就业形势，有着严重自卑心理的贫困大学生更是认为自己处处不如别人，对前途感到迷茫和无所适从，没有信心面对严峻就业形势的挑战，这对其顺利的求职就业带来了较大的阻碍。

4.缺乏针对贫困大学生职业生涯规划的相关指导

目前，我国对大学生职业生涯规划指导尚处于探索发展阶段，未能针对不同特质学生的需求制定相适宜的职业生涯规划教育，尤其缺乏为贫困大学生提供一套切实可行的就业指导方式和手段。在对大学生进行职业规划指导时，我国大部分高校都沿用传统的知识授课模式，这种模式不仅生硬单一，实效性和针对性较弱，也缺乏具备专业理论深度和实践应用的方法，职业指导效果不尽如意。

二、团体辅导的含义及其积极作用

团体辅导（group guidance）是在团体情景下进行的一种心理咨询形式，它通过团体内人际交互作用，促使个体在交往中通过观察、学习、体验、认识自我、探讨自我、接纳自我，调整改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，以发展良好的适应的助人过程。

职业生涯规划团体辅导是大学生职业指导的一种新兴模式。贫困大学生职业生涯团体辅导是在团体工作者的带领下，由一群在职业生涯规划方面有共同需要和问题的贫困大学生共同参与，通过一定的活动与人际互动，相互启发、诱导、支持、鼓励，令成员在互动体验中成长、学习并改进其观念、态度和行为方式的一种心理辅导形式。

团体辅导因其自身具有的优点，在对贫困大学生职业生涯规划的过程中发挥着巨大的作用。团体辅导在贫困大学生职业生涯设计过程中的优点和作用表现如下：

1.勇敢直视贫困，正确接纳自我

许多贫困大学生都不能以正确的态度认识贫困，他们往往会认为这是自己的不幸，有的甚至会抱怨父母的无能、抱怨命运的不公，并在贫困的阴影下排斥自我，不愿意直视贫困。团体辅导通过将面临贫困的大学生聚集在一起，不仅可以让贫困大学生们在情感上找到共鸣，也可以汲取互相支撑的精神力量。同时，通过品学兼优贫困大学生的现身说法，帮助团体成员正视贫困、直面贫困、感恩贫困。

2.宣泄负面情绪，促进心理健康

贫困大学生要面对着比非贫困大学生更多的压力和挑战，所以在日常的学习、生活和求职就业过程中，更容易出现焦虑、紧张、抑郁、嫉妒等负面情绪，心理状态极不稳定，心理健康状况不容乐观。团体辅导通过创造一个自由、安全、真诚、温暖的氛围，在开展团体辅导活动的过程中，通过相互的交流与彼此的理解与支持，使得贫困大学生可以最大程度的开放自己，宣泄压抑已久的消极情绪，使心理压力得到很好地释放，促进其心理健康发展。

3.准确自我定位，明确职业目标

职业生涯规划团体辅导可以帮助贫困大学生全面认识自我，矫正贫困大学生对自我认知的偏差，使贫困大学生真正认识到自己的兴趣，了解自己独特的个性特征，对自己的气质、能力、知识和技能等方面也有明晰的把握，准确的进行自我定位。在准确定位的基础上，以每个学期为单位制定具体可操作的目标，并为实现目标而做好规划。

4.提升综合能力，支持职业生涯发展

有计划、有步骤地按照不同的单元主题设置对贫困大学生开展职业生涯团体辅导，可以提升及培养贫困大学生的综合能力。在开展团体活动的过程中，培养贫困大学生的团队协作能力、与人协调沟通的能力、时间管理能力等，不断挖掘自身的潜能，使其能更加符合社会的需要，为其顺利的择业就业奠定了坚实的基础。\"

三、贫困大学生职业生涯规划中团体辅导的应用设计

团体辅导不同于传统型的大学生职业生涯设计模式，其强调团体活动中人际互动对个体的影响。以大一学生为例进行团体辅导，通过八次团体活动来完成辅导，可以设计如下职业生涯规划活动方案。

1.组建团体

在此阶段，以自愿报名的形式组建贫困大学生职业生涯辅导团体，招募对象为一年级的贫困大学生，团体成员为8～14名。通过面谈，对其进行筛选，同时考虑到团体成员的广泛性，综合考虑性别及专业等因素，确认成员具备较强的职业生涯探索愿望，能够投入和融入团体。在团体组建以后，在正式开展团体辅导前，组织全体成员的见面会，介绍团体辅导相关知识及本次团辅的相关内容形式，促进成员间对团体的熟悉了解。

2.团体活动整体设计

贫困大学生职业生涯团体辅导是在心理咨询教师的引导下，通过团体活动、交流分享、角色扮演、量表测试、心理绘画、心理冥想、案例分析等促使贫困大学生更好的分析自我，了解职业。其总体目标是提高贫困大学生职业生涯规划意识与水平，提高贫困大学生就业信心与能力，为未来的自我实现打下基础。团体辅导包括：开始阶段、中间运作阶段、结束阶段，本次团体辅导共分为八个单元，每周举行一次，每次时间为120～150分钟，每个单元都有各自的主题，以建立信任、自我认识探索、认识职业世界、选择目标、提高决策能力、潜力开发、制定规划、实际行动为主线，相互为基础，步步为营。

3.团体辅导具体进程

贫困大学生职业生涯团体辅导共进行八次活动，每次为一个单元，具体安排如下：

第一单元：未雨绸缪定航向。目标：主要是激发个人参与活动的兴趣、成员相互认识、建立互动关系、形成团体、澄清团体目标、建立团体规范并唤起成员对职业生涯进行规划的意识。主要内容和活动：滚雪球；棒打薄情郎；认识职业生涯规划；订立团体契约；秘密小天使。

第二单元：职业生涯面面观。目标：让成员进一步体会团体的力量、认识生涯与生涯发展、了解生涯规划的意义与重要性。主要内容和活动：兔子舞；职业大猜想；我的理想和专业；生涯的十字路口；分享生涯规划的意义。

第三单元：遇见未知的自己。目标：通过团体活动，让小组成员了解自我、认识自我，协助成员了解自己的气质、性格与职业兴趣类型，为未来职业的选择做参考。主要内容和活动：猜猜我是谁；我的柑橘；气质与气质量表测评；性格与mbti测评；霍兰德职业兴趣测量。

第四单元：人贵有自知之明。目标：协助成员进行工作价值观探索，探讨工作对个人的影响，澄清成员的价值观，了解价值观与专业、兴趣的关系。主要内容和活动：蜈蚣翻身；价值观大拍卖；生存选择；人生的最后时刻；总结。

第五单元：天生我材必有用。目标：帮助成员肯定自己的能力，进一步肯定自己，加强生涯决策信心，协助成员自我了解，发现优点，提高成员的自信心。主要内容和活动：青蛙跳水；我的潜力有多大；同舟共济；优点轰炸；自我寻宝。

第六单元：一寸光阴一寸金。目标：帮助成员更有效的掌握及运用时间，在生涯规划上掌握主动，协助成员确定职业目标、规划大学生活。主要内容和活动：我的时钟；生涯幻游；自测管理时间的现状；我的时间表；abc时间管理；如何管理我的时间。

第七单元：小荷才露尖尖角。目标：鼓励和协助团体成员积极挖掘自身资源，正确面对贫困和挫折，协助成员在知己知彼的基础上进行科学合理的生涯规划。主要内容和活动：松鼠与大树；命运之牌；感恩贫困；职业生涯规划。

第八单元：我的未来不是梦。目标：引导成员分享前面几单元的团体经验、评估团体效果、整理团体收获，学会利用现有资源感知幸福、笑迎未来，协助成员调整团体结束的心情。主要内容和活动：热座；揭秘秘密小天使；成长雕塑；真情祝福；大团圆。

四、团体辅导在促进贫困大学生职业生涯规划中的思考

团体辅导在贫困大学生职业生涯规划中起着重要的作用，其操作的方法也简单易行，具有很强的实用性和现实推广意义。通过实践总结，就目前团体辅导在贫困大学生职业生涯规划中的作用和现实状况而言，其应在以下几个方面发展完善：

1.不断提高职业生涯团体辅导人员的综合素质

团体辅导对组织者和指导教师的素质尤其是专业素质提出了较高的要求，指导教师专业能力的高低直接影响着团体辅导在贫困大学生职业生涯规划中作用的发挥及结果的实现。具备专业知识功底、娴熟的辅导技术及丰富经验的团体指导者才能有效带动团体气氛，达到良好的团体互动效果。团体领导者是促进、活化和维持团体的重要角色，所以在实施职业规划团体辅导中，领导者应熟练掌握职业规划教育必需的人职匹配理论、生涯发展理论、mbti职业性格理论等职业理论，并不断提升团体辅导技术，提高教师的自身综合素质，保障团体辅导的良好效果。

2.注重营造安全、温暖、团结的团队氛围

贫困大学生职业生涯团体辅导是希望帮助贫困大学生摆脱因家境贫困而带来的职业规划困扰，应努力营造团体安全、温暖、团结的氛围，使得团体成员能够感到自在和开放。团体辅导活动场地的选择应避免在户外及嘈杂喧闹且人流量大的地方，注重保障团队成员的隐私；团体辅导室的布置要整洁温馨，使得团队成员能很好的放松自我；团体辅导时，签署团队规则制度，强调保密性，使成员获得足够的心理安全感。良好的团队氛围有利于成员在活动中敞开心扉，袒露心理问题，获得成长。

3.合理安排团体辅导，有效提高辅导效率

要合理安排团体辅导，注重考虑辅导时间和人数，借以提高辅导效率。每次团体辅导的时间间隔不要太久，以每周一次连续进行较佳，一次团体辅导以120～150分钟为宜。要仔细掌握好时间，时间过短会使参与的学生感觉获益感不高，影响下一次参加的积极性；时间过长，会耽误学生学习时间、影响其生活（如晚上寝室熄灯）等，造成其焦虑不安，影响团队效果。团体辅导人数应控制在8～14人为宜，既可以有利于团体辅导教师对每位团体成员的有效关注，也可以产生良好的团体动力以互相支持。

4.加强追踪辅导，建立个别辅导网络

加强追踪辅导，建立个别辅导网络，有利于对团体成员进行进一步的追踪和干预。如成立团体辅导小组成员qq群，便于团体辅导结束后持续追踪辅导和相互帮助，巩固成果和成员间的感情，也有利于持续追踪辅导。同时在团体辅导结束后的不同学期，应该安排与团体成员的面谈，了解成员的日常生活、学习、工作中的情况，给予成员持续的鼓励和支持，使得团体辅导的效果能够良好的巩固和持续。

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇十二**

：

大学曾是我梦想中的天国，因为这里将是我们走向社会的门槛，也是人生一大转折点。在科技高速发达的21世纪，大学生也是越来越多，市场上的竞争也是越来越大，随着中国在国际上的地位的提升，我国越来越需要那些能和国际接轨具有专业素质的人才。记得葛优在电影《非诚勿扰2》里说过：“21世纪什么重要?——人才!!”是的，在这个社会，我们只有不断的提升自己的能力，以便于更好的适应高速发展的潮流。高中三年的苦读，终于来到了大学，现在也是时候对自己的人生做出一定的规划。

成为一名的软件工程师。以下是我对自己实现目标的要求分析：

首先必须学好软件工程相关知识，积累丰富的软件设计与开发经验，这有助于理解并解释所进行的设计是如何映射到实现中去。

其次培养领导能力与团队协作技能，软件工程师必须是一个得到承认的技术领导，能在关键时候对技术的选择作出及时、有效的决定。这点我欠缺的太多。以后一定要加倍的努力学习。

再次是具有很强的沟通能力，其时这一点好像什么角色都具备，软件工程师需要与各路人马经常打交道，而且在很多角色之间还要起沟通者的作用。

1、近期规划：

①规划年限

大学四年(20xx~20xx)+大学毕业后三年(20xx-20x)x=7年

②目标慨述

大学期间在掌握软件专业知识之外，进一步了解策划学和经济管理学，同时积极参与学校活动，全面提高自己的分析能力，管理协调能力，形成果断、独立的处事风格。为将来成为一名出色的设计师和经理人打好基础。在大四职业选择阶段有的放矢，力争进入自己感兴趣的行业。工作后尽快适应工作环境，做事积极主动，认真负责，协调各方关系，培养自己的专业素质。争取在职业成长阶段做出;一定的成绩，获得上级赏识为晋升和加薪增添筹码。也为职业成长后期的升迁奠定良好基础。

(1)阶段目标——职业准备期

大学一年级(20xx-20xx)：探索期

目标：学业及职业生涯认知和规划

实施方案：适应由高中到大学生的转变，重新确定自己的学习目标和要求，开始接触职业和职业生涯的概念，重点了解自己将来希望从事的行业或与自己所学专业。在此阶段参加系学生会的工作，建立广泛的人际关系，提高交际沟通能力，认真做事，争取获得大家的认可，为大二竞选部长奠定基础。开始尝试兼职和社会实践活动。

大学二年级(20xx-20xx)：定向期

目标：初步确定自己努力的方向以及相应能力与素质的培养。特别是算法数据结构，计算机专业英语。做好专业方向选择的准备。根据我校情况，软件工程专业分为dotnet技术、java技术两个专业方向。

其中dotnet技术主要有如下课程：、高级应用、c#windows、.net移动开发、.net平台xml及web服务开发、c#windows高级应用、应用开发等。

java技术主要课程有：javaweb编程基础、javaweb高级编程、j2ee企业级应用开发、系统架构和设计模式、xml、jdbc、团队开发与项目配置管理、webservice、j2me等。

实施方案：经过大学一年的学习，适时对自己做出客观的总结，扬长避短，积极改进，努力调整。认清自己的需要和兴趣，确定自己的价值观、职业观，考虑自己的毕业方向。在学业方面，在学好自己专业知识的基础上，好好准备自己的专业方向选择。以研究中国乃至世界未来经济发展和软件事业的发展趋势，做好服务社会的准备。

大学三年级(20xx-20xx)：准备期

目标：掌握职业技能，顺利就业做好充分的准备。

实施方案：卸掉学生工作的职务，由以工作为重心转向以学习为主;由以集体事务为重转向以考虑个人为主。此阶段加强专业知识学习的同时，参加一些招聘会，获得应聘经验，为以后应聘做准备

大学四年级(20xx-20xx)：冲刺期

目标：顺利就业。

实施方案：争取上学期做好毕业论文规划，下学期写好毕业论文，完成大学的学业，顺利拿到毕业证和学位证。然后从多渠道了解自己目标职业的公司，尝试投递简历，争取与之进一步接触。重视实践机会，在实习中做个有心人，通过实习检验自己各方面的能力，也通过实习从宏观上了解单位的工作方式，运作模式、工作流程，从微观上明确个人在岗位上的职责要求及规范。

(2)阶段目标——职业成长前期

大学毕业后一年(20xx)：适应稳定期

目标：适应工作环境，稳定工作状态，找到努力方向，争取能够独立。

大学毕业后两年(20xx)：调整提升期

目标：拥有自己团队，获得主持项目策划和亲身实践的机会。

实施方案：经过一年的工作，已经深入了解了工作流程和工作环境了，此时要努力表现自己，当然也要协调好与同事之间的关系，务实工作争取获得好的成绩得到上级的认可和注意，获得更多的项目负责机会。同时积极考取助理设计师资格。

大学毕业后三年(20xx年)：转折、实现期

目标：成为软件管理人员，能运用工程思想组织设计、开发、维护、管理符合功能、性能要求的软件产品。

软件工程师从扮演的角色来看大致可以包括以下这些：一种是既懂技术又懂管理的软件高级人才，他们更注重项目进度管理统筹;另一种是系统分析及设计人员，主要职责是分解一个项目或程序，使之变成一个一个相对独立的模块交程序员开发，后还负责集合所以功能模块，还有统一项目中的所有规范等。还有一种就是称为一般的软件工程师或程序员。软件工程师是在it中普通的职位，几乎每个it企业不论你做什么内容，或多或少都需要这样的人才。而且它主要进行软件前期的项目需求的分析，然后对项目进行风险评估并试图解决这些风险，然后开始进行软件的开发，后期对软件的进度做相关的评估。重要是的软件工程需根据客户所需求的、所达到的目标而设立，也要考虑用户的用途、习惯、项目进行前期评估。

1、企业对软件工程师的要求

①随着外包开发行业快速发展，对“人才”在代码和文档方面的规范性、技能和工具的熟练程度要求越来越高;

技术在市场上平分秋色，都有大量的岗位需求，同时值得庆幸的是二者在应用层面上的技术差异越来越少;

③软件开发企业对开发人员的基本技术素养强调得越来越多，例如：面向对象的程序设计思想和代码组织方法、html/css/java script客户端技术;

④为了保证质量和工期，企业中大量使用各种框架技术，要求开发人员至少熟悉一种框架技术;

⑤cms,mis、oa、erp、crm、系统集成、物流、进销存、电子政务、网站建设这一类b/s系统，成为软件工程师需求的业务领域。

2、成为软件工程师所要具备的能力

软件工程专业大学生职业生涯规划书

(1)见习程序员

①计算机相关专业毕业;英语通过国家四级。

②具有较强的学习能力，可以编写代码，达到公司的工作要求。

(2)初级程序员

①本科学历，半年以上工作经验;英语通过国家四级。

②达到工作承担要求;具有一定的沟通能力和工作责任心。

专业技能要求

①负责编写代码，掌握一种主流语言/开发工具，一种主流操作系统，一种主流数据库。

②了解和掌握开发作业(pd设计、编码和测试等)的规范和技巧。

③所编写的代码质量较好。

④能够按照要求编写文档，文档结构条理清晰，内容详实准确。

⑤具有独立理解所担当模块的业务理解能力和问题阐述能力。

⑥能阅读非中文技术文档。

(3)高级程序员

①获得程序员资格1年以上;或满足程序员级别标准，2年以上相关行业工作经验。

②完成年度工作量指标;具有较强的沟通能力和责任心。

③所承担的项目满意度达到满意以上

专业技能要求

①精通一种主流语言及对应的开发工具;精通数据结构。

②具有较好的业务理解能力和技术调查能力。

③编写高质量代码并具有代码审查能力。

④具有详细设计能力。

⑤熟悉系统测试工具，对系统问题具有改善的能力。

⑥能够带领2个以上员工开展工作，成功领导过3个以上不少于5人月的项目/模块的团队项目。

⑦了解质量管理体系和项目管理知识。

(4)软件工程师

①获得高级程序员资格2年以上;或满足高级程序员级别标准，4年以上相关行业工作经验。

②完成年度工作量指标;具有较强的客户沟通能力。

③担当过一个20人月以上的项目或累计超过60人月项目的技术负责工作。

④所负责的项目客户满意度达到满意以上。

专业技能要求

①精通并熟练运用2种以上的开发工具，至少一种数据库知识，至少一种操作系统知识。

②能够很快完成新项目的技术调查工作，能够完成复杂算法的设计，能够设计可重用的和柔韧的软件结构。

③具有系统设计能力及系统提案能力。

④对系统或项目的技术框架有深入的认识和较丰富的经验。

⑤具有某一领域的行业知识。

⑥具有项目领导能力。

⑦掌握质量管理体系和项目管理知识。

(5)资深软件工程师

①获得软件工程师资格2年以上;或满足软件工程师级别标准，6年以上相关行业工作经验。

②完成年度工作量指标;具有较强的客户沟通能力。

③担当过一个50人月以上的项目或累计超过100人月项目的技术负责工作。

④带领的项目客户满意度满意以上。

⑤完成年度培训工作。

专业技能要求

①精通并熟练运用2种以上的开发工具，至少一种数据库知识，至少一种操作系统知识。

②具有整体系统设计能力及系统提案能力。

③具有较强的技术筹划能力、技术指导能力和处理疑难问题的能力。

④深入了解某一领域的行业知识。

⑤具有大型项目领导能力。

⑥熟练掌握质量管理体系和项目管理知识，并能够推过程改进。

(6)主任软件工程师

①获得资深软件工程师资格2年以上;或满足资深软件工程师级别标准，8年以上相关行业工作经验。

②5年项目负责人以上经验，累计超过120人月的技术负责人工作。

③带领的项目客户满意度满意以上。

④完成年度培训工作。

⑤具有很强的沟通能力，问题判断与解决能力，创新能力。

专业技能要求

①精通至少一种主流编程语言。掌握至少一种数据库或至少一种中间件。熟练掌握至少一种操作系统。

②熟练掌握软件需求分析/大型项目的策划。

③熟练掌握软件的系统设计。

④熟悉软件的高级项目管理和质量控制，具有分析和规避重大质量问题的能力。

⑤精通至少一种部门项目相关的业务知识。

⑥职称管理工作和相关标准将随着公司的发展而不断调整完善。

毕业以后先到一线城市的一家差不多的软件公司干几年积累经验，然后回到自己的家乡去扎根。当然肯定能做到怎样就做到怎样，尽自己的努力。软件工程是一个随着时间的变化，每时每刻都会有新的技术诞生，所以在工作和学习的过程中我会经常关心国内外关于这些新技术的发展。让自己适应这个动态的职业。参加工作后，一定要努力扎实的去工作，不能忘记在工作中学习，吸取经验与教训。与同事与老板好好相处，多向他们学习，为自己以后的路打基础。

我相信经过自己不懈的努力，我一定能实现我的梦想!加油吧!从现在开始!

**大学生的职业生涯规划1000字 大学生的职业生涯规划3000字篇十三**

性格：活泼开朗，兴趣广泛，做事果断，有毅力和恒心，认真负责。

兴趣：喜欢演讲，主持，运动，看书，唱歌。

价值观：希望能服务于人，救死扶伤，同时向往可观的收入。

能力：有较强的组织领导能力、团队协作能力，善于与人交流，创新、实践能力较强，有较强的动手和实践能力。

1、就业方向：我是南开大学临床医学专业八年本硕博连读，毕业后就业方向较确定。共有三个方向：a到医院做医生;b考公务员，到卫生部门就职;c留校或到其他大学担任医学专业教师。针对我个人的情况和愿望，我更倾向于a方向。

2、医生的前景：医学检验是一门应用性强，发展迅速的应用技术学科，是医学各科中发展最快的专业之一。目前全国共有26个检验系，多个博士点和硕士点。现在每年约有3000余名大专以上的毕业生补充到检验队伍中，使得检验科的人员结构和素质逐步发生了巨大变化。目前发达国家实验室开设的检验项目达1300多项，而我国的三甲医院约有300项，县级医院则仅仅50余项。由此可见，我国的医学检验事业有广阔的发展前景。

近几年，医学检验专业人才比较紧缺，也许，这正是我们的机遇。但是我们也不能因此而掉以轻心，忽略自身学习的重要性。况且，医学检验学科发展

更新很快，检验人员需要不断自主吸收新的知识和新的技术。

医生是指受过中等医学教育以上或具有同等能力、经国家卫生部门审查合格的负医疗责任的医务工作者。医生也不再是传统医学中只治疗和改善人们身体健康的职业，心里医生也日益发挥着很重要的作用。

1、综合性的知识：掌握全面的基础和临床医学的基本知识，除此外还了解社会学、心理学政治、法律、社会经济学甚至宗教知识，以便解决各种问题及各种个体的身心疾患和群体的健康卫生问题。

2、高尚的素质：医生肩负生命周期健康照顾的重担，对每一位病人都有高度的责任感和同情心，对每一问题需始终站在公正的立场上，常常会遇到一些棘手的问题，必须具备有冷静的头脑、良好的思想境界，调节人们的情绪，使人们相对的思想平静、生活安逸、工作舒畅、精神愉快。因此，他们除具有好的医学才能外，还必需有高尚的人品、良好的修养。

3、丰富的生活经验：医生面临的是疾病和生活交织的问题，是医学知识与社会常识、人文科学边缘的接合，从实践中获得和总结丰富的生活经验。正是由于这些，丰富了他们的头脑，使其对问题有深刻的认识，并具有较强的解决问题的能力。

4、卓越的管理才能：全科医生以病人为中心，维护患者的利益，对自己的工作岗位诊听，更是要进行细致的业务、人事、经济管理，因此在其工作中施展了卓越的管理才能。

1、时刻为病人着想，千方百计为病人解除病痛;救死扶伤，实行社会主义的人道主义。

2、尊重病人的人格与权利，对待病人不分民族、性别、职业、地位、财产状况，都应一视同仁;

3、文明礼貌服务。举止端庄，语言文明，态度和蔼，同情、关心和体贴病人;

4、廉洁奉公。自觉遵纪守法，不接受患者红包、宴请，不向患者或家属借钱、借物;

5、不泄露病人隐私与秘密;

6、正确处理同行同事间的关系，相互学习，团结协作;

7、严谨求实，奋发进取，钻研医术，精益求精。不断更新知识，提高技术水平。

1、短期计划

在校学习专业理论知识;

通过英语四六级考试;

通过计算机二级;

完成“百项”;

选择导师，进入实验室，完成实验;

利用假期到总医院，中心医院实习，巩固理论知识，锻炼动手能力。

2、中期计划

到北京xx医院实习，学习临床技能及经验;

完成毕业论文，答辩;

获得学士、硕士、博士学位。

3、长期计划

进入三甲医院工作;

考取医师资格执照;

年薪达十万元以上。

计划固然好，看重要的是在于时间并取得成效。任何目标，只说不做到头来都是一场空。然而，现实是多变的，定出的目标、计划，随时都可能会遭遇问题，需要有清醒的头脑。其实，每个人心中都有一片山峰，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，不吸纳更新颓废;成功，不相信欢迎。未来，要靠自己去打拼!

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