

最新大一新生个人职业生涯规划 大一新生尽早进行职业生涯规划(精选5篇)

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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大一新生个人职业生涯规划篇一

进入大学校园遇困惑

“我是一名大一新生，走进大学校园已经有几天了，虽然大学生活的新鲜感还刺激着感性的神经，让人兴奋，但由于大学不再像高中那样，有“升学”这根无形指挥棒的牵引，迷茫不断地爬进我的脑海。四年的大学生活，我该怎样把握好自己呢？”

“我是材料加工工程专业的大学新生，感觉自己像个迷途的羔羊，我不知道自己是否喜欢这门专业，不知道自己未来该做什么，希望老师能给我一些帮助，告诉我应该向什么方向努力。”

9月初，大学新生陆续到学校报到，开始了大学生活。象牙塔对于每一位新生来说都是新鲜而刺激的。绝大部分学生苦读，就是为了今天“上大学”。然而，兴奋之余，不少新生却陷入了困惑和迷茫。大学校园里一直流传着一种有趣的说法：大学四年生活如同鲁迅先生的四部作品集，大一开始《彷徨》，大二想《呐喊》，大三如同《坟》，大四要《朝花夕拾》。大学生大多认同这个比喻，认为非常贴切。

的确，从中学到大学，对于大学新生来说是人生的一个重大转折。入学后，面对新的环境、教学模式和人际关系，相当

多的新生会出现种种不适应，这是正常现象。而如何在入学后及时调整心态，完成角色转变，尽快适应新的学习生活，已经成为学生本人、高等院校乃至全社会高度关注的问题。对此，我们的建议是，要尽早进行职业生涯规划，最好从步入大学校园就开始。

尽早规划可少走弯路

如何规划自己的大学生活？这是一个极为重要、不可回避的话题。如果你早有正确的思路，早付诸实践，那么你就可少走许多弯路。

一提到职业生涯规划，许多人都将其等同于“就业”和“找工作”。事实上，职业生涯规划的概念是舶来品，也称生涯规划[careerplanning]是指一个有意识地计划个人全部生活的过程，包括重要的生活领域、工作、学习、闲暇及各种关系，同时积极采取行动步骤，在自己所处的社会环境中实施这些计划。职业生涯辅导最早起源于20世纪初的美国，经过百年的发展，在发达国家已经非常普及，如在美国、英国、日本等国家，职业生涯辅导工作都是从娃娃抓起的。

而在我国，职业生涯规划则是随着近些年大学毕业生就业问题的日益凸显而逐渐开始受到重视的。由于我国职业生涯辅导工作的尝试主要集中在高校的毕业生就业工作过程中，因此职业生涯辅导又经常被混同为传统意义上的“就业指导”，即以择业、就业为目的，面向应届大学毕业生进行的.有关就业政策、简历制作和面试技巧等实战性的指导活动。其实，生涯是毕生的过程，生涯规划非常重要的特征就是“全程化”。掌握职业生涯规划的基本知识和方法，不仅可以使大学生解决毕业就业的现实问题，更重要的是可以使大学生在未来更好地管理自己。生涯辅导最重要的目的是促进个人生涯的发展，使每个人的特殊才能得以发挥，使之将来有一个美满成功的人生。

进入大学是一个人一生当中重要的里程碑，大学阶段为未来工作和生活做着相应的各种准备。大学生的职业生涯规划具体到四年的学习生活中，实际是规划学业发展、个性与社会性发展、生涯发展的过程。大学一年级的经验对大学四年有重要影响，而大学四年的经验对未来有重要影响。大一新生的茫然、不知所措，归根结底是新目标缺失所造成的，因此，学习规划职业生涯，明晰目标，理清头绪，制订有效的行动计划，对于个人的成长和发展意义非凡。

该如何进行职业规划

职业生涯规划的核心内容可以简要概括为六个字：知己、知彼、决策。

知己，指自我觉察、自我探索，认识自己的性格、兴趣、价值观、能力、特长和专业知识等。

知彼，指职业环境探索，包括行业、企业和职业三方面，认识不同职业所要求的知识、技能、经验、个性等，认识不同行业和职业发展路径等。

决策，指衡量自己的能力与职业理想之间的差距，有意识培养自己的全面素质，初步确定自己的职业理想和职业发展规划，同时着手实施。并在实施过程中不断评估、反思和调整自己的职业规划。

由于我国小学、中学教育基本以升学为直接目标，导致多数学生“对专业无意识”，并且容易“盲目就业”。教育部教育发展研究中心的一项针对初三和高三学生的调研显示，高三学生对高考志愿中专业的了解程度为“一小部分”和“全不了解”的比例为75.2%，初三学生只有11.4%的城市学生和7.1%的县镇学生认为自己可以从容就业。

学生以这样的状态进入大学，必然会对自己的未来不知所措

和无所适从，在学习了多年之后甚至到了博士毕业时再得出结论：“我不喜欢、不适合现在这个专业”，这显然不利于学生的成长成才，对国家来说也造成了教育资源的极大浪费。因此不仅有必要而且是必须要及早帮助大学生开展职业生涯规划，以便有效地减少上述情况的发生。按照教育主管部门的要求，全国各高校都要设立就业指导部门，为在校学生提供相应的职业辅导服务。大学新生应善于利用这一资源，培养职业规划从“早”做起的意识，主动寻求学校相关部门和老师的支持。

值得一提的是，虽然近年来职业生涯规划工作在高校中开展得如火如荼，但理论指导偏多。其实，大学生在掌握职业生涯规划知识的基础上，更要和国情、社会现实以及自身情况紧密结合，侧重何时“做”和怎样“做”，以提高职业规划的有效性和可操作性。

在这方面，美国的一些做法值得我们借鉴。美国ucla大学职业中心根据不同年级学生特点制定了配套方案：一年级为自我探索期，新生可以通过课程学习、课外活动、参加社团开发自己的兴趣和技能；通过咨询父母、朋友、老师等身边人以及相关测评工具来更加深入准确地认识自己。二年级则开始拓展职业生涯视野，通过书籍、互联网进一步加强职业了解；参加招聘会或与职业生涯相关的活动；参加实习、暑期工作和志愿者活动，从中获得工作经验。三年级要缩小选择范围，探索用人单位和工作环境，建立专业化的联系，以辅助求职竞争；持续获得与职业生涯相关的工作和领导经验。四年级则做出生涯决定，确保顺利取得学位，参加求职技巧工作坊，参加招聘会、查找信息发布并正确得到推荐等。

清华大学作为在全国较早开展职业生涯教育的高校之一，自20世纪90年代后期开始不断总结国内外职业辅导成熟经验和做法，紧密结合我国国情和学生需求，注重调动多方主体和社会资源的参与，在实践中逐步探索建立起了一套多层次、综合式的大学生职业辅导模式，包括系统化、专业化的职业

辅导系列课程，丰富多彩的职业辅导活动月、职业教练计划等第二课堂活动，面向新生的入学职业生涯规划教育讲座，团体工作坊、个别咨询、校友访谈、职业体验日和实习实践环节等内容，并率先引进了职业辅导网络课程、在线职业测评工具等，为在校学生进行自主职业生涯规划提供了大量的信息和有效途径，取得了良好的效果。

职业规划要科学推进

“职业辅导擦亮了我的眼睛，我不会浑浑噩噩地度过宝贵的大学学习生活，我已意识到，提高自身素质，争取未来，要从现在做起……”（计算机系大一学生）值得大学生们注意的是，要意识到，生涯规划是一个动态循环过程，并不是规划一次，就可受用终身。具体的生涯计划要随着社会发展和个人情况的变化而进行相应的调整。这就要求大学生要在学习、生活过程中，及时对自身进行评估和反馈。良好的职业生涯规划不仅有助于激发大学生积极向上的学习愿望并转化为现实行动力，促进大学生自主地合理安排大学阶段的学习和生活，更为重要的是，能够通过唤起个人的职业生涯意识，确立正确的价值观、择业观和人生观。

进行职业生涯规划，不是为了追求社会赞许，不是为了追求所谓的“成功”，而是学会建构有意义和有价值的以工作为核心的生活方式，自觉地把个人的发展和国家、社会的需要结合起来，实现个人价值与社会价值的统一。通过职业生涯规划所形成的科学的人生态度将让人受益终身。

大一新生个人职业生涯规划篇二

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。

大一新生个人职业生涯规划篇三

大学生活是丰富多彩的，但更应该是精彩的，若要更好地度过大学生活，我们就必须明了读大学的目的：

1、获取知识。求知是每个人都有的欲望，上大学更是为了获取知识，只有具备了渊博的知识，才能立足于社会，才能在日趋激烈的竞争中取胜，才能开创自己的事业。

2、提高素质与能力。作为当代大学生，全面的知识固然重要，但社会的要求不仅仅是呆板的书本知识，而对综合素质和能力的要求却越来越高。我们在大学校园里，既要学好专业知识，又要积极参加各项活动，不断提高自身的综合素质和能力。

3、更好地生存与发展。我们接受大学教育是为了提高自己的学识和综合素质，但最终还是为了自己的生存和发展。如果

我们学业有成，自然为将来的前途打下坚实的基础，为自己未来的幸福生活埋下伏笔。

此外，我们还得合理利用时间，培养以下几方面的能力：

1、学习的能力。学习能力的培养可通过学校教师培养而获得，也可通过自我锻炼获得。大学生要有一种探究精神，在学习上不能遇到问题就放弃，要把克服困难的过程看作一种快乐，要知道任何困难都会随着时间的推移而淡化，即便遇到问题一定要反复学习，多推敲、理解，寻求解决问题的方法。

2、自我约束能力。作为当代大学生要有明辨是非的能力，知道什么事情能做，什么事情不能做；要有自我控制的能力，会合理安排自己时间，妥善处理同学关系，自觉遵守学校纪律，切忌冲动行事、感情用事。

3、分析问题与解决问题的能力。我们在现实生活中会遇到很多问题，这就要求我们必须具有分析问题和解决问题的能力。在问题面前，要认真思考、分析，找准其切入点，从而找到解决问题的方法。

大学如同高中一样，也是一种学校，但是一种特殊的学校。它是高等教育的殿堂，也是寻求知识的场所。它需要学生们积极主动学习知识，研究学问，进而培养自己分析问题、解决问题的能力。在大学里，当然有教师的引导、授课，而且这一点是十分重要的。但就学生学习进步而言，主要是要自己，自己去探寻、去钻研、去拼搏。我国古谚云：“师傅领进门，修行在个人。”就是这个意思。德国哲学家雅斯贝尔斯在谈及大学观念时，也明确地强调这一点。他说：“大学应始终贯穿这一思想观念：即大学生应是独立自主、把握自己命运的人。他们有选择地去听课、聆听不同的看法、事实和建议，为的是自己将来去检验和决定。真正的大学生能主动地替自己订下学习目标、善于开动脑筋，并且知道工作意识着什么……这是一种精神上的升华，每一个人都可以感受

到自己被召唤成为最伟大的人。”由此可见，大学是一个全新的环境。步入这个环境的大学生，理当树立一个全新的意识：即独立自主，自己来规划自己的大学生活。再也不能依赖于“事事有人管”的环境，要变“有人管”为“自己管”。“自己管”，体现在各个方面：身体保健、生活自理、社会来往……这是最起码的方面，但更重要的是学业的研习。关于这一点，我国一位在科技界卓有成就的科学家说得很好，在大学，基础知识必须要学好，但同时要结合自己的情况选修其它课程，广泛吸纳知识。而且这种吸纳是审视性的、思考性的，因而获益匪浅。

尽管我们身处大一，但是四年并不长远，不得不及早为四年以后做打算。我们应该更高利用好大学四年这个人生中及其重要的四年，也是人生的黄金四年。让自己充实的过完大学四年，为以后步入社会更好的发挥自己做好准备。

大一新生个人职业生涯规划篇四

第一步、适应校园环境。进入大学后，新生处在一个陌生的环境里，要尽快熟悉校园环境，摆脱陌生感。在熟悉校园环境的同时，还需了解校园资源，学会借助网络，掌握信息。

第二步、思考自我，明确定位。这一阶段，新生需要尽可能全面的了解自我，发掘自身的兴趣爱好。根据自身的个性特点和能力所长树立职业理想。

第三步、学校生活适应期。这一时期新生的主要任务就是学好基础课程，掌握基本技能。并养成良好的生活学习习惯，高效利用大学资源。

第四步、所选专业了解期。在新生基本了解大学生活后，了解专业就提上了日程。这一阶段，新生应多向专业课老师请教，了解专业相关知识。在学习专业课的过程中，建立自己对本专业的兴趣。

第五步、其他专业博览期。用这些业余时间博采之长，为自己储备与本专业相关的知识，是个不错的选择。博览与本专业相关的其他专业，在学好本专业的基础上，通过图书馆或者网络学习其他专业的知识，对专业进行了解判断，确定自己的兴趣点与自己的目标专业。

第六步、专业技能体验期。在理论学习后，就该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。如理科学生随师长去实验室做大量的专业实践，新闻类学生可以尝试去写一些文章，甚至可以利用暑假去做一些兼职，有营销目标的学生可以尝试去做一些销售的工作，这个阶段最少要两个月时间，这样有利于判断自己的目标职业是否是自己的兴趣点，便于调整自己的目标。

第七步、大学关系建立期。人脉的积累应该从大学就开始，在大学生活中既要注重与以往同学或者朋友的交往，同时不能忽略大学同学关系的建立。

职业生涯规划的阶段

1、是二十四岁到二十九岁，“工作试用期”

在此期间要尽量去摸索、尝试各种工作，毕竟实际理论与理想总会有所差距，常听一些刚入社会的年轻人抱怨：这份工作没有前途、根本学不到东西。甚至一些年纪已不小的人，老在唱回想曲：当初如果怎样、怎样，现在就会如何、如何。其实，到了最后还在发牢骚，除了浪费自己的口水，还会吵到别人。

这段期间，在找到真正适才又适所的工作之前，宁愿不断的换工作！是的，不喜欢老板、工作环境不如想象的好……都可以马上离开。海阔天空，想做什么就做什么，千万不要勉强自己，明知道工作不适合，却没有勇气站起来辞职，或顾于面子——要证明自己也有工作，能胜任任何工作，再加上人

类天性攫取厌动，所以对工作〈食之无味、弃之可惜〉的情形屡见不鲜。工作不快乐，却一直耗着，拖过一天算一天，慢慢的就自然会掉进了工作只是糊口的陷阱。

对很多人而言，不转换工作，有时还真不知道自己最喜欢的会是什么。比方讲商科的人，能做的事太多了，可以拓展市场，可以做市场分析师，也可以做商务行政的事，如果不多尝试，老是在头一个工作上原地踏步，岂并成了井底之蛙？因此，要好好利用这五年去挖掘潜能，如能及早认清自己，便已在成功的路上迈出了一大步。

2、二十九岁到三十四岁，“奠基期”

孔子强调〈三十而立〉是很有道理的。到了这个时候还不知道在做什么，还在天天换工作，那可就要拉警报了，你在二十九岁以前找到了一个真正适合自己志趣的工作后，下面五年就必须静下心来，全力在工作上学习，奠定基础。我认为这是年轻人在创业阶段中最重要的一还环。

一个人到了三十四、五岁，如果还看不出一点点成功的倪端，潜力无法发挥，甚至还在摸索、彷徨的话，根据专家指出，他的〈前途〉大致已定。

3、三十四岁到三十九岁这五年，“冲刺期”

在此期间，无论体力、脑力都达到了最颠峰的状态，由于已经奠定了基础，可以在最擅长的工作岗位上，好好冲刺，充分发挥。据我观察，一个真正有实力的人，到这一阶段几乎可以独当一面，成为高级主管了。

4、三十九到四十四岁，“发扬光大期”

这时冲刺已经结束，正迈向成功之途，所以要顺势将奋斗的精神发扬光大，找寻全方位的磨练与挑战机会，将工作的局

面增量扩大。

5、四十五岁以后则进入“享受期”

此时并不是什么都不用做了，而是要准备把工作经验传授给下一代，在〈施比受更快乐〉的人生最高境界中好好享受一下。这就是说，你一方面在工作岗位上仍要贡献智慧，另一方面则要多花时间去培育子女或训练员工。

职业生涯规划注意点

2) 毕业后的第一份工作非到万不得已最好不要选择自己独自开创事业，除非你在校期间做足了社会功课，关于职业规划的几点个人想法。你要认清你作为学生的优势，以及你刚毕业就选择创业在一定程度上算是忽略的自己真正的优势，而且这段时间你跟很早就在社会中摸爬滚打的人相比是很稚嫩的，通过创业锻炼自己需要的时间成本对你来说太高。记住你的基础比一个普通人要稍好一些，即使是打工，时间越长，你的优势也会越明显，要沉得住气。

3) 挣钱是生存的本能，赚钱多少才体现你发展的高度；你有多少钱是你的实力，你每个月能赚多少钱才体现你的能力，职业生涯规划《关于职业规划的几点个人想法》。

4) 职场头几年可以考虑以下几种因素选择入职的公司/行业：

(1) 与专业关联度；

(2) 事业发展机会多寡或者说发展潜力；

(3) 地理因素或者说与家人(女友)所在地的距离；

(6) 工作所属专业的未来上升空间(这个要仔细琢磨琢磨)；

(7) 国家机关，事业单位，企业，贸易公司等等哪个适合你对

人生的需求；

每个你想考虑的公司/行业的每项的权重和得分要自己量化评估或者参考行业数据，最后比较计算哪个行业/公司更适合你。

6) 不同行业事业轨迹虽然节奏不同，但事业成熟期都在30~35岁之间，到了那个时候你就知道你这辈子是不是成功了。

大一新生个人职业生涯规划篇五

一、个人分析

1. 职业兴趣

喜欢同各种观念、思想、想法打交道，以从事反映和提高智能的活动为乐趣，好独立，好奇心盛。在工作中，以从事研发性工作为志向，主张工作的逻辑性、条理性，凡事主张理性解决，喜欢推敲细节。往往愿意单独工作，喜欢独立思考而寻求问题的解决；对工作执着，但不太喜欢被条条框框困住手脚；喜欢表达的精确性，偏好以脑力活动为满足感的来源；在对人际、事物的处理上显得比较刻板；比较自信。

所适宜的工作环境：办公性工作，有自主性的独立环境，不过分受外界的干扰和约束，对其智力有充分肯定，不过分涉及人际、事物，有创作性激励的工作。

2. 个人性格

基本描述：具有友善、负责、认真、忠于职守的特点，只要认为应该做的事，不管有多少麻烦都要去做，但却厌烦去做认为毫无意义的事情。

务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考

虑。善于独立思考、收集和考察丰富的外在信息。不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，诸如声音的音色或面部表情。

与人交往时较为敏感。虽然在很多情况下有很强烈的反应，但通常不愿意将个人情感表现出来。

做事有很强的原则性，尊重约定，维护传统。工作时严谨而有条理，原因承担责任，依据明晰的盘查和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

可能的盲点：

有高度的责任心，会陷入日常事务的细节中去，以至于没完没了的工作。每件事情都会从头到尾，这总是让自己过度劳累压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。

由于现实、细致，有时容易忽略事情的全局和发展变化趋势，难以预见存在的可能性。建议周到考虑解决问题的不同方法和可能性，需要增强远景的关注。

二、职业分析

1. 家庭环境

父母希望我成为一名优秀的公务员。

2. 学校环境

就读学校是一所高等学府，专门培养行政管理方面的人才。本人就读的专业也是朝着公务员这个方向的。

3. 社会环境

我国经济：目前我国国民经济运行成功地实现了“软着陆”，

国民经济保持了适度快速增长，抑制通货膨胀取得了明显成效。社会总供求基本平衡，金融财政形势基本稳定，人民生活水平继续提高。

人口：人口不断增长，公务员需求量的增长速度远低于人口增加对其的供给量。

科技：计算机、因特网广泛使用，新材料的发现，新技术的涌现.....

社会文化：职称评定机制调动了个人学习进修积极性，有出国学习进修的机会。

4. 行业环境

随着高校的扩招，大学生的就业问题已经成为全社会关注的问题。行政管理专业作为就业方向明确，适应领域相对集中的专业，在这个大的背景下，由于就业渠道相对不变，竞争人数增加的情况下，出现就业困难就是不可避免的了，再加之如国家机构改革、人员精简、公务员招录统一考试、对工作人员素质和技能要求的'不断提高等情况陆续出现，行政管理专业学生的就业难度可想而知了。要求学生是“一专多能型”的，即学生必须精通专业，“多能”指在学好本专业的同时，博学多才、见多识广、具有广泛的爱好和多种技能。

5. 职业资格

报考省级以上政府工作部门的应具有大专以上学历，报考市(地)级以下政府工作部门的文化程度由省级录用主管机关规定。报考省级以上政府工作部门的须具有两年以上基层工作经历，国家有特殊规定的除外。考虑到中央和省级政府工作部门担负着宏观管理职能，不仅要求其工作人员具有基层工作经验。这里所说的基层，一般是指各种类型的企业、事业单位和市(地)以下政府工作部门。但按国家有关规定，

某些专业毕业生，如外语、计算机、财会和考古专业的毕业生，可以直接进入中央和省级政府机关工作。

分析

优势：性格果断、意志坚强、知识丰富、兴趣广泛、友善、负责、认真、忠于职守，好独立，好奇心盛务实，实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑，善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息，不喜欢逻辑的思考和理论的应用，拥有对细节很强的记忆力，谦逊而少言、善良、有同情心，喜欢关心他人并提供实际的帮助，对朋友忠实友好，有奉献精神，做事有很强的原则性工作时严谨而有条理，愿意承担责任，依据明晰的评估和收集的信息来做决定，充分发挥自己客观的判断和敏锐的洞察力。

机会：人民对医疗需求增多、就业机会有所增加；

威胁：大学生就业形式严峻，竞争激烈。

三、行动计划

1. 大学期间具体计划

大学一年级

能力目标：适应大学的新生活，巩固知识金字塔的基础，展现自我魅力。

实施计划：

a□平时认真学习，学好医学基础课程；

b□积极参加大学社团、学生会等主持；

c□积极参加各色活动。

大学二年级

能力目标：考过英语四级，争取能参加英语口语考试，考过计算机二级。

实施计划：

a□认真学习英语，每天背诵英语四级词汇；

b□不放松对大学其它课程的重视与学习；

c□学习计算机的基础知识。理论与实施操作两手都要硬；

d□扩大自己的生活圈子，结交更多更好的朋友；